

宁波

书藏古今·港通天下



简介

从海港城市到江南水乡，从七千年前的“河姆渡文化”发祥地，到唐代“海上丝绸之路”的起点之一；从最古老的藏书楼天一阁，到近代“五大通商口岸”之一；从历史上扬名立万的阳明学派，到紧密联系宁波与世界各地的“宁波帮”。这一切，给宁波打下独一无二的印记。

地理

宁波位于浙江省东部，长江三角洲南翼，北临杭州湾，西接绍兴，南靠台州，东北与舟山隔海相望，被定义为长三角南翼经济中心和浙江省经济中心。

气候

宁波四季分明，冬夏季长达4个月，春秋季节仅约2个月。全市年平均气温16.4℃，极端气温最高41.2℃，最低-10℃。主要雨季有3-6月的春雨连梅雨和8-9月的台风雨和秋雨。

最佳出游时间

出游宁波春秋季最佳。

交通

外部交通

飞机

宁波唯一的机场是宁波栎社国际机场，机场距宁波市区约12公里，从机场至主要铁路公路站点、高速公路入口处、市区仅需10-30分钟车程，交通非常便捷。

宁波栎社国际机场

目前，机场已开辟至北京、上海、广州、深圳、成都、重庆、厦门、青岛、大连、乌鲁木齐、哈尔滨、昆明、兰州等30多条国内航线。

机场大巴

1. 机场至市区方向

中途停靠客运中心站、汽车南站，终点民航售票处（兴宁路91号）。

2. 市区至机场方向

地点：民航售票处（兴宁路91号）

时间：7:00-19:00，每间隔1小时整点发车；早班车5:45发车

3. 机场至客运中心站方向

地点：宁波栎社国际机场候机楼

时间：9:30-18:30，每间隔半小时发车

4. 客运中心至机场方向

地点：宁波客运中心站内出站口

时间：9:00-18:00，每隔半小时发车

火车

宁波现在有1个客运火车站——宁波火车东站，有始发上海虹桥、苍南、杭州、厦门北、厦门、温州南、合肥、福州南、福州、南京的动车组和始发重庆北、成都、南宁、阜阳、西安、郑州、长春、六安、南昌、贵阳的普快列车。

地址：东方商务中心南侧规划福明路以西，规划桑田路以东，兴宁路以南，临近中兴路、环城南路等主干线，儿童公园斜对面

交通：10、12、14、18、22、123、201 通宵、335、388、505、516、522、541、541 高峰大站、505、782、758、903 火车东车站。

客车

宁波市内共有汽车南站、中心站、东站、北站、西站和中巴南站6个公用型汽车客运站。

1. 宁波客运中心站

由汽车中心站始发的定线定班省际直达班车（除上海）以及北京至丽水、衢州、金华、新昌、嵊州、台州、温州、绍兴等区域的班车。

地址：鄞州区通达路181号

交通：乘坐公交至宁波客运中心站下车。

2. 宁波汽车东站

由汽车东站始发至舟山、象山等地区的班车

地址：江东区宁穿路707号

交通：乘坐公交至汽车东站下车。

3. 宁波汽车北站

由汽车北站始发至舟山、慈溪、四川等地区的班车。

地址：江北区江北车站路100号

交通：乘坐公交至汽车北站、桃渡路下车。

4. 宁波汽车南站

由汽车南站始发至上海、杭州、嘉兴、湖州等地区及区内的宁海、

目录

简介	1
交通	3
景点	4
住宿	7
美食	8
购物	10
娱乐	11





宁波地图



攻略由网友共同编写，欢迎投稿补充，发邮件至：g-web-cm@tuniu.com QQ: 2923270687
 最终解释权归途牛旅游网所有，电话：4007-999-999
 更多途牛旅游攻略尽在：<http://www.tuniu.com/guide/>

