

# 适合五月旅游的人间仙境



洱海

五月,春的收尾,夏的开端。风和日丽,正是旅游的好时节,挑个地方,踏上旅途,让我们去遇见最好的自己。

**大理** “苍山为证,洱海为凭”,大理是多少人梦开始的地方。洱海的静美,苍山的巍峨,喜洲的古朴、双廊的曼妙,本就是一部现世安稳、岁月静好的传奇。值得一提的是,大理这些景区的消费水平都很低,商家不会漫天要价。沉淀最美的心境,在春风和日的日子里,做自己最喜欢的事情,去大理,是最好的选择。

**指南:**大理的五月进入雨季,所以要携带雨具。大理下关风较大,建议带些外套。

**泸沽湖** 泸沽湖位于四川省盐源县与云南省宁蒗县交界处,是云南省海拔最高的湖泊,也是中国第三大深水湖泊。泸沽湖周边主要居住着摩

梭人、彝族和普米族,沿岸居住有蒙古族7种民族。优美的自然环境和奇特的民族风情,使这里成为著名的旅游景区。真正极端的美,照片是很难照出来的,只有肉眼才能感受到那种直逼内心的震撼,泸沽湖正是这种地方。

**指南:**去泸沽湖游玩的可以提前了解一下摩梭人家都有什么样的民风民俗,可以让你的泸沽湖之行更有“深度”哦。

**神农架** 神农架位于湖北省西北部,这里素有“植物王国”和“天然花海”之誉。

5月,神农架高山杜鹃竞相绽放,俨然花的海洋,色彩的世界。杜鹃花自古就有“人间美西施,花中唯杜鹃”之说。而神农架是华中地区杜鹃花资源最集中、种群状态最原始、原生杜鹃林最多的地区,以神农顶为中心的神农架自然

保护区又是神农架杜鹃资源的浓缩地,其中最为常见的有映山红、毛肋杜鹃、麻花杜鹃等。

**指南:**有过敏病史的游客注意不要到花丛密集的地方去,若有皮肤发痒、全身发热的情况请马上离开。触摸花朵后避免触碰皮肤,尤其是揉眼等动作。

**福建霞浦** 霞浦被誉为中国最美的滩涂,地处福建东北部,濒临东海,与宝岛台湾隔海相望。霞浦冬暖夏凉,四季潮汐,游览胜地众多。每年的五月,正是海上作业繁忙的时节,游览渔村民俗风情和捕捞鱼苗、海带收割等季节性场景,你会慢慢爱上霞浦的潮涨潮落与光影变迁。

**指南:**这里很多人都只说方言,不会说普通话,有时候沟通不是很方便,要提前做好准备,最好跟团出行。

**黑龙江呼中** 国内的早春鲜花都已经开败了,这里的春天才慢慢来袭,这就是呼中。呼中位于黑龙江省大兴安岭兴安之巅,有中国最北的黑龙江呼中国家森林公园、呼中国家级自然保护区,中国海拔最高的苍山石林,中国最北的氡泉,中国北极第一峰大白山、呼玛河源头漂流、水帘洞等旅游景点景观。境内野生动物众多,包括国家重点保护动物驼鹿、原麝、水獭等,还生存着特有的冷水鱼类。

**指南:**这里年平均气温-4.3℃,历史最低温度是-53.2℃,因而得名“中国最冷小镇”。因此,去这里你可得穿厚点儿哟。 **晚综**

## 酸菜番茄肥牛 简单容易上手



□文/图 本报记者 姚晓晓

酸菜番茄肥牛是四季都非常适合品尝的一道美味佳肴,吃起来鲜香爽口,能让你饭量大增。家住源汇区柳江路的范女士制作的酸菜番茄肥牛,受到了不少朋友的好评,5月6日上午,记者采访了她。

“酸菜番茄肥牛制作起来很简单,很适合一家人和和气的围在一桌上享用,而且酸酸甜甜的味道,小朋友也都很喜欢。”范女士说。

首先将买来的肥牛卷解冻,烧开水,金针菇焯水,滤干,然后再焯肥牛卷。“目的是去血水,但不要全部一下将肥牛放进水里,否则牛肉容易老。”范女士提醒到,要拿筷子一片一片的夹进水里,每次放五六片,漏勺捞起来后再接

