

## 2012 最新昆明旅游攻略

联系我们

新浪微博: <http://weibo.com/ionthetrip>

点点网: <http://www.diandian.com/dianlog/rwjtgnus620>

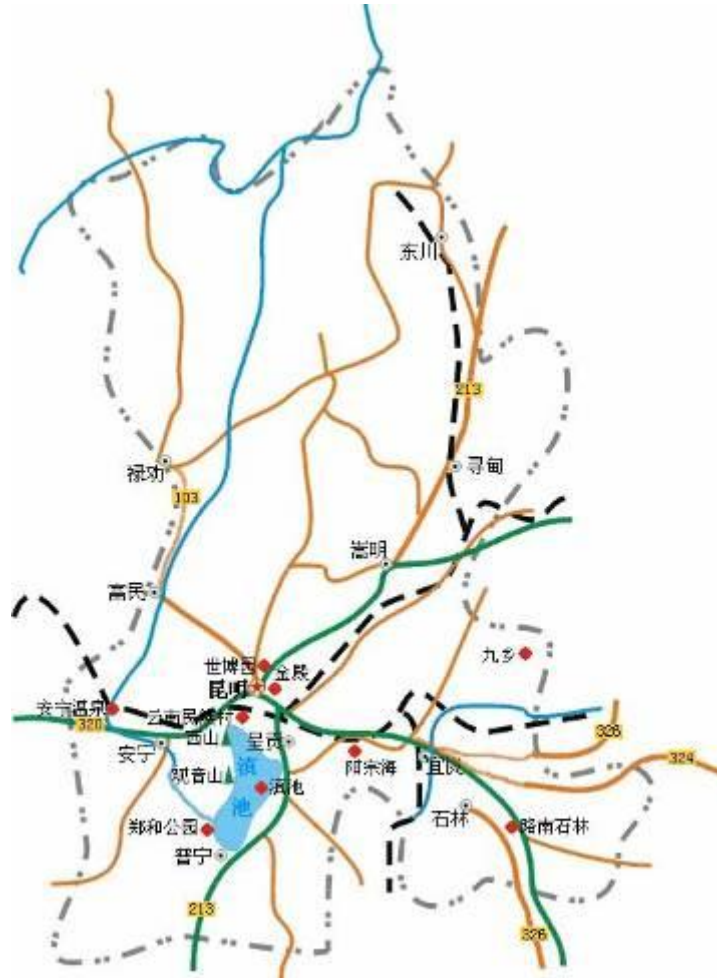
豆瓣小站: <http://site.douban.com/127889/>

人人小站: <http://zhan.renren.com/onthetrip?from=homeleft>

## 目录

2012 昆明旅游攻略 .....	1
一、交通 .....	3
二、景点 .....	4
1、市内景点 .....	4
西山风景名胜区 .....	4
云南民族村 .....	5
世界园艺博览园 .....	5
金殿风景区 .....	6
大观楼公园 .....	7
黑龙潭 .....	8
陆军讲武堂旧址 .....	9
东西寺塔 .....	9
筇竹寺 .....	11
2、周边郊县景点 .....	11
石林地质公园 .....	11
宜良九乡风景区 .....	13
东川红土地 .....	14
安宁温泉 .....	16
青龙峡 .....	17
轿子雪山 .....	18
三、美食 .....	20
四、特产 .....	22
五、住宿 .....	22
六、线路建议 .....	23

昆明，中国面向东南亚、南亚开放的门户枢纽，国家级历史文化名城，我国重要的旅游、商贸城市，西部地区重要的中心城市，云南省省会，云南省政治、经济、文化、科技、交通中心。



## 一、交通

### 外部到达：

**航空：**昆明机场拥有 190 余条航线，其中国际航线 12 条(新加坡、河内、胡志明市、仰光、吴哥、吉隆坡、加尔各答、马尔代夫、曼谷、阿布扎比、达卡、大阪)，地区航线三条(香港、澳门、台北)。昆明机场是国内离市中心最近的民用机场，仅为 3 公里，有多条公交线路直达市区。

