

秋满新吴·寻味丰收

在无锡高新邂逅江南秋日



秋风拂过太湖岸，稻熟蟹肥，万物丰盈。秋分丰收节如约而至，中秋、国庆双节的美好假期也悄然临近。作为水韵江苏的鲜活一隅，无锡新吴的秋日，从来不止眼底的湖光秋色，更有唇齿间的万般鲜香。从传承百年的非遗老味、匠心演绎的秋日筵席，到街头巷尾的市井小点、热闹鲜活的非遗市集，再到湿地翩跹的生态画卷，这座科创新城藏着最动人的江南丰收图景。这个秋日，不妨走进新吴，以食为旅，赴一场烟火与诗意交织的寻鲜之约。

百年非遗羊味，一锅老汤熬熟秋日时光

江南的秋，是从一碗温热的羊肉汤开始的。在硕放街道，家喻户晓的杨和尚羊肉馆，藏着无锡秋日最地道的非遗风味，代代相传的烟火，温暖了无数江南深秋。

始于清乾隆年间的杨和尚羊肉烹制技艺，是无锡市级非物质文化遗产“江南羊肉烹饪技艺”的核心传承，历经五代匠



人坚守，百年初心未改。摒弃花哨技法，始终恪守古法烹制，是这门老手艺流传至今的底气。文火慢煨间，羊肉酥而不烂、形态完整，入口软嫩不柴、鲜香入味；沉淀多年的老汤汤色清亮、醇厚回甘，没有过重的膻味，只剩江南本味的温润绵长。匠心凝萃的羊糕色泽透亮、紧实爽口，是秋冬时节独有的清凉美味。

一席秋宴揽山海，河湖风物藏尽丰收意

太湖新城酒店群以秋为序，解锁山水风物的全新吃法。无锡太湖新城洲际酒店深挖本土物产，将宜兴百合、山间板栗等时令风物融入菜式，以细腻的粤式技法演绎江南本土食材，创新出板栗松梅干菜酱牛尾、桂花烈酒百合焗豆腐等秋日珍馐。太湖华邑酒店、太湖新城假日酒店开启“洲际开鱼季 寻鲜正当时”，融汇四海鲜味、江河湖珍，让食客足不出城，一席尝尽山海丰盈。君来世尊酒店推出花雕秘制醉蟹与“水韵鸡头米蟹酿橙”——取太湖鸡头米与蟹肉酿入鲜橙，湖鲜与果香交融，尽显金秋意趣。

新湖铂尔曼大酒店以河鲜为核心，解锁秋日鲜甜极致。芥蓝大闸蟹柳、红心柚

蟹肉沙拉清爽解腻，一扫秋日燥热；熟醉大闸蟹膏黄丰腴、唇齿留香，是江南秋日的招牌滋味。蟹粉桂鱼、浓汤丝瓜煮大闸蟹、顶黄蟹粉小笼等菜式，最大程度保留河鲜本味，搭配川贝枇杷炖子排、木瓜无花果炖乌鸡等温润汤品，鲜而不腻、滋养身心，适配秋日养生时序。

值得一提的是，欣旺集团推出的“欣旺飘香蟹”，更是新吴秋日河鲜的金字招牌。由两大省市技能大师工作室联合研制，获评“中国名菜”，常年蝉联无锡蟹王美誉。开壳即见膏肥黄满，肉质紧实鲜甜，入口鲜香回甘，印证着太湖秋日的丰饶物产，是本地人私藏的秋日顶味。

一口酥香麦饼，藏着梅村的秋日乡愁

如果说湖鲜羊肉是新吴秋日的盛大风味，那梅村的推酥麦饼，便是藏在市井里的温柔乡愁。中秋前后，正是推酥麦饼最佳品尝时节，金黄酥脆的饼香，飘满梅里街

巷，是属于新吴人最地道的秋日记忆。刚出炉的麦饼带着滚烫热气，酥脆烫嘴却让人舍不得放下。无需繁复摆盘，一口朴素的酥香，承载着梅村人的秋日日常。

市集揽非遗，湿地观秋韵，解锁双节诗意新玩法

秋日新吴的美好，从来不止舌尖滋味，更有烟火市井与生态诗意的双向奔赴。双节前夕，旺庄街道中秋非遗主题集市热闹开市，为秋日添满烟火暖意。二十四节气月饼、非遗糖画等各类秋日特色美食云集，匠心手作、非遗好物轮番亮相，烟火气与文化感交织。市民游客漫步市集，沉浸式品尝时令美味、感受非遗魅力，还能参与集章打卡，兑换文体惠民体验券，一站式解锁秋日休闲乐趣。

