

<<吃货爱旅游>>

图书基本信息

书名：<<吃货爱旅游>>

13位ISBN编号：9787543070066

10位ISBN编号：7543070065

出版时间：2012-8

出版时间：武汉出版社

作者：胡蜂蜂

页数：246

字数：320000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<吃货爱旅游>>

内容概要

舌尖上的中国实践版，小假期出游实用宝典

本书介绍的30个经典的旅游城市不仅拥有美丽的景色，更拥有独一无二、极具特色的美食或饮品

。54条特色美食街、近400种地方特色美食。

美景、美食一网打尽！

即使藏身于农贸市场和街头巷尾中令人惊艳的美味也绝不会让你错过！

每一个旅游城市都配有详细的食色攻略，包括地理位置与乘车路线说明；介绍美丽的景点，还介绍美食的历史渊源、典故以及吃法、价位，让你在美妙的旅行中，不但能够细品各地美食、美景，还能轻松地了解当地特色文化。

看《“吃货”爱旅游》的过程也仿佛享受了一路的饕餮飨宴。

书中景点后均附有交通、住宿、价位等信息，兼具趣味性与实用性。

本书就好比当地的一个美食大佬带您走街串巷，享受风土美味。

关于这座城市的沧桑历史、风土人情、悱恻传说等等也一一向您道来，风景、人情、吃情，一通畅游下来，交通、价位了然于心，一点不花冤枉钱！

花最经济的钱，看最美的风景，吃最诱人的美食！

“吃货”们！

一路风景，一路美食，你心动了吗？

<<吃货爱旅游>>

作者简介

胡蜂蜂，旅游达人，美食情报员，凭着一股吃货贪吃贪玩的热情，不怕苦，不怕累，在全国各地寻找好吃好玩的地方。

每次旅行都抱着宁可跑断腿，不能委屈胃的决心，为的就是品尝这份独一无二的旅游过程。

<<吃货爱旅游>>

书籍目录

- 上海——赴一场味蕾的盛宴
- 重庆——魅色山城的麻辣诱惑
- 南京——一个令人回味的古都
- 丽江——有一段时光叫丽江
- 三亚——美食与美景齐飞
- 北京——皇城的美味诱惑
- 天津——慢时光中的小日子
- 扬州——烟花三月品美食
- 成都——走进美食的江湖
- 西安——一碗羊肉泡馍的历史
- 乌镇——来过便不曾离开
- 福州——佛跳墙的诱惑
- 厦门——面朝大海，春暖花开
- 宁波——千年积淀的美味
- 绍兴——城中酒垆千百家
- 西塘——让人无法淡定的水乡
- 青岛——啤酒节的饕餮之旅
- 昆明——春城无处不飘香
- 苏州——水影花光中的美食盛宴
- 杭州——江南忆，最忆是杭州
- 哈尔滨——冰城里品美食
- 深圳——千里之外，家的味道
- 大理——历史悠久的美食王国
- 凤凰——不过错过的湘西古城
- 平遥——平遥归来不看城
- 周庄——一曲旖旎的江南恋歌
- 香港——现代都市里的慢生活
- 拉萨——世界屋脊的美味佳肴
- 长沙——最刺激的味觉体验
- 洛阳——花开时节动京城

<<吃货爱旅游>>

章节摘录

丽江——有一段时光叫丽江每个人心底都会有个地方是很向往的，我相信很多人都会对丽江充满孩童般的憧憬。

丽江真的是上天的宠儿，就连那里的时光都变得柔软。

那一条条已经被岁月打磨得光滑的石板街，静寂而古朴的建筑，甚至连慵懒的阳光，都让人迷恋！每个人都应该来一次丽江，找一家客栈，每天躺在院子里晒太阳喝茶睡懒觉，体验一种丽江式的慢生活。

