

<<背包中国>>

图书基本信息

书名：<<背包中国>>

13位ISBN编号：9787547705933

10位ISBN编号：7547705936

出版时间：2012-10

出版时间：同心出版社

作者：一凡

页数：515

字数：500000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<背包中国>>

### 内容概要

《背包中国》专为以下人群准备：  
不愿受旅行团的约束，但又对陌生的地方无所适从；  
追求灵魂自由，只为放逐一下自己仍然拥有的那一点点不羁之心；  
只能利用节假日外出，又不想所到之处都人满为患；  
厌倦了远远地眺望，希望置身其中静静地行走，寻找一种视觉的冲击和心灵的安慰；  
总之，这是一本为真正渴望发现旅游乐趣的人准备的圣经。

当你在寻找启程目的地时，它详尽的内容是个绝佳的出行指南针；在旅途中失去头绪时，它又成了一位指导吃喝住行的店小二，厚实的身板甚至还能在夜里客串当个枕头；当苦于没时间旅行时，它又化身为让人解闷神游的高手，让一个人的旅行也可以很省心、很安心、很精彩。

一本书，一场旅行，一种人生。

<<背包中国>>

作者简介

一凡，旅行者，摄影师，自90年代中期开始，他就常年遨游在华夏大地的名山大川、青山绿水间，国内每个省份的主要景点都留下了他的足迹，从而饱览了960万平方公里内的成千上万处美景的瑰丽与神奇，也获取了大量与自助游览有关的第一手资料和信息。

