

恩施

山水惊四海·丽质赛天堂



简介

恩施是巴文化的发祥地，是世界优秀民歌《龙船调》的故乡，是鄂西生态文化旅游圈的核心区。这里有 200 多万年前“建始直立人”留下的世界最早的“古人类文化”，有与楚渝文化交相辉映的“巴文化”；有精美绝伦的土家织锦西兰卡普；有中国南方杆栏式建筑经典土家吊脚楼。



土家族苗族大峡谷

基本信息



恩施茶山 Deyun Zhu 摄

地理

恩施土家族苗族自治州位于中国湖北省西南部。西面和北面邻接重庆市，东临宜昌市，南邻湖南湘西土家族苗族自治州，东北接神农架林区。辖恩施、利川两个县级市和巴东、来凤、咸丰、建始、鹤峰、宣恩 6 个县，首府恩施市。

气候

恩施当地气候特点是冬少严寒，夏无酷暑，雾多寡照，终年湿润，降水充沛，雨热同期。但因地形错综复杂，地势高低悬殊，又呈现出极其明显的气候垂直地域差异。年平均气温低山 16.3℃，二高山 13.4℃，高山 7.8℃

最佳旅游季节

前往恩施旅游最好避开雨季，最佳季节是四、五月份。

备忘录

目录

简介	1
交通	3
线路推荐	3
景点	4
住宿	6
美食	7
购物	9
娱乐	11





交通

外部交通

飞机

恩施航班以省内为主，通武汉和宜昌，省外只通往重庆，机型都是“运七”。

电话：0718-8410753

地址：湖北省西南山区的恩施土家族苗族自治州首府

交通

1. 出租车：恩施许家坪机场离市区不远，从市中心坐出租车前往不到10元。

2. 公交车：可乘坐1路、6路、7路车到许家坪机场路口下车，仅供参考，如有变动，以实际情况为准。

火车

恩施火车站

电话：027-95105105

地址：恩施市舞阳街道办事处枫香坪村至小龙潭村一带

交通：从恩施市区乘6路、11路、22路、双层旅游巴士4四条公交线可直达火车站。

汽车

1. 长途车

恩施舞阳车站

舞阳车站每日有多班汽车发往武汉、广州、重庆等大中城市以及州内其他县市

地址：恩施市舞阳坝

电话：0718-8226164

清江宾馆车站

清江宾馆每日班车主要发往武汉、宜昌、沙市、仙桃等省内地市以及州内其他县市

地址：恩施市清江宾馆

电话：0718-8246240

利川南门客运站

利川南门客运站主要发往利川市内各景区及周边县市

电话：0718-7282254

▲ 贴士：利川—谋道（看鱼木寨），班车8元，除此之外，车站外面有流水车，坐满就走，10元/人，1小时路程。

2. 包车

除了普通汽车外，恩施客运站还有发往宜昌的小轿车，车型是富康，耗时只需6小时，包车价格580元，散客票价145元/人，坐满四人发车，人数如果不够则缺省的票额由坐车的人分摊，仅供参考，如有变动，以实际情况为准。

自驾

自驾去恩施一般有两条路选择，武汉→宜昌→恩施，重庆→利川→

恩施。恩施州境内都是山路，自驾出游一定要减速慢行，不要赶夜路。

1. 武汉→恩施

大约560公里，需6小时左右，单程路费是350元（高速）

武汉→宜昌→长阳，高速400千米，3h；

宜昌→恩施，高速160千米，3h。

途经主要城镇：武汉→荆门→宜昌→长阳→野山关→恩施

2. 重庆→恩施

大约390千米，需6小时左右，单程路费265元

重庆→利川，320千米，4.5h

利川→恩施，70千米，1.5h

途经主要城镇：重庆→长寿→石柱→利川→恩施

船

长江黄金航道从恩施北部巴东县穿过，每日有30余班客轮途经巴东，分快艇和普通客船，主要目的地为重庆和宜昌，同时三峡游轮也会停靠巴东。

电话：0718-4395106

售票地点：湖北省恩施自治州巴东县西壤坡沿江路新客运大楼

内部交通

公交车

恩施市内公交非常方便舒适，有15条线路，车体状况优良，一般车内都有车载电视，采用语音报站，实行无人售票，票价1元，并可使用公交IC卡（八折优惠）。由于恩施市区很小，因此大部分公交线路路程都比较短，停靠的站点也比较少。

