# 这个冬季，去崇明吃糕、品酒、尝羊肉

“吃”作为旅游六大要素之一，越来越受到游客重视。如今，去旅游目的地尝地方特色美食成了人们出行必须考虑的因素。去崇明度假休闲的同时，品尝一下崇明特色菜肴，再购买一些崇明土特产，崇明之旅一定不虚此行。

崇明有美景，更有丰富的特色美食。但凡去过崇明的人都会为那里的老毛蟹、老白酒和白山羊驻足，鲜美的口味让我们记忆深刻。有名的崇明土特产还有崇明糕、黄金瓜、白扁豆、崇明甜包瓜、崇明甜芦穄等。崇明老白酒甜润微酸，甜而不腻，酸而不冲。以崇明稻米为原料的老白酒素有“崇明茅台”、“平民 XO”之美称。用崇明上等的大米和糯米按比例混合煮熟，加配适量的酒药，整个酿制过程需要 12 天左右时间。在崇明老白酒中，“菜花黄”和“十月白”是两个最好的品种，可谓质量地道，风味独特，深受海内外各界人士的喜爱。

崇明白山羊肉质鲜嫩、营养丰富，确是上品佳肴，人们常以羊肉会餐，以饱口福，脱骨煮烂的羊膏，更是冬令御寒助暖抗病延年的滋补佳品。在寒冷的冬天，邀上三五好友去崇明看自然风光，吃崇明羊肉乃人生一大乐事。东江羊肉馆是崇明较为有名的吃羊肉的地方，口碑不错。红烧羊肉、白汤羊肉、炒羊杂、炒羊肝等都是那里的招牌菜，再加上白扁豆、凉拌金瓜丝、土鸡等崇明农家菜一定能刺激您的味蕾。除此之外，在崇明各大饭馆和酒店几乎都能吃到新鲜地道的崇明羊肉，只是口味和做法上稍有区别，相信，在崇明，您一定能找到自己喜欢的羊肉味道。

崇明糕也是冬令时节不可错过的美味之一，崇明糕主要原料有大米和糯米，选料讲究，甜度适中，糯而不黏，是崇明的特色风味小吃。一到春节过年，家家户户用五谷杂粮蒸煮甜糯糕，象征新春来临，万象更新。

冬天来崇明岛，吃羊肉是最合适的，美味可口又暖胃，再来上几口老白酒，人生最满足的一件事了。崇明岛基本上每家饭店里都会有羊肉卖，但是做法还是很多样，依照您自己的口味选择。崇明岛没有华丽的包装，只有自然的淳朴，崇明岛人热情开朗，如果在崇明岛迷路，一定要问路人，崇明人没有心计，不会让你吃亏的。

冬季崇明岛旅游，您准备好了吗？

## 景点推荐>>>

崇明人家是一个富有地方特色的休闲农庄，位于东平国家森林公园 2 号门对面，占地面积 260 亩。农庄以崇明农家菜、休闲农业观光、运动拓展等为特色。2012 年加入农业旅游经济协会，2012 年上海市农家菜大擂台比赛获得十佳经典农家菜。农庄以“农”为根，“家”为形，“乐”为魂，大力发展森林型、生态型崇明农家旅游。

# 崇明人家，“农”为根“家”为形“乐”为魂

金瓜丝、白扁豆、咸草头……这些烙印着“崇明记号”的可口小菜让人一尝再也忘不了。农家菜，上海美食文化不可或缺的一部分。农家菜一般比较质朴，选材单纯，不但主料单纯，佐料往往也很简单，但不少却是历久弥新的当家菜。有人说，上海“本邦菜”的源头，其实就是郊区的“农家菜”。郊区的“农家菜”，最能唤醒内心的童年味觉和铭记于心的“妈妈烧菜的味道”。

