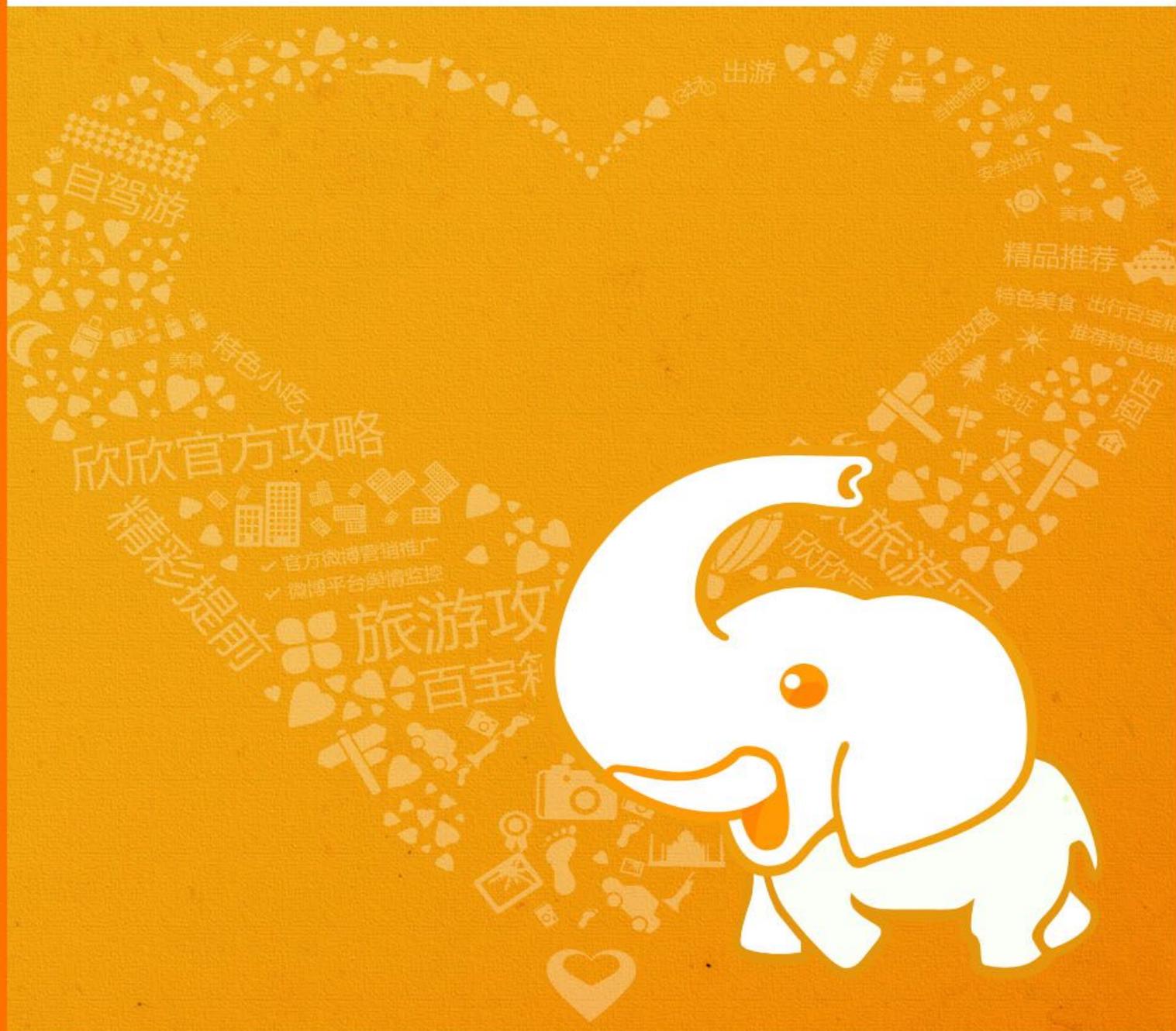


欣欣旅游官方攻略

<http://www.cncn.com/article/>

太白山



精华抢先看



龙凤山

龙凤山景区有其独特的地貌特征，龙山在汤峪河的西岸，海拔1447米，远瞧好似一条巨龙横卧，龙头朝东欲腾空，龙身向西南弯曲延伸直达太白山大爷海。



荞面饸饹

荞面饸饹是北方面食三绝之一，与兰州拉面、山西刀削面齐名。其特点：条细筋韧、挑起来不断条、清香利口。



核桃

核桃号称“长寿食品”，味甘，性温。可补肺益肾、滋阴助阳、润肠通便、止咳定喘。

提前早知道

适合人群：游玩难度较大，适合上班族。

适合天数：2—5天

花费预算：500—700元

最佳旅游时间：春秋皆宜。春秋景色怡人，温度适宜。

本地人忠告

四季皆宜，尤以5.1和10.1为首选：

受全球变暖影响，5月份冰雪开始消融，山顶五月份气温在十几度左右，由于昼夜温差大，夜间气温低；

到了7、8月份，除冰洞外，雪完全消融，是理想的避暑胜地；

欣欣百宝箱



品质线路



优惠门票



特价酒店



打折机票

目录

P2：在太白山的体验

P4：太白山景点分布图

P8：太白山概况

P9：线路推荐

P13：交通攻略（到达太白山）

P14：当地交通

P15：景点介绍

P18：周边景点

P20：住宿推荐

P21：太白山美食攻略

P23：太白山特产

P24：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：[四季风旅行社](#)、[张继民](#)、[陕西中北假日](#)、[梦想假日](#)、[古都盛唐之旅](#)、[雪桦闻笛](#)、[tangqiang010](#)、[西安青旅 01](#)、[孙家庄](#)

在太白山的体验

拔仙绝顶，赏日出日落



图片来源：网友—[■桦甸笛](#)

又名八仙台，海拔 3767.2 米，雄踞于秦岭群峰之上，为太白山绝顶，恰似一个不规则三角形锥体，孤高峥嵘，参天入云，三面陡峭，雄险无比，台顶宽阔平坦，向西南倾斜，西宽东窄，面积约 8.4 公顷。

台上有封神台、雷神殿，登顶远眺，顿有“一览众山小”之感。早观日出，晚看夕阳，流光溢彩，霞光万丈，令人心旷神怡。

雄踞在秦岭群峰之上，海拔于 3767.2 米的拔仙台，面积约 8.4 平方公里，宛如一块远离繁华的美玉，静静地镶嵌在太白山的绝顶。看似人间，却并非人间，一面呈现着岁月行走的痕迹，一面是孤标傲世，绝尘天边的诗境。茫茫苍穹，在云山万里，空寂久远的景语里，让人在清醒中迷离，在迷离中收藏山河壮丽的灵魂，让南来北往的游人沉醉其间不愿醒来。

日出。云起。清风云岭，万道朝霞，像缓缓升起的佛光。那些被浸染的白云，闪耀着绮丽的璀璨，如同一幅沧桑厚重的国画，倚涧附岩，或舒展，或重叠，浓淡有致，像驼峰，像群马奔腾，形态万千，在一轮红日下，燃烧了整个的天空。静穆的光晕，沉溺的光晕，流动的光晕，在山野间投放着潋滟的金波碧浪。

晚照下的夕阳，披着皑皑积雪的遐想，在悠然隐逸的恬淡里，渐渐走向一个狭窄的地方，那些恍惚的光芒，倚着山峦沉浮，摇曳的云端，搁浅的，又是谁的寂寞？独立于孤高峥嵘的拔仙台，过往的云烟，给你山水的情怀，熟悉的感动。在云烟缓步的飘逸里，让你忽略沉浮的细节，走出一段成熟的岁月。

平安云海，如临仙境

在太白山海拔 2790 米的平安寺，除了山岭吐出一层层涛声，除了醒目的太白积雪，除了原始的森林和清澈的流水，山高谷深，我们还可停下来，以云的名义，构筑心灵的殿堂，在云海苍茫中，踩住自己的影子，在宁静至极的意境中感悟波澜壮阔，悠远深邃的人生况味。

在这里，一朵云，一片云，一堆云不停地翻卷、缠绕，沿着自身的方向，一切可以触摸，一切却又触摸不到。它们仍然那么飘着、堆积着，浩大而弥漫，在宁静超然中与山相邀，不为聚散，不问离别，在暗自浮动的瞬间，犹如等待一场生命的轮回，以一种醉卧的姿态，为幽静而往，经过风声，在盈满山颠的时光里，浅弹一曲无弦的乐章。

平安云海，依稀缥缈，不曾繁华，也不萧瑟。淡淡凉风，可以洗去俗世的愁绪。云卷云舒，可以探寻生命的底蕴。更多的山峦，只是隐没云丛不露心意的隐者，在山雾氤氲的意境里，听风卧雪，与云持步，优雅自在，仿佛走过一场意味深长的人生，在流转的朝霞暮霭里，在空远的山寺旁。

