



震泽农家菜 美味誉华夏

管志华

早就听过“杭州不断笋，苏州不断菜”之说。端午前夕重访苏州市震泽镇，闻着粽子的香味，参观过独一无二的“中国太湖农家菜文化展览馆”，更是深感“吃在苏州”之言不虛。震泽人过端午除了吃粽子，还要制作品尝“五黄”，即黄鱼、黄鳝、黄瓜、黄梅和雄黄酒。舌尖上的震泽，让人真是忍不住垂涎欲滴。

农家菜文化展览馆面积达700平方米，由中国烹饪协会命名，琳琅满目的展品中，最显眼的当数生长于太湖的各种食材。震泽位于吴头越尾、太湖之滨，这里的鱼类就有100多种、其他水生动物130多种，是著名的鲈鱼之乡。湖鲜主要有银鱼、湖虾、螃蟹、螺蛳、蚬子、河蚌等，从春到秋，“太湖八百里，鱼虾捉不尽”，人们的餐桌上是少不了“虾兵蟹将”。因螺蛳价廉，亦属荤腥，震泽人戏称吃螺蛳为“罐头里骂肉”；嫩韭菜炒蚬肉亦为当地时令佳肴，鲜美无比；河蚌俗名“水菜”，震泽人拿它与猪肉一起烧着吃，异香扑鼻。当地旱生特产也不少，例如毛豆、桑椹、蚕蛹、香青菜、大头菜等。太湖农家菜不同时节有不同

菜式，于是养成苏州一带的人天生“嘴刁”。

有人把太湖农家菜分为乡绅菜、街市菜、乡村菜、糕团食点，但无论怎么划分，离不开地域性、湖泊性、家乡性，离不开“鲜”“野”“土”“奇”的特点。据江苏省烹饪协会副会长、苏州市烹饪协会会长华永根分析，太湖农家菜虽然原材料简单，却是粗菜细做。他认为，对于菜来说，“最简单的才是最好的”。农家菜要遵循“三不政策”：一是不学宾馆的菜；二不搞高价的菜，农民吃的菜肯定便宜；三是不赶潮流，要走出自己的特色。

例如震泽的香青菜叶薄脉明，呈花网格分布，叶缘像绣花边一样曲折，有“绣不尽”之美称。菜烧熟后易烂，糯性，柔嫩，纤维较少，口感良好，营养丰富，香味特殊，为叶菜之上品。而另一道菜蚕蛹，农家习惯油炸后食用，或洗净滤干后，与笋片、韭菜一同煸炒，味道均相当鲜美。

从太湖农家菜中，还能品尝出丰富多彩的人文历史。听陪同我参观的导游员赵琳介绍，春秋末年吴国名厨太和公，擅烹水产为原料的菜肴，尤以炙鱼闻名天下。据《史记》中记载，当年专诸向太和公学厨艺，学成后，他乘吴公子宴请吴王僚时，在献炙鱼时刺杀僚。春秋时期，震泽是范蠡携西施隐居之所，男耕女织，远离世间，一蓑一笠，粗茶淡饭。相传“浣纱溪上碧波荡”（莼菜汤）、“情意缠绵夜未央”（银鱼跑蛋）、“西施不负众所望”（糯米藕段）、“但求与郎扁舟上”（清炒香青菜）等等，都是当年西施亲手烹制制作的太湖农家菜。

太湖农家菜食材有100多种，据说能做500余款菜品，但有几道传统菜却“雷打不动”，成为“本地唯一”。比如蹄膀，周庄有“万三蹄”，同里有“状元蹄”，震泽则有风味别致的“酱蹄膀”。“吃酱蹄”是震泽一带的风俗，哪家有新媳妇要进门或新女婿上门，请“新客人”吃饭，饭桌上必备的菜品就有酱蹄，而且第一筷子必须由“新客人”动筷先吃。蹄子酱汁浓郁，表示以后的日子红红火火，且蹄蹄子有“亲家走动”之意，象征以后大家成为一家人有来有往。



