

藏羚羊
旅行指南



甘肃

第4版

自助游

全新 版本
经验 加入鲜活目的地内容
专业 丰富的
亲身 旅行作者用心写就
的旅行指南编辑部
诚意打造
踩线
13年不变，收集第一手资料

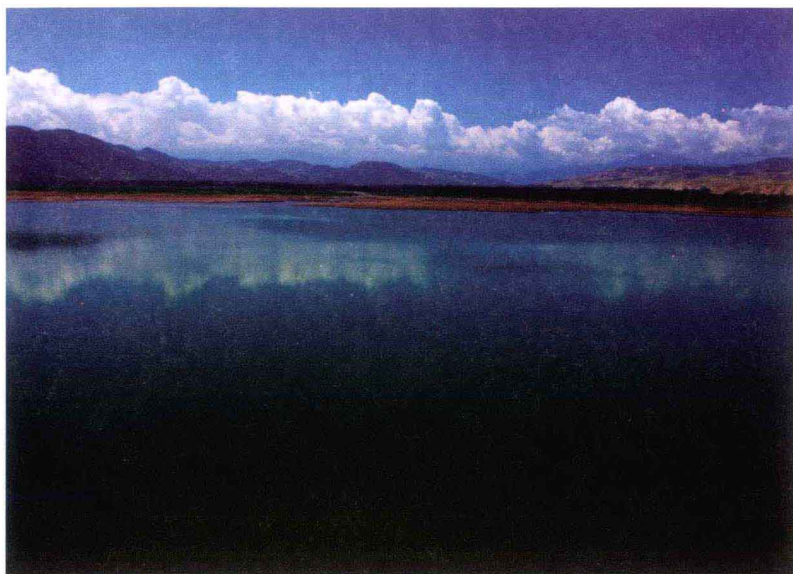
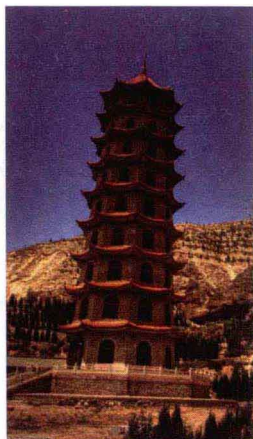
藏羚羊旅行指南编辑部 编著

