

西北 旅遊指南



海旅會辦事處網站



美麗中華Facebook



美麗中華Line



美麗中華Instagram

海峽兩岸旅遊交流協會台北辦事處

地址：台北市大安區敦化南路二段76號13樓（潤泰金融大廈）

電話：00886-2-2707-2188

網址：www.hlhbsc.org

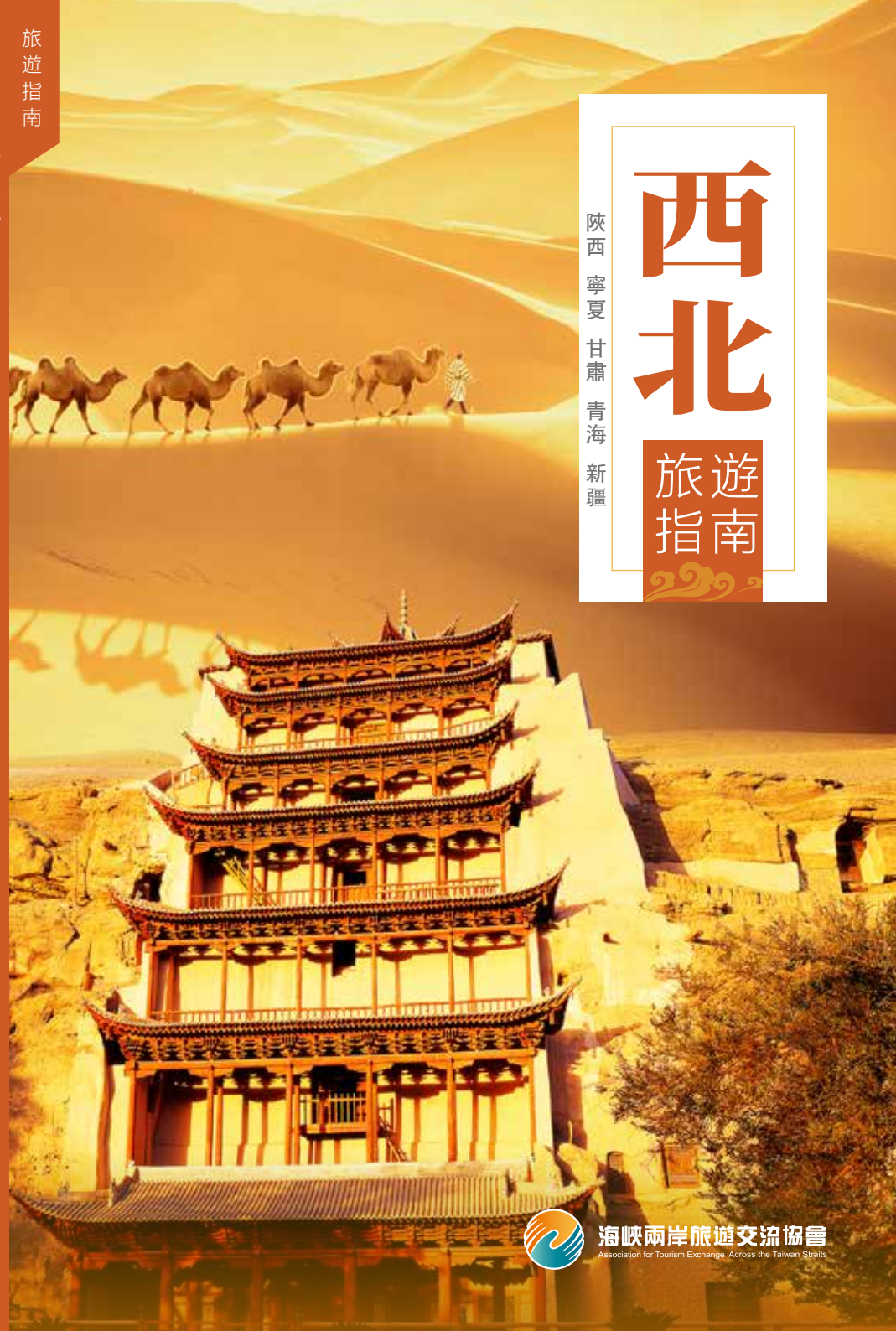
海峽兩岸旅遊交流協會高雄辦事分處

地址：高雄市苓雅區三多四路110號14樓之5（曼哈頓財經大樓）

電話：00886-7-269-5999

旅遊指南

西北 旅遊指南



陝西 寧夏 甘肅 青海 新疆

西北

旅遊 指南

海峽兩岸旅遊交流協會
Association for Tourism Exchange Across the Taiwan Straits



海峽兩岸旅遊交流協會
Association for Tourism Exchange Across the Taiwan Straits



西北

旅遊指南

陝西 寧夏 甘肅 青海 新疆



A large, vertical image on the left side of the page shows a vast, rolling landscape. The foreground is a dark, textured ground, possibly a field or a path, with a herd of sheep and a rider on horseback. The background features rolling hills and a dramatic sky with a mix of dark and light colors, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is serene and expansive.

概述

西北地區位於祖國內陸，囊括陝西省、青海省、甘肅省、寧夏回族自治區和新疆維吾爾自治區。

這裡是古絲綢之路的主要經過地。其中，有被譽為「世界第八大奇跡」的秦始皇陵兵馬俑，有「東方藝術寶庫」之稱的敦煌莫高窟，還有沉寂於沙漠之中的樓蘭古國遺址以及古絲路重鎮高昌故城等。吐魯番的火焰山、葡萄溝、青海湖的鳥島以及天山深處的天池等沿綫自然景觀都美不勝收。

它既能夠展示廣袤遼闊的一面，承載鳴沙山的滿眼黃色，青海湖的水天一色的魅藍，祁連山的高峻與冬季銀裝素裹的白，又能呈現小巧玲瓏的一點，鑲嵌山漠綠洲的月牙泉，天空之境的茶卡鹽湖。

西北人民熱情好客、能歌善舞。蒙古族、回族、維吾爾族、哈薩克族，依然保持着各自獨特的傳統文化、生活習俗及宗教信仰。維吾爾族的帥小夥和漂亮姑娘能歌善舞；土族婦女的袖子用紅、黃、黑、綠、白等不同顏色拼成，恰似天上的彩虹；哈薩克族的冬不拉悠揚悅耳……

西北的各種麵食花樣繁多，對羊肉的鍾愛給人一種原始的力量，淳樸自然不僅僅是西北的景色和人民，更浸入到一口口獨特的西北飲食之中，促成了十足的風味，回味在唇齒之間。大西北的粗獷和豪邁，馴服和熱情，從一別兩茫茫的大漠風沙，到燉煮或烤製羊肉咕咚咕咚冒出的水汽，都讓人嚮往。

大西北吸引一個人，留住一個人，只需要幾秒鐘，它的蒼涼而又生機勃勃，它的孤獨寂寞而又熱鬧繁盛，吸引着來這裡的每個人。

目錄



常用旅行 App 推薦	192
常用電話、網址	191
出行必備品	190
旅遊常識	189
常用資訊	188
旅遊資訊	176
旅遊觀光	150
精品綫路	149
交通	148
新疆	146
旅遊資訊	136
旅遊觀光	112
精品綫路	111
交通	110
青海	108
旅遊資訊	098
旅遊觀光	074
精品綫路	072
交通	070
甘肅	068
旅遊資訊	060
旅遊觀光	050
精品綫路	049
交通	048
寧夏	046
旅遊資訊	036
旅遊觀光	012
精品綫路	010
交通	008
陝西	006
概述	002

A large-scale photograph of the Terracotta Army in Xi'an, China. The image shows numerous life-sized terracotta soldiers and horses arranged in rows, partially buried in the earth. The soldiers are wearing detailed armor and have distinct facial features. The horses are also intricately carved, showing realistic details like manes and hooves. The background shows more rows of figures, creating a sense of a vast army.

西北
旅遊指南

陝西

陝西省位於祖國西北地區，簡稱秦或陝。這裡曾是周、秦、漢、隋、唐等 13 個朝代的建都之地，歷時 1100 多年。從地貌上分成陝北黃土高原、關中平原和陝南秦巴山地三個自然區，高原和山地佔了全省大部分面積。

陝西省是中華民族的搖籃和中華文明的發祥地之一。陝西素有「天然歷史博物館」之稱。全省共有地上地下文物景點 35000 多處。黃帝陵是炎黃子孫對中華民族始祖的膜拜之地。秦始皇陵和秦兵馬俑被稱為世界第八大奇跡。漢代景帝陽陵墓葬群，保存完整的西安古城牆，革命聖地延安，最大的「石書庫」西安碑林，都是豐厚的歷史文化遺產。

在陝西境內有雄偉壯麗的山川地貌：以險峻著稱的西嶽華山、氣勢恢宏的黃河壺口瀑布、古樸渾厚的黃土高原、充滿傳奇色彩的驪山風景區、六月積雪的秦嶺主峰太白山。

在陝北，你可以欣賞榆林的手工地毯、延安的剪紙。在關中，你可以品嚐羊肉泡饃，觀賞正月的社火。至於秦巴山地的珍禽異獸如金絲猴、大熊貓、朱鷄，更是令世人矚目。

陝西，這本鮮活而生動的歷史教科書，正在等待你來品閱……

氣候

陝北以溫帶大陸性氣候為主，兼具沙漠氣候特徵；關中平原是典型的溫帶季風氣候，四季分明，溫度適中；陝南在緯度上仍屬北方，但是由於秦嶺和漢中盆地的影響，體現亞熱帶的氣候風貌，降水明顯，濕度較同緯度地區相對偏高，冬季溫暖濕潤，有「小江南」之稱。



交通

航空

陝西省共有 6 座客運機場，其中客流量比較大的大型機場有西安咸陽國際機場、漢中城固機場和延安機場。

西安咸陽國際機場：機場與國內外 65 家航空公司建立了航空業務往來，國際（地區）航綫達到 64 條，連通全球 29 個國家、53 個樞紐和著名旅遊城市，其中覆蓋「一帶一路」沿綫國家 14 個、城市 20 個。

漢中城固機場：機場有兩條航綫，分別為：東航執飛漢中—西安—北京航綫；南航執飛漢中—深圳航綫，方便深圳、北京、西安的旅客來往漢中。



延安機場：目前共開通了延安—北京、延安—西安、延安—上海、延安—重慶、延安—廣州 5 個城市的國內航綫。

鐵路

陝西省鐵路較為發達，有寶成鐵路、寶中鐵路、寧西鐵路、西康鐵路等多條綫路貫穿全省，乘坐火車前往或離開陝西是相對便捷的交通方式。重要鐵路網站有：西安北站、西安站、寶雞站。

公路

陝西省道路系統同樣較為發達，包含西寶高速、西康高速、西銅高速、西漢高速、包茂高速、青銀高速、福銀高速、滬陝高速等等；因此，長途汽車也是連接陝西內部與外部之間的主要交通方式。主要汽運站有西安紡織城客運站、西安汽車站、寶雞高速客運中心。



精品綫路



西安碑林博物館



《長恨歌》演出



黃河壺口瀑布

★ 西安歷史文化4日遊

D1 鐘鼓樓—回民街—城牆

D2 秦始皇陵兵馬俑—華清宮—觀看《長恨歌》演出

D3 陝西歷史博物館—大唐芙蓉園—大雁塔—大唐不夜城

D4 于右任書法藝術博物館—書院門—碑林—永興坊

★ 華山1日遊

仙峪景區—西峰索道—西峰—南峰—東峰—金鎖關—五雲峰—蒼龍嶺—華山北峰索道

★ 陝北遊

D1 黃帝陵—軒轅廟—黃河壺口瀑布

D2 王家坪革命舊址—楊家嶺革命舊址—棗園革命舊址

D3 龍洲丹霞地貌自然景觀區—紅石峽生態公園—鎮北台—榆林古城

★ 關中遊

D1 漢陽陵—茂陵—乾陵—昭陵

D2 法門寺—青銅器博物館—太白山

D3 黨家村—少華山國家森林公園

★ 陝南遊

D1 石門棧道—漢中歷史博物館—張良廟

D2 洋縣朱鸛自然保護區—瀛湖風景區—香溪洞風景區

D3 柞水溶洞風景區—金絲峽風景區



棗園革命舊址



茂陵



金絲峽風景區

旅遊觀光

📍 西安

西安古稱「長安」，地處祖國中西部，是陝西省的省會。這座歷經 13 個朝代興衰的城市，猶如一座巨大的博物館。無論是世界八大奇跡之一的兵馬俑、歷經滄海桑田的古城牆、還是曾經藏有天竺經書的大雁塔……古人留下的一磚一瓦，無不揭示着歷史的底蘊。



西安城牆

» 西安城牆

又稱西安明城牆，是境內現存最完整的古代城垣，長度列全國第二。與平遙城牆、荊州城牆、興城城牆等並列為中華現存最完好的四座古城牆。城牆周圍有護城河環繞，著名的西安鐘鼓樓就位於城牆中心。

貼士：西安城牆設有 8 個登城點，分別是東門、南門、西門、北門、和平門、文昌門、含光門、尚德門，可以就近選擇購票登城。

遊客可以選擇閒庭信步，也可以選擇騎自行車環繞城牆一圈。

地址：西安市碑林區南大街 2 號





兵馬俑

» 秦始皇兵馬俑博物館

是秦始皇陵園中一處大型從葬坑，以兵馬俑為基礎，在原址上建立的境內最大的古代軍事博物館。共有 3 個兵馬俑坑。一號坑是戰車和步兵相間的主力軍陣，約有 6000 個真人大小的陶俑。二號坑由戰車、騎兵、弩兵混合編組。三號坑是軍陣的指揮系統。出土的兵馬俑分為將軍俑、武士俑、車士俑等。每個陶俑的五官神情各不相同。原本都有彩繪，但因火燒和浸泡，大多已掉色脫落。銅車馬展廳展出的青銅車馬，使用了大量金銀，製作精巧，被譽為「青銅之冠」，對秦代學術研究具有重要價值。



地址：
西安市臨潼區秦陵北路秦
始皇陵以東 1.5 公里處

秦始皇兵馬俑博物館



陝西歷史博物館

» 陝西歷史博物館

位於西安大雁塔的西北側，是境內第一座大型現代化國家級博物館，它的建成標誌着中國博物館事業邁入了新的發展里程。館藏文物多達 37 萬餘件，從遠古人類的簡單石器，到 1840 年前社會生活中的各類器物，時間跨度長達 100 多萬年。其中的商周青銅器精美絕倫，歷代陶俑千姿百態，漢唐金銀器獨步全國，唐墓壁畫舉世無雙。博物館濃縮了中華民族的歷史精華，被譽為「華夏珍寶庫」。

» 華清宮

華清宮自古以來就是皇家遊覽沐浴的勝地，據說曾經是楊貴妃沐浴的地方。相傳西周的周幽王就曾在這裡建離宮。這裡遺留有比較完整的周、秦、漢、唐、明、清等歷代文化遺址、園林景觀、古建築及古樹名木等文物資源。尤以唐明皇與楊貴妃纏綿的愛情故事和震驚中外的「西安事變」而蜚聲天下。



地址：
西安市雁塔區小寨東路
91 號



地址：
西安市臨潼區華清路 38
號



大唐芙蓉園



表演時間：

17:15—18:25《夢回大唐》

19:45—20:08 水幕電影

地址：

西安市雁塔區芙蓉西路
99 號

» 大唐芙蓉園

西北地區最大的文化主題公園，擁有境內最大的仿唐建築群。園內有兩個「全球最大」——全球最大戶外香化工程、全球最大水幕電影表演。夜景色彩璀璨，燈火輝煌中的唐文化長廊、芳林苑、紫雲樓等地，處處燦爛奪目。園區有祈天鼓舞、「教坊樂舞」宮廷演出、「豔影霓裳」服飾表演等。在鳳鳴九天劇院上演的大型舞劇《夢回大唐》，是一台集盛唐風情、歌舞精粹於一體的樂舞表演。

» 西安碑林博物館

是陝西創建最早的博物館，是一座以收藏、研究和陳列歷代碑石、墓誌及石刻造像為主的藝術博物館。館區由孔廟、碑林、石刻藝術室三部分組成，占地面積 31900 平方米，館藏文物 11000 餘件，11 個展室。最著名的是顏真卿、柳公權、懷素等書法名家的碑刻，還有《石台孝經》和《開成石經》兩塊唐代碑刻。



西安碑林博物館



地址：

西安市文昌門內三學街
15 號

» 西安鐘樓

中華古代遺留的形制最大、保存最完整的一座鐘樓，每天都有 6 場編鐘表演。簷上覆蓋有深綠色琉璃瓦，樓內貼金彩繪，畫棟雕樑，頂部有鑲金寶頂，金碧輝煌。站在鐘樓上，能夠看到從鐘樓延伸出來的東、南、西、北四條大街，鐘樓周邊西安最繁華的商區及不遠處的鼓樓。

貼士：在鐘樓和鼓樓之間為鐘鼓樓廣場，夜幕降臨，音樂噴泉、鐘樓、鼓樓的燈光一齊亮起，十分壯觀。

編鐘表演時間：

每天日間 6 場。

上午：09:00、10:30、11:30

下午：15:00、16:00、17:00

地址：西安市碑林區東西南北四條大街交匯處



西安鐘樓



大雁塔文化休閒景區

» 大雁塔文化休閒景區

地址：
西安市雁塔區慈恩路 1 號

主要由大雁塔、北廣場、南廣場、陝西戲曲大觀園和唐大慈恩寺遺址公園 5 個部分組成。其中大雁塔尤為出名，是全國重點文物保護單位，也是當年玄奘取回真經後的保存之地。整個景區的音樂噴泉也是一大亮點，白天的音樂噴泉好似銀裝素裹，夜晚在 3000 多盞彩燈的照耀下，更顯得美輪美奐。

» 西安鼓樓

民族鼓樂表演時間：
上午：09:00、10:00、11:00；
下午：14:30、16:30、17:30

地址：
西安市蓮湖區北院門 74 號

鼓樓與鐘樓相距 200 米，兩座明代建築遙相呼應，是境內形制最大、保存最完整的鼓樓遺跡之一。全樓構造無一鐵釘，在唐朝風格建築基礎上，運用宋代建築手法並加以創新，使得整體壯觀恢弘。樓上原有巨鼓一面，每日擊鼓報時，故名「鼓樓」，歷經歲月滄桑，巨鼓不存，惟餘鼓樓巍然聳立。簷上覆蓋有深綠色琉璃瓦，樓內貼金彩繪，畫棟雕樑，頂部有鎏金寶頂，樓體古雅雄健，富有民族特色。



西安鼓樓

» 回民街

西安回族的聚集區，由多條道路組成，當地人也稱其為「回坊」，是初到西安的必去之處。街道兩旁有琳琅滿目的小吃店鋪，可以邊吃美食邊感受這裡深厚的文化底蘊。肉夾饃、東南亞甑糕、泡饃、涼皮等近 300 種特色風味小吃均能在回民街品嚐到，讓人流連忘返。

地址：
西安市蓮湖區北院門 125 號 1-51



回民街

陝北

榆林、延安

陝北特指陝西的延安和榆林地區，是革命老區。境內有終年白雲繚繞白雲山、峭拔雄偉紅石峽谷、邊塞風情紅城淖風景名勝區、風光無限的萬花山等自然景觀，人文景觀主要以紅色展館為主，如「毛澤東舊居」「子長烈士紀念館」等。



地址：
榆林市靖邊縣龍洲鎮五楊路靖邊波浪谷景區

» 龍洲丹霞地貌自然景觀區

目前陝西規模最大的一個丹霞地貌景地，當地人稱「波浪谷」「紅石峯」，也叫靖邊紅砂岩峽谷。紅色砂岩在風雨剝蝕下呈現出千奇百怪的姿態和色彩，不同角度、時間都會呈現不同的景色。在雨後天晴時，紅砂岩的色澤會更加鮮豔，同時也會在陽光下形成特殊的光影，景色壯觀奇特，吸引了很多攝影大咖的目光。



龍洲丹霞

» 鎮北臺

鎮北臺是長城現存最大的烽火臺，有「萬里長城第一台」之稱，與山海關、嘉峪關並稱為長城三大奇觀。可俯瞰榆林城和紅石峽水庫，景色壯觀。天氣晴朗的話，還可以看到六個烽火臺的遺址。

地址：榆林市榆陽區市區以北約 7 公里

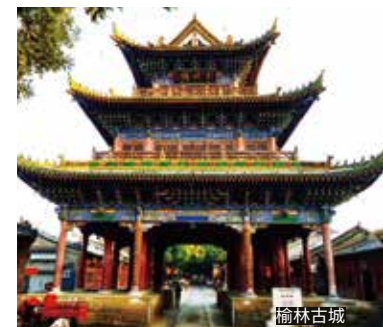


鎮北臺

» 榆林古城

榆林古城號稱「小北京」，明代曾是九邊重鎮之一的延綏鎮駐地。城內外至今仍保存有很多古跡名勝，其中以星明樓、凌霄塔最負盛名。凌霄塔內有磚階和木梯，遊人可到頂層俯瞰古城景色。可以用步行的方式遊覽城內古色古香的街巷，品嚐炸串卷、擀麵皮、洋芋擦擦等當地特色小吃。

地址：榆林市榆陽區



榆林古城

龍洲丹霞

» 黃河壺口瀑布

地址：
延安市宜川縣壺口鄉延壺
路壺口瀑布

中華民族的母親河黃河從革命聖地延安流過，在宜川流下了世界奇觀——黃河壺口瀑布。季節更替，水量變化，形成了神奇的壺口八景：水底冒煙，旱地行船，霓虹戲水，晴空灑雨，旱天鳴雷，冰封倒掛，山飛海立，石窩寶鏡。

» 黃帝陵

地址：
延安市黃陵縣東關 179 號

是中華民族始祖黃帝軒轅氏的陵墓，相傳黃帝禦龍升天，故此陵墓為衣冠塚。景區由軒轅廟和黃帝陵園組成，院內有古柏 16 棵，最珍貴的柏樹是軒轅黃帝親手所植，距今 5000 多年。黃帝陵墓前的「黃帝陵」三個大字，是蔣介石所題。歷代王朝國家大祭都在這裡舉行。



黃帝陵

» 延安革命紀念館

該館創建於 1950 年，紀念館原館址在鳳凰山麓，1968 年在王家坪建新館，1973 年正式對外開放，展廳正門上方「延安革命紀念館」系郭沫若書寫。新館建築面積 5000 平方米，展出面積 3240 平方米，是一座陳列展出革命文物，反映在中國共產黨領導下延安地區革命鬥爭史的紀念館，主要宣傳 1935 年 10 月至 1948 年 3 月近 13 年間，黨中央在延安和陝甘寧邊區領導中國革命的光輝歷史。



地址：
延安市寶塔區王家坪路延
安革命紀念館



延安革命紀念館



延安革命紀念館



黃河壺口瀑布



寶塔山景區



法門寺



地址：
延安市寶塔區嘉陵路

» 寶塔山景區

寶塔建於唐代，高 44 米，共 9 層，登上塔頂，全城風貌可盡收眼底。它是歷史名城延安的標誌，是革命聖地的象徵，是延安市的標誌性建築，是遊覽延安的必去之地。山下還有歷代遺留下來的摩崖刻字多處，范仲淹隸書的「嘉嶺山」和「胸中自有數萬甲兵」等題刻最著名。寶塔山是融自然景觀、人文景觀、歷史文物、革命舊址為一體的著名風景名勝區。



貼士：
雨天不要去雨岔大峽谷，一般都不會開放的。
樺樹溝裡有水，下去要穿雨鞋，最好網上購買。現場租的話可以用塑膠袋包腳後再穿。

地址：
延安市甘泉縣城西北方向 56 公里的下寺灣鎮雨岔村

» 雨岔大峽谷

被專家稱為「黃土高原自然地縫奇觀」。億萬年前的強烈地震造成地表被切割成縫，及億萬年間的山洪沖刷後，慢慢形成這樣獨特的峽谷地貌。雨岔大峽谷向我們展示的是經過數百萬年的風、水和時間雕琢而成的奇妙世界。峽壁凹凸有致，曼妙身姿線條優美流暢，一切都顯得那麼淳樸、和諧、自然。

◎ 關中

■ 寶雞、咸陽、渭南、銅川

關中南倚秦嶺山脈，渭河從中穿過，物華天寶，人傑地靈。四面都有天然地形屏障，易守難攻，從戰國時起就有「四塞之國」的說法。寶雞是嘉陵江源，譽稱「炎帝故里、青銅器之鄉」。咸陽是第一個封建王朝秦朝的建都之地。渭南境內的華山是五嶽之一，素有「奇險天下第一山」之稱，吸引着無數勇者前來挑戰。銅川以歷史名人故居而著稱。

» 法門寺

始建於東漢，是唐代的皇家寺廟，因安置釋迦牟尼佛指骨舍利，成為舉國仰望的佛教聖地。相傳為使佛教發揚光大，佛祖舍利被分送給各地，凡得舍利處都要建造佛塔供奉，法門寺就是其中之一。地宮出土的文物有安放舍利的八重寶函、十二環錫杖等，體現唐帝國的極度富有和皇室的禮佛誠心。

地址：寶雞市扶風縣寶塔路 8 號





地址：
寶雞市渭濱區中華石鼓園內



» 青銅器博物院

寶雞青銅器博物院為境內最大且是唯一的青銅器博物館。主體建築面積 10000 平方米，為風格獨特的「平臺五鼎」造型，氣勢雄偉，新穎別致，濃縮了西周列鼎制度的深刻內涵。被列為中國青銅器收藏史上的一個里程碑，是西部重鎮寶雞的標誌性建築。全院由「青銅之鄉」「周禮之邦」「帝國之路」「智慧之光」等部分組成。館藏有何尊、折觥、厲王胡簋、牆盤、秦公罇、衛鼎等 1000 多件青銅器。

» 太白山國家森林公園

是境內海拔最高的國家森林公園，被譽為西部的一顆綠色明珠。公園以森林景觀為主體，文物古跡點綴其間，盛夏時山頂也終年積雪，「太白積雪六月天」為關中八景之一。景區內看點衆多，包括大爺海、天圓地方、拔仙台、文公廟等，其中天圓地方是中華地理的南北分界點之一。



地址：
寶雞市眉縣湯峪鎮中心大道與迎賓大道交叉口



乾陵

» 乾陵

乾陵建於 684 年，是世界上獨一無二的夫妻皇帝合葬陵，埋葬着唐高宗李治和女皇武則天。陵區氣勢雄偉壯觀，最引人注目的是朱雀門外的石人群像，整齊恭敬地排列於陵前，仿佛列隊恭迎皇帝的到來。聞名於世的武則天無字碑矗立在朱雀門外的司馬道東側，以精湛的雕刻藝術在整個乾陵陵園的石雕中格外突出。



地址：
咸陽市乾縣陵前村乾陵

» 漢武帝茂陵

茂陵是漢武帝劉徹的陵墓，是漢代帝王陵墓中規模最大、修造時間最長、陪葬品最豐富的一座，被稱為「中國的金字塔」。茂陵在歷史上曾經多次被盜，如今在這裡出土的文物多是來自陵園中各個陪葬墓。周邊有李夫人、衛青、霍去病、霍光、金日磾等陪葬墓 20 多座，星羅棋佈，蔚為壯觀。



地址：
咸陽市興平市茂陵 040 鄉道附近



漢陽陵博物院—彩繪裸體陶俑

地址：
咸陽市禮泉縣煙霞鎮袁家村



昭陵六駿之一

» 唐昭陵

唐太宗昭陵是唐太宗李世民的陵墓，是陝西關中「唐十八陵」中規模最大的一座，也是中華帝王陵園中面積最大、陪葬墓最多的一座，地上地下遺存了大量珍貴文物。現陵園遍佈着很多古跡和文物，最為著名的是在祭壇東西兩廡房內的昭陵六駿（其中兩匹石刻已被盜走，另外四匹收藏在碑林博物館），象徵着李世民騎過的六匹馬，也象徵着他的赫赫戰功。

» 漢陽陵博物院

漢陽陵是西漢景帝劉啟與王皇后同塋異穴合葬的陵園，始建於前 153 年，至前 126 年竣工，陵園總面積 20 平方公里，修建時間長達 28 年。漢景帝陽陵博物院目前設有考古陳列館、帝陵外藏坑遺址保護展示廳、南闕門遺址保護展示廳、宗廟遺址四個基本陳列，展示文物一萬餘件。

地址：
咸陽市渭城區西安咸陽國際機場專綫公路東段



» 華山

華山是境內著名的五嶽之一，有「天下第一險山」之稱，主要包括華山一條路和東南西北中五大主峰。華山的著名景點多達 210 餘處，包括「長空棧道」「鷓鴣翻身」「千尺幢」等，其中「華嶽仙掌」被列為關中八景之首。除此之外，華山還有 72 個半懸空洞，道觀 20 餘座，其中玉泉院、都龍廟被列為全國重點道教宮觀。同時，這裡也是神州九大觀日處之一，東峰上的朝陽台為觀日的最佳地點。

地址：渭南市華陰市集靈路

華山景區全國統一服務熱線：400-0913-777

服務電話：0913-4361979

救援電話：0913-4365088



長空棧道



華山



黨家村



石門棧道

» 黨家村景區

黨家村歷史悠久，民風淳樸，因村中有 120 多座四合院和 11 座祠堂、25 個哨樓，及廟宇、戲臺等古建築，被國內外專家譽為「東方人類古代傳統文明居住村寨的活化石」「世界民居之瑰寶」。

地址：渭南市韓城市東北 9 公里處



黨家村

» 少華山國家森林公園

少華山國家森林公園位於華縣縣城東南 5 公里處的秦嶺北麓，西距西安 85 公里，東距華山 30 公里。坐落於秦嶺北坡，北起峪口，南至秦嶺分水嶺，東到蟠龍山、潛龍寺，西括少華峰，總面積 6300 公頃，海拔高度在 600—2000 米之間，由潛龍寺、少華峰、紅崖湖、石門峽、密林谷五大景區所組成。少華山不僅是中華道教名山，而且是西嶽華山的姊妹山，因與西嶽華山峰勢相連，遙遙相對，並稱「二華」，但低於華山，因名其少華山，又名小華山。

地址：渭南市華州區 310 國道旁



少華山

📍 陝南

■ 漢中、安康、商洛

陝南是指陝西南部地區，北靠秦嶺、南倚大巴山，漢江自西向東穿流而過，素有「西北小江南」之稱。陝南從西往東依次是漢中、安康、商洛三地。如果說漢中代表了它的厚重，那安康和商洛則成全了陝南的靈秀和與世無爭。

» 石門棧道風景區

石門棧道是石門水庫修建後新建的仿古棧道，為國家 AAAA 級旅遊景區。這裡有世界上最早的人工通車隧道——石門，這裡是國之瑰寶「石門十三品」的誕生地。這裡是褒姒故里，有中華「棧道之鄉」的美稱，「明修棧道、暗度陳倉」的故事就發生在此處。景區山勢險峻，怪石嶙峋，翠峰林立，清代文人王晚香概括為「褒谷二十四景」，石門水庫的建成更是錦上添花。

地址：漢中市漢台區河東店鎮



石門棧道



青木川古鎮



地址：
漢中市甯強縣大青路附近

» 青木川古鎮

青木川因川道內一棵青木古樹而得名，古鎮內保存有眾多明清建築，被列為甯強縣重點文物保護單位。鎮中建築以回龍場街為主，祠堂、廟宇、民居遍佈，其古宅建築風格既有明清的早船式，也有西方教堂式。主要包括魏氏宅院、榮盛魁等，另外在鎮南五裡處還有觀音岩摩崖石像、黃家院、林氏桃園等景點。



