

郴州



东江湖边觅仙境

郴州速览

郴州位于湖南省东南部，是中国温泉之城，是湖南通向港澳粤的“南大门”，其辖区的资兴市和汝城县被评为“中国优秀旅游城市”。这里的自然景观众多，如国家级风景名胜区、国家 5A 级旅游景区——东江湖、中国原始生态第一山——莽山、湘南胜地苏仙岭等。郴州历史悠久，古代炎帝起就占有重要的历史地位。如果想探访古村落，可以来永兴板梁古村、桂阳阳山古村。除了名山和古村落，郴州地热资源丰富，这里的温泉的矿物质多，对人体十分有益，在名山古镇里玩累了还可以去温泉消除一天旅途的劳累。

叮-小高 这里是离粤港澳最近的草原湿地景观。夏日的暴雨来袭前夕，暖风轻拂着草野山峦，牛马徜徉在高岗之上，绘画了一幅幅怡然的优美画卷。如果是冬天来访，还可以一睹都市郊外的秘境，看一眼高原雪域景观。这便是我眼中的郴州，一个将人间秘境藏入囊中的山水小城。

最佳旅游时间 由于地处南方，毗邻广东，夏季雨水较多过于炎热，因此推荐温度更为适宜的春秋两季前往。

穿衣指南 春秋两季较为凉爽，早晚温差较大，白天可以带短袖中袖衣物，晚上穿件薄外套即可。冬季南方湿冷，要多带厚衣服做好防寒措施。夏季炎热气候多变，需同时做好防晒措施和备齐雨具。

另外南方蚊虫较多尤其是山里和湖边，建议还是穿上长裤做好防蚊虫措施。

消费水平 郴州总的来说消费不是很高，在农家乐或者餐馆之类的吃饭人均大概 20-50 元一餐不等，住宿也是人均从 60-150 元一人，丰俭宜人。

目录

- 02 郴州速览
- 03 亮点 / 景点
- 07 住宿
- 08 餐饮
- 09 购物 / 娱乐 / 行程推荐
- 11 实用信息 / 交通

致谢

图文提供：山峰不会写游记 叮-小高 汤沧海 Tansy, 大妮酱酱酱 酱 在路上 佳节的贺礼 迦哈度 INKO 韵子 霓小智 浓妆艳抹总相宜 sansan_lu 珊珊来迟 有你刚好 abrianna 老邓 媛小滢 陈默 二肥子 凶悍滴小乔乔 墨浅

© 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。





亮点

人间仙境东江湖

是的，你没看错。出去玩的时候谁都希望蓝天白云笼罩，但是到了东江湖，你会希望这里云雾缭绕。每年4-10月，每当旭日东升或夕阳西下的时候，整个小东江云蒸霞蔚，朦胧缥缈，仿佛进入仙境，这神奇壮观的景象就是中华奇景——雾漫小东江。与此同时，可以沿着栈道漫步，看渔夫泛舟江上，穿梭在云雾中，如亲临仙境。



叮—小高

春意盎然来赏花

郴州气温回升的较早，春天正是百花繁盛的时候，此时来到郴州你会发现这里被群花包围，红的黄的粉的蓝的，整个城市被衬托的分外妖娆。尤其推荐到周边走走，到公园里，古村里，聆听那来自春天的呼唤。

夏季避暑漂流乐

夏天郴州凉爽舒适，气温宜人。一究其原因，原来是因为周边森林公园环绕，植被覆盖茂盛，夏季郴州人最喜欢的就是躲到周边一个个森林公园里避暑降温，而每个公园里漂流自然也是大家不可错过的娱乐活动，乘着皮艇穿梭在溪流中，别提有多解暑了！



秋季丰收来采摘

秋天是丰收的季节，郴州也不例外，街上田野里，小街小贩上都推来了满载的水果和蔬菜，如果你还嫌不够想亲手采摘下那来自的秋天的硕果，郴州周边有丰富的农家乐资源，那里的老板热情好客，一定会带你去采摘下最甜的果实。

冬无严寒泡温泉

郴州地热资源丰富，周边有几大温泉景区，可以说是一个被温泉包围的城市。再加上地处南方，冬天的郴州不似北方那样寒冷，带着家人朋友一起来泡温泉最适合不过，郴州的温泉大多藏匿在群山碧水区，边泡温泉还能边欣赏到周围大自然的美景，是你不容错过的冬日体验。

