

乐龄  
旅笺

汕头、潮州、揭阳三市相依 正月里多样民俗热闹上演

# 潮汕:慢品古城烟火年

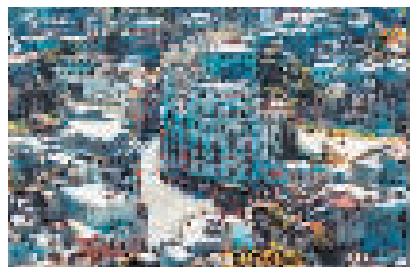
潮汕地处广东东部沿海,汕头、潮州、揭阳三市相依,山海相拥、文脉深厚。正月里,英歌舞、渔灯赛会、庙会巡游等民俗热闹上演,街头红灯高挂、年味浓郁,气候温暖宜人(10℃—25℃),无需厚重衣物,适合长辈慢游。以下从景点、美食、行程展开,助力长辈轻松品味烟火年。



韩文公祠

## 适老景点

**潮州古城(广济桥、牌坊街、开元寺)** 广济桥是中国四大古桥之一,春节桥面红灯笼串联,夜间灯光秀江影交融,步道平缓、休息座椅充足。牌坊街23座明清石牌坊连成古街,老字号与非遗小店林立,正月里有英歌舞、潮剧、工夫茶展演。开元寺为粤东首刹,殿宇古朴、古树参天,祈福氛围浓厚,台阶平缓,适合静心游览。



英歌舞

汕头小公园

**汕头小公园老区** 以中山纪念堂为核心的骑楼建筑群,中西合璧、风貌完好。正月里举办大型新春庙会,舞龙舞狮、非遗市集、美食摊位密集,骑楼挂满红灯笼与新春装饰。开埠文化陈列馆、侨批文物馆环境舒适,适合长辈了解汕头开埠史与侨乡文化。轮渡横渡内海湾,航程平缓,可近距离观赏两岸新春灯饰,海风轻拂,十分惬意。



南澳岛

**汕头南澳岛(青澳湾、长山尾灯塔、三囱崖灯塔)** 建议包车或自驾环岛,减少步行疲劳。青澳湾沙滩平缓细腻,北回归线标志塔“自然之门”适合打卡,设有遮阳棚与长椅,长辈可踏浪散步、吹海风。长山尾灯塔红白相间,与南澳大桥同框出片极佳,观景台宽阔、座椅充足。三囱崖灯塔临海矗立,视野开阔,是观赏海上日落的绝佳点位,傍晚霞光铺满海面,景致绝美。正月里,岛上会举办渔灯赛会,舞龙、车鼓舞等民俗轮番上演,渔村年味浓厚。



广济桥

**揭阳进贤门、学宫、城隍庙** 进贤门是揭阳地标,城楼彩灯环绕,夜景璀璨;登楼台阶平缓,可俯瞰老城红灯笼连片的热闹景象。揭阳学宫是粤东规模最大、保存最完

整的孔庙,庭院开阔、古树成荫,香火鼎盛,设有多处休息区,适合长辈漫步祈福。揭阳城隍庙建筑精美,嵌瓷、木雕工艺精湛,祈福活动丰富,氛围庄重喜庆,院内通道平缓,方便游览。

**潮州韩文公祠、龙湖古寨** 韩文公祠依山傍水、庭院清幽,游客相对较少,纪念韩愈治潮功绩,长



牛肉火锅

廊碑刻林立,植被茂盛、空气清新,台阶有扶手,适合长辈避开人潮、安静散步。龙湖古寨是千年古村落,明清建筑风貌保存完好,正月里举办民俗展演与年货市集,古街巷挂满红灯笼,原住民生活气息浓厚,长辈可慢逛古寨,淘年货、看表演。

