

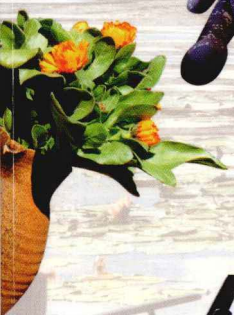
客 棧 好 時 光

悦@旅行传媒 编著

古城+喜洲+双廊+沙溪+诺邓

爱上大理是种情怀，风花雪月的空气中弥漫着理想主义味道。
艺术家移民隐居，背包客停下脚步，
都市白领们逃离北上广，再造桃花源。
小客栈藏龙卧虎，你无须知晓来龙去脉，
他们已把最真实的自己放在了这里。

深玩大理



古溪沙
se House



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

深玩大理：客栈好时光 / 悦@旅行传媒编著. —北京：电子工业出版社，2013.5
（悦旅行）

ISBN 978-7-121-20202-5

I. ①深… II. ①悦… III. ①旅游指南—大理白族自治州 IV. ①K928.974.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第079368号

策划编辑：白 兰

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：710×1000 1/16 印张：13 字数：240千字

印 次：2013年5月第1次印刷

定 价：45.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

客 栈 好 时 光

悦@旅行传媒 编著

古城+喜洲+双廊+沙溪+诺邓

爱上大理是种情怀，风花雪月的空气中弥漫着理想主义味道。
艺术家移民隐居，背包客停下脚步，
都市白领们逃离北上广，再造桃花源。
小客栈藏龙卧虎，你无须知晓来龙去脉，
他们已把最真实的自己放在了这里。

深玩大理



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

悦读越走、悦走越读，
身体和灵魂都不要停歇，
当你决定出发的那刻，
最好的时光已经在路上。

悦@旅行传媒工作室

Y-Travel Media Studio

由资深媒体人组成，致力于旅游系列杂志书的策划采编和设计制作，以及新媒体创意推广。支持原创与主题概念，专注在有限篇幅中、发现与收获更多故事，呈现体验式精彩旅程。

书系主编：张盈

本期作者：戴婷婷

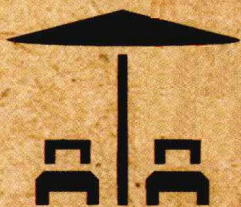
✉ ytravel@sina.com

📄 www.ytravel.com.cn

传媒
编著

深玩大理

客栈好时光



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

自序

大理，客栈好时光

“生活在别处”，当十九世纪法国诗人阿瑟·兰波说出这句话时，大概不曾想到，它会被米兰·昆德拉写进小说弄得举世皆知，并且在若干年后成为无数人的信条，身体力行地付诸实践。在这个效率至上的物质年代，他们心甘情愿抛弃既有的一切，跑到苍山洱海边刀耕火种，亲手建起属于自己的小客栈，每天只管看书发呆晒太阳，从此不问世间事。

何为客栈？在古代离乡的行路者眼中，客栈即是临时的家。“未晚先投宿，鸡鸣早看天”，门前常贴的这幅对联，让浪迹天涯的游子远远看见，便知有了睡觉的床与热腾腾的水，瞬间消减满身疲惫。时至今日，客栈已非当年驿站中简陋的“打铺”，而被赋予了多元丰富的内涵。清秀如画的美景，淳朴豁达的民风，南来北往的旅人把酒畅谈也分享故事。

爱上大理是种情怀，沉醉于风花雪月的静谧悠远，呼吸着空气中弥漫的理想主义味道。拒绝浮光掠影的匆匆浏览，大理是需要住下来慢慢品读的地方。她的真实不卖弄、散淡随性的节奏引来全世界爱生活的人们，也因为这些外来者而更具魅力。颇有成就的艺术家移民隐居，行走世界的背包客停下脚步，朝九晚五的白领逃离北上广、再造桃花源。有人为了孩子，到苍山脚下寻找乐土；有人遇见爱情，相约在古城偕老白头；有人执著于梦想，创办论坛讲座交流思考；有人回归了简单，洱海边小村落，偷得浮生半日闲。大理的客栈中藏龙卧虎，你不必非要知晓来龙去脉，他们已把最真实的自己放在了这里。

