

游香格
里拉

逛丽江
古城

赏茶花

吃米线

经验 丰富的旅行
作者用心写就
专业 的旅行指南
编辑部诚意打造
达人 亲自踩线
13年不变
全彩 印刷完全展示
城市之美

170热门景点、4条特色线路

• 90景点 • 38美食
• 21住宿 • 11娱乐 • 10购物

极致城市

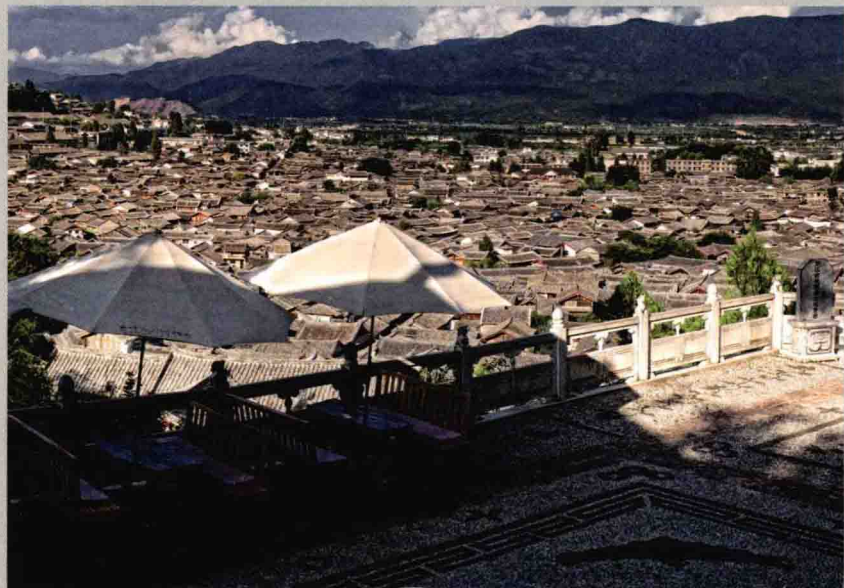
藏羚羊旅行指南编辑部 编著

极致 昆明·大理·丽江

感受最
世外桃源的
昆明·大理·
丽江

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

极致城市 极致昆明·大理·丽江



藏羚羊旅行指南编辑部 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

极致昆明·大理·丽江 / 藏羚羊旅行指南编辑部编
著. — 北京: 人民邮电出版社, 2014. 11
(极致城市)
ISBN 978-7-115-36619-1

I. ①极… II. ①藏… 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—丽江市 IV.
①K982.974

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第176963号

内 容 提 要

本书不仅介绍了昆明、大理、丽江的历史文化,展示了地道的昆明、大理、丽江城市风情,推荐了旅行路线,而且向读者提供了昆明、大理、丽江的吃、住、行、游、购、娱等相关实用信息,同时信息也非常方便检索,是读者了解昆明、大理、丽江,到昆明、大理、丽江旅游的上佳参考读物。

◆ 编 著 藏羚羊旅行指南编辑部

责任编辑 董 静

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京方嘉彩色印刷有限责任公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 7.75

2014 年 11 月第 1 版

字数: 357 千字

2014 年 11 月北京第 1 次印刷

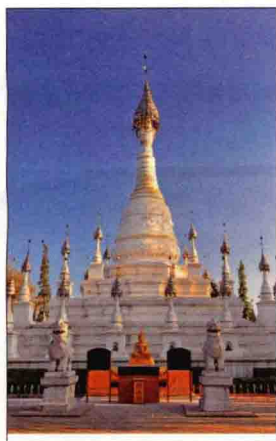
定价: 39.80 元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

