



实用篇

你带上我，我带上它

孙中山故里旅游区（5A景区）

石岐步行街

金钟水库

紫马岭公园

沙岗墟

中山美食

孙中山故里旅游区（5A景区）

伟人故里 历史文化名村



孙中山故居纪念馆

孙中山故居纪念馆位于广东省中山市翠亨村，成立于1956年，目前管理范围20万平方米，现为国家一级博物馆、国家AAAAA级旅游景区核心区。

目前向公众开放和正在筹备开放的主要展示内容有：

- 1、孙中山纪念展示区
- 2、翠亨民居展示区
- 3、农耕文化展示区
- 4、杨殷、陆皓东纪念展示区
- 5、非物质文化遗产展示区

游玩信息

免费开放时间：每天9:00—17:00。

预约电话：86-760-28158366

观众须在领票处排队领票，领票时间为每天9:00-16:30，16:30后停止入场。幼儿园和中小学生集体参观接待时间为周一至周五，并须提前一天预约。

杨殷故居

杨殷故居位于南朗镇翠亨村，亦称“翰香堂”，建于清代咸丰年间，建筑面积244平方米。杨殷故居是当地典型的“三间两廊”式砖木结构建筑，厅堂三间加左右两间廊屋，两侧卧室用木板分作上下两层，厨房及粮食加工间建于右边。建筑花岗岩石板墙脚、青砖墙、硬山顶，屋檐前有精美的木雕檐板，采用西式的柚木百叶窗，窗头有精美的以岭南特色水果荔枝、佛手、杨桃等为内容、带西洋风格的灰塑装饰。正厅摆设有清代全套的酸枝木扶手椅，神楼木雕精美，髹金光亮，富丽堂皇。建筑外墙尚保留有清末盗匪挖墙抢掠及抗战时期日军的射击子弹孔等痕迹。现室内复原陈列杨殷烈士在此生活时的景貌，并设有《杨殷烈士纪念展览》。

1989年6月，杨殷故居被列为广东省重点文物保护单位。



杨殷故居

陆皓东故居

陆皓东故居位于南朗镇翠亨村，建于清代晚期，坐西向东，占地面积约446平方米，建筑面积215平方米，是当地典型的“三间两廊”式砖木结构建筑，建筑风格朴素，屋檐下有彩画装饰，门前挂“二龙世胄，双壁家风”的木对联，现室内布置有《陆皓东烈士纪念展览》。故居前有庭院，植有岭南花木。被孙中山先生誉为“中国有史以来为共和革命而牺牲者之第一人”的陆皓东（1867~1895）烈士青少年时代在此居住和生活。

1989年6月，陆皓东故居被列为广东省重点文物保护单位。



陆皓东故居

中山市非物质文化遗产展示馆

中山市非物质文化遗产展示馆位于翠亨村孙中山故居纪念馆农田旧民居内，占地1000多平方米。非遗展示馆在保持旧民居风貌的基础上，以“歌”、“舞”、“食”、“艺”等区域，分别展示了中山的民间舞蹈、民间音乐、民间习俗、传统习俗等内容。中山的国家级非遗名录项目醉龙舞、六坊云龙舞、中山咸水歌、崖口飘色、沙溪凉茶、小榄菊花会，以及省级非遗名录项目沙溪鹤舞、三角麒麟舞、黄圃麒麟舞、白口莲山歌、黄圃腊味传统制作工艺、咀香园杏仁饼传统制作工艺，以及三乡茶果传统饮食习俗、小榄菊花传统饮食习俗、五人飞艇等一批非遗代表性项目，还有沙岗墟传统商贸习俗、起湾金龙扎作技艺等，都在有非遗馆里得以展示。展示馆以室内外结合的形式，通过展出300多件非物质文化遗产传承实物，以及图片、文字、影像、实物、模拟场景以及传承人现场互动、展演等展示手段，充分展现非物质文化遗产活态传承的特点，以引起人们共同守护精神家园的共鸣。

