

三星堆、九寨沟、峨眉青城，悠游
巴渝古镇，纵歌川康风情。



四川重庆



藏羚羊自助游 特立独行之自助旅游手册



四川重庆



作者

刘乾坤 张瑾 宋明 程远东

中国大百科全书出版社



藏羚羊自助游

www.chiru.com.cn

总编辑 徐惟诚 社 长 田胜立

图书在版编目 (CIP) 数据

审图号 GS (2004) 309 号

四川、重庆/张瑾等编著. —北京: 中国大百科全书出版社, 2004. 9

(藏羚羊自助游)

ISBN 7-5000-7128-0

I. 四… II. 张… III. ①旅游指南—四川省 ②旅游指南—重庆市 IV. K928.97

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 083936 号

策划编辑: 常汝先 许丽君

责任编辑: 张 帆 常汝先

责任印制: 乌 灵

中国大百科全书出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 邮政编码: 100037 电话: 88390695)

<http://www.ecph.com.cn>

北京画中画印刷有限公司印刷

新华书店经销

*

开本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/32 印张: 14.625 字数: 443 千字

2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—10500 册 定价: 32.00 元



去哪里？

当你决定去旅行，“话说四川重庆”讲述了那里的历史、地理、气候、人文及有关四川重庆的一切。

怎么去？

决定去四川重庆，“出行指南”提供了出行将会遇到的交通、住宿、餐饮的棘手问题的解决方案。

花多少？

“预算”是旅行专家用自己的经验，告诉你游遍四川重庆所需的时间和金钱。

玩什么？

去四川重庆不仅仅是看三星堆、九寨沟、巴渝古镇，川康风情也同样是“四川重庆之不能错过”。

本书所有信息均由作者刘乾坤、张瑾、宋明亲自采集，截止于2004年5月。

策划及内容提供：北京荣格国际广告有限公司

封面摄影：imaginechina 提供

地图制作：咳嗽

直邮免邮费，购书送礼品

藏羚羊自助游读者，可直接邮购藏羚羊自助游丛书，免邮寄费。

邮局汇款：(100600)北京市6608信箱《藏羚羊自助游》订阅中心

邮寄汇款（汇款单留言处）请注明：

1. 购书人地址
2. 邮政编码
3. 购书人
4. 联系电话
5. 预购书名
6. 册数

请将汇款复印件传真至北京：010-65280154，并注明“藏羚羊自助游”收。

咨询电话：

北京：010-65281840-395

上海：021-62474895、62895533

广州：020-87690472、87625327

深圳：0755-83928766

礼品详情查询：www.chiru.com.cn

《藏羚羊自助游》的成长历程

2000年底，一群把自助旅行作为生活方式的年轻人聚在一起，他们希望通过自己的工作帮助更多的人背起背包上路；

2001年5月，《藏羚羊自助游》出版了每一批共6本分省系列自助旅行图书；

2003年3月，《西南中国》、《西北中国》的出版标志着《藏羚羊自助游》有了除分省系列之外的新的产品系列；

2003年6月，出版《云南》修订版，从一个方面说明了“藏羚羊”品牌的持续性；

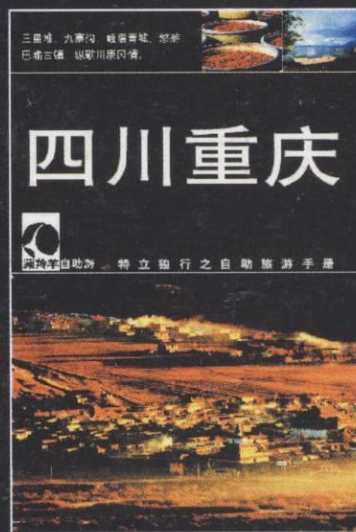
2003年7月，《中国》出版；

2003年12月，“藏羚羊”出版了共27本分册，完成了除台湾以外，全部分省系列的出版；

2004年，将出版分省系列修订版，户外系列、城市系列、国外系列共21种新书。



第一版



第二版

声明：

《藏羚羊自助游》图书中的所有信息内容均由作者亲自采写，不接受任何商业馈赠。

本书所有图片、文字版权均为北京荣格国际广告有限公司所有，凡未经本公司书面许可，任何公司和个人不得以任何理由或目的，以任何形式或手段进行复制、翻印、传播，或以其他方式使用本书图文。如需转载刊登，请与本公司联系，以取得授权。



四川省重庆市旅行交通示意图

图例

- 省级行政中心
- 州、地区行政中心
- 县级行政中心
- 乡镇、村庄
- 国界
- 省界
- 铁路
- 高速公路
- 国道及编号
- 317- 国道及编号
- 一般公路
- ★ 旅游点

0 29 58 87(km)

