

中国最美旅游线路

最美云南

《旅游圣经》编辑部
胡海燕 / 著



每个人心中,都有一个彩云之南

或温暖,或明亮
或朴素,或奇特
或浪漫,或风雅

——从昆明到丽江

新青年旅行指南
更鲜活更独特的旅行



北京师范大学出版社
BEIJING UNIVERSITY PRESS

中国最美旅游线路
最美云南
——从昆明到丽江

《旅游圣经》编辑部

胡海燕 著



北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS

“中国最美旅游线路丛书”追求有个性有特色的旅行，淡化走马观花的方式，追求对历史文化民俗的深度感悟、对风景美食住宿的独特体验，倡导“大景点”概念，提倡在一个地方要做几件事。除了游览出售门票的传统景点之外，更推崇在当地探索不为人熟知的特色风景，寻找巷陌深处的地道美食，住一家温馨浪漫的小客栈，听一段地方戏，寻一件民间工艺品等等。本套丛书由资深背包客实地考察后撰写，文字和照片均为原创。《最美云南——从昆明到丽江》以昆明、滇东南、大理、丽江、香格里拉、滇西等六大区域为主线，将云南的自然美景、千年古镇、风土人情、手工艺品等悉数收入，其中关于行程安排、餐饮住宿、美食特产等介绍更是详尽细致。本书定会为你带来一次轻松、愉悦而又与众不同的云南之旅。

图书在版编目(CIP)数据

中国最美旅游线路：最美云南——从昆明到丽江 / 《旅游圣经》编辑部编著. — 北京：北京航空航天大学出版社，2013.2

ISBN 978-7-5124-1038-1

I. ① 最… II. ① 旅… III. ① 旅游指南 - 云南省
IV. ① K928.974

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 295522 号

版权所有，侵权必究。

中国最美旅游线路：最美云南——从昆明到丽江

《旅游圣经》编辑部编著

策划编辑：谭 莉

责任编辑：郑 方

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路37号 (100191) <http://www.buaapress.com.cn>

发行部电话：(010) 82317024 传真：(010) 82328026

读者信箱：bhpress@263.net 邮购电话：(010) 82316936

北京尚唐印刷包装有限公司印装 各地书店经销

*

开本：700×1000 1/16 印张：28.75 字数：606千字

2013年2月第1版 2013年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5124-1038-1 定价：49.80元

若本书有倒页、脱页、缺页等印装质量问题，请与本社发行部联系调换。联系电话：(010) 82317024

特色新旅行

这是一个新旅行时代，经典的旅游指南一代一代地推陈出新，我们的驴友读者已不满足于大而全的指南手册，而是需要有个性有特色的旅行，淡化走马观花的方式，追求对历史文化民俗的深度感悟、对风景美食住宿的独特体验。于是，我们推出了这套《最美旅游线路》系列。

大部分旅游指南书都是罗列景点的模式，而《最美旅游线路》系列在这方面开创了先河，倡导“大景点”概念，提倡在一个地方要做几件事。除了游览出售门票的传统景点之外，我们更推崇在当地探索不为人熟知的特色风景，寻找巷陌深处的地道美食，住一家温馨浪漫的小客栈，听一段地方戏，寻一件民间工艺品等等。我们希望将这样一种更鲜活更独特的旅行方式推荐给读者，使读者能够全面感受每个地方的独特魅力。

传统的景点介绍可以在网上搜索到很详尽的版本，我们不会将这样的景点说明书搬到书中，《最美旅游线路》系列的所有描述都是作者的原创文字，以优美的文笔将相关历史人文、风土人情娓娓道来，让你了解到风景背后的故事。即使你没有去旅行的欲望，这本身也是一篇篇让你阅读上瘾的好文章。

《最美旅游线路》系列还打破了传统旅游书以省划分的模式，每本书都 unlimited 某一个行政区域，而是在全国范围内精选十余条特色经典路线，设计出最合理的行程安排，每条路线又可以根据读者不同的时间兴趣分化为数条小路线，全书景点行程可相对独立又紧密相连贯通一体。每本书均由资深背包客实地考察后撰写，文字和照片均为原创。

旅行应该是一件有主题有个性的事情，希望我们这套书能带给你全新的启示，使你的旅行充满趣味，更加丰富多彩。

最美推荐

六处最美自然风光

东川红土地（79页）

山丘平缓起伏，原野间一片片暗红、紫红、砖红的土地上，白色菜花、金色麦浪、绿色菜苗，交织着、纠缠着，鲜艳浓烈，远远望去，仿佛上帝的调色板，看似漫不经心，却又浑然天成。

