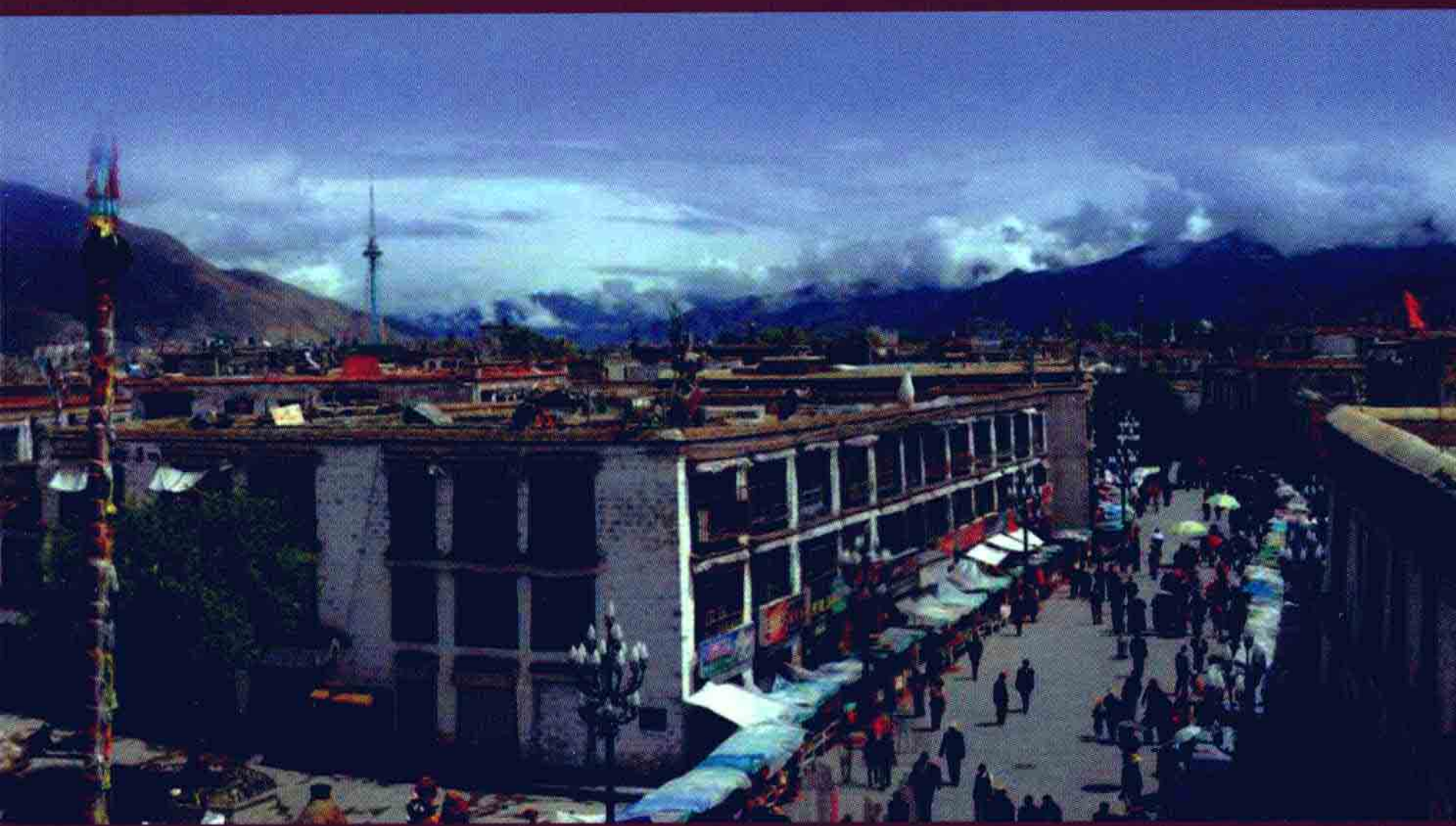


拉萨餐饮、娱乐、购物

计美旺扎 编

一本通



西藏人民出版社

拉萨 餐饮娱乐

西藏人民出版社

购物

一

本通

计美旺扎 编



图书在版编目(CIP)数据

拉萨餐饮、娱乐、购物一本通 / 计美旺扎编. — 拉萨:
西藏人民出版社, 2007.8
ISBN 978-7-223-02266-8

