



# 最好的秋游觅食季：“鲜”字当头

文/羊城晚报记者 刘星彤

蟹肥菊黄，枫红似火，丹桂飘香。随着天气转凉，“赏秋”成为国庆黄金周后旅游市场重要的关键词，与之相伴的，还有各地秋季时令食材掀起的“觅食游”热潮。

随着沿海地区秋季“开渔”，各地大闸蟹陆续上市，各种以时令鲜果、农副产品为噱头的晒秋节、丰收节陆续登场，不少爱旅游的“吃货”早已跃跃欲试，趁着节后错峰游的大好机会，打算奔赴“原产地”开启一段金秋寻味之旅。

## 金秋寻味三大关键词

### 关键词 1: 海鲜

国庆后，国内各条航线机票价格均大幅回落，打个“飞的”去原产地觅食开始流行。其中首当其冲的，是因各地开渔节带起的“去沿海城市吃海鲜”经典玩法。

记者从本地旅游市场及各大OTA平台了解到，由于正值各地“开渔季”，大量海产品新鲜上市，自中秋前后起，海鲜美食游就成为市民国内游热衷的报名主题。

来自途牛旅游网的相关统计显示：今年秋天，国内海鲜觅食游的热门目的地主要集中在青岛、大连、三亚、厦门、连云港、福州、威海、舟山、北海以及宁波等地，品尝的海鲜种类包括梭子蟹、大闸蟹、扇贝、花蛤等，带旺的国内游线路如“青岛—威海—烟台—蓬莱双飞5日游”、“大连—旅顺—老虎滩海洋公园双飞5日游”、“厦门—鼓浪屿双飞4日游”，均能满足食客的当季海鲜餐作为行程中的卖点。



各地的美食琳琅满目，是觅食的好去处 刘星彤 摄

地区，品尝梁子湖大闸蟹、长江大闸蟹、南湖蟹等。

据悉，从10月中下旬直至11月，均是前往以上地区赏秋、品蟹的黄金季节。

品蟹游客都爱怎么玩？据途牛旅游网数据显示，自大闸蟹上市以来，约35%的产地周边游客选择了与品蟹相关的自驾游产品，其在品蟹之余，通常联游周边山水风光如苏州园林及各大水乡古镇，并入住当地特色网红民宿等，享受悠闲、慢调的品蟹之旅。

### 关键词 2: 大闸蟹

除当季海鲜，正值大闸蟹丰收季，以华东等地为首的北上品蟹游日渐走俏。

根据市场反馈，热门大闸蟹产地游中，以长江下游的固城湖大闸蟹、太湖大闸蟹、高邮湖大闸蟹、阳澄湖大闸蟹、蟹楼大闸蟹、兴化大闸蟹、洪泽湖大闸蟹等较受欢迎，相应火爆的目的地包括南京、苏州、兴化、高邮以及太湖周边等地。由于安徽、浙江、湖北等地也有不少螃蟹养殖基地分布，一些游客也会专程前往这些

### 关键词 3: 金秋瓜果

与海鲜、大闸蟹等“硬菜”相对，金秋时节，各地瓜果飘香，农副产品大丰收，也顺势将城市周边的乡村采摘游、农家乐体验游带旺。

据了解，到景美人少的周边乡村体验民俗、采摘水果、品尝农家风味，成为城市人群喜爱的秋季时令玩法，热门目的地包括安徽宏村、江西婺源、浙江安吉、千岛湖、江苏兴化、北京密云以及广州周边清远等地。



蟹农展示刚捕捞到的阳澄湖大闸蟹 图/视觉中国

## 专家教路 秋游觅食小窍门

受访人：驴妈妈品牌发展部负责人 李秋妍

问：秋季时令美食团主要集中在哪些地区？其中广东游客最喜欢的有哪些目的地？

答：由于当地气候以及植物、鱼类等的生长有鲜明的季节变化，秋季时令菜一般以蔬菜、河鲜及各种当季的海鲜、水果为主，目的地线路主要集中在沿海的华东及华南地区。如秋季是太湖大闸蟹的最佳享用季节，同时，江浙一带极富特色的“水八仙”中的单季茭白、莲藕、菱角等也在此时集中上市，形成新鲜美味食材的集中地。

