

Destination 目的地



长沙 · 攻略

第一版

——享受美食，尽情狂欢

11 个经典景点

2 条经典路线

2 位达人精心推荐

12 位用户亲身体验



我是驴友
www.imlvyou.com

长沙 · 攻略

——享受美食，尽情狂欢

关键词	岳麓山 橘子洲 马王堆 长沙小吃
费用	1000元/人
天数	2天
舒适程度	舒适

目录 · CATALOG

概述	01
亮点	02
有问必答	03
交通	03
景点	04
活动	06
餐饮	06
住宿	08
购物	09
实用信息	09
推荐行程	10
更多路线	11
背景	13
跟着它们去旅行	14



杜甫江阁 by 陪驴



黄兴路步行街 by Minaki_Saotome

关于 · ABOUT

长沙，又名星城，古时称为“潭州”，是著名的楚汉名城、山水洲城和快乐之都。这是一座具有3000多年历史的文化名城，拥有马王堆汉墓、岳麓书院、铜官窑遗址等景点。作为湖湘文化的发祥地，加上山青、水碧、天蓝的生态环境和秀丽景观，城在景中、景在城中、城景交融，这座楚汉名城经千年岁月浸润，越发容颜娇媚、婀娜多姿。除了湘江，橘子洲，这里还有“停车坐爱枫林晚”的爱晚亭。我国古代四大书院之首岳麓书院，著名的天心阁、马王堆汉墓，都散发着及其浓厚的人文色彩，此外它还是《快乐大本营》、《天天向上》等节目的根据地。这里还有令吃货们心驰神往的湘菜和长沙小吃。

这是一个琼瑶剧最欢迎的城市，也是个上演着地下摇滚的城市；这是个下河街里淘便宜货，南门口吃口味虾的城市，也是个推着单车炸臭豆腐，挑着担子卖米酒的城市；这是个大歌厅里讲段子小酒吧里玩杂耍的城市，也是个大剧院里演奏高雅音乐小街巷里弹二郎的城市。

或许与你擦肩而过，那辆红色跑车里疾驰而去的墨镜下面，遮盖的就是你心怡已久的汪涵马可，或许邻门邻院那个爱打麻将爱骂娘老子的俏丽堂客，嬉笑怒骂中培养出了下一位超级女生。长沙是个什么节日都过的城市，是个什么人都可以问候一下的地方。长沙是个普通人上电视机会最多的城市，是个平民也能成英雄的地方。长沙不是购物天堂，却是个消费战场；长沙不是个爱情港湾，却是个谈恋爱的培训课堂。

体会长沙，在她的街头走一走，在市井转一转。听一下长沙话勒肥刮瘦通红嫩白，交一个长沙朋友就着坨坨鱼肉喝两杯糊子酒，他会掏给你全部的长沙。



进入岳麓书院，沁人心脾的桂花香扑面而来，如果说在岳麓山的感觉是不敢讲话，那么在岳麓书院则是不想讲话。岳麓书院古老浓郁的文化气息，让我感觉自己无须多说，抑或是无话可说，唯有默默的瞻仰。

Maolijuan0206

——《魅力湖南》



慢舞的红枫叶

黄兴步行街一端，挨着火宫殿的岔路，闻得到窜鼻的辣味和红火的吆喝声，那就是美食街-坡子街。5元的臭豆腐、4元的奶茶、烧仙草、2元的油滋粑粑、3元的烤鱿鱼，只要你吃的下，沿路挨家尝，必定有你钟爱的口味。大大的招牌说得得好！想吃就吃！

——《湖南红色之旅》

亮点 · HIGH LIGHTS

No.1 数不尽的美食小吃



臭豆腐 by Phenon_chen

长沙的小吃数不胜数，大街小巷随处可见，长沙可以说是吃货的天堂。除了长沙的各色小吃，地道的湘菜也是不容错过的，湘菜可以说是辣味十足，鲜香味美。

No.2 探寻千年学府



岳麓书院 by chuanjingzhi

岳麓书院是中国古代著名四大书院之一，一千余年来，历经宋、元、明、清时势变迁，积淀着浓浓的文化氛围。

No.3 酒吧夜生活



长沙酒吧 by winggj_ok

来到长沙，不体验一会长沙酒吧的夜生活，你就算是白来了。只要你看一看长沙解放西路酒吧里纵情狂欢的年轻人，你就能感受到长沙这及时行乐的城市气质。

No.4 橘子洲头看湘江北去



橘子洲毛泽东像 by 我的名字叫甲

橘子洲位于湘江之中，橘林成片，风光清绝。漫步于橘子洲公园，登上橘子洲头时，感受毛主席当年在此登洲留诗的豪情壮志。

No.5 “恰同学少年”的美好时光



恰同学少年 by wustart

一代伟人毛泽东青年时期在此求学、工作长达八个春秋，并在此从事中国共产党的创建等一系列革命活动。这里也是电视剧《恰同学少年》的拍摄地，我们可以在此寻找伟人当年的美好时光。

No.6 周末橘子洲焰火



橘子洲焰火 by chuanjingzhi

每个星期六晚上橘子洲都会有绚烂的焰火表演，如果周末来到长沙可不要错过了。当然，遇重大节日或天气原因也会做适当调整。

有问必答 · FAQ

问：去长沙旅游的最佳时间是什么时候？

长沙除盛夏气温较高以外，其余三季均适宜旅游。长沙的春天始于2月中旬以后，此时气候多变，游人宁可多穿点衣服，以防感冒。到5月下旬时夏天来临，长沙虽有火炉之称，但在山间即使三伏天也得盖被子睡觉。秋季始于8月中旬，气温通常在15°C至20°C左右，这时秋高气爽，可以到桔子洲赏红叶。11月下旬进入冬季，平均气温在5°C左右，有时会下雪，这时候可以去山里看冰凌。



俯瞰长沙 by 陪驴

问：长沙市内的交通方便吗？

长沙市内的交通总体环境不太好，公交车拥挤。堵车是常有的事，在一些地段比较难打车。长沙市现在正在修地铁，待地铁修好之后可能可以缓解一下这种情况。

问：长沙的消费高吗？

长沙消费水平不是特别高，但也不低，属于中等。长沙人爱玩爱吃，主要是去解放西路商业圈，那边有步行街、酒吧一条街、KTV、坡子街小吃店。小吃都很便宜，3、5块钱一份，唱K什么的包场也就100多块，在酒吧喝酒会比较贵。

问：长沙吃东西会很辣吗？

湘菜是我国八大菜系之一，讲求油重色浓、主味突出，尤其以辣、腊、香、鲜、酸见长，特别是长沙人都习惯吃的比较辣，所以不能吃辣的朋友在长沙点菜的时候要注意一些。

问：长沙的治安怎么样？

长沙的治安总体上还是不错的，但是出门在外这是要小心，晚上也不要很晚了还呆在外面，另外要提防扒手，特别是在车站和商场这些人流比较密集的地方。

问：长沙可以玩几天？

长沙的景点不是很多，如果不是要深度游的话，一到两天就足够了。到长沙来主要的目的可以放在吃和玩上面，景点的话有特色的并不算多。

交通 · TRANSPORTATION

到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

飞机

长沙的民用机场有长沙黄花国际机场。黄花国际机场位于长沙市区往东的长沙县黄花镇，距离市区约22公里，有机场高速和长永高速直达。机场可直航国内北京、台北、广州、香港、上海、深圳等47个主要城市和曼谷、首尔、釜山、大阪、吉隆坡、新加坡等国外城市。

