

精华抢先看



元阳梯田

元阳梯田位于云南省元阳县的哀牢山南部，是哈尼族人世代留下的杰作。元阳梯田规模宏大，气势磅礴，绵延整个红河南岸的红河、元阳、绿春及金平等县。



胜村乡

胜村乡是观赏哈尼梯田、云海、蘑菇房，领略颇具特色的哈尼族、彝族风土人情的地方，是了解、研究、体验哈尼文化的中心地带。



烤豆腐

选用元阳本地产的黄豆制作而成，压干后用布块包成方形，经3—5天晾干后，用火烤制，味道很香，是元阳特有的风味。

提前早知道

适合人群：适合热爱美丽事物的人。年老体弱者，有高血压，心脏病者尽量有同伴陪同。

适合天数：2天—3天

花费预算：1000元

最佳旅游时间：一年四季都很适合旅游。

本地人忠告

元阳一般五月份开始插秧，九月份收割，十二月份灌水。所以最佳的拍摄时间为每年11月~次年4月，其中又以1、2月最好，其中春节前后最佳，此时极易看到云海。

当地气候多变，建议带上伞，可以遮阳又可挡雨。当地早晚温差大，注意防寒。如果春节期间去元阳的话，最好提前联系好住处，因为此时人特别多，住宿也很紧张。

欣欣百宝箱



品质线路



优惠门票



特价酒店



打折机票

目录

P2：在元阳必做的事

P3：元阳景点分布图

P5：元阳概况

P6：线路推荐

P7：欣欣线路推荐

P7：交通攻略（到达元阳）

P8：当地交通

P9：元阳景区介绍

P12：住宿推荐

P13：元阳美食攻略

P14：元阳特产

P15：元阳节庆活动

P16：旅游贴士

鸣谢：

本攻略部分图片来源于网络，如果版权拥有者或者作者发现自己作品被使用，请及时向欣欣旅游网提出通知，欣欣旅游网将及时移除相关内容或者添加作者的版权信息。

在此，本攻略特别鸣谢网友：[雪烨闻笛](#)、[依人](#)、[金盾旅行社](#)、[丽江背包者旅游](#)、[活力江南](#)、[梅丽](#)

必做的事

多依树晨曦日出宛如仙境

元阳县境内全是崇山峻岭，所有的梯田都修筑在山坡上，梯田坡度在 15 度至 75 度之间。

以一座山坡而论，梯田最高级数达 3000 级，这在中外梯田景观中是罕见的。多依树景区包括多依树、爱春、大瓦遮等，据说也有上万亩梯田。如此众多的梯田，在茫茫森林的掩映中，在漫漫云海的覆盖下，构成了神奇壮丽的景观。



图片来源：欣欣会员—[依人](#)

在这一片梯田上面，有一处村寨。村寨背靠东方，依山而建。晨曦里，能够看见村寨星星灯光，如繁星点缀在大山里。

哈尼族每个村寨的上方，必然矗立着茂密的森林。森林为村寨提供着充足的水、用材、薪炭。村寨下方是层层相叠的千百级梯田。为哈尼人提供着粮食。登上元阳随便哪一座山顶，看到充满在大地之间的如山如海汹涌而来的梯田的同时，也能看到山顶上茂密的森林，还有那点缀在梯田与森林间的房屋。

彩云之南的老虎嘴日落

所谓老虎嘴，是两块梯田之间的一片树丛，像是老虎张开的巨口。因为地势太高，看不真切下面的梯田。只能看到扭扭弯弯的线条，把巨大的梯田装扮成各种形态：有焰火绽放、有崇山峻岭、有百川归海、有千马扬鬃、有万蛇蠕动。在这里，你可以让想象力尽情驰骋。在这里，你真的看到动态的梯田。

老虎嘴梯田的位置比较低，这里已经开始插秧，田中有了些许新绿。尽管梯田的色彩丰富些，老天依然不帮忙，空气中的那层雾霾

永远挥之不去。司机告诉我们，他也只看到过三次红霞满天的日落，如果出现了那样的日落，还会听到满山谷的欢呼声。老虎嘴附近也有螺丝田。虽远不及罗平的螺丝田，但山盘水绕自有韵味。



图片来源：欣欣会员—[雪烨闻笛](#)

古老的哈播村长街宴

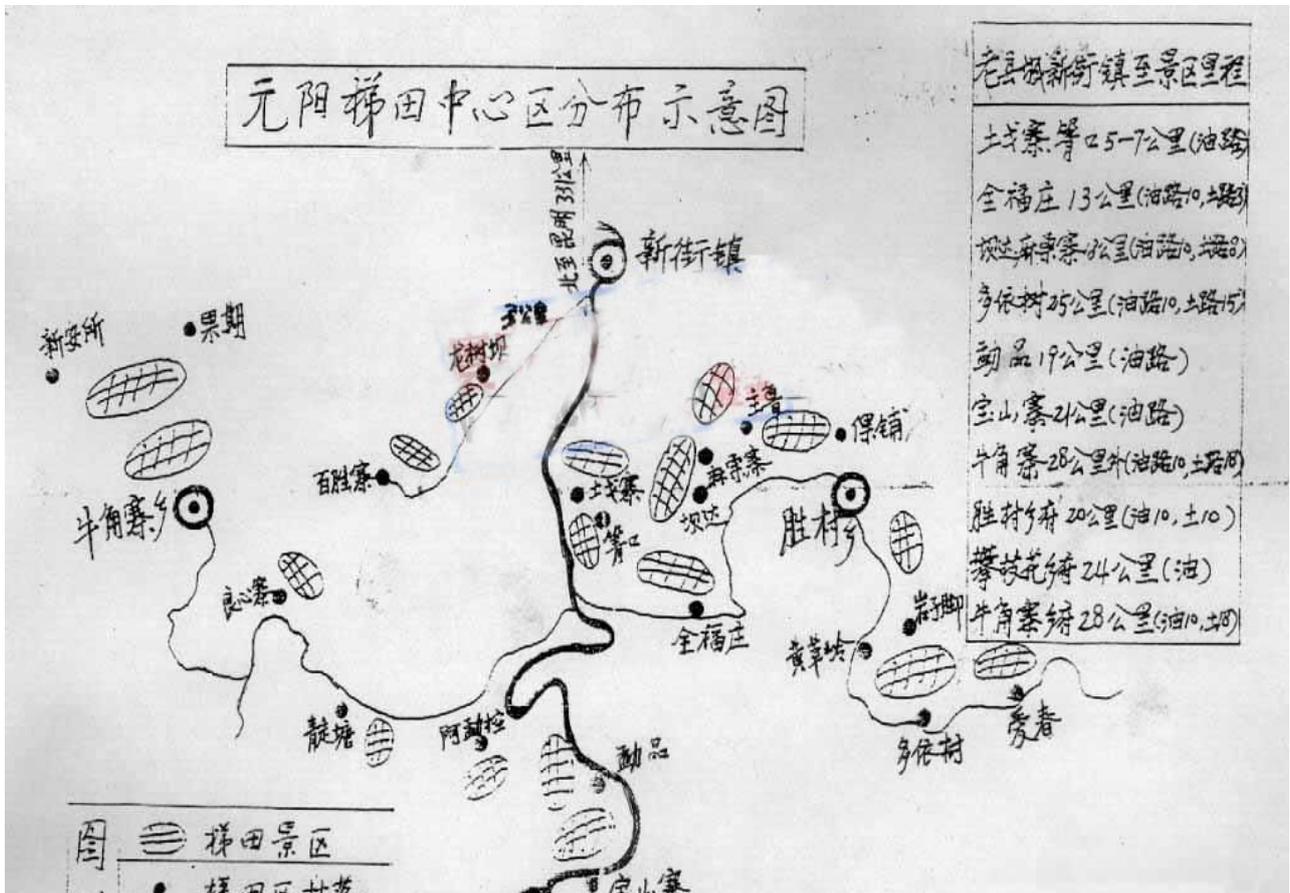
整个长街宴两百二十一桌，每桌 9 至 18 碗菜，要有“天上飞的，地上走的，水里游的”，因此鸟兽虫鱼都有。以炸物为主，从猪的各个部位到各种野生河鱼，到各种虫子，到各种大小的青蛙，应有尽有。每一桌都可以吃，有位子就可以坐下。不过天气太冷了，虽然非常好吃，但是吃下去实在有点不消化，可以讨热水喝，喝两口高度白酒也可以暖身暖胃。

