



呼伦贝尔

Hulun Buir

封面提供者

@梅酒加咖啡

呼伦贝尔

旅行指南

TRAVEL GUIDE

HULUNBUIR

简介

“江水长，秋草黄，草原上琴声忧伤……”一曲悠扬的《鸿雁》总会让人眼前浮现这样一幅优美的景象：广袤无垠的草原上镶嵌着纵横交错的河流，成群的骏马在河边低头觅草，蒙古包前的牧马人拉着老旧的马头琴，遥望着草原尽头松涛激荡的林海。现实中，这正是能在内蒙古东北部看到的人间天堂——呼伦贝尔。

呼伦贝尔是中国北方少数民族和游牧民族的发祥地之一，现今也是世界上土地管辖面积最大的城市。这里不仅具有浓郁纯朴的民族风情，更拥有古老的历史遗迹以及中国北方最大的陆路口岸，而这里的山川、湖泊、森林仍保持着原始风貌。此外，这里的呼伦贝尔草原是著名的世界四大草原之一，被称为世界上最好的草原。

- 大草原
- 蓝天白云
- 马群
- 中俄边境
- 蒙古包
- 木刻楞

目录

呼伦贝尔必玩	P01	实用信息	P04
旅游时间	P01	行程推荐	P05
节 庆	P01	景点推荐	P06
历史文化	P02	购物攻略	P08
区域分布	P02	住宿攻略	P09
特色体验	P03	美食攻略	P10
交 通	P03	地 图	P12

呼伦贝尔必玩

拥抱大草原

无边无际的呼伦贝尔大草原是我国最美的草原，这里如画的风光和悠然的生活是很多人梦想中的天堂。尤其在夏季，碧绿的草原一望

无际，悠悠的白云举手可及，成群的牛羊散游草地，交错的河流在碧绿无垠的草原上像一条条银色的玉带。人们可以在草原上尽情骑马、骑骆驼，或是观看摔跤、赛马、乌兰牧骑的演出，还能品尝草原风味“全羊宴”，加上晚上的篝火晚会……总之，与大草原来一次最近距离的拥抱，你一定会爱上这里的一切。

去边境小城走走

边境城镇往往是两国经济文化交融的所在，尤其是像满洲里这样拥有百年历史的城市。来满洲里走走，去看看国门、界碑，到套娃广场转转，还可以去中俄互市贸易区逛逛。在这里不仅可以看到俄罗斯和蒙古国的异国文化元素，还可以感受到边境贸易口岸欣欣向荣的气息，这些在普通城市是看不到的。

来俄罗斯民族乡做客

边境小镇室韦是著名的俄罗斯民族乡，额尔古纳河在这里静静地流淌而过，隔着河就是俄罗斯的小镇奥罗奇。走进当地俄罗斯族同胞的家中，可尝到地道的大列巴、主人家自制的俄罗斯酸黄瓜和红豆酒，如果遇到俄罗斯族传统的巴斯克节，还可以和当地人一起拉着手风琴，唱起“莫斯科郊外的晚上”、“红莓花儿开”等歌曲，跳起欢快的俄罗斯舞蹈。晚上还可以在传统民族“木刻楞”中过一夜。此外，邻近室韦的恩和也是俄罗斯民族乡镇，这里虽然不是边境，但这里更静谧、有着更纯粹的村貌，同样值得一去。

品尝草原饕餮

呼伦贝尔大草原纯净的自然环境中孕育出的羊，肉质鲜美、中外驰名，因此到这里不可不尝与羊有关的美食。这里可以吃到最正宗的手把肉、涮羊肉、炸羊尾。若是人少，不妨就要一条烤羊腿，如果人多，还可以品尝“整羊席”，那满嘴留香的美味先不论，只这份气势就不是平日能得见的。

旅游时间

5月上旬至9月下旬是适合去呼伦贝尔旅游的时节。很多南方朋友对草原风光非常憧憬，那么6、7、8无疑是最合适草原观光的（由于每年的气候不同草原绿起来的时间也有所不同），这三个月可看到绿幽幽的大草原，一切美不胜收。但通常更推荐5月底或9月中旬来观光，因为这两个气温最为适宜，也没有蚊虫叮扰。

节庆

那达慕大会

时间：每年农历六月初四开始，一般为期5天

地点：各旗各乡都会举行不同规模的那达慕，在草原旅游区通常也会有那达慕。

那达慕是蒙古族人民钟爱的传统体育活动形式，摔跤、赛马、射箭是那达慕大会的主要竞技内容，届时异常热闹。每年7、8月大会期

间，各地农牧民骑着马、赶着车，带着皮毛、药材等农牧产品，成群结队地汇集于大会的广场，并在会场周围的绿色草原上搭起白色蒙古包。夜幕降临时，草原上还会飘荡起悠扬激昂的马头琴声，男女青年围着篝火载歌载舞，到处都洋溢着节日的欢快气氛。

伊慕额节

时间：5月中下旬

地点：各大草原牧区

伊慕额节是呼伦贝尔草原牧民的丰收节，每当5月中下旬的丰收季来临，牧民们无论男女老少都身着节日盛装，喜气洋洋。牧民们会给羔羊割势和给马驹打马印，给牲畜“登记户口”，然后还会开庆功会和举行各种民族竞技活动。

米阔鲁节

时间：5月中下旬

地点：呼伦贝尔草原牧区

类似于伊慕额节，每年5月中下旬的“米阔鲁节”，是呼伦贝尔草原莫尔格勒河流域鄂温克牧民的丰收节。这天，人们穿上美丽的民族服装，亲朋好友们汇集到一起，给牲畜烙印、割耳，活动紧张、激烈、有趣，也是牧民们互相比武、显示骑技的好机会。

