



塞上江南新天府 神奇寧夏放異彩

寧夏是一個神奇美麗而神奇的地方，中國西北別具一格的旅遊天地，「兩山一河、兩沙一陵、兩文一景」是她亮麗的名片。

寧夏回族自治區歷史悠久，是中華文明的發祥地之一。寧夏自古以來就是西北要塞，也是絲綢之路北線的重要組成部分。這裡曾經是神秘西夏王朝的政治、經濟、文化中心。

「寧夏：香港人旅行的新天堂」，香港一旅遊團在留言中曾這樣寫到：「塞上江南果然，神奇寧夏不虛傳」，台灣觀光協會會長張學勞也為寧夏的獨特魅力所稱讚。

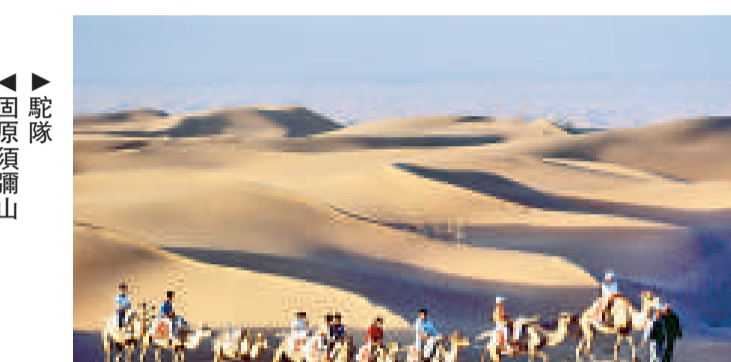
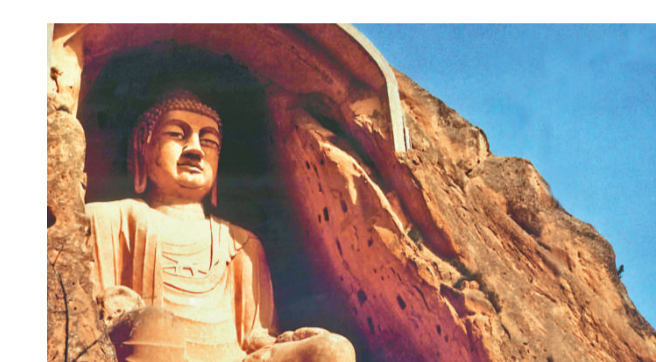
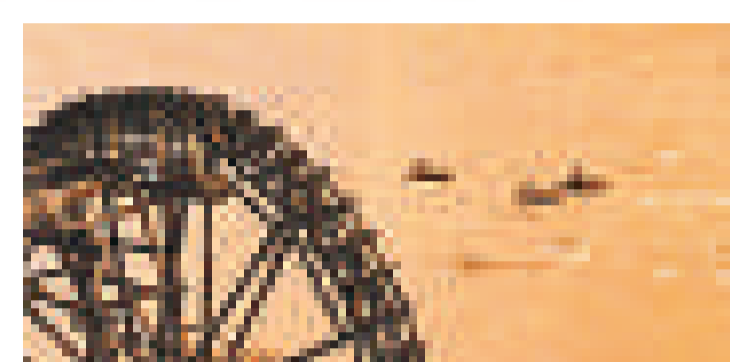
寧夏地處中原文化的過渡地帶，也是河套文化與絲綢文化的交匯區，更是塞上大漠風光與江南水鄉完美的結合。自古至今，中原文化與北方遊牧文化的碰撞與發展，悠久的歷史文化和獨特濃郁的回族穆斯林

風情共同孕育了寧夏多姿多彩、風格迥異的人文旅遊資源。其中，賀蘭山岩畫、水洞溝遺址反映的原始文化、長城文化、邊塞文化都在寧夏有著比較完整的保存。神秘的西夏文化和記錄中華民族發展歷史的長城，一直被中西方遊客視為世界歷史中的奇跡。西夏文化、伊斯蘭文化等向我們展示了寧夏從古到今的歷史全景，是一部濃縮了的西部文化歷史篇章。

