

# 吐鲁番

丝绸之路·葡萄之乡



## 简介

吐鲁番是丝绸之路上的天然历史博物馆。雪山、绿洲、沙漠组合交织成这里独特的自然景观；交河故城、高昌故城等古迹在沐浴了两千多年的风雨后依然屹立在此，向人们诉说着过去的繁华，壮观的坎儿井在此展现着古代劳动人民的智慧。

## 地理

吐鲁番地区位于新疆维吾尔自治区中部，距乌鲁木齐市 183 公里，东临哈密，西、南与巴音郭楞蒙古自治州和静、和硕、尉犁、若羌县毗连，北隔天山与乌鲁木齐市及昌吉回族自治州的奇台、吉木萨尔、木垒县相接。

## 气候

吐鲁番地区属于典型的大陆性暖温带荒漠气候，日照充足，热量丰富但又极端干燥，降水少且大风频繁。全年平均气温 13.9℃，高于 35℃ 的炎热日在 100 天以上。夏季极端最高气温为 49.6℃，冬季极端最低气温 -28.7℃。

## 最佳旅游时间

7-9 月最佳，此时正是瓜果成熟上市的时节，可以大饱口福。同时虽然此时天气炎热，但由于气候异常干燥、昼夜温差极大，所以不会有闷热的感觉。



吐鲁番 047 \*flydog\* 摄

## 备忘录

## 目录

简介 .....	1
交通 .....	3
线路推荐 .....	4
景点 .....	4
住宿 .....	7
美食 .....	8
购物 .....	10
娱乐 .....	12



吐鲁番地图



## 交通

### 外部交通

#### 航空

吐鲁番的交河机场是中国海拔最低的机场，因为目前开通的航线较少，所以建议飞往乌鲁木齐机场再换乘汽车或火车前往吐鲁番。



#### ■ 吐鲁番机场

距吐鲁番市区约 10km，距乌鲁木齐的直线距离为 165km。主要作为乌鲁木齐机场的备降机场而存在，目前机场只有与乌鲁木齐的往返航班。

#### ■ 乌鲁木齐国际机场

国家民用一级机场，与国内 53 个城市通航，开通航线 113 条，其中国内航线 99 条，国际航线 14 条。

地址：乌鲁木齐市迎宾路 46 号

电话：0991-3804224

交通：乘坐机场大巴到市区后，打车至乌鲁木齐火车站或碾子沟客运汽车站换乘火车或汽车前往吐鲁番。

#### 铁路

吐鲁番地区位于天山东部山间盆地，是连接内地、中亚地区及南北疆的交通枢纽，兰新铁路、南疆铁路在这里交汇。

#### ■ 吐鲁番火车站

吐鲁番火车站位于大河沿镇，距离吐鲁番市区约 50 公里，乘火车从吐鲁番到乌鲁木齐大约需要 2 个半小时。



地址：吐鲁番市大河沿镇

电话：0995-7656222

交通：乘坐中巴车或出租车前往市区，中巴车 10 元 / 人，轿车拼车 15 元 / 人。

#### 公路

吐鲁番的公路交通相当发达，312 国道兰新公路和 314 国道南疆公路在这里相交，境内各乡也均通公路，各旅游点开辟有旅游专线车。

#### ■ 吐鲁番地区客运中心

毗邻吐鲁番市旅游文化广场、邮政局、工商银行、农业银行、电信公司等商业、购物、旅游、休闲的繁华场所，地理位置优越。

地址：吐鲁番市椿树路 545 号

电话：0995-8522325

#### ■ 大河沿客运站

临近吐鲁番火车站，主要从事吐鲁番地区及南北疆的货物运输和旅客运输。

地址：吐鲁番市大河沿镇

电话：0995-8642229

#### 自驾

吐鲁番地处新疆南北疆交通要道，G30 连霍高速、G7 京新高速、312 国道和 314 国道都在这里相交。吐鲁番市的旅游点，除苏公塔在市郊外，其余大多分布在距市中心约 40 公里范围内，都有公路相通，自驾旅游十分方便。

