

恩施



鄂西的世外桃源



目录 Catalogue

- 02 恩施速览
- 03 亮点 / 景点
- 11 住宿
- 12 餐饮
- 14 购物 / 娱乐
- 15 节庆 / 行程推荐
- 17 实用信息 / 交通
- 19 旅行路上

恩施速览 Introducing Enshi

恩施位于湖北省西南部，是中国最年轻的自治州，土家族、苗族、汉族、侗族等 27 个民族在这片土地上世代的生活劳作。土家的吊脚楼、侗乡的风雨桥、七月的女儿会让这里变得多姿多彩，秀美的山水，一望无际的茶园美景，气势雄阔的悬崖峭壁又让这里多了几分勃勃英姿。

当你踏上这片土地，你或许会沉醉在那片绝美的峡谷风光中，钟情于这里的一方山水，抑或者沉迷于古老而神秘的土司文化之中。恩施，一如其名，大自然赠予了她一副绝世容颜，隐匿于崇山峻岭之中的她正待着人们前来揭开她的面纱。

papayama 当我看到网上一系列恩施大峡谷的图片后，我震撼了！气势雄阔的峭壁，雄奇峻险的山岭，这不是电影《阿凡达》里面的画面吗？

特别推荐

走进土家族村落，品味古朴吊脚楼

在恩施崇山峻岭之中散落着一片一片安静的小村庄，这里有恩施土家族的特色建筑——吊脚楼。小溪（见 6 页），是恩施市盛家坝乡的一个自然村落，一条清溪从山谷中流过，数十栋保存完好的吊脚木楼，或聚或散在两岸茶园稻畴之间，春花无数，秋实满山，朝有山风吐雾，暮有溪水映霞，美得让人心醉。

探寻失落的土司文化

由于历史与地理的原因，“土司文化”一直徘徊于中国主流文化的边沿，一直不被人所知。多处吐司城遗址在恩施特殊的地理环境中得以保存。走入土司城（见 4 页），犹如时光倒转，每一片砖瓦，每一个器物都向你诉说着历史，静静在城中游览，辉煌的土司文化逐渐在脑海中立体起来……

歌舞中的土家族民族史诗

来凤县是摆手舞的故乡，摆手舞是土家族最具影响的大型歌舞，带有浓烈的祭祀色彩，以讲述人类起源，民族迁徙，英雄事迹为主要内容。摆手歌长达数万行，堪称土家族民族史诗。跳摆手舞不拘人数多少，少者数百，多则上万，摆手时，以击大锣、鸣大鼓呼应节奏，气势恢宏壮观，动人心魄。现在会摆手舞的人已经越来越少，来凤舍米湖（见 9 页）、大河等地还保留有摆手堂遗迹。另外，咸丰一中将摆手舞定位校舞，每年还会举行比赛。

最佳旅游时间 恩施的最佳旅游时间是 4-7 月和 10-11 月，4-7 月春夏之际，高山峡谷中，各类鲜花竞相开放，可看杜鹃花、油菜花、云海；10-11 月金秋时节，枫树、杉树五颜六色，视觉盛宴。恩施州雨多、雾多，雨热同期，所以在此地旅游常会因为一连几天的坏天气而影响游览，所以前往恩施旅游最好避开雨季，但是恩施的大山如果没有雨也不好看，最好的天气就是雨过天晴，能看见云海飞瀑和云雾缭绕的美景。

穿衣指南 恩施地形复杂，海拔高差悬殊，气温随海拔升高而递减，素有“低山称谷、高山围炉”、“十里不同天，百里不同俗”的谚语。恩施全年气温最低在 1 月，最高在 7 月，境内普遍温度偏低，特别是到了傍晚之后，旅行时最好带一件保暖性能比较好的衣物。另外，恩施州山路多，一双软底、平跟、耐磨且透气性能好的鞋尤为重要。

恩施州多蛇，三月三、蛇出山，夏季带些雄黄，走山间草路时脚步响一点，最好拄一根棍子边走边打草惊蛇。虽然蛇一般不会主动攻击行人，但是还是要提防。另需备风油精、创可贴、跌打损伤药。

消费水平 恩施的消费水平不低，特别是在吃这一块，恩施吃饭是按人头收费的，一般最低标准是 30 元一人，按不同的套餐标准，30-80 元不等。以 3 日游为标准来看，除去来回交通费 1000-1500 元应该能满足所有需求。

致谢

封面提供: jason

图文提供: 燕麦的童话 papayama 贝儿 -- 鄂西疯子 观山月 jason 出门在外的阿芒 o 宠辱不惊去留无意 o 一天行 萧一男 will_hong budhisattva

© 北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站用户共同拥有本攻略的内容版权和其他相关知识产权；除法律另有规定，未经本公司明确书面许可，任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。

亮点 Highlights

世外桃源

恩施州很多地方，交通非常不便，与世隔绝，风景和文化风俗被原汁原味地保留了下来。最具代表的就是——板桥鹿院坪（见3页）。简易的老木桥还在用自己枯瘦的身躯默默为人们服务；牛儿不需要牧人，悠闲地在山间漫步；废旧的小学教学楼已经完成了它的使命，将孩子们的朗朗读书声留在那断壁残垣之上；农家酒作坊的主人正在忙碌，他们将自家产的包谷酿成美酒，看见我们来了，便捧起了酒杯，又泡上自家种出的茶叶……

激情漂流

恩施最著名的就是利川佛宝山（见15页）漂流，乘橡皮艇，凌凌踏浪，奔腾在佛宝山大峡谷之中，一路滩多水急，峡深谷幽，流水潺潺，两岸森林覆盖，藤蔓错杂，山花烂漫，飞瀑高悬。那飞舟浪尖的跌宕，那横冲直撞的碰击，那浪花飞溅的扑盖，无不让你的生命释放出无穷的激情和张力。

景点 Sights

恩施州以如诗如画的山水风光和光怪陆离的奇洞异穴的风景为主，集中在恩施、利川、咸丰三地，另外巴东、鹤峰还有一些分布。恩施大峡谷、土司城等是当地著名的风景区。

恩施市

恩施大峡谷

恩施大峡谷是清江大峡谷中的一段，全长108公里，峡谷中的百里绝壁、千丈瀑布、傲啸独峰、原始森林、远古村寨等景点美不胜收。游览大峡谷最开始的一段路是最难的，石阶陡而长，一根登山杖可以为你节省不少体力。绝壁栈道是整个峡谷最精华的部分，全长488米，位于绝壁山腰间118个台阶盘旋而上，行走其间“步步惊心”，步步是景。

地址：湖北省恩施州恩施市屯堡乡和板桥镇境内

联系方式：0718-8542333

门票：旺季170元（3月1日-11月30日）；淡季130元（12月1日-次年2月29日）；景区环保车：30元/人/次（含往返）；手扶电梯20元/次（自费）

网址：<http://dxg.eslyjt.com/>

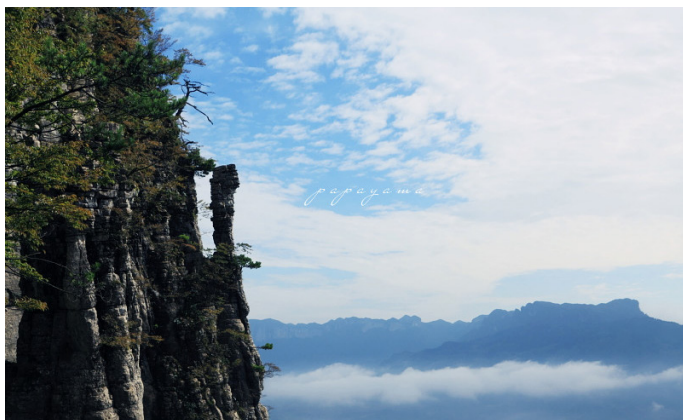
开放时间：8:00-16:00（售票时间）

到达交通：恩施航空路客运站乘坐前往沐抚或板桥的班车前往大峡谷所在的沐抚镇，车程约2个小时。

用时参考：1天

1. 景区内游览时间约3.5小时，交通车往返约1.5小时（最后一班返程车19:00从甘堰塘停车场发车回马鞍龙换乘中心）；
2. 以上是大峡谷之七星寨景区，目前又开放了地缝景区，门票是50元，在景区大门到大峡谷七星寨景区的中间。

燕麦的童话 停车场里有卖一次性雨衣的，要价10元/件，说山上风大必须穿，后来5元/件成交，不过上山后基本无雨，而且就算有雨打伞也足够了。上山前有很多卖拐棍的，5-10元一根。个人认为虽然大峡谷号称有9k多级台阶，但是除了开始的陡梯，其他都比较平坦，拐棍作用不大。



 papayama 恩施大峡谷



鹿院坪

板桥鹿院坪是一个未经开发的，与世隔绝的地方。鹿院坪周围被陡峭的山崖环绕，景色优美，人迹罕至，是户外徒步爱好者不可错过的旅游点之一。鹿院坪所在的新田村民风淳朴，村中房屋多为木制吊脚楼，这些老式的家居建筑，可谓是土家族传统建筑的活化石。

地址：恩施市板桥镇新田村境内

门票：免费

开放时间：全天

用时参考：1天

到达交通：一般都是从恩施包车去鹿院坪村口；或者坐班车到板桥镇（25元），然后坐面的去新田村（10-15元），再步行至鹿院坪。

鹿院坪四周都是奇异陡峭的山峰，下到谷底垂直落差有三百多米，需要走1520级台阶。这是未开发景区，可以住宿农家或者露营。户外徒步的好去处。

贝儿——鄂西疯子 鹿院坪跟恩施大峡谷只是一个在山前一个在山后，都是一等一的美景。



观山月 鹿坪院

恩施土司城

恩施土司城又称墨卫楼，是目前国内规模最大、风格独特、景观壮丽，集土家族、苗族、侗族建筑艺术于一体的“中华土家第一城”，也是了解土司文化的最佳去处。城内的城墙有万里长城之雄浑，南方长城之神秘，在城墙脚下的九进堂，布置着土司衙府的一用品及各类居室的土家族衣食住行、婚丧嫁娶的古朴陈设，是土家族社会文化、物质文化的缩影。另外，城内有演出，很精彩，值得一看。

地址：恩施州恩施市土司路 138 号

门票：门票 50 元

网址：<http://www.enshitusicheng.com/>

开放时间：8:00-17:00

联系方式：0718-8458166

用时参考：1 天

到达交通：就在恩施市区内，距市中心仅 1.5km，步行都可以到达。

贝儿 -- 鄂西疯子 看土司城看的是文化，一定得了解土家文化后或者请导游讲解，不然会一无所获。



jason 恩施土司城

风雨桥

风雨桥位于恩施市中心，横跨于清江之上，连接清江东西两岸，东临施州大道，西接凤凰山公园，是在恩施境内唯一一座以人行桥的方式跨越清江的桥，也是少数民族一种独特的交通建筑。风雨桥桥分上下两层，一层为人行桥，二层为清和园茶楼，另外桥上还建有走廊、凉亭、小商

