

焦点 Focus



坛子岭 登上 5A 级景区坛子岭观景点，可鸟瞰三峡工程全貌，深切体会毛主席诗句“截断巫山云雨，高峡出平湖”的豪迈情怀。



185 观景点 站在平台上向下俯看，就如同身临坝顶，感受大坝的高度。同时，在海拔 135 米的水位亦能领略到平湖的感觉。



截流纪念园 在截流纪念园体会人与自然的完美结合，仿佛置身于“山水相连，天人合一”的人间美景。

时机 Timing

春 大坝春季天气变化无常，时常会下雨，但“朝云暮雨”又是另一番景色。

夏 三峡地区夏季时气温较高，且日照时间较长，常有雷鸣电掣，是全国的暴雨中心之一，出游时需要带好雨具。

秋 三峡大坝秋季，大多数时候都是晴天，比较适合游览大坝及三峡地区，三峡周边层林尽染，诗意化整个秋季。

冬 三峡大坝冬季只有中午前后两小时可见阳光，所以很冷，不是很适合出游。

贴士 Tips

① 景区以中观大坝为核心，这里是面对三峡大坝视线最清晰、视角最全面的最佳观景点。

② 宜昌至三峡大坝为专用公路，实行封闭管理，必须持有大坝专用通行证，方可进入专用公路及坝区，沿途均设有电子监控车速，一般车速要求在 80-110 公里左右。

便利 convenience

特价酒店

特价机票

优惠门票

相关游记

P2 当惊世界殊

泄洪场景 三峡工程大事记

P3 景区门票

优惠门票 其他门票

P4 交通

飞机 火车 汽车 自驾 轮船
公交车 景区循环巴士 电瓶车

P5 景点

坛子岭景区 185 观景点
截流纪念园 《盛世峡江》演出

P7 周边景点

九畹溪漂流景区 黄陵庙 屈原故里
三峡风情园 西陵峡

P9 住宿

宜昌火车站附近住宿 宜昌长途汽车站附近住宿

P11 美食

11/吃什么？

凉拌鱼腥草 十碗八扣 土家人和苞谷
峡口明珠汤 油脆 夷陵春卷 顶顶糕
野味嘎嘎鸡 和渣 血豆腐 冰凉糕

12/在哪儿吃？

夷陵广场 北门 解放路

P12 特产

仿古漆器 西陵彩陶 根雕
长阳草编 三峡奇石 宜昌红橙

P13 贴士

气候 行程游览 携带物
景区 乘船观景 交通

P14 其他信息

相关攻略 游记攻略 感谢网友
版本信息 版权声明 加入微信

泄洪场景 | 景场洪泄

游客登上海拔 185 米高的坝顶，近距离向下俯视泄洪场景，雷霆万钧的洪流被踩在脚下，感觉比以前会更壮观、更直接。

站在坝顶上，看着脚下泄洪时白浪滔天的恢宏，远处又平静的江面，游客感受静韵与动美交相辉映。若是晴天，泄洪的巨浪上漫天的水雾里，还可看见一弯美丽的彩虹。

江风轻拂，让心慢慢安静，看江水奔腾，听浪涛拍岸，惊叹的、激动的、振奋的、骄傲的，万千情感渐渐融入这一江山水。或许只有徜徉在大坝的怀里，才能愈发真切地感受“当惊世界殊”的惊喜。



记事大程工峡三 | 三峡工程大事记

- 1918 年，孙中山先生在《建国方略》一文中提出了建立三峡工程的原始设想：“当以水闸堰其水，使舟得溯流以行，而又可资其水力。”新中国成立后，1950 年 2 月长江水利委员会成立，着手开展长江的综合治理。
- 1955 年开始全面开展长江流域规划和三峡工程勘测、科研与计划工作，1957 年底基本完成。
- 1994 年 12 月 14 日，国务院总理李鹏在宜昌三斗坪向全世界宣布三峡工程正式开工。
- 1997 年 11 月 8 日，三峡工程胜利实现大江截流，第一阶段建设目标完成。
- 1998 年，三峡工程进入第二阶段的建设。
- 2000 年，三峡工程机组安装奏序曲。
- 2002 年 10 月 21 日，三峡大坝最关键的泄洪坝段已全部建成，全线达到海拔 185 米大坝设计高程。
- 2002 年 10 月 26 日，全长 1.6 公里的三峡左岸大坝全线封顶，整段大坝都已升高到海拔 185 米设计坝顶高程。
- 2002 年 11 月 7 日，世界上最大的水轮发电机组转子在三峡工地成功吊装，进入总装阶段。
- 2003 年 4 月 11 日，三峡工程临时船闸停止通航运行，长江三峡水域拟实行为期 67 天的断航，至 6 月 16 日恢复通航。与此同时，翻坝转运工作全面启动。
- 2003 年 4 月 16 日，三峡三期碾压混凝土围堰全线到顶，比合同工期提前 55 天达到 140 米设计高程。
- 2003 年 4 月 22 日，三峡工程左岸临时船闸改建冲沙闸工程开工。
- 2003 年 5 月 21 日，三峡二期工程达到蓄水 135 米水位和船舶试通航要求。三峡工程 6 月 1 日下闸蓄水，6 月份实施永久船闸试通航。
- 2006 年 5 月，三峡大坝全线建成。9 月，三峡工程实行第二次蓄水，成功蓄至 156 米水位，开始发挥防洪、发电、通航三大效益。
- 2008 年 9 月，三峡工程开始首次 175 米试验性蓄水，当年水库水位达到 172.8 米。
- 2008 年 10 月，三峡大坝左右 26 台 70 万千瓦巨型水发电机组全部投产。
- 2009 年 8 月，长江三峡三期枢纽工程正常蓄水 175 米水位验收获得通过。9 月，三峡工程第二次启 175 米试验性蓄水，当年水库水位达到 171.43 米。
- 2010 年 7 月，三峡工程经受住流量为 7 万立方米 / 秒的特大洪峰考验。洪峰规模超过 1998 年洪峰，是长江有水文记录以来的第三大洪峰。
- 2010 年 7 月，三峡电站 26 台机组顺利完成 1830 万千瓦满负荷连续运行 168 小时试验。
- 2010 年 9 月，三峡工程第三次启动 175 米试验性蓄水。10 月，三峡水库首次达到 175 米正常蓄水位。

