

责任编辑:陈东兵

走,到西山品尝秋果去

秋天,苏州西山应时水果也不少。无花果、鸡头米、白蒲荸荠,它们虽然算不上西山的明星水果,可就是这样“平平无奇”的果实却让游客留下了对西山的第一份秋日印象。

无花果是桑科植物无花果的果实。由于无花果树叶宽大浓绿,而所开的果实很小,经常被枝叶掩盖,不易被人们发现,当果子露出时,花已脱落,所以人们认为它是无花而实,称其为无花果。

无花果熟时味甘甜如柿而无核,营养丰富而全面,除含有人体必需的多糖、氨基酸、维生素、矿物质外,还含有柠檬酸、琥珀酸、琥珀酸、奎宁酸、脂肪酶、蛋白酶等多种成分,具有很好的食疗功效。

无花果所含的脂肪酶、水解酶等有降低血脂和分解血脂的功能,可减少脂肪在血管内的沉积,进而起到降血压、预防冠心病的作用。

无花果除鲜食、药用外,还可加工制干、制果脯、果酱、果汁、果茶、果酒、饮料、罐头等。

苏州西山国家现代农业示范园区百亩无花果种植基地,欢迎各位前来采摘哦!

鸡头米是水生作物茨实的俗称,因果实果尖上花萼退化的部分形如鸡喙,故有“鸡头米”之名。西山山清水秀,花果缤纷,这儿生长的鸡头米,入口香甜糯糯,分外好吃。

鸡头米的吃法多样,可满足不同人群的不同口味。鸡头米粥是苏州特色小食代表,甜而不腻,让人回味无穷。桂花糖水鸡头米,汤汁清香扑鼻,鸡头米Q弹糯糯,甜甜的超好喝。鸡头米的吃法多样,还有鸡头米红枣银耳汤,山药薏仁鸡头米粥……

白蒲西山人家屋前屋后多种有一两棵枣树,长势好的时候,一棵树上能产出100斤左右的枣子。且西山枣果粒大,水份多,口感软糯甜润,表皮光滑,充盈着水分,十分新鲜。

白蒲枣营养丰富,还具有极高的药用价值。其药化,含糖类、有机酸、蛋白质、维生素A、B2、C及微量铁、磷、钙等。不但可以补脾润肺、改善便秘,还能养血安神、宁心缓胃。

因其所含维生素不仅品种多,而且含量高,故在国外有“天然维生素丸”之美称。天朗气清,微风和畅,您“枣”该来西山采摘了,秋天里的第一口爽甜请交给西山的白蒲枣吧。(金基 余琳)

苏州原生态古镇古村惊艳亮相(一)

江南水乡苏州,最不缺少的就是古镇古村,古镇游向来都是最受欢迎的线路之一,来过苏州的游客大概都能脱口而出,周庄、同里、甪直、木渎这些古镇。然而,除了这些声名远扬的古镇之外,苏州还有很多小众的、神秘的古镇古村,它们有着悠久的历史 and 深厚的文化底蕴,带着原生态的江南水乡风光,现将苏州市文广旅局推荐的几个古镇古村分类介绍给读者。

震泽古镇

震泽是太湖的古名,而古镇就在太湖边上,故而得名震泽古镇。与其他古镇的复杂布局不同,它,一条宽大的塘埔河穿镇而过,两岸白墙黑瓦的江南建筑沿河铺开,没有了蜿蜒曲折的小桥流水,却多了分外开阔的阔气。

走进江南建筑沿河铺开,没有了蜿蜒曲折的小桥流水,却多了分外开阔的阔气。走到古镇的中心地带,一亩古桥,一亩古塔,一条河,构成了震泽最经典、最具代表性的场景。

这座古桥名为高边桥,高指大禹,迹乃足迹,传说大禹治水时曾在这里留下过足迹,为纪念而修建此桥。高边桥始建于康熙五十四年,重建于乾隆四十四年,桥身修长,共有60级台阶。

古塔则是慈云寺塔,建于三国赤乌年间,有着1700多年的历史,慈云塔还有一段传说,相传三国赤乌年间,孙权之妹孙尚香嫁给刘备,托锦鲤传信,又称“蟹壳塔”;另一说,宋徽宗女儿慈

