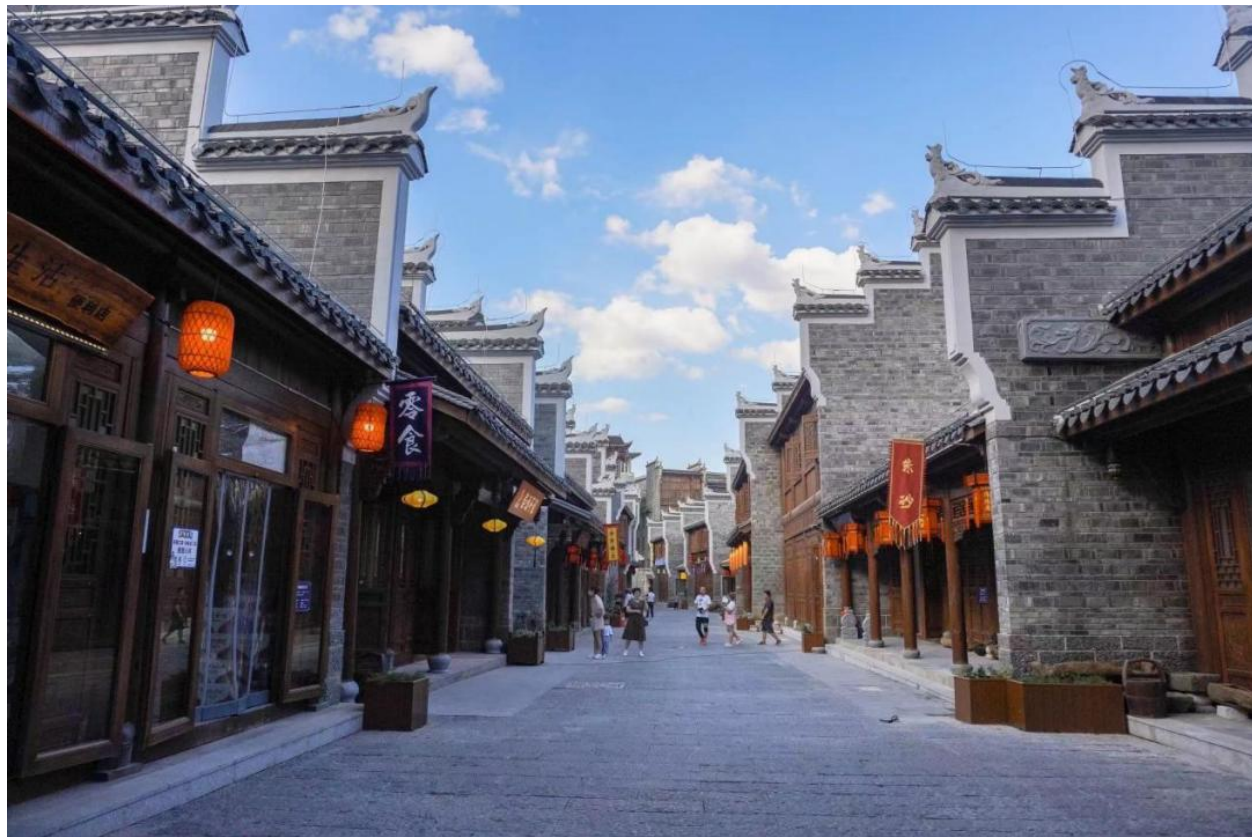


人文康养微醺之旅（铜仁—贵阳—茅台）

铜仁大峡谷、中南门古城、九天温泉、梵净山、苗王城、青岩古镇、天酿剧目、文昌阁、茅台镇 5 天 4 晚

日期	旅游行程推荐
第 1 天	<p>铜仁大峡谷：</p> <p>铜仁大峡谷旅游景区位于铜仁凤凰机场附近的松桃苗族自治县南部大兴镇区域，距铜仁市 25 公里，距湖南凤凰古城 35 公里，距贵阳、长沙、重庆等省会城市均在 500 公里以内。机场附近的大兴高速公路闸道口距铜仁大峡谷景区约 7 公里，乘坐铜仁凤凰机场的飞机可以从高空一览铜仁大峡谷秀丽景色。景区内河道呈南北走向，景区开发区域大兴镇马槽河电站出水口起至平湖游结束约 10 公里。区域海拔 408-520 米，漂流河道海拔 408-428 米。喀斯特地貌造就了武陵山区众多的峡谷，但铜仁大峡谷却是其中首屈一指的具代表性的佼佼者。</p>  <p>中南门古城：</p> <p>中南门位于铜仁城区中山路两侧(含双江路部分)，从地区医院至中南门福音堂一带，地处东山脚下，锦江岸边，西临环西路，北接解放路，是铜仁乃至全省仅存的一片最为完整的明清历史文化街区，迄今已有 500 多年历史。中南门古城民居占地面积 36685 平方米，建筑面积 25544 平方米，保存明清建筑 103</p>

栋,保存完好的四合大院 35 个,古巷道 11 个,码头 1 个,天井 81 个,石库门 63 个,太平水缸 32 个。保存完好的封火墙上嵌有以示各家界址的姓氏墙砖,如徐姓墙、郭姓墙、杨姓墙、禹姓墙和左姓墙等。高耸的封火墙上镶嵌着精美的石库式大门,门框、门楣上镌刻着八卦、花草、动物等吉祥图,雕饰精致细腻;房屋由正屋、两厢及石库大门上回廊组成走马转角楼,形成三合天井,天井内有垂瓜柱、美人靠、太平缸等,隔扇门窗格心造型各异。



