

优 / 秀 / 导 / 游 / 词 / 系 / 列

QINGHAI

青海 导游词

QINGHAI DAUYOUCI

王小梅 王锋 主编



旅游出版社

青海导游词

王小梅 王 锋 主编

中国旅游出版社

责任编辑：殷 钰

责任印制：闫立中

图书在版编目 (CIP) 数据

青海导游词/王小梅, 王锋主编. --北京: 中国
旅游出版社, 2011. 1

ISBN 978 - 7 - 5032 - 4082 - 9

I. ①青… II. ①王… ②王… III. ①导游 - 解说词
- 青海省 IV. ①K928. 944

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 239749 号

书 名：青海导游词

主 编：王小梅 王 锋

出版发行：中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲 9 号 邮编：100005)

http: //www. ctp. net. cn E-mail: ctp@cnta. gov. cn

发行部电话：010 - 85166507 85166517

排 版：北京中文天地文化艺术有限公司

经 销：全国各地新华书店

印 刷：三河市灵山红旗印刷厂

版 次：2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

开 本：850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印 张：11. 75

印 数：1 - 3000 册

字 数：282 千

定 价：32. 00 元

I S B N 978 - 7 - 5032 - 4082 - 9

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与发行部联系调换

本书编写组成员构成

主 编 王小梅 王 锋

编 委(按姓氏笔画顺序排列)

王 锋	王小梅	白锦绣	祁桂芳
李生梅	陈 蓉	陈金林	罗赞敏
罗正霞	赵 筱	高丽文	魏 玮

目 录

欢迎词·····	(1)
美食·····	(5)
特色的旅游产品·····	(8)
藏族聚居区习俗禁忌·····	(11)
民间艺术·····	(15)
环西宁“中国夏都”旅游经济圈 ·····	(21)
中国夏都——西宁·····	(21)
马步芳公馆——馨庐·····	(27)
西宁东关清真大寺·····	(33)
北禅寺·····	(35)
凤凰山及南禅寺·····	(43)
老爷山·····	(45)
丹噶尔古城·····	(52)
日月山·····	(57)
察罕河国家森林公园·····	(60)
互助土族风情·····	(68)
佑宁寺·····	(71)
七里寺·····	(75)
民和三川土族“纳顿节”·····	(79)
瞿昙寺·····	(81)
柳湾彩陶博物馆·····	(90)
峭岩悬空夏宗寺·····	(92)
白马寺·····	(94)

- | | |
|---------------------|---------|
| 循化撒拉族····· | (96) |
| 十世班禅故居和文都大寺····· | (100) |
| 孟达天池····· | (103) |
| 塔尔寺····· | (108) |
| 环青海湖景区····· | (135) |
| 美丽的海北····· | (161) |
| 金银滩草原····· | (162) |
| 王洛宾艺术馆····· | (165) |
| 探秘原子城····· | (169) |
| 西海镇····· | (171) |
| 西海郡遗址····· | (176) |
| 门源百里油菜花海····· | (177) |
| 祁连风光····· | (179) |
| 贵德 ····· | (183) |
| 隆务寺····· | (199) |
| 热贡艺术····· | (204) |
| 同仁古城····· | (211) |
| 於菟····· | (218) |
| 安多第一佛塔——郭麻日佛塔····· | (222) |
| 夏琼寺····· | (223) |
| 丹斗寺····· | (226) |
| 柴达木旅游区 ····· | (228) |
| 中国盐湖城——格尔木····· | (229) |
| 梦幻盐湖——察尔汗····· | (232) |
| 世界奇观——万丈盐桥····· | (235) |
| 茶卡 (qiǎ) 盐湖····· | (238) |
| 昆仑山国家地质公园····· | (241) |
| 昆仑神话····· | (254) |
| 诺木洪文化遗址····· | (263) |
| 都兰热水墓葬群····· | (264) |

