

Yan'an

延安

革命圣地，红色之旅

- 6位骨灰级玩家联合打造
- 充满陕北风情的革命根据地
- 穿越革命先驱的旧居窑洞，追忆烽火年代





延安·攻略

——革命胜地的红色之旅

关键词 陕北风情 红色胜地 民歌 秧歌 剪纸

费用 2000-3000元

天数 1-2天

舒适程度 一般

目录 · CATALOG

概述	01
亮点	02
有问必答	03
线路推荐	03
景点	04
活动	06
住宿	07
餐饮	08
购物	09
交通	09
背景	10
跟着它们去旅行	10
地图	11

印象 · IMPRESSION



cxh1025

红色旅游，既感受了祖国美好河山的壮丽多姿，更是对我们进行了一次爱国主义教育。延安，陕北的一个小城，这里留下了党的战斗足迹。在延安瞻仰革命遗址，目睹沧桑巨变，心灵怎能不受到震撼，思想怎能不得到升华！

——《【出发!】向着延安!》



青春的旋律

陕西，一个充满魅力的地方。延安，革命圣地，几回梦里回延安，双手搂定宝塔山。壶口瀑布，奔腾汹涌，中华民族精神的象征。

——《太美陕西》

关于 · ABOUT

安塞腰鼓、延安精神、黄土高坡.....再多词汇都难以尽述延安之美，漫漫黄沙与独特的历史也为延安这座城市蒙上了一层神秘的面纱。

在革命胜地延安，触摸每一片厚重沉实的黄土，穿越革命先驱们的旧居和窑洞，然后沉思，你会感悟到一种别处无法得到的东西。

延安是中华民族重要的发祥地，相传人类始祖黄帝曾居住在这一带，“三黄一圣”（黄帝陵庙、黄河壶口瀑布、黄土风情文化、革命圣地）享誉中外。延安更是中国革命圣地，党中央和毛主席等老一辈革命家在这里生活战斗了十三个春秋，领导了抗日战争和解放战争，培育了光照千秋的延安精神，是全国爱国主义、革命传统和延安精神三大教育基地。

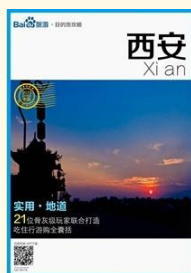
到了延安，一定会让你重温红色历史，重温中华崛起之魂。

心愿单 · I WANNA.....

延安那些不可错过的小事

- 登宝塔山逛宝塔寺看延安全景 ☐
- 在窑洞宾馆住一晚 ☐
- 寻觅兜售陕北民俗产品的特色小店 ☐
- 去黄帝陵祭拜祖先 ☐
- 看一场充满西北风情的民俗表演 ☐
- 听当地居民为你唱一首陕北民歌 ☐
- 拜访毛主席周总理当年住过的地方 ☐
- 喝一碗延安米酒 ☐
- 品尝西北地道美食——羊杂碎、洋芋擦擦 ☐
- 观壶口瀑布 ☐

相关攻略





亮点 · HIGH LIGHTS

No.1 游览革命遗址，领悟红色精神



周恩来在杨家岭的旧居 by 彬·一眼千年

延安市著名的红色旅游胜地。在这里，触摸每一片厚重沉实的黄土，穿越革命先驱们的旧居和窑洞，然后沉思，你会感悟到一种别处无法得到的东西。

No.2 观窑洞，忆峥嵘岁月



窑洞夜景 © kudumomo

当年我党在延安的住处、办公处都是在窑洞里。把窑洞装扮成起居室、会议室等。来到延安，就是要感受这份历史带给你的冲击力。

No.3 唱民歌赏腰鼓，感陕北风情



陕北腰鼓 by 延安旅游局

安塞腰鼓表演可由几人或上千人一同进行，磅礴的气势，精湛的表现力令人陶醉。

No.4 看壶口瀑布气势磅礴



壶口瀑布 by reton3

位于陕晋边界的壶口瀑布，是世界上最大的黄色瀑布，其奔腾汹涌的气势是中华民族精神的象征。

No.5 到黄帝陵祭祀



黄帝陵 by 那一晚猫爬上树

作为炎黄子孙，一定要来到黄帝陵前拜祭这位中华始祖。

No.6 尝试自己剪纸，感受陕北民俗



陕北剪纸 by 延安旅游局

延安地区的剪纸历史悠久，有着深厚的群众基础的光荣的革命传统，延安剪纸的形式多种多样，常见的有窗花、转花、角花、窗云子、窑顶花、炕围花、帘帘、枕花、鞋花和碗柜花云等。各地风格也不同。自己尝试做一份剪纸，感受西北手工艺的魅力。



有问必答 · FAQ

问：什么季节去延安比较合适？

秋季最佳。陕北春季多风沙，夏季酷热，冬季寒冷，因此短暂的秋季最适宜旅游。

问：延安的交通方便吗？

去延安还是很方便的。延安有机场，开通延安至西安、北京、广州、重庆、上海等地的航线。延安的火车也很方便，现已有发往西安、神木、宝鸡、榆林、太原、石家庄、上海、天津、北京、齐齐哈尔、成都等方向的近30趟列车。延安当地的交通也很方便，出租车打车很方便，公交车也便宜。

很多游客都不是专门去延安玩儿，大多数是逛完西安后去延安。所以，驴友们可以考虑先去西安，逛完西安后延安。大巴火车均可到达。

问：延安的景点很少，一天就可以逛完，需要在延安住宿吗？

延安的景点相对来说比较集中，基本上一天之内就可以逛完主要景点。如果你时间充裕，还是建议在延安住宿一晚，第二天再继续其他的行程，因为逛完一天相对比较累，返回西安的话也需要坐几个小时的大巴或火车，不利于休息。再者呢，延安有窑洞型的宾馆，是当地的一大特色，好不容易来趟大西北，何不感受一下这第一无二的体验呢。

