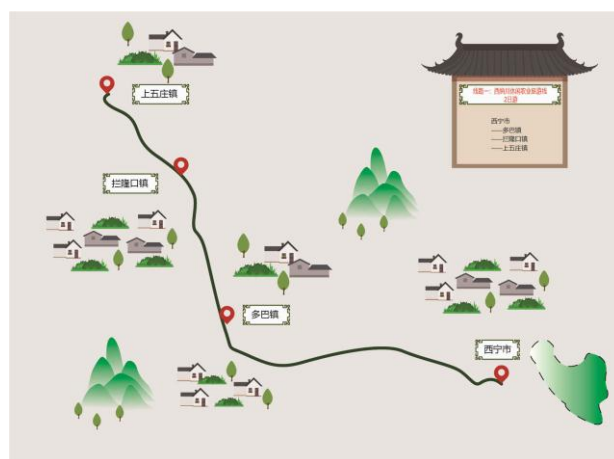


29 青海

线路一：西纳川休闲农业旅游线

西宁市——多巴镇——拦隆口镇——上五庄镇（2日游）

乡村旅游点：黑嘴村、大掌村、玉拉村、慕容古寨、卡阳村、尼麻隆村、包勒村 住宿：青海高原酪馏影视文化村（慕容古寨）



从西宁出发途径黑嘴村和大掌村，到达玉拉村体验千栋温棚采摘；然后到达慕容古寨体验传奇鲜卑文化，参观传统古法酿酒工艺，品尝特色民俗餐饮；接着来到卡阳村，可在18公里户外木栈道上徒步，体验700米高山水滑道、越野摩托车道、恐龙主题自然科普基地等多个项目；再接着，来到泥麻隆村，参观草药藏药种植基地，购买新鲜药材；最后，到包勒村体验稻草人“网红村”带来的童真快乐，品尝农家自酿酸奶、

农家土鸡、锅盔、酿皮等乡村美食。

线路二：小南川河湟历史遗迹、民间文化旅游线

西宁市——上新庄镇——土门关乡——田家寨镇——西宁市（2日游）



乡村旅游点：黑城村、加牙村、贾尔藏村、上山庄村、田家寨村（千紫缘）、窑洞村 住宿：上山庄村

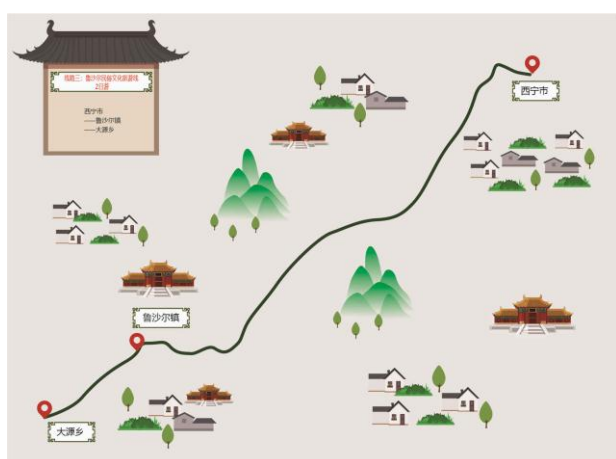
从西宁出发到达黑城村，可参观明长城遗址、传统村落；接着，来到加牙村，参观民族藏毯加工生产流程，购买藏毯手工艺品；再前往贾尔藏村，体验特色民俗—皮影戏，参观传统油坊、磨坊，并参与体验传统榨油、磨面技艺，参观传统庄廓、

历史老宅；继续前往上山庄花海，可观赏全国最美的十大花海；然后，到达田家寨千紫缘，参观西北首个太空植物博览园，观赏田园种植，体验休闲乡村，参观特色种植示范区、青少年科普教育创新区，采购枸杞芽茶等特色乡村旅游产品；最后，到达窑洞村，体验蔬菜温室种植采摘。

