



相传的丽江旅游情报 独家! 吃喝玩乐全都有旅行指南

呈献
直版

LJIANG 全 丽江

吃喝玩乐情报书

《玩乐疯》编辑部 编著

真着急啊, 就要去丽江了, 选哪一本吃喝玩乐情报指南呢?

真纠结哦, 网上资源虽然多,

却难以找到真正实用的信息;

干嘛不去丽江吃喝玩乐情报书找啊!

告诉你
购书有
好礼



吃! 50多家餐厅的尝鲜快报,
便宜的, 贵的……**随你选!**

喝! 10余家咖啡厅重磅推荐, 10多家著名酒吧
最新资讯……**让你时刻享受悠闲时光!**

玩! 约40处旅游热门去处, 10多处个性小店, 淘宝
圣地。**想去哪里就去哪里!**

住! 50多家极具特色的风情客栈, **让你享受最
惬意的丽江时光!**



中国铁道出版社

驴妈妈旅游网
旅游书架

给力呈献
最新超值版

全丽江

吃喝玩乐

情报书

《玩乐痕》编辑部 编著



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

全丽江吃喝玩乐情报书/《玩乐疯》编辑部编著. —北京: 中国铁道出版社, 2012.4

(玩乐疯)

ISBN 978-7-113-14227-8

I. ①全… II. ①玩… III. ①旅游指南—丽江地区 IV. ①K928.974.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第021344号

书 名: 全丽江吃喝玩乐情报书
作 者: 《玩乐疯》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智
责任编辑: 娄建国
版式设计: 常美玲 缪利军 全莎莎
责任印制: 郭向伟

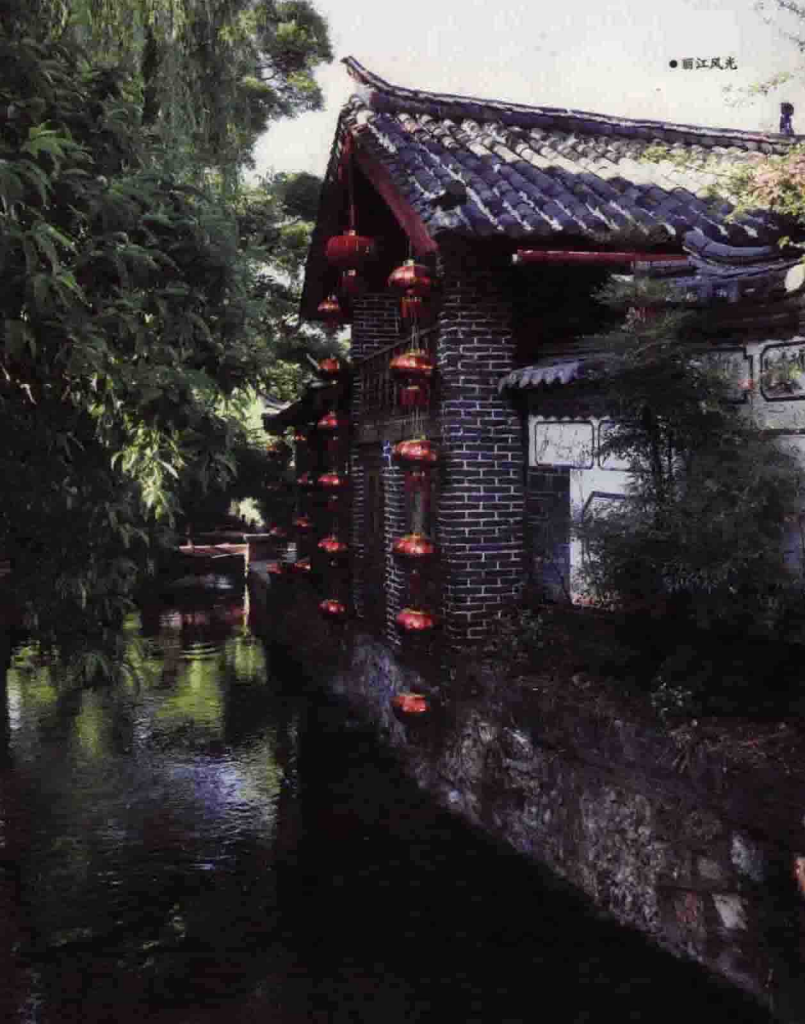
出版发行: 中国铁道出版社(北京市西城区右安门西街8号 邮码: 100054)
印 刷: 北京精彩雅恒印刷有限公司
版 次: 2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷
开 本: 889mm×1194mm 1/24 印张: 8 字数: 275千字
书 号: ISBN 978-7-113-14227-8
定 价: 32.80元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道出版社的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社读者服务部调换。