从机场到市区可以选择多种交通方式。

机场大巴：机场大巴有三条线通往市区，票价均为16.5元。

1、黄花机场-民航大酒店，停靠高桥南大门、民航大酒店(火车站旁边)。运营时间：首班7:45，末班最后一个航班到达时间。其他班次间隔时间不超过20分钟。

2、黄花机场-汽车南站，停靠武广长沙南站、汽车南站。运营时间：首班7:40；第二班9:00；末班18:00，其他班次间隔30分钟。

3、黄花机场-贺龙体育场(火炬塔)，停靠贺龙体育场(大蓉和酒店)。运营时间：首班9:00，末班23:00，其他班次间隔1小时。

出租车：从机场到长沙市中心的打车费在100元左右，在民航大酒店门口有拼客的出租车，只要20元，走机场高速。

公交：114路公交，火车站-黄花机场，营运时间为06:30-18:30，发车间隔8分钟，行程26.6公里，单程时间65分钟。

机场问讯服务：0731-4797255

火车

长沙是全国重要交通枢纽，京广铁路贯穿南北，石长线（石门-长沙）通过捞刀河站引入长沙站，同时石长复线已于2010年七月全面开通，建成后将进一步增加铁路运量。长沙站有开往全国各主要城市的列车，搭乘火车前往长沙十分方便。

交通：许多公交线路都经过长沙火车站。

汽车

长沙公路交通四通八达。北京至深圳的107国道、厦门至成都的319国道以及106国道都在长沙交汇，有东、西、南和长株潭四个主要的汽车站。

1、**长沙汽车东站**，主要发往湖南、湖北、安徽、山东、河南、江苏、江西、浙江、福建、广西、广东、贵州、四川、云南等全国14个省。

交通：公交103、126路

电话：0731-4611731

2、**长沙汽车西站**，主要发往省内益阳地区、常德地区、娄底地区、怀化地区、张家界地区、湘西地区、岳阳地区、株洲湘潭地区、邵阳地区以及省外部分班次。

交通：公交312、314、348路

电话：0731-8816332

3、**长沙汽车南站**，主要发往长沙往南方向的8个地市和沪苏粤桂浙赣皖豫闽等省的部分城市。

交通：7、102、103、107、123路

电话：0731-5630505

4、**长株潭汽车站**，发往湘潭和株洲的城际班车。

地址：芙蓉区车站中路339号(火车站对面)

电话：0731-82284035

TIPS 小贴士

公交车前往机场非常不方便，需要转好几趟车，耗费几个小时。如果在火车站的话，可直接乘坐114路车直达黄花机场，但时间很长。建议前往距离火车站不远的民航大酒店(位于五一一路)乘坐机场大巴。

当地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

公交

长沙市内公共汽车主要为1至12路，此外还有20多路公共汽车，出行十分方便。值得一提的是，长沙市内有条著名的“立珊专线”，这条公交专线是由祖籍长沙的香港人出资建设的，起点在长沙火车站，终点站是中南工业大学，途经岳麓山等景点。该条线路分为一般车（1元）和空调车（2元）。

此外，还有两条市内观光巴士，游1线：火车站至岳麓书院，途径烈士公园、省博物馆、清水塘、船山学院、岳麓公园等旅游景点。

游2线：南郊公园至华夏大市场，途径第一师范、天心阁、贾谊故宅、沿江风光带、开福寺等旅游景点。观光巴士一票可用两次，票价3元。

出租车

长沙市出租车白天起步价为1公里3元，3公里内实行分段计费：1至1.5公里4元，1.5至2公里5元，2至2.5公里6元，2.5至3公里7元。3公里以上按每公里1.8元收费。夜间（21时-次日5时）计费方法为，3公里内在白天相应价格的基础上增加1元，3公里以上按每公里2.16元收费。出租车采取每五百米一计价，中途旅客要求停车等候，每等候满五分钟，按每公里1.8元（白天）或2.16元（夜间）计算。单程载客10公里以上，从10公里开始，每公里运价在按原价格基础上再加收50%空驶费，但是如果乘客仍乘坐同一车辆返回出发地，则不允许收取空驶费。

TIPS 小贴士

1、长沙公交车的价格是1元。湖南这边基本不收硬币，自己多备点纸币的一块钱。公交车基本都能到想去的景点，但前提是，必须要受得了长沙路况，堵车那是屡见不鲜。

2、长沙的出租车司机很挑剔，碰到距离太近或者路线经过拥挤的市区时，被拒载是不可避免的。所以在长沙是黑车满街飞。长沙的路况在早上七点前比较流畅。



五一大道 by chuanjingzhi

景点 · SIGHTS

岳麓山

岳麓山风景区位于古城长沙湘江两岸，由丘陵低山、江、河、湖泊、自然动植物以及文化古迹、近代名人墓葬、革命纪念遗址等组成。景区内 有岳麓书院、爱晚亭、麓山寺、云麓宫等景点。宜人的自然风光与浓厚的人文气息相映成辉。

门票：免费（部门景点另外收费）

地址：湖南长沙市登高路58号

电话：0731-88825011

交通：乘坐公交到岳麓山北站下车。



岳麓山 by songjiaqiang21

岳麓书院

岳麓书院以保存大量的碑匾文物闻名于世，如唐刻李邕“麓山寺碑”，明刻宋真宗手书“岳麓书院”石碑坊、“程子四箴碑”、清代御匾“学达性天”、“道南正脉”、清刻朱熹“忠孝廉洁碑”、欧阳正焕“整齐严肃碑”、王文清“岳麓书院学规碑”等等。

岳麓书院园林建筑，具有深刻的湖湘文化内涵，它既不同于官府园林的隆重华丽，也不同于私家园林喧闹花俏，而反映出一种士文化的精神，具有典雅朴实的风格。

门票：50元

地址：湖南长沙市登高路58号

电话：0731-88825011

交通：乘坐公交到岳麓山南站下车。

烈士公园

烈士公园是长沙市最大的公园，位于市中心。烈士公园是严肃却又充满活力的地方，这里除了庄严的烈士塔，还有很多刺激的娱乐设施，公园里还有一个大的湖可以划船。

开放时间：9:00-17:30

门票：免费

交通：乘坐公交到烈士公园东、西、南、北门下。

天心阁

天心阁位于市中心，素有“潇湘古阁，秦汉名城”之美誉。天心阁与岳阳楼、黄鹤楼、滕王阁相媲美，被誉为古城长沙的标志。因解放前夕文夕大火事件，天心阁已是长沙目前仅存的古城墙建筑了。现在的天心阁成为了老长沙市民戏迷聚集之地。在这里你不仅可以触摸到长沙古城的遗迹，更多是你能够感受到老长沙人的生活乐趣。

开放时间：6:00-21:00

门票：32元

电话：0731-85155379

交通：乘坐公交到天心公园下。



天心阁 by wustart

湖南省博物馆

湖南省博物馆创办成立于20世纪50年代初，该馆馆藏文物丰富，尤以马王堆汉墓文物、商周青铜器、楚文物、历代陶瓷、书画和近现代文物等最具特色。

马王堆汉墓陈列是博物馆的基本陈列。陈列馆里，展出有薄如蝉翼的素纱单衣、完好无损的印花绵袍、各种精细秀丽的刺绣、彩绘漆器以及彩绘帛画、帛书等。

开放时间：周二至周日9:00-17:00（16:15停止入馆），该馆因全面实施改扩建工程于2012年6月18日起闭关3年。

门票：30元

电话：0731-84535566

交通：乘公交至省博物馆站下。

橘子洲

橘子洲位于湘江之中，四面环水，绵延十里，既有村烟舟泊之雅趣，又有华夏灯火之繁华；橘林成片，风光清绝；历史文化底蕴厚重。漫步于橘子洲公园，登上橘子洲头时，感受毛主席当年在此登洲留诗的豪情壮志。每当周六的夜晚，橘子洲公园还会上演一场绚丽多彩的焰火晚会。