景区门票



优惠门票

门票类型	票面价	同程价
三峡大坝	105 元	98 元
三峡大坝+露营	145 元	118 元
三峡大坝+室内情景演出	255 元	158 元

>> [立即预订](#)

门票

优惠只针对三峡大坝门票，不包含套票产品。三峡大坝门票包含坛子岭、185 观景点和截流园纪念馆，及观光车费（含观光车导游）和坝顶参观，免费人群需要自理观光车费 10 元，半票不含坝顶参观费。

取票地点 三峡大坝旅游区接待站

其他门票

《盛世峡江》演出门票 150 元

提醒 每天 20:00-21:00，在三峡坝区文化中心演出。

景区开放时间 8:00-17:30

一起游小贴士

购票须知

① 高峡平湖游船套票与《盛世峡江》演出套票，需要提前一天预约。游船预约电话 0717-6855180，演出预约电话 13997738765。

② 购票流程

自驾车游客购票流程 三峡专用公路（武汉方向直接由汉宜高速公路进入；宜昌城区由夜明珠或开发区进入）。三峡大坝旅游区三角地接待站凭短信购票及免费办理三峡专用公路通行证，行驶 30 公里前往三峡工程游客参观换乘中心，换乘景区观光车进入景区。

非自驾游客购票流程

a 宜昌市九码头乘坐宜昌至三峡大坝旅游大巴前往三峡大坝游客换乘中心，在售票窗口凭短信购票进入景区。

b 宜昌东站乘坐三峡大坝直通车前往三峡大坝游客换乘中心，在售票窗口凭短信购票进入景区。

c 宜昌城区乘坐 4、21、100 路在夜明珠站下车，前行 100 米换乘宜昌至三峡大坝旅游大巴，直达三峡大坝游客换乘中心，在售票窗口凭短信购票进入景区。

d 秭归方向可乘坐 3 路公汽在三峡大坝游客换乘中心下车，在售票窗口凭短信购票进入景区。

到达三峡大坝

飞机

要乘飞机到三峡大坝，必须先乘飞机到重庆、宜昌两座城市，这两座城市分布在三峡景区的一东一西两头。到了重庆或宜昌之后，再乘船进入景区游览。

重庆江北机场

>> 预订重庆特价机票

重庆江北机场 → 重庆港朝天门码头

重庆江北国际机场距市中心游船集中停靠的朝天门码头约 30 公里。从机场到码头，大约需要 30-45 分钟。

乘坐机场大巴到上清寺下车，15 元，然后再换乘公交车到朝天门站下车；或者在上清寺换乘出租车直接到码头，车费大约 15 元。或者直接从机场打车，费用约为 80 元左右。

宜昌三峡机场

>> 预订宜昌特价机票

宜昌三峡机场 → 宜昌

在宜昌三峡机场乘坐机场大巴到宜昌，票价约 20 元。在宜昌乘坐公交车到夜明珠，而后再乘车到三峡大坝。

自驾

三峡专用公路（武汉方向直接由汉宜高速公路进入；宜昌城区由夜明珠或开发区进入）——三峡大坝旅游区三角地接待站凭短信购票及免费办理三峡专用公路通行证——行驶 30 公里前往三峡工程游客参观换乘中心，换乘景区观光车进入景区。

