

美酒温泉美食之旅

茅台古镇、赤水大瀑布、乌江寨、土城古镇 5 天 4 晚

日期

旅游行程推荐

【茅台古镇】茅台古镇，贵州省遵义市仁怀市下辖镇。位于赤水河畔，是川黔水陆交通的咽喉要地。地处贵州高原西北部，大娄山脉西段北侧，北靠遵义，南临川南。在郁郁葱葱的河滨地带，建有“红军烈士陵园”和“红军渡河纪念碑”。赤水河航运贯穿全境，仁蔺、茅丹、茅习、遵茅公路汇聚于此，是连接川黔的重要枢纽和连接历史名城遵义和国家级风景区赤水的通道。

【仁怀国台酒庄】 2011 年，国台率先入驻仁怀白酒工业园区，在环境条件相当艰难的情况下兴建国台酒庄，并启动了“秉承传统不泥古、科学创新不离宗”的从顶层设计到智能酿造的创新实践，且当年建设当年投产。

据介绍，经过至今 10 年国台酒庄的探索，国台在秉承传统工艺的基础上，将酿造方式逐步推进到机械化、全部自动化、部分智能化阶段。

国台在智能化方向上的实践，具体是怎样一种场景，又是否可以为中国白酒行业做出开创性的探索？带着这些问题，我们走进了国台酒业三大生产基地之一的国台酒庄。



第 1 天

兴义美食推荐：

1.赤水河鲜鱼筵

赤水河鲜鱼筵通常由“鳊鱼、鲢鱼、草鱼、青鱼”组成，有“四大家鱼筵”之雅称。这“四大家鱼”就可烹制出名目繁多的数十种菜肴。“无鱼不成席”，来茅台，一定要品尝一下赤水河里的鲜美味道。。

2.辣子鸡

。辣子鸡，虽说是一道经典的川菜。但在茅台吃，也是别用一番风味。该菜色泽棕红油亮，香辣味浓。一般以整鸡为主料，加上葱、干辣椒、花椒、盐、胡椒、味精等多种材料精制而成。与四川的辣子鸡不同的是，茅台的辣子鸡花椒用得少一点，辣椒用得更多一些。

3.烟熏香肠

祖宗为了保存肉类，发明了烟熏肉，茅台的烟熏香肠很讲究，是用香柏烟熏，经过蒸煮之后去掉了多余的油脂，让这一道菜成为茅台人过年的必备



兴义酒店推荐：

仁怀茅台国际大酒店

仁怀茅台国际大酒店位于遵义仁怀市茅台镇河滨大道，出行便利。

这里是贵州茅台酒股份有限公司投资兴建的一座中式建筑风格的星级商务休闲酒店，总占地面积十万平方米，建筑面积六万六千平方米。

酒店有客房百余间/套，餐位数一千多个，是集住房、餐饮、会议、康体、娱乐一体的综合性酒店。联系方式: +86-851-22329999



【赤水河谷】 赤水河谷旅游公路是全国第一条河谷旅游公路，第一条服务完善的快慢综合交通旅游廊道。该段公路起于仁怀市茅台镇，途经习水县土城镇，止于赤水市区，包含 160 公里用红色沥青铺成的山地自行车道和 154 公里黑色沥青铺成的汽车道，主线分别由 G212、S303 和 G546 组成，设计时速 40 公里，路基宽度 8.5 米，全线共设置 12 个驿站、26 个露营地、23 个观景台和休憩点。

【习水土城古镇】 土城，位于习水县西部，坐落在黔北川南结合部，是赤水河中游最大的场镇之一，西与四川古蔺为界，北接赤水市。赤水河奔腾不息，习(水)赤(水)公路贯穿东西，土(城)太(四川太平渡)公路与之交汇于此。水陆交通便利，到县城 29 公里，赤水 70 公里，距遵义 268 公里，重庆 282 公里。

【宋窖博物馆】 宋窖博物馆是宋窖酒业为保护、传承、弘扬赤水河流域酒文化、历史文化、农耕文化于 2010 年投资兴建的公益性博物馆，2013 年元旦开馆，是集旅游、酒业、文化产业三位一体的综合性博物馆。自开馆以来，先后获得“国家 3A 级旅游景区”“中国作家创作基地”“贵州省非物质文化遗产”“贵州省科普示范基地”“贵州省科普教育基地”“遵义市重点文物保护单位”“遵义市四星级特色酒庄”等诸多称号，累计接待游客 60 多万人次。



美食推荐:

凉粉：吃一碗凉粉，开胃又解暑，放好各种调料后用筷子轻轻夹起送到嘴里，酸酸辣辣的凉粉，可口又舒爽。



黄粑糕：黄粑糕用大米、黄豆酱和糯米为原料，用笋的壳叶包裹着蒸制而成。口感软糯，笋叶的清香加之黄粑本身的浓郁，甜美可口。黄粑还具有很高的营养价值，含 B 族维生素，能温暖脾胃，补益中气。对脾胃虚寒、食欲不振、腹胀腹泻有一定缓解作用。



