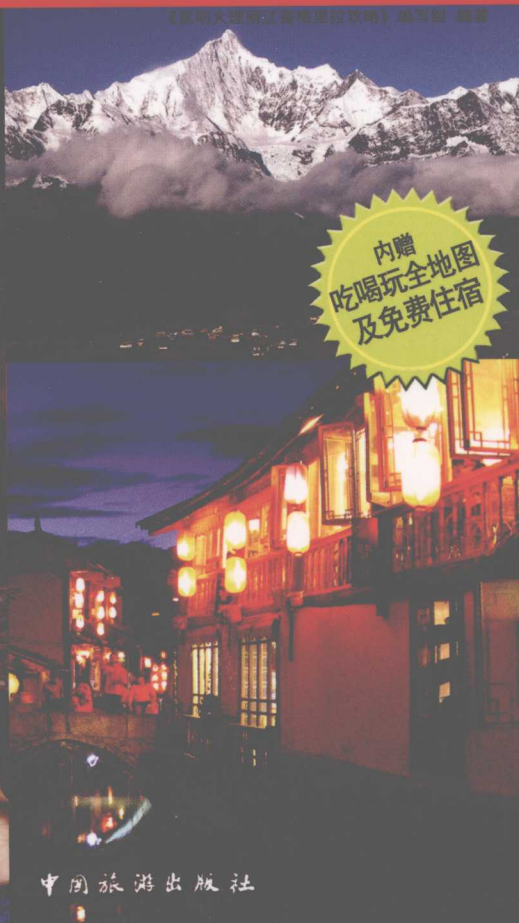


昆明大理丽江 香格里拉攻略

KUNMING DALI LIJIANG SHANGRILA HOW

经典之行 雪山古镇 古迹寺庙 美食餐厅 酒吧咖啡 情调客栈 小店搜购

最值得推荐的169个地方



《昆明大理丽江香格里拉攻略》编写组 编著

内赠
吃喝玩全地图
及免费住宿

中国旅游出版社

策划编辑:王 颖
责任编辑:王 颖
整体设计:正美书籍设计部
地 图:咳嗽
责任印制:闫立中

《昆明大理丽江香格里拉攻略》编写组:

策 划:达雅
文 字:达雅 孟泽 桔色小猪 吉原 张函芮羽
图 片:达雅 琳恩 刘剑 孟泽 李昆 窦维扬 吉原 芦阳
张函芮羽 孙吟峰 孙德会 雅楠 李文庄 Peninsula CFP

图书在版编目(CIP)数据

昆明、大理、丽江、香格里拉攻略:最值得推荐的169
个地方 / 《昆明、大理、丽江、香格里拉攻略》编写组
编著. —北京:中国旅游出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5032-3347-0

I. 昆... II. 昆... III. 旅游指南—云南省 IV. K928.974

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 192861 号

书 名:昆明大理丽江香格里拉攻略
编 著:《昆明大理丽江香格里拉攻略》编写组
出版发行:中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲9号100005)

<http://www.cttp.net.cn>

E-mail:cttp@cnta.gov.cn

发行电话:85166507/6517

印 刷:精美彩色印刷有限公司

版 次:2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

开 本:889×1194 1/32

印 张:11.25

字 数:350千字

印 数:1-10000册

定 价:39.80元

ISBN 978-7-5032-3347-0

昆明大理丽江 香格里拉攻略

KUNMING DALI
LIJIANG SHANGRILA
HOW

最值得推荐的169个地方

《昆明大理丽江香格里拉攻略》编写组 编著
中国旅游出版社



昆明篇 >>>

Special

经典之行 Special

景色花城的名片

金马碧鸡坊与东西寺塔 · 日月同辉的奇缘	014
翠湖公园 · 春晓寻梦痕	016
云南民族村 · 五彩缤纷的风情	018
滇池 · 碧波荡漾的湖光	020
世界园艺博览园 · 最美的园艺	022
石林 · 怪石的千姿百态	025
西山 · 醉卧的睡美人	028
金殿 · 流光溢彩的殿宇	032
轿子雪山 · 四季的风景	034
官渡古镇 · 雕刻滇国时光	036

