

最热门景点 最便捷交通 最美味餐厅 最高性价比客栈

惊新

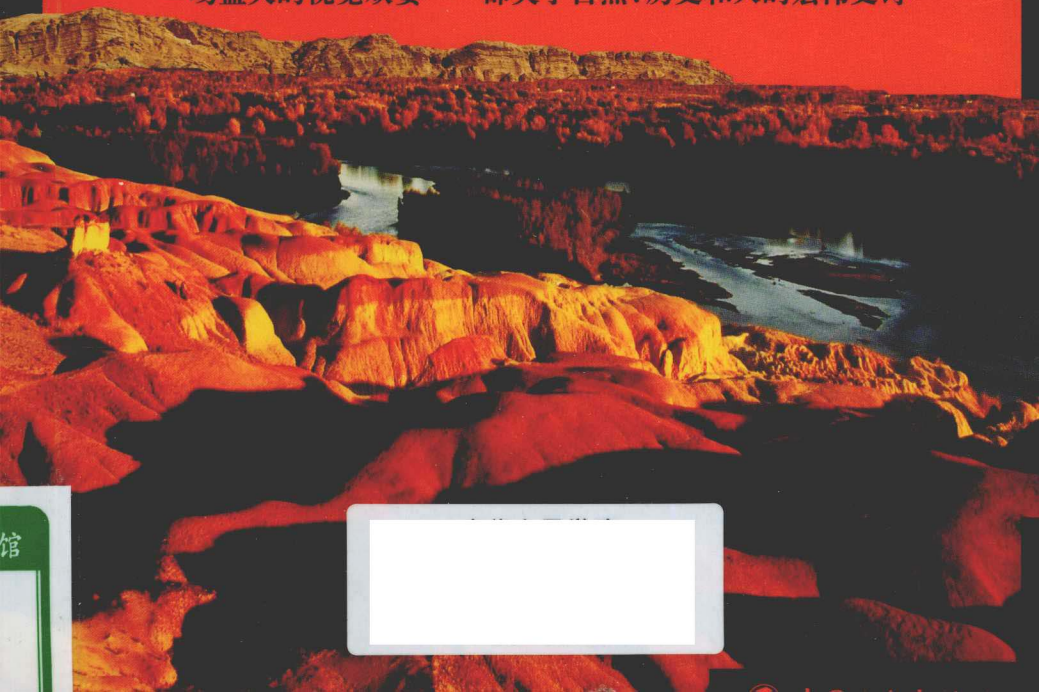
大美之地的深度旅行书

艳疆

《旅游圣经》编辑部

一种无与伦比的大美 一片魂牵梦绕的黄金腹地

一场盛大的视觉欢宴 一部关于自然、历史和人的宏伟史诗



惊艳新疆

——大美之地的深度旅行书

《旅游圣经》编辑部



中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

惊艳新疆: 大美之地的深度旅行书 / 《旅游圣经》编辑部著. —北京:
中国工人出版社, 2010.1
(旅游圣经丛书)

ISBN 978-7-5008-4613-0

I. 惊… II. 旅… III. 旅游指南—新疆 IV. K928.945

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 222107 号

出版发行: 中国工人出版社

社 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100120

电 话: (010)62350006 (总编室)
(010)62005047 (编辑室)

发行热线: (010)62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

版 次: 2010 年 1 月北京第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 889 × 1024 1/32

