

Lanzhou

兰州

灵动秀美的黄河之城

• 15位骨灰级玩家联合打造 • 唯一一座被黄河环绕的大都会 • 吃正宗牛肉面，坐羊皮筏子游黄河



兰州 · 攻略

——充满灵动美的黄河之城

关于 · ABOUT

黄河如同一条金色的巨龙穿过兰州，城市的南北被群山环抱，依山傍水、得天独厚的地理条件让人不禁产生了“这不是大西北”的错觉。正是这份特别，早在5000年前便有先民在此繁衍生息，并成为了古代丝绸之路上的重镇。兰州的重要地理位置可从当代作家陈运和所写“遥远往事，征西的汉将，奔东的番商，甚至取经的唐僧，无不坐牛皮浑脱由此渡河而去”中得以窥探。

当代的兰州免去了过去的沧桑，增添了城市的浪漫气息，还颇有几分简单直接、率性而为的味道。白天登白塔山俯瞰城市，夜晚倚铁桥观赏沉醉在璀璨灯光中的母亲河，更有兰州拉面的香气挑逗着人们的味蕾。点缀于城市间的各大清真寺为这座城市赋予了独特的民族文化氛围，不失为体验西域风情的好去处。

目录 · CATALOG

概述	01
亮点	02
有问必答	03
线路推荐	03
景点	04
活动	06
住宿	06
餐饮	07
购物	08
交通	09
实用信息	09
背景	10
跟着他们去旅行	10



黄河母亲雕塑 by Forsandy01

心愿单 · I WANNA.....

兰州那些不可错过的小事

- | | | |
|---|------------------|--------------------------|
| 1 | 在白塔山上俯瞰黄河与铁桥 | <input type="checkbox"/> |
| 2 | 观赏城市夜景 | <input type="checkbox"/> |
| 3 | 吃一碗地道的兰州牛肉面 | <input type="checkbox"/> |
| 4 | 在张掖路商业街倾听兰州的“市声” | <input type="checkbox"/> |

印象 · IMPRESSION



Forsandy01

黄河的岸边,时而望望远处的黄河水,时而留意下身旁的过客,我们海阔天空地聊着,就那么在岸边目无目的地走着,却是自己眼中最好的时光。

——《爱上兰州不需要太多理由》



cutefork1

不得不感慨一下,兰州的夜生活真是热闹,半夜两三点钟,各种大排档林立,绝大多数是回民摊子,食客们络绎不绝,在一起谈笑风生的,丝毫不觉得时间已过午夜。

——《向日葵小班夏日旅行之甘南的天空》

亮点 · HIGH LIGHTS

No.1 来一碗兰州拉面



兰州拉面 by 深圳的冷漠

“兰州拉面”几乎是侵略性地占领了中国的各大城市，既然有幸来到发源地，当然要尝尝最正宗的兰州拉面到底是个啥味道啦！

No.2 上古玩市场淘宝去



隍庙一角 by 熊猫爱旅行

古玩市场在有900多年历史的兰州城隍庙里，承载了许多老兰州人的记忆。在这里闲逛说不定能邂逅一件有趣的宝贝呢！

No.3 搭乘羊皮筏子在黄河漂流



羊皮筏子 by liuzongyingsh

坐着承载古人智慧的羊皮筏子在黄河里漂一遭，瞬间觉得霸气十足！另外，坐羊皮筏子的季节主要是夏季哦。

No.4 体验西北小吃的魅力



兰州小吃街 by 陪驴

正宁路小吃街滚滚的人潮验证了这里的小吃是多么得吸引人，麻辣烫、各种烧烤、牛奶醪糟等应有尽有，真是吃货的天堂。

No.5 探访伊斯兰教清真寺



西关清真寺 by 386837387

顺着张掖路走，就能看到这座气势雄伟，具有鲜明伊斯兰教建筑风格的清真寺。进入其中体验一下庄严肃穆的宗教氛围也是不错的选择。

No.6 观赏甘肃的文化艺术



甘肃省博物馆内部 by 蓝玲柴小婷

甘肃省博物馆藏品丰富，镇馆之宝是青铜器“马踏飞燕”。馆中无论是出土器皿、佛教造像还是动物化石都让人目不暇接，在此一逛定能感受到西域文化的冲击。

有问必答 · FAQ

问：什么季节去兰州比较合适？

兰州的最佳出游季节是初秋，此时的气候较为凉爽，不仅可以品尝到甜蜜多汁的瓜果，还能够参加一年一度的“兰州丝绸之路节”。

问：兰州的气候怎样？

兰州早晚温差大，天气干燥。因此就算夏季出行也要带好外套，并且注意随身携带保湿的唇膏、喷雾等。

问：兰州的饮食有什么特色？

兰州在饮食方面喜欢吃辣，因此川、湘菜在兰州十分受欢迎，主食则以面食为主。但由于回民较多，因此肉类的食用以牛羊肉为主。兰州是省会也是旅游城市，因此各大菜系在这里一应俱全，完全不用担心吃不习惯。

