

到湾区古邑泡温泉“深呼吸”

春节假期，来恩平享受生态休闲之旅

辞旧迎新的钟声即将响起，千家万户对新春的期盼也愈发浓烈。趁着新春假期，与亲友们好好欢聚、畅游已成为众多群众的愿景。

恩平——这座湾区古邑，诚邀八方来客到此欢度春节。恩平是“中国航空之父”冯如故里，也是中国温泉之乡、地热国家地质公园、首个“中国避寒宜居地”，2022年以来，先后获评广东省全域旅游示范区、国家生态文明建设示范区、“中国天然氧吧”，是一座名副其实的生态旅游城市。接下来，记者为广大读者推荐数个恩平人气颇高的游玩目的地，欢迎大家来“打卡”。

文/图 梁晓敏 图片部分由恩平市委宣传部和景区提供



山泉湾温泉城 泡“美人泉”，卸下身心疲惫

- 导航地址：恩平山泉湾温泉酒店
- 开放时间：温泉区9:00-23:00 稻草人主题农场9:00-22:00

山泉湾温泉城位于恩平市大田镇，是国家4A级旅游景区。大田镇入选“全国最美森林小镇100例”，这里山清水秀、生态优美，山泉湾温泉城绿树环绕，空气像是被春雨洗过一般清新。山泉湾温泉城是经全国温泉旅游温泉等级评定委员会认证的优质珍稀温泉，出水温度高达76℃，活水直流、水质清澈、晶莹爽滑，富含硅酸、氟、氧等几十种微量元素，有牛奶泉、玫瑰泉、当归泉、貂蝉泉、田七泉等数十种温泉，浸泡后令皮肤呈现“肤凝脂滑”，因此被称为“美人泉”。浸泡在温暖舒适的温泉池中，感受湿润的空气，一呼一吸间都在洗涤脾胃，在慵懒惬意中将积压已久的

疲惫感一扫而光。泡完“美人泉”，不妨在温泉城散散步，或者，来一场惬意的骑行。为营造春节喜庆氛围，景区打造了“时来运转许愿桥”，色彩斑斓的风车随着微风“哗哗”地转动，甚是浪漫。随后，可以到稻草人主题农场赏格桑花海，在农场内的星野营地体验天幕下围炉煮茶、烤肉的乐趣。据了解，春节假期期间（除夕至年初六），山泉湾温泉城将推出新颖别致的新春活动，如星火营地篝火晚会、大展鸿兔烟花汇演、“Happy兔You”游园会、兔子赛跑等，如果你喜欢小动物，还可以亲手喂养小兔子。

泉林黄金小镇 动静皆宜，全方位满足需求

- 导航地址：泉林黄金小镇
- 开放时间：水禾田泉世界8:30-00:00 那金谷景区9:00-17:30 飞行主题馆9:30-19:30 大河马赛车场9:30-17:30

泉林黄金小镇位于恩平市东成镇，是国家4A级旅游景区，也是广东首个体育特色小镇，集旅游产业、体育产业、文化产业、旅居产业于一体，是休闲养生、户外运动、一站式休闲旅游度假目的地。走进泉林黄金小镇，像是走入了一个天然氧吧，小镇被原始森林环绕，碧水共蓝天一色，让人心旷神怡。来到这里，不妨去体验稻田边的汤泉——水禾田泉世界，在青山绿水的怀抱中沐浴。月光洒满山涧之时，稻浪起伏、稻香弥漫，与三五好友聚会聊天，惬意悠闲。或是，也可到那金谷景区，体验远古的淘金文化，挑战户外溯溪探险，与萌宠来一场亲密互动。乘坐

游船游万泉湖也是不错的选择，游船穿梭于山水之间，别有一番雅致。飞行主题馆也是泉林黄金小镇的“打卡点”之一，其设计极具科技感，分为航空体验馆、航空文化站和航天科技课堂三大主题区，让你尽情探索航空文化。如果你喜欢惊险刺激，那大河马赛车场定不能错过，这里有全长1200米、设有12个急弯的赛道，可以充分感受卡丁车上的速度与激情。春节期间（除夕至年初七），泉林黄金小镇还有丰富的新春游园会，如剪窗花、抖音视频PK、笑掉大牙PK、小丑魔术表演、卡通人偶巡游、有奖游戏、萌宠乐园、全民套鸭等，乐趣无穷。