### 内部交通

#### 驴车

吐鲁番市区比较有特色的交通工具，乘坐驴车观光很方便，需要事前讲好价格。



colincookman 摄

#### 公交

吐鲁番城市不大，一共只有 8 条公交线路在运营，票价均为 1 元。

#### 出租车

起步价 5 元 / 3 公里，但司机大多不打表。



## 旅游专线

2013年11月，吐鲁番葡城旅游汽车有限公司的六条旅游专线正式运行。

- 火车站→游客中心→吐鲁番市区→葡萄沟景区大门口；
- 游客服务中心→坎儿井→交河故城→维吾尔古村→沙漠植物园→火焰山→葡萄沟；
- 游客服务中心→坎儿井→葡萄沟→火焰山→阿斯塔纳古墓→高昌故城；
- 游客服务中心→坎儿井→火焰山→万佛宫→千佛洞→吐峪沟→葡萄沟；
- 游客服务中心→坎儿井→交河故城→苏公塔→艾丁湖→火焰山→葡萄沟；
- 游客服务中心→坎儿井→火焰山→鄯善库木塔格景区。

## 线路推荐

### 公交两日游

- D1: 苏公塔→吐峪沟→鄯善→库木塔格沙漠→吐鲁番  
D2: 清真寺→葡萄沟→交河故城→吐鲁番

### 包车两日游

- D1: 苏公塔→交河故城→葡萄沟  
D2: 阿斯塔纳古墓群→伯孜克里克千佛洞→库木塔格沙漠→火焰山

### 休闲三日游

- D1: 交河故城→苏公塔→火焰山  
D2: 葡萄沟  
D3: 吐鲁番→坎儿井

## 备忘录

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## 景点



## 自然景观

### 火焰山

火焰山是全国最热的地方，山上寸草不生，夏季地表温度可达70℃以上，在阳光长时间的照射下，红色的山体热浪滚滚，蒸腾缭绕，恰似烈焰在燃烧。



Kudumomo 摄

价格：60元/人

地址：吐鲁番市东北10公里处

交通：市中心广场乘坐火焰山专线中巴前往

### 艾丁湖

艾丁湖是世界上海拔最低的湖泊之一，因湖泊大部分是皱褶如波的干涸湖底，满目皆是银白晶莹的盐结晶体，形状酷似一轮明月，故又名月光湖。



i淘米 摄



价格：5元/人

地址：吐鲁番市南50公里的恰特卡勒乡境内

### 库木塔格沙漠

库木塔格沙漠是世界上唯一与城市相连的沙漠，一日之内，随着太阳起落而呈现不同的美。清晨展现的是安详、宁静之美；午后呈现的是阳刚、热烈之美；黄昏表现的是温柔、婉约之美；夜晚显露的是静谧、柔和之美。



ddefranza 摄

价格：60元/人

地址：吐鲁番地区鄯善县

交通：吐鲁番客运中心乘坐班车前往鄯善县，再换乘驴车可到

## 人文景观

### 苏公塔

公元1777年，清朝名将吐鲁番郡王额敏和卓为表达对清王朝的忠诚，自出白银7000两建造了苏公塔。它是我国境内现存伊斯兰教古建筑中保存最完整、体积最大的一座古塔。



eviltomthai 摄

价格：40元/人

地址：吐鲁番市东郊2公里处的木纳尔村

交通：市区乘坐出租车、驴车可到

### 交河故城

交河故城是古代西域三十六国之一的车师前国的都城，现存遗址均属唐代时期建筑群落，是目前全国现存面积最大的、保存最完整的生土建筑遗址。



caitriana 摄

价格：40元/人

地址：吐鲁番市托克逊县

交通：市区乘坐公交1路，亚尔乡下，换乘三轮车、出租车或马车

### 高昌故城

高昌故城始建于公元前1世纪，13世纪末因战乱废弃。时光已逝千年，但当时的繁盛仍依稀可见，进入城内可参观外城墙、内城墙、宫城墙、可汗堡、烽火台、佛塔等留存较为完整的建筑。



