



· 目的地攻略

大理

Da lì



实用 · 地道

20位骨灰级玩家联合打造
吃住行游购全囊括

大理 · 攻略

——风花雪月，惬意生活

关键词	苍山 洱海 双廊 古城
费用	800元起
天数	3天
舒适程度	舒适

目录 · CATALOG

概述	01
亮点	02
有问必答	03
线路推荐	03
景点	04
活动	05
住宿	05
餐饮	06
购物	07
交通	08
实用信息	09
背景	09
跟着他们去旅行	10

印象 · IMPRESSION



wu3598962

在这里你可以放下沉重的担子，面朝苍山洱海，沐浴在温暖的阳光下，看光影变幻，观明月星空。也可约三两好友，乘一小舟，至一临海酒家，观景畅饮，一舒胸臆。快意人生，不过如此。

随性跳下洱海畅游或泛舟垂钓。也可面朝苍山洱海静心冥想，思考人生，亦或看书品茶，顺便品尝亲手摘下的甜美水果。你可以在苍山落日的余晖下做梦发呆，亦可入夜赏明月清风，观灿烂星河。

——《追梦吧，慢时光-双廊的记忆》



流浪的璐璐酱

不知道为什么，我爱它胜过后来去的丽江，可能因为大理更安静更清新，少了些繁华与嘈杂，大理的空气和气候也是出了名的好呢。

——《大理 三月的风光，爱不释手》



大理古城 by 糖豆儿86

关于 · ABOUT

大理最有名的是“风花雪月”，分别是上关花，下关风，苍山雪和洱海月。无论是巍峨迷人的苍山，碧波诱人的洱海，还是棋盘结构的古城，这里的静谧和美好都让人心仪神往。

除了众所周知的古城，大理还有喜洲的白族建筑，周城的白族扎染和双廊的海边生活，这都是大理所赋予游客们独一无二的无价之宝。这里宜人的气候也让“舒适”成为游人的第一个感受。

在大理的日子是避开城市喧嚣的慢生活，没有小资情调，没有喧闹，一切都如实实在在的过日子般流淌而过。正因为如此，大理也成为文艺青年的聚集地和理想主义者的后花园。以前的媒体人、作家、公务员等等，在这里变身成为人民路地摊摊主、某个小吃店的厨师、某家客栈的掌柜。随意行走于古城的街道或是小店之中，你都有可能邂逅一位有这样故事的人。

心愿单 · I WANNA.....

大理不可错过的几件小事

- | | | |
|---|-----------------|--------------------------|
| 1 | 睡到自然醒后吃份乳扇早餐 | <input type="checkbox"/> |
| 2 | 沿着环海公路骑单车看洱海 | <input type="checkbox"/> |
| 3 | 找个花木扶疏的庭院晒太阳 | <input type="checkbox"/> |
| 4 | 在洋人街点杯咖啡或啤酒打发时光 | <input type="checkbox"/> |
| 5 | 去喜洲体验白族风情 | <input type="checkbox"/> |
| 6 | 去再回首吃一碗鸡凉米线 | <input type="checkbox"/> |
| 7 | 给自己买件扎染褂子 | <input type="checkbox"/> |

亮点 · HIGH LIGHTS

No.1 放慢脚步，做个大理人



大理古城 by Dracaenaceae

在这里生活的人，享受阳光和生活。在身边遇到的擦肩而过的看似像本地背着竹筐买菜的人，可能曾经和你一样在城市里工作，他放弃了原本的生活来到这里，你也可以背起竹筐，做两天大理人。大理看似很文艺，实际很生活。

No.2 理想主义者的后花园



双廊洱海 by 糖豆儿86

经夏不消的苍山雪，攀爬苍山或是乘船于波光粼粼的洱海之上。看日初观日落，在苍山洱海边许下誓言，静静看时光流逝。

No.3 沿环海路看洱海



大理 by 虫子罗马二

沿着新建的环海路一路前行，可见洱海的波光十色，和一些地道的白族村庄。不管是自驾还是骑行，清新自然的环境都足够迷人。

No.4 邂逅风花雪月



洱海 by qian_0_we

下关风、上关花、苍山雪、洱海月。大理的风花雪月已被传诵了百年。不过大理的风花雪月并不是不食人间烟火的清静，充满人情烟火味道的大理，让人不由得就想留下，感受生活的浪漫。

No.5 看白族特色居民建筑



白族牌坊 by 千里之外qlzw

白族民居，是白族建筑艺术的一大景观。看建筑以喜州最佳，门楼通常采用中原殿阁造型，飞檐串角，但多用石灰塑成或砖瓦垒砌。

No.6 欣赏白族扎染作坊



扎染 by 赵小浅shine

大理白族扎染是白族人民的传统民间工艺产品，其花形图案以规则的几何纹样组成，布局严谨饱满，多取材于动、植物形象和历代王宫贵族的服饰图案，充满生活气息。其工艺由手工针缝扎，用植物染料反复浸染而成。

有问必答 · Q&A

问：大理什么季节去好？

大理处于云南，冬暖夏凉，是个非常适宜居住的地方，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，都再合适不过了。

但是特别注意大理日温差有时可高达10度左右，特别在雨季较多的夏秋两季，最好夏装、防风、防冷的服装都带上点。大理下关是有名的“风城”，如果行程中在下关有停留，防风的服装一定要考虑带上。大理的冬季是风季，气候比较干燥，要注意保湿和防晒。