2011年10月4日，中山市非物质文化遗产展示馆一期工程落成向公众开放。

2012年6月9日，我国第七个文化遗产日期间，中山市非物质文化遗产展示馆二期工程落成向公众开放。



石岐步行街

历史、文化、旧建筑 还看步行街



全国很多城市都有步行街，中山步行街是中国改革开放后改建得比较早的步行街。中山市是孙中山的家乡，中山步行街许多景点记录了孙中山革命事迹。中山步行街在中山市中心，在孙文西路，后扩展到孙文中路。

石岐步行街的历史

孙文西路古称迎恩街，1925年孙中山先生逝世后，为纪念孙中山先生改称为孙文路。从隋唐时期到1925年间逐渐拓展，形成今格局。马路两旁是经历数十年、上百年，甚至数百年的历史建筑物体，至今仍然保留着古建筑艺术色彩。从民国时期开始接受西方建筑造型，又融合了西方古典建筑造型，至今还幸存着精湛木雕、灰塑等中西合璧建筑物体，弯曲自然的商业街，舒适怡人的外部空间尺度，南洋风格的骑楼，整个街区外部空间与功能有机结合，这一切记载着石岐城区的形成和各个发展阶段，更凝聚着中山市60多万海外侨胞的乡情，既颇具历史文化欣赏价值，又有纪念和爱国教育意义。

由于房屋年久风化，墙体立面严重剥落，杉木楼板受腐蚀，柱头出现裂缝等建筑质量问题，即使南洋骑楼失去了原有的风格，又与现在的城市建筑形式及现状风貌不协调。为了保护这一历史建筑群同重塑孙文西路悠久繁华的容貌，中山市政府结合旧城改造，于1997年8月20日开始分两期对孙文西路进行施工改造，至1998年9月19日全面竣工，历时一年多时间，将孙文西路更名为孙文西路文化旅游步行街。



天字码头旧址

此址在中山市石岐（城区）岐江桥东，古为官方津渡，故称为“天字码头”1912年，孙中山卸任临时大总统后，从南京南下沿途考察，并经港澳回其家乡中山翠亨村，5月30日，孙中山从该码头乘船返广州，结束其故里之行。



香山商会旧址

1912年5月下旬，辞去临时大总统职的孙中山受聘全国铁路督办，后返乡探亲，抵达石岐时备受欢迎，众绅商恭迎孙中山莅香山会所茶话。当时香山商会租惠爱医院作会址,现在建为香山商业文化博物馆。上世纪初，中山县政府在石岐大庙下拨地新建商会。



思豪大酒店旧址

民国13年（1924年）澳洲华侨郭泉在此开办私营香山银行。抗日战争胜利后，中山县商会会长李德联将此楼改建为五层豪华酒店，取名思豪大酒店，是当时中山名气最大的酒店。

永安公司旧址

永安公司是中国近代最大的百货公司，20世纪初中国四大百货公司（先施、永安、新新、大新）之首，香山（中山市前身）郭乐兄弟于1907年在香港创办永安公司，1918年上海永安公司开业，1929年在中山石岐开设分公司。



中山公园

步行街就在石岐中心的烟墩山旁边。整座烟墩山就是中山公园，山顶有座建于明朝历年（1573-1520）距今400年，历史的埠峰文塔，还有一座建于民国时期的中山纪念亭，埠峰文塔是中山石岐中心点标志。



金钟水库

绿水青山 尽在金钟

金钟水库位于中山市石岐城郊，新安村内，总面积120公顷，其中水库面积35公顷。金钟水库岸线自然曲折，变化丰富，水质优良，水库东南大面积湿地沼泽，山坡地势起伏的生态环境及各种水生植物给水鸟提供藏身、食、繁殖的空间。山体坡度平衡，沿岸植物形态优美，植被层次茂密丰富，以具有中山特色的乡土树种为主。湿地物种多样性形成丰富的植被层次，创造自然原始的景观效果。高大乔木以次生马尾松为主，辅有大叶相思、白荷、红荷、海南红豆等；地被以蕨类植被为主；竹类以粉丹竹为主。

