

# 南宁

金雁如意坊

草经冬而不枯·花非春而常放



## 简介

南宁是一座历史悠久的边陲古城，具有深厚的文化积淀，得天独厚的自然条件，令南宁满城皆绿，四季常青，长久以来南宁形成了“青山环城、碧水绕城、绿树融城”的城市风格。南宁别称绿城、邕城、凤凰城、五象城。

## 地理

南宁市是广西壮族自治区的首府，位于广西南部，地处亚热带，北回归线穿城而过。



## 气候

南宁阳光充足，雨量充沛，霜少无雪，气候温和，夏长冬短。年平均气温在 21.6 度左右，冬季最冷的 1 月平均 12.8 摄氏度，夏季最热的 7、8 月平均 28.2 摄氏度。

## 最佳旅游时间



Nanning\_Aug\_2013\_171 gorgollum 摄

10 月至第二年 2 月最佳。

这时的南宁相比北方来说，温暖舒适，还有水果可以吃。每年 10 月底，还可以感受下热闹的南宁国际民歌艺术节。10 月末 11 月初，南宁会举办一年一度的国际民歌艺术节等大型旅游活动。

## 节庆活动

### 三月三歌圩

“壮乡三月木棉红，歌圩处处春意浓”，壮族人民素以“善歌”著称，壮乡山歌语言质朴，内涵丰富。勤劳热情的壮乡人民善于以山歌来表现生活，以歌传情，以歌会友。唱山歌、听山歌、赶歌圩是壮族儿女永恒不变的生活主题。歌圩在武鸣县比较普遍，其中最为热闹的要数“三月三”歌圩。

时间：三月

### 南宁国际民歌艺术节

从 1993 年起，广西在“三月三”歌节的基础上，举行“南宁国际民歌艺术节”，成为南宁最有影响力、规模最大、场面最为隆重的节庆，这时的南宁变成歌的海洋，舞的世界、盛装的壮乡男女与中外歌舞集一堂。而抛绣球、板鞋舞、抢花炮、踩风车以及多彩的民间舞蹈更是精彩纷呈。



09-Parade-01806 Costi 摄

## 目录

- 简介 ..... 1
- 交通 ..... 3
- 线路推荐 ..... 4
- 景点 ..... 5
- 住宿 ..... 7
- 美食 ..... 8
- 购物 ..... 12
- 娱乐 ..... 13









## 景点

### 青秀山

青秀山风景区位于南宁市区往东南约 9 公里处的邕江江畔。主峰海拔 189 米。在古代，青秀山已经是邕南著名的避暑游览胜地。青秀山现存明清时期的古迹和名人文士的题吟颇丰，是游客观光旅游、寻古探幽的好去处。



zilanqing 摄

地址：广西南宁青山路 19 号

时间：全天

门票：15 元

### 大明山

位于武鸣县东北部约 38 公里的大明山，是我国南方较大的山脉之一，横跨上林、马山、宾阳、武鸣四县，是桂中南最高峰。它的山高坡陡，沟谷幽深，溪流纵横，林木茂盛。



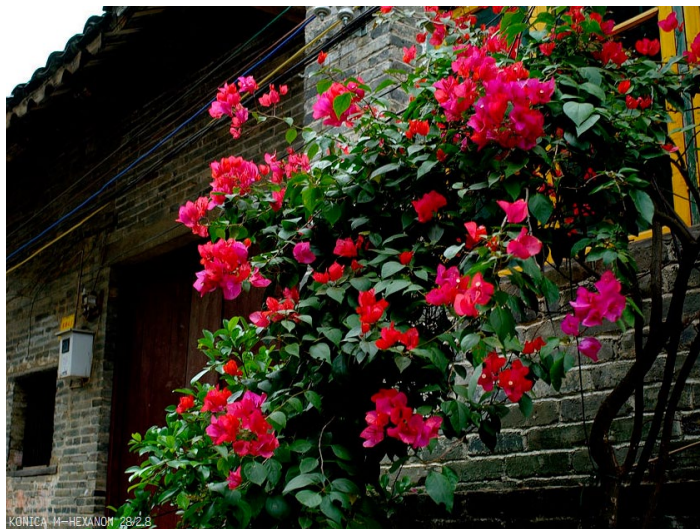
jiangshan0515 摄

时间：每年 3 月 1 日至 10 月 31 日 8:00-20:00；11 月 1 日至次年 2 月 28 日（闰年为 2 月 29 日）8:00-19:00

门票：128 元

### 扬美古镇

始建于宋代，繁荣于明末清初，以古镇、老街、碧水、金滩、奇石、怪树著称，也是辛亥革命党人黄兴、梁烈亚进行革命活动的根据地。扬美古镇是南宁市保存较好的珍贵的历史文化遗产。