电话: 市电(010) 51873170 路电: (021) 73170(发行部)

打击盗版举报电话: 市电(010) 63549504 路电: (021) 73187





前言：

丽江的春天

今天跟我回家/我最亲爱的朋友/窗外依偎杜鹃花/明天一起醒来

也许有一天/我们终需要分别/小河尽头四方街/你在那里等着我……

夜里喝杯普洱茶/笑着说要去走婚/也许有一天/我们终需要分别

你可不要忘了我/雪山龙潭东巴国/你可不要忘了我/玉龙雪山的春天

——陈升《丽江的春天》

20世纪末的某一年，丽江成功地被列入了《世界遗产名录》，这个西南边陲的云南小城一下子成了

国内旅游业中炙手可热的旅游新目的地。多年以前，一部收视极好的电视连续剧《一米阳光》再次使丽江名声大噪，很多年轻人为了寻找梦中的爱情而奔赴这个传说中的“殉情”之都……有太多太多歌咏丽江的美好镜头和诗篇不断出现。太多人都对“丽江”这个字眼抱有独特的情感，幻想着以梦为马、诗酒年华的生活。

作为中国唯一以少数民族城镇特色而列入《世界遗产名录》的丽江古城，前些年更是被海内外旅游者评为“全球最想去的地方”。丽江为什么如此令人神往？它的魅力究竟何在？

丽江之所以吸引人，是因为它优美的自然风光。雄奇的玉龙雪山、被誉为“人间瑶池”的泸沽湖、孕育了华夏文明的万里长江第一湾、闻名遐迩的虎跳峡，还有那秀美的黑龙潭玉泉、玉峰寺动人的万朵茶花，数不尽的奇花异木、



珍禽异兽，无不让人流连。

丽江之所以吸引人，是因为它浓郁的民族风情、多姿多彩的民族服饰、别具一格的民居建筑、丰富灿烂的民族节日、多种多样的宗教信仰、遍布城乡的寺观庙宇、摩梭人的阿夏走婚、纳西族为爱殉情的真挚情义……这些怎不让人心动？

丽江之所以吸引人，还是它深厚的历史文化积淀。作为纳西人民世代居住的美丽家园，宝山石头城倾听过元世祖忽必烈“革囊渡江”的蒙古号子，五凤楼留下了徐霞客吟诗作赋的身影，古城五花石路面回响着昔日茶马古道上马帮的驼铃声……博大精深的纳西东巴文化、享誉世界的纳西古乐、风格独特的白沙壁画，是丽江留下的一笔笔珍贵遗产，真正让人钦佩！

丽江，是一幅由“雪山、绿地、古城、小桥流水、纳西人家”构成的充满诗情画意的美丽画卷；一座融合了多元文化的少数民族文化名城；一个把自然景观、民族风情与历史文化完美结合、人与自然和谐共处的典范。

这本《全丽江吃喝玩乐情报书》从饕餮族的丽江美食经、闪玩族的丽江旅游情报、情调族的丽江娱乐记，再到淘宝族的丽江扫货情报和小住族的丽江休闲情报，吃喝玩乐购住一应俱全。在美食经里面着重介绍了丽江小吃、云南美食以及丽江小吃街，还贴心地为吃不惯当地菜肴的朋友提供了全国各地的美食餐馆；在旅游情报部分，花费大量笔墨描写丽江古城、束河古镇、玉龙雪山、虎跳峡等知名景点的介绍和游玩攻略，还增加了到丽江旅游的必去之地——香格里拉的景点资讯以及游玩攻略；在品味记中，以丽江本土特色的酒吧、咖啡馆为主要对象，附带有其他一些休闲娱乐，使你在丽江旅行的生活丰富多彩；在扫货情报中，主要介绍了丽江的个性店铺和饰品店，使你可以购回实惠而精美的纪念品……本书最具特色的还属小住族的丽江休闲情报，它是针对如何选取一家合适自己的客栈而编写。丽江城内有成百上千家客栈，对于初到丽江游玩的人来说，选客栈是一件麻烦事，在此我们将丽江比较有特色的客栈都筛选出来，以供读者参考。

