

蚂蜂窝旅游攻略 中国系列
www.mafengwo.cn

威宁草海



宁静而优美的那片海



目录 Catalogue

- 02 威宁草海速览 / 亮点
- 03 景点
- 05 住宿 / 美食
- 07 购物
- 08 节庆 / 行程推荐 / 实用信息
- 09 内部交通 / 旅行路上 / 外部交通

威宁草海速览 Introducing Weining

在贵州西部，有这样的一个“湖”，它是贵州最大的淡水湖，与青海湖和滇池齐名。BBC纪录片《美丽中国》（《Wild China》）也曾来此取景。每到冬天，无数候鸟来此越冬，夏季，从湖底长出的水草郁郁葱葱蔓延在河床上，低头，是清澈的湖水，鸟多的季节，草海深处能看到成群结队的候鸟。荡舟其间，如同进入梦幻世界。

人民广场：威宁县最热闹的地方，一到晚上有散步的当地人、夜市和好吃的。

阿莲 在这呆了二天，我看到了晴天的草海，雨天的草海；看到了白天的草海，夜晚的草海。我爱草海，爱你晴天的风和日丽，妩媚动人；爱你雨天的烟雨濛濛，云雾缭绕；爱你白天的热闹欢燥，爱你夜晚的恬淡宁静。

亮点 Highlights

草海的黄昏美景

看多了绿油油的草海，不妨在黄昏之时去草海划划船。此时，暗沉的金色笼罩在草海之上，将草海染成了一片金黄，逆光而行，游人和远处的鸟儿形成了漂亮的剪影，与草海以往的小清新有很大不同。



赵氏孤魂 在草海里看日落以及鸟儿飞翔是多么地惬意

最佳旅游时间 威宁草海最佳旅行时间为夏季和冬季。

冬季和春初（12-3月）是草海观鸟的最佳时节，成千上万的候鸟来此越冬，尤以珍稀候鸟“鸟类中的大熊猫——黑颈鹤”最为出名。此时草海只有干枯的芦苇杆在风中摇曳，枯黄的草海，在蓝蓝的湖水映衬下，也有别样的风情。

阳春时节（4-5月）虽然没有了黑颈鹤，但仍然还有其他几十种鸟类，水草开始泛绿。

夏季（6-8月）的草海一片生机勃勃，可以在芦苇丛里掏鸟蛋，水草也开花了。

秋冬季节（10-12月）水草逐渐萧瑟，但此时正是草海观雾的好时节，雾中的威宁县城若隐若现，恍若仙境。

穿衣指南 威宁处于高原地区，早晚温差特别大，草海和县城也有温差。七月份不出太阳时也就十几度。因此一定要准备一件厚衣服，比如，夏天去可以带个秋天穿的外套。冬季，最好准备一件厚的羽绒服，帽子围巾手套必不可少。遇到气温较低的时候，最好在码头上租一件军大衣（20元）。另外高原地区紫外线强烈，晴雨多变，注意防晒，携带伞具。

消费水平 威宁的消费不算太高，住宿大致在120-200元间不等，餐饮一顿下来10-40元/人不等，草海船费上游120元、中游240元、下游360元，私家包船最低100元搞定，按三天两晚深度游来算，除去大交通花费在700元以内。

致谢

封面提供：风信子

图文提供：阿莲 赵氏孤魂 吴所谓 zangxixi 三色Taurus 小叮当 友友 肥兔眼迷离 勇敢的心

© 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。



百鸟齐飞下 黑颈鹤最珍贵

冬季是到草海观鸟的最佳季节，草海的鸟数量多，种类也多，特别珍稀的鸟类有黑颈鹤、灰鹤、丹顶鹤、黄斑苇雉、黑翅长脚鹤和草鹭，还有大量的大雁和野鸭。其中最值得一看的是黑颈鹤，黑颈鹤有鸟中大熊猫的美誉。在这里，你可以荡舟湖上，舟前不远处即是各色鸟儿，或飞行，或浮游水上，真正是人鸟合一。

石门坎 苗家文化的“麦加圣地”

石门坎（见第4页）如今仍然是中国最穷的地方之一，但谁也不会想到这里曾是西南苗家文化的最高地，因为英国传教士的影响，不仅让基督教在石门坎扎了根，而且在此诞生了苗文和许多文化先河。

