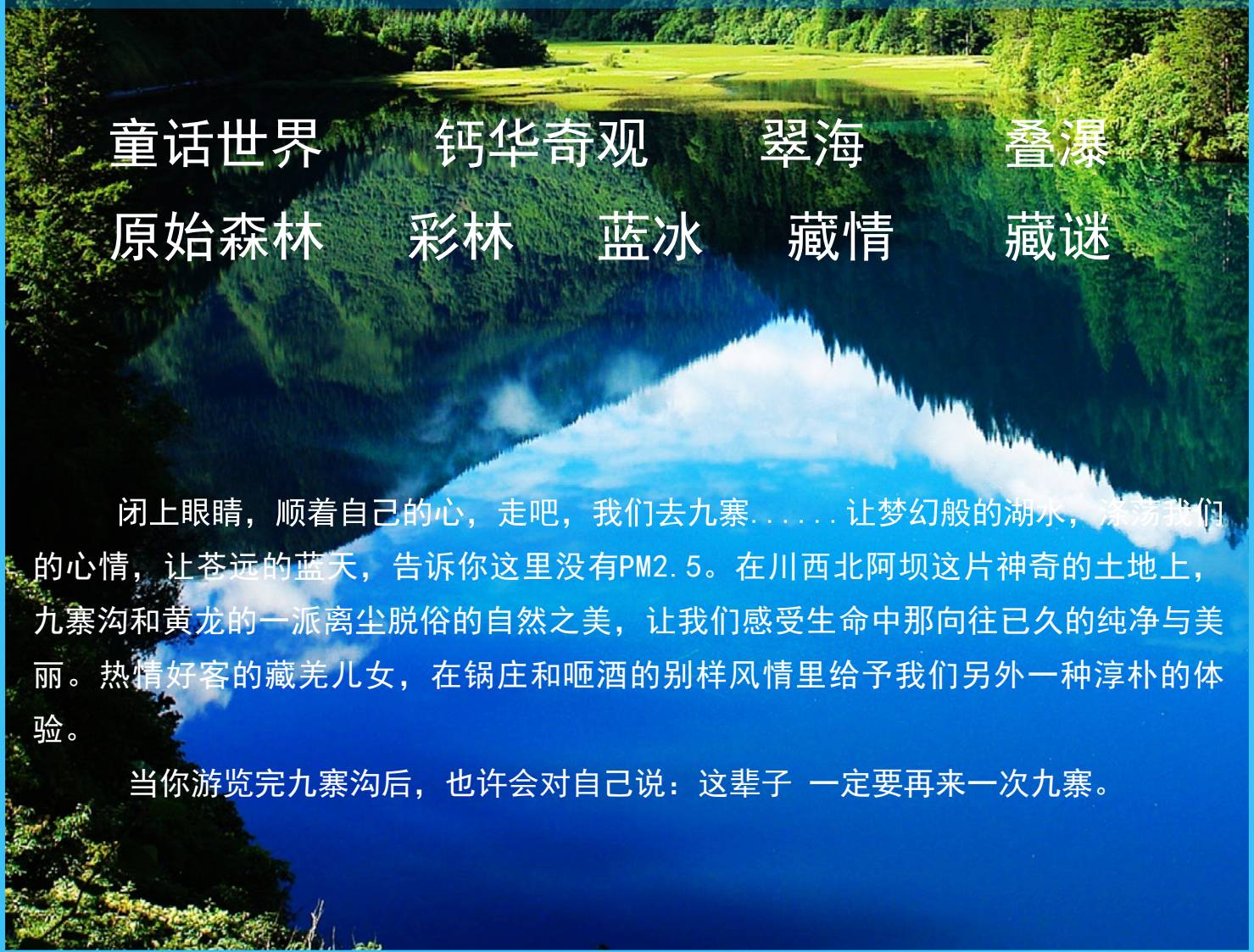
阿坝旅游
ABATOUR.COM

九寨沟

（官方旅游攻略第一版）

一个美de让人失语的地方



童话世界　钙华奇观　翠海　叠瀑

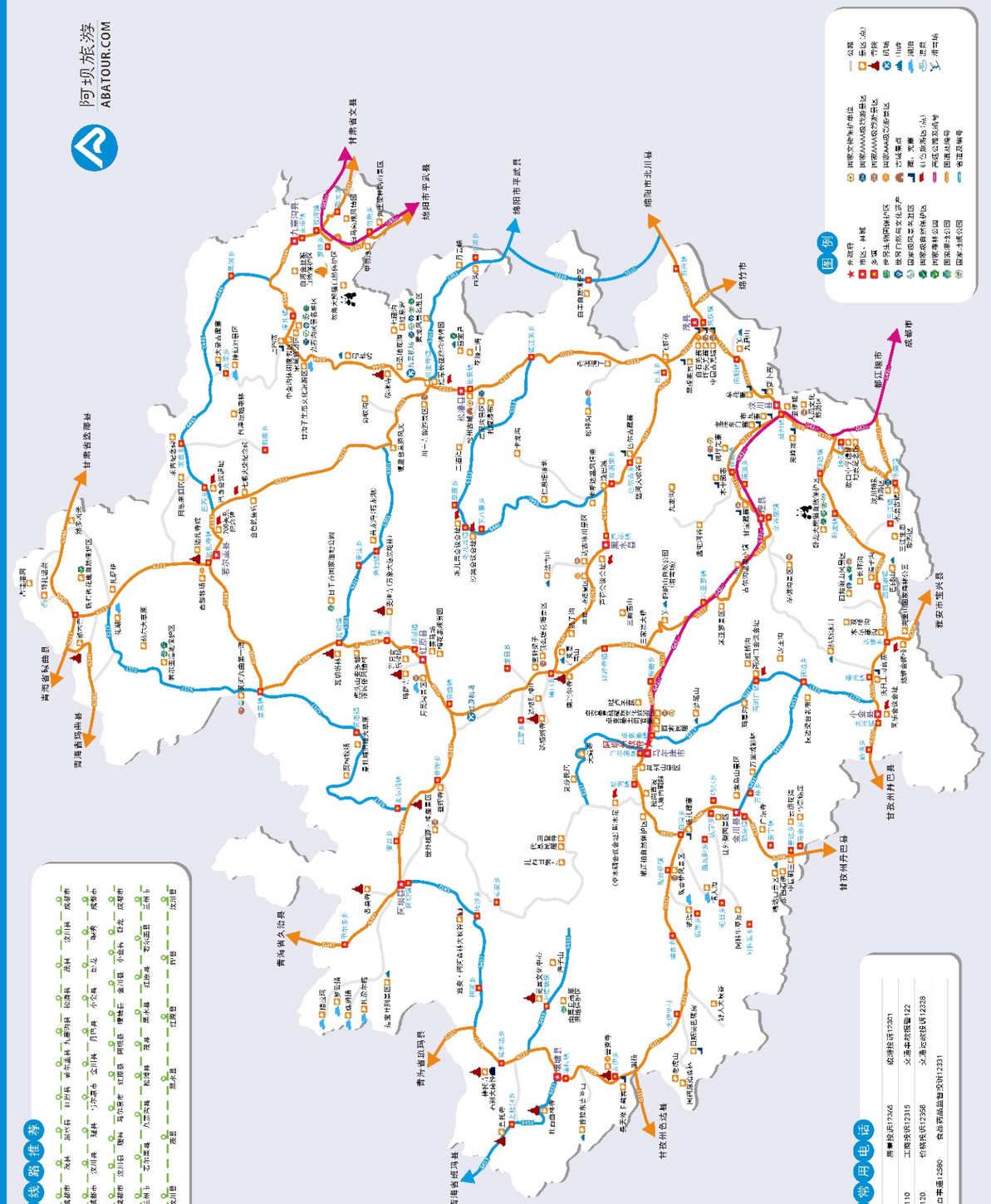
原始森林　彩林　蓝冰　藏情　藏谜

闭上眼睛，顺着自己的心，走吧，我们去九寨……让梦幻般的湖水，涤荡我们的心情，让苍远的蓝天，告诉你这里没有PM2.5。在川西北阿坝这片神奇的土地上，九寨沟和黄龙的一派离尘脱俗的自然之美，让我们感受生命中那向往已久的纯净与美丽。热情好客的藏羌儿女，在锅庄和咂酒的别样风情里给予我们另外一种淳朴的体验。

当你游览完九寨沟后，也许会对自己说：这辈子 一定要再来一次九寨。

阿坝州全域旅游导览图

阿坝旅游 ABATOUR.COM



九寨沟景区旅游导览图

目　　录

02. 地图

05. 走近九寨沟\旅行亮点\主要景点

10. 周边景点

11. 交通

12. 酒店指南

14. 美食

15. 特产

16. 娱乐\活动

17. 实用信息\行程推荐

走近九寨沟

