

网罗全云南风景名胜

NEW
全新推出

1000余条交通、住宿、饮食、购物、游玩强档资讯, 助你旅游一臂之力。



特色美食优先尝

炒滇池虾仁、宣威火腿、
黄焖鸡、汽锅鸡、冰粉凉
宵、黄豆面、滇八件糕点、
炒饵丝、喜洲粑粑、凉鸡
米线、过桥米线、香茅草
烤鱼、大救驾



畅游 云南

游遍云南著名街区、品尝当地特色美食

20 大 著名景点 + 12 大 特色美食 + 15 个 购物街区

成为你的酷玩秘籍

购物行家全推荐

孙明亮◎编著

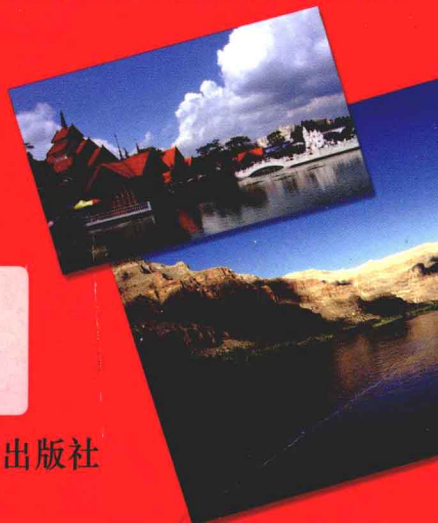
云南贡米、云南咖啡、云南普洱茶、茨满梨、云烟、云子、
傣锦、扎染布、冬虫夏草、雪莲花、麝香、云南白药、三七

热门风景抢先看

滇池、翠湖公园、石林、洱海、玉龙雪山、玉水寨、虎跳
峡、原始森林公园、天龙八部影视城、香格里拉大峡谷
独克宗古城

著名街区全囊括

金马碧鸡坊、同仁街、四
红龙井、景洪民族工艺品



清华大学出版社

畅游

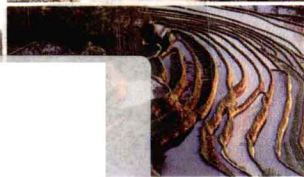
孙明亮◎编著

云南

NEW
全新推出

游遍云南著名街区、品尝当地特色美食

20 大 著名景点 + 12 大 特色美食 + 15 个 购物街区



清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书主要介绍到云南旅游的相关知识,包括云南的特色美食、民族饰物、特色街区以及云南著名的观光景点等,图文并茂、内容全面,实用性强。

本书共分为7章,主要内容包括畅游云南准备篇、吃喝篇、玩乐篇、购物篇、街区篇、景点篇、住宿篇、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

畅游云南/孙明亮编著. —北京:清华大学出版社,2012.5

ISBN 978-7-302-27994-5

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019499号

责任编辑:汤涌涛 曹 坤

封面设计:柏拉图

责任校对:周剑云

责任印制:张雪娇

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:三河市春园印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:170mm×210mm 印 张:13 字 数:200千字

版 次:2012年5月第1版 印 次:2012年5月第1次印刷

印 数:1~5000

定 价:39.80元

产品编号:042817-01

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，旅行就是从自己呆腻的地方到别人呆腻的地方，尽管如此，我们还是对自己的旅程充满着无限期待和憧憬。

云南是一个充满神秘魅力的地方，四季如春的昆明，美丽浪漫的丽江，三塔映照的大理，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，还有神秘的香格里拉，让云南成为了一个令人心驰神往的地方，一个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，全省共有25个少数民族。到云南旅游，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

畅游云南，购物和品尝美食也是不可或缺的。由于有众多的少数民族，因此云南各地的美食都具有浓烈的民族风味，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。

如果你还没有将云南列入旅行计划，可以阅读此书，我们将带你认识云南、了解云南；如果你即将踏上云南的旅程，也请阅读此书，我们将成为你最忠实的导游；如果你已经来到了云南，你依然可以阅读此书，回味美好的云南之旅，执手可握！

衷心祝愿——旅途愉快！

▶▶ 特别说明

本书中的所有信息都经过核实和更新，但随着云南的发展，书中的信息可能会有变更，本书使用者应以实际情况为准。我们建议读者在前往目的地之前先根据提供的电话进行咨询，以免信息变更过快而给自己的行程造成不必要的麻烦。

