

精彩抢先看



三峡大坝

三峡大坝位于宜昌市三斗坪，距下游葛洲坝水利枢纽工程 38 千米，是当今世界上最大的水利枢纽工程。



萝卜饺子

宜昌著名的风味小吃。主要原料是大米、黄豆和萝卜。食之外酥内软、辣而不刺，味鲜可口。



根雕

根雕是一种化“腐朽为神奇”的艺术。宜昌的根雕工艺品受到荆楚古典根艺的熏陶和现代根艺的影响，创作得到继承和创新，具有很高的收藏和观赏价值。

旅游地导览

适合人群：所有人

建议游玩时间：三天

花费：1500 元

最佳旅游时间：宜昌的最佳旅游时间为春秋二季，夏天的宜昌气温很高，不适宜避暑，冬季则较为阴冷。

本地人忠告

1、宜昌地区属于亚热带季风性湿润气候，雨热资源丰富，气候宜人，年平均气温约 17°C，又由于境内长江西陵峡及清江、香溪流域的山岭屏障作用，冬季气候温暖，平均温度要比附近同纬度的武汉市高出许多。去宜昌旅行的最佳时间是春季。

2、在宜昌市去三峡大坝的路上，有很多野旅行社和导游，千万不要相信。自己坐车去大坝门口买票或是网上提前预定即可。

欣欣百宝箱



品质线路



优惠门票



特价酒店



打折机票

目录

P2：宜昌概况

P3：线路推荐

P4：交通攻略（如何到达宜昌）

P6：宜昌地理位置图

P7：宜昌内部交通

P8：宜昌景点导游图

P9：景点介绍

P11：三峡大坝旅游导览图

P18：住宿推荐

P19：美食推荐

P20：宜昌名菜推荐

P21：美食街推荐

P22：宜昌特产

P23：宜昌贴士

鸣谢：

本攻略部分图片来源于网络，如果版权拥有者或者作者发现自己作品被使用，请及时向欣欣旅游网提出通知，欣欣旅游网将及时移除相关内容或者添加作者的版权信息。

在此，本攻略特别鸣谢网友：[18983084442](#)、[花生](#)、

[重庆三峡游船网](#)、[cjhww](#)、[hwlc2009](#)、[xdgf](#)

宜昌概况

认识宜昌

宜昌，世界水电之都，中国动力心脏；巴楚文化发源地；湖北省唯一一座文明卫生城市。

宜昌，位于湖北西部，长江三峡西陵峡东口、长江上、中游分界处。有汉、回等 20 个民族。宜昌意寓“宜于昌盛”，是三国时期夷陵之战主战场，拥有 2700 多年灿烂文明的历史。

宜昌，拥有举世瞩目的长江三峡水利枢纽工程、葛洲坝水利枢纽等百余处水电枢纽工程；爱国诗人、世界文化名人——屈原以及民族友好使者——汉明妃王昭君的故乡也都在宜昌。

三峡大坝

1918 年，孙中山先生在《建国方略》一文中提出了建立三峡工程的原始设想：“当以水闸堰其水，使舟得溯流以行，而又可资其水力。”新中国成立后，1950 年 2 月长江水利委员会成立，着手开展长江的综合治理。

1994 年 12 月 14 日，国务院总理李鹏在宜昌三斗坪向全世界宣布三峡工程正式开工。

2006 年 5 月，三峡大坝全线建成。9 月，三峡工程实行第二次蓄水，成功蓄至 156 米水位，开始发挥防洪、发电、通航三大效益。

游客登上海拔 185 米高的坝顶，近距离向下俯视泄洪场景，雷霆万钧的洪流被踩在脚下，感觉比以前会更壮观、更直接。站在坝顶上，看着脚下泄洪时白浪滔天的恢宏，远处又平静的江面，游客感受静韵与动美交相辉映。若是晴天，泄洪的巨浪上漫天的水雾里，还可看见一弯美丽的彩虹。江风轻拂，让心慢慢安静，看江水奔腾，听浪涛拍岸，惊叹的、激动的、振奋的、骄傲的，万千情感渐渐融入这一江山水。或许只有徜徉在大坝的怀里，才能愈发真切地感受“当惊世界殊”的喜悦。



图片来源：欣欣会员—18983084442

三峡魅力

长江三峡是万里长江一段山水壮丽的大峡谷，它西起重庆市的奉节的白帝城，东至湖北省的宜昌的南津关。自西向东主要有三个大的峡谷地段：瞿塘峡、巫峡和西陵峡。三峡因而得名。

长江三峡两岸高山对峙，崖壁陡峭，山峰一般高出江面 1000—1500 米。最窄处不足百米。三峡是由于这一地区地壳不断上升，长江水强烈下切而形成的。因此水力资源极为丰富。长江三峡不仅有已经建成的葛洲坝，世界上最大的水电站工程—三峡工程。它是世界上规模最大的水电站，也是中国有史以来建设最大型的工程项目。而由它所引发的移民搬迁、环境等诸多问题，使它从开始筹建的那一刻起，便始终与巨大的争议相伴。

三峡全长 193 公里，两岸悬崖绝壁，江中滩峡相间，水流湍急，唐代大诗人李白经过这里留下了优美的诗句：“朝辞白帝彩云间，千里江陵一日还；两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山。”使白帝城更加出名。

三峡特产：美景、美人、美石。

美景有：三峡自然风光、三峡人家、三峡大坝。

美人有：王昭君。

美石有：景观奇石幻彩红、三峡浪。

屈原故乡

屈原是一位卓越的政治家，是中国文学史上的第一位大诗人，是三峡里的“第一流才子”。他忧国忧民，最后投汨罗江，以身殉国。

屈原留下的《离骚》、《九章》、《九歌》等光辉诗篇，声贯如今，名扬中外。

宜昌秭归是屈原的故乡，也是楚文化发源地之一。它位于长江北岸的卧牛山麓，四周城墙环绕，形似一个倾斜的葫芦，具有浓厚的古典建筑风格。故有“葫芦城”之称。

又因城墙均有由石头叠砌而成，又叫“石头城”。县名由来：传说秭归县名由屈原而来。屈原有个姐姐，屈原被流放前，她曾特地赶回来宽慰弟弟，其情其景，感人至深。后人为表示对这位贤惠的姐姐的敬意，将县名改为“姊归”，后演变为现在的“秭归”。

线路推荐

精华一日游

来这个水电之城，当然要参观葛洲坝水利工程，而三峡人家风景区，也会是你来此的理由之一。

Day1 葛洲坝 西陵峡 三峡人家 三峡大坝

周边三日游：

宜昌周边的小镇各有特色，除了闻名遐迩的三峡水，还有野花飘香的香溪源。

Day1 神农架 木鱼镇

早宜昌乘车赴神农架，下午游览神农架自然保护区。小龙潭野人考察站，神农第一景神农谷，野人出没地板壁岩，金猴岭原始森林，

了望塔，远眺神农顶，华中第一峰，太子垭原始森林等。晚上和大家一起参加土家风情篝火晚会，宿木鱼镇。

Day2 香溪源 昭君故里 高岚卧佛山 晓峰

早游香溪源风景区。这里林间野花奇多，溪水飘香。下午返回宜昌的途中，可以参观昭君故里，高岚卧佛山，晓峰悬棺等景点。

Day3 葛洲坝 西陵峡 三峡人家 西陵峡三峡人家

早上从葛洲坝船闸登船，乘船观看万里长江第一坝---葛洲坝水利工程全貌，尽揽世界级旅游风景区长江三峡精华段核心区---西陵峡原始峡谷风光、乘船参观世外桃园、三游古洞、西陵形胜等著名景观。抵达国家 AAAA 级旅游风景区 - 三峡人家后，在幺妹子的山歌和纤夫的号子声中感受峡江原住民的生活形态。下午游览世纪工程---三峡大坝，感受沧海桑田的巨变。傍晚返回宜昌市区。

欣欣线路推荐



宜昌 大小三峡五日游

门市价：1550 元

欣欣价：1540 元

>> 立即预定

武汉到宜昌旅游-两坝一峡、屈原故里、橘子采摘休闲二日游

门市价：255 元

欣欣价：199 元

>> 立即预定

北京到宜昌三峡大坝、白帝城、张飞庙五日游

门市价：3500 元

欣欣价：3380 元

>> 立即预定

>> 更多线路推荐

交通攻略

到达宜昌

飞机

[>>更多打折机票信息](#)

到达宜昌，可乘飞机直飞到宜昌三峡机场。三峡机场是三峡工程的重要配套项目，位于宜昌市猇亭区，距市中心 26KM，距三峡大坝 55KM，北接宜黄高速公路，南临长江黄金水道，东临焦枝铁路。

宜昌三峡机场自通航以来，已开通国内航线 24 条，国外和地区临时航线 4 条，通达北京、上海、广州、海口、成都、重庆、昆明、深圳、珠海、恩施、长沙、张家界、武汉、南京、西安、杭州、青岛、济南、郑州、温州、南宁、厦门、汕头、黄山；香港、日本富山、名古屋、新泻等城市。

