

舌尖上的春日好“食”光

■文/摄 陶佳敏 通讯员 郑凯欣

寻味平湖

“且将新火试新茶，诗酒趁年华。”平湖的春日，韵味独特。晨雾还在南河头的青石板路上缠绵，樱花香已悄然弥漫。茶楼里，推开花格木窗，青团的热气裹挟着春天的气息扑面而来；小镇集市上，樱花奶茶在摊主的吆喝声中，散发着迷人的香甜；餐厅里，清蒸白鱼、油焖春笋、凉拌马兰头……每一道菜都是大自然馈赠的独特美味。在平湖这座小城，春天就是一场热闹又温馨的美食盛宴，吸引着人们去探寻其中的美味。

春日咸鲜之味

要说平湖的春日美食，咸鲜之味是绕不开的话题。在钟埭街道北庄浜的小平农家乐里，雪菜河蚌这道菜成为了近期食客们餐桌上的宠儿。

踏入农家乐，厨房传来阵阵烟火气，河蚌的鲜、雪菜的香交织在一起，让人垂涎欲滴。这里的河蚌是每天早上新鲜采购的，肉质饱满、鲜嫩。雪菜则是自家手工腌制的，咸香爽口。烹饪时，厨师将肥美的河蚌与咸香的雪菜一同入锅，爆炒、炖煮、收汁……汤汁逐渐变得浓白，河蚌的鲜美被充分激发，与雪菜的醇厚味道完美融合。端上桌时，热气升腾，激发着食客们的食欲。吃上一口，雪菜的咸鲜率先在舌尖散开，紧接着是河蚌的嫩滑与清甜，每一口都饱含着春日水乡的独特风味。“这道菜太鲜了，一口就尝出了春天水乡的味道。”食客张悦大声称赞道。

春季限定糕点

春笋，作为春天独有的美味，不仅在菜品中独具魅力，还与软糯的青团碰撞出奇妙的火花。在平湖，春笋肉青团不仅是清明时节经典小吃，更是市民餐桌上的春日限定。

今年从二月中旬开始，平湖春笋便

陆续上市。当湖街道米鑫米非遗纯手工糕点坊的师傅们直接从农户那里采购最鲜嫩的笋尖，确保食材的新鲜度和质量。首先，他们将笋尖焯水去涩，然后切成细丁。接着，把这些笋丁与梅花肉、香菇等食材一起翻炒，使得笋丁的清爽与肉馅的醇香完美融合，咸香可口。

据现场的师傅介绍，制作青团的过程更为讲究。要在糯米粉中加入适量艾草汁，揉成柔软而富有弹性的面团。然后将炒好的春笋肉馅包裹进青团皮中，捏合成形，变成一个个绿色的圆球，等这些工序全部完成后就可以上锅蒸了。刚出锅的青团散发着诱人的香气，青团外皮软糯却不粘牙，内里的馅料丰富多汁，口感层次分明。在这个季节里，带上几只青团，找一处风景优美的地方，与家人朋友共享这份独特的美味，是一种难得的幸福体验。

春季野炊之趣

四季野米饭是平湖的特色文旅品牌。那么，春季的野米饭有何特色？

今年春天，菌菇野米饭成为一大亮点，为食客们带来全新的味觉体验。这样的野米饭一口下去，可尽享江南之春。

野米饭的趣味有一半藏在制作的过程中。先把淘洗干净的糯米浸泡一段时间，让米粒充分吸收水分。接着，将春笋切丁，再把剥好的蚕豆、切好的咸肉和洗净的菌菇一同放入锅中。随着柴火熊熊燃烧，锅中渐渐散发出诱人的香气，咸肉的油脂慢慢渗入米饭，蚕豆的清甜、春笋的脆嫩与米饭完全交织在一起……

煮好的野米饭热气腾腾，盛在碗里，色泽诱人，让人迫不及待地想要大快朵颐。正如曹桥街道浙江旭之源生态农业科技有限公司总经理王海莉所说：“这野米饭，用的都是春天最新鲜的食材，做法虽然简单，但味道就是小时候春天的味道，来我们这儿的客人，就好这一口。”