玉珠、玉虚姊妹峰·····	(266)
青藏铁路·····	(270)
“三江源”生态旅游区 ·····	(279)
阿尼玛卿雪山·····	(279)
黄河源头·····	(285)
拉加寺·····	(289)
格萨尔玛域文化中心——龙恩寺·····	(291)
果洛藏文化·····	(298)
年保玉则国家地质公园·····	(305)
玉树与康巴地区·····	(312)
勒巴沟岩画·····	(315)
嘉那嘛呢堆·····	(318)
文成公主庙·····	(321)
结古寺·····	(326)
赛巴寺·····	(329)
隆宝滩自然保护区·····	(331)
贡萨寺·····	(332)
尕朵觉吾神山·····	(336)
佐娘古塔·····	(340)
禅古寺·····	(343)
班庆寺·····	(345)
玉树赛马节·····	(346)
唐蕃古道及古道姻缘·····	(352)
达那寺·····	(354)
和日石经墙·····	(356)
参考文献 ·····	(359)
后 记 ·····	(362)

欢 迎 词

“青海青，黄河黄，祁连山下好牧场……”一首优美的歌曲，将各位远方的朋友带到了青海，水泽源流江河湖海，青青的山，蓝蓝的海，“大美青海”欢迎您的到来！

青海省简称青，因境内有全国最大内陆湖泊——青海湖而得名。青海版图似源自昆仑天界的玉兔，东西长约 1200 公里，南北宽约 800 公里，而青海湖宛如玉兔光耀的眼睛，将拥有 72 万平方公里土地的青海划分成东西南北几大部分。正如《中国国家地理》杂志所描写的那样，“对边疆，它像内地；对内地，它像边疆”。的确，这里古为西戎地，汉为西羌地，1950 年 1 月 1 日才正式建制立省名为青海省，省会为西宁。

从中国版图的行政位置来看，青海居中偏西，周围有新疆、甘肃、四川、西藏等省区为邻；从大地自然格局而言，位居中华腹地的青海，立足“地球第三极”青藏高原的东北部，背依西北内陆干旱半干旱区域，面向湿润富饶的夏季风区域。由于特殊的地理位置，青海境内的自然景观特征，大地构造形态，并不完全体现“地球第三极”的风光，而呈现给世人的是“三张面孔”。就其特征是青海区别于中国其他省份的独特之处：“处于中国三大自然区域的交会地带，是中国三大自然区的缩影。”东部河湟谷地受夏季风的影响明显，自然景观与我国东部季风区有较大的相似性。这里地势较低，平均海拔在 1800 ~ 2800 米，气候温和；自古以来是青海人口、经济、文化的中心地带；也由于特殊的区域环境，这里每一寸土地都承载着青海民族历史变迁的渊源。西部柴达木盆地气候干旱，自然地理环境同新疆、甘肃西部、内蒙古西部地区有着极大的相似性，盆地周边雪山孕育了大小不等的绿洲。与沙漠、戈壁、雅

丹、红柳、胡杨、骆驼、油田等组成了一幅幅壮美的内陆干旱区域景观。位于青海南部的青南高原才名副其实地属于青藏高原，这里有“万山之宗、万水之源”之美称，高大的唐古拉山系、昆仑山系将这里组合成为高亢、辽阔、大美、稀有的“地球第三极”的壮美景观。

当我们观览青海山川，禁不住感叹这里是“山的海洋，水的宝库”。青海境内主要有昆仑山、唐古拉山、阿尔金山、祁连山等山系。其中就山而言，我们特别给予关注的有：一是唐古拉山，这是青海与西藏的界山。从自然景观来看，山的南北并没有明显的区别，同样是高寒草原遍布在山的两边，夏季这里水草丰美、牛羊满山。尽管唐古拉山雄伟壮观，但当你乘车越过唐古拉山时，看到的却是远处或一群牦牛或一群羊儿，沿着缓缓的倾斜的山坡徐徐向你靠近。二是昆仑山。它是万山之宗，孕育了华夏文化，承载着仪态万方的西王母及诸多辅神，是大禹治水、后羿射日、嫦娥奔月、精卫填海等诸多神话的诞生地。昆仑山横贯青海中部，每个乘车翻越昆仑山的游客，必将感受到山的南北两边气候、植被、地貌、动物等截然不同。因此，它将青海一分为二，一半是青藏高原区域，一半是柴达木盆地西北干旱半干旱区域。

