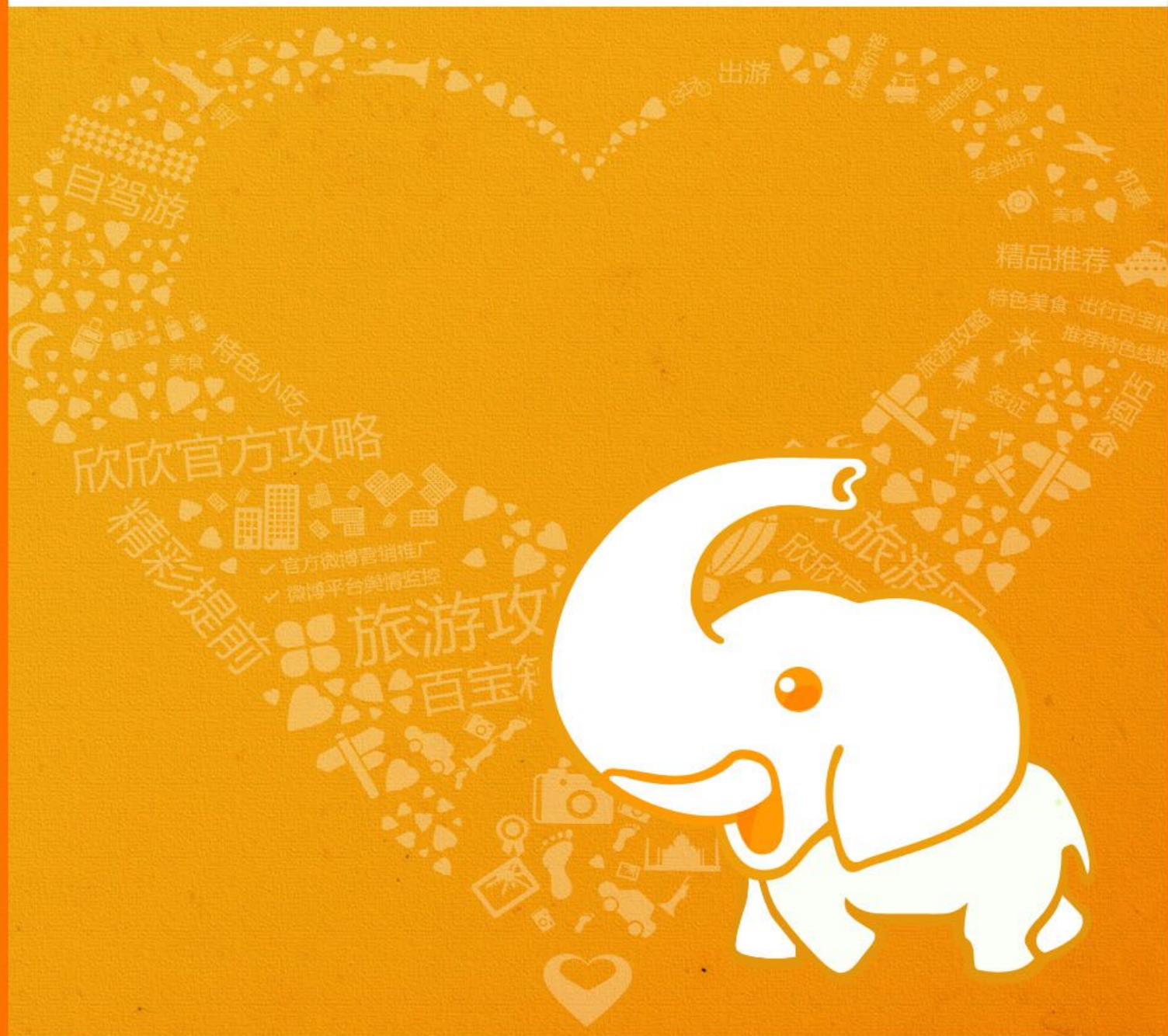


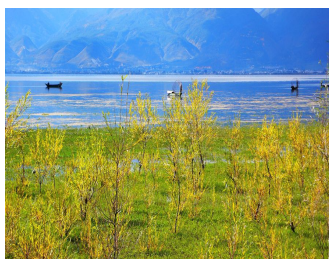
欣欣旅游官方攻略

<http://www.cncn.com/article/>

大理

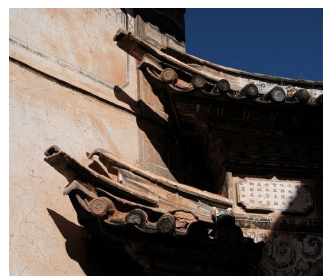


精华抢先看



风花雪月

大理以“风花雪月”四大奇景闻名天下。“下关风，上关花，苍山雪，洱海月”，无论是谁都不能拒绝这样的诱惑。每当冬春时节，山茶花、馨兰争芳斗艳，傲雪开放，苍山如屏，山顶长年积雪；洱海如镜...



大理古城

大理古城，是南诏古国文化的发源地，城内的建筑为清一色的青瓦屋面，显得十分的古朴。在历经 1200 多年沧桑的古城中央，清流环绕的一座宏大精美佳构就是南诏、大理国历史上著名的五华楼。。



白族风情

在大理古城里，身着经过改良后的白族服装的少女随时都可能与你擦肩而过，浅蓝上衣、黑丝绒领褂，右衬挂“三须”、“五须”银饰，腰系绣花短围腰，足蹬绣花鞋。。

提前早知道

适合人群：所有人
适合天数：5 天
花费预算：3000 元
最佳旅游时间：全年

本地人忠告

由于大理是白族的聚集地，所以应该注意白族的习俗：妇女产后，主人要请第一个进家的客人吃荷包鸡蛋汤圆，客人不能拒绝；忌坐踏或站立门坎上；忌向家中火塘中吐口水和从火塘上跨过.....

欣欣百宝箱



品质线路



优惠门票



特价酒店



打折机票

目录

P2 必做的事

P3 解读大理

P4 线路推荐

P9 到达大理

P11 景点介绍

P18 住宿

P20 美食

P22 购物

P24 娱乐

P25 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：[Jason](#)、[angle328](#)、[花生](#)

必做的事

1、大理很慢，晒晒太阳发发呆

大理是让人变懒的地方。在这里，就适合找个舒服的家庭旅馆或客栈，静静地坐着，看街上的行人，看迷蒙的苍山云雾笼罩。泡一杯茶，慢悠悠的生活；如果有太阳，云很低，那就晒晒太阳，午后吃饱了睡一觉，大理让人彻底放松。

2、吃土菜—感受当地民族文化

古城里有地道云南菜和地方特色菜。不管是酸甜辣的傣味，还是当地的说不上名字的土菜、洱海里捞上来的极鲜美的连老板娘都说不出个学名的青菜，都让人欲罢不能，吃了还想吃。

3、喝苍山雪水泡的绿茶，看古城美景

苍山雪还可以吃。大理的大妈们把雪捏成团，放在碗里，然后滴上蜂蜜，再加上自家腌制的玫瑰糖水，最后放一小撮碎梅子，就可以吃了。看上去漂亮，一口咬下去，那就是亮晶晶透心凉，太美了！

4、洱海泛舟，洋人街泡吧

在洱海公园码头租船游洱海，在船上可观赏地道的白族三道茶表演，沿途游洱海公园、洱海三岛、南诏风情岛，可远观金梭岛、小普陀。另外，在大理，一个不可错过的去处就是人称“洋人街”的护国路。当城市化成为人类社会的主导方式时，“洋人街”上坐着的这些人偏就向往着田园牧歌，一本闲书，一张报纸，懒懒地沐浴着阳光.....

5、寻找“风、花、雪、月”

大理自古就以“风、花、雪、月”著称，即“下关风、上关花、苍山雪、洱海月”，这是大理著名的四景，所以来到大理我们一定要去寻找下这代表大理的四大美景，彻底的去感受大理之美。

6、观大理苍山云海

大理苍山西耸，洱海东卧，在苍洱之间有着许许多多的云景奇观，令人遐想陶醉。其中最奇妙、最迷人的有苍山佛光、望夫云、火把云等云景。苍山佛光出现的条件是要雨后放晴，有云雾缭绕，有太阳折射，但只要条件具备，人们在苍山顶旅游时都可以看到。

7、骑上单车去大理周边村落逛逛

大理风土人情在乡野，在洱海之畔，品味原汁原味的大理最好的方式是走入山水的画卷之中去亲身体验一把。在大理骑自行车是最简捷的出行方式，即使你不是自行车爱好者或是体能甚好者，也没有关系，因为整个大理环线中每一站的间隔都很近，约好友轻轻松松便可到达。



图片来源：欣欣会员—Jason



图片来源：欣欣会员—Jason

解读大理

大理位于云南西部，古代南方丝绸之路和茶马古道纵贯全境。它山水秀丽，气候宜人，被颂为最适宜人类居住地区之一，相生相伴的下关风与上关花、交相辉映的苍山雪与洱海月，构成了大理最为迷人的“风、花、雪、月”四景，征服了无数的中外宾客。