字 数: 250 千字

印 张: 10.25

印 数: 001-8000 册

定 价: 35.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

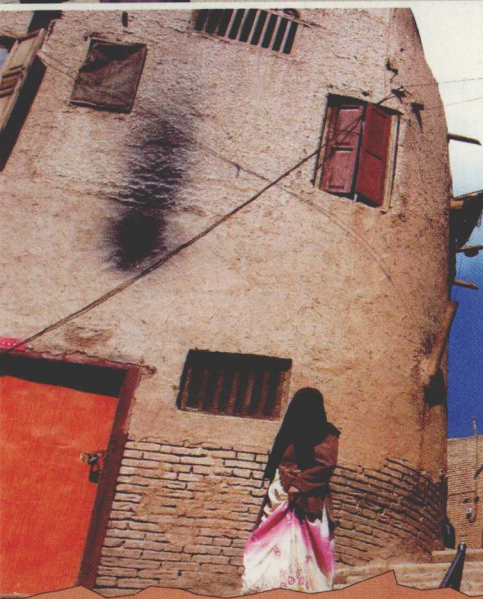
走进大美之地

在中国辽阔版图的西北角，有一片占到国土面积六分之一的热土，那就是欧亚大陆的黄金地带、早已化做游人们最心驰神往的神秘旅行地之一的新疆维吾尔自治区。天山，有如一道天然屏障横亘在整个新疆的中部，恰好成就了南北疆的自然分界线。

南疆，那魂牵梦绕的黄金腹地分明就是一场迷人的旅行艳遇。不敢轻易地靠近，是因为她的朦胧和暧昧会诱惑也会俘获每一位游子漂泊的心。曾经一度的探险乐园甚至还吸引过斯文赫定、斯坦因等一大批探险家成年累月地逗留穿梭在塔克拉玛干腹地。在陶醉和惊艳于她无与伦比的大美之余，人们又不得不对她的广阔和博大发出由衷的喟叹。诗人郭小川曾经深情地写道，“不走南疆，不知新疆如此天高地阔；不到喀什，不知新疆如此源远流长。”这片曾是东西方文化交融的黄金地带，蕴藏着太多的神秘，以至于每次与她的接触都会滋生全新的认知和收获。在南疆，你可轻易地领略到从佛教到伊斯兰教的神奇嬗变；在南疆，雪山、草原、沙漠、湖泊，大凡壮观的自然景观应有尽有；在南疆，维吾尔族、蒙古族、塔吉克族、柯尔克孜族等民族艺术之花争相吐艳……

从旅行者的视角看，北疆是一部关于自然、历史和人的宏伟史诗。北疆的美，既繁且盛，重叠交织，绚丽辉映，流光溢彩。对于热爱自然的人来说，北疆毫无疑问可谓是一场视觉上的豪门盛宴。万顷碧波的草原，一泻千里的河流，光怪陆离的戈壁幻境，神秘莫测的雅丹奇观，气势磅礴，变幻多姿，显现出得天独厚的大自然本色。从雪山冰川到风蚀地貌，从云杉森林到高原湖泊，从长河落日 to 广袤草原，从戈壁绿洲到田园风光，人们将欣赏到的风景如交响乐般的丰富和壮观，而绝不仅是单音独奏的风景小品。对于习惯了一山半水细腻情调的人，北疆之行带来的将是审美上的震撼，甚至是前所未有的颠覆。

在这片土地上飘荡着的奶香和蜜甜，一如流淌着的世俗的欢歌。



最值得 推荐的 10处 人文 旅行地

艾提尕尔清真寺 (第 231 页)

“到了喀什，又何必再去麦加”，这是出自十二木卡姆中的名句。艾提尕尔早已化做了喀什的标志性符号。

喀什老城 (第 233 页)

走进喀什老城，你才能真正触碰到喀什噶尔的灵魂，因为这里才是喀什远古精髓的载体，最真切的现实版一千零一夜。

高昌故城 (第 128 页)

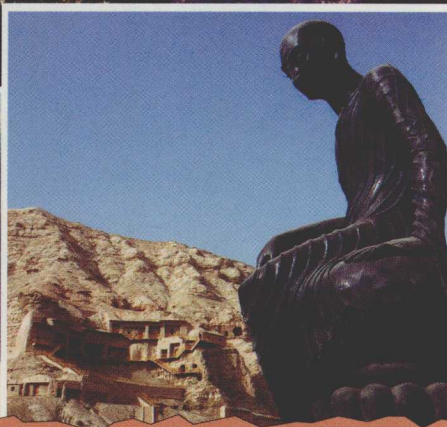
19 世纪，当沙俄的雷格尔第一次面对高昌城时，被深深地震撼了，他说：“那是一座如古罗马城市般的废墟。”

