

发现最美江西 领略灿烂文化

红色摇篮 绿色家园
江西风景独好

游遍江西

上饶

梦里老家

发现最美江西，领略江西文化。
用文化的眼光读懂江西，
您就知道什么叫“江西风景独好”
《游遍江西》做伴，
风光尽收眼底，畅游江西无憾。

主编 王晓峰

◎最便利

江西自驾游、自助游的最佳旅游手册

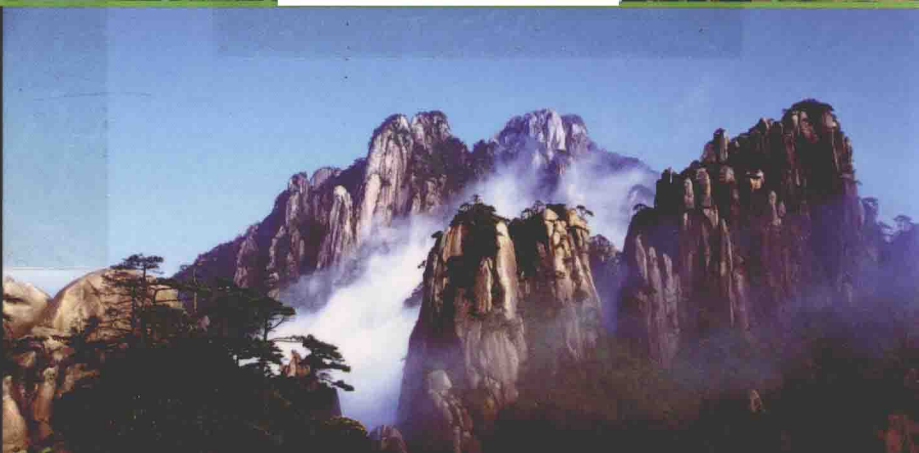
◎最权威

江西省旅游协会策划、各设区市旅游局撰稿

◎最新版

目前江西唯一资源最新最全最系统的旅游丛书

最新
最全



江西人民出版社

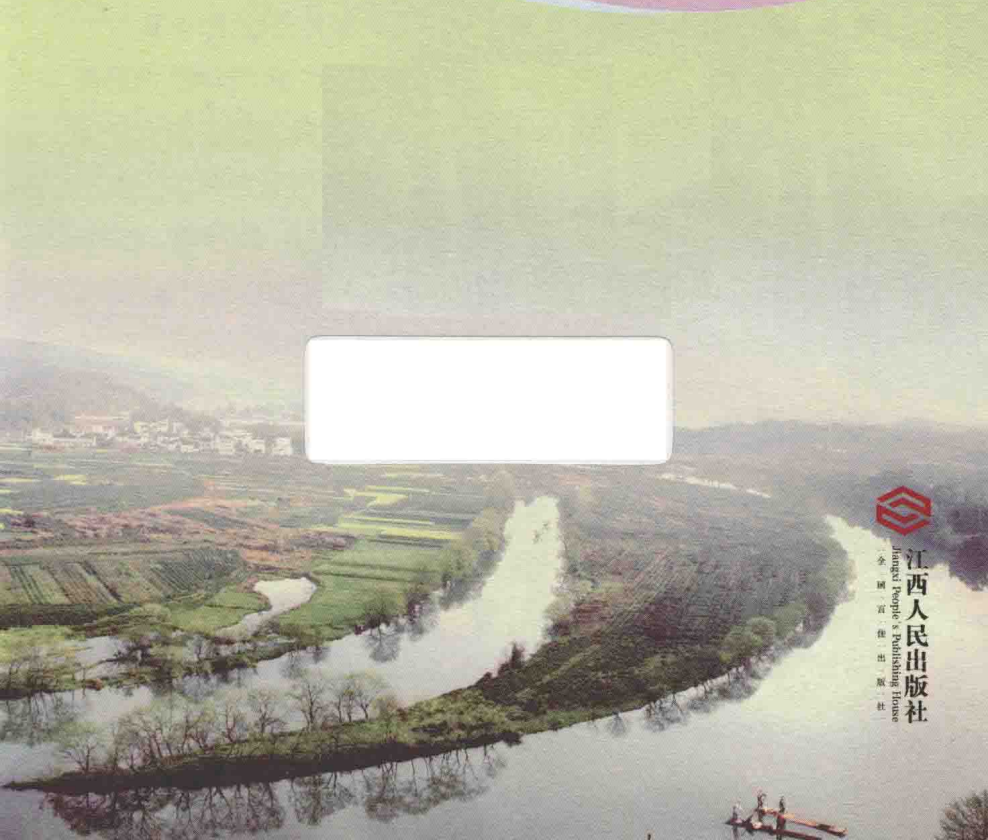
红色摇篮 绿色家园
江西风景独好

主编 王晓峰

上饶

游遍江西

梦里老家



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

游遍江西. 上饶卷: 梦里老家 / 王晓峰主编. ——南昌: 江西人民出版社, 2015.1

(游遍江西旅游系列丛书)

ISBN 978-7-210-06867-9

I. ①游… II. ①王… III. ①旅游指南-江西省 ②旅游指南-上饶市 IV. ①K928.956

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第278760号

游遍江西之上饶卷——梦里老家

王晓峰 主编

责任编辑: 王一木 杨帆

书籍设计: 同异文化传媒

出版: 江西人民出版社

发行: 各地新华书店

地址: 江西省南昌市东湖区三经路47号附1号

编辑部电话: 0791-88612505

发行部电话: 0791-86899036

邮编: 330006

网址: www.jxp-ph.com

E-mail: jxp-phwym@sina.com web@jxp-ph.com

2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