## &lt;&lt;背包中国&gt;&gt;

## 书籍目录

背包客栈

户外必备用品

户外急救常识

西南民族游

云南

昆明

滇池-石林-九乡-金殿公园-乃古石林-圆通寺-翠湖公园-云南民族村-轿子雪山

大理

洱海-蝴蝶泉-大理古城-苍山-崇圣寺三塔-喜洲-鸡足山

丽江

大研古城-虎跳峡-玉龙雪山-束河-泸沽湖-黑龙潭-神龙三叠水

西双版纳

热带植物园-野象谷-空中走廊-曼飞龙佛塔-橄榄坝-独树成林-曼听公园-茶马古道

香格里拉

普达措-纳帕海-松赞林寺-香格里拉大峡谷-白水台-白马雪山-雨崩-天生桥-达摩祖师洞

四川

成都

武侯祠-杜甫草堂-青羊宫-都江堰-青城山-四姑娘山-西岭雪山-广汉三星堆-锦里-文殊院

峨眉山

金顶-报国寺-接引殿-伏虎寺-万佛顶-灵岩叠翠-一线天-遇仙寺-九老洞-牛心寺-生态猴区-摩崖石刻

乐山

乐山大佛-巨型睡佛-凌云寺-九曲栈道-罗城古镇-黑竹沟

九寨沟-黄龙

五花海-五彩池-镜海-长海-树正群海-珍珠滩-神仙池-诺日朗瀑布-黄龙寺-火花海

重庆

大足石刻-巫山小三峡-金刀峡-丰都鬼城-武隆天坑三桥-缙云山-芙蓉洞-白帝城

贵州

贵阳

甲秀楼-花溪-红枫湖-青岩古镇-天河潭-黔灵山公园-香纸沟-南江大峡谷

安顺

黄果树瀑布-龙宫-文庙-天星桥-古屯堡村寨-陡坡塘瀑布-织金洞

青藏高原游

西藏

拉萨

布达拉宫-大昭寺-纳木错-哲蚌寺-八廓街-西藏博物馆-甘丹寺-色拉寺-药王山-拉萨河-罗布林卡

林芝

雅鲁藏布大峡谷-南迦巴瓦峰-巴松措-鲁朗林海-米堆冰川-墨脱-巨柏林-苯日神山

青海

西宁

青海湖-塔尔寺-日月山-东关清真大寺-瞿昙寺-老爷山-北禅寺

丝绸之路游

陕西

西安

兵马俑-大雁塔-华清池-秦始皇陵-西安古城墙-大唐芙蓉园-陕西历史博物馆-碑林-小雁塔-翠华山

咸阳

## &lt;&lt;背包中国&gt;&gt;

昭陵-汉阳陵-乾陵-茂陵-杨贵妃墓-三原城隍庙-大佛寺

华山

东峰-南峰-西峰-苍龙岭-自古华山一条路-鹞子翻身-长空栈道-西岳庙-华岳仙掌-玉泉院

甘肃

兰州

白塔山公园-水车博览园-五泉山公园-吐鲁沟-兴隆山-甘肃省博物馆-黄河母亲雕塑-鲁土司衙门-兰山公园

嘉峪关

嘉峪关关城-七一冰川-长城第一墩-魏晋砖壁画墓-悬壁长城-长城博物馆

敦煌

莫高窟-鸣沙山月牙泉-西千佛洞-阳关-玉门关-敦煌古城-雷音寺

天水

麦积山-伏羲庙-水帘洞-卦台山-玉泉观-兴国寺-姜维墓

宁夏

银川

西夏王陵-贺兰山-镇北堡西部影视城-承天寺-海宝塔-滚钟口-玉皇阁-中山公园

新疆

乌鲁木齐

天山天池-五彩湾-水磨沟-人民公园-定海神针-菊花台-红山公园

吐鲁番

火焰山-葡萄沟-交河故城-坎儿井-高昌故城-柏孜克里克千佛洞-阿斯塔那墓群

江南水西游

江苏

南京

中山陵-总统府-夫子庙-明孝陵-南京大屠杀纪念馆-栖霞山-鸡鸣寺-雨花台

苏州

拙政园-狮子林-留园-寒山寺-虎丘-网师园-沧浪亭-沙家浜-周庄

扬州

瘦西湖-个园-大明寺-汉陵苑-史公祠-文昌阁-扬州八怪纪念馆-何园-隋炀帝墓

浙江

杭州

西湖-苏堤春晓--曲院风荷-云栖竹径-灵隐寺-西溪湿地-九溪十八涧-柳浪闻莺-虎跑梦泉-千岛湖-六和塔-三潭印月-岳庙-宝石流霞-断桥残雪-宋城-孤山-西泠印社

绍兴

鲁迅故里-沈园-兰亭-东湖-印山王陵-会稽山大禹陵-羊川石佛-青藤书屋

普陀山

千步沙-普济寺-法雨寺-慧济寺-南海观音立佛-洛迦山-南天门

乌镇

西栅-东栅

安徽

黄山

西海大峡谷-天都峰-莲花峰-光明顶-飞来石-翡翠谷-排云亭-石门峡-九龙瀑-程氏三宅

宏村

九华山

肉身宝殿-天台峰-百岁宫-甘露寺-凤凰古松-小花台-闵园

上海

东方明珠-世博园-外滩-豫园-新天地-崇明岛

## &lt;&lt;背包中国&gt;&gt;

华中山水游

河南  
 洛阳  
 龙门石窟-白马寺-白云山-鸡冠洞-王城公园-关林-白园  
 开封  
 清明上河园-开封府-大相国寺-天波杨府-包公祠-铁塔-龙亭-繁塔-朱仙镇岳飞庙  
 嵩山  
 少林寺-三皇寨-法王寺-卢崖瀑布-塔林-老母洞-达摩洞-嵩阳书院  
 湖南  
 长沙  
 岳麓山-天心阁-马王堆汉墓-橘子洲-开福寺-月亮岛  
 岳阳  
 岳阳楼-洞庭湖-君山-汨罗江-南湖-慈氏塔-杜甫墓  
 张家界  
 金鞭溪-黄石寨-黄龙洞-天门山-天波府-袁家界-九天洞-百丈峡  
 衡山  
 水帘洞-南岳庙-藏经殿-南岳忠烈祠-祝融峰-南天门-回雁峰-福严寺-祝圣寺-方广寺-麻姑仙境  
 湘西  
 凤凰古城-芙蓉镇-猛洞河-德夯-虹桥-南方长城-奇梁洞-吊脚楼  
 湖北  
 武汉  
 黄鹤楼-归元寺-东湖-木兰山-古德寺-赤壁古战场-古琴台-长春观  
 武当山  
 金顶-紫霄宫-玉虚宫-龙头香-遇真宫-南岩宫-磨针井-武当山门-太子坡-黄龙洞-飞升崖  
 神农架  
 神农顶-神农架自然博物馆-燕子垭-板壁岩-香溪源-风景垭  
 江西  
 南昌  
 滕王阁-梅岭-鄱阳湖-八一南昌起义纪念馆-明月山-八大山人故居-绳金塔  
 庐山  
 三叠泉-五老峰-锦绣谷-秀峰-石门涧-美庐-庐山会议旧址-白鹿洞书院  
 婺源  
 婺源古城-理坑-江湾-上下晓起-月亮湾-江岭-李坑-彩虹桥  
 中原古都游  
 北京  
 天安门广场-故宫-八达岭长城-颐和园-天坛-十三陵-龙庆峡-圆明园-香山-恭王府-欢乐谷-鸟巢、水立方-十渡  
 天津  
 盘山-独乐寺-古文化街-五大道-八仙山-黄崖关长城-石家大院-大悲禅院-天后宫  
 河北  
 承德  
 避暑山庄-木兰围场-外八庙-金山岭长城-雾灵山-罄锤峰-蛤蟆石  
 邯郸  
 武灵丛台-黄粱梦吕仙祠-娲皇宫-广府古城-古武当山-京娘湖-学步桥  
 秦皇岛  
 北戴河-南戴河-山海关-黄金海岸-翡翠岛-老龙头-祖山-角山-碣石山  
 山西

## &lt;&lt;背包中国&gt;&gt;

大同

云冈石窟-悬空寺-恒山-善化寺-华严寺-龙山-九龙壁

平遥

平遥古城墙-双林寺-日升昌票号-古县衙-镇国寺-城隍庙-华北第一镖局-乔家大院

五台山

显通寺-塔院寺-南山寺-南禅寺-龙泉寺-般若泉-菩萨顶-灵鹫峰-碧山寺-明月池

山东

济南

趵突泉-千佛山-大明湖-红叶谷-灵岩寺-五峰山-五龙潭-黑虎泉

泰山

十八盘-玉皇顶-岱庙-秦泰山刻石-大观峰-黑龙潭-玉泉寺-云步桥

曲阜

孔庙-孔府-孔林-孟庙-微山湖

烟台

蓬莱阁-八仙过海-昆崙山-养马岛-牟氏庄园-九丈崖-蓬莱水城

草原风情游

内蒙古

呼和浩特

昭君墓-大召寺-乌素图召-希拉穆仁草原-哈素海-五塔寺-席力图召

呼伦贝尔

呼伦贝尔大草原-海拉尔国家森林公园-凤凰山庄-呼伦湖-嘎仙洞-秀水山庄

北国风光游

黑龙江

哈尔滨

冰雪大世界-索菲亚教堂-太阳岛-中央大街-哈尔滨极地馆-龙塔-东北虎林园-松花江

牡丹江

镜泊湖-地下森林-吊水楼瀑布-唐代渤海国上京龙泉府遗址-威虎山-八女投江群雕

吉林

长春

伪满皇宫博物馆-长影世纪城-长春世界雕塑公园-净月潭-南湖公园-农安古塔-吊水壶-双阳湖

长白山

天池-长白山迷宫-长白瀑布-温泉群-谷底林海-美人松-黑风口

辽宁

沈阳

沈阳故宫-昭陵-福陵-张氏帅府-怪坡-“九·一八”历史博物馆-棋盘山-长安寺

丹东

凤凰山-鸭绿江-青山沟-五龙山-天桥沟-天华山-大孤山

南部侨乡游

福建

福州

三坊七巷-鼓山-西禅寺-金山寺-石竹山-十八重溪-林则徐纪念馆-西湖公园

泉州

开元寺-清源山-崇武古城-牛姆林-凤山-洛阳桥-九日山-清净寺

龙岩

冠豸山-永定土楼-龙崆洞-长汀-古田会议旧址-江山睡美人

武夷山

大红袍-天游峰-九曲溪-青龙大瀑布-翡翠谷-金湖-武夷宫

<<背包中国>>

广东  
广州  
白云山-长隆欢乐世界-六榕寺-宝墨园-陈家祠-黄埔军校旧址-莲花山-黄花岗七十二烈士陵园-石室圣心大教堂  
珠海  
圆明新园-外伶仃岛-珠海渔女-东澳岛-荷包岛-海泉湾-白莲洞-梦幻水城-四大佛山  
佛山  
西樵山-荷花世界-南海影视城-佛山祖庙-清晖园-森林公园-庆云洞  
广西  
南宁  
南湖公园-青秀山-德天瀑布-扬美古镇-药用植物园-大明山-花山壁画-九龙瀑布-人民公园-左文羊岩  
桂林  
漓江-象鼻山-芦笛岩-靖江王城-龙脊梯田-七星公园-叠彩山-银子岩-日月双塔  
阳朔  
遇龙河-九马画山-印象刘三姐-月亮山-兴坪古镇-西街-世外桃源-十里画廊-蝴蝶泉-图腾古道-杨堤  
海南  
海口  
假日海滩-热带野生动植物园-热带海洋世界-五公祠-海瑞墓-万绿园-琼台书院-秀英古炮台  
三亚  
亚龙湾-天涯海角-大小洞天-蜈支洲岛-三亚湾-鹿回头-南山寺-呀诺达-猴岛-落笔洞  
香港  
迪士尼乐园-海洋公园-铜锣湾-维多利亚港-尖沙咀-太平山顶-南丫岛-星光大道-浅水湾  
澳门  
妈阁庙-大三巴牌坊-威尼斯人度假村-澳门葡京娱乐场-大炮台-黑沙海滩-玫瑰圣母堂-普济禅院-谭公庙  
台湾  
日月潭-台北故宫-阿里山-野柳-延平郡王祠-阳明山公园-莲池潭-中正纪念堂-行天宫-101大楼



