

玩美一族/编著

玩美
旅行



超热门景点：80个最热门城市的景区景点，精彩详细介绍，图文结合，让您轻松畅游自助玩全。



超全面信息：城市交通+热门景点+餐饮美食+特色购物+宾馆酒店等，一册在手，畅游无忧。



超深度推荐：20个深度游景点推荐，除热门景点外的其他自游景点，为您提供相应的景点信息。



超精美图片：270多幅最具地方代表性的图片，张张精美绝伦，幅幅引人入胜，向您全程图解。



超贴心服务：230多个旅游达人温馨提示，为您贴心讲解吃住行游购娱，帮您省心、省力加省钱。

云南

完全自游宝典

深度自游、掌控精彩；一书在手，旅游无忧
云南210多个热度、深度地点攻略，助您玩美旅行

清华大学出版社



玩美
旅行



云南

完全自游宝典

玩美一族/编著

清华大学出版社

内 容 简 介

人生不能有遗憾，想去的地方一定要前往！计划总是赶不上变化，想出发就立马出发！笔者便是在这种激情冲动下，背起行囊，闯进了云南这片多彩的土地，探寻神奇的地质地貌景观、清澈透亮的高原湖泊、连绵千里的高山白雪、有趣的民风民俗以及古老的遗迹，这里的一切都是那么的震撼心灵！

本书是一本云南深度自助宝典，帮助您轻松完美玩转云南。书中从“地区简介+城市交通+热门景点+餐饮美食+特色购物+宾馆酒店+深度游景点推荐”七个方面，力求将最全、最新、最美、最实用的旅游信息传递给大家。书中包括：7大特色放送+8大美景盘点+8大美食比拼+8大线路规划+20多个深度游景点+30个特色购物+50多个餐饮美食+50多个宾馆酒店+80多个热门景点+230多个特别提示+270多张精美景点图片。全书共分为五大篇——自助云南：一分钟准备篇、昆明攻略篇、大理攻略篇、丽江攻略篇和其他地区攻略篇，让您完美游云南，不留遗憾。

书中涵盖丰富的旅游信息，对于个人游、情侣游、家庭游、亲子游、老年游等，不论自助或跟团，都是随身、随行的宝典，一册在手，畅游无忧。

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

云南完全自助宝典/玩美一族编著. —北京：清华大学出版社，2013
(玩美旅行)

ISBN 978-7-302-33040-0

I. ①云… II. ①玩… III. ①旅游指南-云南省 IV. ①K928.974

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第149299号

责任编辑：杜长清

封面设计：刘超

版式设计：文森时代

责任校对：王欣

责任印制：杨艳

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

印 装 者：北京亿浓世纪彩色印刷有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：140mm×210mm 印 张：8.125 字 数：363千字

版 次：2013年11月第1版

印 次：2013年11月第1次印刷

印 数：1~3400

定 价：36.00元

产品编号：052880-01

P 前言 Preface

“玩美旅行”系列旅游图书紧扣“自助游”的主题，为旅行者提供了全方位的旅游资讯和服务，内容包括：特色大放送+美景大盘点+美食大比拼+线路大规划+地区简介+城市交通+热门景点+餐饮美食+特色购物+宾馆酒店+深度游景点推荐等，让旅游者做到一书在手，旅游无忧，不论自助或跟团，让您一本就够，畅游天下！

本书特色

超热门景点：80多个最热门城市的景区景点，精彩详细介绍，图文结合，让您轻松畅游，自助玩全。

超全面信息：城市交通+热门景点+餐饮美食+特色购物+宾馆酒店等，一册在手，畅游无忧。

超深度推荐：20多个深度游景点推荐，除热门景点外的其他自游景点，为您提供相应的景点信息。

超精美图片：270多幅最具地方代表性的图片，张张精美绝伦，幅幅引人入胜，向您全程图解。

超贴心服务：230多个旅游达人温馨提示，为您贴心讲解吃住行游购娱，帮您省心、省力加省钱。

本书内容

本书分为五大篇，包括自助云南：一分钟准备、昆明攻略、大理攻略、丽江攻略和其他地区攻略，每篇皆从“地区简介+城市交通+热门景点+餐饮美食+特色购物+宾馆酒店+深度游景点推荐”七个方面进行介绍，力求将最全、最新、最美、最实用的旅游信息传递给大家。

