

# 大理

邂逅一场风花雪月的事



## 简介

风花雪月来自于大理“下关风，上关花，苍山雪，洱海月”除了众所周知的古城，还有喜州的白族建筑，白族扎染和双廊，大理赋予了游客独一无二的生活乐趣，避开城市的喧嚣，一切都是那么舒适与美好。

### 基本信息

大理即大理白族自治州，人口 353 万，大理白族自治州是云南重要经济区之一，东部毗邻楚雄州，南接普洱市、临沧市，西与保山市、怒江州为邻。

### 地理

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，是一个依山傍水的高原盆地，境内的山脉主要属云岭山脉及怒山山脉。

### 气候

大理州地处低纬高原，年平均气温为 15°C 左右，四季温差小，太阳辐射角度较大且变化幅度小。冬半年 11 月至次年 4 月为干季，雨量仅占全年降雨量的 5%-15%，夏半年 5 月至 10 月，为雨季降雨量占全年的 85%-95%。

### 最佳出行季节

4 月是大理的最佳旅游时间，春季气候宜人，无论是前往大理古城，或是登苍山、游洱海，都再合适不过了。



大理 fanbaoxian 摄

## 节日

### 花朝节

大理山下的白族人民，在每年农历二月十四举行“春会”，届时家家户户门前以盆栽花卉搭成“花山”，形成一条条“花街”，古城及城郊的居民和农民身着盛装走出家门，到大理古城各条街道逛花街，赏花景。



