

蚂蜂窝旅游攻略 中国系列
www.mafengwo.cn

锡林郭勒



传承蒙族文化的天堂草原



目录 Catalogue

- 02 锡林郭勒速览 / 特别推荐
- 03 亮点 / 景点
- 06 住宿 / 餐饮
- 08 购物 / 线路推荐
- 09 外部交通
- 10 内部交通 / 旅行路上

锡林郭勒速览 Introducing XILINGUOLE

锡林郭勒大草原是内蒙古四大草原之一，也是典型的天然草原。也许你只听说过草原应该绿草如海，野花繁盛，蘑菇遍地，牛羊成群，河道蜿蜒若银带，蒙古包星星点点洒落在蓝天下……却不知这就是锡林郭勒草原的真实写照。从纷扰的城市中脱身而出，来享受纯净明丽的白云碧空，让壮美的草原扩充心胸，再品尝着鲜香的奶茶和手把肉，这样的生活会让人流连忘返。

锡林郭勒在蒙古语中意为“辽阔草原上的河流”，草原地处内蒙古高原的中东部，草原类型多样，为我国最具代表性和典型性的温带草原，也是我国国家级草原自然保护区，其中的白音锡勒草原是我国唯一被纳入国际生物圈的自然保护区。

锡林郭勒草原除了具有重要的生态意义之外，也因为壮美的草原风光而著名，还被评为中国最美六大草原之一。这里蓝天白云，远山近水相映，草场翠绿如茵，百花斗妍，牛羊遍野，洁白的蒙古包星罗棋布，编织成一幅令人心旷神怡，蔚为壮观的画卷。

锡林郭勒位于内蒙古自治区中部，北与蒙古国接壤，赤峰市、通辽市、兴安盟，西接乌兰察布盟，南与河北省承德、张家口毗邻。



特别推荐 Special

锡林郭勒草原除了具有重要的生态意义之外，也因为壮美的草原风光而著名，还被评为中国最美六大草原之一。这里蓝天白云，远山近水相映，草场翠绿如茵，百花斗妍，牛羊遍野，洁白的蒙古包星罗棋布，编织成一幅令人心旷神怡，蔚为壮观的画卷。

最佳旅行时间 到锡林郭勒游玩的最佳旅游时间为夏季，最好是在七八月左右。这时既无酷暑之感，又能赶上那达慕大会，是体验蒙古风情的最佳时机。但锡林郭勒即使在夏季昼夜温差也较大，所以太阳落山以后，须根据气温变化更换添加衣服。锡林郭勒地处内蒙古自治区中东部地带，有着典型的中温带半干旱大陆性气候，锡林郭勒春秋时间短，夏天凉爽，冬季时间长，全年日照强烈。春秋两季时，沙尘暴等灾害性天气较多，出行时最好避开扬沙天气。

穿衣指数 10月到第二年4月间如果想去草原旅游一定要做充分的准备，衣物、食品、车辆要可以应付零下20—零下30℃的严寒和风雪。

致谢

封面提供: 旅行的真谛

图文提供: XJ 小被炉 JOJO 带你游世界

©北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权; 未经本公司明确书面许可, 任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。



亮点 Highlights

★ 锡林郭勒大草原

当然是此行的主要目的

★ 白音锡勒草原牧场

锡林郭勒大草原的核心地带。

★ 浑善达克沙地

自驾一族的天堂。

★ 平顶山

可以拍到很美的日落。

★ 金莲川

每年盛夏金莲花开的时候，美丽无比。



★ 姑娘湖

非常美丽的湖泊，水草丰盛。

景点 Sights

乌珠穆沁草原

乌珠穆沁草原位于锡林郭勒盟东部，是世界四大草原之一——内蒙古锡林郭勒草原的典型区域。主要是指内蒙古自治区锡林郭勒盟的西乌珠穆沁旗（巴彦乌拉镇）和东乌珠穆沁旗（乌里雅斯太镇）。这里草原风貌保存完整，是唯一汇集内蒙古九大类型草原的地区，号称中国北方草原最华丽、最壮美的地段，素有“天堂草原”之美称。

乌珠穆沁草原是内蒙古自治区蒙古族文化习俗保存最完整的地区，又是北方游牧民族的主要繁盛福地，素以“摔跤健将摇篮、蒙古长调之乡、民族服饰之都、游牧文化之源”而著称，传统的蒙古搏克、悠扬的乌珠穆沁长调、斑斓的乌珠穆沁服饰、古老的游牧文明，展示了源远流长的乌珠穆沁文化。

这里所辖的景点有集蒙古族衣食住行民俗文化为一体的“蒙古汗城”；有再现古老草原游牧民族生活景观的“游牧部落”；也有展示森林草原向草甸草原过渡带特色的“森林草原生态区”。这三处景点是游客观赏秀丽草原景色、领略游牧民族风情的首选之地。

蒙古汗城

蒙古汗城坐落于锡林郭勒大草原最壮美的西乌珠穆沁草原腹地，为国家AAA级旅游景区。蒙古汗城位于西乌珠穆沁旗巴拉格勒高勒镇南15公里，锡林浩特市至赤峰市204省道208公里处，距旗政府所在地巴彦乌拉镇15公里，距集通铁路林西站115公里，距阿斯哈图国家地质公园96公里。

蒙古汗城主要以蒙古民族文化观光、休闲娱乐和草原观光为主。整体布局是以《成吉思汗》登基大典的汗城为蓝本进行修建的。整个景区分为中心区、西区和东区。建筑风格以元朝成吉思汗时代的蒙古部落风格为准，整体上由以金顶大帐为中心的各种蒙古包群体组成。一座固定式多功能蒙古包金顶大帐是景区的综合性娱乐场所；另有100多顶蒙古包可接待游客用餐、住宿。每天中午有蒙古族古典歌舞表演；下午有摔跤、赛马那达慕、骑马、乘驼等活动；晚上有篝火晚会歌舞表演。漫步在蒙古汗城，拥着蓝天白云，携着绿色和风，人们可以领略恬静、秀美的草原景色；可以参与骑马、乘驼、坐勒勒车、射箭、草原高尔夫球等娱乐活动，还可感受淳朴的民俗风情。

