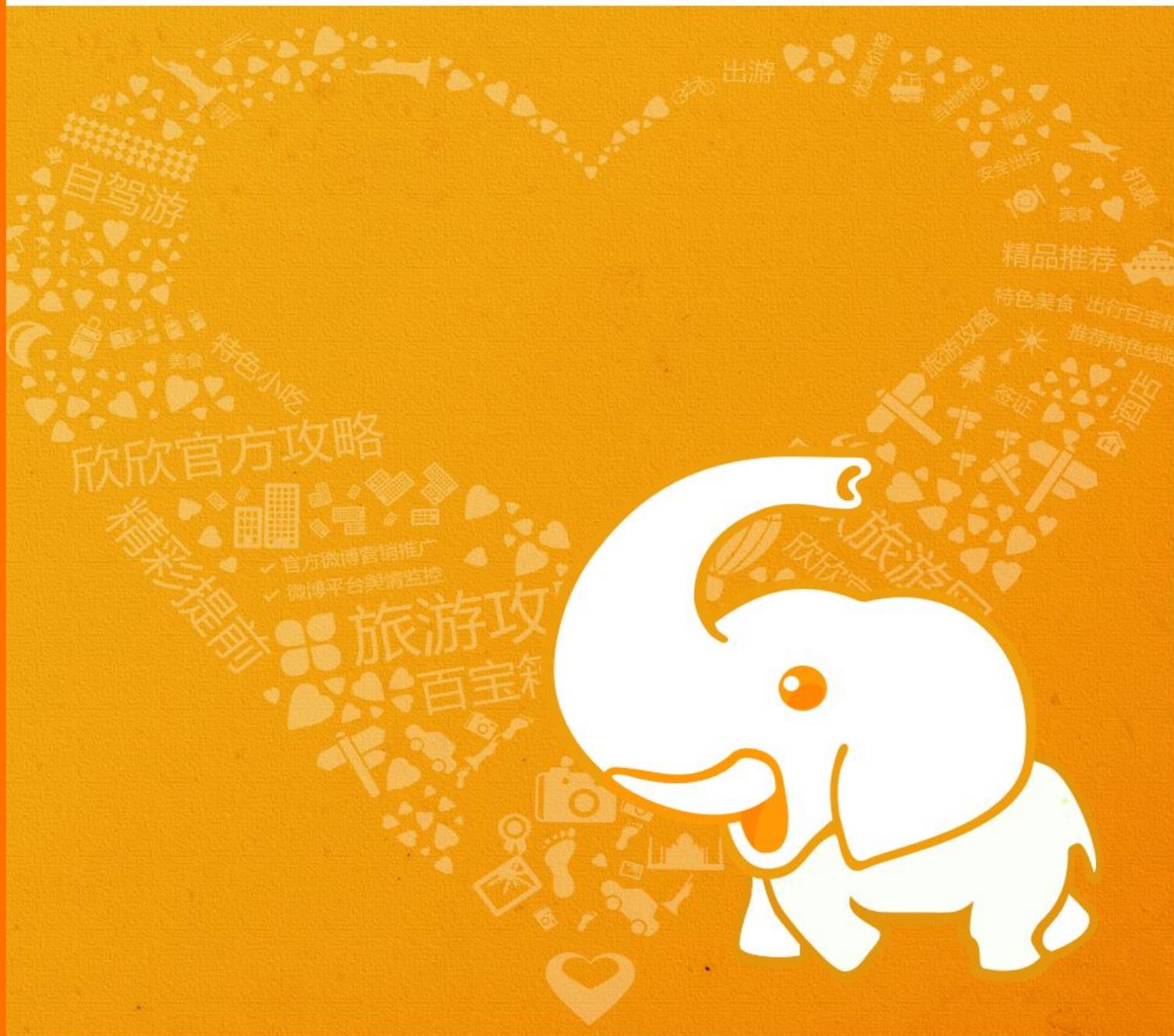


欣欣旅游官方攻略

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

米亚罗



精彩抢鲜看



米亚罗

米亚罗风景区群山连绵，江河纵横，林海浩瀚，空气清新。其中尤以瑰丽的金秋红叶、神奇的少数民族风情驰名中外。



金裹银

金裹银是用玉米面配大米蒸煮的一种饮食，因金黄色的玉米粉中夹裹着白色的大米，故称“金裹银”，是氏羌族饮食的遗传。



甘松

甘松主产四川、甘肃、青海等地。阿坝内植物中药材品种繁多，量多质好，尤其是贝母、甘松在国内外市场上享有盛誉。

旅行地导览

适合人群：白领 情侣 学生

时间：两天

花费：700 元

旅游最佳时间：

10—11 月。当秋风乍起之时，风景区内万山红遍，层林尽染，3000 平方公里的红叶，如春花怒放，红涛泛波，金黄流丹，三千里红叶装饰着三千里江山，成为一大奇观。

本地人忠告

米亚罗属高海拔地区，不宜剧烈运动，宜少饮酒，多食蔬菜、水果，以防发生高山反应。途经藏、羌少数民族地区，应该充分尊重当地民族习俗及禁忌，进寺庙前应先摘帽表示恭敬，在寺庙里不能摄影、摄像。

欣欣百宝箱



品质线路



优惠门票



特价酒店



打折机票

目录

P2：米亚罗必做的事

P3：探访米亚罗

P5：线路推荐

P5：欣欣线路推荐

P7：交通

P8：景点介绍

P11：住宿

P12：美食

P13：购物

P14：娱乐

P14：文化活动

P15：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：[欣欣旅游](#)、[重庆三峡游](#)

[船网](#)、13251111688

必做的事

拍红叶，留下记忆

当秋风乍起之时，万山红遍，层林尽染，3000平方公里的红叶，如春花怒放，红涛泛波，金黄流丹，三千里红叶装饰着三千里江山，成为一大奇观。这时按下快门留下这美妙的记忆将是很多来米亚罗旅游的人必做的事。

