

湖北·宜昌

西陵



hubei yichang

XI LING

玩全宝典



旅游是什么？是世俗的解脱，是一种心灵的洗礼，是追寻是探究，是一次次惬意地飞翔……
一个人的生命中，总得有一段时光在路上，看云卷云舒，听溪水歌唱，仁者乐山，智者乐水。
这本书勾起都市忙碌的人们对旅行的向往，就是生长在这块土地上的一座座山峰。
一条条河流，一杯茶一碗酒，一群人以及他们厚重的地域文化，构成一个叫西陵的地方。
你任意打开，总能获得你所期盼的那些快乐。
那么，还等什么呢？

三峡电子音像出版社
长江出版社三峡图书中心



西陵玩全宝典

XILING



出版物数据

《西陵玩全宝典》编委会 编
——宜昌：三峡电子音像出版社，2013.03

责任编辑：熊 飞 余 音

责任校对：余 音

电子图书编辑：熊 伟

书 名：西陵玩全宝典
出 版：三峡电子音像出版社
长江出版社三峡图书中心
地址：湖北省宜昌市东山大道119号
电话：0717-6462691 6462354
网址：www.3xdzyx.com

光碟制作：浙江天创光电有限公司

图书印刷：深圳市新联美术印刷有限公司

开 本：889mm×1194mm 1/16

印 张：7

版 次：2013年3月第1版

字 数：135千字

定 价：28.00元（1CD-ROM+1配套图书）

电子出版物书号：ISBN 978-7-900534-33-0

●●● 目录

西陵玩全宝典

contents



XILING Guide & Map

→ Part1 舌尖上的西陵 007

- | | |
|------------|-----------|
| 009 特色饮食街 | 013 西陵名小吃 |
| 017 美味一网打尽 | 019 美食地图 |



→ Part2 到繁华西陵寻宝 021

- | | |
|-----------|--------|
| 023 街巷淘宝 | 035 商圈 |
| 045 特产大搜罗 | |



→ Part3 休闲在浪漫之城 049

- | | |
|------------|-----------|
| 051 一杯茶的时间 | 053 美酒加咖啡 |
| 055 那一刻的放松 | |



→ Part4 行前宝典 059

- | | |
|--------------|-------------|
| 061 交通 | 069 宾馆、饭店一览 |
| 071 连锁快捷酒店名录 | 073 旅行社资讯 |

→ Part5 从西陵出发 075

- | | | |
|--------------|---------------|----------|
| 077 巷陌寻幽 | 085 鄂西生态文化旅游圈 | 089 纵情山水 |
| 095 周边经典徒步路线 | 099 文化履痕 | 104 三峡风情 |

认识西陵

西陵的前世今生

西陵，一颗璀璨夺目的三峡明珠，一座宜居宜业宜旅的现代都市。

西陵的前世可追溯到远古。远古时期的西陵人是崇尚鱼的，他们想像鱼是他们的祖先，所以曾经将鱼作为图腾标志。距今六亿年前至两亿七千万年前，这里还是汪洋一片，各式各样的鱼类在水中游弋，这里就是它们的世界。

燕山运动、喜马拉雅运动和大海演变的古长江交媾孕育

了壮丽的西陵峡，诞生出适宜人类居住的西陵。峡谷交错、湖泽连绵的西陵地界上四季分明，林树繁茂，花果丰盛，是族群狩猎，捕鱼，休养生息的上佳之地。

最先迁徙来的族群发现西陵峡畔山青水秀，遂安定下来，为了防外来族群的侵扰，联合各族群组成了部落，形成史上记载的西陵古国。就在这西陵古国里，诞生了伟大的嫫祖。嫫祖在西陵首创种桑养蚕之法，编绢抽丝之术，使人类从此脱去树叶兽皮，结束赤身的蛮荒时代，一束中华人类文明的智慧之光在古西陵国升起。据《史记》记载：“黄帝居轩辕之丘。而娶西陵之女，是为嫫祖。嫫祖为黄帝正妃，生二子，其后皆有天下……”