I.拉… II.计… III.旅游指南—拉萨市 IV.
K928.975.1

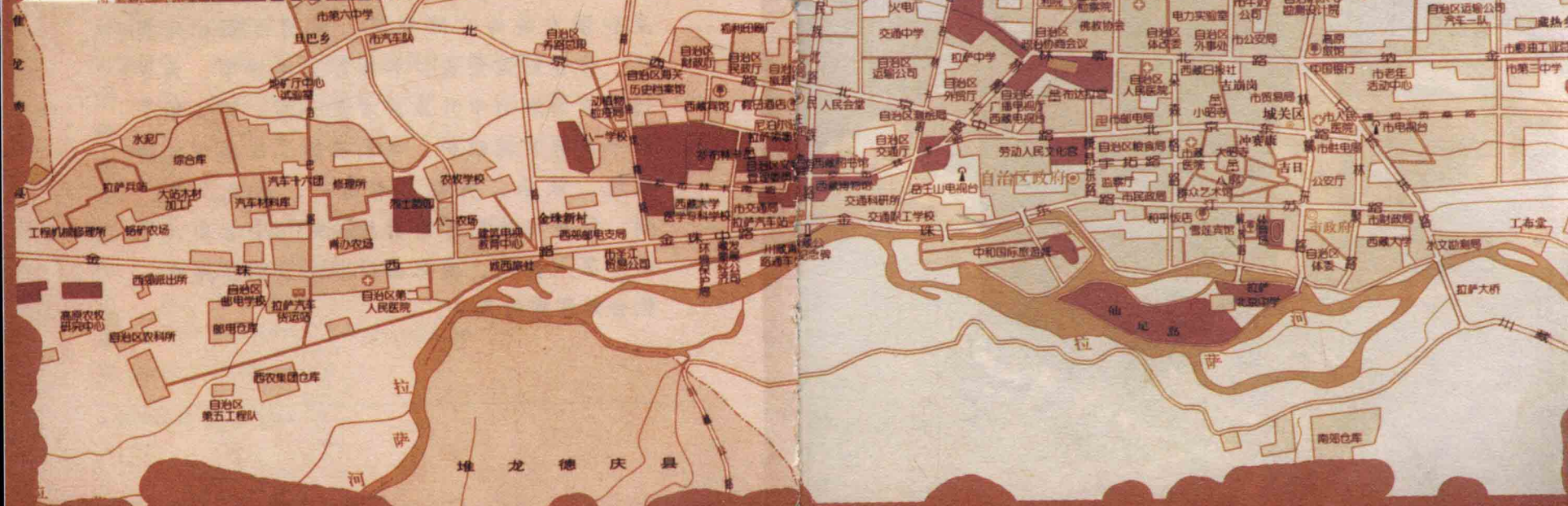
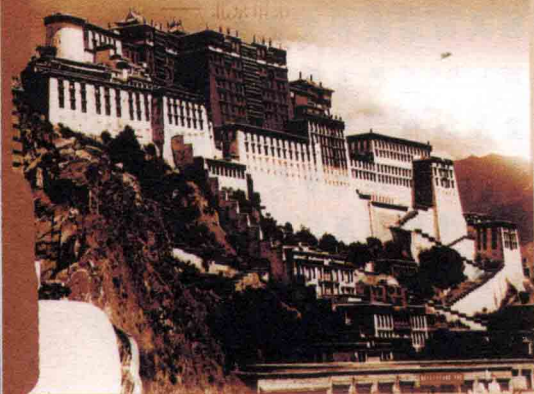
中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第115237号