篝火节

时间：每年6月18日

地点：鄂伦春自治旗

鄂伦春族的节庆很少，篝火节是他们最重要的传统节日。鄂伦春人对火神的崇拜由来已久，节日期间人们点燃篝火、载歌载舞，每个流域还将推选能歌善舞、心智矫健的族人参加篝火节的对歌会、故事会和体育竞技比赛。在篝火节的会场，各流域的鄂伦春妇女还会拿出精美的狍皮和桦树皮手工艺品，像赶集一样，向客人和族人展示自己精湛的手艺。

巴斯克节

时间：4月末至5月初，为期一星期

地点：俄罗斯族乡镇

“巴斯克”节就是耶稣复活节，它是俄罗斯族一年中最隆重的节庆。节日期间，男女老少都要精心打扮一番，把煮熟的鸡蛋染成五颜六色的“彩蛋”互赠或款待客人。长者会送礼物给孩子，青壮年男女要向长辈请安祝福。人们还会相邀聚会，他们载歌载舞，跳着节奏欢快的俄罗斯民间舞曲，热闹非凡。

历史文化

呼伦贝尔最早得名于境内的呼伦湖和贝尔湖，呼伦系蒙古语“哈溜”的音转，意为水獭，贝尔也系蒙古语，意思为雄性水獭，呼伦湖与贝尔湖是一对姊妹湖，历史上均盛产水獭。

呼伦贝尔历史悠久，民族文化底蕴深厚，素称北方游牧民族的摇篮。中国历史上的鲜卑人、契丹人、女真人、蒙古人等少数民族，都是在这个摇篮里长大的，又都在这里度过了他们历史上的青春时代，都是从这里走进黄河流域、走上中国历史舞台的。

成吉思汗的先祖蒙兀室韦部在额尔古纳河流域日益成长壮大起来，公元8世纪他们西迁到斡难河、土拉河、乌尔逊河发源地肯特山地区。13世纪初，成吉思汗统一了蒙古草原各部，并将呼伦贝尔草原的大部分地区分封给他的大弟拙赤·哈撒尔，如今额尔古纳市境内的黑山头古城便是他的故都。



区域分布



呼伦贝尔市土地面积辽阔，以行政中心海拉尔区为中间点，主要景点分布为：西面的满洲里市、新巴尔虎旗，有满洲里国门、中俄互市贸易区、呼伦湖等景点；北部的陈巴尔虎旗、根河市、额尔古纳市，有呼和诺尔草原、金帐汗蒙古部落、根河湿地景区、莫尔道嘎国家森林公园、室韦俄罗斯民族乡、敖鲁古雅猎民乡等；东南部的扎兰屯市，有柴河风景区、雅鲁河漂流等景点；以及海拉尔南部有巴彦呼硕草原、红花尔基森林公园等景点。

呼伦贝尔地区主要以林区和牧区为主，林区主要分布在牙克石、根河、额尔古纳、鄂伦春旗的大兴安岭一带；牧区主要分布在满洲里、新巴尔虎左旗和右旗、陈巴尔虎旗、鄂温克旗的呼伦贝尔草原一带。



小贴士 TIPS

著名的呼伦贝尔大草原是几个草原的统称，大兴安岭以西一直到呼伦湖、贝尔湖一带的草原都是它的一部分，包括呼和诺尔草原、鄂温克草原、巴尔虎草原等。

特色体验

体验牧民生活

在大草原上，你可以策马奔腾、享受着夹杂着青草香气的微风，或是看着美景一路走一路哼着那些熟悉的蒙古族歌曲，回来如果有闲情逸致还可以在马场吃个烤全羊宴。你也可以换个方式，去牧民的蒙古包做客，喝着蒙古奶酒、奶茶，听着主人讲述草原上的故事，跟主人学着牧羊牧马或者给奶牛挤奶……如果早已厌倦了城市的喧嚣，那么请来大草原，体验几天没有混凝土和汽车尾气的生活吧。



坐火车穿行于东北林区

呼伦贝尔的北部和东北部是大兴安岭地区，这里有大量的林区，坐上慢悠悠的绿皮火车穿行在林区间，欣赏着窗外的白桦林、落叶松、山杨、红皮云杉等植物组成的林海，你会逐渐有一种返璞归真的心境。这个时候，你会希望火车能开得再慢些，最好是用散步的节奏让人在林中慢慢感受着大自然的呼吸。

交通

到达离开

机场

海拉尔东山机场是呼伦贝尔的主要航空港，另外满洲里市的西郊机场也有少量航班可飞往北京以及呼和浩特等省内主要城市。

海拉尔东山机场：距市区5公里。现已开通了往返北京、上海、呼和浩特、哈尔滨、武汉、香港、台北等城市以及蒙古国乌兰巴托的航线。海拉尔至北京约2小时15分钟，海拉尔至呼和浩特约2小时可到。

东山机场至市区：目前东山机场没有专门的机场大巴和公交线路，但机场离市区比较近，所以通常打的约20元即可到市区。

东山机场问讯电话：0470-96777

火车

海拉尔火车站是呼伦贝尔地区比较大的也是最主要的铁路枢纽站，它始建于1901年。从北京、呼和浩特、哈尔滨、齐齐哈尔、大连等地均有班次到海拉尔站。

呼伦贝尔辖区内的海拉尔区、牙克石市、满洲里市、扎兰屯市、根河市等多个小城市均有火车站。呼伦贝尔地域辽阔，在这片土地上旅游，坐火车是比较方便的交通方式，但是这些城市之间通常车次较少，且大部分是普客（绿皮车），K字头列车也比较少。