问：兰州的物价水平如何？

食宿相对于国内的大城市当然会低一些，物价水平处于全国中下，但是商场里的物品价格也十分高。

问：兰州的公共交通发达吗？

兰州虽然小，但是公交车很多，有100多条线路，只要不是特别偏远的地方，公交车都能够到达。不用担心出行不方便的问题。



兰州夜景 by 甘肃旅游局



熊猫爱旅行

这应该已经是第五次去兰州了，因为有了单反，所以开始以游客的视角来记录这个城市。尽管它既没有大城市的发达，也没有小乡村的安逸，但是它依旧有它自己的魅力，美食、黄河、文化、历史以及淳朴民风。

——《小城知味——兰州》

线路推荐 · SCHEDULE

经典一日游

如果你只是把兰州作为一个中转站，短暂得呆上一天后就要去往别的城市，那么无需担心会错过兰州的主要景点。兰州市区小巧，景点距离相近，因此无需花上太多时间就能领略到兰州特色的风光。

D1 白塔山公园-中山桥-黄河母亲像-羊皮筏子漂流-五泉山公园

这天的旅程开始于白塔山，在早上爬个山锻炼一下真是不错的选择！登上山后抬头可以见到元代建成的白塔，低头能够俯瞰兰州城和中山铁桥。

下了白塔山，中山桥就在眼前。这座“天下黄河第一桥”完美得展现着100前先辈的智慧。过了桥走一段就能看到黄河母亲像，裸身男婴依偎在微微含笑母亲怀里，画面温暖，可以合影留念。

既然来到了黄河边，何不去体验一把黄河的波涛呢？从黄河母亲像向西走到水车园里就能坐上羊皮筏子了！摇摇晃晃起伏伏，与黄河来了个近距离接触。

张掖路就在漂流码头的附近，步行就能到，因此中午可以到张掖路上美名远播的马子禄牛肉面馆解决午餐。

下午便可到具有两千多年历史的五泉山公园一游，这里离张掖路约4公里，有公交车直达。

深度两日游

D1 白塔山-中山桥-水车园-张掖路-西关清真寺-正宁路小吃夜市

白塔山-中山桥-水车园都位于兰州市的“黄河风情线”上或附近，可以用步行到达各处，所以大致半天就能游览完了。参观过水车园后步行约20分钟就可以到达兰州最繁华的商业区张掖路的大众巷，此处美食云集，可在此解决午餐。

离张掖路1公里处便是兰州最大的清真寺——西关清真寺了，这是兰州城市的一大亮点，女性也可进入参观。

这天的最后不妨去正宁路小吃夜市体验一把西北特色的夜市文化，更有满目琳琅的小吃等着您！

D2 甘肃省博物馆-五泉山公园-城隍庙古玩城

体验一个地方文化的最好方法就是去当地的博物馆逛一逛，因此第二天便可进入甘肃省博物馆参观，走一把“文艺路线”。在甘肃省博物馆深入了解甘肃的地域特点和地方文化艺术历史，一定能够让您更加喜爱这片神奇的地域。

从甘肃省博物馆坐公交车约20分钟便可到达已有两千多年历史的旅游胜地——五泉山，这里的五眼名泉和佛教古建筑闻名遐迩。不论您是偏爱自然风光还是更喜欢人文景观，五泉山都能一次满足要求。

游览完五泉山，别忘了兰州还有一个承载了“老兰州”们记忆的城隍庙！城隍庙中现在有一个古玩城，说不定能淘到什么心仪的宝贝呢！

景点 · SIGHTS

市内景点

白塔山公园

白塔山位于兰州市北，以“白塔”而得名，登上白塔山，可俯瞰兰州市容、中山铁桥和黄河。山上有一些凉亭，尤其是夏季的时候，可以坐在凉亭里赏景避暑。往山下走的时候还能看到一些小茶铺，如果得闲可坐会儿喝杯茶、下个棋、聊个天，一举三得。

门票：免费

开放时间：06:00-18:00

地址：北滨河中路

交通：1、乘坐20路、35路、53路、131路公交车到白塔山公园站下车，下车即到。

2、乘坐9路、11路、15路、26路、34路、136路公交车到黄河铁桥站下车。

3、乘坐1路、6路、4路、75路、106路、107路、113路、137路等公交车到达西关什字，往北步行只需15分钟即可到达。

黄河索道：可从水车园旁坐黄河索道直上白塔山。价格：往返45元/人，上行：35元/人，下行25元/人。儿童往返20元/人，上行15元/人，下行10元/人。

电话：0931-8371462

中山桥

中山桥是一座跨黄河铁桥，建于1907年，初名为“兰州黄河铁桥”，是兰州境内历史最为悠久的古桥，被誉为“天下黄河第一桥”。这座古老的桥梁与白塔山相呼应，连接南北岸的兰州城，如一部印刻着城市历史变迁的史诗般受人崇敬。

门票：免费

地址：兰州市滨河路中段北侧

交通：乘坐4路、6路、9路、15路、34路、59路、105路、109路、112路、120路、137路、136路、139路、142路、25路到中山桥站下车即可到达。



