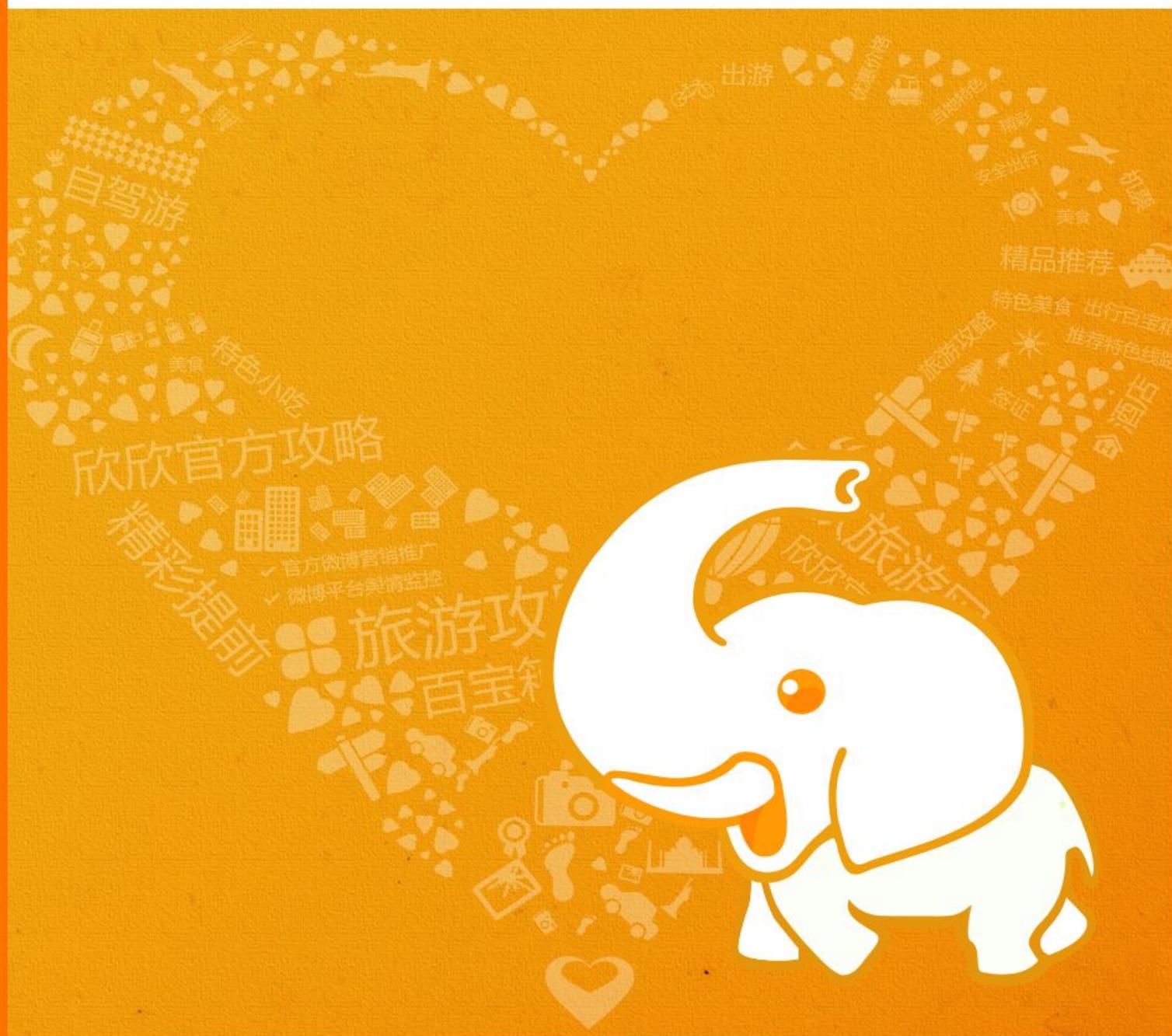


欣欣旅游官方攻略

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

# 呼伦贝尔



## 精华抢先看



### 呼伦贝尔草原

呼伦贝尔草原，宛如一幅巨大的绿色画卷，无边无际，处处是蓝天绿草。这里是我国目前保存最完好的草原。此外，这里是一代天骄成吉思汗的出生地。



### 满洲里

地处呼伦贝尔地区西部的满洲里市被誉为“亚洲之窗”，是中国北方最大的陆路口岸。满洲里国门已经是满洲里的标志了，也是游客到满洲里必去之处。



### 手把肉

手把肉是草原牧民最常用和最喜欢的餐食，也是他们招待客人必不可少的食品。似乎已形成这样一种概念，即到草原旅游不吃一顿手把肉就算没完全领略到草原食俗风味和情趣，虚此一行。

## 提前早知道

适合人群：所有人

适合天数：7天

花费预算：5000元

最佳旅游时间：6-9月是夏季旅游最好的季节，但是早晚温差较大，可提议游客多带些衣物。不能只穿短袖衫、短裤或裙装，应适当带长袖衣服，随时加减。7月份以后草原上蚊子较多，应适当带些风油精(当地有售)，最好穿旅游鞋而不穿凉鞋，以免蚊虫叮。

## 本地人忠告

内蒙古草原昼夜温差较大。带雨衣比带雨伞要适用。乘汽车遇畜群要早些避开。如在草原遇见畜群，汽车与行人要绕道走，不要从畜群中穿过，否则会被认为是对畜主的不尊重。

## 欣欣百宝箱



品质线路



优惠门票



特价酒店



打折机票

## 目录

- P2：在呼伦贝尔必做的事
- P4：景点分布图
- P5：呼伦贝尔概况
- P6：线路推荐（经典线路推荐）
- P9：交通攻略（到达呼伦贝尔）
- P10：景点介绍
- P14：周边景点
- P15：住宿推荐
- P16：美食攻略
- P17：特产攻略
- P18：草原风俗人文
- P19：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](#)、[jcxianxian99887](#)、[hmilyhle](#)、[心儿想旅行](#)

# 在呼伦贝尔必做的事

## 1、金帐汗体验游牧部落



图片来源：欣欣会员—Jason

金帐汗蒙古部落坐落在陈巴尔虎旗境内，是呼伦贝尔境内唯一以游牧部落为景观的旅游景点，位于呼伦贝尔草原上号称“北疆第一曲水”的莫尔格勒河畔，是呼伦贝尔三大草原旅游点中景色最美的一个，离海拉尔约40分钟车程。这里是中外驰名的天然牧场，也是“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊”的呼伦贝尔草原腹地。12世纪末至13世纪初，一代天骄成吉思汗曾在这里秣马厉兵，与各部落争雄，最终占领了呼伦贝尔草原。

金帐汗蒙古部落距海拉尔市区38公里，可乘去往拉布大林方向的班，告诉司机在“金帐汗”下车，车会停在公路边，下车再往西走800米左右就是金帐汗。也可乘出租车前往。

## 2、呼伦湖赏鸟看日出

呼伦湖，当地人称达赉湖，方圆八百里，是中国第五大湖泊，内蒙古第一大湖。其鸟类资源丰富，在赏鸟之余，呼伦湖日出也是一道不可不看的风景。

目前呼伦湖的主要旅游区就是湖畔的小河口旅游区，呼伦湖饭店的全鱼宴是相当有名的，是难得一尝的美味，去的时候不要错过。呼伦湖景区还有呼伦湖日出、呼伦湖晨景、成吉思汗拴马桩、鸥岛等。游呼伦湖一般需要4-5个小时。

从满洲里市区到小河口单程40公里，从满洲里市内的边贸市场门口有车到呼伦湖(车票20元/往返，车型是小型面包车)；也可租车去(来回车费100元左右，车型一般是伏尔加)，租车的好处在于：时间相对较自由，而且可以从司机那儿打听到一些当地的名吃、名景和乡土人情。

呼伦湖门票20元/人；若包海拉尔的出租车前往，则司机不用买票。

## 3、恩和体验俄罗斯民族乡



图片来源：欣欣会员—Jason

在呼伦贝尔中俄界河两岸早期的淘金者们在这里创造的最美的奇迹，不是黄金的占有量，而是洞房花烛，因此一个新的人文种群——美丽的华俄后裔出现在呼伦贝尔。

呼伦贝尔现有华俄后裔8000余人，1989年，“华俄后裔”被确定为“俄罗斯族”。也是我国低于10万人口的少数民族之一。呼伦贝尔有着全国唯一的俄罗斯民族乡。这里大部分仍保留着较为完好的俄罗斯文化和生活习俗，不出国门，就可以领略到异国风情。

俄罗斯族人仍然以“木刻楞”为居所，以俄罗斯传统的生活方式为依存，在呼伦贝尔，可以看到黄皮肤、红脸膛男人的粗犷，蓝眼睛、白皮肤女人的娇媚。

俄罗斯族民居深受北欧西伯利亚农庄建筑风格影响，都是一栋栋典型的俄式木砌房子，叫做“木刻楞”。用原木交错叠建，原木之间垫有青苔或泥土，层顶由铁皮覆盖，门窗边框用彩色漆绘。家家窗台上都有鲜花，每户都有用木栅栏围成的大院子，院里种植花草。村中心有一个教堂，是标准的俄罗斯东正教教堂的建筑格局。

恩和没有高层建筑物、自来水，煤气，没有冲水马桶，除了路边的风力与太阳能合一的路灯，几乎找不到任何现代化的痕迹。

据当地乡长说，在上世纪初，俄国十月革命后，许多被流放的白俄贵族少女，越过国境，嫁给了闯关东来到这里的山东大汉。但嫁到这里的贵族毕竟是少数，资料显示，大部分来这里的是普通劳动人民。