- 海拉尔至附近主要城市车次参考（票价因车次不同而异）：
海拉尔-牙克石，一天有十几班列车，但大多是早上和晚上发车，车程约1.5小时，票价5-13元。
海拉尔-满洲里，每天有9班列车，通常是早晨和傍晚发车，车程约2-2.5小时，票价14-29元。
海拉尔-扎兰屯，每天有12班列车，一般在早晨、傍晚和晚上发车，车程约5.5小时，票价21-51元。
海拉尔-根河，每天有两班列车，4:22、21:27发车，车程分别是7.5小时和9小时，票价均为20多元。

海拉尔火车站地址：呼伦贝尔民主街

海拉尔火车站问讯电话：0470-2221322

交通：市中心可乘1路、4路公交到火车站附近。

长途汽车

海拉尔汽车站距离海拉尔火车站仅500米，是呼伦贝尔地区的主要客运站，从齐齐哈尔、乌兰浩特、通辽等城市都有车来这里，也有去往哈尔滨的班车。此外，每天有发往莫尔道嘎、红花尔基、根河、牙克石、额尔古纳、满洲里、阿尔山等地的班车。

地址：呼伦贝尔市海拉尔区夹信子路（近车站路）

问讯电话：0470-8333719

交通：从市中心可乘1路、4路公交车到达。

当地交通

出租车

海拉尔区出租车起步价6元/2公里，之后每公里2元。此外，在根河、满洲里等城市也有出租车，起步价一般也在6-8元，交通很方便。

公交车



携程网指南由网友共创产生，欢迎大家积极补充，反馈至 support@ctrip.com

更多信息，可扫描二维码下载携程城市指南（iPhone/Android）



海拉尔区有十几条公交线路，都是无人售票车，票价1-2元不等。

海拉尔公交公司电话：0470-8222268

包车

乘坐城市之间的班车无疑是很经济便捷，但遗憾的是路上只能隔着窗户看移动的景象，遇到有好的风景不能下来拍照，所以更建议包车出行。呼伦贝尔地域辽阔，绝大部分的草原美景全在路上，如仅是参观旅游点，也许并不能体验真正的草原风情，而经验丰富的当地司机还能充当向导，可以让行程更合理。

当地的包车一般分为全程包车和分线路包车。全程包车（含车费、油费、桥费），按车型不同，价格约500-600元一天，通常包一辆普通小轿车即可，对于路况可能较差的边防道路，可以包越野车之类的底盘较高的车。两地来回的单线路包车可根据具体情况谈价格。

目前当地没有专业的包车运营机构，通常可以在网上找当地人、旅行社或出租车司机商谈包车。

自驾车

当然，如能自己驾车在呼伦贝尔观光，那是更自由不过了。呼伦贝尔地域辽阔，沿途风景优美，而且路况也不错，自己驾车不但可以随心所欲地停下来与美景近距离接触以及拍照，更能节省路途时间。但是，自驾出游前一定要设计好周全详细的线路、以及车况检查和出行装备，尤其是冬季的呼伦贝尔气温很低，且常有道路积雪，因此对驾驶技术和车况均有考验。另外，考虑到路况，建议驾驶SUV或越野车等底盘较高的车为宜。

是草原美食以肉类食物为主，比如牛羊肉、风干肉、蒙古包子等。如果喜欢吃肉，建议就在海拉尔尝尝牛羊肉，味道跟内地不同。火锅或者烧烤也都可以尝试，另外也可以吃一下风干肉，陈旗的不错。



其他提示

- 1、骑马：来草原旅游，很多人会想要体验一把骑上马在草原上飞驰的刺激，但在旅游景点花钱骑的马通常是受驯的马，体验不到真正骑马的感觉。因此，可以到草原上的蒙古包做客，在那里能真正的骑马。但同时需要注意的是，牧民的马通常陌生人难以控制，要小心摔倒，在这种情况下，如果没有专业人士的保护，请不要轻易尝试。骑马要穿马靴，否则几乎不能好好骑马，更重要的是，假如没有马靴的保护，万一被马拖下来，那后果就非常严重。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。
- 2、呼伦贝尔地区防火形势严峻，请一定要带齐本人证件，在进入林区时办理防火证，且在林区一定不要用火，不要抽烟，以免发生任何问题。如果是包车的话一般可让司机帮忙带着办理防火证，而跟团的话则无需操心此事啦。
- 3、在满洲里边贸市场购物时，如不想买最好不要讲价，以免引起纠纷；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。

小贴士 TIPS

- 1、内蒙古气候比较干燥，夏季日照强烈，记得多喝水、做好防晒措施。
- 2、建议在出行前多了解一些当地少数民族的风俗习惯，并请尊重当地人的习俗，避免不必要的麻烦。
- 3、在草原游玩，尽量不要离公路及蒙古包走得太远，更不要深入草原以及森林腹地，以免迷失方向。

实用信息

行前准备

- 1、夏天来草原，早晚温差也是比较大的，一定记得要带长袖衣物及外套；夏季请准备防蚊水，草原上蚊虫较多。
- 2、冬季防滑：冬季北方路面多有冰雪，容易滑倒，请尽量穿防滑鞋，避免穿皮鞋或鞋底平滑的鞋类。
- 3、自驾车注意事项：冬季北方路面常有积雪结冰，建议备有防滑链，以免轮胎打滑。北方气温很低，出行前一定要检查防冻液和玻璃水是否足够，建议使用适用于北方极低气温的防冻液和玻璃水。
- 4、电子快门的照相机或摄像机，在零下20℃以下时，电池易“放电”，相机容易失灵。因此，在户外拍摄完后，要及时将相机放进外衣里面“保暖”，用时再拿出来。此外，一定要多备些电池。

风俗及饮食

- 1、敬茶敬酒：蒙古族自古是热情好客的民族，到蒙族家中做客，主人敬茶时，宾客要微欠起身用双手或右手去接，勿用左手去接。敬酒时虽不会强迫一饮而尽，但不适饮酒者一定要接过银碗，以表示礼貌。不会喝酒也不要勉强，可沾唇示意，表示接受了主人的情谊。
- 2、很多人热衷于美食，但呼伦贝尔可不像成都那样小吃丰富，尤其