泉林黄金小镇鸟瞰图。



歇马举人村 访古村落，感受文化气息

- 导航地址：歇马举人村风景区
- 开放时间：歇马举人村9:00-17:30，白鹤湾营地14:00-22:00

歇马举人村位于恩平市圣堂镇，是中国历史文化名村，明、清时期培养出670多位功名人士，其中举人285人，是远近闻名的“举人村”。

在游览歇马举人村时，请用心感受，你会发现，村中处处透露着歇马祖先对后代成才的期许与鞭策。为了启发村中学子自小立志向，歇马祖先在村中建立了励志园；为了让村中子弟有一个安静、舒适的学习环境，歇马祖先将祠堂改为私塾，供学子们读书；为了鼓励学子们在艰苦环境下奋发图强，歇马祖先立下了“笔筒量米也要教子读书”的祖训，还创立了学谷奖励制度；为了更好地教育后代，让误入歧途的孩子迷途知返，歇马祖先在龙眼树前建起教子台……游罢歇马举人村，相信你会有一番不一样的领会。

歇马举人村毗邻锦江河，静坐河畔，常能看到成群的白鹤在岸边悠闲地觅食。于是，一个与古村生态文化相辅相成的文旅项目应运而生——白鹤湾营地。这是一个年轻、新潮的营地，在这里可以体验到乡村露营的滋味，三五知己围坐一圈，夜观星月、钓虾、围炉煮茶，在你的新春记事簿中留下特别的一页。



歇马举人村是中国历史文化名村。



筋菜文化创意园 亲近自然，享受田园乐趣

- 导航地址：恩平市筋菜文化创意园
- 开放时间：清水河露营地24小时开放 小新厨房除夕至年初二休市

恩平筋菜文化创意园位于恩平市恩城街道，集筋菜种植、加工、农业旅游于一体，结合传统农业进行大胆创新，打造地域特色农业，是一个可以让都市人群回归乡村、享受自然，让少儿体验自然世界的美好田园。

到年初六，创意园内的小农场还精心推出春节主题自然教学课程，小朋友们可以借此机会了解年兽的传说、体验醒狮表演、撰写福贴，还可以拓染年画，在大自然中学习和感受传统的民俗文化。

如果你想尝一尝地道的恩平农家菜，可以到创意园内的小厨房，值得一提的是，每到傍晚时分，园内还会安排歌手演唱，让你在歌声中享用美味的晚餐，氛围感十足。



广东花海欢乐世界 游“欢乐海洋”，找回童年乐趣

- 导航地址：广东花海欢乐世界
- 开放时间：9:00-20:00

广东花海欢乐世界位于恩平市良西镇，是一个以四季时花观赏、动物园和水上乐园为主题，融合养生文化、田园生活情趣，集自然观光、科普教育、休闲娱乐、会务拓展、餐饮民宿、生态农业和艺术展鉴为一体的大型旅游综合体。

距离喂养可爱的动物。园内有数十种机动游戏，既有刺激惊险的飞椅、极速漂移等项目，也有休闲浪漫的摩天轮、旋转木马等项目，老少皆宜。园内还有全长2.8公里的仿古观光长城，让你在广东就能“登长城”。年初一至年初八，广东花海欢乐世界将举办精彩的新春活动，如烧番塔晚会、杂耍表演、魔术表演、不倒翁表演、雪花秀、烟花秀等。



广东鳌峰山省级森林公园 走进绿色公园，尽情“深呼吸”