元阳梯田（115页）

一望无际的古老哈尼梯田，是大地最美丽的雕塑，在淡淡云雾之中，忽而磅礴，忽而俏丽，忽而壮美，忽而神秘，那种造化之大美，是任何辞藻都难以形容的。

普者黑峰林（134页）

一片广袤的喀斯特岩溶高原湖群，山峰星罗棋布，溶洞千姿百态，湖泊似珍珠串联，湖上万亩荷花，湖边村舍依依，峰如塔，水如镜，山环水绕，山水相依，恰似仙境。

罗平油菜花（139页）

油菜花竞相盛开的时节，接天映日

的花海，那片金黄一直延伸到天边，最后融入无边蔚蓝之中，巨大色块，漫无边际，强烈震撼着心灵。

泸沽湖 (287页)

那些散落湖畔的古老小村庄，恬静地隐藏于湖光山色之中，虽历经沧桑，却仍对世界呈现出一张张干净的笑脸和一颗颗透明的心。

梅里雪山 (349页)

这座位于云南和西藏交界处的雪山，雪岭绵延兀立，历来是藏传佛教信徒朝觐膜拜的圣地，主峰卡瓦格博更是藏民心目中神圣不可侵犯的圣山。除了心怀景仰默默等待和守望，一切言语都是多余。

五处最美古镇

巍山古城 (204页)

曾经的南诏国旧都，茶马古道上的重要驿站，如今，旧都成尘，马帮没落，而古城里的人们，却似乎浑然不觉世事沧桑，依然天真纯朴地沉浸在传统的生活之中。

剑川沙溪 (214页)

茶马古道上唯一幸存的集市，2001年10月，被世界建筑文物保护基金会（WMF）列入“值得关注的101个世界濒危建筑遗产名录”。

大研古镇 (243页)

这个小小的古城，成了都市里芸芸众生首屈一指的心灵栖息地。它的精致，它的情韵，永远值得每一个旅人放慢脚步。

独克宗古城 (370页)

这座距今一千三百多年的古城，大致轮廓与藏传佛教传说中香巴拉坛城相似。用粗拙的条石铺成的道路，极富年代感。

和顺古镇 (404页)

这是一个有着最“中国”名字的古镇，小巷交织，溪流淙淙，男人儒雅，女人亲和，它的美，它的好，不知不觉间就已在记忆里封印。

六处最美村庄

团山村 (111页)

600多年的古老小山村，石板台阶，悬山屋檐，极目远眺，村郭炊烟，老树人家，洋溢着安详宁静的书香气息。

坝美村 (129页)

洞幽船渡，村寨宁静，流水清澈，山峦峻峭，良田桑竹，一派世外桃源景致，让人流连忘返。

城子古村 (143页)

土掌房依山顺势，呈梯级向上，屋顶衔接，首尾相连，与山坡融为一体，不可分割。那些土黄色的建筑物，在晨光下散发出奇异的光芒，醇厚，温暖。

诺邓古村 (194页)

云南现存最古老、保存最完整的一处白族村落，底蕴深厚，民风淳朴，单是那些古老而独具特色的民居、牌楼，就已经让人迷醉。

雨崩村 (326页)

“不去天堂，就去雨崩”，这是一位旅行者在飞来寺的一家客栈里写下的留言。与世隔绝的雨崩是真正让人终生难忘的梦境。

尼汝村 (339页)

朴素、岑寂的尼汝村隐藏在大山深处，因为鲜为人知而始终保持着超凡出尘之美。

五种最美手工艺品

建水紫陶 (107页)

有着“滇南琼玉”美誉的建水紫陶，“体如铁、明如水、亮如镜、声如磬”，2009年被列入国家非物质文化遗产名录。

白族扎染 (188页)

土靛染就的蓝，越旧越美，蓝里带翠。在时间的流程里，它已经暗自完成了嬗变，仿佛燃了香，在讲一段往事。香在暗处，隐隐浮动。

石寨子银器 (221页)

完全手工打造的美丽银器，既古朴又华丽，使用大小不等的凿子和小锤叮当敲打数万次，再经过锤鍐、篆刻、镌镂等精加工工序，然后焊接，漂洗，晾晒，一件美丽的银器才算完工。

东巴木雕 (250页)

