

相约田园，江淮大地“稻”处是风景

汉字“蘇”拆解为鱼与禾，道尽江苏作为鱼米之本源底色。九月末，江淮大地上水稻丰收在望，田块渐渐晕开浅金色，空气中浮动淡淡的稻谷清香，是观赏稻田风光的最好时节。

一粒苏米，串联起江苏鱼米之乡的秋日画卷。趁着中秋国庆假期，登高眺望金色田野，在山水田园之间感受江苏丰收的氛围感。

扬子晚报/紫牛新闻记者 金雨希



牛角村欢乐田园度假区稻田亲子课堂

淮安白马湖： 湖光伴稻浪 共度田园好秋光

“淮安大米”是全国首个以市为单位获得注册的稻米类“中国地理标志证明商标”。湖泊带来温润的水土条件，孕育出米粒圆润、软糯馨香的淮安好米。

金秋时节，白马湖畔连片稻田进入灌浆成熟期，一望无际的田野与澄澈湖水交相辉映，构成独特的滨湖田园风光。来到白马湖旅游度假区，可以把稻田观光与成熟景区串联规划。白马湖国家湿地公园可观水鸟、看湖湾。紧邻的国家4A级向日葵的故事景区，既有花海景观、星空营地，也可远眺周边连片稻田，秋日粉黛秘境、小葵农场等都很适合家庭出游。

盐城射阳： 智慧良田 邂逅稻香慢生活

作为全国知名地理标志产品，射阳大米产自黄海之滨冲积平原，滨海水稻土富含钾元素，漫长无霜期拉长水稻生长周期，造就米粒饱满、香糯绵甜，冷饭也不易回生的特质。

金秋的射阳，万亩良田长势喜人。走进四明镇“芯谷里”现代农业示范基地，这里是射阳县重点建设的国家数字种植业创新应用基地项目，设有稻田艺术互动体验、稻米产品体验等功能区，全方位展示水稻农耕知识，为孩子及家长提供一流研学体验目的地。

当地精心打造的乡村旅游廊道“农业一号线”，串起美丽乡村、高标准农田、特色休闲节点。沿线落地稻田村咖、露营基地，逛累了，停下脚步喝咖啡、露营野餐，沉浸式体验乡野松弛感。这条景观公路还可以联动日月岛康养旅游度假区。

走进国家级中心渔港——黄沙港，在渔港会客厅聆听大海的动人音弦，在鱼眼看世界、海洋童书馆、鲨鱼科普馆沉浸式体验海洋奇幻之旅。

宿迁： 稻田小火车 与悠闲的“稻咖”

宿迁泗洪拥有8000多年稻作史，韩井古稻田遗址印证了远古先民驯化水稻的漫长历程；洪泽湖充沛水源滋养，孕育出柔韧清香的泗洪大米。

宿迁把亲子游乐、农耕科普、稻文化体验深度融合，打造多处特色农文旅目的地。

牛角村欢乐田园度假区坐落于宿城区蔡集镇，大片稻田镶嵌在度假区内。游客可以乘坐稻田小火车穿梭阡陌田野，打卡稻田手作馆，参加米糕手作等轻农耕项目。度假区内MOMO亲子乐园、萌宠互动区、露营地、阡书屋、主题民宿一应俱全，是亲子家庭秋日出游的热门去处。丰收季还有稻田主题市集、稻草人展、篝火音乐会、稻田手作等活动。

洪泽湖西岸石集乡的柳山湖景区，深度挖掘本地稻作、象棋、红陶文化，打造稻文化体验园。在柳山湖文创市集，捧一本好书、品一杯“稻咖”。景区还有滑草场、儿童乐园、巨石棋阵等游乐项目，房车、民宿、餐饮、烧烤、露营一应俱全。



淮安白马湖稻田

沿着江苏海岸线，追逐秋日一口鲜

历经四个月伏季休渔的滋养，黄海海域的鱼蟹积蓄足了养分，肉质丰腴肥美。随着江苏沿海全域开渔，梭子蟹、带鱼、黄鱼、银鲳等主流海产陆续上岸，南通、盐城、连云港三座滨海城市，凭各自独有的海域特质、招牌海产与吃法，铺开江苏最地道的秋日滨海鲜味版图。