下载途牛 APP，搞定旅游这点事儿



象山、余姚、慈溪、溪口等地的班车。

地址：海曙区鄞奉路 535 号

交通：乘坐公交至临时南站下车。

轮船

宁波市内三江汇聚，水路客运交通发达。可去周边县市，都非常方便。

1. 宁波港客运总站

地址：中马路 142 号

电话：0574-87356332

交通：乘坐公交至外滩（汽车北站）下车。

2. 镇海客运中心

地址：城关镇沿江西路 85 号

电话：0574-86270277

交通：乘坐公交至镇海客运中心站下车。

内部交通

公交

宁波公交由普线、双层线、空调线、夜间线、大站线、区间线的运营网络构成。公交车多为自动投币，车上司机大多备有零钱可找换，部分公交车有人工售票。

票价：票价为 2 元，部分公交与中巴实行分段收费。如果说去一些偏远的区域就是三元，比如市区去镇海，北仑这些地方。

电话：0574-87227085

出租车

宁波市起步金额 10 元 /3.5 公里，之后每车公里 2 元，每趟另加 2 元燃油附加费，有等候费。单程载客在 10 公里以内，不得向乘客收取空驶费；超过 10 公里部分，可按规定计收空驶费每公里 0.8 元。

夜间（22:00-次日 5:00）每公里加收 0.6 元。

叫车电话：

协惠出租 0574-87921850

银河出租 0574-87346346

▲贴士：宁波除了早晚高峰期以外，其余景点一般都很畅通。

景点

余姚市

丹山赤水

风景区地处四明山腹地，是一处以峡谷景观为依托，以道教文化、浙东古山村风情为文化内涵，以绝壁、奇岩、古桥、流溪、飞瀑为特色的风景名胜，道家尊之为第九洞天。

门票：40 元

时间：8:00-17:00

天下玉苑

天下玉苑是一个以玉文化和佛文化为特色的大型文化主题公园，位于余姚市大隐镇九龙山下。大隐是一个具有 2500 多年历史的文化古镇，是浙东第一个古人类聚居的城堡，是河姆渡文化的延续。

门票：80 元

时间：8:00-17:00

河姆渡遗址

河姆渡遗址是新石器时代遗址，遗址总面积约四万平方米，堆积厚度四米左右，上下叠压着四个文化层，其中，第四文化层的时代，距今约六千到七千年，是中国现已发现的最早的新石器时代地层之一。



河姆渡遗址 Christian Tian 摄

门票：30 元

时间：8:30-17:00

慈溪市

杭州湾海滨游乐园

杭州湾海滨游乐园位于已兴建的杭州湾大通道南岸东侧 13km 处，是国内目前最大的海涂蓄淡水水库，初步形成以“围垦文化”为题，集休闲、娱乐、餐饮为一体的综合风景旅游景区。并被水利部批准为“国家水利风景旅游区”。

门票：20 元

时间：全天

达蓬山摩崖石刻

达蓬山摩崖石刻由佛迹洞摩崖题刻和秦渡庵画像石刻组成。佛迹洞摩崖题刻位于达蓬山磨坊岗南侧佛迹洞东壁，共三则，189 字，宋隆兴二年武林钱竦、锦屏陈邦彦，淳熙九年县宰唐仲温，清康熙丙子年赐进士翰林院修撰秦宗游题刻。

奉化市

雪窦山

雪窦山位于浙江省奉化市溪口镇西北，为四明山支脉的最高峰，海拔 800 米，有“四明第一山”之誉。山上有乳峰，乳峰有窦，水从窦出，色白如乳，故泉名乳泉，窦称雪窦，山名亦因此得名，风景区包括溪口镇、雪窦山、亭下湖三部分。

门票：120 元

时间：8:30-16:30



溪口滕头旅游区

嵌在奉化与溪口之间的滕头生态旅游区，位于奉化城北6公里，离宁波27公里，至机场15公里。距溪口12公里。它以“生态农业”、“立体农业”、“碧水、蓝天”绿化工程，形成别具一格的生态旅游区，在国内外颇享盛名。

门票：80元

四明山

四明山森林公园位于浙东四明腹地的余姚四明山镇，为省级森林公园。公园占地面积6.9万亩，林区内古木参天，千峰竞翠，湖泊连绵，奇岩众多，生态旅游独呈风采。

门票：50元

时间：8:30-17:00

三江口

三江口位于宁波市市中心繁华地段，是宁波城市的象征景观。那里的景色十分美丽，素有“宁波外滩”之称。附近有灵桥、江厦桥、甬江大桥、新江桥、江厦公园、杉杉公园、日本曹洞祖庭道元禅师入宋纪念碑等。



