

中国科学出版集团
新世纪书局

发现之旅·发现中国之美
走遍中国
China Trekker

中国国家旅游 杂志总策划
CHINA NATIONAL TRAVEL

完全
自游

Kun Ming·Da Li·Li Jiang

昆明·大理·丽江

最新
完备攻略版

一本就GO!

《完全自游》编委会 / 编著

赏 78个
精华景点地

逛 36个
血拼购物地

食 89个
餐饮小吃地

品 14个
陶冶情操地

娱 37个
休闲娱乐地

宿 33个
酒店住宿地

自助游攻略
超完备
赏购吃住玩

清晰地图导航
便捷查询去处

6幅行政分区示意图

8幅旅游景点示意图

龍門書局



Kun Ming·Da Li·Li Jiang

昆明·大理·丽江

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

完全自游昆明·大理·丽江一本就GO / 《完全自游》
编委会编著. — 北京: 龙门书局, 2011.11
(走遍中国)
ISBN 978-7-5088-3375-0

I. ①完… II. ①完… III. ①旅游指南—昆明市②旅
游指南—大理白族自治州③旅游指南—丽江地区
IV. ①K928.974

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第236944号

责任编辑: 魏胜 胡子平 王海霞 / 责任校对: 刘雪连
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

北京市艺辉印刷有限公司印刷

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1月第一版 开本: 32开
2012年1月第一次印刷 印张: 8.25
字数: 401 000

定价: 39.80元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)



前言

昆明、大理和丽江，是云南省三个著名的旅游城市，它们仿佛三颗明珠镶嵌在云南省美丽的大地上。

其中，昆明为云南省省会，是国家级历史文化名城。由于其气温适中，四季如春，因此有着“春城”的美誉。这里有石林世界地质公园、滇池、安宁温泉、九乡、阳宗海、轿子雪山等国家级和省级著名风景区，还有世界园艺博览园和云南民族村等100多处重点风景名胜。美丽的自然风光、灿烂的历史古迹、绚丽的民族风情，使昆明跻身为全国十大旅游热点城市，首批进入中国优秀旅游城市行列。

大理的全称为大理白族自治州，地处云南省中部偏西，市境东巡洱海，西及点苍山脉。这里气候温和，土地肥沃，山水风光，秀丽多姿，是中国西南边疆开发较早的地区之一，远在4000多年前，大理地区就有原始居民的活动。大理有“风花雪月”的美称，即下关风、上关花、苍山雪、洱海月，成为难得一见的美景。

丽江市，位于云南省西北部云贵高原与青藏高原的连接部位，北连迪庆藏族自治州，南接大理白族自治州，是一个多民族聚居的地方。丽江古城早在南宋时期就初具规模，已有八九百年的历史。它居于丽江坝中心，四面青山环绕，一片碧野之间绿水萦回，是一个放松心情的好地方。

我们精心打造了这本《走遍中国——完全自游昆明·大理·丽江一本就GO》，主要为读者展现了昆明、大理、丽江的各色美景、必吃美食、购物宝地以及住宿地点。同时，我们还为您奉上了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“三分钟读懂昆明、大理、丽江”、“交通方式”、“必游景观”、“美食精选”、“特色购物”“黄金假期超HOT之旅”6大板块，集中介绍了这三个城市的行前必知信息和旅游特色。



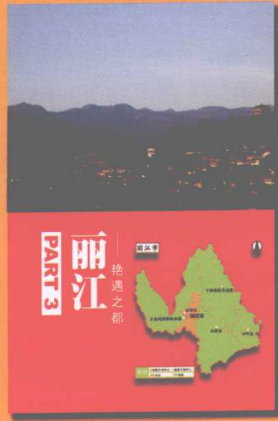
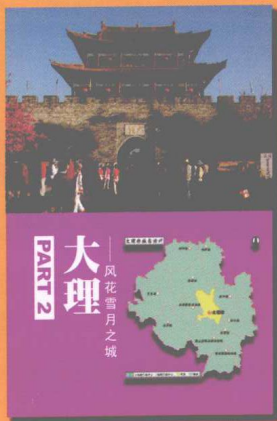
正文

