



兰州

Lanzhou

封面提供者
@皮牙子

兰州

旅行指南

TRAVEL GUIDE LANZHOU

简介

黄河水奔腾不息，牛肉面日夜飘香。这就是昔日的“金城”，如今的甘肃省会——兰州。来到了兰州城，意味着你的双脚，已经踏进了苍凉广博的大西北。你可能在这座城市不会呆很久，那就去吃一碗牛肉面，喝一个三泡茶，在黄河河滩上走一遭，然后，开始你的西北之行。

牛肉面 大西北 黄河 大铁桥 清真寺

目录

兰州必玩	P01	实用信息	P03
旅游时间	P01	行程推荐	P03
历史文化	P01	景点推荐	P04
节 庆	P02	住宿攻略	P05
区域分布	P02	美食攻略	P05
特色体验	P02	地 图	P07
交 通	P02		

兰州必玩

吃吃牛肉面

到了兰州，没去吃牛肉面？都不好意思说自己来过兰州哈。兰州牛肉面的身影，遍布大江南北，还是当地人日常生活中不可缺少的一部分。有时间的话，小巷里人气旺的店，进去一定没错；赶时间的话，马子禄等老字号，也不会让你失望。

逛逛母亲河

没有哪座城市，像兰州这样，和母亲河如此亲密的接触。浑浊的黄河水穿城而过，养育了兰州的一方水土，造就了兰州粗犷、豪迈的

性格。沿着母亲河，可以欣赏到黄河两岸的风姿，黄河母亲雕塑、黄河大铁桥等景点。

旅游时间

出游兰州，以春、夏交接时节为最佳时节。兰州地处内陆腹地，气候干燥，昼夜温差较大，春夏短暂、秋冬漫长。冬季的兰州，由于室内有暖气，室外日照较强，虽然气温比较低，但体表感觉不会十分寒冷。

若是想参加一年一度的“兰州中国丝绸之路节”，必须9月前往，届时会有众多游客聚集兰州，热闹非凡。



历史文化

历史

兰州，两千多年历史的西北名城。两汉时在这里设置金城县。西汉霍去病率军西征匈奴，在兰州西设令居塞驻军，为汉开辟河西四郡打通了道路。隋文帝在这里设立兰州总管府，“兰州”之称，从此未有改变。

自汉至宋的千余年间，兰州以“屏障中原、联络西域”之势，成为丝绸之路重镇。清康熙五年（公元1666年），兰州成为甘肃省会。

文化

性格豪爽的兰州人，创造了兰州颇具特色的现代地方文化。提到兰州，除了那些旅游景点以外，还有一本说出来无人不知无人不晓的《读者》杂志。

兰州水车节

时间：每年7月

地点：兰州市水车博览园

届时会举办盛大的开幕仪式，印着水车节标志的彩旗、彩球随风飘舞，鼓乐欢鸣。博览园内硕大的水车徐徐旋转，高亢、悠扬的甘肃“花儿”唱响河岸。此外，宽阔的黄河河面上一整排羊皮筏子顺流而下，劈波斩浪，构成一幅独具西部风情的画卷。

中国丝绸之路节

时间：每年9月中旬前后

地点：兰州市及甘肃其他城市

创办于1992年，此后每年举办一次。节日期间，专门组织有敦煌之旅，从兰州出发，沿祁连山麓向西，经武威、张掖、酒泉，过嘉峪关，最后到达敦煌。其行程虽仅是丝绸之路中的一小段，但所到之处，景色壮观。

回族开斋节

时间：伊斯兰教历太阴年十二月十日

地点：兰州市

斋月，在伊斯兰教历太阴年九月，在这个月里，人们在东方发白前吃好、喝好，直到太阳落山前水米不沾，待太阳落山后再进饮食。这天，男女老幼喜气洋洋，沐浴盛装，上清真寺礼拜，走亲戚拜邻居，互相问候。



该图片由网友@皮牙子 提供

黄河穿越整个兰州市区，使兰州成为唯一的一个被黄河切分的省会城市。兰州的大部分景点都在传统的中心城区——黄河南岸的城关区，包括：白云观，西关清真寺，兰州城隍庙，黄河大铁桥等；中心城区西面的七里河区，有著名的甘肃省博物馆；而俯视整个兰州市区的白云山，则耸立在黄河的北岸。

兰州的南郊，有兰山森林公园，五泉山公园等景点；被誉为“陇右第一名山”的兴隆山，则位于兰州60公里之外的榆中县城西南。

特色体验

羊皮筏黄河漂流

黄河上特有的交通工具，至今已有近两千年的历史。船工把整羊皮或牛皮吹足气，形成一个巨大的气囊，再把十几只气囊捆在一起，并绑在一个长方形的木架子上，利用气囊的浮力，就可以进行漂流了。兰州的羊皮筏漂流一般从黄河母亲雕塑开始，到黄河铁桥为止。坐在筏子上，颇有点“我自端坐，任他风浪”的味道。

