

兰州：丝路之城



兰州：丝路之城

甘肃，兰州，丝绸之路，甘南，手抓羊肉，黄河第一桥，牛肉面

封面	1
一、兰州概况	3
二、兰州的交通	4
1、怎样到兰州	4
2、市内交通	5
三、兰州主要旅游景点	6
1、天下“黄河第一桥”	6
2、“陇右第一名山”兴隆山	7
3、国家级森林公园——吐鲁沟	9
4、黄河风情线	11
四、西部旅游中转站	13
1、甘南游	13
2、敦煌	14
五、兰州美食	17
1、牛肉面	17
2、大众巷“灰豆王”	18
3、正宁路夜市	19
六、兰州住宿	21
七、兰州特产	23
热门旅游攻略推荐	26
封底	27

兰州：丝路之城

一、兰州概况



兰州，甘肃省省会，简称兰，别称金城。位于甘肃省的东北部。市区南北群山环抱，地处黄河上游。系典型的温带大陆性季风所候，年平均气温为9.3℃，"冬无严寒，夏无酷暑"。

兰州是中国重要铁路枢纽之一，有包兰铁路、兰新铁路、兰青铁路、陇海铁路交汇于此。

兰州地处古丝绸之路咽喉要冲，是与丝绸之路同时兴起的一座历史古城。丝绸之路在这里留下了众多名胜古迹和灿烂文化，兰州成为横跨2000公里，连接敦煌莫高窟、天水麦积山、张掖大佛寺、永靖炳灵寺、夏河拉卜楞寺等著名景点的丝绸之路大旅游区的中心。

兰州：丝路之城

二、兰州的交通

1、怎样到兰州

兰州虽地处大西北，却是中国大陆的地理中心。这座城市中没有太重要的名胜景点，多数游客到此只是为了中转：北上新疆、宁夏、内蒙；西进青藏；南下四川，都须经过兰州。

航空

：现已开通兰州至北京、上海、广州、深圳、成都、西安、南京、杭州、敦煌、嘉峪关等近三十条航线，并开通有每周星期二飞往香港的定期旅游包机航线。兰州中川机场位于市区北74.5公里，机场班车需要1小时左右可到达。在兰州市区中心的东岗西路，设有民航机场售票处，门前就是机场班车的上车点，每小时1班，票价30元。如果打车需要120元左右。

铁路

：陇海、兰新、兰青、包兰四大铁路干线交汇于此。兰州也是东起连云港，西抵荷兰鹿特丹港的第二亚欧大陆桥上的重要一站。兰州站位于市区南侧的皋兰山脚下，可在民航大厦门口（机场班车的下车点）乘坐1路车，3站即可到达火车站，票价1元。或步行20分钟也可到达。

公路

：兰州有7个长途汽车客运站，有4条国道和5条省道经过。由于兰州地处甘肃东部，与河西走廊上的各大旅游城市相距甚远，乘火车优于汽车，但若要去甘南等不通火车的地方，则只能乘汽车了。

兰州：丝路之城

其中平凉路汽车站的班车主要开往兰州附近的白银、天水等地。而西站位于小西湖鼓楼，开往河西走廊地区的长途班车为主。从西站到东站可以乘坐公交1、106、127等，打车约15元左右。新建的汽车南站位于兰州市七里河晏家坪212国道与兰临高速公路交会处，紧临兰临高速公路出入口。在市区可乘坐1路到西关什字，转111路即可。打车前往需约20元。

兰州汽车东站位于平凉路（电话：8418441），汽车西站在西津西路（电话：2334575）。

兰州-西宁（230公里）	兰州-临夏（149公里）	兰州-嘉峪关（765公里）	兰州-循化（238公里）
兰州-吴忠（476公里）	兰州-白银（95公里）	兰州-酒泉（744公里）	兰州-门源（341公里）
兰州-汉中（760公里）	兰州-银川（536公里）	兰州-天水（365公里）	兰州-皋兰（50公里）
兰州-张掖（518公里）	兰州-平凉（408公里）	兰州-窑街（132公里）	兰州-武都（454公里）
兰州-固源（330公里）	兰州-成都（1095公里）	兰州-榆中（46公里）	兰州-永登（114公里）
兰州-金昌（396公里）	兰州-武威（281公里）	兰州-西安（672公里）	兰州-陇西（235公里）
兰州-敦煌（1148公里）	兰州-宝鸡（577公里）	兰州-玉门（828公里）	兰州-庆阳（644公里）
兰州-合作（260公里）			

