

精华抢先看



鸟岛

鸟岛是青海湖最吸引游人的地方，岛上栖息数以十万计的候鸟而得名。到了产卵季节，岛上的鸟蛋一窝连一窝，密密麻麻数也数不清，所以，人们又把这里也称为蛋岛。



金银滩草原

金银滩草原西部与青海湖相邻，分为金滩和银滩，一条小河穿流其间。每年夏季，野花盛开，浮云般的羊群和棕黑相间的牦牛徜徉在青草和野花丛中。



湟鱼

青海湖中的特产，以其鲜嫩味美而著称高原。湟鱼全身裸露，几乎无一鳞片，体性近似纺锤，头部钝而圆。近年来，由于地质变化及人们的大量捕食，正面临枯竭的危险，已下令禁捕。

提前早知道

适合人群：所有人

适合天数：2——3天

花费预算：500——800元

最佳旅游时间：七、八月是去青海湖的最好时节。油菜花开得大片，一年一度的环湖自行车赛也是那时举行。5 - 6月间鸟岛鸟蛋遍地，继而幼鸟成群，是青海湖观鸟最好的时候。

本地人忠告

不要在湖里游泳，青海湖是藏民的神湖，而且湖水温度比较低，容易感冒；注意防狗，狗在青海湖区无处不在，小心为上；防晒，在高原这都是必须注意的。

欣欣百宝箱



品质线路



优惠门票



特价酒店



打折机票

目录

- P2：在青海湖必做的事
- P3：青海湖景点分布图
- P5：青海湖概况
- P6：线路推荐（经典线路推荐）
- P8：欣欣线路推荐
- P9：交通攻略（到达青海湖）
- P11：当地交通
- P12：景点介绍
- P18：住宿推荐
- P19：美食攻略
- P20：特产攻略
- P21：青海湖节日
- P21：旅游贴士

鸣谢

本攻略部分图片来源于网络，如果版权拥有者或者作者发现自己作品被使用，请及时向欣欣旅游网提出通知，欣欣旅游网将及时移除相关内容或者添加作者的版权信息。

在此，本攻略特别鸣谢网友：[Jason](#)、[dalianwantai](#)、[tangqiang010](#)、[1628867424](#)、[孤独苦蚌](#)、[971280012](#)、[kuanning](#)

在青海湖最棒的体验

1、春来观鸟



图片来源：欣欣会员—Jason

青海湖是观鸟的天堂。每年四月开始，碧波荡漾的青海湖万鸟翱翔气势十分壮观。青海湖蛋岛、鸬鹚岛、海心山、三块石、沙岛、布哈河口、沙柳河口、小泊湖湿地等 23 个点共有水禽三十多种，春夏季节不仅能够目睹鸟蛋遍地、幼鸟成群、万鸟竞飞的场面，还能看到斑头雁出壳、棕头鸥求爱、渔鸥偷蛋、雏燕学步等许多珍贵有趣的鸟类生活场景。

2、7月赏花



图片来源：欣欣会员—tangqiang010

7月青海湖边将不但盛开大片的油菜花，而且黄色的花海和一望无际的蓝色湖水相配衬，景色绝佳。从西宁去青海湖的路上就遍植油菜花，日月山以东地区沿山地梯田分层，这里的油菜花层次感丰富；而日月山以西地区，油菜花平铺在青海湖岸，一眼望不到边际，极为壮观。在青海湖边，有个小码头供游客登船游湖，可见黄色的大色块加上蓝色的湖海和蓝色的天，无比壮美。

3、骑行环青海湖



图片来源：欣欣会员—tangqiang010

青海湖一年四季都可以旅行，普遍认为骑车是最佳的旅行方式，是众多骑行者心中的“圣地”，环骑青海湖也是其心中的梦想。环青海湖单车骑行道是中国最著名的自行车道，是路况极好的高等级公路。一路民族风情浓郁，可欣赏青海湖，在鸟岛观鸟，7月中下旬还可以欣赏到铺天盖地的油菜花。另外，每年7月会举行环青海湖国际公路自行车比赛。

风景最好的环湖路段：

江西沟——黑马河——石乃亥，鸟岛镇——沙陀寺，这两部分可以看到青海湖，景色主要是湖区和草原牧场。

刚察——西海镇，这段路远离青海湖看不到海蓝色，大部分地区景色平平，但会路过环湖最美的山地牧场，能看到雪山。

青海湖乡——湖东种羊场，可以看到青海湖，是湖区沙化的一段。一路沙丘绵延，湖边是银白色和黄色的沙滩。

路况：

一路柏油路面十分平整。环湖东路要翻山，109国道上下坡比较平均。出黑马河上环湖西路的前9公里上坡较多、较陡，9公里后路况很好，多下坡和平路。32公里左右有一个约2公里的大陡坡。鸟岛专用旅游公路基本没有上下坡，路况好。出环湖西路上315国道，从刚察出来有一个大约2公里的陡坡。过哈尔盖20公里，大约140公里里程碑处连续上坡14公里，过126公里的里程碑后便是长距离下坡，后面的路很好走。

车辆及装备：每辆自行车必须准备两条备用车胎，必备指南针和地图。

特别提醒：青海湖是藏区圣湖，环湖最好按顺时针方向骑行，感受宗教氛围。

青海湖景区示意图



进出青海湖交通图



图例

- | | | |
|--------|---------|----------|
| ● 景区 | —— 高速公路 | --- 行政界线 |
| ● 景点 | —— 主要公路 | — 桥梁 |
| ▲ 山峰 | —— 次要公路 | 🚉 火车站 |
| ★ 省会 | — 铁路 | 🚗 汽车站 |
| ◎ 地级市 | —— 湖泊河流 | ✈️ 机场 |
| ○ 县(市) | —— 长城古墙 | ⚓ 码头 |

青海湖景点分布图



青海湖景区交通图



青海湖概况

青海湖：高原圣湖

中国最大的咸水湖。在青海省东北部。藏语称“错温波”，蒙古语称“库库诺尔”，意为“青色的湖”。

青海湖面积达 4456 平方公里，环湖周长 360 多公里，比著名的太湖大一倍还要多。湖面东西长，南北窄，略呈椭圆形。乍看上去，象一片肥大的白杨树叶。青海湖水平平均深约 19 米多，最大水深为 28 米，蓄水量达 1050 亿立方米，湖面海拔为 3260 米，比两个东岳泰山还要高。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°C 左中，是理想的避暑消夏的胜地。

山、湖、草原相映成趣

青海湖地处青海高原的东北部，这里地域辽阔，草原广袤，河流众多，水草丰美，环境幽静。湖的四周被四座巍巍高山所环抱：北面是崇宏壮丽的大通山，东面是巍峨雄伟的日月山，南面是逶迤绵绵的青海南山，西面是峥嵘嵯峨的橡皮山。这四座大山海拔都在 3600 米至 5000 米之间。举目环顾，犹如四幅高高的天然屏障，将青海湖紧紧环抱其中。从山下到湖畔，则是广袤平坦、苍茫无际的千里草原，而烟波浩淼、碧波连天的青海湖，就象是一盏巨大的翡翠玉盘平嵌在高山、草原之间，构成了一幅山、湖、草原相映成趣的壮美风光和绮丽景色。

鸟类王国

青海湖地区鸟禽集中栖息、繁殖的鸟屿有鸟岛、海心山、孤插山(三块石)、海西山、沙岛以及鸟岛至泉湾、那杂则沿湖滩涂、沼泽地。同时，也是观赏的景点。据西北高原生物所李来兴报道，青海湖鸟岛自然保护区共有鸟类 180 多种。既有春来秋去的夏候鸟，也有长年栖居此地的留鸟。鸟岛主要有斑头雁、鱼鸥、棕头鸥及鸬鹚。

在鸟岛上，斑头雁数量最多，是岛上的主人，其巢布满全岛，但主要集中在鸟岛中部。棕头鸥主要集中在鸟岛东北部。鱼鸥数量较少，零星镶嵌筑巢。此外，岛上还有凤头潜鸭、云雀、红脚鹬、罗纹鸭、红嘴潜鸭、翘鼻麻鸭以及大天鹅、秋沙鸭、赤麻鸭等十几种珍贵鸟禽。

