

呼和浩特

邂逅天堂草原 · 感受塞外风情



简介

呼和浩特，蒙古语里的青色之城，有着悠久的历史 and 光辉灿烂的文化，是华夏文明的发祥地之一，也是昭君出塞的目的地。在历史古迹里追忆历史的辉煌，在充满塞外风情的草原上策马奔腾，品尝特色美食，感受游牧民族的生活。青城，值得一去邂逅。

地理位置

呼和浩特位于内蒙古自治区中部、大青山南侧，西与包头市、鄂尔多斯市接壤，东邻乌兰察布市，南抵山西省。全市总面积为 1.72 万平方公里，建成区面积 230 平方公里，全市常住人口 294.88 万。

气候

呼和浩特属中温带大陆性季风气候，四季气候变化明显，冬季漫长严寒，夏季短暂炎热，春秋两季气候变化剧烈。年平均气温北低南高，北部大青山山区仅 2℃ 左右，南部为 6.7℃。最冷月气温 -12.7~-16.1℃，最热月平均气温 17-22.9℃。

最佳旅游季节

每年 6 月 -10 月是前往呼和浩特的最佳季节。

旅游提醒

1. 草原昼夜温差大，到草原旅游一定要带外套和长裤。同时，由于天气变化无常，要准备防雨衣物。
2. 内蒙古地区地处高原，日照时间长，光线较强，需要准备遮阳帽、太阳镜、防晒霜。
3. 在草原上住宿，夜晚难以辨别方向，带上手电筒是必要的。草原面积很大，外出要结伴同行，小心迷路。
4. 在草原上住宿，一般不配备洗漱用品、拖鞋，请提前自备。
5. 参加草原各项活动时，要特别注意安全，尤其是骑马等活动要十分注意安全。
6. 初来乍到者有时难以适应草原上的饮用水，有必要准备一些矿泉水。
7. 有大片沼泽地的草原，游客要特别注意，不要随便进入，以免发生危险。
8. 注意环保，不吃野生动物，不采摘野生花卉。
9. 在草原上开车、骑马要在指定范围内活动，以免迷失方向或破坏草场。
10. 在寺庙参观要摘下帽子，不准用手摸经书、佛像、壁画、法器，更不能从上面跨过，在寺庙里不准吸烟和大声喧哗。

节日

昭君文化节

昭君文化节的前身是昭君庙会，当时主要是集中在昭君墓举行一些民俗文化活动，1999 年始改称昭君文化节。经过几年发展，昭君文化节已成为一项集文化、经贸、体育、旅游于一体的综合性节庆活动。



kosmos_uta0 摄

时间：每年 7-8 月

草原旅游节

内蒙古草原旅游节是在那达慕大会的基础上融经贸洽谈、物资交流和竞技比赛、文娱活动于一体的民间传统节日，其规模、形式和内容远比过去的那达慕大会要丰富。

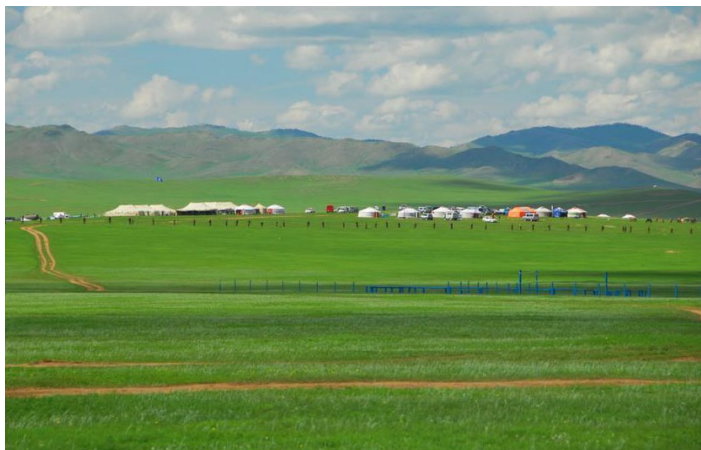
目录

简介	1
交通	3
线路推荐	4
景点	5
住宿	7
美食	9
购物	12
娱乐	14



呼和浩特地图





J Chau 摄

时间：每年8月前后

乌兰牧骑艺术节

乌兰牧骑，蒙古语意为“红色文化工作队”，是活跃在草原农舍和蒙古包之间的文艺团队。节日期间，各旗、县乌兰牧骑均前来参加会演，而且组织专家评审，定出名次。乌兰牧骑艺术节有时会与草原旅游节、那达慕大会同时举行。



