



8天

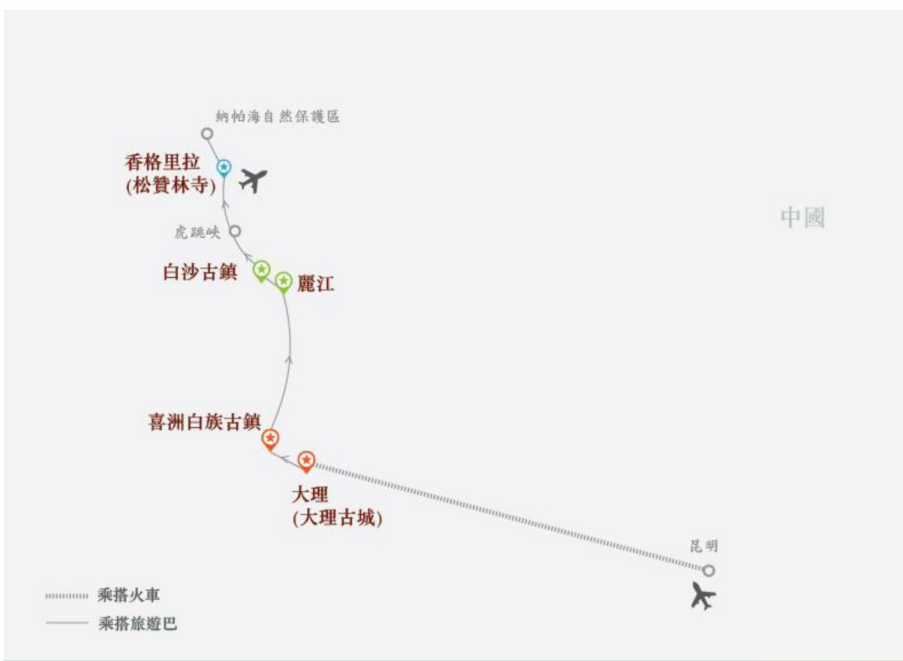
尋味雲南少數民族美食8天



暢遊： 大理(床單廠藝術區、大理古城、喜洲白族古鎮、周城扎染、玫瑰園)、麗江(古城四方街、採野生菌體驗、農貿市場、白沙古鎮、白沙壁畫)、虎跳峽、香格里拉(藏民家訪、獨克宗古城、松贊林寺、唐卡畫院、納帕海自然保護區)

感受 • 完美時刻

雲南省是一個多民族聚居的省份，複雜的地理狀況和多種多樣的氣候環境使得雲南省境內的少數民族飲食文化極具特色；每個民族的菜餚都有自己獨特的風味，一路打卡白族、彝族、傣族、藏族、納西族等各族傳統美食，可以更深切的感受少數民族的飲食文化。



雲南

美饌珍饈

- 白族以大米、小麥為主糧，白族婦女善於製作乳扇，不僅營養價值高，還醇香可口，是白族待客的上等菜，也是白族傳統的特式美食，吃法多樣。
- 彝族以土豆、玉米、蕎麥等為主食，蔬菜肉類是主要烹飪原料，彝族菜的特色是鮮、嫩、脆、香，既有油香味、又不油膩，味美無窮。
- 傣族飲食喜酸，故有「酸擺夷」之稱，傣族人愛吃野生動植物如蟬、螞蚱等，也愛吃野生蕨菜、香茅草等植物，特色菜餚主要有菠蘿飯等。
- 品嚐野生菌火鍋盛宴，如松茸、雞枞、竹蓀、黃牛肝菌、北風菌、美味牛肝菌等，配上特色烏雞鍋底，帶著濃濃的菌香，鮮美無比，營養十足。
- 納西菜主要在麗江一帶納西族聚居區很盛行，納西族人擅長醃製臘肉，火腿等，納西烤魚是麗江茶馬古道上一道傳統美食，也是納西族代表名菜。
- 藏族以糌粑為主食，主要有酥油茶、青稞酒、及高原地區特有的犛牛；藏民尤其愛吃味道獨特的犛牛火鍋，脂肪含量低，肉質細嫩，回味綿長。

麗江

別樹一格

- 體驗採摘各種食用野生菌，尋找世界頂級菌類食材，有機會覓得中國四大名菌之首-松茸外，還有機會看到各式品種的野生菌，感受一場千奇百怪的野生菌視覺盛宴。更可到當地農貿市場採購一籃食用菌回家，美美享用一回野生菌美食大餐。
- 乘摩托車馳騁在納西古村落，伴隨著玉龍雪山的如畫美景中，難忘的體驗。
- 體驗民族傳統手工刺繡或跟隨東巴文化老師學習書寫東巴象形文字，學習保護、傳承及弘揚東巴文化等藝術。