九寨沟位于四川省阿坝藏族羌族自治州九寨沟县漳扎镇，距离成都414公里。九寨沟因有九个藏族村寨而得名，以翠海、叠瀑、彩林、雪峰、藏情、蓝冰“六绝”著称，因景色如“人间仙境 童话世界”般而闻名于世。

最佳旅游季节

九寨沟：　夏：6-8 月　　看翠海

秋：10月中下旬　　观彩林

冬：1月中下旬　　赏冰雪

旅行亮点

九寨沟：春来冰雪消融，春水泛涨；夏时绿荫围海，叠瀑飞下；秋至红叶遍山，彩林满目；冬来宁静洁白，冰瀑如玉。九寨沟的美景四季不断、各有不同。

主要景点

九寨沟

海拔2000米（沟口）~3100米（长海），遍布原始森林，沟内分布108个湖泊，有“童话世界”之美誉。九寨沟主沟呈“Y”字形，由树正沟、日则沟、则查洼沟三条主沟构成，总长50余公里。

景区门票 **（最新政策以景区官方发布为准!）**

景区	票类	旺季（4.1-11.15）	淡季（11.16-次年3.31）
九寨沟	门票全票	220元	80元
	门票优惠票	110元	40元
	观光车票	90元	80元

阿坝旅游 ABATOUR.COM | 九寨沟官方攻略

树正沟

树正沟是“丫”字形下面的那条沟，是从沟口至诺日朗瀑布这一段。这里有神奇诡秘的海子，多姿多彩的滩流，栈桥点缀其间的群海、群瀑，气势雄伟的大瀑布，原始的磨坊，摇曳的经幡，使人目不暇接。