2、市内交通

兰州以市区为中心辟有数十条公共汽车线路，通往市内各地。可上兰州政府信息网-交通里查找所有公交线路。票价0.5—1元起。（<http://www.lanzhou.gov.cn/>）

兰州现有六千多辆出租车，起价7元，10公里内每公里1.4元，超过10公里每公里2.1元，这个是白天的价。夜间22点以后，起价7元，每公里1.6元，超过10公里每公里2.3元。

兰州三家涉外定点旅游汽车公司，提供各型旅游大巴、中巴和轿车，为人们提供了极大的方便。

三、兰州主要旅游景点

1、天下“黄河第一桥”



兰州：丝路之城

(图片由网友 [@木匠张无忌](#) 提供)

兰州中山桥俗称“中山铁桥”、“黄河铁桥”，位于滨河路中段北侧，白塔山下、金城关前，建于公元1907年（清光绪三十三年），是兰州历史最悠久的古桥，也是5,464公里黄河上第一座真正意义上的桥梁，因而有“天下黄河第一桥”之称。



(图片由网友 [@木匠张无忌](#) 提供)

中山铁桥是由来自比利时、德国、美国等国家的设计师、工程师和兰州的建设者共同建造的。1909年8月建成通车。铁桥长233.33米，宽7.5米，有四墩五孔，桥面为加厚铁托板条，建桥所用的木板、沙石等材料全部由海外进口，耗银三十多万两。1928年，为纪念孙中山先生，黄河铁桥改名中山桥。

地址：兰州市滨河路中段北侧

兰州：丝路之城

2、“陇右第一名山”兴隆山



(图片由网友 [@王潇斌](#) 提供)

甘肃兴隆山国家级自然保护区位于兰州市榆中县往南7公里，总面积29583.6公顷，海拔介于1800—3670米之间，是甘肃著名的风景旅游区。现已开发有兴龙山、栖云山、官滩沟、马啣山四大景区。著名景点有：云龙桥、成吉思汗文物陈列馆、朱德纪念亭、三官阁、太白泉、喜松亭、藏秀谷、张一悟墓、蒋氏行宫、混元阁、天梯、抚云阁、民族山庄等五十余处。

兴隆山堪称一座天然生物园，其中野生植物有1022种，属国家重点保护的珍稀濒危植物有星叶草、桃儿七、膜荚黄芪三种；有野生动物160种，国家一级保护动物有马麝、金雕等。兴隆山盛产的松花、蘑菇、蕨菜、木耳等纯天然绿色食品，备受国内外游客青睐。

兰州：丝路之城

电话：0931-5251081

票价：30元

时间：冬季8:00-21:00 夏季7:00-22:00

交通：公交车：兰州—榆中—兴隆山

3、国家级森林公园——吐鲁沟

兰州：丝路之城



吐鲁沟是国家级森林公园，国家AAAA级旅游景区。地处甘肃永登县连城林区腹地，距永登县城65公里，距兰州市、西宁市各160公里，面积5848公顷，森林覆盖率79.2%，海拔2100—3500米，属祁连山脉的东麓，全园可划分为前吐鲁沟森林风景区、小吐鲁沟森林风景区、三岔旅游村和吐鲁沟草原游乐区等景区，有大小景点47个，主景有驼峰岭、天窗眼、藏龙洞、弥勒石、通天门、金刚峰、七夕桥、灯杆石、练功台、青蟾观、石壁泻珠等20多个，形态各异，造型奇特，有“青城之幽，峨眉之秀，华山之险、九寨之奇”的誉称。

电话：0931-6531063

门票：10元/人

交通

兰州：丝路之城

：吐鲁沟虽地处永登县，但离县城也较远，没有专门的直达车，所以，通常都是单位包车游玩。

4、黄河风情线



(图片由网友 [@木匠张无忌](#) 提供)

兰州是一个东西向延伸的狭长型城市，夹于南北两山之间，黄河在市北的九州山脚下穿城而过。沿黄河南岸，开通了一条东西数十公里的滨河路。因路面宽阔笔直，两旁花坛苗圃，星罗棋布，被誉为绿色长廊，现已成为全国最长的市内滨河马路。

游客游览滨河路，可以欣赏黄河风情，参观沿途点缀的平沙落雁、搏浪、丝绸古道、黄河母亲、

兰州：丝路之城

西游记等众多精美的雕塑；并参观中山铁桥、白塔山公园、水车园等景点。在旅游旺季，可看到古老的皮筏摆渡，体验“吹牛皮，渡黄河”的古韵；也可乘坐橡皮艇在黄河上漂流。滨河路被誉为兰州的“外滩”，已成为老年人晨练和年青人浪漫的场所。外地游客来兰州旅游，必先到滨河路，从东到西一游。