孤独飞鹰 摄

地址：南宁江南区

时间：08:30-18:00

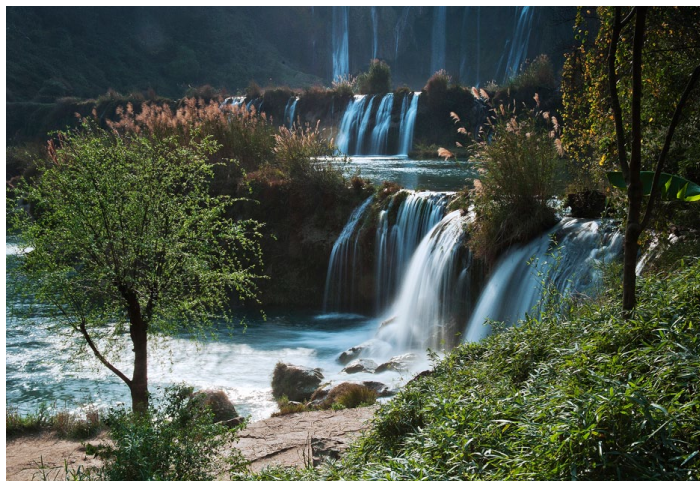
门票：10 元

免票政策：儿童身高 1.2 米以下、在役军人凭军官证免费，教师节当天教师凭有效证件免费。

优惠政策：儿童身高 1.2-1.4 米、70 周岁以上老人持身份证购景区优惠票 08:30-18:00

### 九龙瀑布群

由于得天独厚的地质构造和水流的长期侵蚀，此地形成了十级高低宽窄不等、形态各异，落差 30 多米、宽 20 多米不等的瀑布群。



wsonic1 摄

地址：南宁市龙山镇西路

时间：09:00-18:00

门票：30 元



## 德天瀑布

德天大瀑布横跨中国、越南两个国家，是亚洲第一、世界第二大的跨国瀑布。它起源于广西靖西县归春河，终年有水，流入越南又流回广西，经过大新县德天村处遇断崖跌落而成瀑布。



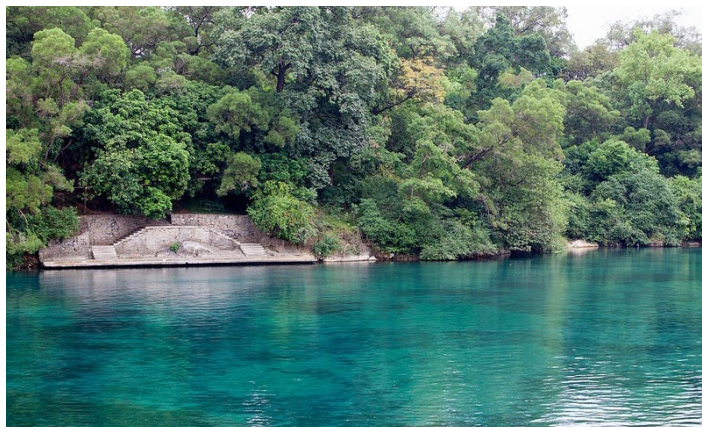
Bite Flower Bear 摄

地址：德天瀑布位于大新县归春河上游，距中越边境 53 号界碑约 50 米。

门票：80 元

## 灵水

灵水是个天然的泉水湖。是全国三大恒温泉水湖之一，素有“龙津吐碧”之称，湖中九股清泉，潺潺突涌，湖水终年清澈见底，其水质、水位终年不变，水温保持 23 度左右，冬暖夏凉，具有恒量、恒清、恒温的特点。