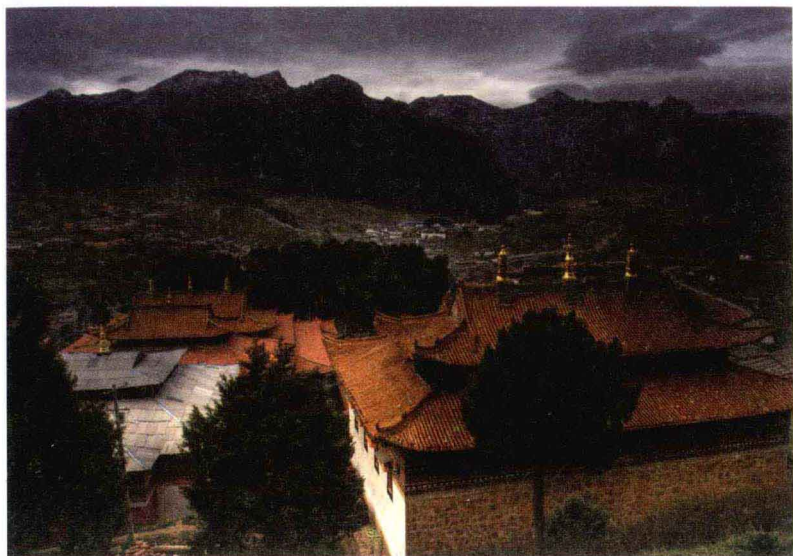


人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

目录

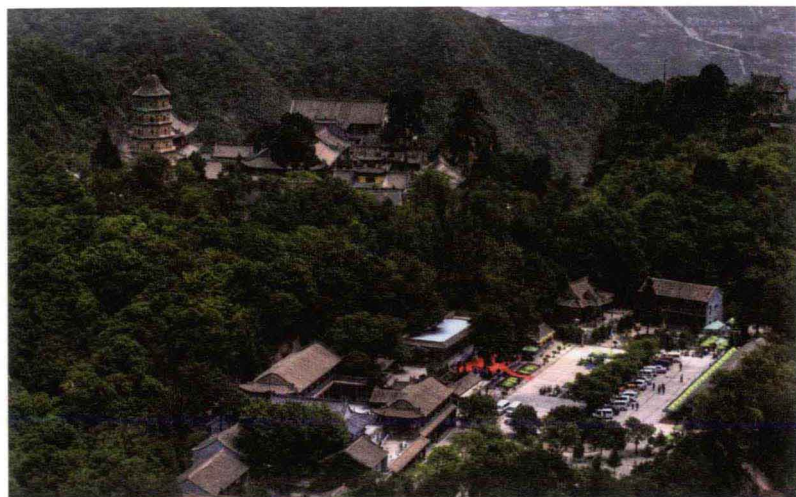
甘肃印象	11	旅行计划	61		
路线推荐	21	最佳旅行季节	62		
甘肃必游	33	预算	63		
甘肃美食	39	交通	64		
摄影推荐	43	住宿	67		
		餐饮	68		
话说甘肃	45	旅行装备	69		
精彩甘肃	46	其他实用信息	70		
历史	48				
地理	50	甘肃中部地区	71		
气候	50	必游景点	72	兰州市	83
政区	51	路线推荐	75	解读兰州	85
民族	52	解读甘肃中部地区	79	交通	86
宗教	52	历史	79	到达与离开	86
语言	53	地理	79	区内交通	88
艺术	54	气候	79	住宿	88
名人	56	民族	79	餐饮	90
节庆	57	风俗	79	特产	92
特产	58	文化	80	购物	92



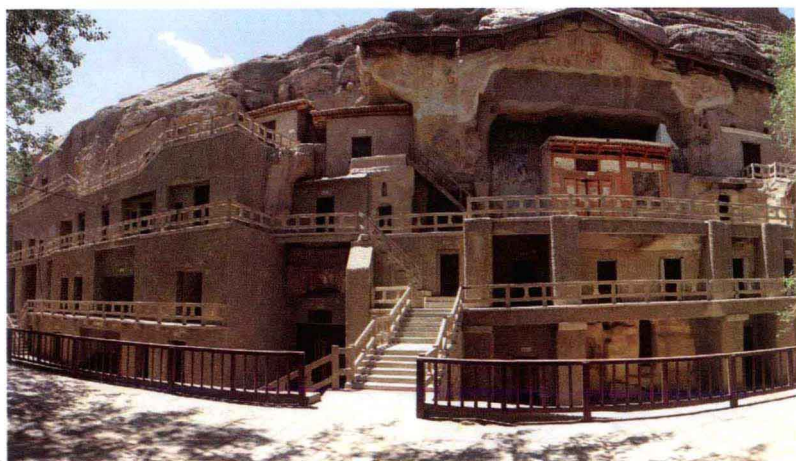


专题	94	兰州植物园	105	白银市	113
黄河风情线	95	仁寿山天斧沙宫	105	交通	114
平沙落雁	95	徐家山国家级		到达与离开	114
中山铁桥	95	森林公园	105	区内交通	115
白塔山	96	五一山	105	住宿	115
水车博览园	98	西部欢乐园	106	餐饮	115
黄河母亲像	98	兴隆山国家级		特产	115
五泉山公园	98	自然保护区	106	黄河石林	
兰山公园	100	云龙桥	106	国家地质公园	116
邓家花园	100	蒋介石官邸	107	永泰龟城	117
城隍庙	100	滑索	108	寿鹿山森林公园	118
西关清真寺	100	马街山旅游小区	108	五佛寺	119
雁滩公园	100	官滩沟风景区	108	大敦煌影视城	119
白云观	101	青城古镇	109	靖远钟鼓楼	120
小西湖公园	101	什川梨园	109	法泉寺	121
甘肃省博物馆	101	鲁土司衙门	109	寺儿湾石窟	122
甘肃彩陶	102	土司衙门	110	黑城子古城堡	123
丝绸之路	102	妙因寺	110	会师园	123
甘肃简牍	102	土司花园	110	红军长征胜利景园	123
银滩湿地公园	103	吐鲁沟	110	铁木山森林公园	124
石佛沟国家森林公园	104	海德寺	112	马明心教堂	124