线路三：鲁沙尔民俗文化旅游线

西宁市——鲁沙尔镇——大源乡——西宁市（2日游）

乡村旅游点：陈家滩村、莲花湖、香巴林卡户外烧烤营地、八瓣莲花非遗展示中心、鲁沙尔连片农家乐、阳坡村 住宿：八瓣莲花非遗展示中心



从西宁出发来到塔尔寺大景区莲花湖，可环湖徒步观光、欣赏湖景；接着来到香巴林卡，参观 AAAA 级景区藏文化馆，体验香巴林卡特色民俗酒店；再接着来到八瓣莲花非遗展示中

心参观八个非遗项目，了解堆绣、皮影等文创产品，体验非遗文化；然后前往阳坡村，路上会路过鲁沙尔连片农家乐，可以稍事休息，品尝农家美食；最后到达阳坡村，参观国家级非物质文化遗产铜银器民间工艺，观赏大源万亩油菜花海。

线路四：穹沟片区民俗文化旅游线

西宁市——大通县朔北乡——西宁市（2日游）

乡村旅游点：代同庄村、八寺崖村、边麻沟村、东至沟村、多隆村 住宿：边麻沟花海景区



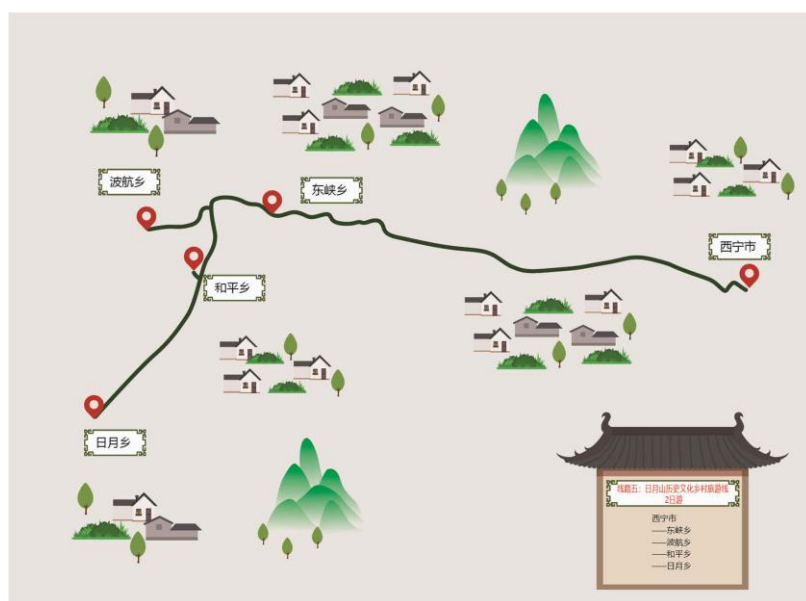
从西宁出发，到达朔北乡代同庄村，游览可可西里工业旅游区及民俗博物馆、体验星星农家院等农家乐集中区；接着，路过八寺崖村，沿途观赏美丽乡村建设成果，到达边麻沟村、

东至沟片区,体验边麻沟花海 AAA 级旅游景区和五星级乡村旅游接待点,可以漫步花海和羊驼亲密接触,还可以带着小朋友在儿童游乐区欢乐玩耍;最后,来到多隆村农家乐片区,体验当地特色农家美食。

线路五: 日月山历史文化乡村旅游线

西宁市——东峡乡——波航乡——和平乡——日月乡——西宁(2日游)

乡村旅游点: 下脖项村、麻尼台村、城关镇、小高陵村、尕庄村、兔尔干村、日月村 住宿: 兔尔干村



从西宁出发来到湟源县东峡乡,可在下脖项村、麻尼台村、城关镇等乡村旅游接待点聚集区体验当地的湟源特色美食;稍作休息后,整装出发前往小高陵村,体验红色文化,参观红色纪念馆,缅怀革命先烈,观赏小高陵梯田的壮美风光;接着,来到尕庄村,游览宗家沟 AAA 级景区,赏昆仑文化,体验省内

