

昆明大理丽江 香格里拉攻略

最值得推荐的161个地方

玩转云南
最热城市全攻略

《昆明大理丽江香格里拉攻略》编写组 编著

经典之行/雪山古镇/古迹寺庙/美食餐厅/酒吧咖啡/情调客栈/小店搜购

超级便利 资讯翔实

最新最完备云南自助游

2011-2012最新玩全版

独家 特别策划!

云南最值得推荐的情调客栈

资深玩家规划人气必景点

午后最佳发呆地 夜晚情调酒吧地图

最地道 滇味!

最佳餐厅抢鲜尝

特色小店与手工艺品淘宝地图

吃喝玩乐好去处大搜罗

特别推荐 161× 必尝美食 35× 酒吧咖啡 25× 情调客栈 31

人气热荐 HOT!

FREE

吃喝玩全地图
及免费住宿

金马碧鸡坊与东西寺塔、翠湖公园、云南民族村、滇池、世界园艺博览园、石林、西山、金殿、轿子雪山、官渡古镇、圆通寺、聂耳寺、筇竹寺、晋溪寺、盘龙寺、得胜庵、一醉印老房子、滇味家园、福熙楼、金石印食府、建新园、佛家竹楼、嘉华饼屋、碧里花岛珠宝市场、文化巷-文林街、斗南花市、大理古城、点苍山、洱海湖、崇圣寺三塔、蝴蝶泉、太和城遗址、鸡足山、沙溪古镇、凤凰岛咖啡、唐朝酒吧、鸟吧、老木屋、两回首凉鸡米线、竹园、杏花村酒家、苍洱春、洋人街、人民路、周城、大理三塔国际青年旅舍、六合院青年旅社、蝴蝶花园客栈、张扬的后院、懒人回家、大研镇玉龙雪山、玉水寨、玉峰寺、三江并流、泸沽湖、束河古镇、石鼓镇、宝山石头城、嵩麓村、布拉克咖啡馆、我在丽江等你、左岸咖啡、泰仁书吧、福兴昌茶庄、两只猫咖啡馆、五一公社、川坝头守墓者、蓝木瓜餐厅、二楼小厨、唠叨坊、橘子红、黑山羊一条街、东巴作坊、布农铃、东巴纸坊、墨艺、古铃情愫、满和园、壁古楼客栈、占地斯门部落、老谢车马店、木尺客栈、安居客栈、旅马客栈、和府古宅、虎跳峡、纳帕海、普达措国家公园、天生桥温泉、石卡雪山、千湖山、碧拉大峡谷、白水台、哈巴雪山、白马雪山、梅里雪山、迪克宗古城、噶丹松赞林寺、噶丹东竹林寺、茨中教堂、达摩祖师洞、热西传藏乐、布达拉木楼餐吧、南卡名典餐厅、梅里往事、龙行客栈、扎史达吉客栈、皮匠坡、红石头客栈

中国旅游出版社

策划编辑：王 颖
责任编辑：王 颖
整体设计：正美书籍设计部
地 图：咳 嗽
责任印制：闫立中

《昆明大理丽江香格里拉攻略》编写组：

策 划：达雅
文 字：达雅 孟泽 橘色小猪 吉原 张函芮羽
图 片：达雅 琳恩 刘剑 孟泽 李昆 窦维扬 吉原 芦阳
张函 芮羽 孙吟峰 孙德会 雅楠 李文庄 Peninsula CFP

图书在版编目(CIP)数据

昆明、大理、丽江、香格里拉攻略 / 《昆明、大理、
丽江、香格里拉攻略》编写组编著. — 3 版. — 北京：
中国旅游出版社，2011.1

ISBN 978-7-5032-4093-5

I. ①昆… II. ①昆… III. ①旅游指南—云南省
IV. ①K928.974

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 251536 号

书 名：昆明大理丽江香格里拉攻略
编 著：《昆明大理丽江香格里拉攻略》编写组
出版发行：中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲 9 号 100005)

