

# 山水传承民族之旅（兴义—凯里）

贵州万峰林、万峰湖、马岭河、西江、村寨、榕江村超、岜沙苗寨、肇兴侗寨

5天4晚

日期	旅游行程推荐
第1天	<p><b>【万峰林风景区】</b>万峰林包括东、西峰林，景观各异，总面积达 2000 余平方千米，是国内最大、最典型的喀斯特峰林。在 360 多年前，著名地理学家、旅行家徐霞客就曾到过万峰林，他还发出这样的赞叹：“天下山峰何其多，惟有此处峰成林”！</p> <p><b>【万峰湖风景区】</b>位于黔、滇、桂三省区结合部，是仅次于鄱阳湖、洞庭湖、太湖和洪泽湖的全国第五大淡水湖。万峰湖美景天成，山中有水，水中有山，烟波浩渺，丛峦叠嶂，鱼肥水美，是众多垂钓者的天堂，湖光山色美不胜收。享有“万峰之湖，西南之最，山水画卷”之美誉。</p> <p><b>【马岭河大峡谷】</b>以地缝嶂谷、群瀑悬练、碳酸钙壁挂而著名。它的地貌结构与一般峡谷不同，实际上是一条地缝，有人说这是“地球上最美丽的伤疤”。正是这举世罕见地缝，造就了马岭河峡谷景区雄、奇、险、峻的景观！峡谷风景区两岸峭崖对峙，谷深流急，银瀑飞泻；滩险急流处，水石相搏、惊涛拍岸、震耳欲聋。崖画、千泉、万洞两岸悬挂。从峡谷大桥俯视谷底，湍急的河流恰似地缝。结束游览后返回兴义酒店休息</p> <p><b>兴义美食推荐：</b></p> <p><b>1.兴义鸡肉汤圆</b> 兴义鸡肉汤圆是一种兴义小吃。始创于清朝末期，经四代传人，已有百余年历史，成为今天贵州兴义地区四大招牌名小吃之一。兴义鸡肉汤圆独树一帜，“众家皆甜，唯我咸鲜”。兴义鸡肉汤圆不同于其他汤圆的关键在于：以鸡肉为馅，灌鸡汤，点芝麻酱，具有小巧玲珑，色彩雪白、晶莹剔透的糯米清香与鸡肉、猪肉、鸡汤、芝麻酱的鲜香融合为特色风味的芳香，又有糯糯、细滑、清爽、油而不腻的特色。</p> <p><b>2.万峰林蛋炒饭</b> 兴义万峰林蛋炒饭是兴义闻名全国的美食，曾经上过《舌尖中国》的节目。这里的蛋炒饭用当地特产的辣酱和新鲜的鸡蛋炒制而成，香辣可口，回味无穷。关键在于提前蒸熟过筛的玉米面，在翻炒过程中与白米粒均匀混合，增加了松软度和甜度。万峰林景区内有一条“蛋炒饭一条街”，每到饭点就人满为患。在这里吃一碗蛋炒饭，边看着峰林美景，是一种难忘的体验。</p> <p><b>3.布依八大碗</b> “八大碗”是热情的布依族人招待客人的最好菜肴，即：猪脚炖金豆米、红烧肉炖豆腐果、炖猪皮、酥肉粉条、排骨炖萝卜、素南瓜、素豆腐、花糯米饭。一桌“八大碗”，碗碗各有不同的搭配和炖法，代表着一年四季，身体平安，四面八方，万事如意。</p>



### 兴义酒店推荐:

#### 万峰林子遇 KENSHO 精品民宿(黔西南州)

位于万峰林街道下纳灰村大寨组，景区的最中心，被崇山环绕，出门便是布依族的千年古榕树与当地少数民族的特色步行街，走出民宿还能一览一望无垠的葱绿田野风光。子遇民宿是由三栋老房子改造而成，占地三千平，民宿的主人子或也是民宿的设计者，设计团队是由哈佛大学年轻建筑设计师组成。建筑上以当地布依族母亲河纳灰河为灵感，将整体定调为灰调极简工业风，外观上把河流以参数化的形式砌成波浪墙表现出来，随着一天中时间的变化，光影照射的角度改变，波浪墙的光影也随之不断变幻。室外草坪上设置的帐篷户外绘画，舒适享受、泳池、餐厅、会议室、游戏室。室内空间宽敞，大房间180多平，最小的房间也有60平，将舒适度细节到了每个角落。“藏影与山野，遇子于俊秀”子遇希望每一个来到这里的人，能在山野之中的相处间发现不一样的自己。地址:贵州省黔西南布依族苗族自治州兴义市万峰林街道下纳灰村大寨组56号