三江口 victerm 摄

门票：免费

时间：全天

溪口

溪口风景名胜位于宁波市西南二十公里，由溪口镇、雪窦山、亭下湖三个景区组成，以剡水、古刹、蒋氏故里和幽谷飞瀑名闻遐迩，早在汉代就有“海上蓬莱”之誉，乃陶渊明笔下著名的桃花源。

门票：200元

时间：8:00-17:00

海曙区

天一阁

天一阁位于浙江宁波市，是中国现存最早的私家藏书楼，也是亚洲现有最古老的图书馆和世界最早的三大家族图书馆之一。天一阁占地面积2.6万平方米，建于明朝中期，由当时退隐的兵部右侍郎范钦主持建造。

门票：30元

城隍庙

城隍庙又称宁波郡庙，位于市中心繁华地带。宁波城隍庙是我国现存规模最大的城隍庙之一。该庙戏台是单檐歇山顶，藻井呈鸡笼形，朱金装饰。郡庙内保存着30余块碑刻及宋井等古迹。如今，这里商店林立小吃遍布，是热闹的商业区。



城隍庙 david shenlu 摄

地址：浙江省宁波市海曙区县学街22号

江北区

保国寺

保国寺历史悠久，创于东汉，建于唐代，兴于北宋，现存大殿即为北宋祥符六年（1013年）所重建，是江南最古老、保存最完整的木结构建筑，具有很高的历史、艺术和科学价值，为江南一绝的古建筑瑰宝。



保国寺 超人 swanghj 摄

江北天主教堂

该教堂位于江北区中马路40号，由浙江教区的法籍苏主教兴建。清光绪二十五年（1899年）增建钟楼。整座钟楼（包括琴室），由大堂、主教公署、本堂区及寝室、更衣室、藏书楼、慈母堂、印书房等组成。建筑面积4846.4平方米。教堂钟楼具有哥特式风格。保存完好。





江北天主教堂 gaojun 1020e 摄

镇海区

招宝山

招宝山是浙江宁波十大风景游览区之一，位于宁波市镇海区东北面甬江口，是集海天风光、人文景观、海防遗址、宗教文化、状元文化及院士文化于一体的综合性游览景区。

地址：浙江省宁波市区外 15 公里

电话：0574-86281106

郑氏十七房

镇海郑氏十七房景区，位于宁波市镇海区海滨小镇澥浦镇，紧邻 329 国道，距上海 240 公里、杭州 170 公里、舟山 40 公里，杭州湾跨海大桥、舟山连岛大桥、杭甬高速、甬台温高速贯通四周，交通十分便捷。



郑氏十七房 小王子 2010 摄

鄞州区

梁祝文化公园

梁祝文化公园，地处宁波市鄞州区高桥镇，为晋代梁祝墓、庙古遗址所在地。一九九七年，梁山伯古墓遗址和出土文物在梁祝公园被发掘。梁祝文化公园以倡导梁祝爱情为文化内涵，以梁祝故事情节

为线，形成一个规模宏大的爱情主题公园。

地址：宁波市鄞州区龙观乡高桥镇梁祝村

电话：0574-88011238

雅戈尔动物园

宁波雅戈尔动物园坐落于东钱湖旅游度假区内，首创水上观赏动物游线，让游人饱览来自全球的珍禽异兽，观看精彩刺激的动物和民族风情表演。



雅戈尔动物园 limbosun 摄

门票：130 元

时间：8:00-16:30（5 月-11 月）；8:30-16:30（12 月-次年 4 月）。

售票时间：7:45-15:30（5 月-11 月）；8:15-15:30（12 月-次年 4 月）。

东钱湖

东钱湖又称钱湖，是浙江省著名的风景名胜，由谷子湖、梅湖和外湖三部分组成，环湖周长 45 公里，面积 22 平方公里，是浙江省最大的（天然）淡水湖，面积为杭州西湖的 4 倍。





东钱湖 定春君 摄

地址：浙江省宁波市鄞州区东钱湖镇

电话：0574-5680117

门票：20 元

时间：8:00-17:00

五龙潭风景区

景区面积 16.17 平方公里，属山地型旅游区，区内群山环抱，峰峦挺拔，悬崖耸立，溪谷幽深，地形变化丰富。以山奇水秀谷幽、山乡风情浓郁为特色，集游览观光、休闲度假、礼佛朝圣、山地健身功能于一体，可满足游客回归自然山水、品味山村风光，感知浙东地方文化，享受休闲世界的需求。