作者售后

本书由“玩美一族”编著，在编写的过程中，得到了谭贤、柏松、苏高、刘嫔、宋金梅、曾杰、罗林、罗权、罗磊、周旭阳、袁淑敏、谭俊杰、徐茜、杨端阳、谭中

阳等人的帮助，在此表示感谢！由于作者知识水平有限，书中难免有错误和疏漏之处，恳请广大读者批评、指正。联系邮箱 itsir@qq.com。

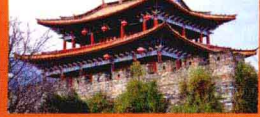
版权声明

本书中所采用的景名、电话、地址、旅店名称、图片等信息，均为所属公司、网站或个人所有，本书引用仅为说明之用，绝无侵权之意，特此声明。

另外，本书在编写过程中，编委会拥有完全独立的身份，不受任何商业广告影响，保证图书内容的客观、公正。本书中的旅游相关信息，在出版之前均已重新核实，但旅游信息更新较快，如果你发现书中有不准确的信息，请及时反馈给我们，以便我们再版时予以更新。由此带来的不便，敬请谅解！同时，热忱希望广大旅游爱好者为我们提供最新的旅游资讯，谢谢！

编 者





目 录

o n t e n t s

第 1 篇 自游云南：一分钟准备



1.1 自游云南：特色大放送 2

- 01 民族众多 2
- 02 民风民俗 2
- 03 纳西古乐 3
- 04 植物王国 3
- 05 喀斯特地貌 4
- 06 雪线风光 4



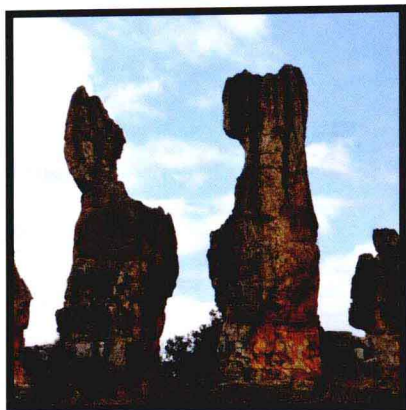
1.2 自游云南：美景大盘点 5

- 01 丽江古城 5
- 02 玉龙雪山 5
- 03 大理古城 5
- 04 崇圣寺三塔 6
- 05 石林 6
- 06 滇池 7
- 07 香格里拉 7
- 08 西双版纳 8

1.3 自游云南：美食大比拼 8

- 01 过桥米线 8
- 02 汽锅鸡 9
- 03 油鸡枞 9
- 04 昆明酸腌菜 9
- 05 松茸 9
- 06 宣威火腿 10
- 07 宜良烧鸭 10
- 08 曲靖蒸饵丝 10





1.4 自游云南：线路大规划 11

- 01 一日游线路 11
- 02 两日游线路 11
- 03 三天两夜游线路 11
- 04 四天三夜游线路 12
- 05 五天四夜游线路 12
- 06 六天五夜游线路 13
- 07 七天六夜游线路 13
- 08 局部地区游线路 14

1.5 自游云南：大话云南 14

- 01 历史 14
- 02 地理 15
- 03 气候 16
- 04 行政区域 16
- 05 民族 16
- 06 语言 17
- 07 宗教与禁忌 17
- 08 民族风俗 17
- 09 历史名人与影视 18
- 10 出行准备 18

第2篇 昆明攻略

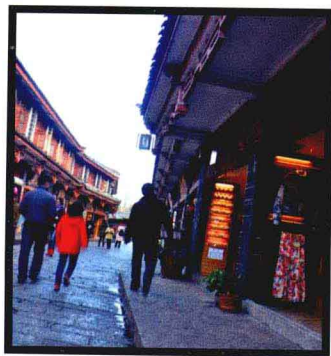
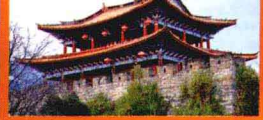


2.1 话说昆明 20

- 01 概括与印象 20
- 02 历史 20
- 03 行政区域 20
- 04 地理 21
- 05 气候 21
- 06 人文 21
- 07 节庆 21