联系方式:+86-19185598883



早兴义飞凯里，后前往：

**【下司古镇】**下司风景名胜区以清水江为纽带，集自然山水风光、历史文化与民族风情为一体，素有“小上海”之称；是世界优秀、亚洲最好的皮划艇激流回旋基地，国内名犬下司犬的之乡；古镇虽

不大，但旧容新貌兼容，古巷新街并存，建筑风格与众不同，形成了下司古镇饶有生趣的历史文化景观。游览结束后乘车前往乘车前往西江入住酒店。

**【西江千户苗寨】**中国第一大苗寨。西江夜景(自行前往): 西江夜景指的是西江千户苗寨每到黄昏时分，千家万户就亮起了灯。随着天色越来越暗，西江千户苗寨变成了灯的海洋，可以看到苗寨呈现那牛头的形状。为使游客更好地观赏西江夜景，景区在路边修建了观景台，还开通了观光车。

#### 凯里美食推荐:

**凯里酸汤鱼:** 凯里酸汤鱼，是贵州省黔东南苗族侗族自治州凯里市的一道特色菜肴，属于贵州“黔家特色”，该菜品的制作原料主要有酸汤、鱼、葱等。其鱼多选用当地出产的稻花鲤或鲢鱼、草鱼，酸汤最佳制法是以米汤自然发酵为汤底，配以木姜子、腌制西红柿酱、糟辣椒等多种佐料熬煮而成



**牛瘪:** 牛瘪，又被称为“百草汤”，是黔东南地区独特的一种美食，深受侗族苗族人民喜爱，被黔东南少数民族视为待客上品。“牛瘪”的制作工序复杂，人们将牛宰杀后，把牛胃及小肠里未完全消化的内容物拿出来，挤出其中的液体，加入牛胆汁及佐料放入锅内文火慢熬，煮沸后将液体表面的泡沫过滤后食用。



**从江烧田鱼:** 从江美食烧田鱼，是贵州省从江县一道非常特色的传统美食。在侗族人眼里，素来就有“食必有鱼、鱼必烧”。烧鱼是侗族、苗族人民非常喜爱的一道佳肴，当地还流行着这样一句顺口溜：“家有粮食千万担，不搞烧鱼不下饭”。由此可见，烧鱼在侗家菜肴中的地位。

推荐酒店：西江三春里孟独家酒店

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。

建构于所在地独特的自然和人文特征并提炼为某一主题，经设计师根据现代人旅居需求进行软硬件的定制化设计。因此每一家“三春里”都是“独此一家”的独特产品。系列品牌民宿提供的是，生长于在地臻选的自然创意文化，架构于度假民宿和城市空间等多种产品形态上的，立足与某一特定自然/安逸/有趣的现代居停体验，是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。

地址:贵州省黔东南苗族侗族自治州雷山县西江千户苗寨观景台上行 100 米右侧路口进入

联系方式:+86-855-3346611

**【台江村赛】**贵州省黔东南苗族侗族自治州台江县台盘乡的乡村篮球赛火爆出圈、火遍全网，被网友们亲切地称为“村赛”。

**【万达小镇】**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。

丹寨万达小镇还将丹寨 7 个国家级非物质文化遗产项目以及 16 个省级非物质文化遗产全部引入小镇，包括石桥古法造纸、国春苗族银饰、苗族锦鸡舞、苗族蜡染、芒筒芦笙祭祀乐等，在这里，你可以亲身感受到源远流长的非遗、民族文化与原汁原味的匠心精神。

**【三宝侗寨】**三宝侗寨位于榕江县车江乡坝区，距县城去 5 公里，包括车寨、恩荣堡等十村九寨，侗寨由大小不一的寨子连成，分上、中、下宝寨，合称“三宝侗寨”。2648 户 13197 人，侗族为主，是全国侗族人口居住最密集的地区，亦杂居有汉族和其他少数民族。

#### 美食推荐：

**台江腌鱼：**台江腌鱼是苗家待客的传统佳肴。它色鲜味浓，吃起来爽口畅心。苗族人民习惯在稻田里放养鲤鱼，将捕捞得的鲜鱼洗净，剖开取其内脏，然后撒上适量的盐和**辣椒粉**，再和上**花椒**面等佐料浸渍，置于烟火上烘至半干，再把备好的甜酒抹上，或**糯米粉**放在鱼上面，一层鱼一层甜酒糟，装进坛内盖好，封严。等到半月以后，就可取出来用油煎吃，也可生吃。隔年腌鱼，鱼刺已软柔，鱼内甜辣、咸各味兼有，食之别有风味。

**从江香猪：**从江香猪是我国珍贵的微型地方猪种，具有体型矮小、肉质细嫩、基因纯合、纯净无污染等特点，被为国家二级珍稀保护畜种。1995 年在北京首届“百家中国特产之乡”命名暨宣传活动会上，我县所在的黔东南自治州被命名为“中国香猪之乡”。1999 年获中国国际农业博览会名、特、优产品称号。从江香猪营养丰富，胆固醇含量低，是制作高档肉食品的优质原料。为了开发这一宝贵的生物资源，0 从江县委、县人民政府，提出了“西部香猪，东部椪柑”的发展战略，大力发展特色产业。

