



弄岗穗鹛

# 到“中国边关避寒暖都”龙州 品红色文化 赏生态鸟鸣 观岩画瑰宝

## 『好吃好玩好龙州』

□ 左江日报记者 罗承品 通讯员 凌燕云 农凯



▲龙州沙糕



▲龙州鸡肉粉



▲弄岗特色簸箕宴

### A 千年古城欢迎您

龙州,是红军故乡。1930年,伟大的无产阶级革命家邓小平在龙州组织和领导了震惊中外的龙州起义,建立了中国红军第八军和左江革命根据地。

龙州,又是一座有着1300多年历史的边关商贸历史文化名城。在近代史上曾创造了广西最早的海关、火车站等20多个广西之最,水口口岸是广西最早的对外通商口岸,素有“千年古城·百年商埠”美誉。

龙州自然风光秀丽,森林覆盖率达57.3%,境内有弄岗国家级自然保护区、左江国家湿地公园和素有“左江山水不亚于桂林”美誉的左江风光,是“中国长寿之乡”、中国最具特色休闲养生旅游县。

龙州文化底蕴深厚,是“中国天琴艺术之乡”“中国民间文化遗产旅游示范区”。左江花山岩画文化景观于2016年7月成功列入世界文化遗产名录,龙州左江河段岩画是左江花山岩画的核心片区,画面最集中、景色最优美。

近年来,龙州县通过依托独特的旅游资源,打造旅游景点20多处,其中国家4A级旅游景区4家,国家3A级旅游景区5家,广西四星级乡村旅游区6家,广西四星级农家乐1家,广西生态旅游示范区1家,三星级汽车旅游营地1个,中国传统古村落2个,2018年成功创建“广西特色旅游名县”。弄岗观鸟基地闻名全国,“秘境弄岗”观鸟旅游品牌响亮。

龙州县位于广西西南部,地处北回归线以南,属季风型亚热带气候,日照充足,气候温和,年平均气温22.4℃,年均降雨1260.2毫米,年均无霜期362.6天。

当前,龙州县正依托旅游资源优势,打造“沿山”“沿边”“沿江”文化旅游经济带,规划建设弄岗国际研学旅行基地、左江(龙州)国际旅游度假区、水口坚果旅游城等,打造“中国边关避寒暖都”。

### B 美食美景在龙州

龙州县特色美食众多,自然风光秀丽,人文景观丰富。来到龙州,应该品哪些美食?赏哪些景观呢?

#### 弄岗特色簸箕宴

簸箕原本是用来晒谷子或装日常杂物的工具,如果垫上几片新鲜翠绿的芭蕉叶或荷叶,就成了特别的“餐盘”。龙州发现,弄岗景区将白切鸡、弄岗三宝、玉米、红薯等绿色原生态的美食随心所欲地摊派在一张圆形簸箕上,分量十足,荤素俱备,有一种回归自然的质朴享受。

#### 龙州沙糕

龙州沙糕有着悠久的历史,主要原料是糯米、白砂糖、花生油。佐料有冬瓜、花生、绿豆、芝麻等。龙州沙糕采用纯手工制作而成,将芝麻、熟油、白砂糖及精糯米粉炒熟后,置入大木格中,压制成宽扁型,再用格刀将其分割成均匀小块。有入口即化、甜而不腻的特点。

#### 龙州四方粽

龙州的四方粽一直坚持采用最传统的配方,主要原料是糯米、绿豆以及用独特配方腌制的肥瘦相宜的五花肉。用粽子叶将糯米、绿豆和五花肉包成四方形状煮熟即可,五花肉融合绿豆、糯米的清香,肥而不腻,十分好吃。

#### 龙州鸡肉粉

龙州鸡肉粉的汤是原汁原味土鸡熬制的高汤,鲜!鲜!鲜!配上酸笋、酸菜、青柠、辣椒,颜值爆表。拿起一个青柠,用力挤出酸汁到汤里,青柠的酸味全面为土鸡的鲜提味。

#### 龙州桫欏粉

龙州桫欏粉是龙州特有的一种美食特产,质地细腻、绵柔顺滑,具有无脂、低热量、高纤维等特点,富含铜、铁、锌等多种微量元素,有去湿热和滋补之功效,对小儿疳积、发热、痢疾、咽喉炎等有辅助治疗的功效。桫欏粉食用方便,湿润顺口,老幼皆宜。桫欏树分两种不同的树种,一种树含桫欏粉比例较高,颜色偏白;另一种树含桫欏粉比例较低,颜色偏红。红色桫欏粉口感更顺滑爽口一些。