开放时间：全天

门票：免费

地址：长沙市区的湘江中心

交通：乘坐公交到橘子洲大桥东。

杜甫江阁

杜甫江阁为缅怀杜甫而建，与天心阁、岳麓山道林二寺和岳麓书院形成一条长沙的文脉带。江阁登临，可近观桔洲风景，远眺麓山烟云，饱览长沙山水洲城的美丽姿容。在每个周六的夜晚，在杜甫江阁上欣赏橘子洲焰火最好不过了。

开放时间：9:00-17:30

门票：平时2元/人 周末焰火100元/人

地址：长沙西湖路与湘江大道相交的湘江风光带上

交通：乘坐公交到西湖桥下车。

太平街

太平街坐落于长沙市老城区南部，是长沙古城保留原有街巷格局最完整的一条街。整治后的太平街历史文化街区不仅保留了贾谊故居、太平街(18张)长怀井、明吉藩王府西牌楼旧址、辛亥革命共进会旧址、四正社旧址等文物古迹和近代历史遗迹。

地址：五一大道和解放西路之间(近黄兴路)

交通：乘坐公交到华图教育(太平街口)站下车。

贾谊故居

贾谊故居始建于西汉文帝年间，距今已有2000多年的历史，位于长沙太平街和解放西路的交汇处。贾谊故居被誉为湖湘文化源头，为历史文化名城长沙“最古的古迹”，也是“屈贾之乡”标志性的文化遗产。古代的文人墨客凭吊贾谊之后，都会在此吟诗作画，现在的游人亦能在此阅古、品茶和休憩。

开放时间：8:00-17:30

门票：免费

交通：乘坐公交到贾谊故居站下车。

长沙世界之窗

长沙世界之窗将世界奇观，历史遗迹，古今名胜以及世界民居、民族风情、世界歌舞艺术表演汇集于一园。此外长沙世界之窗旁就是湖南广电集团，包括湖南卫视的《快乐大本营》、《天天向上》、《我们约会吧》等娱乐节目都是在这里录制出来的。

开放时间：8:30-19:00

门票：80元

电话：0731-84256888

交通：乘坐132路到世界之窗站下车



世界之窗 by 且行且走heart

湖南省第一师范

湖南省第一师范，是在近二三十年按照原貌在原址重建的。学校仍被现在还使用着，处处可见学生们的活动。一师最原汁原味的，当是那口方井了，据说毛泽东喜欢用里面的井水洗冬澡。这里还是《恰同学少年》的拍摄地。

门票：15元

交通：乘坐公交到第一师范站下。



湖南第一师范 by wustart

活动 · ACTIVITIES

泡吧

来到长沙，不体验一会长沙酒吧的夜生活，你就算是白来了。在长沙泡吧，有三个地方可以选择，解放西路、化龙池和太平街，但其中名号享誉全国的仍属长沙最老、最high、最闹的解放西路酒吧一条街。只要你来看一看长沙解放西路酒吧里纵情狂欢的年轻人，你就能感受到长沙这及时行乐的城市气质。尤其是大型节假日期间，各大酒吧都会开展一系列的庆祝活动，能够让你充分感受到节假日长沙年轻人的疯狂和热情。

地址：长沙市天心区解放西路一条街

交通：乘坐公交到贾谊故居站下车。

足浴

有人传过这样一个笑话：拿张北京地图，用针插三下，就能点中一个厅局级单位；而拿张长沙地图，也用针插三下，居然可以戳中3个泡脚城，因此长沙也就有了“脚都”之称。您随意走进一家环境优雅的大型足浴场所，或坐或躺在舒适的沙发上，足疗师会为您选择中意的足疗方式，然后端上泡脚的各种汤剂。您将双脚泡入其中，和着悠扬的音乐，一边喝茶嚼槟榔，一边享受畅快淋漓的足底按摩，舒服得可以忘掉尘世间一切烦恼。

橘子洲焰火

长沙市橘子洲周末焰火燃放时间已经长达两年多，是目前国内时间最长的烟花燃放活动，每周六晚上在橘子洲专用燃放场所燃放烟花，如遇重大节日或天气原因作适当调整。冬、春季燃放时间为20:00-20:20，夏、秋季燃放时间为20:30-20:50，每场燃放时间长20分钟。

最佳观看点：潇湘大道、湘江大道、四羊方尊广场、杜甫江阁等湘江沿线和岳麓山顶。

餐饮 · EATING

如果你来一趟长沙，只是吃吃火宫殿、尝尝臭豆腐，就以为吃到了长沙最好吃、最有特色的菜，那你可就大错特错了！长沙的小吃数不胜数，大街小巷随处可见，长沙可以说是吃货的天堂。除了长沙的各色小吃，地道的湘菜也是不容错过的，大家都说四川人辣不怕，湖南人怕不辣，湘菜可以说是辣味十足，鲜香味美。

美食 · DELICACY

臭豆腐

到长沙来一定不能错过闻名天下的臭豆腐，长沙的臭豆腐不同于其他地方的臭豆腐。从颜色，气味上来比较，长沙的臭豆腐可谓是非常贴合“臭豆腐”三字。黑乎乎的颜色，怪怪的气味，但千万不要被这些吓到，只有尝过之后，才知道它的美味。罗家、四娣驰的臭豆腐都不错。

推荐店铺：四娣驰、黑色经典



长沙臭豆腐 by wustart

德园包子

德园包子是湖南著名的商标品牌。德园包子选料肥肠精细，无论是面粉还是肉制品。德园包子分为两种馅——糖馅和肉馅。糖馅用白糖、冰糖、玫瑰糖或桂花糖相拌而成，香甜爽口；肉馅选用猪前夹缝肉或好瘦肉，拌以香菇、冻油等调料，油而不腻。

黄鸭叫

这道菜是混迹长沙多年的老江湖们的最爱。其实黄鸭叫学名叫做淡水黄颡鱼，俗称黄古鱼。黄鸭叫的味道嘛，绝对是淡水鱼中难得的美味。做法有红烧和水煮两种，红烧的香辣浓郁，水煮的清新香浓，各有风味。

酱板鸭

湖南酱板鸭是湖南一绝名菜，是经三十多种名贵中药浸泡，10余种香料、经过风干、烤制等15道工序精致而成，酱板鸭辣、甘、麻、咸、酥、绵适中，具有醇香可口，色香俱全，肥而不腻，让人回味无穷。

推荐店铺：仙都、金源园、湘春、岳阳九哥

麻仁香酥鸭

麻仁香酥鸭是湖南创新名菜。注重工艺造型，讲究原料配合，形态美观，色调柔和，集松泡、酥脆、软嫩、鲜香于一体，深受四方宾客欢迎。

干锅鸡

长沙人特别喜欢吃干锅菜，干锅鸡就是其中的一道，此菜麻辣鲜香，肉质酥烂，而且越吃越有味。还有，干锅下面一般会有萝卜或者其他蔬菜做底料，煮烂了之后，那味道，人间难得几回闻！

口味菜系列

口味菜系列就是以口味重、辣而闻名，虽然卖口味菜的餐馆环境都比较简陋，但丝毫不影响人们追求美食的兴致！长沙人爱吃的口味菜包括口味蟹、口味蛇、口味鸡、口味牛蛙、口味虾、口味田螺等等。

