

# 热情似火的西宁人，真棒！

本报讯(记者 悠然)“第一次来西宁,让我感受最深的就是西宁人真热情!”“根本不需要提前攻略,来到西宁,每个西宁人都会毫不吝啬地向我们介绍最热闹的街区和最好吃的美食,个个都是热心肠!”如果说秀美的风光、美味的食物、干净的街道是一座城市外在美的话,那么热心肠的市民则是城市内在美的体现。“五一”假期,有不少游客被西宁人的热情所感染,纷纷点赞热心肠的西宁市民。

## 西宁人的热情让游客感动

“我们几个好朋友第一次来西宁,没想到到西宁人真热情。5月2日,在西宁一家比较有名的早餐店吃杂碎时,一位小姐姐发现我们把杂碎当成了羊肉泡馍吃,赶紧提醒我们,杂碎的馍是发面,不用泡到汤里,那样吃会影响汤汁的口感,果然边吃馍边喝汤的味道不一样,吃完饭后还向我们推荐了今年比较火的城北区的‘豹街’,当晚就去了‘豹街’,我们年轻人就喜欢热闹,‘豹街’真是太适合我们了。虽然没有什么明星大腕,但是现场气氛简直火爆了,感觉自己就是明星,我们就是主角。这两天在西宁,吃得好,玩得好,西宁人真是太热情了!”5月4日,来自四川的游客杨磊告诉记者,他跟朋友都是第一次来西宁,虽然之前做了一些攻略,但没想到西宁人这么热情,在哪玩、去哪吃,都会主动介绍,太感动了。

## 细心规划让游客轻松逛夜市

“我们这的夜市特别多,离你们住的酒店最近的就是新丝路风情街,这条街是具有民族特色的一条夜市,剩下的夜市我都给你写在这张纸条上了,坐公交车就可以到,非常好找。”市民吕雯雯遇到了几位从江苏来的游客,他们听说西宁的夜市特别热闹,想去转转。吕雯雯一边介绍一边给他们写了几个有特点的夜市名称。“西宁人真是太热心了,不管到哪里,都能遇到热心肠的朋友,在西宁玩的这几天真的很开心。”游客张燕说道。

## 西宁的花很香也很热情

“您好,看看我帮你们拍的照片满意吗?丁香是我们西宁的市花,最近大家都在找五瓣丁香,因为听说找到五瓣丁香会走好运,你们也可以试着找一找!”“谢谢,您拍的照片挺好的,那我们也找找五瓣丁香吧,说不定真会找到,也会给我们带来好运。”5月3日,市民杨女士在麒麟湾遇到一对情侣游客,不仅热情地帮他们拍合照,还为他们介绍了西宁的市花丁香。当这对情侣找到五瓣丁香后,对杨女士连连表示感谢!“寻五瓣丁香,遇幸福西宁!为热情的西宁点个赞!”两位年轻人异口同声地说。

## 精神文明建设 西宁在行动

## “立夏”了!西宁高温将升至23℃

本报讯(记者 小雨)5月5日,迎来了二十四节气中的“立夏”。“立夏”是夏季的第一个节气,表示盛夏时节的正式开始。据市气象台当天消息,随着“立夏”节气的到来,未来三天我市高温将升至23℃。

据悉,“五一”小长假期间,受高空短波槽和冷空气影响,西宁市5月2日至3日,出现小雨天气,平均气温下降2℃~4℃,5月4日午后有分散性阵雨。不过随着“立夏”的到来,西宁将迎来连续晴好天气,气温也将一路攀升。“立夏”是二十四节气中的第7个节气,夏季的第一个节气,交节时间在每年公历5月5日至7日。说是“立夏”,但真正入夏的地方并不多,春天还是主旋律。”市气象台预报员黄晨说,按中国现代气候学(平均气温)的划分标准,日平均气温稳定升达22℃以上为夏季。西宁地处高原,气候寒冷。历年5月份平均气温在22℃,离立夏的标准还有不少差距。但未来三天西宁市受高压脊影响,天气晴好,气温不断升高,日最高气温将突破23℃。

5月6日至8日三天预报:5月6日:西宁,晴,气温4℃~20℃,偏东风2级~3级;大通,晴,气温2℃~20℃,偏东风2级~3级;湟源,多云转晴,气温1℃~17℃,偏西风2级~3级;湟中,晴,气温4℃~17℃,偏东风2级~3级。5月7日:西宁,晴,气温5℃~21℃,偏东风1级~2级;大通,晴,气温4℃~19℃,偏东风1级~2级;湟源,晴,气温3℃~19℃,偏西风2级~3级;湟中,晴转多云,气温3℃~19℃,偏东风1级~2级。5月8日:西宁,晴转多云,气温7℃~22℃,偏东风2级~3级;大通,晴转多云,气温5℃~21℃,偏东风2级~3级;湟源,晴转多云,气温5℃~19℃,偏东风2级~3级;湟中,晴转多云,气温6℃~20℃,偏东风1级~2级。

