

那是一幅山水画，是我心中最美的图画；
那是一首田园诗，是我亲亲梦里客家……

Cittaslow Meizhou

慢城梅州

● 广东梅州文化旅游特色区管理委员会

编著



第一次来梅州，你会喜欢上这里；
第二次来梅州，你会爱上这里；
第三次来梅州，你会扎根在这里……



广东旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL PRESS

慢城梅州

Cittaslow Meizhou

广东梅州文化旅游特色区管理委员会

编著



图书在版编目(CIP)数据

慢城梅州 / 广东梅州文化旅游特色区管理委员会编. -- 广州 : 广东旅游出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5570-0153-7

I. ①慢… II. ①广… III. ①旅游指南—梅州市 IV.
①K928.965.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第155798号

出 版 人: 刘志松
策划编辑: 何 阳
责任编辑: 梅哲坤
责任技编: 刘振华
装帧设计: 邓传志
责任校对: 李瑞苑

广东旅游出版社出版发行
(广州市天河区五山路483号华南农业大学公共管理学院14号楼3楼)
邮编: 510642

邮购电话: 020-87348243

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

广州汉鼎印务有限公司印刷

(地址: 广州市天河区棠下高沙工业区广棠路21-23号)

960毫米×1240毫米 32开 11印张 200千字

2015年9月第1版

2015年9月第1次印刷

印数: 1-20060册

定价: 68.00元

【版权所有 侵权必究】

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

慢 / 城 / 梅 / 州 / 编 / 委 / 会

总 顾 问：黄 强 谭君铁
顾 问：周章新 陈丽霞 李远青 杜敏琪
主 编：张文涛
副 主 编：谢小康 陈小华
执行编辑：陈昱菱 吴文丹 郑 捷
图文提供：广东梅州文化旅游特色区管委会



主创团队：张文涛 谢小康 陈小华 郑雅红 陈昱菱
吴文丹 钟 滢 郑 捷 陈 炜 杨 琳
吕显梅 李维侠 姚国龙

特别鸣谢：梅州市摄影家协会



一封写给慢城的情书

A Love Letter To Cittaslow Meizhou

有时候，慢下来，是为了抵达内心，发现真实的自己。

Sometimes, we just need to slow down to get in touch with our hearts, as well as to discover our true selves.

匆忙中放慢脚步，我如约出现在梅州那如画的山水之中。穿过客家人一路南迁的历史，梅州在慢慢时光中醒来。我用安静的姿态，也等待着自己醒来。

Taking slow strides away from the city's hustle and bustle, I set foot into the most picturesque landscape of towering mountains and flowing rivers. With the Hakka People's migration south, the dreamy Meizhou slowly awakened from its slumber. In passing through, and with a tranquil mind, I also calmly await my gentle awakening.

这里是梅州，是世界客家人的精神家园；这是在雁洋，在英才辈出的客都明珠。

This is Meizhou, the world's spiritual home of the Hakka People. This is Yanyang, a pearl of talented and excellent men.

走过梅州的山山水水，总是被醇香的气息包裹；穿过梅州的古镇村落，时时为静心的朴实而感动。

Those who have walked amongst Yanyang's mountains and rivers have all carried away with them its sweet, delicate fragrance. Those who have passed through Yanyang's ancient towns and villages have all been touched by its simplicity and serenity.

在田间净心慢走，于心中修篱种菊。品一口清茶芳香，瞬间心田便会开满茶花，那是唯有慢下来才能体会的味道。

While peacefully strolling through the open fields and farmland, I imagine a life of mending fences and planting chrysanthemums. Sipping on a cup of green tea, a field of flowering tea trees suddenly blossoms up in my heart - a feeling we can only taste when we take the time to savour life.

乡绅一体，耕读传家。厚重的宗祠堂联，承载着客家人对山水的守护，对道统的执着。

The gentlemen here are all cultivated and well-read. They would rather lose the land passed down from their ancestors than forget what their ancestors taught them. Their solemn ancestral halls reflect the Hakka People's vow of protecting their local environment, and carrying on their People's great traditions and customs.

水墨青花，刹那风云。悠扬的客家山歌，传递着诗经遗韵的爱情故事；婉转的汉剧汉乐，仍清晰可见南国的芬芳牡丹。

The melodious Hakka folk songs bear the influence of the great love stories from the Book of Songs, the gentleness of Han Opera, as well as the resounding fragrance of the Southern Peonies.

