



◆文/图 蒋冰清 谢立

湖头起序,湖区开篇

依托长三角生态绿色一体化发展示范区国家级战略布局,环淀山湖被正式确立为世界级滨水湖区的顶层建设定位,上海市“十五五”规划明确扩容环湖水上运动基地、打造江南精品民宿集群,推动滨湖乡村完成从生态岸线到产业高地的质变。坐落于青浦金泽镇雪米村湖雪自然村(湖头村)的冠军佳院,坐拥村落三面环湖的绝佳地理格局,作为淀山湖西岸进村门

户,扛起“淀山湖第一村”文旅首发站的使命。这里是帆船名将顾敏的童年故里与梦想启航地,也是上海帆船领域独一无二的双奥履历运动员的精神原乡。扎根沪派江南民居肌理,冠军佳院以院落综合体为载体,串联生态旅居、水上体育、乡土人文、湖鲜餐饮多元业态,成为世界级滨水湖区乡村振兴农文体融合落地的特色样板。

三面环湖栖居 构筑世界级湖区江南人居范本

湖头村直面淀湖原生西岸澄澈水域,圩田水系闭环环绕村落,完整保留江南水乡原生态地貌。冠军佳院依托老宅临水核心处,形成罕见的三面环湖院落格局,白墙黛瓦的江南宅院与浩渺湖景相融共生,将朝暮湖光完整收纳进旅居生活。

院内空间排布兼具人文意境与旅居实用性。锦绣湾等临湖客房户户直面淀山湖,晨起推窗拥抱湖面日出,黄昏凭栏静赏漫天熔金落日,把湖区限定光影变成日常沉浸式体验;临湖而建的阅湖庭院餐厅,以当日捕捞淀山湖原生湖鲜为核心菜系,复刻水乡渔耕饮食本味;柚香园四季柚香绵长,搭配“桂人来”主题院落,四季景致分明。院内铺设寓意步步生景的冰裂纹青石板,秋日桂香满庭,专属“桂人来”下午茶融合桂花风物与水乡茶点,打造独一份的院落慢生活。

院中一口古井经过创意改造,打造“井上添花”人文打卡景观,老井静水映繁花,让乡村遗存旧物焕发全新文旅价值。从客房庭院到餐饮景观,冠军佳院跳出传统民宿单一住宿的局限,紧扣青浦打造江南民宿集群的政策导向,把闲置

江南民居活化升级为适配世界级湖区定位的精致家居载体,让江南乡土人居既有烟火底色,又具备国际化旅居审美。

双奥冠军原生 IP 让水上体育扎根乡村乡土

淀山水域开阔、风力水文条件稳定,是上海天然的水上运动培育沃土,也是上海帆船运动的核心培育摇篮。生长于湖头村冠军佳院的帆船运动员顾敏,拥有国内帆船领域稀缺的完整青年奥运+夏季奥运双赛事履历:2010年征战新加坡首届青年奥运会帆船赛事,十余年后在2024年成功入选巴黎奥运会中国帆船国家队,出战女子ILCA6级单人艇项目,是目前国内唯一先后站上青奥会、夏季奥运会两大奥运赛场的帆船运动员,同时获评国际级运动健将、亚洲帆船锦标赛冠军等。年少的顾敏常在淀山湖湖面泛舟练船,这片湖水的风浪磨砺出她坚韧的竞技品格,冠军的梦想自这片乡土湖面萌芽生长。

依托独一无二的本土双奥IP与天然滨湖水域资源,冠军佳院落地帆船、桨板、皮划艇全品类大众水上体验项目,把专业竞技水上运动下沉为乡村度假大众可参与的休闲业态。院落

配套冠军咖啡,将帆船竞技文化融入饮品设计,联动“桂人来”下午茶形成“体育+乡土风物”特色消费组合。在青浦大力完善环湖水上运动全产业链的政策背景下,冠军佳院补齐了环湖水上运动大众化体验的业态短板,让冠军IP不再是宣传符号,转化为可持续落地运营的乡村体育文旅产业。游客既可以零基础追风逐浪,也能聆听顾敏在淀湖畔的成长故事,赋予水上运动浓厚的本土人文精神内核。

全业态闭环布局 解锁小众精品度假新模式

对标日内瓦湖等全球知名世界级湖区,淀山湖长远发展的核心命题在于破解环湖文旅业态碎片化难题,推动乡村宿、食、游、体、购一体化深度融合。作为淀山湖第一站门户目的地,冠军佳院打造综合性小众休闲度假模式,区别于大众化喧闹景区,精准匹配长三角客群远离喧嚣、深度静谧旅居的消费需求。