作为城市慢行系统的中山区域绿道，金钟水库绿道承载着中山的人文精神和城市印记，该绿道对自行车友和城区市民来说，代表着中山城市休闲的新文化，也是中山宜居城市“慢生活”的低碳载体。在喧嚣的都市中，骑单车出游是一种放松解压的好方法。此项活动既锻炼身体又节能减排，同时也响应了政府倡导建设幸福和美的全民修身行动。



金钟水库堤坝



风雨桥



观景台

紫马岭公园

好玩、好看 就游紫马岭



紫马岭公园位于中山市中山五路南侧，占地88.5公顷，1992年7月破土兴建，1993年10月1日落成开放，是天工与人力交融，游憩共生态并重的大型城市公园。

紫马岭是“香山八景”之一的“天池菱荷”故址，空气清新，景色怡人，明清两代，是富家子弟跑马游乐的场地。有四个入口，北门连接市区的主干道，是主入口，园内共有20多个景点和一个大型鸟区(“嚶鸣谷”就在其内)，罗列有序。进入北门，象征中山市建设腾飞的“紫马奔腾”园雕迎面耸立，70米长的喷水池碧波荡漾，与彩灯辉映；象征中山市改革开放的巨型不锈钢荷花球高竖池中，银光闪耀。信步园内，摩崖园传神诗书，满目琳琅；百花园百花齐放，四季飘香；名园树木名人手栽立下光辉榜样；品荔园满园“妃子笑”，岭南佳果名扬；野趣园山林景色；锦鲤池溢彩流光；春园桃花怒放；水园游艇繁忙；荷花天池滴水观音，普施甘露；秋冬随时移世易，红绿有常；玫瑰园幽香远送；清芬园异卉迎人；“嚶鸣谷”鸟语花香；烧烤场频传笑语；一片祥和喜气扬，登“揽胜阁”，俯瞰满园景色，尽揽全市风光。

主要景点

紫马岭嚶鸣

“嚶鸣谷”是中山市利用自然环境加上能工巧匠设计开发而成的大型赏鸟区。放养一百多个品种的鸟类近八千只。其中有丹顶鹤、白枕鹤、白鹤、灰鹤、白天鹅、白鸬、黑鸬、白鹇、孔雀、鸳鸯、鸬鹚、黄腹角雉等名珍稀种。诗经曰：“嚶其鸣矣、求其友声。”本谷的命名，即源于此。“嚶鸣谷”占地5.1公顷，座落于紫马岭公园的南面。分“小游园”和“人鸟共乐景区”：“小游园”在“人鸟共乐景区”前面，占地2公顷。园内繁花似锦，色彩缤纷，绿茵一片。是广阔的绿化地带。“小游园”是副景，用以烘托和增强主景的气氛，也是游览憩息的地方。园内有挂鸟廊及表演场。挂鸟廊内，活跃着稀有的珍禽，有特殊技能的鸟类及猛禽类。此间，鸳鸯戏水，雉鸡漫步，白鹤亮翅，黄鹂对唱，怪石嶙峋，山泉鸣响，锦簇生香，别具一番景象。

玫瑰园

紫马岭公园之玫瑰园位于公园南面，占地面积7816平方米，植29个玫瑰品种共15000多株，其中毕加索、黑夫人、彩云、翡扇、香欢喜等名种20多个，是公园的一大景点。该园1994年4月兴建，同年8月底落成，9月9日开放。1998年12月5日起，在市政府的大力支持下，紫马岭公园重新整治玫瑰园，并于1999年1月15日完成了改造工程。春夏季节，各色玫瑰争妍竞丽，色彩缤纷，香飘远近，景色如昼，使人神迷心醉。簇生香，别具一番景象。

沙岗墟
搜索历史的集市

分布区域

沙岗墟的诞生地中山市，主要分布在中山石岐城区及周边乡镇。另外，由于当时澳门归属香山县管辖，通过澳门这个对外贸易的桥头堡，香山地区成为我国最早与欧洲有商贸往来的地区，因此，沙岗墟集市所销售的物品，均带有强烈的地域特色，除了当地农民拿出自家种养的农产品出来销售换取生活和生产必需品之外，还有经过澳门进入中山的洋货等。