四、西部旅游中转站

1、甘南游

甘南很大，它实际上是甘肃西南部的一个州，叫“甘南藏族自治州”。它是一个以藏民族为主体的多民族聚居区。从地理位置看，它地处号称“世界屋脊”的青藏高原的东北部边缘，西界青海，南临四川，东南与黄土高原相接。甘南旅游已经成为继西藏后一条体验藏族文化的线路。



要去甘南一般先到兰州，再转乘从兰州到四川成都的长途汽车。在兰州汽车站每天只有三班车直

兰州：丝路之城

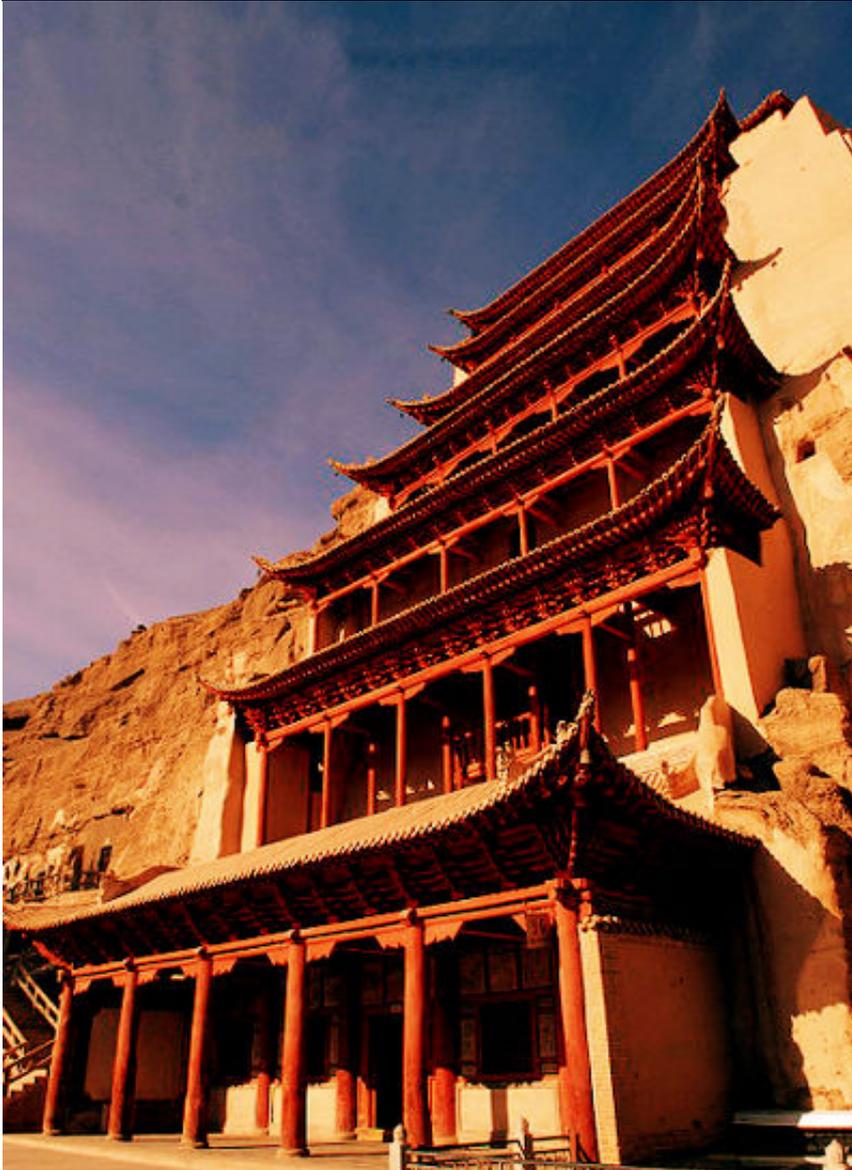
达夏河（票价18元左右，但往往不能直达，若是乘车人较少，车子会在临夏把你转“卖”到从临夏开往夏河的车上）。

从兰州到临夏的车很多，在兰州汽车东站，从早上8时到9：30分，先后会有7班车到临夏（票价11.30元）；在兰州汽车西站，从6：30到12：30分，共有19班车发往临夏（票价10.8元）。从临夏到夏河的车平均40分钟一班，行程约3个多小时。如果早晨7：30从兰州汽车站出发，最终抵达夏河车站大约要在下午4点钟左右。住一晚上后，第二天自己包车到桑科草原或拉卜楞寺，几十分钟可达。

