“蟹”逅江苏，一场融入水乡肌理的秋冬仪式

秋风一起，江苏人被螃蟹“搅”动的DNA就开始“复苏”。从每年9月末的第一缕蟹香飘上餐桌，到12月末的最后一笼膏黄下肚，短短三个月，是与鲜味“赛跑”的黄金时节。

但江苏的秋天，远不止一只蟹。阳澄湖的甜、固城湖的肥、兴化的鲜、洪泽湖的壮，在唇齿间绽放的同时，搭配环湖骑行、垛田赏菊、老街夜游——品蟹，便成了一场融入江苏文化肌理的秋冬仪式。

扬子晚报/紫牛新闻记者 马祚波



苏州阳澄湖生态休闲旅游度假区 视觉中国



风味：一湖一蟹，“甜、肥、鲜、壮”各有特色

阳澄湖的“甜”，是清透的。苏州阳澄湖湖底多硬质、少淤泥，水质偏碱性，钙镁离子丰富，大闸蟹在硬底之上“天天跑跑步机”，使得壳薄肉紧，鲜甜度格外突出。蒸透后掰开，蟹肉细嫩紧致，入口是一股干净利落的清甜；蟹膏也爽滑细腻，抿开时带着淡淡的微甜。老苏州讲究“九雌十雄”，每年10月中旬母蟹蟹黄最饱满鲜香，11月中旬前后公蟹蟹膏进入巅峰。据了解，今年阳澄湖大闸蟹的最佳品鉴期为10月中旬至12月中旬，总产量约1万吨出头，个头要比往年大一圈，眼下正是品蟹的最佳时节。

固城湖的“肥”，则是敦敦实实的饱满与油润。南京高淳固城湖拥有20余万亩蟹塘，是全国第一个螃蟹生态养殖标准的诞生地。这里的蟹农坚持“慢养”，用螺蛳、小鱼、小虾和大豆、玉米、水草“三荤三素”喂养，让螃蟹自然成熟、充分蜕壳。固城湖蟹的甜度虽不及阳澄湖那般惊艳，但“鲜味更足”，官方概括为“肥、大、腥、鲜、甜、绿、早、靓”八大特征，蟹味鲜而不齁、膏油而不腻，蟹腿肉尤其紧实饱满，是“大钳肉王者”的底气所在。

兴化的“鲜”，则是膏红脂满、肉厚带劲的水乡本色。兴化地处里下河腹地，湖荡密布，是全国河蟹养殖第一县，全国每8只大闸蟹就有1只产自这里。对于老饕们来说，兴化红膏蟹的辨识度极高：相较于阳澄湖蟹，它体型更敦实壮硕，蟹壳偏深青色，品相厚实饱满。最绝的是“膏红”——成熟后的蟹膏呈现鲜明的橙红色，脂膏丰满纯正，蟹黄晶红油润，没有一点泥腥气。

洪泽湖的“壮”，是活水养出来的敦实。洪泽湖是中国大湖中少有的活水湖，湖中天然饵料充足，蟹在这样的水里“跑”大，骨架自然撑得开。洪泽湖与阳澄湖、太湖并列江苏优质蟹核心产区，洪泽湖大闸蟹也是全国农产品地理标志产品。它螯强、腿硬、壳厚，雄蟹脂白如玉，雌蟹膏黄如金，蒸透后蟹肉紧实到能“弹”起来，咬下去是一口扎实的、带纤维感的肉香。

玩法：边吃边逛，四条沉浸式品蟹线路推荐

线路一：阳澄湖“甜”之旅——

品阳澄湖的“甜”，最好的方式是把车开到湖边，再换船登岛慢游慢品。阳澄湖生态休闲旅游度假区拥有近三分之二的阳澄湖水面，坐轮渡登上莲花岛后可以全程步行，西咀湿地、忆园、三元府第散落其间。逛累了，寻一家蟹舫，清蒸一只刚出水的阳澄湖蟹，蘸着镇江香醋配上姜丝，如果酒量好的话，再温一壶黄酒——甜味在醋与酒的衬托下愈发清亮。

酒足蟹饱后，可以再上美人腿半岛，这里一派田园风光，由隈研吾设计的旅游集散中心被誉为“全球最美客运站”，本身就是一处打卡点。

线路二：固城湖“肥”之旅——

高淳也把品蟹做成了“体育+美食”的愉快体验。2026环南京都市圈自行车赛暨高淳金秋骑游嘉年华，报名费只要9.9元，完赛福利却诚意拉满：鸭脚包、臭豆腐、蒸糕等本地小吃畅吃，每位完赛骑手还能领取一只固城湖大闸蟹。

此次骑游线路环绕高淳慢城，途经花山大桥、“明天再说”咖啡馆等乡野慢生活点位，赛后补给区的蟹黄小笼包是对“肥”最直接的注解——固城湖蟹的饱满，从蟹腿肉一直延伸到每一道螃蟹风味小吃里。如果你不参与赛事，高淳老街的蟹黄汤包同样值得专程一尝，再趁着游子山的秋色，好好体验一把叠翠流金的秋日之旅。

