

江苏旅游报

01 EDITOR'S NOTE
编者的话

02 ABOUT JIANGSU
关于江苏
数读江苏——人文篇

04 ENCHANTING JIANGSU
美摄江苏
误入蒹葭深处

06 JIANGSU CALENDAR
江苏月历

08 JIANGSU NEWS
旅游情报



12 FOCUS
焦点
慢游南京桤溪 & 苏州甬直

18 HOTEL
一期一住
苏州柏悦酒店：重新定义苏式优雅

20 SU CUISINE
一期一食
无锡菜：甜甜的，好幸福

22 CULTURE
文化江苏
艺游未尽在周庄



苏州工业园区金鸡湖夜景

SOUTHERN JIANGSU REVISIT

重访苏南

下笔的这一刻，新加坡已进入复苏计划的第二阶段，马来西亚也开始实施复苏式行动管制令。远方的江苏即将迎接盛夏，旅游活动积极展开，我们则继续为各位业者报导江苏旅游动态，紧跟业界脉搏。

本期我们将视线移回新马旅客最熟悉的苏南地区，带大家前往南京和苏州，一同认识近年来很夯的“国际慢城”。举世闻名的周庄水乡，我们这次不用“看”的，而是用“听”的，透过各式曲艺，感受这座古镇的艺术之美。此外，其它内容还包括新开张的苏州柏悦酒店（Park Hyatt Suzhou）和甜滋滋的无锡菜。

这段期间，常州轨道交通2号线工程正在如火如荼地进行，南通西站也具备开通运营的条件，旅游出行日趋便捷。知名导演王潮歌的力作《只有爱·戏剧幻城》，也已在盐城荷兰花海景区公演，让人们在欣赏花海之余，也能观看形式新颖的演出。江苏旅游业与时俱进、精益求精，待疫情退散，您将会看到一个更有趣的江苏。

秦永忠

江苏旅游（新加坡）推广中心

info@travellution.com.sg



ENJOYING SLOW LIFE.....
IN NANJING & SUZHOU

慢游.....

南京桠溪 & 苏州甪直

不知从什么时候开始，旅游多了“打卡”负担，赶行程成了常态。渐渐地，一些向往自在行程的旅人，便转换跑道，直奔“慢游”而去，而主打慢餐、提倡环保、鼓励传统手工业发展的“慢城”概念也应运而生。

在中国现有的 12 座国际慢城中，江苏省占有两席，分别位于新马旅客最熟悉的南京和苏州。走进桠溪和甪直，体验 0.5 倍速生活，仿佛找回了旅游的本真：好玩，放松，长见识。

国际慢城新体验

1986 年，讲究慢食的意大利人发起“慢食运动”（Slow Food Movement）以对抗迅速扩张的快餐文化，后来逐渐衍生出“慢城市运动”（Slow City Movement）。截至 2019 年 7 月，全世界已有 262 个国际慢城，分布在 30 个国家和地区。

慢城（Cittaslow）是一种全新的城市发展模式，强调传统与现代的结合，追求更健康的生活。所有慢城的人口都少于 5 万，人们有更多空间散步、休闲。车子不仅开得慢，也鲜少鸣笛。霓虹灯和广告牌等都尽可能减少，让整体环境回归自然。此外，慢城中不会看到快餐店和大型超市，传统美食和手工业的特色得以彰显，让各座慢城摆脱“千城一面”的现代城市困境，旅游也变得更有意义。

南京桠溪镇西北部，有一块称为“生态之旅”的地区，率先于 2010 年成为中国第一座国际慢城，也是国际慢城中国总部。八年后，苏州的甪直镇成为第二座获授予“国际慢城”称号的江苏名镇。如果前来南京和苏州旅游，不妨将两座国际慢城都放入行程当中，感受清新自然的江苏风情，也体验诗意慢活的绝版小日子。

