

春节出游玩转境外返现 省回机票钱不是难事

盼望着，盼望着，春节的脚步近了，相信大家都已经开始规划春节假期的行程了。相比以前“挤春运”返乡过年，如今越来越多的人选择在春节期间和家人一同出游。考虑到国内春运的拥挤程度，出境游无疑是更加舒适的选择。

既然是出国旅行，境外消费肯定少不了，对于喜欢“买买买”的小伙伴而言就更是如此。而查询优惠的旅行购物信息也成了出游前必不可少的一大功课。其实，除了海外商家提供的优惠外，各大银行为了鼓励用户在境外刷卡消费，也有不少境外消费返现的优惠，其力度也是十分诱人。如果用好了，省回出境的机票钱都不是难事！

今天，我们就来盘点一下各大银行近期的境外返现政策，让大家可以充分利用好手头的信用卡，在境外开心旅行购物的同时，“薅”到一笔额外的丰厚“羊毛”。



银行境外返现活动

建设银行

银联/VISA/万事达返现8%+大额返现10%

活动时间：
2020年1月1日至12月31日，活动按季度开展。

活动内容：
活动期间，持卡人通过建行手机银行APP报名，且每个季度使用名下龙卡信用卡在境内和境外消费累计达到等值20000元人民币，可有机会获得该季度境外使用指定龙卡信用卡线下POS刷卡交易消费金额8%返现的参与资格。

若当季度境外使用龙卡信用卡单一通道线下POS刷卡交易消费金额超过等值30000元人民币，还可享受大额返现，超出等值30000元部分额外享受10%返现。10%大额返现与8%返现活动可同享。

银联通道8%返现封顶金额等值700元人民币，限前10000名，大额返现封顶金额等值1320元，限前420名；VISA通道8%返现封顶金额等值100美元，限前15000名，大额返现封顶金额等值1320元人民币，限前2000名；万事达通道8%返现封顶金额等值100美元，限前8000名，大额返现封顶金额等值1320元人民币，限前350名。

报名方式：
登录“中国建设银行”手机银行，在信用卡频道选择“热门活动”-“更多活动”，进入活动页面后选择“我要报名”。

达标条件：
境内和境外消费累计达到等值20000元人民币的达标条件为：持卡人使用名下所有龙卡信用卡在境内+境外（含境内外线上、线下及支付宝、微信等第三方支付交易，但不包含现

金分期、消费分期、账单分期、取现、消费后退货等交易。

境外返现参与条件为：龙卡信用卡持卡人（JCB单标卡及双标卡、公务卡、商务卡除外）均可参与活动，但仅限境外（含中国香港、中国澳门、中国台湾地区）通过对应卡组织通道的线下POS刷卡交易（含POS机刷卡和挥卡交易、Applepay线下与POS机交互交易、银联云闪付APP二维码支付与POS机交互交易、华为pay线下与POS机交互交易、Mipay线下与POS机交互交易、三星pay线下与POS机交互交易等）。不包含境外线上跨境交易、境外预授权、境外预借现金，以及通过支付宝微信等第三方支付工具的境外交易。

注意事项：
活动期间只需报名一次，无需重复报名。报名成功后，境内外交易均从每季度（自然季度）第一天零点开始计算，至每季度（自然季度）最后一天23点59分59秒结束。境内外交易均按季度统计并参与当季度活动，不可跨季度累计。交易时间以建行系统或卡组织清算系统显示的交易时间为准。

8%返现名额按境外交易时间排序，大额返现名额按客户当季度境外线下POS刷卡交易消费金额由高到低排序。

仅限主卡持卡人具有获奖资格，主附卡交易合并计算。持卡人以其身份证号认定。如持卡人名下有多张指定龙卡信用卡（含名下附属卡），且活动期间每张卡均有境外线下刷卡交易，则将该持卡人活动期间境外线下交易按卡组织分别合并，按照8%比例计算，返现至对应卡组织的一张有效卡中。

招商银行

领2020元刷卡金礼券

活动时间：
2019年11月1日至2月29日

活动内容：
持卡人可领取2020元刷卡金礼包。领取成功当日起，境外线下单笔消费满100元享20元刷卡金（每户限一次）；境外线下单一支付线路（银联、VISA、万事达、AE、JCB）累计消费超过7000元的部分享5%刷卡金，最高2000元。

报名方式：
1.“掌上生活App-境外旅行-

非常全球跨年档活动页面”，一键领取所有刷卡金券；

2.“掌上生活领券中心小程序-境外-非常全球跨年档活动页面”，领取2020元刷卡金券。

达标条件：
领券成功当日起至活动交易统计结束期间，在境外（含中国香港、中国澳门、中国台湾地区）的POS刷卡、境外非接触式支付（包括Visa Contactless、银联闪付、银联云闪付、Apple pay）等，成功交易