洋芋、火腿和粑粑

这是威宁人最普遍的几样吃食，吃法多样，早餐来个粑粑（见第6页），中餐吃个猪脚火锅（见第6页），烤洋芋（见第5页）是路上随处可见的下午茶，这三样就都吃遍了。

景点 Sights

到威宁主要看草海，夏看海草，冬看鸟。草海就在县城内，其他的景点可选择观看。相思草园和泰丰园在草海岸边，靠近县城，相思草园适合夏秋季看花，泰丰园是农业科技园；百草坪与马摆大山一脉相连，风车和草地是这里不变的主题，以自然景观取胜。石门坎距离县城最远，是苗家的“麦加圣地”，值得一看，深度游不妨前往。

威宁草海

草海是当地最出名，最具特色的风景。正如它的名字一样，水底长满了水草，但是却并不影响水的清澈。草海平均水深只有两米，且湖中遍布水草，不能开行机动船，因此草海中均为人力船。

草海分为上、中、下游，越往深处去水质越好，鸟也越多，泛舟“海”上，眼前是一望无际的湖水，水草丰茂时，两边则是齐人高的水草，但河道很宽，视野并不会受限。偶尔还能看到卖烧烤的村民卖些草海里产的小鱼。

地址：威宁县城城内，紧邻威宁县城，从县城中心步行到草海只需十分钟左右。

费用：景区无门票，但需乘船费用，具体参见到达交通

到达交通：

威宁共有两个码头可下到草海，一个是草海码头，因在城中，相对方便，也是大多数人会选择的码头。一个是江家湾码头，离县城稍远，但水质好。船费价格基本统一。如果想更便宜，可以找当地私家船，约可以砍到120元/船。但要尤其注意行船安全。

吴所谓 推荐船家大姐：13518576723

西海码头

当地人也称草海码头，西海码头为草海官方码头，价格统一，码头上有成片黄色的万寿菊、夹杂其间的碧绿荷叶，曲曲折折通向海边的木制走廊。

地址：威宁县建设西路27号

费用：一船最多可坐六人，按船计算，上游120元、中游240元、下游360元

到达交通：3路草海码头站

江家湾码头

江家湾码头最大的优势即为入少景美，花草繁盛，环湖还有观鸟台。

地址：江家湾村海边组

费用：50元/人，时间为1小时30分钟，也可以在此码头找当地村民的船，江家湾公路边有不少为游船拉客的人。游船就是当地村民的人力小船。最便宜可讲到100元，200元就可以深度游了，找私人小船，一定要注意安全

到达交通：从火车站有1路烂泥菁站下车，步行500米即到海边；或从县城打的过去15-20元

旅游故事

吃完土豆大姐临时有事，让她的父亲带我们进海子，将近70岁的老人带领俩屁孩，一边走一边叹，这几年鸟少了，好几个码头的水都臭了，地被征了，渔民的生活也变了。问到出船的费用，他说，你们看着拿吧，最后我们还是按50块钱一人给了老人家，毕竟都不容易。

这次进海老人带我们走了更开阔的地方，怕他累着我们让他走走停停，把身上带的吃的分给他，一个面包一颗糖，一瓶酸奶老人就已经很开心，乐呵呵的跟我们聊天，说起海子的过去，那时候草海人靠海吃海用海，海子里的干草可以用来做凉席，水里的草可以用来喂牲口，鱼包虾很多，现在很多都是外地拉来冒充，蜻蜓蛹也越来越贵，越来越难找到，海子里的鱼以前用网，现在用电打，现在当地人的地被征了，一部分加入旅游公司，去帮忙撑船，就如他的家人，出一趟船10块钱，有互相依靠，但却又有对立，还有一部分人开起农家乐。

草海观鸟最佳地点

草海最佳候鸟观赏地靠近江家湾码头的银龙村到胡叶林一段，从县城边上的景区西海码头外，有一条小公路可经江家湾至银龙村，柏油路面，也可从县城走干线公路直接到银龙村。银龙村到胡叶林也是一条小公路，到一个三叉路口时左转进入一条破烂的土公路，大约有1KM左右就到了。特别推荐胡叶林，这是一个很好的观赏地，还有一个观鸟台。

zangxixi 这个地方没有路标，从江家湾去胡叶林的道路窄一点，但大都是油路，路况很好，只有一段1000米左右的土路比较烂，开车必须小心，否则一般轿车可能会挂伤底盘。胡叶林这里是鸟们在草海的主要栖息地，有草湖自然保护区的一个管理站（当地人称护鸟站）。我们在这里看到了大量的斑头雁、赤麻鸭和零散的黑颈鹤、白鹭等。转了两三个小时，拍了一堆照片。问当地村民，得知鸟们大都外出觅食去了，要太阳落坡时才回来。看鸟要不早上太阳未出之前，要不太阳落坡以后。

