

72个最美景点，为你精彩呈现！
坚持出版前由作者亲自踩线



Zui Qinghai

最青海

藏羚羊旅行指南编辑部 编著

青海最值得去的8个地方，最值得体验的6件事情
青海湖、祁连山、可可西里、三江源，一路行来，青海美景全收揽！

听青海“花儿”，赏热贡艺术，尝青稞美酒，品味青海人的闲适时光！

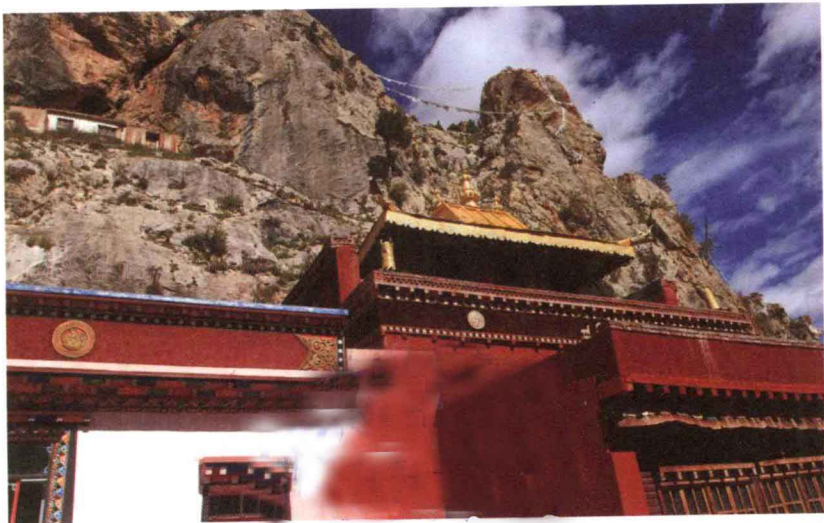
为你精选最经典、最具代表性的热门旅游路线！贴心规划4条经典路线+6条专题旅行路线！



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

最系列

最青海



藏羚羊旅行指南编辑部 编著



www.chiru.com.cn

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

最青海 / 藏羚羊旅行指南编辑部编著. — 北京 :
人民邮电出版社, 2012.8
(最系列)
ISBN 978-7-115-28546-1

I. ①最… 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(2012)第118294号

内 容 提 要

青海拥有风光秀美的祁连山等自然奇观,拥有回味香醇的青稞酒等特色美食,拥有举世闻名的塔尔寺等宗教建筑。青海独特的地理资源、悠久的历史文化、多彩的民族宗教风情孕育出人杰地灵的广袤大地。

本书通过清新的风格、明快的色调、精美的图片,配以多条经典路线和大量旅行实用信息,为读者呈现了青海最绚丽的风光景色、最著名的景点景区、最丰富的美食小吃、最特色的民俗风情,是一部全面囊括青海旅游资讯的上佳指南书籍。

最系列

最青海

-
- ◆ 编 著 藏羚羊旅行指南编辑部
责任编辑 李 璇
执行编辑 李 新
 - ◆ 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>
北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 690×870 1/16
印张: 15.75 2012年8月第1版
字数: 302千字 2012年8月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-28546-1

定价: 49.80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

青海是一个神奇的地方，很多人喜欢将这里作为游览西藏的途经之地，但来到此处后，你会情不自禁地爱上这里。

人们总是把对青海的印象定格在青海湖、塔尔寺和可可西里上，但你一旦踏上这片土地，就会发现被誉为“东方小瑞士”的天境祁连、河水澄清见底的黄河、重峦叠嶂的年保玉则、拥有“万丈盐桥”风光的察尔汗盐湖、昆仑神话摇篮的昆仑山等景色，更令人震撼。而当走到孕育出长江、黄河、澜沧江的三江源，更会令人触动心绪，感慨良多。由此可以说，青海之美，美在“无言”。虽然它与西藏同处青藏高原，拥有同样的高原风光，但其少了一份神秘色彩，多了几分平和、从容。