机场交通

机场巴士

宜昌三峡机场现有巴士车 6 台。

机场至市区

行车线路：宜昌三峡机场——宜昌市清江大酒店，距离约 40 公里，车辆行驶约 50 分钟。

发车地点：宜昌三峡机场旅客到达处始发。

发车时间段：航班到达开始后至最后一个航班结束。

票价：20 元，沿途就近各大车站、码头停靠。

市区至机场

发车地点：宜昌清江大酒店始发

发车时间：在酒店前台咨询。

沿途停靠：富诚航空售票处，终点站宜昌三峡机场。

注：在宜昌市红星路三峡机场售票处购票旅客可免费搭乘机场班车。

公交车

三峡机场暂时没有公交车到达市区。在市内可乘 100 路车到夷陵区小溪塔，车费 1 元；或直接在猇亭坐 101 路车到小溪塔，车费 3 元。到达小溪塔后离机场就很近了，可以再坐出租车前往，这样比较合算。

火车

[>>更多火车时刻信息](#)

宜昌有两个火车站，分别为宜昌站和宜昌东站（新站）。目前，所有火车只到宜昌东站。

宜昌站

地址：位于宜昌东山大道 107 号。

电话：(0717) 6461228

交通：

① 乘坐 9 路、11 路、20 正环、103 路车在国贸站下车，步行可至。

② 乘坐 4 长线、6 路、12 路、19 路、22 路、23 路、26 路、27 路、28 路、31 路、34 路、三峡职院专线在宜昌火车站下车。

宜昌东站

地址：宜昌城东大道花艳段，距离伍家岗中心约 1 公里。

交通：乘坐 1 路、5 路、9 路、37 路、68 路、105 路车在宜昌东站下车。

如何从宜昌站到宜昌东站？

① 从宜昌站步行至峡州宾馆站，乘坐 105 路车，在桔城路站下车，步行至宜昌东站。或者从宜昌站步行至前卫门站，乘坐 1 路车，在桔城路站下车，步行至宜昌东站。全程约 1 小时 10 分钟左右。

② 步行至国贸站，乘坐 103 路，在仁和医院站下车，步行到仁和医院站乘坐 5 路车，在宜黄立交桥站下车，步行至宜昌东站。

如何从火车站到三峡大坝？

宜昌东站 → 三峡大坝

宜昌东站——乘坐三峡大坝直通车前往三峡大坝游客换乘中心——在售票窗口凭短信购票进入景区。

宜昌站 → 三峡大坝

宜昌站出站 → 乘坐 101、100 路公汽至夜明珠 → 坐 8 路专线车 → 三峡大坝。

汽车

>>更多汽车时刻信息

宜昌长途汽车客运站

以省内外长途班线为主，北京、上海、广州、重庆等大城市均有直达长途班车。

问询电话：0717-6445314

地址：宜昌东山大道126号

交通：途径公交车有6路、9路、11路、17路、27路、28路、101路、103路、三峡职院专线等。

宜昌大公桥客运站

主要以省际长途客车为主。

问询电话：0717-6222143

地址：位于沿江大道。

交通：可乘坐2路、4长线、7路、8路、10路、19路、25-1路、25-2路、28路、32路车在大公桥站下车即可。

宜昌宜港汽车站

主要也是省际长途客车为主。

地址：位于沿江大道142号。

电话：0717-6241714

交通：可乘坐32路车在宜昌港下车，步行可到。

海通客运站

以宜昌地区内的短途班线为主，也有开往汉正街、大堰、沙市、公安的班车。开往猗亭、枝江、茅坪、土城的班车均为流水发车。

问询电话：0717-6444123

地址：位于东山上。

交通：乘坐4长线、9路、10路、24路、29路、34路等在移动通信广场下车，步行可至海通客运站。

如何从汽车站到三峡大坝？

宜昌长途汽车站 → 三峡大坝

到达宜昌长途汽车站后，在车站附近乘坐出租车或者4路、9路、100路、101路在葛洲坝宾馆下车，过马路到对面乘坐旅游专线车到达三峡大坝旅游区。

专线车发车时间为8:30、14:00。

轮船

三峡坝区客货运旅游港区

承担三峡大坝坝区客运、货运、旅游等多种功能的综合型港区。下辖秭归茅坪客运旅游港、夷陵区太平溪旅游客运港。

乘坐三峡游轮一般选择“宜昌—重庆（或重庆—宜昌）”段，沿途停靠茅坪、归州、巴东、巫山、奉节、云阳、万州、忠县、丰都、涪陵等站，普通游船分5个等级的舱位，从特等到散席不等，全程票价从180元左右（散席）到2100余元（特等），票价包含船票以及部分岸上景点门票。

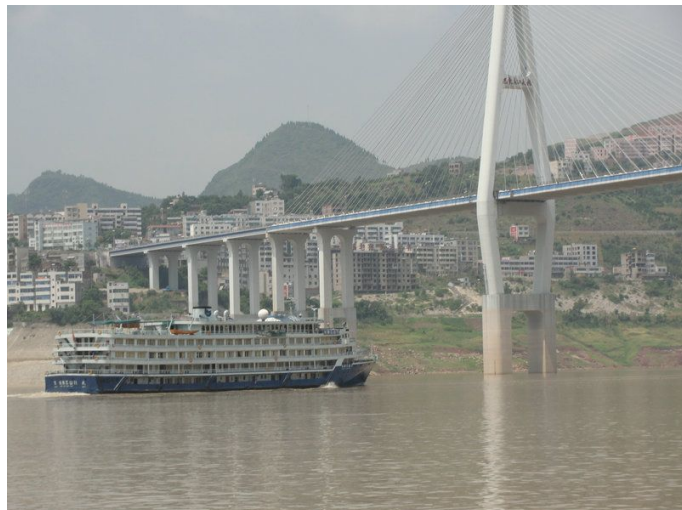
另外，三峡航线上还有一些豪华游轮，如维多利亚系列、长江天使系列、长江公主系列等，设施更为豪华，包含船上餐食，当然票价也更为昂贵。整个旅程一般为3天左右（因上、下水有1天的差异）。

温馨小贴士

游轮票价及航行时间因上水（逆流）、下水（顺流）而有所差异，所以在同样的区间，上水、下水船票价格与航行时间不同，是正常的情况。一般下水价格要高于水上价格，上水航行用时比下水航行要长1天左右（三峡段）。

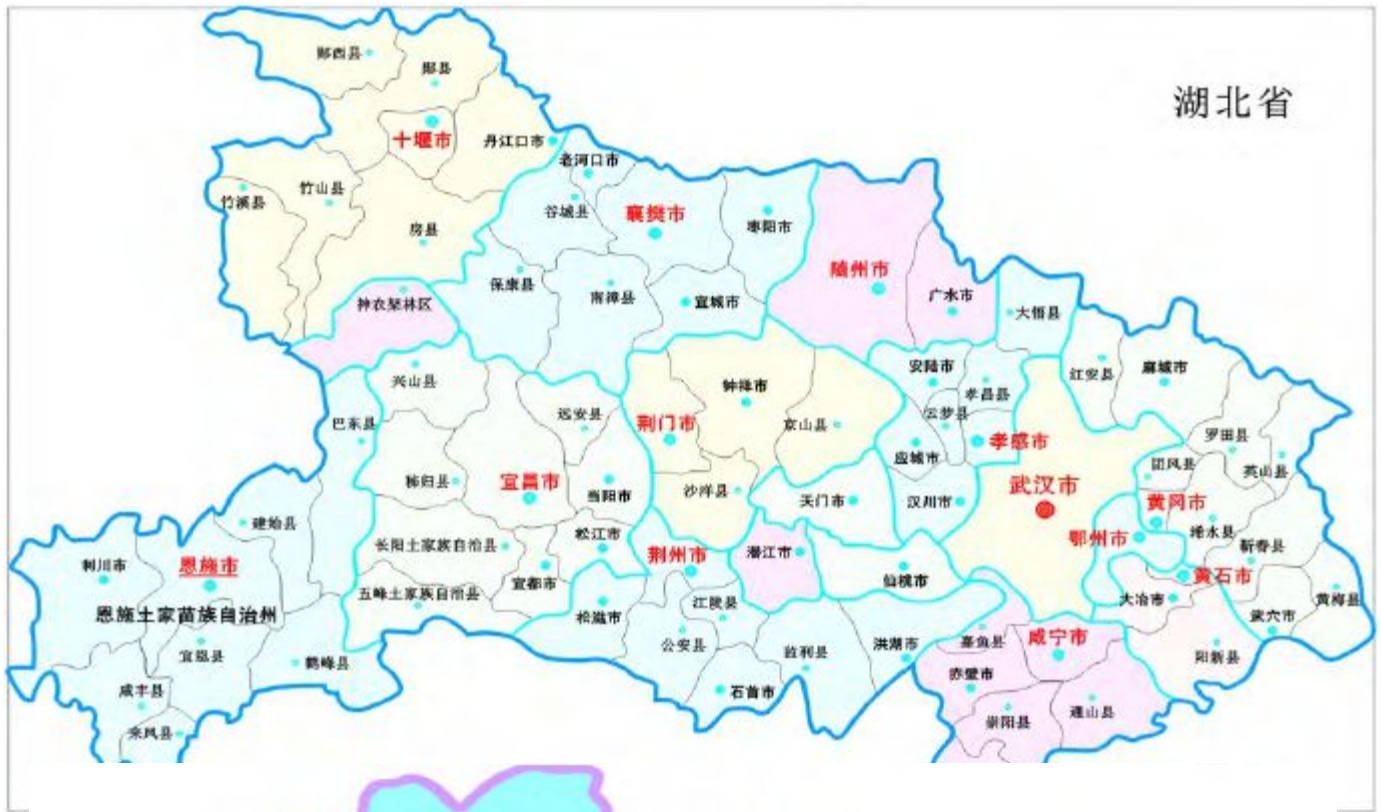
水陆客运旅游港区

水陆客运旅游港区是宜昌地区规模最大的水陆客运旅游联运中心，下属标准客运码头五座，每天有发往长江沿线各大中城市的客班轮。



图片来源：欣欣会员—花生

宜昌市地理位置图



宜昌内部交通

公交车

>>更多公交信息查询

宜昌有多条公交线路，现又开通了首条 24 小时公交，1 路车通宵发班。普通车票价 1 元，空调车及观光车 2 元，旅游专线车实行多级票价。

到达火车东站的线路有：1 路、5 路、9 路、37 路、105 路等。

到达火车站的线路有：4 路、6 路、10-1 路、12 路、22 路、23 路、26 路、27 路、28 路、31 路、三峡志愿专线等。

到达长途汽车站的线路有：6 路、11 路、101 路、103 路等。

到达三码头的线路有：2 路、4 路、7 路、8 路、10 路、19 路、32 路等。

到达峡州宾馆的线路有：1 路、3 路、8 路、10 路、10-1 路、18 路、20 路反环、22 路、23 路、25 路、27 路、30 路、31 路、103 路、105 路、三峡职院专线等。