吃长街宴要注意，筷子不允许搁在碗上，必须放在桌子上，不允许吃掉食物和明显的浪费，可以用芭蕉叶包起带走。以前是必须男女分开坐，龙头至龙身是从年长到年轻的男性，龙身至龙尾是年长到年轻的女性。虽然对游客现在不太限制了，但是如果游客有带小孩，位置旁边又坐的是年纪大的人，会让小孩起身，不允许小孩坐在年高有德的村民旁边。



图片来源：欣欣会员—[金盾旅行社](#)

景点分布图



元阳梯田中心区分布示意图



元阳旅游核心区

元阳旅游景点路线



元阳旅游经典路线图



元阳地理位置图

元阳概况

元阳县地处云南南部，红河南岸。东接金平，南连绿春、金平，西与红河、绿春相邻，北与建水、蒙自、个旧隔红河相望。县城距省地昆明 334 公里，距州府个旧市 146 公里，是云南省红河哈尼族彝族自治州一个颇有名气的山区县。境内世居着哈尼、彝、傣、苗、瑶、壮、汉七种民族。古朴典雅的山村，多姿多彩的民族风情，构成丰富多彩的民族文化，美景令人心旷神怡。

元阳县汉代属益州郡胜休县。明为纳楼长官司等土司地，隶临安府。清代属建水县所辖的建水县、个旧县、蒙自县地。1950 年由建水、个旧、蒙自划出部分乡镇合并成立新民县，1951 年更名为元阳县。1954 年隶红河哈尼族彝族自治州，1957 年红河州成立后，元阳县隶属之。元阳梯田素有甲天下之美称。县境内 36 万多亩梯田遍布山山岭岭，其气势之磅礴，面积之广阔，堪称世界一绝。日出时，红霞满天，云雾滚动，婆娑竹影，身临其境，如入世外桃源；满坡的梯田，波光粼粼，金灿灿，亮闪闪，好似一架架直上云霄的天梯；日落时，山村、树林、牧童如同披着金黄的纱巾，千山万壑如诗如画。

元阳梯田



图片来源：欣欣会员—雪桦闻笛

元阳梯田位于云南省元阳县的哀牢山南部，是哈尼族人世代留下的杰作。元阳哈尼族开垦的梯田随山势地形变化，因地制宜，坡缓地大则开垦大田，坡陡地小则开垦小田，甚至沟边坎下石隙也开田，因而梯田大者有数亩，小者仅有簸箕大，往往一坡就有成千上万亩。元阳梯田规模宏大，气势磅礴，绵延整个红河南岸的红河、元阳、绿春及金平等县，仅元阳县境内就有 17 万亩梯田，是红河哈尼梯田的核心区。

新街镇长街宴

长街宴是哈尼族的一种传统习俗，每到“昂玛突”节来临，哈尼人会在山寨里摆上酒席，一起欢度节日。在摆酒庆祝时，百来张桌子排在一起，恰似一条长龙，“长街宴”也因此而得名。

昂玛突节是哈尼族人民祭护寨神、拜龙求雨的节日，也是作为庄稼人的哈尼族人们最盛大的节日，节日当天，家家户户要做黄糯米、三色蛋、猪、鸡、鱼、鸭肉、牛肉干巴、麂子干巴、肉松、花生米等近 40 种哈尼族风味的菜肴，准备好酒，抬到指定的街心摆起来，一家摆一至二桌，家家户户桌连桌沿街摆，摆成一条 700 米多长的街心宴（当地人称长龙宴或街心酒），这是中国最长的宴席。昂玛突节相当于汉文化的春节，大约在农历 12 月，具体日子一般由寨中老人们卜算，开始之前半个月才知确切日子。而各寨子的日期不同，规模也不一样。其中最出名的是哈播的长街宴。



图片来源：欣欣会员—活力江南

线路推荐

在元阳旅游，一般安排3—4天的时间就可以了，如果你想到周边的村寨走走看看，那么可以安排5—6天的时间慢慢欣赏元阳的风景。

元阳梯田二日游

第一天：哈尼民族村——箐口民俗村

从昆明乘车赴元阳（313公里，行车7个小时），游览最具有代表性的哈尼民族村——箐口民俗村（距离县城15公里，行车30分钟）

第二天：元阳梯田——老虎嘴

早上游览元阳申报世界遗产的元阳梯田核心区之二——多依树梯田（27公里、行车1小时，观日出最佳，需早起），观胜村梯田（距离县城3公里、行车10分钟），坝达梯田（距离县城11公里，行车20分钟，观日落）；核心区之一——老虎嘴（距离县城28公里，行车1个小时，最大的梯田），下午乘车返回昆明（313公里，乘车7个小时）

建水、元阳梯田摄影三日游

第一天：昆明——建水（203KM，约3小时）

从昆明乘车赴建水，游览建水【朝阳楼】（游览约30分钟），不同造型的【古井】，从明清就流传至今的手工豆腐作坊（游览约30分钟），游中国十大古桥之一的【双龙桥】，后游有滇南大观园之称的清代民宅【朱家花园】（游览约1小时）。