树正沟最佳拍摄时间

树正沟主要在靠西面的公路上向东拍，故最好上午拍摄，这样在侧逆光下背景较深黑，有利于突出主体。

树正沟主要景点

★　荷叶寨

是进沟的第一个藏寨，也是九寨沟中最大的一个藏族村寨，村寨多以藏族民居为主。

★　盆景滩

盆景滩是一片钙华滩流，流水淙淙的浅滩上长满了野草，白杨、杜鹃、松、柏、柳等乔灌木也群居其间。碧莹的水在林间潺潺流过，林中树木风姿飘逸，千姿百态，仿佛山神在清流中精心放置了一个个巧夺天工的盆景。

★　火花海

火花海水深9米，湖面湛蓝，波平如镜，四周丛林茂密，重重的翠绿之中，晶莹的海子被衬托得像是一块晶莹剔透的翡翠。 每当晨曦初照，湖面波光粼粼，如同千万朵火花在水中跳动不止。

★　树正群海

树正群海前后连绵数里，上下高差近百米，由19个大小不同的海子呈梯田状群集而成。在这些大大小小的海子之间，长满了柳、杨、松、杉等乔木以及种类众多的灌木丛。树木绿得青翠，海子蓝得浓稠，叠瀑与水花则白得轻盈，一片醉人的景色，被称为“九寨沟的缩影”。

★　树正瀑布

树正瀑布宽67米，高15～20米，是九寨沟四大瀑布（树正瀑布、诺日朗瀑布、珍珠滩瀑布、熊猫海瀑布）中最小的一个瀑布。树正瀑布为多极浑圆状瀑布，因瀑面形似莲瓣而独具风姿。

★　诺日朗瀑布

诺日朗瀑布宽270米，高24.5米，是迄今为止在我国发现的最宽的钙华瀑布。滔滔水流自诺日朗群海而来，从瀑顶树丛中越堤而下，如银河飞泻，水势浩大，声震山谷。冬季，瀑布就成了一幅巨大的冰幔，无数的冰柱悬挂在陡崖之上，成为一个罕见的冰晶世界。

小贴士

诺日朗旅游服务中心位于九寨沟风景区”Y“字形的中心位置，建筑面积 1.2 万平方米。是集景区旅游管理、投诉、救护、治安、消防、旅游纪念品销售、游客休息和餐饮于一体的沟内唯一的综合性服务场所。诺日朗餐厅是九寨沟沟内唯一的餐厅，设有桌餐和自助餐，桌餐有四种标准：1100元/桌，1300元/桌，1600元/桌，1880元/桌；自助餐有三种标准：60元/位，98元/位，138元/位。淡季时景区根据情况可能会减少用餐标准。如不在餐厅用餐，请提前准备好水和干粮。诺日朗中心站也是沟内观光车重点的换乘中转站。

日则沟

日则沟区段是“丫”字形右边的那条沟，是从诺日朗瀑布至九寨沟原始森林这一段，全长18公里。从诺日朗瀑布到箭竹海之间，是九寨沟风景区中的精华部分，在这里分布的海子，有的色彩艳丽，如变幻莫测的万花筒；有的原始自然，如入仙境；有的幽深宁静，如在梦中。

日则沟最佳拍摄时间

日则沟主要拍摄点有镜海、珍珠滩、五花海、天鹅海等，镜海应在

早9点以前或17点以后无风的时候拍摄，珍珠滩瀑布应在上午10 点至14点拍摄，此时段阳光正好斜照在瀑布上，再晚则瀑布全在阴影中。五花海上、下午拍摄均可。

日则沟主要景点

★ 珍珠滩瀑布

从珍珠滩上奔涌而来的水流自悬崖边滚落而下，形成一道宽阔的新月形瀑布，这是九寨沟所有激流中水色最美、水势最急、水声最大的一段。珍珠滩瀑布顶宽162.5米，高21米，最大落差40米。珍珠滩瀑布是电视连续剧《西游记》的拍摄点之一。

★ 熊猫海

海水澄澈、倒影清晰，风和日丽的晴天，蓝天白云下群峰静立，岸边层林相间，波光山影，一派迷离的景象。据说九寨沟的大熊猫最喜欢来这里游荡、喝水、觅食，故而得名。

★ 五花海

九寨沟最艳丽的海子，一湖之中宝蓝、翠绿、橙黄、浅红，似无数块宝石镶嵌成的巨形佩饰，珠光宝气，雍容华贵，五花海面积9万平方米，水深5米。

★ 箭竹海

湖面开阔，水色碧蓝，湖岸四周生长着大量的箭竹，2001年，张艺谋的名片《英雄》曾在此选景拍摄，那绝美的画面摄人心魄。

★ 镜海

镜海的倒影独霸九寨沟，它就像一面镜子，将地上和空中的景物毫不失真地复制到了水里。当晨曦初露，朝霞染红东方天际之时，海水一平如镜，呈现出“鱼在云中游，鸟在水中飞”的奇观。

则查洼沟

则查洼沟是“丫”字形左边的那条沟，是从诺日朗瀑布到长海这一段，它是九寨沟最长的一条沟。则查洼沟岑峦叠嶂，山势挺拔，眺望远方，皑皑雪峰，尽收眼底。

则查洼沟最佳拍摄时间

则查洼沟主要景点为长海和五彩池，长海因是侧光，上、下午均可拍摄，而拍五彩池对光线不是很讲究，但也要注意取景。

则查洼沟主要景点

★ 五彩池

面积5645平方米，水深6.6米，在九寨沟众多的海子中，五彩池素以小巧秀美，色彩绚烂而著称。

★ 长海

九寨沟海拔最高、湖面最宽的海子，海拔3103米，长约7.5公里，平均宽度236.4米，水深44.57米。海子四周森林碧翠，山峰终年积雪。长海四周都没有出水口，但夏秋雨季，水不溢堤，冬春久旱，也不干涸，因此九寨沟人称之为“装不满，漏不干的宝葫芦”。