2.2 昆明交通 22

- 01 航空 22
- 02 铁路 22
- 03 公路 22
- 04 公交 23



- 05 地铁 23
- 06 出租车 24
- 07 汽车租赁 25

2.3 昆明美景 25

- 01 路南石林——奇石组成的石头森林 25
- 02 滇池——高原明珠 26
- 03 金马碧鸡坊——日月同辉的奇缘 27
- 04 翠湖公园——寻找春的痕迹 28
- 05 七彩云南——大型综合性旅游企业 29
- 06 昆明世博园——超大型博览场所 29
- 07 安宁温泉——天下第一汤 30
- 08 陆军讲武堂——革命的熔炉 31
- 09 东川红土地——中国最美乡村 32
- 10 宜良九乡——滇中粮仓 32
- 11 大观楼——中国十大名楼之一 33
- 12 官渡古镇——滇文化的发祥地之一 34

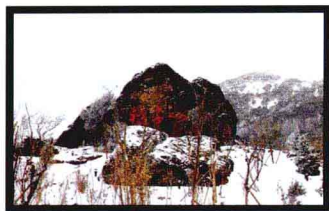
2.4 昆明美食 35

- 01 桥香园过桥米线——昆明老店 35
- 02 吉鑫滇味城——歌舞与美食同在 36
- 03 金傣园——地道的少数民族风味 37
- 04 金石印食府——马帮菜历史 37
- 05 玛吉阿米香格里拉风情宫——藏族风情 38
- 06 建新园过桥米线——昆明老字号 39
- 07 故园餐厅——法式建筑里的中国味 39
- 08 宜良烤鸭——云南特色小吃 40
- 09 得意居——最精致的功夫菜 41
- 10 1910 火车南站——时光的味道 42
- 11 老滇味饭店——地道的昆明味 42
- 12 原林野生菌——云南土特产 43

2.5 昆明购物 44

- 01 云南古玩城——收藏市场上的剪影 44
- 02 景星花鸟珠宝市场——稀奇玩意集聚地 45
- 03 文化巷——昆明影像 45
- 04 昆明牙雕——不拘一格的雕塑艺术 46
- 05 乌铜走银——古老的民间艺术 47
- 06 云南食用菌——云贵上的宝藏 48
- 07 建水紫陶——中国陶艺装饰的奇葩 48





