



茅洋民俗文化村里做麻糍。

乡村美食大发现 吃货天堂在象山

《舌尖上的中国》第二季专门介绍了象山的家常美食淡菜，而事实上象山的美食举不胜举，象山美食以海鲜为主，加上特有的配制方法，颇具当地特色，受游客喜爱。象山小吃则是典型的浙东风格，虽然很多馆子烹饪方式不是很精致，但是由于原材料的新鲜、丰富，味道非常赞。来到象山的乡村，山海相连的优越生态环境加上丰富的渔家美食，使得此次探访之旅成了活色生香的美食之旅。

记者 周雁 通讯员 林轶男 韩晓 本版摄影 通讯员 童晓波

悠闲自得的渔家山村

在城市里，被污染的环境、巨大的工作压力，越来越多的因素制约着人们生活的幸福指数，而在山海相连的象山，探访所到的方家岙村、东门渔村、民俗文化村、花墙村，每到一处，都可见村民脸上洋溢着幸福的笑脸，生活悠闲自得。

方家岙村是象山墙头镇的一个小村庄，村里于2003年起对620米环坑河道进行彻底疏浚，恢复河道的自身净化功能，并实施堤防加固，全面加固了方家岙水库，修建大型公园、河道走廊，在河道两旁实现绿化4000多平方米。经过一系列的整治后，方家岙村生态旅游环境越来越好，加上天然的田园风光，众多城里人慕名前来。村支书欧昌伍说，去年找了专业的旅游规划设计团队，全村依靠现有的资源要打造3A级景区，以后，游客来村里，不是简单地看一圈，村里还会有三星级酒店标准的客栈、有城里孩子喜欢的亲子游乐园、有广场舞场地。

在花墙村，质朴的农家客栈老板娘用爽朗的笑声迎接每一个到来的游客。农家客栈面朝的是一片滩涂和山岭，老板把小院打理得井井有条，院子的花坛里种满了雏菊和喇叭花。许多住店的客人喜欢坐在庭院里，与浇花的老板随意地闲聊，看着夕阳慢慢下沉。好客的老板还会到院外的田里摘几个橘子，或割几把新鲜的菜与客人分享。

在游客接待条件最为成熟的沙地村，乡间小道上有许多从上海、杭州来的居民，村民们一早就忙着准备农家饭款待客人。干体力活虽然辛苦，但当看到城市居民感叹乡间生活的安逸舒适时，村民们的笑容很灿烂。



方家岙村生态环境宜人。



东门渔村海神庙。



沙地村农家乐客栈。



东门渔村各色包麦饼筒的食材。

品美食 学制作 欢乐多

象山的美食多，用料足，味道好远近皆知，与以往走进景区饭店吃海鲜大餐不同，乡村旅游端出的都是地道的渔家美食，质朴的食物中饱含着象山深厚灿烂的渔文化、民俗文化和生态文化。

茅洋乡民俗文化村，随行探访人员很多都不是第一次去，不过这一次好客的庄主郑先生除了带着大家逛村里的农耕文化展览区外，更是端出了象山名小吃萝卜团和麻糍，不是简单品尝，而是要大家亲手制作。

捣麻糍是需要几分力气的。只见一个年轻力壮的男人甩胳膊抡腿，把捣杵甩得嘭嘭地响，用力“打”糯米，每捣一下，旁边有人帮忙用冷水搽一下，把糯米翻个身。这个过程也让围观的人跃跃欲试，亲身体验才发现，捣杵分量不轻，没点肌肉根本抡不动。

做象山名小吃萝卜团的过程不需要捣麻糍的体力，更需要的是巧劲。经验老到的工作人员指导说，先捏一团皮料，搓成汤圆的样子，然后再捏成窝窝头的造型，皮不能捏太薄，太薄上锅蒸会破。真正上手自己做，大家才发现，萝卜团的皮料又油又粘，捏的速度不快，就会粘在手上破相。捏成窝窝头造型后，就要往里面塞馅料。这时一旁的工作人员一直说：“多塞一点，我们象山人就喜欢料多分量足的，这样才大气好客。”萝卜团里的馅料也是琳琅满目，萝卜、笋丝、虾仁、鱼肉，各色蔬菜配上海鲜，出锅的味道鲜咸可口。

以前到象山很多游客不见得会去东门渔村，不过这几年东门渔村开出了一家专卖当地特色麦饼筒的渔家乐，奔着这一独特的渔家美食，东门渔村的游客接踵而来。

麦饼筒又叫席饼筒，在那小小的面皮里，可以包上各种各样的海鲜和其他菜蔬，饼一卷，就是美味的主食，造型像极了席子。这是石浦人的传统美食，每次渔船出海捕鱼，家里人都会准备丰盛的麦饼筒，寓意路路畅通。

实用手册

(旅游热线电话：12301)

乡村文化体验之旅

D1：车赴墙头欢心农庄，体验农家情，采摘果蔬，植物认养，中午赴墙头方家岙村尝农家饭，河塘垂钓，住农家客栈。

D2：车赴茅洋民俗文化村，体验磨豆腐、陶艺制作等民俗活动，参观竹根雕艺术作品，品尝象山特色农家菜“象山十六碗”，下午返回。

渔文化体验之旅

D1：车赴定塘沙地村，体验果蔬采摘、河塘垂钓等农家活动，吃农家饭，下午赴中国渔村，在中国渔村露营地安营扎寨，进行海鲜烧烤、主题晚会等活动。

D2：上午登休闲渔船，亲历渔民作业，体验捕鱼、船钓、现捞现烤等活动，中餐后返回。

海岛探秘之旅

D1：坐休闲渔船，体验环港环岛游线路。靠岸于东门渔村，体验渔家风情，游览东门渔文化艺术村、祭天台。尝象山地道小海鲜，住东门渔村或兰家村农家客栈。

D2：车赴高塘花岙岛，走卵石滩、赏石林奇景、观张苍水抗清兵营遗址、体验滩涂摸海鸭蛋等，下午返回。

滨海休闲度假之旅

D1：上午赴三联农庄，参观各种蔬菜、瓜果、花卉馆，游台湾街景，中餐后赴松兰山滨海旅游度假区，体验海滨浴场、海滨高尔夫、自行车环岛游、趣味垂钓、游艇、沙滩摩托等娱乐活动。晚上住附近农家客栈。

D2：坐船到金沙湾狩猎度假村，体验海岛狩猎、出海捕捞等休闲活动，还可以踏金沙、戏海水、拾海贝、品海鲜，下午返回。

宁波市旅游集散服务中心

象山渔文化+美食主题二日游推荐：

游象山民俗文化村(手工做萝卜团、捣麻糍等自费选择)+沙地农家乐(一早二正餐住宿)+渔港古城石浦老街+采购海鲜 288元/人

周末发团 报名热线 87112111

美食

象山十大家乡菜：象山咸包蟹、石浦鱼糕面、泗洲头青蟹土豆羹、墙头红烧望湖、三黄汤、象山咸菜黄鱼、东陈王家碗碗蛸、南田葱油泥螺、淡港杜蛇咸菜和象山白斩鹅。

象山十大特色小吃：海鲜面、米馒头、麦饼筒、萝卜团、夹沙糕、麻糍、红头团、象山糯米粽子、米大糕、炒米面。

旅游节庆

三月三 踏沙滩
中国象山海洋节
中国开渔节
象山海鲜美食节



渔人码头的休闲渔船。