貼士：
每年3月、4月油菜花開，金色染遍，絕美壯觀。
每年10月底紅葉達到鼎盛。最精華部分是楓林瀑布、紅塵峽和玉帶河。住在景區裡的米倉人家堪稱世外桃源！

地址：
漢中市南鄭區黎坪鎮

» 漢中黎坪景區

景區內獨有的中華龍山景觀為汶川地震山體斷裂後產生的一種奇特地質現象，整個褐色山體形似巨龍，據推測該山體形成於4億至5億年前的奧陶紀，觀賞價值極高；石馬山景區為典型的高山峰叢石林群景觀，在同緯度、同高程堪稱「絕版」，境內惟一；冷壩景區以高山草甸為主，這裡牛羊成群，山花遍野，一派優美的田園風光。

» 中壩大峽谷

由大峽谷、小峽谷、牛心峽、龍洞、黃村壩田園五大景區和100多個景點組成，峽谷總長度10餘公里。峽谷內風光秀麗，風格獨特，風景如畫。具有窄、長、秀、奇、清、靈、野、神、險、幽的特點，集峰、石、洞、林、禽、獸、泉、潭、瀑等自然景觀於一體，步移景異，景象萬千。

地址：安康市石泉縣中壩鄉



中壩大峽谷

» 瀛湖風景區

瀛湖風景區旅遊資源豐富，湖中有島嶼近百座，素有「陝西千島湖」之稱，是獨具秦巴漢水自然風光的省級風景名勝區、陝西十大美景之一。景區內有省內外馳名佛教聖地天柱山、白雲寺，牛郎織女石，紅娘洞等自然和人文景觀。

地址：安康市瀛湖鎮瀛湖碼頭



瀛湖風景區



瀛湖風景區

地址：
安康市漢濱區安康城區香
溪大道口

» 安康香溪洞

香溪洞位於安康城南郊，南依巴山，北臨漢水，相傳曾是呂洞賓修煉會仙之地。景區總面積 10 餘平方公里，又分為香溪洞、三天門、文武山、蜈蚣山、牛蹄嶺 5 個景區，景區內層巒疊嶂，植被茂密，有珍貴樹木 12 種，為國家一級保護植物；還有許多始建於唐代、重修於明清的古代建築，是一處融人文自然於一體的園林式景區。

» 金絲峽景區

景區內有白龍峽、黑龍峽、青龍峽、石燕寨和丹江源五大景區，峽谷總長度 20.5 公里，縱深 10 多公里。這裡有多處垂直陡峭的山峰，谷壁直起直落，上下等寬的幽深大峽谷，嶺與谷相對高差可達 200—300 米左右；各種各樣的溶洞，洞內有多種多樣的鐘乳石、石筍、石林、石鰻；多處深潭、狹窄悠長的深谷，還有十三級流泉瀑布等景觀，是秦嶺地區罕見的、完整的嶂谷地質構造。

» 牛背梁國家森林公園

是西安市和陝南地區的重要水源涵養地，因其山脊像牛背而得名。此地孕育了豐富的生態環境和珍稀瀕危動植物，被稱為「天然動物園」。景區內茂密的原始森林，迷人的潭溪瀑布，獨特的峽谷風光，罕見的石林景觀，以及秦嶺冷杉所構成的特有的高山景觀，造就了境內少有的景觀多樣性與獨特性彙聚一園的國家級森林公園。

地址：
商洛市柞水縣營盤鎮朱家
灣村



旅遊資訊

美食

陝西是一片神奇的土地，從上古祖先「華胥氏」「炎黃二帝」，到「夏商周」「秦漢隋唐」，都與這片土地有關。三秦大地的美食和這塊古老的土地一樣，散發着迷人的氣息。在漫長的歷史歲月中，上到皇宮殿堂下到田間地頭，誕生出一樣又一樣的人間美味。



名菜

◎ 葫蘆雞

說起吃雞，西安人絕對是當仁不讓的，因為在陝菜中，有一道叫葫蘆雞的傳統菜是西安的名菜，被譽為「長安第一味」，其在陝菜中的重要地位由此可見一斑。這葫蘆雞就是將雞經過清煮、蒸、油炸之後，盛放在葫蘆瓢裡面，葫蘆雞皮酥肉嫩聞名陝菜屆。



葫蘆雞



帶把肘子

◎ 帶把肘子

帶把肘子是陝西大荔極具地方特色的一道傳統名菜，屬秦菜系。《中國菜譜》秦菜部分把其列為第一名菜。色澤棗紅，如把柄，故稱「帶把肘子」。它的用料別致，不同於其它肘菜。肘子帶骨帶蹄，成菜如丘，造形別致、豐滿，堪稱「盤中一王」。

◎ 溫拌腰絲

是陝西的一道傳統名菜，也是西安飯莊的一道招牌菜，因其刀工細緻，烹調方法考究，口味獨特，深受各地食客的喜愛。「溫拌」，是陝西菜獨有技法，它改變了拌菜必「涼」的成規，使人耳目一新。成品不但風味特殊，且溫馨暖齒，既是佐酒佳餚，又收補益之功。



溫拌腰絲

◎ 生煨魷魚絲

生煨魷魚絲為三原傳統名菜，也是陝西十大名菜之一。是當年于佑任老先生和楊虎城將軍最喜的一道菜。生煨魷魚絲以魷魚為主料用「煨」的方法烹製，技法精妙，風味獨特，唯獨陝菜有之。採取先煨炒，後煨製的方法製作而成。成菜魷魚綿潤，滋味醇厚，餘味雋永，回味悠長。

◎ 紫陽蒸盆子

紫陽蒸盆子，最早發源於紫陽縣漢王鎮，先是漢江船工歇腳歡聚的燴菜，後來發展為除夕團圓飯的壓軸菜。這道菜原汁原味。湯醇肉香，色香味俱佳。也被稱為「陝西十大名菜之一」。

◎ 三皮絲

三皮絲是陝西一道特色的傳統名菜，始於唐代，原名「剝豹皮」，以雞皮或雞腿肉、熟豬肉皮、海蜇皮為主料。口感筋韌鮮脆，清爽利口，是一道佐酒風味佳餚。

◎ 榆林大燴菜

是陝北的最有特色的一道傳統風味佳餚。燴菜其歷史可追溯至明清時期，而今燴菜經過烹飪大師的多年發展，已成為榆林的一道名菜。它選本地的土豬肉、土雞肉、山羊肉配以有名的榆林豆腐、佳縣粉條、土豆和十多種配料，輔以新鮮蔬菜，做成不同口味、各有特色的大燴菜，名聞西北。是本地和外地來榆人們的首選特色菜之一，堪稱陝北一絕！



三皮絲



紫陽蒸盆子

小吃

◎ 臘汁肉夾饅

臘汁肉夾饅是西安肉夾饅的一種，源於古城西安，有兩千年的歷史，叫法也源自古漢語，即「肉被夾到饅內」。臘汁肉夾饅用臘汁肉、白吉饅做成。肉夾饅合臘汁肉、白吉饅為一體，互為烘托，將各自滋味發揮到極致。饅香肉酥，回味無窮。竹笆市路東的「樊記臘汁肉」為正宗。

◎ 羊肉泡饅

羊肉泡饅，亦稱牛羊肉泡饅，古稱「羊羹」。西北漢族風味美饈，尤以陝西西安最享牛羊肉泡饅盛名。它烹製精細，料重味醇，肉爛湯濃，肥而不膩，營養豐富，香氣四溢，誘人食欲。牛羊肉泡饅已成為陝西名食的「總代表」。

貼士：想吃正宗的羊肉泡饅，饅一定要親手掰碎，大小由人，口味各不相同。刀切或由他人掰碎的饅，是沒有靈魂的呦！

◎ 臊子麵

陝西省臊子麵歷史悠久，尤以寶雞市岐山縣的岐山臊子麵最為正宗。岐山臊子



臊子麵



秦鎮米皮



羊肉泡饅

麵以薄、筋、光、煎、稀、汪、酸、辣、香而著名。

◎ 漿水魚魚

漿水魚魚，陝西小吃。漿水魚魚曰魚，其實並不似魚，酷如蝌蚪。漿水魚魚一般有兩種：玉米麵和一般白麵的，可熱吃也可放涼吃，味道十分鮮美。

◎ 秦鎮米皮

是陝西西安戶縣的特色小吃之一，用這裡出產的稻穀磨漿製成的米麵皮子，以色白光潤、筋薄細軟、柔韌爽口而著稱。

◎ 麻食

麻食，是西北地方（尤其在陝西省西安）的一道漢族傳統小吃。陝西關中地區的麻食，形狀如大拇指指甲蓋大小的麵疙瘩，中間略薄，邊緣翹起。

◎ 麥飯

麥飯是陝西特色的一種小吃，是用各種蔬菜和以乾麵粉，蒸而食之。大抵以野菜為最好。最有名的是用洋槐花和苜蓿做的。在沒有槐花和野菜的季節，最常用芹菜葉做。

老字號

◎ 賈三清真灌湯包子館

「賈三灌湯包子」享譽三秦、聞名全國，有西安三大名優食品之一的稱號。灌湯包特點：鮮香肉嫩，皮薄筋軟、外形玲瓏剔透、湯汁醇正濃郁、入口油而不膩。「賈三灌湯包子館」在西安有三家分店分別是土門店、回民街店、西羊市店。

◎ 西安飯莊

西安飯莊建於1929年，素以「陝菜正宗」「陝西風味大全」聞名於世。曾接待過周恩來、葉劍英等領導人，張學良、楊虎城等愛國將領及老舍、柳青等文化名流。葫蘆雞、溫拌腰絲、三皮絲、奶湯鍋子魚等十大傳統名菜，是飯莊的坐莊菜。

地址：西安市南大街110號鐘樓飯店
電話：029-87600115

◎ 老孫家飯莊

西安老孫家飯莊始創於1898年（清光緒年間），以經營具有濃郁西部特色的

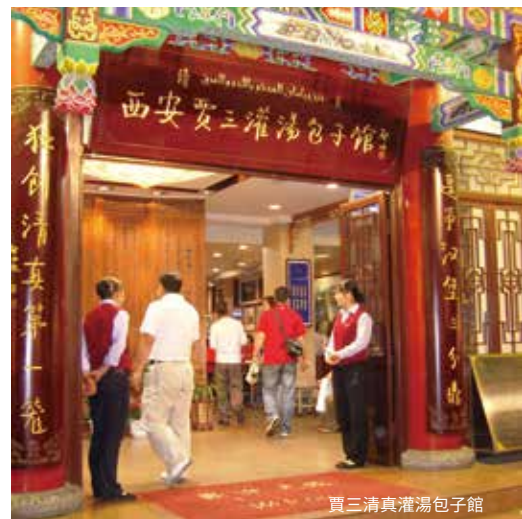
牛羊肉泡饅、清真大菜和西部民族風味小吃而馳名海內外。飯莊的牛羊肉泡饅、烤羊肋、細沙炒八寶、菊花魚等被評為「西安市名優菜點」。

地址：西安市東關正街78號老孫家3層
電話：029-82403203

◎ 同盛祥飯莊

同盛祥飯莊始建於1920年，以經營獨具民族特色的牛羊肉泡饅而馳名中外。這裡的牛羊肉泡饅配料考究，做工精緻，烹製方法獨特，素以「料重味醇、肉爛湯濃、饅筋光滑、香味四溢、清香爽口」而飲譽天下。

地址：西安市西大街5號
電話：029-87218711



賈三清真灌湯包子館

特產

◎ 藍田玉

藍田玉是開發利用較早的玉種之一，藍田玉顏色豔美或素雅，光澤強，透明度較高，蛇紋石等礦物分佈均勻。質地緻密、細膩、堅韌、光潔，無裂紋及其他缺陷，塊度大。它們都是一種蛇紋石化大理岩，又稱為藍田玉，是以產地陝西藍田縣命名。白色的大理岩中佈滿了草綠色的具有滑感的蛇紋石，當含有其他雜質時，還可出現紅、黃、黑等色。



藍田玉

◎ 陝西蘋果

陝西蘋果是全球知名品牌，被譽為國禮。陝西蘋果全身紅彤彤，口感濃郁，甜度高。主要是因為西北地方海拔高，晝夜溫差大，光照時間長。乾縣是陝西省的蘋果優產基地之一。由於海拔高，晝夜溫差大，光照充足，所產蘋果色豔、味濃、糖分高、硬度大、耐貯運。



佳縣紅棗

◎ 佳縣紅棗

佳縣紅棗是陝西省榆林佳縣的特產。佳縣紅棗果實中大，圓柱形，一般縱徑3.7釐米，橫徑2.4釐米，果皮厚，色濃紅，果點不明顯，果面平整，頂端微凹，梗窪較深。果肉白色，肉厚，汁少，味甜，油分大，宜製乾。

◎ 臨潼石榴

它集全國石榴之優，素以色澤豔麗，果大皮薄，汁多味甜，核軟鮮美，籽肥渣少，品質優良等特點而著稱。石榴主要栽植於驪山北麓，土質鬆軟，含沙量大，透水性好；渭河和溫泉水氣蒸發，增加了空氣濕度；夏季晝夜溫差較大。這樣的氣候和土壤條件為石榴的生長提供了優越環境。



臨潼石榴



漢中仙毫

◎ 米脂小米

米脂小米，是陝北黃土高原米脂縣的一種特產。因延安革命聖地的歷史影響，又稱延安小米。它色澤金黃，顆粒渾圓，晶瑩透亮，質優味香。該成品糧小米，燜成乾飯，香甜爽口，越嚼越香。



米脂小米

◎ 臨潼火晶柿子

臨潼火晶柿子，果形扁圓，面為朱紅色，細潤而光滑，色澤豔麗，皮薄無核，果肉深紅，漿汁豐滿，鮮美甘珍，大小均勻，平均果重65克。因熟後質軟，外



火晶柿子

皮火紅，深秋成熟時掛滿枝頭，如火焰般豔麗，所以又叫「火晶」。

◎ 漢中仙毫

漢中仙毫產自素有「西北小江南」之稱的漢中秦巴山區，它聚天地之靈氣，吸日月之精華，以單芽或一芽一葉初展為原料，經過特殊工藝加工而成，外形微扁挺秀勻齊，嫩綠顯毫，香氣高銳持久，湯色嫩綠清澈鮮明，滋味鮮爽回甘，葉底勻齊鮮活，嫩綠明亮，且富含天然鋅、硒等微量元素。

民俗節慶

節日文化

◎ 漢中武侯祠春節文化廟會

時間：每年春節期間

地點：漢中市武侯祠

武侯祠春節文化廟會是人們紀念諸葛亮而自發形成的，已傳承千餘年，是陝南最具影響力的旅遊節慶活動之一。期間有古典秦腔戲、少林武術對抗賽、民間秧歌、舞獅、彩船等文藝演出；還將舉辦書畫、攝影、燈展及猜謎活動；民間雜耍、民間工藝品銷售、當地的風味小吃匯聚一堂，精彩紛呈，引人入勝。

◎ 「延安過大年」秧歌節

時間：農曆正月十五

地點：延安市

秧歌節在每年農曆正月十五舉辦，是每年一度的「延安過大年」活動中最具有地方特色的文化活動，在陝北地區頗具影響力。秧歌匯演集陝北民間社火、鄉土秧歌、鼓類藝術、說唱藝術、民間器樂表演於一體，是延安最重要的旅遊節慶活動。



「延安過大年」秧歌節



主要活動有陝北大秧歌、安塞腰鼓、宜川胸鼓、洛川整鼓、黃龍獵鼓、志丹扇鼓、延川大秧歌、子長嗩吶、甘泉蓮花舞等。

◎ 藥王山廟會

時間：農曆二月初二至二月十一

地點：銅川市

每年的農曆二月初二，四方群眾在藥王山聚會，紀念古代偉大的醫藥學家孫思邈。自唐宋朝一直延續到今天，藥王山古會約定俗成，經久不衰。二月初八到十一日為盛會期，人流如潮。二月十日，群眾稱為正會，算是廟會的最高潮。這天山上下都有龍燈社火，通元橋上會唱大戲歌頌藥王。

◎ 華山廟會

時間：農曆三月

地點：渭南市華陰市華山

三月十五日是華山廟會的正日，這一天西嶽廟舉行盛大拜嶽大典，玉泉院等道觀、院亦有誦經參拜山神的活動。

華山腳下從早到晚人山人海，香煙繚繞，最為熱鬧。

◎ 長安國際書法年會

時間：每年3月

地點：西安市

中華長安國際書法年會，是陝西一項大型的國際書法交流活動。漢字書法是中華特有的藝術，具有幾千年的歷史。長安（今西安）既是歷代書法名家輩出的地方，又是保存歷代書法名作碑石最多的地方，被譽為「書法之鄉」。年會主要內容有大型仿唐代雁塔題名儀式；歷代名人墨蹟展覽；中外書法家筆會；優質文房四寶展銷；書法理論研討會；參觀碑林、石門十三品活動等。

◎ 西安城牆國際馬拉松友誼賽

時間：每年11月

地點：西安市

西安城牆國際馬拉松賽從1993年開

始舉辦，在國內外具有一定的影響力。2003年西安城牆國際馬拉松賽被國家體育總局和國家旅遊局命名為「全國體育旅遊金牌賽事」。比賽期間，會在西安古城牆上舉行男、女組5公里、10公里及半程馬拉松賽。

曲藝文化

◎ 陝西秦腔

秦腔，中華漢族最古老的戲劇之一，秦腔又稱亂彈，流行於陝西、青海、寧夏、甘肅、新疆等地，其中以寶雞的西府秦腔口音最為古老，保留了較多古老發音。又因其以棗木梆子為擊節樂器，所以又叫「梆子腔」，俗稱「桄桄子」，是四大聲腔中最古老、最豐富的聲腔體系。秦腔音樂反映了陝甘人民耿直爽朗、慷慨好義的性格，和淳樸敦厚、勤勞勇敢的民風。



秦腔



安塞腰鼓

◎ 皮影戲

是華民間廣為流傳的道具戲之一，通過燈光把雕刻精巧的皮影映照在螢幕上，由藝人們在幕後操動影人，伴以音樂和歌唱，是一種深受人民喜愛的古老而又奇特的戲曲藝術。皮影萌芽於漢，發展於唐，興盛在宋朝。陝西是中華皮影戲的發源地，其皮影之盛行至今仍為全國之冠。陝西皮影不僅唱腔種類繁多，表演技術高超，而且皮影匠人的雕刻技藝也達到了很高的水準。傳統劇碼有《會陣招親》《遊西湖》等。

◎ 陝北民歌

陝北民歌是民歌的一種，廣泛流傳在陝北，用陝北方言唱出的一種地方歌曲，是陝北漢族勞動人民精神、思想、感情的結晶。一般是用來唱出自己在黃土高原上的心聲。陝北民歌分為勞動號子、信天遊、小調三類。這些自成體裁又各具特點的民歌，都從各方面反映了社會生活，唱出了陝北人民的苦樂和愛憎。

◎ 陝北秧歌

陝北秧歌，又稱「鬧紅火」「鬧秧歌」「鬧社火」「鬧陽歌」等，是流傳於陝西、陝北高原的一種具有廣泛群眾性和代表性的漢族傳統舞蹈，吸收當地流傳的水船、跑驢、高蹺、獅子、踢場子等形式中的藝術元素，組合成新的獨特的舞種，在鑼鼓樂器伴奏下以腰部為中心點，頭和上體隨雙臂大幅度扭動，整支舞蹈熱烈而充滿歡快的氛圍。

◎ 安塞腰鼓

安塞腰鼓是陝西省的傳統民俗舞蹈。表演可由幾人或上千人一同進行，磅礴的氣勢，精湛的表現力令人陶醉，被稱為「天下第一鼓」。安塞腰鼓由來已久，本是古代軍旅以增軍中士氣及傳遞情報所用，這裡是用來表達勝利的歡呼和豐收的喜悅。頗密的擊鼓聲，強悍的步伐，變幻的陣勢，雄壯的吶喊，盡現男子陽剛之美，在國際上極富盛名。

目 趣聞

陝西八怪

- 第一怪：板凳不坐蹲起來
- 第二怪：房子半邊蓋
- 第三怪：姑娘不對外
- 第四怪：怕怕頭上戴
- 第五怪：麵條像褲帶
- 第六怪：鍋盔像鍋蓋
- 第七怪：油潑辣子一道菜
- 第八怪：秦腔不唱吼起來

住宿

	名稱	電話	地址
西安市	西安賽瑞喜來登大酒店	029-88866888	西安市未央路 32 號
	西安威斯汀酒店	029-65686568	西安市雁塔區慈恩路 66 號
	西安皇冠假日酒店	029-88668888	西安市碑林區朱雀路中段 1 號
	西安市香格里拉酒店	029-88758888	西安市科技路 38 號
	西安建國飯店	029-82598888	西安市互助路 2 號
陝北地區	榆林石油賓館	0912-3510111	榆林市榆陽區西沙柳營西路 6 號
	天峰國際大酒店	0912-8392999	榆林市神木縣東興街中段
	延安旅遊大廈	0911-2138666	延安市市區十字街
	延安高第華苑大酒店	0911-7778888	延安市市區大橋街 6 號
關中地區	寶雞建國飯店	0917-3856666	寶雞市金台區行政東路 5 號近行政中心
	寶雞融華酒店	0917-8636666	寶雞市金台區大慶路 113 號
	國貿大酒店	029-33178890	咸陽市咸陽渭陽中路 1 號
	紅螺灣假日酒店	029-33318888	咸陽市秦都區渭陽西路
	華山景苑酒店	0913-4368611	渭南市華山遊客中心
	渭南王國豪門酒店	0913-8215555	渭南市富平縣車站大街東段
	銅川正陽國際酒店	0919-3196666	銅川市新區正陽路 16 號
陝南地區	銅川布林瑪國際酒店	0919-8178888	銅川市金鼎路中段
	紅葉大酒店	0916-2383998	漢中市市區勞動東路中段 33 號
	金江大酒店	0916-2238588	漢中市市區人民路北段 123 號
	安康瀛湖酒店	0915-2280666	安康市漢濱區瀛湖生態旅遊區翠屏島
	安康京康國際酒店	0915-8888885	安康市漢濱區金堂路 3 號
	山陽豐陽大酒店	0914-8666668	商洛市山陽縣人民廣場東
	君誠商務酒店	0914-3038822	商洛市州城路西段

西北
旅遊指南

寧夏



有着「塞上江南」之稱的寧夏位於絲綢之路上，自古以來就是內接中原，西通西域，北連大漠，各民族南來北往頻繁的地區。作為黃河流經的地區，這裡同樣有古老悠久的黃河文明。

一山一世界，一水一天涯，寧夏的四季都盡顯北國大美之魂。在春季，你可以踏青塞上，悠閒觀鳥，漫步賞花，盡情感受春天帶給你的溫暖和愜意；夏天裡，穿行在沙湖之間，漂流在黃河之上，行走在沙漠深處，徜徉在森林綠洲之中，你將感受到塞上江南別樣的味道；秋天的寧夏，猶如一幅多彩的童話世界，瓜果飄香，稻田如畫，天高雲淡；到了冬天，寧夏或許白雪皚皚、銀裝素裹，但卻不冷不熱，可盡情體驗高山滑雪、平湖滑冰，品寧夏滋補美食，賞冰燈冰節。

無論是深厚悠久的歷史底蘊，還是四季更迭帶來的不同自然景致，都給生活在這裡或者遠道而來的人們以視覺與身心的無限享受。

☁ 氣候

寧夏深居西北內陸，屬溫帶大陸性氣候。四季分明，夏無酷暑，冬無嚴寒。7月最熱，平均氣溫 24°C ；1月最冷，平均氣溫 -9°C 。寧夏是境內日照和太陽輻射最充足的地區之一。由於黃河水的滋潤，寧夏平原地區雖然天氣乾燥，大地卻並不乾旱。寧夏旅遊旺季是4月—10月，淡季到寧夏旅遊也別有情趣。

交通

航空

寧夏的機場主要有銀川河東國際機場、中衛沙坡頭機場和固原六盤山機場，共同構築寧夏航空交通網絡，為推動經濟社會實現跨越式發展發揮重要作用。

銀川河東機場：是寧夏回族自治區第一座國際民用機場，位於靈武市臨河鎮黃河東岸，瀕臨黃河，距銀川市區 19 公里。目前有至北京、廣州、上海、西安、成都等 48 個國內城市 61 條國內航綫，有通往韓國、泰國、臺灣地區和香港地區的數條國際航綫。

鐵路

寧夏鐵路交通發達，包蘭鐵路穿越本

區，縱貫銀川新城市區南北，東接華北重鎮包頭，與京包鐵路相連；西接西北古城蘭州，和蘭新、蘭青、隴海三條鐵路銜接。主要網站有銀川站和中衛火車站，每天有車次發往境內多個城市。

公路

銀川的公路交通便捷，109、110 國道由北至南穿銀川市區而過，211 國道和 307 國道分別以銀川為起點和終點，銀川至青島、銀川至武漢的全國性高速公路已經實現局部性通車。銀川站汽車客運可通達寧夏全區各市、縣所在地和北京、陝西、內蒙古、甘肅等地區。



銀川機場



沙湖

精品綫路

★ 寧夏經典3日遊

D1 西部影視城—賀蘭山岩畫—西夏王陵

D2 沙坡頭—青銅峽 108 塔—黃河大峽谷

D3 沙湖—水洞溝

★ 黃河綫路之旅

吳忠黃河大峽谷—黃沙古渡旅遊景區—黃河橫城旅遊度假區

★ 歷史文化之旅

水洞溝—西夏陵—高廟保安寺—兵溝—三關口明長城

★ 沙漠探奇之旅

沙坡頭—沙湖—黃沙古渡

★ 人文風光之旅

鎮北堡西部影城—賀蘭山巖畫—平羅玉皇閣—北武當

★ 自然風景之旅

六盤山—須彌山石窟景區—騰格里沙漠濕地旅遊區—寧夏賀蘭山國家森林公園—火石寨

★ 絲綢尋蹤之旅

青銅峽—中寧枸杞園—沙坡頭—同心清真大寺—須彌山—火石寨—西吉錢幣館—好水川古戰場—六盤山—固原博物館



西部影視城

旅遊觀光

銀川

銀川是賀蘭山守護下的西北小城，是歷史悠久的塞上古城，古稱「興慶府」「寧夏城」，素有「塞上江南、魚米之鄉」的美譽。拱頂的清真寺和清真餐館顯露着這裡濃濃的伊斯蘭風情。龐大的西夏王朝遺跡、風沙吹不盡的黃河大漠以及賀蘭山古樸的自然風光完美融合，成就了魅力無限的銀川。

» 西夏王陵

西夏陵是西夏歷代帝王陵以及皇家陵墓，被世人譽為「神秘的奇跡」「東方金字塔」。境內現存規模最大、地面遺址最完整的帝王陵園之一，也是現存規模最大的一處西夏文化遺址。帝陵規模同明十三陵相當，分佈9座帝王陵墓，271座王侯勳戚的陪葬墓，規模宏偉，佈局嚴整。吸收了自秦漢以來皇陵之所長，又受佛教建築影響，構成中華陵園建築中別具一格的形式。景區內還設有西夏博物館、西夏史話藝術館，西夏碑林等設施場館，可一同遊覽，幫助瞭解西夏歷史。

地址：

銀川市西夏區西約30公里的賀蘭山東麓西夏陵

» 鎮北堡西部影城

過去是一個邊防要塞，現在這裡已成為西部題材和古代題材的電影電視最佳外景基地。在眾多的影視城中以古樸、原始、粗獷、荒涼、民間化為特色，非常具有西北特色。著名影視片《大話西遊》《新龍門客棧》《紅高粱》等60多部影視劇都在這裡取景。

貼士：

影城內很多地方都有服裝和道具出租，可以穿越當一回紫霞仙子或者至尊寶。對她說出「愛你一萬年」應該也是很棒的體驗吧。

地址：

銀川市西夏區鎮北堡110國道路東



西夏王陵

鎮北堡西部影城



賀蘭山岩畫



地址：
銀川市賀蘭縣賀蘭山

» 賀蘭山岩畫

賀蘭山岩畫是中華遊牧民族的藝術畫廊。賀蘭山在古代是匈奴、鮮卑、突厥、回鶻、吐蕃、黨項等北方少數民族駐牧遊獵、生息繁衍的地方。他們把生產生活的場景，鑿刻在賀蘭山的岩石上，來表現對美好生活的嚮往與追求，再現了他們當時的審美觀、社會習俗和生活情趣。在南北長 200 多公里的賀蘭山腹地，就有 20 多處遺存岩畫。其中最具有代表性的是賀蘭口岩畫。

» 水洞溝旅遊區

獨特的雅丹地貌，鬼斧神工地造就了魔鬼城、旋風洞、臥駝嶺、摩天崖、斷雲谷、怪柳溝等 20 多處奇絕景觀，記錄了 3 萬年前人類生生不息的活動軌跡。由「橫城大邊」、烽燧墩台、城障堡寨、藏兵洞窟等構成的古代長城立體軍事防禦體系，成為境內保存較為完整的軍事防禦建築大觀園。除了景點外，還有竹筏、駝車和水陸兩栖戰車漂移、野性草原沙漠衝浪車等遊玩項目。



地址：
銀川市靈武市臨河鎮水洞溝村



水洞溝

» 黃沙古渡原生態旅遊區

是國家 AAAA 級旅遊景區、國家濕地公園、明清寧夏八景之一。在這裡，您可以親臨康熙渡黃河的古渡口、昭君出塞和親留在大漠的月牙湖。景區內的大漠風光、黃河古韻、自然濕地、黃沙擁長河的塞外奇景，是原生態自助遊的好去處。古老的羊皮筏子，原始的沙漠之舟駱駝，現代的濕地龍舟，刺激的沙海衝浪，這裡是一個好玩的地方。



地址：
銀川市興慶區月牙湖



沙海衝浪



地址：
銀川市興慶區掌政鎮東側



貼士：
如果有機會，可以在景區留宿一晚，不僅能觀賞到賀蘭山迷人的夜色和日出，而且能看到奔跑的馬鹿、跳躍的岩羊、嬉戲的藍馬雞等國家重點保護的野生動物。

地址：
銀川市西夏區鎮北堡 110 國道路東

» 鳴翠湖國家濕地公園

這裡是黃河流域、西部地區第一家國家濕地公園，景區集黃土高原、黃河、湖泊、蘆葦、濕地等景觀於一身。享有「中國最美的六大濕地公園之一」的美譽。當你來到這裡遊玩後會有一種感覺，這裡不像是大西北，更像是在江南的某處，銀川不愧是塞上江南。公園內湖水清澈，一派江南水鄉的風景。

» 賀蘭山國家森林公園

賀蘭山蘇峪口國家森林公園，地處寧夏首府銀川市近郊，是境內離省會城市最近的國家森林公園。公園內有賀蘭山博物館、三清觀、櫻桃谷、賀蘭山關等景點。登上海拔 3000 米的景區主峰「靈光頂」，東望銀川塞上湖城、觀平原落日，西眺阿拉善戈壁，賞大漠落日，感受蒼涼的塞外風光，感受岳飛「駕長車踏破賀蘭山關」的壯懷胸襟！



賀蘭山

» 沙湖旅遊區

沙湖南面是一片面積 3 萬畝的沙漠，東北面蘆葦成片成叢，遊艇在蘆葦中穿行，野趣橫生。沙湖鳥類品種繁多，還盛產各種魚類。沙湖以自然景觀為主體，是融江南水鄉與大漠風光為一體的生態旅遊景區。

