

暑期出游高峰提前进入状态

“穷游”退场 主题明确



随着高考结束，以毕业生为代表的学生潮开始大量进入旅游市场，暑期出游高峰也提前进入状态。在“00后”群体的带动下，暑期游市场呈现出了新特点。

国内长途游受欢迎

据了解，以“背包客”“住青旅”“顺风车”为代表性环节的“穷游”曾经是学生族的最爱，但随着“00后”毕业生加入暑期游市场，市场风向也发生了改变，他们的暑期游尤其是毕业旅行大都呈现出“不差钱”的状态。

根据旅行平台的预订数据，2019年毕业旅行订单平均消费在5000元以上的占比高达五成，而其中8000元以上的约占15%，“00后”学生更加偏爱舒适休闲之旅。从产品来看，大多数暑期游群体时间充裕，大家更愿意选择5至

7天的国内长途旅行，从行程时长来看，选择5天以下行程的约占32%，5至7天的占比高达55%，还有13%的学生族会选择7天以上的长线游。

值得注意的是，从学生族暑期游的出游组合来看，其中63%愿意和好友同学结伴出游，21%的学生偏爱和父母一起出游，与往年不同的是，12%的学生愿意当“独行侠”，一个人完成整个旅行，这一群体比去年同期增长了3个百分点。

行程主题更加明显

相比传统旅游市场中成熟综合性线路，暑期游学生族的

行程主题更加明显，多主题交叉、交替的玩法也很普遍。

根据旅行平台数据显示，今年暑期学生族出游主题来看，海滨游、山水游、美食游都是热门主题，而成都、重庆、长沙、西安等以美食出名的城市也成了学生族偏爱的毕业旅行目的地。去成都和重庆吃火锅，去长沙吃口味虾、喝奶茶，去西安品尝西北美味等，都进入了今年学生族暑期游的热门美食打卡清单。

从路线来看，从成都到稻城亚丁、海螺沟，经过四姑娘山、丹巴甲居藏寨等地的川西全景大环线；从兰州出发，经过“西宁-青海湖-德令哈-大柴旦-敦煌-嘉峪关-张掖”的甘青大环线；包含呼伦贝尔、额尔古纳、黑山头、满洲里的草原之旅等，也都是今年网上最火的毕业旅行路线。

而主流的城市游方面，成都、上海、西安、三亚、厦门、长沙、丽江、重庆、杭州和北京，都排进了全国热门城市的前十。

此外，在《国家宝藏》《中国诗词大会》等人文类节目的带动下，四川金沙遗址、三星堆遗址，湖南省博物馆马王堆汉墓和辛追，西北的莫高窟等文博类旅游目的地人气也在不断攀升。

据环球网

夏日新宠 凉拌椒麻鸡



□文/图 本报记者 姚晓晓

椒麻鸡是一道重口味的菜，青椒的清香和红辣椒的辣香味最能抓住人心。家住舟山路的张先生在家制作的凉拌椒麻鸡既开胃又下饭，成了夏日里的最佳肉食。6月17日上午，记者采访了他。

张先生告诉记者，凉拌椒麻鸡的做法很简单，最好用鸡腿肉制作，肉厚而不柴，鸡腿最好买新鲜的。先在温水中加一根小葱，一勺料酒，一块姜，下鸡腿，大火烧开后转中火煮15分钟，中间要翻面，关火焖8分钟。“煮鸡腿的时间可以酌情调整，可以用筷子扎一下，没熟就再焖一会”张先生说。

鸡腿煮熟后，鸡汤留着放凉备用，并把鸡腿过冷水，保持鸡肉的嫩度和紧实度，过冷水的鸡肉皮也脆，口感非常好。

再将青红椒切圈，加适量盐腌10分钟，另备一个碗，干

辣椒加芝麻混合，浇热油，趁热用筷子搅拌均匀。然后锅中放少许油，小火炒青椒，炒好后青椒捞出，油放锅中备用。

“青椒比红花椒香，但注意不要炒糊了，有新鲜花椒就更好了，花椒入锅前要提前清洗，菜会更香更好吃。”张先生提醒。

此时将腌好的青红辣椒圈和浇过热油的干辣椒混合在一起，并加入蒜末，倒入少量放凉的鸡腿汤。然后加2勺生抽，几滴醋、盐、少许糖、白胡椒粉搅拌均匀，可以尝一下咸淡，料汁要稍微咸一些，这样放入鸡腿肉就刚好。或者用一小块鸡肉沾上酱汁品尝一下就知道咸淡了。

将鸡腿肉剁成小块，把鸡腿放入酱汁碗中，碗中的酱汁要刚好没过鸡腿肉，然后将准备好的青椒油倒在鸡腿上，撒上葱花香菜就可以上桌了。

“鸡腿肉浇上热油的那一瞬间，麻且辣的气味混合着油香，连着鸡肉的汁水吸进嘴里，很是过瘾。”张先生说。



我家私房菜

侃出你的菜: 15139550001

旅游 需知

暑假想出国旅游?