2 青海的水更多地富集在位于青藏高原腹地，孕育着长江、黄河、澜沧江等大江大河的三江源地区，这里素有“中华水塔”之美称。2000年8月以保护三江源地区环境为重任，中央政府成立了“三江源自然保护区”，并在通天河畔矗立起人与自然和谐相处的具有历史意义的纪念碑。虽然这里平均海拔在4200米以上，但是江河之源、高山冰川、高寒草原等构成了独特而神奇的世界屋脊自然风光。神秘的星宿海、高大的各拉丹冬雪峰、同心相连的“姊妹湖”、源远流长的澜沧江、黑颈鹤的故乡——隆宝滩、藏族神山——年保玉则和阿尼玛卿、班玛仁玉风光等自然景观，至今保留着完整的原生态自然风貌。青海的“水”不仅滔滔外流，还缓缓会聚，形成许多内陆盐湖，其中青海湖被誉为中国最美的湖泊之一，不同的季节里，青海湖景色迥然不同。夏秋季节，当四周巍巍的群

山和西岸辽阔的草原披上绿装的时候，青海湖畔山清水秀，天高气爽，景色十分绮丽。辽阔起伏的千里草原就像是铺了一层厚厚的绿色绒毯；湖畔大片整齐如画的农田麦浪翻滚，菜花泛金，芳香四溢；青海湖碧波万顷、水天一色。而寒冷的冬季，当寒流到来的时候，四周群山和草原变得一片寂静。青海湖周边草原广袤，水草丰美。早在遥远的古代，这里就是马、牛、羊等牲畜的重要产地，所产的马在春秋战国时代就很出名，当时被称为“秦马”。古代名著《诗经》曾描写过“秦马”的雄壮和善驰。以后，隋唐时代，这里产的马经过与“乌孙马”、“汗血马”交配改良，发展成为独具特色的良马。它不仅以神骏善驰而驰名，而且以能征惯战而著称。

青海辽阔的山川，蕴藏着丰富的宝藏，也承载者人类文明的变迁。首先，与同纬度沿海地区相比，这里的气候不仅表现出早寒的大陆性特征，而且具有凉爽的夏季环境。尤其围绕省会西宁的周边区域，这里气候四季差异较小，夏天平均气温在 $10^{\circ}\text{C} \sim 25^{\circ}\text{C}$ 。大自然赋予这里一个非常凉爽宜人的夏天，无炎热相逼、无蚊虫叮咬，是盛夏时节理想的避暑胜地，西宁被誉为“夏都”。其次，独特的高原生态系统和多样的自然景观为各类野生动物、植物物种的生存繁衍提供了巨大的生态空间。目前青海全境共建 11 个自然保护区、13 个森林公园。奇异的山水、丰富的物产为境内生物创造了较好的生存环境。目前省内仅陆栖动物就达 270 多种，国家重点保护的一级、二级 257 种野生动物中，分布在青海省区域内的有 68 种。人们较熟悉的有“雪山之王”——雪豹、“高原勇士”——野牦牛、“荒漠之舟”——野骆驼、“珍禽之冠”——黑颈鹤、奥运天使——藏羚羊以及白唇鹿、天鹅、雪鸡、岩羊、水獭、旱獭、赤狐、豺、石貂、兔狲、香鼬、马鹿、水鹿、麝、棕熊、黄羊、野驴、盘羊、鹅喉羚、狍等。再次，青海矿产资源品种比较齐全，分布集中，有很高的开采价值。在编全国矿产品储量表中，青海省有 50 种矿产储量列前 10 位，其中名列第一的有 11 种，列第二位的有 5 种，列第三位的有 7 种；在国家经济建设急需的 45 种矿产中，青海省有 21 种列全国前 10 位。青海省柴达木盆地的盐湖、油气资源