南宁 - 武鸣灵水 Jacky Chong 摄

地址：位于广西南宁市武鸣县城南面

## 西津湖

西津湖旅游景区内水面宽阔、河叉、岛屿星罗棋布、水质清碧、群山葱翠、环境优雅、自然生态优良，较之于南宁的良凤江更具清、幽之色。

地址：位于横县县城西南，离县城 5 公里，距离广西首府南宁 120 公里

## 凤凰谷

凤凰谷已开发成为集纯天然风景、钓鱼、游泳、烧烤、划船、农家菜为一体的旅游项目，每当周末、节假日，都会有许多骑着自行车的“驴友”慕名而来。三塘镇政府将当地的风土民情融入风景区。



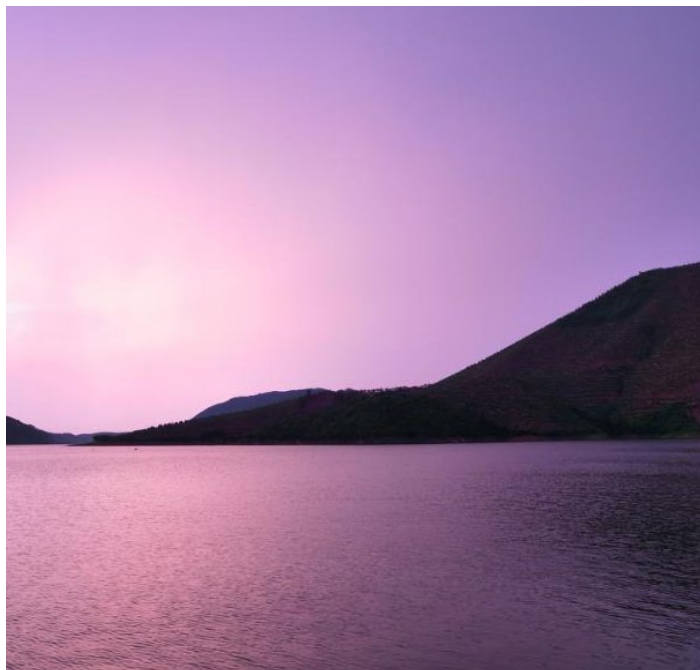
Morphy 掌见风 摄

地址：广西南宁市兴宁区四塘那笔村

时间：08:00-17:00

## 大王滩

依托大王滩水库而建，以秀丽的江南湖光山色和恢宏的现代水利工程而著称，人们为了祈求风调雨顺和过往船只的平安，在峡谷旁建了一座大王庙，故称大王滩。大王滩水库因位于凤凰山下，故亦称凤凰湖。



yehongye12234 摄

地址：广西壮族自治区南宁市良庆区那马镇大王滩水库

时间：7:00-21:00

门票：20 元



## 住宿

### 小星空青年旅馆

小星空青年旅馆南湖店位于南湖畔，青年旅舍价格实惠，服务热情，氛围温暖，床位全部采用昂贵的记忆棉慢回弹床垫，让您享受星级酒店般的睡眠。这里地理位置极其优越，坐落于南宁第一繁华主干道民族大道之上。

地址：南宁市民族大道 97-3 号

电话：18577845628

### 苹果缘家庭宾馆

宾馆提供琅东客运站免费接站服务，可联系宾馆前台。宾馆的环境优雅，时尚，舒适，静谧，安全。

地址：环路琅东客运站后门直行 82 号恒大苹果园内 16 栋小区入口处直视一栋为 16 栋三楼

电话：0771-5676674

### 如家快捷酒店

提供极具简约风格、人文气息的酒店产品以及舒适性高的酒店设施，为入住酒店的商务人士提供便捷的办公服务，24 小时自助洗衣服务。



Polaristin 摄

地址：广西壮族自治区南宁市青秀区鲤湾路 17 号广西教育大厦

电话：0771-8017777

### 汉庭酒店

汉庭酒店（南宁人民路店）位于南宁市人民西路，距离南宁市商品交易场、大和平、新和平、阳光 100 灯饰城等批发市场仅几步之遥。距离万达广场、步行街、百盛、沃尔玛等购物中心也不足 1 公里，交通极为便利。



大地之恋 摄

地址：南宁兴宁区人民西路 80 号 2 栋

电话：077-2828211, 4008121121

### 维也纳酒店

酒店设计独特新颖、装饰高档豪华、设施配套齐全，是一家四星级的高级商务酒店。现总共拥有温馨、舒适、时尚的各种客房共 230 间。毗邻南宁市海鲜市场、南城百货购物中心、江南梦之岛百货购物中心及国美电器超市。