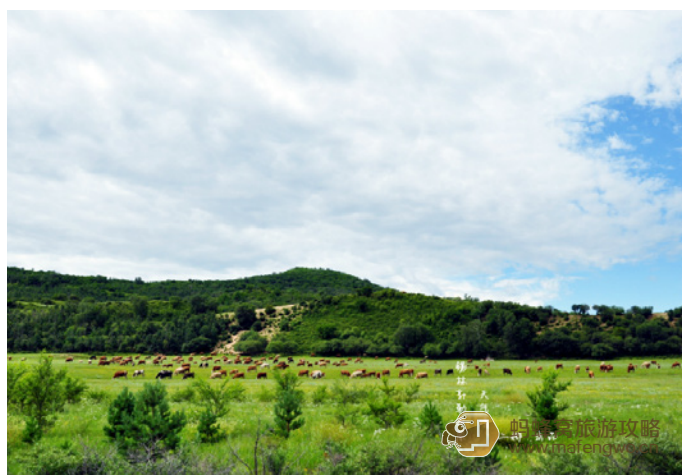
最佳旅游季节：5月中旬—9月底。这里夏季温度比北京低15度左右，早晚温差大，是炎热的夏季避暑的好去处。

餐饮：以蒙古族传统饮食为主，如烤全羊、烤羊腿、烤羊背、炒米、奶茶、手把肉、奶豆腐、羊血肠、马奶、牛奶酒等，搭配蘑菇、蕨菜、黄花等草原野菜。另有适合东西南北游客的各种蔬菜菜肴。

费用：跑马场为游人提供骑马服务，参考价位：30元/圈，或60元/小时。

锡林郭勒大草原

锡林郭勒，蒙语意为“高原上的河流”，锡林郭勒盟地处内蒙古中部，这里才是真正的大草原，一望无际，分不清哪是天，哪是地。整个锡盟草原属于内蒙古高原的一部分，地形分布复杂多样，有平缓起伏的丘陵、宽广的草原、绵延的沙地、高原湖泊、内陆河流、还有熔岩平台、奇特的火山堆等各种地貌奇观。



这里的草原风貌与丰宁坝上不同，草木长的比较短小，牛羊群多，丘陵相对绵缓，一马平川，草原公路平坦笔直的横越草场，是典型的“天苍苍，野茫茫，风吹草地见牛羊”景观。

锡林郭勒在蒙古语中意为“高原上的河流，或是丘陵地带的河流”。这里的草原类型多样，有草甸草原、荒漠草原、沙地草场等，是我国最具代表性和典型性的温带草原。在锡林浩特市周边的希日塔拉草原度假区，白音锡勒草原自然保护区等景色宜人，尤其是交通条件便捷，你可以从锡林浩特市区出发作一日游。

锡林郭勒大草原地处内蒙古高原的中东部，是我国国家级草原自然保护区，这里是骑马驰骋草原体验游牧民族风情的最佳场所，也是骑自行车、摩托车或驾四轮驱动车越野旅游的首选之地。

到达交通：从北京六里桥汽车站有车直达。发车时间：晚上 19:00 和 20:00 各一趟。票价：200 元 / 张，卧铺 260 元 / 张。车程约 12 小时。也有飞机直达，45 分钟即可到，票价 685 元 / 人。

白音锡勒草原牧场

白音锡勒草原牧场位于锡林郭勒盟锡林浩特市东南 55 公里，始建于 1950 年，全境面积 3730 平方公里，是国家级的自然保护区，也是锡林郭勒草原自然保护区的核心区。这里饲养的马、绵羊都是有名的优良品种；其经营管理、科技水平都较高。野生动植物品种众多，是内蒙古草原生态精华部分。



旅游区内有赛马场、野生动物园、成吉思汗边墙、四方城、浩勒图音苏莫喇嘛庙、布里亚特苏莫喇嘛庙等景点。楚古兰敖包位于锡林浩特市南 25 公里外，每年阴历 5 月 21 日这里都举行盛大的祭祀活动。扎格斯台淖尔湖水碧波荡漾，出产“三道鳞”鲤鱼，每年还有海鸥、天鹅来这里栖息。

费用：5 元 / 人，10 元 / 车。

到达交通：从锡林浩特市到白音锡勒草原牧场每 2 小时有一班车，车程 1 小时左右，票价 5 元

锡林九曲

锡林九曲位于锡林浩特市郊东南 13 公里处。锡林河这一河段，右岸坡陡，左岸坡缓，因而造成河床摆动频繁，留下较多河曲。在这里可以观赏到异常美丽的锡林河河曲，许多摄影爱好者都为这一美景创下佳作。1998 年发行的锡林郭勒特种邮票小型张即以此处为背景。

河床两侧河漫滩上生长着大量的芦苇及其它水生植物，增加了河曲的美感。在河曲的下游，即为锡林河水库，是垂钓爱好者的好去处。九曲河

岸上有奇形怪状的基岩出露，尤如先人留给我们的巨大观景台，登高远望，河水清澈，绿草如茵，牛羊似珍珠般撒满两岸，这景色如诗如画，好一派北国锦绣江山的巨幅画卷。

贝子庙

锡林浩特市的贝子庙是内蒙古四大庙宇之一，汉名崇善寺，始建于清乾隆年间，历经七代活佛精修，耗银 174 万两。庙内主要殿宇雕梁画柱，壮观典雅，有大量壁画，是研究蒙古民族史和民族艺术的宝贵资料。全庙共分五大殿，三大院落，一个已经修复，一个正在修复，一个没有修复。走出贝子庙最后一个衰破的院落，透着夕阳的一抹余辉，似乎感到一种虚无的哀痛在身后殿梁上萦绕，三间院落强烈的反差对比，可深深体会贝子庙在文革时期经受的沉重打击。



贝子庙位于锡林浩特市北部的额尔敦陶力盖敖包山南坡下，始建于清乾隆年间，是内蒙古四大庙宇之一。因当年主持修建此庙的是当地贝子巴拉吉道尔吉，而且是建在贝子旗，寺庙因此而得名。贝子庙现为国家 4A 级景区。

