

兰州



牛肉面共和国



目录 Catalogue

- 02 兰州速览 / 特别推荐
- 04 亮点 / 景点
- 07 住宿
- 08 餐饮
- 10 购物
- 11 娱乐
- 12 线路推荐 / 节庆 / 实用信息
- 13 外部交通 / 内部交通
- 14 旅行路上

兰州速览 Introducing Lanzhou

作为甘肃省省会、西北地区的中心城市，兰州的交通地位十分重要：北达敦煌，南抵甘南，西至西宁，东入银川，可以说是到西部旅游的必经之地。黄河水奔腾不绝，自西向东流过兰州，将其夹于南北两山之间，使之成为一个东西向延伸的狭长型城市。就旅游景点来看，最突出的要属黄河沿岸的“百里黄河风情线”了：中山桥、水车园、黄河母亲雕像，以及夜晚的白塔山夜景，都是来到兰州不能错过的景致。日日夜夜、经流不息流向远方的黄河水，使兰州成为一座“有性子”的城市，那滚滚浊浪和阵阵涛声，不仅养育了兰州一方水土，也造就了兰州人豪爽、粗犷的性格，这座城市也因为拥有黄河而愈发地温暖、丰盛。

西关什字：西关什字是兰州重要的交通枢纽，在这里可以乘公交车到达兰州市区的各个地方。

张掖路：张掖路是兰州最繁华的地带，也是兰州最老的商业街，购物、美食一应俱全。

正宁路：正宁路夜市是兰州最有名的小吃街，以牛奶鸡蛋醪糟最为有名，各类羊肉、小吃相当丰富。

南滨河路：“黄河风情线”的重点路段，有黄河母亲雕像、中山桥、水车公园等标志性景点。

卡斯库勒 其实，兰州白天也像其他城市一样，车多人多、堵车噪声，但是一到晚上，整个城市开始静下来的时候，河水流动的声音开始从嘈杂中浮出的时候，静静坐在河边，喝着三炮台茶，把脚浸在河水中，看着对岸白塔山上绚烂的灯光，你会觉得有山和水宠爱的城市是非常幸运的。

特别推荐 Special

兰州牛肉面

兰州人把牛肉面可算是吃出了名堂，在兰州市的每条街巷，无论大小，至少都有一家牛肉面馆。“兰州人三天不来个‘牛大碗’就心火难捺”，听起来有点夸张，不过，牛肉面确实已成为兰州生活中不可或缺的一部分。一般兰州人吃牛肉面，在面出锅时会喊上一嗓子“辣子蒜苗子多些”，这种氛围，可是在别的城市体会不到的。可以说，这兰州牛肉面一走出兰州就变了味儿，别看都打出了“正宗”的招牌。来到兰州，只要是在食客如云的街头面馆，不到两分钟，就能尝到最地道的牛肉面。

乘羊皮筏子在黄河上漂流

在旅游旺季，可乘坐古老的羊皮筏摆渡黄河，体验“吹牛皮，渡黄河”的古韵。通常是几条筏子一起出发，相互协作，前面的筏工一声吆喝，后面的也会高喊呼应，随着波涛起伏颠簸而行，十分刺激。

最佳旅游时间 兰州是著名的“瓜果之乡”，出游兰州，以秋季为最佳，届时水果丰收，足以使人大饱口福。此外，九月的开斋节颇具特色，一年一度的“兰州中国丝绸之路节”也是在九月举办，会有众多游客聚集兰州，热闹非凡。

消费指数 兰州作为西北旅游线上一座中转城市，停留 1-2 天即可，住宿、餐饮共计 500 元左右。

穿衣指南 兰州全年平均气温 9°C 左右，气候干燥，昼夜温差较大，春夏短暂、秋冬漫长。春秋出游需穿外套，夏季短袖即可，冬天要穿羽绒服。初到兰州，可能会觉得天气比较干燥，女生要带唇膏和保湿霜。



北纬 36° 03'
JZ'S IMAGE 2013

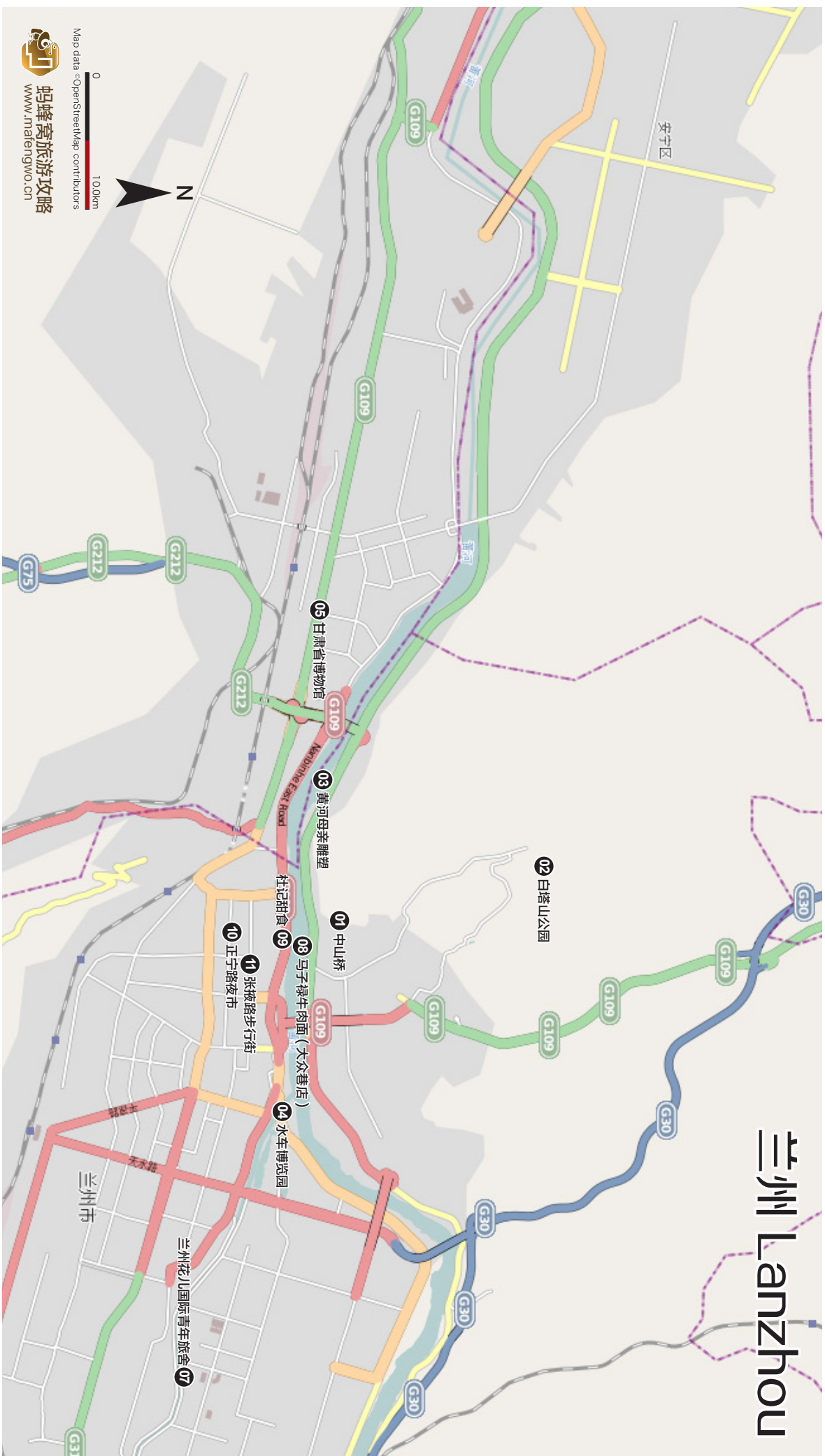
致谢

封面提供: jinshui

图文提供: jinshui 锦宇 卡斯库勒 叫我小缪 疯峰峰 vivi 邪恶熊宝宝 时雨 一枚胖 在路上 该理发了 尘埃布丁 大头娃娃 VC 到底能干嘛 skaya 菜菜 残晖灭 rokgy 大快活 荆棘 谢光虎 随心所欲 器张蝎 大头娃娃 瞪眼向前冲 猫狗呢喃 JOJO 带你游世

