

蚂蜂窝旅游攻略 www.mafengwo.cn 中国系列

西宁



民族混居的悠闲夏都



目录 Catalogue

- 02 西宁速览
- 03 亮点 / 景点
- 07 住宿
- 09 餐饮
- 13 购物
- 14 娱乐 / 行程推荐
- 16 节庆 / 实用信息
- 17 外部交通
- 18 内部交通

西宁速览 Introducing XINING

西宁古称“湟中”，是一座具有 2100 多年历史的高原古城。西宁曾是西汉将军赵充国屯田的基地，是丝绸之路青海道的通衢、沟通中原与西部边地的重要城镇，也是历史上“唐蕃古道”必经之地。今天的西宁市为兰青铁路终点、青藏铁路和青藏公路起点，依然是通往青藏高原腹地的交通要冲。西宁周围群山环抱，冬无严寒，夏无酷暑，气候宜人。夏季凉风习习，凉爽如秋，是天然的避暑胜地。作为一个历史文化名城和旅游城市，西宁市名胜古迹众多，主要游览点有北山寺、东关清真大寺、马步芳宅邸等，湟中县的塔尔寺是藏传佛教圣地，著名的青海湖距西宁市 151 公里。

CCPP 西宁是我见过的最小的省会城市……看起来也并不发达，但每个人看起来都面目和善，悠然自得。这是一个多民族混居的城市，在公车上都有很多包着各色头巾的男女。包容与和谐，如果这可能是制约西宁发展的原因，但也可以说是保留西宁特色的根本吧。

特别推荐 Special

初去西宁，你会感觉到这座古城悠悠的让人惬意，作为一个多民族混居的城市，不妨抽空去城东（东关清真大寺）附近的回民区转转，无论是小巷中老者的闲谈还是偶尔可见极具回民特色的清真小商品都很有生活气息。



锦字 去西宁必去的塔尔寺。

最佳旅行时间 有着“中国夏都”之称的西宁，7月凉爽宜人，是最佳的旅行时间。10月上旬，要是运气好，还能赶上一场初雪，甚至能领略到金色的山野覆盖着白色羽被的美景，还能品尝到青海甘甜的各种瓜果。

穿衣指数 虽冬无严寒，夏无酷暑，但是日夜温差大，所以即使是夏天来西宁旅行，也要备一件秋天时穿的外套。西宁市区中心海拔 2261 米，要注意防晒，帽子和墨镜必不可少。

消费水平 西宁市消费水平一般，经济住宿约 200 元 / 天，吃饭人均 20-30 元，打车市内基本 10 元以内。但当 7、8 月旅游旺季时，旅馆可能涨价 1-2 倍，所以在此期间出行一定要提前预定住宿。此外，在西北旅行花费最多的是包车钱，一般 4 人拼车约 100-200 元 / 天 / 人。

致谢

封面提供: 锦字

图文提供: CCpp 朴园园 conan1214 Y宝贝 Y 远方诱惑 涂鸦 yoyo bearcat 蘑菇张 -NKU 爱玩的喵喵 walden 波波男 cc 调味品 美人鱼晴紫 Anita8868 cici gilt_simP 嘉仕伯啊 xiangrikui715 鹰隼传奇 皮蛋的麻辣妈咪 大炎炎 乱跑的猫 Ning 女官 林老师 MissLam 梦想自由的旅程 菜刀 磊林爱吃饭 日达木基 森仔 conan1214 一帘幽梦 astongao 饼干 不肥奥 blue_breat 兔子 -Fiona sunflower 冰山一角

©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

★ 藏传佛教第一站——塔尔寺

即使只是西宁的匆匆过客，也一定会去塔尔寺（见 03 页）看一看，作为世界第二大佛宗喀巴大师的诞生地，塔尔寺的金顶、菩提树和精美的壁画、堆绣和酥油花都能让人为之震撼。虽然现在看来，商业气息已经有些浓厚，但是这里仍不失为了解藏传佛教的第一站。

★ 礼拜日看看不一样的东关清真大寺

每逢周五的主麻聚礼日，是西宁回民的大礼拜日，全城的回民都会赶到东关清真大寺（见 04 页），场面十分壮观，如果恰巧碰上了，不妨在此亲身感受一下信仰的力量。

景点 Sights

对于很多旅行者而言，西宁只是作为去塔尔寺、青海湖或者沿青藏线入藏的交通枢纽，在逐渐适应西部之后就奔向拉萨而行。但是西宁仍有值得你停留的地方，塔尔寺、东关清真大寺、北禅寺、南禅寺……一座座宗教寺院点缀城中及周边，细细品来能看到民族融合的碰撞，或者去南山公园看看西宁的夜景，又或者去博物馆里看看这个城市发展的脉络。带着孩子的不妨去野生动物园看看也是不错的。

除了塔尔寺和青海藏文化博物馆、大通老爷山、鹞子沟等周边景点外，景点均分布在城内东西南北四个方向，好在西宁市区并不大，游玩起来很方便。

塔尔寺

塔尔寺是中国藏传佛教格鲁派（黄教）六大寺院之一，是世界第二大佛宗喀巴大师的诞生地（世界第一大佛是释迦牟尼，这两位都是有真人的）。塔尔寺是先有塔，而后有寺，故名塔尔寺。

栩栩如生的酥油花，绚丽多彩的壁画和色彩绚烂的堆绣被誉为“塔尔寺艺术三绝”，寺内还珍藏了许多佛教典籍和历史，文学，哲学，医药，立法等方面的学术专著。塔尔寺有三圣：圣人--塔尔寺老大（宗喀巴大师），圣地--4 个亿（大金殿），圣物--菩提树。

出口前有一排经筒，一定要亲手去转转，一遍一遍虔诚的念着唵嘛呢叭咪吽。

地址：西宁市湟中县金堂巷 2 号

费用：80 元 / 人，现役军人、残疾军人、军队离退休干部、1.2m 以下儿童免票；学生、老年人、残疾人半价；比较有名的馆，如：酥油花馆、印经院、壁画、唐卡等凭票进入，其他小馆免费进入。网上也有逃票的一些攻略，但是这样很多有名的馆看不了，只能看些小寺院。寺内有定点讲解员，根据人数确定，5 人以下，20 元 / 人。5 人以上，10 元 / 人
开放时间：8:00-17:00

联系方式：0971-2232357

到达交通：西宁市内管理站（23 路可达）站有直达塔尔寺的公交专线，3 元 / 人，也可以几个人拼一辆出租车去，4 个人，每人 15 元。

用时参考：2 小时，如果想深入了解文化，需要 4-5 小时。

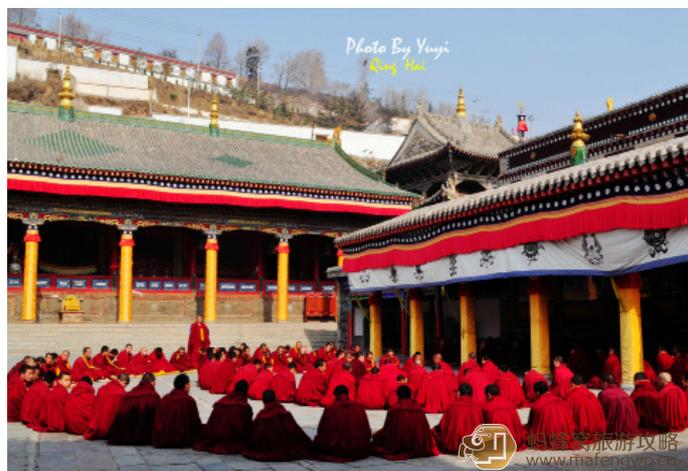
1、节庆：塔尔寺每年举行的佛事活动“四大法会”（见节庆），热闹非凡，游人如潮。

2、导游和游览：塔尔寺的门票上印有详细的地图和各殿的名称，每到一个景点，门票的相应序号都会被剪开，总共有 20 多号，参观塔尔寺最好跟着旅行团后面听导游讲解，否则走下来很可能一头雾水。寺内有定点讲解员，导游费用约 80 元，也可以试试砍价或者和人合雇一个导游。

3、禁忌：不能用手指随便的指里面的佛像，必要时五指并拢，指向佛像；不能抽烟；不能大声喧哗，殿堂里面不能拍照，殿堂外面可以；各个寺庙的外面都有朝拜的人，去庙里参拜的时候不要挡在他们正前面，会妨碍他们朝拜。

4、购物：塔尔寺门口出来一直到停车场，一路都有藏民在兜售转经筒，牛骨饰品还有一起其他小玩意儿，做工一般，不过可以讲价。但是一旦你问了价格，或者刚对他的东西感兴趣，他就追着你了，直到你买了东西为止。（朴图图 提供）

conan1214 塔尔寺最有著名的是当属大金瓦殿和它前面的菩提树。讲解员告诉我们来到塔尔寺我们是以朝拜为主，参观为辅，正确的朝拜方式是，双十合拢中心为空，然后在头、嘴和胸这三个部位的前面点过之后，做鞠躬状同时两手在胸前向前打开，一次或者三次都可以。寺内有许多转经筒，经桶内放置着经书，转一圈的话就等于读了一遍，转的时候需要注意，必须顺时针转，而且嘴里要默念六字真言“唵嘛呢叭咪吽”，寺院内还有很多虔诚的人，做着叩首。据说绕着青海湖三步一叩首，一圈下来磕满十万个头后可以洗净罪过。



Y宝儿Y 塔尔寺内，我们是被诵经的声音吸引进去的，很震撼！

青海藏文化馆

青海藏文化馆位于湟中县城区内，距塔尔寺不远，共分为 1 号馆和 2 号馆。1 号馆两层，一层引导我们走过藏民族的历史进程，二层向我们展示佛与神灵，以及面具、唐卡、文字与史诗、服饰与歌舞、塔尔寺艺术三绝、藏戏等多种文化艺术形式。

2 号馆集中展现藏传佛教独特的宇宙观和生死观。特别值得一提的是 2 号馆的环幕影厅，播放的电影《觉悟之路》是对藏传佛教生死观的一个解读，更是对生命意义的哲学诠释。

地址：西宁市湟中县迎宾路 A1 号
费用：60 元（含导游费用）
网址：<http://www.qhzhwhg.com>
联系方式：0971-2233111, 2235111
到达交通：