拉萨餐饮娱乐购物一本通

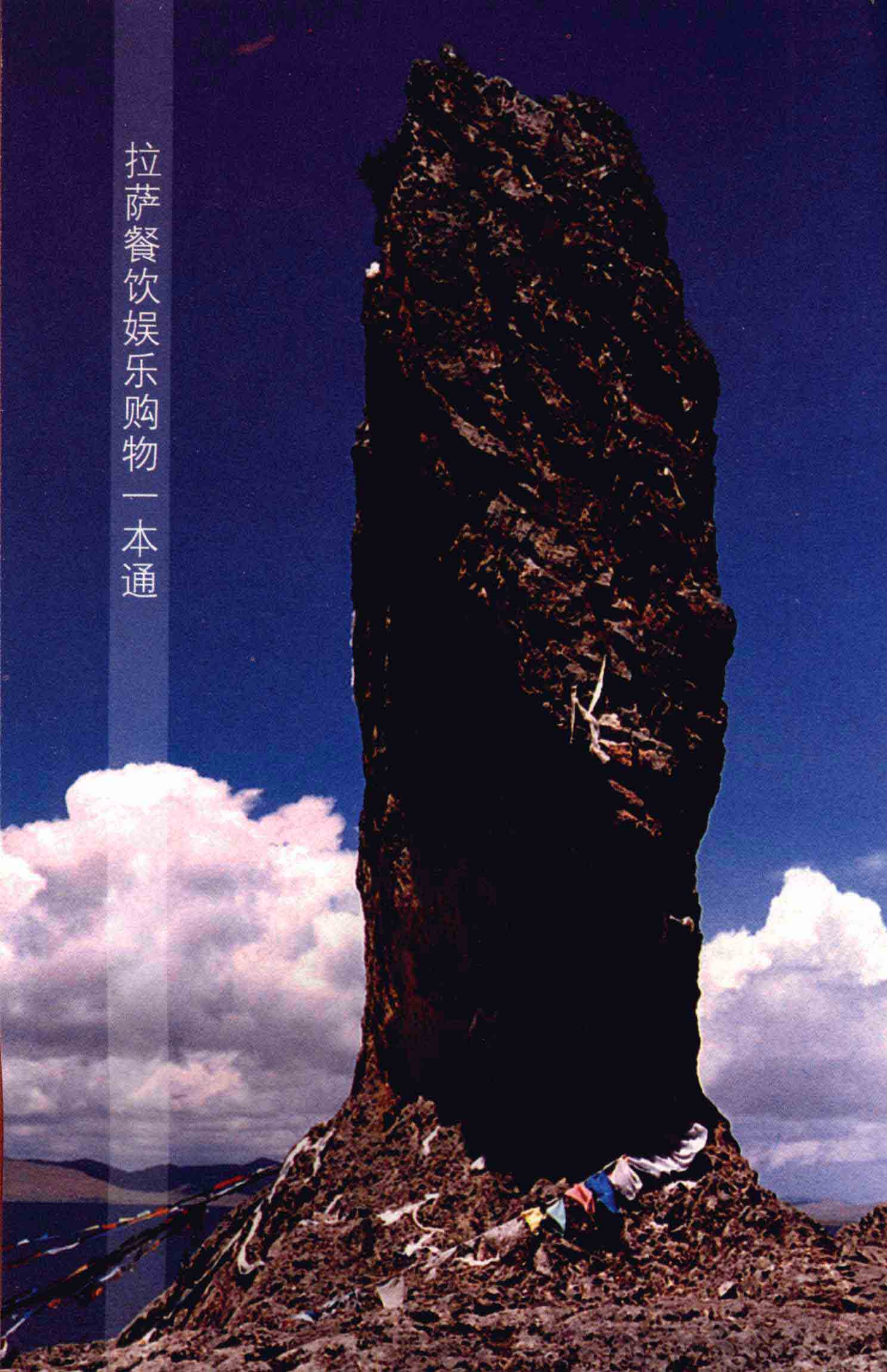
编 著	计美旺扎
责任编辑	计美旺扎
封面设计	格次
出版发行	西藏人民出版社(拉萨市林廓北路23号)
印 刷	四川大自然印刷有限公司
开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	2.5
字 数	50千
版 次	2007年8月第1版
印 次	2007年8月第1次印刷
印 数	01—6000
书 号	ISBN978-7-223-02266-8
定 价	12.00 元