寻访客栈的主题旅行从古城开始，这是不少人到大理的第一站，也是客栈最集中最热闹的地方；骑行周边沿海村落，才村湿地与龙龕古渡，行走玉带云游路，累了睡在苍山上。喜洲是名副其实的欢乐小镇，典雅的白族民居与田园风光同在；双廊占据观苍洱的绝佳视野，曾经安静的小渔村已成热门度假地。沙溪是茶马古道上幸存的旧集市，至今仍有马帮来往穿梭；而诺邓这个被遗忘的古村落，被想起的不该只是火腿，还有它千年不变的淳朴模样。

每个故事都是一段传奇，坐在大理明媚的阳光下，品着普洱茶听客栈老板们娓娓道来。那些艰辛与挫折，那些乐趣及感动，时过境迁都化作微笑。不必穿戴整齐、无需向谁汇报，每个清晨在远离喧嚣世俗的地方醒来，肆意享用这面朝洱海、春暖花开的最好时光吧！

本期作者：戴婷婷

毕业于清华大学美术学院艺术史论专业，曾在航空媒体任记者多年，后参与创办Wavegarden吉他品牌从事手工生产。多次游走云南，爱猫爱美食爱音乐，喜欢随心所欲安排人生与旅行。



目录

第一章 大理古城 Ancient City

012-019

● 艺术家的逍遥鸟窝

Bird Bar&Bird's Nest Guesthouse鸟吧

-串起老珠子 Buddha's Abode妙香阁

-萌染布艺 带有草木香气的纯天然小店

-88号西点店 The Bakery No.88

德国家乡味

-找到大理最好吃曲奇!