云公主避世蜀泽,念念不忘国亡父丧,遂起大塔,重修此塔遥望北方,祈祷父皇早日得脱金朝幽禁,南归,寺塔以“慈云”命名,故称慈云寺塔。宝塔飞檐翘角,风铃挂角,雄伟秀丽兼而有之。在古代,慈云寺塔不但是蜀泽也是吴越交界地带的标志性建筑。

古镇内的代表性景点师爷堂,建于清同治年间,为震泽盛族徐氏祖产。这座六进的古老破庙塔楼穿老而过,集河埠、行棧、商舖、街邊、厅堂、内宅、花园、下房子于一体,可谓是街中有宅,宅内会馆,兼具官、儒、商三重实用功能。关于师爷堂的堂名,或说是以震泽东汉清流领袖张俭高风亮节而取名,或说是崇尚节俭而取此名。

震泽古镇美食众多,黑豆干、四蹄菜、菜花头、圆子、定胜糕、红烧羊肉面等,都是游客念念不忘的江南味道。(徐东兵)

苏州发布十条苏州艺术之旅线路

首届中国江南文化艺术·国际旅游节将于8月24日开幕。苏州市文广旅局结合首届中国江南文化艺术·国际旅游节六大活动门票,精心策划了十条特色各异的苏州艺术之旅线路,为市民及游客提升“文化艺术游”的品质,也为观众带去“不可错过的旅程”。

雅韵江南之旅

线路1:船游姑苏繁华图(古城及护城河沿线);平江路—苏州碑刻博物馆—盘门三景—苏州大运河遗产展示馆—新市桥码头船游大运河—苏州保利大剧院(观演)

线路2:金鸡湖艺术之旅;明·美术馆—钟书阁—东方之门—金鸡湖美术馆—苏州文化艺术中心大剧院(观演)—金鸡湖夜景

笔墨江南之旅

线路3:忆江南艺术之旅;苏州御窑金砖博物馆—桃花坞历史文化片区—江苏省苏州昆剧院(观演)

天工江南之旅

线路4:太湖人文之旅;太湖国家湿地公园—中国刺绣艺术博物馆—光福香山村核雕—木渎古镇—木渎国际影视乐园(观演)

吴江“丝”之旅

线路5:吴江“丝”之旅;之印象丝路之旅—震泽古镇(太湖国家湿地公园)—盛泽(先蚕祠、宋锦文化园、东方丝博园)—同里古镇

诗画江南之旅

线路6:市井生活中的艺术之旅—苏州丝绸博物馆—苏州工艺美术博物馆—

苏州博物馆—平江路—观前街(品尝苏式糕点和苏式非点式糕点)

线路7:千年运河畔的烟火生活;虎丘—七里山塘景区—城市微旅行之“古巷寻根”苏式生活体验游—苏州人民大会堂(9月26日越剧《三看御妹》;9月29日苏剧《国鼎魂》;10月3日滑稽戏《苏州两公婆》)/光裕书场(观演)

童心江南之旅

线路8:亲子山水之旅;太湖国家湿地公园—中国刺绣艺术博物馆—太湖一号房车露营地—苏州民族管弦乐团音乐厅(观演)

多彩江南之旅

线路9:昆山古镇古街古城体验之旅—锦溪古镇—巴城老街品美食—昆山文化艺术中心大剧院(观演)

线路10:太仓“海丝”之旅—太仓博物馆—南园—长江口旅游度假区—第一浏河古镇—天妃宫—东园和公园。(仙鹤)

吴江芦墟山歌唱响中国原生民歌节

最近,由文化和旅游部、云南省人民政府主办的2019中国原生民歌节在云南省楚雄彝族自治州开幕。作为首批国家级非物质文化遗产名录项目,开幕展演现场,苏州市吴江芦墟山歌以华彩篇章《五姑娘·织锦私情》与其余12组民歌同台献艺,亮相云南。

展演中,国家级非物质文化遗产项目代表性传承人杨文英以师带徒,与芦墟山歌的区级代表

传承人一起,表演了落秧歌、响山歌、急口歌、响海腔、燎头歌等芦墟山歌中的5种常用曲调,为现场观众呈现出芦墟山歌浓郁的江南风情和民间色彩。

“吴侬软语传乡音,村妇留歌韵味长,莫道谁家无恋意,悠悠一曲五姑娘。”作为芦墟山歌的代表性篇章,《五姑娘·织锦私情》曾多次应邀参加省内外重要演出活动,并曾获得第十二届上海国

