

昆明：茶暖花瘦



昆明：茶暖花瘦

滇池，西山，盘龙，过桥米线，傣味，云南大学，翠湖公园，红嘴鸥，
圆通山樱花

封面	1
一、前言：昆明印象	5
二、昆明概况	6
三、昆明最棒体验	8
1、茶暖花瘦：享受是慢工细活	8
2、民间手工艺：永远的诱惑	9
3、昆明老宅：怀旧是一首老情歌	10
4、舌尖上的美味 不得不尝的云南过桥米线	11
5、翠湖的红嘴鸥 冬日春城的亮丽风景线	11
6、圆通山赏浪漫樱花花似海	12
7、云南民族村 感受多样民族风情	13
8、一年四季春常在 一年四季花常开	14
四、昆明景点	16
1、翠湖公园	16
2、云南陆军讲武堂旧址	18
3、昆明圆通动物园	18
4、圆通寺	19
5、世界园艺博览园	20
6、金殿公园	22
7、昆明野生动物园	23
8、大观公园	23

昆明：茶暖花瘦

9、海埂公园	24
10、滇池	25
11、西山国家级风景名胜区	26
12、云南民族村	30
13、昆明植物园	31
14、金马碧鸡坊	32
五、昆明周边景点	34
1、石林	34
2、苗王谷风景区	39
3、九乡风景区	41
4、安宁温泉	44
5、东川红土地	45
6、世界恐龙谷	47
六、昆明交通	50
1、航班	50
2、铁路	50
3、公路	51
4、公交	56
5、出租车	57
6、汽车租赁	57
7、自行车	57
8、三轮车	58
9、轨道交通	58
七、昆明餐饮	59
1、特色美食	59
2、就餐地推荐	63
3、十六大美食区	68

昆明：茶暖花瘦

八、昆明住宿	75
1、青年旅舍	75
2、经济型酒店	77
3、短租公寓	79
4、奢华型酒店	84
九、昆明特产	88
十、昆明购物	94
十一、昆明行程推荐	96
1、昆明一日游	96
2、石林一日游	96
3、九乡、苗王谷一日游	98
4、昆明五日游行程推荐	98
十二、节庆活动	100
十三、旅人提示	102
热门旅游攻略推荐	104
封底	105

昆明：茶暖花瘦

一、前言：昆明印象

水流淌过的地方，能冲积起肥沃的三角洲，而时间流淌过的地方，则沉积下了悠久的历史文​​化。而昆明，不能不说河流与岁月都眷顾了她。盘龙江悠悠荡荡地从她身边流过，泽被了山川土地；而可追溯到公元八世纪甚至更早的时光给了她洗礼，让她从此拥有了深厚和神韵。旅行怎能没有那温柔的心意。昆明是懒人混日子的天堂，昆明人说，吃喝玩乐这回事，干得好，就叫享受生活。



昆明印象 (图片由网友[@德平王](#)提供)

云南旅游，大多数人只会把昆明当作中转站，稍作停留，便直奔大理丽江香格里拉而去。殊不知，若你能够偷得浮生几日闲，在昆明多住几日，定会懒得再继续那些长途奔袭式的旅程。昆明慵懒的时光会温柔的网住你，使你想要一直住下去。

对于昆明人而言，家乡的一切都是好的。蓝天、白云、阳光、鲜花、凤翥街的豆花米线，景星街的烧烤摊，文林街的酒吧和下午茶……昆明真是适合养老休闲的地方，大多数土生土长的昆明人，骨子里总有那么些慵懒的精神。这种精神让他们和任何一座匆忙的大城市都有几分不相容，都会惦记着家乡的慵懒时光。

或许来到昆明，你更应该带着“不辞长作昆明人”的心意，才能体会这座城市缱绻的美好。

昆明：茶暖花瘦

二、昆明概况

昆明云南省会，拥有2300多年的历史，全市辖5区和9县（市）。昆明城气候独特，冬无严寒，夏无酷暑，鲜花常年不谢，草木四季青翠，素有“春城”美誉。



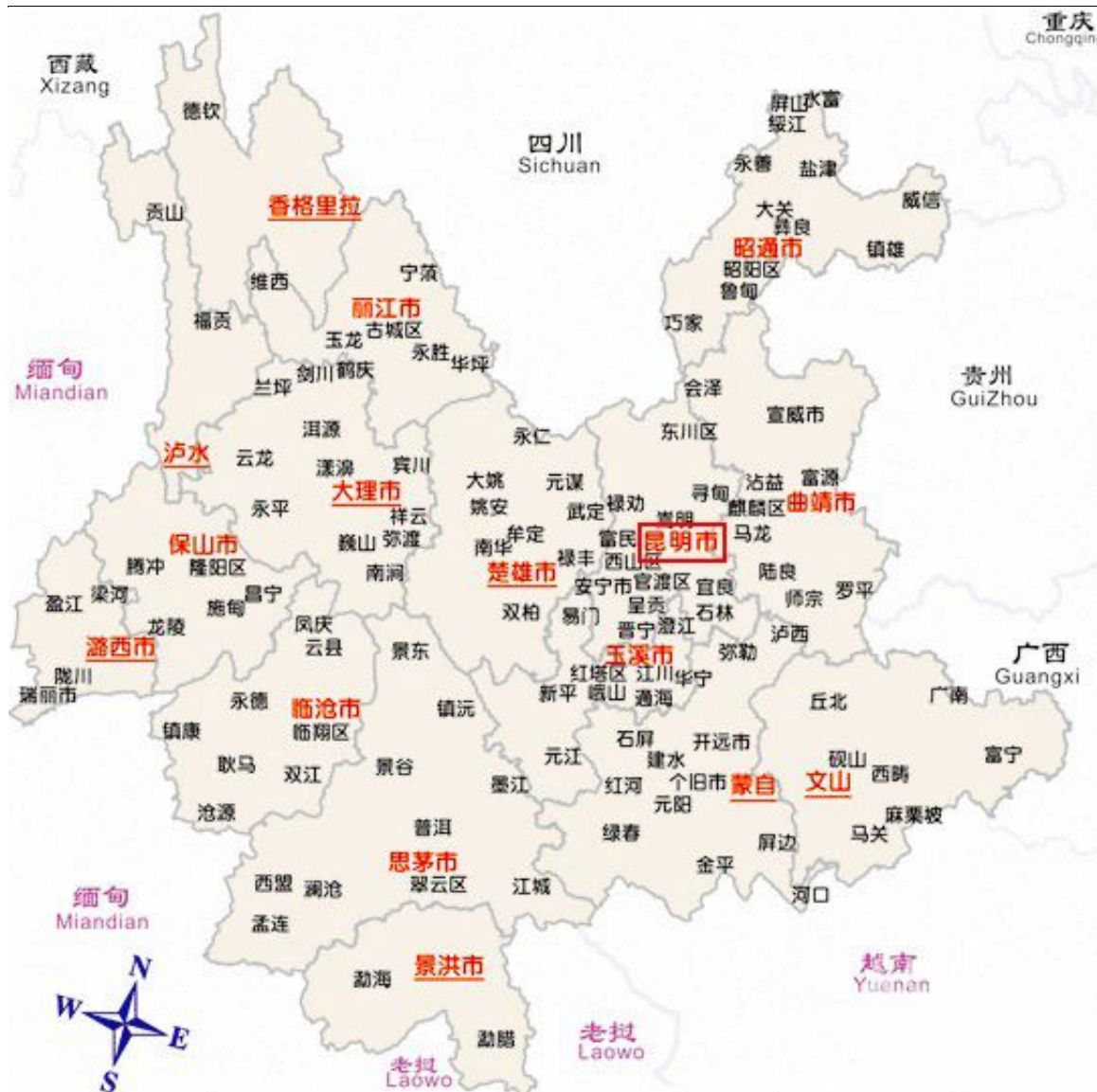
海埂公园 (图片由网友 [金蝶王五](#) 提供)

昆明，全国历史文化名城、中国优秀旅游城市，自然风光和人文景观荟萃，民族文化与风情绚丽多彩。金马碧鸡坊金碧交辉，滇王金印闪烁着历史光泽；碧波浩淼的滇池于峰林耸立的石林、气势壮观的九乡溶洞左右映带；安宁温泉天下第一，轿子雪山惊羡滇中，红土地享誉中外；“圆通花潮”流光溢彩，“翠湖戏鸥”人鸟同欢，民族村内绚丽多姿，世博名园洋洋大观……更兼人文历史厚重，引人入胜。

最佳旅游时间：3 - 10月。

昆明全年适合旅游，但最好的旅游时间在3 - 10月，这是景色最美的时间，云南少数民族节日最多的时候，也是水果、鲜花最多的季节，此时去昆明旅游兴味更足，收获也会不小。初春3月还可以看到雪山。

昆明：茶暖花瘦



昆明地理位置

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

昆明：茶暖花瘦

三、昆明最棒体验

1、茶暖花瘦：享受是慢工细活



如果一口气喝干一杯茶，那叫牛饮；如果飞快剪下一大束花，那叫锄草；如果狼吞虎咽地扫完一盘菜，那叫充饥。如果给一杯茶、一束花、一盘菜足够长的时间，那叫享受。

昆明也有热闹的茶城、茶室。你可以嗅着一股与众不同的茶香，去寻找千年老树上摘下的普洱。流连在卖茶具的铺子里，杯杯碗碗一一把玩，爱不释手。“乱弹茶铺”是老昆明人对滇戏清唱茶铺的习惯称呼，又叫“围鼓茶铺”。茶铺内一般搭起一座略高于茶座的小台子，安放锣鼓家什，布置演唱者和琴师的座位，由票友组织，并邀请艺人参加。是一种能让顾客边喝茶边听戏，边听

昆明：茶暖花瘦

戏边聊天的群众性娱乐活动场所。

昆明也有让整条街都香起来的花市，一家挨一家的花店，可以看完贵气的蝴蝶兰后又去看草根的向日葵。轻快的掠过一片片花丛，让裙边也站带血馥郁香气。

可享受的东西太多，好好聆听一下水入茶盏的声音，嗅一嗅百合雏菊的芳香，这些，非慢些不可。

2、民间手工艺：永远的诱惑

昆明的民间艺术，多得甚至让老昆明人都会吃惊。民间，永远是一个藏龙卧虎的地方。可能你今早在小摊上随便要的一样小点心，就是有着“大救驾”那样令人感慨的故事；可能你路过一个少数民族村寨，那里正在进行的一项仪式就是有着千百年历史的；可能你周末在公园闲逛，一群老太太聚在一角自娱自乐吹拉弹唱的一段让你听不太明白的曲子，就是一种不输给京剧秦腔黄梅戏的地方唱腔；可能你走在乡间无意中抬头一看，家家的瓦房上都放着个不虎不猫的陶器——瓦猫，就是一种很有历史渊源的手工艺品；民族服装上那绚丽多彩的各色图案，是勤劳智慧的少数民族姐妹们用灵巧的双手一针一线绣制而成。



(图片由网友 [@无边夜色摄影](#) 提供)

昆明：茶暖花瘦

织机上纺出的布是白色的，经纬之间穿梭着植物的灵魂和女性的柔情；布上绣出的装饰曲线是蓝色，一针一线之际唱着温柔的童谣或羞涩的情歌；脸上搽着的胭脂是红色，涂涂抹抹的是一些老昆明人几代相传的审美观念；窑里跳动的火焰是黄色，拎出来的是父传与子，子传与孙的世代手艺和不可仿制的艺术品。

3、昆明老宅：怀旧是一首老情歌



(图片由网友 [@晓平儿](#) 提供)

怀旧，是一种很悠长美好的感觉。在昆明龙泉，公路两旁的村子让柏油路少了些许现代化的硬朗线条，多了几分上个世纪村落的柔软淳朴。一百多年历史的老街龙头街，村里的老屋老宅有的还保持着土木为主的建筑风格，门上贴着大红的门神画，黑色的门环上挂了一把铁锁，往事就此留在门里一般。顺着村里四通八达的小路，拐几个弯就能看到，闻一多、朱自清合住的小院，梁

昆明：茶暖花瘦

思成、林徽因亲手一砖一瓦搭建的小巢，还有冯友兰一家人所住的老屋，中国营造学社旧址……一间间寻过来，感受着那个烽火年代，各界名人在此留下人文气息。庭院里，几间相邻小屋，他们曾住过，兰草依旧茂盛，晒太阳的猫儿旁若无人。此情此景，让人不禁微笑。

4、舌尖上的美味 不得不尝的云南过桥米线



过桥米线是云南的地方小吃，相传已有一百多年历史。过桥米线汤是用大骨、老母鸡、云南宣威火腿经长时间熬煮而成的具有浓郁鲜香味的高汤，再配上精制而成的米线，还有那名目众多的配料，如鱼片、肉片、鸡肉、猪肝、腰花、鱿鱼、海参、肚片等肉类和豆皮、白菜心、碗豆尖、葱、豆芽菜、蘑菇等青菜，如此一碗鲜香诱人的米线摆在你面前，一定会让你食欲大增的。所以有说不吃过桥米线不算真正到过云南。

旅人提示：要想品尝到正宗的过桥米线可以选择到新世界美食城、桥香园、建新园。

5、翠湖的红嘴鸥 冬日春城的亮丽风景线



翠湖公园观鸥 (图片由网友 公主殿下 提供)

每年冬天11月到次年3月红嘴鸥成群结队的从遥远的北方飞到翠湖过冬，红嘴鸥在人们面前嬉闹戏水，争抢食饵，没有一丝的怯意。人们也对这些可爱小生灵也疼爱有加，买来食饵喂食他们，人鸥如此这般和谐亲近。如今翠湖的红嘴鸥已经成为冬日春城的一道亮丽的风景线。

旅人提示：

除了翠湖公园，每年冬天在滇池也聚集了数量可观的来昆明过冬的候鸟，也是观鸟的好去处。

6、圆通山赏浪漫樱花花似海

昆明：茶暖花瘦



圆通山赏樱花 (图片由网友 [蓝色彩虹](#) 提供)

昆明素有“原樱花城”之称，从元代开始种植樱花，全城现有樱花树约一万株。观赏樱花的最佳去处，当然是圆通山的樱花了。数千株云南樱形成了一片上万平方米的花海，甚是赏心悦目。三月正是圆通山樱花盛开之际，漫山遍野，香气袭人。若是这时来到昆明，一定不要错过圆通山的樱花，漫步在浪漫樱花花海中，一定要为自己留下一个美丽的时间记忆。

7、云南民族村 感受多样民族风情

昆明：茶暖花瘦



民族村中精彩的少数民族舞蹈 图片由网友 @无边行身旅行团 提供

云南是一个少数民族聚居的地方，每一个民族都有自己独特的民族风情，如果说要是亲身到每一个民族村寨去体验他们各自的民族风情有些困难的话，那就来云南民俗村吧，在这里你可以观看到各个民族的精彩的民族歌舞表演和体验他们各自的浓郁的民族风情。

8、一年四季春常在 一年四季花常开

昆明四季如春，气候得天独厚，所以这里即使是在冬季节也可以看见娇艳的玫瑰，蔷薇甚至在1月份仍然在开花。因此昆明有“春城无处不飞花”的说法。不得不提的尚义鲜花市场，这里的鲜花有着“鲜花论斤卖”的市场氛围。所以来到昆明一定要到这花的海洋中来走一走，买上一大束鲜花放在住处，时时刻刻享花香。

昆明：茶暖花瘦



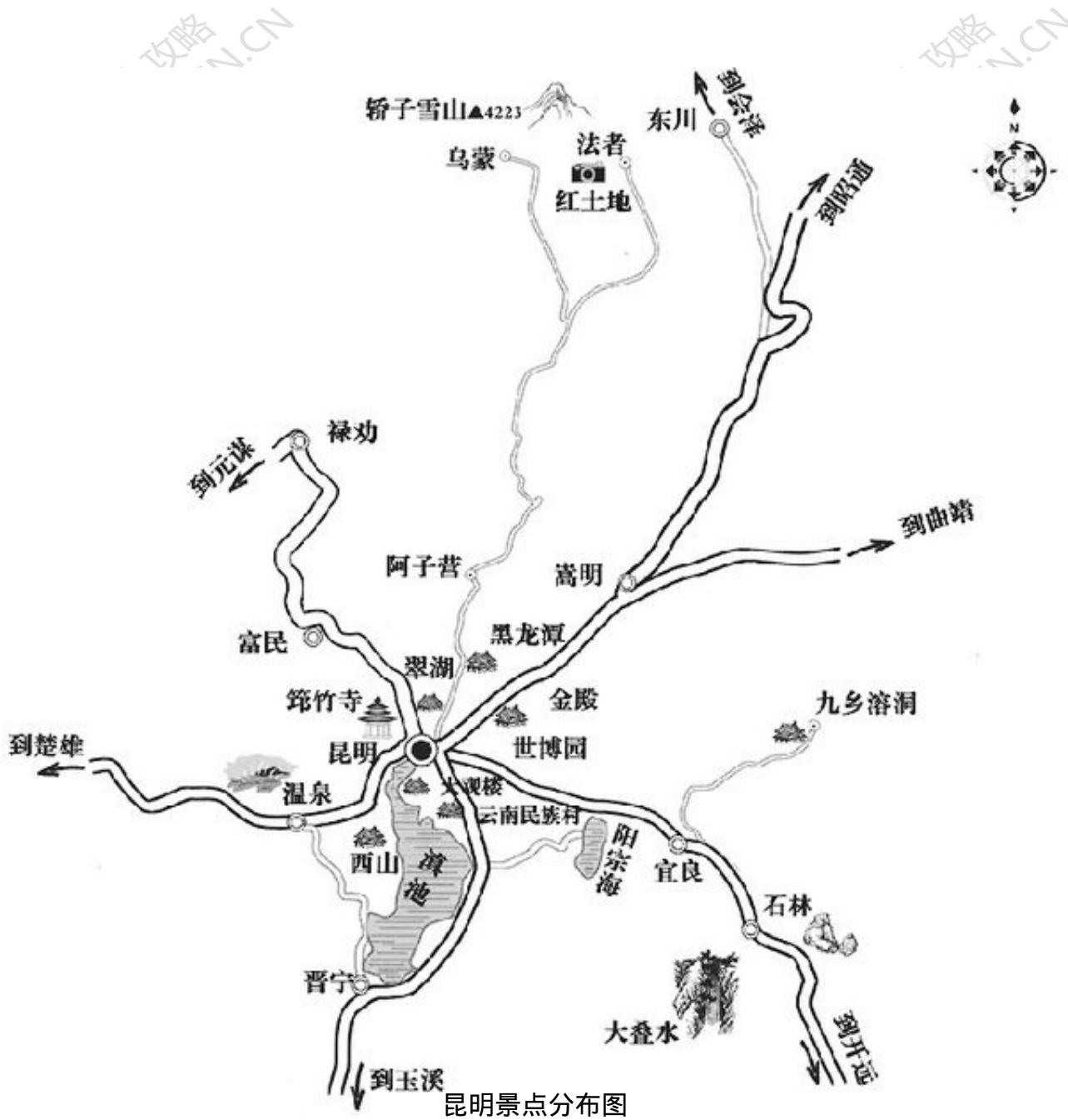
鲜花朵朵 (图片由网友 [蓝色彩虹](#) 提供)