来到青海，少不了要尝几样西宁小吃，抿一口青稞酒，听一曲“花儿”，看一出皮影戏，朝拜一下热贡师傅精心绘制的唐卡。由此，能感受到青海作为通往西藏的必经之路，成为了汉藏文化交流的桥梁。

在编辑本书时，浏览着一条条青海的游览路线，默读着一段段介绍当地景点和人文风情的文字，加深了我对青海的了解，更让我的内心充满了感动。一方面是出自于对祖国河山壮美的感叹，另一方面则是对青海的热爱。由此想到艾青的一句诗：为什么我的眼里常含泪水？因为我对这土地爱得深沉……

本书稿经历了数次反复推敲才最终定下现在的体例，感谢张春华饱含深情的行走、编写与后期的配合，感谢赖丽丽精致的设计与排版，我们的共同努力源于对这片土地和旅行的热爱，以及对书籍和读者的尊重。



作者 张春华

张春华，网名sophie，在湖南长大、读书，工作于广州。深受梭罗影响，工作之余总会逃离都市喧嚣，背上行囊全身心投入大自然的怀抱。常会不间断给自己放一个长假。一人独行于海岸线，穿梭于云、贵、青、藏等地。与自然独处时，总会有一种激情的欣悦流遍全身，也会站在恐惧的边缘感受快意，在孤寂中回归理性与忠诚。感谢磊子让我了解并加入藏羚羊编辑部，写我所见、所思，感受青海之美！

踩线经验分享

张春华

当你带着亲近自然、享受自由、增长见识等愿望出行，在路上的那一刻，你就会被带回到某种原始生存的状态，精神不由得提升了。

一提到青海，人们想到的总是青藏高原，其实青藏高原只是青海多面之中的一面。如你够细心地在青藏线走一趟，你就会发现相当于走过西藏、新疆、甘肃与陕西。青海是中国三大自然区的缩影，一省之内有三区，这是中国别的地方不具有的。不走近青海，你无法想象她的雄浑奇特，在这72万平方千米的土地上，参透她几乎是不可能的，就让我们带着回归自然、随遇而安的心态亲近她吧。在5到9月份前往到处是美景的青海，你不会失望而归。

旅途中会遇到各种各样复杂的地形，特别是在高原上，需要穿越雪地、沼泽、丛林与沙漠，所以徒步中一定要穿防水的登山高帮鞋、防水的外套。除此之外，还要带几件口袋较多的上衣和裤子，最好是带防水拉链的，可以装一些实用的小用品。高原出行，不管当时的天气是多么晴朗与炎热，穿着T恤出门的同时，你一定要备上一件厚外套。

收拾装备时，最好是按物品用途分类，可以让你一目了然，心中有数。山地行走时不要过高估计自己的体力，疲劳时就适当休息，不要走不动了才休息，那样很难让体力恢复。雨季在山地行走，要尽量避开河溪、沟谷之地，以防山洪与塌方。旅途中最好不要吃油炸食品，买食品前应当看保质期。青瓜是很不错的水果，营养又充饥，还可补水分。茶叶蛋是很好的补充体能的食品。酸奶在你没有胃口时是最好的选择。不要饮用生水，在行走时一定要定时定量饮水。果汁虽是补充维C的好东西，可在旅途中，用它来解渴会让你越喝越口渴，不如喝一瓶水。旅途中喝一些淡盐水十分有必要，可补充机体需要，同时也可预防电解质紊乱。当你出现因缺糖而四肢乏力时，直接吃点糖果，能很快恢复你的体力。

控制好每日出行的时间，天黑之前必须找到合适的地方住宿，切忌黑夜中行走。在野外碰到野生动物也不要慌张，在没与它发生正面冲突前最好避开它，其实它们也很害怕我们人类，尽量不要打扰它们的生活，尊重与爱护它们。登山、穿越沙漠等一些危险而又刺激的运动，一定要集体行动，至少三人以上。