依稀还有诵经的木鱼声，宛如天籁之音，收藏了这段心灵的宁静。时光被悄然搁置，似水的光阴，沉醉于千年的灵韵，寄意于山川水色之间，留情在云烟浩渺之中。而过往的情怀，仿佛是从山的另一端赶往一场风云的聚会。唯有蓝天和白云，清新、丰盈，漂洗着一颗悠远的心。若隐若现的山峦，恰是一叶漂浮的小舟，倘佯在舒展的梦里，梦里，还有那淡泊明净人生。云端变幻，空气中氤氲着入骨的清凉，在云烟散淡的深处，仿佛一段似曾相识的记忆，在摇摇晃晃的浮云里，追忆一次回眸的相逢。



图片来源：网友—[■桦甸笛](#)

不能错过的太白积雪

“太白积雪”被誉为关中八景之一，早在北魏郦道元《水经注》里采录的古老传说中就有记载：“太白山南连武功山，于诸山最为秀杰，冬夏积雪，望之皑然。”这是“太白积雪”一词的最早出处。

它指的是在过去寒冷的年代，山顶积雪终年不化，即便是三伏盛夏，仍然白雪皑皑、银光四射，景色格外壮观。清代朱集义在“关中八景”中对太白积雪曾这样描述：“白玉山头玉屑寒，松风飘拂上琅玕。云深何处高僧卧，五月披裘此地寒。”

《水经注》载：“汉武帝时，已有太白山神祠，其神名谷春，是列仙传中人。”《录异记》载：金星之精，坠于终南主峰之西，因号为太白山。太白山崇高峻伟，草木繁盛，山颠有大爷海、二爷海、三爷海和玉皇池4个高山湖泊，池水清澈，深不可测。

由于山高云淡、空气稀薄、气候寒冷，终年积雪不化，即使三伏盛夏，皑皑白雪，仍然莽莽天际银光四射，其景致格外壮观美丽，是誉为关中八景之一的“太白积雪”。



图片来源：欣欣素材库

云雾中登秦岭之巅

日子在闲淡中渐渐薄凉起来，走进雾锁的太白山，不知是否还能走出来？就这样，我走在雾幔四起的山涧，走在多梦的桥头，仿佛有一段悠缓地寻觅，在迷离中，做一次魂牵梦绕的怀想。只是一次怀想，在浓雾弥漫的时光中，品味着雾海沉浮的太白山，默默地守护这一方沉睡未醒的梦。

穿行在素淡而含蓄的雾蔼里，在诗意的韵致中感受温柔的相逢。浓郁的山峦，带着苍茫的风韵，可以让人的心性走向婉转轻盈。雾中的太白山，只是在自有的风景里保持一份天然的率性、固执和洒脱，风情而不妖娆，含蓄、淡雅，韵味悠长。

如今置身于雾锁的太白山，清晰地看见它自然天成的风景，它会以从容的山水浸入你的眼睛，无论你怀着怎样平庸的心境，在浮华的岁月里，都会被空气中弥漫的风情感染，沉静安然。我不知道，人与自然的交集，是一种初来还是一种重逢？

行走在“层层山水秀，烟霞锁翠微”的太白山，手执一根古藤的枝干，抛却难以搁置的心事，不问起点也不问终点，一路走来，晶莹的露珠打湿了衣衫。

苍迹斑驳的石板路，那些温润如水的雾气，或浑圆或清瘦，或清晰或模糊，或浓厚或淡然，一直跟随着，萦绕在四周。婉转千回的韵脚，连怅惘也是明净的，无论是停留还是远离，已不重要了，因为已拥有“更观尘世外，梦境复何为”的心境。

云雾还在缭绕，掩映着青松古柏。有人说风景只为懂得的人而生，在雾锁的太白山，每一座山，或一草一木，都是心灵沉淀的字符，待到雾起时，它们会随着一团团雾影袅娜娉婷，一起蹁跹起舞，回归到诗意散淡的时光，召唤群山深处浓郁的仙境，拨动路人最易感怀的心弦。穿过去，可以找到前世，而走出来，又可以寻回今生。



图片来源：网友—■桦闻笛

景点分布图



太白山浏览示意图



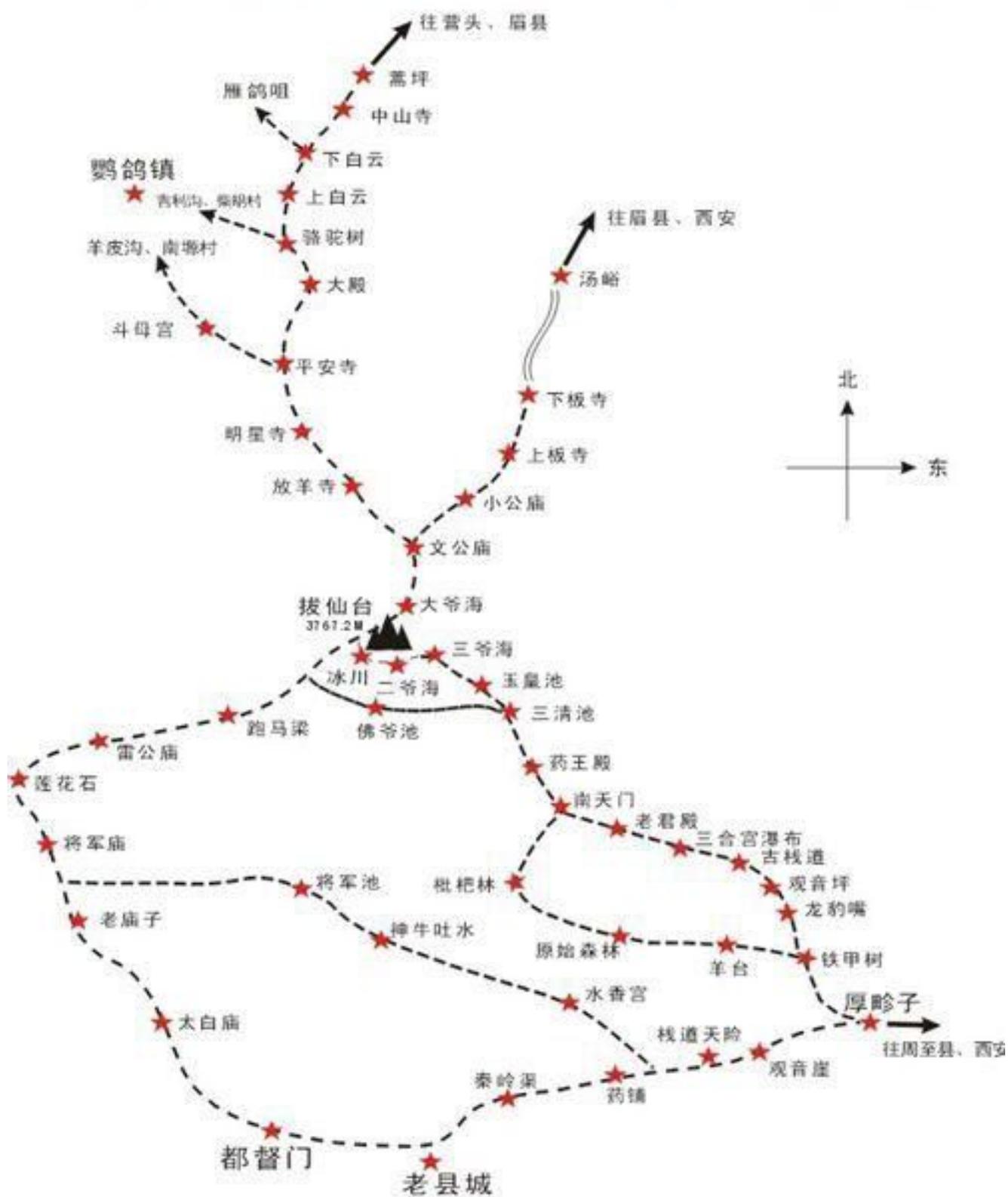
太白山南坡地图

图例

- 旅游景点
- ▲ 山峰
- ⊠ 建筑
- 游览路线
- - - 小路
- ~ 河流

太白山北坡地图





陕西秦岭—太白经典徒步线路

太白山概况

说起太白山，其实是秦岭的一条支脉——终南山的主峰，海拔 3767 米，为秦岭群峰之冠。山上长年积雪，望之浩然，故名“太白”。从西安的大雁塔上南望，天高云淡时可以隐隐约约看到其峰顶，但是半遮半掩，很难睹其真面目。秋天登山观雪最佳处，当数太白山。

登上太白山，即可欣赏到红河丹崖、斜峪雄关、古枫幽境、平安云海、太白明珠等自然景观。在太白山海拔 3000 米以上的高山区，还保存着比较完整的第四纪冰川遗迹。该保护区是开展科学研究难得的“天然实验室”。一个个高山湖泊，碧波荡漾，令人陶醉。这些冰蚀湖自古就有“太白池光”、“高山明珠”之称，被列为太白山八景之一。