住宿端以锦绣湾等临湖客房做长线康养旅居支撑,餐饮端深耕淀山湖在地湖鲜,庭院打造下午茶人文休闲场景,湖面布局帆船、桨板等水上运动体验,同步联动环湖乡村绿道拓展户

旅居生活

总策划:顾林军

统筹:刘艺 林乐怡

市场:雷闽燕

热线电话:13818418870

邮箱:ljsh2025@126.com

旅居生活微信公众号第一二维码



外骑行线路,形成完整的一站式度假体系。这种轻量化精品院落运营模式,温和盘活乡村原生闲置民居,不破坏乡土自然肌理,精准践行青浦和美乡村建设、农文旅融合发展的工作思路。

从产业带动价值来看,冠军佳院以单个精品院落为核心引擎,能够辐射带动雪米村渔获外销、乡土农产品销售、周边民居民宿连片发展,以点带面激活整村集体经济增收,让世界级湖区建设的红利实实在在落地乡村、惠及村民,实现文旅产业品牌化、生活化、普惠化协同发展。

门户院落价值 锚定环湖乡村文旅长期发展坐标

在长三角一体化示范区环淀山湖创新绿核的战略框架下,世界级滨水湖区建设不止聚焦环湖主干道与核心景区,西岸原生江南乡村群落,是构筑淀山湖完整江南人文底蕴的核心根基。湖头村作为淀湖西岸进村第一站,冠军佳院肩负着门户形象展示、业态先行试水、本土品牌对外输出三重核心价值。从时政发展维度剖析,青浦同步推

进两大核心产业规划:高品质江南民宿规模化培育、环湖水上运动产业扩容落地。冠军佳院的业态布局恰好完成政策规划与乡村市场的精准落地对接。人居层面活化江南传统民居,塑造沪派江南民宿精品标杆;体育层面落地大众化水上体验项目,完善环湖体育产业链末梢;文化层面绑定本土双奥帆船冠军IP,塑造淀山湖独有的竞技人文精神标签;经济层面以精品文旅撬动在地乡土消费,拓宽乡村集体经济增收路径。

结语

从三面环湖的江南乡院,到世界级滨水湖区的门户窗口;从双奥帆船的童年成长故土,到乡村农文旅融合的特色样板,扎根雪米村湖头村的冠军佳院,以人居为根、体育IP为魂、乡土烟火为底色,成为淀山湖世界级滨水湖区建设进程里,乡村文旅产业化、品牌化、生活化的鲜活缩影。未来,随着环湖整体业态持续完善,以冠军佳院为起点的湖头乡村文旅集群,将持续为淀山湖世界级湖区的江南乡村发展叙事,书写兼具乡土生命力与国际视野的水乡答卷。



探食江南

水乡菜系,刻进骨子里的味道

◆文/图 林乐怡

千里淀山湖串联起沪苏浙交界十座水乡古镇,上海青浦金泽、商榻,苏州吴江汾湖、莘塔、芦墟,昆山锦溪、周庄、千灯,浙江嘉善姚庄、西塘依水共生。千百年来,漕运、农耕、渔猎共生,孕育20余项列入省、市、区级非遗的农家菜点,共计30余种经典乡土菜式,悉数收录于地方文史方志。这些菜肴没有酒楼菜系的繁复雕琢,承载江南岁时节俗与生存智慧,代代烧制传承,是刻进水乡人骨子里挥之不去的乡愁滋味。

上海青浦金泽、商榻片区,沉淀2项市级饮食非遗、8道经典农家菜。招牌稻草扎肉是商榻农耕非遗代表,载入青浦区官方文史资料,区别朱家角粽叶扎肉,取本地早稻草浸软,十字捆扎三层五花肉,土灶大火煮开,辅以黄酒、冰糖、酱油文火焖足三小时,稻草天然清香渗入肉中,酥烂油润却不膩口。当地婚嫁、寿宴、节庆宴席必上,每年常态化开展扎肉古法制作体验活动。同属市级非遗的阿婆茶配套小菜包含熏青豆、腌咸菜苋两道特色佐茶小菜,自清代延续至今,是水乡民俗核心符号。片区其余家常菜有金泽油炖阿婆菜、蔡浜白切羊肉、奶白羊杂汤、赵家香干烧肉等乡土风味菜,荤素搭配,本地农户四季常备。

苏州吴江汾湖、莘塔、芦墟三镇,坐拥3

项区级非遗、7道传世水乡菜。莘塔元荡莼菜造就千年名菜莼菜鲈鱼羹,是文人菜代表。莼菜无丝滑嫩,搭配淀山湖野生鲈鱼清炖,少调料重本鲜,千百年来稳居水乡宴席头道鲜汤。本地民间老菜龙凤面筋汤,以童子鸡、黄鳝、手工面筋砂锅慢炖,旧时船商远行必食,寓意平安顺遂。芦墟生禄斋苏式月饼制作技艺为区级非遗,清乾隆年间始创,250余年传承百果、玫瑰两种经典酥皮馅料,是中秋家家必备点心。除此之外,汾湖全域普及水面筋笃鸡、雪菜鳊鱼、糟溜银鱼、酱爆螺蛳四道渔家家常菜,红白宴席随处可见。