到达夜明珠的线路有：4 路、10 路、10-1 路、21 路、34 路、100 路、101 路等。

如何到达三峡大坝？

自驾

三峡专用公路（武汉方向直接由汉宜高速公路进入；宜昌城区由夜明珠或开发区进入）— 三峡大坝旅游区三角地接待站凭短信购票及免费办理三峡专用公路通行证 — 行驶 30 公里前往三峡工程游客参观换乘中心，换乘景区观光车进入景区。

出租车

宜昌出租车基价公里，城区出租车起步价为 6 元/2 公里。公里租价，超过 2 公里的租价为每公里 1.4 元（每 500 米 0.70 元）。

夜间行车费，晚 23 时至次日 5 时前（含 5 时）租车，按公里租价加收 40% 夜间行驶费，即每公里租价 $\times (1 + 40\%)$ 。回空费，临时租用出租车，单程载客 7 公里以上，从第 8 公里开始，按车型公里租价加收 50% 的回空费，即每公里租价 $\times (1 + 50\%)$ ；当回空费与夜间行驶费并存时，按两项费用之和收取。

等候费，乘客每次用车可免费等候五分钟，超过五分钟后，每等候五分钟加收 1 公里租价，当超过时间不足五分钟时按五分钟计算；带货费，乘客携带手提小件行李不收带货费，乘客携带货物不超过 50 公斤，并以盖好后盖为宜，超过重量或体积的，按公里租价加收 50% 的带货费；

时距并用式收费，当受道路条件限制，导致出租车时速每小时低于 12 公里时，每累计五分钟，加收 1 公里租价；包车收费，包车收费以出租车的公里租价为基础，结合包车时间，行驶公里，由租用双方协商确定；过路、过桥通行费，由乘客按实际发生金额支付。与此同时，乘客乘车一律按计价器显示付费，原 0.5 元/趟

公交

可以直接在一场室内乘坐 3 路、4 路车到达夜明珠转盘处，再换乘三峡坝区 8 路专线车到达三峡坝区游客接待中心。



宜昌景点导游图



景点介绍

三峡大坝

三峡大坝位于宜昌市三斗坪，距下游葛洲坝水利枢纽工程 38 千米，是当今世界上最大的水利枢纽工程。

大坝拥有三峡展览馆、坛子岭园区、185 园区、近坝园区及截流纪念园 5 个园区，以三峡工程为依托，全方位展示工程文化和水利文化。

在坛子岭可以远眺大坝，俯瞰长江。泄洪观景区则是波澜壮阔、雷霆万钧。而在 185 米水位线观景区，大坝上游的高峡平湖与下游滔滔江水所形成鲜明的反差。截流纪念园有丰富多彩的歌舞及其他节目表演，同时也是景区内交通的中心。

三峡工程创造的世界之最世界上防洪效益最为显著的水利工程、世界上最大的电站、世界上建筑规模最大的水利工程、世界上工程量最大的水利工程、世界上施工难度最大的水利工程、施工期流量最大的水利工程、世界上泄洪能力最大的泄洪闸、世界上规模最大难度最高的升船机.....

景点导览

坛子岭 登上 5A 级景区坛子岭观景点，可鸟瞰三峡工程全貌，深切体会毛主席诗句“截断巫山云雨，高峡出平湖”的豪迈情怀。

185 观景点 站在 185 平台上向下俯看，感受华夏民族的伟大与自豪。截流纪念园 在截流纪念园体会人与自然的完美结合，仿佛置身于“山水相连，天人合一”的人间美景。

《盛世峡江》演出 这是一场战事现代文明和长江文化的综艺演出，恢弘震撼的气势，给人以视觉享受。

景区行程推荐

游览有两种选择，分别是坐大巴游览或是坐船游览。

大巴游览线路

线路中的主要景点是坛子岭、185 观景点和截留纪念园，景区内的大巴，穿梭来回于三个景点之间。

轮船游览线路

顺流而下 “重庆-宜昌”段，沿途停靠涪陵、丰都、忠县、万州、云阳、奉节、巫山、巴东、归州、茅坪等站。逆流而上 三峡全程游览大体分为：武昌—宜昌，宜昌—茅坪—香溪—归州—巴东，巴东—火焰石—楠木园—碚石，碚石—青石—巫山—大昌，大昌—巫山—大溪和大溪—白帝城六段。



图片来源：欣欣会员—重庆三峡游船网

门票

三峡大坝 105 元

三峡大坝+露营 145 元

三峡大坝+室内情景演出 255 元

注：优惠只针对三峡大坝门票，不包含套票产品。三峡大坝门票包含坛子岭、185 观景点和截流园纪念馆，及观光车费（含观光车导游）和坝顶参观，免费人群需要自理观光车费 10 元，半票不含坝顶参观费。

其他门票 《盛世峡江》演出门票 150 元

注：每天 20:00-21:00，在三峡坝区文化中心演出。

取票地点 三峡大坝旅游区接待站

景区开放时间 8:00-17:30

小贴士

① 高峡平湖游船套票与《盛世峡江》演出套票，需要提前一天预约。游船预约电话 0717-6855180，演出预约电话 13997738765。

② 自驾车游客购票流程 三峡专用公路（武汉方向直接由汉宜高速公路进入；宜昌城区由夜明珠或开发区进入）。三峡大坝旅游区三角地接待站凭短信购票及免费办理三峡专用公路通行证，行驶 30 公里前往三峡工程游客参观换乘中心，换乘景区观光车进入景区。

③ 非自驾游客购票流程

a 宜昌市九码头乘坐宜昌至三峡大坝旅游大巴前往三峡大坝游客换乘中心，在售票窗口凭短信购票进入景区。

b 宜昌东站乘坐三峡大坝直通车前往三峡大坝游客换乘中心，在售票窗口凭短信购票进入景区。

c 宜昌城区乘坐 4、21、100 路在夜明珠站下车，前行 100 米换乘宜昌至三峡大坝旅游大巴，直达三峡大坝游客换乘中心，在售票窗口凭短信购票进入景区。

d 秭归方向可乘坐 3 路公交在三峡大坝游客换乘中心下车，在售票窗口凭短信购票进入景区。

三峡人家

三峡人家，依山傍水，风情如画：传统的三峡吊脚楼点缀于山水之间，久违的古帆船、乌篷船安静地泊在三峡人家门前，溪边少女挥着棒槌在清洗衣服，江面上悠然的渔家在撒网打鱼……千百年来流传不衰的各种习俗风情体现着峡江人民的质朴好客。走进峡江吊脚楼，峡江妹子载歌载舞，手中的红绣球飘飘欲落…



图片来源：欣欣会员—cjhww

水上人家

在龙进溪水与长江的交汇处，几只古帆船迎风而立，小渔船撒开了渔网，初峡亭精巧别致。许多三峡人祖祖辈辈生活在船上，常年以打鱼为生，在水上流动，和风浪搏击，与渔船为伴，形成了“水上人家”。

溪边人家

溪边人家依山傍水，一半着陆，一半入水，在群山的环绕下，伴着青山绿水、斜阳草树、雾霭烟雨，如诗如画。

山上人家

山上人家的“吊脚楼”，被现代建筑学家称为“杆栏式建筑”。峡江一带地势险峻，房屋多依山势而建，其独特之处是前低后高，侧面有走廊，后面有阳台，俗称“走马转角楼”。

门票 150 元，索道 30 元。

交通 乘坐 10 路公交车，直接到观音渡下车。在渡口购买船票，搭乘旅游船过江可到三峡人家。

温馨小贴士

在观音渡的售票处只能乘坐该公司指定的船，江边有许多私家船随时摆渡，船开后买票。千万不要上错船，不然就要重新花钱买票了。

西陵峡口风景区

西陵峡口风景区位于宜昌市西郊，距宜昌市中心 4 公里，离三峡国际机场 20 公里，与宜昌市火车站相隔 5 公里，10 路旅游专线车直达风景区各景点，交通十分便利。风景区东起葛洲坝，西至三峡大坝，素有“三峡门户、川鄂咽喉”之美称，位置得天独厚，旅游资源丰富，为“中国十大风景名胜”之一。