在全国具有非常重要的战略地位。

自古以来，青海是我国多民族聚居的地域，迄今已有汉族、藏族、回族、撒拉族、土族、蒙古族6个主体民族。这6个主体民族从其形成历程来看，基本格局的形成大约在隋唐时期。自汉代以来，汉族开始大规模地进入青海境内，带动了青海农耕经济的发展；而后崛起于西藏的吐蕃人进入青海，他们与当地的苏毗、难磨人（羌人）、鲜卑人和部分汉人融合，逐步发展成为今天的青海藏族。13世纪，蒙古族迁入河湟，与此同时，大量阿拉伯人组成的“西域亲军”随蒙古族西征移居青海，成为青海蒙古族、回族的早期先民。撒拉族先民撒鲁尔部落也正是在这个时期，在首领尕勒莽兄弟的带领下，从遥远的中亚来到青海，最后定居于黄河岸边青海的循化撒拉族自治县境内，历经数百年与当地藏、回民族交融，发展为今天的撒拉族。青海的民族交往史证明，不同地区的文化模式、价值观念、宗教信仰等相互交流与影响，形成了相互的认同和理解，与此同时，通过民族间的交往，凝成的不同民族共同的国家意识和对中原文化的情感，又维系着历史上国家与外域的关系，维系着逐渐发展起来的内地与高原的联系，维系着国家的统一。

4

人类文明在青海的展示是多元化的。青海省尽管不是民族自治区域，但少数民族人口达到总人口的近一半。到2008年年末，全省总人口为551.6万人，其中少数民族人口约占全省总人口的45.5%，是一个多民族聚居的省份。这里长期繁衍生息的民族有汉、藏、回、蒙古、土、撒拉等，其中，在青海世居的少数民族中，土族和撒拉族是全国唯一在青海特有的少数民族。

有着辽阔地域、美丽风光、悠久历史的“大美青海”，在人类文明的不断传承中创造了许多无比灿烂的高原文化。位于乐都的柳湾墓地，是目前我国考古发掘中最大的一处氏族公共墓地，由于在此出土了数以万计的彩绘陶瓷，被誉为“彩陶王国”；位于都兰的吐蕃墓葬群，见证了“丝绸南路”的辉煌和变迁；文成公主庙，从长安经日月山到玉树描绘了一段中华民族大家庭和睦友好往来的历史画卷；嘉那嘛呢石堆，以创造吉尼斯的纪录展示着藏族群众族独

特的“巨石文化形式”；藏传佛教格鲁派六大寺院之一的塔尔寺，在600多年的历史演进中，见证着藏传佛教的变迁与发展，还以其梵宇佛殿的独具风格，藏文古籍藏书的浩如烟海，珍贵文物的琳琅满目，壁画、堆绣、酥油花等展示着佛教辉煌的艺术成就，这里是藏族文化的艺术宝库，这里是佛国的艺术，这里是艺术的佛国！还有那同仁古城的“热贡艺术”，海南贵德古城，果洛玛域格萨尔文化，互助土族风情，循化撒拉族民俗，玉树康巴文化，泽库和日石经墙，湟源丹噶尔古城，湟北诸寺院之母——佑宁寺，玉树勒巴沟岩画等无不向世人展示高原文明的久远和深厚；青藏铁路、万丈盐桥、原子城、盐湖城、夏都西宁、黄河水上梯级电站开发等现代建设成就，让世人对这片土地流连忘返。发展中的青海，再也不是王昌龄眼中的“青海长云暗雪山，孤城遥望玉门关”，君不见青唐城栋栋高楼拔地起，现代经济聚集其！青海是一个令人心驰神往的地方，是一方大有作为的热土，是一朵洁白的云彩，是一条圣洁的哈达，是一掬甘醇的泉水和香甜的美酒！

美 食

在青海旅游时，我们能够体验到的最具有地方特色的小吃有：

烤羊肉 将羊肉切成小块，穿于铁钎子上，放特制的长方形烤炉焙烤。然后在羊肉上抹上酱油、精盐、姜粉、辣面、孜然、椒粉等作料，并翻动铁钎子。其肉嫩味香，营养丰富。现在烤羊肉已经发展到烤蹄筋、烤腰子等。

牛杂碎、羊杂碎 指煮熟的牛、羊的头、心、肝、肺、肠、胃、蹄等切片，舀原汤汁，加调料，即成。杂碎柔、嫩、烂、脆，汤香味浓。青海最有名气的“羊杂碎”要数离市区25里处的大通后子河杂碎馆。

爆焖羊羔肉 高原一绝。羊羔肉一般只有春秋产羔时期才能品尝到。将出生15天左右的羊羔宰杀剥皮、洗净切成3~6厘米的方块，入油锅爆炒，待皮肉淡黄时加入面酱、辣面、姜粉、椒粉、精