Sweet Tooth甜点屋

020-027

● 自驾旅人落脚首选

Motel Lohas大理汽车旅馆

-懒人回家客栈Lazy Lodge 偷懒也是福

-竹园小厨King's Park 小巷深处私房菜

-炭火窑烤 Stella Pizzeria新星披萨房

-洋人街 Foreigner Street

著名的人生苦短叔

028-039

● 古城独一处水景露台

On The Road Inn&Cafe八千里路客栈

-Coco和她的原创设计

Needshop要物手造

-囍·手作 老绣片的新生 拼贴旧时光

-土上文化&Pizza 吃茶画画玩泥巴

-好风馆 和风民宿与意想不到的淮阳菜

-民居改造老牌青旅

Four Seasons四季客栈

-独一处饭庄 小馆里的顺口东北菜

-再回首凉鸡米线 云南回族的人气小吃

040-049

● 找个清静地方躲起来

Mao Mao Cool Guesthouse

猫猫果儿客栈

-书呆子Bookworm 爱书人的执著坚守

-一品格客栈Yiping Hotel 坐看洱海门

-吃货手工饺子 爱美食就是爱生活

-玫瑰酸奶香 Cafe Pinecone松果咖啡

-二手杂货铺军品、老唱机、各种破烂儿

050-055

● 闪! 是一种生活态度

Pipi Guesthouse皮皮客栈

-石井私房菜 口碑当前也要熟人带路

-巍山焐肉饵丝 古城早餐的不二选择

056-063

● 阳光与花的浪漫邂逅

Tianya Guesthouse天涯驿栈

-里咖啡Cafe Li 游吟诗人与世界音乐

-帅哥下厨! Golden Pot

金锅韩国家庭料理

-驼峰客栈The Dali Hump 点苍虹蜃盛宴

第二章 古城周边 Nearby Villages

068-071

● 在山海间遗世独立

Dali 1969 大理一九六九

072-079

● 玩儿就要天翻地覆

The Second Sea 2海主题客栈

-恬·泊客栈 小五哥捧出龙江菜

-青岚舍Green Mist 观鸟人的诗意栖居

-海岛冰轮客栈Plateau Lake 赏月好去处

080-083

● 坐看晨昏最好时光

Yunqi Dali云起大理连锁度假酒店

084-089

● 与占星美女过招

Windoo Resort云渡洱海度假酒店

-熬又何妨? Hanz Guesthouse&Cafe 熬居

-自在客栈 两个老青年一个娃的好日子

090-093

● 隐居山中无岁月

Higherland Inn苍山高地旅馆

第三章 喜洲 Xizhou

098-109

● 林登夫妇的中国情

Linden Centre喜林苑

-喜墨园Oriental Ink 水墨在纸上晕染

-喜绣坊Happy Embroidery用针线作画

-杨家永祥居 寻常白族人家的住宿体验

-喜洲粑粑与豌豆凉粉 四方街上尝小吃

- 金花饭店Golden Flower 人人都爱兰花酒
- 天天都赶集! Morning Market
- 菜市场&步行街

第四章 双廊 Shuanglang

114-119

- 不仅是一场休憩
- Sky Sea Lodge 海地·生活
- Libelle清庭养生阁 檀雅的海边SPA

120-125

- 传说中270度海景
- Bandao 63 Guesthouse 半岛63
- Blue Sailing Boat Inn 蓝帆地中海客栈

126-131

- 卖房子换个面朝大海
- Spring Blossoms Inn春暖花开客栈
- 三叶草在海边 Lanting Hotel 澜庭别墅
- 小私享&慢生活 半月拖蓝水景度假雅院

132-139

- 住在杨丽萍四妹家
- Lady Four Hotel 粉四酒店
- 云七毗舍Cloud7 Hotel 菊花古剑自煮酒
- 坐享风月无边 Chonger House 虫二客栈
- 吃饭请趁早! Amigo Cafe 法国甜点餐吧
- 吉祥红饭店 酸辣白族美食混搭傣家菜

140-147

- 玉几看云 苍山游学
- Yun House 双廊云客栈
- 杂字时间店 Words Collection

- 女贼的乐与路
- Anne猫窝 地中海小屋里的猫咪咖啡
- 木棉甜品Kapok Sweet 过时不候蜜糖味
- 卖CD的流浪诗人 听神人汪勇讲爱情
- 青尘酸奶与Flying Turtle 飞龟咖啡

148-153

- 只设三间房的奢侈
- Beyond The Clouds 格桑云海
- 两个女孩开店奇遇
- Hyacinth Inn 风信子客栈
- 蓝屿麦田 Gaia Seeker
- 音乐与蓝脚印志愿者

第五章 沙溪 Shaxi

158-163

- 百年客栈前世今生
- Laomadian Lodge 沙溪老马店
- 欧阳大院 看三坊一照壁 感叹曾经繁华
- 纸花绽放 Ouyang Guesthouse 三家巷客栈

164-171

- 寻常女子的沙溪梦
- Horsepen 46 Guesthouse
- 马圈46国际青年旅舍
- 四方街&兴教寺 千年壁画的内心独白
- 茶马古道陈列馆 寻访旧日马帮足迹
- 老槐树咖啡 Old Tree Cafe 沙溪第一家
- 麦秋书吧 Early Summer 阿树的岁月静好

172-177

- 重新遇见失落的美好

- 58 Yard 58号小院
- 翕庐 老夫妇原创, 超美味私家菜
- 龙凤清真馆 吃不腻的大碗牛肉面

178-183

- 八大碗好看好吃好口彩
- Tea&Horse Caravan Trail Inn 古道客栈
- 大猫驿 Cato's Inn 两只土猫的乐趣
- 平舍客栈 Rock&Wood Inn 静极生慧

