

三爪仑国家森林公园位于南昌西北84公里处,由宝峰、骆家坪、盘龙湖、况钟园林等著名景点组成,风光旖旎,名胜古迹荟萃,早在唐宋时就声名遐迩。

宝峰区在县北24公里宝峰镇一带,临水依山,有宝峰古寺、马祖塔亭,古柏林立;西有太阳山林场,南至大梓为8公里北河风光,河道迂回曲折,苍岩壁立,如诗如画。

骆家坪在县北约40公里,景色绝佳,面积2万余亩,分中心游览区、森林野趣园、狩猎区、野营区等6个区,坪东天峡山景区海拔1053米,高50米,宽30米,悬耸于峡谷之中的倒天崖和秤秤崖最迷人。坪东北十余公里邻武宁县有洪屏胜景,其狮子口瀑布,周环峰如屏,怪石嶙峋,如雄狮俯卧。

骆家坪西20公里的三爪仑镇境内东西两条公路通县城,与骆家坪同属九岭山自然保护区,北5公里白水洞瀑布落差40余米,声如雷,顶屹立一石,壮观如帆,洞内原是梨壁山苏维埃政府所在地。

盘龙湖就是宝峰镇北的小湾水库,群山环绕,峰峦蓊郁,百溪汇流,碧波万顷,可泛舟荡漾。景内有溜索、滑草、漂流等旅游项目。

况钟园林在县城东门,为江西最早的森林公园,面积34公顷,内有明代清官况钟墓、清风亭,亭台水榭,翠竹古梅,古寺奇洞,湖光山色风光绝。

赵胜

旅游提示

交通: 虹桥机场飞南昌;或乘K253次15:39发宜昌空调火车,翌日5:18到南昌最适时;或上海西站乘2311次12:40发无空调车,翌日3:21到南昌最实惠,买好返沪票,出站公交2、11路到长途汽车站,班车多,中巴2小时15元到靖安(景区进门30元),转到三爪仑的车,4元到水口,8元到罗湾水库,主要景区都有公路通达,但有的景点虽有公路,则需租车。

建议: 靖安班车5元先到宝峰镇,东去宝峰寺(免门票),再班车途经秀美的盘龙湖(免门票),有兴趣可泛舟或参与水上娱乐(收费),车12公里到丁坑口,赏鲁崖风光,滑草、溜索(10元/人),参与5.2公里80元/人皮舟漂流,再昆炉乘车西去经茅山南下10公里到骆家坪天峡山景区(门票10元),中途有兴趣可游洪屏和狮子口,不过山道较远,往返约15公里。游毕骆家坪返茅山西去观音峡景区(门票18元),进洞观瀑赏景,赏心悦目。白水洞距镇5公里(租车),景内有24座花桥一路看。再13公里到礅都镇,有兴趣西去金罗湾电站,参与漂流后乘车南下约20公里经高湖镇、水口乡到靖安,中源乡在礅都镇西南32公里处,游况钟园(门票5元),瞻仰况钟铜像和墓。

特产: 娃娃鱼、猕猴桃、药材、芝麻、花生、山芋、板栗、朱砂李等。(以上火车车次、门票价格仅供参考)



三爪仑很适合漂流



自然山水画——靖安三爪仑



山中奇石驼峰



盘龙湖云雾缭绕



站在山顶看景,有一股豪气



山庄湖中野鸭成群

想做“桃花源”中人吗? 去艳阳度假天堂新农村

如果你想暂离城市,过几天田园生活,建议去太仓艳阳,房屋花树掩映,村庄溪水环绕,野鸭湖中戏水,黄鹂柳上鸣翠,你会有进入陶渊明式的“桃花源”之感。

这一处桃花源,位于沿江高速公路和沪嘉(定)浏(河)高速公路延伸段的交汇处,距上海市中心只有50公里,原为明代大臣陆容晚年归里和晨耕暮读处,现是城里人休闲度假的天堂,被誉为新农村。