## &lt;&lt;背包中国&gt;&gt;

## 章节摘录

西南民族游云南不知道是否还有比这更为多彩的土地比昆明更多春天的城市，比西双版纳更多秀丽的村寨比虎跳峡更险峻的河谷，比香格里拉更神奇的海子女神手里的宝镜打碎四散在这片土地上连呼吸都充斥着浪漫的味道昆明春城昆明是一座有着花一样浪漫情怀的城市。

“天气常如二三月，花开不断四时春”，那里天总是蓝的，傍晚的云是五彩的，城内满眼是绿草鲜花。

石林有美丽动人的“阿诗玛”，大观楼上奔来眼底的是五百里滇池；还有西山的龙门，金殿的山茶花，翠湖的红嘴鸥……无一不成为昆明美丽的风景线。

地理文化环境昆明是“春城”，属于温带高原型湿润季风气候，日照时间较长，四季如春，全年气候温和，夏无酷热，冬无严寒。

昆明四季旅游都很合适，但最好的旅游时间在3—10月，这是景色最美的时间，云南少数民族节日最多的时候，也是水果、鲜花最多的季节，此时去昆明旅游兴味更足，收获也会不小。

初春3月还可以看到雪山。

文化滇剧滇剧是在明代末期至清朝乾隆年间逐渐传入云南并且逐渐发展形成的。

滇剧中所包含的丝弦、胡琴、襄阳三大声腔和一些杂调，都由省外所传入的戏曲声腔，在传入云南以后，结合云南的方言语音和乡土人情、民间音乐，逐步形成了滇剧的三大声腔。

语言昆明话听起来跟四川话和贵州话很相像，昆明话的语气生硬，但昆明人说起话来是极其生动的，颇能使人拍案叫绝。

在昆明，用普通话与当地交流没有问题。

快速攻略春城亲子3日游D1：滇池 西山 云南民族村D2：石林D3：世界园艺博览园 金马碧鸡坊城市休闲一日游北京西山森林公园 云南民族村 昆明老街 金马碧鸡坊昆明经典两日游D1：石林D2：云南民族村 金马碧鸡坊 东西寺塔 翠湖公园行在昆明到达与离开1.航空昆明巫家坝国际机场位于昆明市区南边，距离昆明市中心5公里，距火车站仅3公里。

昆明机场目前已经开通了国内及国际的多条航线，包括至香港和澳门的2条地区航线，至大理、丽江、香格里拉等地的8条省内航线，以及每天来往全国的大、中城市的多次航班。

2.铁路昆明的铁路是云南的重要交通网，省内有到河口、玉溪、大理等地区的铁路，到省外有贵阳—昆明、成都—昆明、南宁—昆明的铁路。

但是云南的地形比较复杂，坐火车花费的时间会比较长一些，要是想借坐火车的机会欣赏一下沿路的风光，也会给旅途增加点乐趣。

3.公路昆明的公路交通很便利，有通往省内、省外各地区以及越南、缅甸等国家的公路。

昆明的汽车站有五个：西部汽车客运站、西北部汽车客运站、南部汽车客运站、北部汽车客运站、东部汽车客运站。

市内交通1.公交车昆明市内公交车线路50余条，公交线路几乎覆盖了市区的所有地方，各主要街道、景区景点和近郊都可通达。

绝大部分公交车实行无人售票制，前门上车，后门下车，票价1元。

2.出租车昆明出租车起步价为8元 / 3公里，之后每公里1.8元，另外额外加收2.5元的燃油附加费。

晚上10 00后的起步价为10元 / 3公里，之后每公里2.4元。

所有出租车行驶超过10公里后要加收50%的费用。

3.自行车昆明市内出租自行车地点不少，比如昆湖宾馆、茶花宾馆都有自行车出租。

一般租金为2元 / 小时，15元 / 天。

押金旧车200元，新车400元。

游在昆明滇池滇池湖光山色十分壮丽，水面宽阔。

站在龙门上，居高临下，滇池尽收眼底，有“高原明珠”之称。

其迷人之处更在于它一日之内，随着天际日色、云彩的变化而变幻无穷。

近年来很有可能是由于生态环境遭到污染，滇池中频繁出现“水怪”，到底是何种生物，至今还没有官方消息。

## &lt;&lt;背包中国&gt;&gt;

据当地人反映，很多人亲眼目睹“水怪”爬出水面的情景，十分有趣。

基本信息开放时间：全天开放 门票价格：免费 地址：位于昆明市区西南当地交通游客从火车站前往滇池，可以乘坐24路、44路公交车到海埂公园下车，车费1元。

石林石林以喀斯特地貌景观为主，被称为“世界喀斯特的精华”。

石林景区“雄、奇、险、秀、幽、奥、旷”兼具，在世界地学界享有盛誉。

进入昆明石林景区，仿佛步入时间的隧道，充分感受大自然的鬼斧神工。

悠游海底迷宫，峭壁万仞、石峰嶙峋，像千军万马，又似古堡幽城，如飞禽走兽，又像人间万物，惟妙惟肖，栩栩如生。

基本信息开放时间：8 00—17 00 门票价格：175元；中文导游：60元 地址：位于石林彝族自治县境内，距昆明市70余公里当地交通昆明有前往石林的旅游直通车，淡旺季时间不同，票价均为26元，十分方便。

九乡九乡位于昆明至石林的黄金旅游线上，是一个以溶洞群为主的景点。

九乡溶洞群发源于六亿年前的古老白云岩中，总计有大小溶洞上百座，被称为溶洞之乡。

民间俗语说：“九乡溶洞九十九，数完溶洞白了头”，由此可见一斑。

九乡现已开发的景区有荫翠峡、惊魂峡、雄狮厅、神女宫、雌雄飞瀑、神田、林荫寨等。

基本信息开放时间：全天开放 门票价格：90元。

景区索道单程30元；上下山还可选择骑马，价格一般为单程20~40元。

地址：位于宜良县九乡彝族回族乡境内当地交通从昆明东部客运站乘中巴车至宜良县城，票价10元，再乘中巴车至九乡，票价约10元。

昆明火车站或茶苑宾馆附近有中巴车直接到达九乡风景区，往返票价每人约30~40元。

金殿公园太和宫金殿，又名铜瓦寺，因大殿用黄铜铸成，阳光照耀下，光芒四射，映得翠谷幽林金光灿烂，故而得名“金殿”。

金殿公园内自然风光优美。

小径穿林而过，苍翠树木遮天蔽日，阳光由树叶之间的缝隙洒下，呈于地上斑驳可见。

路途静谧，偶有鸟鸣，深得道家文化之精粹。

太和宫内还有一把重20公斤的七星宝剑，是真武伏魔制怪的镇山法宝，另有一把重12公斤的木柄大刀，相传是吴三桂用过的战刀。

基本信息开放时间：7 00—19 00 门票价格：20元 地址：位于昆明城东北郊鸣凤山上当地交通昆明市内乘坐10、60、71、76、146、147路在金殿下车即到。