草海观鸟小贴士

- 1、每年11月-次年4月初是观鸟的最佳时间；而要拍黑颈鹤最好的季节就是冬季，一天中最好的时间是清晨6:00-9:00点。
- 2、鸟类对衣物比较敏感，不要穿鲜艳的外套进入草海。不要吆喝及追赶鸟类。
- 3、进入草海把手机关成静音，特别是靠近黑颈鹤时，轻微的响动都可能惊吓到这种最敏感的鸟类。
- 4、景区内最好不要使用一次性杯子等用品，更不要把矿泉水或者小吃塑料袋扔入草海，很多鸟会被塑料袋缠住翅膀而丧生。



 zangxixi 海草观鸟，遗憾的是我们的相机不够等级，拍摄的鸟照不甚满意。看来相机镜头至少要 400mm 以上

百草坪

百草坪是贵州海拔最高的高原草原之一，这里的清晨大多被雾笼罩，雾气不浓，反而给人一种虚幻缥缈的感觉。走在绿油油的草地上，是点缀着转动的风车，远处是或缓缓走动或低头吃草的牛群，置身其中，如同走进童话世界。

地址：威宁县境东部板底乡

费用：免费

开放时间：全天开放

到达交通：

一、自驾：1、走 326 国道赫章方向约 19 公里处右转进去就是；走环城公路，到威宁北上高速，在盐仓、板底出口下高速，经过高速联络线再左转进入 326 国道。在 326 国道上往“板底”方向行驶约 9 公里，即可看到“高原草场百草坪”的指路牌，右转驶入乡村公路——“百板线”（百草坪——板底乡），即到达万亩高原草场“百草坪”。

二、包车：去百草坪现在都是包车去。离城 20 多公里，往返两个多小时。

附近可去：百草坪山下的“板底”是彝族歌舞文化之乡，誉满九州的彝族歌舞《阿西里西》就是在 1964 年从这里跳到了人民大会堂，走向了世界。这首歌入选了小学音乐教材，是中国少数民族十大经典民歌之一。

马摆大山

马摆大山是黔滇的地理分界线，和百草坪不同的是，这里是禁牧区，除了绿油油的高原草坪，还有山梁、峡谷、海子等风光，山下是山顶溪流下的清泉汇成的海子，从青枫林流下的清溪旁是登山台阶，由台阶可一路上到山顶。山顶草坪上，一片风车尽收眼底，十分壮观。待到四五月间，山间白杜鹃成片成片地开放，很是美丽。

地址：威宁县麻乍乡境内距县城 40 公里

费用：免费

开放时间：全天开放

到达交通：由威宁经黑石到达宣威方向的公路前往马摆大山，城里的汽车站有不定班车，15 元 / 人。包车全程约 1 小时。



 三色 Taurus 马摆大山上，能看到当地人在行走

相思草园

在草海边，栏杆围起的一个园子，园内沿着水边，种了整片整片的紫色相思草，相思草也叫马鞭草，每年 6-10 月开花。沿着木栈道，可以沿着水边一直走，走累了，有亭子可供休息。如果想一观花海全景，不妨沿着木栈道上山，盛花期不会让你失望。

地址：威宁县城草海边

费用：景点标价 50 元一个人，威宁当地人凭身份证明 10 元一个人。景区船票 50 元 / 人，皮划艇 20 元 / 小时，钓鱼：20 元 / 小时

开放时间：全天开放

到达交通：朝前行（向右行是到威宁火车站），路比较窄，沿着草海边转，约 4.5 公里即到

泰丰园

泰丰园是农业科技园，进门就可以看到南瓜、萝卜、土豆等造型。园内路两旁遍植绿植，园内，有个温室，可喝茶可参观。在这里你可以看到现场版的无土栽培：塑料管中种出嫩绿的芝麻菜，很神奇。