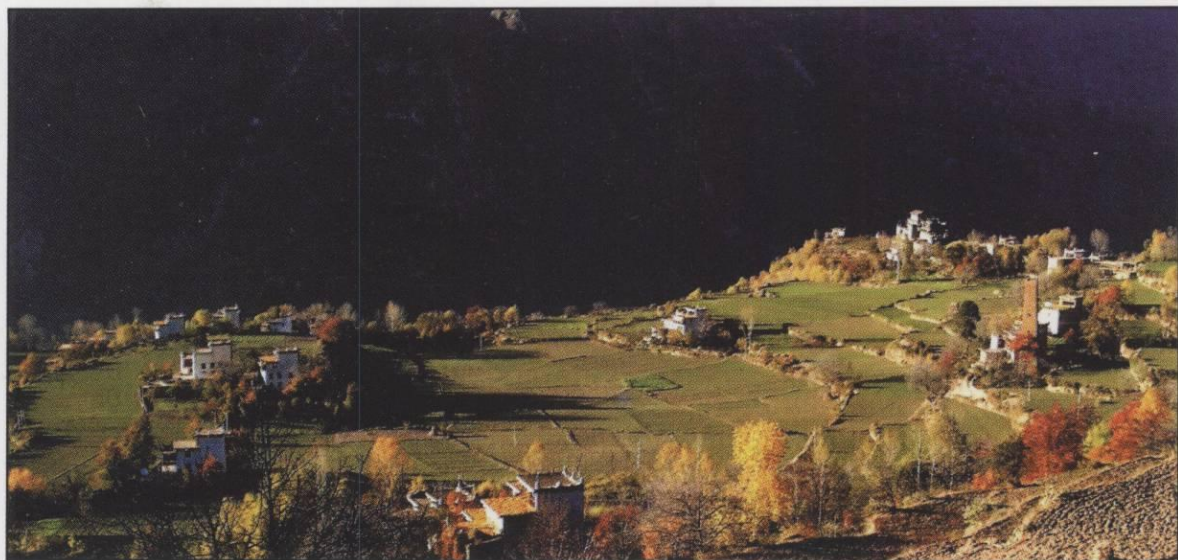
14

四川、重庆之不能错过

喜欢游历的人没有来过四川也就罢了，如果到过一次，那他一定会想着再一次踏上这片土地，因为这里秀美神奇的自然风光，因为这里浓郁奇特的民族风情，甚至只是为了这里琳琅满目的美味小吃……都注定让来过的人们无法忘怀！

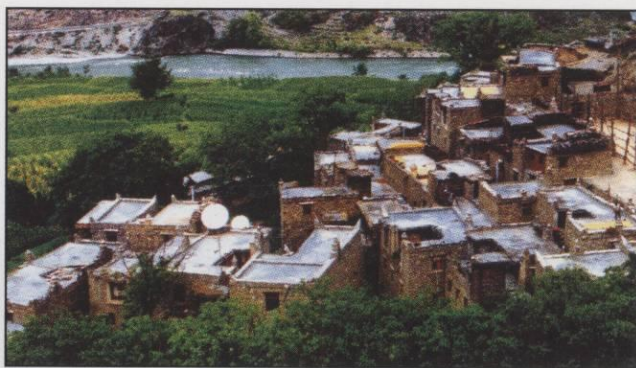


01 成都 / 郫县豆瓣 (p63) 如果一定要给四川一个符号，我们只能用辣椒，而郫县豆瓣也是全国人民都很熟悉的调味品。(朱斌 摄)

