

国庆长假，无需出远门，在家乡台州游玩，也是很不错的选择。如果你正在计划去哪玩，看过来，这里有一份不错的计划

游在台州，欢愉连连

本报记者林立

情侣游，寄情海岛

来过台州海岛的情侣，都带走了值得珍藏的回忆。滨海小岛，是寄放爱情的最佳所在。这些年来，台州海岛不断被开发出丰富的旅游资源。年轻化的海岛，更符合情侣们的需求。

台州的沙滩，多为深色，但恋人们想要漫步白沙滩的心情，台州也“听”到了。

位于头门港经济开发区的白沙湾海滨公园，人称“小三亚”，拥有浙江最大的人工沙滩。一望无际的白沙铺在海岸线上，更衬托出蔚蓝色海面的清澈。这里还有生态景观公园，更有一片红树林，保护着海岸，也象征着情侣彼此守护的心。

夕阳之下，树影斑驳，无限美好。

露营，很浪漫，岛上露营，更是不作他想。

玉环鸡山岛，这个从前以海鲜为招牌的海岛，如今已成露营者的天堂。坐上小巴士上山，即可到达草坪公园。绿草地上，一片白色露营帐篷分外迷人。夜幕降临，灯点亮舞台，烧烤唤醒青春。佳酿美食，不夜之岛，在这里留影，就是爱情最好的模样。

温岭三蒜岛，同样是露营胜地。

三蒜岛由状元岛、白龙头、蟹壳礁、草鞋礁、虹屿、戏月棚礁等岛屿组成。没有太多修饰，一切尽是自然之美。退潮时，滩面宽广，尽显壮美。牵手扶持，在岩缝石下钩螺拾贝，意趣盎然。

岛的东两西两侧都是海湾，西为前岙，因为隔山，风平浪静，东暖夏凉；东为后岙，有一个条件优越的天然海滨浴场，细沙平滩，沙色如金。

在此露营一夜，清晨走出帐篷，相拥看东海日出；傍晚赏夕阳余晖，夜间数繁星点点。相爱不多说，瞬间即永久。

临海的东矶列岛，约有50多个岛屿组成，大小不一，星罗棋布地散落在海波浩瀚的海洋上。这里的日出，同样不会让你失望。金色阳光洒向海面，走在沙滩上，人在油画中，心在最远处。

三门蛇蟠岛，有诸多景点适合情人同往。探索灵石洞贯穿千年不塌之谜；参观酱红石墙、黛青弧瓦的蛇蟠屋；在清风洞星空营地仰望星空；登狮子岭观景平台，看一场日落。此外，还有著名的三门海鲜，让相守的人心里美，嘴里也美。



大陈岛

椒江大陈岛，无疑是台州最特别的一个岛。它不仅拥有得天独厚的美景，从贫瘠衰败的荒岛到现代化海岛建设样板，这里的旅游体验，逐年提升。

踏上大陈岛，走过垦荒纪念碑、甲午岩、浪通门……处处是景，景景有情。

垦荒历史，倾诉着一代人为国家付出青春的忠贞大爱。岁月静好，同游者又能感受到不一样的闲适安然。

入夜之后，沿着环岛路，一边前行，一边看海。爱的滋味，在静谧中无言升腾。

亲子游，纵情乐园

长假带娃游玩，还有哪里比公园、乐园更合适的呢？

国庆乐园首选，自然是台州方特了！

这里最吸引孩子的是动漫元素，也是着力打造的重点项目。在园区内，孩子们可以与熊出没、侏罗之城、奇迹少女等动漫元素相遇，同时还可借助AR、VR、球幕等高科技，走入动漫场景，感受奇幻、梦境般的视听体验。



玉环鸡山岛

本文图片均由市文化和广电旅游体育局提供

父母游，山水养心

秋天美景，适合带娃出行，同样适合陪着父母去散心。

重阳登高，长假里，带着老人去台州几座山里秋游，一天来回，悠游自在，阖家舒心。

黄岩西部，有一座布袋山，海拔510米，位于屿头乡布袋坑村境内。

虽然海拔不高，但一座好山该有的风景，这里都有。



黄岩布袋山

相传，古时布袋和尚游方到此布道，信众云集，化生出一座酷似弥勒佛像的奇峰。这里适合看日出、云海，如果水量够，还能欣赏到江南罕见的瀑布群。修身养性，氧气充足，一定会让老人心情舒畅。