08 蜡染——中国古代三大印花技艺 49

09 斗南花卉市场——花香之旅 50

2.6 昆明住宿 51

01 青年旅社——做最纯粹的背包客 51

02 驼峰客栈——背包客的最爱 52

03 茶花国际青年旅舍——享受低碳生活 53

04 大脚氏国际青年旅舍——最实惠青年客栈 53

05 大通道客栈——足够文艺范儿 54

06 草帽客栈——背包客的诗意栖居地 55

07 倾城国际青年旅舍——最懂旅游的客栈 55

08 彩云家园——驴友们暂时的家 56

09 阳光小筑别墅客栈——温馨的家 57

10 绿野客栈——尽享私人时光 58

11 春城人家——私家花园别墅 59

12 昆明饭店——顶级星级酒店 59

2.7 深度游景点推荐 60

01 轿子雪山——滇中第一山 60

02 乃古石林——峰上望、林中游、地下钻 61

03 云南省博物馆——记载着云南省的历史 62

04 金殿公园——自然风光优美 63

05 黑龙潭公园——滇中第一古祠 63

06 阳宗海——理想的旅游度假胜地 64

第3篇 大理攻略



3.1 话说大理 68

01 概括与印象 68

02 历史 68

03 行政区域 69

04 地理 70

05 气候 70

06 人文 70

07 节庆 71

3.2 大理交通 71

01 航空 72



- 02 铁路 72
- 03 公路 73
- 04 公交车 73
- 05 出租车 74
- 06 其他交通 74

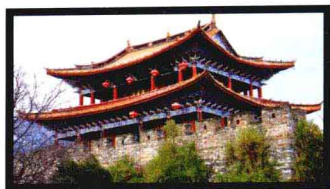
3.3 大理美景 75

- 01 大理古城——穿梭时光的古城 75
- 02 天龙八部影视城——再现金庸武侠场景 76
- 03 佛图塔——白族英雄纪念碑 76
- 04 古镇喜洲——雕刻滇图时光 77
- 05 苍山——藏在云里的青山 78
- 06 蝴蝶泉——泉水清澈如镜 79
- 07 洱海——群山间的无瑕美玉 80
- 08 崇圣寺三塔——永镇山川 80
- 09 天龙洞——扑朔迷离的地下迷宫 81
- 10 清碧溪——青碧璀璨，宛如宝玉之丽 82
- 11 南诏德化碑——云南第一大碑 83
- 12 鸡足山——天际里的暮鼓晨钟 83
- 13 石宝山——会开花的石头 85
- 14 沙溪古镇——世界濒危遗产 85
- 15 清华洞——滇西第一洞 86

3.4 大理美食 87

- 01 凤凰吧——享受大理时光 87
- 02 坏猴子酒吧——颠覆传统大理酒吧 88
- 03 苍洱春——20年白族老店 88
- 04 双桥园——美味米线 89
- 05 梅子井酒家——青梅的滋味 90
- 06 再回首凉鸡米线——大理地道小吃 91
- 07 石井私房菜——老房子庭院餐厅 92
- 08 益恒饭店——老字号饭店 93
- 09 杏花村酒家——三十年老字号 93
- 10 杨家花园食府——精致的雅趣 94
- 11 新星比萨房——温暖的烤炉 95
- 12 西藏咖啡馆——最早的浪漫 96
- 13 老木屋——古典与西餐的奇妙融合 97
- 14 阿达音——白族的美食地 97
- 15 甜点屋——最美味的糕点 98
- 16 乳扇——固态牛奶小吃 99





3.5 大理购物 100

- 01 周城——白族扎染之乡 100
- 02 洋人街——缤纷时尚的广场 101
- 03 大理蜡染——古老的纺织印染手工艺 102
- 04 下关沱茶——国际名茶 103
- 05 剑川木雕——木匠之乡 103
- 06 布扎——白族民间传统工艺品 104

3.6 大理住宿 105

- 01 蜻蜓花园客栈——浪漫的情调 105
- 02 大理三塔国际青年旅舍——自在的生活 106
- 03 懒人回家——安心做懒人 107
- 04 阳光客栈——安安静静院子 108
- 05 大理喜悦客栈——典型的白族民居 108
- 06 玉源客栈——白族的况味 109
- 07 六合院青年旅舍——绝对不同的涂鸦 110
- 08 部落人客栈——浪漫的情调 111
- 09 四季客栈——大理最早的国际青年旅舍 111
- 10 风月山水——时光如流水而过 112
- 11 古城相思旅舍——闹中取静的好地方 113
- 12 MCA 酒店——晒晒乡村的太阳 114
- 13 相约大理酒店——一段温馨的回忆 114
- 14 兰林阁酒店——入住奢华庭院 115
- 15 风花雪月大酒店——体现浪漫大理的主题 116

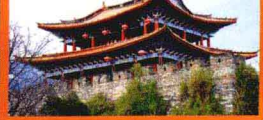
3.7 深度游景点推荐 117

- 01 诺邓——幽雅的园林环境 117
- 02 洱源——古朴神奇而诗情画意 118
- 03 小普陀——袖珍小岛 118
- 04 三塔倒影公园——浪不惊，平如镜 119
- 05 巍宝山——巍宝仙踪 119
- 06 才村——浓郁的田园风光、湖滨美景 120

