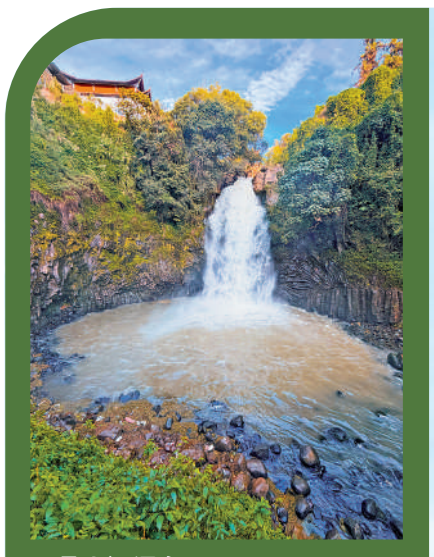
大公報
2025年12月21日 星期日

遊古鎮 泡溫泉 嘗滇西料理

走進騰沖 邂逅邊陲風景



▲疊水河瀑布。

城市地圖

位於雲南西部的騰沖，向來以宜人的氣候和多樣的自然景觀著稱。這座邊陲小城一年四季溫和舒適，山林環抱、雲霧相伴，極少有過於嚴酷的氣候條件。只要不是遇上連日大雨，騰沖的天空總是清透得讓人心情放鬆，山色與陽光交織成柔美的畫面。除了自然風光令人醉心，騰沖更擁有深厚的人文底蘊。如果想要真正認識騰沖的生活節奏、古樸氣質與邊地文化，那麼走訪其四大古鎮（和順古鎮、綺羅古鎮、江苴古鎮、新岐古鎮）便是極佳方式。

潘 少（文、圖）

名列「中國十大魅力名鎮」的和順古鎮是無論如何都不能錯過的旅程核心。它不僅美景迷人，美食更是值得深度體驗，慢慢逛、慢慢吃、慢慢生活，是和順迷人的節奏。

和順古鎮距離騰沖市區僅十餘分鐘車程，是騰沖極負盛名的旅遊名片。許多人第一次到和順，都會被它的氣質驚艷——不像江南水鄉那樣婉約潮濕，也不同於西北古城的粗獷蒼涼；和順有自己的步調，帶着滇西邊陲獨有的閒適、沉靜與國際視野。

魅力名鎮的從容

走進和順，首先映入眼簾的是「和順圖書館」，一個有着百年歷史的鄉村圖書館。清末民初時，騰沖許多人下南洋發展，帶回外來文化與新思想，因此形成了中西合璧的建築風格——青瓦白牆、飛檐馬頭牆與歐式窗框並存。這種文化碰撞讓和順呈現出不同於中國其他古鎮的氣質：古老卻不封閉，質樸卻帶着國際元素。

漫步鎮中，高低起伏的石板路帶領旅人穿行於老宅與祠堂之間，翠竹與流水相伴。坊間說和順是「一個走路都能聽見歷史回聲的地方」，這句話並非誇張，而是真真切切的感受。

如果說大理是自由的、麗江是浪漫的，那和順便是安靜而從容的。這裏的最好遊覽方式就是「慢」，用腳步去丈量古鎮的節奏：在清晨沿着溪水散步，感受薄霧從山間緩緩升起；在午後找間茶館坐下，看着遊人與當地人錯身而過；在黃昏登上牌坊近旁的高處，看陽光把整座古鎮染成淡金色。

美食也是和順令人印象深刻的理由。古鎮雖小，卻有許多地道的滇西料理。餌絲是最常見的早餐，搭配火腿、牛肉香氣四溢。稀豆粉入口綿滑，和油條一起吃是雲南人的經典搭配。「大救駕」味道清爽卻十分暖胃，很適合古鎮清晨的涼意。古鎮裏也有許多民宿主人會自己做飯，偶爾能吃到「家常版本」的土雞煲、炒野菜、蘸水拼盤，更是把和順的味道展現得徹底自然。