乃古石林乃古是彝族的撒尼语，包含了古老和黑色的意思。

登上石林峰顶，可以饱览一片黑色石海，特别有气势。

如有兴趣，可以漫步林中，感受一下蛮荒的氛围。

更令人叫绝的是乃古石林地下处处有溶洞，至今已经探明的大小溶洞就有9个。

用“峰上望、林中游、地下钻”来形容乃古石林的特点，十分贴切。

基本信息开放时间：全天开放 门票价格：25元 地址：位于“石林”以北13公里处，也叫新石林或摩寨石林当地交通昆明到石林的中巴车很多也很方便，昆明客运中心站、东菊客运站乘昆明开往陆良、罗平、师宗、兴义的客车到石林岔路口下就到了。

圆通寺圆通寺是昆明最古老的佛教寺院之一，与其他佛寺不同的是，进山门后不是上坡，而是要沿着中轴线一直下坡，大雄宝殿地处寺院的最低点。

主体建筑有圆通宝殿、八角亭、“圆通胜境”牌坊等。

布局严谨、对称，主题突出，杂而不繁。

加上其园林式的建筑风格，青山、碧水、彩鱼、白桥、红亭、朱殿、彩廊交相辉映，景色如画。

基本信息开放时间：全天开放 门票价格：8元 地址：坐落在圆通山南，前临圆通街，后衔圆通山，与昆明动物园毗连。

当地交通从昆明市内乘坐91路到圆通山站下；85路坐到圆统寺站下；83路坐到青年路下车，然后步行，见到动物园往左即到。

小贴士圆通山上花卉众多，是昆明赏花的好去处。

## &lt;&lt;背包中国&gt;&gt;

这里的樱花花期通常是三月至四月，还有其他各种花卉也会陆续开放。

翠湖公园翠湖公园南眺碧鸡、北瞰蛇山，水光潋滟，垂柳摇曳，“十亩荷花鱼世界，半城杨柳佛楼台”，被誉为镶嵌在昆明城的“绿宝石”。

基本信息开放时间：7 00—23 00门票价格：免费地址：位于昆明城五华山西麓当地交通乘1路公共汽车在云南大学站下车；乘101路在翠湖下车；乘4、5、26、69、83、96路等公交车在百汇商场站下车，步行可到达翠湖公园；乘K2、54、61路公交车在小西门站下车，步行可到。

云南民族村云南民族村以自然村落式的民族民居建筑为主，融园林景观、秀水绿树为一体。

园内有傣族、白族、彝族、纳西族、佤族、藏族等多个村寨。

园内分时段有民族歌舞和大象表演，要看的话需留意演出时间。

基本信息开放时间：7 00—20 00门票价格：70元地址：位于昆明市区南9公里处当地交通昆明站乘44、73路公交车或A1路公交车可到。

轿子雪山轿子雪山系乌蒙山余脉拱王山的主峰，海拔4223米，是昆明地区的最高峰，由于主峰形似数人抬轿，故名轿子雪山。

轿子雪山的五绝：云海、佛光、日出、冰雪世界以及杜鹃花海，令人乐而忘返。

基本信息开放时间：全天开放门票价格：40元地址：位于昆明市以北禄劝县乌蒙乡当地交通在昆明西站乘到转龙镇的中巴车，再从转龙镇乘发往乌蒙乡或雪山乡方向的中巴车至老丫口，步行经四方井至大黑菁营地。

最佳旅游时间10月至次年4月中旬，山间白雪皑皑，冰湖、冰瀑布、雾凇、雪原等景观妆点出另一番景色，可观赏还可开展滑雪等运动。

住在昆明昆明是整个云南省的中心，住宿条件很成熟，从高档的五星级宾馆到低档的普通招待所一应俱全，游客可根据各自不同的消费需求来选择理想的住宿地点。

四星级宾馆，标准房在600元以上；三星级宾馆，标准房在180元以上；一星级宾馆，标准房100元左右；招待所、旅馆中带卫生间的客房，收费40~200元不等，普通床位5~30元。

火车站、长途汽车客运站附近有很多私人开以接待背包客为主的家庭旅馆，床位大概30左右。

吃在昆明有外地人这样总结云南的饮食口味：“辣不过贵州，麻不过四川”。

对于那些饮食味道偏淡的省份来说，云南饮食稍微显辣；而对于四川、湖南等省份来说，云南饮食又辣味不够。

不过，正是因为与其他地区的口味不同，云南的饮食才有着鲜明的民族和地方特色。

昆明作为省会，是各种云南菜式及小吃的汇集处，所以在昆明可以品尝到各种风格独特的滇味饮食。

青椒松茸昆明名菜之一。

用青辣椒、红辣椒加蒜片与松茸片相炒，以肉汤加湿淀粉勾芡，白中缀红绿，清香味醇厚。

凉拌米线凉拌米线的配料有爆香花生沫，炒过的芝麻粒，烫熟的韭菜、木耳和豆芽菜，新鲜青笋切丝，切块土鸡；作料有甜酱油、咸酱油、蒜水、麻油、芝麻酱、花生油、酸醋、姜汁，辣椒油等，和当天生产的米线拌在一起，新鲜又美味。

红烧鸡枞红烧鸡枞是昆明特有的一道名菜。

鸡枞是云南特产的名贵野生食用菌，味道鲜、甜、嫩、香，简直可以和鸡肉相媲美，还能养胃、提神。

过桥米线凡是来云南的游客，都不会忘记品尝过桥米线。

过桥米线由三部分组成，一是鸡汤一碗，每碗不少于600克。

二是切成片类的食品，其中包括生的薄肉片、腰片、鸡片、鱼片各一盘，加上处理过的豆腐皮、韭菜、绿豆芽、豌豆尖、香菜和葱各一盘。

三是米线。

除了最为著名的过桥米线，米线还有很多种吃法，有机会的话，不妨都尝一尝。

汽锅鸡云南具有独特风味的滋补名菜，其做法是先将三七细根用清水浸泡洗净，装入已清洗干净的鸡腹内，将鸡块置于汽锅内，配上作料，然后放在一只盛有四五公斤水的砂锅上，将两锅接触处密封，用旺火上炖三、四个小时，直到鸡肉蒸熟，以至肉骨分离。

