



■遊客在佛山三水荷花世界欣賞荷花。 資料圖片

邊賞花邊嚐宴 感受君子之氣

港客流蓮忘返

嶺南夏荷凌波

荷蓮製菜 舌尖極品

荷花除極具觀賞性外，在美食界也佔一席位。在廣東荷花宴中，能叫得上名字的荷花菜式不下十種。

吃慣了大魚大肉的香港人，不妨吃些荷花菜餚，既除油膩，又可保健養顏，不失為夏日一劑消暑良方。

■**香水蓮荷花刺身**：在潔白色的瓷盤上，一朵香水蓮燦然綻放，碩大的金黃色花蕊，矗立在花中央，似超凡脫俗的荷花仙子在朝陽初露的荷花上翩翩起舞。撿起一片荷花，蘸着蜜糖入口，淡淡的清香伴着絲絲涼意在舌尖升起，滑過齒頰，越過喉間，令人瞬間都融化在這一縷花香裡。

■**荷香八寶雞**：將清遠雞肉、蓮藕、蓮子、香水蓮花、冬菇、鹹蛋王、火腿和瑤柱這八寶香炒後塞進雞的腹內，然後再用剛出塘的鮮荷葉和肥美

的塘泥先後包裹後烘4小時。油光的雞被剖開時，裡面八寶的香味也瀰漫整個房間。

■**荷香麵**：只有三水荷花世界才能嚐到，配料看似尋常，嫩好的牛腩、排骨均可入麵。特別之處則在於麵條和湯，採用三水當地出產的藕粉加麵粉手工製成麵條，鬆軟有彈性，吃起來非常爽口，淡淡的藕香味，與煲了5、6個小時的蓮藕、蓮蓬和豬骨湯勾兌，由此生出鮮香。

■**七彩睡蓮梗**：是眾多以荷花為材料的菜式中最耀眼的。說是七彩一點也不為過，熱帶睡蓮梗經「過冷河」、走油後和叉燒、西芹、玉耳、青紅椒共炒，最後加入金不換醬，色香味俱全。這道菜最特別的是蓮梗全身是絲，要做得好可不容易。



■七彩睡蓮梗



■荷香八寶雞



■清炸蓮花



■香水蓮荷花刺身

跟着我 有着數 交通指南

■**南沙濕地／三水荷花世界**：深圳灣口岸過關後，駕車上廣深沿江高速，過石涌後轉莞佛高速（此處下高速轉至南沙港快速路可至南沙濕地），在東涌互通左轉沿廣州繞城高速行至二廣高速，過西南大橋後下高速沿南豐大道直行即可到達。

■**東莞橋頭鎮蓮湖**：從沙河西路南坪快速，至梅林坳轉珠三角環線高速，途徑龍林高速，在跨線橋附近左轉到樟深路，直行經過東深路、僑光大道，在文德中學路口右轉至碧蓮路即到。

■**華南植物園**：沿廣深沿江高速直行至官田互通右轉上廣州繞城高速，在筆村立交左轉沿廣園快速路在天源路右轉直行可到。



■南沙濕地公園荷花盛開。 資料圖片

1. 增城荔枝文化節

時間：6月27日至8月31日

地點：1978文化创意園有荔枝水浴狂欢音樂節

2. 百萬葵園活動：上萬平方米薰衣草

時間：5月1日至7月31日

地點：百萬葵園薰衣草花田

3. 廣州南沙永樂火龍果文化旅遊節

時間：7月18日至8月31日

地點：南沙萬頃沙永樂農莊



■廣州天河希爾頓酒店晚宴。

本報廣州傳真

廣州希爾頓酒店晚宴優惠

廣州天河希爾頓酒店為滿足年尾宴會場地的需求，正式推出年會晚宴套餐。現場1,900平方米的靈活場地，讀者憑印花享受優惠低至每圍3,988元人民幣，預訂滿額更可享受免費租用32平方米LED屏幕。

地址：廣東省廣州市天河區林和西橫路215號

聯繫人：酒店銷售主任何曉莉

電話：+86 20 6683 3910 手機：+86 13727878869



自古以來，荷花便被讚以「出淤泥而不染，濯清漣而不妖」的美譽。夏至剛過，南粵大地正迎來了賞荷的旺季。東莞橋頭鎮的蓮湖、鶴山古勞水鄉荷花世界、番禺蓮花山、廣州華南植物園等等，廣東的賞荷勝地數之不盡。這個盛夏，你若有閒情的話，不妨遠離悶熱喧囂的都市，駕車北上，投身於自然美景，感受荷花的君子浩然之氣。

