

昆明

永恒的阳光与春色



简介

昆明地处云贵高原中部，南濒滇池，三面环山。夏无酷暑、冬无严寒、四季如春、气候宜人，是极负盛名的“春城”，有着美丽的自然风光、灿烂的历史古迹、绚丽的民族风情。它慵懒地绽放在西南这块香气四溢的土地上，走进昆明，你会被它的清新与闲适所感染。

基本信息

昆明，云南省省会，是首批国家级历史文化名城。这里有石林世界地质公园、滇池、安宁温泉、九乡、轿子雪山等国家级和省级著名风景区，还有世界园艺博览园和云南民族村等多处重点风景名胜。



JiKang lee 摄

地理

昆明是中国面向东南亚、南亚乃至中东、南欧、非洲的前沿和门户，具有东连黔桂通沿海，北经川渝进中原，南下越老达泰柬，西接缅甸连印巴的独特区位优势。

气候

昆明日照长、霜期短，近年来年平均气温 15℃，年均日照 2200 小时左右，无霜期 240 天以上。气候温和，夏无酷暑，冬无严寒，四季如春，气候宜人。

最佳旅行时间

3-10 月

民风民俗

昆明是一个多民族汇集的城市，因而有着丰富多彩的节日活动，不仅仅体现民族的特色，也吸引了大量游客前来观光体会。

金殿庙会

时间：农历正月初九

传统的金殿庙会在金殿公园举行，自正月初八到初十，鸣凤山上满山都是香客。昆明的小吃烧饵块、罐罐米线等小吃遍山可见，还有各色特产。花园里群芳争艳，还有各种娱乐活动，以及大型的群众文艺演出等。

彝家猎神节

时间：农历二月初一至初三

彝家猎神节在九乡地区举行，节日期间，彝族人还举办各种民间活动，如跳大三弦、月琴舞、霸王鞭等，还有对唱情歌、斗牛等比赛活动。

元宵节踩街文化活动

时间：元宵节当天

踩街文化活动在安宁市八街镇举行，人们聚首在一起弹三弦、唱民歌、跳起各种民族舞蹈，互相传递喜悦气氛。声势浩大的表演队伍走上街头，一边“踩街”一边演出，很受百姓和前来游客的欢迎。

三月三

时间：农历三月初三

三月三是昆明人春游（尤其是去西山）、赏花、踏青的节日。节日期间，各个公园和风景区都有不同的群众活动，西山森林公园、金殿公园等地尤为热闹。

傣族的泼水节

傣族的泼水节，是傣族的新年，也是傣族最隆重的节日。泼水是傣族最古老的、最有趣味的活动。每年这个时候，街上都会有成群的男女手拿水桶，相逐泼水，这是对对方的尊重，是一种礼仪。

目录

简介	1
交通	3
线路推荐	4
景点	4
住宿	9
美食	10
购物	13
娱乐	15



交通

外部交通

航空

昆明长水国际机场已于2012年6月28日启用，昆明有国内、国际以及到香港、澳门的很多航线，坐飞机非常方便，特别是到像上海、北京这样的大城市一天有好几个航班，而且到省内的大理、丽江、中甸、西双版纳、昭通、芒市、保山也都有直达航班，如果不想在路上耽误很多时间，坐飞机是不错的选择。



zhouyousifang 摄

▲ 贴士：往返机v场可乘坐空港快线，机场公交或出租车。建议尽量提前安排出行时间，以免造成误机。

铁路

昆明的铁路是云南的重要交通网，省内有到河口、玉溪、大理等地区的铁路，到省外有贵阳-昆明、成都-昆明、南宁-昆明的铁路，但是云南的地形比较复杂，坐火车花费的时间会比较长一些，要是想借坐火车的机会欣赏一下沿路的风光，也会给旅途增加点乐趣。

公路

昆明有通往省内、省外以及越南、缅甸地区和国家的公路，昆明的汽车站也特别多，主要有东、南、西、北和西北五个主要客运站。

■ 南部汽车客运站

主要为昆玉公路进出昆明主城区的滇南方向客运班车，有开往普洱（景东县、上允镇除外）、西双版纳、玉溪、红河、建水、石屏、元阳、绿春等方向的班车和部分国际班车。

地址：昆明市官渡区矣六乡新昆洛路东侧，五腊村对面，距广福路与新昆洛路立交约1.6km（即新螺蛳湾商贸城旁）。

交通：乘坐公交至商英街（新螺蛳湾）、南部客运站、新螺蛳湾公交车场下车。

■ 北部汽车客运站

主要为昆曲公路和213国道进出昆明主城区的滇东北方向客运班车，有开往曲靖、昭通、寻甸、嵩明、禄劝、东川区方向的客运班车和部分省际班车。

地址：盘龙区龙头街羊肠，7204公路北侧。

交通：乘坐公交至北部交通枢纽站、沔源路中段下车

■ 西部汽车客运站

主要为昆瑞公路进出昆明主城区的滇西方向客运班车，有开往临沧、德宏、景东、澜沧县上允镇、怒江、迪庆、保山、丽江（华坪县除外）、楚雄、大理的班车。

地址：西山区马街镇春雨路与益宁路交叉口东北侧。

交通：乘坐公交至西部客运站（马街）、马街（西部客运站）、益宁路口、益宁路下车。

■ 西北部汽车客运站

主要为108国道进出昆明主城区的滇西北方向客运班车和320国道进入昆明主城区的班车，有开往武定、元谋、永仁、华坪、富民、禄劝、安宁市、易门、攀枝花、大姚、姚安、禄丰、双柏、南华、牟定方向的客运班车。