目录 Contents

01

畅游云南 之“准备”篇

选择旅游最佳时间

昆明 四季如春的省城	4
丽江 让人身心放松的城市	5
大理 风花雪月的古城	6
西双版纳 理想而神奇的乐土	7
香格里拉 人间最后的秘境	8

必备须知

药品 必备之品	12
行李 简便为主	13
机票 详细须知	14
住宿 当地特色	15

注意事项

宗教 民族信仰要尊重	18
少数民族禁忌 行为举止要恰当	21

02

畅游云南 之“吃喝”篇

云南特色菜

炒滇池虾仁 鲜嫩滑口	28
宣威火腿 名扬四海	28
黄焖鸡 回味无穷	29
汽锅鸡 骨软筋酥	29
烧鸭 余味无穷	30
鸡豆凉粉 垂涎欲滴	30
丽江糍粑 津津有味	31
大救驾 大快朵颐	31

邓川乳扇 口齿留香	32
酸笋煮鱼 珠翠之珍	33
布朗族菜 三牲五鼎	33
菠萝紫米饭 香甜可口	34

云南风味小吃

冰粉凉宵 入口即溶	38
黄豆面 软嫩滑爽	38
甜米酒 补气养血	39
酥油茶 茶禅一味	39
永胜油茶 养气颐神	40
苏里玛酒 玉液金波	40
宁蒗彝族砣砣肉 甘脂肥浓	41
烤饵块 飘香十里	41
炒饵丝 食指大动	42
大理雕梅 味甘果香	42
喜洲粑粑 酥脆香口	43
香茅草烤鱼 满口生香	43
香竹饭 香气馥郁	44
滇八件糕点 八珍玉食	44
烧豆腐 脍炙人口	45
过桥米线 汁鲜味美	45
曲靖蒸饵丝 色味俱佳	46
凉鸡米线 意犹未尽	46

03

畅游云南 之“玩乐”篇

云南特色娱乐

唐朝酒吧 夜晚璀璨喧嚣的地方	52
鸟吧 背包客聚集的地方	52
老木屋 倾听上世纪的传奇	54
懒人书吧 慵懒的下午时光	54
达达娃 女神降临的皎洁	55
布拉格咖啡店 丽江的柔软时光	56
千里走单骑 2418的魅力风情	56
樱花屋 特色泡吧文化	57

一米阳光 娴静暖和的“阳光”	59
小吧黎 中西合璧的融合	59
桃花岛 幽幽思绪缠绕	60
38号 佛祖落泪是为觉有情	60
我在丽江等你 思念的白天与黑夜	62
大冰的小屋 带有温度的小屋	62
阿纳作坊 只邀好朋知己	63
热西·藏乐吧 我的酒吧我的家	64

云南特色节日

彝族火把节 中国民族风情第一节	68
苗族踩花山节 欢聚一堂度佳节	68
彝家猎神节 远古时代的传承	69
金殿庙会 金殿朝晖赏年味	70
三月三 方圆十里显热闹	70
撒尼族密枝节 男人们的民主会议	71
正月十五棒棒会 物资交流大会	72
三朵节 民族节祭三朵	72
东巴会 虔诚祭始祖	73
纳西族的火把节 狂欢的盛典	73
转山节 格姆女神朝山祭	74
白族三月街 结队相携赶月街	75
白族绕三灵 此俗一传数千年	75
傣族泼水节 辞旧迎新吉祥	76
哈尼族嘎汤帕节 万物复苏新一年	77
基诺族特懋克节 全民庆佳节	77
瑶族盘王节 崇拜的原始信仰	78
赛马会 热闹的草原盛会	78
格冬节 欢乐面具舞	79

云烟 卷烟中的珍品	86
松茸 菌中之王	87
干巴菌 菌中之上品	88
白芸豆 名贵食用豆	89

特色工艺品

云子 坚而不脆、沉而不滑	92
傣锦 傣族特色织锦	92
扎染布 白族特色工艺	93
撒尼挂包 撒尼族特色挂包	94
乌铜走银 精美的铜制工艺	94
剑川木雕 集明、清各式木雕之精华	95
建水紫陶 我国四大名陶之一	96
傣家竹编 傣家人擅长的工艺	97

特色药材

冬虫夏草 名贵滋补中药材	100
雪莲花 举世闻名的珍稀藏药	100
麝香 带着特殊香气的珍贵药材	101
天麻 上等中药材	102
三七 云南著名药材	102
云南白药 云南著名的中成药	103

04

畅游云南之“购物”篇

特色产品

云南贡米 米中之精品	84
云南咖啡 浓而不苦、香而不烈	84
云南普洱茶 可入口的古董	85
茨满梨 皮薄肉脆、汁多味甜	86

05

畅游云南之“街区”篇

昆明六大特色街区

尚义花街 昆明的花市	108
金马碧鸡坊 购物、休闲、泡吧、娱乐的好去处	109
钱局街 享受淘店的乐趣	110
同仁街 品牌服装的集合地	110
景星花鸟市场 集买卖交通观光为一体的好去处	111
“滇池”女人街 昆明时尚的前沿阵地	111

