



甘南

Gannan

封面提供者
@用户 4173285

甘南

旅行指南

GANNAN
TRAVEL GUIDE

简介

这里质朴，这里惊艳，这里远离凡尘，这里是藏传佛教的圣地，这里是背包客的天堂，这里就是甘南。甘南不是甘肃南部的简称，它是一个行政区——甘南藏族自治州，位于甘肃省西南部，地处甘、青、川三省交界处，丝绸之路河南道和唐蕃古道从此经过。

相对于丽江、凤凰，甚至是拉萨，甘南的天空，还未被过多的游客和商业化气息所染指。这里，更能找到本色的藏区，感受到那份执着和信仰。去甘南，震撼自己的心灵，思考生命新的意义...

转经筒

郎木寺

晒佛

天下无贼

天葬

辩经

磕长头

目录

甘南必玩	P01	实用信息	P04
旅游时间	P01	行程推荐	P05
历史文化	P01	景点推荐	P06
节 庆	P02	住宿攻略	P07
区域分布	P02	美食攻略	P08
特色体验	P02	地 图	P10
交 通	P03		

甘南必玩

去转经

转经的人群中，有年迈花甲的老阿妈，有身背婴儿的年轻母亲，有千里迢迢赶来的牧民；转经的人群中，也可以有你的身影.....，心中

怀着敬意，转动一次经筒，就如同念诵一次经文，积累一份功德，对佛的虔诚便增加一份，可得脱轮回之苦。

触摸一个个沧桑的经筒，感受信众的信仰和执着，你会觉得这不仅是对宗教的膜拜，更多的是对生命的诠释。在甘南各佛教寺庙前，都会有转经筒或一排转经廊，拉卜楞寺的转经廊，是全国最大的转经廊，长达3.5公里。

看辩经

辩经，藏语称“村尼作巴”，意为“法相”，是对佛教理论的辩论，是喇嘛攻读显宗经典的必经方式。采用一问一答或一问几答或多问一答的方式交流所学的心得和所悟的佛法，辩论多在寺院内空旷之地、树阴下进行。

在佛法辩论上，辩者只可答“是”、“不是”或“不定”三种可能之一，绝不可能以胡言应付过去，所以胜负结果是很明显的。即使对不懂藏语的观众而言，整个辩经过程也不枯燥。在拉卜楞寺、郎木寺等处，都有精彩的辩经可以欣赏。

旅游时间

每年的6月—8月，是甘南最佳的旅游时间。这时甘南的气温一般保持在15-30℃之间，凉爽宜人，草原上到处开满了格桑花，草场茂盛，色彩斑斓，最能欣赏到高原美景。此外，正月初三至正月十七的祈愿法会期间，有多种藏族特色的节庆轮番登场，对藏族文化及民俗感兴趣的朋友来说，是不能错过的好时候。

历史文化

历史

公元七世纪，松赞干布建立吐蕃王朝后，甘南境均归吐蕃管辖，著名的唐蕃古道就经过甘南。

公元998年，吐蕃人建立了角厮囉政权，藏史称“宗喀王”，本州境大部分地方为其所辖。角厮昭采取“联宋抗夏”的方略，启动茶马交易，开通“丝绸之路”。1953年，甘南自治区在夏河拉卜楞成立，1954年，改为甘南藏族自治州，州府设在合作市。

藏域文化

甘南，被喻为“甘肃的小西藏”，寺院的金顶红墙，佛塔、经幡、嘛呢堆，散漫在甘南草原的每个角落，成为高原上独树一帜的人文景观。生活在这里的藏族信教群众，早已把祈愿、朝圣、礼佛、放生，看作是生活的一个部分。整个甘南，充满了浓浓的藏地气息。



节庆

毛兰木大法会

时间：自正月初二晚上开始，到正月十七日止，历时十五天。

地点：甘南藏区各大佛教寺院

也称正月大法会，法会期间各寺院的全体僧人，每天要在大经堂诵经六次。第一次叫晓会，第二次叫晨会辩论，第三次叫午时会，第四次叫祈愿会，第五次为晚茶会，第六次为晚辩净会。