这些水鸟每年春末夏初来鸟岛，用树枝、枯草，羽毛及砂石等原料修巢盖房。鸬鹚为了筑巢，常需飞出几十里才叼回一根草。



图片来源：欣欣会员—dalianwantai

环湖赛

环湖赛每年 7 至 8 月在青海省举行。经国际自行车联盟批准，环湖赛为 2.HC 级，是亚洲顶级赛事，也是世界上最高海拔的国际性公路自行车赛。每年比赛有来自世界五大洲的 21 支左右运动队 140 多名运动员参加，比赛总距离 1350 多公里，平均海拔 3000 多米，赛程 10 天，奖金总额 30 万美元。比赛线路设计以碧波浩瀚、鸟翼如云的青海湖为中心，并向周边地区延伸，沿途自然风光雄奇壮美，旖旎迷人。

水怪传闻

“海怪”在环湖土著牧民中流传了几百年。清乾隆初年编修的《西宁府新志》中具体记载称有：“青海住牧，见海中有物，牛身豹首，白质黑文，毛杂赤绿，跃浪腾波，迅如惊鹞，近岸见人，即潜入水中，不知其为何兽也”。

水怪的出现地点都是在海星山与湖的东岸之间，曾目击湖中怪物者尚有数十人，据称其特征是：形体较大，颜色呈黑黄色。据推测，青海湖水怪不太像是蛇颈龙之类的远古爬行生物，因为三次出现的水怪都是藏头藏尾的，无高大的驼峰，这些均不符合蛇颈龙的生活习性。

7、8 月的油菜花

到六月份，当你以为全国的油菜花都已消失时，青海门源油菜花会给你一个惊喜。她直到七月份才开始绽放她的异彩。在这高原之上你会发现那似乎相同的油菜花香中有浓浓的高原独有的气息。金黄的油菜花配上蓝蓝的天空和青海湖、绿绿的山，那才完美。

线路推荐

经典线路推荐

1、环青海湖骑行

青海湖小圈环湖：西海-151 基地-鸟岛-刚察-西海，总路程约三百六十公里

线路特点：

本段骑行大部分线路在青海“环湖赛”的路段上，所以路面平整，路况一流。爬坡路段不算长，沿途风景优美，民风淳朴、扎营地颇多。青海湖海拔较高(湖面海拔 3200m)，气候复杂多变，对体力要求较高。

骑行线路：

D1:西海镇-金沙湾-湖东种羊场-青海湖渔场-151 基地 76 公里

从西海镇出发，沿途是丘陵起伏的草原戈壁和沙漠

D2:151 基地-江西沟-黑马河-石乃亥-鸟岛镇 122 公里

沿 109 国道向西骑行，大约骑行 70km 到达黑马河，在黑马河吃中饭，然后出镇往右手，上环湖西路，在环湖西路骑行至 24KM 后就是沿湖而行了，几乎就是沿途最美的风景。这一天可以多歇歇脚，在湖边坐坐。晚上住鸟岛镇，镇上四处住宿点可以选择，小镇往右再行 16km 到鸟岛风景区。

D3:鸟岛镇-青藏铁路-泉吉-刚察 65 公里

早上出发，公路离海的距离很近，沿途的海滩非常美丽。

D4:刚察县-哈儿盖-甘子河-沙岛-西海镇 87 公里

这一天的路程相对比较辛苦，除了从哈儿盖到西海镇要爬一段相对较长的上坡，而且由于是国道，大卡车较多，一路呼啸而过，卷起的风大得可以把人吹翻，雨天特别要注意。



图片来源：欣欣会员—tangqiang010

2、徒步环湖攻略

绕湖一周公路约 360 公里，环湖途经海南藏族自治州、海西蒙古族藏族自治州、海北藏族自治州，都是路况极好的高等级公路，而且车少人稀，唯一要注意的是那里的警察查超速极其严格，另外也要注意牛羊群通过公路。在该地区旅行无高原反应。

青海湖是藏区圣湖，环湖最好按照顺时针方向尊重当地习惯。沿途基本都有政府架设的铁丝网阻隔在公路和湖区牧场之间，但仍有很多地方没有铁丝网或者极易翻越，可以亲近青海湖。

环湖的主要乡（村）镇和住宿点为：

151 账房宾馆、江西沟、黑马河、石乃亥、鸟岛镇、沙陀寺火车站、泉吉、刚察、西海镇、湖东种羊场、青海湖渔场。其中由泉吉至西海镇一段穿行在海北藏族自治州界内，人烟相对集中。

环湖周边的美食：

饮食以面食（尕面片、拉面等）和牛羊肉为主，沿途也有青海的特色酿皮和酸奶，并且消费较低，面食都在 10 元以内。青海湖湟鱼是国家禁捕鱼种，为了保护物种请不要吃！这里随处都可以喝到熬茶。用湖南的伏茶煮制，色泽类似红茶，里面仅仅放盐。如果是在牧民家里喝这种茶还会加入奶或者酥油。

青海湖地区的少数民族主要是藏族，其次是蒙古族和回族。该地民风淳朴、热情好客，当地人基本都可以用青普通话和你交流。

环湖及周边主要景点：

为日月山、倒淌河、湖里木沟岩画、橡皮山、茶卡盐湖、茶卡寺、伏埃古城、鸟岛、海心山、北向阳古城、舍卜吉岩画、尕海古城、金银滩草原、原子城西海镇、沙岛、西海郡三角城。

风景最好的环湖路段：

江西沟——黑马河——石乃亥，鸟岛镇——沙陀寺，这两部分可以看到青海湖，景色主要是湖区和草原牧场。

刚察——西海镇，这段路远离青海湖看不到海蓝色，大部分地区景色平平，但会路过环湖最美的山地牧场，能看到雪山。

青海湖乡——湖东种羊场，可以看到青海湖，是湖区沙化的一段。一路沙丘绵延，湖边是银白色和黄色的沙滩。

最佳旅行时间：

取决于看鸟还是观湖。去鸟岛看鸟的时间是 4 月底到 7 月初，其中 5 月是最佳月份，此时气温低、风大。观湖最佳时间是 7、8 月份，此时水草丰茂，气候适宜。9 月可以赏青海湖的秋景。



图片来源：欣欣会员—Jason

3、徒步线路推荐

从西宁出发的环湖游路线，是循着东→南→西→北的顺时针方向。这恰好是沿岸藏民十分崇拜的转经路线。

第一天：西宁-日月山口-黑马河

早晨从西宁出发乘车过日月山、倒淌河镇向西行至黑马河下车。大多数转湖的人都是从这里开始他们的徒步旅程的，我们转湖的方向也基本按照当地人的习惯，顺时针进行。当地人转湖大多在马年。当天可以住宿黑马河宾馆。

第二天：黑马河-布哈河-鸟岛宾馆

第二天从黑马河出发，这里到鸟岛宾馆差不多 17 公里。中间经过石乃亥，如果你要探访伏俟城，这一天必须搭车。

第三天：鸟岛宾馆-鸟岛-帐房宾馆

这天的行程是看鸟岛，如果你觉得徒步从黑马河过来的路上已经被鸟缠够了，那么可以继续出发，向北向阳古城进军，那里还有青海湖边上最近的古岩画。

第四天：帐房宾馆-北向阳古城-泉吉

今天时间比较紧，多搭一段车吧。北向阳古城位于刚察县吉尔孟乡，附近还有舍卜齐沟岩画。泉吉有个火车小站，一边去格尔木，一边去西宁。

第五天：泉吉-尕斯库勒古城-原子城-西海镇

继续徒步，尕斯库勒古城在去海晏的必经之路上。原子城也不大，但这一天视觉冲击却很大，风景像是在放幻灯样在变化。还会路过金银滩，不要因为赶路忘了谋杀胶卷。一路车多，时间不够就搭车好了。

第六天：西海镇-湖东种羊场-日月山-倒淌河-西宁

从海西镇到种羊场，大概半天时间便可到达，湖东种羊场是东起日月山、南延龙羊峡水站的游览小区。西海镇到种羊场这一段完成，基本上经历的已经是一个封闭的圆了。如果来的时候没有观赏日月山和倒淌河，这时候补课也不晚。这里 24 小时可找到回西宁的车。

4、青海湖环湖二日游

行程特色：

青海湖一年四季都可以旅行，但是由于气候的原因，旅游者大多集中在夏季前往，因为夏天的青海湖气温较高，夜间常有降雨，因此也较为湿润。每年 8、9 月份，青海湖北岸有大片的油菜花开放，成为青海湖的一处主要景点。