度假天堂由两部分组成:山庄



农庄山水一瞥

与农庄,游人可根据需要选择。山庄按苏州园林风格设计,怡景廊、钓鱼台、双亭涧、八角亭、景墙、石桥,像画里一般。农庄趋于乡野气,木屋竹楼、清湖绿水、田地茅草,一片净土,净水,净空气。你可以过放松的乡村生活,垂钓、喂鸭、看鸳鸯,也可找刺激一点的,在田间开卡丁车、赶驴拉车等。或者学一学古人,把一舟放于湖心,读书,唐诗宋词元曲,此时此地读来,意境全然不同。

住在“桃源”吃的当然是土菜,自种的蔬菜、草鸡土鸭、湖中自产的鱼虾,掌勺师傅的手艺也好,款款入味。你还可携一壶酒,林中野餐,湖边烧烤,边吃边数星星。

旅游提示

自驾车到艳阳:中环—沪嘉高速—A5沿江高速—太仓昆山出口—浏河方向到艳阳山庄。

杭州慧因高丽寺看点多多

■ 新近恢复的高丽寺



杭州慧因高丽寺新近恢复开放,使得湖西的杨公堤又多了一处经典佛教人文景观。

踏进这座恢宏的历史名刹,给人印象最深的莫过于所供奉的佛像造型,个个衣衫华贵,体态丰盈;就是殿内的四大金刚神像,也不是别处寺庙那样,站立两边,怒目圆睁,而是各据东、南、西、北四个方向,手持降魔宝器,神态安详。据说,江南寺院的佛像造型,大多取自明清时代,形象肃穆庄重,而慧

因高丽寺的鼎盛时期在唐宋,因而,寺院不少菩萨的艺术形态取材于敦煌莫高窟壁画及国内各大博物馆所藏之五代石像工艺创作。所塑佛像造型,反映的是当时慧因高丽寺的真实历史原貌。

慧因高丽寺的“镇寺之宝”,为世界第一高的楠木转轮藏,高达13.6米,通身金箔装饰。轮藏是寺院专设放置经卷的地方,佛教中有“推之一匝(圈),与诵读一大藏经无异”的含意。这座重达数吨的精美藏轮,可以用人力推动,四方各据一人,手握推手,徐徐而动,香客可边推,边慢慢品赏内部的精美艺术品。

慧因高丽寺内陈列了多种珍稀的唐宋时期佛教纪念品、仿制品,有人将慧因高丽寺称为“唐宋时期江南佛教艺术博物馆”。

龚玉和

旅游提示

杭州杨公堤南端,公交Y9、Y2、Y5、K194、K527“浴鹄湾站”下车,步行五六分钟可达。

西双版纳家常菜

卵石鲜鱼汤 是布朗族的特色菜,鱼汤鲜美味甜,而且具有烧石的干香味。制作时,将河中卵石放到火塘中烧红,再将烧红的卵石放入盛有清水和鲜鱼的锅内,使水沸腾,然后又将烧红的盐块放入,鲜鱼汤便制成。

蟹肉圆子 哈尼人叫“爱开加勒”。做法:将螃蟹洗净去壳,与苕菜根一齐春细,洒上少许清水并加盐、辣椒面拌匀,用手搓成拇指大小的丸子,放进沸腾的锅内煮熟。

腌酸鱼 是基诺族喜爱的一道佳肴。腌鱼时,先用清水将鱼洗净,去鳞,清除内脏和鱼头,大的切段。然后用熟米饭、辣椒粉及盐巴和鱼拌匀,装入竹筒内,并用手按实。竹

筒口用芭蕉叶包好封严。半个月后取出,烹调时,起热油锅,放酸鱼翻炒五分钟即可。

酸笋煮鸡 是傣族一道较为独特的菜肴。其制法:将酸笋用水洗净,然后放入锅里煮透,再把准备好的鸡肉放入同煮,待鸡肉熟后起锅。随后将辣椒、姜、葱等作料放入油锅里炒,再把酸笋鸡汁倒入,即可食用。

油炸青苔 油炸青苔傣语称为“改英”,做法是:先将青苔压成薄饼,撒上细姜片、盐、水调成姜汤,晒干。待食用时,用剪刀把干青苔片剪成的小块,丢进油锅里煎。油炸青苔既香脆,又有海鲜味。

钟穗