

资深旅行家经济旅行学

1600元 我游遍了西藏

用智慧去体验大自然神工妙笔

带你游览不得不去的**64**处青藏美景

探索 · 发现 · 体验 · 超越 · 无一不在 · · ·

让不太丰厚的荷包和太丰厚的情感完美结合

本书作者几次亲历青藏之旅，找到了最省钱的旅游方法，最新、最实用的吃、住、行、游、购、租的经验，最经典的旅游线路方案。

大量的人文地理、宗教、风俗、禁忌、出行护理、圣山雪域图片，带给你身临其境般的感受。



人民交通出版社
China Communications Press

ཁ་མཐོང་པ་རྒྱུ་

1600元

我游遍了

青藏

1600 Yuan Wo Youbian Liao Qingzang

人民交通出版社

内容提要

本书介绍了乘着火车游青藏的方法,并对大量景点加以介绍,包括地理风貌、人文、宗教、风俗、禁忌、出行护理等,并总结出了最省钱的旅游方法,以及最新、最实用的吃、住、行、游、购、租的经验,最经典的旅游线路方案。本书适合进藏旅游、青藏铁路旅游以及自助游读者。有了本书就有了资深旅行家给你导航。

图书在版编目(CIP)数据

1600元我游遍了青藏 / 远望图书编. —北京: 人民交通出版社, 2006.10

ISBN 7-114-06178-1

I. 1... II. 远... III. ①旅游指南—青海省②旅游指南—西藏 IV. ① K928.944 ② K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第113853号

监 制 / 谢 东

策 划 / 车东林 张仪平

项目主任 / 王 炜 戚 斌

执行编辑 / 周业友 覃雯煊

正文设计 / 李明忠 谭 娜

1600元我游遍了青藏

远望图书 编

责任编辑: 白倩

出版发行: 人民交通出版社

地址: (100011) 北京朝阳区安定门外外馆斜街3号

网址: <http://www.ccpress.com.cn>

销售电话: (010) 85285838, 85285995

总经销: 北京中交盛世书刊有限公司

经销: 各地新华书店

印刷: 重庆康豪彩色印刷有限公司

开本: 889 × 1194 1/28

印张: 10

字数: 35万

版次: 2006年10月第1版第1次印刷

印次: 2006年10月第1版第1次印刷

ISBN 7-114-06178-1

定价: 28.00元



2006年7月1日，中国的青藏铁路全线开通了！

这让酷爱旅游的我再次蠢蠢欲动，何况，坐火车去西藏是我梦想已久的事！

哦，那雪白的群山已在向我召唤！

时间不用多，七至九天足矣，我们将很快站在这片高原土地上了，天是湛蓝的，水是清澈的，蓝色忧郁的湖水带给我们的将远远不只是震撼，更会激发我们对大自然的由衷热爱。火车青藏之行，其实是为了在更多更美的地方驻守流连，无论从中国哪个角落去拉萨，不只是千里迢迢的路，更重要的是，每条横跨高原的路段都犹如一条奇长无比的项链，它连接着一颗颗如珍珠般散落高原的美丽乡镇、牧场、山峦，远看这片广阔无垠的高原，它仿佛正被绿色火车划出一道道生命的希望……

稳稳踏上高原后内心仍有不真实的感觉，因为，西藏的一切似乎都沾染有神秘的佛性。天是蔚蓝色的，那是佛教才有的清澈；湖是碧色的，是佛光笼罩下的宁静和谐；大地的褐黄恰如那一串串念珠，空气的节制似乎也是神圣的救赎在默默祈祷，整个青藏高原，世世代代都似乎徘徊在佛的笼罩之下，拥有着世界上最洁白的哈达，最没有受到污染的空气和信仰，甚至，就连这儿的彩虹也是最美，因为这是神对人红通通的脸蛋最圣洁的亲吻！所以，我们有生之年如不来这里一次，是不是对自己生命的亵渎呢！

现在，您可能正为青藏的遥远犯难，毕竟，时间总不够宽裕，每天朝九晚五的繁忙工作让人疲惫，而工作，当然是不可以随便辞掉的。那好了，这本书正是为您而作。来吧，不如像我一样，选择在短时间内的逃离，黄金周也行，远离城市喧嚣，感受海拔5000多米的青藏高原清新！