游览景点：

日月山，倒淌河，151 景区或青海湖渔场，我国八个鸟类保护区之首——鸟岛，中国两弹研制基地——原子城，西部霸王王洛宾《在那遥远的地方》创作地——金银滩草原。

参考行程：

D1 . 西宁—日月山—倒淌河—青海湖 151 景区或青海湖渔场—鸟岛—西海镇。宿：西海镇

D2 . 原子城纪念馆—第一颗原子弹氢弹研制基地的展馆—靶场—纪念碑—王洛滨展馆—金银滩大草原—沙湖（返宁）。宿：西宁

费用包含：

- 1、交通：散客团一般用越野车、金杯面包车、依维柯、金龙中巴车等。单独包团：4-8 人，丰田或金杯海狮面包车，10-15 人，依维柯或者 22 座金龙
- 2、住宿：豪华全程三星宾馆住宿(双人标准间)、标准全程二星住宿(双人标准间)
- 3、门票：全程首道门票：鸟岛、青海湖、青海湖游船、日月山。
- 4、保险：旅行社责任险、旅行社意外险。

费用不含：

- 1、全程不含餐，6 人以下不含导游（如导游费用另算，100 元/天）
- 2、不含沿途小景点门票，自娱自乐项目；出现单房差客人自理



图片来源：欣欣会员—Jason

青海省旅行线路推荐

D1：抵达西宁。市容观光，参观塔尔寺，做适应性活动。

D2：西宁—青海湖—都兰

经日月山、倒淌河向北，按逆时针方向绕湖游玩，参观后前往都兰。

D3：都兰—格尔木

早餐后前往盐湖城市——格尔木，沿途欣赏戈壁风光。

到达格尔木后前往察尔汗盐湖和万丈盐桥。晚回格尔木住宿。

D4：格尔木—昆仑山口—可可西里—格尔木

参观昆仑神泉、无极龙凤宫、昆仑山口（海拔 4767 米）、穿越可可西里，参观索南达杰自然保护站野生动物标本展览馆。

D5：格尔木—玛多

坐车到玛多后，前往黄河源头以及扎陵湖、鄂陵湖。游览完后返回玛多县。

D6：玛多—玉树结古镇

沿途景点：黄河源头第一桥，巴颜喀拉山口（4917 米）——黄河水系与长江水系的分水岭，三江源头环境保护标志碑，通天河大桥，当卡寺，世界第一嘛呢堆嘉那经堆。

D7：玉树——囊谦

了解三江源周围的生态环境以及欣赏美丽的玉树草原风光。

D8：囊谦——西宁

从囊谦回到西宁，休整后结束旅程，离开。

欣欣线路推荐

		
<p>【西宁出发】青藏之行-----青海湖·拉萨·林芝·日喀则双卧 12 日游</p>	<p>【西宁出发】纯玩团 “青海湖品质一日游”</p>	<p>【西宁出发】塔尔寺、青海湖一日拼车游</p>
<p>门市价：2800 元 欣欣价：2480 元 >>立即预定</p>	<p>门市价：200 元 欣欣价：100 元 >>立即预定</p>	<p>门市价：500 元 欣欣价：400 元 >>立即预定</p>

交通攻略

黔东南路况正在不断改善中，厦蓉高速贵州境内已经贯通，通过都匀、三都、榕江、肇兴等地。如果你想从贵阳到达榕江一带的侗族地区，两个小时即可。而以往，则至少十个小时。但广西一线，则至今未开工。

广西方向前往贵州的 321 国道高安路段的波里桥是危桥，正在维修，大客车无法通过。从桂林、三江方向过来的旅行者需到波里桥之后徒步过桥换乘。不过，经过一年多的整修，三江一段已经全线通了水泥公路，路况比以前好了许许多多，只是波里桥依然限高，大巴车无法通过，需要换乘，中巴车则可以通过。

到达凯里

飞机

>>更多打折机票信息

到达凯里比较便捷的方法是：飞机抵达贵阳龙洞堡机场，机场附近有贵阳客运东站，有发往凯里的班车。

贵阳龙洞堡国际机场，距离市区 11 公里，是中国西南地区第四家国际机场。目前已开通至北京、广州、深圳、上海、成都、重庆、昆明、桂林等大中城市的航线，以及到香港、澳门、新加坡、泰国曼谷等地的航线。

贵阳客运东站

地址：位于南明区小碧乡营盘村、水坝村境内，机场附近。

交通：途径公交有 46 路、229 路、240 路、245 路。其中 240 路至火车站，245 路至小河，快巴 229 路至金阳客运站，46 路至头桥。

贵阳龙洞堡机场交通

机场巴士（费用为 10 元）

行经路线：机场-油榨街-纪念塔-青云路民航售票处-体育馆火车站（终点站）

公交

火车站——贵阳机场：216 路快巴。从火车站到龙洞堡国际机场只需要 10 分钟左右。

机场——市区：乘坐 46 路、243 路、244 路公交可到市区。

出租车

贵阳机场出租车位于候机楼进港一楼出口处，设有出租车候车亭。一般到机场到市区（大十字）大概是 30 元左右。



火车

贵阳往东或者是往北的火车均要经过黔东南州的首府，凯里市。贵阳到玉屏的快速旅游列车经停凯里、谷陇（黄平）、施秉、镇远等地，很方便。

凯里火车东可经镇远、玉屏进入湖南省，西可至省会贵阳。

到达凯里，一般先到贵阳，然后在贵阳乘坐开往玉屏的“梵净山”号旅游列车在凯里下，贵阳到凯里大约 3 个小时左右的车程，票价 24 元左右。

除“梵净山”号旅游列车外，还有多次旅客列车经过凯里：往贵阳方向的火车从早上 11 点至下午 4 点有多趟，往镇远、玉屏方向的火车从早上 11 点至下午 2 点也有多趟。

南方游客可乘坐广州—成都、重庆方向的火车，到贵州都匀站下车后乘坐都匀到凯里的大巴或中巴，走高速公路到凯里。

北京、上海方向的游客，可乘坐到重庆方向的列车，在凯里站下车，但到达时间通常是深夜或凌晨，不太方便。

黔东南还有玉屏、镇远、施秉、谷陇（黄平）、麻江等处有火车站，但因火车站等级低，停靠的车次不是太多。

凯里火车站

地址：位于城北 2 公里处的清水江畔。

交通：可以乘坐 1 路、2 路车直接到市区，车票 2 元/人。

欣欣旅游网小贴士

可以在凯里市区的火车售票点买票，地点是市中心中国银行附近。凯里火车站问讯电话：0855—3813114。

行在凯里

>>更多汽车时刻信息

凯里汽车站

地址：凯里市东北文化北路

电话：0855-8223098 营业时间：8:00~17:00

发往地点：以西可至省会贵阳，以东可达镇远，往南有开往雷山、台江、榕江、从江等地的长途班车。

发车时间：各线班车发车时间都不相同。从凯里汽车站到贵阳的班车 7:45-19:15 每 30 分钟一班，专线 6:00、6:30、7:00 以后到晚上 20:00 每 20 分钟一班，40 元，3 小时路程。