拉卜楞寺晒佛节

时间：每年农历正月十三，午前举行

地点：拉卜楞寺

晒佛节又称瞻佛节或亮佛节，是拉卜楞寺为期15天的正月法会系列活动之一。晒佛节不仅是庄严盛大的藏传佛教节庆活动，也是藏族风情的集中展示，僧俗信徒万众云集，众多国内外游客慕名前来。拉卜楞寺正月法会到农历正月十七止，包括放生（正月初八）、晒佛、跳法舞（正月十四）、酥油花灯会（正月十五）以及转香巴（正月十六）等活动。

插箭节

时间：每年农历五、六月间

地点：甘南藏区

人们骑着马扛着箭去神山敬献，插箭处还要煨桑、放风马。箭旗猎猎，松烟弥漫中加之插箭者们“噢嘿嘿”的吼声四起，整个山谷呈现在神威之中。

采花节

时间：农历五月初五

地点：舟曲县博峪乡

小伙姑娘们尽情歌舞，孩子们高兴地互相追逐嬉戏。整个博峪河畔一片欢腾，一片花香，直至日落西山，有时还要燃起篝火，尽兴尽致到次日早晨。

香浪节

时间：每年农历六月十五日前后

地点：桑科草原

是一个浪漫而富于情趣的节日。藏胞们在节日期间会开展一些富于生活情趣和民族特色的娱乐活动。如赛马、赛牦牛、唱歌、跳舞等。

香巴拉旅游艺术节

时间：每年盛夏

地点：当周草原

甘南州最大的旅游综合性节日，以回归自然、回归生活、突出民族特色为主旨，是面向广大群众的节日盛会。让游客体验藏文化最真实的一面，了解藏民族风俗并与之同乐。

区域分布



甘南州地域辽阔，景点分散，各景点之间相距很远，有时需要半天甚至一天的车程，才能到下一个景点或县城。

在首府合作市的北郊，你能找到著名的米拉日巴佛阁，它是藏传佛教白教的代表建筑；夏河县城西郊的拉卜楞寺，保留了全国最好的藏传佛教教学体系，是藏传佛教格鲁派最高学府之一；与四川省接壤的郎木寺，更是成为甘南的代名词，这是个国际性的小镇；玛曲县的黄河第一湾，迭部县的扎尕那，也绝对能够震撼到你的心灵。

特色体验

观看天葬

甘南碌曲县郎木寺镇的天葬台，据说是目前唯一对外开放的天葬台。依据西藏古墓遗址推断，天葬可能起源于公元7世纪以后。关于天葬，藏传佛教认为，点燃桑烟，铺上五彩路，恭请空行母到天葬台，尸体作为供品，敬献诸神，祈祷赎去逝者在世时的罪孽，请诸神把其灵魂带到天界。据说，如此葬法是效仿佛祖释迦牟尼“舍身饲虎”的行为，所以西藏至今仍流行天葬。

草原骑马

在甘南，你可以骑着马走进草原，过几天原始的游牧生活。走到牧民聚居的草场，去看看藏民姐妹是如何挤奶的，去看看藏民兄弟是如何放牧的。如果你喜欢，还可以和他们一起动手，感受一下普通

牧民的日常劳作。需要提醒的是：这里海拔在3500米左右，请大家量力而行！

郎木寺格桑马队

地址：郎木寺镇三岔路口附近

电话：0491-6671504

交通

到达离开

客运站

甘南州目前没有机场，也没有铁路通过，公路是唯一进出甘南州的交通方式。从兰州前往甘南，是大部分游客的选择，兰州汽车南站，营运开往甘肃南部的班车，直达合作、夏河、郎木寺、玛曲、迭部等甘南县镇；部分游客会选择从青海方向进入甘南。

合作市，作为自治州首府，有去往兰州、临夏、夏河、郎木寺、碌曲、玛曲等省内、州内的班车，以及发往青海西宁、四川阿坝州等省外的班车。

- 兰州汽车南站
地址：兰州市七里河区兰工坪路兰州理工大对面
电话：0931-2914066
交通：市区111路公交车，甘工大站下车

兰州汽车南站部分线路，如下：

运营区间	发车时间	票价（元）	大致耗时
兰州—合作市	7:00-17:00， 30分钟/班	约80元	4小时
兰州—夏河县	7:30,8:30, 14:00,15:00	约75元	3.5小时
兰州—郎木寺	8:40,9:40	约120元	7-8小时
兰州—碌曲县	7:30,8:20	约100元	5-6小时
兰州—玛曲县	7:30,8:20	约130元	7-8小时

