



赛事逐风 乡韵留客

赴一场赛，入一幅“画”，恩平邀您当主角

第十五届全国运动会自行车(山地)竞赛项目将于11月20日在恩平举行。当运动员在山地赛道驰骋竞速之际，恩平这座侨乡小城，也以其沉静而丰厚的文化肌理，缓缓展开一幅融合美丽乡村、非遗匠心、地道美食的旅游长卷。

跟着赛事游恩平，来恩平观赛的竞技运动爱好者和游客们，不妨抽空领略恩平深厚的文化底蕴，在青山绿水间见证速度与激情，在古村侨韵中享受岁月静好，感受侨乡活力之城的独特魅力。

文/图 江门日报记者 吴健争 周晓营 谭锦波

游美丽乡村

恩平的乡村游早已不是简单的田园漫步，而是一场融合了文化传承、生态康养与运动活力的沉浸式体验。多个特色乡村点位如同珍珠串联，以点带面勾勒出恩平乡村振兴的鲜活图景。

恩平市簕菜文化创意园：“空心村”变身共富园

位于恩城街道的恩平市簕菜文化创意园近年来快速发展，配套不断完善，逐渐成为以簕菜为主题，融合美食、美景与娱乐项目的综合景点，是市民游客休闲游玩的好去处。这座由“空心村”蝶变而来的国家3A级旅游景区，以恩平国家地理标志农产品——簕菜为核心，走出了一条“农文旅”融合的共富之路。

走进创意园，簕菜种植基地里，嫩绿的簕菜长势喜人；稻田绵延不绝，沉甸甸的稻穗传递着丰收的喜悦；咖啡馆中，不少游人品尝美味饮品

的同时，远眺群山，近看田野；乡村风格的民宿设计别致，小阳台外的连片田园风光美不胜收。

在恩平，簕菜既是蔬菜也是药材，有着悠久的食用历史。恩平市簕菜文化创意园创始人李劲新打破“只卖农产品”的局限，将簕菜深加工成20多种特色产品：玄米簕菜茶清香回甘，簕菜糕软糯爽口，簕菜口味的雪糕、饼干更是创意十足。如今，创意园的簕菜全产业链产值已超亿元，带动50多名村民就业，簕菜成了村民的“致富菜”。

十五运会期间，恩平市簕菜文化创意园特别推出“赛事+休闲”联动线路。游客可先前往山地自行车赛场感受速度与激情，再回到创意园体验慢节奏的乡村生活；在簕菜基地了解种植知识，亲手炒制簕菜茶；在民宿小院品茶休憩，欣赏田园落日；品尝簕菜糍粉、陈皮鸭等特色美食，感受恩平的烟火气。创意园还与温泉景区合作，推出“民宿+温泉”组合优惠，让游客可以“一站式”感受恩平文旅特色，将赛事热度转化为乡村游的持久活力。

牛江镇昌梅村：航空魂与侨乡韵的双向奔赴

沿着彩虹路驶入牛江镇昌梅村，1.2公里的彩色步道如同一条纽带，串联起冯如故居、拉美华侨华人展览馆与散落田间的休闲小公园。作为“中国航空之父”冯如的故里，昌梅村正成为各地游客感受热血情怀的必访之地，成为恩平的“流量担当”。

走进冯如文史馆，泛黄的照片、复原的飞机模型静静陈列，讲解员生动讲述冯如远赴海外钻研航空、毅然归国报效祖国的故事。馆

外的停机坪上，“冯如一号”模型机与不远处的农耕田野构成奇妙的时空对话——这种敢为人先的探索精神，如今正转化为乡村发展的内生动力。昌梅村成立昌梅文旅发展公司，引入乡村“CEO”操盘运营，将航空研学、农耕体验与富硒产品销售融为一体。在稻田间品味咖啡余韵、遥望飞机模型，成为恩平独有的旅游体验。

昌梅村的独特魅力，更在于航空文化与侨乡风情的深度交融。拉美华侨华人展览馆藏于村

中，3层小楼以拉丁美洲民居色调装饰，150多张老照片、数十件华侨文物，静静诉说着恩平人远赴拉美打拼的艰辛与荣光。侨胞捐赠的金山箱、缝纫机，字迹斑驳的银信，无不承载着跨越山海乡愁与家国情怀。

昌梅村还联动通航公司推出“航空+骑行”体验线路，游客可先在周边乡村绿道骑行，呼吸“天然氧吧”的清新空气，再前往航空研学基地体验模拟飞行，在动静之间复刻冯如的探索之路。

