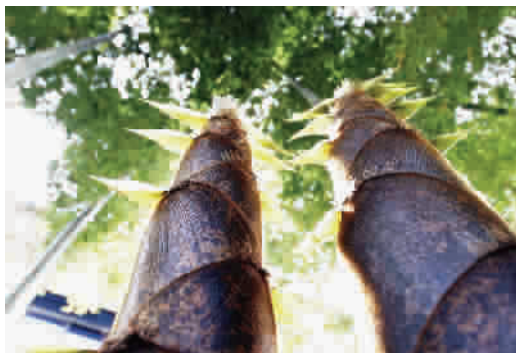
茶香、水甜、鱼头鲜

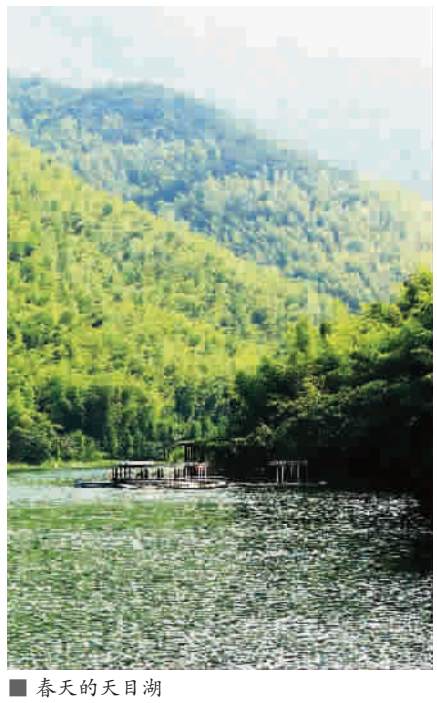
五一，天目湖游春

“五一”短途游，爱好美食的游客，去新天目湖最合适，春天里有新鲜的湖鲜和春笋，还有刚上市的新茶，看看山景、品品美食，相当享受。

天目湖位于历史名城溧阳南8公里处，因属天目山余脉，故名“天目湖”。天目湖拥有300平方公里的生态保护区，湖水清冽，湖周群山环抱，一派清新的田园风光。其中新打造的新天目湖景区，为游客提供天目体验，景区内有慈孝文化园、状元文化区、奇石馆、精灵国、蝴蝶谷、中国茶岛等。建议去南山竹林走走，呼吸负氧离子。南山坐拥3.5万亩翠竹，既有着竹海的壮美磅礴，又有着竹林的幽静深远。初春时分，竹林新绿吐纳着最清新的春日元素。出竹林，静湖澄澈，微波清澈，撑一支长篙，泛舟湖上，春风拂面，远望绵绵群山，近观郁郁竹林，置身其间，心旷神怡。当然，你也可以坐小火车穿竹海而过，享受春日连绵不绝的绿色动感，优哉游哉。想竹海听涛，则坐架空索道翩然竹尖之上；或乘地面缆车，穿梭在竹林村庄间，体验鸡鸣古村的诱惑。然后，再去御水温泉泡澡，在春花青竹里偷得浮生半日闲。御水温泉，设在万亩翠竹林中，有52池露天泡池，分加料区、动感区、情侣区、自然区、特色区；泡在其中，可观山峦美景，感受春天里的柔汤絮语带给你最清新的正能量。


■ 林中的春笋

■ 天目鱼头鲜


■ 春天的天目湖

春季的天目湖，舌尖上的享受少不了。天目湖有三绝——茶香、水甜、鱼头鲜，自然，品尝砂锅鱼头是题中之义。此菜选用天目湖天然野生的鳙鱼为原料，天目湖水为汤基，加上独特的烹饪工艺，其口味特点“鲜而不腥，肥而不腻”，有人称誉：“只需一口，余味绕梁三日。”由南山小笋为主料制作的笋煎蛋、清炒笋片、凉拌笋衣等，脆嫩爽口，味道鲜美，时下正是品尝季节。兴致来时，你也可在茫茫竹海中，体验亲手采摘鲜笋的乐趣。

春茶绿水，泡一杯天目湖新茶，清亮的茶汤，清雅的芳香，清绿的茶叶，有的芽头肥壮，在茶水中上下沉浮；有的亭亭玉立，在茶水中婀娜多姿。细细品味，一份独特的春日鲜美在口中绽放，静观茶汤徐徐展色，逐渐由浅入深的变化是一种享受，更是一种境界。 金美

小贴士：沪太路汽车站有到溧阳的班车；自驾车可走沪宁高速-无锡北出口下-转上锡宜高速-宜兴西下-转上宁杭高速-溧阳南下-往南走8公里，即到天目湖景区。

地热温泉 生态食宿

浦江源温泉农庄度假

“五一”，没有计划出远门的你，也可享受田园生活。推荐去上海近郊浦江源温泉农庄，住在乡村别墅里，吃吃生态小菜、泡泡地热温泉，让身心得到放松。享受800亩生态林的鲜氧负离子，为的是“透气洗肺”……

浦江源温泉农庄地处松江泖港镇黄桥村陆庄，内有占地800亩的生态林，2600平方米的温泉热带雨林大棚，植有榕树、菠萝蜜、空气凤梨等多种珍稀热带植物；由地下引出的矿泉水在热带雨林中环流，在奇石植物的环抱下形成了12个独立的小池，游人可在池中泡泉。温泉分室内与室外。室内泉温达42摄氏度，由于堆石叠山的特色，温泉水从各个小“山顶”形成瀑布跌落而下，泡澡者站立于瀑布下，在激流冲淋中肩椎肩周炎之疾得以缓解；室外温泉，有横向、竖向的各类喷头装置，喷出的水柱可按摩腰部和脚底等部位，让人们在舒适中保健。据介绍，温泉池设置有水循环过滤净化系统、循环再加热系统、河水水源热泵供热制冷系统，真正实现了健康、节能、环保。温泉的水源取自于黄浦江底200米以下，系矿泉水，含有丰富的矿物质，非常有利于人体健康。

该农庄的低密度建筑掩映在浓浓的绿化丛中，另外还有生态菜园，生产各类无公害蔬菜，可供市民采摘和采购。

小贴士：自驾车，沪闵高架进入沪杭高速（G60），行至大港转入绕城高速（G1501）往金山卫方向，至泖港（G1501）出收费处，至叶新公路右转弯，往前1.8公里到黄桥村中心路（路口筑有村大石碑坊），再右转沿黄桥村中心路开到底即到。 倪倪