铺、长椅等，既可以行人，又可以供路人避雨、乘凉、休憩，所以称为“风雨桥”，这里也是市民、游客休闲散步的好去处。风雨桥的夜景也很美，可以选择晚上到桥上的清和园、亲水走廊上散步休闲。

地址：湖北省恩施州恩施市清江河之上

门票：免费

到达交通：市内乘坐 8 路内环、8 路外环、18 路公交车至凤凰山公园站下车可到

用时参考：2 小时



jason 侗乡风雨桥

枫香坡侗族风情寨

游客来这里游览主要是休闲和吃饭，这里可参观侗族特色的寨门、风雨桥、侗族鼓楼、侗族花桥、萨岁庙、茶园、农家小院、侗乡民寨，还可以参加推磨、舂米、榨油、采茶、制茶、织布、垂钓、打铁、做瓦、水车汲水等农事体验活动，在踩歌堂观看农民艺术团精彩的侗族歌舞，在侗族文化走廊体验侗族的文化风情，在茶叶文化走廊品尝“恩施玉露茶”的芬芳，在农家小屋吃可口农家饭，品正宗油茶汤，畅饮侗乡米酒。

地址：恩施市芭蕉侗族乡高拱桥村

门票：免费

用时参考：半天

到达交通：恩施市舞阳坝清江桥头的挂榜岩车站坐开往芭蕉的小巴，车辆上有小牌，车程为 11km，约半小时

连珠塔

恩施连珠塔始建于清道光十二年(公元 1832 年)，是恩施市的标志性建筑，由大小山门、斋堂、花墙和石坊组成，它与老城内文昌祠、南门外武圣宫隔清江相呼应，成三足鼎立之势。

连珠塔为八边砖石塔，共分 7 层，通高 34.8m，内有螺旋石梯 129 级，由第一层可至第七层。塔刹由 7 颗大锡珠重叠而成，8 个塔角上各雕刻天王大力士一尊，每层塔各有 8 个铜风铃，七层塔共有 56 个，当起风时，风铃嗡嗡直响，声音洪亮，城内居民及塔周附近农户都能听见。连珠塔自建成之日起就成为人们欣赏古代建筑艺术、文化艺术，观恩施山城风光的绝好去处。

地址：湖北省恩施州恩施市五峰山主峰龙首山顶(近六角亭老城东门)

门票：登塔 10 元

开放时间：9:00-17:00

到达交通：恩施市内可乘出租车前往

用时参考：2 小时



土家女儿城

土家女儿城囊括恩施境内土家民俗，是中国土家文化的缩影。女儿街位于古城中心，是古城的代表，街道依山而建，顺水流而设，灰色角砾岩铺成，古色古香的建筑和小桥流水式的布局，让这里多了几分温婉的风情。女儿集娱乐、购物、住宿、旅游、休闲为一体，城中有百余间小商铺、风情客栈，以及众多特色餐厅和美味小吃，另外还有开阔的观草坪、综合运动中心、小吃街、民俗博物馆、酒吧街、中国首创室内情景剧场女儿城大剧院，和湖北省内最大的水上乐园。漫步城中，游客不仅可看到优美的风景，还可观赏到土家族的摔碗酒、摆手舞等土家风俗，同时还能吃到各种土家风味菜肴。

地址：湖北省恩施州恩施市七里坪

联系方式：0718-8028699

网址：<http://www.tujianvercheng.com/>

到达交通：12、21、25、28 至华硒生态园下车即到或乘坐 31 路至女儿城水上乐园

用时参考：1 天

梭布垭风景区

梭布垭景区是典型的喀斯特沉积岩地貌，这里的石林形成于距今已有 4.6 亿年的奥陶纪。“梭布”土家语意为三个，梭布垭即三个垭，景区由古柏民俗乐园、青龙寺、六步关、莲花寨、宝塔岩、磨子沟、锦绣谷、梨子坪八个景区，100 多个景点组成，整个石林景区状若一只巨大的葫芦，四周翠屏环绕、群峰竞秀、林中遍布奇岩怪石、形状各异，婀娜多姿。每年的农历七月十二日是梭布垭的土家女儿会，土家女儿月半“赶场”，欢乐热闹的活动场面会吸引很多游客前来参加。



出门在外的阿芒 梭布垭景区

梭布垭完整游览路线：

铁甲寨——大魂之音——一破两开——南天门——点将台——群蛙啸天——千斤顶——对歌台——犀牛沟——响水洞——一线天——忘忧泉——地母园——九龙汇——金凤洞探险——六步关——五姓椅——天地交泰——观龙台——四两拨千斤——情动石——旗锣轿伞——将军岩——青龙寺——地质灾害遗址——无字天书——巴王靴——巴人踏蹄——人头湾——石海山庄休闲区

地址：湖北省恩施州恩施市太阳河乡恩奉公路

费用：门票 60 元

开放时间：8:00-18:00

联系方式：0718-8225225, 8500505

到达交通：恩施硒都广场乘坐旅游专线车，票价 20 元

景区很大，游览全部大概需要 8-12 小时，其中莲花寨 1.4km，磨子沟 1.2km，六步关 1.8km，青龙寺 1.8km，九龙汇暨金凤洞探险 1.3km。游客应根据自己的体力以及行程需求合理安排参观路线。

龙鳞宫

龙鳞宫是一个大约在 5.5 亿年前寒武纪形成的洞穴，全长 2300m，游览龙鳞宫主要分为三部分，第一部分乘船游览水洞，总长 480m，洞中有山，山中有洞，分为一坛、两府、三峡、九龙、十三厅、二十八珍奇共 200 余景点，身临其境，如行天河，似游仙山。第二部分是旱洞，全长 1800m，洞中的迷津洞呈 Q 字形，游客不走回头路。最后从洞中出来可观赏壮观的双龙口飞瀑。

地址：湖北省恩施州恩施市城西郊麒麟溪源头

门票：门票 50 元

开放时间：8:00-17:00

联系方式：0718-8512345

用时参考：半天

到达交通：市内 3 路车可直达龙鳞，也可在市区任一地点乘坐出租车或包车前往景区

柳州城

柳州城原名椅子山，又名旧州城、州基山，南宋年间（公元 1259 年）至元世祖忽必烈时期（1276 年）曾将施州州治移于此。城中现有施州宋城遗址、碑刻等众多古迹。城中的云台观遗址，是鄂西南覃氏家族的发祥地，古城西门坎下，矗立着闻名于世的摩崖石刻“西瓜碑”，是中国目前唯一一块记载农事的摩崖石刻。柳州城历史悠久，距今已有 740 多年历史，是保存现状较好的古代城址遗址。

地址：湖北省恩施州恩施市七里坪乡椅子山

门票：30 元

联系方式：0718-8850858

用时参考：1 天

到达交通：在城区的附属医院、舞阳坝购物广场、州公路局、州卫生局、州中心医院等地可乘 21 路公交车直达，票价 3 元。

板桥女儿湖

板桥镇的水坝女儿湖草场，素有小平原之称，如果这里不是群山怀抱，全然就是牧场风光。从山间进入景区，见一平坦草地近数千平方。青草地、漫山野花、牛羊、湖水，非常美丽。相传古时赶“女儿会”之前，姑娘们都要在母亲的陪同下来到“女儿湖”沐浴，故称“女儿湖”。同鹿院坪一样，女儿湖也是未开发景区，蔚蓝的湖水和丰美的草场仍完整保留着她最原始，最朴实的一面。春夏之交，绿油油的田野让人沉醉，在此露营，是户外爱好者的不二选择。

地址：湖北省恩施州恩施市板桥镇

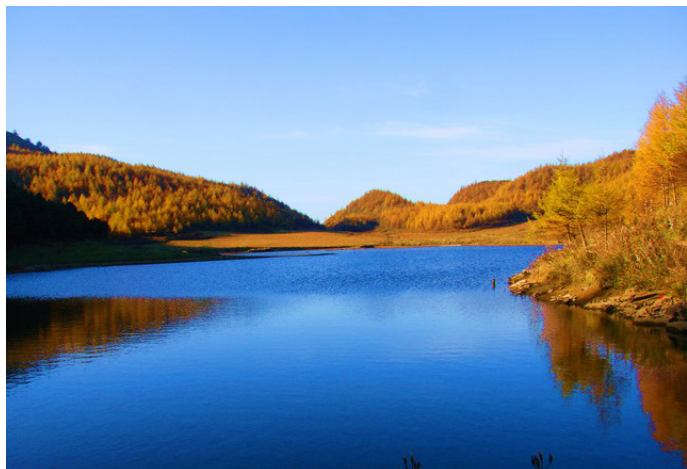
门票：免费

用时参考：1 天

到达交通：乘班车先到板桥镇，然后再包车去女儿湖。



贝儿 -- 鄂西疯子 悠闲的牛羊，潺潺的流水，波光碧浪的高山湖泊，这里拍照很漂亮，适合露营。景色让人感到宁静，心情会很放松。



贝儿 -- 鄂西疯子 女儿湖

小溪古村落

小溪村以小溪河得名，是巴蜀盐道上的一座古村落，位于村中小溪河中游的胡家大院，是目前恩施州发现的保存最好的、最具规模的民居古建筑群落。胡家大院由上坝、中坝、下坝三个大院落吊角楼群和河沙坝、下河、梁子上、茶园堡、三丘田等小院吊脚楼或单体建筑组成，建筑最分布最集中的地方位于中坝，落脚朝门是胡家大院的中心建筑，也是村中最古老的吊脚楼。村中 75 栋吊脚楼矗立于山野田间，映衬着蓝天白云，景色秀美。另外，村中现还保存有古店房、染房、碾房、铁炉房、引水渠、古川盐道等遗迹遗物。

地址：湖北省恩施州恩施市盛家坝乡二官寨村小溪组

用时参考：1 天

到达交通：恩施挂榜岩车站乘坐到大集的车，跟售票员说在小溪村口提醒下车，票价 17 元

贝儿 -- 鄂西疯子 一条清溪从山谷中流过，数十栋保存完好的吊脚木楼，或聚或散在两岸茶园稻畴之间，春花无数，秋实满山，朝有山风吐雾，暮有溪水映霞，美得让人心醉。

李爸沟

李爸沟地跨恩施、建始及重庆市奉节、巫山四县市，李爸是土家语，意为公老虎，李爸沟就是公老虎出没的山沟。在土家族中，白虎是土家族敬奉的神灵，相传土君死后即化为白虎，因此，土家族人忌讳说虎，李爸沟没有被当地人直呼为老虎沟应有这方面的原因。这里山峦起伏、重峦叠嶂，峡谷生幽、清涧显秀，古藤缠绕、怪石林立。良好的生态环境与神话传说将李爸沟抹上了更加神秘的色彩，而归还起伏的山峰与鲜有人迹的生活景观又给人一种世外桃源之感。