## 特色美食

潮汕菜以“清、鲜、巧”见长,口味清淡、食材新鲜、烹法温和,极易消化,适配长辈饮食需求;菜品多有吉祥寓意,年味与口感兼具。

**牛肉火锅** 优先选牛骨清汤锅底,不辣不燥。推荐吊龙(嫩而不柴)、五花趾(脆弹),涮煮8—10秒熟透;手打牛肉丸手工捶打,Q弹爆汁,煮汤或涮锅皆可,易咀嚼、好消化。蘸料选沙茶酱加芹菜粒,或普宁豆酱,鲜香不腻。寓意团圆红火、福气满满。

**潮汕卤鹅** 精选本地狮头鹅,以数十种香料加干贝、鱼干等熬汁慢卤,鹅肉皮滑肉嫩、卤香入骨,鹅肝绵密如脂,鹅掌弹糯入味。搭配蒜泥醋蘸料,解腻提鲜;可切小块、去骨食用,方便长辈咀嚼。寓意大吉大利、富足有余。

**蚝烙、普宁炸豆腐** 蚝烙可要求少油慢煎,生蚝饱满、薯粉与蛋液交融,外软内嫩,蘸鱼露吃,鲜美不腻;普宁炸豆腐外皮酥脆、内里嫩滑,配韭菜盐水蘸料,清淡爽口,街头小店现做现吃。

**甜汤与小吃** 鸭母捻(潮汕汤圆),馅料有豆沙、芋泥,搭配姜薯、莲子同煮,甜汤温热不齁。姜薯豆花,姜香暖胃、豆花滑嫩,适合餐后食用。甘草水果,新鲜水果浸甘草汁,酸甜开胃、解腻爽口,逛累了吃

一份,清爽解乏。  
**粿品系列**  
●红桃粿:蒸制为主,外形讨喜,内馅多为糯米、香菇、虾米,软糯咸香,寓意红红火火、阖家安康。  
●鼠壳粿:用鼠壳草汁揉面,甜馅(豆沙/芋泥)为主,口感绵密,适合当茶点。  
●粿条汤:牛骨或猪骨清汤打底,加牛肉丸或嫩肉,粿条软烂,鲜醇暖胃,早餐首选。

## 适老旅游5日攻略

- Day1 潮州古城·新春祈福**  
上午抵达潮州,入住古城附近酒店,稍作休整;下午逛牌坊街庙会、看表演,游广济桥;傍晚赏灯光秀,晚间休息。
- Day2 潮州慢游·文脉寻踪**  
上午游韩文公祠,感受清幽氛围;下午逛龙湖古寨,慢逛古街巷、看民俗表演;傍晚返古城品甜汤,晚间休息。
- Day3 潮州→汕头·商埠年味**  
上午从潮州前往汕头,入住小公园附近,稍作休整;下午逛庙会、参观展馆,乘轮渡赏海景;晚上吃牛肉火锅,晚间休息。
- Day4 汕头→南澳岛·海岛渔灯**  
上午包车赴南澳岛,打卡长山尾灯塔、逛青澳湾;下午看渔灯赛会、赏日落;傍晚返回汕头,晚上喝海鲜粥,晚间休息。
- Day5 汕头→揭阳→返程**  
上午从汕头到揭阳,逛进贤门、学宫、城隍庙,感受民俗年味;下午逛年货市集,选购腐乳饼、牛肉丸等手信,随后从揭阳返家,结束旅程。  
(据新华社、马蜂窝 App)

乘坐火车能带打火机、刀具吗?

铁路部门详解注意事项

很多老年人打算春节后错峰出游。在选择乘坐火车时,行李携带、候车安全、突发情况处理是他们特别关注的问题。哪些物品能带、哪些不能带?候车、乘车要注意什么?遇到意外该如何正确应对?

## 这些东西能带上火车吗?

- 国铁沈阳局长春客运段列车长刘影重点介绍了以下几种物品:
- 香烟:可以携带(不超过50条),车上禁止吸烟。
  - 打火机:可以携带,每人不超过2个。
  - 鱼竿:满足条件可携带(收缩之后的长度,乘坐动车组列车不超过130厘米,普速列车不超过200厘米)。
  - 小型无人机:可以携带,但禁止在列车、站台、铁路沿线等区域飞行。
  - 日常刀具:刀刃长度不超过60毫米可携带。
  - 插排及转换插头:可以携带,但禁止在车上使用。
  - 充电宝:额定能量在100Wh以内的可以携带。