地址：五华区普吉村西南方，距昆沙路约600米。

交通：乘坐公交至西北部客运枢纽站下车。

■ 东部汽车客运站

主要为昆石公路进出昆明主城区的滇东、滇东南方向客运班车，有开往石林、宜良、文山、陆良、师宗、罗平方向的客运班车和部分省际班车。

地址：盘龙区东三环虹桥立交与两面寺立交之间，距虹桥立交约1km。

交通：乘坐公交至东部交通枢纽站（东部客运站）下车。

自驾

昆明高速公路四通八达，可按需选择G5京昆高速、G56杭瑞高速、G60沪昆高速、G8501昆明绕城高速公路等路线。进入云南境内，部分山区柏油公路及高速公路，弯道多、急，注意谨慎驾驶。

内部交通

昆明的市内交通总的来说不算拥挤，马路比较宽阔也很干净，但在上下班的高峰时段偶尔也会出现堵车现象。

公交车

昆明城区的公共汽车可以说是四通八达，50条线路几乎覆盖了市区的所有地方。绝大部分公交车实行无人售票制，前门上车，后门下车，票价有1元的，也有2元的。一般公交车早班车在6:00-6:30，末班车在22:00-22:30。

▲ 贴士：昆明的公交车停靠时间很短，最好站得离车门近一些，免得过站。

出租车

昆明出租车起步价8元（3km），燃油费2元，晚上10点以后起价9.8元，超过3km是1.8元/km。

▲ 贴士：昆明的出租车里有一只明显的动物图案和一个号码，一个动物代表一个车队，如果忘了东西在车上，只要记住是什么动物，找起来很方便。

地铁

昆明目前开通了6号线地铁和地铁1号线南段。6号线现共开通两



个站点：东部汽车站、机场中心站。两站发车时间均相同，首班车 7:00，末班车 19:05。列车发车间隔为 25 分钟，全程票价五元。1 号线现共开通十二个站点：晓东村站、珥季路站、星耀路站、新亚洲体育城站、南部汽车站、斗南站、春融街站、驼峰街站、联大街站、谊康南路站、大学城站、大学城南站。起步价为 2 元，最高票价为 5 元。

租汽车

如果打算包车的话，在昆明也不难，向正规的出租车队租，可以通过 114 查询，私人的车最好不要去租用。想少走弯路和回头路，最好雇一名当地的司机兼导游。

租自行车

昆明可以提供租自行车的地方很多，比如昆湖宾馆、茶花宾馆都有自行车出租，一般 2 元 / 小时，15 元 / 天，押金旧车 200 元，新车 400 元。

▲ 贴士：现在租自行车游玩的人越来越多，车子很抢手，所以去之前最好打个电话问问。另外，一定要把车停在有人看守的地方，否则丢失了押金就拿不回来了。

线路推荐

文化休闲一日游

一天的时间适合在昆明市内闲逛，体验春城的悠闲舒适。
云南民族村→滇池→翠湖公园→陆军讲武堂→金马碧鸡坊

石林九乡两日游

D1：石林（剑峰池、观望亭、双鸟渡食、大石林奇观、良心石、狼心狗肺石、唐僧打坐石、孙悟空调皮石、猪八戒笨蛋石、石柱群、石林湖等，找阿诗玛活动，参观七彩云南孔雀园）

D2：九乡（九乡溶洞奇观，荫翠峡、惊魂峡、雄狮大厅、神女宫、雌雄双瀑、神田、彝家寨、地下石林）

自然生态三日游

D1：西山→滇池→云南民族村

D2：九乡（荫翠峡、惊魂峡、雌雄双瀑）→石林

D3：轿子雪山

春城深度五日游

D1：滇池→大观公园→云南民族村

D2：世界园艺博览园→黑龙潭

D3：西山→安宁温泉

D4：陆军讲武堂→翠湖公园→景星街花鸟市场→金马碧鸡坊

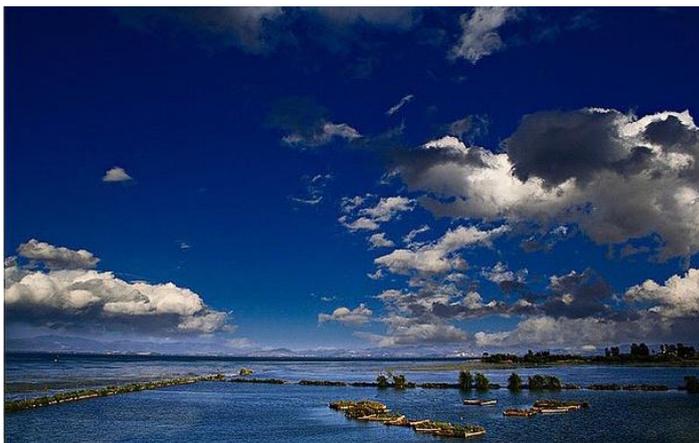
D5：九乡→石林

景点

风景名胜

滇池

滇池，位于云南省昆明市的西南，是云南省最大的淡水湖，素有高原明珠之称。滇池湖光山色十分壮丽，水面宽阔，其迷人之处更在于它一日之内，随着天际日色、云彩的变化而变幻无穷。游客可以坐游船在滇池上揽景，沿湖有西山森林公园、观音山、大观楼、海埂公园、云南民族村等景点。



