

# 这届年轻人 开始流行恋秋了

“我可太喜欢秋天了！  
天气一凉就觉得幸福  
干爽的空气，阳光也没那么烫了  
风吹过来只觉得好舒服啊”  
最近，一段关于“恋秋”的描述  
戳中无数网友的心  
温柔晚风、清甜花香、暖香四溢的美食  
都是秋天独有的治愈魔法  
跟着央视新闻打卡笔记  
一起解锁属于你的“恋秋”时刻



铜锅涮肉。



内蒙古乌兰布统五彩山。



板栗香。



新疆阿勒泰。



制图:刘澜(AI辅助生成)

## 桂花香

秋天的浪漫,是从一缕清甜的桂香开始的。桂花目前已知的品种有100多种,大类分为金桂、银桂、四季桂、丹桂。若按香气浓淡排序,依次为金桂、银桂、丹桂、四季桂。  
循着馥郁花香,可以去这几座城市,赴一场桂花之约。

### 推荐打卡地

#### 浙江杭州

桂花是杭州市的市花,杭州赏桂的“宇宙中心”在满觉陇。满觉陇在西湖西南、南高峰脚下,栽种了约7000株桂花树,是杭州老牌的赏桂胜地。“满陇桂雨”是“西湖新十景”之一。秋风一起,这里便香飘十里,落桂如雨,连空气都是甜的。

#### 江苏南京

9月和10月的南京,整座城市都浸在桂花的甜香里。街头巷尾、古寺庭院,细碎的金桂挂满枝头,风一吹,花香漫溢,温柔又治愈。推荐去愚园、钟山风景名胜區、玄武湖、莫愁湖等景区漫步寻香。

#### 湖北咸宁

作为中国桂花之乡,咸宁咸安区的秋天是桂花味儿的,这里坐拥桂花镇桂花源、马桥镇王家畈古桂园、贺胜桥镇江南桂谷等优质桂花资源。今年秋天,当地集中推出桂花古树林、桂花盆栽观赏打卡点,邀你沉浸式品桂、赏桂,把一整份秋日香甜尽收心底。

## 凉风起

秋日最直观的信号,不在景色,在皮肤上。风一吹,不再是夏天的黏热,也不是寒冬的凛冽,而是刚刚好的凉。

### 推荐打卡地

#### 北京

北京的秋日浪漫,从颐和园启程刚刚好。昆明湖碧水粼粼,万寿山绿意渐柔,目之所及皆是治愈画面。晚风拂过肩头,让人感觉既温柔又心安。  
还可以去亮马河看浪漫夜景。暮色降临,白日燥热褪去,河畔氛围拉满,晚风徐徐,清爽又松弛。  
北京城市文旅目的地打造的首个行进式夜游产品——“亮马河文化经济带”已经正式与大家见面。

#### 山东青岛

秋天的青岛,海风刚好微凉。红瓦枕着山海,街巷藏着温柔。  
不妨放下步履的匆忙,来青岛赴一场慢充之约。沿着八大关的小路走到海边,海风拂过,留下让人心生安宁的秋之韵味。青岛秋风,温柔得正好。

#### 云南大理

去大理,去有风的地方。走进洱海生态廊道,一路树木葱郁,鲜花烂漫,犹如置身山水画卷中。坐在洱海边的长椅上,聆听着鸟儿的歌声,让人心情格外舒畅。

## 层林染

秋天的山林,不是一下子红透的。是一层一层来的:浅黄、暖橙、绯红。从翠绿到金黄,从金黄到绯红,大地像打翻了调色盘。

### 推荐打卡地

#### 内蒙古乌兰布统

这里是百余部影视剧的取景地,有“中国摄影之乡”“草原电影城”的美誉。每年9月下旬至10月上旬,是乌兰布统最迷人的时刻。  
由于微霜冻的作用,五彩山的不同树种呈现出赤橙黄绿的斑斓色彩,满山绚烂与湛蓝天幕交相辉映,交织成经典的秋日画卷。  
桦木沟被誉为“摄影家的天堂”,景区内设有专门的摄影基地和观景平台。从高处俯瞰,连绵的山峦像是披上了五彩的锦缎,极富层次感。秋天很短,乌兰布统等你很久了。

#### 新疆阿勒泰

新疆的秋天,风景最浓烈,色彩最饱和。初秋在北疆看山林绚烂,深秋来南疆赏大漠鎏金。  
9月伊始,北疆先启秋章。阿勒泰地区,9月15日至10月5日为秋叶最佳观赏窗口,可饱览层林尽染的秋日美景。  
进入10月中下旬至11月上旬,便是南疆金灿灿的胡杨闪亮登场。天高云淡、光影清朗,是观景摄影的绝佳之时。

## 板栗香

秋天的街头,糖炒栗子摊一开张,整条街都是暖乎乎的甜香。秋天也正是打栗子、捡栗子的好时候。  
在河北唐山迁西县和北京怀柔区,有满山的栗园,阳光从树叶间落下来,板栗铺在山坡上,随手一拍,都是丰收的喜悦。  
还可以在山野间当一回快乐捡栗人。亲手剥开栗子壳的咔嚓声非常解压。每一颗油光发亮的栗子,都是秋天送给我们的礼物。  
再尝尝糖炒栗子、板栗烧鸡、板栗炖排骨、栗子蛋糕、板栗咖啡……这些栗子限定美食,每一口都是秋天的香甜。

## 螃蟹肥

秋风起,蟹脚痒。江苏苏州的阳澄湖大闸蟹入口带着一股自然的清甜,蟹黄油润绵密,带有醇厚的脂香。一只吃完,鲜香余韵悠长。因此,每年都能吸引无数食客专程前往。  
江苏水系发达,湖泊众多,除了阳澄湖大闸蟹,还有众多美味的大闸蟹,堪称全国大闸蟹产区的“半壁江山”:固城湖大闸蟹、兴化大闸蟹、太湖大闸蟹、洪泽湖大闸蟹等各具风味。  
辽宁盘锦河蟹采用稻田养蟹、苇田养蟹、池塘养蟹、沟渠养蟹、水库养蟹等多种养殖模式。虽然个头略小,但肉质紧实、肥硕,膏满黄溢,鲜美多汁。

## 贴秋膘

夏天没胃口,秋天补回来。贴秋膘,就从一口热乎、扎实、香气扑鼻的吃食开始。  
**涮羊肉:**初秋微凉,一顿热气腾腾的铜锅涮肉,正是贴秋膘的好时候。在北京,老式铜锅炭火一烧,清汤锅底干净纯粹;鲜嫩羊肉下锅轻涮几下,裹上麻酱入口,鲜香醇厚。  
**红烧肉:**福建武夷山区的贴秋膘红烧肉,精致中透着野趣。用老柴火锅来烧,再用泡过武夷岩茶的茶水焯肉去腥,调入农家自酿米酒,肉香里带着茶香,带来穿透味蕾的极致体验。  
**白切羊肉:**浙江湖州人贴秋膘,少不了白切羊肉。羊肉切大块下锅,压重物文火慢炖,保证酥烂而不散。放凉后切成条块,口感酥滑,紧致弹牙。

文图均据央视新闻客户端