一起游小贴士 每逢春节、清明节、劳动节、国庆节四个重大节假日的小长假，小型客车可以免费通行全国收费公路。

景区内交通

景区循环巴士 运行区域为六闸首游客服务中心 → 截流纪念园，20 分钟一趟。

电瓶车 运行区域为截流纪念园 → 坝顶观景点，每辆电瓶车能坐 10 人。

火车

目前，所有火车只到宜昌东站。

宜昌东站 → 三峡大坝

宜昌东站——乘坐三峡大坝直通车前往三峡大坝游客换乘中心——在售票窗口凭短信购票进入景区。

汽车

宜昌长途汽车站和火车站离得很近，到汽车站后，可乘坐 101、100 路公汽至夜明珠到坐 8 路专线车到三峡大坝。

轮船

乘船游览最大的好处就是将交通、住宿、餐饮都交给游轮负责，免去奔波之苦和每到一地先找酒店的麻烦，使整个游程变得更加轻松惬意，长江沿线各地均有三峡游轮停靠。

乘坐三峡游轮一般选择“重庆—宜昌（或宜昌—重庆）”段，沿途停靠涪陵、丰都、忠县、万州、云阳、奉节、巫山、巴东、归州、茅坪等站，普通游船分 5 个等级的舱位，从特等到散席不等，全程票价从 180 元左右（散席）到 2100 余元（特等），票价包含船票以及部分岸上景点门票。另外，三峡航线上还有一些豪华游轮，如维多利亚系列、长江天使系列、长江公主系列等，设施更为豪华，包含船上餐食，当然票价也更为昂贵。整个游程一般为 3 天左右（因上、下水有 1 天的差异）。

一起游小贴士 游轮票价及航行时间因上水（逆流）、下水（顺流）而有所差异，所以在同样的区间，上水、下水船票价格与航行时间不同，是正常的情况。一般下水价格要高于水上价格，上水航行用时比下水航行要长 1 天左右（三峡段）。

公交车

乘 3 路、4 路、9 路、21 路、100 路公交车到位于（平湖大酒店对面）东山大道 80 号的大三峡国际旅行社门口，换乘旅游专线巴士，即可直达景区。

乘 4 路、10 路、21 路、100 路、101 路公交车在夜明珠转盘下车，换乘坝区 8 路公交车到六闸首游客接待中心下车，换乘景区循环巴士游览大坝风光。

景点介绍

三峡大坝景点分布图



景点导览 (点击景点可查看详情)

坛子岭 登上 5A 级景区坛子岭观景点，可鸟瞰三峡工程全貌，深切体会毛主席诗句“截断巫山云雨，高峡出平湖”的豪迈情怀。

185 观景台 站在 185 平台上向下俯看，感受华夏民族的伟大与自豪。

截流纪念园 在截流纪念园体会人与自然的完美结合，仿佛置身于“山水相连，天人合一”的人间美景。

《盛世峡江》演出 这是一场战事现代文明和长江文化的综艺演出，恢弘震撼的气势，给人以视觉享受。

景区行程推荐

游览有两种选择，分别是坐大巴游览或是坐船游览。

大巴游览线路

线路中的主要景点是坛子岭、185 观景台和截流纪念园，景区内的大巴，穿梭来回于三个景点之间。

轮船游览线路

顺流而下

“重庆-宜昌”段，沿途停靠涪陵、丰都、忠县、万州、云阳、奉节、巫山、巴东、归州、茅坪等站。

逆流而上

三峡全程游览大体分为：武昌—宜昌，宜昌—茅坪—香溪—归州—巴东，巴东—火焰石—楠木园—碚石，碚石—青石—巫山—大昌，大昌—巫山—大溪和大溪—白帝城六段。

周边住宿

推荐住宿

>> 三峡大坝附近特价酒店

宜昌三峡工程大酒店

豪华标间 同程价:298 元

单间 同程价:328 元

>> 查看酒店点评



坛子岭景区

坛子岭景区是三峡坝区最早开放的景区，于 1997 年正式开始接待中外游人，因其顶端观景台形似一个倒扣的坛子而得名。该景区所在地为大坝建设勘测点，海拔 262.48 米，是观赏三峡工程全景的最佳位置，不仅仅能欣赏到三峡大坝的雄浑壮伟，还能观看壁立千仞的“长江第四峡”双向五级船闸。

整个园区以高度的递增从上至下分为三层，主要由模型展示厅、万年江底石、大江截流石、三峡坝址基石、银版天书及坛子岭观景台等景观，还有壮观的喷泉、秀美的瀑布、蜿蜒的溪水、翠绿的草坪贯穿其间，放眼望去，静中有动，动中有静，仿佛置身于美妙的乐园。