目录 Contents



最爱昆明

- 16 春城历史
- 18 春城生活
- 20 文艺昆明
- 22 节庆活动

- 金殿庙会 22
- 三月三 22
- 昆明国际文化
旅游节 23

延伸阅读

- 图书 24
- 电影 25
- 电视剧 25

26 特色美食

- 过桥米线 26
- 汽锅鸡 27
- 野松茸 27

28 地方特产

- 鲜花 28
- 斑铜制品 29

线路推荐

- 32 两日游路线
- 33 三日游路线

昆明速览

36 进出昆明

- 航空 36
- 铁路 37
- 公路 38

40 游走昆明

- 地铁 40
- 公交车 40
- 出租车 40

42 最佳旅游时间

44 昆明档案

- 电话区号 44
- 市花 44
- 市树 44
- 常用电话 44





分区导览

48 五华区

- 翠湖公园红嘴鸥 … 50
- 陆军讲武堂 … 51
- 云南大学 … 54
- 昆明动物园 … 54
- 圆通寺 … 55
- 云南省博物馆 … 55
- 景星花鸟市场 … 56
- 胜利堂 … 57
- 昆明文庙 … 57
- 大德寺双塔 … 58
- 西南联大旧址 … 58
- 筇竹寺 … 59
- 驼峰客栈国际
青年旅舍 … 60
- 昆明翠湖宾馆 … 60
- 昆明金鹰广场
酒店 … 60
- 昆明翠怡酒店 … 60
- 昆明大脚氏国际
青年旅舍 … 61
- 昆明印象金碧
酒店 … 61

- 竹里馆 … 61
- 味彩(翠湖
西路店) … 61
- 建新园
(宝善街店) … 62
- 一颗印(东风
西路店) … 62
- 年轮菜馆
(晓东街店) … 62
- 昆明老窝
Live House … 63
- 昆明剧院 … 63
- 云南艺术剧院 … 63

64 盘龙区

- 真庆观 … 66
- 世界园艺博览园 … 66
- 金殿风景区 … 67
- 云南野生动物园 … 69
- 黑龙潭公园 … 69
- 昙华寺 … 70
- 昆明培力国际
青年旅舍 … 72
- 昆明震庄迎宾馆 … 72
- 昆明春城之星酒店
(集丰店) … 72
- 大真园
(北京路店) … 72
- 滇菌王
(金康园店) … 73
- 谭鱼头火锅

- (白云路店) … 73
- 老房子阳光水乡 … 73
- 吉鑫园 … 73

74 西山区

- 金马碧鸡坊 … 76
- 东西寺塔 … 77
- 大观楼 … 77
- 云南民族村 … 78
- 滇池/海埂公园 … 79
- 西山森林公园 … 80
- 昆明凯俪国际酒店公
寓(金碧路店) … 81
- 昆明舟立酒店 … 81
- 昆明洲际酒店 … 81
- 昆明连心国际
青年旅舍 … 82
- 1910 火车南站 … 82
- 永昌清真火瓢牛肉
(滇池店) … 83
- 源贸园 … 83
- 老滇缅 320 傣味餐吧
(兴苑路店) … 83