PART 1~PART 3

PART 1 昆明——共有两章，分别介绍了昆明市区和昆明郊区。

PART 2 大理——共有两章，主要介绍了大理市和大理郊区。

PART 3 丽江——共有两章，主要介绍了丽江市区和丽江郊区。



附录

在书的最后，您还能找到更详尽的“名录索引”、“昆明、大理、丽江经典徒步路线简录”、“不可不知的网站与电话”等有用讯息。

附录1 名录索引	
昆明昆明010长途电话	昆明第一监狱 0101
昆明昆明112	昆明电视台 0102
昆明昆明114	昆明广播电台 0103
昆明昆明119	昆明消防支队 0104
昆明昆明120	昆明急救中心 0105
昆明昆明122	昆明交通警察支队 0106
昆明昆明12315	昆明消费者协会 0107
昆明昆明12345	昆明市民服务热线 0108
昆明昆明123456789	昆明市民服务热线 0109
昆明昆明1234567890	昆明市民服务热线 0110
昆明昆明12345678901	昆明市民服务热线 0111
昆明昆明123456789012	昆明市民服务热线 0112
昆明昆明1234567890123	昆明市民服务热线 0113
昆明昆明12345678901234	昆明市民服务热线 0114
昆明昆明123456789012345	昆明市民服务热线 0115
昆明昆明1234567890123456	昆明市民服务热线 0116
昆明昆明12345678901234567	昆明市民服务热线 0117
昆明昆明123456789012345678	昆明市民服务热线 0118
昆明昆明1234567890123456789	昆明市民服务热线 0119
昆明昆明12345678901234567890	昆明市民服务热线 0120

特色板块与实用信息

在每章的正文部分，你将主要看到“赏”、“逛”、“食”、“品”、“娱”、“宿”几大板块和大量的实用讯息。

“赏”：主要介绍该地区的自然风光和人文景点，是几大板块中的重点。



“逛”：主要介绍该地区的购物宝地与适合闲逛的古镇。



“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，从市井小巷里的飘香小吃，到百年老字号里的传统美味，充分满足您的味蕾。



“品”和“娱”：在有些章节中，您还将看到“品”和“娱”板块。这两个板块主要介绍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，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。



16 昆明·大理·丽江——行前必读的轻松秘籍

16 三分钟读懂昆明、大理、丽江

- 16 地理位置
- 17 行政区域
- 17 概况
- 18 印象
- 18 最佳旅游时间
- 18 游览路线
- 19 民俗文化
- 19 云南话，知多少？

20 交通方式

- 20 进出昆明、大理、丽江的三大交通方式
- 21 昆明、大理、丽江市内的五大交通方式

22 必游景观

- 22 昆明
- 22 滇池——高原明珠
- 23 云南民族村——民族文化精髓聚集地
- 23 翠湖公园——漫步观鸟
- 23 世界园艺博览园——园艺大馆
- 24 大理
- 24 苍山——雄伟壮丽
- 24 洱海——宁静优美
- 25 崇圣寺三塔——三塔鼎立
- 25 喜洲民居——白族建筑
- 26 鸡足山——佛教圣地
- 26 南诏风情岛——风光旖旎
- 27 丽江
- 27 玉龙雪山——秀丽挺拔
- 27 虎跳峡——惊心动魄
- 28 拉市海——泛舟湿地



- 28 泸沽湖——神秘走婚
- 29 束河古镇——田园小镇
- 29 白沙古镇——精美壁画

30 美食精选

- 30 过桥米线——名震四方
- 30 汽锅鸡——营养滋补
- 30 炒饵块——传统小吃
- 30 乳扇——入口即化
- 31 雕梅——精雕细琢
- 31 米灌肠——风味食品
- 31 丽江粑粑——酥脆可口
- 31 鸡豆凉粉——物美价廉
- 32 吹肝——凉爽鲜香

32 特色购物

- 32 云子——精致温润
- 32 路南桃花——刺绣工艺
- 33 乌铜走银——传统技艺
- 33 剑川木雕——木雕艺术
- 33 扎染布——民族风情
- 34 感通茶——甘醇浓郁
- 34 白族“三道茶”
- 35 大理草编——物美价廉
- 35 布农铃——平安吉祥
- 36 海棠果——酸甜适宜
- 36 东巴纸坊——古老的书写