**从江小香鸡：**小香鸡主产于贵州的从江等县。属小型肉用型鸡种。体型矮小，结构匀称，羽毛紧密。头较小，平头单冠，虹彩橘红色，耳垂红色，皮肤白色，喙黑褐色，胫、爪灰色或青黑色。母鸡全身羽毛多为黄麻色，兼有花色、黑色、白色、全身皮肤乌黑色。公鸡全身羽毛赤红，冠高、髯达，尾羽发达，呈墨绿色。成年体重：公 1400 克，母 1300 克。散放饲养，管理粗放，肉质香嫩味美。深受消费者的喜爱，价格高，市场稳定。

#### 酒店推荐：

**从江神瑶天域大酒店**：神瑶天域大酒店位于贵州省从江县北上新区青云桥是从江生活中心地带，美丽的从江县有着“养心圣地、神秘从江”之称、这里具代表的文化旅游资源有“七个一”，即“一首歌、一杆枪、一片田、一座楼、一副药、一棵草、一碗茶”。酒店融合了从江文化以神秘的瑶浴文化为背景，酒店一共 81 个房间，其中“江景房”是观景欣赏神秘从江的好位置，“恬静房”安静舒适适合安静休息，配备“硬床房”适合腰椎不舒适的顾客，“豪华商务房”适合办公商务办公会客，“精品度假房”适合情侣旅游度假观赏江景浪漫温馨。

酒店电话：+86-855-6417777



第 4 天

**【榕江村超】**“村超”是乡村足球超级联赛的简称，是目前火爆全网的贵州乡村体育赛事。2023 年 1 月 24 日，大年初三，榕江县三宝侗寨侗族同胞为庆祝新春佳节，在城北新区体育馆举办榕江车江三宝侗寨 2023 年乡村足球超级联赛。赛事由村民组织、参赛者以村民为主，比赛现场热血沸腾，场内队员竞争激烈，场外观众热情高涨，比赛奖品超接地气，极具乡村气息。

**【岜沙苗寨】**岜沙苗寨位于贵州省黔东南苗族侗族自治州从江县丙妹镇。距离从江县成 7.5 公里，寨子地处偏远的山坳里，交通不便且信息闭塞。是唯一一个获得国家批准带枪的部落，这里的苗族同胞刀不离腰，枪不离手，头留发髻，至今仍保持着千百年前古老的生产生活方式，着装依旧保持着强烈的原始色彩。

**美食推荐：**

从江椪柑

椪柑被誉为“远东柑桔之王”。其味酸甜适中，食后味浓甜，花渣爽口，糖酸比值高达 15-24: 1，含维生素和胡萝卜素等多种营养成分，可食率高，一般单果重 120-140G，果蒂具放射沟，果形高桩或扁圆，以高桩形为佳，其果形指数为 0.8-1，皮橙红或橙黄色，果皮蜡质层厚，光泽明亮，皮松易剥，椪柑树形高大、紧凑，主枝直立，枝条削尖度小。

**从江香禾糯：**从江香禾糯是贵州省黔东南州从江县的特产。从江香禾糯是从江农民经长期选育而成的地方特有稻种，米质上等，味香，有较高的营养价值，是很好的保健、滋补食品。

**酸汤江团鱼：**侗寨必须品尝的菜品之一、酸辣的汤底非常开胃，嫩滑的鱼肉刺不算多，喜欢辣的建议蘸贵州特有的辣椒水一起吃

**酒店推荐：**

## 肇兴侗寨云缦山居.高空全景美宿

拥 270° 观景台，享私密空中庭院，览千年侗寨之美。

位于肇兴迎宾大门处，倚千年古井旁，一揽侗寨风景的公寓面积 1500<sup>2</sup>，凭栏俯瞰侗寨，远眺青山流云，远离喧嚣，约三五好友或家人、情侣度假都是首选之地，窗外千年古井，抚育了世世代代勤劳的侗家人，古井水温十分神奇，常年温差 1° 夏天 16° 冬天 15° 看不到泉眼，据说这口古井有个美丽的传说:高考少年喝一口井水诚心诚意祈祷能，金榜题名，清廉父母官喝一口心系百姓能平步青云，步步高升。取一瓢千年古井之水煮一壶清茶直至万家灯火，倦鸟归巢仍意犹未尽，当然金榜题名和步步高升也是现实中的童话故事。但我们依旧那么向往，傍晚在落地窗前的大浴缸泡着瑶浴，看着安静的侗寨夜景，释放一天的疲劳，安然入睡。

**酒店电话：+86-17785582577**



第 5 天

**【肇兴侗寨】**肇兴侗寨，位于贵州省黔东南苗族侗族自治州黎平县，是黔东南侗族地区最大的侗族村寨之一。占地 18 万平方米，居民 800 余户，4000 多人，号称“黎平第一侗寨”。肇兴不仅是鼓楼之乡，而且是歌舞之乡，寨上有侗歌队、侗戏班。