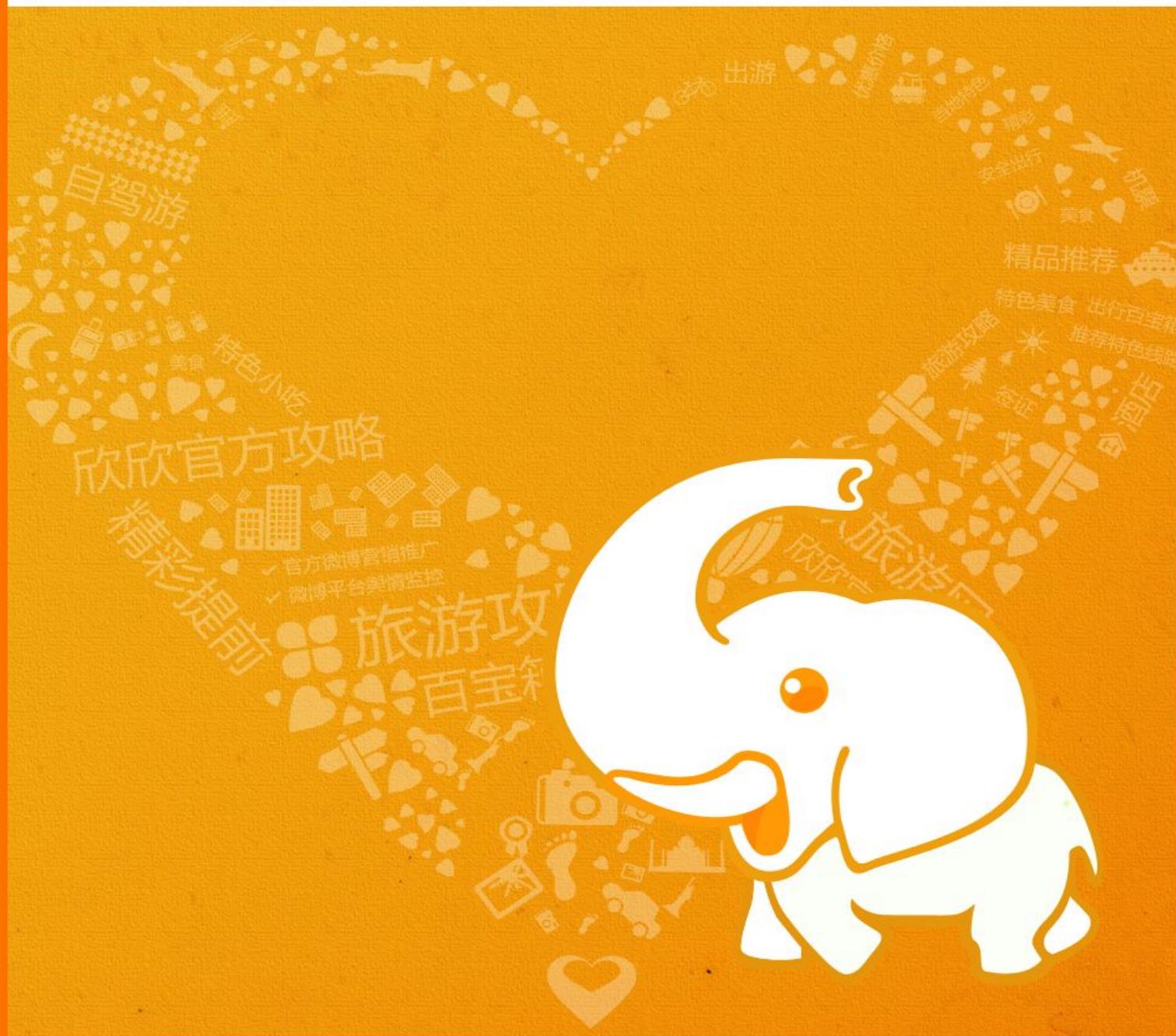


欣欣旅游官方攻略

<http://www.cncn.com/article/>

天目湖



精彩抢先看



天目湖山水园

天目湖山水园景区，开发较早，餐饮娱乐住宿都很方便。来到天目湖景区，山水园是第一站，也是必留的一站。虽是人工水库湖，却是个诗意天成的所在。



天目湖啤酒

天目湖特产好水。用“天目湖”水酿造的天目湖啤酒更是好酒，目前天目湖啤酒已被国家绿色食品发展中心认定为酒类中为数不多的绿色食品之一。



御水温泉

御水温泉的水质好，是华东地区稀缺的碳酸氢钙型温泉。具体功效主要靠热产生医疗作用。

旅游地导览

适合人群：所有人

建议游玩时间：4小时

花费：200元

最佳旅游时间：春、秋两季的天目湖最适合旅游。4月的溧阳天目湖，正是茶香鱼肥，春色遍野。每年一度的天目湖旅游节和两年一届的中国溧阳茶。叶节每两年相逢一次，在4月里双节并盛，正是溧阳最热闹的时候，正是碧水杨柳踏春处。

本地人忠告

天目湖主要由沙河水库和大溪水库两个姊妹湖组成，天目湖的核心景区是天目湖山水园景区，大门票是65元/人，也是到天目湖来必玩的景区。

欣欣百宝箱



品质线路



优惠门票



特价酒店



打折机票

目录

P2：在天目湖不得不做的几件事

P5：天目湖概况

P5：线路推荐

P7：交通攻略

P8：天目湖自驾交通图

P9：景点介绍

P15：天目湖游览图

P16：住宿推荐

P17：美食推荐

P18：天目湖特产

P19：天目湖贴士

鸣谢：

本攻略部分图片来源于网络，如果版权拥有者或者作者发现自己作品被使用，请及时向欣欣旅游网提出通知，欣欣旅游网将及时移除相关内容或者添加作者的版权信息。

在此，本攻略特别鸣谢网友：[san_cheng_zi](#)

在天目湖不得不做的几件事

1、清晨的自由呼吸——你在竹林练过瑜伽吗？

或许每个人心中都有那么一片竹林，符合你想象中世外高人竹间对决的诗意潇洒，或者只是那么一片内心期许的宁静之地，让你在滚滚红尘中可以享受遁世清凉。知道吗？这片竹林其实就在身边，就在天目湖的群山起伏之上，有一片无边的万亩竹海。在这里，切忌行色匆匆。徒步、发呆、打坐、练瑜伽都是正经事。



图片来源：欣欣会员—[san_cheng_zi](#)

清晨时分，早早来到天目湖山水园，只消信步园中，便可感受灿烂的晨光透过竹叶打在脸上的那份带着生命翕动的喜悦。和竹子们坐在一起，静静地感受吧。

在天目湖，处处可赏竹，除了山水园和南山竹海两个景区，即使走在路上，抚弄路旁的几竿秀竹也是件稀松平常的事儿。

温馨提示：记得带上瑜伽垫，或者便携的野餐垫，选个好地方静静地呆上个半天，没人打扰你。

2、久在樊笼，渴望行走——徒步在春深似海的密林中

旅行的冲动很多。对于久在樊笼里的城市白领、上班族来说，最渴望的莫过于自由行走的那股冲动了。每日在地铁中哼唱着《旅行的意义》，是因为希冀着有一天能脱下高跟鞋，来场痛快淋漓的疾步行走。徒步，可以像苦行僧一样经年累月；也可以像方外仙人一样畅行无碍。

天目湖的湖里山是个和陆地连接的半岛，岛中有山，有竹林，有湖岸，曲径通幽的尽头，还有很多有待开发的景色，绝不是处处人潮熙攘的走马观花式的景点。徒步爱好者在这里完全可以花一两天的时间来个山水园探幽徒步，至于路线设计，还是由你自己决定吧。

3、月上柳梢头，人约黄昏后——和亲密爱人去竹林泡温泉

温泉旅行已经成为一种文化。它是放松的旅途，它是寻觅爱的旅途。无论是和三五知交一叙同学少年时代的友情，还是扶老携幼同享天伦之乐，天目湖的御水温泉都是一个明智的选择。然而，这里的花月春风，这里的竹林掩映，最是一个谈情说爱的好地方。如果想要和喜欢的人共度一个温馨甜蜜的假期，御水温泉真是不二佳选。

温泉坐落在南山竹海中、据说有千年历史的石岩古村落里，泉水潺潺流淌，悄悄地诉说着她的悠久。在这里一边泡汤，一边闲聊，最是舒爽。泡温泉的同时，放眼望去，竹林环绕，毛竹密布，铺天盖地，茫茫竹海一直延伸到天的尽头。山泉叮咚作响，古树参入云天，树根深扎涧底，山石垒成古桥，岁月的印记让人产生遥远的联想。

