

四大避暑勝地之一。

城市地圖

甫一入夏，今年的炎熱便迫不及待地嶄露頭角。當城市街道被炙熱的柏油路和悶熱的空氣包裹時，江浙滬一帶卻有一地依然守着難得的清爽與舒適——湖州莫干山。作為中國四大避暑勝地之一的莫干山較往年提前兩月，成了遊客爭相前往的熱門納涼景區。

潘少(文、圖)

莫干山清涼舒適 太湖珍饈回甘悠長

湖州避暑賞景好去處

湖州精選推薦景點

南潯古鎮

太湖旅遊度假區

莫干山風景區

浙北大峽谷

下渚湖濕地風景區

上渚山奇幻谷

中南百草原景區

雲上草原

竹博園

中國大竹海

莫干山位於浙江湖州德清縣境內，主峰塔山僅七百餘米，但它卻有着得天獨厚的自然條件。整座山被大片竹海和茂密森林覆蓋，森林覆蓋率極高，形成天然的綠色屏障。盛夏時節，城市熱氣蒸騰，而莫干山的山風卻像從冰泉中浸過一般，輕輕拂過臉頰時，便能瞬間驅散暑氣。

山間的清涼，首先來自無處不在的綠色。自駕沿着盤山公路緩緩上行，逐漸被層層疊疊的竹林包圍起來，窗外的景色慢慢發生變化。成千上萬株修長挺拔的竹子直入雲端，微風吹過時，竹葉摩擦發出沙沙的聲音，像是一場自然的交響樂。

干將莫邪鑄劍得名

這裏的竹海並不是單純的風景，而更像是一片有生命的綠色海洋。當山風吹起，整片竹林便泛起波浪般的起伏。行走其間，即使盛夏烈日當空，也幾乎感受不到炎熱。初次來到莫干山的人，都會驚訝於它與城市截然不同的溫度。

莫干山的名字本身也帶着一段古老傳說。相傳春秋時期，鑄劍名匠干將與莫邪曾在此鑄造寶劍，因此山名取二人姓氏合稱「莫干山」。這個傳說讓山水之間多了一絲歷史韻味，也讓這座清涼山林增添幾分神秘色彩。

除了自然風光，莫干山另一個讓人印象深刻的特色，是遍布山間的老別墅。上世紀初，由於氣候宜人、景色秀美，不少外國人將莫干山視為理想的避暑地，在山上建起各式各樣的別墅。如今，這些風格各異的建築散落在山林之中，有歐式石屋，也有紅瓦木樓，被樹木與藤蔓包圍，宛如隱藏在森林中的童話小屋。

滿山翠竹迎客來

漫步其中，時光似乎也變得緩慢起來。石板小路旁長滿青苔，古老的牆面記錄着歲月痕跡。推開一扇木窗，眼前可能就是雲霧繚繞的山谷，或是一片隨風搖曳的竹海。如今，許多老別墅被改建成特色民宿和咖啡館，讓歷史與現代生活巧妙融合。住進山間民宿，清晨被鳥鳴喚醒，夜晚伴着蟲聲入眠，遠離城市的喧囂與焦躁，這大概也是不少人嚮往的慢生活。

近兩年，周邊還開發了數處集合卡丁車、索道等國內外流行的娛樂項目與山水美景於一體的景區，吸引了不少公司團建和親子遊的客群。傍晚時分，夕陽穿過山林，遠處群山在暮色中漸漸模糊，晚風吹散白天殘留的暑氣。此刻人們才會發現，所謂避暑，不只是尋找一個溫度更低的地方，更是給疲憊的身心一個喘息的空間。

難怪每到夏季，莫干山總能成為人們心中的理想目的地。今年提前到來的高溫，更讓它早早迎來遊客高峰。當許多城市還在酷熱中煎熬時，莫干山卻依然保持着自己的氣候節奏，以滿山翠竹、清涼山風和靜謐時光，迎接每一位遠道而來的遊客。