首家玻璃栈道，观赏自然风光；最后，到达兔尔干村，参观兔尔干传统村落，体验获得建设部第二届田园建筑二等奖的二十四庄廓，住宿休息。

线路六：环夏都乡村旅游线

西宁市——湟中县李家山镇柳树庄村——西宁（1日游）

乡村旅游点：柳树庄村云谷川印象小镇、和园、朱家庄、杨沟湾农家乐

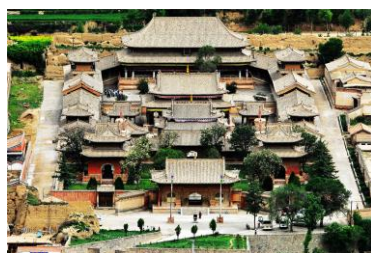


从西宁出发，到达柳树庄村，体验依托传统村落自然田园风光，以民俗民居、青海卡约文化开发为主题打造的“云谷川印象小镇”乡村旅游示范区，这里集卡约文化、特色餐饮、娱乐体验、休闲度假和生态观光农耕农事体验等为一体，可赏美景、品美食、拍美照；接着，来到三星级乡村旅游接待点和园，

游览园区美景，品尝烤全羊，体验自助烧烤的乐趣，还可以钻进蒙古包，体验民宿特色餐饮；最后，来到朱家庄、杨沟湾农家乐片区，体验特色农家乐。

线路七：醉美海东乡村生态旅游线

西宁——互助——扎碾公路——乐都——西宁（3日游）



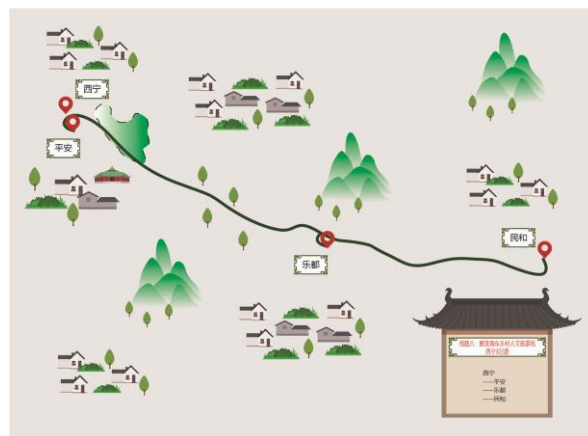
乡村旅游点：小庄村、纳顿庄园、卓扎滩村、麻吉村油嘴湾花海农庄、互助北山景区、扎隆沟村。卯寨景区、瞿昙寺、柳湾彩陶博物馆、南凉古城土族园、朵巴营村 住宿：纳顿庄园、互助北山景区、乐都

从西宁出发到国家 5A级旅游景区互助土族故土园游览，体验土族民俗文化、欣赏土族民俗特色歌舞、原生态土族婚礼等；通过天佑德·中国青稞酒之源工业游体验青稞酒文化；赴

威远镇卓扎滩原生态景区、东和乡麻吉村油嘴湾花海农庄、互助北山景区、扎隆沟村等感受特色乡村旅游，体验玻璃栈道、悬崖秋千、蹦蹦云、休闲温泉小木屋等原生态休闲旅游项目，品尝土乡特色美食；赴乐都瞿昙寺、柳湾彩陶博物馆，感受厚重的卡约文化、齐家文化历史；赴南凉古城土族园、朵巴营村体验旅游扶贫项目，感受乡村振兴中旅游的力量。

线路八：醉美海东乡村人文旅游线

西宁——平安——乐都——民和——西宁（3日游）



乡村旅游点：平安驿河湟民俗文化体验地、石碑村、庄科村、洪水泉清真寺，柳湾彩陶博物馆、乐都卯寨景区、峰堆洋芋花海、瞿昙寺（药草台）、乐都南凉古城土族园、民和牡丹

休闲园、永录民俗博物馆、喇家国家考古遗址公园、禹王峡景区、七里花海景区、排子山景区 住宿：乐都、民和

从西宁出发赴平安驿河湟民俗文化体验地，品特色美食，赏河湟民俗；到石碑村体验高空玻璃水漂的快感，品尝石碑面片的清香；到庄科村感受野外烧烤的乐趣，到洪水泉清真寺探访高超的砖雕木雕技艺，观民族团结展馆。赴柳湾彩陶博物馆感受千年彩陶流成了河，赴乐都卯寨景区赏花游水过网红桥，赴瞿昙寺（药草台）游览小故宫了解历史文化，赴乐都南凉古城土族园品尝土乡特色美食、住土乡特色民宿，赴民和县参观喇家国家考古遗址公园，探寻喇家遗址史前灾难的秘密，感受震撼人心的灾难瞬间。赴七里花海景区游山观景赏花，体验高空索道、悬崖秋千、玻璃水滑道等休闲娱乐项目。喝七里寺药泉水，赴禹王峡景区赏三川黄河水利风景区黄河美景，追寻大禹治水的传说和故事。赴永录民俗博物馆，游览青藏高原最大的民间民俗博物馆。

