



lonely planet

美国西部

**资深
实地
好用**

专家的
权威推荐

调研及
全新信息

景观公路
推荐

旅行
文化阅读

 中国地图出版社

带你深入目的地



精彩的体验

25项Top旅行体验，带你露营黄石峡谷，自驾太平洋海岸公路，了解美洲原住民的历史和文化。



计划你的行程

针对你的兴趣精心规划的行程与经典线路，助你深度探索目的地。



轮上的美国西部

作者亲身调研美国西部景观自驾线路，详解最佳季节和线路安排，急弯峻岭、海峡峭壁任你驰骋。

特别呈现

- 丰富细致的儿童旅行提示
- 精彩纷呈的户外运动专题
- 原汁原味的当地美食知识
- 3D阿尔卡特拉斯岛（恶魔岛）导览图

我们的承诺

我们的工作就是让你拥有高品质的旅程。在写作每一版指南之前，孤独星球的作者都会实地考察、亲身体验。请放心，我们一贯实事求是，从不接受他人馈赠而为之宣传。

《《 想更多了解我们？请见本页背面。

我们关心环境

本书使用的纸张来自对环境负责的供应商，倡导对社区有益以及全球森林资源的可持续发展。

ISBN 978-7-5204-0787-8



9 787520 407878 >

GS (2018) 5576号 定价: 108.00元

“奇观奇景、奇闻奇事吸引着冒险者来到西部，在这里，美好的一天意味着一顿本地‘鲜食’、一趟葡萄园品酒之旅、一段印第安传奇，还有一番户外冒险体验。”

作者



40多年来
孤独星球
旅行指南
一直是旅

行者在路上值得信赖的伙伴。

请扫描二维码关注官方微信
LonelyPlanet-C

美国西部

中文第二版

书名原文: Western USA (4th edition, Apr 2018)

© Lonely Planet 2018

本中文版由中国地图出版社出版

© 书中图片由图片提供者持有版权, 2018

版权所有。未经出版方许可, 不得擅自以任何方式, 如电子、机械、录制等手段复制, 在检索系统中储存或传播本书中的任何章节, 除非出于评论目的的简短摘录, 也不得擅自将本书用于商业目的。

图书在版编目(CIP)数据

美国西部 / 澳大利亚 Lonely Planet 公司编; 陈薇
薇等译. -- 2 版. -- 北京: 中国地图出版社, 2018.11

书名原文: Western USA

ISBN 978-7-5204-0787-8

I. ①美… II. ①澳… ②陈… III. ①旅游指南-美国
IV. ①K971.29

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 240212 号

出版发行	中国地图出版社
社 址	北京市白纸坊西街 3 号
邮政编码	100054
网 址	www.sinomaps.com
印 刷	北京华联印刷有限公司
经 销	新华书店
成品规格	197mm×128mm
印 张	16.75
字 数	912 千字
版 次	2018 年 10 月第 2 版
印 次	2018 年 10 月北京第 6 次印刷
定 价	108.00 元
书 号	ISBN 978-7-5204-0787-8
审 图 号	GS (2018) 5576 号
图 字	01-2015-0403

如有印装质量问题, 请与我社发行部 (010-83543956) 联系

虽然本书作者、信息提供者以及出版者在写作和出版过程中全力保证本书质量, 但是作者、信息提供者以及出版者不能完全对本书内容之准确性、完整性做任何明示或暗示之声明或保证, 并只在法律规定范围内承担责任。

Lonely Planet 与其标志系 Lonely Planet 之商标, 已在美国专利商标局和其他国家进行登记。不允许如零售商、餐厅或酒店等商业机构使用 Lonely Planet 之名称或商标。如有发现, 敬请告知: lonelyplanet.com/ip。