推荐店铺：四娣驰、河西老梅园、八一桥下的单记



口味虾 by Phenon_chen

龙脂猪血

龙脂猪血口感特别嫩滑，犹如龙肝凤脂一般美味，因此得名。龙脂猪血用新鲜猪血为原料。制好的猪血辅以干椒末、冬排菜和芝麻油，味微辣而香脆，爽滑鲜嫩，十分可口。特别是在冬天，吃上一碗热气腾腾的猪血，能使周身暖和，五脏受用。

糖油粑粑



糖油粑粑 by Phenon_chen

糖油粑粑，是长沙的一大特色啊，看上去就让人垂涎欲滴，咬一口，甜到心里，不过这个糖油粑粑很腻，一般人最多吃两三个。它的主要原料是白面和蔗糖，但是火候和糖的分量是要精确把握的，否则就没那么好吃。

推荐店铺：李公庙糖油粑粑

腊味合蒸

腊味合蒸以各种腊熏制品同蒸，风味独特，是湘菜中传统风味名菜。此菜腊香浓重，咸甜适口，色泽红亮，柔韧不腻，稍带厚汁，且味道互补，各尽其妙，取腊肉、腊鸡、腊鱼于一钵，加入鸡汤和调料，下锅清蒸而成。吃时腊香浓重、咸甜适口、柔韧不腻。

剁椒鱼头

剁椒鱼头绝对是最有名的一道湘菜，这道菜无论是视觉、味觉和嗅觉都一级棒，红的辣椒、绿的香菜、黑的豆豉、白的葱花、黄的姜末、喷香的蒜蓉再配上大嘴鱼头，绝对是艳丽动人，撩人食欲。好的剁椒鱼头应做到酸、辣、鲜、滑。



剁椒鱼头 by seabinghe

葱油粑粑

长沙市民的早餐无外乎包点、油货（油炸食品）、粉面三类。葱油粑粑是油货中常见的一种，因其价美物廉、色香味美，不劳多等而深受市民喜爱。葱油粑粑的炸制程序甚为简单，舀米粉浆入油模，从中拨一洞下入油锅中，炸制金黄时捞取、沥干即成。

农家小炒肉

这道菜说白了就是辣椒炒肉，但是在长沙，这道菜无人不爱，湘菜馆里点菜率最高的绝对是这道菜。简单的菜里学问才大着呢，辣椒一定要选那种长长的，硬硬的，无名指大小的小香辣椒，光看着，你就觉得透着一股香辣味。猪肉的选择也颇有学问，而且在做前把肉勾芡一下或者用调料拌好，味道会更鲜美。

毛氏红烧肉

要说湘菜就不能不提“红烧肉”，湖南人对它可是情有独钟。当年毛主席对这道菜也是钟爱有加，现在遍布全国各地的湘菜馆都用“毛氏红烧肉”来作招牌菜。因“毛氏红烧肉”属于特色湘菜，在烧制过程中加入了少许辣椒，所以味道甜中带咸、咸中有辣、甜而不腻。

烧辣椒皮蛋

烧辣椒皮蛋，这个辣椒的做法跟其他辣椒做法截然不同。先把辣椒放火上烤一阵，撕去辣椒皮，辣椒肉成了一丝一缕，泡点醋，用擀杆捣一阵，再加入醋和盐，口味马上提起。加剥壳切块的皮蛋，翻动让其染上酸味和辣味，即成擂辣椒皮蛋。

美食聚集地 · DELICACY

坡子街

以火宫殿为龙头，在坡子街的支街恢复十大传统特色餐饮老字号于一街，断档市场多年薄如纱、形如燕尾的双燕楼馄饨，清凉爽口的红梅冷饮，滋补醇香的强民狗肉、皮薄香酥的向群锅饺，被誉为清末民初卤炖一绝的李合盛卤味牛肴等，都已成为市民舌尖上的美味，再现了上世纪二十年代老长沙餐饮的特色景象。

交通：乘公交到坡子街站下车。



杨裕兴面 by wustart

曙光路

在这条街上，从南到北，依次特色化地排列着川湘特色相融的大蓉和，家常湘菜风味的友友饭店，湘菜乡土味浓厚的蓉泰酒楼，以乌龟甲鱼为主打菜档次较高的青莲酒家，以瓦缸系列菜为特色的潭州瓦缸饭庄，以经营平价、湘味海鲜为特色的徐记海鲜酒楼，以乡村风味为特色的旺府。每家酒楼饭庄都有自己的特色。

交通：乘公交到曙光路站下车。

湘江风光带

在湘江风光带分布有秦皇食府、好食上、七彩江南、毛家饭店、徐记海鲜等中高档酒店；老街鱼嘴巴、涂记小杯茶、九子跳跳蛙等长沙风味夜宵排档。在此用餐有两大好处，一是进出方便，二是环境美。

地址：长沙湘江风光带

推荐餐馆 · RESTAURANT

火宫殿

来长沙的“必去之地”，集合了湖南众多特色菜肴和小吃。味道不一定是最好吃的，但是长沙大部分的小吃在这里都能尝到。如果你不想到处走，又想多尝一下长沙的美食，可以到这里来。这里的臭豆腐、糖油粑粑、龙脂猪血还是不错的。

人均消费：40元

地址：天心区坡子街127号

电话：0731-85814228

杨裕兴面馆

杨裕兴是长沙首屈一指的著名面馆之一。总店位于解放西路，创办至今已109年历史。杨裕兴红火百年，秘诀之一便是其首创的鸡蛋面，入口不滑不腻，软硬适度，富有韧性，堪称一绝。杨裕兴的油码也是美味绝伦，酱汁、肉丝、酸辣、牛肉、杂酱是五种最常见也最受欢迎的油码。

人均消费：15元

地址：有众多分店

好食上

环境挺好，主打湘菜，但口味总体不算太辣，外地客人比较容易接受。雷公鸭是这里的特色菜，玉米汁也好喝。生意很火，去晚了的话经常需要排队。

人均消费：80元

地址：芙蓉区八一路245号鸿飞大厦1-5楼

电话：0731-84463030

大碗厨(东风路店)

老字号餐厅，环境整洁清雅。价格走的是平民路线。主打湘菜，菜式虽不多，味道都不错。招牌菜猪脚炖得酥烂，肥而不腻，辣得够味。

人均消费：45元

地址：开福区东风路103号

电话：0731-84516898

湘爵士

装修安静典雅，西餐厅的范儿。湘菜、火锅都有，味道都还不错。招牌菜口味牛蛙肉质鲜嫩，味道比较辣；其他菜相对“一般了”，没啥亮点。

人均消费：70元

地址：芙蓉区黄兴中路27号王府井百货7楼

电话：0731-82228666

天福食家(新都店)

到这里来主要是吃这家的香辣蟹，肉嫩鲜香。猪脚也是招“之一”，嚼劲恰到好处。环境和服务一般。

人均消费：70元

地址：芙蓉区东二环二段238号天域新都2楼(湖南省教育厅南侧)

电话：0731-82182220

住宿 · LODGING

想在长沙这座找到适合自己的住宿还是很容易的，无论是高档的星级酒店还是经济型的酒店，或者是青年旅社都能很方便找到。由于长沙的旅游业并不算太发达，所以住宿的价格还是比较适中的。