西陵国曾经很是显赫，在黄帝时代疆土广阔，即以今西陵区为中心含川东、鄂西、襄北、荆湘部分区域，但也在历史长河中成为一粒消失的尘埃。然而，消失的古国却永远和我们的生活有着千丝万缕的联系。在今日的西陵峡畔，在西陵山上，在嫫祖洞里，到处都有嫫祖圣迹。西陵人民世代尊称嫫祖为蚕母娘娘，每年农历三月十五嫫祖生辰会有庙会祭祀，嫫祖的传说更是在民间口口相传。因为西陵部落，就有了西陵山，因西陵山而得名西陵峡，再得名西陵区。

春秋战国时期，这里为楚西塞，修筑了防守的西陵、夷陵二城，从此为历代郡、县、州、



府、道、专署、市的驻地。

悠久的历史催生灿烂的文化。嫫祖的养蚕缫丝法成为华夏文化重要组成部分。自古以来，这里便是文人荟萃，晋代文学家郭璞在这里完成了我国第一部辞书《尔雅注》，北宋卓越的文学家、史学家欧阳修在这里当过县令，大诗人李白、杜甫、白居易、陆游、元慎、苏轼父子、黄庭坚等偶居西陵，留下千古绝唱。

西陵处长江中上游分界线上，上控巴蜀下引荆襄，素以川鄂咽喉，三峡门户著称，自古为鄂西渝东地区政治、经济、文化、军事中心。古代文明为西陵留下丰富的文化遗产和风景名胜，西陵山、西陵峡、三游洞、古盐道、镇江阁、东山胜景等，在巴楚文化和汉文化浸润的土地上，西陵人民传承和创造出了长江流域特有的风土人情和人文品格。

西陵是万里长江沿线最美丽的都市之一，365天空气清新优良，彰显全国文明卫生城市的风范。山水交融，诗情画意的中心城区，是“城在林中”绿色都市的缩影。

作为水电旅游名城宜昌市的中心城区，西陵有着水陆空交通的便利，有通江达海的区位优势。宜昌港运输吞吐量年年攀升，跃居长江八大港口之一。这里距三峡国际机场仅15公里，焦柳、宜万、宜黄高速和三峡专用公路横贯辖区，正在建设的沿江铁路和沪蓉高速将进一步完善纵横四海的交通格局，是当之无愧的长江中上游交通枢纽。

《说文解字》说“西”是“栖”的本字，即“鸟入巢息”。而“陵”可作“升”的意思，超越，志气高远。因而西陵是家，是温暖的灯火，亲切的炊烟，在这一条条街道，一个个小区，



一栋栋楼房，一扇扇窗户里，是百姓平安幸福的写照。如果说城市生活是变调的节奏，那么，西陵的生活是在快慢之间的平衡。开放的现代化都市，总是有种激情的律动，而市民生活却是优雅的闲适，从容的安逸。遍布大街小巷的各色美食和小吃，灯红酒绿的舞厅酒吧，广场起舞的市民，安居一隅的茶室和峡江女子拿手的茶艺，仿佛一切喧嚣和匆忙都与己无关，这是这个依山傍水都市的独特气质。



“此地江山连蜀楚，天钟神秀在西陵”。以历史人文为载体，西陵辖区旅游服务业快速发展，餐饮、娱乐、宾馆星罗棋布。万里长江第一楼的镇江阁，闻名古今的三游洞，曲径通幽的桃花村，玉色长廊般的滨江公园，市民休闲的夷陵广场，还有气势恢弘的葛洲坝水利枢纽工程亦座落境内。这里通讯发达，沟通便利，随时聆听来自全球的声音，感受优质服务的魅力；这里是宜昌市的政治、经济、金融、文化和信息中心，商务酒店、购物娱乐、医疗保健、教育培训，功能齐全，设施良好。如今，古老的西陵已是鄂西生态旅游圈里重要节点，是辐射鄂西渝东地区的商贸商务中心、旅游服务中心、科教文化中心和宜居宜业宜旅的首善之区。





西陵小档案

【地理气候】西陵地处长江上游与中游的结合部，地跨东经 $110^{\circ} 15'$ ~ $112^{\circ} 04'$ 、北纬 $29^{\circ} 56'$ ~ $31^{\circ} 34'$ 之间，属亚热带季风性气候，四季分明，年平均气温在13-18度。