地理的多樣性造就了塞上旅遊資源的多樣性。全國10大類、95種基本類型的旅遊資源中，寧夏就有8大類、46種。呈現出涵蓋山嶽、河流、森林、草原、戈壁、沙漠、沼澤、湖泊、綠洲等多種類型的多層次奇特景觀。所以寧夏被人們稱為「西北盆景」。

賀蘭山「賀蘭」蒙古語意為「清白相間的駿」。它縱臥銀川平

原，飛馳黃河之濱，南北走向綿延200多公里，是中國西北地區的重要地理界線，更是寧夏平原的守護神。賀蘭山山體雄偉，氣勢磅礴，蒼松翠柏，甘泉清冽，山花繡爛，鐘靈毓秀。賀蘭山自然資源豐富。山前沖積平原草場遼闊，是寧夏瀟羊的重要產區；山區富含優質煤炭太西煤，寧夏已探明煤炭儲量居全國第五位。滾鐘口所產的賀蘭石質地細潤，清雅瑩柔，用它雕成的賀蘭石硯不吸水，易發墨、不損墨，自古就有「一端二款三賀蘭」之說。賀蘭山間有數個東西向山谷，著名的有蘇峪口、三關口、拜寺口等。它們自古以來就是東西交通要道。賀蘭山東南端為「河流九曲匯青銅，峭壁凝輝夕陽紅」的青銅峽。建有青銅峽水利樞紐工程。



本報記者：田育紅 實習生 胡 馳

著名精品旅遊景區

天下黃河富寧夏，天下黃河美寧夏。黃河寧夏段經黑山峽奔騰而來，沿着浩瀚的騰格里沙漠邊緣流入寧夏，全長397公里。雄渾的黃河水一改往日的狂野不羈，水勢舒緩，坦坦瀟瀟，雄渾壯觀。以她的溫厚、大氣磅礴使得寧夏平原阡陌縱橫、平曠沃野、稻香魚肥。因為黃河，朔天大野才有了塞上江南的景色，才有了平原溝渠湖泊的明麗潤澤，才有了「塞上江南」、「天下黃河富寧夏」之美稱。

沙湖——中衛三十五個王牌景點，國家首批AAAAA級旅遊景區。沙湖地處平羅縣境內，距石嘴山市區26公里，距青島鎮42公里。這裡南沙北湖、沙泡翠湖、獨具特色。沙湖是鳥的天堂、魚的世界、遊人的樂園。是一處融江南秀色與塞外壯景於一體的「塞上明珠」。