**铁路：**昆明的铁路交通比较发达，有直达北京、上海、广州、成都、武汉、重庆、南昌、南宁等各大城市的列车。

**公路：**云南省内的铁路并不发达，省内交通主要依靠公路，昆明市内有多个汽车客运站，每天均有发往全省各地的班车。

### 内部交通：

**出租车：**起步价为 8 元/3 公里，以后每公里 1.6 元，昆明城市并不大，一般十几块钱

就可以到达市内多数地点。

**公交车：**昆明的公交车非常方便，大部分为无人售票车，票价一般为 1 元。

## 二、景点

### 1、市内景点

#### 西山风景名胜区

位于昆明西郊 15 公里的峰峦间。主要由华亭寺、太华寺、三清阁、龙门等风景点组成。华亭寺位于海拔 2050 米的山间，创建于 14 世纪，寺内殿宇规模宏伟壮观，是昆明著名的佛教圣地。太华寺建于 14 世纪初，花木繁盛，幽香袭人，寺内的望海楼，是观滇池日出的好地方。三清阁和龙门是一组构建在西山主峰罗汉山悬崖峭壁上的建筑群，有九层十一阁。龙门石雕工程，包括石道、古室、古栏、古窟、古佛等，是西山胜境的精华所在。登上龙门，凭栏下视，为百丈之悬崖峭壁；举目远望，海天一色，五百里滇池尽收眼底。



**门票：**

旺季 40 元/人次、淡季 30 元/人次。龙门要另外购票。西山龙门门票：30 元/人次。

**交通：**

乘 5 路公共汽车到昆明城西的梁家河转乘 6 路或附 6 路公共汽车高峣下车。或者到云南饭店，乘专线旅游车和中巴车均可。从滇池旅游度假区内的云南民族村附近乘高空缆车直接抵达龙门。

## 云南民族村

集云南主要的彝、白、傣、苗、景颇、佤、哈尼、纳西、傈僳、独龙等 25 个少数民族的村寨、民族歌舞厅、民族广场以及激光喷泉、水幕电影等旅游设施。民族村寨采用复原陈列的手法展示云南的民族风情。走进村里只见不同风格的民族村寨分布其间，错落有致，各展风姿，各少数民族丰富多彩的村舍建筑、生产、生活、宗教习俗均如实地展示出来，是云南民族文化的缩影。



### 门票:

70 元，有消息说拟涨至 100 元

### 交通:

24 路、44 路公交可达。

## 世界园艺博览园

博览园占地面积约 218 公顷，植被覆盖率达 76.7%，其中有 120 公顷灌木丛茂密的缓坡，水面占 10%~15%。

共有 9 个国家和国际组织分别在这里建起了自己的专题展示园（台），国内许多省市区也都建有能集中反映本地区园林艺术的展示场所。博览园主要有 5 个展馆、6 个专题展园、34 个国内展园和 33 个国际展园组成。



#### 门票:

世界园艺博览园门票价格为: 全价票 100 元/张。

#### 交通:

到世界园艺博览园交通很方便, 市区内的汽车站均有专线车。有 69 路、71 路, 您还可以在长寿路乘 10 路公共汽车, 或在此乘中巴车。

## 金殿风景区

金殿风景区位于昆明市东郊的鸣凤山麓, 占地 1 7 7 3 亩距市区 8 公里。金殿名胜区创建于明万历三十年 (1 6 0 2), 明崇祯十年 (1 6 3 7) 铜殿迁宾川鸡足山, 清康熙十年 (1 6 7 1) 平西王吴三桂重建现存这幢重檐歇山式真武铜殿, 铜殿重 2 5 0 吨, 是中国最大的铜建筑, 它比北京颐和园万寿山的金殿保存完整; 比湖北武当山金殿规模大, 是我国现存最大的纯铜铸殿。





门票:

15 元

交通:

10 路公交车, 或专线车, 票价 2 元

## 大观楼公园

大观公园以大观楼得名, 大观楼始建于康熙年间, 因其面临滇池, 远望西山, 尽揽湖光山色而得名。大观楼临水而建, 楼高三层, 其中题匾楹联佳作颇多。由清代名士孙髯翁所作 180 字的长联, 垂挂于大观楼临水一面的门柱两侧, 号称“古今第一长联”。

上联描写滇池风光, 下联写出云南历史, 寓情于景, 情景交融, 浑然一体, 堪称千古佳作。



#### 门票:

大观楼门票: 20 元, 登大观楼 2 元/人。在公园内坐船游滇池近岸一圈 25~50 元。

#### 交通:

市内乘坐 4 路、22 路、52 路、95 路、100 路等公交车直达。从市内乘出租车大约 15 元左右也可以到。

## 黑龙潭

昆明黑龙潭位于昆明北郊龙泉山麓,相传,为汉黑水祀故地,称为“黑水祀”。园内山势挺拔,古木参天,殿宇依山势层层构筑,气势宏大。山麓涌出一泉汇为潭,碧绿清澈,故名“黑龙潭”。

昆明黑龙潭有“滇中第一古祠”之称。同时,它还以“四绝”闻名遐迩。所谓“四绝”,即唐梅、宋柏、明茶、明墓。

唐梅即唐朝种植的梅树,相传为唐南诏时道安和尚手植,为一卧一立两株。可惜它们都已相继枯死了,现在的这株是原唐梅一株的四分之一的枝干。这株梅树属于红梅,别看它已老态龙钟,每逢春节前夕数它开花最早,粉红色的重瓣花朵,清香袭人。