中山桥 by 十字路口hhh



十字路口hhh

以现代的眼光看中山桥有些简陋，但中山桥上凝聚的这百年历史却很值得品味。

——《西北行—不完整的丝绸之路》

黄河母亲像

黄河母亲像由甘肃著名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。该雕塑构图简洁，寓意深刻，反映了甘肃悠远的历史文化，是目前全国表现黄河母亲的雕塑中最漂亮的一尊。

门票：免费

地址：兰州市黄河南岸滨河路中段、小西湖公园北侧。

交通：可从中山桥直接步行前往，也可乘坐26路公交车到达黄河母亲站下车。



黄河母亲雕像 by Forsandy01

水车博览园

水车博览园于2005年建起，旨在再现50多年前黄河两岸水车林立的壮观景象。兰州水车博览园位于百里黄河风情线滨河路黄河南岸。该园由水车园、水车广场、文化广场三部分组成，是一个体验黄河水车文化的好地方。需注意的是，冬季的水位比较低，水车可能出现转不动的现象。

门票：免费

开放时间：8:00-18:00 夏季持续到20:00

地址：兰州市南滨河东路524号

交通：可乘坐20路、34路、135路、140路、25路到达兰州水车博览园站下车。也可从中山桥顺着南滨河东路步行到达。

电话：0931-8587111

五泉山

五泉山位于兰州市区南侧的皋兰山北麓，是一处具有两千多年历史的遐迩闻名的陇上胜地。公园景点以五眼名泉和佛教古建筑为主，现存最早的一处建筑是明代洪武五年所建的崇庆寺内的金刚殿。

五泉山可分西、中、东三路游览，三路均有楼台亭阁、长栈虹桥、清泉飞瀑，但布局各异，自称体系，各有独到之处。

门票：免费

开放时间：8:00-18:00

地址：兰州市区南侧的皋兰山北麓

交通：1、可乘坐8路、18路、117路、124路、149路、12路、2路、114路、120路、15路、17路、146路、76路公交车直抵山门口。

2、31路、33路、34路电车和106路、108路、141路、140路公交车到五泉山站下车，南行数百米即到。

电话：0931-8243247

甘肃省博物馆

甘肃省博物馆位于兰州市七里河区，收藏有历史文物、近现代文物、民族文物和古生物化石标本约35万余件。收藏包括白垩纪的古生物化石标本，旧石器、新石器时代彩陶文化的器件，商周以来的青铜器、陶瓷玉器以及宋、元、明、清的瓷器、木雕、丝织品、绘画等。甘博的镇馆之宝是“马踏飞燕”。

门票：免费

开放时间：9:00-17:00（16:00停止入馆，每周一闭馆）

地址：兰州市西津西路3号

交通：乘坐1路、31路、32路、41路、50路、51路、53路、58路公交车在七里河桥站下车。

电话：0931-2613220



马踏飞燕 by 戴着帽子飞

周边景点

兴隆山

兴隆山位于兰州市榆中县城西南五公里处，距离兰州市60公里。兴隆山是离兰州最近的国家级自然森林保护区。主峰由东西二峰组成，二峰间为兴隆峡，有云龙桥横空飞架峡谷。现栖云峰有混元阁、朝云观、雷祖殿等殿阁；兴隆峰有二仙台、太白泉、大佛殿、喜松亭、滴泪亭等景点。

兴隆山的滑雪场是甘肃唯一一家配备齐全的高山国际滑雪场，非常适合中初级滑雪爱好者。

门票：30元/人

开放时间：6:00-21:00

地址：甘肃省榆中县县城西南兴隆山

交通：从兰州天水路长途汽车站直接坐到榆中县城的班车，票价7-8元每人，到榆中后转的士或私营小面包车，15元一辆直接到兴隆山脚。

住宿：兴隆山上有许多家宾馆，农家乐可供住宿，在入住前谈好价格。也可住榆中县的农家乐或是宾馆。

电话：0931-5251081

TIPS

兴隆山滑雪场票务中心地址：兰州市静宁路昌运大厦19楼A2座

开放时间：09:00-17:00

滑雪价格：请参考兴隆山滑雪场官方预定网站（可进行网上预定）：

<http://ulanzhou.com/zt/2012/2012huaxue/index.htm>

票务中心班车线路：08:30东方红广场主席台西侧，16:00从雪场返回，17:00左右抵达市区。

青城古镇

青城古镇位于甘肃省榆中县最北端的黄河南岸，是兰州市唯一的省级历史文化名镇和全国民间艺术之乡，夜市甘肃省古民居保存较为完整、非常难得的古镇。景区内主要是古建筑、古居民群，对研究西北民居、西北风情有一定历史价值。《老柿子树》、《黄河浪》等电视曾先后在此取景拍摄。

门票：20元/人

开放时间：全天

地址：甘肃省兰州市榆中县青城古镇

交通：从兰州汽车东站坐车到白银，再从白银的水川十子坐车到青城古镇。也可乘坐从榆中县到青城古镇的班车。

刘家峡水电站

刘家峡水电站位于黄河上游甘肃永靖县境内黄河三峡省级风景名胜区内，地处兰州以西54公里，是黄河干流规划中的第七个阶级电站。若从刘家峡乘船逆流而上，课件两岸奇峰对峙，壁立千仞，最终到达具有“千仞佛”之称的炳灵寺石窟。刘家峡—炳灵寺石窟可一日游。

