

Apo Reef 归来不潜水

2天1晚9潜的船宿之行

从潜水菜鸟到探秘顶级潜点 文/金牌御姐 图/周静

说走就走，一早从长滩岛出发，车船辗转至ARC潜水度假村已是晚上。稍事休息，选好适合自己的潜水装备，第二天早上5:30坐快艇出发，一路驰骋，没想到在路上竟然能看到领航鲸，这种生物不容易见到的，难怪被德国同伴误认为海豚。早上7点，我们抵达了ACTION POINT，这是ARC的潜店老板命名的一个潜点，因为每次都会

有很多生物在此活动，就像有大行动一样兴奋得让人不行。我们在快艇上等前一天抵达的船来接我们，周围一片寂静，海水清澈见底，FIONA说此处的深度大约在二十米左右。我们可以清楚地看到海底的珊瑚，水下的拿破仑、蓝鳍金枪鱼、吞拿，甚至还有一条鲸鱼宝贝优雅地从船头游过。吃完早饭，我们开始鸡血潜。

开潜！至少看到了超过六十种海洋生物

第一潜下得最深，到了水下40米，但鲨鱼并没有在这个时间来游玩，哪怕是路过都没有。正在我们苦苦守候的时候，鱼群气宇轩昂地从我头顶上方游过，整齐划一，还有领队呢。它们的躯体感觉像锯齿，视觉效果又像是被啃掉鱼肉只剩骨头一般，它们是海狼。能够第一次亲眼见到海狼，这算是第一潜的一个安慰了。

第二潜我们又来到了ACTION POINT潜点，沿着峭壁下到29米的地方，顺着峭壁游，逐渐上升到二十米来传说中的鲨鱼的家所在之处。29米左右能见度很不错，差不多也有30米左右。这个深度鱼并不多，慢慢往上升到一个高度，突然被眼前的奇观震惊到了，无法言语。五颜六色不足以形容我看到的颜色，绚丽斑斓这些词都逊色了，我首先能够联想到的就是七彩的星空，纯蓝的海水是背景，被各色的鱼儿点缀着，活脱脱的3D童话世界，没有亲临现场，此生都无法想象这样的画面。我们在珊瑚礁石旁守株待兔，让潜水员们激动的生物一一列队

登场：白点鲨、灰鳍鲨、JACK FISH、大金枪鱼、蓝鳍金枪鱼、灰鳍金枪鱼、黄鳍金枪鱼、蝴蝶鱼、蝙蝠鱼、拿破仑、隆头鹦哥，还有诸如让普通潜水员都能兴奋不已的NEMO这些我就不特别说了。据不完全统计，我们至少看到了超过六十种海洋生物，真是让人难以置信地兴奋。下午黄昏潜的时候我们再次回到这里，感受类似，但是又绝不相同。同样的梦幻星空，不过主角变了，七彩鱼儿不见了，由黑白两色鱼类家族为背景，鲨鱼家族出巡穿插在下午的剧场中，还有一些不知名的小鱼在鲨鱼耳里帮忙清理脏东西，互相自得其乐。黄昏潜结束的时候，我们在水下5米处做安全停留，日落的余晖浸润着我们，浮出水面那一刻，放眼之处皆是画。360度无遮挡日落，水面平静如橄榄油般柔滑，世界宁静到极致。

夜潜也是一种奇妙的体验，我们打着手电静静地寻找白天不易发现的小动物，看到了紫色章鱼、海兔、豹斑鱼，还有头上顶一个菜花的小螃蟹，一边走一边把自己伪装起来，堪称水族界的萌主。

最后到达的潜点，看见了袖珍的沉船

晚上我们睡在二层的甲板，几个床垫铺起来的简易地铺，不是很豪华的船宿船，但是我们也觉得很好，毕竟豪华船宿要付出的费用昂贵许多，还是路过此地到此一游，并不能像我们这样慢慢感受这里的魅力。晚上海洋上的星空特别璀璨特别明亮，海风徐徐让人沉醉，带着倦意的我们也只是象征性地欣赏两眼就倒头入睡，只记得快要睡着前一分钟，听到楼下传来了很HIGH的音乐，老外潜水友们开始夜Party了。我们沉睡，他们无眠。