景点

市内景点

苏仙岭

苏仙岭位于郴州城区，是一处兼具人文和自然风光的景点，自古享有“天下第十八福地”、“湘南胜地”的美称。可坐缆车登山最高峰，在最高峰上的南禅寺上可以俯瞰到郴州的全貌。这里也是郴州市民平日登山健身、周末休闲放松的好地方。除了南禅寺外，苏仙岭还有桃花居、白麓洞、三绝碑、景星观、八字铭、沉香石、苏仙观等观赏游览处，其中沿着白鹿洞往上走100米处有一个护碑亭，亭内有一块高约4米的天然石壁上有“三绝碑”。“三绝”指的是秦观的词《踏莎行·郴州旅舍》、大文学家苏轼为该词写的跋，著名书法家米芾的手书。



汤沧海 苏仙岭

地址：郴州市苏仙北路2号

联系方式：0735-2888002

费用：景区门票55元；索道：40元

到达交通：15、蓝19、红19、27、28、29、35、51、55路公交车到苏仙岭或苏仙福地广场下车即到

Tansy，苏仙岭是我们去郴州玩儿的第一个地方，与其把它作为郴州的一大景点，还不如把它当做郴州市民纳凉玩耍的福地。地点很好找，下了高速感觉没开多远就到了。山比较高，爬上去得花点时间，山顶上的南禅寺有点意思，还可以俯瞰郴州市全貌。进门就是一个人造小湖，往上走的地面比较有意思，砖面上刻有各种不同字体的【福】字，苏仙岭被誉为“天下第十八福地”，所以在哪儿都能看到满满的“福气”。



王仙岭生态公园

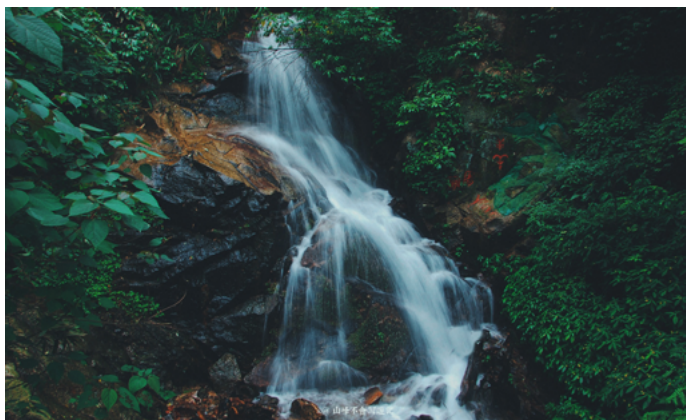
王仙岭位于郴州东郊，这里森林覆盖率达 80%，山泉遍布，溪水潺潺，瀑布层叠，冬无严寒，夏无酷暑。王仙岭主峰高 999.6 米，其中更有 40 多米高的断崖直泻而下，气势磅礴。除了自然的峰峦叠翠，更有水鹿、野猪等 130 多种野生动物和南方红豆杉等 380 多种珍贵植物，步入其中就像进入一座移动的自然博物馆。

地址：郴州市苏仙区王仙岭

联系方式：0735-2857268

门票：景区：50 元；水上乐园：40 元

到达交通：13、21、22、27、13、33、36 路公交车到王仙岭风景区站下，步行 10 分钟即到



山峰不会写游记 王仙岭是郴州南部的仙山。郴州有二仙：一个苏仙，一个王仙。对于神仙的传说，我没有多大兴趣，但是山不在高，有仙则名，这一路我确实领略的足够味道。下着蒙蒙小雨，雨水掉落山涧，和雾气融为一体，远远望去，连绵起伏的青山只能看见山腰，山顶早已是云雾缭绕，天地合一。

万华岩

万华岩是一个流域面积为 28.5 平方千米的地下河洞穴系统，其主、支洞已探明长度超过 9 千米。景区内大型的地下河洞、溶洞，洞内石景别致，洞中三大瀑布神秘莫测令人神往，洞外自然风光优美，洞内冬暖夏凉，空气清新流畅。溶洞内景观鬼斧神工，洞中有洞、洞连洞、洞穿洞，处处晶莹剔透。钟乳石随处可见，似万树千花、水底龙宫、千姿百态，精彩纷呈，洞中的“水下钙膜晶锥”之景，全世界只有两处可见，每百年才长一厘米，堪称世界奇宝。2000 年发现的“石蛋生笋”，为目前世界上首个，当属无价之宝。