地址：湖北省恩施州恩施市太阳河乡境内

达到交通：自驾前往

用时参考：1 天

由于李爸沟尚未进行旅游开发，适合喜欢户外运动的朋友。请进入该地前仔细检查自己的各种户外装备，尤其是食物、药品、安全保障装备。另外，必须找一名户外经验丰富的领队，及熟悉当地的向导。在夏季中进行户外运动还需注意防蛇、防虫。

利川市

腾龙洞

腾龙洞是恩施地区最具代表性的洞穴之一，洞穴总长 52.8km，由旱洞（腾龙洞）、水洞（落水洞）、地下伏流和古河道组成，洞中有 5 座山峰，10 个大厅，地下瀑布 10 余处，洞中有山，山中有洞，水洞旱洞相连，景色奇美。流经腾龙风景区的清江被划分为上、中、下三段的自然风光。上段由城区至落水洞口，江水清明，山水成趣，乘舟而下，犹在画中游。中段由落水洞至黑洞出口，是世界罕见的清江伏流。下段从黑洞出口至凉桥大坝，两岸山势陡峭，由浅滩急流转为平湖风光。另外，景区还有激光秀和《夷水丽川》歌舞表演供游人观看，十分精彩。

地址：湖北省恩施州利川市腾龙大道 1 号

门票：门票 180 元

网址：<http://www.tenglongdong.net/>

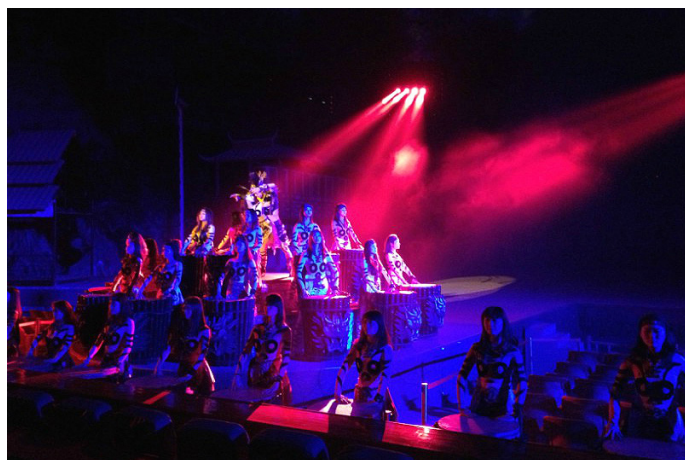
开放时间：8:30-17:30；激光秀 9:40、13:00；歌舞 11:00、15:00、16:20

联系方式：0718-7262455

到达交通：利川市东门、西门均有中巴车前往，如果从利川市区打车约 5-10 元

用时参考：3 小时

洞里面终年恒温 14-18℃，一般一件外套加一件 T 恤即可。洞外也有租衣服的，但衣服不好看。在歌舞表演区有个小卖部，可以补充水和食物。



一天行 腾龙洞内的歌舞表演

鱼木寨

鱼木寨是中国保存最为完好的土家山寨，寨中现存的城堡寨墙、古栈道等遗址均保存完好，另有众多碑刻，以及数十座石雕精湛的清代古墓，其中最大的成永高夫妻墓建于清同治五年（公元 1866 年），墓前碑高 5.2m，宽 5.3m，刻有花鸟人物 90 余幅。鱼木寨中的百余户居民，大都是土家族，至今仍保留有完整的古代土家人生活、饮食、婚丧、建筑习俗。寨内以木建筑为主，石与石、木与木、木与石之间的结合，均用古老巴国传统的营造方法，以榫头相联，阴阳相扣。鱼木寨环境优美、民风民俗浓郁、文物丰富，有“天下第一土家山寨”的美誉。

地址：湖北省恩施州利川市西部（318 国道线利川至万县途中）

费用：门票 20 元

用时参考：2 天

到达交通：恩施或利川市坐长途车先至大兴乡，然后步行 3 公里山路可



至鱼木寨。或者先从利川市坐班车到谋道镇，再从谋道镇坐当地摩的前往

一天行 鱼木寨是一个景点非常分散的地方，各景点散得较开，而且全都只能徒步，如果不在这里住几天是很难把所有地方都玩到的。



一天行 鱼木寨古墓群

齐岳山

齐岳山是中国南方最大的山地草场，因山顶平齐，独有周围七个山包一翅儿摆开，俨如七星照耀，因此古人又叫它为七曜山。齐岳山巍峨雄伟，是古时荆楚、巴蜀中间地带的一大屏障和军事要地，山上曾设有七处关隘，明末李自成余部夔东十三家首领刘太仓曾在此山立营，坚守九年之久；后川楚白莲教借助齐岳山天险，大败清军；1934年红三军也曾在此安营扎寨，多次打败前来围剿的敌军，故有“万里城墙”的美誉。齐岳山草场无垠，云海苍茫，风景美丽，设有多个跑马场和野营村、烧烤园、休闲山庄、宾馆等。这里夏季绿草茵茵、牛羊成群，是南方难得一见的草原风光，也是避暑休闲的理想之地。

地址：湖北省恩施州利川市西部

门票：免费

开放时间：8:00-17:00

到达交通：利川汽车站有班车前往景区，也可租车前往

用时参考：1天

齐岳山海拔在 1700m 左右，就算是夏季的晚上也比较冷，注意防寒。

贝儿 -- 鄂西疯子 放眼辽阔的草场，肥肥的山羊，飞奔的马儿，还有落日、彩霞，第一次觉得拍照拍到手软，所有的美景就那么一瞬间都来了，应接不暇，不知道该拍哪儿，哪都是美景。

大水井古建筑群

大水井建筑群始建于明末清初，是长江中下游目前规模最大、保护较好、艺术价值极高的古建筑群，集西方建筑与土家建筑特色于一体。整个建筑群由李氏宗祠、李氏庄园和李盖五宅院等三部分组成，演绎着一个家族的荣与辱，凝固了一个民族的建筑文化史。整个建筑群在解放前是李氏集族权、政权、军权于一体的“土围子”。李氏宗祠及庄园建筑宏伟，修饰华丽，柱头及穿梁皆有雕花，飞檐和屋脊均有青花瓷碗碎片镶嵌成各种图案，彩楼、门窗都刻有工艺精巧的花鸟虫鱼等图案，天井内还有水池和各种精致的花坛，此外，还有各种浮雕和楹联等，均保存完好。

地址：恩施州利川市区柏杨坝镇

费用：门票 50 元

开放时间：8:00-17:00

到达交通：先从利川乘坐中巴车前往柏杨坝，再从柏杨坝转车前往。或者直接从利川或者柏杨坝包车前往。

贝儿 -- 鄂西疯子 大水井真正的价值在于土家建筑与徽式建筑及西方建筑的结合，适合摄影及对土家建筑文化感兴趣的童鞋。在对土家文化不是很了解的情况下还是请下导游吧，不然你就算去了大水井，也只是看了大水井的皮毛。

观音峡

观音峡古幽峡深，从上俯望，难见谷底，谷底仰望，偶见天日。观音峡平均深度约 600m，峡谷最宽处约 20m 可行驶小橡皮船，最窄处不足 1m，仅能挤过一人。峡谷中急流、险滩、悬泉、瀑布，洞穴遍布。峡谷中段近 1000m 高的绝壁半山腰处，有一尊自然形成的钟乳石菩萨神像，高约 50cm，观音神像旁边和下面另有 7 尊大小不等的老君神像和菩萨石像，以及自然形成的石狮和人造石狮各一个、一对天然的焚香台和烧纸台、一块神水田。菩萨群钟乳石下方是一个几乎成了化石而不知年代的古庙遗址，神像群南侧峭壁下面曾经修建过一个约 20 平方米大小的古庙。

地址：湖北省恩施州利川市柏杨坝镇兴隆口古镇附近

费用：免费

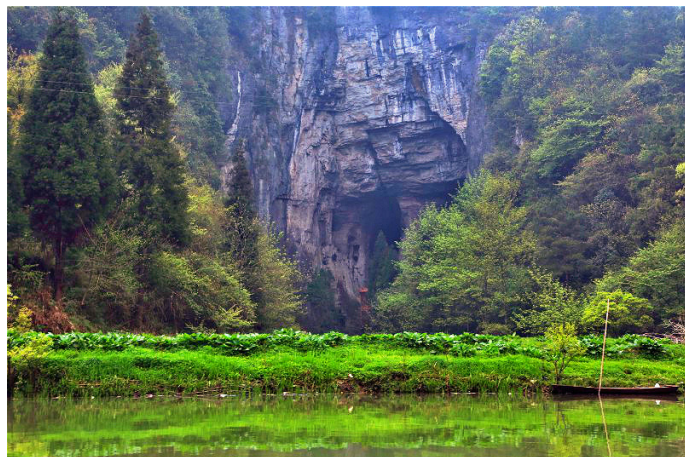
到达交通：利川先乘车到柏杨，然后从柏杨乘车去兴隆，即到观音峡。

就在水水井的旁边，可以从大水井直接过去

游玩整个景区大概需要 3h，尽量早一点去，附近车比较少，避免出来晚了没有车回来。

龙船水乡

龙船水乡原名水莲洞，其中水洞 5000m，是国内最长的水洞，被称作“天下第一水洞”，洞内天柱峡、编钟峡、鲤鱼峡、九曲峡，环环相扣。洞内生化学沉积物发育齐全，石柱、石笋、石花、石幔别具一格，或晶莹如玉，如灿烂如金，或粗如浮图，或细如粉丝，各种景物维妙维肖，犹如一座富丽堂皇的地下宫殿。游人乘船进入，并坐船游洞穴，在游览过程中导游还会为你演唱当地特有的《龙船调》，这必定是一个特别的旅程。



一天行 龙船水乡



地址：恩施州利川市凉务乡
费用：门票 120 元，渡船费 30 元
网址：<http://rctx.htdesert.com/>
开放时间：8:00-18:00

联系方式：0791-86211225

到达交通：利川市南门车站坐利川到凉务专线车（2 元）或者在利川天桥行政服务大楼前公交站台等候利川至凉务专线车

咸丰县

唐崖河景区

唐崖河由女儿寨·麻柳溪、中国地心第一漂（见 15 页）、黄金洞和唐崖土司皇城遗址景区组成。唐崖河是古冰川故道，属乌江水系，进入重庆黔江后称阿蓬江，于龚滩汇入乌江，有“岸转涪江，倒流三千八百里”之说。唐崖河流域是中国土司文明发育最成熟和保存最完整的地域，也是鄂湘黔结合部著名的风情河，这里有中国保留最完整的唐崖土司皇城、中国目前规模最大的火药遗址群等历史遗迹，有“一河六土司、两岸千蛮洞”之称。集中在唐崖河一带的吊脚楼建筑群以麻柳溪村为典型代表，十八个民族的特色民居与古老村寨依山傍水，掩映于青松翠竹之下，哭嫁歌、摆手舞、傩戏、茅古斯等民族风情古朴浓郁，精彩纷呈。