在野外很容易迷失方向，地图、指南针或GPS有必要随身带。每日的行程，必须考虑主要目标之间的距离、海拔，了解天气情况，计算中途休息的时间。在选择线路或交通时最好可以灵活些。天气在野外非常重要，不要因为天气恶化而惊慌失措，要在出门之前做好一切准备。一天行程结束后产生的垃圾请用塑料袋装好带走，这样就不会破坏环境了。带上爱心、真心、好奇心去体会旅行中的乐趣，你会发现自然是多么有魅力，生活是多么有意义。

如何使用《最青海》

作为力求实用的旅行攻略书，本书在内容方面进行了精心编排，在图片方面力求以专业摄影的水准给读者呈现出精美的图片，在旅行示意图方面搭配最新最精确的旅行示意图，目的就是让读者使用时方便快捷，阅览时赏心悦目。



不可错过部分

走过，路过，不能错过。这部分介绍了青海之旅中最不能错过的一些精彩内容，包括“最值得去的地方”和“最值得做的事情”，力图让读者对青海和本书的精华部分有一个全面而深刻的印象，也便于读者更有针对性地选择游玩方向和分配出行时间。

旅游景点

自选线路部分

按照旅行时间和主题，精选最经典、最具代表性的热门旅游线路，搭配特色图片，力求为读者提供实用的游玩线路参考。

行程安排



美食也是出游的重要诱一。这部分即为读者图茂地呈现了颇具青藏高化特色的一些美食，如肉食品、面食等，看过让人食指大动，读者到地也可按图索骥，大饱

[illegible]

附錄 9

照铁锅中将羊肉切成的薄片，蘸上调料油，在火炉上烧熟，表面脆黄，香味浓烈时即可食用。趁热吃最好。烤羊肉原为维吾尔族传统小吃，现已成为青海的少数民族小吃。



- 可在西宁美食街上或其他烤肉店购买。
- 真草坝马忠食坊（城市区真草坝市场11-14号）
- 一份的80元。



干羊牛肉也叫羊羔白，初次吃干羊牛肉会有近乎原始之感，多次品味后则越吃越馋，使人经久难忘。干羊牛肉是青海高原牧区对牛肉的一种独特吃法，也是日常生活中不可或缺的主食。因吃时一手持刀切制，一手抓由人口而得者，其烹调方法十分简单，将鲜羊牛肉煮熟，再加盐或蘸盐即可。经过烹制的面熟而不烂，肉质鲜美。干羊牛肉原为牧民在游牧过程中的一种简便进食方法，现已成为富有地方和民族特色的风味食品之一。

- 西宁各美食街上及各大酒店基本上都有供应
- 沙力海美食城（城中区北大街4号）
- 一份约50元

景片是青海面食中最普遍而又很独特的家常饭。这种面食不是用擀面杖擀出来的，而是用手揪出来的。景片，又叫面片子，将揉好的软面切成细条，叫“面基基”，然后用毛毡布上片剂（此时称“网面”）。“网”好后，拿在手中，用手捏拉扁、拉长，每个面片大约手指宽。将其投入沸水中，煮熟可食。由于面片小，故叫“景片”。现在从城镇到农村，景片已成了最普及又享有盛名、品种繁多、风味独特的面食了。按景片的面

推荐店家及价位

01 民族工艺品



青海雕刻工艺主要有玉石雕刻、木雕、泥塑与漆油花等。其中玉石雕刻在民间有着悠久的历史。常见的玉石雕刻原料有格尔木玉、乌兰翠玉、祁连翠玉、冻石、丹麻彩石、嘛呢石、其中格尔木玉(昆仑玉)最为有名。在出格尔木往拉萨的国道旁,就能看到昆仑山上的采石场。