Thinkdo 摄

费用：免费

游玩项目：可以参观国家体育训练基地，参与足球、排球、篮球、游泳、网球、乒乓球、壁球、保龄球、卡丁车等项活动。

交通：

1、从火车站前往滇池，可以乘坐 24 路、44 路公交车到海埂公园下车，车费 1 元。云南民族村有缆车往返于海埂与西山，双程 50 元，单程 30 元。

2、从市中心坐旅游专线前往，另外，骑脚踏车环游滇池是不错的主意。

西山

滇池西岸的西山，是一个峰峦起伏、林木苍翠、白鸟争鸣、景色秀丽的森林公园。西山森林茂密，花草繁盛，诸多名胜古迹分布在山腹之中，有华亭寺，太华寺、三清阁，龙门以及人民音乐家聂耳墓，南段还有观音山、白鱼口等游览及疗养胜地。

费用：40 元（含龙门景点，不含园内其他景点及索道费用），龙门索道 20 元，华亭寺 6 元，太华寺 6 元

交通

1、云南民族村附近可乘高空缆车直达西山龙门。

2、由市中心艺术剧院乘坐旅游大巴直达西山。

▲ 贴士：登山时要选择跟脚、防滑的鞋子，衣服要贴身，避免滑倒和树枝扯挂。秋季登山时，山顶风较大，建议多穿一件长外套挡风。另外，要沿森里公园标示的游览道路行走，不要偏离主要道路，尽量要在日落之前下山。





TANAKA Juuyoh (田中十洋) 摄

九乡

九乡风景区位于昆明市宜良县九乡彝族回族乡境内，是以溶洞景观为主（拥有上百座大小溶洞），与石林景区共同形成“地上看石林，地下游九乡”的喀斯特立体景观。除了溶洞景观，主要景点还有惊魂峡，荫翠峡，卧龙洞，蝙蝠洞，雄师厅，雌雄瀑布，仙人洞，神田，三角洞景区。



seetyoong 摄

费用：90 元，景区索道单程 30 元。上下山还可以选择骑马，价格一般为单程 20-40 元

交通

- 1、可从昆明新东都客运站乘中巴车到达宜良县城（票价 30 元），然后再坐 21 路（宜良—九乡，票价 6 元）。
- 2、在昆明火车站坐火车（7452/7453）到达宜良北站，然后再宜良县城坐车前往九乡。
- 3、从昆明机场、火车站直接打车到九乡风景区。

⚠️ 贴士：九乡溶洞内的路比较湿滑，需要爬高爬低，游玩时最好穿防滑运动鞋。在车站乘车到宜良可以提前问好驾驶员是否走高速，以防路途上耽搁太久（因为走老路会比较慢而走高速大概一小时就可以到达）。

惊魂峡

惊魂峡高近百米，最窄处仅三、四米那么宽，是目前国内发现的最深的地下大峡谷。两岸峭壁如削，峡底一线流泉，蔚为壮观。幽幽一线流泉，看上去柔弱无骨，但由于长年累月的冲刷，居然把如钢似铁的六亿年前生成的崖壁凿穿。

雌雄飞瀑

进入雌雄双飞瀑景区，展现在眼前的是两条白色的瀑布从 30 多米高的悬崖上坠下，一高一矮、一胖一瘦，雌雄难辨，因此而得名。雌雄瀑布高 30 米，潭深 10 余米，站在瀑布脚下仰视，潮湿的水气不住地由上空扑到你的脸上。

荫翠峡

荫翠峡在整个九乡景区中的地位是不可动摇的，民间比喻说：“九乡美景一石，荫翠峡独占三斗”，人说：到了九乡，不能不游荫翠峡，这绝非夸口。有关荫翠峡还有一个美丽的爱情传说，那是龙王三公主和当地彝族青年相爱的故事，当游客乘船游览峡谷时，当地的导游会向你娓娓道来。



atthis94 摄

轿子雪山

轿子雪山山势险峻，有数座山峰远看犹如轿子，故名轿子雪山。轿子山是云南纬度最低的冬季积雪山峰，有着独特的自然景观，每年春季有几十种杜鹃花盛开在山间。加之山上大小不等的高山湖泊、高山草甸，使得轿子雪山璀璨多姿。



Geek 大大 摄

费用：18 元

交通：昆明西部汽车站乘到转龙的班车，再从转龙包车到大本营（包车费用 130 元左右）。禄劝县以后的路况很差，座椅大部分时间都会花在路上。

⚠️ 贴士：轿子雪山海拔较高，气温变化无常，加上有原始森林，不熟悉地况的游客很容易迷路，所以不要独自一人冒险登山货到险峻的地方。建议找一个当地人作导游或者按照规定路线游玩。另外游客要注意保护自然景区的环境。



