

地道达人口碑游经, 斟荐新疆魅力全赏程!

GO! 我的新疆! 我的私游主张!

2011-2012

最新全彩版



FREE!

免费附赠超实用地图!
5幅新疆热门区域示意图!



去新疆玩,
怎能没有我!

新疆 一本就GO!

《本就GO》编辑部 编者



注目!
新疆玩乐攻略

速报 达人神游指南
 超之新疆, 我的1天9夜
 新新疆, 新疆私游主张
EASY 快速上手必备
 热地★新疆年度旅游胜地
 美食★新疆地道特色小吃
 好玩★新疆逛街神游必选
 淘货★新疆特色伴手好礼
 古迹★新疆逛街访古热荐
权威 实拍信息核实
 本书全部资讯均经实地考察
 核实, 实景照片, 地址, 电
 话, 门票, 交通路线全掌握
贴心 地道玩全攻略
 最之好玩路线, 涵盖新疆全部
 热门景点, 乘巴士, 坐火车,
 玩转新疆一本就GO

最全面! 326 热门景点 × 15 好玩主题 × 5 示意图
新疆旅行热地全攻略! 玩转新疆我最HIGH!

● 大十字、国际大巴扎、红山公园、天山天池、哈密王府、哈密魔鬼城、苏公塔、葡萄沟、交河故城、高昌故城、石河子、伊犁河、喀纳斯湖、罗布泊、库车老城、孔雀河、塔里木河、喀什大巴扎



图书在版编目 (C I P) 数据

新疆一本就GO / 《一本就GO》编辑部编. — 桂林 :
广西师范大学出版社, 2011. 7
(一本就GO)
ISBN 978-7-5495-0646-0

I. ①新… II. ①一… III. ①旅游指南—新疆 IV. ①K928.945

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第121559号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市中华路22号 邮政编码:541001)
网址:www.bbtpress.com

出版人:何林夏

全国新华书店经销

发行热线:010-64284815

北京燕泰美术制版印刷有限责任公司

(北京南苑西营房甲5号 邮政编码:100076)

开本:720×1000 1/16

印张:14.5 字数:150千字

2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷

印数:0 001-8 000册 定价:39.80元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



新疆
一本就GO
Xinjiang Pass

《一本就GO》编辑部 编著

广西师范大学出版社
• 桂林 •

CONTENT 目录



GO. 1 乌鲁木齐

大十字	027
二道桥新巴扎	028
国际大巴扎	029
宴艺大剧院	029
新疆丝绸之路博物馆	030
新疆民街	030
五一路夜市(星光夜市)	031
新疆维吾尔自治区博物馆	031
八路军驻新疆办事处纪念馆	032
红山公园	032
人民公园	033
陕西大寺	034
汗腾格里清真寺	034
妖魔山公园	035
乌鲁木齐市儿童公园	035
南大寺	036
塔塔尔清真寺	036
八楼	037
大西门	037
西大桥	038
水上乐园	038
新疆天山野生动物园	039

GO. 2 乌鲁木齐 周边

水磨沟风景区	041
天山天池	042
一号冰川	042
南山风景区	043
西白杨沟风景区	043
甘沟菊花台	044
东白杨沟风景区	044
水西沟风景区	045
庙儿沟风景区	045

达坂城	046
白水涧	046
苜蓿台生态园	047
天山国际滑雪场	047
徒步翻越天山	048
柴窝堡湖	048
柴窝堡风车大世界	049
盐湖	049
丝绸之路生态园	050
博格达峰	050
亚洲地理中心	051
乌拉泊古城(轮台古城)	051

GO. 3 哈密

哈密王陵	053
哈密王府	054
盖斯墓	055
哈密博物馆	055
哈密魔鬼城	056
西路军进疆纪念馆	056
蒸汽火车	057
卡尔塔里	057
白杨沟佛寺遗址	057
庙儿沟与巴克塔什	058
五堡古墓群	058
拉甫乔克故城	059
边关墩烽燧	059
白石头风景区	060
寒气沟	061
天山庙	061
鸣沙山	062
松树塘	062
巴里坤湖	063
巴里坤草原	063
怪石山	064
大河唐城	064
焕彩沟汉碑	064
黑沟	065



