



溪頭村特產艾葉糍粑。本報廣州傳真



溪頭村被譽為「廣東省最美麗的鄉村」。網上圖片



親子遊鄉村摘菜 煮綠色大餐嚐鮮

夏日要食得健康 北上「粵」玩越開心

粵港澳生活匯

現代人越來越注重健康，飲食習慣自然亦注入了綠色新概念，出門旅遊更是希望玩得開心食得健康。炎炎夏日，清淡的素食成為了適時適食的主角，讓平日常吃煎蛋蟹肉麵、臘味燒鵝的都市人清清腸胃，趕走油膩。恰逢暑期將至，忙碌之餘，不妨攜上一家老少，北上廣東體驗一次其樂融融的蔬果採摘親子遊，你甚至可以親自下廚，用新鮮的食材為家人煮一桌綠色大餐，享受一下輕飲食的樂趣。

香港文匯報記者 帥誠 廣東報道

從化溪頭村 清新空氣+山泉

溪頭村位於廣州市從化區良口鎮東北部，是流溪河三大源頭之一。村周圍環境優美，山高林密，峽谷幽深，溪流清澈，池潭處處。溪頭村被譽為「廣東省最美麗的鄉村」，有「長壽村」、「美女村」之譽，在這裡你可以呼吸到來自大自然無污染的新鮮空氣，喝上天然甘甜的山泉水。當然，在欣賞沿途風景之餘，還可以親手採摘蔬菜，讓這趟親子遊更圓滿。記者親自駕車作實地體驗，在村口看見一大片美人竹，感覺到深山裡的空氣負離子指數充足。來到溪頭村村委會附近的雙水驛站，親切的驛站老闆會帶你上山挖新鮮

溪頭村隨處可見雲霧繚繞。本報廣州傳真



的竹筍，在自家種植的菜地裡採摘大芥菜，運氣好的話還能在清澈池塘的淤泥裡挖到山坑螺。辛苦「勞動」半日正好到了午飯時間，來到雙水驛站的餐廳，一座普通的紅磚房、一個簡樸的棚子，擺着幾張方桌和幾條長凳。菜式價廉物美，半隻蔥雞、清蒸鮭魚、雞汁苦麥菜，足夠一家人飽餐一頓，只花費145元。飯後還可以吹着涼爽的山風，來一碗山水豆腐花。老闆告訴記者，幾乎每個周末都有香港客慕名前來，吃飽喝足後才遊山玩水。廣東山區多雨，在溪頭村四周幾乎隨處可見雲霧繚繞的山脈，而村裡青石巷兩旁的各式小商舖、小酒吧、小客棧也算得上是一道風景，老屋有紅磚柱騎樓的，也有石片覆牆的，還有瓷磚貼片的現代建築，但無一例外都裝飾着三角形瓦頂。店名也帶有詩意，如「溪月樓」、「溪頭天記」等。溪月樓是個吊腳樓小酒吧，刷了紅牆，客人一邊品嚐咖啡，一邊從鋪了玻璃的地板看到腳下流過的小溪。結束了一天的行程，臨走時別忘帶一點當地的特產艾葉糍粑回去給親朋好友品嚐。

蔬菜公園 閃耀着高科技農業

位於廣州市白雲區嘉禾街的蔬菜公園，是一個集生產、科普、遊玩、品嚐為一體的蔬菜文化博覽園。園裡能看到碩大瓜果或是掛在藤蔓上，或是散在田地裡，讓人回歸到純樸的大自然，從心底湧起一種品嚐最新鮮蔬果的渴望。在這個被蔬菜包圍的公園裡體現着自然的綠色之美，閃耀着現代高科技農業的燦爛光輝。公園內的採摘遊樂區，尤其適合一家大小遊玩，孩子們可以在田野中玩耍，可以觀察農作物生長、可以與家長一同品味田間耕作的樂趣與艱辛。而在觀賞展示區，有寬敞明亮的智能溫室、巨大的綠色長廊及各種高空和田野發展種植業所創造的神奇品種。放眼四處，琳琅滿目，形態各異的蔬果有些像葫蘆、苦瓜、雪梨，還有些似曲頸的天鵝、有些似飛碟、有的像成熟的桔子。

增城螢火蟲農園，可以體驗到真正的田間生活。網上圖片



增城螢火蟲農園 親子遊兼做善事

七境村位於增城市派潭鎮北部9公里處的靈山片區，在村裡有一個佔地30畝的螢火蟲慈善農園，這是廣州市2016年第三屆社會組織公益創投資助的項目。與普通的親子遊農家樂基地不同，在農園裡負責種植生產的均是當地留守兒童家庭的農民家長，港人帶孩子來到慈善農園，不僅可以讓農民親手教你如何種植、採摘各種蔬菜。參加活動和購買新鮮蔬菜的收益會用作農園農民的工資和幫扶留守兒童的公益資金。香港的孩子們還可以在七境村裡的螢火蟲服務站「幸福小屋」和留守兒童們交流玩耍，體驗真正田間勞動，同時也能交到許多新朋友。螢火蟲社會工作服務中心的負責人馮綺霞表示，十分