出租车

恩施的出租车很便宜，起步价3元，2公里后每公里加收1元，车型大多是奥拓和夏利。

麻木

另外在当地被称做“麻木”（一种机动小三轮车）的小车满街都是，只要是在城区范围之内，一律收费2元。

线路推荐

两日游

D1：恩施大峡谷→云龙河地缝→朝东岩风光

D2：腾龙洞→恩施土司城

三日游

D1：腾龙洞（水洞、旱洞、激光秀）→恩施土司城

D2：恩施大峡谷→云龙河地缝→朝东岩风光

D3：清江画廊（红花淌石林、大岩洞瀑布、千瀑峡、彩虹桥、五花暮霭、景阳峡谷、思过崖、笑面睡佛、清江石屏、清江壁画、蝴蝶崖）



景点

恩施大峡谷

恩施大峡谷于2004年8月中法探险队发现，峡谷全长108公里，以庞大著称，险峻传奇，山头高昂，有仰天长啸之浩气；水质清幽，有脱胎换骨之感。峡谷内有近10公里长的地缝幽深奇绝，世所罕见奇山、异水、怪洞、珍禽数不胜数。主要有大河碛、大小龙门、云龙河瀑布、前山绝壁、马寨绝壁、朝东岩隧道、车坝水库、罗针田农庄、天楼地枕电站、铜盆水森林公园等11个景点。

门票

旺季（3月1日-11月30日）170元/人

淡季（12月1日-次年2月末）130元/人

景交车：30元/人（含往返）

索道上行：110元/人（单程）

索道上行：110元/人（单程）

电扶梯：20元/人（单程）

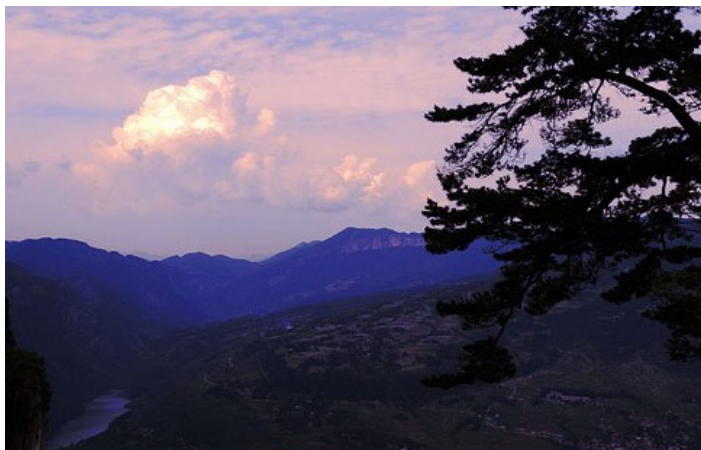
时间：旺季08:00-16:00（3月1日-10月31日）；淡季08:00-15:00（11月1日-次年2月28日）

电话：0718-8542333

地址：长江三峡附近的鄂西南恩施土家族苗族自治州恩施市屯堡乡和板桥镇境内

交通：

1. 可自清江桥头的挂榜岩车站或航空路客运站乘坐班车前往大峡谷所在的沐抚镇，车程不到2个小时。
2. 宜昌长途客运站有前往恩施大峡谷的班车，发车间隔约50分钟。从武汉、重庆等周边城市都有直达铁路、高速。