图片来源：欣欣会员—cjhww

风景区现已形成了嫫祖庙、桃花村、白马洞、五洲休闲娱乐园、下牢溪（天然浴场、漂流）、龙泉水树园、仙人溪、森林公园八大景区。身临其境，可以赏花草，游峡谷，识鸟音，掬清泉，亲溪水，观巴舞，听楚歌，览大坝，拜先祖，中外游客誉之为“山水画廊”、“活的巴风楚韵”。古往今来是人们游览观光、休闲疗养、科普考察和礼仪朝拜的胜地。

《水经注》与西陵峡

北魏旅游家、地理学家郦道元在其《水经注·江水》篇中称：“自三峡七百里，两岸连山，略无阙处，重岩叠障，隐天蔽日，自非停午夜分，不见羲月……”生动描述了三峡峡谷景观的奇绝峻秀。

此后，历代文人墨客慕名前来，观赏游览之余，留下了许多脍炙人口的绝句佳文，诸如白居易、白行简，元稹的前三游，三苏的后三游，陆游的《入蜀记》，还有曾当过宜陵县令的欧阳修，以及李白、杜甫、刘一儒、雷思沛等等，都曾留下了珍贵诗文。景区景观的奇丽佳境，使之倾倒的历史名人，不胜枚举。

门票 168 元

交通 乘坐 10 路旅游专线车可到。

三峡大坝旅游导览图



九畹溪

九畹溪位于三峡大坝长江上游南岸 20 公里处，是长江三峡中为数不多的支流大峡谷之一，溪流全长 46 公里，入江口正对牛肝马肺峡，上游接兵书宝剑峡，下游为崆岭滩，是长江三峡古航道里最为险峻的航段。九畹溪入江口古名为巨鱼坊，是传说中伟大爱国诗人屈原魂归故里所在地，现在成为高峡平湖最佳观景点之一。

九畹溪流经过的地方，以峡谷、喀斯特地貌为主。两岸风景奇特秀丽，大部分地区人员稀少，生态环境良好，形成多处别具特色的景观，是新三峡十景之一。



图片来源：欣欣会员—18983084442

九畹溪旅游区分为水路和陆路两段旅游区。陆路起自九畹溪大桥，终至九畹溪电站，沿途有仙女山、界垭、情侣峰、神牛泉、将军岩、美女晒羞、剪刀崖、和尚岩等十余处自然景观；有极具科学研究价值与观赏探秘价值的古悬棺群；有人迹罕至，完全处于原始状态的干溪沟，以及天下奇观、鬼斧神工的青钟地缝。

漂流九畹溪

三峡大坝蓄水后，九畹溪漂流分两段，上段惊险刺激的探险漂，下段休闲观光漂，高峡平湖相间，奇峰秀水争艳，畅游其间，惬意无限。宏伟的三峡大坝、雄浑的崆岭险滩、威武的将军岩，将一解峡江山水的雄奇与秀美；九畹溪峡谷的问天筒、沧桑的巨鱼坊、神秘的古悬棺，一展巴楚文化的神韵。目前九畹溪漂流全年皆可，但洪水期出于安全考虑会暂时关闭。

门票 180 元

交通 九畹溪位于湖北省宜昌市秭归县茅坪镇境内，宜昌客运站有班车至茅坪，路程约 70 公里，车程 1 个半小时，票价 15 元。到达茅坪镇后再转车去漂流起点。

温馨小贴士

上段惊险刺激漂流仅限于 14 岁以上至 55 岁以下身体健康的中青年游客，7—14 岁儿童如要坚持漂流，可履行相关手续，由景区安排专业水手护送。

三游洞

三游洞位于宜昌西北 7 公里，是西陵山北峰峭壁上的巨大山洞。它背靠长江三峡的西陵峡口，面临下牢溪，洞奇景异，山水秀丽，是湖北省著名名胜古迹和重点文物保护单位之一。

三游洞地势险峻，形如覆蓬，冬暖夏凉，洞室开阔，呈不规则长方形，深约 30 米，宽约 23 米，高约 9 米，是古代地下水沿岩层岩面不断溶蚀，并经塌陷而形成的石灰岩溶洞。它的地层地质年代为寒武纪，距今约五亿至六亿年，洞中岩石褶皱起伏，断裂纵横，千姿百态。

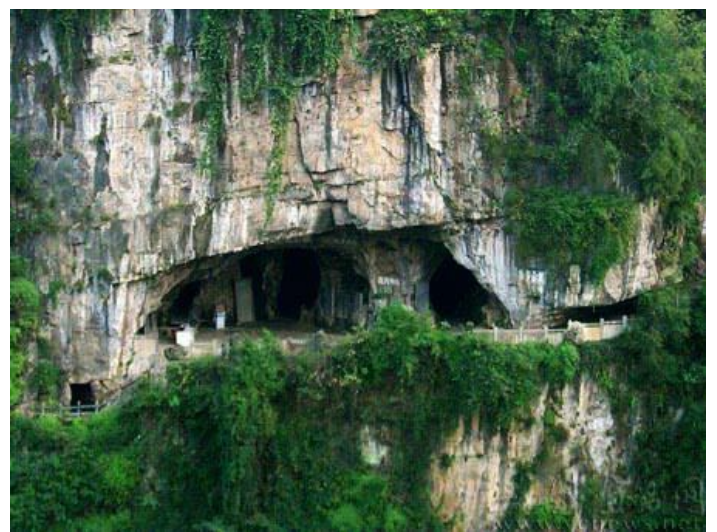
三游洞景色奇丽，曾被古人喻为“幻境”。历代途经夷陵(宜昌)的人，大都到此一游，并以楷、隶、行、草各种字体和诗歌、散文、壁画、题记等形式写景抒怀，镌刻于石壁之上。

至今洞内外尚存有宋代欧阳修题记、明代重刻之《三游洞序》等各种篆刻和碑文 40 余件，留下了宝贵的文化史料。三游洞前，是清澈碧透的下牢溪，水石相击，飞珠溅玉。沿洞旁小路登上山顶的至喜亭，西眺可见大江雄姿。

门票 78 元

交通

- ① 乘车 乘坐 10 路旅游专线车可到。
- ② 自驾 宜昌市城区夷陵广场—东山大道—葛洲坝转盘右转—望州岗—夜明珠—虾子沟—22 公司三叉路口往左拐直走—南津关—过下牢溪大桥—三游洞。



图片来源：欣欣会员—cjhww

清江画廊

清江画廊风景区位于宜昌的长阳土家族自治县，涵盖隔河岩大坝以上至水布垭盐池温泉，沿清江一线的所有旅游景观及景区景点。有倒影峡、仙人寨、武落钟离山等三大景点。

清江，古称“夷水”，《水经注》云：“夷水，水色清照十丈，分沙石，因名清江也”。清江流域总长 428 公里。

“八百里清江美如画，三百里画廊在长阳”。这里山川锦绣，江水潏回，一派佳丽灵淑之气；这里水清鱼读目，山静鸟谈天；这里水作青罗带，山似碧玉簪...

门票

成人套票 158 元，

成人套票（特惠月 5.17-6.17）158 元

半票（1.4 米以上在校学生凭证）108 元

船票 58 元

交通

① 自驾车

从东山开发区或伍家岗上高速，过宜昌长江大桥，或过伍家岗后直接上宜昌长江大桥，走沪蓉西高速在白氏坪出口下；或过宜昌长江大桥后从红花套走古周省道至白氏坪（此段路不收费），再至长阳县城、经过津洋口，直达隔河岩大坝左岸清江画廊停车场。

② 乘车

宜昌长途汽车站和长阳客运站，设有宜昌至长阳往返的专线客运巴士，从早 6:30 至下午 6:30，两边对开每 15 分钟发一趟，票价 15 元/人，走高速 17 元/人。到达长阳县城后，有专线红色面的直达清江画廊停车场，5 元/人。

温馨小贴士

- ① 清江画廊风景区为套票（包含倒影峡、仙人寨、武落钟离山），包含景区景点及往返船票。
- ② 清江画廊一天有两趟船游玩，上午 10:30 一趟和下午 1 点一趟，必须在两班之前到才能买到这个套票，否则要自己包船，没有优惠套票。

车溪

三峡车溪民俗风景区位于宜昌江南点军区土城乡车溪土家族自治村内，距宜昌城区 18 公里。是以“梦里老家”为主题，以田园风光和土家民俗文化为特色的风景区。它由石仙谷、巴楚故土园、农家博物馆、腊梅峡、水车博物馆、人民公社旧址馆、天龙云窟、奇石馆、风洞和忘忧谷十大景区组成。

门票 90 元

交通

- ① 自驾 可经夷陵长江大桥过江，沿 318 国道，经点军、桥边至车溪
- ② 乘车 可在海通客运站乘“宜昌—土城”的专线车或沿江大道乘“小溪塔—车溪”的专线车直达。

柴埠溪

柴埠溪位于五峰土家族自治县境东部，北接八百里清江，南通武陵源、张家界，东通江汉平原，西达鄂西山寨，距长江三峡大坝 100 公里。

“百里幽峡柴埠溪，三千奇峰仙境地”的柴埠溪，方圆数十公里，一条清溪贯穿整个峡谷，峡谷内的景点自然天成，奇观胜景目不暇接，具有奇、险、秀、幽、野五大特色。目前有大湾口、坛子口、断山口、蛟口和内口生态保护区等五个景区。现已开放大湾口和坛子口两个景区。