37 黄金假期超HOT之旅

- 37 7天6夜——云南自由行

39 PART 1 昆明——春城

40 NO.1 昆明市区

43 赏 在昆明市内

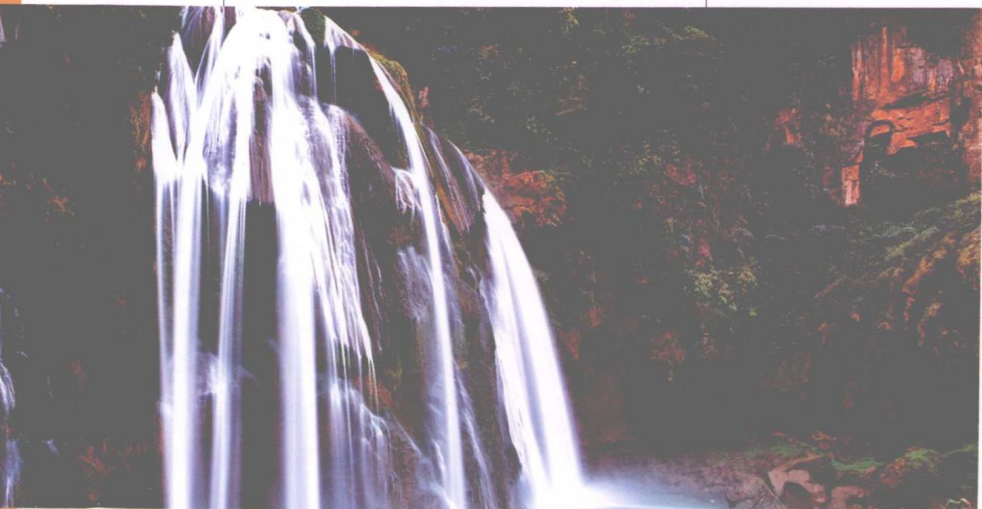
- 43 金马碧鸡坊
- 44 翠湖公园
- 45 云南陆军讲武堂历史博物馆
- 46 昆明动物园
- 47 南屏步行街
- 48 圆通寺
- 48 云南大学
- 49 东西寺塔
- 50 大观公园
- 52 云南民族村
- 55 滇池
- 57 西山森林公园
- 61 海埂公园
- 61 云南大友普洱茶博物馆
- 62 世界园艺博览园

65 逛 在昆明市内

- 65 景星街花鸟市场



- 66 甬道街花鸟市场
 - 67 潘家湾文化艺术品收藏市场
 - 68 云南古玩城
- #### 70 食 在昆明市内
- 70 祥云美食城
 - 71 一颗印老房子
 - 71 得意居
 - 72 石屏会馆
 - 72 1910火车南站
 - 73 50年老昆明
 - 73 世博吉鑫园
 - 74 云南人家