第 4 篇 丽江攻略

4.1 话说丽江 122

- 01 概括与印象 122
- 02 历史 123
- 03 行政区域 123



04 地理 124

05 气候 124

06 人文 125

07 节庆 126

4.2 丽江交通 127

01 航空 127

02 铁路 128

03 公路 128

04 公交车 130

05 出租车 131

06 车辆租赁 132

4.3 丽江美景 132

01 丽江古城——古道上的绝美岁月 133

02 黑龙潭——风景秀丽小公园 135

03 束河古镇——恬美忘忧田 136

04 白沙古镇——壁上的古色 137

05 拉市海——生灵的湿地天堂 138

06 六德碑林——中国碑林文化的一大奇观 139

07 万古楼——千年万代楼 140

08 东巴万神园——上接天界、下接人间 141

09 玉水寨——丽江古城的溯源 142

10 程海——云南八大高原湖泊之一 143

11 玉龙雪山——冰雪十三峰的神姿 144

12 虎跳峡——激流深谷的风光 145

13 老君山——神秘的火红丹霞 146

14 石鼓镇——壁上的古色 147

15 泸沽湖——女儿国的琉璃仙境 148

4.4 丽江美食 150

01 玉泉水磨坊花园餐厅——养在深闺人未识 150

02 石锅渔餐厅——古典酒楼的味道 151

03 春天餐厅——边看雪山、边品美食 152

04 罐罐茶餐厅——广东味的茶餐厅 153

05 扎西重康小粒咖啡店——璀璨的滇西明珠 154

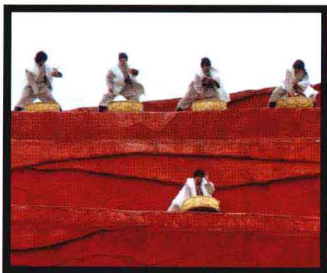
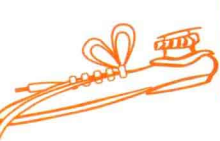
06 阿妈意小吃店——纯正的纳西美食 155

07 江湖酒吧——琴与夜的日子 156

08 妈妈付餐厅——河边的老院 157

09 唠叨坊私房菜——“唠叨阿姨”的私房菜 157





- 10 蓝木瓜餐厅——意大利厨房 158
- 11 嘴巴香菜馆——四合院食客 159
- 12 在水一方——音乐人的天地 159
- 13 黑山羊一条街——大口吃肉的感觉 160
- 14 樱花屋酒吧——酒吧街的不夜天 161
- 15 小吧黎酒吧——回家的感觉 162

4.5 丽江购物 163

- 01 官院银楼——白族老匠人 163
- 02 柴虫——木头诱惑 164
- 03 瓢艺——一段休闲时光 165
- 04 天雨流芳——披在肩上的美丽与温暖 165
- 05 圆照酱菜——母亲的味道 166
- 06 纳西工艺——老木的木雕 167
- 07 布农铃——古道驼铃 168
- 08 古铃精怪——趣味老物件 169
- 09 东巴纸坊——永久的东巴城 170

4.6 丽江住宿 171

- 01 云栖客栈——温馨而精致 171
- 02 初识民居客栈——每一间房都精心设计 172
- 03 田园风光客栈——宁静田园生活 173
- 04 一棵树客栈——丽江的幸福味道 174
- 05 快乐驿站客栈——带你玩转丽江 175
- 06 玉满楼客栈——超大阳光院落 175
- 07 半山假日观景店——丽江春天连锁客栈 176
- 08 木家苑客栈——奢华的休闲空间 177
- 09 忆江南客栈——充满绿色植物和阳光 178
- 10 常乐居客栈——享尽丽江的温暖时光 178
- 11 阅古楼客栈——坐天观景 179
- 12 纳西明珠客栈——如诗般的田园风光 180
- 13 真美狮山观景店——半山观古城全景 181
- 14 木石缘客栈——真正的大户人家 182
- 15 云天宫客栈——私家阳光庭院 183
- 16 云水茗心——独一无二的观景圣境 184
- 17 阳光纳里连锁客栈——休闲度假生活 185
- 18 瑞和园——瑞景巧思惬意人意，和气致祥满园欢 186

4.7 深度游景点推荐 186

- 01 云杉坪——仿佛人间仙境一般 186



- 02 永宁温泉——著名的高原温泉 187
- 03 格姆山——安详仰睡的女神 188
- 04 牦牛坪——高山雪原风光 188
- 05 千龟山——高山雪原风光 189
- 06 普济寺——非凡的气势 190