## “五一”假期,绿色骑行成为最美风景

本报讯(记者 王琼)“今天骑行了20公里,一路上我们欣赏到了城市的美景,也遇到了很多骑行爱好者,大家一起打卡美景,分享路线,结伴骑行……度过了一个有意义的假期!”“五一”假期,绿道上川流不息的骑行队伍成为城市一道流动的风景,“骑行热”不断升温,“绿色”“低碳”生活方式已成为市民出行的日常首选。

### 可骑行可慢跑,城市绿道带来“慢生活”

徜徉在青山绿水间,城市绿道上每天都有着一批健身爱好者休闲骑行,他们呼吸着新鲜空气、沐浴着和煦阳光,在骑行穿梭中感受着自然之美……

近年来,我市作为环青海湖国际公路自行车赛开幕式永久举办地,秉承着“绿色、人文、和谐、体验”的赛事理念,“环湖赛”赛事品牌效益不断外溢,推动了我市体育与文化、旅游、产业、健康、生态深度融合,城市治理得以改善,市民生活观念也发生了巨大的变化,绿色出行的理念深入人心。据了解,我市以主城区绿道为骨架,沿南川河、北川河及湟水河向三县区延伸,为自行车爱好者提供了一条绿色出行之路,同时也连接了沿

线村庄,既满足了人们生活及出行需要,也促进了我市旅游观光、商贸服务等相关产业的发展,不断优化提升了城市的气质与活力。

### 可观景可锻炼,我市最美七条骑行路线出炉

春天,万物复苏,骑行在花香四溢的道路上,仿佛置身于一幅美丽的画卷之中;夏天,绿树成荫,骑行在林间小道上,享受着清凉与宁静;秋天,层林尽染,骑行在金色的田野上,感受丰收的喜悦;冬天,银装素裹,骑行在雪后的道路上,体验冰雪世界的纯净与宁静。

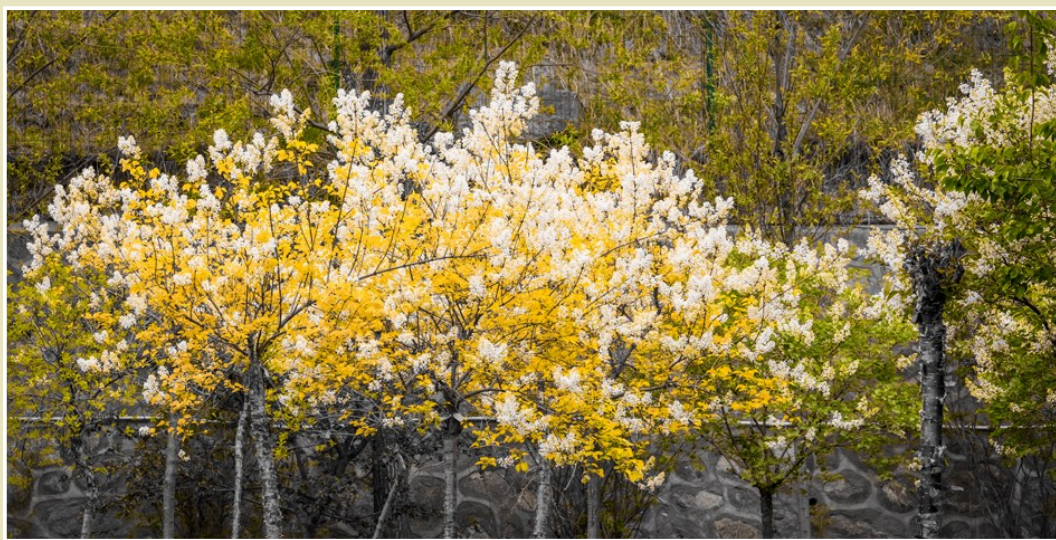
为了推动绿色出行理念的广泛传播,提高城市居民的生活质量,市体育局和各县区文体旅游部门积极对接,立足县区地域优势和自然禀赋,以“公路+骑行”“景区+骑行”等体旅融合发展为方向,推出了覆盖五区两县的“和谐东区”“文脉中区”“魅力西区”“生态北区”“遇见湟中”“山水大通”“日月湟源”7条主题自行车骑行路线。

这些绿色骑行路线以主城区绿道为骨架,贯穿了城市的各个区域,连接周边的村庄、景区景点,让骑行者在畅享骑行乐趣的同时,也能欣赏到城市的美丽风光。

### 可强身可健体,绿色骑行成为一种习惯

“在骑行的过程中,我们还会遇到各种各样的困难和挑战,如陡峭的山坡、泥泞的小路、漫长的旅程等。然而,正是这些挑战让我们变得更加坚强和勇敢。大家通过克服这些困难,可以提升自己的体能和意志力,培养坚韧不拔的品质。”西宁市自行车运动协会会长石磊向记者介绍道。