太湖食材

至今，震泽仍有喝“四道茶”的习俗：每逢新女婿或贵客上门，喝四碗茶。第一碗是水潜鸡蛋，就是将鸡蛋打入煮开的沸水中，加以白糖盛入瓷碗中，示意甜甜甜蜜，但新女婿可不能“尽心尽职”全部吃掉，要留两只在碗中，不然会被人讥笑为“憨女婿”（傻女婿），给岳母留下不好印象；第二碗是饭糍茶，即把锅巴事先放置碗中，加糖，再用当场煮沸的水冲入碗中，用筷子捣匀，泡软的饭糍干入口滑爽，糯而不烂，经得起细嚼慢咽，又颇耐饥；第三碗是熏青豆茶，就是以熏青豆为主要原料，配以胡萝卜干、白芝麻、橘子皮、黑豆腐干，此茶“五彩缤纷”，端在手中一股清香扑鼻而来，吸上一口，清醇无比，微咸含甘，兼有茶味，生津止渴；第四碗是绿茶，前面三道茶的隆重出场，让客人饱意大增，此时一杯清绿之茶，正合客人心意，爽口回味。

像这样的民俗饮食故事不胜枚举。看来普普通通的太湖农家菜，不仅是当地乡风民俗的具体体现，也是丰富多彩的中华饮食文化的重要组成部分。震泽人正在认真地整理与提升这份文化遗产，使得“游震泽古镇，吃农家菜肴”，成为振兴当地经济文化的新品牌。

题为震泽古镇一瞥（本文图片均由震泽镇提供）

老年游 亟须推陈出新

赵 珊 何冬英 刘子倩

今年已经74岁的张大爷，从小就喜欢旅游，退休后又更是把旅游作为了自己的“必修课”。他在71岁高龄的时候还勇敢体验年轻人的极限运动——蹦极。他说：“旅游让我的心态变得年轻，改变着我的生活方式。”学历史出身的张大爷有着丰富的历史文化知识，因而对欧洲和亚洲的博物馆、美术馆、画廊等景点情有独钟。他清晰地记得参观埃及博物馆时，情不自禁地为几千年前埃及人的智慧与劳动成果而惊叹不已。

旅游已逐渐成为老年人的一种新的生活方式。老年游受到全社会越来越高的关注。面对前景广阔的老年游市场，各大旅行社面向“银发族”的产品正在不断推陈出新。

神州国旅为老年人量身定制了“老友所途”系列旅游产品，以“专列游”形式为主，游览时间充裕，行程速度缓慢，价格相对较低，部分产品配备全程陪同及医护人员。这一系列产品2010年首次在三峡地区推出，目前已涵盖福建、海南、华东、湖北、山东、东北等区域，并且根据不同季节主打不同路线。

目前，老年游以团队游为主，足迹遍布国内热门目的地，并已迈向海外。中国康辉旅行社推出的澳大利亚、新西兰夕阳红品质游，侧重让老年人亲近自然，零距离接触野生黑天鹅、野生海豚和羊驼，并入住被誉为天然氧吧的蓝山国家公园。海洋国旅“爸妈旅游”主题系列，今年主打东欧出境游，安排了前往波兰、匈牙利、奥地利、捷克、斯洛伐克、俄罗斯等国家旅游线路。海洋国旅常务副总经理吴世光认为，老年人往往有怀旧情怀，他们对原东欧社会主义阵营的国家往往怀有一种特殊的好奇，很想通过畅游了解这些国家的历史变迁。

在老年游受到关注的同时，很多相关问题开始突显。相对年轻人来说，一些老年人的甄别能力相对较低，在选择旅游产品时容易重价格而轻内容与质量，从而为老年人出游带来风险。出行不安全、服务不到位、收费不合理就成了困扰很多老年人出游的普遍问题。

前不久，绍兴推出浙江省首个《老年旅游服务标准》。在爱好旅游的时玉文老人看来，“老年人身体情况比较特殊，这个标准很有必要。”中国老年旅游网负责人李徐英表示，老年人旅游服务标准的实施需多方配合，必须做到法律跟进、旅游行业跟进、老年病的专家医生跟进。

