

# 重庆

完全自游

Chong  
Qing

最新  
完备攻略版

## 一本就GO!

《完全自游》编委会 / 编著



赏 109个  
精华景点地

逛 24个  
血拼购物地

品 16个  
陶冶情操地

娱 22个  
休闲娱乐地

娱 74个  
餐饮小吃地

娱 41个  
酒店住宿地

自助游攻略  
超完备  
赏购吃佳玩

清晰地图导航  
便捷查询去处

4幅行政分区示意图

10幅旅游景点示意图

新世纪书局



# 重庆

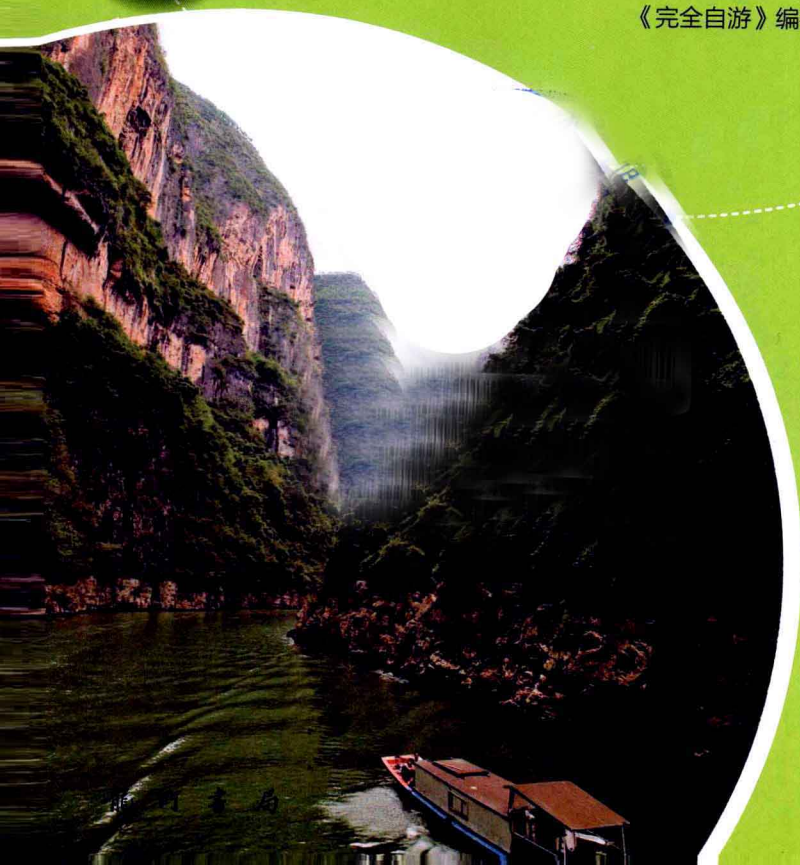
完全自游

Chong  
Qing

最新  
完备攻略版

# 一本就GO!

《完全自游》编委会 / 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

---

完全自游重庆一本就 GO / 《完全自游》编委会编著.  
— 北京: 龙门书局, 2011. 11  
(走遍中国)  
ISBN 978-7-5088-3379-8

I. ①完… II. ①完… III. ①旅游指南—重庆市  
IV. ①K928.971.9

---

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 236898 号

---

责任编辑: 魏胜 胡子平 赵丽平 / 责任校对: 杨慧芳  
责任印刷: 新世纪书局 / 封面设计: 张世杰

龍 門 書 局 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学出版集团新世纪书局策划

北京天颖印刷有限公司印刷

中国科学出版集团新世纪书局发行 各地新华书店经销

\*

2012 年 2 月第一版

开本: 32 开

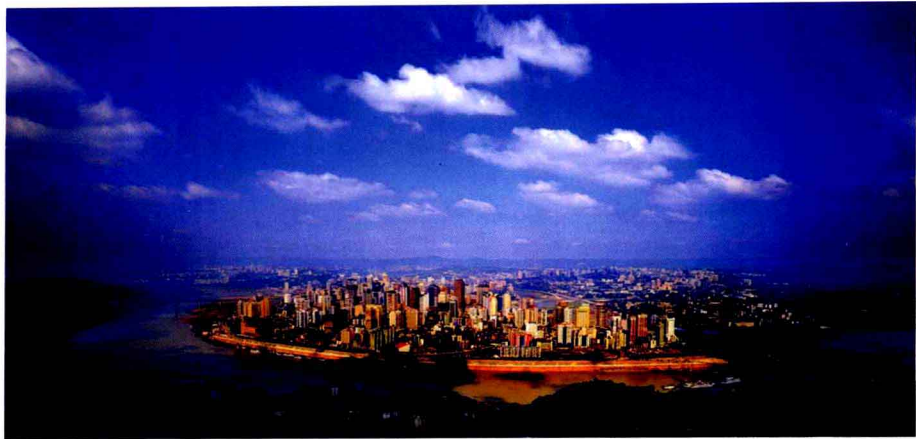
2012 年 2 月第一次印刷

印张: 8.5

字数: 400 000

定价: 39.80 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)