洗马河黔东南州客运站

地址：凯里民族师专学校对面

电话：0855-8251025、8239739

发往地点：凯里最大的客运站，主要是发往贵阳和全州的客车。也有发往广东、浙江等外省地的长途。

凯里市运输公司

地址：永乐路。凯里市医院旁边。

电话：0855 - 8221588

发往地点：主要发往凯里市周边的短途客车。

从凯里到周边小镇可以乘坐中巴。

在北京西路上搭乘开往香炉山、鱼洞、龙场方向的车。

在韶山南路金井河桥头、凯里汽车站，搭乘往南线雷山、西江方向的班车。

在万博前的三叉路口有小面包车可到青曼、舟溪。

在商场路可乘坐到下司、炉山的小面包车。在公路养护段可乘坐到三棵树镇的小面包车。

票价在 3~4 元左右，有两三个人司机就可以发车了。

公交车

凯里市内交通以公共汽车为主，有出租车营运。

途径火车站的线路有：1 路、2 路、11 路等。

途径客车站的路线有：1 路、6 路、9 路、凯开线途径凯运司客车站。8 路途径客车站。9 路、11 路途径城南客车站。

到达黎平

飞机

>>更多打折机票信息

黎平机场，位于黔东南的黎平县高屯镇，距离黎平县城 20 公里。现已开通了至广州、贵阳等地的线路。线路开通后从黎平至贵阳只要 30 分钟。

电话：0855-6212999

贵阳——黎平，每周一、三、五、日有航班直达。

广州——黎平，每周二、三、四、六有航班直达。

离开机场

① 白天出租车到市区大约 30 分钟左右，30 元左右。搭乘出租车时，下车记得携带好自己的随身物品，并索要发票。

② 到达黎平机场后，有机场巴士离开机场。

火车

到达黎平火车站的车次较少，更多情况是到凯里或者是怀化后改乘汽车前往黎平。

黎平汽车站

和黔东南大多数地区一样，汽车仍然是进出黎平的主要交通方式。

到达黎平：

怀化汽车西站每天上、下午各有一班卧铺发往黎平汽车站。泉州客运中心、东莞南城汽车站、东莞汽车站每天也有卧铺直达黎平。

周边地区与黎平的交通情况

黎平到附近郊县都有班车，远的到凯里、贵州甚至广东的东莞、广西的桂林。不过这些多为卧铺车。

从黎平到凯里方向有两条路，一条是北线，经过坝寨乡、茅贡乡、栽麻乡到榕江后到凯里；另一条是南线，过从江、停洞经榕江后再到凯里。现在大多数车都是走北线，因为这条线经过改建路况很好了，到榕江只有 3 个多小时车程。

黎平汽车站

黎平汽车站位于黎平县德凤镇镇中心。目前有发往东莞、怀化、泉州等地长途大型卧铺。也有众多到贵阳的客车。

地址：黎平县开泰路

电话：0855-6211274

行在黎平

公交车 黎平县城目前没有公交车，交通基本靠步行、自行车、摩托车、出租车等。

出租车 黎平出租车不多，起步价为4元，但通常不打表，县城以内大概3-5元即可。通常会有拼车，司机半路载人的现象。

人力三轮车 当地人称“慢慢游”，是黎平最常见也最方便的交通工具，需要议价。一般上车一元，城西坐到城车约2-3元。

到达镇远

火车

镇远火车站目前有26个班次，镇远火车站的班次并不是很多，通常到镇远还是以汽车为主。

如何从火车站到新大桥（镇远古城中心）？

- ① 出站后，可打车前往镇远新大桥，车费3-5元左右。新大桥是镇远古城的中心。
- ② 出火车站广场约100米到公路上右转，前行约120米到十字路口，再往右边行走，大约半小时后可到新大桥。

欣欣旅游网小贴士

- ① 如果从贵阳或是凯里出发，乘火车是不错的选择。从贵阳出发往镇远方向的火车不是每趟都在镇远停。
- ② 镇远火车站离城区大概有1.5公里，任何时候车站门口都聚集了若干出租车和摩托三轮车，出租车2元起步，到青龙洞也就2元，三轮摩托车在镇内1元/人，晚上可能要2元。

汽车

镇远附近的路况在黔东南州来说算比较好的，坐汽车到黄平、施秉较方便，到凯里要3个多小时，火车只要1个多小时，快捷得多，只是有时间限制。镇远长途短途都在一个站内候车，所以看着比较混乱。车站在镇的西边，河的北边，过了新大桥再走5分钟。县内乘出租车很方便，还可乘三轮摩托车，总共可以坐6个人，价格1元/人。到达镇远要到贵阳后换乘火车或长途车。火车车次较多，非常便利，所以提倡出行以火车为主。长途车在贵阳客运东站乘坐站，下午14:00发车，每天一班。

行在镇远

公交车

镇远没有公交车，老城区及近郊全靠出租车。

出租车

镇远出租车起步价3元（2公里）另加每次燃油费1元，只要不出城大致也就是一次4-5元，倘若超过太多肯定是不良司机宰客，尽可只付5元走人。总之，由于古城不大，在镇远除了步行游山玩水外，乘坐出租车是最好的选择。

欣欣旅游网小贴士 从火车站出来的出租车是按人头计算的3-4元/人（去火车站则不在此例），另外镇远的出租车是可以沿途拼载的。

摆渡

舞阳河上下还有两处摆渡船。其中老街城门洞至对岸文化公园的摆渡风景最好。镇远的摆渡船只可载10人左右，人工摆渡，船首置一竹筐，过渡者自行投币每次5角，若是整钱则于筐中自行找零。也有未带散钱的人先渡过下次再补上的，建议游者可前去体验一二。

施秉交通

施秉的火车站在杨柳塘镇，从施秉县城去火车站4元/人。汽车站附近有小面包车来回拉客。如果包车的话大概15-20元。因为车站时四级小站，停靠的车辆不多，现在只有四趟列车停靠。施秉距贵阳230公里，距凯里111公里。以到镇远、黄平的车最多。基本上到县内各镇都有班车。汽车站在东街上。县城不大，也有很多三轮摩托车代步。摩托车上虽然写着上车2元，但大多数地方只要1元。

铜仁交通

因为铜仁地区主要景点只有梵净山，从交通的角度来看，铜仁虽然不属于黔东南，但离镇远也很近，所以一并列入东南旅游线路作介绍。铜仁市是铜仁地区的首府，位于贵州省的东北部。铜仁机场已通航几年，目前只有铜仁到贵阳的航班，票价330元，航程30分钟。航班号3U476，机型为EM4，每天13:05分从贵阳起飞，铜仁是14:10起飞。

铜仁已通火车，另外，从贵阳有直接到铜仁市的班车，不过都是卧铺车。另外铜仁到湖南的班车也很多。铜仁至玉屏是高速路，1小时车程，15元，依维柯20元。铜仁到江口车费在6元上下浮动

景点介绍

青海湖

青海湖的不同的季节里，景色迥然不同。夏秋季节，当四周巍巍的群山和西岸辽阔的草原披上绿装的时候，青海湖畔山清水秀，天高气爽，景色十分绮丽。

辽阔起伏的千里草原就象是铺上一层厚厚的绿色的绒毯，那五彩缤纷的野花，把绿色的绒毯点缀的如锦似缎，数不尽的牛羊和膘肥体壮的驃马犹如五彩斑驳的珍珠洒满草原；湖畔大片整齐如画的农田麦浪翻滚，菜花泛金，芳香四溢；那碧波万顷，水天一色的青海湖，好似一泓玻璃琼浆在轻轻荡漾。而寒冷的冬季，当寒流到来的时候，四周群山和草原变得一片枯黄，有时还要披上一层厚厚的银装。

每年 11 月份，青海湖便开始结冰，浩瀚碧澄的湖面，冰封玉砌，银装素裹，就象一面巨大的宝镜，在阳光下熠熠闪亮，终日放射着夺目的光辉。

门票：

旺季 100 元，4 月 15 日到 10 月 15 日；淡季为 50 元 10 月 16 日到次年的 4 月 14 日。乘坐游船 45 元，冬季不能坐船。日月山门票 25 元。海滩门票 22 元；鸟岛门票 118 元。沙岛 70 元。

青海湖最佳旅游季节

青海湖一年四季都可以旅行，普遍认为骑车是最佳的旅行方式，但是由于气候的原因，旅游者大多集中在夏季前往。

5 - 6 月间鸟岛鸟蛋遍地，继而幼鸟成群，热闹非凡，数里之外，鸟鸣声可传入耳际；充满生机。是青海湖观鸟最好的时候。

7 月-8 月的青海湖边将不但盛开大片的油菜花，而且黄色的花海和一望无际的蓝色湖水相配衬，景色绝佳。青海湖边是游人最好的扎营地，那时的气温不过 18°C 左右，气候凉爽宜人。



东线景区

日月山

日月山坐落在青海省湟源县西部,属祁连山脉,古时为中原通向西南地区 and 西域等地的要冲。后来,文成公主经日月山赴吐蕃和亲形成的唐蕃古道,则一直是宋元各代甘青地区通往川藏一带的必经之路。

门票: 30 元。

交通:

日月山位于湟源县西南,出西宁市 2 小时左右即可到达。一般长途班车只到湟源县城,需在县城包车至此,约 20 公里,来回约 80 元左右。也可参加西宁旅行社的青海湖一日游,会在这里停留,费用每人 150 元左右