© 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。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。

兰州 Lanzhou



景点

- 01 中山桥
- 02 白塔山公园
- 03 黄河母亲雕塑
- 04 水车博览园
- 05 甘肃省博物馆

住宿

- 06 兰州花儿国际青年旅舍

购物

- 10 张掖路步行街

住宿

- 07 马子禄牛肉面 (大众巷店)
- 08 杜记甜食
- 09 正宁路夜市

亮点 Highlights

★游南滨河路，感受黄河风情

来兰州一定要到黄河边，去黄河边一定要去被誉为兰州“外滩”的南滨河路（见 04 页），从东到西一游。沿途参观点缀的平沙落雁、搏浪、丝绸古道、黄河母亲、等众多精美的雕塑，并参观中山铁桥、白塔山公园、水车博览园等景点。



叫我小缪 对面就是白塔山公园

★徜徉正宁路夜市，享饕餮美食

正宁路（见 08 页）小吃夜市在闹市区，整晚灯火通明。最有名的是老马家的牛奶鸡蛋醪糟（见 08 页），来到兰州不得不尝，此外，各种牛羊肉、小吃夜市琳琅满目、汇聚于此。正宁路是兰州地道风味的最佳呈现地，也是美食家们最不可错过的饕餮之处。



疯峰峰 鸡蛋牛奶醪糟

★在白塔山顶俯瞰雄浑的黄河和挺拔的中山桥

白塔山（见 04 页）树高林密，曲径通幽，白塔居于其中，在白塔寺上可以俯瞰整个兰州城和滚滚黄河。白塔山下就是中山桥，二者已连为一体，成为兰州旅游的代表性景致。中山桥更是已经成为了兰州市的一张名片，它如一部史诗，镌刻着兰州古往今来历史的变迁。傍晚的时候最好在黄河北岸，看南岸的灯火渐渐亮起，欣赏夕阳下河对岸的点点星光。

景点 Sights

兰州知名景点不是很多，大多数人把兰州作为一个西部旅游的中转城市。黄河从兰州城中穿过，把兰州市区分为南部和北部。黄河以南的南滨河路上即是著名的“黄河风情线”，有黄河铁桥、黄河母亲雕塑及水车博览园等景点，白塔山公园就在中山桥的对面。另外甘肃省博物馆、五泉山公园也都位于黄河以南。

兰州周边：兰州地处西部腹地，去敦煌、嘉峪关、张掖、甘南的旅行者都会取道兰州，使兰州成为连接敦煌莫高窟、天水麦积山、张掖丹霞、永靖炳灵寺、夏河拉卜楞寺等著名景点的中心。

vivi 滔滔黄河从兰州穿城而过，在别的地方那样汹涌的黄河水，在这个城市里却异常安静温柔。几个渡口，有沉默的西北老汉守着自己的羊皮筏子等待好奇的游人乘坐。河边的台阶上，有热恋的年轻人甜蜜私语。坐在羊皮筏子上慢慢、慢慢地顺流而下，灿烂的阳光撒在河水上，泛起金色的光。

①① 中山桥

中山桥是兰州历史最悠久的古桥，也是黄河第一座真正意义上的桥梁，于 1907 年由德国人修建，桥梁所有的建材都为德国原产，至今有百余年历史。中山桥位于兰州城北的白塔山下、金城关前，是兰州市内标志性建筑之一，站在桥上可远眺白塔入云，母亲河奔腾流过。中山桥以西 2km 就是黄河母亲雕像，以东 3km 处是著名的《读者》杂志社。

地址：兰州市滨河路中段，白塔山下

费用：免费

到达交通：乘 4、6、9、15、25、34、59、105、109、112、120、136、137、139、142 路在中山桥站下车

用时参考：0.5 小时

邪恶熊宝宝 说它是创举，是因为它在 20 世纪初叶中国积贫积弱的时代建成；说它是创举，因为它是僻居西北、地瘠民穷的甘肃与西方人在自主、自愿前提下的第一次成功合作；说它是创举，是因为它的建设材料，包括一个铆钉一根铁条乃至建成后刷铁桥用的油漆，都是在当时国内极其落后的运输条件下从德国辗转万里运至兰州的；说它是创举，因为它的建设是德、美两国工程师，华洋工匠与甘肃各界通力合作的结晶；说它是创举，是因为它的建成一举结束了黄河上游千百年来没有永久性桥梁通行的历史……

①② 白塔山公园

白塔山坐落在黄河北岸，过中山桥即到，因主峰山顶有一座白塔寺而得名，相传该寺是为纪念元代一名西藏著名喇嘛而建。河对岸有缆车可以乘坐，到山顶再走 20 分钟左右即到白塔，塔顶上可一览兰州市全貌，山脚下便是黄河。天气好时可以在山顶找家茶铺，吹着微风喝茶聊天，很是惬意。

地址：兰州市北滨河中路

费用：门票免费

黄河索道：成人往返 45 元，上行 35 元，下行 25 元；儿童往返 20 元，上行 15 元，下行 10 元。

联系方式：0931-8371462

开放时间：6:00-18:00

到达交通：乘 20、35、53、108、112、131 路在白塔山公园站下车，下车即到。也可乘 4、6、9、15、25、34、59、105、109、112、120、136、137、139、142 路在中山桥站下车，顺便欣赏黄河两岸



的美丽景色，然后步行过黄河铁桥即到。乘坐1、6、4、75、106、107、113、137等公交车到达兰州最繁华的商业区——西关什字，往北步行只需15分钟就可以到达白塔山公园了。

用时参考：2小时

03 黄河母亲雕塑

兰州黄河南岸滨河中路中段的黄河母亲雕像，是目前全国诸多表现母亲河的雕塑艺术品中最具艺术价值的一座，雕塑由“母亲”和“男婴”组成构图，分别象征了黄河母亲和华夏子孙。“黄河母亲”现已经成为兰州的标志性雕塑，也代表着兰州的形象。雕塑位于黄河南岸，中山桥以西约1.8km处，如果时间充裕，可以从中山桥散步去看黄河母亲雕塑。

地址：黄河南岸的滨河路中段、小西湖公园北侧

费用：免费

到达交通：从中山桥可以直接步行前往

用时参考：0.5小时



 jinshui 黄河母亲雕像

04 水车博览园

兰州水车博览园位于黄河南岸的滨河东路上，在中山桥的东侧约2.6km。兰州水车历史悠久，是古代黄河沿岸最古老的提灌工具，又叫“天车”、“翻车”、“灌车”、“老虎车”。兰州水车博览园由水车园、水车广场、文化广场三部分组成，是兰州市旅游局为再现这一古老的灌溉工具而专门设计仿建的游览参观公园，再现了50多年前黄河两岸水车林立的壮观景象。

地址：兰州市南滨河东路524号

费用：旺季10元/人，淡季5元/人

联系方式：0931-8587111

开放时间：8:00-22:00

到达交通：20、25、109、116、135、140路水车博览园公交站下

用时参考：2小时

05 甘肃省博物馆

甘肃省博物馆的镇馆之宝“铜奔马”是众所周知的中国旅游的标志，也称“马踏飞燕”，为东汉时期的铸铜艺术品，现寓意一日千里，马到成功。甘肃省博物馆因有着35万余件收藏品而备受瞩目，更因为“马踏飞燕”吸引着众多的游客。目前甘肃省博物馆分为“甘肃彩陶”、“甘肃