第二天：建水——元阳新街镇（152KM，约3小时）

早餐后，乘车前往元阳哈尼梯田的新街镇。中餐后参观具代表性哈尼族村寨——【箐口哈尼民俗村】（15公里，车程约30分钟，游览约1.5小时）。傍晚时观已申报世界遗产的元旦梯田核心区之一的【老虎嘴梯田景区】（观日落，18公里，车程约30分钟）。

第三天：元阳梯田全天摄影。

清晨，趁太阳未升起前，前往元阳梯田核心区之二的【多依树景区】（观日出，27公里，大约车程1小时），后前往胜村乡用早餐。继后前往【胜村梯田】（3公里，车程约10分钟），核心区之三的【坝达梯田景区】（11公里，车程约20分钟），拍摄各处梯田美景。下午前往【龙树坝梯田】拍日落晚霞。

罗平、建水、元阳四日游

第一天：昆明——罗平

游览九龙瀑布群风景区、鲁布革三峡风景区。

九龙瀑布群风景区位于县城东北22公里，是罗平古十景之一的“三峡悬流”所在地。九龙河原名喜旧溪，在长约4公里的河道上，凭借地貌差异形成了大小10级瀑布，或雄伟、或险峻、或秀美、或舒缓，美不胜收，绝伦无比。

第二天：罗平——建水

多依河景区从多依寨至“鸡鸣三省”的三江口，全长12公里的河床上有近40个瀑布，两岸古木修竹，色彩丰富，层次清晰。在“一目十滩”上，无数钙华漫滩层层叠出，错落有致，自然天成。河水常年晶莹剔透，蔚蓝无边。

尤其是沿河两岸盘根错节的千年古树，仿佛就是一座庞大的自然根雕艺术展览馆。河道蜿蜒曲折，布依村寨沿河而布，吊脚楼隐现在树丛竹林之间，一派十足的热带风光画面。一水合三江、清江一边淌、浑水一边流的奇观异景就在此显现。

第三天：建水——元阳

游土锅寨梯田，箐口梯田，已申报世界遗产的元阳梯田核心区之一的老虎嘴梯田日落。

第四天：元阳——昆明

游览已申报世界遗产的元阳梯田核心区之二的多依树梯田日出、胜村梯田、黄草岭梯田，核心区之三的坝达梯田、全福庄梯田，中餐后，由元阳返回昆明。

欣欣线路推荐

 <p>罗平, 元阳梯田, 元江 (甲寅、撒玛坝、桂东、尼美坝) 四大梯田 3080 元起 立即预订</p>	 <p>元阳梯田、罗平油菜花摄影六日游 2050 元起 立即预订</p>	 <p>元阳摄影旅游昆明元阳 3 日游 980 元起 立即预订</p>
 <p>昆明-元阳梯田、建水古城 3 日生态游 650 元起 立即预订</p>	 <p>【昆明出发】元阳梯田、哈尼山寨三日游 680 元起 立即预订</p>	 <p>云南旅游/建水、元阳梯田三晚四日游 880 元起 立即预订</p>

>> 更多线路推荐

交通攻略

到达元阳

昆明到元阳

>> 更多汽车时刻信息

从昆明汽车客运站 (又叫南窑客运站, 电话 0871—3544574) 有日班和夜班班车到元阳, 日班车是高快客车。夜班是卧铺车, 发车时间大约是晚上 20:00 左右, 第二天早上 05:30 左右到元阳新县城 (南沙), 07:00 到元阳老县城新街镇。但卧铺车不太干净, 而且不走高速公路, 所以时间也特别长, 票价倒不太贵, 50—60 元, 如果和司机讲讲价, 还能再便宜些。

建水到元阳

建水——元阳早晚有很多班次, 车很干净, 票价 15 元, 2 小时就到了。坐 07:30 昆明汽车客运站到建水的车, 票价为 42.5, 11:30 到建水, 时间充裕还可以顺便到建水古城去看看。如果直接走, 11:50 有到元阳的车, 12:10 有到绿春的车。2.5 小时到元阳新城南沙镇, 都是盘山公路, 有点让人晕头转向, 但司机的技术特别好, 在这样的公路上也能开得飞快, 乘客的担心有些多余。南沙镇到老城新街镇还有 28 公里, 大约需要 1 小时, 公共汽车 3 元/人, 中巴 5 元/人。

自驾

昆明到元阳 326 公里, 有两条路径, 一是昆明—玉溪—建水—南沙—元阳, 二是经昆明—石林—弥勒—开远—个旧—南沙—元阳。现在石林到开远一线路面太差。一般到个旧的车辆都是从建水这边过去。所以第二条路径一般不推荐。并且从建水到元阳虽然只有 80 公里的路, 但是全是山路, 太难走, 并且危险。要走 90

分钟左右。现在一般都是从建水经高速路到个旧。再从个旧经二级路到南沙。从南沙到元阳。路好走一些。但是这样走的话，就会多出50多公里的路程。只是好走一点。

附上具体行车方案（昆明至元阳 375 公里，汽车正常行驶大概 6 小时）

1、昆明——研和收费站：昆明出发，到鸣泉立交桥后 1 公里（转昆玉高速），89 公里到玉溪，变为玉元高速，再往前走，到研和收费站下。共 100KM，收费 35 元。耗时约 70 分钟。昆玉高速双向 6 车道。玉元高速双向 4 车道。

2、研和收费站——通海：二级路面，40KM，收费 5 元。耗时约 40 分钟。路况不好，请随时注意交通标志。曲陀关的甜白酒十分出名，停车品尝、购买时应尽量靠边。

3、通海（转通建高速）——鸡街。通建高速公路，通海口取卡，从通海出来到曲江全是下坡。雨天行车要注意车速。行 63KM，40 分钟到建水城外立交桥，转鸡石高速公路蒙自方向，行 57KM，再走 40 分钟到鸡街收费站下。共 120KM，收费 60 元。共耗时约 80 分钟；

4、鸡街——个旧：普通公路（有两段为单行线），行 22KM 到个旧市口时，直行走冷墩方向（左拐是进市区）约 6KM 后，再直行过桥到仙人洞隧道，交费 10 元。耗时约 30 分钟；

5、个旧——南沙镇（元阳新县城）。二级公路，到冷墩后右转（左拐是到河口）。行程 50KM。耗时约 50 分钟

6、南沙镇——新街镇（元阳老县城）。普通傍山公路，坡陡、弯多、路窄、雾大（中午 12 点以前），要特别小心，路程 28KM。耗时约 40 分钟。

元阳到外地

新街汽车客运站距离镇中心的梯田文化广场 1 公里，若步行前往，顺来时的公路（214 省道）往回走，在新苗幼儿园对面（公路右侧）有笔直的下山台阶，走下去就到客运站了。