DSC04321 Rita0322 摄

时间：农历 2 月 14 日

### 观音节

有 1000 多年传统历史的盛会，又称“三月街”，是白族最盛大的节日，也是各民族物资文化交流的盛会，人数多达十万以上，场面热闹非凡。



三月街 jrmom 摄

时间：农历 3 月 15 日 - 农历 3 月 21 日

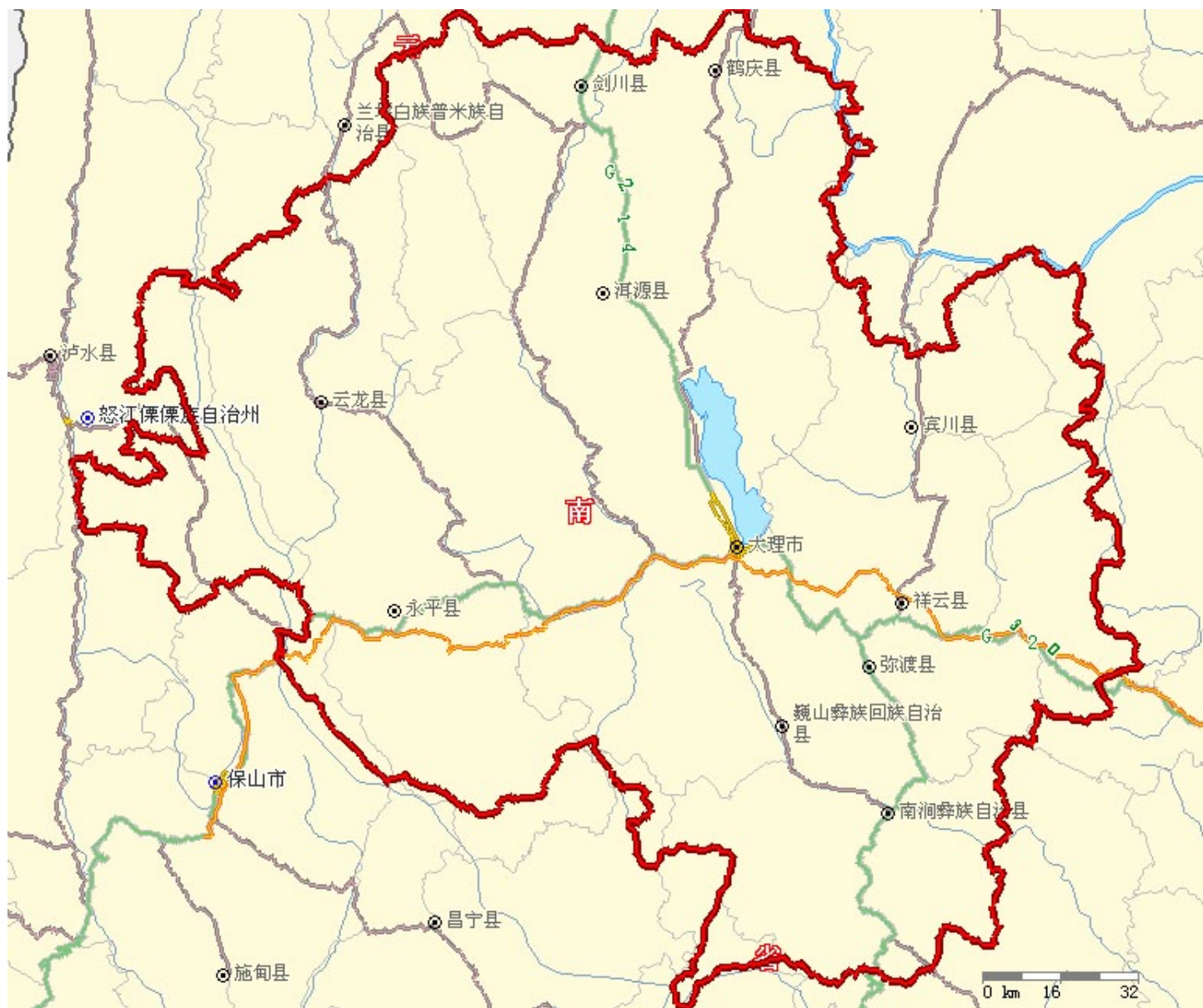
地点：大理城西的苍山脚下举行

## 目录

简介 .....	1
交通 .....	4
线路推荐 .....	4
景点 .....	5
住宿 .....	10
美食 .....	12
购物 .....	16
娱乐 .....	18



大理地图



## 绕三灵

绕三灵是大理白族最盛大的传统节日，23日人们聚集到苍山五台峰下的圣源寺。24日经过喜洲村到洱海村庄，25日往大理崇圣寺东面的马久邑本主庙，在此祈祷欢庆后回家。



Raosanling-Day one megbryson 摄

时间：农历4月23日-4月25日

地点：苍山五台峰圣源寺

## 火把节

火把节是白族的传统节日，男女老少聚集一堂祭祖，预祝五谷丰登、六畜兴旺，观看完火把后，举着火把到田间地里，在火把上撒把松香驱除害虫。在燃尽的火把下面捡木炭回去放在房子外面辟邪。



\_MG\_1216 leo li 摄

时间：农历6月24日-6月25日

地点：大理苍山中和寺

## 耍海会

由两个民间传说故事而来，一个是邓川、喜州一带为纪念南诏时代投入洱海殉节的柏洁夫人，另一个是为打捞南诏时期除蟒救民葬身海底的英雄段赤诚。节日期间，乘坐彩船泛游洱海，举行龙舟比赛。



龙舟赛超越 02 weve alex 摄

时间：上关、喜洲一带农历七月二十三日，大理、下关一带农历八月初八

地点：大理才村洱海之畔

## 白族风俗禁忌

1. 用餐禁忌用勺子在甄子里挖一个大洞，意为不与粮食吵架，平等待人。
2. 吃饭时不能掉饭粒。
3. 做客时父子不能同席，男女不能同桌。
4. 吃完饭，要把筷子规规矩矩的放在自己吃完的碗边，不能乱丢乱放，意为感谢主人的款待。

## 备忘录

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



## 交通

### 外部交通

#### 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 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。

地点：大理市区东 13 公里

电话：0872-2428921

网址：<http://dl.yairport.com>

#### 机场巴士

机场巴士每天两班，发车地点在苍山饭店时间为上午 7:00 和 11:00，逢周三、周五、周日加发一班车，上午 9:00 发车，发车地点在机场，时间为上午 8:15 和 12:00。

电话：0872-2311830，2127623

票价：10 元

▲ 贴士：班车发车时间由于各种原因会有所调整，仅为参考，详细请咨询机场电话。

#### 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，向东可达昆明市，向北可达丽江市。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。