门票：30元/人

开放时间：09:00-17:00

地址：甘肃省永靖县城西南1公里处的黄河峡谷

交通：可从兰州汽车西站乘坐开往刘家峡水电站的车，车程约为两小时。从刘家峡返回时末班车时间为17:30。

电话：0930-8843419

吐鲁沟

兰州吐鲁沟国家森林公园地处甘、青两省交界处，距兰州和西宁市均为160公里的甘肃永登县连城。吐鲁沟属于祁连山脉的东麓，海拔为1998米-3163米，吐鲁沟因峰奇石怪，林木青翠，所有又名“吐绿沟”。吐鲁沟是不经人工雕琢的极其原始的自然风景区，厌倦了大城市污浊的空气，就来这里体验一把“醉氧”的感觉吧！

门票：50元/人

开放时间：8:00-17:00

地址：甘肃省永登县连城镇吐鲁沟

交通：在兰州小西湖汽车站坐开往永登的车，在永登西关站转乘永登到连城的车，到了连城再租车前往吐鲁沟。

兰州到吐鲁沟的交通较为不便，如果人多的话可以从兰州包车前往，也可以参团和自驾。



吐鲁沟的吊桥 by diaz520

活动 · ACTIVITIES

中国丝绸之路节

兰州中国丝绸之路节，创办于1992年9月10~17日，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。届时骑骆驼、爬沙山，中外游客同乐，富有情趣。

兰州水车节

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。

时间：每年7月

地点：水车博览园

回族开斋节

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，上寺礼拜，走亲戚拜邻居，互相问候。

时间：伊斯兰教历太阴年十二月十日

住宿 · LODGING

兰州各个档次的住宿俱全，酒店大多分布在盘旋路、天水中路、北路、北滨河路附近；各种档次的宾馆、招待所都有分布，游客可根据自身的需要进行选择。普通宾馆的标间价格一般在200-500元之间，招待所的价格会便宜很多。如果您喜欢住青旅，兰州也同样具备颇具特色的国际青年旅舍。

青年旅舍 YOUTH HOSTEL

兰州西驿国际青年旅舍

西驿青旅既延续了青旅的安全、舒适、便捷的特点，也保持有自己特有的风格：藏式的客厅、温馨的书房和网吧、屋顶花园和自助的烧烤吧、简约古朴的卧室。西驿青旅努力为广大驴友搭建一个交流切磋的平台，也以专业的咨询团队为主客提供旅游攻略。双人间配有卫浴、空调、电视，四人和八人间是古朴的木式高低床，另每个楼层都配有公共卫浴。

服务项目：1、收费服务：预订车票、自助洗衣、包车、中餐、茶饮、现磨咖啡。2、免费服务：旅游咨询、免费无线上网、有线电视、投影电影、各种棋牌、书籍杂志、日常用品出借、24小时热水（饮用+洗澡）、行李寄存、接收邮件。

价格：八人间：30元一个床位

六人间：35元一个床位

四人间：40元一个床位

标准间：110元一间

大床房：130一间（有独立卫浴）

地址：兰州天水路北口向东

电话：0931-8688381

兰州花儿国际青年旅舍

兰州花儿国际青年旅舍由一座70年代的老厂房改造而成，是国内首家融合了剧场艺术与旅行文化的国际青年旅舍，别具特色得为旅行者提供梦幻与现实交织的别样体验。花儿青旅包括一个可以容纳300多观众的小剧场以及15间客房（68个床位）。卫浴公用，有24小时热水。

价格：六人间：40元一个床位

四人间：45元一个床位

大床房：135间（屋内还有一个沙发床，如果沙发床要铺床铺就是住3人的话，加20元）

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

电话：1309925980

经济酒店 GUEST HOUSE

宜必思酒店（兰州张掖路店）

宜必思酒店位于市中心张掖路大众巷内商业圈的核心位置，紧邻中央广场，新世界百货，亚欧商厦，紫金百货等城市核心建筑及大型购物中心。免费提供无线网络高速宽带。

价格：259元起。

地址：兰州市城关区张掖路246号

电话：0931-8185000

兰州花园快捷酒店五泉山店

兰州花园快捷酒店坐落于五泉山脚下，景色秀美，客房装修风格温暖惬意，酒店交通方便，离兰州火车站约5分钟车程。酒店优越的地理位置十分适合游客，且价格适中。酒店不招待外国客人。

价格：135元起

地址：兰州市城关区铁路西村262号

电话：0931-4634111

瑞达精品商务酒店（兰州迎宾店）

瑞达精品商务酒店（兰州迎宾店）座落在兰州市城关区主干道天水南路，兰州火车站正北约400米处，饭店四周各路市区公交巴士枢纽站十几路，交通便利，出行方便。距离兰州火车站只有0.3公里，距西关什字大约4公里。