前 言

美丽的拉萨，像雪域高原上神秘而隽永的古老莲蕊，以其独具的宗教和文化历史，令世人瞩目。在全市2.95万平方千米间，历史古迹、神山圣湖星罗棋布。其中，布达拉宫、八廓街、大昭寺、罗布林卡等已被列为世界文化遗产。而随着我国与周边邻国友好关系的日益发展以及青藏铁路的全线通车，使这座古城，在远古神化和现代文明的交相辉映中，显示出了其悠久文化的格外包容性及和谐发展的广阔空间。成为西藏对外交流、合作的重要窗口和国际知名城市。为了让远道而来的中外旅游者更全面、详实地了解今日的古城拉萨，我们编辑了这本《拉萨餐饮、娱乐、购物一本通》，从食、住、购、娱等与旅游者密切相关的几个方面，带领您深入拉萨，使您在拉萨今日的脉搏中，领会她深藏的风采。



拉萨餐饮娱乐购物一本通



目录

购物 1 - 18



住宿 19 - 40



餐饮 41 - 52



娱乐 53 - 64



附录 65 - 72





◎ 餐饮娱乐购物一本通 ◎

概况

购物

拉萨的奇妙还在于，清心寡欲的信徒们，并不抵抗那些琳琅满目的商品的诱惑。所以，在八廓街，在拉萨每一条圆型的转经路上，都可以选择到自己需要的物品。从本地的独具传统文化特色的唐卡、藏刀、藏毯等到带着浓郁异国风情的尼泊尔、印度等地的饰品，以及价值连城的九眼石、琥珀、绿松石、红珊瑚和珍贵稀有的虫草，贝母、鹿茸、麝香等名贵药材应有尽有。重要的是，我们的这本手册将帮助您成为“淘金”的行家，在繁多的商家和商品面前，使您独具慧眼，使您在购物中获得一种把玩和鉴赏的精神享受。

购物

拉萨餐饮娱乐购物一本通



■ 西藏人民出版社

读者知音书店

||十.

书店位于拉萨市中心区的林廓北路与娘热路的十字路口，占地面积约70平方米左右。书店以“顾客至上、服务第一”为宗旨，主营旅游类图书、藏史宗教类图书以及教辅类图书等。

读者知音书店是西藏人民出版社在拉萨唯一的一家自办图书门市，该店向广大消费者承诺，本店绝无盗印、盗版图书，是您最佳的购书场所。



编者提示

读者知音书店联系方式：

□ Add: 拉萨市林廓北路20号

□ Tel/Fax: (0891) 6826767

■ 西藏敏竹梅芭藏香系列

源于大自然的纯净气息

敏竹梅芭藏秘灵香及避毒圣袋、末香等系列产品根据十一世纪建造藏族文明发祥地山南札塘寺的格西扎巴烘协转世、宁



玛派弘传“南藏”的主寺敏竹林寺创建者德达林巴·居美多吉大师（五世达赖喇嘛上师）流布拉萨地区的遗传秘谱的妙配，再加安多优格仓家族贤人搜古藏医珍惜秘籍宝方，又经现代科学手段严格检验制作而成。该系列产品完全采用纯天然、对人体无任何不适之上品藏红花、珍惜檀香、名贵藏当归、极品唐古特清兰、优等冰水、百年藏柏、高山烈香杜鹃花、稀有琥珀等近四十味藏草药精心勾兑，采用古法古具，以手工精制完成全部工序。其药香攻效主要体现在杀菌灭毒、净化空气能力强，驱蚊虫、益心肺，增强体能、防止传染疾病等诸多保健作用方面。天成其味，芳香持久，奇异卓绝，除居家必备外，也是朝寺拜佛、积德行善、馈赠亲友、西藏旅行纪念等的绝佳高档圣品，的确为源自天籁的神圣芳香。