### 推荐参观：

恩和俄罗斯博物馆、俄罗斯族传统民居，晚餐品尝俄罗斯风味菜肴，与热情好客的主人高歌共舞，体验华俄后裔的民族风情。宿俄罗斯民族家庭体验俄罗斯族生活方式。

## 4、满洲里国门看风景



图片来源：欣欣会员—Jason

地处呼伦贝尔地区西部的满洲里市被誉为“亚洲之窗”，是中国北方最大的陆路口岸。满洲里国门已经是满洲里的标志了，也是游客到满洲里必去之处，位于满洲里市西部中俄边境处我方一侧，于1989年建成。

可去五道街乘公车(1元/人)去国门。车子只到中俄贸易市场。下车后往前走一段路就是国门，门票20元。国门这边的草原和建筑非常漂亮。另外，满洲里街头行色匆匆的俄罗斯人也是此地一道特别的风景线。

特别提醒：满洲里是口岸城市，外来人口较多，应选较好的宾馆住宿。

## 4、骑马、祭敖包



图片来源：欣欣会员—Jason

### 骑马

“千里草园铺翡翠”——在呼伦贝尔草原旅游，不可错过骑马乘驼畅游草海。辽阔无边的大草原像是一块天工织就的绿色巨毯，策马其上，那种柔软而富于弹性的感觉就像踩在绿色地毯上。远看

绿草与蓝天相接处，牛羊相互追逐，牧人举鞭歌唱，此情此景之中，甘愿成为草原上的羊儿，或是草原上的一颗星星。

除了骑马还可以坐“勒勒车”环湖漫游，可以临湖垂钓，观看摔跤、赛马、乌兰牧骑的演出，吃草原风味“全羊宴”，尽享草原风光。

骑马注意：旅游点可以花钱骑马，体验一下草原漫步的感觉。如果有机会到草地深处蒙古包做客，在那里或许能够真正地骑马。但同时需要注意的是，牧民的马通常陌生人难以控制，如果没有丰富经验，一定要小心摔伤。不要高估自己的能力以及不要低估马匹的能力。如果没有人保护，不要轻易冒险飞马狂奔。

### 祭敖包

祭敖包——是草原上最隆重的祭祀活动。不论是古代还是现代，敖包在蒙古牧民心目中都占据很重要的地位。它能保佑蒙古牧民平安无事、人畜兴旺，是吉祥的象征。

蒙古族牧民各地区的风俗习惯不同，祭敖包的形式各异，一般都是在农历五月下旬六月上旬，有的地方在七、八月份。此时正值水草丰美、牛羊肥壮的季节。

祭祀时，非常隆重、热烈，几十里、上百里远的牧民们都要坐着勒勒车，骑马或乘汽车、拖拉机带着携带着哈达、整羊肉、奶酒和奶食品等祭品赶来敖包处。有条件的地方，还要请喇嘛穿起法衣戴上法帽，摆成阵势，焚香点火、诵经。

先献上哈达和供祭品，再由喇嘛诵经祈祷，众人跪拜，然后往敖包上添加石块或以柳条进行修补，并悬挂新的经幡、五色绸布条等。最后参加祭祀仪式的人都要围绕敖包从左向右转三圈，祈求降福，保佑人畜两旺，并将带来的牛奶、酒、奶油、点心、糖块等祭品撒向敖包，然后在敖包正前方叩拜。

祭典仪式结束后，举行传统的赛马、射箭、投布鲁、摔跤、唱歌、跳舞等文体活动。有的青年男女则偷偷从人群中溜出，登山游玩，倾诉衷肠，谈情说爱，相约再见的时日。这就是所谓的“敖包相会”了。

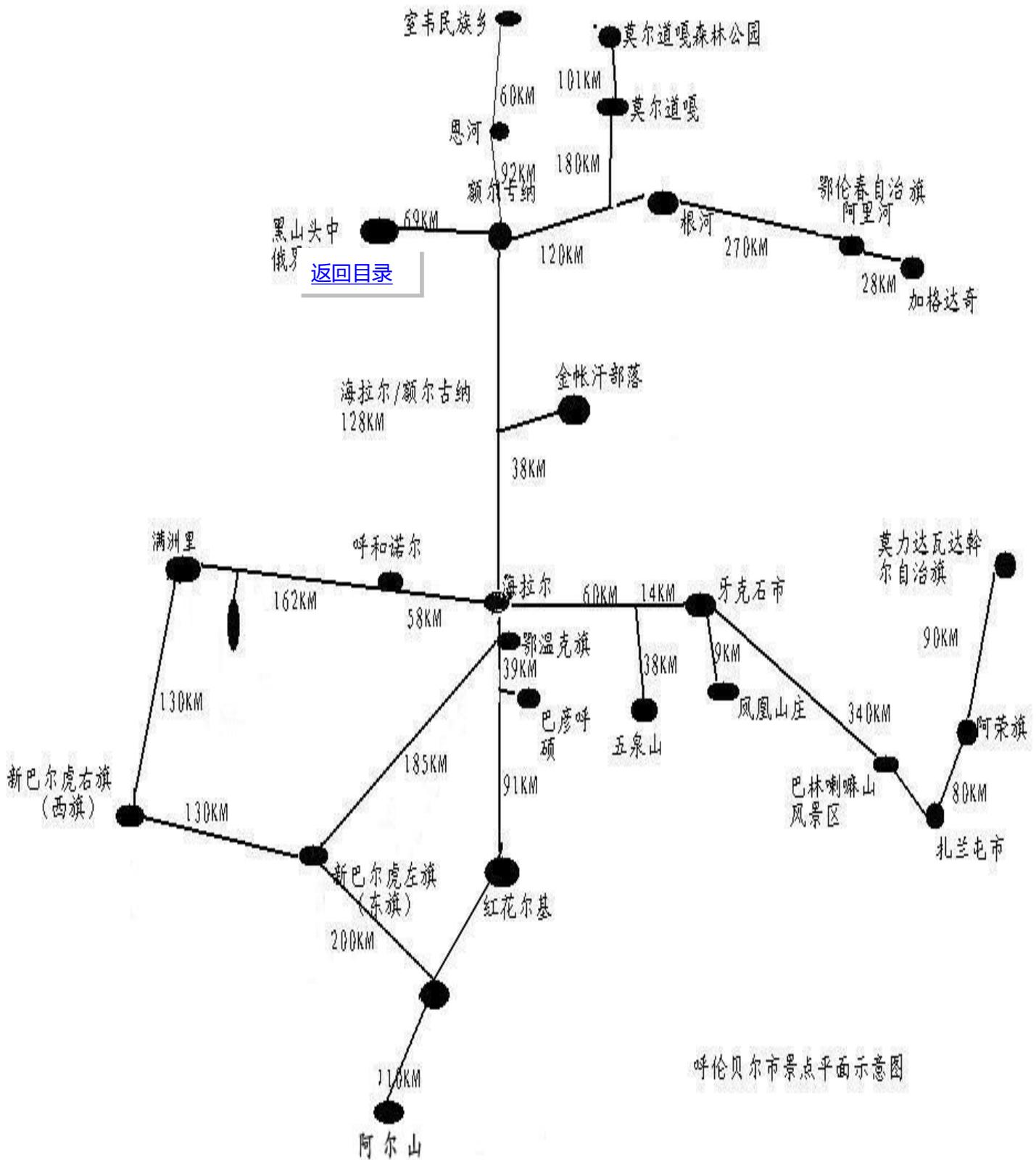
### 巴彦胡硕敖包山

巴彦胡硕敖包山旅游点，隶属鄂温克自治旗，位于敖包山南部伊敏河畔的岗阜上，距海拉尔39公里。

建议租车从海拉尔到鄂温克旗的白音呼硕草原，毕竟，最美的风景都在路上。全程只需20分钟，出租车费用在50元左右。

在旅游点消费相对于呼伦贝尔境内的其他消费来说是比较贵的；去的时候多带点衣物和防蚊用品，草原上早晚温差很大，蚊子种类也很多，有一种毒蚊子非常厉害，最好作些准备。

# 呼伦贝尔景区示意图



呼伦贝尔市景点平面示意图

## 呼伦贝尔概况

### 呼伦贝尔：世界上最美的草原

有一片蓝天任云蒸霞蔚！有一片净土任马儿骋情纵意！有一片草原天鹅飞来都不想回……

这就是鲜花遍地、毡房簇簇、奶茶飘香的世界第三大草原，也是中国最美的草原——呼伦贝尔大草原。

呼伦贝尔地处祖国北疆，位于内蒙古东北部，是中国优秀旅游城市。总面积 25.3 万平方公里，相当于山东、江苏两省面积的总和。呼伦贝尔市以其古迹的民族性、草原的垄断性、森林的天然性、野生动植物的珍奇性和民族的独特性，被国家列为全国六大景区之一，是我国北疆重要的生态屏障。

水草丰美的草原、松涛激荡的大兴安岭林海、纵横交错的河流、星罗棋布的湖泊组成了一幅绚丽多彩的画卷。

呼伦贝尔草原牧草茂盛的时候，隐身于牧场之中，草原可以给予很多意想不到的平静和安详。就如恋人之间的守候一样，白头偕老固然重要，但人世间最美的事情，莫过于一起度过彼此最风华正茂的时节。要去看呼伦湖，自然不能错过了她最美丽的夏季。

### 北国碧玉

一望无际的呼伦湖，是无边无际的蓝，在微风下如有生命的精灵，与流云嬉戏。呼伦湖的美在于变幻莫测，本来还风清云淡，湖的另一边忽然迷蒙，瞬间蔓延开的雨雾就这样融化了整个呼伦湖，面纱之后是你捉摸不清的世界；而雨刚停下，空气中带着牧草的清香，阳光洒向湖面，突然的明媚让人多少有点措手不及。