Potato1318 摄

时间：每两年一次

备忘录

交通

外部交通

呼和浩特是内蒙古地区的交通枢纽，可以通过飞机、铁路、公路等多种交通方式到达。

航空

■ 白塔国际机场

呼和浩特白塔国际机场是内蒙古最大航空枢纽，位于市区东南14.3公里处，航线基本覆盖全国各大省会城市及中小城市；区内形成以它为中心辐射全区临河、东胜、赤峰、通辽、锡林浩特、乌兰浩特、海拉尔、满洲里等区内城市航线。

地址：呼和浩特市赛罕区机场路

电话：0471-96777

交通：

1. 机场大巴

新华广场民航售票处→呼和浩特白塔国际机场

时间：有落地航班，就有机场大巴；每个航班起飞前90分钟从新华广场发车；8元/人

电话：0471-4941122

2. 公交车

12路：内蒙古电力学校→内蒙古经贸学校→哈勒布特→内蒙古政协→二建预制厂→公交保修厂→市政府→塞北星啤酒厂→中化内蒙地质勘察院→鸿德国际学校→蒙古学百科研究所→内蒙古科技学院→呼和浩特机场→内蒙古大公实业总公司→腾家营

3. 出租车

1) 白塔国际机场→玉泉区，20元左右。

2) 白塔国际机场→新华广场，25元左右。

3) 白塔国际机场→火车站，30~35元。

4) 白塔国际机场→中山路，35元左右。

铁路

有始发北京、成都、兰州、满洲里、锡林浩特、二连浩特、临汾等城市的列车，有通往天津、哈尔滨、杭州、武昌、广州、西安、青岛等的城市列车，火车交通基本覆盖全国城市。目前有呼和浩特火车站与呼和浩特火车东站两个客运火车站。

1. 呼和浩特火车站

始建于1921年，有开往北京、兰州、海拉尔、二连等地的列车，有经过开往西安、常州等地的列车，1990年起增开了呼和浩特至蒙古人民共和国首都乌兰巴托的国际列车。

地址：呼和浩特市新城区车站东街

电话：0471-2243222

交通：公交1路、7路、17路、24路、30路、41路、51路、60路、73路、82路、90路、302路等可到火车站

2. 呼和浩特火车东站

始建于2006年，总建筑面积近10万平方米，候车面积比原有火车站大了近5倍。有始发北京、重庆、包头、乌兰浩特的列车，



有经过开往沈阳、广州、天津等地的列车。

地址：呼和浩特市新城区南店村

交通：市区乘坐公交 19 路或 83 路到达火车站

公路

呼和浩特的公路客运比较便捷，呼包高速公路已建成使用，有大巴直达西部各盟市以及银川、兰州等西部重镇。市内两个主要的长途客运站分别是长途汽车站和通达长途汽车南站。



1. 长途汽车站

临近火车站，主营的是周边地级市以及省际客车到达呼和浩特的班次。

地址：呼和浩特市车站西街 1 号

电话：0471-6965969

交通：公交 1 路、7 路、17 路、24 路、30 路、41 路、51 路、60 路、73 路、82 路、90 路、302 路等到火车站下，再步行到达

2. 通达长途汽车南站

主营的是周边的县城到达呼和浩特的班次，以及少量北京、西安等大中城市的线路。

地址：呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街 65 号

电话：0471-5954997

交通：公交 27 路、31 路、59 路、71 路、86 路等可到

自驾

呼包高速公路已建成使用，并于 2008 年 12 月建成呼和浩特绕城高速（三环路），并且可以直达西部各盟市，以及银川、兰州等西部重镇，驾车从北京到呼和浩特走京呼高速公路只需 5 个小时左右，省级大通道贯穿内蒙古全境。

内部交通

公交车

呼和浩特市区内辟有 40 多条公交车线路，通往城区各地。公交车多为无人售票车。市区内的主要景点白塔、五塔寺、大召、昭君墓、将军衙署、公主府遗址公园等及市内主要的购物场所等，都通有公交车。