开本: 880毫米 × 1230毫米 1/32

印张: 8

字数: 188千

ISBN 978-7-210-06867-9

赣版权登字—01—2014—783

版权所有 侵权必究

定价: 29.80元

承印厂: 南昌市红星印刷有限公司

赣人版图书凡属印刷、装订错误, 请随时向承印厂调换

总序

朱虹

旅游，是一个古老的话题，

旅游，也是一个现代的话题，

旅游，更是一个常说常新的话题。

在中国古代，《五经》中的《周易》就有“旅”“观”二卦，卦辞对“旅行”和“观光”进行了表述。先秦文献《穆天子传》中，也有周穆王驾八骏巡游的生动记载。就江西而言，历代文人墨客留下的旅游佳作举不胜举。以世界级名山庐山为例，《史记》中就有夏禹、秦皇、汉武、司马迁浮长江登庐山的记载，陶渊明、李白、孟浩然、白居易、苏东坡、王阳明等许多大诗人也都有题咏，明代旅行家徐霞客则有生动的游记。

旅游作为一门学科，作为一种行业，则是近现代才兴起的新的学科和行业。江西学者伍飞先生对全球旅游进行了探索性的研究，并就此访问了60位外国驻华大使，撰写了被誉为旅游界“圣经”的《旅游整合世界》，其观点为世界许多政要、东西方学者和国际旅游从业者们所认可。诚如伍先生所言：“旅游整合世界，共享人类文明。”蓝色的地球，五大洲、四大洋，寒温热三带，有说不尽道不完的自然和人文的旅游景



观。从遥远的上古到21世纪的今天，人类文明的步履行进了几十万年，踏遍了全球。现今，人类还在向地球外的宇宙，进行不断地探索，遨游太空也已成为现实。因为大自然的神工鬼斧与人类无尽的创造力，自然的与人文的遗产遍布寰球。对于旅游业来说，毋庸置疑，这一切都是可以利用的巨大的资源。人类有着不同的肤色、不同的民族、不同的语言文字、不同的宗族信仰、不同的风俗民情，但是，就旅游的概念而言，这一切都可以打破，这一切也都正在被打破，地球村的村民们共享着大自然的馈赠和人类自身所创造的文明。旅游，既是人类享受生命的一种特别方式，也是人类社会不断和谐发展的巨大的推动力。