墟市

所前市在县治东拱辰街南日以贸易鲜美恒盛
南门市在县南拱桥内外交易时果藤众
蟹头市在县东多鱼菜
东门墟在县东附郭旧在迎恩街弘治初迁于此其期三六九日
坑口墟在龙眼都弘治间设三六九日
山仔墟在田边村之西成化间设二五八日
南朗墟在太字都弘治初设二五八日
水墩墟在前李村弘治十年设二五八日
斗门墟在黄梁都二五八日
墟市食货贸易之地也闻诸父老元季钞法通行各以方来所聚成市故得能都有黄涌虚大字都有大涌虚近岁农来俱疲市并寥落异于元矣
论曰生民庶富聚除之数至香邑可谓异矣传子曰陆田命悬于天人力虽修苟水旱不时则一年之功尽弃水田之制由人力力苟修则地利可尽孰知地力反为民害而夫种产利见所冀至少基也浮生成田动宜所陷其利富而富传子未之或思也于屋豪右奢耗角其力而血成玄黄焉是以户口日损非由田地日增不为奇利民物登耗实坐乎此而牧民者固不与也求民瘼者其必有永图也夫
赞曰照临之世有人有土播彼稻粱我局由孰知土广而人日踰彼何人斯匪顾避徭惟食与货利在奢靡物产由天力未必得破能兼之澄我以生孰至除之惟皇圣明

墟市

南门市在南门外城下
教场墟在县城外东北三六九日
石岐市在西门外石岐埠
坑口墟在龙眼都坑口村单日
山仔墟在龙眼都田边村西双日
南朗墟在太字都二五八日
下栅墟在恭常都一四七日
平岗墟在谷字都三六九日
雍陌墟在谷字都二五八日
长沙墟在香山场三六九日
翠眉市在翠眉村
行流市在小榄都
按市以聚货通交易便有无也近则兵民杂处肆其凌夺贸易之民惴惴裹足欲使商贾皆悦而愿



《岁晚趁墟图》手绘长卷

中山美食 石岐乳鸽



石岐乳鸽

石岐乳鸽是广东省中山市著名的特色小吃，石岐乳鸽本是中山籍华侨从国外引进的优良鸽种，经同中山石岐的优良鸽杂交后繁育出来的一种乳鸽。这种乳鸽以体大肉嫩、胸肉特厚而著名，烹制方法繁多，用乳鸽制作的菜肴，有红烧乳鸽、脆皮乳鸽、明烧乳鸽、松江乳鸽、江南白花鸽、油浸乳鸽、白切乳鸽、豉油王乳鸽等。

石岐乳鸽体形大、胸肉厚、肌肉饱满、肉质嫩滑爽口而饮誉省港澳市场。石岐不少酒家饭馆所泡制的乳鸽，也极为食客所喜爱。如今，“石岐乳鸽”已不再是一个简单的菜式名词了，它已成为了中山悠久美食文化的特有形象之一。

石岐乳鸽的特点及制作方法

石岐乳鸽以脆、鲜、嫩出名，是用生长21-28天的乳鸽腌渍之后，经烤箱烘烤而成。鸽子皮脆肉嫩，中间有一泡汤汁。此汤汁鲜纯，却不油，感觉清爽而鲜美。鸽子性味比较平和，体质热、寒的人都可以吃。鸽子补肝、肾，益精气，处于发育期的大男孩吃更好。这石岐乳鸽是手撕了吃的，咬一口皮后，吸干里面的汤汁，再慢慢品尝它的肉。皮是脆的，汤汁是鲜的，肉是嫩的。

原料：乳鸽1只（250克左右），酱油4汤匙，红糖2汤匙，香油1茶匙，味精半茶匙。

制作：以拌匀的调味料擦匀鸽肚内及鸽身，腌半小时左右。把清水50克放入用高段火力加热5分钟翻乳鸽继续用高段火加热5分钟。取出乳鸽晾凉后切成4大块摆成飞鸽形淋回原汁即成。

特点：可口的香味，典型的广东风味。

中山美食 水乡爆谷煎堆

历史上，位于珠江三角洲下游冲积平原的民众镇是典型的大沙田地区，水乡农民以自己种植的糯稻作为原材料，结合当地百姓春节祈福和走亲戚拜年的生活习俗，精心制作出体积大如皮球、香脆清甜的爆谷煎堆。