问：沿途饮食我们能否习惯？

云南菜的特点是选料广，风味多，以烹制山珍、水鲜见长。其最大特点在于味道浓烈鲜明，酸得彻底辣得痛快，毫不留情地刺激味觉，这种口感直接顺了云南人的性子。不喜欢吃酸辣的朋友可要注意啦。

问：去过大研古镇，束河古城还有必要去大理古城吗？

大理古城相对其他两个古镇来说较小，如果说是酒吧咖啡馆，各种店铺肯定是不如大研古镇多和全，也就是说大理古城还没有那么的商业化。从玩和热闹的角度来说，前两个古镇更好些，但是大理古城更有生活气息，和本地人一起买菜、晒太阳、打水、劳作。

线路推荐 · SCHEDULE

大理不大，玩个2-3天基本足够。如果有时间的朋友能在古城或双廊住上一段时间当然更惬意。

苍山洱海为必去主打景点，古城，崇圣寺三塔，蝴蝶泉次之。喜洲和周城需要做车前往不过离大理市区也不是很远，有时间的朋友可前去参观白族建筑和扎染。

惬意二日游

D1 苍山-洱海-大理古城

苍山洱海是大理最有名的景点。没时间的可以选择远观苍山洱海，有时间的可以选择去爬苍山或是乘船游洱海，又或是骑车环湖也是件很浪漫的事。不过如果只有一天的时间只能选择苍山洱海一个深入游玩。

玩到傍晚，在下关乘8路公交车，或者打车到达大理古城，游览古城楼，古城墙以及商业街，晚上可以住在古城，在洋人街酒吧。

D2 大理古城-喜洲-周城-蝴蝶泉

吃过早餐，从古城前往喜洲，不过半小时就到，上午在喜洲参观建筑和民间手工艺，尝尝喜洲粑粑。

下午去周城主要看扎染。蝴蝶泉就在周城，可以顺道去参观，在蝴蝶大世界还可近距离接触蝴蝶。晚上可以就住在喜洲也可以回到古城入住。

深度三日游

D1 下关-苍山-洱海-崇圣寺三塔-大理古城

下关是大理市的新城区，下关的风是大理风花雪月的一景，苍山洱海是大理最有名的景点。可以选择远观苍山洱海，游览苍山脚下的崇圣寺。有时间的可以选择去爬苍山或是乘船游洱海，不过如果只有一天的时间只能选择苍山洱海一个深入游玩。

傍晚在下关乘8路公交车，或者打车到达大理古城，游览古城楼，古城墙以及商业街，晚上可以住在古城，在洋人街酒吧。

D2 古城-喜洲

早上睡到自然醒，吃过早餐，可以去当地人的市场转转，体验当地人的生活。完事，从古城乘坐开往喜洲的中巴，沿滇藏公路招手即停，票价5~8元。从古城到喜洲不过半小时，下午在喜洲参观建筑和民间手工艺，尝尝喜洲粑粑，晚上可以就住在喜洲也可以回到古城入住。

D3 双廊海地

早上去喜洲大丽路口搭去双廊的车。车费10元以内。住古城的朋友去大理古城南国城附近大丽公路旁，搭乘路过的下关-双廊班车，招手停，约40分钟一班，早班约8:55，末班约17:30，车程约1小时15分钟，车费12元。

双廊风光以背负青山，面迎洱海、紧连鸡足、远眺苍山而独秀。午饭和晚饭都在此解决，酸辣鱼，鸡蛋小粉煎银鱼都是双廊的特色美食。晚上在就住在双廊是最方便和惬意的。

景点 · SIGHTS

洱海 不可错过

洱海形如一弯新月，湖水清澈见底，自古被称作“群山间的无瑕美玉”，是大理“风花雪月”之一“洱海月”之所在。

很多游客都会选择乘坐游轮在洱海上畅游。洱海大游船含白族三道茶，歌舞表演以及南诏风情岛门票。不喜欢这种商业化的朋友也许会觉得很坑爹。不过选择租自行车环洱海可是很浪漫的。

票价：游船船票142元，儿童半价

开放时间：9:00-17:00

取票地点：龙龕码头或下关码头或桃源码头

地址：大理市区西北



宠爱之名VIVI

在游船上，欣赏白族传统民间歌舞，品尝了著名的“三道茶”。第一道，味苦清澈；第二道，香甜暖身；第三道，甘甜回味。吃货对此表示满意！

——《跟着宠爱往南飞——云南之旅》



洱海 by cenguangda

蝴蝶泉

大理蝴蝶泉公园以“蝴蝶泉”而闻名。蝴蝶泉是一个方形潭，泉水清澈如镜，有泉底冒出，泉边弄荫如盖，旁有一高大古树，横卧泉上，这就是“蝴蝶树”，自然风光不错，连地理学家徐霞客，也曾游记中热情称颂蝴蝶泉。这也是电影《五朵金花》的拍摄地。不过现在泉边没什么蝴蝶了。附近还有个蝴蝶大世界，里面是人工养殖的蝴蝶，非常多，蝴蝶也不怕人，可以近距离和蝴蝶接触哦。

票价：60元

开放时间：8:30-19:00

地址：云南省大理白族自治州苍山云弄峰下（二一四国道旁）

苍山 不可错过

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，而峰巅仍萦云在载雪。“苍山国家地质公园”风景优美值得游玩，也有朋友因为天龙八部所以特意上去寻找段誉发现神仙姐姐雕像的山洞，不过那是后期人工建造的。

