

竹林野趣鲜煞人

七八月份的天气酷热难当，十万亩翠竹将天目湖周边的山岭包裹得郁郁葱葱，满目所见，皆是翠竹，令人一见顿生凉意，山脚下的小店铺里最受欢迎的土特产要属笋干，还有小包装的手剥笋，店主笑眯眯地抓起一把山菇干说，这个熬汤是最鲜的，清早去镇上的菜场买只鸭子，一起熬，最是滋补。

步入南山竹海景区，木质的甬道曲折伸向竹林深处，有几竿修竹调皮地穿过木质地板，身姿窈窕地恣意生长，倍添几分意趣，路边的竹林里，除了竹笋、野花，还有野生的菌菇，本地人多半会选择清晨来捡拾，带着露水的菌菇晒干后可以保存很久，炖汤或者翻炒都格外鲜美。摇曳的竹荫遮蔽了热辣的艳阳，竹海的空气格外清新，登上短短的山石台阶，便可以看到一汪碧水，这里也是一个游客休息区，在这里泡一杯山泉水煮煮的本地白茶，欣赏着面前的山水野趣，令人顿觉心胸开阔。

也可以慢悠悠地沿着湖边散步过去，一路有古色古香的小亭，还有看不尽的湖光天色，最适合恋人相携漫步了。

寿星广场那里有缆车前往山顶，红色的厢式小缆车一路缓缓向上，沿着山势攀援到天巅。沿着台阶慢慢拾级而下，不多远，便是古色古香的村落“鸡鸣村”，那里有店铺販售传统手工的小竹凳、竹笛等竹子编制品。翠竹掩映的白墙黑瓦间，有间铺子专卖传统小吃，现炸的臭豆腐和切成条状的粢饭糕，即点即炸，新鲜美味。木制的条凳和桌椅就摆在店堂里，屋子后面摆放着磨制手豆腐的磨盘等器具，后门直接对白墙黛瓦，还有几丛修竹。小吃铺子正对着的那家铺子门口插了许多糖葫芦，红艳艳的山楂串之外，还有水果串，一边还有孩子在等着现做的棉花糖。包裹着头巾的阿姨语音轻柔地询问辣酱要不要多来点？恍惚间，叫人有些模糊了时间和空间，忘却了身在何处。

悠然品南山

南山竹海有两种缆车，每个缆车站休息区都可以点一杯山泉水煮煮的山茶。天目湖从浙江安吉引入白茶，因品种珍稀、工艺独特，天目湖白茶曾荣获过第十二届“陆羽杯”特等奖，同时，蝉联三届上海国际名



天目湖享慢滋味

文、摄/ 陶 媛

逶迤天目山脉绵延到了江苏溧阳附近，山势愈加平缓，连绵不绝的峰峦叠翠，遍植青翠绿竹，一年四季，绿意森森。每年从6月开始，油桃、杨梅、李子、桃子、樱桃、黄金梨等山林里的水果便开始络绎不绝地成熟了，当地人自然是靠山吃山的，南山竹海、天目湖山水园景区的门口，有时会看到一两个本地人蹲在树荫下，脚边的竹筐里盛满红色的果实，多是自家园子里结的或山上现采的，价钱也不贵，游客来问价时，本地人多半笑笑，直接递上一只桃子或者李子给你试味道，自己也拿一只，就在身后的山泉里随意洗一下，咔嚓一口吃了起来，惹得人食指大动。



茶评比金奖。聪慧的本地人还用白茶制作了红茶，取名叫“湖里山”。因此也成就了天目湖的三绝：水甜、茶香、鱼头鲜。

坐在阴凉里品茶，山风拂面，看着青翠的远山，近处的竹林，觉得当时当刻，一家人其乐融融聚在一起，即便什么也不说，也是幸福。听搭乘缆车下山的游客们聊起刚才看到了大熊猫、狮王表演什么的，很是热闹。据当地人介绍，清晨的山林有白色的雾气，最是优美。天目湖自然资源丰富，森林覆盖率达85%以上，空气质量达国家一级标准，拥有动物164种，有鹤类等国家一级、二级保护动物物种，迁徙的主要珍贵水禽有鸿雁、赤麻鸭、绿头鸭和白鹤顶及留鸟、苍鹭、鹭鸶、鱼狗等。宋朝词人张孝祥途经此地，吟出《西江月·三塔荡阻风》，其名句“寒光亭下水如天，飞起沙鸥一片”，便是描绘这一带的湖光鸟景。

