

神秘湘西 梦里故乡



神秘湘西 梦里故乡

凤凰古镇，德夯苗寨，芙蓉镇，土家族苗族，神秘，淳朴，猛洞河漂流，边城，赶尸

封面	1
一、前言	4
二、神秘湘西 瑰丽多彩	5
三、湘西旅游最棒体验	7
1、德夯苗寨 体会浓浓的苗族风情	7
2、凤凰古城 行走于“中国最美丽的小城”	7
3、沱江泛舟 赏一幅水乡画卷	8
4、猛洞河漂流 体验“天下第一漂”	9
5、芙蓉镇 寻觅电影中的似水流年	12
6、穿越坐龙峡 独行山水“险”境中	15
7、湘西旅游 不得不去赶场	16
四、湘西景点	19
1、德夯风景名胜区	19
2、乾州古城	24
3、八仙湖	25
4、凤凰古城	25
5、南方长城	28
6、奇梁洞	29
7、猛洞河风景区	30
8、老司城景区	32
9、古苗河风景区	32

神秘湘西 梦里故乡

10、边城茶峒	33
11、里耶古城	34
12、乌龙山大峡谷	36
13、红石林国家地质公园	37
14、坐龙峡风景区	38
五、湘西交通	41
1、航班	41
2、铁路	41
3、公路	42
4、吉首市内交通	43
六、湘西住宿	45
七、湘西美食	47
八、湘西特产及购物	53
九、湘西行程推荐	55
1、凤凰古城行程推荐	55
2、湘西行程推荐	55
十、湘西节庆	57
热门旅游攻略推荐	58
封底	59

一、前言

一切光景美而略带忧郁。随意切割一段勾勒纸上，就可以成就一绝好宋人画本。满眼是诗，一种纯粹的诗。生命另一形式的表现，即人与自然契合，彼此不分的表现，在这里可以和感官接触。一个人若沉得住气，在这种情景里，会觉得自己即或不能将全部人格融化，至少乐于暂时忘了一切浮世的营扰。这就是沈从文笔下的湘西。

二、神秘湘西 瑰丽多彩

地处湖南省西北部的湘西土家族苗族自治州，居住着土家族、苗族、回族、瑶族、侗族、白族等少数民族。境内山高岭峻，溪河纵横，神奇的山水与多彩的民族风情相互辉映，展现出湘西无与伦比的魅力和风采。



凤凰古城

湘西东北部的永顺猛洞河风景区，既有千年古镇老司城和王村得沧桑与悠久，又可感受猛洞河“天下第一漂”的刺激与乐趣；中部的吉首德夯，热烈的篝火晚会，浓缩着古朴而浓郁的苗族风情；西南部的凤凰古城被称为“中国最美的小城”，那悬于清澈沱江的青瓦吊脚楼，在南华山的清幽怀抱中，充满了隔世之美。同时，凤凰奇梁洞、吉首八仙湖、乌龙山大峡谷、花垣古苗河等也在外围构成湘西旅游的重要看点。



湘西土家族苗族自治州位置图

旅游时间

湘西四季的气候都很适合出行，但七月或九月到湘西旅游还可以赶上苗族农历六月初六的大型歌会或立秋的赶秋节，届时可以感受少数民族的特色节庆。

三、湘西旅游最棒体验

1、德夯苗寨 体会浓浓的苗族风情



苗族歌舞

德夯苗寨的沿岸筒车、水碾、古渡、小舟，伴以苗家吊脚楼，一派田园诗情。寨中苗家人讲苗语、穿苗服，以歌为媒，自由恋爱；日出而作，日落而息；种田养蚕，纺纱织布，生活淳朴。在苗家做客，感受迎宾拦门、对歌敬酒、苗族跳歌晚会、歌舞会、苗族鼓舞；还可以亲手榨油、造纸、织布、碾米。充分体验古老的苗族风情，欣赏美丽的自然风光，就好像到了一个古老的童话世界。

提示：德夯苗寨处于德夯风景名胜区内

2、凤凰古城 行走于“中国最美丽的小城”



凤凰古城曾被新西兰作家路易艾黎称赞为“中国最美丽的小城”。古城始建于清康熙朝，这颗“湘西明珠”是名副其实的“小”，小到城内仅有一条像样的东西大街，可它却是一条绿色长廊。文学巨匠沈从文的《边城》把它描绘的如诗如画，如梦如歌，荡气回肠；书画大师黄永玉，走遍了世界，却固执地用一座匠心独运的“夺翠楼”书写他浓烈的恋乡情怀。如此的凤凰古城像一个迷人的梦，深深的吸引着世人的目光。

3、沱江泛舟 赏一幅水乡画卷



沱江河是古城凤凰的母亲河，她依着城墙缓缓流淌，哺育着世代代的古城儿女。坐上乌篷船，听着艄公的号子，看着两岸已有百年历史的土家吊脚楼，别有一番韵味。南岸紫红沙石砌成的古城墙，典雅不失雄伟。城墙有东、北两座城楼，久经沧桑，依然壮观。顺水而下，穿过虹桥一幅江南水乡的画卷便展现于眼前，万寿宫、万名塔、夺翠楼……一种远离尘世的感觉悠然而生。

4、猛洞河漂流 体验“天下第一漂”



“张家界看山，猛洞河玩水”已是湖南湘西旅游的精髓。猛洞河漂流更有“天下第一漂”的美誉。猛洞河水量丰富，河流坡降大，水急滩多浪奇，高大的峭壁直插水面，两岸并相靠拢，形成幽深的峡谷景观。最精彩处位于哈妮宫至牛路河段，长约17公里。两岸多为原始森林，葱葱郁郁，水流湍急，碧绿清亮，有十里绝壁，十里瀑泉，十里画卷，十里洞天的美誉。其中有急流险滩108处，大小瀑布20处。漂流，穿急流，越险滩，闯狭谷，捕激浪，有惊无险，回味无穷。特别是哈妮宫、三角岩、鸡笼门、遇仙峡（捏土）、阎王滩、落水坑、梦思峡、鲤鱼剖肚、三大炮等景点，无不令人叫绝观止。



猛洞河漂流图

(查看原图 : http://1.pic.lvren.cn/p/2011_05_06/2011_05_06_584700_wv0ohs.jpg)

漂流须知

- 1、游客凭票在候船厅验票口由工作人员检票撕下副券后上船（无副券票无效）。
- 2、谢绝心脏病、高血压、精神病、痴呆症患者和孕妇、残障人士、儿童及其它不宜参加漂流。
- 3、手表、眼镜、现金、首饰、相机、摄像机和其它价值在100元以上的贵重物品（衣服除外）请勿携带上船，其它随身物品请栓牢在船只安全带上。

神秘湘西 梦里故乡

4、请勿穿高跟鞋上船；上船后请穿好救生衣，听从工作人员指挥；下急滩时，请紧抓安全带，双脚夹紧船体，身体向船中收倾斜，以保持船体平衡。

5、敬请保护环境，勿向河中丢掷垃圾杂物。

提示：门票、交通等信息参见猛洞河景区介绍。

5、芙蓉镇 寻觅电影中的似水流年



王村——湘西土家族苗族自治州永顺县内的一座千年古镇，一道如星座似的古朴建筑群由西水边绕悬崖绝壁向山坡深处延伸，显得神奇、美妙。还有一条由青石板铺成的古老街道蜿蜒于古镇内。这样说你也许会对这里很陌生，但是如果说芙蓉镇，是不是有了一种“豁然开朗”的感觉呢？这里就是电影《芙蓉镇》的拍摄地，故亦称为芙蓉镇。正是因为电影所讲述的是以文革那个

神秘湘西 梦里故乡

特殊敏感历史年代为背景的故事，才让人们在这里如此的记忆犹新。漫步于古镇，随处都可以看到标榜自己的店就是电影里姜文和刘晓庆所饰演的男女主角萌生爱情的地方——米豆腐店的原型店铺，其实是与不是并不是那么的重要，重要的是寻觅电影场景的个中感受。



芙蓉镇交通图

(查看原图 : http://1.pic.lvren.cn/p/2011_05_06/2011_05_06_584701_qf1qkx.jpg)