丝绸之路文明”、“甘肃古生物化石”三个常设主题展览，从白垩纪的古生物化石标本到旧石器、新石器时代的彩陶文化，从商周以来的青铜器、陶瓷玉器到汉唐的丝绸之路文明，包括宋、元、明、清的瓷器、木雕、丝织品、绘画等，都有丰富的收藏。

地址：兰州市七里河区西津西路3号，友谊饭店对面

费用：持身份证免费领票参观

网址：www.gansumuseum.com

开放时间：每周二至周日9:00-17:00开放（16:00停止入馆）

联系方式：0931-2339133（咨询电话），0931-2339131（讲解预约）

到达交通：1、18、31、50、53、58、77、106、129、136、137路在七里河桥站

用时参考：2小时

免费讲解时间：9:30、15:00，观众可以提前在大厅一楼西侧的“讲解服务台”集中等候。此外，博物馆提供全天收费讲解和收费语音导览仪。

时雨 甘肃博物馆在国内算得上是排在前列的博物馆了，除了享有盛名的铜奔马，齐家文化与马家窑出土的大量陶器也堪称精美绝伦，虽然很多人不喜欢这种土里土气的东西，但这些早期陶器，尤其是其上的符号是人类学研究的极佳素材，也是艺术史领域的先驱模范，堪称后世中国美学的奠基作品。甘肃省博物馆在陶器方面胜过河南省博物院（以青铜器见长），很多艺术表现也超过西安半坡（不是一个时代的）。如果对陶器有兴趣，一定不能错过这里。

兰州市博物馆

兰州市博物馆所在地原为白衣寺故址，现有白衣寺塔依然存留于此。馆内基本展览有文物展和书画展，其中马家窑文化马厂类型的彩塑陶鼓是我国已知最早的打击乐器，还有西周青铜簋、东汉写字纸、唐二彩云头鞋、宋代青瓷堆塑瓶、明肃王白瓷造像、鲁土司盔甲，都是珍贵文物。但此博物馆自2013年6月起内部整修，闭馆改造，预计要到2015年年底才开馆。

地址：兰州市城关区庆阳路240号白衣寺塔院内

门票：免费

开放时间：（每周一闭馆）

淡季：9:00-12:00,14:30-17:30

旺季：8:30-12:00,14:30-18:00

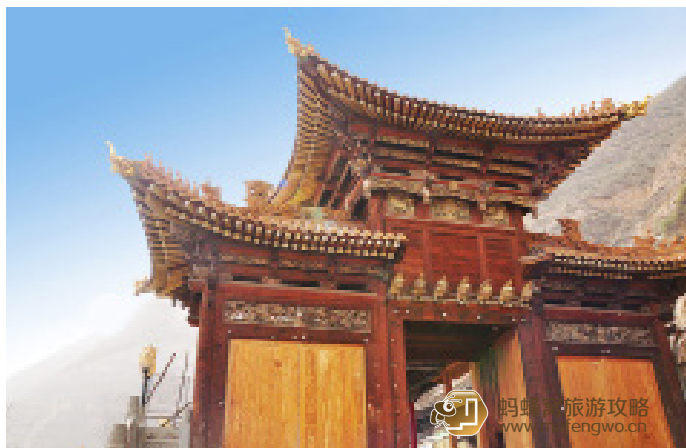
联系方式：0931-8828555

到达交通：乘1、9、56、58、82、109、115、127、130、138、142路公交在博物馆站下车即到

用时参考：1小时

五泉山公园

五泉山公园位于城南皋兰山北麓，因有甘露、掬月、摸子、惠、蒙五眼清澈甘美的泉水而得名，园内丘壑起伏，林木葱郁，环境清幽。除了五眼名泉，公园里的佛教古建筑也闻名中外，庄严寺内有明代壁画。庙宇建筑依山就势，廊阁相连，错落有致。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，自成体系，各有独到之处。



叫我小缪 五泉山

地址：兰州市城关区五泉南路 77 号，近市园林局

费用：免费

开放时间：6:30-18:30

联系方式：0931-8243247

到达交通：123 路五泉山公园站

用时参考：2 小时

建议游览路线：翠幽新圃——半月亭——惠泉——麻尼寺——西龙口——甘露泉——文昌宫——掬月泉——子午台——八卦台——东龙口——蒙泉——泰和钟

兴隆山

兴隆山位于兰州以东的榆中县，距兰州市区约 45km，是兰州市郊不错的一处自然景观，海拔在 2500m 左右，分东、西两峰。东峰上有一些道观、寺庙等历史古迹，西峰景色更胜一筹，二峰间为兴隆峡。山下有宾馆，可供吃住。兴隆山脚下还有一个滑雪场，是兰州唯一一家配套齐全的高山国际滑雪场。景区内游览线路为：云龙桥——大佛殿——蒋介石官邸——马衔山旅游小区——官滩沟。

地址：甘肃省榆中县兴隆山

费用：兴隆山东、西山分别购票，各为 30 元 / 人

到达交通：从兰州市天水路十字汽车站乘至榆中县的大巴，8 元 / 人，40 分钟到达榆中县汽车站，然后转小巴，5 元 / 人，到达兴隆山脚下。

用时参考：0.5-1 天

一枚胖 夏末山树色彩斑斓、初春冰雪消融，苍松已翠，才是最美。西峰有蒋中正故居，东峰有成吉思汗衣冠冢（景区宣），山上佛寺寺院兼具，目测较正式。特别重点推介西峰下山小路，可以一览，古木合抱可以丰胸中雄壮气。游览时间为一天合适，自备午餐，有草坪歇坐。

吐鲁沟

吐鲁沟曾为多民族杂居地区，位于兰州以西的永登县，区内有发源于俄博峰的吐鲁河由西北向东南流过，蜿蜒约 15km。吐鲁沟植被垂直分布极为明显，顶部是丰富的草场，山腰林木矗立，山脚农田覆盖。这里因受山地气候影响，降雨丰沛，沟内峰峦叠嶂，林木苍翠，成为一处毫无人工雕凿的原始自然风景区。

地址：甘肃省永登县连城林区

费用：50 元 / 人

开放时间：8:00-17:00

联系方式：0931-6531015↑

到达交通：兰州汽车西站每天 13:30 有一班车发往天祝县炭山岭镇，全程 36 元。车行 3 个小时后，到吐鲁沟路口下车。

用时参考：1 天

在路上 去吐鲁沟最好自驾，车是能进去的。景区弯大路窄，一定要注意安全。现在售票处改到了省道，徒步应该不可能。如果自助游，在兰州西客站乘“小西湖”兰州至永登，在永登西关站乘永登到连成的车。到了连成就得租车了，一定讲好了要景区转一圈不是售票处，还要回来。如果是七月去一定要去门源看油菜花，值得一看，路过仙米国家公园。

刘家峡水库

刘家峡地处甘肃与青海交界处，距兰州市 75km，黄河河水在这里转了一个九十度急弯，然后穿过峡谷向西流去。1974 年建成的刘家峡水电站不仅能够发电、防洪，也供游客荡舟水上，由于大坝阻挡，水流变缓，黄沙沉淀，库区内湖面辽阔，环境优雅，是一个良好的生态观光地，同时也是游览炳灵寺的必经之地。一般游客都先参观刘家峡水库发电机组，然后乘船欣赏黄河上游景色至炳灵寺石窟。

