



▲黎坪十疊瀑

神州勝景

大美黎坪 山水醉人

翻過3座大山，拐過178個彎，道路彎彎入黎坪，記者傍晚到達時，剛下過小雨的元壩鎮在昏黃的路燈下顯得朦朧寂靜，從大巴山向西流淌的西流河穿鎮而過。次日清晨，記者看到了一個真實版的夢境，西流河水面上飄着霧氣，遠近不一的山巒被雲霧繚繞，美得令人咋舌。

文、圖：本報記者 任麗

黎坪景區位於陝西漢中市南鄭縣元壩鎮境內，地處大巴山中段，2002年獲批准成為國家級森林公園。2009年7月1日開園，有原始森林64萬畝，其中有20萬畝過地林，劃分為黃楊河、黎坪、石馬山、冷壩四大景區，景區以原始森林、喀斯特地貌、高山草甸、深潭峽谷、激流飛瀑、田園風光及現代人文為主要景觀，是集探險、度假、休閒、療養等功能為一體的生態旅遊度假區，現已探明景點180餘處，開發了4條旅遊環線，建設了部分景區的遊人步道等設施。

中華龍山滿布龍鱗

走進黎坪國家森林公園，山巒疊嶂、溝壑縱橫，一山一勢，傾綠泄翠，西流河峽谷橫貫其中，既有奇石險峰之壯美，又有古樹清流之秀麗。進山的道路多為盤山公路，途中遠觀雲

盤長城。遊覽劍峽、小壺口、玉帶雙瀑、刀劈岩、石城、風水寶地、智慧石、高坑瀑布。

黃楊河景區以西流河大峽谷的天書崖、海底石城、中華龍山、劍峽、紅塵峽、翡翠池瀑布為主要景觀。

在黎坪景區，中華龍山是一處奇特的地質奇觀景點，一大片紅色沙粒岩石構成獨具特色的景點。這兒的岩石酷似龍鱗、龍脊、龍爪，故被人們稱之為「中華龍山」，是典型的丹霞地貌，在陝西猶為罕見。整個山體岩石呈紅褐色，表面布滿酷似龍鱗的花紋，億萬年前的海洋生物化石隨處可見。地質學專家多次考察分析，目前，國內外還沒有見過這樣奇特的地質現象，究竟是怎樣形成的，還需進一步考證，但絕對具有非常高的科考和觀賞價值。

黎坪景區回鹿壩村老支書畢科榮是中華龍

山的第一發現人，他帶領村民用4年時間挖出被土掩埋着的龍山。有遊客稱，20世紀在陝西境內的偉大發現是兵馬俑，21世紀的另一個偉大發現就是黎坪中華龍山。

冷壩草場牧歌悠揚

石馬山景區以奇異雄健的石林群為主要景觀，石林矗立，石中生樹，樹中映石；而大、小冷壩景區以天然草場、蒙古風情為主要景觀。春陽，山花爛漫、姹紫嫣紅；盛夏，綠蔭濃郁、涼爽宜人；金秋，霜葉似火、野果飄香；嚴冬，銀妝素裹、交相輝映。被譽為巴山深處的「綠色明珠」、「東方瑞士」、「石林奇境、碧水天堂」。

二郎山水庫高峽平湖，青山輝映，山水交融；瀑布飛掛，似銀河落九天。溶洞鐘乳滴露，石筍如林。

旅遊TIPS：

自駕線路，經西漢高速，在漢中站下高速路後向左到周家坪（南鄭縣城名）。到縣城經東大街，見縣城中十字口右轉出北大街，一路有指示牌即可到黎坪國家森林公園。



▲黎坪國家森林公園內有原始森林64萬畝

洛陽橋不在洛陽

文、圖：本報記者 蔣煌基

福建泉州市東郊洛陽江上的洛陽古橋，素有「海內第一橋」美譽，是中國現存年代最早的大跨海石樑橋，也是世界橋樑筏形基礎的開端，橋樑專家茅以升稱之為「中國古代橋樑的狀元」。