行程推荐



携程网指南由网友共创产生,欢迎大家积极补充, 反馈至 support@ctrip.com

更多信息,可扫描二维码下载携程城市指南→ (iPhone/Android)



行程综述

呼伦贝尔的观光特色主要以草原、林区、边境风光、民族风情为主。除了几个有名的景点之外，呼伦贝尔更多的美景通常都在去往目的地的沿途中，所以人够数的话，选择包车观光乃是上选之策。

如果有4-5天的时间，安排的旅游线路当取这几个方面的经典景点，比如室韦、莫尔道嘎国家森林公园、满洲里市、呼伦贝尔大草原，这样的行程安排时间上比较充裕，也可以全方位体验呼伦贝尔风情。

如果有6-8天的时间，可以更深层地感受呼伦贝尔的乡镇美景和草原风光，在以上主要景点的基础上，增加恩和、临江、黑山头、以及林场，此行程建议全程包车，可在各乡镇间捕捉到意想不到的美景。此线路适合摄影爱好者。

经典风光四日游

- 俄罗斯风情
- 大草原
- 原始森林
- 4 日游

第一天、第二天行程图：



第三天、第四天行程图：



具体行程：

- D1
- > 海拉尔（前一晚出发）——莫尔道嘎国家森林公园——

一室韦

前一天提前买张卧铺火车票，晚上九点多从海拉尔乘夜间火车（6268次，约行驶12个小时）去莫尔道嘎镇。大约今天早上9点到达莫尔道嘎镇，立刻去莫尔道嘎国家森林公园欣赏美景，然后回到镇上乘坐下午的长途汽车去室韦。

- D2
- > 室韦——根河湿地——海拉尔
- 早上起个大早，欣赏一下额尔古纳河晨景与对岸的俄罗斯小镇风光，上午在镇上坐长途车去拉布大林（额尔古纳），然后打的去根河湿地游玩（约15元）。之后仍然回拉布大林，坐车回海拉尔。

- D3
- > 海拉尔——呼伦湖——满洲里市
- 今明两天建议包一辆车先去呼伦湖游览，然后前往满洲里游览中各互市贸易区、国门等景点。

- D4
- > 满洲里市——呼和诺尔草原——海拉尔
- 上午继续在满洲里市内逛逛，可以看看套娃广场等景点。中午乘坐包车前往美丽的呼和诺尔大草原，体验草原风情。傍晚返回海拉尔，结束愉快的4天行程。

边境风光六日摄影游

- 摄影游
- 俄罗斯民族乡
- 边防公路
- 林场
- 边境游
- 6 日游

第一天、第二天行程图：



第三天、第四天行程图：



携程网指南由网友共创产生,欢迎大家积极补充, 反馈至 support@ctrip.com

更多信息,可扫描二维码下载携程城市指南→ (iPhone/Android)





第五天、第六天行程图：



具体行程：

➤ 海拉尔——金帐汗蒙古部落——根河湿地——上护林和下护林——恩和

建议提前联系好包车师傅谈好价格，这6天将是只属于你的美景之旅。

D1

今天一大早从海拉尔直奔金帐汗蒙古部落，观赏“中国第一曲水”莫尔格勒河，以及精彩的赛马、套马、角力擂台赛、祭敖包等表演。随后去“亚洲第一湿地”根河湿地欣赏美景。接着继续向北出发，沿途可拍摄上护林和下护林的迷人风光，欣赏一片片美丽的白桦林。最后到达著名的俄罗斯民族乡镇——恩和。

➤ 恩和——莫尔道嘎国家森林公园——太平林场——长青林场——临江

今天第一站是去我国最大的森林公园——莫尔道嘎国家森林公园，一览独具北国特色的原始森林景观。然后去临江屯的路上可在太平林场和长青林场进行拍摄，最后到达美丽的边境小村临江。

D2

➤ 临江——室韦

今天可学习骑马，然后驾驭着骏马去室韦。室韦俄罗斯族民

D3

族乡是著名的边境小镇，在这里可体验到浓郁的俄罗斯民族风情，并尝到地道的俄式美食，晚上可入住温暖的木刻楞小屋。

➤ 室韦——九卡——七卡——五卡——黑山头

第四天从室韦向这次道路最难走的九卡、七卡、五卡出发，沿着中俄边境的五卡和七卡是两个边防哨卡，这段路是沿着九曲十八弯的额尔古纳河行走，这条路是这个线路中最美的也是道路最差的，但摄影迷们一定会收获颇丰。晚上到达并入住黑山头镇。

D4

➤ 黑山头——满洲里

今天起个大早，沿着边防公路向满洲里市进发，一路依旧有百看不腻的美景陪伴。下午到达满洲里，感受中国最大之陆路口岸的夜幕风光。

D5

➤ 满洲里——呼伦湖——呼和诺尔草原——海拉尔

今天可在满洲里参观套娃广场、国门等著名景点后，驱车去欣赏秀美的呼伦湖风光，然后再去最能代表呼伦贝尔大草原风情的呼和诺尔草原，与大草原再来一次最亲密的拥抱。最终结束六天愉快行程，回到海拉尔。

D6

景点推荐

1 呼和诺尔草原

呼和诺尔草原旅游区位于陈巴尔虎旗境内，这里绿茵如毯，坦荡无垠的草原环抱着波光潋滟的呼和诺尔湖。“呼和诺尔”蒙古语意为“蓝色的湖”，它是最能代表呼伦贝尔大草原风光的草原旅游区之一。在这里可以住在蒙古包、身着蒙古袍，跃马扬鞭，真正体味一下蒙古游牧民族特有的风情。