貼士：每年的 4 月—5 月和 9 月—10 月兩個時期，這裡百鳥爭鳴，群鳥飛起，遮天蔽日十分壯觀。冬季沙湖還有冰雕展示和滑雪場。

地址：銀川市西北 56 公里平羅縣境內的西大灘



沙湖



沙坡頭

南部旅遊區

中衛、吳忠、固原

南部旅遊區地形複雜多變，地貌多屬黃土丘陵溝壑，造就了沙坡頭旅遊區的雄奇和秀美。中衛曾是古「絲綢之路」北綫的重要驛站，是漢儒、遊牧、伊斯蘭等多元文化的聚集地。吳忠濱臨黃河，歷史悠久，是中華文明的發祥地之一，河套文化的重要組成部分，有東方的「千塔之城」美稱。固原是少數民族聚居地區，境內最大的回族聚居地，是伊斯蘭文明與中原文化交匯處，擁有多處建築優美的清真寺，值得一看。

沙坡頭旅遊區

沙坡頭所在沙漠為騰格里沙漠東南部，是草原與荒漠、亞洲中部與華北黃土高原植物區系交匯地帶，植物有 422 種，野生動物有 150 餘種，是乾旱沙漠生物資源「儲存庫」。沙山北面是浩瀚無垠的騰格里沙漠，南面則是一片鬱鬱蔥蔥的沙漠綠洲，既具西北風光之雄奇，又兼江南景色之秀美，還有世界文化遺產戰國秦長城等歷史遺跡。沙坡頭獨特的 S 型地理風貌，極似陰陽太極圖，曾被美國著名的《國家地理》雜誌作為世界奇觀向全球推出，除了欣賞美景以外，沙坡頭景區還可以滑沙和乘羊皮筏子渡黃河。

地址：
中衛市沙坡頭區迎水橋鎮
沙坡頭旅遊景區

中衛高廟

高廟是一座三教合一的寺廟，位於中衛縣城北，建在接連城牆的高臺上。它與「大漠奇觀」齊名，是中衛兩大景觀之一。始建於明清時期的中衛高廟，是依山勢而建的古建築群落，建築精緻、優美、巧妙。到高廟要登上陡峭的 24 級臺階，這裡不僅供奉有佛、菩薩，還有玉皇、聖母、文昌、關公，佛、道、儒三教文化在此彙聚。高廟地獄宮很有名，這裡的塑像講述 18 層地獄的各種刑法，陰暗的燈光配上音效，有點恐怖。



中衛高廟

地址：
中衛市沙坡頭區鼓樓北街
高廟保安寺

青銅峽 108 塔

青銅峽 108 塔，是大型喇嘛塔群之一。塔自上而下按 1、3、5、7、9……19 奇數錯落排列成 12 層，每層塔前用磚砌護牆一道，地面用磚鋪墁，構成一個等邊三角形塔群，共 108 座。佛教認為人有 108 種煩惱，為了去掉人生眾多的煩惱，要戴 108 顆貫珠，念 108 遍經。當地人相信只要拜了 108 塔，就可以消除人生的煩惱，獲得吉祥和好運。



青銅峽 108 塔



中華黃河壇

» 中華黃河壇

中華黃河壇是黃河金岸的標誌性建築，位於峽谷的出口處。它背靠賀蘭山脈，隔河屹立牛首山，左傍萬里黃河臂彎，右依青銅峽峽口，黃河及灘地巧妙地構成了一個太極八卦圖。黃河壇長 999 米，寬 200 米，建築面積是 6.5 萬平方米，分為黃河歷史瞭解區、思源區、祭祀區和感恩區四大區域。

地址：吳忠青銅峽市 109 國道廣武收費站北 400 米

» 火石寨國家地質公園



火石寨

火石寨，是鑲嵌在西部黃土高原上的一顆璀璨的明珠，以大西北壟斷性旅遊資源丹霞地貌著稱，這裡怪石林立，溝谷縱橫，丹峰綠樹相映成輝，險峰、怪石、石窟、茂樹堪稱火石寨自然景觀四絕。

地址：固原市西吉縣火石寨鄉境內



火石寨



» 六盤山國家森林公園

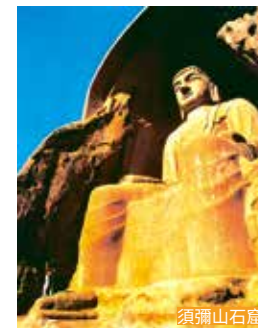
六盤山歷來有「春去秋來無盛夏」之說，主峰米缸山海拔 2942 米，登上主峰遠眺，朝霧迷漫，雲海蒼茫。日出雲開，只見重巒疊嶂，層出不窮。六盤山國家森林公園的主要景點有野荷谷、小南川、涼殿峽、植物園、二龍河等。

地址：固原市涇源縣河涇鎮

» 須彌山石窟風景名勝區

寧夏須彌山石窟，佛教石窟寺，中華十大石窟之一，位於固原西北 55 公里寺口子河（古稱石門水）北麓的山峰上。須彌山石窟現存石窟 150 多座，分佈在連綿 2 公里的 8 座山峰上，第 5 窟（大佛樓）是一座巨大的摩崖造像龕。龕內倚坐佛像高達 20.6 米，是現存可數的唐代大佛像之一。

地址：固原市原州區潘西路



旅遊資訊

美食

寧夏菜以回族風味菜為主體，也有部分漢族菜肴。它集聚回族飲食之精華，崇尚清真、實在，尤擅長牛羊肉的烹飪。寧夏菜以牛、羊、麵食為主，佐料離不開番茄與花椒、八角、茴香、辣椒、蒜、蔥、薑等形形色色的香料，口味則偏酸、辣，吃法也比較豪邁。寧夏小吃品種多，風味別致，仍以牛羊肉及內臟為主料。



名菜



◎ 清蒸羊羔肉

寧夏灘羊，肉赤膘白，肥瘦相間，滑嫩適口，味道鮮美。最重要的一點它沒有膻味，清水一煮，吃的就是羊肉本身的味道，那種大快朵頤的暢快感覺，讓人無以言表。

◎ 丁香肘子

丁香肘子又稱燎毛肘子，其味肥而不膩，瘦而不柴，軟爛適口，味道醇厚，是銀川市的一道傳統名菜。肘子先經燎毛、刮洗後，皮淨質潔，然後經白煮、上色、改刀、定碗、籠蒸、澆汁。每道工序的操作十分精細，加上選料講究，調料中的丁香濃郁襲人，風味獨特。



◎ 寧夏石烤羊

將石燒熱，食物直接放在石上製熟。這種隔石烤焙的方法傳熱較均勻，風味獨特。五千年前的石烹遺風，至今猶存，來西北觀光者無不爭食。



石烤羊

◎ 紅燒黃河大鯉魚

在黃河邊的很多省份都有這道菜，屬於一道傳統名菜。寧夏最出名的要數青銅峽黃河鯉魚，體態豐滿，扁長而肥，頭小尾短，腹部肥大，背脊高寬。紅燒黃河大鯉魚色澤鮮亮，肉質細嫩，刺少肉多，營養豐富。



紅燒黃河大鯉魚

◎ 燴羊雜燴

用羊頭、羊蹄、羊心、羊肝、羊肚、羊肺、羊腸、羊血等混合燴製而成的羊雜燴，那一股濃郁的味道瀰漫在寧夏的大街小巷，時刻誘惑着你的味蕾，是來寧夏不得不嘗的美食。



燴羊雜燴

小吃

◎ 燕麵揉揉

是寧夏著名的一道民間小吃，最早流行於固原地區。用的是燕麵也叫蓀麥麵，壓成細條，再用旺火蒸熟，吃的時候拌上韭菜、油潑辣椒、蒜泥等配料，柔軟筋道，營養豐富，風味獨特。

◎ 涼皮

是西北地方比較普遍的美食之一，不過寧夏的涼皮品種相對更加的豐富。寧夏的涼皮味道總體有香辣、微酸、軟糯等特點。只是在不同地區會加入不同的食材，有加羊肝的涼皮，也有用芝麻醬拌的涼皮，各種味道，不拘一格。

西北旅遊指南



◎ 蒿子麵

作為一種民間小吃，在中寧縣流行了近 300 多年。蒿籽是一種野生植物的果實，有促消化、健胃、清熱等功效，採集曬乾磨成粉，和在麵裡就成了蒿子麵。中寧蒿子麵以高筋麵粉、蒿麵為原料，加以精鹽、香油以及枸杞，經過一系列程式細加工，端上桌來，香氣撲鼻，令人食欲大增。

◎ 寧夏油香

寧夏油香種類有很多種，有鹹味油香、甜味油香、燙麵油香等。製作油香以麵粉、鹽、植物油為主要原料，配料可以加雞蛋、蜂蜜、紅糖、肉餡等。油香是寧夏少數民族重要的食品，每逢重要的節日都有吃油香的習俗。在吃法上也有講究，只能用嘴咬，不能掰成一塊塊吃。

◎ 饊子

饊子是信仰伊斯蘭教少數民族的風味名點之一。在寧夏各地，每逢節日喜慶，回族婦女同胞便各顯身手，做出圖形各異的多種饊子，點綴節日氣氛。在古爾邦節和肉孜節，家家戶戶的餐桌上，都有一盤黃澄澄的多層的圓柱形的油饊子。

老字號

◎ 仙鶴樓

仙鶴樓是寧夏乃至西北地方最具民族特色的餐飲名店，擁有 30 年的歷史品牌。它以其獨特的民族風味和純正的地方菜肴享譽四方，採用傳統工藝手法，保證食物本來的美味，贏得了廣大吃貨們的廣泛好評。招牌菜：秘製烤鹵兔、秘製鳳爪、稻香羊排、至尊烤鵝、烤全羊。

地址：銀川市新華東街 204 號

電話：0951-6091844

◎ 老毛手抓

老毛手抓沿襲了幾十年的祖傳秘方，羊肉具有鮮、嫩、香三特色和油而不膩、香醇可口、常吃不厭三特點，羯羊肉、羯羊脖子、羯羊湯是有益於身心健康的三大補品。蘸上毛家肉館特製的佐料吃起來會更有滋味。

地址：銀川市解放東街 93 號

電話：0951-6028796



仙鶴樓

◎ 德隆樓

德隆樓涮羊肉講究銅鍋的炭火，堅持湯底澄清，薄而不散的羊肉片在湯裡一涮，再蘸着香味四溢的麻醬料，妙不可言。德隆樓有「三絕」——羊肉、蘸料和鍋底，及所謂「炭火、清水、養生鍋」。

地址：銀川市解放東街鼓樓東北角 91 號

電話：0951-6022073

◎ 迎賓樓

迎賓樓是寧夏知名的清真餐飲老字號企業，在銀川市民中有着很高的知名度。迎賓樓的火鍋、涮羊肉最為出名。清真炒菜也不錯。烤鴨卷餅、紅燒鯉魚、涼拌雞胗等菜色值得一試。當地居民常買迎賓樓的大饅頭、大烤饅等食品，經濟實惠。每到夏天，迎賓樓都出售自製的各種冷飲，有雪糕、大冰磚等，質優味好，極受市民歡迎，經常需要排隊購買和批發。

地址：銀川市解放西街 11 號

電話：0951-6022339



德隆樓

◎ 吳忠民族飯莊

吳忠民族飯莊創建於民國十五年（1926 年），是一個有着 40 多年歷史的老店、名店。特色菜肴有羊肉水餃、羊肉泡饅、手抓羊肉、白水雞、清蒸魚、扒羊肉、涮鍋等，具有濃郁的西北風味。

地址：吳忠市新生街 35 號

電話：0953-2017741



迎賓樓

特產

◎ 寧夏枸杞

枸杞，是寧夏回漢各族人民引以為榮的特產。枸杞子含有豐富的胡蘿蔔素、多種維生素和鈣、鐵等有益於眼睛的必需營養物質，故有明目之功，俗稱「明眼子」。

◎ 鹽池灘羊肉

鹽池灘羊肉產於寧夏回族自治區吳忠市鹽池。肉質細嫩，不膾不腥，是公認的優質羊肉。灘羊肉煮沸後的肉湯清澈透明，脂肪團聚於表面，具有灘羊肉特有的香味，味香四溢，有「屋內煮肉屋外香」之名。



鹽池灘羊肉



枸杞

◎ 靈武長棗

該果鮮食果味鮮美，質地酥脆，汁液多，果肉白綠色，可食率及營養價值高。對高血壓、動脈粥樣硬化等病症有療效，營養豐富，用途廣，有益於人體健康；用鮮棗製成酒棗，其味香甜獨特，為春節時佳品。

◎ 賀蘭硯

賀蘭石是水成岩，形成於13億年前，在古賀蘭海中沉澱形成，後經造山運動而推出。其結構細密均勻，質地細膩，剛柔相濟，有豆綠、深紫兩色相互交錯疊加，相互襯托輝映，中間還鑲有石眼、玉帶、朱砂帶、雲紋、眉子、銀綫、綠豆點等，自然紋理妙趣天成，形成各種象形圖案。



銀川國際汽車摩托車旅遊節

民俗節慶

節日文化

◎ 銀川國際汽車摩托車旅遊節

時間：每年夏季或秋季

地點：銀川市

被譽為亞洲最大規模的機車盛事，獲得了中華十大節慶品牌的榮譽。節日期間，除了拉力賽、越野賽、場地追逐賽等各種賽事之外，還有精彩紛呈的文化活動和文藝演出，同時開展寧夏旅遊的推廣活動。

◎ 西部民歌（花兒）歌會

時間：每年8月—10月時間不固定

地點：銀川市

「花兒」又稱少年，是青海、甘肅、寧夏等省區民間的一種歌曲。在寧夏，幾乎隨處都能聽到「花兒」。西部民歌（花



古爾邦節

兒）歌會創辦於1998年。歌會分為開幕式、2場民歌專場比賽、1場「花兒」專場比賽、閉幕式暨頒獎典禮五個環節。

◎ 古爾邦節

時間：伊斯蘭教曆12月10日

地點：銀川市

古爾邦節是穆斯林的盛大節日，主要內容包括舉行會禮和宰牲，穆斯林們聚集



山花兒

在大清真寺或公共場所，舉行盛大的儀式和慶祝活動。古爾邦節這一天清晨的禮拜，是一年中規模最大的一次禮拜，所有成年男人皆去當地禮拜寺參加聚禮，場面蔚為壯觀。

◎ 寧夏銀川國際黃河文化節

時間：9月中旬

地點：沙坡頭

寧夏銀川國際黃河文化節即中國國際黃河文化節，從1991年起，於每年9月中旬在銀川舉辦，一般為期10天左右。在黃河文化節期間，遊客可以到沙坡頭風景區觀賞到雄渾奔騰的百里黃河和典型的黃河



寧夏銀川國際黃河文化節

民間文化活動。每屆節日都會舉辦大型民族歌舞、民間文藝、雜技、秦腔等藝術團體演出，節日期間還會舉辦各種展覽活動。

曲藝文化

◎ 山花兒

寧夏回族山花兒帶有濃厚的回族民俗文化特徵，在繼承古隴山民歌「三句一疊」的基礎上多以單套短歌的形式即興填詞演唱，多用五聲音階式迂回進行。山花兒作為回族群眾愉悅自我、怡情解悶、吐納情感的一種自娛性山野歌曲，有廣泛的群眾基礎和渾厚的民俗文化內涵。代表曲目有《黃河岸上牛喝水》《看一趟心上的朶花》《花兒本是心上的話》等。

住宿

	名稱	電話	地址
銀川市	虹橋大酒店	0951-6918888	銀川市興慶區解放西街16號
	盛世花園大酒店	0951-6037999	銀川市興慶區玉皇閣北街46號
	西港航空酒店	0951-4090888	銀川市興慶區勝利南北街87號
	太陽神大酒店	0951-7868888	銀川市興慶區北京東路123號
	海天大酒店	0951-7866666	銀川市興慶區解放東街333號
石嘴山市	石嘴山星海湖賓館	0952-2058800	石嘴山市大武口東方廣場東側
	海華國際飯店	0952-2829999	石嘴山市大武口區朝陽東街19號
吳忠市	吳忠紅寶賓館	0953-2035288	吳忠市利通區盛元廣場西
	青銅峽龍海賓館	0953-3686882	吳忠市青銅峽小壩古峽東街188號
固原市	華祺飯店	0954-2067888	固原市原州區政府街7號
	固原西港飯店	0954-2660000	固原市原州區高平街
中衛市	中衛逸興大酒店	0955-7017666	中衛市鼓樓北街2號
	中衛紅寶賓館	0955-7069999	中衛市新區鼓樓最南端



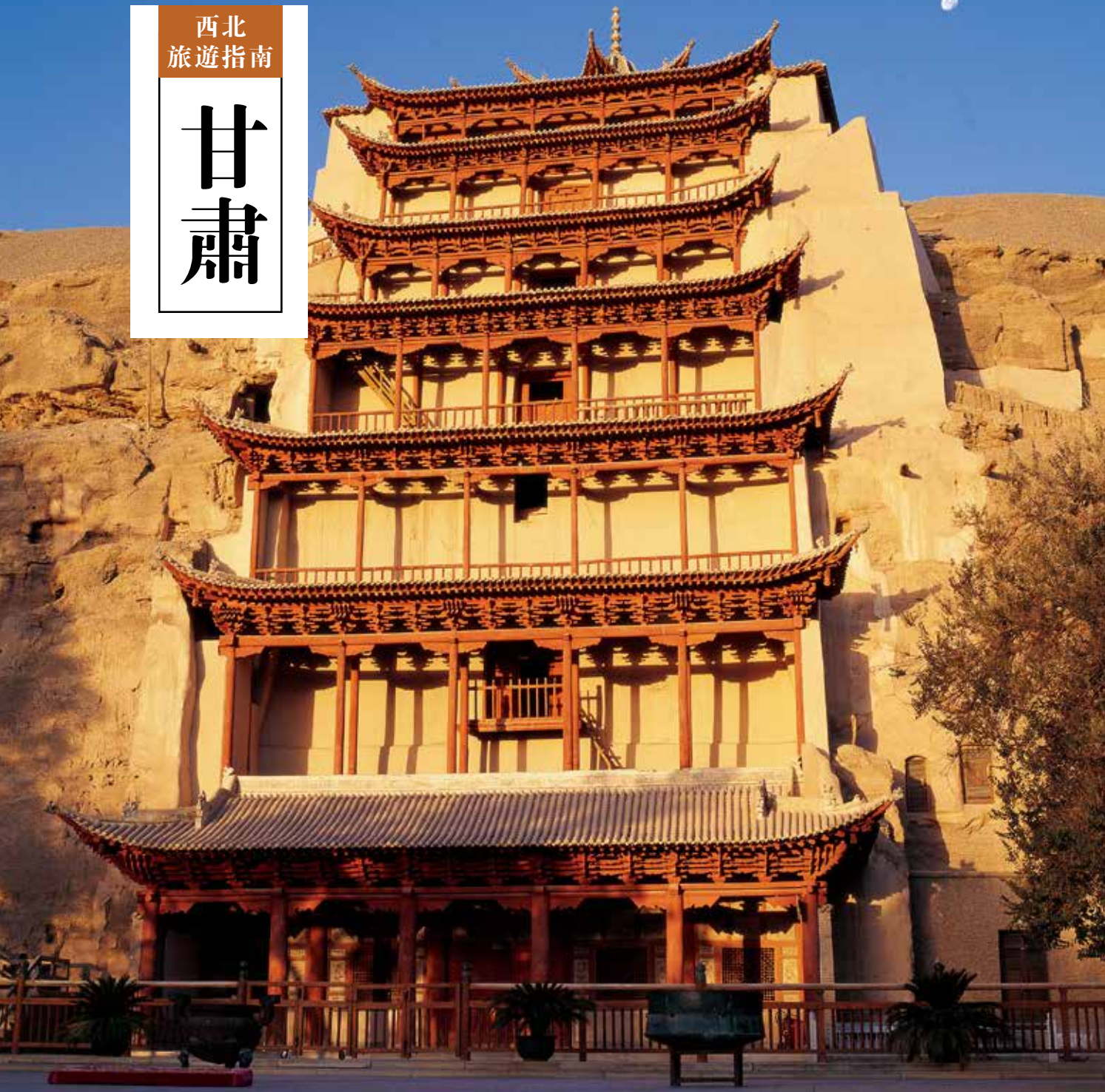
虹橋大酒店



酒店內景

西北
旅遊指南

甘肅



甘肅位於西北部，中華民族母親河——黃河的上游。甘肅是漢族的傳統聚居地和發源地之一，古屬雍州，是絲綢之路的鎖匙之地和黃金路段，與蒙古接壤，像一塊瑰麗的寶玉，鑲嵌在中華大地中部的黃土高原、青藏高原和內蒙古高原上。

中華農耕文明即發祥於此；漢唐以來，甘肅成為中西文化交流、商賈往來的絲綢之路的黃金路段，積澱了豐富的文物古跡。舉世聞名的敦煌莫高窟，雄偉的嘉峪關，地下珍藏的漢簡，金碧輝煌的拉蔔楞寺和古老的秦、漢、明長城等，以其特有的魅力吸引着中外遊客。

多元歷史文化，多類自然風光，多種民俗風情，使甘肅成為多彩的旅游天堂。走進甘肅，就是回歸歷史；走進甘肅，就是融入西部；走進甘肅，就是實現旅遊夢想。

甘肅是乾旱與濕潤、戈壁與高原、沙漠與雪山共存的地方，到處都隱藏着無數的傳奇，等待你去發現。

☁ 氣候

甘肅身處內陸，氣候乾燥，屬溫帶季風氣候，日照充足。一般來說，5月—10月是甘肅最佳旅遊時期。這裡夏天氣溫高達40℃，但並不悶熱，因為大面積的曠野使空氣流動較快，所以除了正午時間太陽直射感覺較熱，大部分時間是涼快舒適的。



蘭州交通

交通

航空

甘肅省內蘭州、酒泉、甘南、嘉峪關、張掖等地均有機場，其中客流量較大的機場有蘭州中川國際機場、嘉峪關機場和敦煌機場。

蘭州中川國際機場位於蘭州市永登縣，現已開通蘭州至北京、上海、廣州、武漢、廈門、深圳、成都、西安、南京、杭州、桂林、重慶、福州、敦煌、嘉峪關、慶陽等 40 條多條國內航線，開闢了去往

韓國首爾、韓國濟州島、泰國曼谷、沙特麥加等 7 條地區和國際航線。

鐵路

甘肅地區是鐵路東西大動脈的重要地段，隴海、蘭新、蘭青、包蘭四大鐵路幹線交匯於此，鐵路交通非常發達，省內的旅遊城市也基本都有各自的火車站。從蘭州站始發的列車開往境內各地，是境內客

流量較大的車站，也是西北重要鐵路樞紐。敦煌站是甘肅省境內繼蘭州站之後的第二大火車站。

天水站位於隴海線上，每天有客運列車 30 多對通過。

公路

甘肅公路網覆蓋全面，從蘭州通往各省市縣和旅遊景點的公路四通八達，乘坐

汽車旅遊非常方便。主要客運站有蘭州客運中心、蘭州汽車南站、敦煌汽車站、天水汽車總站。



蘭州中川國際機場

精品綫路



蘭州黃河風情綫



永靖黃河三峽



月牙泉



南郭寺



張掖丹霞

★ 敦煌深度品味之旅

D1 莫高窟—鳴沙山—月牙泉

D2 玉門關—漢長城—雅丹國家地質公園

D3 敦煌市博物館—陽關

★ 尋根訪祖之旅

慶陽：慶陽周祖陵—慶陽農耕民俗文化村

平涼：崆峒山—涇川大雲寺—王母宮

定西：李家龍宮—渭河源

天水：伏羲廟—南郭寺—玉泉觀—卦臺山—
女媧祠—軒轅谷

隴南：大堡子山秦公大墓遺址—仇池國遺址

★ 奇峽秀水·黃河風情之旅

白銀：景泰黃河石林—白銀黃河濕地公園

蘭州：蘭州黃河風情綫—青城古鎮—蘭州興隆山

臨夏：永靖黃河三峽—炳靈寺石窟

★ 詩與遠方·交響絲路風情之旅

平涼：崆峒山—涇川大雲寺

天水：麥積山—伏羲廟

蘭州：甘肅省博物館—蘭州百里黃河風情綫—
興隆山—青城古鎮

武威：雷臺公園—天梯山石窟

金昌：驪軒古城—紫金花城

張掖：張掖丹霞—張掖大佛寺—山丹軍馬場

酒泉：西漢酒泉勝跡—酒泉衛星發射中心

嘉峪關：嘉峪關關城景區—萬里長城第一墩

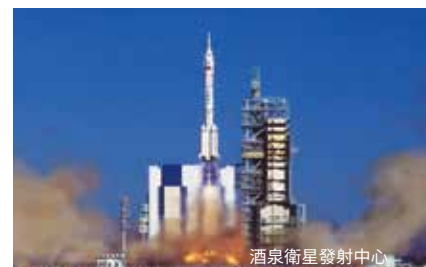
敦煌：莫高窟—鳴沙山、月牙泉—玉門關遺址—瓜州鎖陽城遺址



莫高窟壁畫



興隆山



酒泉衛星發射中心

旅遊觀光

蘭州

作為甘肅省省會、西北地方的中心城市，蘭州的交通地位十分重要：北達敦煌，南抵甘南，西至西寧，東入銀川，可以說是到西部旅遊的必經之地。日日夜夜、川流不息流向遠方的黃河水，使蘭州成為一座「有性子」的城市，那滾滾濁浪和陣陣濤聲，不僅養育了蘭州一方水土，也造就了蘭州人豪爽、粗獷的性格，這座城市也因為擁有黃河而愈發溫暖、豐盛。

貼士：

蘭州是著名的「瓜果之鄉」，出遊蘭州，以秋季為最佳，屆時水果豐收，足以使人大飽口福。此外，回曆10月1日的開齋節頗具特色，會有眾多遊客聚集蘭州，熱鬧非凡。

蘭州百里黃河風情綫

» 蘭州百里黃河風情綫

「百里黃河風情綫」融黃河兩岸風光和名勝古跡於一體，有如一串璀璨奪目的珍珠，吸引着中外遊客。「天下黃河第一橋」中山橋等眾多風格各異的橋樑凌駕於波濤之上，連接大河南北。漫步岸邊，高大古樸的黃河水車和以「黃河母親」為代表的一組組城市雕塑點綴在有「綠色長廊」之稱的帶狀綠色公園之內。每當華燈初上，大河兩岸，噴泉吐珠，萬千燈火，如銀河落地，百里黃河風情綫更顯旖旎多姿。



黃河水車

» 甘肅省博物館

甘肅省最大的博物館，珍藏文物豐富，可以全面瞭解甘肅各地和古絲綢之路的歷史文化。二樓絲綢之路展覽是全館精華，鎮館之寶「馬踏飛燕」、中國郵政標誌驛使圖畫磚都在這裡。佛教館展示漢、藏、西域不同特色的佛教文化，還有敦煌、天水等地的石窟藝術，也非常精彩。

地址：蘭州市七里河區西津西路3號



馬踏飛燕



甘肅省博物館



中山橋

◎ 西部地區

■ 酒泉、嘉峪關、張掖

西部地區位於河西走廊西端，自古是中原通往西域的必經之地，古絲綢之路的交通要塞。酒泉，山脈連綿，戈壁浩瀚，既有銀妝素裹的冰川雪景，也有碧波溪流的平原綠洲，還有沙漠戈壁的海市蜃樓。嘉峪關是明時萬里長城的西起點，古時出了嘉峪關，就是茫茫戈壁，告別了中原故土，進入蠻荒之地。張掖丹霞論色彩為全國一筆，雨後欣賞尤為浪漫。正所謂「不望祁連山上雪，錯把張掖當江南」，來到張掖，你會發現粗獷的大西北也有柔美的一面。



» 中山橋

中山橋位於蘭州城北的白塔山下、金城關前，是蘭州市內標誌性建築之一，站在橋上可遠眺白塔入雲。它是蘭州歷史最悠久的古橋，也是黃河第一座真正意義上的橋樑，至今有百餘年歷史。橋樑是以美國橋梁公司設計、德國泰來洋行承建、中國工匠施工的合作模式建造。現在為了保障行人以及遊客的安全和保護文物，禁止機動車輛通過。



中山橋

» 青城古鎮

位於甘肅省榆中縣最北端的黃河南岸，距蘭州市 100 公里，是蘭州市惟一的省級歷史文化名鎮。古鎮始建於宋代仁宗年間（1022—1063 年），現存民居四合院古建築 50 多處，絕大多數為清代（1616—1911 年）所建。主要景點有高氏祠堂、青城書院、城隍廟、羅家大院和百畝荷塘等。在這裡遊客既可看到古香古色的明清民居，又可欣賞到動聽的青城小曲《西廂調》，還可觀看精彩刺激的鬥羊表演，體會獨特的黃河古鎮淳樸民風。



青城古鎮

» 莫高窟

又稱千佛洞，坐落在河西走廊西端的敦煌。它始建於十六國的前秦時期，歷經十六國、北朝、隋、唐、五代、西夏、元等歷代的興建，形成巨大的規模。有洞窟 735 個，壁畫 4.5 萬平方米，泥質彩塑 2415 尊，是世界上現存規模較大、內容較豐富的佛教藝術地。景區由莫高窟數字展示中心和莫高窟石窟兩部分組成，擁有大量的壁畫、石窟、文物等。洞窟內到處畫着佛像、飛天等，既有高達九層樓的坐像，也有十幾釐米的小菩薩，數量眾多，形態各異。莫高窟經過連續千年的不斷開鑿，並融各代建築、石刻、壁畫、彩塑藝術於一體，成為世界上規模最龐大、內容最豐富、歷史最悠久的佛教藝術寶庫。1900 年後，隨着莫高窟藏經洞的發現，震驚了世界，並由此而發展衍生出世界著名的顯學「敦煌學」。



莫高窟



莫高窟

貼士： 遊玩莫高窟需提前至官網預約，並嚴格遵守參觀注意事項。





月牙泉



貼士：
遊覽時間選擇早或晚，避開中午高溫時段，以免中暑。做好防曬準備，及時補充水分。

» 鳴沙山－月牙泉

位於甘肅省敦煌市城南 5 公里處。古往今來以「山泉共處，沙水共生」的奇妙景觀著稱於世，被譽為「塞外風光之一絕」。1994 年被定為國家重點風景名勝區。鳴沙山由流沙積聚而成，東起莫高窟崖頂，西接黨河水庫，東西綿延 40 公里，整個山體由紅、黃、綠、黑、白米粒狀沙粒堆積而成。沙體遇摩擦振動，便會殷殷發聲，輕若絲竹，重如雷鳴，故名「鳴沙山」。

月牙泉位於鳴沙山北麓，東西長 300 餘米，南北寬 50 餘米，水深約 5 米，外形酷似一彎新月，故名「月牙泉」。四面被鳴沙山環抱，但該泉並不為流沙所掩，始終碧波蕩漾，清澈如鏡，水質甘美，久雨不溢，久旱不涸，青山綠水相映成趣，景色十分優美。



