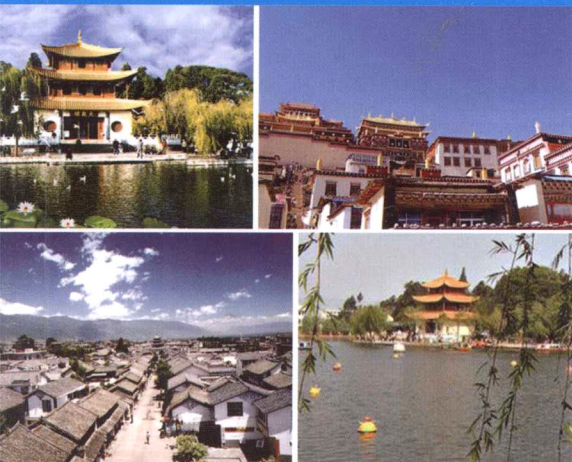


最新最全**昆明、大理、丽江、西双版纳**出游
全方位指南, 是你**旅行**不可或缺的重要装备!

NEW
全新推出

让我们一起出发, 开始云上之旅吧!



畅游 昆明、大理、 丽江、西双版纳

达人带你游转
昆明、大理、丽江、西双版纳

孙明亮◎编著

昆明、大理、丽江、西双版纳的美, 你触手可及。

沿着美丽风景与人文古迹, 去感受与追忆她的美丽

58天美食 + 52天经典之行 + 33天人气必到
大民俗 + 31天客栈酒店 + 16天特色娱乐 + 11天人文古迹



YZL10890175322

昆明、大理、丽江、西双版纳
感受不一样的风土人情

特色景区全囊括

滇池、石林、轿子雪山、东川红土地、大理古城、苍山、洱海、蝴蝶泉、南诏风情岛、大研古城、玉龙雪山、玉水寨、泸沽湖、原始森林公园、野象谷、傣族园

清华大学出版社



畅游

昆明、大理、
丽江、西双版纳

孙明亮◎编著

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书主要介绍到昆明、大理、丽江、西双版纳旅游的相关知识,包括各地的特色美食、民族饰物、特色街区以及各地著名的观光景点等,全书图文并茂、内容全面、实用性强。

全书共分为5章,主要内容包括行前准备篇、昆明篇、大理篇、丽江篇、西双版纳篇、中国旅游网站以及中国旅游受理机构联系电话等内容。

本书适合作为广大旅游爱好者出游时的指南,也可供普通读者休闲阅读使用。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

畅游昆明、大理、丽江、西双版纳/孙明亮编著. --北京:清华大学出版社,2013
ISBN 978-7-302-30176-9

I. ①畅… II. ①孙… III. ①旅游指南—云南省 IV. ①K928.974

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第223297号

责任编辑:汤涌涛

封面设计:柏拉图

责任校对:李玉萍

责任印制:沈 露

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课 件 下 载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62791865

印 装 者:北京嘉实印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:170mm×210mm 印 张:15 字 数:358千字

版 次:2013年2月第1版 印 次:2013年3月第2次印刷

印 数:1~4000

定 价:49.00元

产品编号:046597-02

前言

Preface

你 是否有那么一瞬间，想要关上手机，背上行囊，去一个陌生而美丽的地方。有人说，旅行就是从自己待腻的地方到别人待腻的地方，尽管如此，我们还是对自己的旅程充满着无限期待和憧憬。

昆明、大理、丽江、西双版纳都是充满神秘魅力的地方，四季如春的昆明、三塔映照的大理、美丽浪漫的丽江、理想神奇的西双版纳，无处不吸引着众多中外游客前往。当你在大都市感觉到累的时候，不妨来到这里，或去昆明赏花，或在洱海泛舟，也许在丽江还会遇到罗曼蒂克的爱情。