### 别样的异族风情

在草原深处，有最原始、最淳朴的自然风光和风土人情，鄂温克、巴尔虎、布里亚特蒙古族兄弟姐妹将以特有的豪爽、奔放与深情厚意迎接你的到来。

穿越吉布胡朗图，你将能品味飞鸟成群、水天一色、气势磅礴的呼伦湖和新开湖；住进自己搭建的蒙古包，品尝亲手宰杀的牛羊，喝一杯醇香的奶茶和美酒，吃一顿鲜嫩的手扒肉，让朝霞般的篝火点燃你无限的热情和美好的希望；体会草原牧民赛马、套马、驯马表演、蒙古博克、角力擂台赛、祭敖包……当一回蒙古人？做一天牧民吧！

推荐景点：敖鲁古雅鄂温克族、金帐汗蒙古部落、临江屯

### 中国地图上的鸡冠

祖国雄鸡形版图上方，有一个酷似鸡冠的地方，那就是世界闻名的内蒙古自治区呼伦贝尔盟，她被誉为“北国碧玉”。呼伦贝尔得名于呼伦和贝尔两大湖泊。呼伦的蒙语大意为“水獭”，贝尔的蒙语大意为“雄水獭”，因为过去这两个湖盛产水獭。

### 成吉思汗出征之地

莫尔道嘎”在蒙古语中的意思是“出发”。当年成吉思汗从这里出发率军西征，莫尔道嘎因此得名。莫尔道嘎地处我国大兴安岭腹地，面积 2 万多平方公里，这里有保存完好的原始森林，河流密布，山峦起伏，一派世外桃源景象。

推荐景点：莫尔道嘎国家森林公园、红豆坡、一目九岭、翠谷流云、林海听涛



Photo by Chen



Photo by Chen

图片来源：欣欣会员—Jason

## 线路推荐

### 经典线路

呼伦贝尔的旅游主要分为三条线：

**西线：**海拉尔--满洲里，主要景点：呼和诺尔草原、呼伦湖（达赉湖）、满洲里

**南线：**阿尔山，主要沿线的夏天花开，秋天的绚烂彩色。

**北线：**海拉尔--金帐汗--黑山头--额尔古纳--五卡、七卡--恩河--室韦--临江--莫尔道嘎--白鹭岛这条线最长，也最美。有被称作呼伦贝尔最佳摄影点的金帐汗部落，有号称中国最美夏天的额尔古纳、中国十大魅力名镇的室韦俄罗斯民族镇，莫尔道嘎国家森林公园，再往里可以深入到根河和鄂温克民俗旅游。

### 第一条 草原口岸两晚三天精品线路

D1、到达海拉尔。游览海拉尔西山国家森林公园、世界反法西斯战争海拉尔纪念馆，午餐后前往陈巴尔虎旗巴彦哈达或呼和诺尔旅游景区，体验草原民俗文化及蒙餐，晚饭后观看大型实景演出《天骄·成吉思汗》，晚住蒙古包。

D2、陈旗草原——满洲里，沿途观赏中国最美的草原、满洲里口岸风情；晚餐欣赏俄罗斯歌舞表演，体验异国风情、酒吧等。晚住满洲里国贸大酒店。

D3、满洲里购物。



图片来源：欣欣会员—Jason：这里让我觉得很是安宁



图片来源：欣欣会员—Jason

### 第二条 民族风情体验四晚五天线路

D1、到达海拉尔，参观海拉尔西山国家森林公园、世界反法西斯战争海拉尔纪念馆、呼伦贝尔市博物馆后赴鄂温克旗巴彦呼硕旅游景区，做一天牧人，体验布里亚特部落风情。参加情歌对唱、篝火晚会等活动，夜宿海拉尔。

D2、海拉尔——额尔古纳——拉布大林——恩和。上午穿越陈巴尔虎草原，中午抵拉布大林观赏亚洲最大湿地，午餐品尝森林野菜全宴，下午前往室韦俄罗斯民族乡，观看俄罗斯民间歌舞，品俄式大餐，住俄罗斯家庭。

D3、恩和——拉布大林——哈达图。上午参观现代化农场，午餐品尝有机食品。下午去陈旗巴彦哈达景区，体验蒙古文化，晚9?押 00 观看大型实景演出《天骄·成吉思汗》，住蒙古包。

D4、满洲里一日游，住满洲里国贸大酒店。

D5、满洲里或海拉尔自由购物。

### 第三条 自驾车精品线路

- 1、穿越兴安岭，走进大草原六晚七日自驾游。
- 2、五彩呼伦贝尔民族体验自驾游。
- 3、中东铁路沿线自驾游。
- 4、蒙古族出行线路自驾游。

注：详见呼伦贝尔市自驾游路书

## 第四条 周末休闲旅游线路

A线：D1、海拉尔出发前往陈旗巴彦哈达或呼和诺尔景区。体验草原风情，参加一日那达慕，晚9:00观看大型实景演出《天骄·成吉思汗》，住蒙古包或自带帐篷。

D2、返回海拉尔，参观世界反法西斯战争海拉尔纪念馆、呼伦贝尔市博物馆，愉快结束行程。

B线：海拉尔出发，白音呼硕景区一日游。

C线：D1、海拉尔出发经额尔古纳市至室韦俄罗斯民族乡，观看俄罗斯民间歌舞，品俄式大餐，住俄罗斯家庭。

D2、经恩和至哈达图，参观现代化农场，品尝有机食品。返程。



图片来源：欣欣会员—Jason

## 第五条 呼伦贝尔一晚两天专列游

D1、到满洲里(火车返回海拉尔站)，游览满洲里。午餐后前往陈旗巴彦哈达或呼和诺尔景区，参加草原那达慕，体验巴尔虎蒙古族风情(晚餐蒙餐)，晚餐后观看大型实景演出《天骄·成吉思汗》，晚住蒙古包。

D2、陈旗草原出发，前往海拉尔参观世界反法西斯战争海拉尔纪念馆、西山国家森林公园、呼伦贝尔市博物馆、自由购物。海拉尔火车站上车，返程。

## 第六条 六晚七天越野自助游线路

D1、到达海拉尔，一日游，晚住海拉尔。

D2、前往额尔古纳经陈旗草原莫尔根河，从自然路到七一入海拉公路，观赏亚洲最大湿地，午餐品尝兴安野菜全宴。下午前往室韦俄罗斯民族乡，住俄罗斯家庭。

D3、前往莫尔道嘎国家森林公园，中午白鹿岛用餐，下午激流河漂流，晚住莫尔道嘎镇(宾馆或林家乐)。

D4、前往根河敖鲁古雅鄂温克使鹿部落，根河一日游，晚住根河。

D5、根河—拉布大林—陈巴尔虎草原。根河市出发，顺根河经拉布大林到陈旗哈达图农牧场，参观现代化的农垦。午餐品尝有机食品，下午前往呼和诺尔、巴彦哈达景区，蒙餐。晚饭后观看大型实景演出《天骄·成吉思汗》，住蒙古包。

D6、早茶后，前往满洲里一日游。

D7、早餐后满洲里或海拉尔离开。

## 第七条 学生十日夏令营活动线路

D1、到达海拉尔，参观世界反法西斯世界战争海拉尔纪念馆(爱国主义教育)、呼伦贝尔市博物馆(了解呼伦贝尔自然、人文、历史文化)，午餐后前往陈旗巴彦哈达景区，体验牧民生活，晚餐(蒙餐)后观看大型实景演出《天骄·成吉思汗》，住蒙古包。

D2、陈旗草原出发前往额尔古纳沙米娜英语夏令营或红花尔基森林公园夏营地，开展一周的主题活动及体能训练。

D3、返回海拉尔成吉思汗广场，闭营仪式。

## 第八条 岭东周末休闲游

D1、阿荣旗苏古达乐牧场高尔夫，午餐后扎兰屯游览、晚餐，住扎兰屯。

D2、雅鲁河漂流，午餐后返程。

## 第九条 环呼伦贝尔六晚七日游

D1、到达海拉尔，一日游，住海拉尔。

D2、海拉尔——牙克石至大兴安岭岭顶，午餐在岭顶品尝兴安野菜全宴，欣赏大兴安岭岭顶风光，中东铁路景点。下午去扎兰屯，参观中东铁路博物馆，游览吊桥公园，自由购物，晚餐农家乐，住扎兰屯。

D3、雅鲁河漂流，午餐后去柴河游览，晚住柴河森林人家。

D4、柴河景区游览，午餐阿尔山。下午前往蒙古长调之乡——新巴尔虎左旗，参观诺门罕战争遗址、额布都格口岸，晚上在甘珠尔景区，欣赏蒙古长调，参观巴尔虎手工制品厂，品尝奶茶、手扒肉、马奶酒。

D5、上午在甘珠尔景区游玩后前往新巴尔虎右旗，观赏呼伦湖，午餐全鱼宴后湖，午餐全鱼宴后前往满洲里，市区游览，晚上观看俄罗斯风情表演，品俄式晚餐。

D6、满洲里景区游览，自由购物。午餐后前往陈巴尔虎旗巴彦哈达或白音呼硕景区，参加牧民那达慕，晚上观看大型实景演出《天骄·成吉思汗》，住蒙古包。

D7、陈旗草原到海拉尔，自由购物。

D4、前往满洲里，体验异国风情，住满洲里国贸大酒店。

D5、离开。

by Chen



图片来源：欣欣会员—Jason：他是鄂温克族，8岁开始骑马直到现在

## 第十条 呼伦贝尔银色之旅四晚五日游

D1、海拉尔接团。参观海拉尔西山国家森林公园、世界反法西斯战争海拉尔纪念馆、东山滑雪训练，自由购物，用特色餐，住海拉尔。

D2、前往冰雪那达慕景区，参加冰雪那达慕，体验冬季草原民族生产生活，访问牧户，住蒙古包。

D3、前往牙克石凤凰山滑雪场参加滑雪大奖赛，雪地汽车驾驶训练，住牙克石木屋。

## 欣欣线路推荐



【厦门出发】北戴河\满洲里\海拉尔\呼伦贝尔草原\长白山 13 日游

厦门出发[独立成团]夕阳红专列 | 北戴河、满洲里、呼伦贝尔草原、长白山 13 日

厦门到北京、海拉尔、呼伦贝尔大草原四飞四日游(团队)