Zdyie 摄

土司城

土司城是土家族地区仿古土司庄园建筑群，属古迹与建筑类园林景观民俗风景区。这里建有恩施州土家族、苗族、侗族三个主要少数民族的传统建筑，以展示各具特色的建筑、雕刻艺术。



河的第③岸摄

门票：成人票50元；学生票25元

时间：夏季8:00-18:30、冬季8:30-17:30

电话：0718-8458166

地址：恩施市土司路138号（距州府恩施市中心1.5公里）

交通：唐崖土司城遗址交通坐班车从恩施到咸丰县，在汽车站内转乘到唐崖司镇的车即到；市内的土司可直达。

龙鳞宫

国家3A级景区。位于恩施市西郊麒麟溪源头，距市中心8公里。龙鳞宫俗称“出水洞”，属水旱兼备洞穴景观，由水洞、干洞和迷津洞组成，洞穴雄奇神秀、水陆兼备。



Huan! 摄

门票：成人票50元、儿童优惠票30元、学生优惠票30元

时间：8:00-18:00

地址：湖北省恩施土家族苗族自治州恩施市城西郊

交通：市内3路车从舞阳坝经晒都广场、叶挺路、龙鳞宫路直达景区大门，车票1元。也可在市区任一地点乘坐出租车或包车前往景区。



梭布垭石林

梭布垭风景区以特异奇奥的石林、珍稀多样的植被、质朴纯厚的民风而著称。整个石林外形象一只巨大的葫芦，四周翠屏环绕，群峰竞秀。现有青龙寺、六步关、莲花寨、宝塔岩、磨子沟、锦绣谷、梨子坪及古柏民俗乐园。



Huan! 摄

门票：60 元

时间：8:00-18:00

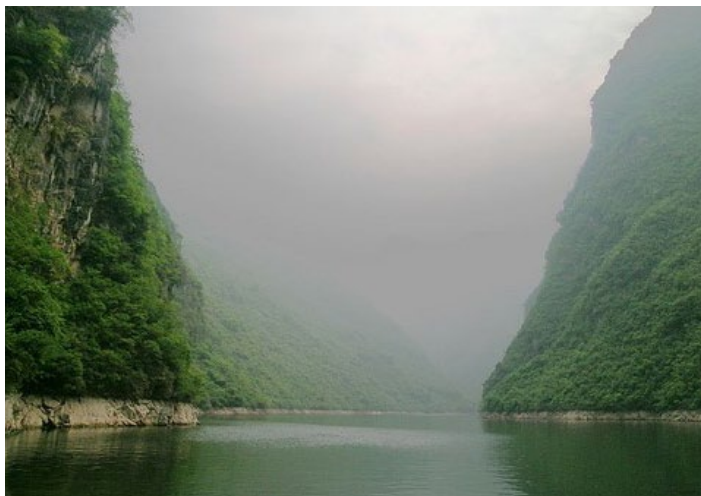
电话：0718-8242330

地址：湖北省恩施市太阳河乡

交通：在恩施舞阳坝长途客运站内有景区专线巴士直达，也可以乘坐到太阳乡的班车，大约 20 元。

巴东神农溪

神农溪发源于神农架南麓，全长 60 公里，自南向北，沿途接纳 17 条支流。神农溪有千古之谜——古巴人“悬棺”和岩棺葬群，古栈道遗痕依稀可见，沿途可探寻古巴人的足迹。碗豆角木扁舟是神农溪保存千年的原始交通工具，土家纤夫是古巴人纤夫的活化石，是土家民族文化和纤夫文化的结合。



Sunshine's garden 摄

门票：200.00 元

儿童票（身高 1.2-1.4 米儿童）100 元；学生票（凭学生证）100 元；老年票（60 周岁上凭老人证）100 元

时间：07:00-15:00

电话：0718-4335245

地址：湖北省巴东县巫峡北岸

交通：长江黄金航道从恩施北部巴东县穿过，每日有 30 余班客轮途径巴东，分快艇和普通客船，主要目的地为重庆和宜昌，同时三峡游轮也会停靠巴东。

利川腾龙洞

腾龙洞由水洞、旱洞、鲢鱼洞、凉风洞、独家寨以及三个龙门、化仙坑等景区组成，清江至此跌落形成“卧龙吞江”瀑布，水声如雷吼。步入旱洞中，极品的自然奇观、大尺度空间效果的激光电子剧场和大型原生态歌舞“夷水丽川”等。