线路九：醉美海东黄河文化旅游线

西宁——民和——循化——化隆——平安——西宁（4日游）

乡村旅游点；南垣牡丹园、七里寺花海景区、古鄯山庄村、满坪大庄村（永录康格达景区）、官亭喇家民俗村（喇家国家考古遗址公园）、禹王峡景区、孟达天池、乙日亥村花海、夜游循化黄河景观带（坐船）、情人桥、清水湾、撒拉尔印象城、撒拉尔故里民俗文化园、骆驼泉、三兰巴海村、班禅故居、化

隆阿河滩撒拉族民俗村、红光村、撒拉尔水镇、群科水域（群科拉面小镇）、夏琼寺、本康沟村、石碑村、庄科村、洪水泉清真寺、平安驿河湟民俗文化体验地 住宿：平安、民和、循化、化隆、群科



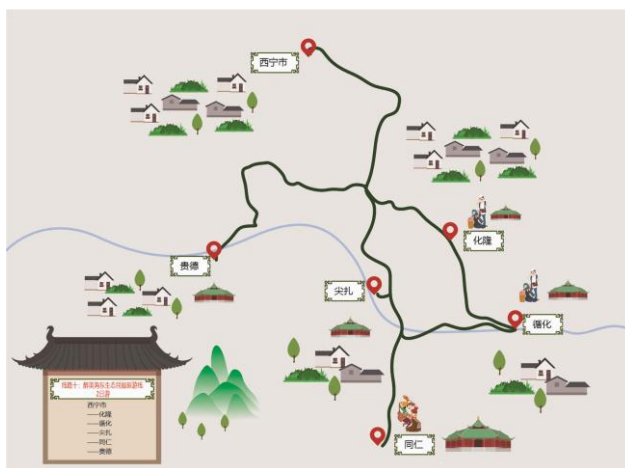
从西宁出发到民和南垣牡丹休闲园游览，可赏国色牡丹，品牡丹茶、酌牡丹酒、尝牡丹油食品等；赴七里花海景区，可游山观景赏花，体验高空索道、悬崖秋千、玻璃水滑道等休闲娱乐项目，喝七里寺药泉水，品尝特色乡村美食；赴永录康格达景区，可游览青藏高原最大的民间民俗博物馆——永录民俗博物馆，欣赏明清时期名贵木材家具，体验河湟农耕文化；赴喇家国家考古遗址公园，可探寻喇家遗址史前灾难的秘密，感

受震撼人心的灾难瞬间，可追寻民和悠久的面食文化历史，领略被称为世界上最长的狂欢节——纳顿，以及土族人民独特的民俗风情；赴禹王峡景区，可赏三川黄河水利风景区黄河美景，追寻大禹治水的美丽传说；赴循化县，可游览全国三大天池之一的孟达天池，感受大自然的鬼斧神工，参观天下黄河第一湾清水湾，在骆驼泉、撒拉儿故里感受撒拉族东迁史的美丽传说，品尝撒拉族特色美食，参观十世班禅大师额尔德尼确吉坚赞诞生地班禅故居；赴红光村，可参观全国唯一一座由西路红军修建的红光清真寺、西路红军纪念馆，在撒拉尔水镇参观体验黄河水上旅游项目。赴化隆县阿河滩撒拉族民俗村，可参观国家重点文物阿河滩清真寺，体验撒拉族民俗文化、品撒拉族美食；赴群科拉面小镇，可品美食、赏杏花、采摘水果；到安达其哈花海，可赏花赏景、戏水垂钓、品美食、看大天鹅、体验黄河文化；到本康沟乡村旅游示范村，可品农家美食、体验农家返璞归真的质朴生活，到夏琼寺，可感受一下藏传佛教格鲁派创始人宗喀巴的发祥地，领略“九曲黄河”的壮观和大自然的美妙；到雄先国家级森林公园岗山景区，可感叹大自然的鬼斧神工，领略藏传佛教文化的博大精深。赴平安驿河湟民俗文化体验地，可品特色美食，赏河湟民俗；到石碑村，可体验高空玻璃水漂的快感，品尝石碑面片的清香；到庄科村，可感受野外烧烤的乐趣；到洪水泉清真寺，可探访高超的砖雕木雕技艺，观民族团结展馆。

