

锡林郭勒草原攻略



锡林郭勒草原攻略

元中都遗址，浑善达克沙地，巴润岗更原始牧场，贡格尔河，达里湖，
西乌珠穆

封面	1
一、“大锡林郭勒草原”景区游览实用指南	3
二、交通	9
三、在锡盟草原最棒的体验	10
四、行前准备	20
五、行程线路与预算	22
六、草原美食	29
七、草原住宿	32
八、景点详述	34
热门旅游攻略推荐	50
封底	51

锡林郭勒草原攻略

一、“大锡林郭勒草原”景区游览实用指南

敕勒川，阴山下，天似穹庐，笼盖四野；天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊——北朝民歌《敕勒歌》。正如敕勒人吟唱的北朝民歌所描述的那样，锡林郭勒大草原拥有辽阔壮美的天然草原，牛马驼羊尽情地徜徉其间。



“锡林郭勒盟”的概念：

从浩瀚如海的锡盟大草原上行政版图可以看出，位于内蒙古自治区中部腹地的锡林郭勒（盟）草原，面积并非最大（约为21万平方千米），但从传统概念（即大锡林郭勒草原）而言，却是内蒙古高原腹地最为壮观、辽阔的草原区域，故称之为“大锡林郭勒草原”旅游圈，其所处地理位置十分独特，其南邻河北省，东接辽宁省，北抵呼伦贝尔和蒙古国，西临呼和浩特，形成了多民族、立体文化的包围之中，历史上为曾先后或同时为匈奴、鲜卑、柔然、突厥、契丹、鞑靼、瓦剌、女真、蒙古等部族和民族所控，几十个世纪以来征战不断。

黄金家族的第二故乡——锡林郭勒草原

闻名于世的蒙古大汗——铁木真（成吉思汗）诞生在内蒙古呼伦贝尔盟西北部斡难河流域的孛儿

锡林郭勒草原攻略

只斤部落（蒙古的可汗全部出自这个家族，所以被称为“黄金家族”）。但蒙古帝国黄金家族的成长和辉煌却与锡林郭勒草原息息相关，是为发迹之地。从成吉思汗铁木真时期到元世祖忽必烈时期，黄金家族征服了锡林郭勒草原、呼伦贝尔草原，统一了蒙古各部，并以锡盟草原为基地起点，开始了纵横漠南中原、两次南下攻打金国和亚欧大陆的征战之路。蒙古大军的铁骑踏遍了锡林郭勒草原，因此流传下诸多关于成吉思汗铁木真、忽必烈与锡林郭勒草原那神话般的故事与传说，至今依旧被锡林郭勒草原的蒙古族牧民所传唱。

如今的赤峰市克什克腾旗（“克什克腾”即蒙古语“亲兵”、“卫队”之意），在历史上系成吉思汗的护卫军常驻地，通辽科尔沁草原则是成吉思汗远征军的主要军马产地。如果说，呼盟韩难河是黄金家族的肇始故乡，那么，锡林郭勒草原则无疑是推动成吉思汗黄金家族走向辉煌的第二故乡。与锡林郭勒草原密切相关的两次征战如下：

金泰和二年（1202年），铁木真来到今东乌珠穆沁旗境内，并在作战中东进至兀鲁灰河打击克烈王罕部（今东乌珠穆沁旗北部乌拉盖河），并将其消灭，后统一蒙古各部；1210年，金在西北路边墙上构筑乌沙堡（今河北张北），成吉思汗派大将哲别带兵袭击乌沙堡。1211年，成吉思汗率蒙古铁骑军，从克鲁伦河出发，大举攻金。成吉思汗率军穿越乌珠穆沁草原，通过达里泊（今克旗达里诺尔湖），进军桓州（今正蓝旗西北侍郎城遗址）、昌州（今太仆寺旗白城子遗址），占领金人刚修缮好的乌沙堡和乌月营（锡林郭勒草原南部，确切地名待考），与40万金大军会战野狐岭（今张家口西北）、会河堡（今河北怀来境内），直达金中都城（今北京），后扫平漠南广大地区，建立元大都（今北京）。

成吉思汗死后，其孙忽必烈在锡林郭勒草原上继承帝位，建立大元帝国，并在锡林郭勒草原上建筑了著名的元上都（今正蓝旗境内）。其后的元朝八位皇帝也都在元上都相继继位，因此，自世祖忽必烈开始，元朝历朝历代皇帝已经真正成为锡林郭勒草原的家乡人。

在多民族、多种文化相冲突和一次次远征的过程中，锡林郭勒大草原迎来了它的真正春天。新中国成立之后，内蒙古自治区重写划定了锡林郭勒盟的行政区域，并全面发展锡盟牧区经济，大力发展旅游产业，至今已30个年头。如今的锡林郭勒大草原，牛肥马壮、水草丰茂、天地苍茫。那弯弯曲曲的锡林河、贡格尔河、乌珠穆沁一团一簇的牛羊群，和散落在锡盟草原各个山岗、丘陵、牧场中的蒙古包，共同编织了一幅和谐的生态图画，如同天堂一般神奇。

旅游风貌：锡林郭勒大草原旅游资源丰富而立体，并以生态之美，人文和谐为核心。在锡盟大草原上不仅有传统人文精神的象征——贝子庙和祭祀圣地白音查干敖包。还有闻名于世的元上都遗址和金界壕历史遗迹。更有举世闻名的二连盆地恐龙之乡（恐龙化石公园），以及浩瀚无际的科尔沁、浑善达克沙地。曾被联合国教科文组织列为国际生物圈网络的国家级草原自然保护区——锡林郭勒草原自然保护区，如今仍旧承担者绝大多数旅行者考察观光、游览体验的重要责任。每当盛夏来临，风光迷人的乌珠穆沁草甸草原是一片绿色的海洋。牧人策马，牛羊游动，加上蒙古包缕缕的炊烟与缓缓行驶的勒勒车，定会使溶入大自然的游人顿感心旷神怡，美不胜收……这些大自然的杰作，在空旷苍茫的壮美的锡盟草原上更显现了人与生态的紧密关系，正如蒙古族所敬拜的象征之神——长生天一样，草原人同样崇奉自然之美与生态之美。



(1) 草原那达慕：锡林郭勒盟每年一度的草原盛会——那达慕，源于十四世纪的蒙古帝国时期，是全盟境内最具规模和影响力，拥有最高规格的蒙古族群众参与表演、竞赛的大型活动。那达慕：蒙古语意为“娱乐、游戏、联欢”。每当7、8月盛夏来临，草木最茂盛、牛羊最肥壮的时节，牧民们就会携家带口从锡盟草原的各个角落赶着勒勒车、骑着摩托车或者步行汇聚到锡林浩特市郊参与那达慕大会，以此庆祝草原的丰收喜悦之情。届时，千万顶蒙古包就随意散布在大会会场周边的草原上，像绿海中的片片白云一样。那达慕大会举行之日，商贩云集，说书献艺应有尽有，热闹非凡，最扣人心弦的莫过于套马、赛马、摔跤（博克）、射箭。

锡林郭勒草原攻略

旗。有喇嘛主持的兴师动众的祭奠仪式：如赛马、摔跤等古典色彩的传统项目；还有蒙古长调、歌舞表演等现代艺术的精彩表演。锡盟大草原最钟鸣的敖包祭祀活动在白音查干。传统的敖包祭祀形式有：血祭、酒祭、火祭。祭敖包时，杀牛宰羊作祭品。现代祭敖包又增添了赛马、摔跤、射箭等竞技比赛项目以及歌舞表演等新内容。祭敖包的目的是祭祀神灵，祈求风调雨顺，四季平安，人旺年丰。蒙古族青年男女在活动中互表爱慕之情，相约再见的时日，“敖包相会”即源于此。



祭敖包仪式

(3) 游牧：所谓游牧民族，不一定全是蒙古族，历史上草原上的主人是多个民族组成而成：匈奴、室韦、女真、契丹、鲜卑、东胡交替出现。曾经在锡林郭勒大草原上，逐水草而居的蒙古族牧人最为常见。他们终年随水草的丰茂状况转移、迁徙，游动放牧，促进了生态和谐。近些年，由于草原人畜数量急剧上升，千百年来的游牧方式逐渐不再适应草原生态现状，遂逐渐施行了“定草定牧定居”的牧区政策。从此，游牧民族缺少了最常见的游牧特征，如今，在锡盟草原贡格尔河沿河中下游地区和乌珠穆沁草原还能见到个别苏木（蒙古语：乡镇）、嘎查（村）牧区联合施行小范围半游牧的地方。

(4) 长调与安代舞：蒙古长调：蒙古长调，全称为“蒙古族长调民歌”，这是一种具有鲜明游牧文化和地域文化特征的独特演唱形式，它以草原人特有的语言和悠扬的曲风吟唱着蒙古民族对历史文化、人文习俗、道德、哲学和艺术的感悟。乌珠穆沁长调（省级非物质文化遗产）、苏尼特长调和阿巴嘎长调是锡盟草原上三个著名的民歌文化代表之地；安代舞：安代舞被誉为蒙古族的健身舞。流行内蒙古锡林郭勒大草原中东部通辽地区，起源于锡盟库伦旗。传统安代以唱为主，