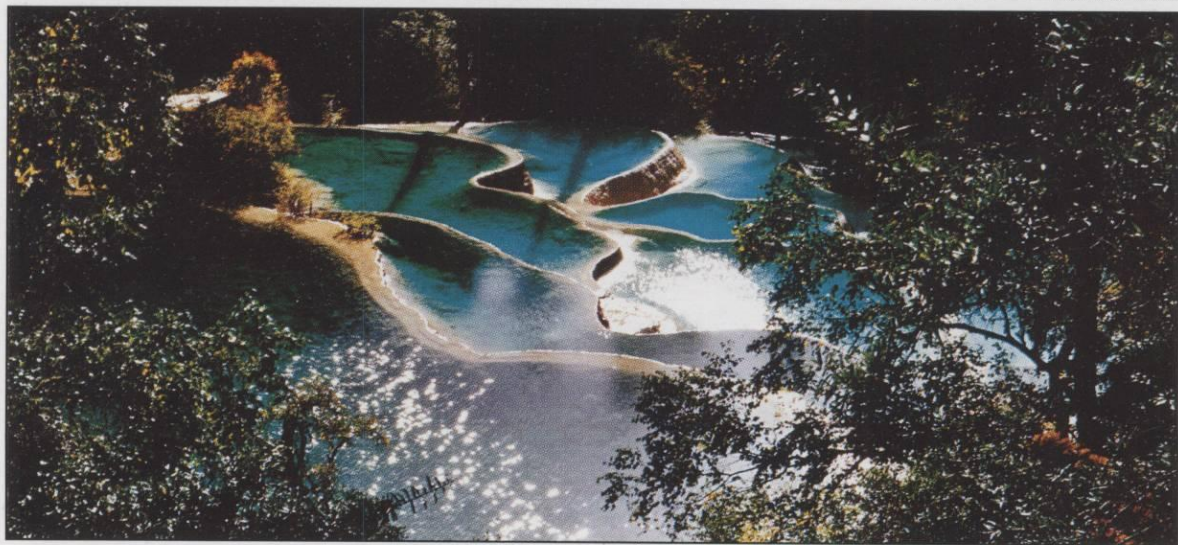


02 丹巴 (p160) 这里是近一两年旅行者的新宠，五河交汇处的县城海拔不到 2000 米，若深入这里的山谷你能看到比西藏地区更温婉的美丽风景，还有独特的碉楼、众多的美女……（周小林 摄）

03 扎溪卡草原 (p187) 四川海拔最高的广袤草原，在这天高地远的草原上生活的牧民也有格外豪放的性情和广阔的胸怀。（周小林 摄）



04 阿坝 / 黑水色尔古藏寨 (p120) 一个位于藏、羌结合部的古老石头寨子，随处可见藏、羌文化同时集于一个院子、一间屋子，甚至是同一个人的身上。（朱斌 摄）

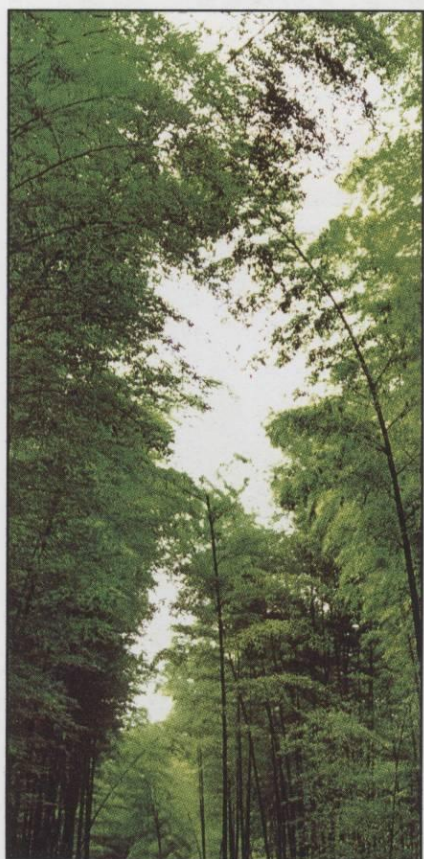


05 阿坝 / 干海子 (p96) 这样的海子在四川虽不是随处可见，但也决不止一处。（于宁 摄）



06 阿坝民居 (p85) 藏区民居很有特色，四川地区的民居更因自然环境和文化差异而有很多不同。

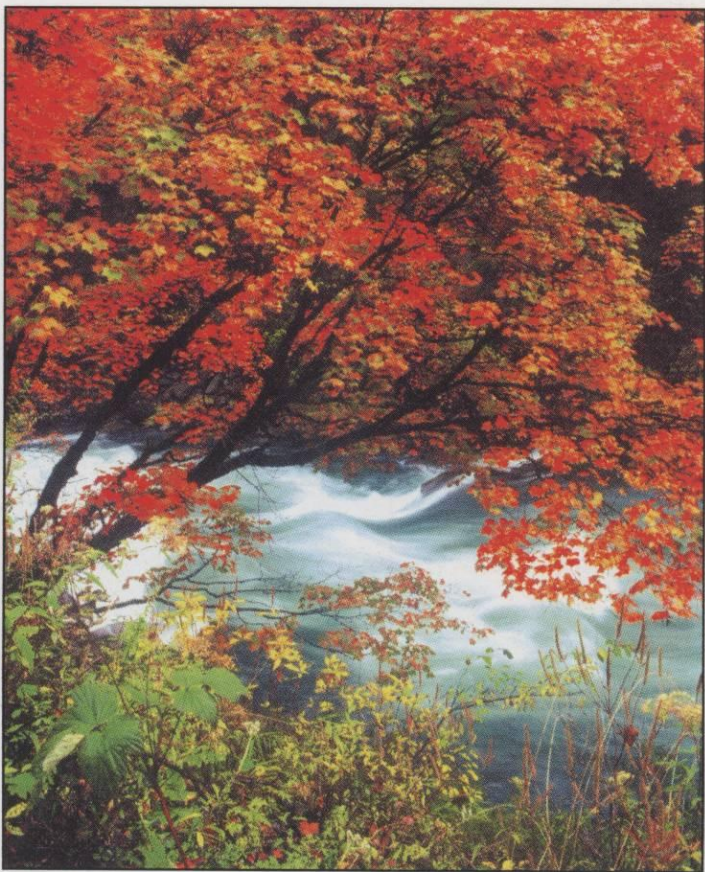
(朱斌 摄)