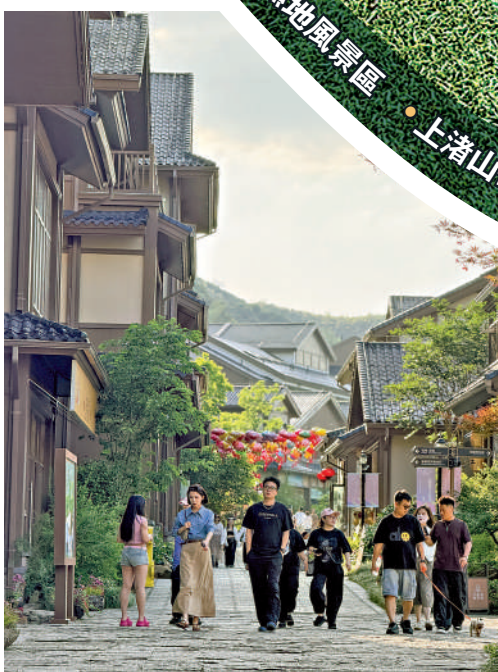
來自太湖的湖州鮮味

依傍太湖而生的湖州，自古便因水而興，縱橫交錯的河道、煙波浩渺的湖面，不僅塑造了溫婉柔和的江南氣質，也為這片土地送來源源不斷的湖鮮河鮮。湖州人的吃法向來講究順應時令、尊重食材本味。清蒸、白灼、燉煮，看似簡單，卻最能見功夫。江南人的烹調智慧，往往就在這份「淡」之中。

若說湖州湖鮮中的代表，船頭魚相信榜上有名。所謂船頭魚，其實不單指某一種魚，而是一道極具水鄉特色的做法。漁船剛剛靠岸，鮮活的魚便被直接下鍋烹煮，講究一個「鮮字當頭」。湯汁口味可輕可重，但一定濃厚，魚肉細嫩，入口只有湖水滋養出的自然甘鮮。若是清湯，喝上一口；若是濃湯，澆一勺在米飯上，鮮味都會在舌尖緩緩散開，是具象化的「鮮掉了眉毛」。

太湖白魚也是餐桌上的珍品。白魚肉質細嫩，完全沒有土腥味，最常見的是清蒸做法。熱氣升起時，魚肉的鮮香伴着淡淡蔥薑氣息撲面而來。筷子輕輕夾起一塊，肉質潔白如玉，入口柔嫩細滑，鮮美得恰到好處。還有太湖白蝦，新鮮白蝦個頭不大，卻肉質飽滿，簡單白灼便是最佳吃法。蝦殼剝開的一瞬間，晶瑩透亮的蝦肉帶著淡淡甜味，口感鮮嫩彈牙。有些餐館還會將白蝦與豆腐、筍片同煮，一道看似家常的菜餚，卻把江南的清雅展現得淋漓盡致。

其實，湖州美食的迷人之處不只在於鮮，更在於它所流露出的江南氣質。這裏的味道不像烈酒般濃烈，而更像一杯清茶，入口溫和，卻回甘悠長。太湖送來的那一口鮮，藏在魚湯裏，藏在蝦肉間，也藏在水鄉人家日復一日的煙火生活中。



▲莫干山瑤塢景區吸引年輕人打卡。



▲莫干山下的莫村也是熱門遊客打卡地。



▲莫干山上的裸心堡。



▲船頭魚。

▶剝椒白魚。

▼醉蝦。



湖州十大美食推薦



乾挑麵
●現炒澆頭豐富多樣，碱水麵乾爽勁道並易掛汁，是湖州早餐界的經典美食。



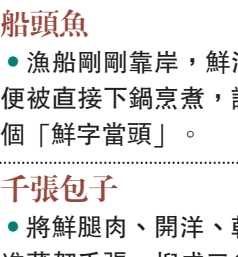
檸檬奶
●湖州人的「快樂水」，加入整個檸檬的奶茶清爽解膩，新晉網紅排隊美食。



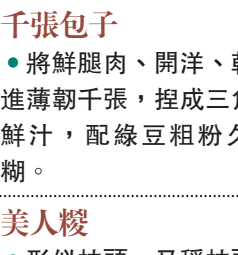
定勝糕
●江浙地區傳統糕點，以糯米、糯米為主料，鬆軟糯香，意頭吉利。



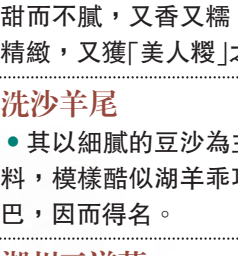
湖州大饅頭
●形似元寶，薄皮大餡，時令鮮蔬入餡，豬油飄香。



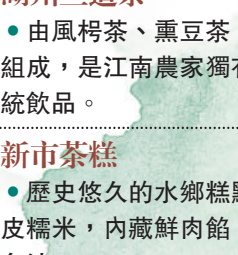
船頭魚
●漁船剛剛靠岸，鮮活的魚便被直接下鍋烹煮，講究一個「鮮字當頭」。



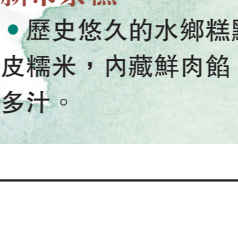
千張包子
●將鮮豬肉、開洋、乾貝裹進薄韌千張，捏成三角鎖住鮮汁，配綠豆粗粉久煮不糊。