地点：云南省大理市巍山路 261 号

电话：0872-3146161

票价：大理往返昆明，硬座 50 元，卧铺（中）87 元

大理往返丽江，硬座 30 元

时间：9:00-18:00

#### 长途汽车

长途汽车为主要交通工具，承担客运服务几个站分别是：

##### 1. 大理汽车客运站

地点：大理市建设东路 5 号

电话：0872-2123436；0872-2125221

公交：乘坐 10 路公交车，至富海路 - 公交车站，下车

##### 2. 大理兴盛路客运站

地点：大理市兴盛路 8 号

电话：0872-2129832；0872-2125502

公交：乘坐 11 路公交，至客运中心（左转兴盛路）- 公交车站，下车

##### 3. 大理汽车客运北站

地点：大理市榆华路 30 号

电话：0872-2292203

票价：到双廊、丽江、车费约 40 元

### 内部交通

#### 公共汽车

大理市内有十多条公交线路，从下关直达大理有 4、8 路公交车，车程 30 分钟左右。

4 路：公交公司 - 大理南门 - 大理北门，1.5 元 / 人

8 路：火车站 - 大理东门 - 大理西门，1.5 元 / 人

电话：0872-2134374

时间：6:30-21:30

▲ 贴士：下关城里公交线路较多，大多是自动投币，需自备零钱。

#### 出租车

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，一般不打表，需要讨价还价。

▲ 贴士：大理火车站附近的出租车所说 3 元到大理，其实是指新城即下关，古城一般为 40 元左右。

#### 轮船

想畅游洱海，方式是前往下关背面的洱海码头乘船，每天清晨 8:30 出发，参考费用 70-80 元，或者你也可以乘坐当地居民的私船游洱海，费用约 40 元 / 人，一般 20 元可成交。