作为生态治理的前沿阵地，大溪港湿地公园已记录243种鸟类，东方白鹳、卷羽

鹧鸪等珍稀鸟类频频现身。金秋时节，万鸟翔集、秋水长天，人与自然和谐共生的美好图景徐徐铺展，为烟火满满的新吴秋韵，添上一抹澄澈诗意。

从百年非遗老味、匠心秋日盛宴，到市井烟火小店、热闹非遗市集，再到湖光鸟影的生态秋景，丰收时节的新吴，有味、有景、有温度、有底蕴。这个中秋、国庆，不必远行，走进无锡新吴，在唇齿鲜香中品读丰收底蕴，在湖光秋色里邂逅江南浪漫，解锁最治愈的秋日文旅之旅。

寻鲜江苏·丰收鸿山

在吴地原乡品一季稻果秋香



秋分至，丰收启。9月23日中国农民丰收节如约而至，水韵江苏开启秋日赏味佳期。“蘇”字藏鱼禾，鱼米之乡的物产与文脉，在无锡鸿山旅游度假区交融共生。作为扬子晚报“寻鲜江苏”文旅特刊推荐地，鸿山以三千余年吴文化为底色，稻田铺金、瓜果飘香，地道乡味与湖光古迹相映，为中秋、国庆出游，呈上一份可看、可游、可尝的丰收盛宴。

这里是泰伯奔吴、开启江南农耕文明的始发之地。三千多年前，泰伯在此教民农耕、兴修水利，稻作文明在此落地生根。时至秋日，梁鸿国家湿地公园周边千亩稻田翻涌金浪，风吹稻穗沙沙作响，稻梦音乐会在田埂间奏响，城市与乡野在此温柔衔接。漫步田埂，鼻尖是新稻的清甜，抬眼是白鹭掠过水面，吴地先民耕耘土地的故事，就藏在这片丰收原野之中。

丰收鸿山，舌尖风物最动人。这里的味道，一半来自田间果园，一半源自代代相传的非遗手艺。鸿山素有“江南吐鲁番”的美名，五千多亩葡萄园里，晚熟葡萄挂满藤架，阳光雨露浸润出饱满果肉，汁水清甜。田间翠冠梨褪去暑热，皮薄肉嫩、汁水充盈，一口咬下满口秋润。待到中秋临近，鸿山标志性的推酥麦饼香气弥漫乡间，作为苏式月饼的始祖，它的制作习俗源自泰伯时代，吴地老话讲“八月半，糖馅麦饼镬里煨”，菜籽油文火烘烤，椒盐、芝麻、豆沙馅料层层起酥，金黄酥脆，是属于鸿山中秋丰收的标志性味道。

还有青白团子、茅塘桥猪头肉等本土风味。青白团子揉入麦汁，青白相间，软糯清新；茅塘桥猪头肉慢炖入味，肥而不腻。泰伯家宴汇聚鸿山本土食材，把稻田、河湖、果园的馈赠搬上餐桌，一口尝尽吴地农家本味。田园市集上，农户带来新收杂粮、时令果蔬，文创手作与乡土好物并排陈列，游客可以亲手挑选丰收特产，把鸿山秋味

打包带回家。

赏味之余，是厚重的吴文化之旅。鸿山坐拥三座4A级景区，文脉绵长。走进鸿山遗址博物馆，镇馆之宝玉飞凤静静陈列，东周吴越贵族遗存，诉说江南古国的繁华；泰伯景区瞻仰至德文脉，读懂三让天下、开发江南的千古佳话；钱穆、钱伟长故居怀海义庄，感受鸿山院士之乡的书香底蕴。中华赏石园奇石林立，梁鸿湿地公园河湖纵横，芦苇随风摇曳，乘船穿行水网，尽览江南湿地秋景。人文古迹与田园风光交织，在饱尝鲜味的同时，读懂鱼米之乡的文明根基。

丰收季的鸿山，适合全家慢游。亲子家庭可走进生态农场，体验采摘、识稻、农事科普，在田野间感受收获的快乐；喜欢休闲度假的游客，可入住梁鸿湿地公园旁的暮野星舍房车基地，解锁丰收季轻奢野居新体验。房车营地依湿地水系而建，湖景、星空多款房车自带独立庭院，屋内设施齐全，推开门便是稻田与湖景。白日可采摘当季果蔬、湖边垂钓，在庭院支起烤架，就地品尝丰收食材；秋夜躺在星空房内，抬头便是漫天星河，湿地晚风裹挟稻香，中秋赏月氛围感拉满。营地还配套草坪活动、湿地研学，很适合家庭结伴小住，白天寻访古迹、采摘鲜果，夜晚宿于乡野，沉浸式留住丰收的浪漫。文史爱好者探访遗址博物馆与名人故居，触摸三千载吴文化脉络。这里紧邻苏锡，交通便捷，苏南机场、高速公路通达，是中秋、国庆短途出游优选目的地。

稻熟果香，吴韵绵长。丰收节、中秋、国庆接踵而至，来鸿山，看金色稻浪，品非遗麦饼，采摘秋日鲜果，寻访吴越古迹，或是住进湿地房车，枕着稻香与星光入眠。在这片泰伯种下丰收希望的土地，寻味江苏，读懂江南。在乡野烟火里，邂逅属于水韵江苏的秋日浪漫。