GO. 4

吐鲁番

吐鲁番博物馆	067
苏公塔	068
交河故城	068
高昌故城	069
火焰山	070
葡萄沟	071
艾丁湖	071
坎儿井	072
吐峪沟	072
阿斯塔那—哈拉和卓古墓群	073
柏孜克里克千佛洞	073
沙山公园	074
托克逊雅丹地貌	074
盘吉尔怪石林 (盘吉尔塔格)	075
鲁克沁小镇	075
中国内陆海拔零点标志	076
迪坎尔村	076
库姆塔格沙漠	077
车师古道徒步穿越	077

GO. 5

昌吉

五彩湾	079
普氏野马场	080
北庭都护府故城遗址	080
高昌回鹘王室佛寺 (西大寺)	081
将军戈壁	082
诺敏魔鬼城	082
硅化木群	083
吉木萨尔千佛洞	083
康家石门子岩画	084
卡拉麦里自然保护区	084
北塔山原始胡杨林	085
杜氏旅游度假区	085

天山地理风光走廊	086
石河子	087
坎苏瓦特五彩河谷	089

GO. 6

博尔塔拉

赛里木湖风景区	091
怪石峪风景区	092
艾比湖	092
阿拉山口口岸	093
圣泉 (博格达尔温泉)	093
新疆北鲎馆	094
天泉 (鄂托克赛仁温泉)	094
阿尔夏提风景区	095
母亲石	095

GO. 7

伊犁

伊犁河	097
回族大寺	098
金顶寺遗址	098
拜吐拉清真寺	099
伊犁林则徐纪念馆	099
汉宾果园	100
大、小莫乎尔	100
恰西风景区	101
巩乃斯草原	102
库尔德宁	103
野果沟	104
那拉提草原	105
格登碑	105
洪纳海麻扎	106
圣佑庙	106
草原石人	106
夏塔峡谷公园	107
夏塔温泉	108
果子沟	108



秃黑鲁克铁木尔汗麻扎	109
惠远古城	109
伊犁将军府遗址	110
霍尔果斯口岸	110
阿力麻里古城遗址	111
察布查尔	111
靖远寺	112
乌孙山	112
琼博拉森林公园	113
海努克古城	114
特克斯八卦城	114
唐布拉草原	115
科桑溶洞森林公园	116
喀拉峻草原	116
乔尔玛	117

GO. 8
塔城

巴克图口岸	119
巴克图山(伟人山)	119
库鲁斯台草原	120
阿克苏水库	120
玛依塔斯	121
铁厂沟石刻	121
突厥石人像	122
瀚海柳浪风景区	122
鹿角湾风景区	123
沙湾温泉风景区	123
沙湾千泉湖景区	124
塔斯提风景区	124
巴尔达库尔岩画群	125
小白杨哨所	125
吐尔加辽丘陵草原	126
阿克乔湖草原	126
野巴旦杏自然保护区	127
九莲泉	127
乌苏南山温泉	128
甘家湖荒漠生态公园	128
泥火山群	128

松树沟	129
绿坪	129

GO. 9

阿勒泰

桦林公园	131
陨石群	131
切木尔切克古墓群、石刻	132
喀纳斯风景区	132
喀纳斯湖	133
观鱼亭	133
神仙湾	134
月亮湾	135
卧龙湾	135
鸭泽湖	136
双湖	136
喀纳斯湖怪	137
喀纳斯河漂流	137
喀纳斯游艇游览	138
友谊峰	138
禾木蒙古族村落	139
额尔齐斯河	140
阿克吐别克五彩河岸	140
三道海子	141
三道海子石堆墓	141
布尔根河狸自然保护区	142
吉木乃口岸	142
木斯岛雪山	142
乌拉斯特河谷	143
乌伦古湖	143
阿拉善温泉与蝴蝶谷	144
那仁草原	144
白哈巴村	145
白沙湖	146
富蕴县大东沟	146
可可托海国家地质公园	147