门市价：3580 元

门市价：3500 元

门市价：4500 元

欣欣价：3380 元  
定

>>立即预定

欣欣价：3300 元

>>立即预定

欣欣价：4250 元

>>立即预定

## 交通攻略

### 到达呼伦贝尔

#### 飞机

>>更多打折机票信息

东山机场前身是侵华日军修建的军用机场。东山国际机场为内蒙古自治区主要机场，机场位于呼伦贝尔市海拉尔区，又称海拉尔机场。

呼伦贝尔东山国际机场已经开通北京、呼和浩特、哈尔滨、沈阳、南京、杭州、深圳、秦皇岛、广州、石家庄、天津、上海、大连、宁波、郑州、三亚【季节性定期 — 冬季】、大庆、厦门、武汉、香港、台湾、俄罗斯赤塔、蒙古乔巴山、蒙古乌兰巴托、日本东京等城市。

#### 机场交通

东山机场距离市区 7 公里，交通比较方便。搭乘出租车的话，那个要求司机使用计价器。海拉尔出租车起步价 6 元，超过 2 公里后每公里 2 元。夜间 9 点以后，起步价 6.8 元，超过 2 公里后，每公里 2.4 元。

一般 30 元左右就可到达市区。如果司机不适用计价器，乘客有权拒付，并拨打海拉尔运管站监督电话：0470 — 8376111。另外，机场有大巴发往市区，但是时间不定。

#### 火车

海拉尔境内有滨洲铁路通过。北京、哈尔滨、呼和浩特、包头都有火车到海拉尔，从北京到满洲里的火车也经过海拉尔。

游客可以搭乘北京始发的 1301 次（早上 11:04 发车，次日下午 15:26 到达海拉尔，行程约 28 小时）或者搭乘北京始发的 K19 次（晚上 22:56 从北京发车，到达海拉尔是第三日凌晨 00:37，行程约 26 小时）

#### 汽车

>>更多汽车时刻信息

呼伦贝尔公路交通已形成了以海拉尔、那吉镇为枢纽，以国道 111 线北京 — 加格达奇，国道 301 线绥芬河 — 满洲里，及省道黑河 — 黑山头、拉布大林 — 阿木古郎、满洲里 — 阿拉坦额莫勒等国省干线公路为骨架，以县乡、边防、专用公路为脉络的公路交通网。

海拉尔地区公路客运站位于海拉尔区东头道街，距离火车站不远。每天有发往莫尔道嘎、红花尔基、根河、牙克石、拉布大林（额尔古纳）、满洲里、阿尔山等地的班车，也有去往哈尔滨的班车。

### 当地交通

#### 自驾

行程路线：北京 — 锡林郭勒 — 东乌旗 — 阿尔山 — 满洲里 — 额尔古纳（拉布大林）— 室韦俄罗斯民俗村 — 额尔古纳（扎布大林）— 海拉尔 — 牙克石 — 扎兰屯 — 乌兰浩特市 — 经棚（克什克腾旗）— 乌兰布统 — 河北围场塞罕坝 — 承德 — 北京。全程近 5000 公里（差 40 公里），行程十天。

#### 小贴士

1、北京至阿尔山这段路途很艰辛，尤其是东乌旗至阿尔山这段 440 公里的路程，费时十一个小时，满都宝力格至阿尔山的 260 公里路程，汽车仿佛在布满弹坑的路上行进。告诫北京去往阿尔山的朋友：这段路的草原景色极美，但路不好走。

2、从北京出发经承德 — 赤峰 — 走内蒙古大通道 — 快到乌兰浩特时下道奔往阿尔山也是很不错的选择（路很好）。

#### 公交车

海拉尔区内目前设有 12 条公交线路，公交车多为无人售票。其中，1 路和 4 路公交车为双层旅游观光大巴。

#### 出租车

海拉尔出租车起步价 6 元，超过 2 公里后每公里 2 元。夜间 9 点以后，起步价 6.8 元，超过 2 公里后，每公里 2.4 元。

#### 包车

呼伦贝尔地理面积很大，建议包车出行，因为草原的美景全在路上。旅游点并不属于真正的草原生活。包车出行，可以在路上随时停车，可以找一个蒙古包进去做客。旅游社通常是点对点服务，中途是不能停车。

包车在海拉尔还没有固定的营业组织，可游玩时与当地人、或是出租车司机联系。在海拉尔，包车车型一般是夏利、捷达、桑塔纳 2000 三种车型，价格也依次上升。

包车价格一般为每天 300 - 500 元左右，这里包括了租费、油费和可能的养路费、过桥费等，价格视具体线路、路程会有不同，需要同司机商量。

## 景点介绍

### 呼伦贝尔草原

呼伦贝尔大草原地处祖国北端、内蒙古东北部，位于祖国雄鸡形版图上方酷似鸡冠的地方，被誉为“北国碧玉”。呼伦贝尔大草原得名于境内的呼伦和贝尔两大湖泊，现在也是呼伦贝尔市的所在地。

呼伦贝尔草原，宛如一幅巨大的绿色画卷，无边无际，处处是蓝天绿草。这里是我国目前保存最完好的草原。此外，这里是一代天骄成吉思汗的出生地。

每到夏季，这里草长莺飞，牛羊遍地；星星点点的蒙古包上升起缕缕炊烟；微风吹来，牧草飘动，处处“风吹草低见牛羊”；蓝天白云之下，一望无际的草原、成群的牛羊、奔腾的骏马和牧民挥动马鞭、策马驰骋的英姿尽收眼底。还可以在草原上尽情骑马、骑骆驼，观看摔跤、赛马、乌兰牧骑的演出，吃草原风味“全羊宴”，加上晚上的篝火晚会，更能体验游牧民族的独特风情。

交通：从海拉尔市有发往草原的旅游车，一个小时的车程。

### 呼和诺尔草原

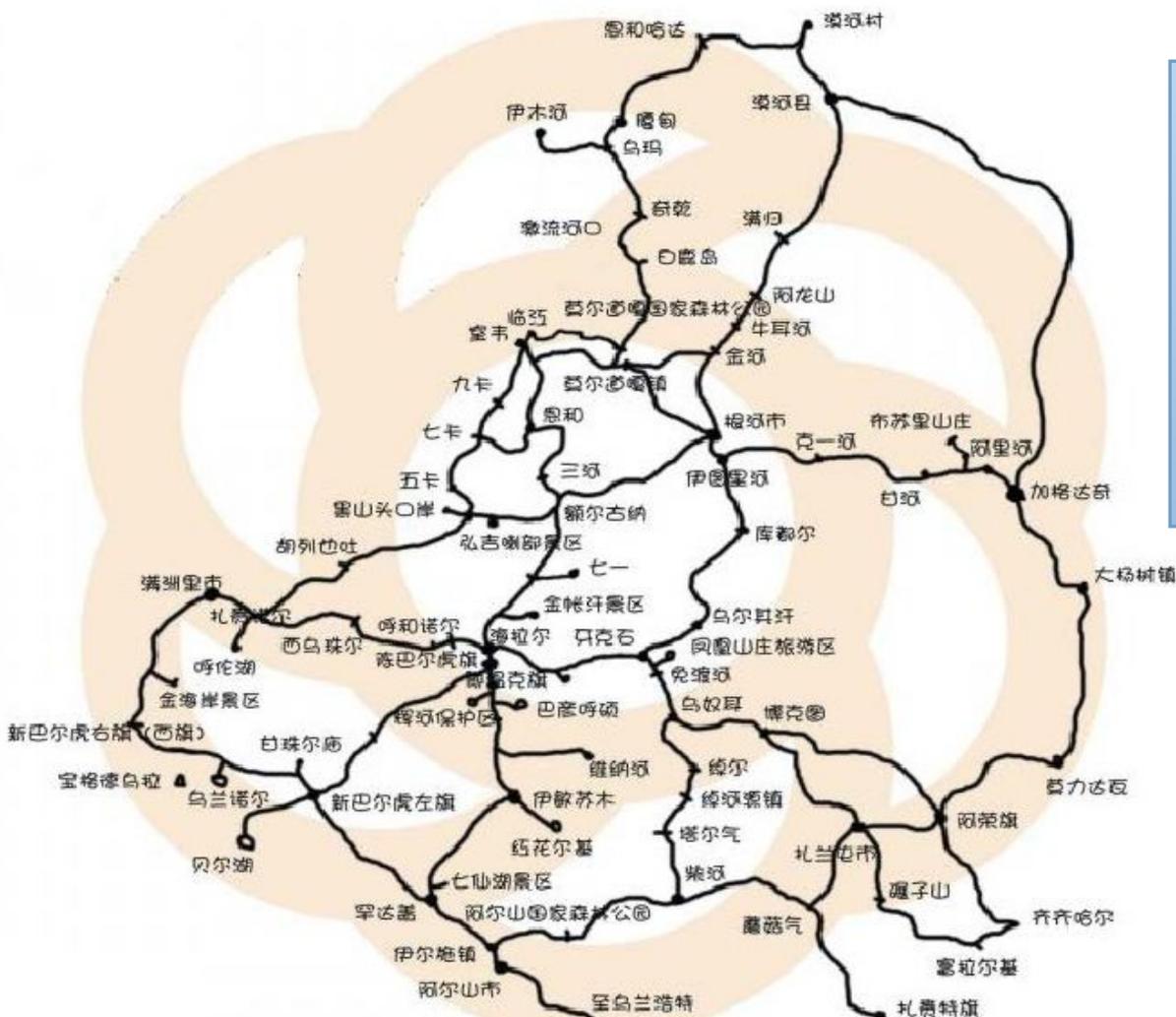
呼和诺尔草原在呼伦贝尔盟陈巴尔虎旗，是呼伦贝尔草原的一部分，也是当地最具代表性的草原民俗旅游点。乘海拉尔去往满洲里方向的长途汽车，在301国道1340公里里程碑处下车，向北走500米即是。也可乘出租车前往，人多的话租车去陈旗或进草原是很好的选择。海拉尔有到各旗的车，到陈旗的尤其多，每20分钟就有一趟。