84 昆明周边

- 官渡古镇 … 86
- 东川红土地 … 87
- 石林 … 88
- 宜良九乡溶洞群 … 89
- 禄劝轿子雪山 … 91

目录 Contents



最爱大理

96 大理历史

98 边地生活

100 白族风情

102 节庆活动

三月街 102

石宝山歌会 102

火把节 103

蝴蝶会 103

绕三灵 103

104 延伸阅读

图书 104

电影 104

电视剧 105

106 大理美食

三道茶 106

乳扇 106

生皮 107

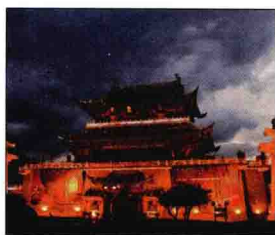
酸辣鱼 107

雕梅、梅子 107

108 大理特产

普洱茶 108

剑川木雕 109



铁路 117

公路 118

线路推荐

112 四日游路线

120 游走大理

公交车 120

出租车 120

122 最佳旅游时间

124 大理档案

电话区号 124

市花 124

市树 124

常用电话 124

大理速览

116 进出大理

航空 116



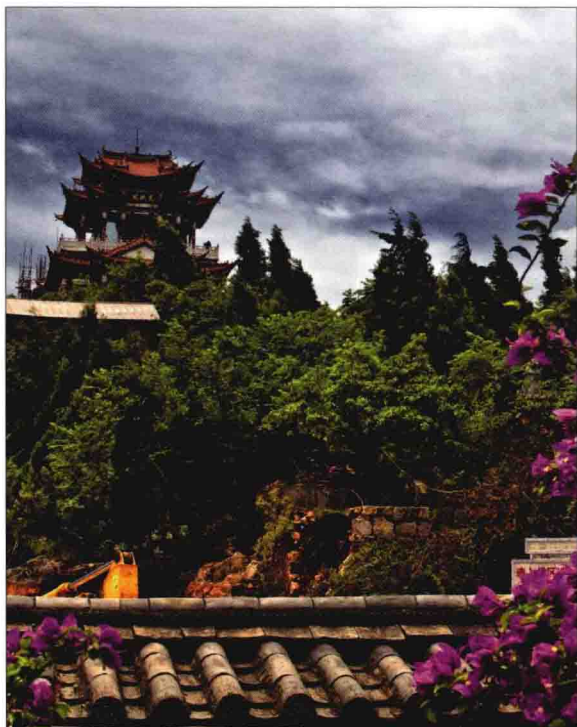
分区导览

128 大理镇

- 大理古城 130
- 崇圣寺三塔
- 公园 132
- 苍山 133
- 天龙八部影
- 视城 134
- 感通寺 134
- 洱海 135
- 双廊镇 136
- 三月街会场 137
- 元世祖平云
- 南碑 138
- 观音塘 138
- 太和城遗址 139
- 将军洞 140
- 苍洱春饭店 141
- 益恒饭店 141
- 梅子井酒家 141

142 喜洲镇

- 喜洲白族民居 144
- 周城 145
- 蝴蝶泉公园 145
- 花甸坝 147
- 喜洲乌瓦客栈 148
- 杨家永祥居 148



- 桃源人家海景度假
- 别院 148
- 金花饭店 149
- 四季饭庄 149
- 德生和喜洲破酥
- 粑粑 149

- 茈碧湖 153
- 大理地热国 153
- 漾濞石门关 154
- 鸡足山 155
- 巍山古城 156
- 巍宝山 157
- 沙溪古镇 158
- 石钟山石窟 160

150 大理周边

- 洱源西湖 152

目录 Contents



最爱丽江

166 丽江历史

168 古城生活

170 延伸阅读

图书	170
电影	171
电视剧	171

172 丽江美食

三叠水	172
腊排骨火锅	172
猪膘肉	172
丽江粑粑	172
酥油茶	173

永胜油茶	173
松茸	173

174 丽江特产

程海螺旋藻	174
东巴扎染	174
土布	174
窖酒	175
东巴木雕	175
雪茶	175

线路推荐

178 四日游路线

丽江速览

182 进出丽江

航空	182
铁路	182
公路	183

184 游走丽江

公交车	184
出租车	184
自行车	184
包车	184
私营车	185

186 最佳旅游时间

188 丽江档案

电话区号	188
市花	188
常用电话	188



分区导览

192 古城区

大研古镇	194
木府	196
束河古镇	197
白沙古镇	198
黑龙潭	199
拉市海	200
指云寺	201
纳西净地客栈 ..	202
自由生活驿站 ..	202
和府皇冠假日 酒店	202
阿妈意纳西美食	203
云水肴	203
88 号小吃店 ..	203
永霞小吃	203