<http://www.cttp.net.cn>

E-mail: cttp@cnta.gov.cn

发行电话：85166507/6517

印 刷：精美彩色印刷有限公司

版 次：2011 年 1 月第 3 版第 4 次印刷

开 本：889 × 1194 1/32

印 张：11

字 数：350 千字

印 数：21001—29000 册

定 价：39.80 元

ISBN 978-7-5032-4093-5

HOW
城市攻略

超级便利 资讯翔实 最新最完备云南自助游



昆明大理丽江 香格里拉攻略

最值得推荐的161个地方

KUNMING DALI
LIJIANG XIANGGELILA
HC

《昆明大理丽江香格里拉攻略》编写组 编著



中国旅游出版社

昆明篇 >>>

Special

经典之行 Special

景色花城的名片

金马碧鸡坊与东西寺塔· 日月同辉的奇缘	014
翠湖公园·春晓寻梦痕	016
云南民族村·五彩缤纷的风情	018
滇池·碧波荡漾的湖光	020
世界园艺博览园·最美的园艺	022
石林·怪石的千姿百态	025
西山·醉卧的睡美人	028
金殿·流光溢彩的殿宇	032
轿子雪山·四季的风景	034
官渡古镇·雕刻滇国时光	036

Temple

出世净心的禅意

3

Restaurants

餐厅 Restaurants

浸泡滇味食圣里

得意居·最精致的功夫菜	050
一颗印老房子·老昆明的风味	052
滇味家园·庭院里的滇味	053
1910 火车南站餐厅·滇越铁路的老时光	054
福照楼·云南汽锅鸡的秘密	056
关上野山菌一条街·山野的清鲜	057
故园餐厅·法式老建筑里的滇西菜	058
金石印食府·品味马帮菜的历史	060
建新园·老昆明的正宗米线	062
傣家竹楼·撒撇与米酒	063
金傣园·傣家菜与小卜哨	064
嘉华饼屋·一年一季的鲜花味道	065
小街里的藏餐厅·酥油馆与青稞酒	066

4

Shopping

购物 Shopping

花花世界的迷恋

景星花鸟珠宝市场·花街的回忆	070
文化巷—文林街·昆明的左岸	072
斗南花市·鲜活的花海	074
云南古玩城·收藏市场的剪影	075

大理篇 >>>

Special

经典之行 Special

上下关的风情万种

大理古城·穿梭时光的故城	078
点苍山·藏在云里的青山	082
洱海湖·群山间的无瑕美玉	086
崇圣寺三塔·千年不倒的光阴	090
喜洲镇·黑白两色的艺术	094
蝴蝶泉·地老天荒的聚会	098
太和城遗址·被光阴埋葬的王朝	100
鸡足山·天际里的暮鼓晨钟	102
石宝山·玫瑰色的南诏时光	106
沙溪古镇·茶马古道上的遗落	110

Bar & Cafe

酒吧·咖啡馆 Bar & Cafe

泡泡懒散的24小时

凤凰吧咖啡·窗内的风景	116
西藏咖啡馆·最早的浪漫	118
甜点屋·路上的甜点	119
懒人书吧·沙发里的时光	120
坏猴子·夜晚的诱惑	122
唐朝酒吧·大理寻欢的夜晚	124
乌吧·醉到荼靡	126

3

Restaurants

餐厅 Restaurants

香飘四季的古城厨房

老木屋·比萨与古乐融合	130
新星比萨房·温暖的烤炉	131
再回首凉鸡米线·于细微处见美味	132
樱花园西餐厅·温情与美味	133
竹园·小巷内的厨房	134
杏花村酒家·三十年的菜肴	135
梅子井酒家·古梅滋味	136
杨家花园食府·精致的雅趣	137
苍洱春·20年的白族老店	138