美人糰
●形似枕頭，又稱枕頭糰，甜而不膩，又香又糯，因為精緻，又獲「美人糰」之名。



洗沙羊尾
●其以細膩的豆沙為主要原料，模樣酷似湖羊乖巧的尾巴，因而得名。



湖州三道茶
●由風柶茶、熏豆茶、清茶組成，是江南農家獨有的傳統飲品。



新市茶糕
●歷史悠久的水鄉糕點，外皮糯米，內藏鮮肉餡，鹹鮮多汁。

在南潯乘坐搖櫓船

如果真要尋找一處能夠承載所有江南想像的地方，湖州南潯古鎮大概就是答案。始建於南宋的南潯古鎮，是中國江南六大古鎮之一。不論是媲美蘇州園林的小蓮莊還是文物收藏家張石銘的舊宅，不同於商業喧囂的旅遊景區，南潯更多保留着歷史和原本生活的味道。

走進古鎮，映入眼簾的是縱橫交錯的河道。河水悠悠流淌，一座座古橋橫跨其上，兩岸白牆黑瓦的民居依水而建，青石板鋪成的小路蜿蜒伸向街巷深處。這裏沒有急促的節奏，只有一種屬於水鄉的悠然與閒適。可以說，南潯符合人們對「江南」和「水鄉」這兩個詞的幾乎一切想像。

在南潯，最具韻味的體驗莫過於乘坐搖櫓船。小船緩緩劃開水面，穿過古橋，掠過河岸人家。水波蕩漾之間，眼前的景色像一幅徐徐展開的水墨畫。尤其是南潯傳統婚俗中「搖櫓船接新娘」的場景，更為這座古鎮增添了幾分浪漫色彩。紅燈籠映着河面，新娘乘船而來，彷彿從舊時光裏走出一般。如今，不少中外年輕新人慕名而來，在古橋流水之間拍攝婚紗照，希望把這份東方獨有的浪漫定格成永恆。

靈峰寺：竹海茶香中的靜謐

提起江南寺廟，很多人第一時間想到的是杭州靈隱寺。然而在湖州，卻藏着一座被稱為靈隱寺「姐妹寺」的古剎——靈峰寺。它沒有太多喧囂與熱鬧，保留了難得的安靜與禪意，成為不少人心中的隱秘寶藏。

靈峰寺隱於山林之間，藏在成片的茶園與竹海深處。去往寺院的路上，眼前一壟壟茶苗整齊延展，綠意沿着山勢起伏；微風吹過，竹林發出沙沙聲響，陽光從竹葉縫隙間灑落下來，形成斑駁的光影，讓人還未進入寺院，心情便先安靜了幾分。走進靈峰寺，古樸的建築掩映在綠樹之間，沒有刻意雕琢的宏偉氣勢，卻有一種平和而沉穩的力量。院落裏香煙裊裊，鐘聲偶爾悠然響起，在山林之間慢慢迴盪。

靈峰寺極具生命力的風景，是寺前那棵千年銀杏樹。歷經千年風霜，它依舊枝幹粗壯，樹冠繁茂，像一位沉默而慈祥的老人守護着寺院。站在樹下仰望，密密層層的枝葉向天空舒展，旺盛而蓬勃。春夏時節，滿樹蒼翠欲滴；到了深秋，金黃色的銀杏葉鋪滿地面，彷彿一場金色的雨落在人間。微風吹過，葉片悠悠飄落，與古寺、竹林交相映襯，美得像一幅水墨長卷。

靈峰寺極具生命力的風景，是寺前那棵千年銀杏樹。歷經千年風霜，它依舊枝幹粗壯，樹冠繁茂，像一位沉默而慈祥的老人守護着寺院。站在樹下仰望，密密層層的枝葉向天空舒展，旺盛而蓬勃。春夏時節，滿樹蒼翠欲滴；到了深秋，金黃色的銀杏葉鋪滿地面，彷彿一場金色的雨落在人間。微風吹過，葉片悠悠飄落，與古寺、竹林交相映襯，美得像一幅水墨長卷。

中國四大避暑勝地

話你知



四大避暑勝地指的是河北省秦皇島市的北戴河、河南省信陽市的雞公山、浙江省湖州的莫干山與江西省九江市的廬山。其中莫干山以清涼世界聞名，山上有別墅二百多幢，素有「世界建築博物館」之美稱。