苍山东面山腰的玉带云游路，是专为游览苍山而开辟的旅游路线，沿着苍山山腰，南北走向，沿路可以游览感通寺、清碧溪等景点。

票价：30元学生票15元

开放时间：旺季（4-10月）08:30-16:10

淡季（11-3月）08:30-15:40

地址：云南省大理白族自治州大理市

TIPS 在苍山尽量不要走离主景区步道偏远的地方，苍山山体雄厚，误入深山危险。苍山有两条索道，感通索道是大索道，在大理古城南面7公里处，苍山索道是小索道，在大理古城西门外。苍山上有一条山路连接两条索道，即玉带路。苍山的行程一般为，大索道上山，走玉带路，小索道下山。

崇圣寺三塔

崇圣寺三塔位于大理以北1.5公里苍山应乐峰下，背靠苍山，面临洱海，三塔由一大二小三座佛塔组成，呈鼎立之态，是苍洱胜景之一。三塔也是云南古代历史文化的象征，包涵千年时光的洗礼。

在崇圣寺看洱海非常美丽，且注意崇圣寺是不用还愿的。

门票：全票121元，学生票62元

开放时间：8:00-19:00

地址：大理市崇圣寺三塔旅游文化区

电话：0872-2666346



圣光映三塔 by 张淼淼111

下关

大理分为古城和新城，新城又被称为下关。

下关，中国古关隘，位于今云南省大理白族自治州大理市下关西北，据点苍山与洱海间狭长通道南口，为古代南诏国、大理国都城的南方门户，位置重要。此处的风四季少变，冬春吹西风，夏秋吹西南风，四季呼啸，昼夜不停。人在大街上走，常被吹得睁不开眼，有风城之称。

地址：云南省大理市下关区

古城街巷 不可错过

大理古城的街巷间一些老宅，也仍可寻昔日风貌，庭院里花木扶疏，鸟鸣声声，户外溪流流水淙淙，“三家一眼井，一户几盆花”的景象依然。古城内的“洋人街”，招牌、广告多用洋文书写，吸着金发碧眼的“老外”，在这里流连忘返，寻找东方古韵，渐成一道别致的风景。

大理古城不但如一般的古城适合买纪念品，有所不同的是，更具有生活气息，不小资，但有独特的古老风韵。租一辆自行车，骑到洱海，沿途风光很棒，来回1个半小时。

地址：云南省大理白族自治州大理市



大理古城街道 by 虫子罗马二

周城

周城（喜洲镇周城村）不仅因为其境内的蝴蝶泉而闻名遐迩，而且还因为这里至今仍十分完好地保留着白族的各种传统习俗，被誉为“白族民俗的活化石”。

喜洲有名的是刺绣和扎染，可以去扎染厂参观和购买。

地址：云南省大理古城北23公里周城村

双廊

双廊镇地处大理市之东北端，是“南诏风情岛”所在地。双廊南有长约7公里的弧形海岸，名莲花曲，北有长约5公里的弧形海湾，称罗时曲，二弧形如两条长廊，所以称此地为“双廊”。双廊依山傍水，风光旖旎，素有“大理风光在苍洱，苍洱风光在双廊”之美誉。登上南诏风情岛，更可目睹17米高的汉白玉观音拜弥勒佛山的奇观。在双廊，最推荐的就是在洱海旁骑车环湖，吃新鲜的大理鱼。

票价：玉几岛25元/人

开放时间：全天

地址：大理双廊镇



夕阳下的双廊 by 糖豆儿86

活动 · ACTIVITIES

三月街

三月街又名“观音市”，是白族盛大的节日和街期。每年夏历三月十五至二十日在大理城西的点苍山脚下举行。最初它带有宗教活动色彩，后来逐渐变为一个盛大的物资交流会。人们按照传统习惯，白天进行贸易，晚上在宿营地唱歌跳舞，热闹非凡。

听白族音乐

白族的音乐多种，主要有以下5种。

1、白族调

白族调是白族人民在歌舞时随口兴唱的一种曲调，以白族话演唱，生活气息浓厚。

2、诵经调

诵经调是白族人民在做本主崇拜，诵经时所演奏的曲调。主要乐器为木鱼等，曲调庄重、和谐，显得古老、深沉。但是它并不等同于洞经古乐，二者在音色以及曲调上还存在一定区别。

3、本子曲

本子曲实际上是白族调的一种，分为独唱和对唱。独唱时，除了起头第一段外，往往把第二段无限重复，只在节奏与感情方面略作调整；对唱时，每人八句，反复进行。

4、吹吹腔

吹吹腔俗名“板凳戏”，是白族的古老剧种之一。吹吹腔以大理为界限，大理以南称为南派，以北则称为北派。两派风格各有特色。吹吹腔讲究韵律，风格多样，表演生动，地方色彩浓厚。

5、大本曲

大本曲又名本子曲，是白族特有的民间说唱曲艺。

住宿 · LODGING

来到大理你可以选择住在下关城区，也可以选择住在大理古城。下关地区是大理的政治、经济中心，旅游接待设施也相对完善，选择余地比较大。大理古城有传统的白族民居，古城护国路上的许多私人旅馆、招待所，都是由旧时民居改建而成，古色古香，很有韵味，推荐自助游客住在大理古城，以便更好地体验大理的民族文化。

大理微笑客栈

最具特色

微笑客栈（人民路店）

客栈门前绽放着三角梅，老院子、大果树、小木楼，风格古朴，环境幽雅，虽说只有三间客房，但设备完善，妥帖舒适，服务温馨周到。里面还有一项副业叫做“欧洲盒子”，可以淘到精致特别的欧洲杂货。