以上时刻与票价等，仅供参考，随着季节或者时间，可能会有变动。建议出行前拨打咨询电话，了解及时信息。

- 西宁长途汽车站
发往合作市的班车，每天一趟，7:45分开车，全程约6-7小时，票价85元。
发往夏河县的班车，每天一趟，7:15分开车，全程约7小时，票价约80元。
地址：西宁市城东区，建国路1号（西宁火车站以南约600米）。

电话：0971-7112094
交通：1、9、17路公交车可达。

- 合作北站
地址：甘南州合作市。藤志街环岛处
电话：0941-8212422
- 合作南站
地址：甘南州合作市，腊子路
电话：0941-8213039

合作市汽车站（北站、南站）部分线路，如下：

运营区间	发车时间	票价（元）	大致耗时
合作北—夏河	7:00-17:50 30分钟/班	约25元	1小时
合作南—迭部县	7:50,9:30,11:10	约70元	4小时
合作南—郎木寺	7:00,10:20,12:20	约50元	3小时
合作南—玛曲县	7:10-16:30 40分钟/班	约50元	4小时
合作南—碌曲县	6:30-17:00 30分钟/班	约30元	2小时

以上时刻与票价等，仅供参考，随着季节或者时间，可能会有变动。建议出行前拨打咨询电话，了解及时信息。

- 夏河汽车站
地址：甘南州夏河县人民东路，县政府以东200米
电话：0941-7121462

夏河汽车站部分线路，如下：

运营区间	发车时间	票价（元）	大致耗时
夏河县—兰州	6:30,7:30,8:30, 14:30,14:55	约75元	4小时
夏河县—合作市	8:10-17:20 30分钟/班	约25元	1-1.5小时
夏河县—郎木寺	7:40	约75元	4小时
夏河县—西宁	6:10	约80元	6小时
夏河县—同仁	7:30	约40元	3小时

以上时刻与票价等，仅供参考，随着季节或者时间，可能会有变动。建议出行前拨打咨询电话，了解及时信息。



该图片由网友@只因还有你 提供

小贴士 TIPS

- 1、合作市开往夏河的班车，比兰州南站多很多，如果买不到兰州—夏河的车票，可以先乘车到合作市，再从合作市转车到夏河。
- 2、合作市有北、南两个汽车站，发往夏河的班车在北站乘坐，发往郎木寺的班车在南站乘坐。
- 3、郎木寺—合作：每天7:30分，在郎木寺宾馆门口发车，约45元/人。
- 4、郎木寺—夏河，每天14:20分，在镇上的丁字路口处发车。

自驾车

甘南州整体路况不错，但山路较多。主要公路有：南北贯穿自治州、连接临夏和四川的国道213，以及东西贯穿自治州、连接青海和陇南地区的省道310、311、312、313等。

甘南州景点比较分散，各景点间距离较远，沿途加油站比较少。

当地交通

出租车

甘南州各市县的城区规模都不大，出租车起步费一般都在5元以下。

包车

甘南州，地广人稀，景点分散，交通不便，同一景区内部，不同景点间距离也相差较大，建议租车出行，便捷自由。出于安全和资金考虑，建议最好结伴，既可分担车费，也可互相照应。

部分包车价格如下，供参考：

夏河—桑科草原—尕斯库勒湖—郎木寺：约500元；

郎木寺—迭部县城：约350元。



实用信息

旅行装备

甘南地区昼夜温差大，且天气多变，常有风雨骤至的情况出现。无论什么季节，一定要带好防寒衣物，备上雨伞、雨衣、雨鞋，以备不时之需。遇上晴天，太阳毒辣，紫外线强，一定要有帽子、防晒霜、墨镜等防晒品。