昆明的世界园艺博览园和云南民族村，大理的崇圣寺三塔公园和喜洲白族民居，丽江的束河古镇和九十九龙潭，还有神秘的西双版纳，都是令人心驰神往的地方，让人永远留恋的地方。

云南是全国少数民族数目最多的省份，到昆明、大理、丽江、西双版纳旅游，游客能够充分领略少数民族风情，和他们一起载歌载舞，共享快乐。



Preface

畅游昆明、大理、丽江、西双版纳时，购物和品尝美食也是不可或缺的。由于有众多的少数民族，因此昆明、大理、丽江、西双版纳各地的美食都具有浓烈的民族风味，令人百吃不厌、回味无穷。购物方面，虫草人参、云南普洱、白族蜡染、剑川木雕、版纳地毯，以及各种热带水果、各色民族服饰，都是自己购买和馈赠亲友的最佳选择。

如果你还没有将昆明、大理、丽江、西双版纳列入旅行计划，可以阅读此书，我们将带你认识昆明、大理、丽江、西双版纳，了解昆明、大理、丽江、西双版纳；如果你即将踏上昆明、大理、丽江、西双版纳的旅程，也请阅读此书，我们将成为你最忠实的导游；如果你已经来到了昆明、大理、丽江、西双版纳，你依然可以阅读此书，美好的昆明、大理、丽江、西双版纳之旅，只手可握！

衷心祝愿旅途愉快！

编者

目录

01

行前准备篇

出游最佳时间

- 昆明 || 四季如春的省城 4
- 大理 || 风花雪月的古城 6
- 丽江 || 让时间都慵懒的城市 8
- 西双版纳 || 理想而神奇的乐土 13

必备须知

- 药品 || 必备之品 20
- 行李 || 简便为主 21
- 机票 || 详细须知 22
- 住宿 || 当地特色 23

注意事项

- 宗教 || 民族信仰要尊重 26
- 少数民族禁忌 || 行为举止要恰当 30

02

昆明篇

昆明美食TOP10

- 福照楼 || 云南汽锅鸡饭店 36
- 一颗印昆明老房子 || 昆明建筑象征 36
- 石屏会馆 || 文化足迹 38
- 1910火车站 || 特色主题餐厅 39
- 五十年老昆明 || 家常菜之选 40
- 吉鑫园 || 吉鑫宴舞 41

- 野菌园 || 野生菌火锅 42
- 福华园 || 春城第一汤 43
- 桥香园过桥米线 || 大型连锁店 44
- 建新园 || 宝善街“第一金字店” 45

昆明休闲购物街区

- 尚义花街 || 昆明的花市 48
- 斗南花市 || 花的海洋 49
- 景星花鸟珠宝市场 || 花鸟珠宝的天堂 50
- 云南茶叶批发市场 || 云南最大的茶叶批发市场 51
- “滇池”女人街 || 昆明时尚的前沿阵地 52
- 昆都 || 昆明人娱乐的天堂 53
- 文化巷 || “昆明洋人街” 54
- 钱局街 || 享受淘店的乐趣 55
- 同仁街 || 品牌服装的集合地 55

昆明经典之行

- 金马碧鸡坊 || 昆明的象征 60
- 东西寺塔 || 人文景观和城市标志 61
- 滇池 || 中国第六大淡水湖 61
- 海埂公园 || 休闲、度假的佳境 63
- 西山森林公园 || 睡美人 64
- 大观公园 || 九夏芙蓉，三春杨柳 68
- 云南民族村 || 展示民族文化风情的最佳窗口 70
- 世界园艺博览园 || 园艺的海洋 71
- 金殿风景区 || 著名的道观风景名胜 72
- 翠湖公园 || 昆明的“城中之玉” 73
- 陆军讲武堂 || 革命熔炉 75
- 云南大学 || 重回校园 76
- 西南联大旧址 || 历史记忆 77
- 官渡古镇 || 历史悠久的古镇 78
- 石林 || 天下第一奇观 79
- 宜良九乡 || 溶洞之乡 80
- 轿子雪山 || 滇中第一山 81
- 东川红土地 || 中国最有气势的红土地 82