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

昆明：茶暖花瘦

四、昆明景点



1、翠湖公园

昆明：茶暖花瘦



(图片由网友 [@丽江钓鱼达人](#) 提供)

翠湖公园位于昆明市区的北部螺峰山下，云南大学正门对面，是市区最漂亮的公园之一。它以“翠堤春晓”而闻名四方。人们称之为“镶嵌在昆明城里的一颗绿宝石”。北面有九股泉，汇流成池，又名“九龙池”。后来滇池水位下降，这里就成了独立的一个湖泊。湖中有海心亭，西侧有观鱼堂，东南有水月轩。堤畔遍植垂柳，柳枝拂面，湖内多种荷花，藕花飘香，湖上楼阁，岛上瑶台，名木花卉，名人题咏，把翠湖点缀得十分秀美。

每年冬天有成千上万只北方飞来的红嘴鸥在翠湖越冬，嬉闹戏水，争抢食饵，给翠湖增添了无限的情趣，是为春城的一大景观。

门票：免费

地址：昆明市区的北部螺峰山下

交通：

乘1路公共汽车在云南大学站下车；乘101路在翠湖下车；

乘4、5、26、69、83、96路等公交车在百汇商场站下车，步行可到达翠湖公园；

乘K2、54、61路公交车在小西门站下车，步行可到；

乘133路（从昆明市中心步行街的家乐福广场后面可以坐）直接到翠湖，133路环绕整个翠湖一周

昆明：茶暖花瘦

，可以在从外围对翠湖公园做一个大致的了解。

2、云南陆军讲武堂旧址



(图片由网友 [@张平正](#) 提供)

是一座明黄色的建筑，整体来看是个两层走马转角楼的四合院，但有带着些欧式建筑的特征。这里培养出了朱德、叶剑英等军事将领，在云南辛亥重九起义和护国运动中也起到了重要作用。目前馆内设有关于讲武堂校史、“重九”起义和护国运动的长期固定展览。

门票：免费

开放时间：9：00-17：00，16：30停止进场。每天10：00和15：00为观展者提供两次免费解说。

地址：昆明翠湖西路22号

交通：乘101路从火车站一直到翠湖公园。

昆明：春暖花瘦

3、昆明圆通动物园

也称圆通山公园，公园内风景优美，山上怪石峥嵘，林木苍翠，遍植名贵花木，形成春、夏、秋、冬四个花区。夏天，出水芙蓉，睡莲优雅；秋天，菊花披金，丹桂飘香；冬天，腊梅凌寒，山茶吐红。特别为人称道的是春花区，这里植有樱花、垂丝海棠等数千株花树，形成了一个樱花林。阳春三月，到这里赏樱花是昆明人的一大乐事。

动物展区在樱花林附近，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、棕颈犀鸟、孟加拉虎、黑尾蟒，滇西北的小熊猫、黑长臂猿、金钱豹、叶猴、瑞丽江边的孔雀等；还有多种国内外稀有动物，如金丝猴、东北虎、大熊猫、大雕、澳洲袋鼠、火鸡、美洲狮、非洲斑马、长颈鹿等等。

门票：10元/人

开放时间：7：00-21：00

地址：昆明青年路北段圆通街

交通：乘坐4、59、74、83、101等路公交车，到圆通山站下车。

4、圆通寺

昆明：茶暖花瘦



(图片来源于网络, 提供)

地处圆通山（又名螺峰山）南麓，与昆明动物园毗连，是昆明最古老的佛教寺院之一。圆通寺以造园手法建寺，青山、碧水、彩鱼、白桥、红亭、朱殿、彩廊交相辉映，景色如画，是全国重点佛教寺庙之一。寺宇坐北朝南，富丽堂皇，整个寺院以圆通宝殿为中心，前有一池，两侧设抄手回廊绕池接通对厅，形成水榭式神殿和池塘院落的独特风格。殿内供奉有清光绪年间精塑三世佛坐像，大殿正中两根高达10余米的立柱上，各塑有一条彩龙，四壁还塑有五百罗汉像，均堪称中国佛寺中的上乘之作。

门票：4元/人

开放时间：平时7：00-21：00，农历初一和十五5：20-17：20

地址：昆明五华区圆通街

交通：从火车站乘101路，从市区乘4路、59路可达。

旅人提示：从圆通寺步行10分钟可到达名为“居士林”的饭馆，其斋饭十分有名。

5、世界园艺博览园

昆明：茶暖花瘦



(图片由网友 @无边钓鱼钓到 提供)

世界园艺博览园为1999年昆明世界园艺博览会的主会址，是具有中国特色和云南地方特色的世界一流园林园艺大观园。世界园艺博览园主要由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。其中，大温室里集中了各种不同气候条件下的植物，是了解植物世界的绝好去处。另外，园中的一些小的园林景观也非常值得一看。此外，世博园内的中心广场、游乐场、标志塔、花园大道等景点也都相映成趣，饶有特色。置身于世博园中，宛如步入花的世界、绿色的海洋。天下园艺尽收眼底之余，领略芬芳异土风情。

门票：100/人，14：00之后70元/人（学生、现役军人、60 - 69岁老年人、退休人员、残疾人（仅限各省、市颁发的残疾证）以及身高1.2米至1.4米（含1.4米）的儿童可以享受半票优惠；1.2米以下（含1.2米）的儿童、70岁以上的老年人、离休干部以及残疾人（凭中华人民共和国残疾人证或伤残军人证）可以免票入园）

开放时间：8：00-18：00，园区场馆8：30-18：00

地址：昆明盘龙区世博路10号

交通：乘10、69、71路公交车到“世博园”站。

昆明：茶暖花瘦

旅人提示：

世博园位于鸣凤山下，其国际馆北边有索道与山上金殿风景区的杜鹃园（植物园后门）相连，乘坐索道单程40元，往返50/60元。

6、金殿公园



(图片由网友 金殿边钓鱼没钓到 提供)

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”，又称

昆明：茶暖花瘦

为铜瓦寺。大殿是吴三桂在清康熙年间铸造的，民间也叫它为“吴三桂的紫禁城”。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，阳光由树叶之间的缝隙洒下，呈于地上斑驳可见。路途静谧，偶有鸟鸣，深得道家文化之精粹。紫气东来，飘渺氤氲，与景区“金殿博览苑”中的万亩茶花交相辉映，映出漫天绯红，美不胜收。

门票：20元/人（也可在游览完世博园后，乘“金博索道缆车”上金殿。缆车单程票价40元，双程50元，套票160元，包括世博园与金殿景区门票及索道票）

开放时间：8：00-18：00

地址：昆明盘龙区穿金路

交通：乘公交车10路、71路到“金殿”站。

7、昆明野生动物园

位于金殿公园的后山，中间隔着金殿水库。这里的动物跟圆通动物公园的种类基本类似，但因为地处郊野，面积很大，因此除了猛兽外，一般的动物都在山上放养，多了不少野趣。

门票：50元/人

开放时间：9：00-17：30，16：00停止进场

地址：昆明盘龙区穿金路

交通：市区乘10路专线可以到达。

8、大观公园

昆明：茶暖花瘦



大观楼 (图片由网友 金公主殿下 提供)

大观公园有近华浦和大观楼、楼外楼、花圃和柏园等游览区。园内花木繁茂，假山、亭阁、小桥、流水，景色极为优美。入园后可游览涌月亭，凝碧堂，揽胜阁，观稼堂等楼台亭榭。园中最具观赏价值的大观楼临水而建，楼高三层，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。号称“中国第一长联”的对联至今仍挂在大观楼上，上下联共计180字。由清朝云南名士孙髯翁撰写，气势豪迈的概括了昆明的自然和历史。

门票：20元/人，登楼2元/人

开放时间：7：00-19：30

地址：昆明滇池北岸

交通：乘4、22、54、52、100路公交车可到；市区内乘出租车，大约15元左右可到。

旅人提示：

大观楼对面的楼外楼码头，有游船（手划船/机动船/快艇10/40/60元，坐满发船）可以游览滇池，并到到民族村、海埂公园或西山。

9、海埂公园

昆明：茶暖花瘦



图片由网友 金海平 提供

公园南面连接碧波浩瀚的滇池，有2.5公里长的海岸线；西面是连接海埂公园至西山龙门的索道，仅一水相隔，遥呼相应；东面紧邻高尔夫球场和国家体育训练基地；北面“云南民族村”紧紧相邻。海埂，原是一条由东向西横插入滇池中的长堤，东起海埂村，西至西山脚，全长5公里，将整个滇池一分为二，埂南为滇池，埂北为草海。堤上大树参天，垂柳拂波。这里眺望湖光山色，别有佳趣。海埂南面，斜坡缓舒，形成细软白沙铺底的海滩，水绿沙白，清幽可爱，是昆明最佳的天然游泳场。每当盛夏，这里游人如织，柳树丛中，沙滩上，挤满了一群群，一伙伙来消暑的游人。

门票：8元/人

开放时间：8：30-22：30，19：00以后停止进场

地址：昆明西山区滇池路1318号

交通：乘24、44、73路公交车“海埂公园”站下。

10、滇池

昆明：茶暖花瘦



(图片由网友[金蝶平](#)提供)

滇池云南省面积最大的高原湖泊，也是全国第六大淡水湖，有着“高原明珠”之称。观赏滇池有很多种方法，龙门上俯瞰滇池，美景尽收眼底；在海埂公园近距离观看绿色的湖水；在大观公园乘船去滇池湖面泛舟等。

门票：免费

开放时间：全天

地址：昆明市区西南

交通：乘坐24路、44路公交车到海埂公园下车。

11、西山国家级风景名胜区

即西山森林公园。西山森林茂密，花草繁盛，清幽秀美，景致极佳，在古代就有“滇中第一佳境”之誉。山上名胜颇多，有华亭寺、太华寺、聂耳墓、三清阁、龙门等。若徒步登山，则沿途可观赏不同的景点。此外，每年阳春三月，昆明人有“三月三，耍西山”的习俗，届时四方士民云

昆明：茶暖花瘦

集聚会，唱山歌，对小调，耍龙舞狮，野餐赏景，热闹非凡。



西山景点分布图

(查看原图 : http://1.pic.lvren.cn/p/2011_06_01/2011_06_01_589154_dz9hor.jpg)

看点

- 1) 华亭寺

昆明：茶暖花瘦



(图片由网友 @游边钓鱼没钓到 提供)

始建于元朝，是昆明著名的佛教寺院，华亭寺的山门是一座高大雄峻的三层中式殿阁，与苍劲的古树比肩。大门两侧悬有的一副对联，道出了许多游客的豪情逸兴。

门票：6元/人

开放时间：8：00-17：30

2) 太华寺

又称“佛严寺”，坐西向东，沿中轴线有石碑坊、天王殿、大雄宝殿、大悲阁、缥缈楼、水榭长廊等主要建筑。其建筑沿山势层层构筑，左有明镜轩，右有思召堂，东南有望海楼。整座寺院以大雄宝殿为中心，左、右有游廊与亭、阁、楼、台相连，气势非凡。寺内花卉园林相间，素以花木繁茂著称，有玉兰、山茶、梅花、杜鹃、丹桂，四时花开，姹紫嫣红，环境清幽，独具中国寺庙园林的特色。

门票：6元/人

开放时间：8：00-18：00

3) 聂耳墓

太华寺与三清阁之间，有一片缓坡，松柏森森，绿树丛中，长眠着人民音乐家聂耳。他的墓地呈

昆明：茶暖花瘦

琴状，主体为琴盘，墓穴琴颈，道上七个花台，呈琴品状，象征着七个音阶；道上的24级石阶，示意着他仅活了24岁。

门票：1元/人

开放时间：8:00-18:00

4) 龙门

西山顶部，处在罗汉峰的悬崖峭壁上，北起三清阁，南至达天阁，是云南最大、最精美的道教石窟。左侧是几乎垂直的悬崖，下面是浩渺的滇池。而一路的浮雕、石刻、山洞，以及千万台阶，全部由清朝的石匠们用最原始的工具手工雕刻而成，工程历时72年，非常不易。达天阁龙门的制高点，里面设有专门的观景台，可以俯瞰碧波万顷的滇池。

门票：40元/人

开放时间：8:00-19:00

5) 三清阁

三清阁则主要是道教的宫观。玉清、上清、天清三境，合称为“三清”，指道家神仙居住的最高仙境。故道家所建的宫观，多以三清为名。昆明西山的“三清阁”，名亦由此而来。

景区门票：景区不许需要门票，各个景点需要门票

开放时间：8:00-18:30

地址：昆明市西山区

交通：

乘6、51、17、18、21、94、附6路公共汽车在高晓下车，即可到达西山森林公园。

乘从云南饭店乘专线旅游车和中巴车前往。

从云南民族村附近可乘高空缆车直接抵达龙门，票价单程35元。从海埂公园也可乘索道抵达龙门，票价单程40元。

网址：<http://www.kmxishan.com/>

旅人提示：

1) 太华山庄西山上的交通枢纽，从高晓出发沿柏油路去往三清阁的小公共（5元，8:00-18:00，滚动发车）。

2) 从太华山庄去往小石林的龙门索道（单程/双程25/50元）以及从云南民族村到太华山庄的跨滇池海埂大索道（单程/双程40/70元）都在这里中转。

昆明：茶暖花瘦

西山开放成熟，山路通畅，攀登难度不高，从北端的高峒到南端得龙门，大约需要2个小时的时间。

3) 西山森林公园内的太华山庄、综合服务楼、三清阁等均提供各式中餐以及云南各式小吃。但价格很高，建议自带食物。

12、云南民族村



(图片由网友 [@张翠翠](#) 提供)

民族村是以26个民族建造的26个民族村寨为主体建筑，还建有民族团结广场、民族歌舞厅、风味食品城、宿营娱乐区、游艇码头、循环游览车等观赏、游乐、餐饮设施。园内分时段有民族歌舞和大象表演。这里四季如春，湖光山色，旖旎的自然人文景观与浓郁的民族风情融为一体，是展示云南各民族文化风情的窗口。

昆明：茶暖花瘦



民族村景点分布图

(查看原图：http://1.pic.lvren.cn/p/2011_06_01/2011_06_01_589192_7957g5.jpg)

门票：70元/人

开放时间：8：30-21：30

地址：昆明西山区滇池路1310号

交通：乘A1、24、44路公交车到“云南民族村”站下。从市区内打车大约15元。

旅人提示：园中有自行车出租（20元/天）。

13、昆明植物园

昆明：茶暖花瘦



(图片由网友 [袁公主殿下](#) 提供)

园中种植了云南很多特色中草药和珍稀植物，环境清幽，每到周末，这里就成了树林午餐和草甸野餐的天堂。情侣牵手漫步在午后的阳光里，斑驳光影从茂密的树冠倾泻而下，引得摄影师长枪短炮的驻足。

门票：西园10元/人，东园5元

开放时间：8：00-18：00

地址：昆明盘龙区龙泉路

交通：乘9路公交到“疗养院”站下。

昆明：茶暖花瘦

14、金马碧鸡坊



(图片由网友 [@德平豆](#) 提供)

金马碧鸡坊位于昆明市中轴线的三市街与金碧路交叉口，被誉为昆明的象征。金马碧鸡坊始建于明朝宣德年间，高12米，宽18米，雕梁画栋，精美绝伦，具有典型的昆明民俗特色。金马碧鸡坊的精巧之处，在于“金碧交辉”的奇景。当太阳将落未落，余辉从西边照射碧鸡坊，它的倒影投到东面街上；同时，月亮则刚从东方升起，银色的光芒照射金马坊，将它的倒影投到西边街面上；两个牌坊的影子，渐移渐近，最后互相交接。这就是60年才会出现一次的“金碧交辉”的奇观。

门票：免费

开放时间：全天

交通：乘3、4、107、62、98等路公交车在金碧广场站下。

五、昆明周边景点

1、石林



(图片由网友 [昆明周边钓鱼钓到](#) 提供)