锡林郭勒草原攻略

伴以舞蹈动作，是科尔沁“博”治病的一种方式，带有浓重的萨满教神话宗教色彩。1949年以后，逐渐变为自娱性民间舞蹈，经过不断完善与发展，由民间进入剧场，成为喜闻乐见的民族艺术形式。如今通辽市歌舞团已成立了专业的安代舞演出团队，通辽市库伦旗养畜牧嘎查的62岁老人那仁满都拉更称为了安代舞的代表性技艺传承人。

（5）礼仪：我们常常在影视剧中看到，赠送哈达的一幕。其实，这正是蒙古族最为传统，最为诚挚的表达敬意、表示尊重、表达感谢的方式体现。锡盟草原的牧民家庭基本都备有许多洁白的哈达，长度从50厘米到100厘米不等，甚至也有1米以上长度的（重大节日、重要人物使用）。在最原始的锡盟草原嘎查中，凡有喜庆事迎送宾客时，牧民都会以献哈达来表示庆祝或敬意。献哈达时，献者要躬身双手托着递给对方，受者也要屈身双手接过并表示致谢。在日常生活中，牧人以西方为尊，供佛在毡房的西方，老人住西侧，开西窗，敬祭神佛面向西……待客时，第一件事是递鼻烟，并且双手捧火柴点烟。饮食上，讲究先长辈后晚辈，晚辈要把第一碗饭、第一盅酒、第一口肉、第一杯茶用左手托着，右手掌心向上托左手，双手敬给长辈。比如在请宾客吃手把肉时，牧民会将第一块羊背子肉用刀叉起来双手递到宾客面前的餐盘上。探亲访友到蒙古包或房前要下马下车，主人出迎时，要主动说“阿木尔白努”（平安）。进蒙古包或屋内，要让长辈先迈进门坎，晚辈站在旁侧说“塔毛热乎”（请您先进）。

茶餐是蒙古族人食品文化中那个占主导地位的食文化现象，蒙古人过年过节，或者庆祝之类活动中非常讲究茶餐礼仪，称为“过年茶宴”、“立火茶宴”、“娶亲茶宴”、“茶请”等。茶餐（宴）以丰盛的四食（除绿色外）为主，并备有品味各异的多种茶饮品，将其盛给客人或收回来按时茶宴礼仪节律的进程。蒙古人常用牛羊马驼肉，奶食以牛马奶为主，驼奶一般冲茶之用，在茶宴中食用烤全羊或者全羊背是蒙古族人待客的最高礼遇。

B 草原饮食：

与汉民族地区中原不同，锡盟草原的饮食文化拥有最为独特的风情——高热量。当你进入陌生牧人的毡房时，第一件事不是敬花茶、绿茶，更不是切西瓜、洗苹果，而是热情的毡房主人递上来的炒米、奶茶、奶豆腐和黄油等“高热量小套餐”（并非正餐）。此时，你千万不要担心热量摄取问题而过多客套或拘泥不食，这样会严重地传递“冷漠”的错误信息。正确的做法，双手合十感谢毡房主人，然后大口品尝主人家的盛情，哪怕吃不多多少也不能一口不吃。

锡盟草原牧人的日常食物，多以牛羊肉和面食（莜面、小麦粉等）为主，蔬菜很少。特色肉食包括：羊肉火锅、烤羊腿、烤羊尾、烤羊肉串、手扒羊肉、诈马宴（退掉毛的整畜）和全羊宴等；特色风味小吃和奶食品包括：炒米、黄油、奶皮子、奶油、奶酪、奶酪、黄油、奶豆腐、奶渣、酸牛（马）奶、马奶酒等；饮酒无论是传统锡盟草原上的游牧牧人还是当今定居定牧的民家庭，都是一项重要的饮食元素。由于锡盟大草原属于高纬度地区，寒冷天气占到近半年之久，所以人体对热量的需要是极大的，除了黄油、奶制品等高能高热食品以外，烈性白酒就称为了家庭必备制品。多数锡盟草原人无论男女老少都十分好饮酒。打个比方，锡盟人日常喝酒等同于南方人日常煲汤一样常见。如果你有锡盟草原上的朋友需要访问，建议练好酒量再来大草原；如果酒量一般般，最好不要与当地牧民朋友“煮酒论英雄”，免得自讨没趣。或者酒桌上一开始就干脆表明自己“滴酒不进”。

蒙古族敬酒很有意思：蒙古族斟酒敬客最考究，美酒是食品之精华，五谷之结晶，是最能表达朋

锡林郭勒草原攻略

友之忠诚的珍贵食品。主人将美酒斟在干净的杯碗中，托在洁白的哈达上，唱起感人的祝酒歌，表达自己的真诚与感情。此时客人理应随即接过酒，能饮则饮，不能饮则品尝少许，然后将酒归还主人，万不可推脱、拉扯，谢绝主人的敬酒，否则他会认为您对主人瞧不起，不愿交朋友、不能以诚相待。

锡林郭勒草原攻略

二、交通

锡林郭勒交通较为便捷，目前以锡盟和所属各旗所在首府为中心，以国道、省道公路为主干，形成了四通八达的交通网络，通往各景点的路都是柏油路面。在以锡林浩特市为中心的南北东西公路上行车十分舒畅，航空客运也已通航。

公路：

盟内主要包括207（途径张家口市至锡林浩特市）、208（途径呼和浩特市至二连浩特市）、303（赤峰市至锡林浩特市）和304（通辽市至霍林郭勒市）等四条主要国道。自驾车旅行十分方便；长途客运，从北京出发约4个小时左右，可进入锡林郭勒草原，7个小时左右可到达锡林浩特市，在北京六里桥长途汽车站乘车，车费200元上下；从赤峰乘长途车前往锡林浩特市，车程约9小时左右，一路上可看到达里诺尔湖，又可欣赏草原风光；

从锡盟盟府所在地锡林浩特市去往盟内任何一个旗府、苏木（乡镇）都通达客车，而且班次频繁。从锡林浩特市经西乌旗到东乌旗乌里雅斯太镇约230公里，长途巴士票价36元/人。车票很好买，每天从早晨6：50起，全天至少有五班从锡市发往东乌的长途车（末班车为下午14：00），全程需要4小时。

航空：锡林浩特市飞机场能够起降波音 737

客机，可直飞北京和呼和浩特，旅游旺季每日都有航班。北京至锡林浩特航班仅用 40 分钟即可到达。旺季时，北京至锡林浩特市每日两班，票价500-800元；呼和浩特至锡林浩特市每天5个班次，票价约800元左右。

铁路：

锡林浩特往返呼和浩特的旅游列车朝发夕至。如今锡盟草原腹地城市——锡林浩特市的铁路客运尚待完善（仅开通了往返呼和浩特的旅游列车），大部分铁路线路仅能到赤峰市、二连浩特市、通辽市等锡盟草原外围中心城市地区。

出租车/包车：

锡林浩特市区、赤峰市区、通辽市区、乌珠穆沁旗（东、西）都很小，一般出租车5元全程跑。人力三轮车按距离分为1-5元路程不等。

在锡盟内旅行，最大的体会是草原上的哥人多数都不错，可以通过旅途相处和他们成为朋友，草原的哥很诚实友好，而且爽快，且包车价格一般也不离谱。

从乌里雅斯太镇到乌拉盖开发区约160公里。包车价120-150元单程（下午包车120元足以），司机付俊杰：13337099816，开车大约需要两个半小时。巴颜胡硕镇到霍林河，110公里左右，包车120元左右；乌里雅斯太镇包车去霍林河包车价格在120-150元左右（付150元可以随便停车或短距离地来往沿途附近牧区景点）。

公交：

赤峰、二连浩特市和锡林浩特市区的公交车均为1元票制，不限距离。东、西乌旗府没有公交车。

锡林郭勒草原攻略

三、在锡盟草原最棒的体验

1、元中都遗址找寻古遗迹

一度强盛的大元帝国，叱咤欧亚大陆，成吉思汗的蒙古骑兵所向披靡。元中都与大都、上都并称为元代三都。中都为元代皇室避暑游猎和接见外国使节的都城，当年这里宫阙浩大、殿宇林立。来到草原，就应该了解它的过去，了解一些历史，而元中都遗址就是最好的契合点。在这里，你可以走走高高的“工”形宫殿遗址，摸摸脚下御道上铺着龙纹的地砖，找找遗址角落里的元代残转片瓦。这不仅仅是一些发现的体验，更是一种解读元史的过程。



2、浑善达克沙地疏林采风自驾

锡林郭勒草原攻略



锡盟草原的稀树沙地风貌在国内仅此一隅，当地人称之为“沙窝子”，是最佳的越野、采风目的地，其酷似非洲疏林沙地的沙地风情，可以一下把你的心灵带到遥远的非洲大陆。就在驱动四轮，就在上下起伏间，你已闯进了最广袤的疏林沙地之中，肆意驰骋、畅快越野；就在光线变换中，一幅幅美轮美奂的草原美景已经收入你的囊中。