Andy in cd 摄

门票：旺季价：180 元 / 人、淡季价：120 元 / 人

时间：9:00-17:30

电话：0718-7266755

地址：腾龙大道 1 号



交通

1. 汽车：从恩施坐车到利川车程 2 小时，318 国道路况很好，过路费 15 元；大巴的价格是 25 元 / 人。

利川市火车站有专门的腾龙洞旅游接送车辆，出站即可看见。

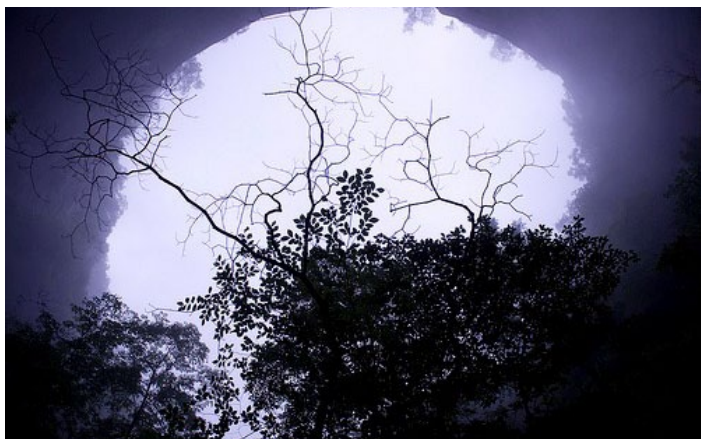
利川市东门、西门处均有车去腾龙洞，专车费价 5 元 / 人，应当注意，多人合乘仅 2 元 / 人。

2. 出租车：除了自驾从利川到腾龙洞叫出租车最方便，司机一般不打表，开价 10 元，车程 15 分钟左右。

3. 公交车：从利川火车站或其他地方打的到利川交警大队旁边的腾龙洞 [1] 大牌坊再坐专车到景区，坐 6 路公交车也可以到达。

咸丰坪坝营

坪坝营景区内 12 万亩原始森林、6 万亩原始次森林、7 万亩人工林、万亩千年古树杜鹃、无数的飞禽走兽、罕见的穿洞群落、别致的飞瀑溪涧以及宜人的高山气候，白家河温泉“景”上添花，让游客感到暖意融融。



门票：130 元

时间：8:30-17:00

电话：0718-6831801

地址：甲马池镇坪坝营村

交通：从清江宾馆和舞阳车站都有班车前往咸丰，路程约 100 公里，票价 25 元，仅供参考，如有变动，以实际情况为准。

备忘录

住宿

瑞享国际酒店

新的五星级恩施瑞享国际酒店楼高 14 层，座落于华中地区湖北省恩施市的商业区核心地段。酒店距离机场仅 2.5 公里，前往优美郊区亦只需短短车程，邻近景点包括宏伟壮观的恩施大峡谷，为市内首间五星级酒店。

价格：558 元

电话：0718-8313333

地址：恩施金桂大道 6 号

华龙村五指湖酒店

华龙村大酒店位于恩施州城凤凰山脚下，占地面积 200 余亩，建筑面积为 15000 平方米，正在修建的会议住宿综合大楼建筑面积为 10000 平方米，建筑风格古朴典雅，是按四星级标准修建的具有土家族、苗族特色的庄园式酒店。