大如箩的煎堆！



制作煎堆缘由

在民众水乡，家家户户都很重视爆谷煎堆的制作，并有“年晚煎堆，人有我有”的说法。历史上，到了每年的腊月廿七、廿八、廿九或是大年初一、初二，水乡的家家户户都开始准备炸爆谷煎堆，擅于制作爆谷煎堆的家庭主妇等或是一家之主，将自家种的糯米舂成糯米粉，然后，用铁锅爆炒糯谷作为馅料，然后经过一系列制作工序后，将包有爆谷馅的糯米粉团放进烧沸了生油的铁锅里，将粉团炸成小皮球状的爆谷煎堆，煎堆炸好之后，首先是拿一两个摆在神位前作为祭祀祈福之用，春节期间，爆谷煎堆作为新春送礼的重要物品之一，很受水乡百姓的欢迎。

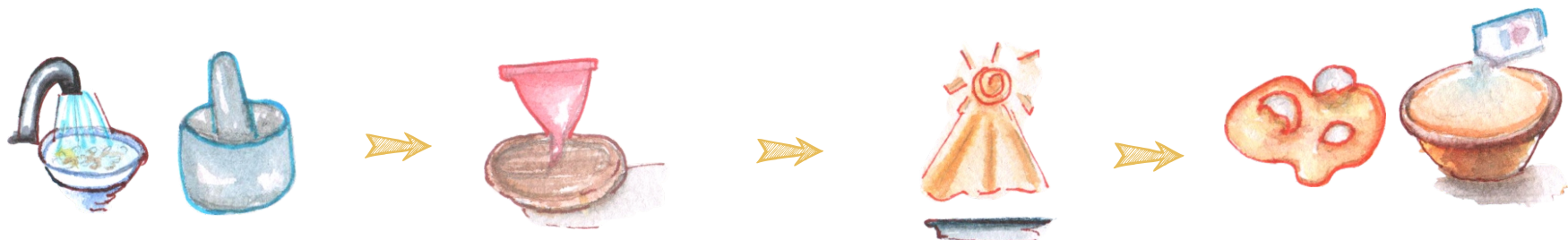


旅游观光中的煎堆

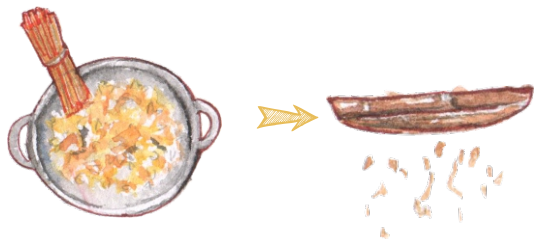
一家人齐齐做煎堆



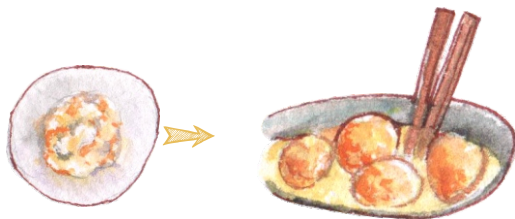
一.粉皮（糊）



二.爆谷馅料



三.整个煎堆



爆谷煎堆寓意

在中山民众等大沙田水乡，每逢岁晚和新年，都有开油锅炸爆谷煎堆的习惯，取其“煎堆辘辘，金银满屋”之意。并作为过年祈福和亲友拜年互送礼等之物品。



中山美食 海洲鱼饼



鱼饼老店，来啊

海洲鱼饼简介

海洲鱼饼历经百年，一直成为深受当地百姓及周边地区群众欢迎的一道传统小食。很大原因是得益于当地得天独厚的鲮鱼资源。

古镇海洲位于珠江三角洲冲积平原，紧靠西江。西江水质优良，是珠江三角洲下游百姓的主要饮用水源之一。而古镇海洲紧邻西江，为当地村民养鱼提供了优质的水源。同时，历史上，古镇海洲村一带是典型的桑基鱼塘经济作物区。当地村民利用田基种植桑基，用作喂养蚕虫缫丝之用。而在田基旁边，就是海洲村民养殖鲮鱼的鱼塘。村民利用含有多种营养成份的桑叶作为鲮鱼的饲料，使海洲的鲮鱼肉质柔韧，口感清香，为制作海洲鱼饼提供了优质的原材料。心灵手巧的海洲人经过反复的摸索，利用本地养殖的鲮鱼作为原材料，经过特殊的加工工序，成为脍炙人口的一道传统美食。随着海洲鱼饼口碑的日渐建立，以及一批老字号的建立，使海洲鱼饼的传统制作技艺更加发扬光大，成为中山一道著名食品。



海洲鱼饼制作

