

港人今夏好去處 北上捉蝌蚪看菜花

粵式鄉村遊 享田園風情

粵港澳生活匯

「久在樊籠裡，復得返自然」。對每日為生活辛勞奔波忙碌的都市人來說，大自然清新的空氣、原汁原味的鄉村風貌和青磚黑瓦中的閒適生活，無不令人心嚮往。臨近香港2小時車程左右的廣州周邊，便有眾多適合全家閒遊的鄉村小鎮，炎熱的夏季來臨，港人可利用周末北上到小鎮、到田野、到農家、到小溪，抓小蝌蚪、追野鴨、看菜花……，享受一番慢節奏的生活，體會別樣的粵式風情。

■香港文匯報記者 郭若溪 廣東報道



在溪中嬉戲的孩童。受訪者供圖



■村裡都是土特產、竹製品等。受訪者供圖



■從化溪頭村。受訪者供圖



■長美村至今保存着比較完整的古建築群。受訪者供圖



■深圳壩光村。郭若溪攝

從化溪頭村：山高林密 峽谷幽深

從化溪頭村位於從化市良口鎮東北部，是流溪河三大源頭之一，村周圍山高草密，林茂竹翠，峽谷清幽，橘樹李樹滿山遍野，土屋石屋錯落村隅，猶如人間仙境，是返璞歸真、回歸自然的一個絕佳去處。作為廣州最美鄉村之首，溪頭村的生態鄉村之美吸引了許多都市人的到來，這裡沒有名山大川的氣派，只有舊式的建築物和淳樸的村民。

走在溪頭村裡，隨處可見歷經百年風雨的古建築，斑駁的牆上擺放着犁耙、木製穀機和石磨石臼當地農具，客家風情濃郁，在村中農家，還可以品嚐味道鮮美的山水豆腐花和豆漿。穿過彎彎曲曲的巷子，擦肩而過一兩個挑柴下山的老人，不時竄出幾個嬉戲玩耍的孩童，一派恬靜、安寧、祥和的田園風光。

在廣州工作的港人陳女士說，難得月初與家人一起到臨近的溪頭村度週末，「鄉村遊的魅力，就是讓人很自然地融入其中，忘卻其他，放鬆心情。」陳女士說，印象最深的是，村子裡有酒店所享受不到的那些燒着柴草的大鍋飯菜。「農村的一切，對於孩子都很新鮮，鄉村遊能讓他們更親近大自然，遠離電子遊戲。」

溪頭村盛產竹子，竹林是一大觀賞點，竹筒飯更是溪頭村的一大特色美食，蒸出來的飯帶有一股清香。溪頭村的李花也是很值得觀賞的，盛產的三華李很大、口感很好，用當地溪水釀造的豆腐花特別滑。

★推薦遊玩時間：溪頭村盛產三華李、青梅、紅柿、沙糖桔等水果，最出名的是聯溪三華李，6月至7月是三華李的季節最適合賞花品果。9月至10月出產柿子，甜且無核，村民多用來製柿餅。12月至1月出產沙糖桔，可親手採摘。

揭陽長美村：嶺南水寨 千年古村

離揭陽市區東南約5公里處，有一座始建於宋元時代的古村落—長美村，古稱「陽潮里」。村莊外環為榕江，正因為依江而聚，江水依勢入村，形成長美村內環為寨內溪、城內溪港交織的格局，是一處民俗風情濃郁的「潮汕水寨」。

徜徉在擁有960年歷史的長美村，彷彿置身一部中國宋元明清以來的歷史書卷，大量的古巷、旗杆台、練武石、牌坊、民國碉樓等富有潮汕風情的傳統風貌建築。居民說，賦予長美村寧靜幽遠特質的，除了時間，還有百年古榕和平鋪如茵的綠蕉，以及那一江千年流逝如斯的榕江水。長美村擁有古榕樹30多棵，樹齡300年以上的古榕多達11棵，樹齡最長有600多年。舉目四望，環村皆綠，人在村中，村在林內，綠色的田園風光涵養了優美的人居環境，使長美形成了一個和諧的生態島。

土生土長的長美村人袁海生說，長美村全村為袁姓，是潮汕、台灣、香港及東南亞等地40多個袁姓村莊、聚落10多萬袁姓人口的發祥地，村內元代建築「袁氏家廟」為潮汕袁氏大宗祠。長美居民生活富實恬淡，民俗風情豐富多彩，千百年來世代相傳，有搶老爺等風俗節慶，有食丁酒、手拍鱗魚丸、七樣羹等食俗。

★推薦遊玩時間：每年農曆二月至七月，是榕江刺魚（刀魚）的盛產季節。榕江刺魚、刺魚丸是當地最負盛名的美食。在長美村可以看見民居古宅、祠廟勝跡、書齋私塾、百年古榕，參加「柳老爺」、端午賽龍舟、紙影戲、遊標旗等風俗節慶活動。



■長美村袁氏家廟。受訪者供圖

深圳壩光村：山海環繞 生態走廊

對於不喜長途跋涉的港人來說，距離深圳僅1小時車程的壩光村，不失為一個週末鄉村遊的絕佳選擇。壩光村位於龍崗區葵涌鎮東部，鹽壩高速的終點站。三面環山，一面向海的壩光村由18個自然村組成，散佈在16公里的海岸線旁，山多地少，風光秀麗，是遠離繁鬧都市，擁抱自然，領略「採菊東籬下，悠然見南山」的好去處，堪稱深圳最美鄉村。