交通

到达离开

机场

兰州中川机场，是西北最大的航空枢纽之一，开通有到国内各大城市的航线40条左右，按照季节的实际需求经常调整。主要飞往北京、上海、广州、深圳、成都、香港等近30个大中城市。

机场距离市区约70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，半点和整点发车，票价30元。如果打车需要120元左右。

地址：永登县中川镇

咨询电话：0931-8168464

火车站

兰州火车站，可以直达北京、上海、成都、西安、乌鲁木齐等地。

兰州—敦煌：全程约14小时，兰州—嘉峪关：约9小时。

兰州火车站位于市区南侧，可在民航大厦门口（机场班车的下车点）乘坐1路公交车，即可到达，票价1元。或步行20分钟。

地址：兰州市城关区火车站东路

电话：0931-6218378

客运站

兰州与河西走廊上的各大旅游城市相距甚远，乘火车优于汽车，但若前往甘南等不通火车的地方，则只能乘汽车了。兰州最主要的客运站，是兰州客运中心站。

兰州的长途汽车站还有东站、西站和南站等，其中平凉路汽车东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15元左右；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，在市区可乘坐1路到西关什字，转111路即可。打车20元左右。

- 兰州客运中心，主要发往西安、银川、天水、西宁等地
地址：兰州市火车站东路338号
电话：0931-8807114
- 兰州汽车西站，发往永登、西宁、武威、刘家峡等地
地址：兰州市西津东路456号
电话：0931-2919537
- 兰州汽车南站，发往临夏、甘南夏河、郎木寺等地
地址：兰州市兰工坪
电话：0931-2914066



当地交通

公交车

兰州公交车，起价都是1元/人，最贵不超过2.5元/人。西关什字为兰州最大的交通枢纽，有到达各个地方的公交车。基本来说，乘坐1路公交车，沿途各站可达到兰州诸多景点，如：白塔山、省博物馆、张掖路、滨河路、中山桥等等。

出租车

起步价10元/3公里，之后每公里1.4元，有些车在客流量较少的时候会自行调价至5元。晚上超过三公里的，每公里1.6元，超过10公里的，每公里再加价50%。

实用信息

出行提示

- 1、在兰州，你的酒量白酒半斤以下，啤酒五瓶以下，就别说自己会喝酒，免得伤到自己哈。
- 2、初到兰州，觉得天气比较干燥，注意补充水份，多喝白开水。

咨询电话

旅游投诉电话：0931-8826860

物价局电话：0931-8722462

特产购物

在兰州购物，可以到东方红广场，那里有像国芳百货这样的大商场。张掖路步行街，是兰州的地标以及核心地段，有点类似北京的王府井或是上海的南京路，这里各种百货商场、零售门店云集。

- 兰州百合
百合是一种有较高营养保健价值的蔬菜，有极高的食用价值，含糖量高，粗纤维少，肉质细腻，还含有其它有益成分。
- 白兰瓜
兰州白兰瓜，又叫“兰州蜜瓜”，是久负盛名的“瓜果之城”兰州著名的一种甜瓜。这种瓜，外形美观，清香扑鼻。

行程推荐

兰州市区一日游

一天时间，必须都是精华。一早，去稍远的七里河区，甘肃省博物馆，这里的藏品不会让人失望。之后回到城关区，午餐就在大众巷解决。下午就在市区徜徉吧。

具体行程：

- 甘肃省博物馆—黄河母亲雕塑—白云观—大众巷—白塔山—西关清真寺

D1

从城关区，打车到博物馆大约20多元，城中区内的景点，相距都不是很远，可以步行。



兴隆山一日游

兴隆山位于榆中县，距离兰州市区约60公里。在兴隆山景区，可以游览云龙桥、大佛殿、蒋介石官邸等景点。爬上兴隆山顶，俯瞰山下，不但能收获美景，还有一种成就感。

具体行程：

D1

兰州市区—榆中县城—兴隆山—兰州市区

在兰州市区的天水路汽车站，乘坐“兰州—榆中县”的大巴车，到了县城后，再转车到兴隆山（私车，10分钟左右）。当晚，可以回到兰州市住宿。

景点推荐

甘肃省博物馆（见地图标示 1）

甘博藏品丰富，共有历史文物、民族文物、近现代文物、自然标本35万余件。其中武威雷台汉墓出土的铜奔马和成组车马俑、武威磨嘴子汉墓出土的仪礼简、泾川唐代大云寺舍利金棺、敦煌藏经洞北宋淳化二年“报父母恩重经变”绢画等，是蜚声海内外的文物珍品。古生物化石和自然标本中，黄河古象，马门溪龙闻名世界。