鳴沙山



雅丹國家地質公園

» 雅丹國家地質公園

坐落於甘肅與新疆交界處，距敦煌 185 公里、玉門關 80 公里，是世界上規模最大的雅丹地貌群落，其景色奇特、形態各異，有「天然雕塑博物館」之稱。雅丹地質公園，東西長約 15 公里，南北寬約 2 公里。地貌呈淺紅色，與周圍青色的戈壁灘形成了強烈的對比。若遇風吹，鬼聲森森，夜行則轉而不出，如入鬼域，當地人俗稱為「魔鬼城」。清晨走進雅丹地貌，登高遠眺，只見旭日東昇，霞光四射，氣象萬千；午時走進雅丹，頭頂太陽高照，身旁卻怪影幢幢；傍晚時進入雅丹群，則見紅日悠悠西沉，霞光萬道，壯麗輝煌，景色美妙絕倫。

» 陽關

位於甘肅省敦煌市西南 70 公里處，始建於西漢武帝「列四郡、據兩關」時期。它憑水為隘，據川當險，與玉門關南北呼應，為漢王朝防禦西北游牧民族入侵的重要關隘，也是絲綢之路上中原通往西域及中亞等地的重要門戶。人們又常於此為西行者送行，「勸君更盡一杯酒，西出陽關無故人」，唐代大詩人王維以一首《渭城曲》的千古送別絕唱更使陽關聲震四海，名揚天下。



地址：
酒泉市敦煌市交界處，距玉門關西北 80 餘公里處



陽關



貼士：
來敦煌，到陽關景區觀賞日出和日落是非常好的選擇。

地址：
酒泉市敦煌市南湖鄉西側陽關遺址



嘉峪關

» 玉門關遺址

位於敦煌市西北約 102 公里處，歷史上曾是絲綢古道上的重要關隘。玉門關又叫「小方盤城」，因相傳和田美玉經此輸入中原而得名。唐代著名詩人王之渙（688—742 年）的《涼州詞》「羌笛何須怨楊柳，春風不度玉門關」名句更使玉門關名垂千古。該城南北長 26.4 米，東西寬 24 米，殘垣高 9.7 米，總面積 630 多平方米。經千百年來歲月的侵蝕，玉門關早已損失了當年的樣貌，現殘存關址，僅是聳立在土崗上的一座土城，呈正方形，牆身為黃膠泥夯土板築而成，西面及北面城牆各開一城門，牆土已有部分坍塌。距玉門關 15 公里處，現有河倉古城遺址，為漢代（前 206—220 年）玉門關守卒的糧倉，雖僅存斷垣殘壁，猶可見當年氣勢。



玉門關遺址

» 金塔沙漠胡楊林

位於甘肅省酒泉市金塔縣城以西的潮湖林場，為三北防護林體系的一部分，那裡有上萬畝人造胡楊林。金秋十月的胡楊，綠色的樹葉已經變黃，在湛藍的天空下，在荒蕪的沙漠中，如陽光一般明媚燦爛，被評為甘肅省秋色最美的地方之一。



金塔沙漠胡楊林

» 嘉峪關關城

嘉峪關位於甘肅省嘉峪關市西 5 公里處最狹窄的山谷中部，城關兩側的城牆橫穿沙漠戈壁，北連黑山懸壁長城，南接天下第一墩，是明代萬里長城最西端的關口，歷史上曾被稱為「河西咽喉」，因地勢險要，建築雄偉，有「天下第一雄關」「邊陲鎖鑰之稱」。嘉峪關是明代長城西端第一重關，也是古代「絲綢之路」的交通要塞，素有「中華長城三大奇觀之一」（東有山海關、中有鎮北台、西有嘉峪關）的美稱。這裡並不僅是單獨的關隘，還分為內城、外城和城壕。外城的雄關水寨可以遠攝關城外景，進入內城登上城樓，可以看到祁連山麓。

地址：

嘉峪關市峪泉鎮長城文化旅遊景區內



嘉峪關



張掖丹霞國家地質公園

**貼士：**

如果次日還來參觀，買票時跟售票員說明，敲一個次日章，否則第二天進來需重新買票。

地址：

張掖市臨澤縣倪家營南棧子村張掖丹霞國家地質公園

» 張掖丹霞國家地質公園

境內惟一的丹霞地貌與彩色丘陵複合區，被《中國國家地理》雜誌評為中華最美的七大丹霞地貌之一。主要包括冰溝丹霞和七彩丹霞兩大風景區，由紅色礫石、砂岩和泥岩組成，造型奇特、氣勢磅礴。是張藝謀指導的《三槍拍案驚奇》、姜文執導的《太陽照常升起》和電視劇《神探狄仁傑》的外景地。

» 馬蹄寺

馬蹄寺石窟是一龐大的石窟寺院建築群，石壁上鑿刻的多個石窟佛像，十分奇幻壯觀。這裡既有漢傳佛教的寺院、藏傳佛教殿宇，又有天馬蹄印、元代壁畫、佛像等衆多的古跡。現在對外開放的是北寺，主要值得參觀的有千佛洞、格薩爾王殿、三十三天佛洞等區域。三十三天佛洞是馬蹄寺最主要的建築，沿山開鑿了七層階梯式建築，可以看到衆多古老佛像。

地址：

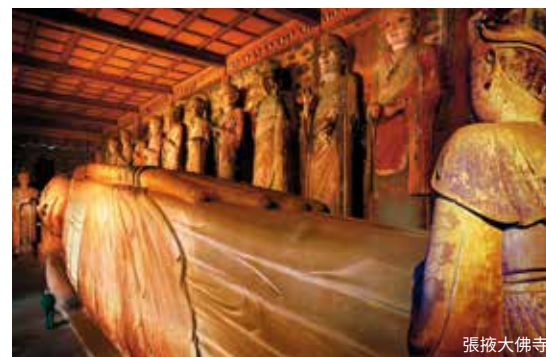
張掖市肅南裕固族自治縣大都麻鄉馬蹄寺風光旅遊區



馬蹄寺

» 張掖大佛寺

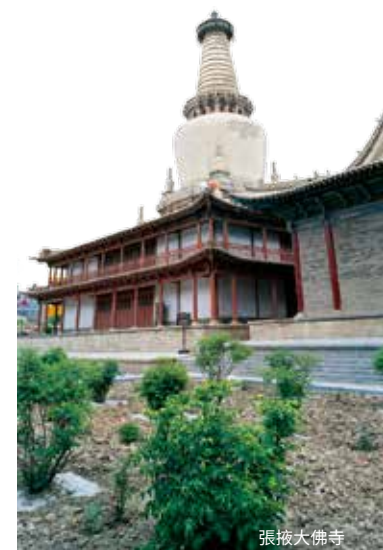
位於張掖市市區內，始建於西夏王朝永安年間，距今已經有 900 多年的歷史。寺內有一尊境內最大的室內泥塑臥佛，佛身長有 34.5 米，肩寬有 7.5 米，僅是手指就可以平躺一個人。殿內除大佛外，還有十大弟子、十八羅漢等衆多的雕像，另外還有記載《西遊記》《山海經》的壁畫。現在大佛寺可以參觀的主要建築由西到東有大佛殿、萬聖殿、藏經殿、土塔和山西會館。



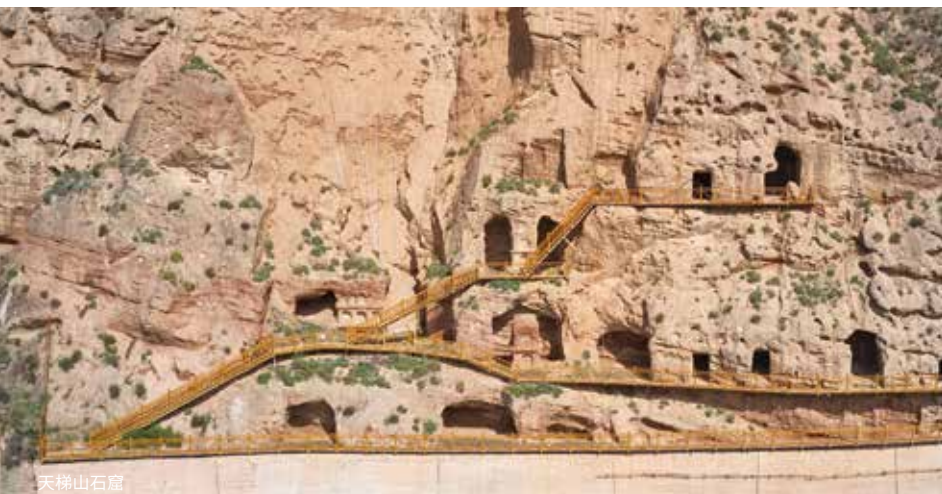
張掖大佛寺

地址：

張掖市甘州區民主西街大佛寺巷



張掖大佛寺



天梯山石窟

中部地區

武威、白銀、定西、臨夏、甘南

甘肅中部是一片古老、廣闊、美麗的土地，自古就是絲綢之路的「重鎮」，又是新歐亞大陸橋的必經之地。歷史悠久，環境秀麗，擁有衆多名勝古跡和自然風光。除此之外，這裡的民族風情格外迷人。在臨夏州可以聽到古老的「花兒」，體會中華「小麥加」·伊斯蘭經典為代表的宗教歷史文化。在聖境天堂般的甘南，草原上彌散着沁人心脾的酥油香，拉蔔楞寺的辯經聲隨着炊煙一同升起，郎木寺如世外桃源般遺世獨立，白龍江源頭傳來久遠的召喚。

» 天梯山石窟

天梯山石窟又稱涼州石窟，俗名大佛寺，位於武威市涼州區城南 50 公里處的張義鎮燈山村，始建於東晉十六國時期的北涼，距今約 1600 餘年的歷史。天梯山山峰巍峨，道路崎嶇，登臨之難，形若懸梯，故名天梯山。山巔常年積雪，為古涼州八景之一的「天梯積雪」。其中第十三窟主尊釋迦牟尼造像高 28 米，寬 10 米，依山面水

而坐，右臂前伸，腳下碧波蕩漾，薄雲纏繞其身，構成了一幅山、水、佛、雲渾然一體的壯觀奇景，是涼州頗負盛名的旅遊勝地。天梯山石窟是早期石窟藝術的傑出代表，它的開鑿對同時期周邊或更遠地區的石窟開鑿具有示範和啟蒙作用，形成了佛教石窟藝術史上有名的「涼州模式」。天梯山石窟以它獨特的湖光山色和古老的佛教文化藝術吸引着國內外的專家學者和遊人前來觀光旅遊。

» 雷臺漢墓

位於武威市北關中路，景區佔地 12.4 萬平方米。雷臺為前涼（301—375 年）君主張茂（277—324 年）所築的「靈鈞臺」，後因臺上有明朝（1368—1644 年）中期建築的雷祖觀，而被稱為「雷臺」，現保存基本完好。臺高 8.5 米、長 106 米、寬 60 米。臺上建有雷祖殿、三星殿、北斗七星殿等明清時期古建築 10 餘座，規模宏大，建築精美，周圍古樹參天，湖波蕩漾，草長鶯飛，是武威市聞名遐邇的名勝景區。雷臺下的漢墓於 1969 年 9 月被發現，它是一座東漢（25—220 年）晚期的大型磚石墓葬。曾出土金、銀、銅、玉、陶器文物 231 件，其中有鑄造精緻的銅車馬武士儀仗俑 99 件。特別值得一提的是引人注目的銅奔馬。銅奔馬又稱「馬踏飛燕」，其鑄造技藝精湛，蘊含豐富的天馬文化內涵，堪稱青銅藝術之極品，曾為中華旅遊標誌。



天梯山石窟

地址：
武威市城南 50 公里處的
中路鄉燈山村



雷臺漢墓



永泰古城



貴清山

貼士：

在峽谷乘坐的驢車是當地的特色民俗之一，趕車的當地阿姨還經常會唱支西北民謠，歌聲響徹在山谷中很有感覺。

黃河上的羊皮筏子也是西北最有傳統韻味的民俗體驗，筏子上下震動，非常刺激。乘坐時注意人身安全 and 電子器械防水。

地址：

白銀市景泰縣中泉鄉龍灣村

» 黃河石林國家地質公園

黃河石林旅遊區地處黃土高原和騰格里沙漠過渡帶，地形總體上為西南、東北高而中間低。石林生成於 210 萬年前的新生代第四紀早更新世，由於地殼運動、風化、雨蝕等地質作用，形成了以黃色砂礫岩為主，造型千姿百態的石林地貌奇觀。景區內陡崖凌空，景象萬千，峰迴路轉，步移景變，石柱石筍大多高達 80—100 米，最高可達 200 多米，其造型天造地設，鬼斧神工，猶如雕塑大師之夢幻傑作。在這裡可以看到美麗的自然奇觀：黃河、石林、沙漠、戈壁、綠洲、農莊等各種資源結合一體，而且還能看到盤龍洞、清涼寺等人文景觀。

» 永泰古城

永泰古城建於明萬曆三十六年，因其城池形似金龜，故名「永泰龜城」。古城以橢圓形為龜身，四甕城炮臺為肩足，南門口小城廓為龜首。北牆外牆根大烽燧連六小墩為龜尾。南門外 30 步有一大水池，稱「太極池」。永泰城牆全長 1727 米，高 12 米，頂寬 4 米，底寬 9 米，基本保存完整。永泰城是作為一座軍事要塞而興建的，城周有護城河，寬約 6 米，如今已乾涸。



永泰古城

地址：

白銀市景泰縣西南 27 公里處

» 貴清山風景區

位於定西市漳縣草灘鄉。由東西兩大景區組成，東為貴清山，西為遮陽山，兩山東西對峙，交相輝映，集北國之雄奇，南國之雋秀於一體。有大小 25 個景點，100 多個景觀，是一個以山水風光、森林植物吸引遊人的旅遊區。貴清山有無數奇峰秀水，參天古松，流泉飛瀑，古刹亭殿，仙橋巨石，引人入勝。建於明代的古刹寺院，500 年來經久不衰。遮陽山景區山勢險峻、林草豐茂、禽珍獸異、古跡衆多、景色迷人，已成為生態旅遊勝地。



貴清山

» 炳靈寺石窟

炳靈寺石窟位於永靖縣城西南 35 公里的小積石山中，始建於西秦建弘元年（420 年），距今已有 1600 多年的歷史。在南北長 2 公里的陡峭峻險的紅砂岩懸崖上，石窟神龕鱗次櫛比，棧道凌空。其中第 169 窟為一天然大洞穴，是現存最重要石窟，有西秦時的造像和壁畫。炳靈寺石窟分上寺、洞溝、下寺 3 處，以下寺最為壯觀，其浮雕佛塔和密宗壁畫可與莫高窟和麥積山石窟齊名。



炳靈寺石窟

地址：

臨夏回族自治州永靖縣縣南 35 公里處

地址：

臨夏回族自治州永靖縣城西南 1 公里處

» 劉家峽水庫

劉家峽地處甘肅與青海交界處，距蘭州市 75 公里，黃河河水在這裡轉了一個 90 度急彎，然後穿過峽谷向西流去。水庫地處高原峽谷，被譽為「高原明珠」，景色壯觀。向陽碼頭以東，10 里河岸白沙展露，綠柳婆娑，被稱為「十里柳林」，景觀奇妙，帶給人一種回歸自然、人在畫中游的美好氛圍。劉家峽水電站不僅能夠發電、防洪，也供遊客蕩舟水上，由於大壩阻擋，水流變緩，黃沙沉澱，庫區內湖面遼闊，環境優雅，是一個良好的生態觀光地，同時也是遊覽炳靈寺的必經之地。

貼士：

一般遊覽拉卜楞寺的方式都是順時針繞寺一圈，這也是藏傳佛教的朝聖儀式。在拉卜楞寺西南角有座古老的木橋，橫跨夏河，過橋上山，站在曬佛臺上能將拉卜楞寺的全景盡收眼底。

地址：

甘南藏族自治州夏河縣拉卜楞鎮人民西街



拉卜楞寺

» 拉卜楞寺

藏傳佛教格魯派的六大寺之一，全世界最有名的藏密學院，擁有境內最完整的藏傳佛教教學體系。寺院規模宏大，這裡有恢宏的寺院建築群，供奉着無數的巨大佛像和各種精美的雕塑、壁畫、法器。拉卜楞寺超長的轉經長廊是全世界罕見的，共 2000 餘個轉經筒，轉遍每個轉經筒至少需 1 個小時。



郎木寺

» 郎木寺

位於碌曲縣南部的甘、青、川三省接壤地帶，創建於 1748 年，山水相依，景色十分秀美。寺後方有天葬台，這是甘南地區惟一允許參觀的天葬台，在半路上可以望到紅石崖，錯落有致。

地址：甘南藏族自治州碌曲縣郎木寺鎮



郎木寺

» 米拉日巴佛閣

米拉日巴佛閣位於甘南州首府合作市北，為藏傳佛教白教的代表建築，外觀宏偉，色彩濃烈，內部金碧輝煌，繪滿了壁畫，閣外設有轉經筒。米拉日巴是藏傳佛教史上最富傳奇色彩的一位大師，是噶舉派（白教）創教者之一。這裡的壁畫也值得一看，規模宏大，繪畫技法高超，與彩繪、唐卡、塑像渾然一體，反映了藏傳佛教的內容，具有很高的藝術價值。

貼士：進入佛閣需要脫鞋，在佛閣的殿堂內須按右旋的方向繞行。可沿着走廊樓梯上至樓頂。佛閣共有 9 層，每一層都是一個單獨的佛堂，每一層代表着不同的教派，供奉的主尊均不相同。

地址：甘南藏族自治州合作市那吾路



米拉日巴佛閣

» 拉尕山景區

拉尕山自然景色優美，擁有獨具特色的民俗風情，同時是舟曲藏鄉很重要的藏傳佛教聚集地。主景區海拔約 2100—2800 米，面積約 25.71 平方公里。這裡地形高差懸殊，原始植物豐富，隱藏着幽靜奇絕的生態景觀。拉尕山作為甘南旅遊必去的地方之一，四季景觀不同，皆可成遊。春夏時節，山花爛漫；秋季，萬山紅遍，層林盡染；冬季，山舞銀蛇，雪峰、幽谷、松林又是一番景象。

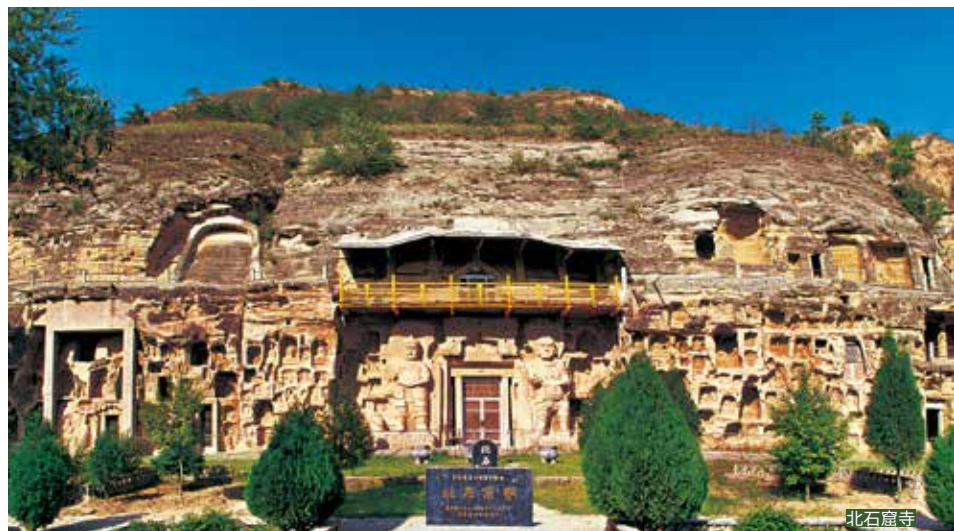
» 桑科草原

地址：
甘南藏族自治州夏河縣，
距拉卜楞寺西南 10 公里處

桑科草原為藏族人民的天然牧場，水草豐茂，夏季草場碧綠如毯，藍天白雲下牛羊成群，一派自然田園風光。進入草原遊玩主要是參加藏家樂的活動，如在藏包裡吃優酪乳、手抓羊肉、糌粑等食物，參加篝火晚會、跳鍋莊等活動。這裡的賽馬節很有名氣，每年農曆七月十三，桑科七大大部落要在這裡舉行賽馬會，屆時來自各地的牧民雲集，帳篷如雲，十分熱鬧。

拉尕山景區

桑科草原



北石窟寺

◎ 東部地區

■ 慶陽、平涼、天水、隴南

甘肅東部地區風景秀麗，歷史遺跡眾多。慶陽有璀璨的古代遺珍瑰寶。世界矚目的「環江翼龍」和「黃河古象」化石，均發掘於境內馬蓮河流域。平涼素有隴上「旱碼頭」之稱，為古絲綢之路北綫東端之重鎮。天水境內四季分明，氣候宜人，物產富饒，素有西北「小江南」之稱，中華四大石窟之一的麥積山石窟，號稱「東方雕塑館」。隴南的複雜變化，讓迷戀她的人們趨之若鶩。

» 北石窟寺

北石窟寺為北魏時期涇州刺史所建，歷經各代修鑿與興建。現存大小窟龕 307 個，石雕造像 2126 尊，現為甘肅隴東地區歷史悠久、內容豐富和規模最大的石窟寺。

地址：慶陽市西峰區西南 25 公里處



北石窟寺



崆峒山



雲崖寺國家森林公園



地址：
平涼市崆峒區崆峒鎮

» 崆峒山國家地質公園

崆峒山主峰海拔 2123 米，森林覆蓋率達 95% 以上。崆峒山峰巒雄峙，危崖聳立，似鬼斧神工；林海浩瀚，煙籠霧鎖，如縹緲仙境；高峽平湖，水天一色，有灕江神韻。既富北方山勢之雄偉，又兼南方景色之秀麗。景區氣魄宏偉，底蘊豐厚，集奇險靈秀的自然景觀和古樸精湛的人文景觀於一身，具有極高的觀賞、文化和科考價值。自古就有「中華道教第一山」之美譽。

» 龍泉寺

位於崇信縣汭河北岸鳳翥山上，初建於元代，這裡林蔭蔽日，飛岩溢水，滴瀝成泉，潺潺有聲。山岩上一龍形古柏鱗爪森然，蜿蜒於峭壁之上已逾千年，堪稱奇跡；山澗雕塑飛龍戲水吐霧，形成映日彩虹，蔚為壯觀。龍與泉和，山與水映，龍泉寺由此而得名。



龍泉寺



雲崖寺石窟

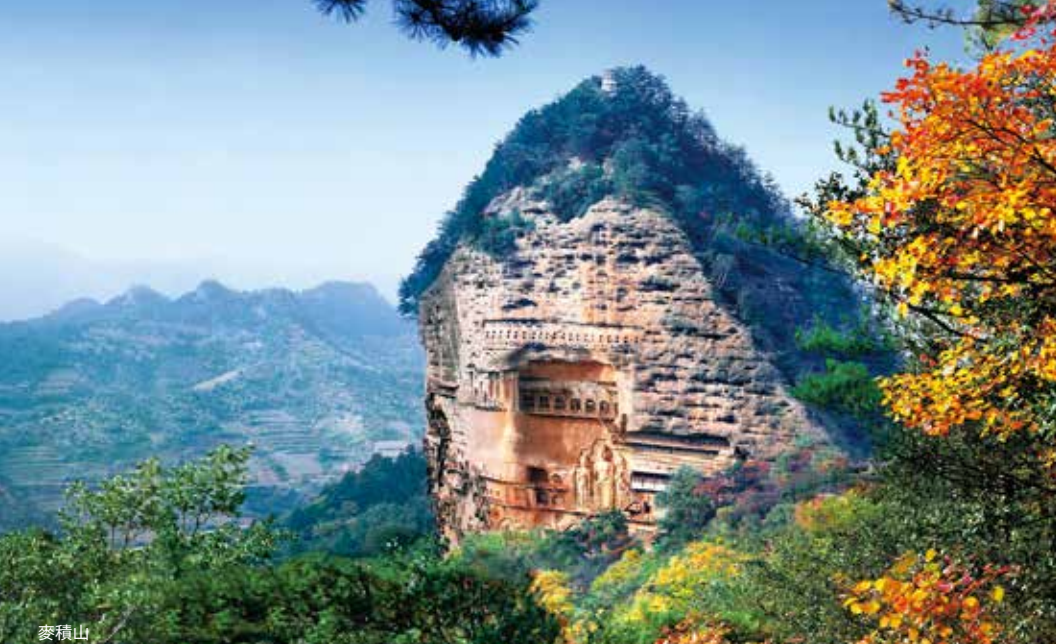
地址：
平涼市莊浪縣關山山脈東部 304 省道雲崖寺景區

» 雲崖寺國家森林公園

位於莊浪縣城東 28 公里處，山勢險峻，奇峰爭秀，號稱「四台十六峰」；下臨竹林寺水庫，平湖如鏡。主峰峭壁上的雲崖寺石窟，開鑿於北魏太平真君初年，被譽為「中國晚期石窟的集大成者」，是中華石窟建造史上大規模開窟造像之風的最後止息地，對研究中華晚期石窟與佛教藝術有着重要的史學和藝術價值。



龍泉寺



麥積山



地址：
天水市麥積區泉湖路 2 號

» 麥積山風景名勝區

麥積山風景名勝區包括麥積山、仙人崖、石門、曲溪和街子等四大景區。麥積山石窟是中華四大石窟之一，以精美的塑像聞名於世，素有「東方雕塑館」之稱。現有洞窟 194 個，泥塑、石雕 7200 多件，壁畫 1300 多平方米。麥積山的飛天沒有翅膀，沒有羽毛，她是借助雲彩而不依靠雲彩，只憑藉飄曳的衣裙、飛舞的彩帶，凌空翱翔的美麗少女，是中華古代藝術家最具天才的傑作。

» 伏羲廟

原名太昊宮，俗稱人宗廟，始建於明成化十九年至二十年間（1483—1484 年），前後歷經九次重修，形成規模宏大的建築群，是境內惟一有伏羲塑像的伏羲廟。伏羲廟臨街而建，院落重重相套，四進四院，宏闊幽深。廟內古建築包括戲樓、牌坊、大門、儀門、先天殿、太極殿、鐘樓、鼓樓、來鶴廳共 10 座；新建築有朝房、碑廊、展覽廳等共 6 座，新舊建築共計 76 間。



地址：
天水市秦州區伏羲路 110 號



伏羲廟

在天水，相傳正月十六是伏羲誕辰，按照傳統，人們要到伏羲廟「朝人宗」，這便是伏羲廟廟會，隆重而盛大。每年這一天，天水人都要祭祀人文始祖伏羲，仰望「人祖」樸實、憨厚、慈祥的面容，追思華夏民族遙遠輝煌的歷史，懷念人文始祖肇啟中華文明的豐功偉績，緬懷始祖恩澤，弘揚伏羲文化。



伏羲廟

» 官鵝溝

官鵝溝國家森林公園集森林景觀、草原景觀、地貌景觀、水體景觀、氣象景觀等自然景觀和人文景觀於一體，湖泊如珠、峽谷如綫、瀑布如織，動植物分佈多樣，生態環境優美，自然景觀奇特。此外公園內居住有藏、羌民族 3000 餘人，至今仍保留着獨特的服飾、風俗，亦是民俗遊的好題材。

地址：隴南市宕昌縣官鵝溝村



官鵝溝

» 萬象洞風景名勝區

萬象洞位於武都縣西 15 公里處的白龍江南岸楊龐村半山腰。原名仙人洞、五仙洞。相傳五位仙人在此修煉而得名。洞窟深邃，鐘乳石絢麗多姿，美妙神奇。隨意擬之，輒肖畢真，故名。



地址：隴南市武都區漢王鎮楊龐村



萬象洞



鷄峰山

» 鷄峰山國家森林公園

鷄峰山以峰美、水秀、洞奇而得名，號稱「隴南第一山」「徽成第一景」，享譽陝、甘、川三省。鷄峰山，因「奇峰孤聳、直入雲際，狀似鷄首」而得名。鷄峰山共有 18 景，景景奇觀。「雲臥仙人床」「清泉出龍口」「石鷄凌絕壁」「雲海浮仙山」等尤為出名。據山上現存北魏摩崖和宋代碑刻推測，千餘年前鷄峰山即有寺廟建築和佛事活動。

地址：

隴南市成縣鷄峰鎮鷄峰山莊



文縣天池

» 文縣天池

文縣天池為中華四大天池之一，方圓 20 公里，水深 97 米，水域面積 80 公頃，風光秀美，山映水中，池映翠碧，湖光山色，如詩如畫。天池不但有絢麗的景觀和優美的傳說，而且還有豐富的動植物資源。

地址：

隴南市宕昌縣以北約 100 公里

旅遊資訊

美食

甘肅善烹牛羊肉，常用烤、煮、燉，樸實無華，美食少用配料，口味崇尚鹹鮮酸香辣，重用香料，口味濃厚，肥膩。隨著外界烹飪技術的滲入，甘肅也有部分清淡、製作精細、外形講究的美食。主食以麵粉食品為主，麵食豐富多彩。人們摸索和創造了許多粗糧細做的方法，其中尤以定西和隴南地區為突出。甘肅人嗜好酸辣，鹹菜、油潑辣子和醋是吃湯麵必備的調味品。



名菜

◎ 蘭州牛肉麵

蘭州牛肉麵，是蘭州著名風味小吃。傳說起源於唐代，它以「湯鏡者清，肉爛者香，面細者精」的獨特風味和「一清二白三紅四綠五黃」特色，一清（湯清）、二白（蘿蔔白）、三紅（辣椒油紅）、四綠（香菜、蒜苗綠）、五黃（麵條黃亮），贏得了國內乃至全世界顧客的好評。並被中國烹飪協會評為三大中式速食之一，得到「中華第一麵」美譽。

◎ 手抓羊肉

手抓羊肉是西北地方的傳統美味。手抓羊肉，相傳有近千年的歷史，原以手抓



食用而得名。吃法有三種，即熱吃，就是切片後上籠蒸熟蘸三合油；冷吃，切片後直接蘸精鹽；煎吃，用平底鍋煎熟，邊煎邊吃。

◎ 隴西臘肉

隴西臘肉是一道色香味俱全的傳統名



肴，屬於甘肅菜。此菜歷史悠久，據記載，隴西臘肉醃製約始於清朝乾隆年間。做法是將豬肉通過鹽、花椒、小茴香、薑皮、桂皮、大香等10多種佐料醃泡，後經太陽暴曬製作而成，口感獨特。隴西臘肉吃法有很多，最經典的是夾饅吃，但一定要在熱的時候吃，這樣口感最好。

子是一種獨特的麵食，既可作為主食，也可作為零食，清涼可口，開胃解暑。釀皮子色澤晶瑩黃亮，半透明如玉，青黃紅白色澤鮮亮誘人。入口細膩潤滑，酸辣筋斗、柔韌可口，是一種大眾化的清涼麵食。

◎ 甘南藏包子

甘南藏包子，又稱「卓華包子」，因形如牛眼睛，又有「牛眼睛包子」之稱。它外皮雪白薄亮，透過包子皮，裡面的餡清晰可見，只見肉如瑪瑙，菜似翡翠，紅綠相間，煞是好看！吃時需先從頂端吸吮包子內的油水，然後食之。如果拿起包子就咬，就會油水四濺，使人狼狽不堪。

小吃

◎ 釀皮子

甘肅蘭州的釀皮以其獨到的製作工藝和風味，在西北釀皮子中獨樹一幟。釀皮



甘南藏包子



釀皮子



◎ 天水雜燴

很多地方會稱這道「天水雜燴」為「夾板肉」，因為「天水雜燴」是以「夾板肉」為主的，配以響皮條、丸子，澆上鷄湯，撒上蔥花、香菜、木耳等，盛入湯盆，量足湯多，葷素搭配，邊喝邊吃，不油不膩，味道鮮美。