石林景区包括西北的步哨山、中心的大石林和小石林、南面的万年灵芝和东面的李子园箐五个片区，面积约12平方公里。深、幽、险、奇是石林景区的景观特征。

昆明：茶暖花瘦



石林景点分布图

(查看原图 : http://1.pic.lvren.cn/p/2011_06_01/2011_06_01_589195_wv0ohs.jpg)

大石林

整个景区由密集的石峰组成，有如一片石盆地。这里的石林直立突兀，线条顺畅，并呈淡淡的青灰色，最高大的独立岩柱高度超过40米。其中有“莲花峰”、“剑峰池”、“千钧一发”、“极狭通人”、“象距石台”、“幽兰深谷”、“凤凰梳翅”等典型景点，最著名的当数龙云题词“石林”之处的“石林胜境”，而“望峰亭”为欣赏“林海”的最佳处。

小石林

与密集的大石林相比，邻近的小石林便显得疏朗、清雅、秀美。宽厚墩实的石壁像屏风一样，将小石林分割成若干园林。小石林中最有名气的景点当数“阿诗玛”，当夜幕降临，彩灯映照，更是五彩斑斓，妩媚动人。

步哨山

这里散落了许多造型怪趣的石峰，是整个石林景里地势最高。

昆明：茶暖花瘦

李子园箐

李子园箐在环林路以外，方圆数十里的荒山野丘上，布满了奇柱异石，有聚有散，有起有伏，而且没有过多的高树与石林争高，保持着自然的风貌，身处其间，感受与大、小石林截然不同，全然一种原始和苍莽。

万年灵芝

紧邻李子园箐的比目潭旁，石山顶上有一座高约15米的石峰，上大下小，犹如一朵巨大的灵芝，因而得名。夕阳西下，立于灵芝山顶，颇有“一揽众山小”的惬意之感。

乃古石林

乃古石林即黑松岩景区，位于石林景区以北8公里处。是大石林、小石林、李子园箐、万年灵芝、步哨山等片区之一。清康熙《陆良州志》说：“石门峰，沿西四十里地名石门哨。”最早叫石门，因俯视时象一片苍翠的松林而得名“黑松岩”，又因“黑”在当地彝语中称“乃古”，所以又叫乃古石林。

门票：

175元/人。石林风景区（含大石林、小石林、步哨山、李子园箐、万年灵芝、乃古石林六个片区）

导游：中文：60元/趟；外语：80元/趟

歌舞表演：免费，石林景区内（每天14：00 - 14：30、15：00 - 15：30）

开放时间：全天

地址：昆明市石林县鹿阜镇（石林风景区距昆明78公里。距石林县城9公里）

网址：<http://www.chinastoneforest.com>

景区交通：

1) 石林旅游公交专线车

自2010年4月1日起，石林景区执行新门票政策，游客购票后可游览大石林、小石林、步哨山、李子园箐、万年灵芝、乃古石林六个片区，由于前5个片区比较集中，与乃古石林片区相距8公里，为方便游客往返游览，景区开通了“石林旅游公交专线车”，票价2元/人。

大石林——乃古石林 乘车地点：出景区大门右转200米左右

乃古石林——大石林 乘车地点：乃古石林停车场

乘车时间：9：00-19：00，每40分钟一班。

昆明：茶暖花瘦

2) 电瓶车

景区的游路上还有身穿彝族服装的“阿诗玛”驾驶着电瓶车在不同景点间穿梭，招手即停，每人12元，游览景区大概约1.5小时。

3) 自行车

石林景区售票处旁边的大厅有自行车出租，押金400元，租金20元/3小时。沿途游览完5个景点大约需要2.5小时。

昆明如何到达石林景区：

2011年石林景区——昆明旅游直通车班次时间表

票价：26元/人/次（含保险1元）

本时刻表始发站点为昆明（昆明东部汽车客运站）——石林（景区）。

发车时间仅供参考，详情请咨询：0871-7710789。

昆明东部汽车客运站公交线路：

公交线路

临1路(东部公交枢纽站——东站 7:00-22:00 票价一元)

临2路(东部公交枢纽站——北市区车场 7:00-22:00 票价一元)

60路(东部公交枢纽站——永胜路 6:00-22:00 票价一元)

昆明：茶暖花瘦

2011年石林景区——昆明旅游直通车班次时间表（循环班）旺季

序号	车号	石林	昆明	石林	昆明
1	云AS3356	7:15	10:20	13:30	17:05
2	云AS3336	7:40	10:40	13:55	17:30
3	云AS3347	8:05	11:10	14:10	17:55
4	云AS3337	8:30	11:35	14:35	18:20
5	云AS3353	8:55	12:00	15:00	18:50
6	云AS3247	9:20	13:30	15:25	19:20
7	云AS3392	9:45	13:00	15:50	驻昆
8	云AS3388	10:10	13:30	16:15	7:00
9	云AS3391	10:35	14:00	16:40	7:30
10	云AS3397	11:00	14:30	17:05	8:00
11	云AS3325	11:25	15:00	17:30	8:30
12	云AS3385	11:50	15:25	18:00	8:50
13	云AS3400	12:15	15:50	18:30	9:10
14	云AS3380	12:40	16:15	19:00	9:30
15	云AS3376	13:05	16:40		9:55

昆明：茶暖花瘦

2011年石林景区——昆明旅游直通车班次时间表（循环班）淡季

序号	车号	石林	昆明	石林	昆明	顺序天数
1	云AS3356	7:10	10:20	13:20	16:20	第一天
2	云AS3336	7:50	11:00	14:00	17:00	第二天
3	云AS3347	8:30	11:40	14:40	17:40	第三天
4	云AS3337	9:10	12:20	15:20	18:20	第四天
5	云AS3353	9:50	13:00	16:00	驻昆	第五天
6	云AS3247	17:00	13:40	10:40	7:40	第六天
7	云AS3392	18:00	14:30	11:30	8:30	第七天
8	云AS3388	——	15:30	12:30	9:30	第八天
9	云AS3391	休息				第九天
10	云AS3397	休息				第十天
11	云AS3325	休息				第十一天
12	云AS3385	休息				第十二天
13	云AS3400	休息				第十三天
14	云AS3380	休息				第十四天
15	云AS3376	休息				第十五天

旅人提示：

石林景区是昆明周边最热门的景点，要想拍到比较好的风景照片，建议你要一大早就赶到景区。

昆明当地的有些旅行社的石林一日游、石林九乡一日游的广告价格很低，但是可能会在你上车后涨价，即使不涨价也会带你游览一些寺庙和纪念品店，会浪费你的时间，还有可能买到假货。

火把节中常有的斗牛活动很危险，有时公牛会在失控的情况下伤到人，因此距离斗牛场地还是远一点的好。

2、苗王谷风景区



(图片由网友 @溪边钓鱼钓到 提供)

景区主要由十公里长的珠江上游——南盘江大众漂流区、具有浓郁苗族风情的苗王寨，大自然鬼斧神工，妙趣天成阴阳谷的自然层岩溶洞“永恋洞”，三十六泉眼四季溪流不断，鸟语花香。风光秀美的三百亩果园休闲区四个独立景点构成。

进入景区漂流区，十公里长的南盘江漂流起点码头建在具有现代世界第一公路高桥之称的“南盘江大桥”下，而漂流终点码头则位于280多年前建成并保留完好至今仍在使用的清朝“普济桥”。游客漂流顺江而下就仿佛进入时光隧道，一个多小时的漂流使人产生一种从现代二十一世纪返回到280多年前古代清朝的时光回流感，让人不禁嗟叹时光的流逝，而又同时能激发起催人奋进的豪情。

昆明：茶暖花瘦

门票：160元 / 人

开放时间：4月1日至10月3日 9:00-18:00，其它10:00-16:00

地址：宜良县柴石滩苗王谷风景区（近南盘江边）

网址：<http://www.kmmwg.cn>

交通：

昆明东部客运站乘昆明～宜良高快（17元/人、二十分钟一班，一小时到宜良），换乘5路公交（5元/人）座到漂流码头

自驾

1) 昆石高速石林站下，转石林—九乡旅游专线公路—苗王谷风景区（南盘江漂流）

从昆明小喜村收费站至石林收费站（72公里）为全程高速公路，出石林收费站后车辆绕转盘左转沿石林—九乡风景区旅游专线前行18公里（约需20分钟）至著名的世界第一公路大桥“南盘江大桥”前约50米右侧岔道口“苗王谷风景区（南盘江漂流）”路牌处右转沿水泥盘山公路下行即可到达景区漂流起点码头，石林收费站至景区漂流码头起点全程为高等一级公路无收费站，无需缴纳任何费用。该交通线路特点是：道路状况良好，车辆和行人少，驾车感觉超爽，全程耗时约1.5个小时。

2) 昆石高速宜良站下，转宜良—九乡公路—苗王谷风景区（南盘江漂流）

从昆明小喜村收费站沿昆石高速公路至宜良收费站下，再转宜良九乡风景区公路顺宜良古城镇方向前行（约25公里）即可到达“苗王谷风景区”南盘江漂流起点码头。

本条路线特点为：路线公路里程数较少，全程（82公里），但从宜良县城到景区漂流起点码头有25公里路程均为二级公路，沿途村镇、行人、车辆、家禽牲口较多，须谨慎驾驶，实际耗时与线路1) 相差不多。

3、九乡风景区

昆明：茶暖花瘦



九乡溶洞 (图片由网友 蓝色彩虹 提供)

到云南旅游，有一句俗语流传很广“地上看石林，地下游九乡”。石林之美在于峰，九乡之美在于谷。九乡溶洞有雄、险、奇、美等特点，具体有五个方面：数量多，计有大小溶洞上百座，被称为溶洞之乡，成群连片；体量宏大，洞穴粗犷、宏大、空阔、雄伟壮观；类型齐全，几乎集中了省内所有溶洞风景区的景观类型；钟乳石千姿百态，无奇不有；溶洞各有特点：卧龙洞空旷雄伟、幽深苍茫；神女宫尺度宜人、层次丰富；白象洞空阔宏大、气热雄浑；老枯坑是垂直溶蚀和水平溶蚀相结合的典型，科考价值大；三脚洞气魄雄浑、粗犷、空阔、幽深；大沙坝溶洞在半山坡密林中，洞中钟乳石密集饱满，琳琅满目，形象生动。民间俗语说：“九乡溶洞九十九，数完溶洞白了头”。可见，九乡溶洞的数量和规模，堪称世界之最。

九乡风景区有十大景域：峡谷旅游观光电梯、荫翠峡、惊魂峡、古河穿洞、雄狮厅、仙人洞、雌雄双瀑、林荫寨、蝙蝠洞和旅游索道。其中，荫翠峡平波清韵，景色清幽迷人，被誉为情人谷；雄狮大厅为世界独一无二的地下厅堂，整个大厅面积达15000平方米，电影《神话》里成龙和金喜善在陵墓里飞来飞去的那段故事就在这里取景拍摄的；雌雄瀑气势恢弘，如黄河倒悬，神田奇伟壮丽，充满田园风味，为世界罕见的一大奇观。

昆明：茶暖花瘦

九乡是彝族聚居地，因此民族风情也是此地点的一个看点，旺季时有的地方还会彝族歌舞表演。



九乡景点图

门票：90元/人（含乘船游荫翠峡/情人谷，看两个展览四个洞）

索道：30元/人。也可以走路返回大门口。

导游：60元/趟

开放时间：9：00-18：00

地址：昆明宜良县九乡乡

网址：<http://www.ynjx.com>

如何到达九乡：

从昆明东部客运站或东菊客运站乘中巴车至宜良（票价约15元），宜良至九乡需乘21路公交车（票价7元，1-1.5小时，8：30-17：30，50分钟一班）或租车前往。

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。

条件好的游客可包租的士前往，往返价一般在400元人民币左右。

自驾

昆明：茶暖花瘦



九乡旅游交通图

从昆明出发走50公里高等级公路到宜良，再行40公里二级柏油路便到九乡；或从昆明出发到石林，再转道九乡，全程高级公路。

旅人提示：

游览完整个九乡景区大概需要2-3小时，游览完之后可以沿着游路原路返回，也可以乘坐观光游览车（30，10分钟）到达出口。

21路车返回县城的末班车时间是17：30。如果错过公交车，可以在景区门口的停车场上乘私人运营的微型车，但价格不定，7至15元都有。

景区门口的停车场，有私人运营的微型车开往石林（5至8元，30分钟，从早到晚，滚动发车），但发车时间很不固定。

4、安宁温泉

安宁温泉三面环山，东为玉泉山、西为葱山、东北为笔架山。杨升庵称其为“天下第一汤”。它

昆明：茶暖花瘦

有七大优点：清澈、无垢、无苔、四周石壁环绕、温度适宜、可以饮用、有健身功效。目前景区内较大的泉眼有9个，较小的泉眼不计其数，分布在度假村、旅馆和水上乐园里。“天下第一汤”的石刻位于安宁温泉宾馆内。

开放时间：全天

地址：昆明安宁是温泉镇

交通：在昆明市的小西门远郊客运站，乘坐去安宁的专线班车到温泉站（7元，40至50分钟，8：00-18：00，30分钟一班）下车。从温泉镇回到昆明市区的班车，首末班车时间是8：00和18：30，价格7元。

5、东川红土地



东川红土地 (图片由网友 @游动钓鱼没钓到 提供)

云南东川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，而其景象比巴西红

昆明：茶暖花瘦

土地更为壮美。红土地是个统称，指的是花沟村花石头社为中心的周边20多平方公里的红色梯田。这里土壤因富含氧化铁等矿物质而呈现不同颜色的农作物。加上高原上变化万千的天气，红土地完美的组合了色彩、线条和光影等元素，成为国内近年来新兴的旅游摄影圣地。

红土地的景点比较分散，从东川沿着新杨公路到花石头村以后，会看见一个明显的三岔路口，是花石头村至红土地镇、东川和昆明的三条公路的交会的。从这里出发，沿着三条公路，可以将重要的红土地景点连成西北线、东北线、南线三条线。

西北线

从南到北有浪大地、锦绣园、七彩坡和打马坎。浪大地位于红土地摄友之家的对面，一层层梯田如波浪一般翻涌，色彩丰富，充满动感。锦绣园和七彩坡都以色彩丰富多彩著称，鲜红的土地加上土豆花、荞麦花等多彩的农作物，非常漂亮。最北面的打马坎适合日出时拍摄，站在山头上俯瞰下面的村落，炊烟袅袅，如梦如幻。

东北线

从南到北有大平塘、老龙树、冬瓜湾、落霞沟、月亮田等。其中，花石头村4公里处的老龙树是一棵树龄1000年的冷杉，树冠不大，孤独而沉默地站在红土地上，非常有感觉。落霞沟景点位于9公里处，5月份插秧放水的时候，梯田的线条看起来像一个琵琶，是红土地经典的摄影点之一。花石头村以北20公里处的月亮田将峡谷景观和梯田湿地景观完美融合，线条优美，层次非常丰富，在这里摄影出片率也很高。

南线

从花石头村通往昆明的公路，从北到南有乐谱凹、大窝塘、大丫口等。乐谱凹距离花石头村只有1.4公里，一层层梯田几乎平行，仿佛七彩的五线谱，而地埂、作物和劳作的村民就像点缀在上面的音符。

门票：免费

开放时间：全天

地址：昆明东川区土地镇

交通：

昆明北部客运站乘坐去往法者（7：50和8：30发车，每天2班）的班车，在花石头村（37元，4至5小时）小车。从法者回到昆明的车，大约8：30和9：00都会路过花石头村，花石头村各家旅馆的老板跟司机都很熟，可以让他们给司机打招呼，提前给留位子。

昆明：茶暖花瘦

东川区客运站（0871-2162105，铜都镇凯通路58号，6：00-21：00）每天有开往昆明（根据车型不同，32至41元，3.5小时，6：50-18：30，10至20分钟1班）。

旅人提示：

目前游览东川红土地最好的方式是包车，一般来说每天每车是200元，司机可以带你游览三条线上的所有景点，可以根据你的需要随时停车，

有些村民会赶着茅草顶、木头车厢的马车，带旅行者去比较近的景点，但价格会高一些。

比较重要的景点，都有当地旅游部门竖立的石碑，上面注明了景点的最佳摄影角度和拍摄时间，十分贴心。

6、世界恐龙谷



恐龙化石 (图片由网友[袁蓝色](#)提供)

世界恐龙谷景区位于“中国恐龙原乡”云南省禄丰县境内。主要由“恐龙遗址科考观光区”和“

昆明：茶暖花瘦

侏罗纪世界旅游区”组成，游览环线全长2.5公里。60余具高度完整的恐龙骨骼化石装架展出，整齐排列如兵马俑。侏罗纪世界所体现出的大场景让每一个来到这里的游客都犹如亲身经历了一次两亿年的时光之旅。

恐龙谷景区游览指导

第一游览区块

入口景观广场——“一代霸主”（雕塑）——龙柱擎天（240条恐龙浮雕）——侏罗纪栈桥——侏罗纪城堡（时光长廊）——阿纳湖——集散广场（不行或乘游览车）

第二游览区块

大遗址（雕塑）广场——恐龙大本营（恐龙知识展示区、恐龙灭绝体验区、互动游戏娱乐区）——禄丰恐龙大遗址（恐龙化石精品展区、装架恐龙展示区、恐龙化石掩埋发掘现场、化石整理装架工场、恐龙科普学堂）——侏罗纪地层观察台——科学营地——侏罗纪世界观景平台——翼龙翱翔（溜索）