克孜尔千佛洞 (第 212 页)

我国开凿最早、地理位置最西的大型石窟群。龟兹石窟群是一部古龟兹文化的百科全书。其中的克孜尔石窟被视为群芳之冠。

吐峪沟 (第 149 页)

在延绵200里火焰山的各个峡谷中历史文化最为悠久、自然景观最为壮美，集宗教文化、自然风光和民风民俗于一体。吐峪沟麻扎被视为中国的伊斯兰教第一大圣地，“中国的麦加”。



禾木 (第 61 页)

晨光透过栅栏，木屋升起炊烟，村子在雾与烟中蒸腾——这是无数摄影爱好者在镜头中聚焦过的经典画面。禾木的古朴和醇厚，通过质朴厚重的木头栏杆，和没完没了的老牛一起缓缓走进你的记忆中。

白哈巴 (第 70 页)

中国西北第一村。秋季厚重的色彩只有在油画中才能欣赏得到。

雅通古斯 (第 295 页)

一个听起来浪漫而神秘的名字。这里曾经保留着最原始的维吾尔族风貌，这里曾经拥有南疆最袖珍的清真寺；这里深藏于塔克拉玛干沙漠腹地，这里与精绝古国所在的尼雅遗址隔路相望；这里出产南疆最甜的伽师瓜，这里有最灿烂金黄的沙漠胡杨……

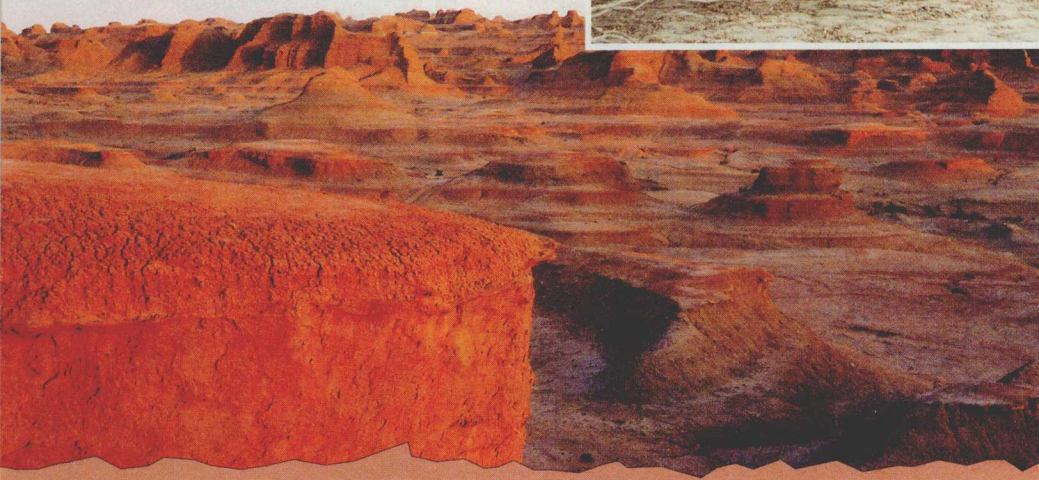
和田大巴扎 (第 283 页)

号称南疆最大的露天巴扎，时常有十万人聚集。大巴扎本身就犹如一本购物指南，一本可以让人读上一整天而乐此不疲的好书。

苏巴什故城 (第 211 页)