摄影指南

1.穿衣注意色彩反差

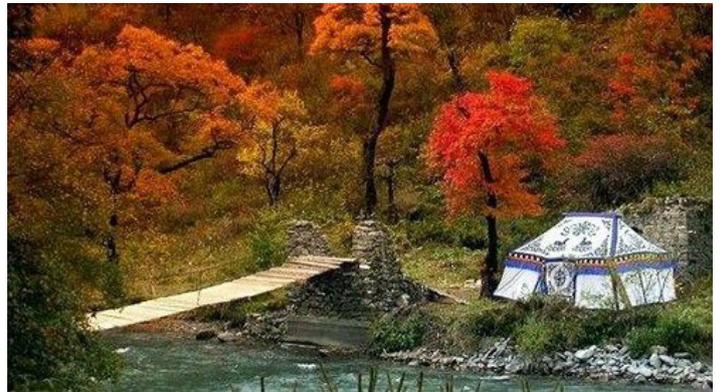
在漫山遍野的红叶中摄影和在赏武汉樱花时所不同，红叶的色彩主要以红橙黄三色为主，拍摄时应注意颜色的搭配，最好别穿上和红叶同色系的衣服，而改穿对比色比如蓝色、绿色等，白色亦可。

2.三脚架不能少

拍摄红叶，可以采用逆光、斜侧光线，以突显叶片的形状、线条和脉络。

为了消除叶片反光、使得主题层次分明、色彩饱和，最好加上遮光罩、偏光镜、减光镜等配件，能够近距离拍摄的红叶，适合使用微距镜头，以强调叶片清晰的脉络和质感。但是必须使用三脚架固定相机，并且尽量采用小光圈拍摄。

3、最佳的拍摄时间，是早上十一点以前、下午三点以后，因为这时光线柔和，明暗反差及阴影比较小。



图片来源：欣欣会员—欣欣旅游

游桃坪羌寨

位于理县桃坪乡，距成都 163 公里，距县城 41 公里。它始建于公元前 111 年，因其典型的羌族建筑、交错复杂的道路结构被称为“东方神秘古堡”，是世界保存最完整的羌族建筑文化艺术“活化石”。桃坪羌寨完整地保存了羌族古老民族的特点，背山面水，坐北朝南，布局严密完整。

走进桃坪，映入眼帘地便是那些有着上千年历史的参差交错、古朴神秘的羌族古民居建筑。这些建筑全由石头垒成，高高低低、起起落落。走进桃坪，仿佛走进一个深深浅浅、迂回曲折的迷魂阵。

桃坪最高大的建筑是羌碉，主要用于防御敌人。座座古碉如宝剑直插云霄，有一种很强的视觉冲击力。在羌族聚集区，每隔一定距离就有一个这样的碉楼，连接起数百里的村村寨寨，一旦发现敌情，马上施放烟雾，很快把战争的信息传到百里之外。这些碉楼成了桃坪羌寨独特的文化景观。