思南九天温泉:

九天温泉酒店依山傍水,地处风光旖旎的贵州省铜仁市思南县北部城区。位于四川、湖南、贵州三省交界处,距高速公路思南东站出口仅 1 公里。酒店周边旅游资源资源丰富,往湖南湘西凤凰古城约 150 公里,距国家级自然保护区、国家五大佛教名山之一梵净山仅 67 公里,到现地球上同纬度地区发育最好、生态保持最佳、保存最完整、出露面积最大的极具科普性和观赏性的连片喀斯特思南石林仅 100 公里,交通地理位置极佳;东临乌江,西、南、北三面环山,山清水秀,自然美景尽收眼底。

铜仁美食推荐:

1. 张家米豆腐

米豆腐的形状、吃法多种多样。有米虾、圆饼型、方丁型,有冷吃、热吃、经营摊点较多,特别是热米豆腐制作方法十分讲究。米豆腐的制作方法,泡米前用石灰放入坛子内加清水发制,石灰沉淀后把水倒出来泡米,泡米时间头天晚上泡,第二天上午磨米浆,浆要磨细,磨好后再用纱布过滤一次。待锅中水烧开后倒入米浆下锅以锅铲不断搅拌,从稀到硬,再从硬到稀尝一下不粘天皮为好。在整个制作过程中成熟度,含石灰量可用口尝,火候全凭多年经验掌握。会看火,控制火,变换火候,怎样搅拌,质量要求非常高。制作时要目不转睛观察锅内米浆的变化情况,熟透后,起锅装入干净豆腐箱或瓷盆内。冷却收汗后存放半月也不会变质。吃时用细线切米豆腐,达到颗颗大小一致、均匀,再制作油辣椒,冷吃、热吃都非常可口。铜仁热米豆腐是铜仁男女老幼都喜欢吃的食品。贵州电视台经济生活频道对“铜

仁米豆腐"系列作多次报道。



2. 松桃卤鸭

北京烤鸭享誉海内外，铜仁当地有一款“南方烤鸭”同样极富盛名，它就是今天的主角——松桃卤鸭。它以当地麻鸭为主料，经过当地数百年流淌不息的山泉水清洗、浸泡、过滤血水，而后辅以白扣，草果，桂皮，葵香，丁香等数十种卤料，以文火慢熬而成。成品皮酥肉嫩，色泽古铜，传承卤味古法，色香味聚集一身。