2012 年 10 月，为推进农业旅游发展，上海市农业旅游经济协会正式成立，协会成立后做的第一件大事，就是会同上海市烹饪饮食行业协会等单位组织举办了“上海农家菜大擂台”，评选出美食专家和市民心中共同的“经典农家菜”。位于崇明东平国家森林公园 2 号门对面的“崇明人家”2012 年正式加入农业旅游经济协会，“崇明人家”农庄以“农”为根，“家”为形，“乐”为魂，大力发展森林型、生态型崇明农家旅游。参加上海市农家菜大擂台比赛，“崇明人家”选送的“毛豆面拖蟹”获得十佳经典农家菜。作为崇明本地的参赛菜品，“崇明人家”为这道菜写下了这样一句朴实无华的推荐语：“色泽红润，鲜甜适口”。该农家乐的“本土特色农家菜”还有糟香尖沙鱼、农家酱瓜白扁豆等。

近年来，农业旅游的火爆让“农家菜”成了各类农业旅游景点招徕游客的招牌。越来越多的城里人，会在双休日或者节假日，带上一家子，或是邀上三五好友，选择景色怡人的农庄、农园，或到农家找个小院，尝一尝返璞归真的农家菜。这个冬季，来到“崇明人家”，农庄为游客们精心准备了崇明白山羊炖山药、热炝虾、野生鱼烧鱼、石锅蚌肉老豆腐、老豆瓣咸菜、肉末小螺丝、散养鸡汤等美味佳肴，还有绿色菜馄饨、崇明糯米长寿糕、咸肉菜饭等点心，让您尽情感受海岛人家浓浓的乡土味道。

**温馨提醒**

**地址**：崇明县建设镇虹桥村斜桥 525 号（东平国家森林公园二号门对面）

**电话**：021-59339311

**交通**：公交路线：申崇三线→南门汽车站（换乘南东线或南江线）→东风 12 队站→崇明人家；

**自驾路线**：【上海市区→崇明人家】翔殷路隧道→五洲大道→长江隧桥→陈海公路（南门出口）→蟠龙公路→北沿公路→崇明人家，全程约 78km

【苏北→崇明人家】崇启大桥→北沿公路（向化出口）→崇明人家，全程约 54km

## 旅游资讯>>>

### 东滩湿地观鸟节 持续“上演”三个月

**活动时间**：2013 年 12 月 18 日至 2014 年 2 月 28 日

**活动地点**：东滩湿地（地点：东滩东旺路）

活动介绍：崇明东滩鸟类国家级自然保护区位于上海市崇明岛的最东端，南北濒临长江的入海口，向东缓缓伸向浩瀚的东海，并与南北大陆遥遥相对。目前总面积为 326 平方公里，属长江口典型的河口湿地。自然保护区处于我国候鸟南北迁徙的东线中部，地理位置十分重要。其生物多样性价值体现在物种的多样性和生态系统的多样性，拥有丰富的底栖动物和植被资源，是候鸟迁徙途中的集散地，也是水禽的越冬地。崇明东滩记录的鸟类达 312 种，迁徙水鸟上百万只。

每年十月到次年三月，是鸟儿来此栖息的时间段。雀鸣渡是位于公园中部以南的一幢两层木质结构的草顶建筑。一楼有划船码头，可寄木桨闲情，融于天地云水间；二楼临湖咖啡闲坐平台，有木架坡状入水斜探夕阳，看湖面波光粼粼野鸟争鸣游栖芦苇间。这里是公园内最重要的建筑景观和观景处之一。但是许多人却并不知道，平静的湖面之下，生活着许多野生扬子鳄。早在 2007 年，东滩湿地公园就从美国引入野生扬子鳄自然越冬，并孵化出若干幼鳄。在这里，你可以看到上百种飞翔的鸟儿，还能一睹野生扬子鳄的生活场景。

### 明珠湖·西沙湿地景区 获全国首批国家生态旅游示范区称号

由国家旅游局和国家环保局组织的全国首批国家生态旅游示范区评审工作日前结束，经有关部门联合技术评审、专家审核、公示，明珠湖·西沙湿地景区成为全国首批 39 家国家生态旅游示范区之一。国家生态旅游示范区是以自然生态、自然景观和与之共生的人文生态为依托，以促进旅游者对自然生态的理解与学习为重要内容，提高对生态环境与社区发展的责任感，形成可持续发展的旅游区域。

明珠湖·西沙湿地景区能首批获评国家生态旅游示范区，既是对明珠湖·西沙湿地景区多年来很好处理生态保护与旅游开发的关系的充分肯定，也是能有效地促进景区发展建设、实现可持续发展目标的有力鞭策。