

《魅力海北》导游词系列丛书

金色之源

——门源县导游词

金河清 马有义 主编

44

中国文联出版社

《魅力海北》导游词系列丛书

K928.944

14

金色之源

——门源县导游词

金河清 马有义 主编

江苏工业学院图书馆
藏书章

中国文联出版社

图书在版编目(CIP)数据

金色之源——门源县导游词 / 金河清 马有义主编.

-北京:中国文联出版社,2007.4

(《魅力海北》导游词系列丛书)

ISBN 978-7-5059-5537-0

I. 金… II. ①金… ②马… III. 导游-解说词-门源县-青海省

IV. K928.941

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 025879 号

书 名	金色之源——门源县导游词
主 编	金河清 马有义
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社发行部(010-65389152)
地 址	北京农展馆南里 10 号(100026)
经 销	全国新华书店
责任编辑	王晓方
责任印制	郭 锋
印 刷	北京百花印刷厂
开 本	850×1168 1/32
字 数	136.080 千字
印 张	5.625
插 页	4 页
版 次	2007 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5059-5537-0
定 价	18.00 元

您若想详细了解我社的出版物

请登陆我们出版社的网站 <http://www.cflap.com>

总 序

金河清

这是一处绿草浓荫、天湖宁静的世外桃源。

在烟波浩淼的青海湖北岸，清绝挺拔的祁连山南麓，有一块水草丰茂、资源富饶、景色奇绝的神奇土地，这就是蕴天地灵气、纳山水精华，如宝玉镶嵌在青海东北部的海北藏族自治州！

海北州山川美丽、钟灵毓秀。这里有被《国家地理》杂志评为中国最美的五大湖之首——青海湖，有中国最美的六大草原之一——祁连山草原。湖水水天一色、变幻如梦；草原萋萋如茵、流水潺潺；峡谷岩壁峭立、万壑争胜，丘陵坡缓滩阔、花草葳蕤，盆地地平如镜、五谷繁茂，更有松涛林海、熠熠冰川。其景兼高原的俊朗、江南之秀美、更兼草原的辽阔、沙漠的荒凉。这是一处灵魂守望的居所，没有喧嚣，没有污染，一切如同混沌之初。广袤的草原伸向天际，远坡的帐篷青烟袅袅，亘古的雪山连绵成带，茂密的森林郁郁葱葱。一切都是这样的粗犷和古朴。

这里物华天宝、人杰地灵，历史悠久、人文荟萃。三千年风雨铸就了海北历史的厚重、文化的隽永。王莽设置西海郡先于西宁建制，隋炀帝西巡开巡政之先河。羌人、匈奴、鲜卑且耕且牧生息与此，土谷浑、土蕃、角厮啰征战杀伐统治与斯。辛店文

化、卡约文化在厚土中喧嚣，舍布齐岩画、岗龙岩雕在阳光下灿烂；西海古郡、永安古城在草原深处静默；藏传佛教寺院的金顶熠熠生辉，僧侣的长号响彻山谷，红墙金瓦，肃穆雅典的各类建筑，依山就势，错落有致。一曲《在那遥远的地方》使海北不再遥远，两弹一星的研制让中国扬眉吐气。悠悠岁月的积淀、各种文化的融合，造就了海北独特的人文禀赋。

美丽的海北草原已成为青海省的旅游胜地，自西宁出发一个半小时的车程即可到达。这里是通往玉树、西藏的必经之地。海北草原的诱惑在于大自然与岁月的完美整合，藏、蒙等各族人民与草原、湖泊、雪山的亲密和谐。任何想象力在这里都显得十分苍白，所有赞美都无法胜过“无言”。

