


文化历史村味之旅

榕江村超、镇远古镇、梵净山、中南门古城、西江苗寨、台江村 BA 5天4晚

日期	旅游行程推荐
第1天	<p>丹寨万达小镇：</p> <p>丹寨万达小镇，位于丹寨县城东湖畔，是万达集团在丹寨开创旅游产业扶贫的一个项目。丹寨万达小镇已引入苗族蜡染、古法造纸、苗族锦鸡舞、苗族贾理、苗族苗年、苗族服饰、苗族芒筒芦笙音乐、苗族古瓢舞 8 项国家级和十余项省级非物质文化遗产项目，荟萃了丹寨非遗之精华。小镇以非物质文化遗产、苗族、侗族文化为内核，融商业、文化、休闲、旅游为一体，涵盖吉尼斯世界最大水车、3000 米环湖慢跑道、千亩花田、四大苗侗文化主题广场、鸟笼邮局、精品客栈、街坊、酒坊、米店、会馆和酒吧、影院等众多文化旅游功能。丹寨万达小镇是万达集团在贵州的首秀，旨在打造一个集“吃、住、行、游、购、娱、教”为一体的精品旅游综合体。“村超”虽是 2023 年才火爆全网的称呼，但贵州省黔东南苗族侗族自治州榕江人对足球的热爱，据说始于上世纪 40 年代。据 1999 年出版的《榕江县志》记载，抗日战争时期，广西大学迁入榕江，将足球运动传入榕江。大学生们在学校围墙内踢足球、打篮球、打乒乓球，围墙外是好奇张望的当地百姓。后来，“足球热”慢慢地传到了围墙外。</p>  <p>榕江村超：</p> <p>“村超”是乡村足球超级联赛的简称。“村超”发源地：贵州省黔东南苗族侗族自治州榕江县 2023 年 5</p>

月 13 日，榕江（三宝侗寨）和美乡村足球超级联赛在城北新区体育馆举行开幕式，现场万余人观看开幕式表演和足球比赛。

“村超”虽是 2023 年才火爆全网的称呼，但贵州省黔东南苗族侗族自治州榕江人对足球的热爱，据说始于上世纪 40 年代。据 1999 年出版的《榕江县志》记载，抗日战争时期，广西大学迁入榕江，将足球运动传入榕江。大学生们在学校围墙内踢足球、打篮球、打乒乓球，围墙外是好奇张望的当地百姓。后来，“足球热”慢慢地传到了围墙外。



榕江美食推荐：

1.榕江卷粉

榕江卷粉是家喻户晓的榕江特色小吃，在榕江随处可见卷粉小吃摊。卷粉的粉皮是大米打成面粉，加上水做成米浆，在圆盘上均匀地浇一层薄薄的米浆，放到沸水锅里煮成型，然后切成三角形，配料十分讲究，有香菇丁、豆角丁、萝卜丁、肉丁、豆干丁，还有葱末、花生碎、花椒粉等，配以番茄汁等很有特色的汤汁，用汤勺把配料舀放到粉

榕江卷粉是家喻户晓的榕江特色小吃，在榕江随处可见卷粉小吃摊。

2.小香鸡稀饭

小香鸡是榕江县特产，肉质细嫩可口，大米和小香鸡的碰撞，酝酿出米粥浸透胃部的温暖，富含氨基酸和微量元素，具有较高滋补及药用价值，是老少皆宜的美味。小香鸡稀饭做法简单，“稀饭”是榕江本地的叫法，所谓的稀饭就是米粥选用榕江小香鸡进行熬煮，用小火慢炖，汤色呈奶白色后加入榕江锡利贡米一起炖煮数小时，香味四溢入口唇齿留香，让人久久难忘。

3.榕江腌鱼

榕江腌鱼是榕江本地苗族、侗族传统美食小吃，历史悠久，风味独特。榕江腌鱼做法独特，选用稻花鱼为原料，将鱼剖开去除内脏，经盐腌 12 小时后，拌入糯米饭、辣椒粉、甜酒汁及其辅助香料入坛腌制而三四个月成。腌好的鱼色泽红润，集甜、酸、辣、麻、咸为一体，口感软嫩，味道鲜美，可生吃，亦可煎炸、烤、蒸熟了吃，糯米饭 江腌鱼是榕江本地苗族、侗族传统美食小吃，历史悠久，风味独特。

