

秋來登高賞美景

登山之計在於秋，風清雲淡、五彩繽紛、層林盡染的山野，令無數久居都市的人們嚮往。廣東四大名山，目光所及，車更易達，輕鬆隨意之間便可領略其各具特色的山色、美食。深圳新聞網提供了廣東四大名山遊玩攻略。



丹霞山 紅葉漫山

初秋後，在省內最典型的丹霞地貌集中區，能欣賞到秋日裡層林盡染的森林景觀。秋天的丹霞山上，紅紅的楓葉掛滿了樹枝，成片的楓樹與丹崖赤壁相映成輝，秋陽下的楓葉染紅了大山，也映紅了遊人的心和臉。

推薦玩法

重陽節到丹霞山遊玩，可分三層景觀遊覽。丹霞山的下層景區名叫錦石岩，天然岩洞裡有佛殿、觀音殿和大雄寶殿，洞頂有一石「龍」，「龍鱗」顏色四季不同，被稱為「變色龍」。

登丹梯鐵索上至頂層，可欣賞到僧帽峰、童子拜觀音、蠟燭峰等景觀。身處上層，可見長老峰、海螺峰和寶珠峰巍然聳立。長老峰是遠眺奇峰幻景和旭日晚霞的好地方，海螺峰上有「螺頂浮屠」，下有海螺岩、雪岩、草懸岩等許多岩洞，景色優美。

旅遊TIPS：

自駕：廣深高速→廣州北二環高速→京珠高速→韶關南站下高速→韶關市區→丹霞山

美食：景區內外有許多小飯店，以農家菜和錦江海鮮為主的小飯店價廉物美。另外還有爆炒山坑螺、丹霞山豆腐、臭豆腐等，絕對值得一試。



鼎湖山 泉水碧透

初秋陽光依然火烈，但鼎湖山頂已有絲絲涼意，一路林蔭鳥語，自然愜意。在半山，還能吃到最新鮮的山水豆腐花，熱氣騰騰的豆花入口即化。

推薦玩法

鼎湖山三大景區——天溪景區、雲溪景區和天湖景區各有特色，不妨漫步遊覽。最值得一遊的是天溪景區，景區內林木繁茂，古木葱蘢，天湖一色。時而在湖上盪舟，時而在林中穿越，別有一番情趣。如果一家大小來登高，可以去蝴蝶谷，穿越森林棧道，在溝谷雨林奇觀中賞瀑、探險，來一趟融入大自然的「低碳」美食之旅。

旅遊TIPS：

自駕：廣深高速→到廣州後走北環入廣佛高速→廣三高速→三水收費站→直走321國道→鼎湖

美食：登山後，沿西江一路前行，在臨江河畔大牌檔挑選即時捕獲的新鮮毛蟹，或清蒸或鍋炒，味道清香無比。



羅浮山 清幽秀美

羅浮山風光秀麗，環境優美，融自然景觀與人文景觀於一身。山上景點眾多，人文氣息濃郁。

推薦玩法

從羅浮山朱明洞景區內的白蓮湖徒步45分鐘，到達獅子峰。參觀完獅子峰的自然景觀，走10分鐘就可以進入羅浮山生態旅遊區。在旅遊區內轉入步級登山道，可沿途到達鷹嘴岩、分水坳等景點，最後直上羅浮山的最高峰——海拔1296米的飛雲頂，感受雲霧繚繞的仙境。步行全程約8公里，相對高差930米左右。

旅遊TIPS：

自駕：深圳→梅觀高速公路→莞深高速公路→常虎高速公路→S255國道→廣惠高速公路→羅浮山

美食：羅浮山旅遊大道兩旁及景區內外有農家特色餐館近百家，有羅浮山酥醪菜湯、山坑螺、東江釀豆腐、炒魚乾仔、東坡扣肉、羅浮山豆腐花等客家美食。

西樵山 有奇則名

西樵山南海觀音像

秋天的西樵山紅楓滿山，是秋遊的最佳去處。暢遊此山，不必呼朋引伴，完全可以獨自一人與風景來個約會。國慶期間的獅王爭霸賽更是叫人熱血沸騰。一動一靜，旅程豐富圓滿。

推薦玩法

西樵山的健身路位於石燕岩景區，從紫姑井到景良亭，長約十公里，寬約1米，全程約1個小時，唯一的交通方式就是徒步。這條山路的前半段，蔽天的古木頗有年輪，樹木的品種繁多，有點原始森林的味道。走十幾分鐘後，便看到懸崖路了，左邊是峭立的山，右邊是懸崖，放眼望去，是成片的樹木和一望無垠的桑基良田，景色極美。

旅遊TIPS：

自駕：廣深高速→廣州北環高速→廣佛高速→佛開高速（南莊出口9公里即到）

美食：在市區可嘆盡地道佛山小食。

碧海紅樹特呈島

湛江特呈島不僅是湛江港的天然屏障，更吸引著眾遊客。

特呈島上的村民幾乎全部姓陳，從宋代起自福建遷居至此的村民世代以捕魚為生。明朝翰林學士解縉曾登上特呈島，留下了「風送潮聲平樂去，雨飄山色特呈來。地靈福氣生天外，自有高人出世才」的詩句。在古越語中意為「和諧吉祥的地方」的「特呈」二字，更是世居漁民心底的渴望。