地址：威宁县银龙村，江家湾码头过去一点

费用：温室参观 5 元 / 人

开放时间：全天开放

到达交通：3 路泰丰园站

石门坎

石门坎被称为“西部之西、边远之远”，这里如今仍很贫穷，村内房屋仍是原始的茅草屋顶，但这里曾是回族先民的文化圣地，也是许多回族人心中麦加圣地。

1905 年，一个叫柏格里的英国传教士来到这里，给石门坎带来了基督教，也带来了西方先进的思想，伴随基督教而嵌入的西式教育使石门坎跃迁为文化先锋：首创苗文，在中国首创双语教学、男女同校，建造中国西南地区第一个游泳池、足球场和西医医院、兴建西南苗疆第一所初级中学，先后有数百位知名人士在此执教；培育了苗族历史上第一个博士研究生……后有高志华、易理凡、穆博理、石崇德、邵泰清、张继乔等先后在此传教。



石门坎最值得一看的是最偏远的苏科寨，那里保留了最初的老教堂，苗族第一个博士也出自这里，教堂其实很简陋，只能从画在屋外白墙上的十字架辨认出功用，每周三晚，全村人都要在这里用苗雨朗读圣经、唱经、做礼拜。

石门乡政府的政府大院内是高志华修建的牧师楼，房内有客厅、卧室、厨房、衣帽间、洗澡间等，还有具有西方特色的壁炉。

如今，石门乡政府的山顶上，你仍能看到柏格理墓和高志华墓。除此之外，还能看到足球场、游泳池和光华小学的旧址。

地址：威宁县石门乡荣和村，距威宁县城 142 公里，距滇北重镇昭通 60 公里

到达交通：石门坎很偏，最好自驾或包车，从威宁到石门坎 140 公里，沿 S102 省道前行快要进入云南时，下道转入 X779

赶集：石门坎会在固定的日子会有赶集，一般在早上，集市上会贩卖肉类、青菜、豆腐、糕点、油炸小吃等生活所需用品。

住宿 Hotel

威宁县酒店不能和大城市相比，多为小宾馆和招待所，也有少数五星级酒店。酒店价格即使是旅游旺季也较平，档次最高的酒店约在 280 元左右，其次约在 150 元左右，小宾馆、招待所相比条件简陋，50 元左右就能入住。

威宁酒店多分布在威宁两个码头：西海码头和江家湾码头附近，县城内会展中心及周边也集中不少酒店。

威宁朗玉草海度假酒店

可以说是当地最好的酒店了，靠近江家湾码头，周边很安静，从阳台上可以看到草海。服务、卫生什么的在威宁来说算是不错的，但是一些细节需要改善，如早餐品种少，房内一些设施需维护。周边配套不太完善，离县城稍远些，更适合自驾游游客。

地址：威宁县威双大道中国草海国际养生基地（近江家湾码头）

联系方式：0857-6618999

参考价格：253-1487 元

到达交通：近 1 路公交烂泥箐站



小叮当 朗玉草海度假，当地算是最好的酒店，也是看草海风景最好的地方哦

威宁日盛主题酒店

2014 年开业的酒店，房间虽小，但该有的设施都有，离草海也挺近，周围有餐馆和超市，房间干净、整洁，洗澡水很舒服，临街的房间有些吵。

地址：威宁县草海镇威双大道四中对面

联系方式：0857-7139999,7132588

参考价格：121-168 元

到达交通：1 路公交车威宁四中站

威宁源泉大酒店

2014 年开业的新酒店，卫生干净，热水充足，乘坐 3 路车 10 分钟可达西海码头，周边有很多小餐馆。

地址：威宁县建设西路 136 号

联系方式：0857-6426688

参考价格：151-289 元

到达交通：1 路火星塘站

威宁仙鹤大酒店

2014 年开业的新酒店，距离西海码头约 2 公里，餐饮集中，交通方便。

地址：威宁开发区星光路 7 号

联系方式：0857-6548888

参考价格：158-218 元

到达交通：4 路星光路站

威宁旺源商务酒店

这条街一带均是酒店，这家算是不错的了，房间卫生，在火车站和汽车站的中间。性价比不错。

地址：威宁县沿河西路 53 号（近星光路）

联系方式：0857-7132608

参考价格：115-158 元

到达交通：4 路星光路站

友友 旺源宾馆卫生条件和设施还不错，室内配有吹风，可以第二天 14:00 点退房。所处的位置也不错。会展中心附近，晚上可以逛夜市。这里的宾馆晚上可是盖的厚棉被。风扇根本用不上，空调倒有，不过听说是供冬天取暖用的。