问：延安的物价水平如何？

食宿相对于国内的大城市当然会低一些，物价水平处于全国中下，但是商场里的物品价格尤其是一些品牌性物品价格和其他城市是一样的。

问：延安有什么必游景点可以推荐吗？

延安的景点以红色主题为主，所以南泥湾遗址、枣园革命遗址、杨家岭革命遗址等都是很值得一去的。当然，延安不仅有红色景区，而且也有自然景观噢，壶口瀑布作为世界上最大的黄河瀑布，也是不可错过的绝佳景点噢。

问：去延安还需要注意些什么？

- 1、西北地区气候较为干燥，且灰尘较大，注意每天补充适量水分。
- 2、由于南北方气候及饮食习惯差异较大，请携带一些预防感冒及止腹泻药物备用。
- 3、一些革命遗址景点都配有导游，但导游是收费的。建议自己观看，想必大家对历史都不会陌生。所以无需配备导游。
- 4、西北风味的面食、泡馍、牛羊肉等，对于不常吃的人来说不太容易消化，所以好吃也有度，不要贪嘴暴食。吃牛羊肉泡馍、小炒泡馍时，最好自己掰馍，掰得越小越好，这样做出来的味道才最佳。
- 5、延安的回民风味小吃街为回民聚集地，信仰伊斯兰教，请尊重民族信仰。另外，基本所有的回民店都不允许饮酒，而且回民不吃也不经营血类食品。
- 6、延安是革命老区，条件比较艰苦，餐饮质量及口味相对较差些，请做好思想准备。
- 7、延安（壶口）距离西安往返全程1100公里，乘车时间较长，请自备防止晕车的药物。
- 8、九到十月份延安地区早晚温差较大，平均温度18-26度，早晚温差较大，请携带一件长袖外套。
- 9、十一到十二月份陕西平均气温在1-12度，天气干燥，请注意多喝水，保暖。

线路推荐 · SCHEDULE

圣地一日游

来一趟激动人心的红色之旅，怀念革命老区精神。

D1 宝塔山—杨家岭—枣园—延安纪念馆

早餐后首先参观延安的标志和象征——宝塔山，登高俯瞰延安全城。（约2小时）然后前往七大会址——杨家岭革命旧址参观。（约1小时）中餐后参观抗战时期的中南海——枣园革命旧址。（约1小时）最后前往汇集了延安十三年革命活动史的——延安革命纪念馆，体会革命先驱的艰辛岁月。（约2小时）

可以在延安市区内用餐，品尝本地特色小吃。

延安壶口两日游

西安出发，缅怀祖先，红色之旅！拜谒中华民族祖先——黄帝，看宏伟的黄河壶口瀑布，遥望革命旧址宝塔山和杨家岭旧址。

D1 西安—黄陵—壶口瀑布

早餐后从西安出发到达中华始祖圣地黄帝陵（西安—黄陵车程约190分钟），黄帝陵是中华民族圣地，海外侨胞将其誉为“东方麦加”。（游览约2小时）

游览结束并用过午餐后从黄帝陵赴壶口（车程约3.5小时）游览“源出昆仑衍大流，玉关九转一壶收”的美称——壶口瀑布（游览时间约1小时左右），晚上住壶口。

D2 壶口瀑布—延安—宝塔山—枣园—杨家岭—延安革命纪念馆—西安

早餐后从壶口出发，赴中国著名的红色旅游胜地——延安，远观延安的象征——宝塔山。

游览原中共中央书记处所在地，全国革命传统教育的重要基地之一的枣园。（约1小时）

之后再参观中共中央七大会址和毛主席、周总理等国家领导人的居住地——杨家岭（约1小时）。

下午参观延安革命纪念馆，至延河大桥留影。晚饭后返回西安，沿途欣赏沟壑万干的黄土高原。



民俗风情 by 延安旅游局



景点 · SIGHTS

宝塔山

宝塔山，位于延安城区中心，是革命圣地延安的标志性建筑，是游览延安的必去之地。山上现已建成为宝塔山公园，林木葱郁，环境优美。宝塔山是融自然景观与人文景观为一体、历史文物与革命旧址合二而一的著名风景名胜。

门票：65元；邮资门票67元；军人、70岁以上老年人凭有效证件免票，儿童1.2米以下免票。登塔门票10元；车进大门，停车收费10元。

开放时间：旺季：6:00-21:30；淡季：7:00-19:00

建议游玩时间：2小时

地址：陕西省延安市城东南1公里

电话：0911-2113735

交通：从延安火车站、汽车南站乘1路、9路、11路、18路公交车和13路旅游专线车均可到达宝塔山。

TIPS

- 1、早晨5:30左右可以跟晨练的当地市民一起自由进入宝塔山景区；
- 2、若想拍摄宝塔山全景，宝塔山附近的清凉山上是最佳位置。



宝塔寺 by cauduan8

黄帝陵

黄帝陵，是中华民族始祖黄帝轩辕氏的陵墓，位于黄陵县城北桥山。1961年，国务院将黄帝陵公布为全国第一批全国重点文物保护单位，号称“天下第一陵”。黄帝陵墓之前的“黄帝陵”三个大字为蒋介石所提。

门票：90元；景区内电瓶车，往返于轩辕庙和陵区，10元/人。

开放时间：7:30-18:30

地址：延安市黄陵县桥山

电话：0911-5212742

官网：www.hdlinfo.com

交通：黄帝陵地处西安和延安之间，距延安较近，从任意一个城市出发均可到达。延安南站去黄帝陵的车，中巴票价50元左右，行至少4个小时。延安南站电话：0911-2491167、2492777