大妮酱酱酱 万华岩

地址：郴州市北湖区万华岩镇坦山村

联系方式：0735-2795057

门票：成人票 55 元，学生及老人证持有者半价

到达交通：乘坐公交车 9 路、9 路支线 1、9 路支线 2 到万华岩站下。

洞内温度阴凉，一定要多加衣物。如果怕冷，也可以在门口租一件外套。

周边景点

东江湖旅游区

东江湖纯净浩瀚，湖面面积 160 平方公里，碧波万顷，景象万千，其水质达到了国家一级饮用水标准。境内主要景观有：雾漫小东江、东江大坝、龙景峡谷、兜率灵岩、东江漂流、三湘四水·东江湖文化旅游街。

东江湖融山的隽秀、水的神韵于一体，挟南国秀色、禀历史文明于一身，被誉为“人间天上一湖水，万千景象在其中”。



在路上 东江湖

山山 雾漫小东江是很漂亮的，四月到十月这段时间都能看到这个美景，每天早晨和傍晚江面都会起雾，仿若仙境般美丽。湖上会有专人划着小舟，点着灯笼，在固定的时间还会表演撒网，每当这时，耳边就会听到一片相机快门声。

地址：资兴东江迎宾大道 88 号

联系方式：4000-0735-86

门票参考：A 线：90 元；B 线：149 元；C 线（东江漂流）：318 元；D 线（豪华环岛游）：225 元

到达交通：201 路公交车到资兴市罗围下车，转乘资兴市公交 1、2、3 路即可到达

自驾车线路：从五岭广场郴州市游客服务中心转郴州大道行驶 28.3 公里右转进入资兴市迎宾路，沿迎宾路行驶 2.8 公里右转进入 X203，行驶 390 米即到达

雾漫小东江是世界级摄影创作基地，是东江湖不可错过的一个景点，每年的 4-10 月的清晨 5-8 点或者傍晚 5-7 点游览，这时小东江上的雾最浓。需特别注意是，江上撒网时间是不确定的，渔夫会根据天气、光线、雾状等因素撒网，摄影者们需耐心等待。



莽山国家森林公园



佳节的贺礼 莽山

莽山国家森林公园位于宜章县境内，总面积 198.33 平方公里，是我国南方面积最大、生物物种保存最完好的国家森林公园和国家级自然保护区，同时也是地球同纬度保存得最完好的原始森林，其森立覆盖率高达 99%，因其保存最好的原生型常绿阔叶林和丰富的动植物资源被誉为“世界动植物基因库”和“地球同纬度带上的绿色明珠”。莽山夏无酷暑、冬有冰雪，院内景观各异，一步一景，主要景点有：猴王寨、将军寨、天台山、猛坑石及珠江源漂流等，是避暑休闲的好地方。

遛哈度 草木茂盛，流水潺潺，一个天然大氧吧。山路盘旋曲折，九曲十八弯，分分钟心脏都吓出来，不过真的很刺激。下过雨后的莽山，幸运的话可以看到云海，我就看到了。站在观景台上，真的不禁感叹大自然的鬼斧神工，山峰林立，各式各样。秋季可以看到成片的红叶，冬季可以看着纷纷洒洒的雪花。

地址：郴州市宜章县境内

联系方式：0735-3991992 3991182

费用：景区：80 元（淡季）、104 元（旺季）；漂流：180 元

到达交通：

短途客车线路：在郴州天龙汽车站乘坐到莽山的短途班车，约 2.5 小时可抵达景区

自驾车线路：

1. 从五岭广场郴州市游客服务中心出发，到京港澳高速向南行驶 31.5 公里，抵达宜章县转入宜凤高速公路，行驶 39.7 公里后，从黄沙 / 迎春出口下高速，沿匝道行驶 1.2 公里左转进入 x067，行驶 1.9 公里左转进入 107 国道，行驶 11.6 公里后进入 x088，行驶约 30 公里到景区
2. 从五岭广场郴州市游客服务中心出发，沿 107 国道向南行驶，后进入 x088，行驶约 30 公里到景区。

飞天山国家地质公园

飞天山位于苏仙区境内，总面积约 110 平方公里，飞天山地质构造较复杂，地貌类型多样，既有典型的丹霞地貌，又有喀斯特溶洞景观。风景区内由九寨、四垣、三庙、二江、一村站组成。红山绿水、秀峰险寨、奇石怪洞构成的自然景观和村宅街巷、石佛庙宇、陵墓悬棺等历史奇观，以及度假山庄、蒙古风情、水上乐园等人文景观，使之成为独具魅力的旅游胜地，被誉为“郴州明珠，湘南桂林”。



