

热点
追踪

小长假未尽 一起去广州周边轻松游

“浪”在增城

享受康养洗肺、农家美味

文/图 羊城晚报记者 刘星彤 实习生 冯嘉兴

“五·一”前夕，增城区文广旅体局推出9条精品康养洗肺游线路，迎合疫后出游的需求变化，为市民提供更丰富的游玩选择。

日前，羊城晚报记者亲身体验了一把增城休闲自驾游：由广州市区出发，驱车前往1978电影小镇、白水仙瀑等景区，感受到各景区景点严格的防疫措施之下，令人安心的绿色乡村康养休闲生活。

记者亲历

景区酒店严格防疫 出游安心主题丰富

增城区素有“广州绿肺”之称，当地森林覆盖率达53.3%，有太子坑、大丰门、蕉石岭等13个森林公园和面积近2.1平方公里的荔湖，有长达553公里的增城绿道和395公里的生态景观林带，丰富的户外绿色生态资源不胜枚举。

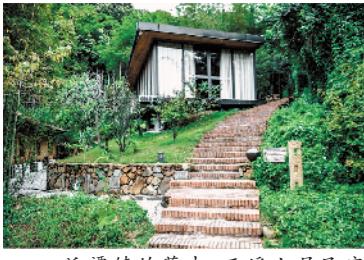
此外，地标的自然奇景，适合拍照打卡的时尚街区、南宋古村、特色少数民族民俗文化村及一众又仙又美的乡村精品民宿，都为这片魅力城区添色不少。

当然，对于美食行家的老广来说，增城的农家美味和当季鲜果更是令人垂涎。

记者了解到，近日增城



白水仙瀑气势如虹



网红打卡胜地 1978 电影小镇



白水仙瀑景区入口处，工作人员正在为游客测温

主题游推荐

假日到增城能玩什么？此次推荐两个主题——

主题 A：古典如画山水 VS 酷炫文创园区

增城的优质旅游资源中，公认具代表性的，是一江一湖一山一民俗”。

“一江”指增江。增江是增城的母亲河，沿途都是有历史、有文化、有故事的曼妙风景，增江画廊更是增江河上一幅绵延的山水画卷。

“一湖”指荔湖。其面积之大，相当于13个广州麓湖，是名副其实的“增城绿肺”。

“一山”指白水寨。作为省内有名的“负离子生产冠军”，该区域空气负离子含量达11.25万个/立方厘米，山林飞瀑的极致美景，在整个岭南颇具代表性。

“一民俗”则指畲族民俗。它是广东唯一的少数民族聚集村落，遗世独立于崇山峻岭中，因有着绝世风光，又称广东“小九寨”。

此外，增城还曾多次登上央视的美丽乡村——大埔围村、形成于南宋年间的坑贝古村以及多家特色精品乡村民宿。

喜欢拍照打卡，则切勿错过极具时代文化底蕴的文创园区——1978电影小镇。走进这座由昔日的增城糖纸厂旧厂房改造而成的小镇，漫步在温莎堡、白教堂、改革开放大街、美术馆、博物馆、游艇码头、电影城、B4剧场等众多打卡胜地，通过墙壁上

绘画、场景雕塑、空间展览等，不仅能感受到当代中国的新风貌和时代的变迁，更能随手拍出格调大片。此外，小镇内还有瑞知三秋、胡子哥复古油头馆等充满文艺气息的网红店。

主题 B：滋味农家菜 VS 果园摘果

都市人喜爱的农家菜、果园现摘的新鲜蔬果，是乡村游额外的恩赐。

增城的美味曾荣登《舌尖上的中国》，以黄塘头菜、紫玉淮山、山坑鱼等为代表。

增城的特色美食，首推“增城十宝”，即：增城荔枝、增城丝苗米、增城迟菜心、正果腊味、正果黄塘头菜、增城乌榄、小楼冬瓜、派潭凉粉草、密石红柿、白水寨番薯。

具体到各镇上，好吃的就更多了。

以农业大镇派潭镇为例，当地有名的农产品有水稻、荔枝、龙眼、大红柿、凉粉草、粉葛、茶叶等，在周边的众多农家乐饭馆，都可品尝到地道的农家菜，如高坡头烧鸡、沙姜猪肚、紫苏炒山坑螺、竹筒蒸肉丸等。

正果镇的湖心岛是当地人垂钓、露营的好地方，眼下正值桑葚采摘季，可以边采边吃，而后还能顺便到附近的蒙花布村公园、何屋村、水美村、畲族村走一走，一边消食、一边探索客家围屋建筑。

夏日将至，不久增城荔枝也将上市，挂绿、仙进奉等名优荔枝品种，都等待着嘴馋的都市客。

喜欢拍照打卡，则切勿错过极具时代文化底蕴的文创园区——1978电影小镇。走进这座由昔日的增城糖纸厂旧厂房改造而成的小镇，漫步在温莎堡、白教堂、改革开放大街、美术馆、博物馆、游艇码头、电影城、B4剧场等众多打卡胜地，通过墙壁上