202 丽江周边

石鼓镇长江 第一湾	206
九十九龙潭	207
泸沽湖	208
悦榕庄	210
香格里拉	212
虎跳峡	212
白水台	216

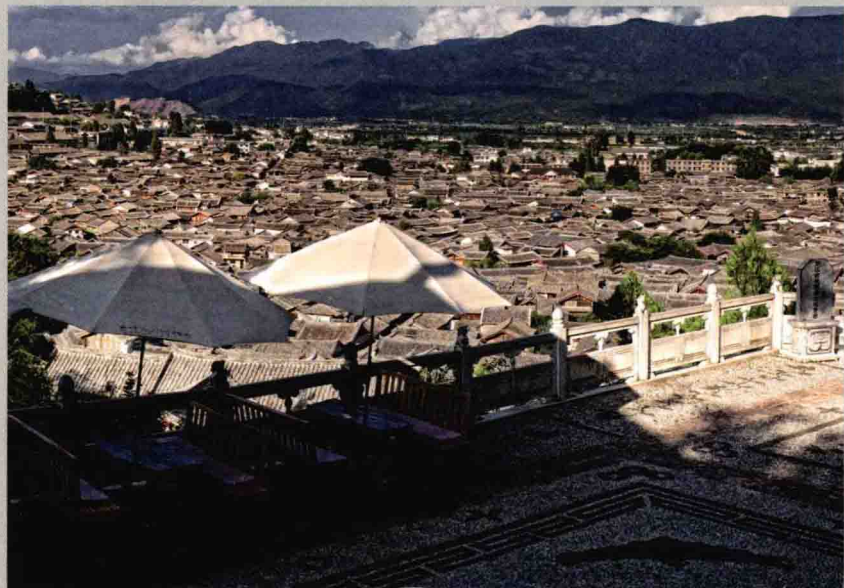


干湖山	217	尼农	237
独克宗古城	218	明永冰川	237
中心镇公堂	219	茨中天主堂	238
纳帕海	220	香格里拉 大峡谷	239
普达措国家 公园	221	十二栏杆	240
噶丹·松赞 林寺	225	怒江大峡谷	241
石卡雪山	227	碧罗雪山	242
尼汝	228		
奔子栏金沙江 大拐弯	229		
白茫雪山	229		
德钦县	230		
梅里雪山	230		
雾浓顶观景台 ..	231		
飞来寺	232		
雨崩村	233		
神瀑	235		
大本营—冰湖 ..	235		
神湖	236		

分类索引

244	景点
246	美食
247	住宿
248	娱乐
248	购物

极致城市 极致昆明·大理·丽江



藏羚羊旅行指南编辑部 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

极致昆明·大理·丽江 / 藏羚羊旅行指南编辑部编
著. — 北京: 人民邮电出版社, 2014. 11
(极致城市)
ISBN 978-7-115-36619-1

I. ①极… II. ①藏… 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—丽江市 IV.
①K982.974

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第176963号

内 容 提 要

本书不仅介绍了昆明、大理、丽江的历史文化,展示了地道的昆明、大理、丽江城市风情,推荐了旅行路线,而且向读者提供了昆明、大理、丽江的吃、住、行、游、购、娱等相关实用信息,同时信息也非常方便检索,是读者了解昆明、大理、丽江,到昆明、大理、丽江旅游的上佳参考读物。

-
- ◆ 编 著 藏羚羊旅行指南编辑部
责任编辑 董 静
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京方嘉彩色印刷有限责任公司印刷
 - ◆ 开本: 880×1230 1/32
印张: 7.75 2014 年 11 月第 1 版
字数: 357 千字 2014 年 11 月北京第 1 次印刷
-

定价: 39.80 元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

如何使用本书

为了方便阅读，分区导览中的旅游资讯，包括地址、电话、交通方式、开放时间、门票等，均用简单易懂的图标标出，供您查询。各图标说明如下：



营业时间



休闲娱乐

推荐小吃
或物品

特色美食

TI **TECHNOLOGY**

[illegible]

2013 年第 1 期

清洲，也为了追求生活品质，有人就把这些食品叫做“过桥米线”。

所以传说有说，过桥米线的发源地不是昆明，而是滇南的蒙自。因为过桥米线是滇南的交通中心，米线的吃法有以烫食为主的特点，因此它成为云南的早点也合理。米线选择最靠近水道的，也是滇南的蒙自，米线人烟又更一统派，从制作方法来说，米线分为干型和汤型两种，干型米线比汤型米线晚一点，也要更有营养，又叫软米线。汤型米线，也就是米线，又叫米线汤。吃起来口感更好，但容易对肠胃产生不利影响，不太好的时候，最好别吃米线汤。到了小吃店，买一盅一定会问你是要汤的还是要干的。汤的汤底可以做成酸辣。