江苏国际慢城示意图



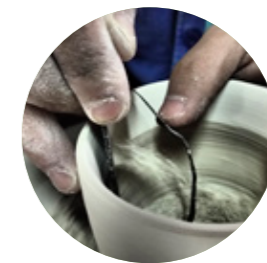
【自然环境】

摄图网图



【慢食】

曾宝琪摄



【传统手工艺】

刘振祥摄



【传统食品工艺】

章一鸣摄

桠溪慢城 PK 澄湖慢城

南京桠溪国际慢城	名称	苏州澄湖国际慢城
南京市高淳区桠溪镇	行政区划	苏州市吴中区甪直镇
核心区 50 平方公里 (包括旅游区约 20 平方公里)	面积	核心区 15 平方公里 (外加澄湖水域 45 平方公里)
6 个	村庄数量	7 个
约 20,000	人口	约 21,000
集旅游休闲、度假娱乐、生态农业于一体的综合旅游风景区	旅游特色	江南田园水乡，主打人文底蕴、生态自然及传统农业

WUXI CUISINE
SO SWEET, SO NICE!

无锡菜

甜甜的，好幸福

甜，是幸福的本味，也是无锡的底色。

小笼馒头七分甜、三分咸，酱排骨则以浓油赤酱见长，而五色汤圆更是色香味俱全。

在这里，幸福从来不嫌多，糖分多一点恰恰好，似乎没在考虑味蕾的感受。

社会在前进，美食江湖总在微调。健康饮食大行其道，无锡菜糖分正在减少。

不断磨合中，或许就试出了更适合你我的“黄金比例”，甜而不腻，回味无穷。

【无锡酱排骨】



你或许没去过无锡，但一定听过无锡排骨。这道菜本名“肉骨头”，和新马的肉骨茶仅一字之差，两者都是美食界的流量明星。自清光绪年间问世至今，肉骨头已为人们供应了140多年的幸福滋味。其做法是将肋排切成拇指大小后入锅油炸，再加入多种香料熬煮，酱油和冰糖是必备的配料。色泽酱红，酥香软烂的酱排骨，可说是无锡最具代表性的甜味。三凤桥是当地老字号，曾登上知名美食纪录片《舌尖上的中国》。

至于鲜咸的小笼包，你一定吃过。初见无锡小笼馒头，并没察觉任何异样。咬下一口，哇塞！是甜的。藏在皮内的褐色肉馅和卤汁，让无锡小笼包走出了和上海小笼包不同的道路。据统计，无锡现有逾9,000家小笼包店。虽说最好吃的就在你住的酒店附近，但如果时间余额充足的话，不妨到王兴记或熙盛源叫上一笼尝尝。此外，忆秦园也是亮相过《舌尖上的中国》的老字号，藏在惠山古镇的总店更是不少当地人的共同记忆。

不止甜味的无锡菜

还有这么一道菜，你很可能没听过，但对上眼的刹那一定觉得似曾相识。没错，历史悠久的梁溪脆鳝，确实很像我们常在古典园林中看到的太湖石。梁溪是流经无锡市的一条重要河流，而脆鳝顾名思义，就是油炸至酥脆的鳝鱼。配上卤汁烩煮后，鳝丝呈现乌光油亮的酱褐色，甜中带咸，依旧不失无锡本色。此外，如果你在农历新年期间到无锡朋友家做客，还有机会品尝到一颗颗圆滚可爱、浓油甜蜜的肉酿面筋。毫无意外，如此下饭的家常菜，依然是甜的。

近年来，随着外地移民融入，无锡菜逐渐受到广东菜和四川菜的影响，颜色不再那么浓烈，糖量慢慢减少，更符合现代人对于饮食健康的追求。过去觉得无锡菜甜腻的朋友，或许会更满意现在的甜度。当然，除了看家本领“甜”，无锡菜其实还有许多口味，比如清淡爽口的“太湖三白”、奶汤鲫鱼、镜箱豆腐等。不再那么甜的无锡菜，或许更能让食客们注意到当地菜式中的漏网之鱼。毕竟无锡菜就像幸福一样，难忘的是被瞬间包围的甜蜜滋味，更多时候还有一起走过的酸甜苦辣。



【无锡小笼包】



【肉酿面筋】



【太湖石】

【梁溪脆鳝】

小吃小确幸



无锡传统小吃也是甜的园地，除了大家熟知的梅花糕和海棠糕，五色汤圆也很符合人们对无锡美食的想象。加入南瓜、紫薯及菠菜之后，原本白色的汤圆都变得很鲜艳，再配上鲜肉、豆沙、玫瑰和白糖等馅料，令人食欲大增。