当你听到《小河淌水》，看到《五朵金花》，读到《天龙八部》时，一定会想到一个地方，那就是大理。那怎样概括大理最恰当？这几个词应该最需要解读。

风花雪月

风花雪月，这几乎成了大理用来招徕游客的一个专有名词。不如下关，风是感受得不真切；早已成为传说的“上关花”对于大理人来说，也不过是一种正在恢复的记忆。雪月也是文人借景抒怀的结果。

“风花雪月”还被用来说明白族姑娘身上的穿戴，这之间有多少关联，恐怕是不能深究的。

民俗村

民俗村，昨天的南诏故都，除了“文献名邦”楼还依然故我，剩下的就是游人们对逝者如斯的想象。身着白族服装的当地人在流行音乐、新修的城墙建筑和慕名而来的四方游人间穿行，免不了让人觉得像是走进了一个新开发的民俗旅游村。

洋人街

洋人街，古城的任何一次修缮和改建中，洋人街都是首当其冲的，现在的洋人街表面上看与其他街道已经没有什么不同，只是身处其中的酒吧和店铺还顽强地坚持着各自的特色。

五朵金花

五朵金花，是电影这种大众艺术，让白族姑娘的美名传扬得很远。在大理古城里，身着经过改良后的白族服装的少女随时都可能与你擦肩而过，浓艳而夸张的化妆和表情掩饰了太多真实。就像这座古城一样，因为旅游的需要，不断被改造翻新。但人们还是期望亲自到蝴蝶泉旁找到心目中的阿鹏与金花，就象电影中踏遍苍山寻找金花一样，对旅游者来说即使没有最终的结果，那也有个美好的过程。



图片来源：欣欣会员—Jason

《天龙八部》与大理

金庸在他的武侠小说中，多次写到大理，特别是《天龙八部》，更是开宗明义，在释名中就说：“这部小说以《天龙八部》为名，写的是北宋时云南大理国的故事。”由于金庸的武侠小说风靡海内外，无数的“金迷”们通过《天龙八部》知道了大理，认识了大理，更使大理名声远播。《天龙八部》已经成为大理重要的人文资源。《天龙八部》一书则更是让大理蜚声寰宇了。

线路推荐

大理旅游景点很多，最著名的景点

要数苍山、洱海，周边景点有周城、喜洲、洱源、鸡足山、石宝山、巍山等。要想领略真正的大理，是需要不少时间的，但如果时间有限，可以依据我们下面的推荐行程，在有限的时间内做一次深度的旅游，全方位的感受大理带给我们的惊喜和震撼吧。

大理经典一日游

线路一：洱海 → 小普陀 → 蝴蝶泉 → 崇圣寺三塔 → 大理古城

一天时间将大理传统经典景点一网打尽，感受苍山洱海、看蝴蝶泉碧水清澈、体验崇圣三塔的古雅肃穆，去洋人街的酒吧小坐。

交通

洱海→小普陀：乘船游览洱海，并登上小普陀。

小普陀→蝴蝶泉：结束洱海的游览，从大理古城西门外或博爱路拦乘沿线中巴，约40分钟可以抵达蝴蝶泉。

蝴蝶泉→崇圣寺三塔：从蝴蝶泉返回大理古城，步行前往崇圣寺三塔景区，需要半个小时，或者租个自行车前往。

崇圣寺三塔→大理古城：原路返回大理古城。



图片来源：欣欣会员—Jason

线路二：周城 → 喜洲

周城扎染作坊很多，价格比大理便宜近一半。喜洲的建筑很有特色，吸收了西方及江南民宅的优点，值得一看。

交通

前往周城和喜洲游览，建议多人包车，节省时间，还能按照自己的意愿随意参观。周城距离大理古城北23公里，租一天车游览周城扎染作坊和喜洲民居，车费往返100左右。游览完周城，可以继续前往喜洲镇，在一条线上。

午饭

周城和喜洲都有吃饭的地方，别忘了品尝喜洲粑粑！喜洲的小四方街又是一个购物、品尝美食的好地方。游客可以在此买点特产带回家。

线路三：大理古城 → 崇圣寺三塔 → 太和城遗址

交通

大理古城→崇圣寺三塔：从古城步行前往崇圣寺三塔，需要半个小时，或者租个自行车前往。

崇圣寺三塔→太和城遗址：返回大理古城，乘中巴前往。

苍山 → 天龙八部影视城 → 返回大理古城

交通

前往苍山：苍山索道站位于大理古城三月街赛马场以西，可乘6路公交车。前往感通索道可在大理古城坐4路公交车。

苍山→天龙八部影视城：影视城位于苍山南麓，距三月街广场0.5公里，向西南方向顺路上山不远便到影视城下。

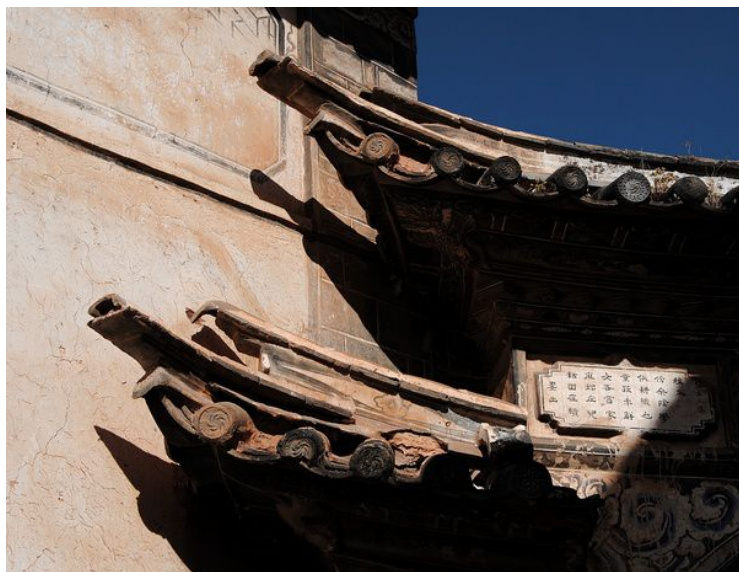
天龙八部影视城→大理古城：乘坐旅游专车，或者出租车返回古城。

苍洱风光水陆一日游

线路设计：小普陀→蝴蝶泉→喜洲→崇圣寺三塔→大理古城

线路指导：

早上在洱海公园码头租船游洱海，在船上可观赏地道的白族三道茶表演，先可至游玩，沿途游洱海公园、洱海三岛、南诏风情岛，可远观金梭岛、小普陀。中午时分，抵达蝴蝶泉，游客可在蝴蝶泉边饭店用餐，前往蝴蝶泉观赏。下午 13：30 分左右，可游喜洲各家大院，随后可去崇圣寺三塔，最后可达大理古城。夜宿大理古城，游客住当地的民居，领略白族民风。



图片来源：欣欣会员—Jason

大理休闲二日游

D1：洱海→小普陀→南诏德化碑→蝴蝶泉→苍山

D2：石宝山

线路指导：

D1：早上游览洱海公园，小船游览小普陀三岛观看苍山风景，时间大约 1 小时左右。随后去古城游览大理三塔以及南诏德化碑，再去蝴蝶泉观赏；可在蝴蝶泉边饭店用餐。下午可去苍山游览，观赏云、雪、泉、石之景观，晚上可欣赏白族歌舞，三道茶，宿大理。

D2：上午 8：00 出发，到相距 70 公里 20 公里土路的石宝山游览，行车时间需 2—3 小时。下午 5：00 左右可从石宝山返回大理。或直接去丽江（从石宝山到丽江相距 100 公里，行车 1 小时 30 分钟）。

再走茶马古道—沙溪两日游

线路设计

D1：大理—剑川—石宝山

D2：剑川千狮山—沙溪古镇—大理

线路安排

D1：大理乘车赴剑川，游览石宝山景区，晚上宿剑川

D2：早餐后游览剑川千狮山、沙溪古镇。下午返回大理。

探访南诏古都、风情巍山游

线路特色：风情巍山、南诏古都、彝族文化、道教圣地

景点：巍宝山景区、天摩牙寺、巍山古城、南诏汤池、五印山、巍（山于）图城、鸟道雄关、蒙舍城遗址

简述：早由大理出发，前往巍山古城，体验古城彝族文化，品巍山耙肉饵丝，晚返回大理

周边线路：大理古城 → 宾川鸡足山 / 剑川石宝山 沙溪古镇 / 巍山古城 巍宝山

大理古城 → 宾川鸡足山

在大理汽车客运站乘坐到宾川的班车，然后宾川县城有中巴车直达鸡足山（灵山一会坊），车费 15 元。从山门“灵山一会坊”登山到金顶寺，全长 8 公里，如不想登山可乘缆车或骑马上山。