价格：308元起

地址：兰州市城关区天水南路35号（近兰州火车站）

电话：0931-8878111

豪华酒店 HOTEL

兰州皇冠假日酒店

富丽堂皇的兰州皇冠假日酒店耸立在黄河岸边，其五星级客房和套房的所有区域都覆盖有免费无线网络连接，所有客房都享有一览无余的黄河景致。所有客房都设有免费有线互联网络连接，配有熨烫设施、迷你吧以及带CD及DVD播放机的平面电视。浴室内提供浴袍、淋浴设施以及免费洗浴用品。

价格：1000元起

地址：兰州市城关区北滨河东路1号

电话：0931-8711111

餐饮 · EATING

虽然“兰州牛肉面”的“帝国版图”覆盖了大半个中国，但是兰州可不是只有牛肉面哦！兰州市内的各大名菜佳肴和民族风味餐饮一应俱全，不怕吃不到想吃的。另外，兰州还拥有众多特色小吃，这个粗犷豪迈的西部城市简直可以把各种食神、吃货狠狠给得征服了，你信不信我不知道，反正我信。下面来看看兰州有哪些让人口水直流的美食吧。

美食 · DELICACY

牛肉面

兰州牛肉面具有“一清、二白、三红、四绿、五黄”的特征，且色香味美，誉满全国。它清淡、爽口、实惠、价廉，来到兰州一定要品尝一碗原滋原味的牛肉拉面。

兰州牛肉面食用说明书

虽然我们吃牛肉面的时候只管那么呼呼地往嘴里送，但是做面的工序却是十分复杂的，而且有各种类型可供食客选择，就看您爱哪一种类型的面条啦！

第一种：毛细（圆面）：大约有最大号的针那么细。这种面主要受女士喜爱，但因为其口感太差（非常容易泡烂，除非你在出锅三分钟内解决战斗），现在已经很少有面馆做了，想吃也吃不到。

第二种：细的（圆面）：牛肉面最受欢迎的一种，大约比火柴棍稍粗一点点，进面馆的人十个里有八个会要这种面型。男女老少都爱吃，其口味也是牛肉面的代表。

第三种：二细（圆面）：和大号毛衣针差不多粗细，有嚼头。

第四种：三细（圆面）：比筷子细一些。相当有嚼头，主要顾客群是壮年男性，一般人牙不太好的千万别要，咬不动。

第五种：韭叶（宽面）：如名，形状和韭菜叶子差不多，给不喜欢圆面的人准备的。

第六种：宽的：像北方常见的拉条子，手指那么宽。

第七种：大宽：像裤带一样，一碗面就一根。

第八种：荞麦楞：牛肉面里最神秘的一种，大概样子就像是荞麦一样有三个楞边的面条。

灰豆子



灰豆子 by joyfulmixtureo

灰豆子是用麻色豌豆（最佳食材是张北的白口豌豆）煮成的粥状食物。食材中除了麻豌豆还会适当加入红枣，当红枣煮破时的香甜汁液流入汤内时，一股浓香。吃的时候加入白糖，别具风味，备受大众欢迎。在炎热的夏季灰豆子也是解暑佳品，冰镇过的灰豆子味道犹佳。

酿皮

酿皮，是回族独特的风味小吃之一，但是现在汉族人吃的比较多。这种小吃味美爽口、经济实惠，既有菜又有饭。在炎热的夏季，若能吃一盘酿皮子，顿时倍感凉爽提神，食欲大增。酿皮一年四季都有出售，在很多餐馆都能吃到。其特点是色泽橙黄而透明，吃起来柔软又有韧劲。

浆水面

浆水面是以浆水做汤汁的一种面条。广泛流行于兰州、天水、定西、临夏等地，而以兰州的最为考究，其味酸、辣、清香，别具一格，浆水含有多种有益的酶，能消暑解热，增进食欲，为夏令佳品。夏季到兰州，可以在市内的很多餐馆品尝到浆水面。

牛奶鸡蛋醪糟

牛奶鸡蛋醪糟，顾名思义，就是用牛奶、鸡蛋、醪糟一起煮制而成的。这种醪糟营养丰富 容易消化吸收、有助消化及增进食欲的功能，是最“接近完美的食品”。此外，它还可以提神解乏、美容养颜和减肥，可称为广大女性朋友不可错过之良品！



牛奶鸡蛋醪糟 by joyfulmixtureo

甜醅子

甜醅子又名酒醅子，是兰州的传统小吃，在兰州大街小巷都可以看到兰州的一种小吃。甜醅子的主要原料是麦子类，其品种有二，一是莜麦所制，二是青稞所制。甜醅子在兰州比较常见，在一般卖小吃的店里和元宵粽子之类的小吃一同出售，售价一般是1.5元或2元一碗，有凉热之分！买的时候要先到店家说清楚自己要凉还是热，另外在菜市场里也有推小车的出售，售价一样但卫生比较差。