第二天又起了个大早，五点半太阳刚刚升起，FIONA就叫我们起床了。顺便又看了个日出，这是我第一次看日出，来得如此地不惬意。(PS：在同一个点又看日落又看日出，真是幸福得不好意思。)当地教练很专业，每次下水之前都会仔细分析每一个潜点的特点，哪怕是同一个潜点，我们不同时段去，水流方向不同，看的东西也不一样。在

FIONA的指导下，我们第二天做了四潜，看到了一大群组团出行的隆头鹦哥，躲在拿破仑背后的海龟，还有睡觉的鲨鱼，似乎我们想要什么就有什么。

最后一个潜点是一个袖珍的沉船，在我们回程的路上，水深12米，没有水流，平静得像一个遗落在太平洋中的秘密花园。小小的船肚子里竟然住着数不清的鱼群，长得极好的珊瑚身姿摇曳美到炫目。在这里可以看到可爱的小海龟，贴近珊瑚才能发现的小丑鱼虾的SEXY SHRIMP，一动不动的海参，闭目养神的海鳗，还有睡觉的STINGER RAY，甚至还能跟乌贼并肩游泳。

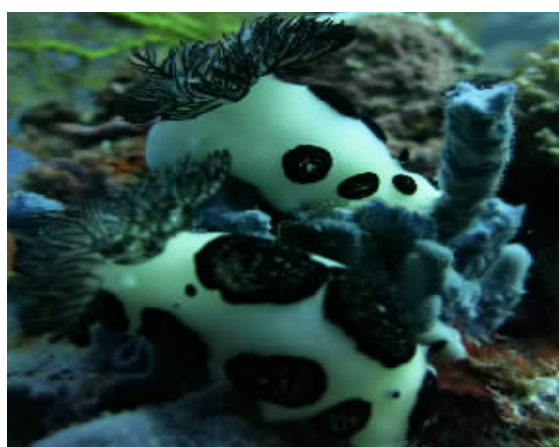
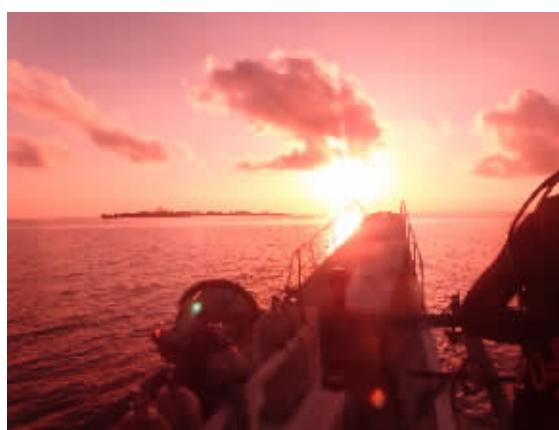
回程的路上，我们在船的二楼看到一片蔚蓝中的一抹浅蓝，不间断地延续着，这是APO REEF的珊瑚礁，是全球仅次于大堡礁的第二大珊瑚群。一个临时的决定，让我们见识到APO REEF之美，此生无憾。

航班参考

马尼拉 (Manila) <--> 圣何塞 (San Jose) 航班参考
飞行时间: 50分钟, 由宿务太平洋航空公司执飞。周一、三、五、六、周日均有航班, 每日一班。
M->S起飞时间: 06:05am (周六: 09:35am)
S->M起飞时间: 07:40am (周六: 11:20am)

其他线路&交通

长滩岛<---->Apo Reef Club, 4小时渡船+3小时巴士(度假村接送, 价格视人数而定)
马尼拉<---->Apo Reef Club, 12小时车船联运, 滚动发车(有一段路程较颠簸), 800P左右