優越居停

- 入住2晚麗江麗世酒店，位於大研古城，位置優越，酒店採用傳統納西族建築風格，潔白的照壁上繪有極具民族風情的紋飾。酒店客房以木結構為主，並將漢、唐兩朝的特色設計元素融為一體，展現出麗江這座「橋城」的漢唐風貌。

大理

別樹一格

- 安排動車從昆明到大理，節省約5-6小時車程。
- 馳名中外的白族三道茶，以其獨特的「一苦二甜三回味」的茶道早在明代時就成白族待客交友的一種禮儀，一邊品嚐三道茶，一邊欣賞白族歌舞，聲、形、色、味俱全。
- 前往周城扎染坊跟白族老奶奶學習扎染工藝，了解傳統民族手工技藝，工藝品既充滿濃濃的民族風味，也具現代韻味。
- 前往人氣玫瑰園體驗親手製作雲南經典點心代表-鮮花餅的樂趣，配以濃郁的玫瑰花茶，心曠神怡。

優越居停

- 入住2晚美麗相約·大理夢蝶莊酒店，距離大理古城僅有500米，酒店建築以大理白族傳統民居為源泉，借徽派建築精雕細作之工藝，結合當代中國建築風格。每間客房都有獨立的觀景涼亭，可觀園內景觀，酒店提供「一房一車一管家」的服務，管家24小時全天候服務，隨叫隨到。

香格里拉

別樹一格

- 走進香格里拉藏民家訪，品嚐酥油茶、由青稞粉製成的糌粑，感受濃郁的藏家風情。
- 參觀雲南地區最大的黃教寺廟-松贊林寺，雄踞整個山坡，金碧輝煌，素有「小布達拉宮」之譽。特意拜訪當地的大喇嘛，為您誦經祈福。
- 參觀唐卡畫院，體驗手繪唐卡，感受藏族文化，來一場藝術修行。

優越居停

- 入住2晚香格里拉阿若康巴·南索達莊園，位於獨克宗古城，酒店以藏式，納西建築特色，內部裝飾也體現了濃郁的民族風格及現代化的舒適享受。

- 已包是次香格里拉指定診所或檢測中心2019冠狀病毒病PCR核酸檢測費用。(只適用於隨團返港之團友)
- 前往大理床單廠藝術區，由廢棄床單廠改建而成的一個現代化藝術綜合體，既復古又充滿現代氣息。
- 遊逛大理古城，享受蒼山下的慢生活，逛小店、泡酒吧，品味文藝時尚的魅力古城。
- 遊逛《世界文化遺產》麗江古城，建於宋末元初，以不築城牆馳名，走訪以小橋流水人家為特色的四方街。
- 參觀白沙壁畫，存有壁畫上百幅，展示了藏傳佛教、道家、儒家等故事，都是非常珍貴的文物。
- 遊覽以「險」名天下的虎跳峽，江中礁石林立，犬牙交錯，險灘密布，飛瀑蒼翠。
- 遊逛獨克宗古城，佈局猶如八瓣蓮花，中心是月光廣場，轉起巨大的轉經筒，在誦經聲中感受藏人的虔誠。
- 前往是香格里拉最大的草原-納帕海自然保護區，三面環山，由湖泊和草甸組成，四處都是「風吹草低見牛羊」的草原美景，欣賞高原湖泊特殊魅力。

DAY
01 香港✈昆明

乘客機直航飛往雲南省省會昆明。

✎ 下榻Sofitel Kunming或Crowne Plaza Kunming City Centre或同級。
※

DAY
02 昆明✈大理(大理床單廠藝術區、大理古城)

早上乘坐火車前往大理。抵達後，前往大理床單廠藝術區，由廢棄床單廠改建而成的一個現代化藝術綜合體，在保留了90年代舊工廠建築的基礎上，加入了一些藝術的設計，整體感覺復古又充滿了現代氣息。目前有近40家工作室、店舖進駐，包括

大理攝影博物館、畫廊、咖啡館、普洱茶館、獨立出版書店、陶藝社等，旨在為公眾和社會提供藝術教育及文化創意產業。及後遊逛大理古城，位居風光亮麗的蒼山腳下，始建於明洪武十五年(1382年)，是全國首批歷史文化名城之一。大理古城東臨洱海，西枕蒼山，城樓雄偉，風光優美；城內流淌著清澈的溪水，到處可見古雅樸實的白族傳統民居。城中有一貫穿南北的大街，街邊有各種專賣大理石製品、扎染、草編等特產店舖和風味十足的白族飲食店。而古城著名的街道洋人街，東方古韻和西方風情更在此完美結合，每當夜幕降臨，遍佈兩旁的各式酒吧，燈紅酒綠般，是古城夜色裡其中一道美景。