最后，希望每一位去丽江游玩的朋友，都有一个完美的旅程，一段难忘的回忆。



沿河民居村
龙潭村

北郊新区

●丽都风情园

龙江花园酒店

香

洪理宾馆

鑫源酒店

白玉兰宾馆

天正宾馆

鸿运酒店

家园酒店

格

高山寨

雅各普宾馆

太安酒店

锦丽东大酒店

良友

洋河湾

古难湾

西苑酒店

丽江高铁汽车客运中心

里

职教宾馆

云南航空丽江觀光酒店

椿溪宾馆

虎跳峡大酒店

里

丽江宾馆

百树亭

民族宾馆

枫星饭店

正泰宾馆

海明酒店

雪野大酒店

里

玉龙山酒店

福源宾馆

山麓宾馆

恒达酒店

市政府

邮电局

玉龙山酒店

茂山酒店

玉源宾馆

云河宾馆

玉璧金川大酒店

和康苑小区

古云杉大酒店

大

神农大酒店

交

云之南宾馆

高美古宾馆

常盛宾馆

仙仙宾馆

里后下村

财鑫大酒店

玉龙山宾馆

影驰酒店

花马国客栈

国丁小区

香格里拉大酒店

碧晶宾馆

玉龙山宾馆

影驰酒店

花马国客栈

丽苑大酒店

林枫宾馆

丽江绿洲大酒店

万通宾馆

知章陈社

安源香林

玉龙大酒店

玉龙国大酒店

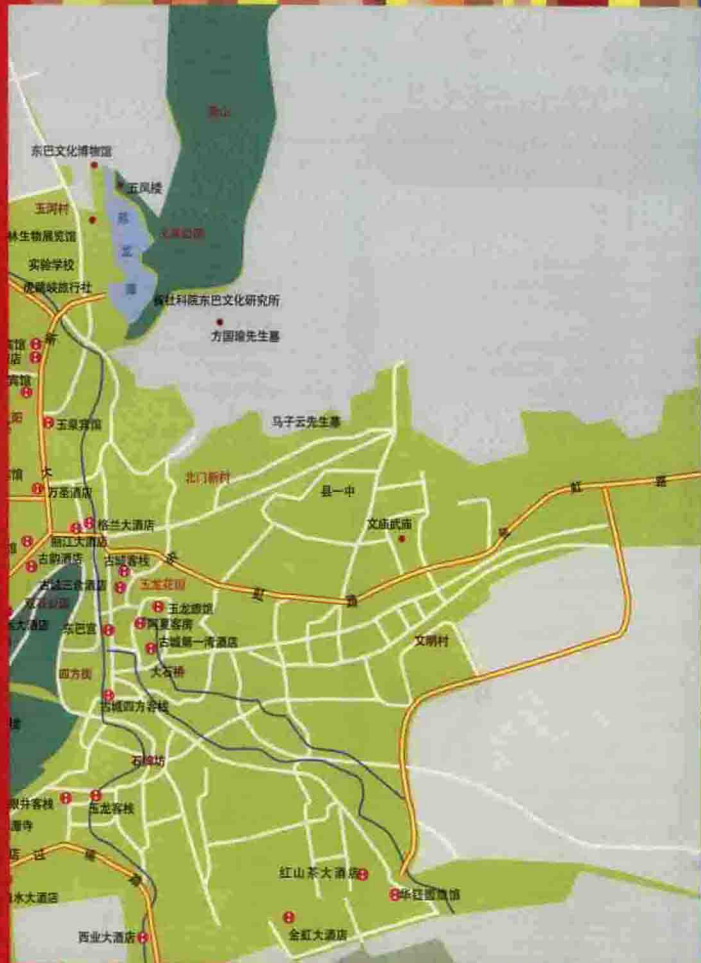
阿丹阁大酒店

丽江客运服务中心站

白虹

玉龙大酒店

丽江旅游地图



东巴文化博物馆

玉河村

林物展览馆

实验学校

安顺旅行社

贵州科学院东巴文化研究所

方国瑜先生墓

马子云先生墓

北门新村

县一中

文康武庙

文明村

红山茶大酒店

华恒酒店

金虹大酒店

西业大酒店

眼井客栈

禅寺

水大酒店

石碑坊

古樟四方香楼

大石桥

古城第一香酒店

四星客房

五龙客栈

五龙花园

格兰大酒店

丽江大酒店

万泰酒店

玉泉宾馆

宾馆

宾馆

宾馆

宾馆

宾馆

宾馆

宾馆

宾馆

宾馆

宾馆

目录 >>>>>>>>



导读

A. 制霸! 我的丽江旅游攻略计划书

3天2夜核心游

- 第一天——初识丽江古城 /016
- 第二天——玉龙雪山感受风情 /017
- 第三天——泛舟拉市海 /017

5天4夜体验游

- 第一天——在古城内放松休闲 /018
- 第二天——束河古镇、白沙古镇 /018
- 第三天——游玩拉市海 /019
- 第四天——七彩泸沽湖 /019
- 第五天——灵气玉龙雪山 /019

