搭高鐵遊神州之雲南

雲南一直是香港及海外遊客嚮往的旅遊地。過去，許多小而美的景點受制於交通條件，令不少遊客雖心嚮往之，卻因時間或地理因素而不得不放棄。如今，隨着一條條高鐵相繼建成通車，這些原本隱身角落、靜謐而美麗的「小地方」已不再遙不可及。本期，我們將為大家推薦「高鐵遊雲南．專屬小眾秘境」，介紹從昆明出發約兩小時車程內的特色景點，讓你發掘一個截然不同的雲南。

●文、攝：香港文匯報記者 譚旻煦

# 帶你探尋不一樣的旅程

# 雲南靜謐 慢活時光 小眾秘境

●乘坐高鐵遊雲南，到處都是美麗的風景。

●靜謐的巍山古城

## 南詔國遺珠 巍山古城

●巍山過江餌絲老店

●巍山小吃：過江餌絲

感受過大理古城的喧囂，再來巍山古城尋得一份靜謐。這座南詔國的發祥地，至今仍保留着600年前棋盤式的街巷格局。拱辰樓、星拱樓巍然矗立於城中，25條古街巷之間散落着文廟、書院等明清建築，被譽為「活着的明清古城」。

高鐵通車後，從昆明出發即可直達巍山站，出站後搭乘出租車約十分鐘，便彷彿穿越時空抵達古城。古城內的小吃與飯店，依然保留着原始的風味；民宿為古色古香的院落與客房，別具韻味。入住古城，清晨可品嘗地道的一根麵，午後則與在地老茶客共品「三道茶」。若時間充裕，不妨前往距離古城約10公里的道教名山——巍寶山，此地為南詔國的發祥地，古木參天、道觀林立，登高可俯瞰古城全景。人少、景真、食鮮，這裏特別適合嚮往滇西慢活時光的香港旅人。

### 交通消息

每日有8趟直達動車往返，行程約在2小時29分至2小時58分，最早09:00，最晚18:08，二等座票價167元至177.5元；從巍山返回昆明全程約2小時30分鐘，最早一班08:08，末班16:19發車，二等座票價167元至177.5元。

### 美食推薦

**過江餌絲：**將軟糯餌絲浸入特製肉湯中，搭配耙肉與小菜。

**青豆糕：**以青豆與大米製成，色澤青綠，甜而不膩。

**巍山老冰棍：**多種口味可選，冰沙口感，古城內隨處可見。

老王過江餌絲為必嘗老字號；南詔朱記一根麵與蘇三一古麵為知名店鋪，需上午前往。

## 滇東南秘境 普者黑

位於文山州丘北縣的普者黑，映入眼簾的是一幅喀斯特地貌的山水畫卷，山在水中，水繞山行。每年六、七月間，萬畝荷花盛開，正是賞荷的最佳時節。從昆明出發，僅需搭乘約一小時的高鐵即可抵達，車站外還有公車直達景區，便利又省時。滿池荷花，不但可近距離觀賞，亦可乘舟泛遊，化身畫中一景。「柳葉小舟水戰」是遊客最愛的體驗項目之一。遊歷普者黑，建議入住當地親水民宿。夜宿臨湖小築，聽風拂荷葉的私語，枕星河而眠；清晨登青龍山遠眺，霧靄在峰林間流淌，宛若仙人執筆輕描淡染的山水留白。