旅游专线

23 路公交：TCL 王牌电器公司→乌素图国家森林公园，定点发车，途经公主府公园。

出租车

呼和浩特市出租车起步价 6 元 / 2 公里，之后 1 元 / 公里（夜间价格为 1.1 元 / 公里）。

电话：0471-8936669

自行车

自 2013 年 10 月起，呼和浩特市城区内有公共自行车出租使用。



价格：1 小时内免费，超过 1 小时收费 1 元 / 小时，超过 2 小时收费 2 元 / 小时

时间：夏季（5.1-10.1）6:00-22:00；冬季（10.1-5.1）6:30-21:00

线路推荐

一日游

线路一

D1：昭君墓→呼和浩特五塔寺→大召寺

线路二

D1：大召寺→伊斯兰风情街→内蒙古博物馆

两日游

D1：昭君墓→五塔寺→大召寺→席力图召

D2：清真大寺→内蒙古博物院→伊斯兰风情街

深度游

D1：哈素海→昭君墓

D2：伊斯兰风情街→大召寺→席力图召

D3：五塔寺→内蒙古博物院



景点

大召寺

大召寺是一座大藏传佛教寺院，属于格鲁派（黄教），建成于公元1580年，是呼和浩特最早兴建的喇嘛教寺院。辉煌的召庙建筑、珍贵的文物和艺术品，以及神秘的恰木舞蹈和佛教音乐，构成了大召独特的“召庙文化”。



HerrBerta 摄

地址：呼和浩特市玉泉区大召前街

电话：0471-6303154

价格：35元/人

时间：8:00-18:00

交通：公交6路、38路、42路、58路、59路，大召寺下

五塔寺

五塔寺因塔座上有五座方形舍利塔，故名为五塔寺。塔始建于清雍正年间，高约16米，塔身均以琉璃砖砌成，塔身下层是用三种文字刻写的金刚经经文，上层则为数以千计的鎏金小佛，刻工精巧，玲珑秀丽，是一座砖石结构的喇嘛教塔。



chris.jan 摄

地址：呼和浩特市玉泉区五塔寺后街48号

电话：0471-6303154

价格：35元/人

时间：8:00-18:00

交通：公交1路，五塔寺下

昭君墓

是塞外影响最大的一座昭君墓，整体占地面积近100亩。占地面积3.3公顷，墓高33米，墓身呈台体状，墓顶建有一座凉亭，墓地东侧是历代名人为昭君墓题写的碑文，西侧是文物陈列室。



chris.jan 摄

地址：呼和浩特市国道209桃花收费站南2公里处

电话：0471-5150201

价格：65元/人

时间：8:00-18:00

交通：从呼和浩特市火车站乘坐公交1路到南茶坊/小黑河站，再换乘

哈素海

哈素海是天然湖泊，有“塞外西湖”之称。湖底杂草丛生，水质肥沃，盛产草、鲤、鲫、团头鲂、武昌鱼等鱼类及河虾蟹。芦苇荡内繁衍着各种鸟类，岸边凉亭水榭柳绿成荫，碧水青山相映成辉，风景如画。



王建富 摄

地址：呼和浩特市西70公里的土默特左旗境内



电话：0471-8312288

价格：30 元 / 人

时间：8:00-20:00

交通：可在呼市长途汽车站乘往返两地的班车，10 元 / 人，约 1 小时

席力图召

席力图是蒙古语，意为“首席”或“法座”，汉名“延寿寺”，为康熙所赐。该召坐落在呼和浩特旧城玉泉区石头巷北端，坐北向南，是呼和浩特地区规模最大的喇嘛教寺院，建筑面积 5000 平方米，并掌握着这个地区的黄教大权。



the-lonely-push-biker 摄

地址：呼和浩特市兴盛杰与石头巷交汇处

电话：0471-6310332

价格：30 元 / 人

时间：8:30-18:00

交通：公交 13 路、24 路、302 路，光彩市场下

清公主府

为清康熙帝第六女恪靖公主的府第。府第共 5 进，有过厅、大厅和内院，门前立照壁，东部有假山、池沼。

地址：呼和浩特市赛罕路东

价格：30 元 / 人

时间：8:00-18:00

交通：公交 23 路旅游专线可到

内蒙古博物院

成立于 1957 年，有内蒙古古生物陈列、内蒙古历史文物陈列、内蒙古革命文物陈列、内蒙古民族文物陈列四项陈列。极具民族特色的白色建筑，楼顶塑凌空奔驰的白色骏马，象征着内蒙古的吉祥与腾飞，该建筑从建成之日起就成为自治区首府地标性建筑之一。



