

<<口口相传的西藏旅游书>>

图书基本信息

书名：<<口口相传的西藏旅游书>>

13位ISBN编号：9787121170058

10位ISBN编号：7121170051

出版时间：2012-8

出版时间：电子工业出版社

作者：陈新 编

页数：279

字数：224000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<口口相传的西藏旅游书>>

内容概要

《口口相传的西藏旅游书（全彩）》详细地介绍了西藏的景点、美食、购物，以及各种娱乐场所，在介绍这些景点及美食的时候，还提供了详细的资讯和旅游圣经，带给你关于吃、住、行、购、娱等旅游的全面咨询。

希望本书能减少游客寻找的时间，能够给游客以正确的指导，也希望游客能在这本书中得到自己想要的信息。

<<口口相传的西藏旅游书>>

书籍目录

REVIEW 导读 西藏旅游必知事 进藏旅游装备清单019 西藏旅游要注意的特别事项020 不可不知的西藏民俗节日023 最值得购买的西藏特产028 一定要尝的西藏美食030 学几句实用的藏语034 专题：藏地17 谜037 PART1 我的西藏旅行计划 走进天上西藏041 了解点西藏历史041 了解点西藏地理042 知道点西藏气候044 专题：藏地梦里梦外的风景TOP10046 去西藏不可错过的五大体验049 体验1：去一趟寺庙朝圣049 体验2：品一品酥油浓香049 体验3：赏神山圣湖050 体验4：搜一搜奇珍异宝051 体验5：在西藏的各色节日中沉醉051 专题：摄狼不能错过的西藏拍摄教程052 玩转西藏的行程安排056 如果我有3天时间056 如果我有5天时间062 如果我有7天时间064 如果我有9天时间067 如果我有10天时间070 如果我有12天时间073 PART2 拉萨——藏人心中的圣城 拉萨名片078 行在拉萨079 进出拉萨079 市内交通080 玩在拉萨083 布达拉宫081 药王山085 大昭寺086 八廓街089 哲蚌寺091 色拉寺093 小昭寺094 罗布林卡095 西藏博物馆096 乃琼寺097 丹杰林寺098 专题：如果在拉萨能够多待一天099 专题：在拉萨，晒太阳发呆才是正经事101 念青唐古拉山103 纳木错103 羊八井107 甘丹寺108 卓玛拉康109 直贡梯寺110 楚布寺110 拉萨市娘热度假村112 专题：与拉萨的前世之缘113 吃在拉萨125 拉萨经典名馆情报125 饕餮族推荐的美食街126 逛在拉萨128 乐在拉萨129 在拉萨泡吧129 丰富多彩的拉萨节日131 住在拉萨133 PART3 林芝——青藏高原的江南 林芝名片136 行在林芝137 进出林芝137 市内交通138 玩在林芝139 巴松错139 苯日神山143 布久喇嘛岭寺144 林芝巨柏林145 鲁朗林海145 桃花沟146 专题：春暖花开惹人狂148 色季拉山149 南迦巴瓦峰150 米堆冰川151 岗乡自然保护区152 龙亚喊泉153 雅鲁藏布江大峡谷153 专题：与雅鲁藏布江大峡谷的贴面舞154 墨脱158 专题：自虐的户外体验——墨脱全面解析159 汗密瀑布163 邦杰塘草原163 秀巴古堡群163 太昭古城164 娘蒲沟景区165 察隅自然保护区165 专题：西藏地标性10镇166 吃在林芝169 泡在林芝171 丰富多彩的林芝节日171 林芝休闲名馆情报172 住在林芝173 PART4 日喀则——那里牛羊满山坡 日喀则名片174 行在日喀则175 进出日喀则175 市内交通176 玩在日喀则177 扎什伦布寺177 德庆格桑颇章178 夏鲁寺179 那唐寺179 萨迦寺180 刚钦寺181 达昌木切寺182 平措林寺182 珠穆朗玛峰自然保护区183 协格尔曲德寺186 孜布日神山186 希夏邦马峰186 樟木口岸186 白居寺187 宗山城堡遗址188 帕拉庄园188 亚东口岸189 嘎居寺189 东嘎寺190 康布温泉190 多庆湖190 吃在日喀则191 逛在日喀则192 泡在日喀则193 住在日喀则194 PART5 山南——与神秘文化一起前行 山南名片196 行在山南197 进出山南197 市内交通197 玩在山南198 雍布拉克康198 昌珠寺200 吉如拉康寺201 桑耶寺202 青朴修行地204 朗赛林庄园204 敏珠林寺205 沃卡温泉205 藏王墓205 拉加里王宫遗址207 哲古湖207 贡布日神山208 琼果杰寺208 拉姆拉错209 扎日沟209 勒布沟210 专题：藏地情僧——寻找仓央嘉错的足迹211 羊卓雍错212 桑丁寺214 吃在山南215 住在山南216 PART6 那曲——最能震撼心灵的美景 那曲名片218 行在那曲219 进出那曲219 玩在那曲220 孝登寺220 桑丹康桑雪山220 草原八塔221 卓玛峡谷222 比如骷髅墙222 麦莫溶洞222 当惹雍错223 象雄王国遗址225 绒玛岩画和温泉225 羌塘大草原226 柏尔贡巴寺227 错那湖228 色林错228 申扎自然保护区229 普若岗日冰原229 吃在那曲230 泡在那曲230 住在那曲231 PART7 昌都——藏东明珠 昌都名片232 行在昌都233 进出昌都233 市内交通234 玩在昌都235 强巴林寺235 卡若遗址236 大脚印奇观236 查杰玛大殿237 卡玛多塔林238 伊日温泉238 孜珠寺238 盐井乡239 澜沧江梅里大峡谷240 帮达草原241 怒江七十二弯241 然乌湖242 来古冰川244 嘎学岩画245 同卡寺245 多拉神山246 专题：重走茶马古道——悠悠茶马情247 吃在昌都251 泡在昌都251 住在昌都253 PART8 阿里——西藏的西藏 阿里名片254 行在阿里255 进出阿里255 市内交通257 玩在阿里258 狮泉河镇258 冈仁波齐峰258 专题：冈仁波齐转山——临近神秘261 玛旁雍错265 拉昂错267 尼泊尔大厦268 普兰国际贸易市场268 科加寺269 扎达土林270 古格王国遗址271 东嘎—皮央石窟273 托林寺273 专题：古格王国兴衰揭秘274 日土岩画276 日土城堡276 班公错276 吃在阿里278 住在阿里278 附录A 西藏自治区主要旅游城市应急电话279