旅游贴士：

神秘湘西 梦里故乡

周边景点

猛洞河漂流距芙蓉镇（王村）距离 25 公里，汽车 40 分钟即可到达

红石林距芙蓉镇（王村）直线距离 6 公里，汽车 15 公里 30 分钟即可到达

坐龙峡距芙蓉镇（王村）直线距离 4 公里，汽车 8 公里 20 分钟即可到达

饮食

比较有特色是活水煮活鱼、螺丝肉，冰镇米酒、米豆腐（后两项一定要吃，很不错的）。

住宿

芙蓉镇大酒店（0743-5853617）；好的大酒店（0743-5854718）；王村大酒店（0743-5853601）

交通

1）、公交

飞机可坐到长沙或张家界，换乘旅游列车或汽车前往。

亦可从贵阳往湘西，到达凤凰后，汽车前往王村（亦即是芙蓉镇）。

还可以坐火车到吉首市，换乘汽车到芙蓉镇，车程一个半小时。

2）、自驾

a）、凤凰方向：

向西出发,走0.8公里并左转；走6.8公里并左转到县道006；沿县道006走20.9公里并右转到省道230；沿省道230走60.2公里并向东南直行到省道229；沿省道229走6.9公里并右转；走2公里到达目的地。

b）、吉首方向：

从文溪巷向东南出发,沿文溪巷走60米并右转到光明西路；沿光明西路走300米并左转；走100米并左转到保险街；沿保险街走400米并向东北直行到劳务巷；沿劳务巷走300米并右转到光明北路/省道229；沿光明北路/省道229走100米并向东南直行到光明大桥/光明北路/省道229；沿光明大桥/光明北路/省道229走300米并向东南直行到光明北路/省道229；沿光明北路/省道229走70米并左转到省道229；沿省道229走28.5公里并右转到小苍园隧道/省道229；沿小苍园隧道/省道229走0.7公里并向东北直行到省道229；沿省道229走100米并向东北直行到牛角山隧道/省道229；沿牛角山隧道/省道229走0.9公里并向东北直行到省道229；沿省道229走4.2公里并向东直行到毛坪明洞/省道229；沿毛坪明洞/省道229走90米并向东直行到省道229；沿省道229走8.8公里并向北直行到茶城路/省道229；沿茶城路/省道229走1公里并向北直行到南山隧道/茶城路/省道229；沿南山隧道/茶城路/省

神秘湘西 梦里故乡

道229走400米并向北直行到茶城路/省道229；沿茶城路/省道229走0.6公里并向东直行到茶城隧道/茶城路/省道229；沿茶城隧道/茶城路/省道229走200米并向东北直行到茶城路/省道229；沿茶城路/省道229走1.4公里并向北直行到省道229；沿省道229走2.4公里并右转到龙潭坪明洞/省道229；沿龙潭坪明洞/省道229走100米并向东北直行到省道229；沿省道229走9.6公里并右转到栖风隧道/省道229；沿栖风隧道/省道229走1公里并右转到省道229；沿省道229走6.1公里并左转；走0.7公里并左转到王村大桥；沿王村大桥盘桥向西北走200米并左转；走400米到达目的地。

c)、长沙方向：

从东二环向北出发,沿东二环走500米并向北直行到杨家山立交桥；沿杨家山立交桥盘桥向西走400米并经环岛左转到人民中路；沿人民中路走3公里并向西直行到人民西路；沿人民西路走1.8公里并右转到湘江中路；沿湘江中路走0.9公里并右转；走200米并右转到桔子洲大桥；沿桔子洲大桥盘桥向西走1.3公里并直行到枫林一路/国道319；沿枫林一路/国道319走2.8公里并向西北直行到枫林二路/国道319；沿枫林二路/国道319走1.4公里并向西直行；走200米并向西直行到枫林二路；沿枫林二路走100米并右转；走90米并右转；走20米并向北直行；走300米并向北直行到岳麓大道/二环线；沿岳麓大道/二环线走1公里并向东北直行到二环线；沿二环线走0.5公里并向东北直行到涧塘立交桥；沿涧塘立交桥盘桥向西南走400米并右转到岳麓大道；沿岳麓大道走0.8公里并向西直行到长张高速公路/国道5513/长常高速公路；沿长张高速公路/国道5513/长常高速公路走18.2公里并向西北直行长常高速公路；沿长常高速公路走128.1公里并向西直行到常张高速公路；沿常张高速公路走160.2公里并向西南直行到永定路；沿永定路走4.6公里并向西直行到崇文路；沿崇文路走3.2公里并左转到迎宾路；沿迎宾路走1.3公里并经环岛向西右转到省道228；沿省道228走0.9公里并经环岛向西北直行到省道306；沿省道306走1.6公里并调头；沿省道306走300米并调头；沿省道306走41.3公里并向西南直行到省道229；沿省道229走38.7公里并右转；走2公里到达目的地。

6、穿越坐龙峡 独行山水“险”境中



坐龙峡隐逸于湘西茫茫十万群山之中，长约3500米，最大高差达300余米；宽处不足丈余，窄处仅容一人通过。谷内绝壁纵叠，溪瀑横悬，崖树斜逸，异草遍坡。穿行于峡谷中只可以借助于峡谷中唯一的栈道，所谓栈道只是铺就一排细而窄的木板。有些地方则是嵌入钢钉用于驻脚而已。栈道上有一条粗粗的铁链用来辅助行走。这一路走来绝对是对你胆量和意志的考验。

7、湘西旅游 不得不去赶场

神秘湘西 梦里故乡



这里说的“赶场”，并不是指艺人所要赴的下一个活动的“赶场”，而是湘西当地所指的赶集的意思。俗语说：“到湘西不去赶场，等于没有真正到过湘西”。集市上不仅各种农贸产品琳琅满目，价格便宜，如果有心的话或许还可以淘到独具民族风格的手工艺品。并且在苗镇的集市上可以让你体验的原汁原味的苗族风情，放眼望去各种民族盛装，五颜六色，绚丽多彩。

提示：

湘西赶场日期表（阴历）

廖家桥：逢三逢八有集市。

阿拉营：逢二逢七有集市。这里是全县最大的墟场，附近有著名的黄丝桥古城及新发现的南长城遗址。

吉信：逢五逢十有集市。全县第二大墟场，交通便利，吉凤公路贯穿全境。

山江：逢三逢八有集市。

腊尔山：逢二逢七有集市。

禾库：逢一逢六有集市。交通不大方便。

腊尔山、禾库、山江皆是苗族场，不光附近几个苗寨的人来此赶集，并且花垣、吉首、泸溪

神秘湘西 梦里故乡

、麻阳、贵州松桃、铜仁、四川秀山的商贩也常来此交易。可谓“三省赶一场”，物品之多，价格之便宜，民族手工品之精湛都是所有集场中数一数二的。

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

湘西土家族苗族自治州，州府设吉首。今辖吉首、泸溪、凤凰、古丈、花垣、保靖、永顺、龙山1市7县。



湘西景点分布图

19 / 59



德夯，苗语为“美丽的峡谷”。由于山势跌宕，绝壁高耸，峰林重叠，形成了许多断崖、石壁、峰林、瀑布、原始森林。区内溪河交错，四季如春，气候宜人，有丰富的动植物资源。自然风光十分秀丽迷人。在游览自然风光的同时，还可以在苗寨中领略苗族奇特的民族风情和苗族文化。

德夯旅游景点分布图

德夯位于吉首市西郊24公里处，

面积580平方公里。

这是一块神奇的土地，

是一颗天工巧凿的风景明珠。



德夯景点分布图

门票：60元/人(含上下午定时苗家歌舞表演)

大型苗族跳歌晚会门票120元

开放时间：全天

地址：湖南省湘西自治州吉首市矮寨镇

神秘湘西 梦里故乡

1)、主要看点

德夯苗寨

位于峡谷深处，有八十余户苗家，紧紧相依于翠谷中；统一是鳞鳞灰瓦木屋，木屋间穿插着青一色的石板路、石板坪石板桥、石板墙，透着和谐、统一的美，整个村寨显得恬适幽静。村寨四周山势雄奇，绝壁夹天；“ 夯峡 ”、“ 九龙 ”、“ 玉泉 ” 三溪在这里相会，如同三根彩带在这里相交结。

矮寨

湘川公路从寨中穿过，是一个风景美丽、古朴的苗乡集镇，矮寨四周皆为巍峨险峻的大山，那“ 双龙抢宝山 ”、“ 金龟望月山 ”、“ 品字山 ”、“ 八仙峰 ” 等群山相互媲美。秀丽的洞河与德夯峡溪在这里汇合，共同为矮寨塑造了一片肥沃的河滨田园。

吉斗寨

苗寨傍着悬崖绝壁，藏在白云深处。远远望去，真有似“ 远上寒山石径斜，白云生处有人家。 ” 的诗情画意。山寨四周古木参天，绿树荫荫，寨中桃李特多，每到春暖花开时节，桃李争艳，如在画图中，故又有“ 桃花寨 ” 之美称。

驷马峰

德夯村东面山岗上，岩石嶙峋，高300余米，峻雄姿奇，四座山峰并列各异，欲倾倒之势，如同四匹烈马奔驰而来，其势不可阻挡。每当山雾缠绕时，更觉驷马欲动。

画屏峰

与驷马峰对峙，高300多米，宽500多米。壁面上石层纹理，如刻如描，笔迹刻痕历历在目，乍一看就像一块美丽的画屏树立于德夯村前。每当峰上山花盛开时，则飞鸟鸣啾，“ 画屏 ” 生机盎然。

三姐妹峰 • 观音洞

在新寨背后的山梁上，耸立着三座灰白色的石峰，人称“ 三姐妹峰 ”，形似三个穿着花罗裙的苗族少女。观音洞中有一巧石形似观音，人称“ 观音洞 ”。每当云雾，从洞门飘过，观音洞更显神秘，这时游人可见洞中的观音，好像手里拿着玉瓶，正欲出洞呢。