倒淌河

“一江春水向东流”既是古训又是自然规律。但是在青海,却有这样的一条小河,千百年来倔强地向东向西流着,它因了这种倔强而得名,也因为这倔强而著名,它就是“倒淌河”。

在倒淌河畔,有一座以倒淌河命名的小镇,别看它小,这里却是青海省青藏公路、青康公路的交汇枢纽,在这里歇息,补充一些消耗掉的装备,非常方便。如果无特殊需要,还是直奔你的青海湖更好,从这里到青海湖太近了,空气中似乎都有了湖水咸咸的味道。



图片来源:欣欣会员—孤独苦蛙

最佳旅游时间

季节决定了你在倒淌河的游兴,对于青海旅游的好季节——夏季来说,却真的不是来倒淌河的好时候。夏季,由青藏公路南线经过这里,你也许会失望,这时的倒淌河没有了宽阔的河面,仅是一条流淌着浅水的小溪,甚至是一条就要干涸的水沟。

甲乙寺

甲乙寺占地面积不大,转经殿挂满的唐卡是它的一大特色。寺内有一座高大的露天铸铜镀金佛像,据说是藏传佛教第一大未来佛(弥勒佛)像。佛高 28 米,整个佛像金碧辉煌,气势恢宏,高大巍峨,庄严神圣,由藏族著名企业家彭毛次旦投资近千万元铸造。

佛像坐南朝北,以巨人的理念和视觉冲击雄踞于隆堡赛庆神山(青海南山)脚下。据说,佛像铸成后,此间多次出现吉兆,青海湖的水位也出现 50 年不遇的第二次高涨,这昭示着佛陀对圣湖的守护,给环湖地区带来吉祥幸福。

沙岛



图片来源:欣欣会员—1628867424

位于湖东北,海晏县境内,曾是湖中最大的岛屿,长约 13 公里,最宽处约 2.8 公里,面积 18 平方公里,岛上最高点海拔 3252 米,是湖中砂垄突出水面受风沙堆积形成。1980 年沙岛东北端与陆地相连而成为半岛,并围成 33 平方公里沙岛湖,表面均由沙砾覆盖,无植被,是鱼鸥栖息繁殖地。

沙岛门票: 70 元

沙岛交通: 沙岛位于海晏县以西 20 公里,可在西宁乘坐班车到达海晏后包车前往,包车费 80 元左右。

中线景区

二郎剑景区 (151 基地)

二郎剑景区因距离西宁 151 公里，又被称为 151 基地，是我国第一个鱼雷发射试验基地。二郎剑景区大门位于 109 国道边，现在已成为青海湖最重要的景点之一，一般旅行团带客参观青海湖就是这里。

二郎剑又名“海带”，藏族人称之为“海虎”。位于青海湖东南岸，为一狭长的陆地提带，宽约百步，长约 25 公里，自南向北没入海中，开头酷似一把长剑。古籍上曾有这样的记载：“南岸一堤，阔仅百步，北亘数十里，直奔海腹而没，名为海带”。

从景区大门到湖边有 6 公里的路，可乘景区环保车 10 元/人。从湖边可以乘游艇（50 元/人）抵达二郎剑，在支付过游艇费用后，可免费搭乘环保车。建议来回选择不同交通工具，以欣赏不同的景色。

门票：100 元/人

看点：二郎剑景区地理位置非常优越，在这里你能看到最美的青海湖。既可以看见它作为湖泊的小巧玲珑，也可以看到它如海一样的大气，却比海更宁静的一面。

交通：二郎剑景区位于青海湖南部，距离西宁 151 公里，西宁至茶卡镇或乌兰县的班车都经过二郎剑景区，具体班次请参见西宁公路交通。

食宿：随着二郎剑景区逐渐成为青海湖主要景区之一，周边的住宿和餐饮也在飞速发展。目前景区有一家青海湖宾馆是三星宾馆，帐房宾馆就是隶属于这家宾馆的，价格约 400 元左右。景区外面也有住宿的地方，但条件稍差，价格在 100 - 200 元不等。151 基地餐饮较为简陋，且较贵。

提示：在二郎剑景区旅游旺季，时有当地小孩要求收费合影，作为一个负责任的旅行者，应予以拒绝。在青海湖周围旅行请遵守青海湖环保小守则。

二郎剑景区示意图



三块石

在湖的西南部，由密集在一起的白色石灰岩礁石组成，怪石峥嵘，远远望去，形似三块巨大的巨鼎屹立于波涛之中，水拍浪激，惊心动魄。现栖息于礁石上的鸟类数量已超过鸟岛。

这里是青海湖禽鸟聚栖最多的岛屿之一。

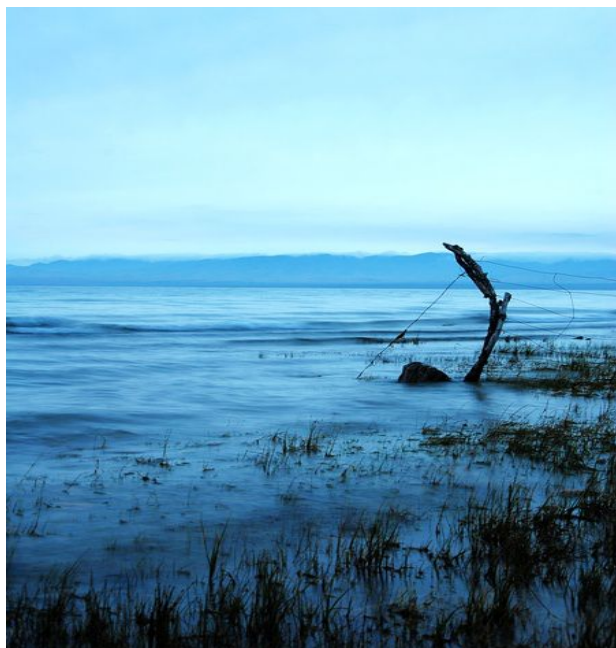
海心山

海心山突兀于“青出于蓝”万顷碧波之上，四面岛崖壁立，是特别能让人产生幻想的地方。位于青海湖心偏南，距湖的南岸 30 多公里，俗称“湖心岛”，古时叫仙山，或龙驹岛，蒙古语为“奎逊托罗亥”。全岛东西长约 3 公里，南北宽约 1 公里，形如螺壳。海拔为 3300 米，山顶高出水面数十米，略呈乳白色。天晴日丽时，凭高远眺，海心山像浮在海面上的雪堆，美丽而梦幻。

在古代时，这里就是放牧进贡用的良驹——号称“龙驹”的“青海骏”的地方。据记载，在汉代时岛上就有庙宇，如今这些历史遗迹，早已被风雨吞没，岛上依稀还有些残垣。

海心山的来历

海心山有一个古老的传说。很久以前，青海湖大草原上，有一个很大的泉井，泉上有一个石盖，泉水因此长流不溢。有一年，两个道人去西天取经路过这里，师傅让徒弟去取水，还特意叮嘱别忘了盖井盖，徒弟因口渴疏忽，取水之后真的忘了，眨眼间泉水汹涌而出，巨浪滔天，师傅情急之下，抓起一座小山压在泉上，水才止住，但原来的茫茫草原变成了汪洋一片。后来人们把青海湖称为“赤秀洁莫”，意思是“万户消失的地方”，把海心山称为“海心大天神”



图片来源：欣欣会员—Jason

西线景区

海西山

海西山又名海西皮，位于布哈河口以北的 6 公里与鸟岛同处在布哈河冲积滩地的顶端，岛的东北缘有断层陡崖紧靠湖边，陡崖外有一近似圆柱形的岩石屹立于湖中，是鸬鹚的繁殖场所，岛上植被覆盖度在 90% 以上。

海西山就像一口倒扣于湖中的圆锅，顶部栖满了清一色黑压压的鸬鹚，每个鸬鹚的“家”都安在一个高高的窠里，层层叠叠，把个山顶布得严严实实。岛上鸟类数量最多，约有八九万只。这里是斑头雁、鱼鸥、棕颈鸥的世袭领地。每年春天，斑头雁、鱼鸥、棕颈鸥等一起来到这里，在岛上各占一方，筑巢垒窝，全岛布满鸟巢。到了产卵季节，岛上的鸟蛋一窝连一窝，密密麻麻数也数不清，所以，人们又把这里称为蛋岛。