到过丽江的人们，往往逃不脱两个遭遇：找不到回去的路，或者不知道自己是谁了。

大概这就是丽江的神奇之处了。

吃货美食攻略我去过五次丽江，有朋友问我，丽江有什么好玩的？

我答复她时，用了一个网友的话：“真想拽一朵彩云给你，真想割一片阳光给你，真想寻一次艳遇给你，真想分一点柔软时光给你。

”丽江作为中国生活节奏最慢的城市之一，同样也有着太多的美景值得我们去驻足停留，有太多诱人的美食值得我们去品味，有太多风情和文化值得我们去慢慢咀嚼。

喜欢丽江吗？

就随我开始我们的丽江食色之行吧。

有句话这样说：当两个人的胃能吃到一起，这两个人就可以一辈子。

吃，实在是一种简单的幸福，我们有理由追求。

因为有些旅人在丽江没有找到美食，使得他们饱满了精神之后怠慢了肠胃，如果彼时寻香而至，找对了地方和口味，精神、身体双重享受，不可不说他们对丽江的喜欢，不更深一层。

在丽江，吃的东西琳琅满目、各式各样，这篇攻略，就献给所有爱吃的人们。

希望你们在丽江吃得幸福。

丽江的美食以纳西菜色为主，但你最不能错过的就是当地的特色小吃和火锅，丽江特色小吃以鸡豆凉粉，纳西烤鱼和丽江粑粑等打头阵，火锅则绝对是以腊排骨火锅，洋芋鸡火锅、黑山羊火锅和各种菌类火锅等挂头牌。

【鸡豆凉粉】：鸡豆是一种豆类，产于高海拔地区，且产量极低。

由该种豆制作的凉粉，有冷热两种，热时为糊状，加上当地的水焖粑粑，是味道极佳的搭配，在当地很受欢迎。

四方街五号大石桥旁的大石桥小吃馆味道很棒，值得去品尝。

【永胜油茶】永胜油茶是名扬四方、风味独特的茶饮品，因创制流传于永胜而得名，永胜油茶的制作考究，找一烧制而成的陶罐，先将陶罐支于炭火之上，放入一把米，文火煎烤至微黄，然后放化油或香油，以勺翻动。