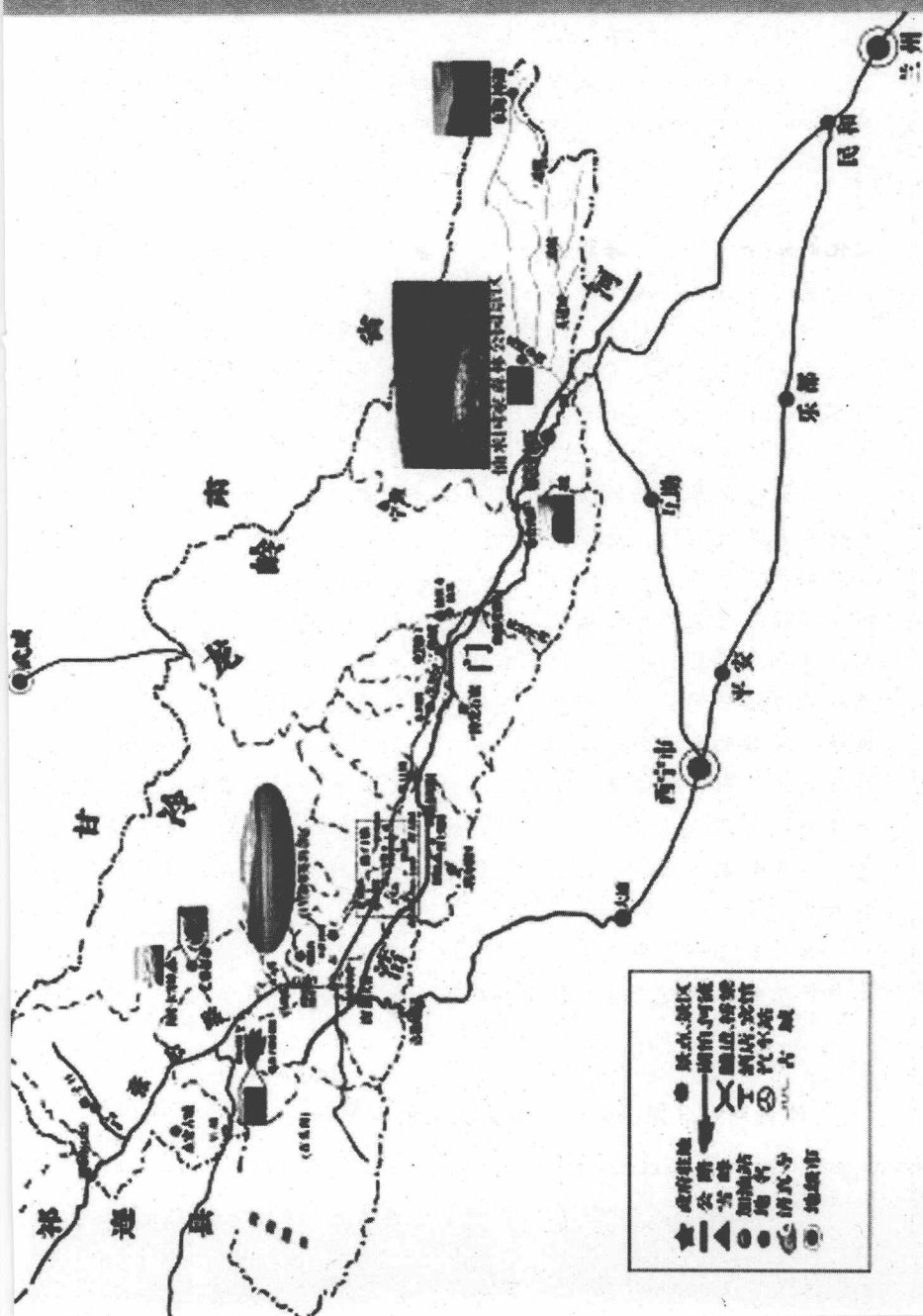
海北依托丰富的民族文化和独特的旅游资源，努力打造特色文化旅游产业品牌。把旅游业的实质建立在自然景观、人文环境的基础上，体现着人们对历史的回顾与品味，以及对未来的憧憬。提高旅游业的文化特色、文化内涵和文化品味，也是促进我州经济社会发展的前提。大家知道，海北藏族自治州具有丰富而独特的自然景观和独特地貌，孕育了我州丰富的自然资源和民俗风情。像梦幻青海湖、神秘的原子城、浪漫金银滩、欢乐沙岛、神奇鸟岛、岗什卡雪峰、仙米森林公园、亚洲第二大峡谷—黑河大峡谷、亚洲最大野生鹿驯养基地—祁连鹿场、西王母修炼圣地——年钦夏格日山、天境祁连等等，如同珍珠镶嵌在海北这块美丽的大地上。

为使您全面了解美丽的海北，我们编撰了这套《魅力海北》导游词系列丛书，愿这套丛书能成为您海北之行的最佳向导。

2007年1月6日

(作者系海北州委常委、州人民政府副州长)