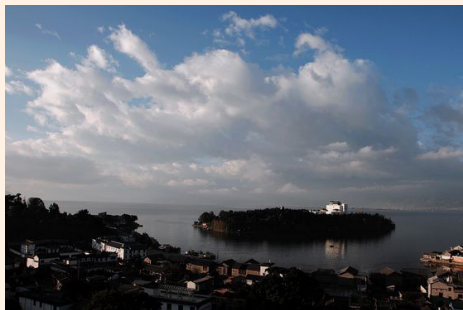
大理古城 → 剑川石宝山 沙溪古镇

在大理客运站乘坐到剑川的班车，约 180 分钟。再从剑川县城乘坐开往沙溪的客运车。从石宝山到沙溪古镇只有十几公里的路程。晚上建议住宿在古镇。

大理古城 → 巍山古城+巍宝山

从大理古城搭 4 路车到下关后在巍山车站坐班车就可以到巍山。

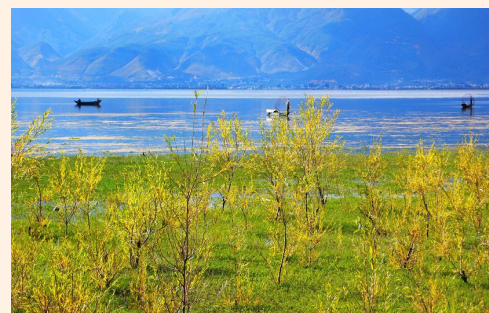
欣欣推荐线路



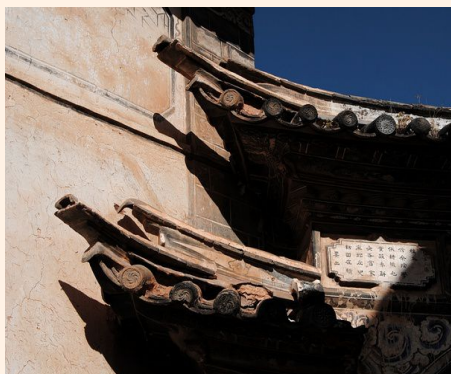
昆明、大理、丽江、香格里拉 8 日游
780 元起 [立即预订](#)



大理四星温泉 SPA、丽江 5 天 4 晚双卧品质游
680 元起 [立即预订](#)



昆明石林、大理、丽江、泸沽湖 8 天 7 夜精品游
780 元起 [立即预订](#)



石林、昆明、大理、丽江 6 日双卧游
780 元起 [立即预订](#)



昆明大理丽江西双版纳四飞八日游 (升级一晚温泉酒店)
3680 元起 [立即预订](#)



长沙到云南昆明、大理、丽江品质双飞六日游
1880 元起 [立即预订](#)

>> [更多大理线路推荐](#)

到达大理

大理位置图



大理交通

大理地处云南省中部偏西，交通枢纽四通八达，主要旅游线路以公路为主，来大理旅游，无论乘坐飞机、火车，还是汽车都非常方便。市区内的交通工具主要有公交车、轮渡和出租车三种，能满足不同游客的不同需求。另外还可在大理当地租辆自行车，在大理旅游一天也是无比的惬意。

飞机 >>更多打折机票信息

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。机场有发往昆明、西双版纳、广州等地的航班。**很多游客会选择先飞到昆明，再转机到大理。**

大理至昆明，每日都有航班，航行时间约为 40 分钟，票价 260 元到 980 元不等；大理至西双版纳，每日均有航班，航行时间约为 50 分钟，票价 170 元到 690 元不等。大理至广州，每日一班，起飞时间下午 4 点 20，航程约 3 小时，票价 600 元到 2000 元不等。

下关建设路上的主要宾馆和旅行社中都有购票服务。

市内乘坐 7 路公交车即可抵达机场，也乘坐出租车前往，价格约在 80 元。

大理民航售票处（云岭大道）

电话：0872-2315335、2315339、2315280

火车 >>更多火车时刻信息

大理火车站位于大理市下关镇苍山路 261 号，是昆明大理铁路的终点站，也是大丽铁路的起点站。大理火车站也是滇藏铁路的主要站点，自古是交通要道。

在大理火车站可乘坐 7、8、10、11 路公交车前往大理市内。

昆明乘火车到大理，车程 6-8 个小时，每天有四趟，其中白天一趟，其余三趟都在晚间行车。

火车票售票点

- 1.售票大厅：火车站一楼的售票大厅。
- 2.其他售票点：建设路（近关平街）35108 军队招待所的大厅，售票时间为 9：30 - 17：30；



图片来源：欣欣会员—Jason

建设路 21 号售票点，售票时间为 9：00 - 18：00

下关城区的客运站、新建广场的交通饭店一楼

火车站电话：0872-3146161

到达古城公交车：乘坐 7、8、10、11 路公交车均可抵达。其中火车站旁的 8 路车可直达大理古城。

汽车 >>更多汽车时刻信息

长途汽车是进出大理最方便、最经济的选择。

大理目前有 3 个长途汽车客运站和一个发车处，分别为：大理客运总站、下关客运站、大运车站以及大理客运站古城发车处。

大理客运总站

大理最大的长途汽车客运站，位于建设路 21 号，民升购物广场对面。车站有发往省内昆明、丽江、六库等地的长途客车，同时也有开往外省的长途车。

车站内每天开往丽江的大巴有 4 班，发车时间为 8：30、9：30、14：00、19：00，车程为 3 个半小时；发往中甸的长途汽车早上 9 点发车，下午 5 点即可抵达，车程 8 至 9 小时，其中到虎跳峡（桥头镇）约要 6 个小时。

下关客运站

位于下关建设路。车站主要运营发往大理所属郊县以及昆明、丽江、中甸、六库、腾冲、瑞丽、景洪等地的长途客车。车站发往丽江的长途汽车每半小时一班，最晚一班发车在下午6点半，3个半小时抵达丽江。

大运客运站

位于下关建设路，大运宾馆旁边。车站主要经营发往省内大理周边郊县以及昆明、丽江等地的长途汽车。

大理客运站古城发车处在大理古城内，有开往昆明、丽江等地的长途车，途经下关。

大理客运总站问询电话：0872-2135303

下关客运站问询电话：0872-2123436

大理客运站古城发车处问询电话：0872-2670315

小贴士

从昆明前往大理的长途汽车目前只能在昆明新的西部汽车客运站（马街客运站）乘坐，原有的在市内的汽车客运站已经全部取消。

昆明到大理的班车车次很多，车程4小时。白班车大概一小时有一趟，夜班车也有很多趟，最晚一班是晚上8点左右。

大理公交车

>>更多公交时刻信息

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。交通十分便利

下关-古城公交车

4路：公交公司 - 大理南门 - 大理北门，1.5元/人，末班车20:45。

8路：火车站 - 大理东门 - 大理西门，1.5元/人

下关-洱海码头

6路：客运站-下关饭店-洱海码头

出租车

大理市内的出租车起步价一般为5元，每公里加价1.4元，每公里加价1.6元。（晚上10点后起步价6元，12点后10元）。

小贴士：大理火车站附近很多出租车揽客所说的3块钱到大理，是到新城即下关，而不是大理古城。从下关打车到古城的费用为30元左右。

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。

洱海大游船 142元

交通：从古城去洱海很方便，步行即可到，也可乘2路公交车（中巴），还可以打的或乘马车（事先与车主谈好价钱）。从下关到洱海码头，可乘6路车或的士。

洱海大游船发船时间及路线介绍

一、洱海大游船全景游（长线）（住在下关的游客可选择此班船）

包括：1、洱海大型游船船票 2、洱海资源保护费 3、白族三道茶歌舞表演 4、小普陀和南诏风情岛景区门票

发船班次及时间：（上午）：下关码头（洱海公园大门外）（8:00—9:00）→小普陀→南诏风情岛→蝴蝶泉码头（桃源码头）（结束时间：12:30—13:00）或者（下午）：蝴蝶泉码头（桃源码头）（13:30—14:00）→南诏风情岛→大理古城龙龕码头（结束时间17:30—18:00）

二、龙龕大游船全景游（长线）（住在大理古城的游客可以选择此班船）

包括：1、洱海大型游船船票 2、洱海资源保护费 3、白族三道茶歌舞表演 4、小普陀和南诏风情岛景区门票

发船班次及时间：(上午)：大理古城龙龕码头（9:00—10:00）→小普陀 →南诏风情岛→蝴蝶泉码头(桃源码头) (结束时间:12:30—13:00) 或者(下午)：蝴蝶泉码头(桃源码头) (13:30—14:00)

→南诏风情岛→大理古城龙龕码头（结束时间 17:30—18:00）

小贴士

洱海游船门票仅为长线单程票，游客上船前务必问清楚是长线还是短线，避免无法游览风情岛。

景点介绍

大理景点分布图



大理四绝 “风花雪月”

“下关风”

大理的下关（地名）是一个山口，这是苍洱之间主要的风源，风期之长、风力之强为世所罕见。一年之中大风日数在 35 天以上。下关风平均风速为每秒 4-2 米，最大风速达 10 级。下关风的成因是其特殊的地势形成的。

每年春、冬是下关的风季，一年之中，平均有 25 天以上的大风，最大风速达 10 级，由于下关地势特殊的关系，风产生一种窜上而复下跌的自然奇怪景象：如人朝北走，风自南面吹来，风揭走人头上的帽子，自应落于身前，谁知是落在身后，人们对此奇异现象，称为“下关风”。醉石、蓬莱阁。