3、在巴润岗更原始牧场中骑骆驼

过去，草原上的骆驼是除马之外的第二交通工具，吃苦耐劳，温文尔雅的性格让人十分喜爱。来到锡盟草原，骑马的机会有的是，但骑骆驼的机会却不多。在经棚镇西北的巴润岗更的原始牧民辛特集图家里，却驯养着不少双峰骆驼，并将自己的牧点取名为骆驼度假村。是个很好的驼背旅行体验点。

4、贡格尔河畔体验原生态牧民生活



谁说草原没有了转场的牧民？谁说游客不能与牧民亲密接触？谁说最原始的牧民生活已经消失？在锡盟的草原的贡格尔河畔，沿河中下游地区生活着不少至今仍旧转场游牧的蒙古族牧民，他们仍旧保持着逐水草而居的传统。牧民们每天放牧、加工奶食品、拉马头琴、吟唱蒙古长调、穿蒙古族传统服装。而你如果想要体验他们的生活，其实一点也不难，走近他们，你也可以和牧民一样，与他们吃住、生活在一起，时间不用长，2-3天恰好。

5、达里湖“打鸟”

锡林郭勒草原攻略



(图片由网友 [@旅途摄影](#) 提供)

“打鸟”指的是鸟类摄影，绝非捕杀鸟儿。在锡盟草原最大的湖泊——达里湖，栖息着包括白天鹅、丹顶鹤在内的数百种候鸟，是观鸟、摄影人士在内蒙古草原最爱观鸟地之一。每年春秋鸟类迁徙的季节，达里湖就会汇集数十万只各类候鸟。即便在平时季节，达里湖仍旧保持着相当惊人数量的各种留鸟，湖区沿岸的滩涂、湿地、苇荡中各种鸟鸣不绝于耳，鸟翔集的壮观景象缕缕上演。此时，你要做的只是潜伏并按动相机快门。

6、去经棚拜访蒙古土著

我的一位蒙古族朋友名叫特古斯，是经棚镇的土司机，我叫他“老特”。老特拥有纯正的蒙古族血统、模样和气质，并且多才多艺，热情好客，即便面对陌生人，他也会像对待老友一样开朗热情。他对蒙古族传统文化的探索和继承，值得每一位喜欢草原文化的朋友尊敬。蒙古象棋是劳特的看家本领，长调是他的业余爱好，呼麦是他闲暇时的调节剂，蒙古族传统服装是他的收藏方向……老特，就是这么一位多才多艺、积极开来的蒙古人，他的家就在克什克腾旗府——经棚，如果你到那里去，一定带我拜访他，不仅享受乐趣，更能收获友谊。

7、在锡林浩特骑自行车逛街

锡林浩特的城市规模不大，但要想在短时间内彻底玩遍城内和城郊，最好的方式是租辆自行车，尽管出租车费并不昂贵，但既然有低碳环保的交通工具，那么还是环保优先吧。租了自行车，无论游览贝子庙、敖包山还是成吉思汗点兵场，或者锡林九曲、平顶山，都可在1小时内轻松到达。

锡林郭勒草原攻略

当然在市内逛街、购买土特产，自行车也是锡市最方便的代步工具。提示：在贝子庙东广场可以集中购买蒙古草原风情纪念品。

8、西乌珠穆沁骑马看望蒙古族牧户



骑着马儿越过公路，穿过牧场去到蒙古族牧民的毡房中做客实在是一种别致的体验。行程就从西乌旗的敖特勒浑迪苏木出发，跟着牧马人一路北上，去宝力根嘎查湖畔访问定牧在那里的蒙古族老阿妈。迎接你的不仅仅是毡房内飘荡着浓香的奶茶，更有老阿妈的热情招呼。这条线路大概10公里的路程，一路有草原湖泊、公路、牧场相伴。提示：拜访牧民家庭，记得带上一些并不贵重却有些意义的小纪念品，牧民会把你奉若上宾。

9、品尝乌里雅斯太镇正宗的乌珠穆沁肥尾羊涮羊肉



东乌珠穆沁旗旗府所在地乌里雅斯太镇是个不寻常的镇子。三教九流的行业、五花八门营生、东南西北的商贾、南来北往的游者都汇聚于此，使原本一处幽静而平凡的小镇变得十分喧嚣。但在异彩纷呈的草原小镇，人文风景十分独特。如果你恰好是个摄友，建议，你可以先去拜访镇东街的草原知情摄影家，听听当年知情在此插队的故事，之后趁着夕阳尚好之时进行大敖包山落日采风，最后，就应该是当晚的主题活动——品尝最正宗的乌珠穆沁肥尾羊涮羊肉，特别的味道和口感一定让你难忘。

10、在道特诺尔感受虔诚祭拜

锡林郭勒草原攻略



到了东乌珠穆沁草原，应该去道特诺尔去拜祭一下藏传佛教寺庙，不是信仰强迫，只为感受气氛。道特诺尔寺庙是东乌旗蒙古族牧民心中最神圣的寺庙之一，每日祭拜者络绎不绝。牧民们无论老幼，不分男女，一律徒步前来虔诚祭拜，拜祭仪式神圣庄重，其执着之心堪比西藏磕长头者。道特诺尔寺庙拜祭，是为难得一见的精神信仰仪式，不容错过。提示：此地香火旺盛，部分年俗节日、初一十五，每日都是香火日。

11、乌拉盖学骑马

骑马方面，如果你的骑术不精，乌拉盖的布林泉牧场就是你最好的深造机会。这里有血统最纯正、品质最优良的蒙古马供你驱使，有40年养军马经验的老人家教你骑术。养马、骑马、套马、赛马两三日速成。经过专业的洗礼，当你离开布林泉牧场时，你将成为优秀的业余骑手。提示：布林泉牧场的手把肉很有味道，推荐品尝，晚上可以住在牧场对外开放的蒙古包里。布林泉并未开设马术培训服务，如果需要，你必须主动联系牧场，表达意愿。

12、中蒙边境驾车狩猎



(图片由网友 [旅人一枚](#) 提供)

狩猎，是锡盟大草原上最刺激的游戏之一。乘坐老式军用吉普车，身穿迷彩装，去到中蒙边境线的毕其格图，你将成为一名荷枪实弹的真正草原猎手。在东乌旗草原有专门的旅行社开辟了驾车狩猎特种游服务，专门为寻找刺激的游者安排去中蒙边境地区狩猎，这种另类体验服务在内蒙古其他地区并不多见。当然，你的猎物范围不会触及法律底线，比如旱獭、野兔还是可以捕猎的。

13、来到乃林河 走读“《狼图腾》”

锡林郭勒草原攻略



畅销小说《狼图腾》已经全面影响了不少草原爱好者。笔者姜戎当年插队的“额仑草原”即是今天的东乌旗乃林河至满都宝力格一带。时隔40年，那里原生态的草原风情至今未变，荣就保持着未被现代文明破坏的原始优质牧场、河流和山地。

走进乃林河，重新读一读锡盟草原狼文化的故事，相信这是一次深度的体验，一定让你受益匪浅，感悟良多。提示：乃林河牧场拥有足够多的绽放蒙古包，可以接待旅游住宿，牧场主朝克图可以为你讲述草原狼的故事。

14、塞罕坝“木兰秋狝”——马背上的花海“行摄”

清时，每年夏秋季节，皇帝都会带领八旗士兵莅临塞罕坝地区进行一年一度的“木兰秋狝”（狩猎）活动。遥想当年，大清勇士骑着骏马、背着弓箭，怀揣烈酒与牛肉干，策马奔驰在一条条开满鲜花的河谷地区，狩猎、演武，那是何等快意洒脱！如今虽然不能真的狩猎，但我们手里的相

锡林郭勒草原攻略

机就是最好的“涉猎”工具。你可以在塞罕坝的镇子上买上一包碳烤风干牛肉，用皮囊酒壶带上当地最有名的大清烈酒。约上马倌和三五好友来一次半日行程的“马背花海行摄穿越”，这是一次别有情趣的生态摄影，小动物和各种野花草将交替呈现在你的镜头中，成为你的猎物。渴了咂一口大清烈酒，饿了吃一些牛肉干，困了就栓好马匹在树荫下小憩一觉。如此行摄，将是感受草原游牧生活的最好方式。推荐：塞罕坝骑马，走桦木沟至蛤蟆坝线路。风景好，野花多，游人稀少，风险指数低。

锡林郭勒草原攻略

四、行前准备

1、服装和生活用品

服装：通常去草原做常规旅行，无论夏秋还是冬春季节，长袖衣裤都是必不可少的。冬春防寒自不必说；夏秋季节更有大用。夏秋季节，锡盟草原晴天多，阴天少，日照时间会很长，夏季一般可以达到12-14个小时，裸露皮肤在长时间暴晒的情况下会被紫外线灼伤，有了长袖衣裤、遮阳帽就可以避免因日晒而造成的皮肤问题。另外，夏秋季节草原上的蚊子极多、及厉害，一套透气性好的长袖衣裤（推荐户外速干衣裤）也可以保护你不被蚊子骚扰。

生活用品：草原旅行必备防晒霜（推荐30倍以上的）、太阳镜。如果打算骑马的话，最好带上手套（普通线手套即可）、马靴（长时间骑马时很有必要）等装备。另外，水要带足（或多备几瓶饮用水），在城市以外的牧区干净水较少。感冒药、退烧药和止泻与肠胃药必备（草原上以肉食和面食为主，精米炒菜较少）。新鲜水果和即食蔬菜建议带一些，路上补充维生素，到了比较大的城市（比如赤峰、锡林浩特）可以随时补充。不要带巧克力，温差太大，不易保存，而且草原地区的食物普遍热量很高。

2、行程计划

锡盟草原的旅游服务还很不成熟，从地理条件和实际情况来说，非常适合自驾车旅游或自行车旅游。不过，这并不意味着旅行方式单调，如果.....