江西，地处长江中下游的南岸，古称“吴头楚尾，粤户闽庭”。这片自然造化所眷顾的赣鄱大地，这片先民们生息繁衍、开发了几万年的赣鄱大地，旅游景观之丰富为世人所瞩目。

江西风景独好。市市有好山好水、县县有旅游景点，旅游资源种类多、品位高、潜力大。拥有国家旅游资源标准分类八大类155种基本景观中的153种，有世界遗产地5处，世界地质公园4处，5A级以上旅游景区6处，国家级风景名胜区14处，综合评价位居全国前列。红色旅游资源、绿色山水资源、古色历史文化资源交相辉映，最具代表的“3461”景区，即四大名山（庐山、井冈山、三清山、龙虎山）、四大摇篮（“中国革命的摇篮”井冈山、“人民军队的摇篮”南昌、“人民共和国摇篮”瑞金、“中国工人运动的摇篮”安源）、四个千年（“千年瓷都”景德镇、“千年名楼”滕王阁、“千年书院”白鹿洞、“千年古刹”东林寺）以及一湖（中国最大的淡水湖鄱阳湖）、一村（中国最美的乡村婺源）、一海（庐山西海）、一



峰（龟峰）、一道（“小平小道”）、一城（共青城）等闻名于世。这些丰富的资源，不仅仅是江西的，也是中国的，更是为世界所共享的巨大财富。

为了更广泛深入地推介江西的旅游产品，进一步提高江西旅游形象品牌在海内外的影响力和知名度，不断拓展江西的客源市场，更好地为游客服务，自2013年5月中旬开始，江西省旅游协会与江西人民出版社联手，精心策划、组稿、审阅，编辑出版了这部《游遍江西旅游系列丛书》。这部丛书共分11册，每册约9万字，是一套系统的全方位的介绍江西各地旅游文化资源的精品图书，既有权威性，又具较强的可读性，也是一套供自驾游和自助游爱好者参考的旅游指南，图文并茂，简明实用。这项重要的旅游文化出版工程，可用“精、全、细”三字来概括。精，即不仅图书是精品，介绍的旅游资源也多为精品；全，即一套在手，江西的旅游资源基本上尽收眼底；细，即一册在手基本的旅游信息里面都有，体贴细致。江西的旅游资源、文化遗产，正在为天下人所共享，而这套丛书的问世，其作用与意义将不言而喻。

江西是个好地方，道不尽自然的壮丽和秀美；江西是个好地方，说不完人文的深厚与绵长！这里是神奇江西——物华天宝，人杰地灵；这里是美丽江西——青山绿水，如画如诗！

是为序。

（朱虹 江西省人民政府副省长）

目录

游遍江西

上饶卷

梦里老家

004

第一章 美丽上饶——梦里老家

一、悠久的历史/004

(一) 建置沿革/004

(二) 历史文明/005

(三) 革命传统/006

(四) 古今人物/006

(五) 鱼米之乡/007

二、灿烂的文化/008

(一) 万年神农源文化/008

(二) 弋阳腔文化/009

(三) 徽剧文化/010

(四) 鄱阳渔鼓文化/011

(五) 婺源雉文化/011

(六) 玉山板灯文化/012

(七) 稻作文化的源头/013

(八) 高腔戏曲的活化石/014

(九) 茶文化宝地/014

(十) 书院文化源远流长/014

(十一) 铜文化的兴盛地/015

(十二) 手工业中心/016

(十三) 道教文化流长/017

(十四) 红色文化灿烂/018

三、怡人的气候/019

四、优美的生态/021

五、大量的矿产资源/023

六、丰富的土地资源/024

(一) 地势、地貌/025

(二) 河流/026

七、传统的民俗/027

(一) 信州的民俗风情/027

1. 除夕与春节/027

2. 元宵/027

3. 花朝/028

4. 清明/028

(二) 婺源茶艺怡性情/029

(三) 鄱阳渔俗育湖滨/030

(四) 石人庙会演世俗/032

(五) 横街茅楂喜乡亲/034

(六) 过会风俗重情谊/035

(七) 五都蜡烛迎春归 / 035

(八) 苏桥之跳脚龙灯 / 036

八、璀璨的名人 / 038

1. 吴芮 / 038
2. 张潜 / 039
3. 洪迈 / 040
4. 朱熹 / 041
5. 辛弃疾 / 042
6. 姜夔 / 044
7. 江永 / 045