米线是云南人的传统食品，除了过桥米线

传统的汽锅鸡和汽锅水鱼一样，同样也是历史悠久的汉族菜肴。制作这道菜的关键是选择原料的。雄鸡的胸肌大鸡是选择有数千年历史的雄鸡和彩色雄鸡制作的。鸡胸肉选用青背乌腿黑毛腿的乌腿鸡。并配以猪瘦肉片、猪瘦肉、火腿以及多种佐料，加以烹制，通常需2—3个小时烹完汤汁。然后将肉片放入，这样料理鲜嫩。汤汁鲜美。汽锅鸡经过数代的不间断改良，如今我们在汽锅鸡中加入了温馨的云南本地出产三七，滋



11-11-2018

其實樹皮乃為高麗之第一寶，「萬壽之木」的樹皮。松樹乃生長在乾燥的陽坡之山岳林種，通常生長在可與高麗海相連海邊約 800 ~ 3200 尺的海岸，數量極多的樹種中，生長環境的特性，使得松樹的樹皮用途甚多與廣，歷史可追溯到 17 世紀左右。松樹皮的收採季節，將當量山區的樹種生松樹是松樹皮中較為上等的樹皮，當然松樹皮也有差異，不同狀況如濕度及土地因素等，而市面中較多販售乾燥的黃色松皮產品，此是偽品，新鮮的樹皮曬下後僅有一般的約 30 公分長，通常長度在 24 吋的則較貴，新鮮的松樹皮要經過乾燥和製成木片，製成松樹皮的茶包等品吧，這茶葉與真龍巖茶或正山小種茶等茶類，其味與香氣

[详细信息](#)

◎ 古今长介

云南大学是中国西部建立的最早的现代大学之一。其前身是私立东陆大学。始建于1922年。1926年,云南大学历史久远,以“西南首府,省会所在”为雄视,校内有以民族艺术典型和地区特色的建筑,如民族艺术楼、图书馆、档案馆、档案馆、云南大学图书馆、西南首府、马关三春亭等。云南大学校内有四座塔楼:一是位于昆明南郊的白塔岭塔,二是位于昆明南郊的白塔岭塔,三是位于昆明南郊的白塔岭塔,四是位于昆明南郊的白塔岭塔。塔内设有塔楼,塔内设有塔楼,塔内设有塔楼,塔内设有塔楼。

 Kluwer Online

能夠從物類建立溝通語言上。共有八個出口，可轉接到不同的地點，這與目前地球上一般從單一活動開始，這種轉接也不太多，所以考慮這類的物件仍不多見，國內尚有一個海堤，一條大堤與海堤，不足為奇。

第二天到落打碼頭就被導引到這裏來，應要觀察落打碼頭上，從大的碼頭飛來去，隨着人們到了碼頭，可待的亞洲國家在村不遠的岸邊是靜靜地而靜靜，不無這類的房子也不少，好容易門前，國內繼續往來。

李永興與黃曉的碼頭，其亦可作為國道上的交通口。

◎ 品牌与价格

呂南堂撰修始建於 1861 年。經過太平天世紀的浩劫，造成為呂南堂收藏文獻最多、最博覽、最珍貴。他從海內外、海峽殖民地、暹羅、暹羅及新嘉坡共計 30 多件。代表作品有法國加爾各答的印度紙、西貢的四年金銀土銀的銅器、日本東京的《萬國年報》、大連的銅的銅器、能羅羅立立的生息等。

呂南堂撰修始建於 1861 年。經過太平天世紀的浩劫，造成為呂南堂收藏文獻最多、最博覽、最珍貴。他從海內外、海峽殖民地、暹羅、暹羅及新嘉坡共計 30 多件。代表作品有法國加爾各答的印度紙、西貢的四年金銀土銀的銅器、日本東京的《萬國年報》、大連的銅的銅器、能羅羅立立的生息等。



100

[illegible]