手抓羊肉



手抓羊肉已有上百年的制作历史了，吃手抓羊肉的感觉颇有大口吃肉的豪迈感。优质的手抓羊肉肉烂无膻味，肉质细嫩，还有黄焖羊肉也不错。

手抓羊肉 by joyfulmixtureo

三泡台

三泡台，又称盖碗。每到炎热的夏天，喝盖碗茶比吃西瓜还要解渴。到了冬天，回族群众早晨起来，围坐于火炉旁，烤上几篇馍馍，或吃点馓子，总要“刮”几盅盖碗茶。

热冬果

热冬果是上百年来一直为兰州人喜食的街头小吃。兰州地气干燥，热冬果乃冬季下火之佳品。每年初冬，兰州街头卖热冬果的小摊随处可见遇到下雪天，吃碗热冬果，浑身的温暖舒畅如漫天的雪花般飘散开来。



热冬果 by 熊猫爱旅行

推荐餐馆 · RESTAURANT

正宁路夜市小吃

这条小吃街是兰州最有名的夜市小吃街。它位于在闹市区，是一条长街，整晚上灯火通明，小吃，排挡、面食、各地的名吃，水果、干果、冷饮.....正宁路集合了众多的数也数不清的美食。

地址：兰州市城关区正宁路（只晚上有）

马子禄牛肉面

马子禄牛肉面已经可以说是兰州市的一张名片了，它在外地游客心中的地位高的可以。马子禄牛肉面采用独特的配方，使牛肉面汤汁浓郁，其特点有“三精”：一是选材精良，二是制作精细，三是味道精美。所用的蒜苗、香菜是选用上等绿色、质优、无污染蔬菜，拉出的面筋斗，不易烂、不易扯断，食用起来清香、适口、回味无穷。马子禄牛肉面馆的一楼为本地人准备，比较平价，二楼为游客准备，有套餐但价格稍贵。一般面馆营业到午后就关门了，因为兰州本地人都将牛肉面作为早餐来吃。

人均：11元

地址：兰州市城关区大众巷86号

电话：0931-8450505

TIPS

虽然马子禄牛肉面在外地游客的心目中有着神一般的地位，但是近几年兰州本地人对马子禄的评价已经不同往日了。十分推荐本地最爱——金鼎牛肉面。在《舌尖上的中国》里表演兰州牛肉拉面的就是金鼎牛肉面的第四代传人。

金鼎牛肉面（平凉路店）

地址：兰州城关区平凉路368号

电话：0931-8417434

金鼎牛肉面（西关店）

地址：兰州城关区中山路211号(桥门大厦南侧)

电话：0931-8466178

通渭路洋芋片

生长在兰州的小孩都有一个洋芋情节，炒洋芋丝是永不衰败的家常美味。一个小窄道，起先是一位年长的老奶奶在通渭路小学门口卖，到现在已经规模化。土豆片，豆皮，以及香软的甜年糕都是那里的特色。

人均：6元

地址：兰州市城关区通渭路小学胡同里

交通：可乘坐公交车6路，59路，4路，在省政府(通渭路新世界百货)下车，向北走300米即到。

杜记甜食

杜记甜食在大众巷头上，是一家老字号，店内常常人气爆棚，供应兰州本地小吃并以甜食为主。灰豆子、热冬果、酿皮等著名小吃都能在这里吃到噢。

人均：7元

地址：兰州市城关区张掖路大众巷

交通：可乘坐公交车6路，59路，4路，在省政府站下车，向北走300米即到。

马老六清真餐

马老六清真餐饮在兰州是走精致路线的餐厅，装修风格时尚、简约，羊羔肉、手抓羊肉等都是这里的特色。但是餐厅的人均消费相较于兰州餐饮界的整体水平而言偏高。

人均：68元

地址：兰州市城关区通渭路17号（近张掖路步行街）

电话：0931-8458333

陈云砂锅农民巷店

陈云砂锅也是兰州的一家老字号，他们的店面很小，锅也很小，砂锅的内容包括粉条、丸子、牛肉、豆芽、豆腐等，吃砂锅的时候可以再配上一个饼。可以尝试一下将熟油辣子夹在饼里一起吃。

人均：9元

地址：兰州市城关区关民巷（近14中南侧）

金城面片第一炒

瞧这家店的名字竟然敢用“第一”就知道他们有多牛气了。这家的炒面片分大碗和小碗，但是都分量十足。面片小且有嚼劲，再配上各式蔬菜，足以让很多爱吃面食的人垂涎了。这家店的另一个招牌是牛腱子，也有真空包装可买。

人均：14元

地址：兰州市城关区张掖路大众巷98号

购物 · SHOPPING

到兰州想购物可是有很多地方能去的，如果您想去兰州的百货商场可以到东方红广场，那里有像国芳百货这样的大商场。在五里铺，还有西北最大的批发市场——兰州东部综合批发市场，这里的物品集中且平价，有点类似义乌的批发市场。如果您想买土特产，兰州火车站对面以及东部综合批发市场等很多地方都能看到特产商店。

推荐商店 · RECOMMENDED SHOP

国芳百货

国芳百货位于兰州市中心的东方红广场，档次较高，但时常会有一些折扣活动，楼上有电器商城，楼下有综合超市。

地址：兰州市城关区广场南路4-6号(东方红广场东侧)

