

# 巴蜀福地 六养潼南

养气

养福

养眼

养心

养颜

养生

菜花为裳，涪江如练，金佛添辉，古镇流芳。  
潼南，拥山水之胜，得人文之脉，是全国首批现代农业示范区、国家城乡融合发展试验区、全国休闲农业和乡村旅游示范区。  
潼南地处成渝地区双城经济圈腹地，是重庆主城区都市区桥头堡、城市、川渝合作示范区，是川渝地理相接、人脉相通、文化相融的巴蜀福地，是优秀文化养气养福、秀美风光养眼养心、绿色生活养颜养生的“六养胜地”。

“香水百合”景区

陈氏庄园荷花池

## 美城美景 “游”你选

### 传承红色基因 漫步古韵福地

“马掌铁魂，民族脊梁。革命先驱，光芒万丈。杨闇公同志用短暂的29年革命岁月，以不畏强权、敢于抗争、坚贞不屈的革命精神，书写了一个革命人热烈而辉煌的一生。哪怕被割舌、断手、剥目，也丝毫动摇不了他的信仰。”走进杨闇公故里景区，你仿佛会听见，杨闇公烈士那穿云裂石般的高呼“我头可断，志不可夺”，仍然激励着后人；你仿佛会看见，杨尚昆同志在中南海的那盏执行灯，仍然照耀着前方。在这里，革命先辈的丰功伟绩、清白传家的家风家训，以及杨闇公烈士“人生如马掌铁，磨灭为休”的革命精神、杨尚昆同志“云水襟怀、松柏气节”的崇高品质，激励着潼南儿女奋进前行。

沿着悠长而静谧的青石板路，穿过一处又一处的深宅大院，在长满青苔与老故事的天井里，在恍若隔世的岁月烟尘中，与古镇双江相逢。作为全国首批十大历史文化名镇之一的双江古镇，始建于明末清初。源泰和、大院、邮政局大院、兴隆街大院、长滩子大院等20余处清代民居建筑古韵幽深。那保存完好、特色鲜明、规模宏大的清代民居建筑——杨氏民宅，被建筑学家梁思成称之为“民族的瑰宝”。漫步于古镇的小街窄巷，石阶起落，那满目青瓦白墙的老屋，那以清代商市为特色的传统街道，纷至入眼，瞬间让人回到从前。

潼南历史悠久，人文厚重，有全国爱国主义教育示范基地、重庆市廉政教育示范基地、重庆市家风教育基地、红色文化、廉政文化、家风文化、非遗文化等为主内容的优秀文化，既可以涵养人民的浩然之气、和谐之气，

### 泛舟涪江水域 细品十里画廊

“境犹虎溪，绿水一江环净域；地称鸛岭，青山万点拥神关”，1843年，曾国藩为潼南题写的对联，至今镌刻于正殿山门。栖身于定明山下，涪江河畔的大佛寺，巍峨壮观。寺内保存有始于隋、盛于唐宋、继于明清、迄至民国，延续时间1400余年的儒、释、道三教造像126龛928尊，尤以饰金大佛最负盛名。大佛阁内，释迦牟尼佛赤足端坐，全身鎏金，通高18.43米，始凿于唐代，宋代续凿其身，历经5次穿金，被誉为“金佛之冠”。还有那全琉璃顶的古建筑“七檐佛阁”，回音壁“石磴琴声”、摩崖石刻“顶天佛字”“海潮音”“翠屏秋月”等十八胜景，演绎了大自然的鬼斧神工，凝聚了劳动人民的勤劳智慧。

一江穿城，山水相依，涪江两岸，风景如画。出得大佛寺北门，大佛寺湿地公园、蔬菜公园、万亩蔬菜基地、涪江湿地公园渐次展现在眼前，让人顿生亲近自然之心。漫步在涪江岸边，看水鸟翻飞，听浆声唧唧，偶见红红绿绿，会让被喧嚣尘世磨起了茧子的心，蓦地柔软起来。泛舟涪江之上，两岸绿水青山，高楼林立，江中倒影依稀可见，蔬菜基地连接成片，畦畦行行绿意盎然，如同置身“十里画廊”。

### 体验乡村田园 静享诗意生活

万顷花海，绘村庄大地秀丽画卷；

一江春水，染陈抟故乡美轮美奂。每年三月，油菜花都会如约擎着黄铜的号，以气势恢宏的旋律，轰然一声，推开春天的大门。万亩油菜花的怒放，将一幅“十里菜花、黄金铺地”的壮丽画卷，一直向天边铺展开去。以油菜、小麦等农作物组成的直径236米的太极图案，彰显出一种睿智、一种深邃。在油菜花海，可步行，可泛舟，亦可生出双翼，与直升机一道，俯瞰油菜花海掀起的汹涌浪涛。