价格：378 元起

电话：0718-8236999

地址：恩施市东风大道 351 号

怡和之星风尚酒店

酒店地处恩施繁华地段舞阳坝，是商务活动、休闲旅游、娱乐旅客的理想憩息场所。客房配置豪华齐全，国内长途、市话免费拨打，免费宽带，数字电视，感应门锁系统，商务中心，停车场，每个房间都安装消防部门验收合格的全套消防设施。

价格：148 元起

电话：0718-8305666

地址：恩施舞阳大道 50 号，近舞阳坝

交通：恩施许家坪机场距离酒店 9 公里，乘出租车约 15 分钟约 20 元可到酒店。恩施火车站距离酒店 10.3 公里，乘出租车约 20 分钟约 20 元可到酒店。乘机场 11 号线大巴可直达酒店。

怡和国际大酒店

恩施怡和国际大酒店位于恩施市施州大道上，紧邻中国人民银行、农业银行等银行及州体育馆、中国电信、州邮政局、保险公司等部门，交通十分便利。酒店拥有各式精美客房，均配置宽带网络，豪华套房等房型还配有电脑。

价格：298 元起

电话：0718-8246666

地址：恩施施州大道 34 号，体育馆路与施州大道交汇处

交通：恩施许家坪机场距离酒店 4.95 公里，恩施火车站距离酒店 7.35 公里。

利川时代酒店

利川时代酒店拥有各种现代化康乐设施，康体休闲中心、美容美发厅、夜总会、时代茶艺休闲会所，让游客充分舒展身心。



价格：168 元起

电话：0718-7267111

地址：恩施体育路 1 号，近利川电影院

如家快捷酒店

如家快捷酒店（恩施航空大道店）拥有大床房、商务大床房和标准双人房三种房型，配置茶餐厅，拥有免费停车位 20 个。全天热水淋浴，空调、电视、电话和免费宽带等上网设施一应俱全。

价格：132 元起

电话：0718-7938888-9

地址：恩施市航空大道 190 号（市粮食局旁），金三角广场对面

交通：恩施许家坪机场距离酒店 10 公里，乘出租约 17 分钟可达酒店，费用约 20 元。恩施火车站距离酒店 13 公里，乘出租约 15

分钟可达酒店，费用约 16 元。

备忘录

美食

特色美食

土腊肉

土腊肉是土家人的一种特色肉类食品。土家人家家都兴喂年猪，主要是图过年时有肉吃，过年吃不完的，土家人便把它制作成腊肉，不仅便于保存，而且肉色更加好看，把腊肉放在锅里烹煮，香飘十里，勾人食欲，是土家人平时招待客人摆在席上的主菜。



King chan 摄

合渣

一个小火锅，主材料是以黄豆渣配以少许花生渣，再加上红油猪肉辣酱等，一般每人花费 7、8 元就可以吃到一个合渣了，传统合渣馆为 15 元 / 人，无论一锅有几人吃，都按照人头收费。在吃合渣的同时还会配有几份炒菜和最少 4 小碟凉菜，比如花生米、海带丝、酸萝卜、包菜丝等，这些凉菜也都是随合渣一起奉送的。



Chenjie 摄



渣广椒

土家人的一种咸菜品种，鲜黄而焦黄，常与腊肉一并混炒，油厚而不腻。亦有称“乍辣子”，味道主酸辣，下饭利口。乃传统民族食材，主以玉米粉混合红辣椒制成。多用来配合炒半肥半瘦的腊肉或鸡蛋。



Yafangtu 摄

豆皮

可煮或炒食用，形似面条，色米白的主材料多为大米，金黄的是玉米和鸡蛋混合。有豆字却与豆类无关的，石磨推浆，用专具于大锅中淋浆烫制，火候掌握极其重要，待冷，风干不受潮至少可管半月。