地址：甘肃省临夏市永靖县城西南 1km 处

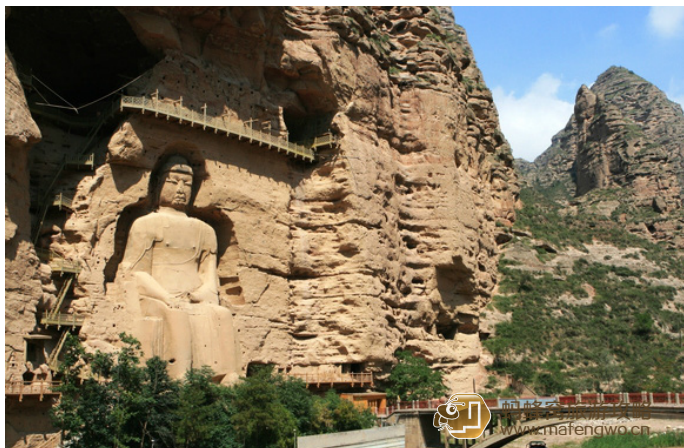
费用：30 元 / 人

联系方式：0930-8843419

到达交通：在兰州西站乘至刘家峡的班车即到

用时参考：2-3 小时

尘埃布丁 从刘家峡坐船顺河而上，一路上都是绵延的山峦和碧绿的让人难以置信的河水。虽然山少了南方的绿意，在阳光下裸露出西北的土黄，但是这种荒凉，丝毫没有破坏景观的协调性。这使我更加相信：河流不是独立于两岸而存在的，每一条河流都应该有属于它的风景。漓江两岸，就该是造型清秀奇特的山峰，就该响过刘三姐的山歌和阿诗玛的传说。而黄河，应该就是这种突兀的荒凉，才能衬托出它的坚毅气质。



小二黑 炳灵寺

炳灵寺石窟

炳灵寺石窟位于甘肃省永靖县城西南 35km 的小积石山中，始建于西秦建弘元年（公元 420 年），距今已有 1600 多年的历史。在南北长 2km 的陡峭峻险的红砂岩悬崖上，石窟神龛鳞次栉比，栈道凌空，其中



第 169 窟为一天然大洞穴，是现存最重要石窟，窟内存西秦时的造像和壁画。炳灵寺石窟分上寺、洞沟、下寺三处，以下寺最为壮观，其浮雕佛塔和密宗壁画可与莫高窟和麦积山石窟齐名。

地址：甘肃省临夏回族自治州永靖县小积石山大寺沟内

费用：50 元 / 人，学生半价

开放时间：只要有船从刘家峡到达炳灵寺，炳灵寺就会向游人开放

联系方式：0930-8879057

到达交通：在刘家峡水电站大坝乘船或快艇，西拐进峡口，过姊妹峰到达炳灵寺，约 54km，乘大船 2-3 小时，120 元 / 人 / 往返，一般在中午前发船；乘快艇 50 分钟，160 元 / 人 / 往返。

该理发了 炳灵寺石窟与中国其它几个著名的石窟寺相比，有其自己的特点：第一，这里的石雕、浮雕佛塔很多，这在其它石窟中是少见的；第二，洞窟门顶上方里面再开洞窟，雕或塑有卧佛，这在其它石窟中也是没有的；第三是密宗壁画较多。这与元代藏传佛教兴盛有关。正因如此，著名历史学家范文澜认为，炳灵寺和敦煌莫高窟、天水麦积山并驾齐驱，有着同样重要的历史价值和艺术价值。

住宿 Sleep

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等，应有尽有。五星级酒店基本在 500 元以上，经济型酒店标间在 100-300 元之间，有如家、锦江之星、汉庭等快捷酒店；招待所相对要便宜许多，标间在 60 元左右；兰州有家花儿国际青年旅舍，拥有一座自己的小剧场，艺术气息浓郁、充满活力，受到很多背包客的欢迎。需要提醒的是：兰州的宾馆大多要加收甘肃省教育附加税，1-2 元不等。可以从兰州火车站乘 1 路公交车到西关什字，这里是兰州比较繁华的地方，有许多不同档次的住宿宾馆可以选择，而且离黄河、小吃街都很近，交通、吃饭都很方便。



VC 到底能干嘛 花儿国际青旅附近的涂鸦墙

星级酒店

甘肃阳光大酒店

兰州唯一的一家五星级酒店，位于市区中心的繁华地带，交通方便，服务周到，价格昂贵，不适合穷游人士和学生。

地址：兰州市城关区庆阳路 428 号（市中心，近邮局）

联系方式：0931-4608888

参考价格：标间 500 元起

经济型酒店

百时快捷酒店（安定门店）

干净、温馨，价格低廉，非常适合穷游人士，安定门店距最繁华的中山桥、张掖路步行街、西关什字需 5 分钟车程，距正宁路夜市小吃街仅 500m。

地址：兰州市城关区中山路 11 号

联系方式：0931-2136222

参考价格：标间 119 元起

临近景点：中山桥、永昌路夜市、正宁路夜市、大众巷

到达交通：在火车站乘 33、302 路在安定门站下

skaya 酒店门面很小，单人间也是，但该有的都有，一个人住挺好的，而且上电梯下电梯都要刷卡，挺安全。酒店离南十字街以及正宁路夜市都非常近。赞叹自己选对地方了。

如家快捷酒店（张掖路步行街店）

地理位置很好，处兰州唯一的步行街，也靠近西关什字交通枢纽，步行 5 分钟就到黄河边上，无论是吃饭、购物还是交通都非常方便。缺点是有些吵闹，喜欢清静的朋友慎重选择。

地址：兰州市城关区张掖路步行街 256 号

联系方式：0931-8459555

参考价格：标间 99 元起

到达交通：在火车站乘 6、31、33、34、302 路在西关什字站下

天星快捷旅馆（兰州火车站店）

与兰州火车站和兰州客运站相邻，交通方便，适合次日早起赶汽车和火车的游客。

地址：兰州市城关区定西南路 430 号（东方红影城右拐）

联系方式：0931-4194940

参考价格：标间 110 元起

青年旅舍

06 兰州花儿国际青年旅舍

兰州花儿由一座 70 年代的老厂房改造而成，提供 15 间 LOFT 风格居房、68 个床位。与青旅同体的小剧场可容纳 300 名观众，将定期演出话剧、民谣、当地戏曲及放映电影。另外，140 平米的咖啡厅空间有数量繁多的文化艺术类丛书。所有房型都没有独立卫浴，有隔间型的公用卫浴，24 小时热水供应。

地址：兰州市段家滩路 704 号（原油泵油嘴厂）创意文化产业园 D 区

联系方式：0931-4679479, 13099259808, 18608858610

邮件预订：Huar_booking@yahoo.cn

花儿的微博：<http://weibo.com/huarlz>

花儿的豆瓣小组：<http://www.douban.com/group/362392/>

参考价格：



- 1、六人间：40 元 / 床
- 2、四人间：45 元 / 床
- 3、大床房：135 元 / 间（屋内还有一个沙发床，如果沙发床要铺床铺即住 3 人的话，加 20 元）

到达交通：

从火车站 / 长途客运站

乘 16 路至金城宾馆站，换乘 138 路至创意文化产业园站（油泵油嘴厂），马路对面即是产业园大门。或乘 110 路至段家滩路站，向前（北）过马路，左转（西）500 米，历次经过商学院，第三人民医院，邮政储蓄，建设银行，产业园的车行闸道门，再走 20 米是人行门。进大门后右转，看到有涂鸦墙的林荫道进去直走即是花儿。打车 10 元左右，告诉司机去油泵油嘴厂，现在大门上已经有“创意文化产业园 LOFT”的字样。