门票：20元

开放时间：8:00-18:00

地址：呼伦贝尔陈巴尔虎旗境内，距海拉尔城区约45公里。

交通：可乘坐海拉尔开往满洲里的大巴，中途在呼和诺尔下车即可，半小时有一班，车程大约一小时。

2 莫尔道嘎国家森林公园

莫尔道嘎公园的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，是目前国内面积最大的森林公园。其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，溪流密布，处处展现幽、野、秀、新的风采，享有“南有西双



版纳，北有莫尔道嘎”的赞誉。

门票：130元

开放时间：8:00-18:00

地址：呼伦贝尔额尔古纳市莫尔道嘎镇北11公里处

交通：海拉尔有开往莫尔道嘎镇的夜间火车，行程约12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。

3 呼伦湖

位于呼伦贝尔草原西部的新巴尔虎左旗、新巴尔虎右旗和满洲里市之间的呼伦湖，也称为达赉湖，是我国第五大淡水湖。呼伦湖烟波浩淼、景色迷人，游客在湖畔可以骑着骏马奔驰，也可以骑着双峰骆驼漫步或乘坐原始的勒勒车漫游，还可划着小船在湖中垂钓，或背着猎枪到附近的林中草地狩猎。

门票：20元

开放时间：全天

地址：呼伦贝尔新巴尔虎左旗

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。



4 巴彦呼硕草原

巴彦呼硕草原旅游区位于呼伦贝尔市鄂温克族自治旗锡尼河镇，距呼伦贝尔市29公里。这片草原地势平坦，弯弯的伊敏河在一望无际的草原上静静地流淌，这里的牧草质量优良，是最理想的牛羊放牧地之一。巴彦呼硕草原是鄂温克族主要居住的地方，还居住有达斡尔、布里亚特、厄鲁特等少数民族，充满民族风情魅力。

门票：20元

开放时间：5:00-20:00

地址：呼伦贝尔鄂温克旗

交通：从海拉尔区有车开往巴彦呼硕，约半小时一班；也可以包车前往。

5 根河湿地

额尔古纳市黑山头镇北侧的根河湿地是中国目前保持原状态最完好、面积最大的湿地，有着“亚洲第一湿地”的美誉。这里地形平缓开阔，额尔古纳河的支流根河从这里蜿蜒流过，形成了壮观秀丽的河流湿地景观。这里是包括世界濒危物种鸿雁在内的多种候鸟的重要栖息地，也是丹顶鹤最重要的繁殖地之一。

门票：50元

地址：呼伦贝尔额尔古纳市拉布大林镇的西北郊

交通：可先乘长途汽车到拉布大林镇，在拉布大林打的去根河湿地，15块左右。



6 室韦俄罗斯民族乡

室韦俄罗斯民族乡位于额尔古纳市境内，是蒙古族发祥地。这里风景优美，中俄界河额尔古纳河从它身边流过，曾被评为全国十大魅力小镇之一。室韦居民1800多人，大部分仍保留着较为完好的俄罗斯文化和生活习俗。他们擅长放牧、狩猎、捕鱼、种麦和种植蔬菜，住的是俄罗斯人典型的住房、全部用圆木对接而成的“木刻楞”。“列巴”、“野果酱”、“格格列大”、“格格斜立”则是他们自制的风味食品。

门票：无

开放时间：全天

地址：呼伦贝尔额尔古纳市中部。位于大兴安岭北麓、额尔古纳河畔，与俄罗斯小镇奥罗奇仅一河之隔。

交通：从海拉尔汽车站乘坐发往额尔古纳（当地人通常只说拉布达林）的班车，在额尔古纳有到室韦的班车，每天一班，早上9:30发车。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。

7 满洲里国门

满洲里国门位于满洲里市西部中俄边境处，是一座庄严肃穆的乳白



携程网指南由网友共创产生,欢迎大家积极补充, 反馈至 support@ctrip.com

更多信息,可扫描二维码下载携程城市指南→ (iPhone/Android)



色建筑。国门总长105米、宽46.6米、高43.7米，已是满洲里第五代国门，目前也是中国陆路口岸最大的国门。国门一侧就是中俄边境第41号界碑。登上国门，俄境后贝加尔斯克区的车站、建筑、街道、行人尽收眼底。

门票：80元
开放时间：每年1月6日至1月25日、4月1日至10月31日，9:00-17:00。
地址：呼伦贝尔满洲里市区西9公里处
交通：从满洲里火车站走五分钟到白房，坐1路到北方市场，从北方市场等坐6路公交车到国门。

8 套娃广场

满洲里的俄罗斯套娃广场的主体建筑是一个高30米的套娃，是目前世界上最大的套娃。大套娃内部有高档西餐厅和演艺大厅，套娃外部彩绘分为三面，由汉族、蒙族、俄罗斯族少女的形象组成，分别代表中俄蒙三国，体现了中俄蒙三国民族风情交融的特点。套娃广场是满洲里的标志性景点，也是全国唯一以俄罗斯传统工艺品一套娃为主题的旅游休闲娱乐广场。

门票：无
开放时间：全天
地址：呼伦贝尔满洲里市内
交通：在满洲里市内的五道街乘坐6路公交车可到。



9 金帐汗蒙古部落

金帐汗蒙古部落位于陈巴尔虎旗境内的莫尔格勒河畔，这里是呼伦贝尔草原腹地，该景点以重现游牧部落为主题，在这里可看到驯马、摔跤、祭敖包、萨满宗教文化表演等草原特色活动，还可以参加篝火晚会。一代天骄成吉思汗曾在这里秣马厉兵，与各部落争雄，金帐汗景点的布局，就是当年成吉思汗行帐的缩影和再现。

