



# 高温天，来村里避暑！

最近，锡城天气持续保持“热情”。晴热高温，驱车1小时，来无锡的小村落避暑吧！这里的降温诀窍绝对不止“心静自然凉”，无锡乡村正在从个性的原点出发，向“新”求“质”！



(实习生 唐恩 摄)

## ·小南湾

### 滨湖区阖闾社区

倚邻2500年前吴王阖闾所建的阖闾古城，小南湾像一座巨大的庄园，“花式避暑”的打开方式有很多。

在这里，出钱干体力活，还不一定能排上号。阖闾社区工作人员说，秋收的时候，这片不施化肥的高标准农田水稻根本不够分。一到周末，驱车来体验收稻、脱粒、打米糕的游客就排起长龙。

三伏天晒背，小南湾倒是不错的选择。现在没到收获的季节，游客们踩在松松软软的草地上，就像行走在云端，田里的稻子勾勒出风的形状，光是看着体感温度就嗖嗖直降。但晒背时间建议在6:00~9:00和16:00~18:00，一般不宜超过30分钟，一定要做好其他部位的防晒措施，紫外线过敏和“三高”人群不建议晒背！

### 禾田社 钟书房

走进这座开在村里的钟书房，25℃左右的室温下，透过超大的落地窗，能享受到室外35℃炙烤下呈现的美景：高对比度水晶天、棉花云、荧光叶……

门外那片绿油油的稻子，成熟收割后就会包装成有名有姓的“小田大米”——在禾田社钟书房一楼有展示。另一边是专门的茶歇区，可以陷在软乎乎的沙发里读一本喜欢的书。当然啦，只要不破坏安静舒适的氛围，在这里做什么都是被允许的。



(实习生 唐恩 摄)

## ·山南头

### 惠山区阳山镇

今年初夏刷屏无锡人朋友圈的万维莎双色莲，山南头村也有！万维莎花色不稳定，即便是同一株万维莎，也有可能开出颜色不同的两种花，总留有悬念，就像阳山除了桃子，还有这么多惊喜！

重新重建的美丽宜居点缀在山南头的文化艺术场景中，出门就能看见阳山，一天三餐都能吃到长在阳山脚下的正宗水蜜桃，白天逛美术馆、泡钟书房、去咖啡厅，了解阳山桃文化，晚上住民宿，来城市一隅寻找自然野趣，俨然一座现代的桃花源。



## ·有熊的花园

### 锡山国家农业园

不用跋山涉水，就能置身雨林秘境。有熊咖啡干脆开在了园艺馆里，绿植和花艺打造出艺术氛围浓郁的休闲空间，你可以在整个自然世界里享受清凉的夏天。在这里，随便按快门都能出大片，速速约上你最会拍照的朋友去打卡！



## ·梁鸿国家湿地公园

### 新吴区梁鸿村

没赏过荷的夏天是不完整的，一看到荷花，心里的燥热好像就被抚平许多。梁鸿荷花池的荷花开得正盛，荷塘旁边，就是今年鸿山的新晋网红打卡点。它是一家以荷为主题的咖啡馆，和周边的景色完美融合，这里充满中式独有的浪漫，随手一拍都超出片。大家如有拍摄计划，请提前带好荷花、荷叶，请勿随意采摘荷花池中的荷花与荷叶哦！

来无锡的村里躲过“三伏天”，体验独属于水乡无锡的新江南面貌。

(孙妍雯)

## 露为风味月为香 夏日“小清新”上市了

三伏天的“烘烤”模式下，滚滚热浪暑热难耐，新鲜上市的莲蓬莲子恰逢其时，给无锡人吹来了一阵清新的风。

“大暑”前后与“立秋”之后都是采收莲子的季节，但不同时节的莲子有大不同。此时，莲子也被称为“伏莲”或“夏莲”，颗粒大、肉质厚、口感酥，正处于最脆嫩最清新的时刻。

盛夏的无锡，哪里去寻莲蓬莲子的身影呢？

### ·芙蓉村

在惠山玉祁的芙蓉村，就能看见近百亩荷塘呈现的“莲叶何田田”盛景：浮出水面的莲叶几乎有一人高，挨挨挤挤、重重叠叠，肆意地随风招展，艳阳晒得人蔫巴，唯有莲叶莲蓬昂首挺胸。

在这片荷田里，莲蓬还只是一个配角，当秋日到来时，亩产三千斤的莲藕将吹响丰收的号角。

### ·稻香市场

在稻香市场的入口处，菊芬把莲蓬与荷花放在了摊头最显眼的地方。她和家人承包了一片荷塘，每天凌晨一点下塘采摘最新鲜的莲蓬和未开的荷花，凌晨三点左右出发前往菜市场，摆摊时，莲蓬荷花还带着朝露。

莲蓬售价10元3个，早到的顾客往往能挑选到更大的莲蓬。如果觉得莲蓬剥出的莲子太小，还可以选择菊芬一早剥好的水果莲子，提前用冰袋冷藏在了泡沫箱里，这些是更大、更饱满的“尖货”。

### ·福阿公应时糖水铺

除了生食，清润粉糯的莲子更多地会作为万能辅料，占据夏日糖水的半壁江山。今年5月开业的福阿公应时糖水铺内，红豆沙绵密厚重、用料扎实，脆甜的莲子

让甜品层次丰富。莲子银耳羹更是黄金搭档，晶莹清润的银耳羹加入清新的莲子、薏仁，尤为清爽。

(朱雪翎/文 实习生 唐恩/摄)