美食 Eat

也许你会发现威宁各大小饭店有洋芋这道主打菜，但其实因有回、彝、苗三族混居，当地饮食极具多样性。清真馆子随处可见，分分钟就能吃到正宗的羊肉火锅；爱吃酸和糯食的蜂蜂，也可尝试苗族的酸汤饭和粑粑；还有彝族的血肠和苦荞，更是让人回味无穷。无论如何，猪脚火锅、威宁火腿和苦荞制品一定不能错过。

特色美食

威宁洋芋

洋芋就是土豆，土豆在贵州很常见，但威宁产的却最出名。这也是威宁



人最常吃的食材，在饭馆中和路边小摊上随处可见。当地的土豆偏脆，吃法多样，可以合着菜一起炒，也可以炸成薯片，路边则可看到各种烧洋芋、炸洋芋、煮洋芋的摊子，路边的烧洋芋最具特色，就如平时的烤红薯，用火煨软，吃起来外焦里嫩，如果愿意，还可以加上一些辣椒来调味。如果要买洋芋，一定要问是白心还是黄心，因为白心很便宜，而且当地一般都是用来喂猪。



肥兔眼迷离 在威宁，洋芋是最常见的美食，没有之一

小粑粑

小粑粑是威宁最脍炙人口的早餐，看起来有些像水煎包。外皮是荞面，内陷威宁火腿、豆腐是必备的，还会加些腌菜或竹笋等，切成丁，用油炒制而成；制作小粑粑时先扑入底油，加上适量水，焖熟了即可食用。出锅后的小粑粑拌上辣椒油，吃起来咸鲜微辣，油而不腻。咬上一口后，再灌上当地特有的甜甜，口感层次就更丰富了。

二嫂粑粑店

粑粑老字号，二嫂粑粑店可以说已经把威宁粑粑做到了一个境界。一到早上就是排队的人，本地人和游客都多。店里的小锅米线也是一绝。

地址：威宁县城星光路威昭派出所旁边

参考价格：2.5元 / 个

邹记小粑粑

十来年的老字号，地址也一再搬迁，但是仍有不少粉丝前去捧场，原料新鲜，入口咸鲜。

地址：威宁县新城区建广路

猪脚火锅

威宁的猪脚火锅分为两种，一种是糯猪脚，一种是老猪脚，当地人更偏爱老猪脚。猪脚是威宁火腿猪蹄的部分。之所以称为老猪脚，是因为猪脚实际上是通过烟熏腌制后，放置风干长达2-3年方可入口。猪脚虽是腌制，但是并不咸，而猪脚火锅则是用威宁火腿配上青菜和芸豆等食材煮的火锅。

毛奎老猪脚火锅

在当地挺有名的火锅店，店内的猪脚是货真价实的老猪脚，存放时间多长达三年。店内的火腿都是店主自制，现切现做，放在火锅内，火腿滑而不烂，配上肥瘦刚好猪脚，油而不腻。吃完还可以顺带些地道的威宁火腿回家。

地址：威宁县城鸭子塘检查站附近

联系方式：0857-6224910；13595759340

参考价格：按人头收费，按分量有38元 / 人和50元 / 人两种

到达交通：2路公交车终点站

勇敢的心 来了威宁有两样东西一定要尝尝，一个是威宁火腿，一个是猪脚火锅，我们去了当地比较有名的一家猪脚火锅店——毛奎猪脚火锅，味道绝对是超赞的，满足了我这个吃货的欲望。



吴所谓 威宁的猪脚火锅果然名不虚传

苦荞制品

除了土豆和火腿，苦荞也是威宁产量颇多的美食之一。在这里，你可以找到和苦荞相关的各种美食，最著名的自然是荞酥（见购物第7页），还有苦荞饭、苦荞凉粉、苦荞饼、苦荞糊、苦荞粥、苦荞茶、荞饼干等。荞饭合着威宁火腿炒制而成，别具特色。威宁的苦荞分为细白米苦荞和大黑苦荞，细白米苦荞更好些。