黑龙潭

黑龙潭景区位于近郊东北郊 12 公里龙泉山五老峰下，建筑群分为上下两个道观。下观“黑龙宫”，黑龙宫前面，就是“两树梅花一潭水”中的那一潭水，中间以石桥为界分为两池，左边是浑水潭，右边是清水潭，奇妙之处就在于清、浑二潭是连通的，然而水色不同，泾渭分明，就像是道家阴阳各半的“太极图”，实际上就是一个潭，即黑龙潭。从黑龙潭的山间小道盘曲而上，是黑龙潭建筑群的上区龙泉。龙泉观中遍植奇花异树，最著名的是唐梅、宋柏、元杉、明墓。黑龙潭新建成的西南地区最大的梅园里，种植着各种梅树万余株。每年寒冬早春，梅花竞相开放，香气袭人，是昆明旅游赏花的好去处。



ratzmicky 摄

费用：成人票 20 元

交通：乘坐通 9 路、71 路和 115 路公共汽车到达黑龙潭站。

主要景点：黑龙潭风景名胜，主要有龙泉下观、上观、梅园、水景园、桂花园、精品园、杜鹃谷、红枫林和烈士墓等十余个景区。

石林

石林，位于昆明石林彝族自治县境内。整个石林就是一座巨大的自然石景艺术宝库，它以“雄、奇、险、秀、幽、奥、旷”著称，具有世界上最为奇特的喀斯特地貌（岩溶地貌）景观，被誉为“天下第一奇观”、“造型地貌天然博物馆”。穿行于由岩石组成的“森林”间，但见怪石林立，突兀峥嵘，姿态各异。



linkway88 摄

费用：门票 175 元

交通：火车前往，东部客运站汽车前往，跟旅行团或租车前往均可。

- 1、从东部客运汽车站有直达石林景区的汽车。
- 2、从石林县城出发，乘坐公交 5 路即可到达。
- 3、昆明火车站有列车开往石林，硬座票 8~19 元，到达石林火车站后，转乘公交去往石林景区。
- 4、包车游览石林县包括石林在内的主要景区是比较合算的选择，一天的花费约需 300 元。

▲ 贴士：石林是中国阿诗玛的故乡，以阿诗玛为代表的彝族文化内涵丰富，影响深远。“阿诗玛”不仅代表石林的形象，也代表了云南省旅游的形象。最有影响的是：

- 1、“一诗”：彝文记录的古老的撒尼叙事长诗《阿诗玛》被译成 20 多种文字在国内外发行
- 2、“一影”：改编成中国第一部彩色立体声电影《阿诗玛》，享誉海外
- 3、“一歌”：撒尼歌曲《远方的客人请您留下来》名扬天下
- 4、“一节”：每年农历六月二十四的彝族火把节是撒尼人传统的节日，摔跤、斗牛、火把狂欢节蔚为壮观，被誉为“东方狂欢节”。

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，是昆明的象征，高 12 米，宽 18 米，具有昆明民俗特色，雕梁画栋，精美绝伦，东坊临金马山而名为金马坊，西坊靠壁鸡山而名为碧鸡坊。金马碧鸡坊的独特之处，在于某个特定的时候，会出现“金碧交辉”的奇景。



zhouchunyan 摄

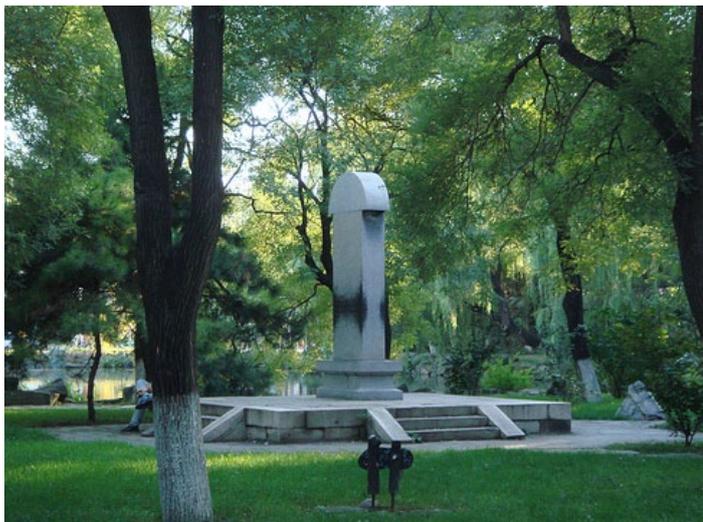
费用：免费

交通：可以乘坐 3 路或者 4 路公交在金马坊下车

西南联大纪念碑

西南联合大学是抗战时期由北京大学、清华大学和天津南开大学联合组建而成的，现在更名为云南师范大学。在云南师范大学校园内，有冯友兰撰文、闻一多篆额、罗庸书丹的西南联合大学纪念碑。碑座呈圆拱形，高约 5 米，宽约 2.7 米，中嵌石碑。碑文约 1000 余字，记述了联大创办的始末及其特点，是联大在昆明的重要遗迹，近年来，国内外慕名前来参观者络绎不绝。