阿坝旅游 ABATOUR.COM | 九寨沟官方攻略

九寨沟景区内游览线路推荐

1、常规一日游

●上午游览则查洼沟+日则沟

早8点坐观光车进沟→诺日朗中心站下车→换乘往则查洼沟方向观光车→乘车至则查洼沟终点长海下车→游览长海→长海步行至五彩池→游览五彩池→五彩池上车→乘车返回诺日朗中心站→换乘往日则沟方向观光车→乘车至日则沟终点原始森林→不下车→坐车原路返回，途径日则沟的箭竹海下车→箭竹海至镜海一段各个景点逐一游览（此段是日则沟的精华部分）→游览完毕后，返回诺日朗中心站→诺日朗餐厅用午餐。

●中午：诺日朗餐厅用午餐

●下午：游览树正沟

诺日朗中心站步行至诺日朗瀑布→游览诺日朗瀑布→返回诺日朗中心站乘车→犀牛海下车→犀牛海至盆景滩一段各个景点逐一游览（此段是树正沟的精华部分）→盆景滩上车→坐车出沟。

2、深度二日游

●第一天：游览日则沟+则查洼沟。（具体行程同常规一日游上午部分，但时间更充裕。）

●第二天：上午：如果头一天则查洼沟和日则沟还有让你流连忘返的地方，再去一次吧，只要中午12点之前返回诺日朗中心站即可。

下午：游览树正沟。（具体行程同常规一日游下午部分。）

3、摄影线路推荐

●线路一：犀牛海/火花海—长海—五彩池—熊猫海—镜海

早上8点以前赶到犀牛海或是火花海，观察选点，静候阳光的光临。这时候也是水鸟最活跃的时候（要用300 ㎜以上的长镜头才能拍到）；这之后去长海，拍完，再步行到五彩池拍摄；中午休息，下午可以在熊猫海一带拍摄。临近黄昏时，如果无风，可考虑去镜海。

●线路二：天鹅海—箭竹海—熊猫海瀑布—树正群海

搭乘早车赶去天鹅海，拍完之后，乘车至箭竹海，边走边拍；在熊猫海靠山一侧有一条栈道值得一走。途中在熊猫海瀑布处选好角度，也可以拍到漂亮照片；下午可以去树正群海公路一侧的高坡，或是对面的制高点，俯瞰整个树正群海。

4、扎如沟科考线路

扎如沟区段是九寨沟内第四条游览路线。南北长17公里，东西宽14公里，面积为106平方公里。沟口海拔2026米，沟内扎依扎嘎神山为最高峰，山顶海拔4528米，是当地居民的圣地。扎如沟不同于以往的观光性旅游，主要是针对徒步、科考、探险、露营的游客。游客进沟后向东步行游览，一般游览宝镜崖到扎如马道部分。

小贴士：

1、九寨沟冬季气候干燥，易引发森林火灾，所以在淡季期间，景区将关闭部分栈道，关闭栈道只影响景点到景点之间的步行游览，并不影响景点观光。淡季关闭的栈道：长海停车场至五彩池栈道、上季节海至则查洼寨栈道、箭竹海至珍珠滩栈道、镜海至树正磨房栈道、黑角桥至沟口栈道。另外，淡季期间原始森林至日则保护站实行封闭式保育，区域内三个景点（原始森林、草海、天鹅海）不对外开放。

2、诺日朗餐厅是九寨沟景区内唯一的餐厅，营业时间：旺季11：00-14：00，淡季11：00-13：30。餐厅提供60元/位，98元/位，138元/位三种自助餐及各档次桌餐。如不在餐厅用餐，可选择自带干粮。

3、诺日朗餐厅和树正沟的树正寨民俗文化村可以买到当地的特色旅游纪念品。

4、乘坐观光车前，请先观察景点地图，再决定您应该坐在观光车的左侧座位还是右侧座位，会有意想不到的惊喜哦。比如，从沟口到诺日朗中心站这一段，您会途经树正沟，树正沟的主要景点都分布在您的左手边，所以您应该上车时选坐左侧的座位。

周边景区

黄龙

黄龙风景区位于四川省阿坝藏族羌族自治州松潘县境内，为国家5A级旅游景区，已列入《世界遗产名录》。黄龙主要由黄龙沟、牟尼沟、丹云峡、雪宝顶等景区构成，人们常说的黄龙主要指黄龙沟。黄龙沟的彩池大小共有2300多个，沿沟谷向上，聚集成8群，每群各不相同，独具特色。

景区门票

景区	票类	旺季（4.1-11.15）	淡季（11.16-次年3.31）
黄龙	门票全票	200元	
	门票优惠票	100元	
	上行索道	80元	60元
	下行索道	40元	30元

交通位置：距离九寨沟风景区约120公里，车程约3小时。

推荐指数：★★★★★

甘海子

甘海子位于松潘县和九寨沟县交界处的弓杠岭，在九寨沟到川主寺路边就能够看到。这里四周远山层叠，森林茂密，海子中溪水蜿蜒，芳草萋萋，如天鹅绒地毯铺满大地，夏秋季野花点缀其间，牛羊骡马成群，冬春时则一片深黄，与周围的雪山红叶相映成趣。

