

CHENGSHI·CHENGSHI

平湖人的年味道

市餐饮行业协会



“爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。”春节，岁序之始，万象更新，历来都是中国最为重要的节日之一。

温情。亲人不论远近，总要赶在年前回来和家人一起吃顿团圆圆的年夜饭。

平湖的年夜饭有自己的“规章”，一般由六道冷菜、八道热菜和两个点心组成。

团圆圆”……说到热菜，油爆蹄膀是跳不过的大菜之一，用精心挑选的猪后腿作为主料，煮熟、油爆，爆得肉皮外脆时，肉香就开始弥漫。

老笋干烧肉平湖人不陌生，早在过年前几天就要开始烧制，一烧就是一大锅。

平湖人最“五彩斑斓”的年夜饭当属八宝饭，枣蜜、彩丝、豆沙、蜜豆，甜甜蜜蜜的各类食材被放到糯香十足的糯米中。

年夜饭前要先祭祖，俗称“请太太”或“待先”，下午三四点，人们已经将“请太太”的酒和菜准备好。

口落座后，小辈们再坐下。

吃过团圆饭便到了小辈们最欢喜的环节了——“讨口彩”，小辈们对长辈说一些祝福的话。

饭后，人们将提前准备好的瓜果点心拿出来，一家人围坐着看春晚。

四季春为先，除旧布新，驱邪攘灾，祈求丰年，春节的传统习俗里面传承着中华文明。

寻味平湖



油爆蹄膀



老笋干烧肉



八宝饭

春节旅游热起来

记者 安璐妍

酒店和门票等自由行相关服务。

在长途游方面，这个冬天，最火的无疑是哈尔滨了，“尔滨”用一系列“拉好感”的举措，强势吸引广大南方游客。

“读万卷书，不如行万里路。”去首都北京的故宫与历史“面对面”；在中国四大古都之一西安的秦兵马

俑博物馆手工制作兵马俑；去西双版纳的野象谷与大象来一次“亲密接触”……寒假里，学生成为了旅游的“主力军”。

在泰国的海岛感受自然风光，品尝特色美食；在马来西亚观赏充满异国情调的建筑，看当地人在节庆期间身着特色服饰……东南亚国家是这个春节市民出境游的热门选择。



热门线路预览

热门地点：云南 上榜理由：温度适宜，景色宜人。

热门地点：海南 上榜理由：吃喝玩乐兼具海岛特色。

热门地点：新加坡 上榜理由：新加坡动物园区内的各种动物和植物非常丰富，是学生游学的不二选择。

热门地点：韩国 上榜理由：出境短线游佳选，集特色小吃、旅游购物于一体。

春节临近，“宠物经济”升温

记者 安璐妍

顽皮公馆宠物店

临近春节，很多养宠人都想在节前给自己的宠物来一个彻底的洗护，希望萌宠都可以清清爽爽、干干净净过节。

近日，记者随机对我市的宠物店进行了探访，来到市区三港路上的顽皮公馆宠物店时，店主王仁勇正忙着给一只泰迪洗澡和修剪毛发。

在顽皮公馆店内，记者发现这家店的经营面积并不大，售卖宠物用品的区域和宠物洗护的区域大致呈现一分为二的情况。

尽管春节期间收费有一定的涨幅，但是他最近已经收到了不少春节期间寄养的意向单了，他也在积极为春节的到来做准备。

游在四季

盼望着，盼望着，春节的脚步近了。吃年夜饭、走亲访友是市民欢度春节的传统习俗。

近日，记者来到了嘉兴市蓝天国际旅游有限公司，提前探访了春节期间市民的出行情况。

古都南京品质二日游、横店春节大庙会二日游、徽州古城精品三日游等，因路途近，文化底蕴深厚等原因，成为了市民选择较多的短途游线。

旅游小贴士

一、提高冬季旅游安全防范意识。冬季出游，避开低温、雨雪、冰冻等恶劣天气，做好防寒保暖。

二、安全合理安排行程。提前了解途经地、目的地天气、交通及旅游景区开放情况和门票预约措施，尽量避开假期客流高峰引发的拥挤。

三、谨慎参与高风险旅游项目。谨慎参与高空、高速、水上、潜水、探险等高风险项目，根据个人年龄、健康等状况量力而行。

旅途中的贴心守护者

记者 安璐妍

这两年，随着品质和体验成为旅游行业的关键词，像民宿管家这样能为客户提供定制化服务的专业人员，越发重要。

当大家在旅游软件、社交平台上搜索“民宿”时，其实就已在与民宿管家打交道了。

张雨晴(左一)参加民宿行业职业技能大赛，民宿管家张雨晴早就在门厅等候了。

的客房服务、餐饮服务十分得心应手，如今更是拥有“十八般武艺”，帮客人定制旅游路线、策划民宿内特色活动等。

私人定制是民宿不同于酒店的地方。从客人下单开始一对一随时在线提供服务，是民宿管家不同于酒店前台的地方。

非常时尚



糖尿病为什么盯上了年轻人?

以往，人们大多认为糖尿病是中老年人的“专利”。但在过去20年间，我国15岁以下儿童糖尿病发病率增加了近4倍。

病例简读:

小唐今年17岁，平时喜好可乐、冰红茶、奶茶等饮料，并且有吃夜宵的习惯。最近三个月，他经常出现口干、多尿、乏力、精神差等情况。

医生分析:

糖尿病为什么盯上了年轻人? 其主要原因除了大家熟知的缺乏运动和饮食习惯外，还有压力变大、睡眠不足两大原因。

减少，且胰岛素的敏感度也会大大降低，从而导致糖尿病的发病。

医生提醒:

如何更好地进行血糖管理呢? 1. 生活方面: 能量和体重相关，保持正常的体重有助于超重肥胖糖尿病患者改善胰岛素抵抗和改善血糖的控制。

4. 现在糖尿病诊疗技术快速发展，新型口服降糖药物不但可以降低血糖，还有心肾保护作用。