## 前言

重庆市，简称“渝”，地处中国西南地区，因多山多雾素有“山城、雾都”之别称，因夏季天气炎热，故又有“火炉”的称号。它是中国的四大直辖市之一和五大中心城市之一，也是国家历史文化名城，长江上游地区经济中心、西南地区综合交通枢纽。美国《外交政策》杂志中称重庆为东方“芝加哥”。

具有三千年悠久历史的重庆旅游资源丰富，既有集山、水、林、泉、瀑、峡、洞等于一体的壮丽自然景色，又有熔巴渝文化、民族文化、移民文化、三峡文化、陪都文化、都市文化于一炉的浓郁文化景观。全市共有自然、人文景点300余处，其中包括世界文化遗产1个，世界自然遗产1个，全国重点文物保护单位13个以及国家重点风景名胜区6个。

这里风光绝美：长江三峡是中国十大风景名胜之一，中国四十佳旅游景观之首。这里繁华热闹：素有“西部第一街”美誉的解放碑商贸中心区（CBD）有望跻身中国第三大商圈（仅次于北京王府井和上海南京路）。这里美食荟萃：重庆菜属于川菜系分支，菜品麻辣鲜香，火锅更是闻名遐迩。

针对这座美丽的城市，我们精心打造了这本《完全自游重庆一本就GO》，主要为读者展现重庆及周边的各色美景、必吃美食、购物宝地以及住宿地点，并将它们按照所处的不同行政区域融会到本书的三大部分之中。同时，我们还将为您奉上许多富含实用信息的特色栏目，如“景点分布图”、“旅行建议”、“其余住宿推荐”等，希望能满足您全方位的需要，带给您一次愉悦的旅程。

作者



# 如何使用本书

HOW TO USE THE BOOK

## 本书框架

### ◎文前

文前主要包括“三分钟读懂重庆”、“交通方式”、“必游景观”、“美食推荐”、“特色购物”、“黄金假期超HOT之旅”六大板块,集中介绍了重庆的行前必知信息和旅游特色。



### ◎正文

正文共三大部分,囊括了重庆的所有行政区域。

#### PART 1 重庆市区

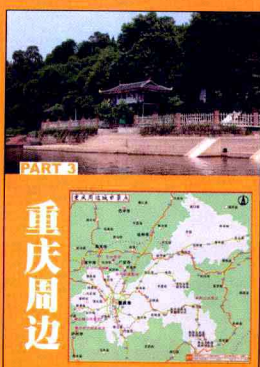
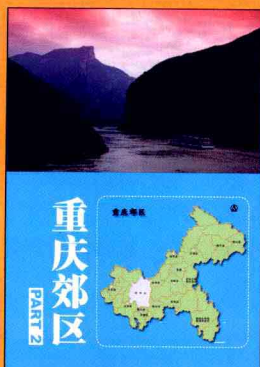
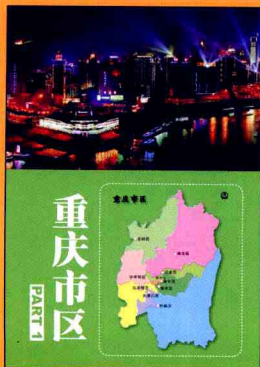
介绍重庆市区景点,共有九个章节,分别介绍重庆九大主城区——“渝中区”、“江北区”、“南岸区”、“九龙坡区”、“沙坪坝区”、“大渡口区”、“巴南区”、“渝北区”、“北碚区”的热门景区。