整个建筑群共分为七大殿，分别为朝克钦、明干、却日、珠都巴、甘珠尔、丁克尔、额日特图等，在这 7 座大殿之外，还有十几座小殿和两千多间僧舍，规模庞大，气势雄伟。

费用：门票 20 元

到达交通：乘 2 路、6 路公交可达。

浑善达克沙地

浑善达克，蒙语意为“孤驹”。相传成吉思汗西征经此沙漠时，乘的坐骑是其最心爱的孤驹，因此得名。浑善达克沙地是我国第十大沙漠，位于锡林郭勒盟南部和克什克腾旗西部，东起大兴安岭南段西麓，西至集二铁路，多为固定和半固定的沙垄和蜂窝状沙丘，斑驳的沙垄间常有平坦沙地和湖盆洼地。与常规沙漠不同的是浑善达克植被较好，各种榆、柳、杨树和骆驼刺等灌木沙生植物随处可见。

平顶山

位于锡张公路 20 余公里处，是一处由火山喷发而形成的独特的山。从公路上边行边看，这些山顶无一例外都如桌面一般平，若是到近处观看，会发现山上布满了火山喷发时留下的凝灰岩块。

在平顶山观日出日落，景色殊佳。尤其是日落之时，山色在夕阳的映衬下，呈现或浓或淡的红色，有如梦幻一般，平台落日为锡盟至景之一。



元上都遗址

在上都城的西北面，有一条铁竿渠，始建于元大德年间，这是元代著名科学家郭守敬设计的，也是我国北方草原唯一完整保留下来的水利工程。元上都遗址位于锡林浩特市南面的正蓝旗上都镇东约 20 公里的闪电河北岸，始建于 1256 年，是元朝开国皇帝忽必烈继承蒙古汗位时确定的首都。后来元朝定都北京后，就把这里作为陪都。

元上都遗址呈方形，站在城外的台基上，依稀可以辨认出房屋当年的格局。上都城周长约 9 公里，分为外城、内城、宫城三重，其中宫城是整个建筑的重中之重，是皇帝和后妃们夏季避暑时的居住之地，风格以自然为主。内城和外城则是官吏们的居住地。此外，在都城附近还有一座面积很大的御花园，古时有竹经楼台，大理石宫殿，奇花异卉，原本还放养了一些麋鹿等动物，以供帝王游猎。

参观遗址的推荐时间为夏季，那时地面杂草丛生，漫上遗址台基，遗址的全貌比较容易辨识。

住宿

游元上都遗址可住在正蓝旗敦达浩特镇里的金莲川宾馆或蓝邮宾馆，标间 200 元左右。也可住在附近的忽必烈夏宫，蒙古包 60 - 200 元 / 日，每个包间可住 3 - 5 人。

费用门票：45 元

到达交通：从多伦到正蓝旗驻地敦达浩特镇每天有 3 趟班车，6: 30、14: 00 和 14: 30，车票 6 元。也可以坐私人面的或者出租车，10 元左右，但是一般要凑齐多人才出发。1 小时可到。

金莲川

金莲川草原地处正蓝旗闪电河沿岸，川中长满金莲花，花色金黄，七瓣环绕其心，一茎数朵，六月盛开，一望遍地，金色灿然，因此此地取名为金莲川。辽代为桓州辖地，是辽朝皇帝和契丹达官贵族们的游猎避暑之地。金朝历代皇帝也在这里作为夏“捺钵”的避暑胜地。金莲川又为蒙古王室成员避暑狩猎行宫。忽必烈还以此为创业根据地，招募天下名士，组成了文武兼备的政治集团，此即历史上著名的“金莲川幕府”。金莲川赏花的最佳时间为夏季。

费用：门票 15 元

查干敖包庙

查干敖包庙位于锡林郭勒盟苏尼特左旗（满都拉图镇）查干敖包苏木西北部，地处中蒙边境以东 20 公里，距二连浩特市 90 公里，距满都拉图镇 180 公里，是苏尼特左旗 13 个庙殿遗址中比较好的庙。

此庙始建于清康熙五十三年（1714 年），乾隆四十年（1775 年）御赐“福佑寺”。地占面积约 3718 平方米，是典型的蒙藏四合院式寺庙建筑群。喇嘛庙群毁于文革时期，只有大片遗址。现存“福佑寺”殿和西廊厢房等建筑，恢复了正常宗教活动。与喇嘛庙一墙之隔的是我军边防军营。



呼痕淖——姑娘湖

呼痕淖，蒙语，意为姑娘湖，位于多伦县城东北 40 公里处，地处浑达克沙地南缘和大兴安岭余脉的西坡，面积 1.5 平方公里。湖以其自然景观优美而著称。南岸密布山杨、白桦、蒙古栎等天然次生林；东、北岸沙坡上野草、香花、山丁丛生；湖中鲤鱼、鲫鱼、自然繁殖的鲚鱼类在碧波中洄游。清清水潺潺西流，补给一家河。湖区七月份平均气温不 19 度，为理想的避暑地。还有金界壕，元代行宫“东凉亭”遗址和清代“汇宗”、“善因”两大喇嘛遗址，凡有客至，必到此一游。

汇宗寺

汇宗寺庙位于内蒙古自治区多伦县，始建于康熙三十年（公元 1691 年）。漠西厄鲁特的准噶尔部首领喀尔丹，在沙俄唆使下，悍然进袭漠南。公元 1690 年康熙御驾亲征，大败噶尔丹。翌年康熙亲赴多伦诺尔会见漠北喀尔喀三部和漠南四十八旗蒙古王公台吉，史称“多伦会盟”。康熙答应了“愿建寺以彰盛典”的请求，开始兴建“汇宗寺”。

汇宗寺庙质为木结构，殿高为十五米，坐落在条石基上，殿体前后是包厦。殿分为上下两层，由一米粗的二十根大梁柱支撑着。北殿九九八十一间。整体造型十分精致美观，殿顶是蓝琉璃瓦滚龙脊造型，塑有相比黄金价值的一吨半金黄色风磨铜庙顶一个，八挂图一个，羚羊两只，在主殿院落内有五层殿院，南北长达一里半地左右，东西宽有百米左右。