- 导航地址：鳌峰山公园
- 开放时间：公园24小时开放

广东鳌峰山省级森林公园位于恩平市恩城街道，总面积368.77公顷，是“恩平八景”之一。鳌峰山公园内铺设了3.5公里的盘山水泥公路，建设了百兽园、石雕园、三老亭、革命烈士纪念碑、追月楼、龙廊、日晷仪等10多个景点，鳌峰山麓还有新建的恩平市图书馆、博物馆，是恩平市现今最大的综合性公园。

公园内依然花开灿烂，七彩缤纷，犹如画家打翻的调色盘一般。走进鳌峰公园，你可以纵情呼吸新鲜的空气，无论是登高还是在园内漫步，都是一种享受。

新建的恩平市图书馆、博物馆就在鳌峰山麓，其宏伟大气的外观尤为引人注目。如果你在公园内吸足了氧分，那不要忘了到恩平市图书馆、博物馆，为新的一年吸收精神养分。

特色小吃

恩平濪粉

恩平濪粉，是恩平家喻户晓的美食，每当传统节日或操办喜宴、寿宴时，常能看到濪粉的影子。据了解，恩平濪粉原创于清道光三十年（1850年），以“韧、爽、滑”的口感著称。古法制作濪粉，从选料到制作，工序颇为复杂，且必须合数户之人力方能制作，是中秋节这一天的主食及中秋节送给亲朋的礼物，因此，濪粉在恩平还有“礼粉”这样一个称号。经过一百多年的改良与发展，如今的恩平濪粉无论在口感、质量，还是产量上，都得到了极大提高，被评为中国国家地理标志产品、全国名特优新农产品。

“老板，一碗猪尾濪粉。”早晨八点，位于恩平市万兴路的万兴粉店，来吃早餐的人们一拨接着一拨，烟火气十足。“我做这行已经有四十多年了。”店主袁阿姨如今已年过六旬，她告诉记者，恩平人吃濪粉，汤底是关键。“我们的汤底都是足料熬制两个多小时，街坊们吃过都说好。”据袁阿姨介绍，店内的猪尾药材濪粉、莲藕老鸭濪粉都是招牌，价格都在20元左右。

万兴粉店地址：恩平市万兴路27号 营业时间：8:00至次日1:30，除夕休市



恩平烧饼

恩平烧饼已有数百年历史，作为江门市非物质文化遗产，历史文化底蕴深厚。以前，烧饼作为当地群众拜祭祖先的必备食品，只在清明前后才能购买到。随着时代的变迁，恩平烧饼逐渐成为当地一款特色美食，常年均可品尝到。

在风景宜人的泉林黄金小镇那金谷景区旁、万泉湖畔，一阵阵烧饼香味从金谷烧饼店内传来。金谷烧饼店烘烤方式传承了柴火烧制古法，在烤炉底下和上面都用柴火烘烤，确保烧饼受热均匀，这样出炉的烧饼表面金黄，边缘微起薄壳，内里软糯。目前，店内烧饼口味有近十种，而最热门的口味还是叉烧、陈皮、豆沙等，价格为50元每公斤。金谷烧饼店地址：泉林黄金小镇那金谷景区旁 营业时间：8:00-17:30



恩平牛脚皮

牛脚皮是恩平地道的特色小吃，堪称恩平一绝。牛脚皮其实就是牛脚眼上的肉茧，因为长年累月的行走而形成。烹制后的牛脚皮看上去像去油过的猪皮冻，口感爽脆弹牙，稍带软绵，却又有点爽韧，吃后回味无穷，还带着牛肉特有的香气。

恩平庖丁牛店是品尝牛脚皮的不二之选。店主告诉记者，牛脚皮的制作非常考究，清洗去毛，解刨刮皮，秘制熬煮，特别是解刨牛脚时，下刀的角度、力道要拿捏到位，颇有“庖丁解牛”之意味，这也是当初店名的寓意。你可以点上一碟牛脚皮，配上秘制酱汁，品尝一份特别的恩平味道。在恩平庖丁牛店，一份牛脚皮的价格为25元。恩平庖丁牛店地址：恩平市恩城街道东安长安北街7号首层第四卡 营业时间：08:00至次日2:00