▲ 贴士：不想大船那样走完景点，一般只能去一个景点。

##### 1. 才村码头

游洱海时，船停 2 个岛，上岛后其他景点另收门票。

地点：大理才村

价格：100 元 / 人

电话：0872-2691716

交通：乘 2 路公共汽车在一塔路口下车，票价 1 元

▲ 贴士：下午游客少可谈价，一般在 8-6 折

##### 2. 大理金港码头

地点：大理下关

价格：180 / 人

交通：6 路公交车可到达

#### 自行车

在大理古城可以租自行车游览，费用一般在 20 元 / 天，需要付给对方押金。

## 线路推荐

### 深度三日游

D1：下关→苍山→洱海→崇圣寺三塔→大理古城

D2：大理古城→喜洲→蝴蝶泉→下关

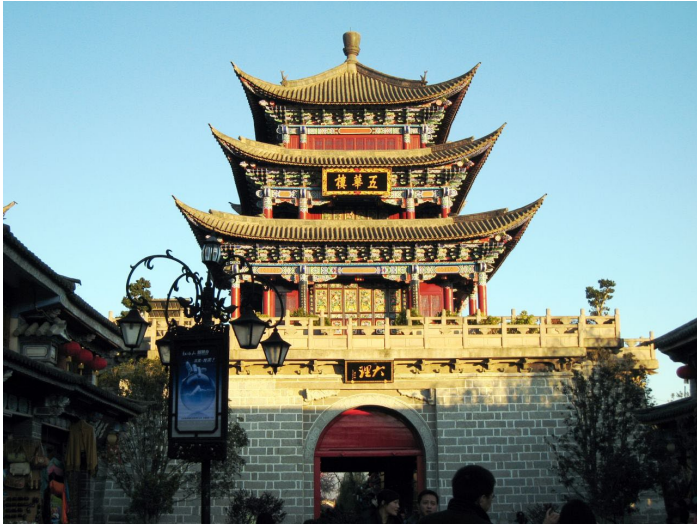
D3：双廊海地→鸡足山→周城





## 五华楼

是大理的标志性建筑，经历过几次焚毁和几次重建，现在的五华楼为1998年重新修建，站在楼上可俯瞰古城风光。



大理五华楼 selinac2620 摄

地点：云南省大理白族自治州大理市玉洱路

电话：0872-2316785

门票：2元

## 洋人街

原名“护国路”，街为东西走向，长1000米，宽7米，青石板铺路，有咖啡店、餐厅、珠宝店、古董店、扎染点、画廊等商铺。



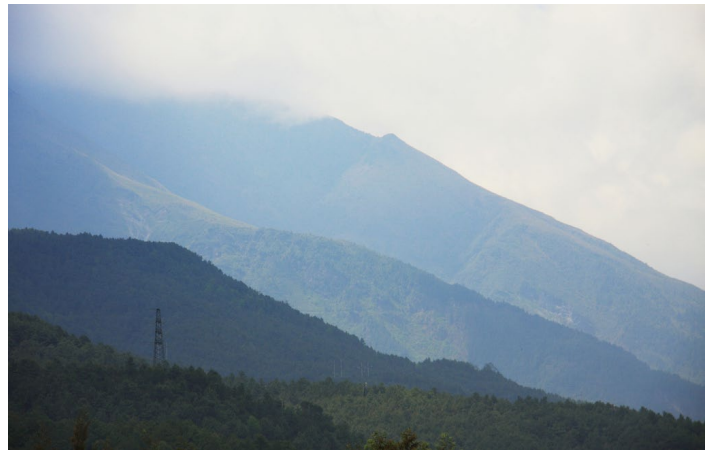
洋人街 hsiangta 摄

地点：大理古城内

## 苍山附近

### 苍山

苍山位于洱海之西，又称点苍山，是大理“风花雪月”四景之一，向来以云、雪、泉、石著称。苍山北起洱源邓川，南至下关天生桥，长约50km，最高海拔4122米，共19座山峰。



苍山 n0r 摄

门票：30元，学生票15元

地点：云南省大理白族自治州大理市

时间：旺季（4月-10月）08:30-16:10

淡季（11月-3月）08:30-15:40

▲ 贴士：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。

### 清碧溪

在苍山十八溪中风光最美的一溪，也称“青龙潭”。游览清碧溪，一般是先游下潭和中潭，再游上潭。三潭景致有别，各有千秋。



大理苍山清碧溪 Maxime Zhong 摄

地点：大理苍山景区



## 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。经过几年发展以打造了“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。



天龙八部影视城 Whisky924 摄

门票：52 元

地点：云南省大理州大理古城苍山景区下

电话：0872-2674428

时间：8:00-17:00

## 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，三塔是云南古代历史的文化象征。



崇圣寺三塔 霏♫ 摄

门票：全票 121 元，学生票 62 元

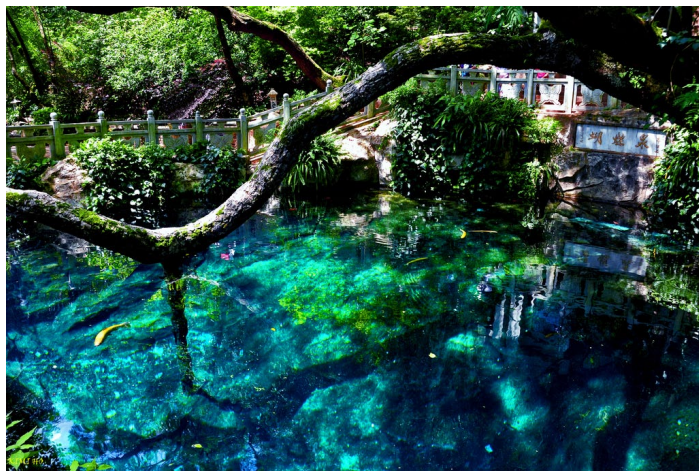
地点：大理市崇圣寺三塔旅游文化区

电话：0872-2673446

时间：8:00-19:00

## 蝴蝶泉

在白族人心中，蝴蝶泉是象征爱情忠贞的泉，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“蝴蝶泉”。



0147 常感恩 摄

门票：60 元

地点：云南省大理白族自治州苍山云弄峰下

电话：0872-2431433，0872-2431125

时间：8:30-19:00

## 洱海附近



## 洱海

由西洱河塌陷形成的高原湖泊，外形如同耳朵，空中俯瞰宛如新月，洱海共有 3 岛、4 洲、5 湖、9 曲，自古一直被称作“群山间的无瑕美玉”。







洱海 zfol\_510 摄

票价：游船 142 元，儿童半价

取票地点：龙龕码头或下关码头或桃园码头

电话：0872-96927，0872-2325080

时间：9:00-17:00

## 双廊

双廊镇是“苍海风光第一镇”。周围有玉几岛、金梭岛和小普陀等岛屿，玉几岛上还有舞蹈家杨丽萍的私人别墅和画家赵青的青庐。南诏风情岛，更有 17 米高的汉白玉观音拜弥勒佛山的奇观。