昆明特色景点

- 云南省博物馆 || 综合性博物馆 86
- 云南民族博物馆 || 感受民族文化 87

云南映象 大型歌舞	88
云南野生动物园 三分人工、七分自然	89
圆通山 以动物为主的综合性公园	90
昆明黑龙潭 滇中第一古祠	92
真庆观 昆明市内最后的道观	93
筇竹寺 佛教圣地	94
昙华寺 花木亭亭，四时不谢	95
曹溪寺 天涵宝月	96
安宁温泉 天下第一汤	97

昆明客栈与酒店

昆明绿野客栈 庭院式别墅公寓	100
昆明驼峰客栈国际青年旅馆 经济型酒店	101
昆明大脚氏国际青年旅舍 驴友们的休息聚集地	102
昆明谷雨客栈 温馨小屋	103
昆明驴友客栈 幽静舒适	104
昆明茶花国际青年旅舍 可持续发展的旅舍	105
昆明柏联SPA温泉酒店 全球经典豪华酒店	106
云南绿洲大酒店 “老字号”豪华商务酒店	107
昆明美春大酒店 交通便捷	109
昆明星级酒店	110
昆明百元经济酒店	111
昆明青年旅舍	112

大理生皮 肉质细嫩	11
活水煮活鱼 原汁原味	12
雕梅扣肉 肥而不腻	12
永平黄焖鸡 清香爽口	12
弥渡卷蹄 清香爽口	12
耙肉饵丝 百吃不厌	12
炒饵丝 食指大动	12
烧饵块 硬而韧	12
腌螺蛳 白族凉菜	12
凉鸡米线 意犹未尽	12
大理木瓜水 凉爽可口	12
白族米糕 特色糕点	12
白族凉粉 酸辣口味	12
喜洲粑粑 酥脆香口	12
邓川乳扇 口齿留香	12
白族三道茶 头苦、二甜、三回味	12
藏族酥油茶 茶禅一味	12

大理经典之行

大理古城 一水绕苍山，苍山抱古城	13
崇圣寺三塔 苍洱胜景	13
苍山 巍峨雄壮	13
洱海 群山间的无瑕美玉	13
天龙八部影视城 大型影视拍摄基地	13
喜洲 白族民居建筑群	13
周城 白族民俗的活化石	13
蝴蝶泉 蝴蝶的乐园	13
双廊 洱海边的千年渔村	13
小普陀 袖珍小岛	13
南诏风情岛 风光无限	13
将军洞 唐李公之庙	13
花甸坝 花的海洋	13
巍宝山 道教名山	13
鸡足山 奇观尽收古今胜	13
石宝山 奇峰异石	13

03

大理篇

大理美食TOP20

大理砂锅鱼 鱼肉滋嫩	118
大理酸辣鱼 酸辣可口	118
大理冻鱼 吃冻鱼，晒肚皮	119

大理人文古迹游

太和城遗址 南诏历史文化城	1
大理州博物馆 感受白族文化	1

云南驿古镇 “彩云之南”的故里	163
巍山古城 南诏文化发源地	164
严家大院 白族民居院落	165
剑川木雕 民族木雕艺术	166
千年白族村 亘古不变的村落	167
云龙太极图 地貌奇观	168
虎头山古建筑群 道教建筑群	169
铁柱庙 南诏古迹	170
沙溪古镇 古朴安静的小镇	171

大理特色娱乐

唐朝酒吧 夜晚璀璨喧嚣的地方	174
鸟吧 背包客聚集的地方	175
老木屋 倾听上世纪的传奇	176
懒人书吧 慵懒的下午时光	177

大理客栈与酒店

天涯驿栈 大理最佳氛围情调客栈	182
流浪者客栈 温馨舒适	184
大理阳光客栈 古朴清幽	185
大理小小客栈 依山傍水	186
大理卓吉青年旅馆 旅途中的家	187
大理风花雪月大酒店 五星级大酒店	188
沧海一粟 临海客栈	190
大理星级酒店	192
大理百元经济酒店	193
大理青年旅舍	193