玉泉门

神秘湘西 梦里故乡

在椎牛花柱两侧不远处有一天然石门，高350多米，人曰“玉泉门”。玉泉门左右绝壁千仞，绝壁上多生青。门内藏着一汪潭池，潭边岩石上布满绒绒的丝苔，经水浸润，绿得晶亮，像孔雀绿羽。潭水也透着碧绿色，如同一颗绿珠、一块翡翠。进入玉泉门，然明朗，别有洞天。溯玉泉溪而上，两岸巧石奇花应有尽有，一步一景，美不胜收。

玉泉溪

全长2000米，途中有椎牛花柱、玉泉门及玉带瀑布。这里岩壁陡峭，峡谷幽深，山竹油绿，古木葱茏。属岩溶峡谷地貌。玉泉溪从这关隘般岩门中挤石而出，清澈晶亮。

接龙桥

德夯寨中有一座桥，是那样的古朴优雅，桥呈半圆形石拱，桥头两端是巨大的青石板砌成的石板路，连着德夯峡溪两岸的苗寨。桥下的溪水清澈欢快，一年四季奔流不息。

2)、景区民俗活动

上午10：00—10：40大型苗族婚俗表演 下午3：00—3：40大型民俗活动——拉鼓(05年4月份以前)
下午3：00—3：40大型中国苗族服饰展(05年4月份以后)

景区晚上民俗活动：晚上大型苗家跳歌晚会(周三、周五、周六、周日)时间：夏季19：30分，冬季：18：30分(收费)

3)、景区民俗节目

大、中、型拦门，苗家做客，中、小型民俗歌舞

其他时间段内可按景点分布图游览自然景观

天问台、玉泉门风光、矮寨公路奇观、玉带瀑布、盘古峰、孔雀开屏、驷马峰、流沙瀑布、德夯峡瀑布群等，及感悟德夯苗寨、吉斗苗寨民俗风情。

4)、交通

a、(首推)在吉首火车站乘坐吉首至德夯对发旅游专线车，票价为5、5元/人，每20分钟发一班车，早上6：30分分别从两地对发，进出十分方便，直到晚上7：30分钟为最后一班车，如果德夯景区有大型跳歌晚会，在晚会结束后还会有最后一趟车送回吉首。

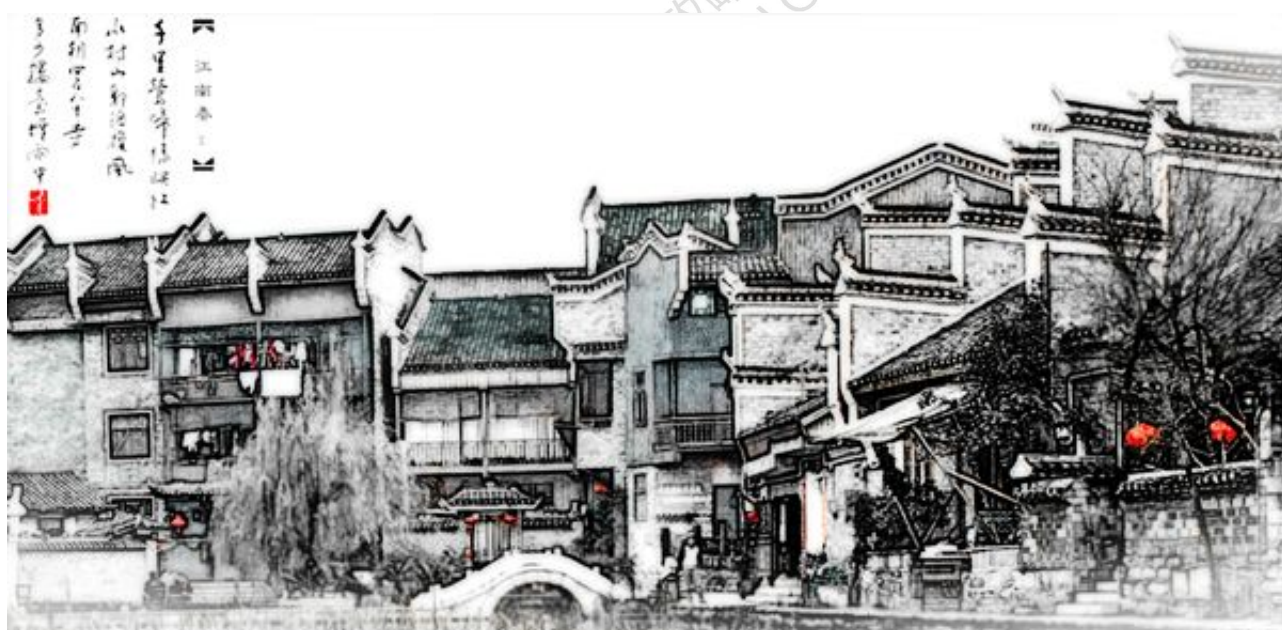
b、经济比较宽松的游客，可在吉首市内打的去德夯景区，每车乘坐四人，单边费用在50元左右，来回100元左右。

神秘湘西 梦里故乡

c、在8人左右的游客，可包面包车去德夯景区，来回费用大约在60——80元左右，但这内型的车现在比较少。

d、学生经济团，可在吉首市武陵山西路乘坐微型车，即小四轮，票价为3元/人，包车通常在25——35元左右，可乘坐12人左右，但不是很安全。建议还是去火车站乘坐吉首至德夯的旅游专线车，安全、舒适、可靠。

2、乾州古城



水墨画卷之乾州古城

古城具有4200多年历史，古城风景如画，四周山峦叠障，山色翠微，中间十里盆地，万溶江河穿城而过，河畔绿柳依依，田野芳草萋萋。古城内那纵横交错的青石街巷，古香古色的民居，江南奇居——胡家塘、九福堂，令人倍感神圣的文庙，甚称奇美的乾州八景，扎工精巧的“乾州春文化”，富有灵气的观音阁，南方长城古遗迹等名胜古迹、自然风光和民俗文化，及古今文化墨客留下的古诗遗咏、文稿书画，都使乾州古韵犹存，令人无限遐想。