最近这些签证新规你应该知道

暑假想出国旅游，不妨先了解一下近期有关国家地区签证政策的新变化。

申根签证将有重大改革

据中新社报道，欧洲议会已表决结果通过申根签证改革方案。据了解，根据欧盟立法程序，下一步如欧盟理事会正式批准，申根签证改革方案即可在正式颁布后半年付诸实施。

据了解，申根签证改革方案包括：申请者可提前6个月提交申请，实现网上在线申请，统一多次入境签证有效期，增加签证费用等。

迄今申根区共有26国，包括22个欧盟成员国及瑞士、冰岛、挪威、列支敦士登4个非欧盟成员国。

泰国再延长免落地签证费

泰国政府宣布继续延长免落地签证费政策，从原本的4月30日截止延长至10月31日，落地签有效期15日。注意，免落地签证费用不等于不用办签证，旅客仍需要办理落地签。

阿尔巴尼亚旺季免签

阿尔巴尼亚对中国游客实行旅游旺季限时免签政策，对中国公民的免签有效期为2019年3月1日至10月31日，在此期间，持普通护照的中国公民，可免签入境阿尔巴尼亚，停留期不超过90天。阿尔巴尼亚跟意大利隔海相望，北接免签的波黑和团体免签的黑山，可以一次游欧洲几国，十分方便。

澳大利亚入境新规

据中国驻悉尼总领事馆网站消息，2019年4月17日起，澳大利亚将实施新的移民法修正案，入境旅客如被发现携带违禁物品，且未如实申报，可能会被当即取消签证，并遭到遣返。据了解，新规将适用于所有持有旅游签证以及各类临时居民签证入境澳洲的人士。

此外，新政还修改了4013公共利益条款，规定凡是因携带违禁物品，或因携带需要申报的物品但不如实申

报，而导致签证被取消的人士，3年内都无法满足4013条款，从而无法获新的签证。

据了解，违禁物品通常包括武器弹药、毒品、兴奋剂、色情暴力刊物。需要申报的物品包括各种食物，如肉类、禽类和水产品，水果、蔬菜，各种坚果、种子、茶叶，蛋类和乳制品，各种草药及传统药物，各种动植物制品，活体动植物，药物，其他物品。而且，近日澳大利亚边防局宣布所有烟草制品将被视为“禁止进口”产品，如果个人前往澳大利亚，通常可以携带烟草产品，但是个人必须申报超过免税额的烟草，并在抵达澳大利亚时支付所需税款。如果年满18周岁或以上，个人携带的烟草免税额分为两种情况，一种是一盒已开封的香烟，另一种是携带一个未开封的香烟盒，内含最多25支香烟（相当于25克烟草产品）。

需要提醒的是，如果不慎携带，一定要申报！因为任何不报、漏报或误报的行为都有可能致导致罚款，甚至更严重的后果。据《羊城晚报》

健康饮食

夏天吃素食少放油和盐

很多人都想趁着热天减肥，于是素食成了当下人们的最爱。然而，吃素食并非就是不吃肉那么简单。

很多人做饭的烹调油放得很多，尤其是北方，习惯油脂多，盐分多。大家只是知道蔬菜有利于健康，却不曾想过蔬菜的吸油性特别强，无论是哪种食用油的脂肪含量都在98%以上，也就是说几乎都是脂肪。一道菜中如果加入了30毫升油，则意味着您将吃进去将近30克的脂肪。这样一来，蔬菜非但不能带来减少脂肪的效

果反而有增加体重的可能。盐分的过多，则容易造成血压的增高，还会导致过多水分在体内滞留，同样对健康不利。

有些人喜欢吃炖菜，可是蔬菜中的维生素C和一些抗氧化功能非常不耐热，遇热就会逃跑，若经过长时间的炖煮这些保健成分会损失一大，甚至更多，不免有些可惜了。如果一定要说哪种食用方法最好，那就是焯拌最好，加点芝麻酱，或者是香油、橄榄油，或者少许加热后的食用油都可以。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