第六章 诺邓 Nuodeng

188-193

- 原生态家庭博物馆
- Fujialiufang 复甲流芳苑
- 文庙与玉皇阁 印象派的光与影
- 盐泉农家 舌尖上的诺邓火腿

194-199

- “黄药师” 特制药茶
- Gucunchizhu 古村吃住店
- 古井客栈 Old Well 睡在苞谷酒香中
- 黄遐昌家庭博物馆 白族民间工艺





悦走大理8个Tips

1 早预定

风格各异的客栈本身已是旅行目的，很多甚至要排队数月才能订到，尤其在度假高峰期。沿石板路拖着行李找地儿住的姿势可不美，早点下手是明智之举，临时更改也要记得通知。

2 交朋友

白族人热情淳朴，途中经常能得到他们的帮助，被邀请到家中做客则是荣幸。天南地北的朋友在此敞开心扉，即使独自旅行也瞬间找到组织，放开城市里的戒备心收获友谊吧。

3 赶集去

几乎每个村镇都保持着热闹的集市传统，十里八乡都涌来摆摊，男男女女身穿民族服饰背着大竹筐，喝碗凉粉吃顿米线再买双绣花布鞋，是深度体验本土生活最纯粹的地方。

4 环海骑行

公路沿洱海边蜿蜒伸展，最好风景就埋伏在每个拐弯处。不必预设太多路线，从客栈租辆轻便的自行车，拿张地图背上单反，在任何喜欢的地方随时停下来，歇脚拍照看夕阳。

5 美食好酒

减肥人士来大理实在是自我考验，太多美味都让你无法拒绝。当地白族菜口味酸辣偏咸，初次品尝记得让老板手下留情。风花雪月啤酒、自酿梅子酒或乡土米酒，多次要喝点。

6 衣服和鞋

老绣片与棉麻布配上扎染围巾，再去原创小店淘几件银饰和手串，舒服又有味道民族风无疑是最佳装扮。大理早晚温差大，山区尤为明显，带足御寒衣物及轻便鞋子很重要。

7 避免晒伤

大理的一米阳光令人神往，但紫外线照射也非常厉害，太阳镜和防晒霜是随身装备。盛夏晴朗的日子里，最好别在午间外出，留在客栈睡午觉，或钻进某个咖啡馆看书发呆吧。

8 谨防中毒

长住下来才能真正体会大理的美，但如果没有彻底移民的想法，最好不要逗留得太久，否则回到城市会很习惯。本书中大量外来店主的案例，已充分证明这绝不是耸人听闻！

行前准备与基本信息

天气：大理属典型的低纬度高原季风气候，四季差异很小，气温随海拔升高而逐渐降低，动植物种类繁多。夏天平均温度19℃~26℃，冬季平均温度6℃~8℃，雨季多集中在5~10月。古城靠近洱海，大面积水域对气候有明显调节作用，云层稀薄阳光充沛，全年适合度假。

交通：大理机场位于大理市区东12公里，地处洱海东岸凤仪镇和海东乡交界处，有往返昆明、西双版纳、北京、广州、成都等地的航班。从机场可乘坐7路公交车。

宾川班车等到达下关市区，乘坐出租车直达大理古城约100元，多数客栈可提供有偿接送服务。

提示：本期悦走路线以大理环洱海地区为主，包括大理古城→古城周边→喜洲→双廊→沙溪→诺邓，主题特色客栈+周边推荐共涉及景点和各类场所100余处。所有信息整理截至出版前，请出发时务必确认更新情况；所有图片为实地拍摄，部分由相关机构提供。