图片来源：欣欣会员—kuanning

黑马河

流入青海湖的淡水河流有 50 余条，黑马河便是其中之一，而黑马河乡的称谓也由此而来。黑马河位于西宁以西约 220 公里处的青海湖西南部，是青海湖环湖公路的起点，从这里沿环湖公路走 70 公里，经过石乃亥乡，便是著名的鸟岛。

在黑马河乡附近的湖边，远远便能看到摇曳的五彩经幡。印有经文的五彩幡条用布制成，分别象征天空、祥云、火焰、大地和水。

最佳旅游时间：

黑马河乡至石乃亥乡 41 公里的环湖西路是青海湖最美的路段。环湖西路在不同的季节呈现不同的美景：5 月野花绽放，群鸟飞翔；8 月万亩油菜花在湖畔灿烂盛开；而在繁华过尽的 10 月，黑马河草原归于平静，青海湖也呈现出最朴素的美态。此外，秋天是看日出的最佳季节，而位于湖西岸的黑马河正是观看青海湖日出的最佳

地点之一。

交通：从西宁到黑马河乡没有直达班车，可搭乘前往乌兰县或茶卡镇的班车，车程约4小时，票价40元。回程需在109国道上拦过路车。从黑马河乡到石乃亥乡没有班车，只能包车前往，包车费约150元左右。

食宿：黑马河乡住宿条件简陋，不建议作为住宿地。黑马河乡沿109国道有一些饭店以川菜为主，味道还不错。

黑马河乡-环湖西路-石乃亥乡骑行攻略：

该精华路段全长41公里，一般需要3小时左右时间骑完。出黑马河上环湖西路的前面9公里上坡比较多，而且相对比较陡，9公里以后路况很好，多是下坡和平路。但在32公里左右有一个约2公里的大陡坡。之后一切平稳一直到石乃亥乡。骑行要穿长袖上衣和长裤，还要手套，防止皮肤灼伤。在青海湖周围旅行请遵守青海湖环保小守则。

鸟岛

鸟岛是青海湖最吸引游人的地方，岛上栖息数以十万计的候鸟而得名。其一面立于水中，另一面和湖滨陆地相连。岛上植被稀疏，仅有零星小花点缀其间。每年春天，斑头雁、鱼鸥、棕颈鸥等一起来到这里，在岛上各占一方，筑巢垒窝，全岛布满鸟巢。到了产卵季节，岛上的鸟蛋一窝连一窝，密密麻麻数也数不清，所以，人们又把这里也称为蛋岛，平时一般说的鸟岛也主要是指这里。

门票：118元/人

看点：鸟岛是鸟儿的乐园、鸟儿的天堂，也是青海高原上的一大奇观。

导游：进入鸟岛大门后可乘坐免费的电动车前往观鸟台，敞开的电动车有3排座位，每排坐3人，坐满就开车。电动车约行驶3公里，下车后步行约1公里就到达了观鸟室。两个岛各自都有观鸟台，相距2公里，有免费电动车接送。

观鸟小贴士：4月份开始鸟儿陆续飞往鸟岛，5-7月份是观鸟的最佳季节。8月份之后鸟儿将陆续离去。但观看大天鹅的最好时节是在每年11月到次年2月之间。

交通：西宁长途汽车站每天早上7:45有一班前往鸟岛镇的班车，经过刚察县，下午14:30到达，票价48元，回程是下午15:00在鸟岛镇准时发车。也可以包车前往，费用约500-700元。从鸟岛镇到鸟岛景区大门约16公里，拼车10元/人，包车40元/车可到景区门口。

食宿：鸟岛镇上的鸟岛宾馆是当地最高等级的旅馆，带浴室的雙人房约200-300元左右。鸟岛镇餐饮较为简陋，且较贵。

古城遗址

原子城

原子城位于青海省海北藏族自治州金银滩草原，总面积1100多平方公里。它是我国建设的第一个核武器研制基地，老一辈科技工作者在这里成功研制出中国第一颗原子弹和第一颗氢弹。原子城建于1958年，我国第一颗原子弹、第一颗氢弹均诞生于此，故称为“原子城”。

西海镇外牧草青青，牛羊成群，谁能想像这里就是1964年10月16日，中国爆炸第一颗原子弹，成功进行第一次核试验的地方。时隔两年零八个月，中国又在这里爆炸了第一颗氢弹。海北州西海镇内中国第一个核武器研制基地，当时对外称221场，至今还保留着老干部、老科学家居住过的将军楼和很多试验、发射遗迹。

门票：金银滩、原子城套票90元。

交通：西宁有直达海晏县西海镇的车。

伏俟城

在西部浩瀚的戈壁与荒漠间，矗立着无数古国遗址，大都是因为政权的更迭被废弃，或者地理气候的原因不得不生态移民。青海湖西岸，鸟岛附近的吐谷浑王城——伏俟城就是最著名的古城之一。

这座古城位于青海省海南藏族自治州共和县石乃亥以北，菜济（切吉）河以南，东距青海湖约7公里的地方，“伏俟”为鲜卑语“李董”的转音，汉意“王者之城”。

现在的古城遗址依然颇具规模，略呈正方形，其东西长220米，南北宽200米，城墙高12米，宽17米。南面城墙有一宽10米的城门，城内自城门起，向西有一中轴线，中轴线两旁各有隆起的两排房基址。另外还有外城和外廓，保存了大致模样。古城沧桑壮阔，少有游人，是青海湖附近最有古意的遗址地了。

尕斯古城

尕斯古城是环青海湖古城池中的五城之一。于海晏县三角城同时建筑。此城选择了水草丰茂的湖滨草原。古城坐落在依山面水、平坦开阔的甘字河草原的东部腹地。历史上曾经是羌人活动的中心地带。草原上狼烟四起，羌人首领率兵从古城的东、南、北三道门出征，屡屡凯旋而归。听说有那么一次从西门出去，参战的将士们惨遭全军覆没的结局。为此老百姓们把西门堵死了认为这是个凶门。

传说只要遇上风调雨顺的年景，古城东面的山顶上，偶尔会出现三只金色的鸽子，在太阳的余晖中盘旋几圈后，又神秘的消失掉，那咕噜咕噜的歌声回荡在无边的天际中，耐人寻味。

金银滩草原

金银滩草原西部与青海湖相邻，分为金滩和银滩，一条小河穿流其间。北岸草滩上盛开一种叫金露梅的金黄色小花，故称金滩；南岸草滩上则是洁白如银的银露梅的天下，谓之银滩。每年夏季，野花盛开，浮云般的羊群和棕黑相间的牦牛徜徉在青草和野花丛中，如同画中意境。

金银滩草原门票：金银滩草原、原子城套票 90 元。

金银滩的黄金季节：每年 7-9 月鲜花盛开，百鸟飞翔，百灵鸟儿的歌声，动听迷人；草原的天，蓝得醉人。

金银滩草原电话：0970-8643030

金银滩草原交通：从西宁市长途客运站乘汽车到海晏县约 2 小时，票价 15 元，每小时都有班车，交通十分方便。

提示：青海海北地区早晚温差大，要带些稍厚的毛衫，并且备上防晒霜、雨伞等用品。乍到这里，有的人可能会有高原反应，应注意。

门源油菜花

门源县位于青海海北藏族自治州，是西北地区的主要油料产区。每年的 7 月是花开季节，西起青石嘴、东到玉隆滩、北到与甘肃交界的冷龙岭、南到大坂山，油菜花绵延几十公里，宛如金黄的大海。

由于田地多向着河道方向倾斜，所以站在河岸上向两边看，铺天盖地的都是金黄色，浩门河在中间流淌，这种景色就像镶了两道金边的银丝带蜿蜒飘舞，与祁连山遥相辉映。在高原上常见的蓝天白云衬托下，一望无际的金黄显得异常斑斓，令人慨叹，大色块的简单构图给人丰富的遐想。在青海湖周围旅行请遵守青海湖环保小守则。

观花就要拍照，推荐两个地方，一个是青石嘴镇的元山观花台和县水泥厂对面的南山，这里能全观门川的油菜花和常年积雪不化的冷龙岭及岗石卡雪峰，拍出来的照片将有春夏秋冬四季景色，背景层次极好；二是东部仙米林区，这里的不仅有漂亮的油菜花，还有原始森林，仙米峡谷，各种色块交织，色彩特别丰富。三是油菜花都是一丛一丛的，很矮，在油菜花海里面拍照，比较适合坐下，或者躺下，假如穿着白色婚纱拍照，将白色婚纱铺散在花丛中，很能突出女性的妩媚气质。