Sand and Tsunamis 摄

价格：40元/人

地址：吐鲁番市三堡乡向东1.5公里

交通：吐鲁番客运中心乘坐鄯善方向班车，火焰山下，换乘出租车可到

### 柏孜克里克千佛洞

柏孜克里克千佛洞是吐鲁番地区现存洞窟最多，建筑形式多样，壁画内容最丰富，雕刻工艺最精湛的一个石窟群。它是一座见证了历史的沧桑、世事的变迁，规模宏大的文化艺术宝库。





Richard Towell 摄

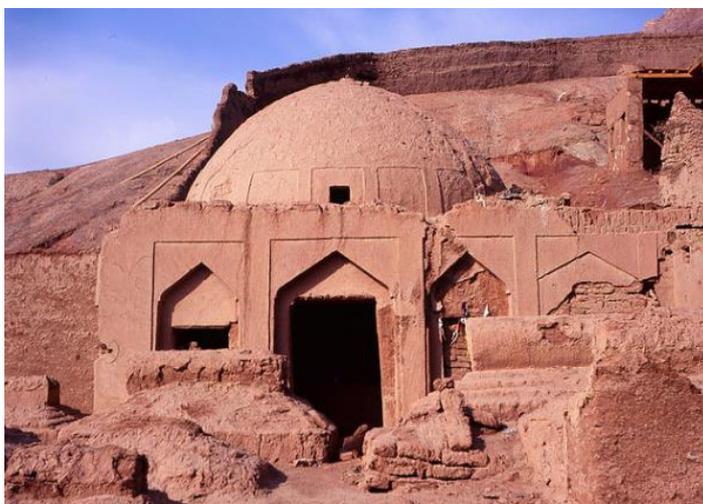
价格：20 元 / 人

地址：吐鲁番市东 45 公里火焰山下

交通：吐鲁番客运站乘坐鄯善方向的班车，胜金口下，换乘客运三轮摩托可到

## 吐峪沟大峡谷

吐峪沟大峡谷是中国西部最具神秘色彩的地方，是世界多种著名宗教历史文化的交汇地。大峡谷以险、峻、奇、幽而著称，主要由峡谷风光、千佛洞、霍加木麻扎和麻扎村古村落建筑群四部分组成。