慵懒的午后，秋阳斜射，入水乐身，抬头养眼，闭目悦心。融融暖意灌全身，发烫的空气让人醉得眼神迷离。

如果想要隐私空间，不妨试试贵宾私享待遇。“柳暗魏王堤，此时心转迷。桃花春水绿，水上鸳鸯浴。”有红烛的夜晚，纱帘幔幔，在热气弥漫温泉和爱人享受一次鸳鸯浴，伴着香氛，伴着温暖的抚慰，把心里大块的郁闷一点点地分解到细小的水汽珠中，有种铅华洗净的感觉。星空璀璨，伴着微醺的心，享受这份唯美的幸福与浪漫。



图片来源：欣欣会员—[san_cheng_zi](#)

御水温泉的几大特色：

- 1、纯竹界：**全国能在竹林中泡温泉的地方屈指可数，这里当属最佳。
- 2、纯天然碳酸钙温泉眼：**和一般的硫磺为主要成分的温泉不同，御水温泉是碳酸氢钙型温泉，主要成份有钙离子、镁离子、碳酸氢根离子、硫酸根离子等元素和化合物，以及对人体健康所必需的微量元素铁、锰、氟和医疗矿泉的特殊化学成份氡、硅、铁等。总之就是对身体有益无害，不但可以泡，还可以喝哦！
- 3、私密性：**想要泡个舒服的澡，可以选择贵宾VIP的包房，但也可以就在露天的开放式泡池。不但价格实惠，而且不会像下饺子一样和其他游客抢位子。散落在林间的五十多个池子，常常有花木掩映，尽可以放松自在地享受一段好时光。

4、会当凌绝顶，一览众山小——登临吴越“第一峰”

除了懒人式的休闲之外，户外爱好者也可以在这里找到自己的那份乐趣。比如一路小跑，在竹海中穿梭，登上吴越“第一峰”，一览众山小。坐落在江苏、浙江和江西交界处的吴越第一峰，是竹海景区的主心骨。登山的乐趣加上一眼望三省的成就感，那种指点江山的气势，让人不得不激情澎湃。

话说，见到“第一峰”这个名号，你难道不好奇吗？为什么不是“第一峰”呢？我们知道答案之后，玩味再三，还真是觉得颇有意思。

这其中缘由有三：

第一、它不是吴越地区的最高峰，所以为弟弟的弟；

第二、山顶无竹，竹子生长有海拔限制，山顶气候不适于竹子生长，所以去掉了头上的那个竹字头；

第三、竹海有 3.5 万亩竹林，又可以替代竹字头。

原来这里还有个不敢妄称“第一峰”的故事，也算聪明的溧阳人幽了你一默，既谦逊又贴切吧。



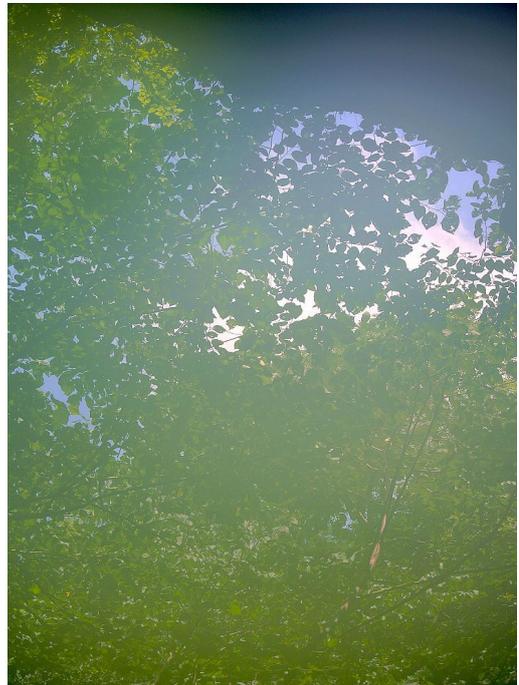
图片来源：欣欣会员—[san_cheng_zi](#)



5、独坐幽篁里，深林人不知——低五度的清凉；竹海听涛

既已独坐幽篁中，今人也不必如大诗人王维那般弹琴复长啸了。只是在这深林之中，有一件事由不得你不做：竹海听涛。起初并没在意，然而在林子里呆久了，时不时一阵和风袭来，抚动万千翠竹，带起的沙沙的响声，又温柔，又绵长，又辽远，真是此前没有想见的惊喜。

而且，竹海里由于有万亩竹海森林覆盖，形成独特的小区域气候，平均气温比市区低五度。除了万亩竹海带来的阵阵凉意、连绵翠绿带来的视觉盛宴，配上身在竹海听涛的乐趣。人人都会泛起那么一丝诗人情怀吧？



图片来源：欣欣会员—[san_cheng_zi](#)

6、暮烟幂幂锁村坞，一叶扁舟横野渡——乘舟去看望竹子

苍茫人生，摆渡一程，你向何处去？在镜湖，望着“暮烟幂幂锁村坞，一叶扁舟横野渡”的情景，很容易生发出许多对人生的追问来。乘舟顺流而行，是我在竹海中最难忘的体验。

观竹海，除了身临其境登临其上，最有特色的方式就是乘一叶扁舟，泛舟碧水之上，远望竹海，壮丽也俊秀尽数展现眼前，那种柔美和豪壮并存的震撼让人不禁大呼过瘾。而竹筏的飘逸，水上的静谧，让人简直以为自己即将羽化登仙了。这是多少人梦中的情景，在天目湖竹海，这就是现实。

7、饕餮是王道——吃一顿全竹宴、品一锅鲜鱼头

说到为什么去旅行，有多少人的答案里是没有美食这一项的呢？美食之旅，宠爱你的味蕾，饕餮大餐是必不可少的。这也往往是一次旅行结束时最美的回忆之一，而在天目湖，不吃吃鱼头，不尝尝全竹宴、豆腐宴，不带点当地的土菜回去，你简直不好意思说曾经来过。

天目湖的美食可不像其他景区，东拼西凑出点“地方特色”。鼎鼎大名的天目湖鱼头，是用本地特产的鲜香大鲢鱼熬制出来的。尝一口，完全没有泥腥味，只有鲜嫩的口感。后来听说是因为此地水质纯净，水底不是泥而是沙，所以养出来的鱼自然没有泥味了。

除了鱼头，来到天目湖不可不尝最纯正的全竹宴。一年四季，竹笋、竹荪、风干竹笋，都可以作为主菜或者配菜或者调料，经过厨师的妙手烹制，怎么吃都鲜，都香。几天呆下来，各式有土菜风味的全竹宴完全没吃过重样的菜，江南人特有的细腻都融在一道道美食里了。会品菜，方能品人。

8、一花一世界，一沙一天堂——赏蝶、赏鸟、赏花木

旅行的途中，令人印象深刻、为行程大大加分的，往往不是那些知名的景点，而是一些不期而遇的偶遇。一花一世界，一沙一天堂，那些细微的感动将会是最长久的回忆。

来到天目湖，很惊讶地发现这里的生态环境之好，除了各种好看的鸟不时从眼前掠过，最让人惊喜的是蝴蝶，数量之多，花色之丰，大大出乎意料。看着当地的朋友不以为然的样子，我们这些外来客羡慕得不得了。无论是信步游人如梭的山水园，还是徜徉在清雅静或者干脆跑到露天的木桌上，躲在垂柳下，即使是夏日，也清凉凉爽。山青，竹翠，湖碧，茶绿，一切都是清新再清新，让你满眼都是清凉天地。

谧的南山竹海，甚而泡在御水温泉的池水中，都会有艳丽的花蝴蝶、凤尾蝶蹁跹起舞，挑逗你的神经，任你观摩、拍照，活像职业模特儿。此外，竹海中还放养着黑天鹅、孔雀、鸳鸯、白鸽等鸟类。可以零距离接触。不过，切忌用闪光灯对着他们拍，只是静静地观赏便好。

除了蝴蝶，常常引起游客大惊小怪的还有天目湖美貌的植物们。在这里，你的行程太容易被延长到原计划的两三倍时间，因为，总有些路边不知名的野花，俏丽的地等着你去拍照。那些翠绿挂霜的竹子，自不必说，适逢秋色渐浓的季节，还会有更多彩林等着你。