际艺术节金奖、首届中国农民文艺会演丰收奖、第六届中国原生民歌大赛铜奖、第四届中国非物质文化遗产博览会民歌大赛优秀演唱奖等奖项。

本届原生民歌节以“多音·多情·多愁”为主题,展演曲目以田歌、山歌、号子、渔歌、小调及少数民族传统民歌体裁等传统音乐类国家级非物质文化遗产代表性项目为主。芦墟山歌是从全国29个省(区、市)推荐选送的232组展演节目中脱颖而出,成功入围参加展演的60组民歌中的。(金基 晓芳)

锦绣华冠——中国三大名锦文化展

最近,苏州丝绸博物馆与淮宁博物馆联合主办的“锦绣华冠——中国三大名锦文化展”在淮宁博物馆展出。苏州丝绸博物馆馆藏苏绣、宋锦、云锦三大名锦共计66件,其中不乏宋锦、战国、汉晋、宋锦代表性织锦文物的复制件及近代织锦优秀作品,展期至9月8日。

本次展览旨在坚定文化自信,弘扬优秀传统文化,推进江苏省内博物馆馆藏文物资源的全民共享,充分发挥博物馆服务大众、服务社会的重要作用。

丝绸博物馆精选馆藏特色织锦展品,既有历史代表性的三大名锦充分展示,又有现代织锦优秀产品的创意亮相,品种多样,色彩纷呈,体现经典的古代织锦技艺和丰富的丝绸纹样艺术风格。与此同时,展览还展示了苏州馆多年来的古代丝绸织锦保护研究和技艺传承成果。

织锦代表了丝绸织造技术的最高水平,织锦文化是中国蚕桑丝织技艺高度发展的结晶。其中,影响最大且流传至今的苏绣、宋锦、云锦,不但织品高贵精巧若天工,更在一代代传承中体现丝绸科技的不断创新与进取,从而成为我国丝绸史上三个重要的里程碑。这三大名锦均在2006年列入国家级非物质文化遗产名录,2009年列入世界教科文组织人类非遗。

期望通过本次展览,让沉睡的织锦艺术活起来,让更多的人了解和关注中国织锦技艺与文化,不断为传播丝绸文化注入新的活力。(金基)

快乐夕阳红--龙旅股份国际旅游(原苏州民族国际旅行社) 报名地址:苏州碧凤坊停车场南吴商会馆607
咨询电话:国内65229826,出境86881364太仓沙溪镇东街96号(庵桥对面),电话53213877 全部线路60条左右全部独立组团!!!

告别我们三年的九寨沟要来了,现在起预报名仅500元抢限量门票!。10月8日起根据抢票情况连续发团; A线:走进九寨沟,黄龙,剑门关等双飞7日 2880元/位
B线:走遍四川(6大世界遗产:九寨沟,黄龙,都江堰,青城山,峨眉山,乐山)+成都(杜甫草堂,武侯祠,锦里等)动车往返9日 3480元/位

以下短线品质团,纯玩无购物,全部大牌景区,体验旅游的真谛!! A线:大神仙居,高迁古镇,景星岩,缙云蛟龙大峡谷三日 B线:开化;钱江源,根宫佛国,建德大慈岩三日
C线:新昌十九峰,网红八级台阶瀑布,王羲之故居+磐安,水下孔,十八瀑三日 D线:温州江心屿,楠溪江+文成百丈漈三日游 E线:走进大别山金寨,舒城,霍山四日

走进甘南,陇南,天水,平凉摄影游11日游 3380元(纯玩无购物)
走进青海,河西走廊;青海湖/茶卡盐湖/德令哈/敦煌/嘉峪关/张掖/祁连山/塔尔寺12日3680元(纯玩无购物) 还含张掖七彩丹霞,卓尔山风景区,祁连山草原,是自驾东行的西北线路之一。9/18(少量余位)