地址：大理古城人民路417号

电话：0872-2670565

价格：120-220元

微笑客栈（隐仙路店）

客栈在苍山脚下，院落别致风雅，有六个标间和四个普间，温馨舒适。院内有咖啡馆，不时会有音乐专场演出，充满文艺气息。

地址：苍山脚下（中和坊和跑马场南门交叉口往下50米）

电话：18787231862

价格：50-150元（含早餐），旺季时价格会上调。

喜洲

不可错过

喜洲是重要的白族聚居的城镇，这里有着保存最多、最好的白族民居建筑群。从布局上看是典型的“三坊一照壁”及“四合五天井”的白族庭院格局。

喜洲的建筑很值得参观，但不推荐去买门票去参观类似于严家大宅，也就是歌舞表演和三道茶，和洱海游轮上的表演差不多。

地址：大理白族自治州大理市的北部喜洲镇



喜洲 by 徐狮子

鸡足山

鸡足山气势磅礴，方圆百里，最高峰为天柱峰，海拔3240米，登临其山，可东观日出，南瞰浮云，西望苍山、洱海，北眺玉龙雪山，人称“绝顶四观”。山上松林茂密，修竹丛生，蜀汉时始建小庵，唐代扩建，兴盛于明清。山间云雾缥缈，溪水琮琤，为中国佛教名山之一。

票价：60元

开放时间：8:00-18:00

地址：大理白族自治州宾川县以西约30公里处

巍山

巍山原名蒙化，是南诏的发祥地。系以境内南诏发祥地巍宝山而得名，是云南省设置最早的县之一。

风景区以巍宝山国家森林公园为主。作为道教四大名山的巍山，流水淙淙林海悠然，登上山顶后俯瞰云海，自有一股仙风道骨的味道。

地址：云南大理巍山县城东南约10公里处

票价：60元

开放时间：8:00-18:00

交通：下关汽车南站乘班车前往巍山，从早上7点半到晚上7点每15分钟一班，票价18元左右，车程约一个半小时。包车单程价格在150-200元之间，车程约40分钟。

天龙八部影视城

大理天龙八部影视城是大理省级旅游度假区，同时也是为《天龙八部》影视剧拍摄投资兴建的一个大型影视拍摄基地。

大理天龙八部影视城依托建筑特点和公园主题特色，以建筑为壳、文化为魂，经过近几年发展已成功打造出“宋代大理国市井文化”、“大理白族文化”，“金庸武侠文化”三大文化产业靓点。

票价：52元

开放时间：9:00-17:00

地址：云南省大理州大理古城苍山景区下

餐饮 · EATING

大理市城区内集中了众多的餐饮、美食的店，吃货朋友们就走到哪里吃到哪里吧。烤饵块、乳扇、雕梅、凉鸡米线、白族三道茶.....众多美食，总有你的菜。

大理古城还开了一些装修比较有特色的饭馆，沿着人民路盛夏走都有。他们会在外面挂一些小旗子招揽游客，大多环境还算清雅或者小清新，味道也相当凑合。

美食 · DELICACY

邓川乳扇 最具特色

云南十八怪之“牛奶做成扇子卖”，指的就是乳扇。看名字或许有点不知所云，其实就是把筷子的一头劈开，中间夹上片状的奶酪，再涂点酱汁，放在火上回来烤，最后乳扇变得金黄，并像个纸筒卷在筷子上了。这时候趁热吃，能闻到浓浓的奶香，衬着酱汁的美味，口感很特别。大理古城大大小小的角落都有得卖。

生吃、干吃、油炸均可，是下酒的好菜，也可与云腿等材料一起用于烹调，切碎后也加进三道茶中的第二道甜茶里饮用。



烤乳扇 by 易融

生皮（海格儿）

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

弥渡卷蹄

以弥渡县一带所制最为有名，故又称“弥渡卷蹄”。它以新鲜猪腿为主料，胡椒粉、草果粉、八角粉、茴香粉、红米、白酒、食盐等为配料，先腌后煮，精制而成。味道鲜美、色泽红白透明、肉质酸香、鲜嫩，既兼有火腿、香肠的特点，又有它独特的味道。

腌螺蛳

腌螺蛳的食法是：取鲜活螺蛳，去壳，洗净后，用沸水浸泡片刻，捞出滤水冷却后，拌以酸辣调料后即可食用。此时的腌螺蛳有酸、辣、香等味，别具风味，是一道白族喜欢吃的凉菜。

诺邓火腿

《舌尖上的中国》力推的诺邓火腿就产自于大理云龙县的诺邓镇。

每年的冬季，诺邓村民把自家用包谷喂养的猪杀了，其制作的重点在于自制的诺盐和诺邓的特殊气候，使得火腿入味，鲜美无比，存放时间越长香味越浓。

其实诺邓火腿的产量却是极小。在当地，几乎都是家庭小作坊式的自产自销，小规模生产诺邓火腿的厂家只有一家。这更让诺邓火腿珍贵。

大理洱海心怡客栈

传统白族院落，新房新装修，干净整洁，1分钟就能步行到洱海，紧临洱海，相对于古城的喧嚣，洱海边更为安静。

价格：标间140元起

地址：大理镇才村195号（近才村码头）

电话：13320550057

大理古城爱大理客栈

爱大理客栈是一对土生土长的年轻人创业之路的开始，它承载着青年男女的旅行梦，在这里不分国籍、种族、年龄、性别、职业，在这里有着经济实惠的住宿、饮食与自家酿的纯粮食酒，在这里倡导自助助人、节能减排，尽量为需要帮助的人提供帮助，入住爱大理客栈就是一家人。