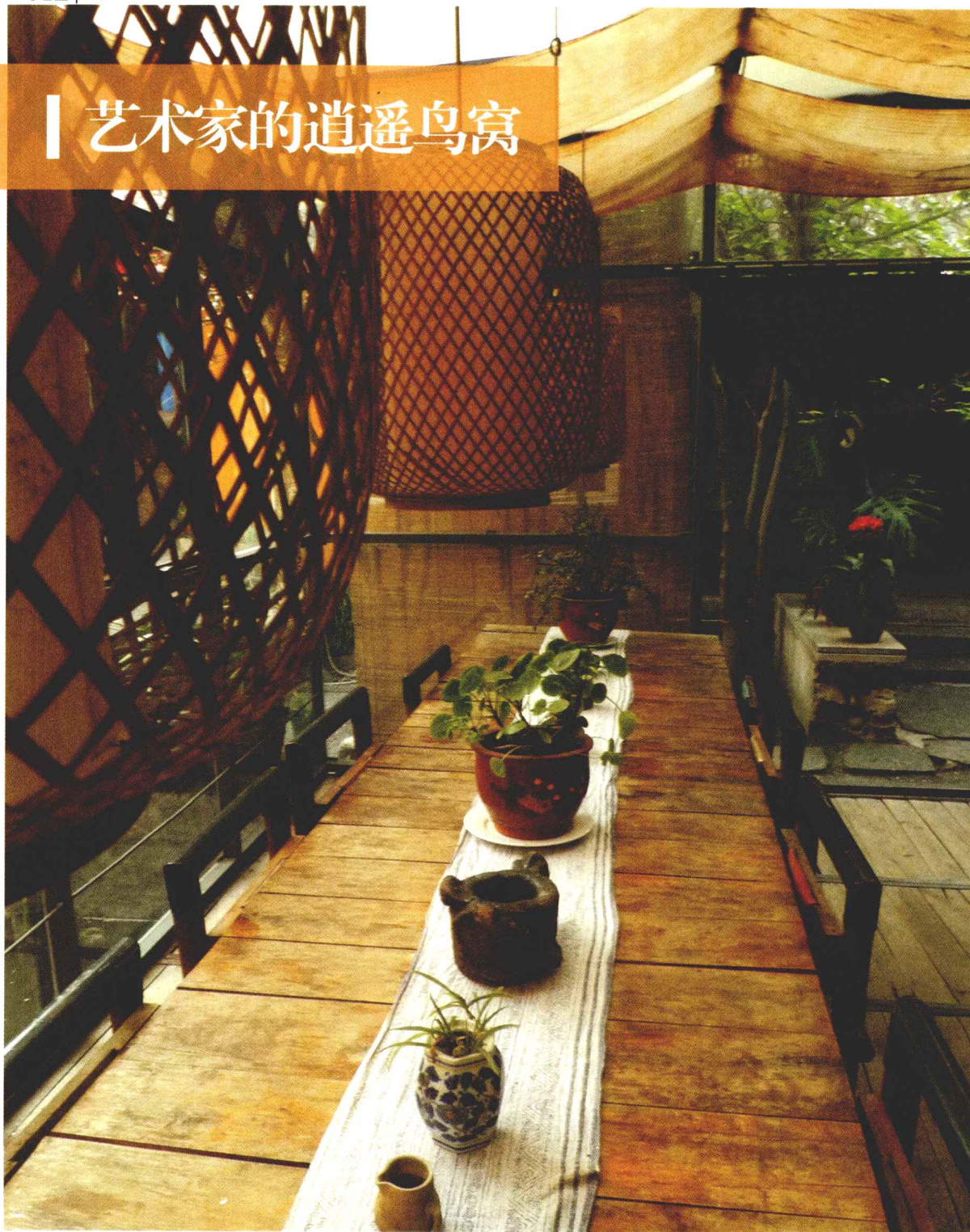
第一章

大理古城

[Chapter I AIR
Ancient City]



艺术家的逍遥鸟窝



Bird Bar&Bird's Nest Guesthouse 鸟吧

✉ 大理古城人民路22号

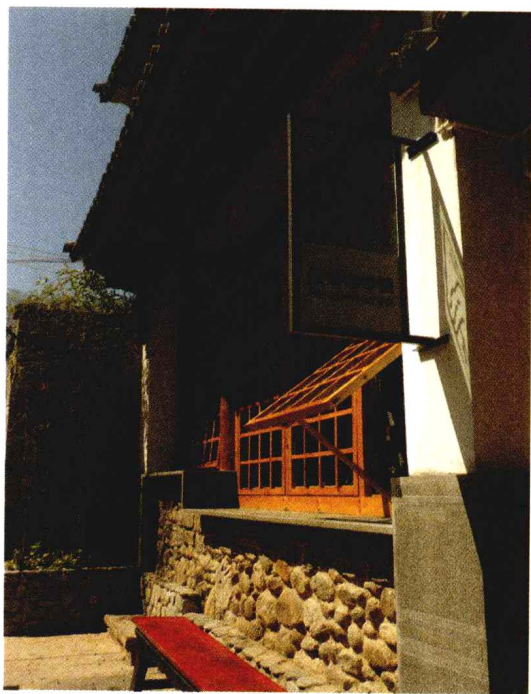
☎ 0872-2661843

🌐 www.birdbardali.com

主人荣洁曾在北京画了几年画，写生和游走间遇见大理，便留下来开了小小的鸟吧。艺术家朋友们远道而来，聚在一起就成了窝，百年白族老宅与欧式壁炉混搭出夜夜温暖。

鸟吧是人民路上第一家客栈，十几年前，画家荣洁一路旅行加写生来到大理，不想走了，便从朋友手中盘下这个院子，并为它取名叫做“鸟吧”。来自山东的荣洁，专业是画画，曾在中央美院学过版画办过展览，当年在北京也算小有成就。而他认为创作本身是件自由事，没必要非挤在人声鼎沸的大都市，苍山脚下工作室、古城里的小客栈，正合心意。