门票 通票 80 元，大门周边有农家乐可食宿。

交通 景区目前较适合自驾游或当地租车。

- ① 自驾 宜昌伍家岗—宜都—渔关—长乐坪—柴埠溪。
- ② 乘车 在宜昌长途汽车站乘坐前往五峰的车，然后到柴埠溪下车，再转乘当地的车上去，距离不远。



图片来源：欣欣会员—hwlc2009

晓峰风景区

三峡晓峰风景区位于湖北省宜昌市境内，距三峡大坝仅 30 公里，是前往神农架原始森林的必经之地。景区内秀峰林立、峡谷纵横、瀑布飞流、风光如画，各种地质剖面与岩溶地貌完备，多种珍稀野生动物出没于此。

景区内各种景点星罗棋布、千姿百态，主要有“三峡第一瀑”白果树瀑布风景区，天河龙宫高空溶洞风景区，金狮洞风景区，古龙溪风景区，情人泉原始地下河风景区，野人谷漂流风景区，滴水岩瀑布风景区、古兵寨探险风景区、古悬棺风景区等。

野人谷漂流 三峡唯一原生态探险漂流景区，中国首例河谷文化主题漂流。位于宜昌至神农架的咽喉要道，因传说有野人没而得名。漂流全长 5 公里，历经三关十八滩。

情人泉 中国最浪漫的地下河，三道地下瀑布群贯穿于美仑美奂的钟乳石溶洞之中，形成“瑶宫三叠”的世界奇观。

古兵寨 中国最大的古兵寨群。一百多座用巨石叠成的兵寨高耸于孤峰危岩之顶，自东南向西北蜿蜒与西南长城——郢西楚长城互相呼应。

白果树瀑布 是由主体瀑布和若干条分支瀑布形成的气势磅礴的瀑布群。即使久旱不雨，这里依然是飞泉不绝。

门票

情人泉 35 元 白果树大瀑布成人票 98 元

金狮洞 60 元 三峡大瀑布+情人泉 133 元

三峡大瀑布+金狮洞 158 元

交通

① 乘车 在宜昌乘至小溪塔的车到客运站下车，换乘开往景区的空调专线车（约 15 分钟一趟），到情人泉景区下车即可。

② 自驾 沿通往兴山、神农架方向的宜秭高速公路行约 25 公里，即到情人泉风景区。

葛洲坝

葛洲坝位于三峡末端宜昌市西北部长江的干流上，距离宜昌市中心不到 3 公里，距离其上游的三峡水利枢纽约 38 公里，因大坝穿过名为葛洲坝的江心小岛而得名，是我国在长江上自行研究、设计、建设的第一座大型水利枢纽工程。

葛洲坝始建于 1970 年，于 1988 年底两期工程全部完工，直到三峡水利枢纽工程开工前，仍是长江上最大的水电工程。葛洲坝水利枢纽工程主要有电站、船闸、泄洪闸、冲沙闸等组成，其中电站分为大江大电站和二江电站，分别装机 14 台和 7 台；泄洪闸、冲沙闸主要用于泄洪、排沙，如遇泄洪之时，可见闸开水泄、惊涛洪波、冲天而起，或水雾弥漫，白米之外，仍觉水气拂面；或天气晴朗，彩虹飞架，极为壮观。

葛洲坝的 3 座船闸中，1 号和 2 号船闸均可通行万吨级巨轮，3 号船闸则用于 3000 吨以下客货轮船，其中 1 号和 2 号船闸闸室长 280 米，宽 34 米，两端均有重约 600 吨的“天下第一门”调控水位，供轮船通行，每次过闸时间约为 1 小时，游客可乘船体验轮船过闸时的全过程，届时还可欣赏到宏伟壮观的人字形闸门。

门票 船闸 20 元/人

交通 葛洲坝距离宜昌市中心不到 3 公里，游客可选择乘坐中巴车或出租车前往。

开放时间 06:00 到 22:00

最佳旅游时间 出游葛洲坝以汛期为最佳，此时既可乘船过闸，也可欣赏到葛洲坝泄洪时的壮丽景观。



图片来源：欣欣会员—cjhw

鸣翠谷

鸣翠谷位于宜昌市点军区紫阳村葛洲坝大坝南侧，是国家 AAA 级景区。谷中树木葱茏，怪石千变，野花丛丛，野鸟争鸣。进入鸣翠谷，只见溪水清澈，树藤滴绿；漫步谷中，只闻百鸟啁鸣，伴着叮咚泉水、沙沙醉叶，俨然从天上飘下一首曼妙的乐曲，不觉神清气爽，如入仙境。

鸣翠谷里的紫阳龙洞度假区是明朝两京御史、晋位少宰——王篆的故居。王篆官至吏部左侍郎，固有“铁御史”称号，加之其为官清廉，对母孝敬，被老百姓尊称为“王天官”。

门票 40 元

交通

- ① 乘车 从江北乘坐 27 路红色公交车紫阳下车步行 20 分钟即到
- ② 自驾 下高速公路沿城东大道上夷陵长江大桥过江沿 27 路公交线至紫阳沿景区路标即到。

屈原故里

屈原故里景区位于秭归县新县城，毗邻三峡大坝且直线距离为600米，高峡平湖美景尽收眼底，同时以屈原祠、江渚庙为代表的24处峡江地面文物集中搬迁于此。

其保护区主要内容包括以屈原祠为主的屈原纪念景区，以新滩古民居、峡江石刻、峡江古桥等为重点的三峡古民居区，以及屈原文化艺术中心、滨水景观带等景点。屈原祠是该国家文物保护单位的重要组成部分。

屈原祠原址在秭归州城东五里的“屈原沱”处。如今，因三峡大坝建设，新建的屈原祠位于凤凰山的山梁上，面向东南，与三峡大坝正面相对，有山门、两厢配房、碑廊、前殿、乐舞楼、正殿、享堂、屈原墓等建筑组成。

景区游览线路推荐

雏凤广场 → 电瓶车站 → 屈原祠 → 屈原故里牌坊 → 皮影馆 → 蒙馆 → 江渚庙 → 峡江民俗馆 → 江渚桥 → 屈子桥 → 千善桥

门票 成人票90元 学生票90元 老人票(60-69岁)90元

开放时间 8:00-16:30

交通

乘坐101路、102路或9路公交到海通车站下车，然后买到茅坪的票(15元)，到茅坪后再坐出租车到凤凰山风景区即可。

中华鲟园

中华鲟是一种大型的溯河洄游性鱼类，是我国特有的古老珍稀鱼类。世界现存鱼类中最原始的种类之一。鲟类最早出现于距今2亿3千万年前的早三叠世，一直延续至今，生活于我国长江流域，别处未见，真可谓“活化石”。

门票 48元

交通

① 在宜昌市夷陵广场乘100路、101路公交车到中华鲟研究所

下车，过桥即到中华鲟园。

② 宜昌市区乘4路公共汽车到鲟鱼研究所下。

关陵

关陵，是埋葬关羽身躯的地方，是中国三大关庙之一，距今已有1700余年历史。关羽死后，孙权将其首级送曹操，曹以侯礼厚葬首级于洛阳关林，以诸侯礼葬其尸骸于当阳，这便是“头枕洛阳、身困当阳”俗称的由来。

现关陵有五院四殿，护以内外官墙，建筑20多座，房屋80余间。全国现有三处关羽陵墓。一是关羽故里山西解州衣冠冢，称为关庙；二是河南洛阳厚葬关羽，称为关林；三是关陵，唯此处按皇帝陵寝定制，有乾隆赐《威震华夏》匾额。

门票 30元

交通 从宜昌乘坐当阳方向的班车，市区有专车前往景区。



图片来源：欣欣会员—cjhw

昭君村

昭君村，因西汉时诞生了有“闭月羞花之貌、沉鱼落雁之容”、“出塞和亲”的一代名妃王昭君而改名昭君村。村中有粉黛林、佳丽岛、浣纱处、彩石滩等20余处胜迹。王家崖云雾缭绕，香溪河九曲八弯，娘娘泉古朴典雅，梳妆台花荫满地，昭君像亭亭玉立，抚琴台琴韵悦耳。

昭君纪念馆收藏陈列的汉唐文物均出土于昭君村，昭君书院珍藏的各种版本的古典书籍，记载了几千年来文人墨客对昭君的评价和褒扬。博大精深的文史资料，使纪念馆成为当今中国研究王昭君历史文化的中心。

昭君村还新增了一台内容丰富多彩的昭君文化大戏，有蒙古族迎亲仪式、汉代宫廷歌舞、编钟歌舞、兴山围鼓、兴山山歌、地花鼓等表演。整场表演场面壮观，生动感人。

门票 60元

交通 ① 从宜昌至兴山(宜秭公路)一是到高岚后从黄粮到古夫县城再到昭君村景区

② 到高岚后从峡口到昭君镇到昭君村景区

长坂坡

长坂坡，是中国最著名的三国古战场之一。据传，《三国演义》锦屏山木识英雄义》、《三国志》记载的赵云、张飞大战曹操的故事就发生在这里。明万历年间，史官确认长坂坡为东汉常山赵子龙大战曹军的古战场。

长坂坡又称当阳桥。因在当阳市北郊并西连长坂坡而名。原名官桥。1934年，在当阳市长坂坡始建长坂坡公园。1979年，又重修了长坂公园。园内正中矗立着高大的青石古碑，“长坂雄风”4字格外醒目。公园外，兴建了街心花园，中间耸立着高约8米的赵子龙彩陶塑像。