公元 1712 年（康熙五十一年）春 3 月 21 日完工。于 1714 年（康熙五十三年五月初一日），康熙帝钦赐寺名为“汇宗寺”并题匾额、御书汇宗寺碑文和汉白玉碑一对。用满蒙汉藏四种文字记载着建寺经过。汇宗寺有跳舞蹈、大山门、天王殿、钟鼓楼正大殿（上下层）、东、西配殿、官仓、佳仓、后殿等。

“汇宗寺”在当时是口外最大的喇嘛庙，巍然耸立，金碧辉煌。庙里住有一千余名喇嘛，每个喇嘛年吃银五十两。由租银地及各旗县供给。此外将庙周围方圆六十里的土地出产均划归喇嘛庙。主殿在清同治年间被火烧掉，后集资重建，殿体壮观与前相同，1945 年被苏军火焚，所余庙舍被作为县粮食局仓库。

2001 年 06 月 25 日，汇宗寺作为清代古建筑，被国务院批准列入第五批全国重点文物保护单位名单。我们现在能看到的汇宗寺是 05 年左右，经过修缮，并逐渐恢复开放的新庙宇。

西山湾沙岛景区

多伦县西山湾沙岛景区位于多伦县城 30 公里，沙岛景区紧依西山湾环库旅游路，三面环水，有一条自然形成的沙梗通往岛上，长约 50 余米，西山湾水库蓄水量丰富时，沙梗被水淹没，沙岛成为湖中岛，游客可以沿



着沙梗淌水到岛上游玩，水位低时，水梗显露出来，沙岛与陆地连为一体。沙岛景区沙、水、草相融，景色异常优美。



住宿 Sleep

全盟有宾馆、饭店 40 多家，其中有三星饭店 3 家，二星饭店 2 家，一星级饭店 5 家。

锡林浩特市内住宿条件较好，有多家宾馆、招待所可供选择。游客可吃、住在锡林浩特市内各宾馆，无需离开住处，只需乘车 1 小时左右便可到达周边游览景区，这对于一般草原观光，或者只停留 1 - 2 天的游客来说最为理想。

高档酒店

锡林郭勒宾馆

锡盟首家国际三星旅游涉外饭店

地址：位于锡林浩特市区
电话 0479-8240000

锡林白马饭店

是三星旅游涉外饭店，距飞机场 10 公里，火车站 6 公里，汽车站 1 公里

地址：位于锡林浩特市振兴大街 1 号，锡林广场东侧
电话：0479-8241156

锡林浩特市宾馆

地址位于锡林浩特市中央大街西端，与锡林广场相邻。

经济型酒店

锡盟交通大厦

游元上都遗址可住在正蓝旗敦达浩特镇里的金莲川宾馆或蓝邮宾馆。若在草原景区旅游，住宿也可选择各个度假村，如奥奇牧村、葛根敖包度假村、赛汉塔拉旅游园、蒙古汗城等景点都提供住宿服务。床位、蒙古包等收费标准各不相同，但一般人均 100 元以内住宿是没有问题的。

地址：位于锡林浩特市察哈尔大街 40 号。

费用：标间 200 元左右。也可住在附近的忽必烈夏宫，蒙古包 60 - 200 元 / 日，每个包间可住 3 - 5 人

特色民宿

蒙古包住宿

夜宿蒙古包，侧耳倾听阵阵牧歌，抬头细数点点繁星，投入大自然的怀抱，那城市的喧嚣已在九霄云外。

你在这里可以身着蒙古袍，脚踏蒙古靴，跨上追风的骏马，乘上稳健的骆驼在草原上漫游；可以在篝火的映衬下，欣赏蒙古民族歌舞；可以在热情的敬酒歌声中，品尝醇厚清香的马奶酒，清香扑鼻的手扒肉。

由于景区蒙古包数量有限，同时为了突出野营趣味，草原上住宿建议自带帐篷和睡袋，现场提供 2 人帐篷出售。要 120 元左右，当地还备有供一万人住宿的帐篷出租，备有食品出售；此外内蒙古属半干旱的中温带季风气候，气候变化无常，最好带上雨衣或雨伞，草原昼夜温差较大，一般可抵达 10 度左右，所以注意多带衣服。

餐饮 Eat

锡林郭勒盟以畜牧业为主，所以在饮食上更偏重于对当地奶制品和肉制品的加工制作。食品以奶制品、牛羊肉为主，有以马奶酒、酸奶酪、奶豆腐、奶皮子等为代表的奶制品，也有以牛羊肉串、手把肉、扒羊肉等为代表的牛羊肉类食品。烤全羊、手把肉、涮羊肉、奶茶是每一个到草原旅游的人必尝之美味。

锡林浩特市内有“手把肉一条街”，可在此品尝各种民族风味的食品。

特色美食

羊肉

在牧区，肉食是最常见也是牧民们最喜爱的传统食品，尤其爱吃“手扒羊肉”，吃法有多种多样。除“手扒肉”外，还有“全羊”或称“羊背子”。





全羊

这道食品的做法是：将全羊切成若干段，白水入锅，不加任何佐料，煮沸片刻即起锅。这时肉香味美，鲜嫩异常。“全羊”是蒙古族待客的上等食品，比较讲究。“全羊”是将羊背上第七根肋骨至尾部割为一段，再割四肢和头，带尾入锅煮熟，然后将全羊的各部分放在大铜盘里待客。察哈尔地区则把羊的下巴去掉，其他相同。

烤全羊

锡林草原著名传统名菜。烤全羊在蒙古习俗中，是接待尊贵客人的一道名菜。蒙古语称“昭木、浩日和纳格”，色香味俱佳，别有风味，是最上档次、最为讲究烹调技术的上乘食品。烤全羊历史渊源，可以追溯很远，不但制作复杂讲究，而且使用专门烤炉。烤全羊精选土种绵羊作原料，经过屠宰、烫毛、整理、添配料等十几道工序后，放进炉内反复烘烤、整理，烤出的全羊成卧姿，皮表泛红色，香味扑鼻，皮酥脆适口，肉松软鲜嫩，肥而不腻。烤全羊的吃法也具有浓厚的地方特色，先将呈卧姿的羊放在盘内，端出经客人过目，然后按照皮肉、骨的顺序依次分解装盘，由客人品尝。现代多用剥皮整羊烧制，效果亦佳。