随着全民健身热潮的兴起,绿色骑行已经成为很多健身群众的一种锻炼方式。据不完全统计,目前我市常年参与骑行运动的人口近10万,辐射人群超300万人次,自行车运动人口规模逐年扩大,绿色骑行已经成为市民最喜爱的运动之一。



图为记者拍摄的金叶丁香盛开的画面。我市通过引进培育,目前丁香品种越来越多,丁香的色彩愈加丰富多彩。  
马海龙摄

## “背包客”!让西宁美食留住你的味蕾

“五一”假期,“寻五瓣丁香 遇幸福西宁”活动迎来八方来客,馥郁芬芳的丁香花让游客直呼“丁香花开香满城”,西宁是一座有温度的城市。味道西宁不仅有花的清香,也有美食的诱惑。来西宁旅游,除了看风景了解当地的风土人情,最主要的就是品尝颇有名气的西宁美食了。从传统工艺的老酸奶、绵软润滑的酿皮、酒味醇香的甜醅到酸辣爽滑的里脊、独具高原特色的青海老八盘……看看晚报美食推荐官带来的美食,能不能触动你的味蕾。

### 小吃:边走边吃,让你吃不停

来西宁旅游,热爱美食的背包客,必然不会错过街边那些看似不起眼,却又让人垂涎三尺的小吃。现在跟着晚报美食推荐官边走边吃,这些小吃的味道一定会让你流连忘返。

酸奶:西宁的酸奶,可以称得上是一绝。绝妙之处在于纯手工制作不添加任何“科技与狠活”,西宁人往往不是叫“喝”酸奶而是叫“吃”酸奶,厚厚的一碗,必须用勺子舀起来吃。现在又搭配了果仁或水果,让老酸奶的口味更加丰富,这种老酸奶被誉为“升级版的老酸奶”。

酿皮:你见过排队吃火锅的,那你见过排队买酿皮的吗?在西宁,排队买酿

皮的场景已经见怪不怪了。白酿皮、黑酿皮、洋芋酿皮,口感绵软润滑、酸辣可口,配上面筋,灵魂汁子一浇,让你的味蕾直达巅峰。

甜醅:甜醅是用青藏高原耐寒早熟的青稞加工而成的一种风味小吃。闻起来有淡淡的酒香,尝一口,那醇香、清凉、甘甜的味道在夏天可以让你清心提神,在冬天可以壮身暖胃,增加食欲。

油炸糕、小土豆、“狗尿尿”、西宁搅团、干板鱼……这些边走边吃的小吃,只会让你吃不停,不会让你吃不够。推荐有限,美食无限,晚报记者邀请游客快一起来品尝吧!

### 美食:天天吃都吃不过瘾

“五一”假期,赏景一定要与美食“牵手”。完美的饕餮盛宴才是这个假期的主角。

手抓羊肉:青海手抓羊肉尤其以西宁手抓羊肉比较出名,其特点是肉赤膘白,肥而不腻,色泽诱人,配以特有的手抓辣酱和椒盐,仔细品味,爽而不腻,肉熟而不硬,油润肉酥,肉嫩滑软,滋味不凡。吃起来又鲜又嫩,十分可口。青海的手抓羊肉,色、香、味、形都代表了西北人的粗犷、豪放、热情、虔诚和好客的性格。

青海酸辣里脊:坐在餐桌前,只有这道菜大家等的不是味,而是那“灵魂的声音”,听着那滋滋啦啦的声音,那个味也就享受了一半。香脆的外皮包裹着鲜嫩的里脊肉,浇上酸辣的汤汁,趁热吃最好!金黄焦脆,汤汁酸辣爽口,每一滴汤汁都不能放过!酸辣里脊不愧是青海十大经典名菜。

老八盘:是青海地方风味宴席,它以特有的菜品和韵味,独树一帜,在青海高原河谷地享有盛誉。“老八盘”由凉菜八种、热菜八种等组成,尤其以热菜为代表。它是以炖、烧、炒、蒸、煮、熘、炸为主的烹饪技术菜品,是青海高原河谷地多种的烹饪佳肴。听有经验的师傅说,最老的老八盘分两天吃完,头一天吃“全盘”和“八个凉菜”,第二天吃“八个热菜”。

青海三烧:青海三烧也是青海十大经典名菜。由牛(羊)肉丸、羊蹄筋、洋芋(马铃薯)三样配成。清淡可口,色泽艳丽,口感筋道,口味咸香微辣,令人回味无穷。

青海土火锅:青海土火锅的特色关键在于锅,传统铜质的火锅,锅底一般由羊肉清汤和酸菜制成,食材荤素搭配,肉的鲜美与菜的爽口完美结合,配上切好的新鲜红绿辣椒丝、葱丝,汤色清亮,味道鲜美,令人食欲大开。(记者 悠然)