75 关上野生菌一条街

78 **品** 在昆明市内

78 云南省歌舞剧院

79 布拉格咖啡馆

80 四只猫咖啡馆

80 昆都牧场主席奶吧

81 **娱** 在昆明市内

81 滇池湖畔高尔夫球会

82 云南省杂技团

82 昆都

83 戴维营NICE慢摇酒吧

83 7米9酒吧

84 影坊

84 迪姆拉吧

86 **宿** 在昆明市内

86 猫猫箐农家乐

87 茶花国际青年旅舍

87 驼峰客栈

88 滇池温泉花园国际大酒店

88 樱花酒店

90 NO.2 昆明郊区

93 **赏** 在昆明郊区

93 石林

96 九乡

97 金殿

98 轿子雪山

100 罗平油菜花海

101 普者黑风景名胜区

102 元阳梯田

103 东川红土地

104 安宁温泉

105 抚仙湖

109 **逛** 在昆明郊区

109 官渡古镇

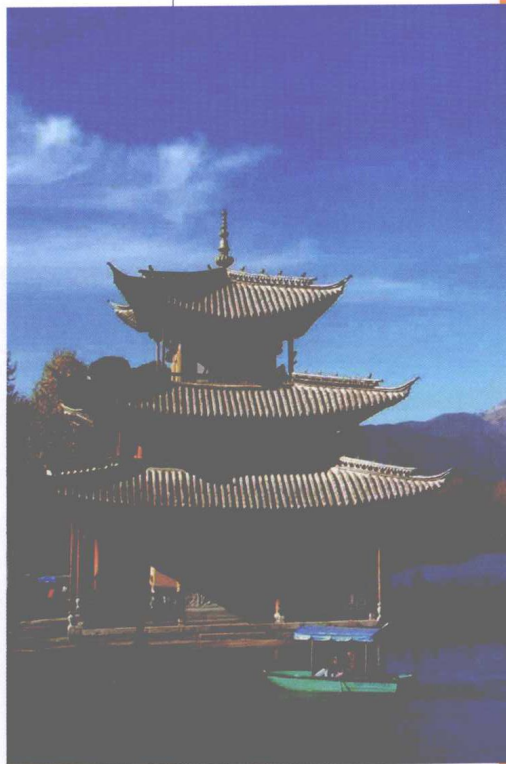
111 斗南花市

112 **食** 在昆明郊区

112 过桥米线

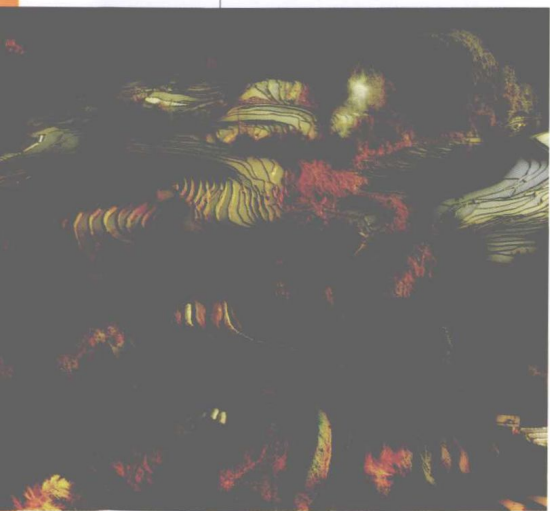
113 饵块

113 红烧鸡枞





- 114 青椒松茸
- 114 汽锅鸡
- 116  在昆明郊区
- 116 卧云仙居度假山庄
- 117 石林宾馆
- 117 石林精舍宾馆
- 118 九乡宾馆
- 118 安宁温泉宾馆