手扒肉

蒙古民族的传统食物中，尤以手扒肉为最具特色和代表性。手扒肉的做法是：“掏心”将羊胸腔内的动脉掐断，然后剥皮，清除内脏，并将整羊切成若干段置于锅中，待水沸后放入少许盐和葱，不加其它调料，煮断血即可。食用时一手抓肉、一手持刀片肉，其特点是肉香味美，鲜嫩异常。

羊背子

是传统的名贵菜肴。一般在祭祀、婚嫁、老人过寿或欢迎亲朋贵宾的宴席上才能见到。做法是：把全羊卸成七大件（除去胸叉），带尾入锅，加盐煮熟。用大盘先摆四肢、羊背颈胛，羊头放在羊背上，似羊的卧卧姿势。吃时，每人先用蒙古刀从羊尾巴上割取一条吃后就可以各取所需。

血肠

原料：羊小肠，将盐、葱末、少量的水和面粉放入羊血中，调成血浆。用羊肺从羊肠一头清洗三至四遍，洗净后，将血浆灌入羊肠，边灌边用手搓匀，上锅煮熟，拌沙葱、韭菜花等即可食用。

涮羊肉

锡林郭勒草原盛产优质羊肉，其中以苏尼特、乌珠穆沁羊肉为最佳，因此以其为主料的名菜涮羊肉闻名遐迩。提起涮羊肉，据说还与成吉思汗有关。相传铁木真来到锡林郭勒草原与塔塔儿部征战途中，一次部队屠宰活羊后正准备煮手扒肉，这时闻报敌军突然来攻，此时下锅煮肉已经来不及。伙头军看着那些将要下锅的羊肉和站在一边饥肠辘辘的士兵们，真是又愁又急。关键时刻，镇定自若的铁木真灵机一动，当即叫伙头军将羊肉切成薄片，放入沸水翻滚的锅中，待肉色一变即捞入碗中，拌上额吉卓尔青盐、野韭菜及野山葱等调料，迅速吃起来。饱餐羊肉后的士兵们士气大振，向远途奔袭的敌军发起反攻，取得了胜利。铁木真为纪念这次草原奇胜，因而经常吃这道菜食，并赐名为涮羊肉，随后便成了宫廷佳肴。如今涮羊肉在原有配料的基础上，经过科学的调料配制，已经成为家喻户晓的食品。

奶食与炒米

走进草原牧区，无论进了哪顶蒙古包，热情好客的女主人都会端出样式各异的奶食品，就像一位烹艺高超的厨师，向食客展示自己的技艺，概

括起来说，这些奶食品有近二十种之多，这里简单介绍以下九种：

鲜奶（苏）

鲜奶是加工各种食品之源。牛、绵羊、山羊、马、驼都可挤奶。挤牛奶最为广泛而产奶量最高。绵羊奶具有油脂浓厚、热性和凝乳多、乳油厚等特点。山羊奶却油脂少、清淡、凉性，所以适合发酵。驼奶可以对奶茶和凝结加工。马奶还可发酵酿制马奶酒，是具有治疗多种疾病和丰富营养的饮品。总之，鲜奶具有滋阴壮阳、除病解毒的珍贵保健食品。母畜产后一两天内挤出的奶叫浓初乳，三至五天内的为淡初乳。初乳的营养成份为奶中之精华。初乳可以煮沸饮用或焖稠食用。挤完初乳后的便是普通奶子。将挤出的鲜奶倒进器皿里，撇取乳油后剩余的叫凝乳，煮沸取奶皮剩余的称熟奶。在察哈尔地区以挤牛、山羊、绵羊奶为主。

白油

制做的方法是将鲜牛奶放入桶内，搅拌后使其发酵，脂肪浮在上面，因色白而称之为“白油”。

黄油

是将白油用纱布过滤，然后倒入锅内加温火煮炼，并用勺子频频搅动，待色泽由白变黄时取出，即成黄油。

奶油（乳油、卓亥、涓肯）

将挤出的生奶盛进器皿中存放时，随着奶子的凝结，奶子中的油脂浮到上面，在奶子的表面形成一层油脂体就叫奶油。奶油就此可以食用和对奶茶，也可以放糖拌炒米吃或熬汤喝。

奶皮子

是蒙古族最常见的奶食品之一。制做方法是将酸奶子放在锅中经慢火熬煮，放入布袋挤压而成。奶豆腐有酸味、甜味不等，依主人的口味采用不同方法而制成。

奶酪（阿尔查、阿如勒）

回锅的酸奶叫熟酸奶，把熟酸奶包进布里用石头轧压或埋进沙子里榨干乳清便成了酸奶酥，将酸奶酥捏压成奶酪形状的就是奶酪。在酸奶酥中加进糖料，用鲜奶搅和食用能充饥解渴。酪酸保存时间较长，表面虽起膜，里面却不变质发霉。它的酸度很强，具有解毒助消化之作用。

奶渣（楚拉）

将凝乳用温火充分煮熟，榨干乳清，使其形成凝乳稠，不经过揉搓便捞出晒干的叫奶渣。奶渣干结得快，保存起来不易发霉。绵羊奶最适合做奶渣。牛奶奶渣过于坚硬，难以咀嚼。

黄油渣（楚其给）

炼取黄油剩余物叫黄油渣。黄油渣是淡黄色的稠性物体，油性大，酸度浓，加茶饮用香甜可口。

炒米

在很长时期内是锡盟牧区群众的主要食品之一。炒米的特点是吃法简便，宜于储存，用奶茶泡食或拌奶酪均可。吃炒米，既不需要刀、勺、锅、灶，更不要煮、蒸、煮、炖，适应蒙古民族的游牧生活。制法为：先将水煮沸，将糜子投入锅内焯熟并炒干，用碾子压或者用捣窝捣去皮即成。也可煮粥或捞干饭。



饮料

锡察地区蒙古族，在长期生产与生活的实践中，创造了许多独特的饮料，其中有些饮料由于具有强身健体的功效，已成为蒙医治疗一些特定疾病的用料。饮料的制作也反映出牧区妇女的勤劳和智慧。

奶茶

又称蒙古茶，是本地区蒙古族最喜爱的饮料，一日三餐都离不开。烧制奶茶，是先将砖茶打碎些许，放入一个特定的纱布袋，也有直接放入水中，待茶色浓度适当时，取出纱袋或滤去茶叶，兑入鲜奶即成。锡盟南北部分地区烧茶有淡、咸之分。

