

洪崖丹井

洪崖丹井是“豫章（古南昌）十景”之一，位于湾里北面的乌晶源溪涧之上。崖壁峭绝，飞瀑北来，其下井洞深不可测。根据历史记载，洪崖丹井是黄帝乐臣伶伦修炼处。曾受帝命，“自大夏之西，昆仑之阴，取竹于山解谷，生其窍厚均者，断两节而吹之，以为黄钟之管。”以后来到梅岭，在洪崖处凿井五口，汲水炼丹，丹成在此仙逝。作为历史上“豫章十景”之一的“洪崖丹井”，将领略中国古老而神奇的文化。有庄严肃穆、神光焕发的乐神宫等著名人文胜迹，又有流水声如琴似簧的仙乐溪、踏音溪、百乐溪，风景如画的玉笛湖、玉琴湖。

洪崖丹井为中国古典音律发源地，南昌别称“洪都”之根，距今约四千五百年前，中国音乐鼻祖黄帝乐臣伶伦洪崖子在此井炼丹、断竹奏乐、创制音律、故此被后人视为灵迹。晋代以来先后有郭璞、谢莊、张九龄、陆羽、欧阳修、黄商英、岳飞、周必大、张位、八大山人等许多名流高士到此寻仙问古，题刻留记，使洪崖声振神州。唐曰：洪都新府。洪崖石壁峭绝，飞泉奔注、景色壮观，为古今南昌十景之一。明朝大学士张位曾喟何福生居此、桃源莫更寻，洪崖瀑布泉被茶圣陆羽品为天下第八泉。

洪崖，位于南昌西郊湾里区伏龙山中。细看那山势，宛若一条匍伏的长龙。一条山涧自北面的乌晶山蜿蜒下注，有如游龙吐水，两边壁崖峭陡，涧泉流到“洪崖”，汇成渊潭。龙潭水深不可测，长年不涸。每逢春夏之交，暴雨过后，山涧水涨，那水流到“洪崖”便形成飞鸣而下的大瀑布，非常壮观。

据传，在黄帝时代，有一位音乐大臣，史书上称为“伶伦”。精通乐理，定了十二音律，被誉为华夏音乐鼻祖；后来到豫章，隐居西山，采药炼丹，人称“洪崖先生”。洪崖先生在山中采药捣药，再汲好水炼仙丹。为获得好水，洪崖先生在山涧龙潭处凿开了井洞五口。这就是“洪崖洞”及“洪崖丹井”的来历现今在那山涧石壁上还有摩岩石刻多处，最引人注目的是清代康熙丙辰年(1676)笑堂白书“洪崖”二大子，虽经历了三百多年，但字迹仍然清晰可辨。据《西山志》记载，在洪崖洞“洞侧，瀑布泉状如玉帘，欧阳修品为第八”。

洪崖先生捣药炼丹，不怕辛劳，不分日夜，不计年月，直炼得西山顶上香雾弥漫，山岩一片丹红。西山的水，西山的土，被丹药的浓郁香味渗透的特别的馨香甘甜，一座方圆两三百里的西山，竟成了一座仙山。洪崖先生升仙了，而他炼丹汲水的“洪崖”胜迹一直被传诵着。隋文帝年间，朝廷因“洪崖”的盛名，改名叫洪崖丹井。

唐朝晋州高士张氲，追慕洪崖先生，也来到洪崖处修炼。唐朝乾元年间，肃宗李亨赐殿宇，匾名应圣，内供奉肃宗遗像。南唐主重修，仆射徐铉有记。洪崖有摩崖石刻多处。现仍

2、乘坐 219 路,经过 12 站, 到达开关厂站

3、乘坐 501 路,经过 21 站, 到达宝葫芦站

第六章 美食特产

赣菜口味以鲜辣为主,是中国美食文化中的一朵奇葩,有着数千年饮食文化的积淀。《后汉书》中的《豫章记》称江西“嘉蔬精稻,擅味八方”。唐初,王勃赴滕王阁举办的盛宴,兴奋之余赞江西“物华天宝,人杰地灵”。明代袁枚的《随园食单》中曾记载江西名菜“粉蒸肉”。今天的赣菜,正是在继承历代“文人菜”基础上发展而成的乡土味极浓的“家乡菜”。