如果你是“跟团游”一族的话，我建议草原行程购买2-4日游为宜，著名景点景区基本可以逛完。当然，团游方面会有旅行社提供行程参考，这不在我们的自助游讨论范围内。我们可以根据旅行者的身份简单划分一下，以主题体验式旅行深度为例，列出大致行程规划参考。

如果你是背包客：计划7-10天的行程为宜，如赤峰、锡林浩特、二连浩特、通辽等地的大景点、小景点都可以随意逛逛，追求随遇而安的感觉，不用苛求行程计划。甚至可以深入到草原牧区的牧民家庭中小住即日并与之同吃同住。当然，你的主要交通工具将是锡盟草原上的长途汽车。住宿体验选择面比较大：蒙古包、宾馆、自带的帐篷即可。

如果你是自驾一族：可以用4-5天左右游览锡盟草原。交通工具的便捷让你一日千里，也可以走到哪里玩哪里，自由度更大。可以体验一下自驾游独特的优势线路，比如驾车进入沙地霍车，比如在边疆公路上肆意驰骋，比如更加机动灵活的游览草原城市周边的景区景点，再比如走一走非常规冷僻路线。

如果你是常规自助游：只想感受一下草原风情，那么我给你的建议是用5天时间游览锡盟草原。建议著名大景点要去，一般大景点不去，冷僻线路适当保留。这样下来，既可以满足你对草原独特风物的渴望，又不会错过最值得看和体验的内容。

3、草原游行前须知

开一封介绍信：从前草原牧民很淳朴，若有远道而来的游客上门，会主动留宿，但时有被洗劫的

锡林郭勒草原攻略

案件发生。如今，在草原旅游，最好可以从当地派出所或者单位开一封“游客证明”的介绍信，草原牧民比较信“介绍信”，会更加热情地敞开门来迎接你。

带好垃圾袋：草原生态环境已经开始恶化，其中很大原因与旅游开发有关。由于锡盟草原地广人稀，多数地区不具备垃圾处理能力。游客应自备垃圾袋，将旅游中产生的垃圾带到大城市统一处理，万勿随地丢弃垃圾，破坏草原生态环境。

了解草原法：锡盟草原旅行应适当了解一下草原保护法规，尊重当地法规，以免发生无意识地违法行为。例如：草原法规定，机动车禁止进入保护草场区域，违者罚款。

4、最佳旅行时间

在高级玩家的眼里，锡盟草原一年四季都有值得探索发现的价值，即便在冬季也是旅游季节。但准对绝大多数自助游爱好者而言，草原的旅游旺季仍旧是以夏秋季节为主。

锡盟草原南部（赤峰）地区最佳旅游旺季：春夏秋三季，每年5月—11月，核心结点9-10月。

锡盟草原中西部（锡林浩特、二连浩特）地区旅游旺季：夏季，每年7-9月，核心结点7月15日-8月15日。

锡盟草原东北部（乌珠穆沁、通辽）地区旅游旺季：夏秋季节，每年7-10月，核心结点8-9月。

5、旅行预算

在草原旅行花费最大的不在食宿方面，更不是景点门票，而最大的开销是来自交通方面，由于锡盟草原很大，绝大多数又不通火车，只有长途汽车或包车代步。所以从一个城市到另一个城市（或景点），动辄就要花费几十到上百元的车票钱。

普通自助游以4-5天的行游计划为例，大致需要做出1600-1800元的旅行预算（含交通、食、宿，不含购物和其它娱乐消费）。

如果自驾游锡盟草原的话，油费是最大开销，过路费少到几乎可以忽略不计。油费除外，以4天行程为例，大致需要做出900-1200元的旅行预算（含食、宿等常规消费）。

仍以4天行程为例，如果你是个标准的驴友，总的旅费支出约在600-800之间（日均150元左右），基本可以走完锡盟大草原的重点目的地和景点。

锡林郭勒草原攻略

五、行程线路与预算



1、“当一天草蒙古牧民”——体验原生态草原生活三部曲（3日游）（黑色线标识）

在锡盟草原贡格尔河畔，与淳朴的蒙古族牧民一起放牧牛羊、挤牛奶、做纯香的奶茶、加工制作奶豆腐等草原奶食品，吃手把肉、听悠扬的马头琴和蒙古长调、住进漫天繁星下的草原毡房、探寻蒙古帝国古岩画、达里湖生态观鸟……这仅仅是草原上“原生态”蒙古族牧民一天中的几个典型生活情景片段。在一次草原旅行当中，如果真的参与到牧民劳作生活、参与他们的文化娱乐、体验牧区的那些原生环境，必将是一场深刻的旅行享受。

（路线示意图：草原生活三部曲（3日游）旅行示意图）

锡林郭勒草原攻略



D1 经棚——达贡格尔嘎查牧民家

上午9点从克什克腾旗首府经棚镇包车，前往贡格尔嘎查约2小时（90公里，约150元，包天约200-300元）。沿途经过骆驼度假村拜访骆驼主人辛特集图的蒙古包稍作茶歇，品尝奶茶、骑骆驼体验（10元随便骑，不限时）。在沙里河路口蒙古包度假村午餐，品尝正宗手把肉，毡房内午休。下午到达贡格尔嘎查（公路北侧铁塔旁蒙古包村落）牧民巴根纳（男主人）、敖敦（女主人）家。给牧民男主人女主人送上精致的小礼物（如头绳、纱巾、墨镜、帽子等）。喝过迎宾奶茶后，下午开始帮助女主人剪羊毛或放牧奶牛、挤牛奶、制作简单奶食品（如奶豆腐、奶茶）。晚饭前，夕阳下，跟牧民巴根纳夫妇聊蒙古包里的生活和衣食起居生活。夕阳染红草原的一刻，男主人巴根那邀请牧民老乡带着马头琴来做客，大家围坐在大草原贡格尔河畔，听悠扬的马头琴和蒙古长调的完美演出。晚饭就在女主人敖敦的张罗下，大家一起享受丰盛而特色的蒙古族家庭晚餐。夜宿牧民巴根纳的蒙古包内（可住4-5人/包）。第一天消费：包车200元+食宿80元+其它30元=310元。

D2 达贡格尔嘎查——砧子山

早晨6点起床，跟着牧民巴根那，骑着马（或开着拖拉机）到贡格尔河边驼水（生活用水）。在享受美味的牧民早餐时，与巴根那一家聊聊生活聊聊草原的故事，悠闲地度过草原的清晨时光。上午帮助女主人把牛羊赶到牧场上后，可以请女主人带着大家去拜访附近的蒙古族牧民老奶奶（不讲汉语），别忘了带些果蔬哦。在女主人的指导下，帮牧民老奶奶捡拾干牛粪（生活用的燃料）。中午享受丰盛的烤全羊、手把肉后，告别牧民巴根那一家。前往砧子山夏令营度假村。入住后，可以先在蒙古包内稍作休息。傍晚前集体前往砧子山寻找、考察刻有古代蒙古帝国故事的岩画（可以比比谁找到的古岩画更多）。一起登顶砧子山祭拜敖包，眺望夕阳西下的达里诺尔湖美景。

锡林郭勒草原攻略

。傍晚可以在砧子山度假村里举办热闹的篝火晚会，与度假村主人一起跳起蒙古族安代舞，品尝正宗的蒙古“闷倒驴”酒（或马奶酒）。夜宿砧子山度假村蒙古包。

第二天消费：包车200元+食宿100元+其它50元=350元。

D3 砧子山——达里湖——曼陀山庄

早晨5点起床，带好长枪短炮，穿好长袖衣裤，乘车赶往达里湖北岸观鸟区生态观鸟、摄影。6点半返回到砧子山度假村补补“回笼觉”。8点正式起床，蒙古包内奶茶早餐。上午在度假村里骑骑马、射射箭、拍拍照。午饭后离开，前往达里湖风景区游览，乘船从打理湖北岸到南岸的曼陀山庄。下船后，开始边游览曼陀山庄生态湿地景区，边登顶曼陀山顶。在顶峰眺望北面的达里湖全貌，眺望东南方浑善达克沙地疏林景观风貌，摄影。当晚可食宿在曼陀山庄标准间客房，或直接乘包车返回经棚镇入住经棚宾馆。