西安城东客运站每天10:30~16:30，每30分钟一班有车发往黄陵，中档车车票28元，高级车36.5元，车程3小时。

西安火车站广场南侧的汽车站有车直达黄帝陵，车程约4小时，车票20元。

自驾，可以沿西铜一级公路行程196公里直达黄帝陵。



黄帝陵 by 那一晚猫爬上树

壶口瀑布

壶口瀑布是中国黄河上的著名瀑布，其奔腾汹涌的气势是中华民族精神的象征。瀑布东濒山西省临汾市吉县壶口镇，西临陕西省延安市宜川县壶口乡。黄河至此，两岸石壁峭立，河口收束狭如壶口，故名壶口瀑布。瀑布落差9米，蕴藏丰富的水力资源。

壶口瀑布是中国第二大瀑布，也是世界上最大的黄色瀑布。

开放时间：8:00-19:00

地址：宜川县壶口

电话：0911-4626485

最佳观光时间：壶口瀑布最佳旅游时间分为两段，第一是每年春季的4-5月份，此时正值农历三月间，漫山遍野的桃花盛开，岸边冻结的冰崖融化，呈现一派春意盎然，被称为“三月桃花汛”。第二是每年秋季的9-11月份雨季刚过去时，河边众多山泉小溪，汇集大量清流，阵阵秋风吹过，常伴有彩虹出现，叫做“壶口秋风”。这两个时期也是壶口瀑布最佳旅游季节，到了春秋两季水大而稳，瀑布宽度可达千米左右，非常壮观。

TIPS

- 1、瀑布两边的河岸全是较为平整的大岩石，表面覆盖着一层黄土，瀑布没有围栏，所以要特别注意安全，不要站得太靠近。
- 2、路途较远，最好带些食品，路上食用。
- 3、多带御寒的衣服，站在黄河岸边感受黄河的壮观，瀑布飞流而下不仅给你带来豪气冲天的感慨，也会带来冰凉的雨雾和秋风，所以保暖很重要。



壶口瀑布 by reton3



南泥湾

1941年春，由于当时国民党反动派对陕甘宁边区及抗日根据地实行经济封锁，外面的物资无法运进，所以，中共中央命令八路军三五九旅进驻南泥湾，实行屯垦，生产自救。没有房，自己动手挖窑洞；没有菜，挖野菜吃；没有工具，就自制锄、铲，他们以惊人的毅力，在荒山野岭种上了庄稼。短短的三年，由王震旅长率领的三五九旅发扬“自力更生，艰苦奋斗”的革命精神，把荆棘遍野、荒无人烟的南泥湾变成“处处是庄稼，遍地是牛羊”的陕北好江南。现在，南泥湾供游人参观的有当年开垦的大片梯田、南泥湾大生产运动展览馆、毛泽东同志视察南泥湾时的旧居、九龙泉和烈士纪念碑。其中“南泥湾大生产运动展览馆”通过实物、图片详细介绍了当年南泥湾大生产运动的经过。

门票：免费开放。但需到景点指定窗口领票参观。

开放时间：8:30-17:30

地址：陕西省延安市延安城东南45公里处

联系方式：0911-2992186

到达：在宝塔山下的桥头就有去南泥湾的车。



南泥湾革命旧址 by 彬一眼千年

延安革命纪念馆

延安革命纪念馆位于宝塔区西北延河东岸。纪念馆内展出了大量珍贵革命文物、文献和照片，按历史顺序分列11个单元，400多米长的展览大厅，以1000多幅历史照片和800多件革命文物，生动、形象地再现了老一辈革命家在延安住窑洞、吃小米、驱日寇的光辉业绩。

门票：免费

开放时间：8:00-18:00

地址：延安市宝塔区延河东岸

电话：0911-21382610

交通：市区乘坐公交1、3、7、8、12、13路可到达。从延河大桥出发步行约1公里即可到达。

TIPS

- 1、纪念馆设置有听音台，一次可容纳15人，游客可自选听取陕北民歌、陕北说书等文艺节目；
- 2、纪念馆门厅内设有多媒体电脑系统的电子触摸屏，输入有延安各参观景点和延安干部学校的有关资料，可供游客自由查询。

枣园革命旧址

枣园革命旧址位于延安城西北约8公里处，是中共中央书记处1943年10月至1947年3月的所在地。枣园又名延园，园内树木葱郁、绿草如茵、花团锦簇。

景区现开放了中央书记处小礼堂、毛泽东、周恩来、刘少奇、朱德、任弼时、张闻天、彭德怀旧居、“为人民服务”讲话台、中央医务所、幸福渠等景点。毛泽东旧居位于枣园东北的半山坡上，与周恩来和朱德的旧居左右为邻，窑洞面向西南，共分5孔，由右边起分别为会客室、办公室、寝室，其余两孔是工作人员住室。周恩来旧居位于任弼时旧居后的山坡上，为两孔石窑洞，左边是办公室，右边是寝室，1944年10月至1947年3月，周恩来就住在这里。书记处小礼堂坐落在延园中央，关于重庆谈判的决策就是在这里确定的。