在太安休闲农业旅游度假区，一万余平方米玻璃结构的蔬菜博览园，整洁、清爽、明亮，千余种蔬果在此争奇炫异。这个美如童话世界的地方，让蔬菜，可以像花一样妩媚俏丽，像树一样青葱挺拔，像玉一样莹润璀璨。

而“香水百合”又是另一番天地，这个情景式体验中心，集现代农业、休闲旅游、亲子互动于一体。樱花大道两旁，粉黛乱子草、接天的莲叶和映日的荷花、翠竹编织的时光隧道、弥漫着农家气息的乡土灶台……一曲悠远宁静的田园牧歌，宛如天籁，悦耳、静心。

吟唱着田园牧歌的，不止太安。在潼南，处处见田园，四季闻花香，以“花漾潼南”“水韵潼南”“田园潼南”“乡愁潼南”四大主题举办的丰富多彩的季节活动贯穿全年。菜花开在崇龛，龙舟赛在涪江、柠檬香在柏梓，年俗韵在双江……

潼南风光秀美，拥有陈抟故里菜花景区、涪江、琼江横贯全境，水资源丰富，是全国首批现代农业示范区、全国休闲农业和乡村旅游示范区，生态优和人文美的花园城市、滨江城市、田园城市暨养眼又养心。

杨氏庄园



花丝银发



潼南剪纸



卧竹竹麻编

## 美食美物 “购”你挑

### 舌尖上的美味

潼南是中国西部菜都、柠檬之都，不仅有新鲜蔬菜水果，更有十八道特色美食，还有柠檬、玫瑰、桑葚等系列美容和健康产品，让蔬菜，可以像花一样妩媚俏丽，像树一样青葱挺拔，像玉一样莹润璀璨。

说到潼南美食，太安鱼、蔬菜宴、小煎鸡（鸭）、白鲢鱼、头刀菜、双江凉粉、臊子豆腐、玉溪薄饼……就会赶趟儿似的，裹着麻辣，透着鲜，飘着香，接二连三地上了桌。

太安鱼是潼南最有名的本土风味菜肴，上世纪70年代由太安镇琼江沿岸居民用江中盛产的曾作为“贡品”的鲢鱼首制，从此香辣不腻，它的制作技艺也被列入了重庆市非物质文化遗产，“麻辣烫、鲜嫩香”乃太安鱼之精髓，嘴里夹一块鱼肉，还在因“麻辣烫”而裹着舌头吸气时，那“鲜嫩香”已迫不及待地下了肚。太安鱼有多好吃？有诗赞曰：“鱼未入席先闻香，馋涎欲滴箸难忙；色泽红润惹人眼，鲜嫩可口味难忘。”

来到西部绿色菜都，有机蔬菜宴岂能错过？别以为蔬菜宴就

是清汤寡水，清淡无味，当你面对一桌更天然更健康的有机蔬菜宴时，就会知道，原来蔬菜宴也可以做得如此精致，如此美味。每道蔬菜都称一件艺术品，素面朝天，清爽俊朗地行走在世间；浓墨重彩的，繁复瑰丽地傲立于云端。

“香水百合”景区：位于太安镇，复有亭亭玉立的荷花，独有浪漫迷人的粉黛，还有竹子迷宫、水上乐园、帐篷酒店，以及树上穿越、真人CS、彩虹滑道、高空玻璃滑道等娱乐体验项目。

太安休闲农业度假区：位于太安镇，是国家级现代农业示范区核心区，建有“蔬菜博览中心”“农业展览馆”等，可以体验采摘蔬菜、水果的乐趣，是一处安置疲惫身心的静谧之地。

崇龛葫芦坝扎染工艺品，通过扎染技法，使面料富于变化，既有朴实浑厚的原始美，又有变换流动的现代美。当棉麻遇见植物本色，繁华褪去而自成芳华。

指尖上的艺术

双江蚕丝工艺品 一门传承久远的汉族传统手工艺，花丝镶嵌技艺精湛，造型优美，拥有悠久的历史“皇家定制历史”。省级非遗大师工作坊纯手工制作，镶嵌以宝石、珍珠，尽显中国传统文化的优雅与韵味。