寺庙 Temple

出世净心的禅意

圆通寺 · 隐匿闹市的净土	040
昙华寺 · 玲珑曼妙的芳华	042
筇竹寺 · 五百彩塑的传奇	044
曹溪寺 · 天涵印月的宝镜	046
真庆观 · 独享清风的逍遥	048

Temple

3

Restaurants

餐厅 Restaurants

浸泡滇味食圣里

得意居·最精致的功夫菜	052
一颗印老房子·老昆明的风味	054
盘龙17号·庭院里的滇味	055
1910火车站餐厅·滇越铁路的老时光	056
福照楼·云南汽锅鸡的秘密	058
关上野山菌一条街·山野的清鲜	059
故园餐厅·法式老建筑里的滇西菜	060
五十年老昆明·老昆明的光影	062
乙古香酒楼·新派的家菜味	064
傣家竹楼·撒撇与米酒	065
金傣园·傣家菜与小卜哨	066
拉祜酒家·拉祜菜与葫芦酒	067
小街里的藏餐厅·酥油馆与青稞酒	068

4

Shopping

购物 Shopping

花花世界的迷恋

景星花鸟市场·花街的回忆	072
甬道街花鸟市场·旧日的生活	074
斗南花市·鲜活的花海	076
万家花园·宜良花卉的名片	077
潘家湾文化艺术品收藏市场· 古玩的聚宝盆	078
云南古玩城·收藏市场的剪影	079

大理篇>>>

Special

经典之行 Special

上下关的风情万种

大理古城·穿梭时光的故城	082
点苍山·藏在云里的青山	086
洱海湖·群山间的无瑕美玉	090
崇圣寺三塔·千年不倒的光阴	094
喜洲镇·黑白两色的艺术	098
蝴蝶泉·地老天荒的聚会	102
太和城遗址·被光阴埋葬的王朝	104
鸡足山·天际里的暮鼓晨钟	106
石宝山·玫瑰色的南诏时光	110
沙溪古镇·茶马古道上的遗落	114

Bar & Cafe

酒吧·咖啡馆 Bar & Cafe

泡泡懒散的24小时

凤凰吧咖啡·窗内的风景	120
西藏咖啡馆·最早的浪漫	122
甜点屋·路上的甜点	123
懒人书吧·沙发里的时光	124
坏猴子·夜晚的诱惑	126
KAFKA·精灵的绝唱	128
五十碗小酒店·音乐的狂欢	130
蚀日谈酒吧·闲适的花园	132
鸟吧·醉到荼靡	134

3

Restaurants

餐厅 Restaurants

香飘四季的古城厨房	
老木屋·比萨与古乐融合	138
新星比萨房·温暖的烤炉	139
食堂·咖喱味道	140
樱花园西餐厅·温情与美味	141
竹园·小巷内的厨房	142
杏花村酒家·三十年的菜肴	143
梅子井酒家·古梅滋味	144
杨家花园食府·精致的雅趣	145

4

Shopping

购物 Shopping

寻觅街角的手工艺与小店	
洋人街·缤纷时尚的广场	148
博爱路·与众不同的店	150
人民路·彩加的首饰店	152
复兴路·梅子与乳扇的诱惑	154
周城·扎染的情结	156

5

Guesthouse

情调客栈 Guesthouse

晒一晒乡村的太阳	
MCA 酒店·晒晒乡村的太阳	160
四季客栈·自在的生活	162
风月山水·时光如流水而过	164
玉源客栈·白族的况味	166
兰林阁酒店·入住豪华庭院	167
云游居·清心的老屋	168
一闲居·一段闲暇时光	170
草堂客栈·隐居者的小院	171
六合院青年旅社·绝对不同的涂鸦	172
蜻蜓花园客栈·浪漫的情调	174
毗舍客栈·洱海边的逍遥	175