门票：免费

神秘湘西 梦里故乡

开放时间：全天

地址：吉首市乾州街道

交通：吉首乘1路公交车到乾州下（1元/人）

3、八仙湖

八仙湖是20世纪70年代在沱江下游兴建水库形成的。八仙湖四周为苍翠的群山，半山腰常有苗寨，袅袅炊烟，自然而和谐。

门票：免费

开放时间：9：00-17：00

地址：吉首市河溪镇（向西南方向沿公路行至2km处）

交通：

1）、包车

可在吉首市乘坐当地出租车或面包车前往此景点。

2）、自驾

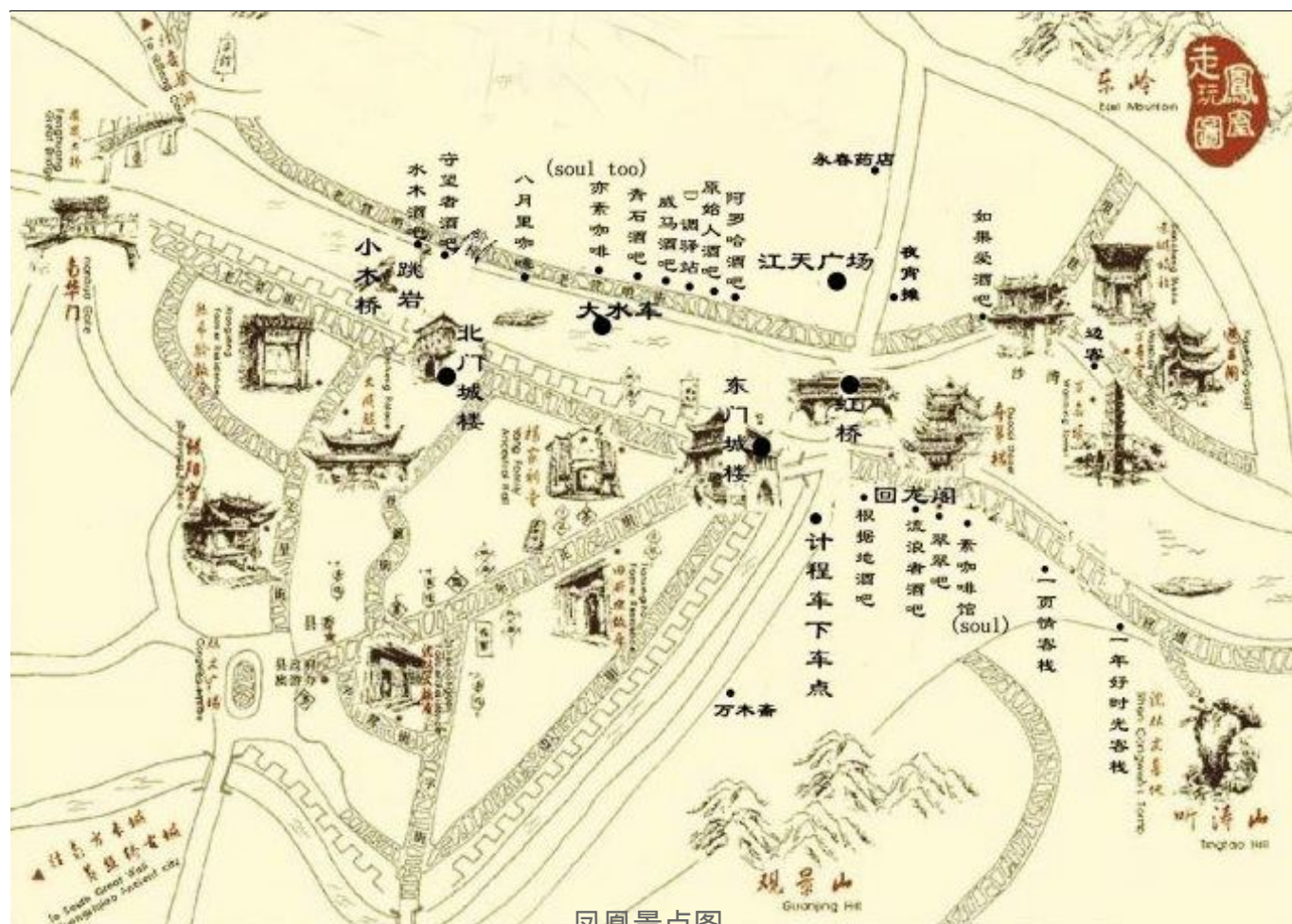
湖南省湘西土家族苗族自治州吉首市 1. 向东北方向 148 米 2. 向右转进入209国道 35 米 3. 在第 1 个个路口向左转，朝209国道行进 75 米 4. 在209国道向左转 1.1 公里 5. 在人民南路向左转 0.7 公里 6. 继续前行，上人民中路 1.2 公里 7. 右转走杭瑞高速 部分收费路段 7.9 公里 8. 下 G 3 1 9 /河溪/黄茅塘 出口，前往319国道 部分收费路段 1.1 公里 9. 在319国道向左转 9.4 公里 到达吉首市河溪镇 河溪古镇向西南方向沿公路行至2km，到达此景点。

4、凤凰古城



凤凰古城曾被新西兰作家路易艾黎称赞为“中国最美丽的小城”。古城依山傍水，如一块通灵宝玉镶嵌在群山万绿丛中。城内，古代城楼、吊脚楼、明清古院风采依然，古老朴实的沱江静静的流淌，勤劳朴实的原住民保持着古老的生活习俗，幽雅而又宁静……

神秘湘西 梦里故乡



凤凰景点图

门票

凤凰古城城区内有近千家商铺和数千居民，游客可以自由逛古城，若要进入景点内参观，景点不单独售票，目前古城内有以下票种出售：

- 1)、凤凰古城九景门票价格：148元/人（包含沈从文故居、熊希龄故居、杨家祠堂、东门城楼、古城博物馆、万寿宫、虹桥艺术楼、崇德堂、沱江泛舟）
- 2)、凤凰景区票价格：168元/人（包含沈从文故居、熊希龄故居、杨家祠堂、东门城楼、古城博物馆、万寿宫、虹桥艺术楼、崇德堂、沱江泛舟、南方长城、苗人谷苗寨）
- 3)、凤凰陈斗南宅院门票价格40元/人，可单独购买。

提示：

现在不单卖古城内九个景点票，采用一票制148元。售票处在文化广场旁，旅游局售票窗口，虹桥处还有另一售票点。

地址：凤凰县凤凰路

神秘湘西 梦里故乡

开放时间：8：00-17：30

交通：

凤凰县城很小，一般不用坐车，出租车起价3元，环保电瓶车1元/人。

凤凰的公共卫生间1元/人/次。

1)、长沙—凤凰：从长沙汽车西站乘坐直达凤凰的高速大巴，135.5（包括1元保险和4.5元燃油附加费）元，一路高速到张家界，往前没有高速，改走国道或省道，经宋祖英的家乡古丈县和吉首市，中间还经过著名的芙蓉镇，晚7.30分到达凤凰，车况不错。

2)、吉首—凤凰：从吉首火车站出站，一般站前广场就有去凤凰的空调旅游大巴，10——15元/人。吉首汽车南站7：00——18：00，每20分钟一班到凤凰的车把，中巴票价10元，空调大巴票价12元

3)、怀化—凤凰：出怀化火车站乘坐出租车（4元/辆）到怀化汽车西站，乘班车去凤凰，怀化到凤凰的车票33，回程车票是30。

4)、铜仁—凤凰：可以在玉屏下火车，先到铜仁市区，再转车到凤凰。20元/人

5)、张家界—凤凰：4个小时，经过王村(芙蓉镇)、古丈、吉首市，再到凤凰。张家界至凤凰直达大巴，上午08：30分一趟，下午14：30一趟，票价60元。（凤凰回张家界与张家界到凤凰的时间是一样的。）

提示：凤凰古城攻略参见：<http://d.lvren.cn/gonglue/fenghuanggucheng/>

5、南方长城



已有3000年的历史，当时也被称为“苗疆边墙”，是中国历史上工程浩大的古建筑之一。城墙高约3米，底宽2米，墙顶端宽1米，绕山跨水，最多是可以驻扎7000人左右。大部分在凤凰古城境内贯穿而过，大致经过新凤凰营、阿拉营、古双营、得胜营、镇溪营、振武营。

门票：45元/人

开放时间：冬天8：00-17：30；夏天7：30-18：00

地址：凤凰县

交通：到达凤凰后，在汽车站乘坐凤凰到阿拉的班车，车费大约3元，到南长城下车。

6、奇梁洞

神秘湘西 梦里故乡



奇梁洞以“奇、秀、幽、峻”四大特色著称。一条清溪穿洞而过，洞长6000余米，“洞中可容纳万人”。洞里有山，山顶有洞，洞内有楼，楼外有山，集山、河、峡谷、险滩、绝壁、飞瀑、丛林、田园、村落于一洞，千姿百态，宛若一副副瑰丽的画卷。欣赏价值较高，有“奇梁归来不看洞”之说。

门票：60元/人

开放时间：冬天8：00-5：30；夏天7：30-6：00

地址：凤凰县以北5公里处的奇梁桥村

交通：

1)、公交

由凤凰古镇汽车站乘前往奇梁洞方向的中巴，票价3元。

2)、自驾

湖南省湘西土家族苗族自治州凤凰县 1. 向西方向，前往南华路 64 米 2. 在第 1 个路口向右转，朝南华路行进 0.6 公里 3. 在喜鹊坡路向右转 0.8 公里 4. 在杜田路稍向左转 2.0 公里 5. 向左转 3.6 公里

奇梁洞湖南省湘西土家族苗族自治州凤凰县湘西凤凰古城以北奇梁桥乡齐梁洞旁。

7、猛洞河风景区



“家乡有条猛洞河，藏着一支古老的歌。山洞石门开，半边月飘落。姑娘跳摆手，背篓采春波……”这是著名歌唱家宋祖英为家乡而唱的《家乡有条猛洞河》。

景区是指猛洞河中下游、灵溪中下游一带的自然风光。猛洞河山清水秀，鸟语花香，峭壁高耸，古木参天，溶洞奇多。伫立于游船上，只见两岸山峰，青山如黛，岩石如削，水面时宽时窄，顺流而下，有龙头峡、猴儿跳、疑无路、又一潭等30多个景点。还有一定要亲身体会的“天下第一漂”——猛洞河漂流。

门票：漂流122元/人，保险2元/人

开放时间：8：00-18：00

地址：永顺县

交通：

神秘湘西 梦里故乡

1)、张家界方向：张家界火车站乘17：30张家界-南宁的2011次列车，约1.5小时后抵达猛洞河站（票价每人10元），猛洞河站就在芙蓉镇附近，

2)、凤凰方向：目前凤凰只有到永顺芙蓉镇的班车，每天只一趟，早上8：30，但离目的地还有40KM左右。

3)、芙蓉镇：乘到去猛洞河漂流的班车，约1小时左右到达猛洞河漂流站。

4)、吉首方向：吉首市汽车站有班车可达猛洞河。

提示：

坐车觉得麻烦，可采取包车方式，大多数游人都选择从张家界市区猛洞河漂流专线接待中心，每天早上定点8点过10分发车，门票保险+往返交通180元/人。

8、老司城景区

这座古城，本名福石城，因是土司王朝八百年统治的古都，亦称司城、老司城。千年祖师殿、彭氏宗祠、摆手堂、古墓葬、石坊、石碑等地上地下文物遍布，是一座天然的土家族“露天博物馆”，是一处寻幽觅古揽胜的旅游胜地。