此为试读, 需安元整PDF请访问: www.ertongbook.com

4个实用板块

1

计划你的行程

行程策划工具

精美图片和贴心建议，助你打造完美之旅。

2

在路上

全面的目的地指南

专业的评论，好用的地图和当地人的推荐。

3

了解

旅途更有收获

深入了解目的地，让见闻更有深度。

4


生存指南

出行备忘录

让旅途更顺畅的重要实用信息。

如何使用本书

请留意以下图标，可以迅速找到所需信息：

-  景点
-  住宿
-  海滩
-  就餐
-  活动
-  饮品
-  课程
-  娱乐
-  团队游
-  购物
-  节日和活动
-  实用信息和交通

所有的条目 都以作者的推荐程度排列，他们最喜欢的排在最前面，除了：

景点 按照合理的地理位置排列，在同一片区内依然按照作者的推荐程度排列。

就餐和住宿 按照价格区间（经济、中档、高档）排列，在同一价格区间内依然按照作者的推荐程度排列。

这些图标可以帮助你迅速找到以下重要信息：

-  作者的大力推荐
-  绿色或环保选择
- 免费** 不需要任何费用
-  电话号码
-  营业时间
-  停车场
-  禁止吸烟
-  空调
-  网络接入
-  无线网络
-  游泳池
-  素食菜品
-  英语菜单
-  适合家庭
-  允许携带宠物
-  公共汽车
-  轮渡
-  轻轨
-  铁路

地图上的图标含义，请见531页。

和孤独星球一起探索中国和世界

旅行指南系列

选择适合你的指南规划完整行程，深入探索当地或探访附近更多地区



经典蓝脊指南

信息全面，实地调研，特别策划专题



IN 指南和自驾指南

全彩印刷，当地人推荐，精选完整线路



口袋指南

便携易用，步行游览，当地人生活

旅行读物系列

在阅读与观察中了解世界，激发你的探索热情



更多旅行资讯与有用信息

Lonely Planet 官方网站

旅行信息、建议、诀窍以及数字出版物
lonelyplanet.com

旅行杂志

旅行故事、灵感与理念
weibo.com/lptraveller



旅行读物

全彩设计，图片精美，启发旅行灵感，轻松好读，优选礼物



移动端内容与社交平台

GUIDES

即时获取信息
深入探索目的地

lonelyplanet.com/guides



TRIPS

发现旅行灵感
分享旅途经历

lonelyplanet.com/trips



电子书 EBooks

获取 kindle
中文指南或检索

lonelyplanet.com/ebooks



保持联系

china@lonelyplanet.com.au

我们在墨尔本、奥克兰、伦敦、都柏林和北京都有办公室。联络：lonelyplanet.com/contact



weibo.com/lonelyplanet



微信公众号：
LonelyPlanet-CN



facebook.com/lonelyplanet

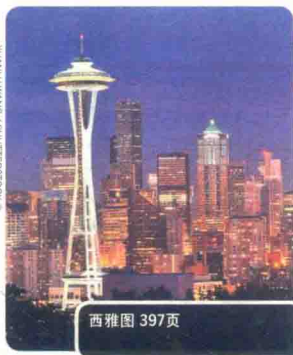


twitter.com/lonelyplanet

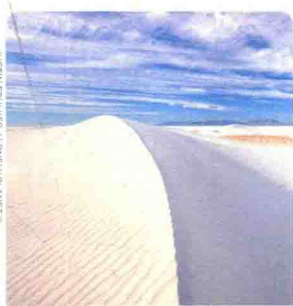
“只要决定出发，最困难的部分就已结束。那么，出发吧！” 托尼·惠勒 (Tony Wheeler), Lonely Planet 联合创始人

计划你的行程

欢迎来美国西部	4
美国西部亮点	6
美国西部Top25	8
行前参考	20
如果你喜欢	22
每月热门	26
旅行线路	30
66号公路和 景观公路自驾	35
户外活动	46
和当地人吃喝	57
带孩子旅行	65
地区速览	69



西雅图 397页



白沙国家保护区 250页

在路上

落基山脉	72	亚利桑那州	170
科罗拉多州	76	菲尼克斯	171
丹佛	76	亚利桑那州中部	180
博尔德	86	大峡谷国家公园	188
北部山脉	90	大峡谷周边	195
科罗拉多州中部	95	亚利桑那州北部和 东部	196
科罗拉多州南部	104	亚利桑那州西部	198
怀俄明州	114	亚利桑那州南部	199
夏延	114	图森周边	203
拉勒米	115	亚利桑那州东南部	205
兰德	117	犹他州	207
杰克逊	118	盐湖城	207
科迪	121	帕克城和瓦萨奇山脉	212
黄石国家公园	122	犹他州东北部	217
大蒂顿国家公园	128	莫阿布和 犹他州东南部	218
蒙大拿州	131	锡安和犹他州西南部	223
博兹曼	131	新墨西哥州	228
加勒廷和天堂谷	133	阿尔布开克	229
比灵斯	133	I-40号州际公路沿线	233
海伦娜	134	圣菲	234
米苏拉	135	圣菲周边	241
弗拉特黑德湖	137	新墨西哥州西北部	246
怀特菲什	138	新墨西哥州东北部	247
冰川国家公园	139	新墨西哥州西南部	248
爱达荷州	142	新墨西哥州东南部	250
博伊西	142	加利福尼亚州	254
凯洽姆和太阳谷	144	洛杉矶	255
史丹利	146	南加利福尼亚州海岸	286
爱达荷州狭长地带	147	迪士尼乐园和 阿纳海姆	286
西南部	148	奥兰治县海岸	288
内华达州	152	圣迭戈	290
拉斯维加斯	153	棕榈泉和周边沙漠	302
拉斯维加斯周边	165	棕榈泉	303
内华达州西部	166		
内华达大盆地	169		