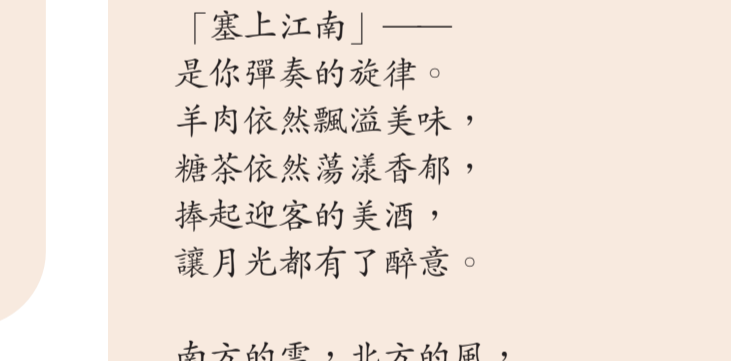
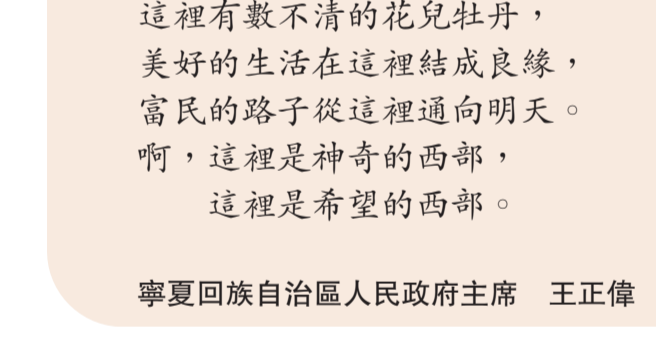
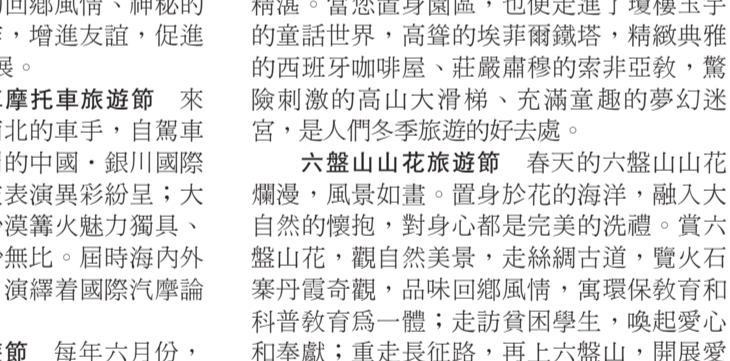
沙坡頭——世界壘斷性旅遊資源，中衛十大最好玩的方面。國家首批AAAAA級旅遊景區，世界壘斷性旅遊資源。距中衛市城區16公里。沙坡頭是沙、河、山、園的交響樂，地貌奇特，沙河相依，這裡大漠與黃河天工巧陳。1300年前，唐代大詩人王維途經沙坡頭，吟出了「大漠孤煙直，長河落日圓」的千古絕句。沙坡頭被《中央電視台地理雜誌》評為「中國五大最美的沙漠之一」、被《中央電視台》以及大眾網絡評為「中國最值得外國人去的50個地方之一」。

西夏王陵——東方金字塔，西夏王朝遺址。位於銀川

市西郊35公里的賀蘭山東麓。西夏陵是西夏王朝的皇家陵園，是中國現存規模最大、地面遺址最完整的帝王陵園之一。西夏是我國十一世紀初党項族建立的封建王朝，自1038年首領李元昊在興慶府（銀川市）稱帝建國，於1227年被蒙古軍所滅，歷經10代皇帝。鼎盛時其疆域「東盡黃河，西界玉門，南抵蕭關，北控大漠，地方萬餘里」。與北宋、遼、金、西夏進行了多次血戰。1219年，成吉思汗對遼、金、西夏進行了多次血戰。1219年，他大舉西征，強悍的花剌子模帝國傾刻敗退，韓羅斯（今俄羅斯）、欽察聯軍皆被席捲。1224年，成吉思汗與神班師歸來，後在出征西夏中，成吉思汗病逝六盤山，輝煌的一生畫上了句號，留給世人許多未解之謎。

水洞溝遺址——全國重點文物保護單位。距銀川市中心19公里，河東機場11公里。2007年榮獲「最值得外國人去的50個地方銀獎」。除三萬年前古人類活動遺址外，還有雅丹地貌等20多處奇絕景觀。

蘇峪口國家森林公園——國家AAAA級旅遊景區。距銀川市中心50公里。這裡山體險峻，森林茂密，自然風光秀麗，人文景觀獨特。登上青松嶺放眼望去，林木蒼鬱，雲霧繚繞，氣象萬千。在蒼茫林海之中，還能看到奔馳的馬鹿、跳躍的岩羊、嬉戲的藍馬騮。「駕長車，踏破賀蘭山缺」和「壯志飢餐胡虜肉，笑談渴飲匈奴血」的著名詞句，使賀蘭山廣為天下人所知。