门源县旅游示意图



目 录

总 序	金河清
-----------	-----

门源县旅游线路	1
---------------	---

门源县简况	3
-------------	---

开篇词：欢迎您到门源来	7
-------------------	---

第一章 闪耀金辉的百里花海	14
---------------------	----

一 油菜花节，门源七月的狂欢	14
----------------------	----

[关键词] 油菜花节 人在花海 金黄大海 金色之旅 七月狂欢

二 观花台，俯视花海的制高点	18
----------------------	----

[关键词] 三石一海一民俗 杨家将 国际市场 综合开发 花仙子

第二章 叹为观止的山川风物	22
---------------------	----

一 穿越门源之门，高高的大坂山隧道	22
-------------------------	----

[关键词] 门源之门 大坂山 大坂山隧道 胡耀邦留影处

二 护佑浩门的吉祥之山：照壁凝翠	24
------------------------	----

[关键词] 照壁山 二龙戏珠 魁星 白石 怀抱山掌

- 三 忠魂永驻的照壁山烈士陵园 25
[关键词] 西路红军 视死如归 剿匪 和谐安宁
- 四 美丽的国家森林公园：圣境仙米 26
[关键词] 雪龙红山 阿群坐经湖 化石坡 杜鹃啼血
- 五 环西宁夏都第一峰：戴白帽子的岗什卡 34
[关键词] 岗什卡 神山之巅 佛光 西王母 青鸟 祭祀
- 六 玉龙遨游的幻境：冷龙夕照 38
[关键词]：冷龙 冷龙夕照 冰川冻土 登山 冷龙御强盗
- 七 黄金遍地金羊岭 40
[关键词] 金羊生金 敕包赐财 丝绸辅道
- 八 风物与传说并存的狮子口 41
[关键词] 狮子口 古关隘 隋炀帝 药水神泉
- 九 天造的圣物：毛公山 43
[关键词] 毛公山 电站工人 天地造化
- 十 曾经的兵沟古道二塘沟 44
[关键词] 兵沟古道 唐标铁柱 铁柱纪功 达坂雪峰
- 十一 诗人笔下的花海鸳鸯：乱海子 47
[关键词] 乱海子 花海鸳鸯 人参果 八宝莲花台
- 十二 圣地中的美景珠固寺沟 50
[关键词] 珠固寺沟 绿色隧道 神山抓卡 雾山虎豹 秀才山
- 十三 通向圣境东海的关隘：三道峡 52
[关键词] 三道峡 格萨尔藏剑洞 二郎神脚印石 石灰岩洞穴
- 十四 吉祥天女的领地：五色湖 55
[关键词] 圣境东海 圪塔山 珠牡 吉祥天女
- 十五 门源山川的精魂：七彩石 56
[关键词] 七彩石 钟乳石 冰洲石 莹石 化石

第三章 惹人遐思的历史古迹 60

一 曾经辉煌的见证：永安古城 60

[关键词] 永安古城 年羹尧 罗布藏丹津 马仲英屠城

二 蜿蜒曲折的明筑清修边墙 62

[关键词] 边墙 石头城 头塘村

三 “不知所始”的诱惑：沙金古城 63

[关键词] 沙金古城 沙金 不知所始

四 唐蕃相争的老虎沟口石头城 63

[关键词] 石头城 独木棺材 民国

五 吐蕃东征的历史见证：金巴台古城 64

[关键词] 金巴台古城 灰层遗址 哨卡小城 吐蕃 威戎军

六 埋藏着惨烈故事的浩门古城 65

[关键词] 浩门古城 照壁山 蒙古商队 放河灯

七 睥睨四方之红山古城 66

[关键词] 红山古城 对儿山 西营盘 骑兵古尸 霍去病

八 隋炀帝杀臣的巴哈古渡 67

[关键词] 巴哈古渡 隋炀帝 黄豆 卡约文化墓葬群

九 暗香浮动的弘化公主城 68

[关键词] 吐谷浑 诺曷钵 弘化公主 土族

十 古代兵家的智慧杰作：克图三角古城 70

[关键词] 克图三角城 古骨龙城 战将刘法 西夏国

第四章 幽深玄奇的宗教文化 72

一 民族文化的化石：岗隆石窟 72

[关键词] 岗隆石窟 查查 坐泉诵经 石匠 山鹰 阿卡

二 常转不息的具喜法轮：珠固寺 74

[关键词] 珠固寺 四世达赖喇嘛 探花活佛 傻阿卡 斗金坡

- 三 具喜兴旺的虔心祈祷：仙米寺 76
[关键词] 噶丹达杰 岳钟琪和年羹尧 犏牛 白发老阿爷
- 四 穆斯林心灵的圣地：南关清真寺 78
[关键词] 南关清真寺 军屯民屯 两流水大殿 小净 小经 创举
- 五 莲花滴水的下阴田清真寺 81
[关键词] 金钱吊葫芦 莲花滴水 莲花开屏
- 六 令人神往的九道弯拱北 81
[关键词] 藏巴巴 尔麦力 拜毡漂水 大智若愚
- 七 肃穆的祭敖包和热闹的那达慕 83
[关键词] 摔跤 赛马 那达慕 祭泉水 祭山川 沙仁牌
- 八 美轮美奂的伊斯兰经字画 85
[关键词] 中阿合璧 伊斯兰文化 草茎笔
- 九 沐浴健身的法宝汤瓶功 86
[关键词] 查拳 洗浴 汤瓶功 苏来提