走在下关的街头，风撕扯着衣襟，吹走旅途的疲乏和散落的尘埃，令人心旷神怡，一身轻松，临风而歌。此时，会有一种超凡脱俗的感觉，回归自然与返璞归真，只在临风而立的那一刻感受到。

交通

下关城里有二十几条公交线路，大多是自动投币的，请事先备好零钱。下关出租车起步价 5 元，打车到大理古城通常不打表，一般是 40 元。

“上关花”

上关（地名）是一片开阔的草原，鲜花铺地，姹紫嫣红，人称“上关花”；大理气候温和湿润，“止于凉，暑止于温”，最宜于花木生长。于是，爱花养花也成了白族人民的一种生活习俗。

来大理古城看花，最好的地方，就是玉洱园。大理的茶花，当数这里的最多，最好。要说玉洱园里的茶花，其实全是几米高茶花树了，花期一到，大如碗口的花朵从树顶一直缀到树根，像挂满了好看的彩球，有种说不出的喜庆。听说这种木本的茶花，只有大理才有，这真是大理人的福份。也有人从苍山上采下山茶花来，花枝不大，也没什么形状，但经过雪风吹过，雪水浸过花儿，叶子是油绿绿的，花朵柔韧肥厚，似乎全然没有把风雪放在心上，咧着嘴笑开了，有一种山民般的天然纯真，是大理最好的花儿。

“苍山雪”

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。

苍山花卉，品种繁多。云南的八大名花，即山茶花、杜鹃花、玉兰花、报春花、百合花、龙胆花等，在苍山都寻找得到踪迹。

玉带云游路

大理苍山东面山腰的玉带云游路是专门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。

从下关坐公交车到感通寺下车，游完感通寺，你就可以踏上玉带云游路，沿途游览这些位于苍山山腰的奇妙景观了。

索道

① 苍山索道，分为上部、中部、下部三个站点，下部站位于海拔 2200 米的天龙八部影视城西侧；中部站位于海拔 2800 米的七龙女池景区上侧；上部站位于海拔 3900 米的玉局峰峰顶洗马潭景区望夫云升起的地方。

② 感通索道，至苍山清碧溪、大峡谷景区。

③ 中和寺索道，至苍山中和寺。

门票 苍山景区门票 30 元。

交通

苍山索道站位于大理古城三月街赛马场以西，可乘 6 路车。前往感通索道可在大理古城坐 4 路公交车，往下关方向走，在观音塘下车，前行 100 米左右，向右走大约 1 公里就到（外面也有三轮车上 5-10 元）。

食宿：苍山索道终点中和寺有住宿处，有茶屋，附近有吃饭处，食店里有多钟野菜，味美可口，素菜 3—5 元，荤菜 10—12 元。当地人爱吃辣椒，如游客不吃辣椒，可事先向店家说明。也可以自备食物饮料。

贴士

上苍山有两条索道。建议乘感通大索道上去，然后乘苍山小索道下山。在苍山和杜鹃号的大游船上还举行“三道茶”和大约3个小时的白族歌舞表演！

“洱海月”

洱海的水，透明度较高，湖面碧波荡漾，每当风和日丽的夜晚，行近洱海之滨，仰望天空，玉镜高悬，俯视海面，地涌银涛，水光接天，万顷茫然，一轮明月在海中随波飘荡，洱海月色，令人惊叹。

天空极蓝，星光虽然暗淡，但是星星点点，缀满天庭。洱海古称叶榆泽，因形如人耳而得名洱海。一首歌中唱到：“天上个月亮，水中有个月亮……”在洱海的月夜更加体会深刻。

门票

洱海公园：10元；洱海游船：142元

交通

从大理古城去洱海很方便，步行即可到达，也可乘2路公交车（中巴），还可以乘坐出租车或马车（事先与车主谈好价钱）。从下关到洱海码头可乘6路公交车（中巴）或出租车。

蝴蝶泉

蝴蝶泉之所以得名，是因为这里曾经有过蝴蝶成团翻飞的独特景象。而它的闻名却借助于五十年代的电影《五朵金花》。令人惋惜的是，近十数年，人们已经很难看到美丽的蝴蝶盛会，不过蝴蝶馆里还可观赏到很多种人工饲养的蝴蝶。

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（农历四月十五举行），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。

门票 60元

交通 旅游专线车票价5—8元。或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。

游览线路推荐 东门→翠竹大道→徐霞客园→小牌坊→蝴蝶大世界→五龙吐水池→蝴蝶泉→大月牙池→蝴蝶博物馆→望海亭



图片来源：欣欣会员—Jason

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。

整个天龙八部影视城由三大片区组成：第一部分为大理国，包括大理街、大理皇宫、镇南王府；第二部分是辽国，包括辽城门和大小辽街；第三部分是西夏王宫和女真部落。

门票 52元

交通 影视城东距大理古城约1.5千米，北距崇圣寺三塔2千米。骑马约8元/人，乘出租车约10元，马车约5元。步行约需30分钟。

大理古城

大理古城始建于明洪武十五年（公元1382年），又名叶榆城、紫禁城、中和镇，如果说，自治州首府下关给人以繁盛、喧闹的印象，那么大理古城则是古朴和幽静。

古城外有条护城河，城内街道都是南北、东西走向，是典型的棋盘式布局。古城的建筑为清一色的青瓦屋面，显得十分的古朴。另外，大理人爱花，每户都有花园，名贵的大理山茶花，杜鹃花，素馨兰争奇斗艳。苍山雪泉进城过街，向东直奔洱海。

看点：

1、古城上有城楼，分别叫做：通海、苍山、承恩、安远；城的四角还有角楼，也各有名称：颖川、西平、孔明、长卿。城墙的外墙为砖，上列矩碟，下环城沟。城内市井俨然，布局呈棋盘状，从南到北有5条街，从东到西有8条巷。

2、古城外有条护城河，城内街道都是南北、东西走向，是典型的棋盘式布局。古城的建筑为清一色的青瓦屋面，显得十分的古朴。是游客去玩的好地方。

门票：在古城内游览，免费。

主要景点：

古城墙

始建于明洪武年间的大理城墙，城墙已不完整，但四门犹存（经历了历代的修建修复），南、西、北三门都可以登临（各收取2元的门票），可以从较高处看看大理古城的风貌。

欣欣旅游提示：可以从古城西南角的内侧登上城墙，免门票，这里景观也不错，北行至红龙井门止，东行至南门止。

洋人街

短短百余米的街道成为旅游者来大理必游之地，这应归功于20世纪80年代起来到大理的老外背包客将这条普通的街道变成了背包客集散地（主要原因是这里曾有大理古城唯一的招待所，现在已不复存在）。时隔20多年，这段历史也只能缅怀一下，洋人街已成为古城店租坐高的地方，闲散的咖啡吧纷纷撤离。剩下只有一两家生意兴旺的闹吧，和几个老字号咖啡酒吧，还有高利润的首饰店。

人民路

洋人街南与之平行的一条街道，如今成了背包客新的集散地，这里商铺最为集中，渐渐往下端发展——一些有个性的咖啡店和咖啡馆，多集中在中下段。人民路的北侧有一个小小的西门清真寺；人民路下段有一条往南的支巷，通往古城唯一的天主教堂。

复兴路

复兴路南端的南门，是古城最高大的城门，加上郭沫若题写的“大理”二字，吸引了很多游客在此合影留念，当然也吸引了不少生意人来这里招揽客人。这条路上主要的景点有：总统兵马大元帅府、大理市博物馆。

交通：从下关乘4路、8路公交车，约30分钟即可到达古城，车费1.5元，刷公交卡则是1.2元。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，车费3元。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。

大理古城地图



崇圣寺三塔



图片来源：欣欣会员—[angle328](#)

大理崇圣寺三塔，距离下关 14 公里，位于大理以北 1.5 千米苍山应乐峰下，背靠苍山，面临洱海，三塔由一大二小三座佛塔组成，大塔叫千寻塔。千寻塔与南北两个小塔的距离都是 70 米，呈三足鼎立。远远望去，雄伟壮丽，是苍洱胜景之一。

这里是大理国时的皇家寺院，所剩的古迹主要就是这三座塔，塔背后的崇圣寺是当代重建的，规模宏大。寺中曾有五宝：三塔、巨钟、雨铜观音、证道歌碑和佛都匾。然世事沧桑，巨钟已毁于清，雨铜观音毁于十年动乱，证道歌碑与佛都匾连同寺院一起，今已无存。

门票 121 元

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，费用约 4 元；或者坐私人巴士直达。

游览路线

① 步行：崇圣寺三塔→南诏建极大钟（聚影池）→雨铜观音殿→崇圣寺山门→财神殿（左）→药师殿（右）→放生池→天王殿→弥勒殿（左转经筒，右金刚杵）→十一面观音殿（罗汉堂）→大雄宝殿（左祖师殿，右高僧壁）→阿嵯耶观音殿→山海大观石牌坊