牛门洞新石器		解读甘肃东部和		炳灵寺石窟	153
新陶遗址	124	南部地区	141	黄河三峡	154
郭蛤蟆城遗址	124	历史	141	积石关	156
		地理	142	太子山	157
定西市	125	气候	143	和政古动物	
交通	126	民族	143	化石博物馆	157
到达与离开	126	风俗	143	松鸣岩	159
区内交通	126	文化	146	莲花山	160
住宿	126				
餐饮	126	临夏回族自治州	148	甘南藏族自治州	162
特产	126	交通	149	交通	163
秦长城遗址	127	到达与离开	149	到达与离开	163
蒲陵桥	127	区内交通	149	区内交通	163
鸟鼠山	127	住宿	150	住宿	164
首阳山	127	餐饮	150	餐饮	165
贵清山	128	特产	150	特产	165
遮阳山	129	南关清真寺	151	夏河拉卜楞寺	166
威远楼	129	红园	151	桑科草原	168
		东公馆	151	达宗湖	169
		蝴蝶楼	151	八角城遗址	171
甘肃东部和		刘家峡水库	152	米拉日巴佛阁	171
南部地区	131	刘家峡恐龙		合作森林公园	172
必游景点	132	国家地质公园	152	当周草原	172
路线推荐	137				



西仓寺	172	餐饮	183	成县杜甫草堂	196
则岔石林	172	特产	183	月亮峡	196
尕海	174	武都万象洞	184	灵官峡自然保护区	196
郎木寺	175	白水江自然保护区	186	天水市	197
格尔底寺	176	文县天池	186	交通	198
红石崖	176	阴平古道	187	到达与离开	198
天葬台	176	梅园沟	187	区内交通	199
玛曲草原	178	官鹅沟	187	住宿	199
冶力关风景区	178	通天门(一岸门)	189	餐饮	200
睡佛	179	幽谷洞天(二岸门)	190	特产	200
冶木峡	179	罗汉峰、莲花峰、虎口瀑、		麦积山风景区	201
黄捻子国家级		水帘瀑	190	麦积山石窟	201
森林公园	179	五瀑峡(三岸门)	190	仙人崖	203
冶海	179	猿人壁、珍珠落九天	191	净土寺	203
赤壁幽谷	179	青天一线(四岸门)、龙洞		石门山	203
扎拉那	179	流泉、石壁泻珠	191	曲溪景区	203
迭部腊子口与腊子口		大堡子山遗址	192	伏羲庙	204
战役纪念馆	180	祁山堡	192	胡氏民居	206
陇南市	181	香山自然保护区	192	玉泉观	206
交通	182	西和晚霞湖	192	南郭寺	207
到达与离开	182	西和仇池国遗址	192	李广墓	207
区内交通	182	鸡峰山国家森林公园	193	卦台山	207
住宿	182	哈达铺纪念馆	195	李家龙宫	207
		《西狭颂》风景区	195		



武山水帘洞	208
甘谷大象山	209
兴国寺	210
大地湾遗址	211

平凉市 212

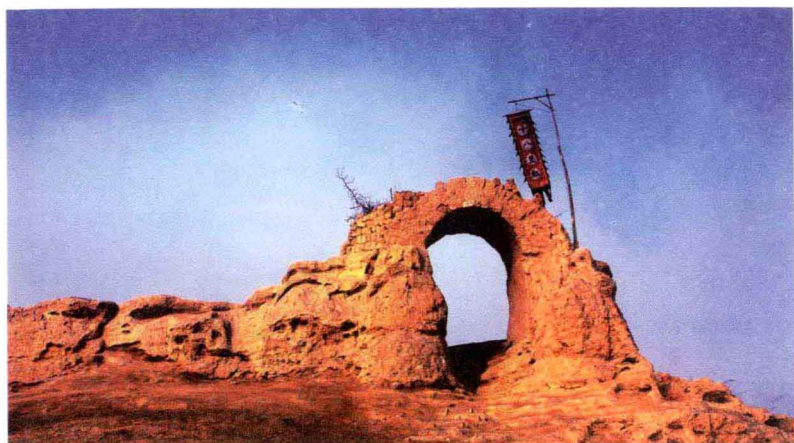
交通	215
到达与离开	215
区内交通	215
住宿	216
餐饮	216
特产	217
柳湖公园	218
平凉宝塔	218
龙隐寺	218
太统森林公园	218
崆峒山	218
凌空塔	220
上天梯	220
界石铺红军长征纪念馆	222
成纪文化城	222
紫荆山	222
云崖寺	222
庄浪梯田	225
莲花台	225
米家沟生态园	225
五龙山	225
龙泉寺	225
武康郡王庙	227
王母宫山	227
南石窟寺	227
古灵台	228