这样炖出来的鸡肉原汁原味，肥嫩鲜香，汤汁鲜甜。

## &lt;&lt;背包中国&gt;&gt;

购物昆明昆明土特产主要是各种野生菌的干货，民族蜡染、扎染等。

还有很多游客奔着昆明这座春城的鲜花、水果而来，所以花鸟市场、斗南花市、万家花园等，都成为游客买花的首选地点。

鲜花 / 干花昆明的鲜花和干花品种多，价格低廉。

包括新鲜切花，自然干花、机制干花、盆花、水培花等种类，以及不同档次的室内观赏花卉、盆景等。

昆明人买花跟买菜一样方便，每天都有许多新鲜的花草上市，与其说买卖的是花卉，不如说是在买一种好心情。

昆明牙雕历史悠久，工艺精湛，有立体牙雕和平面牙雕之分，更值得一提的是刻字组像，形象生动，雕工精细，设计精巧，是难得的工艺收藏珍品。

小牙雕大约几十元，大一点的上百元左右。

傣家竹编竹编是傣家人擅长的工艺。

如果你有机会到傣乡作客，一踏上那别致的竹楼，仿佛进入了一个竹子编织的世界：墙壁用竹子编成，地毯是竹编席垫，室内陈设的家具什物，大到衣柜，小到饭盒、小凳，以及凉帽、雨帽，随身携带的小背篓，无一不是竹编的。

价格在30~100元左右。

傣锦是傣族民间织锦，傣族妇女人人会织，傣锦以织工精巧，图案别致，色彩绚丽，富有浓郁的民族气息而闻名。

傣锦的花色和面料不同，价格也有所差别，在各地摊上都可见到，如一条普通的傣裙，摊主开价100元，可还价到60元左右。

大理与“风花雪月”连在一起的大理，给了我们太多曼妙的联想，而大理的风光也的确与“风花雪月”有着千丝万缕的联系。

崇圣寺三塔、蝴蝶泉、洱海明月是大理的著名三景，而苍山十九峰十八溪，溪溪都是一处美景，最美的要数清碧溪。

美丽的自然风光再配上身穿白族服装的少女，大理让人流连忘返。

地理文化环境有歌唱到：大理三月好风光。

所以在春季，无论是前往大理古城，或是登苍山、游洱海，都再适合不过了。

大理属低纬度高原型季风气候，季节变化不明显，年温差小，年平均气温为15℃，没有明显的严冬酷暑，寒暑适中，四季如春。

另外，每当夏秋之交的雨后，气温下降很快，当地有“一雨成秋”的说法，因此那时来大理旅游最好能带上几件秋衣，以防着凉。

文化白族舞蹈霸王鞭舞是白族民间舞蹈的特色代表。

舞蹈表演所用的彩棍为山竹所制，竹间穿有一串三枚或两串六枚的铜钱。

舞蹈时，舞者右手持彩棍，左手拨动鞭的两端，并用鞭轻打身体各关节。

霸王鞭舞有上百种舞鞭方法，舞蹈动作连贯，轻盈矫健，老少皆宜，并且人越多气氛越热烈。

民族节日期间，每每于各白族村寨之中能欣赏到这种舞蹈。

语言大理是白族自治州，但普通话在这里依旧畅通无阻。

快速攻略苍山洱海风光水陆一日游蝴蝶泉 洱海 小普陀 崇圣寺三塔 洋人街大理风情、民俗两日游D1：蝴蝶泉 洱海 小普陀 崇圣寺三塔 洋人街D2：周城 喜洲行在大理到达与离开1.航空大理机场位于大理市区东13公里，地处洱海东岸凤仪镇和海东乡交界处。

有往返省内昆明、西双版纳、广州的航班。

2.火车大理火车站位于大理市新城东边的云岭大道，地处下关城区开发区高原明珠广场南端，是云南省内旅游铁路专线的重要枢纽。

大理市内乘坐7、8、10、11路公交车均可抵达。

3.汽车乘汽车到大理旅游很方便，无论白天还是晚上，各种档次的大巴终日往返于昆明与大理两城之间。

从昆明出发，只需要6小时左右就能到达大理。

## &lt;&lt;背包中国&gt;&gt;

票价按车型不同，一般在100元上下。

市内交通1.公交车大理市内目前开设有十多条公交线路，能够达到市内各个地方。

2.出租车大理市区出租车充足。

出租车起步5元 / 3公里，之后每公里1.4元。

桑塔纳不执行此价格。

打车前往各景点前，如果不打表要提前和司机商量价格，可以砍价。

3.自行车如果打算在大理古城周围逛逛，租辆自行车是不错的选择。

如大理古城博爱路红山茶宾馆旁就有自行车出租，租金是10~12元 / 天，需要押金。

游在大理洱海大理的自然风光，最具特色的就是由山、水相依相伴所组成的各种景观。

而这里所说的水，指的就是洱海。

来大理旅游，无论如何都应该到洱海边去看看。

洱海属断层陷落湖泊，湖水清澈见底，透明度很高，自古以来一直被称作“群山间的无瑕美玉”。

传说在海底生长着一棵硕大无比的玉白菜，这碧波莹莹的湖水，就是一滴滴从玉白菜的芯底沁涌出来的玉液。

基本信息开放时间：全天开放门票价格：洱海公园免费，洱海游船142元。

地址：位于大理市区的西北处当地交通从古城去洱海很方便，步行即可到，也可乘2路公交车到才村码头，是洱海的游船码头，还可以打车或乘马车。

从下关到洱海码头，可乘6路车或的士。

蝴蝶泉在白族人的心中，蝴蝶泉是一个象征爱情忠贞的泉，每年蝴蝶会，来自各方的白族青年男女都要来这里，“丢个石头试水深”，用歌声找到自己的意中人。

基本信息开放时间：全天开放门票价格：60元地址：位于苍山云弄峰下，距离古城25公里，距离下关40公里当地交通从大理古城西门外或博爱路拦乘沿线中巴，约40分钟即可到达，票价4元。

也可从下关乘坐开往洱海方向的班车，约需50分钟。

最佳旅游时间每年农历三、四月间，云弄峰山上各种奇花异草竞相开放，泉边的合欢树散发出一种淡雅的清香，诱使成千上万的蝴蝶前来聚会。

尤其是旧历四月十五这一天，若遇天气晴和，更是盛况空前，不仅蝴蝶多得惊人，而且品种繁多，如凤尾蝶、大瓦灰蝶等等，应有尽有，汇成了蝴蝶的世界。

大理古城大理古城，简称叶榆，又称紫城。

大理古城东临碧波荡漾的洱海，西倚常年青翠的苍山，形成了“一水绕苍山，苍山抱古城”的城市格局。

城内由南到北，一条大街横贯其中，深街幽巷，由西到东纵横交错，全城清一色的清瓦屋面，鹅卵石堆砌的墙壁，显示着大理的古朴、别致。

基本信息开放时间：全天开放门票价格：免费地址：位居风光亮丽的苍山脚下，距大理市下关13公里。

当地交通从下关乘4路、8路公交车，约20分钟即可到达古城。

另外，游客也可乘位于建设路和文化路上的小巴前往，约30分钟可到达古城。

游客在大理古城内游览，主要靠步行。

如乘火车到大理，可直接在大理火车站坐8路公交车，终点站就是大理古城。

苍山经夏不消的苍山雪，是素负盛名的大理“风花雪月”四景之一，也是苍山景观中的一绝。

寒冬时节，百里点苍，白雪皑皑，阳春三月，雪线以上仍堆银垒玉。

最高峰马龙峰的积雪更是终年不化，盛夏时节山腰以上苍翠欲滴，而峰巅仍萦云载雪。

基本信息开放时间：全天开放门票价格 30元地址：位于大理白族自治州当地交通古城内有很多出租车可到苍山脚下，然后从山脚有缆车上山。

如果游客不愿乘坐缆车上山的话，也可直接在古镇上租马上山，费用约100元。

小贴士玩苍山的时候，有30元的进山费，也可以找当地人带你进去，收15元，建议坐通感索道上山，不要坐小索道，而且只坐单程上去就可以，然后沿着玉带云游路走到小索道处，步行下山，下山的路上还能看见天龙八部影视城。