#### PART 2 重庆郊区

介绍重庆郊区景点,共一个章节,主要介绍了重庆各郊区县的名景点。

#### PART 3 重庆周边

共一个章节,主要介绍了重庆周边城市的一些不得不游的著名景点,绝大多数车程都在3小时以内。



## ◎ 附录

在书的最后,您还能找到更详尽的“名录索引”、“不可不知的网站与电话”等有用信息。

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>① 生活·读书·新知三联书店</p> <p>上海分店 7100</p> <p>北京分店 7100</p> <p>广州分店 7100</p> <p>香港分店 7100</p> <p>台北分店 7100</p> <p>成都分店 7100</p> <p>重庆分店 7100</p> <p>西安分店 7100</p> <p>昆明分店 7100</p> <p>贵阳分店 7100</p> <p>南宁分店 7100</p> <p>海口分店 7100</p> <p>三亚分店 7100</p> <p>珠海分店 7100</p> <p>澳门分店 7100</p> <p>香港分店 7100</p> <p>台北分店 7100</p> <p>成都分店 7100</p> <p>重庆分店 7100</p> <p>西安分店 7100</p> <p>昆明分店 7100</p> <p>贵阳分店 7100</p> <p>南宁分店 7100</p> <p>海口分店 7100</p> <p>三亚分店 7100</p> <p>珠海分店 7100</p> <p>澳门分店 7100</p> | <p>② 商务印书馆</p> <p>上海分店 7100</p> <p>北京分店 7100</p> <p>广州分店 7100</p> <p>香港分店 7100</p> <p>台北分店 7100</p> <p>成都分店 7100</p> <p>重庆分店 7100</p> <p>西安分店 7100</p> <p>昆明分店 7100</p> <p>贵阳分店 7100</p> <p>南宁分店 7100</p> <p>海口分店 7100</p> <p>三亚分店 7100</p> <p>珠海分店 7100</p> <p>澳门分店 7100</p> <p>香港分店 7100</p> <p>台北分店 7100</p> <p>成都分店 7100</p> <p>重庆分店 7100</p> <p>西安分店 7100</p> <p>昆明分店 7100</p> <p>贵阳分店 7100</p> <p>南宁分店 7100</p> <p>海口分店 7100</p> <p>三亚分店 7100</p> <p>珠海分店 7100</p> <p>澳门分店 7100</p> | <p>③ 中华书局</p> <p>上海分店 7100</p> <p>北京分店 7100</p> <p>广州分店 7100</p> <p>香港分店 7100</p> <p>台北分店 7100</p> <p>成都分店 7100</p> <p>重庆分店 7100</p> <p>西安分店 7100</p> <p>昆明分店 7100</p> <p>贵阳分店 7100</p> <p>南宁分店 7100</p> <p>海口分店 7100</p> <p>三亚分店 7100</p> <p>珠海分店 7100</p> <p>澳门分店 7100</p> <p>香港分店 7100</p> <p>台北分店 7100</p> <p>成都分店 7100</p> <p>重庆分店 7100</p> <p>西安分店 7100</p> <p>昆明分店 7100</p> <p>贵阳分店 7100</p> <p>南宁分店 7100</p> <p>海口分店 7100</p> <p>三亚分店 7100</p> <p>珠海分店 7100</p> <p>澳门分店 7100</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

附录2 不可不知的网站与电话

### 1. 常用网站

重庆旅游网 <http://www.cqtrip.com/> 重庆旅游网

重庆旅游网 <http://www.cqtrip.com/> 重庆旅游网

重庆旅游网 <http://www.cqtrip.com/> 重庆旅游网

## 特色板块与实用信息

在每章的正文部分,您将主要看到“赏”、“食”、“宿”几大板块和大量的实用信息。

“赏”:主要介绍该地区的自然风景和人文景点,是几大板块中的重点。



**赏在南岸区**

南岸区位于长江南岸,风景优美,气候宜人,是重庆著名的旅游胜地。这里有美丽的南山、黄山、歌乐山等,还有著名的南山植物园、南山索道、南山温泉等。南岸区的自然风光和人文景观,是重庆旅游的重要组成部分。

**赏在南岸区**

南岸区位于长江南岸,风景优美,气候宜人,是重庆著名的旅游胜地。这里有美丽的南山、黄山、歌乐山等,还有著名的南山植物园、南山索道、南山温泉等。南岸区的自然风光和人文景观,是重庆旅游的重要组成部分。

“食”:主要介绍该地区的特色餐厅。这些餐厅囊括了该地区各大美食,充分满足您的味蕾。



**食在南岸区**

南岸区的美食文化源远流长,有着悠久的历史和丰富的内涵。这里有各种各样的重庆小炒、重庆火锅、重庆烤鱼等,还有各种各样的川湘菜。南岸区的美食文化,是重庆美食的重要组成部分。

**食在南岸区**

南岸区的美食文化源远流长,有着悠久的历史和丰富的内涵。这里有各种各样的重庆小炒、重庆火锅、重庆烤鱼等,还有各种各样的川湘菜。南岸区的美食文化,是重庆美食的重要组成部分。

“逛”、“品”和“娱”:在有一些章节中,您还将看到这些板块。主要介绍该地区的购物宝地,例如解放碑中央商务区、金鹰女人街等,该区域内休闲雅致的咖啡厅、茶厅以及潮人爱去的酒吧、KTV等地。

“宿”:主要介绍该地区的住宿地点。根据不同游客的需求,推荐的住宿中既有高档酒店,也有中档宾馆,还有最为经济实惠的青年旅社。



**逛在渝中区**

渝中区是重庆的市中心,也是重庆最繁华的商业区。这里有各种各样的购物中心、百货公司、专卖店等,还有各种各样的咖啡厅、茶厅、酒吧、KTV等。渝中区的购物和休闲资源,是重庆旅游的重要组成部分。

**逛在渝中区**

渝中区是重庆的市中心,也是重庆最繁华的商业区。这里有各种各样的购物中心、百货公司、专卖店等,还有各种各样的咖啡厅、茶厅、酒吧、KTV等。渝中区的购物和休闲资源,是重庆旅游的重要组成部分。



**品在渝中区**

渝中区的美食文化源远流长,有着悠久的历史和丰富的内涵。这里有各种各样的重庆小炒、重庆火锅、重庆烤鱼等,还有各种各样的川湘菜。渝中区的美食文化,是重庆美食的重要组成部分。

**品在渝中区**

渝中区的美食文化源远流长,有着悠久的历史和丰富的内涵。这里有各种各样的重庆小炒、重庆火锅、重庆烤鱼等,还有各种各样的川湘菜。渝中区的美食文化,是重庆美食的重要组成部分。