◎ 搓魚

又稱搓魚子，是甘肅省張掖市特有的傳統麵食小吃。形狀中間粗、兩頭尖，酷似小魚而得名。可炒食，在熱天裡還可以涼拌食用，是當地人喜愛的美食。



◎ 糊鍋

酒泉最具代表性的小吃應該就算「糊鍋」了，尤其是老酒泉人最愛吃。賣糊鍋的店主在店門口架上一口大鍋，湯料用鷄湯，投入蠶豆粉汁，成糊狀，再加蠶豆粉製成的粉塊、粉條，以及鷄絲、肉片，再把炸好的大麻花掰成麻花瓣，放入配好的湯中即成，其味鮮香，突出薑與胡椒的辣味。

老字號

◎ 景揚樓

景揚樓始建於1902年，以地道的淮揚、川粵、京幫和隴菜而名揚大西北。體承淮揚菜系，精細雅致、委婉靈秀一缺。相容隴菜粗獷雄渾、淳樸自然之特色，浩蕩百年、馳於西北、盛名遠揚，真可謂：「淮揚奇葩、盛開西域」。著名菜肴有清燉蟹粉獅子頭、大煮乾絲、三套鴨、水晶肴肉、松鼠鱖魚、梁溪脆鱔等。

地址：蘭州市武都路323號

電話：0931-8479996

◎ 馬子祿牛肉麵

「馬子祿牛肉麵」是在繼承先輩傳統加工工藝的基礎上，經過近100多年的發展成為現如今知名百年老店。馬子祿牛肉麵採用獨特的配方，使牛肉麵湯汁濃郁，其特點有「三精」：一是選料精良，二是



製作精細，三是味道精美。所用的蒜苗、香菜是選用上等綠色、質優、無污染蔬菜，拉出的面筋斗，不易爛、不易扯斷，食用起來清香、適口、回味無窮。

地址：蘭州市大眾巷86號

電話：0931-8450505

◎ 天生園

蘭州天生園是中華老字號企業，是由浙江蕭山人氏高先生於1937年創建的，已有70年歷史，以傳統糕點生產為主，有水晶餅、軟香酥、月餅等。天生園的「三刀蜜」色澤紅潤、蜜汁飽滿，甜酥軟糯，保持了多年的傳統特色。天生園在市內有多家零售店，走過路過遇到可以買些糕點嘗嘗。

天生園（甘南路店）

地址：蘭州市甘南路666號

電話：0931-8464520



特產

◎ 蘭州百合

蘭州百合屬多年生草本植物，因其地下莖塊由數十瓣鱗片相疊抱合，有百片合成之意而得名。蘭州百合是甘肅的名優特產，其色澤潔白如玉，肉質肥厚香醇。

◎ 岷縣當歸

「岷歸」，甘肅省岷縣特產，岷縣盛產當歸、紅芪、黃芪、黨參、柴胡、大黃、貝母等中藥材 238 種，素有「千年藥鄉」之稱，尤以「岷歸」馳名中外。早在 6 世紀時當歸就是極為珍貴的貢品，有很高的藥用、食用價值，產量占全境總產量的 70%。

◎ 隴西白條黨參

白條黨參為菊梗科植物，色白條直，富含多種藥用成分和保健元素。質較柔軟帶韌性，皮緊、肉厚、味甘，嚼之無渣，條長直、粗壯，色白質重，品質遠好於全國其他產區黨參，從而自成一品，國內外用戶讚譽不絕。

◎ 瓜州蜜瓜

瓜州蜜瓜，甘肅省瓜州縣特產。瓜州蜜瓜有 4 個系列 30 多個品種，質脆汁多，香甜可口，清爽宜人，含糖量達 14%—19%，是消暑止渴的佳品。

◎ 靖遠羊羔肉

靖遠羊羔肉作為一道名菜流行於甘肅、青海等地，製作過程輔以 10 多種中藥材為佐料，加入特質的黃色粗粉條，失水率低，系水力強，熟肉率高，汁液豐富，通過爆炒、紅燒、黃燜、乾炸、燒烤、清燉、清蒸等工藝進行加工，味道美妙，營養豐富。

◎ 張掖葡萄

「張掖葡萄」果實色澤豔麗，呈鮮紅色或紫紅色；總糖含量 13g/100g 以上，適口性好，富含對人體有益的鈣、鐵等礦物

元素。採摘的葡萄按感官要求分特級、一級、二級三個等級，由果穗、果粒、色澤、成熟度、採摘期、破碎率與日燒率、病蟲果七個指標確定。

◎ 洮硯

洮硯的生產距今已有 1300 多年的歷史，產於甘肅省甘南州卓尼縣洮硯鄉，為中華四大名硯之一。洮硯以其石色碧綠、雅麗珍奇、質堅而細、晶瑩如玉、扣之無聲、呵之可出水珠、發墨快而不損毫、儲墨久而不乾涸的特點飲譽海內外，歷來為宮廷雅室的珍品，文人墨客的瑰寶，饋贈親友的佳禮，古玩庫存中的奇葩。歷代文人、學者、書畫家對洮硯賦銘詠詩，讚歎不已。

◎ 酒泉夜光杯

酒泉夜光杯是一種用玉琢成的名貴飲酒器皿。當把美酒置於杯中，放在月光下，杯中就會閃閃發亮，夜光杯由此而得名。作為甘肅省酒泉特產之一，酒泉玉按顏色可分為墨玉、碧玉、黃玉，都可用來製作夜光杯。夜光杯的紋飾乃天然形成，其墨黑如漆、碧綠似翠、白如羊脂。其具有耐高溫、抗低溫的優點。斟燙酒、冷酒均不會爆裂。



張掖葡萄



當歸



夜光杯

民俗節慶

節日文化

◎ 春節社火

時間：農曆正月初十

地點：蘭州市

蘭州街頭的社火表演別具特色。一般是從農曆正月初十前後開始，由各區縣組織的農民社火隊彙集市中心，依次排成不同形狀的隊形，沿主街道邊行邊舞，敲鑼打鼓，熱鬧壯觀。當行至東方紅廣場時，多圍成圖形，為遊人和市民表演。社火表演可持續到元宵節前後。



春節社火



毛蘭姆法會



四月八廟會

◎ 四月八廟會

時間：農曆四月初八

地點：敦煌市莫高窟

敦煌「四月八廟會」是民間的傳統節日。每逢農曆四月初八，當地居民，特別是佛教信徒為紀念釋伽牟尼誕辰日，攜老扶幼，成群結隊，聚集在莫高窟、三危山、雷音寺燒香拜佛，朝聖祭祖。這一天，人們懷着虔誠的心理向佛祖訴說內心的痛苦和煩惱，尋求佛祖保佑，或祈福求財、或

求消災滅禍、或求子、或求官。當做完這一切，走出洞窟、寺廟時，人們如釋重負，信心倍增。這一天整個窟區、寺廟人山人海，盛況不絕。

◎ 毛蘭姆法會

時間：每年正月初四至十七日

地點：拉卜楞寺

每年拉卜楞寺有七次規模較大的法會，其中以正月毛蘭姆法會和敦白日紫法會最大，最為隆重。正月毛蘭姆法會意為「祈禱法會」，主要活動有寺僧考試、辯經、誦經、展佛、法舞、祈禱等；其中初八日為牲畜放生；十三日展佛；十四日舉行法舞會；十五日晚展出酥油花會；十六日「轉香巴」，游客均可參與。

◎ 嘉峪關國際滑翔節

時間：每年7月

地點：嘉峪關滑翔基地

主要有殲擊機編隊飛行、超輕型飛機飛行、熱氣球升空飛行以及教練機、滑翔機飛行、定點跳傘、特技跳傘等精彩表演



嘉峪關國際滑翔節



滑沙節

和比賽，還有國際滑翔達標、創紀錄飛行以及全國性的大型航空運動會。

◎ 張掖馬蹄寺觀光旅遊節

時間：每年8月

地點：張掖肅南縣馬蹄寺旅遊觀光區

每年的八月中旬，在馬蹄寺都會舉辦大型的觀光旅遊活動。活動期間，有精彩的馬術、歌舞表演，還可以欣賞到具有當地民族特色的體育競技比賽。

◎ 滑沙節

時間：每年6月

地點：敦煌市

「沙鳴晴嶺」是古代敦煌八大景之一。每年6月1日，敦煌會舉辦一次大型滑沙節，當上百名滑沙愛好者一齊從山頂順坡滑下，整個山體發出雷鳴般的轟鳴聲，5公里外的城內都能清晰聽到這一聲音。

◎ 伏羲文化節

時間：農曆五月十三

地點：天水市

伏羲文化節是甘肅省天水市一年一



度的祭祀伏羲的大型漢族傳統民俗節慶活動。公祭伏羲大典被列入國家首批非物質文化遺產保護名錄。

曲藝文化

◎ 甘肅花兒

世界非物質文化遺產甘肅花兒，已有400多年的歷史，是甘肅臨夏、定西、甘南等地區勞動人民表達對理想追求和對幸福生活熱愛的一種民族音樂傳唱形式，內容豐富多彩，語言生動形象，曲調高昂優美，具有濃郁的生活氣息和鄉土特色。

「花兒」就是從農田和山野裡練出來的，一些唱得好的人被稱為「花兒把式」，都是經過多年勞作、放牧，跟隨大人學唱，熟悉掌握了曲調，而後自己才能即興編詞對唱或領唱。

◎ 蘭州鼓子

又名蘭州曲子、蘭州鼓子詞，是流行於甘肅省蘭州地區的一種漢族民間曲藝形

式，中華曲藝的古老曲種之一。在蘭州地區曾經是家喻戶曉、人人皆知的文化娛樂形式，所以能彈會唱者甚多。如遇喜慶節日，請客宴會，不論在農村的家庭院落，還是集鎮的茶肆酒樓，老蘭州人聚集在一起彈唱；每當唱到高潮之時，他們便一人演唱而眾人幫腔，顯得氣氛十分熱鬧。

◎ 甘南藏戲

世界非物質文化遺產甘南藏戲，藏語稱「南木特」，即「傳記」之意。因在拉蔔楞寺首次演出，又稱「拉蔔楞藏戲」。甘南藏戲的演唱，系說唱形式，具有表演細膩，韻白清晰，繪形繪色，唱腔時而高亢爽朗，時而低緩悲涼等特點，兼具京戲和藏戲之優。將歌舞表演和劇情發展緊密聯繫在一起，最具特色的是「順步」，即同一側的臂和足同時朝着一個方向的動作身段，大量運用到各劇中大臣、儀仗隊等人物步法表演中，其速度緩慢，動作優雅。



住宿

	名稱	電話	地址
蘭州	甘肅陽光大酒店	0931-4608888	蘭州市城關區慶陽路428號
	甘肅國際大酒店	0931-8457188	蘭州市慶陽路324號
	蘭州和平飯店	0931-4893003	蘭州市天水南路166號
	蘭州隴能大酒店	0931-8378999	蘭州市北濱河東路70號
西部地區	敦煌山莊	0937-8882088	敦煌市敦月路鳴沙山附近
	酒泉東方國際大酒店	0937-2699999	酒泉市倉門街6號
	東湖明珠大酒店	0937-6373888	嘉峪關市迎賓東路1266號
	酒鋼賓館	0937-6201777	嘉峪關市雄關西路2號
	張掖華辰國際大酒店	0936-8257777	張掖市甘州區東大街20號
	七彩丹霞祥福酒店	0936-5532777	張掖市臨澤縣南台村二社16號
	武威雲翔國際酒店	0935-6256666	武威市涼州區祁連大道530號
中部地區	武威瑞一國際酒店	0935-6986999	武威市涼州區祁連大道與和平路交叉口往西約100米
	白銀萬盛大酒店	0943-8660111	白銀市白銀區萬盛路8號
	白銀平川凱賓大酒店	0943-5968888	白銀市平川區忠恒路
	隴西恒發國際大酒店	0932-6618888	定西市隴西縣鞏昌鎮崇文路中段
	鴻瑞假日酒店	0930-8837666	臨夏回族自治州永靖縣劉家峽鎮黃河路58號
	夏河拉蔔楞民航大酒店	0941-7128009	甘南藏族自治州人民東街12號
	酥油燈假日酒店	0941-5912222	甘南藏族自治州合作市卓尼東路25號
東部地區	正陽國際酒店	0934-6666666	慶陽市西峰區古象西路27號
	義順園國際酒店	0934-3269999	慶陽市慶城縣北區慶華路1號
	平涼賓館	0933-8253918	平涼市崆峒區西大街86號
	天水皇城國際飯店	0938-8395566	天水市秦州區成紀大道北側
	天水地質賓館	0938-2898666	天水市麥積區義皇大道市二中對面
	隴南飯店	0939-8219190	隴南市武都區北山東路
	隴南金都大酒店	0939-8539999	隴南市武都區江岸名都11號樓

西北
旅遊指南

青海



青海以青藏高原雄渾壯美的自然風光而獨樹一幟，家喻戶曉的青海湖是境內最大的內陸鹹水湖。

山川湖海，氣勢磅礴。在青海雄踞世界屋脊的高天厚土上，大自然以其大手筆、大氣魄，獨具匠心地造化出以「大」為特徵的山川風貌，構成了壯美奇絕的自然勝景。被譽為「萬山之祖」的崑崙山脈橫空出世，烘托出一種無與倫比的雄偉氣勢。

這些海拔 5000 米以上的大山，雪峰聳立，冰川廣佈，造就出「江河之源」。長江、黃河、瀾滄江從這裡奔騰而出。長江源頭景色秀麗，幾十米高的冰塔林聳入晴空，綿亙數十里，宛如一座水晶峰巒，千姿百態。黃河源頭風光宜人，水草豐美，湖泊、小溪星羅棋佈，甚為壯觀。

三江源頭地域遼闊，地勢高拔，河流縱橫，野生動植物資源十分豐富。被稱為「高原精靈」的藏羚羊是可可西里的驕傲。

青海有金黃的花海、耀眼的雪山、似海的碧水。青海是多民族聚居區，生活著漢、藏、回、蒙古、土、撒拉等民族，民俗風情別具一格。

氣候

青海省深居內陸，遠離海洋，地處青藏高原，屬於高原大陸性氣候。其氣候特徵是：日照時間長、輻射強；冬季漫長、夏季涼爽；降水量少，地域差異大，東部雨水較多，西部乾燥多風，缺氧、寒冷。最佳旅行時間 6 月—8 月。

交通

航空

北京、成都、廣州、上海、烏魯木齊、武漢、西安均有航班通往西寧機場；格爾木也通航，加強了省內和省外的交通聯繫。截至 2020 年 7 月，青海有 7 個飛機場。分別是西寧曹家堡機場、玉樹巴塘機場、格爾木機場、德令哈機場、花土溝機場、果洛瑪沁機場、海北祁連機場。西寧曹家堡機場是青海省的二級機場，也是青藏高原上重要的空中交通樞紐，已開通了直通北京、上海、西安等數十個大中城市的航班，不過暫時還沒有開通國際航線。

鐵路

青藏鐵路公司有多條綫路來往內地。鐵路是途經蘭州入青海境內的，旅途較長，但也可踏着「絲綢之路」的綫索，流覽沿途風光。除了西寧火車站之外，德令哈和格爾木是青海的另兩大火車站。

公路

青海省內有青藏、蘭西、平西等高速公路與外部連接，109、214、227、315 等國道通過西寧，公路運輸便利。有長途汽車通往省內外主要市縣，客車以開往甘肅各地為主。市內有多個客運站，客車分別發往不同方向。



西寧火車站



昆侖山

精品綫路

★ 環青海湖一周經典遊

D1 西寧出發—塔爾寺—拉鷄山—日月山—倒淌河—二郎劍 151—青海湖

D2 茶卡鹽湖—返回走環湖西路—剛查草原—大冬樹山—冰溝林海—夜宿祁連

D3 卓爾山—祁連草原—阿柔大寺—景陽嶺—門源花海—黑泉水庫—回西寧

★ 世界屋脊探險遊

西寧—塔爾寺—日月山—青海湖—茶卡鹽湖—貝殼梁—昆侖神泉—西大灘—昆侖山口—可可西里—長江源—唐古喇山

★ 柴達木激情自駕遊

西寧—青海湖—茶卡鹽湖—都蘭—察爾汗鹽湖—胡楊林景區

★ 三江源生態遊

西寧—三江源自然保護區—紮陵湖—鄂陵湖—年保玉則—文成公主廟—結古寺—囊謙

★ 高原民俗風情遊

西寧—河湟民俗文化—互助土族風情—循化撒拉風情—貴德清黃河—同仁熱貢藝術



昆侖神泉

旅遊觀光

西寧

西寧古稱「湟中」，是一座具有 2100 多年歷史的高原古城。西寧周圍群山環抱，冬無嚴寒，夏無酷暑，氣候宜人。夏季涼風習習，涼爽如秋，是天然的避暑勝地。作為一個歷史文化名城和旅遊城市，西寧市名勝古跡眾多。

西寧城市風光

» 塔爾寺

塔爾寺是中華藏傳佛教格魯派六大寺院之一，也是世界第二大佛宗喀巴大師的誕生地。因先有塔，而後有寺，故名塔爾寺，有 400 多年歷史，是西寧最受歡迎的旅遊目的地之一。寺院建築恢宏、珍寶豐富，香火也非常旺盛，來到這裡能感受到濃郁的宗教氛圍。栩栩如生的酥油花、絢麗多彩的壁畫和色彩絢爛的堆繡被譽為「塔爾寺藝術三絕」。

地址：

西寧市湟中縣金塔路 56 號



» 東關清真大寺

青海省最大的清真寺，建築雄偉，融合了漢、藏、伊斯蘭幾種風格，正中的禮拜大殿是全寺最大的建築。這裡每逢禮拜的時候，往往人數眾多、規模盛大，但是場面卻十分的虔誠、安靜，非常震撼。晚上夜幕降臨後，清真寺的外面會亮起綠色的燈光，整個清真寺美麗奇幻，在寺外觀看、拍攝都很不錯。

地址：

西寧市城東區東關大街 34 號



塔爾寺



丹噶爾古城

» 丹噶爾古城

地址：
西寧市湟源縣東大街

歷史上因茶馬互市而興盛，唐蕃古道與絲綢南路在這裡穿越，有「海藏咽喉」「茶馬商都」等稱號。古城規模不大，以丹噶爾大街為中心，店鋪林立，出售很多青海本地的旅遊紀念品、藏族特產等。古城內有城隍廟、金佛寺等廟宇，大都為明清時期修建的老建築，有時還有縣衙升堂等民俗表演。

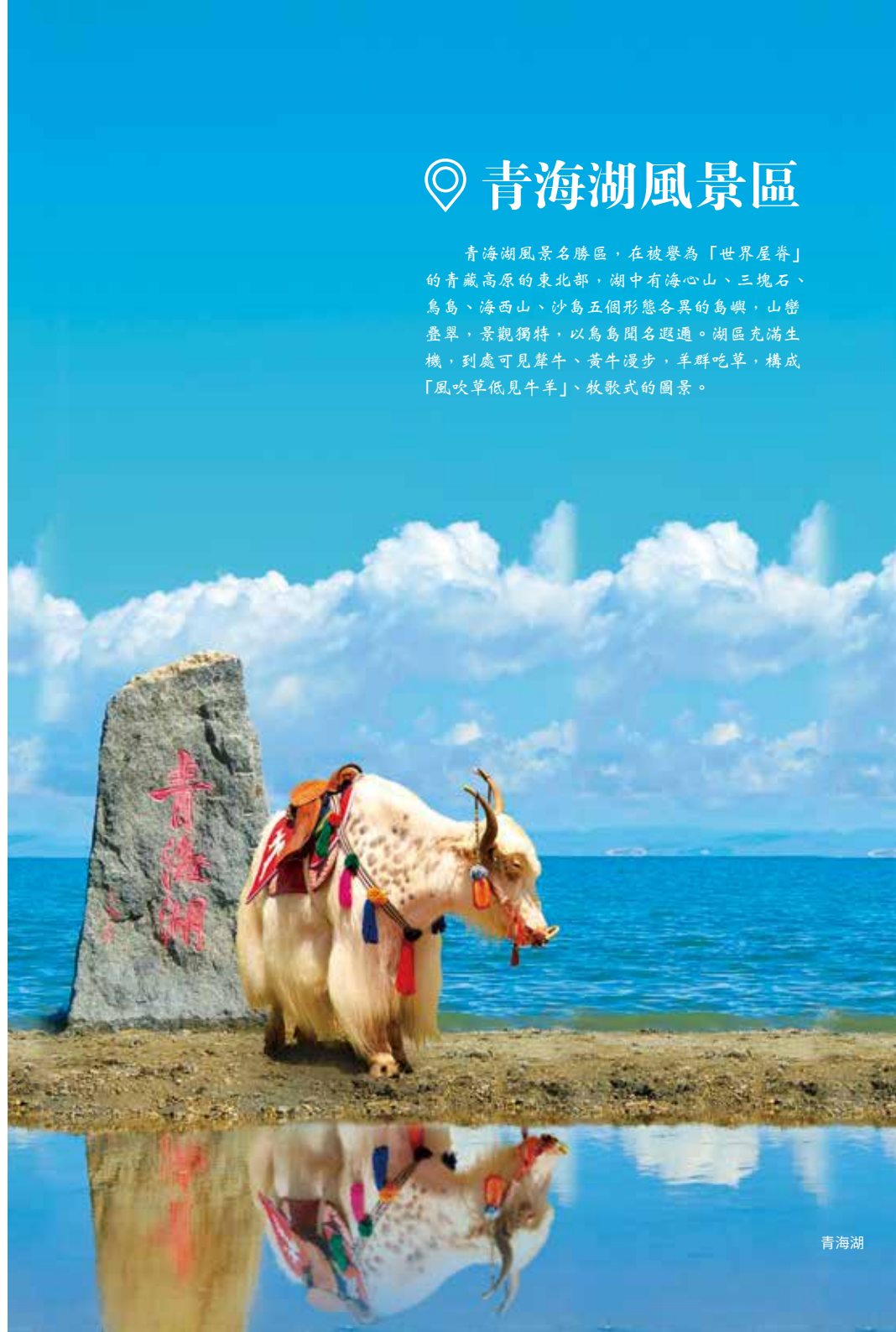
» 南禪寺

地址：
西寧市城中區南山路 93 號

南禪寺也叫南山寺，位於西寧市西南鳳凰山北麓，與北禪寺遙遙相望。南禪寺是青海省最古老的漢傳佛教（淨土宗派）寺院，整個建築群是以關帝廟為中心的，依山勢而建，層層疊疊展開，佈局有序，是中華寺廟嚴謹構局的典範。歷史上的南禪寺佛徒來往不絕，所受香火十分旺盛，後因戰火、自然災害被焚毀破壞殆盡，今天的南禪寺古建築基本上是清代重修的遺存，目前也算是西寧市保存較完整的古建築群了，同時也是本地及周邊地區漢傳佛教信徒進行宗教活動的重要場所。

📍 青海湖風景區

青海湖風景名勝區，在被譽為「世界屋脊」的青藏高原的東北部，湖中有海心山、三塊石、鳥島、海西山、沙島五個形態各異的島嶼，山巒疊翠，景觀獨特，以鳥島聞名遐邇。湖區充滿生機，到處可見犏牛、黃牛漫步，羊群吃草，構成「風吹草低見牛羊」、牧歌式的圖景。



青海湖



青海湖



» 青海湖

又名「庫庫淖爾」，蒙語「青色的海」之意。位於青海湖盆地內。由祁連山的大通山、日月山與青海南山間的斷層陷落形成。高原大陸性氣候造就了這裡四季的不同美景。南側的二郎劍景區可以乘船遊湖；西側是鳥島，每年4月到6月有數萬隻飛鳥可供觀賞拍攝；湖東以沙灘風光和娛樂為主，有著名的日月山、倒淌河等；北側則是金銀灘和原子城等景點。7月、8月是去青海湖最好時節，油菜花開大片，一年一度的環湖自行車賽也是那時舉行。



青海湖

地址：
海北藏族自治州剛察縣
109 國道北側



» 鳥島

鳥島因島上棲息數以十萬計的候鳥而得名，是青海湖畔具有靈氣和生機的地方。每年4月到6月間，有近10萬隻候鳥陸續遷徙到這裡繁衍生息，是青海湖一大奇觀。觀看大天鵝的最好時節是在每年11月至次年2月。

地址：青海湖環湖西路處



鳥島

» 環湖西路

黑馬河到鳥島這一段被譽為青海湖最美的路段，在不同的季節呈現不同美景：5月，野花綻放，群鳥飛翔；8月，萬畝油菜花湖畔燦爛盛開；而在繁華過盡的10月，黑馬河草原歸於平靜，青海湖也呈現出最樸素的美態。



環湖西路



環湖西路

貼士：

遊覽李家峽水庫最好是坐遊艇，在南宗溝門口有遊艇碼頭，可往返於李家峽北岸碼頭。需要注意的是，李家峽水庫只有在每年「五一」至「十一」期間開放，其他時間只能遠遠觀望。

» 李家峽水庫

李家峽水庫是目前世界上最大的雙排機水電站，黃河上游水電梯級開發中的第三級大型水電站。它是黃河上游第二個高峽平湖，昔日那洶湧澎湃、桀驁不馴的「大黃龍」終於被鎖定在李家峽。

» 土族民俗故土園旅遊區

互助土族自治縣位於青海省東北部，距離省會西寧市 32 公里。這裡是境內惟一的土族自治縣。土族，這個古老的民族世代在這裡繁衍生息，使這裡形成了獨特的人文景觀。互助土族風情園由 20 餘個旅遊接待點組成，以土族人民特有的民居院落，生活習俗，互助特產的青稞酒、酪醅酒、奶茶，別有情趣的輪子秋、安昭舞以及充滿濃鬱生活氣息的敬酒歌迎來了一批批中外遊客，給客人留下了難忘的印象。



互助土族民俗故土園旅遊區



李家峽水庫



門源百里油菜花海

◎ 海北藏族自治州

海北藏族自治州位於青海省境東北部，古代是西戎、羌、吐谷渾等民族雜居交錯之地，今天這裡仍然生活着多個少數民族。海北下轄的海晏縣、剛察縣、祁連縣、門源縣都是旅遊勝地。

» 門源百里油菜花海

門源縣以每年 7 月盛開的綿延幾十公里的油菜花而聞名，這裡也是西北地方主要油料產區。門源的油菜花面積達 60 萬畝，7 月是最佳觀賞期，與江南的油菜花相比，極富震撼力。由於田地多向着河道方向傾斜，站在河岸上看，鋪天蓋地一片金黃，與祁連山遙相輝映。

貼士：

油菜花最佳觀景點包括水泥廠對面的南山上、青石嘴鎮的圓山觀花台以及大阪山觀景台。



祁連山草原

» 金銀灘景區

位於海北藏族自治州海晏縣西海鎮西側 5 公里，國家 AAAA 級旅遊景區。金銀灘分為金灘和銀灘，麻皮河和沿利津河貫穿而過，北岸草灘上盛開着一種叫金露梅的金黃芳香的小花，故稱金灘；南岸草灘上則是潔白如銀的銀露梅的天下，謂之銀灘。西部歌王王洛賓一首《在那遙遠的地方》唱遍了世界各地，也將金銀灘草原的神奇和美麗傳遍了世界各地。



金銀灘景區

» 卓爾山

祁連山脈的一支，海拔 4300 米，屬丹霞地貌，緊靠八寶河，並與藏區神山牛心山隔河相望。6 月—8 月時草原翠綠欲滴，山體裸露處都是赤紅的砂岩，與碧綠的草原層疊交錯，景色壯美。山脈兩側的林海、油菜花、村莊、縣城，景色層次感很強，是攝影師的最愛。

地址：
海北藏族自治州祁連縣八寶鎮卓爾山風景區

» 祁連山草原

祁連山的山脈平均海拔在 4000—5000 米之間，高山積雪形成碩長而寬闊的冰川地貌，奇麗壯觀。在淺雪的山層之中，有名為雪山草甸植物的蘑菇狀蠟綴，還有高山雪蓮，以及雪山草等珍貴藥材。此處地形平坦、水草豐美、蜚聲中外的遠東第一大牧場——山丹軍馬場就建於此。每年 7 月、8 月間，與草原相接的祁連山依舊銀裝素裹，而草原上卻碧波萬頃，馬、牛、羊群點綴其中。

» 大冬樹山垭口

位於海北市祁連縣，海拔 4120 米，是絕大多數自駕川藏綫的驢友行程中的最高點。垭口兩邊是一望無際的水草豐美的高山草甸，羊群、犏牛群一片片散落漫山遍野。此處還有一個休息站，遊客們可以下車觀賞風景，為之後的旅行稍做休息和準備。

地址：
海北藏族自治州祁連縣 227 國道祁連山草原



祁連山草原

地址：
海北藏族自治州祁連縣 204 省道東 100 米



察爾汗鹽湖



昆侖山口

格爾木

格爾木地處青藏高原腹地，是青藏高原上的第三大城市。全市有近 90% 的土地屬於荒漠、半荒漠的戈壁灘，察爾汗鹽湖、昆侖山口、格爾木胡楊林，無一不壯觀美麗。與邊遠地區的戈壁不同，格爾木市區建設的卻是這戈壁沙灘上的一座綠洲，市內綠樹成蔭，繁花似錦，市郊農田蔥綠，樹木成行。



貼士：
鹽廠原則上只允許有入訪證件的車輛登記進入，所以在格爾木包車時最好確認是否可以開進廠區

地址：
海西蒙古族藏族自治州格爾木市察爾汗鎮

» 察爾汗鹽湖

察爾汗鹽湖是境內最大的鹽湖，也是世界上最著名的內陸鹽湖之一，青藏鐵路穿行而過。進入廠區首先會看到一座鹽湖博物館，展示了察爾汗鹽湖的形成歷史和開採過程。在入門處有一座「鹽湖奇葩」結晶，十分有趣。景區內有一條由鹽鋪設的延伸至湖中的道路——萬丈鹽橋，硬度和一般的柏油馬路相同。當路出現損壞時，只要澆上一些鹵水就可以使路復原。

鹽湖兩側都是白色的鹽晶，湖水通透、泛着綠色。晴天時，周圍的景物、天空和白雲都倒映在湖中，是攝影的絕佳地帶。

» 昆侖山口

昆侖山口是青海、甘肅兩省通往西藏的必經之地，也是青藏公路上的一大關隘。昆侖山口海拔 4767 米，對大多數旅行者而言，昆侖山口是挑戰高原反應的第一個坎兒。南側立有昆侖山口紀念碑及傑桑·索南達傑紀念碑。

地址：
海西蒙古族藏族自治州格爾木市 109 國道附近

» 沱沱河

沱沱河發源於唐古喇山脈主峰格拉丹東西南側姜根迪如雪山的冰川，是長江正源。沱沱河周邊有長江第一橋、長江源頭紀念碑、可可西里保護站等。



沱沱河

◎ 海西蒙古族藏族自治州

海西蒙古族藏族自治州地處青藏高原北部、青海省西部，南通西藏，是青、甘、新、藏四省區交往的中心地帶，擁有長江源、昆侖山、天峻山、大柴旦溫泉等眾多自然景點。除此之外，海西還擁有廣闊的草場。

» 茶卡鹽湖

地址：
海西蒙古族藏族自治州烏蘭縣茶卡鎮鹽湖路9號

茶卡鹽湖是柴達木盆地有名的天然結晶鹽湖，境內的「天空之鏡」，是國家旅遊地理雜誌評選的「人一生必去的55個地方」之一。遊客可以赤腳走到湖面上觀看和拍攝自己的倒影，如果足夠幸運，白天可以看到在河面上形成的海市蜃樓。景區裡有眾多的鹽雕可以觀賞，還可以乘坐小火車，到鹽湖的深處觀光。