## 上火车能带哪些油?

大豆油、酱油、辣椒油、香油、风油精等可以携带。汽油、甲醇汽油、乙醇汽油、柴油、煤油、油纸、油漆、松香油等禁止携带。需要注意的是,携带异味较重的食品(如海鲜等)应提前密封包装,且不得在车上食用。

## 候车、乘车记住这三点

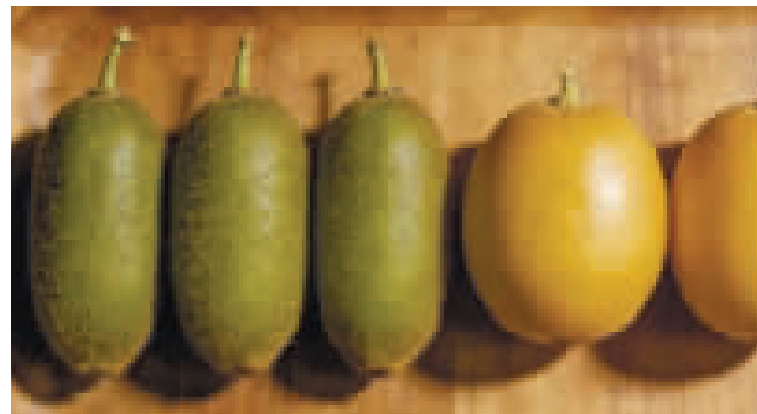
- 在白色安全线内候车。由于列车进站时会产生明显的“狭管效应”,在站台区域形成强烈气流,如果距离车体过近,可能被“吸”向列车引发危险。携带儿童的旅客要特别留意列车与站台之间的缝隙。
- 高铁站台不建议打伞。遇到雨雪天气,在站台上打伞,列车进站时因气流、气压变化,会增加撑伞者被“吸”向列车的风险;气流也可能将雨伞带入轨道或卷到接触网上,影响列车安全运行。
- 合理使用列车充电插座。目前,大多数高铁列车均配备充电插座,但并非所有电器都能使用。铁路部门提示,车上电源插座主要供小功率电子设备使用,禁止连接插线板、大功率电器(如电煮锅、吹风机等)。充电时应使用原装充电线,若设备异常发热,须立即停止使用。

## 突发疾病、摔倒受伤如何应急处理?

- 使用AED(自动体外除颤器)。目前,全国主要客运站基本配备AED,一般设置在候车大厅医务室或通道醒目位置,遇到紧急情况可直接取用。
  - 及时呼救。铁路部门提示,在列车上遇到突发情况,可直接告知乘务员;若在卫生间内,可使用紧急呼叫按钮接通乘务室。
  - 列车配备急救箱。列车车厢内配有急救箱,一般存放于中部服务车厢或首尾车厢设备柜内,内含纱布、止血带、消毒液、烫伤膏等基础用品,可联系乘务员及时取用。
- 国铁武汉局武汉疾病预防控制所徐静提示,为保障个人健康,乘坐列车时务必注意以下几点:患有高血压、糖尿病、心脏病等慢性疾病的旅客,务必随身携带常用药物,备好病历卡及紧急联系人联系方式;长途乘车要多起身活动,预防血栓等疾病发生;规范佩戴口罩,不随意触摸口鼻,勤用免洗消毒用品。

(据经济日报微信公众号)

## 长短胖瘦口感各异 看果脐摸硬度 轻松选好猕猴桃



逛水果店的时候,是不是总在猕猴桃前犯嘀咕?同样是猕猴桃,有的长得细长,有的圆滚滚胖乎乎,到底哪种更甜更好吃?今天为大家带来专业选果技巧,教您轻松挑到香甜可口的猕猴桃。

猕猴桃的酸甜口感,和果实形状有着密切关系。市面上常见的猕猴桃主要分为两种形态,一种是椭圆形偏长,另一种则短胖圆润。长条形猕猴桃多为国产绿心品种,如徐香、翠香等。这类果实果型修长,果脐(猕猴桃底部的小圆圈)较小且向内凹陷。长果果肉纤维细腻,汁水充足;成熟后甜度高、酸味淡,口感清爽,直接食用或制作果汁都十分合适。