地址：郴州市苏仙区桥口镇

联系方式：0735-2850333

门票：景区 40 元，船票：40 元

到达交通：

自驾车线路：从五岭广场郴州市游客服务中心出发沿五岭大道，行驶 100 米直行进入青年大道，行驶 7.1 公里左前方转弯进入 X091，行驶 21.3 公里过左侧的坳上约 180 米后，左转弯行驶 2.2 公里，即到

INKO 韵子 飞天山是丹霞地貌的森林公园，从郴州市区驱车过去最多半小时。景区内的山路很好走，不陡，也不高，很轻松就能爬上顶。去到飞天山顶部的草原，一望无际的丹霞地貌，真的很壮观！景区内有一些农家乐，想必在此吃午饭或晚饭也是个不错的选择。在大草原处有两个方向的景点可看，我们选择了去悬棺那边，但因为时间原因，最终没看成悬棺，倒是经过一大片荷花池，景色非常美，如果出太阳的话，真的是映日荷花别样红，绝对超美的。沿路都是奇形怪状的丹霞风貌，一次看个爽。飞天山国家森林公园，值得再来一次，下次得在此呆上一天，好好看看还没看的景点和悬棺。

九龙江国家森林公园

九龙江国家森林公园位于郴州市汝城县东南部，地处湘、粤、赣三省交界的旅游金三角地带，总面积 8436.3 公顷，以山奇、谷幽、林深、竹秀、水美、石绝、泉灵著称，自古就有“千里烟雨”“四面青山列翠屏，草木花香处处春”的美誉。景区植被繁茂，种类丰富，有福建柏、红豆杉等 2800 多种珍贵植物，苏门羚、穿山甲、水鹿、娃娃鱼等 200 多种珍稀野生动物。值得一提的是景区每立方米负离子含量高达 116900 个，空气清新是绿色天然氧吧和休闲避暑旅游胜地。

地址：郴州市汝城县三江口镇

联系方式：0735-8400998

门票：80 元

到达交通：

短途客车线路：在郴州天龙汽车站乘坐到汝城县的班车，到县城后再转到三江口镇的班车或在郴州天龙汽车站乘坐至三江口镇的短途班车。

自驾车线路：从五岭广场郴州市游客服务中心出发到京港澳高速公路向南行驶 11.9 公里，过右侧的王家脑上，朝成都 /G76 方向稍向右转上匝道行驶 1.7 公里，过水龙特大桥约 220 米后直行进入厦蓉高速公路到汝城县 / 暖水 / 土桥出口下高速，向右转上匝道行驶 860 米，直行 60 米



右前方转弯行驶 870 米，直行进入 G106 行驶 30 公里抵达三江口镇即到

陈默 虽然是徒步，但是感觉很不错。沿途风景很美，特别是瀑布，很有气势，很凉快。旅程中最喜欢的一段。

宝山国家矿山公园



霓小智

位于郴州市桂阳县郊，以真实的工矿旧址为基础，展现古代工矿文化体验为主题，展示了郴州“有色金属之乡”的特色，成为“中国最神奇的探宝之旅”和“中国千年采矿史的教科书”。游客不仅能参观千年来的采矿形态，还可充分感受矿井洞顶悬石、天崩地裂、矿石倾泻、水漫矿洞等浩大场景，景区内还有世界最大的古铜币主题雕塑、国内罕见的露天单体采矿区等多个特色景点，值得体验。

地址：郴州市桂阳县城郊区

联系方式：0735-4411977

费用：146 元，小火车 10 元

到达交通：101 路公交车到桂阳县城东塔岭站下车，再转桂阳县 3 路公交车直接到景区

自驾车线路：从五岭广场郴州市游客服务中心向东南方向出发，沿五岭大道 行驶 2.8 公里，右前方转弯进入郴州大道，沿郴州大道行驶 27.3 公里抵达桂阳县城即可到达

龙女景区

龙女景区位于郴州市郊区铜坑湖村，总面积 297.1 公顷。景区布局形似一条蛟龙，因是《龙女牧羊》、《柳毅传书》等民间故事的发源地而得名。景区内主要景点龙女温泉、百福大鼎、龙女寺、祈福塔、官马大道古遗迹和传说中龙女下凡的夹麻冲、柳毅山庄等古建筑群落等。还有第七届亚洲游泳锦标赛跳水比赛举办场地——郴州游泳跳水中心及网球中心、壁球馆、高尔夫球场等高档球类健身场所，是一个集生态观光、温泉疗养、休闲度假、康体健身、宗教祈福、户外拓展于一体的综合性休闲度假景区。