神态各异的纳西老太、祭祀的东巴、牧羊少女，独特的造型，丰富的人物表情，纳西族图腾所散发出的神秘气息，一种独到、古朴、自然的美，吸引着游人驻足停留。

唐卡 (383页)

藏传佛教艺术中的瑰宝，在藏区旅行，经常可以见到画师现场专注工作的场面，那安静的氛围和精美的画面，相信你的心一定会被某种力量所吸引和震撼。

四处最美休闲胜地

昆明 (38页)

这是一座生活的城市，世俗、慵懒却又温情脉脉，到处都是鲜花、阳光、新鲜空气。让人流口水的小饭馆、小吃摊遍布城市的每一个角落。蔬菜、水果、花朵在每个季节都变着花样新鲜。

大理古城 (162页)

城小，人少，路不复杂，这样的城适合用来闲逛。这里是一座皇城，又是一座佛国，既拥有风花雪月的诗意，又暗藏云水禅心的淡定。

双廊 (168页)

洱海边上一个完好保留了白族民俗的小渔村，一边临海，一边靠山，村寨错落有致，青瓦白墙。千年白族生活，民风淳朴，平静美好，停下来，住几晚是必需的。

芒市 (438页)

这个城市是有佛眼的，灵光无处不在，小城的生活既舒适又自在，既时尚又平静，既有物质的丰饶，又不乏精神的栖息地。

八种最地道美食

米线 (63页)

最能代表云南性格的食物——朴实，温吞，自然，纯粹。同时，米线又不能一根一根挑着吃，而要“哗哗”的大声吸溜才过瘾，由此又见得几分豪爽。

野生菌 (67页)

每年的7到10月，是云南的吃菌季节，此时的菌子品种最多，最新鲜。你可以自己从农贸市场购买菌类回旅馆煮食，也可以选择餐厅里品尝。

汽锅鸡 (92页)

云南名菜之一，以土鸡为原材料，用传统蒸制手法制作。传统老滇味汽锅鸡系列里有天麻汽锅鸡、虫草汽锅鸡、人参汽锅鸡、三七汽锅鸡等。

烧饵块 (93页)

所谓饵块，走遍全国唯有云南独有。精选优质大米，经过筛拣、浸泡、蒸、舂细、搓揉，再用手工擀压而成。选好的饵块放到炉子上烤到焦黄，刷上酱料，味道独特，满嘴香味。

建水烧豆腐 (153页)

火盆装上木炭，架上大大铁箐子，放上豆腐烘烧，边烤边翻边吃。素不相识的人围坐在一起，各吃各的，十分有趣。

大理烤乳扇 (235页)