第五章 异彩纷呈的民俗乡情 88

- 一 珠固藏戏，独树一帜的寺院奇葩 88
[关键词] 喇嘛藏戏 天女行会 黑帽舞 智美更登 寺院雄
- 二 乡戏眉户，盛开在边麻掌的山菊花 90
[关键词] 边麻掌 眉户戏 过瘾 传统文化
- 三 皮影戏，小舞台上的世俗演绎 91
[关键词] 地方特色 汉语方言 影亮子 去线留皮
- 四 社火，盛世太平的乡人歌舞 93
[关键词] 社火 南京珠子巷 塘报 不离其宗
- 五 赛马会，摇动山野的骑手狂欢 95
[关键词] 叨帽子 迎亲路上 祭山神 赛马
- 六 刺绣，巧手倾诉的挚爱真情 99
[关键词] 刺绣之河 辨筒 盘绣 摆针线 心跳的仪式

七	剪纸，随心而出的艺术精髓	101
	[关键词] 喜鹊登梅 绞花巧手 民间文化 箱柜花	
八	华热歌舞，原生态文化的丰厚遗存	103
	[关键词] 原生态 尕尔伊 卡木次尔 珠东论战 拉央与银措	
九	自娱自乐的咪咪儿	104
	[关键词] 青稞 悠扬婉转 口腔空悬 情人	
十	表达回族妇女心声的口弦	106
	[关键词] 高丽铜簧片 悠悠心事 气流 消遣 春蚕吐丝	
第六章 流光溢彩的水电走廊		108
	[关键词] 九曲连环 人间天河 环湖自行车赛 水天一脉	
第七章 释放激情的皇城草原		110
	[关键词] 祁连山 金牧场 穹庐山河 芳草天涯 黑紫羔 大野芳菲	
第八章 天造尤物天驹白牦牛		114
一	青海天驹浩门马	114
	[关键词] 青海骝 古羌人 献马 吐谷浑 雕鞍银镫 脚蹶匈奴	
二	华热珍珠白牦牛	119
	[关键词] 贡品 山神的化身 雷牡丹 图腾 福祉	
第九章 饶有情趣的民族婚礼		123
一	回族婚礼：伴随古兰经的祝福	123
	[关键词] 主麻日 念亥听 离娘水 开脸 尼卡哈 送饭	
二	藏族婚礼：荡漾着歌声的韵律	126
	[关键词] 哭嫁歌 斟满酒的木碗 德什格拉罗 交哇 喜玛尔	
三	土族婚礼：歌舞相伴的喜庆	133
	[关键词] 纳信 抬针线 改发 泼水 安昭 谢媒	

第十章 耀人眼目的民族服饰	136
一 回族服饰	136
[关键词] 号帽 太斯达尔 盖头 准拜 大食	
二 藏族服饰	138
[关键词] 擦日 五色氍毹 喔斯儿 四片瓦 格洛 银敦	
三 蒙古族服饰	142
[关键词] 拉吾谢格 金斯 才格德格 扎拉帽 嘎吾 贝里	
四 土族服饰	145
[关键词] 斜襟白汗褙 烟瓶 七彩花袖 纽达	
第十一章 丰富多彩的门源小吃	147
一 奶皮	147
[关键词] 火候 凝结 蜂窝沙孔 馈赠 麻莲乡	
二 哲寒	148
[关键词] 人参果 鲜酥油 贫穷 国王	
三 图子	149
[关键词] 曲拉 酥油 糖 人参果 点心	
四 哈力海	149
[关键词] 清油 苧麻叶 煎饼 背口袋	
五 酥油与糌粑	149
[关键词] 酥油 曲拉 白糖 糌粑	
六 酪流子酒	150
[关键词] 青稞 板棚 威远堡 中药 发酵	
七 青稞面食系列	151
[关键词] 旋旋 锅盔 银锅 砖包城 巴鲁 搅团 破布衫 鱼娃	
八 天下第一面的延续 门源搓鱼儿	152
[关键词] 脆而无筋 彩陶 盘条法 面整儿 韭辣儿	

