



鄱阳湖候鸟保护区

婺源乡村

龙虎山

# 坐着高铁游浙赣 (三)

## 江西篇

### 上饶:最美乡村,三清湖碧

上饶拥有中国最美的乡村——婺源;世界自然遗产——三清山;世界自然遗产弋阳龟峰;睡美人——灵山;市内有云碧峰国家森林公园,公园的云碧阁为市区内最高点,可俯瞰信江及市景;西部的鄱阳湖,碧波浩瀚、风光旖旎,建有中国第一个自然保护区——鄱阳湖候鸟保护区。

截至2010年,上饶市有11个旅游景区被评为国家A级旅游区,其中婺源江湾景区、三清山为国家5A级旅游景区;龟峰、上饶集中营景区、婺源汪口、婺源篁岭景区、婺源大鄣山卧龙谷、婺源灵岩洞、婺源文公山、婺源鸳鸯湖被评为国家4A级旅游景区。灵山已成功入选第七批国家级风景名胜区。

特色小吃有龟峰扣肉、万年贡米、饭麸果、葛源豆腐、铅山灯盏果、弋阳大米糍、肉馅烧饼、油条包麻糍果、清明果、糯米子糕、烫米粉、猪肝粉、大排粉、羊肉粉、肥肠粉、酱香鹅、清蒸荷包红鲤鱼、粉蒸肉、糊豆腐、全鱼宴、藜蒿炒腊肉、清炒白玉豆、弋阳龟峰国道鱼等。

### 鹰潭:道教圣地,丹霞无双

鹰潭旅游资源丰富。位于市区南郊16公里处的龙虎山,是中国道

教的发祥地,是中国古典名著《水浒传》开篇描绘的名山,被誉为“华夏道都”。它集国家级重点风景名胜区、国家4A级旅游景区、国家森林公园、国家地质公园、国家重点文物保护单位、国家重点保护宫观和国家农业旅游示范点等众多品牌于一身,被世人称为“洞天福地、人间仙境”。江西龙虎山和龟峰作为“中国丹霞”联合申遗项目,成为江西唯一拥有世界地质公园和世界自然遗产的“双冠”景区。

上清古镇已经有上千年的历史。古镇上名胜古迹很多。长约2公里的上清古街上有长庆坊、留侯家庙、天师府、留侯第、天源德药栈、天主教堂等景点。沿河鳞次栉比的吊脚楼和船埠头更让小镇显现出江南水乡的风格。河畔浣纱村妇、捣衣少女、戏水孩童,以及渔舟片片、白鸭浮水形成了一条韵味十足的古镇风景线。镇东面有上清宫、东岳宫,东北面有南宋(1127-1279年)四大书院之一的象山书院,泸溪河对岸有明朝(1368-1644年)宰相夏言的故里——桂洲村。

特色美食有贵溪捺菜、贵溪灯芯糕和余江茄干。贵溪捺菜为“龙虎山道菜”,是江西最具特色的菜干,酸、甜、脆、咸、辣兼备,色、香、味俱全。贵溪灯芯糕由“龙兴铺”制

作,系江西省鹰潭市贵溪老字号,始于明代,已有400多年历史,是由当时在贵溪做生意的抚州商人薛应龙创立的。余江茄干是当地民间的风味特产,具有500多年的生产历史,主要原料有茄干、辣椒、米酒、蔗糖及多种辅助原料。

### 抚州:才子之乡,麻姑仙坛

抚州素有“才子之乡”美誉,自古名人辈出,形成独特的人文景观。市内有王安石纪念馆、汤显祖文化艺术中心、汤显祖纪念馆、汤显祖墓、曾巩读书岩、曾巩纪念馆、谭纶墓、陆象山墓、乐史墓、吴澄墓、舒同书画博物馆,还有数条以抚州名人命名的街道。历代到抚州为官或周游的文人墨客如颜真卿、王羲之、白居易、陆游、谢灵运等,为市内留下了大量诗词、文赋、字画、雕塑、摩岩石刻及许多美好的历史传说。

市内有省级风景名胜区南城麻姑山,麻姑山自古属天下名山,素负“洞天福地”盛名;有比泰山还高200多米的南丰军峰山,山上古木参天,怪石奇峰,龙潭飞瀑,并有九公里的原始石阶曲折上山;有号称“百岛洞”特大型水库——洪门水库,百里库区碧波荡漾,山重水复;有湖光山色、风景优美的南丰潭湖水库;有风景壮观的抚河源风光。



《麻姑山仙坛记》为颜真卿所做的楷书,唐大历三年(768年)年近花甲的颜真卿赴任抚州刺史,他多次登游麻姑山,对这里优美而神秘的色彩感触良多。大历六年(771年)4月,他再次登麻姑山,游览仙坛。是时,书兴大发,挥笔写下了记述麻姑山仙女和仙人王平方在麻姑山蔡经家里相会的神话故事,及麻姑山道人邓紫阳奏立麻姑庙经过的楷书字碑《有唐抚州南城县麻姑山仙坛记》(简称《麻姑山仙坛记》)。全文900余字,笔力刚健浑厚,开阔雄壮,布局充实,大气磅礴,被历代书家誉为“天下第一楷书”。



三清山



江湾景区



上饶烫粉