门票：无

交通位置：距离九寨沟风景区约25公里，车程约40分钟。

推荐指数：★★★☆☆

神仙池

它位于川西北高原岷山山脉南段九寨沟县大录乡，与九寨沟遥遥相望，景色迷人，拥有许多色彩斑斓的钙华彩池和明丽的高山湖泊。

景区	票类	价格
神仙池	全票	100元
	优惠票	50元
	观光车	70元

交通位置：距离九寨沟风景区63公里，车程约2小时。距甘海子55公里，车程约1小时50分钟。

推荐指数：★★★☆☆

牟尼沟

牟尼沟位于四川省阿坝藏族羌族自治州松潘县境内，距成都三百多公里，占地160平方公里。景区主要以原始森林、高山湖泊、温泉、巨型钙华瀑布、环形瀑布、钙华彩池为主要特色，景区由扎嘎瀑布和二道海两部分组成。山、水、林、在这里巧妙地融为一体。

景区	票类	价格	备注
牟尼沟	扎嘎瀑布全票	70元	扎嘎瀑布、二道海套票价格全票都为100元，优惠票为50元。
	扎嘎瀑布优惠票	35元	
	二道海全票	70元	
	二道海优惠票	35元	

交通位置：距离九寨沟风景区136公里，车程3小时30分钟。

推荐指数：★★★★☆

松潘古城

位于四川省阿坝藏族羌族自治州东北部。松潘，古名松州，四川省历史名城，是历史上有名的边陲重镇，被称作“川西门户”，古为用兵之地。

门票：无（如果登上城楼极目远眺，这个是需收费的哦 ：60元/人）

交通位置：距离九寨沟风景区105公里，车程约2小时40分钟，距九黄机场35公里，车程约45分钟。

推荐指数：★★★☆☆

松潘红军长征纪念碑碑园

红军长征纪念碑碑园位于松潘县川主寺镇元宝山，是为纪念红军长征这一人类史上的奇迹而决定修建的，它不同于其他地区修建的纪念红军长征某一事件或某一战斗的纪念建筑，而是红军长征总纪念碑，省级文物保护单位。

门票：无

交通位置：距离九寨沟风景区90公里，车程约2小时20分钟。距离九黄机场16公里，车程约30分钟。距离松潘古城18公里，车程约25分钟。

推荐指数：★★★☆☆

阿坝旅游 ABATOUR.COM | 九寨沟官方攻略

交　　通

1、乘坐班车（班车出行建议提前订票哦）

(1) 如何前往景区

出发地	目的地	联系电话	地址	班次（以实际发班为）	公里数	票价（单程/返程）
成都茶店子车站	九寨沟口旅游客运中心	028-87506610	成都市西三环路五段289号	每天35班次	435公里	145-280元
成都昭觉寺车站		028-83504125	成都市昭青横路166号	每天2班次	430公里	150-280元
成都新南门车站		028-85433609	成都市新南路2号	每天12班次	437公里	141-346元
成都石羊场车站		028-85316127	四川省成都市武侯区益新大道799号	每天2班次	420公里	141-268元
绵阳平政汽车站		0816-2695355	绵阳市一环路北段46号	每天2班次	340公里	100元

(2) 九寨沟黄龙景区区间班车

出发地	目的地	起点站	电话	地址	班次	公里数	票价
九寨沟景区	黄龙景区	九寨沟口旅游客运中心	0837-7739900	九通阳光大酒店旁距离九寨沟景区步行5分钟	冬季停班，旺季待定	128	70
黄龙景区	九寨沟景区	黄龙景区停车场	无	黄龙景区门口			

(3) 如何返回出发地

出发地	目的地	起点站	电话	地址	班次（以实际发班为准）	公里数	票价
九寨沟景区	成都新南门	九寨沟口旅游客运中心	0837-7739900	九通阳光大酒店旁距离九寨沟景区步行5分钟	每天1班次	420	145
	成都茶店子	黄龙景区停车场			每天5班次	405	143
	绵阳	九寨沟口旅游客运中心			每天2班次	397	100

2、乘坐飞机至九黄机场，再乘车前往景区。

（出租、包车价格为平季价格，旺季价格上浮较高，建议在阿坝旅游网旅游网站上提前预定www.abatour.com）

在旺季成都、重庆、西安、广州、北京、上海、武汉、杭州、长沙、南京、郑州、石家庄、无锡、贵阳等地都有航班直飞九黄机场，淡季一般只有成都、重庆、广州有航班直飞九黄机场，九黄机场位于九寨沟景区和黄龙景区之间，距离九寨沟景区88公里（1.5小时车程），距离黄龙景区55公里（1.5小时车程）。

出发地	目的地	里程	交通工具	费用	备注
九黄机场	九寨沟景区	88公里（1.5小时车程）	机场大巴	45元/人	滚动发班，坐满即走
			出租车	200元/车	
			包车	7座瑞风商务车：350-400元/车	可以和师傅谈价格