交通：可乘坐公交车137路、59路、130路、56路、6路、109路、71路、143路到广场西口站下车。

电话：0931-8890190

张掖路步行街

张掖路一直都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、土特产商店、零售门店云集。如果想在兰州血拼，来这里逛逛是不错的选择。

地址：兰州市城关区张掖路

交通：可乘坐公交车33路、34路、142路、106路、141路、71路、75路、138路、58路、4路到西关什字站下车。



兰州东部综合批发市场

兰州综合批发市场是一家非常大型的批发市场，有包括童装厅、时装厅、箱包厅等的“十厅”；包括鞋城、服装城、家电城等的“六城”以及包括休闲广场、停车厂等的“四场”。规模庞大，物种齐全。

地址：兰州市城关区东港东路363号

交通：可乘坐公交车4路、117路、75路、301路到西北油漆厂站下车；乘坐110路到东部市场站下车；乘坐58路到瑞德摩尔站下车。

永昌路夜市街

永昌路是兰州老少皆爱的夜生活去处，小吃、服装、饰品、玩具等都能在这里找到，不管是什么样的人群，基本都能在这里找到属于自己的乐趣。一到傍晚这里就人声鼎沸，在里面走着走着就会觉得自己被淹没在了茫茫人海中。如果是个“夜市控”，肯定会在这里“陷”进去的！

地址：兰州市城关区永昌路

交通：可乘坐公交车6路、59路、136路、6路、4路、到永昌路北口站下车或乘坐1路、31路、34路到双城门站下车。

交通 · TRANSPORTATION

到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

兰州是西北的一大交通枢纽，所以交通方式齐全且发达，可以方便得前往全国各个主要城市。在兰州不管是到达省内还是去省外，使用最频繁、线路最多、覆盖范围最广的当数火车。

飞机

兰州中川机场位于永登县中川镇，海拔1947米，属于高原机场。机场距离兰州市区约70公里，需一个小时车程。机场开通了北京、上海、广州、桂林、成都、西安、乌鲁木齐等国内大中城市以及到香港、台北、曼谷、济州岛、首尔等国际城市的航线。

机场巴士：在兰州锦江阳光大酒店对面坐车，票价为30元/人。

出租车：兰州出租车起步价是7元，但如果去机场不建议打表，打表价超过200元。可以与司机讲价，一般价格在180-200元。

拼车：不管从市区（民航售票处有专门跑机场的红旗出租车）到机场还是机场到市区都有出租车可以拼车，费用不等，一般是40-100元/人（根据拼车人数和座位先后价格不同，一般副驾驶稍微高点）

机场客服电话：0931-8168464

火车

从兰州站出发、到达的有100多条线路，可方便得通往省内的嘉峪关、敦煌等旅游城市，也可来往全国如西宁、太原、银川、呼和浩特、北京、乌鲁木齐、西安、青岛、济南、郑州、成都、重庆、拉萨、上海、杭州和深圳等东西南北的主要城市及沿途城市。

地址：兰州市城关区火车站东路

电话：0931-8400000

汽车

在兰州最重要的交通工具是火车，但是汽车比火车要快很多且无需等车。但需要提醒的是，汽车比火车的安全度低一些。

兰州客运中心

发往西安、西宁、天水等地

地址：兰州市火车站东路338号（兰州站对面）

电话：0931-8807114

兰州汽车东站

发往南京、连城、洛阳、嘉峪关、敦煌等地

地址：甘肃省兰州市城关区平凉路193号

电话：0931-2663285

兰州汽车南站

发往夏河、郎木寺、连鹿等地

地址：兰州市兰工坪

交通：乘坐134路在公交一公司下车；111路、139路、307路、313路在省地矿局三勘院下车

电话：0931-2914066

当地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

兰州市内交通，出租车起步价较低，公交线路覆盖面较广，也可以选择租车等服务。

出租车

兰州出租车起步价为7元，超过三公里的，每公里1.4元，晚上超过三公里的，每公里1.6元，累计等候时间为5分钟，超出分钟按1公里计算。超过10公里的，每公里再加价50%。

公交

兰州公交车起价1元，如果路程长会加到1.5元，但最贵不超过2.5元。兰州没有空调车，但电车上暖气。

租车

兰州益通汽车租赁公司

地址：兰州市西固区蓝馨花园对面

电话：13909487497

宝来汽车租赁

地址：兰州市城关区临夏路

电话：0931-8450288

实用信息 · INFORMATION

医院

甘肃省兰州大学第一医院

地址：兰州市城关区东岗西路1号

电话：0931-8625200

甘肃省人民医院

地址：兰州市东岗西路160号

电话：0931-8281114

其他

旅游投诉电话：0931-8826860

物价局电话：0931-8722462

背景 · BACKGROUND

历史 · HISTORY

兰州始建于公元前86年，原名是金城，既有说是因为兰州在筑城时挖出了金子，也有说是取“金城汤池”之典故。秦始皇统一中国后，兰州一带属陇西郡地。隋文帝时期，金城正式改名为兰州。