第三游览区块

侏罗纪世界（休闲餐饮区——侏罗纪瀑布——鳄鱼河漂流——鱼龙湖戏水）——时空飞船——恐龙实验基地（出口）

第四游览区块

侏罗纪嘉年华（鱼龙击水、飞龙秋千、龙卷风暴、波浪翻滚、恐龙骑士、飓风龙椅、神龙救火队、幼龙对对碰、转转恐龙蛋）——幸运走廊（电玩、投掷游戏）——阿纳风情街

门票：120元/人，其他自费娱乐项目共170元/人（优惠：身高在1.1-1.3之间的儿童及60-70岁之间的老年人：60元/人）。

地址：楚雄市禄丰县

交通：

昆明拓东体育馆发出的旅游专线班车。

自驾

昆明：茶暖花瘦



恐龙谷交通

昆明西出口60公里，全程高速，车程1小时，由

“世界恐龙谷”专用高速出口下即抵景区停车场。过路费单边35元。

昆明：茶暖花瘦

六、昆明交通

1、航班

昆明巫家坝国际机场目前已经开通了国内及国际的多条航线，包括至香港和澳门的2条地区航线，至大理、丽江、香格里拉等地的8条省内航线，以及每天来往全国的大、中城市的多次航班。

机场售票处电话：0871-7112191

从昆明巫家坝国际机场到达市内，可乘坐出租车、公交车等工具。

1) 地面交通

线路	线路	备注
A2路	火车北站—民航机场	6:30-21:30, 一元, 可使用IC卡
52路	大观楼—民航机场	6:00-22:00, 一元, 可使用IC卡
67路	公交北市区车场—民航机场	6:00-22:00, 一元, 可使用IC卡
103路	潘家湾—机场	6:30-21:00
914路	昆明站—民航机场	7:30-19:00, 一元, 可使用IC卡

旅人提示：到昆明市中心可以坐52、67路，到城郊坐103路。

2) 出租车

桑塔纳、捷达、红旗等在车型，3公里起步价8元，每公里加价1.2元（晚上10点以后起步价9.6元，2.7元/公里）。

夏利车等，3公里以内7元，随后1.6元/公里（晚上10点以后起步价9.6元，2.4元/公里）。

由于机场距离城区较近，打车也省时省力，到达市区的参考价格为15 - 20元，需时20分钟左右；不过出租汽车在机场的停车费2元需要由乘客负担。

2、铁路

昆明：茶暖花瘦

昆明市区有昆明火车站、昆明火车北站、昆明火车东站、昆明火车西站四个火车站。

昆明火车站（即南窑火车站）

地址：二环南路

电话：0871-3511534

火车站售票点：南江宾馆后面的昆石路19号，工作时间为8：00-17：30。

交通：

K1、2、3、23、47、68、80等多路公交经过昆明火车站，票价1元（另外新规划的地铁一二号线都经过昆明火车站）。

打车15分钟左右可到达，约10元左右。

旅人提示：

从火车站到市中心，可乘2路（1元）无人售票车，正义路下车，可逛金马碧鸡坊和景星花鸟市场、西南商业文化一条街，旁边还有家乐福超市（要坐火车离开昆明的朋友可在此买些旅途必需品），坐到小西门站下车可以逛翠湖。

昆明火车北站

可以乘坐如今少见的“小米轨”去呈贡（7：25，17：56）或石咀（10：10，16：20）。

地址：昆明市北京路913号

电话：0871-5172522

交通：

25、64路连接火车站和北火车站，78路连接机场和北火车站。

打车约10-15元左右。

旅人提示：

对于大多数国内游客而言北站并非是主要的火车站，但对于出境游越南的游客却是言非常重要的。北站每天都有一班列车开往河口的硬座列车（昆明至河口，硬座票价77元），但是开往河内的卧铺列车（昆明至河内的卧铺票价298元）每周只有两班（周五、日）。

3、公路

云南省的公路形成了以昆明为中心，四条主要国道（108、213、320、324国道）纵横贯穿，辐射

昆明：茶暖花瘦

全省，并连接邻省、邻国的公路交通网。

主要汽车站：

西部汽车客运站、西北部汽车客运站、南部汽车客运站、北部汽车客运站、东部汽车客运站。

1) 昆明西部汽车客运站



西部客运站功能区示意图

电话：0871-5326258、5327326、8180222

地址：昆明市西山区马街镇春雨路与益宁路交叉口东北侧。

营运方向：经昆瑞公路进出昆明主城区的滇西方向客运班车。开往大理州、丽江市（华坪县除外）、迪庆州、保山市、德宏州、怒江州、临沧市、景东县、澜沧县上允镇等地。这个车站的运营线路涵盖了滇西北、滇西等云南主要旅游目的地，是旅游者的首选。

昆明：茶暖花瘦

公交线路：途径昆明西部汽车客运站的公交车有6、附6、7、C2、C11、C8、80（昆明站 - 西部客运站）、82（南屏步行街 - 西部客运站）、148、151、153路。

2) 昆明西北部汽车客运站



西北部汽车客运站功能区示意图

电话：0871-8265359

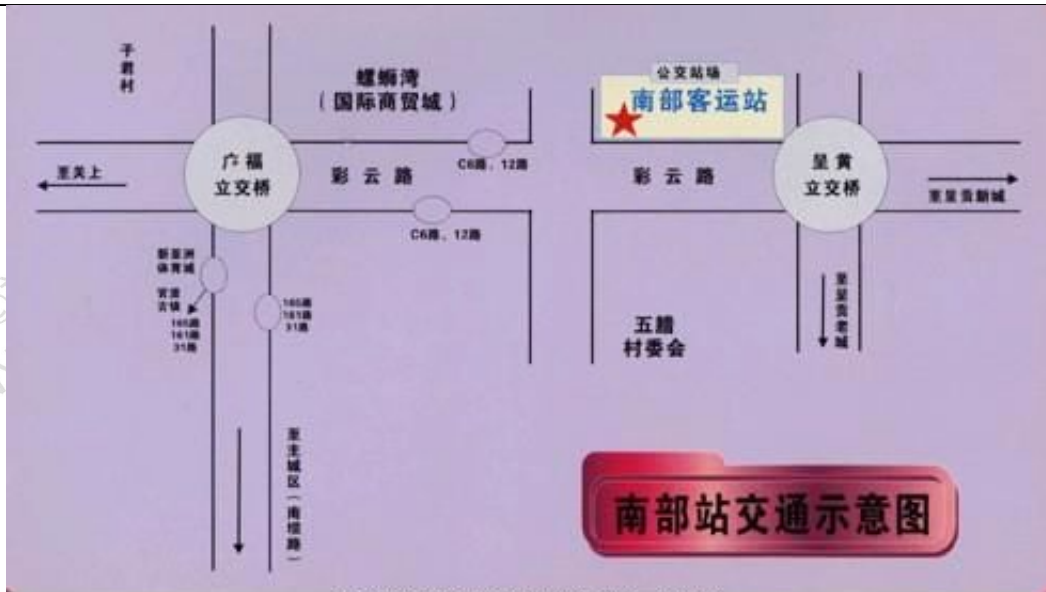
地址：昆明市五华区普吉村西南方，距昆沙路约600米（即普吉路公交修理厂旁）。

营运方向：途经108国道进出昆明主城区的滇西北方向客运班车，及途经320国道进入昆明主城区的客运班车。开往武定县、元谋县、永仁县、华坪县、富民县、禄劝县、安宁市、易门县、楚雄州等地。

公交线路：途经西北部汽车客运站公交线有1、8、121、151、1898、C1、C3、C10、C16路。

3) 昆明南部汽车客运站

昆明：茶暖花瘦



南部汽车客运站功能区示意图

电话：0871-7361722、7361683

地址：昆明市官渡区矣六乡新昆洛路东侧，五腊村对面（即新螺蛳湾商贸城旁）。

营运方向：途经昆玉公路进出昆明主城的滇南方向客运班车。开往普洱市（景东县、上允镇除外）、西双版纳州，玉溪市、建水县、石屏县、元阳县、绿春县、红河县等地。

公交线路：途经南部汽车客运站公交线路有154、162、165、178、179、186、190、C4、C5、C6、C7、C12、C13、C14、12、170专、170路。

4) 昆明北部汽车客运站

昆明：茶暖花瘦



北部汽车客运站功能区示意图

电话：0871-5727185

地址：昆明市盘龙区龙头街羊肠，7204公路北侧，距昆曲高速公路金殿立交约1.1公里。

营运方向：途经昆曲公路和213国道进出昆明主城的滇东北方向客运班车。开往曲靖市、昭通市、寻甸县、嵩明县、禄劝县、东川区等地。

公交线路：途经北部汽车客运站线路：K1、23、182、临3路。

5) 昆明东部汽车客运站

电话：0871-3833680

地址：昆明市盘龙区东三环虹桥立交与两面寺立交之间，距虹桥立交约1公里。

营运方向：途经昆石公路进出昆明主城的滇东、滇东南方向客运班车。开往石林县、宜良县、红河州（除建水、石屏、元阳县、绿春县、红河县以外）、文山州、陆良县、师宗县、罗平县等地

昆明：茶暖花瘦

公交线路：途经东部汽车客运站线路有临1、临2、60路。

旅人提示：昆明客运网（<http://www.km-ky.com>

）提供所有网上购票业务，可以拨打0871-7188080或114咨询，此外昆明市区有30多个售票点联网出售各车站车票。

4、公交



(图片由网友 [蓝色彩虹](#) 提供)

昆明市内绝大部分公交车实行无人售票制，前门上车，后门下车，票价1元。双层公共汽车也为1元。一般公交车早班车在6：00 - 6：30，末班车在22：00 - 22：30。旅游专线、新城线及通往五大客运站的线路票价为2元，远郊线路票价为6-12元且全部实行无人售票制度。

昆明：茶暖花瘦

A1路公交旅游专线：票价2元，贯穿了昆明的所有著名景点。主要景点站有世博园、昆明市博物馆（岔街街口）、金马坊、云南民族村（云南民族博物馆）等。

5、出租车

昆明出租车起步价为8元/3公里，之后每公里1.8元，另外额外加收1元的燃油附加费。晚上10：00后的起步价为10元/3公里，之后每公里2.4元。所有出租车行驶超过10公里后要加收50%的费用。

旅人提示：

昆明的出租车都有一只有明显的动物图案和一个号码，一个动物代表了一个车队。如果东西落在车上，记住是什么动物的话，找起来会方便一些。

如果打车去海埂民俗村或训练基地、石林，过路费由乘客承担。

出租汽车监督电话：0871-3312533

6、汽车租赁

如果打算租车的话，在昆明租一辆富康车大约250元/天，桑塔纳300元/天，里程限制在230公里以内。车辆保险费包括在租费内，但过路费、油费自理，超过里程限制后每公里加收1元。价格低一点的有悦达起亚200元/天，昌河120元/天。

建议租车时再请一名司机，一般为50元/天（不含吃、住），而且这样可以少交点押金（带司机的话一车押金为500 - 1000元，不带司机一般5000元起）。而且当地的司机对路况肯定比游客熟悉，还可以兼做导游，在游程中能少走弯路和回头路。

旅人提示：

租车应该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。

外地游客租车必须有一张当地居民身份证和游客本人的身份证作抵押。

昆明：茶暖花瘦

7、自行车

昆明市内出租自行车地点不少，比如昆湖宾馆、茶花宾馆都有自行车出租。一般租金为2元/小时，15元/天。押金旧车200元，新车400元。

旅人提示：

昆明市不算大，骑车环城旅游经济实惠又方便环保。不过现在租自行车游玩的人越来越多了，车子也比较抢手，不一定能很容易就租到。另外，一定要把车停在有人看守的地方，否则丢失了车子就拿不回押金了。

8、三轮车

昆明有部分人力三轮车，但价格并不规范，因此在上车前要和车夫谈好价格，以免上当。客运三轮车在每日20：20以前不允许驶入环城路以内市区及北京路，这个时间段建议另选其它交通工具。

9、轨道交通

目前昆明轻轨建设正在建设完善中。

六条线路分别为：

一号线：昆医附一院——云南广播电视大学呈贡本部

二号线：昆明北部客运中心——福保村

三号线：石咀——昆明东部客运中心

四号线：大普吉——白龙潭水库

五号线：世博园——滇池度假区

六号线：巫家坝——机场

昆明：茶暖花瘦

七、昆明餐饮

外地人曾经这样总结云南的饮食口味：“辣不过贵州，麻不过四川”。对于饮食味道偏淡的省份来说，云南饮食稍微显辣；对于四川、湖南等省份来说，云南饮食辣味又不够。不过正是因为与其它地区的口味不同，云南的饮食才有着鲜明的民族和地方特色。昆明作为省会，是各种云南菜式及小吃的汇集处，在昆明可以方便的品尝到各种风格独特的滇味饮食。

1、特色美食

过桥米线

昆明：茶暖花瘦



凡是来云南的游客，都不会忘记品尝过桥米线。过桥米线由三部分组成，一是鸡汤一碗，每碗不少于600克。二是切成片类的食品，其中包括生的薄肉片、腰片、鸡片、鱼片各一盘，加上处理过的豆腐皮、韭菜、绿豆芽、豌豆尖、香菜和葱各一盘。三是米线。除了最为著名的过桥米线，米线还有很多种吃法，有机会的话，不妨都尝一尝。

推荐：

1) 新世界美食城

米线的底汤是熬制的原味老汤，盛在一个大约一尺宽的大碗里，汤面上罩着一层鸡油，散发着迷

昆明：茶暖花瘦

人的香气。数十碟精致的小菜、鹌鹑蛋、鲜肉片、生鱼片、鸡、菊花等要先放到大碗里烫熟，然后再把上好的米线倒入汤中，略微等几分钟，色彩艳丽，味道鲜美的米线就成了。

地址：昆明市圆通街六号

电话：0871-3140891

2) 桥香园

昆明最大的过桥米线连锁店，在人民东路、人民中路、五一路等地都有连锁。

3) 建新园

过桥米线老资格的小吃店，在金碧广场、宝善街等地有店面。

汽锅鸡



云南具有独特风味的滋补名菜，其做法是先将三七细根用清水浸泡洗净，装入已清洗干净的鸡腹内，将鸡块置于汽锅内，配上佐料，然后放在一只盛有四五公斤水的砂锅上，将两锅接触处密封，用旺火上炖三、四个小时，直到鸡肉蒸熟，以至肉骨分离。这样炖出来的鸡肉原汁原味，肥嫩鲜香，汤汁鲜甜。

昆明：茶暖花瘦

推荐：老房子（东风西路吉祥巷18-19号）

青椒松茸

昆明名菜之一。用青辣椒、红辣椒加蒜片与松茸片相炒，以肉汤加湿淀粉勾芡，白中缀红绿，清香味醇厚。

推荐：野菌园（关兴路173号银海花园）

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。

推荐：祥云美食城（宝善街）

黄焖鸡

黄焖鸡是采用山区土鸡，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。其色鲜味佳，香气扑鼻，油而不腻，味道独特。

昆明：茶暖花瘦

推荐：石屏荟馆（翠湖路中和巷24号）

路南乳饼

乳饼是选用新鲜羊奶，煮沸加入食用酸，凝固后加压制成块状。优质乳饼色白略带黄色，表面有油质，无酸味。民间将乳饼放入罐内密封，可存放半年不变质。乳饼的吃法很多，可煎、蒸、煮、烤，切丝炒肉，还可生吃。

推荐：祥云美食城（宝善街）

稀豆粉

稀豆粉制作非常讲究，选用当地上乘豌豆用文火慢慢炒熟，然后用细磨加工成粉，滤渣。食用时均匀搅拌用清水煮熟。稀豆粉的主要配菜芥丝，制作时先把芥面踏成薄片，再用松树枝慢慢烘烤，不能烘糊，这样，切出来的养丝便带有天然松树的那种清香味道。

推荐：1910火车南站（后新街8号）

云南米酒

选用云南优质粳米、糯米，配以一定比例，经发酵酿造，压榨过滤，澄清盛装于鲜竹筒中。随着存放时间延长，酒色增浓，固形物增多，酒度回降，容量渐减，但不影响饮用。

推荐：云南人家（宝海路146号）

红烧鸡枞

红烧鸡枞是昆明特有的一道名菜。鸡枞是云南特产的名贵野生食用菌，味道鲜、甜、嫩、香，简直可以和鸡肉相媲美，还能养胃、提神。

推荐：野菌园（关兴路173号银海花园）

凉拌米线

凉拌米线的配料有爆香花生末，炒过的芝麻粒，烫熟的韭菜、木耳和豆芽菜，新鲜青笋切丝，切块土鸡；作料有甜酱油、咸酱油、蒜水、麻油、芝麻酱、花生油、酸醋、姜汁、辣椒油等，和当天生产的米线拌在一起，新鲜又美味。

推荐：建新园（宝善街195号）

烧鸭

宜良烧鸭已有600多年的历史，足可与北京烤鸭媲美。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。

推荐：祥云美食城（宝善街）

昆明：茶暖花瘦

2、就餐地推荐

石屏会馆



(图片由网友 [皇公注册下](#) 提供)

石屏会馆是一个能唤起古老记忆的地方。建于清乾隆年间的会馆至今已有200多年的历史。前庭后院的建筑设计非常适合朋友聚会和商务宴请。

地址：昆明市翠湖南路中和巷24号

电话：0871-3627222

老房子

昆明：茶暖花瘦



(图片由网友 [蓝色韵味](#) 提供)