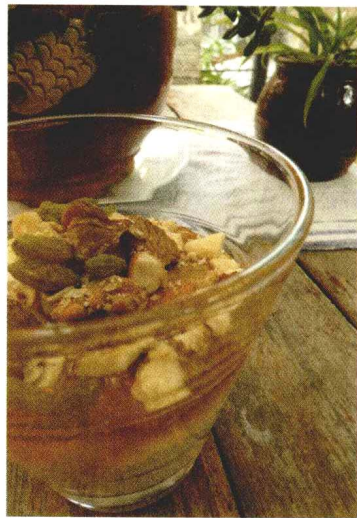
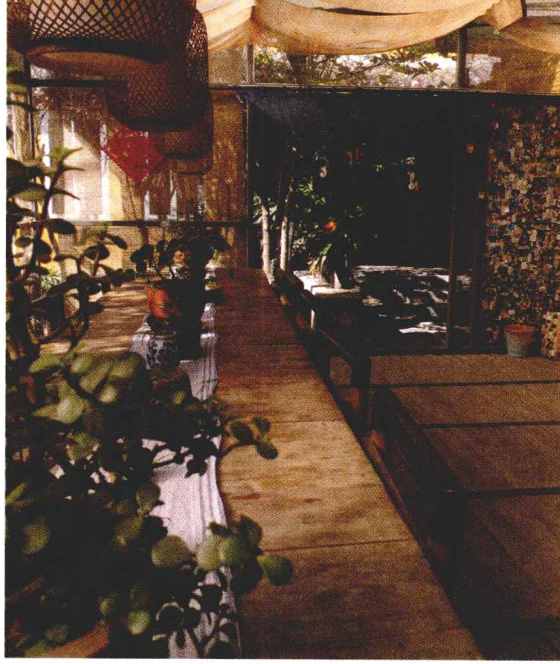
起初的鸟吧以酒吧闻名，独特氛围吸引了大批同道中人，画家、玩音乐的、自由摄影师，成为大理艺术家的聚点。2010年酒吧租约到期，她几经努力也没续成，索性安静地经营起客栈。老宅改建的八间客房、以及叫做“鸟窝”的独立小院，常来的依旧是新朋旧友，即兴演奏和小沙龙不断。白天则是另番光景，采光极好的大玻璃窗、随处可见的花草、柔软的布织门





帘，猫窝里还有只黄白小猫翻着肚皮熟睡。与荣洁聊天是个愉快的过程，那种通透成熟、乐观宽容，状态好到令人羡慕。年纪的增长对她而言绝非坏事，反而能更好体味生活。她说自己总有好运气，以前在北京画画最艰苦的时候，身上只剩十块钱、突然又很想喝可乐，于是花六块买了一大瓶，喝完睡觉，第二天醒来就得知卖掉一幅画。

与泡酒相比，现在荣洁更乐意推荐自己制作的希腊酸奶，这也是鸟吧的招牌饮品，特别香浓可口，把碗扣过来酸奶都不会洒出。它也因此极受欢迎，许多常客到古城的头件事，就是直奔鸟吧来一碗过瘾！这可是城市中无法品尝的美味，原料产自大理当地牧场的新鲜牛奶，以及无污染的苍山蜂蜜，稍搅拌几下、让酸奶的浓香与蜂蜜的甜美在口中融合。看你恋恋不舍刮着碗底吃光，荣洁总会露出自豪微笑，成就感不亚于完成一件艺术品。



老大理的新动作

在大理生活十几年，荣洁早已成为别人口中的“老大理”，比起刚来时自由自在的享乐，慢慢便会思考更多东西。说起这些年的变化，她认为，或许正由于自己这样的外来者们，打破了原有平静、带来外埠文化的融合，才改变了当地人的生活。所以荣洁不想抱怨，而是行动起来为古城做些实事，用她自己的话说“传播正能量”。比如用传统做法修复一座老院子，通过与当地古迹保护局沟通，她发现老工匠们无事可做，靠手艺赚不到钱、无法维持生活，失去土壤而难以传承。此次装修便把他们请来，采用最传统的建筑手法。

在修复过程中，荣洁还发现了另外一件有趣的事情：和当地人聊天。“白族工匠们真是太可爱了！”有个师傅认真地告诉她：“我现在要努力工作多赚点钱，然后，五十岁时就能骑着摩托车去旅行了！”大理正因为有了这些人，才更加生动起来。与当地人交朋友、了解他们的想法，站在不同角度思考问题，也告诉他们老房比新居更有价值。荣洁希望通过这种沟通，一起尝试更加合理地利用工艺，让那些世代生长于斯的百姓生活得更好。