

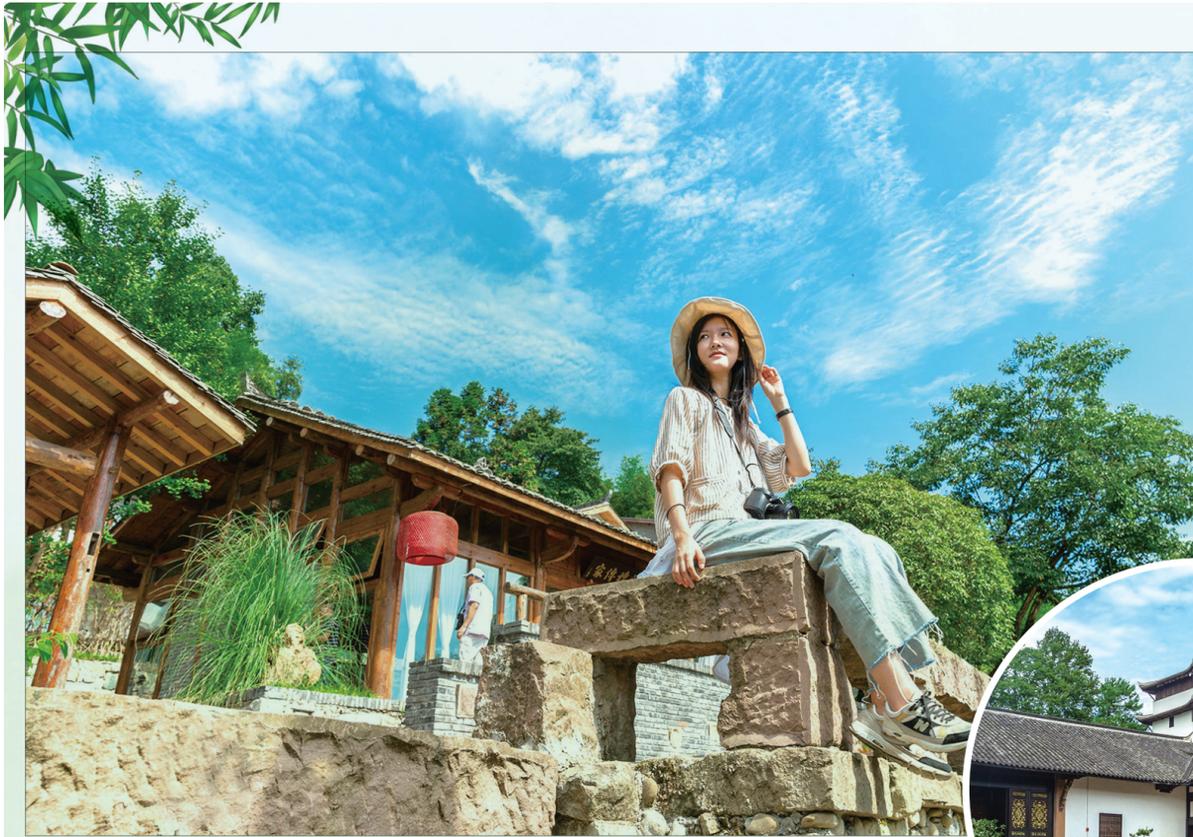


网红重庆 de 另一面

重庆这两年太红了，有的人奔着火锅和小面去，有的人被夜色里的洪崖洞击中，有的人想体验长江索道，有的人想穿越历史，还有人想现场观摩一下李子坝的“穿楼”轻轨……这座因“魔幻”气质而久居网红榜单前几名的城市，几乎天天都会栖息在我们的社交软件上，吸引着越来越多的人前往。其实，重庆的魅力远不止于此。

日前，由中国旅游报社主办的“2020美丽中国行·聚焦山水重庆”采风活动走进重庆梁平区、江津区，对当地旅游资源和产品进行深度体验。本期《乡村周末》，让我们一起去感受“山水田园 美丽梁平”“四面山水 人文江津”，发现网红重庆的另一面。（邓敏敏）

本版插画<王超



心纳平川 四面山水

文<邓敏敏 图<李彬

重庆的初秋虽然还是红红火火的热，但是因一阵秋雨，以及所到之处皆湿地竹海山林，倒也刷新了此前对重庆火炉的固有印象。此次重庆之行，我们从北往南走，绕过“沸腾红火”的主城区，在梁平和江津领略到这座网红城市恬静静谧的另一面。