君堂镇黎塘村：碉楼深处的共富密码

君堂镇黎塘村被誉为“恩平华侨历史第一村”，村内37座风格各异的古碉楼错落分布，碉楼文化广场中，有近百年的历史的碉楼尽显风霜，精

心设计的园林景观与碉楼浑然一体，古色古香的“状元桥”栈道建于荷塘之上，构成一幅满含乡愁的景致。作为省“百千万工程”首批典型村，这座兼具侨乡古韵与产业活力的村庄，可以让游客在漫游中读懂乡村振兴的密码。

黎塘村的碉楼群是侨乡历史的“活化石”。这些百年建筑或屹立村口守护家园，或居于民居之中静观变迁，墙体上的青苔、厚实的铁门，诉说着侨胞创业归来后守护家人的苦心。漫步村中，沿途可见村民在碉楼周边晾晒稻谷、打理菜园，孩子们在碉楼下追逐嬉戏，古老与现代在此无缝衔接。村道旁的特色墙绘生动再现了华侨下南洋、碉楼建造的场景，与沿途种植的水杉、紫荆花相映成趣，成为骑行爱好者打

卡的绝美背景。如今，村里正通过“两预两委托”模式，整合碉楼、校舍等闲置资源，引入文旅项目，让古老建筑焕发新生。

值得一提的是，出生于1904年的特技飞行家张瑞芬也来自黎塘村。她年幼时主要依靠国外父母寄钱寄物维持生活，12岁离家赴广州读书，16岁远渡重洋到美国谋生。在那里，她与“老乡”冯如一样，成为闻名世界的航空界翘楚。黎塘村专门建设了张瑞芬纪念馆，内部陈列着她生前用过的物品，记载着她成为特技飞行家的传奇事迹。

在黎塘村，游客可参观百年碉楼，聆听华侨故事；亲手采摘茶枝柑，体验制作陈皮的乐趣。村里的光储充新能源项目不仅为游客提供便捷服务，更成为乡村绿色发展的生动注脚，让每一位来访者都能感受到传统村落的现代活力。

横陂镇蓝田村：山水间的露营野趣

如果说昌梅村的关键词是“热血”，黎塘村是“厚重”，那么横陂镇蓝田村的标签便是“治愈”。这座藏在青山绿水间的省“百千万工程”典型村，以重建的蓝田水闸为核心，串联起古树公园、太空舱民宿与露营基地，成为游客放松身心、亲近自然的“诗和远方”。

气势恢宏的蓝田水闸横亘在蓝田河上，其“阻咸蓄淡”的功能不仅解决了周边4个村庄近7000人的用水难题，灌溉着447公顷稻田和400公顷水塘，更成

为“网红打卡点”。水闸旁的彩虹河堤蜿蜒延伸，与清澈的河水、两岸的绿树构成一幅灵动的山水画卷。6棵树龄超百年的古树矗立在水闸一侧，枝繁叶茂，阳光透过树叶洒下斑驳光影，是散步休憩的绝佳去处。

村里的文旅融合项目充满野趣与创意。银白外壳的太空舱民宿静立在青草地里，内部独立卫浴、空调、小阳台一应俱全，早上被鸟鸣唤醒，推开窗便是满目翠绿的田园风光。房车露营地自2025年2月试运营以来，已接待多个团队，不少游客在此体验星空露营、烧烤篝火与艺术写生。

游客可参观蓝田水闸，感受碧云之下、水边旷野间的太空舱住宿魅力；可以在古树公园骑行漫步，领略绿美乡村的生态韵味；可以围着篝火畅谈，仰望城市难得一见的璀璨星空。

恩平还有不少知名乡村，如那古镇古韵悠长的云礼石头村、大槐镇智造产业园区旁的下岭村……走进恩平的美丽乡村，在骑行中感受风的速度，在漫步中品味乡的韵味，让赛事的热血与乡村的温情，共同构成一段难忘的旅程。恩平，正以最饱满的热情，等待游客的到来。

观“恩州奇石”

爱好传统艺术的游客，到了恩平后，一定要看看被誉为“恩州奇石”的恩平茶坑石。

据《恩平县志》《恩平县志补遗》等历史文献记载，恩平茶坑石雕刻技艺已有200余年历史。历史上，恩平茶坑石又称恩平石、茶坑砚石、恩州奇石。其材质独特，色彩斑斓，纹理极其丰富。匠人们需经过选石、设计、粗雕、精雕、打磨、上蜡等10余道工序，才能将一块朴拙的石头变成精美的艺术品。在这个过程中，最考验功力的是“借色巧雕”——利用石材天然的色泽变化，雕出栩栩如生