庆阳市 229

交通	230
到达与离开	230
区内交通	230



住宿	231	河西走廊	237
餐饮	231	必游景点	238
特产	231	路线推荐	245
庆阳普照寺	233	解读河西走廊	250
潜夫山	233	历史	250
周祖陵	233	地理	251
小崆峒	234	气候	253
南佐遗址	234	民族	253
北石窟寺	234	风俗	253
华夏公刘第一庙	235	文化	254
古石刻艺术博物馆	236		
华池双塔寺	236	武威市	255
夏家沟森林公园	236	交通	256
南梁革命纪念馆	236	到达与离开	256



区内交通	257	区内交通	272	山西会馆	285
住宿	257	住宿	273	明粮仓	285
餐饮	257	餐饮	273	国家湿地公园	285
特产	258	特产	273	北武当	285
武威文庙	259	金川公园	274	黑水国遗址	286
武威西夏博物馆	260	御山圣容寺	274	马蹄寺风景区	286
西夏碑	260	永昌钟楼	276	金塔寺	288
大云寺钟楼	261	北海子公园	276	康乐草原	289
雷台汉墓	262	鸳鸯池遗址	277	康隆寺猎场	289
鸠摩罗什铁塔	263	骊軒遗址	277	冰沟丹霞旅游景区	290
海藏寺	264	西大河风景区	277	临泽丹霞旅游景区	290
沙漠公园	264	张掖市	278	骆驼城故址	291
百塔寺	265	交通	279	龙首山自然保护区	292
皇娘娘台	266	到达与离开	279	山丹大佛寺	292
新石器文化遗址	266	区内交通	280	艾黎博物馆	292
天梯山石窟	266	住宿	280	新河驿和汉明长城	293
三峡森林公园	267	餐饮	281	焉支山和峡口明长城	293
马牙雪山	268	特产	281	山丹军马场	294
瑞安堡	268	大佛寺	282	嘉峪关市	295
古浪马路滩林场	270	木塔寺	283	交通	296
金昌市	271	张掖鼓楼	284	到达与离开	296
交通	272	西来寺	284	区内交通	297
到达与离开	272	诸葛楼	285	住宿	297

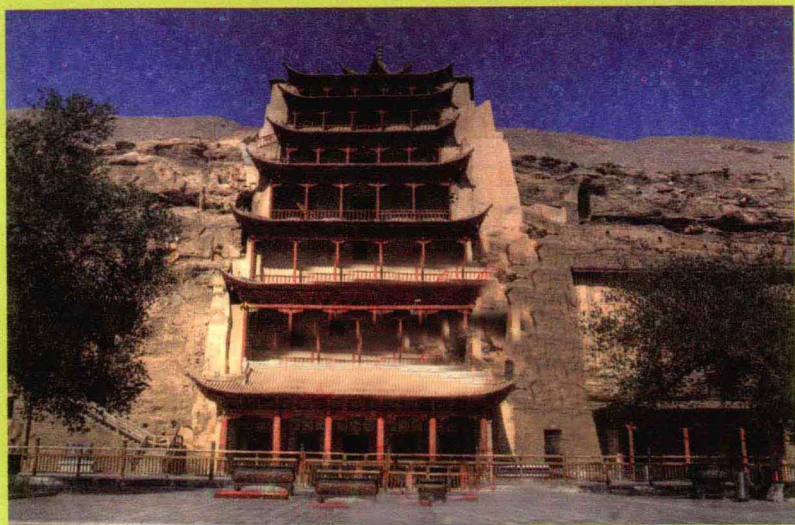
餐饮	297	酒泉胜迹	308	特产	319
特产	297	左公柳	308	白马塔	320
嘉峪关关城	298	泉湖胜景	308	莫高窟	320
长城第一墩	299	酒泉清真寺	308	藏经洞	322
长城博物馆	300	大法幢寺	309	莫高窟洞窟	322
悬臂长城	300	汉居延塞防遗址	309	飞天	325
黑山摩崖石刻	301	锁阳城遗址	310	王道士塔	325
新城魏晋壁画墓	301	东千佛洞	310	三危山	326
七一冰川	302	瓜州榆林窟	311	三危山与莫高窟	326
紫轩葡萄酒庄园	303	桥湾城遗址	312	三危山与	
嘉峪关滑翔基地	303	东风航天城	313	西王母、三青鸟	326
		老君庙油矿旧址	313	鸣沙山和月牙泉	327
酒泉市	304	阿克塞哈萨克族自治县民族		雷音寺	329
交通	305	风情园	313	敦煌古城	330
到达与离开	305	苏干湖	314	仿宋沙洲古城	331
区内交通	305			西千佛洞	332
住宿	305	敦煌市	315	河仓城	333
餐饮	305	交通	316	玉门关	333
特产	306	到达与离开	316	雅丹魔鬼城	334
丁家闸壁画墓	307	区内交通	317	阳关和渥洼池	336
鼓楼	307	住宿	318		
西汉酒泉胜迹景区	308	餐饮	318	索引	340