185 观景点

185 观景点位于三峡大坝坝顶公路的左岸端口处，因与三峡坝顶齐高，同为海拔 185 米而得名。

站在平台上向下俯看，就如同身临坝顶，可以感受到大坝的高度。同时，现在海拔 135 米的水位使人在这儿能领略到平湖的感觉。这里也是参观船过升船机的理想地点。

截流纪念园

这里曾是“心连心”艺术团演出过的地方。如今，在规划者的精心打造下，曾经荒芜一片的地方已经焕然一新，成为了截流纪念园的观景门户。背倚青山，面朝大坝，在领略三峡自然风光的同时，还可以享受到巍巍大坝的雄伟壮阔，及大坝泄洪时的荡气回肠，使这里成为了与三峡大坝全景留念的绝佳场所。

截流纪念园景区演出时间 9:30、10:30、14:30 与 15:30

《盛世峡江》演出

该演出集表演、舞蹈、合唱、景观、音乐、现代灯光等于一体。整台演出体现了强烈的时代感和大三峡特色，突出表现了三峡工程是世界水电工程划时代的里程碑。

共分 5 场，序幕以写意的手法，以点带面地表现了中华民族对三峡的神往和对大自然的礼赞。

第一场以虚实结合的手法表现历史上长江水患对两岸生灵的毁灭性冲击和人类自强不息的信念。

第二场以象征的手法，借助“纤夫”的形象讴歌了中华民族的坚忍不拔、顽强拼搏的精神。

第三场和第四场重点展现新中国成立以来在我党的领导下，三峡建设者几代人为三峡工程奋斗的伟大队伍和创造世界奇迹的壮举。

第五场采用与序幕相互应的手法，借古喻今，跨越时空地表现“高峡平湖”后，三峡工程造福人民，两岸人们在风景如画的环境中和谐美好的生活愿景。

尾声以抒情的方式，表达了三峡人对更加美好未来的向往和憧憬。

周边景点

九畹溪漂流景区

九畹溪漂流景区位于长江三峡西陵峡南岸，距三峡大坝 20 公里。景区集山峻水清，民风淳朴，集探险、休闲、观光为一体，以奇山、秀水、绝壁、怪石、名花而闻名，被中外游客誉为“中华第一漂”。

九畹溪漂流河段分为迎兵峡、望夫峡及观音峡三个峡段。

迎兵峡景段以领略观光白莲教与清兵交战遗址为主，辅以鬼岩屋、狮子岩等点缀。

望夫峡景段是漂流探险的精彩与高潮处。从青山软桥开始，依次经过猴王寨、笔峰石、望夫石、中山软桥、问天地缝等景观。

观音峡景段主要景点有百肖图、仙女沐浴、观音岩、棺木岭等。

相关知识

伟大的爱国主义诗人屈原早年在此开坛讲学，植兰修性，《离骚》“余既滋兰之九畹兮，又树蕙之百亩”即指此地。



（图片由一起游网友 @山里的文哥 提供）

门票 180 元

交通

自驾 武汉西上高速行驶 120 公里到达潜江服务区，继续行驶公里到达宜昌（有三个出口，第一个是伍家岗收费站，右转直行至十字路口五一广场右转可进市区；第二个是开发区出口，出站后左转经转盘隧道进入市区；第三个是连接三峡专用高速公路可直到坝区，出夜明珠站后见转盘左转进入市区，也可以直接到达各景点。

黄陵庙

黄陵庙是三峡中规模最大的古建筑。禹王殿里悬挂着清代慈禧书写的匾，旁边的武侯祠，殿内仅存“云霄一羽”一块大匾，字迹刚劲潇洒。殿后庭院里有一株铁树，据说是诸葛亮亲手种植。

门票 成人票 20 元

交通

公交 乘坐 110 路公交从三头坪镇到杨家岭，即步行 20 分钟抵达景区。

自驾 自驾从宜昌市西邻区，沿上游方向行驶，约 32 公里，即直达景区。

三峡风情园

三峡人文地理风情园位于宜昌市三峡坝区许家冲，距三峡坝区观景制高点坛子岭仅 600 米，距三峡船闸 300 米。三峡风情园环境优美，是游三峡、观大坝、看船闸、休闲度假的最佳去处。

门票 成人票 60 元

开放时间 8:00-15:30

交通

自驾 宜昌高速出口-高架桥出口左转 → 发展大道 → 发展大道转盘右转（有指示牌）→ 宜兴公路 → 312 省道 → 晓峰旅游区

屈原故里

屈原故里景区位于秭归县新县城，毗邻三峡大坝且直线距离为 600 米，高峡平湖美景尽收眼底，同时以屈原祠、江渚庙为代表的 24 处峡江地面文物集中搬迁于此。其保护区主要内容包括以屈原祠为主的屈原纪念景区，以新滩古民居、峡江石刻、峡江古桥等为重点的三峡古民居区，以及屈原文化艺术中心、滨水景观带等景点。

屈原祠是该国家文物保护单位的重要组成部分。屈原祠原址在秭归归州城东五里的“屈原沱”处。如今，因三峡大坝建设，新建的屈原祠位于凤凰山的山梁上，面向东南，与三峡大坝正面相对，有山门、两厢配房、碑廊、前殿、乐舞楼、正殿、享堂、屈原墓等建筑组成。