这里曾经是一座规模宏大的佛教寺院。相传玄奘西天取经时曾路过龟兹，并在这里登坛讲经颂道两月有余。那时的每天黎明，有成千上万的僧侣同时梵唱，场面蔚为壮观。

最值得
推荐的
10 处
人文
旅行地



最值得
推荐的
10^处
自然
风光

喀纳斯（第63页）

对很多人来说，喀纳斯不是一片风景，而是一个梦，一个萦绕在阿勒泰山的雪峰下云端里、坐落在可望不可即的遥远西北边陲的梦。

五彩湾（第47页）

新疆最美的雅丹地貌，日落前的那几分钟是五彩湾最艳美绝伦的时刻。

乌尔禾魔鬼城（第73页）

大自然的另类杰作。魔鬼城里堡群林立，危台高耸，绵延无际，仿佛曾经楼市林立的一片城市废墟。

塔里木胡杨林公园（第180页）

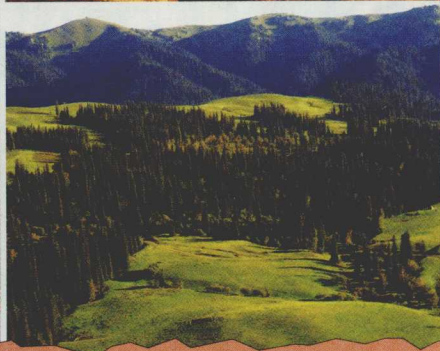
全世界的胡杨绝大部分生长在中国，而中国有百分之九十以上的胡杨生长在塔里木河流域。塔里木河下游的原始胡杨林更是以面积最大、世界最古老、保存最完整而闻名。轮台的塔里木胡杨林公园便是观赏胡杨最集中的地方。

那拉提草原（第105页）

那拉提草原的美丽，是所有关于伊犁的文字中永不褪色的话题。

巴音布鲁克草原（第109页）

地势平坦，水草丰美，更能让人体会到纯粹的草原的博大——面积2.2



万平方公里，中国第二大草原。从那拉提到巴音布鲁克，区区不到100公里的路程，集中了西天山最美丽的景色，有人认为这一路的风光之美甚至超过了巴音布鲁克草原本身。

赛里木湖（第87页）

从山上远眺广阔的有着海一般博大气质的赛里木湖，在阳光和蔚蓝天空的映照下，湖面蓝得不可思议，净得一尘不染，远处的雪山呈现出的，是一种稳重和神秘兼具的双重魅力。

伊犁河大桥（第97页）

夕阳把通红的余晖铺洒在整个河面上，美丽而壮观——这是中国河川之中少有的朝西奔流的大河落日景观。位于伊宁市城南的伊犁河大桥是拍摄伊犁河落日的首选之处。

天池（第27页）

据《穆天子传》记载，3000年前周穆王西游，曾与西王母在此宴和。这可能是乌鲁木齐周边最知名的景点了。如果怀着一颗平常心去领略天池之美，你可能会有意外的发现和感悟。

慕士塔格峰与喀拉库勒湖（第265页）

慕士塔格，柯尔克孜语“冰山之父”的意思。这是塔吉克人和柯尔克孜人心目中的神山。湛蓝的喀拉库勒湖依偎着雪白的慕士塔格峰，成为帕米尔高原的最美风景线。

最值得
推荐的

10 处

自然
风光



乌鲁木齐市新疆白桦林国际青年旅舍(第38页)

自助旅行者在乌鲁木齐的集散地。

布尔津县小白鹿家庭旅馆(第83页)

在自助旅行者中名气很大,口碑很好。

吐鲁番市交通宾馆(第160页)

很多自助旅行者到吐鲁番旅游首选的住宿地点。

库尔勒市龙行青年旅舍(第192页)

