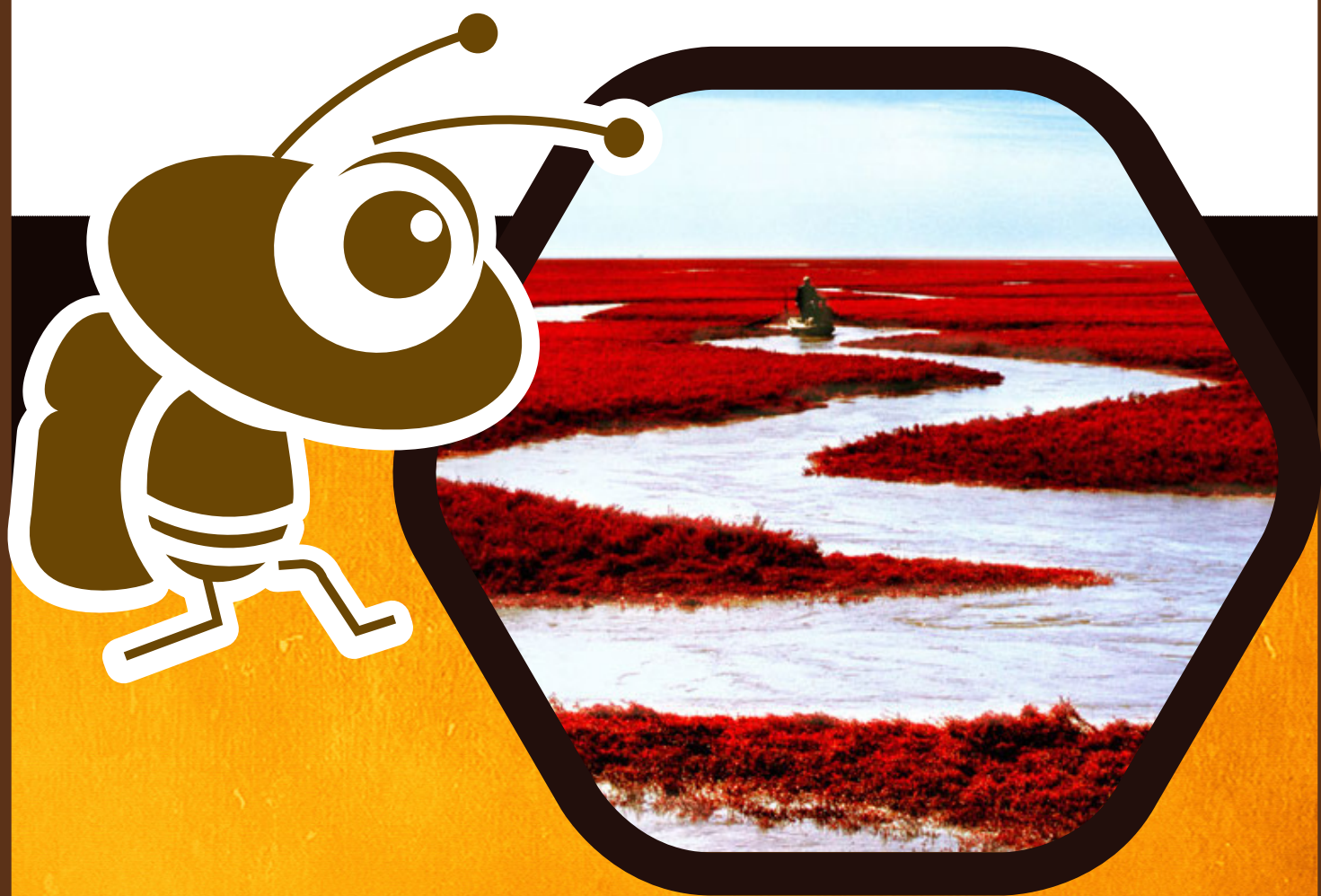


# 盘锦



惊艳红海滩，看我心中的红



## 目录 Catalogue

- 02 盘锦速览 / 特别推荐
- 03 地图
- 04 亮点 / 景点
- 05 住宿 / 餐饮
- 08 购物
- 09 节庆 / 线路推荐
- 10 实用信息
- 11 外部交通 / 内部交通

## 盘锦速览 Introducing PANJIN

盘锦市是一座集石油工业和农业为一身的中小城市。小的时候知道盘锦有辽河油田，是中国的第三大油田；盛产的大米，远销海内外。直到长大了，才知道盘锦真是一个富足的小城市，油田和农业收入已经让这个城市的人感到恩泽。

最近几年，盘锦依靠水稻的自然环境生态养殖河蟹，每年的中秋十一左右螃蟹各个肥的流油，现在盘锦的稻田养蟹已经远近闻名。世界上最大芦苇塘也在这块土地上，据说秋天芦苇长有一人多高，茫茫芦苇荡一望无际，很是漂亮。

不过吸引人的盘锦风光应属“红地毯”了，它是由一棵棵纤弱的碱蓬草，即一种适宜在盐碱土质，也是惟一一种可以在盐碱土质上存活的草织就而成。每到秋季，碱蓬草的叶子变红，大片的草接天连地的铺在河滩上，远远望去犹如红红地毯，“红地毯”因此而得名。

据说六十年代的“瓜菜代”岁月，红海滩也曾成为救命滩。滩边的渔民村妇曾采来碱蓬草的籽、叶和茎，掺着玉米面蒸出来红草馍馍，几乎拯救了一整代人。而现在红地毯已经成为盘锦的一处休闲旅游观光的胜地。如果你的运气足够好，湿地中的仙鹤将热情欢迎你的到来！

**海之波澜** 盘锦的城市不是很大，但是它的街路建设倒是让我觉得很规整，路也很宽，绿化很美。人们很休闲的走着，没有大都市的喧闹，有的是一份随意，一份自在。

**最佳旅行时间** 9月至10月中旬是观赏红海滩最佳季节，10月中旬后草色开始变紫。

鸟类每年3、4月从南方迁徙到北方，10月至11月中旬又迁回南方。当地人讲观鸟最好的季节是鸟儿飞来和飞走的时候，也就是3月份和10月份，这两个时间段一是景色比较优美，再就是能看到鸟儿群起群落的景象。

中秋过后，当地有名的中华绒螯蟹开始肥的流油了，直到12月份都是吃蟹的最佳季节。海边村子的农贸市场上有当天刚捞回的螃蟹，价格根据大小公母有所不同，大点的带蟹黄的母蟹一般在40元/斤左右。