4

Shopping

购物 Shopping

寻觅街角的手工艺与小店

洋人街·缤纷时尚的广场	142
博爱路·与众不同的店	144
人民路·真正的古城风格	146
复兴路·梅子与乳扇的诱惑	148
周城·扎染的情结	150

5

Guesthouse

情调客栈 Guesthouse

晒一晒乡村的太阳

MCA酒店·晒晒乡村的太阳	154
大理三塔国际青年旅舍·自在的生活	156
风月山水·时光如流水而过	158
玉源客栈·白族的况味	160
兰林阁酒店·入住奢华庭院	161
六合院青年旅社·绝对不同的涂鸦	162
蜻蜓花园客栈·浪漫的情调	165
张扬的后院·安安静静的院子	166
懒人回家·安心做懒人	168

丽江篇>>>

1

Special

经典之行 Special

绝色灵秀·山水印象

大研镇·古道上的绝美岁月	172
玉龙雪山·冰雪十三峰的神姿	178
玉水寨·人与神的接触	182
玉峰寺·万朵山茶的神姿	184
拉市海·生灵的湿地天堂	185
文海·世外桃源的草甸村庄	188
三江并流·老君山·神秘的火红丹霞	190
泸沽湖·女儿国的琉璃仙境	194

2

Old Town

古镇 Old Town

纳西岁月·小城风云

束河古镇·绝美丽江	200
白沙古镇·第一缕阳光	202
白沙村·墙上的足迹	206
玉泉盐业遗址·纳西手盐贸易	208
黑水村·万物的生长·纳西的归宿	212

3

Bar & Cafe

酒吧·咖啡馆 Bar & Cafe

午后或夜色·慵懒醉意

布拉格咖啡馆·小石桥边的时光	214
在水一方·琴与夜的日子	216
尼雅画廊酒吧·流水上的忘忧寨	218
我在丽江等你·原创音乐根据地	220
左岸咖啡·给咖啡续杯	221
崇仁书吧·院内的风景	222
Lamu's 西藏屋·酥油灯里的情调	223
福兴昌茶庄·独醉高楼	224
两只猫咖啡馆·半空中的蓝调	226
樱花屋·酒吧街的不夜天	228
五一公社·中了鼓声的毒	230
川码头·看得到雪山的阳台	231
守望者·古典时光里的幸福	232

4

Restaurants

餐厅 Restaurants

坐在河边，尝一尝美味

蓝木瓜餐厅·意大利厨房	236
井卓餐馆·至爱背包客	238
妈妈付餐厅·河边的老院	240
阿妈意纳西饮食院·做客纳西人家	241
集贤馆·六十年美味	242
嘴巴香·四合院食客	243
二楼小厨·让人惊喜的小天地	244
唠叨坊·“唠叨阿姨”的私房菜	245
橘子红·清粥小菜过一日	246
黑山羊一条街·大口吃肉的感觉	247

5

Shopping

购物 Shopping

小店与手工艺 · 淘宝地图

东巴作坊 · 神话的木头	250
布农铃 · 古道驼铃	252
柴虫 · 木头诱惑	254
东巴纸坊 · 永久的东巴纸	255
瓢艺 · 一段闲暇时光	256
一棵树 · 绝对不同的涂鸦	258
古铃精怪 · 趣味老物件	259

6

Guesthouse

情调客栈 Guesthouse

我的时间 · 睡在阳光里

瑞和园 · 高雅的复古	262
新月阁 · 高处凭栏	264
山峰客栈 · 儒雅的闲情	266
月半弯客栈 · 精致阁楼	267
望古楼客栈 · 古城的图画	268
桦溪文苑 · 小桥流水人家	269
占地斯门部落 · 贵族的气息	270
老谢车马店 · 乡村情调	272
木氏客栈 · 临河时光	273
松竹居 · 安逸老院	274
安居客栈 · 闲情的桃源	275
海棠花园 · 开满鲜花的客栈	276
大傅家 69 号 · 小雨的天空	277
旅马客栈 · 束河的日子	278
鹿野苑 · 7 个房间的色彩	280
和府古宅 · 分享三百年的光阴	281