藏羚羊自助游系列

甘肃

自助游



藏羚羊旅行指南编辑部 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

甘肃自助游 / 藏羚羊旅行指南编辑部编著. -- 4版
北京: 人民邮电出版社, 2014.2
(藏羚羊自助游系列)
ISBN 978-7-115-34075-7

I. ①甘… II. ①藏… III. ①旅游指南—甘肃省
IV. ①K928.942

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第306914号

内 容 提 要

《甘肃自助游(第4版)》沿用藏羚羊旅行指南12年经典体系,以分区导览的形式全面覆盖甘肃各大景区、景点,并从历史、地理、宗教、民俗和美食等方面深入挖掘甘肃的地域特色。第4版全新绘制所有旅行示意图,对景点、实用信息及图片进行全面更新,并加强了路线规划及专题的实用性和可读性。

◆ 编 著 藏羚羊旅行指南编辑部

责任编辑 李 璇

执行编辑 杨 爽

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京画中画印刷有限公司印刷

◆ 开本: 850×1100 1/32

印张: 10.75

2014年2月第4版

字数: 344千字

2014年2月北京第1次印刷

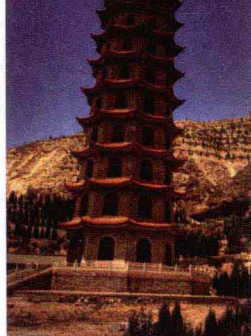
定价: 48.00元

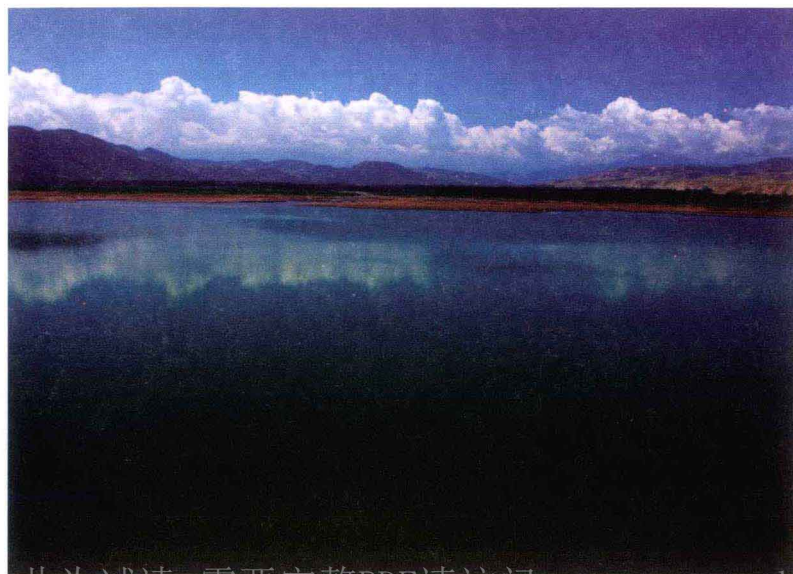
读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

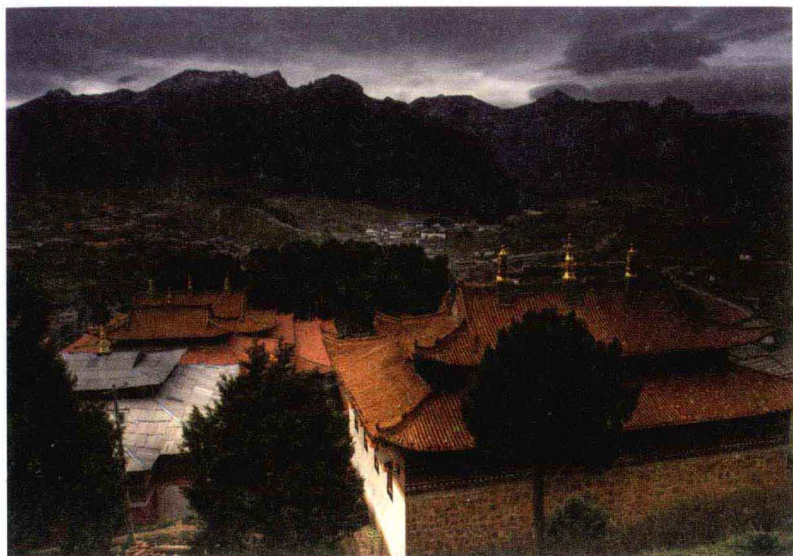
反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