门票：免费

开放时间：旺季：8:00-18:00；淡季8:30-17:00

地址：延安市宝塔区枣园

电话：0911-2852117

交通：市区内乘公交8、13路可到达。



当年毛主席的卧室 by 彬一眼千年

清凉山

清凉山位于延安城北的延河岸上，隔延河水与凤凰山、宝塔山相望。这里山势高耸，风景别致。目前山上保存完好的建筑物有自隋唐至清代的各类石窟，其中万佛洞是最大的石窟，窟内四周墙壁上雕刻有神态各异的大小佛像万余尊，山顶有太和庙，西有尸毗岩、桃花洞、山腰有诗湾、水照延安、月儿井、琵琶桥、定痴泉、仙人洞、琉璃塔等名胜。清凉山东侧是延安时期的中央印刷厂、新华广播电台、新华通讯社总社、解放日报社等革命文物旧址。

门票：31元

开放时间：7:30~19:30

地址：延安市区中部延河北岸

电话：0911-2112719

交通：乘1、8、11路公交车可以直达。在市区步行即可到达。

TIPS

- 1、对于摄影爱好者来说登上清凉山才可以拍摄到远处的宝塔全景。
- 2、从太和山道观前的石阶路往下走到与东大街相交的小巷，有很多露天小吃。



瓦窑堡

瓦窑堡是陕北名堡，享有“天下堡，瓦窑堡”之誉。以瓦窑堡会议而全国知名，有“瓦窑堡革命旧址”，位于延安市子长县瓦窑堡镇，1935年11月7日 - 1936年6月21日为中共中央驻地。1935年12月17日 - 25日，中共中央政治局在此召开政治局扩大会议，确定了关于建立抗日民族统一战线的路线和策略，史称“瓦窑堡会议”。旧址包括中共中央政治局瓦窑堡会议会址，西北军委（中央军委）旧址，中国工农红军大学旧址，毛泽东、周恩来、张闻天、刘少奇旧居等纪念地，是全国重点文物保护单位。

门票：1元

开放时间：8:00~17:00

地址：延安市子长县瓦窑堡镇

交通：乘延安至子长县城班车可达。

杨家岭

杨家岭是中共中央领导在1938年11月至1947年3月期间的住处。当年这里还曾进行过轰轰烈烈的大生产运动、整风运动，现在主要有中共中央七大会址、延安文艺座谈会会址两处可供参观，在会址后面的小山坡上，散落着一排窑洞，这就是毛泽东、朱德、周恩来，刘少奇等领导同志们当年的住所。

门票：免费开放

开放时间：旺季8:00-18:00；淡季8:30-17:00

地址：延安市宝塔区杨家岭

电话：0911-2385511

交通：市内乘1、3、13路公共汽车可到。



毛主席旧居 by 彬一眼千年

王家坪革命旧址

王家坪革命旧址位于宝塔区西北约4公里处，1937年1月至1947年3月，这里是中共中央革命军事委员会（简称中央军委）和八路军总司令部（后改为中国人民解放军总司令部）的所在地。也是毛泽东、朱德、彭德怀、叶剑英、王稼祥等领导同志和中央军委及八路军总部所属机关负责同志住过的地方。

门票：免费开放

开放时间：周一至周日全天开放（8:00—16:00）

地址：延安市宝塔区王家坪

电话：0911-82131527

交通：市内乘1、8路公共汽车可到。从延河大桥出发，步行1公里可到达。

延安国家森林公园

延安国家森林公园是国家唯一的城郊生态型森林公园，它以森林景观为主导，融自然景观、人文景观与黄土风情为一体，是进行革命传统教育，游览观光，避暑度假等多种旅游活动场所，是一个多功能、综合性，具有突出特点的国家级森林公园。公园最好的季节的春、夏、秋三季，气候清爽宜人，春季万物复苏，夏季遍地葱绿，秋季是金果满枝，各显风采，每当夏季来临，公园正是山川滴翠，风光绮丽，宜于避暑消夏和旅游观光的大好时机。

门票：免费

开放时间：全天

地址：陕西省延安市宝塔区

交通：147路公交车可以到达。

钟山石窟

钟山石窟位于延安市子长县西，石窟周围，历史上古塔林立，寺院延绵，古建成群，占地三百六十亩、僧众五百多，是中国西北佛教传播的重要发祥地之一。石窟规模宏伟，气势壮观，历代香火不断，有“人间胜地”之称。洞内富丽堂皇，色彩鲜艳，万尊雕塑，千姿百态，栩栩如生。浮雕佛像错落有致，做工精细。中外学者认为，其历史价值，艺术价值不在云岗石窟、龙门石窟、敦煌莫高窟之下。专家结论为：“中国最早的石窟群”、“全世界罕见的石窟”、“第二个敦煌”，有极高的历史、科学、艺术价值。

门票：11元

开放时间：8:30~17:30

地址：延安市子长县西约15公里处

交通：在延安汽车站乘坐发往子长县的班车，车票21.3元，约需3个小时到县城。在县城安定路西边的加油站边上搭乘去往安定或者李家岔的车，在石宫寺下车，车票3元，车程20分钟。

TIPS

- 1、为保护石窟内的雕刻，石窟内请勿拍照；
- 2、看守千佛岩的人中午吃饭时要锁门，注意调整好时间。

鲁迅艺术学院旧址

鲁迅艺术学院旧址位于延安城东北5公里的桥儿沟，校舍是利用原西班牙一神甫在桥儿沟修建的一座教堂和周围的一些窑洞建起来的。教堂是当时延安唯一的地道的西式建筑。鲁迅艺术学院是中国共产党创办的第一所综合性艺术学校。

门票：30元

地址：延安市城北桥儿沟

交通：乘坐公交4路可到达。

鲁迅艺术学院的历史

1938年2月，毛泽东、周恩来、林伯渠、徐特立、成仿吾、艾思奇、周扬联名公布《创立缘起》，指出“艺术、戏剧、音乐、美术、文学是宣传鼓动与组织群众最有力的武器；艺术工作者——这是对于目前抗战不可缺少的力量。因此培养抗战的艺术工作干部在目前是不容稍缓的工作。”为纪念已故文豪，定名为鲁迅艺术学院，4月10日在中央大礼堂举行成立典礼。