据史料记载，长坂公园周围5公里的地方，都属长坂坡古战场遗址。长坂坡周围，还留传有与赵子龙相关的遗迹。在长坂坡东，相传是赵子龙与曹兵巷战处，现有一条街，名子龙街。在坡西南，有一座山岗，名子龙畷；在坡西田园中，还有太子桥和娘娘井的遗迹。据说当年糜夫人抱着阿斗就是在太子桥下避难，娘娘井则以糜夫人投此井自尽而得名。

距长坂坡25公里处，有一座坝陵桥，就是传说张飞“据水断桥”的地方。据载东汉建安十三年(208年)曹军追击刘备，刘备手下大将张飞据桥断后，面对曹军大吼：“吾乃燕人张翼德也，谁敢与我决一死战！”桥应声而断，吓得曹操部将夏侯杰肝胆碎裂，坠马而亡。清朝雍正年间，有张氏后人于此立“张翼德横矛处”石碑，至今保存完好。

门票 15元

交通 先乘坐到当阳的班车抵达当阳市，当阳市内有发往长坂桥的中巴。

玉泉寺

玉泉寺在当阳城西15公里的玉泉山东麓，始建于东汉末年，是我国佛教最早寺院之一。玉泉寺在中国佛教史上具有重要地位。隋朝时为天台宗祖庭之一，智者大师在此宣讲《法华玄义》、《摩诃止观》，首创天台宗道场；唐时弘景、神秀、普寂、一行等高僧在寺创倡渐悟禅法；宋释道源、宋绶、宋祁编撰《景德传灯录》于此寺；张九龄、李白、白居易、孟浩然、元稹等历代文人墨客为之留下许多诗词、碑刻；中国关公文化也渊源于此。

推荐看点

珍珠泉 玉泉寺北侧显烈山下有中国最早的关庙——显烈祠，祠前有一泓珍珠泉水，俗名“金龙池”，相传为三国蜀将关羽死后显灵之处。珍珠泉为全国三大间歇名泉之一。

金铁塔 玉泉寺东有棱金铁塔，为中国最高铁塔。原称佛牙舍利塔。在玉泉山玉泉寺前土丘上。北宋嘉祐六年(1061年)所铸。

门票 免费，但开车进去会收取停车费。

交通 从宜昌乘车前往当阳，然后乘坐2路公交车至玉泉寺路口，再搭乘小巴(车费3元左右)即到。



杨家溪军事漂流

杨家溪位于西陵峡中段的石碑，是古来兵家必争之地。二战期间杨家溪所在地地势险峻，遂成为拱卫陪都重庆之国防要塞，1943年中日两军在此展开激战，中国军队取得辉煌胜利，弹丸石碑名扬一时，有“中国斯大林格勒”之称。

基于这一历史背景，杨家溪首创军事文化主题的漂流，以水上、岸上互动游乐杜绝普通漂流的单调乏味，让游客既感受清凉，又放松身心，同时也了解历史，增进见闻。

杨家溪军事漂流具有漂流探险、军事训练、亲水休闲等功能，漂流河段分为动水漂流和静水漂流。

全长7.5公里，全程漂流3小时，在这里漂流，游人穿着迷彩色服装，划着迷彩色皮艇，一路唱军歌，搏激流，过险滩，仿佛水上军训，两岸风光在身旁飞掠而过，不尽浪花在眼前飞溅玉。

幽谷藏俊秀，人在画中游，既可领略冲浪闯滩的刺激，又可感受平湖荡舟的悠闲。

门票 180元

交通 在宜昌市区可以乘坐10-1路车，在石碑站下车，步行几分钟可到。

泗溪

泗溪生态旅游区位于宜昌市秭归县东南部的茅坪内，距三峡大坝和新县城 12 公里，环境优美，风景独特，以“竹之旅”吸引游客。

景区由大溪、小溪、芭蕉溪、顺阳溪等四条溪流组成，因而名为“泗溪”，内有竹海浴场、玉兔峰、龙王洞、竹笋峰、枫叶岭、猕猴谷 30 多个景点。幽篁修竹，小桥流水，山峦叠嶂，飞瀑蒸腾，植被茂密，物种繁多，原始自然，被誉为“三峡地区的天然氧吧。”



图片来源：欣欣会员—[cjhww](#)

门票 40 元

交通

- ① 乘车 乘三峡 8 路专线至终点转面的到景区或到宜昌市云集路乘车直达景区。
- ② 自驾 过西陵长江大桥，沿江西行大约 15 分钟车程，来到九里镇，左拐再行约 9 公里，便可到泗溪生态旅游区。

三峡大瀑布

三峡大瀑布即白果树瀑布，距宜昌市 34 公里，位于宜昌县晓峰乡泰山庙。在长约 5 公里的峡谷中，绝壁夹天，深潭无底，飞泉竟悬，一条主体瀑布和若干分支瀑布形成了气势磅礴的瀑布群，主体瀑布宽约数十米，清泉从百余米高的陡峭山崖飞流直下，接天连地，水天雾海，蔚为壮观，即使久旱不雨，这里依然是飞泉不绝。

门票 成人票 98 元

三峡大瀑布+情人泉 133 元

三峡大瀑布+金狮洞 158 元

交通

- ① 自驾 走沪蓉高速宜昌段在宜昌开发区下高速沿发展大道向小溪塔方向行驶，在小溪塔转盘处右转到宜兴公路(宜昌——兴山)，沿宜兴公路继续向前行驶至 29.5KM 处即到。
- ② 乘车 在夷陵广场或铁路坝乘宜昌至小溪塔 100、101 路公共汽车票价 1 元到终点站夷陵客运站下车，再转雾渡河、小峰方向的中巴车票价 4 元，太山庙下车即到。

五峰后河

五峰后河原始生态旅游景区，以中国面积最大的原始珙桐林而号称“中国鸽子花的故乡”。后河地处亚热带，常年平均气温 15 度，气候宜人，四季如画。原始森林内古木遮天蔽日，老茎生花，一派人与自然和谐相处的“世外桃源”景象。保护区内还有众多野生动物，国家珍稀濒危保护植物，极度濒危动物等，华南虎、金钱豹、云豹、黑鹿、青猴、熊、麝、獐、金雕、红腹角雉、白雉、锦鸡、大鲵等走兽飞禽，常年出没生息在这深山林间，给古老的森林更增添了野趣和神秘。

门票 60 元

交通 可在长途车站乘车至五峰县城，再由五峰客运站乘车至后河。

住宿 后河景区内可住传统的土家房屋——吊脚楼。

特产 后河的野生蕨菜、香椿、野生菌产于原始森林，是地地道道的绿色产品。另外，五峰茶叶也非常有特点。

住宿推荐

按游客口碑及热门程度推荐住宿



宜昌山庄商务酒店

简介：宜昌山庄商务酒店位于宜昌市西陵区东山大道（国贸大厦对面），地处中心城区—夷陵广场黄金商圈，距离火车站、夷陵广场、长途汽车站步行仅需1分钟，距三峡国际机场也不过半小时车程。

顾客点评：在国贸大厦对面，地理位置非常好，闹市区但酒店里面还是比较安静的，不论去哪个景点都方便乘车。

欣欣价：138元起 >>立即预定

顾客点评：酒店房间很大，装修不错，环境很好，感觉还是相当满意的 >>>更多



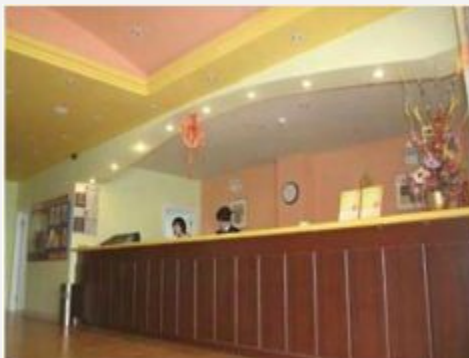
宜昌运七酒店

简介：宜昌运七酒店地处宜昌市中心地段，位于西陵二路57号，酒店设施齐全，服务热情，交通便捷，热诚期待您的光临！

顾客点评：位置比较方便，从火车站坐公交车过来也很好找，挺干净的，早餐也不错，还可以免费打长途。

欣欣价：157元起 >>立即预定

顾客点评：免费早餐不错，停车方便，服务热情。宽带稳定。装修简约干净。>>>更多



宜昌如家快捷酒店（葛洲坝店）

简介：宜昌如家快捷酒店（葛洲坝店）位于宜昌市西陵区樵湖二路葛洲坝城区中心地段，毗邻夷陵广场、滨江公园、夜明珠码头、长江西陵峡风景区、三峡大坝和葛洲坝，距离火车站、长途汽车站、市中心和机场大巴停靠点5分钟车程，环境优美，出行便捷。

顾客点评：服务不错，停车就在旁边小区，很安全；公交车也很方便，车站就在队面。

欣欣价：161元起 >>立即预定

顾客点评：位置还不错，出门右边就有个集贸市场，水果，快餐什么都有！左边往前走不远就有宵夜夜市，锅贴饺还不错！炒菜也便宜！>>>更多



宜昌中海酒店

简介：宜昌中海酒店位于市中心，地处繁华地带，毗邻宜昌火车站、长途汽车站，地理位置优越，交通便利。酒店秉持诚信、简约和舒适的服务理念，酒店以全新的设施、舒适的氛围和体贴的服务，成为商务旅客及度假游客的上佳之选。