9、行至水穷处，坐看云起时——湖畔品白茶至乐至雅

溧阳白茶是本地所产名茶，若能觅得佳品，价比黄金。在溧阳郊区处处可见丘陵上如地毯般铺展开来的茶园，远远看去，毛茸茸的山头煞是可爱。想要买茶，可以随时停下来向老乡询问。

而绣球岛将是你在天目湖山水园邂逅到的惊喜。我们从没想到，在移步换景的景区内，竟然还有一座专门用来种茶、制茶、品茶的小岛，何其风雅！不用四处寻觅，品茶就在这里了。

绣球岛在山水园景区内，是一座湖心小岛，有索桥与陆地相连，踱步可至。在湖边的茶苑品茶，听江南丝竹的缠绵倾诉，看茶艺表演的古典韵味，品白茶的纯正清香，转眼窗外，一帘的湖光山色夹杂着水气扑面而来，这感觉像是把一团春色揉成了茶叶泡在杯中，芳香沁人，回味无穷。



图片来源：欣欣会员—[san_cheng_zi](#)

天目湖概况

简介

天目湖，坐落于江南历史文化名城江苏溧阳，地处江苏、浙江和江西三省交汇处。是一个山水动人，湖秀竹美的所在。这里有碧玉江南的天目湖水，静美壮阔的南山竹海，集万般宠爱于一身的御水温泉。

整个天目湖景区分为三部分：天目湖山水园、南山竹海和御水温泉。围天目湖湖水铺展开来的山水园景区，包括包含人文风味的湖里山、富含野趣风味的龙兴岛、别有农家情趣的田园岛，依次散落在湖面上，构成一幅青山幽幽，碧水连涟的千里江山图。在游船码头乘坐游轮，全部情绪轻易便可融化在这一弘碧蓝的湖水中。葱葱郁郁的湖心岛，宛若一触即动的生灵。船边，水声悦耳，水纹悦目，此情此景，足以解忧。



图片来源：欣欣会员—[san_cheng_zi](#)

景区的第二部分便是散布在南山竹海中的山之趣和御水温泉的水之乐了。去过南山竹海，才发现竹是如此纯净。婉转的回廊掩藏在竹海之中，清澈的溪流沿着栈道，将竹的挺拔倒映其中，流淌成丝丝缕缕柔情。身在竹海，享受南山的宁静。

御水温泉坐落于天目湖南山竹海之中，五十三个泡池错落有致。牛奶池、薰衣草池等散发着芬芳，滋润疲惫的身体；隐秘的情侣池，幽幽的享受独属于二人世界的美好；悦动活泼的动感泡池，泡泡池，漩涡池，都激起假日里全部的激情。

最适合去的时间

春、秋两季的天目湖最适合旅游。4月的溧阳天目湖，正是茶香鱼肥，春色遍野。每年一度的天目湖旅游节和两年一届的中国溧阳茶叶节每两年相逢一次，在4月里双节并盛，正是溧阳最热闹的时候，正是碧水杨柳踏春处。而在炎炎夏季，到天目湖水世界，或是到南山竹海万亩竹园内避暑纳凉，玩水赏竹，也是最相宜不过。

秋季的天目湖自有另一番景色，而冬季在皑皑白雪中围着火炉吃鱼头，也是独具风味的美事。春游竹海夏赏荷，秋飘桂花冬吟梅。无

论是江南烟雨，还是晴日艳阳，只要想到了，就可以去。

线路推荐

1、一天精华之旅

方案一：

早上驾车出发，上午到达天目湖山水园，在山水园内坐游船（45元）欣赏美丽的湖景，然后登赏龙兴岛，沿着林梢栈道，体会龙兴岛的野趣。

推荐的景点：蝴蝶谷，孔雀园，白龙瀑。然后继续转移到乡村田园岛，踩踩水车，推推磨坊，然后直接去山水绝佳区体验4D电影。

午餐，在天目湖景区享用砂锅鱼头和溧阳白芹。用完午餐后，驱车到南山竹海，在静湖游览区乘坐小火车至寿星广场，沿途欣赏恬美的竹海美景。然后乘坐缆车前往第一峰，俯览苏浙皖三省秀色。

游览完竹海的美妙风光，在竹海享用当地的山珍美味后，踏上回家的归途。

方案二：

上午游览天目湖山水园景区，下午驱车至御水温泉。在午后的温暖阳光里，享用惬意的露天温泉，先在加料区体验滋养的牛奶泡池，薰衣草泡池等，然后体验动感泡池，还有鱼疗泡池，体验被小鱼儿亲吻的感觉。在情侣区，和挚爱的人静静的享受假日里的宁静与美好。

2、两天休闲之旅

第一天：

早晨驱车前往南山竹海景区，在明媚的阳光里，享受无垠竹海带来的乐趣。然后在竹海享用晚餐，品尝当地的乡土美味。当夜幕降下，在温柔的月光中，享受静谧的温泉，看着月亮在头上微笑，静静的在夜的抚慰中体验温泉的滋润与假日的美好。

晚上下榻在温泉客栈，古色古香，却精致温馨。

第二天：

睡个好觉之后，踩着明媚的阳光，驱车前往天目湖山水园，享受浩瀚湖水带来的亲水踏春之旅。

漫步在湖畔，徜徉在船边，都富有无穷的乐趣。午餐在天目湖享用美味的砂锅鱼头。

在午后的阳光里，踏上回家的归途。

3、天目湖御水温泉游湖泡汤之旅——天目湖+御水温泉行程

第一天：

早上出发，中午时分到达酒店，稍事休息，午餐在湖边享用天目湖的砂锅鱼头，溧阳白芹等鲜香美食。

下午享用完午餐，驱车来到御水温泉，享受泡汤的乐趣。御水温泉共有 52 个露天室外泡池，依山而建，翠竹环绕，是绝佳的景观泡池。把身体浸入温热的泉水中，让丰富的矿物质滋润疲惫的身体，闭眼静躺，享受此时此刻的安逸。温泉更具有丰富的加料区，牛奶池，红酒池等让享受的同时也富有绝佳的趣味，除此之外，还有颇受欢迎的动感区，漩涡池，与朋友家人尽情的在水中嬉戏，享受春日完美的亲水体验。

傍晚，享用完温泉，便可驱车回到酒店休息。晚上尝尝当地的特色菜肴。

第二天：

早上在酒店内用过早餐，前往天目湖山水园。可选择乘坐游船欣赏天目湖。然后登上龙兴岛，感受自然生态氧吧。龙兴岛上野趣横生，有松鼠园，白龙瀑等经典项目。游玩完龙兴岛，便继续乘坐游船，登上乡村田园岛，品味农家风味。踩踩水车，体验江南水车的农田灌溉，游览神奇的海洋世界，然后观看精彩的 4D 动感电影。午餐，在景区内品味闻名中外的砂锅鱼头，享受鲜而不腥，肥而不腻的美味体验。

午后，迎着温暖的阳光，踏上归家的路程。

天目湖自驾游全攻略

天目湖在江苏溧阳，交通便利。沿江高速，宁杭高速，扬溧高速直达，即使你是路痴，也能在这里找回一些自信。路线以上海为例，上海→天目湖(全程高速，240 公里，2.5 小时)上海→沪宁高速→无锡北→锡宜高速→宁杭高速→宁杭高速溧阳南下，左拐往天目湖景区。

第一站：天目湖山水园

天目湖山水园是天目湖景区的核心景区，也是传统意义的“天目湖”所在的地方。山水园共分为五个游览区域：分别是生态家园——龙兴岛生态休闲区、古典江南——乡村田园农耕文化区、动感休闲——山水绝佳、湖里山历史文化区以及环湖游览区。

天目湖水清冽，山水宜人，自然生态和谐，是赏山乐水的绝佳胜境。碧波荡漾的湖水卷走你的愁绪，将江南的许许柔情都与山水相融，寻梦湖畔，有比西湖更绝佳的山水，有比太湖更辽远的烟波浩渺。

在乡村田园农耕文化区，可以真正体会到江南农家生活的乐趣。可

以推推古磨坊，踩踩水车，体验一下做农民的乐趣，还有现实版的“开心农场”，在网上偷得不过瘾的话就来试试，只要不被管理员大妈逮到就行。

通过逍遥桥便可以来到茶文化综合展示区——绣球岛，在这里不仅可以品尝到天目湖二绝——茶香、水甜，还可以了解到茶叶从鲜叶到成品茶的制作过程，也可以亲自去体验一下采茶、炒茶的乐趣，同时您还可以观看到一场极具溧阳特色的地方茶艺表演。