MRP46 摄

地址：呼和浩特市东二环与新华东街交汇处西北侧

电话：0471-4614000

网址：<http://www.nmgbwy.com>

价格：免费

时间：周二至周日 9:00-17:00，周一闭馆

交通：公交 1 路、5 路、13 路、21 路、22 路、24 路、34 路、303 路可到

伊斯兰风情街

伊斯兰建筑特色景观街位于呼和浩特市回民区，全长 1150 米。这里回族群众聚居、伊斯兰风格建筑集中、穆斯林商业繁荣，因为有着千百年浓厚的伊斯兰文化的积淀，这里形成了浓郁的伊斯兰氛围。



jianfeng.tian 摄

地址：呼和浩特市回民区中山西路西面路口

价格：免费

时间：全天

交通：公交 4 路、6 路、8 路、21 路、54 路、61 路等，医学院附属医院下

哈达门高原牧场

集自然景观与民族特色文化主题于一体，是目前距呼和浩特市最近的，以游牧文化为主题的游览胜地。游客可以在这里体验游牧民族的畜牧文化与饮食文化，放羊、驯马、亲手制作各种奶食品，尽情感受游牧风情之美。





670GT 摄

地址：呼武旧公路 27 公里处

价格：40 元 / 人

时间：5 月 -11 月

希拉穆仁草原

距离呼市最近的草原，两地相距约 100 公里。在这里可以观赏草原美景，品味草原游牧民族的豪迈心情，享用草原民族典型的风味餐饮，体会独特浓郁的蒙古民族文化风情。



王建富 摄

地址：包头市达尔罕茂明安联合旗

电话：0471-6910471

价格：80 元 / 人

时间：08:00-17:00

交通：呼和浩特自驾到希拉穆仁草原约 90 公里，约 1.5 小时

备忘录

住宿

呼和浩特住宿从豪华的星级饭店到经济型宾馆应有尽有，此外还可以入住景区的蒙古包，体验当地民风。中山路一带是呼和浩特的市中心，分布有多家星级酒店及快捷酒店。

星级酒店

喜来登酒店

五星级酒店，呼和浩特最好的国际品牌酒店之一，硬件上无可挑剔。酒店地处市中心，地理位置优越，紧邻众多热门旅游景点和娱乐场所，临近呼和浩特火车站，距白塔国际机场 20 分钟车程。