地址：永顺县城东20余公里处的麻岔乡司城村

9、古苗河风景区



古苗河的两岸山峰耸峙，顺环山腰而建的扶梯木板路向景区深处前行，一路风景殊绝，有白水河、“雄狮迎驾”、“蚩尤巡疆”和“天兵天将”、“万卷天书”以及融险美于一身的七梯岩瀑布等景点，传说这些景点全是由战神蚩尤及他的部下和女儿幻化而成。

门票：11元/人（包含1元保险费）

开放时间：9：00 -17：00

地址：花垣县

交通：

由吉首火车站乘至花垣的快巴车，车费25元，两个小时以内可至。到达花垣县城后在西门乘面的至古苗河码头，单程包车费用10元左右，二十分钟即可到达。到达码头后需乘渡船到达景区大门，单程票价3元，六七分钟可至。

10、边城茶峒



边城地处湘、黔、渝两省一市交界处，素有“一脚踏三省”的美誉。是苗族居住地，民族风情十分浓重。文学大师沈从文的《边城》把茶峒的美丽展现在世人面前，让这里蜚声中外。边城茶峒景点有拉拉渡、翠翠岛、保存完好的古镇城墙，太平军石达开西征将士牌位，刘、邓大军进军大西南宿营指挥所，清政府在边城设置的协台及练兵校场，古朴典雅的国立茶师(今茶峒中学)等等。另外，还有“龙凤呈祥”、“酉水回澜”、“水帘百尺”、“银泉涌翠”、“仙人石室”、“龟蛇献瑞”、“虹桥月影”、“石炉飘烟”等八大景观，美不胜收。

门票：免费

开放时间：全天

地址：花垣县（距县城25公里）

交通：在花垣县乘车班车前往（约8元/人，40分钟）。

11、里耶古城

“里耶”是土家语，意为“开天”、“拖土”，是湘西土家族先民由渔猎转向农耕时代的印

神秘湘西 梦里故乡

证。一条条悠长的小巷，以及构成小巷的古旧的木制房屋，其中不乏数量可观的土家吊脚楼。行走在古巷之中，你可以深切地感觉到，里耶的人们细细地过着自己的简单生活。看上去一成不变，却又那样惬意自然。顺着延伸到街巷的石埠头一路走去，在一个初秋的午后，蓝天、白云、阳光、碧水，还有那野性的胴体相约在西水河畔，构成了一道独特而又亮丽的风景。



门票：免费

开放时间：全天

地址：龙山县里耶镇

神秘湘西 梦里故乡

交通：

- 1)、在吉首市汽车站南站坐长途巴士直达，7：15-14：00有车，路上需要4个多小时的时间，车费35元左右。
- 2)、从吉首市坐车到龙山县，从龙山县汽车站坐旅游专线车到里耶，车费20元。

12、乌龙山大峡谷



乌龙山大峡谷群峰竞秀，幽深莫测。原始次生林覆盖，林木蓊郁，是天然的氧吧。景区内有15公里峡谷陡峭险峻，林深篁密，形成一道绿色长廊。峡谷两岸溶洞横陈，构成一个个神秘的地下迷宫，被誉为“世界溶洞博物馆”。走进大峡谷，满眼绿色，河水清澈。你会深深感受到与大自然共存的宁静与旷远。主要看点通天门、乌龙山溶洞群、乌龙洞、鲢鱼洞、

神秘湘西 梦里故乡

飞虎洞、皮渡河风光。

乌龙山大峡谷景区游览示意图



(查看原图 : http://1.pic.lvren.cn/p/2011_05_06/2011_05_06_584702_7x43n2.jpg)

门票：80元/人

地址：龙山县火岩乡境

开放时间：全天

交通：包车前往

13、红石林国家地质公园



红石林国家地质公园由红石林岩溶地貌景区和峡谷地貌景区以及暗河、湖泊、瀑布、洞穴地貌景区组成。进入石林区，景观奇奥，胜景如云，风光美妙。环顾四周，恍入梦境，犹如迈入了一座大型的天然石景雕塑博物馆。著名石景有蜀犬吠日、乳燕待哺、蜗牛搬家、楼兰古城、七彩迷宫等等，另还有地下溶洞，绝壁天坑，千年古木等，融红、秀、峻、奇、绝、古于一身，堪称“武陵第一奇观”。

门票：52元/人

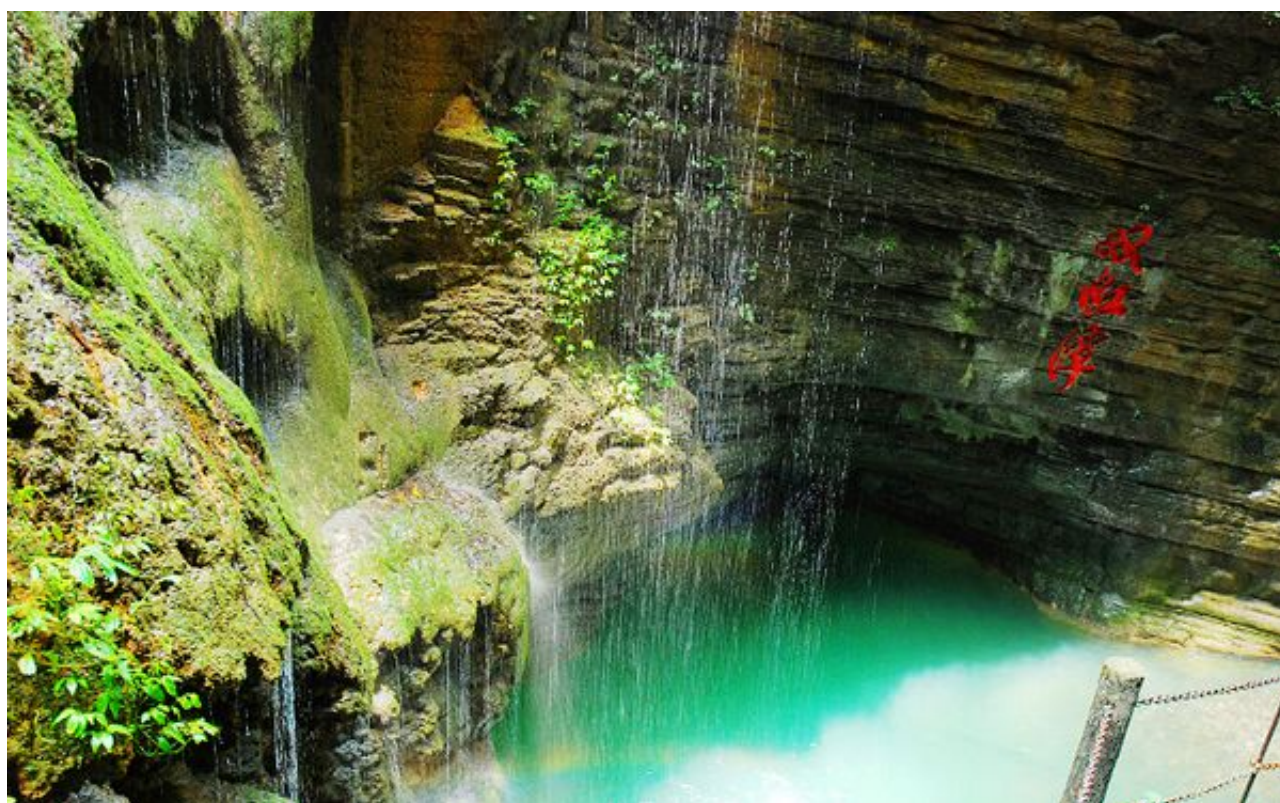
开放时间：全天

地址：古丈县

交通：

吉首市乘火车到古丈县猛洞河站下后，出火车站口有到芙蓉村的专线船（红石林就位于“芙蓉镇”——王村的对岸）。

14、坐龙峡风景区



景区与“芙蓉镇”——王村一水之隔。坐龙峡经由300万年所有游道均建于峡谷深处，依山取势，既经细心雕琢听却又浑然天成。大自然的风吹、水蚀而成，一直隐逸于湘西茫茫十万群山之中。它长约3500米，最大高差达300余米；宽处不足丈余，窄处仅容一人通过；谷内绝壁纵叠，溪瀑横悬，崖树斜逸，异草遍坡。坐龙峡所有游道均建于峡谷深处，依山取势，既经细心雕琢听却又浑然天成。

门票：70元/人

开放时间：7：30-17：30

地址：古丈县河西镇

交通：

- 1)、从芙蓉镇出发：距芙蓉镇（王村）直线距离4公里，汽车20分钟即可到达。
- 2)、从古丈县城出发：在古丈县城有直达坐龙峡的班车，约40分钟车程。也可租车前往。
- 3)、从张家界出发：汽车，约2个半至3个小时。
- 4)、从吉首出发：汽车，约1个半小时。