自驾：从兰西高速公路到达西宁后，直接西塔高速公路，下高速公路后，按连续的旅游景区指路牌即可直达青海藏文化馆。

大巴：从西宁火车站、西宁飞机场乘公交车或机场大巴到市区的“西门口”或“新宁广场”转乘高速大巴或塔尔寺旅游专线车即可直达青海藏文化馆。湟中县内公交小巴 2 路可达。

用时参考：2 小时

远方诱惑 青海藏文化馆的开放不啻是藏文化普及的一个窗口，让我们了解藏文化的源远流长，让我们看到藏传佛教的过去和现在，

东关清真大寺

东关清真大寺这里自古就是回族聚居区，有许多信仰伊斯兰教的穆斯林。东关清真大寺是青海省最大的清真寺，与西北地区著名的西安化觉寺、兰州桥门寺、新疆喀什艾提卡尔清真寺并称为西北四大清真寺，大寺正中的礼拜大殿是全寺最大的建筑，可以容纳 10000 人同时做礼拜。殿顶的藏式鎏金宝瓶，是甘肃拉卜楞寺喇嘛所赠，为国内清真寺仅见。

地址：西宁市东关大街 31 号

费用：25 元 / 人，学生 15 元 / 人，65 岁老人及伊斯兰信徒免费

开放时间：冬季 8:00-18:00，夏季 8:00-20:00，其中周五 8:00-10:00, 14:00-20:00 是礼拜时间，非穆斯林不得进入

联系方式：0971-8170489

到达交通：乘 1、2、10、17、23、25、26、33、40、43、81、83、101、102、109、火车西站公交专线 2 路在北小街口站下车

用时参考：2 小时

宗教礼仪：

大殿是不允许游客进入的，包括其他讲课的地方都不允许进入。在清真寺参观尤其是在礼拜讲经的地方还是要尽量保持安静，关闭手机，不要进入建筑内部，穆斯林同胞进寺里看经、礼拜、听课都要洗得很干净而且衣服也是要很干净的（涂鸦 提供）

按照清真寺的规矩，女人是不允许进入礼拜大殿的，但是可以在院内参观。（yoyo 提供）



bearcat 大礼拜的场面可是壮观的不得了！

马步芳公馆——玉石公馆

马步芳公馆是青海省保存最为完整的民国时期建筑，也是全国唯一一座用玉石建造的官邸，当时耗资 3000 万大洋，为民国时期西北本地人当中，势力最强的边疆大吏——马步芳的私邸，取名为“馨庐”。公馆由院落、厅宅和小花园组成，重要厅宅都有暗道相通，据说主人酷爱玉石，很多房间的墙壁甚至是下人的房间都镶有玉石，宅院陈设中西混搭，完全按照原来的陈设摆放，众多名流的墨宝倒是也体现了主人的心境。

地址：西宁市城东区为民巷 13 号（省医院附近）

费用：30 元 / 人

开放时间：11 月 - 次年 4 月 8:30-18:30，其他月份 8:00-19:00

联系方式：0971-8131080

到达交通：乘 3、7、16、26、27、109 路在省医院站下车

用时参考：2 小时

远方诱惑 景区参观的重点主要是公馆的贵宾厅，马步芳和他儿子马继援的居室和办公场所，还有女眷楼，副官警卫办公居住的地方。其中还有一个民族文化展览馆，展示青海各民族人民的服饰、习俗和风情。

青海省博物馆

青海博物馆的常设展览有《江河源文明—青海历史文物展》、《青海省非物质文化遗产展》，分别从不同角度全面展示了青海各民族悠久灿烂的历史文化和丰富多彩的民族文化。在这里，你可以深入探寻青海的史前文明，粗犷又精美的五彩舞蹈陶器是代表。或者跟神秘多彩的“吉祥天女唐卡”来个亲密接触，也可能为菩萨鎏金像的精美雕工而折服。

地址：西宁市城西区西关大街 58 号

费用：免费

网址：<http://www.qhmuseum.cn/>

开放时间：夏季（4 月 15 日 - 10 月 15 日）：9:00-16:30；冬季（10 月 16 日 - 次年 4 月 14 日）：9:30-16:00，每周一闭馆休整

联系方式：0971-6118691

到达交通：乘 2、9、12、13、16、24、25、29、31、43、58、82、85、104、108、303 路在新宁广场南站下

用时参考：2 小时

远方诱惑 青海省博物馆在我看过的省级博物馆中，只能称小弟弟，馆藏的确不敢恭维，重量级的藏品不多，不过也有让人过目不忘，耳目一新的东西，我在这里第一次看到藏传佛教中的坛城。



蘑菇张 - NKU 青海省博物馆中的舞蹈纹彩陶盆



中国藏医药博物馆（青海藏文化博物院）

博物馆是征集、保护、研究、展示藏医药文化遗产的世界上唯一的藏医药专业博物馆，馆内永久性展出由当代藏族著名唐卡工艺美术大师宗者拉杰历时二十余年设计策划，400余位藏、蒙、汉、土族顶尖工艺美术师耗时四年精心创作完成的、载入吉尼斯世界纪录的《中国藏族文化艺术彩绘大观》长卷，该卷长618米、宽2.5米，以藏族传统绘画技艺用金粉、玉石、珊瑚等珍宝颜料精心绘制而成，堪称民族文化的稀世珍宝，藏文化精品的一大奇观。此外，博物馆还设有藏医史、曼唐器械、古籍文献、藏药标本、天文历算、藏族民俗、藏文书法七大展馆，及世界上最大的千尊药师佛殿和古籍藏书阁，馆藏文物达20000余件（张）。

地址：西宁市城北区经二路36号

费用：免费（特展和临时展览除外），需领票参观。特展和临展一般安排在特定的展厅内，需购票参观。

网址：<http://www.tbttmm.com>

开放时间：全年开放（春节除外），春夏9:00-18:00，17:30后禁止入内；

秋冬9:00-17:00，16:30后禁止入内

联系方式：0971-5317881；6159841

到达交通：乘1、34、火车西站公交专线4路在新宁广场站下

用时参考：2小时

爱玩的喵喵 通过这个窗口，这里也展示很多藏文化的要义，我和老公通过仔细认真地几波“赠导”，基本是揭开了藏传佛教和藏药的神秘面纱。原来藏医药拥有那么先进的外科手段，因为藏族奉行天葬，天葬实施者对人体各器官的了解远高于中医学，因此藏医药的外科手术水平也是相当高的。此外，藏药中重金属元素，包括汞，经过几十到提炼程序后可以入药，也堪称人间奇迹。

青藏高原野生动物园

从入口处乘电瓶车可达动物散养区，换成中巴车，坐在车上可以安全透过玻璃窗观察出于散养状态的虎、狼、熊和猛禽等动物。顺着游览步道，则可以近距离观察各类青藏高原特有的草食动物，如藏羚羊、藏野驴等。动物园内还有一座藏獒园，这在动物园中倒是少见。在动物园的半山腰，可乘车游览猛兽区，有狮子、老虎和棕熊，它们在路边的山岗上行走，或者远远地看着车中的人们。出了禽兽区，就是草食动物区，除了动物的品种是高原特有之外，和普通的动物园别无两样。动物园内西山上上的小动物园也不小，顺着西山下来，还有斑马、豹子、袋鼠许多动物。

地址：西宁市海湖路南侧

费用：30元/人，儿童半价

开放时间：工作日9:00-17:30；节假日9:00-18:30

联系方式：0971-6146648

到达交通：乘8、22、30、41、42、85、102、801路在殷家庄站下，或乘6、9、14、24、35、106路在水校站下

用时参考：2小时

观赏猛兽区时需要坐上游览车，车程约10分钟，观光车轮流排队，需要等位。

南凉虎台遗址公园

虎台就是阅兵台，是公元397年南凉王国建都西平（今西宁）时期，第三代君王为太子“虎”修建的阅兵台，原台共九层，台下可陈兵10万，现仅存土丘。这里是西宁挺清静的地方，多是本地锻炼的人，公园里还有一个西宁市博物馆，展品虽不多，但仍可以转转。

附近可去：青海省博物馆

地址：西宁市西城区西关大街

费用：免费

开放时间：全天开放

联系方式：0971-8131080

到达交通：乘2、18、22、24、30、35、41、42、43、102路公交车在虎台中学站下

用时参考：30分钟



walden 南凉虎台遗址公园内的大土坡

北禅寺——西平莫高窟

北禅寺，是青海境内最早的宗教建筑，初建于北魏明帝时期（公元106年），先为佛教寺庙，后为道教寺庙，北禅寺最有名的要算“九窟十八洞”。这些古洞洞构造各异，有的洞无套洞，有的洞有套洞。洞中有神像有佛像，也有道家尊神，千奇百态，洞与洞之间有栈道连接。北禅寺现有的洞窟中还保留着部分从隋唐至永庆年间的壁画，山顶的宁寿塔是西宁最高的古建筑，在此可眺望西宁全景。

地址：西宁市城北区祁连路西38号

费用：免费

开放时间：8:00-18:00

联系方式：0971-5507110

到达交通：西宁市乘出租车8元，也可乘北山专线旅游车或10、11、19、21、43、84、107路公交在“北山市场”站下

用时参考：1小时



bearcat 看来这北禅寺千年的兴旺已经不在了！过了正殿，一座座庙宇呈现在眼前败像难掩。不过，我还是很喜欢这里。



最佳旅游季节：游北山，最好的季节是在雨中观游。在烟雨中能真正感受到土楼山隐约模糊、水墨入画的意境。“北山烟雨”也是西宁的古八景之一。

bearcat 闹中取静，绝对的世外桃源！穿过一座座庙宇，爬了千余节的长台阶终于走到了山腰处。古老的禅寺呈现在我们眼前，不愧为中国第二大悬壁寺啊！这里的岩石是紫红色的砂岩、砾岩，其间还夹有石膏等疏松土质，岩性软硬相间，在长期地质、流水、风化等的作用下，形成赤壁、洞穴是典型丹霞地貌。远古工匠借软岩层向里凹进，凿成大小不等的洞穴，硬岩层向外凸起，犹如屋檐，庙宇殿堂建在其上，殿宇高悬，利用栈道回廊将殿宇楼阁与洞穴群相连。利用山势设计巧妙，经不住佩服那些设计者的构思！