【行政区域】西陵是宜昌市中心城区，是宜昌市政治、经济、文化、金融中心。东邻伍家岗区，南抵点军区，西接夷陵区，北靠宜昌高新区。

【人 口】全区面积89.9平方公里，辖六个街道一个乡、一个省级开发区，常住人口为51.21万人。

【语 言】官方语言为普通话，西陵市民惯用宜昌方言。

【宗 教】辖区有佛教、伊斯兰教、天主教、基督教四大宗教。

西陵大事记

远古时期建立西陵部落。

公元前279年秦攻楚，秦将白起拔掉西陵城。

公元297年晋代著名文学家、训古学家郭璞偶居西陵，在此完成我国第一部辞书《尔雅注》。

公元1036年一代文宗欧阳修坐贬在此任县令约一年时间，留下了《峡州至喜亭记》、《夷陵九咏》等诗五十余篇（首）。“西陵山水天下佳”便出自欧阳修诗篇名句。

公元1379年修筑宜昌古城，筑成东西长约0.5公里，南北长约1.5公里，周长2753.33米，高7.33米的椭圆形城墙。

公元1876年宜昌辟为通商口岸。次年，宜昌海关在今西陵区沿江大道建立，英美德意日等国先后在西陵辖区设立了领事馆、公馆，开洋行，建教堂，办学校和医院，开辟贸易市场等，并修建了20多个码头，初步确立“上控巴蜀，下引荆襄”的战略地位。

公元1938年10月民生公司总经理卢作孚顺利将滞留宜昌的3万余名人员、近十万吨民族工业精华和战时物资抢运进川，40天时间完成一次关乎中华民族存亡的重大历史事件，被称为中国的“敦刻尔克大撤退”。

公元1949年7月16日中国人民解放军第47军和湖北独立1师从镇镜山、北门、东门、铁路坝等地进入城区，宜昌解放。

公元1970年12月30日葛洲坝水利枢纽工程动工，1988年竣工。

公元1986年12月13日国务院以国函[1986]188号文件批复成立西陵区。

公元1987年11月18日选举产生第一届西陵区人民政府。

公元1993年9月27日中国长江三峡工程开发总公司在西陵区正式成立。

公元1994年12月14日三峡大坝正式动工修建，2006年5月20日全线建成。

公元1997年11月3日当时全省最大的城市绿地广场——夷陵广场开放。

公元1999年7月24日国家农业部质量检查中心授予窑湾乡为“柑橘及苗木优质柑橘生产基地”。

公元2001年11月9日窑湾乡“窑湾牌”蜜橘被认定为2001年中国国际农业博览会名牌产品。

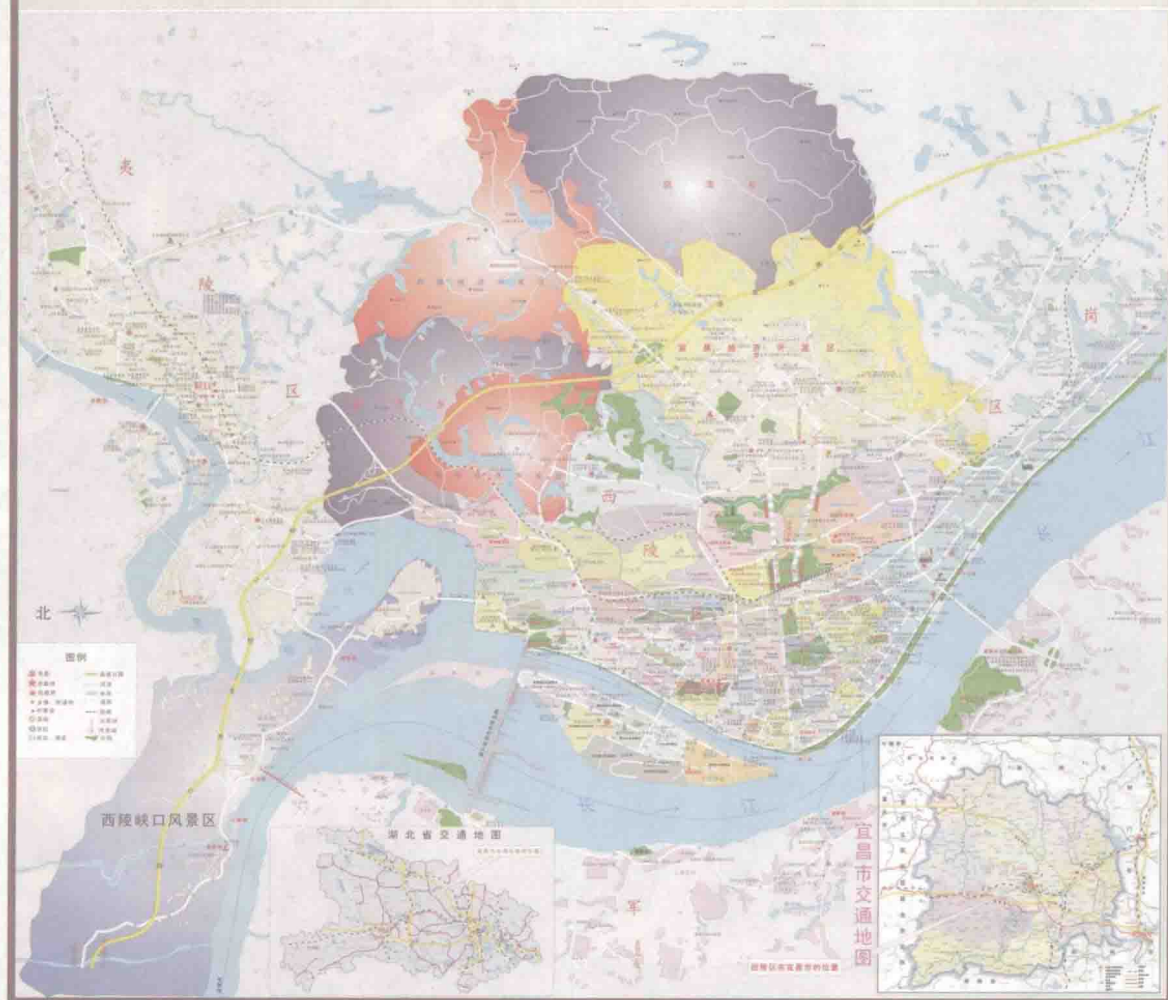
公元2011年12月20日在中央文明委召开的全国精神文明建设工作表彰大会上，宜昌市被评选为第二批全国文明城市，西陵区云集街办二马路社区荣获第二批全国文明单位荣誉称号。