Toby Simkin 摄

地址：广西南宁江南区五一东路 7 号

电话：0771-5686888

### 永恒朗悦酒店

地理位置优越，交通便利，毗邻广西大学和繁华商业区。奢丽华美住房体验，自在永恒朗悦酒店。同时每间客房配置宽敞的私人观景阳台。







Andy Gu 摄

地址：大学东路 118 号（大学鲁班路口）

电话：0771-2336888

▲ 贴士：酒店提供免费机场穿梭巴士。机场穿梭巴士每天固定时间发车，如有需要请提前一天致电 0771-2336888 预定。

发车时间：酒店→机场：8:00, 11:30, 17:00

机场→酒店：9:00, 12:20, 19:20

## 南宁大明山明顶山庄

南宁大明山明顶山庄紧邻大明山著名景点“养生之旅”、“休闲之旅”、“金龟瀑布”，是集观光旅游、休闲度假、会议培训为一体的旅游接待酒店。

地址：南宁市上林县明山路 1 号

电话：0771-6097188

## 备忘录

---



---



---



---



---



---

## 美食

### 特色美食

#### 老友粉

由百年名小吃老友面演化而来，是南宁小吃的金字招牌。口味鲜辣，汤料香浓，开胃驱寒。在南宁各处都可品尝到正宗的老友粉，街边的老友粉价钱都在 5 元上下，物美价廉，常常让人吃的汗流浹背，辣的痛快而欲罢不能。



zx5017@yahoo.cn 摄

#### 南宁酸品

南宁方言叫“酸野”。南宁有句俗话说称“行人难过酸野摊”，制作是采用当地物产木瓜、萝卜、黄瓜、莲藕、椰菜、菠萝等时令果蔬，配以酸醋、辣椒、白糖等腌制而成。吃起来酸、甜、香、辣味俱到，脆爽可口，生津开胃。



nwangyu 摄



## 粥品

也许你早餐习惯喝一碗热腾腾的粥，或是身体不适的时候喝点香鲜小粥暖暖胃，那来南宁就对啦。南宁人早餐爱吃粥，而且多达十几个品种，有瘦肉粥、猪红粥、鱼片粥、红豆粥、皮蛋粥、田鸡粥等。每一种都是香热鲜美，绝对让你赞不绝口。



vicjuan 摄

## 八仙粉

相传是清宫食谱之一，因关配有山珍、海味、时鲜八味，味道相异相辅，如“八仙过海，各显神通”，故而得名。八仙粉以鲜滑清爽为特点。



hoodzhj 摄

## 卷筒粉

南宁卷筒粉更在意的是精致的做法，用磨成的米浆均匀地铺在热腾腾的白布上，放进托盘，撒些早已准备好的肉末葱花，蒸熟上碟后裹成枕状，食用时配放特产黄皮酱、香油等调味品，软滑爽口。



XRacZ 摄

## 粉饺

是用糯米粉蒸熟作皮，包上肉馅蒸熟上桌，蘸酱、醋等调料食用的一种小吃，当地人称为粉饺。馅料除猪肉碎外，还有马蹄或凉薯、莲藕等，别具风味。



feng 2046 摄

## 柠檬鸭

不管爱与不爱，外地人到了南宁，柠檬鸭往往是一道不容错过的菜；即便是南宁人，不管年少或者年长，柠檬鸭也常是他们寻求地域归属感的心灵安慰。南宁柠檬鸭，酸酸甜甜，味道就是不一样。



GreatBearXu 摄

## 生榨米粉

由于此种米粉是现吃现榨的，所以才会有“生榨粉”这么一个名字。米团由生米浆和熟米浆两部分组成。贵在经过发酵。吃的就是其中淡淡的、特别的酸味。那是米粉的原味。





不理不理佐卫门 摄

### 干捞粉

把米浆蒸熟后切成条形，拌以调制好的叉烧、肉末、葱花、炸花生、酱料、香油等即可食用。特点是香、酸、脆、甜、咸适度，食而不腻。



gigijin 摄

### 南宁肉粽

是南宁人的传统食物。粽里除有大糯米、猪肉外，还有虾米、香菇、玉兰片等，吃起来有一种特殊的荷叶香。



JimmyHsu / 毛導 摄

### 牛巴粉

在广西玉林，“牛巴”是一种十分难得的传统美食，说它难得一是它的制作不易，二是因其味美而非常畅销。选料讲究，做“牛巴”最好选有用黄牛臀肉（当地人称“打棒肉”），因为只有这个部位的牛肉最富有弹性和韧性，做出的“牛巴”兼备爽口味厚且耐嚼。