一路上，到处是残雪和挂在岩石缝隙里的冰柱。高山上的雾说来就来，时不时就在雾中跋涉，挺迷离的。太白山顶的大老爷海，也时不时在眼前晃悠，一会儿似乎就在眼前，一会儿远远地挥舞着雾环向登山人招手……山道之景犹如鬼斧神工。在拔仙台一带，石河、石海望之浩然，似有翻滚奔腾之势，令人眼花缭乱。由拔仙台环眺四周，角峰、槽谷、冰斗、冰坎、冰阶等第四纪冰川所特有的地貌形态历历在目。太白山顶终年积雪，从关中平原眺望，白雪皑皑，银光四射，蔚为奇观。自隋、唐以来，眉县汤峪便是关中著名的疗养旅游胜地，先后建有凤泉宫、凤泉汤、唐子城等行宫。李白、杜甫、韩愈、苏轼等名人学士也曾多次登临太白山，吟诗作画，“太白泼墨山”便传说为李白历作诗之处，唐代著名医药学家孙思邈，人称“药王”，长年隐居太白山中，研究太白山中草药为民治病，太白山中至今还遗留有他采药走过的栈道的捣药碓窝。

地貌复杂，特点各异



图片来源：欣欣会员—四季风旅行社

低山区是被黄土覆盖的石质低山；中山区奇峰林立，怪石嶙峋，千姿百态；高山区是遗留下来的第四纪冰川地貌冰斗、角峰、槽谷及冰碛堤等。从而形成独特的气候、土壤、植被垂直景观带。

复杂的环境和特殊的地理位置，使这里成为我国华北、华中和华西植物区系的交汇之地，植物种类繁多，资源丰富。林区内外，药用植物漫山遍野，素有“太白山上无闲草”之美称。现已调查记录到鸟类 230 种，兽类 40 种，昆虫也有 500 多种。

垂直分布

太白山因巨大的高山落差，形成了独有的气候特点，气候随海拔而变的垂直递减规律，在海拔 620-3511m 的山地范围内，分布了地球上数千公里范围内才有的气候带、植物带和动物带，形成了包括 3 个植物带、7 个植物亚带、15 个植被群系在内的最完整的山地植被垂直带谱。

根据气候和植被的特点，由下向上分为：暖温带、温带、寒温带、寒带、高山寒带五个明显气候带。太白山气温千变万化的特点，古诗云：朝辞盛夏酷暑天，夜宿严冬伴雪眠。春花秋叶铺满路，四时原在一瞬间。更有：“山脚盛夏山岭春，山麓艳秋山顶寒，赤橙黄绿白兰紫，春夏秋冬难分辨。”的佳句。

宗教文化

太白山上寺庙建筑风格迥异，既有明清古建，又有当代修复的仿古建筑和民居形式，规模较小，有的年久失修，残破败落。一些庙宇还保存有许多楹联、匾牌、画像等。自古太白山就为历代帝王所重视，而文人墨客的足迹更是遍及太白山的山山岭岭。

李白、杜甫、柳宗元、韩愈、苏轼等都曾游过太白山，留下了大量赞美太白山景色的绝妙诗篇。“太白泼墨山”便传说为李白作诗之处；唐代著名医药学家“药王”孙思邈亦在太白山留有捣药的碓窝。

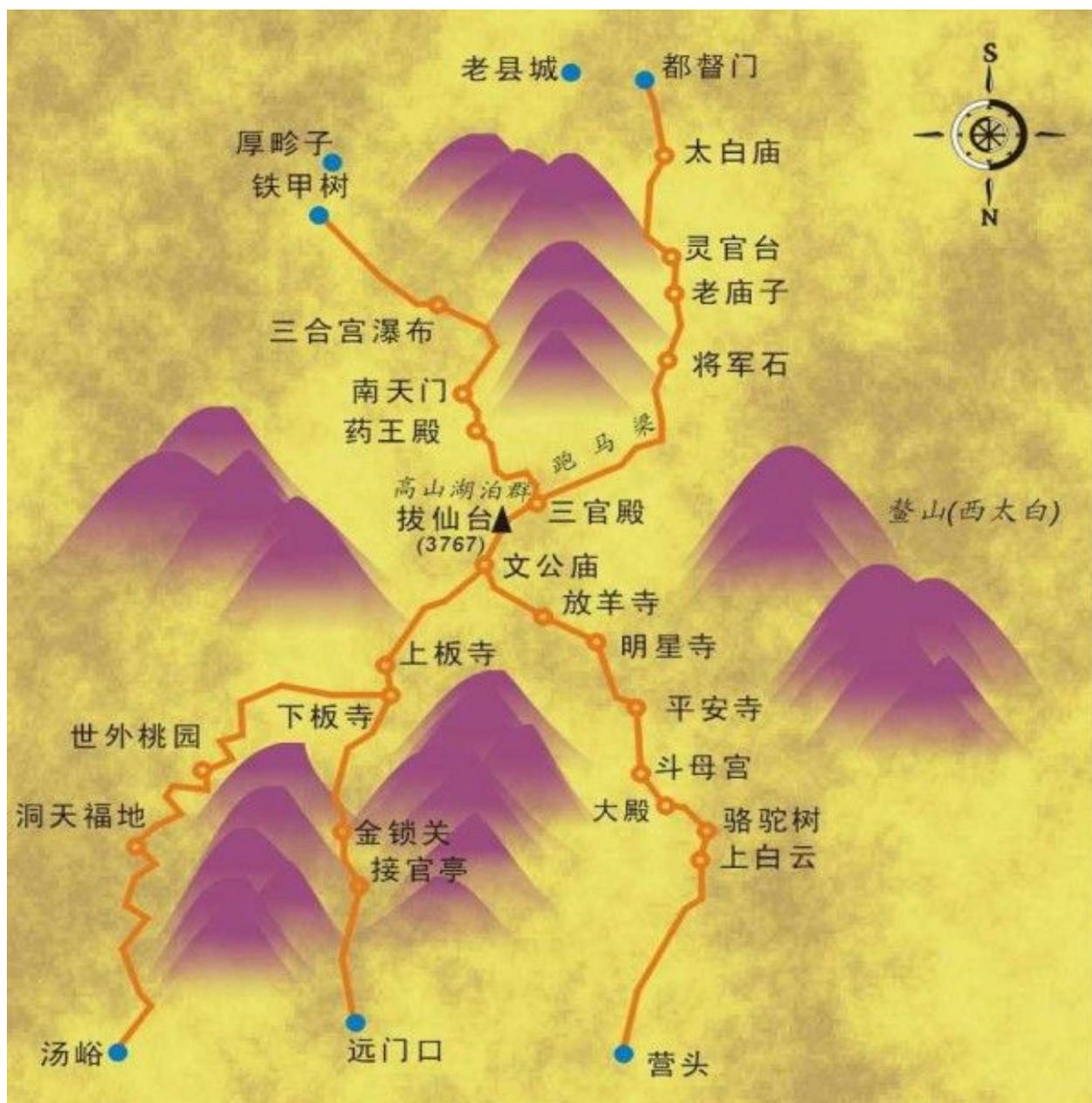
线路推荐

徒步穿越介绍

太白山是徒步天堂，每年都会吸引大量的驴友前来穿越探险，沿途的美景和徒步的乐趣都会令众多驴友难忘，太白山的徒步穿越也有很多不同的线路，但无论按那种线路徒步，最重要的还是要注意自身安全。

特别提示

徒步游览太白山，除了国家森林公园之外的登顶路线，一定要请向导带路，不可贸然离开主路线去探险。这样一是防止在山中迷路失踪；二是深山中的有不少野生动物，包括大型野兽，游客若进入深山可能会遇到危险。



徒步穿越线路图

行程：南阳——厚畛子乡——老县城——都督门——老庙子——跑马梁——大爷海——拔仙台——南天门——铁甲树——厚畛子——南阳

线路说明：都督门——铁甲树南南穿越，太白穿越经典线路之一，一路可体验石海大梁、林海、云海和高山湖泊的景色，拔高强度大，徒步需4天时间。

海拔高度：最高3767，大部分时间3000米以上

装备准备：背包、帐篷、防雨罩、地席、防潮垫、睡袋、登山鞋、备用袜子、雪套、冲锋衣裤、速干衣裤、洗漱包、急救包、炉头、防风板、气罐、套锅、餐具、洗洁精、塑料袋、备用电池、对讲机、头灯、备用手电、营地灯、保温壶、水桶、水袋、雨衣、手套、帽子、个人卫生纸、湿巾、温度计、登山杖、照相机。

两日轻装穿越 行程亮点：高山湖泊 雪景 云海

第一天景区正门进入太白山乘车到达下板寺(建议坐览车)，徒步13公里左右到大爷海接待站住宿，第二天登太白山顶峰，路程约30公里。

第一天：下板寺—>上板寺—>小文公庙—>大文公庙—>大爷海

从下板寺开始出发，到达上板寺，可以选择缆车上去或者盘山路爬上去。缆车的价格单程35元。爬上去的时间大约需要1小时左右。

到达上板寺之后，继续前行是小文公庙，小文公庙处为太白山自然保护区，不再属于太白森林公园管辖，需买门票20元/人(可讲价，学生可优惠)。继续前行是大文公庙，一般需要2~3小时才能到达。继续前行是大爷海，需2小时到达。大爷海湖面海拔3590米，是我国内地海拔最高的高山湖泊。之后宿大爷海附近。