8. 蒋仕铨 / 046

9. 詹天佑 / 047

10. 方志敏 / 048

九、历史的古迹 / 051

(一) 信江书院 / 051

(二) 上饶龙潭塔 / 053

(三) 仙人洞遗址 / 055

(四) 清代俞氏宗祠 / 057

(五) 余干古埠中桥 / 058

第二章 游在上饶——浑然巧天成

一、厚重丰富的旅游文化 / 062

(一) 红色旅游文化 / 062

1. 上饶集中营 / 062
2. 方志敏纪念馆·闽浙赣(皖)
革命根据地旧址 / 063
3. 方志敏故居 / 064
4. 漆工暴动纪念馆 / 065
5. 中共闽浙赣省委机关旧址 / 065
6. 列宁公园旧址 / 066
7. 红军操场司令台旧址 / 067
8. 中国工农红军北上抗日
先遣队纪念碑 / 068
9. 万年富林赣东北苏维埃
政府旧址 / 068

(二) 绿色旅游文化 / 069

1. 五府山国家森林公园 / 069

2. 云碧峰国家森林公园 / 070

4. 灵岩洞国家森林公园 / 071

5. 怀玉山国家级森林公园 / 072

6. 岑山国家级森林公园 / 073

7. 鹅湖山国家森林公园 / 074

8. 铜钹山国家森林公园 / 075

9. 鄱阳莲花山国家森林公园 / 076

(三) 古色旅游文化 / 077

1. 古镇 / 077
2. 古村 / 082
3. 古书院 / 087
4. 古寺(观) / 091
5. 蓝色旅游文化 / 095

二、核心旅游景点 / 100

(一) 经典景区景点 / 100

1. 中国最美的峰林仙境
——三清山 / 100



2. 中国最美的山村——婺源 / 103

3. 世界最美的丹霞龟林

——龟峰 / 106

4. 中国最大的淡水湖——鄱阳湖 / 108

5. 天下第一灵山，人间逍遥福地
——灵山 / 110

6. 东南第一高峰——黄岗山 / 113

第三章 行在上饶——南来北往皆一日

一、铁路公路通四方 / 116

二、水路通畅达江湾 / 117

三、航线即成飞九天 / 117

四、城区轻松自由游 / 118

(一) 公交车行 / 118

(二) 出租车 / 118

五、经典路线来推荐 / 118

(一) 三清山 / 118

1. 精品旅游路线推荐 / 119

2. 三清山自驾游路线推荐 / 119

(二) 灵山 / 120

1. 精品路线推荐 / 120

2. 自驾车旅游推荐路线 / 120

3. 上饶灵山的 4 条精品

驴行路线 / 120

(三) 鄱阳 / 121

1. 交通出行方式 / 121

2. 三条路线推荐 / 122

(四) 广丰 / 123

1. 自驾车路线 / 124

2. 重点景区游览路线推荐 / 124

3. 铜钹山一日游路线 / 124

4. 铜钹山两日游路线 / 124

5. 铜钹山三日游路线 / 125

(五) 龟峰 / 125

1. 游览路线 / 125

2. 公路 / 126

3. 航空 / 126

(六) 余干 / 126

1. 出行交通 / 127

2. 路线推荐 / 127

(七) 万年 / 128

1. 自驾车万年游神农官 / 128

2. 精品路线推荐 / 129

(八) 上饶集中营 / 129

1. 航空 / 129

2. 乘汽车进入上饶集中营
的路线 / 129

3. 铁路 / 130

4. 上饶集中营游程安排 / 130

5. 上饶集中营一日游 / 130

(九) 横峰 / 131

1. 公路 / 131

2. 铁路 / 131

3. 县内交通 / 132

(十) 铅山 / 132

1. 葛仙山一日游 / 132

2. 河口明清古街—鹅湖书院

—葛仙山两日游 / 132

3. 河口明清古街—鹅湖书院—石塘

古镇—黄冈山三日游 / 133

第四章 吃在上饶——原汁原味是乡愁

一、上饶地方餐饮文化 / 136

(一) 信州特色美食 / 136

1. 饭麸果 / 136

2. 豆豉果 / 136

3. 灰煎果 / 136

4. 上饶鸡腿 / 137