或许，您担心会有“贵”的花费？那简直太OUT了！青藏旅行并非你想象中那么奢侈的事，如今各条线路都有全新列车整齐待发，用坐火车体验“飞行”高原，还有什么比这更完美的？最诱人的是，以往在飞机上根本看不到的高原美景也将真切展现在您面前，逐一填补您内心深处的空白。

本书，主角就是美丽的青藏高原，而配角是一个平凡游者——我。最关键的是，本书有最真实的游藏实践，非常细致的线路推荐与省钱攻略，处处为您的观感着想，同时处处看紧您的荷包，呵呵，虽然有点“绝”，但一定是您进藏的不二法宝！再加各种实用温馨的小贴士，酸酸的小窍门，当地极有趣味的传说介绍等，一定让您的旅行处处见美景，处处有惊喜，而同时，您的人生也多了一笔抵达梦想的宝贵经验，区区1600元便能买来一顿丰盛精神大餐，实在划算！

精明的你，还等什么呢？快准备准备吧，搭乘世界海拔最高的列车，西游去！





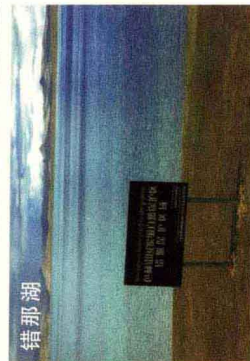
二五五



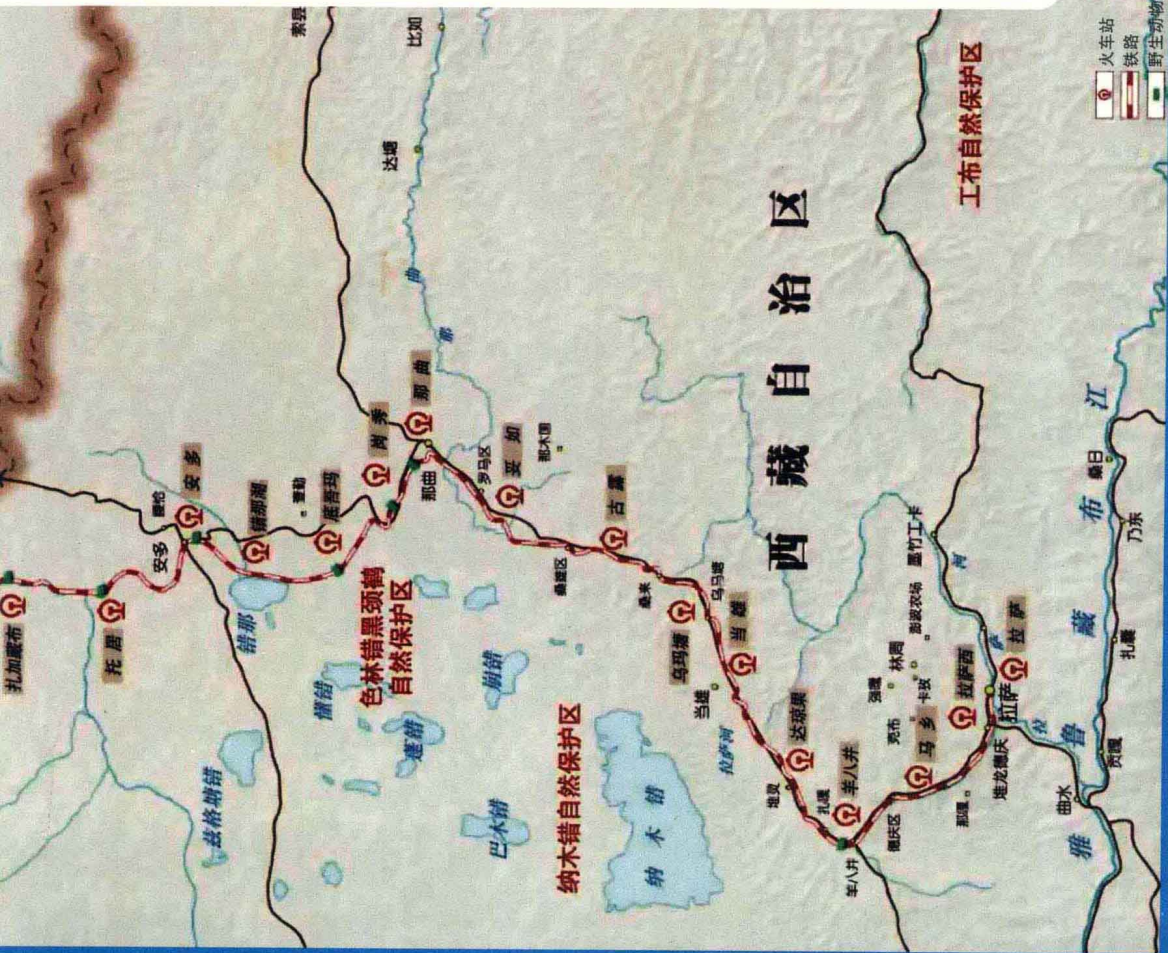
沱沱河特大桥



错那湖



拉萨火车站



- 湖 隧道 桥 火车站 铁路 野生动物通道

第3天

奔驰高原，纵横千里佳境
火车之旅 感受「圣山雪域」..... 58



格尔木

昆仑山

不冻泉

五道梁

可可西里

沱沱河沿

唐古拉山

安多

错那湖

那曲镇

纳木错

念青唐古拉山

当雄

羊八井

拉萨

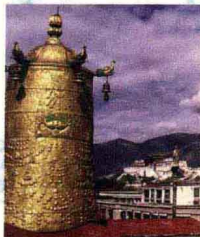
- 第一景：格尔木，昆仑山上的一颗明珠..... 60
- 第二景：昆仑山，万山之祖..... 62
- 第三景：可可西里，与藏羚羊同舞..... 67
- 第四景：沱沱河，最精确的长江正源..... 71
- 第五景：唐古拉山，冰川之水的发源地..... 76
- 第六景：羌塘草原，色彩斑斓如画卷..... 80
- 第七景：错那湖，藏人心中的「神湖」..... 84