3、自驾游线路

●成都-九寨沟（西线）：约450公里，7-8小时车程

线路：成都-都江堰-汶川-茂县-松潘-川主寺-九寨沟

特点：

①成都-汶川段是高速公路，其余路段均为平坦的柏油路面。

②沿途景点较多。沿途景点：汶川大禹故里、茂县羌乡古寨和叠溪海子、松潘古城、甘海子等。

●成都-九寨沟（东线）：约520公里，7-8小时车程

线路：成都-广汉-德阳-绵阳-江油-平武-九寨沟县-九寨沟

特点：

①成都-江油段是高速公路，其余路段均为平坦的柏油路面。

②沿途景点：江油李白故里、平武报恩寺和白马藏寨等。

●西安-九寨沟：约740公里，12小时车程

线路：西安-汉中-广元-昭化-碧口-文县-九寨沟县-九寨沟景区

特点：路况较差，走兰海高速，经文县，九寨沟县到达九寨沟沟口。

●兰州-九寨沟：约710公里，14小时左右

线路：兰州-临夏-合作-碌曲-若尔盖-川主寺-九寨沟

特点：

①全程路况较好。

②浓郁的藏情和广袤的美景结合的线路，沿途景点：拉卜楞寺、郎木寺、尕海、花湖、若尔盖大草原。

酒店指南

九寨沟酒店

九寨沟沟口酒店，海拔2040米，九寨沟黄龙淡旺季明显，旺季出行，建议提前预定酒店。

九寨沟天堂洲际大饭店

联系电话 :400-088-6969转3

价格区间（淡旺季）：890-2980元/间

入住体验 ： 超五星级酒店，九寨沟最好的酒店，九寨沟唯一有温泉的酒店，不足在于离景区40分钟车程。

喜来登大酒店

联系电话 ：400-088-6969转3

价格区间（淡旺季）：850-2390元/间

入住体验：五星级酒店，离景区步行10分钟，但硬件略显陈

千鹤国际大酒店

联系电话 ： 400-088-6969转3

价格区间（淡旺季）：400-1020元/间

入住体验：四星级酒店，2013年重新装修，离边边街较近，就餐娱乐方便。

九龙宾馆

联系电话 ： 400-088-6969转3

价格区间（淡旺季）:320-1140元/间

入住体验 ：四星级酒店，房间不错，小编觉得仅次于千鹤。

九通阳光大酒店

联系电话 ：400-088-6969转3

价格区间（淡旺季）：360-1080元/间

入住体验 ：位于九寨沟客运站旁，乘坐班车方便，离景区步行5钟。

九寨沟贵宾楼饭店

联系电话 ：400-088-6969转3

价格区间（淡旺季）：200-680元/间

入住体验 ：和九寨沟景区仅一墙之隔，是距离景区最近的酒店。地处景区管理局办公区内，是景区管理局的酒店，环境安静，房间设施一般。宾馆的水上餐厅是一大特色。

九寨沟青年旅舍草根人家

联系电话6969转3

价格区间（淡旺季）:120-800元/间

入住体验 ： 适合来自天南海北的驴友。

酒店预定请致电：400-088-6969（转2或3）或访问www.abatour.com

美　　食

九寨菌煲：用材考究，所用原料都源自于九寨沟本地的名贵野生菌类，口味鲜美，营养丰富，鸡汤香和菌香水乳交融，清香、鲜滑，是独具特色的山珍佳肴。温润滋补的效果相当不错哦。而且各种菌可以自由搭配，喜欢吃的菌种可以多加些。

烧馍馍：用新鲜牛奶和面，做成圆饼，在藏家人特有的万年火塘中用熟灰烘烤而成。出锅后的馍馍每个足有1斤重，个个都像一朵盛开的花，馍馍外焦里嫩，仅锅巴的厚度就在1厘米以上。烧馍馍是嘉绒藏族出远门、走亲戚或到远处耕种放牧时必备的食品，另外，在嘉绒藏区也被当做礼品相送。吃饭时，用刀子把烧馍馍剖开，中间夹酥油，也可夹蜂糖、猪膘、酸菜等，边喝茶边食用，十分可口。

藏式土火锅：将牦牛肉、蔬菜、菌类、加汤摆放在铜锅内，铜锅中间有一个铜柱，里面的木炭滋滋作响，锅里的食材也在炭火的温度作用下咕嘟咕嘟地翻滚。被切成半个巴掌大的牦牛肉一片一片地覆盖在铜锅的最外层，将中间的铜柱围了一圈，夹起一片肉，看见其他各种蔬菜和肉类非常有层次地铺在下面，浸润在红亮的、翻滚的汤汁中。牦牛肉入口厚重，腊肠入口化渣，而蔬菜则在唇齿间缓缓释放出清香，正好化解了脂肪的油腻，恰到好处。

酸菜面块：酸菜面块是藏族传统晚餐。其主要原料是酸菜，其次加本地熏干的腊肉或新鲜牦牛肉，再加进土豆，面块和盐、葱等煮熟，香喷喷的酸菜面块便做出来了。

洋芋糍粑：以土豆为主要原料烹调的膳食。制作时先将土豆煮熟，剥皮，然后在专用器具里捶捣，使之成为粘性很强的阄干糊状物，食用时切成块状煮入酸菜汤内即成。

糌粑：是九寨沟当地居民的主食之一，是藏族同胞天天必吃的主食。如果在藏族同胞家作客，主人一定会双手给你端上喷香的糌粑。糌粑是由青稞炒熟磨制而成，食用时放上一些酥油，倒上茶水，搅匀。糌粑营养丰富，发热量大，充饥御寒。