**娱在渝中区**

渝中区的娱乐文化非常丰富,有着悠久的历史和丰富的内涵。这里有各种各样的酒吧、KTV、夜总会等,还有各种各样的音乐会、演唱会、话剧等。渝中区的娱乐文化,是重庆旅游的重要组成部分。

**娱在渝中区**

渝中区的娱乐文化非常丰富,有着悠久的历史和丰富的内涵。这里有各种各样的酒吧、KTV、夜总会等,还有各种各样的音乐会、演唱会、话剧等。渝中区的娱乐文化,是重庆旅游的重要组成部分。



**宿在渝中区**

渝中区的住宿资源非常丰富,有着悠久的历史和丰富的内涵。这里有各种各样的高档酒店、中档宾馆、青年旅社等,还有各种各样的民宿、客栈等。渝中区的住宿资源,是重庆旅游的重要组成部分。

**宿在渝中区**

渝中区的住宿资源非常丰富,有着悠久的历史和丰富的内涵。这里有各种各样的高档酒店、中档宾馆、青年旅社等,还有各种各样的民宿、客栈等。渝中区的住宿资源,是重庆旅游的重要组成部分。

# 如何使用本书

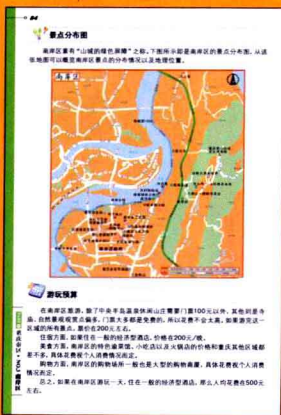
HOW TO USE THE BOOK

## 攻略要点:

为了方便读者游玩,正文的每一页中除了介绍性文字以外,还配备了详尽的“攻略要点”小贴士。每个板块里的贴士内容略有不同,例如:“赏”——地址、交通、电话、开放时间、门票;“逛”——地址、交通、电话、营业时间;“食”——地址、交通、电话、营业时间、人均消费、特色美食;“宿”——地址、交通、电话、营业时间、客房、房价。

## 特色栏目:

常与“攻略要点”一起出现,为您提供更多的旅游咨询。每个板块下的栏目不同:“赏”——旅行建议;“逛”——特色购物、淘宝真经;“食”——推荐理由、推荐美食、适宜场合;“宿”——餐饮资讯。



## 景点分布图:

景点分布图在每节第2页可以找到。上面绘制了本章中“赏”、“逛”、“食”、“宿”等几大板块中所提到的地点。

## 游玩预算:

游玩预算主要从“门票”、“住宿”、“餐饮”、“购物”几大方面进行分析,让您对所需的花费心中有数。

## 旅行锦囊:

在每节第3页可以找到。旅行锦囊专为您提供所在区域的“旅游特色”、“节庆活动”、“特色美食”等实用信息,让您的旅程更有针对性、更加方便。

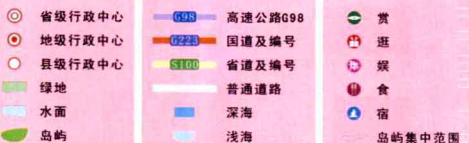
## 重要公交站点信息:

将本区域重要的公交站点及途经线路汇聚起来,方便您整体查阅。

## “其余推荐”小贴士:

除了具体的住宿地点和餐厅介绍以外,每节最后一页还附带了一个“其余住宿推荐”或“其余餐厅推荐”小贴士,收纳了该地区更多的经济、实惠的住宿选择与多种多样的餐厅选择,相信会给您的旅程带来更大的帮助。

## 全书图例



## CONTENTS

## 目录

## 14 重庆——行前必读的轻松秘籍

## 14 三分钟读懂重庆

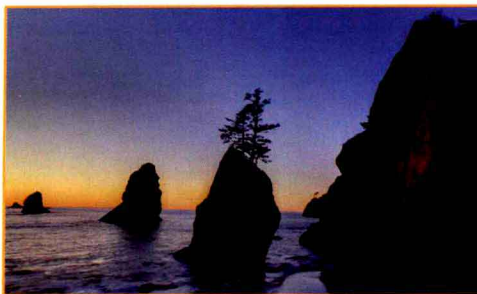
- 14 地理位置
- 15 行政区域
- 15 概况
- 15 印象
- 16 文化
- 16 最佳旅游气候
- 16 重庆话知多少

## 17 交通方式

- 17 进出重庆的四大交通方式
- 18 重庆市内的三大交通方式

## 19 必游景观

- 19 解放碑——全国第一条商业步行街
- 20 重庆市人民大礼堂——精美奇巧的东方式建筑
- 20 夜游两江——在星河中畅游
- 21 渣滓洞——需要铭记的历史
- 21 磁器口古镇——千年古镇
- 22 丰都鬼城——中国神曲之乡
- 22 长江三峡——中国十大风景名胜区之一
- 23 重庆中国三峡博物馆——一颗镶嵌在重庆心脏的璀璨明珠
- 23 大足石刻——中国石窟艺术中的瑰宝
- 24 白帝城——历史悠久的古城
- 24 歌乐山烈士陵园——歌乐忠魂
- 25 洪崖洞——重庆市亮丽的名片