过彩虹桥，您就可以进入到山水绝佳景区。该区主要由动感娱乐、天目渔村两大版块组成。为了弥补天目湖不能下湖游泳的缺憾在动感娱乐区我们特地开辟了水上娱乐中心，主要的水上娱乐项目有水上自驾摩托艇、高速艇、香蕉船、水上帆船及家庭式休闲艇等等，让您可以和天目湖水来个亲密接触，感受一下天目湖带给您的柔美与清凉。

推荐项目：高空索降。依靠自身重力滑翔依靠自身重力滑翔而下，刺激不只一点点。

第二站：南山竹海

从天目湖开车二十分钟车程便来到南山竹海。

静湖是南山竹海美景的真实写照，也是南山竹海的标志。俗话说“有竹也须有水，有水方能衬出竹的秀美”，在静湖，可以欣赏到竹在水中长，水在竹间流，竹景开在水中央的美景。

乘着景区的小火车，有着童话般的浪漫情怀，火车盘旋而上，车外的风景也像画里的一样。竹海的缆车可以将我们送上吴越“第一峰”，仿佛在竹尖上行走，看竹海的波澜壮阔，心中的情怀也随着竹海的荡漾而融化于山间。慈祥亲切的老寿星，他的慈眉善目，正寓意在欢迎各位远道而来的朋友。老寿星头部高 12.8 米，是由纯铜制作而成的，被称为中国第一寿星，在其后方的照壁上还有着 68 种不同字体的寿字，其实在我们景区共有 100 种不同字体的寿字，为何照壁上只有 68 种不同字体的寿字，其他的寿字到哪去了？其余的 31 种寿字在山上的石块上容易找到，但如果能找到第一百个寿字是比较困难的，这就要看您的运气了，有时间、有兴趣的朋友不妨去山上找一找，兴许第一百个寿字就能被您找到。

第三站：御水温泉

天目湖御水温泉位于天目湖南山竹海旁，从竹海走过去仅数步之遥。无垠竹海成就天然的氧吧，秀美的山景成为绝佳的屏障，露天泡池依山傍水，错落有致，在户外温泉泡汤的同时享受秀竹美景带来的无限惬意。御水温泉是天目湖最新的项目，装修也非常有江南风格，性价比还是很高的。御水温泉建筑装饰奢华，更以御式服务为客人提供尊贵的服务。温泉共拥有室内泡池 2 个，52 个纯户外温泉泡池，如牛奶泡池，红酒泡池、动感泡池，还有别致的小鱼疗池。一个个泡池像是镶嵌

在山间的碧玉，或置于千年古树下，或藏于层层翠竹间；或坐落于山边，或隐于山林中；泉水或依山而下，或从池底喷薄而出。在泡池里静谧的休息一会，闭目养神的享受属于自己的宁静安逸

交通攻略

到达与离开

天目湖旅游度假区位于苏、浙、皖三省交界处的江南历史名城溧阳市境内，天目湖旅游度假区处于长江三角洲中心地带，距沪、宁、杭、苏、锡、常等大中城市均在80—230公里之间。沪宁高速、宁杭高速、沿江高速、锡宜高速直通天目湖旅游度假区，完善密集的高速公路网拉近了与周边城市的距离。

南京至天目湖：自南京机场禄口机场自驾至天目湖山水园，全程高速。只需40分钟。

[>>更多打折机票信息](#)

常州到天目湖：汽车站有旅游专线车直达天目湖景区，逢周末有当天往返的旅游班车，发车时间7:30，返程时间16:30；在溧阳市区可乘9路公交车直达景区，2元/人；自驾车从溧阳汽车总站沿241省道前行约8公里即到天目湖景区。

各地至天目湖自驾路线：

1. **上海—→天目湖**(全程高速，240公里，3小时)

上海→沪宁高速→无锡北→锡宜高速→宁杭高速→宁杭高速溧阳南下，左拐往天目湖景区。

2. **苏州—→天目湖**(150公里，2小时) 苏州→沪宁高速→无锡北→锡宜高速→宁杭高速→宁杭高速溧阳南下，左拐往天目湖景区。

3. **无锡—→天目湖**(100公里，1.5小时)线路①：走高速。线路②：无锡→宜兴→104国道→天目湖。

4. **常州—→天目湖**常州→239省道→溧阳(80公里，1.3小时)

5. **扬州—→天目湖**(120公里，1.5小时) 扬州→润扬大桥→镇江→丹阳→金坛→溧阳

6. **泰州—→天目湖**(200公里，2.5小时)线路①：泰州→江阴大桥→无锡(上)→锡宜高速→宁杭高速→宁杭高速溧阳南下，左拐往天目湖景区

线路②(33座以下)：泰州→泰兴→摆渡→常州→239省道→天目湖

7. **南通—→天目湖**(240公里，2.5小时)南通→宁通高速→江阴大桥→无锡右转上沪宁高速→锡宜高速→宁杭高速→宁杭高速溧阳南下，左拐往天目湖景区。

8. **杭州—→天目湖**(160公里，2.5小时)宁杭高速溧阳南下，左拐往天目湖景区

9. **湖州—→天目湖**(100公里，1.5小时)湖州(上)→宁杭高速→宁杭高速溧阳南下，左拐往天目湖景区

10. **嘉兴—→天目湖**(200公里，3小时)嘉兴→318国道→湖州(上)→宁杭高速→杭宁高速溧阳南下，左拐往天目湖景区。

11. **南京—→天目湖**(105公里，1.5小时)宁杭高速→宁杭高速溧阳南下，左拐往天目湖景区

12. **合肥—→天目湖**(250公里，3小时)合肥→长江三桥→上宁杭高速→宁杭高速溧阳南下，左拐往天目湖景区。

内部交通

公交车

[>>更多公交信息查询](#)