出行提示

- 1、甘南草原、丘陵地貌遍布，一到雨天，道路极其泥泞，部分路段会很难走，出门前一定要查好天气状况。
- 2、甘南地区地广人稀，景点分散，交通不便，有条件建议包车出行，出于安全和资金的考虑，最好结伴，既可以分担车费，也可以互相照应。
- 3、在西北地区坐车，有时车上是可以抽烟的，所以如果坐班车，一定要占据靠窗的有利位置，确保窗子可以打开，一方面方便欣赏沿途风景，另一方面可以保证一路能获取新鲜的空气。

风俗禁忌

- 1、甘南地区所到之处都是宗教影响力极大的地区，要尊重当地不同民族的风俗和宗教习惯，切记这点！切记！
- 2、进寺庙时，忌讳吸烟、摸佛像、翻经书、敲钟鼓。对于喇嘛随身佩带的护身符、念珠等宗教器物，更不得动手抚摸；在寺庙内要肃静，就座时身子要端正，切忌坐活佛的座位。
- 3、行路遇到寺院，玛尼堆，佛塔等宗教设施，必须从左往右绕行，苯教寺院相反逆时针（很少见）；不得跨越法器、火盆，经筒和经轮不得逆转。
- 4、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；续杯时，客人须用双手把茶碗向前倾出，以表敬意。
- 5、献哈达是藏族待客规格最高的一种礼仪，表示对客人热烈的欢迎和诚挚的敬意。哈达一般以白色为主，亦有浅蓝色或淡黄色的，最好的是蓝、黄、白、绿、红五彩哈达，用于最高最隆重的仪式，比如佛事等。
- 6、参观清真寺前，需征得寺里管理人员的同意，参观时，最好有穆斯林的带领，可以避免不必要的麻烦；不要随便拍摄寺庙、僧侣，不要随便摸喇嘛的头等。

咨询电话

甘南州旅游局：0941-8210521、8218403

合作市旅游局：0941-8232226

夏河县旅游局：0941-7121128

碌曲县文体旅游局：0941-6621670

特产购物

甘南购物中，藏族纪念品占了很大部分，有宗教用品、民族用品、西藏服饰、装饰品、名贵藏药等，可在各大商场和民族用品专卖店买到。在当地买东西可以货比三家，但当地人对还价后不买是比较忌讳的。

● 唐卡

唐卡是藏族文化中一种独具特色的绘画艺术形式，类似于汉族地区的卷轴画，多画于布或纸上，然后用绸缎缝制装裱，上端横轴有细绳便于悬挂，下轴两端饰有精美轴头。题材内容涉及藏族的历史、政治、文化和社会生活等诸多领域，堪称藏民族的百科全书。传世唐卡大都是藏传佛教和苯教作品。

● 青稞酒

甘肃甘南的青稞酒是当地的名酒，是用本地地产的青稞酿制成的低度酒。制成的青稞酒酒色橙黄，酒道醇香，酸中带甜，酒精成分很低，只有15-20度，是当地藏族人民待客的佳酿。

● 冬虫夏草

甘肃甘南盛产冬虫夏草，使当地的一大特产。冬虫夏草性温和，味微甘、气芳香，有滋阴，壮阳，益髓、止血、止咳、益气、明目等功效。

行程推荐

夏河-拉卜楞寺两日游

如果，你没有太多的自由时间，但又十分渴望来到甘南，感受那份虔诚，感受那份信念，重新诠释生命的意义。那，你可以选择这个行程。



具体行程：

D1

➤ 兰州—夏河-拉卜楞寺

早上，从省城兰州出发，中午时分到达夏河县城，拉卜楞寺就在郊外一公里处。转经，朝圣，做一名虔诚的信众。当晚，住宿在夏河县城。

兰州汽车南站，每天有四班车发往夏河，最早一班7:30分，全程约4小时，路上厕所不多，控制饮水。

➤ 拉卜楞寺—八角城—甘加草原—夏河县城—兰州

起个早，去拉卜楞寺南面的山坡上看，晨光下的寺庙。八点半去大经堂听辩经，听不懂？照样震撼你。之后包车向北约30公里处，浏览八角城和甘加草原。下午回到县城，坐班车回兰州。

