

渔火闪亮 鱼汤飘香

南湾湖开渔啦！

本报讯 (记者 徐靖 肖胜 聂品)10月18日,南湾湖风景区彩旗招展,喜气洋洋,风光旖旎的中原第一湖迎来了以民俗性、体验性、互动性和趣味性为一体的2014南湾湖第二届开渔节。据悉,2014南湾湖第二届开渔节由南湾湖风景旅游发展有限公司、南湾水库渔业开发有限公司主办,冠景瑞园、香江帝景、市邮政局、信阳恒阳餐饮文化有限公司协办,活动将持续1个月。为高标准服务于广大游客,南湾湖风景区从项目策划到捕鱼流程设计,从基础设施建设到开渔仪式准备,从观渔区渔网布置到美食大厨邀请等都做了精心安排,力争给广大游客带来一场集捕鱼、观鱼、品鱼为一体的鱼文化盛宴。

祭湖祈福,肃静古朴。开渔仪式

上,老祭司高声地诵读着祭文:“浩浩苍天在上,福赐四面八方。伏乞风调雨顺,佑我万民安康……”祈求渔民吉祥如意、风调雨顺的古朴文化在南湾湖上演,吸引着天南海北的游客。

巨网捕鱼,群鱼狂舞。老渔民用千百年来渔船上最质朴的呼喊声,迎接四面八方为尝鲜而来的客人。巨网在渔工合力起拉下,逐渐缩小,网内的鱼儿开始“预感”到即将成为人们餐桌上的美食,几千条鱼渐离水面时,纷纷跃起,伴着水花飞溅,鱼儿有的高跳,有的飞跃,有的转身,好像玉珠落盘一般。百米大网、万鱼欢腾的场面震撼着在场的每一个人。

白手捞鱼,分享战果。为真实体验渔民生活,朋友们自然不会闲下来,他们三五成群,在设定的捕鱼区域内,一

副渔夫的架势,下水捞鱼,鱼儿拍打的水花弄得大家满脸都是水,但他们乐在其中,兴奋不已,大家将劳动成果或现场加工,或打包带回家,让家人共同分享战果。

大锅熬汤,享尽口福。在鱼岛野营区,三口大锅已经支起,蓝色的火苗舔着锅底,几位大厨在旁边指导着游客烹制着鲜美的鱼汤,乳白的汤汁,香气四溢。游客们禁不住喝上几口,真是太美味了。还有信阳烧烤和鱼头宴,真是不虚此行,享尽了口福。

限量预约,超值体验。为了满足对捕鱼感兴趣的游客需求,主办方专门设置了VIP限量预约活动,通过提前网上和电话预约,与捕捞队工作人员一起观鱼捕鱼,体验当地民俗渔文化。

篝火狂欢,激情无限。在这山美、



图为捕鱼现场。

本报记者 聂品 摄

水美的人间仙境,一些户外爱好者真是有点“乐不思蜀”。天色渐晚,他们在欢乐鱼岛上搭起了帐篷,用着自带的

□旅游时评

为出境游「入乡随俗」点赞

□尹卫国

据《人民日报》报道,今年的国庆假期,出境游井喷,在西班牙马德里皇宫广场上,一群中国游客正等待观看迎宾仪式,有游客将食品包装及果皮装入准备好的垃圾袋中,还有游客向警察询问是否允许拍照,中国游人良好的文明素质受到称赞。

这一幕同样发生在韩国首尔,国庆期间,著名景点及商业区明洞迎来中国游客16万人次,韩国人逛街时习惯把生活垃圾收起来带走,所以街道上垃圾桶很少,中国游客也学韩国人把垃圾入袋装进包中带回宾馆,或看到有垃圾桶时丢进去,而不是随手乱扔。

