

白斩鸡、炒螺蛳、三鲜汤 自驾车去吃本地农家菜

文 / 胡国良

城里人喜欢吃农家菜，图的是新鲜、绿色、实惠。现在正是时鲜蔬果上市时，要想解馋，开车向东，一个半小时后你就能吃到道地的本地农家菜。

浦东老港滨海“世外桃源”有一条农家小吃街，掌勺的都是本地农家大妈、大叔，新鲜的食材，传统的烧法，不放味精，味道却“交关”好。

第一道菜推五月青梗菜，青中带白，样子像小白菜，水嫩嫩，清炒一盘，入口爽脆，清香中带微甜。除了五月青梗菜，这个月你还常吃蚕豆、刀豆、黄瓜、西红柿。其实，当地最有名的一道时鲜菜是鱼腥草拌莴笋，可惜如今鱼腥草稀少，能否吃到，就全凭个人运气了。巧时，你就有一次舌尖上的“艳遇”。

第二道菜白斩鸡，养在农田，浦东农家叫捉虫鸡，吃虫、稻谷，肉头鲜嫩。水里一煮，切成块端上桌，黄澄澄，香气扑鼻，蘸点调料，那叫一个鲜。从前上海的白斩鸡，就是这个口味。

第三道菜姜爆螺蛳，这道是上海小吃，本地河浜里野生的。五月里螺蛳正肥，捞上来冲洗一下，大锅旺火、葱姜爆炒，来一盆就着啤酒，那感觉：“幸福就在这盆螺蛳里了。”

第四道菜农家三鲜汤，呵呵，这可是浦东农家才有的汤——大肉圆、走油肉、肉皮、蛋饺等一锅烩，有股团团圆圆的喜气，从前农家请客时才做。别看都是让人起腻的荤菜，由于食材正宗，汤里无味精，喝起来却很鲜。你不妨试试，上了一点年纪



的人，会吃出从前阿拉小辰光三鲜汤的味道。

第五道菜鲫鱼，出自当地桃花江的鲫鱼，肥肥嫩嫩，如论是熬汤还是红烧，各有滋味。如熬汤，汤水浓白如奶，有股特别的鱼鲜味，入口下喉，肠胃寸寸温暖。

农家小吃街上你还值得一尝的有：扣蹄肉、农家木鸭、鱼香肉丝、农家豆腐等。

小贴士

景区内出租二人、四人自行车，一家人可踩一辆车兜风观景。嘉年华儿童乐园有旋转木马、鲤鱼跳龙门、袋鼠跳、旋转咖啡杯等，小朋友可尽兴玩乐。园区还推出采摘活动，让你享受收获之喜。

公交：轨交16号线惠南站出口，转乘两滨专线，到滨海旅游度假区，有专车免费接送至景区。

自驾车：浦东国际机场方向转G1501东海大桥方向—拱极路出口—拱极路向东行驶右转至两港公路—通源西路出口左转—至通源东路—左转至玉兰路即达。卫星导航可点滨海世外桃源或通源东路。

地址：浦东新区老港滨海旅游度假区玉兰路3号

门票：成人，130元/人(包括午餐、品尝甜瓜、5斤左右礼品蔬果一盒)；学生，65元/人(包括午餐、品尝甜瓜)。



梦幻新安江 锦绣风水洞 诗画芦茨湾 『江南黄金线』三日游

春末初夏，江南美景如画。本市旅行社专为中老年游客定制了“江南黄金线”三日游，可以游走梦幻新安江、锦绣风水洞、玉泉寺、垂云通天河、富春江小三峡、严子陵钓台、芦茨湾、清肺、赏花、游江、玩野趣，包吃住行游，价格375元/人。

行程安排：
第一天：7:00 人民广场发车，赴浙江建德梅城古镇乌龙山，游览被誉为“名山、名寺、名海、名石、名泉、名景”的佛教胜地玉泉寺，该寺始建唐德宗贞元十年，距今已有1200多年历史，位列全国百大名寺，有门坊、山门、天王殿、钟楼、鼓楼、观音阁、大雄宝殿、药师殿、藏经阁等组成，历来香火鼎盛，景象蔚为壮观。晚上夜游以一江清澈而如诗如画的美景闻名的新安江，江面四季恒温，常年保持在12-17℃之间，冬暖夏凉，独特的水温与空气的温差形成了旷世奇观“白沙奇雾”，如梦如幻；边观奇景边品茶，沿途有紫金锁澜、稀有虹鳟、罗桐夕照、五桥争艳、月亮岛等景观，宿桐庐瑶琳镇。