→望海楼。以上游程徒步需要二至三个小时。

② 乘坐游览车：崇圣寺三塔→聚影池→南诏建极大钟→雨铜观音殿→崇圣寺山门→财神殿（左）→药师殿（右）→放生池→天王殿→弥勒殿→十一面观音殿→大雄宝殿→阿嵯耶观音殿→山海大观石牌坊→望海楼。（也可选择乘坐游览车直接到大雄宝殿，然后步行到山门）以上游程乘坐游览车需要一至二小时。

乘车点：

崇圣寺三塔大门、崇圣寺山门、大雄宝殿。

南诏风情岛

南诏风情岛是洱海三岛之一，位于苍洱国家级风景名胜区的黄金地段——洱源县双廊乡境内。该岛四面环水，东靠著名佛教圣地鸡足山，北接石宝山，南连大理，西对苍山洱海，因占据得天独厚的旅游资源，素有“大理风光在苍洱，苍洱风光在双廊”之美誉。

岛上风光旖旎，海天一色，风月无边；千年古榕枝繁叶茂，幽穴古洞盘曲交错；岛屿四围渚清沙白，苍洱百里壮景尽收眼底，可谓“山同人朗，水与情长”。

门票：22 元

开放时间：08：00~19：00

美食：岛上的南诏行宫内可以品尝到大理特色饮食以及无污染的洱海独特海产品。

住宿：

可选择“南诏行宫”（吃、住、购、娱为一体的功能型酒店），也可以选择“海景别墅”或人与自然和谐共处的“本园”。

交通：

A. 从下关码头乘坐洱海大型游船直达南诏风情岛。

B. 从蝴蝶泉的桃源码头乘坐快艇或洱海小型游船直达南诏风情岛。

C. 从下关汽车客运北站乘坐下关至南诏风情岛的客运班车直达南诏风情岛码头。

喜洲

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。来到喜洲，除了要看那里的民居，观赏沿路的美景外，喜洲破酥粑粑是一定不容错过的美食。

游览时间：1天，晚上可返回大理，逛古城夜市。

其中比较有代表性的为明代遗留下来的杨士云“七尺书楼”；清代杨源大院，赵廷俊大院；民国严子珍大院，杨品相大院等共三十多院。

门票 严家民居 50元（欣欣旅游价40元）

开放时间 各家大院至18:00关门。

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，从下关至喜洲需1小时。喜洲到蝴蝶泉很近。

购物美食

喜洲镇中心的四方街，是由店铺围成的小广场。在这里可以买到特色礼品，品尝喜洲特色小吃。

欣欣旅游小贴士

白族民居和纳西族民居有很大的差别，颜色、构造，特别是大门非常不同。现在喜洲有几家严家民居，都搞旅游接待，最著名的是三道茶，另外还有歌舞表演。

鸡足山

鸡足山是中国五方佛教名山之一，东南亚著名佛教圣地，中国汉传、藏传佛教交汇地和世界佛教禅宗发源地。相传灵山大会上，佛祖拈花示众，不发一言，五百弟子都默然，独有迦叶破颜微笑，于是佛祖把衣钵交付给迦叶，嘱他等待未来弥勒佛下世降生，再把衣钵交付给弥勒，于是迦叶成为禅宗初祖，鸡足山成为禅宗初祖道场。迦叶守衣入定华首门，鸡足山在佛教界法统彰显。

鸡足山素有“鸡是奇秀甲天下”、“灵山佛都、旅游胜地”、“天

开佛国”、“华夏第一佛山”等美誉。在鸡足山，你不但可以虔诚的在佛教氛围中修身养性、参悟佛理，还可以在灵山无限风光里背包探险、骑马通幽，尽情享受户外运动的乐趣。

最佳旅游时间：鸡足山旅游最佳季节在夏季后期，住在山顶早上可以观赏日出，有运气还可以看到“佛光”，山上空气很清爽，不会觉得炎热。大理季节变化不明显，寒暑适中。但夏末时当地有“一雨成秋”的说法，此时来大理旅游最好能带上几件秋衣，以防着凉。

门票：50元/人

双廊古镇

双廊古镇位于中国云南省大理市北部，在洱源县的东南和洱海的东岸，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，称罗荪曲，二曲形如两条长廊，是洱海著名的九曲中的二曲。洱海中有风光秀丽的玉几岛、金梭岛，二岛犹如浮在水面的一对鸳鸯，拴在两廊之间的俩玲峰下，将居住在二曲之间的青山、莲花曲、长育、大建旁、岛屿旁、天生营、康海、良甸村（今双廊）、伙山等9个自然村均拴在廊内，故称拴廊。

门票 双廊古镇没有任何门票，是一个开放式的小镇。

交通

① 从大理下关市区到双廊

第一种方式：下关北站乘坐至双廊的班车（40分钟一班，早班8:40，末班17:30），车程约一小时多，车费12元。

第二种方式：或搭乘至丽江的班车，中途在江尾（上关）下车，再乘至双廊的车，车程约20分钟，车费5元。

② 从大理古城到双廊

第一种方式：在古城东侧大丽公路旁乘坐至双廊的班车（招手即停，每40分钟一班，8:40-17:30）。车程约一小时多，车费11元。

第二种方式：在古城东侧大丽路旁搭乘至丽江的班车，中途在江尾（上关）下车，然后转乘下关至双廊的班车或乘坐小面包车或电动三轮车（本地称“电毛驴”）至双廊。车程约20分钟，车费5元。

巍山古城

巍山古城北距大理 50 公里，是国家级历史文化名城，是一座具有浓郁地方历史文化特色的城市，同时也是南诏国的发祥地。古城建于明洪武 23 年（公元 1390 年），古城向南十公里，就到达国家级森林公园、中国道教名山、中华彝族祭祖圣地——巍宝山，这座活着的千年古城是国家级森林公园怀抱的一颗明珠。

如何到达：从下关客运站乘车可以到达古城，车程约 2 个小时。

门票 免费，并且大小寺都不收费。

交通 从大理古城搭 4 路车到下关后直接在巍山车站坐班车可以到巍山，自己开车 50 分钟左右，坐车 1 个小时。

附近名胜 在古城及附近还有数十处古建筑和名胜古迹。如龙于城遗址、大小寺、巍宝山建筑群、圆觉寺、南诏蒙舍城遗址、等觉寺太阳宫、白塔、玄龙寺、封川塔、文庙、三鹤洞摩崖题刻、文昌宫、文华书院、云净寺、月波庵、北社学、圭峰寺、西竺庵、东岳庙、杜文秀起义遗址、城隍庙、萧公祠、陈翼叔墓等。

剑川石宝山

位于大理市北 120 公里的剑川县境内，这里林木茂盛、石趣无限，庙宇别致景色独特，尤以石窟和摩崖造像而声名久远。景区包括：佛顶山、石伞山、石钟山。奇峰异石错落有致，别具一格。景区内盛景迭出，有石宝山石窟、道观宝相寺、金顶寺、海云居寺观、石钟水库等。

票价：30 元

食宿：如果在县城住宿可以住在剑川宾馆，如果选择住山上可选择夜宿宝相寺的通明阁。宝相寺和海云居的斋饭远近闻名，不妨一试。

如何到达：大理古城至石宝山可从市区客运站（建设路）乘大理—剑川县（70 公里，票价 30 元），再从剑川县至石宝山（20 公里，票价：10 元），也可以在县城包车前往（60—70 元）。

小普陀（明朝时期的袖珍岛）

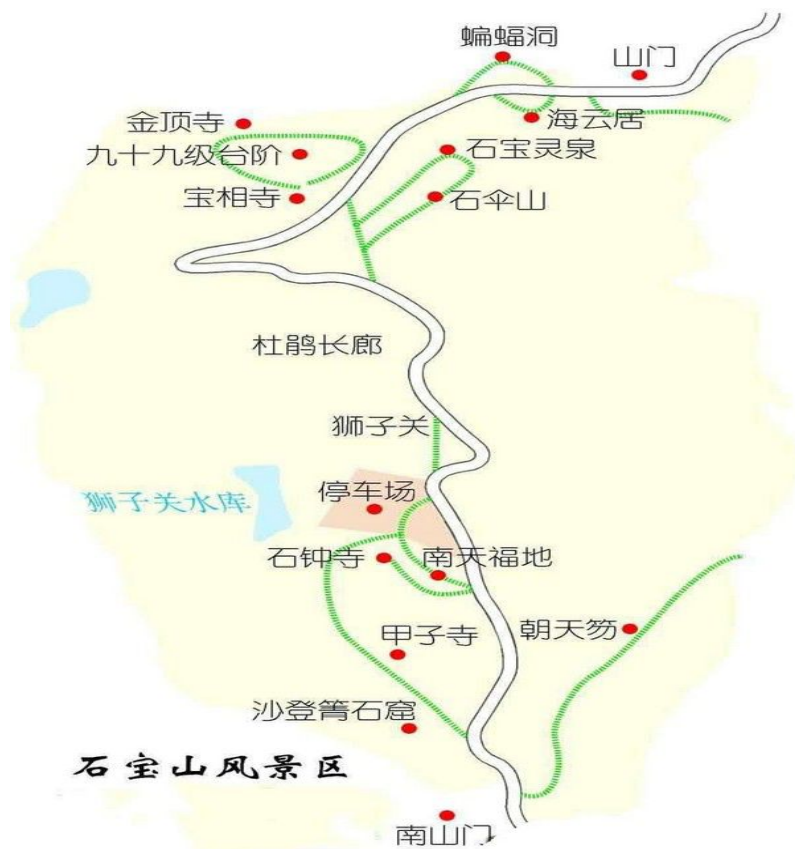
洱海中的一个海岛，从金梭岛往北约 10 千米的海面上，飘着一块孤零零的礁石，其上有阁，这便是小普陀，这块礁型如方印，相传是观音大士留下的镇海之印。