溧阳市区至山水园和南山竹海(御水温泉)分别有公共汽车直达。

溧阳市至天目湖山水园：9路、109路，票价：2元，全程约半个小时。

溧阳市至南山竹海：109路，票价：8元，全程约2小时。

山水园至南山竹海：109路，票价：5元，全程约1个半小时。出租车：50元左右，30分钟。

在天目湖景区内，交通非常便利，除了电瓶车、小火车，还有高山索道。但是，建议有时间的话，步行是最健康的方式。

电瓶车、小火车：在南山竹海中，可以乘坐电瓶车或小火车代步一段路程。起点：镜湖；终点：

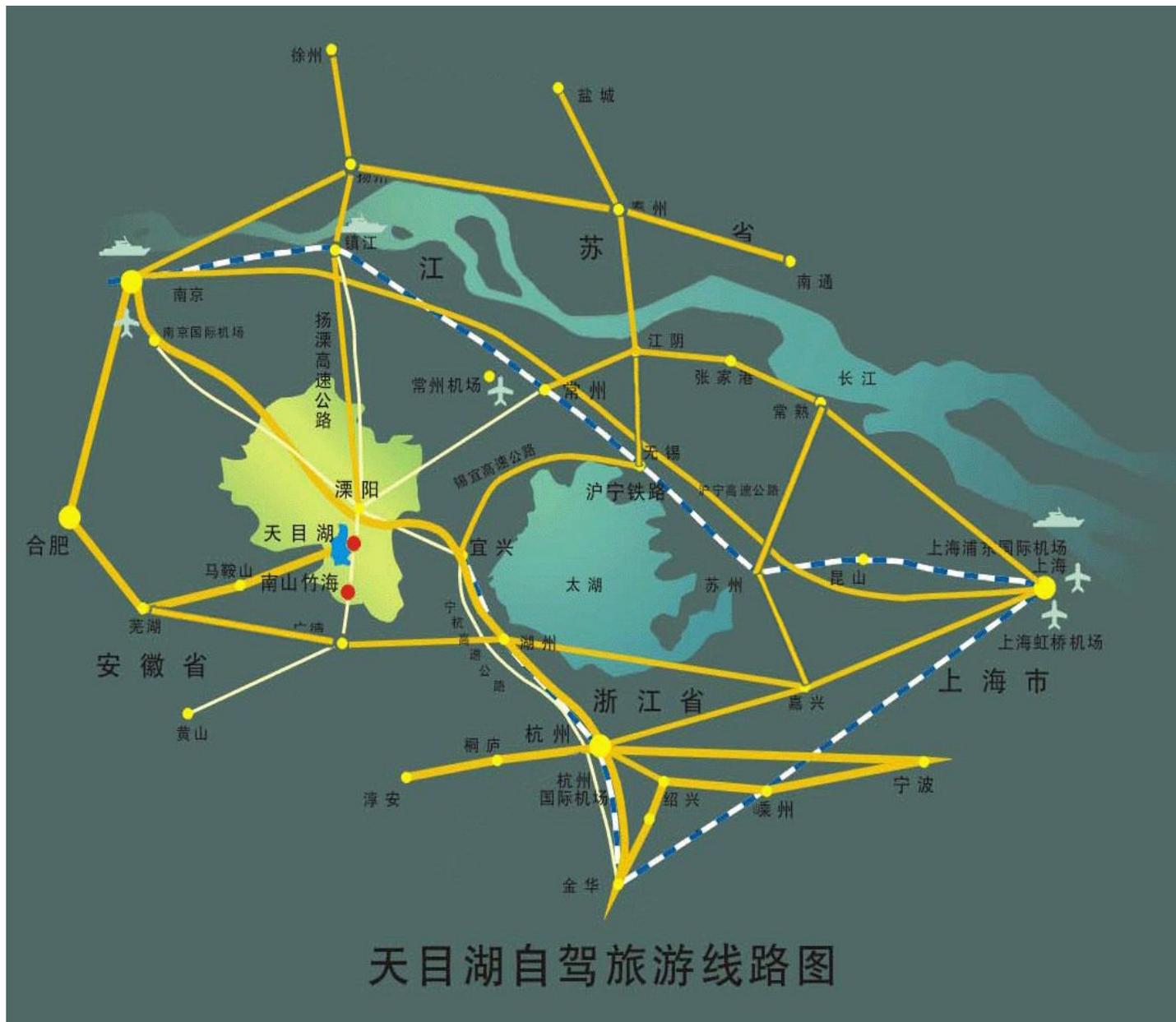
索道服务中心

索道

乘登山缆车缓缓向上，在竹尖跳舞，俯视竹海，飘然天外。南山索道是南山竹海最为经典的游览项目。索道总长780米，从寿星广场出发，以1米/秒的速度上升到吴越“弟”一峰，是竹海景区内俯览竹海的绝佳之处。游客乘坐缆车，放佛游曳的阳光在竹叶尖上飞扬，树影深浅斑驳，水色天光，远山玉立，悠悠白云中，体会竹海的波澜壮阔。

温馨提示：观光车单程15元双程30元；小火车：单程15元/人、双程30元/人；索道：单程30元/人、双程50元/人。

天目湖自驾交通图



景点介绍

一半蓝——天目湖山水园

天目湖山水园景区，开发较早，餐饮娱乐住宿都很方便。来到天目湖景区，山水园是第一站，也是必留的一站。虽然是人工水库湖，却是个诗意天成的所在。这里最适合休闲游和亲子游。景区内湖水清冽，水质纯净；群山环抱，峰峦绵亘。无论是漫步于湖畔，远眺烟波浩渺的烟雨山水，还是乘坐油轮徜徉在碧翠幽绿的湖水中，都是赏山乐水的上佳之选。一方湛蓝的湖水，因水生趣，是天目湖的灵魂，成就了独秀江南的诗意山水。

在山水园，可以领略此地独具特色的茶文化、生态文化、和状元文化。



图片来源：欣欣会员—[san_cheng_zi](#)

景点：

1、湖里山

湖里山是山水园景区中的一个小岛。须乘船方能登岛。最适合撑一蒿船，画里游。船移景动，水气轻盈，撩动你的发丝。湖里山的灵性秀美，在春秋时节，更显得少了尘世的喧嚣和浮华，多了清静和超然。

2、状元阁

赭色窗棂的状元阁因宣传状元文化而得名。也是一座典型的江南仿古建筑，阁高三层，每层八角，凌驾于松竹之上。斜阳下，“平陵烟锁翠微间，出郭逶迤渐有山”，溧阳状元郎马世俊恰到好处的道出状元阁和青山绿水间的绝佳配合。眺状元阁能感秀，登状元阁能悟灵。微风徐来，阁檐下的铜铃叮噔作响，依稀听见古人吟诵诗篇的寥寥之音，回响于山水之间。

据说，每至高考前夕，登临状元阁的学子便多了起来，想必都想沾点状元的喜气和才气。

3、龙兴岛

山因为水隽秀，水因山柔美。长条枫叶状的龙兴岛落墨于水中，浓重清淡，晕染之间，相互交融。上山顶远眺，可在“两山悬似削

，相让一溪流，自石几度回，青山到处留”中感悟“自然生态，质朴野趣”。来到龙兴岛，一定不要急着找什么景点。只须在曲径通幽处，看那睡莲两边生，龙鱼嬉戏潭水中。

温馨提醒：龙兴岛上有个园子，放养着各种小动物。蝶影翩翩，小松鼠在树丛中穿梭，需要用心寻找。

5、田园村

“采菊东篱下，悠然见南山”，在田园村，你或许会联想到这样的诗句。纯朴的农家乐生活可望又可及。如果带着小朋友同来，不妨让他们转动磨坊，踩动水车，体验一下城市里久违的农家味道。

6、绣球岛

绣球岛是个精致的湖心小岛，岛上种满茶树。湖水的滋养使得此地的特产白茶淡中飘香。岛上的养身悦心茶文化精品园供应各式特产茶叶，还可以品尝。一本好书，一杯香茗，兴致所至，便悠然自得。

茶文化精品园门口有一把“天下第一壶”，这把曾获上海大世界吉尼斯记录总认证的紫砂提梁壶，是热衷于到此一游拍照留影的热门景点。



图片来源：欣欣会员—[san_cheng_zi](#)

特色活动：

童趣儿童戏水

为了让小朋友安全戏水，水世界为小朋友们准备了富有童趣各式的儿童戏水项目。

酷爽体验，驰骋湖面

高速艇、自驾摩托艇、拖水圈。有没有想象在水上急速越行的场景？在天目湖水上娱乐中心带可以体验在水上撒欢的极限体验。

垂钓抓鱼，乐趣多多

天目湖渔村里，钓龙虾，喂小鱼，看看你的钓鱼功夫怎么样。还有正宗的大头灰鲢，垂钓捕鱼，纳凉自在，消磨闲暇的夏日午后。

关于门票：

景区开放时间：8：00—17：00

景点票价：65元

天目湖山水园景点示意图



一半翠绿——南山竹海

南山竹海

南山竹海，在夏天被推为“低五度避暑胜地”。带着怀疑的态度来到这里，才发现不虚此名。

南山竹海景区距天目湖水园景区有 18 公里，景区内峰、峦、岭连绵起伏、万亩翠竹，高耸秀拔。即便是悬崖峭壁，也有破石而出的身影，诠释了一望无垠的竹海磅礴气势。



图片来源：欣欣会员—[san_cheng_zi](#)

和兰、菊、梅并称“四君子”的竹，青翠欲滴，四季常青，格高韵胜，明净而深邃。这种特质在竹海景区内、中国竹雕刻精品艺术馆展厅里，展现得淋漓尽致。

对收藏有兴趣的，可以淘到翻黄竹刻、徽派竹刻、嘉定竹雕、金陵竹雕等作品。刀法精巧，形神兼备。最值得一看的是镇馆之宝：天下第一竹寿星。

在东南方向的竹林里，有一条数百年前修建的古代驿道。说明朝建文帝朱允炆在靖难之役之后南下避难，曾从此小道通过，故此得名。踏着悠悠古道，思绪飘动，追忆起先人，曾几何时，感叹人生。

静湖雅趣

从竹海景区大门进来，沿着竹径通幽处向山上走，先会邂逅镜湖。在竹海中，两山夹峙之间，山涧水和天然雨水汇集成了小小的“静湖”，湖水终年清冽，犹如一块宝蓝色的绸缎。放眼望去，竹在水中长，水在竹间流，静湖与绵延的竹海相映成趣。镜湖之名大概源自湖水碧绿，万千翠竹的倒影在水面上摇曳，犹如投射在明镜之上。点睛之笔是一排排竹筏飘荡在绿色绸缎般的湖面上。轻轻挥舞橹浆，波纹荡漾，缓缓四散开来，宁静端庄的静湖露出她妩媚的一面。远眺湖岸边的碧绿竹海，散发着清凉静雅的气息，正是“舟行碧波上，人在画中游”。

