

自駕遊粵西粵遊越精彩

伴浪聲入眠 聞鳥鳴而起



陽西鹹水礦溫泉。受訪者供圖



溫泉池以自然的園林式分佈。受訪者供圖

粵港澳生活匯

林蔭溫泉、沙灘海浪、陽光碧水、特色美食……枕着海浪聲睡覺，聽着鳥鳴而起，或在海中戲耍，或在溫泉中享受。這一切是不是很符合我們對假期的想像？如果近期你想來一場如

此美好，卻又不失浪漫的短期之旅，那麼廣東的粵西旅遊線路（陽江、湛江和茂名）將會是不錯的選擇。從香港出發，來這裡度一個2-3天的小假期，盡享美景、美食和豐富多彩的遊樂體驗。 ■香港文匯報記者 劉子靜 廣東報道

1 粵西第一站：陽江陽西

陽江旅遊十分豐富，其資源以自然風光為主。夏季裡，優質的濱海沙灘是當地旅遊的主打，這些海濱沙灘大部分都沙質純潔，水清浪緩，在國內外海灘資源中可謂出類拔萃。到了冬季，陽西的喀斯特峰林、溶洞風光、豐富而優質的溫泉群、高山瀑布和森林湖泊則引人入勝。

如今天氣漸冷，一年一度享受溫泉的日子也即將來臨。不過，說到陽西最為特色的鹹水溫泉，對香港人來說可能還很陌生，甚至訝異——溫泉水還有鹹的嗎？據內地有關部門檢測，鹹水溫泉有人體健康所必需微量元素種類的87.5%，既有保健、改善體質、增進健康的作用，又可治療多種疾病，而當地「鹹水礦溫泉」便是此種溫泉的代表之一。

由於鹹水礦溫泉處於陽江地殼大斷裂帶西段，據記者實地查考，泉源自陽西縣織資河出海口沙洲中，自湧出地面，經年流淌，源源不絕，水溫達76℃以上，是極為罕見的100%天然高濃度氯化鈉礦溫泉。

此外，鹹水礦溫泉倚嶺伴湖而生，宛如一個自然大氧吧。區內佈滿了齊全的水療設備，50多個大小不一、功能各異的溫泉泡池，分為溫泉魚池、SPA理療池、波音能量池、美容養顏區、腳底按摩池等。記者現場看到，許多遊客靜靜地讓泉水浸過全身，閉着眼在這水霧氤氳中洗滌爽身，大有一種「浴罷恍若肌膚換」之感。

2 粵西第二站：「港城」湛江

湛江作為優質的深水良港，靜靜地躺在中國大陸最南端。沒有重工業，沒有大工廠，也沒有高速經濟生活的節奏，歷史上這裡是南蠻之地，也曾被法國殖民。如今，美味海鮮、熱帶水果、濕潤雨水和充沛陽光是遊客對湛江這海濱城市最惟妙惟肖的真實寫生。

到此旅遊，首先推薦乘「紅嘴鷗」遊船環繞湛江港灣一圈，即可將湛江市區內主要景觀盡收眼底，還可近距離看到湛江港、十里軍港、海灣大橋、金沙灣觀海長廊、奧體中心、南沙巡防處等多處風景。

如果喜歡大自然，則可到最大的綠色保護屏障，被譽為湛江「市肺」的三嶺山國家森林公園，其受封廣東最受歡迎自駕遊目的地，不少騎行、徒步、馬拉松愛好者均來到這裡進行戶外運動。

特別值得一提的是，園中的生態園不僅設有珍果實園，還種植有玉米、花生、番薯、甜瓜、青瓜、苦瓜等14種優質無公害蔬菜，並可為遊客提供當地特製的農家菜套餐，每桌只需人民幣四五百元便可吃到一頓豐盛、健康、美味的無公害農家大餐，包括雞、火山泥烤紅薯、炒野菜等。其中，最推薦雞，做法獨特，需要經過5道工序、燒製2小時才能完成，萬萬不可錯過。