“行至高粱，心纳平川。”梁平区位于渝东北，史称梁山，别称都梁，西魏元钦二年（公元553年）置县，1952年取“高粱山麓平畴远”之意更名为梁平。绿色是梁平的主基调，这里有“一山两水七分田”的平坝地形、408条流域水系、77座水库、80万亩稻田湿地。

没有到过梁平的，估计很难想象重庆还有沃野千里、碧田万顷之貌，然而到过梁平后，又很难不被这座“城在田中、田在城中，推窗见田、推窗见湿”的现代田园城市所“蛊惑”。刚到梁平的第一晚，当地朋友就极力推荐我们去双桂湖国家湿地公园走走。去之前以为就是平常的城市公园，直到看到辽阔的湖面才得知，这是重庆市第二大城市淡水湖泊。

入夜的双桂湖国家湿地公园，月色和灯光交相辉映，和别的城市相同的是公园里到处都是欢声笑语——广场舞跳得火热、孩子们撒着欢儿地跑、情侣们相依相偎、亲朋好友们携手慢行……因为是国家湿地公园，不同之处也很明显，因其面积太大，所以各项区域划分得泾渭分明，喜欢热闹的就扎堆各种娱乐区，喜欢静的可以去林子里的长椅上聊天，可以到桥上看波光粼粼，还可以慢跑，越往里走越觉得野趣横生，走着走着就如同空间无缝切换，也不知道哪一步就从城市跨进了郊野，烟火红尘便被抛诸脑后。

第二天，我们从三峡竹博园出来后，又去了一趟双桂湖国家湿地公园。逛的时候完全没有意识到和昨晚去的是同一个地方，白天的湿地公园洗净铅华，处处都是让人很安心的素净淡然之美。虽然已是初秋，但是双桂湖周边依然葱绿一片，湖中大片大片的荷叶以及零星几枝盛开的荷花，倒是弥补了我夏天没看到荷花的遗憾。

细雨蒙蒙，远山如黛，近处已经有了泛黄的芦苇，湖畔的欧式长椅以及城堡式建筑，意外地不突兀，反而与周边的景色融为一体，眼睛时不时还能捕捉到湖上一群恣意盘旋的白鹭，以及在湖里优哉游哉地戏水鸭等不知名野鸟，湖畔林子里也不断有各种鸟类的鸣叫声传来。大概只有身临其境，才能理解梁平区为什么可以作为西南地区唯一代表，成为第二届国际湿地城市中国推荐的7个城市之一。生态环境好的城市有很多，但梁平这般如同置身山野之中又规划得当的城市并不多见。这也是我走过三峡竹博园、双桂堂、滑石古寨、中华·梁平柚海、百里竹海等诸多景区后的感受之一。

在梁平，无论是城区还是成熟的景区，基本都能让人感受到野趣，很适合像我这种既想亲近大自然又不想放弃舒适性的矫情的都市人。而比梁平景区更有诱惑力的就是这里的民宿，位于安胜镇的万石耕春·碗米民宿，已经秋意渐浓，院内种满了三大名柚之一的梁平柚，沉甸甸圆滚滚地开始成熟，观赏性的荷花大如圆盘、昂首冲天，和近在咫尺又远在天边的金黄稻田遥相呼应，白天可以在院内体验土陶、野炊烧烤，夜晚可以静躺床上听蛙声一片、稻浪翻滚，而位于明月山·百里竹海景区深处的梦溪溪园、老鹰窝精品民宿等，则完全能够满足我们想听山间的风、感受田间乡野中才能领略到的惬意光景的愿望。

如果说重庆给人的印象是火辣辣的九宫格火锅，梁平就如同鸳鸯锅中的清汤锅一般，抚慰着来往游客们躁动的情绪，等你想要再尝尝辣锅时，位于重庆西南，紧邻重庆主城区的江津区则可以成为你的不二选择。

江津在我眼里是红色的，这个印象大约来源于四面山景区。在还没到江津之前，甚至在还不知道四面山景区的时候，就曾经被赤壁丹霞之中一水落幽林的照片吸引过，到了江津才知道这就是四面山景区“高瀑蕴丹霞”的独特美景。