由此可见，10月去红海滩是最好的季节，不仅油肥大的中华绒螯蟹可吃，还能看到最美的景色。

每年的十一之前十天左右是红海滩最美的季节，就是红色最艳的时候，个人意见那时候去最好，人也相对少些。可以带少量的水和食物。（蚂蜂窝海之波澜提供）

**消费指数** 到盘锦旅游，主要花费在外部交通及红海滩的门票上。淡季住宿低至50-80元/晚，旺季住宿高至200元左右/晚；吃饭人均消费为50-60元。红海滩门票通票为80元，其他景点门票都不贵。因此，选择在非旺季（十一黄金周）等假期到盘锦，两个人一日游花费约500-600元即可。

**穿衣指南** 10月的盘锦，正常天气很凉爽，不冷也不热，单穿T恤、牛仔裤即可，但早晚偏冷，昼夜温差较大，最好带上长袖外套保暖以防感冒。但若10月中旬以后去，则要注意带上毛衣及羽绒服等外套，海风刮起来还是比较冷的。

## 致谢

封面提供: 红海滩景区提供

图文提供: 海之波澜 左右逢衰 暴雨 冷风草堂 范世刚  
★ UFOXP ★ 浅蓝 大白 13901974 天天好心情 骑单车金牛座

©北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权；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。

# 盘锦 PANJIN





## 景点 Sights

盘锦市位于辽宁省西南部，是一座因油而兴、以米著称的生态新城，全国第三大油田辽河油田就位于盘锦，而盘锦大米闻名全国，是国宴用米、奥运用米。盘锦资源丰富，环境优美，是候鸟的天堂，被誉为“丹顶鹤的故乡”、“黑嘴鸥之都”。盘锦湿地被旅游组织评为“中国最美湿地”。但最吸引人的莫过于亚洲最大的芦苇荡和天下奇观红海滩。对于吃货，盘锦同样能够满足你，它是中国北方最大的河蟹产地，这里稻香蟹肥，被中国渔业协会河蟹分会授予“中国河蟹第一市”称号。

春天，来最美湿地观鸟；夏天，游鹤乡苇海，赏天下奇观；秋天，品蟹肥稻香，赏湿地风光；冬天，来冰上垂钓，享温泉度假。一年四季，风光无限。

### 盘锦红海滩

每年9-11月，盘锦的红海滩备受瞩目。在盘锦，可观看红海滩的地方有三个地方，三个都在辽河入海口附近，分别隶属于盘锦市大洼县和盘山县。如下——介绍。



**暴雨** 红海滩是大自然孕育的一道奇观。

### 大洼县红海滩

这里是最早开发的，是传统对外宣传的“红海滩”景区。包括苇海观鹤、月牙湾、红海滩等三大主题景点。除了感受壮阔的红海滩外，月牙湾主要是在苇海迷宫内享受坐船体验；苇海观鹤则是个独立景点，能看到人工孵化的丹顶鹤，还可近距离接触和拍照。

此处红海滩相对比较成熟，较商业化。如果你没有自驾，也不想太劳累，这里应该是首选。

**红海滩码头：**坐落在辽河三角洲的入海口处，是全国乃至全球惟一处在泥滩上建起的木结构、木桩基础、承台式仿古建筑群及纯木制旅游景点。走在九曲廊桥上，红海滩的波澜壮阔一览无余。

**“宁远号”观光船：**这一艘具有明代海船特点的船型景观建筑，是为纪念袁崇焕将军在此地所取得的宁远大捷而建造的。来这里可别忘了与它合影留念。最值得一提的是，这里是红海滩风景区观光的制高点，不妨登上感受更广袤的视野。这里还有餐厅及接待室可供休息。

**接官厅：**在高处向下观看，你会发现有一排纯木质结构的建筑亭，取名“接官厅”，这是为纪念抗清英雄袁崇焕将军而在明清时代旧亭子基础上的恢复重建而成。其由长约200米的古式长廊连接，是一处饱含历史积淀的人文景观。

1、如果时间充裕，建议可在17:00以前坐观光车回到红海滩看日落，夕阳下的红海滩分外好看，假如天气不错的话。（**蜜蜂乱跑的猫**提供）

2、游玩后尽量避免搭乘景区门口的私人车返程，有可能遇到不守时甚至翻脸涨价的被宰情况。潜规则就是黑司机会一直拖到你的时间来不及，又没有出租车时再乱要价，一人一百都不过分。（**蜜蜂棒棒儿**提供）

地址：盘锦市大洼县赵圈河乡100平方公里的苇田湿地内

网址：<http://www.honghaitan.com/>

费用：景区通票（含苇海观鹤、月牙湾湿地公园、红海滩码头）80元/人。其中，持学生证享受门票半价优惠，持军人证、残疾证、记者证及1.3岁以下儿童享受门票免费；60-69岁老年人持老年证享受门票半价、70岁以上老年人持老年证享受门票免费。观光车+船（自费另付）票价共计为80元/人，其中观光车为35元/人。

开放时间：8:30-17:00

联系方式：0427-6881651/（投诉）6881919

用时参考：半天或一天

到达交通：

1、乘公交车：若在盘锦北站下车，可出北站右面有黄色大巴，票价8元，约40分钟可达盘锦火车站。从盘锦火车站出发，乘1路公交车到兴隆台步行街下车，票价2元，约30分钟可达。下车后到对面乘坐前往大洼的客车，票价3元，约30分钟可达。在大洼下车，转乘前往赵圈河的小客车，票价4元，在红海滩度假村下车，约20分钟可达。下车后，乘坐出租车或三轮车到红海滩风景区门口下车，10元/人，约10分钟。

2、乘专线车：可在市内兴隆台锦江宾馆门口乘坐到红海滩度假村的客车，票价7元/人，隔1小时一班，车程约1.5小时；在度假村门口，转乘出租车或三轮车到红海滩风景区门口下车，10元/人，约10分钟。

3、乘出租车或包车：盘锦火车站距离红海滩风景区为30多公里。费用参考：（1）从盘锦火车站——红海滩风景区，包车为100-120元/车，拼车为30元/人；（2）兴隆台——红海滩风景区，包车为100元/车，拼车为25元/人（遇节假日可能上涨，最好谈好价钱再上车）。最好让司机直接送到红海滩风景区正大门，别在红海滩度假村接待中心下车，以免再费时转乘。