盐等，再反复炒至肉块呈红色时，加适量凉水，封锅慢煨，水干肉烂即成。其肉细嫩，辣酥爽口，色泽暗红，芳香柔软。

酸奶 此种产品是当地回族人民自己加工制作的酸奶，盛在小碗中，并在碗口盖上一块小玻璃将其出售。在制作中一般用小碗装熟牛奶制作酸奶，并特意在碗口滴上几滴菜油，致使表层奶皮金黄，油渍点点，洁白如脂，芳香扑鼻，鲜嫩质细，清凉微酸，加一勺白糖，酸中带甜，更是凉爽可口。

馓子 馓子是一种油炸面食，是青海穆斯林民众及其他民族节庆的主要食品。每当回族和撒拉族群众在欢度传统的“古尔邦节”、“尔德节”、“圣纪节”，以及婚丧大事中，都把馓子作为待客的主要面食。馓子是以头罗白面为原料，稍加盐和调料，搓成细条，一圈圈放入油中炸制而成。

炒面片 在面片已下锅的同时用炒锅炒好肉丁或肉片及辣子、笋片、菜瓜等蔬菜或粉条、木耳，待面片开锅，即用漏勺捞出面片，放到炒好的菜中翻炒，略炒片刻，即可出锅食用。

烩面片 先将肉片、豆腐片、新鲜蔬菜如红辣椒片等在锅中煸炒，放上羊肉汤，加盐、味精、酱油、姜末、胡椒粉等入味，再加进黄花、木耳烧沸，略勾芡汁，撒上蒜苗丝待用。再将面片煮熟，用漏勺捞在碗中，舀上烹调好的烩菜即可食用。

狗浇尿 又称狗浇尿油饼。它是本地较流行的用菜油煎的一种薄饼面食。制作中分只加一点酵子的“半死面”和不加酵子的“死面”两种。将小麦面和好揉匀、擀开，撒上海豆粉，浇少许清油抹匀，卷成长卷。再顺面卷方向擀成螺丝状，切成小段，逐个压平微薄。在烧热的烙馍锅中倒上约半两清油，将饼放进，沿锅边浇上一圈清油，并不停转动薄饼，使其入色均匀。待饼上了火色，立即翻过来，再沿锅边浇一圈清油，并不断转动饼子，煎熟即可食用。

甜醅 将莜麦或青稞（去外皮）簸净，清水洗去杂质，入锅煮熟（表层开口），沥出凉凉，加入甜醅曲和匀，装进坛中密封，保持恒温（15℃上下），经3~5天发酵，开坛食用，醇香、清凉、甘甜，夏能清心提神，冬则壮身暖胃。

锔锅馍馍 锔锅馍馍是在金属的锔锅模具中烤制而成，故群众习称“锔锅”，是青海农业区和半农半牧地区人们的面食品。其制作是在普通发面里卷进菜油，抹上红曲、姜黄、香豆粉等民间食用色素，再层层叠叠地卷成红、黄、绿各色交织的面团（藏、回族同胞在和面时，有时掺进鸡蛋和牛奶），揉成和锔锅形状大小相同的圆柱状，放入锔锅内，埋在用麦草为燃料的灶膛或炕洞内的火灰里。锔锅壁较厚，传热缓慢，麦草燃料火力均匀，热度适中，半个小时后即可出锅。烙出的锔锅馍馍，外脆内软，绽开如花，色彩鲜明，异香扑鼻。它的特点是省时，省事，制作简单，松脆好吃，携带方便，经久耐贮。

尕面片 尕面片是青海人面食中最普遍而又很独特的家常饭。这种面片不是用擀面杖擀出来的，而是用手揪出来的。尕面片，又叫面片子。将揉好的软面先切成粗条，叫“面基基”。然后用湿毛巾盖上片刻（此时称“回面”）。“回”好后，拿在手中，用手指捏扁、揪断，每个大约手指宽，投入沸水中，煮熟可食。由于面片小，故叫“尕面片”。