小普陀始建于明朝，为亭阁式建筑，在洱海里，小普陀可以说是“袖珍小岛”。岛虽然小，但名气很大，在介绍大理的画册中少不了有它。小普陀周长只有 200 多米，全部由石灰岩构成，它的形状很像一颗圆形的印章，因此又叫海印。传说洱海里面原来有很多蛟龙，常常掀起狂风恶浪，这块礁石就是观音菩萨用来镇住蛟龙的大印。大概是在明朝崇祯年间，附近的渔民捐资在岛上修建了一座两层歇山顶的楼阁，在里面供奉了观音菩萨的塑像，因此老百姓就称它为观音阁。

在小普陀上观看苍山洱海，就仿佛置身在白首老者托起的银盘之中，心胸格外开阔。

最佳旅游时间：游览小普陀的最佳时候是清晨。这时，海面上雾气袅袅，小普陀时隐时现。

门票：5 元



大理住宿

大理的旅游发展很成熟，所以大理的住宿地方也很多，主要住宿区域集中在古城外的下关和大理古城内，下关的酒店多为中高档酒店，古城内的住宿以客栈和青年旅舍居多。另外在靠近洱海的双廊和才村也有一些临海而建的酒店，风格独具特色，也是在大理度过休闲时光的最好选择。

下关

对住宿条件要求较高的人可以选择住在下关，下关的旅游接待设施都很完善，这里有很多中高低档的酒店和宾馆，宾馆离大理州博物馆、人民公园很近，交通也很方便。

古城内

对于背包客和初次到大理的人来说，要想更好的体验大理的民俗风情和文化，住在大理古城内是很好的选择。古城内以客栈居多，大多都是白族民居式建筑，洋人街上聚集了许多私人客栈，都是由旧时民居改建而成，古色古香，很有特色。

查看此区域酒店



大理旧时光驴窝驿栈

简介：大理旧时光驴窝驿栈位于大理古城吃住行最为便利的古城南门口，双鹤停车场以南的鹤拓路，距古城约 50 米，步行参观古城只需 5 分钟即到，客站周边的环境很安静，是吃住行的最佳选择。

欣欣价：78 元起

[>> 立即预定](#)

顾客点评：总体还是不错的，热水不是很热，如果想要洗澡的话最好赶在天气比较热的时候，如果阴天洗澡可能会觉得有点冷。院子里面比较安静，客栈位于古城的南门，如果驴友们是在西门下车的话需要走很久才能到，如果车晚点需要提前给老板打电话说明。这个驴友们要注意哦.....[更多](#)



大理南门一号酒店

简介：酒店的位置极佳，古城南门近在咫尺，复兴路、洋人街不过是几步之遥。所有房间都配有独立卫浴和液晶电视机。卫生间内洗漱用品齐全，24 小时热水供应。房间提供免费上网；客人都可以免费品茶。

欣欣价：140 元起

[>> 立即预定](#)

顾客点评：不错，特别是地理位置，很方便，就在南门边。里面卫生还可以，下面有免费宽带，免费茶歇的场所，服务员态度也挺好，让我们选一楼还是二楼，就是有一点不足，淋浴的水温低了点，后来我们都没敢洗澡，怕感冒...[更多](#)



大理古城如意客栈

简介：大理古城如意客栈位于大理古城重要景点南门旁，距离南门仅 50 米，占地面积 2000 m²，是白族庭院式客栈，庭院内阳光明媚，绿草清水，花木繁茂，可东眺洱海、南观民居、西望苍山、北瞻古城。

欣欣价：99 元起

[>> 立即预定](#)

顾客点评：刚进客栈感觉很不错，很漂亮的白族小院，霸气大门，镶入大理石的照壁都给我留下了很好才印象，还有就是阿涛一家人都很热情，阿涛老板是个很帅气的白族小伙，帮我们的大理之行安排的有理有条还免费送我们到景区很谢谢，入住很舒服，谢谢阿涛~！...[更多](#)

古城周边

大理的喜洲、才村、双廊也可以住宿，好些住宿靠着洱海，以海边住宿为主，这些海边的客栈都很有特点，里面的环境也非常的好，通常是大落地窗，或者视野开阔，可以让你看到洱海，很适合小清新和具有文艺范的人来此度假或常住，由于地理位置的原因，这些客栈的价格大都比古城内的客栈要贵。

洱海附近住宿



大理紫蜻蜓花园客栈

简介：大理紫蜻蜓花园客栈位于大理古风光秀丽的才村，交通方便只要在大理古城乘坐2路公交车到才村终点站就可以看到。这里有很大的院子，绿化面积超过三分之二，更有全木结构的老房子迎接。

欣欣价：128元起

[>>立即预定](#)

顾客点评：很有感觉的一个院子，住进来就不想走，院子里喝喝茶看看书或者发下呆都可以，总之很随意很舒适，来了云南二十多天了，这是我感觉最温馨舒适的一个客栈，下次来大理我还住这里！以后有时间又有钱了就带着一家老小来这里住上两个月.....[更多](#)



大理古城罗氏彝家客栈

简介：大理古城罗氏彝家客栈是一家特色客栈，位于大理古城一塔路93号（大理古城南门下150米），是大理古城唯一的一家以白族庭院式建筑彝族风格来布置的客栈。

欣欣价：140元起

[>>立即预定](#)

顾客点评：白族人特有的热情，周到。酒店很干净，风景也好，还有免费接机，服务很好。遗落在酒店的物品都能帮着找到。非常开心能入住她家。

顾客点评：客栈有无线网络，呵呵，这点还是挺不错的。从客栈出来，大概走不了5分钟就到酒吧街上了...[更多](#)



大理风情大理客栈

简介：距离著名的南门古城楼100米，背靠苍山，面朝洱海，是一个地理位置极佳的观山赏月之处，它是大理古城里最大的三坊一照壁建筑风格的白族民居，内部装潢集古典雅和现代魅力于一身。

欣欣价：130元起

[>>立即预定](#)

顾客点评：风情大理真的很漂亮，大门就很霸气。传说两个老板很帅，都见到了，哈哈！老板态度很好，小院子很有味道，屋子也是白族特色，以后来大理还会住，也会推荐别人来住，跟丽江的客栈相比真的好太多了！我是和老人一起来的，给老人找了一间角落的房间，他们的卫生间很大，我们的卫生间稍小一点...[更多](#)

喜洲附近住宿



大理粉四酒店

简介：大理粉四酒店座落于白族千年古镇-双廊，由著名艺术家杨丽萍之妹-画家杨丽梅女士开办，临洱海，面苍山，植被繁茂，冬暖夏凉。

欣欣价：480元起

[>>立即预定](#)

顾客点评：粉四的位置及好，恰恰在洱海边，紧靠玉矶岛，又刚好有个大大的院落。主人是杨丽萍的妹妹，好像是个画家，所以粉四也就充斥着浓浓的文艺腔。我很喜欢粉四的院落与那个玻璃房子。院落打点得非常简单，随意的放置了躺椅，四周没有高楼。玻璃房子里是一个咖啡厅，有个大壁炉，晚上可以烧火。...[更多](#)

[>>更多酒店预订信息](#)

[返回目录](#)

美食

说起大理餐饮的特色，应当首推白族三道茶、砂锅鱼、邓川乳扇。大理最好的餐厅大部分都集中在古城中，要品尝可前往古城中的护国路，这里聚集着许多外国旅游者。在护国路上，具有白族、藏族等少数民族特色的西餐咖啡厅随处可见，许多餐馆兼售中西餐，游客可以品尝到云南风味的菜肴以及当地的白族菜。

每个餐馆都独具特点，各家的菜谱也各有千秋。其中以拥有白族“三道茶”及藏族“酥油茶”而驰名海内外的太白楼堪称代表，在此处饮茶，环顾四周，尽是金发碧眼，你会感到仿佛置身在联合国。

特色美食

大理砂锅鱼

大理砂锅鱼是大理地方名菜之一，选用祥云出产的好砂锅，洱海中捕来的弓鱼、黄壳鱼、或鲤鱼加丰富多彩的配料炖制而成。上席时以菜叶铺垫的大盘衬垫，锅中沸滚，飘红映绿，色彩绚丽，清香扑鼻。趁热食用，鱼肉滋嫩、味道鲜美，营养丰富。