待米被炸透，再加进茶叶，稍作煎烤，冲入开水，即刻沸腾，茶香四溢。

为将茶制作得更香更浓，油茶要在文火上煮一会儿，使米、茶、香油充分交融，便可饮用。

永胜油茶味道浓烈，清香满口，妙不可言，用它佐白面馒头而食，其味更佳。

由于永胜油茶调料不多，制作方便，如今这一茶饮品已在永胜区内各地广为流传。

永胜大街的永胜茶馆天天很多游人在喝茶，口碑很佳。

【新城象山市场腊排骨】腊排骨火锅到处都有，但是公认比较地道和实惠的要数新城象山市场的了，而象山市场比较正宗的就是入口处的玉洁腊排骨了和大佛腊排骨。

腊排骨的材料以腌制排骨为主，配上西芹，西红柿，韭菜根等。

味道很好，象山市场的腊排骨，一锅已经涨到68块了。

2人差不多80块，4人差不多100块。

【黑山羊火锅】在金凯广场附近，从古城入口大水车打车去7元，告诉司机去黑山羊一条街就可以了。

整条街几乎都是黑山羊火锅店，是这里的特色美食，所用的黑山羊是在山上放养的，经过特殊的加工，吃起来一点羊膻味都没有，而且有一定的滋补功效哦。

<<吃货爱旅游>>

女孩子们一定不要错过，养颜的佳品呢！

羊肉和羊杂等一般是3035块钱一斤，有的店子还有驴肉，价钱一样。

黑山羊一条街入口处的阿寿家比较出名，但他家总是人多，可能需要排队等着，有时候等起来也挺闹心的。

【洋芋鸡】这个就数新城的“太安洋芋鸡”最出名了，出古城口打个车7块就到了。

另外有个土豆饺子我要特别推荐的，很好吃，在木府附近的阿哩哩小吃店，它们家的杂果菜也不错。

【纳西烤鱼】图：丽江纳西烤鱼忠义农家饭庄的纳西烤鱼不错，他们家的海菜花(艺名叫水性杨花，呵呵)、汽锅鸡也值得推荐。

【三川火腿】正宗的三川火腿比较难吃到哦。

不过有个野山药火腿鸡，火锅，古城南门停车场旁。

价格适中。

吃之前先喝碗汤，它的汤味道很好，火锅用本地乌鸡和山药一起炖好，火腿美味。

味道非常好！

所有的蔬菜都可以加在火锅中煮。

人也比较多，适合朋友聚会。

【黄豆面】在又滑、又筋道的面条中放入被油炸的喷香酥脆的黄豆，然后加上葱、辣子、油和香醋。

汤底酸酸辣辣，非常开胃。

不过最初的配料并不是黄豆，而是几块油炸的猪皮和两三尾小鱼，加黄豆是长期演变而来的做法。

许多人还喜欢加入一些炸得脆香的花生米，削上几片咸而不腻的火腿片，就着一些嫩绿的葱末儿，就成了这一碗喷香的火腿黄豆面。

【龙记斑鱼庄的斑鱼】在我国南方地区，尤其是在两广和港澳地区，斑鱼汤一向被视为病后康复和体虚者的滋补珍品。

这个龙记斑鱼庄真不简单，以前只是一个小店，现在已经扩展到两层的超大餐厅了！

斑鱼营养价值很高，有补脾利水、去瘀生新、清热祛风、补肝益肾等功能。

加之斑鱼肉煲汤鲜甜无腥味，刺很少。

你可以做生鱼片，也可以把鱼让厨师切成一片片的涮着吃，这家的味道还真不错。

【丽江粑粑】图：丽江粑粑丽江粑粑的原料是面粉、火腿等做成的饼，不用添加防腐剂，保存时间也挺长。

以前马帮的时候，一出去就是几个月，大家就带些这样的粑粑路上吃。

不到四方庙会有个叫“七星粑粑”的，味道很好。

【新鲜的三文鱼】大家都吃过三文鱼吧，但恐怕吃过鲜活三文鱼的人并不多。

可是，在丽江，你就可以一饱鲜活三文鱼的口福了，而且真的绝对是物美价廉哦。

在丽江的饭店，你现点现宰的三文鱼价格是和沿海城市的超市里卖的冷冻品差不多的。

据说呢，丽江有全中国最大的三文鱼养殖基地，由于三文鱼是冷水鱼，所以雪山脚下的冰川融水无论是水质还是水温都特别适合养殖三文鱼。

活三文鱼的肉质真的特别鲜美嫩滑，和平时吃的冷冻品的口感味道简直完全是两码子事。

新城花马街的彩虹三文鱼和古城秋月阁餐吧，他们家的清酒芥末都很正宗，鱼也很新鲜，是很值得推介的美食基地哦。

【猪膘肉】宁蒗泸沽湖周围摩梭人和普米族独特的腌肉制品，因其形如琵琶，又名琵琶肉。

猪膘久存而不腐，存放时间越长，其肉味越清香，是泸沽湖畔各族人民送礼和待客的佳品。

一般在泸沽湖当地可以吃到正宗的。

吃货们一定要知道的就是，丽江人气很高的小吃一条街在大研古城中心的四方街，短短窄窄的街道两侧排列了数十家小餐馆。

另外，要想吃的便宜或吃风味小吃可到各农贸市场去吃，新大街的（百信商场、七星街附近）华都商贸城里面也有很多的各地小吃，营业到夜里两点多。

丽江的夜市主要位于古城出来到新大街三岔路口一带，夜市主要经营烧烤，啤酒。

丽江更多的美味，各位吃货们亲自去体验一下吧！

<<吃货爱旅游>>

吃货美景攻略丽江之所以吸引这么多游客，在于它好玩的地方真的太多太多了，这么多景点，朋友们可别贪心，还是得根据自己的时间和旅游预算来选择。

主要是时间了。

我就遇到不少朋友，只有四五天时间，这里也想去，那里也想玩，结果走马观花一趟下来哪里也没玩好，这样就失去了旅游的意义了。

如果你有大把大把的时间，就可以慢悠悠地欣赏丽江的美景，如果你没有太多的时间，那么，这些地方就是你一定要优先考虑的景点了。

【大研古镇】丽江古城又叫大研镇，是一座没有城墙的古城，光滑洁净的青石板路、完全手工建造的土木结构的房屋、无处不在的小桥流水。

大研古城是一座具有浓烈人文气息的小城，与四川阆中、山西平遥、安徽歙县并称为“保存最为完好的四大古城”。

丽江古城内的街道依山傍水修建，铺的大多都是红色角砾岩，石上花纹图案自然雅致，与整个古城环境相得益彰。

位于古城中心的四方街是丽江古城的中心，其实是一片大约500平方米的小广场，如果把丽江比成北京的话，那么这里就是它的天安门广场。

四方街街面宽广，主街有四条，向四周辐射，每条街道又分出许多小街小巷，街巷相连，四通八达。这里原本是各族人民在此交易商品的地方，现在已成为游客聚集的地方，是丽江最热闹喧哗的地方。