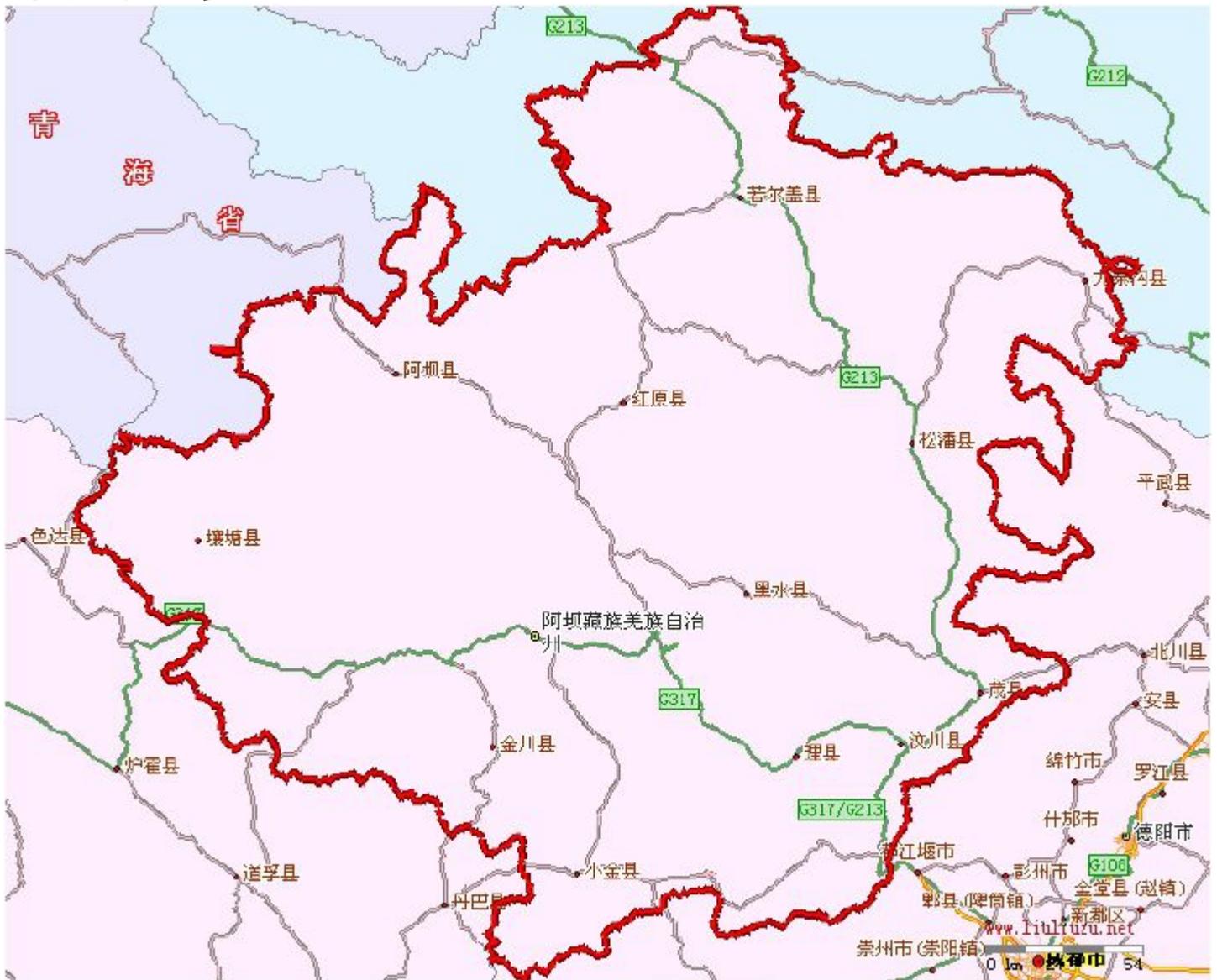
泡温泉

古尔沟温泉位于理县古尔沟神峰山下，故称古尔沟神峰温泉。地处米亚罗风景区腹地，国道 317 线旁，距离成都 232 公里，距县城 32 公里。

该温泉水温 52℃，日流量在 1500 吨以上，含理、锶、氟、锌、硼、晒、锆等 17 种有益人体的微量元素，是目前四川省唯一的集浴用、饮用、疗用为一体的天然热矿泉。

对人体消化系统疾病、风湿病、皮肤病、胆结石、胆囊炎等均有较好的疗效，具有美容、护肤、减肥、延年益寿等功能，1994 年被评为四川省优质名泉。目前除古尔沟温泉标准游泳池外，还有大小浴室 30 多个。

探访米亚罗



概况

米亚罗风景区位于成都至九寨沟—黄龙旅游线的中间，距成都 263 公里，区内群山连绵，江河纵横，林海浩瀚，空气清新。其中尤以瑰丽的金秋红叶、神奇的少数民族风情驰名中外。“米亚罗”是藏语，意即“好耍的坝子”，地处岷江支流杂谷脑河谷地带。杂谷脑也是藏语“吉祥”的意思。当秋风乍起之时，风景区内沿杂谷脑河谷两岸密林中的枫树、槭树、桦树、鹅掌松、落叶松等渐次经霜，树叶被染成为绮丽的鲜红色和金黄色。这时候，万山红遍，层林尽染，三千里红叶装饰着三千里江山，成为一大奇观。

米亚罗是我国目前发现并开放的面积最大、景色最为壮观的红叶风景区。比北京香山红叶风景区大 180 倍。

藏羌民族风情

在米亚罗风景区内世居着藏、羌、汉三个主体民族，千百年来，各民族不但完整地保存和延续着本民族的语言文字、宗教信仰、文化习俗、生活方式，而且形成了独特的共居文化。藏羌民族悠远的历史和灿烂的文化在数千年历史长河中无不与歌舞相随相伴。藏羌民族锅庄，正是这种独特共居文化的经典，这种民族自娱性舞蹈是理县古老悠久民族文化之树上最璀璨的明珠，无论男女老少，无论羌族、藏族还是世居的汉族都喜欢。

逢年过节，婚筵团聚人们点燃篝火，杀羊烤肉，挥舞串铃皮鼓，围着咿酒载歌载舞，通宵达旦，由此延伸丰富的民族内涵。美丽的杂谷脑峡谷被桃坪羌寨 中外学者誉为天然藏羌民俗博物馆和藏羌民族文化风情走廊。

米亚罗风景区景点示意图



线路推荐

去米亚罗游览可安排3天时间，看红叶、泡温泉、游桃坪羌寨为三大重点，有时间还可以在桃坪羌寨多呆几天，那里是品味民俗和摄影的好地方。回成都时还可以顺道游览都江堰。

D1 成都——米亚罗，早晨从成都出发，经汶川抵达米亚罗行程6小时左右，观赏漫山红叶，晚餐后参加盛大的民族篝火晚会。夜宿米亚罗。

D2 米亚罗——古尔沟温泉——理县，上午在米亚罗附近观赏红叶，下午包车沿杂谷脑河下行至古尔沟口洗温泉，然后去毕棚沟游览，夜宿理县。

D3 理县——桃坪羌寨——成都，早晨从理县出发，参观游览桃坪羌寨，领略神奇迷人的民族风情，在汶川用餐后返回成都。

欣欣省钱小诀窍

每年红叶节期间，在周末或其他节假日的时候，去米亚罗旅游的人特别多。其中主要以四川本地人为主，这时住宿价、包车价都很贵，而且很难订到房，外地游客最好避开周末前往，这样可以节省不少开支。

欣欣线路推荐



海螺沟、平乐古镇纯玩三日游

欣欣价：466 起

[立即预定](#)



九寨沟、牟尼沟汽车三日游

欣欣价：388 起

[立即预定](#)



峨眉山、乐山豪华二日游

欣欣价：488 起

[立即预定](#)

[>>更多线路推荐](#)



交通

飞机

>>更多打折机票信息

九黄机场位于松潘县川主寺镇，是目前阿坝州境内唯一的机场。距九寨沟沟口和黄龙分别为 88 公里和 43 公里，目前除成都、重庆外，还开通了至西安、昆明、张家界、深圳、广州、上海的直航航线（旺季才有）。