目录

了解美国西部

今日美国西部	458
历史	460
生活方式	471
美洲原住民	475
艺术和建筑	480
地貌和野生动植物	488

生存指南

出行指南	498
交通指南	510
幕后	520
索引	521
地图图例	531
我们的作者	532

特别呈现

66号公路和 景观公路自驾	35
户外活动	46
美国西部国家公园	386
西海岸海滩	388
阿尔卡特拉斯岛 (恶魔岛)	390

约书亚树 国家公园	306
安扎-博雷戈 沙漠州立公园	308
莫哈韦国家保护区	309
死亡谷国家公园	309
中央海岸地区	311
圣巴巴拉	311
圣巴巴拉至 圣路易斯-奥比斯波	314
圣路易斯-奥比斯波	315
莫罗贝至 赫斯特城堡	316
大苏尔	318
卡梅尔	319
蒙特雷	320
圣克鲁斯	322
圣弗朗西斯科 (旧金山)和湾区	325
圣弗朗西斯科 (旧金山)	325
马林县	353
伯克利	355
北加利福尼亚	356
葡萄酒乡	356
北部海岸	362
萨克拉门托	368
黄金之乡	370
加利福尼亚 北部山区	372

内华达山脉	375
约塞米蒂国家公园	375
红杉和 国王峡谷国家公园	378
内华达山脉东部	381
塔霍湖	383

太平洋沿岸 西北部

华盛顿州	396
西雅图	397
奥林匹亚	412
奥林匹克半岛	412
华盛顿州西北部	416
圣胡安群岛	418
北喀斯喀特山脉	420
华盛顿州东北部	422
南喀斯喀特山脉	424
华盛顿州中部和 东南部	425
俄勒冈州	427
波特兰	427
威拉梅特谷	439
哥伦比亚河谷	441
喀斯喀特山脉 俄勒冈段	442
俄勒冈州海岸	447
俄勒冈州南部	452
俄勒冈州东部	454

美国西部

本书作者

休·麦克南顿(Hugh McNaughtan) 布雷特·阿特金森(Brett Atkinson) 洛伦·贝尔(Loren Bell)

格雷格·班切维克(Greg Benchwick) 安德鲁·本德尔(Andrew Bender) 萨拉·本森(Sara Benson)

艾莉森·宾(Alison Bing) 克里斯蒂安·博内托(Cristian Bonetto) 塞莱斯特·布拉什(Celeste Brash)

杰德·布雷姆纳(Jade Bremner) 内特·卡瓦列里(Nate Cavalieri) 迈克尔·格罗斯伯格(Michael Grosberg)

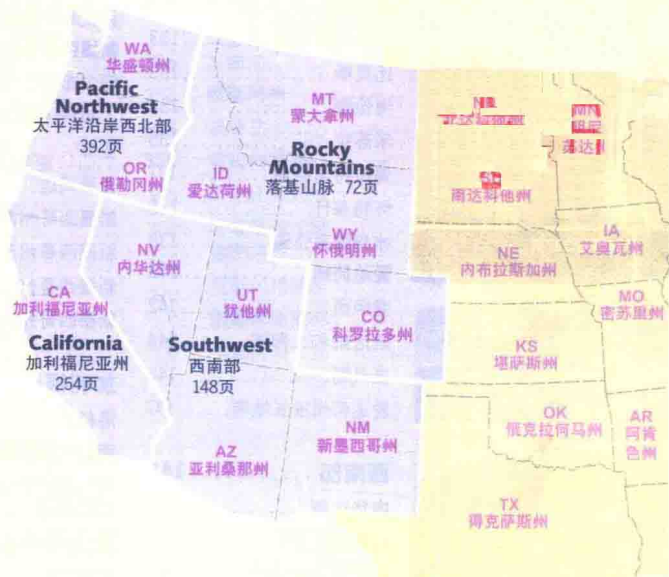
艾希莉·哈勒尔(Ashley Harrell) 卡洛琳·麦卡锡(Carolyn McCarthy) 贝基·奥尔森(Becky Ohlsen)

