

# “鱼”你相约在冬季

文/范立

窗外呼啸的阵阵寒风,向我们正式宣告冬天的到来。俗语说,“夏养三伏、冬补三九”。冬季,是一年四季中最佳的进补时节。那么,在冬季吃什么比较有营养呢?很多人首选的就是鱼了。因为冬季多吃鱼不仅可以补充营养,还能滋润皮肤、增强抵抗力。而在崇明,就有这样一家以明珠湖有机鱼为主打的餐厅。新鲜嫩滑的鱼内、热气腾腾的鱼汤,不仅能让人体会“舌尖上的快感”,也能瞬间赶走身上的寒冷和疲惫。这个餐厅就位于美丽的明珠湖畔——明珠湖生态服务中心鱼味馆。

坐在餐厅内,放眼望去,一湖碧水尽览无疑。在这波光粼粼的明珠湖水面上,蕴藏着崇明丰富的鱼类资源。明珠湖是崇明最大的天然淡水湖泊,水域面积为3000亩。“它原是长江的一条支流,所以湖内鱼类种类丰富多样,高达30多种,而且个体大、野性十足,更是以据说能吃掉鸭子的超级鳊鱼而名扬中外。”餐厅相关负责人朱经理笑着说道,明珠湖鱼还被评为国家有机鱼品牌,是最早一批被国家认证的。

由于得天独厚的自然条件,

餐厅选用并烹煮的鱼都是极其新鲜的。“我们会根据预定情况到湖中捕捞,捕到什么鱼就会推荐给客人吃什么,希望带给客人最原生态的湖鲜美味。”当然,餐厅也不会过分捕捞,每年的捕捞量控制在3万斤以内,保证明珠湖内正常的生态平衡。

青花鱼片、砂锅鱼头、明珠湖爆鱼、糟香咸鱼……在主厨戴建超和他团队的巧手下,明珠湖内的有机鱼被制作成了各种菜式,尤其以砂锅鱼头这道菜最为著名。主厨戴建超是地地道道的崇明人,厨龄已长达三十年,制作崇明菜已达到“炉火纯青”的地步。他向记者介绍,这道菜选用的是鲢鱼头,鲢鱼是冬季养胃的最佳选择,可缓解胃痛,而且对皮肤粗糙、脱屑等症均有疗效,为温中补气、暖胃、润泽肌肤的养生食品。

用葱姜爆香,加入鲢鱼头、青红椒、洋葱等食材,再经过半个多小时的熬制,将汤烧至颜色发白,这道鲜香、味浓的鱼头汤就完成了。香浓可口的汤汁不仅满足了胃,也让人流连忘返于这份温热与美味中。家住浦东的沙先生就被这份美味打动,有将近一年的时间,每月都要携一家三口来这里吃鱼。冬季来得最多,有时候吃完后还会打包带些新鲜的鱼回家自己做。“这里的鱼都是独一无二的,纯天然、无污染、味道赞、营养高,我们一家都

很喜欢。”

羊肉也是冬天暖胃补身体的最佳选择。“快喝点羊肉汤暖暖身子,这羊都是我们崇明人自己养的,很补身体的。”小时候,每到冬天,父母就会在耳边“唠叨”,后来,羊肉就成为许多崇明人过冬心心念念要吃的食物了。而餐厅也在此时推出了羊肉暖汤等时令菜,让你能够重温这份温暖与滋味。

另外,餐厅还有石斛汽锅鸡、牛腩炖萝卜、芋艿扁豆等用崇明本土食材制作而成的美食,让你在冬季吃得健康又有营养。石斛能够益胃生津、降低血糖、增强免疫力等;芋艿营养丰富,不仅能增进食欲帮助消化,同时又能润肠通便,还被养生专家们推举为冬天十大养生蔬菜之一;萝卜营养丰富,民间有“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”的说法。“这些选用的食材都来自绿华镇绿湖村、华西村、桔园、绿港村铁皮石斛种植基地等周边地区,由农户种植,我们亲自挑选,新鲜健康有保证。”戴建超说道。