米饭为主食。肉食品有猪、牛、鱼、鸡、鸭、鹅等。蔬菜种类繁多,食油有菜油、茶油等植物油,亦食猪板油。调味以食盐、酱油为主,兼用辣椒、醋、糖、桂皮等。1980 年以前,城镇居民生活以烧煤为主,农村以烧柴草为主。以后,城镇用液化气、管道煤气,农村改以烧煤为主,液化气也日益普遍。农村有冬至日酿米酒、晒冬粉、杀猪腌肉,冬至后晒干鱼、腌鸡、制板鸭等习惯。

猪肉是主要荤菜。一般烹饪方法有炒、烧、蒸、煮、炸,佐料有姜、椒、蒜、葱等。猪肉红烧为地道做法。还有猪肉炒辣椒、豆豉,谓之“家乡肉”。逢年过节,肉、鸡、鸭、蛋,是不可少的主菜。

南昌菜是赣菜菜系的主要组成部分,为江西的三大地方菜之一,历史悠久,在中国菜肴中有一定的地位。它用料广泛,主料突出,刀工精细,分色配菜。制法上以烧、焖、炖、蒸见长,注重维持原汁原味,在质地上讲究辣、烂、脆、嫩。主要特点是:量大、油厚、酱色浓,香、辣、偏咸,微烂脆嫩、鲜香可口、色型斑斓。三杯狗肉、豫章酥鸡与五元龙凤汤等都是菜中精品。煌上煌烤卤符合现代人口味。粤、川、湘、闽等风味菜系也相继落户南昌。

油炸小品

来南昌旅游,可以随处见到大街小巷旁的小吃摊;事先准备的好有豆腐干、小香肠、小青菜、海带卷、肉条、香蕉、圆藕片、鸡杂等,用小竹棍串好,然后,您可以随意选择,选好后,由摊主放在滚沸的油锅内煎炸,少倾取出后,再涂上辣椒调味品,便可以领略到颇具特色的街头油炸小吃,可以细细品尝,也可以边走边吃,价格便宜,令您回味无穷。

鄱阳湖生长成熟后，再顺长江而下，进行生殖洄游，如此循环。二十世纪，由于天然蟹苗的减少，鄱阳湖天然水域已难见到河蟹的踪迹。

军山湖人工养殖河蟹起始于 1981 年，至今已有二十五年的历史，经历了人放天养，网拦粗养和产业化发展三个阶段。

军山湖周边多为山林和耕地，周围无工厂，因远离工业区，湖内水碧如翠、水质优良、无任何污染、水草茂盛、饵料生物丰富，所生产的军山湖清水大闸蟹具有青背白肚、金爪黄毛、个体硕大、品种纯正、肉味鲜美、营养丰富等特征，并形成了“大、肥、腥、鲜、甜”五大独特风味。商品蟹的外观是：青背白肚、金爪黄毛、双螯强健、八足坚硬、蟹体厚实、反应敏捷。

军山湖水质纯净，水产品丰富。曾以盛产甲鱼、鳊鱼、银鱼等名贵产品而名闻遐迩，近几年更以出产清水大闸蟹而名扬海内外，军山湖经省农业厅认定为“无公害水产品养殖基地”。

第七章 历史名人

徐孺子

徐穉（公元 97—168 年），字孺子，豫章南昌（今南昌市高新区北沥徐村）人。是我国东汉时期著名的高士贤人，经学家，世人称“南州高士”。

徐孺子一贯崇尚“恭俭义让，淡泊明志”，不愿为官而乐于助人，被人们尊称为“南州高士”和“布衣学者”，成为千秋传颂的“人杰地灵之典范”。他曾赴江夏（今湖北云梦）拜著名学者黄琼为师，后来黄当了大官，徐就与之断交，并多次拒绝黄邀请他去当官。黄琼死后，徐孺子身背干粮从南昌徒步数日赶到江夏哭祭，后人敬佩道：“邀官不肯出门，奔丧不远千里。”

相传豫章太守陈蕃极为敬重徐穉之人品而特为其专设一榻，去则悬之。于是在王勃的名篇《滕王阁序》中便有了“人杰地灵，徐孺下陈蕃之榻”这不朽的名句，并且千古传为佳话。陈蕃曾多次赠粮给徐孺子，徐认为“非自力而不食”，于是全部转送给贫苦人家。

徐孺子谢世后，葬于南昌市进贤门外东潭巷铁树坡旧城壕沟边，后人为纪念这位东汉著名的高士，曾于南昌市内的青山湖畔建徐孺子祠堂，北宋诗人黄庭坚游学南昌期间拜谒徐祠