春季专属饮品

春天不仅是美食的季节，也是饮

品界的一场浪漫盛宴。随着樱花季的到来，樱花风味饮品在市场中“C位出道”，成为众多消费者的新宠。

在平湖钟溪樱花里的集市摊位上，一杯杯包装印着樱花图案的樱花奶茶格外吸睛，仿佛每一杯都承载着春天的气息。樱花奶茶的独特之处在于其花香与奶味的完美融合。制作过程中，选用经过特殊处理的新鲜樱花花瓣，保留了其天然的香气，再与优质的牛奶相结合。这样既保留了樱花的清新芬芳，又不失牛奶的醇厚顺滑。咽下之后，口中还留有悠长的回甘，这种感觉就像是把整个春天的清新都喝进了肚子里。

樱花季短暂而珍贵，因此这样的樱花风味饮品也成为了人们捕捉春天记忆的一种方式。在悠闲的周末下午，带上一杯樱花奶茶漫步钟溪樱花里，为你带来片刻宁静与惬意，让你在繁忙的生活中找到一份属于自己的小确幸。



和春天有个浪漫之约

■记者 王茹彤

游在四季

三月的微风轻拂，轻轻吹散了冬日的寒意。阳光洒落，万物复苏，正是出门踏青、赏花的好时节。忙碌了一周后，何不趁着周末来一场说走就走的短途旅行，让身心沐浴在春天的气息中呢？记者精心准备了一份攻略，让我们一起赴一场与春天的浪漫约会吧！

繁花盛景 如梦似幻

这个时节，“追花”之旅是不少人出游的首选。记者从旅行社咨询得知，每年三月中下旬至四月初，无锡鼋头渚的樱花竞相绽放，粉色的花瓣如云似霞。漫步樱花谷，粉色的花瓣纷纷扬扬，仿佛置身于梦幻的樱花雨之中。“今年鼋头渚作为春晚分会场，受到了很大关注。在无锡鼋头渚樱花节之际，乘坐一艘游船，

水上赏花更是别有一番风味。”蓝天旅行社散客部经理钟芬霞说，为此旅行社特别推出了无锡鼋头渚国际樱花节、三山仙岛一日游等线路，供市民选择。

竹林寻鲜 品味春笋

除了赏花看景，竹林寻鲜、品味春天也是一项备受欢迎的家庭活动。挖春笋不仅能让一家人其乐融融地享受户外时光，还能为孩子们提供一次亲近自然的宝贵机会。“现在许多年轻家长都喜欢带孩子去挖春笋，这种体验不仅能加深孩子们对土地的认知，还能让他们在采挖过程中更直观地了解春笋和竹子的相关知识。”钟芬霞介绍道。

临安白水洞就是可以体验挖春笋的理想之地。走进这片葱郁的竹林，仿佛置身于一个天然氧吧，清新的空气扑面而来，泥土的芬芳沁人心脾。在这里，你可以与家人一起寻找刚刚破土而出的新鲜春笋，亲手挖掘，感受收获的喜悦。随后，品尝自己亲手挖出的春笋，感受最新鲜的春日美味。临安白水洞离平湖较近，往往一天即可结束旅程，市民可以选

择自驾或旅行社报名等方式前往体验。

冰雪世界 反季畅玩

对于向往北方冰雪的市民来说，上海去年新打造的耀雪冰雪世界成了周末游玩的好去处。从平湖出发，只要1小时30分钟就能实现“一年四季都玩雪”的新奇体验。这是一个集运动、娱乐、餐饮、购物、会展于一体的综合性旅游度假项目。在这里，你可以体验冰洞探索、冰上自行车、飞雪滑翔机、钟塔速降等超20项冰雪游乐项目，感受速度与激情；可以乘坐国内首列室内雪地火车，欣赏唯美雪景，感受冰雪的魅力；可以参与滑雪等冰雪运动，体验北方冰雪的乐趣。钟芬霞告诉记者，3月份旅行社特别推出了优惠活动，1米4以下儿童可以享受免门票待遇。