观花台门票：20 元

最佳时间：每年 7 月中旬是观看门源油菜花最漂亮的时节。

人间天堂：当 60 万亩油菜花形成的百里油菜花海展现在你面前时，博大壮阔的特有奇观使 7 月的门源变成了人间天堂。

门源交通：从西宁市长途客运站乘汽车到门源县浩门镇约 5 小时，票价 36 元，每小时都有班车，交通十分方便。



图片来源：欣欣会员—971280012

推荐油菜花观赏点：

1. 从西宁到门源经过的青石嘴元山观花台，如果你是坐班车前往，建议在青石嘴下车观赏完油菜花再继续搭班车前往门源。
2. 县水泥厂的南山坡，这里能全观门源浩门川的油菜花和常年积雪不化的冷龙岭雪峰。拍出来的照片有黄花雪峰景色，但是需要爬山，约 40 分钟。
3. 如果想融入花海之中，就出县城向北山的方向去，沿田间道路走去，路的两侧就是无边的油菜花，是一个低视角观赏花海的地方，海中观海，花香袭鼻，远处还有雪山做衬托。

门源食宿：门源县有两家宾馆值得推荐，一家叫青达浩门宾馆。另一家是裕华宾馆，位于门源十字路口拐角处，很容易看到。两家卫生条件不错，标间都在 100 元左右。另外车站附近还有一些小旅馆，双人间 15 元一晚。

门源餐饮是典型的西北风格，推荐到县城最豪华的浩云饭店，这家清真饭店菜量很大，菜做得地道，味道好，服务态度亲切，卫生也很好，是街头小店不能相比的。

茶卡盐湖

茶卡盐湖位于青海省海西蒙古族藏族自治州乌兰县茶卡镇附近。盐湖总面积 105 平方公里，是柴达木盆地有名的天然结晶盐湖。盐粒晶大质纯，盐味醇香。早在乾隆就已开采，迄今已有 230 多年的历史，湖面上现代化大型采盐船游弋作业。湖畔，小火车来往奔驰，盐砣似雪山般矗立，展示着柴木盐湖的迷人风光和博大富有。

茶卡盐湖门票：门票价格:50 元/人，乘小火车观盐湖风光:50 元/人，坐游艇观盐湖风光:70 元/人。

茶卡盐湖交通：茶卡盐湖位于乌兰县茶卡镇南侧，距西宁 310 公里，西宁长途汽车站有发往乌兰县的班车经过茶卡镇，每天有五班，票价 80 元左右，包车当天来回约 400 元左右。

住宿推荐

青海湖各景点非常分散的散落在青海湖四周，没有一个相对集中的行政区域。但一些著名的景点都有一些可供住宿的旅馆，也可以自备帐篷在湖边过夜。这里的性价比不如城市里那么高，对很多百元以下的旅馆的卫生条件不要有太高的期望，尤其是洗澡和厕所。黑马河乡住宿条件简陋，不建议作为住宿地。

湖边住宿推荐

青海湖东岸，有湖东种羊厂的招待所可以住宿，30多元的房间舒适而安静。也可携带帐篷在湖边过夜；青海湖南岸，有家青海湖旅社，房价从10多元到100多元的房间可供选择；另外，南岸从东向西依次还有青海湖渔场招待所、青海湖帐篷宾馆、江西沟的滨江旅行社以及黑马河招待所等，都是方便、舒适的住宿地；青海湖北岸，刚察县境内有众多的帐房宾馆，还有各县、州府宾馆都是不错的住宿地，睡一夜只要十几元到三十元，当然不是指帐房宾馆内的豪华房间。

鸟岛景区住宿推荐

鸟岛镇上的鸟岛宾馆是当地最高等级的旅馆，是青海湖地区建立较早的、设施较完善的住宿地，房价从38元到288元不等，带浴室的双人房约200-300元左右。每年春秋两季的长假期间，这里会人满为患。鸟岛镇上还有其他一些条件稍差的旅馆，价格从几十元至一百多。



如家快捷酒店（西宁南大街十一中学店）

简介：西宁西站乘坐公交专线5路南山公园路口下车，距大十字，西门，水井巷饮食一条街一公里左右（酒店门口乘坐31路，18路85路可到达），距马忠食府，华德美食广场等购物，饮食中心一公里左右，距离南禅寺800米左右（步行即可到达），环境优越，出行便捷，周边银行等一应俱全。

顾客点评：酒店地理位置好，交通方便利于出行！离河坊街很近，很好很方便，下次来了还会考虑住在这里！酒店卫生环境还不错，住了也比较安静，楼下就有吃饭的地方，就是酒店有些房间没有窗户，隔音差了点，人住了有一点点压抑 希望这里能改善！

欣欣价：174元起

[>>立即预定](#)

顾客点评：房间干净卫生这是最大的优点。...

[更多](#)



西宁世贸宾馆

简介：酒店风格简约，拥有豪华单人房、豪华中标间、豪华小标间及豪华三人房等多种类型客房供宾客选择，以满足不同需求，客房环境安静舒适，干净卫生，酒店以优越的地理位置，便捷的交通，热情周到的服务，成为商务、休闲者的理想居所。

顾客点评：地理位置好。在青海省政府旁边。就是有一个小缺陷是所在位置处于政府街，在晚上8点之前出租车和公交车都不停。

欣欣价：148元起

[>>立即预定](#)

顾客点评：还不错，比想象中的要好的多。地处市中心，闹市区。购物交通都很方便，也比较干净卫生。不过入口在背后，比较难找。...[更多](#)



青海省军区招待所（西宁）

简介：酒店开业时间2003年11月，楼高11层，共有客房总数232间（套），标间面积23平米。附楼为经济型标准，同酒店主楼存在有较大的差距。

顾客点评：主楼的房间还不错，副楼就差了，早餐的牛奶非常好，我很喜欢，跟我一一起来的朋友也非常喜欢，有停车场，就是网速差。

欣欣价：150元起

[>>立即预定](#)

顾客点评：招待所给人物美价廉的享受，很超值的。早餐很丰富，种类品种多。稍不足的是，褥子不够，希望加强。...[更多](#)

美食攻略

青海湖周围由于多是少数民族地区，所以饮食具有民族特色，饮食以面食（尕面片、拉面等）和牛羊肉为主，青稞酒、奶茶以及清真食品随处可见，而饭店也多民族风味。青海湖的汉族饭菜则大部分为四川风味，味道浓郁。所有城镇都有不少餐馆，但有特色的不多。特色菜肴也多以牛羊肉为主料，比如肋巴等。

青海湖附近除了鸟岛宾馆，没有更多好的餐厅可以提供给旅游者选择。青海湖的湖水非常的咸，也不能够饮用，建议你带够你的

特色小吃：

湟鱼

青海湖以盛产湟鱼而闻名，鱼类资源十分丰富。是青海湖中唯一一种鱼类，在咸水和淡水均能生长，每年4~7月溯河产卵，是青海湖生物物种中最重要的因子。

很值得提及的是，这里产的冰鱼较为著名。每到冬季，青海湖冰封后，人们在冰面钻孔捕鱼，水下的鱼儿，在阳光或灯光的诱惑下便自动跳出冰孔，捕而煮食味道鲜美。

狗浇尿

本地较流行的一种面食。用青油煎的薄饼。有只另一点酵子的“半死面”和不加酵子的“死面”两种。将小麦面和好揉匀，擀开，撒上香豆粉，浇少许青油抹匀，卷成长卷。再顺面卷方向拧成螺丝状，切成小段，逐个压平擀薄。在烧热的烙馍锅中倒上约半两青油，将饼放进，沿锅边浇上一圈青油，并不停转动薄饼，使其火色均匀。待饼上了火色，立即翻过来，再沿锅边烧一圈青油，并不断转动饼子，煎熟即可食用。

门源奶皮

是门源地区独特的回族名间奶制品，门源奶皮精选青藏高原纯天然、无污染的优质牧草和雪山泉水养育的牦牛、犏牛的新鲜奶汁为原料，在继承回族民间传统工艺的基础上，按照现代营养需要精制而成。富含优质蛋白，脂肪以及钙、铁、锌等多种人体所需的微量元素。