## 25 美食推荐

- 25 特色渝菜
- 25 罗非鱼——肉味鲜美，肉质细嫩
- 26 水煮鱼——辣而不燥，麻而不苦
- 26 毛血旺——麻辣嫩鲜，味浓味厚
- 26 泉水鸡——一鸡三吃
- 27 麻辣火锅
- 27 秦妈火锅——重庆老字号火锅
- 27 德庄火锅——获吉尼斯世界纪录的天下第一火锅
- 27 刘一手火锅——重庆名火锅
- 28 坎下老灶火锅——牛肉老汤，原味十足
- 28 猪圈火锅——麻辣鲜香，回味醇甜
- 28 小天鹅火锅——当代火锅的代表
- 29 风味小吃
- 29 酸辣粉——天下第一粉
- 29 老麻抄手——让人垂涎三尺
- 29 吴抄手——中华名小吃
- 30 磁器口古镇鸡杂——香辣可口
- 30 陈麻花——瓷器口古镇的代名词
- 30 山城小汤圆——小巧玲珑，皮薄馅大

## 31 特色购物

- 31 綦江老四川灯影牛肉干——品质优良，回味绵长
- 32 白市驿板鸭——色泽金黄，清香鲜美
- 32 涪陵榨菜——三大腌菜之首
- 32 露凝香火锅底料——回味悠长
- 32 永川豆豉——香气浓郁，滋味鲜美
- 33 永川皮蛋——鲜滑爽口
- 33 三江牌合川桃片——香甜酥脆，入口即化
- 33 江津油酥米花糖——酥脆化渣，清香爽口
- 33 奉节脐橙——鲜甜可口，营养丰富

## 34 黄金假期超HOT之旅

- 34 3天2夜——清明节/劳动节畅游之旅
- 35 7天6夜——国庆节/春节畅游之旅





## 36 PART 1 重庆市区

### 37 NO.1 渝中区

#### 40 赏 在渝中区

- 40 朝天门码头
- 42 重庆市人民大礼堂
- 43 佛图关公园
- 44 重庆中国三峡博物馆
- 44 鹅岭公园
- 45 珊瑚坝机场旧址
- 46 桂园
- 46 洪崖洞
- 47 罗汉寺
- 47 红岩村
- 48 若瑟堂
- 48 枇杷山公园
- 49 两江索道