神秘湘西 梦里故乡

5)、从凤凰发现：汽车，约2个半小时。

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

五、湘西交通

州府吉首是湘西的交通枢纽，吉首有班车前往湘西的主要景区。

1、航班

湘西没有机场，如果要乘飞机去湘西，可先到湘西附近的张家界荷花机场或贵州铜仁的大兴机场，再转乘汽车到达吉首。

提示：

贵州铜仁机场订票电话：0856-5938066、5213222、5231636

张家界荷花国际机场问讯电话：0744-8238294

张家界荷花国际机场售票处电话：0744-8238293

2、铁路

湘西州首府吉首位于焦柳铁路上，有开往北京、长沙、张家界等地的列车。

地址：吉首市区的人民北路

吉首站问讯处电话：0743-2148392

吉首站订票处电话：0743-8227124 8548107 8224879

公交：乘1路公交（火车站广场前经过）

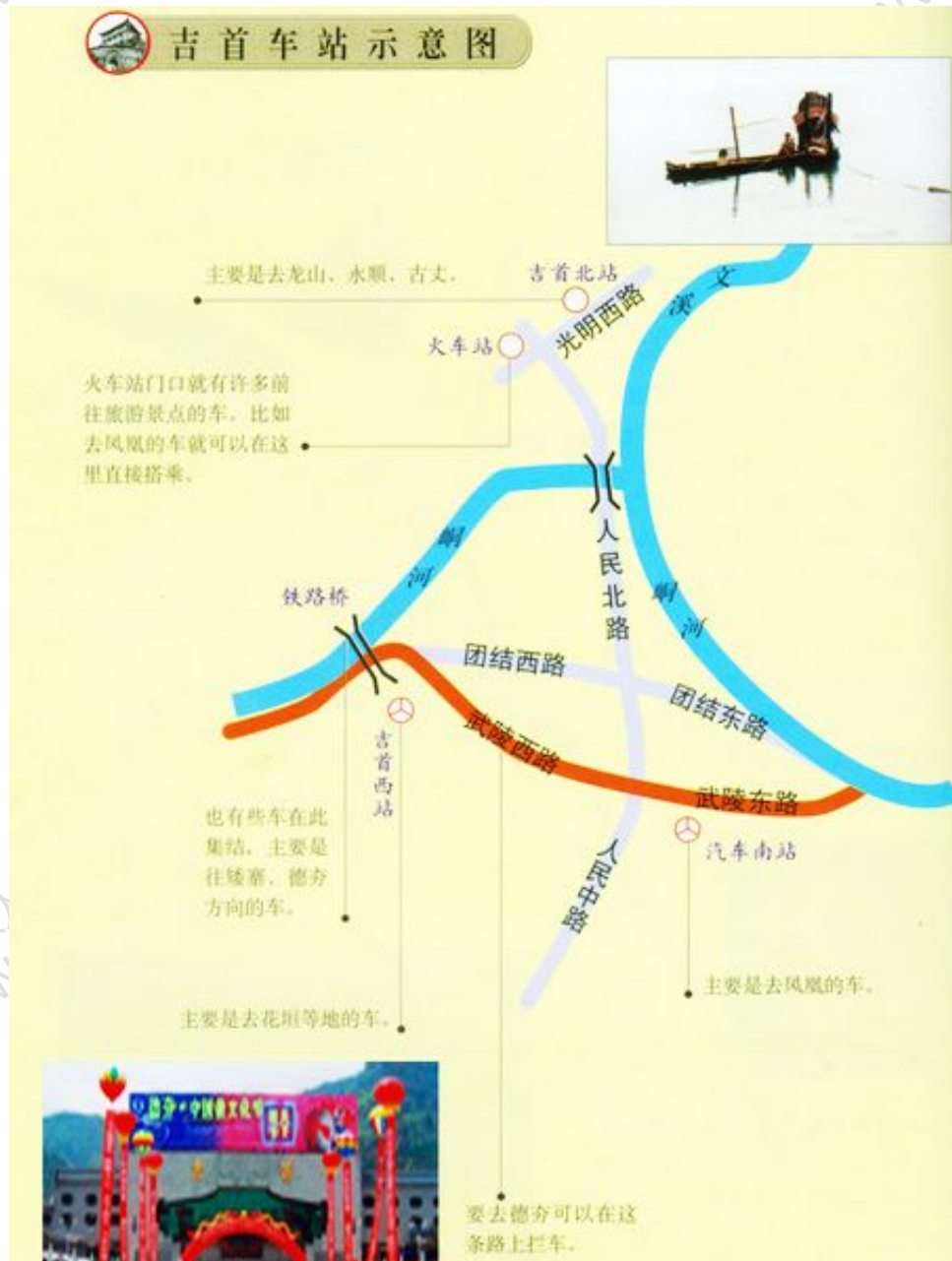
提示：

- 1)、乘火车从东边过来的游客，到怀化的列车一般都会先经过吉首，只有少数几班列车例外。
- 2)、乘火车从西边过来的游客，由于从西边经过湖南的列车，路过湘西，大多都只在怀化停，所以可以先乘火车到怀化，然后转乘火车或汽车到吉首。
- 3)、张家界和猛洞河、吉首、怀化之间有旅游专列，所以也可以先到张家界游览，然后搭专

神秘湘西 梦里故乡

列到吉首。

3、公路



1)、吉首汽车总站

电话：0743-8224861

神秘湘西 梦里故乡

地址：湖南省湘西土家族苗族自治州吉首市

网址：<http://jsqcz.tcsu.cn/>

2)、吉首汽车北站

电话：0743-8251704

地址：湖南省湘西吉首市光明东路

3)、湘运吉首客运总站

电话：0743-8224861

地址：湖南省湘西吉首市武陵路8号

4)、吉首汽车西站

地址：湖南省湘西吉首市西环路

5)、吉首汽车南站（原名乾州站）

电话：0743-8224879

地址：湖南省湘西吉首市乾州镇

6)、保靖汽车站

电话：0743-7722376

地址：湖南省湘西保靖县

7)、花垣汽车总站

电话：0743-7219365

地址：湖南省湘西花垣县

8)、永顺汽车站

电话：0743-5222862

地址：湖南省湘西永顺县

4、吉首市内交通

1)、公交

吉首市内共有3路公共汽车，票价1元。

1路车从火车站到乾州，

神秘湘西 梦里故乡

2路车从大田湾到狮子庵来回。

3路车是环城车。

2)、出租车

出租车起步费轿车4元/2公里、面的3元/2公里，超出2公里的，每公里分别按2元、1元计费。

不出城也就5元钱。

3)、三轮摩托

吉首市内有众多电动三轮摩托载客，通常2~3元就可以到城内各个地方，方便且便宜。

六、湘西住宿

1)、吉首湘西民族宾馆

地址：吉首市人民中路7号

参考价格：普通双人房：258元

推荐旅游：集客房、餐饮、康乐、商务及购物于一体的独具特色的民族文化主题旅游饭店，素有“吉首钓鱼台”之美誉。

2)、东城楼客栈

电话：0743-3224068

地址：湖南省凤凰县南边街八号

参考价格：标间：50元

推荐理由：在凤凰的古城中心，位置很方便，客栈安静舒适！房间装修的非常有特色。

3)、凤凰水云间客栈

电话：0743-3261676 18774317050

地址：湖南省湘西州凤凰县沱江镇老营哨30号

参考价格：标间：80元

推荐理由：客栈坐落于沱江河畔酒吧一条街，与北门城楼隔江相望。2010年初刚完成装修，有个面积约为40平米的望江大天井，朋友们可以在天井上边喝茶聊天边观江景。客栈的老板是两位交情很深的老同学，兴趣爱好都差不多，性格很爽快！

4)、凤凰小桥流水人家客栈

电话：0743-3221786

地址：湖南省凤凰县南门沱36号（沈从文故居旁）

参考价格：豪华型双标间：120

推荐理由：紧临沈从文故居，视野极好，西边靠南门城楼，南依小桥流水，非常有诗意，最大的优点是客房宽敞大气，共有60个床位，而且阁楼的格局非常好。

5)、凤凰望江楼客栈

电话：0743-3222789 13637436363

地址：湖南省湘西州凤凰县标营街十一号

参考价格：望江双人间：40元/间

推荐理由：左行两分钟便是凤凰大桥，是进出凤凰的要道，右行两百米即到熊希龄故居和北门码头，过跳岩便是酒吧一条街。

6)、猛洞河宾馆

电话：0743-5853360

地址：湖南省永顺县芙蓉镇河码头

参考价格：标间：120元

神秘湘西 梦里故乡

推荐理由：芙蓉古镇的临河入口处，依山而建、偎水而居。

7)、天下芙蓉大酒店

电话：0743-5853934 13574385611

地址：芙蓉镇中心旅游车站附近移动公司对面

参考价格：150元

推荐理由：房间配套设施齐备，提供专业的停车场。

七、湘西美食

板栗炖鸡



湘西板栗的主要品种有大庸栗、油板栗、米板栗、毛板栗、旋栗（一种呈圆形的小栗）等。果肉呈黄白色，清香脆甜，而且还营养丰富，是炖鸡用的佳品。口感清香可口，风味独特。而且尤其是喝上一碗板栗炖鸡的汤，那更是顿觉容光焕发，精神倍增。