3、自驾：红海滩风景区距市区20公里。秦沈高速铁路、京沈高速公路、连接沈大与京沈的盘海营高速公路都经过区域北缘，景区距盘锦南（大洼）高速公路出口仅12公里，庄林公路（305国道）在区域东侧通过。

A. 周边城市自驾线路参考：

- （1）京沈——盘海营（丹锡）——盘锦南（大洼）出口（沿途有指示路标）；
- （2）京哈（沈哈）——京沈——盘锦北出口——中华路（沿途有指示路标）；

B. 各高速口到景区路线参考：

- （1）盘锦北——305国道——中华路——鹤吉街——红海滩度假村接待办——风景区售票处，路程约45公里；
- （2）盘锦站——兴隆台街——中华路——鹤吉街——红海滩度假村接待办——风景区售票处，路程约32公里；
- （3）盘锦南——向海大道——珠江街（红海滩大街）——鹤吉街——红海滩度假村接待办——风景区售票处，路程约22公里；



## 红海滩风景区自驾游指南



### 景区内交通:

1、游月牙湾、红海滩: 这两个景区大门为同一个, 在景区大门乘电瓶车前往即可。景区大门至红海滩码头为9公里, 往返电瓶车35元/人, 中途可在月牙湾下车。电瓶车是循环发车的, 上电瓶车前问好看往哪个方向。

2、游苇海观鹤: 因该景区为独立景点, 会在去红海滩景点途中经过, 没有景区观光车可直达, 需自乘出租车或三轮车, 费用一般5元/人。



**冷风草堂** 盘锦红海滩

### 红海滩国家风景廊道

这一景点是新近开发建设的, 是以原来三角洲观景点(该景点现已不存在)为中心新开发的一条全长18公里的景观廊道, 北边接近赵圈河的红海滩景区, 南边直到大洼县的二界沟镇与211省道相接。

廊道沿途包括苇海寻踪、小岛闲情、踏霞漫步、岁月小栈、油田观景、廊桥爱梦等步道和景点。这个廊道是在原有防潮大坝的基础上修建的双向四车道的景观公路。廊道靠海一侧, 除少量地方外, 其余之地均为茂盛的红海滩。游客可自行驾车徜徉其中, 也可租借自行车或步行。若是自驾游, 想悠闲且较有把握地观看尽可能多的红海滩, 这里应该是首选。

红海滩国家风景廊道有三个门, 若不是非常需要等待阳光、潮汐等拍摄因素、并且对门票费用不介意, 则比较全面的游览路线是先到赵圈河的红海滩景区游览1-2小时, 再从北门进入红海滩国家风景廊道, 从北到南游览2-3小时。当然, 若不想重复看红海滩、或对高价门票有所忌惮, 选择自驾走廊道一个也是合适的。

因为所有红海滩国家风景廊道的红海滩和步道都在廊道公路的西南侧, 所以红海滩国家风景廊道的最佳游览方式是驾车或骑车从北门开始直到南门结束。这样可以沿途靠右停车游览, 避免每次停车过道的麻烦。(蜂蜂范世刚提供)

地址: 盘锦市大洼县的三角洲一带

费用: 门票85元/人, 自驾车辆进入收费标准为: 小型车20元、中型车30元、大型车40元

到达交通: 可包车前往; 或自驾可从G1在盘锦转入G16(盘海营高速), 到盘锦南或大洼出口下G16高速; 之后按照“红海滩国家风景廊道”的指示标志行驶即可。红海滩国家风景廊道有三个门, 从接待厅(红海滩大道)、三角洲、二界沟都可进入

**范世刚** 据说这里从2013年9月18日刚开始正式收门票。廊道的道路平整, 景区内干净整洁, 其中的卫生间也保持难得的干净。除了18公里景观廊道外, 景区内还设立了四五个木板栈道, 可以让游人步入“红海”之中, 在远处观察这些奇特的植物。廊道的岁月小栈景点实际是建设在原有辽河油田浅海公司三块采油站之间的, 因此, 在这里还有机会比较近距离地观看采油磕头机的工作场景。岁月小栈景点位于廊道的一条800多米岔路上, 游客需自驾到距离采油站不远的地方后, 乘景区免费电瓶车或步行单向1公里到达采油站附近, 里面步行单向1公里到达“摄影角”。这里既有红海滩, 也有采油机, 还有渔船。来得巧, 还能看到渔民作业的场景。

### 盘山县红海滩

实际是辽河油田欢喜岭采油厂采油区里面的几个景点, 包括双七站、红海岸、鸳鸯沟等。其中, 双七站是采油厂的一个联合站, 红海滩面积较大, 不收门票; 红海岸这个地方相对面积小一些; 而鸳鸯沟可坐船欣赏红海滩。

这里基本未经开发, 目前尚处于小规模经营状态。如果你想花费太多门票, 或想独辟蹊径地拍摄与众不同的片子, 这里应该是可以尝试的地方。

地址: 盘锦市辽河油田欢喜岭采油厂采油区

费用: 双七站不收门票, 红海岸门票20元/人, 鸳鸯沟门票20元/人  
到达交通: 景区位于辽河入海口的西边, 自驾从赵圈河或廊道过去要3-4小时。可从G1“下金城/东郭/光辉”出口下高速, 走一段308省道之后, 先走甜石线、再走石欢线, 一路向南; 到了鸳四支队左转就能到达。

### 红海滩欣赏贴士 (由蜂蜂范世刚提供)

#### 景点地理位置

红海滩景区: N40° 54'13.46", E121° 49'39.76"

红海滩国家风景廊道北门: N40° 54'1.64", E121° 50'25.24"

红海滩国家风景廊道三角洲门: N40° 51'23.37", E121° 50'44.02"

红海滩国家风景廊道南门: N40° 47'44.97", E121° 57'13.79"

红海岸: N40° 53'6.03", E121° 46'7.80"



### 季节

红海滩的蒿草每年5月份开始变红，开始是粉红，逐渐变深，到9月下旬和10月上旬是最成熟的深红色，到10月下旬就开始变成暗红色，很难拍摄了。因此，比较好的季节应该是九月下旬到十月上旬。

### 光照（时间、天气）：

虽然红海滩的摄影一定要有后期的曲线调整才能好看，但是将有效的光影收入底片（RAW文件）是一切的基础。要想将有效收入，最佳的时间基本上就是日出到日出后的1-2小时，以及日落前的1-2小时到日落这两段时间。在晴天的日出或日落时间，以侧逆光的角度拍摄，这样才能将红色的蒿草与滩涂反光拍摄得更生动。