magnovich 摄

### 螺

撩螺就是当地人对于吃螺的叫法。南宁人吃螺也是有很多种吃法的，海螺一般为炒食，还有就是螺煲。虽然螺煲不是海螺，但是一锅热乎乎汤鲜甜美味，有芋头、菠萝、酸笋一起熬制。味道十分独特。



sweneykuo 摄

## 特色餐厅

### 复记老友饮食店

南宁的老友粉里，复记的超有名气。粉很吸味，酸酸辣辣的，料很丰富，酸笋、酸姜、豆豉、辣酱……吃得人大汗淋漓。生意火翻，排队的人就跟打仗似的。





onion83 摄

地址：青秀区中山路美食街

### 三品王

连锁粉店。环境相比其他小粉店，要干净整洁许多。招牌牛肉粉不是盖的，米粉新鲜爽滑，牛肉香气扑鼻，老汤更是超级好喝。配料在取粉处自己添加，辣椒、葱花、酱油、醋等应有尽有。价格也不贵。

地址：南宁西乡塘区北湖路正地花园 9 号（近南城百货）

电话：0771-3939209

### 酸品王（七星店）

这家酸品店卫生上是没的说，分店很多，酸品的种类也是十分丰富，包括水果蔬菜以及部分荤菜都是浸在所谓秘制的酸汤里面，酸鲜咸脆的比例恰到好处。鸡翅等荤菜味道更好。

地址：七星路 123 号（近永嘉名店广场）

电话：0771-5637778

### 谷点食尚粥品（柳沙店）

很不错的一家粥品店，性价比很高，比快餐店还实惠，环境服务却好，粥的品种也丰富，非常美味。

地址：南宁英华路半岛融园商铺

### 仙池饭店

老字号小吃店。八鲜粉不容错过，鱿鱼、蛤蜊、鲜肉、香菇等八种配料铺满了大大的一碗，好吃得一塌糊涂。生意超级火爆，什么时候卖完什么时候关门，想去的要赶早。



DualCarb (Alvin) 摄

地址：南宁青秀区中山路 242 号

电话：0771-2803244

### 唐家卷筒粉

店面不大，有点窄窄的，经常去的人稍微多一点就坐不下了。正所谓酒香不怕巷子深也不过如此吧。卷筒粉里面包的玉米，豆角，肉末，咸菜等等各种各样的东西，味道十分特别。

地址：建政南路

### 中山粉饺

南宁人从小吃到大的一家店，粉饺搭配上一碗鸭血汤真是太棒了，皮是糯糯软软的，而且馅料很香一如既往，并且很大，酱汁十分美味啊。

地址：中山路 256-2

### 甘家界牌柠檬鸭

柠檬鸭——鸭肉不烂，却很好嚼，柠檬、酸辣椒、大蒜等作料刚好掩盖了鸭子的腥臊味，即便平时不爱吃鸭的人也多吃了几口。慕名前来的食客不少，记得早点去占位。

地址：青秀区园湖南路 12-2 号（近夏威夷酒店）

电话：0771-5855586

### 天天生榨米粉

比较有名的生榨米粉店，味道很不错，很多人慕名而去，当地人也很喜欢，粉很劲道，肉给的也很多，环境什么的就不要太讲究了。

总体评价，可以去尝试一下

地址：西乡塘区水街惠民码头 1 楼铺面

### 邕城小福楼

以邕菜为主打，包括甜品、老友风味、炖盅、烧烤、火锅、地道小吃等。鲍汁上汤海鲜粥、碳烤生蚝、蜜汁烤排骨这三大招牌菜必点外，再来份冰糖炖芦荟、椰奶木瓜炖雪蛤、肥而不腻的碳烤金沙肉、风味独特的老友炒粉虫等味道都很正。