兑，采用古法古具，以手工精制完成全部工序。其药香攻效主要体现在杀菌灭毒、净化空气能力强，驱蚊虫、益心肺，增强体能、防止传染疾病等诸多保健作用方面。天成其味，芳香持久，奇异卓绝，除居家必备外，也是朝寺拜佛、积德行善、馈赠亲友、西藏旅行纪念等的绝佳高档圣品，的确为源自天籁的神圣芳香。

家必备外，也是朝寺拜佛、积德行善、馈赠亲友、西藏旅行纪念等的绝佳高档圣品，的确为源自天籁的神圣芳香。

编者提示

敏竹梅芭藏香联系方式：

□ Add: 拉萨市藏医院路香巴拉酒店对面
□ Tel/Fax: (0891) 6530066
13908906777



■ 卓番林手工业发展中心

“卓番林”是藏语，翻译为“益于人类回归”。卓番林手工艺发展中心是一个通过销售藏族人在西藏本地制造的手工艺品而改善西藏手工艺人生活的一个慈善组织。

卓番林结合西藏手工艺生产者团体，手工艺品销售和传统文化表演从而来促进和保护西藏手工艺文化。同时提供更好的经济机会。

卓番林专营赋予西藏独特文化内涵，并且高质量的手工艺品。机构坐落在有百年历史的老拉萨中心的一个典型西藏庭院内。

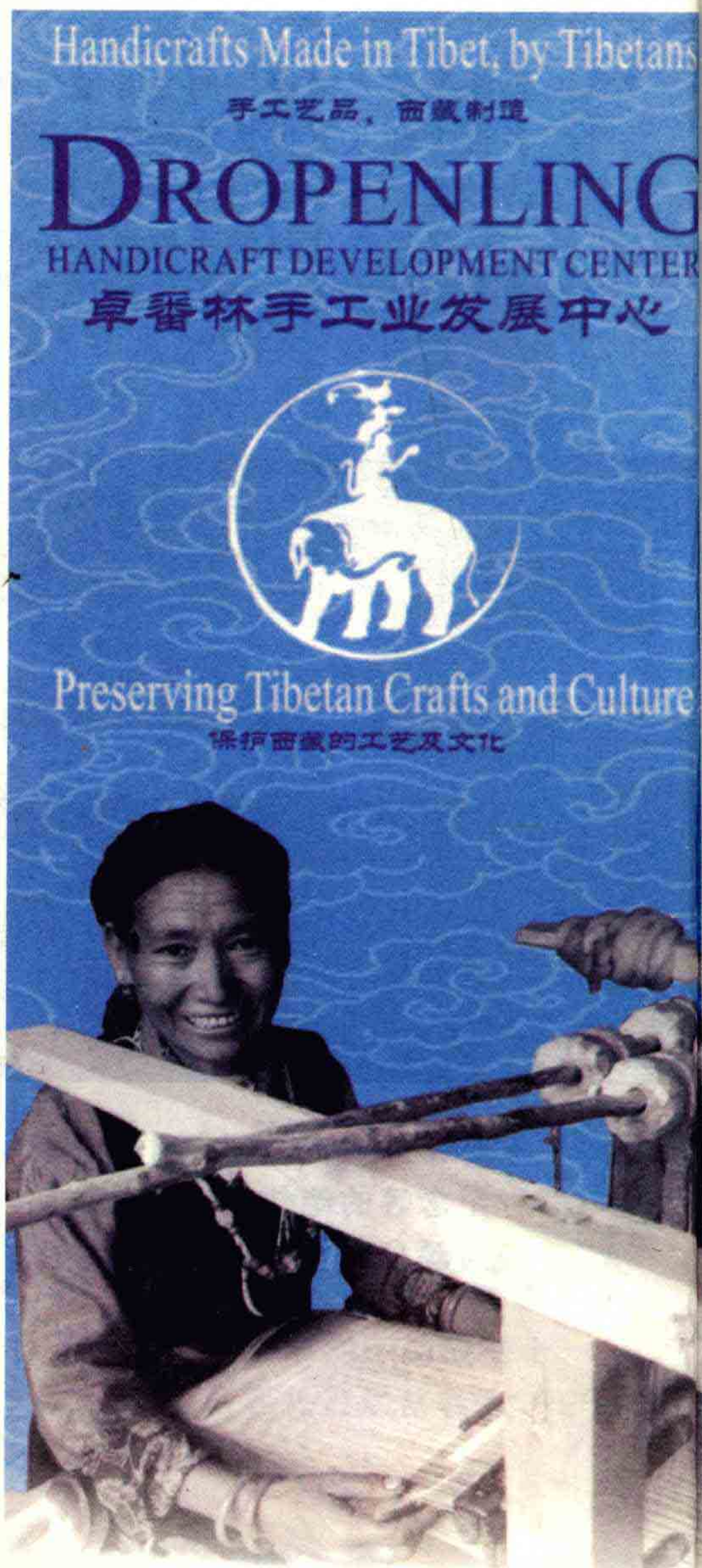
所有来自卓番林手工艺发展中心的利润都将为改善西藏手工艺人的生活及工作条件而专用。