- 第八景：那曲镇，粗犷而热情的小镇..... 88
- 第九景：当雄，被挑选的草场..... 91
- 火车终点：拉萨 结束穿梭之旅..... 94
- 当天省钱小结..... 103



第4天

拉萨必游经典..... 104

- 第一站：布达拉宫——永远的圣地..... 107
- 第二站：色拉寺——等待着神的护佑..... 122
- 第三站：罗布林卡——秀丽的雪域园林..... 130
- 省钱小结：善谈是节省的有效方式..... 143





德令哈

青海湖

日月山 倒淌河

西宁



第2天



第1天

西宁畅游

梦想天堂用等火车的间隙去旅游

我的经济方案 草原风情游

第一站：日月山 倒淌河——感受文成公主的动人传说

第二站：青海湖——高原上一抹蓝色忧郁

第三站：金银滩草原 原子城 王洛宾纪念馆

省钱小结：用香烟省去车费

特色线路I：生态环保游

重点站：鸟岛——水天一碧鸟天堂

特色线路II：尚古文化游

第一站：塔尔寺——生命中的虔诚祈祷

第二站：东关清真大寺——宗教圣地

第三站：青海省博物馆——西域文物宝库

第四站：北禅寺——烟雨朝朝入画图

特色线路III：七彩土乡游

土族风情园——「彩虹的故乡」

特色线路IV：彩陶故乡游

第一站：乐都瞿昙寺——五彩壁画驰西北

第二站：中国柳湾彩陶博物馆——远古彩陶的故乡

怦然心动青藏·做好适应与积累

开始我的「经济」之旅

列车踏高原，首次体验唤激情

西宁·海阔天空踏高原

打好住宿和交通的算盘——当天省钱小结

铁路大启动，条条大道通青藏

第516天

西藏个性天堂

主游线路：休闲度假游

- 第一站 哲蚌寺 全世界最大的寺庙 148
- 第二站 大昭寺 有释迦牟尼金像的佛堂 151
- 第三站 八角街 西藏的『购物天堂』 155
- 第四站 羊八井地热 奇特八景 161
- 第五站 纳木错 神的眼泪 165
- 当天省钱小结 168