页码

内容所属
区域名称

分区域指示



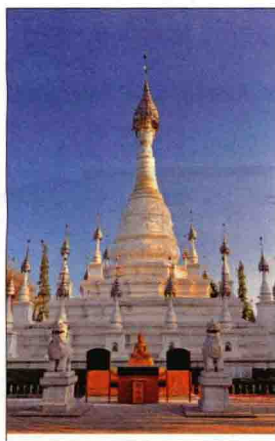
分區詳述



第 10 期 2006 年 10 月

- 是城市五环内道路 30 号
- 公交 4、44、58、74、78、83、151、129 路可达
- 0811-85127433/85193762
- 9:00 ~ 17:00
- 10 元

目录 Contents



最爱昆明

- 16 春城历史
- 18 春城生活
- 20 文艺昆明
- 22 节庆活动

- 金殿庙会 22
- 三月三 22
- 昆明国际文化
旅游节 23

延伸阅读

- 图书 24
- 电影 25
- 电视剧 25

26 特色美食

- 过桥米线 26
- 汽锅鸡 27
- 野松茸 27

28 地方特产

- 鲜花 28
- 斑铜制品 29

线路推荐

- 32 两日游路线
- 33 三日游路线

昆明速览

36 进出昆明

- 航空 36
- 铁路 37
- 公路 38

40 游走昆明

- 地铁 40
- 公交车 40
- 出租车 40

42 最佳旅游时间

44 昆明档案

- 电话区号 44
- 市花 44
- 市树 44
- 常用电话 44





分区导览

48 五华区

- 翠湖公园红嘴鸥 … 50
- 陆军讲武堂 …… 51
- 云南大学 …… 54
- 昆明动物园 …… 54
- 圆通寺 …… 55
- 云南省博物馆 …… 55
- 景星花鸟市场 …… 56
- 胜利堂 …… 57
- 昆明文庙 …… 57
- 大德寺双塔 …… 58
- 西南联大旧址 …… 58
- 筇竹寺 …… 59
- 驼峰客栈国际
青年旅舍 …… 60
- 昆明翠湖宾馆 …… 60
- 昆明金鹰广场
酒店 …… 60
- 昆明翠怡酒店 …… 60
- 昆明大脚氏国际
青年旅舍 …… 61
- 昆明印象金碧
酒店 …… 61

- 竹里馆 …… 61
- 味彩(翠湖
西路店) …… 61
- 建新园
(宝善街店) …… 62
- 一颗印(东风
西路店) …… 62
- 年轮菜馆
(晓东街店) …… 62
- 昆明老窝
Live House …… 63
- 昆明剧院 …… 63
- 云南艺术剧院 …… 63

64 盘龙区

- 真庆观 …… 66
- 世界园艺博览园 …… 66
- 金殿风景区 …… 67
- 云南野生动物园 …… 69
- 黑龙潭公园 …… 69
- 昙华寺 …… 70
- 昆明培力国际
青年旅舍 …… 72
- 昆明震庄迎宾馆 …… 72
- 昆明春城之星酒店
(集丰店) …… 72
- 大滇园
(北京路店) …… 72
- 滇菌王
(金康园店) …… 73
- 谭鱼头火锅

- (白云路店) …… 73
- 老房子阳光水乡 …… 73
- 吉鑫园 …… 73

74 西山区

- 金马碧鸡坊 …… 76
- 东西寺塔 …… 77
- 大观楼 …… 77
- 云南民族村 …… 78
- 滇池/海埂公园 …… 79
- 西山森林公园 …… 80
- 昆明凯丽国际酒店公
寓(金碧路店) …… 81
- 昆明舟立酒店 …… 81
- 昆明洲际酒店 …… 81
- 昆明连心国际
青年旅舍 …… 82
- 1910 火车南站 …… 82
- 永昌清真火瓢牛肉
(滇池店) …… 83
- 源贸园 …… 83
- 老滇缅 320 傣味餐吧
(兴苑路店) …… 83