长沙运达喜来登酒店

长沙最豪华的五星级酒店之一，所以价格在长沙处于最贵的档次。大堂很豪华气派，房间内部宽敞，住着很舒服。酒店位置很好，在市中心，不过在繁忙时段相对容易堵车。

参考价格：1000元起

电话：0731-84888888

地址：长沙市开福区芙蓉中路一段478号

长沙华天大酒店

地理位置很好，在市中心，交通很方便。酒店的设施不还不错，房间隔音效果很好，服务态度也很棒。

参考价格：620元起

电话：0731-84442888

地址：长沙市芙蓉区解放东路300号

长沙碧桂园凤凰酒店

环境比较清雅，整体装修带一点欧式的风格。位置离市中心远一点，交通条件一般。服务挺好，比较周到，整体卫生也不错。

参考价格：480元起

电话：0731-88288888

地址：长沙市长沙县星沙大道325号

长沙汉庭黄兴路店

酒店的地理位置非常好，出门左转便是黄兴路步行街，吃喝玩乐都能在这里解决。对于这种地段，房费不算贵。房间里面干净整洁，服务态度也较好。

参考价格：200元起

电话：0731 8567 1155

地址：长沙市芙蓉区解放西路147号

7天连锁酒店(长沙步行街店)

靠近步行街，商场都是在这附近，走十分钟左右能到公交车站，打车有时不太方便，因为步行街人多，交通比较拥堵。

参考价格：160元起

电话：0731-85195788

地址：长沙市芙蓉区苏家巷黄兴南路步行街388号

长沙国际青年旅舍

这家青旅有点地中海风格，后面的小院有台球、秋千，大厅里有书、杂志、小霸王游戏机，还可以下棋，总体条件很好，比较有青旅的感觉。

参考价格：88元

地址：开福区东风路工商巷61号（湖南省博物馆附近）

购物 · SHOPPING

长沙工艺、土特产品素负盛名，到长沙来一定不能忘了带一些土特产走。湘茶是闻名中外的名贵茶，味醇可口；湘绣是中国四大名绣之一，构图优美，绣艺精湛；湖南瓷器，历史悠久。湘绣、中国红瓷器和菊花石雕被称为“长沙三绝”。

特产 · SPECIALTY

湘绣

湘绣是中国四大名绣之一。湘绣源于长沙乡间的民间刺绣。湘绣艺人集多年经验已创造出用于刺绣花卉、山水、动物、人物的70多种针法。处于市区五一广场的湘绣大楼，即以供应湘绣艺术品闻名。

铜官陶器

铜官陶器产于望城县铜官镇，该镇是全国著名的五大陶都之一，已有1000多年的生产历史。产品有美术陶、建筑陶、卫生陶、日用陶、炆陶5大类，360多个品种。日用陶的杯、碟、盆、食品缸、三用钵等，设计新颖精巧，既实用，又美观。

浏阳豆豉

浏阳豆豉，是浏阳县的地方土特产。它以泥豆和小黑豆为原料、经精加工而成。加水泡涨后，汁浓味鲜，是烹饪菜肴的调味佳品。湘菜中的“腊味合蒸”名菜，即是以豆豉作佐料。

菊花石雕

菊花石雕是浏阳县的独特手工艺品，用生成于2亿多年前的菊花石雕琢而成。雕琢艺人利用菊花石这些特点，精工雕琢，理出花瓣，添枝加叶，浮雕成丛丛菊花。

湘茶

长沙地区盛产茶叶，长沙茶叶名品云集，最有名的有高桥银峰、长沙茉莉花茶和宁乡沩山毛尖。

湘粉

湘粉又称南粉，已有130多年生产历史。选用优质蚕豆、绿豆、豌豆等为原料，经精细加工而成。粉条细圆，洁白光亮，色如银，细如丝，在场水中轻柔起伏如龙须，故亦称为“龙须细粉”。

捞刀河刀剪

捞刀河刀剪是湖南省有名的工艺小商品，长沙县捞刀河镇生产。剪刀以开合和顺、剪布锋利、经久耐用著称，与北京王麻子、杭州张小泉的产品齐名。生产的菜刀以刃口锋利、造型美观闻名。

推荐商店 · RECOMMENDED SHOP

美美百货

美美百货是知名时尚品牌的汇集地，荟萃众多国际顶级时尚品牌，如果要在长沙购买比较高档的品牌可以到这里来买。

地址：湖南省长沙市芙蓉中路一段478号运达国际广场

交通：乘公交到八一桥站下

黄兴南路步行街

众生芸芸大路货。各大专卖店在街的两边林立，一家接一家，还有内外两街，“血拼”风雨无阻。大众品牌甚多，且品种齐全，基本都不还价，只是打折而已。

交通：乘公交到司门口站下

文庙坪、南墙湾

各种有强烈风格的小店开在小巷里，夸张前卫的服饰挂在玻璃橱窗里，青春恣意张扬。各地新鲜热辣的时尚风潮曲折而神秘地汇入南门口旁这个破旧的老城区，然后以这个长约150米的老街为圆心，向整个长沙城辐射开。

交通：乘公交到长郡中学站下

金满地

这里像一个复杂的地底迷宫，没有方向感的，迷路是常有的事。你在电视上或者杂志上见到的名人着装，你绝对能在这里淘到翻版，东西都比较廉价。

交通：乘公交到培元桥站下

实用信息 · INFORMATION

医院

中南大学湘雅医院

地址：湖南省长沙市开福区湘雅路87号

电话：0731-84328888

中南大学湘雅二医院

地址：湖南省长沙市芙蓉区人民中路139号

电话：0731-85295999

湖南省人民医院急诊科

地址：湖南省长沙市芙蓉区解放西路61号

电话：0731-82278120

紧急电话

旅游投诉电话：0731-5810110

市公安局：0731-84430374



湘江桥 by chuanjingzhi

推荐行程 · SCHEDULE

长沙是个非常适合吃喝玩乐的地方，虽然他的景点都不算惊艳，但也有许多富含文化底蕴的地方，最有名的要数岳麓书院了。长沙绝对是一个能让吃货们满足的地方，美味的长沙小吃和湘菜，让你大饱口福。



橘子洲毛泽东像 by wustart

吃货一日游

D1 烈士公园-贾谊故居-坡子街-杜甫江阁-解放西路酒吧一条街

湘菜是四大菜系之一，以香辣出名，吃一口湘菜，搓一顿长沙小吃，从口里辣到胃里却香到心里。这条路线不仅能游览到几个有名景点，更能充分品尝到长沙的美食。

早上到在长沙的杨裕兴吃一碗米粉后，坐公交前往烈士公园，到公园后的第一件事当然是缅怀先人啦，公园里也有许多的娱乐项目可以选择，在里面散散步也是不错的。从烈士公园出来后，可以在街头品尝臭豆腐，臭豆腐是长沙最独特的口味，而要吃正宗的臭豆腐，非四娣莫属，闻起来臭，吃起来香，外脆内酥，四娣已经是长沙街头美味小吃的文化招牌。接下来再到贾谊故居参观，贾谊故居长沙“最古的古迹”，也是“屈贾之乡”标志性的文化遗产。中午可杀到有名的坡子街解决午饭，火宫殿汇集了各种长沙名吃。下午去杜甫江阁，这所园林仿古建筑，是为纪念唐朝诗人杜甫的。结束游览后到湘江风光带享用晚餐，晚饭后在湘江边上散步，还有精力的可以到解放西路酒吧一条街去泡吧，体验一会儿长沙酒吧的夜生活。