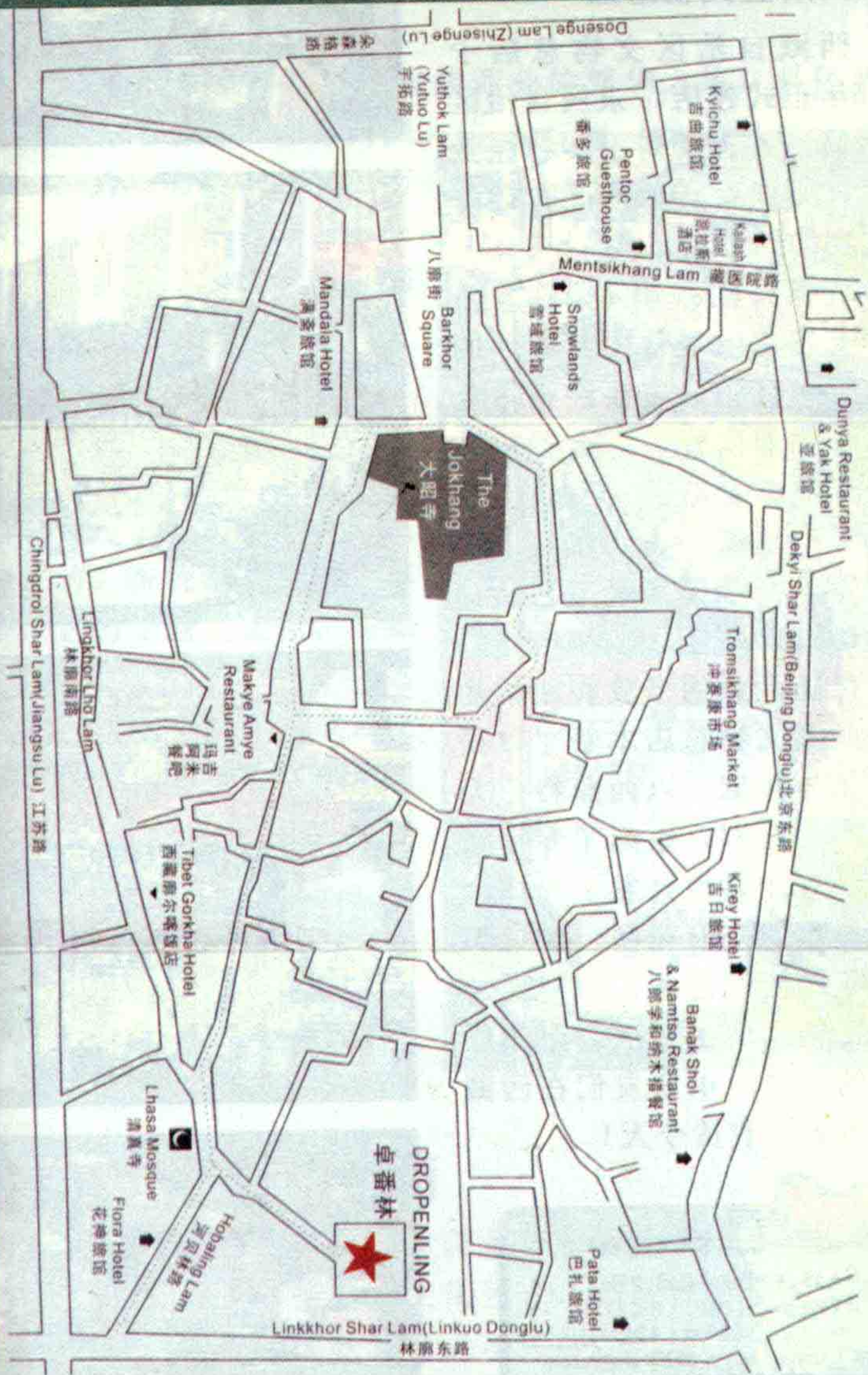
编者提示

卓番林手工业 联系方式：

□ Add: 拉萨市洽彩岗路11号

□ Tel/Fax: (0891) 6360558





■ 自治区文物总店

西藏自治区文物总店于1985年正式建店，隶属自治区文物局，并在其内部实行企业管理，是西藏自治区唯一的一家文物购销专营机构。

现拥有藏品5000余件，具备一支鉴定、经营力量雄厚的专业技术队伍。主要经销古今字画、古旧陶瓷、珠宝翠玉、铜器杂项、金石圆章、竹木牙雕、卡垫地毯、古木家具、景泰蓝等，兼营民族手工艺品、瓷器、旅游纪念品等。

伴随西藏的开放和旅游热潮，西藏文物总店本着“以民族文化为基础，以西藏特色为题材”的原则，组织了专家级班子，有计