遵义的羊肉粉：遵义的羊肉粉历史悠久，茅台的羊肉粉也有 300 余年制作历史。香而不膻的羊肉粉，羊肉熟而不烂。用鲜羊肉熬汤，浇米粉，放羊肉片、调料而食。清香味鲜，滚烫辣香，汤清不浊。



推荐酒店：**赤水金黔嘉华大酒店**

赤水市金黔嘉华国际大酒店位于赤水市的交通枢纽，距赤水市汽车总站 500 米，方便前往丙安古镇，是前往赤水市各景点的必经之路，旅游出行便利，酒店自备有两层地下车库，满足各地客人的停车需求。酒店客房以空间宽敞，视野宽广为特点，夜晚能欣赏到赤水市河滨夜景，房间里还配备了自动化窗帘和自动感应式照亮系统、以及银行保险箱和高级衣橱等，高规格的卫浴设施让你卸下一整天的疲惫，倍感舒心。

联系方式：+86-851-22998888

【赤水大瀑布】赤水大瀑布，位于贵州省赤水市南部风溪河上游，离城区三十余公里，瀑布高七十六米，宽八十米，被专家学者誉为“神州又一瀑布奇观”。瀑水从悬崖绝壁上倾泻而下，似万马奔腾，气势磅礴，几里之外声如雷鸣，数百米内水雾弥漫，阳光照射之下，呈现五彩缤纷的彩虹，偶尔还能看到奇妙的“佛光环”，随行人移动，一人一环，美不胜收。瀑布周围树木繁茂，四季葱茏。附近还有中洞瀑布，蟠龙瀑布群，两河口瀑布，鸡飞崖瀑布，香溪湖，石笋峰，灵芝石，百亩茶花林和大片的杜鹃林，桫欏林等景观相呼应。景区内道路曲折回环，浓荫蔽日，还有观瀑台，浪琴湾，飞虹桥，疑无路，三圣殿，仙舞台，暗瀑石等景点构成一个天然的瀑布公园。



第 3 天

【乌江寨】乌江寨历史悠久，景观辽阔，清幽质朴，是一座山水相依的小城镇。这里的楼宇虽然年代久远，但保留着大量的历史文化元素。从乌江寨里望去，可以看到有半月形的湖面，湖水清澈见底，绿草如茵，对面的山体则丛林茂盛，鸟语花香，气息清新，令人沁心。

乌江寨不仅拥有众多风景名胜，也有着众多传统民俗，百姓们以此作为自己的精神支柱。每逢祭祀中元、中秋等重大节日，乌江寨的居民们就会统一举行民俗活动，让古老乌江寨里洋溢着欢乐的气氛。



【息烽泡温泉】息烽温泉是全国著名八大温泉之一，地处黔中，位于息烽城东北 40 公里的天台山脚下，海拔高度 700 米，四面环山。曾是全国劳模的疗养圣地经科学方法分析和水质比检测，息烽热矿泉 水质评价如下：为无色、无味、无嗅、透明的地下水。含有 30 余种微量元素，其中锶、硒、铜、e、氟、铁、锰、铬、钒等 14 种矿物元素是人体必需的，所有元素含量均符合我国生活饮用水标准。锶、钡、偏硅酸、氟已达到我国饮用矿泉水标准。属中性软水，无有毒成份。氡含量适中，已达氡泉标准。



美食推荐：

遵义豆花面：豆花面是遵义人的一种独创。面条上盖着一团雪白的豆花，面条浸在豆浆之中。豆花，有的地方叫水豆腐，是用前一次点豆腐的窖水存放几天后成为酸汤。用这种酸汤点豆腐，使豆腐没有石膏或卤水的苦涩味，比一般豆腐细嫩，比豆腐脑紧扎。据说起源于清代光绪年间，开初是素面，是一行善人家专为来湘山寺烧香拜佛 的人开的，因而取利微薄，怎样才味美，不少人为此献计献方，到民国年间，已经发展成为正宗的遵义豆花面，生意兴隆。豆花面配料，吃法特殊。面条是上等面加适量土碱，用手工反复揉拉，做成薄而透的宽面 条，下锅后煮熟不软不硬，以豆浆为汤，上盖嫩豆花，另加辣椒

水一碟，辣椒水有讲究，有素、荤两种，素椒配有五种保密的佐料，荤椒还配有瘦肉丁、鸡肉丁、花生米、豆腐皮、金钩等，其味鲜美，将豆花与面挑入辣椒碟中吃。

乌江豆腐鱼：“乌江豆腐鱼”的主要原料为乌江流域用之不竭的各种鲜鱼以及别具风味的乌江豆腐，其制法是将各色调料配齐入锅调制成汤汁，用冷水冲入，再放入鲜鱼块，文火慢煮至沸，鱼中蛋白质，各种氨基酸徐徐溶入汤中，再加豆腐烧制，香鲜滚烫，色味俱佳。其鱼肉鲜美清香，豆腐雪白滑嫩，久煮不老，食之无渣，入口即化。慕名前往息烽县的食客络绎不绝，名流、贵宾不顾千里之遥到息烽县品尝乌江豆腐鱼，有诗赞道：“鲢鱼豆腐红油光，葱绿蒜白姜丝黄。肥嫩滚烫鲜香满，争食美味忘举觞。