老房子一座有150年历史的老房子。这是座气势不凡的老宅，一砖一瓦，一石一木都经历了百年的岁月。这是传统云南“一颗印”式民居，坐在廊下，仰望天井，品着普洱茶，吃着“汽锅鸡”、“凉米线”、“瓦掌腌肉”等特色菜，古老时光便幻化进现代的生活中。

地址：昆明市五华区东风西路吉祥巷18-19号

电话：0871-3644555

新城老宅

新城老宅颇有老昆明的遗风遗韵，整体装饰古香古色。这里主要经营精品私房菜，菜量大，而且味道很正宗。趁着上菜的功夫，不妨漫步其中，细看悬挂的老照片，品味时间的变幻；轻触墙边摆放的老物件，好像碰触百年一瞬的岁月。

昆明：茶暖花瘦

总店地址：昆明市茭菱路204号红联花园广场

电话：0871-5398958

分店地址：昆明市人民西路356号

电话：0871-8336119

闲庭信步

阳光闲庭是一家庭院式的餐厅，环境别致、优雅，特别是走廊边临水的闲庭极品情侣座，位置隐蔽而视野开阔。二楼尽头的那张桌，可以俯瞰整个园景。阳光闲庭是个地道的滇菜餐厅，生意火爆，需要提前定位子。不妨在院子里和着阳光先喝上一杯，再享受美食。

地址：昆明市白塔路延长线省国旅局旁港底

电话：0871-3110199

云南人家——民俗风情博物馆

踏入大门，仿佛置身于一个原始、神秘的山寨，那石板小路、小桥流水、古井倒影、曲栏迥异，无不让人目不暇接。这里的装饰很有民族风情，晚膳更具少数民族的特色。风花雪月的名字听来就知道是大理白族菜。这是一道鲜花宴，蘸着蜂蜜食用玫瑰花、芦荟等。白族的另一道美食是白族乳扇，造型奇特，酥脆可口。乳扇是用鲜牛奶手工制成的，看似简单，在别处又难以做出来。还有苗族的糯香排骨、景颇族的景颇鸡，很是有趣。在这里可以边看少数民族的表演，边品味各式美食。

吃过晚餐，可以去云南人家的博物馆看看，这里搜集了大量家具、器皿、农具、图腾等民族用品。有意味通天的神器鼓，红砂岩雕刻的秘戏图，百匹马尾制成的蓑衣，以及各种珠宝、字画、刺绣、茶品等。

地址：昆明市官渡区关上宝海路146号

电话：0871-7159675

吉鑫滇味城

在东风东路上，是最值得推荐的饭店，也是昆明最大的风味饭店，在这里你可以品尝到各种风味小吃，以及云南名菜。环境不错。价格自然也是高标准，一杯饭前的八宝茶要8元，凉菜一小碟要16元，米线80元。

老滇味饭店

金碧路，外观为典型的中国传统建筑风格，一楼可以品尝各种傣家风味的名点，如滇八件糕点等

昆明：茶暖花瘦

，楼上可品尝到各种云南名菜，如汽锅鸡，宜昌烧鸭等。

老知青饭店

市中心翠湖边，是昆明现在人气非常的一家饭店，不管是当地人还是留学生都为这里的少数民族菜肴所吸引，那里的各种菜都比较辣。

腾冲饵丝店

这家店已经开了20年，可谓昆味十足的老字号了。进小店买了票，把票塞给窗口内的服务员，不一会儿就端出香喷喷的美味，在大大的铁皮桌前吃完，感觉十分亲切。腾冲饵丝对昆明来说一点也不陌生，它以名贵的腾冲浆米精制而成。柔韧细腻，醇香可口，至今已有无百多年的历史。来这里一定要尝尝皇帝大救驾，名字听起来很特别，其实就是炒饵，这典故无非是说清初吴三桂率清军打昆明，明朝永历皇帝的小朝廷一路奔逃至腾冲，饥饿难忍时，当地人炒了一盘饵送上，皇帝就连赞：炒饵救了朕的大驾。炒饵由此改名。推荐菜单：大救驾，出水芙蓉饵丝，腾冲酸腌菜。

郑记泡菜店

位于和平村，是品位昆明时尚味道的中心，每每路过小店，门口都挤满了许多时尚MM，手里拎着几大包泡菜，当街就拿牙签叉着大口吃起来，完全不顾及淑女风范。店内也会坐满一堆女孩子，围在一起吃着面前的泡菜，一边说笑着。郑记泡菜特别就特别在除了一般的凉菜，就连新鲜的水果也被拿来腌泡，而且口味十分独特。并且他们的泡菜是祖传的，已经传了四代人，光使用的调料就有五六种，味道独特也是理所当然了。推荐菜单：泡菜、泡水果、凉螺狮。

和平村豆花米线汤圆风味小吃店

别看小店的名字长，可店里卖的豆花米线和豆面汤圆却是十分有名气，许多昆明人都会老远地寻来吃，到小店的食客往往都会要上一碗豆花米线，再要上一碗豆面汤圆，就这样一咸一甜也吃起来，这也许正是昆明的味道。推荐菜单：豆花米线、豆面汤圆。

南强街老字号卤面

走到南强街口，远远就能见到一幅红色的木头房子，房子正中悬挂着一个刻有卤字的牌扁，非常引人注目。这里的卤饵，卤饵丝、卤面都十分有名，进入小店，厨房内放满了一排小铜锅，高高的手把，十分特别，这些锅就是专门用来卤制各种美味的。

推荐菜单：卤饵丝、石屏卤豆腐、小锅米线。

破酥包子王

昆明：茶暖花瘦

破酥包子王的包子很独特，外表看着跟普通包子没什么，一口下去就能感觉到包子皮是分层有褶的，绵中带酥。

义兴斋

主营卤品、烤鸭等传统食品。

一店：东风路458号 电话：0871-5393240

二店：人民东路81号 电话：0871-3124079

三店：新闻路192号 电话：0871-4175287

一品滇

一品滇是川菜和滇菜的完美结合，生意非常好。而且北京也开设了分店。

云南地址：昆明市拓东路4号

电话：0871 - 3103388

北京分店地址：北京市宣武门外大街香炉营头条33号院1号楼

电话：010 - 83165699

3、十大美食区

1) 西市区美食

这个区域以兴苑路为主，包括西市区的高新开发区、马街镇等地。近年出现了大批滇味酒楼，如滇禧园、千禧园、新昆阁、一品滇、五十年老昆明西山店、天禧酒楼等近10家大型滇味餐厅，他们与著名的重庆小天鹅火锅、故园滇西菜餐厅、千鸟餐吧、曲靖花鲢鱼、凯里酸汤鸡、江南春、龙子彪辣子鸡等许多老品牌，让西市区的美食开始兴旺起来。金碧广场旁的曲靖花鲢鱼庄，把一个花鲢鱼卖得排队，去晚了就没有座位。这个区域最好的火锅是重庆小天鹅火锅的西山店，装修、菜品档次是西市区最好的。云南的江湖菜馆要数麻园村中的故园和德哥饭庄最为火爆。滇禧园云南土菜馆，禄劝的撒坝火腿、荷包豆、老昆明年菜、凉卷粉、小瓜炖四季豆等云南民间土菜，很受欢迎。一品滇把川菜滇做，将川菜结合到滇菜，民族风味通过改良，从形、色、味上加以提高。除了兴苑路外，高新开发区的烟草科技园的千禧园所做的滇菜可谓精制、漂亮，虽然在一楼看上去很普通，在它的三楼包房却别有乾坤。高新开发区的普尔斯马特旁，最近有一家精品滇味酒楼新昆阁出现了，这家装修极为现代的滇味餐厅投资总额达到600多万元人民币，最大的一间包

昆明：茶暖花瘦

房中有一张可以坐30个人的大桌，主要是卖鲍、参、翅、肚等高档粤菜。西边的情调餐厅，主要是华帝王朝酒店的西餐厅、千鸟餐吧、丰宁小区的聚客时光，特别是躲在滇禧园对面的千鸟餐吧，环境皆是绿色的植物打造，菜品东西结合，许多创新的美食价格不菲，人均在80元以上。

2) 西坝路美食

一个以贵州风味为主题的美食区域，菜园门等贵州菜馆有5、6家，还有滇味草墩屋等美食，在西坝路口，以赖式鸡脚王为主的3家烧烤店，生意好得不得了。工人新村这条路上，有一家聚宾川的四川菜餐厅，生意也非常火爆。它的旁边，有一家来自成都的味道江湖连锁店，味道与成都有差距，生意也不如成都火爆。西坝路口的人气火锅店是贵州清汤鹅火锅店、天麻火腿鸡火锅店、刘一手火锅西坝店。旁边还有一家宣威杀猪饭，专门卖云南的地方土菜，便宜好吃，环境一般。另外，西园南路有一家著名老脚庄餐厅，专门卖以火腿为主流产品的云南特色佳肴。这里的凉白肉、金钱腿、黄金洋芋丝、火腿脚煮白云豆等特色菜长销不衰，晚餐经常要排队。老脚庄对面的老兵烧烤城的背后，有一家盆景环绕的名叫海汇合缘的滇味新餐厅，创新菜肴多，好吃便宜，人气很旺。“吃洋芋、长子弟”，是云南人的一句口头禅。在安康路上，有一家叫老土豆的餐厅，专门卖云南的洋芋菜肴。因为云南人喜欢吃洋芋，洋芋又叫土豆，他们有10

多个洋芋做的菜肴，味道还不错。该区域的餐厅以口味为主，环境、情调什么的，都谈不上了。

3) 关上中路美食

这个区域以关上中路为主，包括关上的野生菌一条街、关南路、双桥路等地区。在关上中路，有著名的老牌餐厅乳鸽皇，有著名的火锅大王小天鹅，有滇味精品酒楼昆明春天。关上美食已经成为昆明美食的一个新亮点，野生菌一条街，著名的滇味酒楼昆明春天，滇味精品酒楼宏芳源餐厅、小潮江春酒楼、野菌王、滇菌王、兰馨肥牛园、金鼎梅花鹿、红河谷、老上海餐厅沪上人家、客家皇等等。老牌餐厅乳鸽皇是昆明高档酒楼的一大奇迹，在10年前的今天，昆明数得出的高档酒楼就那么4、5家，而现今依然活得很好的就只有乳鸽皇了。这里距飞机场最近，又处于国际交易中心的旁边，是昆明的商务类客人经常光顾的地方。几十年不衰的生意，主要是因为它的菜品质量的稳定性、价格的合理性、服务的周到性，粤味和滇味的有机结合，使它的生意稳定而有后劲。以绿色生态为主题的滇味精品酒楼昆明春天，在创新滇菜方面值得品尝。他们在推出春天鲜花宴、夏季清凉宴、秋季本美丽与健康同在版版之后，今年冬季的滋补宴更加具有云南特色，但是也离不开我们这个时代的美食潮流：绿色生态，健康时尚。仍然是绿色菜肴为主：麋羊、芦荟、野生菌、昆虫、仙人掌、生态蔬菜等不受污染。这个区域的情调也有所欠缺，野生菌一条街上

昆明：茶暖花瘦

的云座山珍餐厅环境较好，那里有野生菌火锅、炒菜，装修的档次是一流棒。

4) 北京路美食

以金龙饭店后面的海鲜一条街为主，虽然海鲜酒楼少了，其他的风味却开始很丰富了。锦华酒店的上海菜最有名气、顶楼的旋转餐厅可以看到昆明北京路繁华的城市夜景，可以说是昆明南面最浪漫的餐厅之一。他们是昆明第一家推出巴西烧烤、上海菜的酒店，锦江国宴、民族菜国宴、上海小吃超市等最为出名。福照楼锦江店、老东粥皇茶餐厅、佳华广场酒店的大世界滇味餐厅、三棵树小猪脚火锅、今天晚上云南菜、利来水鱼馆、龙太子火锅连锁店等，形成了昆明一个新的美食新领地。福照楼锦江店是这个区域内，档次最高的云南菜餐厅，以云南的汽锅鸡为主要销售产品，外地高档游客可以一尝。这个区域的最有情调的餐厅，当数锦江酒店一楼的紅葉日本料理昆明连锁店，环境、气氛皆好，菜品便宜，30多元的套餐就可以吃好，哪怕吃河豚也就人均200多元。店长是个美女，对人特别热情。

5) 滇池路美食

滇池路原来是一条高档的海鲜街，近年来的发展开始多样化。这条路上著名的餐厅、火锅店很多，主要有新龙门餐厅、维多利亚海鲜餐厅、香港连锁的彩蝶轩、外滩一号、小天鹅火锅旗舰店、巴将军火锅店、满庭芳餐厅、睡美人餐厅、乡村小榭、罗曼大酒店、吉兴隆烧鹅美食城、贵太郎日本餐厅、爱妮山庄、思茅人家、今日旺角、快乐海鲜、德庄海鲜酒楼、新人人海鲜酒楼、南亚风情园的怡心园、酒林、野战大兵烧烤等餐厅，历史最悠久的、最著名的餐厅、生意最好的餐厅，当属大坝鳝鱼庄，大众消费、香辣过瘾。这个区域新开的高档餐厅还有红塔东路的天顺祥餐厅、广福路上的天鹅湖餐厅，它们皆是昆明南市区较为新的高档的时尚餐厅，以粤菜、鲍鱼鱼翅为主打产品。爱妮山庄是一家美籍华人开的云南民族文化餐厅，对外来的游客比较有新鲜感，旅游团队喜欢带外地人去吃那些酸辣的农家民族菜肴、跳篝火晚会、看吵闹的民族表演。这个区域的情调餐厅与高消费有关，钱包要越鼓越浪漫，新龙门、维多利亚海鲜餐厅、香港连锁的彩蝶轩、外滩一号、贵太郎日本餐厅等，环境与服务都十分棒，价格自然是也不会低，人均在500以上，吃得就舒服。如果即讲实惠、又讲浪漫的话，我们推荐海埂公园里面一家环境非常好的酒吧兼餐厅，叫西门观景餐厅，喝酒的人多于吃饭的人，吃的主要以西式菜肴为主。这里有汽车电影，可以开车去看露天的老电影。

6) 三市街美食

以青年路为中心，到三市街，到金马碧鸡坊，到武成路，到翠湖，有麦当劳、肯德基、必胜客、

昆明：茶暖花瘦

上岛咖啡等洋快餐为主的餐厅，一大堆世界品牌餐饮连锁店纷纷抢占着云南人流量最大的地方，吸引着小孩和年轻一代的食客。与外来餐厅的争斗中，这个区域的滇味美食越来越多，名店也涌现出一大批：得意居云南公馆菜餐厅、仟和骨头王火锅金碧店、祥云美食小吃城、圣地陶沙金碧店和同仁店、云和祥餐厅、蔼若春金碧店、苏大姐火锅、御膳堂养生餐厅、金碧春酒楼、毛家饭店金碧店、老街坊、见龙阁、茶花苑酒楼、大得饭庄、同仁靓菜坊、等等，形成了昆明最火爆的市中心美食会聚的云南美食新天地大片区。金马碧鸡广场原来只是一个娱乐的集中之地，近年来，所有的过桥米线连锁店桥香园、建新园、老滇味、花溪牛肉米线等占据昆明最有规模的米线大阵势，外来的游客、外地进昆明的购物者们，都喜欢到金马坊吃过桥米线。这个区域中，最具有云南特色风味与历史韵味的情调餐厅，是百年老宅，蔡锷将军与小凤仙曾经住过。环境与美味都数一流，是目前昆明最好的滇味餐厅，那里汇聚了云南精致的家常美食。他们推出了昆明第一品牌的野生菌全席，让欧洲美食协会李主席、香港餐饮业协会李副会长大大惊喜，品尝之后，大为赞赏。除了野生菌之外，在得意居，还可以“吃遍云南”，它的美食来自于云南的各个州县市，寻甸的黄牛干巴、红河州蘸水得意鸡、建水临安府名菜五彩石锅豆团、大理猪肝鲜干锅茶树菇、玉溪抚仙湖的盐水鱼、昭通山猪肉和桃花酒、老昆明摩登粑粑和都督烧卖、凉米线等已经成为新派滇味的畅销名菜。

7) 翠湖美食

海逸酒店，那里有昆明最好的高级酒店的海鲜自助餐，有日式美食，有香港大厨做得正宗鲍鱼。还有青鸟西餐厅、茴香酒馆、怡德饭庄、石屏会馆、广益饭店、荷风轩中国菜馆、翠明园、红豆园、阿里郎韩国料理、赖着不走翠湖店、建业酒家、马来西亚茶餐厅、等各种风味皆有。昆明的西餐厅最集中的地方就是翠湖周边，海逸酒店、青鸟、圣地淘沙、茴香、金太阳、金嘎纳、金海岸、一饮相思、比萨比萨、明治屋日本餐厅、巴西烤肉店、名典咖啡翠湖店等许多家，大概占了昆明西餐的1/3。文林街、文化巷、青云街中，还有许多酒吧、茶馆和西餐厅，还有好几家韩式小餐厅，诸如阿里郎什么的，很有意思。这个区域，开始有昆明“洋人街”的感觉。如果从情调与美食的角度来说，这个区域可以亲近翠湖的餐厅中，最值得推荐的荷风轩中国菜馆和海逸酒店的顶楼旋转餐厅。特别是荷风轩中国菜馆的外阳台靠翠湖的座位，可以看见大部分翠湖的夕阳美景，用餐环境可谓是最好的，吃一些中西合璧的云南菜，冬季还可以看海鸥翻飞，境界非常之高。