20130323\_大理双廊 yxlic2 摄

地点：云南省大理白族自治州

交通：大理客运北站可乘班车前往双廊

电话：0872-2461185

时间：全天

## 南诏风情岛

位于苍洱国家级风景名胜区的黄金地段 - 洱源县东南端的双廊乡境内，是大理洱海三岛之一。岛上由沙壹母群雕码头、海景别墅、云南福星 - 阿嵯耶观音广场等等，别具特色的园林艺术之美。



大理洱海南诏风情岛 Senzung 摄

门票：50 元

地点：大理市洱源县双廊乡境内

电话：0872-2461040，0871-4312429

时间：8:30-17:00

## 喜洲

喜洲是重要的白族的聚集地，是南诏重要的军事重地，从布局上是典型的“三坊一照壁”及“四合五天井”的白族庭院格局。



大理喜洲 探索客 摄

门票：50 元

地点：云南省大理白族自治州大理市

电话：0872-2451117

时间：全天

## 周城

周城是大理最大的白族村镇，有“扎染之乡”的美誉。扎染花布和刺绣品，精工制作，远销海外，而且还完好的保留白族的各种传统习俗。





大理，周城，扎染坊院

时间：全天

地点：云南省大理古城北 23 公里周城村

电话：0872-2316785

## 周边景点

### 巍宝山

巍宝山简称巍山，位于巍山县城东南面 11 公里处，面积 19 平方公里，主峰海拔 2569 米。自唐代开始建筑道观，到清末道教殿宇遍布全山。



Weibaoshan Temple Gary Sigley 摄

门票：60 元

地点：云南大理巍山县城东南约 10 公里处

电话：0872-6123574

时间：8:00-18:00

### 石宝山

石宝山为丹霞地貌，奇峰异石错落有致，每年农历七月二十七日至二十九日是宝石山会举行歌会。



Shibaoshan Summit. david newbegin 摄

门票：50 元

地点：大理白族自治州剑川县沙溪乡

时间：7:00-20:00

### 鸡足山

地处金沙江干热河谷流域，山顶海拔 3320 米，宾川坝子海拔 1440 米，相对高差约 1900 米，气候立体多样，植被多为亚热带。植物生长茂盛，繁花似锦。



鸡足山 iscca92 摄

门票：60 元

地点：大理白族自治州宾川县以西约 30 公里处

电话：0872-7350488

时间：8:00-18:00

## 备忘录

---



---



---



---



---



---



---



## 住宿

### 古城区

#### 大理枫轩青年旅社

环境干净，设计有原野气息，视野比较开阔，二楼有阳台，服务很周到，老板人很好。



Yuan@Flickr 摄

地点：古城区大丽路月溪村下段水槽边

价格：20 元起

#### 大理驼峰国际青年旅舍

装修复古优雅，晚上有吉他表演，可以和一帮文艺青年聊天，房间里的壁画有创意，走廊上的扎染布帘很有格调，



驼峰客栈 Zero One 摄

地点：大理古城红龙井上段

电话：0872-2676933

价格：25 元起

#### 三友客栈

客栈有漂亮的花园，环境很好，步行 5 分钟到步行街，交通方便，晚上会锁大门。



黄金体验 摄

地点：大理古城文献路 2 号（古城南门外）

电话：0872-2662888；0872-2699982

价格：标间 60 元 / 间，普通间 20 元 / 间（淡季）

标间 180 元 / 间，普通间 40 元 / 间（旺季）

网站：<http://www.friendsdali.com>

#### 大理市猫猫果儿客栈

客栈小楼是木制的，每层楼的楼道里都有小憩的布沙发，很慵懒的样子，每个房间都有落地玻璃门，拉开窗帘，淡淡的阳光就洒落进来。



猫猫果儿客栈 大狒猴 摄

地点：大理市大理镇人民路 419 号