酸奶

用马奶或牛、羊奶发酵后加工而成。酸奶能解热止渴，而且营养丰富。

奶酒

又称“蒙古酒”。制作方法是把发酵的牛奶放入锅中慢火熬煮，蒸馏后酿成透明醇香的奶酒。这种饮料酒精度不高，本地牧民常用它招待尊贵的客人。

马奶酒

是较为驰名的饮料，具有驱寒、活血、舒筋、补肾、消食、健胃等功能。蒙医常用它掺与维生素C和消炎药品，治疗胃病、腰腿痛和肺结核等疾病。

购物 Shopping



锡林郭勒草原自然资源异常丰富，当地的白蘑、杏仁等中草药材，来源于天然牧场奶系列食品，极富蒙古族特色的手工艺制品，都是在锡林郭勒盟旅游购物的上佳选择。锡林浩特市内高勒时代、民盛购物中心、万人商厦、百货大楼等都是购物休闲的好去处，华联、家乐福超市是经济实惠的日常用品集中地。另外，贝子庙广场旁有不少小店小摊出售蒙族商品，如工艺品、纪念品、生活用品、蒙古刀，等等。部分商品价格如下（皆为参考价位）：牛皮首饰盒：小25元，大45元。皮质手带：13元。小马鞍工艺品：小10元，大15元。蒙古国各个面值货币纪念品一套：10元。

草原游玩注意事项

- 1、最好穿长袖长裤，除了防晒还可防蚊虫；鞋子最好带上一双适合越野、爬山的鞋。
- 2、防晒用品和防蚊药水一定要准备。
- 3、采了蘑菇最好当天晒干；或者多停留一天，晒干再带回家。否则刚采下的湿蘑菇在炎热的夏天经过十几个小时会坏掉。有些蘑菇里会有很多小虫，没有关系，当地人说那样的蘑菇更鲜美。不知道怎么找蘑菇的话，可以请教当地人。
- 4、如果是自驾游，长途行车最好有两车为伴，路上可有照应，旅途也多些乐趣，吃饭也可多点些菜。建议备上手台，4到5瓦功率，价格300元左右，非常实用。另外要准备好地图，勤于问路，避免迷失方向。
- 5、可以带上一些吃的、玩的东西在草原上放松。一些需要场地的娱乐用品最为合适，如风筝、飞盘等。但是注意不要在草原上留下不可降解的垃圾。
- 6、行车过程中不要随便把车开下公路碾压草皮，这是《草原法》不允许的。

（附《草原法》第五十五条：除抢险救灾和牧民搬迁的机动车辆外，禁止机动车辆离开道路在草原上行驶，破坏草原植被；因从事地质勘探、科学考察等活动确需离开道路在草原上行驶的，应当向县级人民政府草原行政主管部门提交行驶区域和行驶路线方案，经确认后执行。）

线路推荐 Tours

锡林郭勒草原行

第1天

前一天从北京乘开往锡林浩特的长途车（卧铺），第二天上午在市区参观游览贝子庙等古建筑，然后前往市区西南的查干敖包度假村，在这里欣赏蒙古族的歌舞，品尝美味的风味食品，夏日的夜晚还可以举行篝火晚会，别有一番滋味，晚上可在度假村中的蒙古包中下榻。



第2天

早晨乘车前往锡林九曲等地，下午到平顶山观赏平台落日的神奇景观。晚上回到锡林浩特市住宿。

第3天

早上从市区乘车南下前往克什克腾旗，车程约6小时，途中尽是一望无际的大草原，风光极佳。在经过达里诺尔湖的时候，不妨下车一游。下午再搭车到克什克腾旗，晚宿克旗。

第4天

一早乘车前往赤峰，游览红山公园，晚上返程。



草原风情三日游

- A线——成吉思汗转战线
- B线——元上都考古线
- C线——马可·波罗行踪

A线——成吉思汗转战线

D1: 赴白音锡勒自然保护区，观典型草原，原始森林、扎格斯台淖尔综合自然景观（国家一级保护），赴达里湖（内蒙古草原最大内陆湖），沿途观马蹄山、砧子山自然景观，宿市内宾馆。D2: 观锡林河曲流美景，平顶山奇观、灰腾希勒草原奇花异草，下午参观贝子庙群，登敖包山，市内观光，宿市内宾馆。D3: 访问牧户，体验牧民生活，品尝奶食品，骑马漫游草原，祭祀白音查干敖包，宿市内宾馆。

B线——元上都考古线

D1: 访牧户，体验牧民生活，品尝奶食品，观看奶食品制作，骑马漫游草原，观看摔跤表演，套马表演，篝火晚会，宿蒙古包。D2: 浑善达克沙漠——高格斯太，观沙漠自然景观，沙漠漫步，宿市内。D3: 赴联合国人与生物保护圈——白音锡勒自然保护区，观典型草原、原始次生林，扎格斯台高原内陆湖，午餐后，赴锡林河观曲流美景，平顶山奇观，赴灰腾希勒草原观奇花异草，采干枝梅、野生蘑菇，宿市内宾馆。

C线——马可·波罗行踪

D1: 乘火车北京/张家口，张家口接站，乘汽车赴正兰旗、宿忽必烈夏宫蒙古包。D2: 观元上都遗址、金莲川、爬乌呼日沁敖包山、骑马、篝火晚会，宿金莲川宾馆。D3: 观锡林河曲流美景，平顶山奇观，赏灰腾希勒草原奇花异草，参观贝子庙群，登敖包山，市内观光，宿市内宾馆。

外部交通 Getting there

飞机

锡林郭勒盟的机场为锡林浩特机场，位于锡林浩特市区西部，每日都有航班往来于北京、呼和浩特、海拉尔等地，在客流高峰和特定时间，会增开一些到达各旅游城市的临时旅游航线。另外，锡林郭勒盟内的二连浩特机场和东乌旗机场正在建设中。