青稞酒：是由青藏高原地区出产的一种粮食——青稞酝酿而成。是藏族同胞迎客、举行各种仪式不可缺少的东西。青稞酒不上头、不口干、醒酒快、男的女的都可以喝。

酥油茶：是藏族的一种饮品，由酥油和茶合制而成。由于砖茶含鞣酸多，容易加快消化，必须加酥油和牛奶。主要功能有治疗高原反应、预防天气干燥嘴唇裂口、还有御寒作用。

推荐餐厅

景区内餐厅

诺日朗游客服务中心

推荐菜品：60 元/位自助餐(5 荤 5 素 1 小吃)

具体地址：九寨沟风景区内诺日朗瀑布上行 300 米处

联系电话：0837-7764918

社会餐厅

九寨沟特色砂锅

菜品：虫草鸭、贝母鸡、鸡煲、豆腐煲

地址：九寨沟沟口边边街 1-3 号

人均：50 元

川渝人家川菜馆

菜品：水煮牦牛肉、重庆毛血旺、核桃花炒腊肉、火爆牦牛肚、清蒸冷水鱼、清炒花野菜、红烧牦牛肉、野木耳炒蛋、香辣蹄花

地址：九寨沟沟口边边街(近建设银行)

人均：60 元

老兵烧烤

推荐菜品：各类烧烤、牦牛肉面、青稞饼

具体地址：九寨沟沟口边边街（近千鹤酒店）

人均消费：30 元

九寨沟三室一厅

推荐菜品：九寨烤鱼、烤羊、牦牛肉、家常川菜

具体地址：九寨沟沟口边边街 1 栋 1-13/14 号

人均消费：40 元

太白

推荐菜品：西餐、啤酒、咖啡、泡吧

具体地址：四川省九寨沟边边街23栋

人均消费：50 元

九寨粗粮之家

推荐菜品：洋芋糍粑、荞饼、酥油茶、青稞饼、血肠

具体地址：九寨沟沟口兴兴超市内侧 30米

人均消费：20 元

酒店餐厅

水上餐厅

推荐菜品：野生菌煲、酸菜面块、烧馍馍、中餐

具体地址：贵宾楼饭店

联系电话：0837-7739780

九寨天堂洲际大饭店

推荐菜品：自助晚餐

具体地址：九寨沟县漳扎镇甘海子

联系电话：0837-7789999

菜品原价 ： 188元/位+15%服务费

九网旅游预订优惠价：138元/位（含服务费、仅针对住店客人）

九寨沟喜来登国际大酒店

推荐菜品：自助晚餐

具体地址：九寨沟沟口喜来登国际大酒店

联系电话：0837-7739988

彩品原价 ： 188元/位+15%服务费

九网旅游预订优惠价：128元/位（含服务费）

特　　产

牦牛肉：川西及藏区主要特产之一，以"高蛋白、低脂肪、无污染"而出名。制成品有肉干、肉松、卤牛肉等。

藏刀：分为长剑和腰刀两类。长剑藏语称“八当莫”，长在1米左右；腰刀藏语叫“节次”，长度在10—40厘米左右。藏刀的外饰有木质、铜质、铁质和银质的。异常的锋利，刀鞘上一般都雕有龙、凤、虎、狮和花卉等图案。有的还点缀着宝石、玛瑙等珍贵物品。

阿坝旅游 ABATOUR.COM | 九寨沟官方攻略

唐卡：是一种绘画装裱后挂在墙上供奉的佛教卷轴。最常见的是条幅形状，边底都有很大的间隙，一般尺寸长在70厘米，宽50厘米左右。是藏族文化中独具特色的绘画艺术。涉及藏族历史、政治、文化、社会诸多方面，堪称藏族的“百科全书”。

冬虫夏草：冬虫夏草，据现代药理分析，虫草含有脂肪、蛋白质、虫草酸、冬虫夏草素等成分，除了对肾虚阳痿、遗精、腰膝酸痛等病症有奇特疗效外，还对久病体弱、贫血等有良好的补益作用。

天麻：天麻，属于一种草本植物，主要分布于云贵川地区，四川主要集中在西藏、九寨沟、乐山等地。是一种常用且比较名贵的中药，用于头痛眩晕、肢体麻木、小儿惊风、癫痫、抽搐、破伤风等症状。

娱　　乐

烤羊晚会

藏羌烤羊晚会集藏羌舞蹈，山歌、锅庄烤羊等民族民俗为一体，用朴实、欢快、粗犷、明朗的手法，溶入藏羌民族神秘的自然美、宗教秩序美、积极的生活美等风土民情，体现藏羌民族的思想情趣、审美意识，充分展示了藏羌民族的聪慧灵气，自然淳厚以及乐观积极的思想、个性和气质。如有时间参加一次也是不错的体验，非常热闹，顺便可以品尝一下藏餐。

推荐：月亮湾藏家乐、龙康藏家乐

价格：150元

藏羌歌舞表演

堪称九寨沟另一道风景线的九寨沟藏羌风情，更是久居闹市，劳神案牍的都市人群难得一见的。藏羌晚会乃是九寨沟藏羌文化艺术中独放异彩的一支奇葩，亲临晚会现场，是九寨沟完整旅游不可分割的一部分。正如藏族歌手容中尔申唱着“神奇的九寨”从藏羌风情歌舞烤羊晚会走向中国大江南北的舞台一样，今天，“神奇的九寨沟”，你同样无法拒绝。

推荐：藏迷、高原红、九寨天堂、藏王宴舞等

价格：150-180元

活　　动

冰瀑节：每年1月15号左右举行，九寨沟管理局每年都举办规模盛大的冰瀑节，游人可观赏冰瀑奇景、树挂晶莹，还可参与迷人的民间舞狮、转山，感受和体验当地藏、羌民族的奇异风俗。