Andeling 摄

费用：免费

交通：市内乘坐 10、22、55、212 路公交车在云南师范大学下车。

公园、动植物园

世博园

世博园是昆明世界园艺博览会的展览基地，汇集世界各地园艺成果。园内主要包括五大展馆：中国馆、国际馆、人与自然馆、科技馆、大温室，六个专题展区：竹园、蔬菜瓜果园、药草园、盆景园、树木园、茶园，三大室外展区：国内室外展区、国际室外展区、企业室外展区。园内的建筑艺术和雕塑艺术融为一体，加上各国馆内、园外各种珍贵植物，花卉的装扮更把世博园衬托得五彩缤纷、耀眼夺目。



Hailang Zhang 摄

费用：门票 100 元

交通：乘坐公交 10、47、69、71、95 路到达世博园站下车

▲ 贴士：世博园面积很大，可乘坐电瓶车或免费小火车游览

金殿公园

金殿公园位于昆明城东约七公里的鸣凤山上。因大殿用黄铜铸成，阳光照耀下，光芒四射，映得翠谷幽林金光灿烂，故而得名“金殿”。金殿景区内自然风光优美，小径穿林而过，苍翠树木遮天蔽日，路途静谧，偶有鸟鸣，深得道家文化之精粹。



Endwin 摄

费用：30 元

交通：乘坐公交 6、10、71、76 路在金殿下车即可到达，也可从世博园乘缆车到达

翠湖公园

翠湖公园位于昆明市北部五华山西麓，螺峰山下，云南大学正门对面。翠湖公园是市区最漂亮的公园之一，因其八面水翠，四季竹翠，春夏柳翠而得名。每年冬初，到这里过冬的成群的红嘴鸥吸引无数游人前来观赏。翠湖里整天都有载歌载舞的人，要想听原汁原味的云南民间小调，翠湖水月轩是最好的选择。



two become one 摄

费用：免费

交通：交通便利，以公交为最佳选择，翠湖公园各个入口皆有公交车站牌。可以乘坐公交 1 路到云南大学站，或 100、103 路到翠湖南路站，也可乘坐 5、61、65、66 路到小西门站下车步行前往。



大观公园

大观公园位于昆明市西郊约3公里的滇池畔，它近吞波光浩渺的滇池，远与太华山遥遥相望。被赞为“万里云山一水楼”的大观楼耸立其间，园林也因之得名：大观公园，大观园内花木繁茂，假山、亭阁、小桥、流水，景色极为美。



gaojun1020-kunming 摄

费用：10元（登大观楼2元）

交通：乘坐4、22、52、95路公交车至大观楼站下，下车后向南走122米到达。

郑和公园

郑和公园，在滇池南岸晋宁县昆阳镇的月山。原名月山公园，因昆明是郑和故里，故于1979年改为今名。公园内主要景观有“望海楼”，高8.5米的郑和全身塑像，郑和纪念馆，三保楼，郑和碑林，郑和古里亭，以及郑和之父马哈只的陵墓。



Yunnan Taste 摄

费用：免费

交通：昆明没有直达昆阳的汽车，要先到晋城再转车，也可以在小西门坐14路，新南站坐郑和车队的车到昆阳，再打车到公园。

昆明动物园

昆明动物园位于青年路北段的圆通山。目前，全园已有动物140多种，大小近千只。不仅有云南的珍禽异兽，如西双版纳的大象、野牛、棕熊、黑尾蟒，滇西北的小熊猫、金钱豹、叶猴、瑞丽江边的孔雀等，还有国内稀有动物，如金丝猴、东北虎、大熊猫等，更有国外来客，如澳洲袋鼠、食火鸡、美洲狮、非洲斑马、长颈鹿等等。



Cui Yingjie 摄

费用：动物园门票15元

交通：乘坐4、59、74、83、101等路公交车，到圆通山站下。

▲贴士：在观赏动物时要小心谨慎，尤其要看护好孩子，以防被凶猛动物伤到。

备忘录



住宿

昆明是整个云南省的中心，住宿条件成熟，从高档的五星级宾馆到低档的普通招待所一应俱全。游客可根据各自不同的消费需求来选择理想的住宿地点，建议选择住宿最好是在离车站较远的地方，到各景点的交通也很方便，最好提前几天在网上预订。当然各景区周边住宿也很方便，如果去较远的景区可以选择周边旅馆住宿。

车站机场周边

颐华国际商务酒店

昆明颐华国际商务酒店是一家产权式酒店，坐落于昆明市繁华商业地段，毗邻昆明火车站及长途客运中心，交通便利。酒店拥有豪华间、行政套房、商务单间、复式套房等不同房型，独立卫浴，设施齐备。



focus on aperture 摄

房间设施：国内、国际长途电话、24小时热水、吹风机、拖鞋、独立写字台、电热水壶、独立淋浴间、普通分体空调
地址：昆明官渡区永胜路99号（近南窑火车站）
电话：0871-63562999

通怡商务酒店

昆明通怡商务酒店（火车站店）是一家座落于繁盛的昆明火车站商业区涉外商务酒店，相距昆明火车站步行约10分钟即可到达，到昆明机场、昆明国际会展中心，打车仅10分钟左右即可到达。