Chen Liang Dao 摄

土家酱香饼

酱香饼是一种与千层饼外貌相似，但口感和味道有天壤之别的一种新饼。此饼以香、甜、辣、脆为主要特点，它辣而不辛，咸香酥脆。



油香

油香由面粉，米浆，土豆丝，肉丝，榨菜丝，辣椒，葱，各调味料等制成，是传统的老式早餐小吃，正面为圆形侧为凸形小饼，油炸制成，色泽橘黄，咸香。



Slipperryway 摄

推荐餐厅

巴蔓子民俗美食村

非常有恩施土家文化色彩的美食村，特别到夏天旅游旺季，人山人海，唱山歌、本土民族汇演，绝对让你赞不绝口。

地址：二零九国道旁

正宗张关合渣

最正宗地道的一家合渣店，红色的大招牌起初看起来并不显眼，走进里面却大有乾坤。大厅面积蛮大，食客众多。这里的合渣是每桌必点菜品之一，只需要点一份菜单上的各种小锅仔之一，合渣锅以及各式小菜都是赠送的，小菜无限量供应。

地址：恩施市航空大道 118 号（近金三角文娱广场）

人均：33 元



建始大饼

这里的大饼很不错，集成了土家烧饼最原汁原味的做法和口味，肉馅在内，在小土火炉里面一烤，芝麻喷香，皮脆味香，很可口。一般3元到5元左右一个。不过因为是路边小摊所以环境一般。

地址：建始县司法局路口（近好实惠超市）

鼎食汇

位于凤凰城旁边，实惠、环境好、菜品也不错，要去的话提前定位子。有非常实惠的菜品，比如酸辣土豆丝4元一份；也有档次比较高，如海鲜刺身、燕鲍翅等等；除此之外，还有恩施土家特色的野味。

地址：学院路209号

人均：55元

土家印象

大气的院落，原滋原味的土家风味美食

地址：利川市清源大道200号

备忘录

购物

特色商品

宜红茶

也叫“宜红功夫茶”。这里生产的宜红茶远在明代就以“皇后茶”著称于英国，17世纪，宜红茶即远销俄国、英国等地。宜红茶条索紧结秀丽，色泽乌润调和，香气纯正持久，滋味浓厚醇和，是红茶中的佳品。



凤头姜

因其形似凤头而得名，主产湖北省恩施土家族苗族自治州来凤县，品质优良、风味独特，鲜子姜无筋脆嫩、富硒多汁、辛辣适中、美味可口。远销东南亚市场。

鹤峰茶

鹤峰茶，湖北省鹤峰县特产，中国地理标志产品。鹤峰县位于武陵山区腹地，拥有适宜茶树生长的小气候，是名优茶生长最佳生态环境。该县产茶历史悠久，是历史贡茶和“宜红茶”的主产地。



关口葡萄

关口葡萄，湖北省建始县特产，仅在花坪镇关口乡村坊村（小地名关口，位于景阳关（建平关）附近）生长，故名。果粒着生中等紧凑，每穗平均着粒数为 40-60 粒，果粒呈卵圆形或近圆形，果皮较薄，其色泽绿而透明，有如碧玉；其果香四溢，果肉柔软多汁，可溶性固含物为 16.5-18%，味甜可口，回味无穷。



大派火腿

大派火腿与金华火腿齐名，为中国“四大名腿”之一。它是选用新鲜猪后腿，经选料、修坯、腌制、洗晒、整形、后熟等工艺加工而成的一种腌腊制品，其原料考究，工艺独特，成熟期长，以成为人们日常食用的富硒肉食品。

景阳薄壳核桃

现代研究核桃主要富含脂肪，其所含脂类有亚油酸甘油酯，并有亚麻酸及油酸甘油酯，对减少胆固醇在血中升高有益，适合动脉硬化、心脑血管病患者。核桃含磷脂较高，可维护细胞正常代谢，增强细胞活力，防止脑细胞的衰退，是良好的健脑食品。癌的报道，均属民间偏方验方。



购物场所

家家乐超市

当地较大规模的生活超市，一般生活用品、食物及特色商品等都有销售。

地址：邳州大道 106 号

三博百货

交通：11、12、13、15、21、28 路及 2 路下行至州中心医院站下。

美美百货

地址：恩施市东风大道

电话：0718-2096087

中百来凤购物中心

地址：来凤县凤翔大道 75 号（近半边城）

电话：0718-6270288

施州商场

地址：恩施市舞阳大街 23 号

交通：4、6-A、6-B、9、11、16、30 路公交至军分区站下。

备忘录

Blank lines for notes.