Sheraton Hotels and Resorts 摄

地址：呼和浩特市新城区迎宾北路 5 号

电话：0471-6988888

内蒙古饭店

五星级酒店，中国首家草原文化主题酒店，浓郁的草原风情。饭店位于呼和浩特市市中心，毗邻呼和浩特市商业区。



Suuuki 摄

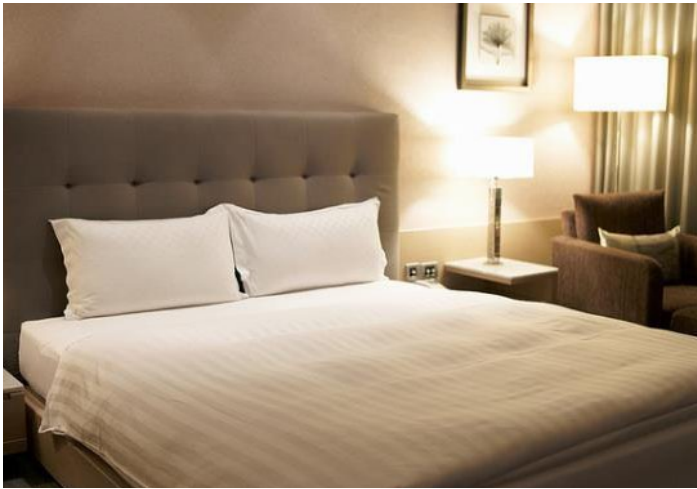
地址：呼和浩特市新城区乌兰察布西路 31 号

电话：0471-6938888



小南国酒店

距飞机场、火车站 20 分钟车程，交通便利。是一座以星级标准建造，集客房、餐饮、旅游休闲为一体的现代化综合型酒店。



Alfred Life 摄

地址：呼和浩特市赛罕区世纪五路南 1 号

电话：0471-4502666

春雪四季酒店

内蒙古春雪四季酒店是一家商务型酒店，毗邻鼓楼商圈、内蒙古医院、内蒙古大学、内蒙古师范大学、内蒙古农业大学、满都海公园等，位置优越，交通便利。

地址：呼和浩特市新城区乌兰察布西南马神庙街 30 号

电话：0471-8924888

经济型酒店

如家快捷酒店

如家快捷酒店（呼和浩特哲里木路店）紧邻交通主干道哲里木路，临近成吉思汗广场、呼市赛马场、呼市体育场、内蒙古工业大学、阿尔泰游乐场等地，交通便利。



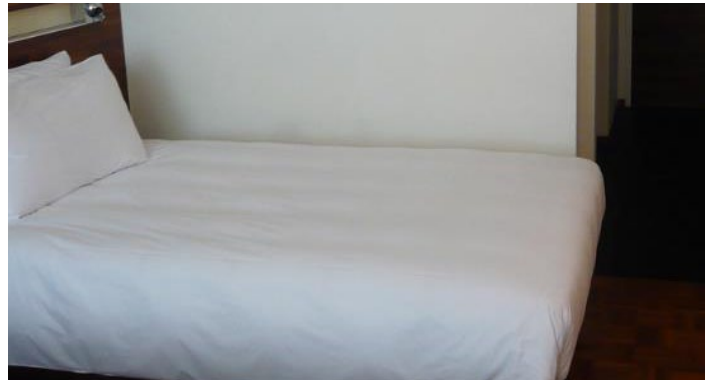
James0302 摄

地址：呼和浩特市哲里木路爱民街 51 号

电话：0471-6515050

三和连锁酒店

呼和浩特三和连锁酒店（体育宾馆新华大街店）是一个集住宿、餐饮为一体的适应大众价位的综合酒店，干净、舒适、物超所值。



tobey0207 摄

地址：呼和浩特市回民区新华大街 90 号

电话：0471-3295198

安达客栈

开业于 2007 年，楼高 2 层，8 套客房。毗邻满都海公园、鼓楼将军衙署博物院，交通方便，位置优越。



Rita Álvarez Tudela 摄

地址：呼和浩特市赛罕区桥靠西街与三十五中西巷交汇处的东北角

电话：0471-6918039

塔拉驿站青年旅舍

地处呼和浩特唯一的古城墙脚下，环境清幽，交通便利。旅舍为一座独门独院的小二楼，有男女混住 8 人间、6 人间、女生 4 人间、2 人间和情侣间等房型，均覆盖有无线。

地址：呼和浩特市新城区北垣街东护城河北巷北段 3 号

备忘录



美食

特色美食

稍美

又称稍麦、烧麦、烧卖，和中国南方地区的传统小吃“烧卖”外形类似，但是所用馅料不同，稍美用的是羊肉和大葱。稍美的吃法类似于饺子，佐以陈醋、辣椒、蒜泥，并配以奶茶、砖茶、蒜瓣、咸菜等解腻。



brendan gibson 摄

焙子

呼和浩特地区特有的小吃，回族面点名品。与新疆的馍相似，均采用烘烤制成。是由小麦面发酵，兑碱烤制而成的。外干脆内暄软，有浓浓的小麦面香味儿。是早点中的主流食品，也是旅行最佳食品，常配以咸菜食用。



tuya146 摄

莜面

由莜麦加工而成的面粉，经过精细制作成的食品。莜面的营养成份是其它面粉营养成份的七倍以上，可以治疗和预防糖尿病、冠心病、动脉硬化、高血压等多种疾病，莜面含有的亚油酸对于人体新陈代谢具有明显的功效。



KellyLaraCurtis 摄

奶茶

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，可终日饮用。有暖胃、解渴、充饥、助消化的功能。



tea-daze 摄

烤全羊

蒙古族传统名菜，为招待贵宾或举行重大庆典时的盛宴特制的佳肴，是蒙古民族的餐中之尊。一般选用草原上膘肥、体重40斤左右的羊整体烤制而成，此菜外焦里嫩，皮脆肉滑，色泽金黄，鲜香异常，吃起来肥而不腻，酥脆香美。



KellyLaraCurtis 摄



手扒肉

手扒肉就是手抓羊肉，是蒙古族千百年来的传统食品，是牧民们的家常便饭。手扒肉的做法是把带骨的羊肉按骨节拆开，放在大锅里不加盐和其他调料，用原汁煮熟，吃时一手抓羊骨，一手拿蒙古刀剔下羊肉，蘸上调好的佐料吃。