锅塌

青海家常面食。在锅中焖成的底部似烙饼、上部似蒸馍的面食品。将发酵好的面团揉匀，转成一个个小馒头，或把面摊薄，浇上青油，撒上香豆粉或红曲粉等，做成一个个小花卷。

日常饮水和食品。另外，鸟岛附近有当地藏族百姓经营的帐篷宾馆，里面可以品尝到简单的藏餐，如羊排、血肠、糌粑等等，虽然初次食用可能会不太适应。

到牧民家可喝到地道的奶茶，因为牦牛奶是现挤的。请不要食用青海湖里的湟鱼，它是国家保护动物。沿途有清真饭馆和汉族饭馆，经济餐建议吃清真的牛肉面和汉族的面片汤，每碗5元；也可吃手抓羊肉和卤煮肉品。



图片来源：欣欣会员—971280012

青海酿皮

酿皮是青海地方风味较浓的传统小吃。在西宁和农业区各城镇出售酿皮的摊贩到处可见。酿皮是在麦面中掺和一定数量的蓬灰和敷料，用温水调成硬面团，再几经揉搓，等面团精细光滑后，再放入凉水中连续搓洗，洗出淀粉，面团成为蜂窝状物时，放进蒸笼蒸熟，就是上好的酿皮了。吃起来辛辣、凉爽、口感柔韧细腻，回味悠长。

特产攻略

青海由于是少数民族地区，所以饮食具有民族特色。青稞酒、奶茶、以及清真食品随处可见，而西宁的饭店也多民族风味，清真食品十分美味。在青海的汉族饭菜则大部分为四川风味，味道浓烈，颇为生猛。

湟鱼

青海湖中的特产，以其鲜嫩味美而著称高原。湟鱼全身裸露，几乎无一鳞片，体性近似纺锤，头部钝而圆，嘴在头部的前端，无须，背部灰褐色或黄褐色，腹部灰白色或淡黄色，身体两侧有不规则的褐色斑块，鱼鳍带淡灰色或淡红色。

特别提醒：近年来，由于地质生态变化以及人们的大量捕食，湟鱼资源正面临枯竭的危险，当地政府已下令禁捕。与此同时，渔政部门还与环湖各餐馆、饭店签订了“禁止销售青海湖湟鱼及其制品”的协议书。如果在湖边有人向你兜售湟鱼，那一定是非法所得，敬请注意。

甑糕

甑糕是陕西关中地区传统早点食品，是以糯米和红枣为原料制成的一种甜糕。其特点是：枣香浓郁、软糯粘甜。而且大枣还具有益气补血、养肾安神之功效，是一种滋补养身食品。

特点：枣香浓郁、软糯粘甜。大枣还具有益气补血、养肾安神之功效。

青海老酸奶



青海老酸奶是文化，是历史，不仅仅是味道。酸奶的营养价值远远超过新鲜牛（羊）奶，它含有多种乳酸、乳糖、氨基酸、矿物质、

维生素、酶等。青海老酸奶的不只是简单的酸奶，而她代表的是青海三江源地区自然无污染的纯生态绿色食品。

肋巴



很多旅游者会对西宁一种独有的叫“肋巴”（Kebab）的烤肉印象非常深刻。这是一种先把羊排骨煮到半熟，然后再刷上酱，在炭上烧烤的风味肉串，这种做法其实就是土耳其烤肉，甚至 Kebab 这个词也是源自土耳其语。

五香牛肉干

“雪山牌”五香牛肉干，以青海高原新鲜牦牛肉为原料加工而成。制作方法考究，成品色鲜，营养丰富，既保持了牦牛肉的风味，又香气浓郁、滋味鲜美。

黑紫羔皮

青海省名贵裘皮品种之一，也是供我国出口的名贵裘皮。它取自黑藏羊的羔羊（产后不超过半个月的，如超过一个月，其皮即称二毛或“一把抓”）。黑紫羔皮被毛柔软，毛圈形花，花纹紧密，卷曲美丽，色泽黑艳，皮板轻松，保暖性好。

冬虫夏草

简称虫草。它实际是麦草菌科植物冬虫夏草菌的子囊座及其寄生蝙蝠蛾等的幼虫尸体的结合体。虫草性温味甘，有保肺益肾、止咳化痰、滋补益寿、爽神明目等功效。

人参果

一种野生的多年生草本植物的块根，被高原人称为蕨麻，又叫延寿果、蓬莱果等。蕨麻喜湿润，耐高温，它的全株又是藏药之一。蕨麻性味甘温，有健脾开胃，收敛止血，生津止渴，补血益气之功效。

青海湖节日

青海花儿会

时间：每年农历5月~6月

地点：青海东部的河湟地区

介绍：“花儿”是一种以情歌为主要内容的山歌，其内容质朴率真，唱词大胆热烈。“花儿会”是河湟人民的狂欢节，人们在节日期间欢聚一堂，放开歌喉，不拘小节地以歌会友。

青海门源油菜花节

时间：每年7月

地点：青海海北藏族自治州门源县

介绍：7月的门源是人间天堂，60万亩油菜花形成的百里油菜花海成就了博大壮阔的特有奇观。在蓝天白云的衬托下，一望无际的金黄显得异常斑斓，令人慨叹。

青海玉树民族赛马会

时间：每年7月25日~8月1日

地点：玉树藏族自治州结古草原

介绍：届时藏族群众身着鲜艳的民族服装，将各自的帐篷星罗棋布地扎在结古草原上，参加赛马、赛牦牛、藏式摔跤、马术、射箭、射击、民族歌舞、藏族服饰展示等活动。

环青海湖国际公路自行车赛

时间：每年7月~8月

地点：青海湖环湖

介绍：世界上最高海拔的国际性公路自行车赛。比赛线路设计以碧波浩瀚、鸟翼如云的青海湖为中心，并向周边地区延伸，沿途自然风光雄奇壮美，旖旎迷人。

旅游贴士

基础篇：

- 1.不要在天黑以后一个人呆在草滩上，因为有可能出现狼，如果实在没有办法，在8:30以前一定要扎营；不要在草原上乱走，因为青海湖主要是一个湿地，很多地方都分布有沼泽；
- 2.不要在湖里游泳，青海湖是藏民的神湖，而且湖水温度比较低，容易感冒；尤其重要的是千万不要留下垃圾，即使丢在乡镇的垃圾堆里也不行，在青海湖边还没有有效的垃圾处理办法，一般都是露天堆放，所以一定要带回西宁；
- 3.注意防狗，狗在青海湖区无处不在，小心为上；防晒，在高原这都是必须注意的。
- 4.以穿能防水的鞋为宜，因青海湖湖边沙滩湿漉。那里日照强烈，最好戴太阳镜。

饮食注意事项

- 1.青海大部分干燥，为增强抵抗力应加强蔬菜水果摄入，切忌无节制地食用羊肉，一旦上火，将影响体力和健康水平。由于当地蔬菜水果出产不多，建议携带合成维生素，特别是VC。
- 2.青海藏区青梨酒颇为醉人，饮酒以自己平日普通白酒酒量的三分之二为宜。
- 3.藏区的酥油茶之类食品不太适合内地人肠胃，不能多吃。当地有待客的酥油茶空碗必重新添满的习俗，故建议始终保持碗内酥油茶三分之二满，如此既不伤害藏民感情又保护自己，建议携带黄连素之类止泻药。
- 4.青海的许多地方都是各族穆斯林聚居区，在任何清真餐厅就餐注意不要带入非牛羊肉的外食，不要饮酒，尽量不要浪费食品。穆斯林的清真概念决非只是禁食猪肉，而有很多禁忌，在没有搞清之前千万谨慎，以免伤害宗教感情。
- 5.在青海湖周围的每个餐馆，都有自称用青海湖里的湟鱼做的菜，实际上青海省政府为了保护这种珍贵的鱼类资源，早在几年前就封湖禁捕，所以这里的湟鱼要么是扎陵湖的，要么就是偷捕来的，不吃也好。

攻略制作者

本攻略由[欣欣旅游网](#)打造，并将定期更新，最新版本请关注[欣欣旅游网青海湖攻略](#)！如有批评建议，请至[我有建议留言](#)。

周边攻略推荐



查看更多旅游攻略信息请至[欣欣旅游网旅游攻略](#)。