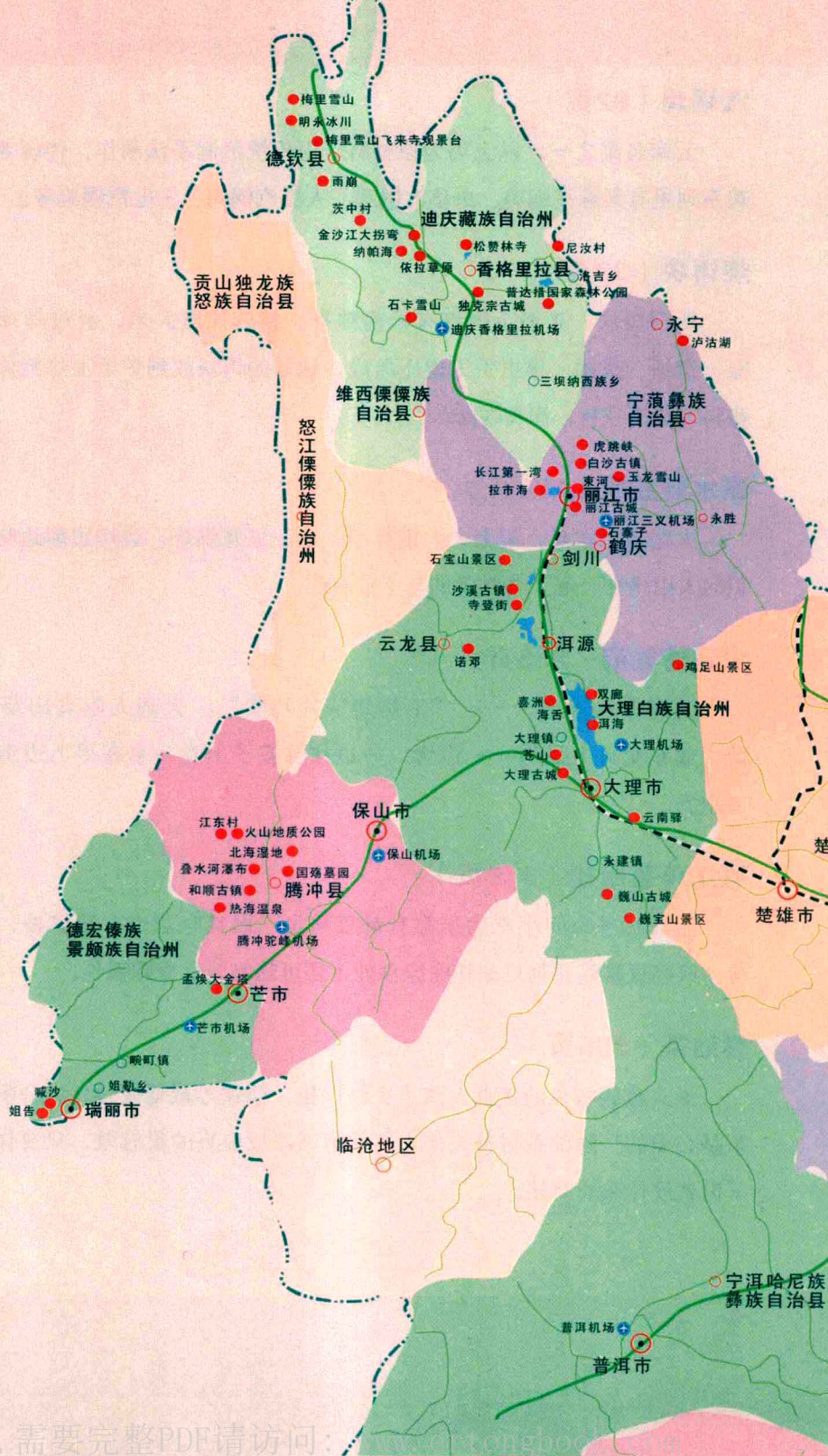
云南十八怪之一——“牛奶烤成片片卖”。大理人吃乳扇要涂了玫瑰糖，放在炭火上烘烤，一边烤，一边往竹签子上卷，拿在手上边走边吃，满口甜香。

丽江鸡豆凉粉 (316页)