咖啡小豆 摄

羊杂碎

由羊的头、蹄、血、肝、心、肠、肚等混合烩制而成，故又名“羊杂烩”。食用可以御冷逐寒，但是因为内脏中胆固醇较高，不宜多食。



我就喜欢 摄

美食推荐

麦香村

麦香村（大北街店）开业于1929年，因为城市改建，今日的麦香村是20世纪80年代末在原址以北500米处重新修建的，这里的稍麦远近闻名。



tuya146 摄

推荐：稍麦、羊棒骨、羊杂、烤羊排等

地址：呼和浩特市玉泉区大北街44号

电话：0471-2296666

马林焙子

在呼市的旧城区，焙子是家家户户必吃的一种面食，而回族做的焙子更加的出色，马林焙子更是其中的佼佼者。

推荐：焙子、玫瑰饼、月饼、油酥等

地址：呼和浩特市回民区回民街

铁锅一居

铁锅一居（新华大街店）的招牌是排骨豆角焖面，菜香和肉香混杂在一起，香气扑鼻。



tea-daze 摄

推荐：排骨豆角焖面、西北酿皮、大刀牛肉、排骨豆角烩面、酸菜土豆泥等



购物

特色产品

奶酪

奶酪，俗称“酪蛋子”。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。



R33n 摄

马奶酒

马奶酒性温，有驱寒、舒筋、活血、健胃等功效。被称为元玉浆，是“蒙古八珍”之一。马奶酒饮后不上头，不伤胃，不损肝，无异象，被众多饮者誉为“豪饮不伤身”。



joey ge 摄

呼呼尔

呼呼尔，蒙古族人民日常生活中使用的鼻烟壶，它既可清除鼻塞，提神醒脑，又是一种特殊的“名片”。它制作精致，形状多样，骨头、玉石、青金石、玛瑙等都是制作鼻烟壶的好材料。



karl_wangs 摄

蒙古刀

蒙古刀是马背民族深爱的饰品，也是蒙古族工艺品中最具有代表性的馈赠礼品之一。它不仅实用而且美观，可以用来宰畜、吃肉、健身、防身，也可镇宅避邪，还可以当装饰品、陈设物。



kerang10 摄

风干牛肉

风干牛肉源于蒙古铁骑的战粮，携带方便，有丰富的营养。是选用大草原优质无污染新鲜牛肉，结合蒙古传统手工与现代先进工艺制作而成。



娱乐

呼和浩特的某些特定场所，有精彩的蒙古歌舞表演。城内有赛马、赛骆驼、摔跤表演，城外还可参加骑马、乘驼、射箭、摔跤。

娱乐活动

骑马

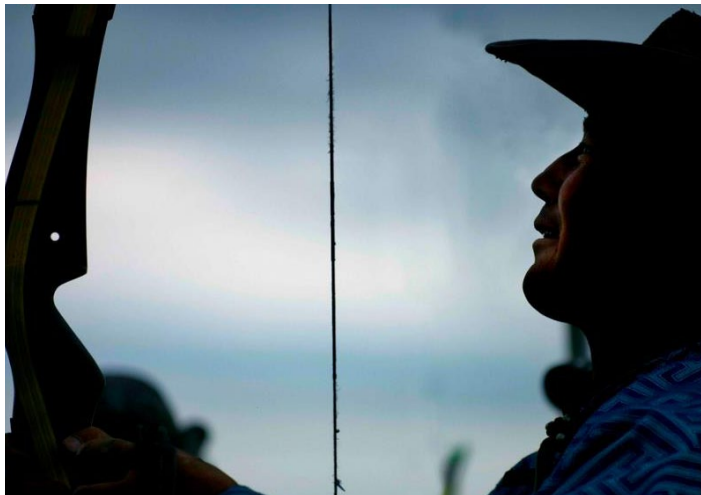
爱马和善骑是蒙古族的传统，蒙古民族素有“马上民族”的美称。蒙古马曾列为世界两大名马之一。来到内蒙，怎么能不骑马，骑马奔腾在辽阔的草原上，仿佛所有烦恼都抛在了脑后。