红军军部旧址

#### 龙州旅游第一站

红色边关。龙州是全国首批2个“全国红色旅游国际合作创建区”之一,是全国12个重点红色旅游区、全国30条红色旅游精品线路、广西四大红色旅游基地之一。龙州是红八军的故乡;被誉为越南的“延安”;自古以来就是边关重镇。

#### 龙州旅游第二站

秀美左江。龙州左江景区(4A景区),属国家级风景名胜区——花山风景名胜区的中心景区。龙州左江景区,由发源于越南的水口河和平而河在龙州县城洗马滩汇合起,全长72公里,著名的大幅花山岩画所在的明江,是左江流域最大支流,在龙州县上金乡上金街与左江汇合。左江龙州段两岸有崖壁画21个点39处78组,悬棺崖葬两处,著名景点还有花婆神韵、天佛纳祥、酒壶迎宾、少女淋浴、黄巢宝剑等。左江两岸属喀斯特地貌,群山巍峨,连绵不断,风光秀丽,传说优美,充满神秘色彩,是古骆越民族发祥地之一。水流湍急多弯,河道大多迂回曲折于崇山峻岭之中,溶洞暗河遍布,沿江村落,民风淳朴,田园风光,恍如桃花之源,素有“北有漓江,南有左江,百里左江,百里画廊”的美誉。

### C 旅游交通方便快捷

旅游业的发展离不开综合交通运输体系的不断完善。龙州县沿边、近海、邻首府、连东盟,是“一带一路”经济带和中新互联互通南向通道的重要节点之一。近年来,该县不断加强旅游交通建设,完善文化旅游服务体系。

崇左至水口高速公路于2019年12月9日建成通车,结束了龙州不通高速公路的历史,通车后,距南宁170公里,河内170公里,钦州港220公里,属于南宁1个半小时经济圈范围;大新德天—宁明花山一级旅游大道(龙州段)全线贯通,龙州至凭祥(一期)等6

条二级公路加快建设;巴马经龙州至凭祥高速公路已于2020年3月份开工建设;南宁过龙州至凭祥高速铁路已开工建设,项目建成后,龙州将从交通末梢一跃成为连接东盟的重要前哨通道。“十四五”期间,龙州县将全力实施“三修三建”(“三修”是修机场修港口修高铁,“三建”是建景区建口岸建暖都)专项行动,龙州的旅游业将会更兴旺。

千年古城龙州竭诚欢迎各界人士莅临观光考察、投资旅游,合作共赢。



左江白鸕嘴湾

#### 龙州旅游第三站

天琴古韵。天琴,是骆越民族文化独具特色的代表之一。天琴也是壮族乐器中最古老的乐器之一。距今已有1000多年的历史,是当地进行祭祀、说唱及日常文化娱乐活动必不可少的乐器。龙州天琴文化艺术名扬海内外,2007年被授予“中国天琴艺术之乡”荣誉称号,2008年被授予“中国民间文化遗产旅游示范区”,2020年12月,壮族天琴艺术入选第五批国家级非物质文化遗产名录公示名单,2021年1月,龙州壮族天琴制作技艺入选第八批自治区非物质文化遗产名录。来自龙州县的天琴美女,能歌善舞,手艺精巧,善于天琴弹唱。

#### 龙州旅游第四站

弄岗国家级自然保护区。龙州风光秀丽,生态优美,森林覆盖率达98%,弄岗自然保护区是我国唯一一处以保护北热带石灰岩季节性雨林生态系统的国家级自然保护区。2008年,广西鸟类学家周放和蒋爱伍在弄岗保护区发现并命名了“弄岗穗鹛”这一鸟类新种,引起了鸟类学界的轰动。