如此“入乡随俗”是文明的洗礼,道德的升华,心灵的净化,值得点赞。所谓“入乡”不难理解,就是到了异国他乡,环境、习俗与生活习惯等都与国内有着许多差异,必须适应与服从。所谓“随俗”,我的理解主要有三点,一是学习和掌握国外的法律;二是了解国外的文明习惯;三是熟知出游国的社会及民间风俗等。

有专家把出境游定位为“游学”,即旅游与学习。我觉得恰如其分,世界之大,民族之多,各国文明都有出彩的一面,旅游既陶冶了心情、增长了见识,也是一种文明的学习与互鉴,在游玩中感受国外良好的文明习惯、生活方式和行为规范等,可谓受益匪浅。

近年来出境游所暴露出的一些问题,少数游客在国外的不文明行为受到诟病,原因或许正在于“入乡”未能“随俗”,将某些不文明习惯带到了国外。如何做到“入乡随俗”呢?

首先,要学习、了解旅游当地国的法律、文明与风俗,譬如可通过上网查阅、旅行社的介绍等途径获取、掌握相关知识。据专家分析,出境游发生的一些不文明行为,多数并非游客故意为之,而是源于不了解当地的风俗习惯所致。故每到一国一地,学法懂法,了解风土人情至关重要。

其次,要严格自律。公共场所不是私家“领地”,到了国外,决不能像自家一样随心所欲,想吐就吐,想扔就扔,必须从严管束自己的一言一行,一举一动。

再次,导游的提醒很重要。督促游客恪守文明,是旅行社及导游的责任,被写入旅游法,带团导游责无旁贷。导游见多识广,对国外的了解远甚于游客,善意的提醒能起到事半功倍的效果。据报道,组团出游西班牙的旅行社,在给每位游客的行程单上专门印有当地风土民情的文字介绍和注意事项,如什么话不能说、什么事不能做、哪些地方禁烟等,写得一清二楚,显然,这对游客时时警示自己、规范行为是大有帮助的。

本报讯 (欧风默雨)即日起,本报将与路仕达旅行社推出“边疆行”夕阳红大型系列专题活动,诚邀市民畅游祖国美丽山水,欣赏俊美的自然风光,感受独特的人文景观和边疆风情。美景真情,与您同行!如果您的心中有一个旅游梦,那就跟随路仕达的脚步一起出发吧!爱父母、敬老人,不仅是常回家看看,趁着父母身体硬朗带他们常出去转转。夕阳红专列为爸妈量身定做,安全直达、慢走多游,行程舒缓;整个游览过程严格遵照《旅游法》规定,无老人附加费,无强制购物和自费,导游、随队医生一路精心照料;每

□美食宝典

健康吃肉必知四真相

入秋以后,大家餐桌上的肉菜似乎也比夏天多了。然而,要想做到健康吃肉,仅仅知道“肥肉胆固醇高,不宜多吃”是远远不够的,吃肉也有很多学问。

生肉颜色越红,血红素铁含量越高。血红素(其中含铁离子)的存在让很多肉呈现红色,因此,瘦肉是铁的好来源,并且肉的颜色越红,其中的血红素铁就越多,补铁的效果就越好,比如

淡红色的猪肉铁含量不及大红色的牛羊肉。需要注意的是,虽然生肉是红色的,但加热后自然会变成褐色或淡褐色,而用了亚硝酸盐的肉,做熟后也是粉红色的,颜色鲜艳而且内外颜色均匀。如酱油或红曲也能让熟肉发红,但它们的颜色只在表面上。亚硝酸盐不仅会妨碍正常营养素的吸收,还有致癌风险。

越香的肉脂肪含量越高。一般来

说,肉越美味,脂肪含量往往越高,因为香味物质多数“蕴藏”在脂肪当中,并且足够量的脂肪才能给肉带来柔嫩、多汁的口感,比如最受人们欢迎的五花肉,其脂肪含量高达60%以上。而被人当成低脂肪“典范”的排骨和鸭肉,其含油量也并不少。根据《中国食物成分表》中的数据显,100克猪排骨的脂肪含量高达23.1克,鸭肉为19.7克。尤其值得注意的是,烤鸭的脂肪含