苦荞凉粉

威宁老财政局内进来左手边铁门最里面有一家苦荞凉粉，没有招牌，但是很多人从小吃到大。

苦荞饭

威宁县城菜园北路的“桥边炒荞饭”精选细白米苦荞，底油为猪油，加入青红辣椒和上好的威宁火腿炒制。

木瓜冰粉

木瓜籽搓出来的凉粉，入口爽滑，再放上白糖、红糖和玫瑰糖，夏天来一碗，正好。

威宁早餐

威宁早餐以粉为主，种类多样，有羊肉粉、砂锅粉、火腿粉(有干粉和汤粉)，还有必不可少的小粑粑，早餐店随处可见。

丰盛餐馆

十来年的早餐老字号，很多人从小吃到大，以粉类为主，其中青椒火腿干拌粉是招牌，其他还有豆汤粉、香菇粉、酸菜肉末粉等多个种类。

地址：威宁县第三中学正对面
营业时间：中午 12:00 关门

农家乐

草海附近是有大大小小几十家农家乐，专做当地农家菜，稍微大型一点的，都可以派车来接游客。

牟记饭庄

开了好些年的餐厅，口碑一直不错，当地特色菜品齐全。

地址：威宁县火龙山（草海码头附近）
联系方式：13595751618

夜宵

威宁也有独特的夜市文化，吃夜宵可以去专门的夜食摊也可以去独立的夜食店。均为黄昏开店，一直到夜半时分，夜食摊以烧烤为主，夜食店的名字干脆就叫“××”夜食店，品种已粉面和卤菜等日常小吃，且有多个包间。威宁晚上最热闹的地方在会展中心人民广场一带，夜食店多样，有空不妨前往寻吃。



小叮当 的士司机说当地宵夜就是卤菜之类的！看看这一桌，就是这些了，各种卤菜，还有半圆形的是当地粑粑！还是相当丰富的哦

代家夜食

这家 20 多年的老字号是很多当地人吃宵夜的好去处，除了品种多样的夜食之外，还有威宁特有的红豆酸汤饭和爽口的菠萝啤等着你。

地址：新开发区星光路

购物 Shopping

威宁火腿、荞酥、荞面饼、草海鱼包虾是值得带点回来的。建设东路是特产一条街，也可以去西海码头（见第 3 页）附近，有很多卖土特产的店。

威宁火腿

威宁火腿和宣威火腿、金华火腿齐名。威宁火腿分“陈腿”和“新腿”，头年腌制到次年秋前出售的叫“新腿”，秋后出售的叫“陈腿”或“老腿”。陈腿较之于新腿肉质紧实，水分少，切开后瘦肉为粉红，瘦肉为殷红，可生吃，而新腿则需要加工后食用。威宁火腿为咸香口味，肉中夹着筋，绵扎糯香，喜欢吃的会很喜欢，不喜欢吃的则会觉得有些腻。在老猪脚火锅、威宁小粑粑、荞麦饭里都能看到威宁火腿的身影，建议买时可以尝一尝。威宁的黑石、金钟、幺站等地产的火腿最多最好。价格从 25-40 元 / 斤不等。

威宁荞酥

荞酥是用荞麦面做成的酥性饼，有十余种不同口味，主要口味为混糖（白糖混红糖）、豆沙、水晶、火腿、玫瑰酥麻和椒盐；口感香酥，荞酥易碎，不太适合远距离携带。约 10-15 元 / 斤。

其他荞麦制品

当然，威宁还有一系列以苦荞为原料的荞麦制品，比如荞面、荞米、荞糊（荞麦加工的糊类制品）、苦荞茶、荞蛋糕、荞沙琪玛，各大特产店均有销售。

蒋凤明

十多年的苦荞特产老字号，自产自销。此家为作坊，在同一条街上还有一家形象店，隔得不远。除了贩卖最有名的荞酥，还有荞饼干、荞蛋糕、荞面、荞米、火腿、鱼包虾等。

地址：桥边加油站斜对面
联系方式：13096825215

乌撒烤茶

威宁烤茶产自威宁县炉山茶园，威宁人很久就开始的喝乌撒烤茶，老威宁人叫乌撒烤茶为罐罐茶，一个烤洋芋和一杯罐罐茶就是原来威宁人的早餐。烤茶喝起来有一股焦香味道，喝茶的容器亦有讲究，即一个小砂罐（以威宁小米保出产的砂土罐为佳）、一个水壶、一个盛茶饮茶的器皿，每人均需持有一个砂罐。泡茶时，先将砂罐在火上烘烤，然后放入茶叶，不停抖动砂罐，烤茶就出来了，待到茶香一出即可冲泡饮用。价格 160-360 元不等。