顾客点评：总体感觉不错，性价比比较高。附近很多吃东西的地方很多，坐机场巴士往返走500米就可以。

欣欣价：198元起 >>立即预定

顾客点评：酒店早餐不错，吃的也方便！有电脑，有网络，遗憾的是上网要交费，考虑到房间便宜一点，也可以接受吧！若要坐车去游三峡大坝和三峡人家，都很方便>>>更多

>>更多酒店预订信息

美食攻略

宜昌菜的主要风格是“原汁、咸鲜、偏辣”，具有浓厚的地方特色。

“老九碗”宴极具宜昌的本地特色，席上的菜由杂烩头子、炸相蝶子、炸春卷子、鱼糕丸子、鱿鱼笋子、锤碗莲子、白肉肚子、香菌鸡子、珍珠丸子等九道组成，都是用大碗盛着端上桌，乡土气息浓郁，最好能尝一尝。

宜昌名菜主要有白刹肥鱼、峡口明珠汤、三游神仙鸡、八宝水鸡、桂花荸荠丸、莲蓬蛋、三丝腰花、银针鸡丝、软炸鱼饼、香酥莲米鸭、瓢儿豆腐、寿星白菜、凉拌鱼腥草等。

风味小吃

夷陵春卷

用鸡蛋、面粉制成薄皮，卷入稍加煸炒的韭菜、腊肉、豆腐干、香菌(或冬菇)等，油炸至金黄色即可食，此菜外酥内嫩、香软可口，一般在农历新年期间家庭自行制作。



图片来源：欣欣会员—xdgf

凉虾

以大米、玉米等为原料，以红糖水为调料，清凉解渴，夏季勾兑冰水后饮用，风味更佳，深受宜昌居民喜爱的饮品。由路边小贩经营，多为家庭自制，价格约为一元一杯。致祥路有一家“郑信记”，是凉虾较有特色的去处。

凉拌鱼腥草

又名节节根、节儿根，宜昌市境内均有生长，多为野生，还有人工栽植。一年四季都有上市(春季最多)，以茎肥嫩者为佳。配姜、蒜泥、酱油、醋、葱段、味精、麻油等即成。

炕洋芋

据说也是土家人的传统小吃，“炕”是当地的方言，是煎炒焖炸之外的一种做菜方式。“洋芋”就是土豆。客人来了，奉上一碗，作为饭前压肚之食，是一种地道的风味食品。

踏豆饼

踏豆饼是宜昌的一大名吃。每当岁尾，踏豆饼就成为每家每户必备之物。

峡口豆花

豆花(又叫豆腐脑)是长江西陵峡特有的菜肴和美味小吃，由于水质优良，加之制作精细，故其豆花洁白细腻，如乳似脂。

萝卜饺子

宜昌著名的风味小吃。主要原料是大米、黄豆和萝卜。

萝卜切成丝拌上辣椒面、花椒粉、蒜(葱)苗、精盐等调料、油炸时先在特制的弯月状铁勺中放入底浆，再放上拌好的萝卜丝作馅，再盖上浆，放入油锅中炸至金黄色即成。

食之外酥内软、辣而不刺，味鲜可口。

土家炸广椒

炸广椒可以说是家家必备的小菜，酸香可口，既可干炒又可能性作汤，其做法大。腊肉炒广椒算是土家族的饮食一绝。

顶顶糕

采用大米粉、糯米粉、红糖为原料，放入特制的小木格内，置火上蒸10分钟拿出用木顶顶出糕块即成。其特点是松软带糯，味清香甜正，最受老人和小孩的喜爱。

红薯干

宜昌本地称之为苕果子，具体做法是将红薯煮(蒸)熟后，切成条状，然后晒干，即可食用；也可与干净的粗沙一同放置于铁锅中烘炒，待其变脆后，即可在筛网中过滤沙子。颜色呈橙黄，香脆可口。

冰凉糕

用精大米磨成浆，加白糖和苏打、熟石膏、生涝糟(即米酒)、碱等辅料揉合成坯浆。放4-5小时，装盘上笼蒸熟，出笼后切成棱形即成，是夏令佳品。

油脆

油脆是宜昌风味小吃之一，用糯米蒸成糍巴，包入白糖和芝麻馅，做成棱子形，炸成金黄色即成。食之外脆内软、香甜可口。

宜昌名菜推荐

峡口明珠汤

此菜是根据西陵峡口雄伟壮观的景色构思制成的美味佳肴。

用鸡蛋清蒸制成西陵峡口群山峰岳状，浮于鸡汤汤面，三色鱼丸作明珠漂浮于群山之间，其形象逼真，富有诗意，鲜嫩爽口。此菜被列入湖北名菜之一，收入《中国菜谱》。

鸡泥桃花鱼

桃花鱼是这道汤菜的精华所在，但桃花鱼并不是鱼，它是一种水藻类的透明体。

桃花鱼生于彝陵峡口和香溪河里，它与桃花共生死，在桃花盛开的时节，它也出现在荡漾的碧波中，桃花谢后，桃花鱼也就无影无踪。

肥鱼

这是一道传统名菜，采用虎牙滩到南津关一带出产的肥鱼（回鱼），和肥膘肉共蒸而成，鱼肉鲜嫩，鱼汤肥美，菜肴清淡，原汁原味，深受好评。

在此基础上，还制作有乡球肥鱼，牡丹珍珠肥鱼等花色。

三游神仙鸡

宜昌一道传统菜，色亮香醇，原汁原味。相传，三游神仙鸡的得名，源于宋代“三苏”。早在北宋年间苏洵、苏轼、苏辙父子三人，从眉州赴汴京应考。

途经夷陵，被三游古洞的险峻所吸引，遂备上酒菜到此一游。对酒吟诗，胜似神仙。后人借以扬名，便将“三苏”所食之鸡菜命为“三游神仙鸡”。

风味腊肉

风味腊肉是精选新鲜猪肉为原料，采用传统配方和现代科学配方相结合，继承土家古老工艺，选用松柏树枝、刨花及木炭烤制而成，具有色鲜纯正、香味独特的土家风味。

十碗八扣

长阳土家族款待客人的方式，一般以猪肉或羊肉“烧锅儿”，配三、五碗小菜。

重大喜庆节日款待贵宾，采用“十碗八扣”，第一碗是“头子碗”，肉糕垫粉条和黄花，这是不用盖碗的，最后一碗是虾米肉丝汤。

土家蒸肉

每逢腊月，土家人大多杀了自家喂养的年猪，最吸引人的莫过于杀年猪后家家都要做蒸肉吃。

其香奇醇其味奇美。

野味嘎嘎鸡

又名岩鸡，因其叫声“嘎嘎”而得名。嘎嘎鸡平常生活在高山峻岭，嘎嘎鸡，长得肥大，一般重1.5至2.5公斤，大的也有3.5至4.5公斤的，它肉细嫩，味鲜美，营养丰富，香味浓郁，比家鸡香得多，是下酒的名菜。

和渣

将水浸泡过的黄豆用磨子磨碎，然后掺入切细的青菜叶，然后用温火煮熟即可。

此样菜虽做法简单，但营养价值极高且味鲜美，为当地人常用的一道菜。

血豆腐

血豆腐是将豆腐和鲜猪血、猪肉丁及花椒、辣椒等佐料拌成泥状，捏成卵形，以竹筛置于火炕上，烟熏烤至腊黄，用大蒜会炒，吃起来耐嚼味香，是土家特色菜。

美食街推荐

夷陵广场

夷陵广场是宜昌市中心广场，对面就是宜昌最繁华的商业中心。

美食推荐 果园二路对面老年大学旁的大桃园、西陵后路的矮子饼、古韵大酒店的泡鸡爪。

交通 乘坐1路、8路、10路、11路、12路、13路、19路、20路、22路、23路、25路、26路、27路、28路、30路、100路、105路等公车均可到达。

北门

北门夜市是宜昌比较有名的夜市。

美食推荐 烤鱼、虾球、红油小面和得胜街吴豆腐豆花鱼。

交通 乘坐11路、25-1路、25-2路、2路、6路等公交均可到达。

解放路

解放路是宜昌最古老、最传统的一条商业街，这里各种美食餐厅和小店铺，不胜枚举。

美食推荐 烧鸡公、朝天椒、致祥路抻条面、四新路闻丑香、文子面、陶朱路夜市、天桥下地老婆饼、中山路老字号热干面、致祥路的凉虾、陶珠路“武汉九九九”（门店里的）鸭脖鸭头、解放电影院旁巷子里的“巴到烫”。

交通 乘坐12路、18路、30路公交均可到达。

西坝江边活鱼鲜鱼

大条活鲜长江鱼现杀现做，餐桌置放江边，客人一边把酒临风，一边品味佳肴，夜晚还可欣赏桨声灯影，美不胜收。

地址：宜昌市下西坝江边

小面一条街

小面是宜昌人的主要早餐品种，花样繁多，营养丰富。小面多以黄豆大骨汤为底汤，加上各种配料，如肥肠、牛肉、肉丝、煎蛋等，味道十分鲜美，另有炸酱面、热干面、酸辣面等十余种品种可供选择，可谓物美价廉。