老板是个非常热心的老驴。房间很宽敞,很有几分早年招待所的感觉。即使住最便宜的床位,也能方便地洗上热水澡。

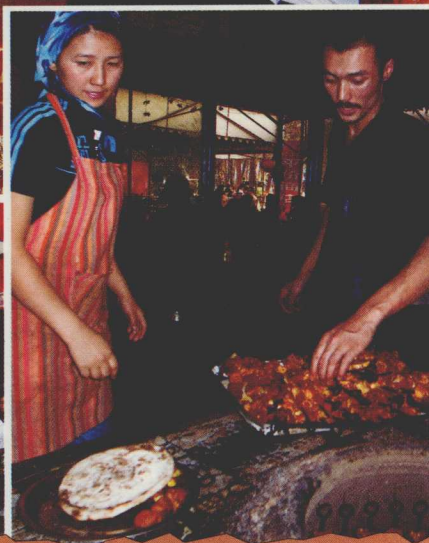
喀什市其尼瓦克宾馆(第258页)

其尼瓦克,波斯语“中国花园”的意思。这里曾经先后是英国领事馆和印巴领事馆的旧址。国外游客对其推崇备至,甚至到了有几分迷信的地步。

喀什市色满宾馆(第258页)

前身曾是沙俄领事馆的旧址。周恩来、刘少奇、西哈努克等都曾下榻过。曾被评为“设备平平,服务上乘”的世界十佳廉价宾馆之一。

最值得 推荐的 6家 客栈



乌鲁木齐市

五一路夜市 (第40页)

乌市最著名的夜市。年轻人边烤肉边卖力地吆喝，刺鼻的烟火味和浓重的肉香味裹挟在一起，诱惑和刺激并存。

乌鲁木齐市

五月花餐厅 (第41页)

有着西餐厅的精美装修和咖啡厅般的雅致氛围，来这里除了享用土耳其风味的抓饭，主要是为了看表演。西域风格的中外名曲与维吾尔民族音乐交织，还有西域美女迷人的笑容、优美的身段和旋转的舞姿。

乌鲁木齐市

“血站”大盘鸡 (第43页)

这个初次听上去有点恐怖的名字，是乌鲁木齐市内有名的大盘鸡店。

库尔勒市六队馕坑肉 (第194页)

六队几乎已经成为了库尔勒馕坑肉的代名词。这里集中着库尔勒最有名的馕坑肉店铺，有人说这是最好吃的烤肉。

尉犁县

司拉吉丁烤全羊 (第195页)

就在去罗布人村寨的必经之路上，据说是全疆最有名的烤全羊。

喀什市

银提扎尔快餐厅 (第260页)

在旅行者当中口碑最好、最实惠的喀什清真餐厅。烤肉和抓饭是这里的特色招牌。

喀什市

金奥尔大饮食 (第260页)

很上档次的民族餐厅，拌面、抓饭、羊杂碎等样样地道。

库车市

吾买尔美食城 (第227页)