洛陽古橋原名「萬安橋」，相傳為宋朝泉州知府蔡襄主持修建，與北京的盧溝橋、河北的趙州橋、廣東的廣濟橋並稱古代四大名橋，是中國重點文物保護單位。

漫步在洛陽橋上，彷彿與歷史進行一次對話。巨大的石樑不再沉默，中亭與碑亭也平添幾分生動，石塔上飛翹的蓮花瓣和模糊的佛像浮雕也變得靈性盈盈，連筏形橋墩也活脫起來，用同一種古老的語言，講述很久以前關於橋的故事與傳說。

洛陽橋始建於北宋皇祐五年四月至嘉祐四年十二月（公元1053年至1059年）

，工程花了六年零八個月的時間，耗資一萬四千多兩銀錢建成。900餘年來，洛陽橋先後歷經十七次修復。如今，洛陽橋長742米、寬4.5米、高7.3米，有44座船形橋墩、645個扶欄、104隻石獅、1座石亭、7座石塔。

古橋為石構平樑，南北走向，橋面由長11米、寬與厚都近1米的花崗岩巨石鋪架。造橋者的智慧表現在，根據潮大流急的特點，創造了兩頭尖形的船筏式橋墩分開水勢，即「筏形基礎」；又運用潮流落差，創造了「激浪以漲舟，懸機以弦」築基法和橋板浮運法；蔡襄接任督造後，又創「種蠶於礎以爲固」——即養殖牡蠣把橋基與墩石腦合凝結成整體。這恐怕也是現代生物科學的超前運用。在泉州，「站着像東西塔，倒臥像洛陽橋」的俗話，不僅代代相傳，而且遠播海外。

橋上有佛塔五座，全爲石構，其中一座婆羅門塗金塔，雕刻有《偈苦月經》及釋迦像。橋堍上各有2尊石刻武士像，手持長劍，守護橋頭。石橋中亭附近歷代碑刻林立，有「萬古安瀾」等宋代摩岩石刻；橋北有昭惠廟、真身庵遺址；橋南有蔡襄祠，祠柱上有楹聯一副——架橋天地老，留筆鬼神驚，稱讚這洛陽橋是驚天動地的大手筆。著名的蔡襄《萬安橋記》宋碑，即立於祠內，被譽為書法、記文、雕刻「三絕」。有關洛陽橋修建的碑記二十六座，分布在橋中亭周圍及橋南蔡襄祠和橋北昭惠廟等地。

▲洛陽橋是中國現存年代最早的跨海樑式大石橋

賞月浪漫地推薦

本報記者 黃寶儀

農曆八月十五，中秋佳節，中國的傳統節日之一。每逢中秋來臨，賞月談月便成為人們久談不衰的話題。其實無論在哪裡，都是同一個月亮，只是景致不同，便增添了幾分詩意。秋天的廣東風景優美，氣候宜人，不僅有山林中的明月，還有海上、湖中的明月。

●詹園紫薇樹下賞明月 ▶▶▶

中山詹園是嶺南最大的私家園林，集合蘇州園林精華與南國傳統特色而成，古色古香，淡雅精緻，適宜一家大小共同遊覽。中秋期間，詹園內的紫薇島是一個不錯的賞月地。島上種滿名貴的紫薇花樹，樹身高大、姿態優雅。在紫薇花樹下，一邊欣賞皎潔的月光，一邊品嘗月餅和各式水果，其樂融融。

●肇慶岩仙女湖星月同輝 ▶▶▶

仙女湖是以湖泊、灘塗蘆葦、濕地水禽、水中羽杉為主體結構的生態景區。在仙女湖景區，遊客抬頭便能望見明月與繁星，而低頭卻有另一番韻味，波影粼粼，皎潔的圓月倒映在湖水中，引人浮想聯翩。中秋佳節與家人朋友於如詩如畫的湖畔賞月，輕哼一首《月光光》，童年的美好便浮在眼前。

●盤龍峽月色純淨 ▶▶▶

在東南亞最大森林度假區盤龍峽，原生態的森林景觀裝飾出最美的月夜。尋龍谷拓展基地是盤龍峽景區內最佳的賞月觀星地。在萬頃森林環抱的環境中，沒有都市裡的璀璨燈光，灰色的天幕上，星星和月亮都顯得特別明亮和清晰。月色籠罩下，呼吸着原始森林的清新空氣，身旁是樹葉和螢火蟲的陪伴，四周萬籟俱寂，讓人忘記一切都市塵囂。