地址：大理古城叶榆路福安巷5号叶榆路南南端部队旁

价格：床位30元起

电话：0872-2475307

大理海漾蓝蓝水边花园客栈

大理海漾蓝蓝客栈位于大理大丽路磻溪村洱海边，离古城十公里，是一家以人文为主，花园水边，海景休闲的客栈，房间简洁干净，床品由专业设计师设计单独定制，营造人文关怀，自由舒心的度假氛围。

价格：床位50元，标间140元

地址：云南省大理大丽路磻溪村十组团（近磻溪码头）

电话：15908729030

大理风花雪月大酒店

大理风花雪月大酒店位于大理古城玉洱路，背靠苍山，面临洱海，优越位置，可将“风、花、雪、月”胜景尽收眼底。酒店建筑面积6万平方米，占地60亩，依照白族建筑特征明显的“四合五天井”形式，由五院各自独立又互相连接的院落以及贵宾院等组成整个建筑群，四个庭院以体现浪漫大理的“风”、“花”、“雪”、“月”为主题命名，另有游泳池哦。

地址：大理玉洱路和大丽公路交汇口

价格：460元起

电话：0872-2666666

大理古城兰林阁酒店

是大理古城唯一的一家以白族庭院式展示白族建筑不同格局的酒店。全酒店集中反映出“三坊一照壁、四合五天井、六合同春”的民族风韵。有四个庭院组成标准客房区，以家居、舒适、方便、民族型为特色，硬件配置以四星级为标准。餐厅可容纳400人同时就餐，设有五个贵宾房，餐饮主要推出白族风味菜，具有浓郁的地方传统风味特色。

价格：380元起

电话：0872-2666318、0872-2666188

地址：大理市古城玉洱路96号（近人民路）

大理漫湾大酒店

酒店在主楼在设计和配色上十分有特色，正面采用蓝灰两色的镀膜玻璃，外墙立面呈波浪型，象征着洱海的波涛，背面外墙采用镀膜玻璃和白色瓷砖相间，立面呈折型，象征着苍山层叠的山峦和积雪，美妙绝伦。站在客房里就可以看到洱海和层峦叠障的苍山，景象非常优美壮丽。

地址：下关漾濞路176号（下关，经济开发区）

价格：490元起

电话：0872-2188188



三道茶

三道茶是大理白族节庆婚嫁时敬献宾客的饮品，同时也是一种礼仪形式。头道茶，苦茶；二道茶，甜茶；三道茶，回味茶。

凉鸡米线

凉米线用煮熟的鸡肉丝“罩帽”，外加核桃酱和小粉做成的卤汁，极为爽口，有麻酱安和花生的香味，口味酸酸甜甜，很受女生的欢迎。不过凉鸡米线默认的是甜味的，吃不惯的可以提前说要咸味的。



凉粉 by 易融

烤饵块

烤饵块是云南大理当地的一种民俗小吃，是用煮熟的大米饭压成块状，通常是圆形薄饼状。在炭火上面烤制，然后涂上酱料和菜馅即可。大米的清香搭配酱料的风味，是云南人民普遍喜爱的食品。

洱海活水煮活鱼

大理洱海是云南横断山脉中蓄水量最大、水质清澈的淡水湖泊。洱海不仅风光秀丽，自然资源也十分丰富，仅鱼类就有十多种，当地居民都喜食鱼，外地游客到大理观光，也以品尝洱海鱼为快。

白族对鱼的食法和烹调技术颇具特色。在众多食法中，最具风味特色的是砂锅鱼。砂锅鱼集中了白族鱼味的精华，热烹热吃，配以豆腐等食物，味道鲜美，是大理白族款待宾客的佳肴。砂锅鱼的烹调方法是：把从洱海捕来的黄壳鲤鱼刮洗干净后，用毛巾擦去水分，于腹壁上擦抹精盐，腌10多分钟后，放进大理特制的砂锅里清炖，再加入泡豆腐、火腿、肉丸、玉兰片、猪蹄筋等十多种配料及调味品，把砂锅置于木炭火炉上烹炖而成。

推荐餐馆 · RESTAURANT

石开的大理厨房 当地人推荐

这里的环境优美，网友评价说“像在太阳下般温暖”。沙姜鸡是这里的招牌，味道非常好。除了美食，美女老板也是这里的绝对招牌，现在这里已经成为文艺青年的聚集地。

人均消费：30元

地址：大理市大理古城人民路331-1号（近叶榆路）

电话：0872-5365356

再回首凉鸡米线 最地道

大理最出名的凉鸡米线，本地人也超爱去的小店。味道酸酸甜甜辣辣，特别小的门脸，人超级多。店铺到下午6点多就关门了。

人均消费：大碗6元，小碗5元

地址：大理市人民路198号

电话：0872-6895609

健美小吃

一家老字号的云南菜餐馆，虽然店面不大，桌子不多，但是菜品的性价比比较高，味道很地道。推荐菜有酸辣鱼、豆腐锅、薄荷叶等。

人均消费：35元

地址：大理市大理古城人民路86号（近复兴路）

苍洱春饭店

一家老字号的白族餐馆，推荐菜有炆螺蛳、木瓜炒鸡、砂锅弓鱼等，味道偏辣，不太吃辣的游客们可以提前告诉厨师。

人均消费：40元

地址：大理市大理古城人民路上段84号（近复兴路）

电话：0872-6900907

色了木豌豆凉粉

凉粉配料非常丰富，有鸡丝，花生末，芝麻，冲菜，酱汁酸甜爽辣，酱油醋糖油辣椒搭配的恰到好处，凉粉非常香滑，算是大理凉粉中的代表作品。鸡丝用料新鲜，酱汁浓郁，稍微拌一下就能够黏在米线的外面。