锡林浩特机场航班时刻表

航程	航班号	起飞时间	降落时间	机型	班期
呼和浩特 - 锡林	CS7413	08:30	09:30	EMB145	每天一班
	CS6551	18:10	19:10	EMB145	每天一班
锡林 - 呼和浩特	CS7414	10:00	11:00	EMB145	每天一班
	CS6552	19:40	20:40	EMB145	每天一班
北京 - 锡林	CA1109	08:05	09:10	B737	每天一班
	CA1143	20:00	21:10	B737	每天一班
锡林 - 北京	CA1110	10:00	11:05	B737	每天一班
	CA1144	22:00	23:10	B737	每天一班
上海（浦东） - 锡林	MU2137	08:50	12:30	A320	二、四、六
锡林 - 上海（浦东）	MU2138	13:10	16:55	A320	二、四、六
天津 - 锡林	MU2137	11:30	12:30	A320	二、四、六
锡林 - 天津	MU2138	13:10	14:20	A320	二、四、六
上海（浦东） - 锡林	MU2137	08:50	10:40	A320	二、四、六
天津 - 上海（浦东）	MU2138	15:10	16:55	A320	二、四、六

订票电话：0479-8213035 8277700 机场询问：0479-8200935

火车

锡林郭勒盟内的主要铁路线路分别是：集宁至二连浩特线，集宁至通辽线，锡林浩特至桑根达，郭尔本至查干淖尔线。锡林浩特火车站已开通了到达呼和浩特的旅客列车，晚上8点12分发车，次日7点40分可到达呼和浩特。

上海前往锡林浩特：没有直达车，可以呼和浩特市为中转，T282（杭州-包头），上海南19:15发车，次日21:45抵达呼和浩特，历时26.5小时；L7916（呼和浩特-锡林浩特），22:05发车，次日8:48抵达，历时10小时43分。

客车

锡林郭勒盟的公路交通发达，境内有207、208、303三条国道穿过，101、204、304等省道贯穿全境，还有乡道、县道等各级公路。锡林浩特长途汽车站现已开通了开往赤峰、呼和浩特等省内班线和到达北京等地的省际班线。

方向	班次	到达站	途经地	里程	票价	发车时间	营运车型	返程时间	备注
东行	805	西乌	牧场	145	30	7:00	小型	10:30	
	804					10:00			
	808					14:00	中型	8:30	
	309					9:00	中型中级	16:00	
	314					16:00	中型中级	7:00	
	815	东乌	西乌	274	30	12:00	宇通中客	12:30	
	307	林西	经棚	230	45	9:20	中型高一	8:30	
	310					13:00		10:30	
	300	林西	西乌	284	40	6:00	中型高一	5:30	
	305					7:40		中型中级	8:00
	418					15:00		中型高一	6:30
	401	克旗	白音锡勒	165	34	6:20	中型中级	14:00	
	302	林东	大板	398	75	7:40	中型高一	9:00	
	208					8:20		大型高一	8:20
	210	赤峰	经棚	370	90	10:00	大型高一	11:20	
301	6:20					大型高一		6:00	
7216	赤峰	经棚	430	90	12:30	大型高一	7:30	阿旗-赤峰西	
101	通辽	林东	670	120	7:00	大型高一	5:40		
111					8:20		10:10		
121	通辽	林东		150	19:20	高级卧铺	15:50		
118	乌兰浩特	省际通道	780	180	19:00	高级卧铺	16:30		
122	天山	林西	440	83	11:20	中型高一	7:50	隔日	



	316	桑根达来	灰鹭河	156	32	16:10	小型中型	8:30	
	406	化德	宝昌	388	74	8:00	中型中级	7:00	
	410		白旗	370	74	9:20	中型中级	8:30	
	304	集宁	白旗	520	90	6:20	中型高一	7:00	
	318					10:00	小型中级	15:00	
	103	兰旗	哈巴嘎	235	48	14:00	小型中级	11:00	
	328					15:00	中型高一	7:20	
	102	多伦	哈巴嘎	286	58	7:20	中型高一	7:20	
	112					12:00	中型高一	14:30	
	215	黑城子	哈巴嘎	351		9:00	中型高一	10:00	
	203	白旗	哈巴嘎	272		7:00	宇通中客	8:00	
	205	黄旗	哈巴嘎	384		7:40	中型高一	7:00	
	202	阳原	张北	548	114	7:20	中型高一	7:00	
南行	403					6:00	中型高一	5:30	张市火车站
	408					7:00	中型高一	5:00	张市火车站
	407	张家口	宝昌	421	85	8:50	中型高一	9:00	张市西站
	900					6:40	中型中级	7:00	沙河南站
	901					6:20	大型中级	6:20	
	902					7:40	大型中级	7:40	
	903					8:00	中型中级	8:00	
	308					8:30	中型高一	14:30	
	905					9:20	大型中级	7:30	
	906	宝昌	哈巴嘎	270	55	12:40	小型中级	8:00	
	907					14:20	小型中级	8:30	
	400				170	7:20	大型高二	10:00	六里桥客运站
	113				230	19:40	安凯卧铺	20:00	六里桥客运站
	114	北京	张家口	669	150	17:00	大型高二	17:00	永定门客运站
	115				170	12:00	大型高二	19:00	六里桥客运站
116	东乌-北京	西乌锡市	944	230	19:40	大型高二	14:00	东乌发京	
213	天津	廊坊	816	200	15:00	中级卧铺	12:00	天环客运站	
409	石家庄	保定	945	200	9:00	中级卧铺	16:30	单日发	
321	沽源	宝昌	386	65	10:40	中型高一	8:30		
西行	518	呼市	赛汉	664	100	7:00	中型高一	6:40	
	201				100	8:20	中型高一	7:20	
	108				100	9:20	中型中级	6:30	隔日发
	405	二连	东苏	351	76	7:40	大型高一	7:40	
	419					13:40	中型高一	14:00	
	200	赛汉塔拉	东苏	374	70	6:40	中型中级	9:00	
	204					7:20	中型中级	7:20	
	313	东苏	阿旗	209	40	12:00	小型中级	7:30	
	315				40	15:30	小型中级	7:00	
	217	阿旗-呼市	东苏	95	18	17:00	中型中级	8:30	阿发乎
	214	阿旗-宣化	(中转)	551	110	9:40	中型高一	16:00	阿发宣
	800	阿旗	查干	95	18	8:00	小型中级	9:50	7:40
	801			95	18	8:20	小型中级	10:30	8:17
	802			95	18	9:30	小型中级	11:40	接站
	803			95	18	11:00	小型中级	14:00	
806			95	18	13:30	小型中级	15:30		
807			95	18	14:30	小型中级	8:00		
209	包头	赛汉	814	160	19:30	大型高一	17:00	东河客运站发	
北行	601	东乌	油田	245	46	7:00	中型高一	11:20	
	602				46	8:50	中型高一	13:30	8:17
	603				46	11:20	小型中级	15:30	接站
	604				46	14:20	中型高一	7:40	
	605				46	12:50	中型高一	6:20	
	606				46	16:00	中型高一	9:30	
	416	霍林河	东乌	528	100	10:00	中型高一	8:30	
	100	乌拉盖	东乌	435	80	8:00	大型高一	7:00	