目录

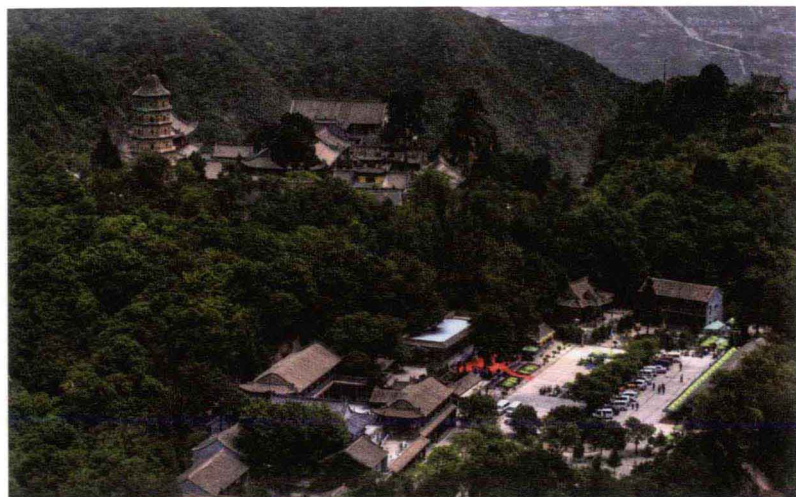
甘肃印象	11	旅行计划	61		
路线推荐	21	最佳旅行季节	62		
甘肃必游	33	预算	63		
甘肃美食	39	交通	64		
摄影推荐	43	住宿	67		
		餐饮	68		
话说甘肃	45	旅行装备	69		
精彩甘肃	46	其他实用信息	70		
历史	48				
地理	50	甘肃中部地区	71		
气候	50	必游景点	72	兰州市	83
政区	51	路线推荐	75	解读兰州	85
民族	52	解读甘肃中部地区	79	交通	86
宗教	52	历史	79	到达与离开	86
语言	53	地理	79	区内交通	88
艺术	54	气候	79	住宿	88
名人	56	民族	79	餐饮	90
节庆	57	风俗	79	特产	92
特产	58	文化	80	购物	92



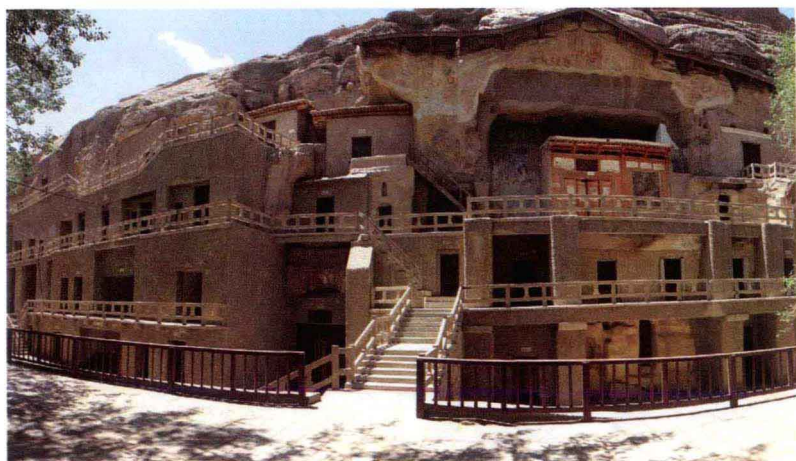


专题	94	兰州植物园	105	白银市	113
黄河风情线	95	仁寿山天斧沙宫	105	交通	114
平沙落雁	95	徐家山国家级		到达与离开	114
中山铁桥	95	森林公园	105	区内交通	115
白塔山	96	五一山	105	住宿	115
水车博览园	98	西部欢乐园	106	餐饮	115
黄河母亲像	98	兴隆山国家级		特产	115
五泉山公园	98	自然保护区	106	黄河石林	
兰山公园	100	云龙桥	106	国家地质公园	116
邓家花园	100	蒋介石官邸	107	永泰龟城	117
城隍庙	100	滑索	108	寿鹿山森林公园	118
西关清真寺	100	马街山旅游小区	108	五佛寺	119
雁滩公园	100	官滩沟风景区	108	大敦煌影视城	119
白云观	101	青城古镇	109	靖远钟鼓楼	120
小西湖公园	101	什川梨园	109	法泉寺	121
甘肃省博物馆	101	鲁土司衙门	109	寺儿湾石窟	122
甘肃彩陶	102	土司衙门	110	黑城子古城堡	123
丝绸之路	102	妙因寺	110	会师园	123
甘肃简牍	102	土司花园	110	红军长征胜利景园	123
银滩湿地公园	103	吐鲁沟	110	铁木山森林公园	124
石佛沟国家森林公园	104	海德寺	112	马明心教堂	124