餐饮：在太白山最好自带食品，沿途没有购买食物的商店。晚餐可在大爷海附近的接待点用餐，价格不贵。住宿：

可以住宿在大爷海附近，有铁皮房，价格大约70元/人

欣欣小贴士：到达山区之后，手机没有信号，可以在接待站打电话。

第二天：拔仙台—>二爷海—>三爷海—>玉皇池—>药王殿—>南天门—>三合宫—>铁甲树

早上，可以到达拔仙台观看日出，然后前往二爷海，顺序下来是三爷海，玉皇池，药王殿，南天门，三合宫，铁甲树，在沿途可以欣赏高山湖泊玉皇池，茂密的森林，流水潺潺。收获美景。

餐饮：在太白山最好自带食品，沿途没有购买食物的商店。

住宿：1、需要携带的物品：厚睡袋、最好羽绒衣或冲锋衣厚抓绒、炉头套锅、登山鞋、护膝、头灯、手杖个人特殊药品、水壶、个人日常用品、防晒霜、照相机、手机等。2、晚上山顶非常寒冷，所以一定要注意保暖。

四日经典穿越 行程亮点：山峰 云海 森林 高山湖泊

四天将穿越太白山景点线路，沿途欣赏云海，白雪，高山湖泊等美景，但是也需要足够的体力和耐力才能完成穿越。

第一天：太白庙—>大坪—>灵官台—>老庙子

当天路程约 24 公里，拔高 1300 米。

从都督门出发时沿着小溪逆流而上，在“大熊猫活动区界”的界碑前选择右手岔道。最后钻出竹林可以看到太白庙。都督门到太白庙约 9 公里，海拔上升 300 米，预计用时 2 小时；

出了太白庙过两次小河，这里可以补充饮水，否则要到大坪才有水源，太白庙到大坪大约 6 公里，过了大坪继续前行钻过竹林以后再过一片石海（第四季冰川遗址）可以看到垭口，上了主梁前行半小时有一条小溪，之后翻过两道小坡可以看到一处木屋，就是老庙子宿营地了，水源在老庙子 50 米处。

餐饮：在太白山最好自带食品，沿途没有购买食物的商店。

住宿：晚上宿营在老子庙，可以自带帐篷。

第二天：老庙子—>石海—>将军庙—>莲花石—>万仙阵—>大爷海

早上从老子庙出发，到达万仙阵，大约中午，可以在这里就餐，之后大约 6 个小时路程，到达大爷海，这里有营地，住宿约 70 元左右/人。将军庙到大爷海约为 25 公里左右，预计徒步 7 小时，大爷海海拔 3670 米。

餐饮：在太白山最好自带食品，沿途没有购买食物的商店。

住宿：晚上可以住宿在大爷海营地，约 70 元/人。

欣欣小贴士：从将军庙到莲花石，有 40 里跑马梁，没有水源补充。

第三天：文公庙—>放羊寺—>明星寺—>平安寺

大爷海到文公庙大约 6 公里，文公庙海拔 3468 米，设有接待站可饮水、休息。

文公庙有分岔路口，右手通往汤峪，左手为北坡登太白的经典线路，通往营头和鹦哥镇。

文公庙到放羊寺约 12 公里，放羊寺 30 米处有水源，从放羊寺出发到明星寺要走正面的上山路。

路程约 8 公里，到达明星寺，明星寺海拔 2782 米，有山泉，水质很好。从明星寺到平安寺大约 10 公里山路，平安寺海拔大约 2782 米。可在平安寺内或者附近草地扎营，手机在这里有信号，水源离寺 40 米处。

餐饮：在太白山最好自带食品，沿途没有购买食物的商店。

住宿：可以在平安寺附近扎营。

第4天：平安寺—>羊皮沟—>南源村—>鹦哥镇

平安寺下到南源村有20公里，前三分之二的路程很陡，如果天气不好，路滑不好走。下羊皮沟的路相对较小，在松树旁边经过，顺着山势下降。一直下到小河边，陡坡才算结束，河边有一大岩壁，从这以后，基本就是沿河走。离开了大岩壁，再有个20里不到就可以出山，到了南源村，顺着大路走下去，到南源小学门口，有个小卖部，那里有镇上面包车的电话，可以用手机打电话叫车。

餐饮：在太白山最好自带食品，沿途没有购买食物的商店。

西府名胜四日游

第一天：太白山国家森林公园—>太白山汤浴温泉

早上在宝鸡市长途汽车客运站乘坐发往眉县的定点班车，到眉县后转乘眉县至汤峪的班车到达太白山国家森林公园，感受太白山的山间美景，还可以看到关中八景之一的“太白积雪六月天”。在山中游玩一天之后，可以就近住在山下太白山北麓汤浴口的宾馆，到太白山汤浴温泉去放松一下，舒解疲劳，然后早点休息以便第二天早起赶车。

第二天：法门寺—>东方大佛宫—>五丈原诸葛亮庙—>姜子牙钓鱼台

早6:00乘坐汤浴口发往宝鸡市的班车返回市区，在火车站旁的长途汽车站乘坐去扶风县的客车，到扶风县后再转乘小公交到法门寺。法门寺自古为佛教圣地，值得细细游览，尤其珍宝馆不可错过。参观完法门寺之后，对面有一个新建的东方大佛宫，有兴趣的花可以顺道去看看。

中午返回扶风县城，可以在县城里持些当地的特色小吃当中饭。之后乘车去岐山县，在岐山县转车前往五丈原诸葛亮庙，五丈原是诸葛亮“出师未捷身先死”的地方，庙里有他的衣冠冢及岳飞手书《出师表》石碑。

从诸葛亮庙出来，在镇上乘坐发往虢镇的汽车，到虢镇后转车去姜子牙钓鱼台游玩，除了优美的风景之外，还可以感受一下“太公钓鱼，愿者上钩”的意境。晚上返回宝鸡市内用餐及住宿。

第三天：炎帝陵—>宝鸡青铜器博物馆—>嘉陵江源头风景区

早上乘坐市内公交车前往炎帝陵参观，拜祭下中华民族的先祖炎帝。之后仍然乘公交车去同样位于市内的宝鸡青铜器博物馆，看看“青铜器之乡”出土的诸多精美古青铜器。

中午在市区用午饭。下午从宝鸡市汽车站乘坐发往凤县方向的汽车，中途在嘉陵江源头风景区下车。这里风景优美，同时还有骑马、射箭、滑索、篝火晚会等娱乐。晚上返回宝鸡市区住宿。

第四天：关山牧场

早上从宝鸡汽车站乘坐到陇县的车，然后从陇县包车去关山牧场。这里是内陆腹地的天然草原，景色秀丽，森林草原相间，还有骑马等娱乐项目，可以享受一天悠闲的草原生活。晚上返回宝鸡，结束旅程。

欣欣线路推荐

| | | |
|--|--|---|
|  |  |  |
| <p>西安出发：【太白山二日游】太白山两日游 行程安排</p> | <p>西安出发：太白山二日游_西安周边旅游_西安到太白山旅游</p> | <p>西安出发：陕西周边旅游推荐:西安去宝鸡太白山滑雪温泉两日旅游路线</p> |
| <p>门市价：320元</p> | <p>门市价：350元</p> | <p>门市价：280元</p> |
| <p>欣欣价：315元 >>立即预定</p> | <p>欣欣价：340元 >>立即预定</p> | <p>欣欣价：280元 >>立即预定</p> |

[>>更多线路推荐](#)

交通攻略

外部交通

飞机

[>>更多打折机票信息](#)

目前为止，要想乘飞机到太白山，只能先乘飞机到西安，再选择其他交通工具前往太白山。

到了机场后，乘坐机场到西安火车站的机场大巴，在西安解放饭店下，饭店前有游2路公交可到太白山。

火车

[>>更多火车时刻信息](#)

宝鸡是通向我国大西北和西南地区的交通枢纽，陇海、宝城等多条铁路在宝鸡交汇。宝鸡有发往北京、杭州、连云港、汉口、四川、湖南等地的列车，每天始发和经过宝鸡的列车有40多对。宝鸡与西安之间每天有多趟列车来往。另外，宝鸡每天有始发的快速列车到西安，车程2小时左右。

宝鸡火车站位于市内最繁华的经二路上，4路、6路、8路、15路、17路等公交车可达。

西安市的游客：可以在西安火车站东广场（解放饭店门前）乘坐旅游专线游2路公交车，每天上午8:00-12:00有四班车，由西安经乾陵、法门寺至太白山；也可以在西安城西客运站乘坐至眉县、宝鸡的长途汽车前往，每20分钟一班，在大桥口下车，转乘去汤峪（太白山）的班车，票价约25元。

西安火车站客运站和宝鸡一运司客运站每天下午3:00有直达汤峪（太白山）的班车；每天早6:00从汤峪返回西安、宝鸡。

汽车

[>>更多汽车时刻信息](#)