8) 世博大道美食

昆明：茶暖花瘦

世博大道，今年又有了美食新迹象，有特色的大型餐厅出现了好几家。紫宁州酒楼、世博吉鑫园、天香国色、花积厨别墅火锅厅，成为昆明美食的一个新区域。世博吉鑫园是将米线做成了国宴的滇味文化餐厅，他们推出的世界三大“YAN舞”吸引了众多的外地游客，观看大型的云南民族风情舞蹈，人均消费在200元以上。

峰谷野山菌火锅店以云南山珍为主流产品，在云南野生菌的制作上有一些独到的地方。

9) 北大门美食

北大门过去是昆明现在美食最集中的地方，现在的火暴餐厅已经不多，乙古香餐厅、毛家饭店、刘一手火锅连锁店生意还好外，其他的餐厅、火锅大不如前些年。这个区域的品牌火锅留下来的不多，大滇园糊辣鱼火锅总店、光头香辣蟹火锅、重庆的小天鹅档次较高，吃起来过瘾爽口、味道稳定、服务和质量较好。还有一些大众化的风味火锅，他们是雄鱼头火锅（云南著名火锅连锁店）、贵州清汤鹅火锅、彝族石锅鸡特色火锅店。这个区域的酒楼风格较丰富，乙古香酒楼（滇味精品家宴）、粤海渔村（老牌平价海鲜酒楼）、百香居（川味酒楼）、福照楼汽锅鸡总店、酒灵庄（腾冲风味）、傣家烧烤、沈记农家园（农家菜）、琦峰野生菌（滇味菌类）等等。士林风味餐厅、腾冲风味餐厅、土司1998火锅店，是最近新开的风味餐厅，各具地方特点。北大门花鸟市场在昆明是规模最大的一家，还有北大门兰花市场也是云南最大的交易市场，这里曾经出现了30多万一苗的兰草。这里上千种奇花异草、奇石古董也可以在吃完饭后逛一逛。该区域的情调餐厅中，第一要数具有小资情调的、创新滇味乙古香酒楼，他们将燕鲍翅进行大众化推广，特别是38元一份的鱼翅捞饭每天要卖出好多份，特色菜肴为牛干巴煮腌菜、冲菜白肉、蟹黄豆花、烤乳鸽等等。

10) 新迎美食

这个区域的美食，近年因为金实小区的兴起而显得较为萧条，不如过去火暴异常，逐步退出了主流美食区域的范畴。现在，这个区域的美食餐厅中，还值得推荐的地方，是贵州德胜酸汤、建水过桥城、南华卤面、老东粥皇茶餐厅、重庆老灶火锅、小敏羊肉馆、贵州花江狗东西餐厅、壮家苑文山狗肉餐馆、李朝园韩式风味酒楼、台湾风味雅新餐厅、粗人宣威老火腿庄、味源饭店、金傣园傣族风味餐厅、汕头海鲜、粗茶淡饭餐厅等等，它们分散在复杂庞大小区的大街小巷，找起来很不容易。只有靠自己慢慢寻找。

11) 官南大道美食

官南大道是过去是一片田野，有全国著名的大蓉和酒楼昆明连锁店，有一些规模、档次较为低的

昆明：茶暖花瘦

小餐厅。这条路上，最值得推荐的是大蓉和瓦缸酒楼，它曾获得“中华餐饮名店”等荣誉。昆明店的营业面积达4000余平方米，拥有28个风格各异的豪华精美包间，可同时容纳1000余人进餐。

其菜品新颖、亮丽、独特，是餐饮市场引领了最新潮流、新时尚的一个风向标。每天到大蓉和考察的餐饮同行占了食客的20以上。

12) 金实小区的美食

北面最火爆的美食区域，就数金实小区了，它的兴旺与该地区的楼盘四起有关、与人气指数上升有关。在这个区域，最著名的餐厅，也是最火爆的餐厅是来自成都的天香仁和大酒楼、是来自贵阳的雅温酒楼、重庆的外婆桥连锁店、是云南内本土滇味的藹若春酒楼。还有一些新的酒楼，如阳光金辰、老昆明酒楼、火锅店以河鲜为主的榕水居火锅、地摊老火锅、学成饭店金实店等。天香仁和大酒楼和雅温酒楼的环境都非常好，时尚、大气，东西精致又不贵，是昆明目前最好的创新菜餐厅，他们代表了川味、黔味的精品美食，他们和大蓉和一起，形成了外来酒楼的第一梯队餐厅。贵阳的雅温酒楼现在有2家连锁仔妹店：一是东风东路的雅致小菜馆，一是吴井路上的燕式小厨，皆以小资情调为主要风格，卖的是时尚的贵州派别的创新菜肴。

13) 双龙桥的美食

双龙桥美食是昆明著名的狗肉一条街，老昆明都知道双龙桥。双龙桥的狗肉以狗三爷的最出名。因为狗三爷的名气太大了，一条不长的街上，10家有8家取的名字与“三爷”有关，三爷狗肉大刀王、唐三爷、狗三爷等等，近年来，除了打三爷牌外，又增加了正宗蒙自沙锅狗肉烤狗排、谭家营太胖子哥俩狗肉、建水烧烤狗肉等一些新的店家，狗肉一条街的10多家狗肉摊上，虽然是宵夜摊，但是在晚上7点中就可以吃到狗肉了。价格上几乎家家一样，狗肉60元一斤，狗肉米线5元一碗。狗肉称好以后，可以要求做成凉片或者清汤，一些摊上还有烤狗排、烤狗脸、烤狗尾、烤狗鞭等许多吃法。

14) 丰宁小区美食

也许这里是滇西片区的地州住昆办事处集中地，这里的美食有一个最大的特色是地州风味的餐厅特别多，在这个片区，有来自迪庆的藏族餐厅、马吉阿米藏族餐厅、中甸酥油茶馆、大理的白族餐厅龙美园、大理的餐厅鸡足人家、腾冲地区的酒九庄和腾冲风味酒楼、曲靖的羊肉火锅小敏羊肉火锅和小娟羊肉火锅、有聚客时光、彝家鲫鱼农家饭庄、有人盈园洋芋鸡、又一村私家菜馆和一家生意很好的伊天园牛菜馆。

地址：昆明市正大电子城对面丰宁小区

昆明：茶暖花瘦

15) 祥云街美食

祥云街地处昆明的市中心，这个片区的美食以风味小吃为主，南强街和祥云美食城中，包容了几十家滇味小吃。昆明许多传统的老牌子小吃店都在这里开了门面，包括南来盛越南小吃、建新园过桥米线等等。这里有昆明最著名的云平罐罐米线、罐罐脑花，同时还引进了一批新口味小吃，诸如台湾稻草人小吃、南洋风味小吃等等。南强街口的南强卤面卖了几十年，生意爆好。这里的火锅以上九河火锅最为著名，它的火锅卖了7、8年，以包浆豆腐最好吃，近来搬迁了新店，上环境上有了很大的进步。另外，还有胖子火锅比较出名，它在

这个片区开了3家店，以便宜实惠取胜，每天都有大量的年轻人光顾。这里的茶餐厅以隔锅香、利源快餐最为出名，打牌的人可以在里面坐一天，到了吃饭时间，就来一份炒饭或者烩饭打发。新近开的祥云荟馆生意非常好，老昆明家常菜很受欢迎。

这个区域的火锅，还有胖子火锅、老幺火锅、苏大姐火锅。

地址：昆明市中心福林广场旁的祥云街

16) 昆都美食

娱乐为主题的胜地昆都，是昆明人娱乐的天堂，各类酒吧、慢摇吧、KTV、夜总会、茶馆等，非常集中。在这些娱乐的堆子里，有一些好吃的餐厅，如仟和骨头王火锅、一品滇昆都店、鸿鑫牛菜馆、东东洋芋鸡、花积厨火锅昆都店、傣家竹楼、依佐拉巴西烤肉店、阮家傣味、屋里憩韩国料理、赖着不走茶餐厅、老粥庙会等，都是好吃的各类风味，好吃不贵。周边的五一路上，有一家依佐拉巴西烤肉店，那里有昆明最正宗的巴西烤肉，那是五一路上的巴西文化与足球的另类天堂，晚餐68元一位就可以吃到烤牛肉、烤羊排、烤鸡肉、培根、肉肠、鸡心、海鲜、香蕉、菠萝，以及南美风味的色拉、甜品、冷菜、热食等等。

昆明：茶暖花瘦

八、昆明住宿

1、青年旅舍

大脚氏国际青年旅舍



(图片由网友 [金峰平](#) 提供)

昆明：茶暖花瘦

推荐理由：

距离金鸡坊、翠湖和创库都在20分钟的步程内，台球、乒乓球、图书馆和DVD租借一律免费。一楼酒吧，可以免费上网，更是寻找旅伴和交换攻略的好地方。从机场乘52、107路到“潘家湾”站，从火车站或汽车南站乘坐64路到“云南日报社”站下均可。

电话：0871-4103777

参考价格：单间150元

网址：<http://www.cloudlandhostel.com>

驼峰客栈

推荐理由：

位于昆明繁华的市中心，金碧广场东南角与书林街交界处，从盘多拉庭院慢摇吧的入口左转，沿贴满海报的楼梯走上三楼就到了。房间简单干净。客栈组织到昆明周边的一些特色团队有。有免费的台球、DVD室、屋顶酒吧，但是隔壁是迪厅，不想热闹的人要谨慎选择。

地址：昆明五华区金碧路金马碧鸡商城东南角三楼

电话：0871-3640359 3631986

参考价格：标单/双/三/四80/120/180/150元

网址：<http://www.theumphostel.com>

昆明国际青年旅舍

推荐理由：

2008年从翠湖南路的中和巷搬到省图书馆侧楼，还挂着“云图宾馆”的旧牌子，一楼可以免费接收传真。离翠湖只有几分钟的步程，但是没有餐厅。机场乘52路公交到“小西门”站下车，往北步行70米后往东200米，云南省图书馆北侧。

地址：昆明五华区钱局街南段

电话：0871-5175395 5167131

参考价格：单标120/130元

茶花国际青年旅舍

昆明：茶暖花瘦



(图片由网友 昆明边特色客栈 提供)

推荐理由：

位于茶花宾馆内西侧花园后一栋比较隐秘的建筑里，只有四间宿舍，简单干净，有独立卫生间，自助厨房可以自己做饭。退房时间可以在下午2点。从机场乘52路到“拓东体育场”站即到。

地址：盘龙区东风路96号

电话：0871-3163000

参考价格：标双90/100元

网址：<http://www.kmcamelliahotel.com>

明通印象青年旅店

推荐理由：

位于北京路东侧的一个小巷子里，离东风广场只有几分钟的路程，交通方便，前台可以帮助预定省内团队游。

地址：昆明官渡区明通巷94号

电话：0871-3128858

参考价格：标双/普双120/70元

网址：<http://www.mtyx.cn>

昆明：茶暖花瘦

2、经济型酒店

昆明恒兴酒店

推荐理由：

与昆明市内著名景点翠湖公园相邻，在酒店可以平常到地道滇味及具有云南民族特色的各类佳肴。

地址：昆明五华区西昌路848号(昆明第一中学对面)

电话：0871-5367997

参考价格：普通标准间：160元

云上四季酒店（拓东店）



(图片由网友 [@公主殿下](#) 提供)

推荐理由：

是云南本土的连锁酒店，房间配备宽带，大屏幕液晶电视等设施，落地窗还可以看到繁华的街景。市博物馆、真庆观、金碧广场、东西寺塔都可以步行到达。还可以步行到南屏步行街。

地址：昆明官渡区拓东路27号

昆明：茶暖花瘦

电话：0871-6286777

参考价格：标双/家188/228元

昆宾饭店

推荐理由：位于北京路和环城南路交叉口，离火车站很近。

地址：昆明市北京路202号

电话：0871-3133737

参考价格：普三120元

3、短租公寓

昆明也和上海、北京等城市一样，新出现了许多短租公寓，短租公寓里设施不低于三星级酒店，但价格只是100元左右，大多为两室一厅的套房公寓。

海鑫源自助公寓（集大广场店）

昆明：茶暖花瘦



(图片由网友 @美功钓鱼钓制 提供)

推荐理由：

价格适中，公寓配有贴心物管和24小时保安服务，房间内装修风格高雅时尚。公寓配有贴心物管和24小时保安服务。集大广场四周有肯得基、格林美、香老坎、新人人海鲜城、老昆明五十年就餐方便。

地址：昆明市人民东路289号集大广场（延安医院旁）

电话：0871-6912999

参考价格：标准房135元/天

网址：<http://www.2901112.com/>

交通：25、29、50、54、72、74、77、85、95、103、108、111（到站延安医院下车）

昆明：茶暖花瘦



海鑫源自助公寓分布图

彩云家园酒店式公寓（摩玛店）

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

昆明：茶暖花瘦



(图片由网友 [金公主大王](#) 提供)

推荐理由：

位于昆明市最中心的城市主干道——北京路旁、盘龙江畔之间闹中取静。距火车站、机场均仅十余分钟车程，距圆通动物园500米。周边餐饮有老字号鑫福园餐厅、桃园牛菜馆、清蒸玉兴园、双家傣味等。桃源广场就在旁边，住在这里你可以喂喂红嘴鸥、听听云南方言小曲，尽情融入老昆明人的生活。

地址：北京路668号豆腐厂巷摩玛大厦1期A座708室

电话：0871-6306157，13368850538

参考价格：大床公寓88-128元/天

网址：<http://www.ynhome365.com/>

交通：

乘出租：

从昆明火车站出发，沿春城路或青年路到人民中路转桃源街，到豆腐厂巷右转，龙宇大厦背后。

昆明：茶暖花瘦

从昆明机场出发，沿春城路到人民中路转桃源街，到豆腐厂巷右转，龙宇大厦背后。

乘公交车：

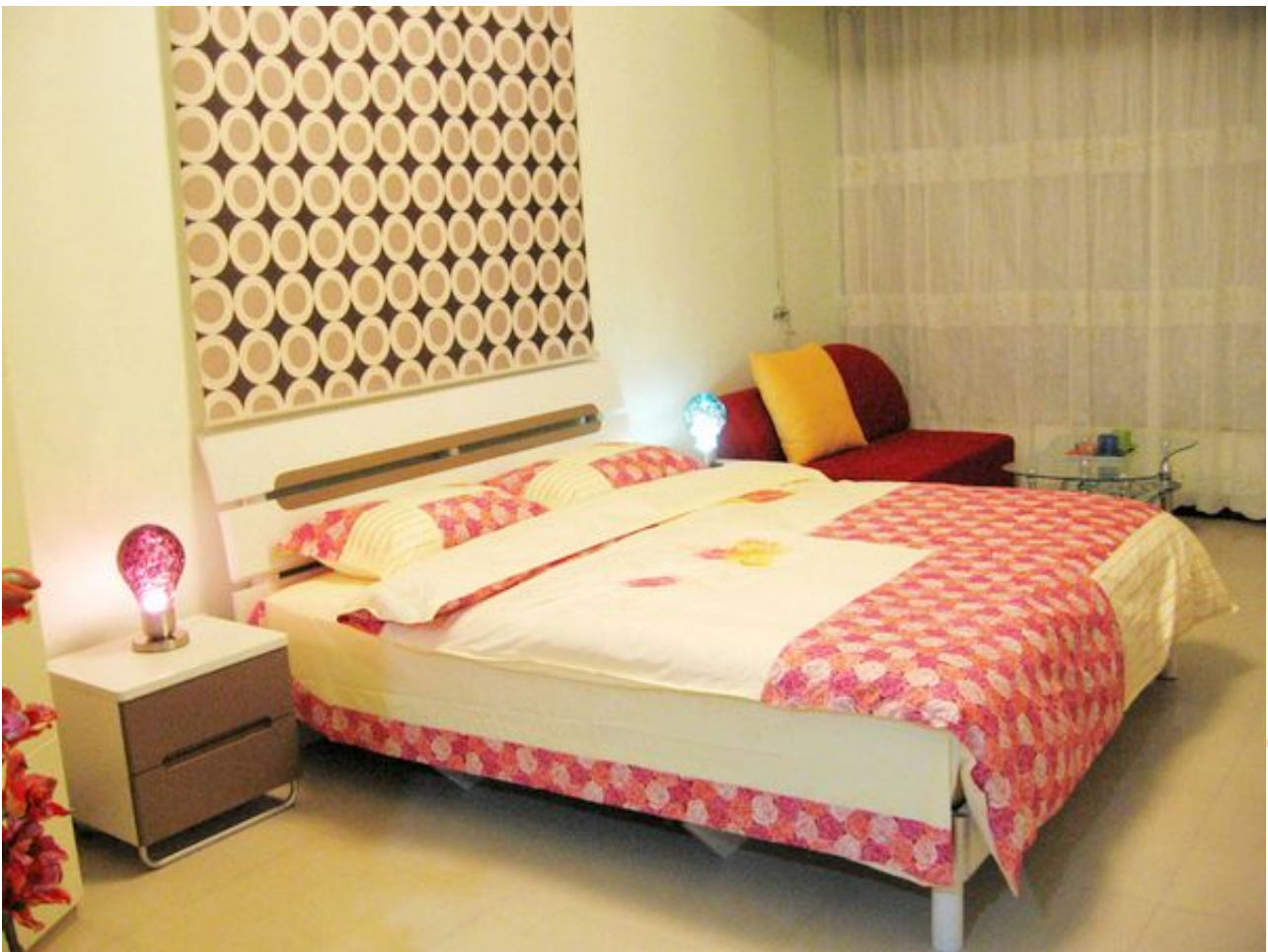
乘以下公交车次到凤凰村站下车 3,23,29,50,57,68,71,102,103,105

