

藏羚羊
旅行指南

玩全攻略

11 青海
最值得去的
11个地方

为你精选最经典、最具代表性
的热门旅游路线！
贴心规划4条经典路线+4条
专题旅行路线！



NLIC2970906319

青海

青海湖、三江源、“天境”祁连，门源油菜花、

可可西里、贵德黄河，一片青山绿水！

手抓羊肉、焗锅馍馍、青稞酒，遍地珍馐美食！

玩全攻略

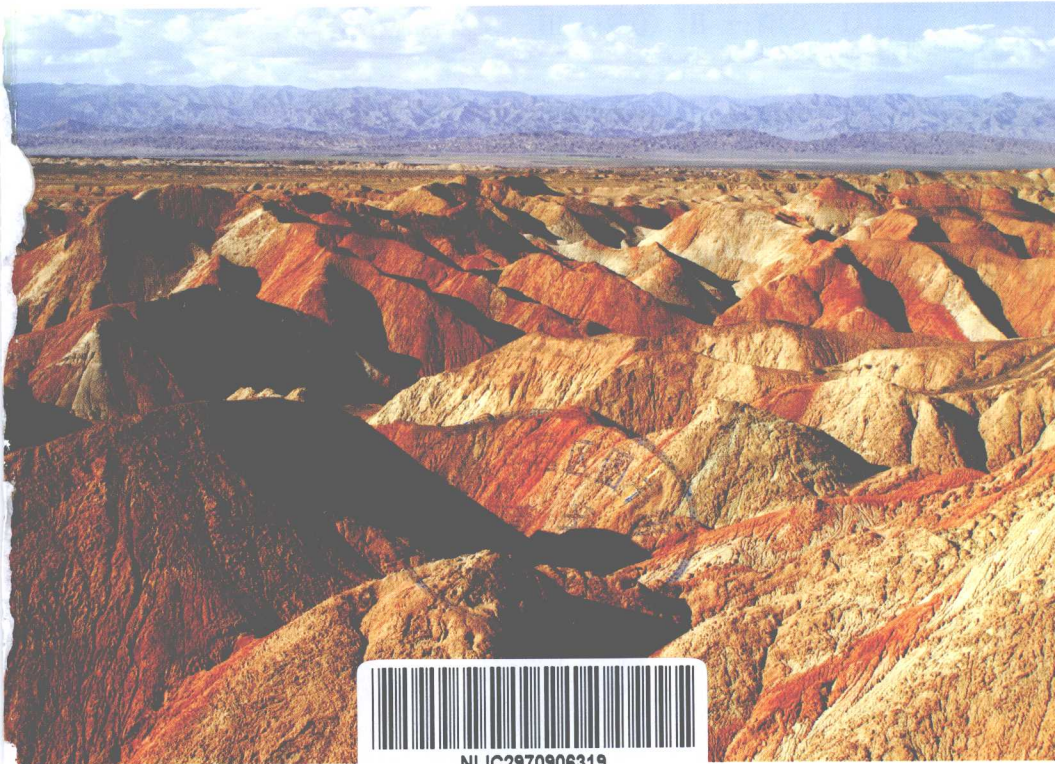
藏羚羊旅行指南编辑部 编著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

青海

玩全攻略



NLIC2970906319

藏羚羊旅行指南编辑部 编著



藏羚羊
旅行指南

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

青海玩全攻略 / 藏羚羊旅行指南编辑部编著. -- 北京: 人民邮电出版社, 2013.8

(玩全攻略)

ISBN 978-7-115-31942-5

I. ①青… II. ①藏… III. ①旅游指南—青海省
IV. ①K928.944

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第128346号

内 容 提 要

本书通过精美的图片、简约的文字为读者展现了青海绚丽的风光景色、丰富的美食小吃和极具特色的民俗活动。为方便读者出行,书中还提供了交通、住宿等实用信息,并为读者规划了经典的旅游路线,适合读者到青海旅游时作为指南之用。