蜻蜓蛹

蜻蜓蛹可以说是当地最具特色的干货了，晒干的蜻蜓蛹油炸后撒上辣椒面即可上桌。略为重口，随着产量越来越少，价格也水涨船高，约 150 元 / 斤左右，蜻蜓是益虫，尽量少买或不买。

鱼包虾

产自威宁草海，顾名思义，鱼包虾就是小鱼肚中包着小虾，现在正宗的鱼包虾已经很少。

小鱼干小虾干

威宁的草海虽然不缺水，但当地多只产小鱼小虾，小鱼干和小虾干就成



了最为普遍的“海”产品。

时令水果

5月中旬上市的龙街樱桃、七八月间上市的龙街西瓜和9月上市的威宁黄梨都是当地有名的水果，可以在当地买些带回。

节庆 Festivals

彝族火把节

火把节是彝族最盛大的传统节日之一，这一天，大家盛装汇集到一起，举行盛大的火把狂欢和各式各样的民族特色活动，有摔跤、斗羊、荡秋千、打鸡毛毽、打毛蛋、铃铛舞和歌舞表演。

时间：农历六月廿四

地点：威宁彝族回族苗族自治县板底乡

回族开斋节

开斋节是回族最盛大的节日，意义相当于汉族的“春节”。开斋节一般会举行三天，开斋节期间，穆斯林会身着最干净最美的衣服，从各方聚集到清真寺，集会礼拜、祈祷、纪念真主，互相问候。并和嘉人同胞一起聚餐，走亲访友。

时间：2015年7月17日

地点：县城内清真寺内

苗族花山节

每逢花山节，威宁县城的苗族同胞会载歌载舞，吹木叶、跳芦笙。百草坪、马摆大山和平箐梁子等地，可以见到结伴出游的苗族同胞，青年男女还能乘此机会互诉衷肠。

时间：农历五月初五端午节

地点：威宁县城会展中心广场和百草坪、马摆大山、平箐梁子等地

蚂螂节

布依族的传统节日，每到这一天，青年男女身着盛装，手持“蚂螂”——用五彩丝线制作而成的实心圆球，举行“打蚂螂”和丰富的文艺活动。“打蚂螂”的布依语是“耽谷”，意为赶走或驱逐一切有害于农作物生长的害虫。

时间：农历正月一日，每年新年后的第二天

地点：威宁县玉龙乡大寨村

行程推荐 Routes

到威宁主要游草海，县城中不远的百草园和泰丰园可选择性游览。周边的百草坪和更远的马摆大山可选择其一。对民族特色文化感兴趣的，石门坎是不二选择。威宁不算是一个交通特别发达的地方，串联游，毕节是最方便也是最近的目的地之一。否则就将昆明、成都、或者贵阳等铁路沿线作为串联游目的地也是不错的。

草海二日游

线路特色

赏草海风光、看茫茫草原、品苗家文化。二日内将威宁精华一网打尽。

D1：草海——百草坪

草海有两个码头，江家湾码头和西海码头。西海码头离县城近，但是水质都不及江家湾码头，更推荐江家湾码头，草海夏秋主要以观景为主，冬春可以赏各种过冬水鸟。

如果是春夏秋三季去，下午可乘车去百草坪游览。去原生态的高原草场吹吹风，也是十分惬意的。当时去的时候，当地还没有开发，当地山民在那里养殖放牧，十分和谐。当地还拥有贵州最大的风能发电设备，也是在其他地方很难看见的。

晚上回来一定要去感受一下当地夜宵文化，卤菜、粉面都来些。

D2：石门坎

石门坎路途有些远，必须抱着一种朝圣的心态去看，才能看见它的美。去的话最好包车，所以一定要事先计划好。

实用信息 Practical Information

语言

当地苗族、彝族和回族杂居，民族语言多样，县城内普通话交流不是问题，极少偏远些的乡村老一辈不会说普通话。

邮局

邮编：553100

威宁县邮政局

地址：威宁县人民南路2号

银行

威宁的银行多集中在县城的人民中路和建设东路一带，建设银行、工商银行、邮政储蓄银行、农业银行为主要银行。

电话

匪警 110

火警 119

急救中心 120

消费者申诉举报电话 12315

网络

威宁县大部分招待所和宾馆无WIFI提供，设施简单。只有小部分较好的酒店提供WIFI，入住前请提前确认。

医院

威宁县较好的医院为人民医院，其他周边县市多为简单的卫生所。

威宁彝族回族苗族自治县人民医院

地址：草海镇健康路49号

联系方式：0857-6222873



外部交通 Getting There

直达草海最佳的交通方式为火车，由贵阳、六盘水、成都、昆明等方向中转可达。公路可选择毕威高速，全程 1.5 小时。因黔西多山路，随处都是急转弯，即使是贵州的司机师傅也会觉得不好开，从安全和经济角度考虑，远距离还是尽量乘坐火车为宜。