不过除了九寨沟—黄龙景区外，由九黄机场至阿坝州其他景区并不方便，所以如果在阿坝州多玩些地方的话，还是乘车抵达较为方便。

汽车

>>更多汽车时刻信息

国道 317 线和 213 线从理县境内穿过，红叶景区、古尔沟温泉和桃坪羌寨等主要景点均在国道线附近。自助旅游可在成都茶店子车站或都江堰客运站乘成都至米亚罗长途公共汽车，也可以乘坐发往马尔康、红原的过路客车。或在汶川乘客车或包出租车前往。根据行程安排需要，中途可在桃坪羌寨、理县县城、毕棚沟或古尔沟下。

成都—桃坪羌寨（162 公里）—理县县城（40 公里）—毕棚沟沟口（20 公里）—古尔沟（10 公里）—米亚罗（20 公里）。

成都到理县县城 162 公里，客车行车约 5 个小时，到古尔沟约 5 个半小时，到米亚罗镇约 6 个小时。桃坪羌寨距离汶川 17 公里，是成都前往理县的第一个景点。到达桃坪羌寨后，步行参观。然后乘客车 40 公里到达理县县城，沿途经过筹边楼和危关古碉。古尔沟距离县城 30 公里。游览后可直接沿国道前行至红叶景区，去毕棚沟要租出租车前往。

成都-理县

理县县城为 50 元，桃坪羌寨为 38 元，古尔沟镇为 51 元，米亚罗镇为 58 元。

理县-成都

成都茶店子客运站 50 元/人，桃坪羌寨 8 元/人，古尔沟镇 7 元/人，米亚罗镇 13 元，汶川县 12 元。

理县--汶川

班次：8：30、9：30、10：30、11：00、11：30、12：40、14：20、15：40、16：10、16：40
票价：12 元 租车：80 元

理县--都江堰

班次：5：40、9：15、10：45、11：15、13：10、14：40
票价：33 元 租车：260 元

都江堰--理县

班次：6：15、6：45、7：10、7：40、11：50、14：50
票价：35 元 租车：260 元

理县--成都

往返于成都的客车每天六班，成都到理县的发车时间分别为：7：20、8：10、9：00、10：30、13：15、14：50；理县到成都的发车时间分别为：6：00、6：30、8：50、10：00、13：00、15：20。票价：50 元。

成都到理县各景区的票价：桃坪羌寨 26 元、薛城 29 元、甘堡 31 元、古尔沟 38 元、米亚罗 41 元。

县城到各景区的车票价

毕棚沟（沟口）5 元、租车（沟内）100 元；古尔沟 7 元、租车 40 元；米亚罗 10 元、租车 80 元；甘堡 2 元、租车 15 元；薛城 4 元、租车 30 元；蒲溪 6 元、租车 30 元；桃坪 10 元、租车 60 元。

租车

县城里的出租车数量不多，一般不打表，需和司机当面谈价。

汶川到理县

出租车城内 2—3 元起价，出城按计价付费；去桃坪羌寨出租车费用约 25 元左右。包车通常可去成都、都江堰、九寨沟、松潘、理县（桃坪羌寨）、马尔康（卓克基官寨）等地，费用较贵。

马尔康到理县

出租车城内一律 2 元起价，出城按计价付费。此外，在县汽车站门前滨河路上停满了各式小面包车等客。包车通常只去理县或汶川，去理县单程 300 元，去汶川单程 400 元，去观音桥单程 200 元，去小金、丹巴因为路况不好，费用比较贵。

公交

>>更多公交信息查询

阿坝州各县的的辖区都很大，但县城并不大，所以除了有长途客车外，县城里没有公交车。

人力三轮车

阿坝州各县城内的交通都以人力三轮车和出租车为主。人力三轮车都不太贵，一般来说，县城内 1 元/人起价，稍远的地方 3—5 元。

景点介绍

米亚罗风景区



图片来源：欣欣会员—[重庆三峡游船网](#)

米亚罗是我国最大的红叶景区之一，是九寨沟-黄龙寺旅游线路上的又一胜景，由红叶风景区和古尔沟温泉组成。米亚罗红叶风景区位于四川省阿坝州理县境内，正好处于成都至九寨黄龙旅游线的中间，距成都 263 公里。区内群山连绵，江河纵横，林海浩瀚，空气清新，四季风光宜人。其中尤以瑰丽的金秋红叶、神奇的藏羌少数民族风情驰名中外。风景区总面积达 3688 平方公里，比北京香山红叶风景区大 180 余倍，是我国目前发现并开放的面积最大、景色最为壮观的红叶风景区之一。

“米亚罗”是藏语，意即“好耍的坝子”，地处岷江支流杂谷脑河谷地带。“杂谷脑”也是藏语“吉祥”的意思。风景区内群山连绵，江河纵横，风光宜人，尤其是当秋风乍起之时，风景区内沿杂谷脑河谷两岸密林中的枫树、槭树、桦树、鹅掌松、落叶松等渐次经霜，树叶被染成为绮丽的鲜红色和金黄色。这时候，万山红遍，层林尽染，3000 平方公里的红叶，如春花怒放，红涛泛波，金黄流丹，三千里红叶装饰着三千里江山，成为一大奇观。

三千三百道沟，三千三百道梁，沟沟有红叶，沟沟有融雪，沟沟有泉涌。山被红叶遮掩，水被红叶浸染，道被红叶铺成，一簇簇、一团团燃成米亚罗秋的火焰。雪山，温泉，森林，红叶，藏羌文化，构成一个神奇的红色梦幻走廊。

门票 30 元

交通 可以在成都西门车站或茶店子车站乘坐至米亚罗长途班车，全程 260 多公里，约 6 小时，票价 40 元左右...可以在成都西门车站或茶店子车站乘坐至米亚罗长途班车，全程 260 多公里，约 6 小时，票价 40 元左右。包车则要 300 元左右。九寨沟到米亚罗没有班车，只能包车，约 300~400 元，车程 10 小时左右，路况还可以。

古尔沟温泉



图片来源：欣欣会员—[13251111688](#)

