



新民旅游

本报副刊部主编 | 第 435 期 | 2013年 12月 17日 星期二 责编:姚冬梅 视觉:董春洁



春节，东瀛去吹风

行程九日，游日本七大城市

元旦在即，春节将临，你想外出旅游吗?推荐一条去日本的邮轮线，行程9日，游点有东京、大阪、京都、奈良、滨名湖、箱根和名古屋，冬季里的这几个城市，空气清新，可泡泡温泉，逛逛街，购购物，吃吃美食，很享受。

此次赴东瀛的邮轮为“新鉴真”号，虽没有皇家加勒比大，但设施一点不差，活动很多，非常 happy。邮轮出行，老少皆宜，一家或几家相约同行，更能增加旅途的欢乐。因正赶上岁首，还可在海上观赏新年的第一缕阳光。此行程特地增加了奈良，让你在新年里能一访日本著名的东大寺，祈福求平安;当地的神鹿公园也很有名，公园里有成千上百只鹿，游人可零距离接触。

除此之外，你还可东京闲走，眺富士山，游火山遗址大涌谷，泡滨名湖温泉，品味古典传统的京都，在大阪著名的心斋桥，一过购物之瘾，然后去道顿堀美食街，享受日本特色小吃。

行者

点评：此游轮春节出行，而“新鉴真”号又是邮轮中最实惠的，不算最豪华，然设施齐全，干净舒服，因此价格相当贴心，含邮轮、食宿行游 4280 元/人，还准备了精美的年夜饭，游客可过一个非常特别、充满趣味的除夕。设 32181118 服务热线，由于需办理签证等相关手续，即日已受理预约。

不尝不知道

沔阳三蒸

沔阳三蒸，又名沔阳粉蒸，即蒸肉、蒸鱼、蒸菜(如青菜、苕菜、芋头、刀豆、南瓜、萝卜、茼蒿、藕等数十种)，是鄂菜菜系中的看家菜之一。相传在元代，官吏不理民事，沔阳堤防连年失修，十年九涝，许多百姓没钱买米，只好用少许杂粮粮粉，拌着螺蛳、河虾、藕块一起食用。元末农民起义军领袖陈友谅在沔阳起兵后，士兵常以生粉拌野菜、螺蛳、蚌肉为食，但由于锅大菜多，陈妻罗娘娘与厨师一起想办法，重新制定烹制方法——改炒为蒸，于是香味浓郁、鲜香可口的米粉蒸菜出现了。士兵们吃得香、吃得饱，故而之后作战连连获胜，从此以后米粉蒸菜便在沔阳盛行了。

沔阳三蒸用猪五花肉、长江青丝、时令蔬菜、蒸肉米粉等。将五花肉、青鱼洗净切成丝，蔬菜切件，分别用粉蒸拌和调味料拌匀，荷叶垫底入小笼蒸熟。肉质柔嫩，肥而不腻，鲜香可口，别具风味。

茅伯铭



武夷山奇秀甲东南

武夷山，位于福建与江西交界处，典型的丹霞地貌，素有“碧水丹山”“奇秀甲东南”之美誉，其中，天游峰有“天下第一险峰”之称；还是三教名山，自秦汉以来，就为羽流禅家栖息之地，留下了不少景观、道院和庵堂故址；历史上又是儒家讲学之地，为世界自然和世界文化双遗产。

与我国同类遗产地的景观相比，武夷山集山岳、河川风景于一身，不仅“奇、秀、美、古”兼而有之，而且在山与水的紧密结合、人文与自然和谐统一上达到绝妙的境界。清澈碧绿的九曲绕山而行，曲折萦回。发育典型的丹霞单面山、块状山，柱状山临水而立，千姿百态。又有 3000 余年的古文化遗存洒落在溪畔峰麓，岩壁洞穴。自然山水之中融注着浓郁的文化气息。游人乘坐古朴轻巧的竹筏顺溪而下，急速飞跃险滩，缓缓漂过深潭，饱览武夷溪光山色，瞻仰两岸文化古迹，既可享受桂林的诗情画意，又可领略百胜滩的惊险刺激。