### 潮汐

红海滩就是成片生长在浅海滩涂上的碱蓬草，随着大海的潮涨潮落，有时有些碱蓬草会被海水淹没；那些在草丛中被海潮冲刷所形成小沟渠时而干涸时而灌满海水。在碱蓬草和滩涂完全露出水、沟渠干涸形成独特形状的滩涂时，是拍摄滩涂红海的最佳时刻；而潮位最高时，又是拍摄穿行在红色海洋中一条弯曲小河的绝佳时机。往往是在涨潮前，干燥半天的赤碱蓬会显得脏兮兮的颜色昏暗；在退潮时候，刚刚被海水冲刷的碱蓬草会显得干净明亮一些。因此，游览和拍摄盘锦红海滩，还需把握潮汐的涨落时间。

掌握潮汐的方法一个是向当地人打听，另一个就是利用航海信息系统的数据（如用BLM - Shipping软件）根据“辽宁老北河口港”的潮汐来参考。潮高低于两米时，就可以看到所有滩涂了。

### 辽河碑林

辽河碑林建于1999年，园内的景观均为仿古建筑，是一座集古今书法艺术精华的宝库。

其展出的石碑内容丰富，上起新石器时代的陶文符号，下至当代书法精品，共有刻碑2000余通。这里镌刻的陶文、甲骨文、帛书、简书及汉碑、魏碑等充分展示了我国汉魏以来书体的发展及演变；二王（王羲之、王献之）、颜、柳等大师的作品，又充分体现了晋、唐、宋、元、清等各朝代的不同书风及追求；以于右任、郭沫若、启功等为代表的近现代书法大师的作品则展现了当代书法艺术的魅力。若时间较紧，建议可不前往。



★ UFOXP ★ 湖滨公园里是辽河碑林，喜欢书法的朋友可以进去参观。

地址：盘锦市双台子区胜利街283号

费用：门票40元（团体30元，未成年人持身份证20元，学生个人持学生证20元）

联系方式：0427-6621912/8555548

开放时间：同湖滨公园

到达交通：从盘锦市内乘1、2、7、11路公交车到实验小学下车，再向西步行至湖滨公园内进入碑林

用时参考：半小时-1小时

### 湖滨公园

湖滨公园于1986年由北京园林规划设计院设计，共有12个功能区，如鹤乡园、游乐园、憩园、动物园等。公园内湖面呈椭圆形，地势呈东高西低之势，自然风光优美。

适合闲暇休息，观赏湖滨景致。但若时间较紧，建议可不前往。

地址：辽宁省盘锦市双台子区旌旗街281

费用：门票10元

开放时间：8:00-18:00

联系方式：0427-3870903/3870196

到达交通：市内乘坐1、2、7、11路公交车到实验小学下车

用时参考：1小时



浅蓝 清晨的湖滨公园沉静美丽，芦花在金色的阳光下摇曳。

### 中日甲午末战殉国将士墓

这是为祭奠中日甲午战争清军殉国将士所修建的一处纪念性景区，系中日甲午末战遗址群建设的一个重要组成部分。景区分为纪念牌坊、将士雕像、纪念浮雕和陈列室四个部分。

纪念牌坊为汉白玉仿古式牌坊；将士雕像是鲁迅美术学院设计、制造和安装的。纪念浮雕也为鲁迅美术学院制做，反映了日军入侵中国的暴行和清军与百姓奋勇反抗的场面。纪念浮雕前两尊铁炮仿佛在仰天怒吼，不甘百年前的失败。纪念浮雕后是《重修甲午末战殉国将士骨墓记》。

地址：盘锦市大洼县田庄台镇

费用：门票5元

到达交通：由盘锦市区乘中巴到田庄台镇

用时参考：1小时

### 张氏墓园

张氏墓园是爱国将领张学良将军的祖墓，张学良的高祖张永贵、曾祖张发、祖父张有财、二伯父张作孚均葬于此。解放后，东风镇政府先后两次共投资300万元，重新修建了围墙，门楼等设施。

张氏墓园占地面积约1.6万平方米，园门左右两侧树有“前人卧一方瑞地，



后世出千古功臣”的花岗岩石碑。园内保存着刻有张学良将军晚年亲笔所书“张氏墓园”的文物保护单位。

地址：辽宁省盘锦市大洼县东风镇叶家村境内

费用：免费

开放时间：8:00-17:00

到达交通：由大洼县乘到东风镇的中巴，在张氏墓园下车

用时参考：2 小时

## 住宿 Sleep

盘锦的旅游业相对不够成熟发达，鲜有星级酒店。住宿主要分布在盘锦市内、大洼县及红海滩景区周边。市县内的住宿选择较多，条件较好，有不少正规宾馆。在景区周边则以农家乐为主，数量少，条件一般，但距离景区近，可看到红海滩的清晨或傍晚时分的美。

无论选择住哪，只要选择十一等旺季出行的，一定要提前预订酒店。

### 市区住宿

住在市区，住宿条件和环境较好，但距离著名景点较远，从盘锦市兴隆台区到达红海滩景区大概还有 20 多公里的路程；市区内的酒店主要集中在兴隆台区，环境较繁华，设施便利。

市区内条件较好的酒店主要有：盘锦瑞诗酒店、紫澜门国际酒店、盘锦国贸饭店、盘锦国际酒店等，酒店服务和设施较好，均地处市内繁华地区，利于出行，标间价位一般在 150-300 元 / 天之间。

经济型出游的，可选择连锁酒店，如 7 天、速 8、如家等，价格实惠，有停车位。此外，还有不少普通宾馆和招待所，主要分布在火车站、汽车站和市中心周边，条件良莠不齐，淡季时，标准间最低有 50 元 / 晚，旺季时会大幅度涨价，升至 200 元左右 / 晚。此外，石油大街沿线的周边街道也是集中的住宿区。

### 盘锦瑞诗酒店

在盘锦市内的五星级酒店。与麦凯乐同楼，地理位置好，邻近盘锦市客运站，交通便利。环境好，房间大。自助早餐丰富，提供免费 WIFI 及停车位。房价高，遇节假日房价会高涨，最好提前预订。

地址：盘锦市兴隆台区石油大街 130 号（与麦凯乐同楼）

联系方式：0427-8266888

参考价格：500-1000 元 / 天

**左右逢袁** 盘锦 2012 年新入驻的高档酒店，挨着大商新玛特和麦凯乐，非常方便！

### 如家快捷酒店（盘锦双台子商业城店）

酒店地处渤海路与建设街交汇处，紧邻盘锦商贸城、兴隆大厦二百、辽河商业城，邻近盘锦火车站，购物方便，交通便利。环境干净卫生，房间较小，提供免费停车位。因地处繁华地带，会有嘈杂影响，喜欢安静的预订前最好问清楚。