香格里拉篇 >>>

Special

经典之行 Special

沉醉梦境·神水仙山

虎跳峡·激流勇进的探险	284
纳帕海·草甸里的高原仙子	288
普达错国家公园·湖与水的传奇	290
天生桥温泉·浪漫的风情	294
石卡雪山·吉祥幸福的山	296
千湖山·沉醉深山的镜子	298
碧让大峡谷·隐士的仙境	300
白水台·仙人遗田的画作	303
哈巴雪山·金子的花朵	306
白马雪山·天边的仙子	308
梅里雪山·一览众山小	310

Ancient Site

沉厚时光·岁月的书

3

Bar & Restaurants

酒吧 · 餐馆 Bar & Restaurants

迷情片断 · 别种美味

热西传藏乐 · 天籁之音	330
圣地艺术空间 · 古老的守望	332
香谷咖啡 · 慵懒情绪	334
乌鸦酒吧 · 夜晚的灯火	336
挪亚咖啡 · 简单的聚会	337
布达拉木楼餐吧 · 完美的藏餐	338
南卡名典餐厅 · 奢华之宴	340
梅里往事 · 卡瓦博格峰下的生活	341

4

Guesthouse

情调客栈 Guesthouse

老房子木头床，路上休息

龙行客栈 · 路上的阳光	344
青稞客栈 · 藏式的木楼	345
扎史达吉客栈 · 舒适的房间	346
皮匠坡 · 老客栈 · 岁月的痕迹	348
红石头客栈 · 舒服的藏式四合院	350
撒娇诗院 · 诗意的风景	351





昆明篇 经典之行 Special

景色花城的名片

金马碧鸡坊与东西寺塔·日月同辉的奇缘	014
翠湖公园·春晓寻梦痕	016
云南民族村·五彩缤纷的风情	018
滇池·碧波荡漾的湖光	020
世界园艺博览园·最美的园艺	022
石林·怪石的千姿百态	025
西山·醉卧的睡美人	028
金殿·流光溢彩的殿宇	032
轿子雪山·四季的风景	034
官渡古镇·雕刻滇国时光	036

金马碧鸡坊与东西寺塔

Gold Horse & Jade Hen Plaza

日月同辉的奇缘

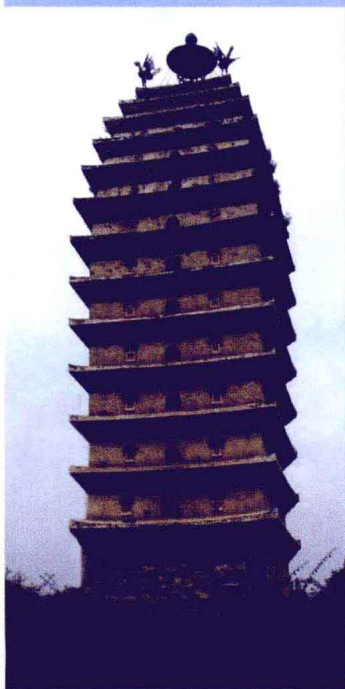
推荐理由：

即使表面看去，昆明已与任何一座现代化都市无异，但历史上三毁三建的金马碧鸡坊和东西寺塔如同历史坐标般的存在，总提醒着人们昆明贵为古都的传统风格。而今昆明市徽就以金马碧鸡坊和东西寺塔为图案，彰显着它们与昆明的生命之交。

推荐星级：

★★★★★

▼ 东寺塔



昆明人叫惯了的“金马碧鸡坊”其实是两座牌坊——金马坊和碧鸡坊。只不过这两座位于昆明金碧路中段的牌坊高度都为12米、宽为18米，具有同为己出的精致与华美、粗砾与大气，堪称美轮美奂。所以这两座遥相呼应的牌坊，经年累月被人不动声色地融合为一体，丝丝点点流露着同为一体的贵族气息，倒也不算稀奇。