丽江篇 >>>

Special

经典之行 Special

绝色灵秀·山水印象

大研镇·古道上的绝美岁月	178
玉龙雪山·冰雪十三峰的神姿	184
玉水寨·人与神的接触	188
玉峰寺·万朵山茶的神姿	190
拉市海·生灵的湿地天堂	191
文海·世外桃源的草甸村庄	194
三江并流·老君山·神秘的火红丹霞	196
泸沽湖·女儿国的琉璃仙境	200

古镇 Old Town

纳西岁月·小城风云

束河古镇·恬美忘忧田	206
石鼓镇·第一湾的声音	209
白沙村·壁上的古色	212
宝山石头城·巨石上的岁月	214
雪嵩村·对约瑟夫·洛克的记忆	216

Old Town

3

Bar & Cafe

酒吧·咖啡馆 Bar & Cafe

午后或夜色·慵懒醉意

布拉格咖啡馆·小石桥边的时光	220
在水一方·琴与夜的日子	222
尼雅画廊酒吧·流水上的忘忧寨	224
伦勃朗咖啡·艺术的世界	226
左岸咖啡·给咖啡续杯	227
崇仁书吧·院内的风景	228
Lamu's 西藏屋·酥油灯里的情调	229
阿酷咖啡·独醉高楼	230
两只猫咖啡馆·半空中的蓝调	232
樱花屋·酒吧街的不夜天	234
暮喃司酒吧·茶余后的呢喃	236
37度2·相爱的温度	237

4

Restaurants

餐厅 Restaurants

坐在河边，尝一尝美味

蓝木瓜餐厅·意大利厨房	240
井卓餐馆·至爱背包客	242
妈妈付餐厅·河边的老院	244
阿妈意纳西饮食院·做客纳西人家	245
集贤馆·六十年美味	246
嘴巴香·四合院食客	247
壹餐厅·田野里的菜馆	248
昌隆园·鲜活鱼宴	249

5

Shopping

购物 Shopping

小店与手工艺 · 淘宝地图

东巴作坊 · 神话的木头	252
布农铃 · 古道驼铃	254
木石标记 · 阿雄的故事	255
柴虫 · 木头诱惑	256
春和画廊 · 东巴的符号	257
瓢艺 · 一段闲暇时光	258
一棵树 · 绝对不同的涂鸦	260
古灵精怪 · 趣味老物件	261
东巴纸坊 · 永久的东巴纸	262
青鸟 · 最爱绣花鞋	263
凤凰吧 · 民间色彩的渲染	264

6

Guesthouse

情调客栈 Guesthouse

我的时间 · 睡在阳光里

瑞和园 · 高雅的复古	268
新月阁 · 高处凭栏	270
山峰客栈 · 儒雅的闲情	272
月半弯客栈 · 精致阁楼	273
望古楼客栈 · 古城的图画	274
桦溪文苑 · 小桥流水人家	275
占地斯门部落 · 贵族的气息	276
老谢车马店 · 乡村情调	278
木氏客栈 · 临河时光	279
松竹居 · 安逸老院	280
安居客栈 · 闲情的桃源	281
喜院客栈 · 古老与新鲜	282
大傅家 69 号 · 小雨的天空	283
旅马客栈 · 束河的日子	284
鹿野苑 · 7 个房间的色彩	286

香格里拉篇 >>>

1 Special

经典之行 Special

沉醉梦境·神水仙山

虎跳峡·激流勇进的探险	290
纳帕海·草甸里的高原仙子	294
普达错国家公园·湖与水的传奇	296
天生桥温泉·浪漫的风情	300
石卡雪山·吉祥幸福的山	302
千湖山·沉醉深山的镜子	304
碧让大峡谷·隐士的仙境	306
白水台·仙人遗田的画作	309
哈巴雪山·金子的花朵	312
白马雪山·天边的仙子	314
梅里雪山·一览众山小	316