兰州中川机场

乘机场大巴至终点站兰州东方大酒店，过马路（兰州大学正门）至公交车站乘坐 110 路，后参见火车站至花儿路线。

汽车南站

乘 111 路至终点站西关十字，换乘 143/138 路至创意文化产业园站（油泵油嘴厂）下车，马路对面即是产业园大门。打车 25 元左右。

汽车东站

乘 141 路公交车至金城宾馆，后参照火车站至花儿路线。打车 10 元左右。

餐饮 Eat

兰州饮食深受回民饮食影响，四处可见清真餐馆，主食为各类面食，有牛肉面、炒面片、凉面、卤面、浆水面等等，牛羊肉以黄焖羊肉、胡辣羊蹄、手抓为主。同时，甘肃也是瓜果产地大区，黄河蜜瓜和白兰瓜等肉厚、汁多、味甜，软梨味道独特，热冬果更是冬季的常备饮品。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。需要注意的是：由于兰州回民较多，请尊重少数民族的宗教信仰和生活习惯，不外带食品进入清真饭馆，不在饭馆内饮酒，不要谈论与猪肉有关的话题。

vivi 兰州著名在面：拉面、刀削面、浆水面，三餐不离。早晨起来，会看到兰州人蹲在面馆门前，各自一大碗拉面，红红辣辣，热气腾腾。吃过了，擦擦嘴巴边的红油，气宇轩昂，开始一天的生活。农民巷的清真店里，有和蔼可亲的阿姨煮一碗香极的羊肉汤面出来，看着你狼吞虎咽。然后倒一杯水给你，聊几句家常。

特色小吃

兰州牛肉面

一旦出了兰州，哪怕挂着“正宗”的招牌，哪怕是同样的回民经营，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。兰州牛肉面讲究一清（汤清）、二白（萝卜白）、三红（辣子油红）、四绿（香菜绿）、五黄（面条黄亮），面可拉出大宽、宽、韭叶子、二柱子、二细、毛细、一窝丝、荞麦棱子等十余种不同形状：毛细是最细的，二细稍粗，韭叶子更窄更薄一些，大宽大概有二指宽。面条是手工现场拉成，一碗面不到两分钟即可做好，再浇上调好的牛肉面汤、白萝卜片，调上红红的辣椒油、碧绿的蒜苗、

香菜，食之令人叫绝。牛肉面馆在兰州随处可见，兰州本地人一般就近，拣一个合自己口味的馆子吃。现在有的餐馆有了豪华套餐，牛肉面配肉、鸡蛋、蔬菜，本地人则不会有这么多讲究。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，牛肉面在兰州是早餐、午餐的代言词。

菜菜 没见过的肯定想不通，大早上塞一碗面进去是啥滋味，我们从小就是早上一碗牛肉面，甚至学校里还开一家牛肉面馆。冬天，外面下雪，跑去店里来碗热气香气扑鼻的牛肉面，吃完了，小脸红红的，呼着热气走出去，暖啊。兰州人回家，第一件事就是提着行李去吃一碗热腾腾的牛肉面。

残晖灭 没有辣子油的牛肉面不完美。辣子油一点不辣，纯粹调味的。吃完面了再喝口面汤，一定要就着辣油、香菜、葱末一起喝，那才能充分体会到牛肉面的美味。

酿皮

酿皮是西北地区流行的一道传统面食，有点像凉皮，兰州酿皮分两种：水洗（加筋）和高担（不加筋），调料有辣子油、芥末汁、蒜汁。无论多大的餐馆，酿皮都是当地人的首选凉菜，也是当地人最喜爱的下酒菜之一。

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。

浆水面

浆水是将包菜、芹菜、苦渠、萝卜、土豆、黄豆芽等在沸水里烫过后，加酵母发酵而成的一种饮品，淡白色，味道偏酸，喝的时候可以加些白糖，夏季时饮用冰镇解渴。如果把浆水用辣椒和葱加油炆过，再加进拉面，就成了一碗西北有名的浆水面，在兰州非常常见。

兰州凉面

兰州凉面浇了胡萝卜、芹菜等卤子，配芥末调味，每份凉面还配一碗带着芹菜香味的素面汤，夏天吃非常能勾起胃口。冬天时也能吃，面汤会换成热的。

卤面

卤面的特点是用油炸冻豆腐和土豆、芹菜、菜花、胡萝卜等混以牛肉面原汤勾芡，文火慢煮，浇到新出锅的面条上，配以几大块牛肉及蒜苗香菜辣椒油，是兰州常见的主食之一。

黄焖羊肉

在西北，黄焖羊肉和手抓羊肉一样受欢迎，手抓更原汁一些，黄焖羊肉则是把羊肉与土豆、粉条、青红椒加密制调料炖熟而成。配菜里最讲究的是手擀粉，也是黄焖羊肉里的主食，和汤汁拌着吃最美味。



小二黑 看着就流口水的烤羊肉串



烤羊肉串

烤羊肉串也是风靡兰州大街小巷的一道经典小吃，全部都用铁钳子穿，肉块儿小，酥嫩，味鲜，来到兰州不得不尝。

肉夹饼

肉夹饼就是把普通的白饼扎几刀，用油浇一下，然后洒上调料，在火上烤成酥脆的饼，里面一般夹 10 串羊肉串在里面，尤其要趁热吃。

甜醅

甜醅是西北地区的特色小吃之一，用燕麦或青稞制作。味道和醪糟有一些像，偏甜，在兰州的大街小巷也随处可见，夏天时候是消暑的好伴侣。

牛奶鸡蛋醪糟

顾名思义，牛奶鸡蛋醪糟就是用牛奶、鸡蛋、醪糟一起煮制而成，首先把醪糟放在牛奶中烧开，打入鸡蛋花，并撒入葡萄干、枸杞、花生、白糖等，最后再撒上黑、白芝麻，成品黄白相间，味道滑嫩柔软，香甜偏酸。

三泡台

三泡台因其茶具由茶盖、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，只要是休闲的地方，都会看到躺椅、三泡台的身影。



rokgy 三泡台

灰豆子

灰豆子是用麻色豌豆制成的一种类似红豆沙的甜品，灰豆煮的很烂，豆皮都已经捞了出来。除了喝豆汤，碗里浓浓的豆沙也是难得的美味，酸酸甜甜，适合消暑。

热冬果

冬果梨在兰州有着几百年的栽种历史，肉质鲜嫩，皮薄多汁，9月收获，可贮藏到次年6月份，色味不变，具有清心润肺、润喉消痰、降火止咳的功效。兰州人多在冬季把冬果梨掏空去核，再装入蜂蜜、冰糖煮熟，连汤带果食用，称为热冬果。

餐馆

07 马子禄牛肉面 (大众巷店)

马子禄牛肉面是兰州名气最大的牛肉面馆，曾在纪录片《舌尖上的中国》中介绍过。马子禄牛肉面一般营业到中午过后就关门了，面馆有两层，一层比较平价，牛肉面 7 元 / 碗，熟牛肉 8 元 / 份 / 50g；二层比较高端，有牛肉面套餐，25 元 / 份。



VC 到底能干嘛 很亲切，很久没见过这种票根了

地址：兰州市城关区大众巷 86 号

联系方式：0931-8450505

到达交通：乘 4、6、9、25、74、137 路公交车在永昌路北口站下车

参考价格：人均 11 元

瞪眼向前冲 一碗热腾腾的拉面，看着红红的油辣子就觉得香，只是普通的碗里没什么肉，后来才知道，肉可以单加的！！

08 杜记甜食

杜记甜食是兰州的老字号，特色是灰豆子和甜醅，此外店里的晶糕、枣粽和肉馅饼都值得品尝。

地址：兰州市城关区张掖路大众巷 74 号

联系方式：13919874380

到达交通：乘 4、6、9、25、74、137 路公交车在永昌路北口站下车

参考价格：人均 7 元

猫狗呢喃 甜醅子用大麦浸泡，有酒酿味，细品丝丝缕缕的甜与香，非常耐品，3 元一碗。

马三洋芋片

在兰州，城关通渭路的“马三洋芋片”可以说是无人不知无人不晓，尽量避免高峰时段去。土豆片辣得过瘾，适合口味较重的人。推荐菜：土豆片，豆皮，甜年糕。

地址：兰州市城关区通渭路小学胡同

联系方式：13619322779

到达交通：乘 4、6、9、137 路公交车在新世界百货（通渭路店）下车，向北走 300m 即到

参考价格：人均 9 元



JOJO 带你游世界 基本上光顾的都是青年男女，点的东西也都大同小异。辣辣的土豆片，豆皮，甜年糕，再加点饮品。较洋芋片而言，豆皮更柔软一些，也容易入味，口感不同，适合口味稍微重一点的朋友。