丽江两大特色街区

四方街 明代木氏土司按其印玺形状而建	114
新义街 古城的“洋人街”	115

大理四大特色街区

- 巍山南诏古街 || 中国历史文化名街 118
护国路 || “大理洋人街” 118
红龙井 || 一口井，也是一条街 119
寺登街 || 茶马古道上唯一幸存的集市 120

西双版纳三大特色街区

- 景洪民族工艺品街 || 民族特色商业街区 124
打洛珠宝购物中心 || 当地规模最大的 124
珠宝玉石购买市场 124
橄榄坝农特产品购物市场 || 版纳特产集中销售 125

06

畅游云南 之“景点”篇

昆明

- 滇池 || 高原明珠 130
翠湖公园 || 城中之玉 131
石林 || 天下第一奇观 132
轿子雪山 || 滇中第一山 133

大理

- 洱海 || 群山间的无瑕美玉 138
周城 || 白族民俗的活化石 139
天龙八部影视城 || 大型影视拍摄基地 140
蝴蝶泉公园 || 蝴蝶的乐园 141

丽江

- 玉龙雪山 || 终年雪与天齐 146
玉水寨 || 山有多高，水有多高 147
拉市海 || 青山绿水人间仙境 148
虎跳峡 || 虎跳峡谷天下险 150

西双版纳

- 原始森林公园 || 生态旅游必达景点 154
勐仑植物园 || 热带植物王国 155
孔雀湖 || 天然绿洲 156
曼听公园 || 傣王御花园 157

香格里拉

- 独克宗古城 || 月光之城 160
松赞林寺 || 小布达拉宫 161
白水台 || 仙人遗田 162

07

畅游云南 之“住宿”篇

星级酒店推荐

- 昆明柏联SPA温泉酒店 || 宜良县汤池镇施家嘴 170
云南绿洲大酒店 || 盘龙区拓东路80号 171
昆明佳华广场酒店 || 官渡区北京路157号 172
昆明佳华广场 172
丽江悦榕庄酒店 || 束河悦榕路 173
丽江大港旺宝国际饭店 || 香格里拉大道 174
丽江国际大酒店 || 七星旅游商贸街888号 176
香格里拉悦榕仁安藏村 || 香格里拉县建塘镇红坡村 177
大理风花雪月大酒店 || 古城玉洱路 179
昆明美春大酒店 || 环城南路432号 180

经济酒店推荐

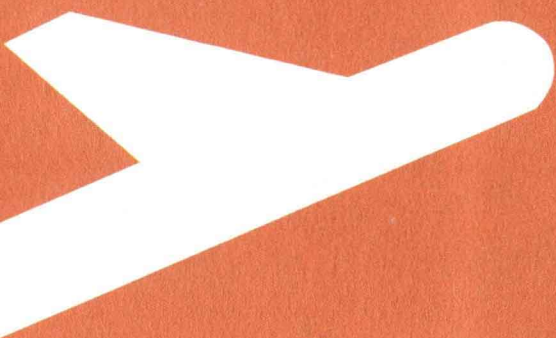
- 云之舍酒店连锁(昆明西昌店) || 西昌路698号 184
云上四季快捷酒店(昆明景星店) || 市府东街15~16号 185
丽江束河七分舍客栈 || 仁里路 186
丽江四福雅舍精品客栈 || 五一街兴仁上段76号 187
大理小小客栈 || 一塔路26号 188

青年旅舍推荐

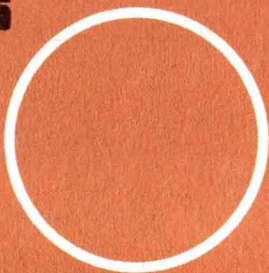
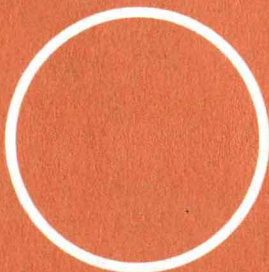
- 丽江陌上花开国际青年旅舍 || 七一街八一下段211号 192
大理卓吉青年旅馆 || 东玉街29号 193
丽江束河K2国际青年旅舍 || 康普路拐柳巷1号 194
昆明驼峰客棧国际青年旅馆 || 最受背包客欢迎的青年旅馆 195