地址：郴州市北湖区市郊铜坑湖村

联系方式：0735-2824700

费用：门票免费；泡温泉：110 元

到达交通：2、3、4 路公交车到龙女景区站下车，步行 10 分钟可到龙女温泉

阳山古村

阳山古村位于桂阳县正和乡境内，距郴州市区 30 公里。始建于明朝弘治年间，有近 600 年的历史，整个古民居群占地 1.5 万平方米，现存古建筑 60 余栋，结构上体现儒家“中和”思想，是民俗文化与古典建筑的完美结合。

村落座北朝南，依山造屋，傍水结村，小溪流贯全村，谓之“金带环抱”。阳山村何氏族人自庐江郡迁徙而来，崇文尚武，求和睦，明礼义，事农桑，涌现出进士、举人十余人，官至将军，入翰林者多人，不以望族自居，助弱扶贫，自发设立了“重九会（敬老）”、“义学会（助学）”、“救婴会（扶孺）”、“禁戒会（自律）”、“宗源会（祭祖）”、“女儿会（维权）”等“六会”治村组织，形成了“宽容诚厚重，和气致贞祥”的百年家风，是我国古民俗风情的“活化石”。

浓妆艳抹总相宜 阳山古村，一个很古老的村子，是从明清的时候存留下来的，里面现在依旧还有些人家在那里生活，进村的时候是一个很大的晒谷场，实际上也是一个很大的八卦阵。还有很多很古老的用具，只有那个时代才会有的东西，都被很好的保存下来了。

地址：郴州市桂阳县正和乡

联系方式：0735-2701806

费用：免费

到达交通：自驾车线路从郴州市游客服务中心向西南方向出发，沿五岭大道行驶 2.8 公里，右前方转弯进入郴州大道行驶 10.9 公里，朝保和乡 / 南溪乡 / 仰天湖 / 阳山古村方向，进入 X057 行驶 6.3 公里，右转进入 X059 行驶 5.4 公里即到



板梁古村

板梁古村始建于宋末元初，鼎盛于明清，距今有 600 多年历史。古村背靠象岭平展延伸，依山就势，规模非常宏大，村前视野开阔，小河绕村而下，三大古祠村前排列，古驿道穿村而过，石板路连通大街小巷。古村小桥流水，曲径通幽，宝塔、古井、石板路布局机巧，奇石异村令人叫绝，乡村古风别有洞天。古村内至今仍保存了 360 多栋完好无损的明清历史建筑，这些历千劫而不倒的古民居，栋栋雕梁画栋，飞檐翘角，无论是它的水磨青砖，还是门当户对，或者是它的砖雕、石雕、木雕，其工艺都十分精湛，让人叹为观止。总而言之，板梁古村蕴藏着中国古老的宗法仪式、儒学传统、风水观念、哲学意识、建筑技巧、生态原理等。被誉为规模最大，保存最全，风水最好，文化底蕴最厚重的“湘南第一村”。



sansan_lu

珊珊来迟 进入景点后，有专人导游，讲解得很棒，值得称赞！板梁古村保护较好，没有过度开发，游人不多。进村的桥上的字印象深刻，望夫楼，还有石板路都挺好的。村头有清澈的泉眼。墙上还有建国初期的标语，很有历史年代感。

地址：湖南省郴州市永兴县高亭乡境内

费用：门票 35 元人民币

开放时间：8:30-17:00

到达交通：郴州乘坐到马田、耒阳或衡阳的车，在板梁古村路口下车（上车前记得叫司机到地方提醒下车），再打摩的或面包车到景区

住宿 Hotel

市内酒店

郴州华天大酒店

郴州老牌的五星级酒店，地理位置优越，地处新兴的繁华中心地区，距离高铁站仅 20 分钟，从酒店出发，到东江漂流、苏仙岭观光及其他风景优美的旅游景点观光都十分方便。酒店楼高 12 层，客房带有免费 wifi，房间面积宽敞，装修典雅，是旅途不错的下榻地。