◆ 编 著 藏羚羊旅行指南编辑部

责任编辑 李 璇

执行编辑 吴 斌

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京鑫丰华彩印有限公司印刷

◆ 开本: 889×1194 1/32

印张: 7

2013年8月第1版

字数: 224千字

2013年8月北京第1次印刷

定价: 39.80元

读者服务热线: (010)67172489 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

导引

青海以辽阔无垠的大美著称，

这块土地上的文化是由多元文化碰撞、融合、升华而形成的，既有历史的多变性，又有民族文化的多样性，还有地理单元的多面性。

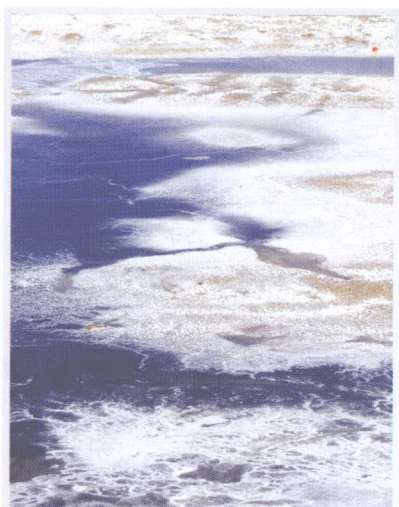
青海的古文化与羌人及其先民有关。古羌人活动区域很广，西起黄河源头，东到陇西地区，南达四川西部，北至新疆鄯善一带。在我国秦汉时期，据统计羌人的部落已有 150 多个，他们过着逐水草而居的游牧生活。可以想象，蓝天、雪山、草地、牧人、牛羊，多么惬意，时至今日，在青海依旧能看到这样的景象。

西汉武帝时开始经略湟中，筑西平亭（今西宁市）。如今，青海境内遗留下来的汉代遗迹有西海郡故城等。在“唐蕃古道”尚未开辟之前，这座古城是通往柴达木等地的主要交通要道，也是当年文成公主进藏歇驾之地。

公元 4 世纪初，吐谷浑人建立了吐谷浑国，伏俟城为北魏时代的吐谷浑王伏连筹所建。南北朝时期，青海的吐谷浑部落与中原地区通商，用马换回了大量的食品、农产品和丝织品，由此形成茶马互易，满足了双方的需求。到了唐朝，茶马互市形成规模。吐谷浑部落的首领曾被唐朝加封，称“青海王”。

唐朝文成公主远嫁吐蕃，在从西安进入西藏的沿途留下了许多故事，其中青海境内的有日月山、日月亭、倒淌河、文成公主庙等，在这些地方都流传着关于文成公主的传说。





1103年，宋改鄯州为西宁州，是“西宁”之名见于历史之始，并沿用至今。

元代，青海出现了最早的藏传佛教寺院——文都寺。80年后，隆务寺兴建，这座当时藏传佛教萨迦派寺院，如今除了大批信众到访之外，由于距离同仁县很近，还吸引了大批的热贡艺术爱好者。

明代，青海出现了一位重要的人物，就是藏传佛教格鲁派的创始人宗喀巴大师，塔尔寺就修建在这位大师的降生地。除此之外，南禅寺、东关清真大寺、瞿昙寺、丹噶尔古城、贵德古城等都在这个时期兴建起来。

值得一提的是丹噶尔古城，这个今天看来偏僻荒凉的地方，600年前凭借黄土高原与青藏高原在此结合、唐蕃古道与丝绸南路在此穿越、农耕文化与草原文化在此相交的优势，成为西部重要的经济文化枢纽和军事要地，一度被称为“小北京”。

清初，南部藏族又进入青海湖南北，蒙古族、藏族杂居至今。1911年辛亥革命以后，军阀马步芳家族统治青海。在马步芳的公馆——馨庐，还可感受到当年的气派，这座大量采用玉石建造的官邸，除了装饰华丽，还是民国期间西宁规模最大的一座私家花园。

目录 Contents »

认识青海

11个必游景点12

青海湖.....	12
尝遍西宁小吃.....	13
门源油菜花.....	13
“天境”祁连.....	16
贵德黄河.....	16
年保玉则.....	17
三江源.....	17
察尔汗盐湖.....	20
可可西里.....	20
热贡艺术.....	21
青海“影子”——皮影戏.....	21

美食与特产.....24

烤羊肉.....	24
手抓羊肉.....	25
尕面片.....	25
青海锅锅馍馍.....	26
牧民奶茶.....	26
酸奶.....	27
草原蘑菇.....	27
青稞酒.....	28
雕刻工艺品.....	29
唐卡.....	29
青海地毯.....	30
冬虫夏草.....	30
人参果.....	31