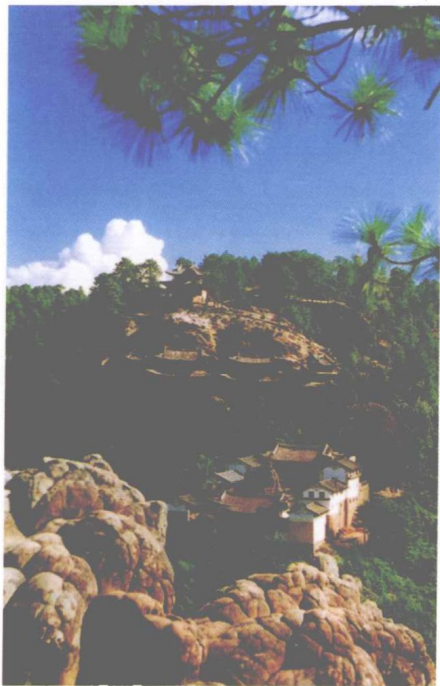


120 PART2 大理——风花雪月之城

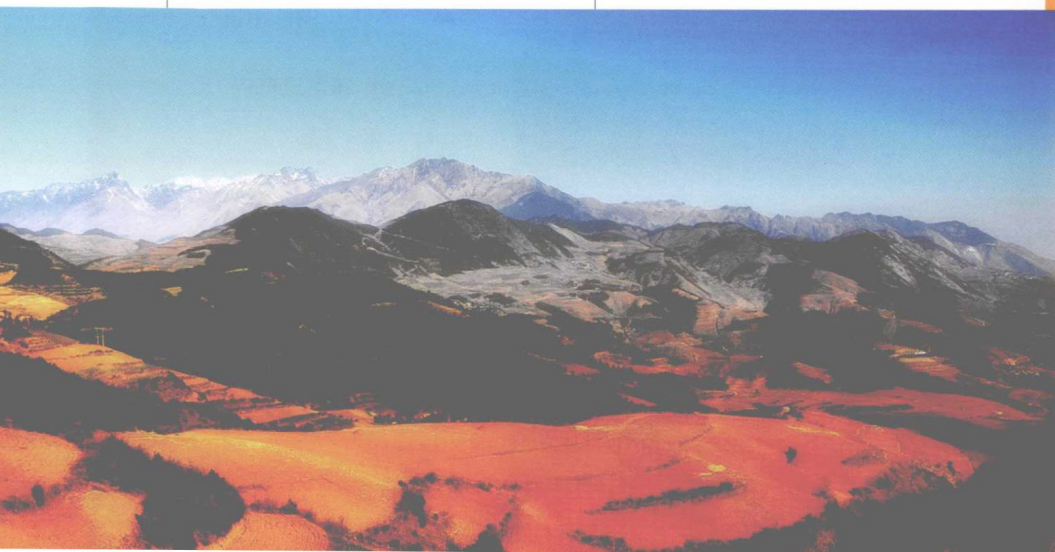
121 NO.1 大理市

- 124  在大理市
- 124 大理古城
- 126 天龙八部影视城
- 127 洱海
- 129 苍山
- 133 太和城遗址
- 134 崇圣寺三塔
- 136  在大理市
- 136 洋人街
- 137 博爱路
- 138 人民路
- 139 复兴路
- 140  在大理市
- 140 益恒饭店
- 141 樱花园西餐厅
- 141 杏花村酒家

- 142 阿达音
 142 梅子井酒家
 143 新星比萨房
 143 老木屋
 145 **品** 在大理市
 145 西藏咖啡馆
 146 凤凰吧咖啡
 147 懒人书吧
 148 **娱** 在大理市
 148 鸟吧
 149 坏猴子
 150 KAFKA
 151 五十碗小酒馆
 153 **宿** 在大理市
 153 春夏秋冬国际青年旅舍
 154 大理三塔国际青年旅舍
 154 玉源客栈
 155 天涯驿栈
 155 MCA酒店
 157 NO.2 大理郊县



- 160 **赏** 在大理郊县
 160 巍宝山
 162 蝴蝶泉
 163 鸡足山
 165 石宝山
 168 **逛** 在大理郊县





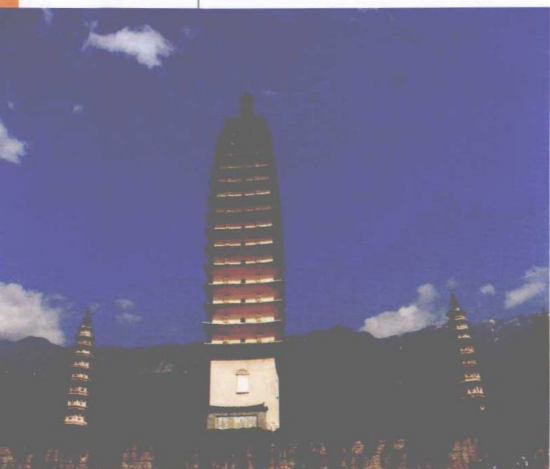
- 168 喜洲镇
- 171 周城
- 172 沙溪古镇
- 175 凤羽古镇
- 176 **食** 在大理郊县
- 176 白族三道茶
- 177 乳扇
- 177 大理沙锅鱼
- 178 喜洲破酥粑粑

- 178 雕梅炖梅
- 179 **宿** 在大理郊县
- 179 大理桃源人家青年旅舍
- 180 石宝山宾馆
- 180 金顶宾馆
- 181 58号小院
- 181 沙溪老马店

183 PART3 丽江——艳遇之都

184 NO.1 丽江市内

- 187 **赏** 在丽江市内
- 187 丽江古城
- 193 黑龙潭
- 195 **逛** 在丽江市内
- 195 柴虫
- 196 布农铃
- 196 青鸟
- 197 瓢艺



- 197 东巴作坊
198 凤凰吧
199 **食** 在丽江市区
199 大石桥小吃店
200 钰洁腊排骨火锅店
200 新城太安洋芋鸡火锅店
201 黑山羊一条街
202 古城秋月阁餐吧
202 古城子非鱼餐馆
203 金生丽水
203 集贤馆
204 阿妈意纳西饮食院
204 蓝木瓜西餐沙龙
205 古楼小吃
205 妈妈付餐厅