前身叫吾买尔烤肉王，号称库车市最好吃的烤肉。烤肉又嫩又香，香飘满街。

最值得
推荐的
8处
美食地



第一章

新疆旅行总攻略 1

缤纷四季 3

全疆行程 3

预算 7

交通 9

必备物品 10

住宿指南 11

美食宝典 11

特产入囊 12

注意时差 13

民族禁忌 13



第二章 乌鲁木齐

——距离海洋最远的玫瑰之城 17

第一部分 乌鲁木齐经典景点 19

红山公园——鸟瞰乌市全景图 19

大清真寺——倾听内心的召唤 20

二道桥/国际大巴扎——从这里认识新疆 22

自治区博物馆——解码干尸之谜 23

乌拉泊古城——往昔的“乌鲁木齐第一城” 25

天池——仙境瑶池不忍归 27

南山风景区——流浪在草原跟她去放羊 28

亚洲大陆地理中心——亚洲大陆“肚脐” 32

第二部分 乌鲁木齐旅行攻略 33

行程安排 33

预算 34

交通 34

住宿 38

美食 40

夜市 40

购物 44



第三章 阿勒泰

——赴一场华丽的视觉盛宴 45

第一部分 阿勒泰经典景点 47

五彩湾——如果凝视也可以成为一种永恒 47

五彩湾—阿勒泰沿途景点 50

阿勒泰市—布尔津沿途景点 52

布尔津县城—禾木沿途景点 56

禾木——约会一场流动的风景 61

喀纳斯——马背上的天堂牧歌 63

白哈巴——油画里的美丽村庄 70

附：乌尔禾魔鬼城——大风雕琢出的废墟城堡 73

第二部分 阿勒泰旅行攻略 76

行程安排和预算 76 交通 79

阿勒泰市 79 布尔津县城 81

哈巴河县 82 住宿 82

阿勒泰市 82 布尔津县城 83

美食 83

第四章 伊犁

——太阳下的风景 85

第一部分 伊犁经典景点 87

赛里木湖——最是那一抹深情的蓝 87

果子沟——繁花无边 90

霍尔果斯口岸——去往中亚的通道 92

吐鲁虎克·铁木尔麻扎——“中亚雄狮”的最后印迹 93

熏衣草田——圆一个紫色梦境 95

惠远古城——深受恩惠的遥远大城 95

伊犁河大桥——相拥伊桥红日下 97

伊犁哈萨克自治州博物馆——品味草原民族的文化大餐 99

汉家公主纪念馆——红颜往事 100

林则徐纪念馆——悲情一生 100

锡伯民俗风情博物院——解析游牧精神内涵 102

靖远寺——塞外江南的喇嘛庙 102

伊宁回族大寺——中阿文化交融的见证者 103

拜都拉清真寺——来自天房的唤礼 104

那拉提草原——唱着牧歌去仙境 105

附：巴音布鲁克草原/天鹅湖——牧场上的古典之舞 109

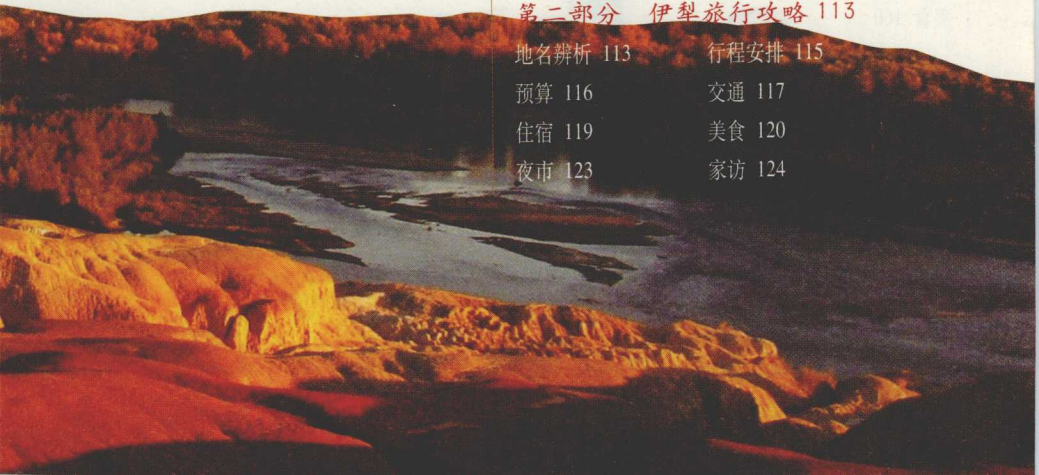
第二部分 伊犁旅行攻略 113

地名辨析 113 行程安排 115

预算 116 交通 117

住宿 119 美食 120

夜市 123 家访 124





第五章 吐鲁番

——这里的葡萄熟了 125

第一部分 吐鲁番经典景点 127

- 苏公塔——新疆最美的伊斯兰古塔 127
- 高昌故城——驴车上的古城遗址 128
- 阿斯塔那古墓群——高昌历史档案库 131
- 柏孜克里克千佛洞——劫后余生的艺术瑰宝 135
- 火焰山——中国最热的山 137
- 葡萄沟——阿娜尔罕的心儿醉了 140
- 坎儿井——扎根绿洲的生命线 142
- 交河故城——车师人心中永远的都城 144
- 葡萄长廊——种下一棵缠绕心头的葡萄树 146
- 旅游文化广场——新时代的吐鲁番 146
- 吐鲁番地区博物馆——从2400万年前开始了解新疆 147
- 艾丁湖——荒凉的低地 148
- 吐峪沟——信徒的朝圣地 149