宝鸡市有两个长途客运站：客运东站和客运西站。

客运东站位于宝鸡市文化宫后面的新建路上，乘7路公交车可以到达。以发往西安的长途依维柯、沃尔沃为主，其次是发往邻近郊县的中巴汽车。

客运西站位于宝鸡火车站东边，以发往岐山、凤翔、扶风、眉

县等县镇的中巴汽车居多。到达火车站的公交车均可抵达。

在各长途汽车站乘坐西安至眉县客车，票价 9 元，眉县槐芽车站下车，再乘去汤峪口的车，票价 1.2 元。

在潘家村客运站乘坐西安至眉县的客车，7:10-18:00,30 分钟/趟，票价 15 元，眉县常兴路口下，再乘车去眉县汤峪口的中巴，至太白山脚下，票价 1.6 元。

宝鸡市内可在长途汽车客运站乘坐发往眉县的定点班车，到眉县后转乘眉县至汤峪的班车即可。

西安——太白山

1、旅游 2 路公交车直达：西安市可以在火车站东广场乘坐旅游专线游 2 路公交车，经法门寺至太白山；

2、在西安城西客运站乘坐至眉县、宝鸡的长途汽车前往，在大桥口（眉县）下车，转乘去汤峪（太白山）的班车。

西安城西客运站

地址：西安市枣园东路 92 号

电话：029-84630000

宝鸡——太白山

宝鸡市内可在长途汽车客运站乘坐发往眉县的定点班车，到眉县后转乘眉县至汤峪的班车即可。

宝鸡市汽车站（西站）

地址：宝鸡市市经二路

电话：0917-3213443

自驾车

自驾车则可以从西安或宝鸡走西宝高速公路，在 98 公里处兰家南出口（有太白山国家森林公园标志路牌），沿汤二级汽车专用线直达山口，行车约需 1 小时。

自驾收费信息 7 座及以下小型客车在春节、清明、劳动节、国庆节等 4 个国家法定节假日及连休日可免费通行依法批准设置的收费公路(含收费桥梁和隧道)。免费时段从节假日的第一天 0:00 开始，最后一天 24:00 结束（普通公路以车辆通过收费站收费车道

的时间为准，高速公路以车辆驶离出口收费车道的的时间为准）。

内部交通

公交车

宝鸡市内目前开有 20 多条公交线路，可以到达市内的任何地区。其中中巴公交车的票价为分段收费，其他公交车为一元一票制。

出租车

宝鸡市的出租车多为红色夏利，起步价 5 元。一般在宝鸡市内乘坐出租车是不打计价器的，不出市区价格都为 5 元，出市区或者过渭河大桥之后多为 10 元，最好上车前先询价，与司机谈好价格再上车。若至郊县则会打计价器。

旅游专线车

1) 西宝高速公路兰家村出口转法汤旅游专线：西安-宝鸡一日游旅游车。

2) 在西安火车站乘坐去汤峪口的旅游专车，票价 9.5 元，每天仅一趟，约 15:00 发车，约 18:00 到达。

3) 在水司乘坐太白森林公园的专车，票价 20 元/人。

景区客运车

从汤峪口至下板寺 40 公里往返票价为 30 元/人次，单程 15 元/人次。

上山至各景点的距离与票价：洞天福地 13.6 公里，票价 3 元；世外桃源 20 公里，票价 6 元；开天关 26 公里，票价 9 元；红桦坪 31 公里，票价 12 元；下板寺 40 公里，票价 15 元。下山各点票价与上行相同。

自备车 25 座以下车辆须购园内停车泊位费 10 元后可入园，25 座以上因园内道路因素不能入园，需换乘园内交通车辆上山。

景点介绍

太白山位于陕西宝鸡，秦岭北麓眉县、太白县、周至县三县境内，是我国著名的秦岭山脉的主峰，也是我国大陆东部的第一高峰，海拔 3767.2 米。

秦岭山脉是我国南方与北方的天然屏障，也是长江、黄河两大水系的分水岭。太白山作为秦岭山脉的主峰，其自然地理条件就更为独特，它那高耸入云的雄伟气势，瞬息万变的气候神姿，自古以来就给人们披上了一层神秘的色彩，更为中外科学家和文人学士所向往。

太白山的主体由规模庞大的花岗岩体组成，地质学家称其为“太白花岗岩”。太白花岗岩在漫长的地质发展史上，几经构造变动、断层，节理十分发育，它们在各种外力的共同作用下，塑造了今日太白山奇峰林立、山势峥嵘的险、奇景色。太白山高山区至今还保留着完整的、千姿百态的第四纪冰川遗迹。

一个个高山湖泊，碧波荡漾，湖光山色，令人陶醉，古人及当地老人都称其为“神湖”，实则为“冰蚀湖”。这些冰蚀湖自古就有“太白池光”、“高山明珠”之称，被列为太白山八景之一。

红河谷森林公园

陕西眉县红河谷是登太白山古道之一，公园已开发景区四个，景点 80 多处。入园即可看到静林寺、显洞寺、玉

皇阁、观音崖等宗教文化古迹。公园具有秦岭北麓典型的地貌特征，形成了幽、奇、峻、秀的景观。园内山势险峻，石峡深邃，幽谷含秀，飞瀑深潭，珠飞玉溅，景观多变。

太公石船古朴悠远，双洞水帘神秘莫测，群仙聚首如生灵显现，神龟宝蛋美妙故事让人回味无穷。

蟠龙湾，曲径通幽，穿林涉水，别有风情。斗母瀑布气势宏大，从斗母奇峰倾泻而下，垂直落差八十余米，堪称陕西第一瀑。传说赵匡胤，时乖命蹇，穷困潦倒，到此幸游观景，诚心礼拜后，时来运转，黄袍加身，登基称帝，称此地为福泽之地。

仙桃飞帘，玉柱飞虹，峡谷石门，景色迤迳交错辉映。

公园有太白山独有的奇特景观第四纪冰川遗迹，不用登高山就可看到冰川石海的奇特。公园还可观赏太白八景的“红河丹崖”、“斗母奇峰”、“平安云海”和关中八景之一的“太白积雪”胜景。

乘太白山索道即可领略太白山高的奇特，冰斗湖，的神秘，拔仙绝顶之巍耸，四纪冰川的浩瀚。由于秦岭山脉独特的地理位置，形成了从公园入口海拔 800 米到 3666.6 米高峰的动植物种类繁多、森林植被丰富、垂直分布带谱明显的奇特森林景观，被誉为“动植物的基因库”。



图片来源：欣欣会员—张继民

天门雄姿

九霄天宫第一门——南天门，海拔高度 3112 米，位于拔仙台东南，有大殿三间，雕梁画栋，气势不凡。

站在殿前，向北遥望拔仙台，高耸入云，南望群山起伏，如九天骏马奔腾，悬崖沟壑绿树葱茏，瑶草琼花装点山景；风起耳旁，雨行足下，白云缭绕，紫气升腾，到此如入瑶池仙境，平添了几分仙气，让人心旷神怡。

天池明珠

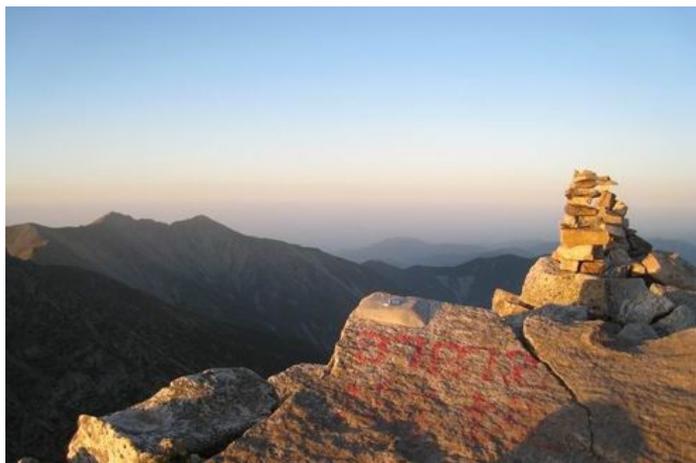
在海拔 3000 米以上有 6 个高山湖泊，系冰川遗迹之冰斗湖、冰碛湖、冰蚀湖，湖面平静，碧波荡漾，清澈凛冽，洁净无杂，印月映日，呈串珠状排列于拔仙台北南，被誉为“高山明珠”、“太白天池”。湖边常有白顶溪鸫小鸟，飞行敏捷，鸣声啾啾，见人不惧，飞临水面，衔取湖中草叶，人称“净池鸟”、“净水童子”。

斗母奇峰

斗母宫周围奇峰林立，自谷底直出云端，高约百米，立地擎天。三皇台、玉皇台、药王台，峰柱突兀，险峻奇丽，壁立千仞，幽谷森森，岩壁松杉，枝杆凌空，千姿百态，美不胜收。

主峰三座，顶上各建小庙一座，无路可走，只有铁练悬索，供人攀登，十分险峻，令人触目惊心。

拔仙绝顶



图片来源：网友—dede1999

又名拔仙台，海拔 3767.2 米，雄踞于秦岭群峰之上，为太白山绝顶，恰似一个不规则三角形锥体，孤高峥嵘，参天入云，三面陡峭，雄险无比，台顶宽阔平坦，向西南倾斜，西宽东窄。