飞机

前往威宁，可选择贵阳龙洞堡国际机场和毕节飞雄机场作为中转的机场。前者航线更多，是火车抵达者的最佳选择，后者离威宁县最近，走高速约 1.5 小时，但目前不通火车，只能选择汽车前往。

毕节飞雄机场

目前已开通北京、上海、广州、昆明、重庆、成都、贵阳、杭州、厦门、武汉、西安、深圳和三亚的航线。

地址：毕节市双山新区响水乡飞雄村、前进村及官寨村三村的交界处（直线距离 18 公里）

网址：<http://www.bjfxairport.com/>

联系方式：0857-5712600；5812345、8612345（问询）；0857-5712345（售票处）

到达交通：

机场大巴

票价成人 10 元，1.4 米以下儿童 5 元

机场——市区：机场——机场高速路口——碧阳大道——学院路——东客站——麻园路——拥军路——红都假日酒店毕节机场售票处（终点站），随航班发车。

市区——机场：洪山酒店（上车点）——麻园转盘——东客车站——毕节学院——居然之家——机场

乘车地点：毕节市七星关区洪山路洪山酒店

发车时间：周二、四、六：7:00、10:00、11:10、12:50、16:30、18:30 周一、三、五、日：在前一天基础上加开 17:30 一班

机场前往威宁

需由机场到汽车西客站（见右侧汽车）乘车抵达，乘机场大巴在终点站下车后出租前往，或由机场走毕威高速直达。

火车

到威宁草海需先抵达草海火车站，草海火车站位于威宁县城新城区的方向，距离城区约 6 公里。由草海火车站发出的火车均为普快，目前有始发广州、成都、宜宾、贵阳、昭通、杭州、上海、昆明、南宁、呼和浩特的列车。贵阳和草海间有双向对开的双层旅游火车运行，全程运行时间为 4 小时 55 分钟。建议坐白天时段的车，一路风景很美。

地址：威宁县草海镇

到达交通：1 路火车站站；出站后有当地的小面包车车站拉客，3 元 / 人，满座开车，终点是威宁客车站。火车站外出租车，5 元 / 人，可直接前往湖区，也可让师傅前往县城的宾馆一条街寻找住处

汽车

威宁县建设西路有汽车站，多发往毕节、贵州和六盘水方向的汽车。

毕节——威宁

毕节西客站发往威宁的班车，全程走毕威高速，约 1.5-2 小时。

发车时间：

7:30、8:10 8:50、9:30、10:10、10:50、11:30、12:10、13:00、13:50、14:40、15:30、16:30、17:30

地址：威宁路与翠屏路交叉口

联系方式：0857-8298847

自驾

从毕节方向前往威宁可走毕节自威宁的毕威高速（G326，S20）

重庆——威宁路况（全高速）：

重庆（243KM，限速 100/90KM）——遵义（174KM，限速 120/100KM）——毕节（126KM，限速 100KM）威宁。

车到毕节需要下高速，然后在毕节西上高速进入毕威高速。毕威高速注意落石。过了遵义，高速上的服务区都未正式开放，车可以进入，但大都不能提供任何服务。

内部交通 Getting Around

公交车

威宁县城内共有 1、2、3、4 路四条公交线路，均为无人售票车，票价 1 元，运营时间为 6:30-21:30。其中 1 路可达火车站，3 路可达草海码头、泰丰园；4 路可达会展中心，此处是宾馆比较集中的一个区域。

面包车

威宁县城的出租车均为小面包车，威宁县很小，一般 5-10 元 / 人即可跑遍全城。

旅行路上 Travel with These

推荐影视

美丽中国（《Wild China》）

2008 年 BBC 和 CCTV 合拍的纪录片，选取了中国最美的自然风光，在其中即能看到草海的风光。片中第一集《锦绣华南》（《Heart of the Dragon》）就出现了草海的身影：当地村民“黄老汉”撑着小船荡舟草海，捕捉蜻蜓蛹，并拿到市场上售卖。



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