永平黄焖鸡

大理“第一名菜”，人们首先联想到的是“永平黄焖鸡”。“永平黄焖鸡”的起源，可谓是历史悠久，源远流长。

永平黄焖鸡是采用永平山区土鸡，选用优质花椒、草果、大蒜、干辣椒、生姜等十几种配料，采用传统工艺与现代烹饪技术相结合而独创的地方风味特色食品。现如今的“永平黄焖鸡”，已经发展成为具有浓郁永平地方民族风味的特色菜肴而广受众多食客的青睐。

乳扇

乳扇是云南省的特产，为大理白族人民的风味食品。当地少数民族利用剩余的牛奶制成。由于美味可口，不但是当地人们喜爱的小吃，也是宴席中的名点。

喜洲粑粑

表面烤用，重油分层，加火腿丁，用栗炭火吊炉烤，味极佳。各食品店均可品尝。

白族饵块

饵块为云南特有，是昆明最著名的名特小吃之一，也是大理地区常见的传统食品之一。>> 查看更多特色小吃。

饵块用优质大米加工制成，其制作过程是将大米淘洗、浸泡、蒸熟、冲捣、揉制成各种形状。一般分为块、丝、片三种。制作方法烧、煮、炒、卤、蒸、炸均可，风味各异，久食不厌。

雕梅

因在青梅果上雕刻花纹而得名，清香扑鼻、口感脆甜，酸中带甜，沁人肺腑。雕梅既是大理的一种美食，又是精心雕琢的手工艺品。

活水煮活鱼

大理白族吃鱼讲究水活鱼鲜，活水煮活鱼保持了鱼的原汁原味，鱼肉细腻，汤味醇厚，营养丰富，因而成为白族待客的一道佳肴。

木瓜鸡

在大理州云龙县一带，当地居民用盛产的酸香可口的木瓜来烧鸡，木瓜鸡汤味清醇，毫无油腻之感。

白族土八碗

白族土八碗荤素搭配合理，肥而不腻，素而不淡，营养丰富。炸、酥、炖、煮齐全，有蒸有余，色泽鲜艳多彩，突出白族饮食酸辣口味特色。

特色餐厅

护国路上,许多餐馆兼售中西餐,游客可以品尝到云南风味的菜肴以及当地的白族菜,其中以拥有白族“三道茶”及藏族“酥油茶”而驰名海内外的太白楼堪称代表,来这里饮茶的外国人很多。当然,古城吸引人的不仅仅是食物,更在于这里的咖啡馆和餐厅都提供了宁静而轻松的气氛,在这里,人们可以听着音乐,喝着冰啤,度过一个悠闲的下午。

大理特色菜餐馆推荐

苍洱春饭店

推荐理由:10年的店的老店,门口摆着一大堆的新鲜时蔬,想吃什么只管看着菜点。店里的老板很随和,菜的口味也非常好。

推荐菜品:炆螺蛳、木瓜炒鸡、洱海鱼、炒牛肝菌

地址:大理古城人民路上段84号

电话:0872-6900907

再回首

推荐理由:再回首是以凉鸡米线、各种卤制品为主的一家民族小吃店,由于风味独特,在大理甚至云南一带都有一定的知名度。口碑也一直很好。

推荐菜品:凉鸡米线

地址:大理古城人民路198号

电话:0872-6895609

梅子井酒家

推荐理由:梅子井酒家是大理的饮食老字号,不仅菜肴地道,味道鲜美,而且特产的梅子酒更是令人垂涎;洋人街的海拉里餐馆菜式种类繁多,味道也不错。

推荐菜品:梅子酒、雕梅扣肉、砂锅鱼

地址:大理古城人民路130号

杏花村饭店

推荐理由:杏花村饭店创建于1980年,拥有30年的历史,正宗

的厨师之家,服务员是穿好看白族服装的白族金华和阿鹏,环境很好。

推荐菜品:砂锅鱼、木瓜鱼、藩肚、卷蹄、香酥鸡、花椒油香鸡

地址:大理古城玉洱路165号

大理古城主要餐饮街区

复兴路

复兴路是大理古城从南至北的主要街道。从明代洪武十五年(公元1382年)建筑府城,历经清代到民国年间,街道的格局和民居建筑没有大的变化。到20世纪90年代,大理古城成为旅游重镇,复兴路演变为经营扎染服装、鹤庆银饰、大理石工艺品、缅玉、普洱茶、果脯等具有地方特色的旅游商品步行街。

特色餐馆:梅子井酒家、双桥园

护国路

大理洋人街原名“护国路”,意为民国初云南人民反对袁世凯称帝,起兵护国而得名。护国路东西走向,长1000米,宽7米,青石板铺面,西起滇藏公路,交博爱,复兴等主要街道。

特色餐馆:樱花屋、太白楼

博爱路

博爱路位于大理古城洋人街旁、商铺林立、热闹非凡。

特色餐馆:彩虹吧、法国红酒吧、紫竹林素食苑

玉洱路

玉洱路横贯大理城东西、是苍山游览的必经之路,道路两旁多酒店和餐馆,商铺小吃密集,也是一条极为繁华的步行街区。

特色餐馆:杏花村、石井私房菜

人民路

人民路是个节奏缓慢而有序的地方,充满自由和安宁的气息,随着大理旅游业的发展,人民路也渐渐繁华起来,各种特色商铺也开始出现。

特色餐馆:益恒饭庄、gogo cafe、西藏咖啡

购物

大理特产

海东雪梨

大理雪梨主要出产在洱海东岸的海东乡一带，故传统上称为海东雪梨。海东区域内栽培雪梨树已有 1000 多年的历史。远在大理国、南诏国时期，每年梨熟时节，各地方官员都要选上等雪梨作进贡果品，上贡给朝廷。相传宋朝年间，高僧宝珠和尚到鄯阐城（现昆明）讲经，曾把大理雪梨树苗带到昆明呈贡一带栽培。



图片来源：欣欣会员—花生

炖梅

又称“黑梅”、“煮梅”。炖梅能搁置数年不变味。白族人常把它作为馈赠亲友的礼品。炖梅，白族人民用来作拌凉菜、煮酸辣鱼的调味品，比醋精还要酸。炖梅不仅是调味品，还是一剂传统中药，白族谚语说：“吃杏遭病，吃梅接命”。内服用于治疗慢性腹泻、痢疾，还有解热镇咳作用。外用捣烂后涂敷创伤、疮口，对清毒、生肌均有疗效。又是夏季解暑饮料，加糖冲释后味道香醇、解渴。是大理白族具有悠久历史的地方独特名产。

大理石制品

在大理，问投宿的店家哪里可以买到好的大理石制品，他说，随便上哪踢下一块石头就是大理石。众人大笑。大理石制品主要产于大理、昆明等地。大理石是碳酸钙质的变质岩，是在长期的地质变化中形成的。它质坚细密、花纹美观、色彩绚丽多姿，是建筑和

制作工艺品的优良石材。世界上许多地方都广大理石，但据说是以大理所产最美，开发也最早，故名大理石。白族艺人充分利用大理石的巧色和彩花的走向，以云南的风光名胜，民族风情等为题材，创作了许多巧夺天工的文具、用具、挂件、屏风等，深受国内外游客的喜爱。

扎染

扎染又称为绞缬，撮缬，是倍受我国人民喜爱的纺织品装饰艺术。作为最原始手工印染方法之一的扎染在我国至少已有两千年的历史。扎染制品色彩绚丽斑斓，而不俗气，造成型朴素自然，又极富韵味。扎染的魅力在于其表面效果的偶然性，色彩的色块与色块之间的偶然，造型的完整与不完整之间的偶然。所有的一切似乎均出自于信手拈来的偶然，任何一件作品都无法复制（根据扎染的尺寸和质量价格不一样，从几元到几十元不等）。

布扎

布扎是剑川白族民间传统工艺品。每逢端午节，儿童都在胸前挂一串布扎，用以驱邪镇恶，以示对美好生活的追求。一串布扎由狮子、老虎、绣球、八卦、鱼、童子、香包、兔子等 3 至 8 件组成。绣球是吉祥的象征，猴子表示机灵，八卦为护身宝物……都有美好的寓意。布扎制作工艺讲究，选用色彩鲜艳的布料，按设计先缝成锥形，然后填入艾叶等香料，再精心加工刺乡。

下关羽毛画

羽毛画是一种精美的工艺品，采用禽鸟鲜艳的羽毛制作而成，用于室内陈设。云南省素有“动物王国”的美誉，禽鸟种类丰且羽毛色彩艳丽缤纷，是制作羽毛画的上乘原料。下关羽毛画以本地的山川风物、奇花异卉、珍禽异兽为题材，别具一格。

云南沱茶

产自云南下关，故又名下关沱茶。下关沱茶的产地位于终年积雪的苍山之麓，碧波荡漾的洱海之滨，这里常年清风徐徐，泉水甘冽，有著名的“风花雪月”四景，是加工精制茶叶的理想环境。云南沱茶选用云南临沧、保山、思茅等 30 多个县的名茶为原料，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，香气馥郁。汤色橙黄清亮，口感清冽醇香。下关沱茶与云南白药、云烟被誉为“滇中三宝”。

