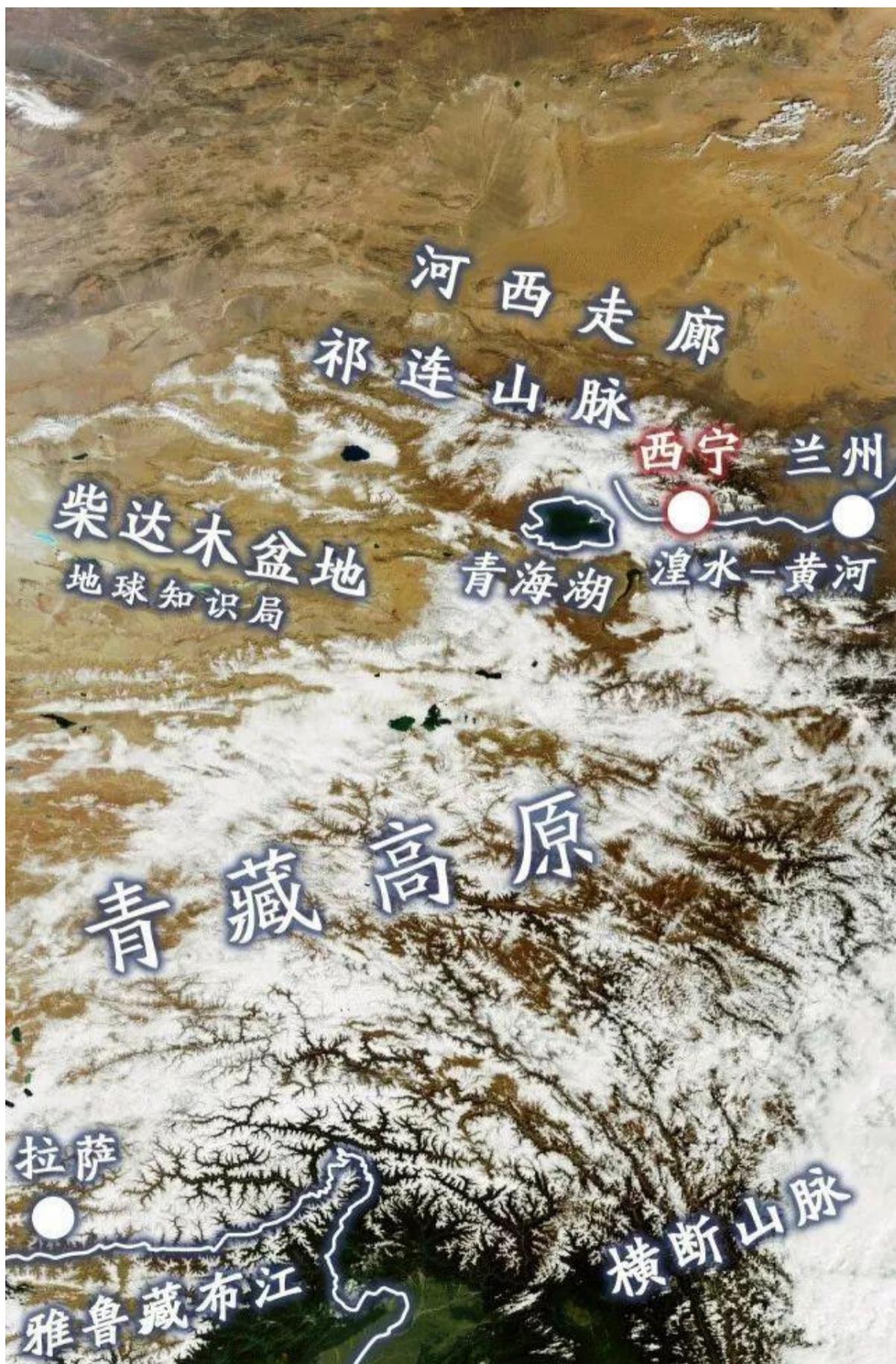


中國夏都 大美西寧



“玉关青海今安在，麦野桑村送此生。”陆游曾写下这样的诗句。诗人昌耀的《边关：24 部灯》，用文字在这里树立了一座通天塔，不同时代的文艺青年都在这高原城市留下了别样的咏叹。今天的边走边看，将带大家领略这座城市的迷人风情，品一杯青稞美酒的醇厚……