圆滚滚的猕猴桃多为黄心品种或进口奇异果,果型饱满圆润,果脐通常较大且向外凸起。圆果果肉厚实,果香浓郁,酸度略高于长果,更适合偏爱酸甜风味的消费者。需要注意的是,若果实过圆甚至偏扁,多为授粉不均或光照不足所致,容易出现空心、口感发柴、味道偏淡等问题。

据专业种植户介绍,挑选猕猴桃的关键技巧在于“看果脐、摸硬度”。无论长果还是圆果,果脐越小、越凹陷,成熟度与甜度通常越高;果脐大而凸起,则多为成熟度不足或口感偏酸。用手轻捏果实,手感微微发软但不塌陷,代表已达到适宜食用状态,买回家即可享用。质地偏硬的猕猴桃,可与苹果、香蕉同袋密封放置两三天,便能自然变软变甜。

选购时还有两个细节值得留意:尽量不要选择表面有斑点、凹陷或破损的果实,这类果子易腐烂、不耐储存;果皮绒毛完整、不易脱落的猕猴桃更新鲜,绒毛脱落、表皮光滑的多为存放时间较长的果实。

掌握以上选果方法,先看形状区分品种,再以果脐与硬度判断品质,就能轻松挑到香甜多汁、口感上乘的猕猴桃。

(据网络综合整理)

为何有的几分钟就能炒熟 有的却要炖上几小时

## 牛肉烹饪分部位讲方法 口感有差异时间是关键



### 提升牛肉口感的实用技巧

**切肉要逆纹切断纤维** 牛肉肌肉纤维较粗,切肉时必须逆着纹理下刀,将长纤维切断,炒、炖后更易嚼烂,口感不柴。牛腩、牛腱子等纹理粗的部位尤其要注意。

**焯水与炖煮水温有讲究** 炖牛肉建议冷水下锅焯水,让血水慢慢渗出;焯水后用热水续炖,避免温度骤降导致蛋白质收缩、肉质变硬。

**火候与锅具直接影响口感** 快炒必须大火,防止出水变老;煎牛排要用厚底锅或铸铁锅,充分预热至冒烟再下肉,快速形成焦香外壳;炖煮保持小火微沸,不猛火收汁。

**调味时机影响嫩度** 炖、卤牛肉建议最后放盐,过早加盐会让蛋白质凝固,肉质不易软烂;快炒可提前腌制入味,口感更均匀。

**搭配食材提香解腻** 炖牛肉搭配胡萝卜、土豆、洋葱,既能吸收肉香,又能柔和口感;炒牛肉搭配青椒、彩椒、洋葱,清爽解腻,营养更丰富。  
(据网络综合整理)

水,适合嫩肉片、肉丝,通常2—3分钟即可熟透;炖煮用小火长时间加热,让结缔组织慢慢分解,普通锅需要1.5—2小时,高压锅可缩短至40—60分钟;煎制则按熟度精准控时,牛排每面煎1—2.5分钟,既能形成焦香外壳,又能保持内部鲜嫩多汁。

**肉块大小影响加热速度** 肉块越小、越薄,热量渗透越快,熟制时间越短;肉块越大、越厚,需要的加热时间越长,才能内外均匀熟透入味。

### 烹饪方式不同 时长差异大

**快炒类:2—8分钟,鲜嫩多汁的关键** 适合牛里脊、牛眼肉等嫩肉部位。将牛肉逆纹切片或切丝,用盐、生抽、淀粉、食用油腌制10—15分钟,大火翻炒2—3分钟至变色,立即

出锅,避免肉质变老。牛肉丁炒4—5分钟至表面微焦,再加入配菜翻炒即可。

**炖煮类:40分钟—2小时,软烂入味的秘诀** 适合牛腩、牛腱子、牛肋条。普通锅小火慢炖1.5—2小时,至筷子能轻松戳透;高压锅上汽后压40—60分钟,省时高效。炖牛肉时加少许醋或红酒可加速软化,最后放盐能避免蛋白质过早凝固,保持肉质鲜嫩。