第三天消费：包车200元+食宿120元+其它50元=370元。

2、“寻找‘狼图腾’”草原风情行游（4日游）（蓝色线标识）

搭乘长途汽车，一路游荡在草原深处，去找寻小说《狼图腾》作者姜戎曾经插队的“额仑草原”（狼图腾故事发生地为锡盟草原乌珠穆沁旗）。穿过锡盟大草原腹地，走进乌珠穆沁旗，这处以“蒙古博克胜地、摔跤健将摇篮、蒙古长调之乡、民族服饰之都、游牧民族文化之源”而闻名于世的原生态草原。

（路线示意图：“寻找‘狼图腾’”草原风情行游-4日游）



LVREN.CN

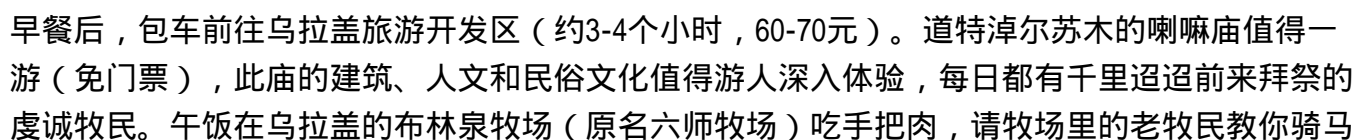
LVREN.CN

D2 锡林浩特市——乌里雅斯太镇（东乌旗旗府）

第二天消费：包车150元+食宿150元+其它50元=350元。

D3 乌里雅斯太镇——乌拉盖

(地图：布林泉地图)



锡林郭勒草原攻略

（免费）。跟牧场里的老牧民聊聊草原生活，访访姜戎其人的实际，听草原狼善恶故事。夜宿在乌拉盖开发区巴彦胡硕镇的蒙古包度假村（200元/包/4人）。

第三天消费：包车70元+食宿110元+其它30元=210元。

D4 巴彦胡硕镇——宝格达山林场——满都宝力格牧场乃林高勒度假村

早餐后，包车前往乌拉盖开发区最大的边境林场访问那里的牧民和伐木工，在摄影观光的同时，了解一个真实的草原生态环境。午餐在满都宝力格牧场度假村（电话0479-3474086，狼图腾小说中的“额仑草原”），与牧场主朝克图一起骑马驰骋在狼图腾的原创草原，与他聊聊姜戎我们当年插队生活的故事。在漫天繁星的蒙古包外举行盛大而热闹的篝火晚会，感受草原夜色的魅力。

第四天消费：包车150元+食宿100元+其它20元=270元。

3、塞罕坝草原骑摄（骑马穿越与摄影游）（2天）（绿色线标识）

夏秋季节的锡盟克什克腾旗塞罕坝草原是野花鼎盛、水草丰美、牛肥马壮的时节，古时就有“秋猕”之说。从康熙四十二年(1703)始，清代皇帝每年夏至秋季都会来到这里避暑休闲、巡视习武。如今的塞罕坝草原依然辽阔，水草茂盛，马肥花盛，是极好地享受草原休闲、摄影、骑马穿越之地。

路线示意图：塞罕坝草原骑摄-2日游



D1 桦木沟——将军泡子（骑马穿越摄影，看草原日落）

锡林郭勒草原攻略

上午，在红山军马场购买一些碳烤风干牛肉（40元/斤，味道极好）和大清烈酒（或其他饮料），乘坐包车前往镇东北15公里的新开发草原丘陵生态景区——桦木沟。从桦木沟租马（30元/小时），在马倌的带领下，穿越一条最新的骑马游览线路（桦木沟-蛤蟆坝-消防站），体验骑马穿越旅程（全程约5-6小时），沿途越过多处树林、河流、山岗、花海，这是你在草原最好的摄影主题（古有清帝射猎，今有游人摄影）。午餐在花海树林中享用自带的牛肉干和饮料。人、马午休后，继续马背之旅。下午乘包车返回红山军马场，游览将军泡子景点，日落时摄影（日落时，湖水呈紫红色，景象奇特）。晚上食宿在红山军马场镇上的光远假日酒店（宿300元/标间，餐约人均20元）。晚上可在宾馆院内举行篝火、烤全羊活动。

第一天消费：包车200元+食宿200元+门票135元+马费150元=685元。

D2 红山军马场——滦河源——塞罕坝森林公园——北京

早晨5点前后观赏军马场日出。早餐后，乘车前往喇嘛山油菜花田摄影，七星湖湿地游览。滦河源考察与摄影。乘车穿越塞罕坝森林公园，推荐购买本地针蘑、松蘑等土特产。沿途游览金莲花摄影基地（塞罕坝森林公园门口）。结束全部行程，返回北京或其他城市。

第二天消费：食50元+其他50元=100元。

4、国门、恐龙、蒙古族民俗风情体验线路与草原马文化生态之旅

浩瀚的锡盟大草原上，除了自然生态景观之外，地质、民俗等生态文化也异常灿烂。在锡盟草原西部（紫色线）和东部（红色线）两条旅行体验线路中，你会发现更多让你如痴如醉的人文风景。

西线（紫色线标识），是以蒙古少数民族文化传承地和恐龙地质文化为线索的一条旅行线路，成熟的正白旗、太仆寺旗、苏尼特旗、阿巴嘎旗内拥有传承相对成熟完整的萨满教仪式、安代舞、马头琴文化，二连浩特无处不有的恐龙地质文化遗迹更是随时充值着你的视觉神经。这是一条极具民俗与地质特征的旅行线路。如自驾车旅行，该线路适合于三天行程；如普通自助游，借助长途交通工具，可两天完成。

东线（红色线标识），在锡林郭勒大草原的东部是科尔沁草原，这里曾经是成吉思汗点亲兵卫队的驻地，也是成吉思汗、铁木真南下漠南、西去欧亚征途的最重要战略基地。盛产优秀的科尔沁蒙古马（蒙古最优秀的战马）。一年一度的夏季草原马文化节是通辽珠日河草原的亮点所在，大青沟则是锡盟草原上绝无仅有的一处著名山水生态旅行胜地，不容错过。如自驾车旅行，该线路适宜3天行程；如果普通自助游，借助长途交通工具，3-4天完成。

东线和西线预算在1500元左右，包括交通、食、宿和门票。

锡林郭勒草原攻略

六、草原美食

1、美食推荐

在锡盟大草原上，由于寒冷天数较多，所以每一个牧民居家必备的食物大致分两类：奶食品和肉食品，辅以荞麦、玉米、小麦等面食，多为高热量食物。这就相当于南方城市生活中的米饭、茶、蔬菜（高维生素），北方城市的面粉和水果一样重要（碳水化合物与维生素）。即便是在锡盟草原城市里的饭店，乃至星级宾馆也如是。简单来说，在草原用餐，一定要适应以牛羊肉食和牛羊马奶制品为主的旅行餐。锡盟草原有蔬菜吗？有，但绿叶菜在草原食谱当中，绝对是“非主流”。如果你在草原旅行，却又贪恋绿叶蔬菜、水果，那么我给你的建议——自带果蔬以备。说起草原美食来，虽说类别较为单一，仅为肉食品和奶食品，但细分开来却又十分特色。“金杯、银杯斟满酒，双手举过头；炒米、奶茶、手扒肉，请你吃个够。”这首祝酒歌，对大草原的美食文化作了精确的概括，接下来我将为你推荐锡盟草原旅行中不可错过的代表性美食。

肉食：

锡盟大草原上的特色肉食主要包括：羊肉火锅、烤羊腿、烤羊肉串、手扒羊肉、烤全羊、诈马宴（退掉毛的整畜）等。

烤全羊：当款待贵宾的宴会或举行节日盛典时，烤全羊是必不可少的佳肴。烤全羊一般选用草原上膘肥体重40公斤左右的绵羊烤制而成。制作时讲究羊外形完整；烤熟的全羊色泽黄亮，皮酥脆肉香嫩。烤全羊时用的燃料是为锡盟草原特产的梭梭木。

涮羊肉：涮羊肉的历史可以追溯到成吉思汗远征西欧时期。多选用大尾绵羊的外脊、后腿、羊尾等部位，切成薄片，放在火锅沸汤中轻涮；再取备好的麻酱、腐乳、韭菜花、葱花、姜丝、虾油等佐料，肉片鲜嫩可口，不膻不腻，边涮边吃。值得一提的是现在流行的是以乌珠穆沁“肥尾羊”为代表不沾小料的新吃法。

烤羊肉串：精选东乌旗草原羔羊肉，蒜蓉酱汁腌制，果木炭火烤制，色泽金黄，油水肆意，价格低廉。提示：在锡林浩特市区夜市或乌里雅斯太镇的夜市上，通常价格在0.25-0.5元/串。

羊背子：又叫“乌叉”。煮时将全羊割成七块，带尾入锅，加盐煮熟。出锅上桌时，用大盘先摆上四肢、颈胛，祭祀时还将羊头放在羊背上，摆成跪爬状。上桌后，举行开背仪式，由待客方勇银碗敬酒之后，再由主要客人动刀开背。羊背子味道鲜美，肉细嫩，是草原牧人在祭祀、婚嫁、寿宴或者迎接贵宾的筵席时才可见到。