TIPS 诗巴丹简介

水温温和、水流和缓。他们向世界宣传这里是“世界首屈一指的潜水天堂”、“神的水族箱”。这里鱼类丰富，最著名的有海浪风暴、杰克风暴海龟，能见度中上，20~30米左右，有浮游生物。交通：国内->吉隆坡，飞行4-5hr；吉隆坡->斗湖，飞行3hr；斗湖->仙本那，中巴1hr；仙本那->诗巴丹，快艇2hr；总计：不算候机>10小时。费用1600RMB；1天3潜，含午餐。门票价格80RMB/天，每天120张。

菲律宾简介

最大的珊瑚礁群，世界上仅次于澳洲大堡礁的第二大连续礁世界遗产，海洋保护区。海洋鱼类达385个种类，多隆群头鹦哥和鲨鱼，近年来有机会观赏锤头鲨。能见度高，30~50米，10月份可达80米，水质清澈。交通：国内->马尼拉，飞行3-4hr；马尼拉->圣何塞，飞行50mins；圣何塞->ARC，越野车45mins；ARC->APO REEF，快艇1.5hr；总计：不算候机>6小时。费用：3000RMB；2天6潜，含1晚船宿+3餐。门票270RMB/2天；门票销售目前暂时无上限。

陈兜兜搜美食

欢迎各位好吃嘴踊跃推荐美食！无论在哪里，无论店面大小，哪怕是路边摊，只要好吃都可以上榜！推荐可以发邮件到dzmdzm888@sina.cn。当然，我们也会主动出击，将“潜伏”在论坛上、微博上的好吃嘴们搜出来，请他们为爱美食的我们指引道路，让我们同赴美食之约！

◎若藏藏：位于武侯祠横街12号附2号二楼上的“大东北”餐馆，开业十年了，一直都是学生最钟爱的打牙祭的食堂。平民价格，分量足，地道的东北菜口味！菜式太多了，像猪大骨、地三鲜、锅包肉、哈尔滨红肠、小鸡炖蘑菇都是他家招牌菜，人均消费三四十元管饱。



◎安然：推荐九龙王锅盔，地址：万年场口子上，就在国美对面罗莎蛋糕旁边。开了很多年了，居然第一次去吃。买了个酥糖锅盔，拿到手上还是热的，尝了一口，真不愧对它的名字啊。好酥，咬一口满嘴掉渣，馅不仅仅是白糖，还和花生碎、红糖和芝麻，真的是好香。



陈兜兜美食坊

我们将在这个栏目给大家介绍一些美食的做法，也欢迎大家发邮件到dzmdzm888@sina.cn，与我们分享美食心得，让更多热爱美食的朋友能从中找到乐趣。

笋干红烧肉



材料：五花肉600g、笋干100g、大蒜4瓣、八角1个、老抽200ml、啤酒250ml、五香粉5g、冰糖10g、油10ml、绵白糖30g、盐5g、开水250ml；

做法：
1. 笋干清洗干净后，放入煮锅内，加入适量水（水量以没过笋干2cm为宜），大火煮开后关火，放置冷却，然后换凉水浸泡2小时，中间要换一次水。五花肉清洗干净，用厨房纸巾擦干，切成大小适中的块。
2. 炒锅中放入油，中火烧至七成热，放入切好的五花肉块，煎至肉块两面颜色微焦，盛出。
3. 炒锅刷洗干净，放入绵白糖和15ml凉开水，中火翻炒至绵白糖颜色变成金黄色且发出焦糖味道，倒入开水。
4. 接着放入煎好的五花肉块，及老抽、啤酒、五香粉、冰糖、大蒜和八角。大火煮开后转小火，炖煮约30分钟。
5. 放入浸泡后的笋干，调入盐，搅拌均匀，继续炖煮20分钟至肉熟烂即可。

佳食记

女儿最爱香蕉牛奶

文/夏佳(主持人、制片人)