如果偏愛親子遊，不妨帶孩子到湖光岩世界地質公園走走，這裡被聯合國地質專家稱為研究地球與地質科學的「天然年鑒」和「自然博物館」。

入園後，一家大小可搭乘小火車繞湖光岩的瑪珥湖一圈，即可輕鬆感受湖光岩純淨湖水和秀麗山色。據導遊介紹，瑪珥湖湖面一直無蛇無蛙，落葉無影無蹤，湖水具有神奇的自我淨化功能，湖內氣溫常比湖外低3度，自然之謎有待破解。

3 粵西第三站：茂名電白

茂名與陽江旅遊相似，這裡的夏季以海濱旅遊為主，如虎頭山、中國第一灘、放雞島等沿海沙灘；秋季以生態旅遊為首，如信宜的大霧嶺、高州和化州的農業遊；冬季則主打溫泉旅遊。

現在泡溫泉正當時，其中茂名電白麻崗鎮熱水村的御水古溫泉經權威機構鑒定，其綜合水質屬廣東前列，氫、氫、偏硅酸等三種元素及礦物質含量超過國家醫療用溫泉水標準，可謂是真正的「雙料」（醫療溫泉及醫療礦泉）溫泉。

記者親自來到御水古，發現御水古溫泉的「古」文化由來已久。區內分佈着幾處古石刻，最早的是明嘉靖十四年(1535年)，神電衛指揮董廷玉沐浴後留下石刻「浴沂石」，此後明清陸續有人留下「覺路便民」、「山水可人」等石刻。其中最有代表性的莫過於為紀念北平王林在此沐浴所刻，高達2米的「溫泉」二字。

記者採訪了正在泡溫泉的港人羅小姐。她說：「這裡空氣清新，40多個溫泉池將我的疲憊一掃而光，昨天回到山旁酒店一夜好眠，今天早上還被蟲鳥叫喚醒。」

跟我在「有數」自駕線路

陽西鹹水礦溫泉：廣深沿江高速公路—莞佛高速—廣澳高速（江門/陽江/港口）—瀋海高速—教育路—陽西鹹水礦溫泉

湛江：廣深沿江高速公路—莞佛高速—廣澳高速（江門/陽江/港口）—深羅高速—珠三角環城高速—興寧路（陽江市區/湛江/G15）—湛江市區

茂名御水古溫泉：廣深沿江高速公路—莞佛高速—廣澳高速（江門/陽江/港口）—深羅高速—珠三角環城高速—瀋海高速—御水古溫泉

粵西浪漫海岸與放雞島：廣深高速（虎門方向）—虎門大橋—京珠高速—中江高速—江茂高速—325國道（往湛江茂名方向）—隨後按浪漫海岸/放雞島路標指引



茂名海岸不容錯過

在粵西海岸線上，茂名電白是不能錯過的一站，那裡漫長曲折的海岸線上分佈着眾多沙灘、小島，更有許多盛產海產品的天然港灣。在這片土地上，自然山水與人文古跡相輝映，最自然淳樸的風景和海景，都留待你去發現。

1. 放雞島 心靈「度假村」

放雞島恐怕是近三四年來電白最響亮的旅遊招牌了。這個位於電白縣水東鎮東南的小島，非常富有熱帶風情。每年5月到12月，除了潛水以外，島上還有一系列的水上休閒項目，一個完全完全的玩水之旅可以就此展開。到了春天，在放雞島最休閒的方式就是租輛單車，慢悠悠的繞島騎行。而海釣也是目前最有特色的娛樂項目，據記者了解，釣回來的魚可以在岸上的餐廳讓廚師加工，遊客吃上美食的同時還可瀏覽無敵海景。

2. 浪漫海岸 享東南亞情調

久居香港，人們說起廣東的海濱旅遊勝地，首先想到的是深圳的大、小梅沙，惠州的巽寮灣，陽江的蘭波，而很少有人會想到茂名的浪漫海岸。日前，記者隨採風團來到浪漫海岸，發現這一段的海岸線很長，一眼望不到盡頭，光是銀色沙灘就有5.3公里長。當地人形容這裡的沙灘為「奶粉沙」，沙質潔白細膩，顆粒十分細小，記者握起一把奶粉沙，再隨手放掉，輕柔的海風揚起正掉落的