小吃摊 by 陪驴



爱晚亭 by 且行且走heart

魅力二日游

D1 湖南省第一师范-岳麓书院-岳麓山-橘子洲-解放西路酒吧一条街

早餐过后前往第一师范幽静的校园，感受毛主席当年的学习环境。中午找个地道的湘菜馆，品尝辣椒炒肉和剁椒鱼头等特色湘菜。饭后坐公交穿过湘江大桥前往河西，参观岳麓书院，参观完岳麓书院后，就可以登岳麓山了，到达山顶后，可以在山顶的茶馆喝一杯茶小憩一会儿。下山后往回走，顺道看一看橘子洲，感受毛主席当年的豪情，然后回到河东，在解放西路的酒吧里放松自己。如果是星期六，还可以去看橘子洲的焰火。



贾谊故居 by Minaki_Saotome

D2 天心阁-杜甫江阁-坡子街-烈士公园-贾谊故居

第二天可以游览一下长沙历史文化比较浓厚的几个景点，早餐后坐车前往天心阁，登上天心阁阁楼，俯瞰长沙美景。接下来去参观为缅怀杜甫而建的杜甫江阁。中午闲逛坡子街品尝长沙特色美食小吃。下午前往烈士公园，到公园后的第一件事当然是缅怀先人啦，公园里也有许多的娱乐项目可以选择，在里面散散步也是不错的。接下来再到贾谊故居参观，贾谊故居长沙“最古的古迹”，也是“屈贾之乡”标志性的文化遗产。晚上到湘江风光带享用晚餐，晚饭后在湘江边上散步。之后你可以随意走进一家环境优雅的大型足浴场所，让疲惫的双脚好好地放松一下。

更多路线 · OPTIONS

凤凰（2天）



小木筏 by kidonly

凤凰，是沈从文笔下那座如诗如画的边城，是新西兰作家艾黎口中“中国最美丽的小城”。这里有听不尽的沱江滔滔流水声，有看不尽的浣衣妇，还有走不尽的青石板路。

许多人说，在凤凰的时光犹如一场梦，不愿醒来。

穿着花裙子或者花裤儿，踩着夹角凉拖，穿过东门在桥洞下听流浪歌手弹吉他，唱着不知名的歌。河边湿软的风吹过，一座一座吊脚楼悬在河上，楼里的灯光或明或暗，隔得远远的瞧了，就仿佛一幅水墨画。你是否想过有这样一个地方，接近你想象中的模样。

交通 · TRANSPORTATION

火车

凤凰本地没有火车站，需要到附近的三个火车站转，它们分别为吉首、怀化、铜仁火车站。吉首火车站离凤凰最近。这几个站都有到凤凰的大巴车。可以从长沙坐火车到吉首之后再转乘汽车。

汽车

从长沙做汽车前往凤凰很方便，东南西北四个车站都有车到凤凰的。长沙客运西站到凤凰：每天4趟，分别为8:40、10:40、15:30、17:30。130元/人，全程5.5小时。

亮点 · HIGHLIGHT

烟雨沱江：沱江是凤凰的母亲河，千百年来静静的流淌，江水在两岸的青山映照下显得格外清冽，泛舟游于其上，一切尘世的喧嚣都远远离去，只剩下艄公的号子，一声一声的回响。

古城老街：悠悠闲闲的走在铺着青石板的老街上，摆放着小吃的担子随处可见，街旁的阁楼里散发出刚打开的糯米酒香。走得累了就停下来在路边的小茶肆，喝一杯茶，发一会儿呆，接着漫无目的的闲逛。

吊脚楼：去凤凰必体验的，非吊脚楼莫属。吊脚楼是苗乡的建筑一绝，它依山傍水，鳞次栉比，层叠而上。它们的存在在中国乃至世界都是罕见的。不仅仅因为它的规模宏大，更因为它所代表的土家族精神。

酒吧：晚上的凤凰是个风情万种的美人，时间的沉淀虽让她显得庄严又厚重，但是夜晚酒吧里的灯红酒绿又让她焕发出年轻的激情。这样的矛盾巧妙的组合在一起，怎能让人不感觉到神秘呢？

餐饮 · EATING

凤凰的美食太多了，任何来过凤凰的人都会对它种类丰富的好吃的念念不忘，不管是摆放在店里的还是路边的小摊，远远的就能闻到它们袭人的香气。来凤凰，除了要准备好行李外，还要准备一个很大很大的胃。血粑鸭、酸汤鱼、蕨菜炒腊肉、苗家酸萝卜都是当地有名的菜肴。特别推荐凤凰特色早餐“桐叶粑粑”，糯米做的，用泡桐树叶包起来。大约3元一个，味道最好的是挑着在街上走着买的，但是要起的早才能遇到哦。凤凰当地的水果又便宜又好吃，一定要试一下。

住宿 · LODGING

凤凰的住宿 在凤凰的住宿主要分布在回龙阁，北边街，还有沙湾。许多人第一次来凤凰都选择住在临江的阁楼里，也有的喜欢在夜深的时候在古城内阳台上欣赏这夜空下静谧的凤凰。淡季来可以慢慢的选择，住处有很多，价格也便宜，旺季的话要预定，而且价格增长也挺大的，黄金周一个房间能达到300。

酒吧&咖啡馆 · BAR&COFFEE

凤凰有一条街叫做老营哨，也叫酒吧街，还有好些依靠着沱江的咖啡或者奶茶店。它们存在于许多去过凤凰的人的攻略中，还是在最醒目的位置，它们出现在你游玩凤凰时一个转角处，然后发出一声“哦，原来你在这里”的感叹。最后，它们通通都被收藏进你关于凤凰最美好的回忆里。

行程 · SCHEDULE

DAY1: 虹桥-杨家祠堂-跳岩

早餐后从虹桥以南出发，步行到东门城楼，直走见到杨家祠堂，典型的一座四合院建筑，门楼、戏台、厢房、一应俱全，精美绚丽。一直走到北门城楼，沿途是凤凰古城墙，有着悠久的历史。北门城楼上不远的地方就是跳岩，跳岩中路的摄影角度极佳。从这里到对岸就到了老营哨，也就是酒吧街，好好转一转就回到了虹桥。晚上江边放河灯，欣赏吊脚楼美丽风景。

DAY2: 勾良苗寨-天龙峡

早餐后搭车去勾良苗寨，听一曲苗寨山歌，吃一顿苗族人的拿手饭菜，沿途风景秀丽。然后去天龙峡，风景独步苗疆，山高水秀，草木幽深。穿双舒服的鞋。如果运气好遇上了阿拉营赶集的日子，那可算是真正做了一回凤凰人。晚上可以看看篝火晚会。此路线建议跟团，价格不贵还能少走很多弯路，在住的客栈订票能打个七折左右。



虹桥夜景 by o0意大利面0o

张家界（3天）



张家界 by 陪驴

直到上世纪80年代初，张家界才得以扬名海外，人们惊叹于这英武挺拔的万千奇峰，竟失落深山如此之久，未被人知晓。当耸然挺拔的峰林呼啸而来，当刚劲的线条充盈你的视野，当雨过天晴，苍茫云海掩映下的群峰如浮于天上，很难有人可以保持矜持。

在这里，每一座峰都是一个生命。你可以极尽想象去揣摩造物主的意思，仙女散花，采药老人，迷魂台，一步登天……站在高台俯视，看大自然在此挥洒着它的真性情，蘸着云影山色，涂染出诗一般的丹青画卷。