#### 50 逛 在渝中区

- 50 得意世界
- 51 解放碑中央商务区
- 52 大都会广场
- 52 天成巷巴渝风情街
- 53 重百大楼
- 53 金鹰女人街

#### 54 食 在渝中区

- 54 鲁祖庙大排档
- 54 好又来酸辣粉
- 55 外婆桥酒菜作坊
- 55 老城门洞火锅馆
- 56 重庆小天鹅火锅食府

- 56 齐齐鳝鱼火锅
- 57 九重天旋转风味厅
- 57 刘一手毛肚火锅城

#### 58 品 在渝中区

- 58 老街十八梯茶楼
- 58 凡泰思咖啡日记

#### 59 娱 在渝中区

- 59 得意世界酒吧街
- 59 巴渝民俗大剧院
- 60 夜游两江
- 60 舞彩缤纷动漫体验中心

#### 61 宿 在渝中区

- 61 希尔顿酒店
- 61 重庆饭店
- 62 七天连锁酒店
- 62 重庆玺院国际青年旅舍
- 63 重庆江源宾馆

### 64 NO.2 江北区

#### 67 赏 在江北区

- 67 鸿恩寺森林公园
- 68 铁山坪森林公园
- 69 嘉陵广场
- 69 望江温泉娱乐城
- 70 石门公园
- 71 重庆科技馆

#### 72 逛 在江北区

- 72 观音桥步行街
- 72 欧式一条街
- 73 北城天街步行广场

73 金源时代购物广场

74 **食** 在江北区

74 顺风123

74 君豪自助餐厅

75 哑巴兔

75 布衣阿努

76 金源海鲜城

76 谭英雄鱼头火锅

77 三生三味密宗川菜

77 魔石咕嚕鱼

78 **娱** 在江北区

78 金源不夜城

78 嘉年华大厦

79 金源方特科幻公园

80 **宿** 在江北区

80 金源时代大饭店

80 重庆瑞卡移动公寓

81 重庆西都宾馆

81 重庆康兆乾城市休闲宾馆

82 重庆杰达宾馆

### 83 NO.3 南岸区

86 **赏** 在南岸区

86 老君洞

87 南山一棵树观景台

88 南滨路

88 珊瑚公园

89 海棠烟雨公园

90 涂山寺



91 龙脊山

92 重庆黄山抗战遗迹博物馆

93 慈云寺

94 中央半岛温泉

95 黄桷古道

96 **逛** 在南岸区

96 洋人街

96 上海城购物中心

97 **食** 在南岸区

97 扬子鱼庄

97 孔亮鳙鱼火锅

98 易老头三样菜

98 竹楼泉水鸡

98 渝记老麻抄手

99 九村烤脑花

99 六合鱼

99 毋米粥火锅

100 **品** 在南岸区

100 圆缘园

100 阿利与艾德西餐咖啡厅

101 白鹭原茶艺馆

101 香榭里1902

102 **娱** 在南岸区

102 加勒比海水世界

103 大玩家超乐场

103 重庆游乐园

104 **宿** 在南岸区

104 重庆喜百年酒店

104 汉庭连锁酒店

105 重庆江都宾馆



# 106 NO.4 九龙坡区

## 109 赏 在九龙坡区

- 109 海兰云天温泉度假风景区
- 110 巴国城
- 111 龙门阵国际旅游度假区
- 112 重庆动物园
- 113 九凤山生态旅游度假区
- 114 走马古镇
- 115 天赐温泉
- 116 华岩寺

## 117 逛 在九龙坡区

- 117 杨家坪步行街
- 118 黄桷坪涂鸦艺术街
- 118 石桥铺

## 119 食 在九龙坡区

- 119 芭菲盛宴
- 119 创猪汤公社食堂
- 120 有家鸡汤
- 120 爱上2046精品私家菜
- 121 鹅石板江湖菜
- 121 朕之味
- 122 铜豌豆
- 122 周渔府

## 123 品 在九龙坡区

- 123 怡人轩茶楼
- 123 两岸咖啡
- 124 悠然时光

## 125 娱 在九龙坡区

- 125 福星水世界



- 125 大浪淘沙娱乐城

- 126 真爱酒吧

## 127 宿 在九龙坡区

- 127 重庆雨林宾馆
- 127 重庆柏捷酒店
- 128 重庆同好酒店

# 129 NO.5 沙坪坝区

## 132 赏 在沙坪坝区

- 132 磁器口古镇
- 133 白公馆、渣滓洞
- 134 重庆歌乐山烈士陵园
- 135 巴文化雕塑长廊
- 136 重庆图书馆
- 137 红岩魂广场
- 138 钟家院
- 139 平顶山公园

## 140 逛 在沙坪坝区

- 140 三峡广场
- 141 SEPHORA
- 141 嘉茂购物中心

## 142 食 在沙坪坝区

- 142 歌乐山林中乐辣子鸡
- 142 多一家古镇鸡杂
- 143 陈麻花
- 143 毛哥老鸭汤
- 144 三味青椒鸡
- 144 巴味堂
- 145 面谱之面条起义
- 145 回头望冰粉凉虾





- 146 老太婆蹄花汤  
146 猫儿面  
147 **品** 在沙坪坝区  
147 矢量咖啡馆  
147 巴山夜雨茶楼  
148 **娱** 在沙坪坝区  
148 823热舞会  
148 舍文酒吧  
149 **宿** 在沙坪坝区  
149 嘉陵宾馆  
149 潇江酒店  
150 纯真年代国际青年旅馆  
150 月友宾馆  
151 洛可快捷酒店  
152 NO.6 大渡口区  
155 **赏** 在大渡口区  
155 中华美德公园  
156 义渡文化主题公园  
157 双山公园  
158 大渡口公园  
159 **逛** 在大渡口区  
159 大渡口区步行街  
160 新天泽国际广场  
160 美嘉森奥特莱斯  
161 顺祥壹街购物中心  
162 **食** 在大渡口区  
162 掰哥牛肉面  
163 吉友知鱼苑

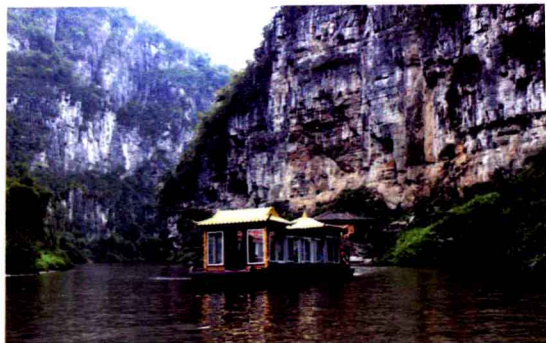
- 163 石磨豆花  
164 胖砂锅  
164 千厮炖鸡馆  
164 肯美香辣虾  
165 陶然居  
165 百信米线  
166 **宿** 在大渡口区  
166 阳明山庄酒店  
167 重庆博圣酒店  
167 重庆浪逸酒店  
168 重庆福莱客酒店  
169 NO.7 巴南区  
172 **赏** 在巴南区  
172 东温泉  
173 南温泉  
174 桥口坝温泉度假区  
175 樵坪山  
176 巴国天潭度假中心  
177 云篆山旅游风景区  
178 圣灯山森林公园  
179 姜家溶洞风景区  
180 孔公馆  
181 丰盛古镇  
182 南湖公园  
183 佛影峡漂流  
184 **食** 在巴南区  
184 赵大妹酸辣粉  
184 韩乐佳自助烤肉馆  
185 竹溢黑竹笋香鸡  
185 六合鱼