浦发银行

1-2月境外消费返刷卡金活动

春节期间（1月20日-2月2日），持卡人使用浦发银行信用卡发生的境外合格消费（含线上及线下）单笔额外返单笔交易金额1%的刷卡金。

春节期间（1月20日-2月2日），持卡人在日本、泰国使用浦发银行信用卡发生的境外线下合格消费单笔额外再返单笔交易金额1%的刷卡金。

活动2：境外线下消费达标返7%

活动期间，持卡人使用浦发信用卡通过境外线下单一支付通道（Visa、万事达卡、美国运通、JCB）每自然月累计发生合格消费满1万元，则该自然月内通过该支付通道发生的任意境外线下合格消费可享返单笔交易金额7%的刷卡金，每人每月每条支付通道封顶可获返1000元刷卡金。

各支付通道活动名额有限，先到先得，以持卡人于活动期间通过前述各支付通道发生首笔境外线下合格消费的消费时间先后为准。VISA支付通道限量5000名/月，万

马自达品牌 再获日本“机械 振兴协会会长 奖”

近日，马自达汽车株式会社凭借涂装钢板耐腐蚀性快速评估技术及其设备，荣获日本第54届机械振兴奖“机械振兴协会会长奖”，充分展现马自达品牌在耐腐蚀性研究以及涂装工艺方面的突出成就。长安马自达亦同步采用马自达“匠涂工艺”，完美实现全球品质与独特价值。“机械振兴协会会长奖”是对马自达涂装技术的高度认可，此次获奖，是马自达第四次斩获“机械振兴奖”，再度印证了马自达涂装工艺在业界的领先地位。

江门中石化 连续八年开展 “情暖驿站”活动

10日，2020“情暖驿站 关爱回家”公益活动在鹤山龙口、城区金坑、开平长沙三座加油站启动。江门中石化连续八年为返乡车主提供中途休息、热茶水、应急电话、手机充电、应急送油等免费服务。

龙口加油站还为符合条件开摩托车回家的外省籍务工人员免费加油，赠送爱心礼包。广西梧州的韦先生接过江门中石化副经理陈一飞送上的热粥高兴地说：“我已连续三年参加中石化这个活动了，免费加满一箱油还领到了大礼包，还有免费热食热饮提供，心里都是暖暖的，非常开心！”

文/图 谭耀广 张凤娇



北方 涮羊肉讲究肉身

在北方，涮羊肉可谓是一道人见人爱的最佳选择。它不需要特别复杂，紫铜火锅一口，葱白几段，生姜一两片，清水一锅就得了。涮的东西就是羊肉、白菜、豆腐。蘸料就是麻酱。

因是清水锅，从羊肉品质上来说，首先是要尽量新鲜。冷冻肉并不能一概而论说一定比鲜肉或冰鲜肉差，但是，不可否认的是，在冷冻的过程中，尤其是非急冻的情况下，细胞内的水会冻成冰，导致肉的细胞组织破裂，在解冻的过程中，会造成肉汁等内容物的损失。所以吃起来的直观感受就是肉质松散，缺乏肉类的香味。但是鉴于我们现在很少能吃到现宰杀的热气羊肉，大多情况下，我们买到的都是经过排酸的羊肉。事实上，有些研究结果显示，经过排酸的肉其实在味道上会更胜一筹。

另一方面，不能用太瘦的羊肉，讲究点的吃法在涮羊肉开始时都会先下半盘羊尾，因为羊尾富含脂肪，北京话叫“肥肥锅儿”，太瘦的羊肉一涮就容易“柴”，因为没有高汤锅底增香，太瘦的羊肉又会明显地缺乏脂肪特有香气和软嫩的口感。

对于涮羊肉而言，羊肉好不好吃的标准，肉的鲜嫩肥美程度肯定是第一位的，而这一方面与羊种有很大关系。北京涮羊肉使用的基本上都属于蒙古绵羊种，其中有两支分支：蒙古羊和小尾寒羊。

蒙古羊涵盖了超过10个不同的地方品种，比如呼伦贝尔湖附近的西旗羊，锡林郭勒草原附近的锡盟羊，乌珠穆沁草原附近的乌珠穆沁羊都是其中比较知名的，这个分支基本都属于蒙古绵羊种的杂交品种，区别不算很大。

小尾寒羊是一种在山东、内蒙、河南、河北、江苏

等地区都大量养殖的羊种。上世纪60年代，我国曾推行过绵羊杂交改良工作，小尾寒羊就因为其适合养殖的诸多特点被选为重点推广品种。小尾寒羊比蒙古羊生长更快、出肉率更高，繁殖能力也强一些。但是小尾寒羊是舍养的，也就是说不是传统意义上在草原上放牧吃草的那种养法，饲料里草的比例也会低一些。

除了羊种的差别以外，羊肉的部位对口感也是关系重大。现在比较常见的部位大概有上脑、大小三岔、黄瓜条、磨档。其中，羊上脑在后脖子附近，肉质软嫩，偏肥一点；大三岔是羊后腿上方，是最肥的部位；小三岔是前腿上方，相对来说肥瘦相间一些；黄瓜条被很多人认为是羊肉身上最好的部分，长在羊大腿和臀部，呈条状包裹着股骨，一只羊身上就两条，口感很脆，非常有特点；磨档与黄瓜条相连，也属于偏瘦的部分。