2 Ancient Site

古迹 Ancient Site

沉厚时光·岁月的书

独克宗古城·梦里的月光城	324
噶丹松赞林寺·山间的清修地	326
噶丹东竹林寺·滇藏路边的庄严	328
茨中教堂·深山里的福音	330
达摩祖师洞·岩壁前的朝圣	332

3

Bar & Cafe

酒吧·咖啡馆 Bar & Cafe

迷情片断·别种美味

热西传藏乐·天籁之音	336
圣地艺术空间·古老的守望	338
香谷咖啡·慵懒情绪	340
乌鸦酒吧·夜晚的灯火	342
挪亚咖啡·简单的聚会	343
阿若康巴餐厅·古道上的美味	344
南卡名典餐厅·奢华之宴	346
季候鸟酒吧·阳光的露台	348

4

Guesthouse

情调客栈 Guesthouse

老房子木头床，路上休息

龙行客栈·路上的阳光	352
青稞客栈·藏式的木楼	353
中转栈·另一种生活	354
扎史达吉客栈·舒适的房间	355
皮匠坡·老客栈·岁月的痕迹	356
香格里拉土司庄园·爱家的温馨	358
上游生活·诗意的风景	359





昆明篇 经典之行 Special

景色花城的名片

金马碧鸡坊与东西寺塔·日月同辉的奇缘	014
翠湖公园·春晓寻梦痕	016
云南民族村·五彩缤纷的风情	018
滇池·碧波荡漾的湖光	020
世界园艺博览园·最美的园艺	022
石林·怪石的千姿百态	025
西山·醉卧的睡美人	028
金殿·流光溢彩的殿宇	032
轿子雪山·四季的风景	034
官渡古镇·雕刻滇国时光	036

金马碧鸡坊与东西寺塔

Gold Horse & Jade Hen Plaza

日月同辉的奇缘

推荐理由：

即使表面看去，昆明已与任何一座现代化都市无异，但历史上三毁三建的金马碧鸡坊和东西寺塔如同历史坐标般的存在，总提醒着人们昆明贵为古都的传统风格。而今昆明市徽就以金马碧鸡坊和东西寺塔为图案，彰显着它们与昆明的生命之交。

推荐星级：

★★★★★

▼ 东寺塔

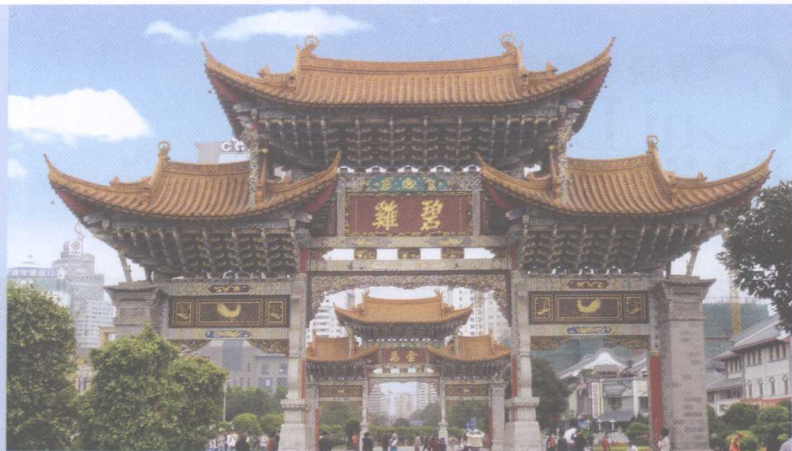


昆明人叫惯了的“金马碧鸡坊”其实是两座牌坊——金马坊和碧鸡坊。只不过这两座位于昆明金碧路中段的牌坊高度都为12米、宽为18米，具有同为己出的精致与华美、粗砾与大气，堪称美轮美奂。所以这两座遥相呼应的牌坊，经年累月被人不动声色地融合为一体，丝丝点点流露着同为一体的贵族气息，倒也不算稀奇。