Silence 摄

价格：30 元 / 人

地址：吐鲁番市鄯善县

交通：吐鲁番客运中心乘坐鄯善方向的班车，吐峪沟下

## 其他

### 坎儿井

坎儿井是荒漠地区一种特殊灌溉系统，普遍于中国新疆吐鲁番地区，作用是用人工开凿的地下暗河，把天山脚下的地下水引到地面上来，用于盆地绿洲上人们的生活、生产。



magicnight 摄

价格：40 元 / 人

地址：吐鲁番市亚儿乡亚儿村

### 葡萄沟

风光秀美的葡萄沟以广栽葡萄闻名于世，是神奇火焰山中的一块河谷地，沟内流水潺潺，瓜果飘香，凉爽宜人，是吐鲁番旅游避暑胜地的好去处。



Banalities 摄

价格：30 元 / 人

地址：吐鲁番市东北 10 公里的火焰山峡谷中

交通：市区乘坐公交 3 路可到

## 备忘录

---



---



---



---



---



---



---



---



## 住宿

### 星级酒店

#### 吐哈石油大厦

大厦位于吐鲁番市中心繁华地带，是集住宿、餐饮、娱乐、会议、康乐、商务、旅游等多功能为一体的综合性涉外酒店。



One man's perspectives 摄

地址：吐鲁番市文化路 230 号

电话：0995-8578498

#### 丝绸之路公寓

公寓属于四星级酒店，四周被葡萄园环抱，可远眺火焰山美景。距市区有一定距离，推荐自驾住宿。



rickytangkg 摄

地址：吐鲁番市葡萄巷木纳尔村 3 组

电话：0995-8568333

#### 坎儿井民俗园宾馆

宾馆位于坎儿井民俗园内，毗邻吐鲁番西大寺、吐鲁番新城，交通便捷。



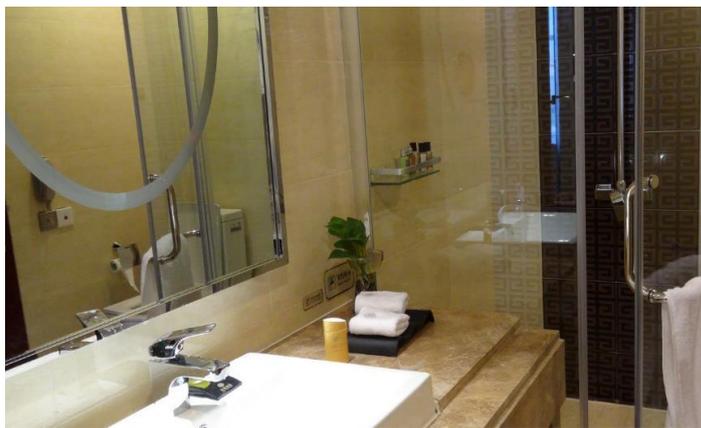
hooray\_j 摄

地址：吐鲁番市新城路西门村 888 号

电话：0995-7685927

#### 西游酒店

西游酒店是按三星级标准建设的酒店，是鄯善县内最好的酒店，地处鄯善县新城区繁华地段，临近国道，交通便利。



wen 摄

地址：吐鲁番市鄯善县新城东路 2965 号

电话：0995-8363779

#### 交通宾馆

宾馆位于吐鲁番市中心，临近新拓商城、吐鲁番地区客运中心、吐鲁番市最大的灯光夜市，地理位置优越，交通便利。

地址：吐鲁番市内老城西路 230 号

电话：0995-6258008

### 经济型酒店

#### 白驼青年旅舍

一对 80 后小夫妻开办的青旅，位于吐鲁番市中心，交通方便周围有特色的当地维族餐馆、商店、夜市。房间宽敞恬静，干净整洁，一应设备俱全。

地址：吐鲁番市柏孜克里克路 55 号

电话：15609955676



### 如家快捷酒店

如家快捷(吐鲁番高昌路铜锣湾广场店)坐落在吐鲁番市商业中心铜锣湾广场4楼,距离人民广场仅咫尺之遥,交通便利。



Ashila@花月·海摄

地址:吐鲁番市高昌路529号铜锣湾广场4楼

电话:0995-8706666

### 格林豪泰快捷酒店

格林豪泰快捷酒店(吐鲁番西环北路店)距市中心约4公里,距吐鲁番葡萄沟景区约3.5公里,距高昌古城约8公里,门口有多路公交车,交通便利。



Anz-i 摄

地址:吐鲁番市西环路68号

电话:0995-8709998

### 新站快捷酒店

酒店位于吐鲁番市高昌北路,临近儿童公园、葡萄沟风景区,交通便捷;酒店客房舒适整洁,设施齐全。

地址:吐鲁番地区吐鲁番市高昌北路216号

电话:0995-6267808