手扒肉：不吃手扒肉不算来过草原！手扒肉是内蒙古大草原各族人民千百年来最喜欢、最常用的传统食品，也成为内蒙古地方风味之一。在锡盟草原的牧民家中，手把肉是一种最常吃的主食，相当于北方的大饼、南方的米饭。做法是将绵羊肉切成若干块，不入任何佐料，放在白水中加盐煮熟，待肉变色即可取出。吃时，大家各执蒙古刀，肥瘦肉结合着想用，肉鲜而不膻，肥而不腻，易于消化。提示：手把肉蘸食蒜蓉酱、甜面酱味道更美。

烤牛鞭：以草原公牛鲜牛鞭改刀作菊花形，配以枸杞烧制而成。此菜色泽鲜艳、口味咸醇，食用

锡林郭勒草原攻略

、药用价值兼备，具有滋肾润肺、强筋壮骨之功效。提示：在锡林浩特市区的夜市烧烤摊上可以品尝到，价格一般在10-15元/支。

烧牛蹄筋：以牛蹄筋和大葱加工烧制的佳肴。此菜用料讲究，色白透明：油清底亮，口香筋软，富含营养，常用于迎宾宴席。

全羊汤：在锡盟草原牧民饮食文化中有出“旭力”的作法（喝全羊汤），是补养待客的传统礼仪。

奶食：

特色风味小吃和奶食品包括：黄油、奶皮子、奶油、奶酪、黄油、奶豆腐、奶渣、酸牛（马）奶、马奶酒等。

马奶：蒙古语为“其格”或“艾力格”，是蒙古人常用的非常神奇的饮品。春天出生的小马驹从出生到秋季草枯这段时间滴水不饮，只喝母奶使其健康成长，可见马奶的神奇。马奶除做为饮品外，还可用来充饥，还有好多保健作用，可开胃、护肝、养肺、美容，且疗效独特。马奶一般在夏季饮用，也是蒙古人待客的上等饮品。

黄油：又称奶油、酥油，黄色。鲜牛奶倒入桶中，发酵成酸奶，用杵杠搅和分离出白脂肪，滤去渣滓，放温火上熬，水蒸发后，待颜色逐渐由白变黄，冷却后，即成酥油。酥油味道独特营养价值极高，中西餐均可饮用。在普通牧民家庭中常备，但数量较少，有贵客时方才食用。

马奶酒：马奶酒是用马奶酿制的一种酒精含量极小的饮料，制法是将鲜马奶装入生皮囊中，使马奶逐渐发酵变酸。当马奶变成清淡透明，味道酸辣时，即成为马奶酒。推荐：蒙古小王子、草原部落等品牌马奶酒。

奶皮子：把鲜牛奶倒入锅中微火慢熬，待其表面凝结一层腊状脂肪，用筷子挑起挂在通风处晾干，即为奶皮子。制法与制作腐竹相似。奶皮子属奶食中精品。味道纯香、营养丰富。

奶酪：将分离出酥油的酸奶，经微火煮熬后装入布袋，挤出酸水，成碎块状晾干即为奶酪，质硬而酸甜，是蒙古族民众喜爱的奶食品之一。

奶豆腐：蒙古语称“胡乳达”，是蒙古族牧民家中常见的奶食品，用牛奶、羊奶、马奶等经凝固、发酵而成的食物，形状类似普通豆腐，味道有的微酸，有的微甜，乳香浓郁，牧民很爱吃，常泡在奶茶中食用，或出远门当干粮，既解渴又充饥。

酸奶子：牧民一般不爱喝鲜牛奶，而喜欢喝酸奶子。将鲜牛奶倒入大锅中烧开，再放在通风处景凉，使其发酵，产生酸味，便成酸奶子，但目前牧民自产的酸奶子已经比较难见到。

奶茶：锡盟草原牧民的传统热饮料，相当于汉族的茶。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。可终日饮用。有暖胃、解渴、充饥、助消化的功能，可代汤下饭。待客时与炒米同时出现，较为常见。提示：从锡林浩特市的大超市里买的本地奶茶粉冲出来的奶茶喝味道也不错。

奶啤（酒）：一定要尝尝奶啤哦，没有了啤酒的涩，还带着淡淡的奶香。

其他食物：

莜面：出自莜麦（学名燕麦），其磨成的面粉称莜面。绝对的健康食品，低糖，降压，降脂。

荞面：荞麦经过加工，磨成面粉，叫荞面。一般有荞面圪坨等，熬羊肉稍子汤吃起来美味可口。

锡林郭勒草原攻略

对夹：赤峰特产，一种饼夹肉，很好吃。赤峰火车站站前路仙客来饭店有卖，5元/份。

草原酒：草原白、中彩啤酒、白鹿啤酒、山水啤酒。

2、旅游饭店推荐

锡林白马饭店：

地址：锡林浩特市振兴大街1号。

电话：0479-8224392。

风味：草原风味。

人均消费：60元。

仙客来饭店：

地址：赤峰火车站路西侧

特色：草原风味。

推荐：对夹。

人均消费：30元。

经棚宾馆：

电话：0476-5233268

地址：克什克腾旗旗府经棚镇解放路南段。

风味：草原风味。

人均消费：35元。

“**同济饭店**”：正宗内蒙古羊肉火锅味道不错。

其他菜品推荐：辣味牛肉干和香酥羊腿。

地址：东乌旗乌里雅斯太镇敖包山下。人均消费30元。

布林泉度假村饭店：

布林泉手扒羊肉味道一绝。配以炒米、奶豆腐、奶酪、奶嚼口等特色小点，平均100元/席（供3-4人食用）。

地址：东乌旗乌拉盖开发区（巴颜胡硕镇）六师牧场。

人均消费：30元。

七、草原住宿

在东乌旗游览，除了赤峰市区、锡林浩特市区以外，最常接触的多是大大小小的村镇（嘎查苏木）旅馆或偏远地区的蒙古包度假村，那里的住宿条件普遍不高，但却经济实惠（通常住宿费用从10元/人/床-50元/人/间不等）。

宾馆：

锡林郭勒宾馆（四星级）：

锡林郭勒宾馆是锡林郭勒盟“档次”最高宾馆，也是全盟惟一四星级酒店。

标准间：420元（含双早）

电话：0479-824000、8240180

地址：锡林浩特市中央街西段。

亿嘉名仕酒店酒店（三星级）：

标准间：198元（含双早）

电话：0479-8299999

地址：锡林浩特市锡林大街中段亿嘉名仕小区内。

经棚宾馆：

标间：220元

电话：0476-5233268

地址：克什克腾旗旗府经棚镇解放路南段。

乌里雅斯太宾馆（东乌旗最好的宾馆）：

标间：140元

电话：0479-3221704

地址：东乌旗府乌里雅斯太镇。

洗尘宾馆：

标间120元，普通间20元/床

电话：0479-3353777

地址：东乌旗乌拉盖开发区巴颜胡硕镇。

旅店：

乌里雅斯太镇长途汽车站街旅馆：6-10元/床，不用预订，床位充足。

蒙古包：

乌里雅斯太山蒙古包：25元/人（每包可住四人），电话：13304791358王先生，地址：东乌旗乌里雅斯太山景区内。

达里湖蒙古包度假村：150元/包/4-5人，地址：克什克腾旗达里诺尔沙里河路口（达里湖风景区入

锡林郭勒草原攻略

口处)，电话：13754138194 青格勒。

砧子山夏令营度假村：120元/包/4人，电话：13948646572、15848999599，地址：达里湖渔场北侧800米。

巴颜胡硕镇镇东加油站附近蒙古包度假村：200元/包/4人。

(1) 锡林九曲湾草原旅游区

锡林浩特市——锡林九曲湾
单程：约15公里

游览时长：2小时

锡林郭勒草原攻略

旅人提示：上午10点前和下午4点后是锡林九曲湾最美的时候，日出日落风景甚美。

(2) 乌兰布统古战场

地图：乌兰布统古战场



320年前（康熙二十九年/1690年），在克什克腾旗南部的乌兰布统草原上，曾发生过一次著名的征剿之战——清军与噶尔丹发生的一场规模庞大、意义深远的战争，史称“乌兰布通之战”。经过两昼夜苦战，最终以噶尔丹部伤亡惨重，败走漠北。战后，这片草原依旧美丽而平静，较之战前却多出了许多有故事的风景区，如将军泡子、三颗松等。如今每到乌兰布统草原最美的夏季（6-8月）和秋季（9-10月），北京、石家庄、承德、天津等城市的草原爱好者，纷纷或自驾或乘车前来休闲旅行。野鸭湖、将军泡子、七星湖、老二连、五彩山、公主湖、盘龙峡谷、桦木沟...随处可见骑马、驾车、徒步旅行或摄影采风人士。尽管经过三个世纪的洗礼，此地已经没有了纯粹的游牧牧民，并成为了农耕文明与游牧文明的交叉地带，但这丝毫没有影响草原旅行的迅猛势头。如今的乌兰布统古战场依然草原辽阔，水草茂盛，马肥花盛，是极好地享受草原休闲、摄影、骑马之地。