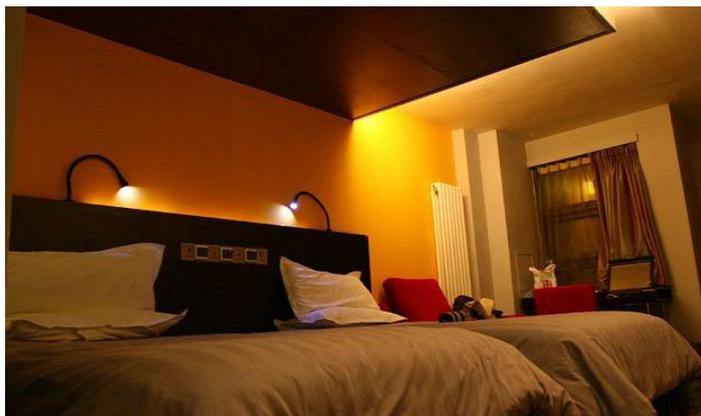


Jornny Liu 摄

房间设施：全液晶电视、24小时免费宽带上网、商务电脑房与豪华电脑房配备专用液晶电脑、中央空调系统、采用全地毯式房间布置、独立卫浴、数字电视、书桌、电话
地址：昆明市官渡区永平路48号（裙楼）
电话：0871-68365999

雄业大酒店

昆明雄业大酒店是昆明首家采用欧陆风格装饰和美式直饮水系统的现代化的涉外高档商务酒店。酒店建筑风格和经营理念吸取中西方文化之所长，并与云南民族文化完美结合，给宾客居住、餐饮、休闲、娱乐带来完美体验，是宾客在春城昆明休闲娱乐的理想之地。



Jornny Liu 摄

房间设施：全市首家直饮水系统、中央空调、MINI BAR、10M宽带上网、收费电视、42寸等离子液晶电视（套房）、电子人体秤、防静电加厚地毯
地址：云南省昆明市北京路907-909号，
电话：400-699-8818

景点周边

昆明蘭朵度假酒店

昆明蘭朵度假酒店是云南首家人文故事主题酒店，地处滇池度假区，毗邻云南民族村。酒店拥有特色客房、特色棋牌娱乐包房、多功能会议厅、1200平米私人花园及500亩人工湖，是您理想的商旅、休闲度假胜地。如果在滇池，西山和云南民族村这一片景区游玩可以住到这个酒店，比较方便。



Mission Hills China 摄



房间设施：拖鞋、雨伞、书桌、浴室化妆放大镜、24小时热水、咖啡壶/茶壶、免费洗漱用品(6样以上)、免费瓶装水、多种规格电源插座、独立淋浴间、吹风机、中央空调

地址：西山区滇池路1312号滇池新天地H栋(云南民族村旁边)
电话：0871-68217888

滇池温泉花园国际大酒店

昆明滇池温泉花园国际大酒店坐拥滇池，邻伴西山，毗邻驰名中外的云南民族村，风景如画，景色怡人。酒店内部装修装饰典雅，相关配套设施齐全，有着自然清新的风光美景，独特舒适的住宿环境，是您旅行度假的理想下榻之所。



Mission Hills China 摄

房间设施：免费宽带上网、空调、24小时热水、吹风机、免费市内电话、国际国内长途电话、雨伞、电热水壶、熨衣设备、小冰箱、110V电压插座、中央空调、吹风机

地址：昆明市西山区滇池路1316号(海埂公园旁边)
电话：0871-64334666

翠湖宾馆

翠湖宾馆位于风景秀丽、环境优美的翠湖旁。拥有16层共306间具有中西方文化特色的豪华间及高级套间，中餐厅还设有中国古典乐队，酒吧设有钢琴表演，此外，还设有迪斯科舞厅及商品部。住在翠湖宾馆，晚上欣赏翠湖是更为美丽的。



Eights| 八子 摄

房间设施：宽带上网、空调、暖气、24小时热水、吹风机、免费国内长途、免费市内电话、国际长途电话、国内长途电话、拖鞋、书桌、电热水壶、房内保险箱、中央空调

地址：五华区翠湖南路6号(翠湖公园对面)
电话：0871-65158888

美食

昆明街边的小吃、烧烤、环境优雅的室内餐厅都有当地的特色食品。很多游客因为对昆明缺乏了解，认为这里除了米线就是米线，那就大错特错了。云南的米线和野生菌是到昆明一定不能错过的两样东西，除此之外，云南少数民族特有的小吃也值得品尝。