门票半价了! 走遍贵州全景:梵净山,镇远古镇,西江苗寨,黄果树,天星桥,陡坡塘,荔波大小七孔,世界第一洞--龙宫,马岭河大峡谷,万峰林等11日 2980元(品质团,纯玩无购物) 一条线路涵盖贵州主要内容,每一个都是精华,每一个都不能舍弃,9/8(满),9/18

走遍山西全景双卧9日 2480元(品质团,纯玩无购物) 奇五台山,山西第一山--平遥,衡山--悬空寺,大同云冈石窟,万年冰洞,黄河第一镇--河口古镇,壶口瀑布,平遥古城,乔家大院,王家大院,晋祠等十几个山西文化精华景区及传统的一杯山西不一样的内涵 9/3,9/15

走进陕西华山,壶口瀑布,雨岔大峡谷,波浪谷,乾坤湾,延安,袁家村民俗游高卧7日游(纯玩无购物) 2380元 可赠兵马俑,华清池等秦岭西北部精华景区,摄影游 9/15, 10/8

走遍东三省+内蒙古呼伦贝尔深度15日 3580元(纯玩无购物) 含:大连/丹东/沈阳/长春/长白山/镜泊湖/哈尔滨/五大连池/呼伦贝尔/海拉尔/满洲里/额尔古纳。第一次费用,将整个东三省,内蒙古4A, 5A级景区一次游遍! 比大车还便宜1000元: 9/1

全景云南;香格里拉,泸沽湖,玉龙雪山,丽江,大理,昆明15日 3980元(全包无自费) 含门票游,游6大旅游胜地,石林,崇圣寺三塔,大理古城,洱海大游船,蝴蝶泉,大理古城,玉皇阁,虎跳峡,泸沽湖,黑虎北马等大地精华景区: 9/10

高铁往返 国之瑰宝世界双遗产--衡山,泰山5日游 1780元(品质团,纯玩无购物) 二大世界自然和文化遗产组合: 9/16

凤凰古城,张家界,常德动车往返六日 1880元(品质团纯玩无购物) 含:奇峰秀林,天门山,天门洞,天子山,宝峰湖,袁家界,十里画廊,桃花源等精华内容一个不少。9/4, 9/16

动车往返水陆空+五星游船全景+三峡等8日 3280元(纯玩无购物) 含白帝城,天下奇观,武陵天生三桥,武陵大裂谷等7大5A景区,个个精彩流连忘返 8/30(满), 10/9

走遍广东:潮州,汕头,惠州,东莞,广州,佛山,珠海(港珠澳大桥),中山,开平,肇庆,韶关,瑞金,泉州13日 2880元 含岭南6大名城, 4大名山, 品质团,纯玩无购物 9/15 10/8

北京世园会+世界3大遗产,秦皇岛,承德,清东陵,天津,唐山等9日 1980元(品质团,纯玩无购物) 世园会错过一次,遗憾一生 9/2, 9/16

苏州龙旅独立成团,全程领队陪同 9998元/人 美国西海岸(洛杉矶+拉斯维加斯+圣地亚哥+大峡谷+马瑞湾,羚羊峡谷)9日游 往返直飞+一价全包无自费,含所有税费,赠送美国领馆签证面试和机场接送送 开班日期: 10/16

苏州龙旅独立成团,全程领队陪同 特价12800元/人 东欧六国;捷克,奥地利,斯洛伐克,匈牙利,波兰,德国15日游(往返直飞) 一价全包,无自费,纯玩,全部精华景区,含所有用餐,送领队机场接送: 10/31 30人小包团 仅一班

特价4599元/人 日本本州(东京-大阪-京都-奈良-富士山)六日游 全包无自费,苏州组团,苏州导游全程陪同,上海往返直飞,含机场接送 日期: 9/10

特价3400元/人 新加坡+马来西亚+泰国10日游 全包无自费 苏州组团,苏州导游全程陪同,上海往返直飞,含机场接送 日期: 9/25

苏州龙旅独立成团,全程领队陪同 5280元/人 老挝全景北部+中部+南部全景三飞八日游 纯玩团,一价全包无任何自费,全部精华内容,东南亚最具魅力的国家 9/21, 10/19, 11/2, 往返直飞 每团30人

特价3999元/起 国际往返 俄罗斯,莫斯科,圣彼得堡,谢尔日,含冬宫,夏宫花园,莫斯科地铁,含接送, 国际往返日期: 10月份