交通 · TRANSPORTATION

飞机

张家界的机场位于张家界市永定区官黎坪街道办事处荷花村，距市区5千米。从长沙到张家界每天都有航班，从长沙过去建议不要选择飞机。

火车

长沙到张家界的火车5个多小时，每天有7趟车。票价在50元左右。

汽车

从长沙市汽车西站出发（长沙火车站左100米左右），每隔半个小时就有到张家界的旅游大巴车，票价约100-120元，车程4个小时左右。

亮点 · HIGHLIGHT

登观景台，览武陵山水：三千奇峰拔地而起，八百溪流蜿蜒曲折，一切美好的词语都可被用来形容这里的美丽，却无法描述它带给人们视觉上的震撼。《阿凡达》里的世界，在这里变为真实。

金鞭溪：人在峡谷走，山从两边过，穿行在峰峦幽谷间，移步换景，胜似画中游。溪水明净，跌宕多姿，让人产生一种幻觉，以为传说中的桃花源就在这条金鞭溪的尽头。

土家菜：来张家界，一定要品品土家菜！土家族菜肴以酸辣为主要特点，几乎各种蔬菜都可以制成酸菜，肉类会制成酸鱼、酸肉、酸肠子。张家界市区有不少的特色餐馆，一定要去敞开肚皮一饱口福！

天门山索道：天门山索道全长7455米，从市区直达天门山顶，犹如一道彩虹飞渡人间天上。俯视，是99道弯的公路“通天大道”。仰望，是眼前屹立于云雾之间的天门山。坐上缆车，此行定是一趟仙境之旅。

黄龙洞：黄龙洞被称为“地下魔宫”，洞口雾霭迷漫，洞内长廊蜿蜒，洞中有洞，洞中有河，石笋、石柱、石钟乳各种洞穴奇观琳琅满目，美不胜收。

餐饮 · EATING

在张家界景区附近的宾馆用餐是非常贵的，蔬菜15元以上，带肉的菜每份30元以上，野味菜80元以上，如野猪肉、竹鸡、枞菌等。而在张家界市区，好吃的很多，价格又很便宜。如果你的肚子在景区饱受委屈，在这里可以完全放开了！

张家界的土家族美食除了辣以外，土家人还特别钟爱腊、酸、腌制菜食。土家腊味菜系列有腊猪肉、腊羊肉等；酸辣菜系列有酸野蕨、酸青菜等；土家家常系列有和渣、南瓜汤等；腌菜类有腌肉、腌鱼、腌辣椒等；野菜类有地米菜、野葛粉等。

住宿 · LODGING

张家界的宾馆主要分布在以下三个区域：索溪峪、市区、森林公园，其中索溪峪与市区分布居多。索溪峪虽然距离火车站及飞机场远点，但是方便游玩；市区推荐住在离中心汽车站较近的地方，方便往返景区。也可以选择住在景区内的农家乐，住宿条件一般，旺季时客房会紧张。

为主张环保，湖南所有的宾馆酒店都取消了一次性用品，游客须自己准备洗漱用品。

行程 · SCHEDULE

DAY1：天子山—十里画廊

早上从张家界市区出发，在中心汽车站乘坐张家界市至天子山门票站的车，购票进山后，乘坐景区内环保车到山顶。首先游览天子山。从天子山下来可以搭乘环保车或天子山索道，随后乘环保车至十里画廊，可以选择步行观光或乘坐小火车。晚上在景区内丁香榕村住宿。

DAY2：大观台—杨家界

今天早起一些，从昨晚住的丁香榕村出发，去大观台看日出。随后乘坐游览车至乌龙寨路口，路口前行沿台阶向下，在木楼餐馆处有一个岔道口。向左可前往空中走廊，向右前往乌龙寨和天波府。可先游览乌龙寨和天波府，然后返回木楼餐厅。向另一个岔道口前行，1个小时后到达一步登天，再继续前行可达空中走廊。

返回乌龙寨路口后，可乘观光车前往丁香榕路口，晚上住在丁香榕村。如果有时间，可以在丁香榕包车，去欣赏尚未开放的景点——空中田园和神兵聚会。

DAY3：袁家界—金鞭溪

上午游览最经典的袁家界景区，先后欣赏迷魂台、后花园、乾坤柱、天下第一桥。下午乘百龙天梯下山，沿金鞭溪徒步行走15里路，最后从森林公园门票站出景区，在此乘坐返回张家界市区的车。



天门山 by 上官图腾

背景 · BACKGROUND

地理气候 · ENVIRONMENT

长沙位于中国中南部的长江以南地区，湖南省的东部偏北。地处洞庭湖平原的南端向湘中丘陵盆地过渡地带，与岳阳、益阳、娄底、株洲、湘潭和江西萍乡接壤。位于浏阳境内的大围山七星岭海拔1616米，为辖区最高处；岳麓山的云麓峰海拔300.8米，为城区至高点。湘江自南向北贯穿长沙城区，把城市分为河东和河西两大部分。河东以商业经济为主，河西以文化教育为主。2001年10月10日，市政府驻地由河东藩正街迁至河西岳麓大道，力在发展河西的经济以平衡长沙两岸。地域呈东西向长条形状，地貌北、西、南缘为山地，东南丘陵为主，东北以岗地为主；山地、丘陵、岗地、平原大体各占四分之一。

长沙属亚热带季风气候，四季不甚分明。春末夏初多雨，夏末秋季多旱；春湿多变，夏秋多晴，严冬期短多雨，暑热期长。全年无霜期约275天，年平均气温16.8~17.2℃，极端最高气温为40.6℃，极端最低气温为-12℃。年平均总降水量1422.4毫米。水资源以地表水为主，水源充足，年均地表径流量达808亿立方米。除了湘江外，还有汇入湘江的支流有15条，主要有浏阳河、捞刀河、靳江和浏水河。最大的水库为宁乡县境内的黄材水库和浏阳市境内的朱树桥水库。

历史 · HISTORY

长沙约有2400年建城史，在春秋战国时期始建城，属楚国。“秦始皇统一中国，长沙郡为秦36郡之一。两汉时期，长沙为长沙国的都城。东汉初期废“长沙国”改立为“长沙郡”。三国和西晋时期，长沙为郡治，属古荆州。西晋后期和南北朝时期，长沙为郡治和湘州制所。

隋前期撤郡，长沙为潭州总管府；后期改州为郡，长沙又为长沙郡郡治。唐朝时设潭州治所，曾属江南道、江南西道。唐朝五代时期的长沙窑，曾兴盛一时，成为釉下彩的发源地。五代十国时期长沙为楚国国都，这也是唯一以长沙为都城建立的国家。

宋时长沙为潭州治所。北宋设岳麓书院，将长沙的文化和教育推向鼎盛时期。元朝1274年时改为潭州路，湖广行省治所。1281年仍为潭州路，湖南道宣慰司治所，隶属湖广行省；元文宗天历二年因“天子临幸”而改名天临路，元末改潭州府治所。明初改为长沙府治所，隶属湖广布政使司。清朝康熙三年建“湖南省”，长沙同为长沙府府治和湖南省治。明清时长沙有四大米市和四大茶市之称，为中国最重要的米市之一。

清朝末年到民国初期，长沙成为重要的政治和革命活动地。长沙在民国时依然是中国政治的革命中心之一。民国二十二年长沙县、市分治，设长沙市，为湖南省辖市，长沙一直作为湖南省会至今。2007年年底，长沙同湘潭、株洲被国务院批准为长株潭“资源节约型和环境友好型社会”综合配套改革试验区，成为中国中部崛起的重要引擎。