面对老年人出游容易出现的风险，老年人自身也应提高自我保护意识。时玉文老人谈及自己的经验是“选择正规大型的旅行社，签订旅游合同，携带备用药品等”。

中国社会科学院旅游与休闲研究室金准表示，老年旅游，要变为老年移动生活，不仅要求新求求美，还要求舒心、求健康、求同乐，组合新的老年旅游的要素，要跳出“吃住行游购娱”的传统框架，重新设计体验和服务。



（爱爸妈网供图）



游客观赏震泽农家菜

6月12日，香港启德邮轮码头迎来了总吨位达13.8万吨的皇家加勒比国际邮轮公司海洋水手号停靠，香港旅游发展局安排舞龙醒狮及鼓乐表演，欢迎3000多访港邮轮旅客。

新启德邮轮码头大楼集观赏性、功能性和环保性于一体，配套设施齐全，以每小时接待3000名旅客的高效率迎接来自全球的邮轮旅客，预计于2014年开放第二个泊位。

香港旅游发展局大中华区总监叶贞德女士表示：“邮轮旅游作为一种高端的生活休闲方式，一直深受欧美精英人士和中产阶级的喜爱。近年来亚洲经济尤其是中国经济高速发展，中产阶级人口不断膨胀，区内出境游

持续升温，邮轮旅游也受到追捧。香港新启德邮轮码头的落成，给这些新兴中产阶级和精英人士带来了更加国际化的生活休闲选择和旅游乐趣。”

叶贞德女士说：“香港拥有丰富的旅游资源，多元化的旅游设施以及世界级的旅游服务，是内地旅客出境游的首选目的地之一。新启德邮轮码头的落成，不仅可以作为全新的地标性旅游景点对旅客开放，更是内地旅客进行邮轮旅游最理想的出发地和目的地。”

据悉，今年10月底，海洋水手号邮轮将正式开展以香港新启德邮轮码头为母港出发、途经高雄和台北、再回到香港的旅游航线，为旅客们带来亚洲邮轮旅游新体验。



香港开启邮轮旅游新体验

章校颖

香港启德邮轮码头

目前，“中国杨梅之乡”湖南省靖州苗族侗族自治县5万亩杨梅将进入采摘旺季。中国·靖州杨梅节将于6月16日至18日举办。届时，将推出“吃梅农饭、住梅农屋、品靖州杨梅”中国（靖州）杨梅产业发展论坛等活动，让更多游客在采梅、品梅、评梅中流连忘返，深切体验靖州千年杨梅文化的独特魅力。

靖州杨梅享有“江南第一梅”的美誉。2007年，靖州被授予“中国杨梅之乡”。目前，全县杨梅产业年产值35亿元。借举办杨梅节之际，该县将努力发展休闲旅游农业，为杨梅产业注入更多的文化内涵，打造人文景观，挖掘整理农耕文化和地方特色文化。（杨智贤）

日前，瑞士奢华酒店联盟在北京向中国游客推介其旗下的38家五星级酒店。分布在苏黎世、日内瓦等地的这些酒店，均处于风景优美地段，共有4500间客房和套间，约9200张床位。约占瑞士五星级酒店接待能力的40%，并代表着该行业的最高标准。2012年营业额约为14.1亿瑞士法郎。此外，为吸引中国游客，这些酒店特设中餐、中文翻译，并转播中国国内部分频道。据悉，2005年至2012年，去往瑞士的中国游客过夜人次增长了280%。2012年，前往瑞士的中国游客约为70万人，中国已成为瑞士奢华酒店联盟最有前途的市场之一。（尹婕）

瑞士奢华酒店联盟在华揽客

老家冀南，不论是待客还是聚会，只要摆酒席，桌面上就少不了当地著名的美食——驴肉香肠，渐渐形成了“没有驴肉香肠，不成席面”的习俗。

香肠是很古老的地方美食。北魏学者贾思勰在《齐民要术》里，就专有一篇“灌肠法”，详细记载了这种食品的制作方法。几乎每个民族和地区都有属于自己的美食香肠。比如，粤地的广式香肠、蜀地的川味香肠、北京的蒜肠等。不过，用驴肉作为主要灌肠原料的，却不能不说是故乡香肠的一大特色。民间有句俗语：“天上龙肉，地上驴肉。”在中国人的心目中，龙是臆想的一种神兽，驴却是活生生的四蹄动物。这种香肠有着栗子色的肠皮，光亮透明，油而不腻，风味清香，看一眼就垂涎欲滴。