拉条 拉条，又叫拉面，也叫臊子面，是青海人民的一种传统地方风味食品。拉条和面片的制作方法大体相似。不过，拉条的面团要多揉，且稍软一些，待面醒后才能拉。拉条一般分为两种：一种是扁形的，又叫“兰叶”；一种是圆形的，又叫“鸡肠子”。

酿皮 酿皮是青海地方风味浓厚的传统小吃。其制作方法是，在麦面中掺和一定量的碱面，用温水调成硬性的面团，几经揉搓，等面团精细光滑，再放到凉水中连续搓洗，洗去淀粉，直到面团呈蜂窝状的软胶样时为止。这软胶样的面团煮熟后称作面筋。剩下的面糊待水沉淀后，倒出浮水，将沉淀面糊舀在铺有棉布的蒸笼中蒸熟，取出，吃时须切成长条，缀以面筋数片，浇拌上调料即可。

干板鱼 青海有句顺口溜：“贵德的梨儿享堂的瓜，湟源的干板鱼天下夸。”这话一点儿不假。青海省盛产鲤鱼，因其体肥肉嫩味鲜而远近驰名。将鲤鱼剖去内脏，洗净，按大小摆列在滚烫的石板上或沙滩上晒干，即为干板鱼。干板鱼经水泡软后，肉质柔韧，

可烹制出风味别具的佳肴。市面上出售的干板蒸鱼是把泡透的干板鱼，用葱末、食盐、蒜泥、胡椒、辣椒、花椒等作料粉末加入面粉，调为糊状，涂抹在洗净的干板鱼上蒸熟。由于干鱼软化，作料也就渗入肉中，待蒸汽弥漫、香味扑鼻时取出，连鱼肉带面块一起食用，辛辣鲜美，芳香可口。

羊肠面 羊肠面是西宁地区常见的一种风味小吃。它以羊肠为主料，并伴以热汤切面共食。做法是将羊的大小肠管洗净，肠壁油不剔剥，装入葱、姜、花椒、精盐等为作料的糊状豆面粉，扎口煮熟，并在煮羊肠的汤内投入已煮熟的萝卜小丁、葱蒜丁混合的臊子汤。食时，先喝一口热羊肠汤，而后切豆面肠为寸段一小碗，再吃一碗臊子汤浇的面条。羊肠面汤色淡黄，肠段洁净，肥肠粉白，面条金黄，葱末浮上，萝卜小丁沉在碗中，肠段细脆馅软，面条悠长爽口，夏天吃凉冬天可吃热，实属实惠之小吃。

牛肉干 五香牛肉干是青海解放后的新产品。行销国内外市场，颇得消费者的好评。牛肉干不仅是招待贵宾的上品，而且也是馈赠亲朋好友的礼物。它既便于携带，又宜于长期存放，可供家宴或旅游途中食用。

特色的旅游产品

牦牛牛肉干 牦牛肉质鲜嫩，低脂肪高蛋白，不仅营养丰富，而且鲜香可口。青海果洛藏族自治州乳品厂以新鲜牦牛肉为原料，经过考究的加工，生产出的“雷山牌”优质咖喱牛肉干，既保持了牛肉的风味，又形成了久存不变质，浓香鲜美的特点，是青海省的优质名牌产品，获得首届中国食品会金奖。

西宁毛 青海藏羊的毛，色白、丝粗，具有很强的回弹性和光泽度。用这种西宁毛织出的纺织品柔美温暖，大大优于其他地区的毛织品。因而，自古以来很受各族人民和外商的欢迎。

湟源陈醋 青海的名特产之一，至少已有 200 多年历史。湟源陈醋，又叫黑醋，酸味醇正，清香甜润，质地浓稠，色香俱佳，多

吃能增食欲、助消化、健脾胃、防感冒、清心解毒。

冬虫夏草 冬虫夏草，又称“虫草”、“冬虫草”，为中华之特产，主要产于中国青海、四川、西藏境内的青藏高原上。自明代开始，青海冬虫夏草就在国际市场上享有盛誉。1460年，中国虫草销往日本、东南亚地区一些国家，被称为中国传奇式的珍宝。目前，冬虫夏草仍是青海省换汇度最高的出口商品之一。