第二部分 吐鲁番旅行攻略 155

- 行程安排 155 预算 156
- 交通 157 住宿 159
- 美食 160



第六章 巴音郭楞

——壮美的第一州 161

第一部分 巴音郭楞经典景点 163

- 加麦清真寺——穆斯林们的灵魂栖息地 163
- 铁门关——望头欲白 166
- 沙依东园艺场——尝尝南疆的“味道” 168
- 黄庙——南疆的黄教圣地 170
- 七个星千佛洞——古焉耆国最大的佛寺 172
- 博斯腾湖——中国最西端的“大海” 174
- 罗布人村寨——探寻罗布风情 177
- 塔里木胡杨林公园——一年一度的金色狂欢 180
- 米兰古城遗址——凝固的丝路古文明 182

第二部分 巴音郭楞旅行攻略 184

- 行程安排 184 预算 186
- 交通 187 住宿 190
- 美食 194 购物 196



第七章 阿克苏

——四大文明的唯一交会处 197

第一部分 阿克苏经典景点 199

- 神木园——戈壁中的森林奇观 199
库车大寺——隐逸在龟兹文化剪影中的清真寺 202
龟兹古城遗址——历史深处的曼妙乐曲 204
库车王府——融合维汉特色的建筑 205
库车大巴扎——最鲜活的维吾尔族风情景象 207
苏巴什故城——玄奘讲经之地 211
克孜尔千佛洞——古龟兹文化的明珠 212
克孜尔杂哈烽燧——古丝路中道的地标 216
天山神秘大峡谷——大自然的鬼斧神工 217

第二部分 阿克苏旅行攻略 220

- 行程安排 220 预算 221
交通 221 住宿 224
美食 226 购物 228

第八章 喀什

——流淌在中世纪里的时光 229

第一部分 喀什经典景点 231

- 艾提尕尔清真寺——全疆穆斯林的“聚礼”之地 231
喀什老城——最香醇的中世纪记忆 233
高台民居——《天方夜谭》的童话世界 237
喀什大巴扎——原生态的喀什噶尔 240
香妃墓——新月下的美丽传说 243
玉素甫·哈斯·哈吉甫墓
——《福乐智慧》作者的安息地 246
金湖杨森林公园——当热烈的金色遇到水 247
英吉沙——割掉烦恼的小刀 250

第二部分 喀什旅行攻略 252

- 行程安排 252 预算 253
交通 255 住宿 258
美食 260 休闲 261





第九章 帕米尔高原

——离太阳最近的地方 263

第一部分 帕米尔经典景点 265

喀拉库勒湖——从夏到冬的记忆 265

慕士塔格峰——毫不张扬的冰山之父 268

石头城——西域三十六国之一的国都 270

中巴7号界碑——丝路的中国段终点 273

第二部分 帕米尔旅行攻略 275

行程安排 275 预算 276

交通 277 住宿 278

美食 279 经验杂谈 279



第十章 和田

——南疆之南的秘境 281

第一部分 和田经典景点 283

和田大巴扎——十万人聚集的露天巴扎 283

和田三棵树——树王的美丽传说 286

葡萄长廊——绵延千里的奇观 288

玉石巴扎——寻找和田美玉 290

英尔力克沙漠——离和田市最近的沙漠 291

赞木庙遗址——历经千年风雨的石窟 293

于田大清真寺——气势恢弘的建筑 293

雅通古斯——大漠深处的神秘之地 295

和田博物馆——遥远历史的遗迹 297

第二部分 和田旅行攻略 298

行程安排 298 预算 300

交通 301 住宿 304

美食 306 购物 307

后记 309





第一章

新疆旅行总攻略