台上有封神台、雷神殿，登顶远眺，顿有“一览众山小”之感。早观日出，晚看夕阳，流光溢彩，霞光万丈，令人心旷神怡。

千年冰洞

在大爷海东侧崖壁上，有一“千年不融之冰洞”。洞内常年有冰，寒气逼人，好像一个“天然冰库”。许多游人到此，必攀崖进洞，冰柱、冰台、冰塔，琳琅满目，景象万千。

游客多以取山巅之冰为一大乐事，有的还带到山下，竞相炫耀。

神功石

自汤谷口沿汤谷河上行约 500 米，有两块巨石相叠而立，两石各有 200 吨之重。

在上面一块石上，唐高宗李治御书的“神功”二字至今犹存。它的神秘之处就在于众人推它时纹丝不动，但若找准着力支点，一人只稍加用力，即缓缓晃动。

龙凤山

龙凤山景区有其独特的地貌特征，龙山在汤峪河的西岸，海拔 1447 米，远瞧好似一条巨龙横卧，龙头朝东欲腾空，龙身向西南弯曲延伸直达太白山大爷海。

河对面的凤山，海拔 1427 米，远望犹如一只羽翅丰满的凤凰展翅开屏。龙凤山遥相呼应，构成了一幅龙凤呈祥的美丽画卷。

钟吕坪

钟吕坪系太白国家森林公园七景区之一，位于陕西眉县东南五一华里的汤峪口太白国家森林公园西端八公里处，坪高海拔一千二百米。钟吕坪地貌奇特，四季有景，景各别致，别有风味，以幽静清雅而闻名四周。

在东坪的周围生长橡树 500 余亩，中坪、西坪周围生长青岗树 1500 余亩，橡树青岗界限分明，端直参天，枝桠交错遮天蔽日，钟吕坪被遮罩得微露微隐，有“仙家居地”之称。后山有成坡成片的松树和其它树种，春暖花开之际，满山翠绿，山花烂漫，争奇斗艳，蜂鸣鸟语，清香宜人，有“仙家花园”之称。

七彩幽静

由蒿坪寺到中山寺之间，有一狭窄谷地，悬崖夹道，巨石叠嶂，林荫蔽日，流水潺潺，曲径通幽。

春夏山花烂漫，五彩缤纷，蝶蜂飞舞。金秋季节，古枫、黄栌红叶灿灿，秋菊金黄，铁檀常绿，落叶遍地，七彩秋色，令人陶醉。

文公庙

自拔仙台往西北，翻过黑虎峡和十二重楼山，便可以到文公庙。这里的海拔高度 3495 米，三间石块堆砌的石窑，供奉着唐代文学家韩愈。

泼墨山

相传唐代大诗人李白到此触景生情，卧石畅饮太白美酒，岂料“举目山水皆是景，诗到多时苦难吟；抛笔飞砚入云端，留下千古泼墨痕”。至今墨迹未干，人称“泼墨山”。

七女峰

进入森林公园深处，在红桦坪的北面，有一大山并连七峰。七女峰身在险处，风光美丽，引人入胜。

垂直景观

太白山植被、气候、土壤、动物，均以海拔高度变化，呈现出明显的垂直景观带谱。

森林植被自下而上有 8 个景观带：栓皮栎景观林带海拔 1300 米以下，锐齿栎景观林带海拔 1300—1800 米，辽东栎景观林带海拔 1800—2300 米，红桦景观林带海拔 2300—2600 米，牛皮桦景观林带海拔 2500—3000 米，巴山冷杉景观林带海拔 2800—3200 米，太白红杉景观林带海拔 3000—3500 米，高山灌丛草甸景观带：海拔 3400 米以上。除此之外，还可以感受到从暖温带至寒带不同的气候景观，也可看到各景观带内的珍禽异兽。

铁甲古树

生态旅游区内南入口处，有一铁檀栎古树，俗称“铁甲古树”，树龄约千余年，树高 15 米，粗 2.4 米，冠径 18 米，枝叶繁茂，四季常青，主杆以上有 36 个分枝，形如“千手佛”，当地山民尊为“神树”，虔诚敬奉，焚香挂红。树旁有一铁甲庙，供奉太白山神、药王，香火颇盛。

平安云海

太白山千峰竞秀，万壑藏云，中高山地带常见云海雾霭，尤以平安云海最为壮观。

平安寺周围，峡谷深幽，峰峦叠嶂，云雾翻腾，四野弥漫，峰如海岛，岭似飞舟，时隐时现，变幻无穷，景象万千，身临其境，有飘飘欲仙之感。

冰川奇石

在海拔 3300 米以上，有第四纪冰川遗迹的角峰、刃脊、槽谷、石海、石河、石环、石玫瑰、冻融岩柱等，怪石嶙峋，千姿百态，如禽若兽，似人若仙，令人目不暇接，浮想联翩。

大爷海

秦岭主峰太白山顶最引人注目的景观之一，湖面海拔 3590 米，是我国内地海拔最高的高山湖泊。

大爷海是太白山保存较完整的典型冰斗湖，源于第四纪冰川期，是一个冰川湖泊。由于太白山常年积雪，大爷海水寒冷刺骨，终年上翻外溢，清澈碧蓝，纤尘不染。



图片来源：欣欣会员—陕西中北假日

太白积雪

太白山终年积雪，奇特壮观，历来为文人所赞颂。从春至秋，中低山野花盛开，姹紫嫣红，叶红似火，果挂枝头，山巅白雪覆盖，银光四射，百里可见，格外壮丽，留下了“太白积雪六月天”的佳话。

周边景点

扶风

位于陕西省宝鸡市东部漳河流域。西汉时此地地为京官右扶风的封地，唐时借汉官名作县名沿用至今。面积 720 平方千米。北高南低，以黄土高原为主。

地形可分为三部分：北部为山区；中部为高原区，是本县主要农耕区；南部平原区为粮棉高产区，属大陆性半湿润季风气候。辖 9 镇 2 乡，169 个行政村，22 个居委会。

境内周原遗址位于县城北 9 千米处，是西周古京都之遗址，以“青铜器之乡”而闻名中外。



图片来源：欣欣会员—[古都盛唐之旅](#)

法门寺



图片来源：欣欣会员—[梦憩假日](#)

法门寺位于陕西省宝鸡市扶风县城北 10 公里处的法门镇，西距宝鸡市 96 公里，东距西安市 120 公里。山门，佛寺院的大门，由于佛寺院多居山林，故名“山门”，一般是三门而立，中间大两边小，象征“三解脱门”，即“空门”、“无相门”、“无作门”，故“山门”也称“三门”，也以山门做寺院的别称。

寺院是持戒修道求至涅槃人居地，故由三门入。三门俱开，从那门入，从信门入。凡夫圣贤人，平等无高下，只在心垢后，取证如反掌。前殿始建于民国 28 年（1939 年），为仿效明清建筑，内塑华严三圣，韦驮天将及十八罗汉像。

据专家考证，法门寺始建于北魏时期约公元 499 年前后，现寺内尚存的北魏千佛残碑就是立塔建寺后不久树立的。

当时称“阿育王寺”（或“无尤王寺”）。隋朝时，改天下佛寺为道场，阿育王寺改为“成宝寺”。唐朝是法门寺的全盛时期，它以皇家寺院落的显赫地位，以七次开塔迎请佛骨的盛大活动，对唐朝佛教、政治产生了深远的影响。唐初时，高祖李渊改名为“法门寺”。武德二年（619 年），秦王李世民在这里度僧 80 名入住法门寺，宝昌寺僧人惠业为法门寺第一任住持。

唐朝贞观年间，把阿育王塔改建为四级木塔。唐代宗大历三年（786 年）改称“护国真身宝塔”。自贞观年间起，唐朝政府花费大量人力财力对法门寺进行扩建、重修工作，寺内殿堂楼阁越来越多，宝塔越来越宏丽，区域也越来越广，最后形成了有 24 个院落的宏大寺院。寺内僧尼由周魏时的五百多人发展到五千多人，是“三辅”之地规模最大的寺院。