元阳老县城（新街）——开远（南站）

每天早上 06：40 途经南沙时会停留半小时，11：00 左右到，票价 23 元，基本在山下走，比去建水的路好多了。

元阳新县城（南沙）——建水

首末班车：07：10 和 18：40，
间隔时间：间隔 20 分钟一班。

元阳新县城（南沙）——个旧

首末班车分别是 07：50 和 18：00
间隔时间：20 分钟一班。

元阳新县城（南沙）——昆明

时间：10：12，16：40，17：40。

途经站：南沙、个旧、建水、通海、玉溪

用时：不到 7 个小时

票价：90 元（含保险）

元阳到各乡镇

公交车

新街镇有班车到附近乡镇和村庄。到多依树首班车 07：30，返回末班车时间不定，大概 18：00-19：00，票价 5 元；到胜村首班车 10：30，末班车 16：00，票价 5 元；到嘎娘 12：00、13：30、16：30 三班；到攀枝花、黄茅岭、黄草岭、哈播、俄扎、绿春方向的首班车大概 07：30，末班车大概 18：30。

面包车

微型面包车在新街镇是最常见，在各乡镇间跑来跑去，发车时间不固定。

包车介绍

如果在元阳时间较紧，天气又好，最便捷的交通工具是包租一辆微型面包车，春节前的价格是 280 元/天，凑够 7 人，更为划算。

一般是 06:00 出发去多依树拍日出，返程沿途拍摄，中午回到新街休息，16:00 去老虎嘴拍日落。如果司机熟悉拍摄点，能根据天气情况，为你提些拍摄建议，随时停车指路，那收获可就不是用金钱可以衡量的了。这里提供一个包车师傅的电话，潘师傅的电话：13529675888。到元阳的其他地方包车游较好，在县招待所门口租车，一天的费用大概是 120 元~200 元，如果你能讲价的话，还可以拿到更便宜的。去哈播可坐到金平的公共汽车，中巴车也有。也有中巴车可以到老勐。

景点介绍

元阳梯田

元阳的梯田，是它带给世人的一个奇迹。只有身临其境，才能相信人类竟然能真的修建起如此的家园。

这里的梯田有三十几万亩，沿着这里的群山连绵不断，从新街到爱春近三十公里长的路段，途经的一路两旁都是梯田；据说再向里面走，仍然还是梯田。同时，这里的梯田落差极大，最大落差(指从第一级到最上一级的垂直落差)有 1500 多米，坡面长度则更是达到了几公里。想没想过，山有多高，水就有多长，梯田也就有多宽阔，这数公里连续不断的都是一层一层的阶梯，竟然有三千多级，该是怎么样的影像呢？

元阳哈尼族开垦的梯田随山势地形变化，因地制宜，坡缓地大则开垦大田，坡陡地小则开垦小田，甚至沟边坎下石隙也开田，因而梯田大者有数亩，小者仅有簸箕大，往往一坡就有成千上万亩。元阳梯田规模宏大，气势磅礴，绵延整个红河南岸的红河、元阳、绿春及金平等县。



图片来源：欣欣会员—[丽江背包者旅游](#)

门票：60 元

地址：云南省元阳县哀牢山南部

新街景区

新街景区位于县城南部 30 公里，距省城昆明 303 公里。

主要景点：云雾山城，箐口民俗村，龙树坝日落梯田景，土锅寨日出梯田景，金竹寨田园风光景，芭蕉岭山土司万氏嫫工事，东瓜林烈士陵园。景区主要内容和特色：以观赏自然景观和人文景观为主，哈尼、彝、汉、傣族交融，各具特色的多元文化具体体现地区。观赏云海、梯田，研究各族民俗的集散地。

新街原为元阳县政治、经济、文化中心，1991 年县城搬迁后为新街镇所辖。海拔 1539 至 1650 米之间，城区人口 7045 人，居住着哈尼、彝、汉等民族，日最高气温 32 度，最低气温-2.6 度，每年有二至三次寒潮入侵，全年相对湿度 85%，雾期长达 174 至 180 天，全年日照数 1770 小时，降雨量为 1398 毫米，年霜期 1.5 天，年霪日 2.7 天。

时值冬春二季，居新街瞭望四野，一片白茫茫云海展现。唯见波涛滚滚，不闻浪有声，海中点缀着大小几个青翠山头，欲沉似浮，红日东升，五彩缤纷，海天地辉映，壮观难书，美景难言。登泰山观日出--无海，海上观日出--无山。这里山、海、梯田、山寨、凤尾竹俱全，与阳光共辉。是观赏、拍摄日出日落云海、梯田、山城的地方。



麻栗寨景区(坝达景区)

麻栗寨景区位于县城南部 43 公里，新街东部 15 公里。

主要景点：全福庄梯田、坝达梯田、麻栗寨梯田、上马点梯田、村落。景区主要内容和特色：以哈尼族风情、人文、自然景观为主。全景区共有 17 个自然村，1910 户，10244 人，8737 亩梯田全为哈尼族。是观赏哈尼族梯田、云海、哈尼族建筑等风光的地方，也是了解、研究、体验哈尼族文化的中心地带。

麻栗寨景区梯田面积大、壮观、线条美、立体感强。从海拔 1100 米的麻栗寨河起，连绵不断的成千上万层梯田，直伸延至海拔 2000 米的高山之颠，把麻栗寨、坝达、上马点、全福庄等哈尼村寨高高托入云海中。站在麻栗寨茶厂观梯田，近万亩的梯田宛如一片坡海，泛着粼粼波光，奔来眼底，景色十分壮观，每当下午四时后，白茫茫的坡海随着夕阳西下，逐渐变成粉红色、红色。再转变成粉红色、白色。是观赏和拍摄梯田随时光变化而变化的地方。

哈尼族村落风光奇丽，民风敦厚，村民待客十分热情。

多依树景区

多依树景区位于县城东部 55 公里，新街东部 25 公里。

主要景点：黄草岭观日出梯田景，普高老寨梯田景，多依树梯田、民居景，宗瓦土司寨衙门，省级自然保护区。

景区主要特色和內容：景区以五个哈尼族村寨，四个彝族村寨为主，包含爱村、大瓦遮等连片的六千多亩梯田人文景观和自然景观，展示云海、梯田、山寨的奇丽风光，哈尼、彝族的多元文化和省级自然保护区内的一万六千多公顷莽莽苍苍的原始森林和国家一、二级保护动植物。