草原内有许多大大小小的河流湖泊，其中呼和诺尔湖景色最佳，湖面四周绿草如茵，湖水清澈洁净，犹如一颗闪亮的明珠，湖边不时有野生的白鹭飞起，岸边青蛙跳起跳落。

门票 20元

交通 从海拉尔市有发往草原的旅游车，一个小时的车程。

推荐住宿：度假村（钢筋混凝土结构）蒙古包，80/床位（参考价格），有空调、公共卫生间。



呼伦贝尔旅游地图

## 呼伦湖

位于中国内蒙古呼伦贝尔市，是中国第五大湖泊，也是内蒙古第一大湖。这里气候温凉，是避暑佳境，夏季可以观看到美丽的日出景象。

除了观看日出，游客还可到居住在呼伦湖畔的新巴尔虎蒙古游牧民家中参观，体会蒙古包、勒勒车、雪白的羊群，品尝一下名扬天下的“全鱼宴”。在这里，游客可以穿上蒙古袍，骑着骏马奔驰；也可以骑着双峰驼漫步或乘坐原始的勒勒车漫游。还可划着小船在呼和诺尔湖中垂钓，或背着猎枪到附近的林中草地狩猎。

游呼伦湖一般需要 4 — 5 个小时。

**门票** 呼伦湖景区门票 20 元/人。若是从海拉尔包车前往，司机不用买票。

**交通** 从满洲里市内的边贸市场门口有车到呼伦湖（车票 20 元/往返，车型是小型面包车）；也可租车去（来回车费 100 元左右，车型一般是伏尔加），时间相对较自由，而且可以从司机那儿打听到一些当地的名吃、名景和风土人情。

## 金帐汗蒙古部落

金帐汗蒙古部落坐落在呼伦贝尔市陈巴尔虎旗境内，是呼伦贝尔境内唯一以游牧部落为景观的旅游景点，位于呼伦贝尔草原莫日格勒河畔。

金帐汗部落景点的布局，就是当年成吉思汗行帐的缩影和再现。目前景区内有用篝火狂欢晚会，精彩的赛马、套马、驯马表演，蒙古式博克、角力擂台赛、祭敖包，萨满宗教文化表演等观光节目。

**交通** 金帐汗蒙古部落距海拉尔区 38 千米，可乘去往拉布大林方向去的班车，告诉司机在“金帐汗”下车，车会停在公路边，下车再向西走 800 米左右就是金帐汗。建议包车前往。



图片来源：欣欣会员—Jason

## 莫尔道嘎国家森林公园

公园内分成龙岩山、翠然园、原始林、激流河、民俗村、界河游等六个景区。公园森林风景资源独具北国特色，保存着我国最后一片寒温带明亮针叶原始林景观，且地理位置优越，南邻呼伦贝尔大草原，北接中俄额尔古纳界河，山峦起伏，古木参天，植被丰富，溪流密布，处处展现幽、野、秀、新的风采。

公园开辟了呼伦贝尔草原 - 北方原始森林 - 额尔古纳界河旅游专线，先后推出激流河漂流、天然湖垂钓、森林河荡舟、原始林野宿、原始林狩猎、森林浴健身、无人区探险、界河游观光及冬季滑雪、凿冰捕鱼、雪橇游山等旅游娱乐项目。根据季节变化，还专题开办赏杜鹃、尝野果、采松籽、看雾烟等游乐活动。

**门票** 130 元

### 交通

### 乘车

海拉尔有开往莫尔道嘎镇的夜间火车，行程约 10 个小时。海拉尔汽车站有发往莫尔道嘎的班车，每天一班，行程约 8 个小时。

### 自驾

从海拉尔前往莫尔道嘎，可以从额尔古纳市（拉布大林）走途经室韦的柏油路，这条路路况较好，沿途风景优美。

### 旅游小贴士

莫尔道嘎国家森林公园景区离莫尔道嘎镇还有 12 公里路程，公园面积也很大，景区大门离白鹭岛有 100 多公里，所以最好是包车前往游玩。

## 扎兰屯

扎兰屯素有“塞外苏杭”之称，位于呼伦贝尔地区东部。1997 年，扎兰屯被列为国家级重点风景名胜區。

扎兰屯的自然景观天造地设，由于大自然的神奇造化，形成山、水、林交相辉映的自然景观风格。市区的吊桥公园和近郊的秀水、断桥风景区以其清幽自然之美吸引游人不绝如缕。叶剑英、乌兰夫等党和国家领导及老舍、叶圣陶、李准、孙谦等著名人士曾先后前来视察观光并泼墨抒情。

吊桥公园得名于园内的吊桥，吊桥始建于 1905 年，造型比较奇特。园内古树比较多，在碧绿的树木之间穿行是城市里难得的享受。还有一处景观是一定要去看，就是 1998 年 7 月被洪水冲垮的原雅鲁河大石桥桥头的 4 根桥头柱，很有文化大革命时期建筑上特有的政治色彩。

## 牙克石凤凰山庄

位于牙克石市东南部的沃野南沟,大兴安岭森林和呼伦贝尔草原的交汇处扎敦河畔,占地 99 公顷,自然风光比较秀美,是个休闲度假的好地方,那些清静幽雅的欧式小屋有种避居世外的感受。

凤凰山庄距牙克石市区 8 公里,距海拉尔 80 公里,可乘火车或长途汽车到牙克石,在林城宾馆下车,每到旅游季节,林城宾馆院内不定时有去凤凰山庄的中巴。

在牙克石还可去游览大兴安岭原始森林,有机会可以到当地牧民家做客。

## 白音胡硕(巴彦呼硕)

白音呼硕草原位于呼伦贝尔盟鄂温克旗西南部,有历史悠久的敖包祭祀文化和清代遗址。草原上,野草葱郁,花朵艳丽,弯曲的河流缓慢地流向远方。一座座蒙古包点缀在绿草如茵的草原上,是呼伦贝尔盟代表性的草原民俗旅游景点之一。

白音呼硕敖包是鄂温克草原上最大的官祭敖包。白音呼硕敖包还沿袭着传统敖包修建的形式修建,有主敖包一个,小敖包 12 个,手工铜顶 13 个,原始的石供桌、石香炉,透出古老的敖包祭祀习俗。

### 节日庆典

在这里,每年 5 月初当地牧民为庆祝春季接羔丰收而举行“丰收会”;

每年农历五月十三有喇嘛主持祭祀敖包,称“敖包会”;

6 月 18 日是鄂温克民族独有的传统节日“瑟宾节”;

与此同时一年一度的“国际敖包相会情歌节”也在这里举行;

12 月末,“内蒙古冬季那达慕”也在白音呼硕敖包山下举行。每逢节日,草原上的人们身着盛装从四面八方云集敖包,草原上一片欢腾,场面隆重而热闹。

### 《敖包相会》

这是人们耳熟能详的蒙古情歌,这首歌就是从白音呼硕敖包唱遍了中华大地的。上世纪五十年代,北京电影制片厂第一部以草原为题材的影片《草原上的人们》在白音呼硕敖包山上开拍,片中主题曲《敖包相会》至今仍在广泛传唱。为了纪念在鄂温克草原上拍摄的第一部影片,弘扬敖包文化,草原人民请影片的小说原作者玛拉沁夫先生为这里题写了“天下一敖包”的石碑。

**交通** 距海拉尔市仅 39 公里,建议从海拉尔租车到草原,一路上风景很美,全程只需 20 分钟,出租车费用在 50 元左右。

## 海拉尔

海拉尔位于呼伦贝尔盟的中部,东临大兴安岭,是呼伦贝尔市政府所在地,呼伦贝尔市的政治、经济、文化中心,也是到达呼伦贝尔大草原的必经之地,素有“草原明珠”之称。

海拉尔周边地区景致极佳,以草原、湖泊、冰雪风光为主要的旅游景观。这座草原城市三面环山,伊敏河穿过市区,把城市分成河东河西两部分。

由于消费水平不高,在海拉尔不必花很多钱就可以住到很不错的宾馆房间。不推荐住在小旅馆,尤其是火车站附近的一些小旅馆。

### 海拉尔景点:

#### 海拉尔西山国家森林公园

位于城区西部区政府后面的西山上,早在清代,这里就被列为呼伦贝尔八景之一——沙埠古松,也是我国唯一以樟子松为主体的国家森林公园。门票 10 元。

#### 侵华日军海拉尔要塞北山遗址

此处并无旖旎的自然风光,却有着地狱般的阴森,这里是中华民族苦难历程的一个片断。

目前,海拉尔已开发的北山要塞遗址,是当年侵华日军所建筑垒地堡的地下核心部分,通道总长度为 4000 多米,面积为 5000 平方米。1945 年 8 月 18 日,驻守在北山要塞的日军接到关东军的投降命令,向苏军投降,苏军将地下工事内粮食、弹药等物资运走,将地面的碉堡、永备火力点及地下工事入口全部用炸药炸坏。

如今,北山阵地地面工事虽然已经破坏殆尽,但是地下部分仍基本保存完好,成为呼伦贝尔市的爱国主义教育基地。

**门票** 20 元,含讲解费。从城区乘 5 路公共汽车,到终点“铁收审站”下车。

#### 万人坑

海拉尔要塞工程结束时,为了保密,日本鬼子将劳工分批分期集体枪杀、活埋,万人坑的白骨,实际上的数量超过万人。

到达万人坑可乘坐海拉尔去往拉布大林、陈旗、满洲里方面的长途汽车,告诉司机在过了“坝后”那个大坡的加油站下车,下车后加油站西边正对着的那个沙包就是当年的万人坑了,距路边不到 1000 米。