地址：盘锦市双台子区渤海路 79 号（渤海路与建设街交汇处）

联系方式：0427-3365555（总机）/3365555-9（前台）

参考价格：150-300 元 / 天

**大白 13901974** 酒店地处闹市区，但是晚上不会很吵，隔音不错，不会影响休息。周边的设施很赞，购物、逛街特别方便。交通也不错，很便利的如家酒店。

### 周边住宿

如果您想体验农家乐，可选择住在大洼县，或红海滩附近，也有农家旅馆经营。但也有些许不足，房间设施及卫生条件一般，遇旺季时会大幅度上涨。

### 盘锦昆仑大酒店

是盘锦唯一一家园林式酒店，环境优雅，早餐丰富。尽管距离盘锦市中心较远，但其距盘锦客运站 5 分钟车程，距大洼高速公路口仅 7 分钟车程，交通便利。房价实惠，性价比较高。提供免费停车位及 WIFI。想要尝试酒店的康体娱乐前，最好先问清价格及项目内容。

地址：盘锦市大洼县田家镇前进农场东侧（盘锦市体育场南 1 千米）

联系方式：0427-3333333

参考价格：200-400 元 / 天

**左右逢袁** 在田家镇附近，比较高档，去红海滩在这里入驻是非常方便的，车程将近 35 公里左右！

### 红海滩度假村

是由一栋主体楼和七栋别墅构成拟木建筑群、集餐饮、住宿、商务会议、度假、休闲娱乐为一体。外表朴素，内部设施都是三星级标准，能容纳 150 人住宿。房间外就可以泛舟于碧波上，或闲闲垂钓。

地址：盘锦市大洼县 B07 县道

联系方式：0427-6881555/6881919

参考价格：200-400 元 / 天

## 餐饮 Eat

到了盘锦，当然不能错过当地最佳美食。10 月金秋是河蟹最肥的时候，此时到盘锦不仅要看到红海滩，还要大快朵颐一番才算完整。在景区、火车站附近的大街小巷等地，到处都有卖河蟹的摊子，以大小及雄雌等条件，价位从 20-80 元不等，可以买一些，再拿到附近的餐馆，支付加工费约 5-10 元，就能美美地品尝一顿。蟹肉肥嫩，还有满满的蟹黄。

东北菜偏咸，菜量较大，建议点菜时要征求服务员意见。

### 特色美食

盘锦的大米颗粒饱满，晶莹剔透，口感十分醇香、滑腻，不可不尝；若出游到了苇海，那就得品味一下盘锦著名的河蟹，味道极其鲜美，蟹肉充盈细腻，绝对唇齿留香。



### 中华绒螯蟹

盘锦的美食当首推河蟹，味道十分鲜美，作为苇海边的特产，不容错过。苇海的河蟹味道极其鲜美，蟹肉充盈细腻，绝对唇齿留香。盘锦河蟹有多种食法，或蒸或煮，亦可生卤、捣酱，做成蟹豆腐、醉蟹，其味道更加鲜美。每年的中秋节时节，盘锦河蟹是最肥的，坐在蟹田边蒸着螃蟹闻着稻香，让人心神愉悦。随便找一处馆子都能吃到，也可以在市场或路边购买（可参考购物部分），后到饭馆加工，加工费5-10元即可。



**天天好心情** 张牙舞爪的螃蟹煮熟后端了上来，个个都有黄，肥美无比，盘锦河蟹果然名不虚传。

### 活鱼锅

活鱼锅选取新鲜活鱼为锅底，锅内可同时涮各种鱼类、肉类、蔬菜，风味独特，原料丰富，营养均衡，汤鲜肉嫩，酱香适口。使用中可合理调配，平衡膳食，常食活鱼锅能增进食欲，祛风散寒。

### 小香螺

盘锦市土特产，是我国特有的海螺品种，主要分布在黄海和渤海的北部，香螺是世界上较稀有的海螺品种。将买来的香螺放入水中，加些盐水吐沙2小时，然后清水冲干净，锅里放水、姜片、葱结，煮开，放入香螺、盐、味精重新煮，煮开后起锅，放调味酱油适量、酸醋、姜末、味精、芥末调好，肉味鲜香，新鲜爽口。

### 河虾炒小葱

仲秋时节，盘锦河虾大量上市，因价格便宜，味道鲜美，极受食客欢迎。河虾营养丰富，肉质松软，易消化，对身体虚弱以及病后需要调养的人是极好的食物。一般在当地饭馆就能吃到。

### 泥鳅炖豆腐

泥鳅肉质鲜美，营养丰富，富含蛋白质，有多种维生素，并具有药用价值。搭配豆腐一起煮，豆腐吸收了鱼的鲜味，又能减轻鱼的腥味，味道清新甜嫩。

### 市区内饮食地

想换点口味，可到闹市区觅食。兴隆台及兴隆大厦一带相当于盘锦市的中心区，以石油大街、兴油支路、泰山路等为区域，这一带较为繁华，商业、娱乐等也集中较多，自然也少不了酒店餐厅。其他地方则相对比较分散。

兴隆台区有家铜锣湾茶餐厅，偏粤式。不喜菜量过大的，可选择西子蒸菜、丽湖蒸菜等，此外，万岁料理寿司价格实惠，主打川菜的老掌柜等，

还有老店朝鲜酒馆，可烤肉喝啤酒……各种餐厅菜品和特色各不相同，适合不同口味。

### 铜锣湾茶餐厅

以粤菜为主，但也吃得到西餐、东北菜、川菜等多种口味的菜品，菜单随季节有变。人气很旺，价格偏高，但东北菜的分量还是合理的。推荐榴莲酥、口水鸡、虾饺、牛腩饭、干炒牛河。但服务一般，不太方便停车。

地址：盘锦市兴隆台区香稻路51-199号（四百东门旁）

联系方式：0427-7808888

到达交通：自驾前往

参考价格：人均55元

**左右逢袁** 四百附近的饭店，虽然有些老旧了，但是饭菜的口味一直不错，就餐环境也挺好，就是停车太费劲了！

### 西子蒸菜

菜如其名，以蒸式为主，口味有偏辣也有清淡的，点菜前最好问服务员，但菜量较小。推荐蒸南瓜、剁椒鲈鱼头、小炒黄牛肉等。店内装修精致，在当地较有人气，适合情侣或三五朋友小聚，周末前往要提前电话订位。