古城内的木王府称得上一个小型故宫，徐霞客曾叹木府曰：“宫室之丽，拟于王者”。可见古时木府的气派。

交通路线：在古城内，任何交通工具都不能行驶，所以只能步行。

【束河】束河于2005年入选“中国魅力名镇”，说“束河是茶马古道上遗落的一颗明珠”，毫不为过。

世界自然遗产丽江古城分三部分，束河古镇就是重要组成之一，世界自然遗产自然是赋予丽江一个世界级的荣誉和品牌，而游客和众多的民俗研究专家、摄影家、文人墨客来此，甚至暂住几年，绝对不是冲着什么世界自然遗产的名头去的，真正吸引他们的是束河那种保持比较完好的纳西族建筑和深厚的文化积淀以及曼妙的乡村田园风光。

束河可体味的东西很多，明万历年间兴建的青龙古石桥，一集“九鼎龙潭”、“雪山倒映”、“烟柳平桥”等，都很让人驻足流连。

束河的门票是50元，不过有点形同虚设，管理比较松，可能黄金周或者旺季会严格一些。

平时基本上逃票是轻而易举的，甚至可以大摇大摆地从正门进去，也可以从悦蓉庄那条路进去，那边一般没有门卫。

总之平时去束河不用害怕门票问题。

交通线路：从丽江到束河有以下几种方式：出租车：约15元。

面包车：单程2元/人，约二十分钟。

可在丽江新城福慧市场靠香格里拉大道边的“丽客隆”超市旁搭挂有“龙泉”字样的小客货两用车或小面包，停车处为束河。

自行车：（租金1015元/天）骑车沿福慧路（人民政府所在地）西行，在香格里拉大道交叉处（十字路口，有红绿灯）右转，沿大道（正对玉龙雪山）骑钟楼向左转，行250米左右，在丽江监狱对面，龙江花园酒店前有一绿色路牌，上书“开文、荣华、龙泉寺”，右转，沿油路而行约4公里，即到束河古镇。

【泸沽湖】泸沽湖是母系氏族摩梭人的母亲湖，也被称为高原明珠。

天气晴朗的时候美丽得好像一块湛蓝的蓝宝石镶嵌在翠绿的群山之中。

当你第一眼看到它，真的会惊艳于她的美貌。

泸沽湖即是女儿国，又是歌舞的王国，一经踏上这片热土，游人无不为其远远近近、悠悠扬扬的“阿哈巴拉”所动容，无不为其如巨龙滚动的甲搓所诱惑。

交通路线：关于泸沽湖，一般是先到丽江，然后再从丽江出发，距离丽江古城250公里，车程约56个小时。

<<吃货爱旅游>>

旅游专线车往返140元，一般客栈都有代售。

另外，从昆明到泸沽湖，昆明西站有一班卧铺车，下午16：00出发，次日早上10：00到达宁蒗县，票价约130元。

从四川到泸沽湖，您可乘117次车（由北京开出），165次车（由西安开出），511次车（由成都开出）到攀枝花站下，每天早上8点，都有长途车从这里出发到宁蒗，车程8小时，票价约455元。

【虎跳峡】虎跳峡在丽江去香格里拉的途中，从丽江到丽江一侧的上虎跳峡景区需时大约3小时，然后步行大约一小时到达虎跳石。

可以当天往返。

虎跳峡是世界上落差最大的峡谷。

峡长17公里，谷地海拔1800米，江面落差200多米。

有18个险滩，两岸雪山峭壁笔立于江面之上3000多米。

整个阿仓虎跳峡分为上虎跳、中虎跳、下虎跳三段，迂回道路25公里。

各段江面奇窄，北岸只容一个单行的山道旁，飞瀑直泻，巨石横生从丽江地界过金沙江到达香格里拉地界，从这里沿江而下有一条路通往上中下虎跳峡景区，这条路在哈巴雪山一侧沿大峡谷前行，曾被纽约时报评为中国不得不去的地方之一。

最近除了许多外国驴友外，也有越来越多的国内驴友喜欢徒步这条路线。

虎跳峡景点门票价格：50元。

开放时间9点—18点。

交通路线：距离丽江古城80公里，行车大约3小时后，再徒步一小时到达上虎跳。

当天可以往返。

包车费大约250元往返，如果不喜欢包车，也可以到客运站坐公交车，在丽江每天从上午7：00至下午4：30随时有车发往虎跳峡镇。

25块钱，到桥头下车，然后徒步10分钟到上虎跳售票处。

【玉龙雪山】玉龙雪山位于玉龙纳西族自治县境内，以险、奇、美、秀著称于世，气势磅礴，玲珑秀丽，随着时令和阴晴的变化，有时云蒸霞蔚、玉龙时隐时现；有时碧空如水，群峰晶莹耀眼；有时云带束腰，云中雪峰皎洁，云下岗峦碧翠；有时霞光辉映，雪峰如披红纱，娇艳无比。

