



大理-沙溪逛吃小分队

本次计划属于【大理-沙溪】路线，时间为春季3月份

一、旅行计划

- 1、行程表
- 2、预算表
- 3、花销总账单

二、攻略大全

1、游玩篇

大理古城区域（适合吃喝玩乐、骑车散步、看日出）

大理喜洲区域（适合逛田园）

大理双廊区域（适合看日落、喝咖啡）

大理海东下关区域（适合沿海自驾）

沙溪古镇（适合发呆、感受慢生活）

2、饮食篇

大理古城

才村

双廊古镇

沙溪古镇

3、住宿篇

大理古城

沙溪古镇

一、旅行计划

1、行程表

行程时间为5天4晚

日期	时间	安排	住宿	备注
第一天	早上8:45-12点	白云机场→大理机场→入住民宿	大理古城-才村-语兮摄影民宿	航班：南航CZ3481
	下午2点	民宿到古城吃饭		卤味土鸡米线
	下午3点或者4点	大理古城→寂照庵		古城南门→人民路→广武路→洱海门→玉洱路，杨家梅子店纯牛奶，大理大学，三内可颂，斋饭
	晚上	回古城逛吃		小黄牛米线，小吃
第二天	早上→下午	龙龕码头看日出→廊道逛街→喜洲古镇	大理古城	早餐就近，中午吃白族菜，晚上吃清宏私厨菌菇汤，吃小吃
第三天	早上	大理古城		北门菜市场稀豆粉，中午看情况，退房
	中午→下午	沙溪古镇	沙溪古镇	车程3小时
第四天	早上2~3小时	茶马古道看日出	沙溪古镇	玉津桥（晨雾日出）→茶马古道→古戏台
	下午2~3小时	田野咖啡		先锋书局→半山咖啡/火柴咖啡

日期	时间	安排	住宿	备注
	晚上2~3小时	酒吧听歌与夜景		溪语咖啡（日啡夜酒，听歌八点开始）→玉津桥
第五天		沙溪古镇→大理古城→大理机场		航班：*

2、预算表

按一人预算，时间为4天

吃喝：日均200*4=800

住宿：日均300*4=1200

购物：*

交通：打车日均50*4=200 + 沙溪往返80*2=160 = 360

机票高铁：广州大理往返2700

总结：5060，不含机票2300

3、花销总账单

机票去程：2430 = 800 里程费 130 燃油费 1500 机票燃油费

住宿大理：语兮2晚 830 = 300定金 530尾款

住宿沙溪：闲庭花2晚 604

机票回城单1090

24号

交通去白云机场：190

交通大理机场去古城：80

才村午饭124

小吃炸洋芋 6

小黄牛米线 40

清宏私厨110

25号

紫米露27

食花记鲜花饼6

喜洲的蓝47

麦田咖啡60

给金花4

烧饵块烤乳扇12

给幻轩51

给李成英30

锅包肉28

18

26号

北门市场小吃20

12

20

10

午餐120

去沙溪路费200

龙凤清真29

宵夜56

27号

早餐26

下午咖啡厅122

面包12

宵夜38

晚餐140

28号

去机场路费300

德克士45

总计5847 除以2 等于2923 加机票1090 等于

4013

二、攻略大全

| 攻略内容来自亲身体验和小红书、b 站上的分享整合而成

1、游玩篇

大理古城区域（适合吃喝玩乐、骑车散步、看日出）

大理古城（核心路段）：复兴路（登五华楼看夜景，一般般）、人民路（摆摊）、广武路、洱海门（小吃，热奶宝、烤鱿鱼、方便面、炒粉）、大理大学（樱花开了）、弘圣路（最美大路）