## &lt;&lt;背包中国&gt;&gt;

景色也很好，能远远看见大理古城和洱海。

崇圣寺三塔崇圣寺三塔背靠苍山，面临洱海，由一大二小三座佛塔组成，呈鼎立之态，远远望去，雄浑壮丽，是苍洱胜景之一。

崇圣寺三塔的基座为方形，四周有石栏，栏的四角柱头雕有石狮，其东面正中有块石照壁，上书“永镇山川”四个大字，颇有气魄。

三塔的主塔名叫千寻塔，为方形16层密檐式塔，底宽9.9米，高69.13米，塔顶有铜制覆钵，上置塔刹，与西安大小雁塔同是唐代的典型建筑。

基本信息开放时间：8 00—19 00门票价格：121元地址：位于大理以北1.5公里苍山应乐峰下当地交通游客可在下关乘班车至崇圣寺三塔，票价3元。

如果从大理古城前往景区，可选择步行，只需半小时；也可乘小马车至三塔，费用4元；或者坐私人巴士直达，票价1元。

喜洲喜洲以保存完整的白族民居闻名于世，喜爱拍摄古建筑和民族题材的朋友，一定不要错过此地。远远望去，喜洲像一座古朴典雅的城池，更像是一座巨大的民居建筑博物馆。

那独具特色的造型，那几近完美的结构，都给人一种庄重雄浑而又不失轻巧灵秀，古朴典雅而又不乏自由洒脱的质感和美感。

基本信息开放时间：各家大院至18 00关门门票价格：50元地址：位于大理白族自治州大理市的北部当地交通从古城或下关乘坐开往喜洲的中巴，沿滇藏公路招手即停，票价5-8元，从下关至喜洲需1小时，当天可以来回，也可以在喜洲过夜，参加当地的晚会。

第二天游览附近的蝴蝶泉等景点。

鸡足山鸡足山因其山势顶耸西北，尾迤东南，前列三支，后伸一岭，形似鸡足而得名。

鸡足山的风景，可与峨嵋、九华、五台、雁荡山相媲美，古人用“四观八景”盛称。

鸡足山不仅风光优美，而且是滇西著名的佛教圣地，现在山上已修建了索道，方便游客游览。

基本信息开放时间：全天开放门票价格：60元地址：位于大理白族自治州宾川县以西约30公里处当地交通游客可先从下关乘班车到宾川县，票价12~16元，从宾川县城可以乘中巴到达鸡足山前，车费15元。

住在大理游览大理，建议住在古城内，这样可以充分体会大理的悠闲自在。

大理古城内有不少家庭旅游、经济客栈，装修的颇有情调，大多有自己的小院子，午后时分可以晒着太阳迷一觉，或者看看书、喝杯茶，比住豪华酒店、商务酒店又多了几分不同。

吃在大理大理最好的餐厅大部分都集中在古城中，要品尝大理美食可前往古城中的护国路，具有白族、藏族等少数民族特色的西餐咖啡厅在这里随处可见，还聚集着许多外国旅游者。

大理砂锅鱼砂锅鱼是大理地方名菜之一，将嫩鸡片、冬菇等十余种鲜辣配料，再加上洱海出产的弓鱼或鲤鱼慢慢炖成。

游客可在游船上，以及下关或大理各大饭店品尝到这道名肴。

砂锅鱼20元/锅，足够3~4人吃，味道非常鲜美。

一根面这种面当地人称“扯扯面”，巍山古城后所街有一家店，他家的面极滑爽，1.5元/碗。

不过，老板一天只卖20斤面，卖完就走人。

一般情况下，上午9 00就收摊了，所以想吃面，就要早起。

生皮（海格儿）是大理地区对生吃猪肉的称呼。

屠宰后的猪并不急于用开水烫毛，而是先用稻草或麦秸烧火烤猪的外皮，至猪皮表层发黄，然后才用水洗净。

所以在大理、洱源一带出售的猪肉，猪皮表层都是黄灿灿的。

大理洱源一带有将猪臀部和后腿的皮肉伴上作料生吃的习惯，这就是吃生皮，当地土话将这种吃法叫“海格儿”。

烤饵块大理独特小吃，有甜咸两种，一般2元/个。

饵丝大理的饵丝很好吃，最好吃最有名气的是“老王”饵丝，在巍山古城大水沟街和北街的交叉口处，1.5元/碗。

大理古城人民路44号一家叫晋华小吃的店里，饵丝、米线味道也很棒。

## &lt;&lt;背包中国&gt;&gt;

购物大理在大理，想带几件别致的小礼物回家送人，不愁找不到地方。

在古城或下关，你可以买到用天然大理石制作的文房四宝、花盆、花瓶、灯具等大理石工艺品。

富有民族特色的白族蜡染、扎染更是人见人爱的手工艺品，在下关及古城也随处可见；大理白族自治州邓川乳扇非常出名，各土杂店及农贸市场有售；下关沱茶，形如蘑菇帽，经久不变味，香气独特，在各土杂店有售；大理雪梨，产于洱海东岸，肉质雪白嫩细；剑川木雕，原为剑川民间工匠制作的家具、门窗、屏风等，近年开发了一些工艺品小雕件，供游客携带，在各工艺品店有售。

大理古城中的护国路是游客的必访之地，那里集中了各种少数民族织品、工艺品和滇藏各地特产，众多的古董店经常会让游人得到意外的收获。

还有，在蝴蝶泉附近，有一个叫周城的村子，从大理古城或下关等地，都有去那里的中巴、小马车，游客不妨到村民的家里去看看，他们几乎每家都有自己专门制作蜡染或扎染的小作坊。

价格比较公道，一块蜡染布的价格为15元。

当地的印章雕刻也很不错。

丽江丽江地处云南西北，云贵高原和青藏高原的连接处。

玉龙雪山是丽江最高的山峰，云杉坪和牦牛坪深藏山中。

金沙江在石鼓镇拐了一个弯，向前奔去遇到了玉龙和哈巴；虎跳峡的惊险壮美使人心之向往；大研古城有五彩石铺成的街道，流淌的泉水会绕过每一条路……悠闲的丽江会留住所有人的脚步。