地址：青秀区新民路 6 号永嘉名店对面（近莲升甜品）

电话：0771-2612992

### 君记黎塘炒螺王

吃夜宵的好地方，去就必点炒螺，而且要加辣。老板可以按照口味给你加工。老板和工仔都很热情。晚上过了 9 点非常多，还有炒粉、烧烤等等。附近还有酸野，还有很多小吃摊。



RAM™ 摄

地址：西乡塘区西乡塘区南铁一街



## 购物

### 特产

#### 壮锦

壮锦是壮族的一种瑰丽工艺品，它与湘绣、蜀锦齐名，驰名中外。传说壮锦是在宋代一名叫达尼妹的壮族姑娘，用五光十色的丝线为纬，原色细纱为经，精心纺织而成。从此就产生了瑰丽的壮锦。



铁蛋骑士 摄

#### 绣球

绣球本是南宁市壮族地区青年男女定情信物，绣球以彩绸制成，内装豆类或沙子，底部缀有十多条穗带，球顶连着一根飘带。在歌圩，如发现情意合者，女方便用绣球向男方抛去，借此表达爱情。价钱大约5块左右。



LYF610400210 摄

#### 罗汉果

清热解毒，止咳止痰，中药铺和菜市都有。



smruan 摄

#### 黄皮酱

是用黄皮果制成、酸甜适度的一种果酱，它是南宁特有的传统产品。可以用于配鱼肉、送面包、拌米粉、调稀粥食用，味道甘美，而且能刺激食欲。



tygabia 摄

### 购物场所

#### 七星路（品牌购物一条街）

各式各样的商品汇聚于此，各个档次的商店星罗棋布，大到王府井商场，小到店铺摊贩。



gigjin 摄

交通：乘坐公交车3路、11路、51路、60路、80路等路车在七星古城路口下车。



### 朝阳路（购物中心地带）

地处南宁黄金地段，毗邻火车站、长途客运站。有南宁百货大楼（朝阳路 39 号。广西最大的零售百货商场之一）、钻石广场（朝阳路 66 号）、曼克顿超市（朝阳路 76 号）、沃尔玛、诺玛特等多个大型综合购物中心，还散布着许多个体小店，各式商品琳琅满目。



gigijin 摄

交通：乘坐公交车 3 路、17 路、18 路、36 路、40 路、45 路、57 路、58 路、78 路、81 路、202 路、203 等路车在人民解放路口下车。

### 兴宁街（金银首饰街）

购买黄金首饰的首选之地，几家金店的金饰做工细，式样新，花色多，价格较便宜。

### 西关路夜市

从每天傍晚开始，售卖各种中低档服装、装饰品、化妆品、玩具的小摊一字排开，叫卖吆喝，热闹无比。



Laury Chen 摄

交通：乘坐 17 路、18 路、40 路、58 路、78 路、81 路、202 路、203 路、701 等路车在人民西关路口站下车。

## 娱乐

### 娱乐活动

#### 泡温泉

在南宁泡温泉最著名的地方有两个。一个是嘉和城温泉谷，另一个是九曲湾温泉度假村。

#### 邕剧

邕剧是广西地方戏的一种，于明朝时已经产生，旧时习称为广戏、老戏、本班戏、本地班、五六腔等，因活动中心在古邕州（南宁的古称）一带，且用邕州官话演唱，新中国成立后定名为邕剧。

### 娱乐场所

#### 新会书院

这是邕剧的传承地，来到这里感受南宁文化底蕴是再好不过了。每周末早上有演出，如果幸运，更有可能欣赏到《打闭门》这一很少上演的名剧。无论是新会书院本身还是戏曲，都值得一看。



liangjiuer 摄

地址：南宁市解放路 42 号

交通：乘坐 81、202 路公交车到人民解放路口向解放路步行 10 分钟。  
票价：门票 2 元，戏票 25-35 元。

#### 九曲湾温泉度假村

具有浓郁民族风情和地方特色的温泉旅游度假胜地。九曲湾温泉水中含有 30 多种对人体有益的微量元素和矿物质，是一种少有的重碳酸钠型温泉水及含氧、偏硅酸的氟医疗热矿水。度假村还贴心的赠送精美点心哦。

地址：广西南宁市三塘温星路 9 号

时间：9:00-2:00

交通：22 路区间在九曲湾温泉站下车；22 路三塘站下车。

票价：168 元 / 人，官网订购 138 元 / 人

网址：<http://www.jqwwq.com>