燦爛的歷史文化

近年來，寧夏着力打造以回族優秀文化為主體的多元文化，充分挖掘寧夏歷史文化資源，大力發展寧夏具有民族和地方特色的先進文化，彰顯自己的文化體系特徵，培育自己的特色文化品牌，推進寧夏文化的發展大繁榮。

回族優秀文化 寧夏是我國最大的回族聚居區，回族信仰伊斯蘭教。中國回族形成於元代。回族人居寧夏，最早可追溯到南宋。明朝，大批回人以「歸附土達」身份被安置到靈州（今靈武市一帶）及固原各州縣，加之不斷遷徙寧夏開發、屯墾的回人，形成了許多回族聚居點。到了清乾隆年間，「寧夏至平涼千餘里盡係回莊」。寧夏境內現有3000多座清真寺，回族群眾213萬，佔全國人口的35.57%。回族穆斯林群眾一般信奉五項「功課」：念、禮、齋、課、朝。回族的傳統節日有開齋節、古爾邦

節（又稱宰牲節）和聖紀節三大節日。

西夏遺存文化 西夏文化是中華民族古代文化寶庫的一部分。党項族建國後繼承和弘揚了唐宋文化的藝術成就，廣泛吸收中原及游牧各民族文化內容並加以創新發展，形成了別具特色且內涵深刻的西夏文化。

西夏的冶煉、採鹽製鹽、磚瓦、陶瓷、紡織、造船、印刷、釀造、金銀木器製作等手工業生產都具有一定的規模和水平。其中上世紀九十年代考古發現的西夏文佛經活字印本是世界印刷史上發現最早的回字印本實物。

紅色經典文化、絲綢之路文化、自然生態文化、遺址化石文化、邊塞軍旅文化、民俗民俗文化、改革成果文化。

由於飲水含鹼可以去肉中膻味。手抓羊肉條於民間，相傳有近千年的歷史，原以手抓食用而得名。選用好的寧夏灘羊中的羯羊烹製，特點是肉味鮮美，不膩不澀，色香俱全。

燴羊雜碎 將羊的頭、蹄及心、肚、腸、肝等內臟洗淨煮熟，切成條段攪拌均勻，加入香菜、辣椒等佐料烹製後，盛入盤中，菜色紅潤油亮，吃起來湯味濃，堪稱一絕。

沙湖大魚頭 剛剛出水的二三十斤重的花鱸魚魚頭，既飽口福，又飽眼福，食者無不喝彩。現在沙湖大魚頭這道菜，已擺上了國宴。

清蒸羊羔肉 寧夏羊羔肉細嫩鮮美，沒有膻味。

羊羔肉最好選用胸叉、上脊骨部位，切成長片形，用清水洗淨，攪在碗內，放上生薑、大蒜、大蔥；再放上幾粒生花椒。上籠蒸30分鐘左右；然後把生海鹽內上菜，配以醋、蒜汁、鹽等調味佐食。

香酥雞 銀川地方風味小吃。用煮熟的雞炸製而成。先把煮熟的母雞去骨去皮，將雞肉撕成長條形，拌以鹽、香油、味精。將雞蛋打碎的泡沫糊將雞肉條包起來。包好的雞肉條放入七成熱的油鍋中炸至金黃色撈出，切成條後碼盤，蘸椒鹽食用。香酥脆嫩，鮮美可口。

大快朵頤 寧夏還有手抓羊肉、爆炒羊羔肉、羊肉搓麵、油香、饅子、粉湯水餃等等。

補腎養血、明目祛風、益壽延年。既是中藥裡的珍品，又是益身體的食品。

枸杞酒、枸杞糖、枸杞茶等系列产品，遊客可以根據自己的口味、年齡和身體狀況加以選用。

二毛裘皮 灘羊羴長尾脂，粗毛型裘皮用綿羊品種。灘羊羔出生三十天左右，宰殺取皮，經過精細加工成「二毛皮」。二毛皮薄如厚紙，質地堅韌、柔軟豐勻，非常輕便，以「輕裘」著稱。是我國傳統的出口產品。