克里斯托弗·皮茨(Christopher Pitts) 丽莎·普拉多(Liza Prado) 约瑟芬·昆泰罗(Josephine Quintero)

安德里亚·舒尔特比弗茨(Andrea Schulte-Peevers) 海伦娜·史密斯(Helena Smith)

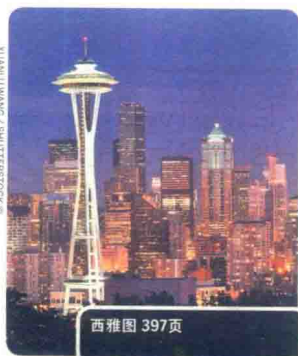
约翰·A·维拉海德(John A Vlahide) 本尼迪克特·沃克尔(Benedict Walker)

克里夫顿·威尔金森(Clifton Wilkinson)

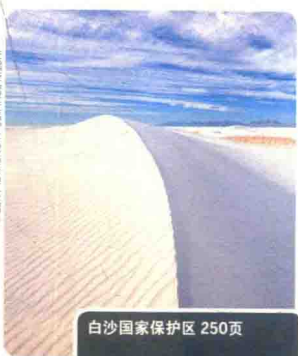


计划你的行程

欢迎来美国西部.....	4
美国西部亮点.....	6
美国西部Top25.....	8
行前参考.....	20
如果你喜欢.....	22
每月热门.....	26
旅行线路.....	30
66号公路和 景观公路自驾.....	35
户外活动.....	46
和当地人吃喝.....	57
带孩子旅行.....	65
地区速览.....	69



西雅图 397页



白沙国家保护区 250页

在路上

落基山脉.....	72	亚利桑那州.....	170
科罗拉多州.....	76	菲尼克斯.....	171
丹佛.....	76	亚利桑那州中部.....	180
博尔德.....	86	大峡谷国家公园.....	188
北部山脉.....	90	大峡谷周边.....	195
科罗拉多州中部.....	95	亚利桑那州北部和 东部.....	196
科罗拉多州南部.....	104	亚利桑那州西部.....	198
怀俄明州.....	114	亚利桑那州南部.....	199
夏延.....	114	图森周边.....	203
拉勒米.....	115	亚利桑那州东南部.....	205
兰德.....	117	犹他州.....	207
杰克逊.....	118	盐湖城.....	207
科迪.....	121	帕克城和瓦萨奇山脉.....	212
黄石国家公园.....	122	犹他州东北部.....	217
大蒂顿国家公园.....	128	莫阿布和 犹他州东南部.....	218
蒙大拿州.....	131	锡安和犹他州西南部.....	223
博兹曼.....	131	新墨西哥州.....	228
加勒廷和天堂谷.....	133	阿尔布开克.....	229
比灵斯.....	133	1-40号州际公路沿线.....	233
海伦娜.....	134	圣菲.....	234
米苏拉.....	135	圣菲周边.....	241
弗拉特黑德湖.....	137	新墨西哥州西北部.....	246
怀特菲什.....	138	新墨西哥州东北部.....	247
冰川国家公园.....	139	新墨西哥州西南部.....	248
爱达荷州.....	142	新墨西哥州东南部.....	250
博伊西.....	142	加利福尼亚州.....	254
凯诃姆和太阳谷.....	144	洛杉矶.....	255
史丹利.....	146	南加利福尼亚州海岸.....	286
爱达荷州狭长地带.....	147	迪士尼乐园和 阿纳海姆.....	286
西南部.....	148	奥兰治县海岸.....	288
内华达州.....	152	圣迭戈.....	290
拉斯维加斯.....	153	棕榈泉和周边沙漠.....	302
拉斯维加斯周边.....	165	棕榈泉.....	303
内华达州西部.....	166		
内华达大盆地.....	169		