门票：20元
开放时间：8:00-18:00
地址：呼伦贝尔陈巴尔虎旗莫尔格勒河畔，海拉尔以北39公里，位于从海拉尔去往拉布大林方向途中。

交通：可在海拉尔客运站乘坐开往拉布大林方向的长途车，提前告知司机要去金帐汗，司机会在半途停车，然后向西走1公里左右可到。

购物攻略

购物概况

呼伦贝尔的民族手工艺品和乳肉制品享誉全国，其中银制工艺品、蒙古刀更是闻名遐迩，另外还有蒙古地毯、蒙古袍、木雕、根雕、版画等民族特色产品。而当地的风干牛肉、奶干、炒米、黑木耳、白蘑、蓝莓（蓝莓酱、蓝莓干）等土特产很适合带回去与家人分享。海拉尔区的中央街、西大街、桥头街三街交汇处是当地商业中心，这里商场众多，是购物的理想去处。另外，满洲里市的中俄互市贸易区是满洲里有名的购物场所。

购物必买

扎兰屯黑木耳

扎兰屯是呼伦贝尔下辖的县级市，这里背倚大兴安岭原始森林，是一片无污染的天然绿色净土。这里出产的黑木耳黑中透明、口感清脆，并含有蛋白质、粗纤维、钙、磷、铁、维生素B1、B2等营养成分，被称为木耳中极品。早在清朝康熙年间起，这里的黑木耳就是当地招待贵宾不可缺少的佳肴。

白蘑

呼伦贝尔草原白蘑是伞菌中较为珍贵的品种，每年的8、9月份为最佳采摘时期，由于呼伦贝尔草原没有污染，因此这里盛产的白蘑深受国内外人士的喜爱。白蘑可以做馅、溜炒、涮火锅等，也可以晾干长期食用。

内蒙古地毯

蒙古族的地毯编织工艺已有近两千年历史了，辽代在北京建都后，地毯就成为宫廷里专用铺设品。内蒙古地毯选用优质绵羊毛为原材料，制作出的地毯做工精细、图案多彩、手感柔和而且经久耐用，现在除了传统的地毯和挂毯式样，还做成了马褥子、座垫、拜垫等多种产品。

内蒙牛肉干

也称为“风干牛肉干”，是结合蒙古传统手工与现代先进工艺制作而成的草原特产，风味独特，浓香无比。内蒙牛肉干源于蒙古铁骑的战粮，携带方便，有丰富的营养，被誉为“成吉思汗的行军粮”。

蒙古刀

蒙古刀是牧民随身携带的生产、生活工具，也是男子佩带的一种装饰品。刀身用优质钢打制，刀柄刀鞘有银制、木制、牛角制、骨制等多种，表面有精美花纹，有的还填烧珐琅、镶嵌宝石，并配有兽骨或象牙筷子和红缨穗。蒙古刀是蒙古族人赠送宾客最珍贵的礼品。



携程网指南由网友共创产生,欢迎大家积极补充, 反馈至 support@ctrip.com

更多信息,可扫描二维码下载携程城市指南→ (iPhone/Android)



(但注意飞机火车严禁自带管制刀具，一般可由商家快递到家中)

木雕根雕

呼伦贝尔人很擅长木雕壁画、木雕壁挂、根雕、瘤雕、木贴拼雕、板画、镶嵌画、镶书法、树皮画等系列艺术品的制作，独具游牧、游猎民族的艺术特色，古朴自然，给人以清新的艺术享受。

鼻烟壶

是民族工艺精品，过去，蒙古族有吸鼻烟的习俗，蒙古王公贵族的鼻烟壶极为考究，是身份地位的象征。内蒙古制作的白银烧蓝、镶石鼻烟壶，造型古朴，做工精巧，色彩绚丽，嵌有珊瑚、松石等玉石，是具有收藏价值的艺术品。

购物推荐

10 海拉尔桥头街

桥头街一带是海拉尔最繁华的商业区域，这里有友谊商场、友谊超市、三角地商场、俄罗斯商城、步森百货大楼等大中型商场。这里的友谊超市是较具规模的卖场，有专门设立的土特产专区，价格贵一些，但包装、质量等值得信赖。友谊超市旁边有家俄罗斯商城，有不少的工艺品种位，可挑选一两样中意的且便宜的算作纪念，但不建议高价买些带回家积灰尘的饰品。

地址：呼伦贝尔海拉尔区桥头街（海拉尔站以南约1.5公里处）。

11 满洲里中俄互市贸易区

这是我国唯一一家国家间互市贸易区，在这里可以买到不少商品，可以去逛逛。但需要注意的是，满洲里主要是内地对俄罗斯倾销商品的地方，在这里买到的俄罗斯商品，很多都是哈尔滨货，而且质量一般。其实海拉尔俄罗斯商城的情况也差不多，有点像内地的小商品市场，可以去看看，但需理智购物。海拉尔一些民族用品商店有草原的特色物品，如果喜欢倒是可以买一点留作纪念。

地址：呼伦贝尔满洲里市区西段、国门东北面1公里处。



住宿攻略

住宿概况

海拉尔区和满洲里市都有很多酒店宾馆，其中海拉尔区是呼伦贝尔地区的宾馆酒店最集中之地，这里各档次的旅馆酒店都有，总体条件也不错。在恩和、室韦、临江等地，可以在客栈和家庭旅馆住，而且条件也不错。如果想体验草原生活，可以去住蒙古包，但如果是住牧民家的蒙古包，需提前联系好。

小贴士 TIPS

- 1、如要去蒙古包牧民家住宿体验草原生活，需有这样的心理准备：蒙古包住宿条件相对简陋，没有足够的饮用水和洗澡水，也没有什么现代化的电器和娱乐内容，日常食物也较为单调，而且需要无条件地过跟老乡一样的生活。此外，强烈建议学习一些基本的蒙古包生活礼节，避免不必要的麻烦。
- 2、如果想体验蒙古包住宿，也可以在景点的蒙古包住宿，比如金帐汗蒙古包和呼和诺尔蒙古包。但是虽然是景点的蒙古包，条件仍然不够理想。
- 3、一般规模较小的客栈和民宿，淡季时通常只要几十块钱一晚。而七八月份是呼伦贝尔旅游旺季，此时当地各酒店、宾馆、甚至旅舍，价格都会比淡季时翻倍，有的甚至比冬季的价格翻三倍以上。更重要的是旺季时很多旅店都会满房，所以一定要提前预订。