南山公园

南山公园算是建在山上的公园，虽然公园不大，人也不多，但是也有一些值得逛的地方，进公园正门是一个别致的花坛，春夏沿着公园步道，植被花草繁盛，登上凤凰山上的凤凰台，可以俯瞰西宁市全景，凤凰山山顶之侧，有一座伊斯兰教的“拱北”，可以一瞻，南山公园西北侧山上有一座寺庙，如果你运气好，还可以看到画唐卡的喇嘛。

附近可去：法幢寺、南禅寺

地址：西宁市城中区凤凰山路 211 号

费用：免费

开放时间：7:00-19:00

联系方式：0971-8247315

到达交通：乘 3、4、34、58、84、103 路公交车在南山公园站下车

用时参考：1 小时 30 分钟

南山公园可以晚上去，爬到公园最高处可以看你西宁夜景。

山下有很多三轮车可以上山，10 元 / 人

公园内有很多茶社用来乘凉、闲谈，在绿树荫荫之下，欣赏着民族音乐，享用美味也是个不错的休息好去处。

南禅寺 (南山寺)

当地人也叫南山寺，位于西宁市西南凤凰山北麓，与北禅寺遥遥相望。南禅寺是青海省最古老的汉传佛教（净土宗派）寺院，整个建筑群是以关帝庙为中心的，依山势而建，层层叠叠展开，布局有序，是中国寺庙严谨构局的典范。历史上的南禅寺佛徒来往不绝，所受香火十分旺盛，后因战火、自然灾害被焚毁破坏殆尽，今天的南禅寺古建筑基本上是清代重修的遗存，目前也算是西宁市保存较完整的古建筑群了，同时也是本地及周边地区汉传佛教信徒进行宗教活动的重要场所。

地址：西宁市城中区南山路 93 号

费用：免费

联系方式：0971-8586071

到达交通：乘 16、21、43、103、105 路公交车在南山寺站下车

用时参考：1 小时

波波男 南山寺就在西宁市区的一个山上，不收门票，想许愿祝福的话就掏点钱买香、蜡。爬过很多的台阶，我是早晨去的，人不是很多，寺里面有很多的馆，大大小小，都有很多虔诚的人们在祈福祷告，我则是到处转转，这里和内地寺庙不同的是，有很多的转经筒，山坡至下而上，走到寺庙的顶端。



蘑菇张 - NKU 建在半山坡的寺庙，拾级而上，却感到前所未有的艰难，本来还怕高反的你活泼健康，倒是天不怕地不怕的我有了一丝高反了。

法幢寺

法幢寺位于南禅寺旁边，是青海省最大的汉传佛教比丘尼寺，主要建筑包括山门殿、财神殿、玉佛殿和大雄宝殿。法幢寺始建于 1943 年，原来位于西宁市城西区园树庄，2003 年为给西塔（西宁——塔尔寺）高速公路建设让路，该寺从园树庄搬迁到这里，这里原是“南山文苑”旧址。

附近可去：南禅寺、南山公园

地址：西宁市城中区凤凰山路 211 号南山公园南山寺旁

费用：免费

开放时间：5:00-19:00

到达交通：乘 16、21、43、103、105 路公交车在南山寺站下车

用时参考：1 小时

大通老爷山

老爷山又叫元朔山，海拔 2928 米，位于西宁市大通县，距西宁市 30 公里。老爷山山顶建有太元宫（即关帝庙），这也是老爷山一名的由来。老爷山的南坡是不能不去的地方，由于这里的主要岩体是石灰岩，长期受流水侵蚀和风化，形成了许多奇峰、岩洞和峡谷，从南坡向上登攀，有点类似华山的惊险。与老爷山遥遥相对的是娘娘山，娘娘山没有老爷山那么大的名气，可是它最高峰海拔有 4010 米，是西宁附近最好的看日出的地方。

地址：西宁市大通回族土族自治县

费用：15 元 / 人

到达交通：八一路客运站有直达大通县的班车。

用时参考：上山 2-3 小时，下山 1.5 小时

在大通县桥头镇和老爷山都有可以吃饭的小饭馆，从西宁市来这里当天返回没问题，可不在当地住宿。

鸽子沟

鸽子沟景区位于西宁市大通县东峡镇广惠寺的对面，坐落在东峡河畔，是一个以云杉为主，伴生有桦木、山扬的针阔叶混交次生林区。对鸽子沟名称的来历有两种说法：一是因这片浩瀚的林区内栖息的鸽子数量非常多，二是由于鸽子沟中间一道山梁将林区分成两条沟，远望像一只巨大的鸽子铺开两翼展翅飞过，人们便称此地为鸽子沟。鸽子沟因为生态环境良好，风景秀丽，成为西宁人民郊游的较好去处。



地址：西宁市大通回族土族自治县
费用：20元/人，学生半价
网址：<http://www.yaozigou.com/>
联系方式：0971-6315901
到达交通：八一路汽车站有直达大通的汽车，末班车 19:30，
用时参考：半天

鸽子沟有农家乐可以住宿，也是露营的好地方，一路上有很多场地提供。

鸽子沟内有骑马等娱乐活动。

住宿 Sleep

西宁市区及附近区域在住宿方面不会遇到特别的困难，一是因为绝大多数景点离西宁市很近，当天返回西宁市住宿是件很容易的事；二是即使某些景区不能当天返回西宁市，当地的住宿条件也完全可以满足你；三就是这些地区的县政府所在地都有国营或私人的各种宾馆，条件都还不错。所以西宁、海东地区的住宿条件完全可以在方便程度上打满分。西宁市区相对小，因此去往市区各处都非常方便。

住宿价格：西宁从五星级酒店到青年旅舍应有尽有，五星级酒店价格在 600-800 元间，四星级酒店价格在 280-470 元，三星级酒店约在 180-280 元，经济型酒店多在 180 元左右，青年旅舍床位约在 50-60 元之间。一般来说，市中心大什字附近的酒店要相对贵一些。如果是 7、8 月间的旅游旺季，西宁的住宿价格一路飙升，经济型酒店也会达到 300 元以上，因此一定要提前预定以免无房可住。

中心广场 - 大什字商业区

酒店多集中在大什字一带的东大街和南大街，北大街和西大街也有一些。此处是西宁最繁华的一带，有通达西宁各处的公交，西宁人气最旺的莫家街小吃街也在此处，如果晚上想买些特产，也算是毫无压力，王府井百货、天桥购物广场、大什字百货商店完全能满足需求。

青海兴旺国际饭店

在市中心的位置，交通购物和吃饭都挺方便，卫生、设施都没什么可挑剔的，只是一些服务细节，比如帮忙叫车等需要改进，卫生间有些小。

地址：城中区西大街 2 号（近北大街）
联系方式：0971-8266666
到达交通：1、1 区、2、3、14、15、16、20、22、23、25、26、31、32、40、41、81、82、85、86、103、105 路大什字站。
参考价格：660-1260 元

cc 调味品 家位置还好，离水井巷，清真大寺都很近。住进去发现真是太棒了！了！同样的价钱在北上广深肯定住不了这么好。送的早餐也超级好吃……我们两个没出息的在床上赖到早餐时间快过了才起来。相当好！！老板是撒拉族人，这件酒店也很新，这几年才建起来。

西宁朵朵品质酒店

2013 年开业的新酒店，在繁华的市中心，到王府井和莫家街都只要步行

10 分钟，边上就是酒吧一条街，房间宽敞干净，白色和黄色的房间布置挺优雅，酒店闹中取静，可以免费停车，但是隔音有些差，偶尔卫生上有疏漏。

地址：城中区法院街 29 号
联系方式：0971-8266799
到达交通：3、7、9、10、16、35、43、81、83、101、102、103、106 路中医院站。
参考价格：329-869 元

锦江之星（西宁东大街店）

一贯的锦江风格，服务和环境都还不错，离莫家街和天桥购物广场很近，吃饭购物都方便，虽然在闹市，但是酒店在小巷子里，也算是闹中取静。

地址：城中区东大街 30 号（近饮马街）
联系方式：0971-4928333
到达交通：17、33、86、109 路南门体育场站
参考价格：159-229 元

西凉驿青年旅舍

西凉驿在驴友中口碑很好，地处一座大院子里，布置很有民族特色，离莫家街美食街和大新街夜市走走就能到。住宿条件的话其实一般，床单被套是暗棕色，床位之间离得近，空间小。

地址：城中区石坡街 9 号（近华联超市后门）。冬季，西凉驿搬至分店：城中区七一路新大地花园小区 3-4-102
联系方式：0971-8465036；18797153876 0971-8212658
网址：<http://www.xiliangyi.cn/>
到达交通：1、20、105、专线 2 路车湟光站下车；14、20、23、32、41、105 路公交石坡街站下车；机场大巴五一路口下。
参考价格：床位 30-50 元

美人鱼晴紫 离莫家街和水井巷很近，因为是旺季青旅基本都是男女混住，西凉驿的气氛很不错，大厅里装潢的也还可以，其乐融融，但是里面的住宿不得不说一句真不咋样，床单被套是暗棕色，床位之间离得很近，空间很小，也没有单独的帘子隔开，夏天男女混住十分不便，没在里面洗澡，据说热水很快就没了，只有凉水，总之很一般我觉得。



Anita8868 西凉驿青旅，第一次住青旅，不免不习惯，但是确实很有年轻人驴友什么的感觉，挺新奇，青旅中还有一只蚂蜂窝旅游攻略间的小猫，可以寄明信片。
www.mafengwo.cn



塔顶阳光国际青年旅舍

西宁挺有名也挺有年头的青旅，怀旧的装修挺有老青海情调，很多驴友喜欢他们家浓厚的青旅氛围，比如晚上的闲聊和 content 丰富的墙体，到酒吧街、大新小吃街、莫家小吃街走路大概也就 2 分钟，住宿环境一般，卫生可以保证，但是因为离酒吧街近，晚上会有些吵闹。