门票

屈原故里风景名胜区 90 元/人，不包含景区内的电瓶车游览，电瓶车需另付费。

开放时间 8:00-16:30



(图片由一起游网友 @ 东篱南山 提供)

门票

成人票 168 元 (**同程价 143 元 >> 立即预订**)

开放时间

4 月-10 月 7:30-18:00

11 月-3 月 8:30-17:00

交通 乘坐 10 路公交车可到。

交通

乘坐 101 路、102 路或 9 路公交到海通车站下车，然后买到茅坪的票(15 元)，到茅坪后再坐出租车到凤凰山风景区即可。

景区游览线路推荐

雏凤广场 → 电瓶车车站 → 屈原祠 → 屈原故里牌坊 → 皮影馆 → 蒙馆 → 江渚庙 → 峡江民俗馆 → 江渚桥 → 屈子桥 → 千善桥



(图片由一起游网友 @秋趣 提供)

西陵峡

西陵峡西起秭归县香溪河口，东至宜昌市南津关，是长江三峡中最长的峡谷。因位于楚之西塞和夷陵（宜昌古称）的西边，故叫西陵峡，是三峡中最长的一个峡。自上而下，共分 4 段：香溪宽谷，西陵峡上段宽谷，庙南宽谷，西陵峡下段峡谷。沿江有巴东、秭归、宜昌 3 座城市。

大峡套小峡

西陵峡峡中还有峡，如破水峡、兵书宝剑峡、白狗峡、镇山峡、米仓峡、牛肝马肺峡、灯影峡等等。

三峡最险处

西陵峡为三峡最险处，著名的新滩，崆岭滩等都是险滩，这些险滩，有的是两岸山岩崩落而成，有的是上游砂石冲积所致，有的是岸边伸出的岩脉，有的是江底突起的礁石。滩险处，水流如沸，泡漩翻滚，汹涌激荡，惊险万状。

文人笔墨

西陵峡两岸有许多著名的溪、泉、石、洞，屈原、昭君、陆羽、白居易、元稹、欧阳修、苏洵、苏轼、苏辙、寇准、陆游、冯玉祥等众多的历史名人都在这里留下了千古传颂的名篇诗赋。

三峡大坝住宿

宜昌火车站 (→ [查看宜昌火车站附近酒店](#) → [宜昌特价酒店](#))

宜昌锐思特汽车酒店



房型	同程价
标准大床房	148 元
标准双床房	148 元

→ [预订此酒店](#)

→ [查看更多宜昌火车站附近酒店](#)

[13775siokgb] 地理位置比较好
地处中心 靠近步行街 酒店设施简
洁大方。

[13986rsbnlt] 酒店不错,性价比还
是不错,位置也不错。

→ [查看 59 条酒店点评](#)

宜昌山庄商务酒店



房型	同程价
大床单间 B	138 元
商务单间	158 元

→ [预订此酒店](#)

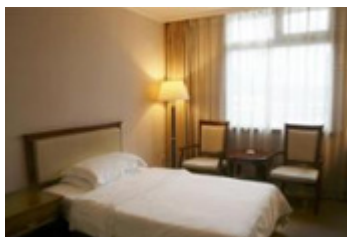
→ [查看更多宜昌火车站附近酒店](#)

[13880xavyfy] 交通方便,闹中取
静,宽敞明亮舒适。

[青衫晚照] 总体来说不错,只是设
施比较陈旧,晚上很安静,因为地势
高,可以看到市区夜景,环境很好。
旁边就是火车站.....

→ [查看 178 条酒店点评](#)

宜昌饭店



房型	同程价
普通单间	168 元
商务标间	188 元

→ [预订此酒店](#)

→ [查看更多宜昌火车站附近酒店](#)

[李振东] 温馨舒适繁华地区安静优
雅时尚宽敞明亮干净卫生服务周到
浪漫奢华高贵很有特色。

[15997vhnxtj] 这次是和朋友一起
住的,感觉很不错,很干净舒适,推
荐给大家。

→ [查看 36 条酒店点评](#)

宜昌长途汽车站 (→ [查看宜昌长途汽车站附近酒店](#) → [宜昌特价酒店](#))

宜昌丽橙水晶酒店



房型	同程价
白水晶单 A	209 元
白水晶标 A	229 元

→ [预订此酒店](#)

→ [查看更多宜昌长途汽车站附近酒店](#)

[18972kostae] 很好，很干净，很方便，下回还是住这家宾馆。

[13435oqavng] 房间很干净，卫生间很大，服务也不错！

[13381oonwcm] 房间也比较大。适合一家人旅游住。下次还会去的。

→ [查看 10 条酒店点评](#)

宜昌山庄商务酒店



房型	同程价
大床单间 B	138 元
商务单间	158 元

→ [预订此酒店](#)

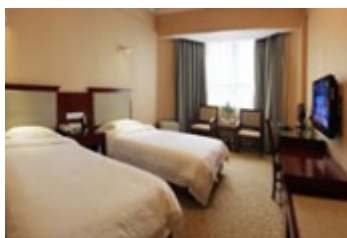
→ [查看更多宜昌长途汽车站附近酒店](#)

[13880xavyfy] 交通方便,闹中取静,宽敞明亮舒适。

[青衫晚照] 总体来说不错，只是设施比较陈旧，晚上很安静，因为地势高，可以看到市区夜景，环境很好。旁边就是火车站.....