麻孜会：农历三月十五的举办，这天男女老少都身着盛装去扎如寺参加庙会， 烧香敬神，朝佛转山，向师长亲友、和尚喇嘛敬献哈达，表达美好的祝愿。庙会上也有唱歌跳舞、演藏戏等庆典活动。青年男女也常在这天寻觅知音，交结朋友。

温馨提示

1、九寨沟区属中高海拔地区，一般旅游者不会有太大的高山反应，但黄龙海拔较高，要量力而行，不宜剧烈运动，宜少饮酒，多食蔬菜、水果，以防发生高山反应。年老体弱者，应备好常用药品如红景天等，最好能配备小型氧气瓶。

2、景区日照强，紫外线强。长时间在户外活动，请戴上太阳帽，涂抹防晒霜，润唇膏，以保护皮肤。

3、景区昼夜温差大，请带足保暖防寒衣物和雨具。

4、爱护景区一草一木，注意景区环保，听从管理人员安排，有困难及时与管理人员联系。

5、冬季驾车要带上防滑链条，冰雪路上车速勿快，牢记安全第一。

6、爱好摄影、登山的朋友，请带好有关器材，注意户外保暖。

7、请尊重当地少数民族的生活习惯和信仰，避免与当地居民发生冲突。

8、九寨沟沟内不允许住宿，每次游览后必须出沟住宿。

实用信息

医院	景区诺日朗救护中心	0837-7738818
	九寨沟县医院漳扎镇分院	0837－7734001
加油站	九寨沟县漳扎镇加油站	0837-7734186
	九寨沟县漳扎镇牙扎加油站	0837-7765186
汽修维修	九寨沟进口汽车汽修厂	0837-7739888
	兄弟汽车修理厂	0937-7735368
银行	中国建设银行九寨沟县支行九寨沟分理处	0837-7739841
	中国农业银行九寨沟县景区支行	0837-7739717
旅游局	九寨沟县旅游局	0837-7732483
	九寨沟景区咨询电话	0837-7739753
	九寨沟景区投诉电话	0837-7739309
	黄龙景区票务中心电话	0837-7249188

自驾游行程推荐

九寨沟黄龙四日游

行程特点：经典行程，适合大部分游客。

D1：成都---汶川---茂县---松潘---九寨沟　　入住：九寨沟沟口酒店

提示：中午可在茂县或者松潘午餐（茂县县城的川菜王很不错哦，松潘的酸菜面块也是相当霸道的。）

D2：九寨沟一日游　　入住：九寨沟沟口酒店

D3：九寨沟---黄龙—游览黄龙---川主寺/茂县　　入住：川主寺/茂县酒店

D4：川主寺/茂县---（牟托羌寨）---（映秀地震遗址）---（水磨古镇）---成都

九寨沟黄龙若尔盖大草原五日游

行程特点：黄金旅游线路，适合时间充裕，体力较好的人群。此线路适合夏季自驾游客，冬季不适合前往若尔盖红原。

D1：成都---汶川---茂县---松潘---九寨沟　　入住：九寨沟沟口酒店

D2：九寨沟一日游　　入住：九寨沟沟口

D3：九寨沟---黄龙---川主寺---若尔盖县　　入住：若尔盖县酒店

D4：若尔盖县---花湖---黄河九曲第一湾---唐克乡/红原县　　入住：唐克乡/红原县酒店

提示：傍晚时分可在黄河九曲第一湾观落日落美景。

D5：唐克乡/红原县---月亮湾---理县---桃坪羌寨---成都

提示：理县的王文德饭店（毕棚沟沟口）很不错哦，以及桃坪羌寨寨

九寨沟黄龙三日游

行程特点：行程紧凑，适合时间有限的游客。

D1：成都--汶川--茂县--松潘--九寨沟　　入住：九寨沟沟口酒店

D2：游览九寨沟，出景区后前往川主寺。　　入住：川主寺酒店

提示：九寨沟里只有一个诺日朗餐厅，如需用午餐，请在餐厅用餐。

D3：川主寺—黄龙—游览黄龙—平武—绵阳—成都。

自助游行程推荐

九寨沟黄龙双飞三日游

D1：成都(重庆, 北京, 上海, 西安等)---九黄机场---(黄龙)---九寨沟沟口　入住：九寨沟沟口酒店

提示：到达九黄机场后可以选择机场大巴、出租车、或者包车前往沟口，车程1个半小时。如果要去黄龙需要包车前往.

D2：九寨沟一日游　　入住：九寨沟沟口酒店

提示：九寨沟里只有一个诺日朗餐厅，如需用午餐，请在餐厅用餐。

D3：九寨沟沟口---九黄机场---成都(重庆、北京、上海、西安等)

九寨沟黄龙汽车四日游

D1：成都（新南门或茶店子客运站）乘坐班车出发前往九寨沟景区。入住：九寨沟沟口酒店。

D2：九寨沟一日游　　入住：九寨沟沟口酒店。

D3：九寨沟沟口客运中心乘坐班车前往黄龙景区，游览黄龙景区，游完后乘坐原班车返回，在川主寺下车。　　入住：川主寺酒店。

D4：川主寺客运站乘坐班车返回成都。

备注：如果时间有限，可三日游，参考自驾九寨沟黄龙三日游行程。