人均消费：5元

地址：云南省大理白族自治州大理市玉洱路（近与复兴路交口）

喜洲粑粑

有甜和咸两种。甜的是玫瑰味的，吃多了可能会腻。咸的是葱油加小肉粒的粑粑，有点脆脆的，香香的。

人均消费：3元

地址：大理市喜洲镇喜洲办事处四方街西南角（近严家旧院）

无名小摊

有个老爷爷卖酸梅汤，凉粉等等，都是特色小吃。酸梅汤是用银耳西米加上酸酸的梅子煮的水，加上冰，绝对胜过雪碧的透心凉。假鸡肉其实就是面疙瘩，但是味道很特别，是当地穆斯林的一种小吃，加上辣酱，绝对够味了。

人均消费：5元

地址：人民路下段，与大理一中门口的小巷的交汇处

购物 · SHOPPING

特产 · SPECIALTY

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，还有富有民族特色的白族蜡染等。

鲜花饼

鲜花饼是一款以云南特有的食用玫瑰花入料的酥饼，是以“花味，云南味”为特色的云南点心。新鲜出炉的鲜花饼松软爽口，花香浓郁，游客可以买当场烤出来的现吃。鲜花饼存放时间较长，也可以快寄给亲朋好友。

银饰

藏银本身不贵，手饰不重的单品不超过200元。但是很多街边贩卖的银饰都是看上去很像银的白铜，遇水则锈，造型好的50左右，一般的就十几块。建议购买前多转几家店，对比下质量。

扎染

扎染布是白族特有的工艺产品，采用民间图案，工艺有手工针缝扎，用植物染料反复染制而成。传统染料以板蓝根，蓝靛为主，色泽自然，褪色较慢，不仅穿着舒适，还有一定的消炎清凉的作用。

扎染的单衣单裤在20-50元之间。

蜡染

蜡染，是我国古老的民间传统纺织印染手工艺，古称蜡。蜡染是用蜡刀蘸熔蜡绘花于布后以蓝靛浸染，既染去蜡，布面就呈现出蓝底白花或白底蓝花的多种图案，显得朴实大方、清新悦目，富有民族特色。

蜡染布视大小而定，价格在20-120元之间。

绣片

大理的绣片及其衍生产品，如以绣片为主的包或工艺品，机绣比较便宜，手工绣贵，稀有手工绣更贵，价格在几百到上千元不等，视手工艺人个人设计和所使用材料而定。要会辨别，多比较。

下关沱茶

沱茶是云南茶中相当古老的制品，早就畅销省内外。下关沱茶选用云南省临沧、保山、思茅等30多个县出产的名茶为原料，其初制工艺经过人工揉制、机器压紧数道工序而成，形如碗状，造型优美，色泽乌润显毫、香气清纯馥郁。汤色橙黄清亮、滋味醇爽回甘。常饮具有明目清心，提神养颜，抑菌治病之保健作用。

大理石工艺品

大理石原指产于云南省大理的白色带有黑色花纹的石灰岩，剖面可以形成一幅天然的水墨山水画，古代常选取具有成型的花纹的大理石用来制作画屏或镶嵌画，后来大理石这个名称逐渐发展成称呼一切有各种颜色花纹的，用来做建筑装饰材料的石灰岩。大理石可以被用来雕刻成工艺美术品、文具、灯具、器皿等实用艺术品。

推荐商店 · RECOMMENDED SHOP

大理古城购物街

古城内的各种个性店铺林立，全是出售金银玉首饰、扎染布料、民族特色服装服饰、特色小吃的小店，是爱淘女生的购物天堂啊。

便宜的商店还要数洋人街上段，从洋人街往西走，过了博爱路，有个小巷，一直往上再走，有一家店，老板专门编各种各样的手链，项链，手机链等等链，有草编的，线编的，都很好看，纯手工。

博爱路很多小店卖着一些东南亚运过来的衣服和饰品，值得慢慢看。



大理古城 by 山南不是山

交通 · TRANSPORTATION

到达和离开 · GETTING THERE & AWAY

大理作为著名的旅游城市，交通非常便捷，无论是搭乘飞机、乘坐火车、还是乘坐长途客车，到达大理都非常便捷，而且大理与云南省其他旅游胜地如香格里拉、丽江等也有较为方便的交通联系。另外，从大理市区去大理古城也比较方便，公交车即可到达。大理的内部交通主要是公交车和出租车。当然你也可以租自行车慢慢地欣赏古城风光。

飞机

大理机场位于凤仪镇和海东乡交界处，距离大理市区12公里。

大理机场有飞往昆明、西双版纳、北京、广州、成都等地的航班。

大理—昆明：每日都有，航程约40分钟；

大理—西双版纳（景洪），每日都有，航程约50分钟；

大理—广州：每周二、四、六，航程约3小时。

机场交通：

公交：可乘坐7路公交车到达下关市区。

出租：乘坐出租车到市区约60元，到大理古城约90元。

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。大理火车站向东可达昆明市，向北可达丽江市，交通非常便捷。

火车站地址：云南省大理市巍山路261号

火车站电话：0872-3146161

公交信息：火车站附近有7路、8路、10路、11路公交车，乘坐8路公交车可直接抵达大理古城。

售票时间：9:00-18:00

长途汽车

大理的长途汽车是主要的交通工具，大理有多个客运站，承担客运服务最重要的几个站分别是：

大理汽车客运站

地址：大理市巍山路372号

电话：0872-2310148

大理汽车客运北站

地址：大理市榆华路30号

大理兴盛路客运站

地址：大理市兴盛路8号

电话：0872-2129832

大理快速客运站

地址：大理市南涧路

大理西南客运站

地址：大理市320国道附近

大理与昆明之间往返的长途汽车班次较多，大理客运站每天8:00-17:30运行，每半个小时到一个小时发车一班，票价约为105元。除此之外，从大理发往丽江、香格里拉、六库、腾冲等省内的长途客车班次也非常多。