全锅羊肉汤：全锅羊肉汤：选肥羊宰杀烫皮，取内脏洗净，武火煮熟，捞起将其切成均匀薄片，拌酒加油和佐料爆炒，然后将原汤全部倒入锅中，加山萘、八角、茴香、陈皮等香料，用文火焖至羊肉栈软，再加花椒、胡椒粉、姜、葱、芫荽等佐料即成。全锅羊肉味鲜而无膻味，味美难以言传。

酒店推荐：

息烽南山天沐温泉酒店：酒店是由息烽县旅游文化产业投资开发有限公司投资兴建的集温泉养生、生态旅游、亲子娱乐、餐饮住宿及商业汤街为一体的大型综合性温泉旅游度假区。

度假区坐落在息烽县永靖镇新萝村，占地 425 亩，毗邻南山国有林场，青山环绕，满目苍翠，整体以中式建筑风格为主，依山造势，错落有致。度假区地理位置优越。

室外温泉区占地面积约 28000 m²，温泉水全部采自地下 2500 米的天然矿泉，富含锶、硒、偏硅酸等多种对人体有益的矿物质和微量元素，属世界三大氡泉之一。59 泓纵横交错、形态各异的温泉汤池星星点点的散落在山谷之中，仙雾缭绕，宛如人间仙境。功能多样的图腾水疗在温泉沐浴，尽揽山色的半山无边泳池、配置齐全的室内外亲子游乐嬉水设施，更是家庭度假休闲的首选。6 栋温泉庭院木屋静静隐匿，可与家人朋友沐浴温泉的同时听风看雨，观星望月。

酒店拥有约 260 个餐位的全日餐厅和 4 个风格雅致的独立包房，提供品种丰富的餐饮服务，由国内知名厨师团队主理，菜品齐全，口味正宗，提供粤菜、黔菜、川湘菜等多种选择，餐厅环境优雅，轻松愉悦。除此之外，1 个中型多功能会议室和 4 个中小型会议室，也是商务会议的心仪选择。

酒店拥有不同风格的各式标准客房、套房，包括高级单标间、豪华套房以及亲子房、榻榻米房等，客房装修豪华、空间舒适、布局合理，散落在半山之中，让建筑和自然完美融为一体，使人在山水之间放飞心灵，尽享无限惬意。山水天沐，返璞归真，在天人合一里洗涤尘世烦嚣，在回归自然中感悟人生真谛。温泉度假养生之旅。酒店电话：+86-851-87716666



第4天

【青岩古镇】青岩古镇城内面积3平方千米，景区规划总面积约5.8平方千米，街巷用石铺砌，民居也是石砌的围墙、柜台、庭院。镇容布局沿袭明、清格局，保存完好的朝门、腰门以及瓦屋面、重檐悬山、花木门，体现了明清时期的建筑风格。青岩油杉保护区有地球上仅存的青岩油杉活立木9000余株。青岩古镇，位于贵州省贵阳市花溪区南部，距贵阳市中心城区29千米，距花溪城区12千米，为明清两代军事重镇。



【青云市集】来贵阳旅游，如果逛街的话一定要打卡位于南明区的青云路步行街，这里好玩有趣的同时，颜值和“食力”同样在线，不仅游客喜欢，也是本地人的心头好。逛步行街也是有最佳时间的，傍晚前来，在街上吃吃逛逛消磨一个晚上，可以尽情体验贵阳当地活色生香的夜生活，体验灯光璀璨的都市夜晚美景。



美食推荐：

肠旺面：主要原料是猪大肠、新鲜的猪血旺和擀制的鸡蛋面条。汤色鲜红，面条淡黄、脆细爽口、是不粘牙，肉哨香脆，肠旺鲜嫩。整体口感辣而不猛、油而不腻。是贵阳人最为钟爱的食物之一。

牛肉粉：贵阳有名的花溪牛肉粉名早已扬国内外。如果能吃辣椒，不妨在碗中添上一些糊辣椒，味道更加独特。



鸡丝豆花面：鸡丝豆花面结合了贵阳两种小吃肠旺面和豆花面，面用的是前者的面，但里面又有豆花、脆哨、干豆腐、花生、豆芽，关键是加上了鸡丝。口感很独特



酒店推荐：

贵阳青岩文凡花间堂·状元别院

贵阳青岩文凡花间堂·状元别院，源自华住集团高端全服务度假酒店品牌「花间堂」。花间堂蕴含了中国文化品牌内涵，对所在地文化肌理、历史、人文、自然特色与在地旅游禀赋进行传继与解构，以打造美好的现代人间桃花源。

酒店位于贵阳市南郊的 5A 级景区青岩古镇内，与“琴鹤谱志，论语传家”的贵州首位状元：赵以炯的故居比邻而居，故此得名。酒店以古代屯堡建筑艺术和中国四合院建筑为基础，阐释现代文化旅居体验的高端轻奢度假酒店。。

酒店电话：+86-851-86589888