目录

了解美国西部

今日美国西部	458
历史	460
生活方式	471
美洲原住民	475
艺术和建筑	480
地貌和野生动植物	488

生存指南

出行指南	498
交通指南	510
幕后	520
索引	521
地图图例	531
我们的作者	532

特别呈现

66号公路和 景观公路自驾	35
户外活动	46
美国西部国家公园	386
西海岸海滩	388
阿尔卡特拉斯岛 (恶魔岛)	390

约书亚树 国家公园	306	内华达山脉	375
安扎-博雷戈 沙漠州立公园	308	约塞米蒂国家公园	375
莫哈韦国家保护区	309	红杉和 国王峡谷国家公园	378
死亡谷国家公园	309	内华达山脉东部	381
中央海岸地区	311	塔霍湖	383
圣巴巴拉	311	太平洋沿岸 西北部	392
圣巴巴拉至 圣路易斯-奥比斯波	314	华盛顿州	396
圣路易斯-奥比斯波	315	西雅图	397
莫罗贝至 赫斯特城堡	316	奥林匹亚	412
大苏尔	318	奥林匹克半岛	412
卡梅尔	319	华盛顿州西北部	416
蒙特雷	320	圣胡安群岛	418
圣克鲁斯	322	北喀斯喀特山脉	420
圣弗朗西斯科 (旧金山)和湾区	325	华盛顿州东北部	422
圣弗朗西斯科 (旧金山)	325	南喀斯喀特山脉	424
马林县	353	华盛顿州中部和 东南部	425
伯克利	355	俄勒冈州	427
北加利福尼亚	356	波特兰	427
葡萄酒乡	356	威拉梅特谷	439
北部海岸	362	哥伦比亚河谷	441
萨克拉门托	368	喀斯喀特山脉 俄勒冈段	442
黄金之乡	370	俄勒冈州海岸	447
加利福尼亚 北部山区	372	俄勒冈州南部	452
		俄勒冈州东部	454

欢迎来 美国西部

奇观奇景、奇闻奇事吸引着冒险者来到西部，在这里，美好的一天意味着一顿本地“鲜食”、一趟葡萄园品酒之旅、一段印第安传奇，还有一番户外冒险体验。

户外胜地

美国西部的海岸线蜿蜒绵长，从阳光灿烂的圣迭戈海岸，穿越峭壁耸立的加利福尼亚中部海岸，直抵岩石嶙峋、“喜怒无常”的俄勒冈州和华盛顿州海滩，吸引了大批冲浪者、皮划艇爱好者和沙滩客蜂拥而至。而红色的岩石、峻峭的峡谷和满是仙人掌的沙漠，则令徒步者和骑行爱好者在美国西南部地区和大峡谷欲罢不能。至于落基山脉，则拥有世界顶级的滑雪和单板滑雪场地。