沙子，彷彿吹過一陣霧氣。

浪漫海岸與廣東東別的海濱旅遊勝地不一樣，整個景區以東南亞建築為特色，那黃牆紅頂建築、成片的椰林和沙灘，再加上錯落在沙灘邊上的一間間馬爾代夫特色的茅草屋，一頂頂遮陽傘，讓你有種置身於巴厘島的錯覺。區內還有5萬多棵木麻黃樹、同心橋、山盟石、海誓石、沙灘、婚紗拍攝主題等景色，而提供住宿的海濱別墅、溫德姆酒店客房也都是東南亞風格，充滿着特色與情趣。

最值得一提的是，每天早晨5時許，旁邊尖崗村的漁民都會駕船出海打魚，上午7時許陸續滿載而歸。所以吃完早餐，可以去看看「魚市」，分享漁民收穫的喜悅，買上幾斤剛撈出的海鮮，品嚐大自然的饋贈。這裡的海鮮價格喜聞樂見，海蝦人民幣30-40元/斤，各種海魚價格從10元-30元/斤不等，相比本港的價格低上不少。

浪漫海岸。受訪者供圖



電白的放雞島。受訪者供圖



湛江炭燒生蠔。記者劉子靜攝



茂名水東牛腩。記者劉子靜攝

粵西美食 原汁原味

1. 湛江篇

廣東人說，想吃美味海鮮請到湛江，這句話一點不假。特別是湛江的宵夜是粵西一道「風景線」，其風味獨特，十分具有特色。香港的遊客到湛江吃宵夜，最不可缺少的是生蠔。

湛江的生蠔勝在味鮮色香。烹調生蠔的方法也很多，但湛江吃蠔一絕莫過於炭火燒蠔，它特別之處就在於把蠔肉慢慢烤熟，蒜汁滲入蠔身，引出蠔的原汁原味。雖然鮮蠔的個頭不算大，但肉質緊致而富有彈性，可以加花椒、辣椒，又或者其它配料，調製出不同風味的美味鮮蠔。

2. 茂名篇

茂名人在飲食文化上追求一種返璞歸真的感覺，味道可以用清、鮮、香、嫩四字概括，

少放調味務求帶出材料最原始的風味。

想要品嚐茂名特色菜，一定要到大排檔。在電白水東鎮，大排檔就有很多，而且幾乎每間都有自己的招牌菜。比較普遍的當屬水東牛腩，當地會用牛骨熬湯，長時間熬製後清而味濃。吃水東牛腩時，一定要吃原味的，感受牛肉的柔滑、牛筋的嚼勁、牛油軟嫩甘香。

除了牛腩之外，芥菜一樣聞名，用白灼的做法，極好地保持了其中的營養。將芥菜切成碎粒之後，又變成了另一道「水東鴨仔菜」，用開水灼熟後拌上薑蒜、花生油、醬油，爽口清香。

而「簸箕炊」也是茂名受歡迎的小吃。做「簸箕炊」挺費工夫，將米磨成的米漿放在簸箕上，一層蒸熟之後再蒸一層。蒸好以後切成菱形的小塊，蘸上特製的醬油以及芝麻來吃，口感細膩有點像米糕，細細咀嚼就能嚼到米香。

1. 2015廣州國際燈光節

時間：2015年11月14日-2016年5月10日
地點：廣州花城廣場、海心沙

2. 東方寶泰聖誕「波波粉」與您「由細變大」的波波池

時間：12月17日-2016年1月5日
地址：廣州市天河區林和中路63號（地鐵1、3號線廣州東站G出口）



雙月灣豪華度假公寓酒店優惠 香港文匯報 WEN WEI PO

惠州雙月灣豪華度假公寓酒店現推出酒店客房優惠活動，讀者可憑此印花在豪華酒店網絡優惠價格上再優惠RMB50/間，歡迎諮詢以及預定。
地址：廣東惠東縣平海鎮萬科雙月灣豪華度假公寓酒店
電話：+86 4000 752 114

