

南沙：向海而生、因海而興

南沙，這個古老又年輕的地方，位於粵港澳大灣區地理幾何中心，也是廣州唯一的出海通道。

清代中期，廣州“一口通商”，南沙虎門口是洋船赴華貿易的前沿關口，被外國商人稱為“大清國門第一關”。如今，南沙港依舊是廣佛經濟圈和珠三角西翼城市通向海洋的關口。

南沙，向海而生、因海而興，改革開放後，昔日的邊陲小鎮正快速蝶變為面向世界的現代化海濱新城。

絕美的自然風光

南沙擁有廣州 2/3 的海岸線，靠山望海是其得天獨厚的優勢。

南沙的標誌性觀海網紅碧道“慧谷超級堤”，首段位於南沙灣海濱路，一線直通大角山海濱公園，全長 6 公里。

如果想體驗“歐陸”風情，可以到南沙遊艇會，岸邊復古城堡風格的建築，停泊著白色的遊艇和帆船，不時有沙鷗翱翔藍天，彷彿置身於歐洲小鎮，這裡也是電影《美人魚》的取景地。

位於南沙區蒲洲山上的蒲洲炮台，建於清光緒十年，是大角山炮台群的一部分，扼守著珠江虎門水道。從這裡的山頂平台可以遠眺虎門大橋，看船隻悠悠駛過。蒲洲炮台附近的蒲洲花園，匯聚了世界名花奇卉，草坪前的荷蘭小屋，白色法式城堡圍牆，一排排的針葉樹木，讓人誤以為闖入了一片森林。

廣州濱海旅遊的熱門打卡點還有南沙十九湧漁人碼頭。這裡是漁民捕撈和銷售海產品而形成的一個避風港，設有海鮮市場、休閒長廊以及觀鳥台等。

隨著 8 月 16 日南海伏季休漁期正式結束，十九湧漁人碼頭又開始熱鬧起來。

南沙濕地位於廣州最南端，是珠三角地

區保存較好的濱海河口濕地。

濕地種植有 15 個紅樹品種及多種蘆葦、蓮花，每年吸引了上百種十萬多隻候鳥在這方樂土繁衍棲息，形成珠江三角洲難得一見的候鳥天堂。

這裡不僅是鳥類繁衍生息、遷徙停歇的重要驛站，也是生物多樣性保護的寶貴基地，被譽為“廣州之腎”。

南沙東湧鎮擁有八百年水鄉風情和廣袤優美的田園風光。東湧水鄉風情街與嶺南古建築相融，與沙田水脈相依。

小橋流水，小舟擺渡，青磚黛瓦水面映。樹蔭下，沿著石板路一路往前走，感受東湧水鄉的詩情畫意。

十八羅漢山森林公園位於南沙大崗鎮東南角，整體由十幾座山嶺組成，這裡有雲霞觀、仙廟、觀音堂、水月宮等多個百餘年歷史的觀廟，還有金屏山、羅漢塔等眾多景區。

十八羅漢山每年根據不同的時間設置賞花的主題。目前山上開闢了桃花園、櫻花園、黃花風鈴木長廊、禾雀花長廊等觀賞點。每年 3 月，浪漫櫻花遍佈山野，芳馥紫繞。公園內還流傳著“梅郎與布娘”“十八羅漢石”等多個典故。



▲候鳥在南沙濕地內飛行。

莊嚴神聖的天後宮

世代靠海謀生的南沙人，視媽祖為守護之神，天後宮是為紀念這位海上女神而建，依山傍海、殿宇輝煌、樓閣宏偉，是目前東南亞最大的媽祖廟。

天後宮有“天後八景”，包括濱海銀灘朝陽、五彩靈徑、媽祖靈釵等，涵蓋歷史、地理自然景物。其中，南嶺塔位於天後宮最

高處，可俯瞰天後宮全景、珠江出海口、伶仃洋等。

每年農曆三月廿三，為慶祝媽祖誕辰，天後宮都會舉辦南沙媽祖文化旅遊節。當天，來自中國東南沿海一帶、港澳台地區的信眾均紛紛自發前去參加祭拜盛典，場面恢弘盛大、莊嚴神聖。