地理文化环境丽江属高原型西南季风气候，气温偏低，昼夜温差也很大。

丽江的大部分地区冬暖夏凉，年平均气温在12.6 ~ 19.8。

秋天是丽江最美的季节，适宜的温度，秋高气爽的天空、色彩缤纷的树木和花朵，映衬着远处的玉龙雪山令人心旷神怡。

小桥流水人家，潺潺溪水从雪山积雪融化而来，如此清澈，清凉。

文化东巴文化丽江是古纳西王国的核心，东巴文化指的便是纳西族古代文化，因保存于东巴教而得名，东巴文化源远流长，至今已有近千年的历史。

纳西族东巴文字被誉为世界上唯一保留完整的“活着的象形文字”，至今还有保留在白沙的明代壁画以及堆满玉龙十三峰的民间传说。

语言丽江的常用语分为两种：汉语和纳西语，但丽江人也懂普通话，在当地用普通话交流基本没有障碍。

快速攻略丽江一地休闲4日游D1：昆明 丽江古城D2：丽江古城 四方街D3：大理古城 拉市海 虎跳峡 长江第一湾D4：云杉坪 甘海子 玉水寨 东巴谷 束河三日丽江古城、玉龙雪山全景游D1：丽江古城 丽江大石桥 四方街 木府 丽江黑龙潭D2：玉龙雪山 白水河 白沙古镇D3：束河 束河四方街 青龙桥 束河龙泉寺丽江经典景点2日游D1：大研古镇 丽江黑龙潭 束河D2：玉龙雪山 白水河 白沙古镇行在丽江到达与离开1.航空丽江是知名旅游地，多数游客选择先飞昆明，再从昆明或飞或乘车前往丽江；如果时间凑巧，现在从上海等城市也有航班直飞丽江，只是不如飞昆明航班多。

丽江机场距离城区28公里，从昆明飞丽江，空中行程约40分钟。

2.铁路丽江火车站即为丽江东站，目前开通有昆明和大理往返丽江的车次。

丽江火车东站距离丽江古城区4.8公里，出火车站后可乘坐13路公交车，票价1元，在“玉元桥”下即到古城区，下车后步行10分钟可到四方街。

从火车站打车到古城区约15元。

3.公路丽江地处滇、川、藏三省交汇处，公路交通方便。

丽江现有客运站四个，几个车站的出行时间根据季节经常换时间。

市内交通1.公交车公交车在丽江城区四通八达，上车每条线路一般票价为1元。

2.出租车游客在丽江古城闲逛，步行即可，当然也可乘的士。

丽江城内普通出租车起步价为6元，一般仅县城内浏览不超过8元。

3.自行车丽江市内有租车服务，在红太阳广场便有出租服务，租费15元/天。

另外丽江古城国际青年旅馆也有这项业务。

但古城内不能骑自行车，出城或去较近的景点才需要租自行车。

## &lt;&lt;背包中国&gt;&gt;

游在丽江大研古城大研古城西枕狮山，北依象山，周围青山环绕，泉水潺潺穿巷走院，形似一块碧玉大研，故名“大研”，被誉为“东方威尼斯”。

大研古城是一座没有城墙的古城，光滑洁净的窄窄的青石板路、完全手工建造的土木结构的房屋、无处不在的小桥流水。

明亮的阳光下，总会有步履缓慢的上了年纪的纳西老人悠闲地踱步，他们身着遥远年代的靛蓝色衣服，头戴红军时期的八角帽，对眼前身后猎奇的目光视而不见、不屑一顾，心中只是哼着一首名叫纳西净地的歌曲，吟唱着心中的净地。

基本信息开放时间：全天开放门票价格：80元（古城维护费）地址：位于云南省西北部玉龙山下一块海拔2400多米的高原台地上当地交通在古城内，任何交通工具都不能行驶，所以只能步行。

虎跳峡虎跳峡，一向以“险”而闻名天下。

虎跳峡不仅深，而且窄，许多地方，双峰欲合，如门半开；身入谷中，看天一条缝，看江一条龙；头顶绝壁，脚临激流，令人心惊胆战。

上虎跳是峡谷中最窄的一段，其江心雄踞一块巨石，横卧中流，如一道跌瀑高坎陡立眼前，把激流一分为二，惊涛震天。

传说曾有一猛虎借江心这块巨石，从玉龙雪山一侧，一跃而跳到哈巴雪山，故此石取名虎跳石。

基本信息开放时间：9 00—18 00门票价格：50元地址：位于距离丽江市玉龙纳西族自治县县城60公里处当地交通在丽江客运中心站，每天有2班车发往桥头镇。

大多数游客来虎跳峡多半游览的是上虎跳。

其实更方便的方法是在四方街上包车，4人包车往返约100元，半天就够了。

小贴士1.徒步虎跳峡要量力而行，峡谷内白天气温较高，可带上短裤、T恤衫。

因步行体力消耗较大，可带一些高热量的食品，如巧克力、牛肉干等。

2.最应该小心的是位于核桃园和中峡旅馆之间的大深沟瀑布，无论晴雨都会落石，非常危险，过了这个险地就到了中峡旅馆。

玉龙雪山玉龙雪山是离赤道最近的雪山群。

在纳西族的传说中，玉龙雪山是“三朵神”的化身，所以，在纳西族心目中，玉龙雪山是一座神山。

整个雪山集亚热带、温带及寒带的各种自然景观于一身，构成独特的“阳春白雪”主体景观。

雨雪新晴之后，雪格外的白，松格外的绿，掩映生态，移步换形，很像是白雪和绿松在捉迷藏。

故有“绿雪奇峰”，雪不白而绿，蔚为奇观。

基本信息开放时间：索道营业时间为9 30—16 00门票价格：190元地址：位于玉龙纳西族自治县境内当地交通包车去玉龙雪山60~100元/天；也可从大水车附近的红太阳广场乘公交车7路去玉龙雪山，15元/人。

当然，游客也可以乘坐索道公司的巴士上山，每天上午在古路湾宾馆发车。

最佳旅游时间玉龙雪山最佳旅游时间是每年2—6月。

小贴士1.上玉龙雪山建议准备氧气。

2.乘大索道可直达峰顶，需排队等候，旺季时可长达4、5个小时，要有耐性及心理准备。

束河束河又名龙泉村，纳西语称“绍坞”，因村后聚宝山形如堆垒之高峰，以山名村，流传变异而成，意为“高峰之下的村寨”，是保存更为完好的“原汁原味纳西风情”。

来到束河的人总感觉束河小，没走几步就到了头，但束河人说，所谓小城小镇不就是如此么，如果和大城市那样发达、开阔，岂不就失去了它的味道。

束河而居，是比茶还要淡的滋味，便是所谓的真水无香了罢。

春末的水和柳，十分的摇曳，映得那灰墙黛瓦种兰养猫的四方庭院，那般的宁和安静，不存心事，和光同尘。

基本信息开放时间：全天开放门票价格：50元地址：位于丽江古城西北4公里处当地交通在丽江新客运站门口坐8路公交车到丽客隆超市，超市门口可转乘到束河或龙泉寺的专线车，2元搞定。