» 翡翠湖

因湖水在陽光下清澈湛藍，色如翡翠，故得名「翡翠湖」。翡翠湖目前仍是一處尚未開發的原始風景處女地。翡翠湖的顏色和湖中所含的礦物質濃度以及天氣情況相關，在不同的時間段，翡翠湖的顏色會有所不同。

» 柴達木盆地

人們常說柴達木盆地是個「聚寶盆」，又說這裡是地球上「最像火星」的地方。無盡的荒漠，乾燥的鹽灘，嶙峋的雅丹，這些地貌組合造就了柴達木盆地的獨特美感。在柴達木盆地，有着境內規模最大的雅丹群。在柴達木盆地西北部，有被稱作「惡魔之眼」的艾肯泉，泉眼周圍硫磺礦物質長期沉澱，色彩斑斕，需要使用無人機才能見到這份奇景。

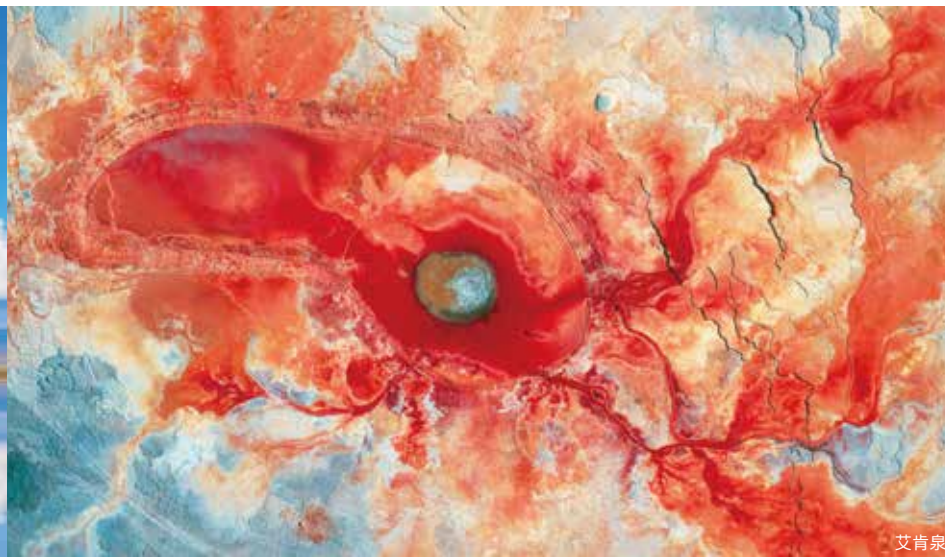
地址：
海西蒙古族藏族自治州原大柴旦化工廠鹽湖採礦區內



柴達木盆地



茶卡鹽湖

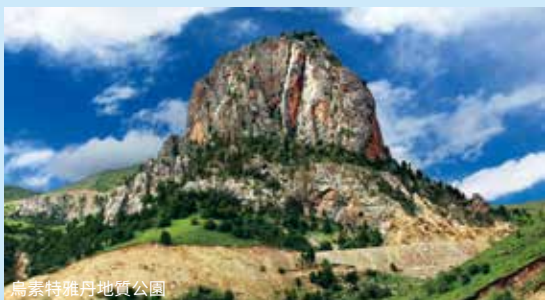


艾肯泉

» 烏素特雅丹地質公園

又名「水上雅丹」，位於青海柴達木盆地的西北部。這裡本來沒有水，有一年山洪暴發，發源於崑崙山的那棱格勒河河水改道，淹沒了這片區域，形成了水上雅丹地貌。一到春秋季節，成群的水鳥和野鴨，或翱翔在湛藍的天空中，或戲水在微光波映的湖水裡，或在雅丹之上奔跑追逐，因此，這裡被當地人稱為「鴨湖」，又被遊客們稱作「百鳥千島湖」。

地址：海西蒙古族藏族自治州直轄 315 國道



烏素特雅丹地質公園



烏素特雅丹地質公園



可可西里

📍 玉樹

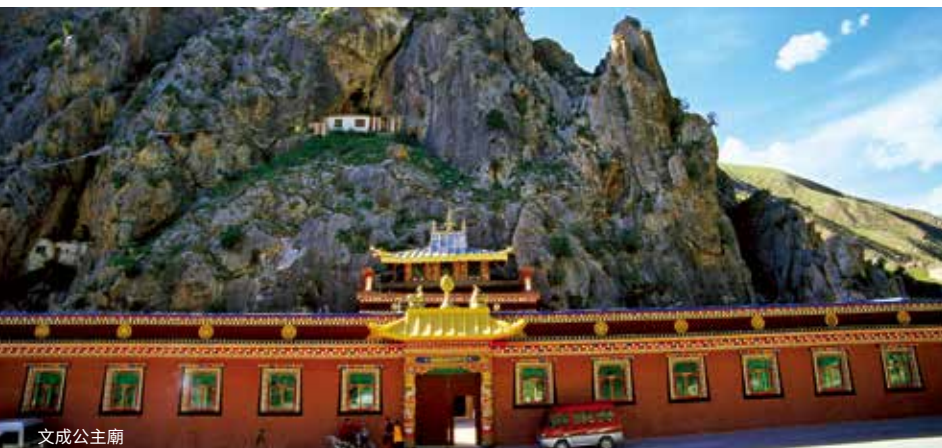
玉樹位於青海省西南青藏高原腹地的三江源頭，素有「江河之源、名山之宗、牦牛之地、歌舞之鄉」「唐蕃古道」和「中華水塔」的美譽。文成公主廟，隆寶灘自然保護區，勒巴溝是玉樹最著名的景點，層層疊疊的峰巒，把這方土地的明媚、質樸和神奇一直守護至今，更令她平添厚重。這裡的人民馭馬如風、佩刀而行，衣飾華美、歌舞嫵媚。

» 可可西里

可可西里自然保護區位於青海西南部的玉樹藏族自治州境內，但是所說的整個可可西里地區包括西藏北部的「羌塘草原」地區、青海昆崙山以南地區和新疆同西藏、青海毗鄰的地區。可可西里氣候嚴寒，自然條件惡劣，人類無法長期居住，被譽為「生命的禁區」。然而正因為如此，給高原野生動物創造了得天獨厚的生存條件，成為「野生動物的樂園」。



可可西里



文成公主廟

» 文成公主廟

位於玉樹縣結古鎮東南 25 公里的貝納溝，藏式建築的文成公主廟緊貼百丈懸崖，風景幽靜，金光閃閃的屋頂光芒四射。廟四周所有的懸崖和面積較大的石頭上都刻着數不清的藏經。該廟共 3 層，面積包括院落 600 多平方米，通高 9.6 米。廟中央的文成公主坐像，端坐在獅子蓮花座上，身高 8 米。坐像兩旁有 8 尊石刻佛立像，分立在上下兩層，每尊佛像高有 3 米，精雕細刻，形象生動。該廟是一座既有唐代藝術風格又有藏式平頂建築特點的古式建築。



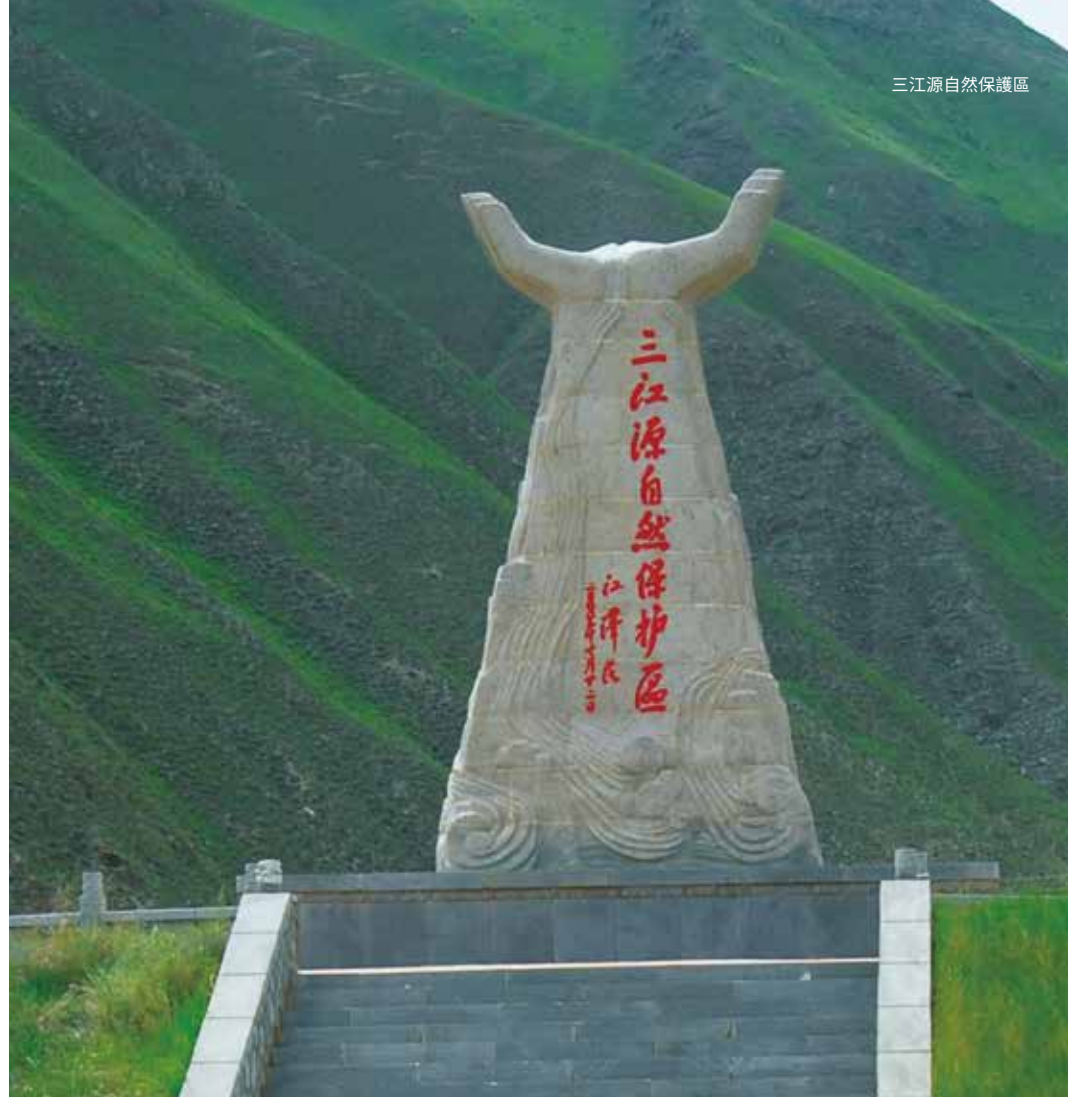
文成公主廟

» 通天河

通天河是長江流經玉樹州的名字，全長 800 公里，穿行於唐古喇山脈和崑崙山脈的寬谷之中。在青康公路上旅行，在距離結古鎮 20 公里的地方，可以看到三江源自然保護區的紀念碑，旁邊就是氣勢磅礴的通天河。這裡風光險峻奇絕，自古以來就是西寧通往玉樹、青海通往西藏的必經之路，也是通天河上游的一大天塹。《西遊記》中著名的「過渡曬經」的章節就發生在這裡。



通天河



» 三江源自然保護區

三江源自然保護區在玉樹通天河區域內。長江源是世界高海拔地區生物多樣性特點最顯著的地區，被譽為「高寒生物自然種質資源庫」。三江源地區具有獨特而典型的高寒生態系統，為中亞高原高寒環境和世界高寒草原的典型代表。



貴德國家地質公園

📍 海南、黃南、果洛

海南藏族自治州是青藏高原的東門戶，素有「海藏通衢」之稱。黃南的民族藝術也讓人讚歎，技藝精湛、從藝人員眾多的熱貢藝術是境內藏傳佛教藝術的重要流派，黃南更有「藏畫之鄉」的美譽。果洛旅遊資源得天獨厚，全境都煥發着藏域腹地風景殊異的民族風格與外界迥然不同的自然人文景觀。

» 倒淌河景區

倒淌河發源於日月山西側，是一條依靠雪融水和雨水的季節河，青海湖水系中最小的一支。這裡自古就是進入青南牧區和西藏的交通要衝，有着「藏區門戶」和「進藏咽喉」之美譽。倒淌河的河流蜿蜒曲折，清澈見底，宛如一條亮麗的綢緞飄落在草原上。遊客可在此騎馬、參觀藏族民俗文化展廳、觀賞東方神犬雪域藏獒、試穿民族服裝留影。



倒淌河



倒淌河

» 貴德國家地質公園

位於青海省貴德縣境內，包括阿什貢園區、黃河河谷園區、麻吾峽園區三個主園區。公園內阿什貢七彩峰叢地貌多姿多彩，秀麗壯美；麻吾峽風蝕地貌鬼斧神工，變幻無窮；黃河景觀美輪美奐，如花似錦；龍羊峽谷陡峭險峻，氣勢磅礴。多種多樣的地質遺跡反映了地質歷史時期青藏高原的演化過程，也記錄了黃河的發育史和貴德自然環境的變遷。



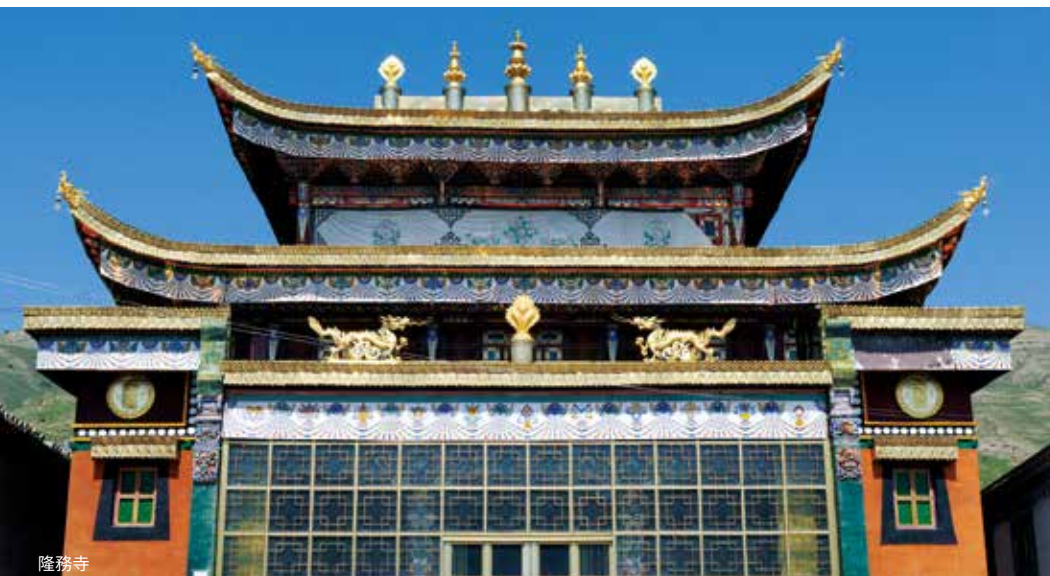
貴德國家地質公園

地址：
海南藏族自治州貴德縣尕讓鄉阿什貢村



» 坎布拉國家森林公園

位於黃南藏族自治州尖紫縣境內。坎布拉是典型的丹霞地貌，沿着南宗溝前進，兩旁是高聳的赤峰和風蝕殘丘。公園內涵蓋「丹霞」峰林地貌景觀、新生界沉積環境和沉積構造類型以及 3800 萬年以來的地質生態環境演化遺跡。坎布拉丹霞地貌由紅色砂礫岩構成，岩體表面丹紅如霞。奇峰、方山、洞穴、峭壁為主要地貌特徵。山體如柱如塔、似壁似堡、似人如獸，形態各異。各種造型栩栩如生，形態千奇百怪，有鬼斧神工之妙。



隆務寺



年寶玉則

» 隆務寺

全寺依山而建，佈局錯落有致，藻飾華麗宏偉。大經堂位居全寺中央，體量雄闊，內供釋迦牟尼佛等數十尊佛像，造型精美，莊嚴肅穆。其中宗喀巴大師像高 11 米，底座周長 26 米，通體鍍金，七寶裝飾，尤見精奇。寺中現存明朝御賜釋迦牟尼金像等珍貴文物；古碑兩塊，分別列為國家級、省級文物。寺藏佛經上萬部，其中以德格版《甘珠爾》《丹珠爾》尤屬難得。



隆務寺

» 年寶玉則國家地質公園

年寶玉則，又稱果洛山，位於班瑪縣東部，屬巴顏喀拉山，是青海果洛草原的一座神山。主峰海拔 5369 米，冰川面積 7—8 平方公里，360 個冰川湖泊各具景觀。鄂



年寶玉則

木措冰川谷地帶是集年寶玉則地質公園之精華，完整地保留着高原腹地冰河時期以來地質作用遺留的粗獷美，最引人注目的是奇、險、秀的冰緣峰林地貌，冰川地質作用遺跡地貌。

» 瑪沁阿尼瑪卿山地質公園

位於果洛藏族自治州瑪沁縣境內。由陰—陽柯河景區、青龍溝景區兩個景區組成。公園地處古特斯特洋縫合帶，以第四紀冰川、冰川地貌、高寒喀斯特景觀為主，輔以藏傳佛教文化為特色。景點有拉加寺、喇日寺、地質博物館。

地址：
果洛藏族自治州久治縣索呼日麻鄉



瑪沁阿尼瑪卿山地質公園

旅遊資訊

美食

青海江河縱橫，山川交錯，牧場廣闊，牛羊肥壯，而且是多民族聚集之地，因此茶肴、小吃麵點品種多樣，風味各不相同。青海菜特點是醇香、軟酥、脆嫩、酸辣，兼有北方菜的清醇，川菜的麻、辣，南菜的味鮮、香甜。少數民族的菜具有一種粗獷的美，主料以牛羊肉為多。



名菜

◎ 青海手抓羊肉

手抓羊肉，相傳有近千年的歷史，是西北蒙、藏、回、哈、維等民族喜愛的傳統食物，原以手抓食用而得名。吃法有三種，即熱吃、冷吃、煎吃。草原上的手抓羊肉，色、香、味、形都代表了草原牧人的粗獷、豪放、熱情、虔誠和好客的性格；青海各族人民，無論是回、漢、蒙古、撒拉族，都用手抓羊肉作為敬客的上好食品。近年來旅遊事業大發展，青海各地賓館已把手抓羊肉列為青海風味名菜之一。



手抓羊肉



蛋白蟲草雞

◎ 蛋白蟲草雞

蛋白蟲草雞是青海的名菜。雞脯肉剝成肉茸，加鹽、生薑、胡椒少許與蛋清攪勻，裝盤，將蟲草（開水泡軟）放在肉茸

上，蒸熟。裝碗灌雞湯，再蒸片刻，取出扣盤，澆上清湯即可。此菜具有強身補肺益腎的藥膳作用。



羊筋菜

◎ 羊筋菜

羊筋是羊蹄的韌帶。青海的羊筋在宰殺季節，經過剔取、拉直、陰乾，紮成小把，可長期保存，久藏不壞。用羊筋做的菜肴品種很多，是青海回、漢族筵席中最常見也是很有聲譽的地方菜之一。由於羊筋是膠質組成，比起海參、魚翅來，價廉味美，是烹製高筵美饌的重要佳料。

◎ 青海土火鍋

青藏高原氣候寒冷，盛產牛羊，青海土火鍋的「鍋底」一般由羊肉清湯加少許酸菜製成，如果喜食辣，那再好不過，青

海土火鍋口味偏重香辣，但湯色清亮，滋味天然醇厚；嘗一口，羊肉的鮮美與酸菜的爽口完美結合，肥膩感全無。

小吃

◎ 青海釀皮

釀皮是青海地方風味較濃的傳統小吃。在西寧和農業區各城鎮出售釀皮的攤販到處可見。蒸熟的釀皮，從盤中剝離，切成長條，配上麵筋，澆上醋、辣油、芥末、韭菜、蒜泥等佐料，吃起來辛辣、涼



釀皮



土火鍋

西北旅遊指南



爽、口感柔韌細膩，回味悠長。釀皮雖是小吃，但可作主食充饑解餓，也可當菜肴，充當下酒冷盤。冷熱均宜，四季可食。

◎ 雜碎湯

青海人民把雜碎湯泡饅看成是最美好的早餐。它既能補身、耐饑，又能抗寒。雜碎是指煮熟的牛羊的頭、心、肺、腸、胃、四蹄等，俗稱「下水」。它又分兩種，即「牛下水」或「牛肉雜碎」「羊下水」或「羊肉雜碎」。雜碎湯就是雜碎煮成的湯，即下水下鍋後，加調料、山楂等物，文火煮，腸肚爛後撈出，繼續煮頭蹄，去上層油凝固，全部撈出備用。湯中加一些乾蔥絲、綠芫荽等調味品。雜碎湯香味濃、不膩、補身。

◎ 熬飯

熬飯，指帶肉湯的燴菜。主料為羊肉湯和白蘿蔔片。在煮過肉的湯中羊肉湯最好，放入煮熟的白蘿蔔片、粉條、熟洋芋塊、小塊羊肉、豬肉、炸熟的肉丸子等，加鹽、花椒粉、薑粉、五香粉等調料，燒

沸即可食用。漢族一般在中秋節、除夕作為晚飯。西寧漢族辦喪事招待弔唁客時的「湯米三碗」其中一碗便是熬飯。

◎ 朶麵片

朶麵片，又叫麵片子，是青海人麵食中最普遍而又很獨特的家常飯。相當於華北地區的揪麵片。現在從城鎮到農村，朶麵片已成了最普及又享有盛名，品種繁多，滋味獨特的麵食了。按朶麵片形狀、配料和烹任方法不同，有做工細緻、纖小玲瓏的「指甲麵片」「雀兒舌頭」；有和蘑菇混煮的「蘑菇麵片」；有不帶湯而用炸醬拌吃的「燴麵片」

◎ 羊腸麵

羊腸麵是青海省省會西寧地區常見的一種風味小吃。它以羊腸為主料，並伴以熱湯切麵共食。做法是將羊的大小腸管洗



淨，腸壁油不剔剝，裝入蔥、薑、花椒、精鹽等為佐料的糊狀豆麵粉，紮口煮熟，並在煮羊腸的湯內投入已煮熟的蘿蔔小丁、蔥蒜丁混合的臊子湯。羊腸麵湯色淡黃，腸段潔淨，肥腸粉白，麵條金黃，蔥末浮上，蘿蔔丁沉在碗中，腸段細脆餡軟，麵條長且爽口，夏天吃涼冬日可吃熱，實屬實惠的小吃。

◎ 焜鍋饅饅

青海人叫饅頭為「饅饅」。「饅饅」只是一個總稱。青海農業區和半農業區各族人民常吃的饅饅千姿百態，品種繁多，如花卷、油包、油餅、曲連、油香、爐饅饅、饅頭（祭祖用的大饅饅）、焜鍋饅饅等等。它們是逢年過節，串親訪友經常攜帶的傳統禮品，也是每飯難離的主食。其中最受人歡迎也最普遍的，是「焜鍋饅饅」。

◎ 青海老酸奶

在青海，地地道道的青海人都會自製酸奶，傳統的青海老酸奶的發酵是在瓷碗



中，借着炕上的高溫形成固態酸奶，酸奶的上層會浮着一層奶皮，吃的時候可以放一些糖來調味，酸酸甜甜的，可以達到解暑的效果。

◎ 青海奶皮

奶皮也叫乾乳酪，是青海農牧交錯地區農民用牛奶製成的著名土特產品之一，為牛乳製品中最可口的營養食品。其製作歷史已近百年。奶皮純黃夾白，油漬點點，蜂窩沙孔滿布，色彩清新迷人，入口奶油溢香，酥柔味美，不油不膩，營養豐富。老年人最喜把奶皮切成小塊泡在奶茶中食用。若切盤上席，作為乾果軟糖，則是很好的奶油小吃。



老字號

◎ 雅君羊羔肉

手把牛肉沾着一點辣椒麵兒吃，特別香和嫩。招牌菜黃燜羊羔肉必點，黃燜羊肉很贊，肉嫩，裡面的粉條一樣的東西很好吃很入味。對於羊頭不反感的朋友，一個黃燜羊頭絕對是吃得過癮。還有素菜枸杞苗、高原鹿角菜都很有特色。推薦菜式：雅君羊羔肉、黃燜羊肉、優酪乳、涼拌鹿角菜、烤土豆、青稞餅。

地址：西寧市七一路 201 號近花園南街路口

電話：0971-8170899

◎ 清真益鑫羊肉手抓館

西寧最有名的手抓肉，曾經上過美食紀錄片《舌尖上的中國》，位於鬧市區的益鑫羊肉手抓館，菜品原材料新鮮，羊肉的口感非常純正，絕無膻味。想體會西北人民粗獷豪放大塊吃肉的感覺，請你光顧這家餐廳。推薦菜式：黃燜羊肉、自製優酪乳、手抓羊肉、炸土豆塊、旗花麵片。

地址：西寧市湟光花園北街白玉巷 5 號東大街路口

電話：0971-8179336



清真益鑫羊肉手抓館



雅君羊羔肉

◎ 下楊家青海土火鍋

青海特色火鍋，具有傳統的味道，菜量非常大。土火鍋分微鍋、小鍋、中鍋和大鍋，菜品在上鍋的時候就已經煮好了，裡面有各種肉、丸子、白菜、豆腐、寬粉、冬瓜、炸土豆等，裡面碼的料非常足！上面是葷菜，有羊肉、牛肉、豬肉、帶魚、鵪鶉蛋之類，底下素菜有海帶、蘿蔔、土豆、豆腐皮、酸菜之類，青海土火鍋更突出食材的原味。油炸饅片烤得火候很好，酥脆爽口。推薦菜式：青海土火鍋、油炸饅片。

地址：西寧市文博路 9-25 號



下楊家青海土火鍋

特產

◎ 大通犛牛肉

大通犛牛肉色澤棕紅，形狀規則、平整，肌纖維清晰，口感有一定韌性，柔軟適中，嚼後留香。犛牛因其常年生活在海拔幾千米以上地區，這些地方生長着許多野生藥材如貝母、蟲草等，犛牛常食這些藥材，其肉鮮美無比。殺後可炒、紅燒、清沌或晾曬成肉乾等，其味獨特。

◎ 湟源陳醋

湟源陳醋，又名黑醋，青海名特產之一，是以青稞、麩皮為主要原料，加入草果、大香、豆寇、枸杞、黨參等 100 多種中草藥，經過 60 多道生產工序，釀出質地濃稠、香味濃郁、冬天不凍、夏天不腐的陳醋。酸味純正，清香甜潤，質地濃稠，色香俱佳，多吃能增食欲、助消化、健脾胃、防感冒、清心解毒。

◎ 崑崙玉

崑崙玉產於青海省海西蒙古族藏族自治州格爾木。昆侖玉質地細潤、淡雅清爽、油性好，透明度高。可分白玉、灰玉、青玉、「白帶綠」「糖包白」等。以晶瑩圓潤、純潔無瑕、無裂紋、無雜質者為上品。

◎ 熱貢唐卡

熱貢唐卡產於青海省黃南藏族自治州

同仁市。在色彩造型方面，熱貢唐卡中的石山色彩濃重，描金面積多，以冷調為主，造型與國畫石山的造型類似。石頭線條曲折繁多，與國畫山水中的皴法相似。其他唐卡石山色彩淡雅，以暖色為主，造型簡單明快，只有山之形。在色調方面，熱貢唐卡清新、亮麗，以粉綠和藍青為主色調，而其他唐卡以翠綠、紅色為主色調，例如在其他唐卡中的花葉色彩大多較深，靠近墨綠，而這種色調在熱貢唐卡中幾乎不見。在用金方面，更是熱貢唐卡的一大突出特色，且用金技藝獨具特長。其他唐卡也用金，但沒有熱貢唐卡用金量大。



崑崙玉



熱貢唐卡

民俗節慶

節日文化

◎ 塔爾寺四大法會

時間：農曆正月十四至十五、四月
四至十五、六月初七至初八、
九月二十二至二十三

地點：西寧市湟中縣塔爾寺

塔爾寺四大法會舉辦藏、土、蒙古族的酥油花展、曬佛像及其它佛事活動。正月十四至十五，跳金剛怖畏護法舞，大型酥油花展覽；四月十五，跳金剛怖畏護法舞，曬大佛；六月初七至初八，曬大佛，跳金剛怖畏護法舞，轉金佛，跳馬首金剛護法舞；九月二十二至二十三，拜大佛，跳馬首金剛護法舞，紀念宗喀巴大師圓寂。

◎ 土族波波會

時間：農曆二月二、三月三、四月八等

地點：海東市互助土族自治縣

「波波會」是土族傳統的民俗活動。每逢農曆二月二、三月三、四月八等日子，青海互助縣的許多土族鄉村都要舉行「波



土族波波會

波會」，時至今日，每年的「波波會」仍香火旺盛，法鼓不停。

◎ 青苗會

時間：農曆三月至六月

地點：海東市互助土族自治縣

青苗會，是青海互助縣龍王山一帶土族的傳統節日。每年農曆三月至六月，由巫師擇日舉行。源自 1368 年至 1398 年（明洪武年間），龍王顯靈，庇佑土族牧民的傳說。節日早晨人們先到廣福寺點燈焚香，頂禮膜拜，請出龍神轎杆、護法神箭，然後組成儀仗隊前行，隊伍排成單行，有的擊鼓鳴金，有的吹海螺牛角，隨行的衆人手持柳條，巡視田禾，並借用神的名義約束鄉民不准在田地裡放牧牲畜，不許砍樹、踐踏青苗。此節，實為保護農業生產的一項活動。

◎ 熱貢六月會

時間：農曆六月

地點：黃南藏族自治州同仁縣

熱貢六月會是青海同仁縣藏族、土族村莊特有的傳統文化節，已流傳 1400 多年。每年農曆六月，熱貢地區的廣大藏族、土族村莊都要舉行當地民間祭祀活動。它包括祭神、請神、迎神、舞神、拜神、祈禱、送神、軍舞表演、神舞表演、龍舞表演等內容，是一個熱貢地區藏族、土族共同參加的盛大的宗教性節日。



玉樹賽馬會

◎ 花兒會

時間：農曆六月初六

地點：海東市互助土族自治縣五峰山五峰寺

「花兒」又稱少年，是青海、甘肅、寧夏等省區民間的一種歌曲，回、土、東鄉、撒拉、保安、裕固等族傳統歌會。各地會期不一，六月初六蓮花山（甘肅）及五峰山（青海）的花兒規模最大。會場上搭有歌臺，歌手登臺比賽，優勝歌手被披上紅綢帶作為獎賞。

◎ 大通登山節

時間：農曆六月初六

地點：西寧市大通回族土族自治縣

老爺山又名六朔山，位於西寧市北約 40 公里，大通縣境內。山上有火燒臺、老虎洞和古寺廟遺址。主峰西南皆為懸崖絕壁，北面與犛牛山相對。登高眺望，雲海蒼茫，漫步林中，別有野趣，為西寧市旅遊勝地之一。