着放五六片,总之动作快点,避免牛肉烫久了。

再把新鲜的番茄洗干净之后将它的外皮去掉,因为去皮可以让番茄放入锅内的时候更好的出汁,而且炒制起来也会更方便。

酸菜切丝后用热水焯烫1分钟去除大部分的亚硝酸盐,锅内倒油,烧热后把花椒、姜蒜末煸香,放入一大勺黄豆酱,翻炒均匀,让香味慢慢的散发出来。再放番茄炒香,放酸菜继续翻炒,加开水熬一会,放入胡椒粉、少许盐、白糖提味。

等烫熬的人味了,放入金针菇煮入味,最后加入焯好的肥牛,加入适量的生抽及白醋,如果喜欢吃辣可以加入小米椒,少煮片刻后撒上葱花即可出锅。



我家私房菜

侃出你的菜:15139550001

## 旅游时别忘品尝当地美食

出门旅游除了观赏美景,也不可忘记品尝当地的特色美食。

### 大理乳扇

大理独一无二的特色小吃,用牛奶做成片晾干,颜色微黄透亮、乳香浓郁。乳扇食用方法非常多,可煎可炸,能炒菜也可以烩菜。每一种都非常可口。



### 呼中红烧猴头蘑

猴头蘑曾被誉“八珍”之一。新鲜猴头蘑为白色,干后呈褐色。明、清时只供宫廷中享用。因为它是稀有食物,又富有营养,因此“扒猴头”、“烧猴头”之类,驰名各地。



### 霞浦剑蛭

霞浦特产剑蛭,全国独一无二的蛭类品种,肉质鲜细嫩,口感清甜,尤以霞浦县沙江镇沙塘剑蛭村海滩繁殖的“剑蛭”最为著名。



### 神农架腊肉

包括腊猪肉、腊牛肉、腊肠、腊排骨等,是当地人过年必备佳肴。

### 泸沽湖烤鱼干

烤鱼干是用泸沽湖特产的叫巴鱼的鱼。食用时将鱼干在炭火上烤熟或用清油炸酥,味道香脆可口;用以煮汤则汤汁乳白、香味浓郁,口感极佳,营养丰富。 **晚综**



## 五月适合吃什么蔬菜

五月进入初夏,多吃蔬菜可以补充水分及营养。那么五月适合吃什么蔬菜呢?

**白芦笋** 白芦笋原产欧亚大陆,每年3月初到5月是白芦笋的产季。白芦笋有鲜美芳香的风味,膳食纤维柔软可口,能增进食欲,帮助消化,含有丰富的蛋白质、碳水化合物、多种维生素及多种氨基酸,被誉为“蔬菜之王”。

白芦笋可以生吃,也可以煮熟;还可用奶油煎到略呈焦黄后,和海鲜或菇类一起品尝,都很不错。

**黄瓜** 黄瓜含水量高达96.7%,能很好地补充体液。营养丰富的黄瓜还有益“清扫”

体内垃圾,常吃有助于预防肾结石。黄瓜富含多种维生素,如B族维生素、维生素C等。需要提醒的是,黄瓜连皮吃,补充维生素的效果更好。

**蚕豆** 蚕豆营养丰富,富含膳食纤维、钙、钾、胡萝卜素等多种有益健康的营养素。它还含有大脑和神经组织的重要组成部分磷脂和丰富的胆碱,有增强记忆、健脑的作用。蚕豆还有益气健脾、利湿消肿等,特别适合夏季食用。

但三岁以下的孩童还有家中有蚕豆病史的人不能使用新鲜蚕豆。不然可能出现黄疸显着和血红蛋白尿等急性血容性疾病症状。 **晚综**

## 品品香

PINPIN TEA

福鼎白茶  
品品香白茶体验中心

茶 · 健康 品 · 送礼 质 · 收藏

广告

免费品鉴地址: 崂山路王忠圈胡辣汤对面 电话: 2926999