开放时间：全天/四季

门票信息：塞罕坝森林公园门票75元、冀蒙界河60元；

交通路线：北京出发，驾车上京承高速，到承德、隆化，进入围场县，进山越过塞罕坝，抵达乌兰布统古战场。

周边食宿：光远假日酒店，旺季价格300元/间。

购物：松蘑、碳烤风干牛肉

游览时长：2-3天

(3) 大青沟国家级自然保护区

[illegible]

地图：大青沟保护区景区示意图

锡林郭勒草原攻略



开放时间：8:00-18:00

门票：30元

交通：可从北京乘坐开往齐齐哈尔的火车，在甘旗卡镇站下车，从甘旗卡火车站步行10-15分钟至长途汽车站，换乘发往大青沟的班车，每小时一班，1.5小时的车程；自驾车304国道途径新民市、彭武、内蒙甘旗卡镇西行，即到大青沟风景区。

周边食宿：从大青沟乘面包车到小青湖畔借宿，费用80元/间，店家还可免费提供游泳、垂钓以及手划船。大青沟蒙古国烤羊城的蒙古风味烤全羊，马奶酒，奶茶

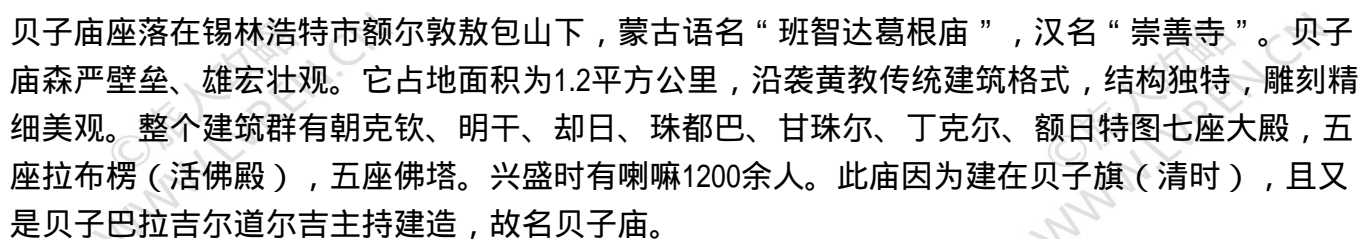
电话：0475-5582166、5882019

旅人提示：

漂流60元/2小时（双人），划船10元/小时。前往大青沟旅游和摄影的最佳季节是在10月，那时沟内红叶似火，色彩绚烂。

（4）贝子庙

（地图：贝子庙）



门票：20元

交通路线：锡林浩特室内乘2路公共汽车可以到达，打车5元钱以内。

游览时长：2小时

电话：0479-8221343

旅人提示：贝子庙东侧广场为蒙古族特色商品一条街，可以在此选购土特产和名族工艺纪念品。

(5) 平顶山风景区

地图：平顶山风景区

锡林郭勒草原攻略



出锡林浩特市南市门13公里，右侧是平顶山景区，属于典型的丘陵地带，但这儿的丘陵却与众不同。一座挨一座的矮山皆为平顶，仿佛是被“长生天”齐刷刷削去了帽子一样，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。据专家考证，这是一处由火山喷发而形成的独特地貌。一座座平顶的小山，配着山脚下的牛马成群，羊群如云的广阔草原牧场——贝力克牧场，十分具有画面感。在平顶山观日出日落，景色尤佳。山色在夕阳的映衬下，呈现或浓或淡的红色，有如梦幻一般，春夏秋冬总有各路摄影师前赴后继地过来采风。

开放时间：全天/全年

门票：免票

交通路线：锡林浩特市区打车约20元。

游览时长：2小时

旅人提示：

夏秋季节，可从锡林浩特市区租自行车，出南市门沿草原公路一路骑行过来，可以沿途感受草原风貌。

(6) 成吉思汗点兵场

地图：成吉思汗点兵场

锡林郭勒草原攻略



在锡林浩特市南市门外，草原公路的左侧是著名的成吉思汗点兵场景区。宏伟辽阔的广场草原上，随处点缀着蒙古民族特有的勒勒车、蒙古包、火祭杆、敖包、蒙古战车、蒙古大营……如今的成吉思汗点兵场是锡林浩特市标准的节庆活动场地，面积十分开阔，每到7月下旬至8月上旬草原草木最丰茂、牛羊最肥美的季节，这里都会举办热闹隆重的全盟草原那达慕大会。锡盟草原上的牧民们或骑马或开车，带着家人甚至拉着毡房前来参加那达慕大会。射箭、赛马、博克（摔跤）、马术表演、篝火晚会和各种文艺节目就会纷纷呈现，那达慕大会时长达半月之久。

开放时间：7:00-17:00

门票：5元

交通路线：锡林浩特市区打车约15元。

游览时长：1小时

旅人提示：

每年7月下旬至8月上旬，全盟草原那达慕大会都在成吉思汗点兵场举行，届时将有各种蒙古族传统节目上演。

(7) 达里诺尔湖

地图：达里诺尔湖

锡林郭勒草原攻略



达里，蒙古语“大海”之意，诺尔（淖尔）蒙古语“湖泊”之意，达里诺尔（又称：达里湖）即海一样大的草原湖泊。春秋两季，达里湖水清鱼肥，候鸟云集，来自西伯利亚和中国南方的候鸟纷纷来到这里中转停留，万鸟翔集，壮观景象不绝眼前，引得一批批鸟类和生态爱好者前来采风、摄影、考察；冬季的达里湖银装素裹，湖内盛产的华子鱼就成为了当之无愧的明星，达里湖冬捕的季节来到了。每年此时，达里湖渔场的工人们成群结队地开着拖拉机、拖着千米渔网走在达里湖的冰面上，开始工程浩大的捕鱼作业。捕鱼前的祭湖仪式庞大隆重，祭祀仪式要按照传统习俗跳蒙古族舞蹈、查玛舞、祭祀舞、诵经、鱼把头唱祭词，祭祀天父地母和神湖，喝壮行酒，献哈达，唤醒冬网，祈祷获得丰收的好兆头。捕鱼的过程异常热闹，游人、工人、牧民，围绕在达里湖畔体验着丰收的愉快。

开放时间：全天/全年

门票信息：每人50元（记者证、70岁以上老年证免费。）

交通路线：达里诺尔湖距克旗政府所在地经棚镇60公里，乘汽车从北京出发走锡张公路可到；或者乘火车从北京北站出发至赤峰站，然后转长途汽车，约6个小时可到达达里湖。

周边食宿：达里湖假日渔村酒店，电话：0476-5090045、13947672676（用餐人均40元，180元/标准间）；砬子山度假村，电话：13948646572、15848999599。

购物：达里湖华子鱼

游览时长：2天

旅人提示：

如果冬季前来，强烈推荐参与体验达里湖冬捕活动，可提前咨询：达里诺尔渔场厂部办公室：0476-5090336，冬捕节负责人：韩先生。冬捕仪式中有拍卖第一网捕上来的“头鱼”等说法，有兴趣可以直接购买“头网鱼”。

（8）阿斯哈图石林

锡林郭勒草原攻略

地图：阿斯哈图石林



阿斯哈图是蒙语，意为“险峻的岩壁”。阿斯哈图石林是克什克腾世界地质公园最为重要的部分之一。在方圆十几公里范围内的海拔1600—1900米的花岗岩丘陵上，植被资源十分丰富，白桦林、疏林草甸广泛分布。站在高处远眺，山连山，峰叠峰，山峰之上裸露着形态各异的石林，层次分明，奇形怪状的岩石比比皆是，有的像“石柱”、“石丛”、“石笋”，有的好似“石塔”、“石墙”，还有的像“秀女望月”、“比萨斜塔”。

开放时间：7:30-17:00

门票：100元

租车/包车：在赤峰租一辆吉普车，价格一般在150-200元/天之间。包租小面包车一般为200-250元/天之间。

周边食宿：在到达阿斯哈图冰石林景区前，有许多蒙古包风情旅游度假村，可以食宿，但用餐价格高的离谱，推荐天合园乡招待所住宿费15-20元/天。

游览时长：6小时

旅人提示：

去阿斯哈图冰石林最好是夏天，春秋也可，冬天最好不要去；阿斯哈图地处偏僻，食宿点较少，游览过程中用餐须自备。

(9) 元上都遗址

锡林郭勒草原攻略

地图：元上都遗址



元上都遗址在锡林浩特以南的正蓝旗上都镇东面约20公里处，始建于公元1256年，是元朝开国皇帝忽必烈继承蒙古汗位时所指定的首都，最初名为开平府。在元上都遗址所在地可以游览金莲花赏花区和元皇城城墙遗迹，还可以深入探访元上都遗址旧址。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。此外，在都城附近还有一座面积很大的御花园，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。

开放时间：08：00-16:30

门票：20元

交通路线：正蓝旗旗府出发，需要打车前往，费用约为30元；从正蓝旗旗府敦达浩特镇每天有三趟班车前往元上都遗址（6：30、14：00和14：30，车票6元）。1小时可到。