## 美食

### 特色食品

#### 抓饭

抓饭,维吾尔语称“波劳”,是维吾尔、乌孜别克等民族人民喜爱的一种饭食,多净手掇食。抓饭营养丰富,具有食补的功效。以手抓骨,肉烂饭香,入口极香。



js\_dandan 摄

#### 葡萄

新疆葡萄甲天下,其中又以吐鲁番的葡萄最负盛名。因为独特的地理环境,吐鲁番的葡萄品种多,味甜,作为代表的无核白葡萄的含糖量可高达22%-24%。



Clemson 摄

#### 薄皮包子

薄皮包子,是维吾尔族人民喜爱的美味食品,选用上好的料羊肉做馅而成。这种包子色白油亮,皮薄如纸,肉嫩油丰,伴有新疆洋葱浓郁的香甜味,爽口好吃。





Melinda ^.^ 摄

### 帕尔木丁

维吾尔族人民传统的风味食品。使用面粉、肥羊肉、炼羊油、洋葱、鸡蛋、精盐、孜然粉、胡椒粉等原副料，在馕坑烤制而成。成品色泽黄亮，皮酥脆，肉鲜嫩，咸中带甜。



Jerry 摄

### 穆塞莱斯

新疆维吾尔群众喜欢的一种饮料，完全是用鲜葡萄为原料酿成的汁，但并不算是现代所指的葡萄酒。木赛莱斯呈淡咖啡色，味微酸甜，气味芳香，是营养丰富的上等补品。

### 烤羊肉串

烤羊肉串在吐鲁番是最有名的民族风味小吃，选用精瘦的羊肉，撒上孜然粉等调料，用炭火烤制。烤好的肉串肉色红润，外焦香，里软嫩，咸鲜微辣，有一股孜然特殊香味。



avlxyz 摄

### 清炖羊肉

维吾尔族最具原始风味的传统饮食之一。将新鲜羊肉剁成大块，下锅炖，水沸后去浮沫，一般只放盐和洋葱。炖好的汤味道鲜美且营养丰富。



avlxyz 摄

## 餐厅推荐

### 丝路餐厅

正宗新疆菜，拌面好吃地道，价格公道。



moleculea 摄

地址：吐鲁番市柏孜克勒克路 115 号

电话：0995-8510189

### 麦格来美食城

吐鲁番市区新疆菜比较全的地方，环境整洁，服务虽粗糙但速度能跟上。菜干净、地道。烤羊肉系列肉质鲜嫩，味道浓郁。



avlxyz 摄



地址：吐鲁番市柏孜克里克路

电话：0995-8511066

### 小绵羊手抓肉

以汤饭著名，汤饭内有羊肉片、土豆丁、面片等，卖相一般，但口味很好，羊肉不膻、面片筋道。

地址：吐鲁番城区柏孜克勒克路

电话：0995-8511908

### 彭师傅牛肉面馆

吐鲁番的老字号，生意一直很好。牛肉面碗大、汤鲜、肉嫩，值得尝试。



faungg's photo 摄

地址：吐鲁番市绿洲中路 195 号

### 艾尔西丁铛铛烤全羊快餐厅

小有名气的一家餐厅，烤肉又嫩又香，食材熟而不烂，十分美味。

地址：吐鲁番城区西大街

## 备忘录

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## 购物

### 特色产品

#### 红花

又名草红花，是一种有广泛用途的作物，花色鲜艳，可种于庭院，供人观赏；花朵具有活血通经、去瘀止痛的功能。



freakpower 摄

#### 帕拉孜

维吾尔族传统工艺品，用彩色羊毛纺织编织而成，图案多为各种几何形的组合体，可用作地毯、床毯、装饰品等。

#### 葡萄干

吐鲁番的葡萄干多是选用无籽、含糖量高的吐鲁番无核白葡萄，在荫房中晾制而成。这种葡萄干果粒色泽碧绿鲜艳，果肉柔软，食之酸甜可口，色味俱佳，为国内干果中之珍品。



tsc\_traveler 摄



## 哈密瓜

吐鲁番的哈密瓜大多为哈密瓜中的精品，呈长卵形，皮色鹅黄透红，网纹细密全，外观诱人，肉色浅桔，肉质细松脆、蜜甜微香。