地址：郴州市南岭大道 958 号（郴州市政府对面）

参考价格：标间 380 元 / 一晚

郴州国际大酒店

郴州老牌的四星级酒店，酒店对面就是环境优美的北湖酒店，附近有大型超市和繁华的商业街，酒店内部也有足浴水疗和游泳池等娱乐设备，不用担心吃喝玩乐。

至于房间由于历史有点久远，稍显陈旧，不过酒店正在升级改造中，相信会以更好的面貌喜迎八方来客。

地址：郴州人民西路 17 号

参考价格：标间 300 元 / 一晚



郴州温德姆至尊豪廷大酒店

郴州市唯一由国际豪华酒店集团管理的白金五星级酒店。酒店设施齐全，环境优美，配有豪华泳池。标间双人床位宽敞，可以舒舒服服的睡觉。酒店对面有美丽的大学校园，晚上可以在学府操场里感受当地的校园生活。

地址：郴州大道 2336 号

参考价格：标准间 620 元 / 晚

周边住宿

莽山森林温泉度假村

莽山景区附近条件数一数二的酒店，房间宽敞舒适，服务生非常热情。值得一提的是酒店后面配有很多功能各异的天然温泉池，大大小小的几十种，背靠莽山，空气清新，是非常好的放松下榻处。

地址：郴州莽山林业管理局枞树坝

参考价格：高级标间 828 元 / 晚



资兴小河湾度假别墅

是一家家庭式小旅馆，房间数量虽不多但可供选择的类型很多，有双床房还有别致的圆床房，满足不同游客的出行需求。一楼公共空间可以做饭，不愿意下馆子的可以自己采购新鲜食材到厨房做饭。别墅的老板娘热情周到，可以帮忙介绍旅游路线、联系交通，帮忙解决很多旅行上的困难。

地址：资兴东江罗围依波茵花园 B13 幢

参考价格：标准单间 168 元 / 晚



餐饮

推荐美食

早餐

栖凤渡鱼粉



有你刚好

栖凤渡鱼粉是郴州著名小吃，发源地就在郴州栖凤渡这个地方。具体来说就是用当地河里的鲢鱼熬成鱼汤，加入当地的朝天红椒粉和特色豆豉等佐料加入本地的干切粉制成，别看做法简单，想要吃到好吃的鱼粉必须要用新鲜活蹦乱跳的河鱼熬制，对原材料要求可是很高的。现在，鱼粉早已成为当地人早餐和夜宵餐桌不可少的一样菜了。

abrianna 栖凤渡鱼粉，不同于武汉有点带甜的辣，四川的麻辣，也不至于是辛辣，很特别有种鱼鲜味的辣。汤煮得鱼肉不滑，但鱼的味道渗入汤中。也就5块钱，超级划算！

杀猪粉

杀猪粉顾名思义就是跟猪肉有关的粉嘛。东北有杀猪菜，郴州有杀猪粉，也就是杀猪剩下的猪杂、猪肉熬制的粉，不用担心有太多的腥味，这边的店家都会处理的干干净净。早上来一碗这么清淡新鲜的美味，再配上每家店独有的酸辣椒或者酸白菜，还真的是不错的体验。

米饺



老邓 米饺

跟我们平时吃的用面粉发的饺子不同，郴州的米饺是用米浆制作的面皮，米饺个头不大，非常袖珍，一般也都会包馅儿放在水里与瘦肉一起炖煮，味道更鲜美。

正餐

东江三文鱼



媛小滢

三文鱼对其生存条件极其苛刻，只能在无污染、低水温、高溶氧的大流量水域中生存，东江湖恰好就符合这些条件也成为了中南地区最大的冷水鱼养殖开发基地。东江湖里的三文鱼味道鲜美、刺身、椒盐怎么做都好吃。因此来到东江湖吃三文鱼已经成为了一个不可错过的美食体验了。

陈默 来郴州的东江湖游玩，当然要尝一尝三文鱼。当地的三文鱼有5种吃法，除了我们最为熟悉的生食，还有油炸三文鱼骨、凉拌鱼皮、清蒸三文鱼头、尾和三文鱼粥。

烧鸡公

烧鸡公是郴州典型的一道家常菜，原料采用的是成年的公鸡，制作的方法也不复杂，将压制好的公鸡入锅加上小米椒等佐料一起爆炒，制作成的烧鸡公颜色红亮、口味鲜辣浓郁、皮脆肉嫩、回味无穷。



二胖子



马田豆腐

马田豆腐以豆子和石膏为原料，采用的是石膏点豆腐的南派技法加工而成。经过复杂的工序制成的豆腐“白、嫩、细、鲜、韧”，表面看起来吹弹可破，实际拿在手里摆弄几下都不会破。而豆腐的品种也很丰富，有水豆腐、干豆腐、油豆腐、酿豆腐等。

