

江苏旅游报

03 EDITOR'S NOTE
编者的话

04 ABOUT JIANGSU
关于江苏
江苏知多少——铁路篇

06 ENCHANTING JIANGSU
美摄江苏
古镇照亮霞光

08 JIANGSU CALENDAR
江苏月历

10 JIANGSU NEWS
旅游情报



14 FOCUS
焦点
江苏菜开席！四大流派，各自飘香

20 HOTEL
一期一住
苏州莼鲈之思度假酒店：
周庄的另一种打开方式

22 SU CUISINE
一期一食
泰州早茶：上茶楼，气氛最重要

24 CULTURE
文化江苏
千年运河：了不起的水利工程



徐州市文化广电和旅游局 图



徐州窑湾赵信隆酱园店的网红“斗笠”。李萧林 摄

LIGHT AT THE END OF THE TUNNEL

隧道尽头的光

有道是：“民以食为天。”吃不只是为了解决温饱，也是一种享受，有的人还偏爱以美食为主题的行程。江苏菜系兼容南北，四大地方菜各有所长，而淮扬菜更为“中国四大菜系”之一。本期我们详细介绍江苏菜，也带业界朋友走进泰州茶楼和苏州莼鲈之思度假酒店，一同吃早茶感受温暖氛围，以及品尝莼菜鲈鱼羹美味。

此外，我们也着重分享江苏新景点，呈现多元的江苏。例如：流经八个地级市的大运河，不仅拥有美丽风光，也留下许多了不起的水利工程；想要感受不一样的古镇风情，那么徐州窑湾的霞光一定能带给你惊喜；除了辽阔的太湖，无锡下辖的宜兴市也分布着不少溶洞奇观；近期红遍网络的南京石臼湖天空之境，我们也捎来报道。

8月初跨省游恢复，江苏迎来了首批涉外旅游团，各项铁路工程正如火如荼展开。待国际旅游重新开放之时，江苏13市将全面进入“高铁时代”。我们相信，有大家一同在这段淡季的积极部署与坚守，隧道尽头的光已经离我们不远了！加油！

秦永忠

江苏旅游（新加坡）推广中心

info@travellution.com.sg



摄图网 图

徐州市文化广电和旅游局 图

THE FOUR REGIONAL STYLES OF
JIANGSU CUISINE

江苏菜开席!

四大流派，各自飘香

江苏不仅人文底蕴深厚，美食也同样获得古今吃货点赞认证。按照自身风味体系，江苏菜可分为四大流派：徐海菜历史悠久，涵盖徐州、连云港一带；淮扬菜以扬州、淮安为中心，肴饌以清淡见长；金陵菜是以南京为中心的风味菜，制作精细；苏锡菜则包括苏州、无锡、常州一带，偏甜口味深受喜爱。

本期就和我们一同“找吃”吧！看看你更喜欢哪个流派？



洪泽湖蒋坝旅游 图

徐海涛 摄

吴疆 摄

徐海菜 每一口都是历史

【关键词】 历史名菜 中华小吃 海鲜 伏羊节
【老字号】 (徐州) 马市街馄饨汤 两来风辣汤 凤岐把子肉
(连云港) 墟沟海鲜美食城

徐海菜为徐州、连云港（古称海州）一带地方菜，原近山东风味，肉食五畜俱用，水产以海味取胜。这一地区位于黄河下游，历史上曾是中华文明的核心区域之一，饮食文化源远流长——从4,000年前的厨师鼻祖彭祖创造羊方藏鱼，到西楚霸王项羽留下名菜“霸王别姬”，再到汉高祖刘邦的沛公狗肉，还有苏东坡任职徐州时所创的东坡四珍，几千年文化仿佛都浓缩在小小的碗盘当中。

徐州小吃也颇具特色，到当地旅游，一定要去马市街喝碗馄饨汤，吃八股油条和素煎包。馄饨源自彭祖始创的雉羹，只是将野鸡改为母鸡，稷米换成麦仁。经十多个小时熬制后，浓汤味道醇厚，鲜香爽口，是当地人常年食用的早点之一。此外，扎成蝴蝶形的微子，也以炸得香脆及咸淡适中的特点，征服徐州人的味蕾。微子一般搭配烙馍食用，烙馍形似煎饼，将面团擀成薄薄的圆面片，再烙至不焦不破，香味扑鼻。烙馍卷微子，一个筋道，一个香脆，只吃一口便觉齿颊留香。