北京前往锡林浩特市

六里桥长途客运站班车: 10:00 发车, 车费 170 元; 18:00 发车, 车费 230 元, 为卧铺车; 19:00 发车, 车费 150 元。永定门长途客运站班车: 17:00 发车, 车费 150 元。自驾车: 110 国道转 207 国道, 车程 7 小时左右。

锡林浩特至西乌珠穆沁旗

锡林浩特至西乌珠穆沁旗的班车较多, 车程 2 小时左右, 车费 30 元/人。若赶不上班车则可乘坐的车, 一般凑齐 4 人发车, 费用为 35 元。

锡林浩特市前往东乌珠穆沁旗旅游区

锡林浩特市前往东乌珠穆沁旗旅游区多为包车或自驾车, 因为草原上景点分散, 且该区的长途车都是镇与镇之间的交通往来, 并不深入草原。锡林浩特市前往东乌旗乌里雅斯太镇有中巴班车, 每天 8:00、9:00、11:00、14:00、16:00、17:00 各有一班。

西乌珠穆沁旗距东乌珠穆沁旗

西乌珠穆沁旗距东乌珠穆沁旗约 120 公里, 班车、的车较多, 车费 25 元/人; 包车参考价位为 200 元/天。

内部交通 Getting around

公交

锡林浩特市有 1 路、2 路、3 路等多条公交线, 公交车基本为上车投币, 多采用分级定价票制, 不找零, 建议自备零钱; 发车间隔在 6 到 8 分钟之间不等。此外, 锡林浩特市开设了城市周边“一日游”旅游专线, 方便游客乘坐。

出租车

锡林郭勒盟出租车车型以夏利为主, 打表计价, 起步价为 5 元/3 公里, 之后每公里 1.1 元。

西乌珠穆沁旗内打车 1 元起步

旅行路上 On the Way

斯日古楞诗选

出版社: 内蒙古人民出版社

出版日期: 2005 年 06 月

斯日古楞是个诗人, 一个在马背上行吟的诗人。他的诗是流动的画, 情感的音乐, 更是美的凝结, 沿着他的诗垄, 嗅着诗的韵香, 仿佛整个锡林郭勒都在你情感世界里风光。在东方传统诗被挤入濒危文化时, 他的诗就如乌拉盖河流, 在冰封雪地上为绝望添一点希望, 给沉寂的牧铺带来一些再生的预告……

斯日古楞, 蒙古族诗人, 汉名李聪颖, 一个沉稳内向的小伙子, 本职工作是银行行长, 业余爱好是写诗, 写一些关于草原和山川、骑手和母亲, 以及太阳和马群、大雪和风景的诗。



天堂

唱者：腾格尔

唱片公司：风潮音乐

发行时间：2001年06月

腾格尔 2001 年在台湾风潮公司出版的作品精选集《天堂》。天堂当然指的是歌唱者的家乡——内蒙古鄂尔多斯草原（鄂尔多斯在蒙语里即意为天堂）。专辑的第 1 首歌是腾格尔的代表作，在清亮的童声和宽厚的管弦乐颂歌背景下，歌者唱道：

“蓝蓝的天空，清清的湖水 / 绿绿的草原，这是我的家 / 奔驰的骏马，洁白的羊群 / 还有你姑娘，这是我的家 / 我爱你，我的家，我的天堂”。

这是令歌者自豪的一方水土，那里有纯净的家园，翱翔的胸鹰，古老的马头琴。但这是昨天的故乡或者说是故乡的昨天。腾格尔抑扬顿挫的歌声总是让我情不自禁地猜想他在舞台上的演唱方式：他首先是背着听众，独自怀想他的梦一样的故乡，然后突然转过身来大声地质问：故园安在？但没有人能够回答，他又只好转过身去，闭上眼睛，寻找他在马背上唱过的歌谣。

把腾格尔视为摇滚歌手是一个误会。他没有刻意的反叛，也没有多少个性化的表达，他始终执着于故乡的民谣，他的嘶喊类似于断奶的婴儿的痛苦。他美丽、丰腴的母亲如今安在？物欲膨胀一旦披上先进思想的外衣，随着牛羊数量大增、钱包鼓起而来的喜悦就将草场退化、沙化的隐忧抛诸脑后。都市的诱惑，都市的生活标杆使身处边缘地带的现代人无所适从。在这张专辑的第 3 首歌中，他以游子自况：

“梦轻轻地飘落，飘落在城市拥挤的楼群中 / 花悄悄地凋谢，凋谢在血泪浇注的家园……心依然坚强，往事如烟渐渐远去 / 只有那烈酒，还有你的笑脸 / 我是否还能找到回家的路”。

也因此，当他看到了席热图的草原上受伤的苍鹰（《苍鹰》），便会含着无尽的悲伤。飘泊和失落，这是腾格尔无奈的感叹。

面临现代文明的无情同化，面临“先进”战胜“落后”的“杰作”，腾格尔一次次抚今追昔，甚至思考过是不是“你命运的同谋”（《独白》）——但遗憾的是，在这个至关重要的问题上，他逃避了，推脱了。他的局限也归因于此。

他对“大歌”的偏爱在这张专辑中体现得淋漓尽致，庞大的管弦乐队编制，奢华的录音制作（XRCD），美仑美奂，音响效果令人拍案叫绝。

您可以在这里添加一些其他重要信息



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/>