GO.10 克拉玛依

乌尔禾魔鬼城	149
黑油山	150
新疆第一浮雕墙	150
白杨河大峡谷	151
克拉玛依一号井	151
独山子泥火山	152
乔尔玛自然保护区	152

GO.11 巴音郭楞

巴州博物馆	154
加曼大清真寺	154
铁门关	155
孔雀河	156
库尔勒沙伊东香梨园	156
博格达沁古城	157
七个星千佛洞	157
高寺	158
巴音布鲁克草原	158
开都河上游风景区	159
满汗王府 (蒙王府)	159
天鹅湖自然保护区	160
巩乃斯森林公园和阿尔先沟温泉	161
奎克乌苏石林 (天山石林)	161
巴仑台黄庙	162
来利勒克遗址 (且末故城)	162
晒经岛风情园	163
托乎拉克庄园	163
且末岩画	164
博斯腾湖	164
巴音郭楞莲花湖	165
和硕金沙滩	165
塔克拉玛干沙漠	166
草湖水乡	166

沙漠胡杨林公园	167
罗布人村寨	167
罗布泊	168
魔鬼谷	168
木孜塔格峰	169
楼兰古城遗址	169
米兰古城遗址	170
营盘古城遗址	171
阿尔金山自然保护区	171

GO.12 阿克苏

库车老城	173
苏巴什佛寺	174
盐水沟	175
克孜尔千佛洞	175
克孜尔尕哈千佛洞	176
森木塞姆千佛洞	176
库木吐喇千佛洞	176
克孜尔尕哈烽燧	177
库车大清真寺	178
默拉纳额什丁麻扎 (默拉纳和卓墓)	178
库车王府	179
龟兹都城遗址 (皮朗古城)	179
天山神秘大峡谷 (克孜利亚大峡谷)	180
大、小龙池	181
天山神木园 (库尔米什·阿塔木麻扎)	181
乌什喀特古城	182
通古斯巴什古城	182
埃格麦里央达古城	182
铁热克温泉	183
乌什燕泉公园	184
托木尔峰	185
塔里木河	185





GO.13 喀什 地区

艾提尕尔清真寺	187
喀什大巴扎	188
香妃墓	189
玉素甫·哈斯·哈吉甫墓	189
喀什老城	190
吾斯塘博依巷	190
高台民居	191
莎车老城	192
阿勒腾麻扎	192
阿曼尼莎汗纪念陵	193
伯什克拉木果园	193
奥达木麻扎	194
穆罕穆德·喀什噶里墓	194
萨图克·布格拉汉麻扎	195
莫尔佛塔	195
三仙洞	196
麦盖提农民画	196
石头城	197
红其拉甫口岸	198
公主堡	198
麦盖提刀郎木卡姆和刀郎舞	199
瓦罕古道	199
英吉沙土陶	200
英吉沙小刀	200
帕米尔高原	201
盖孜大峡谷	201

GO.14 克孜 勒苏

玉其塔什草场	203
慕士塔格峰	204
苏里唐麻扎	204
奥依塔克风景区	205

喀拉库勒湖	206
公格尔峰和公格尔九别峰	207

GO.15 和田

和田地毯厂	209
热瓦克佛寺遗址	210
吉亚乡	210
艾德莱斯绸手工作坊	211
和田大巴扎	212
买力克阿瓦提古城	213
核桃树王	213
无花果王	214
葡萄长廊	214
喀拉墩古城	215
葡萄树王	215
山普拉古墓群	216
夏合勒克封建庄园	216
麻扎塔格戍堡	216
塔里木沙漠公路	217
丹丹乌里克遗址	218
英尔力克沙漠	218
赞木庙遗址(库克玛日木石窟)	219
约特干遗址	219
阿拉勒巴格佛寺	220
桑株岩画	220
皮山大清真寺	220
慕士山	221
阿其克库勒火山景区	221
于田老街	222
尼雅遗址	222
鱼湖	222
安迪尔古城遗址	223
克里雅人村	223
雅通古孜维吾尔族村落	224
民丰大麻扎	224

推荐



1 GO!
去新疆玩!



2 节日与庆典!