07 川南 / 蜀南竹海 (p226)

蜀南竹海，以其无边无际的竹子著称，是北方游人喜欢涉足之地。(朱斌 摄)

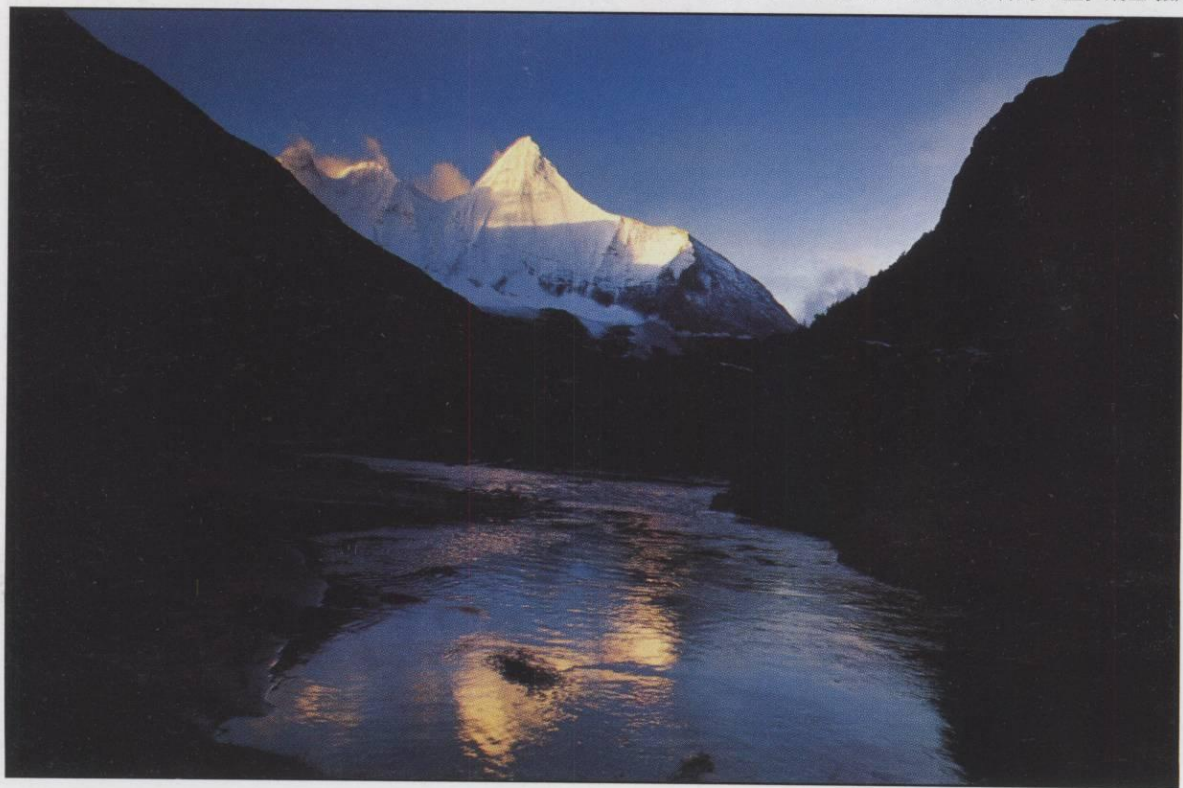
08 阿坝 / 米亚罗 (p113) 每年10月中旬，这里的红叶有惊艳之美。(Photocom 提供)





09阿坝 / 若尔盖黄河九曲第一弯 (p124) 此处地势平坦，黄河水蜿蜒曲折，悠悠远去，于平静中暗藏浩大的气势。此处也是四川著名的摄影胜地之一。(兰军 摄)

10稻城 (p201) 自约瑟夫·洛克首次探访这个地方半个多世纪以后，这片“蓝色星球上的最后一片净土”才真正成为普通旅行者的目的地，而且它的美丽并不因为造访的人越来越多而变质。这里还是徒步穿越爱好者的天堂。(蒋坚 摄)