84 昆明周边

- 官渡古镇 …… 86
- 东川红土地 …… 87
- 石林 …… 88
- 宜良九乡溶洞群 …… 89
- 禄劝轿子雪山 …… 91

目录 Contents



最爱大理

96 大理历史

98 边地生活

100 白族风情

102 节庆活动

三月街 102

石宝山歌会 102

火把节 103

蝴蝶会 103

绕三灵 103

104 延伸阅读

图书 104

电影 104

电视剧 105

106 大理美食

三道茶 106

乳扇 106

生皮 107

酸辣鱼 107

雕梅、梅子 107

108 大理特产

普洱茶 108

剑川木雕 109



铁路 117

公路 118

线路推荐

112 四日游路线

120 游走大理

公交车 120

出租车 120

122 最佳旅游时间

124 大理档案

电话区号 124

市花 124

市树 124

常用电话 124

大理速览

116 进出大理

航空 116



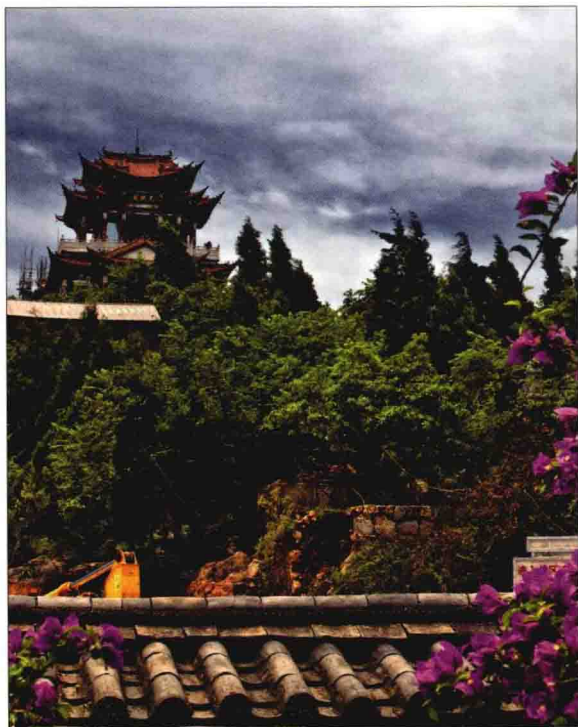
分区导览

128 大理镇

- 大理古城 130
- 崇圣寺三塔
- 公园 132
- 苍山 133
- 天龙八部影
- 视城 134
- 感通寺 134
- 洱海 135
- 双廊镇 136
- 三月街会场 137
- 元世祖平云
- 南碑 138
- 观音塘 138
- 太和城遗址 139
- 将军洞 140
- 苍洱春饭店 141
- 益恒饭店 141
- 梅子井酒家 141

142 喜洲镇

- 喜洲白族民居 144
- 周城 145
- 蝴蝶泉公园 145
- 花甸坝 147
- 喜洲乌瓦客栈 148
- 杨家永祥居 148



- 桃源人家海景度假
- 别院 148
- 金花饭店 149
- 四季饭庄 149
- 德生和喜洲破酥
- 粑粑 149

- 茈碧湖 153
- 大理地热国 153
- 漾濞石门关 154
- 鸡足山 155
- 巍山古城 156
- 巍宝山 157
- 沙溪古镇 158
- 石钟山石窟 160

150 大理周边

- 洱源西湖 152

目录 Contents



最爱丽江

166 丽江历史

168 古城生活

170 延伸阅读

图书	170
电影	171
电视剧	171

172 丽江美食

三叠水	172
腊排骨火锅	172
猪膘肉	172
丽江粑粑	172
酥油茶	173

永胜油茶	173
松茸	173

174 丽江特产

程海螺旋藻	174
东巴扎染	174
土布	174
窖酒	175
东巴木雕	175
雪茶	175

线路推荐

178 四日游路线

丽江速览

182 进出丽江

航空	182
铁路	182
公路	183

184 游走丽江

公交车	184
出租车	184
自行车	184
包车	184
私营车	185

186 最佳旅游时间

188 丽江档案

电话区号	188
市花	188
常用电话	188