04

丽江篇

吹猪肝 特色凉菜	200
丽江粑粑 金黄酥脆	201
阿巴鸠 清香鲜嫩	201
纳西火锅 冬季佳肴	202
黄豆面 软嫩滑爽	202
水焖粑粑 松软香甜	203
纳西米糕 干松香甜	204
纳西烤肉 肥而不腻	204
东巴烤鱼 皮焦肉嫩	205
腊排骨火锅 汤色醇白鲜美	205
永胜油茶 养气颐神	206
苏里玛酒 玉液金波	206
三文鱼 肉质细滑	207
四方小吃一条街 丽江米线街	207
米灌肠 补血补气	208
哈记牛肉馆 百年老店	208
纳西饮食文化城 歌舞伴餐	209
顺水楼 纳西特色风味	210
壹餐厅 景色迷人	210

丽江经典之行

大研古城 没有城墙的古城	214
束河古镇 中国魅力名镇	219
雪嵩村 雪山脚下的村落	220
玉龙雪山 终年雪与天齐	222
玉水寨 山有多高，水有多高	223
东巴谷 绚丽的欢乐谷	224
白沙古镇 原生态的纳西村落	225
拉市海 青山绿水，人间仙境	227
指云寺 巍峨富丽	229
泸沽湖 蓬莱仙境	230
文海 春夏季的花海	232
老君山 滇省众山之祖	234
石鼓镇长江第一湾 自然奇观	236
宝山石头城 天险之城	237
虎跳峡 虎跳峡谷天下险	238
永宁温泉 高原温泉	239
扎美寺 藏传佛教寺院	240
印象·丽江 震撼心灵的演出	241

丽江美食TOP20

鸡豆凉粉 招牌美食	200
--------------	-----

丽江购物指南

- 窖酒 || 国宴酒 246
雪茶 || 生津止渴 246
虫草 || 滋补佳品 247
人参 || 质优价廉 247
天麻 || 上等中药材 248
海棠果 || 零食兼良药 248
茨满梨 || 皮薄肉脆、汁多味甜 249
东巴挂毯 || 民族工艺品 250
永胜瓷器 || 媲美景德镇瓷器 250
东巴纸 || 手工造纸的“活化石” 251

丽江特色娱乐

- 达达娃 || 女神降临的胶洁 256
布拉格咖啡店 || 丽江的柔软时光 256
千里走单骑 || 2418的魅力风情 257
樱花屋 || 特色泡吧文化 258
一米阳光 || 娴静暖和的“阳光” 259
小吧黎 || 中西合璧的融合 260
桃花岛 || 幽幽思绪缠绕 260
38号 || 佛祖落泪是为觉有情 261
我在丽江等你 || 思念的白天与黑夜 262
大冰的小屋 || 带有温度的小屋 262
跳篝火舞 || 古城狂欢夜 263
纳西古乐会 || 音乐化石 264

丽江客栈与酒店

- 丽江悦榕庄酒店 || 束河悦榕路 268
丽江大港旺宝国际饭店 || 香格里拉大道 269
丽江国际大酒店 || 七星旅游商贸街888号 270
丽江束河七分舍客栈 || 仁里路 272
丽江四福雅舍精品客栈 || 五一街兴仁上段76号 273
丽江陌上花开国际青年旅舍 || 七一街 274
八一下段211号 274
丽江束河K2国际青年旅舍 || 康普路拐柳巷1号 275
丽江星级酒店 276
丽江百元经济酒店 278
丽江青年旅舍 279