隔年熏腊肉



用开水将其烟墨洗净，放在锅里蒸熟，切成肉片，可粘着油辣子液调吃，味道十分清香可口，且营养价值很高。有利于增肾补虚，健胃畅肠。

糯米腌酸辣子丸

糯米酸辣子丸制作十分讲究，首先要择选最好上等甜糯米，碾成米后打成粉末，将洗净切碎的红辣椒拌合均匀，稍加一点清凉洁净的山泉水，制作成丸主要是油煎炒吃，也可以水泡煮吃，但尤以煎吃最佳，其营养价值高，利于健胃溶便，是苗家待客的上乘佳肴。

小米粉蒸肉

在凤凰县的下五峒，盛产一种带糯性的小米(粟)这种小米产量低，极富营养。由于产量不高，一般家家珍藏多用于过年或节假打磨吃用，故小米蒸肉是一种珍贵土菜。制作时，一般选用较肥厚的细嫩猪肉，拌合浸泡好的小米，加上可口的作料，放在锅里蒸煮，待小米和肉熟透后即可。小米蒸肉极富营养价值，鲜美可口。

椒包糯米酸辣子

是地方风味极浓的民族家食土菜。制作时将颗大肉厚极少辣味的辣椒洗净剖开半边，取出籽粒，然后将碾成粉末调拌好的糯米装入辣椒肚内，稍加为裹紧，即放入陶干罐里腌浸，半月后即可取出炒吃。椒包糯米酸辣子一般是用油煎炒吃，煎炸时注意火候，要勤翻动，以免烧糊，待椒肚内糯米粉熟透后即可。椒包糯米酸辣子即清香可口，又带几分酸辣色彩，吃起来别有一番风味。

酸菜煮水豆腐



“苗家不吃酸，走路打跟跣。”可见，酸食在苗家生活饮食中的重要地位。酸菜煮水豆腐，是苗家的主菜。制作简便，其味无穷。酸菜煮水豆腐，制作时酸咸浓淡相适，烹煮时间稍长，味道鲜美浓烈，吃起来十分可口。酸菜煮水豆腐可以健胃，可以促爽提神，增强食欲，促进血液循环，清胃利便，利于身体健康。

凤凰凉粉

凤凰凉粉不仅味美消暑，更含有丰富的营养。盛到碗里后再浇洒上红糖水、芝麻或者醋，甜甜的，酸酸的，又凉又滑，还带点清香。

油香粑粑

油香粑粑香、软、口感好、老少皆宜。最好的吃法，放在大碗的粉面里泡着吃，满嘴流油，酥酥软软。

油香粑粑一般分为两种：一种是将糯米拌黄豆一起，用石磨磨成浆糊，掺进葱及其它作料拌匀，再用白铁皮做成一个小小的形似筒柱的提子，将已准备好的糯米黄豆浆装入提子内，置于烧得滚烫的油锅里，几分钟后，一个酥软的圆圆的带着短短尾巴嘴儿的油粑粑便浮出提子，在油里滚动，这种当地人又称“灯盏窝”；另一种是将糯米粉加水揉合后，用手捏造园月形的粑坯，内包绿豆、饭豆或豆腐、抗葱等，直接在油锅里酥炸，当地人就称作“油香粑粑”。

醋萝卜

把萝卜切片，泡在酸水里几天。既可以直接捞出来吃，也可以添上辣椒、麻油、葱花等调味品。醋萝卜食之香而不腻，辣而不上火，深受消费者喜爱。

提示：

除了醋萝卜，还有醋莴笋，醋黄瓜，醋胡萝卜，醋海带，醋蕨菜，甚至还可以醋苹果。

苗族酸汤菜

神秘湘西 梦里故乡

把青菜、白菜、韭菜、豆芽菜、辣椒、黄瓜、萝卜煮到快熟时，取出冷却。然后再放进酸坛内，加进一些酸醋和香料和冷水，密封好放在阴凉处，大约7、8天左右就成酸汤菜了。酸汤菜不但爽口、解渴，而且具有增进食欲、帮助消化的功能。吃的时候准备一碟辣椒粉，放点盐、豆豉或味精等调料，酸、辣、咸三味俱全，既可口又能促进食欲的美味佳肴就诞生了。

凤凰血粑鸭



血粑鸭是凤凰最具特色方域菜，先将上等糯米泡好。装碗，将鸭血溶入糯米浸泡均匀，待鸭血凝固后上屉蒸熟，冷却后，成为血粑。再把血粑切小块，用菜油煎熟备用。鸭肉入锅烹煮，至九分熟时放入血粑，佐入特制的香料，待鸭肉呈金黄色即可出锅。鸭肉香气四溢，血粑糯米气息漫漫，菜色金黄，口感鲜嫩可口。

湘西菜豆腐

将黄豆放入石碓中舂细成黄豆粉，倒入冷水锅中用文火煮，并不时用筷子搅动，煮开后加入青菜，稍加搅拌，至汤变清后，倒入葱、蒜、辣椒粉焖盖一会儿便可出锅食用。豆腐细嫩鲜滑，豆香中夹着爽口的菜味儿，助消化，利吸收，促进血液循环，强身健胃，是苗家和土家族常食用的名菜

苗家酸鱼

神秘湘西 梦里故乡



把新鲜活鱼洗净去内脏，且不洗去鱼身上的鲜血，为保证做出的酸鱼色泽透红鲜美，味道更为醇香。然后洒上盐，放一把小米，再把鱼肚合上放进备好的坛子里，待所有的鱼都放进去后，将坛口密封，坛沿倒上水存放一个月就可以吃了，存放的时间越久，味道越浓烈。存放上两三年的酸鱼取出来后还可以生吃，那味道绵长有劲，另有一番滋味。酸鱼用微火慢慢煎，待酸鱼两面煎成黄色后，就放上鲜辣椒或干辣椒，辣椒炒熟就出盘。酸鱼、辣椒拌饭美味可口，余香无穷。

红曲鱼

为湖南省西部少数民族的传统食品，已有200余年历史。其曲香浓郁，色泽鲜红，肉质细嫩，滋味佳美。

永顺青菜酸

产于永顺南郊若西寨。系以“九斤兜”青菜为原料，加工而成。产品呈金黄色丝状，软脆，微酸，清香爽口，营养丰富。常食能生津开胃，提神健脾，增进食欲。清代曾为贡品，故又称贡菜。

米豆腐

即用粳米和绿豆研磨成粉，蒸后切成丁，放上酱油、盐、味精、西红柿丁、葱花和熬煮过的大骨汤，还可根据自己的口味加放辣萝卜丝、辣椒粉等调料。淡绿色的米豆腐本身是没有滋味的，加上配料，一碗米豆腐就色、香、味俱全了。

苗家社饭

凤凰的一大特色，饭中有田野采来的鲜嫩社菜、野葱糯米、土家腊肉。饭锅一开，香味四溢，直令人馋涎欲滴。

凤凰特色小店推荐

俊子餐馆：

位置在凤凰县人民医院斜对面，也是本地人常去的家常菜馆。那里的菜价廉物美。即便宜又好吃

神秘湘西 梦里故乡

，口味正宗。十来个人点一桌菜只要一百元左右能吃到撑死！里面有道菜叫茶树菌炒肉非常好吃，大概十五块一份，很大一份哦。再就是地木耳，我们本地方言叫沙罗菇。当然最重要也是不得不吃的一道菜就是湘西腊肉了，腊肉可以说是湘西人过年必吃的菜肴。

大使饭店：

在凤凰很有名气，老板娘人热情好客，菜份量很足。酸白菜、腊肉、炒松油菌等菜极具地方特色。饭点儿要早去，晚了会没座位。这里的红烧鸭子是招牌菜之一，还有罐罐菌炒肉、地衣等。

船上饭馆：

在东门口有三家小饭馆，一面临街，一面临江，老板巧妙地运用地利，在江边停靠着几条大船，可供游客在上面用餐，价格不贵，味道还不错。

湘玉饭店：格调、环境都不错，在这您里您能品尝到正宗的湘菜，而且价格也很便宜。

腾风米粉店：三五元之内您可品尝到各种美味的米粉。

老街饭馆：

在手工艺品一条街上，老板名字很特别，叫马蹄声。他亦文亦商，写了近十本书，游客必尝的改良传统菜“血粑鸭”就出自他手。老马熟知凤凰人文典故，饭后泡上一壶茶，听他神侃，也是一道好菜。地方口味地道、价格便宜。

苗家寨风味酒楼：

在凤凰边城北大道上，店里的血粑鸭，酸肉，干锅味道挺正点的，价格也比较实惠。

八、湘西特产及购物

万坪豆腐

万坪豆腐以无污染绿色大豆和杉木河纯天然泉水为原料，沿袭民间传统工艺纯手工制作而成，以营养丰富、口感细腻、韧性十足著称。早在明清时期，万坪豆腐就作为贡品，成为皇宫的美味佳珍。土家族人也常用干豆腐款待贵宾，馈赠亲友。