地址：城中区文化街 18 号文庙东楼 3 楼（市第十四中旁）

网址：<http://www.tdyg-inn.com/>

联系方式：0971-8215571；15109715001

到达交通：105 路莫家街站；17、33、86、109 路南门体育场站；1、40、22、31、专线 2 路、26 路、41 路大什字站

参考价格：床位 30-50 元

cici 很不错的落脚点，丰富的墙体文化在旅社里一览无遗，可以看到各地的人留下的签名和照片，当时在想，如果有一天，看到自己熟知的人的留言，一定很特别！安排好行李，留下一张邀约共同包车的小纸条后，和同学赶忙奔去塔尔寺！这里要说一下，塔顶阳光的位置很好，离水井巷和莫家街都很近，周围交通便利，算是比较不错的选择，跟同等价位的旅馆比较条件也还不错，干净简单吧！

青海行国际青年旅舍

硬件条件和环境算是不错，黄色的墙体让人感觉温暖舒适，受年轻人和学生群体的追捧。房间虽然简单，但是好在干净明亮，这家的 wifi 挺给力，离莫家街、水井巷走路也就 10 来分钟。

地址：青海省西宁市城中区民主街 4 号、56 号

联系方式：0971-8266944，13897630500

网址：<http://qhxing.diandian.com/>

到达交通：专线 2 路、26、41 路到西门站；专线 3 路，109 路到南关街的民主街口下

参考价格：多人间 35 元 / 人，四人间 45 元 / 人，大床间、标间 98 元。

gilt simP 西宁民族街的青海行青旅，价格实惠交通方便，位于市中心，逛街坐车都便利。旁边就是水井巷，喜欢体验当地市场又不排斥青旅的推荐这里。第一次住这里，发现只有这里才能肆无忌惮的文艺与二逼。墙上可以随意涂鸦，可以免费上网，有公共 WIFI，有聊天喝咖啡看书的公共休闲区域，有洗衣服的晾晒台，当然，还有少不了的志愿者。

彩门青年旅舍

交通便利，闹中带静。青春洋溢、可爱，挺有藏式风格，是这家旅舍的最大特点，店主厚道，服务态度好。墙上有意思的留言。但是条件一般。

地址：西宁市建材巷 9 号（爱乐艺术学校内）

联系方式：0971-8277707

到达交通：17、82 路十一一站，步行 100 米即到；专线 5 路南山路站，41 路三一站，均需步行 400 米即到。

参考价格：公共卫浴多人间 40 元，独立卫浴多人间 55 元，家庭房 188 元。

毛子姑娘 习惯性的查找住宿就是青年旅社 个人爱好吧 觉得住青旅很舒服 而且约人拼车什么的都很方便 也相对还是安全吧。强烈建议不要住他们的大床房！！很不好，在一楼很潮而且很旧！住六人间划算 40！入住的话最好住二楼！不要住一楼。



毛子姑娘 彩门国际青旅的公共区域

新宁广场附近

此处虽不算是西宁繁华所在，但是此处文化氛围浓厚，青海省博物馆、南凉虎台遗址均在此处，往西可通达西宁野生动物园，如果是短暂停留可将此处作为首选，附近的新宁客运站有发往青海湖、敦煌和德令哈等地的班车。到了晚上，还可以去新宁广场散散步。

西宁夏日麗景酒店

2013 年新开的酒店，设施什么的都挺新，欧式典雅的装修，房间干净整洁。地处繁华地段，但是到晚上挺安静。对面就是交通巷，有很多好吃的。就是不方便停车。

地址：西宁城西区五四大街 45 号（近省博物馆）

联系方式：0971-8815555

到达交通：9、13、16、24、25、31、58、82、85、104、108 路交通巷站。

参考价格：390-798 元

如家快捷酒店（西宁胜利路店）

统一的如家风格，干净宽敞，有 wifi，在人民公园后门附近，晚上可以去公园散散步，离口福街很近，走走就能尝遍西宁特色小吃。斜对面就是商业巷，购物都挺方便，门口还有直达东关清真大寺、大什字的直达公交，只是停车位比较少。

地址：城西区胜利路 34 号（近商业巷）

联系方式：0971-6106111

到达交通：1、1 区、4、14、15、26、34、83、86、101、106、304 路西宁浴池站

参考价格：208-246 元

南门体育场 - 清真大寺附近

南门体育场东邻大什字街区，可谓进可攻，退可守，向西可达大什字商业街，晚上去莫家巷吃吃西宁美食，向东可前往东关清真大寺和马步芳公馆。这个区域也是距离八一客运站最近的，交通方便。



西宁尔顿国际饭店

位置挺好，门口有个公交车站，3 站到水井巷 & 王府井百货。挨着清真大寺，游玩方便。酒店虽然设施有些陈旧，但是一些细节服务还不错，比如房间有加湿器，酒店在回族区，附近有很多清真小馆。

地址：城东区东关大街 59 号

联系方式：0971-8160999

到达交通：5 路，41 路，43 路，86 路南小街口站；1、1 区、2、5、10、14、17、22、23、25、26、33、40、43、81、83、101、102、109 路北小街口站

参考价格：470-1798 元

嘉仕伯啊 西宁尔顿国际饭店，坐落在城东区的东关大街上。该酒店从装潢上看，在十多年前是属于比较高档的，完全的穆斯林风格，挺漂亮。目前酒店内设施有些陈旧了。

如家快捷酒店（西宁大什字莫家街店）

2013 年新开业的酒店，离中心广场、王府井百货、东关清真大寺、大新街夜市都不算远，位置蛮方便，离大街有段距离，挺安静，就在莫家街对面，只是停车场比较小，卫生

地址：城中区东大街 18 号（大新街和东大街的交口）

联系方式：0971-8211788

到达交通：：1、1 区、2、5、10、14、17、22、23、25、26、33、40、81、83、101、102 路东稍门站。

参考价格：175 元

青海恒裕国际青年旅舍

2013 年新开的青年旅舍，在马步芳公馆隔壁，准确来说是马步芳公馆的一部分改造成了青旅，装修得颇有些宫廷复古风，大厅挺大，到了晚上还会放电影，就是房间比较小，到了夏天蚊子挺多。

地址：城东区为民巷 13 号马步芳公馆

联系方式：0971-5223399

到达交通：3、7、17、26、27、109 路省医院站。

参考价格：多人间 50 元 / 人；六人间 55 元，四人间 60 元

xiangrikui715 到了西宁，住的这家恒裕，性价比很高啊，超喜欢他家的大厅，是我住过的青旅里大厅最宽敞的，白天很暖和，晚上还放个电影啥的，不错哦。



鹰隼传奇 恒裕国际青年旅舍的院子

餐饮 Eat

在西宁是可以大饱口福的，这里集中了几乎所有的青海“名”吃，其中，点击率最高的几种要算是手抓羊肉、老酸奶、烤肉、酿皮、土火锅、羊肠面、尕面片、杂碎汤（羊杂、牛杂汤），还有如炮仗、干拌等面食都是西宁人饭桌上的常客。当然还有街边随处可见的撒子、夏天清凉解暑的甜酷和西宁特色小吃油炸糕都是西宁人的最爱，有意思的是，每到葵花籽成熟的季节，大街上随处可见卖向日葵的大爷大妈。

1、西宁的饮食风格跟南方有很大不同，茶里会加盐，汤里大多有胡椒粉，面食、粉皮盛行，饭菜中香料的的味道总是给人“怪怪”的感觉。

2、西宁的小吃具有浓郁的民族特色，俩字归纳即为 清真。在西宁的清真小馆找食不能在卫生上太讲究。如果你是洁癖人士，那西宁的食物绝不会入你的法眼。这里的小吃大多带有市井的味道，卖相上不讲究，做工上不精致。一摊面摆在案桌上，一盆羊杂碎放在角落里，羊肉一定是手抓着才过瘾，香喷喷的麻辣烫里可以吃出小瓢虫……但这都丝毫不会影响被美食而满足的好心情。

（**皮蛋的麻辣妈咪** 提供）

3、青海一带以面食、牛肉、羊肉为主，一般去当地的特色馆，都没有米饭，那边都是以各种面食代替米饭。

特色美食

手抓羊肉

顾名思义，需要靠手抓、撕，或藏刀切割这种独特的吃法来吃羊肉，虽然随着时代的发展，已经不用这种吃法了，但叫法还是流传至今。肉赤膘白，肥而不腻，油润肉酥，质嫩滑软，十分可口。肉味鲜美，没有很重的羊膻味。只将羊扒皮入锅，待水开锅，捞出即食。只加一小把盐（也有的不加盐，吃时蘸盐），火候恰如其分，血水消失不久，肉熟而不硬，吃起来又鲜又嫩，十分可口。在西宁，几乎每一家餐馆都会有手抓羊肉这一道大餐，羊肉约 50 元 / 斤。

酿皮

西宁的酿皮类似于凉皮，但是面皮吃起来更厚，口感劲道，加上青海地区特有的调料，别有一番风味，不论是下酒还是饱肚都不错的。酿皮可以说是街头随处可见的小吃，夏天吃尤其开胃可口，多 5 元 / 碗。



皮蛋的麻辣妈咪 酿皮在我们这算是凉皮吧？不过这里的凉皮很厚，吃起来更弹更筋道，口感真的不错。



杂面片

杂面片是青海人面食中最普遍且独具特色的家常饭。“杂面片”的制作方法很简单，将冷水和好的面，捏扁拉长条后，再揪成如“指甲盖”大小的面片，入锅称“指甲面片”，熟后浇上羊肉清汤，加入羊肉丁、西红柿、青萝卜片成为“西红柿羊肉面片”；和牛、羊肉片、豆腐、粉条、蔬菜混炒成为“烩面片”；还有和牛、羊肉、粉丝、蔬菜混炒成为“炒面片”，品种繁多，滋味各异。在西宁，可以说每一家店都会有杂面片，5-10元/碗。

羊肠面

羊肠面有这浓郁的地方特色，每一碗羊肠面都配有小碗汤，有些汤会加胡椒粉。把汤倒入面，搅和开了吃上一口，浓重的羊膻味便会弥漫口中。夏天吃凉，冬天可吃热，肠断又细又脆，里面的馅很软，风味独特，口感甚好。推荐西宁莫家街的马忠羊肠面，12元/碗。