总的来看，广东市场上，前往苏州、无锡、常州、扬州等目的地的线路一般在秋季旅游中人气较高，品尝美食是行程中着重的体验内容之一。

问：除时令美食之外，旅行社现有跟团产品中，哪些旅游城市的著名美食街“打卡”人数最多？

答：总的来看，游客出游打卡较多且颇具特色的各地美食街有西安的回民街、杭州的吴山夜市、武汉的户部巷、南京的夫子庙及明瓦廊美食街、上海的城隍庙及云南南路美食街、成都的锦里和春熙路、厦门的八市及台湾小吃街、长沙的坡子街及南门口美食街等。

举例来说：锦里聚集了老成都正宗的传统美食，最有代表性的如荞面、牛肉焦饼、三大炮，春熙路则是成都最出名的商业街，其中老字号美食店铺较多；上海城隍庙一带的代表性小吃则有南翔小笼包、蟹粉生煎、糖藕等。

问：如何在旅途中精明觅食，快速寻找到值得品尝的当季时令美食及本土特色餐厅？

答：以下经验可供参考：

- 1、抵达陌生的目的地，想要寻找地道风味，可在旅游途中咨询当地出租车司机或当地居民中的老人家，请教他们常吃的季节性特色及小店，一般这两类人都会很客气，热情度也颇高。
- 2、中华老字号、地方老字号可以是重点考虑的觅食商家对象，点菜时可请服务员直接推荐时令菜。要提醒的是，地方

特色餐馆除非定位高端，一般相对都不太重视环境装饰，寻人气最旺的比较不易出错。

3、如要通过网络平台、自媒体等点评、推荐选择饭店，尽量多参考网友文末评论，尤其是当地居民评论、带图评论，因游客评论多为尝鲜，可参考性不大。此外，对于连锁品牌，尽量选择总店或口碑评级更高的分店。

4、流行短视频、影视作品也可作为尝鲜的参考。如前往西安，除了此前大热的永兴坊的摔碗酒、长安大排档的毛笔酥等“网红”美食体验，今年热播剧《长安十二时辰》也带火了水盆羊肉以及西安所产的火晶柿子。10月正是火晶柿子的成熟季节，可在赏秋路途中小试其滋味。

5、最后要提醒的是：因时令菜一般以蔬菜、河鲜及海鲜、水果为主，应尽量选择清蒸、凉拌等清淡的吃法，避开红烧、油炸等复杂的加工方式，方能品尝到其本味。

## 热门“海鲜游”目的地尝鲜推荐

### 1. 浙江宁波

觅食亮点：  
黄泥螺、跳鱼、小黄鱼

宁波靠近东海，远有舟山渔场，近有象山、宁海的海鲜，同时作为世界第四大港口城市，余姚江、奉化江、甬江三江交汇，当地满街的海鲜小馆藏着让人垂涎的时令滋味，海鲜大排档琳琅满目。

在宁波的海鲜盛宴中，包括梭子蟹、泥螺、蛭子、海瓜子、黄鱼、跳鱼、带鱼、蛤蜊、小白虾、虾蛄、牡蛎等。其中，10月的慈溪龙山泥螺以个大体肥、脆嫩鲜美著称，当地人爱拿黄酒将其腌制成酒醉黄泥螺，是解腻下饭的鲜美小食。而跳鱼曾登上《舌尖上的中国》，是只在宁波的宁海、象山才能吃到的鲜活小海鲜。