除了这些景点外，杭州宋城、宁波方特东方神话、常州中华恐龙园等热门IP依然十分受欢迎。这些大IP游玩度更高，能解锁更多新玩法，票价在各大订票平台上均有不同优惠，市民可以多平台对比后下单。

草长莺飞，万物复苏，春天总是带给人们无尽的希望。然而，对于有些人来说，春天不仅有美丽的花海，还有一些烦恼，例如止不住的眼泪、喷嚏和鼻涕。近日，记者来到了市第一人民医院，向呼吸内科副主任医师孙钢阳了解春季过敏的相关防治措施。

春季过敏有原因

与寒冷的冬季不同，春季最大的变化就是温度和湿度的回升。这为过敏原的传播提供了便利，因为气温回升和湿度变化能促使霉菌快速滋生，一些特殊体质的人群与这些物质接触，可能进一步加剧过敏反应。春季也是春季过敏高发的重要原因之一。春季是许多植物授粉的季节，尤其是风媒花的花粉通过风传播，覆盖范围广泛。常见的致敏花粉来源包括油菜花、松树、柏树、梧桐树等。“花粉作为植物的繁殖细胞，被人体吸入后，免疫系统会误将其识别为有害物质，进而启动免疫反应，引发过敏症状。”孙钢阳说，尤其是儿童、老年人等易过敏人群，在长时间暴露于高浓度花粉环境后，还可能诱发哮喘发作或皮肤过敏等并发症，进一步加重患者的健康负担。

免疫系统的季节性适应不容忽视。经过冬季的低过敏原暴露后，免疫系统在春季对新出现的过敏原可能更为敏感。对于易过敏人群来说，这种敏感性会导致更强烈的过敏反应。

导致更强烈的过敏反应。

预防过敏有妙招

如何有效预防春季一系列过敏反应呢？孙钢阳提醒，春季预防过敏的关键在于减少与过敏原的接触。花粉过敏的诊断通常通过皮肤点刺试验或血液检测来确定具体的过敏原。治疗方面，除了避免接触过敏原外，合理使用药物和调节免疫系统也能帮助缓解过敏症状。“易过敏人群在医生的指导下使用鼻喷剂等药物，可以有效控制过敏反应。对于严重过敏者，可以考虑脱敏治疗，逐步提高对过敏原的耐受性。”孙钢阳说。

眼下已进入春季过敏的高峰期，孙钢阳建议，在花粉浓度高的日子尽量减少户外活动，尤其是早晨和风大的时候；外出时佩戴口罩和护目镜，回家后及时更换衣物并洗脸、洗手，避免将花粉带入室内；定期打扫房间，尤其是地毯、窗帘和床上用品，减少尘螨和霉菌的滋生，也可以使用除湿器控制室内湿度，防止霉菌生长，另外，如果对宠物皮屑过敏，尽量减少与宠物的接触，并定期清洁宠物，避免过敏原积累；在饮食方面，应注意避免食用富含组胺或能促进组胺释放的食物，如辣椒、海鲜等，可多吃富含维生素C的食物。通过科学防护、及时就医和合理用药等方面的措施，可以有效降低春季过敏的发生率，享受一个更加舒适的春天。

这份春日抗敏指南请收好

■记者 徐玉霞 通讯员 高洁

小贴士：

关注天气。春季天气多变，出行前请关注天气预报，携带雨具和防晒用品。如要赏花看景的，尽量选择晴好天气出行，避免雨天影响欣赏效果。

提前预订。周末出游人数较多，建议提前预订交通和住宿。选择自由行的市民要关注各大旅游景点公众号，部分热门景点会调整开放时间，建议提前规划行程，预订交通、住宿，避免“跑空”。景区人多排队时间较长，建议自备一些干粮用于填饱肚子。

注意安全。出行途中请注意安全，保管好个人财物。选择正规的服务机构、官方网站查询或订购旅行服务，行程中不帶过多贵重物品，提高安全防范意识。