地方美食和葡萄酒

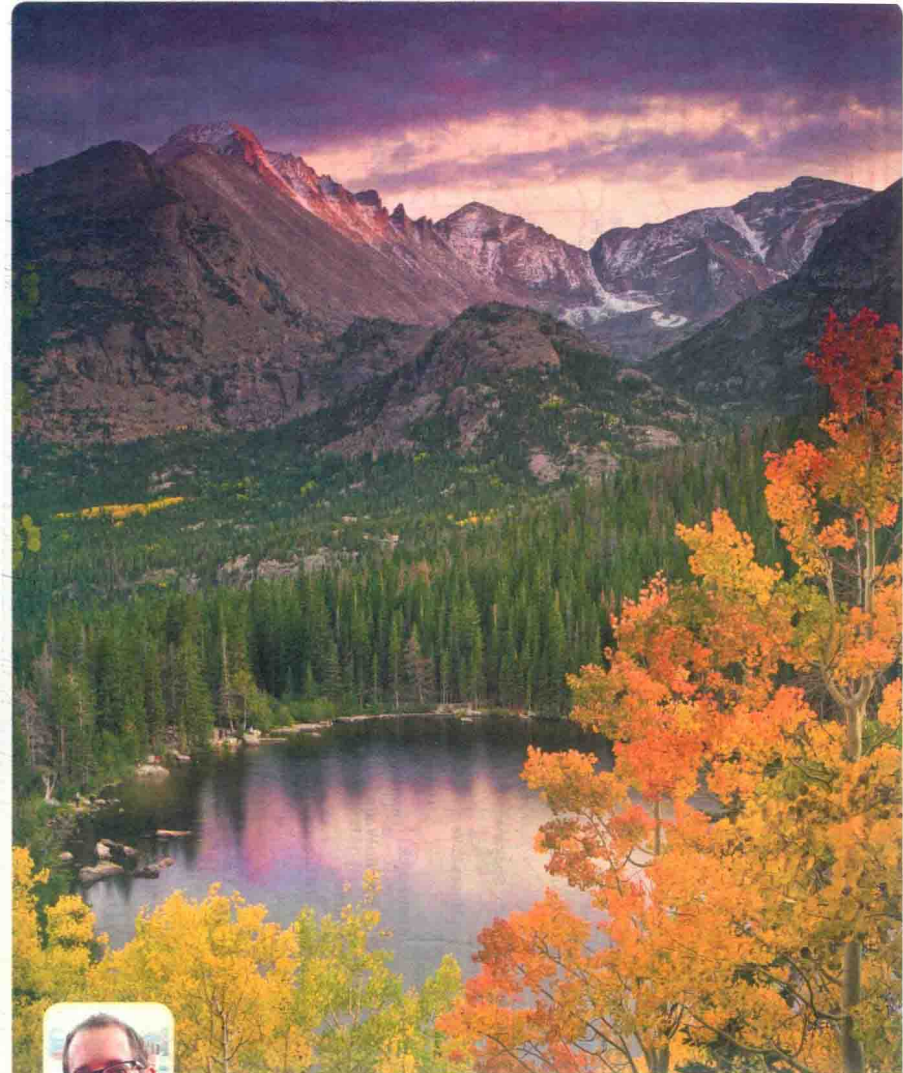
圣迭戈的墨西哥鱼肉卷饼、图森的索诺兰热狗、落基山脉地区的鲑鱼和野牛肉、新墨西哥州绿色和红色的辣酱、太平洋沿岸西北部地区的野生三文鱼，地方特色美食就像这里的风景一样缤纷多元。但说到共性，那就是这里的厨师与食客都同样看重本地出产的新鲜食材，这种被称为“鲜食文化”的风潮便是从美国的西部地区兴起的。葡萄酒酿造界也开始加入这一运动，越来越多地在生产中施行有机的、“生物动力学”的种植原则。而说到酿酒，除了诸如华盛顿州、俄勒冈州、加利福尼亚州中部地区等老牌产区，新兴的纳帕谷和索诺玛河谷地区也已打响了名气。

都市魅力

每一座美国西部的城市都个性鲜明。拿加利福尼亚州来说，圣迭戈有着友好随意的亲热劲儿，洛杉矶充斥着好莱坞的浮华气息，而旧金山则是硅谷与波希米亚风格碰撞。北上西雅图，时代风潮和乡土气息兼而有之，喝一杯咖啡便能感觉得到。在丹佛，质朴风情和户外运动之乐相得益彰，而菲尼克斯典型的西部庭院设计配上豪华Spa，总让人觉得这座城市有一种奇怪而强烈的“娇小姐”气质。充满艺术气息、历史悠久的圣菲则自成一个世界。当然，西部还有拉斯维加斯——一个灯红酒绿的游乐场。

感受历史

在美国西部，你可别急着去博物馆了解历史。你首先应该沿着木梯爬上一处崖居看看，或是在小马快递的驿站遗址旁搜寻一番，或是干脆走进一座18世纪建造的西班牙教堂参加一场集会。还有哪些地方值得探索？破败的堡垒和贸易站、废弃的鬼镇、印第安人土坯房、昔日的泰坦导弹发射井和一座不存在的城镇——原子弹就是在这里研发出来的。游走在这些历史遗迹之间，你可以清晰而强烈地感知到这个地区丰富多样的过去。