附录

- 附录A：中国旅游网站一览表 197
附录B：国内旅游受理机构联系电话 198



Chapter 01



畅游云南之“准备”篇



➡A ➡选择旅游最佳时间

➡B ➡必备须知

➡C ➡注意事项



专栏追踪



选择旅游最佳时间



- 01 昆明
- 02 丽江
- 03 大理
- 04 西双版纳
- 05 香格里拉

昆明 || 四季如春的省城

01



[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，若碰上下雨天，温度会下降，记得带件风衣。

推荐星级：★★★★★



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7月平均气温25℃左右，最冷时1月平均气温3℃左右。





昆明没有冬寒夏热的问题，全年都是温暖如春，“万紫千红花不谢，冬暖夏凉四时春”。因此，云南昆明也被称作是一座“春城”。

丽江 || 让人身心放松的城市

丽江境内兼具亚热、温、寒带三种气候，出游丽江的季节显得非常重要，如果遇上天气状况，可能一些景点就无缘参观了。

春季在小中甸醉入杜鹃花海，若是喜欢高山乔木杜鹃可能就要在夏季观赏了；夏季泸沽湖的山美水美，但同时雨季也来了，去泸沽湖的路可能会不太好走；秋季是看候鸟的绝佳时候；冬季是去梅里看日照金山和高原雪景的好季节。建议在夏秋两季前往丽江，那时天气状况较好，路况通畅，可以前往丽江各个景点。

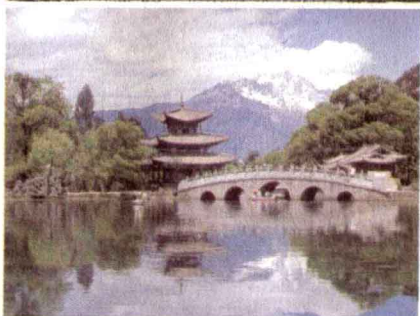
丽江春天（3～5月）：气温在0～20℃，多以晴天为主。

丽江夏天（6～8月）：气温在10～26℃，多雨，早晚凉爽，在白天室内外温差较大。

丽江秋天（9月～11月）：气温在5～23℃，晴天、雨天和阴天各占1/3。

丽江冬天（12～2月）：气温在-5～15℃，气温较低，空气比较干燥，多为晴天。

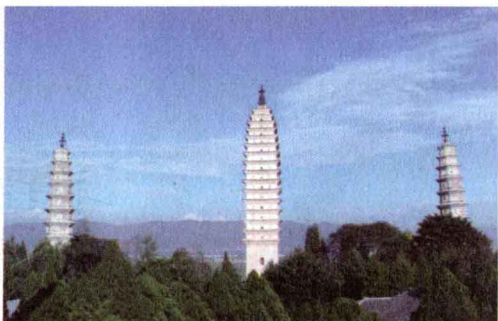
01



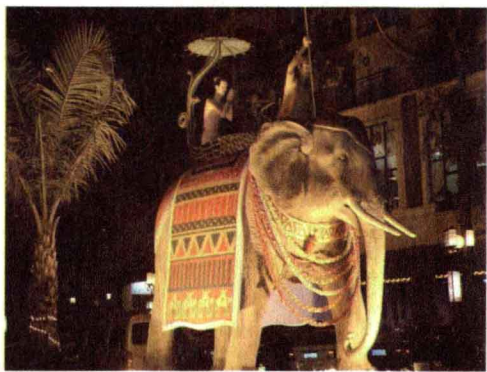
大理 || 风花雪月的古城

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°C 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会举办盛会，在春季来到大理，可以感受白族的民族风情，体会歌里唱的那样：“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。



西双版纳 || 理想而神奇的乐土



西双版纳属于热带雨林气候，夏无酷暑，冬无严寒，终年温暖并且阳光充沛、湿润多雨，具有“长夏无冬，一雨成秋”的特点。年平均气温在 21°C 左右，这里从来不下雪，即使是在1月份，白天气温也很高，一件毛衣足以。在西双版纳，一年只有旱季和雨季之分，每年11~4月为旱季，这段时间是最佳的旅游时间，可以尝遍热带水果；每年5~10月为雨季，路况也还较好，同样也适合旅游。

香格里拉 || 人间最后的秘境



每年5~7月的春末夏初与9~10月的秋季是去



香
格
里
拉
旅
游

的最好季节，这段时间路况较好，温度适中，阳光照射充沛，适宜旅游。在秋季，迪庆高原是一年中最多姿多彩的时候，高原上秋色斑斓夺目。



[游玩攻略]

游玩备注：“香格里拉”一词，是1933年美国小说家詹姆斯·希尔顿在小说《失去的地平线》中描绘的一块永恒、和平、宁静的土地。而迪庆拥有着书中描述的一切，更巧合的是，“香格里拉”在迪庆中甸藏语中的意思是“心中的日月”，即代表了藏民心目中的理想生活环境和至高至尚的境界。

推荐星级：★★★★★

如遇上雨季，则不利于出行，需要耐心等待。由于迪庆属于高原海拔地区，不适合剧烈运动、饮酒等，以防高原反应发生。