青海土火锅

去过青海的人，一定会为你推荐著名的青海土火锅，土火锅内容相当丰富，青藏高原气候寒冷，盛产牛羊，青海土火锅的“锅底”一般由羊肉清汤加少许酸菜制成，如果喜食辣，那再好不过，青海土火锅口味偏重香辣，但汤色清亮，滋味天然醇厚；尝一口，羊肉的鲜美与酸菜的爽口完美结合，肥腻感全无。这道菜从西汉出现至今，一直采用传统的铜质火锅，以木炭为燃料，使火锅受热均匀，味道天然。而且与大家平常吃的“涮羊肉”不同，青海土火锅端上桌时，主要食材已经在锅内整齐码好，并且基本上都是熟食，食材上部再配些许辣椒丝、葱丝加以点缀调味，看上去赏心悦目，值得一试。

杂碎汤

杂碎汤在西宁很多，羊牛杂都有，多为牛杂汤，很多西宁人会以此作为早餐，汤里都是牛羊的内脏，牛杂碎汤中，能吃到牛头皮和牛头肉，还有口条、肚条、牛心等等。再放上胡椒粉等当地特色调味料，香气扑鼻。

西宁小吃

老酸奶

老酸奶可以说是青海一带的人气美食，酸奶上桌，厚厚的一碗，最上层漂着黄油，还没吃就闻到淡淡的奶香，但是一定要加上白糖才行，否则酸劲儿可不是一般酸奶可以比的。西宁最有名的要数德祿酸奶。

甜醅

甜醅夏天喝尤其清凉解暑，通俗讲就是青稞米酒，酒味和甜味比例刚刚好，入口清爽甘甜，青稞有嚼头。甜醅在莫家街、口福街、水井巷的小吃摊上都能吃到，2-3元/碗。

熬茶

熬茶是一种煮开的红茶，喝熬茶是青海的一种饮茶习惯。熬茶是用川湘茶区出产的砖茶加水煮开，再加上青盐、花椒，讲究点的还要加上姜皮、荆芥。青海人喝咸茶，有句顺口溜“茶毛（没）盐，水一般，人（没）钱，鬼一般”，足见茶里青盐的重要性。熬茶不是精细的喝法，原料做法自然讲究，但饮法却无限制，更主要的是它有解油腻、助消化的功效。

大名气口碑餐馆

清真益鑫羊肉手抓馆（花园北街店）

益鑫手抓是很多人到了西宁都慕名而去的一家餐厅，值得品尝，是真正的美味。提供真空包装服务和淘宝网购，在那里享用美食便是一次绝佳的体验。这里的黄焖手抓羊肉是点好后在前台现称现切的，不管蘸不蘸佐料都各有一番风味，口感都一样纯正。

推荐菜：黄焖羊肉、炸土豆块、手抓羊肉、旗花面、红烧洋芋、酸菜粉条等

地址：城中区湟光花园北街白玉巷5号（东大街路口）

联系方式：0971-8179336

人均消费：54元

到达交通：1、1区、2、10、14、17、22、23、25、26、33、81、83、101、102路火车站公交专线2路湟光站

大炎炎 盯着地图，给店里打电话找过去的。要在前台点菜和肉，肉是现场称重量，头一天吃的是肋骨的，第三天走的时候专门去吃了黄焖羊脖子，就着当地的紫皮大蒜，别提多香了，黄焖羊脖子是中午12点出锅，我下午两点多的飞机，愣是等着吃了才去赶飞机，这瘾够大的吧。

沙力海美食城

生意火，环境很不错，通宵营业，不管是川菜、粤菜……都是清真的，选择非常多。最出名的是羊脖子，蘸上辣酱吃，鲜嫩可口又不膻。黄焖羊肉越嚼越香，里面的土豆绵软，粉条也劲道。

推荐菜：羊脖子、黄焖羊肉、狗浇尿、酸奶、烤羊肉串等。

地址：城中区北大街4号

联系方式：0971-8234444

人均消费：73元

到达交通：7、9、10、14、15、35、43、81、83、101、106路西宁宾馆站。

乱跑的猫 我觉得我从一个吃货的角度已经给了极高的评价，主要这种环境的地方吃到这么廉价，而且味道还不错的饭馆，可以说是我们一路上最重要的一站。我们到的时候已经是晚上7:30了，门口排了好长队，如果么记错，当时前边有13桌等位。。。。8:20才吃上 点了一堆大一共花费348元。

青海酸奶：上边貌似是一层羊油 必点

酿皮：听说是西宁特色，嗯是酿皮，不是凉皮挺好吃的，推荐

手抓羊肉：也许是最近吃的太多肉了。如果不是一个纯肉控，可以点，不过这个是特色。

沙力海黄焖羊肉：味道很不错，推荐

茄子夹肉：不错，对于好几天没有吃素的人来说。很好很好，而且我爱吃茄子

烤馍：要了2个，最后发现完全要少了，真的很好吃。

狗浇尿：点这个完全是因为名字，最后发现不好吃，估计不是白面老的，也许试用请客吧，吃不太惯，饼倒是软软的，不过我还是喜欢吃葱花饼



乱跑的猫 沙力海黄焖羊肉，味道很不错，推荐

泉儿头杂碎 (城东店)

在当地小有名气，很有特色的羊杂碎汤，味道很纯，搭配经典，没有腥膻味，份大量足。

推荐菜：羊杂、牛杂、牛杂汤

地址：城东区大众街74号

联系方式：0971-8120791

人均消费：16元

到达交通：2、10、15、17、20、21、25、28、33、35、101、102、105、106、专线3路德令哈路口站。



Ning 泉儿头杂碎，特别有名，我记得我要的是牛肚的，那馍馍非常地道。记住，泉儿头。

青海土火锅

铜制火锅，木炭燃料，保留了自汉代流传下来的传统，锅底是羊肉汤，端上来时已经是半熟的状态了，再搭配上各种蔬菜，还可以吃到狗浇尿。环境干净整洁，舒适雅致，服务热情，食材丰富新鲜。

地址：城中区饮马街口（近十四中）

联系方式：0971-8164756

人均消费：47元

到达交通：17、33、86、109路南门体育场站

清真大西门餐饮城

本地人很爱的清真饭店，大多在此办酒席，因此环境算不错，二层是个生态园，装饰着很多绿叶，宽敞明亮，服务热情。最赞的是他们家的手抓羊肉。

地址：城中区长江路120号（体育广场南侧）

联系方式：0971-8220301

人均消费：80元

到达交通：5、19、32、34、40、58、专线3路天桥商贸城站。

本地人推荐小店

永庆酸奶

喝酸奶，如果喜欢甜味的，去德禄；如果您更喜欢原味的，那么一定要来这家永庆酸奶，这家酸奶的口碑非常不错，选用的奶源自牦牛。除了“厚奶皮，滴滴黄油”外，还带有独特的米酒风味。

地址：城中区莫家街

人均消费：5元

到达交通：1、1区、2、20、22、23、24、25、31、41、82、102路西门站。

女官 永庆酸奶明显比较传统，拿碗盛的，放了糖，酸酸甜甜非常好吃，酿皮上看着好像辣油和辣椒酱的，其实也是甜的，滑溜溜又劲道十足的酿皮，配上这些料还真是美味。德禄酸奶名气大，但显得很商业化，不过没有放糖，明显奶味儿更浓一些。

尕穆萨美食城

地址：城中区七一路西宁宾馆西侧公交站

联系方式：0971-6113476

人均消费：30元

到达交通：7、9、10、14、15、35、43、81、83、101、106路西宁宾馆站

林老师 MissLam 羊肉很好吃，还有烧烤，店内人很多但基本上没什么游客，属于那种味道相当不错，但服务欠奉的老店，基本什么都要靠自己。

马哈买提老字号羊杂碎



女官 马哈买提羊杂汤配馍，让人一大早就幸福感满满的



店开了很多年，很破旧，但是吃的却都是本地食客，出名的自然是羊杂汤，点上一碗再配上一个馍，老板就是大厨，服务热情。

地址：城西区莫家街

人均消费：12元/人

到达交通：1、1区、2、20、22、23、24、25、31、41、82、102路西门站。

穆仁尔酿皮（花园店）

本地人经常光顾的酿皮店，在西宁算是小型的连锁，虽然店不大，但是口味是本地人喜欢的口味，这一家的酿皮薄一些，比较入味。

地址：城中区花园南街（近华联超市）

人均消费：10元

到达交通：1、1区、2、10、14、17、22、23、25、26、33、81、83、101、102路湟光站。

大食巷美食城

二楼是“清真区”，三楼是“非清真区”，都是些美食的小窗口，汇集了各地不一样的风味，比如西北口味、川味、湘味还有江浙味。

推荐菜：酿皮、优质牦牛肚丝汤、粳皮

地址：城西区力盟商业步行街

人均消费：18元

到达交通：22、35、41、102、专线3路、专线5路新宁广场南

西宁民间热店：西宁吃货圈里，有这么一个说法，交通巷的抗羊排（雅居炕羊排），莫家街的干汁麻辣烫（香慧干汁麻辣烫，莫家街37号），马忠的关东煮，水井巷（水井巷口）的糖葫芦，马子禄的牛肉面，口福街的小龙虾，大胡子（城西区黄河路7号，0971-3970900）的羊肉串，商业巷的火爆鱿鱼，文庙街的尕面片，五一路的抓面（张家羊肠面），国际村的羊肉汤，康乐的小馄饨，咕噜（咕噜时尚手调奶茶饮品，城东区生产巷22号）的双皮奶，三中的狼牙土豆，长江路的大队长（大队长主题火锅，多家分店）。到了不妨顺着找找。

西宁美食聚集地

莫家街、水井巷和大新街是西宁最有代表性的美食街，美食街一般都是17:00-18:00开始营业，至半夜才结束。

莫家街和饮马街

名声在外的老牌美食街，一般都是游客去吃，其中最有名的是马忠食府（又名马忠美食城，莫家街市场11-16号，9:00-23:00，虽然多为游客生意），街内有很多马忠家的小吃，味道不错。包括酿皮、甜醅、烤羊肉、风味砂锅等等。出得莫家街，在街对面是饮马街，里面也是夜市小吃，推荐青海土火锅和炭烤铜火锅，量很足，四个人一个小锅就够了。