天心阁 by chuanjingzhi



太平街 by 陪驴

语言 · LANGUAGE

长沙话是古楚国官方语言之一，属于湘方言新湘语的一支。所谓长沙方言一般是指长沙城区、长沙县大部、宁乡县东北部所使用的语言。除宁乡县东北部地区外，宁乡县和浏阳市的方言则与市区差异较大，其中浏阳中东部的方言还属于赣方言和客家方言，不能与长沙方言互通。湘音缭绕、楚语云飞，长沙方言，韵味十足。你是长沙人，自然深会其意，如醉如痴；你不是长沙人，只要略通湘语，也会浸润其中，被其圆通、蕴藉、泼辣、幽默所感动，留下深刻的、永不磨灭的印象。长沙有特色的街谈巷语多得很，但时过境迁，慢慢消失的也不在少数，真是太可惜了。

长沙方言存在文白异读。凡是日常生活中的口语词，常常遵循本地白读音，凡是书面语、成语、新生词汇，往往是发文读音，更接近中国北方的发音。老长沙人，平常讲话交谈，“吃饭”的“吃”，读“qia入声”，这是白读音（平常讲话时的读音）；而如果是课堂上用长沙话朗读，“吃饭”的“吃”则要读“qi入声”，这是文读音（读书或正式场合下的读音）。

宗教文化 · THE CULTURE

长沙人以信仰佛教为主，少数信仰道教。城内最大的寺庙是古开福寺，每年香火十分旺盛。另外岳麓山上有古麓山寺；洪山庙地区有洪山寺；宁乡有密印寺等，都是长沙地区重要的庙宇。长沙人也爱去衡山的南岳大庙烧香拜佛，多以祈福为目的。在长沙的维吾尔族和回族等少数民族信仰伊斯兰教，进入2000年以后，基督教在乡村地区广为传播，信众呈逐年增加趋势，在市区也有少数人信仰。位于长沙县榔梨镇的陶公庙，始于南北朝时期，距今已有1500多年历史。

由于古代楚地巫风炽烈，长沙也有一些与其他地方不同的忌讳，如以前曾因森林茂盛多有虎出没而忌说“虎”（方言读音“fǔ”），遂将“腐乳”俗称“猫鱼”，称“府正街”为“猫正街”。长沙最重要的特产是“长沙三绝”，即湘绣、棕编（另一说为中国红瓷器）和菊花石雕。湘绣的起源和发展都在长沙县，为四大名绣之一。菊花石产于浏阳大溪河底岩石层中，天然生有白色的菊花图案，其雕品为长沙的一大特色。中国红瓷器最早出现于1100年前的晚唐长沙窑，但包括之后出现的瓷器在内，都没有纯正的红色。1998年底，尹彦征在长沙才研制出纯正的红瓷器，并在长沙隆平高科技园建立了中国红陶瓷工艺园。浏阳有“花炮之乡”的美称，其生产的花炮在中国和世界各地都有销售。长沙在一些节日里有很多特有的民俗。陶公庙庙会为赶集的一大特色。农历三月三时，长沙人都有地菜煮鸡蛋的习俗。随着城市化的不断发展，这个习俗已经被很多人淡忘，但在郊县依然保持。立夏时有吃立夏梗之习。惊蛰时农家于暗处点灯，用石灰撒房屋四周及潮湿暗角。小孩点燃一个个爆竹，丢向屋角墙下，边丢边喊。长沙过去流行的湘剧，是十分具有地方特色地方剧种。当今湘剧缺乏青少年群众为主的市场，逐渐走向没落。

跟着它们去旅行 · TRAVEL WITH THEM

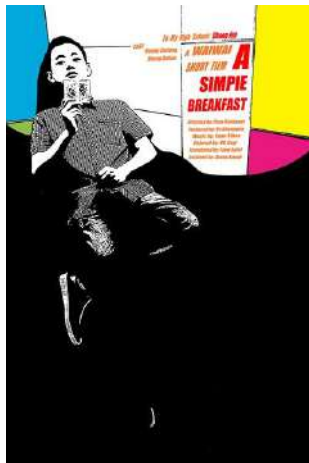
电影 · MOVIE



我爱饭米粒

主演：杨珊珊 / 岳菁蔚

湖南长沙栏目方言剧《我爱饭米粒》（原名《一家老小向前冲》），饭米粒”是英语“FAMILY”（家庭）的音译词，意为“我爱我家”，《我爱饭米粒》播出的电视剧主要以湖南长沙方言为主。具有浓郁的地方特色和本土情节；内容上立足平民视觉，每集讲述一个老百姓自己的故事，是一档轻松搞笑、老少皆宜的百姓生活短剧。



独生子

导演：周圣威

语言：长沙话

鸡哥的母亲是一个强势的女强人，对儿子的溺爱到了控制的地步，鸡哥一直与母亲争吵不断。直到有一天，鸡哥无意间听到朋友在背地里议论自己是长不大的“妈妈宝”，回家后本想和母亲大吵一架，却窥视到一直处于家庭强势地位的母亲展现出内心脆弱的一面；他才猛然意识到人情世故的两面性，并感受到成长所带来的阵痛。于是他决定摆脱“妈妈宝”的称号，做一只像鹰一样会飞的“鸡”。

书籍 · BOOK



长沙这个鬼地方

作者：范宁

长沙的哲学是吃喝拉撒的，它不争地位，不玩花哨，只钟意自己的逍遥。这本书以一种新颖的方式，向你介绍了一个什么都能策的长沙，一个肌肤丰满的长沙，一个嚼着槟榔用筷子夹着臭干子不肯放下的长沙，站在你面前吆喝一句：到我屋里来玩咯！

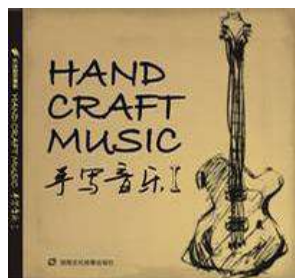


长沙味道

作者：长沙晚报

这本书告诉你，为什么长沙的气质热辣、逸乐、时尚；为什么娱乐文化全国首屈一指，快女，K歌、酒吧、煮茶、品酒，相得益彰，互不打扰；为什么最会搞气氛的策神汪涵会在靖港有问避世的宅子；为什么劲歌热舞的解放西路和浅吟低唱的化龙池同样人气爆棚；为什么长沙老公馆里有新派湘菜的味道；为什么年轻人越来越热爱古老的太平街.....

音乐 · MUSIC



手写音乐1

演唱者：Various Artists

长沙的手写音乐者们，一群爱唱歌的人，音乐是他们生命中最热血的事情，用回归原点后最纯粹的感动，和最质朴的生活感受，要你听见、看见他们的真性情。让大家在现代社会中，还能随时找到自己最原始的状态，把手写创作的习惯再次捡回来。这些长沙最优秀的原创力量，用原创力量来表达对生活的致敬。让我们尝试用另一个角度去享受自己的生活。



责任编辑：小韦



顾问介绍

青春坚强不倒

川藏线骑行达人、摄影爱好者、原创民谣音乐人。热爱生活，喜欢这里走走那里停停，去邂逅地球上每一个未知的美好。



顾问介绍

我的名字叫甲

喜欢自助、自驾、美食、购物、摄影、登山、自然风光、人文景观、休闲度假、户外探险。



感谢 chuanjingzhi 提供封面图片。



* 本攻略图片均由用户提供，如有侵权，请及时与我们联系。

特别感谢 以下用户的贡献：

chuanjingzhi、Minaki_Saotome、Phenon_chen、我的名字叫甲、wustart、winggj_ok、上官图腾、kidonly、songjiaqiang21、陪驴、seabinghe、且行且走heart、o0意大利面00（排名不分先后）

合作伙伴

旅游攻略 <http://www.imlvyou.com>

你的位置

期待你的参与：)



让旅行更简单