西宁大黄.....	32
-----------	----

丁香花.....	32
----------	----

路线推荐.....34

青海路线设计..... 34

3日游.....	34
4日游.....	36
5日游.....	37
10日游.....	40

西宁市路线设计..... 43

海东市路线设计..... 44

海北州、海南州

路线设计..... 45



« Contents 目录

海西州路线设计·····	46
黄南州路线设计·····	48
果洛州路线设计·····	49
玉树州路线设计·····	51

青海历史·····	54
-----------	----

青海环境·····	55
-----------	----

地理·····	55
---------	----

气候·····	56
---------	----

青海名人·····	60
-----------	----

喜饶嘉措·····	60
-----------	----

王洛宾·····	60
----------	----

朱仲禄·····	60
----------	----

宗喀巴·····	61
----------	----

杰桑·索南达杰·····	61
--------------	----

民族及节庆·····	62
------------	----

青海艺术·····	63
-----------	----

花儿·····	63
---------	----

玉树歌舞·····	63
-----------	----

社火·····	64
---------	----

藏戏·····	64
---------	----

建筑艺术·····	65
-----------	----

手工艺·····	65
----------	----

酥油花雕塑·····	65
------------	----

宗教·····	68
---------	----

旅行资讯

青海交通·····	70
-----------	----

如何抵达·····	70
-----------	----

航空·····	70
---------	----

铁路·····	70
---------	----

公路·····	70
---------	----

水路·····	70
---------	----

区域内交通·····	71
------------	----

西宁·····	71
---------	----

青海住宿·····	72
-----------	----

西宁·····	72
---------	----

青海湖附近·····	73
------------	----

格尔木·····	73
----------	----

玉树·····	74
---------	----

贵德·····	75
---------	----

果洛·····	75
---------	----

隆务镇·····	76
----------	----

其他地区·····	76
-----------	----

常用电话·····	78
-----------	----

出行装备·····	79
-----------	----

最佳季节·····	82
-----------	----

拍摄提示·····	83
-----------	----

青海印象

柴达木之旅·····	86
------------	----

唐蕃古道之旅·····	87
-------------	----

雪山徒步探险之旅·····	88
---------------	----

“天路”之旅·····	90
-------------	----

分区导览

西宁·····	92
---------	----

湟中塔尔寺·····	92
------------	----

南禅寺（南山公园）·····	93
----------------	----

北禅寺·····	96
----------	----

东关清真大寺·····	97
-------------	----

虎台遗址公园·····	100
-------------	-----

青海省博物馆·····	101
-------------	-----

马步芳公馆——馨庐·····	102
----------------	-----

大通老爷山·····	103
------------	-----

察罕河国家森林公园·····	104
----------------	-----

丹噶尔古城·····	104
------------	-----

莫家街·····	105
----------	-----

湟源峡·····	105
----------	-----

日月山·····	106
----------	-----

海东·····	110
---------	-----

互助土族风情园·····	110
--------------	-----



乐都瞿昙寺·····	114
互助北山森林公园·····	115
柳湾彩陶博物馆·····	118
街子清真寺·····	119
循化十世班禅故居·····	120
文都寺·····	120
清水湾（黄河第一湾）·····	121
孟达天池·····	124

海南····· 125

倒淌河·····	125
青海湖·····	127
鸟岛·····	130
伏俟城遗址·····	132

海北····· 133

西海郡故城·····	133
金银滩草原·····	134
原子城·····	135
门源油菜花·····	137
祁连牛心山（阿咪东索）·····	140
祁连卓尔山·····	141
祁连鹿场·····	144
黑河大峡谷·····	145
阿柔大寺·····	146

龙羊峡水电站·····	147
贵德古城·····	148
丹霞地貌·····	149
黄河清湿地公园·····	150

海西····· 151

诺木洪文化遗址·····	151
察尔汗盐湖·····	152
万丈盐桥·····	153
胡杨林·····	154
玉珠峰·····	155
昆仑山、西王母瑶池·····	156
茶卡盐湖·····	157
都兰国际狩猎场·····	159
贝壳梁·····	162
可鲁克湖、托素湖·····	166
外星人遗址·····	167

黄南····· 169

坎布拉国家森林公园·····	169
隆务寺·····	172
热贡艺术乡·····	173
郭麻日寺·····	175
麦秀原始森林·····	176
和日石经墙·····	180

果洛····· 181

黄河源头·····	181
格萨尔王狮龙宫殿·····	184
星宿海·····	186
巴颜喀拉山口·····	186
扎陵湖、鄂陵湖·····	189
年保玉则峰·····	192
阿尼玛卿雪山·····	198

玉树····· 199

玉树结古镇·····	199
结古寺·····	202
文成公主庙·····	203
勒巴沟·····	204
吉拉扎寺·····	205
隆宝滩自然保护区·····	207
新寨嘉那玛尼堆·····	208
通天河·····	209
可可西里·····	210
唐古拉山·····	211