有这么一个城市，夏季凉爽宜人的气候让它获得了“中国夏都”的美称。在汉文化圈边缘的它，在两千多年历史中也先后成为汉、羌、鲜卑、藏、蒙古、回等各

族竞逐之地。

这座城市就是西寧，西寧位于青海省东部、湟水中游河谷盆地，是青藏高原的东方门户，古“丝绸之路”南路和“唐蕃古道”的必经之地，自古就是西北交通要道和军事重地，素有“西海锁钥”、“海藏咽喉”之称。

西寧的位置恰好就在湟水河谷的核心地带：湟水（西川）与其两支流南川河、北川河在此汇流，冲击形成了流域内最大的西寧盆地。

从西寧开始一路向东的湟水谷地则谷窄山险，乐都、民和等盆地可利用土地规模远不及西寧盆地，而小峡和老鸦峡等天险又对人类活动造成阻隔，因此西寧成为了湟水流域最适合居住的地区。

再加上海拔 4500 米以上的青藏高原里，有这样一个海拔只有 2200 多米的盆地，更加成为了人们迁居于此的理由。这一切有利条件使得西寧能够在历史前进的车轮下逐渐成长为区域内的政治、经济和文化中心。

随着青海旅游知名度的提升，来青海旅游的人逐年增多。

很多人都深受纪录片里玻利维亚那神秘的天空之镜乌尤尼盐湖吸引，茶卡盐湖成了很多游客西北之行的重头戏之一。

茶卡盐湖，又被称为茶卡，位于青海省海西蒙古族藏族自治州乌兰县茶卡镇境内，湖面海拔为 3059 米。该湖湖水富含钠盐，盐层较厚，贴近湖面，盐湖的边缘呈放射状展布的茶卡河、莫河、小察汗乌苏河等河水直接入湖，并且在湖区东部泉水发育，以地下水的形式补给茶卡盐湖湖盆。

茶卡盐湖以其生产、旅游两相宜而在国际国内旅游界和青藏高原风光游中享有较高知名度，它与同塔尔寺、青海湖、孟达天池齐名，被称作“青海四大景”，同时还被国家旅游地理杂志评为“人一生必去的 55 个地方”之一。

仲夏到初冬是草茂羊肥的黄金季节，也是吃最鲜嫩可口的手抓羊肉的好时机。“手抓”是青海高原上有独特风韵的吃法，在全国也颇有声誉。一盘羊肉，肉赤膘白，肥而不膻，色泽诱人，用刀割吃，虽然吃得嘴油的手滑，但仔细品味，爽而不腻，油润肉酥，质嫩滑软，滋味不凡。

酸奶大家并不陌生，市面上也有着各式各样的酸奶在售卖，但是青海本地的酸奶与市面上大家常见的酸奶略有不同，青海的酸奶有一层金黄色的奶皮且很浓厚，需要用勺子吃。而且它的香醇鲜嫩也是各大超市售卖的酸奶所不能比的，入口醇香让人回味无穷。来到西寧怎么能错过呢？

爱吃羊肉的童鞋要注意了，炕锅羊排中的主料羊排来源于西北的草原，不腥不膻、温润肥美，配料土豆、玉米、手擀粉外加孜然、辣椒丝、葱等各种香辛料，还未出锅香味已经飘向远方，让人垂涎。您问我哪家好吃？这个真的是西寧的每一家都好吃啊。

尕面片是青海人面食中最普遍而又很独特的家常饭，相当于华北地区的揪面片。在经历了漫长岁月之后，不论是城镇还是农村，尕面片成为了普及又享有盛名，品种繁多，滋味各殊的独特面食了。按尕面片形状、配料和烹饪方法不同，有做工细致纤小玲珑的“指甲面片”、“雀儿舌头”；有不带汤而用炸酱拌吃的“烩面片”。