第5篇 其他地区攻略



5.1 话说其他地区 192

- 01 概括与印象 192
- 02 历史 193
- 03 行政区域 195
- 04 地理 195
- 05 气候 196
- 06 节庆 197



5.2 其他地区交通 199

- 01 西双版纳交通 199
- 02 香格里拉交通 201
- 03 腾冲交通 203
- 04 罗平交通 204



5.3 其他地区美景 205

- 01 野象谷——探险热带丛林 205
- 02 民族风情园——欢歌笑语的游乐园 206
- 03 热带花卉园——人与自然和谐共存的真谛 207
- 04 傣族园——傣家竹楼与水上风光的完美结合 208
- 05 热带植物园——五彩斑斓的大花园 209
- 06 热带雨林——尽情领略热带雨林的奇异 210
- 07 梅里雪山——世界最美的山 212
- 08 噶丹·松赞林寺——小布达拉宫 213
- 09 白水台——仙人遗田 214
- 10 香格里拉大峡谷——蓝月亮峡谷 215
- 11 纳帕海——森林旁的湖泊 216
- 12 普达措国家公园——三江并流风景名胜 217
- 13 腾冲火山国家公园——巧夺天工的火山熔洞 218
- 14 腾冲热海——热泉在呼呼喷涌 219
- 15 和顺古镇——绝胜小苏杭 220





16 金鸡岭——拍摄油菜花最好的地方 222

5.4 其他地区美食 222

- 01 布达拉木楼餐吧——最精致的功夫菜 222
- 02 银同便民小吃——地道的云南特色美食 223
- 03 老字号丽香缘腊排骨——丽江腊排骨风味 224
- 04 梅里往事——完美的藏餐 224
- 05 财春青——值得一吃的泰式风味 225
- 06 曼听小寨——正宗的傣家菜 225
- 07 香米泰餐厅——不错的泰式餐厅 226
- 08 美美咖啡屋——休闲的好去处 226
- 09 侨香斋——古香古色的餐厅 227
- 10 晋家园酒楼——古典的四合院 228
- 11 源一咖啡馆——文艺小资气质 228

5.5 其他地区购物 229

- 01 翠玉良缘珠宝行——神秘的玉石 229
- 02 夜市街——琳琅满目的民族服饰 230
- 03 德钦——典型的藏族风情 230
- 04 松茸菌——梅里雪山的特产 231
- 05 柴虫——原始朴拙的木雕 231
- 06 东南边贸市场——大型综合集市 232

5.6 其他地区住宿 232

- 01 和顺老谢车马店——舒适的房间 233
- 02 曼丽翠国际青年旅舍——美丽的民族旅馆 234
- 03 MR KIM 客栈——任身心放松 235
- 04 龙行客栈——历史与现代的完美结合 236
- 05 植物园宾馆——修身养心的好去处 237
- 06 依若木廊客栈——时尚的藏族风格 238

5.7 深度游景点推荐 238

- 01 茶马古道——具有悠久的历史 238
- 02 勐泐大佛寺——版纳佛教活动的重要场所 239
- 03 石卡雪山——雪山围绕的壮观场面 239
- 04 尼汝——一块永恒而宁静的净土 240
- 05 北海湿地——五彩缤纷的巨型花毯 241
- 06 九龙瀑布——九龙十瀑，南国一绝 241

附录 50 个资深旅游达人技巧 243



第

1

篇

自游云南

自游云南：
一分钟准备



- 自由云南：特色大放送
- 自由云南：美景大盘点
- 自由云南：美食大比拼
- 自由云南：线路大规划
- 自由云南：大话云南

云南是人类重要的发祥地之一，随着中华民族千百年来的发展，云南各民族融合、演变、发展，走过了漫长的历史，自战国时期建立滇王国，以及行政建制和区划经过无数次的演变，逐渐形成了今天的云南。现在，就让我们走进云南，来了解一个全面的云南吧！

01 民族众多



云南是中国少数民族最多的省份，除了汉族外，人口在 5000 人以上的世居民族有 25 个，全省少数民族人口占总人口的 1/3。早在氏族社会时期，云南就生活着“羌、濮、越”3 大族群，他们是云南最早的先民，后经历代不断演变，到了明清时代，各族的分布才趋于稳定。

彝族主要分布在滇东北、滇中和滇北广大地区；白族主要分布在洱海周围及邻近地区；壮族、苗族主要分布在滇东和滇东南地区；其他民族主要分布在滇西、滇南、滇西北的广大地区。

02 民风民俗

云南的民族风情非常多姿多彩，各民族婀娜的歌舞构成了云南娱乐业最靓丽的一道风景线。在长期的生产生活中，

各民族既相互影响，融会贯通，同时又保持各自的民族传统，延续着许多独特的生活方式、民俗习惯和文化艺术。在