3 精彩新疆!
6大符号!



4 新疆人气
必尝美食!

5 新疆必买
土特名产!



6 新疆7天6夜
超IN畅游之旅!



GO! 去新疆玩!



印象

新疆是一片美丽富饶的土地。在这里，冰峰与火洲共存，瀚海与绿洲为邻，自然风貌粗犷，景观独特。古老的“丝绸之路”从这里经过。沿路数以百计的古城池、古墓葬、千佛洞、古屯田遗址等人文景观，让人流连忘返。新疆还是一个多民族聚居地，多彩的民族风情与甜美的瓜果小吃，留给游人美妙的记忆。

地理

新疆地处祖国西北边疆，东北隔阿尔泰山与蒙古为邻，西与俄罗斯、哈萨克斯坦、吉尔吉斯斯坦、塔吉克斯坦等国接壤。

天山山脉把新疆划为两个区域。天山以北为北疆，天山以南为南疆。塔里木盆地是世界最大的内陆盆地，在它的南北两侧，依附着无以数计的谷地、6890多条大小冰川，以及200多条河流的起源，最高峰托木尔峰海拔7435.3米。天山和阿尔泰山一样，拥有整个新疆最美丽的森林。天山南侧紧邻着的是辽阔的巴音布鲁克草原。

如果你热衷于雅丹地貌，南疆罗布泊北部东西两侧的雅丹地貌是新疆规模之最，经过了强烈风蚀的光裸丘陵和砂岩在阳光下面反射着各种颜色的光泽。如果你想看岩溶地貌，阿尔金山东起布喀达阪、西止阿其克库勒湖，有着面积约1万平方公里的石灰岩地区，它们深藏在海拔4400—5000米的高山之中。更奇异的是，由

于这些石灰岩地区还套叠着大量类型繁多的冰川，那里的美是不可言状的。

新疆有丰富的地热资源，仅在天山两侧就有大量的沸腾泉、气泉、温泉、热气洞。此外在库车戈壁的北部藏有罕见的石林。这里山石岩壁由于岩石分布、受水平挤压而形成的褶皱线极为清晰，形成一种壮观的断裂感。

帕米尔高原上的慕士塔格、公格尔九别峰、公格尔山、乔戈里峰是国际登山者的重要目的地。帕米尔高原是天山、昆仑山交会的山结，海拔多在3200—4500米之间，有“万山之祖”的说法，并且是古代“丝绸之路”的要冲。

就是因为这些复杂的地理构成，使得“走新疆”具有了和在内地旅行不一样的概念。对此，游客最好在前往新疆之前有足够的了解和准备，并相应制定合适的旅行线路。

气候

新疆的气候很特别，对旅行有着直接的影响。新疆深居内陆，环列的高山阻挡了来自海洋的水气，也就有了典型的温带大陆干旱性气候。最主要的特征就是冬寒夏热，冬长春短。

冬季新疆总会有几次大幅降温的寒潮，准噶尔盆地最冷的1月平均气温会在 -16°C 左右。北疆多雪，冬春的阿尔泰林区、塔城、伊犁河谷的降雪最深可达1米以上， -40°C 至 -50°C 的气温也都有过。连乌鲁木齐的气温都会降

到-15℃。国道也都变成了冰雪的道路，车辆必须用防滑链子。滴水成冰的日子，没有了鲜花、绿草、新鲜水果和鲜艳的衣裙，这时除了去南疆或在北国风光中玩冰雪或用马拉爬犁去探险，许多地方都是去不成的。