海洲鱼饼是选取海洲当地鱼塘养殖的每条250克—400克的土鲮鱼作为原材料，新鲜的鲮鱼刮鳞肚去肠、然后整条起出鱼肉，用清水洗净鱼肉，晾干水份，以求肉质爽脆。制作鱼饼不能加入太多生粉，搓鱼肉一定要搓至起胶。煎鱼肉不能用花生油，而要用调和油或菜籽油。然后，用手工制作的木质搅拌机将鲮鱼肉绞拌，再加入生粉、砂糖、精盐然后用手工反复将鲮鱼肉搓半个小时直至起胶。

海洲鱼饼的特点是用料纯正，绝少加粉，外脆内嫩，鱼肉清香，口感绝佳。用于日常小食，也可以作菜肴之用。食用时如果用生菜叶包着吃或蘸砚芥吃，风味更加独特。然后下葱花，用手挤压至小圆球状放入平底铁锅上，用食用调和油煎3—5分钟，一边煎一边用锅铲将鱼球压至圆饼状，双面煎至金黄色，熟透就可以了。

海洲鱼饼制作过程



中山美食

东升脆肉鲩

东升脆肉鲩

脆肉鲩原产于中山市长江水库，东升镇于80年代初引进脆肉鲩养殖，现在已成为脆肉鲩的主产区。由于独特的养殖环境和技术，东升脆肉鲩肉质结实、清爽、脆口，耐煮不烂、且肉味清香可口，屡获荣誉，并远销港澳地区和南美部分国家。东升脆肉鲩经过特殊养殖，外形如旧，但肉质已变，蛋白质较普通鲩鱼高12%，味道更为鲜美，还具有肉质爽脆与众不同的特点，尤以鱼肚部分最佳，因这种鱼肉质带有韧性，固烹调制作繁多，生炒切片炒口感更佳，还有蒸、炖、火锅等，各具风味。

东升脆肉鲩的特点及制作

乍看之下，东升脆肉鲩的外形并无太多特异之处，只是体色略带金黄，但其实内里的肉质在长期的运动中已经产生了明显变化。东升脆肉鲩皮爽肉脆，肉质极富弹性，脊骨坚爽，鱼味鲜甜，这都是其他鲩鱼，甚至是其它品种的脆肉鲩无法具备的口感与味道。

东升脆肉鲩的菜式多种多样，有圆盘。鱼腩、脆映双辉、脆鲩鱼汤、焖脆肉鲩头、烟熏鲩鱼、鱼皇入凤巢、年年有余、开心鱼皮等。



中山美食

神湾菠萝



“神湾菠萝”：神湾菠萝是神湾镇极具特色的名优土特产，曾获中山市十佳名优旅游产品，并通过了国家绿色食品A级认证。神湾菠萝原有两个品种。一种果大，食后感觉麻口，称为旧种，现已无存。另一种是新品种，又称“金山种”，即现闻名的神湾菠萝，果黄色，果眼浅，不必蘸盐水即可食用，更难得的是芯细脆爽无渣，甜蜜亲清香而无酸味，浓郁果味齿颊留香。神湾菠萝不仅可以作为水果吃，做菜烹调更是一款爽口开胃菜。从20世纪20年代开始，神湾镇人就开始种植菠萝，在1937—1939年期间，神湾菠萝的种植最盛，当地几乎家家户户都栽种，少的2000—3000株，多的8000—10000株。