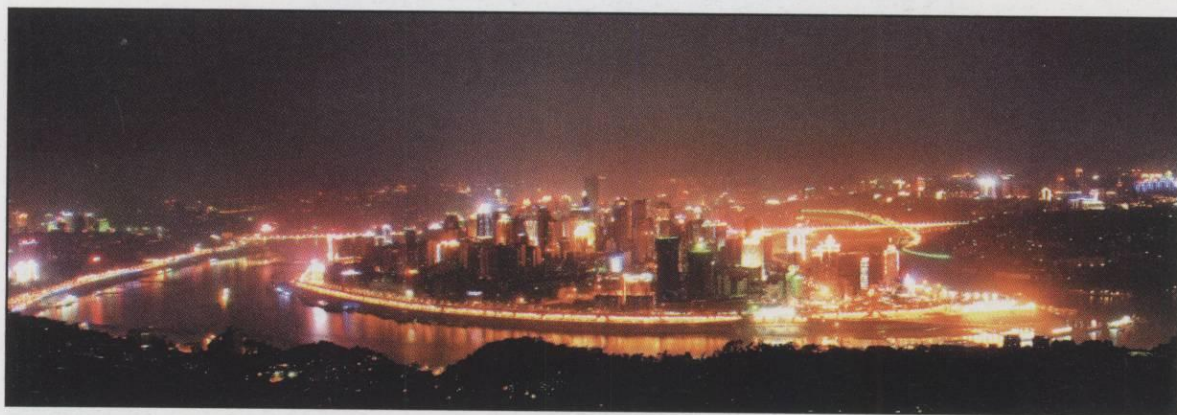


11 凉山 / 泸沽湖 (p324)这里是举世闻名的“女儿国”，虽然地处川滇交界处，因为开发得晚，所以更多地保留了原汁原味的民族风情，当然这里还有美丽自然风光。(Photocome 提供)

12 川南 / 峨眉山 (p254)峨眉山，可以算中国传统意义上的名山了，很多人对山上的猴子印象深刻。(王纯蒲 摄)



13 川东 / 阆中古城 (p223)阆中古城，保存完好的一座未开发的“丽江”，少了商业味，多了纯粹和质朴。(Photocome 提供)



14 重庆 / 巴石 (重庆夜景) (p362)重庆夜景是经年不变的风光，不随季节变化而失去其韵味。(谢军摄)



美味川菜

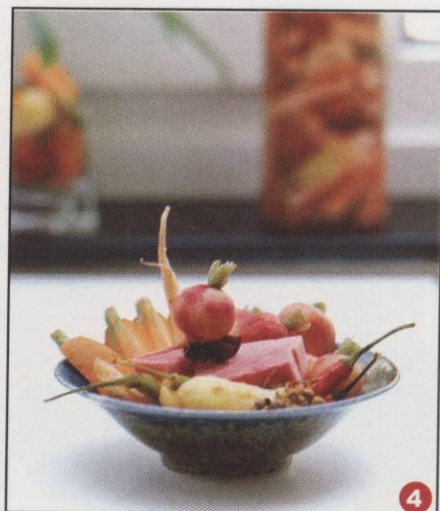
川菜成为全国人民的新宠是近几年的事,每一个去过四川的游客都对这里的食品印象深刻,不是抱怨太辣无从下口,就是称其美味赞不绝口。除美味以外,川菜也可以说是一种文化。随时间的推移,川菜虽然经历了很多的变化,一些传统的菜式依然颇受欢迎,而所谓的新派川菜也开始异军突起。家常或是宴请,到处都是川菜的影子。既然来了四川,就让自己在川菜之乡享受一下吧。

(主题图片由《贝太厨房》提供)