古尔沟温泉位于理县古尔沟神峰山下，故称古尔沟神峰温泉。地处米亚罗风景区腹地，国道 317 线旁，距离成都 232 公里，距县城 32 公里。

该温泉水温 52℃，日流量在 1500 吨以上，含理、锶、氟、锌、硼、晒、锆等 17 种有益人体的微量元素，是目前四川省唯一的集浴用、饮用、疗用为一体的天然热矿泉，对人体消化系统疾病、风湿病、皮肤病、胆结石、胆囊炎等均有较好的疗效，具有美容、护肤、减肥、延年益寿等功能，1994 年被评为四川省优质名泉。

目前除古尔沟温泉标准游泳池外，还有大小浴室 30 多个。

门票：50 元

米亚罗滑雪场

选址于省级风景名胜——米亚罗风景区境内，地处美丽的鹧鸪山南麓，毗邻省级名泉古尔沟温泉，国道 317 线横贯其间，距省会成都市都仅 280 公里，海拔在 2800 - 3400 米之间，年积雪期为 5 个月（每年 11 月至次年 3 月）。

通过滑雪能欣赏米亚罗深秋的精彩，高山牧场的壮阔，能领略鹧鸪山雪的魅力、冬的神韵，体验川西北高原异城文化、民族风情并感受古尔沟神奇的温泉。

桃坪羌寨

位于理县桃坪乡，距成都 163 公里，距县城 41 公里。它始建于公元前 111 年，因其典型的羌族建筑、交错复杂的道路结构被称为“东方神秘古堡”，是世界保存最完整的羌族建筑文化艺术“活化石”。

桃坪羌寨完整地保存了羌族古老民族的特点，背山面水，坐北朝南，布局严密完整。走进桃坪，映入眼帘地便是那些有着上千年历史的参差交错、古朴神秘的羌族古民居建筑。

这些建筑全由石头垒成，高高低低、起起落落。走进桃坪，仿佛走进一个深深浅浅、迂回曲折的迷魂阵。

桃坪最高大的建筑是羌碉，主要用于防御敌人。座座古碉如宝剑直插云霄，有一种很强的视觉冲击力。

在羌族聚集区，每隔一定距离就有一个这样的碉楼，连接起数百里的村村寨寨，一旦发现敌情，马上施放烟雾，很快把战争的信息传到百里之外。这些碉楼成了桃坪羌寨独特的文化景观。



图片来源：欣欣会员—[13251111688](#)

桃坪四奇

- 1、桃坪羌寨反传统古城设东、西、南、北四门的建筑形式，筑成了以高碉为中心的放射状 8 个出入口，而 8 个出入口又以 13 个甬道织成四通八达的路网。寨内人进出自如，而外来人却如入八阵迷宫，非本寨人指引，不可通行。另外，羌寨碉楼地下层的羊圈也是有着“迷宫”之称，错综复杂，家家互通。
- 2、羌寨这些坚韧古朴的碉楼不绘图、不吊墨、不划线，全用眼力砌石垒木，把整个山寨一气呵成连成一体，没有单门独户的房子。碉楼楼身由泥土和石块交错组合而成，鬼斧神工般的巧妙和扎实，用手轻轻一碰就有千年的细泥脱落，看似脆弱，实则坚不可摧。
- 3、羌寨碉楼的建造在选址、取水、结构等方面极具安全性和实用性。泉水自雪山上而来，从地下暗道通向各家各户，所有的地下水道相连，走在很多地方都能听见脚下汩汩的流水声，却不知它来自哪里，通向何方。
- 4、桃坪羌族的羊皮鼓也是一奇。传说羌族最初是有文字的，但被羊吃掉了，所以羌人将羊皮制成鼓，日日敲打，希望它能将文字吐出来，敲了几千年，文字没有找到，却敲成了传奇。

门票 60 元

交通 在成都茶店子客运站每天有十几次开往汶川县的班车，从汶川县城至桃坪有面包车或中巴车，票价约 4 元/人。另外，开往理县的班车也途经桃坪羌寨，每天五班。

毕棚沟

毕棚沟是国内非常知名的徒步旅游圣地，可以非常充分的体验四姑娘山的美感及沟内优美的自然风光。景区位于四川省理县朴头梭罗沟境内，距成都 221 公里，距县城 20 公里，景区全长约 45 公里，宽约 4 公里，沟南连四姑娘山长坪沟，东北紧靠著名的古尔沟灵泉圣水。毕棚沟在四姑娘山的背面，人们都说它是四姑娘山的背影。它以优美的自然风光、完美的自然生态景观、优良的生态环境著称。景区内红叶、杜鹃花遍地，溪水潺潺，林木森森，瀑布飞挂，冰川奇特。毕棚沟的树是它的主旋律，从沟口一直延伸到目光不能及的地方。飘摇的松萝淡淡地垂挂在树枝上，随风长满整个沟壑。人们送给这淡绿的生命一个长记忆的名字——老人须。这里每年都会吸引无数的徒步旅游爱好者来穿行，一般完整穿越需 3 - 4 天时间，如有此爱好，需要准备充足的衣物、粮食、装备等，并且在当地请一个向导，配上马匹就可穿越了。



图片来源：欣欣会员—13251111688

毕棚沟的景色具有多种特色，多类型的景观设置让毕棚沟更加吸引人。

毕棚沟的景色具有多种特色，多类型的景观设置让毕棚沟更加吸引人。

- 1、奇峰、异石：女皇峰、才女十二峰、杜鹃山、燕子岩窝、熊猫岭、神鹿峰、雄鹰岩、狮子守皇峰、野牛岭、磐羊峰、通天门、天狗望月、玉兔问天、镇山将军、下凡仙龟、仰面长空、仰天长啸、鲲鹏待月、包公岩（脸普岩）
- 2、冰川：倒沟万年冰川、叉子口冰川、燕子岩冰川、大雪塘冰峰
- 3、水群：美人链瀑布、神鹿峰千丈瀑、大草片珍珠瀑、座棚大瀑布、水帘洞、冒泉、女皇海、贝母海、大水海子、银厂沟、倒沟
- 4、棚子：熬灶、寇乡约棚子、牛肉棚子、过年棚子、凼棚子、座棚、豹子圈
- 5、滩坪：龙王塘、湿地滩、草莓滩、大雪塘、寇乡约塘、草海
- 6、森林：岷江柏林、冷杉林、箭竹坡、桦林道、杜娟山
- 7、其它：迎客松、二道桥、观音庙、庄房