相传，古老的滇池澈如明镜，池中久居一匹日行五百里的金色神马，神马出现时璀璨生辉。而在苍翠的西山上，则栖息着一只碧绿如玉的凤凰，遇凤凰展翅时周围便被渲染得五彩缤纷，善于观察的当地人称碧色凤凰为“碧鸡”。后来金马所在的东山便得名“金马山”，凤凰展翅的西山则得名“碧鸡山”。乘着古老传说的东风，昆明城中兴建起两座牌坊，东坊临金马山自然被称为“金马坊”；西坊靠近碧鸡山成为今日的“碧鸡坊”。最早建造的金马碧鸡坊是全木质结构，据说两座牌坊在能工巧匠的手里未用一根螺丝钉却严丝合缝，牢固异常。

金碧交辉：据说由于地球、月亮、太阳运转的角度关系，金马、碧鸡坊每60年会出现一次“金碧交辉”的奇景。相传如遇秋分和中秋节令重叠之日，时至酉时，日落月出，东西相照，两坊倒影渐接，形成金碧交辉的景观。不知有多少人曾真正目睹过这样的奇景，但这情景的提及会令每个昆明人津津乐道。昆明人将“金马碧鸡”神话植入城市建设之中，寄托了人们对美好生活的憧憬，并赋予城市以吉祥、浪漫的文化色彩。

如今，位于昆明市中心的金马碧鸡坊虽是几经毁坏后重建的，但依然古韵古风十足。牌



▲ 古老的金马碧鸡坊而今修饰一新

坊周遭车水马龙，尽是繁华喧嚣，但穿越历史沧桑的两座牌坊，更像两位古风犹存、阅尽繁华的长者，单是每日悠悠然静静伫立，也足以传递昔日的余韵。

东西寺塔：建于南诏的东西寺塔与其北面的金马碧鸡坊交相辉映，所以如果拜会过金马碧鸡坊，不去东西寺塔看看，真有点可惜。

东西寺塔其实也是昆明人对东寺塔和西寺塔的简称。东寺塔位于昆明市书林街，西寺塔位于东寺街，两座塔一东一西隔街相望。听上去颇有点挠头，但谁又说东寺街上不能立西寺塔？

东寺塔全高近41米，西寺塔高36米，东西寺塔距今已有1100多年历史，是民国前昆明地界最高的建筑。站在昆明城里随便一望，眼里就少不了东西寺塔。两座塔虽一高一矮，却均为十三层密檐方形砖塔，从远处看去颇有些异曲同工之妙。而近看则会发现东寺塔塔顶四角立有四只铜皮打造、身体中空的铜鸡。四只铜鸡喙内都啣有一个铜管状口笛。据老一辈人说，从前每当有风吹过，铜鸡喙中的铜管簧片受到振动，便争相发出悦耳的鸣叫。大概是经年累月地叫，铜鸡也终于疲倦了，以前迎风便响的铜管如今已积满灰尘，不再鸣叫。每当夕阳西下，东西寺两塔所有的佛龛明灯燃起，佛光普照，灿烂非凡。

攻略 HOW

地址：

金马碧鸡坊位于昆明金碧路中段。

交通：

可步行前往，也可搭乘3、4、62、73、90、98、107路，金马坊下车即到。

参观完金马碧鸡坊可以步行至东西寺塔；也可乘2、3路至金碧路下车，沿书林街步行10分钟即可抵达。

门票：

金马碧鸡坊免费。东寺塔门票0.5元，西寺塔免费开放。

开放时间：

金马碧鸡坊就在路边，随意参观、全天开放。东西寺塔8:00~18:00开放。

边走边吃：

金马碧鸡坊附近有不少经济实惠的小吃店可供选择，可以品尝到云南最负盛名的过桥米线、小锅米线、豆花米线、稀豆粉油条、烧饵块等小吃。

特别提示：

① 金马碧鸡坊地处闹市，紧邻的金马碧鸡商场汇集了种类繁多的云南特产，对于旅行者来说，是不可多得的好去处。

② 金马碧鸡坊旁边就是昆明著名的驼峰国际青年旅舍，来昆明的话可以选择在此留宿。

电话：

0871-3640359。