✎ 下榻美麗相約·大理夢蝶莊酒店或同級。※



DAY
03 大理(喜洲白族古鎮、三道茶歌舞表演、周城扎染藝術體驗)

早上前往喜洲白族古鎮，西靠蒼山，東臨洱海，是雲南省著名的歷史文化名鎮，更是大理白族文化主要發祥地之一，距今已有一千多年歷史，擁有至今保存最好、最多的白族民居古建築群，不僅造型精美，裝飾也很講究，每個細節處理都很精細，「三坊一照壁、四合五天井」，置身其中，宛如走進了一座巨型博物館。續往體驗白族民俗的地道「三道茶」，是雲南大理白族招待嘉賓的一種獨特的飲茶方式，最初是白族長輩在重要場合招待年輕一代的一種儀式，三道茶強調「一苦二甜三回味」，不僅口味獨特，還包含白族世代相傳的生活和理念，從



🍴	Day 1	Day 2	Day 3
早	-	酒店	酒店
午	-	老字號特色菜(獨立包廂)	白族特色餐(獨立包廂)
晚	-	雲南創意菜(獨立包廂)	彝族特色餐(獨立包廂)

飲用三道茶的過程中體會到生活的奧秘。及後參與白族傳統手工藝品-扎染製作。扎染是周城白族人民明末清初以來的民間傳統工藝，扎染布由手工針縫線扎，反復冷染漏浸製而成，顯色青裡帶翠，凝素素雅，用扎染布製作的工藝品既充滿濃濃的民族風味，也極具現代韻味。

⌚ 下榻美麗相約·大理夢蝶莊酒店或同級。✳

DAY 04

大理 🚗 玫瑰園(鮮花餅製作、品嚐玫瑰花茶) 🚗
麗江(古城四方街)

早上前往雲南人氣玫瑰園體驗鮮花餅製作。鮮花餅由清代一位製餅師創造，由上等玫瑰花製成，具有玫瑰花香、甜而不膩、養顏美容的特點，深得乾隆皇帝喜愛，其特色風味歷為宮廷御點，現成為雲南經典點心的代表，配上玫瑰花茶，味道甘甜，令味道更有層次。遊畢驅車前往麗江市古城區(又名大研鎮)，始建於宋末元初，是一座沒有城牆的古城，古城內的街道依山傍水修建，以紅色角礫岩鋪就，有四方街、木府、五鳳樓等景點，於2012年被聯合國教科文組織列入《世界文化遺產》，是中國以整座古城申報世界文化遺產獲得成功的兩座古城之一。遊逛古城四方街，是大研古鎮的中心，兩層的木造樓房，古色古香，置身其中恍如時光倒流。

⌚ 下榻麗江麗世酒店或同級。✳



或不可食用的野生菌便會破土而出，形狀各異，色澤艷麗，有的還散發著濃郁的特殊香氣。野生菌是雲南大山的精靈，亦是造物者給芸芸眾生的恩賜，為了找尋世界頂級菌類食材、中國四大名菌之首-松茸，遊客們興致盎然地在密林深處尋覓著，除此之外，還有機會看到銅綠菌、乾巴菌、雞縱菌、青頭菌、奶漿菌、牛肝菌等，感受一場千奇百怪的野生菌視覺盛宴。隨後返回酒店享用早餐。稍後前往農貿市場，當地人們都把採回來的菌子放在市場銷售，各式各樣，應有盡有。續往乘摩托車遊走古老的納西村落，馳騁在玉龍雪山的如畫美景中，因此有著「雪山第一村」的美譽。再到位於白沙古鎮的白沙錦繡藝術院，以保護、傳承、推廣和發展麗江少數民族手工刺繡及納西東巴文化為宗旨，更可體驗民族傳統手工刺繡或跟隨東巴文化老師學習書寫東巴象形文字。及後前往著名的白沙壁畫，是明代納西族社會大開放的產物，其中所藏的明代壁畫，是極為珍貴的文物，屬中國國家級重點文物保護單位。大寶積宮現存壁畫約558幅，是麗江壁畫收藏最多的地方。壁畫融漢、藏、納西文化一體，眾教合一，展示了藏傳佛教和儒、道等生活故事。

註1：採摘野生菌活動只適用於每年6月下旬至7月下旬，其他時間將取消前往，敬請留意。
⌚ 下榻麗江麗世酒店或同級。✳



DAY 05

麗江(獨特體驗採野生菌、麗江農貿市場、納西古村落[乘摩托車]、白沙古鎮[體驗傳統手工刺繡或東巴象形文字體驗]、白沙壁畫)