血鸭

血鸭顾名思义是鸭子和鸭血为主料的一道地方特色菜。先将鸭子做好，再加入青辣椒和鲜鸭血焖制出锅，鸭肉鲜嫩不带一丝腥味，鸭血与鸭肉融为一体，特别下饭。

小龙虾

如果要问郴州人夜宵吃什么，十有八九都会告诉你小龙虾，郴州附近水源清澈，出产的小龙虾个头十足，里面满满都是肉，再配上当地特色油爆做法，端上来个个都是油光发亮，怎么能拒绝这样的美食诱惑。

烧烤

郴州的宵夜文化由来已久，除了吃小龙虾，烧烤也很受当地人欢迎，烧烤多存在路边夜宵街边，每到入夜，烧烤的香味就飘洒在空气中，就算吃饱了也要来几串。

推荐餐厅

栖凤渡鱼粉店

品尝栖凤渡鱼粉的好地方，这家是把鱼粉做得最正宗的老店之一，人气很旺，生意总是火爆。鱼粉上面红红的一层油很诱人，上面还撒上了酸萝卜、酸豆角，汤味很浓很辣，非常适合当早饭吃，出一身汗的感觉相当过瘾。不过怕辣的蜂蜂最好还是谨慎尝试了。

地址：郴州市北湖区北湖路（建设银行对面）
到达交通：乘 21、27、28、29、31、32、35、38 路到市公安局站下车，东北角即是



凶悍滴小乔乔

东江湖游水三文鱼美食城

老字号三文鱼店，有自己的三文鱼养殖厂，在这里可以吃到虹鳟鱼、金鳟鱼，可以做成三文鱼宴、一鱼五吃，三文鱼刺身、椒盐三文鱼、炸鱼头鱼尾等等多种做法。

地址：资兴市东江开发区何家坪
联系方式：0735-3357498

高子烧鸡公

郴州最老牌最好吃的烧鸡公店之一，分量多，鸡肉经过油煎炸过再用辣椒干闷煮，肉质嚼劲十足，配料超多，特别下饭。吃完鸡肉，还可以要一点面条下在汤里，味道也很棒。

地址：郴州市北湖区燕泉北路
联系方式：0735-7555898
消费参考：人均 40 元左右

老五土菜馆

地道湘菜馆，人均不贵，分量十足。砂锅鱼、炖土鸡和笋干炒肉是他们家的特色菜，食客评价很高。

地址：热水镇福泉路 10 号（温泉广场旁边）
联系方式：0735-8471833
消费参考：人均 40 元左右

金罐烧烤

食材新鲜，口味调料不错，深受当地居民喜爱。一到晚上顾客就很多，足见这家烧烤店的好吃程度。

地址：十字街大门口新华书店隔壁（商贸城正对面）
联系方式：15575674614
消费参考：人均 25 元

购物

特色商品

资兴笋

位于郴州周边的资兴盛产竹子，资兴的竹制工艺品名扬国内外，冬笋更是其中的佼佼者，春季来临之际，雨后的春笋争相出土，新鲜的春笋出现在家家户户的餐桌上，剩下的就晒干做成笋干，晒后的竹笋又脆又嫩，鲜美可口，是当地特产佳肴。

清江蜜橘

清江蜜橘产自资兴市清江乡，这里是东江湖最大的果业生产基地，有着最合种植蜜橘的土壤和浩淼的东江湖水，清江蜜橘汁多味甜、色泽鲜艳、甜酸适度、口感浓郁。

宜章莽山绿茶

产自郴州宜章的莽山上，莽山的绿茶色泽翠绿，富含茶味醇而闻名，长期饮用有醒脑提神、防癌抗癌、强身健体的功效。



购物推荐

八一路商业街

八一路商业街是郴州的商业中心聚集地，大街两旁遍布各种特色商品，有集餐饮娱乐为一体的大型购物广场，如果你想在这买到齐全的郴州特产来这就对了。

地址：湖南省郴州市北湖区八一路 3-48 号
开放时间：根据各个店铺营业时间不同而不一

娱乐

温泉

汝城温泉

汝城温泉是我国南方水温最高，流量最大，水质最好，热田面积最宽天然温泉。泉眼温度极高，可以用来煮粉、煮花生，建议不要过分靠近泉眼。

福泉山庄

位于汝城温泉里面，以江南民居为装饰风格，环境宜人。福泉山庄有温泉池 24 个，冷水池 9 个，还有一个 800 平米的室内温泉游泳池一个，是一个疗养身心的度假胜地。