→ [查看 178 条酒店点评](#)

宜昌峡州宾馆



房型	同程价
家园普通单间	200 元
家园普通标间	220 元

→ [预订此酒店](#)

→ [查看更多宜昌长途汽车站附近酒店](#)

[13144pmwrjh] 同程的服务我很满意，酒店是四星的，很豪华，非常满意，环境优雅，安静。

[13230otabys] 酒店在中心城区的繁华地段离夷陵广场.....非常的近，购物很方便，向大家推荐！

→ [查看 9 条酒店点评](#)

三峡大坝美食 — 吃什么？

宜昌菜的主要风格是“原汁、咸鲜、偏辣”，具有浓厚的地方特色。“老九碗”宴极具宜昌的本地特色，席上的菜由杂烩头子、炸相蝶子、炸春卷子、鱼糕丸子、鱿鱼笋子、锤碗莲子、白肉肚子、香菌鸡子、珍珠丸子等九道组成，都是用大碗盛着端上桌，乡土气息浓郁，最好能尝一尝。

宜昌名菜主要有白剥肥鱼、峡口明珠汤、满篮桔红、一品鳙鱼、三游神仙鸡、八宝水鸡、桂花荸荠丸、莲蓬蛋、三丝腰花、银针鸡丝、软炸鱼饼、香酥莲米鸭、瓢儿豆腐、寿星白菜、魔芋豆腐、凉拌鱼腥草等，去宜昌不要忘了品尝。

峡口明珠汤

此菜是根据西陵峡口雄伟壮观的景色构思制成的美味佳肴。用鸡蛋清蒸制成西陵峡口群山峰岳状，浮于鸡汤汤面，三色鱼丸作明珠漂浮于群山之间，其形象逼真，富有诗意。观看引人入胜，品味鲜嫩爽口。此菜被列入湖北名菜之一，收入《中国菜谱》。这是一道传统名菜，采用虎牙滩到南津关一带出产的肥鱼，和肥膘肉共蒸而成，鱼肉鲜嫩，鱼汤肥美，菜肴清淡，原汁原味，深受中外食者好评。在宜昌到三游洞的路途中，专门有一家肥鱼火锅店，虽价格不菲，但却物有所值。

夷陵春卷

用鸡蛋、面粉制成薄皮，卷入稍加煸炒的韭菜、腊肉、豆腐干、香菌（或冬菇）等，油炸至金黄色即可，此菜外酥内嫩、香软可口。清明时节盛行，深受宜昌市民喜爱。

顶顶糕

此糕采用大米粉、糯米粉、红糖为原料，放入特制的小木格内，置火上蒸 10 分钟拿出用木顶顶出糕块即成。其特点是松软带糯，味清香甜正，最受老人和小孩的喜爱。

油脆

油脆是宜昌风味小吃之一，用糯米蒸成糍巴，包入白糖和芝麻馅，做成棱子形，炸成金黄色即成。食之外脆内软、香甜可口。

冰凉糕

用精大米磨成浆，加白糖和苏打、熟石膏、生涝糟（即米酒）、碱等辅料揉合成坯浆。放 4-5 小时，装盘上笼蒸熟，出笼后切成棱形即成，是夏令佳品。

土家人和苞谷

在山里的土家人口中，玉米不叫“玉米”，叫“苞谷”；土豆不叫“土豆”，叫“洋芋”；小麦不叫“小麦”，叫“麦子”。这是土家人的三大主粮，苞谷排在首位，地位自是不同寻常的。

十碗八扣

长阳土家族款待客人的方式，一般以猪肉或羊肉“烧锅儿”，配三、五碗小菜。重大喜庆节日款待贵宾，采用“十碗八扣”，第一碗是“头子碗”，肉糕垫粉条和黄花，这是不用盖碗的，最后一碗是虾米肉丝汤。

凉拌鱼腥草

鱼腥草也叫节节根，属多年生草本植物，因茎叶有鱼腥味而得名，全草可入中药。宜昌市境内均有生长，多为野生，近年来也有人工栽植。春季大量上市，以其茎肥嫩者为佳。末、蒜泥、酱油、醋、辣椒油、葱段、味精等，再淋上少许麻油即成。此菜脆嫩、清香、酸辣、爽口有清热、解毒、消炎之功效。此菜不仅是宜昌市民的一大嗜好，且成为宾馆宴席上的美味佳肴，深受欧美食客的喜爱。