新疆的最佳旅游时间是7、8、9三个月，即夏末秋初之际。此时天气开始凉爽，瓜果也已成熟，是探访丝绸古道，品味西域风情的最佳时机。

行政区划

新疆维吾尔自治区下辖乌鲁木齐市和克拉玛依市两个地级市；吐鲁番地区、哈密地区、阿克苏地区、喀什地区、塔城地区、阿勒泰地区、和田地区共7个地区；昌吉回族自治州、博尔塔拉蒙古自治州、巴音郭楞蒙古自治州、克孜勒苏柯尔克孜自治州、伊犁哈萨克自治州共5个自治州。

民族

维吾尔族是中国北方的一个古老民族。大部分聚居在南疆，一部分分布于北疆、东疆。历代史上的“袁纥”、“韦纥”、“回纥”“回鹘”都是维吾尔族的不同音译。蒙古汗国以后，回鹘则称“畏吾尔”、“畏兀儿”。

信奉伊斯兰教的哈萨克族，由于逐水草而居，没有固定的礼拜寺。他们分布于伊犁哈萨克自治州、木垒哈萨克自治县、巴里坤哈萨克自治县以及乌鲁木齐、昌吉等地的天山草原。哈萨克族在每个较大的部落中又分为若干氏族（小部落）。在氏族部落内的牧民，又以较亲近的血缘关系（大都是同祖同父的后裔）结成较小的血缘集团“阿吾勒”。阿吾勒由三五家、十几家乃至几十家的家庭构成，是哈萨克

族生产和生活的基本组织。

回族主要分布于昌吉回族自治州、焉耆回族自治县、伊宁市、霍城县、吐鲁番地区和乌鲁木齐市。

蒙古族聚居于巴音郭楞蒙古自治州、博尔塔拉蒙古自治州、和布克赛尔蒙古自治县，一部分居住于伊犁、昌吉、哈密和乌鲁木齐等地。

柯尔克孜族少数散居于南疆，在乌什、阿克苏、莎车、英吉沙、塔什库尔干、皮山等县，北疆的特克斯、昭苏、额敏、博乐、精河、巩留等县市的山区都有他们的群落。大多数聚居于克孜勒苏柯尔克孜自治州。

锡伯族大多是清乾隆二十九年（1764）由东北征调来疆驻防的锡伯族官兵后裔，有3.3万多人，大部分聚居于伊犁河流域的察布查尔锡伯自治县、霍城县和巩留县。

塔吉克族聚居于帕米尔高原上的塔什库尔干塔吉克自治县，少数分布于沿喀喇昆仑山一些县的高寒地带。

在伊宁、喀什、乌鲁木齐、塔城、莎车等市、县的城镇，散居着部分的乌孜别克人。伊犁、昌吉和乌鲁木齐市居住着18万多的满族人。5000多达斡尔族人聚居于塔城，少数居住在乌鲁木齐市和霍城县。达斡尔族宗教观念比较淡薄，过去曾信仰萨满教和喇嘛教。

塔塔尔族主要居住于伊宁、塔城和乌鲁木齐市。

俄罗斯族有8000多人，他们最初是18世纪以后从沙皇俄国迁入新疆的，十月革命前后又有更多的俄罗斯人陆续迁入，散居于伊犁、塔城、阿勒泰地区和乌鲁木齐市。

除以上12个民族之外，新疆还有东乡、保安、撒拉、藏族等34个民族。



节日与庆典!

古尔邦节

伊斯兰教历的十二月十日

古尔邦节是我国回、维吾尔、哈萨克、乌孜别克、撒拉、塔吉克、塔塔尔、柯尔克孜、东乡、保安等少数民族共同的节日。过节前，家家户户都把房舍打扫得干干净净，忙着精制节日糕点。节日清晨，穆斯林要沐浴馨香，严整衣冠，到清真寺去参加会礼。新疆的维吾尔族在古尔邦节时，无论是城市或农村的广场上都要举行盛大的麦西来甫歌舞集会。广场四周另有一番景象：色彩缤纷的伞棚、布棚、布帐、夹板房内，铺设着各式各样的木桌、板车、地毯、毛毯、方巾，上面备有花式繁多的食品小吃。在新疆的哈萨克、柯尔克孜、塔吉克、乌孜别克等民族，节日期间还举行叼羊、赛马、摔跤等比赛活动。