▲南沙港夜景。



▲ 2024 年 6 月 25 日，“藍夢之歌”號郵輪從廣州南沙國際郵輪母港出發，搭載逾 600 名海內外旅客前往越南下龍灣，這標誌著廣州南沙國際郵輪母港正式開港開航。圖為“藍夢之歌”號郵輪停靠在南沙國際郵輪母港等候旅客。



▲ 2024 年 4 月 30 日，遊客在南沙天後宮景區內遊玩。

值得慢品的人間煙火

南沙的非遺美食、特色小吃是值得慢品的人間煙火，如黃閣燒肉、疍家撈粉以及時令漁獲等。

黃閣燒肉在珠三角一帶遠近馳名，蓮藕與皮脆肉嫩的燒肉結合，經過長時間的熬製，既保留了燒肉的香口，又消除了油脂的肥膩感，一口吃下去爽脆回香。

南沙新墾的蓮藕風味獨特。由於新墾地處珠江入海口，泥層肥厚，水源豐富，這裡已有上百年蓮藕種植史，夏季採收的蓮藕嫩白爽脆，味道甘甜清香，秋冬季節所收穫的蓮藕肥大豐滿，味道松粉、藕香濃郁。

南沙的鹹淡水魚，最有名的就是“黃金魚”，包括黃眉頭、黃腳立和金鼓魚三種。黃眉頭，又叫獅子魚，是南沙特有魚種。肉嫩而無腥味，清蒸最能吃出鮮嫩口感。黃腳立是一種高蛋白、低脂肪、營養豐富美味的優質食用魚，其肉質細嫩，鮮食、鹽製均宜。

金鼓魚又名金錢魚，體扁呈圓盤形，體長大約 20 至 30 厘米，營養豐富。

吃葵花長大的葵花雞，把向日葵的精髓全部吸收，營養成分較高，且皮黃皮脆、骨黃骨脆、肉甘香，滑而不肥，口感以嫩取勝。

南沙土特產還有青蟹，得益於優異的自然條件，青蟹具有“殼薄、肉多、味美”的特點，蟹肉飽滿、潔白細嫩、膏體橙黃、味鮮味甜。青蟹中千里挑一的黃油蟹，蟹膏滿滿，征服無數美食愛好者的味蕾。

疍家糕是南沙東湧水鄉人家的一種傳統小食。疍家糕也叫“撈粉”，“撈粉”得名於製作時需用木棍不停的攪拌，動作如同疍家人撈船時船槳在水面下攪動一樣。

攤涼後的撈粉可以直接吃，也可以切成片狀、塊狀，再用其他烹調方式加熱加工，如清蒸、香煎、炒菜、打邊爐等，口感風味不盡相同。



▲賽龍艇。
▼疍家人唱鹹水歌。



▲南沙葵花雞。

鄉味十足的民俗風情

南沙河湧密佈、水網交錯，其獨特的水文地理環境形成了具有疍家風情的水鄉文化。

水鄉婚俗是南沙地區特有的婚慶習俗，水鄉人以水為媒，以艇為轎，以歌會友，婚慶習俗有做媒、下聘禮、開臉、上頭、開席、水上迎親、跨火盆、拜高堂、夫妻對拜等鄉味十足的民俗風情。

鹹水歌是疍家人的白話漁歌，它覆蓋了疍家人的溝通、戀愛、婚嫁等日常生活的方方面面。鹹水歌以粵語方言演唱，歌詞多為即興創造，隨著時代發展，現代人所唱的鹹水歌一般都經過作曲人譜曲、作詞人填詞這一創作流程，也有即興演唱的。

南沙賽龍艇充滿了南國水鄉浪漫情調，

龍艇與傳統龍舟不大相同，它是一種特製的較為狹窄輕快的小艇，既當交通工具，也是運送水果、稻穀的主要農具，閒時晾在陰涼的地方，比賽時無任何裝飾，也不配鼓手。通常每舟 3 至 5 人，不用鑼鼓，划艇時只靠共同的呼喊一起發力。

黃閣麒麟舞在南沙區黃閣鎮已經流行百年，是融音樂、舞蹈、南派武術、工藝美術於一體的綜合藝術形式，同時將鑼、排鼓與噴吶演奏及鈸、單打等八音鑼鼓有機結合，穿插廣東音樂《得勝令》等伴奏，充滿了熱烈的喜慶氣氛和濃厚的地方韻味。

伶仃洋畔，珠江匯流，“灣區之心”南沙，正在向宜居宜業宜遊的“未來之城”邁進。