连云港则靠海，东部的海州湾是中国八大渔场之一，渔产丰盛。来到这里，海鲜自然不能错过。当地海鲜的煮法以蒸、煮、煎、熘、氽为主，非常注重食材本味。清蒸梭子蟹、清蒸鲈鱼、水煮虾婆、蒜泥牡蛎、凉拌八带鱼……每一道都让人食指大动。小鱼煎饼是当地最受欢迎的小吃，充满麦香的煎饼，裹着炒小鱼的香辣味，以及花生米和微子的爽脆，让人回味无穷。



羊方藏鱼



烙馍卷微子



马市街馄饨汤



梭子蟹

连云港市文化广电和旅游局 图

羊肉的n种吃法



夏季三伏天（7月中至8月中）吃羊肉是徐州民俗，当地人相信在最热的天气吃羊肉，能以热制热，驱除体内湿气。这段期间举办的彭祖伏羊节，特色美食包括全羊宴、羊肉汤、烤全羊、羊肉串、羊肉火锅等，可体验炒、爆、煎、焖等煮法。届时也会开展以彭祖或伏羊为主题的美食、旅游及民俗活动。



TAIZHOU MORNING TEA:
FEEL THE PLEASANT ATMOSPHERE

泰州早茶

上茶楼，气氛最重要

现代人心心念念的慢生活，颇有几分返璞归真的味道。而在水城泰州，这一佛系的生活态度早已深入人心，从过去一直传承至今。一早上茶楼，必点“早茶三宝”烫干丝、蟹黄汤包和鱼汤面。再配上一份盖碗茶，听台上评话弹唱声声入耳，与家人好友边吃边聊——吃的是早茶，消磨的是时光，享受的是相聚时自在、悠闲的好气氛。

每天早晨，泰州的老字号茶楼总是坐满了人，有专程前来体验早茶文化的好奇游客，更少不了呼朋唤友、全家出动的当地食客。龙井茶的清香，干丝的弹牙口感，汤包的雪白晶莹，鱼汤面的浓香鲜爽，评话的幽默生动，交织成一幅精彩的画面，使人五感绽放，度过一个理想的上午。

泰州早茶的主角，少不了名满天下的“泰州三宝”。烫干丝位列三宝之首，一家茶楼有没有人气，就看他们的烫干丝“hold 不 hold 得住”。洁白且充满黄豆香气的白干，经劈成片、切成丝后，丝丝嫩滑。以开水烫泡，再铺上姜丝，另加一小撮虾米，接着淋上酱油和麻油，拌和后卖相诱人，真正做到色香味俱全。有的茶楼甚至还会让客人自浇酱油，这也是店主对自家烫干丝极具自信的表现。

已有 200 年历史的蟹黄汤包，在江苏许多地方都能尝到，但泰州靖江汤包的独特之处在于，其蟹肉和蟹黄选自溱湖四两以上的肥美簕蟹。蒸熟的汤包晶莹剔透，皮薄如纸。稍微摇晃，便可见里头汤汁蠢蠢欲动——轻轻咬出一小个破口，油黄的汤汁便会顺势流出；咬得用力一些，滚烫的汤汁甚至会溅得食客满衣都是。嫌太油的话，只需呷上一口清茶即可解腻，继续享受吃好吃满。

至于第三宝鱼汤面，泰州民间素有“吃碗鱼汤面，赛过老寿星”的说法。鱼汤面单看外在朴实无华，其浓汤却相当讲究，要用鳝鱼骨、鲢鱼骨和大块猪肉熬制五小时才能制成。乳白色的面汤不仅浓稠，味道也鲜而不腥。面条则是手擀的，吃在嘴里很筋道。

话家常，听评书

按照传统吃法，泰州早茶又可以归纳为“一茶三点一面”：“一茶”即一杯茶和一份烫干丝，烫干丝也叫作“茶头”；“三点”就是包子、蒸饺及烧卖；“一面”自然是鱼汤面了。吃的时候一般分为五个步骤：首先喝茶，其次吃应时小菜，接着吃烫干丝，之后吃点心，最后才是主食鱼汤面。