美食

过桥米线

过桥米线是云南滇南地区特有的食品，已有百多年历史，五十多年前传至昆明，昆明一定要尝尝正宗的过桥米线。过桥米线分很多种，一般是有一大碗滚烫的鸡汤，一碗米线，十多个小碟，放着各种肉片、黄瓜、青菜、豆皮、鸡蛋、酱菜等食材。



sun.bo4 摄

饵块

饵块是昆明最著名的特产小吃之一。饵块是用优质大米加工制成，将大米淘洗、浸泡、蒸熟、冲捣、揉制成块、丝、片等各种形状。然后烧、煮、炒、卤、蒸、炸均可，风味各异，久食不厌，其中烧饵块和大救驾很有名。



busywing 摄



烧饵块：用做成薄饼形的饵块在无烟炭火上烤，到微焦黄时，在表面涂芝麻酱、辣酱、油辣椒等，还可夹入牛、羊肉冷片或油条，是美味的地方特色小吃。

大救驾：是云南腾冲县最出名的小吃之一，是炒饵块的一种。饵块切成一寸见方小薄片加火腿丝、肉片、鸡蛋、蔬菜等，一起放在锅中爆炒而成。

破酥包子

破酥包子是昆明的特色风味小吃，是由低筋精白面粉、熟猪油、熟云腿、蜂肉丁、冬菇末等制成，包子含有蛋白质、碳水化合物、维生素，营养丰富，老少皆宜。



Audiofan 摄

烧豆腐

所谓烧豆腐实际是一种小型臭豆腐，“闻起来臭，吃起来香”，豆腐经发酵处理后许多不易于人体消化吸收的营养素，受到酵母或真菌的分解而有利于人体需要。



Purple.Lavender 摄

汽锅鸡

汽锅鸡是云南独有的高级风味菜，此菜的汤汁为蒸汽凝成，保持了原汁原味，肉嫩香，汤清鲜，深得食者赞誉。而且人们在汽锅鸡中配入云南特产的名贵药材“三七”、“虫草”、“天麻”等，使鸡汤更加味美鲜甜。



wendyviva 摄

路南乳饼

路南乳饼是云南彝族的传统食品。乳饼呈斜长扇形，两扇叠套在一起，称为“一对”。乳饼的吃法很多，可煎、蒸、煮、烤，切丝炒肉，还可生吃，切成片与火腿片相间，即可制成闻名的云腿乳饼罐头。



dingyunyang190 摄

昆明美食区

桥香园金马碧鸡坊店

桥香园金马碧鸡坊店是一家老店，常年人流如织，食客爆满。这里的米线、血旺都很好吃，午餐和晚餐时间来，还可以看到精彩的表演。



BenBa 摄



地址：昆明市中轴线的三市街与金碧路，金马碧鸡坊牌坊旁边

交通：建议游览金马碧鸡坊的时候，顺便品尝

人均消费：30-40 元

关上野生菌一条街

每年 5 月至 11 月，是昆明吃菌的最好时机，最好的去处便是关上野生菌一条街，这里多以火锅为主，菌火锅汤底有多种选择，菌菇种类丰富，汤鲜味美。

推荐菌类：多点便宜常见的菌子，口感最有保证。夏季时新鲜的青头菌、黄牛肝菌、羊肚菌都很不错。炒菜的话炒干巴菌，干辣椒炒黄牛肝菌，口味都很好。



Billy Yu 摄

地址：位于官渡区关兴路，紧临昆明国际会展中心

交通：建议打车前往，最为方便

人均消费：100-120 元

和平村小吃街

和平路从北京路起头，穿越整个和平村，直达春城路，是最主要的一条街。这里有贵州风味的泉水鸡餐厅，有老字号的和平小吃店，拌拌喷香福建扁食、沙锅涮菜的瓢喷香饭馆、喷香喷香锅皇等等各类餐厅。豆花米线、小锅米线等很是出名，还有年夜烟囱烧烤，街边香脆的炸洋芋，各种口味的烤乳扇、烤饵块。

地址：昆明市官渡区吴井路

交通：建议打车前往

人均消费：50-100

护国桥头小吃街

护国桥头风味小吃街是游昆明不可不去的地方。小吃街有上千种小吃，光是云南名吃“米线”就有小锅、豆花、过桥、陶罐、砂锅等数十款，口味上有焖肉、杂肉、炸酱、什锦等等，入驻商家全是名牌老店，正宗地道。

地址：五华区南屏街东口护国桥头

交通：建议打车前往

人均消费：50-80 元

祥云美食城

祥云美食城把在南屏片子院周边火爆多年的小吃店汇聚在了一路，是昆明最集中的小吃城。这里有老昆明风味的端仕小锅、南来盛、云平风味园、福鑫风味园等，也有台湾小吃草地人、多加多南洋小吃、老迈娘水饺、金氏粥粉坊、鲜花 PIZZA、缅甸风味摔手粑粑，也有傣族、白族等平易近族风味小吃等。

地址：五华区宝善街（福林广场旁的祥云街）

交通：可乘坐 10、82、84 路公交车至南屏街西口下

人均消费：40-60 元

大观商业城内小吃城

大观商业城市昆明商业地产的黄金宝地，商业城内的小吃城也极受欢迎。在这里不但有美食还能购物，吃的有豆花、米线，还有烧烤等等，价格便宜。

地址：昆明五华区大观商业城内

交通：乘坐 81、125 路公交车可到达

人均消费：30-60 元

备忘录



购物

昆明的手工艺制品非常有名，其中以昆明牙雕、剑川木雕等为代表性，少数民族工艺制品也很有特色，如傣锦、傣家竹编等，都是极佳的旅游纪念品。昆明的土特产主要是各种野生菌的干货，茶叶，火腿等，还有我国著名云烟，另外昆明四季不断的鲜花植物也是赠送亲友的最好选择。

