

清明·食



蛏子

《咏西施舌》云：“朝来饱啖西施舌，不负津门鼓棹来。”“西施舌”便是大家熟悉的蛏子。眼下春风一吹，肉质肥美鲜嫩的蛏子带着泥巴爬上了市民餐桌。

这道美食在春天吃最是合适不过，特别是久负盛名的宁海长街蛏子，滋味十足。每每去宁海看胡陈桃花，总是忍不住带些回来打打牙祭。

将蛏子买回家后，首要解决的是如何把蛏子洗干净。根据老饕们的建议，买蛏子时可以向老板要一点海盐，溶于清水中，营造海水的味儿；然后在盆中放两只平时不咋用的筷子，目的是不让小筐沉底，最后将装满蛏子的漏筐放在上面浸泡，再滴几滴麻油，2-3小时后就会看到盆底出现很多脏东西；吐好沙的蛏子用淡盐水反复搓洗几遍，将壳上的脏东西洗净控干水分即可。

马鲛鱼

清明前后是象山港马鲛鱼最鲜嫩、最肥美的时节。向海而生的宁波人将其视作“鱼中极品”，民间更有“山上鹧鸪獐，海里马鲛鱼”的赞誉。这种从鱼头到鱼尾有蓝绿色光泽的马鲛鱼，还有另一个带着春意的名字——**鳊鲙**【ch ā n w ú 】,因地方谐音，也被叫做“川乌”。4月前，价格每公斤200元左右，预计本周还有上涨空间。因此，身价倍涨的马鲛鱼也被商家切成一段段销售。不少市民也都乐意在菜篮子里添上一小段，毕竟过了这个时候，就错过了品尝马鲛鱼最好的季节。

烹制马鲛鱼也是有讲究的。行家里手通常会建议“鱼头鱼尾咸齏煮，中间鱼身刨盐盐。”为了突出食材本身的鲜美，清蒸或是加上些许雪菜笋丝，制成雪菜笋丝马鲛鱼是极好的，雪菜本身微咸的味道带出了鱼本身的鲜甜滋味，让这道菜广受宁波人的好评。

清明鹅

鹅一年四季有，养鹅人按不同季节分别称之为清明鹅、端午鹅、晒煞鹅和过年鹅，但“清明鹅”为上品。

“清明鹅”的说法，据说：开春以后，青草要比其它树木先抽芽、长叶。因此这个时候的鹅食青草以后，长得特别肥嫩，所以在春天，尤其是清明前后的鹅肉味道最为鲜美。

宁波人临海而居，嗜海鲜，大多追求食材本身的鲜美，在烹饪鹅时，大多宁波人会选择白斩的方式，将鹅放入清水中煮至熟透，斩切成块，食用时，蘸取一些酱油，肥美的鹅肉带上微咸的调味料已是无可言喻的美味。

黄泥拱

清明前后，让宁波人舌尖生津的除了海鲜，更少不了山珍。笋，便是当下宁波人厨房中的一道美味。

宁波人最爱的是“黄泥拱”。“黄泥拱”是品质好毛笋的乡间叫法，形象生动，因其笋体深埋在深沃的黄土层下，笋头将出未出，将泥土拱成小包。一堆残叶败枝上，土壤裂开了一条缝，里面探出了笋尖。



需注意的是，想吃口感鲜嫩的“黄泥拱”，其笋尖最好是不出土壤的。因为一出土壤，受光照易绿，肉质变老，口感就变差。菜场里，摊位上的毛笋都可以称为“黄泥拱”。笋须是黄色的，笋壳、笋尖也是黄色，连表层都有黄色的泥土渍。另外，看笋的根部，须多偏嫩。

记者 谢舒奕/文 张峰/摄

飞扬包船，错峰出行真实惠；享周年特惠，立减800元/间！



坐邮轮，去日本，春暖花开时，邮轮正当季！

春暖花开，天气渐暖，蛰伏了一个冬天，还不快乘着现在这个季节出去放松一下。本次我们特别为各位选择了歌诗达邮轮旗舰号--大西洋号。2016年经过重新装修，吨位达到8.6万吨，载客量达2680人。此外，这两条邮轮上都配备了2个免费餐厅，4个特色休闲餐厅，更有多种娱乐设施。