金城面片第一炒

炒面片分大、小碗，小碗的量也“不少”，一般人要小碗就行了。推荐炒面片和牛腱子，牛腱子 40 元 / 斤，配上椒盐、油泼辣子、香菜吃。

地址：兰州市城关区西关张掖路大众巷 98 号

联系方式：0931-8429750

到达交通：乘 4、6、9、25、74、137 路公交车在永昌路北口站下

参考价格：人均 12 元

忠华手抓大王（芳草园店）

忠华手抓是兰州最有名的手抓肉餐厅，餐厅隐藏在一家公园里，建筑外形类似城楼，是兰州市内比较著名的园林式餐厅，有露天座位。羊肉 38 元 / 斤。

地址：兰州市城关区南昌路 765 号（近金城盆景园）

联系方式：0931-8880555

到达交通：乘 4、6、81、130、138、140、143、146 路公交车在省委站下，或乘 7、86、107、109、116、126、149 路公交车在文昌路站下

参考价格：人均 60 元

空气 他的手抓肉肉质真是嫩啊，味道真是鲜啊，吃的那叫一个爽。还有个非常特色的菜是金菊百合，切开后的百合，经过油炸之后，像一朵盛开的菊花。

小吃街

09 正宁路夜市

正宁路夜市是兰州市城关区最大的小吃夜市，夜市在闹市区，是一条长街，整晚灯火通明，各种琳琅满目的小吃汇聚于此，数不胜数。每到傍晚时分，近百个摊棚按东西向整齐一字地在这里排开，商家抑扬顿挫的叫卖声吸引着过往的行人，景象甚是壮观。

到达交通：乘 18、111、140 路公交车在东风剧院站下，或乘 1、15、31、56、58、71、83、115、142、K102 路公交车在双城门站下

荆棘 正宁路是一条不宽的街道，搭着红色棚子的小吃摊就沿着街道两边铺了过去，中间窄窄的地儿只够两人并行，但往往有三四个人并排那么挤着，走走停停，看着两边的各色美食缓慢挪动。

大众巷

大众巷是兰州最老的一条美食街，集中了多家在兰州声望很高的老字号，中间地段有最正宗的兰州牛肉面——马子禄牛肉面，此外还有杏皮水、灰豆、油炒凉粉、甜醅、热冬果等许多兰州传统小吃。

到达交通：乘 4、6、9、25、74、137 路在永昌路北口站下



大快活 正宁路夜市

农民巷

从严格意义上讲，在农民巷改造之前，兰州还没有一条像样的美食街。如今的农民巷，既漂亮美观，又极富现代城市的韵味，更包含着人们对高品位生活的追求，进餐品酒的环境优雅而精致。因此每当夜幕降临，华灯初上，在干净的餐馆里点几盘小菜，或在温馨浪漫的酒吧里慢慢地品酒，总能感受到一番别样的情趣。

到达交通：乘 1、4、7、58、75、81、109、115、116、117、130、138、141 路公交车在盘旋路西口站下

购物 Shopping

如果去百货商场和超市采购必需品，那么张掖路和东方红广场就可以满足需求，想要补一些户外用品的话可以到市民公园单行道对面，那里集中了好几家户外店。新近建成的兰州瑞德摩尔城市购物广场相对高端，是西北首座集购物、餐饮、娱乐于一体的大型购物中心。

10 张掖路步行街

张掖路步行街位于兰州城关区黄金地段，大气时尚，云集国内外大型高端购物中心、主题百货、西北特产、创意集市等。

到达交通：乘 1、4、6、9、15、18、31、33、34、44、50、56、58、59、71、74、75、76、77、82、83、102、103、105、106、107、109、111、112、115、116、118、120、123、127、130、132、135、136、137、138、139、140、141、142、143 路公交车在西关十字站下车，向东走约 300 米即到

瑞德摩尔城市购物广场

瑞德摩尔城市购物广场拥有 8 大商城、2 条步行街，囊括了国际知名连锁超市、家居、数码通讯、家电等主力店，是西北首座集购物、餐饮、娱乐于一体的大型购物中心。

到达交通：乘 58、111 路在瑞德摩尔站下；或乘 17、58、81、114、124、128 路在五里铺站下。



东方红广场

东方红广场坐落于兰州市中心区南北景观轴上，地下有近5万平方米的综合商城，是一个融纪念、集会与休闲诸功能于一体的综合性文化广场。

到达交通：乘1、2、9、29、56、58、59、109、115、116、117、126、127、130、131、137、138、140、142、149路公交车在广场南口或广场西口下

南关什字

南关什字保留有许多老字号商铺，如西北角的“上海糕团店”、零售布料的“信大祥”、东北角销售副食蔬菜商品的“大菜市”，其他各类店铺更是星罗棋布。

到达交通：乘8、15、31、58、71、83、115、142、146、146路附线、K102路公交车在南关什字站下

永昌路夜市购物街

永昌路是兰州市货源最丰富的夜市，除了得益于优越的地理位置外，更重要的是它已经成为一种小范围的地域文化，深深地植入到市民们的生活中。小吃、服装、饰品、包包、数码产品、玩具……东西全、价格便宜，不管你是时尚达人、新手妈妈、追求生活品质的中年人还是精打细算的老年人，都能在逛永昌路夜市的时候找到乐趣。

到达交通：乘4、6、9、25、74、137路公交车在永昌路北口站路公交车在双城门站下

娱乐 Entertainment

兰州是一座有着两千多年历史积淀的古老城市，在这里多种文化相互汇集，形成了其独特的娱乐风格，在兰州甚至可以听到全国各地的剧种，秦腔、陇剧、豫剧、京剧等等，特别是兰州的太平鼓舞很有名气，已成为每年春节社火表演和重大节庆活动的演出内容，值得一观。

在兰州市区，几乎每条街道都可以找到一些酒吧、咖啡茶室、KTV量贩和休闲娱乐中心等，这里为游客提供各式休闲娱乐服务。此外，去兰山公园观市区夜景、去藏吧看歌舞表演，都是不错的娱乐之选。

甘南路酒吧街

甘南路酒吧街是全亚洲最长的酒吧街。“饮酒落泪，把兰州喝醉”，因为这条繁华街不仅有最解馋的美食，还有最香的酒气。

西口的鼓楼巷里有座南滩清真寺（只限男性回民，兰州的女教徒去鼓楼巷的南关清真寺），晚上在这一带泡吧的人，大多可以赶上一次回民念经。

到达交通：乘82、118路公交车在甘南路东口站下

麦积山路酒吧街

麦积山路酒吧街商业味道更浓厚，酒吧环境和东西都要比甘南路的更新更好。在最东端有几间酒窖，备有各色藏酒，如果喝累了，可以点茶（大中小壶，价格48--68元），这里没有烟酒味道充斥，是谈生意的好地方。酒窖对面，是几个只提供白酒的小酒馆，空间不大，却很舒服，环境令人微醺不醉。

到达交通：乘71、111路公交车在麦积山路东口站下

羊皮筏子

在没有桥的古代，用羊牛皮扎制成的筏子是黄河沿岸的民间保留下来的一种古老的摆渡工具。羊皮筏子负重较轻，以客运为主，兼营货运，目前已成为兰州颇具名气的水上娱乐项目之一。在黄河南岸的水车园、黄河母亲雕像处以及黄河北岸的中山桥头，都有羊皮筏乘坐项目。羊皮筏子现在价格为60-150元不等，一张筏子最多乘坐6人。