这个标志性景点是四面山景区内高158米，宽48米的望乡台瀑布。我居然也去了两次，到江津的第一晚就去这里看了《四面奇缘》，因为游客太多，完全没有意识到这个夜游项目就在闻名遐迩的望乡台瀑布，直到第二天再去，看着从天而降的瀑布有点发蒙，瀑布周围环绕丹霞画壁，是我记忆中的美好，拍了照片发给朋友，朋友说有颗心，才注意到望乡台瀑布整体轮廓酷似心形，一听介绍才知道被誉为“天下第一心”。虽然仰看瀑布，远没有“上帝视角”那么震撼，但也是好看的，尤其时不时被水花四溅激起来的小彩虹，也是让一群没怎么看到过彩虹的人大惊小怪了一路。虽然有同行的人觉得不及黄果树瀑布壮观，我个人却是喜欢的，艳丽的红壁、纯净的白瀑、葱茏的绿树，以及当天澄净透亮的蓝天，交织出了我对江津红色的印象。

江津值得打卡留念的地方特别多，爱情天梯的故事虽然早有耳闻，但是到了江津区四面山景区中山古镇常乐村，看到刘国江老人亲手为妻子手工凿成的6208级下山阶梯时，仍然颇有感触，也是第一次深切感受到有一些传说可能真的不仅仅是传说，有的确实曾经真真切切地发生过。

位于四面山镇双凤村的会龙庄也让我留下了难以磨灭的印象，这座最早建于嘉庆年间，主体建筑建于光绪九年（1883年）的庄园不仅有着“西南第一庄”的美誉，还被称为“深山紫禁城”。在跨入庄园门槛的第一眼，我就毫无原则地认同了这些赞誉——“精雕细琢的戏楼装饰，雕刻描金的镂空窗子，雄伟粗壮的整石支柱，处处都彰显着主人神秘的身份。当然，比视觉冲击更让人回味无穷的便是有关会龙庄的未解之谜和几个传说。至今为止，仍然没有定论得知会龙庄的主人到底是谁，为何会有固若金汤的防御系统，以及为何在全域丹霞地貌的四面山，找到这么多的青石丹霞”。

一包距今已有900多年历史的江津米花糖，拉近了访客与这座城市的距离。我们走过四面山景区、会龙庄、爱情天梯、四面山少林寺、聂荣臻元帅陈列馆、聚奎中学、中山古镇、白沙古镇、石笋山云雾坪景区……一边嚼着米香四溢的米花糖，一边听着古往今来的名人轶事，最后在直面长江、背靠大娄山余脉的江记酒庄把酒言欢。这一路，偶尔不知道多少年前种下的树叶拂过衣襟时会想，怪不得在重庆“双晒”活动中，江津可以推出“东西南北中”五条精品旅游线路，这几天走下来，确实见识到了“要不够的江津”，要不够的重庆。

大图：梁平区梦溪溪园民宿 小图：江津区会龙庄

们携手慢行……因为是国家湿地公园，不同之处也很明显，因其面积太大，所以各项区域划分得泾渭分明，喜欢热闹的就扎堆各种娱乐区，喜欢静的可以去林子里的长椅上聊天，可以到桥上看波光粼粼，还可以慢跑，越往里走越觉得野趣横生，走着走着就如同空间无缝切换，也不知道哪一步就从城市跨进了郊野，烟火红尘便被抛诸脑后。

第二天，我们从三峡竹博园出来后，又去了一趟双桂湖国家湿地公园。逛的时候完全没有意识到和昨晚去的是同一个地方，白天的湿地公园洗净铅华，处处都是让人很安心的素净淡然之美。虽然已是初秋，但是双桂湖周边依然葱绿一片，湖中大片大片的荷叶以及零星几枝盛开的荷花，倒是弥补了我夏天没看到荷花的遗憾。

细雨蒙蒙，远山如黛，近处已经有了泛黄的芦苇，湖畔的欧式长椅以及城堡式建筑，意外地不突兀，反而与周边的景色融为一体，眼睛时不时还能捕捉到湖上一群恣意盘旋的白鹭，以及在湖里优哉游哉地戏水鸭等不知名野鸟，湖畔林子里也不断有各种鸟类的鸣叫声传来。大概只有身临其境，才能理解梁平区为什么可以作为西南地区唯一代表，成为第二届国际湿地城市中国推荐的7个城市之一。生态环境好的城市有很多，但梁平这般如同置身山野之中又规划得当的城市并不多见。这也是我走过三峡竹博园、双桂堂、滑石古寨、中华·梁平柚海、百里竹海等诸多景区后的感受之一。