划地开发了一系列独具特色的政府礼品、文化纪念品和旅游纪念品，以期通过西藏文物总店的窗口，用绚丽多彩的实物，供朋友们在西藏体悟历史，欣赏今天！

编者提示

自治区文物总店 联系方式：

- Add: 拉萨市宇拓路32号
- Tel/Fax: (0891) 6323433
(0891) 6348931
- E-mail: xz ww zd999@sina.com
QQ: 315810829



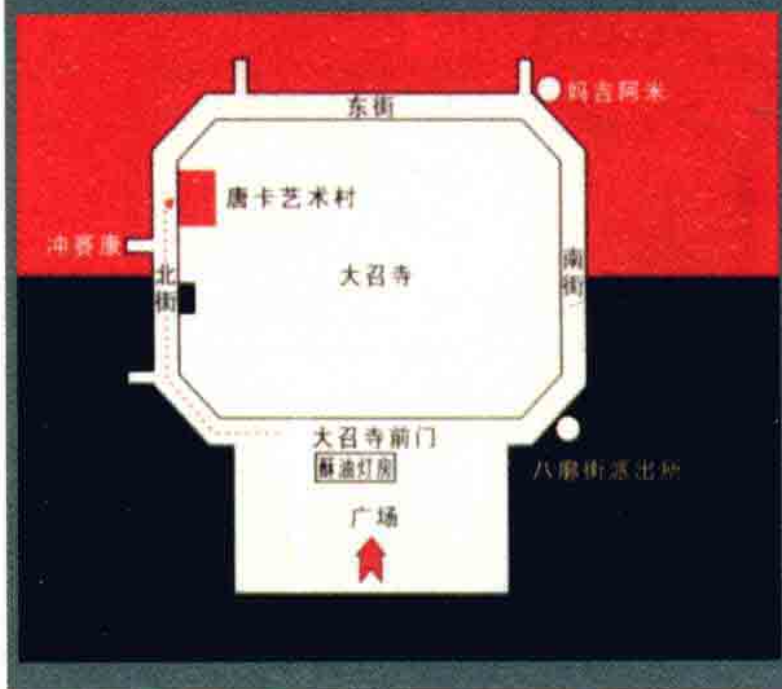


■ 八廓唐卡 艺术村

千年古街八廓街是西藏民族商业的繁华之地，是民族用品最大的购物市场，誉为西藏民俗自由的购物天堂。八廓街唐卡艺术村以高品位的艺术眼光，与众不同的风格，在商铺林立的八廓街独树一帜。