详细介绍请参考旅人甘南攻略：<http://d.lvren.cn/gonglue/gannancangzuzizhizhou/>

2、敦煌

兰州：丝路之城



(图片由网友 [王大福张永强](#) 提供)

提起敦煌，令人大多会联想到漫漫黄沙铺就的不毛之地。然而早在汉代，起于长安的丝绸之路，就是取道敦煌，一路向着若羌、叶城、喀什和阿富汗而去。今天的敦煌，金玉之声已碎，华丽的锦衣已成裂帛。敦煌有自己的机场。但是敦煌太小，如果去敦煌外兰州是一个很好的中转站。欣赏完敦煌的古迹，回到现代的都市中修整一下。

从兰州到敦煌的火车票价：硬座 143 硬卧下 263 软卧下400
全程14小时多一点。每天17：56发车。

兰州：丝路之城

敦煌请参考旅人敦煌攻略：<http://d.lvren.cn/gonglue/dunhuanggonglue>

©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、兰州美食

1、牛肉面

就算没去过兰州的人对满大街的兰州拉面可以说是十分的熟悉了。可是只有去了兰州才知道其他地方卖的兰州拉面都是山寨版。

据兰州的朋友说正宗的牛肉拉面只有在早上吃，中午以后就没人吃了，因为只有这段时间的牛肉汤味最纯正，中午后的拉面喝的汤可能就是味精牛肉汤了！在兰州的拉面店可以说是数不可数的多啊，但兰州人只推荐金鼎和马子禄的牛肉面。



兰州：丝路之城

马子禄牛肉面：兰州“老字号”。想吃个地道建议“赶早场”（一锅汤做完就不卖了），只见“一大碗面在手”，汤“一清二白三红”，喝起来“鲜香”；牛肉是“大片的那种”，“非常嫩”，一会儿就整了个底掉儿，“爽”！就是这队，排得真让人“崩溃”。（来自大众点评网）

地址：城关区大众巷86号

价格：人均10元



(图片由网友 [@西庄城楼出餐组](#) 提供)

金鼎牛肉面应该算是兰州比较老字号的牛肉面了，味道比较好，连锁店也比较多。

中山路店地址：城关区中山路211号(近友谊饭店)

价格：人均10元

2、大众巷“灰豆王”



灰豆+酿皮=经典 (图片由网友[金高豆糖糕甜品](#)提供)

豆子是用麻色豌豆制成的独特食品。其方法是先将圆豆子洗净，在铁锅中熬至半熟，再加水入锅中，置食用碱、红枣等调料，小火煮成稀糊，吃时加入白糖，别具风味，备受老少欢迎。

推荐理由：豆子绵软，金城一绝，另外店内还有酿皮、甜胚子等小吃可以品尝。

地址：张掖路步行街大众巷内。

3、正宁路夜市

兰州：丝路之城

推荐理由：清真摊位众多，选择众多，口味不一。



正宁路小吃一条街

晚上6以后开始营业。通常情况下这个露天夜市会相当火爆，各种小吃一应俱全~如果平时很少来这样的夜市，第一次到这边肯定会不习惯。可能半瓶啤酒、几串烤肉下肚之后，才能完全放松下来，尽情享受喧闹的夜生活.....

交通：乘公交车15、18、111、140路公交车，到“东风剧院”站下车即到。

开放时间：从晚上6点开始，有些店铺通宵营业。

兰州：丝路之城

六、兰州住宿

兰州阳光大酒店：五星



(图片由网友 [王大福张无忌](#) 提供)

座落于兰州市繁华商业区庆阳路。其雕栏玉砌的装饰，殷勤备至的服务，会使您的商务活动或私人假期轻松愉快。距兰州中川机场75公里，火车站5公里，交通便利。2006年9月15日荣膺"福布斯中国最优商务酒店50强"称号

开业时间：2002 装修时间:2007

电话：0931-4608888

详细地址：甘肃省兰州市城关区庆阳路428号

参考价格：商务标间708元/晚

兰州佳润酒店：四星

座落于“丝绸之路”重镇兰州，是一座具有西部风格的欧式建筑商务酒店，地处于兰州市中心，交通极为便利，酒店北临黄河，南踞兰山，东西贯通，环境幽雅，舒适宜人。

兰州：丝路之城

开业时间：2003

装修时间：2008

详细地址：中山路1号

价格：商务单人间200元/晚

甘肃天源温泉大酒店：四星

是甘肃首家以温泉为特色的四星级酒店，新增棋盘茶艺环境优雅，特邀名师现场古筝弹奏，听筝品茗高贵享受！甘肃天源温泉大酒店享有“兰州第一温泉”之美誉，它位于兰州市七里河区安西路100号（陆军总院向西50米）毗邻百里黄河风情线，是甘肃首家以温泉为特色的商务酒店，拥有客房118间，酒店有优质的服务、优美的风景、便利的交通。