潼南黄桃罐头 潼南曾是全国两大黄桃生产基地之一，潼南黄桃罐头保持了鲜桃的风味和营养，质韧肉细，味道芳香，汤色清亮。专家赞誉“潼南黄桃，得天独厚”，曾荣获国家外贸部颁发的“优质产品荣誉证书”，赢得上海口岸的出口免检资格，在全国首届食品博览会上获得金奖。

柠檬系列产品 种植面积和产量均居全市第一的潼南柠檬，通过GAP（盖普）认证达到国际标准，已纳入国家生态原产地产品保护名录，被认定为全国名特优新农产品、国家地理标志产品。已开发出的绿色食品、美容护肤品、生物医药及保健品等3大类产品，搭乘“一带一路”快车，出口到德国、俄罗斯等40多个国家和地区。一颗“酸”柠檬，种出“甜”日子，帮助五万多名农民实现了脱贫致富。

卧竹竹麻编 以竹麻鞋为主要成品的传统手工编织技艺，已有百年历史，于2019年列入重庆市第六批非物质文化遗产代表性项目名录。竹麻鞋编制过程繁杂，砍、蒸、扯、制、编，全用手工完成，因此就地取材、环保、价廉、耐穿，成为怀旧、追求环保者的首选。

桑葚扎染工艺品 扎染是中国民间传统而独特的染色工艺。



太安鱼



黄桃罐头



柠檬

## 潼南旅游线路推荐

### 涪江风情游

大佛寺景区—慢游涪江—大佛寺湿地公园—蔬菜公园

大佛寺景区：位于潼南城区西郊，背靠定明山，有“佛金大佛”“七檐佛阁”“石磴琴声”“顶天佛宇”“翠屏秋月”等十八胜景。

慢游涪江：走出大佛寺北门，便可登上画舫游船畅游涪江，一睹潼南“滨江城市”“田园城市”“花园城市”的生态美和人文美。航程约10公里，游览时间约1小时。

大佛寺湿地公园：面积约16.9万平方米，水色依依，林木葱葱，是一座将佛文化与现代艺术创意交融的东方园林。

蔬菜公园：毗邻大佛寺湿地公园，以菩提树形状进行景观设计，营造出一个祥瑞十足的公园形态，园内有农耕文化、科普教育、健康饮食三个功能区。

### 古镇休闲游

长滩子大院—杨氏民居—杨闇公旧居—禹王宫—古镇水街

长滩子大院：坐落于双江镇，是杨尚昆的旧居，又名“四知堂”，是重庆市廉政教育基地、重庆市爱国主义教育基地、重庆市重点文物保护单位。

杨氏民宅：始建于1878年，占地5400平方米，大院通幽深邃，建筑工艺精湛，文化底蕴浓厚，是全国重点文物保护单位，建筑学家梁思成称之为“民族的瑰宝”。

杨闇公旧居：坐落于双江古镇，是典型的南方清代民居建筑，包括邮政局大院、源泰和大院和水松树，占地面积近6000平方米。

禹王宫：重庆市重点文物保护单位，始建于清朝初期，占地面积1.2万平方米，由戏楼、报厅、正殿三部分组成，是双江商会和市民活动场所，也是老百姓看戏的地方。

古镇水街：双江古镇距今已有400多年历史，现存有20余座清代民居建筑，街道石板铺就，两边平房矮墙。其间小桥流水，古韵悠悠。

### 乡村田园游

陈抟故里（油菜花景区）—香水百合—太安休闲农业旅游度假区（蔬菜博览园、农业展览馆）

陈抟故里（油菜花景区）：位于崇龛镇，建有陈抟塑像、陈抟文化展览馆、太极古镇、风雨廊桥、睡仙楼、希夷宫等。每年阳春三月，数万亩油菜竞相绽放，核心景区打造有直径达236米的太极图案。游客可乘坐游船、小火车、直升机、滑索、水、陆、空360度游览醉美花海。

“香水百合”景区：位于太安镇，复有亭亭玉立的荷花，独有浪漫迷人的粉黛，还有竹子迷宫、水上乐园、帐篷酒店，以及树上穿越、真人CS、彩虹滑道、高空玻璃滑道等娱乐体验项目。

太安休闲农业度假区：位于太安镇，是国家级现代农业示范区核心区，建有“蔬菜博览中心”“农业展览馆”等，可以体验采摘蔬菜、水果的乐趣，是一处安置疲惫身心的静谧之地。



双江古镇

本版文图由潼南区委宣传部、潼南区文化旅游委、潼南区融媒体中心提供



第二季双晒  
五大活动  
扫一扫 就看到