包车费用：100-150元

夏河—兰州：最晚一班车，14:55分开车。



甘南五日游

这是震撼心灵的五天，这条充满了人文色彩的线路，包含了甘南的两大精华之地——拉卜楞寺和郎木寺。在这条路上，你会被打动，你会对生命有新的思考。还有一点需要记住：风景在路上哦！整个行程的交通：客运班车与包车相结合。



具体行程：

D1

➤ 夏河，拉卜楞寺

多数游客到达夏河的时间是中午。去拉卜楞寺转经吧，傍晚去南面的山坡，看夕阳下的寺庙。当晚，住宿在夏河。

兰州汽车南站，最早一班开往夏河的班车：7:30分发车。

D2

➤ 拉卜楞寺—合作—郎木寺

早上八点半，拉卜楞寺大经堂，看辩经，可能你听不懂，但是不看你会后悔滴。之后包车前往碌曲县郎木寺镇。途中路经合作市，可以参观米拉日巴佛阁。下午路过高原湖泊—尕斯海湖，到达郎木寺。当晚，住宿在郎木寺。

今天的包车费用：500-600元/车。此外，夏河有发往郎木寺的班车，每天一班，7:40分发车，全程约4小时。

➤ 郎木寺

D3

这一天,就泡在郎木寺吧,还可以去白龙江南岸、四川境内的“郎木寺四川寺院”——格尔底寺游览,四川境内还有一座清真寺。当晚住宿在郎木寺。

郎木寺镇不大,可以慢悠悠的步行,不赶着打卡,别急。

➤ 郎木寺—扎尕那—迭部县

D4

早起,运气好的话,可以在天葬台看到天葬仪式。早饭后包车前往迭部县。途中,去世外桃源般的扎尕那(迭部县境内),一座完整的天然石城,目前有藏族同胞在这里居住。当晚,住宿在迭部县城。

包车费用:约300-400元

➤ 迭部县—兰州或合作

D5

这一天,风景在路上。

迭部县—合作,每天一班,12:20分发车,全程约4-5小时。

迭部县—兰州,每天两班,8:30,9:40发车,全程约7-8小时。

景点推荐

1 拉卜楞寺

在西藏之外,还有一个地方敢称为“小拉萨”的,那就只有拉卜楞寺了,格鲁派六大寺院之一。它由一世嘉木样活佛创建于1710年,在历史上成为甘、青、川藏区最大的政治、宗教和文化中心。这里还是世界最大的藏传佛教学府,设有显、密二宗的闻思、续部下、续部上、医学、时论及喜金刚6大学院。

门票:40元,印经院10元,贡唐宝塔10元。不进正殿是不需要门票的。法会期间不仅免费,还可以看到壮观的藏民朝觐场面。

开放时间:9:00-12:00,14:00-17:30(购票时间)

地址:夏河县城以西的大夏河之滨

交通:县城内的三轮车,3元到寺门,或者步行

2 郎木寺

郎木寺不仅仅是一个古镇的名字,也是一座寺院的名字。

郎木寺,是甘南州碌曲县下辖的一个小镇。白龙江从镇中流过。江的北岸是郎木寺,南岸属于四川若尔盖县。属于甘肃的“安多达仓郎木寺”和属于四川的“格尔底寺”,两个寺院就在这里隔江相望。这里融合了藏、回两个和平共处的民族;喇嘛寺院、清真寺共同存在着;晒大佛,做礼拜,两岸的人们都传达着对信仰的执著。

郎木寺院,创建于公元1748年,创始人嘉参格桑活佛,在他70岁时,经第七世达赖喇嘛格桑嘉措的允准,回到故里,创建了郎木寺院。

门票:30元

开放时间:8:00-17:00

地址:甘南州碌曲县郎木寺镇,白龙江南岸属于四川省若尔盖县

交通:从兰州、合作、夏河、玛曲、迭部等地都有班车直达,四川若尔盖县也有班车可直达。如从夏河包车前往,费用约500元。

3 八角城

该城建于汉代,曾是甘青交通的要冲,当年的军事重镇。八角城因其有八个城角而得名,城廓是一个空心的十字形,城外有护城河、护城壕,还有外廓,南门外另有外城。这种形状的城堡,在我国历史上绝无仅有。城虽不小,但城角之间距离均在弓弩的有效射程之内,可互为照应,因而易守难攻。如今,城内还有藏民在这里生活。