兰州在历史上最重要最出名的时期要数自汉至唐、宋时期，丝绸之路开通以后了。这是一度出现丝绸西去、天马东来的盛况，兰州成为丝绸之路重要的交通要道和商埠重镇，联系西域少数民族的重要都会和纽带，在沟通和促进中西经济文化交流中发挥了重要作用。

地理气候 · ENVIRONMENT

兰州在中国陆域版图的几何中心，市区呈带状城市形态，地处黄河上游，位于河谷平地。兰州四季分明，冬无严寒，夏无酷暑，呆在兰州身体上会感觉比较舒适。兰州市区海拔1520米，基本不用担心会出现高原反应，如果身体特别弱的，需加以注意。黄河在兰州自东西穿城而过，是唯一一个黄河穿越市区的省会城市。兰州的年平均温度是11.2℃，在春季时，兰州易受到沙尘暴的影响。

文化 · CULTURE

兰州的地域文化特点造就了性格豪爽的兰州人，而这个豪迈的人群又创造了兰州颇具特色的现代地方文化。其实提到兰州，除了那些耳熟能详的旅游景点以外，还有一本跟兰州牛肉面一样说出来无人不知无人不晓的《读者》杂志。读者杂志的成功使很多人注意到了兰州的文化软实力，现在很多人去到兰州，还会去读者大厦参观一下呢。

兰州另外一个颇有特色的当代文化就是地下乐队，如果把1990年看作兰州摇滚元年的话，从那时到现在，兰州组建过的乐队不下250个。活跃在兰州的地下乐队目前有十几支，这些乐队基本都是2005年以后才成立的，例如站立的袜子乐队、复调式狂欢乐队、六个国王乐队等。

TIPS

兰州读者大厦：

地址：兰州市南滨河东路520号

杂志社总机：0931-8773354

交通：在西关什字乘坐109路公交车在雁滩家具市场下。

摇滚乐队：

兰州经常有兰州本地摇滚乐队以及外地摇滚乐队的演出，如果是对摇滚乐感兴趣的朋友，可注意搜查相关演出信息。

民族 · MINORITY

兰州的少数民族主要有回族，特有的少数民族有裕固族、保安族、东乡族等。兰州有一些地方是少数民族聚居区，所以请务必尊重他们的风俗习惯。

跟着它们去旅行

电视剧 · MOVIE



兰州1949

导演：夏咏

编剧：丁如玮

主演：张光北 / 苗亮

制片国家/地区：中国大陆

语言：普通话/国语

上映日期：2009-11-24

《兰州1949》以兰州解放为背景，讲述解放大军兵临城下之际，兰州市内的各阶层人员在国民党白色恐怖之下，为营救获取敌人城防情报而受伤的地下党人员并转送情报，与敌人周旋。艺术再现了1949年金城兰州众生的群像图。故事情节十分曲折、感人。该片是新中国成立以来第一次摄制的以兰州为名的电影故事片，也是兰州市广播电视总台首次独立摄制的，以故事片形式展示兰州地下党和进步人士的电影。

书籍 · BOOK



西北偏北 男人带刀

作者：张海龙

作者带着一丝近乎零度的口吻，述写了以兰州为中心的我国西北偏北地域之下的风物、方言、饮食、民谣、历史、地理与流变。他以一种解构和夸饰的表情，记录了周遭的人物、闪烁的脸孔、河流两岸的气象、风尚的转移和思想的变迁。甚至，他用了一种嘲弄和仿写的手法，将目力所及的一些典籍与文本，——撕毁，重新仿写并装帧，令人愕然。通过这本书了解西北风土人情，了解兰州。

音乐 · MUSIC



兰州 兰州

演唱者：低苦艾乐队

这首歌是由一支成立于兰州的乐队——低苦艾乐队所唱的，歌曲的风格偏向民谣、低调，同时也有较强的实验与民族色彩。这群兰州的文艺青年用他们的方式表达出了对于兰州的热爱。不管你即将去兰州还是曾去过兰州，这首歌一定能勾起你内心深处对兰州的喜爱。



顾问介绍 前田太太求收养

旅游编辑一枚，有着自己独特的世界观，对旅行近乎狂热。



顾问介绍 丫丫呀91

虽是学生党，但对旅行充满着热忱和渴望。曾搭车穷游中国的西部地区。对她来说，没有什么能阻挡她追逐自由的脚步。



顾问介绍

Pabloz

他是个只做自己想做事的洒脱人，会说多国语言，兴趣爱好广泛，作为旅行发烧友走过几乎国内每一个省以及其他九个国家。



责任编辑：王沁、加非方糖



* 感谢 Ken Marshall 提供封面图片



* 本攻略图片均由用户提供，如有侵犯到您的权益，请及时与我们联系。

特别感谢 以下用户的贡献：

Forsandy01、joyfulmixtureo、cutefork1、Fenglangqiye1、Liuzongyingsh、Seanhu9922、386837387、熊猫爱旅行、鸭腿饭便当、十字路口hhh、戴着帽子飞、崔皓景、陪驴、深圳的冷漠、蓝玲柴小婷（以上排名不分先后）

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