1940年改称“鲁迅艺术学院”，1943年4月并入延安大学，为延安文艺学院。



活动 · ACTIVITIES

延安作为一个历史悠久的陕北风情旅游胜地，肯定少不了具有陕北特色的活动。如果驴友们刚好赶上了这些活动，可千万不要错过，一定要参与其中噢。



秧歌节

最具特色

“延安正月十五秧歌汇演”是每年农历正月十五定期举办的、具有地方特色的文化活动，已连续举办长达十五年之久，在陕北地区颇具影响力。近年来该活动已吸引了海内外包括民俗学家、摄影家在内的诸多专家学者广泛重视和参与。秧歌汇演集陕北民间社火、乡土秧歌、鼓类艺术、说唱艺术、民间器乐表演于一体，是延安最重要的旅游节庆活动。其主要形式有：陕北大秧歌、安塞腰鼓、宜川胸鼓、洛川鼙鼓、黄龙猎鼓、志丹扇鼓、延川大秧歌、子长唢呐、甘泉莲花舞等。

陕北秧歌

秧歌是陕北民间歌舞总汇的传统艺术活动。陕北秧歌最红火的就属延安秧歌了。延安秧歌的形式，通常有过街秧歌、排门秧歌、大场秧歌、推车秧歌、走灯秧歌等。表演形式就象我国一些少数民族的舞蹈一样，随时扭，任意扭，放纵的扭。每逢喜庆的日子、丰收年景、招待客人、喜迎新年，人们就自发地、有组织地扭起来。

扭秧歌的人数不限，少则一人，多则二三百，甚至数千人。通常以锣鼓、陕北唢呐、加入打击乐吹奏乐伴奏。出场分男女演员两纵队，凡参加秧歌的演员，身穿五颜六色的秧歌服，化妆的千姿百态，一般随时代的变化而变化。



腰鼓表演

腰鼓是我国古老的民族艺术，它来源于生活，又很好地表现了生活。独具魅力的腰鼓掀起了黄土地上的狂飙，展示出西北黄土高原农民朴素而豪放的性格，张扬出独特的艺术性。延安腰鼓号称“陕北独特的天下第一鼓”。在强劲的打击乐和高昂的陕北唢呐伴奏下，腰鼓队员们演起来有股猛劲、挥槌有股狠劲、踢腿有股蛮劲、跳跃有股虎劲，看了叫人带劲，展示出西北黄土高原农民朴素而豪放的性格。

腰鼓对多在喜庆节日和庙会中演出，每年的春节至元宵节，是集中的活动时间。活动常延续到正月十七、十八，祭罢土地神后方告结束。



腰鼓表演 by 彬一眼千年



陕北唢呐

高原、空旷无边的高原，划一声鹰的尖利，宁静便在耀眼的、灿灿烂的阳光下泛出一丝鲜活的涟漪。这时候，从那铺着一地金光的地方隐约传来了幽幽的唢呐声。唢呐，伴随着陕北人生生死死的陕北唢呐，每一次空悬于头顶的那尖利的声音里总蕴含着一次大喜，抑或一次大悲。红事上，唢呐欢乐着《得胜回营》、《大摆队》；白事上，唢呐啜泣着《西凤凉》、《光棍哭妻》。陕北人摆不脱陕北唢呐，就像他们摆不脱满身黄土一样。

在延安，唢呐一般是在过年过节、大型庆典活动、红白喜事中表演。所以如果你节假日去延安或在延安恰好遇到“嫁娶”“丧事”，一般可以看到唢呐表演。



十五灯会

每年农历的正月十五日，迎来的就是中国的传统节日——元宵节。按延安民间的传统，在这天上皓月高悬的夜晚，人们要点起彩灯万盏，以示庆贺。出门赏月、燃灯放焰、喜猜灯谜、共吃元宵，合家团聚、同庆佳节，其乐融融。“猜灯谜”又叫“打灯谜”，是元宵节后增的一项活动。把谜语写在纸条上，贴在五光十色的彩灯上供人猜。因为谜语能启迪智慧又饶有兴趣，所以流传过程中深受人民的欢迎。

住宿 · LODGING

延安市的游览景点多在一条线路上，通常只需一天就可以结束参观，如果你还想更多地体会陕北的厚重底蕴，也可以在这里住上一晚。延安虽然是革命圣地，但这里的旅馆设施可不象你想象的那么简陋，市内有不少高档的宾馆，当然，你也可以选择一些有当地风情特色的旅馆居住，窑洞和土炕值得体验，价格并不贵，住得很舒适。



延安旅游大厦

延安旅游大厦是四星级宾馆，位于延河大桥西北侧，大厦南望宝塔山，东邻滚滚延河水，西邻凤凰山，坐落在市中心黄金地段，得天独厚的地理位置，购物方便，环境幽雅。拥有现代化的服务设施和高效的经营管理体系，随时为国内外游客及各界人提供最舒适的住宿环境与服务。

地址：延安市宝塔区中心街十字（近北大街）

电话：0911-2138666

参考价：300元标间



延安杨家岭石窑宾馆

家岭石窑宾馆是汇集陕北黄土民俗文化特色的三星级宾馆，距市中心商业区3公里，有窑洞268孔，是目前世界上最大的窑洞群。宾馆服务设施齐全，设有不同档次规格的套间、标准间客房200余间。独具陕北风情的特色餐厅，可同时供400人开会。同时可供宾客进行羽毛球、篮球、乒乓球健身运动；宾馆有民间艺人为您奉献精彩的黄土风情文艺表演。宾馆休闲娱乐设施完备——健身房、园林茶秀、美容美发等，是您旅游、会议、休闲、度假的最佳选择。