多依树景区

景区梯田三面临大山，一面坠入山谷，状如一个大海湾。布满在临山三面的无数村落，一座座蘑菇房如整装待发的帆船；6000 亩梯田均由东至西横向。站在高高的黄草岭村后山观赏，如万马奔腾，似长蛇舞阵。整块梯田上半部分稍缓，如万蛇蠕动，下半部分较陡直入深渊，如将倾的大厦，令人提心吊胆。六千亩梯田水源充足，白花花的大海湾如一个巨大的瀑布从南向北倾泻，壮观无比。

这里一年有两百天云海缠绕，云海停留在海湾里不肯离去，忽东忽西，忽上忽下，一会儿无影无踪，一会儿又弥天大雾，忽而往下蹿，淹没一层层梯田、村寨；时而往上蹿，露出一层层梯田、村寨，一天如此反复，每次各异。是观赏、拍摄云海、梯田、山寨的景区。

省级自然保护区占地一万六千公顷，均由原始森林组成，雨量充沛，水源丰富，从保护区向四周流淌下千万条山泉，浇灌着十多万亩堪称世界一绝的梯田。区内生息着国家一级保护动物蜂猴、黑

熊，一级保护植物长蕊木兰、杪楞等。区内五指山峰是奇景之一，

五个身高三至四百米，直径五十至一百米的如手指的巨石峰，顺山

拔地而起，直指苍穹，站在最高峰极目远眺，十多万亩参差错落在千壑万岭的梯田，尽收眼底。

勐品景区

勐品景区位于县城南部 50 公里，新街南部 20 公里。

主要景点：老虎嘴猛品梯田，阿猛控梯田，保山寨梯田，猛品瀑布，猛弄土司遗址，猛品古彝文。

景区主要内容和特色：以彝族自然景观和人文景观为主，是研究和了解彝文化、封建领主经济、风土人情的地方

站在高高的老虎嘴上俯视，猛品梯田状如一朵盛开的白色巨花，3000 多亩梯田形状各异，如万蛇般静卧的花蕊，阳光照射下似天落碧波，浪花泛起，万蛇蠕动，如湖似海，近百个田棚点缀其间，似航行的小舟，令人惊叹不绝。被摄影家们称为世界上最壮丽的田园风光；被法国报刊列为 1993 年度新发现的七大人文景观之一。

往西遥望，2000 多亩阿猛控梯田嵌刻在由南向北从渊谷直伸高山的三座脊梁山，忽高忽低、忽大忽小、忽曲忽直，三座三梁披挂着层层梯田如三条巨龙，尽情挥舞，在夕阳余晖下，红白黑相映，光彩夺目。

往东远眺，又是 2000 多亩保山寨梯田全攀附在 7 座半圆型山梁上，全成弯月型天梯，直指苍穹。7 座半圆型山梁上的梯田又相连，阳光倾泻，波光粼粼，成立体海洋。7 座半圆形山梁中间，又有无数个圆形小山包，每个小山包又被层层圆型梯田绕到顶，山顶部是田棚，青翠竹木果林，似仙境如梦幻。保山寨梯田是元阳梯田中线条好，形体美，立体感强的梯田之一。

南沙红河谷热带景区

主要景点：南沙热带城市，三河并流，悬空倒虹吸，那里制陶，哈尼古墓群，镇江王庙，热带水果基地。

景区主要内容和特色：以傣族风情，人文景观为主，展示景区古遗址，现代不夜城，热带风光，热带果林，热带植物园，傣族土掌房，傣族歌舞等景观。

当你乘车穿越红河谷来到南沙大桥时，眼前豁然开朗，展现在眼前的是笔直的槟榔树，火红的攀枝花，黛绿的荔枝林，高大的芒果树，雍容的酸角林等热带树木和一片片绿茵茵的蕉林簇拥下的现代化城市，这就是元阳政治、经济、文化的中心，美丽的热带风光城市--南沙。



南沙，原名南赛，傣语，意为水边沙滩也。1956年因书写不便而称南沙。海拔240米，最高气温43度，最低气温7度，年平均气温20度，年均降雨量800毫米。红河、排沙河、麻栗寨河在此汇合东流，县城人口8000余人，主居傣、彝、汉、哈尼等族。

南沙热带城市始建于1991年，时因老县城新街1989年发生滑坡。元阳县委、政府从发展元阳经济、长远发展城市出发，决定把县城搬至南沙重建。

南沙县城建在排沙河南岸沙滩上，原先并没有任何建筑物，设计上带来很大的便利，均按现代化城市布局、规划和建设，因此，整个县城布局合理，建设规范。

南沙一年只分春夏，她不仅是理想的热带风光旅游城市，而且是理想的冬季避寒旅游城市。

元阳县人民政府正式搬迁南沙后，决定把南沙建成热带风光旅游城市，冬季避寒旅游城市，云海、梯田、民俗旅游城市和热带水果生产基地，按三城一地格局规划和建设。目前，三城一地建设初

具规模，成为南疆旅游业的一颗明珠。

哈播景区

哈播景区位于县城南部115公里，新街南部85公里。

主要景点：哈播梯田，哈尼建筑，哈尼歌舞，哈播长龙宴。

景区主要内容和特色：以哈尼族民俗、音乐、舞蹈与稻作文化的完美融合。是研究哈尼族节日、民俗、歌舞的地方。

哈播村处于龙浦喝多大山和来孩该马大山狭击，楚脚河和哈埂河托起的一个山包上，地势非常独特。

哈播建筑依山顺地而建。哈尼族各支系不同建筑风格汇集于此，有罗碧支系正方形四房一天井式，罗缅支系正方形配木搭阳台式，敦宏支系长方形配长方形平房式，村里现代建筑也明显有蘑菇房雏形。

哈播民俗保存完整，丰富多彩，每年农历腊月属牛日，是哈播“昂玛突”节，届时一家一桌的260多张宴席，一张接一张沿街摆设，形成世界上最长的长龙宴，隆重无比，以歌舞相伴欢庆，客人至此，备受欢迎。

哈播村历来有歌舞之乡的美称，村里男女老幼，能歌善舞，有传统的歌舞，也有不断创新的现代歌舞。

每当有重要节日或喜事活动，男女老幼，特别是中老年妇女，整日以歌舞来相庆，著名的誉满省、州舞台的哈尼族木鼓舞、棕扇舞、碗舞，木雀舞等均源于哈播村。

其他景区 元阳有梯田19万亩，分布在全县2289平方公里的土地上，景区最多、最壮观的，是要数分布在牛角寨、良心寨、新安所、果期的梯田。

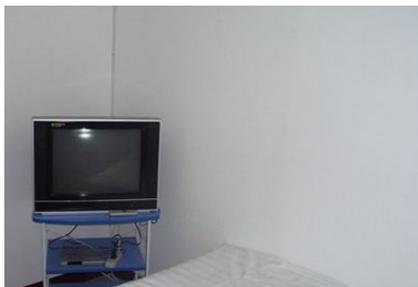
四个连片的梯田共有34379亩，以牛角寨河为界，分东部和西部梯田，站在东部观日落梯田景，站在西部观日出梯田景。