代表店铺：马忠食府、德禄酸奶、永庆酸奶、马忠羊肠面

地址：城西区莫家街近东大街路。

到达交通：

莫家街：105路莫家街站；17、33、86、109路南门体育场站。

饮马街：3、7、9、10、16、35、43、81、83、101、102、103、106路中医院站。

蘑菇张-NKU 莫家街环境嘈杂纷乱，却是西宁首屈一指的美食街。跟着手机导航走了一会才在熙攘的街头找到它。街中段的永庆酸奶和马忠羊肠面（天热可吃凉，天凉可吃热）比较有名，马忠食府供应的小笼包、麻辣烫、凉面和烧烤，价格实惠。这条街上还能吃到豆花、馍馍、麻团、油炸糕等，同时也是一个蔬果和干货市场，很有生活气息。



梦想自由的旅程 寻吃好去处——莫家街

水井巷小吃街

水井巷是一条老牌商业街，号称“小香港”，这里有专门的小吃一条街，青海的小吃基本能吃个遍，最多的还是要数烤羊肉摊和麻辣烫，挑人多进，味道不会差。酿皮、酸奶、甜醅、羊肠面也很不错的。

地址：城中区水井巷步行商业街。

到达交通：3、5、18、19、32、33、109、专线3路市政府站；18路西门体育馆站。

菜刀 在我看来这里在当地就是一个大自由市场，和我想象的那种商业步行街相去甚远，这里面有卖菜的、卖肉的、卖水果的、卖杂货的，还有的就是吃小吃的铺子。

“口福”夜市

福口步行街，也叫口福街，街口竖立着刻有“口福”二字的牌坊。这里虽然没有莫家街那么热闹，但也是一条数一数二的名小吃街，品种齐全，有上百家的小馆子供您选择，除了具有青海风味的小吃之外，还有全国各地的其他名小吃，比如海鲜等等，烤肉、小炒、小吃、零食，应有尽有。

到达交通：1、1区、4、14、15、26、34、83、86、101、106路交通巷北口。

大新夜市美食街

说是小吃街，其实更多的是夜市，很多卖小玩意的摊点，也有一些卖酸奶的小摊点，还有有烧烤、东北菜和川菜馆子，在一干美食街中只能说是备选街区。

地址：城中区（莫家街附近）。

到达交通：17、33、86、109路南门体育场站；105路莫家街站

购物 Shopping

西宁作为青海商贸的中心，站前街就汇聚了各种小商品市场，比较热闹的有东关大街、大什字等，东关大街是西宁市的回族聚居区，有大小商店近 200 家，附近的清真饭馆能吃到正宗回族风味食品；大什字地区是西宁繁华市中心，东、西南、北四条主要城市干道交汇于此，有近 300 家商店、饭馆，货品、饮食琳琅满目，风味集粹。

西宁特产

青海老酸奶

在青海，地地道道的青海人都会自制酸奶，传统的青海老酸奶的发酵是在瓷碗中的，借着炕上的高温形成固态酸奶，酸奶的上层会浮着一层奶皮，喝的时候可以放一些糖来调味。传统的自制青海酸奶不含任何添加剂，防腐剂，是真正的健康食品、绿色食品。在西宁超市里可以买到知名度和口碑都非常好的小西牛牌老酸奶，一提 12 碗，60 元左右，是带回家馈送亲人的好礼品。



蘑菇张 - NKU 马忠食府出品，是我喜欢的口味 ~

牦牛肉干

牦牛肉干煮熟后加花椒粉、咖喱粉、味精、料酒、糖、盐等佐料干炒，最后再烘干、装袋。

藏饰

藏饰即具有藏民族特色的饰品，一般以天然宝石、动物骨骼、藏银、藏铜手工制作。藏饰的材质、图案多被赋予吉祥的寓意，带有浓烈的藏传佛教的色彩。在西宁的水井巷市场，塔尔寺外的纪念品街都有许多售卖藏饰的摊位，喜欢的朋友可以淘一些好货。这些摊位虽然种类齐全，但质量不一，商家也开口高达 3-5 倍甚至 10 倍要价，一定要擦亮眼睛，货比三家。

西宁商圈

西门口 - 中心广场商圈

这里算是西宁最繁华的地方了，类似于北京的王府井，这里既有西宁最高档次的大商场——王府井百货（西大街 40 号），也有老式而价格适中的西大街百货大楼（西大街 43 号），买特产更是能一网打尽，最值得—

提的是，这里也是西宁特色街水井巷（见特色购物街）的所在地，能满足西宁的所有购物需求。

附近可去：水井巷小吃街

地址：中心广场以西、西大街一带

到达交通：1、1 区、2、20、22、23、24、25、31、41、82、102 路西门站。



磊林爱吃饭 西宁的王府井不仅有奢侈品也有各种普通百货和特产。

大什字商圈

此处是西宁的传统商业区，一般说的市中心就是说的的大什字附近了，此处最有代表的要算是有着 50 来年历史的大十字百货商店（东大街 53 号）和新晋的天桥购物广场（东关大街 88 号）。除此之外，街两边还有各式专卖和特色小店，值得一逛。

附近可去：莫家街小吃街、饮马街小吃街

地址：北大街、东大街一带。

到达交通：

天桥购物广场：17、33、86、109 路南门体育场站；

大十字百货商店：1、1 区、2、3、14、15、16、20、22、23、25、26、31、32、40、41、81、82、85、86、103、105 路大什字站。



日达木基 西宁夜景

新宁广场商圈

这里是西宁市人购物最常去的地方，这里不仅商场林立，有纺织品大楼百货（城西区西关大街 44 号）、国芳百货（城西区西关大街 42-52 号）



和王府井（城西区五四西路）这样的商场，也有店铺林立的小店，商业巷一带的力盟商业步行街（见特色购物街）更是西宁市最爱逛的地方。

附近可去：青海省博物馆

地址：新宁广场周边一带

到达交通：

纺织品大楼百货：22、35、41、102、专线3路、专线5路新宁广场南站；
国芳百货：12、18、22、35、41、102、专线3路、专线5路天桥鞋城站

王府井：2、12、18、22、24、29、30、35、40、41、42、43、85、102、109、专线3路、专线5路虎台站。

小商品批发零售商圈

此处原来的西宁火车站附近，有多个小商品批发市场，最有名的莫过于幅射全省及西藏的小商品市场，东西很多，家电、化妆品、布料、服装、鞋帽、钟表、小五金、瓜果、白酒等。可以考虑在此采购一些进藏用品。

地址：城东区互助西路143号

到达交通：20、22、30、32、105、106路小商品市场站。

森仔 关于购物，西宁绝对是一个购买藏传佛教和伊斯兰清真用品和纪念品的好地方。西宁这二年为了搞卫生文明城市，把很多有名的露天市场都撤掉了。现在比较出名的就是水井巷和小商品市场，一般的游人都会到水井巷购买藏传佛教产品，但我感觉小商品市场更实在。这里的東西价廉物美，很多当地人和藏区的群众都到这里采购，我就在这里淘到非常不错的藏香。建议大伙有机会有时间的话可以到这里跑跑，一定不会让大家失望的。如果想购买伊斯兰清真用品，当然是在伊斯兰回教聚集地东大街和东关清真大寺附近的地方。

特色购物街

水井巷

“水井巷”位于西宁市城中心，东起商业中心西门口，西止北大街，是西宁城里最热闹的商业街。水井巷分为两部分，一部分是小吃街，一部分是商业街，西宁的各种小吃都能在这吃到，尤其是清真的各类牛羊肉品。商业街里有众多家藏饰商铺，卖首饰、披肩之类的小物，也有卖藏红花、枸杞等特产的摊位，普通披肩约20元/条，枸杞大个的50元左右/斤，藏红花15元/包。水井巷可以说是来西宁必来的地方，这里货品琳琅满目，商品进销量极大，游客熙熙攘攘，就算是不买东西，来西宁也要来逛逛。



conan1214 水晶巷的藏式商铺

地址：城中区水井巷步行商业街

到达交通：18路西门体育馆站；5、19、32、34、40、58、专线3路天桥商贸城站。

conan1214 水井巷依然是一个很大的集市，你可以在小吃街品尝到西北小吃的美味，你也可以在藏饰品区买到各式各样的西藏的工艺品，你还可以给自己给朋友购买到青藏高原的特产干货。

商业巷力盟商都步行街

此处可以说是西宁本地人最喜欢逛的地方了，这里并不是一条街，而是一个大的区域，不仅有特色小店、品牌专卖还有青海特产一条街，更不乏美食、酒吧、咖啡厅，可以算是吃购娱一体。购物街中的广场上还有喷泉，运气好的话没准能在此碰上表演。

地址：城西区五四大街37号

到达交通：9、13、25、31、58、85、104路商业巷站。

娱乐 Entertainment

西宁虽是小城，但仍有可去的娱乐之地，无论是去文庙酒吧街喝一杯，还是去人民公园走走都是不错的选择。

文庙酒吧街

西宁有些年头的酒吧街，名气挺大，街不算长，但一到晚上整条街挺热闹，有空可以去喝上两杯。

地址：西宁市文化街文庙附近。

到达交通：17、33、86、109路南门体育场站；105路莫家街站。

人民公园

可以说是西宁人气最高的公园，6月份有郁金香节，冬天有冰雕展，还有各种娱乐设施，是个散步的好地方。

地址：城东区胜利路72号（小桥大街口）

费用：免费

到达交通：1、1区、4、14、15、26、34、83、86、101、106路交通巷北口站。

行程推荐 Routes

西宁更多的是作为进藏和环青海湖的中转站点，一般会在西宁待上1-2天作为市内游。根据景点分布方位进行游览。

周边景点：塔尔寺——青海藏文化馆——（市内）中国藏医药博物馆

西边景点：青海省博物馆——南凉虎台遗址公园——青藏高原野生动物园

东边景点：东关清真大寺——马步芳公馆

北边景点：北禅寺

南边景点：南山公园

中部景点：南禅寺——法幢寺



西宁市内一日游

线路特色：塔尔寺可以说是去西宁不得不去的地方，如果时间富裕，去完之后还可以去东关清真大寺看看，晚上的时候在莫家街尝青海特色美食。

线路设计：塔尔寺——东关清真大寺——莫家街

线路详情：

上午：前往参观中国六大喇嘛寺庙之一的塔尔寺，此地是喇嘛教黄教创始人一宗喀巴的诞生地，也是西北地区佛教活动的中心。寺内的酥油花、壁画和堆绣，被称为“塔尔寺三绝”，具有独特的民族风格和艺术价值。