- 186  在巴南区  
 186 重庆阳光温泉度假村  
 187 友谊楼农家乐  
 188 南湖鸳鸯生态园

## 190 NO.8 渝北区

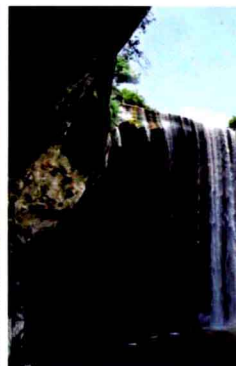
- 193  在渝北区  
 193 动步公园  
 194 统景风景区  
 195 龙头寺公园  
 196 张关水溶洞  
 197 碧津公园  
 198 龙兴—龙藏古镇  
 199 花卉园  
 200 巴渝民俗文化村  
 201 陶然古镇  
 202  在渝北区  
 202 金港国际城  
 202 西部奥特莱斯购物广场  
 203  在渝北区  
 203 李聚香米线  
 203 菩提素食餐厅  
 204 翠云水煮鱼  
 204 春满蕉园  
 205 2048香辣虾  
 205 熬家鲜菜火锅  
 206 老队长知青火锅  
 206 诸葛烤鱼  
 207  在渝北区  
 207 创世纪宾馆



- 207 汉庭快捷加州店  
 208 重庆海泰酒店  
 208 重庆凯麒宾馆  
 209 品逸快捷酒店

## 210 NO.9 北碚区

- 213  在北碚区  
 213 缙云山  
 214 金刀峡  
 215 北温泉风景区  
 216 张自忠烈士陵园  
 217 重庆自然博物馆北碚陈列馆  
 218 美丽乡村嘉年华  
 219 金果园生态旅游区  
 220 胜天湖旅游风景区  
 221 恐龙化石遗址  
 222 磨滩瀑布  
 223 偏岩古镇  
 224 老舍旧居



- 225  在北碚区
- 225 悬崖炸鸡
- 225 宋记烤鸭(北碚店)
- 226 咿鸭哦特色香锅年代
- 226 曾魏面馆
- 227 家福火锅(中山路店)
- 227 正宗三溪口豆腐鱼

228  在北碚区

- 228 如家快捷酒店
- 228 重宾之星连锁酒店
- 229 叠翠缘山庄

## 230 PART 2 重庆郊区

234  在重庆郊区

- 234 长江三峡
- 236 巫山小三峡
- 237 黑山谷
- 238 青龙瀑布
- 239 大足石刻
- 240 金佛山
- 242 白帝城
- 243 爱情天梯
- 244 丰都鬼城
- 245 白沙古镇
- 246 永川茶山竹海
- 247 龚滩古镇
- 248 酉阳乌江画廊
- 249 西沱古镇
- 250 万盛石林景区
- 251 塘河古镇



- 252 芙蓉洞
- 253 长寿湖
- 254 綦江丁山湖
- 255 四面山

256  在重庆郊区

- 256 梁平张鸭子
- 256 段云羊肉格格
- 257 鬼城麻辣鸡
- 257 邮亭鲫鱼
- 258 万县面
- 258 程凉面

259  在重庆郊区

- 259 重庆尼斯酒店
- 259 万州宾馆
- 260 黑山印象假日酒店
- 260 重庆丰都华逸商务酒店
- 261 金佛山赤壁山庄

## 262 PART 3 重庆周边

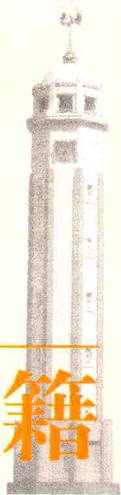
### 263 周边城市游

- 263 黔江风景区
- 264 广安沿口古镇
- 265 安丙家族墓地
- 266 岳池翠湖
- 267 玉蟾山风景区
- 268 泸州大曲老窖池

### 269 附录

- 269 附录1 名录索引
- 271 附录2 不可不知的网站与电话





# 重庆

## 行前必读的轻松秘籍



### 三分钟读懂重庆

#### ★ 地理位置

重庆直辖市位于中国内陆西南部、长江上游，四川盆地东部边缘，地跨东经 $105^{\circ}11' \sim 110^{\circ}11'$ 、北纬 $28^{\circ}10' \sim 32^{\circ}13'$ 之间的青藏高原与长江中下游平原的过渡地带。地界东临湖北省、湖南省，南接贵州省，西靠四川省，北连陕西省。辖区东西长470公里，南北宽450公里，辖区总面积为8.24万平方公里，是北京、天津、上海三市总面积的2.39倍，是我国面积最大的城市，其中主城区建成面积为647.78平方公里。



## ★ 行政区域

重庆市目前共有40个区县，采用一圈两翼的发展布局。一小时经济圈主要包括主城九区，以及永川市、涪陵县、长寿区、江津市、合川市、双桥区、万盛区、南川市、荣昌县、大足县、璧山县、铜梁县、潼南县、綦江县（共23个区县）；北翼包括万州区、开县、云阳县、梁平县、垫江县、忠县、丰都县、奉节县、巫山县、巫溪县、城口县（共11个区县）；南翼包括黔江区、武隆县、石柱土家族自治县、秀山土家族苗族自治县、酉阳土家族苗族自治县、彭水苗族土家族自治县（共6个区县）。

