

青海深度 摄影之旅

藏羚羊旅行指南编辑部 编著

达人深入踩线
专业摄影视角
实用旅行指南
完美视觉展示

深度
旅行
主题
摄影
无不
无不



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

藏羚羊旅行指南编辑部 编著

青海深度摄影之旅



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



内 容 简 介

本书内容以旅游摄影为主题,在介绍游玩青海精华路线的同时,还介绍了如何途中拍摄出高质量的照片。书中详细地介绍了青海美景,也展示了青海的历史文化、人文风情、特产美食、四季时令等,并为读者提供了可靠的吃、住、行、游、购、娱乐等相关实用信息,是您游走青海的上佳读物。

本书适合旅游爱好者阅读参考。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

青海深度摄影之旅 / 藏羚羊旅行指南编辑部编著. — 北京: 电子工业出版社, 2014.9

ISBN 978-7-121-23607-5

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(2014)第135293号

责任编辑: 田 蕾

特约编辑: 田学清

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 三河市鹏成印业有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16

印张: 14 字数: 358.4千字

版 次: 2014年9月第1版

印 次: 2014年9月第1次印刷

定 价: 59.80元



凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

声明:

《藏羚羊旅行指南》中的所有信息内容均由作者亲自采写，不接受任何商业馈赠。

本书所有图片、文字版权均为上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司所有，凡未经本公司书面许可，任何公司和个人不得以任何理由或目的，以任何形式或手段进行复制、翻印、传播，或以其他方式使用本书图文。如需转载刊登，请与本公司联系，以取得授权。

——藏羚羊旅行指南编辑部



墨刻藏羚羊去旅行微信

文字: 贺源

封面图片: 青海李家峡水库 微图提供

策划编辑: 孔德喜

责任编辑: 田蕾

特约编辑: 田学清

内容策划: 邓海云 李直

美术编辑: 吴凡 邓志平

联系方式: toticedeng@tomstaff.com

摄影系列

青海深度摄影之旅

西藏深度摄影之旅

新疆深度摄影之旅

云南深度摄影之旅

贵州深度摄影之旅

四川深度摄影之旅

山西深度摄影之旅

甘肃深度摄影之旅



不同题材的摄影技巧及器材选择..... 15

摄影专题..... 16

山..... 16

自然景观..... 17

寺庙..... 17

水..... 18

你应该知道的青海..... 19

地图上的青海..... 22

地理地貌..... 22

政区及热点旅游地区..... 23

青海的时令..... 26

气候..... 26

四季出行..... 27

青海的交通..... 28

进出通道..... 28

省内交通..... 28

特产与美食..... 30

特产..... 30

美食..... 33

跟着摄影师出发..... 35

出发前的准备..... 36

旅行装备..... 36

摄影装备..... 38

影像青海..... 43

山水与民族..... 44

青海壮美的地貌..... 44

青海多彩的民族..... 44

青海奇特的民俗..... 46

沉浸在漠漠皆良田的西宁..... 51

影像之始..... 51

西宁信息..... 53

交通..... 54

住宿..... 55

餐饮..... 58

捕捉镜头中最美的西宁..... 61

西宁摄影线路..... 62

见证信仰的奇迹..... 62

东关清真大寺..... 65

北禅寺..... 66

南禅寺（南山公园）..... 68

塔尔寺..... 70

凝固的过往历史·····	72
马步芳公馆·····	75
虎台遗址·····	76
青海省博物馆·····	77
循着转湖者的脚步·····	79
环湖摄影之旅·····	80
湟源县 ·····	83
交通·····	83
住宿·····	83
餐饮·····	83
日月山·····	84
丹噶尔古城·····	85
共和县 ·····	86
交通·····	86
住宿·····	86
餐饮·····	86
龙羊峡水电站·····	87
倒淌河·····	88
青海湖·····	89
海心山·····	90
鸟岛·····	91
伏俟城遗址·····	93
海晏县 ·····	94
交通·····	94
住宿·····	94
餐饮·····	94
西海郡故城·····	95