开业时间：2006

装修时间：2006

详细地址：安西路100号

价格：普标250元/晚

七、兰州特产

兰州砂锅



“兰州砂锅，驰名各县；坚固耐用，轻巧灵便；不炸不裂，米汤，又香又粘；煎炒鸡蛋，既嫩且鲜；熟菜炖药，色味俱全。”这是至今流传兰州的一首《砂锅谣》。

兰州砂锅子。包括砂罐、砂壶、煨罐、火锅等二十多个品种，自古为城乡人民所喜爱，是甘肃省久负盛名的传统产品。其用途有二：一是在罐内装上石灰等物，作防御武器；二是用于化钢、制造各种工具，遂制造粗砂陶器产品。

兰州砂锅用途极广，使用价值很高，为全省城乡人民所喜爱，亦作为特产，被来兰旅客带往全国各地。兰州厨师尤喜用砂锅子烹制出闻名遐迩的“砂锅丸子”、“砂锅豆腐”、“酸菜火锅”等等。在民间和高级筵席中许多具有地方特色的名菜，以砂锅所烹者最为讲究。

水烟

水烟又称九叶芸香草，属黄花烟种。兰州地处黄河沿岸，背山临水，多淡栗色粉砂质土壤，肥土层深厚，含有丰富的石灰质和钾元素，十分有利于烟草的生长。所产水烟以丝、色、味三绝闻名全国，有“兰州水烟天下无”之誉。

兰州：丝路之城



其制作过程是：把宽大肥厚的翠绿烟叶，去掉茎根阴干，加入槐花、紫花、碱、白矾、石膏等混合蒸煮；并搓以清油、食盐、姜黄；加入当归、香草、薄荷、川芎、苍术、冰片、麝香等香料，搅拌均匀，压制成一公尺见方的烟墩；再人工推成细丝，刨丝后在模具内压成小方块，即可包装出售。根据制作工艺的繁简不同，兰州水烟又可分为青、黄、绵烟三种类型。过去兰州水烟依其质量差别可分为“甘”、“肃”、“合”、“作”四个等级；而近年新创的“兰”字牌水烟以色香味形俱佳而迈轶前代，被誉为烟中“王牌”。

兰州水烟做工精细，色泽清亮，丝细条显，气味芬芳，为烟中佳品。吸用兰州水烟，有耐寒、提神、顺气、防蚊等功效。兰州水烟东出潼关后，由于空气变湿，绿色变白，又称“银丝”或“白条”。这时烟味也变得更加醇厚芳香，成为地气潮湿、瘴气弥漫的阴湿山区和低洼湿地的消瘴“神药”。

兰州：丝路之城

白兰瓜

在兰州众多的瓜品种中，白兰瓜出类拔萃，最负盛名。白兰瓜性喜高温干燥、温差大、日照长的气候，兰州地区土壤多为疏松深厚的微碱性黄土，日照充足而强烈，对白兰瓜的生长和糖分的积累极为有利。

兰州黄河北岸的青白石乡，是素负盛名的“白兰瓜之乡”，这里生产的白兰瓜是甘肃传统出口产品之一。成熟的白兰瓜呈圆球形，个头均匀，每个重1.5~2公斤，白中泛黄，色泽美观，耐贮藏，易携带，瓢口碧绿，肉厚汁丰，脆而细嫩，清香扑鼻，甜味盈口，含糖量平均在14%左右，最高的达18%。白兰瓜含有丰富的维生素、蛋白酶、钙、磷、铁等，富有营养，具有消暑解热，利尿解渴，开胃进食的功能。

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

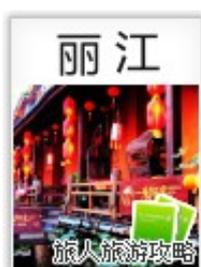
©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

意见反馈

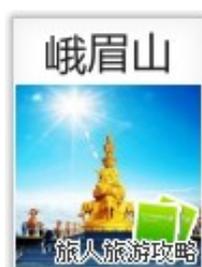
感谢您的使用：)

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：祖国的核心



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