6天5夜精华游

- 第一天——细品丽江古城 /020
- 第二天——别样束河古镇、白沙壁画 /021
- 第三天——石鼓镇长江第一湾 /021
- 第四天——泸沽湖两日游 /021
- 第五天——老君山风景区 /022
- 第六天——徒步虎跳峡 /022

B. 精彩! 玩转丽江全攻略

1. 丽江概况一点通

- 历史 /023
- 气候 /024
- 地理 /024

2. 丽江的特色文化调调

- 一座没有城墙的古城 /025
- 在束河古镇享受独特的“烤太阳” /025
- 到“艳遇之都”寻一场艳遇 /026
- 千年犹存的纳西族东巴文化 /027
- 涤荡灵魂的盛宴《印象·丽江》 /028
- 丽江特色民俗节日 /029

3. 丽江游玩需要注意的事项

- 来丽江游玩需要带什么 /031
- 到丽江游玩需要注意什么 /031



4. 详细交通让你一路畅游

- A. 航空 /032
- B. 火车 /032
- C. 汽车 /032
- D. 市内交通 /033

C. 给力! 丽江旅游TOP10

1. 不可不吃的丽江10大美食

- Top1——粑粑锅贴私房菜 /035
- Top2——喇哩哩 /036
- Top3——阿妈意纳西美食 /036
- Top4——呆呆妈川菜 /036
- Top5——秋月阁餐吧 /037
- Top6——木王宴语 /037
- Top7——品羊黑山羊火锅 /037
- Top8——马锅香酥排骨 /038
- Top9——妈妈付餐厅 /038
- Top10——永霞小吃 /038



2. 值得体验的丽江10大休闲

- Top1——大研纳西古乐会 /039
- Top2——樱花屋 /039
- Top3——小吧黎 /039
- Top4——2416部落 /040
- Top5——左岸咖啡馆 /040
- Top6——半山火塘 /040
- Top7——“印象·丽江”表演 /040
- Top8——丽水金沙表演 /041
- Top9——39° 8 /041
- Top10——日光倾城 /041



不可不去的丽江10大景点

- Top1——四方街 /042
- Top2——木府大院 /042
- Top3——束河古镇 /043
- Top4——玉龙雪山 /043
- Top5——泸沽湖 /043
- Top6——白沙古镇 /044
- Top7——拉市海 /044
- Top8——虎跳峡 /044