门票 80 元/人（不分淡旺季） 毕棚沟上海子租马匹：约 150 元/天 毕棚沟上海子请向导：约 100 元/天

交通 成都茶店子车站每天有发往理县的班车，早上 7：10 开始发车，票价 62 元，全程 5 小时左右。 自驾：成都 - 汶川 - 理县 - 毕棚沟 成都-汶川：经成灌高速到都江堰，路况良好，再经都汶高速到达汶川；汶川-理县：57 公里，水泥路面；理县-毕棚沟：25 公里，水泥路面。整个行程只需支付成灌高速公路的过路费 20 元。从理县可包车前往毕棚沟内，可坐车经过景区门口并直达公路尽头——毕棚沟上海子接待站。

危关碉楼

危（维）关，位于理县县城杂谷脑镇以北 3.5 公里处的杂谷脑河北岸，是向南伸出一座独立耸峙的山岩，岩体险峻陡峭，高 300 余米，刀劈斧削般的悬崖巍然屹立在杂谷脑河北岸，挺傲于两水之间。似一道万丈高墙挡住了南来北往的通道，故此而得名。危关依山傍水，地势险要，历来是兵家必争之地，自古以来就有“万山深处拥危关，千年风雪仍巍然”之说，真有“一夫当关、万夫莫开”之势。这里曾设为红军医院。

米亚罗住宿

以前米亚罗的住宿条件很差，但随着旅游的升温，一批中高档酒店已修建好了，如理县宾馆、红运宾馆、古尔沟温泉度假村等。游客可以选择住在米亚罗镇或古尔沟甚至理县县城。如果时间还早的话可以去住九寨沟住宿，那边可选择的酒店多样。

九寨沟九寨度假村



简介：度假村座落于童话世界九寨沟风景名胜胜区，距九寨沟景区入口 1.5 公里，距九寨沟机场 84 公里，地理位置优越，环境优美，交通便利。

顾客点评：条件很好，距离景点很近，干净条件很好，距离景点很近，干净。

欣欣价：480 元起 >>立即预定

顾客点评：酒店吧台接待热情，服务周到，早餐丰富，搭配合理...更多

红原 318 快捷酒店



简介：红原 318 快捷酒店距离九寨沟 296 公里、若尔盖花湖 247 公里、九曲黄河第一湾 160 公里、达古冰川 164 公里，交通十分便利，并且是国内第一家以天文观光为特色的酒店。

顾客点评：酒店设施不错，很干净，但房间较密闭，有些缺氧，但服务态度非常好。

欣欣价：318 元起 >>立即预定

顾客点评：酒店环境不错，干净卫生，服务周到...更多

马尔康嘉城大酒店



简介：酒店距离马尔康汽车站 3 公里，乘坐 1 路公交可到酒店；距离文化宫 1 公里，步行约 15 分钟到达酒店；距离昌列寺风景区 13 公里，乘坐出租车约 20 分钟到达酒店。

顾客点评：整体还可以，就是设施稍微老了一点，停车场一个坝子，车位比较紧张。

欣欣价：358 元起 >>立即预定

顾客点评：还不错 就是稍微远了点 稍微陈旧了点...更多

九寨沟芒果客栈



简介：客栈是一帮怀着梦想、憧憬未来的年青人在九寨沟倾心打造的一家舒适、卫生、时尚的小清新客栈。距离九寨沟沟口 1 公里，步行约 10 分钟可到客栈。

顾客点评：这家酒店位置不错，离九寨沟口走路十几分钟的路程，周围吃饭买东西比较方便。

欣欣价：188 元起 >>立即预定

顾客点评：酒店给人的感觉很舒服，很温馨，环境也很好...更多

>>更多酒店预订信息

米亚罗美食

藏族藏餐有烧馍、酸菜面块、山野菜、藏族腊肉、香肠、香猪腿、咂酒等。羌族餐饮有洋玉(土豆)糍粑、山野菜、家常腊肉、香猪腿、玉米粑、金裹银饭、荞麦面、酸菜面、麦稞酒等。

血肠

血肠是藏族食谱中的上等食物，贵客临门，能以血肠待之，那是主人的荣耀。血肠是由肠衣、血汁、香料及牦牛肉或猪肉制作而成，营养丰富，美味可口。

人参果饭

人参果饭被藏族同胞视为一种吉祥的食物，他们逢年过节首先就要进食这种食物。

酸菜面块

酸菜面块是一种特色很浓的藏族传统晚餐。其主要原料是酸菜，酸菜的制作方法很简单：把菜叶煮到快熟时，取出冷却，然后装入坛子或木桶里，密封好放在阴凉处，一星期左右就成了。制作面汤时首先加酸菜，其次加本地阴干的腊肉或新鲜牦牛肉，再加进土豆，面块和盐、葱等煮熟，香喷喷的酸菜面块便做出来了。到藏胞家做客，主人一般都会请你吃酸菜面块。

洋芋糍粑

九寨沟藏胞制作的洋芋糍粑，即以土豆为主要原料烹调的膳食。制作时先将土豆煮熟，剥皮，然后在专用器具里捶捣，食用时切成块状煮入酸菜汤内，再根据口味放入精盐、红油辣椒或伴以蜂蜜、炒黄豆面等，味道鲜美，营养丰富。