门票：免费开放，凭证件领票

开放时间：9:00-17:00

地址：兰州市七里河区西津西路3号

交通：可乘坐1、31、50、53、58路公交车，“七里河桥”站下。

兴隆山自然保护区

兴隆山素有陇南第一山之称，山区两峰对峙，一水中流。东山叫兴隆，被参天青松覆盖；西山名七云。兴隆胜境历史悠久，据载，早在西周时就有人隐居修行。1939年至1949年，成吉思汗灵柩从内蒙迁陈兴隆山达十年之久。清陕甘总督左宗棠，魏光燾等人，民国时期蒋介石、于右仁、张治中等人也曾来山观光。

门票：30元

开放时间：6:00-21:00

地址：兰州市东南约60公里，榆中县境内

交通：在天水路汽车站乘坐“兰州—榆中县”的大巴车，到了县城后，再转车到兴隆山（15元左右，10分钟路程）。

西关清真寺（见地图标示 2）

清真寺气势雄浑，庄严肃穆，具有鲜明的阿拉伯伊斯兰风格。该寺还先后培养了一大批伊斯兰经学学者，每年有百余名国外穆斯林也

来到这里参观礼拜。西关清真寺北侧不远处的中山路西侧，有桥门清真寺，规模宏大，是当地穆斯林群众的集中礼拜活动场所。

门票：10元

开放时间：8:00-19:00

地址：兰州市城关区，解放门广场东侧

交通：乘坐2、4、6、9、101、102路公交车，可达。

白云观（见地图标示 3）

也叫吕祖庙，位于黄河岸边，始建于道光十七年（公元1837年），是由陕甘总督瑚松额，捐俸修建的。白云观门楣悬邓宝珊所题的“白云观”木匾。观内供奉有吕洞宾的塑像，有东西望河楼、戏楼以及前、中、后院等一组三进的建筑群，两侧为云水堂、钟鼓楼、道院等。后殿有花园、八仙阁潇洒轩、鹤鹿亭、群仙楼等建筑，古香古色，道教风格浓郁。

门票：10元

地址：兰州市城关区，南滨河东路987号

交通：乘坐13、15、34、112、113路公交车，可达。



黄河铁桥

清光绪三十三年（1907年），清政府聘请德商泰来洋行在浮桥的基础上建造了黄河干流上第一座大型铁结构桥。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。初名叫“兰州黄河铁桥”，1942年改为“中山桥”。如今，黄河铁桥已改作步行桥，为国家级文物保护单位。

门票：免费

开放时间：全天开放

地址：兰州市城关区，西关什字北面

交通：乘坐2、4、15、101、102路等公交车，到西关什字，北行百米即到。

黄河母亲雕塑

雕塑由甘肃著名的雕塑家何鄂女士创作，由“母亲”和一“男婴”组成构图。分别象征了哺育中华民族生生不息、不屈不挠的黄河母

亲，和快乐幸福、茁壮成长的华夏子孙。黄河边漫步时，可以顺便看看。

门票：免费

开放时间：全天开放

地址：兰州市滨河路中段，小西湖公园北侧

交通：可坐142、15路或26路公交车到达。

大众巷（见地图标示 4）

兰州的小吃街不少，张掖路步行街以北的大众巷尤其知名。这里集中了多家在兰州声望很高的老字号，如“马子禄牛肉面”、“灰豆王”、“茹记烤肉”“金城炒面片”等等。

除此以外，这里还有一些小店，虽然籍籍无名，却依然口味地道，如很受姑娘们喜欢的酿皮、灰豆子、冬果子，在这里都可以吃到。

门票：免费

开放时间：清晨营业到深夜

地址：兰州市，张掖路步行街旁

交通：可以从张掖路步行前往。

白塔山公园（兰州碑林）（见地图标示 5）

公园位于黄河北岸，因白塔寺而得名，据传元朝时西藏萨迦派法王的特派喇嘛前来谒见成吉思汗，但不幸病逝于兰州，为此修建。白塔山上曾有“镇山三宝”，分别是象皮鼓、青铜钟、紫荆树，可惜紫荆树已枯死，只剩印度和尚的遗物象皮鼓和铸于康熙五十七年（1718年）的青铜钟了。白塔山顶有兰州碑林。。

门票：8元，1.4米以下的儿童半票

开放时间：6:00-18:00

地址：兰州市城关区，黄河北岸

交通：乘坐20、35、53路等公交车，到白塔山公园站下车即到。或步行通过黄河大铁桥，即到。

住宿攻略

住宿概况

兰州的住宿条件很成熟，从高档酒店到经济型住宿、招待所以及青年旅舍应有尽有，游客可根据自身的需要进行选择。主流经济型酒店的标间价格一般在160-250元之间，招待所相对要便宜许多，标间的价格在60元左右。