3. 锅巴粉

铜仁满街都是粉店，有各式各样的粉，问当地人哪家好，他们也说不清，小编我觉得铜仁的锅巴粉很有特点，开始不明白为何叫“锅巴”，店主跟我介绍说这个粉是由米和绿豆磨成汁再放到平底锅里烙而成，

跟用锅煮饭时产生的锅巴相似，所以才叫“锅巴粉”，粉皮黄中带些焦，切成手指宽的粗条，锅巴粉自身带有很多气孔，吸味，汤头越好，锅巴粉就越好吃。



美食推荐攻略

4. 社饭

铜仁社饭是铜仁各族人民很喜欢吃的一道风俗美食，这种社饭别具风味，吃着清香可口，里边有青蒿嫩叶、腊肉等食材。因为是用小火闷制而成，所以米粉和辅料很好地融合在了一起，口感鲜美，闻着香气扑鼻，吃到嘴中松软可口，色香味美。



铜仁酒店推荐：

石阡佛顶山温泉小镇·御汤生温泉度假酒店

石阡御汤生温泉度假酒店位于石阡县中坝镇 524 县道佛顶山温泉度假小镇。

酒店为佛顶山温泉小镇内的二期度假酒店项目，项目是以“合”文化为主题的温泉度假酒店，以高端温泉中心为配套服务设施，小镇生活体验为背景。酒店包含中餐养生膳食馆、全日餐厅、会议室、多功能宴会厅。

这里拥有客房四百余间，房内高档时尚的设施设备让您在青山绿水、花香鸟语的舒适环境里体尝高端的睡眠。原生态的古朴装饰伴您与大自然零距离亲近；庭院中的绿竹与鲜花簇拥，醉人迷香。白天清风和煦，夜晚星月明照，凭栏临风或床头小憩，郁郁青山与悠悠碧水尽收眼底。

梵净山：

梵净山是“贵州第一名山”，“武陵第一峰”，位于贵州省东北部印江县、江口县、松桃县三县边境，方圆达六、七百里，其最高峰——凤凰山海拔 2572 米，朝拜地——老金顶（梵净山老山）2494 米，新金顶（新山）2336 米。梵净山是云贵高原向湘西丘陵过渡斜坡上的第一高峰（相对高度达二千米），它不仅是乌江与沅江的分水岭，而且还是横亘于贵州、重庆、湖南、湖北四省（区）的武陵山脉的最高主峰。

梵净山于 2018 年 10 月 17 日被评为国家 AAAAA 级旅游景区，[国家级自然保护区](#)，于 2008 年 6 月 30 日被评为[中国十大避暑名山](#)，中国著名的弥勒菩萨道场，国际“人与生物圈保护网”（MAB）成员，同时也是第 42 届世界遗产大会认定的[世界自然遗产](#)。2018 年 7 月 2 日，中国贵州省梵净山在巴林麦纳麦举行的世界遗产大会上获准列入[世界自然遗产](#)名录。

第2天



苗王城:

苗王城，国家 AAAA 级景区，是西南地区苗族留存至今唯一一座保存得较好的集政治、经济、文化、军事和建筑为一体的古苗寨。它占地面积 4 平方公里，依据山形水势，前后筑有六个古兵寨。古寨内有 11 条巷道，巷道内有 11 道寨门，巷道以石墙作为屏障并跟各家的院墙连成一体，而且有专门迷惑敌人的"直角巷道"，可以引诱敌人进入死胡同而歼灭。形成了有效的军事防御系统。古寨外墙高 3 米，宽 80 厘米，士兵可在城墙上来回巡逻。寨内的吊脚楼为典型苗家特色，歪门邪道是古寨独树一帜的建筑风格。通过几十代苗王的经营，苗王城在明朝时期就有一定规模。