家里虽然没有奶娃娃，却有个必须喝牛奶的学童，于是我和大家一起到处找奶。
新希望刚刚推出澳特兰高品奶时，我正痴迷着偶像小刚刚。小刚刚天天用威远普通话说：“奥特曼liulai，白领的lai”，我就当小白领了，不仅我当，还发动全家老小一起当。其实绿盒屋顶装的澳特兰口感真不错，甜甜的，香香的，做咖啡还能打出奶泡，冷藏后喝更加醇厚，但是后道渣就是，女儿出国就不喝牛奶了，说是国外的奶加水加太多，没有味道。
瞧，这就是现阶段我国儿童的牛奶价值观。

前几天发现了一种新奶，新希望的香蕉牛奶，黄色的利乐包装，醒目的韩文——不知道是表明血统纯正还是十足噱头？添加了好多种配料，于是香香甜甜，饮后唇齿留香——香蕉的香。女儿酷爱这款，声称是舞剧领域的最佳拍档，每每带去学校让朋友品尝，还不厌其烦地推荐：“要不要买？我妈妈帮你，她天天路过红旗超市，方便得很！”当然，有较真的朋友，仔细看过成份表后，鄙夷地说：“这么多添加剂，还喝得下？”

然而现实是：在我们没有更多选择的前提下，大多数人就食了口腹之欲了，生在吃货之城成都，做个饱死鬼也是基本精神吧。

爱自己，就从下午茶开始！

文/张涵 图/斯宇



这个季节，在阳光明媚的时候，一定要约上三五知己，出来坐坐，聊天谈心。好心情是关键，就是对生活充满了热情，那么，对吃的爱好其实也是热爱生活的第一步。当你体会到由吃带来的满足感时，你的身心都会随之放松，找到一份午后的惬意。那么，爱自己的话，就从精致的下午茶开始吧！

英式下午茶

下午茶源于英国维多利亚时代，是英国贵族赋予红茶以优雅的形象及丰富华美的品饮方式。要品尝到地道的英式下午茶，可以选个阳光明媚的午后，坐地铁来成都世纪城天堂洲际大饭店，在大堂吧享受优雅精致的下午茶套餐。午后的那份惬意，怎能一个人独享？还可以邀请几位知心好友，伴随着茶与精致的甜点，同享轻松惬意的静谧时光，品味精致生活。任思绪跟红茶的香味一起蔓延开来，伴随着典雅

情调的音乐和清芬馥郁鲜花，淡淡情愫，甜蜜滋味，感受在悠长时光中如梦浮生般温暖。
这里有净价为88元和98元的两种下午茶套餐，可以品尝到独家自制法式蓝味的马卡龙，甜蜜在口，让你体会罗曼蒂克般的爱意绵绵。这里的纯乳酪慕斯融合醇浓芝士香，带来酸甜的口感。而融合了奶油的甜、巧克力的苦、樱桃酒的醇香的黑森林蛋糕，更是难得一见的美味。

地址：成都市高新区世纪城路88号天堂洲际大饭店
电话：85349999
价格：净价88元、99元两种下午茶套餐

户外下午茶

阳光灿烂的温暖春日，要想在享受春光的时候品味下午茶，那寻找有户外花园的地

方尤为重要。成都香格里拉大酒店蓉咖啡的户外花园全新开放，在室外的微风和艳阳下，和闺蜜好友享受下午茶时光，莫过于春日最放松的时刻了。每日下午，蓉咖啡的户外下午茶搭配了美味西式甜点自助，可以在露天花园，来一杯中式或西式茶，再去取用你喜欢的各式美味甜点，好不惬意！在春日的阳光下，与三五好友畅谈，让你的身心慵懒地舒展！
此外，在酒店优雅静谧的大堂酒廊，古老和时尚的融合成为了窗外有趣的风景。需要密闭空间的话，你可以在这里选择英式下午茶套餐，这里提供11款精致小点搭配西式名茶或咖啡，同样也是英式下午茶的好选择。

价格：258/两位
地址：成都香格里拉大酒店一楼蓉咖啡户外花园
价格：288/两位
地址：成都香格里拉大酒店二楼大堂酒廊