下午：回市区午饭后，下午前往东关清真大寺，这是我国西北地区最大的清真寺院之一，也是我国西北地区伊斯兰教的教育中心和最高学府。如果还有时间，可以打车去北禅寺，这里发育完好的丹霞地貌向里凹进，形成大小不等的洞穴，被称为中国第二座悬空寺。

西宁青海湖二日游

线路特色：

最经典的西宁——青海湖线路，游览日月山、青海湖及茶卡盐湖。

线路设计：

D1：西宁——湟源——日月山——倒淌河——151 基地（二郎剑景区）——黑马河——茶卡

D2：茶卡——黑马河——鸟岛——刚察——沙岛景区——西海镇——西宁

线路详情：

大环线既能欣赏到日月山风光，也能欣赏到茶卡盐湖美景，而且包车游览使得游客能够让司机在感兴趣的地方随时停车，增加了旅途的弹性和趣味性。第一天行程约 300km，从黑马河到茶卡需翻越海拔 3800m 的橡皮山，当晚参观玩盐湖景色后宿茶卡县城。第二天行程约 380km，过黑马河上环湖西路 15km 处左右能遇到距湖最近点，刚察之后景色一般，可节约时间赶路。

西宁周边四日游

线路特色：此条线路主要欣赏塔尔寺风光、贵德丹霞地貌、青海湖景色、祁连门源油菜花，非常适合 7-8 月游玩，从祁连至西宁的路程有大面积的油菜花美景。

线路设计：西宁——塔尔寺——贵德——日月山——151 基地——茶卡盐湖——祁连卓尔山——门源油菜花——西宁

线路详情：D1：西宁——塔尔寺——贵德

在西宁市内逛莫家街，吃酸奶、羊肠面等特色小吃后前往塔尔寺，游览约 2 小时候继续向南至贵德，一路上欣赏丹霞地貌并拍照，在贵德观看“天下黄河贵德清”。宿贵德，当日行程约 130km。

D2：贵德——日月山——151 基地——黑马河——茶卡

从贵德出发后欣赏日月山风光，在 151 基地附近藏民收费的地方进入到湖边拍摄，以省去 151 门票。从黑马河翻越橡皮山至茶卡盐湖，宿茶卡，当日行程约 300km。

D3：茶卡——黑马河——鸟岛——刚察——祁连

从茶卡返回黑马河后继续顺时针环湖，在环湖西路 15km 左右处拍照游

玩，从刚察县沿 315 国道继续前行约 27km 时向北上 214 国道，至祁连县，欣赏卓尔山油菜花风光。宿祁连，当日行程约 400km。

D4：祁连——门源——西宁

这段路为 227 国道的一部分，227 国道南起西宁，北至张掖，7-8 月间，路两旁盛开大面积的油菜花，青山绵延不绝，自驾或包车的好处就是可以随时停车拍照。晚上回西宁后去水井巷逛逛，宿西宁，当日行程约 330km。

甘肃青海七日游

线路特色：

这条线路从西宁出发，至兰州返回，青海境内游览的主要景点有塔尔寺、青海湖和茶卡盐湖，随之由祁连进入甘肃张掖，向北至敦煌，火车返回兰州。这条线路可以说是一条重要的西北大环线，不仅走了有着“景观大道”之称的 227 国道（西宁——张掖部分），也走了古时的河西走廊部分路段，可以说景色与人文兼具。

总体来说这段路公路状况良好，可以自驾。如果自由行，建议西宁至张掖段包车，价格在 2200-2500 元之间，具体价钱随所去景点多少而定。张掖至敦煌建议乘坐夕发朝至的卧铺火车，敦煌至兰州既可乘坐夕发朝至的卧铺火车，也可乘飞机返回兰州。

线路设计：

西宁——塔尔寺——青海湖——茶卡盐湖——鸟岛——刚察——祁连——峨堡——张掖——敦煌——兰州

线路详情：

D1：早上出发去位于西宁西南 25km 处的塔尔寺，塔尔寺是藏传佛教黄教六大寺院之一，游览时间约 2 小时，继续西南行至 109 国道，首先到达的是青海湖的 151 景区，151 景区需要购门票才能进入，可以选择不进入，在路边景色好的地方停车拍照即可。下午行至黑马河，由此翻越橡皮山到茶卡盐湖。茶卡盐湖为纯白的一片水域，有些地方可以行走，光影打在水面上，呈现出镜子一般的效果。当晚宿黑马河，看银河繁星。

D2：早起在黑马河看日出，早餐后开始行程。出黑马河乡即上环湖西路，环湖西路 13-16km 处是整个环湖过程中距青海湖的最近点，在此停车拍照。到达鸟岛后，可以选择去鸟岛景区观鸟，也可继续前行。午餐后从鸟岛行至刚察，经热水，翻越海拔 4120 米的大冬树哑口，到达祁连县，晚宿祁连。

D3：早起游览祁连卓尔山，卓尔山海拔 4300m，属丹霞地貌，四周是绵延不绝的祁连山脉，6-8 月时的草原翠绿欲滴。中午出发至峨堡，如果是 7、8 月间，此处会有大面积的油菜花，也非常壮观，约 2 小时候到达张掖。安排好住宿后，在甘州市场品尝搓鱼、炒炮等张掖当地特色美食。晚宿祁连。

D4：早起参观张掖丹霞地貌日出，下午参观马蹄寺，乘 K9667 次 00:19-7:46，夕发朝至达敦煌。

D5：安排好住宿后，去吃敦煌著名的驴肉黄面，参观莫高窟壁画，傍晚时分去鸣沙山爬山，晚上可以在鸣沙山看星星。宿敦煌。

D6：包车游览敦煌西线，主要景点有敦煌古城——西千佛洞——阳关——河仓城——玉门关——汉长城——雅丹魔鬼城，约 8 小时，可以根据爱好选择性游览，其中较为推荐的是雅丹魔鬼城。这条线沿途荒凉，没有小卖部，要带干粮和水。敦煌至兰州有一趟 K9668 次列车，时间为 18:58-09:18，次日早到兰州。也可在敦煌再留一晚，次日选择飞机返回。



D7: 到兰州最重要的事就是吃牛肉面了, 推荐张掖路的马子禄牛肉面, 吃完后可以参观中山桥, 黄河风情线, 顺路去甘肃省博物馆, 至此结束行程。

蜂蜂们的西北串联行程

conan1214 的行程——十日畅游大西北

- D1: 上海—兰州 (大众巷、中山桥、白塔山)
- D2: 兰州—敦煌 (玉门关、汉长城、雅丹魔鬼城)
- D3: 敦煌—瓜州—张掖 (鸣沙山月牙泉、莫高窟、榆林窟)
- D4: 张掖 (冰沟丹霞、临泽丹霞、肃南丹霞)
- D5: 张掖—巴丹吉林 (巴丹湖、双海子、仙女峰、沙漠神泉、沙漠珠峰)
- D6: 巴丹吉林—张掖 (庙海子、诺尔图、鸣沙山)
- D7: 张掖—祁连 (扁都口、祁连草原, 阿柔大寺、卓尔山)
- D8: 祁连—黑马河 (卓尔山、大冬树山垭口, 默勒草原, 鸟岛、茶卡盐湖)
- D9: 黑马河—贵德 (塔尔寺、黄河清大桥, 水车广场)
- D10: 贵德—西宁—上海 (坎布拉森林公园、水井巷)

一帘幽梦 的行程——青海湖—敦煌大环线

- D1: 广州——西宁 宿西宁。
- D2: 西宁 (塔尔寺) ——贵德县 (拉鸡山) ——青海湖一线 (日月山—青海湖 151—鸟岛) 宿黑马河卓玛家
- D3: 青海湖 (黑马河看日出) ——祁连山一线 (刚察草原—墨乐草原—大冬树—冰沟——卓尔山) 宿祁连
- D4: 祁连山一线 (阿柔大寺——祁连大草原) ——张掖 (民乐油菜花—大佛寺—七彩丹霞) 宿张掖
- D5: 张掖——嘉峪关——瓜州——敦煌 (莫高窟—鸣沙山) 宿敦煌
- D6: 敦煌 (玉门关—汉长城遗址—魔鬼城雅丹地貌) ——瓜州——张掖 宿张掖
- D7: 张掖——门源——西宁 宿西宁
- D8: 西宁——坎布拉森林公园 宿西宁
- 7.21 西宁——广州

节庆 Festivals

塔尔寺四大法会

- 1、正月祈愿大法会, 农历正月初八到十八举行, 农历正月十四日间跳金剛怖畏护法舞, 农历正月十五上午浴佛, 农历正月十五晚间举办大型酥油花展览。
- 2、四月法会, 农历四月初八至十五举行, 是纪念释迦牟尼诞生、出家、涅槃的法会, 农历四月十四日间跳金剛怖畏护法舞, 农历四月十五上午晒大佛, 农历四月十五下午跳马首金剛怖畏护法舞。
- 3、六月法会, 农历初三至初九举行, 是纪念释迦牟尼“三转法轮”的大法会, 农历六月初七上午晒大佛, 农历六月初七下午跳马头明王护法舞, 农历六月初八上午转经佛 (转寺院外围一周), 下午跳马头明王护法舞。
- 4、九月法会, 农历九月二十至二十六举行, 是纪念释迦牟尼降凡的大法会, 有跳桑坚、拜佛等活动, 其中农历九月二十二全天全天开放所有佛殿拜佛, 农历九月二十三午间跳马首金剛护法舞。

实用信息 Practical Information

语言

在西宁旅行不用担心语言问题, 西宁人讲的西北普通话没有特别复杂的地方, 基本沟通没有问题。

邮局

湟中塔尔寺邮政所

地址: 青海省西宁市湟中县塔尔寺东拉市场 40 号 (近塔尔寺)
电话: 0971-2233228

东关大街邮政支局

地址: 青海省西宁市城东区东关大街 153 号 (近东关清真大寺)
电话: 0971-8130449

火车站邮政所

地址: 西宁西站东侧

银行

西宁不仅有主流银行中国银行、中国建设银行、中国工商银行、中国农业银行、中国邮政储蓄银行, 还有青海银行、青海农商银行等地方银行, 也有少量股份制银行如交通银行、招商银行和政策性银行如国家开发银行、农业发展银行等。