地址：湖北省恩施州咸丰县唐崖河风景名胜區

费用：门票 140 元，茶海羌寨观光小火车 30 元，黄金洞 80 元，漂流 180 元/人

联系方式：0718-6812888

开放时间：9:00-18:00

到达交通：恩施市内乘坐班车到咸丰县，在咸丰汽车站内转乘到唐崖司镇的车即到。如果自驾，可选择从利川开车前往，会节省一半的行程
用时参考：1 天



贝儿 -- 鄂西疯子 唐崖河风景区

麻柳溪

麻柳溪因村中生长着密密的麻柳树，故命麻柳溪，也叫茶海羌寨，这里风光秀丽，民居依山而建，错落有致，百年古塔倒矗立于村中，草木青葱，溪水潺潺，处处繁花似锦。一望无际的茶园中茶农采茶的身影，暮霭中掩映的吊脚楼忽隐忽现，无枯藤老树昏鸦，但有小桥流水人家。麻柳溪是鄂渝边区迄今为止发现的最大的羌族聚居地，这里淳朴毫无修饰的田园风光令人流连忘返，麻柳溪因此也享有“中国中部最后的一个香格里拉”的美誉。

地址：湖北省咸丰县黄金洞乡

达到交通：自驾前往

用时参考：1 天

一天行 一进村口，首先就看到那写着民族特色村和示范村的牌子。在“麻柳溪”牌子的后面是一座新修的能够通行小车的风雨桥，桥下是一条长长的小河，清澈见底，沿着山谷从村中蜿蜒穿过，简直就是一幅典型的小桥流水的山村景象。



一天行 麻柳溪风景

小南海地震遗址

小南海位于恩施与重庆交界的地方，是一个集山、海、岛、峡等风光于一体的高山淡水堰塞湖泊，也是国内迄今保存最完整的一处古地震遗址。湖边秀峰环列，海口奇石林立，沿海溪水萦回，海内汉港纵横，岛上茂林修竹，景色优美。

地址：恩施州咸丰县与重庆黔江区的交界处

费用：门票 68 元

开放时间：9:00-17:00

到达交通：先从咸丰乘车去重庆黔江，然后再乘车去小南海地震遗址，咸丰县只能包车前往



贝儿 -- 鄂西疯子 小南海地震遗址

坪坝营

坪坝营接近鄂渝交界处，景区有四洞峡、万亩古树乔木杜鹃林、鸡公山原始森林、青云阁等四大景区，集山、水、洞景观于一体，景区内崇山峻岭，起伏连绵；森林浩瀚、葱郁茂盛，青翠欲滴；峡谷幽深，山洞奇特；山泉潺潺，溪流湍急，时有飞瀑，形成天然景点景观。



在这里，可以游原始野景，赏缤纷野花，沐清凉山风，觅珍奇异兽，宿苗寨餐馆，听土家山歌，感世外真情。

地址：湖北省恩施州咸丰县坪坝营镇

门票：门票 160 元（含双程索道）

网址：<http://www.pingbaying.net.cn/>

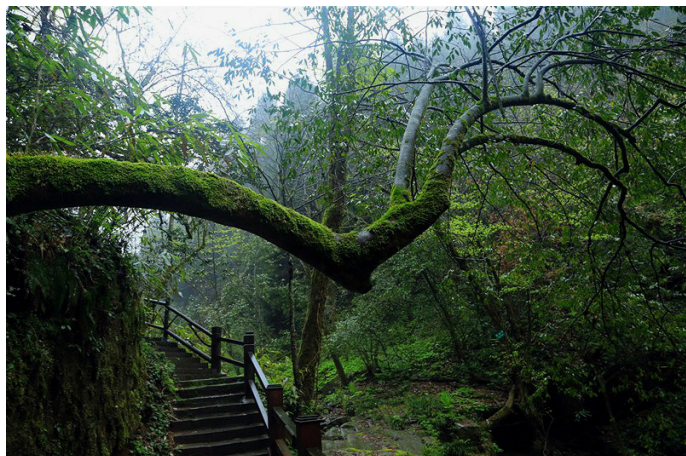
开放时间：8:30-17:00

联系方式：0718-6831018

到达交通：咸丰县打车或自驾前往

用时参考：1 天

燕麦的童话 好几个大洞，都很震撼，不一样的感觉。为了不走回头路，建议还是坐景区车比较方便。



一天行 坝坪营生态旅游区

巴西坝

巴西坝地处恩施、咸丰、利川三地之间的中心地带，是一片尚待开发的处女地，在群山之间的一片坝子，这里有草原、小溪、牛羊……景观特色完全与恩施其他地区完全不同，她就是在崇山峻岭中的世外桃源。

地址：恩施州咸丰巴西坝

到达交通：从咸丰、恩施和利川坐车到黄金洞，再换乘当地的出租车前往。

用时参考：1 天



贝儿 -- 鄂西疯子 巴西坝

贝儿 -- 鄂西疯子 一大片绿色的草坪，几十头牛或群聚或分散在草坪上悠闲地啃着青草，一条小河蜿蜒成大大的“Z”字从草坪中穿过……天依旧是那样蓝，蓝得让人心醉，阳光依旧是那样灿烂，温暖而安详地照耀

着这片土地。

来凤县

舍米湖摆手堂

舍米湖摆手堂始建于清顺治八年（1651 年），是土家族最古老的舞堂。摆手堂是土家族祭祀祖先和庆祝丰收的集会场所。来凤县现存摆手堂 3 处，舍米湖摆手堂是最大最完整的一处。

舍米湖摆手堂占地 500 余平方米，呈长方形，有石砌院墙将其围住。大门形似牌坊状，神堂墙壁由石块砌成，屋顶覆盖黑色布瓦。其建筑形式古朴，无雕梁画栋和斗拱飞檐。神堂中，供奉土家先祖彭公爵主、向老官人和田好汉塑像。每年新春佳节，舍米湖寨内热闹非凡，人们披红戴绿，男女老少齐到摆手堂，场内松树上张灯结彩，群众围绕松树跳舞，鸣锣击鼓，通宵达旦。

地址：恩施州来凤县百福司镇河东乡土家山寨

费用：门票 5 元

开放时间：9:00-17:00

到达交通：恩施清江宾馆和舞阳车站都有班车发往来凤，全程 136km，票价 40-60 元。到达县城再转车前往景区

摆手堂是可以看到传统摆手舞为数不多的地方之一，若有幸遇到摆手舞师傅还能邀请他教你跳，他们都非常热情。

出门在外的阿芒 摆手堂很小，但这里是土家摆手舞的发源地，来这怀古也不错，如果不是研究民俗的可以不用单独过来。

仙佛寺

仙佛寺是中国开凿年代最久远的石窟寺之一，佛寺陷栖崖壁之中，重檐三叠。干栏式庙宇直伸河沿，凭栏远眺，远山如黛，丘陵起伏。石窟中有大小石佛 100 余尊，高的 5m 余，矮的 10cm 余，且神态各异，雕工精湛。

地址：恩施州来凤县、宣恩县交界处的酉水河东岸

费用门票 15 元

开放时间：8:00-21:00

联系方式：0718-6282858

到达交通：来凤县城打车前往

鹤峰县

董家河

董家河有着“鄂西九寨沟”的美称，由董家河、五龙山、万人洞景区组成。“树在水中生、水在树间流”的独特景观是董家河一道特别的风景。青山、峡谷、溶洞、河流组成了这里秀美的自然风光。游人可乘舟游于河上，赏两岸风光，看精致的吊脚楼，穿过风雨桥，感受这里浓厚的土家风情。

地址：湖北省恩施州鹤峰县董家河乡

到达交通：鹤峰县城有开往董家河的小面包车，票价为 10-15 元 / 人

贝儿 -- 鄂西疯子 董家河河水清澈见底，河畔高高挑起的吊脚楼上，有土家妹子凭栏绣花帕哼小曲儿；小小的“豌豆角”似的小木船上，有土



家汉子娓娓讲述白虎的故事，岸边姹紫嫣红的花草、轻柔的垂柳倒影水中构成一幅水墨山水，云在水中飘，水在云中流，衬映着水中那姿态各异的老树，妙趣横生。



贝儿 -- 鄂西疯子 (转载驴友红萝卜照片) 董家河

屏山

屏山地形独特，北高南低，南北长近，中部东西宽不到，犹如一艘巨轮行驶在万山丛中。屏山分布着 99 座山峰，四周则是多座悬崖峭壁连缀而成的天然屏障，四面环水。屏山与外界的道路只有四条，东为躲避峡，西为挂巴岩，南为铁锁桥，北为“七丈五”，四处都是险峻异常的峡谷，路皆修在悬崖绝壁之上，容美土司城遗址就修建于屏山之中。

地址：恩施州鹤峰县城东南十余公里的澧水上游
到达交通：鹤峰县乘坐班车到容美镇后打车前往屏山

容美土司城遗址

容美土司古称容米，又称柘溪，是容米部落的后裔。“容米”是土家语，为“妹妹”之意。由此可知容米部落是一个以女性为首领的部落，即是一个古老的、具有母系氏族社会遗存特点的原始部落。容美土司城建于明代万历年间，迄今存有屏山爵府遗址、老街、万全洞、跑马场等遗址 50 余处，屏山爵府是景区的核心遗址，另外，城西悬崖上有一山洞，是土司田舜年藏书之地，洞侧的炮台、碑记至今清晰可见。

地址：湖北省恩施州鹤峰县容美镇屏山
费用：门票 20 元
开放时间：9:00-17:00
联系方式：0718-8222770
到达交通：鹤峰县乘坐班车到容美镇后打车前往

巴东县

野三关镇

野三关镇历史悠久，北宋宰相寇准任巴东县令时，曾在这里劝农弃猎从耕。大革命时期，贺龙元帅两次率部队经过这里，惩治土豪，开仓济贫。镇内有“亚洲松王”巴山松、地下乐园鸳鸯洞、绝壁悬棺棺木岩、高阳寨、义门村、铁厂荒等景点。这里还有一座被称为“世界第一高悬索桥”的四渡河大桥，主跨 900 米，横架于四渡河大峡谷之上，另外，野三关还是辛亥革命功臣邓玉麟的故乡，是跳丧舞的故乡，跳丧在土家语中称“撒尔嗬”，又名打丧鼓，是土家人的祭祀歌舞，在鄂西民间有着极其悠久的历史。