大坪乡小坪子梯田、逢春岭乡尼枯浦梯田、老曹寨梯田、大鱼塘梯田、小新街乡石碑寨梯田、大拉卡梯田、嘎娘乡大伍寨梯田、苦鲁寨梯田、上新城乡下新城梯田、瓦灰城梯田、沙拉托乡坡头梯田、马街乡瑶寨梯田等都是几千近万亩的梯田，形状各异，各具特色，但因路远、交通不便而很少有旅游者涉足。

住宿推荐

想拍清晨的梯田，住老县城比较好，较大的宾馆有云梯顺捷酒店、云梯大酒店、梯田公寓等，标准间都在 150 元以上。

老县城有县政府招待所，就在汽车站对面。大约 25-40 元/床。还有一家“三叔客栈”，老板是香港人，房间是民房改成，非常干净，随时可以洗澡，30 元/床，但老板一般不接待外人（除了他朋友外），可以去试试。客栈二楼的大露台是拍元阳县城，云雾和梯田的绝佳之地，同时也是喝茶聊天，睡午觉的好地方。三叔本人是当地通，凡是有关梯田，民族，节日，赶街等都可向他咨询。客栈还有上网设施和免费小吃。新县城有更多宾馆饭店可供选择，但游览不太方便。



县政府招待所

如果喜欢热闹还想借外出的机会多交些朋友的话，八人间就不错，光线也好，寝具每天都换，公用洗澡间及卫生间也是每天打扫的。这里最不足的就是住客拿不到钥匙的，服务员不在时不太方便。三人间 15 元/人，四人间 10 元/人，还有八人间 5 元/人，豪华标间 150 元。

电话：0873-5622316

地址：元阳县汽车站对面



小李人家

房间简单干净，性价比高，地理位置好，在多依树（看日出）和坝达（看日落）中点，去两边都很方便，而且去新街（元阳老城）的车也多，比多依树的宾馆出行方便很多。老板是摄影向导，如果喜欢拍照的朋友应该很适合小李人家。

电话：15825233752;13769383446

地址：元阳县胜村乡

以下是欣欣旅游网为您推荐住宿：



元阳云梯大酒店

简介：元阳县云梯大酒店坐落于“云海梯田之乡”中国云南元阳县老城新街镇，是一家集旅游、休闲、观光于一体的酒店，地属闹区，其优越独特的地理环境，让宾客足不出酒店便可赏“梯田”、“云海”、“日出”、“村寨”四景。

欣欣价：288 元起 [>>立即预定](#)

顾客点评：夏季很便宜.180 正规的三星 不错了.过年前后 280 元 都定不上位置.应该是新街最好的酒店里.上次住的是云梯快捷也是 180.房间里不能上网.大厅有无线.早餐对于不想吃米线的人来说太简单。

顾客点评：服务态度很好，干净卫生，在那个地方值那个价钱哦。 [>>>更多](#)



红河州元阳县经贸大酒店

简介：红河州元阳县经贸大酒店是国家三星级标准规划、设计和建造的旅游、商务型酒店。位于元阳县新城区常青路，城市最为繁华的黄金地段，地理位置优越，交通便利。

欣欣价：220 元起 [>>立即预定](#)

顾客点评：按时入住，前台服务员热情，对路况比较熟悉。停车场节假日较拥挤。豪标房间电话不通，有服务需求要到总台联系，望改进

顾客点评：元阳最好的酒店，房间不错，评三星级没问题。 [>>>更多](#)

[>>更多酒店预订信息](#)

[返回目录](#)

美食攻略

喝一口闷锅酒，尝一口梯田里生长的鲤鱼，吃一口山地里生长的野菜、野花、虫类、蛹类，那是一种享受，一种感觉，一种难忘的记忆。

最近几年，到元阳旅行的人一般都在小余的饭馆吃饭，这里是摄影爱好者聚集的地方。饭菜可口卫生，小余人非常热情，很快就能成为朋友。她那里还有留言本，是新浪斑竹狡兔发起的。早餐一般是米线，面条。在三叔客栈附近有一家肥肠米线很好吃。

在元阳吃是一个独特的享受，元阳气候复杂，动植物种类繁多，又是六个少数民族高度聚居地区。各民族有自己的饮食习俗，形成了错综复杂，各具特色的饮食。

鲤鱼

元阳梯田一年四季均有水，水从上往下流，田水清澈。梯田是养鱼的好地方，因水是流动的，清澈的。在这样的条件下养出来的鱼光滑柔软、肥胖、其肉质细嫩、骨酥、味甜、胜过其它鲤鱼。

观赏元阳梯田后又尝口梯田鲤鱼，真可谓是大饱眼福、口福。酸笋煮鱼，便是一道难得的佳肴。



图片来源：欣欣会员—梅丽

田棚鸡

这种鸡健壮，肉瘦细嫩，其味香甜，和野鸡肉一样，备受人们欢迎。元阳梯田面积大、壮观，一块梯田成千上万亩，但又有严格的村、户界线，每户为耕作方便，喜欢在梯田里建一个田棚，以作歇凉，存放农具用品。

而中老年人喜欢清静，就住在田棚里，为使不寂寞，往往养鸡、鸭作伴。这种鸡早出晚归，成天生活在田埂草丛里，以食野外虫、果、叶为主，实际上成了“野鸡”。

田螺

元阳梯田水流动、清澈，田中泥软而深，是田螺生长的地方，在这样的条件下生长的田螺肉质香甜，味美无比，其含钙质较高，又有较好的药用价值。

闷锅酒



闷锅酒

将精选出的包谷，荞子或稻谷发酵后，用没有经任何污染的高山泉水人工酿制而成。制作特别，酒色清亮纯净，清香醇扑。

炸竹虫

竹虫，又名竹蜂、竹蛆。寄生在竹筒内，以食嫩竹为主，从竹尖逐节往下吃，最后藏于根部筒内，到11月份份肥停食，宜捕，过时则变蛹。竹虫不仅哈尼族喜食，壮族、布依族亦喜食善捕。布依族居住的河谷地带，楠竹茂密，视其竹尖发黄，即可剖开竹茎采取。竹虫经炸后色泽金黄而油亮，酥脆芳香，蛋白质含量高，是佐酒佳肴。