## 室韦俄罗斯民族乡

室韦又叫吉拉林，位于内蒙古的北端，它依山傍水，镶嵌在大兴安岭北麓，额尔古纳河畔，与俄罗斯小镇奥罗奇仅一河之隔。室韦是蒙古族的发祥地，同时也是我国唯一的俄罗斯族民族乡。

室韦俄罗斯民族乡以其独特的自然风光及浓郁的俄罗斯生活特点，吸引了国内外众多旅游者，在这里可以吃到正宗的列巴，主人还会热情地教你同他们一起打列巴，吃到主人自己腌制的俄罗斯酸黄瓜，鱼子酱、自酿的红豆酒，洗俄罗斯式桑拿，真正体验俄罗斯传统的家庭生活习惯。

### 交通

从海拉尔乘坐公共汽车到拉布大林(额尔古纳市政府所在地)，120公里左右，约2小时。然后从拉布大林换坐前往室韦镇的公共汽车，180公里左右，每天两班。莫尔道嘎有到室韦的班车，15:00发车，车程约2个小时，票价30元。从海拉尔包车到室韦大约4小时车程，沿途风光无限。

## 根河湿地



图片来源：欣欣会员—[jcxianxian99887](#)

根河湿地为“亚洲第一湿地”，是中国目前保持原状态最完好、面积最大的湿地。根河湿地位于呼伦贝尔额尔古纳市拉布大林镇的西北郊。湿地中那条任意曲折、飘逸如带的河流叫做根河。

据说，这个湿地是中国最美的河谷湿地，清澈的根河静静流淌，曲水环抱草甸，岸边矮树灌木丛生，绿意盎然，湿地上花草摇曳，山间白桦林连绵成片；这是一个远在天边、融入自然的净土，是一个曾经轰轰烈烈、而后归于寂静的圣地。

目前，这里开展的旅游项目有登山、垂钓、赏花、风情游等。到草原的朋友最好先去农贸市场，买手套和防蚊帽。

## 满洲里

满洲里原称“霍勒津布拉格”，蒙语意为“旺盛的泉水”，1901年因东清铁路的修建而得名“满洲里”，是一座拥有百年历史的口岸城市，素有“亚洲之窗”的美誉。

### 满洲里国门

满洲里国门，位于满市西部中俄边境处我方一侧的乳白色建筑。国门高30米，宽40米，1989年建成。国门庄严肃穆，在国门乳白色的门体上方嵌着“中华人民共和国”七个鲜红大字，上面悬挂的国徽闪着金光，国际铁路在下面通过。

国门对面不远处是俄罗斯的国门，金色的“CCCP”字母不免让人回想起前苏联的风光。

门票：30元；凭小学生证、记者证、70岁以上老人证，现役军人证、残疾人证、导游证免费。

### 火车头广场

广场内的火车头是1940年的日制蒸汽机车头，下面的铁轨是1925年苏联制造的43铁轨。所说的43铁轨，是因为它每一延长米是43公斤而得名。毛泽东主席在1949年赴前苏联莫斯科途经满洲里时，乘坐的火车就是在这辆火车头牵引下驶出国门的。这辆火车头的车牌是“1861”号。

### 中俄互市贸易区

是在满洲里商旅购物、休闲度假、参观考察、领略异域风情的最佳去处。每天都有俄罗斯游人来此购物，在互贸区的购物市场里与摩肩接踵的俄罗斯游客同处一地，与商贩们“砍价”，大包小包地购物，与他们用手势“说话”，别有一番情趣。

### 41号界碑

这是1994年8月中俄两国勘界结束时定在中俄边境线上的第41号界碑。在满洲里国门与俄罗斯国门之间，面向中方一侧，界碑高1.2米。界碑是祖国领土的象征，庄严神圣，不可侵犯。

### 套娃广场

满洲里俄罗斯套娃广场是全国唯一的以俄罗斯传统工艺品——套娃为主题的旅游休闲娱乐广场，是满洲里标志性旅游景区。广场集中体现了满洲里中、俄、蒙三国交界地域特色和三国风情交融的特点。广场主体建筑是一个高30米的大套娃，是目前世界上最大的套娃，主体套娃内部为俄式餐厅和演艺大厅。

### 苏联红军烈士陵园

苏联红军烈士陵园始建于二十世纪初，建园之前为街头公园。1945年8月9日凌晨，经过激烈的战斗，苏联红军解放了满洲里。为了纪念在战斗中牺牲的苏联红军烈士，满洲里人民政府于1945

年 11 月在这里修建了苏联红军烈士公墓和红军烈士纪念馆。

**最佳旅游时间** 冬季冰雪最佳旅游时间为 11 月至次年的 2 月中旬。

**节庆活动** 满洲里冰雪节、中俄蒙三国交界地区满洲里国际旅游节。

**美食** 手把肉、全鱼宴、烤羊腿、涮狗肉、整羊席等。

**住宿** 为安全起见，建议住在市中心几家较大的宾馆住宿。

**交通** 满洲里市不是很大，从火车站到市中心无需叫出租车，步行一刻钟便到。

### 旅游小贴士

- 1、满洲里的街道是四通八达的直路，井字形，而且市场都很集中，但到晚上行人很少，要记住自己所走过的路特征。
- 2、在边贸市场购物时，如不想买最好不要讲价。
- 3、在满洲里吃饭时一定要先讲价钱（无论在多大的饭店都是如此）。

## 凤凰山滑雪场

凤凰山滑雪场位于牙克石市东南郊，距市区 16 公里，为国家 2A 级旅游景区。凤凰山滑雪场规模大、雪期长、雪道种类齐全、雪上项目丰富。雪场建有 4 条初、中、高级滑雪索道，滑雪雪道总长 5800 米。

凤凰山滑雪场已被列为国家八一滑雪队后备人才基地和国家残奥队越野滑雪训练基地。2005、2006 年全国青少年越野滑雪锦标赛在此举行，同时还连续承办了三届呼伦贝尔·中国开雪节和 2006 年银色呼伦贝尔·牙克石凤凰山滑雪节暨“新大洲”杯中俄蒙三国滑雪邀请赛。

**门票** 滑雪场 15 元、租汽船 15 元/小时、租雪板（或雪橇）20 元/小时、乘马爬犁 30 元/小时、骑马 80 元/小时。

**交通** 每到旅游季节，在牙克石市林城宾馆乘中巴前往。（时间：8：00 — 12：00；价格：15 元/人。）从牙克石市区乘车，车程约 10 分钟，打车费用在 30 元左右。

## 周边景点

### 1、逛逛伊敏河畔

静静的伊敏河从草原深处流来，从海拉尔区中心穿过，向北与海拉尔河汇合。千百年来，这条河流哺育了生于斯、长于斯的万千

生灵，为草原的繁茂、生命的繁衍和世间的繁华奉献所能奉献的一切。海拉尔人亲切地称她为母亲河，对其充满着依恋、感恩之情。

如果你不喜欢河畔的现代建筑，不喜欢河畔公园的喧嚣，可以沿着伊敏河，静静地走，找一处水草丰美，静谧无人之地，一个人享受大草原母亲河的动人美景。

## 2、东旗（新巴尔虎左旗）——最美的草原

新巴尔虎左旗，人们也称之为东旗。东旗的草原，天是那么的蓝，云彩是那么的低，仿佛一伸手就能摸到，山上的绿树，大地上的青草还有那一群群的白羊，仿佛置身在一幅美丽的画卷里。

从海拉尔到新巴尔虎左旗有 168 公里，包中巴行程需要约 2 个小时。可以骑马，但要保证你的马术绝对没有问题，草原马是烈马，和旅游景点的马大有不同。

蒙古包可以住，但必须有当地的向导带着前往，可以挑选牧民家中舒适整洁的毡房。目前，东旗还没有专门的体验式的蒙古包供游人过夜。



图片来源：欣欣会员—Jason

## 住宿推荐

### 特色住宿——俄罗斯民宿

室韦是俄罗斯民族村，但因开发过度，不推荐在此住宿。

与室韦比起来，临江就显得幽静许多。临江屯隶属额尔古纳市室韦俄罗斯民族乡，村子坐落在中俄界河额尔古纳河南岸，与俄罗斯隔河相望。整个村子只有 80 多户人家，多数是俄罗斯族人，整齐的木刻楞房屋，保留着浓郁的俄罗斯的风土民情。因为交通不便，整个小镇少有人探访，非常安静和谐。

这里的饭菜略贵，据说他们买菜都要去很远的额尔古纳，家庭旅馆也全被一个公司给垄断了，公司定价，他们经营。俄罗斯风味大餐——葛得列克 40 元，其实就是牛肉饼焖土豆条。给斜里——紫颜色的汤，蓝莓汁加了些淀粉，20 元。

### 蒙古包

旅游景点的蒙古包现在可以住的是金帐汗蒙古包和呼和诺尔蒙古包，基本打造成了宾馆标准间的形式，也有简易一点的，就是没有卫生间的通铺。住在草原上的条件当然不可能太好，想体验一下住草原的感觉也可以选择一下。建议还是到草原景点观光，然后晚上回海拉尔等城市入住，这样方便自然一些，避免身心疲惫。

### 满洲里

满洲里的住宿比较方便，到处都有宾馆，不过相对住宿条件而言价位可能稍贵。一般满洲里在 7、8 月时是旅游旺季，宾馆比较难找，最好提前预订。

在满洲里火车站下火车后过天桥，一道、二道街附近到处是家庭旅店，非周末 60-80 一个标间。带独立卫生间，24 小时热水；一个床位 20 元到 40、50 元不等，但是卫生条件稍差，也不能洗澡。节假日和旅游旺季价格会适当上浮。