清晨由專人帶領前往古城山裡採摘各種食用野生菌，體驗當地居民的生活。雲南被譽為「真菌王國」，更是全世界野生菌資源最為豐富的地區之一。每年伴隨著雨季的來臨，各式可食用

DAY 06

麗江 🚗 虎跳峽 🚗 香格里拉(藏民家訪[品嚐酥油茶、糌粑]、獨克宗古城)

早上前往遊覽虎跳峽，是世界上著名的大峽谷，以奇險雄壯著稱於世，江流與巨石相互搏擊，氣勢非凡。遊畢驅車前往香格里拉(原名中甸縣)，沿途可遠眺長江第一灣。抵達後，安排藏民家訪，了解藏族文化，享用藏民平日的藏族小吃，包括喝一碗熱騰騰的酥油茶、品嚐由青稞粉製成的糌粑。及後遊逛獨克

🍴	Day 4	Day 5	Day 6
早	酒店	酒店	酒店
午	白族風味餐(獨立包廂)	野生菌火鍋(獨立包廂)	當地餐廳
晚	傣族風味餐(獨立包廂)	納西風味(獨立包廂)	藏式犛牛火鍋(獨立包廂)

宗意為「月光城」或「建在石頭上的城堡」，獨克宗古城原是中國保存得最好、最大的藏民居群，而且是茶馬古道的樞紐。於2014年1月的一場大火將古城損毀殆盡，目前仍保存下來最完整的是月光廣場一帶，獨克宗最具特色的轉經筒也在於此，鍍金純銅轉經筒是目前「健力士世界紀錄大全」世上最大的轉經筒，要三個人一起用力才能轉動。

⌚ 下榻香格里拉阿若康巴·南索達莊園或同級。✳



DAY 07

香格里拉(松贊林寺[喇嘛誦經]、唐卡畫院[體驗手繪唐卡]、納帕海自然保護區)

早上參觀松贊林寺(又稱歸化寺，海拔約3380米)，於西元1679年興建，1681年竣工，為雲南省最大的藏傳佛教寺廟，屬格魯教派，有「小布達拉宮」之稱，後來原建築物於1966年文化大革命時期被北京當局下令摧毀，現為近代重建品；特意拜訪當地的大喇嘛，為您誦經祈福，僧人也會很樂意為您的手把件開光。再到唐卡畫院體驗手繪唐卡，唐卡是藏族文化中一種獨具特色的繪畫藝術形式，題材內容涉及藏族的宗教、歷史、文化和社會生活等諸多領域，被稱為藏族的「百科全書」。傳統唐卡的繪製要求嚴苛、程序極為複雜，必須按照經書中的儀軌及

上師的要求進行一整套工藝程序；製作一幅唐卡用時較長，短則半年完成，長則需要十餘年。續往納帕海自然保護區，屬濕地生態類型保護區，是香格里拉最大的草原，也是最富於高原特色的風景區之一。每當秋季來臨，草原一片金黃，遠山如黛，皚皚雪峰倒映於湖泊之中，黑頸鶴、黃鴨、斑頭雁等在草原上空高飛低旋，是候鳥非常喜愛的越冬棲息地，伴著黃昏時分，極具詩情畫意。

註2：如第8天由香格里拉(迪慶)飛往昆明早班機滿額，則改為第7天晚上迪慶飛往昆明，是晚將住宿昆明酒店，敬請留意。

⌚ 下榻香格里拉阿若康巴·南索達莊園或同級。✳

DAY 08

香格里拉(迪慶) ✈ 香港

早上於指定時間前往機場乘客機經昆明轉機返港。

註：

- 以上餐膳、交通、行程、酒店如遇節日、裝修、展覽會、客滿或特殊情況下，將以其他安排代替，而酒店更可能於其他城鎮之同級住宿取代，客人不得藉此要求退款或賠償。
- 行程內容上的執行，可能因特殊情況下或新冠病毒核酸檢測(PCR)之安排而有所改動或增減，客人不得藉此要求退款或賠償。
- 領隊/導遊可按實際情況安排觀光時間。
- 酒店之星級間中會有升降，本單張所列酒店之星級以行程製作及刊印當日為準，本公司不會因酒店降級而作任何補償。
- 行程內之自費活動(如適用)會因參加人數不足、不適合的天氣或其他不能預計的因素而不能成行。
- 所有圖片只供參考。



🍴	Day 7	Day 8
早	酒店	酒店或酒店早餐盒
午	藏式風味(獨立包廂)	-
晚	酒店	-