神湾菠萝

营养价值：菠萝含有一种叫“菠萝朊酶”的物质，它能分解蛋白质，溶解阻塞于组织中的纤维蛋白和血凝块，改善局部的血液循环，清除炎症和水肿。菠萝中所含糖、盐类和酶有利尿作用，适当食用对肾炎，高血压患者有益。菠萝性味甘平，具有健胃消食、补脾止泻、清胃解渴等功用。

食用禁忌：由于菠萝中含有刺激作用的甙类物质和菠萝蛋白酶，因此应将果皮和果刺修净，将果肉切成块状，在稀盐水或糖水中浸渍，浸出甙类，然后再吃。民间还有一种吃菠萝的禁忌的说法，就是菠萝和蜂蜜不能同时食用，据说这样吃会中毒。

菠萝和风梨的区别：凤梨和菠萝为不同种水果。菠萝削皮后，由于“内刺”需要用刀划出一道道沟，这就是我们常见的菠萝。而凤梨削掉外皮后，没有“内刺”，故不需要划出一道道沟。大多数人以为凤梨和菠萝是同一种水果，其实这是一个误区。由于凤梨的产量较菠萝少，所以价格也略微贵些。

从市区怎么去？

地址：中山市神湾镇沙岗村丫髻山

【推荐】月宝果园
锦鸿果园
甜满园果园

公交车：乘坐206或者35路公交车在神湾邮局（神湾镇人民政府）站下车，后从镇政府对面公路步行直入两公里。

自驾：在神湾镇人民政府对面公路直入两公里，或在神湾旧市场（神湾医院）处直入。



中山美食

神湾禾虫



禾虫，学名为“疣吻沙蚕”，别名为沙虫、沙蚕、海蝗蚓，是环节动物门沙蚕科的一种，多栖息于咸淡水之交的稻田或水草的表土层里，以禾草根等植物为食，繁殖时才爬出泥面。它们被称为最洁净的精灵，因为对水质的要求几近苛刻，稍有污染就无法生存了。因此，能生产禾虫的地方越来越少，在中山乃至全省，现在也就是以神湾为主要产地，而在神湾又以竹排春和海港村为集中点。在每年谷色谷香的农历九月初一前后几天，正式晚造禾虫的成熟期。这些小精灵会借助潮水的退力从河滩的泥土中华丽“破土”，现身水面又随水流走，这时正是捕获它们的好时机。

禾虫

繁殖季节：民间认为，疣吻沙蚕质生长在咸淡水交界的稻田表土层里，以腐烂的禾根为食，在早晚两造水稻孕穗扬花时性成熟而破土而出，故名禾虫。疣吻沙蚕一年之中有两个繁殖季节，分别是农历四五月和农历九十月的大潮期。农历四五月的被称为早造虫，也叫“荔枝虫”，因为此时是荔枝成熟的季节。这时的禾虫体瘦且色青量少，说明性细胞量较少。而农历九十月的称为晚造虫或正造虫，也被称为“金花虫”。此季节的禾虫是一年之中的上品，虫子体态丰腴肥嫩，含浆饱满，说明性细胞量大。一般每尾体重3克左右的雌性异沙蚕体怀卵量为20—30万粒。所以一年之中繁殖的高峰季为农历九十月。

营养价值：禾虫含丰富的蛋白质、脂肪、铁、磷和维生素B等，营养价值高，味道非常鲜美、香甜，极受当地百姓所喜爱。禾虫炒、炸、熏、蒸、生晒、腌制均可，将禾虫晒干了用来煲汤对治疗风湿有帮助。

正宗禾虫美食推荐老店

神湾镇广隆饭店于1998年创办，是一间以经营禾虫菜式而闻名的特色饭店。该店秘制各式咸淡水海鲜、烧味、一桶鸡、蒸黄鱼等，在农历九月前后期间供应鲜美的神湾特产禾虫，做法有炒、炆、煎、焗、汤等，非常美味。原材料均源自本地周边无污染水域，确保鲜美纯正。该店位于竹排岛上，毗邻磨刀门水道食客在品尝美食的色香味之余，克放眼观赏蓝天艳阳倒映西江的如画美景。



细数家珍