地址：盘锦市兴隆四百东面状元馆一侧（辽河美术馆附近）

联系方式：0427-7289911

到达交通：自驾前往

参考价格：人均55元

## 购物 Shopping

提到盘锦，一定要说的便是那里的大米和河蟹，现在大街小巷都是卖大米、河蟹的门市。除了在盘锦满足地大快朵颐，当然也可以带上些作为馈赠亲友的佳品。

### 土特产

#### 河蟹

在红海滩景区内，售票处北侧有条街，有流动摊点售卖盘锦河蟹、河鱼之类的海鲜，价格稍贵，若真想买建议带一两样即可，解解馋。回去的路上不建议买公路两侧河蟹和野鸭蛋等，质量参差不齐，也以免发生价格纠纷。买河蟹最好到市内的正规水产店去买。若想要到农贸市场购买，最好也有熟人或靠谱的当地人带领，否则容易被宰。若是买了带回家的，一般卖河蟹的人帮你装好，放上冰块，箱子扣好保证通风口，1-2天都没有问题，螃蟹怕热不怕冷。

在价格方面，依据时节及个头大小、品质等不同，从20-60元均有，越大越贵，雌螃蟹比雄螃蟹贵。不少卖河蟹都吹嘘自己的是二两母，实际没那么沉，不要被忽悠了；最重要的是要挑活的，腿硬且结实的，腿毛多为黑色的品种。

#### 盘锦大米

在盘锦，随便找一家餐馆，点上几道东北小菜，来一碗香喷喷的盘锦大米饭，那样的口感定让你不易忘怀。盘锦水稻种植的历史已达百余年，盘锦大米胶质含量高，口感黏韧，回味甘香。不妨带点回家吧。





购买大米，任何一家大型超市及商场内都有卖，品种齐全，包装规整，牌子也多，比较老牌的有利是、粳冠、柏氏等。若想在市场或路边购买，要注意，一般卖大米的摊主都会说自己卖的是当年新米，这时就要考验你的眼力了：新米应该是油亮饱满，陈米则颜色较暗淡，没有光亮。

### 野鸭蛋

盘锦农家充分利用坑塘苇荡的水面仿野生饲养野鸭，由于空气清新，环境安静，使野鸭得到自由活动，戏水，晒太阳，采食大量的天然饲料，从而巧妙地保持其野性本质。天然的野鸭蛋野味浓，营养价值极为丰富，一个野鸭蛋比三个山上的野鸡蛋的营养价值还高。可在盘锦的农家院购买几篓咸鸭蛋给亲朋好友带回去品尝。

### 芦苇画

盘锦拥有素称世界第一大的芦苇荡，这里盛产的芦苇不仅仅是优质的造纸原材料，更是制作具有地方特色工艺品——芦苇画的极好材料，经过严格、仔细的挑选，浸泡，熨烫，剪粘烙贴等工艺及精心设计，一节节普通的芦苇就变成了一幅幅画面生动有趣，品位高雅的艺术精品——盘锦苇艺芦苇画。

芦苇画是民间传统手工艺与现代审美的结晶，它具有耐久，不变形，不褪色的特点，盘锦苇艺画的画面内容多以具有盘锦地域特色的丹顶鹤，黑嘴鸥，芦苇荡为主，再现了盘锦的浓郁的地域文化，风土人情。

盘锦苇艺画本色天然，朴素淡雅，风格古朴。适合带回家做室内装饰品，也是送亲朋好友的纪念佳品。

### 兴隆台区步行街

盘锦繁华区域不多，兴隆台区的步行街是最为火爆的商业街。这里集中了盘锦数一数二的购物商厦、专卖店、大卖场。兴隆大厦不仅成为了当地百姓购物首选，而且堪称盘锦的标志。此外，润达、银河、海湾、百特、鼎信、新赛特、新玛特等与兴隆大厦相得益彰，共同构成了当地购物首选地段。在景点周边的摊点也主要以售卖特产为主。

## 节庆 Festivals

### 中国盘锦国际湿地旅游节

是由辽宁省旅游局、盘锦市人民政府主办，盘锦市旅游局承办的国际性旅游节庆活动，每年7月—9月在盘锦市举办。多年来“湿地旅游节”通过开展丰富多彩的活动，向国内外游客展示“北国湿地之都”绿苇红滩的夺人魅力。

## 线路推荐 Tours

看红海滩最好的时候是早晨，幸运的话赶上晴天，潮水退际，鲜红的赤到盘锦旅游的游客，多数都冲着红海滩而来。若想轻松舒适地畅游，最好给自己放半天到一天时间。其余市内的景点可简单游玩。若想连着周边的兴城等地游玩，约2-3天时间。

### 盘锦红海滩一日游

线路特色：领略举世罕见的最美湿地。

线路设计：芦苇荡——湿地博物馆——民俗博物馆——红海滩——月亮湾湿地公园

线路详情：乘车出发前往大洼县赵圈河乡盘锦红海滩风景区。首先来到苇海观鹤景点，观赏大片芦苇，在这里不仅可以观看精彩的鸕鹚表演，跟丹顶鹤亲密接触，还可以观赏到各种各样的珍惜鸟类。然后参观湿地博物馆，民俗博物馆。在快乐桥尽情嬉戏，游玩，可自费骑马、卡丁车等。

下午乘电瓶车观看天下奇观红海滩。码头上的天候宫妈祖庙供奉着海洋的保护神——妈祖，游客可在此焚香祷告，请妈祖神像庇佑。接下来乘游船或快艇畅游辽河口，领略“苇海红滩、北方江南”之美。游月亮湾湿地公园，这是世界上最大的保存最完好的湿地、可登上双人手划船泛舟苇海迷宫，百种珍禽在你身边伴游。

### 盘锦、兴城自驾二日游

线路设计：盘锦红海滩——兴城海水浴场——菊花岛——兴城古城

线路详情：

D1：出发前往美丽的海滨城市盘锦，赴著名的红海滩，景区以举世罕见、闻名遐迩的红海滩为特色，以全球保存得最完好、规模最大的湿地资源为依托，以世界最大的芦苇荡为背景，再加上碧波浩渺的苇海，数以万计的水鸟和一望无际的浅海滩涂。中午在盘锦吃著名的海蟹，之后出发前往兴城。下午到第二海水浴场游玩，这里沙细、滩软、水净，感受阳光、沙滩、海浪，感兴趣的话，还可玩快艇、海上摩托艇、水上自行车等娱乐项目（需收费）。傍晚在沙滩上看日落，晚上可品尝兴城的海鲜或当地特色烧烤。晚上住兴城。