整个玉龙雪山集亚热带、温带及寒带的各种自然景观于一身，构成独特的“阳春白雪”主体景观。

雨雪新晴之后，雪格外的白，松格外的绿，掩映生态，移步换形，很像是白雪和绿松在捉迷藏。

故有“绿雪奇峰”，雪不白而绿，蔚为奇观。

当然，丽江还有很多很多的美景，比如万古楼、黑龙潭、白沙壁画、东巴神园、玉水寨、姊妹湖、石鼓亭、玉峰寺、玉柱擎天等等，如果时间充裕，不妨慢慢欣赏。

吃货娱住购攻略先说一下娱乐，自然要说丽江的酒吧。

丽江酒吧从来不被定义，因为丽江酒吧和丽江本身一样，夜间沉醉，白天质朴，没有刻意打造风格，却恰恰因随意而备受喜爱。

很多人都说丽江的别称叫做“艳遇之都”，我觉得有合理之处，也有言过之处。

丽江的酒吧很出名，相信这点大家早有耳闻，丽江古城新华街大石桥右侧就是闻名中外的丽江酒吧一条街，夜间的丽江酒吧街，亮起一盏盏摇曳的烛光、窗口内是酒吧或悠扬或豪放的歌声，窗外是小河流水，倒映着一捧寂寞、几许乡愁、几多浪漫。

跟着说一下购物，其实我觉得古城本身就已经是一个大型购物商场，那么那么多大大小小的店铺在古城的大街小巷，卖啥的都有，但是卖的东西主要还是集中在木雕，牦牛肉干，螺旋藻，手工银器，金钥匙，蜡染布，摩梭手织布，风铃，民族服装，普洱茶，玉器等这些丽土特产上。

头两天先多看看多问问，都想好要买啥，也可以询问当地客栈老板东西的底价，打听好各方面情报底细，临走的前一天再统一采购。

最后，说一行住的问题。

在丽江住宿一般有两个地方—古城和新城，按个人的喜好，可以有不同的选择，古城的条件简单些，但充满了丽江的特色，新城的酒店则正规一些；丽江的住宿从五星级到普通客栈，有足

<<吃货爱旅游>>

够的数量让你选择（黄金周除外），价格嘛，古城的要稍微贵一点，普通间的床位15—20元/天，标准间50—80元/天，如果你又想住在古城又想条件好，那也没关系，古城里面也有很多上星级的客栈和酒店，当然价格也就不一样了，标间一般180—350元不等。

特别要注意的是丽江的房价受旅游淡旺季的影响很大，像五一和十一黄金周的时候，丽江各个地方的房间爆满，房价也会比平时高出几倍，一个普通间的床位可能会涨到80—100元。

旅游小贴士去丽江游玩，请尊重当地少数民族的生活和信仰，避免与当地居民发生冲突。

大研古镇里银行和A T M较多，东大街上有中行、工行、农行、交行等，取款很方便。

但如果是到石鼓、虎跳峡等远离城镇的景区，最好事先做好资金上的准备。

如有要徒步虎跳峡，一定要带全户外装备，药品等。

建议多人前往。

……

<<吃货爱旅游>>

编辑推荐

小假期出游宝典一本在手，吃住全有还有小贴士呦还在犯愁假期去哪玩吗？

怕人生地不熟？

怕被坑蒙拐骗？

怕自己一个人？

不再犹豫！

吃货玩主的福音！

汇集美食、美景、住宿超全信息，让你shopping、happying一次上瘾！

吃喝玩乐住一本书就GO了！

《“吃货”爱旅游：一个“吃货”的旅游食色攻略》特色：1、期待小长假出去游玩的朋友，带着这一本就足够！

2、吃不腻的美食，赏不尽的美景。

太多城市值得一玩再玩！

3、美食攻略，美景攻略，娱住攻略，不再担心被坑被宰！

4、旅游贴士，达人分享最实用的吃喝玩乐心得！

全彩印刷，品相精美！

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>