除此之外，还可到一些老字号饭店点一道宁波人从小吃到的“雪汁小黄鱼”——肉质鲜嫩的新鲜小黄鱼搭配清爽的雪菜汁，清蒸片刻，就是当地人一辈子也吃不腻的家常鲜味。

### 2. 福建宁德

觅食亮点：  
黄鱼、海蛎、沙虫

位于闽东的宁德是中国“大黄鱼之乡”，被誉为“中国最美滩涂”的霞浦就位于该地。

宁德的海鲜美食，种类多到令人眼花缭乱，如海蛎、海蛸、泥螺、



秋天是浙江嘉兴南湖上市的季节 刘星彤 摄

海蛎、花蛤、蛭子、海瓜子、小黄鱼、小章鱼、钉螺、黄花鱼等。其中除黄鱼外，宁德人尤其爱吃海蛎（即生蚝）。当地有三种海蛎做法，分别是宁德海蛎（一般作为送粥小菜）、海蛎煎蛋、烤海蛎。

产于沿海滩涂泥沙中的沙虫在广东一些沿海地区也有食用，但宁德人将其煮熟，做成土丁冻，配上酱油、醋、蒜之后，别有一番风味。

### 3. 山东烟台

觅食亮点：  
真鲷、虾米、海胆

据统计，烟台有大小渔船多达数千艘，分布在各个渔港，其中有不少码头都适合零售采购尝鲜。其中，北岛的东口码头鱼市是胶东最大的“渔港鱼市”，所售的海鲜个大肥美，据说每天到码头抢鲜的人群最多有上千，场面十分壮观。

烟台最有名的海鲜包括贻贝、海蛎、皮皮虾、八带鞘（章鱼）、笔管蛸、带鱼、偏口鱼、鲳鱼、鲈鱼、真鲷、海胆等。其中，真鲷在烟台的福山菜系里被列为头等鱼类，为必试品种。而小小的金光闪闪的海米也是当地特产，被称为“虾米”，入菜绝佳。此外，烟台人的家常海鲜餐桌上，海胆蒸蛋也是一道简单的必备菜式。

### 4. 辽宁大连

觅食亮点：  
大连鲍、海参、海肠

位于辽东半岛的大连是东北最浪漫的城市之一，这在很大程度上要归功于其地处黄渤海之滨优美浪漫的海滨资源。

当地的海鲜种类繁多，公认去大连旅游必吃的八大海鲜包括有：大连鲍、海参、海蛎、赤贝、海胆、海虾、飞蟹、海肠。其中，大连鲍号称全球排名第三的鲍鱼品种，仅次于秘鲁和日本鲍，是肉质鲜嫩的海洋“软黄金”。能和大连鲍同作为国宴贡品的还有大连的海参。而海肠可用来包饺子、炖土豆，别有一番东北风味。

## Airbnb爱彼迎发布的“2020年的20个热门旅行目的地”

目的地	关键词
1. 美国威斯康星州密尔沃基	历史城市 拥有超赞的餐厅酒吧
2. 西班牙毕尔巴鄂	欧洲最受欢迎的足球比赛城市之一
3. 泰国武里南	高棉遗迹、世界摩托车锦标赛
4. 澳大利亚维多利亚州山伯利	野生动物、2020 板球世界杯赛
5. 罗马尼亚	欧洲保存最好的部分原始森林
6. 中国西安	美食重镇、“中国博物馆之城”
7. 美国俄勒冈州尤金	有机食品枢纽 全国奥运资格赛主办地
8. 卢森堡	世界文化遗产、顶级酒庄、中世纪城堡
9. 墨西哥瓜达拉哈拉	特色建筑、节庆、博物馆
10. 瓦努阿图	野生动物、火山登顶、潜水
11. 哥伦比亚卡利	“萨尔萨舞之都”
12. 美国佛罗里达州卡纳维拉尔角	2020 年火星探测计划的发射场
13. 英国苏格兰亚伯丁	“花岗岩之城”
14. 加拿大不列颠哥伦比亚省库尔特奈	户外探险、生态爱好者的好去处
15. 巴西乌拉巴图	“冲浪之都”、大西洋雨林
16. 法国孔塔米讷-蒙茹瓦	夏季登山及冬季滑雪的理想基地
17. 日本东京	2020 夏季奥运会举办国
18. 印度喀拉拉邦	宁静绿洲、生态旅游地
19. 肯尼亚马林迪	宁静绿洲、生态旅游地
20. 荷兰马斯特里赫特	2020 马斯特里赫特欧洲艺术博览会