在梁平，无论是城区还是成熟的景区，基本都能让人感受到野趣，很适合像我这种既想亲近大自然又不想放弃舒适性的矫情的都市人。而比梁平景区更有诱惑力的就是这里的民宿，位于安胜镇的万石耕春·碗米民宿，已经秋意渐浓，院内种满了三大名柚之一的梁平柚，沉甸甸圆滚滚地开始成熟，观赏性的荷花大如圆盘、昂首冲天，和近在咫尺又远在天边的金黄稻田遥相呼应，白天可以在院内体验土陶、野炊烧烤，夜晚可以静躺床上听蛙声一片、稻浪翻滚，而位于明月山·百里竹海景区深处的梦溪溪园、老鹰窝精品民宿等，则完全能够满足我们想听山间的风、感受田间乡野中才能领略到的惬意光景的愿望。

如果说重庆给人的印象是火辣辣的九宫格火锅，梁平就如同鸳鸯锅中的清汤锅一般，抚慰着来往游客们躁动的情绪，等你想要再尝尝辣锅时，位于重庆西南，紧邻重庆主城区的江津区则可以成为你的不二选择。

江津在我眼里是红色的，这个印象大约来源于四面山景区。在还没到江津之前，甚至在还不知道四面山景区的时候，就曾经被赤壁丹霞之中一水落幽林的照片吸引过，到了江津才知道这就是四面山景区“高瀑蕴丹霞”的独特美景。

这个标志性景点是四面山景区内高158米，宽48米的望乡台瀑布。我居然也去了两次，到江津的第一晚就去这里看了《四面奇缘》，因为游客太多，完全没有意识到这个夜游项目就在闻名遐迩的望乡台瀑布，直到第二天再去，看着从天而降的瀑布有点发蒙，瀑布周围环绕丹霞画壁，是我记忆中的美好，拍了照片发给朋友，朋友说有颗心，才注意到望乡台瀑布整体轮廓酷似心形，一听介绍才知道被誉为“天下第一心”。虽然仰看瀑布，远没有“上帝视角”那么震撼，但也是好看的，尤其时不时被水花四溅激起来的小彩虹，也是让一群没怎么看到过彩虹的人大惊小怪了一路。虽然有同行的人觉得不及黄果树瀑布壮观，我个人却是喜欢的，艳丽的红壁、纯净的白瀑、葱茏的绿树，以及当天澄净透亮的蓝天，交织出了我对江津红色的印象。

江津值得打卡留念的地方特别多，爱情天梯的故事虽然早有耳闻，但是到了江津区四面山景区中山古镇常乐村，看到刘国江老人亲手为妻子手工凿成的6208级下山阶梯时，仍然颇有感触，也是第一次深切感受到有一些传说可能真的不仅仅是传说，有的确实曾经真真切切地发生过。

位于四面山镇双凤村的会龙庄也让我留下了难以磨灭的印象，这座最早建于嘉庆年间，主体建筑建于光绪九年（1883年）的庄园不仅有着“西南第一庄”的美誉，还被称为“深山紫禁城”。在跨入庄园门槛的第一眼，我就毫无原则地认同了这些赞誉——“精雕细琢的戏楼装饰，雕刻描金的镂空窗子，雄伟粗壮的整石支柱，处处都彰显着主人神秘的身份。当然，比视觉冲击更让人回味无穷的便是有关会龙庄的未解之谜和几个传说。至今为止，仍然没有定论得知会龙庄的主人到底是谁，为何会有固若金汤的防御系统，以及为何在全域丹霞地貌的四面山，找到这么多的青石丹霞”。

一包距今已有900多年历史的江津米花糖，拉近了访客与这座城市的距离。我们走过四面山景区、会龙庄、爱情天梯、四面山少林寺、聂荣臻元帅陈列馆、聚奎中学、中山古镇、白沙古镇、石笋山云雾坪景区……一边嚼着米香四溢的米花糖，一边听着古往今来的名人轶事，最后在直面长江、背靠大娄山余脉的江记酒庄把酒言欢。这一路，偶尔不知道多少年前种下的树叶拂过衣襟时会想，怪不得在重庆“双晒”活动中，江津可以推出“东西南北中”五条精品旅游线路，这几天走下来，确实见识到了“要不够的江津”，要不够的重庆。

大图：梁平区梦溪溪园民宿 小图：江津区会龙庄

“好吃”山城

文<曹雪文



竹宴，引得游客寻味而来。此行最遗憾的是没能吃到竹笋宴，下次定要再来尝一尝。竹海吃竹，实在美哉！

重庆多山，山上多竹，竹多生笋。据《诗经》等文献记载，竹笋在西周时已成为餐桌上佳肴，至今仍是中国人餐桌上的常客。此行跟随美丽中国行采风团走进重庆市梁平、江津两区，游览过梁平苍郁的百里竹海景区后，我便寻到了一桌鲜嫩的竹笋宴。