铜仁酒店推荐：

铜仁国宾馆

铜仁国宾馆坐落于铜仁市碧江区民族风情园内，原生态的自然风光和休闲娱乐街区的结合使民族风情园这一区域已经成为高端人士和休闲娱乐的优选。

宾馆是由贵州省铜仁国宾馆酒店有限公司投资打造的高端奢华酒店，按照国际高星级酒店标准设计建造；酒店设有各式豪华客房三百余套，拥有 1580 平方米的宴会区域，729 平方米的无柱豪华宴会厅和 7 间多功能厅、2 间 VIP 接待室。全新定义的全日制餐厅、极具本地民族特色的中式餐厅和时尚惬意的大堂酒廊邀您共品精致佳肴。

酒店配置健身中心、室内恒温游泳池、瑜伽馆等康乐设施一应俱全。铜仁国宾馆是集住宿、餐饮、会议接待，健身娱乐为一体的大型综合性高端酒店，能为宾客提供不同需求的特色服务。

早餐后，铜仁乘机前往贵阳，后前往：

青岩古镇：

第 3 天

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。



天河潭：

天河潭位于贵阳市花溪区石板镇，天河潭是以典型喀斯特自然风光为主、历史名人隐士文化为辅的风景名胜区，距贵阳市中心 24 公里，距花溪 13 公里，总面积为 15 平方公里。具有河谷曲拐，沟壑险峻的地貌特征，融山、水、洞、潭、瀑布、天生桥、峡谷、隐士为一体。山中有洞，洞中有水，洞行山空，空山闻水声，碧潭衍飞瀑，纵横密布，形态各异。有贵州山水浓缩盆景的美称，被世人誉为"黔中一绝"。经过升级改造后，天河潭现增游客服务中心、太阳广场、贵阳故事街、滨水休闲区、五色花海、户外婚庆草坪等区域，并配套文化娱乐、餐饮购物、休闲度假、商务会议、民俗体验、户外婚礼等多元化服务。全新打造的水秀景观，将现代科技元素与水文化相结合，呈现"白天一景、晚上一秀"的美景。



贵阳美食推荐:

1.贵阳丝娃娃

贵阳丝娃娃，别名素春卷，是贵州省贵阳市的一种常见的地方传统小吃，此菜脆嫩，酸辣爽口，开胃健脾。猛一看颇似产房里初生的婴儿被裹在“襁褓”中由此得名丝娃娃。



2.贵阳花溪牛肉粉

花溪牛肉粉发源地是贵阳花溪地区，是贵州的一道特色名小吃，制作原料主要有牛肉、酸莲花白、芫荽等。有原味牛肉粉、红烧牛肉粉、泡椒牛肉粉等不同口味。由多种名贵中草药精心严格制作，做出的牛肉粉与众不同，汤鲜味美，肉香。吃过的人都赞不绝口。

3.贵阳辣子鸡

贵阳辣子鸡是一道极具贵州特色的菜。做法是先将鸡切成块经过香料腌制，然后放入油锅内爆，熟后捞起。在油锅中放入大量的糍粑辣椒，辣椒制好后将鸡块倒回锅内同烹。这道菜可以是家常炒菜，也可以是火锅。由于辣子鸡在炸干水汽后可以保存较长时间，很多人家做好后存放起来慢慢享用。

贵阳酒店推荐:

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。

酒店拥有各类客房，拥有古镇清谧也可观山色，每间客房均出自优秀设计师精心设计，中式客房每个细节无不讲究，置身於浓厚中国传统文化场景。酒店的全日定制餐厅为您提供富于文化韵味的一价全包，让您享受轻奢度假文化旅游体验。

酒店特色的小日子活动

融合当地特色的花间迎客茶、一碗风味、夜游古镇、户外骑行、游状元府体验传统文化、颂钵和 SPA 疗愈等花间小日子活动，特别适合身心疗愈与热爱户外旅行的人群，给您带来一段难忘的旅途。