想感受道地早茶文化，推荐到泰州老街。那里的许多茶楼仍保留评书表演，食客可以边吃边听书，两个小时就这样愉悦地过去了。其实泰州早茶不仅美味，更可贵的是人与人之间的这份温暖。500 年前泰州学派说过：“百姓日用即道。”人们同桌吃早茶，细嚼慢咽、谈笑风生，或许在这一吃一聊间，就品出平凡又深刻的人生哲理也未可知。✿

泰州三宝



古月楼（老街店）
泰州市海陵区迎春路老街 100 号 E-3-3-4
+86 523 8615 7777
6am-10am; 11am-1pm; 5pm-8:30pm
人均 45RMB/9SGD

梁振宇 摄



GRAND CANAL: THE AMAZING WATER
CONSERVANCY PROJECTS

千年运河 了不起的水利工程

2014年，中国大运河列入世界遗产名录，其中包括江苏六个地级市的多处遗迹。

除了具有沟通南北的重大交通价值，运河也涵盖不少水利工程，

是古人改造自然、顺应自然的智慧结晶。本期我们造访江苏段运河，

一探水上立交、弯道、纤道、大堤及船闸等各式水利风景，一同赞叹了不起的大运河！

1 淮安水上立交

竣工于2003年的淮安水上立交，是当代大运河的骄傲。其全称为“淮河入海水道大运河立交工程”，规模冠绝亚洲。站在桥头堡建筑的钢索缆桥上远眺，南北向运河与往东流的淮河在此呈十字交汇。各色船只或缓缓航行，或静静“渡河”，看着别有一番趣味。

水上立交

- 📍 淮安市淮安区沿河街最南端
- 👉 可乘搭桥头堡内电梯，直达顶端观景。

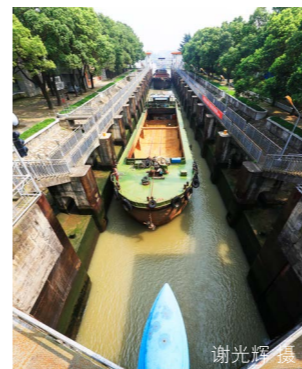


2 扬州三湾

过去扬州城区北高南低，流经这里的水势直泻难蓄，漕船经常搁浅。明万历二十五年（1597年），知府郭光复将原本只有100多米长的河道去直改弯，形成一个“几”字形。拉长至1.7公里长的弯曲河道，不仅水位抬高了，流速也减缓了，船只从此畅行无阻。当时意外形成的三道河湾，在今天成了水草丰茂的湿地王国——春天和秋天可赏桃花与红枫，夏季凉爽冬季映雪。这里不仅四季风景宜人，还矗立着红色剪影桥和雪白色凌波桥等美丽景观。

运河三湾风景区

- 📍 扬州市广陵区杉湾路与连运路交汇处
- 🌐 www.yunhesanwan.com



3 苏州吴江古运河纤道

吴江古纤道古称“九里石塘”，始建于唐代，元代时曾进行修缮，是少数保存至今的纤道。近年来修复后，长逾1公里的古纤道成了人们散步、赏景的好去处。纤道是一种桥路结合的道路，一般沿岸而建。过去，无数纤夫肩背纤绳，在纤道上用力拉着船只，加速航行。看着石板上凹凸不平的历史痕迹，可以遥想当年纤夫们吃力拉纤，脚力穿透青石板的艰辛。

吴江古运河纤道

- 📍 苏州市吴江区227省道东、京杭大运河西岸（吴江汽车客运站旁）



4 淮安洪泽湖大堤 & 船闸

洪泽湖大堤最初建于1,800年前，现有规模则奠定于明清时期，全长近70公里，共有108弯，是阻拦淮河以形成洪泽湖的大型堤堰工程。大堤高3至9米，临湖面全为石工，可调节洪泽湖水位，将淮河洪水排入长江和黄海。到此一游，除了可参观直立条式防浪墙，也能欣赏中国第五大淡水湖的美丽湖景。在蒋坝镇南端的三河船闸，还能一睹货船过船闸的画面哦。

洪泽湖古堰景区

- 📍 淮安市洪泽区南环路33号

洪泽三河闸国家级水利风景区

- 📍 淮安市洪泽区蒋坝镇南首