美食：涮羊肉，青龙鱼，五香鹿肉，羊肉蘑菇汤。

游览时长：半天内。

（10）白音敖包自然保护区

地图：白音敖包自然保护区

锡林郭勒草原攻略



在锡盟草原克什克腾旗经棚镇以北约80公里，有一处被草原深深包围着的天然生态景区，并被赋予“生物基因库”美誉，名为白音敖包自然保护区。这里生长着一种世界上极为珍奇的沙地树种——沙地云杉，且是世界上仅存的一片沙地云杉树林。整个保护区呈现草原、森林与沙地的复合型生态景观。贡格尔河与敖包河交错流淌在保护区内，水质澄清，水流平缓。

整个沙地云杉自然保护区，仿佛是长生天精心绘制出的“森林、草原、河流”锦绣图。每年6-9月都是这里的旅游旺季，但相对于高知名度的成熟大景点而言，这里依然保持着宁静清幽的风貌，是草原野炊、宿营、徒步、骑马、采风摄影的最佳去处。很多摄影爱好者还有外国人都喜欢来这里拍，特别是冬天，景色很美。

开放时间：全天/四季

门票：10元/人

交通路线：内蒙古自治区赤峰市驾车进入S206、S305公路，到克什克腾旗旗政府所在地经棚镇后，转入G303、达达公路，约73公里到达白音敖包自然保护区。

周边食宿：白音敖包宾馆，电话：0476-5145017

特色美食：白音敖包保护区内特产的红鲤鱼、鲫鱼、瓦氏雅罗鱼。

游览时长：1天。

电话：0476-8380833、5145023（接待中心）

旅人提示：在秋冬两季拍的沙地云杉确实很美，适合采风摄影。

（11）浑善达克沙地

地图：浑善达克沙地

锡林郭勒草原攻略



记得有位探险家曾经说过：“城市的生活让我寂寞，为了摆脱寂寞，我选择了沙漠”，而如果要选择最具美感和生命气息的沙漠，那么被誉为“花园沙漠”的浑善达克沙地一定当之无愧。在广袤的浩瀚的沙地疏林景区中，沙丘连绵不绝，淖尔广布，沙丘覆盖的各种植被形成了特有的沙地疏林景观与典型的沙地草原风貌。在浑善达克沙地中，看似并不适宜生物存活的疏林沙地环境中，却隐藏着600多种植物，300多种野生动物和5000多种昆虫。这里，俨然就是一处浑然天成的自然生态宝库。每年三、四月份，当浑善达克沙地的湖水刚一化开，大批候鸟从南方飞回，来到浑善达克沙地的小湖、泡子、沙泉的芦苇、蒲草中产卵、育仔。浑善达克的草原、沙漠、湖泊、疏林云山风貌等独特的景观资源，不仅吸引了众多自驾游客、一批批自助游客前来体验，更吸引了我国地理旅游媒体——《中国国家地理》的重点关注，并特辟出专题给予过详细报道。

开放时间：全天/全年

门票信息：免费

交通路线：北京出发，走京张高速公路经过河北，再上达拉高速向呼市方向，在张家口下道，直奔桑根达来，也就到了浑善达克沙地的边缘了，再往里就是浑善达克沙地的腹地。

周边食宿：浑善达克沙地特长是黑鲤鱼，鲜嫩个大肉肥；经棚镇温泉宾馆，标准间180元/间。

游览时长：1天以上

旅人提示：

几乎没有公共汽车可以到达浑善达克沙地，走进它的唯一方式只能是自驾。当然，进入沙地前一定要找个好的向导，否则将会遇到包括迷路在内的很多困难。

锡林郭勒草原攻略

(12) 白音希勒自然保护区

地图：白音希勒自然保护区



白音希勒，蒙语意为富饶的山坡。出锡林浩特向东南60公里，有一处水草丰美的广袤土地，这就是那个富饶美丽的山坡——白音希勒牧场保护区，这里也是国际人与生物圈（MAB）保护区网的成员，属于新开发的景区，纯白的风车，映衬着蓝天白云，景色迷人。保护区饲养的马、绵羊都是有名的优良品种。保护区以丘陵草原为主，锡林河游走而过，一片片原始次生林和大大小小的湖泊点缀其间，仿佛是一顶顶绿色桂冠上的奇异宝石。保护区的主要看点在白桦林核心区、芍药沟、黄花沟、扎格斯太湖和榆树林等5个景区。

开放时间：8:00-18:00

交通路线：保护区位于锡林浩特市东南60公里处，车程约40分钟，打车约80元；或驾车出克什克腾旗往锡林浩特方向行驶，到达来诺日再继续直行约50公里到达。

游览时长：2天

旅人提示：

白音希勒最有名气的特产是“三道鳞”鱼，这种鱼只有浅浅的三道鳞，不仅个大体肥，而亘内质非常鲜美，游览之余品尝“三道鳞”别有一番风味。另外，这里骑马也很便宜，10元/次不限时，随你骑多久。

锡林郭勒草原攻略

(13) 珠日河草原牧场风景区

地图：珠日河草原牧场风景区



珠日河草原旅游区就深藏在神奇浩瀚的科尔沁大草原腹地，这里蓝天绿草相伴，骏马牛群如梭。珠日河草原俨然就是牧民的理想天堂。曾经美丽的草原，虽然有些变了味道，但在压抑虚空的都市里，仍然是心中最美丽的风景。那热情隆重的欢迎马队、精彩热烈的赛马表演、神秘庄重的祭敖包仪式、蒙古族篝火晚会，甚至你还可以体验蒙古族博克（摔跤）、骑着骆驼和马漫游着去牧户做客。当然，在游览珠日河迷人的草原风景之时，别忘了品尝科尔沁特色的“手扒羊肉”、奶茶和各种蒙古族风味的美味食品。

开放时间：7:00-18:00

门票：30元

交通：通辽市区打车去珠日河草原102公里，费用约110元。

周边食宿：景区豪华蒙古包（120元/4人/包）；烤全羊：800元/只（够12-15人吃），科尔沁手扒羊肉。

游览时长：2天

旅人提示：

珠日河景区内骑30元/人/圈（安全起见，小孩和女人最好由马倌牵着马走）；每年8月中旬举行规模庞大的珠日河赛马节活动，游客亦可参加。

(14) 黄岗梁国家森林公园

锡林郭勒草原攻略

地图：黄岗梁



它拥有那连绵不断的山脉；蔽日浓荫的百年大树；满岭满山的野黄花；六十余种珍奇飞禽……这正是大兴安岭最高峰——黄岗梁森林公园（主峰海拔 2034 米）的真实情景。黄岗梁处于高原草甸植物、华北山地植物以及东北森林植物区系的大交汇地段，即大兴安岭南缘西拉沐沦河上游北岸。生物呈多样性分布，极富代表性及典型性。林木遮天蔽日，置身密林之中，人马皆不能从容而过。在黄岗山的山岭沟壑中，广布 30 余种树木，针、阔、混交疏林、草地景观交错分布，是黄岗梁的特有景观。当然，黄岗梁不仅是树海，更是因为植物种类繁多（上千种植物），而有“花海、药山”的美誉，是一处难得的天然生态公园。

开放时间：7:00-18:00

门票：10 元

交通：赤峰长途汽车站乘坐赤峰至经棚镇的长途汽车。经棚镇打车到黄岗梁森林公园约 80 公里路程，打车 100 元。

周边食宿：景区欧式木屋：60-80 元/床，普通木屋：20-40 元/床，蒙古包：20 元/人。

游览时长：1 天

电话：0476-5175037

旅人提示：

锡林郭勒草原攻略

适合9-10月份前往黄冈山森林公园观秋赏景，景色迷人；黄冈山景区内全面禁烟禁火。

（15）恐龙化石遗址与白垩纪恐龙化石埋藏馆

地图：二连恐龙遗址



二连浩特是世界著名恐龙化石产地，自1990年至2000年的十年间，各国考古学家在二连浩特先后发现了包括鸭嘴龙、巨盗龙、似鸟龙、甲龙、角龙在内的数十种恐龙骨骼化石，恐龙蛋的化石的发现在世界上尚属首次。可以毫不夸张地说，中国恐龙从这里走向了世界，这里是名副其实的“恐龙之乡”、“恐龙墓地”。恐龙化石遗址公园、化石埋藏馆坐落在二连浩特市区东北8公里处的恐龙化石埋藏区的盐碱戈壁中。你无需下车，只需坐着汽车，沿着恐龙景观大道行进，就可以看到路旁不远处一组组神态各异、惟妙惟肖的多种恐龙雕塑。

开放时间：化石遗址全天全年开放/埋藏馆8:00-17:00

门票：化石埋藏馆，30元/人（身高1.1米-1.4米购买儿童票，1.1米以下免票）

旅人提示：

恐龙化石公园内共有48组（种）恐龙雕塑群，是研究古爬行动物的露天博物馆，同时也是绝佳的生态摄影和电影拍摄外景地。

意见反馈

感谢您的使用：)

欢迎将您的[意见反馈](#)给我们，以便更好地完善本攻略，为您的出行提供更贴心帮助 >>

热门旅游攻略推荐



丽江：柔软时光



峨眉山：养生修佛



杭州：人间天堂



北京：祖国的心脏



香港购物2011



魅力宝岛自由行



尼泊尔：千佛之国



马尔代夫：花环群岛



瑞士：瑞不可挡