青石巷弄的滄桑

若說和順是精緻而文雅的旅遊名片，那綺羅古鎮則是保留原始古樸氣質的滇西村落。它距離市區不遠，但遊客並不多，因此得以完整維持傳統的生活樣貌。

綺羅古鎮的房屋多為木結構與青瓦，給人一種「深山古村落」的沉靜感。鎮內的綺羅茶馬司是過去茶馬古道的重要驛站，如今依然能看到馬幫文化的痕跡。走過古鎮的甬道，常能見到保存完好的馬幫石階、老宅門匾，感覺像穿越到百年前的騰越。

老商街的故事感

江苴古鎮位於騰北方向，是一個比綺羅更少人知道的古村。村落被山脈與梯田包圍，從遠處看下去，像一幅慢慢鋪開的水墨畫。

江苴的房屋多以土木結構為主，古鎮裏仍保留許多傳統建築，包括古祠堂、戲台、老街與古井。這裏的歲月感比和順與綺羅更濃，因為江苴幾乎沒有進行現代化翻修，其斑駁與破損也是歷史的一部分，呈現出「不修邊幅」的原生魅力。

走在江苴老街上，陽光照在土牆上散發溫暖氣味，小路旁的雞群慢悠悠地走着，遠處傳來農具敲打聲，你會意識到：這是一座真正「活着的古鎮」。

新岐古鎮位於騰沖往邊境方向，是騰越歷史上重要的商貿節點之一。因地理位置優勢，歷史上的新岐曾經商號林立、往來繁忙，如今依然留存着相對完整的街巷格局。

這裏的房屋多為青瓦與木樑結構，街道筆直，顯示出昔日商業古鎮的特色。新岐沒有和順的華麗，也沒有江苴的原始，但它有明顯的「人來人往」故事感——老街兩旁的招牌痕跡、廢棄的商舖、仍在營業的小店，都像是過去繁榮的回聲。

如果你打算計劃一場深度騰沖之旅，那麼從古鎮開始準沒錯。從和順的柔光，到江苴的土香，從綺羅的古巷，到新岐的老商街——這是屬於騰沖、也屬於旅人的時光禮物。

◀和順古鎮內的滇商館。

◀和順圖書館歷史悠久。

騰沖十大美食

1 大救駕
餌絲或餌塊爆炒，是騰沖的招牌料理。

2 炸餌絲／炸餌塊
外脆內軟，是騰沖的經典路邊小吃。

3 和順破酥包
皮薄、層多、內餡飽滿，口感鬆軟帶油香。

4 騰沖黃燜雞
用當地走地雞和野山菌燉煮。

5 土鍋子
以土陶鍋煮湯或燉肉，保溫度佳，風味香濃。

6 騰沖牛肉
薄荷炒牛肉、香茅烤牛肉、木薑子牛肉湯等。

7 傣味料理
騰沖受傣族文化影響深，香料豐富、酸辣清爽。

8 豌豆粉
涼拌或熱吃都好吃，口感滑嫩、帶豆香。

9 騰沖稀豆粉
傳統早餐，用豌豆磨漿熬煮成稠糊狀。

10 騰沖烤餌巴
餌巴切片烤至焦香，再抹上醬料與配料。

▼和順古鎮閒適寧靜。

天然溫泉 熱海大滾鍋

▲熱海大滾鍋。

騰沖被譽為「中國溫泉之都」，而其中最具代表性的自然奇觀，非熱海景區的大滾鍋莫屬。作為騰沖地熱活動最活躍的區域之一，大滾鍋常年蒸汽繚繞、熱泉翻騰，遠遠望去宛如一口沸騰的巨鍋，視覺震撼感直逼火山口。

大滾鍋直徑約6米，溫度高達90多攝氏度，泉水澄澈見底，卻始終咕嚕咕嚕翻滾不停。遊客站在護欄旁，能清楚聽到泉水沸騰的轟鳴，水汽裊裊升起，在陽光照射下泛着彩虹般的光暈，有種置身風景明信片的錯覺。這裏不僅是地質奇觀，更是一處兼具童趣與體驗感的景點。在大滾鍋旁的指定烹煮區，工作人員會協助遊客使用天然溫泉水煮溫泉蛋。只需十來分鐘，蛋就能煮得嫩香滑口，還帶着淡淡硫磺味，是可以體驗一下的小吃。