特色线路I：神圣朝佛游

- 第一站 雍布拉克 西藏的第一座宫殿 172
- 第二站 昌珠寺 西藏的第一座佛堂 174
- 第三站 藏王墓 西藏的最大规模王陵 179
- 第四站 雅鲁藏布江林芝景区 『太阳的宝座』 183
- 第五站 桑耶寺 西藏第一座寺庙 187

特色线路II：魅力时尚游

- 第一景 扎达土林 阿里奇观 198
- 第二景 托林寺 千年古刹 202
- 第三景 古格王国遗址 一个王朝的背影 203
- 第四景 神山岗仁波齐 『世界的中心』 205
- 第五景 鬼湖拉昂错 无风三尺浪 207
- 第六景 圣湖玛旁雍错 海拔最高的淡水湖 211

特色线路III：览胜风情游

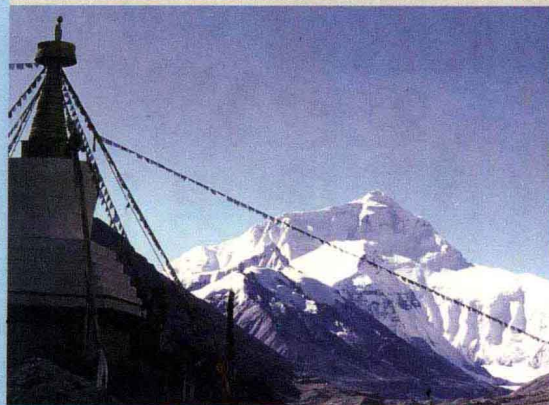
- 第一站 羊卓雍错 藏南最大的水鸟栖息地 212
- 第二站 卡若拉冰川 217
- 第三站 白居寺 寺中有塔 塔中有寺 219
- 第四站 扎什伦布寺 格鲁派六大寺庙之一 221
- 第五站 夏鲁寺 饱经沧桑的汉藏结构寺庙 227