九峰山，地处黄岩东郊，带父母去，最为轻省自在。黄岩九峰公园素有一石、二潭、三井和八亭之说，又有三塔、九峰和十二景之称。公园里，遍布音乐、戏曲、健身等老年人小组，健康热闹。

富山大裂谷，位于黄岩富山乡，海拔800余米。这里常年云雾缭绕、涧水长流，环境优美；古村落、古作坊，韵味十足；地质演变形成的地裂山崩景观，更是国内罕见的珍品。若父母对历史、地理有兴趣，这里一定会让他们流连忘返。



温岭方山

带父母登山，体能考量极为重要。一座登顶后可享受平坦路面的奇山，适合年迈的父母。

去温岭方山，不必担心父母会累。可以带他们慢慢登山，途中可随时停下脚步，欣赏悬崖绝壁、奇峰深谷等自然景观。方山周围5公里的绝壁都在100米以上，峥嵘磅礴。登顶之后，山顶面积约4000余平方米，闲适悠游。

天台山，为“中华十大名山”之一，平均海拔500米以上，主峰华顶山海拔1098米。自然景观还有华顶、琼台、赤城山等名山；仙人洞、吊岩岩等怪岩；石梁飞瀑、水珠帘等瀑布。与父母去天台山，祝愿身体健康，阖家平安，最是欣喜。

去神仙居，可坐索道。下索道后，行走路面都是沿悬崖铺开的平路。神仙居景观丰富集中，奇峰环列，山崖陡峻，基岩落石处处成景，有观音岩、如来像、迎客山神、将军岩、睡美人等100余个景点，还有神秘云海、绝美的高空桥梁、玻璃栈道等。

括苍山，全程可自驾。山上常年云雾缭绕，盘山公路自白云深处处蜿蜒而下。驱车途中，可随时寻找观景平台，远眺风景。登顶之后，在各山头错落有致的风力发电机，与自然景观交相辉映，便是一道壮观亮丽的风景。



一层糯米粉，一层红糖，层层叠叠的重阳糕，看起来就十分诱人。

巷子深处糕飘香 重阳来份重阳糕

本报记者王佳丽文摄

节日，是在时间里抛下的锚点，而食物，便是在节日里留下的记忆符号。

九月九，重阳节，要吃重阳糕啦。

不过，同在台州，食有不同。在临海，紧实软糯的重阳糕，又被叫做“糯米糕糕”。而天台的糕点更加松软润口，既是重阳必备，也是日常点心，大家更习惯叫它“糕粘”。

甜甜糯糯 时令限定

手起刀落，按照顾客的要求，马阿士迅速切下一小块温热的重阳糕。接着，他将刀插入装满红糖浆的罐子内，又迅速拔出，继续切糕。刀上甜腻腻的红糖浆跟着落在重阳糕上，“咚咚”几下，重阳糕被切成一个个小块——从外观到大小，看着都好像一块块红烧肉。将切好的重阳糕装入纸碗，再浇上一层红糖浆，撒上一些芝麻和红糖粉的混合物。一碗裹满碳水与糖的重阳糕，就可以交到顾客手中了。



马阿士的店专卖时令小吃，重阳糕就是这个时节的主打小吃之一。

“嗯……吃起来有点像年糕，糯糯的。糖比较多，有点甜，里面的板栗挺香的。”一位从杭州建德到台州工作的女士，正和朋友逛紫阳街，路过马阿士的店铺，便买了一份重阳糕尝尝。

“他家的重阳糕吃起来会更糯一点，我买一点给小孩子当甜品零食吃。”路过店铺的临海市民张女士，也买了一小份重阳糕。

马阿士的糯米油条经营部开在临海的中山西路与紫阳街交叉的路口。店里专卖时令小吃，重阳糕就是这个时节的主打小吃之一。“每年到了本地板栗的上市季节，店里开始卖‘重阳糕’，一直到农历九月底下架。我们用的板栗是本地产的，比外地板栗更松口、更好吃。”马阿士说。

当然，除了食材讲究，制作过程也非常细致。马阿士的手艺来自父亲，一直保持传统重阳糕的做法。“重阳糕主要用糯米粉和红糖，一层糯米粉、一层红糖堆叠。如果将一层糯米粉和一层红糖算作一组，一共九组，也就是两个九层。一个重阳糕，糯米粉要20斤，做出来的成品一般在30斤以上。客人想吃多少，我就切多少。”