丽江几乎每间小吃店里都有鸡豆粉卖，而且吃法也有很多种，如鸡豆凉粉、煎鸡豆糕等。鸡豆凉粉除凉食外，还可热吃，色香味俱佳。

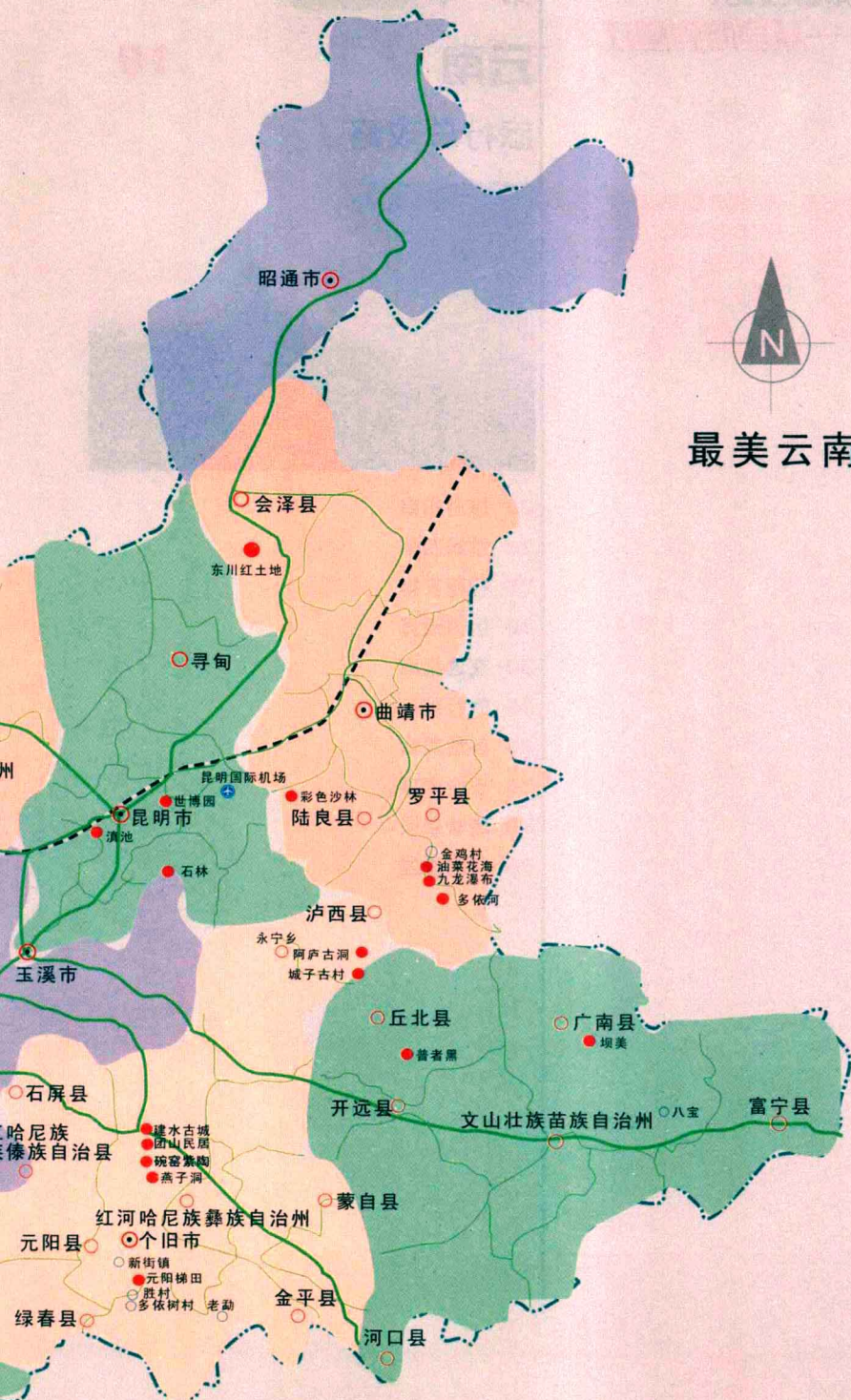
酥油茶 (395页)

最具藏族特色的美食，到了香格里拉、德钦等藏地旅行，学会喝一碗酥油茶是必需的！酥油茶对补充体力、缓解高原反应真的很有效，只要你吃得惯牛羊肉就没什么大问题。





最美云南



目录

第一章

云南

18

旅行总攻略



20 旅游指南

22 缤纷四季

25 行程安排

30 区内预算

30 交通指南

33 旅行装备

35 各地美食

36 安全事项

36 经验杂谈

36 特别提醒



44 行程推荐

45 预算

46 在昆明要做的 11 件事情

- 46 1. 漫步翠湖尽享温情时光
- 49 2. 老房子餐厅里玩味老昆明遗韵
- 54 3. 闲逛景星花鸟市场
- 57 4. 文林街泡吧
- 60 5. 文化巷里看美女
- 63 6. 甩一大碗米线
- 67 7. 晃荡到关上吃菌子
- 70 8. 逛几条有意思的小街
- 73 9. 在石林想像一段忧伤的爱情
- 76 10. 带点春城的气息离开
- 79 11. 慨叹东川那一片绚烂的红土地

84 资讯补给站

- 84 交通
- 85 景点
- 88 住宿
- 91 美食
- 94 娱乐
- 95 特产



100 行程推荐

101 预算

102 在滇东南要做的 9 件事情

- 102 1. 体验建水古城的滇南式生活
- 107 2. 去碗窑淘一件古拙美丽的紫陶
- 111 3. 团山民居，繁华褪尽见璞玉
- 115 4. 追寻元阳梯田的天堂之美
- 125 5. 感受哀牢山最绚丽的老勐街天
- 129 6. 坝美桃花源里说相思
- 134 7. 在普者黑的莲花丛看峰林
- 139 8. 和罗平最美的春天打个招呼
- 143 9. 欣赏城子古村的彝族“土掌房”

148 资讯补给站

- 148 交通
- 149 景点
- 152 住宿
- 153 美食
- 155 特产

**160 行程推荐****161 预算****162 在大理要做的 11 件事**

- 162** 1. 大理古城，偷得浮生半日闲
- 168** 2. 享受双廊的甘美栖居
- 177** 3. 走进真实的洱海渔家生活
- 182** 4. 看喜洲白族深宅大院
- 188** 5. 去周城淘一段唏嘘的扎染岁月
- 194** 6. 体验岁月凝固的诺邓
- 200** 7. 感叹繁华过后的云南驿
- 204** 8. 寻访尘封的南诏故都
- 210** 9. 一睹东莲花村里寂寞的马锅头豪宅
- 214** 10. 访问茶马古道最后的集市
- 221** 11. 探寻白族最美的银器作坊