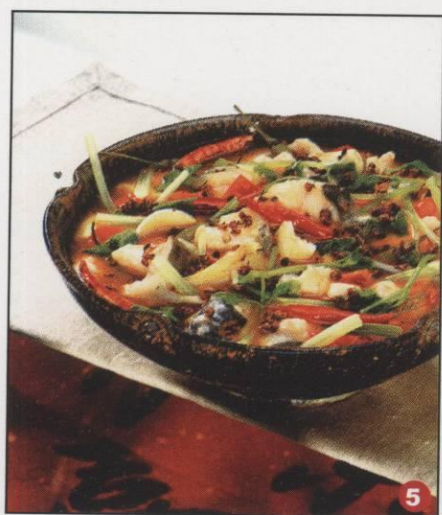




3



4



5



6

1. 夫妻肺片

2. 回锅肉

3. 红椒牛肉片

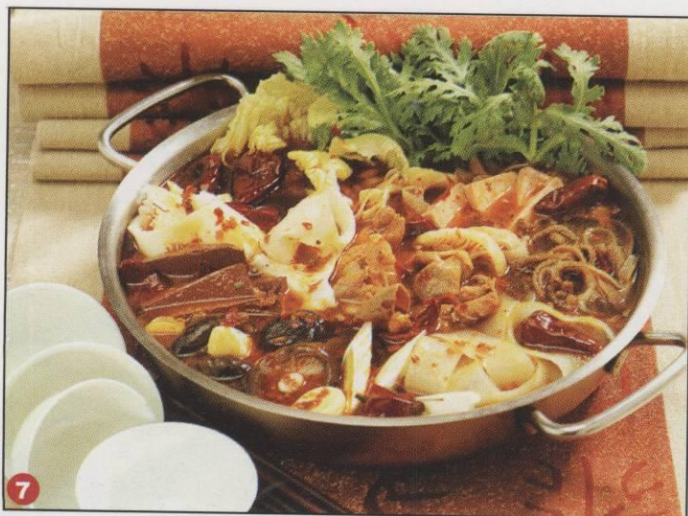
4. 四川泡菜

5. 红汤芹香鱼

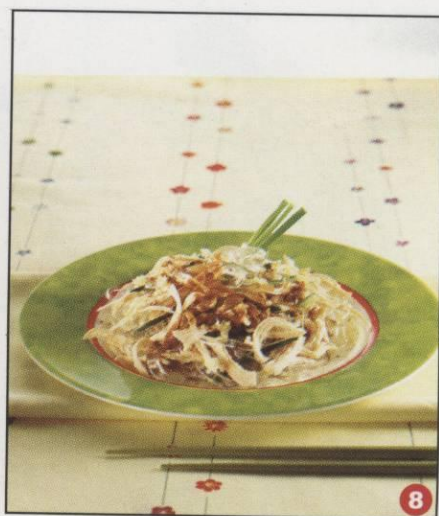
6. 仔鸡彩椒饭

7. 香辣川火锅

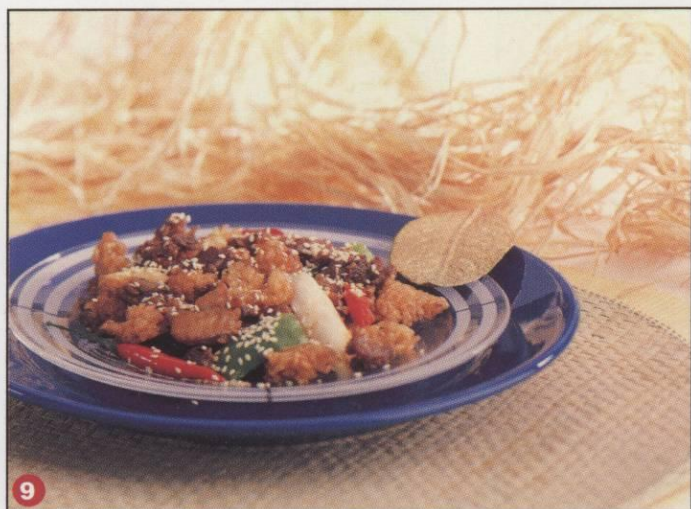
8. 棒棒鸡丝



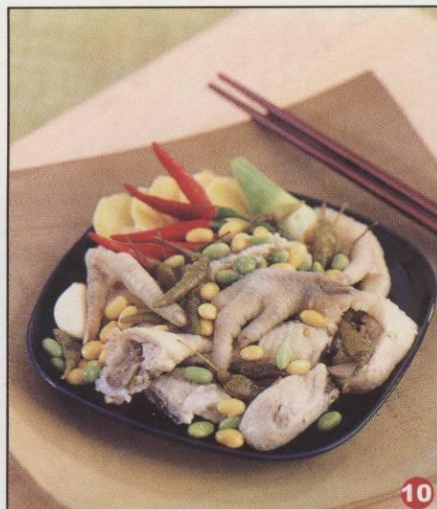
7



8



9. 辣子鸡



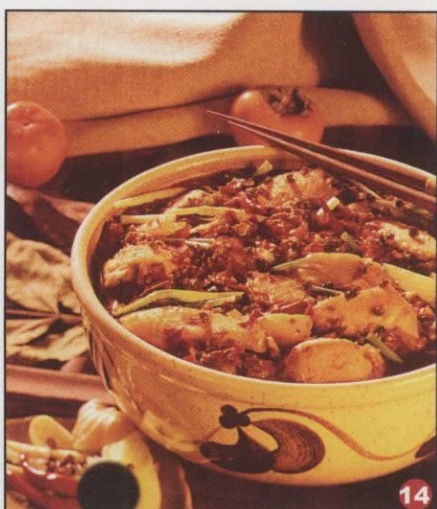
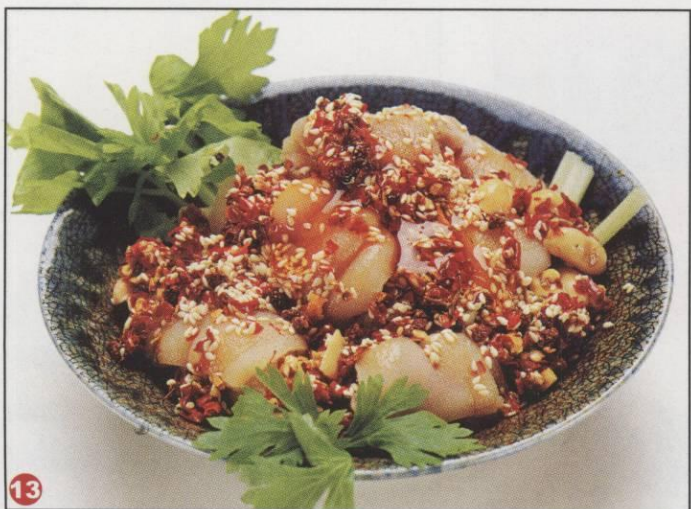
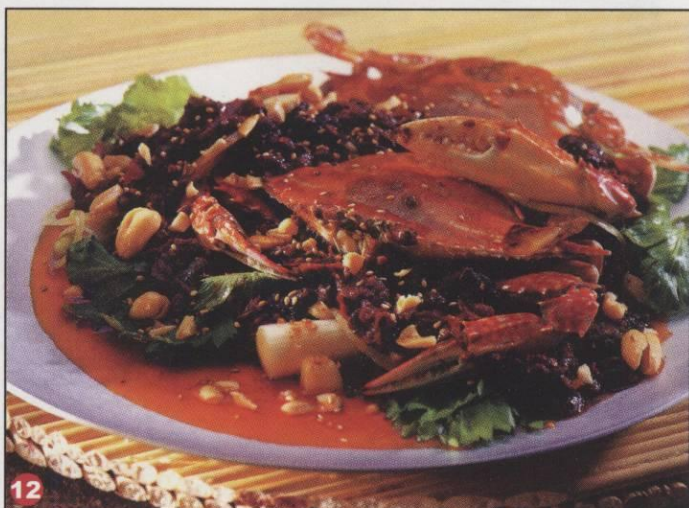
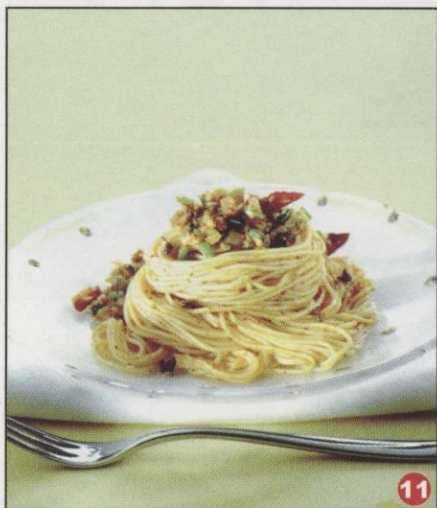
10. 跳水鸡爪

11. 重庆小拌面

12. 香辣蟹

13. 香辣蹄花

14. 仔姜青童鸡煨锅



作者简介



刘乾坤 1971 年生于拉萨，成长于内地。做过会计、装修设计、施工、小包工头、自由撰稿人，图书策划人等多种职业。后来一不小心迷上了摄影，就开始行走在西部地区，在藏区的时间比在内地多。后来喜欢上了古镇，一下子又拍了数十个古镇，再后来又开了有关都市的专栏，开始写些貌似时尚的文字和拍类似的图片。最喜欢的还是出行，但不喜欢凑热闹。凡是有名的景区总是匆匆而过，倒是那些少有人迹的峡谷、森林和草原让自己过得开心而惬意。发表过好些图文，也出过不少书，曾经以“码字”为生，以图片写作，现为某旅游杂志编辑兼摄影师。好像什么也没有做好，只好自勉：脚下再努力些，其他的跟上！ldqf@yeah.net