206 **品** 在丽江市区

- 206 布拉格咖啡馆
207 左岸咖啡馆
207 崇仁书吧
208 福兴昌茶庄
209 左岸一号
210 浮图咖啡



210 丽江驴窝

211 **娱** 在丽江市区

- 211 小巴黎酒吧
212 樱花屋
212 自由公社
213 王公公摄影酒馆
214 骆驼酒吧
214 桃花岛酒吧
215 我在丽江等你
216 伦勃朗酒吧
216 摩梭人家酒吧

217 **宿** 在丽江市区

- 217 回顾往事客栈
218 老磨坊客栈
218 千寻客栈
219 爱·客栈



- | | | | |
|-----|----------------|-----|----------------|
| 219 | 老马青年旅舍 | 236 | 三江并流·老君山 |
| 220 | 神人居驿站 | 239 | 泸沽湖 |
| 221 | NO.2 丽江郊区 | 242 | 虎跳峡 |
| 225 | 赏 在丽江郊区 | 246 | 逛 在丽江郊区 |
| 225 | 白沙村 | 246 | 束河古镇 |
| 227 | 玉龙雪山 | 248 | 石鼓镇 |
| 230 | 拉市海 | 250 | 雪嵩村(玉湖村) |
| 232 | 玉峰寺 | 251 | 茶马古道博物馆 |
| 233 | 玉水寨 | 252 | 龙泉寺 |
| 234 | 文海 | 253 | 食 在丽江郊区 |



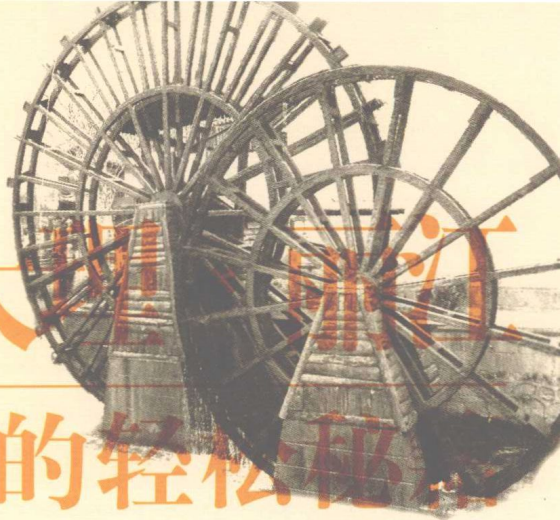
- 253 巷子口川菜
- 254 老字号川菜馆
- 254 草堂素食
- 255 奶奶家
- 255 一餐厅
- 256 粗茶淡饭
- 256 客厅
- 257  在丽江郊区
- 257 摄影者驿站
- 258 左右客栈

- 258 家有傻犬客栈
- 259 天堂角落
- 259 K2
- 260 93米里格春天
- 260 彼岸

261 附录

- 261 附录1 名录索引
- 263 附录2 昆明、大理、丽江经典
徒步路线简录
- 264 附录3 不可不知的网站与电话





昆明·大理·丽江

行前必读的轻松秘籍



三分钟读懂昆明、大理、丽江

★ | 地理位置

昆明市行政区包含东经 $102^{\circ} 10'$ 至 $103^{\circ} 40'$ ，北纬 $24^{\circ} 23'$ 至 $26^{\circ} 22'$ ，市中心位于北纬 $25^{\circ} 02'11''$ ，东经 $102^{\circ} 42'31''$ ，处于中国的西南部，云贵高原中部，市中心海拔1891米。南濒滇池，三面环山。

大理全称大理白族自治州，地处云南省中部偏西，市境北巡洱海，西及点苍山。平均海拔2000米，东邻楚雄彝族自治州，南靠临沧市，西与保山市相连，北接丽江市。自治州首府驻大理市下关镇，距昆明市320公里。

丽江市位于云南省西北部云贵高原与青藏高原的连接部位，市中心位于东经 $100^{\circ} 13'$ ，北纬 $26^{\circ} 52'$ ，北连迪庆藏族自治州，南接大理白族自治州，西邻怒江傈僳族自治州，东与四川凉山彝族自治州和攀枝花市接壤。