过了人行天桥到路对面继续前行100米左转既是摩玛艺术城（摩玛是紫色的有26层）。

从昆明火车站做3，23，50，68路公交车到凤凰村站下

从昆明机场坐103路到北京路凤凰村站下

芳庭居酒店式公寓



(图片由网友[金蝶平亚](#)提供)

推荐理由：地理位置非常好，在市中心。房间设施齐全，床单被套三天给你换一次，卫生每天都有人打扫，挺方便，感觉很温馨。夜景也很漂亮。

地址：大观商业城西门拿铁公寓6层610号

电话：0871-5373789 5379998

参考价格：标准间199元/天

昆明：茶暖花瘦

网址：<http://www.home-like.cn/>

交通：

A：从昆明机场至昆明芳庭居酒店式公寓

1) 乘坐52路公交车至潘家湾站下车；下车约需步行200米（从公寓至昆明机场就在公寓门口乘坐52路返程车，很方便。）

2) 乘坐103路公交车至篆塘（大观路口）下车。比较直观，起始站坐到终点站，车程约40分钟。不赶时间的话推荐乘坐103路。（公寓至机场推荐坐52路）

B：从昆明火车站至昆明芳庭居酒店式公寓

乘坐2路公交车至百汇商场站下车。2路车的百汇商场站台离公寓有点远，走路约需10分钟左右，而且道路讲解起来也比较复杂。还是推荐您坐出租车过来吧，约15元左右。公寓至火车站就可坐2路，站台要近很多。

C：从昆明芳庭居酒店式公寓至步行街

可程26路、82路、84路、10路公交车。

D：从昆明芳庭居酒店式公寓至金殿、世博园可程10路公交车。

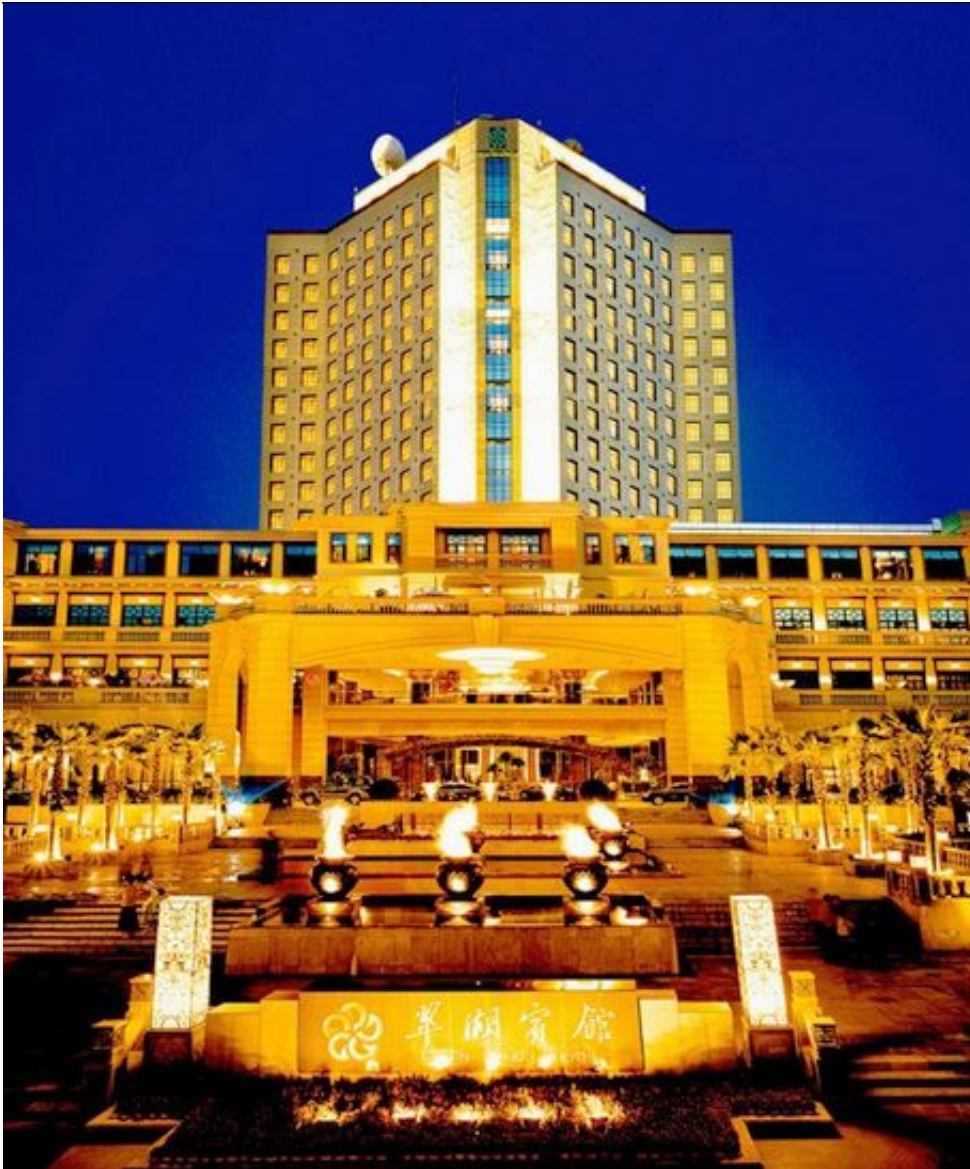
E：从昆明芳庭居酒店式公寓至西山龙门、民族村

可程5路、61路、81路、82路公交车至6路车场下车，转6路公交车。

4、奢华型酒店

翠湖宾馆（五星）

昆明：茶暖花瘦



推荐理由：酒店位置在昆明的著名景观翠湖旁边，早晨可以绕翠湖晨跑，傍晚去翠湖散步。周围还有很多酒吧和有味道餐厅。房间装修很棒，床很舒服，早餐丰盛，工作人员的服务贴心周到。

地址：云南省昆明市五华区翠湖南路6号

电话：0871-5158888

参考价格：商务双床房1176元/天

网址：<http://www.greenlakehotel.com.cn/>

世纪金源大饭店（五星）

昆明：茶暖花瘦



推荐理由：与昆明金源时代购物中心只一街之隔，可以为你带来方便的购物体验。饭店是园林式宾馆，既有干净舒适的住房，还有花园、温泉、游泳池、健身房，是休闲度假的好去处。

地址：昆明市官渡区迎宾路1号

电话：0871-7388888

参考价格：高级标间608元/天

网址：<http://www.empark.com.cn/km/>

昆明滇池温泉花园国际大酒店（四星）

推荐理由：酒店环境很好，都是二三层的度假村似的住宿环境。每个房间都能看到滇池公园，旁边就是民族村和海埂公园。温泉比较好，房间里面也可以泡温泉。离市区较远，出行不是很方便，但正因为这样，才使这里具有了清幽环境。

地址：昆明市西山区滇池路1316号

电话：0871-4334666

参考价格：花园景观间388元/天

昆明：茶暖花瘦

昆明新纪元大酒店（四星）



推荐理由：位于市中心，地理位置优越，房间睡觉也还安静！服务很温馨，早餐很丰富。机场免费接送，周围各种商业林立，购物很方便。

地址：昆明市五华区东风西路1号

电话：0871-36249999-03、08

参考价格：商务标准间598元/天

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

昆明：茶暖花瘦

九、昆明特产

昆明酸腌菜

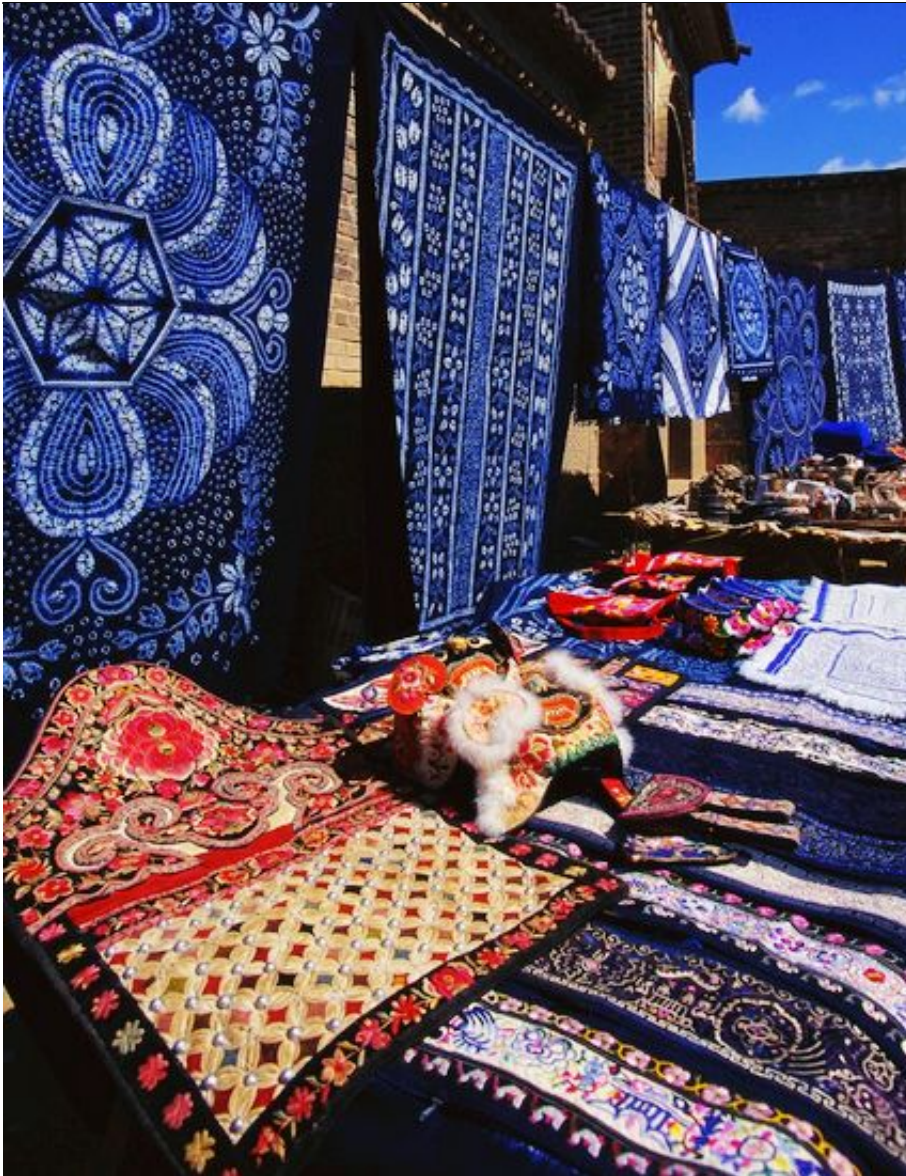
“昆明酸腌菜，云南人最爱。”昆明酸腌菜是老百姓的家常腌菜，凉拌、爆炒，想怎么吃就怎么吃，有点酸酸的，很开胃的。酸腌菜的做法：冬春季节，将青菜洗净晾干。青菜变蔫后，切段，撒上粗盐，拌上辣椒、花椒、生姜、八角、小茴香和些许料酒。装入陶罐，封严，腌制一个月就可以了。

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。

蜡染

昆明：茶暖花瘦



(图片由网友 [公主殿下](#) 提供)

蜡染是流行于云南省少数民族地区的民间手工染印工艺品，昆明蜡染面料融合云南少数民族的文化，图案独特新颖，古朴大方，一块蜡染布的价格约15元左右。

木雕工艺品

是用比较珍贵的木料雕制乘的各种工艺品，古朴别致，深受游客的青睐。比较集中的木雕工艺品销售一是花鸟市场，二是翠湖南路的众多工艺品店。

撒尼挂包

勤劳智慧的撒尼妇女，在迷人的石林风景的陶冶中，培养和发展了爱美的天性和精美的手工缝制技巧，备受海内外游客欢迎的秀花挂包就是她们的杰作。撒尼挂包是一种生活用具，也是一种精美的民族民间工艺品。挂包的图案及挑花技巧，具有浓郁的民族特点和地方色彩。是云南民族挂包中的代表，曾获得国家旅游产品奖。

乌铜走银

昆明：茶暖花瘦



(图片由网友@张平正 提供)

云南独特的工艺美术技艺。产品以乌铜为胎，在胎上雕刻各种花纹图案，以金或银冷嵌其间，即呈现黑黄或黑白分明的装饰效果，色态极其雅致。如使乌铜走银与斑铜和锡制工艺品相结合，装饰效果显得更加鲜艳明朗。

扎染布

扎染布是大理周城镇白族人民生产的传统染织品。它以当地土靛为染料，把原色白布，经过人工扎成“八卦图”、“蝴蝶”、“三塔倒影”、“梅花”等各种花样，放到染液中冷染十余次，一展开即得兰底白花图案。其特点是花色朴素大方，不易变色。制作服装、室内窗、门帘、台布、壁挂等装饰用料，还可制作纪念袋、纪念巾等多种旅游纪念品，深受游客的喜爱。

云子

云子是云南生产的围棋子。云子的日子洁白如雪、润如玉石。透光一照呈谈黄色、黑子漆黑如夜，却又可透光呈碧绿色十分美丽。在云南最初产于云南永昌府（今天的保山市），古称“云扁”、“云窑子”，加今在昆明生产。

产品出口于日本、韩国、新加坡等国。云子是享誉中外的围棋佳品。昆明各大百货商场有售。

云南斑铜

斑铜是用铜和其他金属混在一起经处理而出现“有斑之铜”，用斑铜制成的工艺品西朴浑夺取，极富特色。斑铜工艺品是昆明享有盛名的特色商品之一，其中变形处理后的牛虎铜案、孔雀、虎斗象等更属其代表之作。在大商场和工艺美术店有售。

珠宝玉石

由于历史和地理的原因，云南形成了以昆明为中心，以腾冲、瑞丽、芒市等地为依托的珠宝玉石集散地。云南的珠宝玉石中，以翡翠是一种硬玉，主产于缅甸。红者为翡，绿者为翠，玉石多为

昆明：茶暖花瘦

翠。达到宝石级的翠玉有四种色调，即祖母绿、秧草绿、苹果绿、翠绿。好的翡翠首先要色泽艳丽、光彩夺目。绿色的极品，只要投入指甲大的一点就可以将一盆清水映绿。其次要质地坚硬，翡翠晶体结构紧密，呈纤维交织状。仅在昆明一地，经营珠宝玉石的公司、商店就达数万家，经营的品种有刚玉类宝石的红宝石、蓝宝石；绿柱石类的祖母绿、海蓝宝石、金刚石、石榴石（紫牙乌）、电气石紫水晶、黄玉、蛋白石、橄榄石、绿松石、孔雀石、独山石、岫石、玛瑙、珍珠等。珠宝玉石正成为云南的一项大产业逐渐兴起，驰名中外。

路南挑花

路南挑花是聚居路南彝族自治县撒尼人传统工艺，历史悠久。挑花是刺绣的一种，以挑花装饰挎包、衣物、头巾等是大理白族和路南撒尼人的服饰特色，它具有民间产品的夸张的色彩美。路南挑花主要产品有背包、桌布、窗帘、服饰等。挑花手法多样，有单面挑、双面挑；有素色挑，有新色丝线挑花。有的产品有挑，有绣，有补，成品或精巧，或粗放，充分表现了撒尼人的聪明才智和艺术创造力。

锡工艺品

采用高纯度精锡，经过熔化、压片、裁料、造型、刮光、装接、擦亮、装饰雕刻等复杂工序制成。由于锡的理化性能稳定，锡工艺品具有耐碱，无毒无味，不生锈等特点，不仅外观精美，银亮如镜，光可鉴人，而且用来盛食物经久不变质、不变味，特别是用锡制酒具斟酒，夏天清凉爽口，冬天温酒导热快，深受饮酒者喜爱。

云南食用菌

云南地处云贵高原，山多林茂，气候温和，雨量充沛，夏秋两季，时晴时雨，为食用菌的生长繁殖提供了极其有利的自然条件。云南食用菌品种繁多，风味各异，在滇味菜肴中是名贵的“山珍”。其中最具经济价值的是鸡枞以及松茸、竹荪，此外还有牛肝菌、羊肚菌、青头菌、干巴菌、猴头菌等。

云南水果

昆明：茶暖花瘦



云南地理位置优越，雨量充沛，土壤肥沃，兼有热带、亚热带、温带、寒带气候。各种时鲜水果，品种繁多，四季不断，昆明街头常年都有供应。著名的果品有：景谷象牙果，新平、元阳、元江、潞江坝产的菠萝，红河、玉溪、思茅、德宏产的芝麻蕉、天宝蕉、矮脚蕉，河谷区的菠萝蜜、呈贡的宝珠梨，昭通的青苹果，昆明郊区的黄桃，昆明、陆良产的李子、会泽、蒙自的石榴，河谷地区的酸角等。

云烟

云南烤烟，又称云烟或云叶。以其品质优良，烟叶油润丰满，组织细腻，颜色金黄，光泽好，弹性强，烟碱含量适中，含糖量高，燃烧性好，清香扑鼻，烟味醇和著称。云南红云红河集团生产的“云烟”、“红山茶”、“茶花”、“大重九”、“春城”等产品，赢得消费者的信赖。

茶

到了清代，滇茶开始有名了。滇茶以大叶种为主，较难将外型做得乖巧。像皇帝爱喝的人头普洱，妙在个子大，档次并不很高。然而滇茶香高，耐泡，同一质量的茶叶较全国其他地区的售价为低，无论是自用还是送人都较合宜。出口最好的是滇红、普洱、七子饼等，而滇人最爱喝的则是未精制的大叶子茶。