深圳光明農場 本報廣州傳真



深圳光明農場 租地種菜餵奶牛

光明農場距離深圳市區僅半小時車程，上萬畝的蔬果園儼然深圳大都市的後花園。從大門口進去，最顯眼的就是那頭巨型奶牛雕塑，雕塑後面是品奶廳，這裡的體驗活動都是圍繞奶牛元素，包括飲食及互動DIY項目。對於都市人來說，現場看機器擠奶是一件新奇的事。而對於攜同小朋友的港客來說，與剛出生不久的小奶牛玩耍，更可以培養孩子們的愛心。在農場裡，可以看到各式蔬菜瓜果的無公害化和有機化生產過程，在樂活農場區域，遊客還可以親手採摘番茄和桑葚，現場即摘即吃不僅新鮮而且不另收費。此外，這裡還提供菜地租賃，租一塊地感受農家生活，平時菜地交給農莊照看，等蔬菜成熟時，可以再帶上一家人起來動手採摘，在農場裡的廚房做一頓農家飯或帶回家享用，不亦樂乎。園區的另一部分是滑草遊樂園，裡面滑草、射箭、滑車、摸魚、飛斧、腳踏賽車等項目眾多。滑草滑道長300米，落差達23米，是廣東最大、配置最全的滑草場。在農場附近的農莊可提供住宿，入住一晚也是不錯的選擇，農莊裡設施齊全，燒烤場、釣魚、棋牌、茶室等應有盡有。入夜，在湖中央島上茶館裡，潮州土戲班子的吹拉彈唱在微風裡飄入耳中，周歲不時傳出蟋蟀的鳴叫，夾雜雞聲犬吠或鴨鵝叫，感覺遠離了喧囂都市。

深圳光明農場，小朋友與奶牛玩耍。網上圖片



新概念素食 玩創意菜式



素食餐廳的金瓜雜糧羹。本報廣州傳真

自己採摘、自己下廚做的蔬菜固然很好，但在外遊，有時為了欣賞更多景點，難免要放棄「自煮」的樂趣。這時候，一家環境優雅、菜式新穎的素食餐廳就成了遊人的首選。在廣東，以新概念菜式為主打的素食餐飲已漸流行，這類餐廳不僅在食材上堅持清淡素食為主，在店面裝潢和菜式擺盤上往往也獨具匠心。廣州一家名為水木笙的新概念素食料理店就將各種蔬菜食材做成了一道道頗具創意的美食。這家店的裝潢從門前的青竹到店裡的黃花都配合清淡素雅意境。在菜品方面更是貼切主題，如一道桂花蜜聖果的開胃前菜，以手工剝去聖果光滑外皮堆成寶塔狀，再在塔頂輔以兩株翠綠的銅錢草，紅綠搭配的反差相映成趣。入口之後，同時嚐到花蜜的香甜和果實的酸甜。主打菜式之一的翡翠布袋，是將玉米、菌菇、蜜豆、金耳等食材以薄面包裹成小籠包狀蒸熟，再沾以番石榴汁，口感由外部的酸甜到內裡餡料的微鹹層層遞進。港人北上遊覽之餘，不妨前來一試。

另一家同樣以新概念菜式為主的餐廳升穹，位於珠江岸邊，後現代工業風的裝修風格顯得簡單明了。一道金瓜雜糧羹招牌菜，乍看是一大盆紅土，上面一顆文竹，舀一勺「土」入口，原來是朱古力粉，揭開「土」層，埋在「地底」的那盆金瓜雜糧才露出真容，南瓜汁的甘甜加上雜糧的酥爛，口感毋庸質疑。

交通指南

跟我走 有着數

從化溪頭村：從深圳灣口岸過關後，上廣深沿江高速，在官田互通轉廣州繞城高速，途徑大廣高速，至良新村附近出口下高速。沿省道354直行轉至御泉大道，直行上縣道871直行即到。

增城七境村：上南光高速，途徑莞佛高速，轉至珠三角環線高速，再沿從莞深高速至派潭鎮下高速，沿派潭大道直行，轉至Y303過靈山巷即到。

深圳光明農場：從沙河西路南坪快速，途徑福龍路，再上龍大高速，至觀光路出口下高速，轉至光明大道北行到光明大街直行即到。

1. 廣州地鐵站文藝風格主題展

時間：即日起至7月30日
地點：廣州塔、五羊村、萬勝圍、黃邊、北京路、東山口、珠江新城、黃沙、大學城北、區莊十個地鐵站



廣州地鐵站文藝風格主題展。網上圖片

2. 2016從化荔枝文化節將辦系列活動

時間：即日起至7月30日
地點：廣東從化市區



廣州水木笙蔬食料理 享受買單優惠

地址：廣東省廣州市越秀區農林下路東山錦軒現代城4樓405
電話：020-29880336