线路十：醉美海东生态民俗旅游线

西宁——化隆——循化——尖扎——同仁——贵德——
西宁（2日游）

乡村旅游点：科木其村、安达其哈、德吉村、阿河滩撒拉族民俗村、吾屯上下村、团结村、松巴村 住宿：化隆、同仁、西宁



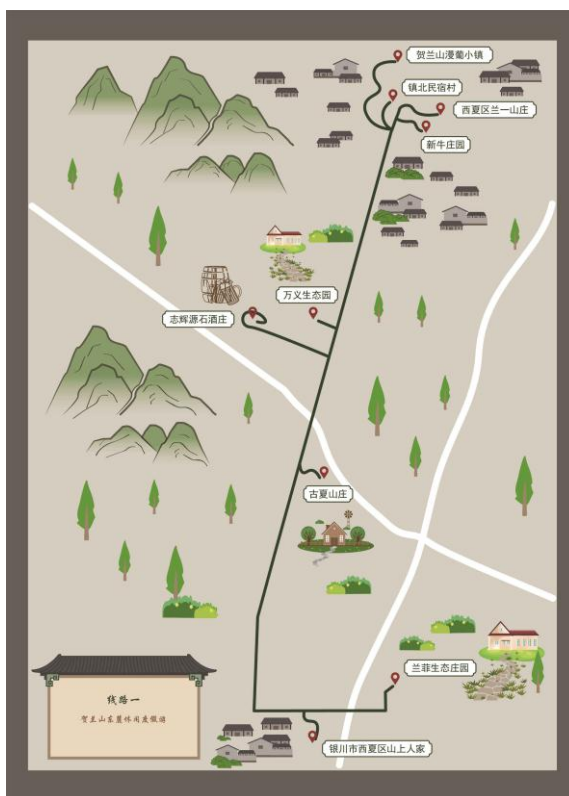
从西宁出发到化隆群科科木其村、安达其哈村，可游花海、观黄河美景、品黄河美食（特色虹鳟鱼、群科特色土璇鸡）；赴德吉村，可游览高原小三亚黄河美景；赴阿河滩撒拉族民俗村，可参观国家重点文物阿河滩清真寺、体验撒拉族民俗文化、品撒拉族美食、观黄河美景；赴撒拉儿故里、骆驼泉景区，可感受撒拉族东迁史的美丽传说，品尝撒拉族特色美食，参观十世班禅大师额尔德尼确吉坚赞诞生地班禅故居；赴红光村，可

参观全国唯一一座由西路红军修建的红光清真寺、西路红军纪念馆；在撒拉尔水镇，可参观体验黄河水上旅游项目。

30 宁夏

线路一：贺兰山东麓休闲度假游

银川市西夏区山上人家→兰菲生态庄园→古夏山庄→志辉源石酒庄→万义生态园→西夏区兰一山庄→新牛庄园→贺兰山漫葡小镇→镇北民宿村



山上人家：占地面积 17 亩地，建筑风格独具特色。其中，餐饮区占地 12 亩地，院内为成年游客提供了颇多城乡传统游戏，如拔河、踢沙包、跳皮筋、滚铁环等，让人们追寻儿时的记忆。民宿区有 20 多间客房，其装修具有摩洛哥风格，充满异国情调。菜品以当地的山珍野味为主要特色，如油炸山蝎子、贺兰山紫蘑菇炖土鸡、烤全羊、各种野菜等。除此之外，室内