

# 江南清麗地湖州四季風光 綠水青山間看「綠色亞運」之美



### 德清體育中心體育館

本着節儉辦賽的原則，這座體育館由舊館改造完成，是杭州亞運會排球項目4個比賽場館之一，承擔女子排球項目小組賽的部分賽事。2014年建成啟用的體育館呈正圓形，配上裙樓，從空中俯瞰像一個大大的「蝸牛殼」。它是浙江省縣級城市中設施最齊全的體育場館，總投資5億，佔地176畝，建築總面積5萬餘平方米，主要由體育場、體育館、游泳館和綜合館四大場館及附屬設施組成。

坐落於太湖南岸，黃浦江上游的浙江湖州，是一座具有典型江南水鄉特質的城市，自古便是「絲綢之府」、「魚米之鄉」。元代詩人戴表元曾詩云：「山從天目成群出，水傍太湖分港流，行遍江南清麗地，人生只合住湖州。」作為杭州第19屆亞運會協辦城市之一，排球項目部分比賽及三人籃球比賽分別在湖州德清體育中心體育館和德清地理信息小鎮籃球場舉行。觀眾們來到湖州，不僅能欣賞到一場場激烈精彩的亞運賽事，同時還能在湖州的綠水青山間看見「綠色亞運」的美麗。

◆文：香港文匯報記者 王莉  
圖：王莉、浙江傳真



### 德清地理信息小鎮籃球場

在德清地理信息小鎮有一座形似白色帳篷的半敞開式建築，這就是杭州亞運會三人籃球項目的比賽場館，也是全球首個固定的三人籃球場館。由於正式比賽場地位於建築的屋頂，所以邊觀賽邊賞景，將是觀眾在這座亞運場館的獨特體驗。從內往外眺望，近處的鳳棲湖和首屆聯合國地理信息大會會址盡收眼底，遠處林立的高樓和連綿的山巒也一覽無遺。賽後這裏將為三人籃球國家隊集訓提供場地保障。

**位**於浙江北部的湖州市，距離杭州市區約80公里，車程1小時左右。而此次杭州亞運會競賽場館所在地湖州德清，距離杭州僅有47公里，如若乘坐高鐵，僅需13分鐘即可到達，因此也成為5座協辦城市中距離杭州最近的一座城市，以達「杭州為主、全省共享」的辦賽原則。

## 春風又綠太湖南

### 西塞山前白鷺飛

「西塞山前白鷺飛，桃花流水鱖魚肥。」唐代詩人張志和筆下描寫的就是春季湖州西塞山前的如畫風景。吳興西塞山旅遊度假區面積28.39平方公里，位於西塞山南、湖州市吳興區妙西鎮境內，境內生態稟賦優良、人文底蘊深厚、旅遊業態豐富，是踐行「綠水青山就是金山銀山」理念的生動實踐，已成為集文化體驗、生態康養、親子研學、鄉村度假等功能於一體的旅遊度假區。



◆白鷺



◆南太湖夜景

### 碧波蕩漾南太湖

湖州太湖旅遊度假區猶如一顆明珠鑲嵌在南太湖上，湖州擁有64公里長的湖岸線，300平方公里太湖水域，南太湖湖岸線綿長，湖水清澈，水面極度開闊、舒緩，堪與大海的遼闊相媲美，似海非海的南太湖有着獨特的灣區資源。度假區內擁有黃龍洞、法華寺、長田漾濕地公園、邱城遺址等文旅資源，集旅遊、購物、休閒、度假、居住為一體，2015年正式成為國家級旅遊度假區。

### 春季美食

**太湖三白**：太湖特產的白魚、銀魚和白蝦，由於色澤均呈白色，因而被稱為「太湖三白」，是湖州的特色河鮮。烹製「太湖三白」極為注重食材的新鮮程度，最適合在湖邊或船上烹製，且多為清蒸、白灼口味，強調保持食材的原味。



◆白魚



◆丁蓮芳千張包

**丁蓮芳千張包**：湖州特色小吃。清光緒四年，湖州菜販丁蓮芳以千張和豬肉為原料，餡料加以筍衣、開洋、芝麻、乾貝等，裹成長枕形千張包子，配細絲粉，名曰千張包子絲粉頭。以口感鮮而精聞名。

## 水天一色正清秋



◆濕地下渚湖

### 最美濕地下渚湖

下渚湖國家濕地公園曾被評選為「中國最美濕地」，這裏的秋天蘆葦成片，湖水清澈，野鳥群息，水生動植物遍布，仍保持了自然質樸、原始野逸的江南水鄉風貌。600餘個墩島散布湖面，1,000餘條港汊縱橫交錯，還有800多種動植物在繁衍生息，其中就有被譽為植物「大熊貓」的野生大豆和鳥類「大熊貓」朱鷲。