因为所有的羊皮筏子筏工都是穆斯林，因此在斋月来的时候可能会扑空，冬天基本上没有这个项目。

随心所欲 出发的码头已经被上涨的河水淹没了，舵手们都跳到齐腰的河水里把羊皮筏子从草丛中推到河里。岸边的河水还算平静，一开始还需要舵手划动，可是随着深入河中心，湍急的河水让人心惊肉跳，黄河水翻滚着浊浪，这小小的羊皮筏子像一叶孤舟随波逐流。



随心所欲 羊皮筏子

线路推荐 Tours

兰州一般都是作为中转站而加入到旅行者的行程中的，花大半天时间游览即可，重点逛下黄河风情线，即漫步南滨河路，然后去西关什字市中心的大众巷吃东西，晚上顺便看黄河夜景。如果时间充裕建议去甘肃省博物馆参观，以及在黄河上乘羊皮筏子也是不错的体验。

甘肃省博物馆、黄河风情线一日游

线路特色

半天时间参观甘肃省博物馆，半天时间沿着黄河外滩一路慢行，观光、美食、购物一网打尽。

线路设计

甘肃省博物馆——黄河母亲雕塑——中山桥——大众巷——水车博览园——白塔山公园

线路详情

上午参观甘肃省博物馆的镇馆之宝“铜奔马”，然后从黄河母亲雕塑开始自西向东散步，游览南滨河路，欣赏黄河风光。路过中山桥后继续向



东约 500 米，向南拐进大众巷，品尝《舌尖上的中国》推荐的马子禄牛肉面。大众巷是一条美食街，各种风味的小吃应有尽有。水车博览园很大，可安排在下午前往。傍晚时分去白塔山公园，除了参观白塔寺之外，最重要的是登高远眺，俯瞰兰州市容和黄河铁桥。夜色下的兰州非常漂亮，喜好摄影的游客一定要带上相机前往。



 **张蝎** 夜幕下的中山桥

刘家峡、炳灵寺一日游

线路设计

刘家峡水库——乘船欣赏黄河上游景色——下船上岸参观炳灵寺

线路详情

兰州汽车西站有到刘家峡的班车，19.5 元 / 人，约 2 小时车程。到刘家峡后，可乘船或快艇溯流而上，进入峡谷，河水清冽，奇峰对峙，景色变化多端，足可与桂林山水、长江的巫峡相媲美。下船后参观炳灵寺，欣赏陡峭石壁上的石窟奇观。

如果在兰州还有多余的时间，可以去兰州东部榆中县的兴隆山西峰看看，这里是兰州市郊不错的一处自然景观，海拔 2500m，夏季去最好。可从兰州市天水路十字汽车站乘至榆中县的大巴，8 元 / 人，40 分钟到达榆中县汽车站，然后转小巴，5 元 / 人，到达兴隆山脚下，也可租自行车骑车前往。至少需一天时间。

位于兰州以西永登县的吐鲁沟是一处无人工雕凿的自然风景区，需一天时间往返，从兰州汽车西站乘 13:30 发往天祝县炭山岭镇的班车，36 元 / 人，车行 3 个小时后，到吐鲁沟路口下车。最好自驾，景区弯大路窄，一定要注意安全。如果是七月去一定要去门源看油菜花，值得一看。

节庆 Festivals

中国丝绸之路节

于每年 9 月中旬举办，节日期间有旅行团专门组织的敦煌之旅，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。节日期间安排各类商品展销会、名优土特产品荟萃，给节日的兰州增添了新的色彩和魅力。

回族开斋节

开斋节于每年伊斯兰教历的十月一日举行，是回族最大的节日，为庆祝

一个月的斋功圆满完成。在斋月里，人们在天亮前吃好、喝好，直到太阳落山前水米不沾，待太阳落山后再进饮食。节日当天，男女老幼沐浴盛装，上寺礼拜，互相问候，届时万余名穆斯林群众会一起去清真寺做礼拜，场面十分壮观。

太平鼓舞

太平鼓舞流传于兰州、皋兰、永登、酒泉、张掖、靖远等地，含有庆贺新年太平之意，每逢大的庆典活动，太平鼓表演都是整个活动的高潮部分。表演者身着盛装，根据指令，一边击鼓一边舞蹈，热烈欢快，气势非凡。

实用信息 Practical information

语言

听惯了北方方言的人，到兰州旅行没有任何的困难，甚至觉得有点熟悉，透出一种亲切的乡土气。甘肃有好几个方言区，陇东一带就很接近陕西话，而临夏一带听起来就像青海话，时常都听到人们说“尕”娃，“尕”树的。

银行

银联卡都可以在兰州使用。工商银行、建设银行、招商银行的 ATM 机在兰州分布很多，繁华地带如张掖路、西关什字一带相对集中一些。

邮局

兰州的邮政设施很完善，要寄信件、包裹都很方便。距离中山桥最近的邮局是西关什字邮政所，在中山路 122 号，7 天连锁酒店对面。

电话

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

网络

兰州几乎每个县都有网吧。一般 3 元 / 小时，兰州大学附近的网吧上网价格还要更便宜一点。

医院

作为西北的重要城市，兰州的医疗水平还是相当完备的，在各街道和景点附近也都有药房分布。

兰州市七里河区人民医院

地址：兰州市七里河区西津东路 385 号

联系方式：0931-2656616

旅行安全

火车站和汽车站人多且杂，要看好随身物品，兰州汽车南站为回民聚居区，要友善对待少数民族同胞，尊重其生活习惯和信仰，在买水果、吃饭等



交流时千万不要起冲突。兰州羊杂类的食物众多，对于肠胃不好的人来说最好还是不要尝试了，以免吃坏肚子。另外，如果有本地人邀请一起喝酒，要谨慎考虑，若你的酒量白酒半斤以下，啤酒五瓶以下，千万别说自己会喝酒。

外部交通 Getting there

飞机

兰州中川机场位于市区北 70km 处，有高速公路连接，机场班车到达市区 2 小时左右。现已开通兰州至北京、上海、广州、武汉、厦门、深圳、成都、西安、南京、杭州、桂林、重庆、福州、敦煌、嘉峪关等城市近 40 条多航线，并开通有每周星期二飞往香港的定期旅游包机航线。

机场有大巴往返市区，半点和整点发车，有航班就有大巴，票价 30 元 / 人，车程 1 小时左右，停靠站点有东方大酒店、民航售票处（兰州锦江阳光大酒店对面，近兰州大学）。如果乘出租车到市区，直接跟司机谈价格费用在 180-200 元之间，打表会超过 200 元，也可以与人拼车，价格为 40-100 元 / 人。

地址：兰州市永登县中川镇中川机场 116 号

联系方式：0931-8168464

市区——兰州中川机场

乘车地点：兰州锦江阳光大酒店对面的民航售票处，靠近兰州大学

费用：30 元 / 人

发车时间：每 1 小时一班，整点发车，车程约 1 小时。

火车

兰州是西北地区最大的铁路枢纽，陇海、兰新、兰青、包兰四大铁路干线交汇于此。兰州目前有三个火车站——兰州站、兰州西站和兰州东站。其中前两个火车站为主要车站，兰州东站仅为陇西和干塘抵达的兰州的过路车站。

兰州火车站

兰州火车站位于市区南侧的皋兰山脚下，从兰州始发或经停兰州的列车，可以直达北京、上海、青岛、长沙、成都、西安、乌鲁木齐等地。兰州到省内的张掖、嘉峪关、平凉等旅游城市也有特快列车往返。

地址：兰州市城关区火车站东路

到达交通：1、6、7、9、10、12、16、17、31、33、110、114、118、124、126、131、137、181、601、801、K102 路兰州车站站。