特色线路IV：神秘探险游

- 第一站 萨迦寺 『第二敦煌』 234
- 第二站 绒布寺 世界上海拔最高的寺庙 237
- 第三站 珠穆朗玛峰 地球第三极 240



日喀则



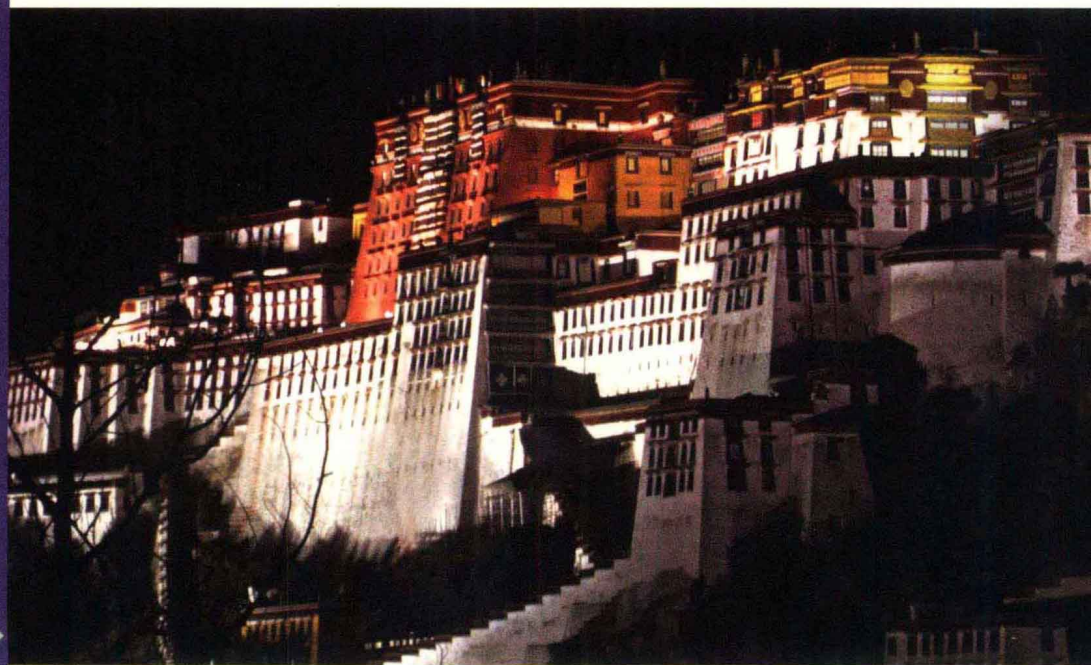
珠穆朗玛峰





怦然心动 青藏， 做好适应与积累

2006年7月1日，举世瞩目的青藏铁路全线开通，这不仅打破了穿越昆仑山的神话，还让您轻易登上高原与牦牛合影留念了！上高原瞬间变得如此容易，看上去似乎很美。“天堑变通途”，有关高原的梦想似乎已变得只要一张火车票那么简单了，原本遥不可及的“人间天堂”旅程就这样近在咫尺，似乎只用分分钟时间便可轻松搞定。如何进藏？趁着这个热潮，坐着火车去青藏吧。



当天开支



景点： 到达西宁，开始青藏之旅的起点（从西宁开始计算青藏之旅的花费）

交通费用： 乘坐1路公交车来回4次，票价4元。

住宿费用： 地堪招待所25元/晚（与人合住）

餐费： 火车上花费45元，西宁花费50元

其他小开支：20元

总计： 172元

开始我的 “经济”之旅

我的这趟青藏之旅，是从成都开始的。傍晚六时整，我准时登上从成都始发的列车，迎候在登车口处的乘务员微笑地问候着“您好”，令我好不容易平静下来的心情再次激动起来。然而，尽管是进藏列车，但我的打算并不是直接去拉萨，而是首先到青藏高原的东方门户——西宁。因为此行的目的是感受青藏魅力，当然不能放过任何一个属于的青藏角落。

开往西宁的火车票并不好买，我在普快与特快列车的艰难抉择下，最终还是选择了特快。毕竟，还是压抑不住提前体验进藏火车的心情。

火车出成都还没几十分钟，天色就暗淡下来。窗外熟悉的景色缓缓离我而去，前方的路程将带给我不尽的遐想。在这一天一夜的行程中，我将穿越四川盆地，经过黄土高原，感受从绿色转变到黄色的那一瞬间。唐朝时，文成公主作为友好使者远嫁吐蕃国王松赞干布，当时的文成公主整整步行了三年才到达西藏，而如今，我乘火车20多个小时就进藏啦。



1. 成都至拉萨的火车票卖得十分火,不过提前了解一些小信息,对购票还是很有帮助的。下面就为大家传授一些我的购票心得,以帮助购买火车票时参考:

(1) T22次列车是7月1日起隔日出发,提前十天预售,所以要事先计算好出行时间与购票时间的差距。

(2) 出行的时间是双号,那也可改乘由重庆出发到拉萨的T222次,具体线路是重庆—达州—安康—西安—兰州—西宁—格尔木—拉萨,晚上7点20分开车,购票方式可选择异地购票,加5元手续费。

(3) 如打算在西宁游玩,需到达西宁后买到拉萨的火车票,实在买不到,可联系当地旅行团订票。

(4) 因进藏列车车票紧张,一般在当天上午就很快售完,所以最好能提前排队。铁路部门规定的时间是在购票前10小时排队,还请把握好购票时间,一般是早上8点开始。

(5) 购票时,把自己的身份证件带上,每人限购3张车票,还需填写《健康登记卡》。

(6) 由于体力原因,女性最好不要前去购票,而强壮的男性排队购票时,穿着方面要尽量穿得像个学生,嘿嘿,要不把你当“票串串”就糟糕了!

(7) 有人在前面排好队然后把自己的位置出售,50~100元一个,与“黄牛票”比起来,还是可以接受的!千万别从“票串串”手上买票,价高不说,票的真假性还是有待考证的,千万别贪一时方便而影响旅行心情!

(8) 还可选择从成都飞往拉萨,再从拉萨坐火车返回的旅行方式,解决难买火车票的问题。不过这样的话,旅行成本就高了许多,因为去往拉萨的飞机票一般是不打折的!

总的说来,购买进藏火车票关键还是要靠勤快,能吃苦,哎,为了心中的梦想,苦上一把又何妨?最后,最后,就祝大家运气好,要知道,别人也是和你一样要排长队呢!