基于这种独特的恩平茶坑石石材与中国文房四宝文化相结合而产生的传统手工技艺，是恩平市独特的传统文化表现形式。2013年，恩平茶坑石雕刻技艺被列入省级非物质文化遗产名录。广东省非物质文化遗产代表性项目传承人、恩平茶坑石雕刻技艺第三代传人林志明创作的《君子》（凉瓜造型）和《文明再现》（考古文物造型）等作品被中国工艺美术馆永久收藏。

恩平市博物馆、恩平市艺术文化中心、恩州奇石实业有限公司的展厅均可观赏到各式各样的“恩州奇石”。

恩平茶坑石雕刻技艺，正是



恩州奇石实业有限公司展出各种“恩州奇石”。

品恩平美食

对“老饕”们而言，每到一座城，品地道美食也是必要动作。

今年3月，央视大型美食文旅节目《三餐四季》来江门拍摄，主持人撒贝宁在节目中品尝了用恩平簕菜烹煮的“簕菜鲫鱼汤”，一口吃出诸多“表情包”，大赞“味道不错”。

“簕”在恩平话中意为“刺”，这种带刺的野生植物，在恩平人的巧手下化作一道时令美味，最经典的吃法是鲫鱼簕菜汤。这道看似简单的菜品，蕴含着恩平人应对岭南湿热的饮食智慧，也成为了海外游子记忆中最深刻的家乡味道。“先将本地鲫鱼煎至两面金黄，然后注入山泉水，大火煮沸后转文火慢炖。待汤色奶白，加入洗净的簕菜嫩芽。不能久煮，滚两滚就要出锅，这样才能保持簕菜独特的回甘。”恩平市簕菜文化创意园负责人李劲新对这道菜的烹制颇有心得。

恩平的清晨，上班族总是从一盘热气腾腾的布拉肠开启新一天。在恩平老城区的一家肠粉店里，店主陈明思熟练地将米浆均匀地铺在浸湿的棉布上，放入特制的蒸笼中。不过片刻，蒸汽氤氲中，米浆凝结成薄如蝉翼的肠粉，用刮片轻巧地一刮一卷，肠粉便完整地落入盘中。

“做布拉肠最重要的是米浆原料和控制火候。”陈明思说，“米浆用恩平本地大米研磨而成，蒸的时间短了不熟，长了会老。刮的时候要轻要快，才能保持肠粉的完整。再淋上特制的酱油和花生油，入口的肠粉嫩滑中带着米香，是许多恩平人离家后最惦念

的滋味。”

当夜幕降临，恩平的夜市开始苏醒。在恩平体育中心夜市的一个小摊前，人们排着队等待一份特别的宵夜——牛脚皮。摊主熟练地将处理好的牛脚皮切成薄片，加入芝麻酱、蒜蓉、香菜和特制调料拌匀。

牛脚皮是恩平的地道小吃，新鲜牛脚皮要经过清洗、焖煮、去脂、冰镇等工序才能上桌，其独特的鲜与韧，是恩平人的“解馋”王牌。“吃宵夜、喝啤酒时，牛脚皮必点，不会饱腹，但又有嚼劲，停不下嘴。”市民郑先生说。

要是说最能代表“恩平味道”的美食，恩平濠粉必然在列。恩平濠粉不仅是一种食物，更是一种文化符号。每逢中秋佳节，恩平家家户户都要吃濠粉，寓意长长久久、幸福美满。旅居海外的侨胞回乡，第一件事就是吃上一碗地道的濠粉，以解乡愁。从清道光年间起源，到2019年入选江门市市级非物质文化遗产名录，再到2020年成为国家地理标志产品，恩平濠粉走过了从民间小吃到文化名片的蝶变之路。

恩平濠粉以本地丝苗米为原材料，以其米香浓郁、口感柔韧弹滑而闻名。一碗好濠粉，汤是魂，恩平濠粉的汤底以猪骨药材汤为基础，根据食客的口感，佐以莲藕、鸭血、虾米、腊味、香菇等丰富配料，汤汁醇厚，鲜香扑鼻。

当全运会的车轮驶过恩平的山地赛道，这座小城也以石之沉静、粉之温柔、味之鲜活，向每一位来访者发出邀请。



恩平布拉肠。



恩平市簕菜文化创意园风景别致。