住宿推荐

12 满洲里家易时尚酒店

满洲里家易时尚酒店位于满洲里市新华路，地处满洲里经济繁华地段，酒店于2007年正式运营，是一家洁净的商务型酒店，同时酒店还实行会员制。

房价：100元起

地址：呼伦贝尔满洲里市兴华路8号（近旺泉市场南侧）



携程网指南由网友共创产生,欢迎大家积极补充, 反馈至 support@ctrip.com

更多信息,可扫描二维码下载携程城市指南→
(iPhone/Android)



13 满洲里鑫鹤大酒店

该酒店座落在满洲里市著名的中苏商业金街的繁华地段，酒店房间装修风格温馨简介，是一家价格实惠的三星级酒店。

房价：148元起

地址：呼伦贝尔满洲里市二道街44号（近一道街北侧）

14 呼伦贝尔天植宾馆

位于海拉尔区的天植宾馆是一家极具性价比的经济型酒店，邻近呼伦贝尔市政府，周边餐馆也比较多。

房价：120元起

地址：呼伦贝尔海拉尔区河东新民路6号（近胜利大街）

15 9 居连锁酒店（海拉尔客运站店）

该酒店位于海拉尔区河西二道街、俄罗斯风情街内，毗邻海拉尔客运站、火车站、繁华商街，交通便利，尤其对散客来说很方便。

房价：159元起

地址：呼伦贝尔海拉尔区向华办白桦东路39号（近河西二道街）

16 海拉尔民航蓝天大酒店

酒店座落于海拉尔最繁华的商业地段，交通便捷。酒店装修温馨，是一家口碑不错的商务酒店。

房价：280元起

地址：呼伦贝尔海拉尔区桥头街5号（东大街交叉口）

17 满洲里大饭店

满洲里大饭店前身是1904年沙俄人开办的“尼基金旅馆”，1986年在原址建起满洲里饭店，并于2006年新建满洲里大饭店。大饭店位于商业中心区域，是一座哥特风格建筑，客房装修高贵典雅。

房价：380元起

地址：呼伦贝尔满洲里市中苏街9号（近四道街）

18 呼伦贝尔友谊国际酒店

友谊国际酒店座落于呼伦贝尔市中心，是一家服务和设施各方面具有4星水准的商务酒店，适合旅游和商务出差的朋友。

房价：420元起

地址：呼伦贝尔海拉尔区桥头街10号（近三角地）

19 满洲里香格里拉大酒店

香格里拉大酒店是满洲里目前最好的酒店，秉承香格里拉集团的设计理念，同时添加当地特色元素，营造豪华、舒适、高雅、安全的住宿环境和用餐氛围，成为商务及休闲旅客的理想下榻之地。

房价：803元起

地址：呼伦贝尔满洲里市六道街99号（近海关路）



美食攻略

美食概况

呼伦贝尔是个多民族混居的地区，由于汉族人较多，所以这里基本以米饭、面食为主食。但在蒙古族、达斡尔族、鄂温克族、俄罗斯族同胞较集中的岭西等地区，仍普遍保留着本民族的饮食习惯。

在海拉尔区、满洲里市、根河市、额尔古纳市、扎兰屯等主要城市都有不少的餐馆，其中尤为海拉尔区餐饮业最为发达。此外，在室韦、恩和等小型观光城镇，可以在当地接待游客的民宿吃到具有本地特色的食物。

呼伦贝尔是世界四大最美草原之一，这里不仅风景美，这儿的纯净资源更是滋育了优质的牛羊，所以这里产的牛羊肉肉质鲜美，不得不尝。

特色美食

手把肉

“手把肉”就是吃肉时一手把着肉，一手拿着刀，割、挖、剔、片，把羊骨头上的肉吃得干干净净。其实羊、牛、马、骆驼、狍子等牲畜或兽类的肉都可以烹制手把肉，但通常说的手把肉多指手把羊肉。手把肉是草原牧民千百年来传统餐食，来草原观光不吃手把肉就



不算真正来过这里。

烤全羊

又称“全羊席”，起源于西北游牧民族，此菜羊形完整，羊跪在方木盘内，色泽金红，羊皮酥脆，羊肉嫩香。是蒙古民族的餐中之尊。烤全羊是成吉思汗最喜爱吃的一道宫廷名菜，是成吉思汗接待王宫贵族，犒赏凯旋将士的顶级大餐。

涮羊肉

涮羊肉也称“蒙古火锅”、“涮锅子”，是风行呼伦贝尔的一种食肉方法。因呼伦贝尔草原无化学污染，水草丰美，温差大，所产绵羊肉鲜、细嫩，无膻味，是涮锅子的上等原料。

炸羊尾

炸羊尾是以羊尾膘脂、鸡蛋清、果脯、白糖为原料炸制而成，直到蛋清糊炸成金黄色再撒上白糖即可。

奶茶

内蒙奶茶是蒙古民族传统的热饮料，由砖茶水加鲜奶熬制成。喝时通常要加少许盐，还可以加黄油、泡炒米和奶制品食用。奶茶可终日饮用，有暖胃、解渴、充饥、助消化的功能，既可代汤下饭，又可待客。



餐馆推荐

20 诺敏塔拉奶茶馆(华联商厦店)