门票:20元,人多可议价

开放时间:全天开放

地址:夏河县城以北35公里处

交通:夏河县城包车,游览八角城、白石崖和甘加草原,约150元。

4 甘加草原

甘加草原,位于夏河县城西北20公里,周围群山环绕,典型的高原草地,理想的天然牧场。夏季,整个草原碧绿如茵,好似一块天然的绿色大地毯,鲜花盛开,繁花似锦。蓝天、白云、绿草浑然一体,央曲河和央拉河蜿蜒流淌,犹如一条洁白的哈达飘落在草原上,构成了一幅美丽的彩色油画。

门票:免费

开放时间:全天开放

地址:夏河县城西北方向约30公里处,位于去八角城的路上

交通:包车或自驾,可以和八角城一并游览。



该图片由网友@只因还有你 提供

5 米拉日巴佛阁

始建于清乾隆年间,毁于文革,80年代重建。是藏区唯一供奉藏传

佛教各派宗师和历史名人的高层建筑。佛阁的每一层都有不同的主题和供奉对象，每一层都代表了藏传佛教的一个时代或是一个支派。米拉日巴，是藏传佛教史上极富传奇色彩的一位大师，是噶举派（白教）创教者之一。米拉日巴修炼过苯教和红教的密法，参与开创了白教，而他对密宗的心得又被后来的黄教所沿袭，所以受到藏传佛教各派的尊崇。

门票：20元
开放时间：8:00-17:00
地址：甘南州合作市郊
交通：从合作市区步行或打车前往

6 扎尕那石城

藏语意为“石匣子”，是一座完整的天然石城。其地形地貌既像一座巨型宫殿，又似用岩石修筑的一座古城。这座天然石城曾作为洮迭古道边的一个重要驿站，石城内部，还有四村一寺，其中东哇村和桑拉寺院正巧座落于石城中央。石城里面的民居都是以木板组成，形如火柴盒，为迭部藏乡特色，这些民居代代沿用了300到500年。

门票：无门票，无住宿，无餐饮，可以自己联系藏民家解决
开放时间：全天开放
地址：甘南州迭部县城以北约30公里，益哇乡境内
交通：从迭部县城，到东哇村（四队），包车费用：约80-100元。

7 尕斯库勒湖（尕斯库勒湖）

在海拔3400米的高山上，在空旷的苍穹下，草原与湖泊交相辉映，并列开放，这就是尕斯库勒湖。尕斯库勒湖为甘南第一大淡水湖，水最深处约五米。尕斯库勒湖草原也是亚洲最优良的草场之一，草长丰美，植被良好，各种珍禽异鸟栖息于湖畔。每年春末夏初，成群的白天鹅、灰雁等近百种鸟类会从南方飞来尕斯库勒湖，因此这里也是著名的观鸟胜地。

门票：湿地公园20元
开放时间：全天开放
地址：甘南州碌曲县城以南约50公里处
交通：自驾或者包车比较方便。另外，从郎木寺乘去碌曲、合作的班车，在尕斯库勒路口下车，再搭车前往景区门口。

8 玛曲天下黄河第一弯

黄河流经玛曲大草原时，突然一个回湾，形成了秀美绝伦的“天下黄河第一湾”之首曲景观。九曲黄河第一弯岛屿众多，红柳成林、水鸟翔集、渔舟横渡，形成“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”的美妙景致，同时也是锦鸡、黄鸭、野兔、丹顶鹤的乐园。

门票：48元，人多可议价
开放时间：全天开放
地址：甘南州玛曲县境内
交通：包车或自驾

住宿攻略

住宿概况

甘南地处高原，位于偏远的内陆地区，旅游开发比较晚，所以住宿条件不能和内地发达地区相比，特别是一些交通不便的地方，住宿条件更加艰苦些。准备在夏河（拉卜楞寺）、郎木寺等地住宿的朋友，如果你有洁癖，如果你对住宿有一定的要求，那请做好心理准备，这些地方多数的旅馆都没有空调、都没有吹风机、都没有独立的卫浴、都没有...