西新饭店（城中店）

无锡市梁溪区崇宁路文渊坊27号

+86 510 8279 8777

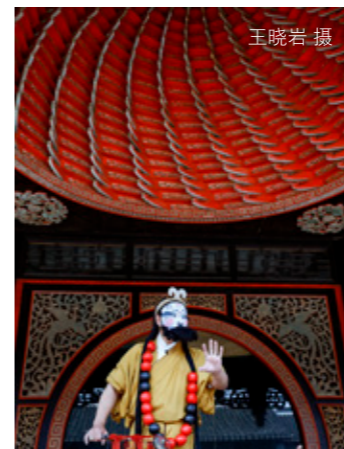
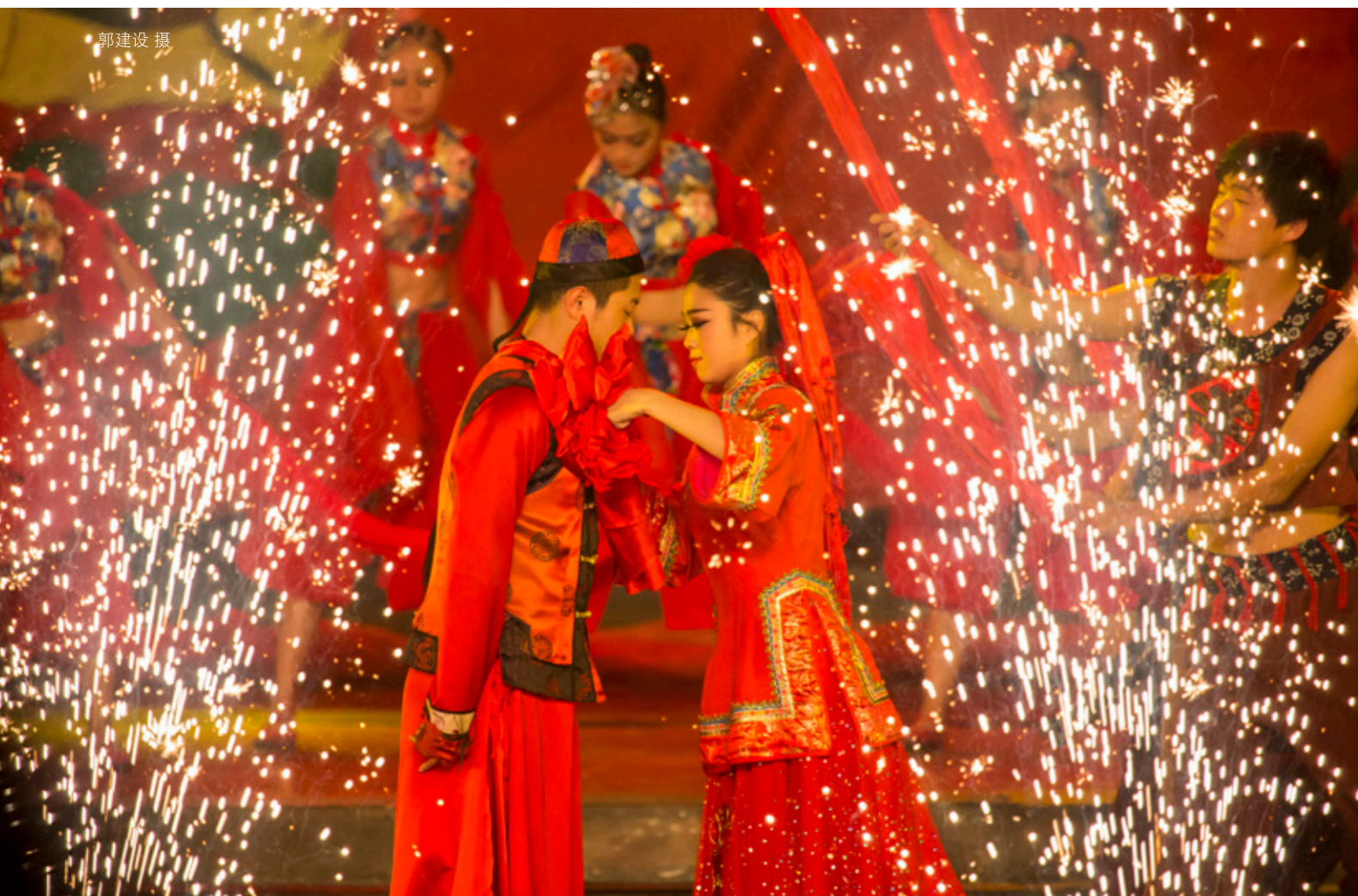
11am-1:30pm; 5pm-8:30pm