4. 杨梅汤

每到炎炎夏日，榕江的大街小巷，就会飘出杨梅汤的酸甜香味。杨梅汤以鲜杨梅和白糖为制作原料，杨梅洗净后加糖腌渍，待腌出水后，置小火上煮，随煮随搅煮汤 3-5 分钟离火，晾凉后入冰箱冰镇，加冰水或者冰块饮用。喝一杯冰镇杨梅汤，酸甜可口，生津开胃，清凉解渴，可以冲走炎暑天气所有的黏腻和潮湿。

榕江酒店推荐：

榕江侗寨之笙精品酒店

榕江洞寨之笙精品酒店是一家按照高品质标准进行设计和装修的高端度假酒店，是榕江县城内具有独特苗侗文化的酒店。酒店坐落于风景优美的都柳江河畔，集客房、会议、文化、休闲、美食为一体。酒店拥有舒适客房，茶话室、书画室、会议室、多功能宴会厅、中餐厅、特产商店、大型停车场一应俱全。游苗山侗水，住我洞寨之笙，这里不仅拥有榕江城优美的杨家湾加古州大码头风光，还为您提供独特的苗侗风味体验和文化展示。经过一座城，寻觅一间房，住在这里，您能感受到侗家人的热情，了解侗家人的生活习俗，欣赏侗家人的艺术作品，品尝当地的独特美食。住在这里，苗山侗水的独特魅力，一定会给您留下深刻的记忆！

中国乡村 1 号公路：

中国乡村旅游 1 号公路是由黔东南州委州政府和中国国家地理杂志社联合推出的乡村振兴之路、幸福快乐之路，是黔东南州委州政府打造对接融入粤港澳大湾区“桥头堡”生态旅游康养区的重要举措。整个线路全长 488KM，包含了以肇兴侗寨为轴心的侗乡传统村落精品旅游环线、以西江苗寨为核心的苗岭传统村落精品旅游射线和西江肇兴连线。其中，侗乡传统村落精品旅游环线 135KM，苗岭传统村落精品旅游射线 125KM，西江肇兴连线 228KM。中国乡村旅游 1 号公路把黎平、从江、榕江、雷山、台江、凯里等六个县市的 42 个传统村落和民族村寨串珠成链，自然山水步步成景、古寨炊烟、田园牧歌、如诗如画，民族文化底蕴深厚、灿若繁星。这里，是人类疲惫心灵栖息的家园；这里，是感受“人间桃源、快乐天堂”的中国最美乡愁之路。

中国乡村旅游1号公路示意图



镇远古镇：

镇远县位于贵州东部，属黔东南苗族侗族自治州。从地图上看，东邻的湖南湘西中部有一凸出部分，恰像一个楔子，插入贵州东部凹处。镇远县就处在这个凸凹结合部上。不知哪朝哪代哪位先生称镇远为“湘黔门户”，确是慧眼独具。镇远镇，位于贵州省的东部，处于贵州高原东部武陵山余脉的崇山峻岭之中。这座拥有 2000 多年悠久历史的古城地处入黔要道，旅游资源极为丰富，人文古迹众多，自然风光旖旎。仅镇远古城就遗存有楼、阁、殿、宇、寺、庙、祠、馆等古建筑 50 余座，古民宅 33 座，古码头 12 个，古巷道 8 条，古驿道 5 条。其中国家级重点文物保护单位 1 处，省级重点文物保护单位 7 处。



镇远酒店推荐：

镇远山也河畔 villa 美学民宿

客栈贴水而建，位于镇远古城核心地段祝圣桥旁，直面青龙洞古建筑群，拥有各类客房，电梯直达。每个客房带私享河景阳台，眺望古城最美河景。顶层配有星空天窗泡池套房。客栈以侘寂风美学设计，加上当地特有栗子木装饰，顶层配有天空之境网红水池，休闲咖啡清吧，打卡镇远最美夜景。