阿育王寺

阿育王寺是我国现存唯一以阿育王命名的千年古刹，座落于鄞山分支育王山西麓。面对玉几山，左界育王岭，右是赤莹山峡谷，有世外桃源之感。

地址：浙江省宁波市鄞州区五乡镇宝幢明伦村

电话：0574-88488998

住宿

开元大酒店

酒店距沪杭甬高速公路宁波大朱家出口 1.5 公里，距离栎社机场约 25 分钟车程，距火车站约 10 分钟车程，交通便捷。客房的卫生非常干净，每天都有服务人员来更换毛巾和到扫室内卫生，早餐和晚餐都非常不错，种类多味道还好。

地址：宁波江东区百丈东路 812 号

威斯汀酒店

在市中心，就天一广场隔壁，去哪都方便。连锁五星品牌酒店，服务和房间都是一贯的标准。

地址：宁波海曙区日新街 75 号

华侨豪生大酒店

酒店位于繁华的市中心，毗邻月湖和天一阁，距离火车站 2 公里，距离机场 30 公里，距离会展中心 20 公里，距离长途汽车站 2 公里，

交通便利。客房及套房优雅舒适，各项配备设施齐全温馨，为商旅人士提供物超所值的细致服务。

地址：宁波市柳汀街 230 号（与长春路交叉口，临近月湖盛园 / 天一广场）

电话：0574-27866666

万达索菲特大饭店

宁波万达索菲特大饭店引地处鄞州新区，毗邻大型购物中心万达广场，与都市商业区的繁华和现代相得益彰。这座酒店的风格吸纳了法兰西的浪漫情怀和中国的古典文雅，并与甬城深厚的旅游文化相融合。



cattias.photos 摄

地址：宁波市鄞州区四明中路 899 号（紧邻万达商业广场）

嘉和大酒店

宁波嘉和大酒店是一家城市商务型四星级酒店。主楼高 21 层，有风格迥异、豪华舒适的各类客房，同时又荟集了超大型特色餐饮与现代化的会议设施、休闲娱乐设施等。

地址：宁波市海曙区新典路 108 号（临宁波汽车南站）

南苑酒店

宁波南苑饭店是浙江首家五星级酒店，坐落于市中心最繁华商圈，距离天一广场约一公里、毗邻拥有宁波“第二老外滩”之称的月湖盛园。

地址：宁波市灵桥路 2 号

富博酒店

富博酒店（天一广场城隍庙店）位于宁波市中心，天一广场旁，与城隍庙隔街相望，西接月湖，北临逸夫剧院，交通便利。酒店拥有各类客房，整体设计风格以精致小巧为主，将商务的便利与居家的温情巧妙融合。

地址：宁波海曙区县学街 115 号



四季青藤酒店

酒店位于宁波市中心三江口的培罗成大楼中，酒店坐拥三江口美景，地处最时尚、奢华的和义大道购物中心，紧邻宁波最繁华的商业中心天一广场。

地址：宁波市海曙区和义路 45 号

城市新贵酒店

宁波城市新贵酒店是一家精品商务型酒店，地处鄞州区万达广场商业区，位于贸城西路与钟公庙路交汇处的联盛国际商业中心区域，地理位置优越，出行便利。酒店装修温馨舒适，安逸时尚。