牛门洞新石器		解读甘肃东部和		炳灵寺石窟	153
新陶遗址	124	南部地区	141	黄河三峡	154
郭蛤蟆城遗址	124	历史	141	积石关	156
		地理	142	太子山	157
定西市	125	气候	143	和政古动物	
交通	126	民族	143	化石博物馆	157
到达与离开	126	风俗	143	松鸣岩	159
区内交通	126	文化	146	莲花山	160
住宿	126				
餐饮	126	临夏回族自治州	148	甘南藏族自治州	162
特产	126	交通	149	交通	163
秦长城遗址	127	到达与离开	149	到达与离开	163
蒲陵桥	127	区内交通	149	区内交通	163
鸟鼠山	127	住宿	150	住宿	164
首阳山	127	餐饮	150	餐饮	165
贵清山	128	特产	150	特产	165
遮阳山	129	南关清真寺	151	夏河拉卜楞寺	166
威远楼	129	红园	151	桑科草原	168
		东公馆	151	达宗湖	169
		蝴蝶楼	151	八角城遗址	171
甘肃东部和		刘家峡水库	152	米拉日巴佛阁	171
南部地区	131	刘家峡恐龙		合作森林公园	172
必游景点	132	国家地质公园	152	当周草原	172
路线推荐	137				



西仓寺	172	餐饮	183	成县杜甫草堂	196
则岔石林	172	特产	183	月亮峡	196
尕海	174	武都万象洞	184	灵官峡自然保护区	196
郎木寺	175	白水江自然保护区	186	天水市	197
格尔底寺	176	文县天池	186	交通	198
红石崖	176	阴平古道	187	到达与离开	198
天葬台	176	梅园沟	187	区内交通	199
玛曲草原	178	官鹅沟	187	住宿	199
冶力关风景区	178	通天门(一岸门)	189	餐饮	200
睡佛	179	幽谷洞天(二岸门)	190	特产	200
冶木峡	179	罗汉峰、莲花峰、虎口瀑、		麦积山风景区	201
黄捻子国家级		水帘瀑	190	麦积山石窟	201
森林公园	179	五瀑峡(三岸门)	190	仙人崖	203
冶海	179	猿人壁、珍珠落九天	191	净土寺	203
赤壁幽谷	179	青天一线(四岸门)、龙洞		石门山	203
扎拉那	179	流泉、石壁泻珠	191	曲溪景区	203
迭部腊子口与腊子口		大堡子山遗址	192	伏羲庙	204
战役纪念馆	180	祁山堡	192	胡氏民居	206
陇南市	181	香山自然保护区	192	玉泉观	206
交通	182	西和晚霞湖	192	南郭寺	207
到达与离开	182	西和仇池国遗址	192	李广墓	207
区内交通	182	鸡峰山国家森林公园	193	卦台山	207
住宿	182	哈达铺纪念馆	195	李家龙宫	207
		《西狭颂》风景区	195		



武山水帘洞	208
甘谷大象山	209
兴国寺	210
大地湾遗址	211

平凉市 212

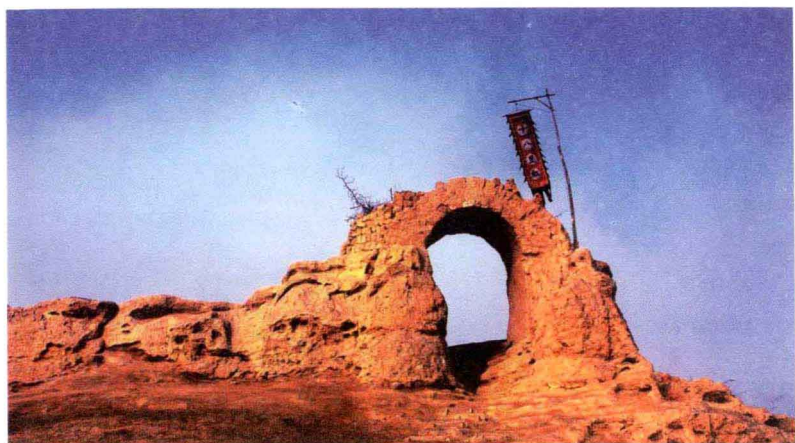
交通	215
到达与离开	215
区内交通	215
住宿	216
餐饮	216
特产	217
柳湖公园	218
平凉宝塔	218
龙隐寺	218
太统森林公园	218
崆峒山	218
凌空塔	220
上天梯	220
界石铺红军长征纪念馆	222
成纪文化城	222
紫荆山	222
云崖寺	222
庄浪梯田	225
莲花台	225
米家沟生态园	225
五龙山	225
龙泉寺	225
武康郡王庙	227
王母宫山	227
南石窟寺	227
古灵台	228