草编

草编是大理民间沿袭的一项手工传统工艺美术，种类繁多，资源丰富，花色各异，形成了各民族不同的特点。主要有传统的谷草、麦秆、棕丝等编织。据史料记载，明朝初期，“永昌地方（明大理曾属永昌）近已设习艺所，教以学习山东草编之法”。从此代代相传。近几年来，由于市场的需求，旅游事业的发展，大理草编工艺制品种类越来越多，有草帘、草垫、草篮、草扇、草席、草制玩具等数百种花色样式。仅是草篮一类，五颜六色，造型多样，让人眼花缭乱。

银饰

苗族银饰全部为银匠纯手工制作，这种工艺做出来的银饰古朴自然，充满怀旧的韵味。和那些机械化流水线上、一个模具生产出来的商品相比较，虽略显粗糙，却充满灵气，更因了这一点点的缺陷而显得魅力十足。制作银饰的工艺流程很复杂，要经过一二十道工序才能完成。银匠先把熔炼过的白银制成薄片、银条或银丝，利用压、寥、刻、镂等工艺，制出精美纹样，然后再焊接或编织成型。工艺上的精益求精，使苗族银饰日臻完美。银饰既有西方的奇思狂放，还有东方特有的细腻灵动，各种图案、款式的银饰，散发出浓浓的乡土气息。

漾濞核桃

清代安徽人檀萃在《滇海虞衡志》中说：“核桃以漾濞江为上，壳薄可掐而破之。”漾濞县在大理县西部，以盛产核桃著称。如果你到漾濞山区彝族家中去作客，他们一定会用当地的传统食品核桃蘸蜂蜜来款待你。这是一种润肺化痰、香甜可口的食品。

剑川木雕

剑川木雕产于大理州剑川县，始于公元十世纪。白族人民在吸收了汉族和其他民族的文化和生产技术后，逐步形成了独特精湛的技艺。木雕主要用于建筑物装饰，以浮雕为多，现已发展为艺术价值很高的木雕工艺品，尤其是云木雕花镶嵌大理石家具，用优质硬木精心雕出龙、凤、狮孔雀、梅花等传统图案，制成桌、椅、茶几等，再镶嵌上苍山特产的彩花大理石，显得古朴大方新颖高雅，富于民族特色，既实用，又华美，远销欧、美等数十个国家和地区。

剑川木雕能做古建筑及居家的雕花装饰，如斗拱、门楣、格子门、八仙桌、客堂供桌、茶几、床凳等；民间乐器，如龙头三弦上的龙头和音窗；日常用品，如箱柜、笔架等。



图片来源：欣欣会员—花生

购物地点

在大理，想带几件别致的小礼物回家送人，不愁找不到地方。在大理古城或下关，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。

一、工艺品和旅游纪念品

富有民族特色的白族扎染是人见人爱的手工艺品，在下关及古城随处可见；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。

护国路（洋人街）是游客的必访之地，集中了各种少数民族织品、工艺品和滇藏各地特产，在众多的店铺里经常会得到意外的收获。

蝴蝶泉附近有一个叫周城的村子，这里的村民几乎每家都有自己专门制作蜡染或扎染的小作坊，不妨去看看。购买蜡染时，开价后可适当还价，一块蜡染布的价格为20元左右。当地的印章雕刻也很不错。

二、大理土特产

大理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；

娱乐

大理是白族的主要聚居地，具有浓郁的民族风情。白族的节日和盛会多集中在每年的3-4月之间。三月街、绕三灵是传统节日。

大理节日

三月街

时间：农历三月十五日至二十一日

三月街是白族最盛大的传统节日，既是各民族物资文化交流的盛会，又是赛马、滇戏、花灯等各种文艺体育表演的中心，热闹非凡。三月街在大理城西的苍山脚下举行，节日期间，周边各少数民族纷纷前来大理，进行物资交流和文艺体育赛事，每天与会者达数十万。

绕三灵

时间：农历四月二十三日至二十五日

绕三灵是大理白族最盛大的传统节日，又称绕山灵或祈雨会，是大理洱海周围白族人民农忙前游春歌舞盛大集会。每年农历四月二十三日至二十五日，大理、洱源等地的白族群众，无论男女老少，身着盛装，成群结队地来到苍山、洱海，通宵达旦地游行和祈祷。

鸡足山朝山会

时间：农历正月初一至十五

鸡足山每年农历正月初一至十五日为朝山会，大理州境内和邻境的各族群众都纷纷前往朝山，祈求国泰民安和观赏鸡足山风光。游山朝拜者都要到鸡足山金顶观日出，尤以正月十五日凌晨观日出者最多。

本主节

大理一带，几乎每个白族村寨都供奉“本主”，作为村社的保护神。“本主”节无统一节期，主要以“本主”的诞辰、忌日或其他纪念性日期为祭会日期，并由此发展衍化为地区性节日。本主节的主要内容是迎送本主，诵经唱文，焚香磕头、歌舞、游乐、竞技等活动。



图片来源：欣欣会员—花生

葛根会

时间：农历正月初五

葛根会是每年农历正月初五，在大理三塔寺内举行。葛根会以交易葛根和游览三塔寺风光为主，同时有各种小吃供人享用，并且有各种小商品出售。

蝴蝶会

时间：农历四月十五日

传说是为了纪念白族男女青年霞郎和雯姑坚贞爱情的一个民俗节日。这一天青年男女在蝴蝶泉边对歌、寻找美好爱情。

火把节

时间：农历六月二十四日至二十五日

火把节以彝族和白族过得最隆重。大理地区的白族过六月二十四日，彝族过六月二十五日。节日这天，各村寨教师阿竖一把大火把，在上面插上写有“五谷丰登”、“国泰民安”、“风调雨顺”。

巍宝山朝山歌会

时间：农历二月初一至十五日

举办地点在巍宝山培鹤楼打歌场。周围山寨的彝族群众会身着绚丽的民族服装、带萨登等乐器汇集到打歌场，围成圆圈举行打歌活动。

旅游贴士

最佳旅游时间

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 摄氏度，没有明显的严冬酷暑，寒暑适中，四季如春。年均气温 12.2℃ - 18.9℃之间的大理四季不是十分分明，雨季也较为集中在 5 - 10 月。从这里开始往北，气温则会逐渐降低。

不过，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，所以此时来大理旅游最好能带上几件秋衣，以防着凉。与昆明比较，大理的整个气温稍低一些。

大理市下关是有名的“风城”，如果您的行程中在下关有停留，防风的服装一定要考虑带上。

景点小贴士

一、千万不要搭乘或包乘私人中吧车，私家车。会拉你到啥子有“天龙洞”的假“苍山”。通常坑骗游客的诱饵解说：进洞，赏花，做索道，看九道茶表演等是天龙八部里的一个外景拍摄镜头，但那绝对不是真的苍山。

二、苍山只有（感通索道）大索道和（中和寺）苍山小索道是真的，其它那条天龙洞索道是假的。大索道票面是 90，可以讲价 60 元就买到。

三、洱海门票可以讲价，“才村码头”去不得，船票票面是 150，实际只要 50 - 80 元。千万别让司机帮你买票，否则骗你没商量。

大理的景点比较分散，要游遍大理风光，四人左右包车最便宜便捷，可以节省很多时间和花费，5 天就能转完大理主要景点。要单枪匹马会花费很多时间在等车、找车和路上。若日程紧，可选择当地一日游旅行团，价格不贵，和气点，什么都可以讲价的。

四、骗你去“喝严家三道茶！”有回扣。大理黑车拉客、黄牛现象很严重，主要是景点门票回扣非常高和游客出发前没有准确信息促使了这个现象。其实一般住所都能帮游客买到部分景点的打折门票，但很多老板不会把实惠给游客，而是从暗处拿游客的好处，即使给了折扣门票也会从住宿上宰你。所以自助游者不要一到大理就轻易把路边人当好心人，特别是黑车私家车，不能一切由他们安排。

其他旅游贴士

- 1、汽车、火车到大理都是在下关下车，乘坐小巴士大约半个多小时到达大理古城。如果你是从丽江方向而来，汽车将从大理古城旁经过，你不妨在此下车，以免走回头路。
- 2、大理机场距离市区 13 公里，打车 50 元左右到古城。市内有约 7 条公交到达机场。大理和很多城市都不通航，可经转昆明再飞大理。云南省内的机票大多 500 元以内，可以联航。
- 3、大理女孩子叫“金花”，男孩子叫“阿鹏”，都是白族语言，叫起来亲切实用。
- 4、白族的宗教信仰除了信奉佛教和道教外，全民族都信奉各村各寨的保护神——本主。本主可能是某种动物，不要伤害这样的动物，也尽量不要携带跟本主有关的食物。
- 5、到苍山洱海除了坐车、游轮以外还可以骑马，山前有马夫，由他领着上山。

攻略制作者

本攻略由[欣欣旅游网](#)打造，并将定期更新，最新版本请关注[欣欣旅游网大理旅游攻略](#)！如有批评建议，请至[我有建议留言](#)。

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](#)。