地址：湖北省恩施州巴东县野三关镇
到达交通：巴东县城坐班车前往，或打车前往
用时参考：1 天



大蜀黍 野三关镇四渡河大桥

神农溪

神农溪又名沿渡河，长江走出巫峡进入香溪宽谷之后的第一条支流，发源于神农架原始森林主峰的南坡，被人们喻之为“鄂西的明珠”。神农溪全长 60 公里，分为龙昌峡、鹦鹉峡、神农峡、锦竹峡四个自然峡段，沿途有溶洞 60 余处，险滩、长滩、湾滩、浅滩 30 余处。这里木植葱茏，山花馨香四溢，猴群嬉戏，黄羊獐鹿出没，岩燕飞翔、鱼翔浅底，一派山野情趣。最具特色的神农溪漂流，使用的是一种形似“豌豆角”的扁舟，跨上这种古味加土味的小船，在碧水清波上悠然漂流，幽静的峡谷，偶尔几声鸟鸣，或几声纤夫的号子，使人有种远离尘世的感觉。

地址：恩施州巴东县巫峡北岸
费用：门票 200 元
网址：<http://www.snxtour.cn/>
开放时间：7:00-15:00
联系方式：0718-4334848
到达交通：可在恩施州内各大县市乘坐到巴东的班车，宜昌快艇也可到达，大约一个半小时。
用时参考：1 天



贝儿 -- 鄂西疯子 神农溪风光

小神农架

巴东小神农架地处神农溪上游，“八百里巴东”的最北段。这里山势连绵，蜿蜒曲折。沟壑百丈，溪涧纵横。夏日山峦叠翠，云雾缭绕，百鸟啼鸣，



宛若仙境。冬天山舞银蛇，白雪皑皑。这里有广阔的草场，浩瀚的林海，有冰川时期幸存下来的生物物种。

地址：恩施州巴东县神农架林区

到达交通：需徒步前往

用时参考：4天

小神农架是户外徒步者常来探险的地方，景区尚未被开发，徒步线路并不成熟（参见线路推荐），方圆百里无人烟，偶尔有猎户经过。徒步整个行程需要4天，沿途没有补给，需要露营，条件艰苦，徒步时建议找当地人做向导。

建始县

景阳关

景阳关又名建平关，俗称关口，景阳关雄立万仞绝壁之间，颇有“一夫当关，万夫莫开”之概，为古代川盐入湘的重要孔道，又是古代防范外部族入侵的战略要隘。关口面向清江，始建于明代，现存建筑为清嘉庆1796年修建，其门额上嵌刻“景阳关”三个大字，立于关口可俯瞰景阳镇，北侧2公里的石板阶梯，是古时川盐入湘的重要通道。

地址：恩施州建始县景阳镇

用时参考：半天

到达交通：恩施市内有直达景阳镇的班车，也可以在恩施乘坐到红岩方向的班车，红岩到景阳的车很多。

蟠龙山石柱观

望坪境内一马平川，唯有蟠龙山如擎天大柱从坪中隆起，山下有238级石梯直通山顶，蟠龙山山势险峻，整个山体是悬崖绝壁，山麓有洞，洞洞相套，迂回通向山腰。山顶处有一石柱观，孤山称朝贞观，始建于明代，后几经毁建，现存建筑为清代（1736）重修。山的西面有清代宝塔一座，塔右侧崖缝中有一涓流，久旱不竭，山东麓有一堰池，碧波荡漾，常年不干，称为“金盆堰月”。

地址：湖北省恩施州建始县望坪村蟠龙山

到达交通：建始县城内打车前往



贝儿 -- 鄂西疯子 望坪蟠龙山

宣恩县

彭家寨

彭家寨是土家人的聚集地，寨中完美而集中的吊脚楼群建筑享誉中外，这里绿草如茵，林木葱翠，寨前龙潭河穿村而过，寨中阡陌交通，鸡犬相闻，一派和谐的田园风光。沿龙潭河而上，可看到有狮子岩、水鸿庙等景观，浓郁的土家风情和优美的自然风光，吸引了不少游客前往游览。

地址：湖北省恩施州宣恩县沙道沟镇西南部

到达交通：从恩施坐班车去宣恩县（7:00-16:00 每小时一班），然后从宣恩县乘车去沙道沟镇抵达彭家寨。

二仙岩

二仙岩四面均为悬崖峭壁，山顶宽阔平缓，如平地崛起的高原。春夏多云雾弥漫天气，冬季多冰雪覆盖。山上为丘陵状态，馒头式的小山丘布满其上，春夏时草木丰盈，山花遍野，冬天则银装素裹，一派北国风光，景色迷人，但这里是尚未开发的生态湿地，来这里避暑游玩的多为户外爱好者。

地址：恩施州宣恩县二仙岩

到达交通：咸丰乘车到活龙坪乡，然后抵达二仙岩（咸丰县到活龙坪乡距离为90km）

贝儿 -- 鄂西疯子 二仙岩一直是恩施的蔬菜供应基地，也是避暑胜地。主要因为此地即使是炎炎夏日，当地人晚上还得盖加厚被子睡觉，温度较低。

住宿 Hotel

恩施州住宿选择很多，高中低档住宿都有，价格适中的星级酒店与普通招待所住宿价格一般在150-200元左右，条件较差的宾馆、招待所一般在50-150元左右。

恩施市湖北民族学院和土桥坝一带的住宿相对便宜，有很多几十块钱的民宿，条件一般。利川市区性价比较高的酒店集中在体育路，每晚住宿费用都在100元左右，从火车站或利川南门车站打车过去不超过6元。

恩施瑞享国际酒店

恩施市内最豪华的酒店，按照国际五星级标准建造，交通方便，早餐选择多，服务很好，有露天泳池，床也很舒适。

地址：湖北省恩施州恩施市金桂大道6号（近文化中心）

联系方式：0718-8313333

参考房价：388-1580元/间，总统套房18880元/间

恩施市亚洲大酒店

老牌的挂四星酒店，地处繁华商业区，晚上有水果赠送，只是酒店设施稍有陈旧。

地址：湖北省恩施州恩施市舞阳大街一巷122号

联系方式：0718-8279888

参考房价：198-808元/间



恩施怡和国际大酒店

怡和国际大酒店位于恩施市市中心的恩施州大道上，交通便利，周边有超市，小吃街等，但停车场略显简陋。

地址：湖北省恩施州恩施市施州大道 34 号

联系方式：0718-8246666

价格：278-4688 元 / 间

如家快捷酒店（恩施航空大道店）

如家快捷酒店位于金三角广场斜对面，步行 5 分钟可到恩施客运站、享买乐商场，交通便利，周边有很多商场、饭店和小超市，但房间隔音有点差。

地址：湖北省恩施州恩施市航空大道 190 号（市粮食局旁）

联系方式：0718-7938888

价格：161-170 元 / 间

恩施大峡谷女儿寨度假酒店

酒店距离恩施大峡谷很近，环境清幽，在酒店房间可看到大峡谷风光。但距离恩施其他景点交通稍有不便，比较适合自驾游玩的人住宿。

地址：湖北省恩施州恩施市大峡谷沐抚女儿寨（近恩施大峡谷游客服务中心）

联系方式：0718-8819688

价格：268-658 元 / 间

恩施尚客优酒店（学院路店）

酒店离机场很近，房间干净，空间也比较大，但里面的设施较为简单，总体来讲酒店价格便宜，性价比较高。

地址：湖北省恩施州恩施市学院路 208 号

联系方式：0718-8448666

价格：99-169 元 / 间

利川蓝波湾国际大酒店

酒店位于清江河畔，环境优美，交通方便，房间干净温馨，但早餐种类较少，比较简单。

地址：湖北省恩施州利川市清源大道 308 号

联系方式：0718-7105555

价格：350-659 元 / 间

餐饮 Eat

恩施当地餐饮既有蜀地麻辣特色又具潇湘香辣风格，特别是当地颇具土家族和苗族特色的风味小吃更是吸引了不少的食客。恩施的酸菜、富硒洋芋糊、辣子鸡等都是当地风味独特美食小吃，恩施的小吃遍布在市内的大街小巷，吃货们不妨走街串巷自己寻找发现。另外恩施州的宣恩县小吃很多，恩施去来凤县可路过宣恩。

土家风味

土家油茶汤

民谚曰：“不喝油茶汤，心里就发慌”，“一日三餐三大碗，做起活来硬邦邦”。土家油茶汤用食用油炸适量茶叶至蜡黄后，加水于锅中，并放上姜、葱、蒜、胡椒粉等天然佐料，水沸后舀入碗中，加上事先炒好（或炸好）的炒米花、玉米花、豆腐果、花生米、黄豆等“泡货”即可食用。土家油茶汤是恩施土家族具有代表性的饮食文化之一，也是土家人非常钟爱的传统食品，凡是贵客临门，土家人都要奉上一碗油茶汤。土家油茶汤香、脆、滑、鲜，味美适口，提神解渴，堪称中国茶文化一绝，源远流长。至今在全州，特别是在咸丰、来凤等地盛行。

合渣

合渣又名懒豆腐。恩施土家人对合渣有着深厚的感情，特别是在兵荒马乱之年，由于粮食奇缺，合渣救下了不少人的性命，流传有“辣椒当盐，合渣过年”的民谚。

在恩施，合渣的吃法很多，其中张关合渣是制作合渣火锅的典型。张关合渣因宣恩一小集镇“张关”而得名，是将合渣煮好后点卤变得稍干，加鲜汤配猪肉、仔鸡、鸡蛋等做成鲜肉合渣、仔鸡合渣、鸡蛋合渣等系列合渣火锅，尤以镇上一位黄姓老太婆制作的最有名、最为地道。另外，深泉合渣也是当地比较出名的合渣店。

鲊广椒

鲊广椒也称为鲊辣椒，它是以恩施本地鲜红辣椒和苞谷面（玉米面）为主要原料加工而成。土家人喜食腊肉，土家腊肉色泽焦黄、肉质坚实、熏香浓郁、风味独特。将鲊广椒在锅中焙熟后与土家腊肉一起炒食或作扣碗底料蒸食，成品色泽微红，酸辣味十分特别。

炕洋芋

“洋芋”就是土豆，在恩施的街头，有很多卖炕洋芋的小摊，清江河姊妹大桥上，几十个中老年妇女天天在人行道上卖炕洋芋。她们一般用特别小的那种洋芋，用恩施人专用的洋芋刮刮，薄薄地刮掉一层土豆皮。小炉子里烧着蜂窝煤，火上的平底锅中摆满了小洋芋，倒上熟菜油，盖上锅盖，细细地焖。过一会再翻一翻，一直到所有的洋芋都二面黄，再舀起来放进另一个锅中，加盐、辣椒、花椒、葱、姜、蒜，飞速翻炒几下，把这些佐料都在洋芋上拌匀了，就可以卖给人了。两块钱一小碗，捧在手里，用牙签戳了边走边吃，也是一件小乐事。