另外，洗浴中心也算是一个住宿的选择，能够在楼下洗澡，然后楼上要一个房间睡觉，通常浴资为 100 元左右，设施比普通旅馆要齐全一些。草原景区的各种“蒙古包”度假村也提供住宿，总体来说条件比市区艰苦，而且价位不算便宜。

### 海拉尔

海拉尔市内有各种不同档次的宾馆，在市中心地区的中央大街上集中了许多中高档的宾馆，一些小规模的旅店里，价格会更便宜，通常只需几十元即可。另外，还可以在草原上牧民提供的帐篷中，感受地道的草原风情。



呼伦贝尔天植宾馆（海拉尔）

简介：位于呼伦贝尔市享有“草原明珠”美誉的海拉尔区伊敏河东岸，占地面积 3600 平方米。拥有餐饮和会议设施；拥有标准间，套间等房型。装修从整体内部自然的人性化设计，结合欧美完善成熟的经济型宾馆管理模式，为商务和休闲旅行客人提供一流的服务，力求给宾客家的温暖和舒适。

欣欣价：118 元起

>> 立即预定

顾客点评：我定的房间虽然小点，但是很暖和，而且价格也还好，还有早餐，比较划算。

顾客点评：宾馆很不错，室内挺好的，而且很多灯，灯光很明亮也很美。卫生间很好，盥洗台的装饰什么的都不错。环境，布置都挺到位的。而且有免费的早餐，也就 98 元一晚。很推荐这家。而且离海拉尔的伊敏河很近很近。...更多



呼伦贝尔 9 居连锁酒店（海拉尔三中店）

简介：呼伦贝尔 9 居连锁酒店（三中店）位于呼伦贝尔市中心区域，伊敏河畔的一家经济型酒店。邻近成吉思汗广场，地段繁华，交通便利。酒店外观富丽堂皇，内部装潢典雅，设有各类房型均配有电脑、高清彩电、罗莱家纺、恒温保鲜箱、24 小时热水等，满足宾客的入住需求。

欣欣价：148 元起

>> 立即预定

顾客点评：房间和地点都是不错的，也挺喜欢那的圆床的，就是服务态度一般，我定的明明就是 8 点到 11 点之间到，结果没有房间，我又出去转了一上午，累死了，刚下火车本来就累了，所以这点很不满意。

顾客点评：卫浴设施挺好，洗澡的话比较舒服。但是房间里的电视信号不太好，免费的宽带速度很赞。...更多

## 美食攻略

### 手把肉

手把肉是草原牧民最常用和最喜欢的餐食，也是他们招待客人必不可少的食品。似乎已形成这样一种概念，即到草原旅游不吃一顿手把肉就算没完全领略到草原食俗风味和情趣，虚此一行。牧民不用手把肉招待客人，就不能完全表达自己的心意。因此，用手把羊肉款待远方客人，在呼伦贝尔地区已成为一种定规。

围坐一起，一手握刀，一手拿肉，用刀割、卡、挖、剔。手把肉鲜而不膻，肥而不腻。这是牧民的常用食法。如在城市的宾馆餐厅、饭店，还可用芝麻酱、香油、韭菜花、辣椒油、腐乳汁、青酱油、味精等调成佐料，装入碗中，采用割肉蘸佐料食用。这种草原、城市结合起来的手把羊肉的食法也颇具风味。

### 全鱼宴

呼伦湖产的鲤鱼、鲫鱼、白鱼、红尾鱼等，肉质肥美，营养丰富，含有丰富的蛋白质、无机盐、碳水化合物、脂肪和各种维生素。用呼伦湖产的鲜鱼和湖虾，可烹制鱼菜 120 多种，称为“全鱼宴”。鱼菜不但营养丰富，而且鲜嫩味美，百吃不厌。

全鱼宴有 12、14、20、24 道菜一桌的，甚至有上百道菜一桌的。主要名贵鱼菜有二龙戏珠、鲤鱼三献、家常熬鲫鱼、梅花鲤鱼、油浸鲤鱼、鲤鱼甩籽、蝴蝶海参油占鱼、松鼠鲤鱼、芙蓉荷花鲤鱼、湖水煮鱼、清蒸银边鱼、葡萄鱼、葱花鲤鱼、金狮鲤鱼、普酥鱼、蕃茄鱼片、鸳鸯鱼卷、荷包鲤鱼、煎焖白鱼、拌生虾、拌生鱼片等。

#### (呼伦湖畔的)达赉湖饭店

据说这里的大厨可以用呼伦湖中的鱼虾做出一百多种菜式，而且道道皆是极品！

吃不上全套的全鱼宴也不要遗憾，这里有迷你套餐，十二、十四、二十，或者二十四道菜就是一套，价位从 500 多元到 800 多元不等。推荐鲤鱼三献、孔雀开屏、蝴蝶海参油占鱼、清蒸银边鱼、蛋白鱼条、煎焖白鱼、拌生虾。如果两三人结伴，可以从上面的菜样中挑出三四个你喜欢的，100 多元可以搞定！

### 特色小吃：

**涮羊肉：**吃的时候可以先来一壶奶茶，并且一定要点清汤锅底，否则吃不出呼伦贝尔羊肉那种清香味。

**狗肉火锅：**海拉尔最著名的狗肉馆是俄罗斯城西门对面的米阿里和其旁边的三千里，都是老字号。

**锅包肉：**海拉尔的锅包肉是当地的一道名菜，河东区成吉思汗广场对面民族饮食文化城一楼有一家“兴登堡”饭店，称“锅包肉一绝”。

### 烤羊腿

烤羊腿是呼伦贝尔招待宾客的一道佳肴名菜。烤羊腿是从烤全羊演变而来。推荐餐馆：金鼎回民饭店

### 奶皮子

每年 6、7、8 月间，取鲜奶入锅煮沸后，反复用勺扬奶，至泛起泡沫再由小火慢煮至冷却。

### 涮羊肉

也称“涮锅子”，所用羊肉来自呼伦贝尔大草原上的羊，肉质鲜嫩、营养丰富，是羊肉中的上品。来草原旅游，可以品尝一下涮羊肉。

### 整羊席

是一道极贵重的菜肴，多用在很隆重的场合，比如那达慕等盛大节日。该菜肴的食用过程亦颇为隆重，席上最尊贵的客人或长者将首先得分羊头，其余的肉再逐个分给客人们。如果人多的话，“整羊席”是一定不能错过的，先不论味道如何，只这份气势就不是我们平日能够见得到的。

#### 炒白蘑、炒花脸蘑：

这两种蘑菇只有草原上才有，而且只有夏季下过一场透雨，并且第二天出太阳，才可以生出蘑菇，你要是赶上了一定要尝一尝，尤其是炒鲜白蘑，味道极其鲜美。



图片来源：欣欣会员—hmilyhlc

## 特产攻略

### 呼伦贝尔香烟

呼伦贝尔是内蒙古乌兰浩特卷烟厂(现属红云红河集团)的代表品牌,现有特质呼伦贝尔(呼伦贝尔绿)、呼伦贝尔硬(呼伦贝尔VIP)等产品,为人们所熟悉就是呼伦贝尔硬(也叫呼伦贝尔金),是全国有名的高档卷烟之一。呼伦贝尔香烟的口味以“细腻、纯正、淡雅”为特点,包装也极富魅力,杜鹃花代表了呼伦贝尔的文化内涵。

### 奶制品

蒙古族以烹煮各色奶酪、奶制品和奶茶见长,并有专门提供奶茶制品的蒙古包,令你回味无穷。其中奶酪分生奶酪和熟奶酪两种。

### 马奶酒

也称蒙古酒,也可以唤作奶酒或畜酒。古代的制法比较简单,将酸马奶捣七、八天,白色和混浊一起沉淀,变得无色而透明,腥味也消失了,这就是马奶酒。向大汗或宫廷赠送的马奶酒就是这种。

### 白虾

秀丽白虾又称秀丽长臂虾。体呈圆筒形,体表光滑,身体透明,是高蛋白、低脂肪生物,鲜虾所含粗蛋白比同水域鱼类高许多。秀丽白虾属杂食性动物,终生以浮游动物、植物碎屑、细菌等为饵料。鲜虾产量很高。

### 桦树皮制品

在达斡尔、鄂温克、鄂伦春族居住的地方,生长着茂密的白桦林,住在森林里的人们就地取材,制出了精美的工艺品。这些工艺品外形美观,图案精致,具有浓厚的民族特色,且有很强的实用性。主要有桦皮箱、桦皮盒、桶以及碗、盆等日常生活用品。

这些地方的少数民族姑娘们从十几岁便开始学习刺绣、镶边、粘贴、雕刻等女工。刺绣和粘贴多用于烟荷包、皮制袍、皮制套裤、皮靴、摇篮等处,图案多为山禽野兽、花草、鸳鸯、宝葫芦、日月虹霞等。雕刻艺术则主要用在桦树皮制作的生活器皿上,图案纹样以回转纹、云卷纹、吉祥纹为主。

小贴士:敖鲁古雅鄂温克族制作的桦皮器皿尤为出色,通常以驯鹿和树叶为主要图案。

### 蓝莓饮料

蓝莓野果味酸甜,风味独特,营养丰富,被誉为“浆果之王”。最著名的厂家是海拉尔啤酒集团生产的蓝莓饮料。



图片来源:欣欣会员一心儿想旅行

### 俄罗斯工艺品

在海拉尔有一定数量的俄罗斯商品出售,主要有服装、鞋帽、厨具、工艺品等。裘皮服装有獭、紫貂、海豹皮制成的帽子;有质量上乘、款式新颖、价格较低的真皮夹克、皮裙和大衣、皮鞋等,无论式样还是质量都为上乘,不失为旅游者选购的最佳物品。围巾和大披肩均为纯毛织成。大披肩的装饰效果很强,披在肩头既可御寒又有些富贵气质,在国内北方地区成为时髦姑娘的追求。