地址：延安市宝塔区杨家岭革命旧址向内800米

电话：【客房销售部】4000-13-4000(免费)【会议/餐饮】4008-225-123

E-mail: ok800800@163.com

官网: www.linglingjia.net/skin_index_32705006_4

参考价：200标间



餐饮 · EATING

延安在餐饮方面和西安并无太大的差异，在这里，街头巷尾叫卖声最响亮的依然是“羊肉泡馍”等西安小吃。延安的肉夹馍、凉粉等小吃值得品尝。当地用糜子面做成的油糕、黄馍味道很好，延安当地还有一些值得一尝的土特产，如个大味甜的延安红枣、苹果、梨等。宝塔区的二道街上有各种特色美食。

美食 · DELICACY

洋芋擦擦



洋芋擦擦 by 延安旅游局

洋芋擦擦是陕北、山西晋西，甘肃陇东等地的传统饭食之一。洋芋就是土豆。此饭菜加工时将土豆用“擦子”（制作的专用工具）擦成寸长的薄片用水泡后，同面粉搅匀上笼蒸熟。食用时，盛入大碗，调入蒜泥、辣面、酱、醋、葱油或香油。洋芋擦擦属天然绿色食品，一年四季均可食用。

陕北羊杂碎

羊杂碎是由羊的心、肝、肺、胃、肠等原料混合烩制的。制作羊杂碎还讲究“三料”、“三汤”、陕北的羊杂碎绝对是一绝。千万不要错过。



羊杂碎 by 延安旅游局

陕北四碗



陕北四碗 by 延安旅游局

陕北四碗主要指的是红烧肉、丸子、酥肉和排骨。红烧肉是热菜菜谱之一，以五花肉为制作主料。丸子是一种油炸食品，一般是用面团里面包上肉末啊香菜啊等作料，酥肉是瘦猪肉，裹上面粉生炸做成。排骨有很高的营养价值，熬汤来放上葱，和一些相应的调味料，煮过后非常美味，也很有营养。

陕北米酒

每逢春节，陕北人家都自酿米酒，守岁“熬夜”时，家家滚米酒畅饮欢谈，但米酒始终隐在闺中人未知，直到贺敬之《回延安》中热情地赞道：“一口口米酒千万句话，长江大河起浪花”，米酒才芳容天下知，逐渐成为代表性的地方美食之一。



米酒 by 延安旅游局

肉夹馍

延安地区的肉夹馍也是特色小吃之一。肉夹馍，实际是两种食物的绝妙组合：腊汁肉，白吉馍。延安的肉夹馍色泽红润，气味芬芳，肉质软糯，糜而不烂，浓郁醇香，独特风味。

推荐餐馆 · RESTAURANT

袁记肉夹馍

这家做的像中式快餐的样子，肉夹馍主打，其他粥啊饭啊各种面皮啊鸡翅啊都有。肉夹馍6块普通的，7块全瘦肉的，都还不错。可能半肥半瘦的吃起来更香点。

地址：宝塔区西环路以南大街十字西侧

电话：18616353965

正宗子长煎饼馆

当地人会推荐的本地特色店。当然是主推煎饼的店铺。但是洋芋擦擦和凉粉什么的也都非常好吃啊。服务员很热情很朴实。

地址：市教育局西侧

一品楼

他家的菜味道比较重，量也够大，吃起来很过瘾。洛川凉粉和面筋非常受欢；小米加步枪是炒熟的小米，里面有带骨棒的排骨，挺有意思；羊肉汤很浓很鲜；洋芋擦擦也非常有特色。

地址：宝塔区枣园路（干部学院斜对面）

窑洞宾馆

最具特色

算是当地比较具有特色的饭店，模拟窑洞装修，有炕桌。面食做的很不错，各种面啊很好吃的。炖羊肉很香，洋芋擦擦也是特色菜。

地址：百米大道中段

电话：0911-2219555

沙家邦

沙家邦私房菜传承久远，风味独特。2009年底，在延安市宝塔区长青路歌舞团家属院民房内创立了沙家邦餐饮文化。沙家邦私房菜主要制作经营陕北地方特色小吃、冷热菜肴、蒸碗、年茶饭。尤其是蒸饺、枣糕、煎饼、蒸碗等地方小吃，风味浓郁，料重味浓，独树一帜。沙家邦私房菜的特点是选料精、制作细、营养全。在制作过程中完全使用家庭装小桶食用油，主要食材均来自无公害蔬菜基地，保证食材的来源和质量；拒绝使用味精、鸡精等一些食品添加剂，保证菜肴原汁原味。

地址：延安市宝塔区罗家坪

电话：0911-2960000

竹园村火锅店

竹园村火锅，首开秦人秦韵，秦风，秦味之先河，融酸，香麻，辣为一体，精选锅底料，精心搭调味碟，所形成的汤醇，豪放，清香，刺激的个性张扬使顾客回味无穷。

地址：红化三期环岛广场二楼

电话：0911-8063555



购物 · SHOPPING

陕北民风淳朴，你可以向当地农民直接购买各种民间手工艺品，尽量避开向你兜售商品的流动小贩。特色旅游商品有陕北苹果、陕北红枣、安塞剪纸、毛麻绣、豆粘画、陕北延川布堆画、烙画。