南山脚下就有一家别致的御水温泉乡菜馆，“天目湖砂锅鱼头”可是当地最驰名的佳肴，几乎每桌必点，因天目湖水清澈，湖水底都为沙石堆积而成，不含任何淤泥，这里的湖鱼也格外的肥美鲜活，一般天目湖砂锅鱼头会选用野生的天目湖鲢鱼为原料，以天目湖深处的湖水为汤底，根据当地人的传统口味烹制出来的农家风味天目湖鱼头汤没有丝毫的土腥味，肉质洁白如玉，口感香滑丰腴，鲜而不腥，肥而不腻，乳白色的汤汁更是鲜美无比，极为诱人。

山珍野菜味无穷

住在万亩竹海里的天目湖人自然也擅长烹制竹类美食，甚至还捣鼓出了“全竹宴”，以竹笋、竹荪蛋、竹荪菜、竹菌、竹海腊肉、竹筒豆花、竹筒竹、竹荪酒、竹泡菜等“竹”菜汇成的“全竹宴”。可谓满桌皆是竹，无竹不成席，令人大开眼界、垂涎欲滴。

“全竹宴”共计有十多个大类100多个菜品，每一道菜都与“竹”有直接或间接的联系，从山珍第一珍——竹荪，除富含各种人体必需的氨基酸外，更是高效抗癌的良好药物，其他还有竹的根菌，到竹笋、竹竿，再到竹的枝叶每一部分都得到充分利用。醇香脆嫩，营养美味。“全竹宴”的各个大类又有许许多多的烹饪方法，根据厨师的技艺和消费者需求，可烧、炖、炒、烤、蒸、煲、烩、凉拌等等。

溧阳水芹品质优良，水芹的茎、叶柄中还富含多种维生素和无机盐，其中以钙、磷、铁的含量较高，具有一定的药用价值，可收到清洁血液、降低血压的功效。本地人以它白嫩的茎、叶为食，既可荤炒，又可素拌，早在800年前的南宋时期，溧阳地区的当地人就开始用白芹入菜，白芹属于水芹，口感脆嫩清爽、清香，配上本地手豆腐，或炒或煮，均无比鲜美。碧波荡漾的天目湖还有鲜嫩的莲藕和菱角，清炒或煮汤，口感格外清甜。

一个周末，避入清幽的天目湖，好不悠然。

常州都喜富都滨湖来了

上海人去常州的话，又有新选择了！都喜富都酒店集团旗下首家位于江苏省的常州都喜富都滨湖酒店已正式开业。位于中国江苏省常州市武进高新区的西太湖畔，绝佳的地理位置，犹如一颗璀璨的宝石镶嵌于素有常州西太湖美喻的滆湖畔。常州都喜富都滨湖酒店设有三

间餐厅：久负盛名的中餐厅品牌——天香楼，位于酒店一层，装饰高贵典雅，传承极富浓郁的中式文化氛围，提供高质量的传统淮扬菜及粤菜等特色菜肴，是私人聚会的绝佳场地。

咖啡苑内穿庭而过的小溪，让人感到一份清新与雅致，餐厅提供菜品丰富的零点菜单及自助餐，开放式厨房更可现场亲眼一睹主厨在烹饪台展示高超的厨艺。提供各色西式茶点、饮

料的美食坊酒吧，是客人游湖逛景后小憩的最绝佳之地。

酒店精致舒适的客房，面积由35至150平方米不等，所有房间可通过宽敞明亮的落地玻璃窗，将壮

阔的城市天际线和蜿蜒湖景的完美尽收眼底。酒店驱车前往常州奔牛机场、火车站仅30分钟行程，距武进城区仅15分钟，沿江高速举步之遥，交通便捷。酒店东邻著名的旅游胜地—春秋淹城，南邻嬉戏谷乐园，坐拥两大旅游资源。8月23日前订房，更有特别优惠。