庆阳市 229

交通	230
到达与离开	230
区内交通	230



住宿	231	河西走廊	237
餐饮	231	必游景点	238
特产	231	路线推荐	245
庆阳普照寺	233	解读河西走廊	250
潜夫山	233	历史	250
周祖陵	233	地理	251
小崆峒	234	气候	253
南佐遗址	234	民族	253
北石窟寺	234	风俗	253
华夏公刘第一庙	235	文化	254
古石刻艺术博物馆	236		
华池双塔寺	236	武威市	255
夏家沟森林公园	236	交通	256
南梁革命纪念馆	236	到达与离开	256



区内交通	257	区内交通	272	山西会馆	285
住宿	257	住宿	273	明粮仓	285
餐饮	257	餐饮	273	国家湿地公园	285
特产	258	特产	273	北武当	285
武威文庙	259	金川公园	274	黑水国遗址	286
武威西夏博物馆	260	御山圣容寺	274	马蹄寺风景区	286
西夏碑	260	永昌钟楼	276	金塔寺	288
大云寺钟楼	261	北海子公园	276	康乐草原	289
雷台汉墓	262	鸳鸯池遗址	277	康隆寺猎场	289
鸠摩罗什铁塔	263	骊軒遗址	277	冰沟丹霞旅游景区	290
海藏寺	264	西大河风景区	277	临泽丹霞旅游景区	290
沙漠公园	264	张掖市	278	骆驼城故址	291
百塔寺	265	交通	279	龙首山自然保护区	292
皇娘娘台	266	到达与离开	279	山丹大佛寺	292
新石器文化遗址	266	区内交通	280	艾黎博物馆	292
天梯山石窟	266	住宿	280	新河驿和汉明长城	293
三峡森林公园	267	餐饮	281	焉支山和峡口明长城	293
马牙雪山	268	特产	281	山丹军马场	294
瑞安堡	268	大佛寺	282	嘉峪关市	295
古浪马路滩林场	270	木塔寺	283	交通	296
金昌市	271	张掖鼓楼	284	到达与离开	296
交通	272	西来寺	284	区内交通	297
到达与离开	272	诸葛楼	285	住宿	297

餐饮	297	酒泉胜迹	308	特产	319
特产	297	左公柳	308	白马塔	320
嘉峪关关城	298	泉湖胜景	308	莫高窟	320
长城第一墩	299	酒泉清真寺	308	藏经洞	322
长城博物馆	300	大法幢寺	309	莫高窟洞窟	322
悬臂长城	300	汉居延塞防遗址	309	飞天	325
黑山摩崖石刻	301	锁阳城遗址	310	王道士塔	325
新城魏晋壁画墓	301	东千佛洞	310	三危山	326
七一冰川	302	瓜州榆林窟	311	三危山与莫高窟	326
紫轩葡萄酒庄园	303	桥湾城遗址	312	三危山与	
嘉峪关滑翔基地	303	东风航天城	313	西王母、三青鸟	326
		老君庙油矿旧址	313	鸣沙山和月牙泉	327
酒泉市	304	阿克塞哈萨克族自治县民族		雷音寺	329
交通	305	风情园	313	敦煌古城	330
到达与离开	305	苏干湖	314	仿宋沙洲古城	331
区内交通	305	敦煌市	315	西千佛洞	332
住宿	305	交通	316	河仓城	333
餐饮	305	到达与离开	316	玉门关	333
特产	306	区内交通	317	雅丹魔鬼城	334
丁家闸壁画墓	307	住宿	318	阳关和渥洼池	336
鼓楼	307	餐饮	318		
西汉酒泉胜迹景区	308			索引	340