## 东平国家森林公园和明珠湖公园将实行季节性优惠票价

### 东平国家森林公园 优惠活动

元/人  
网络价:20元/人(原价:40元/人)  
注:另有部分娱乐设施免费体验福利。

#### 优惠时间:

2019年12月6日—2020年3月5日  
门市价:50元/人(原价:70元/人)  
网络价:40元/人(原价:60元/人)  
地址:上海市崇明区北沿公路2188号  
咨询电话:021-59338028

### 明珠湖公园 优惠活动

元/人  
网络价:25元/人(原价:45元/人)  
网络购票通道:  
关注“崇明度假”一预订平台  
一门票预订

#### 优惠时间:

2019年12月6日—2020年3月5日  
门市价:25元/人(原价:45元/人)

## 打造长江经济带绿色发展标杆与典范

(上接1版)是贯彻落实习近平生态文明思想的具体实践。绿色发展示范承载着绿色发展的使命,映照着生态惠民利民的初心,我们必须牢牢把握初心使命,切实增强开展绿色发展示范工作的积极性、主动性,把思想和行动凝聚到绿色发展示范要求上来,全力创造“崇明样板”、“崇明奇迹”。

唐海龙指出,今年以来,崇明全区切实做好生态修复、环境保护、绿色发展三篇文章,各项成果不断累积,为深入开展绿色发展示范奠定了扎实根基。作为长江经济带首个被批准为开展绿色发展示范的地区,目前没有现成经验可以借鉴,我们更应清醒看到面临的难题和挑战,下定决心攻坚克难、砥砺前行。要坚持先行先试,深耕厚植自身生态基底,不断增强生态发展战略优势。突出崇明特色,力争在绿

色发展重点领域和重大项目建设上取得明显进展,探索绿色高质量发展实现路径。要强化科技创新驱动,积极构建绿色产业体系,切实把生态环境优势转化为绿色发展优势。要强化区域生态共建共治,打造区域互动发展的新生态门户。

唐海龙强调,要突出示范重点,按照总书记关于创造新时代新奇迹的殷切期望,切实担负起先行先试的重担,以重大生态项目实施为抓手,抓实绿色发展项目建设。要加强组织领导,在国家和市推动长江经济带发展领导小组的领导下,加强统筹协调,系统务实推进。各相关部门要切实履行职责,积极主动配合,建立工作机制,增强工作合力。各部门一把手要增强“四个意识”,落实领导责任制,强力推进。区领导小组要对推动长江经济带发展工作情况开展督促检查,及时发

现问题并督促整改,以坚决的行动、扎实的成果、过硬的业绩,奋力交出长江经济带“共抓大保护、不搞大开发”的出色答卷。

会上,区委常委、副区长吴召忠部署崇明区开展长江经济带绿色发展示范工作。区人民法院院长,区人民检察院党组书记、代理检察长,全体区管干部以及市属单位驻崇机构党政领导班子全体成员,市长兴岛开发办、光明集团、上实集团、地产集团相关负责同志,南通市发展改革委、海门市人民政府、启东市人民政府,以及海永镇人民政府、启隆镇人民政府相关负责同志出席。

当天,区委中心组还举行扩大学习会,邀请国家发改委基础司副司长马强就树立和践行“绿水青山就是金山银山”理念、建立健全生态产品价值实现机制探索作专题辅导报告。

## 满足百姓多元需求 构筑绿色交通体系

(上接1版)与此同时,区交通委还在城桥、新河、堡镇、陈家镇、长兴等主要交通枢纽建设了14个公共充电桩,在城桥镇明珠花园小区就近新设了7个出租车专用停车位,进一步补上“充电设备缺口”,让新能源出租车更

好地为市民提供优质服务。

对于群众关心的“最后一公里”问题,区交通委结合崇明实际提出引进和发展“有桩模式”公共自行车的思路。今年10月中旬,第一批1000辆公共自行车投放到城桥镇43个点位,

根据试点情况,之后将逐步扩大公共自行车服务覆盖面。今后,崇明还将适时引入新能源无人驾驶观光车、通勤车等,实现基于5G技术的编队驾驶,真正让绿色成为崇明交通发展的底色。