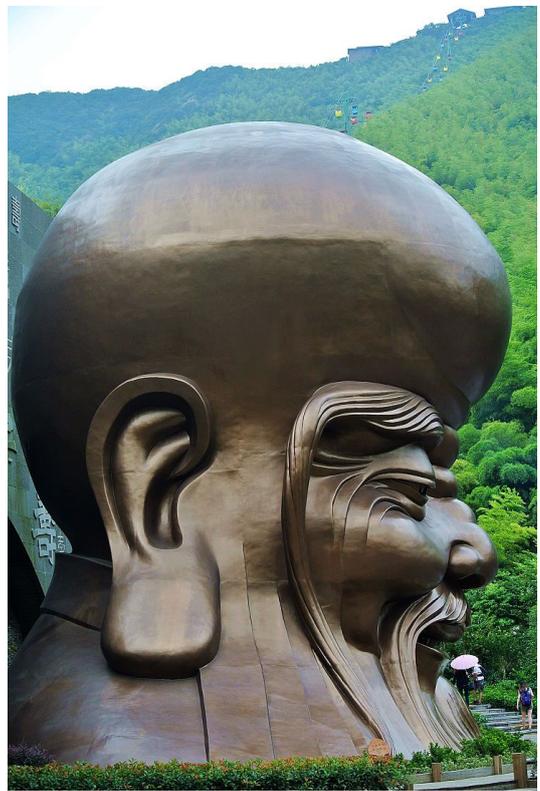
竹海枝繁叶茂，互抱成丛，如绿竹坠地；或相依相扶，翠接云天；或纵横交错，形成翠玉般的迷宫；或密集路边，交织成翠玉似的拱廊；或挺立在湖光山色之中，别有波光倩影的佳趣。转过曲折幽径，进入竹荫深处，更见绿烟霭霭、清气浮浮。

坐在童话里才有的小火车上山，沿途的风景像在画里，也像在昨日的梦里出现过，小鸟天堂里，孔雀在身边悠然的开屏，白鹭从头上飞过，八哥呀呀的学着人语，原来这里才是人和鸟和谐的天堂。

南山雅寿

寿文化在南山竹海景区随处可见。这里也因此成为方圆百里祈福、祈寿，养身养心，感悟世道，纤洗尘埃的地方。

在南山山脚下，一座 12.8 米高的寿翁笑容可掬、慈祥亲切，由纯铜制成，依山而建，以山体为躯体，故而被称为中国第一寿星。



图片来源：欣欣会员—[san_cheng_zi](#)

吴越弟一峰

脚踏三省，钟鸣六合。登上吴越“弟”一峰，一览众山小。喜欢山水中的那些矗立在云雾之中的山峰，喜欢山水中的那些梅兰竹菊，喜欢山水中的怪石奇松，喜欢山水中的飞瀑急湍，却更喜欢山水中的亭台楼阁和懂得赏景的人。如果你好奇为什么称为“弟”一峰的话，来到这里自然就明白了。

温馨提示：山里的植物特别美。留心欣赏，也会有很多惊喜。

醉美温柔——御水温泉

御水温泉的水质好，是华东地区稀缺的碳酸氢钙型温泉，主要成份有钙离子、镁离子、碳酸氢根离子、硫酸根离子等元素和化合物，以及对人体健康所必需的微量元素铁、锰、氟和医疗矿泉的特殊化学成份氡、硅、铁等。具体功效主要靠热产生医疗作用。可饮可浴，具有独特的理疗作用。之所以叫御水温泉，是因为天目湖御水温泉在内装饰上凸显“华贵”，在服务上凸显“尊贵”，提供帝王般的享受和内敛的奢华。服务人员全都是外派专业团队，学习日韩一流的服务理念与技能。缔造全程专业服务，成就旷世帝王享受。SPA产品全部精雕细琢，只选最合适的。鞍前马后周到服务，贴心自然不添一丝繁冗，不增一份压力。温泉项目包括：贵妃泡浴、脑力保养、印度前额冥想课程、ATP 排毒课程、热石疗法、瑞典式背部护理、经络养生等课程。

一、加料池

现总计拥有加料泡池 10 个，加料品种 24 个，其中特色夏季泡池为：玫瑰红酒、柠檬池、薄荷池、天目湖啤酒池。

1、柠檬池：

以柠檬片为原料，具有清凉身体、镇静或补充能量、消除疲劳、帮助记忆、静化、杀菌、杀虫、补身、止血等功效。可以去除老死细胞使肤色明亮，改善微血管。

2、薄荷池：

以薄荷片为原料，味清凉。主要功能：清风热，清头目，透疹，比较适宜于夏季浸泡，可起到消暑解暑之功效。

3、玫瑰红酒池：

以新鲜的玫瑰花瓣及红酒为原料，红酒富含葡萄多酚，有抗氧化的功效，可提高人体免疫力，活络气血、燃脂润肤，还可以令皮肤白嫩。浸泡此泉，可使皮肤美容、养颜、补血、皮肤光泽、富有弹性。

4、天目湖啤酒池：

在泡池中加入天目湖啤酒作为原料。啤酒中含有大量的维生素和蛋白质，能舒缓神经，有利于皮肤细胞的再生，可以促进血液循环，降低血压。

5、芦荟池：

以芦荟汁为温泉汤池原料，含有天然的营养保湿成分，具有滋养、美白肌肤，增强皮肤的活性与弹力等功效。

6、玫瑰池

以新鲜的玫瑰花瓣及玫瑰精油为原料，可促进人体细胞及组织再生，增加肌肤免疫功能，延缓衰老，有护肤、养颜之功效。

7、桂花池

以桂花为原料，桂花素有“十里飘香”之名，对食欲不振、疲劳无力，虚脱有明显疗效。

8、薰衣草池

以薰衣草为原料，能镇静平衡、身心松弛、帮助睡眠、舒缓压力，同时对修复皮肤疤痕有一定的疗效。

9、椰奶池

以椰奶为原料，是护肤及防晒油的主要原料，可清除皮肤表层污渍，对肌肤有明显修复效果。

10、咖啡泉

以咖啡豆为主要原料，浴后精神焕发、皮肤润泽，常浴可强身健体，消除疲劳，促进血液循环。

11、牛奶池

以牛奶为主要原料，牛奶中含有的酵素能够促进皮肤表面角质的分解，对皮肤产生美容效果。

12、红酒池

以红酒为主要原料，可改善人体血液循环，浴后令人精神振奋，亦可达到美容护肤之功效。

13、当归池

以当归为主要原料，具有滋阴补肾、活络经脉、壮气补血之功效。

14、人参池

以人参为主要原料，具有补气救脱、补脾益肺、安神益肾的功效，对心血虚少，肾虚阳衰也有疗效。

15、百草池

精选二十余种名贵草药，能平衡人体阴阳，调节人体机能，增加人体抗病能力。

16、生姜泉

其特有的“姜辣素”能刺激胃肠黏膜，使胃、肠道充血，消化能力增强，能有效地治疗吃寒凉食物过多而引起的腹胀、腹痛、腹泻、呕吐等。

17、百合泉

性微寒平，具有清火、润肺、安神的功效。

18、绿茶泉

绿茶中保留的天然物质成分，对防衰老、防癌、抗癌、杀菌、消炎等均有特殊效果。

19、菊花泉

散风清热，平肝明目。用于风热感冒，头痛眩晕，目赤肿痛，眼目昏花。

20、灵芝泉

对虚劳、咳嗽、气喘、失眠、消化不良，恶性肿瘤等对神经系统有抑制作用，循环系统有降压和加强心脏收缩力的作用，对呼吸系统

有祛痰作用，此外，还有护肝、提高免疫功能，抗菌等作用。

二、鱼疗池

拥有 2 个鱼疗池，接待容量最高上限为 120 人。周末同时开放

1、亲亲鱼疗池功效

鱼疗是在温泉水中利用土耳其“星子鱼”对人体老化角质表皮进行轻吸啃咬，通过“星子鱼”吸食过程，使人体表皮细菌与毛孔排泄物得到彻底的清洗，并排出体内多余的油脂和毒素，同时又

让人体会更好的吸收：温泉水中的矿物质，促进人体新陈代谢，毛孔疏通，身心放松，达到美容养颜，延年益寿的神奇功效，温泉鱼疗纯属自然疗法，对于常见的皮肤病脚气等也有独特的疗效。



图片来源：欣欣会员—[san_cheng_zi](#)