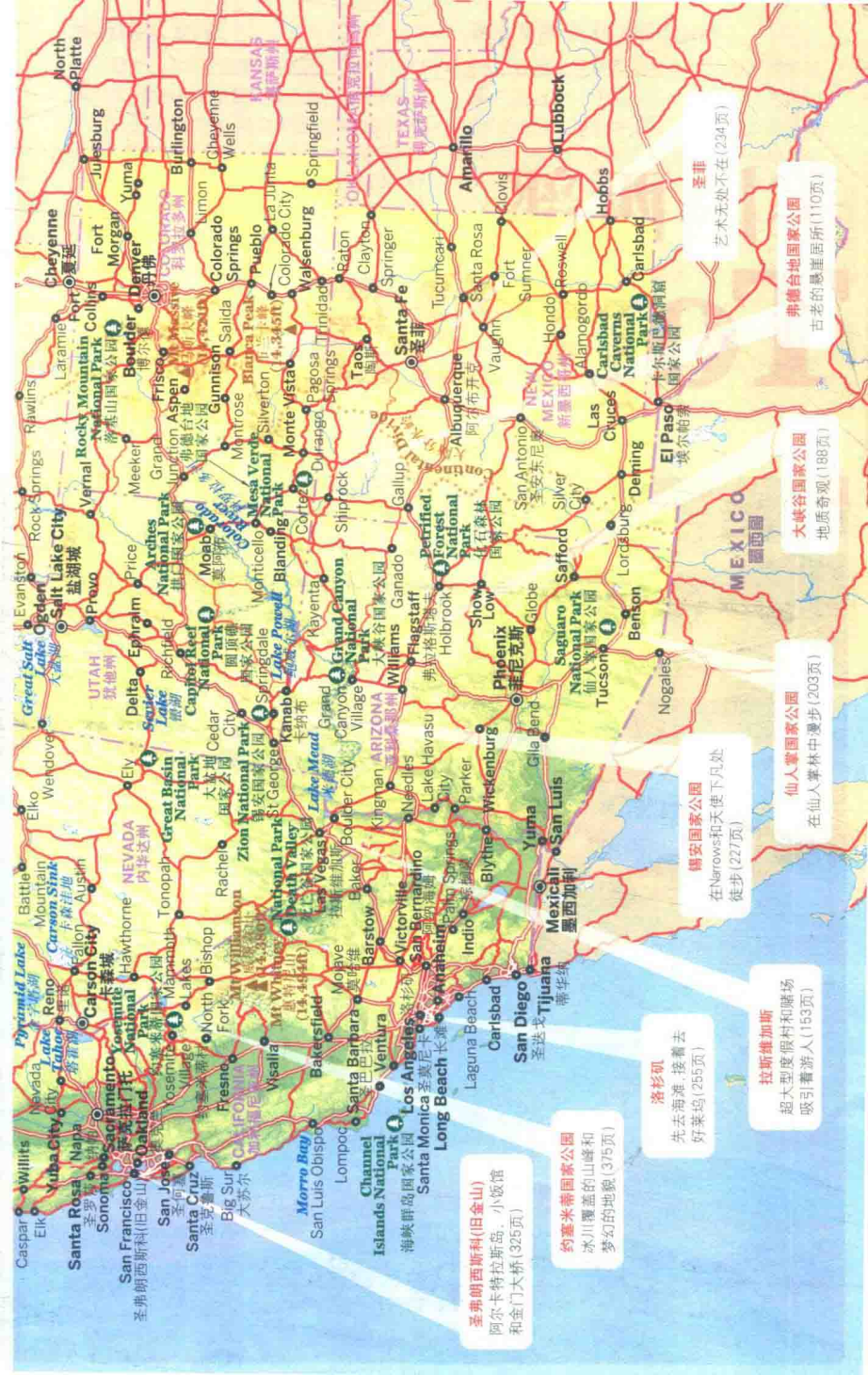


我为什么喜爱美国西部

本书作者 克里斯托弗·皮茨 (Christopher Pitts)

和很多人一样，我最初是在自驾旅行时爱上美国西部的。当时的景象至今历历在目：在科罗拉多州，我坐在篝火旁仰望璀璨星空，终于能感受到它的浩瀚无垠了。那之后的经历同样让我难忘：如梦如幻的沙漠地貌，郊狼和野牛在广袤的钴蓝色天空下漫步，野性十足的太平洋海岸，当然，还有那些妙不可言的国家公园。这些都成为我最终选择在西部安家的原因。

更多作者信息，见532页



圣弗朗西斯科(旧金山)
阿尔卡特拉斯岛, 小饭馆
和金门大桥(325页)

约塞米蒂国家公园
冰川覆盖的山峰和
梦幻的地貌(375页)

洛杉矶
先去海滩,接着去
好莱坞(255页)

拉斯维加斯
超大型度假村和赌场
吸引着游人(153页)

锡安国家公园
在Narrows和天使下凡处
徒步(227页)

仙人掌国家公园
在仙人掌林中漫步(203页)

大峡谷国家公园
地质奇观(188页)

弗德台地国家公园
古老的悬崖居所(110页)