如今，只有4000多村民的特呈島，有捕撈漁船480多艘，海水養殖10000多畝，成為湛江乃至廣東省大型海水養殖基地。特呈島還依託自然資源優勢，開發紅樹林觀賞區，興建古樸漁村度假區，成為廣東省旅遊特色村，近八年來接待旅客近百萬人次。

島上有兩口200多米的深水井，並建起小水廠，徹底解決了困擾島上800多年的飲水難問題。島上又改建了12米寬的四級輪渡碼頭，投入了兩艘渡船和海上中巴，島上居民不用涉水上岸，賣魚雞、避風雞等也得以解決。

廣東省海洋與漁業局對特呈島的保護開發亦有獨鍾。有關官員稱，特呈島附近海域記錄有

中華白海豚、布氏鯨魚、玳瑁等海洋珍稀保護種類出現。其中，中華白海豚種群屬中國第五大種群區海域。規劃為1950公頃的特呈島海洋公園正申報國家級海洋公園。

只有3.6平方公里的特呈島，海岸線蜿蜒曲折，濕地資源豐富，其中主要是紅樹林濕地，2009年8月監測數據稱其紅樹林面積為29.5公頃。

傍晚的特呈島海灘上，剛剛褪去的海水讓紅樹林一覽無餘地與遊客親密接觸，一株株均有百年樹齡的紅樹林根壯葉綠，在落日餘暉中愈發妖嬈，而腳下的火山石則在訴說著滄海桑田。

（中新社記者 索有為）

湖洋蒸雞香噴噴

文、圖：本報實習記者 陳昕

在客家食譜中，雞的做法多種多樣。長汀有白斬雞、龍岩有薑雞、連城有鹽酒雞，但總有吃膩的時候，於是，在上杭、武平和新羅等地漸漸泛起了「湖洋蒸雞」的香味。

如今走進上杭縣湖洋鄉，首先聞到的是集鎮周圍和國道兩旁蒸雞店飄來的誘人清香，讓人忍不住大快朵頤。在上杭縣湖洋鄉市鎮205國道旁有一家湖洋蒸雞店，味道可以說是正宗的。

湖洋蒸雞很講究原材料，選用的是湖洋的家雞或土雞，因為是放養，所以雞攝取的元素較豐富。加上放養雞奔跑覓食，肌肉發達結實，脂肪較少，養殖時間相對較長，所以味道獨特。

這道菜做法不難但也很講究，很多人吃過很想回家弄着吃，但都沒做到地道的香味，原因很簡單，蒸雞的要點就是水開火大，大鍋多水熱量大。第二就是要乾蒸，沒有湯，蛋白質沒有流失，所以飯店做出來的味道特別好。

另外，乾蒸雞是整隻下鍋，不能切碎。烹煮時先將雞洗淨，用細鹽和白糖均勻抹在雞身上，包括雞的腹腔裡。放入蒸鍋中，先用大火燒開，再用文火蒸1小時即可將生蔥切段、生薑絲放入鍋中，再倒點米酒燜一會即可起鍋。上桌時將雞切成大塊，乾蒸使得雞肉溢出的湯汁鮮美絕倫，而土雞表皮是黃澄澄的，聞起來香噴噴的，原汁原味，真的是色香味俱全。

（客家美食·之三）



▲湖洋蒸雞做法要點是水開火大

▲湛江特呈島海岸線蜿蜒曲折，旅遊資源豐富

意式風情區成天津新名片

本報記者 唐稚易、本報實習記者 張芳林



天津意式風情區保留了137棟意式小洋樓

天津海河沿岸意式風情區被授予「中國特色商業街」稱號，成為繼古文化街之後，天津又一條國家級特色商業街。該區保留的137棟小洋樓是亞洲保存得最完整、最大的意式風貌建築群落。

這個始建於1902年的風情街區，最初由意大利建築師規劃設計，建有住宅、花園、廣場、學校、球場、領事館、兵營等諸多風格獨特的功能性西洋建築，區域歷史文化底蘊深厚，梁啟超、曹禺、華世奎等文化名人及政要也曾居住生活於此，對區域產生廣泛的影響。

2008年以來，天津按照「百年歷史街區、時尚商業群落」的開發理念，經過意風區一期、二期開發工程，已形成為自由道、光復道兩條步行街為主線的「兩橫一縱」的商業布局。

意式風情區現有曹禺紀念館、曹禺劇院、新天堂電影院等，還有餐飲娛樂、精品零售等各行各業。

今年以來，意式風情區圍繞豐富街區經營業態、充實街區景觀文化內涵，進行第三期提升改造工程：通過引進來自意大利、法國等國家的水晶、工藝品、皮具、紅酒、飾品、化妝品等進口商品，進一步提升街區的商業文化氛圍，目前已對外開放。為形成「吃、住、行、遊、購、娛」綜合商業特色街區，在1號街區利用易兆雲舊居打造精品特色酒店，將其開發成一座僅有11個風格各異房間的歐式精品酒店，突出古典、奢華特點，讓顧客感受全新的生活體驗。

為進一步提升商業街的知名度和影響力，推動商業街經濟的持續快速發展，意式風情區近年來先後舉辦了意大利風情旅遊節、達沃斯文化晚宴、中國旅遊產業節等文化活動，累計吸引遊客800餘萬人次。