熱海景區內溫泉口密布，噴氣孔、噴泉、熱霧林立，每走幾步都能看到新的地熱景象。除了觀賞奇觀，熱海周邊更聚集多家溫泉度假村，利用高品質天然溫泉打造各式湯池——無論是露天池、私湯、石板湯還是具有中藥功效的特色湯泉，都能在騰沖找到。旅客白天在大滾鍋看奇景，晚上再泡上一池暖湯，是典型的「騰沖式放鬆」。

熱海周邊也盛產與地熱相關的特色產品，如硫磺皂便是由當地溫泉礦物萃取製成，具有清潔、控油的功效。

「金色天堂」銀杏村

▲江東銀杏村是秋季賞葉勝地之一。

騰沖的江東銀杏村景區，是滇西邊陲一座擁有上千年農耕歷史的古老村落，也是秋季最具代表性的賞葉勝地之一。

從踏入村口那一刻，旅人便會被兩側成排的銀杏樹所包圍。順着小路往村內走，視野所及之處都是銀杏樹的身影——庭院內、房舍旁、田間地頭、古道兩側……恍如走進了一個由銀杏編織的世界。

每到十一月，江東銀杏村迎來最絢爛的季節。氣溫轉涼、秋意漸濃後，整個村落被染上濃烈的金黃，宛如一個被秋天施了魔法的「金色天堂」。此時的銀杏葉由綠轉黃，在陽光照耀下金光耀眼；微風吹過時，細碎的葉片紛紛落下，如金雨般飄舞，形成讓人忍不住駐足的美景。無論是站在村口俯瞰金黃樹海，還是走進巷弄間欣賞金葉覆屋的景象，處處都是攝影愛好者鍾愛的取景角度。

在眾多銀杏樹之中，最為著名的莫過於村裏那棵「銀杏王」。它樹齡悠久，樹幹粗壯、枝條伸展有力，宛若一位守護村落數百年的長者。每年銀杏轉黃時，銀杏王便成為遊客必訪的地標，不少人特別前來與這株古樹合影留念，感受它沉甸甸的歲月氣息。

江東銀杏村的美，不僅在於金黃成海的銀杏，更在於它淳樸悠緩的生活節奏。漫步於村中，你會聽見雞犬相聞、看到村民在院前曬穀，木屋炊煙裊裊升起，農耕文化與自然景色和諧融合。遊客既能欣賞秋色，又能感受古村落歲月靜好的魅力。

「十山九無頭」的火山地貌

▲騰沖火山地熱國家地質公園。

雲南騰沖火山地熱國家地質公園，是中國最具代表性的火山地熱景觀地之一。騰沖地處滇西邊陲，因地殼板塊擠壓與深部岩漿活動旺盛，自古便擁有極為豐富的火山與地熱資源。走進這座地質公園，彷彿踏入一部活生生的「火山教科書」，每一步都能看見大自然留下的壯麗痕跡。

整個騰沖火山地熱國家地質公園範圍廣闊，園區內共有97座火山、80多個熱氣噴泉，地貌類型豐富且保存完整。其中，因火山噴發而形成的火山口、火山錐等典型火山構造，有多達25座仍保持清晰輪廓。由於歷史上的多次火山噴發造成山頂塌陷，騰沖的許多山皆呈現「無頭」狀態，因此當地流傳着一句風趣的俗諺：「好個騰越州，十山九無頭」。

火山地質公園內最具代表性的火山包括大空山、小空山、黑空山與城子樓火山等。大空山的火山口大而深，是研究火山噴發歷史的重要樣本；小空山形態秀美，四周熔岩痕跡清晰可見；黑空山因火山岩呈深色而得名，山體輪廓雄偉，極具震撼力；而城子樓火山則以結構完整、易於觀察聞名，是遊客近距離了解火山構造的極佳地點。

此處常能看到灰色、紅色或黑色的火山石，它們因內部氣孔多而重量極輕，扔進水裏不會沉，因此又被稱為「浮石」。即便是一大塊浮石，小孩都能輕鬆舉起，讓人瞬間化身「大力士」，也成為遊客到訪時的小確幸。

責任編輯：邵靜怡 美術編輯：徐家寶