门票：【3 月-11 月】120 元 【12 月-2 月】90 元

开放时间：

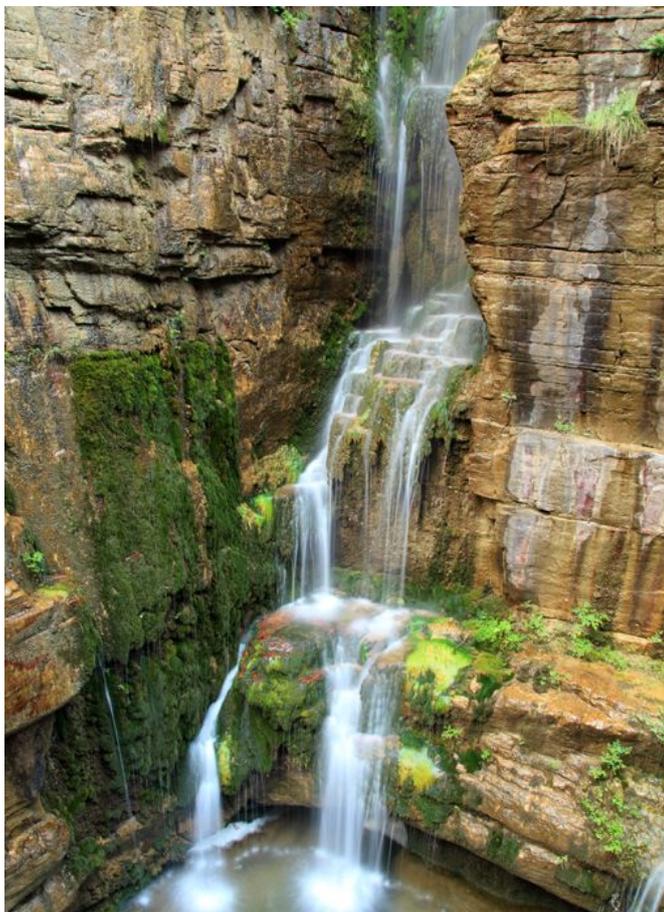
【3 月-11 月】8:00-17:30；

【11 月-次年 2 月】8:30-17:00

地址：宝鸡市扶风县法门镇

电话：0917--5258888

云台山



图片来源：欣欣会员—[tangqiang010](#)

又名龙床山，位于宝鸡八鱼镇境内。山峰海拔 1776.9 米，孤独奇峰，壁立千仞，形似蒸甑，峰顶有一平台，屹立云雾之间，故名“云台山”。

平台上建有玉皇庙，有小玉皇顶之称。玉皇顶酷似龙床。遍山碧绿、溪水皆清、沟壑鸟鸣，乔灌丛生，鲜花异石，彩蝶飞舞、奇松四围，庙宇林立，峰下古建群龙王洞八尊石像为保护文物，圣母宫、观音楼等庙宇十余座，周秦文化内涵深远。登上峰顶宝鸡市区秀美山川尽收眼底。

地址：陕西省宝鸡市八鱼镇

嘉陵江源头风景区

嘉陵江源头风景区位于宝鸡市南郊、川陕公路三十三公里处的秦岭之巅，属太白山国家森林公园四大风景区之一，总面积三千六百公顷，著名的嘉陵江发源于景区内海拔二千八百多米的嘉陵谷

中。景区内亦有大量的人文古迹。

有汉高祖刘邦入关时的煎茶坪，诸葛亮北上伐魏时的点将台，宋朝吴介兄弟抗击金兵的和尚愿古战场，代王岭等。

门票：60.00 元

地址：宝鸡市川陕公路 33 公里处

电话：0917-4715010、3618230

交通：从宝鸡汽车西站乘坐到凤县或汉中的班车，在秦岭站下车，车票 7.2 元。返回的末班车一般在 19:00 左右。

岐山周公庙

周公庙位于岐山县城西北 7.5 公里的凤凰山南麓。唐武德元年（公元 618 年），为纪念西周著名政治家、曾帮助武王灭商立国和辅佐成王平叛安邦的周公姬旦，在此修建了周公祠。后经历代的修葺、扩建，形成以周三公（周公、召公、太公）殿为主体，姜嫄、后稷殿为辅，亭台楼阁点缀辉映的古建筑群。

岐山是周室发祥之地，3000 多年前“凤鸣岐山”的典故就发生在古卷阿北部的凤凰山上。《竹书纪年》载：成王三十三年，周成王曾率文武游于卷阿。

可见，早在西周初期这里已是王室贵族的游乐场所。唐初武德年间，高祖李渊为了缅怀周公的勤政德贤，下诏在古卷阿为周公建祠立庙，始称周公祠。唐以后，渐增其治，并以姜太公、召公、姜嫄、后稷等先周历史人物的大殿点缀其间，并辅之亭、台、楼、阁等建筑多处。

庙区东北角有一自然泉眼，其泉水数年一涌，数年一涸，水来则时泰岁丰，去则天旱不收，当地人称之为灵泉。唐玄宗曾下诏给其泉赐名“润德泉”。庙区玄武洞内有唐代所雕汉白玉玄武雕像一尊，其像披发无冠、赤足戎装、手中掌剑、脚踏龟蛇，其玉雕工艺具有独特的艺术价值，并且当地胜传摸像可治百病，故游人均以到此摸它为快事。

周公庙风景名胜规模宏大，现存古建筑三十多座，唐柏汉槐多株，植被丰茂，浓荫蔽日，是宝鸡地区规模最大、保存最完整的我国古代建筑群。从古至今，这里一直是人们的游览场所，历史上韩愈、苏轼、康海等许多文人墨客曾来此游览抒怀，留下了 140 多首游览诗文和 30 多通碑石。

住宿推荐

如果游览的时间安排的比较紧凑的,可以当天返回西安市区居住,这样的话,住宿环境相对要好一些。也可以选择住在宝鸡,感受一下那里的生活。也可以住在咸阳的杨陵区,相对来说近一些。这一区域内有西北农林科技大学,人文气息比较浓厚,吃饭和购物也都比较方便,交通很便利,去太白山也很方便。

咸阳杨陵区住宿推荐：



杨凌国际会展中心酒店

简介：咸阳杨凌国际会展中心酒店为客人提供商务中心、洗衣服务、叫醒服务、擦鞋服务、送餐服务、会议服务、免费停车、公共区域可无线上网(免费)、行李存放服务、礼宾司服务、美容美发等服务设施,以满足不同客人的需求,是商务旅行、家庭度假的理想选择。

欣欣价：368元起 [>>立即预定](#)

顾客点评：杨陵区最好的酒店！正在逐层装修，略吵！双人间含单早,300~400元间的酒店总体尚可！

顾客点评：酒店不错，下次还会再住的，希望下次能把早餐改善一下就好了。

[>>>更多](#)



杨凌鑫诚田园山庄

简介：杨凌鑫诚田园山庄占地总面积280亩,总建筑面积达3万平方米,绿化面积占山庄总面积的50%以上。宽阔而优美的环境使您仿佛置身于天然的氧吧。山庄建筑整体为欧式结构,是杨凌示范区规模最大的按三星级标准兴建的具有国际水准的涉外酒店。

欣欣价：238元起 [>>立即预定](#)

顾客点评：门口的橘子是假的，不过房间里的是真的很好吃，房间很大，空调很足够，不冷，只是床容易移动没有固定好。安静卫生。

顾客点评：还不错，就是陈旧了点，服务员水平有待提高，餐厅吃饭超贵，周边没什么吃的

[>>>更多](#)

宝鸡市眉县住宿推荐：



眉县中苑国际大酒店

简介：作为眉县政府的政务接待中心,酒店拥有豪华的宴会大厅及各类包房32间,可容纳1000人同时用餐,提供川、湘、粤味精华及北京烤鸭等特色菜品。酒店还配有一流的会展设施,专业的宴会服务,超大的会议空间,5个面积不等的会议室,可容纳20-500人,确保宾客的会议圆满成功。

欣欣价：198元起 [>>立即预定](#)

顾客点评：还不错，环境也行，在眉县算是不错的了。下次去玩还住

顾客点评：规模还可以，在当地算好酒店，但离准四星还差的非常远，也就是个普通三星标准*性价比一般

[>>>更多](#)

美食攻略

沿途可尽量选择庙宇宿营。自备 5 天左右的食物；水源较充足，沿途基本都可补充。但上跑马梁前要备足个人饮水。

臊子面

以其做工精细，用料讲究，色香味形俱佳而久负盛名。臊子面从做工烹调到色香味形眼观口感可以用“煎、稀、汪、薄、筋、光、酸、辣、香”九个字概括。

油泼面



油泼面最早在案板街，炭市街一带经营，后来在西安很普遍了。它原来是一种很普通的面食，手工擀制的又粗又宽的面条，在开水中煮熟后捞在碗里，先配上葱花、肉丝、花椒粉、盐面等配料，再撒上一层厚厚的辣椒面，顿时满碗红光，最后一道工序是关键，大师傅随手用一把铜勺在滚沸的油锅里舀出几乎一勺花生油，猛地浇泼在辣椒面及面条上，只听得“刺啦”一声，一团烟雾升起，随之椒香扑鼻，吃时用筷子搅拌均匀。

由于面条经油泼烫，表皮焦黄，食时焦辣香脆柔韧兼而有之，“哧哧哈哈”，吃得满头大汗。如此有滋有味的面食，不由得吆喝师傅“再刺一碗！”

凤翔腊驴腿

腊驴腿是凤翔县久负声名的传统肉食品名特产，苏石娃制做腊驴腿工艺精细，色泽红润，味美适口。尤其是“钱钱肉”（公驴之外生殖器）独具特色，不但是清爽可口的下酒佳肴，且具壮阳益肾之功能。