在淡季，甘南的一些宾馆会因为游客数量少而暂停营业，需要提前电话咨询；每年的晒佛节和夏季的旅游旺季，是需要提前电话预定的。住宿在藏民家里，价钱不一定比招待所便宜，请根据自身情况，三思而行。

多数人在甘南旅行时，选择夏河（拉卜楞寺）和郎木寺作为住宿点，一般情况下，不需要在合作市住宿。

住宿推荐

夏河

9 夏河拉卜楞王府饭店

据说是当地县政府投资的一个酒店，是当地条件比较好的酒店之一。价格可以接受，地理位置不错，去拉卜楞寺院和逛街都方便。酒店冬天的暖气烧的非常热，工作人员的服务也很热情。

房价：360元起
地址：夏河县人民东街9号

10 夏河拉卜楞民航大酒店

酒店位于县城主街中心地带，县政府大楼边上，距离拉卜楞寺非常近，门前有小广场，晚间会有锅庄。酒店的餐饮做的不错，川菜和藏餐的味道都很好，后院有封闭的停车场，房价有点小贵。

房价：600元起
地址：夏河县人民东街12号



11 甘肃拉卜楞红石国际青年旅舍

旅舍位于大夏河的南侧，藏式建筑结构，院落很宽敞，可以停车。旅舍边上的唐卡艺术中心，可以免费参观。

房价：约50元/床（4人间）

地址：甘南州夏河县雅鸽塘253号

12 卓玛旅社

旅社据说已经有20年的历史了，名气比较大，风格是藏式的，房间挺干净，环境挺安静，里面各色人等齐全。旅社的一楼是餐厅，这里的酸奶值得吃一下。旅社的天台上可以看到拉卜楞寺群。

房间：标间约70元（淡季）

地址：甘南州夏河县人民西街

郎木寺

13 郎木寺大酒店

是郎木寺最高档的酒店，当地唯一达到三星级标准的酒店，藏族风格的外部装修，有空调，有24小时热水，这在郎木寺是很难得的。

房价：398元起

地址：甘南州碌曲县郎木寺山门左侧

14 郎木寺旅朋青年旅舍

位于汽车站向寺院方向200米处，郎木寺唯一的两层藏式木楼，唯一由背包客开的青年旅舍。提供与其它青年旅舍同样的服务项目，全部为多人间，床位不多，环境比较干净。

房价：约40元/床（多人间）

地址：甘南州碌曲县郎木寺镇，汽车站向寺院方向200米左右

15 郎木寺丁丁宾馆

宾馆位于川甘交界的回民村，冬季也可以入住。在宾馆可以远望四川和甘肃的寺院，景色很不错，院内可以停车。

房价：180元起

地址：甘南州碌曲县郎木寺回民村

合作市

16 甘南饭店

是以前的州政府招待所，设施一般，但是地理位置非常好，饭店附近就是去兰州的汽车站。饭店的院子很大，停车很方便。

房价：150元起

地址：甘南州合作市人民街83号



美食攻略

美食概况

在甘南旅行，基本就是在回民聚集区和藏民聚集区之间穿梭，饮食具有鲜明的民族特色，风味独特。但是，对于很多内地游客的胃来说，这无疑是一个考验。藏餐、清真、川菜，是这里饮食的主流，至于价格，越是偏远的地区，价格越贵，特别是蔬菜。另外，这里海拔较高，水烧到七、八十度就会开，所以吃的米饭会有些夹生。甘南的很多景点地广人稀，相隔的距离又远，建议游客根据自身的情况，携带一定量的干粮。

特色美食

糌粑

先将碗内放一块酥油，然后倒茶水，再放糌粑（熟青稞粉），加曲拉（乳渣）、白糖，用手搅拌，边搅边吃。是藏民一日三餐的主食。

哈居

也称辣子杂勺，将羊肉剁碎，下在凉水里边煮边搅，开锅后加盐，调料及葱花，盛在碗里再调油辣子，然后拌好糌粑用拇、食、中三指将拌好的糌粑一小块捏成勺形，再用小勺连肉带汤舀入糌粑捏的勺里食之，不但别有风味、而且增热抗寒，是藏区冬季早晨的佳餐。