人均 70RMB/14SGD

THE MELODY OF ZHOUZHUANG WATER TOWN

艺游未尽在周庄

因为画家陈逸飞和导演张艺谋，周庄的双桥和外婆桥走向了世界。在新马旅客的心中，周庄已然成为中国水乡的代名词。地处苏州的周庄，不只有小桥流水的婉约，还有吴侬软语的轻柔。走进古建筑里听琴、听昆曲、听评弹，晚上看《四季周庄》演出，熟悉的周庄，也在音符的跃动下有了不同的旋律。



昆曲和评弹是苏州戏剧、曲艺双葩，在周庄小桥流水人家的“天然画布”中欣赏演出，是一场视觉、听觉与心灵的飨宴。

双桥以北不远处有一座古戏台，让游人重温明清时期热闹的说戏场景。古戏台与苏昆剧院合作，每天都会呈献好几场长约 20 分钟的昆曲演出。除了经典的《长生殿》《牡丹亭》，也有《鲁智深吃酒》这类轻松的剧目。夸张的表情，大幅度的肢体动作，逗得台下笑声连连。仔细一看，古戏台顶部内侧，仿佛有一只木雕凤凰作螺旋状向顶部盘旋。巧妙运用的共鸣原理，使音韵绕梁，昆腔也更加婉转动人。此外，好奇的旅客也能在古戏台体验化昆剧妆或是穿戏服拍照的乐趣。

位于贞丰桥与普庆桥之间的聚宾楼，是周庄唯一能听评弹的茶楼。点一壶碧螺春，坐在靠窗的位置赏景，茶香伴随着琵琶声和三弦声而来。前方舞台上的艺人唱着《莺莺操琴》《战长沙》《赏中秋》等曲目，苏州吴语抑扬顿挫，委婉动听，十分悦耳。幸运的话，还能见到服务员从老虎灶取沸水的景象。老虎灶烧水速度快，蒸汽弥漫的画面，让人瞬间穿越到古装剧里的客栈，挺好玩的。

月下周庄，别样风情

太阳下山后，大型实景演出《四季周庄》正要上演。演出分为“水韵周庄、四季周庄、民俗周庄”三大部分，尽情展现这座美丽水乡的渔家日常、四季变化以及挑花篮、荡湖船、摇快船娶新娘等民俗风情。有趣的是，牛大哥和“鸬鹚天团”也会跑出来客串。演出中除了专业演员，也包括了当地农民和渔民，相当接地气。长达近一小时的表演毫无冷场，将夜色中的水乡气氛推向高潮。

看完演出，可以入住位于后港街的南湖古琴社。这座明末清初老宅的一楼为古琴室，二楼的三间雕花大床房提供包栋住宿。白色的石墙隔绝了街道的喧嚣，午后经常会有专业琴师弹奏古琴。琴声优雅，扣人心弦。绝版周庄，从未如此温柔。🌸

周庄示意图



- 1 古戏台**
 - ④ 20RMB/4SGD (看剧)
 - 25RMB/5SGD (看剧 & 茶水)
 - 30RMB/6SGD (看剧 & 茶水 & 茶点)
- 1 聚宾楼**
 - 🕒 8am-4pm
 - ④ 40RMB/8SGD
- 1 《四季周庄》(取票处)**
 - ☎ +86 512 5720 5622
 - 🕒 每晚 7pm-8pm (每年 4 月 1 日 - 11 月 20 日)
 - ④ 150RMB/30SGD (演出)
 - 230RMB/46SGD (演出 & 夜游周庄)
- 1 南湖古琴社**
 - 🕒 9am-9pm
 - ④ 60RMB/12SGD 起