线路三：兴化“鲜”之旅——

秋天的兴化把“品蟹”和“赏菊”绑定在了一起。千垛景区的近千亩菊花铺在水上垛田里，9月下旬已经进入了最佳观赏期。

在这里待上两日的话，第一天可以走进李中水上森林公园，1500亩水杉立在水中，乘木筏穿行林间；第二天登千垛花海，细细品味兴化红膏蟹，当地还流行把蟹粉做成蟹黄包、蟹粉干丝，以及从明代火到现在的兴化中庄醉蟹——醉蟹的醇厚，是兴化“鲜”的另一种时间版本。

兴化还开通了莲溪湖公园到沙沟古镇的旅游专线，把郑板桥故居、千垛景区、李中水上森林串成一线，坐上专线就能一站站逛完整个水乡的精华。

线路四：洪泽湖“壮”之旅——

如果你想把品蟹的沉浸感拉到最满，洪泽湖的“品蟹览湖·畅行洪泽”四大主题线路则提供了最完整的秋日水乡体验方案，融合自驾、骑行、游船、露营四种模式，串联起生态湖景与千年水利人文景观。

游览完毕，洪泽湖蟹是餐桌上必不可少的珍馐美味，它以个头壮实、螯肥肉香著称，蟹壳背面还有一个天然的“H”形印记。入夜后，从饭馆移步蒋坝老街，非遗手作、网红小吃、鱼灯巡游、烟花秀，瞬间将水乡的夜空点燃。

吃法：将蟹宴吃出层次，醉蟹最知秋

在江苏品蟹，如果你只停留在清蒸，多少有些辜负了。

苏州的熟醉蟹是用十年陈花雕浸润，酒香把蟹膏的绵密衬托得更加醇厚。在阳澄湖畔，这里的蟹宴已经卷到了“蟹始蟹终”的仪式感——前菜有醉蟹冻、蟹茸腐皮卷，压轴是一碗现场堂做的秃黄油面，满满蟹膏蟹黄熬成浇头，拌入手工面，一滴蟹油都不舍得浪费。

固城湖边的蟹宴厨艺也有创新之处，蟹肉舒芙蕾、蟹粉雨花石汤圆、蟹粉水八仙，让“肥”有了更轻盈的表达。

兴化的醉蟹则是另一路数，中庄醉蟹将600年的手艺封进酒糟里，拆开一只，膏红依旧，鲜味却多出了一个层次。

秋冬“寻蟹”小锦囊

办一张“江苏省旅游年卡”，要算是这个秋冬“寻蟹”之旅的最高敬意了。A、B两种套餐覆盖了全省13市的200家知名景区，全年可免费不限次游玩。品蟹之余顺路逛逛景点，性价比直接拉高一大截。

一只蟹，或许就是一把打开江苏秋冬季的金钥匙——一旦转动起来，便打开了一扇物产丰腴、有滋有味的大门。



兴化李中水上森林 视觉中国

江苏推出5条地理标志非遗文旅线路

近日，江苏省知识产权局联合省文旅厅发布5条地理标志非遗文旅线路，覆盖南京、无锡、淮安、连云港、扬州五市，五条线路串联起水韵江苏最具代表性的地理标志产地与非遗技艺，将特色产地转化为动人“打卡地”。

南京线路锚定地理标志产品南京雨花茶，共设置11个点位。线路打通茶园生态、手工制茶、都市茶事、古寺泉脉。游客既可以在钟山梅茶间作生态区观察茶梅共生的生长环境，也能走进茶厂，实地观摩、上手体验雨花茶手工炒制。雨花茶制作技艺拥有国家级非遗、人类非遗双重身份，一斤鲜芽仅得二两干茶。行程还串联雨花台、秦淮河、栖霞寺等成熟文旅资源，将红色文化、市井烟火、古刹茶事融为一体。

在宜兴，线路围绕宜兴紫砂展开，5个站点完整还原紫砂从矿料到成器的全链条。从宜兴陶瓷博物馆的史料文物，到黄龙山矿址公园的原生矿脉，再到陶二厂文创街区、蜀山古南街的匠人工坊，最后落脚有着六百年历史的前墅活态龙窑。

盱眙龙虾烹制技艺为省级非遗，盱眙把美食地标和人文红色资源结合，行程既包含盱眙龙虾博物馆，同时纳入第一山摩崖石刻、明祖陵、黄花塘新四军军部纪念馆、铁山寺等历史、红色、生态景点。

连云港东海主打“晶彩探秘”，整条线路4个点位聚焦东海水晶。扬州高邮的线路则聚焦新晋国家地理标志产品龙虬罗氏沼虾，设置7处游览节点，主打一日轻度假。

金雨希