开斋节

伊斯兰教历九月底

开斋节又叫肉孜节，肉孜是波斯语，意为斋戒，即减食的意思。每逢封斋（斋戒）期间，穆斯林在日出之前都要吃好封斋饭。日出以后，至太阳西下，整个白天无论怎样饥渴，滴水不饮，粒米不沾，平日抽烟的人也要暂时戒烟。此外，还要求穆斯林们在斋月里克制一切私欲，断绝一切邪念，以示笃信真主安拉。小孩、老弱病人和孕妇可以不守斋。整个斋月的气氛是肃穆庄重的。到了晚上，当守斋结束时，情况就根本不同了，人们可以饮食、谈笑风生，熙熙攘攘、来来往往，左邻右舍可以团聚一桌。这样的生活连续一个月。

灯节

回历巴罗提月的头两天

回历巴罗提月的头两天是塔吉克族的传统节日灯节（又称巴罗提节），人们通宵不眠。节日前一夜，全家人围着一支支代表家庭成员的蜡烛，由家长按辈分大小逐个叫唤家人的名字，被叫者必须应答，然后将蜡烛一齐点燃，以示吉庆，祈祷后才能共进节日晚餐。为召唤吉祥，入夜时要将一支酥油火把插在房顶，即“点天灯”，并堆草点火在房前，能驱鬼辟邪。第二天，全家到家族墓地祭扫并在墓地上共进晚餐。

播种节

春播的头一日

播种节是塔吉克族的一个重要节日，每年春播的头一日举行。这一天，村中一位德高望重的老人带领全村人将麦子撒向人群和大地，表示春播开始。在这个节日还有泼水的习俗。这天如果家里来了客人，妇女们便端着一盆盆清水守在门

外，等客人一出门口，就向客人身上泼水，泼得越多，表示对客人越尊敬。你如果害怕被淋透，可以闭门不出。

西迁节

农历四月十八日

西迁节是锡伯民族的西迁戍边纪念日。因时间是农历四月十八日，所以叫“四一八节”。因有怀念亲人之意，又叫怀亲节，新疆锡伯族同胞称为“杜音拜专扎坤”。每年农历四月十八日，新疆锡伯族群众就会欢聚一起，共进野餐，表演歌舞，以纪念祖辈驻防戍边的英雄业绩。

纳吾热孜节

公历3月20日或21日

每年春分（公历3月20日或21日）为“纳吾热孜节”，是哈萨克族独有的节日，意为辞旧岁、迎新年。



精彩新疆！

⑥大符号！

1 丝绸之路 Sichouzhilu



丝绸之路是一条具有历史意义的国际通道，正是这条古道把古老的中国文化、印度文化、波斯文化、阿拉伯文化和古希腊、古罗马文化连接起来，促进了东西方文明的交流。这条路东起中国古都长安（今西安）、西至地中海东岸，有一半在新疆境内。在新疆绵延的丝绸之路上，遗留着许多举世闻名的关隘、城堡、石窟寺、墓葬及烽火台，现保存最好的遗址要数吐鲁番盆地的高昌和交河故城。新疆境内多佛窟，较大的有克孜尔千佛洞、库木吐拉千佛洞、克孜尔尕哈千佛洞、森木塞姆千佛洞和柏孜克里克千佛洞。丝绸之路上最令人神往的莫过于楼兰古城，它处于罗布泊西北角，是丝绸之路的咽喉。



2 绮丽风光

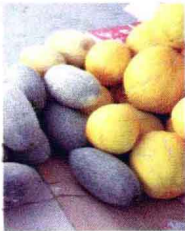
Qilifengguang

新疆地域辽阔，景观殊异。帕米尔、昆仑山、天山、阿尔泰山耸峙蓝天，白雪皑皑；塔里木、准噶尔盆地开阔平坦、瀚海无垠；众多的山间盆地地理环境更是千差万别。全世界共有14座海拔8000米以上的高峰，新疆占4座，海拔7000米以上的高峰20多座，山地高峻，盆地坦荡，是典型的垂直景观，具有得天独厚的探险及考察价值。乌尔禾还有经过万年风蚀形成的地貌奇特的“魔鬼城”，神奇瑰丽，充满异趣。此外，沙漠中的海市蜃楼、神奇莫测的响沙、罗布泊洼地的雅丹群、准噶尔盆地的恐龙和硅化木化石、幻如魔境的沙漠日出和晚霞，都是游客寻幽探胜的好去处。