自 90 年代以来,这里又辟出了一个占地达 400 多亩的“龙泉探梅园”,园内汇集了 150 多个品种,分为艺梅区、花梅区、品种区和果梅区四片,种有近 10000 余株(盆)梅花,成为全国为数不多的几大梅园之一。每年春节前后的梅展令人赏心悦目。

唐梅近旁便是宋柏,高 28 米,直插云表,枝叶茂密,古根盘结,是观中现存最雄伟挺拔的古木,距今已有八九百年的历史了。

明代种植的茶花树亦在院内。冬末初春,其它茶花尚含苞待放,它已花红似火,艳如桃花。品种名为早桃红。

清代满族诗人硕庆曾写过这样一副对联:“两树梅花一潭水,四时烟雨半山云。”短短的十四个字就准确地概括了黑龙潭的主要景观及自然景色。

#### 门票:



20 元

交通:

昆明市内，可乘 9 路公交车直达公园。在火车北站也有开往公园的中巴。

## 陆军讲武堂旧址

云南陆军讲武堂旧址在昆明市翠湖西承华圃。创办于 1909 年，至 1928 年共办 19 期，毕业学员达 4000 余人。每期一年半至二年，分步、骑、炮、工四个兵种。第 15 期还招收归国华侨和朝鲜、越南等国留学生。教官多数留学日本士官学校是我国最早的培养新式陆军军官学校之一。今保存的讲武堂主体建筑为走马转角楼式的二层砖木结构，东、南、西、北四楼对称衔接，成一方形四合院，占地约 1.44 万平方米。



这所著名的军事院校，当年与北洋讲武堂（天津），东北讲武堂（奉天）并称三大讲武堂。学堂当时是仿效日本陆军士官学校而建设。开办之初，分步、骑、炮、工四个兵科，设甲、乙、丙三班。纪律非常严格，每天上课 6 小时，上操 2 小时。有三个国家军队的总司令和一个国家的国防部长出自这里。朱德，叶剑英两位元帅，20 几位上将，从这里走出。

门票:

免费

交通:

靠近翠湖公园西门，离市中心很近，交通很方便。

## 东西寺塔

东寺塔位于昆明市书林街，西寺塔位于东寺街，与东寺塔遥相对望，他们都是南诏国时

期的古塔。东寺塔全高 40.57 米，西寺塔高 36 米，两塔均为十三级密檐方形砖塔。



**门票:**

25 元

**交通:**

靠近市中心，可步行前往；也可乘 2 路、3 路至金碧路下车，沿书林街向前步行 10 分钟左右即可到达。

**金马碧鸡坊**

金马碧鸡坊位于昆明市中轴线的三市街与金碧路交叉口，高 12 米，宽 18 米，具有典型的昆明民俗特色，雕梁画栋，精美绝伦，东坊临金马山，名金马坊，西坊靠碧鸡山，名碧鸡坊。该坊始建于明朝宣德年间，至今已有近 400 年的历史，被誉为昆明的象征。



门票:

免费

交通:

靠近市中心，可乘 3 路、4 路公共汽车，在金马坊下车。

## 筇竹寺

筇竹寺坐落在昆明西北郊玉案山上,距城区 12 公里。该寺以环境清幽在大雄宝殿的角上有一块元朝廷右三年立的圣旨,其内容为敕封该寺住持玄坚为“头和尚”要求官员军民予以保护,并赐存《大藏经》。但是,现在的筇竹寺之所以出名,并吸引大量中外游客,却是由于寺内保存着被认为是五彩泥塑艺术珍品的五百罗汉彩塑。



门票:

10 元

交通:

- 1、可在黄土坡乘 7 路、附 7 路到黑林铺，沿小路步行上山或转乘中巴车到筇竹寺。
- 2、从昆明艺术剧院乘专线车，票价 3 元。

## 2、周边郊县景点

### 石林地质公园

公园地质遗迹景观丰富，其中石林喀斯特景观最引人瞩目：以类型多样、造型奇特、观



赏性强、发育历史久远、演化复杂为特征。公园是世界上非同寻常的一流自然美地学景观区，是世界上石林喀斯特类型最多的地区之一，誉为“石林喀斯特博物馆”和“天下奇观”。



#### 门票:

175 元/人次

#### 交通:

##### 汽车

在昆明火车站有石林风景区的“旅游直通车”服务。

昆明-石林的发车时间：逢整点的 10 分、40 分出发，从上午 10 点 10 分至下午 19 点 10 分，共 12 班车。

石林-昆明的发车时间：逢整点的 10 分、40 分出发，从上午 7 点 10 分至下午 16 点 40 分，共 12 班车。

票价：25 元（不含人身意外伤害保险）

另外，从昆明东菊汽车客运站及东部客运站，均可乘坐豪华金龙大巴前往石林。发车时间为：每隔 10~15 分钟发一趟车，从早上 6 点正至下午 19 点 20。

票价同样是 25 元（不含人身意外伤害保险），儿童身高 1.1 米以下免票；身高 1.1—1.4 米之间的半票；1.4 米以上的全票。

从东菊以及东部金马客运站坐车到达石林县城之后，再花 1-2 元大概 20 分钟就可以到达石林风景区。

##### 火车

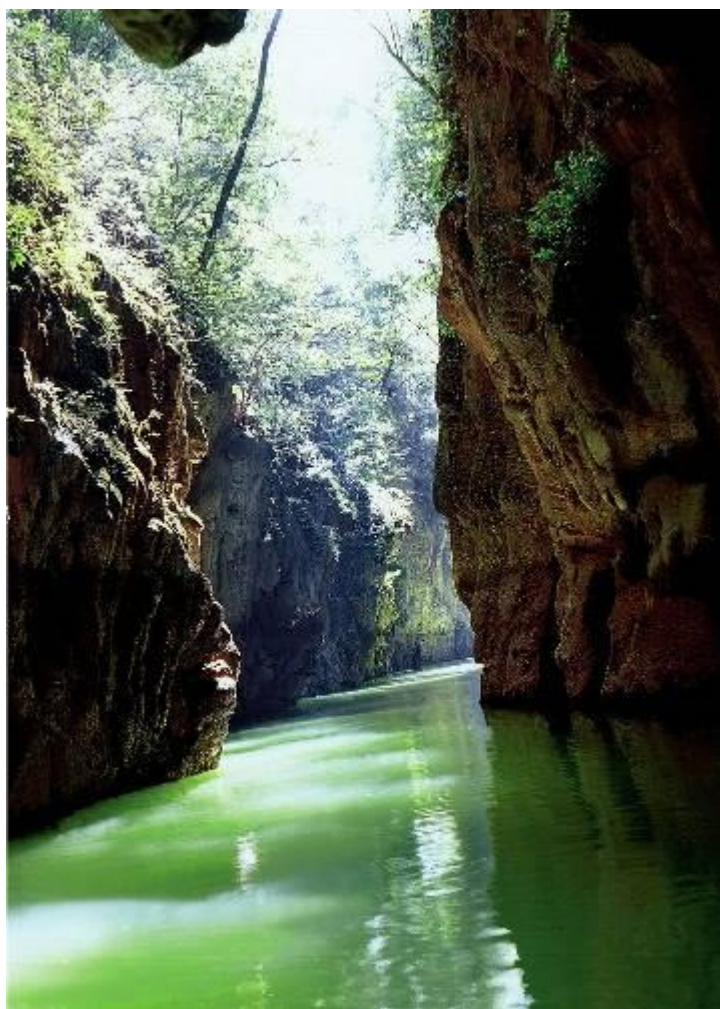
目前从昆明出发的石林专列已经取消。但是石林站还是作为一个经停站存在。以下列车会经停石林：

广州开往昆明的 K364/K365、厦门开往昆明的 K230/K231、桂林开往昆明的 K393 次（昆铁）、南宁开往昆明的 2367 次（柳铁）、贵阳开往昆明的 6081/6084 次、湛江开往昆明的 2055/2058、红果开往昆明的 7451/7454 次

昆明开往广州的 K363/K366、昆明开往厦门的 K229/K232、昆明开往桂林的 K394 次(昆铁)、昆明开往南宁的 2638 次(柳铁)、昆明开往贵阳的 6082/6083 次、昆明开往湛江的 2056/2057、昆明开往红果的 7452/7453 次

## 宜良九乡风景区

发育于 6 亿年前的震旦纪，拥有上百座大小溶洞，为国内规模最大，数量最多，溶洞景观最奇特的洞穴群落体系，被专家们誉为“溶洞博物馆”。有被称为“史前奇观”的古海洋微生物化石——叠层石，倒石牙，生物喀斯特（亦称生物造礁奇景），边石湖群、地下广场大厅、暗峡谷、鱼背石、卷曲石、涡穴等多种水文地质奇观及立体层型洞体和多层洞穴景观等典型剖面 and 景点。有的是国内罕见的绝景，有的是世界地质学教科书上从未有过的实例，因而备受国内外名家的赞誉。



门票:

120 元/人次

交通:

(1) 从昆明东部客运站(或菊花村客运站)乘中巴车至宜良(票价约 15 元), 宜良至



九乡需乘公交车（票价约 7 元）或租车前往；

- （2）从昆明火车南站附近永胜路云南印象城门口乘旅游车直接到九乡；
- （3）条件好的游客可以包租的士前往，往返价一般在 400 元人民币左右。

## 东川红土地

红土地主要景色在东川区新田乡花石头社(109 公里路牌处)附近，方圆 15 公里，距昆明约 157 公里，距东川城区西南 40 多公里。这里是云南红土高原上最集中、最典型、最具特色的红土地，被专家认为是全世界除巴西里约热内卢外最有气势的红土地，景象比巴西红土地更为壮美。



**旅游指南：**重要的摄影目的地

1、最佳摄影月份是 5、9、11 月份，那时的色块比较多，主要有红色、黄色、绿色和白色，而且有雾，出作品的机会大大增加。

2、如果不是自驾车，景区内拍摄的景点一般需要租车。可以在落脚的地方向店家询问请求提供帮助，包车 200.00 元/天。也可以选择步行，但时间上受限制。

3、从东川上，按顺序经过的景点分别有：

【水坪子梯田景点】（即月亮田）--松毛棚的【落霞沟景点】--花沟（老花沟）的【千年龙树景点】--【红土地大观】--“T”字路口分叉点

“T”字路口分叉点--往右行有【七彩坡】--【锦绣园】--【打马坎】

“T”字路口分叉点--往左行昆明方向有【乐普凹】--【螺蛳湾和瓦房梁子】

观日出最佳点：打马坎

观日落最佳点：乐普凹、瓦梁房子

注：每一个景点都有自己的特色，特别是不同时间，景色都有变化。下雨后的红土地格外艳丽，早上的红土地色彩比较暗淡，傍晚的光线和色彩要好很多。

4、景区在山上，温度比山下东川低 4-8 度，早晚较凉，很多地方风比较大，除了 7-10 月备一件长袖风衣，其他季节最好多带一件抓绒衣。

**门票：**

免费

交通情况:



## 班车

方式一：昆明—东川区—红土地—东川区—昆明

(1) 昆明—东川区。从昆明市区的两个客运站（东菊客运站和南窑客运站）乘班车。两地发车时间约在早上 7 点开始到下午 19 点之间，每隔 20 分钟发一班车。五一假期价格 45 块/位（有 1 块是保险），曾有资料说非假日价格是 40 块/位。乘车时间 2.5-3 小时。

(2) 东川区—红土地景区。在东川区客运站有前往“法者”的班车，途经红土地所在的“花沟”“花石头”等主要的旅游居住点。售票处所显示一天只有早上 8:00 和中午 12:50 两班车，但在景区居住点经常看到有经过“花沟”回东川区的班车，不妨在售票处多询问一下售票员。价格是 23 块/位。时间约 1.5 小时。

(3) 从红土地景区回东川客运站每天两班，时间为上午 9:30 左右和下午 14:00 左右。具体车次最好通过店家了解。东川—昆明价格是 34 块/位。如果包车回昆明，价格 200。

方式二：昆明—红土地—东川区—昆明

从火车站乘 23 路公交车在“红园汽车广场”站下车，到昆明汽车客运北站坐往法者的班车，上车买票，直接买到红土地，票价 35.00 元。每天 2 班车，7:50 和 8:30。中巴车，不对号入座。这条线路路况较差，路上走走停停，约需 6 小时。

## 自驾车

方式一：昆明—东川区—红土地

自驾车一般都是从昆明进去，也可以从邵阳、曲靖等地前往东川区。

从昆明出发进入昆曲高速—昆嵩高速—嵩明高速—嵩待高速—龙潭出口—东川区，如果有 GPS 可以以此作为在昆明进入昆曲高速入口的指引，到达高速之后看路牌即可，指示很清晰明了。下了龙潭出口，行驶不久会出现一个岔口，两边都是指示前往东川区。右边是旧路，多是盘山公路。左边是新路比较好走，也是现在通往红土地必经之路，指示明确，建议走这条路。

方式二：去时可走昆明—柯渡—牛街—倘甸—风仪—红土地，回程走红土地—东川—高速回昆明。

#### 特别提示：

东川有许多昆明没有的美食，如东川羊肉、金洋芋、牦牛火锅、牦牛干巴、荞粑粑蘸蜂蜜、山茅野菜等，喜欢美食的朋友一定不要错过！

## 安宁温泉

安宁温泉距昆明市区 38 公里，位于安宁市境内的玉泉山麓，螳螂川畔，市昆明著名的游览休闲胜地。古称“碧玉泉”。过去温泉曾有一些达官贵人的别墅，后扩建为宾馆、疗养院等设施，成为休闲疗养基地。这里山色葱笼，临江依山，风光秀丽。相传，温泉发现于汉代，明永乐年间始开发利用，温泉水源充足，日流量 6000 吨，水温 45 度，含多种矿物质，宜于沐浴，对风湿关节炎、肠胃炎等疾病及人体的健康有一定的疗效。