电话：0872-2474653

价格：80 元起

#### 大理四季客栈

2008 年由原来博爱路 55 号搬至人民路 428 号（靠近东门），客栈坐落于古城主要的步行街人民路上，周边有许多中外餐馆和酒吧。





大理古城 - 四季客栈 SamWang 摄

地点：大理人民路 428 号

电话：0872-2674507

价格：80 元起

## 下关区

### 大理风花雪月大酒店

酒店建筑面积 6 万平方米，占地 60 亩，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。



大理酒店 stren45 摄

地点：大理玉洱路和大丽公路交汇口

电话：0872-2666666

价格：420 元起

### 大理漫湾大酒店

酒店在主楼设计上十分有特色，正面采用蓝灰两色的镀膜玻璃，外墙立面呈波浪形。背面外墙采用镀膜玻璃和白色瓷砖相间，在客房可以看到洱海和苍山。



卧室 小米小米 摄

地点：大理漾濞路 176 号

电话：0872-2188188

价格：443 元起

## 双廊区

### 沧海一粟

属于临海客栈，所有房间可观苍山洱海，有海景书吧、观海凉棚及平台，背包客和老外居多。



沐浴在夕阳中的沧海一粟客栈 utpala 摄

地点：大理双廊镇 279 号（农村合作银行旁）

价格：150 元（参考）

### 半岛 63 号客栈

半岛 63 号客栈地处洱海周边风景最美的地方，是洱海边唯一“270 度全景海景客栈”唯一“海平面浴缸客栈”。





客栈三楼 Shellbei 摄

地点：大理市双廊镇大建盘村 63 号

电话：0872-2461577

价格：150 元（参考）

网址：www.bandao63.com

### 海地生活

客栈靠近洱海附近，白族传统建筑，提供 24 小时热水、无线上网、观影、自行车出租、皮划艇出租等。



大理 海地生活 Jingyuer 摄

地点：大理市双廊镇大建旁村

电话：0872-2461762

价格：223 元（参考）

## 美食

### 特色美食

#### 白族三道茶

三道茶分为苦茶、甜茶、回味茶。苦茶多为烤制，因味苦而得名，民间又称为雷茶，甜茶是因茶中加入核桃片和红糖茶而茶味带甜，第三道茶加入蜂蜜、花椒，还有烤黄的乳扇，故称回味茶。



#### 白族饵块

是大理地区常见传统食品之一，饵块用优质大米加工制成，将大米淘洗、浸泡、蒸熟、冲捣、揉成成各种形状。分为块、丝、片三种。制作方法烧、煮、烧、卤、蒸、炸均可。



饵块 Lami Li 摄

#### 凉鸡米线

用煮熟的鸡肉丝“罩帽”，外加核桃酱和小粉做成的卤汁，口味酸酸甜甜，不过凉鸡米线默认是甜味的，可以提前和店家说要咸的。





喜洲凉鸡米线 jovia@private play 摄

### 砂锅鱼

将嫩鸡片、冬菇等十余种鲜腊配料，加上洱海的弓鱼或鲤鱼慢慢炖成，上席时以菜叶铺垫的大盘衬垫，鱼肉滋嫩、味道鲜美，营养丰富。



### 弥渡卷蹄

云南少数民族的传统美食，卷蹄食法多样，它以新鲜猪腿为主料，蒸、煮、单食或配菜烹制，佐餐下酒最相宜。而且贮存时间越长，味道越美。



### 大理生皮

生皮，白语又叫“黑格”，即生的猪皮和猪肉。其中洱源的生皮为上品，一般用松毛烧掉毛，然后用热水洗尽。这样猪皮金黄，肉质细嫩。



### 喜洲破酥粑粑

它是洱海边历史名城喜洲的一种小吃。用麦面做成。无论甜、咸，制时皆用上下两层炭火，将锅内油炕着的粑粑慢慢烤直至烤酥。



喜洲破酥粑粑，有甜咸两种 annlee1007 摄



### 邓川乳扇

以牛乳制成的“邓川奶粉”，是云南省最优质的奶粉，而身着白族衣服的大嫂卖的邓川乳扇，是家喻户晓的名特食品。烤、炸、凉吃均可，甜、咸适宜。乳香沁脾，酥脆泡松，是下酒好菜，也是名特小吃。