电话

- 火警: 119
- 匪警: 110
- 急救中心: 120
- 交通事故: 122
- 天气预报: 12121

网络

西宁的网吧大多都很正规, 上网费用一般为 3-5 元 / 小时。在购物中心等地, 一般都会有免费的无限网络提供。

医院

西宁的医疗资源丰富, 医院和药房分布均匀。

青海省人民医院

地址: 西宁市城东区共和路 2 号
联系方式: 0971-8177911

青大医学院附属医院

地址: 西宁市城西区同仁路 29 号青海大学附属医院科研教学部
联系方式: 0971-6143103

第一人民医院

地址: 西宁市城西区斜石巷 10
联系方式: 0971-8233038



旅行安全

西宁海拔 2295 米，一般人不会有高原反应，但若继续前往青海湖或西藏，要注意预防高反，可以提前服用红景天。总的来说西宁的治安还可以，单身旅行者要注意看管好自身财物。此外，西宁多民族聚集地，要友好共处，避免发生民族矛盾。

外部交通 Getting there

机场

西宁唯一的一个机场——西宁曹家堡机场目前有北京、广州、上海、西安、乌鲁木齐、成都、重庆、深圳、昆明、敦煌、格尔木、青岛、南京、杭州、长沙、银川等多条航线。

地址：海东地区互助曹家堡

联系方式：0971-8188222（机场问询）；8188114（旅客投诉）
13997030201（机场大巴）

机场大巴

发车线路：机场——青海宾馆——中心广场——西宁宾馆——五一路口——七一路口——八一路西宁机场城市候机楼（前往机场候车点）。

发车时间：随航线发车，首末班车均为航班到达后 30 分钟，前往机场的乘客发往机场首班班车发车时间为 6:00。发车时间一般比起飞时间早一个半小时到两个小时左右

费用：21 元

若从西宁机场直接去青海湖骑行环湖，建议乘机场大巴在七一路口客运站下，这样便能直接换乘去西河镇的大巴。

火车

西宁火车站

西宁火车站为西宁市唯一的火车站，目前有始发兰州、嘉峪关、格尔木、乌鲁木齐、银川、西安、郑州、北京、拉萨、武昌、青岛、上海、济南、重庆、成都、沈阳、广州等地的 D、T、Z、K 次列车。

地址：城东区建国路

到达交通：西宁火车站的公交车站内有发往市内和周边城市的车次，公交车站共有 7 个站台，其中 3 号、4 号、5 号、6 号、7 号站台为公交站台。其中，3 号站台将停靠 31、16、104、107 路公交车；4 号站台将停靠 20、28、7、27 路公交车；5 号站台将停靠 9、5、103 路公交车；6 号站台将停靠 3、11 路公交车；7 号站台将停靠 1、40 路公交车

汽车

西宁市内主要的汽车站为南川西路客运站、新宁路客运站、八一路客运站，还有大通汽车站和西宁小桥汽车站等汽车站。前三个车站均有直达青海湖的班车。

公交车站

西宁公共汽车站的 1、2 号站台为长途客运班线乘车站台。公共汽车站和西宁火车站在一块，可和西宁火车站无缝对接。

发车方向：

省际方向：兰州、景泰、白银、洛阳、银川、西安、苍南、商丘、长沙、十堰、府谷、固原、平顶山、淮阳、武汉、莆田、桃源、长垣、许昌、东胜、平凉、汉中、重庆及四川南部地区、临夏、合作、夏河、积石山、刘家峡、窑街、武威、民勤、秦安、西峰、南阳、镇平、敦煌、张掖、民乐、酒泉

海西方向：茶卡、都兰、香日德、香农、诺农、格尔木、乌兰、柯柯、德令哈、柴旦、花土沟、天峻、木里

省内方向：为民、高客、玉树；其中玉树方向发往玉树、称多、杂多、治多、囊谦、曲麻莱等地

黄南方向：坎布拉和同仁

海北方向：祁连和西海

海南方向：共和

地址：城东区建国路

到达交通：见外部交通 - 火车站到达交通

南川西路客运站

发车方向：

青南方向：支扎、群加、过马营、贵德、同德、大武、久治、贵南（经贵德）、甘德、泽库和日乡；

海南方向：分别为龙羊峡、共和（青海湖 151 景区、黑马河乡）、兴海、石乃亥、哇玉、赛什塘、班多、贵南（经共和）；

果洛方向：班玛、达日、玛多

玉树方向：玉树、称多、杂多、治多、囊谦、曲麻莱；

海北方向：西海、甘子河。

地址：城西区南川西路 4 号

联系方式：0971-6253203

到达交通：42 路省艺校站；27 路六一桥站；7、12、13、23、32、33、80、108 路六一桥西站。

新宁路客运站

发车方向：

省际方向：发往景泰、白银、洛阳、太原、银川、苍南、四川南部、商丘、长沙、十堰、府谷、固原、平顶山、淮阳、武汉、莆田、桃源、长垣、许昌、东胜、平凉、窑街、武威、民勤、秦安、天水、西安、西峰、南阳、镇平等方向。

海西方向：茶卡、都兰、香日德、香农、诺农、格尔木、乌兰、柯柯、德令哈、大柴旦、花土沟 2 条（经冷湖、一里坪）、天峻、木里、敦煌（省际班线），海北湟源方向：刚察、热水、鸟岛、默勒

海北宁大路方向：青石嘴、门源、东川、祁连、民乐、张掖、酒泉

地址：城西区新宁路 19 号

联系方式：0971-6155835;6155795

到达交通：6、9、13、16、58、104、106、109 路在五西路口站下

八一路客运站

发车方向：

省际方向：兰州、临夏（经大河家、循化、刘家峡）、合作、夏河、积石山、刘家峡（经王台、达川）。

省内：互助、民和

海东方向：乐都、芦花、民和、官亭、满坪、马场垣、古鄯、巴州、马营、积石峡、化隆、循化、雄先、甘都、夏群寺、哈拉直沟、北山林场、五十、佑宁寺、奎浪、丹麻、加克、松多



城乡公交班线：西山、东山、互助、平安、田家寨、湟中丹麻、大通

地址：城东区八一中路90号（永昌大厦斜对面）

到达交通：2、10、17、20、21、25、28、30、33、35、82、86、101、102、105、106、专线3路康乐站。

包车

包车一般游玩的价格，一天一般500-600元/车。

神州租车西宁花园街店

地址：城中区花园南街2号
联系方式：0971-8223818

西宁大昌汽车租赁公司

地址：西宁商城
联系方式：0971-8125747

西宁金伯乐汽车租赁有限公司

地址：西宁市城西区同仁路
联系方式：0971-6129936

青海驰程汽车租赁有限公司

地址：西宁市城东区共和路
联系方式：0971-8175191

蜂蜂提供包车师傅

astongao 饼干 全程包车师傅马建明来机场接机，直接送达客栈，另付100元接机费用。马建明师傅很憨厚、淳朴，值得推荐：13997030522（五菱宏光，载客量为6人，坐5人正合适，600/天）

不肥奥 郭师傅说今天要赶路，就没吃午饭，加速开往青海湖了。谁知郭师傅一路40码……绝不超速，绝不超车，我们眼睁睁的看着QQ超过了我们。想让郭师傅歇会自己开，可是郭师傅怎么都不放心，一定要自己开车。郭建青：13195761833

blue breat 李师傅长了一脸胡子，看起来像个回民，但其实是汉族。他憨实少话，不会介绍景点。但开车绝对是稳妥可靠的，有26年车龄，熟悉青海全省各条线路，人也很好，一路想尽办法为我们省钱，强烈推荐给大家推荐！（李师傅手机：13709759167）

兔子-Fiona 周师傅 18997261502。祁连山的大住宿是周师傅帮定的，非常干净，而且屋主很热情，还做了晚餐给我们吃。

sunflower 幸运的是遇到了一位特别特别棒的包车师傅王师傅，不枉我4月份就打电话和他预定啊~王师傅知识面非常广，历史、地理、天文、诗词……把我和LG佩服的五体投地！他会根据我们的兴趣和需要帮我们完善和设计线路，让我们玩得开心还特别省钱。你只要告诉王师傅你什么时间到达西宁，想包几天车，主要去哪些地方，王师傅都会根据你的情况帮你安排的妥妥当当的。（手机：13897466106）。

西宁包车有个习惯 我们去了之后才知道，包车的话师傅住宿不用你管，但是吃饭你的给师傅包了，师傅也不讲究你们吃什么 师傅就吃什么，但是去旅店登记的时候 要这么说，不能说网上直接下的订单，要说是包车师傅介绍给你们的旅店，之后你们网上找到的联系方式，这样当地旅店就会免费提供住宿给师傅。

（冰山一角 提供）

内部交通 Getting around

公交车

西宁公交分为市内公交、直达专线公交和城市远郊公交专线。

市内公交

所有公交均为无人售票，票价1元，需提前准备好零钱。

运营时间：大多数冬令时：6:20-20:50 夏令时：6:20-21:00，少量公交和末班车为22:00，主干道上的公交比小路上的公交要晚些。

联系方式：4001009840（24小时公交热线）

专线直达公交

专线公交序号为301路、302路、303路、304路四条快速公交线路，票价2元，始发站均为中心广场。

营运时间：夏令时：6:40-7:30（最晚），冬令时：7:00-7:50

远郊公交专线

在“管理站”公交站有去塔尔寺的公交专线车，车程约50分钟，票价3元。这趟车人非常多，管理站小偷很多，其实也可以几个人拼一辆出租车去，4个人，每人15元。

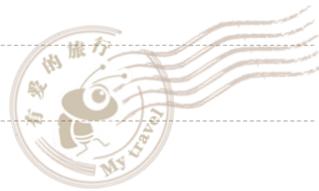
出租车

西宁出租车起步价3公里6元，超过3公里后白天1.3元/公里，夜间（22:00-次日6:00）1.5元/公里。市内打车基本不会超过10元，到机场约100元。

叫车电话：0971-6150924

投诉电话：0971-6316110

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/>