量高达40%。

排酸肉不能放冷冻室,否则好处大打折扣。排酸肉又叫排酸冷却肉或排酸冷藏肉,是指在分割、剔骨、包装、加工、运输、销售环节,直到进入消费者的冰箱或厨房前,一直处于0℃-4℃条件下的生鲜肉。与普通鲜肉相比,排酸肉口感细腻、多汁味美,并且营养成分也得到了最大限度地保留。排酸肉不能冷冻储存,因为冷冻会造成鲜肉

收缩,一些水溶性的营养素也会相应减少,甚至导致一些风味物质流失,口感下降。排酸肉要现买现吃,吃不完的放在冰箱冷藏,并且尽量在两三天内吃完。

肉解冻先放冷藏室,有助留住营养和保持口感。肉解冻前,最好提前一天把肉从冷冻室中取出,放在冰箱的冷藏室。这样解冻有很多优势,首先,从安全性来讲,它规避了解冻时食物表面微生物大量滋生问题;其次,这种解冻方式有助于保留食物中的营养成分;再次,从口味上来讲,冷藏室解冻能很好地保留食物中的鲜味物质;最后,冷藏室解冻后的蛋白质在低温下也能保持柔嫩的状态,不会出现肉吃起来发干发硬的问题。

(卢天平)

(刘铁夫)



受人们出游意愿加速释放和境内外旅游市场持续升温等因素叠加影响,10月份以来,罗山灵山风景区累计接待游客12.6万人次,同比增长16%,实现旅游综合收入3900余万元,同比增长18%,接待旅游车辆2万多辆次,同比增长12%。游客接待量、旅游收入等指标再创新高。

高永丽 摄

信阳家乐福大酒楼特约推荐

周一菜

菱角烧肉

主料:菱角适量、五花肉适量。
配料:食盐、冰糖、姜片、八角、老抽、生抽、胡椒、黄酒、香叶、小葱。

做法:

- 1.将五花肉切成大小适中的块,姜切成末,准备好其他调料;
- 2.锅中放入适量的油,下入五花肉煸炒;
- 3.将五花肉中的油慢慢煸炒出来,直到体积缩小,表面变成金黄色;
4. 倒入黄酒、老抽和生抽翻炒上

色;

- 5.加入新鲜的菱角,继续翻炒;
- 6.将八角、桂皮、香叶、姜末和冰糖放进去,再加入没过原材料的水;
- 7.盖上盖,大火煮开,小火焖煮30分钟;
- 8.揭盖后先收一部分汁,再加入适量的盐和胡椒调味;
- 9.搅拌均匀继续收汁,并将小葱放入,然后出锅。

地址:信阳市107国道与湖东大道交叉处(市检察院对面)
电话:0376-7670588 7670589



珠、海口、兴隆、三亚、长沙、韶山品质专列13日游,含门票及小费2880元起。此专列将港澳繁华世界、沧桑历史,粤派美食、异域风情,海南椰林树影,长沙韶山红色记忆连在一起游。没有普通港澳游的强制购物和自费,无老人附加费,不进购物店。因需办理港澳通行证,请提前10天报名。

线路三:11月6日经典海陆湘老年专列。A线:海南兴隆三亚+桂林漓江+长沙韶山专列10日游,2580元起。B线:南宁、北海、德天跨国大瀑布、巴马长寿乡、长沙、韶山养生专列10日游,2680元起。

贵阳黄果树、张家界宝峰湖、土家风情园、重庆武隆专列13天,2980元起。B线:昆明、大理、腾冲、瑞丽、中缅边境、贵阳黄果树、张家界宝峰湖、土家风情园、重庆武隆专列13天,3480元起。

线路二:11月3日香港、澳门、广深