萧一男 恩施大街上随处可见的煎土豆



恩施小吃

社饭

社饭是中国土家、苗、侗族等少数民族祭祀社稷的一种食品，制作方法是将鲜嫩社蒿（香蒿、青蒿）采撷回家，洗净剁碎，揉尽苦水，焙干，与野蒜（胡葱）、地米菜、腊豆干、腊肉干等辅料掺合糯米蒸或焖制而成。其味鲜美，芳香扑鼻，松软可口，老少皆宜。土家人做社饭不光是自家人吃，还把它作为馈赠亲友的佳品，故有民谚说，“送完了自家的，吃不完别家的”，充分显示出土家人淳朴、亲和的民风。

恩施豆皮

豆皮成品色泽乳白，有淡淡香味。恩施豆皮又分米豆皮，绿豆皮，包谷（玉米）豆皮，其中以米豆皮最受欢迎。豆皮成品色泽乳白，有淡淡香味。恩施豆皮又分米豆皮，绿豆皮，包谷（玉米）豆皮，其中以米豆皮最受欢迎。在恩施的街头巷尾都可以看到豆皮，豆皮可谓是恩施美食中不可缺少的一味，也是恩施人生活的一部分。

贝儿——鄂西疯子 在恩施街头巷尾，农村城市，无人不吃豆皮！早上进餐馆，老板问：“七么子”！听到最多的就是“搞碗豆皮嘛！”豆皮就是我们生活的一部分，走出了恩施，想家的时候总是同时会想到豆皮！



出门在外的阿芒 豆皮

格格

“格格”乃是用辣椒渣混和其他主料蒸出来的。在恩施街头的小饭馆门口你随处可见，有许多极小的蒸笼在旺火上蒸，而这蒸笼里的东西便是“格格”了。“格格”的品种有很多，有牛肉格格、羊肉格格、猪肉格格、肥肠格格等。

神豆腐

神豆腐也叫观音豆腐，咸丰民间，每到炎夏季节，农家常用一种树叶来制作成“豆腐”食用。传说是观音菩萨在灾荒之年点化穷人用这种树叶制作豆腐充饥度荒的。这种树叶叫斑鸠柞叶，是不可多得的保健食品原料，具有清热解毒、开胃生津，明目去火、强筋健骨的功能。

苞谷粥

苞谷粥选用湖北恩施本地富硒矿床旱山塬区的优质玉米经粉碎、分离后的玉米原米。玉米是世界公认的“黄金作物”，其脂肪、磷元素、维生素 B2 的含量居谷类食物之首。

掉渣饼

掉渣饼原名建始大饼，外地食客称之为“恩施掉渣饼”，不过到了恩施却没人这么叫。掉渣饼可谓是风靡全国，它制作简单，口味非常好。到了它的发源地是否要尝尝最原汁原味的“烧饼”呢？

特色美食

莼菜

福宝山莼菜相传为古代神山所赐，是水中一珍，自晋代以来为历朝皇宫御案之贡品，皇室宫宴之佳肴。它可煮、可炒、可凉拌，尤其是与鱼肉、熟鸡、火腿、香肠等配在一起做汤，鲜嫩可口，风味独特，鲜嫩如鱼髓、琼脂。

神农溪刁子鱼

巴东神农溪出产的刁子鱼肉质细嫩、味美少刺，将它与姜丝、干椒、芝麻以及各种调味料一起用大火煸至皮脆里嫩，香辣无比，非常开胃。

薇菜烧腊肉

薇菜，是一种名贵的天然野生草本植物，俗称猫儿蕨、兰茎苔，用它来炒腊肉，色泽鲜艳，腊香味美。

人气餐厅

正宗张关合渣

卖合渣的餐馆有很多，但这家位于恩施市航空路上的张关合渣是最有名，味道最正宗的。

地址：恩施市航空大道 118 号（近金三角文娱广场）

联系方式：0718-8213777

人均消费：30-35 元

到达交通：7、10 路内环、10 路外环等多路公交车至中大御城站下车后北走步行可到



will_hong 张关合渣

黄记煌（财富广场店）

恩施市内很火的一家火锅店，但环境有点吵，价格较市内其他家火锅店略贵，但人气很旺，常常要排队等位，店里的干锅变汤锅两吃很棒，值得推荐。



地址：恩施州恩施市舞阳大道崇文广场3楼（近电影院）
联系方式：0718-8423222
人均消费：60元
到达交通：2路内环、2路外环、4、8路内环等多路公交车至舞阳坝广场站下车后步行可到

万州面馆

这里的格格味道不错，豆皮有嚼劲，在恩施当地很出名，价格也很便宜。

地址：恩施州恩施市航空大道（粮食局对面）
人均消费：10元
到达交通：恩施市内乘坐13路内环、13路外环至打靶场站下车后东走300米左右可到

土家风味

原味坊土家三绝

地道的利川菜餐厅，味道不错，酸汤肚条麻鸭锅底味道很赞。

地址：恩施州恩施市东风大道172号
联系方式：18971872158
人均消费：50元
到达交通：18路公交车至凤凰大桥（州计生委）站下车后可到

巴人堂

一家吃土家菜的餐厅，菜评褒贬不一，但胜在餐厅有专业表演，很精彩，另外这里的甩碗酒也是餐厅特色，啪啪的甩碗声让餐厅的氛围非常热闹。

地址：湖北省恩施州恩施市女儿城8号楼（近女儿成正门水车喷泉）
联系方式：0718-8289777
人均消费：50元
到达交通：12、21、25、28至华硒生态园下车即到或乘坐31路至女儿城水上乐园

土家大院

店里的装修很有特色，味道也不错，在女儿城里逛累了，正好可以饱餐一顿，人气旺，菜的分量也很足。

地址：恩施州恩施市土家女儿城南区（近旅游客车停车场）
联系方式：13872728785
人均消费：60元
到达交通：12、21、25、28至华硒生态园下车即到或乘坐31路至女儿城水上乐园

购物 Shopping

恩施市内的舞阳坝一带是恩施的中心位置，也是当地最为繁华的地方，很多商场、餐厅都集中在这里，是当地人逛街购物的主要地方。恩施物产丰富，柏杨豆干、蕲菜、菊花石以及各种药材都是值得一买的佳品。恩施是富硒茶的主产区，中国名茶“恩施玉露”也产自这里，此外，制作历史悠久，古朴精美的宝石花漆筷，色泽鲜艳、图案精美的土家族织锦——西兰卡普等，都是出游恩施，旅游购物的首选。

不要去旅游购物点、或者“恩施特产专卖店”这类地方购物，这些地方价格都很高，旅游团也有回扣。

恩施豆干

豆干是豆腐干的简称，是历史悠久的民间豆制品小吃。恩施州的巴东五香豆腐干和柏杨豆干是当地最为出名的特产，一般在当地的超市都可买到。巴东五香豆腐干起源于清代后期，距今已有100多年历史。柏杨豆干以优质地产大豆、龙洞湾泉水和若干种天然香料为原料，其色泽金黄，质地细腻，无论生食还是热炒，五香还是麻辣，均有沁人心脾回味无穷之感。柏杨豆干是特产购物首选，去当地的菜市场购买即可，正宗又便宜。

西兰卡普

西兰卡普为一种土家族织锦。土家语里“西兰”意为“铺盖”，“卡普”是“花”。西兰卡普就是土家族人民的花铺盖，具有一定的工艺价值，尤为土家族女儿喜爱，被称为“土家之花”。按照土家族习俗，过去土家姑娘出嫁时，必须在织布时挑花刺绣，制作图案美丽的西兰卡普。西兰卡普的图案纹样丰富饱满，色彩鲜明，取材于日常生活、自然风光等，斑驳陆离，栩栩如生，具有明显的土家族风格。恩施州来凤县民族路146号有一家专门经营西兰卡普的店铺，有兴趣的话不妨前往逛一逛。

恩施玉露

恩施玉露是中国保留下来的为数不多的一种蒸青绿茶，制作工艺及所用工具相当古老，与陆羽《茶经》所载十分相似，“三绿”（茶绿、汤绿、叶底绿）为其显著特点。日本自唐代从中国传入茶种及制茶方法后，至今仍主要采用蒸青方法制作绿茶，其玉露茶制法与恩施玉露大同小异，品质各有特色。

百鹤玉

百鹤玉为距今4.36亿年前形成生物化石，主要生物结构有海百合茎、珊瑚等古生物，百鹤玉纹理清晰、新颖、别致，再现了浅海相生物的自然生态之美，是目前世界上罕见的新品种。百鹤玉工艺品高雅古朴，主要工艺品种有条石、方石、圆石、玉雕动物、玉镜、玉器等。

来凤杨梅

来凤杨梅是武陵山区的稀有珍果，果实6月中下旬成熟，肉质细软，甜酸多汁，核小，品质上等，营养丰富，倍受消费者青睐。来凤县目前有百年以上的古杨梅108株，其单株产量最高可达1000kg以上。

娱乐 Entertainment

恩施自然风光优美，要想更好的领略这里壮美的风景，不妨体验一次漂流，穿峡谷，过险滩，近距离感受恩施的山水之美。清江闯滩、神农溪（见xx页）等都是恩施著名的漂流地。

清江闯滩

清江闯滩长38.5公里，漂流段全程12公里，漂完全程约3小时左右，从沿江路码头乘橡皮舟飘然而下，穿峡谷，闯险滩，两岸峡谷风光、飞瀑流泉，神秘的绝壁悬棺，美丽的土家村寨等景观尽收眼底，有“神州



第一漂”的美誉。

地址：湖北省恩施州恩施市东风大道

门票：160元（含漂流后的返回车票）

网址：<http://qjctpl.xgsl.com/>

开放时间：8:00-16:00

联系方式：0791-86211225

到达交通：8路内环、8路外环、18路公交车至凤凰山公园站下车后南走400米左右可到



 budhisattva 清江风光

佛宝山大峡谷漂流

佛宝山漂流河道全长5.8公里，落差达165米，漂流全程约2小时左右。河道上游是两江源天然湖泊，湖水湛蓝、洁净；漂流峡谷内峰峦叠翠，奇峰耸立，峡谷幽深，植被茂密；河道中怪石林立，碧水幽幽，飞瀑成群，风光迷人。