兰州西站

兰州西站为兰新高铁在兰州的始发站，目前有始发西宁、嘉峪关南、乌鲁木齐的动车组。

地址：七里河区西津西路 187 号

到达交通：1、5、14、18、31、35、50、53、58、77、105、106、108、127、129、132、136、137、308、309、314、602、B1、K102、TB1 路兰州西站。

兰州西站和兰州站相比，兰州西站抵达兰州市内景点更便捷，距离更短。兰州西站到甘肃博物馆可步行到达，到白塔山公园（53 或 35 路）、中山桥、黄河母亲像（均为 18 路）和五泉山公园（136 路）等地均有直达公交；兰州火车站附近的 1 路车可抵达甘肃省博物馆、中山桥等兰州市内主要景点。火车站至黄河风情线（一般先乘车至最远的黄河母亲像处，然后由远及近步行游览）：乘 102 路在西关什字站，转乘 142 路，在黄河母亲像下。

长途汽车

由于兰州地处甘肃东部，与河西走廊上的各大旅游城市相距甚远，乘火车优于汽车，但若要去甘南等不通火车的地方，则只能乘汽车了。兰州共有 7 个客运站，其中最主要的为火车站北侧的兰州客运中心站，有发往各主要地的班车。去往刘家峡需在汽车西站乘车。

兰州客运中心

发往西安、银川、天水、西宁、等地

地址：兰州市火车站东路 338 号

联系方式：0931-8807114

到达交通：乘 1、6、7、9、10、12、16、17、31、33、110、114、118、124、126、131、137、181、601、801、K102 路公交车在兰州车站下

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

联系方式：0931-2919537

到达交通：乘 1、6、18、31、35、50、53、58、77、106、118、120、129、134、136、137、K102 路公交车在公交集团站下

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

联系方式：0931-2914066

到达交通：乘 45、45 路附线、111、129 路在汽车南站下

内部交通 Getting around

出租车

起步价 10 元 / 3 公里。其余项目价格不变，即每车公里租价为 1.4 元，单程回空里程 10 公里以远，单程回空里程费 0.7 元，等候费 1.4 元 / 5 分钟，夜间用车附加费 0.2 元 / 公里。

公交车

兰州起价都是 1 元 / 人，最贵不超过 3 元（不包括前往新区的公交长途）。兰州有空调车，但是夏季一般不开空调，空调车有 1 路、102 路、BRT1 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。

具体线路可参考兰州公交官网：<http://www.lzbus.com>

兰州正在建地铁一号线，西关到秀川交通相对拥挤。



公共自行车

兰州公共自行车游客可办理，需先到公交集团 IC 卡中心的 19 个服务网点办理公交卡，再缴纳 300 元诚信保证金和一定消费余额（每次充值最少 20 元，消费余额低于 3 元时不能租车），并签署协议后开通租车功能，然后才能到各网点租车。离开兰州前可去各网点退卡，只要确保所租用的公共自行车正常还车，并且没有任何损坏，即可退还保证金。

费用：1 小时内免费 1 至 48 小时收费 1 元 / 小时至 5 元 / 小时。

市中心主要办卡地址：

七里河 兰州公交集团旁

兰州西站 5 路兰州西站调度室旁

兰州车站充值点 1 路兰州车站调度室旁 8623150

瑞德摩尔 瑞德摩尔市场地中海商城一层星街西南角

联系方式：0931-2608114

租车时间：租车时间 7:00-21:00, 还车时间 0:00-24:00

旅行路上 Travel on the road

推荐音乐：野孩子——《黄河谣》

《黄河谣》是来自兰州本土乐队野孩子的重要作品之一，歌词饱含着他们对家乡的热爱。乐队成员张佺和小索曾沿着黄河，从延安徒步到内蒙，学习中国的民间音乐。从他们身上，可以感受到西北人的淳朴以及他们对音乐的执着。著名的民谣音乐人张玮玮和郭龙也来自甘肃，在他们的每一场演出最后，总会清唱这首《黄河谣》，不需要乐器的陪伴，用最真挚的感情唱出最震撼人心的歌声。兰州是一座自然生长的城，正是这份不拘束培养了很多有才之人，低苦艾、赵牧阳、李建滨等，用心去聆听，相信你会有一样的改变。

推荐阅读：沈佳音《兰州暗流》

一片被光秃秃的山夹在中央的贫瘠之地，一个因工业污染被人们注意到的城市，你能想象，生活在这里的人们有着怎样的性格吗？在啤酒和冒着热气的牛大碗中似乎能看到人们身上那迷人的江湖气，浊浪和铁桥让这里的人们变得执着且温暖，率性又坚硬。这座作为驿站、多民族混居的城市，被黄河的浊浪赋予了独特的宽容与尖锐，正如文中所说：“这里的人都是直肠子的，爱就是爱，恨就是恨，没有那么多弯弯绕绕。”黄河、醉酒、故乡、漂泊……有关兰州所能引起的一切思绪和情怀，在这篇文章里都能读到。

List

名称	地址电话	你的选择
01 中山桥	兰州市滨河路中段，白塔山下	<input type="checkbox"/>
02 白塔山公园	兰州市北滨河中路 0931-8371462	<input type="checkbox"/>
04 水车博览园	兰州市南滨河东路 524 号 0931-8587111	<input type="checkbox"/>
05 甘肃省博物馆	兰州市七里河区西津西路 3 号，友谊饭店对面 0931-2339133	<input type="checkbox"/>
五泉山公园	兰州市城关区五泉南路 77 号，近市园林局 0931-8243247	<input type="checkbox"/>

兴隆山	甘肃省榆中县兴隆山	<input type="checkbox"/>
吐鲁沟	甘肃省永登县连城林区 0931-6531015	<input type="checkbox"/>
刘家峡	甘肃省临夏市永靖县城西南 1km 处 0930-8843419	<input type="checkbox"/>
炳灵寺	甘肃省临夏回族自治州永靖县小积石山大寺沟内 0930-8879057	<input type="checkbox"/>
甘肃阳光大酒店	兰州市城关区庆阳路 428 号（市中心，近邮局） 0931-4608888	<input type="checkbox"/>
百时快捷酒店（安定门店）	兰州市城关区中山路 11 号 0931-2136222	<input type="checkbox"/>
如家快捷酒店（张掖路步行街店）	兰州市城关区张掖路步行街 256 号 0931-8459555	<input type="checkbox"/>
天星快捷旅馆（兰州火车站店）	兰州市城关区定西南路 430 号（东方红影城右拐） 0931-4194940	<input type="checkbox"/>
06 兰州花儿国际青年旅舍	兰州市段家滩路 704 号（原油泵油嘴厂）创意文化产业园 D 区 0931-4679479, 13099259808, 18608858610	<input type="checkbox"/>
07 马子禄牛肉面（大众巷店）	兰州市城关区大众巷 86 号 0931-8450505	<input type="checkbox"/>
08 杜记甜食	兰州市城关区张掖路大众巷 74 号 13919874380	<input type="checkbox"/>
马三洋芋片	兰州市城关区通渭路小学胡同 13619322779	<input type="checkbox"/>
金城面片第一炒	兰州市城关区西关张掖路大众巷 98 号 0931-8429750	<input type="checkbox"/>
忠华手抓大王（芳草园店）	兰州市城关区南昌路 765 号（近金城盆景园） 0931-8880555	<input type="checkbox"/>
09 正宁路夜市		<input type="checkbox"/>
大众巷		<input type="checkbox"/>
农民巷		<input type="checkbox"/>
10 张掖路步行街		<input type="checkbox"/>
瑞德摩尔城市购物广场		<input type="checkbox"/>
东方红广场		<input type="checkbox"/>
南关什字		<input type="checkbox"/>



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