娱乐

娱乐活动

傩戏

傩戏是旧时迎神赛会、驱逐疫鬼的一种仪式，又称地戏、傩堂戏，即事主家有所求之事就向神许下愿心，愿心已了就由巫师代事主家向神还愿。目前既能演傩戏又能雕刻傩戏面具的民间艺人，尤以恩施三岔乡老艺人谭学朝最为出色。

土家风情表演

在当地可以看一下恩施土家风情表演。这种表演以土家四道菜为主线，穿插土家山歌和舞蹈，整场表演时间约 60 分钟。其间的山歌独唱、对唱和小合唱字正腔圆；耍耍儿、莲响儿、摆手舞等亦展示出浓郁的土家民情。

板凳龙

以板凳作“龙灯”的舞蹈形成。两人、三人均可，两人舞是一前一后，三人舞是前二后一。舞蹈动作有“河鹰展翅”、“雪花盖顶”、“黄龙缠腰”、“猛虎下山”等。活动时间多在农历大年三十至正月十五。喜庆节日亦有之。

灯戏

灯戏是流行恩施民间尤其乡村的地方戏种，剧目有 60 多个，生、旦、丑三行，出台常为一男一女，最多不超过 4 人，乐器也十分简单。1955 年，恩施白杨坪羊角坝灯戏班创作演出的《雪山放羊》，获湖北省民间戏曲会演表演奖。

女儿会

女儿会原是土家族青年男女聚集在一起谈情说爱的日子，农历五月初三在大山顶的响板溪，七月十二在石灰窑举行。旧时，土家女儿平素不得出门，唯七月初九这天云集于会，故称“女儿会”。

娱乐场所

清江闯滩漂流

清江闯滩位于清江中游州府恩施市城区至浑水河大桥段，特色在于惊险刺激的闯滩漂流，如梦如幻的清江画廊，古朴独特的土家民俗，是中国江河漂流的一朵奇葩。



浅醉酒吧

浅醉清吧是恩施唯一欧美风情的音乐酒吧，装修一流，环境优雅舒适，实力歌手驻场演唱，不管您是单身一人，听歌小坐，还是一群朋友把酒聚会，都是您的上乘之选。

价格：人均 50 元左右

电话：0718-8029588

地址：恩施市沿江路水印华庭旁（靠近江景酒店，Q9）

高德国际影院

恩施高德国际影城是恩施州第一家五星级影城，采用了国内外知名品牌的标准座椅和进口航空真皮座椅，采用美国约克中央空调。内设 5 个标准厅（其中包括 3 个 3D 厅），1 个 VIP 厅，高端的 3D 设备、2K 进口数字放映机和服务器、进口环绕音响设备、高清数字银幕，给您带来超震撼，超高清的听觉和视觉感受。

电话：0718-8411111

地址：恩施市舞阳大道 26 号崇文广场 4 楼（好又多对面）

金色旋律量贩式 KTV

金色旋律量贩式 KTV 是恩施州唯一一家内设超市、并以男性服务生为主的大型 KTV 娱乐广场。超一流的快速电脑点歌系统、20000 多首超大容量的歌曲库存、高保真的音响设备、宽敞舒适的休闲大厅，多方位的包厢选择。

电话：13477200577

地址：金三角广场三楼

维多利亚酒吧

地址：湖北省恩施土家族苗族自治州巴东县巴山路 146 号

蓝夜夜总会

地址：湖北省恩施土家族苗族自治州巴东县 074 乡道

大光明夜总会

地址：来凤路 151 号二楼

电话：0718-2104022

备忘录