#### 门票：

洗温泉的费用从 88 元/人的日式温泉到 20 元/人的普通温泉浴可由您自己选择。

#### 交通：



昆明到此（38）公里，安宁到此（7）公里。从昆明去温泉的路费往返大约 40 元/人，到安宁温泉旅游度假区可在昆明市区内的小西门市郊汽车站，或者到据此不远的西苑汽车客运站乘车，车次很多，十分方便。

**提示：**周边还有环云崖摩石刻、曹溪寺等景点，如想去这些景点游览只需在这里搭乘旅游转车，价格可面议。

## 青龙峡

青龙峡风景区位于安宁市西北郊青龙镇，距安宁市区 29 公里，距温泉 20 公里，有良好的交通条件，安富公路（安宁至富民）越境而过，成昆铁路设有站点（青龙站）。景区总面积约 19 平方公里。区内森林密布，植被完好，古藤缠绕，溪流吟唱，瀑布飞溅，水车旋转，日照炊烟，民风淳朴，游览景点星罗棋布。



**门票：**

20 元

**交通：**

昆明汽车西站或在小西门远郊公交站坐车到安宁，再在安宁汽车站选择去富民的车，可以直接坐到景区下车，或坐 39 路公交车到青龙然后再转车到景区。另外，时间合适的话也可以选择火车，安宁火车站就在青龙镇，成昆线经过此地，青龙到昆明火车只要 3.5 元。

**提示：**青龙峡景区食宿价格不高，比较有特色的傣家竹楼，带热水器的房间一般只要几十元，游客如果选择在景区过夜，可以参加篝火晚会。

## 轿子雪山

轿子雪山位于云南省昆明市禄劝县境东北角乌蒙乡，属于乌蒙山系拱王山脉余脉，最高海拔 4247 米，峰山体形似轿子而得名，唐代大理南诏国王封此山为“乐尼白”。轿子雪山砥柱千仞，立体气候明显，地质地貌景观具有较高的观赏和科考价值，动植物资源丰富，冬季冰雪覆盖，是距离云南省省会昆明最近的一座极具开发潜力的雪山，以其独特的自然景观吸引着越来越多的登山旅游爱好者，主景区是集万亩杜鹃花海，高山天池，七彩瀑布，轿子佛。



### 游览线路：

#### 西北线：

轿子雪山从 1989 年开始被昆明户外人士探索，其传统线路——西南线已成为最成熟的旅游性登山探险线路。10 年后，才相继有了东川区法者乡的东北线，禄劝县乌蒙乡的东南线，而西北线却未有登山爱好者涉足过。

轿子雪山西北线位于昆明地区禄劝县雪山乡。雪山乡海拔 2600 余米，从小镇东南方上拖木泥村，上狐狸山到食鸡梁子，经雪沼谷，爬上苦命坡，经望海岭到一线天顶端黑风林，向东南迁回到大海，经死亡林、木邦海、神仙田、高山草甸、小珠峰，就到主峰轿顶脚下。相对高差 1500 余米。

每年 11 月至次年 3 月，雪花飘飘的轿子雪山，冰瀑高悬，是登山探险，踏雪观景的绝佳季节。3500 米以上全是冰雪的世界，积雪没膝，眺望景区，满目银素。山顶平台区的木班海、小海、天池、精怪潭等湖泊冰厚盈尺，变成一个个天然溜冰场，一线天以下峡谷的两壁上，冰瀑比肩接踵，气象万千。置身其间，仿佛步入水晶宫殿一般。



登山强度：

体力强度：☆☆☆☆

攀登难度：☆☆

惊险刺激：☆☆☆☆

历史文化：☆☆☆

自然风光：☆☆☆☆

活动级别：★★★★

**游览环线：**

大黑箐-花溪-一线天-天池-死亡林-木般海-神仙田-高山草甸-轿子山顶峰-精怪塘-月亮岩-大冰瀑-大黑箐。大本营至主景区环线游览约 5 公里。游览（加上往返路程）约需 2 天~3 天时间。在昆明西站乘乌蒙班车，经嵩明县阿营，寻甸县马街，禄劝县转龙，到轿子山岔路口下车。岔路口至四方井停车场有简易公路 10 千米，四方井至大黑箐为登山游路 3.2 千米，上山可骑马。