金裹银

金裹银是用玉米面配大米蒸煮的一种饮食，因金黄色的玉米粉中夹裹着白色的大米，故称“金裹银”，是氏羌族饮食的遗传。

锅圈子

材料为面粉，将面粉和成面团后反复揉搓，然后放在铁锅中蒸熟后即可食用。

烧馍

分小麦面粉和玉米面粉两种，将其和好放在烧红的铁烙片上烤黄，再放入火灰里埋烧，食之倍感香脆可口。

荞面

加野棉花草手工擀制而成，用豆腐、老腊肉及酸菜作其调料，味道醇香。

香肠

分为猪肉香肠和牛肉香肠，产于理县的高山远寨，加进各种香料后，经柏香枝、青冈柴火烟熏制后，色更美味更香。

红菌腊肉

红菌腊肉是野生红菌子与腊肉合炒而成的一种美食。

腊肉

外地游客称“老腊肉”，不加任何佐料，经柏香枝、青冈柴火烟熏而成。

蛋糕花肉

蛋、猪里脊肉等合煮，熟后切成片，堆砌在盘中或碗中食用。

蕨菜

长在原始森林中的一种蕨类植物，可与腊肉合炒，也可以凉拌。

核桃花

一种凉拌菜，其味清香宜人。

刺龙苞

用刺龙苞的幼苗制作而成的凉拌菜，醇香可口。除此：还有香猪腿（沙亚）、石磨豆花、凉拌山菌。山野菌种类较多，有羊肚菌、松茸、杨柳菌、鹅蛋菌、鸡冠菌等等，这些菌类可炒可拌可做汤。但由于鲜菌季节性较强，所以多数时候以食干菌为主。

酥油茶

酥油茶营养丰富，香醇可口，并有提神、滋补作用，深为藏族群众所喜爱。

礼节注意：按藏家规矩，饮用酥油茶时手指不能浸入碗中，而且主人给你倒上的酥油茶最好喝尽，不能留一半在碗底，否则就是对热情的主人的不尊重。如果不想再喝了，主人决不会勉强，只须将茶碗用手掌盖住就行了。

青稞酒

青稞酒色微黄，酸中带甜，有“藏式啤酒”之称，是藏事胞生活中不可缺少的饮料，也是欢度节日和招待客人的上品。

米亚罗购物

阿坝的物产极为丰富，在当地的地理环境和气候条件影响下，采集于阿坝雪域高原上的冬虫夏草、贝母、天麻、党参、麝香等各种珍异中药材，以及苹果、核桃、甜樱桃等水果都有着其它地方无法比拟的品质。松茸、羊肚菌、獐子菌等野生食用菌不仅是各种美食配料，而且具有多种食疗功效。

独特的藏羌文化不仅延续着古老的民族历史，而且吸引着喜欢它们的游客。特色的藏羌服饰、云云鞋（绣花鞋）、羌绣鞋垫、头帕，精美的藏刀、火镰、手工金银制品、牦牛角工艺品，独特的藏羌民族乐器，绚丽的藏族唐卡，无一不对爱好者的钱囊构成严重威胁。

另外，阿坝州矿产资源丰富，萤石、石榴子石、水晶等也很受游人青睐。

羌族刺绣

盛行于汶川、茂汶一带羌族聚居地，多采用几何花纹处理手法，线条粗壮，构图饱满，形象生动，具有鲜明的民族特色。

理县红樱桃

理县红樱桃已经种植多年，近几年发展较快，并形成规模，设及8个乡镇，种植面积近3000亩，每公斤价值40~50元，主要销往外地，本地市场上很难看到。

天麻

天麻产于汶川、理县、茂县、松潘、南坪等地。性味甘平。可息风定惊（又名定风草）。研粉置鸽肚，蒸发2小时，食之治一切头痛症（民间方）。内服煎汤20克。真品可见网状细丝嵌入块状茎中，家种者比野生种大。

茂县花椒

茂县花椒栽培历史悠久，质地优良，驰名全国。主栽“大红袍”花椒是“西路花椒”代表品种，其果实以油重粒大、色泽红亮、芳香浓郁、醇麻可口的独特风味，在市场上享有较高声誉。茂县花椒系川西北高原羌寨无公害自然绿色特产，种植规模6万亩，年产量1200吨，是茂县农业主要经济收入。

金川雪梨

有“中国雪梨之乡”的四川省金川县，以金川一枝花——金花梨而享誉全国。此产品曾在1985年获得农牧渔业部优质农产品奖。

1990年获中国首届农业产品博览会优良产品称号。1999年获得四川省优质水果奖。2001年经国家绿色食品发展中心严格审查，确定为绿色食品。2002年被评为西部农业博览会优质果品。

首饰

当地首饰主要有玉器、银饰、猫眼、水晶和绿松石、翡翠、珊瑚、天眼石、水晶等。也是由当地族人纯手工编制而成，成品精细漂亮。

松贝

主要产于阿坝松潘、九寨沟、红原、若尔盖大草原等地。松贝是一种属于川贝母的植物，川贝母又分为十多类品种，其中品质最好的就属松贝，尤以豌豆大小的为最佳，被称为“珍珠贝”。有清肺解毒，减火消炎，止咳化痰的神奇特效。

冬虫夏草

属于虫草的一类品种，产地主要集中在藏区高原上，冬虫夏草并不是草，而是一种虫草属菌寄生在蝙蝠蛾幼虫体内形成的假菌核。有养肺，补肾阳、止咳化痰、抗癌防老的功效与其它虫草有很大的区别，产于青藏高原的冬虫夏草功效更高，对健康更有帮助。