当地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

公交

下关城里公交线路较多，大多是自动投币，需要自备零钱，公交票价为1元。

另大理市有4路、8路公交车可以直接到达大理古城，票价为1.5元每人，车程约30分钟左右，运营时间为06:30-21:30。

4路：公交公司-大理南门-大理北门

8路：火车站-大理东门-大理西门

出租车

游客从下关前往各旅游景点都十分方便，大理市内的出租车起步价一般为5元/3公里，每公里加价1.4元，桑塔纳起步价为6元，每公里加价1.6元。

打车到大理古城一般不打表，价格约为40元到50元。

轮船

如果想畅游洱海，比较理想的方式是前往下关北面的洱海码头乘坐游船，游船通常在每天清晨8:30出发，参考费用70-80元，建议提前一天购票。

租自行车

在大理古城可以租自行车进行游览，费用约为20元/天，需要给付押金。

实用信息 · INFORMATION

银行

建行、工商和农行在大理古城都有储蓄所及ATM业务。离开大理往县上走，农行的分理处相对要多一点，比如在洱源和剑川一带都是如此，但没有ATM业务。所以有资金补充的尽早在大理古城里完成，否则就带上农行的储蓄卡。

医院

大理白族自治州人民医院

地址：云南省大理市下关市人民南路35号

电话：(0872)2125465

大理市第一人民医院

地址：建设东路19

电话：(0872)2124462

大理州第二人民医院

地址：漾濞路298号

电话：(0872)2181525

邮局

大理市邮政局

地址：云南省大理白族自治州大理市

电话：(0872)2677569

古城叶榆路邮政支局

地址：叶榆路59

旅游信息

旅游咨询电话：0872-26777754-12

大理市旅游质量监督管理投诉电话：0872-2121246

背景 · BACKGROUND

地理气候 · ENVIRONMENT

大理州地处云贵高原与横断山脉结合部位，地势西北高，东南低。地貌复杂多样，以西为高山峡谷区。以东、祥云以西为中山陡坡地形。境内的山脉主要属云岭山脉及怒江山脉，点苍山位于州境中部，如拱似屏，巍峨挺拔。北部剑川县与怒江州兰坪白族自治县交界处的雪斑山是州内群山的最高峰，海拔4295米。最低点是云龙县怒江边的红旗坝，海拔730米。

在低纬度、高海拔地理条件综合影响下，大理州形成年温差小，四季不明显的气候特点，“四时之气，常如初春，寒止于凉，暑止于温”，四季温差不大。全州由于地形地貌复杂，海拔高差悬殊，气候的垂直差异显著。气温随海拔高度增高而降低，雨量随海拔增高而增多。河谷热，坝区暖，山区凉，高山寒，立体气候明显。

历史 · HISTORY

大理地区是云南最早的文化发祥地之一，据考古发掘，新石器时代遗址广泛分布在以洱海为中心的高原湖泊群周围。白族、彝族等少数民族的先民在这块美丽、富饶的土地上种植水稻，驯养家畜，从事采集、渔猎，创造了大理地区的远古文明。

从公元902年到公元937年南诏灭亡后的30多年间，大理地区出现了三个短命王朝。大理国的开国国君段思平建立政权后，实行新政，改革旧治，推行礼治，使国号为“大理”，意思是大大调理各方面的关系，以适应生产力的发展。在漫长的历史岁月中，大理曾有着显赫的地位和作用。秦、汉之际，大理是“蜀道”（从四川成都，经云南大理、保山进入缅甸，再通往印度）的必经之地，这条通道，对促进大理地区和内地的联系、促进中国和东南亚诸国友好往来和经济文化交流起着重要的作用。

节日 · FESTIVAL

火把节

每年夏历六月二十五日，是白族人民在秋收前夕预祝丰收的节日：“火把节”。这天晚上，家家门口都要竖小型火把一个，每村村口要竖公立大火把一个或几个，火把高达五丈。上面插红、绿彩旗，写着“五谷丰收”、“人畜平安”等吉利大字。火把点燃后，村村寨寨一片光亮，犹如白天一般。然后各村寨的群众，手持小型火把，绕田间穿行一周，烧灭害虫，以求庄稼丰收。



火把节 by 虫子罗马二

绕三灵

盛大的“绕三灵”聚会，在每年四月下旬举行，历时三、四天。这是白族人民的传统节日。白族信仰本主神，认为它是诸神中的主神，为一村的主本。在各个本主中又有一个最高的神中之神，即南诏大将，大理国段氏祖先段宗秀，其所居之庙称为神都。“绕三灵”即是朝拜最高本主神。

“绕三灵”期间七十多个村的上万男女老幼，身穿民族盛装，弹奏着乐器，边唱边舞，循着苍山之麓齐集“神都”圣源寺，展开各种祀神的文艺活动。参加者各怀不同的心意到这里祈求朝拜。其中以男女青年为数量多，他们来时打扮得十分艳丽，手里拿着柳枝、鲜花，打着“霸王鞭”，唱着大本曲，敲着八角鼓，使整个“绕三灵”的活动充满节日气氛。