Top9——长丰第一湾 /045

Top10——黎明 /045

不可不住的10大丽江客栈

Top1——忆栈/046

Top2——德丰大宝客栈 /046

Top3——瓦蓝客栈 /047

Top4——纳西四合大院 /047

Top5——爱琴海 /047

Top6——摩娜家 /048

Top7——古城画院 /048

Top8——红尘净土 /048

Top9——清庐客栈 /049

Top10——子馨小院 /049

PART 1 饕餮族的丽江美食经

A. 吃遍最正宗的丽江菜

唠叨坊私房菜 /052

啊哩哩 /052

阿妈意纳西美食 /053

木王宴语 /054

蒙自过桥米线 /054

金生丽水 /056

食破天江湖菜馆 /056

秋月阁餐吧 /057

呆呆妈妈菜 /058



长寿餐厅 /058

一品羊黑山羊火锅 /059

永霞小吃 /059

王府饭店餐厅 /060

壹餐厅 /061

子非鱼餐厅 /061

丽江人家 /062

马锅香腊排骨 /062

妈妈付餐厅 /063

鲁甸人家农家乐 /063

鼠窝 /064

复兴隆小吃店 /064

★闲话那些地道的丽江小吃 /065

B. 丽江著名美食街

黑山羊一条街 /069

花马街 /070

象山市场 /070

C. 丽江其他特色菜

宜宾正宗肥肠粉 /071

候鸟根据地餐厅 /071

小镇鸡汤 /072

四川饭店 /072

小四川酸菜鱼 /073

厨娘私房菜 /073

小小私房菜 /074

毛家饭店 /075

D. 火锅达人不能错过

永胜热河野山药火腿鸡 /076

龙记斑鱼庄 /076

沧江鱼府 /077

大研厢三锅演艺 /078

太安洋芋鸡 /078

德庄火锅 /079

泰妈火锅 /079

2008火锅 /080

E. 异国风味美食

东京湾 /081

和风居酒屋 /081

比萨·罗 /082



目录 >>>>>>>>

- 妈妈咪呀国际餐厅 /082
- 二楼小厨 /083
- 悦榕庄西餐厅 /083
- 午后阳光 /084
- 意庐西餐厅 /084

PART 2 淘宝族的丽江扫货情报

A. 丽江个性小铺

- 布农铃 /088
- 纳西手工东巴纸坊 /088
- 东巴陶斋 /089
- 古铃精怪 /089
- 怡绣民族手工绣品 /090
- 吉媛布鞋 /090
- 福鑫工艺制品 /091
- 阿厦丽驼铃店 /091
- 悬鱼 /091
- 大桶普洱茶 /092
- ★在丽江购物的一些技巧 /092



B. 灵性饰品

- 百岁坊银饰 /094
- 柴虫 /094
- 银锅楼 /095
- 百岁流芳 /095

PART 3 小住族的丽江休闲情报

A. 丽江古城住宿佳地

- 忆栈 /098
- 德丰大宝客栈 /098
- 瓦蓝客栈 /099
- 映古客栈 /100
- 纳西四合大院 /100
- 爱琴海 /101

- 摩娜家 /101
- 古城画院客栈 /102
- 清庐客栈 /103
- 子馨小院客栈 /103
- 芝麻开门 /104
- 人和春天客栈 /104
- 千里走单骑客栈 /105
- 金诚侯客栈 /105
- 城南别院客栈 /106
- 多情雍措客栈 /106
- 老谢车马店青年旅舍 /107
- 潘巴家院国际青年旅舍 /108
- 流浪客栈 /108
- 茶云间客栈 /108
- 老磨房客栈 /109
- 云阁居客栈 /109
- 常春藤客栈 /110
- 花溪客栈 /110



B. 东河古镇安静时光

- 悦榕庄 /111
- 情人结客栈 /111
- 东厂客栈 /112
- 那些花儿客栈 /113
- 一束麦客栈 /113
- 尼美图客栈 /114
- 一坐一忘客栈 /114
- 无双客栈 /115
- 家有傻犬 /115
- K2国际青年旅舍 /116
- 和府古宅客栈 /116
- 田园牧歌客栈 /117
- 柔软时光客栈 /117
- 棉花客栈 /118



C. 泸沽湖赏景客栈

- 浅忘小筑 /119
- 半岛7号客栈 /119
- 五彩里格客栈 /120
- 湖思茶屋国际青年旅舍 /120
- 里格水云间客栈 /121



- 彼岸客栈 /122
- 泸沽湖湖畔青年客栈 /122
- 中国湖边小屋 /123
- 女儿园客栈 /123
- D. 虎跳峡风情客栈**
- 山白脸客栈 /124
- 中峡国际青年旅舍 /125
- 山泉客栈 /125