●廣寧竹海如夢如幻 ▶▶▶

徜徉竹海幽林，漫步翡翠長廊，泛舟森森綏江，聆聽神秘傳說……這樣清雅脫俗的體驗，在中秋明月夜，更像置身人間仙境。廣寧竹海是中國十大竹子之鄉，萬畝翠竹綿延數十里，構成浩如煙海的竹林美景。美麗的綏江蜿蜒而過，月影倒映水中，竹影婆娑，水的靈動和竹的俊逸讓人流連忘返。中秋之夜，最適合夜宿竹林別墅，還可以品嘗當地有名竹林雞、鮮嫩的靚竹筍、飄香的竹筒飯、甘冽的竹芯茶。

中秋節與親朋到戶外賞月，其樂融融

銀川辦清真美食文化節

中國清真美食文化節將於18日在甘肅銀川吳忠市利通區清真美食廣場和清真美食一條街舉行，為期五天。利通區是中國回鄉、也是中國清真美食之鄉所在地，美食文化節期間將開展清真食品生產標準研討會、中華清真飲食名店，中國清真名菜、名點、名小吃評選定和展示活動清真名菜名小吃展示展銷、中華廚藝絕技表演等多項活動，讓各方來客多方面、全方位地了解、認識中國清真美食文化。（本報記者 田育紅、王松坡）

連城「九門頭」藥膳兼濟

食滋味

文、圖：本報實習記者 陳昕

閩西客家美食要求素肥鹹香鮮熱兼備，最負盛名的是牛系列，如牛肉丸、牛肉兜湯、牛雜湯等。在龍岩市的大街小巷，隨處可見永定「牛系列」的飯店、小吃店。在衆多與牛有關的菜餚中，連城的「九門頭」最為出名。在《中國名菜譜》也能找到它的大名。「九門頭」擁有一個奇怪的名字。很多品嘗過這道菜的客都會問飯店「九門頭」菜名的由來，原來正宗的「九門頭」的食材選自牛身上最精華的九個部位，即牛舌尖、百葉肚、牛心冠、牛肚尖、牛裡脊肉、牛蜂肚、牛心管、牛腰、牛肚壁，因此被稱爲「九門頭」。因食材幾乎囊括牛身主要精華，故又有「一餐吃了牛頭牛」之說。

據悉，「九門頭」這道菜的由來，是當年連城朋口、新泉一帶汀江的支流新泉河還能行船，常年水上作業的船工用香籜根、辣椒葉這些祛寒去濕的中草藥燉酒服用，後來發現若加點牛雜用效果更佳，時代相襲演化發展，竟創造了「九門頭」這道民間美食，可謂「無心插柳柳成蔭」。

「九門頭」的做法頗爲講究，食材一定要新鮮。將牛百葉肚塗上生石灰，稍醃片刻，用清水沖洗，漂淨百葉外膜後，切成條狀。牛肚壁要撥去壁層黑皮及油膜，洗淨後，與牛舌尖、裡脊肉切成薄片。牛腰片成兩片，與牛心冠、牛肚峰、肚尖均剖上花刀，再切成塊。將牛肉洗淨，切成數塊，放入鍋裡。陳皮、香籜根、花椒、薑片用紗布包好，放入鍋裡，下清水2500克，置於旺火上燒沸。待燒至牛肉、藥物味道皆浸入水中成牛肉湯時，取湯過濾，再回鍋，改用微火煨3小時，加入精鹽、紹酒調勻待用。撈起後裝盤，澆上薑茸、蒜茸、精鹽混合調料，再淋上豬油，便可上桌。

客家人對牛系列的烹飪是很拿手的，而且喜歡吃牛系類的菜餚。在衆多牛系列菜餚中，「九門頭」的風味不僅鮮嫩脆爽，而且使人感到舒筋提神，有健胃補腎、祛寒去濕的功效。所以，很多客人都愛點「九門頭」，材料豐富味道好，還有補身子的功效。

如果你想品嘗正宗地道的連城客家美食，不妨去連城縣的客家族城裡走走，除了「九門頭」之外，一定還有讓你滿意的客家美食。（客家美食·二）

◆「九門頭」的食材取自牛身九個部分