第二天：早餐后游“山清水碧、江如月镜”的国家4A级景区富春江小三峡，登临东汉名士严光垂钓处——严子陵钓台，乘船一览芦茨湾秀美景色，看晴红烟绿。下午游览“洞中有河，河中有景”的国家4A级景区垂云通天河，景象宛如天成，令人惊叹。

第三天：赴国家2A景区桐庐富春故事文化旅游景区，参观历代名人字画以及中国古典书画艺术精品。午餐。下午游览杭州西湖锦绣风水洞。锦绣风水洞是中国特大型水陆兼备的溶洞之一，其高达116米的“九天飞龙”石壁被专家称之为“天下第一九龙壁”，遍布溶洞的十万余朵石花、石珍珠、石绒球为溶洞景观的极品，沿途盘谷裂谷、云坝瀑布、玛瑙玉壁、石衣雪莲等景观。极为壮美。返沪。设32181456服务热线，提醒游客，时下正是新茶上市季节，可顺便购些。 秀秀

开往春天的地铁—— 沿轨交三号线游景

文 / 小美

(下)



友谊路站： 创邑·幸福湾

邻近轨道交通三号线友谊路站的创邑·幸福湾，同样有着一个工业化转变的“前世今生”。它的前身为上海汽车集团旗下的幸福摩托厂，这里曾诞生了中国最早的量产两轮摩托车，享誉于世的“幸福”品牌也发源于此。如今，创邑·幸福湾已经成功转型，运用商业LOFT的空间格局，摇身一变，成为融美食休闲、办公教育于一体的轻松驿站。

平日里，这里是小饕聚集地，美

林园、人民公社、豆豆蛙干锅传奇、粥鲜粥活等餐厅，各色菜系各有特色，吸引了口味不同的吃货。周末的时候，这里人气更旺，除了附近居民，还有远道而来的游客们。

喜欢吃小龙虾的朋友，一定对宝山区的北翼商业街不陌生，这里的“龙虾一条街”声名远播、享誉全市。从去年开始，随着“段氏龙虾烤鱼”店入驻创邑·幸福湾，越来越多的小龙虾“拥趸”转战到了这里。龙虾旺季时，每晚店里都人头攒动，生意红火。如今，随着“虾言虾语”“沪小胖”龙虾店

的人驻，这里的特色龙虾店选择更多，想必在不久即将到来的龙虾旺季，这里一定会成为龙虾爱好者们的新的聚集地。

地址：同济路999号

电话：021-61526896

交通：轨道交通三号线友谊路站

水产路站： 吴淞炮台湾湿地森林公园

春天是亲近大自然的好时机。看完老厂房，不妨去感受一下“天然野趣”。坐三号线坐到水产路下，换一辆公交车，或者步行二三十分

钟，就可以到达吴淞炮台湾湿地森林公园。

吴淞炮台湾湿地森林公园，东濒长江，西倚炮台山，南迄塘后路，北至宝杨路。因清政府曾在此建造水师炮台，故得名“炮台湾”。

长江与黄浦江交汇处的滩涂湿地，是公园最具特色的景观之一，也是眺望长江的最佳观景处。在这片充满生机的湿地上，养育着丰富的水生植物和滩涂小动物，引来众多水鸟在此栖息觅食，也是候鸟南来北往停留的最佳驿站。漫步在沿江木栈道上，远眺日出日落，船来船往，近看水草依依，群鸟嬉戏，可以感受到轻柔的江风拂面，聆听潮起潮落的声音，这样的时刻，仿佛时间都停下了脚步。在沿江平台上，你还可以眺望对岸的浦东新区，天气好的时候，一江之隔的长兴岛也能够映入眼帘。

来到炮台湾公园，那就不能错过这里的镇园之宝——南极石，它是由中国极地研究中心中国第26次南极考察队，于2010年2月15日自南极大陆拉斯曼丘陵中山站附近采集的石榴子石片麻岩矿石标本，重约4.05吨，历经了5亿年南极特有气候条件的雕琢。在公园内，还有许多像这样的天然奇石，有的如海底珊瑚，有的像各种动物，让人感叹大自然的鬼斧神工。

地址：塘后路206号

电话：021-56579007

交通：轨道交通三号线水产路站换乘宝山11路可达