金银滩草原·····	96
原子城·····	97
夏格日山·····	98

寻找那一片绚烂的金黄····· 101

青藏线摄影之旅·····	102
德令哈市·····	105
交通·····	105
住宿·····	105
餐饮·····	105
裕綫湖·····	106
外星人遗址·····	107
野马滩·····	108

格尔木市····· 109

交通·····	109
住宿·····	109
餐饮·····	110
察尔汗盐湖·····	111
万丈盐桥·····	113
胡杨林·····	114
一线天·昆仑桥·····	116
玉珠峰·····	117
昆仑山、西王母瑶池·····	120

路上的狂欢····· 123

少数民族风情摄影之旅·····	124
互助土族自治县·····	127
交通·····	127

住宿·····	127
餐饮·····	127
土族风情园·····	128
北山林场·····	129
佑宁寺·····	130
丹麻花儿会·····	132

平安县····· 133

交通·····	133
住宿·····	133
餐饮·····	133
夏宗寺·····	134

乐都县····· 135

交通·····	135
住宿·····	135
餐饮·····	135
瞿昙寺·····	136
柳湾遗址·····	137

民和回族土族自治县····· 138

交通·····	138
住宿·····	138
餐饮·····	138
三川土乡纳顿狂欢节·····	139

奔向天际的山峰····· 143

祁连风光摄影之旅·····	144
---------------	-----

大通回族土族自治县····· 148

交通·····	148
---------	-----



住宿	148
餐饮	149
老爷山	150
娘娘山	151
察汗河国家森林公园	152

门源回族自治县..... 153

交通	153
住宿	153
餐饮	153
门源油菜花田	154
马场草原	155

祁连县..... 156

交通	156
住宿	156
餐饮	156
牛心山	157
祁连鹿场	158
黑河大峡谷	159

穿行在多彩的艺术之乡..... 163

海东黄南线摄影之旅..... 164

尖扎县..... 170

交通	170
住宿	170
餐饮	170
坎布拉国家森林公园	171
李家峡水库	172
化隆夏琼寺	174

阿琼南宗寺·南宗尼姑寺·····	175
------------------	-----

同仁县····· 176

交通·····	176
住宿·····	176
餐饮·····	176
隆务寺·····	177
热贡艺术乡·····	178
郭麻日寺·····	180
麦秀森林·····	181

泽库县····· 182

交通·····	182
住宿·····	182
餐饮·····	182
和日石经墙·····	183

河南蒙古族自治县····· 184

交通·····	184
住宿·····	184
餐饮·····	184
仙女洞·····	185

循化撒拉族自治县····· 187

交通·····	187
住宿·····	187
餐饮·····	187
街子清真寺·····	188
十世班禅大师故居·····	189
文都寺·····	190
孟达天池·····	191



朝拜神山的路途..... 193

西宁久治线摄影之旅..... 194

贵德县..... 198

交通..... 198

住宿..... 198

餐饮..... 198

贵德古城..... 199

丹霞地貌..... 201

扎仓温泉..... 202

黄河清湿地公园..... 203

玛沁县..... 205

交通..... 205

住宿..... 205

餐饮..... 205

大武镇..... 206

拉加寺..... 207

阿尼玛卿雪山..... 208

达日县..... 212

交通..... 212

住宿..... 212

餐饮..... 212

格萨尔王狮龙宫殿..... 213

久治县..... 215

交通..... 215

住宿..... 215

餐饮..... 215

白玉寺..... 216

年保玉则..... 217

索引..... 220

藏羚羊旅行指南编辑部 编著

青海深度摄影之旅



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



内 容 简 介

本书内容以旅游摄影为主题,在介绍游玩青海精华路线的同时,还介绍了如何途中拍摄出高质量的照片。书中详细地介绍了青海美景,也展示了青海的历史文化、人文风情、特产美食、四季时令等,并为读者提供了可靠的吃、住、行、游、购、娱乐等相关实用信息,是您游走青海的上佳读物。