甘草 甘草是一種用途廣泛的中藥，既能調和諸藥，又能補氣和中、卸質解毒、強筋健骨，被稱為中藥裡的「國老」，讀為「藥中之王」。

大塊朵頤到寧夏 天下無雙的清真美食



在中國，信奉伊斯蘭教的民族有10個。受伊斯蘭文化影響，寧夏人民的飲食有著獨具特色的民族風俗習慣。在肉食方面有嚴格講究，只吃由阿訇宰殺的反芻、食草動物和雞、鴨、鵝等禽類和魚肉。禁食豬肉及一切動物的血。

《古蘭經》規定，穆斯林不准抽煙、喝酒。但回教講究飲茶，每有客賓門，先端上「蓋碗茶」來敬客。按着是瓜果、饅子、油餅招待。邊飲茶邊聊天，優哉游哉。

八寶蓋碗茶 蓋碗，又稱三炮台，茶中最主要的是茶葉和冰糖兩樣，其他的配料有枸杞子、沙棗、紅棗、核桃仁、葡萄乾、桂圓、話梅等滋補佳品，稱之為八寶茶。手抓羊肉 吃羊肉必須的是西部輸水地的羊，

羊羔肉最好選用胸叉、上脊骨部位，切成長片形，用清水洗淨，攪在碗內，放上生薑、大蒜、大蔥；再放上幾粒生花椒。上籠蒸30分鐘左右；然後把生海鹽內上菜，配以醋、蒜汁、鹽等調味佐食。

香酥雞 銀川地方風味小吃。用煮熟的雞炸製而成。先把煮熟的母雞去骨去皮，將雞肉撕成長條形，拌以鹽、香油、味精。將雞蛋打碎的泡沫糊將雞肉條包起來。包好的雞肉條放入七成熱的油鍋中炸至金黃色撈出，切成條後碼盤，蘸椒鹽食用。香酥脆嫩，鮮美可口。

大快朵頤 寧夏還有手抓羊肉、爆炒羊羔肉、羊肉搓麵、油香、饅子、粉湯水餃等等。

補腎養血、明目祛風、益壽延年。既是中藥裡的珍品，又是益身體的食品。

枸杞酒、枸杞糖、枸杞茶等系列产品，遊客可以根據自己的口味、年齡和身體狀況加以選用。

二毛裘皮 灘羊羴長尾脂，粗毛型裘皮用綿羊品種。灘羊羔出生三十天左右，宰殺取皮，經過精細加工成「二毛皮」。二毛皮薄如厚紙，質地堅韌、柔軟豐勻，非常輕便，以「輕裘」著稱。是我國傳統的出口產品。

甘草 甘草是一種用途廣泛的中藥，既能調和諸藥，又能補氣和中、卸質解毒、強筋健骨，被稱為中藥裡的「國老」，讀為「藥中之王」。

補腎養血、明目祛風、益壽延年。既是中藥裡的珍品，又是益身體的食品。

枸杞酒、枸杞糖、枸杞茶等系列产品，遊客可以根據自己的口味、年齡和身體狀況加以選用。

二毛裘皮 灘羊羴長尾脂，粗毛型裘皮用綿羊品種。灘羊羔出生三十天左右，宰殺取皮，經過精細加工成「二毛皮」。二毛皮薄如厚紙，質地堅韌、柔軟豐勻，非常輕便，以「輕裘」著稱。是我國傳統的出口產品。

甘草 甘草是一種用途廣泛的中藥，既能調和諸藥，又能補氣和中、卸質解毒、強筋健骨，被稱為中藥裡的「國老」，讀為「藥中之王」。

寧夏川 我的家園 我的夢幻
寧夏川 我的家園 我的夢幻

寧夏回族自治區旅遊局局長 李春陽

西部影視城

回漢一家親

熱烈祝賀2009寧夏（香港）經貿文化旅遊活動周圓滿成功