2. 去青藏高原时身上应多带些现金,因为那里的酒店或者购物一般不提供银行卡服务,而到达西藏后ATM机则更少。

温馨小帖

列车踏高原， 首次体验唤激情

早听说高原火车的新风格，闲思中，我不禁怀着好奇的心情打量四周。硬座采用的是薄型座椅设计，座椅间距离较为宽敞，有了伸展的空间，这样坐上一天一夜也不会觉得困顿。为了人性化设计，车厢由原定人数180人降至98人，单从舒适度来看，我的选择还是没错的。

不仅如此，车厢色调、设备造型等方面还体现出民族特色，洗漱用的镜子采用藏饰的荷花状，车厢连接处感应门玻璃上还印制了吉祥云样图案，更为贴心的是，列车上的标示全部采用汉、藏、英三种文字，使我突然一下对这些扭扭曲曲的民族文字产生了十分浓厚的兴趣。欣赏完这些美丽的文字，我不禁有些顽皮起来，随手将硬座座位底下的供氧系统打开，可是没有吸氧管，这时一位列车服务员来到面前，她说列车要到格尔木后再给旅客发吸氧管，让我遗憾不少。

还有，当然不能忘了介绍高原列车上那些美丽的服务员们。她们不仅有姣好的容貌，优雅的举止，还懂得汉语、藏语及英语三种语言，也许，在不打扰他们工作的前提下，还可以与他们随意交流一下。呵呵，神秘的青藏之旅，就这样从感受高原列车无微不至的体贴服务中开始了……

【游踪小插曲】

很多人上火车之前都没吃晚饭，为的就是能在高原列车上吃第一顿饭，我也不例外！

餐车座位上的帷巾两边，分别绣着代表成都的大熊猫和代表拉萨的藏羚羊，也许，是想在这样一个小小的空间里，把成都这座文化幽深的城市与高原神秘的拉萨中融合在一起吧。

哎，先不管这么多，来瞧瞧菜谱。原来这趟列车上的菜系，以川味为主、藏味为辅。川菜咱就不提了，至于藏式菜品，就有20多种，更有特色的是，列车厨师还能做出风味地道的酥油茶呢。

由于尝新心切，这顿晚餐实在“丰盛”，菜品再加上饮品，费去我不少银子，要是事先知道在西宁能有更多的美味小吃，这顿饭钱大概就能省不少。可不，睡上一觉，火车就驶进西宁站了。



[列车简述]

知识篇：

1. 与普通列车明显不同的是，进藏列车全列密闭，“身披”铝合金外衣。据列车负责人介绍，一是因铝合金的重量大大低于钢铁，有利于进藏列车减重提速；另外，铝合金能够提供良好的气密性，在高速运行的过程中，列车表面会产生负压，而两列火车“擦肩而过”时又会变为正压，正负压的瞬间转变需要车体有良好的密闭性，而铝合金能较好地做到这点。车身必须采用一整块与车身同长的铝合金板制成，若是拼接的话，强度将达不到要求。

2. 列车的车体结构采用的是“气密式”，车门则采用“双唇”密封结构。进藏列车的车内外压力可能会由于高原效应而产生不平衡，为此列车的车窗为自动调压式，车内的压力会随着列车行驶过程中海拔高度的提高而自动调节，这种压力均衡系统能够在很大程度上减轻乘客的高原反应。

特色篇：

1. 进藏列车是特制的，客运车辆车厢全封闭，列车配备高原供氧系统，使空气中氧气的浓度始终保持在人体舒适的水平。由于高原地带风沙大而且紫外线强度高，因此列车的进气系统特别，可以防止风雪风沙的进入，在观景车窗上还安装紫外线防护膜。列车上，办公、急救设施齐备，对突发、急症病人还设有急救室。

2. 列车上车厢里有两套供气系统。一套是通过混合空调系统中的空气使每节车厢含氧量达到23%；另一套系统可以让旅客直接使用独立的接口来吸氧。这种独立的吸氧装置在每个卧铺床头和硬座底下固定位置放置，如旅客稍感不适，即可随时自取吸氧。