■記者 帥誠 廣東報道

◆南沙濕地 千畝荷塘

作為「羊城新八景」之一的廣州南沙濕地，每逢夏日，鹹淡水交界處生長的千畝荷塘便盛放迎客，讓你流連忘返。

南沙濕地景區地處珠江出海口，千畝荷塘別具韻味，景區內種有各類荷花和近百個品種的蓮花，如牡丹荷、江溪紅蓮、五色睡蓮、香睡蓮等，是港人賞荷消暑的好去處。

景區內有九曲蓮花橋，閒步橋上，看着滿池的荷花爭奇鬥艷、競相開放，還不時飄來一陣清香，令人心曠神怡，恍如置身畫中。而南沙濕地設置有遊船賞荷，乘坐遊船不僅可近距離欣賞睡蓮，還可穿梭於荷花池中，與荷花來個親密接觸。如果是攝影愛好者，更不能錯過這難得的景色。

順訪天后宮置身聖境

距離南沙濕地景區不到30公里，更有依山傍水、殿宇輝煌的南沙天后宮。南沙天后宮被譽為「天下天后第一宮」，也是東南亞最大的媽祖廟，天后聖像高達14.5米，屹立在天后宮廣場正中。整座天后宮四周綠樹婆娑，殿中香煙裊裊，置身其間令人頓生超凡脫俗的感覺，賞完荷花順便遊覽此地，可讓一天的行程更加豐富。

◆佛山三水荷花世界 賞珍稀「太空蓮」

佛山三水荷花世界可謂是廣東最大的賞荷景點，同時也是目前世界規模最大的荷花觀賞旅遊景區。

三水荷花世界佔地1,000畝，水面積600畝，坐落在「魚米之鄉」佛山市三水區內。目前，園內可觀賞到480個珍稀的荷花品種，其中有太空培育的「太空蓮」、遼寧省出土的「古代蓮」等珍稀品種；數十個睡蓮品種，包括從台灣引進四季開花、有較高藥用價值的香睡蓮品種，既可觀賞又可食用，以及各種罕有的水生植物。

在荷花世界主園區，可以見到直徑達1.98米，可承重40公斤的王蓮以及形態萬千的數百個水生花卉品種，更有近100種各式各樣的奇瓜異果，還有直徑60公分、重達85公斤的巨型大南瓜。

特色荷花宴食指點

園區裡的另一大亮點是荷花美食村。荷花美食村擁有獨具匠心的特色荷花宴，利用荷蓮全身都是寶，具有極高的可塑性的特點，製作出「佛蓮蓮池」、「流蓮忘返」、「母子蓮心」等讓人食指大動的美味佳餚。

該美食村以荷花為食材的各式菜品，廣受各界好評，香港的不少美食節目及美食家早已爭相推薦。此外，荷花世界還售賣極具「荷」特色的荷、蓮系列：蓮子糕、蓮藕粉、蓮心茶等特產，廣大港人遊客親自品嚐之餘還可以饋贈親友。

◆東莞橋頭荷花節 現罕見並蒂蓮

位於東莞橋頭鎮的蓮湖，已是名聲在外多年的賞荷地，而第十三屆橋頭荷花節昨日正式啟動，計有近萬盆荷花在展區綻放。

今年的荷花節主展區如常設在蓮湖周邊，橋頭荷花基地工作人員鄧志平表示，今年的主展區會有6,000盆荷花，光是佈展就耗時一星期，而位於帝庭山的分會場也有1,000多盆。蓮湖周邊共設置17個展位，將曲水荷香、古蓮新韻、水鄉戲荷、景荷交融等構成一幅美景佳園。

荷花節的另一大特色，是今年首朵的並蒂蓮。工作人員介紹，這朵並蒂蓮的品種是「江溪紅蓮」，屬於荷花的變種，僅有十萬分之一的生長機率，是植物中極為罕見的「雙胞胎」。該並蒂蓮位於蓮湖親水平台棧道附近，已連續多年在橋頭發現，現在已長出粉紅色的雙生花，好像孿生姐妹般棲身在荷花叢中，一枝獨秀脫穎而出。



■並蒂蓮 網上圖片

◆華南植物園 設千平米溫室

如果你不僅對賞荷感興趣，而且有心了解大自然各種花卉植物的話，位於廣州近郊的華南植物園則可滿足你的雙重願望。

一進園區正門，便能看見一個人工湖，圍繞着湖邊的，是一望無際的森林。向着園區東面步行約15分鐘，就到達佔地1,000平方米的大型展覽溫室群。溫室群分為熱帶雨林、沙漠植物、高山植物和奇花異草四大溫室，每個溫室之間由石橋連接，俯瞰就是廣州市花木棉的造型。

點綴在石橋小溪上的，是不同種類的荷花，其中以睡蓮和碗蓮最搶眼，不僅全部盛開，桃紅和淺粉的花瓣犬牙交錯，爭奇鬥艷。

在熱帶雨林溫室區，除見到各種嶺南熱帶亞熱帶特有的植物，還會發現噴泉水池中，藏着不少尚未長大的王蓮。

■華南植物園的碗蓮。 記者帥誠攝