**煎制类:2—5分钟/面,熟度精准把控** 肋眼、西冷、菲力等牛排适合煎制。三分熟:每面煎1—1.5分钟;五分熟:1.5—2分钟;七分熟:2—2.5分钟。煎制前用厨房纸吸干水分,锅具充分预热,不频繁翻面,更容易锁住肉汁。

## 生活百事通

同样是牛肉,为何有的几分钟就能炒熟,有的却要炖上几小时?其实牛肉熟制时间,与部位、烹饪方式、肉块大小密切相关。掌握这些要点,就能让不同做法的牛肉都达到鲜嫩、软烂、多汁的理想口感。

### 影响牛肉烹制时长的三大因素

**牛肉部位决定肉质特性** 牛肉不同部位的肌肉纤维粗细和脂肪分布差异很大,这直接决定了它们适合的烹饪方式与时间。牛里脊、牛眼肉、牛霖等嫩肉部位,纤维细腻、脂肪低、口感鲜嫩,适合大火快炒、快速煎制,不宜久煮;牛肩肉、牛肋条、牛腱子等中等嫩度部位,含有一定结缔组织与脂肪,肉质紧实,需要较长时间炖煮、卤制才能软化入味;牛腩、牛胸肉等紧实部位,结缔组织丰富、口感偏韧,必须经过低温慢炖,让结缔组织转化为明胶,肉质才会软烂多汁。

**烹饪方式决定时间长短** 快炒采用高温短时加热,可使牛肉迅速锁

黑龙江卫视(201)
19:30 剧场
21:20 栏目
吉林卫视(202)
12:31 剧场
19:34 剧场
23:01 剧场
广东卫视(203)
19:35 剧场
21:20 晚间新闻
21:50 剧场
重庆卫视(205)
12:25 剧场
19:33 剧场
23:15 剧场
浙江卫视(207)
19:30 剧场
21:30 今日评说
山西卫视(208)
19:35 剧场:欢乐家长群
21:15 晚间新闻
21:50 剧场:大盛魁
云南卫视(209)
12:47 剧场:黑狐
19:35 剧场:国色芳华
23:31 剧场:浴血荣光
深圳卫视(210)
13:15 剧场
19:35 剧场
湖南卫视(211)
12:30 剧场
19:30 剧场
湖北卫视(212)
12:30 剧场
19:34 剧场
四川卫视(213)
19:35 剧场:星辰大海
00:00 剧场
辽宁卫视(216)
12:55 剧场
19:35 剧场
22:00 欢乐集结号
安徽卫视(218)
13:40 剧场
19:30 剧场
22:45 新安夜空
上海东方卫视(221)
13:20 剧场
17:30 名医话养生
19:30 剧场
21:20 今晚
河北卫视(222)
17:55 家政女皇
19:40 中华有好戏
00:10 纪录片
00:40 剧场
北京卫视(225)
17:25 养生堂
19:30 剧场
广西卫视(226)
12:40 剧场:亮剑
19:35 剧场:潜渊
21:40 专题片
23:35 侦察英雄
江西卫视(228)
19:35 剧场:典当行
21:30 传奇故事
21:58 金牌调解
贵州卫视(230)
13:00 剧场
19:35 剧场
21:20 栏目
新疆卫视(238)
14:21 新民舞狮大会
20:12 剧场:我的后半生

## 今日电视

吉林卫视(202)
7:51 剧场
8:21 剧场
云南卫视(209)
8:35 剧场:雪豹
深圳卫视(210)
9:54 剧场
湖南卫视(211)
7:30 剧场
8:40 栏目
湖北卫视(212)
9:01 剧场
辽宁卫视(216)
8:31 剧场
安徽卫视(218)
8:15 早安向前冲
上海东方卫视(221)
7:00 看东方
9:00 剧场
广西卫视(226)
8:30 电影:奇袭
贵州卫视(230)
6:10 纪录片
8:40 剧场

(节目以实际播出为准)