说起涮肉的姿势，如果吃的是机切的羊肉片，那么基本上开锅后，肉下去三四秒，变色即可，稍微多放一会肯定老，而且会出沫子，要是肉偏肥可以稍微多涮一会。如果是手切羊肉，肉会厚一些，有些部位切出来格外厚，如果看着表面变色就拿出来，很可能不会太熟；手切的好羊肉相对来说不那么容易老，肉进了水里，多翻几次，表面变色后再多翻个一两下就可以了。

还有一个比较特别的



铜锅涮羊肉



制图/何晓晨



羊肉煲

南北老饕 对吃羊的讲究

文/图 梅尔

只要天稍微一转寒，仿佛全国人民就有了吃羊的欲望。在北方有着“大口吃肉、大碗喝酒”的羊肉席豪爽，在南方也有句“冬季进补，开春打虎”的俗语。难怪有人说，冬天续命就得靠“羊”。

虽然人们对吃羊有着无可抗拒的喜爱，但南北地区对吃羊的方式却大不相同。北方人喜欢清水烫羊肉，涮出一口羊味来；南方人更在意冬日吃羊的那种滋补作用，要搭配大量药膳，或焖出浓味的羊肉煲那才过瘾。

南方 羊肉煲讲究味道

对南方人而言，羊肉补而不燥，开胃健身还益肾气，这些才是大家在冬天酷爱吃羊的最大原因。

与北方人不同，大部分南方人吃羊，还真的受不了那种羊膻味，所以南方人更喜欢羊肉质细嫩的山羊肉、东山羊和黑山羊，味道比较清淡。其中盐池滩羊被南方人喻为“羊肉西施”，属于矮脚肥羊种，直接用清水煮过之后羊肉带有明显的奶香味却没有羊膻味，正符合嘴刁的南方人。

哪一种羊最受南方人喜爱？南方人喜欢选择活蹦乱跳的30到40斤左右的少年羊，肉色鲜亮，血还要放得足够干净。但对于部位的讲究呢？答案是没有的。羊肉打煲，不用拘泥羊腩，羊每一处都是宝，羊颈、羊腩、羊腩、羊腩排、羊肉……从头到脚一煲打尽。而且打煲的羊肉还得带皮，连皮带肉才能与牙口嚼劲匹配。

在做法上，清水烫是南方人最不能接受的。成就老广正宗的羊肉煲，炭火瓦煲是其中一大要义。煲煲聚火，炭火煮过的羊肉吸收了炭香和瓦罐香，焖煮才更容易入味。这种古法让人在还没入口之前，就算置身在湿冷的大冬天，全身都跟着滋滋的滚烫木炭火温暖起来，老广人冬日最大的惬意和浪漫，就在这一煲暖笠笠的羊肉煲里。

而且广式羊肉煲口味咸香，跟北方其他的羊肉煲最大的区别在于不放大料、辣椒，而是用马蹄、青皮竹蔗、腐乳佐

料，细火慢焖。对广东人来说，羊肉煲重点是羊肉要香，但不能有羊膻味，食补上还要讲究补而不燥，讲究食材搭配。

广式羊肉煲里最传统的做法应该就是酱爆。酱爆羊肉煲一般有两种方式：一是把羊酱和羊骨汤混合，放入羊肉后卤煮两三个钟，让酱香透彻到羊肉中再取出；另一种是用羊骨羊肉汤加药材水，把羊浸到五成熟才砍件，再用各种酱料爆炒羊肉，最后加入羊汤慢火生焖。

它的秘诀在于“酱料”，以及竹蔗、支竹、马蹄、蒜叶等等配角。马蹄爽脆、竹蔗清润刮油，支竹清热甘香，这样熬出来的酱汁去膻味又清热中和。酱爆的精髓，还在于叫“柱侯酱”的酱料。这种酱料用大豆、面粉制成酱胚后，以猪油、白糖、芝麻熬煮而成，胶香味超浓。当然，老广们吃羊肉煲还喜欢混合蘸白腐乳、辣椒酱和甜面酱这三种酱。根据个人喜欢，有些食客焖制时，好放陈皮、白芷、香茅等等佐料，让广式羊肉煲更精细更香浓。

如果喜欢羊味更醇厚一些的，清汤羊肉煲就是首选。羊肉不需要酱料爆香，清汤焖羊更能锁住羊的原汁原味。清汤羊肉煲的做法也有分药膳和清汤两种，前者一般加入清补凉的药材，比如当归、沙参、玉竹、淮山、茯苓等等祛湿祛热，更适逢冬日进补之余，又担心燥热的南方人。有些人爱在汤底加入草药和罗汉果、草果和香叶等等一起煮，也别有一番风味。



清汤羊肉煲