Elaphurus 摄

## 罗布麻

罗布麻性微寒，味苦甘，能清热降火，主治头痛、眩晕、失眠等症；叶含罗布麻甘，具有强心作用，制成罗布麻茶、罗布麻药片和罗布麻烟等可治疗高血压等症。



Matt Lavin 摄

## 英吉沙小刀

新疆的小刀兼具实用性与观赏性，而英吉沙是最著名的小刀产地之一。这里的小刀具有浓郁的中亚特色，分为直刀和弯刀，多为牛皮套，美观实用。



oh contraire 摄

## 购物场所

### 吐鲁番百货大楼

吐鲁番百货大楼是一座综合性商业大楼，位于市区繁华地段，周围商场、饮食、娱乐场所林立，交通便利，是吐鲁番地区的著名商业购物中心。

地址：吐鲁番市老城西路 119 号附近

电话：0995-8522127

### 滨沙购物广场

滨沙购物广场于 2013 年 9 月开业，是一个集大型超市、百货零售、餐饮娱乐、酒店办公为一体的综合性购物广场。



CurioSEOty 摄

地址：吐鲁番地区鄯善县

### 老城农贸市场

吐鲁番地区最大的商贸及农副产品交易市场，这里销售的地方产品及民族特色商品价廉物美，是旅游者理想的购物场所。



watchsmart 摄

地址：吐鲁番市中心老城路南



## 铜锣湾商业广场

铜锣湾是一家专业经营百货的大型商业广场，主营现代超市、精品百货，同时还涉足高档的餐饮娱乐等项目。



kimaki 摄

地址：吐鲁番市高昌中路 529 号

电话：0995-8522888

## 备忘录

## 娱乐

### 娱乐活动

#### 沙疗

将人深埋在沙子里，利用沙子自然的温度，使沙子中的微量元素与人体结合后产生出微电磁场，促进人的血液循环，调节机体的整体平衡。



Landrovermena 摄

地址：吐鲁番地区鄯善县库木塔格沙漠公园

#### 歌舞表演

新疆自古就有“歌舞之乡”的美称，吐鲁番身为维吾尔文化的两大中心之一，其音乐、舞蹈等都独具魅力。



quinn.anya 摄

#### 麦西来甫

这是一种歌舞和民间娱乐融为一体的娱乐形式，参加的人数不限，一般在节假日或傍晚休息时举行。人们聚集在广场上，吹拉弹唱、表演杂技魔术、跳舞娱乐。





DPerstin 摄

### 吐鲁番葡萄节

葡萄节集旅游、经贸、文化为一体，期间举办专题文艺晚会、民族歌舞、消夏晚会、名优葡萄酒品尝会、风味小吃一条街、商业一条街、葡萄瓜果一条街等各种丰富多彩文化活动。

时间：每年8月下旬

地址：吐鲁番市内

### 达瓦孜高空表演

维吾尔族一种古老的传统杂技表演，多在露天进行，其特点是把多种多样的杂耍技艺搬到数十米高空的绳索或钢丝上演练，表演兼有体育和杂技的双重特点。



ckyen.rm 摄

## 娱乐场所

### 夜市

在白日里的酷热消散后，到夜市品尝喷香的烤羊、烤鸡，喝新疆本地的啤酒，是旅行中不可错过的一项娱乐。



STATIC6 摄

地址：吐鲁番市柏孜克里克路天马家园超市前

### 西部酒城

西部酒城不仅是一个酒吧，同时还是一座小型葡萄博物馆。可以在品尝葡萄酒和鲜榨葡萄汁的同时，去了解吐鲁番种植葡萄、酿制葡萄酒的历史。



小小小米 摄

地址：吐鲁番市近郊葡萄沟

### 真爱 KTV

纯量贩的 KTV，装修很好，环境温馨，适合同学、朋友聚会。



MattHartzell 摄

地址：吐鲁番市绿洲中路（中级法院左侧 50 米）

电话：0995-8535555