◎ 青海貴德梨花藝術節

時間：每年 4 月

地點：海南藏族自治州貴德縣

貴德縣境內多種梨樹，每年 4 月，「忽如一夜春風來，千樹萬樹梨花開」，景色十分迷人。貴德縣於 1998 年舉辦首屆梨花藝術節，節日活動有開幕式、觀賞梨花、民間歌舞表演、書畫攝影展、黃河奇石展、民族服飾表演、民間體育比賽、經貿洽談、物資交流等。

◎ 玉樹賽馬會

時間：每年 7 月 25 日

地點：玉樹藏族自治州

玉樹賽馬會是青海規模最大的藏民族盛會。玉樹人無論祭山敬神，迎賓送客，操辦婚事，都離不開賽馬。屆時藏族群眾身著鮮豔的民族服裝，將各自的帳篷星羅棋佈地紮在結古草原上，參加賽馬、賽犛牛、藏式摔跤、馬術、射箭、射擊、民族歌舞、藏族服飾展示等極具有民族特色的活動。

西北旅遊指南

◎ 環青海湖國際公路自行車賽

時間：每年 7 月

地點：青海湖

環青海湖國際公路自行車賽簡稱「環湖賽」，從 2002 年開始舉辦，每年的 7 月至 8 月間在青海省的環青海湖地區舉行。環湖賽是亞洲頂級自行車公路多日賽，也是世界海拔最高的國際性公路自行車賽，環湖賽高海拔、長距離、多爬坡的特點，使得比賽尤為精彩，觀賞度高。環湖賽比賽綫路設計以碧波浩瀚、鳥翼如雲的青海湖為中心，沿途自然風光雄奇壯美，旖旎迷人。

◎ 門源油菜花藝術節

時間：每年 7 月

地點：海北藏族自治州門源回族自治縣

7 月的門源，祁連山下一片金色的海洋，幾十萬畝盛開的油菜花構成了一道奪目的風景，當藍色、綠色、黃色在門源被大自然交融在一起時，那種震撼人心的美是無法形容的！除了門源到青石嘴的沿途風光，其實門源附近還有一個地方可以一看，就是崗什卡雪山，崗什卡雪山被稱為環西寧十三座雪山中的第一山。

◎ 果洛瑪域「格薩爾」文化藝術節

時間：每年 8 月

地點：果洛藏族自治州

《格薩爾王》為博大精深的長篇英雄



史詩，果洛為《格薩爾王》產生的地方，2002 年 8 月舉辦了首屆青海省果洛瑪域「格薩爾」文化藝術節。節日活動有開幕式，賽馬、賽牛、馬術表演，拔河、抱沙等民族傳統體育項目。

曲藝文化

◎ 青海花兒

花兒，唱詞浩繁，文學藝術價值較高，被人們稱為西北之魂。青海素有「花兒家鄉」的美稱。盛況空前的花兒會，自農曆四月後相繼開始。屆時，身著各民族盛裝的人們熙熙攘攘，嘹亮的歌聲此起彼伏，漫山遍野成了花兒的海洋。幾百年來，聚居在青海東部地區的漢、回、撒拉、土等民族，各自創造了獨具特色的「花兒」歌曲。

住宿

名稱	電話	地址
青海賓館	0971-6148795	西寧市黃河路 158 號
西寧新華聯索菲特大酒店	0971-7666666	西寧市五四西路 63 號
西寧大廈	0971-8164999	西寧市建國路 61 號
青海假日王朝大酒店	0971-6362222	西寧市五四西路 48 號
青海建銀賓館	0971-8261561	西寧市西大街 55 號
鹽湖大酒店	0979-8436888	格爾木市黃河中路 26 號
格爾木賓館	0979-8424178	海西州格爾木市崑崙中路 43 號
祁連大酒店	0970-8683000	祁連縣新城区廣場東路 8 號
海西賓館	0977-8222781	海西州德令哈市烏蘭東路 15 號
藍天白雲大酒店	0977-8211222	德令哈市柴達木路 18 號
黃南州時代迎賓飯店	0973-8798666	黃南州同仁縣夏瓊北路 16 號
玉樹太陽湖酒店	0976-5961376	玉樹市結古鎮紅衛路然格通南巷 71 號
錦峰國際酒店	0975-8355999	果洛州瑪沁縣大武鎮八一西路
祁連賓館	0970-8675888	海北州祁連縣八寶西路 103 號
玉林商務大廈	0970-8686777	海北州祁連縣八寶鎮人民路 38 號
貴德景悅閣酒店	0974-8535666	海南藏族自治州貴德縣河西西久公路東側
平安海峰賓館	0972-7697733	海東市平安區平安鎮湟中路



西北
旅遊指南

新疆

新疆位於境內西北角，北靠哈薩克斯坦、蒙古、俄羅斯，西南與吉爾吉斯斯坦、塔吉克斯坦、巴基斯坦等國接壤，是面積最大的省份。從古至今，新疆始終是人們心中的「西域」，既遙遠，又神秘。

遼闊、豐富的地域讓這裡並存着生機與蕭瑟，這裡既有漫山盛放的杏花、廣闊的草原風光、金黃一片的白樺林，也有無邊無際的大漠風光、炙熱難耐的火焰山和淒涼壯闊的雅丹地貌。

著名的古絲綢之路分南、中、北三道穿越新疆大地，沿途古跡衆多。樓蘭古城、高昌故城、坎兒井、香妃墓等形成了獨特的自然景觀和頗具魅力的人文旅遊資源，更賦予了它豐富而又深厚的文化底蘊。

此外，獨具特色的新疆美食更為旅途錦上添花。爽滑麻辣的大盤雞、飄香四溢的烤肉、香甜可口的瓜果，都是人們離開之後還念念不忘的美味，說是吸引你再去一次新疆的緣由，也絲毫不為過。

☁ 氣候

新疆遠離海洋，深居內陸，四周有高山阻隔，海洋氣流不易到達，形成明顯的溫帶大陸性氣候。氣溫溫差較大，日照時間充足，降水量少，氣候乾燥。1月最冷，7月最熱。號稱「火洲」的吐魯番平均氣溫為33℃以上，絕對最高氣溫曾達至49.6℃，居全國之冠。由於新疆大部分地區春夏和秋冬之交日溫差極大，故歷來有「早穿皮襖午穿紗，圍着火爐吃西瓜」之說。

交通

航空

新疆自治區首府烏魯木齊擁有代表國家門戶的樞紐機場。南疆基本上每個州都有各自的機場，每天都有來往烏魯木齊的支綫航班，也有來往內地的航班，班次較少，但會在烏魯木齊經停；北疆主要有喀納斯機場和阿勒泰機場。

鐵路

烏魯木齊是全疆鐵路的總樞紐、西北地方重要的鐵路樞紐之一。目前境內有 8 個城市開通直接往返烏魯木齊的火車，從烏魯木齊火車站還有開往哈薩克斯坦阿拉木圖、阿斯坦納方向的國際列車。到達烏魯木齊只是一個開始，要去其他地方遊

玩還需要坐車，通常也需要 1 天時間。主要火車站有烏魯木齊南站、烏魯木齊西站、喀什站。

公路

新疆有着十分發達的公路網，烏魯木齊往返喀納斯可以選擇布林津縣作為中轉站，烏魯木齊至布林津車程 619 公里，布林津至喀納斯景區售票處約 138 公里；從喀納斯出發前往伊寧，可以選擇烏爾禾、奎屯或賽里木湖作中轉；烏魯木齊往返伊犁全程 690 公里，汽車 12 小時，可在伊寧市包車。



烏魯木齊火車站



烏魯木齊城市風光

精品綫路

★ 沙漠探險遊

- D1 天山天池一日遊（宿烏魯木齊）
- D2 南山牧場—赴吐魯番（宿吐魯番）
- D3 火焰山—千佛洞—葡萄溝—蘇公塔—交河故城—坎兒井（宿吐魯番）
- D4 汽車抵庫爾勒—遊博斯騰湖—鐵門關遺址（宿庫爾勒）
- D5 汽車穿塔克拉瑪幹沙漠後抵民豐—沿途觀賞上古胡楊林—沙漠奇觀（宿民豐）
- D6 汽車抵和田—參觀古代於闐都城遺址—核桃王樹—葡萄長廊（宿和田）
- D7 汽車經古葉爾羌汗國—莎車和製刀中心—英吉沙—抵喀什（宿喀什）
- D8 艾提尕爾清真寺—香妃墓—大巴紫—返烏魯木齊（宿烏魯木齊）

★ 縱橫南北疆環綫自駕遊

烏魯木齊—天池—布林津—賈登峪—



胡楊林

禾木村—克拉瑪依—賽里木湖—伊寧—那拉提—巴音布魯克—和靜—吐魯番—烏魯木齊

★ 南疆歷史文化遊

烏魯木齊—吐魯番—庫爾勒—民豐—和田—喀什—塔縣—紅旗拉甫口岸—喀什—阿克蘇—庫車—庫爾勒—烏魯木齊

★ 北疆風光休閒遊

烏魯木齊—天池—富蘊—可可托海—布林津—喀納斯—布林津—奎屯—伊寧—那拉提—伊寧—烏魯木齊—吐魯番—烏魯木齊

旅遊觀光

北疆

烏魯木齊、吐魯番、阿勒泰、
伊犁、昌吉、克拉瑪依、塔城

天山山脈將新疆分為南北兩大部分，稱天山以北為北疆。包括烏魯木齊、吐魯番地區、阿勒泰地區、塔城地區、昌吉地區、伊犁地區等。在新疆人眼中，北疆與南疆是截然不同的。這裡有人間仙境喀納斯湖、世外桃源禾木村、草原明珠賽里木湖、豐美草原鞏乃斯、色彩斑斕五彩灘、人間禁地烏爾禾等壯麗奇觀。北疆多居住熱情的哈薩克族人和衛拉特蒙古人。



新疆國際大巴紮

» 新疆國際大巴紮

位於烏魯木齊市天山區，是目前全國最大的巴紮集市，維吾爾族文化表現最集中、留存最完整的地方。最著名的景點是廣場中心的絲綢之路觀光塔，塔內各層都有彩繪和展覽，展示了絲綢之路的歷史故事。大巴紮內部販賣着各種各樣的新疆特色美食、手工藝品，品種多得讓你眼花繚亂。它集伊斯蘭文化、建築、民族商貿、娛樂、餐飲於一體，是新疆旅遊業產品的彙集地和展示中心。

地址：

烏魯木齊市天山區解放南路8號

» 新疆維吾爾自治區博物館

鎮館之寶是「五星出東方利中國」護肘，館內眾多的一級文物均在瀚海珍衣館和尼雅考古館內展出，而這些文物大多數來自東方龐貝古精絕國尼雅遺址當中。瀚海珍衣和尼雅考古館是新疆博物館內最值得細細品味的兩個展館。乾屍館中因最早發掘的樓蘭美女存放於此而聞名，另外館藏著名的乾屍還有：新疆史上唯一一個有名有姓的將軍張雄將軍的乾屍以及來自紫浪魯克墓的兩具屈膝且末乾屍。

地址：

烏魯木齊市沙依巴克區西北路581號



新疆維吾爾自治區博物館





紅山公園



天山大峽谷

» 紅山公園

地址：
烏魯木齊市水磨溝區紅山
路北一巷 40 號

紅山因山體是由二疊紀的紫紅色砂礫岩構成而得名，俗稱「紅山嘴」，現在是供市民休閒娛樂的公園。「紅山夕照」之景歷來被當作烏魯木齊最有代表性的景觀之一，是外地遊客遊玩烏市不能錯過的景點。公園位於市中心的地段，山頂上的遠眺樓成為俯瞰整個烏魯木齊市區的最佳位置。在烏魯木齊難以存活的杏樹，卻在紅山上生長了起來，那也是烏市唯一一棵杏樹。

» 天山大峽谷

一處以雪山、森林、湖泊、草原為主的自然風景區，是當地居民夏季游山的去處。峽谷兩側紅褐色岩石經風雕雨刻而成，峽谷曲徑通幽，各式形態的山巒直插雲天。可以看到新疆所有的景色，每一處都是攝影的好地方。峽谷內有很多哈薩克牧民氈房，提供羊肉等特色美食，可在山水之間享用美味，非常愜意。

» 南山風景區

泛指烏魯木齊南部的廣大山區，既是優良的天然牧場，又是避暑遊覽的勝地。景區內山峰被雪覆蓋，高低起伏的山脈上佈滿青蔥綠植，涓涓泉水從中漂流而下，景色十分迷人。每年 4 月—5 月，景區內的杜鵑花、映山紅漫谷遍野，此時氣溫較低，要注意保暖。7 月後是草質最好的時節，可以騎馬體驗哈薩克民族風情。

地址：
烏魯木齊市烏魯木齊縣近
郊南山旅遊風景區



南山風景區



地址：
烏魯木齊市烏魯木齊縣板
房溝鄉天山大峽谷服務中
心



水磨溝風景區



火焰山景區



地址：
烏魯木齊市水磨溝區水磨
溝路 472 號

» 水磨溝風景區

水磨溝公園位於烏魯木齊市區東側城郊，在乾隆年間是烏魯木齊的鑄鐵廠，因河上修建水磨而得名。這裡是烏魯木齊最大的公園，園內有小橋流水、亭臺樓閣，環境優美，漫步觀賞十分不錯，還有人文古跡、娛樂項目等。曾經流放到烏魯木齊的清朝皇室貴族載瀾常常在這裡舉行奢華的宴會，溝內的「依門亭」就是他修建的。紀曉嵐、香妃、林則徐等人也在此留下了故事，園內有這些歷史名人的雕像，可以一一參觀。這裡的溫泉很有名，不少外地遊客專門到此度假休閒，度假山莊就在水磨溝旁邊。



水磨溝風景區

» 火焰山景區

位於新疆吐魯番東面 10 公里處。景區因神話傳說和獨特的自然景觀而著稱。主峰位於吐魯番市區以東約 40 公里處，海拔高度為 831.7 米，火焰山上高溫乾旱，「飛

鳥千里不敢來」。但其山體卻又是一條天然的地下水庫大壩。火焰山處在「絲綢之路」北道上。至今仍留存許多文化古跡和歷史佳話。火焰山神奇的地貌、獨特的物產，眾多的文化遺址，以及《西遊記》中孫悟空三借芭蕉扇扇滅火焰山等優美的傳說，膾炙人口。



火焰山景區

» 葡萄溝風景區

位於火焰山西端，經小溪流過的溝谷佈滿了一望無際的果園和葡萄園。每年 8 月前後是葡萄豐收時節，可以吃到各種葡萄，有馬奶子、玫瑰紅等。設有旅遊接待站，葡萄棚架形成長廊，觸手可及，現摘現吃。看維吾爾族舞蹈也是重要的項目，歌舞演員會邀請遊客們一起跳，沉浸式體驗新疆人民的熱情，不可錯過！



葡萄溝風景區

地址：吐魯番市高昌區 312 國道與 Z474 交叉口北側吐魯番葡萄溝風景區



交河故城

» 交河故城

交河故城坐落於吐魯番西郊雅爾乃孜溝的一個柳葉河心洲上，因兩條繞城河水在城南交匯而得名。交河城是車師人所建，建築年代早於秦漢，卻不幸毀於 14 世紀前半葉元代的連綿戰火。經過了 2300 年風風雨雨的考驗，這座城池至今保存較為完好，是目前世界上保護得最好的生土建築城市。

地址：吐魯番市雅爾鄉將格勒買斯村

» 高昌故城

高昌故城是新疆最大的古城遺址，它始建於公元前 1 世紀，450 年成為吐魯番盆地政經和文化中心，9 世紀後成為高昌回鶻王國的首都，是西域最大的國際商會、宗教中心。

即便是在這座古城化為土堆的今日，你依舊會對它產生敬畏之情，回想此地興衰沉浮之時，不免百感交集。

地址：吐魯番市火焰山南麓木頭溝河三角洲三堡鄉



高昌故城



坎兒井

» 坎兒井民俗園

位於吐魯番市市區東側，距離市中心大約 3 公里，是一處以展示坎兒井文化為主題的景區，也是吐魯番最著名的景點之一。景區內有坎兒井的原型和博物館，有維吾爾民居式的賓館和餐廳。遊客來此可以系統瞭解新疆坎兒井文化，也可以在此用餐住宿，感受、品味維吾爾風情的建築和美食，是吐魯番市內旅遊的好去處。

地址：吐魯番市高昌區新城路新城西門村 888 號

» 庫木塔格沙漠風景名勝區

庫木塔格在維吾爾語中是「沙山」的意思，庫木塔格沙漠即是「有沙山的沙漠」。這是世界上少有的與城市零距離接觸的沙漠，也是與天池、博斯騰湖並列的新疆 3 處國家重點風景名勝區之一。雄渾的大漠風光和藍天交相輝映，厚重的歷史沉澱與西域文化默然相許，金色的沙漠依偎着綠洲守望家園，構成了一幅與大自然和諧共存的精美畫卷，奏響了一曲渾然天成、金色湧動的天籟樂章。



坎兒井



庫木塔格沙漠

» 喀納斯

喀納斯景區位於新疆阿爾泰山中段，地處中、哈、俄、蒙接壤的黃金地帶。喀納斯景區素有「人類淨土」之美譽，共有大小景點 55 處。喀納斯是美的集大成者，藍天、白雲、冰峰、森林、草甸、河流都是這份美不可缺少的元素，它們與喀納斯湖交相輝映，湖光山色融為一體，既具北國風光之雄渾，又具江南山水之嬌秀。



喀納斯

» 禾木村

禾木村位於北疆阿勒泰地區布林津縣，喀納斯湖東側約 30 公里處，是一個由哈薩克人和圖瓦人共同聚居的小村莊。這裡的房子全是原木搭成的，充滿了原始的味道。禾木村最令人着迷的就是萬山紅遍的醉人秋色，炊煙在秋色中冉冉升起，形成一條夢幻般的煙霧帶，勝似仙境。攝影愛好者會在清晨登上禾木村旁邊山上的觀景台拍攝禾木村的晨霧，大多數禾木的全景圖均在此拍攝。



禾木村



禾木村



白哈巴



白沙湖

» 白哈巴

地址：
阿勒泰地區哈巴河縣鐵熱克提鄉境內

位於中哈接壤的邊境線上，距哈薩克斯坦東錫勒克僅 1.5 公里，有國防公路相通。這是一個圖瓦人小村落，因為地處邊陲，村子成了「西北第一村」，村邊的哨所成了「西北第一哨」，連清淺的白哈巴河也當仁不讓成了「西北第一河」。雖然國界近在咫尺，但白哈巴是寧靜悠然的，它被譽為「中國最美的八個小鎮之一」，這裡有着原始森林、原木小屋、嫋嫋炊煙、淡淡晨霧和豪爽卻帶點神秘色彩的居民，他們共同構成了一個童話王國。

» 五彩灘

位於新疆布林津縣城西北 24 公里處的額爾齊斯河北岸，是一個以雅丹地貌著稱的河灘，素有「新疆第一灘」的美稱。這裡的丘陵地質奇特，顯示出多種色彩，每到傍



五彩灘

晚夕陽照耀時，顏色絢爛奇幻，非常壯觀。對岸是一片茂密的胡楊林，倒映在河水中景色優美，每到秋季黃葉燦爛，是拍照攝影的絕佳地點。在秋天的新疆，一定要看一場五彩灘的日落，落日為遠處的秋林加上了一層更為耀眼的濾鏡，五彩灘也被照耀得更加豔麗。

» 白沙湖

位於哈巴河縣境內，是個獨立於浩瀚沙漠中的原生態沙漠湖，每年秋天，漫山的紅葉如同一團從荒漠沙山中燃起的火焰，紅遍了方圓百里，在沙漠中似紅霞縈繞，情趣盎然，有「沙漠火焰」的美譽。白沙湖紅葉最佳觀賞時間為 9 月下旬至 10 月上旬左右。



白沙湖

地址：
哈巴河縣縣城西北 60 公里處



地址：
阿勒泰地區富蘊縣可可托海鎮

» 可可托海

可可托海集優美峽谷河流、山石林地、寒極湖泊和奇異的地震斷裂帶等自然景色為一體，從9月下旬開始，秋天的可可托海，是一年中色彩最為絢麗的時節，漫山遍野層林盡染。湛藍的額爾齊斯河、「金色」的樺樹林、嫋嫋炊煙的牧民人家，讓你會誤以為，自己進入的是一個童話的世界。

» 那拉提草原

那拉提草原是世界四大高山河谷草原之一。這裡集藍天白雲、冰川雪峰、森林草原、峽谷河流於一體，是世界上哈薩克人口聚居最集中的草原，曾被上海大世界吉尼斯總部評定為「哈薩克人口最多的草原」「哈薩克氈房最多的草原」，是集中反映和展現哈薩克族傳統生活習慣的「露天博物館」。

4月—6月是那拉提草原最好的賞花季；7月—9月的草原一片碧綠，是避暑納涼的好去處；10月—11月五彩斑斕，天高雲淡，是攝影的絕佳期；12月—3月銀裝素裹，紅柳妖嬈，十分壯觀。



地址：
伊犁哈薩克自治州新源縣那拉提鎮



喀拉峻大草原

» 喀拉峻大草原

喀拉峻大草原在新疆伊犁河谷的特克斯縣境內，是西天山向伊犁河谷的過渡地帶。喀拉峻大草原海拔1600米—2000米，東西長89公里、南北寬32公里，總面積達2848平方公里。每年春夏季節，百種牧草在不同時間依次綻放，色彩、形態、香氣各異的花朵被綠茵絨絨的草原襯托得更加絢麗多彩。因為這裡開五種顏色的花，被聯合國糧農組織命名為「世界五色花高山草甸草原」。

地址：
伊犁哈薩克自治州特克斯縣276鄉道南



那拉提草原



喀拉峻



解憂公主薰衣草園



天山天池

**貼士：**

進入中哈合作區是免費的，但需要護照和合作區通行證，沒護照的話可攜帶身份證去大廳辦理，辦證費用 30 元。

地址：

伊犁哈薩克自治州霍爾果斯市清水河鎮國道 312 綫 4818 公里處

» 解憂公主薰衣草園

解憂公主薰衣草園位於古「絲綢之路」的北道重鎮新疆伊犁清水河鎮，地處天山北麓伊犁河谷。是全世界繼法國普羅旺斯、日本富良野之後的第三大薰衣草種植基地，有「中華薰衣草之鄉」的美譽。每年 6 月中旬是薰衣草盛開時節，最佳觀賞時間只有 1 周左右。

» 霍爾果斯口岸

是中國與中亞各國通商的重要口岸，與紅其拉甫、阿拉山口並列為新疆的三大口岸。這裡處於中哈的邊境上，位於伊寧市的霍城縣境內。夕陽西下時分，站在霍爾果斯邊防站大門口眺望哈薩克斯坦那邊，惟見大地蒼涼，遠樹迷蒙，天地一片寂靜。

» 天山天池

天池古稱「瑤池」，是天山柏格達峰北側的一個半月形湖泊，新疆著名的旅遊勝地。湖水晶瑩如玉，倒映着柏格達峰，四周群山環抱，山上佈滿了挺拔、蒼翠的雲杉、塔松，猶如仙境。

貼士：推薦下午晚些時候去，因為隨着光線的變化，湖水會呈現近處碧綠遠處藍色的樣子。每年 11 月中旬到次年 3 月底會舉辦「天山天池冰雪風情節」，可以前往風景區附近的天山滑雪場進行滑雪及其它的冰雪項目。

地址：昌吉回族自治州阜康市準噶爾路 501 號



天山牧場



天山

» 江布拉克景區

地址：
昌吉回族自治州奇臺縣半
截溝鎮

位於新疆奇臺縣東南 58 公里處的低山帶，包括寬溝景區和羊窪灘，規模僅次於天池。主景區由 7 個水潭組成一片湖泊群。其中 3 個在低處，其餘鑲嵌在綠草成茵的山坡上，遠遠望去就像北斗七星。由此向西不遠處是高山草原江布拉克，這裡水草茂盛，山花遍野，滿目蔥翠。

» 世界魔鬼城



地址：
克拉瑪依市烏爾禾區烏爾
禾龍脊路 200 號

又名「烏爾禾風城」，因處於風口，石柱間常有大風呼嘯，好似鬼哭狼嚎，這也是被命名為魔鬼城的原因。這裡是典型的雅丹地貌，可以觀賞到戈壁上造型各異的巨型石柱群，非常壯觀雄偉。魔鬼城面積很大，需要搭乘區間小火車遊玩，一般每 15 分鐘左右一班，車上均有免費的講解。

世界魔鬼城



奎屯大峽谷

» 黑油山

位於克拉瑪依東北部，距市中心兩公里多，是油田重要油苗露頭的地方，因原油長年外溢結成一群瀝青丘，油質為珍貴低凝油。黑油山四周景致不凡。它東望魔鬼城，西接瑪納斯河小拐綠洲，背依成吉思汗山。黑油山上，還建有一號油井紀念碑。公園內雕有一尊 50 多年前曾在這裡尋取石油、騎毛驢的維吾爾族老人的塑像，造型極具美感。

地址：
克拉瑪依市克拉瑪依區油
泉路 25 號

» 奎屯大峽谷

在天山冰雪消融的奎屯河上游，靜靜地綿延着一道如同雕刻一般的峽谷溝壑，近 20 公里的山間河谷，九曲跌宕，石崖危聳。經過河水億萬年的怒吼奔騰和雨水的沖刷、風雪的蝕雕，使兩岸山崖上現出了一幅驚心動魄的自然歷史畫卷，成就了一處讓人驚歎的流水侵蝕奇觀。

地址：
塔城地區烏蘇市西南 20
公里處



喀什老城



艾提尕爾清真寺

📍 南疆

喀什地區、巴音郭楞、阿克蘇地區

南疆即新疆的南部，囊括了塔里木盆地、崑崙山脈新疆部分以及吐魯番盆地。這裡是亞歐大陸腹地，離海洋最遠的地方，終年氣候乾燥，境內最大的塔克拉瑪干沙漠就位於這裡。自古以來南疆就是一個多民族聚居的地區，維吾爾、塔吉克等民族的藝術和風情絢麗多彩，構成了具有濃郁民族特色的人文景觀。在古「絲綢之路」的南、中兩條幹線上留下的數以百計的古城池、古墓葬、千佛洞等古跡昭示着歷史的悠久與滄桑。



喀什老城

地址：
喀什地區喀什市亞瓦格路
10 號

喀什老城

老城核心區的民居群體是世界上規模最大的生土建築群之一，生土建築本身極具歷史意義與價值，融合了漢唐、古羅馬遺風和維吾爾民族現代生活的特點。喀什老城內街巷縱橫交錯，佈局靈活多變，曲徑通幽，民居大多為土木、磚木結構，不少傳統民居已有上百年的歷史，是境內惟一的以伊斯蘭文化為特色的迷宮式城市街區。

喀什大巴紮

喀什大巴紮位於喀什市東門，是西北地方最大的國際貿易市場。這裡的巴紮迄今已有 2000 多年的歷史，有「亞洲最大集市」之稱。巴紮內有 5000 多個攤位，有近萬種商品，每天人流量達 10 餘萬，大家可以到這裡買一些旅遊紀念品以及新疆當地的特產。在這裡你既可以購物，也可以享受美食。就算這些你都不想做，在這裡走一走，感受這裡濃郁的西域風情也未嘗不是一件美事。

艾提尕爾清真寺

艾提尕爾清真寺位於喀什老城區中心，是全國規模最大的清真寺之一。寺內有很多氣勢壯觀又極富伊斯蘭特色的建築，可以一一參觀。而每天五次禮拜場面時在寺外見證，更是可以看到規模盛大的禮拜場面，感受濃厚的宗教氛圍。艾提尕爾清真寺是一座庭院式的寺院，寺院東側正門口便是巨大的艾提尕爾廣場，是喀什市的地標。平時在大廣場上有很多人在此休閒遊戲，長鬍鬚的老爺爺和維族小孩一起在廣場邊閒坐曬太陽，非常休閒。

地址：
喀什地區喀什市艾孜熱特
路 218 號附近



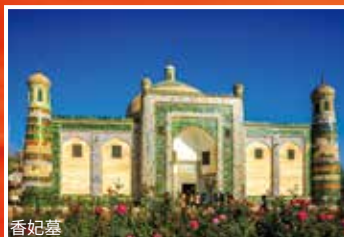
喀什大巴紮

地址：
喀什地區喀什市解放北路

» 香妃墓

香妃墓是阿帕霍加墓的別稱，坐落在喀什市東郊 5 公里處的浩罕村，是伊斯蘭教白山派首領阿派克霍加及其家族的墓地，後來因傳說乾隆皇帝的香妃埋葬於此，於是香妃墓的名字被漸漸傳開，取代了原名。事實上這裡是一大家族五代 72 人的陵墓群，香妃墓只是其中之一，占地面積 30 畝，始建於 1640 年前後，是典型的伊斯蘭式古陵墓建築。

地址：喀什地區喀什市艾孜熱特路



» 巴音布魯克草原

巴音布魯克，蒙古語意為「豐富的泉水」，草原地勢平坦，水草豐盛，是典型的禾草草甸草原。是新疆最重要的畜牧業基地之一。不但有「九曲十八彎」的開都河，更有優雅迷人的天鵝湖。遊玩巴音布魯克草原的最佳時間為每年的 6 月—9 月，其他時間則比較寒冷。

地址：巴音郭楞蒙古自治州和靜縣 217 國道

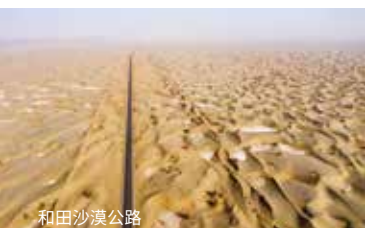




天山神秘大峽谷

» 和田沙漠公路

和田沙漠公路指的是南起和田地區民豐縣，北至巴音郭楞地區輪台縣的省道 165。它南北貫穿塔里木盆地，全長 522 公里，其中穿越流動沙漠段長 446 公里，將國道 314 和國道 315 連接起來。沙漠公路南北貫穿號稱「死亡之海」的塔克拉瑪干大沙漠。對於渴望穿越塔里木沙漠的遊客來說，塔里木沙漠公路無疑是提供了最好的條件，自駕車穿越整個沙漠，耗時將在 5 小時左右，沿途可看見奇異的沙漠景觀和千年胡楊。



和田沙漠公路

» 天山神秘大峽谷

天山峽谷位於阿克蘇地區庫車縣以北約 72 公里處，217 國道北側，海拔 1600 米，最高山峰海拔 2048 米。大峽谷由紅褐色山體組成，當地人稱之為克孜利亞（維吾爾語，意為「紅色的山崖」），整體呈南北走向，末端稍向東彎曲。峽谷主谷長 2.7 公里，另有 4 條支谷，合計長度



天山神秘大峽谷

為 3 公里。神秘大峽谷為億萬年風雨侵蝕、山洪沖刷而形成，天山神秘大峽谷集雄、險、幽、靜、神為一體，身臨其境者無不讚歎叫絕。距谷口 1.4 公里處山崖上發現阿艾石窟，窟內南、北、西壁上殘存壁畫的漢文字，為大峽谷增添了色彩。

» 克孜爾千佛洞

克孜爾千佛洞位於拜城縣克孜爾鄉東南 7 公里的地方，距離庫車縣城約 70 公里，大約始建於 3 世紀—4 世紀（或者更早）；6 世紀—7 世紀達到其頂峰時期，歷史比著名的莫高窟（366 年開鑿）還要久遠。這座千佛洞已編號的有 236 個窟，目前窟形尚完整的有 135 個窟，被譽為「藝術寶庫」，素以優美的壁畫著稱，是龜茲石窟的代表。但由於年代的久遠，歷史上伊斯蘭教的反對個人崇拜對壁畫的破壞、以及 19 世紀末 20 世紀初西方探險者的劫掠，克孜爾千佛洞已經遭到了嚴重的破壞。但僅欣賞殘留的遺跡，其藝術的精妙已經讓人歎為觀止。