文/孔小芳

南通： 江海交汇，一口出奇鲜

南通地处江海交汇之地，长江与黄海的碰撞让海产风味独特。

启东吕四渔港作为全国四大渔港之一，是南通秋日海鲜的核心产区。新鲜上岸的梭子蟹肉质紧实、鲜甜饱满。吕四油带鱼则是另一张王牌，本地人喜欢油浸或干煎，入口细腻顺滑。鲳鱼、黄鱼、对虾、文蛤也是主力渔获，千余种海产品让吕四成了名副其实的“海鲜仓库”。想买最新鲜的，直接去吕四港水产市场、鹤东菜场或盈港市场，渔船靠岸即分拣售卖，海货鲜度十足。

毗邻而居的如东，依托86公里黄金海岸线与百万亩优质滩涂，孕育出超千种海洋生物，形成别具一格的滩涂海味。当地盛产的梭子蟹肥嫩饱满，文蛤、蛏子等小海鲜品质上乘。尝过饱满肥嫩的梭子蟹、外酥里嫩的招牌文蛤饼、鲜掉眉毛的地道蛏汤等美食后，可沉浸式体验滨海风情。小洋口旅游度假区的“海上迪斯科”，赤脚行走松软滩涂、踩踏拾蛤，身姿摇曳趣味十足。

盐城： 滩涂湿地，一口本味鲜

盐城是江苏省面积最大的设区市，拥有全省最长的海岸线和最广阔的滩涂湿地。这份“大”不只是地理意义上的——它为海鲜的生长提供了丰饶的天然牧场。射阳地处北纬33度“水产黄金繁育带”，多条内陆河在此入海，淡水与海水每天两次潮汐交替，独特环境带来大量有机物，孕育了一百多种潮间带生物，成为鱼虾贝类生长的理想摇篮。

射阳泊心·黄沙港是盐城吃海鲜的第一站。依托黄沙港国家中心渔港，很多海鲜从出海到上桌不过几个小时——离码头五十米就是市场，梭子蟹、皮皮虾、花螺、黄鱼摆满档口，一筐筐叠着。当地人选海鲜有“离水不能超过六个小时”的经验，所以识货的都赶早去码头等着渔船靠岸。

在烹饪上，射阳人追求“清鲜平和”，清蒸、白灼是主流。独特的“醉”艺源于渔民保存海鲜的古老智慧。熟醉的梭子蟹酒香浓郁，醉泥螺配白粥能连喝三碗。

连云港： 山海相拥，一口豪迈鲜

作为江苏“北大门”，连云港赣榆拥有45.71公里黄金岸线、7000余平方公里近海渔场。优良的海域水质孕育出梭子蟹、对虾、大黄鱼等6个国家地理标志海产品。海头、青口两座国家级中心渔港，加上秦山岛国家级海洋牧场示范区，构成了港城“海鲜源头”的底气。

经过数月的休渔养护，鲈鱼、鲳鱼、沙光鱼、梭子蟹等本土海产资源密度明显回升。在一众时令海货中，梭子蟹是当之无愧的主角。本地人对梭子蟹的吃法如数家珍——清蒸、葱油、蛋包、生炆，各有各的妙处，但所有做法的前提都一样：蟹必须够新鲜。此外，连云港还拥有两款特色小众海味。民间素有“十月沙光赛羊汤”的说法，此时的沙光鱼肉质肥美，文火慢炖出的鱼汤乳白浓稠、温润滋补。生炆八爪鱼更是地道渔家风味，新鲜八爪鱼切段，辅以蒜蓉、辣椒、香菜凉拌，肉质Q弹紧实。连云港墟沟海鲜美食城，可以让你一站式解锁各类滨海风味。



吕四港码头，渔船回港卸梭子蟹 袁克 摄