凤凰红米酒

凤凰红米酒得益于祖传酿酒工艺和制作苗家腊味的秘方，立足当地民族习惯。特产老坛酒，采高山纯粮酿造，酒醇得劲绵，不上头、不干口而闻名。成熟的原汁米酒米散汤清，颜色碧绿，蜜香浓郁，入口甜美，浓而不沾，稀而不流，食后生津暖胃，回味深长。含有丰富的多种维生素、葡萄糖、氨基酸等营养成分，饮后能开胃提神，并有活气养血、滋阴补肾的功能，产妇和妇女经期多吃，尤有益处，是老幼均宜的营养佳品。

松菌油

用凤凰阿拉等地秋季雨后所产的枞菌（松菌）洗净后用新鲜植物油炸制而成。清香扑鼻，味美异常，为高级烹调佐料，为面食配料、冷盘调料之佳品。加工菌油尤其以乌枞菌最佳，油以当年产茶油为佳。枞菌拌和鲜茶油，再添少许黄豆、花椒等配料，文火煎熬后，再装入容器密封，可较长时期食用。

苗家腊肉

湖南土家、苗家腊肉是土家人民和苗家人民为延长猪肉保质期而独创的一种具有特殊风味的地方名产，其特点是：脂香浓郁、皮色黄亮、肉色似火、红艳喜人、滋味鲜美、营养丰富。

边城香醋

选用武陵山区特有的多种中草药植物接种制曲，兑以当地山泉水，采用独特的传统发酵工艺与现代酿造技术相结合，历经一年以上精酿而成，其色泽红棕，自然醋香馥郁，酸味浓厚，口感柔和，富含多种营养和功能成分，是我国唯一无盐无防腐剂的香醋，是香醋家族中的珍品。

古丈毛尖

主要分布于古阳镇、东方、龙天坪、牛角山一带。“清明茶”为茶中佳品，有独特香味，具有条索紧细，锋苗挺秀，色泽翠润，白毫满披，清香馥郁，滋味醇爽，回味生津，汤色黄绿明亮，叶底绿嫩等特点。

凤凰姜糖

姜糖是凤凰古城最具特色的土特产之一。用生姜、红糖、水等原料一起放铁锅里熬，当熬成粘状时，把它倒在青石板台面上冷却，等冷到可以拉出丝来，就把这一姜糖团挂到门旁的铁钩上，迅速地拉出一条条的糖条，摔到青石板上，然后另有人马上用剪刀把它剪成拇指大的三角形，便是姜糖了。

土家族织锦

土家语称西兰卡普，产于龙山、花垣、吉首等县市，花纹呈凸起粒状，质感强烈，粗犷浑厚

神秘湘西 梦里故乡

，有鲜明的民族特色。形式优美，式样约达120余种。

苗族绣花

千百年来，苗家少女自幼学习绣花，技艺娴熟，善制婚时嫁衣与平日穿著，衣必彩绣，成为风气。

苗族首饰

苗族妇女特别喜爱银首饰，因为它是吉祥、光明、美丽、富有的象征。每当节庆之时，有的苗族妇女从头到脚全身缀满了银饰品，琳琅满目，熠熠生辉。苗族银饰，花垣湘西等地最具特色。

凤凰蜡染

凤凰蜡染原始古朴，分为两大流派：土家族蜡染印花布和苗族蜡染土布。土家蜡染印花注重配色纯净，讲究立意构图，成形的布料呈花异彩流布，幅面艺术风格特异纯美，突出的工艺特点为热色；苗族蜡染土布注重染色纯，不讲究华美雕饰，给人一种自然纯净的艺术感，突出的工艺特点为冷色。

提示：凤凰古城的刘大炮染匠铺的凤凰蜡染非常有名，可以去那里逛逛。

购物推荐

1) 选购手工艺品可以到凤凰“民间工艺一条街”，街道两旁的商店里全是湘西的民间特色商品。

2)、在赶集日去集市上转转，腊尔山、禾库、山江等都是苗族场，集市上物品多，价格便宜，民族手工品之精湛都是所有集场中数一数二的。

九、湘西行程推荐

1、凤凰古城行程推荐

D1、凤凰古城城内景点游览（沈从文故居、熊希龄故居、杨家祠堂、东门城楼、古城博物馆、万寿宫、虹桥艺术楼、崇德堂、沱江泛舟。景点通票票价148元/人）。

D2、游览黄丝桥古城和南方长城，可先游览黄丝桥古城后南方长城，然后返回古城。从凤凰汽车站坐到奇梁洞方向的中巴，游览奇梁洞。

D3、凤凰古城慢逛闲游，买一些特产，尝尝凤凰美食。

2、湘西行程推荐

D1：凤凰古城

主要是城内景点沈从文故居、熊希龄故居、杨家祠堂、东门城楼、古城博物馆、万寿宫、虹桥艺术楼、崇德堂、沱江泛舟。景点通票票价148元/人。

D2、南方长城—奇梁洞

南方长城已有3000年的历史，有“苗疆边墙”的美誉。奇梁洞以“奇、秀、幽、峻”四大特色著称。有“奇梁归来不看洞”之说。

D3、德夯风景名胜区

在景区看山峰林立、飞瀑溪流、断崖石壁，体验矮寨公路的山路蜿蜒，在德夯苗寨里体会浓浓的苗家风情。

D4、坐龙峡风景区—红石林国家地质公园

穿行于坐龙峡峡谷中，只借助铁链和简易栈道，考验自己勇气极限。在公园中环顾四周，恍入梦境，犹如迈入了一座大型的天然石景雕塑博物馆。

D5、芙蓉镇—猛洞河漂流

神秘湘西 梦里故乡

芙蓉镇里寻找当年电影拍摄场景，吃一碗香嫩爽滑米豆腐。猛洞河漂流体验“天下第一漂”的惊险刺激。

D6、张家界风景区

景区集桂林之秀、黄山之奇、华山之险、泰山之雄于一体，藏桥、洞、湖、瀑于一身，有“扩大的盆景、缩小的仙山”之美称。

十、湘西节庆

1、三月三苗族情人节（对歌节）

时间：农历的三月三日

地点：湘西泸溪、古丈、吉首苗寨边界梁家潭苗寨台

介绍：三月三日这天，苗族姑娘都换上节日盛装，年轻的小伙子则口衔木叶成群结队地来到歌场，庆祝春耕播种的同时，大家还在人群中寻找心上人。当有苗族小伙邀请姑娘对歌时，姑娘如果没有接歌，男士则要主动退出，另找别的姑娘，如果姑娘接了歌，则说明姑娘对小伙也情投意合，两人则可以继续对唱情歌。

2、四月八

时间：农历的四月八日

介绍：“四月八”是古代苗族祭祀先烈的盛典。每逢农历四月初八，苗族人民都要聚集到预定的地点跳鼓舞、对山歌、上刀梯、表演刀枪箭术，以表对先烈的怀念和继承先烈遗志的决心。

3、六月六

时间：农历的六月六日

介绍：“六月六”是苗族祭祀祖先的节日。凤凰苗区有苗族青年天灵射杀皇帝的传说。传说苗族英雄天灵，经三年苦练，一箭可射到京城皇帝的宝座上，功夫到家那天，为养精蓄锐，天灵早早就睡了，嘱咐母亲鸡叫头遍时叫醒他。谁知老母半夜后簸米，不经意拍响簸箕，“拍拍”之声引起鸡叫，天灵听见鸡叫后急忙爬上将军山（山在贵州松桃、铜仁、湖南凤凰的交界处），弯弓对准京城方向就射。箭射中了皇帝的宝座，但皇帝尚未登殿。天灵因此被害，据说被害这天是六月六日。于是，每逢此日，苗胞便云集凤凰山下，吹哨呐、唱苗歌、跳鼓舞，祭奠先烈，祈祷吉祥，祈祷幸福，祈祷未来和希望。

4、赶秋节

时间：立秋

地点：秋场

介绍：立秋这天，山山寨寨的苗家人，换上节日的盛装，扶老携幼，邀朋结伴，兴致勃勃地从四面八方涌向秋场，庆祝苗族人民自己传统的节日。秋场上锣鼓喧天，歌声萦绕。赶秋节的主要活动是玩秋千。这种秋千很特殊，俗称“旋秋”。其状如水车高约十余米，在轮辐上系着八个或十二个秋千。站在秋千架上的人，用手推动它旋转。姑娘和小伙子总愿停在顶上，愉快地亮歌喉以博得众人的喝彩，赢得异性的爱慕。

意见反馈

感谢您的使用：)

欢迎将您的[意见反馈](#)给我们，以便更好地完善本攻略，为您的出行提供更贴心帮助 >>

热门旅游攻略推荐



丽江：柔软时光



峨眉山：养生修佛



杭州：人间天堂



北京：祖国的心脏



香港购物2011



魅力宝岛自由行



尼泊尔：千佛之国



马尔代夫：花环群岛



瑞士：瑞不可挡