西藏唐卡艺术村包罗万象，小到一件头饰，大到鸿篇巨制的唐卡、佛像、本土画家的绘画精品，只要是和藏族艺术有关的，统统都在它的包容之中，它的主题是文化、是藏民族风情。

今天，这个以传播藏族文化为宗旨的艺术村，俨然成了中外宾客游八廓街的必往之地。



编者提示

艺术村联系方式：

- Add: 拉萨市八廓北街15号
- Tel/Fax: 13322599968
(0891) 6349047
- E-mail: njxdxl@sina.com

■ 西藏拉姆拉绰艺苑

西藏拉姆拉绰艺苑是目前西藏传统珍品唐卡制作与销售的专业画院，为了弘扬西藏文化艺术，画院以德信和诚挚之心聚集西藏最优秀的民族工艺美术大师，沿用千年传播正宗的制作方法，绘制和汇粹各大流派的唐卡，并将它介绍给世

界各地喜爱藏传佛教艺术的人们。西藏拉姆拉绰艺苑聘请了藏区许多著名的高僧大德、藏学专家及艺术家为长期顾问进行技术指导和质量监督。艺苑制作的每一幅作品少则数月，多则数年。用美术师们超人的技艺和坚定的信念，严格遵守法像的度量仪轨绘制传统珍稀唐卡。该艺苑绘制唐卡所采用的颜料是天然珍贵的矿物原料以及纯金、纯银等材料，同时添加



西藏各种名贵药材为辅佐颜料，绝对不使用任何化学材料，不怕虫蛀，使唐卡历经千年而色彩依旧艳丽如新，具有极高的宗教、收藏、鉴赏、文化、艺术及供奉价值。是海内外虔诚的佛教徒迎请供奉与艺术品收藏爱好者的首选。西藏拉姆拉绰艺苑的唐卡以质量至尊，赢得了海内外及藏族诸多知名人士的信赖，李嘉诚先生、成龙先生等著名人士均有收藏，国内外及西藏自治区内的知名博物馆、美术馆、著名寺庙等等也视其为珍稀之品，竞相供奉、收藏。

编者提示

拉姆拉绰艺苑联系方式：

- Add: 西藏拉萨市堆龙县乃琼镇
- Tel/Fax: (0891) 6343886
6343866
- E-mail: tunbai126@.com

■ 西藏吞柏古藏香

西藏吞柏藏香传承吐蕃时期吞弥·桑布扎创新的手工水磨制香技术，广搜西藏著名的古方密谱，以及藏医名著《四部医典》等古籍有关制作藏香的记载，采用纯天然无毒无害的藏木香、藏当归、佛手参、肉豆蔻藏红花、冰片、琥珀、檀香、唐古拉持青兰、水柏枝、诃子、烈香杜鹃花等三十多种汇粹精研而成，不含任何化学成份，是唯一一家通过ISO9001:2000国际质量体系认证及国家有关部门完全通过检测的藏香名品。吞柏古藏香有消毒杀菌、净化空气、益智养性、解除疲劳、增强

身体免疫力、促进体内调和能力等功效，吞柏古藏香不仅对预防呼吸道感染、流感、瘟疫等疾病有良好的预防作用而且具有杀菌力强、对人体无害等特殊功效，也是行善积德朝佛拜寺、探访亲友的最佳供品和馈赠礼品。西藏吞柏古藏香为西藏经典品牌，系列产品丰富，计有西藏吞柏古藏系列、西藏吞柏古神香系列、西藏吞柏古圣香系列、西藏吞柏古藏香避毒香囊等，按香味特色细分为“神秘号”、“梦纪号”、“幽浮号”、“至尊号”、“天下一品号”、“心香号”、“三宝云供号”、“众生号”等等，其味芬芳持久、沁人肺腑。



编者提示

吞柏古藏香联系方式：

- Add: 西藏拉萨市堆龙县乃琼镇
- Tel/Fax: (0891) 6343886
6343866
- E-mail: tunbai126@.com