在壩光，南方常見的百年大榕樹，更是隨處可見，芭蕉林、灌木叢、銀葉樹、長滿綠草的灘塗與蔚藍的海岸線更是相映成趣。據村裡人介紹，在鹽灶自然村後有一處沿海而生的銀葉樹群，生長着300多棵姿態各異的銀葉樹，其中樹齡最長的已達500多歲，已被列為「國家珍稀植物群落保護區」的重點保護對象。

★遊玩貼士：度假時可在海邊或山溪旁露營，也可以到當地的農家借宿。坐船到附近島嶼遊玩，租漁船價格150元至200元人民幣之間，或在壩光坳仔碼頭坐快艇出海，在海中央的漁排上或海島上吃海鮮，十分有趣。

跟蹤走 有着數

鄉村遊交通指引

- 1、從化溪頭村：廣州自駕：廣州—華南快速—京珠高速—街北高速—街口出口—105國道往溫泉方向走45KM，看到三極塘指示標誌後，彩虹大橋前300米轉右（五指山景區路牌），進入X938（有明顯紅色路標）—沿指示牌直達溪頭村。車程約1.5小時。
巴士：在廣州各大客運站購買到「從化街口」的專線大巴，票價25元至30元，車程2小時。
- 2、揭陽長美村深圳自駕：深圳—瀋海高速—深汕高速—普惠高速—省道237—榕華大道—望江北路。車程約3小時。
巴士：深圳火車站搭乘前往揭陽汽車總站的大巴，抵達後可在進賢門乘坐18路巴士到仙陽村站。
- 3、深圳壩光村自駕：深圳—鹽田—葵涌—金葵路—葵涌路—徑心水庫—壩光，約60公里，車程約1小時。導航：深圳市龍崗區葵涌壩光村。
巴士：深圳市內乘360路、364路到葵涌鎮下車，再轉987路（一天5班車）直達壩光村。



■流溪大魚頭。本報廣東傳真

品嚐從化美食 必吃五道菜

俗話說：「靠山吃山，靠水吃水。」到了從化，鄉村野遊之時，莫忘品嚐一番當地特色農家美食—從化五道菜，包括桂峰釀豆腐、香葉烏鬚鵝、流溪大魚頭、呂田燜大肉和泥焗走地雞。據悉，「從化五道菜」所選菜式原料以從化本土特產為主，極具從化農家美食特色。

第一道桂峰釀豆腐：桂峰山處於石灰岩地帶，當地盛產的黃豆因豆種不同，長出來的黃豆粒小皮青，當地人以黃豆為原料，並以

崗岩石磨磨之，用山泉水製作出的豆腐滑嫩且不易破碎，富有營養。

第二道香葉烏鬚鵝：以專吃草長大的草鵝為原材，並以雞心黃皮葉、山桂葉為香料，春爛後再加蒜茸、糯米、酒等混合做配料，用大瓦煲文火燉之，食時鵝肉細細，香氣襲人。

第三道流溪大魚頭：流溪河水庫（又叫流溪湖）水質清純，出產的魚特別鮮美，大魚頭更是上品。用從化特產的紅葱頭和香葉做配料炮製。

第四道：呂田燜大肉：是從化歷史悠久的一道名菜，有大而方正、爽而不膩、香而色

紅的特點。選用上好的五花腩，用瓦鍋煮水先將部分油脂去掉，撈起晾乾，再慢火蒸肉，把流出的油脂去掉，同時用豆角墊底再蒸，吸附油脂。呂田燜大肉與東坡肉相似，但風味不同。呂田大肉名千古，色香味美賽「東坡」。

第五道：泥焗走地雞：從化的農家雞又叫走地雞，俗稱土雞，自小在果園裡覓食長大，雞味濃厚且有韌性。從化溫泉一帶含有多種礦物質，就連從化的河沙、泥土都很特別，所以從化的泥焗走地雞特別好吃。

深圳瑞吉酒店秀餐廳午餐優惠

深圳瑞吉酒店秀餐廳推東瀛美

食自助餐，特聘廣交會威斯汀酒店舞日本餐廳主廚上原靖晴坐鎮。憑印花可享午餐：人民幣368元/位+15%服務費；晚餐：（周日至周四）人民幣428元/位+15%服務費、（周五及周六）人民幣508元/位+15%服務費。時間：即日起至5月底的自助午餐與晚餐時段 預訂：+86-755-22239358



印花

城市特搜

1、深圳瑞吉酒店歐爾巴推當季白蘆筍美饌。即日起至5月底，深圳瑞吉酒店99層的歐爾巴意大利餐廳強選當季的頂級白蘆筍，由行政總廚Giovanni精心料理成一系列清爽怡人的美味佳餚，在初夏之際奉上沁人心脾的舌尖奢享。主廚推薦菜式包括：澳洲牛里脊切片配白蘆筍和地中海燒汁、慢煮大西洋鱈魚配野生蘆筍和葡萄酒燉青口、蘆筍清湯配蛤蜊，青蘆筍奶油醬和香扒波士頓龍蝦。

2、LADY 7 cafe三周年特聘台灣名廚升級菜品。源自於台灣LADY 7 cafe，所呈現的是一種新型態輕奢華「時尚休閒餐廳」概念。2015年LADY 7 cafe三周年生日之際，對菜品進行全面升級，特聘台灣名廚主理，升級意大利麵、風味飯食、早午餐系列、創意單品等共60道創意豐富新品。