野味嘎嘎鸡

又名岩鸡，因其叫声“嘎嘎”而得名。嘎嘎鸡平常生活在高山峻岭，嘎嘎鸡，长得肥大，一般重 1.5 至 2.5 公斤，大的也有 3.5 至 4.5 公斤的，它肉细嫩，味鲜美，营养丰富，香味浓郁，比家鸡香得多，是下酒的名菜。

和渣

将水浸泡过的黄豆用磨子磨碎，然后掺入切细的青菜叶，然后用温火煮熟即可。此样菜虽做法简单，但营养价值极高且味鲜美，为当地人常用的一道菜。

血豆腐

血豆腐是将豆腐和鲜猪血、猪肉丁及花椒、辣椒等佐料拌成泥状，捏成卵形，以竹筛置于火炕上，烟熏烤至腊黄，用大蒜会炒，吃起来耐嚼味香，是土家特色菜。

三峡大坝美食 — 在哪儿吃？

夷陵广场

夷陵广场是宜昌市中心广场，对面就是宜昌最繁华的商业中心。

美食推荐 果园二路对面老年大学旁的大桃园、西陵后路的矮子饼、古韵大酒店的泡鸡爪。

交通 乘坐 1 路、8 路、10 路、11 路、12 路、13 路、19 路、20 路、22 路、23 路、25 路、26 路、27 路、28 路、30 路、100 路、105 路等公车均可到达。

北门

北门夜市是宜昌比较有名的夜市。

美食推荐 烤鱼、虾球、红油小面和得胜街吴豆腐豆花鱼。

交通 乘坐 11 路、25-1 路、25-2 路、2 路、6 路等公交均可到达。

解放路

解放路是宜昌最古老、最传统的一条商业街，这里各种美食餐厅和小店铺，不胜枚举。

美食推荐 烧鸡公、朝天椒、致祥路抻条面、四新路闻丑香、文子面、陶朱路夜市、天桥下地老婆饼、中山路老字号热干面、致祥路的凉虾、陶珠路“武汉九九九”（门店里的）鸭脖鸭头、解放电影院旁巷子里的“巴到烫”。

交通 乘坐 12 路、18 路、30 路公交均可到达。

解放路特色 陶珠路夜市

陶珠路夜市位于解放路繁华地段，是宜昌市知名夜市排档；约 30 家左右经营户，一次可容纳千余人同时就餐。

在这里，客人不仅能品尝到有名的湖北的鸭系列卤制品、各种烧烤小吃，还能品尝到极具宜昌特色的“地衣”、虾球等菜肴。冬季畅饮黄酒，夏季豪饮冰镇扎啤，是消夜的好去处。

三峡大坝特产

仿古漆器

漆器工艺，流传荆州，历史久远。现荆州仿楚古漆器仿古逼真，优美神奇，具有楚郢风格。他们在继承传统工艺的基础上，仿造了立风悬鼓、虎坐飞鸟等。既是高档的装饰品，又是实用的工艺品。

西陵彩陶

西陵彩陶主要包括陶瓷工艺品和陶瓷容器包装品，有动物雕塑、人物雕塑、文具、陶版壁画、花瓶、台灯、烟缸、花盆、假山盆景、酒壶、酒瓶等 12 个系歹近 700 余种产品。是具有装饰价值、欣赏价值、收藏价值的精美艺术品。

根雕

根雕是一种化“腐朽为神奇”的艺术。宜昌的根雕工艺品受到荆楚古典根艺的熏陶和现代根艺的影响，创作得到继承和创新，具有很高的收藏和观赏价值。

长阳草编

草编工艺制品，不仅美观大方，能给居室增添雅致的色彩，而且实用具有冬暖夏凉，透气好等特点。宜昌草编工艺品颇有名气。其中的玉米皮草编工艺制品有汽车坐垫、地毯、提篮、杂品等四大类六百多个花色品种。

三峡奇石

“三峡奇石”是一个较为笼统的概念，是包含宝石、矿石、象形石、图案石、化石、雅石、供石等，主要指有较高观赏性的观赏石。这种石常常是质地精卓、耐人品味、有较高的经济价值和科研、观赏、收藏价值。

宜昌红橙

从锦橙芽中选育出的新品种。其特征是：果形端正，果色橙红，皮薄肉嫩，酸甜可口，品质上等，11 月中旬成熟。主要产地为宜昌县三斗坪太平溪一带。

三峡大坝旅游贴士

气候

宜昌四季分明，春秋较长。雨水丰沛，多在夏季，较长的降水过程都发生在 6~7 月份，雨热同季，全年积温较高。

三峡地段属温湿的中亚热带气候，气候受峡谷地形影响十分显著。由于峡谷深邃，因而谷底接受日照时间短。冬天仅中午前后两三个小时可见阳光，夏季日照也仅五六个小时。峡谷里风力较强，风向固定，多是顺峡方向的东风或西风。