**西南线：**

1、进山路线：轿子山已建成花溪大本营食宿接待基地。游览环线为：花溪-一线天-天池-死亡林-木般海-神仙田-高山草甸-轿子山顶峰-精怪塘-月亮岩-大冰瀑-花溪。大本营至主景区环线游览约 5 公里。游览（加上往返路程）约需 2--3 天时间。

2、进山交通：轿子山登山起点距昆明市区 185 公里，汽车约行 6 小时才能到达。在昆明西站乘乌蒙班车，经嵩明县阿营，寻甸县马街，禄劝县转龙，到轿子山岔路口——新山丫口下车，票价 25 元。岔路口至四方井停车场有简易公路 18 千米，四方井至花溪大本营现已修为车路 3.5 千米，可乘车直达。

3、营地建立：BC 可选择在花溪大本营，海拔 3550 米，吃住方便；C1 即突击营，可选择在小珠峰脚下，海拔约 4130 米。

4、攀登路线：

小珠峰往往会遮住轿顶主峰，从其一旁走过才能看清高耸的主峰——轿顶，静静观察山体，就能很快确定上攀线路——“之”字形上切线道，对于有经验的登山者（不一定是攀岩高手）来说，难度并不大，10 多分钟后就切到正山脊——一到突兀的山梁，形如鱼脊，有三米须攀爬而过，待呼啸的山风刮过，即可改变匍匐姿势躬腰而过，但这一段要万分小心，稍有不慎，将跌入万丈深渊。下撤返回时，也同样要加倍小心。对于登过轿顶的每一位登山者而言，那种心惊肉跳的体验是永生难忘的！那是生死一线的考验，若要在这一段做前后保护，铁锤、岩钉则必不可少，但要增加半小时以上铺路时间。

**注意事项：**

1、全年皆可进山旅游。

2、道路为四级柏油路面，车停放在山下基地处。骑马上山，费用一人一天 80——100 元。

3、尚未规模开发，基地——轿顶有人马驿道。

4、轿子雪山海拔较高，天气变化快，注意防寒保暖，防晒。

5、禄劝县为昆明市最穷的县，这里的老乡为脱贫致富大多搞短期行为，只看眼前利益，故心态不好，何家村一带村民的“热情”要格外警惕，若确需在那里食宿，一定要事先谈好价钱，否则要吃亏上当。

6、游轿子山需带足御寒衣物，山上海拔高，早晚气温较低，由于登山运动体力消耗大，应带上高热量的食品，补充体能，轿子山登旅游要特别注意安全，登山最好请导游带领，这些导游对山上的气候和地形都很熟悉。如果不请导游，登山时遇到气候变化一定要及时返回，千万不可冒险登山，外出旅游安全是第一位的。

7、建议：个人购买意外伤害险。

## 三、美食

### 过桥米线



过桥米线源于滇南蒙自，已有一百多年历史。过桥米线，以其制汤考究，吃法特异，滋味鲜甜清香，咸淡相宜而成为云南特有风味小吃。昆明过桥米线主要以汤、肉片、米线再加佐料做成。汤用肥鸡、猪筒子骨等熬制，以清澈透亮为佳；将鸡脯、猪里脊、肝、腰花、鲜鱼等切成薄片，摆入小碟；米线则以细白、有韧性者为好；同时备有豌豆尖、黄芽韭菜、嫩菠菜等。吃时，以大“海碗”盛汤，加味精、胡椒、熟鸡油，汤滚油厚，碗中不冒一丝热气。汤上桌后，将鸽蛋搥入碗内，继将肉片余入汤中，轻轻一搅，霎时变得玉兰片似的雪白、细嫩。然后放入鲜菜、米线，配上辣椒油、芝麻油等，便可食用。碗中红白黄绿相交辉映，奇香沁人，使人胃口大开。

**推荐餐馆：**桥香园过桥米线，正宗口味，开了很多家连锁店，比较容易找到，  
**汽锅鸡**



汽锅鸡，因用汽锅蒸制而得名。云南独有的传统风味菜，自清乾隆年间起在滇南地区流传。汽锅扁圆小巧，一般是黄褐色或红褐色的陶锅，热点是在锅底中心有一突出的中空的小嘴。昆明美食的汽锅鸡多选用滋补的中药材相佐，如花旗参汽锅鸡、三七汽锅鸡、松茸菌汽锅鸡、天麻汽锅鸡等。

### 宜良烧鸭



宜良烧鸭已有 600 多年的历史，足可与北京烤鸭媲美，烧鸭又分仔鸭和肥鸭两种。仔鸭，肉质细嫩，食味香甜；肥鸭油脂较多，肉质老香，若配以葱白、花椒或酱制品食用，那更是别具风味，尤其以狗街烧鸭为佳。