冬登武夷山有四件事要做：第一，上“天游峰”。古有“不登天游，等于白游”之说。冬日里的天游峰，每当雨后乍晴，晨曦初露之时，白茫茫的烟云，弥山漫谷，风吹云荡，起伏不定，犹如大海的波涛，汹涌澎湃。登峰巅，望云海，变幻莫测，宛如置身于蓬莱仙境，遨游于天宫琼阁，故名天游，为武夷第一险山。最佳摄影地点在天游观、仙丹界、一览亭，最好时间是清晨和傍晚。第二，漫步武夷宫。武夷宫位于大王峰脚下，前临溪流，背倚秀峰，初建于唐朝天宝年间(742-755 年)，宋时扩建至 300 多间，是历代帝王祭祀武夷君的地方，



为全国六大名观胜地之一。冬日里的武夷宫，因静寂而显禅味，漫步此处可品味武夷之魅。最佳拍摄地点在大王峰、萃景台，最好时间是清晨和傍晚。第三，行走自然保护区。此处乃是色彩的天堂，四季常绿的云杉、仍呈红色的枫树、蓝天白云，如油画般明艳，不用刻意选位置拍照，举起相机随便一按，便是一张美图。第四，九曲溪漂。九曲溪发源于森林茂密的武夷山自然保护区，全长 62.8 公里，从西向东，蜿蜒自如，山绕水转，水贯山行，于丹崖群峰之间，如玉带串珍珠，将 36 峰、99 岩连为一体，构成“一溪贯群山，两岸列仙岫”的独特自然美景。乘上古朴的竹筏荡入山光水色之中，如融入神话般的境界，游人可领略到探奇之美，心境之和，漂流之趣。

小贴士：上海有到武夷山的飞机、火车和大巴班次。武夷岩茶很有名，其中大红袍、金骏眉是茶中精品。武夷山小吃种类繁多，有紫溪粉、熏鹅、瘦肉羹、清明粿、朱子孝母饼、光饼、千层糕、胡麻饭等，这些小吃在度假区随处可见。

明月



信息快车道

万车游海门 畅享嗨生活

首届“万车游海门·畅享嗨生活”活动日前开幕，吸引了上海及长三角地区众多自驾游爱好者。现场推出斗羊比赛、少儿家纺走秀、海门山歌表演等地道海门特色活动；带有浓郁地方元素的微电影《青丝恋》，展示了海门独特的江风海韵。

海门，地处黄海之滨，与上海隔江相望，素有“江海门户”之称，旅游资源丰富，其中海门山羊和叠石桥家纺最具代表。长江下游肥嫩的青草培育出了海门山羊独特的鲜美肉质，加上千百年来精益求精的烹饪技艺，成就了红烧山羊肉、羊蹄鲫鱼汤等特色绝吃；而叠石桥家纺城，为全国最大的家纺市场，拥有 3000 多家纺生产企业、1 万多间商铺，被评为国家 4A 级旅游景区，成为国内外游客购物的首选之地。现海门已形成以沿江渔村、快活林山庄、江海风情园等为主的沿江风情带；以蛎蛎山国家海洋公园、第一龙桥、海鲜一条街等景点为代表的滨海观光带；以张謇纪念馆、余东古镇为核心的人文景观旅游区；以叠石桥国际家纺城、麒麟红木产业园为重点的购物旅游区。同时，还推出了常乐官公岛生态休闲农庄、海门港新区金黄海开心小镇、三厂金盛绿园、三星花晨葡萄园等一批休闲景点，为海门的旅游业增添了含金量。

萧忠

“杭州美不同” 畅游威尼斯

卡塔尔航空日前推出主题为“杭州美不同”的线上活动，即日起，参与“卡塔尔航空公司”新浪微博活动，可赢取每周好礼及杭州-威尼斯商务舱往返机票。

此次活动通过杭州风景找不同的游戏方式，带领网友体验不一样的“人间天堂”。参与者需要发挥过人眼力，找出每组图片中的所有不同之处。回答正确的即有机会参与每周的幸运抽奖，赢取卡塔尔航空纪念礼品。

活动期间，卡塔尔航空将每周推出一组全新图片，回答错误的参与者可在次周重新参与活动，提高中奖率。2014 年 1 月初，卡塔尔航空将在所有提交正确答案的参与者中进行抽奖，终极大奖的获得者将获赠杭州-威尼斯商务舱往返机票一张。

今年是卡塔尔航空在华服务十周年。自 2003 年第一架飞抵上海的航班起，卡塔尔航空伴随中国经济的腾飞实现了快速发展，目前已开通包括上海、北京、广州、香港、重庆、成都在内的六条航线。

金丹丹