相传，古老的滇池澈如明镜，池中久居一匹日行五百里的金色神马，神马出现时璀璨生辉。而在苍翠的西山，则栖息着一只碧绿如玉的凤凰，遇凤凰展翅时周围便被渲染得五彩缤纷，善于观察的当地人称碧色凤凰为“碧鸡”。后来金马所在的东山便得名“金马山”；凤凰展翅的西山则得名“碧鸡山”。乘着古老传说的东风，昆明城中兴建起两座牌坊，东坊临金马山自然被称为“金马坊”；西坊靠近碧鸡山成为今日的“碧鸡坊”。最早建造的金马碧鸡坊是全木质结构，据说两座牌坊在能工巧匠的手里未用一根螺丝钉却严丝合缝，牢固异常。

金碧交辉：据说由于地球、月亮、大阳运转的角度关系，金马、碧鸡坊每60年会出现一次“金碧交辉”的奇景。相传如遇秋分和中秋节令重叠之日，时至酉时，日落月出，东西相照，两坊倒影渐接，形成金碧交辉的景观。不知有多少人曾真正目睹过这样的奇景，但这情景的提及会令每个昆明人津津乐道。昆明人将“金马碧鸡”神话植入城市建设之中，寄托了人们对美好生活的憧憬，并赋予城市以吉祥、浪漫的文化色彩。

如今，位于昆明市中心的金马碧鸡坊虽是几经毁坏后重建的，但依然古韵古风十足。牌



▲ 古老的金马碧鸡坊而今修饰一新

坊周遭车水马龙，尽是繁华喧嚣，但穿越历史沧桑的两座牌坊，更像两位古风犹存、阅尽繁华的长者，单是每日悠悠然静静伫立，也足以传递昔日的余韵。

东西寺塔：建于南诏的东西寺塔与其北面的金马碧鸡坊交相辉映，所以如果拜会过金马碧鸡坊，不去东西寺塔看看，真有点可惜。

东西寺塔其实也是昆明人对东寺塔和西寺塔的简称。东寺塔位于昆明市书林街，西寺塔位于东寺街，两座塔一东一西隔街相望。听上去颇有点挠头，但谁又说东寺街上不能立西寺塔？

东寺塔全高近41米，西寺塔高36米，东西寺塔距今已有1100多年历史，是民国前昆明地界最高的建筑。站在昆明城里随便一望，眼里就少不了东西寺塔。两座塔虽一高一矮，却均为十三层密檐方形砖塔，从远处看去颇有些异曲同工之妙。而近看则会发现东寺塔塔顶四角立有四只铜皮打造、身体中空的铜鸡。四只铜鸡喙内都嵌有一个铜管状口笛。据老辈人说，从前每当有风吹过，铜鸡喙中的铜管簧片受到振动，便争相发出悦耳的鸣叫。大概是经年累月地叫，铜鸡也终于疲倦了，以前迎风便响的铜管如今已积满灰尘，不再鸣叫。每当夕阳西下，东西寺两塔所有的佛龛明灯燃起，佛光普照，灿烂非凡。

攻略 HOW

交通：

金马碧鸡坊位于昆明金碧路中段，可步行前往，也可搭乘3、4、62、73、90、98、107路，金马坊下车即到。

参观完金马碧鸡坊可以步行至东西寺塔；也可乘2、3路至金碧路下车，沿书林街步行10分钟即可抵达。

门票：

金马碧鸡坊免费。东寺塔门票1.5元，西寺塔免费开放。

开放时间：

金马碧鸡坊就在路边，随意参观、全天开放。东西寺塔8:00~18:00开放。

边走边吃：

金马碧鸡坊附近有不少经济实惠的小吃店可供选择，可以品尝到云南最负盛名的过桥米线、小锅米线、豆花米线、稀豆粉油条、烧饵块等小吃。

特别提示：

金马碧鸡坊地处闹市，紧邻的金马碧鸡商场汇集了种类繁多的云南特产，对于旅行者来说，是不可多得的好去处。