地址：宁波市鄞州区贸城西路 157 号（联盛广场中心）

天港洲际酒店

酒店坐落于宁波城西黄金商圈，临市中心，靠杭甬高速段塘出口、甬金高速宁波西出口与沈海高速（杭州湾跨海大桥）宁波北出口，毗邻宁波火车南站。地理优越，交通便捷。

地址：宁波市环城西路南段 256 号

电话：0574-87079999

美食

特色美食

臭三拼

宁波有著名的“三臭”，指的就是臭冬瓜、臭豆腐和臭苋菜，顾名思义这三种东西拼在一起，就是著名的宁波臭三拼。

宁波汤团

这种为人们喜爱的食品传至宁波，经过长期发展，逐步改进，才逐渐形成水磨糯米粉嵌猪油馅的宁波汤团特有的风味。



汤团 Stacy Wu 摄

红膏蟹

宁波特色红膏蟹由红膏梭子蟹经过特殊工艺加工而成，肉多，脂膏肥满，味鲜美，营养丰富。



红膏蟹 Nicole-clover 摄

溪口千层饼

千层饼是溪口特产，已有一百多年历史，始于清光绪年间，采用上等白面粉、糖、冬苔菜、芝麻精制而成，形似香干，质地松脆，清香可口，别具风味。



千层饼 htting520 摄

雪菜大黄鱼

雪菜大黄鱼，选料和制作都十分讲究，是宁波地区的传统名菜。



大黄鱼汤 redgyo 摄



冰糖甲鱼

“冰糖甲鱼”，制作非常讲究，色泽光亮，甜酸香糯，味道多样，甲鱼与冰糖同炖，具有滋阴、调中、补虚、益气、祛热等功能。

锅烧河鳗

制作“锅烧河鳗”，选料较严格，以取用冬季背黑肚白、嘴水、头大，重约650克左右的河鳗为佳。此菜鳗肉酥烂，含有高蛋白、钙、磷及维生素等成分，营养价值极高。

火踵全鸡

宁波十大名菜之一，具有鸡肉酥嫩，汤味鲜香，形状美观，原汁原味的特点。

腐皮包黄鱼

腐皮包黄鱼，是富有宁波地方特色的十大名菜之一。它的制作要求很高，选取新鲜的大黄鱼，大条的小黄鱼亦可，洗净，剔净鱼骨鱼刺，待用；选用优质豆腐皮，用湿布使其返潮，将鱼肉包在里面，切成段，入油锅炸至金黄色即可装盆。

苔菜小方烤

苔菜小方烤是一道集美味、营养于一身的菜肴。该菜含有丰富的优质蛋白质和必需的脂肪酸，并提供血红素（有机铁）和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血。

特色餐厅

鼎泰丰

新店环境好，服务员勤快，服务细仔入微相当到位，透明橱窗能见识厨艺，小笼包味道正，甜食可口，价格略贵
地址：江东区民安东路268号F栋1楼国际金融中心内

缸鸭狗

缸鸭狗是宁波有名的百年老店，是宁波绝对的一大标志性招牌，以小吃闻名。那里的汤团颗颗饱满，芝麻馅甜而不腻，入口爽滑，口感甚好。

地址：海曙区天一广场水晶街68号
电话：0574-89081926

贴阁碧

本地人喜爱光顾的餐厅。出品宁波家常菜，味道挺不错。价廉物美。生意特别好，记得提前订位。

地址：东渡路16号
电话：0574-56681666

素牌千层饼

很好吃的千层饼，上面还有满满的一层海苔粉，内部多多层次口感酥脆，还有白色芝麻增加香味，也很填肚子，玩累了吃几块非常好。
地址：近郊奉化市溪口武岭西路102-103号

东福园饭店

宁波老字号，里面的服务员训练有素，跟一些星级餐厅不相上下。菜的分量尚可，没有少到夸张的地步，菜的味道都不错
地址：鼓楼公园路7号（避风塘对面）

城隍庙小吃街

城隍庙历来是饮食摊、店的集中地。这里的各色小吃既有宁波地方特色，又兼顾南北风味，馄饨线粉、宁波汤团、荤素面食等应有尽有，今日仍是宁波市民和每一个来宁波的人最喜欢光临的小吃场所之一。

地址：宁波市海曙区县学街22号
交通：206，556，806，820路开明街站。

购物

特色商品

朱金木雕

朱金木雕又称漆金木雕，是宁波的传统工艺品“三金”（金银彩绣、泥金彩漆、朱金木雕）之一。以樟木、椴木、银杏木等优质木材作原料，由浮雕、透雕、圆雕等形成。运用了贴金饰彩，结合砂金、碾金等多种工艺手段，并涂以中国大漆而成。