推荐店家：大三元面馆、川娃面馆、方妈面馆

长江肥鱼一条街

长江虎牙滩到南津关一带出产肥鱼，鱼肉十分鲜嫩。

因此在风景如画的三游洞附近，形成了专门烹制肥鱼的众多餐馆，除了外地游客，本地市民同样经常光顾。

交通：10路旅游专线桃花村下

温馨小贴士

餐厅不是每条街上都有而是集中在几条街上的。

不建议去沿江大道旁的夜市吃东西，价钱不公道，味道不好。建议去红星路一带，价钱便宜量又足。

解放路特色

陶珠路夜市

陶珠路夜市位于解放路繁华地段，是宜昌市知名夜市排档。

在这里，不仅能尝到有名的湖北的鸭系列卤制品、各种烧烤小吃，还能尝到极具宜昌特色的“地衣”、虾球等菜肴。

冬季畅饮黄酒，夏季豪饮冰镇扎啤，是消夜的好去处。

地址：宜昌市陶珠路

宜昌特产

仿古漆器

漆器工艺，流传荆州，历史久远。现荆州仿楚古漆器仿古逼真，优美神奇，具有楚郢风格。他们在继承传统工艺的基础上，仿造了立风悬鼓、虎坐飞鸟等。既是高档的装饰品，又是实用的工艺品。

西陵彩陶

西陵彩陶主要包括陶瓷工艺品和陶瓷容器包装品，有动物雕塑、人物雕塑、文具、陶版壁画、花瓶、台灯、烟缸、花盆、假山盆景、酒壶、酒瓶等 12 个系歹近 700 余种产品。是具有装饰价值、欣赏价值、收藏价值的精美艺术品。

根雕

根雕是一种化“腐朽为神奇”的艺术。宜昌的根雕工艺品受到荆楚古典根艺的熏陶和现代根艺的影响，创作得到继承和创新，具有很高的收藏和观赏价值。价格 100~700 元。购买地点：宜昌商场(宜昌市东山大道)

长阳草编

草编工艺制品，不仅美观大方，能给居室增添雅致的色彩，而且实用具有冬暖夏凉，透气好等特点。宜昌草编工艺品颇有名气。其中的玉米皮草编工艺制品有汽车坐垫、地毯、提篮、杂品等四大类六百多个花色品种。

三峡奇石

“三峡奇石”是一个较为笼统的概念，是包含宝石、矿石、象形石、图案石、化石、雅石、供石等，主要指有较高观赏性的观赏石。这种石常常是质地精卓、耐人品味、有较高的经济价值和科研、观赏、收藏价值。

宜昌红橙

从锦橙芽中选育出的新品种。其特征是：果形端正，果色橙红，皮薄肉嫩，酸甜可口，品质上等，11 月中旬成熟。主要产地为宜昌县三斗坪太平溪一带。

秭归脐橙

秭归脐橙秭归种植柑桔历史悠久，早在两千多年前，屈原就在故里写下了《桔颂》名篇，有“中国脐橙之乡”之称。柑桔品质优良，风味独特，脐橙具有果大无核、皮薄、色鲜、肉脆汁多、香郁味甜的品质，桃叶橙具有果面光滑、皮泽橙红、皮薄易剥、味甜而浓、质脆化渣、富有香气的特点。

峡州翠绿茶

呈细条形，色泽翠绿，汤色浅绿，略带熟板栗香，回味甘甜。产于宜昌市长江两岸高山茶区，那些地方土层肥沃，云雾缭绕，昼夜温差大，因而长出的茶叶十分肥厚，经久耐泡。



薇菜

是珍贵的野菜，又名广香台，生在湿地和溪沟边，清明至谷雨期间采摘。嫩苔光滑，呈紫红和青色，顶端螺旋状，有白毛状物，富含蛋白质、维生素、铁等，常食用可以防癌。

仙人掌茶

片形似掌，多茸毛，汤清味香，茶产于当阳玉泉寺一带，始于唐代，迄今已有 1200 多年的历史，为湖北地方名茶。

宜昌购物点

国贸大厦

宜昌市最大的综合商厦。

地址：宜昌市东山大道夷陵广场附近。

途经公交线路车：3 路、4 路、6 路、9 路、11 路、12 路、19 路、20 路、22 路、26 路、28 路等。最近公交车站名：火车站、铁路坝、夷陵广场

宜昌商场

宜昌市老牌商业大楼，与国贸大厦相对。

地址：宜昌市东山大道夷陵广场附近。

途经公交线路车：3 路、4 路、6 路、9 路、11 路、19 路、20 路、22 路、26 路、28 路等。最近公交车站名：火车站、铁路坝、夷陵广场

九州购物广场

地址：夷陵路 38 号夷陵广场对面。

途经公交线路车：1 路、8 路、10 路、22 路、25-1 路等。最近公交车站名：铁路坝站、夷陵广场

雅斯购物广场

宜昌本地知名日用品连锁超级市场。

地址：宜昌市夷陵路与西陵一路交叉口西 100 即到。

途经公交线路车：1 路、7 路、8 路、22 路、25-1 路等。最近公交车站名：铁路坝站、夷陵广场

宜昌贴士

最佳旅游时间

宜昌四季分明，春秋较长。雨水丰沛，多在夏季，较长的降水过程都发生在6~7月份，雨热同季，全年积温较高。

三峡地段属温湿的中亚热带气候，气候受峡谷地形影响十分显著。由于峡谷深邃，因而谷底接受日照时间短。冬天仅中午前后两三个小时可见阳光，夏季日照也仅五六个小时。

峡谷里风力较强，风向固定，多是顺峡方向的东风或西风。峡谷地形封闭，湿气蒸郁，极易成云致雾，夏季这常有雷鸣电掣，大雨倾盆，是全国的暴雨中心之一；秋多晴日，云淡天高；冬季则多“蒙蒙峡雨”，常连绵数日；春夏之交，天气变化无常，“朝云暮雨”，又是一番景色。

因此，宜昌的最佳旅游时间为春秋二季，夏天的宜昌气温很高，不适宜避暑，冬季则较为阴冷。

携带物品

三峡中风雨难测，所以雨具四季都是必备的物品之一。

夏季：三峡地区夏季时气温较高，且日照时间较长，最好能准备帽子、太阳镜、防晒霜等物品。

春秋：备毛衣，夹克和防雨的、有帽的风衣。

冬季：行船时室外相当寒冷，应备防雨的大衣、防寒服等。

乘船游三峡

① 游轮票价及航行时间因上水（逆流）、下水（顺流）而有所差异，所以在同样的区间，上水、下水船票价格与航行时间不同，是正常的情况。一般下水价格要高于水上价格，上水航行用时比下水航行要长1天左右（三峡段）。

② 有的景点需要下船游览，包括小三峡或者神龙溪、白帝城、三峡工程大坝（不同的游轮及上下水游览的景点不尽相同）。每到一个景点，你需要听船上广播和导游的忠告，记住游轮停靠的码头和游轮开航的时间，你必须在开航前返回游轮，切记。

③ 在船上要注意人身安全和财物安全。船行江中，应该十分注意坠江事故的发生，特别是小孩。离开房间时（到餐厅用餐或上岸游览），请将现金和贵重物品（如相机等）随身携带，同时锁好房门，出门在外，注意防盗。

漂流注意事项

九畹溪漂流时，上段惊险刺激漂流仅限于14岁以上至55岁以下身体健康的中青年游客，7—14岁儿童如要坚持漂流，可履行相关手续，由景区安排专业水手护送。

景区

① 在宜昌市去三峡大坝的路上，有很多野旅行社和导游，千万不要相信。自己坐车去大坝门口买票或是网上提前预定即可。

② 到三峡人家景区需要乘船过江，在观音渡购买船票后，上传时要找到该公司指定的船，江边有许多私家船随时摆渡，船开后买票。千万不要上错船，不然就要重新花钱买票了。

③ 在游览西陵峡口风景区时，可以远观三游洞景区，但真正到达三游洞景区需要过桥购票。

④ 九畹溪入江口古名为巨鱼坊，是传说中伟大爱国诗人屈原魂归故里所在地，现在成为高峡平湖最佳观景点之一。

⑤ 九畹溪漂流全年皆可，但洪水期出于安全考虑会暂时关闭。

⑥ 清江画廊一天有两趟船游玩，上午10:30一趟和下午1点一趟，必须在两班之前到才能买到这个套票，否则要自己包船，没有优惠套票。

交通

① 宜昌至三峡大坝为专用公路，实行封闭管理，必须持有大坝专用通行证，方可进入专用公路及坝区，沿途均设有电子监控车速，一般车速要求在80-110公里左右（特殊路段除外），请各位司机在行程中切勿超速行驶，注意行车安全。

② 此路段涵洞隧道多，驾车时一定要用正确的行车规则驾驶。

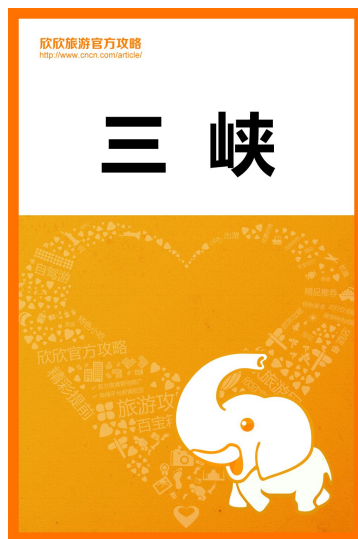
③ 坝区内严禁游客下车停留，请直接开往景区专用停车场，将车辆停放好，转乘景区观光车。

攻略制作者

本攻略由欣欣旅游网打造，并将定期更新，最新版本请关注欣欣旅游网亚龙湾攻略！如有批评建议，

请至[我有建议留言](#)

周边攻略推荐



查看更多旅游攻略信息请至[欣欣旅游网旅游攻略](#)。