此外，邮轮上都配备了国外一流的服务团队，全程为你提供尊贵的服务，邮轮上的娱乐节目、表演秀，绝对让你的旅途丰富多彩。各类饕餮美食，在用餐时段，可无限供应。在船上，您可以选择在菜式丰富的自助餐，也可以在菜色精致和创新的主餐厅用餐。不管是中式菜肴，还是西式美食，总有一款符合您的胃口。即使您带着孙子孙女出行，也可不必担心，船上有专门的儿童俱乐部，可以让您的孙子孙女在船上度过美好的时光，不会有任何出游负担。

当然，关键的一点，3月开始很多邮轮公司都离开了中国市场，目前在上海港邮轮不多，所以导致邮轮的价格比常年要高。而飞扬旅游为了满足广大客人的出行需求，特别与歌诗达邮轮公司协商，推出温州港出发的大西洋号，价格实惠，大家要去的，抓紧时机了。

歌诗达邮轮大西洋号日本佐世保5日

04/21 周日上海登船	04/24 周三海上巡游
04/22 周一海上巡游	04/25 周四上海离船
04/23 周二日本佐世保	

标准内舱四人房 **2499**元/人 标准内舱三人房 **2699**元/人
高级海景四人房 **2799**元/人 标准内舱双人房 **2999**元/人
高级阳台四人房 **3099**元/人 高级海景三人房 **2999**元/人
高级阳台三人房 **3199**元/人 高级海景双人房 **3399**元/人
高级阳台双人房 **3699**元/人

04月10日之前报名，更可享受以下周年特惠活动：
(1) 前20位报名者，可享188元/人的现金红包；
(2) 预定任意房型，立减800元/间；
(3) +99元/人，即可换购宁波-温州南站往返动车票；
(4) 特别赠送温州南站-码头的往返接送。

电话：**27666 666 / 4000-365-666** 地址：鄞州区中山东路2437号五一广场东楼/飞扬旅游广场 海曙旗舰店/联丰/北仑/宁海/石浦/镇海/奉化/象山门店均可报名！
浙江飞扬国际旅游集团股份有限公司 许可证号：L-ZJ-CJ00063

4月错峰出游，跟着飞扬实惠游西藏



说起西藏你会想起什么，神山圣湖？遥远神秘？随着青藏铁路的开通，飞往藏区航线的增加，西藏不再是可望不可及的目的地，市场上游西藏的线路也是琳琅满目。飞扬旅行社也推出了有多条进藏线路供您选择。

西藏群山绵延耸立，湖泊星罗棋布。这里有三大“圣湖”羊卓雍错、玛旁雍错、纳木错如同一颗颗璀璨的明珠镶嵌在这片雪域高原上。这里有世界上海拔高的宫殿——布达拉宫，朝圣者心中的圣地。春暖花开时节，林芝的桃花节也正如火如荼的举行着。

如果你怕高反可以选择火车进藏，慢慢适应高原环境。如果你想有更多时间游览景点，可以选择直飞拉萨的行程，但也不必太过担心高反的问题，我们的行程会先安排游览海拔较低的林芝

地区，先充分的适应高原环境。布达拉宫、大昭寺、羊卓雍错、雅鲁藏布江大峡谷、南伽巴瓦峰...西藏到底有多美，你来了才知道。

以下是几条小编推荐的热门线路：

【圆梦西藏】拉萨/布达拉宫/大昭寺/林芝桃花沟/羊卓雍错双卧11日
4月24/26日 **1188**元

【西藏记忆】拉萨/纳木错/鲁朗林海/雅鲁藏布江大峡谷/羊卓雍措双卧12日
4月16/20/23日 **4180**元
以上双卧线路均可改为卧去飞回，欢迎致电详询。

【日光倾城】拉萨/林芝/雅鲁藏布大峡谷/布达拉宫/羊卓雍措/日喀则/扎什伦布寺双飞八日朝圣之旅
4月14/21日 **3299**元+税

电话：**27666 666 / 4000-365-666** 地址：鄞州区中山东路2437号五一广场东楼/飞扬旅游广场 海曙旗舰店/联丰/北仑/宁海/石浦/镇海/奉化/象山门店均可报名！
浙江飞扬国际旅游集团股份有限公司 许可证号：L-ZJ-CJ00063