九 酿皮	153
[关键词] 甌盆 蓬灰 捏拿 白嫩 褐黄	
十 手抓羊肉	154
[关键词] 手抓 开锅肉 精盐 花椒 白条 黄焖	
十一 羊羔儿盖被	154
[关键词] 藏系羊羔 油锅 爆炒 醃汁 面卷	
十二 烤羊肉串	155
[关键词] 鲜羊肉 烧烤 外焦里嫩 茯茶	
十三 灌羊肠	155
[关键词] 羊肠 草原 风味 野葱 鲜血	
十四 农家土鸡	156
[关键词] 健康 清炖 药膳鸡 虫草 党参 色艳肉松	
十五 酸奶	156
[关键词] 冷饮 营养 消化 酸 甜	
 第十二章 弥足珍贵的门源野味	 157
一 人参果	157
[关键词] 鹅绒委陵菜 蕨麻 蛋白质 藏药	
二 黄蘑菇	158
[关键词] 菌绳 鬼笔 上帝 藏羊 氨基酸	
三 羊肚菜	159
[关键词] 羊肚菌 免疫力 素中之荤 蛋白质来源	
四 蕨菜	160
[关键词] 腌渍 鲜食 绿色 天然 卷曲如拳	
 [小贴士]:	 161
门源小油菜的综合开发	
甜美药食——蜂蜜	
162	

养生佳品——蜂王浆	162
强身瑰宝——蜂花粉	163
腊制品——蜂胶	164

后 记	165
-----------	-----

门源县旅游线路

一日游

1、西宁——大通——亚洲第一高海拔隧道——百里油菜花海（观花台）——夏都第一峰（岗什卡彩色瀑布）——南关清真寺——浩门古城——仙米国家森林公园（骆驼曲流、毛公山）——互助 / 兰州。

2、张掖 / 祁连——永安古城——夏都第一峰（岗什卡彩色瀑布）——皇城草原——乱海子——百里油菜花海（观花台）——回族风情园——仙米国家森林公园——互助 / 西宁。

二日游

D1 张掖 / 西宁——永安古城——夏都第一峰（岗什卡彩色瀑布）——乱海子——百里油菜花海（观花台）——南关清真寺——回族风情园——照壁山。宿浩门镇

D2 浩门古城——克图三角城——仙米国家森林公园——寺沟风景区——互助 / 西宁 / 兰州。

户外徒步探险旅游精品线路：

岗什卡雪峰登山探险游。

大通察汗河国家森林公园——门源二塘沟风景区。

仙米国家森林公园寺沟徒步探险游（珠固寺、头道峡、二道峡、三道峡、东海神湖）。

仙米国家森林公园岗隆石窟徒步探险游。

祁连山生态旅游：

西宁——互助——仙米国家森林公园——百里油菜花海（观花台）——花海鸳鸯（乱海子）——夏都第一峰（岗什卡彩色瀑布）——祁连草原——原子城（金银滩）——青海湖——日月山——西宁/兰州。

门源县简况

各位游客，欢迎大家来到美丽的门源！在你们还没有游览门源的美景之前，首先让我们来了解一下门源的简况吧，这一简况会对你们在门源的旅游有所帮助的。

门源回族自治县位于青藏高原东北隅祁连山东段，青海省东北部，大通河中游，东北与河西走廊中部的甘肃省天祝、肃南、山丹县接壤，南接本省大通、互助县、西与海北州祁连、海晏县毗邻，历史上曾为“丝绸之路”的南路，是青海省的“北大门”。县境东西长 156.24 公里，南北宽 103.99 公里，总面积 690.26 平方公里。

门源是一个以农业为主，农牧结合，多民族聚居的县份，共有 12 个乡镇、109 个行政村，省树单位有浩门农场，门源种马场。地区总人口 15 万人，其中农牧民 12 万人，占 83%，有回、汉、蒙、藏等 21 个民族，少数民族 8.41 万，其中回族 6.07 万人，分别占总人口的 56.72% 和 41.09%。

门源县地形高耸多山，地貌复杂多样。大通河由西北向东南流贯全境，构成了祁连山、大通河、大坂山为主体，山川相连，河谷相间的门源盆地。境内山地总面积占 83.1%，盆地总面积占 16.9%，海拔高度在 2388—5254 米之间，县府浩门镇海拔 2861