D2：早餐后，可前往菊花岛，游览八角井、菩提树、唐王洞、大龙宫寺、渤海观音等景点；下午回来后游览中国保存最完好的四大古城之一的宁远古城，走明代一条街，观祖氏石坊，明城墙，钟鼓楼等。之后结束行程。

### 盘锦、笔架山二日游

线路特色：看红海滩，观笔架山，赏世界奇观。

线路设计：盘锦红海滩——笔架山风景区

线路详情：

D1：乘车至大洼县，下高速口约20分钟抵达盘锦红海滩景区（游览约3.5小时），游览堪称“自然之谜”、“世界奇观”的红海滩景区，游览苇海观鹤，湿地展览馆、鸕鹚表演馆、过游艺桥、苇海探险、芦园。参观红海滩码头，观蟹、钓蟹、戏蟹，惊叹千蟹万蟹抢滩。在绵延百余华里的平阔海滩上，犹如出水珊瑚，犹如绵绵红毯，犹如天边的红霞，时而又水鸟翱翔空际，时而又毛蟹出入泥穴。在这里，你仿佛漫步在大“红地毯”上，领略唐代诗人王勃《滕王阁》序中索描述的“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”的意境。之后穿过长廊，拜妈祖庙。参观月牙湾湿地公园，感受芦苇探险的刺激，后出景区，入住盘锦市兴隆台区。

D2 早餐后，乘车赴锦州开发区龙溪湾——笔架山风景区（车程约1小时），游览笔架山风景区内的海门、神水井、仙女造桥、踏世界奇观海上天桥（如遇干潮可观天桥），或乘船（15元/人）赴笔架山岛，之后登岛，观姐妹亭、真人观、吕祖亭、太阳殿、五母宫、以及纯石结构并供有全国唯一海上盘古塑像。午餐自带食物或在景区附近解决，下午结束行程。

### 北京到盘锦七日自驾游

线路特色：错峰出游，人少且花费经济，线路轻松，适合亲子游。

线路设计：北京——曹妃甸——唐山湾——秦皇岛——盘锦——兴城——天津——北京



#### 线路详情:

D1: 早上 7:30 从北京出发, 第一个景点是航母主题公园, 这个公园占地很广, 甚至高速公路都要从公园里穿过, 有众多飞机和一些坦克, 还有一架航母, 可登上航母, 门票 160 元 / 人。从航母公园出来, 前往曹妃甸湿地。曹妃甸是澳大利亚至西伯利亚鸟类迁徙的重要驿站和栖息场所, 每年云集在此的鸟类有数十万只, 被国际湿地组织称为“开发潜力巨大、不可多得的湿地保护区”。湿地内生物资源丰富, 有野生植物 63 科 164 属 238 种, 鸟类 17 目 52 科 307 种。湿地里还准备了游船, 供游客畅游水域迷宫; 也可登上观鸟楼, 俯瞰整个湿地, 饱览湿地风光, 幸运的话可以看到珍稀品种。这里没有吃饭、住宿的地方, 但湿地迷宫确实有看头。游玩后赶往唐山湾国际旅游岛。唐山湾是刚开发的项目, 配套设施不完善, 但风景不错。唐山湾实际是由月坨岛、菩提岛、祥云岛三个岛组成, 一次只能去一个岛, 而且不能开车上岛, 只能坐船去。想要去各岛必须搭乘船前往, 且每船 5 人才出发。晚上在月坨岛住宿, 住宿分为两种: 水上屋和别墅。水上屋条件较差, 别墅区房间较大, 但会受到海边影响, 室内湿气稍重。晚餐可选择在景区内的星河湾餐厅解决。

D2: 早起, 吃过早餐后, 因景区较大, 可租自行车环游全岛。景区内水上屋、别墅、海边长廊、动漫花园、温泉水世界、海边游乐场等设施, 还可到海滩散步。中午饭后去码头乘船离开景区, 继续驾车前往秦皇岛。晚上住秦皇岛。

D3: 吃过早餐后, 前往盘锦。住在市区内兴隆台街, 订好酒店后, 前往市内的湖滨公园, 舒缓下上午半天驾车疲惫的身体。公园采用传统造园手法, 堆山砌石, 建有各式亭阁, 辅有宽敞的草坪, 种植各种花草树木, 使其四周绿树成荫, 小溪流水, 鸟语花香。整个园内设计典雅新巧, 充满着生机与活力, 是闲暇休息, 观赏湖滨景致的好去处。晚上可到兴隆大厦附近吃晚饭。

D4: 早餐后, 前往红海滩。走进世界最大滨海湿地, 深入世界最大的芦苇荡, 欣赏世界上最大的红海滩。游第一个景点苇海观鹤, 苇海观鹤内的鸟语林是一个鸟类的天堂, 是与丹顶鹤、天鹅、大雁等珍稀鸟类零距离接触的地方。下午乘小交通游后两个景点, 途中将清楚的看到一排排的磕头机和井架——辽河油田海外河采油厂, 月牙湾——湿地公园, 是一处美丽的潮间地带感受“北上江南之美”。红海滩码头是大自然创造的一处奇观, 大家可以走在福祿九曲桥上欣赏世界上这独一无二的红海滩, 在这片红色的地毯上还生存着一群可爱的精灵——招潮蟹。在栈桥的最南端是长江以北环渤海地区最大的天后宫妈祖庙。晚上住原处。

D5: 早餐后, 出发前往兴城, 下午到达。可到兴城古城转转, 或到海滨游玩, 放松自己。晚上住兴城。

D6: 这一天的目的地在天津。走从兴城到山海关的沿海高速, 这条高速路一直蜿蜒在海边, 不时能看到海滩和风车, 风景很美。中途在北戴河的服务区吃午饭, 下午到达天津市区。晚上住天津。

D7: 早餐后, 前往天津意式风情街, 欣赏欧式风情小洋楼, 各角度都很适合摄影。这里也有卖明信片的, 样式精美, 略为小贵。游 1-2 小时后, 可在意式街吃午餐, 也可到达古文化街后再解决。古文化街与意式街格调迥异。在古文化街里, 赏泥人张彩塑、看杨柳青年画、品大碗茶、把玩古玩字画等, 感受天津文化底蕴之深。略微游玩后, 步行至马路对面, 来一份天津特产耳朵眼炸糕, 累了也可以进里屋坐下来点别的慢慢品尝。饱腹后再细细逛一遍。若还有时间, 可待傍晚天黑之前, 坐上天津之眼, 这一时段是最美的。之后结束行程回到北京。