### 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乱诺邓镇。其制作的重点在于自制的诺盐和诺邓的特殊气候，在当地，几乎都是家庭小作坊的自产自销。



### 腌螺蛳

白族喜欢的凉菜，别具风味，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。



## 特色餐厅

### 石开的大理厨师

沙姜鸡是这里的招牌，环境优雅，现已成为文艺青年的聚集地。



沙姜鸡 focus on aperture 摄

地点：大理市古城人民路 331-1 号（近叶榆路）

电话：0872-5365356

价格：30 元

### 再回首凉鸡米线

大理最出名的凉鸡米线，味道酸酸甜甜辣辣，特别小的门脸，人超级多，下午 6 点多就关门了。



凉鸡米线 Zarrin Maani 摄

地点：大理市人民路 198 号

电话：0872-6895609

价格：大碗 6 元，小碗 5 元

### 苍洱春饭店

一家老字号的白族餐馆，有炆螺蛳、木瓜炒鸡、砂锅弓鱼，味道偏辣，不太吃辣的游客可以起前告诉厨师。





hwee\_ling 摄

地点：大理市大理古城人民路上端 84 号（近复兴路）

电话：0872-6900907

价格：人均 44 元

### 88 号西点屋

一家经营蛋糕的西式甜点屋，小屋装饰温馨浪漫，蛋糕美味可口。



蛋糕 fivekey 摄

地点：0872-2679129

电话：大理古城博爱路 88 号

### 老友鸡

大理城里的新店，风格狠犷，一看就是以各地驴友为目标的店，味道不错，价格也实惠。



老友鸡 vvneverchange 摄

地点：古城人民路下段近东门（洱海门）

### 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。



P1000376 vvneverchange 摄

地点：古城人民路 130 号

电话：0872-2671578

### 烧饵块

饵块，过去称为“饵饭”，就是大米蒸熟，放在石臼中反复冲，增加粘性，然后将米团置于案板上，趁热擀成薄饼。



DSC02157 liullipinglp 摄

地点：古城人民路路口双桥园对面路边

### 备忘录

---



---



---



---



---



---



---





## 购物

### 特色商品

大理有着独特的民族手工艺品，可以买到用天然大理石制作的文房四宝、花盆、花瓶、灯具等工艺品，民族服饰或扎染店，女士喜欢的衣服和披肩等，另外还有很多银饰店等。

#### 鹤庆银铜工艺品

大理加工生产金银首饰历史悠久，制作钗环、手镯、戒指等首饰，不仅品种繁多，而且工艺精细。其中“凤冠”是白族地区的名族特需品。



银手镯 jwsun 摄

#### 下关沱茶

创制于云南下关，故又名下关沱茶。产制历史悠久，其加工演变过程源于明代的“普洱团茶”和清代的“女儿茶”。



steep3 sherab\_chen 摄

#### 扎染

最具大理白族特点的工艺品，适合作为礼物送给朋友的旅行纪念品，印染的原料来自大自然的板蓝根叶子，扎染以大理周城和巍山的最好。



周城村 - 扎染 (Tie-dying) T.Trz 摄

▲ 贴士：烦恼是会染在身上，办法是用清水加上适量食盐放到盐水浸泡。

#### 猴头菇

中国传统名贵菜肴，“山珍猴头、海外燕窝”每年八月至九月，在云南省东北部和西北部的深山密林中，是猴头菇出产的时节。



Alan Cressler 摄

#### 大理草编

是大理地区白族群众的一项传统手工艺。种类繁多，资源丰富。原料由传统的谷草、麦秆、棕丝等编织。绣着蝴蝶、茶花、三塔、洱海等民族图案，别致美观。



wangdejun 摄



### 洱源雕梅

洱源雕梅因在青梅果上雕刻花纹而得名。雕梅既是大理地区的一种美食，又是手工艺品。含有丰富的维生素 C 和葡萄氨基酸等营养成分。三月街上雕梅是走俏食品。



### 大理雪梨

产于洱海东岸海东乡一带，传统上称为海东雪梨。每年的八九月份成熟，梨有润肺清燥、止咳化痰、养血生肌的作用。



雪梨图片 cuijinjiang 摄

### 巍山蜜饯

是巍宝山道人精制的养生佳品，至今已有 300 多年的历史，不同品种的蜜饯还具有不同的药用功能，巍山蜜饯因浸透蜂蜜，可保存 1 年以上。可存放、携带、馈赠亲友的佳品。