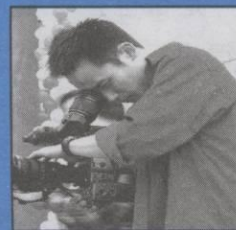
张瑾 旅行是张瑾主要的生活方式，在朝九晚五的上班之余，张瑾几乎将所有时间和精力用于梦想旅行和实施旅行。生活是必须真实面对和承担的，而旅行则是一场场自己导演并主演的戏剧，可以尝试各种的风格和创意。在旅行中，当你意识到你与周围的环境并没有真实的联系的时候，“自由就像空气一样来到你的四周”。这是小时候记得很牢的一句话。



宋明 1967 年出生于四川省凉山彝族自治州德昌县，汉族。现为凉山日报社编辑记者，凉山这片神奇的土壤让他有着无限的激情投入到工作与爱好中去，以让外面的人更多地了解凉山、热爱凉山。

宋俊康 1964 年 8 月出生，在攀枝花日报社从事新闻摄影十多年，有多幅作品在省、市获奖。本人不才、且年届不惑，但能为旅行者指点道路、饱览攀西大裂谷风光，作为一名业余导游更是称职。撰写攀枝花部分。

宋宏宇 提供木格措徒步路线图。



程远东 源出纯正巴渝世家，本系影视出身。长期混荡于两江市井，深得重庆江湖风味。无肉不香，无辣不欢，无长假出游更是坐立不安。编写故土家门风光，自然是点滴必到，不漏分毫。



编辑手记

2003年秋天，我即将启程去四川采线的时候，我的办公桌上出现了一本新的《中国国家地理》杂志，封面的样子我已经不能详细描述，但那封面标题很突兀地落入我眼里……“上帝为什么造四川？”这非同一般的标题一下子击中了我，我几乎是立即决定带上它一起上路，虽然我那可怜的背包已无立锥之地。