寬齋 摄

射箭

射箭运动在我国有着悠久的历史，最初是打猎和战争用的武器。现在被当作娱乐活动。



漉港小镇 /JoJo。 摄

马术表演

蒙古族传统体育项目，包括赛马、障碍赛马、乘马斩劈、马上技巧等。精彩的马术表演紧张激烈，扣人心弦。



Alexyangyb 摄

蒙古包住宿

呼市市内没有蒙古包，但是在距离呼市 100 公里左右的希拉穆仁草原可以体验蒙古包住宿，欣赏内蒙草原风光，感受牧民般的生活。



Rhughes411 摄

那达慕大会

内蒙古草原每年夏季都会举办那达慕大会，不同的市、县、旗、苏木、嘎查都会举办，每个地方的时间都不确定，一般在 7 月到 8 月之间草原水草最丰美的时候举办，主要内容有摔跤、射箭、赛马、歌舞以及贸易活动等。



漉港小镇 /JoJo 摄



大召夏季庙会

庙会期间举办精彩纷呈的文化、民俗、商业、佛事、科普等活动。不仅可以看到面塑、泥塑、糖画、糖人等传统手工艺和民俗表演，也会有十分丰富的群众活动。

时间：每年 7-8 月

地点：呼和浩特市玉泉区大召广场

娱乐地点

蒙古风情园

集蒙古族建筑、草原风情、歌舞表演、饮食服饰及历史文化、宗教礼仪于一体，有可汗王朝、蒙古大营、草原浩特、白云塔拉、宗教文化区、牧人乐园、那达慕会场、甘迪尔草原等特色浓郁、内容丰富的八大功能区。



KellyLaraCurtis 摄

地址：呼和浩特市玉泉区昭君路 209 国道桃花收费站旁

电话：0471-6604455

内蒙古赛马场

内蒙古赛马场位于呼和浩特市北郊，是目前亚洲规模最大的赛马场。这里可以观赏到内蒙古马术队表演的精彩节目：马上体操、乘马斩劈、马上射击、射箭、轻骑赛马、马上技巧等蒙古民族的传统体育节目。



robin devroede 摄

地址：呼和浩特市新城区呼伦贝尔北路

电话：0471-6500659

内蒙古体育馆

内蒙古体育馆是目前我国西部地区功能较为完善、规模较大的现代化体育馆。在这里可以进行篮球、手球、摔跤、拳击等室内体育项目比赛，并可兼容大型文艺演出、杂技表演和其他集会活动。游客到此可以饱览各类富有刺激的竞技比赛。



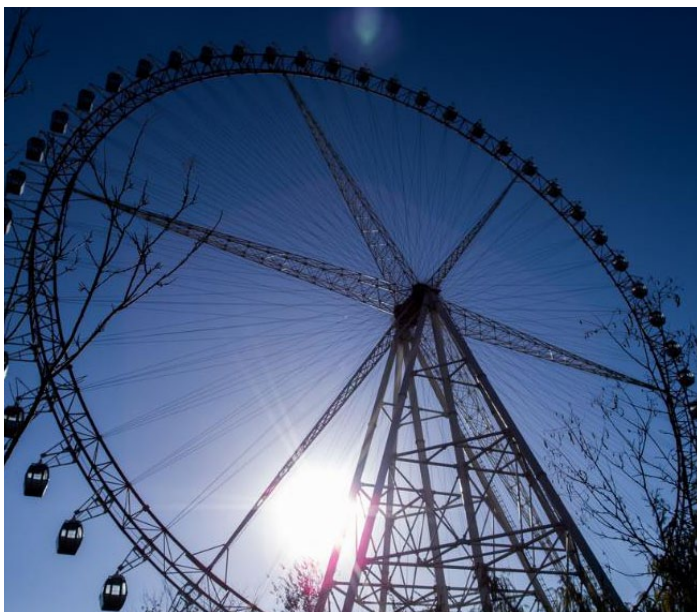
Farn Yue Cheung 摄

地址：呼和浩特市成吉思汗大街

电话：0471-6515637

阿尔泰游乐场

内蒙古最大的游乐场，由游乐区、水上活动区、休闲安静区、餐饮服务区和广场组成。有过山车、自控飞碟、丛林飞鼠、儿童乐园等 26 个游乐项目，适合各类不同人群。



Msutarinen 摄

地址：呼和浩特市新城区兴安北路

电话：0471-6490668