◆浙北商埠新市古鎮

### 浙北商埠新市古鎮

千百年來，新市古鎮的居民臨河而建，傍橋而居，形成典型的江南風情，成為浙北地區大運河側的重要商埠。這裏自古繁華，民風質樸，其中明清宅居群、覺海寺院、古橋樑等，均值得一探究竟。其中最著名的是太平橋，此橋為單孔石橋，橫跨小西河，始建於宋朝，明清時期得到重建，兩側欄杆至今仍保留石獅數個，橋石基座上刻有楹聯。當地流傳着這樣的風俗，新婚男女從橋上經過，可期太平吉祥。

### 秋季美食

**新市茶糕**：水鄉古鎮的傳統糕點，具有鬆、香、鮮三大特色。新市茶糕用糯米碾碎製作成正方形略薄的糕點，將中間挖空放入用醬油等調料醃製而成的碎豬肉，蒸製而成。口感糯而不黏、豬肉鹹香微帶甜味，每天早晨用新市特有的鹹豆漿或普通的鮮豆漿搭配茶糕作為早點，既美味又容易填飽肚子。



**爛糊鱸絲**：採用鮮活鱸魚焯水除腥，去骨去腸，用油爆炒，配以醬油調色，飾以「五絲」（火腿絲、青椒絲、薑絲、蔥絲、蝦仁）點綴，中間凹處放着蒜泥，上菜時用滾熱的豬油澆淋其上，滋滋作響。以「重油蒜辣，柔軟鮮嫩」而著稱。相傳在清乾隆年間，乾隆皇帝下江南路過南潯，品嚐之後，發覺味道鮮美，回味無窮，因此把爛糊鱸絲列為宮廷菜餚，這道菜因此成名。



## 深山水鄉夏清涼



◆水鄉南潯

### 夢裏水鄉南潯古鎮

南潯古鎮於南宋淳祐年間建鎮，被譽為「江南古鎮的封面」。俗稱「四象八牛七十二金狗」的絲商巨賈們在這裏建造了豪門名宅、私家園林，留下了眾多中西合璧、令人嘆為觀止的人文景觀。尤其以晚清南潯首富劉鏞所築的私家花園小蓮莊和中西合璧園林式布局的嘉業堂藏書樓最為有名。



◆莫干山

### 避暑勝地莫干山

莫干山被譽為「江南第一山」，相傳春秋時期，干將莫邪在此鑄劍，因此劍池、蘆花蕩、旭光台等也成為主要景點。這裏素以竹、雲、泉和清、靜、綠、涼而知名，自古以來便是避暑勝地。眾多的歷史名人更在這裏留下了難以計數的詩文、石刻等人文景觀，以及200多幢式樣各異的名人別墅，因此莫干山又有「世界近代建築博物館」之稱。除了美景和文化，莫干山還提供了豐富的戶外活動資源，徒步穿越森林山谷，攀岩攀登懸崖峭壁，讓自己與自然融為一體。

### 夏季美食

**熏豆茶**：湖州地區夏季傳統茶飲。熏豆茶選用優質黃豆，配以炒芝麻、橙皮、丁香、蘇子、紫蘇或荷葉、桂花等原料精製而成。飲用時，再加入幾片嫩綠茶葉沸水中泡，即成一道清香可口，鹹淡適宜，風味獨特的茶飲。具有提神、通氣、開胃、健脾等功效。



**多樣湯**：湖州傳統夏季甜品，也稱「八寶湯」。將綠豆、糯米、蜜棗、金桔上鍋蒸熟，再盛入煮好的冰糖水中，攪拌均勻涼透後冰鎮，喝時取出即可。

## 冬景暗香滿芳庭



◆戶外滑雪場

### 雲上草原戶外滑雪場

雲上草原滑雪場位於浙江安吉山川鄉，坐擁浙北第二高峰，海拔1,168米，總面積20萬平米，是南方大型高山戶外天然滑雪場，可同時容納1萬多人滑雪。得利於海拔優勢，這裏年低溫可達-10℃，雪期可從12月延續至次年3月，冬季降雪厚度可達50公分。除滑雪以外，還設有嬉雪樂園、雪地摩托等冬季雪地項目。



◆東方梅園

### 賞梅勝地東方梅園

湖州長興東方梅園景區佔地300餘畝，以紅梅為特色，分為東方梅園植物園和古森林博物館，集森林科普、森林文化、森林藝術為一體，是中國內地最大的賞梅勝地，園內奇石古梅交雜分布，鮮花古木相映成趣，曲水寒潭點綴其中，森林綠道環繞周邊，給人們提供了一個回歸自然的安靜去處。

### 冬季美食

**醃篤鮮**：湖州冬日山間美味當屬醃篤鮮。「醃」是指醃製過的鹹肉，「鮮」就是新鮮的冬筍，「篤」則是當地方言，指小火慢燉。此菜口味鹹鮮，湯白汁濃，肉質酥肥，筍清香脆嫩，所有的「鮮」都濃縮在一起。



**紅燒羊肉**：在湖州過冬必不可少的就是冬天的羊肉，這個時候的湖羊肉肉質飽滿緊實，用來紅燒最合適不過。秋冬時節，紅燒羊肉的香味飄滿大街小巷，滾着火星的土灶，大口的鐵鍋沸騰着，引得食客們都忍不住大快朵頤。