圣菲
艺术无处不在(234页)

美国西部 Top 25



黄石国家公园

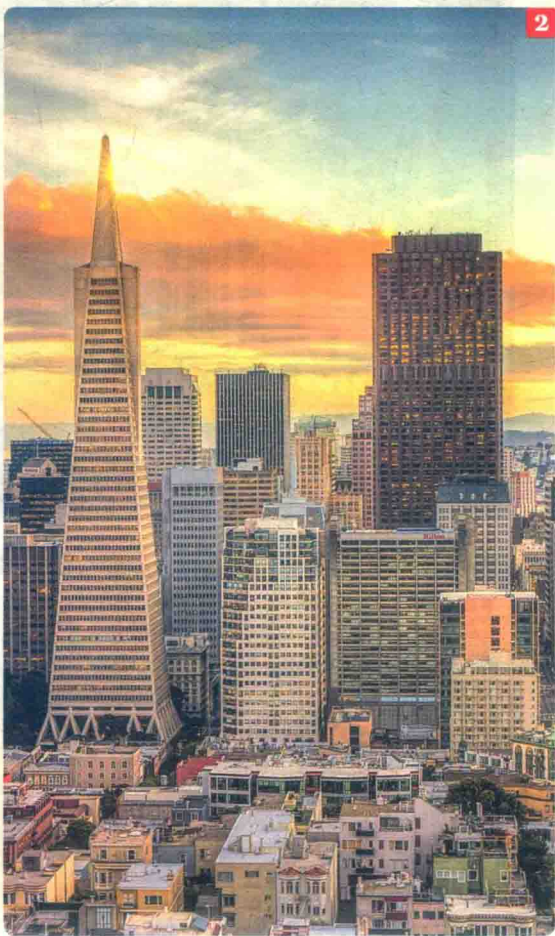
1 是什么让世界上第一座国家公园(见122页)拥有经久不衰的吸引力?地质奇观自不可少,从间歇喷泉、色彩鲜艳的温泉到地热喷气孔和汨汨冒泡的泥泉,令人眼花缭乱;野生动物亦不可少:灰熊、黑熊、狼群、麋鹿、野牛和驼鹿,在约9000平方公里的荒原出没。在黄石公园内支起帐篷,坐拥大峡谷,领略上瀑布和下瀑布群的风采,静待老忠实泉喷发,在原始质朴、冒着烟的区域徒步,感受真正的西部蛮荒地区。大棱镜泉(见123页)



NOOPMA/TOM CHARNOUSHKIN/GETTY IMAGES ©

圣弗朗西斯科(旧金山)

2 变化是这座荣衰交替的城市不变的主题,眼下,它正处于高度发展中。在向前进步的同时,深陷茫茫雾海与老式电车咔哒声中的旧金山(见325页)拥有各式各样的街区、精彩纷呈的独立小店、精致的美术餐馆,以及不羁的夜生活,使得这里成为令人流连忘返的迷人之地。亮点项目包括探访阿尔卡特拉斯岛(恶魔岛)、到金门散步和在渡轮大厦内享用一顿美食。务必要乘一次电车。旧金山到底有多酷?相信我们——从在第一个转角处遇见迷人海滨的那一刻开始,你便欲罢不能了。



GAGAN KAUSHAL/500PX ©



大峡谷国家公园

3 险峻无垠，这就是大峡谷（见188页）给人的第一印象。这条已存在了20亿年的大裂谷将大地生生撕开。不过，真正吸引游人并让人再三前来的却是大自然的鬼斧神工：阳光斑驳的山脊、深红色的山丘、葱郁绿洲，还有如绸带般蜿蜒流淌的河流。想探索大峡谷，可以尝试冒险活动：徒步、骑行、漂流或骑骡子。你也可以在边缘步道（Rim Trail）沿线选个位置，欣赏眼前土地色彩的绚丽变化。

洛杉矶

4 梦想家、野心家和骗子源源不断地涌入这座充满活力、不断扩张的海岸城市（见255页）。你可以参加一趟摄影棚之旅，学点儿拍摄电影的小窍门；到沃尔特·迪士尼音乐厅欣赏令人欣喜若狂的交响盛宴；徜徉于山顶的盖蒂博物馆的花园与画廊。想要观星？刚装修过的格里菲斯天文台正好适合欣赏浩瀚星空，或者去Grove购物中心寻找陆地上的时尚“明星”。准备好了吗？