终点站在四方街外，那里还有一个收费亭，收费员问起可说在里面干活或住，有时司机见背着大包的人想敲诈点小费，同样办法应付就行。

最佳旅游时间夸张地说，束河与丽江一样，春夏秋冬各具风情，所以适合一年四季造访。



## &lt;&lt;背包中国&gt;&gt;

因为这里四季温度相对适中，阳光明媚。

虽然，一年四季去束河都没问题，但是春天是最好的时节，油菜花娇艳胜放、景致艳丽。

泸沽湖泸沽湖状若马蹄，水质纯净。

晨曦初露，湖水如染，一片金红；朝阳徐徐上升，则为翠绿；待夕阳西下，又成一片墨绿。

风静时，平滑若镜，积万顷碧玉；微风起处，波光粼粼。

当地居民摩梭人是中国唯一仍存在的母系氏族社会，实行“男不娶，女不嫁”的“走婚”制度。

基本信息开放时间：全天开放 门票价格：78元+3元保险费 地址：位于云南省宁蒗县与四川省盐源县交界处 当地交通从丽江直接前往泸沽湖，每天早上9 00和10 00有两班巴士，车行约6个小时，票价70元；路线为丽江客运站 - 泸沽湖客运站。

另外，丽江古城停车场每天8 30有旅游专线车去泸沽湖，先到落水，后到里格。

如果从泸沽湖返回丽江，需要到泸沽湖客运站订票，每天上午有两趟车，分别是10 00和12 00。

最佳旅游时间每年6月是旅游泸沽湖的最佳时间，青山翠绿、百鸟欢歌，白云碧水、春意盎然。

黑龙潭黑龙潭在玉泉公园内，与其他地方的公园一样，古木参天，亭台楼阁，所不同的是，它又是丽江东巴文化研究所的所在地。

这里保存着纳西族东巴教的经书2万多册，如果对东巴文或东巴文化感兴趣，这是一个必到之地。

基本信息开放时间：5 30—18 00。

门票价格：60元，持有古城维护费的票可以免费进入。

地址：丽江北象山脚下 基本信息到了丽江古城后，可乘的士前往，建议游客从大研四方街步行前往景区，15分钟即可到达。

从大研古城大水车出发逆流而行约20分钟可达。

也可打车从正门进，起步费即可到达。

神龙三叠水 神龙三叠水，玉水寨一大景观。

偌大的一股泉水顺着山坡而下，折成三大叠。

关于这水有一个美丽的传说。

神泉的泉眼处是玉龙神出没的地方，每年玉龙神出来巡视丽江坝子，总是戏水而出，带风而下，把水做成三叠。

人们称第一叠为“出龙瀑”，第二叠为“戏龙瀑”，第三叠为“送龙瀑”。

神龙三叠水的美名便得于此。

基本信息开放时间：全天开放 门票价格 30元 地址：位于丽江县城北部15公里 当地交通从丽江县城汽车站乘坐发往玉水寨的班车。

住在丽江在丽江地区旅行住宿分为两种情况：一是到开发成熟或正在开发的地区旅行，住宿条件基本都有保证，比如丽江古城、虎跳峡、宝山石城；另一种情况是到开发还不成熟的地区游玩，住宿设施得不到保证，可以投宿当地人家，或者露营，但是需要注意安全问题。

住在丽江丽江古城属于那种可以一住就半个月的地方，多数游客前往丽江，选择住在客栈。

在那里，有许多纳西族、白族的传统客栈，普通床位20~60元/人；在客栈里悠闲地晒太阳，或者和店主人攀谈一天，或者还可以待在店主人的房间里，昏天黑地看一天碟片。

住在束河在丽江玩，去束河住。

是近些时候很多背包客推崇的方式。

束河距离丽江仅四公里，但却是比丽江更安静、更悠闲、更适合度假休闲的一个古镇。

束河的客栈和旅馆也很多，价格大多低于丽江。

去束河，绕开喧嚣，享受更安静的高原阳光，成为很多游客住在束河的理由。

吃在丽江丽江美食以纳西菜色为主，除此以外，在古城内外会看到不少成都、四川饭馆，大多是由从各地到丽江从商的人所开。

鸡豆凉粉鸡豆凉粉是丽江一年四季都受欢迎的美食、小吃之一。

用鸡豆，磨粉之后做成凉粉，可以凉拌、可以油煎、皮还可以炒或者煮着吃。

在丽江任何餐馆和很多路边摊都可以吃得到。

米灌肠在丽江米灌肠其实原料哪里都有，只是这里的做法别的地方没有。

## &lt;&lt;背包中国&gt;&gt;

年前家家户户都杀年猪，杀猪当天把猪血拌着米，灌入洗干净的猪大肠里面，然后再煮熟，可以留着，想吃的时候就吃一点，吃的时候一般是切片蒸或者油炸。

丽江粑粑丽江粑粑的原料是面粉、火腿等做成的饼，不用添加防腐剂，保存时间也挺长。

以前有马帮的时候，一出去就是几个月，大家就带些这样的粑粑路上吃。

黑山羊火锅黑山羊火锅绝对算丽江特色了，打车到金凯广场，那里一条街都是，而且家家的牌子上写的都是第一家，挑人多的进去就没错了。

洋芋鸡洋芋鸡用的是特有的高原洋芋，配上肉质较好的土鸡，适合大众口味。

丽江唯一一家最正宗的“太安洋芋鸡”，有两个店，花马街中段和象山市场斜对面。

纳西烤鱼、烤肉纳西烤鱼或烤肉实际基本都是油炸的，很多中餐厅都有。

什么食物在丽江，加上纳西的前缀，似乎都变得神秘起来。

购物丽江丽江古城的小巷子里有不少出售手工艺品的小店，如自在服饰、东巴陶斋、聚艺苑画廊、时青茂木刻等都是别具风味的民族手工艺品小店。

这里的工艺品大多为手工的，价格相对贵一些，但是可以还价。

游客不仅可以在这里选购合意的商品，有时还可以看到工艺品的整个制作过程。

忠义市场在大研古城最内部，是一个当地人的市场，云南药材、菌类、小工艺品等都比较便宜。

### 编辑推荐

《背包中国》编辑推荐：独家发布2012中国旅游风向标，驴友的亲身经历及感受，地址、电话、门票、交通路线全掌握，搭乘出租车、公交车不发愁，最佳旅游季节、最美看点、最具特色的美食和旅游纪念品……最资深、最实用、最详实的自助旅行指南，没有之一！

要么读书，要么旅行，身体和灵魂，必须有一个在路上！

人的一生都应该经历两件事：一次奋不顾身的爱情和一次说走就走的旅行。

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>