围屋里的天下客家，舌尖上的五味人情。在梅州，诱人的客家美食，品的是甜美，留的是浓情。多少繁复的滋味，勾起的是客家人对梅州的无限乡恋。

At the table sit Hakka people from all over the world, sampling delicious food. In Meizhou, the mouthwatering Hakka cuisine is sweet to the lips, yet always leaving connoisseurs with a much deeper sentiment afterwards. With a rich mix of different flavors, one taste reminds countless Hakka people of their shared hometown—Meizhou.

生活的极致，原本就是在大自然的恩赐中保有一颗宁静安详的心。而梅州用慢生活的理念，探索着一条通向未来的路。

The extremes of life originate both from the gifts of nature as well as in keeping a peaceful heart. The slow pace of life of Meizhou offers a path of exploration into the future.

如果可以，我愿意留在梅州，守着清寂的年华，静看日落烟霞。尽管远离城市，远观繁华，但心不会孤独。

If it's possible, I am willing to stay in Meizhou, seeing out the rest of my days, leading a simple and peaceful existence, watching the clouds at sunset each night. Although I will be far away from the bustle and noise of the city, I will never feel lonely here.

放慢脚步、放松心情、放飞梦想。这里是梦里客家，国际慢城——广东梅州。

Slow down your pace, let your spirit settle, and set your dreams free. This is the paradise of the Hakka, Cittaslow Meizhou.

—— 品慢客



序 一封写给慢城的情书 P⑥

品 慢 由心

牵着蜗牛来雁洋散步 P2

进了村，咱就慢慢走 P6

择一城终老，泡一壶光阴 P10

国际慢城代表介绍 P16



百 看 不厌

松口·恋曲1930 P20

走在佛祖的掌纹里 P28

灵气暗涌的群山之祖 P32

此物最相思 P38

天堂里的时光天梯 P43

“八”“九”不离“史” P48

梅州市主要景点景区一览表 P56



口口相 传

听说明皇太子来过 P60

施主，喝了这杯茶 P64



目录

- 殿前生死相依的爱情 P68
 这里公王不见外 P72
 有个古镇，让翰林和进士成了梅州特产 P78
 定好格局再做屋 P87
 梅州人文历史类作品一览表 P94



人来客往

- 虎形山下起风云 P98
 从印尼到新加坡，再到泰国 P106
 谁家里没有一两个台湾亲戚 P115
 亚洲球王是怎样炼成的 P118
 来自婆罗洲和毛里求斯的呼唤 P122
 走一圈，至少认识这些客家骄子 P124
 梅州市名人家居一览表 P130



余音绕梁

- 教你说句宋朝话 P136
 到南国，采一朵芬芳牡丹 P140
 这首古曲，等了你七百年 P149
 到江边，听山歌悠扬 P154
 敲起杯子跳跳舞，杯花声声迎客来 P160





目录

在梅州，傀儡不是贬义词 P164

梅州文艺演出观赏指南 P168

独具匠 心

方寸百态 P172

花开四季永不败 P178

真的猛士，敢于在烈焰中赤膊舞龙 P181

童年的甜蜜 P186

没有金刚钻，也揽瓷器活 P188

面线圆舞曲 P196

这真是条硬打硬的汉子 P202

梅州市国家级/省级非物质文化遗产名录 P204



回味 无穷

酿的不是豆腐，是乡愁 P208

起油锅，炸芋圆——过年啰！ P212

老板，腌面三及第！ P217

来，板帮开会！ P223

柚子，原来挂在树上 P228

一坛娘酒一坛情 P232

在梅州，你恋艾了吗？ P240

奔赴一场4个长寿乡掌勺的客家长寿宴 P245

梅州城区小吃名店推荐 P254



流连忘返

- 什么？今晚住在学校里？ P260
- 深陷泥潭，无法自拔的享受 P264
- 我有料，泡我呀！ P268
- 就这样醉倒在茶香中 P272
- 在湖边数星星 P278
- 在山湖间当一回高富帅 P282
- 梅州星级酒店及特色酒店 P285



意犹未尽

- 我能想到最浪漫的事…… P290
- 不来梅州不知道结婚太早 P292
- 这些年，梅州已经把他们宠坏了！ P298
- 梅州偷走了我的心 P303
- 你存在，我深深的脑海里、歌声里 P308
- 客家文化等级考试，不服来战！ P320
- 梅州的四季月历 P324