工艺品

傣家竹编

竹编是傣家人擅长的工艺。如果你有机会到傣乡作客，会发现进入了一个竹子编织的世界：墙壁、地毯均是竹编席垫，室内陈设的家具什物，大到衣柜，小到饭盒、小凳，以及凉帽、雨帽，随身携带的小背篓，无一不是竹编的。



Xiao Min Shen 摄

昆明牙雕

历史悠久，工艺精湛，有立体牙雕和平面牙雕之分，更值得一提的是刻字组像，形象生动，雕工精细，设计精巧，是难得的工艺收藏珍品。小牙雕大约几十元，大一点的上百元左右。



DuoDuo Cheung 摄

云南斑铜

斑铜是云南特有的民间传统工艺品，斑铜工艺制作复杂而严格，采用高品位的铜基合金原料，经过铸造成型，精工打磨，以及复杂的后工艺处理制作和成它“妙在有斑，贵在浑厚”，堪称金属工艺之冠。一般可在昆明的工艺美术商店里买到。



Boddy Ye 摄

土特产

宣威火腿

宣威火腿又称云腿，是我国特产“三腿”之一。宣威火腿形似琵琶，皮薄肉厚，肥瘦适中，切开断面，肉质红白鲜艳，具有独特的风味和香气。其品质优良，足以代表云南火腿，故常称“云腿”。价格一般 30-60 元 / 斤。



kan0948 摄

茶叶

云南的普洱茶叶是享誉国内外的佳品，另外，云南鲜花众多，自然少不了花茶，一些超市、茶叶市场可以买到各种茶叶，价格也很便宜。





只证明我存在 摄

▲ 贴士

- 1、普洱茶可以放在纸袋里，连同纸袋装在纸箱里。
- 2、如果有专门的空间用来存放普洱茶，则要避免阳光直射，尽可能保持阴凉通风。

购物场所

昆明市内商厦、购物中心、专卖店、大型超市林立，市内各个商场之间的距离较近，商业区域较为集中。青年路、东风路、正义路都是不错的购物区域，如果在旅途中有什么需要，都可以在这里买到。

南屏街步行街

南屏街所在的三市街中心商圈可以满足人们对服饰、家电、餐饮、娱乐、住宿、办公等方面的需求。昆明的食品特产可以从沃尔玛、家乐福之类的大型商场买到，物美价廉。



Sheryl - Hsuan 摄

地址：西起东风东楼下穿隧道路口，东至东风东路

交通：乘坐公交至南屏街东口或南屏街西口，或在护国广场附近找2路、26路公交车，坐车到东风广场下车即可

斗南花卉市场

“中国花木之乡”斗南种出来的鲜花，枝粗花大，色泽艳丽。在斗南花卉市场你可以买到各种鲜花：勿忘我、海星、满天星、洋兰、非洲菊、铁炮等等，带上一束鲜花继续你的旅程吧。



Melvin Lui 摄

地址：云南省昆明市呈贡县斗南村

交通：市内乘坐12路、C7、C6路在斗南路口站下车

昆明花鸟市场

昆明花鸟市场位于昆明中心的甬道街，街边小摊上摆放着各类金鱼、小雀、奇花异木、珍石怪像、鸟笼渔具、手工木雕、特产工艺……让人眼花缭乱。穿行在幽深的巷子中，依然能感觉到浓浓的老昆明气息。



Filip M.A. 摄

地址：昆明五华区光华街中段，胜利堂前

交通：乘公交至五一路站下车，穿过胜利堂便到达

备忘录



娱乐

昆明的大型活动除了文化旅游节之外，还有各民族的特色节日与活动，当然除了少数民族的特色娱乐活动外，昆明市内娱乐活动与其他现代都市并没有太大区别，娱乐场所如酒吧、KTV、网吧等等样样俱全。

娱乐活动

昆明民族舞蹈

昆明民族舞蹈历史悠久、形式多样、种类繁多。20多个民族中，每个民族都有自己独具特色的舞蹈。著名的有彝族的花鼓舞、丝弦舞，闻名中外的傣族孔雀舞，哈尼族的白鹇舞、扇子舞，白族“绕山林”中的霸王鞭、双飞燕，纳西族的“哦热热”东巴舞，瑶族的铜铃，苗族的跳芦笙，傣族的琵琶舞等等。



Youzhen Ding 摄

群象表演

云南民族村的群象表演，群象全天都在景区，有时候表演，有时候会让观众跟象群合影，不严格按照景区节目单的时间表进行。大象表演的场地周围有人推着车卖大象吃的香蕉，10块钱一包，还有卖甘蔗的，可以购买喂大象。



hugauss 摄

娱乐场所

昆明会堂

全国首部大型原生态歌舞集《云南映象》，是继“五朵金花”、“阿诗玛”之后，诞生在云南的又一经典力作。演员75%来自云南各村寨的少数民族，表演展现了红土原汁民族的原态，在时空错位、视觉错位中构建一种生态情感。



Pan Refe 摄

时间：周一到周六 8:00-21:50

地址：盘龙区北京路427号

昆都夜市

昆明的昆都是集时尚、休闲、娱乐为一体的地方，是全国最大的娱乐区域之一。除了有时尚流行的品牌服装店，也有各具特色的酒吧茶室，是许多潮人常常光顾的地方。



望廖 摄

备忘录