PART 4 娱乐族的丽江夜时尚

A. 丽江酒吧

- 樱花屋 /128
- 小吧黎 /128
- 杨二车娜姆花房 /129
- 日光倾城 /129
- 38号 /130
- 川码头餐厅酒吧 /131
- 2416部落 /131
- 朵颐酒吧 /132
- 39° 8 /132
- 江湖酒吧 /133
- 彼岸花 /133
- 一米阳光 /134
- 遇见酒吧 /134



- 秦俑火塘酒吧 /135
- 半山火塘 /135
- 我在丽江等你 /136
- 丽江独特的酒吧文化 /136
- B. 丽江雅致咖啡馆**
- 班布书吧 /138
- 转角咖啡 /138
- 左岸咖啡馆 /139
- 恋之风景咖啡休闲吧 /139
- 青鸟咖啡 /140



C. 丽江其他娱乐

- 大研纳西古乐会 /141
- 《丽水金沙》表演 /142
- 《印象·丽江》 /142
- 湖畔高尔夫球场 /143
- 经络按摩足疗馆 /143

PART 5 闪玩族的丽江旅游情报

A. 探秘丽江古城

- 木府 /147
- 四方街 /147
- 黑龙潭公园 /148
- 丽江市博物馆 /149
- 杨守其故居 /149



目录 >>>>>>>>



万古楼 /150
大石桥 /150
三眼井 /151
甘泽泉 /151
科贡坊 /152

B. 束河古镇追溯茶马岁月

四方街 /154
大觉宫 /154
九鼎龙潭 /155
三圣宫 /155
青龙桥 /155
龙泉寺 /156

C. 在古镇追寻旧日剪影

白沙古镇 /157
石鼓镇 /158
宝山石头城 /158
玉湖村 /159
文海村 /160

D. 玉龙雪山寻一米阳光镌刻的爱情

云杉坪 /162
甘海子 /163
白水河 /163
牦牛坪 /164
东巴万神园 /165

E. 泸沽湖访神秘女儿国

观景台 /168
大落水村 /168
小落水村 /169
里格岛 /169
里务比岛 /170

永宁温泉 /170
古意溶洞 /171
扎美寺 /171
阿夏幽谷 /172
狮子山 /172

F. 虎跳峡的徒步之旅

上虎跳峡 /174
中虎跳峡 /174
下虎跳峡 /175
长江漂流纪念馆 /175

G. 丽江山水的梦之境

拉市海 /176
玉水寨 /177
老君山风景区 /177
黎明村 /178

千龟山 /179
程海湖 /180
观音峡 /180
文笔山 /181
寻溯茶马古道 /181

H. 最后的圣地香格里拉

梅里雪山 /183
纳帕海 /184
松赞林寺 /185
白水台 /185
千湖山风景区 /186
碧让大峡谷 /187
普达措国家公园 /187
独克宗古城 /189
飞来寺 /189
明永冰川 /190
雨崩村 /191





I ❤️ LI JIANG >>





导读

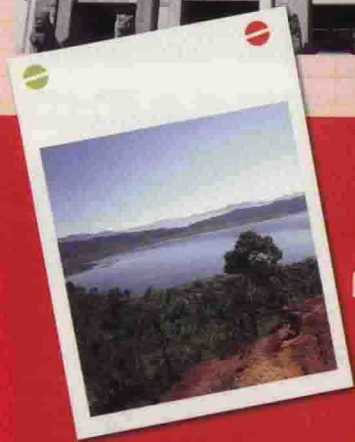


A. 制霸！我的丽江旅游计划书

B. 精彩！玩转丽江全攻略

C. 给力！丽江旅游TOP10

015-049





9 天2夜核心游

DAY 1
第一天

初识丽江古城

初抵丽江，建议运动量不要太大，因为丽江毕竟属于高原地区。可以先在丽江古城（大研古镇）内游览，参观大石桥、大水车、四方街等景点，品尝一下古城里的小吃。在大石桥上留张影，和四方街的纳西老人聊聊天，好好参观一下木府的建筑、逛逛古城的小店，可以适当购买一些纪念品。从古城出四方街到大水车，大水车对面的那条路叫玉河走廊，步行20分钟前往黑龙潭。游览完黑龙潭之后，建议直接打车前往束河。

束河是个比丽江古城（大研古城）更安静、悠闲的城市，如果行李随身携带，可以考虑在束河住一晚，好好感受一下这座小小的古镇。

制霸！ 我的 丽江旅游 计划书