耍海会

云南洱海沿岸的白族人民，每年农历六月二十四日都要举办一次传统的耍海盛会。相传过去洱海里有条凶残的大黑龙，年年兴风作浪，涂炭人民。聪明智慧的白族人民雕一条黄龙，放进洱海去同黑龙决斗。两条龙在洱海中展开了恶战，白族人民聚集在岸上为黄龙呐喊助威。黄龙斗累了伸出头来，大家一齐扔去馒头：黑龙伸出头来，大伙丢下石头。于是黄龙越斗越强，黑龙又饥又乏，被咬得遍体是伤，慌忙逃往漾濞江。从此，海水外泄，风平浪静。为了纪念这一胜利，每年到了这一天，白族人民身穿盛装，撑起花伞，从四面八方乘船或步行赶来耍海。在耍海的日子，洱海里白帆点点，岸上人山人海。人们只起唢呐，唱着《大本曲》，对着调子，舞着霸王鞭，跳起仙鹤舞，尽情欢乐。同时，举行一年一度的“赛龙舟”活动，龙舟一般用洱海里大型的木船改装而成，在长约十米，宽约三米的风帆上，披红挂绿、张灯结彩。桅杆上扎有五颜六色的“连升三级”的大斗，并拴上铜锣，尾舵上竖有松枝，船舷上画着叱咤风云的“黄龙”和“黑龙”，中间镶嵌一面圆“宝镜”。随着一声号令，各村寨的龙舟亮发，人们唱着赛舟调，祝愿风调雨顺，五谷丰登。

民族 · NATION

大理白族自治州，是以白族为主的多民族地区。白族是一个能歌善舞的民族，继电影《五朵金花》蜚声中外之后，白族姑娘个个被中外友人统称为“金花”，白族小伙则被称作“阿鹏”。

白族风情多姿多彩，风俗习惯具有鲜明的地方民族特色。白族受汉文化的影响较深，有自己的语言，文字以汉字替代。本主信仰是白族最主要的原始宗教信仰，也是白族独有的宗教形式。这是一个开放的神灵世界。

白族人民在长期的历史发展过程中，创造了光辉灿烂的文化，对祖国的文明作出贡献。白族能歌善舞，唐朝时南诏歌舞即已流行到中原并列为宫廷乐。流传最广的是白族调，常在山野间吟唱，节奏自由，曲调悠扬，纯朴自然。

白族在元代以前全民信仰佛教密宗，受此影响白族地区盛行火葬。元代以后，因受内地汉族和汉文化的影响而改为土葬。丧葬仪式一般比较隆重。



白族小男孩 by 易融

跟着它们去旅行

电影 · MOVIE



五朵金花 Five Jin Huas

导演：王家乙

编剧：王公浦

主演：杨丽坤 / 莫梓江 / 孙静贞 / 谭尧中 / 王苏娅 / 朱一锦

类型：爱情 / 歌舞

制片国家/地区：中国大陆

语言：汉语普通话

上映日期：1959-10

片长：105分钟

旧历三月云南大理，人民公社的副社长金花带领着姐妹们驱车去赶一年一次的“三月街”传统盛会，半路车坏，众人手足无措之时，遇到前来参加赛马会的剑川铁匠阿鹏，阿鹏将车修好，没等金花致谢就翻身上马冲进赛场勇夺冠军。赛后金花找机会与阿鹏接近，两人交谈中生出感情，相约来年山茶花盛开时再在蝴蝶泉边相见。

第二年阿鹏如约前来，左等右等不见金花身影，不知如何是好之时，他结识两位来自长春电影制片厂的音乐家与画家朋友，对方听完他的经历，立誓帮他找到金花。找寻中，积肥模范金花、畜牧场金花、炼钢厂金花和拖拉机手金花先后被阿鹏错当作他的真命天女，笑话闹了不少。

书籍 · BOOK



大理元素

作者：王贵明

作者对古城的一切保持新鲜、好奇之感，而大理让他在他乡为异客的时候，带来几缕思恋乡情的温暖，还有那种吃饱肚子有力量的踏实感。作者爱大理是单纯的，细心的。读《大理元素》，可以体会到文字写作蕴含的激情和某种眷恋似水的柔情。

音乐 · MUSIC



再见杰克

演唱者：痛仰乐队

“雨绵绵的下过古城，人民路有我的好心情”就冲着这句歌词也得去大理古城转转，体会下这种自由的心情。

整张专辑作品全部取材于乐队成员在路上的真实生活感受，混迹于嬉皮士的大本营大理古城，梦想、友谊、爱情、温暖、亲情、感动均在歌中如实地阐述，可谓真真切切，首首佳作。



责任编辑: Gloria



顾问介绍

虫子里

每次去一个地方我都当做再也不会来，于是费尽心机去看尽一切，最后发现好多地方不得不一去再去。



顾问介绍

江映其

大理人，家具设计专业学生，喜欢旅行和设计。



感谢粤低价数码广场提供封面图片



顾问介绍

郭小桔fiona

小时候嗜好吃桔子，长大后怀抱新闻理想。一个对南方充满憧憬的北方姑娘。



* 本攻略图片均由用户提供，如有侵犯到您的权益，请及时与我们联系。

特别感谢 以下用户的贡献：

糖豆儿86、wu3598962、流浪的璐璐酱、赵小浅shine、cenguangda、张淼淼111、徐狮子、易融、jhcsmic、山南不是山、Dracaeuaceae、Qian_0_wei、虫子里罗马二、千里之外qlzw、粤低价数码广场、江映其、fiona（排名不分先后）

合作伙伴

旅游攻略 <http://www.imlvyou.com>

你的位置

期待你的参与：)



让旅行更简单