- 我的朋友，你从哪里来？ P332
- 有些事，咱们慢慢聊 P338



品慢由心

PINMAN YOUXIN



牵着蜗牛来雁洋散步

上帝给了人一个任务，叫他牵着一只蜗牛去散步。蜗牛慢慢地爬，人显得不耐烦起来，可就在这时，人忽然闻到沁心的花香，听到悦耳的鸟鸣，发现了以前从未留意过的一切美好……这才恍然大悟。

在快节奏的时代，行色匆匆的人们背负了太多太大的压力，甚至来不及体味情感的含蓄和细腻，错过了精彩。为何要如此委屈自己？牵上蜗牛散步去！以蜗牛的速度去寻找、去感悟、去享受“慢”生活的美好，这才是人生的真谛。



有人说，如果在雁洋走一遭，便会觉得“慢城”之称当之无愧。这是一个香、甜、美、好的宁静小镇，农家书屋、绿道驿站、生态足球场、露天广场随处可见，小桥、流水、人家……美丽的乡村胜过城里的公园。邻里之间或是品茶聊天，或是骑车散步，或是健身娱乐，悠哉享受着陶渊明笔下安详、恬静的田园生活，令人羡慕嫉妒恨。

在雁洋，绿道蜿蜒在层层林木簇拥中。穿行其间，满眼红花绿草、生机盎然。累了，或在亭子里歇歇脚，或在古榕下乘乘凉。泡上一杯热茶，看燕雀划过树梢时的怡然自得，望悠云缓缓飘在深蓝长空时的恬淡，无比惬意。院落里，有老者在悠闲地下棋，棋风极稳，闲闲地捏着棋子，在手指间摩挲，缓缓地放下，然后抬头看看身边观棋的人，脸上带着洞悉世事的笑，仿佛在说：“年轻人，别走得太快，等一等灵魂。”



在阴那，茶山悟道，远离烦恼；在南福，名亭揽心，柚园同裕；在塘心，湖山为伴，天地对话；在大坪，绿道如歌，闲庭信步；在雁上，母慈子孝，简单幸福；在长教、在松坪，围屋人家，田园牧歌……一切，都是唯有慢下来才能体会的味道。



如果你也曾因快节奏、急匆匆的都市生活累得精疲力竭，不妨来到梅州雁洋，尝试一下放慢生活的脚步，放下压力，放松心情，找到自己快乐的生活步调，重拾一种怡然自得的生活境界吧。

小贴士：

牵着蜗牛散步线路：以客都大道为起点，沿旅游景观大道S223线到慢城雁洋，依次可慢慢游览叶剑英纪念园、雁南飞茶田景区、桥溪古韵、灵光寺旅游区、雁鸣湖旅游度假区，欣赏沿途优美风光，体验小资慢生活。



进了村，咱就慢慢走

话说两晋唐宋年间，中原的一些官宦商贾为了逃避战乱，举族南迁，部分辗转来到梅州等地落地生根。为了隐世和便于农耕生活，他们选择背山临水的山谷建造房屋，随着家族的繁衍，慢慢地发展为一个自然村落，并被完好地保存了下来。村落凭着那浓郁而独特的韵味，吸引着无数人的脚步和眼睛，在这里，停下来，静下来，欣赏、品味、凝神、寻梦……

而最令人流连忘返的，是“藏在深闺人不知”的雁洋镇桥溪村。顺着“九曲十八弯”的山路蜿蜒前行，路旁郁郁葱葱的树木擦身而过，有种在神秘隧道里穿越时空的快感。几许宛转，一处被青山环抱的村落映入视野，山腰隐隐云雾缭绕，灰瓦白墙的房子就着山脚的小溪高低而建，我忍不住地惊叹，莫非陶渊明是一游此地后隐耕而作《桃花源记》？

踏上桥溪村道，莫名感到眼角有些湿润，或许是隐约听到那一座座古朴而又庄重的老屋，像一个个松柏老人，向我讲述着几百年的沧桑故事。初秋微凉的空气，村道的凹凸石板上散落着各色落叶，穿过木桥的小溪涓涓窸窣，房前屋后处处可见缤纷惊艳的花儿，此时我已有种旷世感觉，分不清是古时的我降临现代，还是现在的我梦回春秋……

拾级而上，转弯来到继善楼，古村全景映入眼里，我惬意地在门坪前的藤椅坐下，好客的主人面带憨厚笑容，热情地招呼着数位游客，好像是迎接着久未见面的远亲好友，主人送上的一杯清香绿茶，让我满心融暖，我就像一个流浪天涯的游子终于不再漂泊，情归故里。