藏包

将牛、羊肉绞碎后加食盐、花椒，再加入少量水份搅匀成馅子，用不发酵的死面包好蒸熟。其形似宝瓶，皮薄多汁，色味俱佳，被誉为水晶包子。

酸奶

可不是在内地超市常见的**、**牌酸奶！在甘南，无论是当地的“雪

山牦牛”牌酸奶，还是藏民手工制作的酸奶，都会让你对“酸奶”，有全新的认识。

蕨麻米饭

先将大米、蕨麻另行煮熟、一样一半盛在碗内，再撒上白糖，浇上酥油汁。食用时用调羹边搅边吃。具有甜而不涩，油而不腻的特点。藏族群众视之为团圆和睦和象征性食品。设宴待客时首先上桌。

灌肠

有肉肠和血肠两种。肉肠是用绞碎的肺、心肾等内脏加切碎的蒜苗和食盐灌入大肠；血肠是用绞碎的肉放在血液中，加入食盐、花椒粉搅匀而灌入细肠内，均以清水煮熟后食用。味道鲜美，营养丰富。

手抓肉

吃手抓肉最好的季节是秋冬时节，这个时候的羊膘肥体壮，放血宰杀后，文火炖煮至肉烂飘香，洒些花椒盐即可食用。味道极美，但也要适可而止！

餐馆推荐

17 拉卜楞王府饭店

饭店在夏河县人民政府隔壁。装修的不错，现代藏式风格。生意比较好，上菜速度比较慢，服务一般。饭店的当地特色菜挺多，价格还能接受。

菜系：藏餐

地址：甘南州夏河县人民东街9号（近县人民政府）

18 重庆巴国口福火锅合作清真店

非常地道的重庆火锅店，自助小料的品种多，品质不错，干净、新鲜，分量足。店内的装修是传统中式风格。饭店的服务，在当地来说，算是不错的。

菜系：火锅

地址：合作市，州东一路凯宾大酒店5楼（近甘南宾馆、国际大酒店）

19 阿里餐厅

非常实惠的一家餐厅，酸奶、土豆泥、羊肉面都值得去吃吃，牛羊肉是这里的特色。老板很热情好客。

菜系：清真

地址：甘南州碌曲县郎木寺镇

20 丽莎餐厅

丽莎，可能是郎木寺镇上最为出名的餐厅了，虽说人满为患，但到了郎木寺，不来这吃个著名的苹果派，还是有点小遗憾。店里的环

境很有气氛，墙上都贴满了游人们写的东西。这家店名气大，生意也太好了，点餐、送餐会有些慢。

菜系：藏餐、西式快餐

地址：甘南州碌曲县郎木寺镇

21 达老餐厅

有藏式风格的一家餐厅，有点民族特色。店里的酸奶很好喝，炒菜的味道一般，不过在高原已经算是不错的了。小店的环境在当地算不错的，服务也挺好。

菜系：藏餐

地址：甘南州碌曲县郎木寺镇





扩大图 1



扩大图 1.1



扩大图 2





交通

网友推荐的必去景点

- 1 拉卜楞寺
- 2 郎木寺
- 3 八角城
- 4 甘加草原
- 5 米拉日巴佛阁
- 6 扎尕那石城
- 7 尕海
- 8 黄河第一湾

网友推荐的酒店

- 9 夏河拉卜楞王府饭店
- 10 夏河拉卜楞民航大酒店
- 11 甘肃拉卜楞红石国际青年旅舍
- 12 卓玛旅社
- 13 郎木寺大酒店
- 14 郎木寺旅朋青年旅舍
- 15 郎木寺丁丁宾馆
- 16 甘南饭店

网友推荐的餐馆

- 17 拉卜楞王府饭店
- 18 重庆巴国口福火锅合作清真店
- 19 阿里餐厅
- 20 丽莎餐厅
- 21 达老餐厅

拨打攻略社区专享预订电话

400 921 0516

迫不及待要出发了？动动手指
机票、酒店、签证、门票 ...统统有！

扫描二维码 即可登陆掌上携程