西陵名片

- 三峡门户
- 川鄂咽喉
- 全国文明城市
- 中国优秀旅游城市
- 长江中上游地理分界点
- 全国和谐社区建设示范城区
- 全国科技进步先进区
- 全国计划生育优质服务先进单位
- 全国残疾人社区康复示范区
- 全国国防教育先进单位

宜昌市西陵区地图

MAP OF XILING COUNTRY



Part1

舌尖上的西陵

- ▶ 特色饮食街(009)
- ▶ 西陵名小吃(013)
- ▶ 美味一网打尽(017)
- ▶ 美食地图(019)



有人说，爱上一座城有很多原因，也许是因为人，也许是因为景，也许是因为事，然而很多是因为吃。一个地方独特风味和饮食文化总会让人流连忘返，才下舌尖，又上心头。

西陵，就是这样一个地方。

西陵，高山与平原地貌交叠，巴土与楚汉文化交汇。独特的地理环境与民风民俗，构成特色鲜明的饮食文化。

西陵古为楚之西塞，古楚饮食“咸鲜”为主的特点延续至今。受自然环境、传统习俗及文化等多种因素的熏染，饮食文化建立在巴楚文化之上，历史悠久、底蕴深厚、多元并存，乡土味浓，独具特色。既有川渝麻辣烫，又有江汉甜淡腥，既有河鲜鱼虾，又有山珍野菜，具有“原汁、咸鲜、偏辣”的浓厚地方特色，烹饪讲究“鲜而不腥、咸而不重、肥而不腻、辣而不烈”。食品原材料讲究“山上长的、地里生的、水里养的、自己种的”的自然形态。从清代的“老九碗”到“四八席”，从长江水鲜到乡野土菜，都追求饮食美化、雅化所赋予的文化内涵。