丁香花 又称华北紫丁香。西宁市市花。木樨科，落叶灌木或小乔木。常见高度3~5米，树龄古老的可达10多米。青海俗称轮柏，因一年开花两次，又称二度梅。丁香花在青海高原有极强适应性，栽培历史悠久。其花序大，花期长，风姿典雅，香气浓郁，被誉为“高原花魁”；又可提取芳香油，嫩枝晒干后可代茶，根和枝条可以入药，具有清热、镇咳化痰、平喘等作用。因其既是香料植物，又是蜜源植物，既有观赏价值，又有药用价值，在西宁得到普遍栽种。

红景天 红景天在青藏高原各地均有分布，藏语称“索罗玛保”。其品种达30多种，蕴藏量大，是常用的藏药。红景天生长于低温、缺氧、紫外线照射强烈、昼夜温差大、海拔1700~5000米的高寒地带。尤其多见于大山阴坡的岩石缝隙和高山砾石带。我国远在清代就有人将它作为滋补强壮药，用来消除疲劳、抗御寒冷。红景天主要以根茎和花入药，目前在食品工业行业中，用红景天为原料开发出了不含酒精的饮料。

青海地毯 青海地毯采用驰名中外的“西宁毛”经过加工精制而成，是一种高级装饰品，它能保暖、消声而又牢固耐用，具有很高的实用价值，其姹紫嫣红的色调和千姿百态的图案，又是一种高能手工艺品。早在3000多年前，青海就出现了原始地毯“毛席”。“西宁毛”是生长在海拔3000米以上，高寒地区的青藏高原特有藏系绵羊所产的天然动物纤维。此种羊毛纤维长，拉力强，光泽亮，弹性好，是生产地毯的优质原料。

蚕豆 即大豆，是青海省的特色农产品，以子粒大而饱满、蛋白质高等特点被国际市场公认为世界上最好的蚕豆。蚕豆作为绿色

植物含有优质的蛋白源，具有“营养—保健”双重功效。其蛋白质含量 22% ~ 25%，淀粉 43%，并含脂肪、粗纤维及磷、钙、铁、多种维生素，尤以 B 族维生素为多，有丰富营养价值。果荚、种壳、种子及叶均可入药，有止血利尿、解毒消肿之效，治肺热咳嗽、湿热带下、脓疮烫伤等症。既可做粮食或蔬菜，又是食品工业的原料。

蕨麻 又称“人参果”，是高原特有植物，是一种生长在青藏高原的蔷薇科多年生野生植物。该产品是纯天然、无污染野生蕨麻的地下块根，富含人体所需要的 18 种氨基酸和维生素及铁、锰、锌、镍、钙等元素，具有极高的医疗和营养价值。药理研究证明，长期食用有延年益寿及减肥抗癌作用。

青稞酒 青稞酒是以互助牌系列酒为代表产品，该产品原名“威远烧酒”，因产地位于青海互助土族自治县首府威远镇而得名。互助青稞酒属于清香型酒，香味醇正，酒液澄明，闻之清香扑鼻，入口醇和绵软，回味甘冽悠长。它采用威远镇河畔的一口古井之水，与当地所产青稞原料相配制酒，恰到好处，真可谓浑然天成，酒香不散。

10

雕刻工艺品 在青海雕刻工艺画廊中，主要有玉石雕刻、木雕、泥塑和酥油花等。玉石雕刻在民间有着悠久的历史。常见玉石雕刻制品的原料有青海境内的格尔木玉、乌兰翠玉、祁连翠玉、冻石、中坝工石、丹麻彩石和嘛呢石刻等。其中格尔木玉（昆仑玉）以其独特的品质入选为奥运会奖牌用料。

工艺画 青海著名的工艺画是新中国成立以后发展起来的，具有本地特色的工艺画类有绒毛画、农民画、唐卡、皮毛画、金箔画等。

唐卡画 唐卡是一种布面彩绘的卷轴画，原意为彩绘，现在成为卷轴画的代名词。画面内容以藏传佛教中的佛神等形象为主，绘画技艺大多采用勾线平涂技法，略加晕染和色块填勾。在人物刻画方面，设色匀净、协调，其工艺细腻、线条流畅、勾勒自如，使造型生动、传神。现代唐卡绘画艺术，不仅用于寺院，也陆续走向市