官方推荐的9条精品游线路

线路 1：“清新洗肺”绿色游

【游览路线】大丰门景区——白

水仙瀑景区——石马龙湿地公园——白水寨乡村生态公园——香江健康山谷

【美食推荐】古法白水寨烧鸡、榄

角蒸水库鱼头、竹筒蒸肉丸、河虾仔

蒸坑螺、盐水迟菜心、清蒸粉葛片

线路 2：世外桃源小镇游

【游览路线】上九陂村——邓

村——蒙花布美丽乡村——畲族民

俗风情村

【美食推荐】派潭山水豆腐、派

潭粉葛、正果腊味、正果黄塘头菜、

正果云吞、兰溪濑粉

线路 3：仙气缭绕心灵游

【游览路线】何仙姑景区（家

庙、仙姑井、庙顶仙桃、千年仙藤、

仙姑宝塔、钟楼）——小楼人家景

区（泛舟采莲八仙湖、始祖仙山荔枝园、报德祠）（注：何仙姑景区目前暂停开放）

【美食推荐】小楼冬瓜宴、增城

菜心宴、山坑鱼、荔枝木烧鸡

线路 4：修身养性温泉游

【游览路线】白水仙瀑景区——

大丰门景区——康养温泉游（增城

金叶子温泉、三英温泉、香江健康

山谷、高滩温泉）

【美食推荐】派潭烧鸡、白水寨

番薯、山坑鱼、清蒸紫玉淮山

线路 5：天然氧吧生态游

【游览路线】白水仙瀑景区——

大丰门景区——康养温泉游（增城

金叶子温泉、三英温泉、香江健康

山谷、高滩温泉）

【美食推荐】派潭烧鸡、白水寨

番薯、山坑鱼、清蒸紫玉淮山

线路 6：岭南风情休闲游

【游览路线】二龙山景区——中

新崔太师祠——坑贝村古建筑群

——崔与之纪念馆

【美食推荐】朱村鸡饭、中新客

家焗鹅、艾糍

线路 7：绿道骑行逍游

【游览路线】荔城街路段（南段）

——派潭镇段（北段）——增江街段（东段）

【美食推荐】荔城荔枝宴、派潭

烧鸡、派潭山水豆腐

线路 8：魅力增城文化游

【游览路线】畲族民俗文化

村——1978 电影小镇——增江

画廊——荔湖

【美食推荐】畲族枇杷酒、

荔枝、山坑螺

线路 9：乡村韵味游

【游览路线】白水仙瀑景区——

派潭镇上九陂村——派潭镇

邓村——小楼人家景区

【美食推荐】派潭山

水豆腐、派潭粉葛、正果

腊味、正果黄塘头菜、正

果云吞、小楼冬瓜宴、增

城菜心宴

同场加映

增城是个有文化的地方，当地有多项非物质文

化遗产入选各级名录，有兴趣的话不妨一探——

入选国家级名录：广

州碉楼（增城）；

入选广东省级名录：舞

貔貅、何仙姑与桂绿的

传说、畲族拜公祖图；

入选广州市级名录：舞

火狗、舞春牛、客家山歌“过

山拉”、广东汉乐（增城）；

入选增城区级名录：

竹雕、篆刻、罗派艺术专

剧、新塘服饰、南派巡游、

沙头竹席、黄塘头菜的制

作技艺、剪纸、兰溪濑粉、

灰雕、龙头雕刻（传统龙

舟）技艺、荔枝木家具传

统制作工艺、舞火龙、宾

公佛传说、花灯制作技

艺、击壤、广东醒狮、澳

海老土鼓油制作技

艺、新塘鱼包、麒麟。

出游贴士

住宿：增城的度假型温

泉酒店有不少，如白水寨嘉

华温泉酒店、金叶子温泉、三

英温泉、锦绣江温泉等。

此次记者入住了去年新

开业的森林海温泉度假酒

店，该酒店坐拥一片湖光

美景，可划船、玩皮划艇。

目前，省内多

数温泉酒店都提倡私家泡池浸泡，杜

绝交叉感染，同时在用餐、消

毒方面也有严格防疫措施，故安全指数较高。

此外，小而精的乡村民宿

也值得体验——空旷的山野

间，零星的数间客房给人极

大的私密感，推窗可观星月、

听鸟鸣虫吟，自有一番野趣。

一些民宿主人还会带客

体验各种户外活动如钓鱼、爬

山、游泳、骑行、烧烤等，更增

添了乡村生活的乐趣。

“玩”在番禺

感受不一样的假日欢乐

每逢节假日，番禺区从不缺席的广州周边游热门。2019年，番禺成为首批国家全域旅游示范区，全区有旅游景区（点）20多个。其中国家5A级旅游景区1个、4A级旅游景区5个，还有国家级文物保护单位3处，中国历史文化名镇和中国历史文化名村各1个，旅游资源极其丰富。

雅的气质成为“番禺新八景”中标志性的景区。

位于大学城的岭南印象园也是体验岭南乡土风情和民俗文化的好去处。

前身是国营紫泥厂的紫泥堂，如今是独有工业艺术气息的创意园区，拥有创新科技、传统手工艺、文化创意、艺术教育等业态。一半