天堂温泉

位于郴州市北郊，是郴州周边游一处集温泉旅游、餐饮娱乐、休闲保健为一体的度假胜地。景区内空气清新、草绿树密，天堂温泉水富含锂、锌、锶、偏硅酸等多种对人体健康有益的矿物质微量元素，不少当地市民都愿意来这放松身心。

狩猎

五盖山国际狩猎场

也位于郴州市周边，占地面积广阔的一个狩猎场。这里有一处原始森林，里面栖息着水鹿、麂、野猪、獾、狸、兔、白鹇、红腹锦鸡等 130 多种野生动物，山高林密，沟壑纵横。猎场分封闭式狩猎和开放式狩猎，共有 6 个狩猎站，每个狩猎站配备有导猎员、猎犬和狩猎用具，如果你想既领略大自然壮丽的风光又想体验刺激的狩猎活动，这里就很适合你。

地址：湖南省郴州市苏仙区大奎上乡

线路推荐

山水三日游

D1：苏仙岭—飞天山

早起前往苏仙岭景区，可乘坐缆车直奔山顶，俯瞰城市面貌，从苏仙岭下来，再前往同样位于苏仙区内的飞天山旅游区，这里有丰富的地貌，喀斯特溶洞景观。



墨浅

D2：东江湖

清晨起个大早探访东江湖雾漫小东江，腾云驾雾在东江湖上，游览东江大坝、龙景峡谷、兜率溶洞等景区、如果时间充裕可以沿着栈道漫步，看渔夫捕鱼收获。

D3：莽山

一早前往莽山国家森林公园，在天热氧吧享受新鲜空气，在原始丛林中探索自然之美，登上山顶，让美景尽收眼底。

周边度假休闲两日游

D1：万华岩—宝山—阳山古村—天堂温泉

从火车站出来到郴州西郊的万华岩参观这个宏伟的地下河洞穴系统，再到附近的宝山进行一次特别的“采矿之旅”，沿路经过阳山古村，探访一下这个历史悠久的古村落，晚上宿天堂温泉景区内。

D2：王仙岭—东江湖

第二天早上醒来往郴州东郊开，先开往王仙岭，在青山绿水中呼吸新鲜空气，远离尘世，可以登高远足锻炼身体，下午开往东江湖，在夕阳下欣赏东江湖也别有一番滋味。





实用信息

语言

在郴州游玩，你会听见各种各样的方言，如：郴州话、湘南土话、客家话，但别担心，普通话在当地是可以交流的语言。

电话

郴州市游客服务中心电话：12301。

网络

郴州市 2-4G 网络覆盖，只不过如果是到周边山林的景点，可能会信号不太好。

旅行安全

郴州治安良好，到人多的地方还是需要看管好自己的贵重物品。

外部交通

飞机

郴州目前没有飞机场（在建），离郴州最近的机场在衡阳，因此如果选择乘坐飞机的蜂蜂，建议选择搭乘到湖南衡阳，再换乘别的交通工具抵达郴州。

火车

郴州火车网络发达，从北京、上海、广州各大城市搭乘高铁、火车前往。其中从北京搭乘高铁仅需 8 小时，从衡阳机场下飞机搭乘高铁前往仅需 1 个半小时，临近的广州搭乘高铁也仅需 1 个半小时。郴州火车站离市中心很近，著名景区苏仙岭就在其附近。

自驾

自驾比较适合本身离郴州不远的临近省市的蜂蜂，京港澳高速公路、岳临高速公路、平汝高速公路、107 国道、106 国道纵贯郴州南北，厦蓉（厦门至成都）公路横穿郴州东西，沿路服务区充裕，不仅如此，由于郴州部分景点分布在周边，如果是自驾则非常便捷。

内部交通

公交

郴州公交系统发达，市区的主要景点皆有公共汽车到达，运营时间大部分是从早上 6 点半一直到晚上 10 点左右，基本能满足蜂峰的出行需要。如果频繁搭乘公交出行的，建议办理一张公交 IC 卡，免去上车频繁找硬币之苦。

出租车

出租车也是比较推荐的交通方式，随叫随到，座位宽裕、时间上也更灵活一点，只不过费用自然比公交车要高。出租车白天的起步价是 6 元 / 2 公里，夜间（22: 00 至次日 6:00）7 元 / 2 公里。超过 2 公里后，白天 2 元 / 公里，夜间 2.2 元 / 公里。



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