一层糯米粉，一层红糖，层层叠叠，紧密包裹，看起来就十分诱人。如果说糯米粉是重阳糕的肌体，那么无处不在的红糖就是重阳糕的灵魂——无论是夹在糯米层之间的红糖，涂抹在外层的红糖浆，还是最后撒上的红糖粉，确保每一小块糯米糕被红糖完整包裹，用甜蜜来实现食客口腔里的幸福感。

除了时令限定的重阳糕，在糯米油条经营部，要想吃到特定的小吃，食客们还得瞅准季节。马阿士介绍：“端午节过了，我们开始卖洋糕、酒盏糕；等天气凉一点，便卖糯米油条、番薯圆，还有重阳糕；到了十一月该穿羊毛衫的时候，就卖糯米圆，肉馅和豆沙馅的。”

除了马阿士的店，其他糕点店或小吃店也都会在重阳前后推出重阳糕。但不同的店，做出的重阳糕有不同的风格。刘老板的店开在临海市中心菜场，专门售卖方糕、马拉糕、馒头等传统面食。每年在重阳节前几天，店里开始限时销售重阳糕。“来菜市场买重阳糕的大多是老年人，

也有一些年轻人买给家中长辈的。重阳糕用糯米粉和红糖做，我们家的一般只做四五层，在表层会撒一些芝麻、板栗、石榴、芝麻增香，板栗好吃，石榴好看。”

松软清香 非遗传承

临近重阳节，陈君飞的“天台蒸爱糕点店”变得格外忙碌，不仅是天台本地的订单，外地订单也接连飞进她的手工点心店，“外地订单多是在外工作、经商的天台人，身在异乡，特别想念这一口家乡的味道。”

在重阳节吃“糕粘”，是天台人过节的仪式感。人们吃糕粘，送糕粘，黏黏软软的糕粘寄托了步步高升的美好寓意，香甜可口的口感又成为大家爱不释手的理由。

今年的重阳节，袁女士已在店里提前预订了十几盒糕粘。因为喜欢吃，住在附近的袁女士几乎每隔一两天就要来店里，第一时间购买新鲜出炉的糕粘。“我最喜欢吃的是冰糖玉米桂花糕。他们家的用料比较好，糕粘蓬松细腻，吃起来口感不一样。吃了她家的，其他家的糕粘就吃不习惯了。我们家小朋友的早餐，也会吃上一两块糕粘，搭配鸡蛋和牛奶。”

香软绵密的糕粘是怎么做的？流程看似简单，其实功夫都下在了细处。比如至关重要的搓粉工作——糕粘的粉通常是糯米粉、粳米粉、玉米粉、番薯粉等不同材料按照需要搭配混合后，加入冰糖水进行搅拌。拌粉后，需要用双手将粉粒搓至粗细干湿都合适的状态，搓的步骤往往要重复进行四五遍，直到粉的手感十分细腻。

粉粒准备好，开始制作。在制作间，陈君飞将饭甑放置在桌子上，先在底部撒上一层芝麻，然后倒入粉粒，用手轻轻地粉粒均匀地铺好，并在粉粒与粉粒间撒上一层红糖作为夹心。最后，在糕粘的顶部，利用模具，用不同颜色的粉撒出“吉祥如意”“重阳快乐”“健康长寿”等图案和文字。对了，在上锅蒸前，还要拿刀在糕上小心地划上几刀，方便蒸熟后取食。“刚出锅的糕粘味道是最好的，米香浓郁，吃起来香甜不腻。”陈君飞说。



陈君飞手捧做好的糕粘。



糕粘的顶部用不同颜色的粉洒出吉祥图案和文字。

陈君飞的手艺来自家中长辈的传授。在传承传统技艺的基础上，她又推陈出新，对糕粘的用材、配比、外型等进行改良和创新。2021年，陈君飞的“天台糕粘制作技艺”被评为天台县非物质文化遗产代表性项目。

如今，经过几年的积累，陈君飞已开发出十多种不同口味的糕粘。比如，针对糖尿病患者和老年人，选择用木糖醇代替冰糖，推出纯黑木糖醇糕粘，还有更符合年轻人口味的蔓越莓米糕、红糖糕粘等。“传统糕点也要不断进行调整和改变，更适应大众的口味和健康观念。”陈君飞分享。