宜良烧鸭的制作非常考究，烘烤时，以松毛结为燃料，待其燃到烟尽，适时翻转鸭身，涂抹蜂蜜水、猪油铺于表皮。这样烤出的鸭，皮黄脆不焦、肉酥松软、甜嫩离骨、非常可口。

在昆明很多地方都可以品尝这道名菜，如特色餐馆古鑫园内就有，另外建设路上有一家宜良烤鸭店，经营很多年了，十来元一只烤鸭，全是用松枝熏烤的，生意好得不得了，限制每人每次只能买一只，还要排长队，去晚了就没了。来昆明旅游可一定要尝尝哦！

#### 小锅卤饵块



“饵块”是云南人民普遍喜爱的食品，每年岁末农家都要挑 这最好时大米，淘洗浸泡后蒸熟，放在碓中舂茸如泥，趁热揉成长方、椭圆、扁圆等状。凉后即为饵块。放三、四日后再泡入凉水中（每日换水 1 次）可保存数月。昆明制作小锅卤饵块，多选用官渡出产的饵块，切丝配以豌豆尖，用专制铜锅加各种调味品卤制而成。

#### 昆明野生菌火锅



到了云南，满眼的绿和各类植物让许多人感叹物种的丰富，在这里仅菌类就有上百种：青头菌、鸡腿菌、鸡油菌、珊瑚菌……而金针菇在当地只是价格相对低廉的一类。因此到了云南一定要吃地道的纯天然野菌，尤其是雨后新摘的新鲜菌类。要注意的是，吃野生菌一定要在当地人的“照顾”下，因为很多菌类是有毒不能吃的。

## 四、特产

### 宣威火腿



宣威火腿又称云腿，是我国特产“三腿”之一，早在 60 多年前就远销香港、新加坡等地，在中外享有盛誉。由于宣威火腿是季节性产品，每年霜降到次年立春之前为加工季节，气温约在 5℃～10℃之间为最佳。云腿肉质红白鲜艳，具有独特的风味和香气，且便于长期保存。

### 食用菌：干巴菌、松茸、竹荪等

**干巴菌**是云南省特有的珍稀野生食用菌。学名：绣球菌。它生长在滇中及滇西的山林松树间。目貌不扬、黑黑的用自一层白色。但味道却鲜雪无比，是野生食用菌中的上品。用于巴菌炒青辣椒或炒鸡蛋，其味妙不可言，新鲜上市价格：每公斤一百元左右。各副食品店、各商场有罐头出售。

**松茸**是野生的珍贵真菌。学名为松口蘑、别名叫大花菌、松菌、剥皮菌等。云南生长的松茸个大，茎柄粗，肉质纯白细嫩，香味浓郁。松茸有很高的营养价值，味道鲜美、药用价值高，欧洲及日本古时就视松茸为山珍，在日本是高级礼品，古代时就作为百姓向贵族皇家进献的贡品。

**竹荪**又名竹笙、竹参、僧竺蕈。竹荪是寄生在枯竹根部的一种隐花菌类，开头略似气灯罩。它有深绿色的菌帽、雪白色圆柱状的菌柄，粉红色的蛋形菌托，在菌柄顶端有一围细致洁白的网状裙，从菌盖向下铺开，整个菌体显得十分俊美，色彩鲜艳、稀有珍贵，被人们称为“真菌之花”“菌中王后”。竹荪营养丰富，香气浓郁，滋味鲜美，自古就被列为“草八珍”之一。竹荪之鲜，因含有较多的氨基酸，还含有蛋白质、碳水化合物、矿物元素和维生素等营养物质。竹荪有防植物腐败的特点作用，在炎热的夏季作菜煲汤时，置少许竹荪入内，可防止酸败、延长存放时间。它还是食疗佳品，能减少腹壁脂肪；还具有镇痛、补气、降低血压的作用。竹荪是我国高档的土特产品，人们比喻用一两黄金换一市斤竹荪。

## 五、住宿

昆明作为云南省省会和著名的旅游城市，市内各种档次的酒店非常多，住宿非常方便。

## 六、线路建议

- 1、喀斯特景观神奇之游：石林—九乡
- 2、民族风情名胜游：西山森林公园—云南民族村—大观楼
- 3、园林园艺生态游：金殿—世博园—黑龙潭
- 4、历史文化名城游：陆军讲武堂—东西寺塔文化街—金马碧鸡坊—滇庆文化广场
- 5、古迹赏花休闲游：滇庆文化广场—官渡古镇—斗南花卉市场
- 6、康体休闲度假游：安宁温泉—青龙峡
- 7、农业绿色生态游：西山区团结乡—卧云山
- 8、东川红土情梦幻游
- 9、轿子雪山探秘游

爱生活，爱旅游，关注在途网！

[www.onthetrip.com](http://www.onthetrip.com)