5. 上饶米粉 / 137

6. 油条包麻糍 / 137

(二) 婺源特色美食 / 138

1. 四道崇尚原汁原味的菜肴 / 138

2. 荷包红鲤鱼 / 138

3. 婺源清明粿 / 139

4. 糖醋鹅颈 / 140

5. 李坑撰肉 / 140

6. 野艾果 / 141

7. 蒸汽糕 / 141

8. 粉蒸菜 / 141

(三) 灵山特色美食和特产 / 142

1. 灵山石茶 / 142

2. 灵山石耳 / 142

3. 天塘贡茶 / 143

4. 灵山水晶 / 143

5. 柴豆腐 / 143

6. 荞麦夹 / 144

(四) 鄱阳特色美食 / 145

1. 春不老煮“黄丫头” / 145

2. 藜蒿炒腊肉 / 146

3. 豆葱煮鱼头 / 146

4. 银鱼蛋羹 / 146

5. 鲇鱼臠粉 / 146

6. 鄱阳炒粉 / 147

7. 鄱阳米饺 / 147

8. 发粿 / 147

(五) 广丰特色美食 / 148

1. 廿四都糖糕 / 148

2. 廿四都清汤 / 149

3. 广丰炒粉 / 149

(六) 广丰特产 / 150

1. 天桂梨 / 150

2. 马家柚 / 150

3. 白云淀粉 / 151

4. 镇世堂绿色食品 / 151

5. 齐力春酒 / 151

6. 咸干笋 / 151



7. 三黄白耳鸡 / 152

8. 广丰山羊 / 152

9. 白银鹅 / 153

(七) 弋阳特色美食 / 153

1. 弋阳鸡 / 153

2. 弋阳年糕 / 154

3. 曹溪灌香糖 / 154

4. 国道鱼 / 155

5. 福寿龟 / 155

6. 乌龟蛋 / 156

7. 龟峰扣肉 / 156

8. 雷竹 / 157

(八) 余干特色美食 / 157

1. 银鱼泡蛋 / 157

2. 流浪鸡 / 158

3. 红烧甲鱼 / 158

4. 鄱湖蛟龙 / 159

5. 余干豆腐 / 159

6. 余干丰收辣椒炒肉 / 159

7. 余干酒糟鱼 / 160

8. 藜蒿炒腊肉 / 161

9. 米粉蒸肉 / 162

10. “黄丫头”烧腌菜 / 162

11. 余干乌黑鸡 / 162

12. 黄金埠鳊鱼 / 163

13. 干煸泥鳅 / 163

14. 余干鳊鱼炒粉 / 164

(九) 余干小吃 / 164

1. 菱角糖 / 164

2. 茭实 / 164

3. 酱菜类 / 165

4. 米果类 / 165

5. 鲁子面 / 165

(十) 万年特色美食 / 166

1. 神农稻香肉 / 166

2. 富贵在其中 / 166

3. 秘制萝卜丸 / 167

4. 万年宫廷板鸭 / 167

5. 水煮鲜雷笋 / 167

6. 茄子干 / 168

7. 板栗烧肉 / 168

(十一) 横丰特色美食 / 168

1. 油子粿 / 168

2. 葛源豆腐 / 169

3. 葛花 / 169

4. 横峰葛根 / 170

5. 横峰茶油 / 170

6. 港边红薯 / 170

7. 港边鹅 / 171

(十二) 铅山传统小吃 / 171

1. 灯盏粿 / 171

2. 夏羹粿 / 171

3. 铅山烫粉 / 172

4. 烧饼 / 172

5. 韭菜饼 / 172

6. 熬笋 / 173

(十三) 铅山特色美食 / 173

1. 粉皮烧牛肉 / 173

2. 排骨蒸芋头 / 173

3. 桥北土鸡 / 173

4. 酒坛狗肉 / 174

5. 鸡汁笋 / 174

(十四) 玉山特色美食 / 174

1. 三清山有机笋干 / 174

2. 四足鱼 / 175

3. 三清山开味鱼 / 175

4. 玉山白番鸭 / 176

5. 白玉豆 / 176

6. 三清野灵芝 / 176

7. 三清土蜂蜜 / 177

8. 农家土鸡蛋 / 177

9. 三清山野葛片 / 178

10. 紫宝香糯 / 179

11. 三清野木耳 / 180

二、上饶十大名菜 / 180

(一) 鄱阳生态草鱼 / 180