地道风味，舌尖之旅

花间堂文凡家厨，提供早中晚餐，每一餐都吃的精致，不是随便吃吃而已。根据您的喜好，定制您的家宴。

文昌阁：

文昌阁是中国一种传统祭祀建筑，许多地方都有修建，但各地文昌阁内所祀神只数目不一。一般来说，文昌阁都是四角形、六角形、八角形，但贵阳文昌阁却是九角形楼阁，建筑风格奇特：文昌阁底层呈正方形，第二层和第三层是不等度数 9 个角；文昌阁共有 81 根梁、54 根柱，都是 9 的倍数；二、三层的椽木，各为 9 根。“九”在易经里意味着至高无上，代表崇高的地位。文昌阁坐落在贵阳城老东门的月城上，地势较高，登阁远眺，山川城郭尽收眼底，视野辽阔，是欣赏贵阳风景的好去处。



第 4 天

后贵阳乘车前往遵义茅台，抵达后前往：

赤水河谷旅游公路：

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。



仁怀美食推荐：

1.合马羊肉

合马羊肉取料于合马山羊，是黔北颇有名气的特色食品。有着长征文化、盐运文化等历史背景，加之不断发展壮大，也成为仁怀市合马镇地盘上的优势产业和地域品牌。"合马山羊"是贵州四大优良品种之一的黔北麻羊，"合马羊肉"则是黔北颇有名气的特色食品。合马羊肉以生长于赤水河谷的优质黔北麻羊为原料，佐以天然植物香料，采用合马特色烹饪工艺精制而成，早在清代已负盛名。红军长征四渡赤水至中游合马时，毛泽东、周恩来等一代伟人食之赞不绝口，合马羊肉也因"四渡赤水"而名扬四方。

仁怀酒店推荐：

遵义仁怀城际酒店 Intercity Hotel

华住集团旗下的德意志品牌仁怀城际酒店，位于仁怀市玉液南路与酒坊路交叉口西，酒店临近仁怀市人

民政府，方圆荟购物广场。距离遵义茅台机场方便快捷。酒店拥有多种高智能设计的客房；酒店配备多功能会议厅、24小时健身房与自助洗衣房；全日制餐厅为您创造愉悦的美食之旅。

时光穿越回到 20 世纪，德国铁路酒店被身为欧洲著名酒店集团之一的德意志集团正式收购，便是 IntercityHotel 城际酒店的前身。德意志酒店集团，创建于德国，作为德国大规模的酒店集团，拥有近百年历史，此后辉煌的酒店帝国版图共拥有了五个独立酒店品牌系列。

2019 年，华住集团全资收购德意志酒店集团。酒店主要分布于欧洲以及中东地区，现在来到中国，定位【高端】。每一家 IntercityHotel 城际酒店不但成为城市地标，更是商务会谈以及城市游览完美的起点。

茅台国酒文化城：

国酒文化城位于仁怀市茅台酒厂内，占地 30000 余平方米，共有汉、唐、宋、元、明、清及现代 7 个展馆，收藏匾、书画、文物作品 5000 多件，系统介绍了中国历代酒业的发展过程及中国历史上与酒有关的政治、经济、文化、民俗等方面的典故。浓缩了中国五千年酒文化的辉煌及精髓，并反映了茅台酒的发展历程。该馆被评为 1999 年上海大世界吉尼斯之最。



天酿剧目表演：

茅台天酿景区位于中国酒都--茅台古镇，与茅台酒厂一河之隔的西山公园山顶。项目总用地面积 76186.6 平方米，总建筑面积 22360.56 平方米。景区分为观光索道、演艺剧场、观景平台、文化长廊、主题餐厅五大部分。剧场建筑外立面创作思路源于酒碗、酒坛和山地梯田，高高耸立在西山公园山顶，像是举杯欢迎远道而来的朋友。剧场外立面的线条就像一圈圈树木的年轮，象征着悠久的酱香酒文化历史。

《天酿》以祭水开篇，通过第一代酱酒勾酒师--西西的一生，讲述了酿酒人追求极致酿酒工艺经历的时间与等待、四季轮回、勾兑奇遇、道法自然、包容平衡、追梦与寻找等故事。在国酒源地的山水空间中，以震撼的方式将独特的酿酒工艺与人们深度品鉴国酒文化内涵的体验相融合，在表达茅台酱香酒博大精深的酿造文化同时，弘扬了难能可贵的匠人

匠心精神。