最初，驴肉香肠的制作方法，是先把驴肠洗净晾干，随后，用肉汤调好粉芡，再把熟的驴肋肉剁成肉末和粉芡调匀，加上花椒、茴香、砂仁、豆蔻、桂皮、姜丝等，再用香油、作料和老汤调成糊状，灌入肠衣，扎成小捆，经高温蒸煮灭菌，用桃木熏制而成。末了，煮两小时即可。现在，冀南驴肉香肠仍旧保持着传统技艺，配方、灌装、高温蒸煮灭菌，果木熏制，每一道工序都墨守成规。驴肠作为肠衣，可以

家乡的 驴肉香肠

董竹林

寻访武夷山妈祖庙

熊慎端 文/图

许多人都知道，妈祖庙一般是建在沿海，而福建武夷山居然也有一座妈祖庙——天上宫。

天上宫始建于清康熙三十九年，历时10年竣工。它坐落于九曲溪畔的星村镇黄花岭，供奉着海上女神——妈祖。

武夷山黄岗山地处闽、粤最高处，具有“东南屋脊”之称；发源于黄岗山麓的桐木溪，又叫“通天河”，其下游的九曲溪传说能通往天上。而妈祖在形成时期被民间传为“通天女神”，因此建在星村的妈祖庙，被人们认为是妈祖的天上行宫，故称“天上宫”。

天上宫匾额为竖匾。按照古代规制，只有皇宫才可以用竖匾，因为妈祖于清嘉庆七年（公元1802年）被封为“天上圣母无极元君”，为御封天后，所以用了竖匾。匾额上雕有“阴阳太极”图案，额名标明了妈祖的封号。

据庙管介绍，天上宫为闽西汀州客家人集资所建，因此又叫“汀州会馆”。星村自古是崇安县（今武夷山市）的茶市，汀州人长期在此从事岩茶买卖，通过九曲溪、建溪、闽江出海，将武夷岩茶销往各地。而为了保证行船安全，汀州人便建庙供奉海上女神妈祖。

天上宫分为大殿、后进偏殿、左右廊，周围砌有风火墙。正面是砖雕牌楼式门面，砖雕

门面雕刻着神话人物与龙凤花鸟，层与层之间用砖雕塑花、果、斗、拱相砌而成，窗花、瑞云花样百变；匾额两边的砖雕龙凤装饰是凤在龙之上的构思，体现了海上女神妈祖的显赫地位。门楼顶上重檐翘脊，正中间矗立着一座保存完好的砖雕七层古塔镇立中轴。整体来看，整座宫庙别出心裁地为船形建筑，意为妈祖坐在船上行走九曲溪上保佑溪流上往来行船的安全。

如今殿内保留清代对联“地隔涓洲虹桥可接，门临曲水鹤舫常留”。据记载，每到八月中旬，住宫人员组织迎圣信徒，由水路从涓洲岛将妈祖接到崇安天上宫，接受信徒朝拜。从八月中旬到九月初九（妈祖遇难日），天上宫庙会人山人海，信徒安排踩街，恭迎妈祖游行赐福，以保一家平安。

2001年，武夷山市桃源洞观组织信徒对天上宫进行全面保护和维修，同年11月，作为宗教活动场所对外开放。按原样重修一新的天上宫屋顶为双重飞檐，中间矗立着一座保存完好的黑色古塔，两旁舍廊雕刻精致，重新刷红镀金，显得金碧辉煌。

随着武夷山旅游业的蓬勃发展，前来武夷山乘坐竹筏的游客，天上宫是必经之地。天上宫的香火一直兴旺，成为武夷山的一道风景。



武夷山妈祖庙大门

湖南靖州杨梅节诚邀游客