第3天

梵净山：

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。梵净山总面积为 41900 平方千米，其中核心区 25800 平方千米，缓冲区 2800 平方千米，试验区 13300 平方千米。主要保护对象是以[黔金丝猴](#)（*Rhinopithecus roxellanae brelichi*）、[珙桐](#)（*Davidia involucrate Baill*）等为代表的珍稀野生动植物及原生森林生态系统。森林覆盖率 95%，有植物 2000 余种，国家保护植物 31 种，动物 801 种，国家保护动物 19 种，被誉为“地球绿洲”、“动植物基因库”、“人类的宝贵遗产”。



云舍村：

云舍村，村名源于土家语，意为"猴子喝水的地方"，贵州省铜仁市江口县太平镇下辖行政村，中国传统村落，位于梵净山太平河景区内，距江口县城 7 千米，距梵净山南山门 23 千米，村域面积 6.15 平方千米。云舍村坐落在太平河畔、山地河谷喀斯特地貌中，属亚热带季风湿润气候，村落沿江沿河谷而居，东倚秦岩坡、西傍坝元坡、里有神龙潭、外有太平河，两条河流穿村而过，寨内青石小巷连接全村，展现出错落有致、聚散相交的分布情况，村内神龙潭有着一项特色功能，能够凭借水位涨落来预报天气，流传着非物质文化遗产--古法造纸，被誉为"中国土家第一村"。

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。



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。

中南门古城：

第 4 天

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 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。



台江村赛:

“村赛”是网友们为台盘村“六月六”吃新节篮球赛起的昵称。吃新节是苗族庆贺丰收的传统节日，苗族人会身着盛装，载歌载舞，举办各种活动来庆祝。台盘村在吃新节举办篮球赛已有几十年的传统，去年在网络“出圈”之后，中国篮协主席姚明也曾在采访中提到“村赛”，表示想去现场观赛，担心自己拿不到票。今年的联赛延续“接地气”的风格，参赛者以村民为主。现场气氛洋溢着苗族人特有的热情，决赛奖品都是来自当地村民或者合作社里养殖和生产的鱼、家禽和大米等，比赛中穿插的民族歌舞演出演员均为来自地方的返乡青年。据贵州省体育局统计，截至目前，贵州省首届“美丽乡村”篮球联赛已开展超过 5000 场比赛，有效带动了举办地旅游、文化、经济等发展。



西江酒店推荐：

西江三春里·孟度假酒店

西江三春里·孟度假酒店，位于西江千户苗寨风景的观景台区域，以西江的无边际泳池而著称。西江三春里系列精致美学生活度假民宿的度假担当，一跃成为西江星级酒店民宿的代表。三春里孟由三栋建筑构成，拥有多种房型各种客房；拥有梯田、峡谷、山寨、森林、原乡、泳池等多重景观视野，房间内配有茶室、浴缸、花园、阳台、帐篷等特色体验板块，满足不同心境、身份游客的个性度假享受。三春里孟采用苗寨传统的木质吊脚楼建筑工艺，携手国内民宿行业设计大师精心打造，将春天的绿植融入原木色的建筑空间中，带给您不可多得的精致美学度假氛围。预留了超大面积的公共活动空间，拥有西江的无边际泳池，live house、大型私家花园、BBQ 餐厅、一系列的网红打卡点、儿童乐园、旅拍服务区、私家图书馆、手作体验区等，让您的度假生活精彩不断；房内高标准的现代智能生活设施，配备了品牌蓝牙音箱、智能马桶盖、55 寸智能电视，声控感应灯、全屋 wifi 等，完美适配您的生活方式。

西江千户苗寨：

第 5 天

西江千户苗寨是全世界最大的苗寨。被中外人类学家和民俗学者认为是保存苗族“原始生态”文化比较完整的地方。西江苗族的历史非常悠久，可以追溯到公元前 559 年的蚩尤部落。据说西江苗族是蚩尤第三个儿子的后裔。西江苗族迁徙西江之前已经形成了自己的苗族文化体系，到西江后又长期处于政府“管外”（管制之外）的状况，一直是自己管理自己，因而苗族文化得到很好的保存和发展，再加上交通的不便，统治者欲同化也鞭长莫及。