烤乳猪

哈尼族烤乳猪用哈尼族饲养的小耳朵猪制作，色香味俱全。是一道哈尼族招待贵宾的佳肴美味食品。

元阳特产

鲁沙梨

鲁沙梨是元阳县的特产，因产于元阳县新城乡鲁沙寨而得名。元阳台沙梨，肉厚汁丰，凉甜适口，果大皮薄，脆嫩无渣，为红河州特有的良种梨。这种梨树，适应性强，成活率高，生长健壮，便于栽培。现在红河州各地均有种植。

鲁沙梨营养丰富，含大量果糖、苹果酸，以及蛋白质、脂肪、多种维生素，还有磷、钙、铁等物质。如用冰糖炖梨，可消痰润喉，有润肺、止渴、降火等作用。

元阳火烧小豆腐

元阳县火烧小豆腐在云南也是小有名气。近年来，随着元阳哈尼梯田旅游的不断升温，到元阳旅游观光的人越来越多，元阳县的火烧小豆腐所独有的色、香、味深得中外游客的喜爱。

元阳五色糯米饭

五色糯米饭是云南元阳地区的传统风味小吃。也是元阳哈尼族祭祀所必须的食品之一，其他的祭祀的活动都少不了它。因糯米饭有黑、红、黄、白、紫5种色彩而。

草包鸡蛋

元阳草包鸡（鸭）蛋作为云南有名的十八怪之一，现已被元阳牛角寨新安养殖专业合作社开发成为元阳旅游商品进入元阳各大超市和土特产经营门市，如果你想品尝到真正无污染的原生态食品——“元阳草包鸭蛋”。

元阳荔枝

荔枝是元阳特产的水果之一，以早熟、色泽鲜艳、味酸甜可口而深受消费者的喜爱。上市期为每年的3月份，盛果期为每年的4至5月份，年产量可达1.5万吨。

鸡丝炒草芽

草芽为滇南地区建水县的特产。鸡丝炒草芽是云南名特菜肴之一。

草芽是滇南建水特有蔬菜，属香蒲科，长在浸水肥沃的泥膏里，是其地下匍匐茎长出的肥嫩壮芽，收获时要顺

植株在水下泥中探捞，因其必须鲜嫩成“芽”方可用，一老便似芦柴。鲜草芽如小手指粗细，洁白如象牙，因此又称象牙菜，捏着一端稍抖都使其芽尖折断，又特别娇气，出泥后数小时就丧失精气，绵老而无原味。草芽是一道吃鲜吃嫩的地方特有名菜，在外地很难品尝到，现交通快捷昆明常有，但也十分讲究做法。

长街宴梯田红米

长街宴梯田红米来自著名的元阳哈尼梯田，耕种面积和产量并不大，是元阳哈尼族种植了1300年历史的优良品种。

元阳哈尼梯田海拔在1800多米，在北回归线上，太空的中子照射强烈，泉水泡田，长街宴梯田红米矿物质丰富，富含抗癌的红色素。长期食用可以健康长寿。



元阳梯田红米

牛巴干

牛干巴制作选用毛色光滑，肥瘦匀称的菜牛宰杀后，取较好的精肉切成条状肉块，抹上盐巴、辣椒、花椒、八角、草果面和酒腌上一至两天后，穿上竹条或细箭竹上，挂在灶房或火塘上方让火烟熏干备存。

节庆活动

节日太多，如火把节，三月街等。但最有特色的是哈播等地的长街宴，村子里每家每户准备好丰盛的食品，然后摆上沿街摆放的长桌，全村一起分享，外来的客人也可以一起吃。长度可达几百米的大宴会，场面非常壮观，这是在正月间的节日。

长街宴

长街宴是哈尼族的一种传统习俗，昂玛突节是哈尼族人民祭护寨神、拜龙求雨的节日，也是作为庄稼人的哈尼族人们最盛大的节日，节日当天，家家户户要做黄糯米、三色蛋、猪、鸡、鱼、鸭肉、牛肉干巴、麂子干巴、肉松、花生米等近40种哈尼族风味的菜肴，准备好酒，抬到指定的街心摆起来，一家摆一至二桌，家家户户桌连桌沿街摆，摆成一条700米多长的街心宴（当地人称长龙宴或街心酒），这是中国最长的宴席。

举办时间：12月份

举办地点：哈尼族各村寨，尤以哈播村最为著名

谷魂/十月年

傣族又叫招谷魂，哈尼族叫十月年。秋收时节，五谷进仓，傣族人民都要叫谷魂。当日，各户都要到田间杀上一只母鸡，点燃一堆稻草或秕谷祭祀，祭祀后取少量秕谷带回家，放入仓库里，以示谷魂已经回家，以后就可开仓用量。哈尼族则户户杀鸡宰猪，祭祀祖先，走亲戚。做汤圆、舂粳粿等。

举办时间：农历十月月末的最后一个属龙日

苦扎扎节/六月年



六月年有娱乐和预祝“五谷丰登”的意思，节日期间，各村寨都要从森林中砍一棵树和一些藤条，在村寨较大的场地上，架起秋千和磨秋，让人们娱乐。各户捐献1-3把茅草盖磨秋房，属马日盖秋房，属龙日祭献水田，属蛇日村中买牛在秋房里宰杀，牛肉每户一份带回献祖。

举办时间：农历六月的第一个属虎日（持续3—5天）

泼水节

傣族节日，是为了庆祝傣族历法中新年到来的节日。

举办时间：农历4月12日

关门节

又称傣族春节，农历十二月二十四，家家都要清扫房屋，给屋顶添土，浆洗衣服。二十五日为一年最后一天，即日起不干农活，故称关门节。十二月二十七日或二十八日杀年猪，舂粳粿，贴春联，迎新春。三十日夜全家团圆，灯火长明，老人夜不就寝，静听屋外动静，占卜来年凶吉，称为“考夜”。

举办时间：农历12月25至30

开门节

傣族节日，又称出门节，各地仪式不同。节日当天，村里要办4桌酒席，到村边后山一个固定的祭祀地点祭祀，祭祀分东南西北方，每年只祭一方，年年如此，轮方祭祀。

举办时间：农历正月的第一个属鼠日为节期

火把节

彝族节日，节日当天，人们聚集在一起进行斗牛、摔跤、跳舞等活动，晚上点燃火把，走村串寨，最后围着篝火唱歌跳舞。

举办时间：农历6月24至25

隆示

也叫隆赶，傣语“隆”指一棵树或一片林，“示”或“赶”都有祭祀的意思，“隆示”就是祭树神。节日当天，由立寨人的后裔领头，全村男性到一棵专门的树下祭祀，“隆示”期间，相互走亲串戚，互致节日祝贺，男女青年串山串寨，对山歌，找伴侣。客人到访，准进不准出，定要留下盛情款待，方能了却心意。