克孜爾千佛洞

貼士：

與莫高窟一樣，出於保護目的，只開放了部分洞窟，而且背包相機都不得帶入。附近的千淚泉也值得一看。

地址：

阿克蘇地區拜城縣克孜爾鄉東南約 7 公里木紮提河北岸明屋達格山斷崖上



克孜爾千佛洞壁畫



庫車王府

» 庫車王府

庫車古稱龜茲，是西域 36 國中的大國。當時龜茲古國以庫車為中心，包括拜城、新和、沙雅等地，這裡有悠久的歷史，璀璨的文化。龜茲又是「絲綢之路」上的重鎮，商業繁榮昌盛。漢朝的西域都護府、唐代的安西都護府在龜茲的設置，使龜茲成為西域政治、經濟、文化的中心，就是這段輝煌的歷史，給庫車遺存下許多寶貴的古遺址和精美文物，它們是庫車歷史的見證。在這裡，遊客不僅可以一睹王爺風采，感受龜茲文化的博大精深，而且還可以聽王爺講述王爺家族的榮辱興衰故事，以及庫車社會經濟發展歷史。

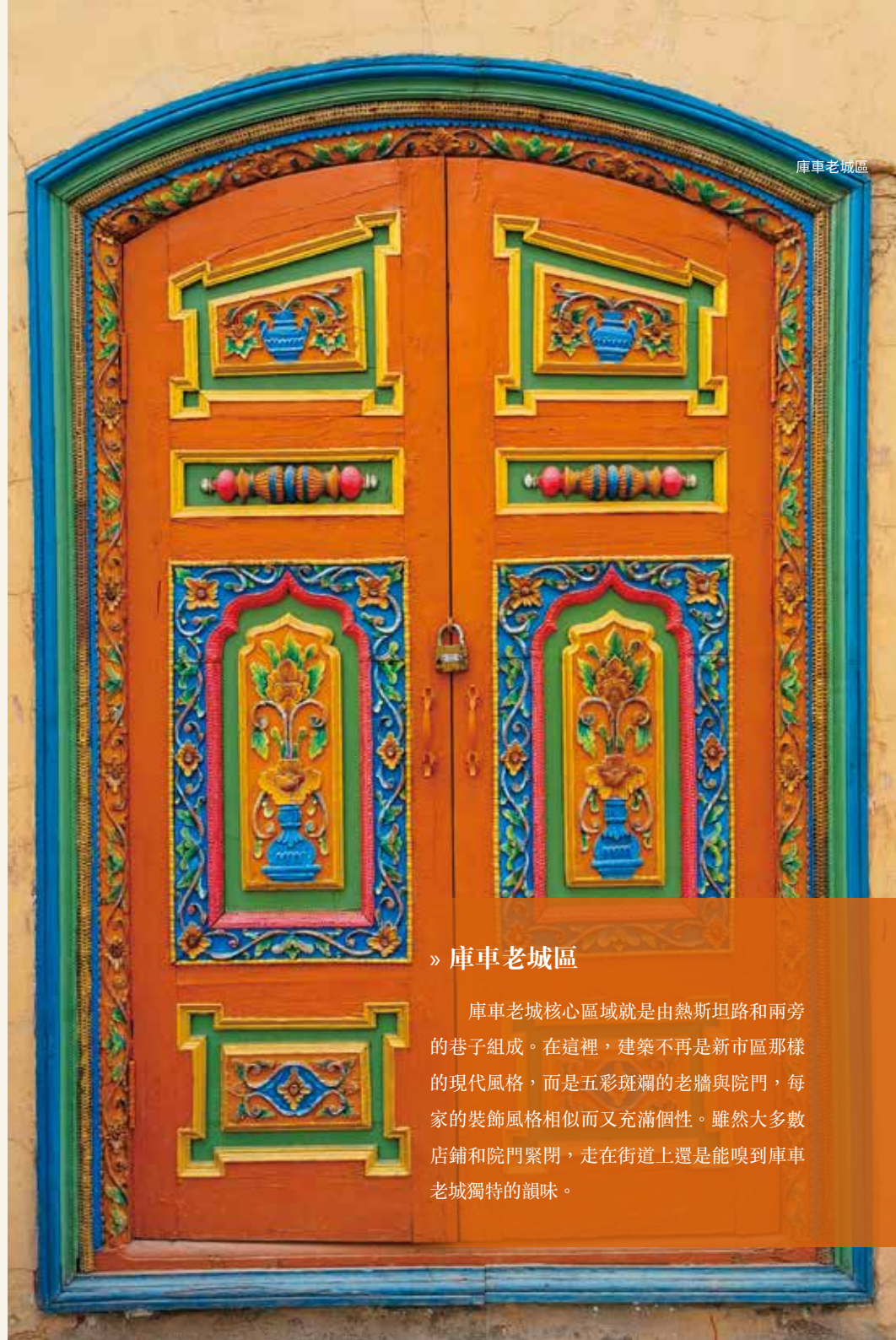
地址：阿克蘇地區庫車縣老城林基路街庫車王府



庫車大寺

» 庫車大寺

庫車大寺是新疆地區僅次於艾提尕爾清真寺的第二大寺，距庫車新城僅 4 公里。該寺最早修建於 15 世紀，17 世紀改建。但在 1918 年因火災焚毀，目前所見的寺廟是 1923 年重新修建的，已經有 90 年歷史了。每天當地信仰伊斯蘭教的信徒都會在這裡進行 5 次禮拜。寺廟分寺院主題和禮拜用的大殿，大寺門樓高 18.3 米，全部青磚砌成，高聳的門樓與宣禮塔，莊嚴挺拔。塔柱雕以伊斯蘭風格圖案，穹窿式樓頂，形似天宇，可容納 3000 人大禮拜。在寺內庭院東南角有一處聲威顯赫的宗教法庭，它是政教合一的產物，也是新疆保留的為數不多的伊斯蘭教司法機構遺址。



庫車老城區

» 庫車老城區

庫車老城核心區域就是由熱斯坦路和兩旁的巷子組成。在這裡，建築不再是新市區那樣的現代風格，而是五彩斑斕的老牆與院門，每家的裝飾風格相似而又充滿個性。雖然大多數店鋪和院門緊閉，走在街道上還是能嗅到庫車老城獨特的韻味。

旅遊資訊

美食

新疆菜。它既具清真菜特性，又具有西北菜系味重香濃的烹飪特點。主要食材有蔬菜、瓜果、魚、肉、蛋等，蔬菜在調味上與其他菜系一樣，差異主要就是在用肉、蛋方面，有着獨特的習慣和講究。多採用爆、烤、涮、燒、醬、扒、蒸的製作方法，口味偏鹹辣。



名菜

◎ 烤全羊

是新疆或者內蒙古地區少數民族膳食的一種傳統風味肉製品。色、香、味、形俱全，別有風味。烤全羊外表金黃油亮，外部肉焦黃發脆，內部肉綿軟鮮嫩，羊肉味清香撲鼻，頗為適口，別具一格。



◎ 大盤雞

起源於 20 世紀 80 年代後期，主要用



料為雞塊和土豆塊，配皮帶麵烹飪而成。色彩鮮豔、爽滑麻辣的雞肉和軟糯甜潤的土豆，辣中有香、粗中帶細，是餐桌上的佳品。香噴噴的大盤雞再配上具有新疆特色的饅頭、皮帶麵，絕對是一道美味。

◎ 手抓羊肉

手抓羊肉源遠流長，是生活在西北的蒙古、藏、回、哈薩克、維吾爾等民族喜



愛的傳統食物。吃法有三種，即熱吃（切片後上籠蒸熟蘸三合油）、冷吃（切片後直接蘸精鹽）、煎吃（用平底鍋煎熟，邊煎邊吃）。特點是肉味鮮美，不膩不膻、色香俱全。

◎ 戈壁烤魚

新疆戈壁烤魚既是當地一道特色美食，又是一道民俗風味濃郁的風景。先把一條整魚從背上剖開，去掉內臟。從魚的上部和下部橫穿兩條小木棍，再用一根稍長的木棍由下穿到上。把穿好木棍的魚插入河邊的沙灘上，排成一排。在魚的旁邊開始點燃乾柴，進行烘烤。



◎ 饅包肉

維吾爾語音譯為「塔瓦喀瓦甫」，意即鍋燒肉，是新疆風味名食之一。在新疆，說起饅包肉，恐怕沒有人不知道，因為它不僅是當地的一道傳統菜，也可以作為一種風味菜食，登上清真宴席的大雅之堂，作為一種名菜供中外賓客品嘗。特別是和田的饅包肉，不容錯過。



◎ 椒麻雞

流傳於新疆、四川和重慶等地的傳統名菜。主材料是開膛雞肉，主要烹飪工藝是煮。成品麻醇鹹鮮，質地軟嫩，清爽可口。新疆椒麻雞恰如其分地體現了新疆人民性格的豪放。





烤包子



烤饅



羊肉串



手抓飯



熏馬腸

烤製而成，呈圓形。

◎ 熏馬腸

新疆伊犁的熏馬肉和熏馬腸是哈薩克族過冬必備的食物，每年 11 月底到 12 月份，是哈薩克族牧民熏肉的旺季。他們在這個時候，要挑選一些膘肥體壯的牛、馬、羊宰殺後供過冬食用。為了使這些肉能保存較長時間，他們採用了多年的方法——熏。初冬開始，哈薩克人家要屠宰牲畜備冬肉，醃製熏乾越冬，熏製的肉香味濃郁、耐貯藏。

◎ 拉條子

一種不用擀、壓的方法而直接用手拉製成的小麥麵製品，加入了佐餐的拌麵菜，是新疆各族群眾都喜歡的一種大眾麵食。一盤拉條子，菜和麵都有了，常吃膩，經久不餓。吃完幹活也攢勁。

小吃

◎ 羊肉串

烤羊肉串是新疆最有名的民族風味小吃，製作原料主要有羊肉、洋蔥、鹽等，把羊肉與洋蔥拌勻醃漬一段時間可減少膻味。其色澤醬黃油亮，肉質鮮嫩軟脆，味道麻辣醇香，獨具特別風味。

◎ 手抓飯

「抓飯」，維吾爾語叫「波羅」。逢年過節、婚喪嫁娶的日子裡，都必備「抓

飯」待客。他們的傳統習慣是先請客人們圍坐在炕上，當中鋪上一塊乾淨餐布。隨後主人一手端盆，一手執壺，請客人逐個淋洗淨手，並遞給乾淨毛巾擦乾。待客人們全部洗淨手坐好後，主人端來幾盤「抓飯」，置餐布上習慣是二至三人一盤，請客人直接用手從盤中抓吃。故取名為「抓飯」。現在有些家庭接待漢族客人，一般都備有小勺。

◎ 烤包子

烤包子主要是在饅坑烤製，包子皮用

死麵擀薄，四邊折合成方形。包子餡用羊肉丁、羊尾巴油丁、洋蔥、孜然粉、精鹽和胡椒粉等原料，加入少量水，拌勻而成，把包好的生包子貼在饅坑裡，十幾分鐘即可烤熟，皮色黃亮，入口皮脆肉嫩，味鮮油香。

◎ 烤饅

烤饅是維吾爾族群眾日常生活中不可缺少的最主要的食品，也是維吾爾族飲食文化中別具特色的一種食品。維吾爾族食用饅的歷史很悠久。饅是用饅炕（吐努爾）

老字號

◎ 安老太

位於烏魯木齊市文藝路的「安老太」新疆第一碗，從 1984 年開業至今，已經走過 30 年的歷程，來這裡吃飯的食客從來不看門牌，只是慕名而來，直接要一碗羊肉泡饅即落座。該店的羊肉泡饅配料極其講究，從不示人。「安老太」新疆第一碗至今已傳承三代，並被認定為「烏魯木齊餐飲老字號」，店內的羊肉

西北旅遊指南



紅扒羊蹄筋

泡饅、羊肉湯餃、紅扒羊蹄筋均獲「新疆名小吃」殊榮。

地址：烏魯木齊市天山區文藝路 84 號

電話：0991-2321698

◎ 魏家羊羔肉店

魏家羊羔肉創始人魏良卿，青海大同人，是當地有名的廚師，來到新疆後，將祖傳手藝清燉羊羔肉製法與新疆本土製法相結合，進行改良，成為遠近聞名、頗具特色的西域佳餚，已有近 49 年的歷史。店裡的招牌菜有羊羔肉、菠菜麵、羊肉湯餛飩、手工餃子等。現在人吃羊羔肉要配小菜和皮牙子，既爽口也解膩，主要是可以降血脂，茶水是三泡台。

地址：烏魯木齊市新市路 210 號

電話：18509917877

◎ 百花村

位於中山路上的「百花村」，是烏魯木齊的一個老字號，從 1959 年開業至今，

半個多世紀裡，它曾是烏魯木齊餐飲業的一張名片。餐廳的招牌是百花村涼麵「麻醬涼麵」。

地址：烏魯木齊市中山路 141 號百花村 2 樓

電話：0991-2356589

◎ 四十九丸子湯

創始人王軍青是從 1986 年開始經營的。王軍青、馬琴夫婦的飯店最早坐落於 312 國道烏伊公路 49 公里處，距離昌吉市 10 公里，「四十九丸子湯」的叫法由此而來。一份牛肉丸子湯，再加上幾個油塔子，這是店裡最美妙的搭配吃法。丸子湯裡有牛骨頭湯、牛肉丸子、細牛肉片、阿魏菇、凍豆腐、紅薯粉條、菠菜及其它配料。僅牛骨頭湯裡就有中草藥，並和骨髓、骨汁、骨膜、骨肉一起用文火熬製，一碗湯的精華都在裡面。

地址：烏魯木齊市西八家戶路 396 號百草苑社區門口

電話：0991-5190149



四十九丸子湯

特產

◎ 和田美玉

新疆自古以來以產美玉而聞名，其中又以和田玉最負盛名。其質地溫潤細膩，呈脂肪光澤，其聲若金磬之餘音，絕而復起，殘聲遠沉，徐徐方盡，非東方、南方所產之玉能比。羊脂玉因色似羊脂，故名。質地細膩，色如羊脂，特別光潤，給人一種剛中見柔的感覺。這是白玉中最好的品種，目前世界上僅新疆有此品種，產出十分稀少，極其名貴。



和田美玉

◎ 吐魯番葡萄

吐魯番在新疆中部的低窪盆地上，被稱為「火洲」。是境內葡萄主要生產基地，總產量占全疆的 52.84%，是全疆的五分之一。由於這裡氣溫高、日照時間長、晝夜溫差大，特別適合葡萄的生長，因而瓜果豐茂，又因獨特的地理位置使吐魯番的地下水貯量豐富，所以水果中的含糖量非常高。現有葡萄品種有無核白、紅葡萄、黑葡萄、玫瑰香、白布瑞克等 500 多種，僅無核白葡萄就有 20 個品種，它的含糖量可高達 22%—24%。堪稱「世界葡萄植物園」。



吐魯番葡萄



和田玉棗

◎ 和田玉棗

和田地處新疆南部，乾旱少雨，光照時間長，晝夜溫差大，產出的和田大紅棗，

個大、皮薄、核小、肉厚、顏色好、乾而不皺，維生素 C 含量高於蘋果的七八十倍，碳水化合物含量比各種蔬菜和其他水果都高，可生食、煮粥、熬湯等，是很好的食補品。

◎ 哈密瓜

哈密瓜，是甜瓜的一個變種。果型圓形或卵圓形，出產於新疆。味甜，果實大，以哈密所產最為著名，故稱為哈密瓜。因為味道甜美。早熟的品種主要有黃旦子、納西甘、一包糖、包孜可口奇、石甜401等，其特點是皮薄肉細，香味濃郁。中熟品種主要有紅心脆、鐵力木、綠棒子、阿剋可口奇、花皮金棒子等，因其特點甜美多汁、肉厚細膩、清香爽口而博得人們喜愛。晚熟品種主要有黑眉毛蜜極甘、青麻皮蜜極甘、炮臺紅、青皮紅肉、青皮冬瓜、黃皮白肉可口奇等。「黑眉毛」「青麻皮」的特點是瓜肉呈淡青色，儲藏後肉質由脆硬，逐漸變得綿軟多汁、甜爽而又醇香。



哈密瓜

◎ 庫爾勒香梨

庫爾勒香梨是新疆獨有的梨類品種，其果實香味濃郁，肉質細膩，味甜多汁，富含多種礦物質、維生素、氨基酸等微量營養成分，營養豐富。庫爾勒香梨果醋色澤呈淡黃色或金黃色，有光澤。具有醋香、醇香和庫爾勒香梨特有的果香，香氣濃郁協調。酸味柔和，略甜，少許苦澀味，無

不良氣味。濃度適中，澄清透明，有少許沉澱。

◎ 吐魯番葡萄乾

葡萄乾是葡萄的果實通過日光、涼陰或人工的熱氣等方式乾燥製成的食品，味道香甜可口。一般可以依顏色分為紅葡萄乾、綠葡萄乾、白葡萄乾和黑葡萄乾等。其中新疆吐魯番的無核葡萄製成的葡萄乾最有名，由於吐魯番氣候炎熱而乾燥，用磚搭成的陰乾房四面牆上有許多牆洞，中間是木棍搭成的支架。將成熟的無核葡萄搭上，經過熱風吹拂，很快就能得到高品質的葡萄乾。

◎ 和田薄皮核桃

新疆的和田是境內最早種植核桃的地區之一，也是有名的「核桃之鄉」。主要品種有紙皮核桃、薄殼核桃、早熟核桃等，具有殼薄、果大、含油量高等特點。食用核桃時，只需用雙手輕輕一擠外殼，飽滿的核桃仁就暴露出來，將硬殼中間的膈片揀出，再慢慢食用，食用的時候最好將核桃肉上的一層淺紫色的薄膜一起食用。



薄皮核桃

民俗節慶

節日文化

◎ 肉孜節

時間：每年伊斯蘭教曆9月

地點：回族人民聚居區

肉孜節又稱開齋節，新疆信仰伊斯蘭教的民族節日。節前，穆斯林家家戶戶打掃乾淨，製作各種糕點，炸油餛子，做新衣裳，為節日做好準備。穆斯林群眾從清真寺做完禮拜之後，便回到家裡宰牛宰羊，煮肉做飯，施捨窮人，招待來賓。在這個月裡成年穆斯林（伊斯蘭教信徒）都要「封齋」（意為齋戒），他們進食只能在日落後至日出前，白天則絕對禁食，到齋期結束才「開齋」，恢復正常的白天進食習慣。這是個大節日，要連續三天隆重慶祝。



肉孜節

◎ 巴羅提節

時間：每年伊斯蘭教曆8月

地點：塔吉克族人民聚居區

巴羅提節又叫燈節，是塔吉克族傳統節日，流行於新疆塔什庫爾干地區，伊斯蘭教曆8月巴羅提節舉行。節日前一夜，全家人圍着一支支代表家庭成員的蠟燭，由家長按輩分大小逐個叫喚家人的名字，被叫者必須應答，然後將蠟燭一齊點燃，以示吉慶，祈禱後才能共進節日晚餐。為召喚吉祥，入夜時要將一支酥油火把插在房頂，即「點天燈」，並堆草點火在房前，能驅鬼辟邪。第二天，全家到家族墓地祭掃並在墓地上共進晚餐。塔吉克人主要在喀什地區，大部分聚居在塔什庫爾干塔吉克自治縣，還有部分在喀喇崑崙山腳下的莎車、澤普、拜城、皮山等縣。



巴羅提節

西北旅遊指南

◎ 白拉提節

時間：每年希吉來曆 8 月 1 日至 8 月 15 日

地點：伊犁哈薩克自治州伊寧市

白拉提節很受穆斯林重視，在希吉來曆 8 月 1 日至 15 日節日期間，各家需將阿訇請至家中，念誦白拉提經，並奉上備好的糖果和糕點。節日最後一天，必須沐浴齋戒，並到清真寺參加會禮，佈施財物。而晚上十二點之前，必須誦經祈禱，以求真主安拉恕罪賜福。兒童是最快樂的，他們三三兩兩結伴，前往附近穆斯林家門口唱白拉提歌，等待穆斯林施捨的財物。



白拉提節

◎ 西遷節

時間：農曆四月十八日

地點：錫伯族人民聚居區

西遷節俗稱「遷徙節」「農曆四月十八節」等，是新疆錫伯族的傳統節日。乾隆年間曾有過一次 4000 餘名錫伯族官兵及眷屬舉家從當時的盛京（瀋陽）遷徙至新疆伊犁地區屯墾戍邊的活動，因此之後

每逢遷徙日——農曆四月十八日這一天，新疆的錫伯族人就要在寺廟內拱灶，吃高粱米飯以示慶祝。這個節日不僅僅是每家每戶去當家人進行聚餐，更是一種紀念錫伯族祖先西遷的歷史壯舉，是緬懷離別的骨肉同胞的一種方式。

◎ 播種節

時間：每年 3 月至 4 月

地點：塔吉克族人民聚居區

播種節是塔吉克族的另一個重要節日，每年春播的頭一日舉行。這一天，村中一位德高望重的老人帶領全村人將麥子撒向人群和大地，表示春播開始。在這個節日還有潑水的習俗，這天如果家裡來了客人，婦女們便端着一盆盆清水守在門外，等客人一出口，就向客人身上潑水，潑得越多，越表示對客人的尊敬。你如果害怕被淋透，可以閉門不出。

◎ 環塔拉力賽

時間：每年 5 月

地點：塔克拉瑪干沙漠

環塔拉力賽途經塔克拉瑪干沙漠沿綫地區，自然條件惡劣，工作和生存條件艱



環塔拉力賽



絲綢之路吐魯番葡萄節

苦，連續多年的環塔拉力賽期間，每年都會扶危濟困，為貧困失學兒童捐款、捐物。環塔拉力賽以高度的社會責任感宣導並身體力行，人文互助關愛，熱心環保公益事業，推動汽車、摩托車運動文化事業的發展，搭建「人、車、自然」完美合一的體育、文化、經濟交流平臺，將環塔拉力賽打造成國際著名品牌賽事。

◎ 絲綢之路吐魯番葡萄節

時間：每年 8 月

地點：吐魯番市內會開設多條活動街

葡萄節期間舉辦各種豐富多彩文化活動，諸如專題文藝晚會、民族歌舞、消夏晚會、名優葡萄酒品嘗會、風味小吃一條街、科技、商業一條街、葡萄瓜果一條街等。

曲藝文化

◎ 新疆曲子戲

新疆曲子戲，是流行於烏魯木齊、昌吉、米泉、阜康、焉耆及伊犁哈薩克自治州的戲曲劇種。新疆曲子戲形成於烏魯木齊及北疆地區。從 1960 年到現在，已先後挖掘出 50 多個傳統劇碼，47 個唱腔曲調和 10 餘個曲牌。這些唱腔、曲調和曲牌，雖大多吸收自眉戶、鼓子曲、平弦和新疆各民族民歌、音樂，但都在長期的運用中有



曲子戲

西北旅遊指南

所豐富和發展，帶有濃厚的北疆地方色彩，創造出了自己的風格，深為觀眾所喜歡。劇團演出的《李彥貴賣水》等劇，從劇本到演出都得到好評。

◎ 新疆舞

新疆舞的原創民族是維吾爾族，舞蹈活潑優美，步伐輕快靈巧，身體各部分的運用較為細緻，尤其是手腕和舞姿的變化極為豐富。新疆的舞蹈風格有着濃郁的西域風格。從今天的新疆舞蹈中可以見到揚眉動目、晃頭移頸、拍掌彈指的動作。另外，昂首、挺胸、立腰也是新疆舞蹈的基本造形，能夠顯示女性婀娜的體態線條。男女成對的表演比較常見，女性的舞姿優美舒展，男子的舞姿矯健有力。

◎ 達瓦孜

「達瓦孜」是維吾爾族一種古老的傳

統雜技表演藝術。「達瓦孜」意思是高空走大繩表演，古時稱為「走索」「高原祭」「踏軟索」等。2006年達瓦孜被列入第一批國家級非物質文化遺產名錄。「達瓦孜」表演多在喜慶節日期間舉行，高空走繩表演起來驚心動魄，兼有體育和雜技的雙重特點。



新疆舞



達瓦孜



新疆舞

住宿

	名稱	電話	地址
北疆	烏魯木齊希爾頓酒店	0991-7838888	烏魯木齊市水磨溝區紅光山路 1237 號
	尊茂銀都酒店	0991-4536688	烏魯木齊市沙依巴克區西虹西路 179 號
	環球國際大酒店	0991-3330999	烏魯木齊市新市區北京南路 76 號
	烏魯木齊瑞豪國際酒店	0991-7887888	烏魯木齊市新市區河南西路 89 號
	吐魯番吐哈石油大廈	0995-7666666	吐魯番市高昌區文化東路 203 號
	布林津友誼峰大酒店	0906-6526111	阿勒泰地區布林津縣喀納斯南路 6 號
	神湖大酒店	0906-6528888	阿勒泰地區布林津縣神湖西路 32 號
	伊寧伊犁大酒店	0999-7720070	伊犁哈薩克自治州伊寧市史達林街 23 號
	金澤宏富泉大酒店	0992-3291188	伊犁哈薩克自治州奎屯市團結南街 44 號
	園林賓館	0994-2368777	昌吉回族自治州昌吉市甯邊東路 272 號
南疆	奇台華東酒店	0994-7211111	昌吉回族自治州奇台縣古城商業街 2 號
	克拉瑪依瑪依塔柯酒店	0992-3886888	克拉瑪依市獨山子區大慶東路 13 號
	塔城寧城賓館	0992-6160666	塔城地區塔城市巴克圖路 10 號
	喀什銀瑞林國際大酒店	0998-2655555	喀什地區喀什市建設路 160 號
	喀什天緣商務酒店	0998-2802222	喀什地區人民東路 8 號
	康城建國國際酒店	0996-2088888	巴音郭楞蒙古自治州庫爾勒市交通東路 618 號
	梨城花園酒店	0996-2066666	巴音郭楞蒙古自治州庫爾勒市濱河路 20 號
	阿克蘇華龍酒店	0997-6330866	阿克蘇地區阿克蘇市迎賓路 14 號
	阿克蘇地區賓館	0997-2122000	阿克蘇地區阿克蘇市新華西路 9 號
	和田慕士塔格大酒店	0903-2022666	和田地區和田市北京東路 21 號

西北
旅遊指南

常用資訊

旅遊常識

» 入境

遊客到西北地區探親、旅遊，無需辦理簽證，只需提供相關有效身份資料資訊，通過旅行社等單位申請辦理通行證即可。入境時須填寫「旅客行李物品申報單」，接受入境檢查，辦理海關手續。每次入境時皆需辦理「簽注」，簽注設有期限。最簡便與常用的是單次簽注，有效期3個月，僅可單次入境。

» 出境

持通行證、機票（或車船票）和旅客行李申報單，辦理海關及行李托運手續，乘機出境旅客同時領取登機卡，接受出境安全檢查。

» 語言

在西北地區，主要使用西北方言，部分地區保留有自己的方言。不過通常使用普通話來進行交流。

» 貨幣及兌換

西北地區各城市內主要銀行、涉外賓館、酒店等機構，按照當日人民幣匯率進行兌換事宜。遊客可到中國銀行、工商銀行、招商銀行等各大銀行進行兌換業務。

» 支付方式

除現金支付之外，在大型酒店商場都



可以使用信用卡、借記卡支付。一些偏遠地區或農家院只能使用現金或移動支付。如使用移動支付如支付寶（Alipay），需提前在官網註冊以及綁定中國大陸發行的銀行卡。

» 郵政

郵局以墨綠色為標誌，郵局正常營業時間一般為：8:30—17:30。

» 電源

民用電壓為 220V。

» 計量單位

市面上常用的重量單位是市斤，1 千克等於 2 市斤，目前部分大型商場以千克計。長度單位是米。

» 旅遊保險

外出旅遊前為自己購買一份合適的旅遊保險很有必要，可以保障人身、財產安全。

» 文明旅遊提示

青海省世居少數民族主要為藏、回、土、撒拉、蒙古族。有一些民族习惯和宗教信仰需要尊重。

1. 遵守清真寺、佛教寺院等參觀禮儀。
2. 未經同意不可入廟，入廟後不可吸煙。廟內物品觀看無妨，不可擅自摸佛像、經書、拍照。有些地方不可以逆時針方向行進。有些密宗殿禁止婦女進入。
3. 在藏區偶見身掛紅、黃、綠布標的牛羊徜徉於郊野，可不要隨意驅趕、傷害，那是藏民敬神祭品。切勿用獵槍對準鷹鷂，藏民忌諱傷害他們的神鳥。
4. 青海湖是藏傳佛教信徒心中的聖湖，不可以到聖湖裡游泳，也不要觸碰當地人祭海的物品。環湖最好按照當地習慣，順時針環湖。
5. 藏區的天葬不歡迎觀看，如果拍照或攝影更是會惹來大麻煩。

出行必備品

金錢：現金、信用卡、借記卡

藥品：本身疾病常用藥、感冒消炎藥、腸胃藥、止疼藥、退燒藥、防水創可貼、暈車藥、防暑藥品（夏季）、防蚊蟲藥品（夏季）、繃帶等。

電子產品：手機（電池、充電器、耳機、電腦連接線）、相機（存儲卡、鏡頭、充電器、讀卡器）、DV（充電器）、筆記型電腦（電源）、手電筒、插線板、電源轉換器（電壓 220V）、乾電池、可攜式電吹風、U 盤等。

證件：身份證、通行證，學生證、老年證等優惠證件。

個人用品：毛巾、洗滌用品、紙巾（乾、濕）、護膚品、化妝品、潤唇膏、防曬霜、剃鬚刀、女性衛生用品。

衣物：短袖短褲（夏季），長袖衣褲（春秋季），毛衣、羽絨服（秋冬季），睡衣，內衣，襪子，便於行走的鞋，遮陽帽（夏季）。

其它：睡袋或床單、筆記本、筆、雨傘或雨衣、太陽鏡、塑膠袋、地圖、旅遊指南、指南針、火柴或打火機、小型衣架、針綫包、水杯等。



常用電話、網址

» 常用電話

國際區號：0086

火警：119

報警：110

醫療急救：120

報時：12117

交通事故：122

天氣預報：12121

消費者投訴：12315

物價監管：12358

全國旅遊投訴熱線：12301

全國旅遊網絡投訴舉報平臺：
<http://ucomplain.12301.cn>

» 鐵路訂票資訊

鐵路訂票官方網址：www.12306.cn

鐵路官方購票 APP：鐵路 12306

訂票電話：95105105
（外地訂票需加撥出發地區號）

客服熱線：12306

» 航空訂票資訊

攜程網 <https://www.ctrip.com/>

去哪兒網 <https://www.qunar.com/>

藝龍網 <http://www.elong.com/>

中國東方航空公司 <http://www.ceair.com/>

中國南方航空公司 <https://www.csair.com/cn/>

中國國際航空公司 <http://www.airchina.com.cn/>

常用旅行 APP 推薦

機票酒店門票：飛豬旅行、攜程旅行、去哪兒旅行、藝龍旅行

酒店民宿：Airbnb 愛彼迎、Agoda 安可達、Booking 繽客

美食推薦：大眾點評、美團

旅行攻略：馬蜂窩旅遊

交通出行：滴滴出行