地址：湖北省恩施州利川市汪营镇佛宝山国家森林公园内

网址：<http://www.fobaoshan.cn/>

联系方式：0718-7261222

开放时间：漂流（6-8月）周一至周五14:00-16:00；周六、日12:00-16:30

门票：180元/人（免费提供安全帽、救生衣），漂流鞋5元/双，租防护服10元/套（押金100元/套）；14岁（1.4m）以下、男60岁以上、女50岁以上不能参加漂流

到达交通：先从利川南门车站乘车去汪营镇，然后从汪营到宝佛山景区

中国地心第一漂

中国地心第一漂位于神奇唐崖河（见15页）上游，唐崖河峡谷雄奇壮美，水流湍急，五彩卵石遍布。漂流全程6公里，时长约2小时，地上部分为4公里长的闯滩漂流，地心为2公里长的穿洞漂流，让人领略了地心大穿越的神奇魅力。

地址：湖北省恩施州咸丰县唐崖河风景名胜区内

费用：漂流180元/人

联系方式：0718-6812888

开放时间：9:00-18:00

到达交通：恩施市内乘坐班车到咸丰县，在咸丰汽车站内转乘到唐崖司镇的车即到。如果自驾，可选择从利川开车前往，会节省一半的行程

节庆 Festivals

恩施州是少数民族聚居的地区，拥有丰富多彩的民族文化和民俗节日，这里的节日主要有赶年、牛王节、六月六（晒龙袍）、女儿会、社日、端午、月半、小年等。

女儿会

女儿会是鄂西少数民族独特的节日，每年举办一次，不同地方举办的日期也不同，有的是农历五月初三，有的是七月十二，有的是八月十五。其中，梭布垭石林（见5页）每年农历七月十二的“女儿会”从古至今一直保留了下来。“女儿会”一般伴有乡场，也就是土家人的大集，各种风土人情集于一体。每当此时，姑娘们为了等待意中人的到来，便会在“女儿会”上摆摊出售各种土产，小伙子们则假装买东西，一旦看到中意的姑娘，小伙子便上前问价购物，双方开始讨价还价，如果小伙子也被姑娘看中了，价格就会越来越低，最后双方就相约到乡城附近的丛林中互表爱慕之情。如果小伙子未被相中，价格则越来越高，他便会知趣地离开，再重新寻找自己的意中人。

牛王节

牛王节是土苗两族共同的节日，是土、苗两族祭祀牛王，表达对牛的崇敬和感谢的节日，一般在每年的农历四月初八举行（也有在四月十八举行的）。节日当天，土族人不仅给水牛喂鸡蛋和酒，还要请巫师举行祭牛仪式。苗族人会在村寨场坝中供一纸扎牛头模型，摆上食物，叩头祭奠。建始县的邳州城附近新建有牛王庙，庙中供奉有牛王牌位，苗族人在节日当天都会前往祭拜。

线路推荐 Routes

常规旅游线路

一日游

1. 大峡谷一日游

从恩施市区乘车去沐抚，游览恩施大峡谷，欣赏五大奇观：清江升白云、绝壁环峰丛、天桥连洞群、暗河接飞瀑、地缝配天坑。乘车返回城区。

费用：200元

2. 清江闯滩一日游

从恩施市区乘车抵达起漂点，参加清江闯滩漂流，沿途欣赏土家民歌、山水画廊，享受浪尖芭蕾的乐趣，乘车返回城区。

费用：150元

3. 梭布垭一日游

从恩施市区乘车赴梭布垭景区。游览奥陶纪地质公园—梭布垭石林，听向王天子的传说，用“情动石”测验自己对爱情的忠贞。游玩后乘车回恩施。

费用：100元

4. 龙麟宫、土司城一日游

从市区乘车出发，上午游览洞穴奇——龙麟宫，下午游览全国规模最大的土司庄园建筑——土司城。游玩后乘车回恩施。



费用：150 元

5. 腾龙洞一日游

从恩施乘车前往利川，游览亚洲第一大洞——腾龙洞，欣赏大型原生态土家族情景歌舞——夷水丽川，感受高科技与旅游完美结合的“激光秀”。乘车返回恩施。

费用：260 元

三日游

线路安排：

D1：梭布垭石林风景区——侗族风情寨——风雨桥——恩施

D2：恩施大峡谷——恩施土司城——利川

D3：腾龙洞——齐岳山——恩施

线路详情：

D1：早餐后前往中国第二大石林景区——梭布垭石林风景区。游览完毕后前往侗族风情寨，喝油茶汤，吃农家饭，欣赏侗族民俗，享受自然风景的同时，可体验推磨、榨油、采茶、制茶、织布、垂钓、水车汲水等农事活动。晚餐后游览漫步风雨桥、清和园、亲水走廊，夜宿恩施。

D2：早餐后乘车去沐抚，游览恩施大峡谷，车程大概 2h，游览时间 3.5h。吃完中饭后乘车回恩施，并游览恩施土司城。晚上乘车去利川住宿。

D3：早餐后前往利川游览世界第一洞——腾龙洞（0.5h 车程）。感受洞中有山，山中有洞，水洞旱洞相连，一口吞下八百里清江的奇特景观，观赏激光秀及国内最大山洞实景原生态表演，出口处感受卧龙吞江的博大气魄。

中餐后，开车前往南方最大的高山草场——齐岳山（车程 1h），骑马，摄影。游览完毕后，可选择去利川农家乐村吃农家乐。乘车回恩施结束恩施之旅。

五日游（[蜂蜂贝儿](#) -- [鄂西疯子](#)提供）

线路安排：

D1：利川——腾龙洞——齐岳山——利川

D2：利川——大水井古建筑群——观音峡——利川

D3：利川——咸丰——唐崖河景区——利川（或者从利川出发游览龙船水乡）

D4：利川——恩施大峡谷——恩施土司城——风雨桥

D5：恩施——梭布垭石林风景区——侗族风情寨——恩施

线路详情：

D1：早餐后前往利川游览世界第一洞——腾龙洞（0.5h 车程，）感受洞中有山，山中有洞，水洞旱洞相连，一口吞下八百里清江的奇特景观，观赏激光秀及国内最大山洞实景原生态表演，出口处感受卧龙吞江的博大气魄。

中餐后，开车前往南方最大的高山草场——齐岳山（1h 车程）骑马，摄影。游览完毕后，可选择去利川农家乐村吃农家乐。宿利川。推荐利川龙潭村，很多农家乐，都是吊脚楼。个人觉得木高桥农家乐是最美的吊脚楼）

D2：早餐后前往游览大型央视连续剧《大水井》的拍摄地——大水井古建筑群（70min 车程）。该庄园建筑群为明清建筑，规模宏大，工艺精

湛，西式廊柱与吊脚楼并肩媲美，雄奇的山峰与神秘的幽谷——观音峡（未开发景区，可前往）上下呼应。宿利川。

D3：从利川出发到达咸丰——唐崖河景区，距离利川 54 公里。在这里最吸引人的应当是羌族女儿寨——原始的吊脚楼，成群分布在茶园的边上，累了有休息的亭子，饿了有可口的农家乐，也可以选择游览景区。或前往龙船水乡景区（距离利川市区 8km），中餐后游中国最大的天然水洞，1.5h 洞中船游，惊叹独特的洞中三峡，领略别具一格的洞游感受。晚上宿利川。

D4：早餐后前往沐抚，游恩施大峡谷（1h 车程）。游览有五大奇观——清江升白云、绝壁环峰丛、天桥连洞群、暗河接飞瀑、地缝配天坑。中餐后开车前往恩施市，游规模宏伟、风格独特、景观靓丽的中国土家族地区土司文化标志性工程——恩施土司城。晚餐后游览漫步【风雨桥】、清和园、亲水走廊。入住恩施。（推荐餐厅：巴幔子）

D5：早餐后前往中国第二大石林景区，有“戴冠石林”之称的——梭布垭石林风景区，林中遍布奇岩怪石、形状各异，千般姿态，感受大自然鬼斧神工，听向王天子的传说，用情动石测验自然对爱情的忠贞。游览完毕后，前往侗族风情寨，喝油茶汤，吃农家饭，欣赏侗族民俗，享受自然风景的同时，体验一些农事活动。结束恩施土家风情游。

七日游（[蜂蜂贝儿](#) - [鄂西疯子](#)提供）

线路安排：

D1：利川——大水井古建筑群——观音峡——利川

D2：利川——鱼木寨——齐岳山——利川

D3：利川——清江古河床——利川

D4：利川——沐抚（恩施大峡谷）——恩施——恩施土司城——风雨桥

D5-6：恩施——板桥镇——鹿院坪——恩施

D7：恩施——梭布垭石林风景区——侗族风情寨——恩施

线路详情：

D2：从利川前往谋道的鱼木寨，游览古墓群以及古寨防守要塞三阳关、亮梯子。然后前往南方最大的高山草场齐岳山（1h 车程），骑马，摄影。游览完毕后，可选择去利川农家乐村-龙潭村，吃农家乐。宿利川或齐岳山。

D3-D4：同五日游。

D5-D6：早餐后乘车前往板桥镇，在板桥镇新田村彭家大哥家换车前往鹿院坪下山的垭口，徒步前往恩施唯一现存的古村落——鹿院坪，在鹿院坪有瀑布，有人家，有山峰，有云雾，恩施该有的都有了。在朱家大叔屋有简易的客栈可以住宿，拼饭。也可以请他当向导（费用 150 元左右），鹿院坪是需要 2-3 天游览的。

（其他行程参考五日游）

户外徒步

恩施大峡谷穿越

线路：恩施——屯堡——马者——大岩千——高台——木贡——沐抚。

说明：穿越恩施大峡谷基本上要两天两夜的时间。现在经开发后，恩施大峡谷有了栈道，整条线路也就相对轻松，时间有所缩短。目前穿越过程中前面一半的路程有栈道，相对轻松；后面一段没有，要翻山越岭。并且大峡谷已经开发有“驴友村”，专供驴友吃饭休息，并且提供基本



住宿，当然也可选择在村外搭帐篷露营。

巴东小神龙架穿越

线路：巴东沿渡河——石东坡——送子园——大干河——月亮岩——转角廊楼——小神龙架——小溪——堆子场——沿渡河

说明：整个穿越需要大概四天时间，属于未开发地区，目前还没有成熟的穿越攻略，需要当地向导带领。而且路上只有 1 家人，在此看林、养蜂。路上三天需要扎营，没有食物补给。

去恩施徒步穿越或者探洞，一个当地的向导是非常有必要的，但由于当地旅游开放还处于初级阶段，特别是户外这一块非常不成熟，所以专业向导很难找。而且向导费用不菲，根据线路的不同，每天 300-1500 元不等。

关于鄂西旅游的问题可以向[贝儿 -- 鄂西疯子](#)咨询

蚂蜂窝个人网址：<http://www.mafengwo.cn/u/19079263.html>

实用信息 Practical Information

语言

恩施地区方言与重庆话很相似，所以还是比较容易懂的，就算没听懂可以要别人多说几遍，一般人都可以理解。而且随着当地旅游产业的开放，外来游客的不断涌入，交流的障碍越来越小。