旅游贴士

摄影提醒：

1、元阳一般五月份开始插秧，九月份收割，十二月份灌水。所以最好赏景的时间就是十月到来年三月间，其中春节前后最佳，此时极易看到云海。一般在元宵前后，当地野樱花、野木棉花、野桃花和棠梨花开，满山的红、白色，极为壮观。当地气候多变，建议带上伞，可以遮阳又可挡雨。当地早晚温差大，注意防寒。

2、龙树坝和多依树的日出可算是元阳梯田中非常精彩的部分；老虎嘴更有航拍的感觉；另外，老勐星期天有赶集，傣、苗、哈尼、彝、瑶等民族风情浓厚，特别衣饰上色彩斑斓，建议提早前去，看赶集的同时可抽时间逛逛周边的寨子。

3、如果不是摄影发烧友，只是随心看看，大可不必赶着人流去那些拍摄点去凑热闹，随意选一块地方都可以体味到元阳梯田的恬静优美。

4、专程去元阳摄影最好是带上 28-70 广角的镜头，三角架和遮光罩这些配置也应该带上。

5.县城周围少数民族寨子很多，但都在山上，如果想到寨子里去看看，可以找到路边摆摊的老乡领路。这里多数寨子不通公路，基本上都是山路，很难走，最好穿平底鞋，出发前应该吃点热量比较高的东西，包里备点巧克力、牛肉干之类的东西会有用的。

拍摄梯田的地点：

元阳梯田多数都在元阳至绿春公路两旁。元阳老县城往绿春方向 5 公里就是土锅寨梯田，在公路的左边，早晨拍最好；由土锅寨前行 11 公里到猛品梯田，在公路右侧，下午、黄昏拍效果最好。

还有一些地方也可以拍到不错的景色：

1、胜村乡多依树村，距新街镇 25 公里，从胜村进去四五公里，海拔 1900 米。多依树的日出是最美的，就算是不能看到日出，它的清晨，也是美到极至的一幅动态风景画。大家看到有关元阳的照片中，可能最多的也就是多依树了，像版画一样，而且颜色多变，特别是日出之际，眼前水变化的颜色让人目不暇接，而烟雨迷雾下若隐若现的多依树村庄，则是现实中的梦幻仙境。

2、胜村乡坝达村，位于县城南部 43 公里，新街东部 15 公里，途经箐口梯田民俗景区，坝达的日落，只能用让人目瞪口呆来形容它。该景区可观赏箐口、全福庄、麻栗寨、主鲁等连片 14000 多亩梯田，是申报世界文化遗产核心保护区之一。在去胜村乡多依树村的途中经过坝达村。

3、俄扎乡哈播村，位于县城南部 115 公里，新街南部 85 公里。因较边远，所以去的人比较少，哈播四面环山，坡度也陡，所以梯田到现场看感觉会好很多，拍照的话视野不太开阔，光线也不太好处理。但当地是研究哈尼族节日、民俗、歌舞的地方。可以在南沙坐上绿春的班车，到哈播村下，首末班车分别是 8:00 和 14:30；元阳老县城的新街有很多微型车去哈播，沿途会经过老虎嘴。

4.老虎嘴，位于元阳县城南部 50 公里处，在这里可以看到包括勐品、硐浦及保山寨阿勐控等 6000 多亩梯田，它是元阳申报世界自然文化遗产的核心保护区之一。老虎嘴梯田除了立体感强外，颜色的层次感也最强烈，五彩斑斓，像是人画上去一样的，而且周围梯田的坡度也陡些，在最低处的梯田是最吸引目光的地方，其中离视线最远处的那一片，看起来极像一匹扬蹄奋疾的俊马！此外近攀枝花处的螺丝田也相当有名，是摄影者的挚爱。

5.新街镇龙树坝，位于新街镇西南 5 公里，是土路，有一点难走，面包车可以进去，底盘低的车只好租了当地的小面包，进村后爬上村后的山头，是最好的取景点。龙树坝的梯田因水里的含养成份跟其它地方的梯田不一样，所以浮萍多，以红色绿色黄色为主，色彩艳丽。春节前后去的时候浮萍却最多最美，最佳拍摄时间是下午和黄昏。龙树坝附近的金竹寨也值得一去，步行可到。

其他摄点：

- 1.菁口：一个哈尼族民族村寨，是元阳现在唯一要收费的地方，有民族歌舞表演和哈尼族陈列室。当年中央电视台专门对菁口的生态农业系统作过专题拍摄。
- 2.村寨建筑：最有特色的当属哈尼族的蘑菇房，各处都能见到，在菁口和牛角寨一带比较多。
- 3.长龙宴：各村寨都有，以哈播的最为有名。每年农历十二月十二举行。
- 4.新街镇云海：由于地势高，经常被浓雾笼罩。新街镇附近是拍摄云海的好地方。沿 214 省道过元阳一中，再走 300 米，路边拐弯处有“南无阿弥陀佛”石碑，左前方出现下坡的水泥岔路。沿此路到元阳民族职业高中院墙外，水泥路变成了机耕路，继续往山下走 500 米，从路左小径下坡，一直走到一个狭长的高坡上(坡上有几座孤坟)。如果天气好，站在这个草坡上能拍到云海日出，时间为早上 07:30-08:00。
- 5.民俗：除了梯田之外，哈尼族服饰和民俗也是拍摄的好题材。特别是因为天气不理想而郁闷的时候，不妨带上相机到乡镇的街上走走。遇上圩日，满街的人群和色彩会让你觉得就算没有拍好梯田，也不虚此行了。要拍妇女，民族服装和首饰摊附近是出片多的地方，烟丝摊旁可拍抱着大竹筒抽水烟的老人。

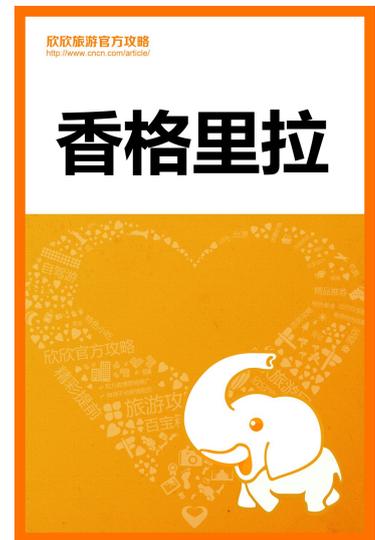


元阳旅游、摄影点示意图

十一、攻略制作者

本攻略由[欣欣旅游网](http://www.cncn.com)打造，并将定期更新，最新版本请关注[欣欣旅游网元阳攻略](http://www.cncn.com)！如有批评建议，请至[我有建议留言](#)。

十二、周边攻略推荐



查看更多旅游攻略信息请至[欣欣旅游网旅游攻略](http://www.cncn.com)。