由于新疆的光热资源丰富，积温高，昼夜温差大，加强了植物的光合作用，有利于瓜果糖分的制造和积累，所以新疆的瓜果特别香甜可口。从吐鲁番盆地到和田农村，从塔里木垦区到伊犁河谷，几乎无处没有瓜田，无处不种果树。正如新疆民谣所说：“吐鲁番的葡萄哈密瓜，库尔勒的香梨人人夸，叶城的石榴顶呱呱”。新疆的干鲜瓜果一年四季不绝于市。除了民谣中所述的4样之外，桑葚、草莓、杏子、李子、蜜桃、樱桃、无花果等瓜果都会随着季节的更替排队上市。

3 美味瓜果

Meiweiguoguo



4 歌舞之乡

Gewuzhixiang

新疆自古就有“歌舞之乡”的美称，居住在这里的维吾尔、哈萨克、柯尔克孜、塔吉克、蒙古、锡伯、满、乌孜别克、塔塔尔等民族都能歌善舞，其中又以维吾尔族人为最。新疆女性舞蹈姿态优美、舒展大方，男性舞蹈则刚健奔放。具有广大群众基础的民间舞蹈“麦西来甫”热情欢快，极富维吾尔民族特色。

Bailiyoutian



5 百里油田

说到新疆，不能不提的还有一望无际的油田。新疆克拉玛依一带，过去是一片大戈壁，如今这里却是新疆乃至中国最重要的石油发展区域之一。汽车在公路上行驶，从车窗往外望去，茫茫的荒原上到处是管道纵横，油井林立，密密麻麻的钻井塔不停地上下摆动着，景象甚为壮观。



6 民族美食

Minzumeishi

新疆有众多少数民族，他们的主食以拉面条、馕，包子和大米抓饭为主。菜的口味注重酸辣，洋葱、番茄、辣椒、土豆、大蒜等是常用的蔬菜配料，更少不了孜然、辣椒粉、醋等调味料，所以新疆菜总是香喷喷、又酸又辣，特别开胃。总的来说，新疆各民族的人们都偏爱吃面食、奶制品、牛羊肉及各种瓜果。牛羊肉在这里随处可见，到了新疆一定要尝一下当地的烤全羊，以及真正的新疆羊肉串、羊羔肉和手抓饭。多样的民族饮食习惯，造就了新疆无数美食小吃，其独特的烹饪方法和进食习惯在中华饮食文化中独树一帜，魅力无穷。

新疆人气 必尝美食!

1 馕



新疆馕有油馕和干馕之分，维吾尔族家家都会制作烤馕，这是他们的主食。新疆大部分城镇都遍布烤馕、卖馕的小作坊（俗称馕房），出坑时满街飘香。价格通常5角到1元一个。吃馕时通常要配以茯茶、奶茶或肉汤。油馕保存时间不长，干馕则可以保存1—2个月，在路上背上几个又省钱又能吃饱。维吾尔族家中喜欢把馕由最大到最小摆起来，摆成金字塔的形状。



2 抓饭



抓饭维吾尔称“朴劳”，是维吾尔族的美食，过去是用手掬食，故称“抓饭”。抓饭的制作原料为大米、羊肉、胡萝卜、洋葱、孜然、油、盐等，大米、肉菜的比例各半，味道很好，还可以配上抓饭肉。现在饭馆里大多是分装碗碟和用小勺、筷子的份儿饭。吃抓饭要喝热茶解腻，在新疆吃肉食都要喝热茶解腻。