- ④ 由几百元至上万元不等。

唐卡是一种布面彩绘的轴画,画面内容以藏传佛教中的佛神等形象为主。唐卡的绘画艺术大多采用勾线平涂技法,精加赋色染色填植。在人物刻画方面,设色鲜艳,艳丽。唐卡

的工艺细腻，线条流畅，勾勒自如，造型生动、传神。现代唐卡绘画艺术不仅用于寺院、僧侣随修走向市场，从宗教用品的收藏发展成绘画商品，成为本地非常有特色的宗教手工艺之一。同仁县的吾屯村，是一个“人人会作画，家家以艺术为业”的画乡。在这个自然的村落内，生活着世代相传的从事美术业的艺人，他们以绘画为业，创造出一幅幅精美的唐卡。也因为这些唐卡，这个小村子每年吸引了众多海内外的游客。

- 可在黄南州同仁县热贡艺术村中买到。
- 几十元至几十万元。
- 在热贡村内，游客可根据自己的喜好定餐，但要交一定的定金。



除了旅途中拍摄的美图之外，购买旅行纪念品或者特色伴手礼也是珍藏旅行记忆、联络亲友感情的重要手段。这部分即为读者详解青海的特产，使您了解，进而在路上享受，或者在返程时选购青海特产，不留入宝山而空回的遗憾。

这部分详细地介绍了青海的相关背景,包括历史、地理、民族、艺术、名人等,快速浏览即可得其精华。这些背景知识或将提高读者在游览过程中的愉悦度。

推荐理由

这部分首先为读者提供贴心的出行建议，而后以分区导览的形式，详解精选的景点，配以专业水准的精美图片和作者亲自踩点得来的最新实用信息，是读者出行的极好参考。

旅游景点

推荐理由

旅游资讯

图例

-
- | | | | |
|----|--------|--|--------|
| ● | 省级行政中心 | | 河流、湖泊 |
| ◎ | 地级行政中心 | | 国界 |
| ○ | 县级行政中心 | | 省境界 |
| ○ | 村镇 | | 铁路 |
| ▲ | 山峰 | | 高速公路 |
| | 旅游景点 | | 在建高速公路 |
| 海拔 | | | 国道及编号 |
| | 3000 | | 省道 |
| | 1500 | | 其他公路 |
| | 1000 | | |
| | 0 | | |

- | | | | |
|---|------|---|----|
|  | 季节选择 |  | 地址 |
|  | 游览时间 |  | 电话 |
|  | 趣味提示 |  | 时间 |
|  | 推荐地点 |  | 交通 |
|  | 参考价格 |  | 门票 |
|  | 特别提醒 |  | 住宿 |
|  | 购物地址 |  | 提示 |



目录

不可错过的青海

青海的美大气磅礴，浩浩荡荡的青海湖，果洛草原上的神山年保玉则，玉树的三江之源，藏羚羊的栖息地可可西里，八月份金灿灿的门源油菜花反射着太阳的光芒……这一切都是壮美的诱惑。

最值得去的8大地方

青海湖	16
门源油菜花	17
“天境”祁连	18
贵德黄河	19
年保玉则	20
三江源	21
察尔汗盐湖	22
可可西里	23

最值得做的6件事

感受青海“花儿”	24
欣赏热贡艺术	25
品尝醇香青裸酒	26
尝遍西宁小吃	27
观看青海“影子”——皮影戏	28
青海湖畔骑行游	29

路线设计

青海地处高原，疆域辽阔，很多地区路况复杂，若想以最具有效率的方式游览其精华景点，必要花一番心思规划路线。本章提供的旅行路线按行程、时间、专题来设计，颇具实用性，供您参考。