龙龕码头：码头（看日出）、海西生态廊道（骑车散步、草地躺平）

才村：海西生态廊道

磻溪村：S弯（网红打卡点）、廊桥（很好看的海边风景）、海西生态廊道

三月街（苍山门外）：三月街集市（每初二、九、十六、二十三，当地人集市，游客也很多）

凤阳邑：茶马古道、有风小院（去有风的地方刘亦菲住的院子）、咖啡店、扎染体验店

苍山：苍山索道（没坐过）、寂照庵（斋饭很好吃，11点半和17点半放饭）

崇义村：海西生态廊道（人少，小众）

大理喜洲区域（适合逛田园）

喜洲古镇：转角楼、稻田、海舌公园、咖啡店

周城：扎染之村（没去过）

大理双廊区域（适合看日落、喝咖啡）

双廊古镇：海边道路逛、咖啡厅

小普陀：xxx（一个超好看的山崖，忘记名字了）、喂海鸥

大理海东下关区域（适合沿海自驾）

文笔村：海边小村（没去过）

理想邦：理想邦（大理圣托里尼，风格建筑）

下关：兴盛大桥（路过，像外国风格的大桥）

沙溪古镇（适合发呆、感受慢生活）

古镇上（镇子很小可以随便逛）：玉津桥（晨雾、日出一绝）、乡村集市（每周五）、古戏台（百年历史、卓别林、阿瑞麻麻的店）

周边小村（从镇上过去建议坐村口三蹦子）：先锋书局、火柴咖啡（貌似要预约）、半山咖啡（大片田野风光）

2、饮食篇

大理古城

咖啡：柿子树、大青树、大象、大碗岛

面包：xxx（忘记名字了，在广武路）

小吃：烤饵块（杨记饵块）、烤乳扇、舂鸡脚（玉洱路）、炸洋芋（护国路）、凉虾、喜洲粑粑、卷粉

米线：蒙自小黄牛米线、卤味土鸡米线、二哥米线、北门菜市场的稀豆粉

水果：三月街集市、北门菜市场（草莓8元一斤起）

特色菜：包浆豆腐、水性杨花、石板烧、木瓜鱼、石锅鱼

餐厅：色了木（清真店，牛肉和凉拌鸡丝米线）、伊宏园（炖牛肉、牛肉粉）、清宏私厨（野生菌汤、提前预约）、婷院私厨（鱼、炒菜、清淡）、阿旺私厨（木瓜酸辣鱼、包浆豆腐）、大雄餐吧（清淡、平价）、向月球飞去（西式早餐、二楼炉露台风景、网红店）、涮羊肉火锅小店（东北系火锅、辣、咸、豆酱）、马帮菜（石锅鱼）、美国小馆（水果派、外国人会去）、麻辣烫（10元一位素菜任点）、巴小胖铜锅涮肉（以前住过的民宿老板开的，没吃过）、一然堂（素食，没吃过）、近善百年（素食，没吃过）、寂照庵斋饭（初一十五免费，平时20元任吃，不能剩，苍山脚下，需爬山），挖色菜香园，

才村

餐厅：禾野（没吃过）

双廊古镇

咖啡：等风来（看日落很赞、窗边会晒）

特色菜：石板烧、鲜花饼（食花记，手工，很好吃）、

餐厅：家常菜、xxx（名字忘了，海边西餐厅）

沙溪古镇

餐厅：初见沙溪（当地特色菜，不会出错，很火要早点去）、芎十二（最好吃的汉堡，看老板心情，可能要预约）、彼得的小馆（外国人开）、嘉佳农家菜（初见沙溪对面，据说也不错）

咖啡：渡鸦咖啡（dirty 很棒）、火柴咖啡（可能预约，没去过）、半山咖啡（山腰上，看大片田野风光）、叁一咖啡（三楼、看古镇里的风景）

3、住宿篇

大理古城

古城南门区域：游客多，房间贵一些

洱海门（东）区域：长住的多，多找找有便宜的，近中心区域

苍山门（西）区域：村子里，一般都便宜些，离中心区域远点

沙溪古镇

古镇上：都比较贵些，渤海客栈、木缘居

周边村子：没住过

三、注意事项

护肤：云南紫外线很强，天气干，一定要保湿防晒

药品：容易水土不服，要带胃药

天气：早晚温差大，需要备件厚的衣服

购物：最近大理很火，可能有宰客，注意多问

出行：租小电驴，非常方便，淡季最基础款20~40之间一天；滴滴打车，热门时间需要提前很久打；租车甲壳虫，不推荐，容易坑，可以上租车软件找

住宿：现在民宿相对贵，条件好一点的200多一晚，质量参差不齐，有条件的可以去现场看

没有啦。