(二) 横峰港边鹅 / 181

(三) 玉山黑猪东坡肉 / 181

(四) 弋阳经国扣肉 / 182

(五) 婺香红鲤鱼 / 182

(六) 余干红烧甲鱼 / 183

(七) 鄱阳三色鱼 / 183

(八) 广丰余羊肉 / 184

(九) 弋阳国道鱼 / 184

(十) 婺源一品糊豆腐 / 185

第五章 住在上饶——笑迎八方客

一、星级宾馆 / 188

1. 上饶市欣凯皇冠酒店 / 188

2. 上饶市和平国际大酒店 / 189

3. 上饶市维多利亚皇家大酒店 / 190

4. 上饶市华都大酒店 / 190

5. 上饶县京都酒店 / 191

6. 广丰县永利酒店 / 192

7. 玉山县玉台国际酒店 / 194

8. 玉山华云大酒店 / 195

9. 玉山玉龙大酒店 / 196

10. 余干县金源大酒店 / 197

11. 婺源宾馆 / 198

12. 婺源风景酒店 / 199

13. 婺源江湾大酒店 / 200

14. 三清山金沙湾假日酒店 / 201

15. 三清山水云山庄 / 202

16. 三清山锦都南星宾馆 / 203

17. 弋阳宾馆 / 204

18. 婺源朱熹故里度假村 / 205

19. 江西铜业集团(德兴宾馆) / 206

20. 鄱阳宾馆 / 207

21. 三清山国际度假酒店 / 207

22. 上饶市龙潭湖宾馆 / 209



第六章 购在上饶——琳琅满目

一、旅游土特产/212

(一) 休闲食品类/212

1. 三清山特产/212
2. 清华婺酒/212
3. 酒糟鱼/212
4. 鄱阳湖银鱼/213
5. 湖家妹生态系列/213
6. 鄱阳湖针贡鱼系列/213

(二) 农副产品类/214

1. 万年贡米/214
2. 婺源绿茶/215
3. 河红茶/215
4. 春不老/215

5. 云河香油茶/216

6. 马家柚/216
7. 天桂梨/217

(三) 家用类/217

1. 脱胎漆器/217
2. 连四纸/218
3. 工艺伞/219
4. 龙尾砚/219
5. 铭日丝绸蚕丝被/220
6. 民族乐器系列/220
7. 万年珍珠/220
8. 樟木雕刻工艺品/221

第七章 娱在上饶——流连忘返

一、旅游节庆/224

1. 鄱阳湖旅游文化节暨帐篷观鸟节/224
2. 万年稻作文化旅游节/225
3. 婺源乡村文化旅游节/225

二、传统娱乐/226

1. 串堂班——百姓喜闻乐见的曲艺/226
2. 姚金娜民歌——最具上饶乡土气息的当代民歌/227

3. 江湾豆腐架——中国最美的农俗文化符号/228

4. 信河乱弹腔——东西部互融的唱腔/228

5. 饶河戏——江西古腔遗韵保留最完整的戏曲/229

6. 玉山班——赣剧源头/229

三、休闲娱乐/230

1. 乐酷量贩式KTV/230
2. 百乐迪KTV/230

3. 非诚勿扰交友酒吧 / 230
4. 上饶橙天嘉禾影城 / 230
5. 大地数字影院(上饶亿升店) / 231
6. 上饶影城 / 231
7. 美国金仕堡健身会所 / 231
8. 银河世纪动漫城 / 231
9. 上饶康乐寿门球馆 / 231
10. 三阳桌球城 / 231

附录

附表 1 : 上饶市交通设施
一览表 / 232

附表 2 : 上饶市旅行社
一览表 / 232

附表 3 : 上饶市特色餐饮
一览表 / 234

附表 4 : 上饶市星级饭店
一览表 / 235

附表 5 : 上饶市名优特产店
一览表 / 237

后记 / 238



CHAPTER 1

美丽上饶

——梦里老家

22791 平方千米，占全省土地总面积的 13.65%，其中有山地面积 2342 平方千米，丘陵区面积 14436 平方千米，平原区面积 6013 平方千米，分别占上饶市总面积的 10.27%、63.34% 和 26.39%。上饶名山胜迹众多，早在唐朝就已是旅游胜地，历代官宦名流、文人墨客留下的观光游记、诗词歌咏数不胜数。境内拥有丰富的山水资源，景色宜人，更有丰富的红色革命遗址和古色文化遗存。



美丽上饶 梦里老家

