去“世外桃源”过一回田园生活

文 / 胡国良

夏日到来，草丛中蝈蝈在鸣唱。有人说这是大地的诗歌。可是，农家人却认为，夏日大地的诗歌是豇豆、茄子、黄瓜、番茄、辣椒，红红绿绿，挂在藤上，养眼；而且它们还会唱。清晨，站在浓绿的翠叶藤前，你就会听到蔬菜的歌声，轻轻如风飘过，歌声中生命在成长。然后，拣少许摘下，中午你就能吃到最新鲜的蔬菜了。呵呵，原来田园生活便是如此。带上孩子，去浦东滨海“世外桃源”，过一回田园生活吧。

蔬菜花开紫黄白

你看到过长在大田里的豇豆、茄子等蔬菜的模样吗？桃花湖边，一架架爬藤植物的浓荫下，带着毛刺嫩绿水灵的黄瓜，开着明黄色的花；而翠绿倒挂的豇豆，则顶着紫色小花。圣果路上，绿树掩映下的两行辣椒，长得可茂盛了，碧绿的裙裾下藏着星星点点、白如雪的六瓣花；一个个或细长或圆整的辣椒挂在枝头，像那顽皮的孩子在微风中荡着秋千。

那你就在这里留步，听一听蔬菜的诗歌，看一看蔬菜的图画，再拍一两张照片，田园的风景要你去细品的。农人还会告诉你，你在市场上看到的毛豆，大多为大棚毛豆，而大田里的毛豆才刚刚种下，要晚点才能吃到呢。毛豆老了，就会变成黄豆，可以做豆腐、豆浆。

盐碱地蔬果营养好

“世外桃源”是浦东新区的农业“科普教育基地”和“绿色食品生产基地”，这里的盐碱地，特别适合蔬果生长，种出的菜与瓜，不但好吃，也很营养。种菜专家李师傅自豪地说：盐碱地含各种微量元素，种在这里的茄子，内含维生素更丰富，能改善人的血液微循环；西红柿中的番茄红素比别处的多，据说可抗癌；黄瓜的维生素E更足，清凉爽品抗衰老，爱美的女士可要多吃，生熟两便。

“活杀”时令农家菜

到了“世外桃源”，当然要吃一顿“活杀”农家菜，豇豆、茄子、黄瓜、番茄、辣椒，统统点到家，便宜来西。这里的农家有一道蔬菜炒蔬菜——青椒炒茄子，没有吃过吧？尝尝，很清口，配本地出的米饭正好。有人把青菜叫做米饭的情人，在这里，米饭和青椒、茄子更门当户对。不过，还是要来点荤，当地自养的捉虫鸡，味道崭，白斩鸡、汤鸡，各有各味；再推荐你一道点心“鱼肉馄饨”，也很鲜的。

小贴士

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、品尝西瓜、12斤左右西瓜一盒）；学生，65元/人（包括午餐、品尝西瓜）。

电话：58058125，有问题可咨询。

父亲节半价可出游

上海－浙北高家堂，直通车推出

“川原五十里，修竹半其间”，有“浙北魅力第一村”之称的高家堂，是著名的竹乡，竹林一望无际，整个乡村如一艘航行在竹海里的船，翠竹、清风，是一幅活的水墨画。“父亲节”将临，有关方面专为中老年人推出“浙北高家堂村半价直通车”。

高家堂村位于浙江安吉山川乡南端，临山而建，此山当地人称为“赤豆洋”，海拔1167米，为浙北第二大高峰；四周竹林环抱，凉风习习，绿意盎然；村中心有仙龙湖，透着灵秀之气。沿村林道往东南面，为七星谷景区，飞瀑翠雨，潭水碧绿，竹林茂盛，犹如仙境。赤豆洋山顶，有一片未被涉足的湿地，还有始建于唐代的石佛寺。高家堂村目前开发旅游初具规模，有农业观光园、采摘区、乡村文化展示街、仙龙湖休闲区、七星谷旅游区、农家餐厅、农事乐坊街、水墨农庄等。景区碧波荡漾、秀水盈盈，湖光山色，花木扶疏，是避暑休闲佳地。

点评：高家堂村为“全国生态文化村”，生态环境优良，此次与本市旅游部门合作，举办“父亲节，美丽乡村一日游”半价活动，含旅游车、午餐、门票、导游，79元/人，性价比超高，适合中老年或阖家出游。设62559995服务热线，提醒游客，活动期间，另每人再赠送菜籽油一瓶。当地的农家蔬菜也有名，可顺便捎带回家。