昆山锦溪、周庄、千灯三地,留存2项市级乡土非遗、9道特色菜式。周庄万三蹄传承600年商贾饮食文化,为江苏知名乡土非遗名菜,选用猪后肘去腥后,搭配十余味香料文火焖煮整日,肉质软糯、胶质浓郁,是万三宴压轴硬菜,到访游客必打卡,配套衍生三味圆汤,面筋包裹鸡脯肉、鲜虾仁、猪腿肉剁制的三鲜馅料,经草鸡汤烹煮而成,鲜香无比,婚庆宴席标配。锦溪拥有200年历史酱汁肉,红米上色慢焖,搭配本地特产黑鳗衍生韭菜炒鳗肉、蚬子炖蛋两道湖鲜小炒。千灯石浦白切羊肉制作技艺列入昆山非遗,源自南宋,本地山羊桑柴久炖、冰水激制,无膻醇香,衍生白切羊肉、红

烧羊肉、奶白羊杂汤三道全羊菜式,伏羊宴、冬日进补宴席闻名长三角,真空包装特产远销各地。

浙北嘉善西塘、姚庄两地,保留2项县级民俗饮食非遗、6道农家大菜。西塘送子龙蹄承载明代婚嫁民俗非遗,旧时嫁娶宴席头牌,数十味酱料长时间焖煮,软糯入味,寓意添丁兴旺;时令菜荠菜包圆,豆腐皮裹荠菜鲜肉蒸制而成,开春尝鲜必备。姚庄招牌走油蹄髈是年节压轴大菜,经煮、炸、焖三道工序,析出多余油脂,肥而不膩;搭配本地特色荠菜丸子鱼头汤堪称绝配,鱼骨鱼头慢炖50分钟吊出天然鲜味,为宴席收尾鲜汤。另有酱爆螺蛳、大头菜干烧肉两道日常下饭农家菜,苏浙风味交融,口感醇厚。

整片淀山水乡30余款非遗乡土菜,始终恪守就地取材、古法慢作的核心准则:湖鲜取自淀山湖、元荡湖、汾湖,肉食搭配田间水八仙、腌菜、焖炖、糟卤、腌渍、熏制等传统手艺全靠口传心授。这些菜肴早已超越进食本身,成为漕运商贸、耕读家风、宗族礼仪的文化载体。如今沿线古镇民宿、乡村农家乐全面复原古法菜谱,非遗美食体验、水乡乡土宴席常态化落地,让沉淀千年的水乡味道跨越地域边界,长久传递江南独有的温润烟火温情。



趣事闲谈

上海简称“沪”是家喻户晓的,可绝大多数人都不知道,这个字号的根,藏在青浦金泽雪米村的湖头自然村。

三面被淀山湖环抱的湖头村,安静得不像闹市近郊。叶脉状的水巷绕着白墙黛瓦,圩田依水铺开,清晨薄雾漫过河面,傍晚落日铺满湖湾,原生态的江南水乡风貌,在这里被完整封存了上千年。

早在宋代,这里便是漕运渡口湖头渡,商船渔船往来不息,元代渡口商贸走向鼎盛。依托淀山湖丰富的水产,湖头村慢慢发展成青浦规模最大的扈具制作聚集地。

很多人不清楚,“沪”本身就是水乡捕鱼的竹制渔具“扈”。祖辈靠着一手精湛的扎斫手艺渔耕为生,这套传承已久的水乡技艺,就是上海简称“沪”的源头,小小的村落,默默珍藏着上海城市名称的起源密码。

村落的底蕴远不止于此。明清留存的魁镇庙守护着乡土,古井流传着乡民互助的暖心传说,田山歌、阿婆茶这些原生民俗,至今还在村民的生活里鲜活延续。本土乡贤功成不忘故土,多年持续捐资建设家乡,淳朴向善的乡风代代相传。

褪去古时渡口的喧嚣,如今的湖头村成了淀山湖世界级滨水湖区的隐秘佳境。水上帆船、桨板可以肆意逐浪,岸边能品尝地道淀山湖湖鲜,漫步古水巷,看石桥流水,慢享水乡烟火。

一座小古村,藏着上海的城市本源,藏着千年渔耕文脉。避开人潮拥挤的热门古镇,来湖头村,寻上海的根,赴一场静谧的滨湖水乡之约。

沪的来历,居然与一个小村有关?

◆文/刘艺