唐卡

唐卡，藏名也叫唐嘎，是一种绘画装裱后挂在墙上供奉的佛教卷轴。是藏族文化中独具特色的绘画艺术。涉及藏族历史、政治、文化、社会诸多方面，堪称藏族的“百科全书”。

九寨猪苓

因为产地是九寨沟所以因此得名，它是中药材的一种。野生产品多呈类圆形，个体较大，密度低。从外形上看，九寨猪苓野生产品多呈类圆形，人工种植呈长形块状或不规则球形，而其他猪苓多呈扁块状和条状个体偏小。

藏刀

藏刀是藏族地区的历史特产，从古至今就以独特的制作方法和装饰手法闻名于世界，藏刀分为长剑和腰刀两类。长剑藏语称“八当莫”，长在1米左右；腰刀藏语叫“节次”，长度在10—40厘米左右。藏刀的外饰有木质、铜质、铁质和银质的。异常的锋利，刀鞘上一般都雕有龙、凤、虎、狮和花卉等图案。有的还点缀着宝石、玛瑙等珍贵物品。

米亚罗娱乐

樱桃采摘

地址:理县毕棚沟贵丽渡假庄对面

东岸咖啡

地址:茂县滨湖路

冰石酒吧

地址:小金县小金县日隆镇长坪沟

九寨天堂马帮藏式酒吧

地址:九寨沟县九寨天堂洲际大饭店接待大厅

高原红演艺中心

地址:九寨沟县漳扎镇印象

云珠酒吧

地址:九寨沟县九寨沟县彭丰花椒地

嘉绒国际会所

地址:马尔康县达萨街 430 号

天赐按摩

地址:九寨沟县漳扎镇梦幻九寨 4 楼

卡诺酒吧

地址:马尔康县马江街 1 号

香格里拉演艺宫

地址:九寨沟县漳扎镇九寨沟风景区西星宇国际大酒店内

外滩 88KTV

地址:马尔康县滨河路绒兴家园 3 楼

茶语舍

地址:松潘县松潘县进安镇中街好吃一条街

卡诺

地址:马尔康县马尔康县政法大厦楼下

黑帐篷咖啡

地址:若尔盖县郎木寺

文化活动

摩朗节

时间:正月初三至十五

介绍:该节日本来是一个大型宗教活动,但因群众广泛参加,既有观赏性又具娱乐性,于是逐渐成为传统节日。摩朗节又称传昭大法会,是藏传佛格鲁派创始人宗喀巴大师于 14 四年创立的。

看花节

时间:藏历 5 月至 6 月

地点:嘉绒藏族地区各村寨

介绍:这一节日流行于嘉绒藏族地区。各个村寨的过节时间都不尽一致,但一般都在藏历 5、6 月间。这段时间,是嘉绒地区的黄金季节,漫山遍野盛开着鲜花,全寨人倾巢出动,来到野外的草坪,搭起雪白的帐篷,带上美味佳肴,一玩就是 10 余天。

雅敦节

时间:大致在 7 月至 8 月

地点:若尔盖县

介绍:该节日翻译成汉语,就是“庆祝夏季到来”,流行于若尔盖县。无垠的草原,山花烂漫,牛欢马叫,于是用歌舞美酒来欢庆,形成节日。

牦牛文化节

时间:7 月

介绍:大草原特有节日,规模很大,活动项目很多,赛牦牛和赛马,服饰、歌舞表演,传统体育比赛以及举办商品交易会。

旅游贴士

- 1、米亚罗属高海拔地区，不宜剧烈运动，宜少饮酒，多食蔬菜、水果，以防发生高山反应。年老体弱者，应备好常用药品。
- 2、景区日照强，紫外线强。长时间在户外活动，请戴上帽子墨镜，涂抹防晒霜。
- 3、由于米亚罗平均海拔在 3500 米左右，昼夜温差大，行前要做足细致的准备工作：带上雨衣、防寒衣物等。
- 4、去往米亚罗的路较多山路和弯道，自驾车的朋友请小心驾驶。
- 5、爱好摄影、登山的朋友，请带好有关器材，注意户外保暖。
- 6、途经藏、羌少数民族地区，应该充分尊重当地民族习俗及禁忌，进寺庙前应先摘帽表示恭敬，在寺庙里不能摄影、摄像。
- 7、在米亚罗最好野地露营，体验野外生活的乐趣，因此，最好自备野营帐篷、行军床、鸭绒被套等保暖物品，以免晚上被冻着；也可以向当地藏民租用，每顶帐篷每晚租金大约 60 元。
- 8、野营不同于住宾馆，汽车应紧靠人停，同时管好自己物品。
- 9、红叶多为枯叶，所以请别在红叶区随意丢烟蒂，防止发生森林火灾。
- 10、由于当地的晚间活动较差，所以出门参加娱乐活动时要特别注意，以免被敲诈。
- 11、红叶时间很短，而且最红的时间谁也无法确定，请随时电话咨询。

藏族禁忌

接待客人时，无论是行走还是言谈，总是让客人或长辈为先，并使用敬语，如在名字后面加个啦字，以示尊敬和亲切，忌讳直呼其名。迎送客人，要躬腰曲膝，面带笑容。室内就坐，要盘腿端坐，不能双腿伸直，脚底朝人，不能东张西望。接受礼品，要双手去接。赠送礼品，要躬腰双手高举过头。敬茶，酒，烟时，要双手奉上，手指不能放进碗口。

藏族人绝对禁吃驴，马肉和狗肉，有些地区也不吃鱼肉。吃饭时要食不满口，咬不出声，喝不出响。喝酥油茶时，主人倒茶，客人要待主人双手捧到面前时，才能接过来喝。

禁忌在别人后背吐唾沫，拍手掌。行路遇到寺院，玛尼堆，佛塔等宗教设施，必须从左往右绕行。不得跨越法器，火盆。经筒，经轮不得逆转。忌讳别人用手触摸头顶。

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米亚罗攻略！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](#)。