3. 青藏铁路不允许向车外沿途排便，该趟列车的厕所采用真空集便装置，并将传统的用手扳拉冲水器，改为智能化的手触式按钮，旅客只要轻轻一点，就可完成冲水，为了方便残疾人，该列车还设有可以摇轮椅如厕的残疾人厕所。而废物废水都有专门的回收设备，车到终点

后由污物车抽运送走处理。车上采用列车专用垃圾压缩机处理其他废弃物，能保证沿途环境不受垃圾污染。

4. 车厢内所有的门都一改过去的推拉门为横拉门，既安全又节省空间；车厢两端的车门采用感应式的“塞拉门”，旅客进出时只要轻点一个感应开关，车门就可自动开启；车厢内的开水供应也采用了手触式设施，只要旅客用手按住开关，就可安全用水。

5. 列车通透的餐车厨房敞开玻璃式结构使人赏心悦目，地板覆盖物为3毫米厚的地板革。餐厅通道和吧台铺设可移动的地毯，安装牢固。厨房为不锈钢地板。厨房完全使用既干净又安全的微波炉和电磁灶，厨师烹饪时，旅客在外面一目了然。在高海拔地区，如果厨师遇到高原反应，还可以带着氧气管吸氧做饭。

6. 由于青藏列车是环保列车，特别是格尔木至拉萨段的环保要求非常高，因此，格拉段将全程禁烟。不过，在成都到格尔木段，旅客还是可以在车厢的连接处吞云吐雾，解解烟瘾。

7. 随着青藏铁路的全线运营，坐着豪华车游西藏也不再仅仅是一些人的梦想。2007年将推出进藏豪华列车服务，吸引中国新富和外国游客去西藏旅游。列车按照豪华旅游客车的设计规划，设有舒适的餐厅和厨房，有宽大的客厅和可供洗浴的卫生间，卧室布设也是一应俱全，透过超宽、超大的车窗，旅客可以一路欣赏沿途美景。





西宁，海阔天空踏高原

我步出西宁火车站时已是傍晚时分，西宁仍是一片阳光灿烂的景象，想象中的高原反应还没有立即到来，只是气候的干燥让人觉得稍有不适。

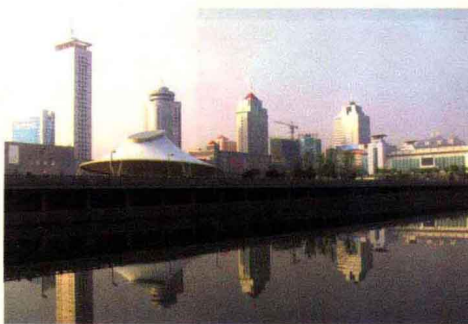
西宁夜晚的风挺大，车站广场上也挺多，有不少拉客的司机，询问着旅客是否要车。我沿着市内一条大路走下去，可以看到一些富有伊斯兰风味的建筑，绿色的圆顶，很有民族特色。新鲜风景暂无暇顾及，我先来到了在西宁下榻的第一站，紧靠火车站的一家招待所——地堪招待所。

这是个小小的旅店，迥异于平时出差下榻的各种酒店，我暗下决心，抛弃以往“腐败”的舒适旅游理念，要好好地享受这次“经济”之旅。因为靠着车站的缘故，加上房价只要二三十，所以这里的房间特别紧张。我只好住两人房，除了床什么设备都没有，但能满足睡觉就够了。

时间还早，才下午6点多，天还大亮着，我整顿好行装，准备前往当地比较知名的莫家街一饱口福。在当地人的推荐下，在离火车站很近的地方找到一家“手抓大王”品尝青海著名的羊肉。路上还忙里偷闲，买了一杯著名的西宁酸奶解馋——后来才知道那天吃的西宁酸奶，尚不入味，真正好吃的酸奶是用一种白瓷碗装着的，上面还浮着一层喷香的黄油，又甜又浓，而且非常便宜，只要1.2元。