云南主要茶叶有产于宜良县的宝洪茶、宜春茶，产于昆明市郊金马山麓十里堡的“十里香茶”、产于石林附近的“石林拥翠”、沱茶、滇青、白兰花茶、茉莉花茶、滇红工夫红茶、红碎茶以及滇绿等。

推荐购茶地：云南茶叶批发市场、雄达茶城

昆明：茶暖花瘦

昆明北部，两个茶城隔街相对，规模很大，给方圆几十里都染上了茶气。云南茶叶市场有一个区域专门为云南特产的普洱茶专类交易市场，而雄达茶城则以风格见长，各个区域之间的路均是石砖铺就，小桥流水，两边种上茶花；牌坊门楼，房檐飞翘，店铺清一色的雕花木窗门，古韵浓郁。

。

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

昆明：茶暖花瘦

十、昆明购物

昆明市内商厦、购物中心、专卖店、大型超市林立，在昆明购物十分方便、轻松。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。购买云南土特产的话，可以到沃尔玛等大型超市去买，货真价实，好过许多景区附近的购物点。

昆明购物的一大特色是在花市上鲜花称斤出售。原先著名的尚义街花市已拆迁，目前购买鲜花的好去处是岔街1号花卉市场，地处昆明市中心，是原尚义街花市搬过去的，也是市中心最大的花卉市场。



尚义鲜花市场 图片由网友 皇公主殿下 提供

地址：拓东体育馆后门红灯正对的地方。

乘车路线：1、62、117、A1路到市博物馆下，74、114、109、111路岔街下。

此外，景星街的花鸟市场不仅出售花鸟，而且还有大量的少数民族工艺品。昆明的手工艺制品非常有名，如昆明牙雕、剑川木雕等。土特产品主要是各种野生菌的干货、民族蜡染、扎染等。除此之外，在昆明还能购得许多外省市不易见到的特色产品，如：热带的水果，缅甸的宝石、红柚木，高寒山区的虫草等等，还有众多少数民族的特色饰物和用品。

北京路&白塔路的时尚行走

北京路与白塔路，昆明市纵贯南北的两大交通动脉，串起了昆明最高档的购物商场区，最密集的

昆明：茶暖花瘦

酒店住宿区，最热闹的夜生活区和无数店铺、美食餐厅和影院、书城、体育馆。

特色店：

美伊工艺（0871-5160898，螺蛳湾店0871-4126627，五华区园西路103号，10：00 - 21：30）钱包、手机套、发夹、项链、首饰、围巾、家居饰品等，每一件都有浓烈的民族气质。

布塔（13888656393，五华区文林路文化巷41号，10：00 - 22：00）这家创意小店的核​​心产品是手工羊毛DIY，只有10平方米的店面里，摆着羊毛做的靴子、围巾、耳环、挎包等，全部手工制作。

旅人提示：

在昆明购买散装食品或水果时，很多情况下卖家所说的1斤是指1公斤，但是也有部分商品是以1市斤为单位来卖的，如果不能确定，购买之前最好确认清楚。

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

昆明：茶暖花瘦

十一、昆明行程推荐

1、昆明一日游

9：00 睡到自然醒，街上吃早餐。¥8元

10：00 云南大学&翠湖。校园漫步，看美女，看古建，翠湖拍红嘴鸥，在清冽的空气中度享受上午的阳光

11：30 云南大学周边午餐。吃傣味，孔雀窝，或傣族人家都不错。或随意选一间人多的小店，味道正，价格低，犒劳一下自己的胃。饭毕可以在有窗户的临街楼上闲坐歇息，喝杯热茶，或者点一杯木瓜水。¥30

14：00 游滇池。看午后西山风景。

17：00 晚餐，吃过桥米线，选江氏兄弟桥香园，或许对地道的昆明人来说他家不算最好吃，却是名字最大，店子经营得最好的一家。坐在店铺里，古色古香的实木大桌，青花瓷的大碗，端上来你会以为这是大份的，其实它还只是小份。如果点大份，可以两三个人吃饱。记得不要火急火燎，小心烫嘴。¥18

20：00 晚上，喜欢热闹的童鞋可以去夜店，昆明到了夜晚也可以很狂野哦。好静的就去四只猫咖啡馆吧，那里被称为昆明的民间电影馆，点杯咖啡，窝在那里，很满足的结束一天的行程。¥100以内

23：00 住：昆明茶花青年旅社 ¥50左右

2、石林一日游

昆明：茶暖花瘦

线路A：石林胜景——剑锋池——万年灵芝——李子园箐——步哨山——小石林

特点：此线路游遍石林五个景区，游览时间充裕，可以充分领略石林风光，探访各种喀斯特奇观

主要景点：石林湖—石林胜景—千钧一发—刀山火海—剑锋池—金猪朝阳—天蓬元帅—万年灵芝入口—绵羊石—双亭—蘑菇状石林—万年灵芝—比目潭—李子园箐地狱之门—通天大道—哥自天神—剑状峰林—双剑合璧—天门神烛—霸王金樽—天鹅远曙—母子携游—骆驼骑象—步哨山入口—巨型腹足类化石—珊瑚化石—犀牛石—步哨口石门—阴元石—阳元石—定海神针—步哨远眺—猩猩求拜—莲花池—唐僧石—跳月坪—一帆风顺石—阿诗玛

线路B：石林胜景——剑锋池——李子园箐——步哨山——小石林

特点：此线路游览区域为大小石林、李子园箐、步哨山，游览时间适中，景点众多，地貌典型

主要景点：石林湖—石屏峰—石林胜景—千钧一发—剑锋池—金猪朝阳—景区环林路柿子园入口—地狱之门—通天大道—哥自天神—剑状峰林—祥云火炬—玉面狐—蛇兽同游—天门神烛—霸王金樽—母子携游—骆驼骑象—步哨山入口—巨型腹足类化石—珊瑚化石—步哨口石门—屈原问天—阴元石—阳元石—定海神针—步哨远眺—猩猩求拜—莲花池—唐僧石—跳月坪—一帆风顺石—阿诗玛

线路C：石林胜景——剑锋池——李子园箐——步哨山——小石林

特点：此线路游览区域为大小石林、李子园箐、步哨山，游览时间适中，景观典型，类型全面

主要景点：石林湖—石林胜景—千钧一发—剑锋池—蟾蜍望月—哥自天神—阅兵台—火把石—金猪鸿福—鳄鱼问天—象叩佛门—龙佑大地—广寒玉兔—古崖画—龙脊—默默无闻—老姬沉思—地狱之门—通天大道—哥自天神—霸王龙—剑状峰林—祥云火炬—霸王金樽—母子携游—骆驼骑象—步哨山入口—巨型腹足类化石—珊瑚化石—步哨口石门—双龟石—屈原问天—阴元石—阳元石—定海神针—步哨远眺—猩猩求拜—莲花池—唐僧石—跳月坪—一帆风顺石—阿诗玛

线路D：石林胜景（至跳舞场）——石监狱——母子携游——步哨山——小石林

特点：此线路以大小石林、步哨山景区为主，途经部分李子园箐精选景点，节约游览时间但喀斯特魅力不减

主要景点：石林湖—石屏峰—石林胜景—鳄鱼石—朱德题词—天然跳舞场—虎啸南天—落燕峰—古藤交柯—蛇鼠大战—石监狱—孔雀石—仙人打座—将军靴—苏武牧羊—古摔跤场—背着娃娃谈恋爱—母子携游—骆驼骑象—步哨山入口—巨型腹足类化石—珊瑚化石—步哨口石门—双龟石—屈原问天—阴元石—阳元石—定海神针—步哨远眺—猩猩求拜—莲花池—唐僧石—跳月坪—一帆

昆明：茶暖花瘦

风顺石—阿诗玛

3、九乡、苗王谷一日游

上午

乘车至九乡风景区，游览雄狮厅—仙人洞—叠虹桥—雌雄瀑—神田—林荫寨—蝙蝠洞，最后乘旅游索道返回。

中午

中餐至苗王谷的漂流码头渔味馆品尝江鲜、土鸡、麻鸭。用餐后准备下午的漂流活动。

下午

体验南盘江漂流，观看鱼鹰表演。

4、昆明五日游行程推荐

D1：世界园艺博览园 金殿公园 金马碧鸡坊

早上出发乘车前往世界园艺博览园（门票100元/人），这里是认识植物和欣赏各国园艺的绝好去处，若要细致游览需5 - 6小时。游毕世博园，在园内乘缆车（15元/人）直达金殿公园，可一睹中国第三大铜殿的风采。游览结束后，在金殿山脚下乘10路或71路公交车可回到市区。前往市区内的金马碧鸡坊，既可以观看灯光璀璨的夜景，又可以在这里品尝地道的云南过桥米线当晚餐。晚宿昆明市。

D2：石林

早上从昆明出发前往石林（往返加游览需一天时间，门票175元/人）。石林以石多似林而闻名，属喀斯特地貌景观，已被列入世界自然遗产。著名的“阿诗玛”石峰就在这里。游览大、小石林景区约3 - 4个小时。其他风景区可视时间及体力情况自行安排是否游览。午餐可任意在某景点就餐。下午17：00左右可乘车返回昆明。在昆明市区吃晚饭、住宿。

D3：大观楼 滇池 海埂公园 西山森林公园 云南民族村

早起乘车前往滇池畔的大观公园，参观著名的大观楼，品评天下第一长联。可乘4、22、54、52、100路公交车到终点站下车，或者乘出租车，大约15元左右。之后乘车前往海埂公园，这里将整个滇

昆明：茶暖花瘦

池一分为二，埂南为滇池，埂北为草海。从海埂公园可以直接坐索道去西山游览（费用50元）。西山名胜众多，龙门、聂耳墓、三清阁等都在其中。午餐建议自带，或者在西山上的摊点就近解决。

午后从西山龙门可乘缆车直达云南民族文化村（在缆车上跨越滇池，费用35元。民族村门票70元），能让游客在最短的时间感受不同民族的风情。游览完民族村，乘公交返回昆明市区，吃过晚饭后宿市区。（如果觉得行程较紧，海埂公园可以不去。若是时间和体力足够，步行登西山也是不错的选择，路程不算太长，且沿途均有景点。）

D4：九乡

早起出发前往九乡景区，参观国家级重点风景名胜区的溶洞群。九乡风景区地处山区，气候温凉，区内峰峦连绵，拥有上百座大小溶洞。在这里可以体会大自然的鬼斧神工，饱览幽玄奇幻的溶洞风光。下午结束参观，返回昆明市吃晚饭及住宿。

D5：翠湖公园 云南陆军讲武堂 圆通寺

早上乘车前往市区的翠湖公园（免费），这可算昆明最漂亮的公园，有“城中之玉”的美称，每年冬天有成千上万只北方飞来的红嘴鸥在翠湖越冬。从翠湖公园出来，附近的翠湖西路有历史悠久的云南陆军讲武堂，值得一看（如果有兴趣，也可以顺道参观位于翠湖边的云南大学）。午饭后，乘车前往圆通寺。昆明市内最大的寺院，园林式的建筑风格景色优美。下午若有余暇，可前往尚义街转转昆明市最大的鲜花市场，并且品尝米线和滇味菜。最后别忘记买上大捧“论斤卖”的鲜花，带着春城的美好回忆结束行程！

昆明：茶暖花瘦

十二、节庆活动

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、抓抓粉、玫瑰米凉虾等小吃遍山可见，从山脚到山顶都有，还有各色特产和各地的庙会，非常热闹。届时集市上会有各式名特土产和风味食品，花园里群芳争艳，还有公园开展的各种娱乐活动，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。

三月三

时间：农历三月初三

三月三是昆明人春游、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。

昆明国际文化旅游节

时间：每年五一期间

昆明国际文化旅游节于每年五一期间举办，一般为期5天。同时举办的昆明狂欢节为期3天。狂欢节上，衣着鲜艳的民族风情歌舞、大型的花车巡游，使得春城昆明成为一片名副其实的“狂欢之海”。

旅游节期间主要活动有开幕式暨花车巡游、夜间花车巡游、广场民族歌舞展演、西寺塔广场泼水狂欢、云南民族风味小吃长街宴等。

这些活动举行的地点多在市内的各个广场、公园、步行街及景区景点，如东风广场、桃源广场、南屏步行街广场、世界园艺博览园大门广场、翠湖北门广场、官渡广场、碧鸡广场、金碧广场、石林、九乡、云南民族村、东寺街等等。

彝族火把节

时间：农历六月二十四日

传统的彝族火把节在路南石林县举行，游客可以在石林风景区体验节日氛围。节日期间，村村寨寨杀鸡宰羊，备办佳肴，男女老少穿上盛装，聚集到指定的场地，白天举行斗牛、摔跤等活动，入夜则点燃火把，人们成群结队地会聚在广场，将许多火把堆成火塔，围坐在篝火旁，对歌、跳舞，一片欢腾。

云南民族村的节日风景

每逢少数民族的节日，云南民族村都有相关的庆祝活动和表演，对于大多数游客来说，不用忍受奔波之苦，却可以方便地观赏节日盛况，不失为一种不错的选择。以下是民族村里部分节日的时

昆明：茶暖花瘦

间及活动。

简介：

景颇族目瑙纵歌节：2月下旬。品尝景颇族米酒、游客参与跳景颇族“目瑙纵歌”舞。

纳西族三朵节：2月下旬。纳西族祭“三朵神”活动、纳西族民间打调活动、纳西古乐表演。

傣族泼水节：4月中旬。傣历新年、人们相互泼水以示祝福，还有多种庆祝活动。

布朗族山抗节：4月16日 - 19日。祭山神祈丰收、民间歌舞表演、吃“团结饭”。

拉祜族扩塔节：4月21日 - 23日。祭先主、“虎”表演、芦笙舞会、“雀哈雅米”民俗表演。

白族绕三灵：4月23日 - 24日。祭神拜祖民间活动。

彝族插花节：5月5号 - 6号。插花跳舞、祭祖、祭山神、祭田祈丰收活动。

藏族登巴节：5月7号 - 8号。锅庄舞。

哈尼族苦扎扎节：8月初。歌舞表演、祭磨秋活动、荡秋、磨秋表演。

摩梭人转海节：9月初。歌舞表演。

佤族新米节：

10月中旬。祭新米、拉木鼓活动、“剽牛”活动、佤族民间歌舞表演、佤族大联欢。

昆明：茶暖花瘦

十三、旅人提示

1、昆明一天之中的温差很大，在冬、春两季，日温差有时可达12 - 20 ，此时去旅游一定要准备毛衣或者外套。5 - 10月算是昆明的雨季，基本每天都有阵雨。只要一下雨，气温就会稍降，最好带件风衣。秋、冬则要注意添加保暖衣物。

2、昆明地处高原，紫外线非常强烈，建议备好防晒用品。

3、方言

明如果懂一些常用的方言还是很有用的，去之前不妨先稍稍准备一下。

最具代表性的昆明词汇：

卯(mao, 三声) “不要”、“别”如：卯玩啦(不要玩了)

某(mou, 四声) “没有”否定的意思如：某嘛(没有啊)

整、搞(zheng、gao, 四声) “做”、“干”如：卯整啦(不要再继续了)

喃(哪、nan, 三声) “什么”、“哪”如：你想搞喃样(“你想做什么”，如果声音再大些就带有挑衅的意思)

咯(ge, 四声) “是否”如：你咯想要(你想不想要)

咋咯(za, 二声 ge一声) “如何”、“怎么”如：咋咯整(怎么办)

克(ke, 三声) “去”，“到”如：克哪点(去哪里)

呢(ne, 一声) 一般表示“的”如：咯是你呢东西(是不是你的东西)

板扎(ban, 一声 zha四声) “优秀”、“非常好”如：整呢板扎呢嘛(做的非常好)

雀(读“雀”字的时候口撮起来)自作多情如：卯孔雀啦(不要自作多情)

旅人提示：在说昆明话的时候舌头尽量伸直。

4、常用电话

(区号：0871)

天气预报：121

电话查询：114

匪警：110

火警：119

急救中心：120

云南旅游投诉专线：96927

昆明市旅游局旅游质量监督管理所：3164961 3164995

昆明国际机场国内问询：7113229 7113131 7113230 7113232 7179112

国际问询 7178112

民航售票处：3164270

电脑航班问询：3133216

昆明：茶暖花瘦

火车站客运问询：3511534 3542321

长途汽车问询：3510617 3544574

外币兑换咨询：3165445

《云南映象》票务咨询：5645165 5645325；演出咨询：5645165

中国国际航空公司：3159171

东方航空：3164415

深圳航空：7116320

南方航空：3101831 3101832

四川航空：3121367

上海航空：3179175

海南航空：3114687

越南航空：3157175

港龙航空：3561208 3562828

云南省局监察大队：4608315

昆明市便民中心：3149915

昆明市旅行社行业协会：7159663

昆明市旅游购物协会：4649931

昆明市饭店协会：4176680

昆明市旅游汽车协会：3335069

昆明市旅游餐饮协会：7010590

导游之家咨询服务公司：3159894 3159994

惠众导游公司：3106969 3156969

思远导游公司：3648099

昆明：茶暖花瘦

意见反馈

感谢您的使用：)

欢迎将您的[意见反馈](#)给我们，以便更好地完善本攻略，为您的出行提供更贴心帮助 >>

热门旅游攻略推荐



丽江：柔软时光



峨眉山：养生修佛



杭州：人间天堂



北京：祖国的中心



香港购物2011



魅力宝岛自由行



尼泊尔：千佛之国



马尔代夫：花环群岛



瑞士：瑞不可挡



旅人网

www.lvren.cn

最好用的互动旅游指南