进入餐厅，还未坐定便被一盘红油拌竹笋所吸引，夹上一口，唇齿之间酸中带微辣，咸香又爽口。脆嫩的凉拌竹笋是桌上第一道被吃光的菜，足以说明它受欢迎的程度。

梁平的百里竹海景区拥有竹林35万亩，当地村民“靠竹吃竹”，以竹笋、竹菌等汇成全竹宴，引得游客寻味而来。此行最遗憾的是没能吃到竹笋宴，下次定要再来尝一尝。竹海吃竹，实在美哉！

重庆多山，山上多竹，竹多生笋。据《诗经》等文献记载，竹笋在西周时已成为餐桌上佳肴，至今仍是中国人餐桌上的常客。此行跟随美丽中国行采风团走进重庆市梁平、江津两区，游览过梁平苍郁的百里竹海景区后，我便寻到了一桌鲜嫩的竹笋宴。

进入餐厅，还未坐定便被一盘红油拌竹笋所吸引，夹上一口，唇齿之间酸中带微辣，咸香又爽口。脆嫩的凉拌竹笋是桌上第一道被吃光的菜，足以说明它受欢迎的程度。

梁平的百里竹海景区拥有竹林35万亩，当地村民“靠竹吃竹”，以竹笋、竹菌等汇成全竹宴，引得游客寻味而来。此行最遗憾的是没能吃到竹笋宴，下次定要再来尝一尝。竹海吃竹，实在美哉！

酸甜鲜香，酥嫩爽口，有些像东北的锅包肉。细问才知，江津肉片食材选用的是江津富硒土猪身上最嫩的夹心肉，经过炸、熘等工序制作而成。如今的江津肉片不仅是一道菜，还是江津的文化符号、老江津人的味蕾记忆。对漂泊在外的江津游子来说，这碗酸甜鲜香的肉片更是一碗乡愁。

到重庆，火锅是必吃的美食之一。“一条大江分两派，重庆火锅有水陆。”重庆火锅起源于明末清初，分为水派、陆派两类。水派火锅的发明者是码头边的水手和纤夫，他们将普通人家丢弃的禽类、畜类下水捡回洗净，加入辣椒、花椒、葱、姜、蒜等辛辣之物一起煮而食之。陆派火锅源于马帮，是马夫们为解馋解乏用清冽甘甜的井水制作出来的，食材也是较为新鲜的下水。

重庆人吃火锅有一套自己的规矩。为了吃出火锅的原汁原味，葱、姜、蒜、香油为最基本的调料，鸭肠、毛肚等食材需以“七上八下”的方法烫熟食用，这样烫好的食材最嫩。重庆人吃火锅时基本都会点一盘“现炸酥肉”。火锅料的菜还没煮好时，一盘香脆的酥肉可以先解解馋。

重庆人爱吃火锅，不论春夏秋冬，不论开心还是难过，不论离别还是重聚，当红油翻滚、热气氤氲之时，他们谈天说地、喝酒划拳，似乎所有的感情都在这一口锅里。此时，才能显出重庆人火辣、直爽、豪放的真正模样。

重庆是一座“好吃”的城市，美食太多，吃也吃不完，讲也讲不尽，我也只能说些皮毛，您真该亲自去尝一尝！



双椒兔丁(图<邓敏敏)

线路推荐

好山好水在梁平

- Day1: 梁平博物馆—梁平规划展览馆
- Day2: 双桂湖国家湿地公园—三峡竹博园—重庆数谷农场—双桂堂—滑石古寨—中华·梁平柚海—文峰塔—万石耕春—宏美达丝绸制造文化空间
- Day3: 竹海之门—猎神村—梦溪溪园—老鹰窝—寿海—竹风湖—梁山驿—明月山·明月江—观音洞

要不够的江津

- Day1: 江津博物馆—聂荣臻元帅陈列馆—四面山奇缘灯光秀
- Day2: 四面山景区—会龙庄—爱情天梯—四面山少林寺—中山古镇
- Day3: 聚奎中学—江记酒庄—老重庆影视基地(白沙)—白沙古镇—1880文创书屋—吴滩镇—聂府家宴
- Day4: 石笋山云雾坪景区