俄罗斯手表种类很多,其中以军用手表为主:分为海军舰艇表、潜水表、坦克表、航空表和宇航表等。俄制相机光学镜头质量非常高,另外电动剃须刀和电咖啡壶的质量都很好。具有浓郁俄罗斯风格的工艺品很有欣赏和保存、收藏价值。比较有价值的有铜板画、工艺短剑、工艺台灯、座钟、木制套娃娃、海洋生物标本等。俄罗斯的金首饰是中国游客踊跃购买的产品,一是因为价低,二是作工精致。常见的紫金子饰,是一朴颜色接近紫铜色的14K金。俄罗斯的邮票取材广泛,精美,绘画以船舶、汽车、航空器、动物、花卉和人物,为邮票收集者所喜爱;纪念钱币种类繁多。

推荐购物地:俄罗斯商城

### 柳蒿芽

柳蒿芽是呼伦贝尔特有的山珍产品之一,是纯天然、无污染、优质安全的野生植物。多年来倍受人们青睐,是宾馆、餐厅、家庭烹饪和馈赠亲友的最佳礼品之一。

# 草原风俗人文

## 1、那达慕

蒙古族的传统节日主要有旧历新年，蒙古语为“查干萨日阿”，即白色的月。夏季水草丰茂、牛羊肥壮的时节，草原要举行那达慕大会，具体时间自定，这种节日性活动，规模可大可小，甚至一个家庭就可以举办。届时方圆几十里、上百里内的牧民都会举家骑马赶车（现在基本已改为现代交通工具）前去参加。

历史上的那达慕不受时间限制，通常在祭祀山水、军队出征、凯旋、帝王登基、正月以及大型庆典等场合举行。今天的那达慕，每年在夏秋之交举行，一般是看当年牧业的生产情况，小丰收小开，大丰收大开。活动内容除了传统的“男子三竞技”，还有文艺演出、田径比赛和各类经济文化展览以及订货洽谈、物资交流等。

其他节日还有由生产活动、宗教祭祀仪式演变成的祭敖包、马奶节、剪羊毛节等。此外，还有一个重大的祭事活动，这就是成吉思汗陵祭奠。每年农历三月二十一日、五月十五日、八月十二日和十月初三，在鄂尔多斯伊金霍洛举行四次隆重的祭奠活动。

## 2、蒙古包、勒勒车

史上长期的游牧生活，使蒙古族牧民选择了最适宜的住所——蒙古包。蒙古包包内宽敞舒适，是用特制的木架做“哈那”（蒙古包的围栏支撑），用两至三层羊毛毡围裹而成，之后用马鬃或驼毛拧成的绳子捆绑而成，其顶部用“乌耐”作支架并盖有“布乐斯”，以呈天幕状。其圆形尖顶开有天窗“陶脑”，上面盖着四方块的羊毛毡“乌日何”，可通风、采光，既便于搭建，又便于拆卸移动，适于轮牧走场居住。

蒙古包以“哈那”多少来区分大小，通常分为4个哈那、8个哈那、10个哈那和12个哈那。12个哈那的为大型蒙古包，过去草原上是罕见的。近几年，锡林郭勒盟举办的那达慕大会上已多次出来了。

勒勒车是蒙古式的牛车，又名轱辘车、罗罗车、牛牛车，“勒勒”原来是牧民吆喝牲口的声音。勒勒车是牧民流动的家，它车身小，双轮大，完全用桦木、松木、柳木、榆木制成，不用铁件，便于制造和修理，而且易于在草原上行走。勒勒车素有“草原之舟”之称。



图片来源：欣欣会员—Jason

## 3、马头琴、呼麦、蒙古长调

### 马头琴

琴首雕有纤丽的马头。是蒙古族人民特有的一种乐器。

这种弓弦乐器相传成吉思汗时期就已在蒙古草原流传。因琴头的马头为饰而得名。琴箱用松木制成，蒙马皮或羊皮。弦两根，琴弦和弓弦均用马尾，音量较小。

左手演奏方法，除了按弦外，还有指甲从弦下向上顶弦，这种特殊的演奏，声音坚实有力别具风格。马头琴表现力丰富，善于演奏抒情乐曲。据说有的不给小羔吃奶的母骆驼听到了感情深沉的马头琴声，竟然感动的掉下眼泪去哺育小骆驼羔。

### 呼麦

又名“浩林·潮尔”，是蒙古族复音唱法潮尔的高超演唱形式，是蒙古族复音唱法潮尔的高超演唱形式，是一种“喉音”艺术。呼麦是在古代蒙古人中广为流传的一种古老的唱法，已有800多年的历史，被音乐界誉为“天籁之音”。声乐专家形容这种唱法是“高如登苍穹之颠，低如下瀚海之底，宽如于大地之边”。

### 蒙古长调

在蒙古语中，长调称“乌日图道”，意即长歌，是相对短歌而言，除指曲调悠长外，还有历史久远之意。长调旋律悠长舒缓、意境开阔、声多词少、气息绵长，歌词一般为上、下各两句，内容绝大多数是描写草原、骏马、骆驼、牛羊、蓝天、白云、江河、湖泊等。长调牧歌的典范之作《辽阔的草原》。

## 旅游贴士

### 草原旅游摄影建议

美丽的呼伦贝尔大草原，处处即是风景：蓝蓝的天白云飘飘，蒙古包星星点点，九曲的河蜿蜒而下，微风吹来牧草飘动。如果你想拍照，完全不需要选取什么特殊的角度，即使你随意按下快门，也能拍出一张美得让人窒息的照片。

如果你想拍出专业而完美的草原大片，那么给你以下建议参考：

1) 草原上很多地方风大，拍摄草原风光时，最好带上一个稳固的三脚架。

2) 呼伦贝尔草原地区纬度高，紫外线很强，配备 PL 镜（偏振镜），可以吸收紫外线的光源，提高画面的质量。

3) 在拍摄大群牲畜时，要选择高角度。取景时最好把地平线放到画面的五分之一处，甚至放到画面的边缘之处。切莫天空草地各占一半，为避免牧场给人以空旷之感，可有意识地将弯曲的河流、沼泽安排到画面之中，它不但能美化构图、丰富影调，还可给人一种水丰草茂、生机盎然的感觉。

4) 而草原上天空的云彩是变化无穷的。白云在蓝天衬托下可形成很好的陪景。地面上羊群不多时，用高角度拍摄就显得零散。这时应改用低角度拍摄，可使地面为数不多的羊群与空中的白云连成一体，相映生辉。

### 草原旅游特别提示

1) 内蒙古 6 - 9 月是夏季旅游最好的季节，但是早晚温差较大，可提议游客多带些衣物。不能只穿短袖衫、短裤或裙装，应适当带长袖衣服，随时加减。

2) 夏季 7 月份以后草原上蚊子较多，应适当带些风油精（当地有售），最好穿旅游鞋而不穿凉鞋，以免蚊虫叮咬。

3) 参加草原各项活动要注意安全，骑马的准备工作一定要做好。不要穿太长的衣服，否则飘起来可能惊吓到马；有条件的话可以向旅游点借马靴或是绑腿，这样不仅能防止磨破腿，一旦落马也可以避免将整只脚套入马蹬；骑马时，最好不要随身携带相机等其它贵重物品，以免摔坏或丢失。

4) 草原上的饮用水大多盐碱含量较高，初来乍到者有时难以适应，有必要准备一些矿泉水。

5) 住宿的房间里一般不配备洗漱用品、拖鞋和水杯，请提前自备。

6) 草原上开车、骑马要在指定范围内活动，以免迷失方向或破坏草场。

7) 长线旅游，请准备一双舒适合脚的鞋子。各景点之间路途相隔较远，可以预备一点水和零食，以便及时补充体能。

8) 草原的居民多为蒙古族，餐饮以肉类食品居多，南方人去了可能会不太习惯，可以提前准备一些常用的健胃消食的肠胃药，以备不时之需。

### 民俗禁忌

1) 乘汽车在草原上游览或到牧民家访问做客，汽车行驶中路遇畜群要早些避开。如在草原遇见畜群，汽车与行人要绕道走，不要从畜群中穿过，否则会被认为是对畜主的不尊重

2) 骑马：去草原旅游骑马时一定要问清价格，一些游客一到草原就被当地人拉上马，说好 40 元/小时的费用，可当地人会拉着游客一通胡绕后再回到起点，怎么也得耗个两三个小时，对方还要牵马费，没有几百元下不来，所以，要想骑马先把价格问清了，再把线路说好

3) 乘汽车到牧民家做客要看蒙古包附近勒勒车上是否拴着马，不要贸然驶入，免得马惊挣断缰绳跑失，进包要从火炉左侧走，坐在蒙古包的西侧和北侧，东侧是主人起居处，尽量不坐，入坐时不挡住北面哈那上挂着的佛像，进包后可席地而坐，不必脱鞋，不要坐在门槛上

4) 到牧民家做客或在旅游点上，主人或服务小姐首先会给宾客敬上一碗奶茶，宾客要微欠起身用双手或右手去接，千万不要用左手去接，否则会被认为是不懂礼节，主人或服务小姐斟茶时，宾客若不想喝茶，请用碗边轻轻把勺或壶嘴一碰，主人便会明白宾客的用意，

5) 草原住宿蒙古包中无备品，请自备洗漱用品。

6) 斟酒敬客，是蒙古族待客的传统方式，客人若是推推让让，拉拉扯扯，不喝酒，就会被认为不愿以诚相待，不会喝酒也不要勉强，可沾唇示意，表示接受了主人纯洁的情谊。

7) 旅游景点上不要随意乱动地摊小贩的旅游纪念品，不与之讨价还价

## 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[欣欣旅游网呼伦贝尔旅游攻略](#)！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](#)。