特产 · SPECIALTY

延安红枣

凡是来过延安的人，都会带几袋红枣馈赠亲友，可以说没吃过延安红枣就算没来过延安。延安红枣，盛名已久，尤其延川县的红枣，更负盛名。团枣、条枣、狗头枣果实个大、肉厚味甜，为优良优质干鲜品种。所产脆枣，又名吊牙枣，果实大、皮薄色红，肉白细脆，味甜如蜜，是特佳生食品种，尤为女士和儿童喜食。

陕北剪纸

延安地区的剪纸历史悠久，有着深厚的群众基础的光荣的革命传统，在延安市和安塞、吴旗、富县、洛川、黄陵、延川等十几个县市都很普及。延安剪纸的形式多种多样，常见的有窗花、转花、角花、窗云子、窑顶花、炕围花、吊帘、枕花、鞋花和碗柜花云等。

吴起荞麦

荞麦是吴旗县传统的粮食作物之一，早在公元前五六世纪就有种植。它是吴旗人民祖祖辈辈非常喜爱的一种秋季作物。用荞麦做面食洁白细长，食之光滑爽口。吴旗荞麦目前在国内、国际已渐有盛名，并已成为出口大宗之一。

洛川毛麻绣

洛川毛麻绣题材广泛，内容丰富，构思新颖，技艺精湛，多出自村姑农妇之手。构图上尽量将画面充满、平面展开、互不遮挡。造型上大刀阔斧，削繁就简，大胆夸张，使其形象更加鲜明生动，色彩艳丽。作品集精细华丽与粗犷拙朴于一体，富有装饰性和实用性，是中国民族壁饰的一支新秀。

安塞农民画

安塞农民画，顾名思义，是农民自己画的画。安塞有民间画家千余人，他们都以农家妇女为主。在劳动之余，用画笔描绘新生活反映新生活，取得了巨大成就。安塞农民画构图奇美，想象力丰富，手法大胆，色彩效果十分明显，具有独特的艺术效果，被誉为“东方的毕加索”。

推荐商店 · RECOMMENDED SHOP

延安百货大楼

延安百货大楼是一家老字号的购物百货店，办公地址设在中心街，主要经营日用百货，当地特产、五金交电、文化用品、家具，这里环境优雅，品牌齐全，质量信誉有保证，明码标价，是当地人气最高的一家购物场所。如果想要买旅游纪念品的旅游们可以去百货大楼购买。价格会更公道一些。

交通：公交车26路、4路、6路可以到达。

交通 · TRANSPORTATION

到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

延安交通相对便利，通过飞机、火车、客车都可便捷的到达或离开延安。延安有飞机往返于国内的各个中心城市，也有飞往省城西安的航班，所以游客也可以先抵达西安，再转乘至延安。

飞机

延安机场位于延安市区东二十里铺，现已开通延安至西安、北京、广州、重庆、上海等地的航线。机场至市区开有专用机场大巴，票价5元/人，同时，在市区可乘坐5路公交车到达，票价2元/人。

火车

延安火车站位于延安市区南部，现已有发往西安、神木、宝鸡、榆林、太原、石家庄、上海、天津、北京、齐齐哈尔、成都等方向的近30趟列车。2012年，延安至西安北动车开通，成为陕北地区首列动车组列车，延安至西安2小时15分即可到达。

客车

延安汽车站和延安汽车南站是延安两大主要的长途汽车客运站。

延安汽车站的班车主要发往西安、榆林、咸阳、宝鸡、平凉、临汾、兰州、石家庄、洛阳、北京、银川、太原、包头等地。

汽车南站发往以南县市及重庆武汉及郑州，东站发往太原、石家庄、银川、呼和浩特。

当地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

出租车

延安市内出租车起步价格6元/3公里，公里价1.2元；夜间（10点到早7点）是5.9元起步，每公里1.5元，10公里外每公里是2.15元。比较便宜。不过路上司机可能会继续拉人上车。

公交车

延安市内拥有26条公交线路，能够到达市内的各个地区，同时延安还开有12条远郊公交线路，主要是开往延安远郊的各个乡镇。

市内公交有1、2、副2、3、4、K5、K6、K7、8、9、10、11、12、13、15、16、18、19、20、21、K22、23、26、28、29、旅游专线、保卫战景区专线、教育专线等线路，票价为1元或2元，中小學生半价，可刷IC卡。



延安当地的农民 by 延安旅游局



背景 · BACKGROUND

历史 · HISTORY

延安是中华民族五千年文明的发祥地之一、轩辕黄帝的陵寝就安卧在延安境内的桥山之颠，被炎黄子孙尊称为“人文初祖”。在漫漫的历史长河中，延安以其特殊战略地位被称为“边陲之郡”、“五路襟喉”。

二十世纪上半叶，延安在中华民族历史上写下了辉煌的一页。民族英雄刘志丹、谢子长创立的陕北革命根据地，成为中央红军长征征战的落脚点。从1935年到1948年，延安是中共中央的所在地，是中国人民解放斗争的总后方，十三年间，这里经历了抗日战争、解放战争和整风运动、大生产运动、中共七大等一系列影响和改变中国历史进程的重大事件。特别是毛泽东等老一辈革命家亲手培育的自力更生、艰苦奋斗、实事求是、全心全意为人民服务的延安精神，是中华民族精神宝库中的珍贵财富，已经成为全国人民团结一致进行社会主义现代化建设的重要精神支柱。1982年延安城市被国务院命名为历史文化名城。1996年11月，国务院批准撤销延安地区，设立地级延安市。

地理气候 · ENVIRONMENT

延安位于黄河中游，属黄土高原丘陵沟壑区。延安地貌以黄土高原、丘陵为主。地势西北高东南低，最高点是在吴旗县五谷城乡的白于山顶，海拔1809.8米；最低点在宜川县集义乡猴儿川。