本书适合旅游爱好者阅读参考。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

青海深度摄影之旅 / 藏羚羊旅行指南编辑部编著. — 北京: 电子工业出版社, 2014.9

ISBN 978-7-121-23607-5

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(2014)第135293号

责任编辑: 田 蕾

特约编辑: 田学清

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 三河市鹏成印业有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16

印张: 14 字数: 358.4千字

版 次: 2014年9月第1版

印 次: 2014年9月第1次印刷

定 价: 59.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlt@s-phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

序言——化解都市躁动的广袤高原

青海是一个需要你用双脚去认识的地方，这个空旷和苍凉的所在，能将都市的躁动和不安，一一化解，让你归于平静和释然。

青海大美。这早已成为形容青海的固定语句颇为传神，这里是万山之宗、万水之源，大江大河从这里发源，巨大的山川在这里蜿蜒，这片土地有着一一种大气和磅礴的魅力。青海注定不是一个温柔之乡，小桥流水不属于这片苍莽的土地，这里是大草原上牧人口中“花儿”吟唱和赞美的地方。站在草原上，目力所及之处，尽是群山、草原和湖泊，你会觉得自己微小而无所适从。

但“青海大美”这4个字，并不能涵盖青海的全部。因为青海的魅力固然可以让匆匆一瞥的过客惊讶，并感叹于青海湖浩渺湛蓝的澄澈天地；7月的油菜花田金黄遍布大地；塔尔寺宏大的布局和那些拉康里喃喃的诵经声……这仅仅是青海一张简单的名片，罗列了青海的名头，却绝无一份娓娓道来的沉静，道尽这片广阔高原上那袅袅的桑烟、寻常牧民与牦牛、犏犏为伴的平凡人生；那巍巍昆仑遥望唐古拉围拢着茫茫草原起伏绵延；那些穿过草原与雄鹰为伴的无尽的公路上，每天都变换风景，更有人生故事时时刻刻发生，更不要说那些传诵了数百年格萨尔王的伟大传奇……这些可以说是“青海大美”的点睛之笔。在欣赏过一处处动人的景色之后，回归平淡的生活，在质朴真挚的生活中，体会青海之美，但这一切都属于那些舍得用时间、并付出感情去慢慢解读青海大地的摄影人。追寻永恒，一世光阴一如瞬间般徒劳，但寻找到比别人更深刻、更长久的美，自然是属于那些舍得用时间、并付出感情去慢慢解读青海大地的摄影人。

对于向往并付诸完成一次青海之旅的摄影爱好者来说，“大美”固然是镜头要追求的境界，但高原生活的点滴细节记录也许更为深刻有意义。除非是专业的摄影师，有更充足的时间和资金作为后盾，否则，在几天的时间里匆匆一游的行程表上，自然应该留心旅程中每一个所见所感，而不是只将镜头对准那些知名景点而忽视其他。这样出发点也许仅仅给你的摄影记录带来乏善可陈的类同，而失去自我对青海的镜头语言描述。

平凡生活点滴才是美，青藏高原人生生不息的每一天，才是大美，而寻找大美也正是化解都市躁动的最好方式！



» 栏目名称

» 主题分类

» 图说

» 页码

摄影专题 ≈

每个地方的地形地貌不同，因此拍摄的主题也不尽相同。摄影主题不同，选用的器材和使用的摄影技巧也不一样。此部分为读者一一讲解不同摄影主题的拍摄方法和所用器材，便于让读者拍出更优质的照片。

美食部分 ≈

美食是出游的最大诱惑之一。此部分为读者图文并茂地呈现了颇具青海特色的一些美食，如手抓肉、酸奶等，看过之后让人食欲大开，读者旅行可按图索骥，大饱口腹。

TASTY TRAVEL

西子信息



图说

图说

图说

图说

图说

图说

图说

图说

图说

图说

图说

图说

图说

图说

图说

图说

图说

图说

图说

图说

图说

图说

图说

图说

图说

图说

图说

图说

图说

图说

图说

图说

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

纳西族美食

» 实用信息

» 推荐店家