注意事项：

- A、进入鱼疗池前，请沐浴洁身，避免有任何洗涤沐浴用品，存留在身体皮肤而带入鱼疗池。
- B、每次浸泡不宜超过 15 分钟，10 分钟后应离岸饮水或饮料并稍作休息。
- C、身体皮肤有伤口或炎症者，不宜入池进行温泉鱼疗。
- D、极个别宾客鱼疗后身上局部皮肤可能出现红斑点（像蚊虫叮咬）或轻微过敏，属于正常现象，休息一段时间会自然恢复。
- E、请勿将任何饮料及食物倒入温泉鱼疗池中。
- F、在沐浴鱼疗池时，请勿捕捉和伤害小鱼。
- G、如需其他服务或任何意见请告知我们的工作人员。

收费标准：15 元/人/次

三、矿砂，每日同时开放

拥有 1 个磁疗石浴和一个矿砂浴，每次可容纳 6 人进行参与，收费标准 25 元/人/次。

1、磁石理疗法，通过磁石的机械压力使热向深部组织传导，从而起到扩张末梢血管，改善患处的血液循环，增强新陈代谢，活跃网状内皮统功能，增强机体免疫力等功效。尤其是磁石理疗中的微

量元素对治疗风湿性疾病起到了关键的作用，同时对风湿痛，痛风，颈肩腰腿痛，皮炎，湿疹，皮肤瘙痒症，硬皮病，带状疱疹后遗症神经痛，如骨关节疼痛等有显著疗效，因此能治疗疲劳、肢体酸困、慢性腰腿痛、坐骨神经痛、肩周炎等。

四、动感区

夏季非周末开放 4 个按摩、1 个维其，周末开放 4 个按摩、1 个维其、1 个脉冲、1 个泡泡

- 1、**脉冲池**：利用强力高压大水量、喷头，对人体的头、颈、肩、背等部位进行水冲击按摩，达到水疗的绝佳效果；
- 2、**泡泡池**：利用池底强大水量喷射由水滴向上冲涌，制造出水面翻涌奔腾之效果，浸在池中产生不安定摇晃刺激感；
- 3、**按摩池**：利用水浪冲力和温泉中的活性因子，刺激腰肌及腰部穴位，适用于神经麻木，软组织损伤及腰肌劳损、风湿关节炎的辅助治疗；
- 4、**维其浴**：利用水柱的冲击力，进行身体激活按摩，可以舒活筋骨，消除疲劳，增强肌肤弹性；
- 5、**漩涡池**：池水从身体的前后摩擦而过，对人体产生正反两面与侧身的按摩效果；



图片来源：欣欣会员—[san_cheng_zi](#)

五、温泉部夏季特色：

- 1、**天目湖啤酒池**：在泡池中加入天目湖啤酒作为辅料。天目湖啤酒中含有大量的维生素和蛋白质，不但能舒缓神经，而且非常有利于皮肤细胞的再生，而且啤酒浴中的二氧化碳还可以促进血液循环，降低血压，因此对那些工作压力大和有慢性病的人尤其适合，能够很好地起到减压的功效。同时在泡池旁边设置冰镇的天目湖纯生啤酒供游客饮用，还可以起消暑降温作用。
- 2、**柠檬池**：以柠檬片为辅料的泡池，具有清凉身体、镇静或补充能量、消除疲劳、帮助记忆、静化、杀菌、杀虫、补身、止血。去除老死细胞使肤色明亮，改善微血管。
- 3、**薄荷池**：主要泡料为薄荷片，味清凉。主要功能：清风热，清头目，透疹，比较适宜于夏季浸泡，可起到消暑解暑之功效。

住宿推荐



溧阳天目湖翠竹园宾馆

简介：溧阳天目湖翠竹园宾馆以优越的地势和独特的风姿吸引八方宾客。这里绿树掩映，鲜花竞放，窗含湖光山色，石径蜿蜒通幽，优雅的环境令人赏心悦目。

顾客点评：交通方便,地理位子好就在景区边上,酒店宽敞明亮,温馨舒适。

欣欣价：190元起 [>>立即预定](#)

顾客点评：酒店离山水园的南北大门都很近，属于闹中取静。住4楼，窗外天目湖的景色一览无余，很舒服。 [>>>更多](#)



溧阳天目湖华天度假村

简介：溧阳天目湖华天度假村是溧阳首家挂牌四星的旅游度假型饭店，饭店座落于风光旖旎，景色迷人的江南明珠国家AAAA级旅游景区-----天目湖旅游风景区内。距溧阳市区仅八公里，境内宁杭高速，沪宁高速和镇广高速穿过，交通便利。

顾客点评：华天度假村环境很好,安静、房间干净卫生，宽敞明亮，住的舒适。

欣欣价：338元起 [>>立即预定](#)

顾客点评：酒店很不错，定的别墅大床间直接升级为豪华大床间，很舒服。。 [>>>更多](#)



溧阳天目湖水庐宾馆

简介：溧阳天目湖水庐宾馆是一家三星级的旅游涉外宾馆。溧阳天目湖水庐宾馆座落于天目湖AAAA级景区内。溧阳天目湖水庐宾馆临水而建，水流其间，山水相映，房如其水，充满灵性，真可谓“天目湖中湖”。

顾客点评：酒店地理位置不错,还有游泳池,晚上很安静,住的很舒服,下次去旅游时还会选择水庐宾馆。

欣欣价：190元起 [>>立即预定](#)

顾客点评：环境不错，地方好找，房间舒适，还有游泳池哦，很棒，如果早餐变成自助的就更好了。 [>>>更多](#)



溧阳天目湖假日花园酒店

简介：溧阳天目湖假日花园酒店是天目湖旅游公司下属的一家酒店，地理位置优越，停车方便，集餐饮、客房、娱乐、会议于一体，是旅游休闲、会议度假的理想场所。

顾客点评：刚从天目湖回来，假日花园酒店很适合度假。在那里你听不到城市的喧闹，有的是田园风光陪伴你。特别感谢酒店总台钱小姐，对游客像家人一样关心。

欣欣价：220元起 [>>立即预定](#)

顾客点评：酒店周边环境很不错，离吃砂锅鱼头的地方很近，晚饭后在湖边散散步，很惬意哦。 [>>>更多](#)

[>>更多酒店预订信息](#)

[返回目录](#)

美食推荐

天目湖既然在江南鱼米之乡，物产丰富，自然也不乏各种美食佳肴。这里有三大美食系列，分别为以天目湖砂锅鱼头为代表的天目湖湖鲜系列、溧阳农家菜系列南山竹海山珍美味系列。

三大美食系列各有自己独特的魅力。湖鲜系列取物于天目湖，良好的水资源环境造就美味绝伦的湖鲜美味；溧阳农家菜，汇聚了溧阳本地特色物产及土家做法，味道浓厚且别具一格；南山竹海万亩竹海的优越竹环境，丰富的物产及独特的土制烹饪手法，使竹海山珍富有特殊的魅力，粗中有细，回味无穷。

1、天目湖湖鲜系列

砂锅鱼头

天目湖内天然饵料特别丰富，盛产鳊鱼（俗称鳊胖头、胖头鱼）等多种淡水鱼。而中华名菜“砂锅鱼头”可谓是声名远播。这道以天目湖水和灰鳊为原料精心烹制、汤色如乳，鱼肉白里透红，细嫩似豆花，绝无土腥味，肥而不腻，美妙绝伦。获得过众多国家领导人和外国使节的称赞。

那砂锅鱼头汤味道究竟怎么样呢？当地民间有这样一首打油诗：“小孩喝了鱼头汤，头脑灵光光；女士喝了鱼头汤，皮肤白又靓；先生喝了鱼头汤，思路更宽广。”从诗中即可看出当地老百姓对这道砂锅鱼头汤的喜爱之情。

金腿炖野生圆鱼甲鱼

金腿炖野生圆鱼甲鱼的味道鲜美，营养价值极高，由于其具有诸多滋补药用功效，有清热养阴，平肝熄风，软坚散结，对肝硬化，肝脾肿大，小儿惊痫等有疗效。具有强筋骨、补中益气、恢复疲劳、助阳提神的功效。



图片来源：欣欣会员—[san_cheng_zi](#)