峡谷地形封闭，湿气蒸郁，极易成云致雾，夏季这常有雷鸣电掣，大雨倾盆，是全国的暴雨中心之一；秋多晴日，云淡天高；冬季则多“蒙蒙峡雨”，常连绵数日；春夏之交，天气变化无常，“朝云暮雨”，又是一番景色。

行程游览

重点推荐坐船游览，除了能游览到三峡大坝外，还能看到三峡更多风情。

乘船观景

① 有的景点需要下船游览，包括小三峡或者神龙溪、白帝城、三峡工程大坝（不同的游轮及上下水游览的景点不尽相同）。每到一个景点，你需要听船上广播和导游的忠告，记住游轮停靠的码头和游轮开航的时间，你必须在开航前返回游轮，切记。

② 在船上你需要注意人身安全和财物安全。船行江中，应该十分注意坠江事故的发生，特别是小孩。离开房间时（到餐厅用餐或上岸游览），请将现金和贵重物品（如相机等）随身携带，同时锁好房门，出门在外，注意防盗。

携带物

三峡中风雨难测，所以雨具四季都是必备的物品之一。

夏季：三峡地区夏季时气温较高，且日照时间较长，最好能准备帽子、太阳镜、防晒霜等物品。

春秋：备毛衣，夹克和防雨的、有帽的风衣。

冬季：行船时室外相当寒冷，应备防雨的大衣、防寒服等。

景区

① 景区以中观大坝为核心，这里是面对三峡大坝视线最清晰、视角最全面的最佳观景地点。

② 三峡大坝门票包括了景区大巴和讲解。

③ 在宜昌市去大坝的路上，有很多野旅行社和导游，千万不要相信。自己坐车去大坝门口买票或是网上提前预定即可。

交通

① 宜昌至三峡大坝为专用公路，实行封闭管理，必须持有大坝专用通行证，方可进入专用公路及坝区，沿途均设有电子监控车速，一般车速要求在 80-110 公里左右（特殊路段除外），请各位司机在行程中切勿超速行驶，注意行车安全。

② 此路段涵洞隧道多，驾车时一定要用正确的行车规则驾驶。

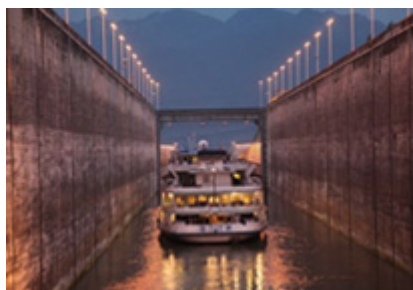
③ 坝区内严禁游客下车停留，请直接开往景区专用停车场，将车辆停放好，转乘景区观光车。

其他信息

相关攻略



游记攻略



畅游三峡之十一三峡大坝

2009-6-7 作者：草净沙

到三峡大坝已经日落西山，加之天气阴雨，朦胧的三峡大坝像一条静卧在浩浩长江上的飞龙，闪烁着金黄的灯光。随着船只越靠越近，大坝越来越清晰。特别是接近船闸附近，壮观的出入五级船闸的景象令人难忘。朋友们都进房间休息了，只有我一直站在顶层甲板上抓拍船在大坝腹中的镜头.....[\[查看全文\]](#)



春节游三峡大坝

2008-2-16 作者：浮生翱

第二天来到坐旅游车的地方一看门票 105 太贵，但我觉得不值，河南的三门峡大坝还能上坝区参观，浙江安吉的天荒坪蓄能抽水水库电站还能带安全帽进去参观。而三峡景点才开放几个景区，坛子岭和 185 观景区其实都是远眺，并没有和坝体亲密接触，船闸也没有让我们近距离观看船只通行的场面.....[\[查看全文\]](#)



五一沪蓉自驾之旅（二）流连三峡大坝

2007-12-26 作者：秋趣

离开湖北天门的时候天下起了小雨，细雨蒙蒙，气候宜人，刚修建的天仙（天门—仙桃）公路上车流极少，公路两旁所有绿色植物在雨水的冲洗下，显得生气盎然，车在春色中奔驰，心在春意中荡漾。回到仙桃驶上了汉宜高速。中午 11 点 30 分到达三峡大坝景区入口，这是我们出行游览的第一个景点.....[\[查看全文\]](#)

感谢网友

本攻略感谢一起游网友山里的文哥、草净沙、秋趣、东篱南山、浮生翱的支持。

版本信息

如有批评建议、请至[我有建议](#)留言。

本攻略将不定期更新、下载最新攻略请至[一起游三峡大坝旅游攻略](#)。

查看更多旅游攻略信息请至[一起游旅游攻略](#)。

版权声明

本攻略 PDF 版已得到 Adobe Acrobat 官方认证、本攻略最终解释权归一起游所有。

加入微信

欢迎您加入一起游微信（打开微信，扫描二维码）