延安属高原大陆性季风气候，北部属半干旱地区，南部属半湿润地。冬季寒冷干燥，维持期长；春季气温快升多变，易有霜冻，多大风、风沙、浮尘天气，常有春旱；夏季温热，雨量集中，间有伏旱，多雷阵雨天气，偶有冰雹；秋季气温速降，多雾，早霜出现，有阴雨天气。温度日较差大，

文化 · THE CULTURE

延安数千年的历史文化积淀，孕育了韵味深厚的黄土风情文化。粗犷豪放的延安腰鼓，高亢激越的陕北民歌，古朴精美的民间剪纸，热烈欢快的陕北秧歌，无不寄托着延安人民对美好生活的希冀。

安塞腰鼓具有2000多年的历史。由几人或上千人一同进行，磅礴的气势，精湛的表现力令人陶醉，被称为“天下第一鼓”。

洛川鼙鼓主要流传于陕西省洛川县黄章、永乡、旧县等乡村，为延安著名的“三鼓”（胸鼓、腰鼓、鼙鼓）之一，2006年申报陕西省非物质文化遗产。

陕北说书是西北地区十分重要的曲艺说书形式，说书的唱词通俗流畅，有浓郁的地方特色；曲调比较丰富，风格激昂粗犷，素有“九腔十八调”之称。

陕北民歌陕北是民歌荟萃之地，民歌种类很多，当地俗称“山曲”或“酸曲”。陕北民歌分为劳动号子、信天游、小调三类。信天游分为高腔和平腔，其中以信天游最富有特色、最具代表性。

陕北秧歌流传于陕北高原的一种具有广泛群众性和代表性的传统舞蹈，又称“闹红火”、“闹秧歌”、“闹社火”、“闹阳歌”等。2006年5月20日，陕北秧歌经国务院批准列入第一批国家级非物质文化遗产名录。

安塞剪纸流行于陕西省安塞县的一种民间艺术。造型美观，剪工精致，具有深邃的历史文化内涵。包含了美学、历史学、民俗、考古学、文化人类学等多方面的内容。被誉为“地上文物”和文化“活化石”。

宜川胸鼓以鼓舞为基础的一种民间舞蹈形式，它历史悠久，经由古代战争中人们擂鼓助战，传递信号，击鼓庆捷的形式演变而来。宜川1996年被文化部命名为“胸鼓之乡”。2007年申报陕西省非物质文化遗产。

跟着它们去旅行

电视剧 · MOVIE



我的青春在延安

导演：桑华

主演：郑恺 / 孙骁骁 / 乔乔 / 魏巍 / 钱枫

类型：剧情 / 历史 / 战争

制片国家/地区：中国大陆

语言：汉语普通话

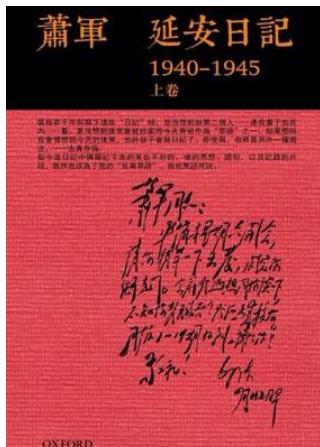
首播：2011-06-07

集数：20

单集片长：40分钟

该剧以中国共产党历史上具有重要意义的第七次全国代表大会为历史背景，通过几个小人物独特的视角来重现党史上那个伟大辉煌的历史瞬间。本剧的几个主人公都是正值青春年华的年轻人，发生在他们身上的故事和他们的命运都与“七大”的召开紧密相连。在与日伪和国民党特务企图破坏“七大”的斗智斗勇的战斗中，他们无私地献出了自己的青春和热血，有的人甚至为“七大”的胜利召开献出了年轻的生命。

书籍 · BOOK



延安日记

作者：萧军

历史学家高华教授曾苦苦追问：红太阳是怎样升起来的？萧军1940-1945年这两卷近百万字日记，提供了第一手未公开过的资料。萧军说过“写下这些日记时，并没想到给第二个人看，更没想到后来会被抄家而今天竟被作为罪证。如果那时我会预想到今天的后果，也许就不会写日记了。”

音乐 · MUSIC



山丹丹花开红艳艳

演唱者：阿宝



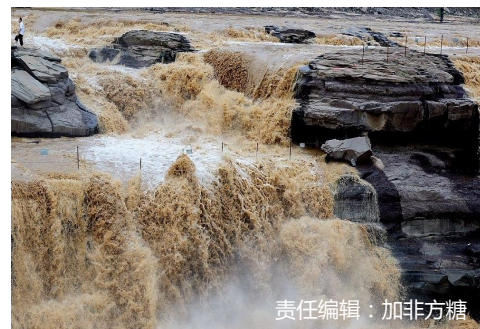
《山丹丹花开红艳艳》是一首陕北民歌，是劳动人民集体创作。歌曲《山丹丹花开红艳艳》是一首民族风味较浓的陕北信天游。全曲曲调明亮，旋律优美。描述红军长征胜利抵达陕北时，正逢满山的山丹丹花的美丽情景。



延安市及其周边 by 百度地图



延安市内 by 百度地图



顾问介绍

加非方糖

学生背包客，酷爱旅游，地道的甘肃女汉纸。



顾问介绍

a__bullet

摩羯女汉子，热爱旅游，美食和一切有趣的事！！



特别感谢 以下用户的贡献：

彬一眼千年、reton3、那一晚猫爬上树、cauduan8（以上排名不分先后）



合作伙伴

Baidu 音乐

<http://music.baidu.com/>

你的位置

期待你的参与：)

联系我们：lv-bugs@baidu.com