制图/黄国栋

## 2020热门旅行目的地关键词：

文/羊城晚报记者 李力

### 小众、环保、大型活动

离2020年剩下不到60个工作日，新一年的旅行计划值得被提上日程。根据爱彼迎最新发布，预计对于规划明年出行的旅行者而言，相对小众或重视生态环保的国家、城市与地区越来越具有吸引力。

这些目的地从后工业的文化之都密尔沃基和瓜达拉哈拉，到正在打造可持续旅游的西安，明年的榜单充满了惊喜与“宝藏”目的地。此外，一些正在筹备大型活动的城市 and 地区成为热门，例如发射“火星2020任务”计划的卡纳维拉尔角，以及举办诸多冲浪比赛的巴西乌拉巴图。



到2020年，西安计划建成30个特色夜游街区，让“夜游西安”成为古都旅游形象的新亮点 图/Airbnb爱彼迎



婺源秋色 许志伟 摄

## 羊城晚报 专题

## “爱牙行动，好牙入户”免费种牙援助

文/陈秋月

# 每日送出 22 颗免费种植牙，凭户口簿即领

### 爱牙行动，好牙入户 全市民免费种牙

即日起，由南方卫视联合广东省医学美容口腔学会发起的“全民爱牙惠民行动”推出针对全市民民的“免费种牙援助计划”，每月限量发放682颗高端进口种植牙，市民凭户口簿即可领取全免费种植牙，每日送出22颗，先到先得。



南方卫视联合省医学美容口腔学会，开展免费种牙大援助，申领热线：020-87331555

免费种牙大援助 惠民、安全、放心即种即用

由南方卫视联合省医学美容口腔学会发起的“免费种牙援助计划”，自10月1日开启以来，受到许多缺牙市民称赞，树立了口碑。在重阳节当天，就有84位缺牙市民打电话预约报名，每天的免费种牙名额一大早就被抢一空，不少市民早早预定，排期申领。

南方卫视援助办公室工作人员谢主任表示，参与报名免费种牙的市民年龄在60岁至80岁的占一半以上，多数高龄市民的牙槽骨都有一定程度的萎缩，

这是因为长期缺牙没有及时种牙导致的。一般这种情况，活动主办方会组织国际专家团队进行会诊，针对特殊口腔情况和身体条件的老人，采用智能即刻种植牙技术，即拔即种，四颗种植体恢复全口咀嚼功能，减少老人家的手术时间，提升种牙过程的舒适感与安全感。

好口碑种牙受欢迎 市民省钱种靓牙，连声称赞益街坊

“上个星期五，看到报纸上有这么好的援助活动，我马上打电话报名了，当天拿着户口簿到医院，当场就审批通过，拿到免费种牙机会，非常幸运，也非常感谢全民爱牙惠民行动组委会，这次种牙省下了我半年的零花钱，名副其实益街坊！”今天预约了种牙的钟伯，在女儿的陪同下来到医院，高兴地跟其他市民分享自己报名成功的喜悦。

市民重获新牙后发自内心的笑容、市民的好口碑积累，都给全民爱牙惠民行动所有工作人员一针强心剂，鼓励他们继续为市民提供“省钱种好牙”的优质服，将惠民援助活动越做越好，让更多人受惠。

### 市民免费种牙申请表

凭此表格现场报名

即日起，全市民凭户口簿报名，即可领取免费种植牙，每日限量送出22颗，先到先得。

姓名：\_\_\_\_\_ 性别：\_\_\_\_\_ 出生年月：\_\_\_\_\_ 手机号：\_\_\_\_\_

家庭住址：\_\_\_\_\_ 症状：\_\_\_\_\_

报名热线：  
**020-87331555**  
选种植牙，认准全民爱牙惠民行动