05

西双版纳篇

西双版纳特色美食

- 酸笋煮鱼 || 珠翠之珍 286
香茅草烤鱼 || 满口生香 286
香竹饭 || 香气浓郁 287
喃咪 || 特制酱料 287
卵石鲜鱼汤 || 鲜美味甜 288
剁生 || 重大节日必备 288
包烧鲜鱼 || 鲜香俱备 289
菠萝紫米饭 || 香甜可口 290

西双版纳购物指南

- 茶叶 || 普洱茶的发祥地 294
咖啡 || 特产小粒咖啡 295
热带水果 || 果绿飘香 296
药材 || 奇异药材 296
西双版纳地毯 || 地方民族风格 297
傣族通巴与花包 || 西双版纳工艺品 297
景洪民族工艺品街 || 民族特色商业街 298
打洛珠宝购物中心 || 当地规模最大的珠宝玉石购买市场 299
橄榄坝农特产品购物市场 || 西双版纳特产集中销售 299

西双版纳特色景点

- 原始森林公园 || 综合性生态旅游景点 304
勐仑植物园 || 中国科学院西双版纳热带植物园 305
孔雀湖 || 天然绿洲 306
野象谷 || 神秘野象 308
傣族园 || 绿孔雀羽翎 309
橄榄坝 || 开屏孔雀的尾巴 310
勐腊望天树 || 林中美王子 312
民族风情园 || 西双版纳的缩影 313

热带花卉园 热带风情	314
曼听公园 傣王御花园	315
基诺山寨 原生态的旅游景点	317
西双版纳总佛寺 西双版纳佛教信徒朝圣的中心	318
罗梭江竹排漂流 绿野蛟龙	319
打洛 民族特色古镇	321
景真八角亭 佛教建筑中的精品	322
曼飞龙佛塔 笋塔	323

西双版纳民俗

关门节 只能忏悔，以赎前罪	328
开门节 解除禁忌	329
傣历新年 泼水节	330
特懋克节 基诺族的年节	331
哈尼族嘎汤帕节 哈尼族的年节	332
拉祜族拉祜扩节 拉祜族的年节	333

西双版纳客栈与酒店

西双版纳活发大酒店 环境优雅	336
-------------------	-----

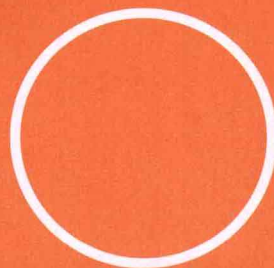
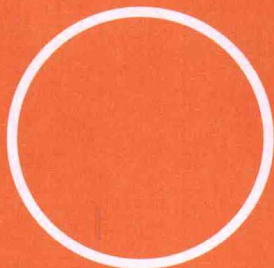
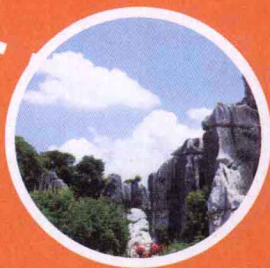
西双版纳阳光家庭公寓 舒适温馨	337
西双版纳金版纳酒店 热带雨林酒店	338
西双版纳皇冠大酒店 豪华舒适	339
西双版纳观光酒店 富丽典雅	340
西双版纳晓娟家庭旅馆 出行便利	341
西双版纳星级酒店	342
西双版纳百元经济酒店	343
西双版纳青年旅舍	343

附录

附录A 中国旅游网站一览表	344
附录B 中国旅游受理机构联系电话	345

Chapter 01

行前准备篇



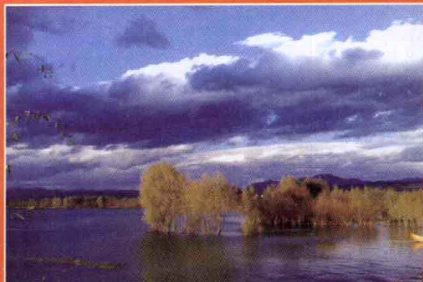
- 
- ➔ A ➔ 畅游最佳时间
 - ➔ B ➔ 必备须知
 - ➔ C ➔ 注意事项