到了“手抓大王”，才知道那真是一家小有名气的餐馆，顾客盈门，我在门口等了半个多小时，消灭了10多串羊肉串才空出我们的桌位。那一顿吃的羊肉可以抵上我平时在成都1个月吃的量了。白切、手抓自不在话下，更好吃的还有辣糊羊蹄、烤羊脖和铁板羊脖，和同桌伙伴居然干掉了3瓶当地最有名的天佑德青稞酒。原来不同地方的人到了西域，都会变得像当地人一样豪迈而激情；感受和融入一种地方文化和氛围，确实还是以食物最为直接。

为了保证第二天的漫漫行程，吃过晚饭，我没有进行娱乐活动，而是早早地入睡修整，毕竟，一天一夜的火车也确实太累了。





[美味指南]

西宁人的热情好客是出了名的，他们总是介绍西宁的羊是吃冬虫夏草、喝矿泉水长大的，所以其肉质鲜美是任何地方所不能比拟的。下面介绍几家好吃的去处：



1. 必尝小吃首推声名远播的“浮着一层黄澄澄油脂”的清真酸奶！有一家位于公园旁味道不错，只售1元一碗；还有一家据说是西宁市最好的酸奶店，名叫“德禄酸奶”，里面有2元钱的牦牛酸奶，也有售价1.5元的黄牛酸奶，任君选择，要注意的是吃酸奶前要是吃过甜的东西你会发现酸奶简直酸得不能忍受。



2. 想要体会最地道西域风情的话，当去莫家街。一条街可以吃遍西部区域，雪山和大漠。莫家街的马忠美食城被列入中华名小吃之列，马忠食府有不少当地的小吃，比如甜醅、酿皮、酸奶等。甜醅的原料是青稞，是将青稞发酵以后做成的一种粥，酸酸甜甜的，当地人很喜欢吃。



3. 如果您实在觉得小吃填不饱肚子，那就吃羊肉吧。在青海的饭几乎都是羊肉，连进川菜饭馆点的炒菜也是用的羊肉，不习惯的人要先有思想准备。这里推荐一个吃羊肉的好地方——沙力海美食城。这里手抓肉肉质鲜嫩咸淡刚好；出名的“羊脖子”根本没有羊肉的膻味；“黄焖羊肉”、“白条”是这里比较特色的。



4. 青海人还很喜欢吃面食，这里有各式的面点、面条、面片、包子、饼等。尤其是面片，去过青海的人不品尝那真是一大遗憾。

5. 血肠是将羊血加上一些佐料灌进羊肠里做成的，吃在嘴里有点儿沙，但味道还是挺好的。西宁人说会吃血肠的人是不会让人把血肠里的血煮成全凝固状的，要是带半流质能喝的血肠，这样吃起来才有味。但用于招待外地人的就只能是全凝固的了，因为怕外地人吃不惯那种口味。所以，有机会一个人一定去喝一下，尝尝那种喝血肠的感觉。还有一种叫粉肠的，做法与血肠一样，只是将羊血换成了做豆面用的粉，味道不如血肠来得正，但也不妨一试。



6. 糌粑是藏民的食品，这类食品只有在藏民区才有得吃了。它是以青稞磨成粉为原料，经炒熟后，以酥油为粘合剂制作而成的。入口品尝的第一个感觉是香，那种和南方的黄豆粉炒熟后的感觉差不多；其次是觉得那青稞粉有点儿粗，在嘴里一粒一粒的；再次是觉着有点儿干，也许就着汤吃更有感觉点。藏民们发明的糌粑主要是为了携带方便，一个团儿，可以边捏边吃。但我觉得这种做法要在卫生条件许可的情况下才能行，毕竟手不是在任何情况下都是干净的。

7. 醪糟和南方的酒酿差不多，只是更稀一些，所以也不刺激喉咙。还有在醪糟的基础上加上些水果做成的叫做高香汤的，也是一种美食。

8. 特别值得一提的是，西宁的茶品种之富——当然指的是它做成的成品，而不是说西宁出产茶叶。藏民们吃的酥油茶是很多人去了藏区后都提及的，对于它的味道，感受不一。本人以为是好喝的，它是在酪茶的基础上加上酥油而成。而酪茶在吃白条时尤其好喝，它能解羊肉的油腻，其做法是用砖茶加上一些当地的调料经水煮后，加盐而成，略带咸味，口感较为丰富。奶茶的味也是有咸味的，是以奶为原料加水加盐煮成的，风味独特。