西关什字、张掖路步行街附近，是兰州的商业和交通中心，住宿在这里，是个不错的选择。

住宿推荐

兰州花儿国际青年旅舍（见地图标示 6）

花儿，是国内第一家拥有小剧场的青旅，位于城关区段家滩路。兰州花儿由一座70年代的老洋房改造而成，与青旅同体的花儿剧场可容纳300人，将定期演出话剧、民谣、当地戏剧及电影的放映。

价格：40元起（床位）

地址：兰州市城关区段家滩路704号，兰州文化创意产业园D区



该图片由网友@tina 娜 提供

美食攻略

美食概况

兰州人的口味偏酸辣，饮食受回民饮食影响较大，四处可见清真餐馆，主食为各类面食为主，有牛肉面、炒面片、凉面等，牛羊肉以黄焖羊肉、胡辣羊蹄、手抓为主。兰州的黄河蜜瓜和白兰瓜等汁多、味甜，当地的“软梨”味道独特，热冬果更是当地冬季的常备饮品，不可不尝。

兰州有两条著名的美食小吃街，一条是张掖路步行街上的大众巷，马子禄牛肉面、杜记甜食等许多有名的餐馆都在大众巷上；还有一条是正宁路的回民街夜市，牛奶鸡蛋醪糟和羊肉烧烤都很有名。

特色美食

牛肉面

全国各地都有“兰州牛肉面”，可是，一旦你出了兰州，哪怕挂着“正宗”的招牌，哪怕同样是回民经营，兰州牛肉面的味道也是完全不同的，最正宗的牛肉面，必须要在兰州吃，街边上随便一个小馆儿，味道都是独一无二的。兰州牛肉面具有“一清、二白、三红、四绿、五黄”的特征，色香味美。正宗的牛肉面馆都是早上经营，一般到下午两点就都关门了。



该图片由网友@皮牙子 提供

炒面片

炒面片是西北很有名的面食，一般都用胡萝卜、洋葱、土豆片、青椒与面片一同翻炒，是每个餐馆必有的主食之一。

灰豆子

灰豆子是用麻色豌豆煮成的粥状食物。麻豌豆煮制而成，适当加入红枣，当红枣煮破时的香甜汁液流入汤内时，一股浓香。在炎热的夏季，灰豆子是解暑佳品，冰镇过的灰豆子味道犹佳。

热冬果

东果梨，具有清心润肺、润喉消痰、降火止咳的功效，把冬果梨掏空去核，再装入蜂蜜、冰糖煮熟，连汤带果食用，称为热冬果。兰州地气干燥，热冬果是冬季下火的佳品。每年初冬，兰州街头卖热冬果的小摊便随处可见。煤火炉上放一特大砂锅，煮着黄橙橙的大梨，热气腾腾地散发着淡淡的药味和清香。

三泡台

三泡台，又称盖碗。因其茶具由茶盖、茶碗、茶托三部分组成，故名三泡台，也叫“刮碗子”，喝之前一定要提起盖在碗口刮几下，把料搅起来，所谓“一刮甜，二刮香，三刮茶卤变清汤”。三泡台的配料有：春尖茶、红枣、桂圆、枸杞、玫瑰、杏干、葡萄干、冰糖等，当地人日常都会喝。

餐馆推荐

马子禄牛肉面（大众巷）

非常有名的一家“老字号”牛肉面店，就在兰州最繁华的张掖路步行街旁，虽然兰州本地人觉得这家的牛肉面只是名气大，而不是最地道的，但是作为一个过路客，来这里吃面，也是一个不错的选择。

菜系：面食小吃

地址：兰州市，张掖路步行街大众巷



该图片由网友@皮牙子 提供

杜记甜食

当地的老字号甜品店，门脸古色古香，供应兰州本地小吃，多是甜品。灰豆子、甜醅、热晶糕，都值得品尝，热冬果也不错，不过天冷才供应。

菜系：当地甜品

地址：兰州市，张掖路步行街大众巷

清真胖妈妈手抓餐厅（定西路总店）（见地图标示 7）

手抓羊肉味道很正宗，肥而不腻，黄焖羊肉和羊脖子也值得品尝，就是服务员的态度比较冷淡。

菜系：清真

地址：兰州市城关区，定西路322号



该图片由网友@皮牙子 提供



交通

-  机场
-  火车站

网友推荐的必去景点

- 1 甘肃省博物馆
- 2 西关清真寺
- 3 白云观
- 4 大众巷
- 5 白塔山公园(兰州碑林)

网友推荐的酒店 网友推荐的餐馆

- 6 兰州花儿国际青年旅舍
- 7 清真胖妈妈手抓餐厅(定西路总店)

拨打攻略社区专享预订电话

400 921 0516

迫不及待要出发了？动动手指
机票、酒店、签证、门票 ...统统有！

扫描二维码 即可登陆掌上携程