其一是讲究礼数。西陵的饮食活动有较高的礼仪性。《礼记》中说：“夫礼之初，始诸饮食。”家庭中每餐饭都有着一种秩序和规范，餐桌及餐具的摆放、坐席的方向、箸匙的排列、上菜的次序、夹菜的次序等等，菜肴也讲究其象征性和来历。重大场合更是把礼仪讲究到极致。这种礼数基本上是一种内在的伦理精神，同时也是社会心理功能的概括。其二是体现阴阳五行。西陵人把食物分成“五谷、五肉、五菜、五果”，把它们的任务分为“五谷为养、五肉为益、五菜为充、五果为助”，并认为饮食要按四季更替才能与天地阴阳互相协调，从而达到“天人合一”的效果。同时，受孔子的“不食不时”思想影响很深，一年四季按季节变化来调味、配菜，冬天多炖焖煨，夏天多凉拌冷冻。其三是突出中和之美。西陵饮食习惯虽然有咸辣酸味，但却反对“咸过头，辣过头，酸过头”，突出鲜而不腥、咸而不重、肥而不腻、辣而不烈、酸而不偏的中和之美。西陵人家的菜盘里很少只一门食材的菜肴，非常讲究各种食物的搭配，并在搭配中体现相生相克、相辅相成等阴阳调和的理性认识。





特色饮食街



“饭稻羹鱼”是长江流域传统食物结构，家住长江边，首先是水鲜类特色——鱼。

说起鱼这档子事儿，对西陵人来讲，大约始于旧石器时期的渔猎时代，先人开始用粗石器和木器临江湖从事渔猎。新石器时代学会了用网，到先秦时代，捕食水鲜就有了相当的水平。峡江一带出土的先秦文化遗址中，众多的捕鱼工具表明了这一点。《汉书·王莽传》中载：“荆扬之民，率依阻山泽，以渔采为业。”宋代欧阳修任县令时仍“日食有稻与鱼，又有桔、柚、茶、笋四时之味”，渔业排在重要经济地位。据鱼类学家调查研究，长江湍急水流至西陵峡口便平缓，江面平阔，下游各种鱼类逆江而上在此小憩后进入峡江产卵，故而鱼多。葛洲坝大江截流前，从南津关到西陵峡的灯影峡一带，是长江鱼类产卵的重要场所，主要鱼类为青鱼、草鱼、鲢鱼、鳊鱼、鲟鱼、银鱼、中华鲟等十余种。

西陵特色饮食中鱼类占较大比重，几乎每个餐馆的特色菜肴都会有鱼，煎炸炒煮涮蒸样样都行，形式看起来简单，却极考究厨师的功力。不管怎样，最原始的清蒸与清炖却是从没改变。



西坝鱼街：位于西坝岛上西坝路，主打长江鲜鱼。餐桌置放江边，活鲜长江鱼现杀现做。食者一边把酒临风，看船过闸，一边品各种类型的长江鱼，经常可以碰到刚钓上来的鳊鱼、麻条鱼、翘嘴白、梭鱼、刁子鱼、胭脂鱼甚至江鳗。夜晚到鱼街，可听江水拍岸，看灿烂夜景，美不胜收。



长江肥鱼一条街：西陵峡口南津关一带出产肥鱼，因此在风景如画的三游洞附近，形成了专门烹制肥鱼的众多餐馆。肥鱼是我国名贵的淡水鱼类，分布于长江水系。它肉质细嫩，肉

味鲜美，膘特别肥厚，故称“肥鱼”。长江肥鱼有骨而无刺，而且肉如其名，肥腴嫩滑。最值称道的是鱼汤，呈奶白色，表面浮着一层衣，白色鱼肉的油脂都熬入汤中，鱼的鲜美也完全融进了汤里，喝一口，不腥不腻，滑嫩爽口，鲜美无比。“游三峡，观大坝，品绿茶，食肥鱼”，已成为旅游的重要项目。



陶珠路夜市：位于解放路步行街的陶珠路夜市，是著名夜市排档，可同时容纳千余人就餐。这里有巴楚风味系列卤制品，各种烧烤小吃，有极具本地特色的小炒，更有“节儿根”、“地见皮”、魔芋豆腐、橡子豆腐、烧螺蛳、虾球等宜昌土菜，是宵夜的好去处。

樵湖岭食街：位于西陵区政府大楼左侧至三江桥。是以各种干锅为特色形成的一条食街，风干鸡炖藕、香辣蟹、烧鸡公、烤鱼、油闷大虾、干锅鸭掌等，以价廉物美取胜。



二马路家常菜馆群：二马路一带聚集屈妈腌菜馆、陈妈餐馆、胡大妈特色菜馆、粗粮王、福记厨房、五月五家宴、伍圆酒家、荆菜在窝、农家小院食府等家常菜馆和简餐、西餐、小吃一百多家，本帮菜群英荟萃。