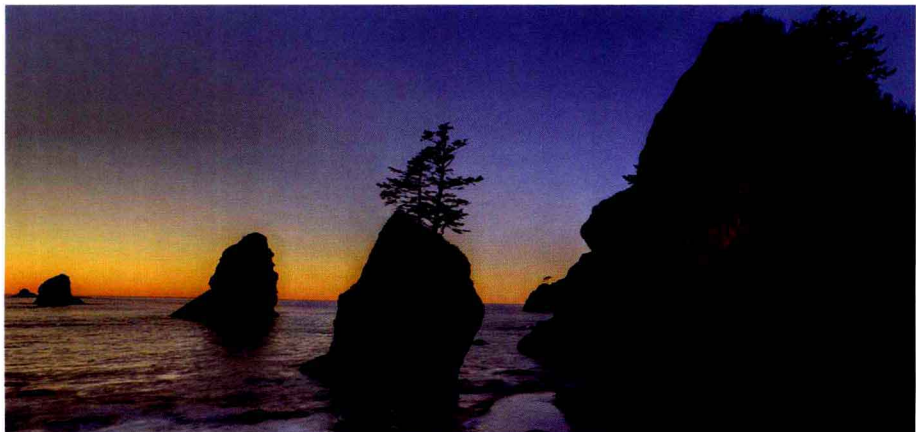


## ★ 概况

重庆直辖市简称渝，曾用名：江州、巴郡、楚州、渝州、恭州。重庆平均海拔为400米，其最高峰为阴条岭，海拔2796.8米。2010年年末，重庆市常住人口为2884.62万人，与2009年相比，增加25.62万人，增长0.90%，其中主城区常住人口达749.31万人。重庆全市城镇人口为1534.15万人，城镇化率为53.21%。

## ★ 印象

山城重庆——主城区坐落在长江与嘉陵江交汇处，四面环山，江水环绕，城市依山傍水，层叠而上，既以江城著称，又以山城扬名。



雾都重庆——就像一幅泼墨山水画，永远是灰蒙蒙的，无论是城市，还是天空、山水、草木。千百年来，从巴人古国到陪都，也许是有太多的沉淀，灰色成为重庆的主色调。

活力重庆——走在解放碑，无论是浓妆重彩的美女，或是西装革履的白领，还是光着膀子大汗淋漓的“棒棒儿”，都精神满满，整座城市于喧嚣中透着活力。即便是夜半，朝天门的汽笛也能顺江绵延几公里，穿破整个城市的夜空，提醒你这座城市并没有沉睡。

## ★ 文化

巴渝文化是长江上游最富有鲜明个性的民族文化之一。巴渝文化起源于巴文化，它是指巴族和巴国在历史发展中所形成的地域性文化。

巴人一直生活在山川之间，大自然的熏陶与险恶的环境，练就了巴人顽强、勇猛和剽悍的性格。重庆男儿热情似火而又坚韧豪迈，女儿则柔情似水而又英气勃勃。

## ★ 最佳旅游气候

有俗语说重庆：春早气温不稳定，夏长酷热多伏旱，秋凉绵绵阴雨天，冬暖少雪云雾多。重庆是中国日照时间最短的城市之一。重庆雨季集中在夏秋两季，夜雨尤甚，因此有“巴山夜雨”之说；秋末至初春多雾，因此重庆又有“雾都”的称号。

相对而言，重庆春季和秋季的温度比较适宜，此时可尽情游览周边自然风光。

夏季虽炎热，但雾气相对其他季节较淡，此时观赏夜景是个不错的选择。除夜景外，重庆的另外两张名片——火锅与美女，也分别处于最酣畅淋漓的品尝与打望时机！

重庆的冬季不是特别冷，但潮气较重，来自北方的游客可能会不太适应，那就多逛逛室内的展馆和近郊的古镇吧，另外泡温泉也是最适当的时候哦。

## ★ 重庆话知多少

重庆话是汉语官话分支西南官话的一种，又称为重庆言子。重庆方言直白易懂，方言词汇很多，方言评书诙谐幽默。重庆方言隶属北方方言区的西南官话，虽与北方方言区的其他分支有许多共同之处，但也有不少自己的特点，在语音、词汇、句式等方面都自成一体。狭义的重庆言子，专指重庆人的“展言子儿”，即歇后语或陷语，于谐趣幽默里见智慧，为重庆方言的一大特殊现象。

重庆日常用语对照表

| 普通话  | 重庆话     | 普通话 | 重庆话 |
|------|---------|-----|-----|
| 满意舒服 | 安逸      | 好的  | 要的  |
| 虚伪   | 假打      | 夹起来 | 拈起来 |
| 软    | 耙(pā)   | 怕老婆 | 耙耳朵 |
| 干什么  | 爪(zuǎ)子 | 马上  | 哈哈儿 |
| 多少钱  | 好多钱     | 什么  | 啥子  |
| 知道   | 晓得      | 全部  | 一哈  |
| 闲聊天  | 摆龙门阵    | 骗   | 麻   |