在此之前，四川曾经以不同的方式进入我的视野，家里墙上至今还有一幅年轻时的父亲在雨中武侯祠门前的照片；而因为偏爱广阔壮丽的景色，我的四川之行则多数选择了川西高原；我和《西藏》分册的作者张涛也多次讨论过，为什么中国有那么多美丽的地方，而他却曾经数年来流连于四川西北部地区，从不厌倦。我那些喜欢登山的朋友，每每谈起四川，脸上总是露出一副“你根本不明白”的神情，仿佛阿里巴巴被问及那个“芝麻开门”的宝库一般。于是我常想，一定要用一句话总结四川重庆是件很难的事情。

所以当我看到“上帝为什么造四川？”这个标题时，我几乎马上意识到这可能是对四川最确切的表述了。这个中国西南文化的发源和集散地，连接着地理意义上的西部高原和东部平原，也见证着中华民族几千年的成长，融汇、交流的历程。所以在四川的西北部地区，你可以看到青藏高原从低到高的过度过程，看到藏族和其他少数民族与自然，与汉族之间水乳交融、不可分割的生存状态，而在四川东南部和重庆地区，你又能够看到很多迥异于中原文化的风景和人情。历史用现实的方式贯穿在这里，像一个活生生的展台，让人轻易地理解了很多在小说和典故中被定格场景，譬如《三国演义》，譬如阿来的《尘埃落定》。

《中国国家地理》杂志执行总编单之蔷先生的文章提到“古人不爱极高山”，而这种状况的形成，也许只是因为古代的交通状况，很多地方难以进入。但也正是因为这些原因，使得川西地区留给了现代人去发现和欣赏，这又何尝不是一件幸事呢？川西地区旅行者较难涉足的地方很多，新版的《四川重庆》特别注意提供了这些地方的详细资讯，一方面希望旅行者有机会能去看看，另一方面我们也在担心，旅游业的日渐繁荣，在带来交流和经济利润的同时，是否也会带来一些令人不愉快的变化呢？无论如何，四川重庆是值得旅行者一再造访的地区，希望本书的再版能够帮助您更深入全面地完成您的巴蜀之旅。

在此要感谢张涛，赵宇，王寅浩，赵伟，刘乾坤的夫人黄红和我的父亲张守云。

前言

2000年底，一群年轻人聚在星巴克的咖啡厅里，当时，每个人对自助旅行的理解各不相同，甚至有人是第一次听到“自助旅行”这个词，虽然，在此之前，他们每一个人都是自助旅行的身体力行者。

这次聚会的组织者最终也没有让每个人都接受“自助旅行”这个新鲜词，但他们都愿意把自己独自外出的经验拿出来与别人分享。

2001年5月，第一批《藏羚羊自助旅行手册》共6册出版，作者就是从那天星巴克的聚会中产生的。从此，“藏羚羊”成了“自助旅行”的另外一个代名词，因为这种在青藏高原上奔跑的动物，以吃苦耐劳、敏捷而著称，这也正是“藏羚羊”所提倡的旅行精神，与此同时，“藏羚羊”还提示人类与自然和谐共处的关系。

2003年底，《藏羚羊自助游》完成了所有分省系列的出版，其中因为种种原因，丛书系列名也由原来的《藏羚羊自助旅行手册》更名为《藏羚羊自助游》，但我们所提倡的朴素的旅行价值观却始终没有改变。

常有读者问，当分省系列出版工作完成后，“藏羚羊”的工作是否也因此结束了。我们也不止一次地回答，“藏羚羊”的工作不仅没有结束，而是刚刚开始。

世界上任何一个旅行图书的品牌或出版公司，都在为完善自己的图书内容而工作，向读者提供最权威、最有价值、最实用的信息的旅行图书，只有不断地修订才能真正达到这样一个目标。这也是“藏羚羊”一直努力的方向。

事隔短短的三年，“自助旅行”早已不是什么新鲜的概念，更多的中国人也都“抛弃”了“跟团游”的方式，所以更多的人需要一本旅行图书帮助他们实现旅行的梦想。放眼望去，中国的旅游图书市场也已经十分地壮大，有幸的是，“藏羚羊”参与并见证了这个过程，并在这个过程中不断地成长。

2003年底，“藏羚羊”做出了一个大胆的改变，就是让丛书的特约编辑同时完成作者与编辑的工作。因为在总结刚刚结束的分省图书编辑工作时，我们发现，只有让编辑真正熟悉他所负责的图书内容，才能从根本上提高图书的编辑质量。

2004年当第一批分省系列新版出版的时候，也是让读者检验我们工作的时候，只有在大家共同的努力下，“藏羚羊”才会真正地奔跑起来。