这个蜜饯配茶很合。kDolphin 摄

### 漾濞核桃

7、8 月是核桃成熟的季节，把漾濞核桃握在手中，一使劲听到一声脆响，皮就破了，核桃仁上那层苦涩的皮揭开，饱满的核桃仁好吃极了。



Hetao Jill\_IH Xi'an 摄

## 购物场所

### 寸家月辉银器

寸家大院已经是云南省最大的民间银器手工艺培训基地，常年为社会输送各类银器加工的专业人才，在云南乃至中国手工艺界具有一定的影响力。



银器 木子中中 摄

地点：大理市蝴蝶泉寸家大院

电话：0872-2432388

### 寸四银庄

寸四银庄是大理最具特色的银器店之一，相传了四代，所以命名为寸四银庄。至今已有一千多年的历史了。每一件银器都是一件艺术品都刻有寸家的标志。





银器马车 云燕 摄

地点：云南省大理古城南门

电话：0872-2664645

### 赵记梅子

创建于1982年，精选上好的新鲜梅子，以自己独特的制作配方，辅以健胃中草药，天然香料，蜂蜜等，采用传统工艺精心加工成梅子食品，为纯天然绿色食品。



梅肉 玩梅女人 摄

地点：大理市复兴路250号

电话：0872-2661896

## 娱乐

### 娱乐活动

#### 听白族音乐

白族音乐有多种，大致5种分别是：白族调、诵经调、本子曲、大本曲、吹吹腔俗名“板凳戏”，体现白族文化和生活气息。



大理民族表演 fangyang 摄

#### 逛酒吧

白天的大理清幽静谧，夜晚却灯光璀璨，歌舞升平。大理酒吧很多，艳遇指数也很高。人民路是一条深且长的巷子，小酒吧就有十几处，但如果你是女生，最好结伴而行。



@大理\_酒吧 Regulous 摄



## 品咖啡

古城的咖啡馆也别具特色，人民路和护国路上的咖啡馆很多，在静谧的午后，点一杯云南小粒，看看街上人来人往，度过一个浪漫悠闲的下午时光，也是一件浪漫的事。



咖啡馆一角 ironplane 摄

## 喝茶

大理盛产茶叶，来到大理，下关沱茶、三道茶远近驰，在古城的茶馆里品杯茗茶，在茶香中感受古城的韵味。



初春的下午茶 Elgin1905 摄

## 娱乐场所

### 唐朝酒吧

位于洋人街中段，面积不大，入夜后的唐朝总是高朋满座。

地点：大理古城护城国 87 号

电话：0872-2661580



洋人街的唐朝酒吧 风行 2013 摄

### 鸟吧

白天鸟吧不开门，是大理的一个小沙龙，视觉元素丰富，很有情调。

地点：大理古城人民路 22 号

电话：0872-2661483

价格：120 元 - 360 元



鸟吧 coffish 摄



## 边客

一家别致的咖啡小店，有花园，惬意的玻璃棚，摆饰和书籍，清新雅致，具有小资情调。



@ 边客 Fiona ZH 摄

地点：大理古城护国路 73 号

电话：0872-2672181

## 冰岛咖啡

冰岛咖啡是一家很有情调的咖啡吧，位于洋人街的繁华地带。



咖啡 & ikea ♥ Akka ♥ 摄

地点：大理市大理古城洋人街

电话：0872-2678783

价格：25 元（人均）

## 懒人书吧

这里西餐和咖啡都很纯正，咖啡是朱古力加白兰地，环境优雅，适合性格安逸平静的人。



懒人书吧的幽幽灯光 utpala 摄

地点：地里古城护国路 15 号

电话：0872-2672096

## 严家大院白族三道茶

可以喝到正宗的大理白族“三道茶”，还可以观看演出，十分有意思。



白族三道茶 Q's wandering 摄

地点：大理市喜洲镇严家大院

## 备忘录

---



---



---



---



---



---



---