该奶茶馆在海拉尔很有名，是一家连锁店，到这里点份地道的锅茶，嚼着手把肉，这感觉真的很“草原”。

菜系：内蒙菜
推荐菜：锅茶、手把肉
地址：呼伦贝尔海拉尔区河东华联商厦底商E-7号(近成吉思汗广场)

21 草原饭店

位于满洲里市内的草原饭店是当地最具人气的餐馆之一，很多游客都是慕名这里的涮羊肉而来，这里的涮羊肉肉质鲜美、原汁原味，绝对是吃货们的天堂。

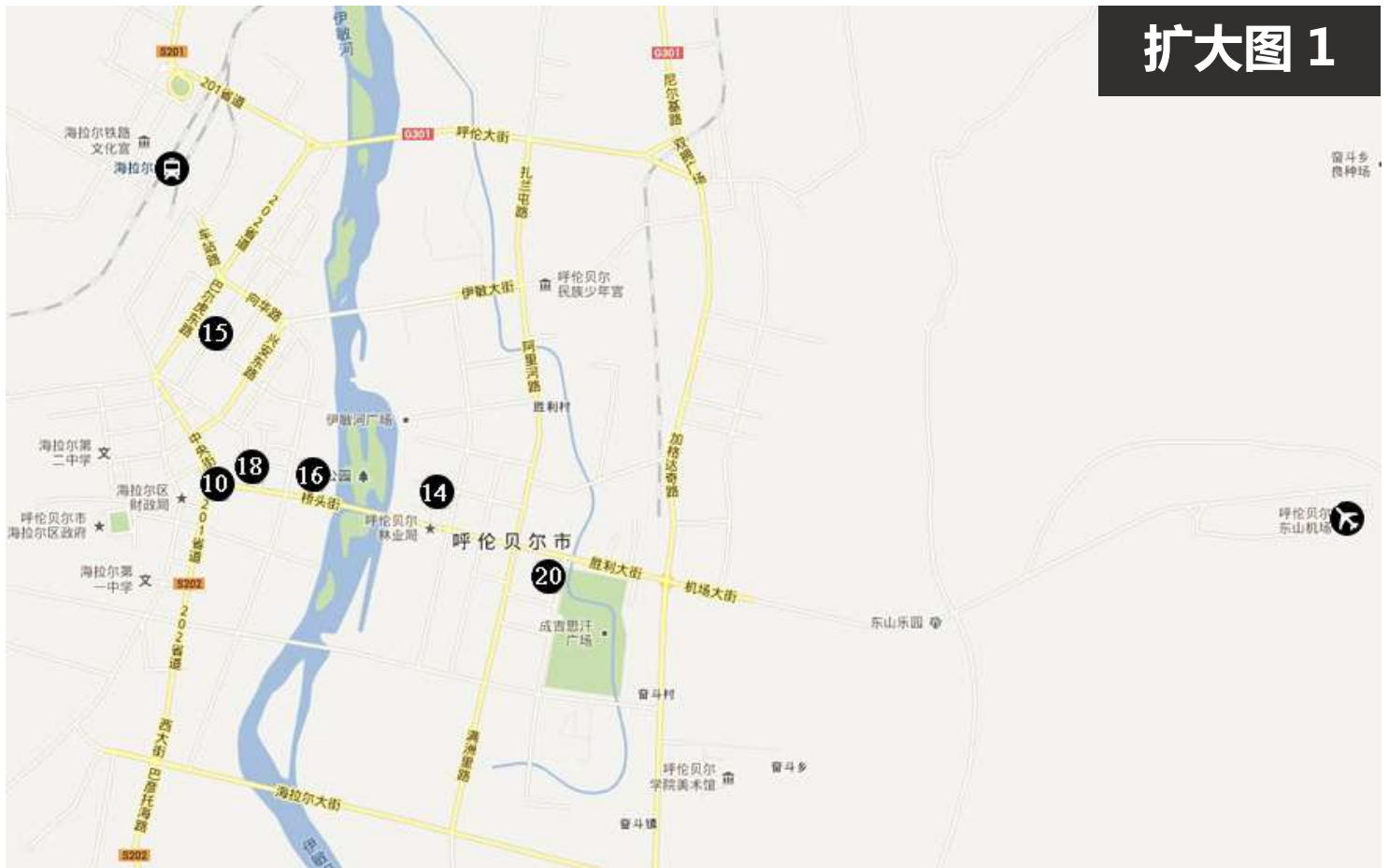
菜系：内蒙菜
推荐菜：涮羊肉、奶茶
地址：呼伦贝尔满洲里市五道街

22 蒙祥原烤吧

来满洲里旅游，可不要错过这家的烤肉，纯正的草原风味，价格也很公道。另外，这里的冷面也是很多食客极力推荐的。

菜系：内蒙菜
推荐菜：烤肉、冷面
地址：呼伦贝尔满洲里市五道街(近北方市场)







交通

- 机场
- 火车站

网友推荐的必去景点

- 1 呼和诺尔草原
- 2 莫尔道嘎国家森林公园
- 3 呼伦湖
- 4 巴彦呼硕草原
- 5 根河湿地
- 6 室韦俄罗斯民族乡
- 7 满洲里国门
- 8 套娃广场
- 9 金帐汗蒙古部落
- 10 海拉尔桥头街
- 11 满洲里中俄互市贸易区

网友推荐的酒店

- 12 满洲里家易时尚酒店
- 13 满洲里鑫鹤大酒店
- 14 呼伦贝尔天植宾馆
- 15 9居连锁酒店（海拉尔客运站店）
- 16 海拉尔民航蓝天大酒店
- 17 满洲里大饭店
- 18 呼伦贝尔友谊国际酒店
- 19 满洲里香格里拉大酒店

网友推荐的餐馆

- 20 诺敏塔拉奶茶馆（华联商厦店）
- 21 草原饭店
- 22 蒙祥原烤吧