经典路线推荐

1日游	32
3日游	34
5日游	35
10日游	36

专题旅行路线

唐蕃古道之旅	37
阿尼玛卿雪山徒步探险之旅	38
青藏铁路之旅	39
天路之旅	40
激情穿越柴达木之旅	40
柴达木徒步探险游	41



青海特产

到青海游玩，可以选特性鲜明的民族工艺品或名贵稀少的药材作为旅行纪念品馈赠亲友。

民族工艺品	44
雕刻工艺品	44
唐卡	44
青海地毯	46
药材	47
冬虫夏草	47
人参果	48
西宁大黄	49
丁香花	50



青海美食

青海地处我国游牧文化和农耕文化的交会处，饮食文化受气候、地理等诸多元素的影响，形成了以牛羊肉为主、蔬菜和面点为辅的饮食结构。

烤羊肉	52
手抓羊肉	53
尕面片	53
青海馄锅馍馍	55
牧民奶茶	56
酸奶	57
草原蘑菇	58
青稞酒	59





速读青海

出发之前翻阅这一章节，可迅速了解青海的相关背景，如高原上独特的地理地貌，独具特色的艺术形式等，这些将极大地提高您在实际游览过程中的愉悦度。

历史	62
地理	63
气候	65
名人	69
民族及节庆	73
艺术	75



青海之旅

本章给出的“出行建议”都是具体而实用的，而在“分区导览”中不但有景点的详细介绍，更以交通、住宿等实用信息和“疲劳指数”、“适合主题”等景点分级设计为特色，为您提供贴心的服务。

出行建议	80
交通概况	80
季节选择	83
出行装备	86
旅游保健常识	88
拍摄提示	88



西宁市

路线设计	91
湟中塔尔寺	94
南禅寺(南山公园)	96
北禅寺	97
东关清真大寺	99
虎台遗址公园	100
青海省博物馆	101
马步芳公馆——馨庐	103
大通老爷山	104
察罕河国家森林公园	106
丹噶尔古城	107
湟源峡	109



海 东 区

111

路线设计	111
互助土族风情园	114
互助北山森林公园	118
乐都瞿寺	120
柳湾彩陶博物馆	122
街子清真寺	124
循化十世班禅故居	126
文都寺	127
清水湾（黄河第一湾）	128
孟达天池	129



海北州、海南州

131

路线设计	131
日月山	136
倒淌河	138
青海湖	140
鸟岛	143
伏俟城遗址	145
西海郡故城	146
金银滩草海	148
原子城	149
门源油菜花	150
祁连牛心山（阿咪东索）	153
祁连卓尔山	155
祁连鹿场	157
黑河大峡谷	158
阿柔大寺	160
龙羊峡水电站	161
贵德古城	162
丹霞地貌	164
黄河清湿地公园	165





海 西 州 167

路线设计	167
察尔汗盐湖	170
万丈盐桥	172
胡杨林	174
玉珠峰	176
昆仑山、西王母瑶池	178
茶卡盐湖	180
都兰国际狩猎场	182
诺木洪文化遗址	184
贝壳梁	186
可鲁克湖、托素湖	187
外星人遗址	190

黄 南 州 193

路线设计	193
坎布拉国家森林公园	196
隆务寺	198
热贡艺术乡	200
郭麻日寺	202
麦秀原始森林	203
和日石经墙	205

果 洛 州 207

路线设计	207
黄河源头	210
格萨尔王狮龙宫殿	212
星宿海	214
巴颜喀拉山口	215
扎陵湖、鄂陵湖	217
阿尼玛卿雪山	219
年保玉则峰	221

玉树州

223

路线设计	223
玉树结古镇	226
结古寺	228
文成公主庙	230
勒巴沟	232
吉拉扎寺	234
隆宝滩自然保护区	236
新寨嘉那玛尼堆	238
通天河	240
可可西里	242
唐古拉山	244

旅行示意图索引

青海行政区划示意图	63
西宁市区示意图	93
海东区示意图	113
海北州、海南州环湖线示意图	131
海北州、海南州祁连风光线示意图	133
海北州、海南州贵德风光线示意图	134
海西州示意图	167
黄南州示意图	195
果洛州示意图	208
玉树州示意图	224





不可错过的 青海



最值得去的地方 8大地

青海湖

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，构成了一处山、湖、岛、草原相映成趣的壮美风光。

🌿 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。

🚗 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。

详见 140 页