南北杏冰花蛤土蠔（甜）

蛤土蠔油是驰名中外的传统名贵滋补珍品，柔软滑润，清汤色清味鲜，芙蓉蛋洁白软嫩，营养丰富，滋补强身。美容驻颜、改善记忆力、清心安神、清热解毒，是女士滋补佳品。

胖大海炖雪梨（甜）

胖大海味甘性寒，质轻宣散，上入肺经清宣肺气，为喉科良药；下归大肠经清肠通便，加上新疆雪梨具有利咽润肺、止咳生津、滋阴润燥、美容护肤，配合温泉具有养身美容之效。

2、溧阳乡土菜系列

溧阳农家土菜系指农村居家菜肴，贵就贵在一个“土”字上，朴质之风扑面而来。炒豆腐渣、老菜烧土豆、扎肝、青菜烧萝卜、白菜梗煨鸭、神仙蛋、长生鸡等上百道招牌家乡土菜，注重当地原料的利用发掘与深加工，或腌，或风，或凉，或渍，或酱，或醉。回归自然、返璞归真。把洗净的五花肉、猪肝、油豆腐和涨发好的笋干各一大片，用一小段猪小肠扎结实。放入葱、姜、料酒、糖、醋、酱油、味精、香料，大火烧开，中火再烧一个小时，收干卤汁，“溧阳扎肝”就做成了。“溧阳扎肝”是过年的年菜，所以一般是一次做够，烧一大盆，待客时在饭锅里蒸热后上桌。

溧阳乡土菜虽然出身不高，但是富有浓郁的本地特色，味正汤浓，是溧阳名间的餐饮文化瑰宝。

虽然名声不及砂锅鱼头来的响亮，但颇受溧阳当地老百姓的喜爱，并越来越多被更多游客所称赞。

3、竹海山珍美味系列

南山竹海处在苏浙皖三省交界之处，坐拥万亩竹海，各类物产丰富。满山遍野的竹自然不乏竹美食的盛行。以竹笋、竹荪蛋、竹荪菜、竹菌、竹海腊肉、竹筒豆花、竹筒竹、竹荪酒、竹泡菜等“竹”菜汇成的“全竹宴”。可谓满桌皆是竹，无竹不成席，令人大开眼界、垂涎欲滴。“全竹宴”共计有十多个大类 100 多个菜品，每一道菜都与“竹”有直接或间接的联系，从竹的根茎，到竹笋、竹竿，再到竹的枝叶每一部分都得到充分利用。素雅醇香脆嫩，让人垂涎欲滴。山珍第一珍——竹荪，除富含各种人体必需的氨基酸外，更是高效抗癌的良好药物，为八方游客所喜好。

“全竹宴”的各个大类又有许许多多的烹饪方法，根据厨师的技艺和消费者需求，可烧、炖、炒、烤、蒸、煲、烩、凉拌等等。

此外，南山竹海还有香飘四里的南山板栗。南山板栗学名叫珍珠栗，它素以壳薄、果粒大、色泽褐红光洁，味甘美而著称。南山竹海还有本地的美食特产还有竹箬风鹅，周城羊肉火锅，等等。溧阳本地有一首诗可以概括：“毛尖花红棠下瓜、黄雀青鱼白壳虾、蟹黄包子鸭交面，芹菜冬笋韭菜芽，如今锦上添花，砂锅鱼头人人夸。”

山菌炖竹鸡竹鸡

分布长江以南诸省的山地，栖于山丘藪地或丛林间；善潜伏，飞捷而低；昼出夜伏，一清早就开始活动，晚上宿营在竹子上，因而得名；配已高档野生山菌具有强身延年、补充精力、调节提高免疫、抗癌等功效，特别适宜温泉浴后食用。

山珍佛跳墙

此汤以鲍鱼瑶柱海参等高档海鲜配已羊肚菌等名贵山珍精心炖制而成具有有益肠胃、补肾壮阳、补脑提神、祛除寒气等功效，特别适宜洗完温泉后补充体力。

竹海炖牛鞭

自古以来牛鞭就是滋补佳品配上当地的笋香菇等具有补血养肝、补肾益精、壮阳祛寒、祛风散寒等功效是男士必不可少的滋补尚品。

虫草花炖野鸽虫

草花外观上最大的特点是没有了虫体，而只有橙色或者黄色的“草”，而功效则和虫草差不多与野鸽搭配具有益气补虚、补肾护肝、抗氧化、防衰老等功效，适宜温泉后食用。

当归炖野猪肚

现代医学实验也表明野猪肚含有大量人体必需的氨基酸、维生素和微量元素，可助消化，促进新陈代谢，对胃出血、胃溃疡、胃炎、肠溃疡有一定的药理疗效。此汤具有益气补血、安神定精、护肝养胃、提高免疫，特别适合肠胃受寒时。

天目湖特产

天目湖白茶



宋代徽宗皇帝赵佶著有一本茶书叫《大观茶论》，书中“白茶”一节称：“白茶自为一种，与常茶不同，其条数闻，其叶莹薄… 运度得宜，则表里昭彻，如玉在璞，他无与伦比… ”白茶具有观赏、

营养、经济三大价值。其春茶幼嫩，芽叶呈白色，以一芽二叶开。白茶的茶氨酸含量要比一般茶叶高1—2倍，多喝白茶肯定对抵御病毒侵害更有好处。溧阳是上等白茶的产区。顶级白茶贵比黄金，不可不尝。

天目湖啤酒



天目湖特产好水。用“天目湖”水酿造的天目湖啤酒更是好酒，目前天目湖啤酒已被国家绿色食品发展中心认定为酒类中为数不多的绿色食品之一。

养生餐

天目湖御水温泉养生餐从营养学、中医角度，采用“食疗”的方法，达到健康养生的目的。健康养生餐，讲究原料新鲜，采用过了各种富有营养元素的原料，其中就有不少难得一见的粗粮，其烹制方法独到，务求做到原汁原味。有客自远方来，这些原生态的多样美食，凭着精致的外观，出众的口感，丰富的营养，为每一位来天目湖御水温泉的客人演绎一场味蕾之间的芭蕾。



图片来源：欣欣会员—[san_cheng_zi](#)

天目湖贴士

行前准备的东西

防蚊水：竹林中蚊虫很多。建议带南方卖的强力驱蚊水。做好防蚊措施，避免因身上的大包小包带来的旅程瑕疵。

泳装：无论是山水园的水上活动，还是竹海里面泡温泉，都需要一件性感的比基尼帮衬才好。

防晒霜：户外活动，即使是在阴天也要接收大量紫外线。即使不是为了捍卫美白成果，也要为健康着想，千万不能偷懒，不涂防晒霜的严重后果会让你后悔不迭。

长袖衣裤、遮阳帽：既防晒，又能在入夜天凉如水的时候保温。何况竹林中蚊虫甚多，也可以有效遮挡。

合脚的运动鞋：徒步、登山必需品。

足够的相机内存和电池：面对万千美景而电池不足或者内存不够的杯具想必会让你想自杀的心都有了。足够强大的相机阵容会让你的后续回忆更加美好哦。

实用信息

1、天目湖山水园指定取票窗口：天目湖停车场对面的游客接待中心

- 2、天目湖南山竹海指定取票窗口：景区正常的售票窗口。
- 3、停车场收费：小车 10 元，大车 30 元。
- 4、半票优惠：1.2-1.4 米儿童、溧阳籍 60-70 周岁老人及员工票，游船不打折。
- 5、40 元优惠票：溧阳地区以外的离休干部(凭证)、常州地区 70 周岁以上老人(凭证)，游船不打折。
- 6、备注里的票种无需预定；景区无学生票。导游服务 150 元/位。
- 7、营业时间：山水园和南山竹海 8:00-17:30，御水温泉 10:00-24:00。
- 8、附近景观：太公山、报恩禅寺、吴楚农耕园、平桥石坝、大石山、十思园、翠谷庄园、玉枝茶果园。

天目湖最佳旅游时

4 月的溧阳天目湖，正是茶香鱼肥，春色遍野。每年一度的天目湖旅游节和两年一届的中国溧阳茶叶节每两年相逢一次，在 4 月里双节并盛，正是溧阳最热闹的时候，正是碧水杨柳踏春处。

而在炎炎夏季，到天目湖去过泼水节，或是到南山竹海万亩竹园内避暑纳凉，玩水赏竹，也是最相宜不过。

秋季的天目湖自有另一番景色，而冬季在皑皑白雪中围着火炉吃鱼头，也是独具风味的美事。

春游竹海夏赏荷，秋飘桂花冬吟梅。无论是江南烟雨，还是晴日艳阳，只要想到了，就可以去。

攻略制作者

本攻略由[欣欣旅游网](http://www.cncn.com)打造，并将定期更新，最新版本请关注[欣欣旅游网天目湖攻略](http://www.cncn.com)！如有批评建议，请至[我有建议留言](#)

周边攻略推荐