电话

恩施市旅游局：0718-8242330

利川旅游局：0718-7282514

建始旅游局：0718-3232932

巴东旅游局：0718-4334960

宣恩旅游局：0718-5832906

咸丰旅游局：0718-6833652

来凤旅游局：0718-6271858

鹤峰县旅游局：0718-5291036

恩施市旅游网：<http://www.estour.gov.cn/>

匪警：110

火警：119

急救中心：120

交通事故：122

公安短信报警：12110

天气预报：12121

红十字会急救台：999

银行

恩施州大道和舞阳大道是恩施最繁华的两条大街，众多银行也聚于此。舞阳大街上有中国银行、中国工商银行、中国邮政储蓄银行，南大街上有中国工商银行、中国农业银行、中国建设银行，中国邮政储蓄银行中国信合等等；恩施州大道上有中国工商银行、中国邮政储蓄银行、中国人民银行、中国建设银行、中国农业银行、中国信合等。

邮局

恩施市邮局位于恩施州大道上，地址恩施州大道 58 号，联系方式 0718-8222145。

网络

在恩施地区多数宾馆提供宽带上网服务，恩施市部分高档酒店还提供 wifi。恩施市区网吧较多，费用为 2 元 / 时。

医院

恩施州中心医院

联系方式：0718-8222760

地址：恩施市舞阳大道 158 号

利川市人民医院

联系方式：0718-7282450

地址：恩施州利川市龙船大道 14 号

来凤县人民医院

联系方式：0718-6282341

地址：恩施州来凤县翔凤镇凤中路 2 号

巴东人民医院

联系方式：0718-4222324

地址：恩施州巴东县信陵镇北京大道 103 号

咸丰县人民医院

联系方式：0718-6822720

地址：恩施州咸丰县高乐山镇前胜街 38 号

建始县人民医院

联系方式：0718-3222480

地址：恩施州建始县广润路 39 号

旅行安全

尽量不要住在火车站或汽车站附近等人员较为杂乱的地方，看管好随身行李物品。恩施公路路况复杂，自驾的朋友一定要注意山地行车安全。当地居民还是非常热情友善的。

外部交通 Getting There

恩施交通历史悠久，素有“川蜀咽喉，荆楚屏障”之称。自古以来交通非常不便利。但自建国以来，公路、水路、机场、铁路相继建设起来。目前从全国各地抵达恩施的交通已经非常方便了。

飞机

恩施许家坪机场

恩施许家坪机场离恩施市区 4.5 公里，每周有 20 多班航班往返武汉、宜昌、重庆等地。恩施机场的航班信息见下表（以下信息仅供参考，具体航班时间请参见或咨询官网，航班信息更新时间 2015.1）。



地址：恩施土家族苗族自治州恩施市许家坪路 38 号
联系方式：0718-8410753
网址：<http://www.esairport.cn/>
到达交通：机场与市区之间可以乘坐 2 路公交车，坐出租车约 15-20 元左右。

航班号	航段	起飞 - 到达时间
CZ6589	广州 - 武汉 - 恩施	08:55-10:40 12:10-13:00
CZ6590	恩施 - 武汉 - 广州	13:40-14:35 15:20-16:55
MU2460	北京 - 武汉 - 恩施	08:20-10:25 11:15-12:20
MU2453	恩施 - 武汉 - 北京	13:05-14:05 15:00-17:10
JD5705	海口 - 武汉 - 恩施	14:05-16:25 17:05-18:05
JD5706	恩施 - 武汉 - 海口	18:45-19:45 20:35-22:55
MU2506	上海 - 武汉 - 恩施	11:35-13:25 14:15-15:20
MU2511	恩施 - 武汉 - 上海	16:15-17:15 18:20-20:05
8L9957	昆明 - 武汉 - 恩施	07:20-09:20 10:05-11:15
8L9958	恩施 - 武汉 - 昆明	11:50-12:55 13:50-15:45
JD5671	西安 - 恩施 - 杭州	07:10-08:05 09:05-10:45
JD5672	杭州 - 恩施 - 西安	11:35-13:05 13:35-14:30

火车

恩施火车站

恩施火车站为宜万铁路地（市）级的最大中间站，宜万铁路是中国建设难度最大的铁路。

目前，从北京、广州、上海、成都等地都能直达恩施。

地址：恩施市枫香坪村村（近舞阳街道办事处）

购票网址：<http://www.12306.cn/mormhweb/>

到达交通：恩施市区乘 6 路、11 路、22 路、双层旅游巴士 4 四条公交线路可直达火车站。

汽车

随着沪蓉高速的开通，武汉 - 恩施 - 重庆全程高速。恩施地区正在建设的有恩黔高速（恩施到黔江）接重庆黔江高速，恩来高速（恩施到来凤）接湖南张家界。从恩施可以很方便地到达武汉、宜昌、重庆、广州、上海等大中城市。

线路	说明
武汉——恩施	武汉傅家坡客运站每日 9:30-17:40 有 7 班车发往恩施，路程 641 公里，车程 8 小时左右，票价因车型不同，从 120-200 元左右不等。
重庆——恩施	重庆菜园坝客运站和汽车北站每天都有 3 班车发往恩施，全程 9 个小时左右，票价约 150 元。
宜昌——恩施	宜昌汽车站到恩施的班车每小时一班，普通车 70 元，卧铺车 80 元，路程 360 公里，3 个多小时可到。
恩施——利川	恩施到利川的班车，经停航空路客运站（0718-8224610），每 20 分钟一趟，25 元，2 小时，末班车是 18:00。

恩施航空路汽车站

也叫航空路中心客运站、长途客运站，现为恩施市内的主要客运站，每天有发往保定、北京、长沙、成都、厦门、上海、广州等地的省外班车，及来凤、利川、张家界等地的省内班车。

地址：湖北省恩施土家族苗族自治州恩施市航空大道 161-11 号（近恩施广场）

联系方式：0718-8224595

到达交通：18、30 路公交车至航空路客运站

恩运集团长途汽车站

位于恩施火车站对面，每天有多班发往省外的班车。

地址：湖北省恩施土家族苗族自治州恩施市金桂大道（恩施火车站对面）

到达交通：6 路 -a 线、6 路 -b 线、30 路公交车至火车站交通枢纽站后步行可到

利川南门客运站

为当地的短途客运站，即南方客运站，主要有发往利川市内各景区及周边县市。利川一谋道（看鱼木寨），班车 8 元，除此之外，车站外面有流水车，坐满就走，10 元 / 人，1 小时路程。

地址：恩施土家族苗族自治州利川市龙船大道

联系方式：0718-7282254

自驾

自驾去恩施一般有两条路选择，武汉——宜昌——恩施，重庆——利川——恩施。恩施州境内都是山路，自驾出游一定要减速慢行，不要赶夜路。

武汉——恩施

大约 560 公里，需 6h 左右，单程路费是 350 元（高速）

武汉——宜昌——长阳，高速 400km，3h；

宜昌——恩施，高速 160km，3h。

途经主要城镇：武汉——荆门——宜昌——长阳——野山关——恩施

重庆——恩施

大约 390km，需 6h 左右，单程路费 265 元

重庆——利川，320km，4.5h；

利川——恩施，70km，1.5h。

途经主要城镇：重庆——长寿——石柱——利川——恩施

船

长江黄金航道从恩施北部巴东县穿过，每日有 30 余班客轮途径巴东，分快艇和普通客船，主要目的地为重庆和宜昌，同时三峡游轮也会停靠巴东。

售票地点：湖北省恩施自治州巴东县西壤坡沿江路新客运大楼

联系方式：0718-4395106、4395122

达到交通：巴东县打车前往

内部交通 Getting Around

出租车

恩施出租车起步价为 5 元（2 公里），超过 2 公里，8 公里以内，为 2 元 / 公里（每 500 米计价 1 元）；8 公里以上，为 3 元 / 公里（每 500 米计价 1.5 元）。夜间（11:00-6:00）起步价为 6 元（2 公里），超过 2 公里，加收 3 元 / 公里费用（每 500 米计价 1.5 元）。

恩施市出租车运管投诉：0718-8241762。



公交车

恩施市内公交非常方便舒适，现有 29 条线路，一般车内都有车载电视，采用语音报站，实行无人售票，可使用公交 IC 卡。普通卡八三折优惠，学生卡七折优惠，65 岁以上老年人可使用优待卡。恩施 1 路公交车票价 1.5 元，恩施空调车票价为 2 元 / 人 / 次，其他公交车票价 1 元。由于恩施市区很小，因此大部分公交线路路程都比较短，停靠的车站也比较少。

恩施公交车官网：<http://www.esbus.net.cn/>

服务电话：0718-8410379

摩的

摩的是当地人的叫法，其实就是普通摩托车。在恩施市区人流比较集中的地方随处可见，价格要比出租车便宜，都是私人运营，管理较混乱，偶尔也会出现宰客的行为，不过一般都是可以砍价的。

旅行路上 Travel with These

推荐阅读：巴人河

鄂西南清江流域，即恩施州全境和宜昌市长阳、五峰等县，是土家族最主要的发祥地。《巴人河》借清江长河述说土家族迂曲而神秘的心灵史，并苦苦思索现实的美好与缺憾，关注时代与人类的走向，旨在和读者一道，正视包容天地人神的爱心、正道，以悲剧的心境重构民族的精神文化，催化我们民族的与历史的责任感和使命感。《巴人河》，似乎是对一条河的礼赞，又决不仅仅游弋在一条河的层面上。作者希望读者朋友能通过阅读本书，全方位地了解一个民族、一个拥有 800 多万人口的中国南方民族——土家族；读懂一个古老而又年轻的自治州——湖北省恩施土家族苗族自治州。

推荐音乐：《龙船调》

《龙船调》早在上世纪八十年代，就被联合国科教文组织评为世界 25 首优秀民歌之一。原是群众逢年过节划采莲船时常唱的一首民歌，开始人们叫它灯调，又因为歌词内容是种瓜，所以，人们叫它种瓜调或瓜仁调，在利川市柏杨、谋道、汪营一带传唱。

《龙船调》是利川民间划龙船唱腔的主体。《龙船调》之所以有很强的艺术感染力，主要由于它词曲都很有特色。歌词通俗又洗炼，以浅显质朴的词成功地塑造艺术形象。歌中描绘了一个活泼俏丽的少妇回娘家时途经渡口，请艄公摆渡过河的一幅鲜明生动画面。它的音乐特色在于旋律起伏较大，单域较宽，节奏较自由，腔调高亢婉转，有很强的抒情性，感染力强。



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/>