青海索引

青海历史悠久，地形独特，在踏上这片独具特色的土地之前，可先从其必游景点、历史、环境、美食、艺术、名人等方面了解一番。

认识 **青海**







11个必游景点

1. 青海湖

●季节选择: 5 ~ 7月为观鸟佳季, 7月中旬湖岸大片油菜花盛开, 8月中下旬鸟岛关闭 ●游览时间: 自驾或租车环湖一天即可, 骑自行车环湖需3 ~ 4天, 徒步环湖则至少需要10天



青海湖是我国第一大内陆湖泊,也是我国最大的咸水湖。它浩瀚缥缈,像一块蓝色的宝石镶嵌在海拔3000多米的高原之上。由于这里地势高,气候十分凉爽,即使是烈日炎炎的盛夏,日平均气温也只有15摄氏度左右,是理想的避暑消夏胜地。环湖景观丰富,既有绵延的草原,也有金色的油菜花田,既有雪山,也有鸟岛,构成了山、湖、岛、草原相映成趣的壮美风光。

每年的7、8月份是青海湖最美的时光,

湖畔大片大片的油菜花金灿灿地盛开,绿色的草原像一张厚实的绒毯,延伸向远方。届时,一年一度的环青海湖自行车赛在此举行,在浩渺无边水天相连、浑然一体的蓝色中骑行穿梭,想想都是一件惬意的事情,这也是大多数驴友到青海湖最喜欢做的事情。游客可花上几十元钱(一天)在青海湖边租上一辆自行车,结伴同行,骑行停停,在随心所欲中感受这山水多姿的醉人风貌。

2. 尝遍西宁小吃

●地点：水井巷、福口街和莫家街是西宁3条著名的小吃街，小吃集中 ●费用：烤肉串小的1元一串，大的2~3元一串。碗装酸奶4元。景区里的牦牛酸奶价格稍高，5元左右

西宁小吃很有名气，当地人大多用本地的土特产品作为原料来制作。西宁饮食风味独特，如凉粉、酿皮、梗皮、杂碎、煮羊肝、甜醅、平板蒸鱼、砂锅、烤羊肉等。但有一样东西不能不尝，那就是清真酸奶，大街上很多地方都有销售，但西宁体育馆旁的老字号永庆酸奶店名声最响，价格为4元一碗。现在莫家街也有分店。在莫家街、福口街等小吃街品尝小吃，建议你别急着用一种食物来填饱你的胃，可以每样叫上一小份，边走边吃，最有感觉。



3. 门源油菜花

●游览时间：7月初开始，门源就进入了油菜花盛开的季节，花期为7月5日~25日，最佳时段为7月10日~20日 ●游览时间：游览加拍照至少1天

门源的油菜花景色十分大气。在“金门源”这片神奇的土地上，有香飘万里的金色花海、秀丽的仙米国家森林公园、神秘险峻的冈什卡雪峰、绿草茵茵的祁连山金牧场，众多景色融为一体，令人惊叹。据说不少油菜花风景画都取材于此，大色块的简单构图带给人丰富的遐想，60万亩油菜田形成的百里油菜花海成就了这一博大奇观。

●leleye 摄 微图提供



● 门源油菜花 IC 提供





4. “天境”祁连

● **季节选择** :7月,此时牧场青青,油菜花金黄,青稞如浪,牧歌悠扬,可感受色彩的极致、天地的大美
● **游览时间** :自驾车约1天,包车配合徒步3~5天



有着“东方小瑞士”之称的“天境”祁连,色彩如梦,草原如茵,流水潺潺,峡谷岩壁峭立、万壑争胜,丘陵坡缓滩阔,花草繁美,既有松涛林海,又有熠熠冰川、巍巍雪山,既有高原之俊美,又有江南之明秀。这就是蕴天地之灵气,纳山水之精华,如宝玉般镶嵌在青海东北部祁连山。

5. 贵德黄河

● **季节选择** :每年4月20日至“五一”期间,贵德都会举办梨花节及黄河文化旅游节
● **游览项目及时间** :可观赏新古八景和黄河春景,也可坐游船、赏梨花、品农家饭、睡土炕。徒步约1天



“黄河黄,长江长”,这句话把黄河与长江的特征直观地传递给我们。中下游的黄河水的确是浑浊的,而对青海流传的“天下黄河贵德清”这句谚语,只有你来到贵德,看到清澈的黄河水时,才能真切地体会到其含义。这里有多彩的晚霞、粗壮的杨柳、白色的梨花,还有那舒适的温泉。4月底时,贵德到处春意盎然,踏青的人们来到黄河旁野餐和露营,感受大好春光。