玉米醪糟

酒酿，是中国独有的神奇饮品。而玉米醪糟是秦岭山中的特产，它以优质粗玉米糝为原料酿制而成，口味香甜醇美，含酒精量极少，有开胃健脾、润燥生津之效。

玉米醪糟辛温，有活血化淤之功效，能增强心率，加快血液循环，扩张毛细血管，祛寒助热，使人身体感到温暖。

醪糟除含葡萄糖等多种单糖和微量酒精外，还富含各种糖、矿物质、有机酸、氨基酸、B 族维生素等成分，营养丰富，清香可口，对老年人、小孩及体弱者，有补益作用。

锅盔



图片来源：欣欣会员—西安青旅 01

锅盔，是陕西八大怪之一。人称“锅盔象锅盖”，即象头盔状，项名思义又叫锅盔。锅盔制作工艺精细，素以“干、酥、白、香”著称。干硬耐嚼，内酥外脆，白而泛光，香醇味美。

西凤酒

西凤酒原产于陕西省凤翔、宝鸡、岐山、眉（β）县一带，唯以凤翔城西柳镇所生产的酒为最佳，声誉最高。

岐山擀面皮

岐山擀面皮是宝鸡岐山县的特产，味道很地道。擀面皮具有筋斗、柔软、凉香、酸辣可口的特点，是关中西府的重要名吃，也是西北最具民族风味的食品之一。

擀面皮选料精良，调味讲究，以“白、薄、光、软、筋、香”而闻名，其形似宽面，几乎透明，津而耐嚼，再同泼油辣椒，盐水，香醋等调料加以调和，口感极佳。



图片来源：欣欣会员—[西安青旅 01](#)

宝鸡茶酥

制作以白精粉、猪板油、菜籽油、调料为原料，合面以油为主，用平整锅上烤下烙油煎而成，主要在于掌握火候。做好的茶酥，色泽金黄。外皮酥脆、内层松软、油而不腻，入口酥脆味道美，层层落花放异香。

洋芋搅团

土豆经炖熟之后，砸成泥状，再配以香菜、香油、辣子等调料；土豆既香又面，调料味道可口，令人回味无穷。

荞面饸饹

荞面饸饹是北方面食三绝之一，与兰州拉面、山西刀削面齐名。其特点：条细筋韧、挑起来不断条、清香利口。

扶风鹿羔馍

鹿羔馍形圆，中间部位有小旋涡，内印有红色鹿羔图案，全馍直径约十厘米，厚约寸许，重约二市两。馍味酥松干甜，经久耐存，一般可放 30 至 40 天。

美食地推荐

令氏家外家岐山面

特色菜：岐山面、擀面皮、臊子面、南瓜粥、豆面糊、醋粉、辣子盒、臊子排骨、面皮生意“特别好”的食店。点菜都是“电子系统”，上菜速度“很快”，不一会儿宝鸡“特色”小吃就摆满“整整”一桌。岐山面面条“筋斗”，汤头“酸酸辣辣”；擀面皮“面薄味佳”，辣子“非常香”。价格“不算贵”，想尝尝本地风味不妨一试。

地址：火炬路 8 号(创业大厦斜对面)

电话：(0917)3319199

盗汗王(建国路店)

特色菜：乌鸡锅

是城中乌鸡锅的佼佼者，这里的乌鸡火锅和甲鱼火锅很出名。锅内的汤是奶白色的，很鲜美，是花了时间去熬的，而非不是简单的味精水；葱花香菜很提味。涮出来的菜香甜可口，煮出来的肉细嫩无比。

地址：渭滨区建国路解放新村一栋 32 号

电话：(0917)3208288,(0917)3208388

关中风情园

坐落于法门寺的必经之路边上，几乎从法门寺出来的人都会来他家就餐。门脸很气派，里面很像是游览园区，路两边还有供参观的制作间，餐厅在最里面，菜单里都是套餐，分 50 元和 80 元的两种，80 的套餐里多了几种炒菜类。一般吃 50 远的套菜就足够了。套餐里的小吃汇总类极其丰富，而且都是一小碗一小碗的，非常适合每种都想尝尝的游客。

地址：扶风县城新区东大街(近法汤路)

电话：0917-5218868、5218869

当地特产

麦秆烫画

麦秸画是属于纯手工民间艺术品，被海内外誉为中华一绝、中国民间文化瑰宝。

它利用民间自然资源麦秆，通过熏、蒸、烫、漂等十几道加工处理工序，在保持麦秆自然光泽和纹理的基础上，又大胆吸收了国画、版画、剪纸、烙画、贴画等诸多艺术表现手法，以精湛的制作手法，巧妙的制作出了古朴典雅，惟妙惟肖的手工艺品。

题材有花鸟鱼虫、飞禽走兽、田园山水、古今人物等等，具有浓郁的民族特色。

剪纸



图片来源：欣欣会员—孙家庄

剪纸是民间流传最为普遍的一种乡土艺术。近年，新创作的反映科学种田、移风易俗等内容的剪纸亦随处可见。

严谨、清秀、朴实、富于生活气息的风格在中国剪纸艺术派中有一定的代表性。凤翔剪纸艺人中出类拔萃者甚多，其中张斌杰、李科、张锋都曾作为中国民间艺人代表，多次出国表演，深受欧洲、亚洲和东南亚地区群众的欢迎，令尼泊尔、巴基斯坦等国元首叹为观止。

为继承发扬传统艺术，凤翔从80年代以来，除举办各种剪纸展览、剪纸表演赛之外，还致力培养青年新手。

麦秸草编

草编是西府传统工艺，以凤翔县最为著名。草编变废为宝，就地取材。

由农村妇女利用农闲时间编成草蓆、草帽、草鞋、草垫、草披肩或儿童玩具及摆设工艺，兼具实用与艺术两用。

现在草编从麦秸扩大到玉米芯皮、竹皮及高粱杆等，共有200多个花色品种，如太阳帽、工作帽、草提篮、海滨席、沙发垫、手提包等，做工精巧，造型美观，样式新颖，经济实用。

民间刺绣

陕西民间刺绣，出自于农村妇女之手，尤其以姑娘为最多，是她们表达感情时创造的艺术品。

刺绣不但是美的艺术，而且寓意深刻。随着时代的发展，刺绣越来越受到人们的喜爱，内容也越来越广泛，成为城乡美化生活不可缺少的装饰品。

在陕西临潼县，妇女绣的“五毒背心”成了外宾的抢手货。由刺绣进而发展的毛绣，古朴中有纤细，其上用毛线、棉线绣、织、扎而成。工艺精细。美观大方，既有剪纸的效果，又有刺绣的特点，深得人们喜爱。

太白酒

此酒配料集宜宾五粮液和泸州老窖特曲两家之长，生产工艺和老窖大曲相近，配料则与五粮液一样，则以上等红粮、大米、糯米、小麦、玉米为原料，用小麦制成的中高温曲为糖化发酵剂，工艺即采取续糟混蒸，熟糠拦料，黄泥老窖，双轮发酵，量质摘酒，分等贮存，精心勾兑而成。

核桃

核桃号称“长寿食品”，味甘，性温。可补肺益肾、滋阴助阳、润肠通便、止咳定喘。

旅游贴士

气候

太白山气温千变万化的特点，古诗云：朝辞盛夏酷暑天，夜宿严冬伴雪眠。春花秋叶铺满路，四时原在一瞬间。

庙会

农历七月一日为太白山庙会，每逢此时，山上山下游人不绝。

登山路

太白山在七八月间盛夏为宜，登山需准备棉衣、雨具等。登山路分北坡、南坡。北坡从眉县出发到营头直上；还可以由眉县到斜峪关，经鹦哥嘴直上。南坡较平缓，有两条路：一条是从周至出发到厚步子直上；一条是从周至到厚步子，经都督门、太白庙上山。

通讯

山上没有充电处，电子产品充好电。板死新村以上无手机信号。

安全

游客登山游玩，需按照已开发的旅游登山路线行进，不可贸然离开主路线去探险。这样一是防止在山中迷路失踪；二是深山中的有不少野生动物，包括大型野兽，游客若进入深山可能会遇到危险。

必备物

即使是在7月，山上夜晚温度的也只有0°C，所以登山时，一定要带上防雨雪的保温衣物，帐篷一定要性能比较好，睡袋要羽绒的。即使不打算露营，也要带上一件长袖衣服，山上蚊虫较多，应注意防止叮咬。

最佳旅游时间

如果按常规旅游线游览太白山，则在7—8月份最佳。若从山脚徒步穿行，其最佳徒步时间是每年5—10月份。如果你是在5月

登山，还能在下板寺观赏美丽的高山杜鹃。此外，为保证登山者的安全，每年11月底到次年4月底，从天圆地方至拔仙台将全线封山。

住宿

夜间投宿太白自然保护区保护站，房屋为铁皮房，无水、无电、无取暖设备。请各位驴友携带充好电的手电筒以备不时之需如果要勇于徒步，最好是强光手电筒。

租赁

山上租棉衣、羽绒服、大衣一般10元/件，每件需交押金50元押金。

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[欣欣旅游网太白山攻略](#) 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](#)。