<<口口相传的西藏旅游书>>

章节摘录

版权页：插图： 体验1去一趟寺庙朝圣 西藏旅游资源丰富，除了拥有天然的壮丽山峰和激壮的河流以外，人文景点也是去西藏旅游不容错过的一个项目。

无论是闻名世界的布达拉宫，还是各个或古朴或辉煌的寺庙，都让国内外的游客流连忘返。

布达拉宫规模宏大，气势非凡，一直都是西藏宗教的权威中心，在西藏人民的心目中拥有崇高的地位。

而被称为“拉萨二昭”的大昭寺和小昭寺更是不亚于任何一件珍贵的文物，尤其是大昭寺，这里保存着唐朝汉族文成公主嫁给吐蕃王松赞干布时带去的释迦牟尼金像，而其他珍宝更是数不胜数。

而如果想追求西藏历史的深刻意义，就一定不要错过桑耶寺。

它是西藏第一座佛、法、僧3宝俱全的寺庙，有着无可取代的历史地位，更是西藏古代建筑中最有特色的一组建筑群，在各方面都有着重要价值。

还有宏大的犹如一座城镇的哲蚌寺，被誉为黄教六大寺之首的甘丹寺，以及以辩经而著名的色拉寺等，都各有特色，能给你带来不同的体验。

而西藏寺庙的数量更是惊人，较为著名的还有萨迦寺、托林寺、夏鲁寺、白居寺、昌珠寺和桑丁寺等。

相信独具特色的神秘色彩定会给你留下深刻的印象。

体验2品一品酥油浓香 酥油是从牛、羊奶中提炼出来的一种食物。

以前，牧民提炼酥油要先将奶加热，然后倒入一个大木桶里，用力上下抽打数百次，再把分离出的黄色脂肪质灌进皮口袋，待冷却后便成了酥油。

而现在，多数地方已经逐渐使用奶油分离机来提炼酥油了。

在西藏的每个藏胞家庭里，随时随地都可以见到酥油，可以说，酥油是每个藏族人每日不可缺少的一种食品。

酥油有多种吃法，但最主要的还是做成酥油茶来喝，也可以与糌粑一起吃。

制作酥油茶时。

要先将茶叶或砖茶用水久熬，再倒入酥油和食盐。

需搅得油茶交融，再倒进锅里加热，才能形成喷香可口的酥油茶。

热情的藏族人民常用酥油茶待客，如果你被邀请一起喝酥油茶，就要了解这其中还有一套规矩。

当主人提起酥油茶壶给你倒上满满的酥油茶时，你是不能马上喝的，要先和主人聊天。

而等主人再次提起酥油茶壶到你跟前时，你才可以端起碗来，这时要先在酥油碗里轻轻地吹一圈，将浮在茶上的油花吹开，然后呷上一口，说些赞美的话，再把碗放回桌上。

到时主人会再给你添满。

如果不想喝了，就不要动它，准备告辞时，可以连着多喝几口。

但不能喝干。

碗里要留点漂油花的茶底，这样，才符合藏族的习惯和礼貌。

酥油茶口感醇厚，味道香浓，有些偏咸。

但只要习惯了，就会爱上那种味道。

而且酥油茶还有缓解高原反应的功效，如果你初来藏地，找一家茶馆和藏族人民一起体验一番“只顾闲情饮茶，不问他日琐事”的惬意生活。

岂不妙哉！

<<口口相传的西藏旅游书>>

编辑推荐

《口口相传的西藏旅游书》以“玩乐”西藏为主旨，按照旅游圈，详细地介绍了西藏极具特色的旅游景点，“解剖”了西藏的旅游特色、每一个旅游圈，还推荐了旅友们吃、喝、玩、乐的“最爱”，让你“玩乐”西藏变得简单。

<<口口相传的西藏旅游书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>