宁式糕点

宁式糕点历史悠久，源远流长。甜中带咸，咸里透鲜，松酥多味，其中以苔菜为辅料的糕点，色香味更为独特，可与苏式、广式、潮式等名特糕点相媲美。

海产品

宁波的土特产以海产品为主，主要有：石斑鱼、新风鳗鲞、明府鲞、爵鲞、梭子蟹、青蟹、长街蛏子、西店牡蛎、象山海蛏、象山虾皮、宁波淡菜、弹涂鱼等，这些海产品主要产自宁波的象山。

宁波贡干

贡干又名壳菜，也就是淡菜干，不但肉味鲜美，而且营养价值很高。鲜食可先煮熟，去掉两边锁壳和毛，再加入萝卜、紫菜同煮，分外可口。宁波淡菜肉大而肥，加工晒干就叫干肉。

宁波草席

宁波草席以质地精密、挺括硬实、柔软光滑、收藏简便四大特点，畅销全国各地，草席由麻编织而成的最负盛名，尤以白麻筋草席为席中上品，盛产于素有“草席之乡”美誉的宁波西乡黄古林镇。

宁波杨梅

杨梅肉质细软，甜蜜醇厚，形如珍珠而色如玛瑙，系上乘水果。慈溪县灵湖至余姚县马诸一带约40公里长的丘陵地带，是宁波杨梅的集中产区。宁波杨梅有白种、粉红种、红种、乌种四大类，各具特色。



购物场所

银泰百货

位于宁波市中心，是宁波最繁华地段。整个商圈很大，环境很不错，品牌很多。

地址：海曙区中山东路 188 号银泰百货天一店

电话：0574-87093888

杉井奥特莱斯广场

舒适商场氛围中、一百多个国际一线品牌、高端时尚服饰、运动户外用品、时尚家居、儿童用品，折扣力度超大。广场内、各类中餐厅、快餐店、咖啡店、在购物之余，也是休闲小憩享受世界美食的福地。

地址：中国浙江省宁波市鄞州区联丰中路

电话：0574-88323939

印象城

一家综合性商场，及餐饮、娱乐、购物为一体，商场停车位很多，环境较好。

地址：鄞州区钱湖北路 288 号

城隍庙步行街

城隍庙步行街（城隍庙南市场）是由大型商业方城、步行街不夜城、城中城精品楼、餐饮娱乐园组成的城隍庙南市场。价位适中，服装类商品齐全，除专卖店或表明“谢绝还价”的商户外，其他店铺均可讲价。

交通：乘坐 11、1、8 路在城隍庙站下车。

鼓楼步行街

鼓楼步行街的古建筑和相隔仅一条马路的范氏故居古董市场很有意思。还有集绿地、休闲、购物于一身的天一广场，更是不可不去。

交通：乘坐 504、380 路在鼓楼站下车。

来福士广场

来福士广场位于江北区，是年轻消费者购物、休闲、聚会的首选地之一。

地址：大庆南路 99 号

电话：0574-87566222

交通：乘坐 501、380 路在槐树路站下车。

娱乐

娱乐活动

夜场

宁波人爱玩会玩，市内知名的夜消费场所就有很多。

烧烤 / 垂钓

周末约上三五好友垂钓烧烤不失为悠闲的放松。

水幕电影 / 音乐喷泉

依托于天一广场喷泉，是声光电的完美结合。周围是难得的城市绿地，也与附近的药皇殿、天主教堂等遥相呼应。

娱乐场所

宁波大学烧烤

烧烤场地位于河岸附近，纯粹野外环境，风景还可以，风较大。有烤炉、工具出租，食物自备。

交通：宁波大学校园内，甬江边。

东钱湖福泉山烧烤

位于旅游风景区的专门烧烤区，风景佳。

交通：在宁波火车站乘 906 路公交可直达景区或在宁波乘 901、902、365、106、388、621 到东钱湖镇再转乘 906、960 可直达。

因保护生态，上山须乘景区专车。

鄞江垂钓乐园

有钓鱼椅、钓竿等免费使用，代送餐。

地址：宁波鄞州区鄞江镇

费用：门票 10 元加 10 元 / 斤

交通：宁波中巴南站到鄞江或樟村的车 3 分钟一班到鄞江镇垂钓乐园下车，25 分钟路程。

8 毫米酒吧

地址：宁波海曙区马园路 108 号

兵临城下酒吧

地址：宁波海曙区柳汀街 263 号



茶壺 周摄