专栏追踪



畅游最佳时间



- 01 昆明
- 02 大理
- 03 丽江
- 04 西双版纳

昆明 || 四季如春的省城



昆明一年四季都适合旅游，但最佳的旅游时间还是在3~10月，这段时间里有许多云南少数民族的节日。市区年平均气温在15℃左右，最热时月平均气温在25℃左右，最冷时月平均气温在3℃左右。

昆明没有冬寒夏热的问题，全年都是温暖如春，“万紫千红不谢，冬暖夏凉四时春”。因此，昆明也被称作“春城”。

[游玩攻略]

游玩备注：昆明一天的温差极大，尤其在冬、春两季，日温差可达12℃~20℃，旅游时别忘了带件毛衣或外套防寒。雨季集中在5~10月，若碰上雨天，温度会下降，记得带件风衣。





昆明节庆活动 金殿庙会



[游玩攻略]

时间：农历正月初九

地点：金殿公园

金殿庙会在金殿公园举行，庙会上各式名特土产和风味食品琳琅满目。金殿庙会举办至今已有400多年的历史了，昆明当地的民间传统艺术都集中在庙会里。在昆明人的记忆中，金殿庙会就是与“过年、踏青、快乐”联系在一起。

昆明节庆活动 三月三

三月三是昆明人春游、赏花、踏青的节日。相传三月三是黄帝的诞辰，“二月二，龙抬头；三月三，生轩辕”的说法源远流长。三月三既是庙会也是集场，处处是吃、穿、用、耍的摊贩、各式物品琳琅满目。

[游玩攻略]

时间：农历三月初三

地点：西山森林公园、金殿公园等地



大理 || 风花雪月的古城

01



大理是一个四季都适合旅游的好地方，季节差异不大，年温差小，年平均气温为15℃左右，“四时之气，常如初春，寒止于凉，暑止于温”说的就是大理的好气候。

大理是白族的聚集地，每年的3—4月白族有许多节日并且举办盛会，在春季来到大理，可以感受白族的民族风情，体会歌里唱的“大理三月好风光”。同时，享有“风花雪月”美称的大理也是中国的“十佳旅游城市”之一。

[游玩攻略]

游玩备注：1.大理日夜温差比较大，有时可以达到10℃左右。在夏天，如果一下雨，就会像冬天一样冷。在雨季较多的夏秋两季，夏装、防风、防冷的服装最好都带上点。大理下关则是有名的“风城”，如果需要在下关停留，建议带上防风的服装。
2.大理天晴时阳光灼热，紫外线强烈，所以需要带上防晒用品，比如遮阳伞、遮阳帽、太阳眼镜和防晒霜等。

大理节庆活动 转山节



[游玩攻略]

时间: 农历三月十五

地点: 大理城西的苍山脚下

转山节是泸沽湖摩梭人最重大的节日，也称为“朝山节”。相传摩梭人的祖先就是在这天诞生的。节日期间，摩梭人穿上民族盛装，前往泸沽湖畔的格姆女神山祭拜女神，烧香磕头，敬献贡品，祈求女神福佑。祭拜结束后，也会展开歌舞、射箭、结交“阿夏”等各种活动。

大理节庆活动 绕三灵



[游玩攻略]

时间: 农历四月二十二

地点: 苍山洱海

绕三灵是白族最盛大的传统歌舞节日。届时，大理、洱源、宾川、巍山等地上百个村寨的白族群众，无论男女老少，都身着盛装，成群结队地来到苍山洱海。绕三灵为期三天，途经崇圣寺佛都，圣源寺神都、金圭寺仙都等地。人们边走边唱边舞，一路欢歌笑语，通宵达旦地进行游行和祈祷，充满狂欢的热情。



大理节庆活动 白族三月街

三月街也被称为“观音市”、“观音街”、“祭观音街”等，在阳春三月之际，