该线路由蚂蜂窝**骑单车金牛座**提供, 详情可参考游记《中秋盘锦七日自驾游》

## 实用信息 Practical Information

### 语言

盘锦市位于辽宁西南部, 但建市很晚。从 60 年代末开始, 数万名石油大军开赴盘锦, 进行地下资源勘探开发, 建成了全国第三大油田——辽河油田, 大批的外地移民浩浩荡荡开进北大仓更给盘锦话注入了各地方言融合的魅力。但由于东北本地居民仍占大部分, 所以盘锦话仍是东北风格的, 比东北话稍接近于普通话。游玩过程中与当地人交流是不成问题的。

常用语言: “整”: 例在餐厅“整点啥”意为“点什么菜, 要吃什么”; “咋整阿”意为“怎么办啊”; “咋整的”意为“怎么成为这样的”; “整不过你”意为“制服不了你”; “不会整…”意为“不会使用”; “整不明白”意为“想不明白”。

### 银行

盘锦市大小银行分布广泛, 办理业务都非常的方便。招商银行(步行街南)和交通银行(步行街北)各一个, 其他的中国银行、建设银行、农业银行、工商银行则有很多支行, 比较容易找到。

### 邮局

盘锦市内邮局网点遍布在各区, 比较方便。盘锦的邮政编码为 124000。

盘锦市邮政局: 可以办理相关业务。  
地址: 辽宁省盘锦市市府大街 32 号  
联系方式: 0427-2688005

### 电话

区号: 0427  
盘锦市旅游局: 0427-2822126  
盘锦市气象局: 0427-2821907  
盘锦火车站问询: 0427-95105688  
盘锦火车站订票: 0427-6606168  
盘锦市旅游投诉: 0427-2812499

### 医院

盘锦市的医疗资源较丰富, 医院分布比较均匀, 看病是比较的方便的。盘锦市第一人民医院、辽河油田中心医院、盘锦市第二人民医院都是较好的三甲医院。

#### 盘锦市第一人民医院

地址: 辽宁省盘锦市兴隆台区惠宾大街 104 号  
联系方式: 0427-2822637

#### 盘锦市第二人民医院

地址: 盘锦市双台子区胜利街 168 号  
联系方式: 0427-3104592

#### 辽河油田中心医院

地址: 盘锦市兴隆台区振兴街迎宾路 26 号  
联系方式: 0427-7650589



## 外部交通 Getting there

### 火车

盘锦有两个火车站，即盘锦站和盘锦北站。以盘锦站为主，盘锦北站离盘锦市较远。乘火车先到盘锦市，再转直达车到红海滩景区。北京站有直达盘锦的车次，一般列车7个小时左右，动车组在全天早中晚各时段都有，车程近4个小时。

**盘锦火车站：**站内设施全面，往来车次较多，有通达省内各城市以及省外北京、上海、深圳、包头的列车班次。

地址：市区双台子区双兴北路，直对红旗大街

到达交通：市区乘坐1、2、三环（1）、6、8等路公交车到达

**盘锦北站：**距离市区较远，约一小时车程。此站往来车次不多，一般以动车为主。属后备型车站。

地址：辽宁省盘锦市盘山县甜水乡孙家村

到达交通：在市内汽车客运站乘坐前往沟帮子方向的长途汽车，中途即到。

可选择在盘锦站下车，根据个人情况选择住宿，可以在盘锦站附近住宿，可以在兴隆台区住宿，也可选择在大洼县住宿，三个地方都很方便。盘锦站到景区距离为40公里，目前没有直达的车，或者自己开车，或者打车，如果选择倒公交的话，比较麻烦，可能以后会有发展。（蜂蜂左右逢袁提供）

### 长途汽车

沈山、盘海高速公路交错而过，拉近了盘锦与周边城市的距离，扩充了城区长途客运能力。

盘锦共有三个长途汽车客运站。第一个位于盘锦火车站对面，占地较小，线路集中在省内及盘锦周边城镇，运输能力有限；第二个为盘锦市长途汽车站，位于市内兴隆台区泰山路，这里主要运营发往外省各地的班次；第三个为辽河油田客运站，若去油田的各个下属单位，需在这里乘车。

从北京八王坟汽车站有到盘锦的长途车，距离550公里，车票149元/人，到锦州后再转班车去红海滩景区。

#### 盘锦客运站（兴隆台区）

联系方式：0427-2812172/2823997

#### 油田客运总站

联系方式：0427-7802472

#### 盘锦长途客运站（双台子区）

联系方式：0427-3832341

#### 大洼长途客运

联系方式：0427-6852913

### 自驾

盘锦红海滩距北京550公里，距沈阳155公里，距大连260公里，距锦州102公里，距鞍山98公里，距营口45公里，均有高速公路连接。京哈高速直接转到丹锡高速（盘海营高速），在大洼出口下，至大洼化工桥西行8公里即到红海滩风景区游客接待中心，沿途均有指示路牌。景区内有大中型停车场。

选择在盘锦南、盘锦北、盘锦西下高速都可以，盘锦南是最方便的，因为盘锦南距离景区比较近，依据个人情况。（蜂蜂左右逢袁提供）



**浅蓝** 抵达盘锦正是日暮斜阳，阳光从云间宣泄而下，留下一片光影，我们的行程就从这里开始。

### 北京——盘锦红海滩

从京哈高速路收费处开始，路标显示北京距沈阳658公里。第一站是盘锦。一路经过香河、宝坻、山海关收费处，过路费分别为30元、25元、60元、85元。京哈高速路况很好，车也不多。到盘锦境内后，走丹锡高速公路，到大洼站出口，有路标（红海滩风景区）南行35公里左右，就到达双台河口自然保护区的赵圈河乡人民政府所在地，第一站红海滩旅游度假村，第二站是苇海观鹤，第三站月牙湾湿地公园，第四站红海滩码头。

## 内部交通 Getting around

### 公交车

盘锦公交车线路较少，仅十余条线路，去景点相对不方便。大多数的末班车为18:00，公交车大部分无人售票，票价1元，所以一定要提前备好零钱。

### 出租车

盘锦市出租车起步价6元/3公里，之后1.5元/公里。去到景区可议价或上车让司机打表。



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