226 资讯补给站

- 226** 交通
- 226** 景点
- 231** 住宿
- 233** 美食
- 234** 娱乐
- 235** 特产

**240 行程推荐****242 预算****243 在丽江要做的 10 件事**

- 243** 1. 大清早逛古城，感受丽江生活之美
- 247** 2. 循着叮叮当当的敲打声，走进丽江打铜人家
- 250** 3. 淘一件东巴木雕，雕刻一段柔情时光
- 254** 4. 听一场纳西古乐，感动到热泪盈眶
- 257** 5. 泡一处火塘音乐吧，遇见那些人那些地方
- 263** 6. 小巷深处逛个性小店
- 268** 7. 在忠义市场里融入纳西人原生态生活
- 271** 8. 选一家可心的客栈，住上十天半月又何妨
- 278** 9. 穿越虎跳峡，给自己的心情添几分激越
- 287** 10. 徒步泸沽湖 感受纯净天然之美

308 资讯补给站

- 308** 交通
- 308** 景点
- 312** 住宿
- 316** 美食

第六章

香格里拉

318

——走进藏区秘境



322 行程推荐

325 预算

326 在香格里拉要做的 10 件事

- 326 1. 走一次传说中的雨崩天堂
- 339 2. 深入香格里拉的尼汝秘境
- 349 3. 在飞来寺守望卡瓦格博云层后的神颜
- 355 4. 聆听明永冰川的燃情岁月
- 360 5. 惊叹普达措青山绿水的魅影
- 365 6. 看纳帕海边美丽的青稞架
- 370 7. 住一晚百年老藏房客栈，梦回茶马古道
- 375 8. 泡一回藏式酒吧，醉倒在甘醇的青稞酒香里
- 379 9. 聆听一场原生态藏乐，体验藏文化魅力
- 383 10. 拜访唐卡学院，探寻藏传佛教的艺术瑰宝

388 资讯补给站

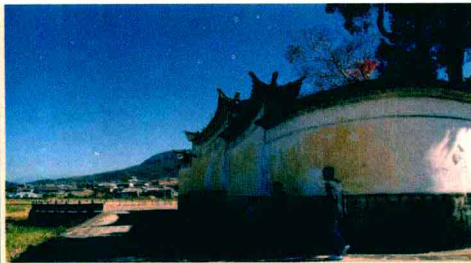
- 388 交通
- 388 景点
- 393 住宿
- 395 美食
- 397 特产

第七章

滇西

398

——行走高黎贡山脚下



402 行程推荐

403 预算

404 在滇西要做的 7 件事

- 404 1. 解读中国最美的小镇
- 413 2. 住在侨乡有故事的百年大宅里
- 419 3. 在国殇墓园向十万中国远征军英灵致敬
- 423 4. 凤尾竹丛中寻觅“孔雀舞王”
- 429 5. 金塔脚下赶一场原味傣家集
- 433 6. 寻找畹町小镇的前世今生
- 438 7. 沐浴边城芒市的黎明佛光

442 资讯补给站

- 442 交通
- 443 景点
- 449 住宿
- 450 美食
- 453 特产
- 453 特别提醒

后记

454

彩云之南

每个人心中，都有一个彩云之南。

或温暖，或明亮，或朴素，或奇特，或浪漫，或风雅。

雪峰峡谷，一望无际的草原，艳丽缤纷的花朵，金碧辉煌的庙宇，掩映在丛林中精灵一般的湖泊，铺天盖地而来的阳光……心灵在倏忽之间得到自由，纵使在浊浪滚滚的红尘里，被现实敲打得千般愁苦，万种哀怨，曾经的那些平庸琐屑，也必将被熏染得焕发出奇异之光。

云南便是这样一个特别的地方。对许多人来说，去云南旅行一次，可能意味着生活态度从此改变。

无数孤独的心，寂寞而又单纯的灵魂，在那里得到了前所未有的慰藉。在路上，在远方，在云南的山水间，在那些经意或不经意的细节里，每个人都能找到属于自己的那块柔软心地，每个人都惊讶地发现了另外一个自己。于是，长夜未央，孤独释