### 交通消息

有多個車次往返，昆明出發最早07:15，最晚20:15，行程約1小時至1小時30分鐘，出站後公交直達景區；返程最早09:09，最晚21:13，二等座票價75元。

### 美食推薦

**荷花宴：**以荷花、蓮藕、蓮子等為食材，推薦菜品有蓮藕燉豬腳、荷葉煎蛋、荷花煎蛋等。

**溫酒醉蝦：**活蝦澆以烈酒陳醋，肉質鮮嫩。

●普者黑是一幅喀斯特地貌的山水畫卷。

●元江縣雲海梯田

●元江有豐富的溫泉資源。

## 濱江花果城 玉溪元江

喜愛熱帶水果和溫泉的朋友，推薦一個藏在果香裏的小城——玉溪元江。看不完的民族風情、吃不完的熱帶水果、泡不完的養生溫泉……元江有哀牢山深處的紅河谷熱海景區，這裏森林環繞，空氣清新，有着「天然氧吧」的美稱，94℃的天然沸泉可打造「無火之炊」美食，37個露天森林泡池依山而建，景色優美。此外，還有菠蘿山景區等田園風光，可體驗鄉村旅遊和田園採摘樂趣。

元江是多民族聚居地，哈尼族、彝族、傣族等民族文化豐富多彩，遊客可體驗棕扇旋舞、蒙面吟唱奏洞經等民族歌舞，還能參與哈尼十月年、撒摩阿哩文化節等節慶活動，感受各民族「美美與共」的魅力。者嘎、打炭等傣族村落被熱帶水果環抱，依山傍水，自然與人文和諧發展。其中，者嘎村是少數民族特色村寨，可觀看非遺傣錦技藝、土掌房、千年芒果樹王，晚上回縣城可逛星光夜市。

### 交通消息

每天有多趟列車往返，車程約1小時30分，最早07:29，最晚19:05，二等座票價91元至101元；返程最早09:09，最晚20:07。

### 美食推薦

**榨油米線：**元江特色早點，將煮好的米線放入碗中，加入葱花、辣椒、花椒等佐料，再澆上一勺滾燙的熱油。

**因遠米乾：**元江縣因遠白族流傳數百年的傳統食品，選用當地優質紅米和天然清泉水，將紅米磨成米漿，在木框內倒入薄米漿，架空於沸水鍋上熏蒸而成。

**酸角汁：**以元江當地的酸角為原料，將酸角去殼取肉，加水煮爛後過濾，加入適量的糖調味製成。

## 滇南時光機 建水古城

由昆明搭乘高鐵約1小時，即可抵達這座彷彿被時光遺忘的滇南小城——建水，民間素有「金臨安，銀大理」的說法，遊歷過大理古城後，更不容錯過這座昔日的「金臨安」，也就是今日的建水古城。

這座被列入《中國歷史文化名城》的古城，有比天安門還早建28年的古城地標朝陽樓；有清代富商宅邸，被稱作滇南「大觀園」的朱家花園；有全國第二大文廟建水古廟。臨安古城保存着半部中國古建築史，始建於明洪武二十二年的朝陽樓，以「雄鎮東南」的氣勢矗立六百年。沿臨安路西行，朱家花園以42個天井構成「迷宮式」深宅，雕樑畫棟間猶存百年脂粉香，更令人震撼的是，古城內橫跨宋元明清的50餘座古建築星羅棋布。

遊歷建水，不妨安排一趟「小火車之旅」，這條鐵路原為滇越鐵路的一部分，軌距僅1米，故稱「米軌鐵路」。現僅存建水至石屏段仍以觀光列車形式營運，成為內地唯一運行中的米軌鐵路。這列小火車承載着百年記憶，串聯起滇南的田園風光與法式建築風情，沿途站點包括臨安站、雙龍橋站、鄉會橋站與團山站，每日開行兩班，途中停靠供遊客拍照打卡，極具「出片」魅力。

### 交通消息

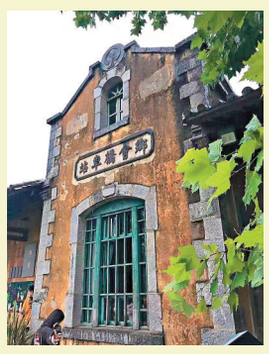
昆明到建水一天有6趟高鐵，行程約1小時45分至2小時36分左右，最早07:12；最晚17:54；返程一天有7趟，行程時間1小時52分至2小時26分左右，最早08:34，最晚20:55，二等座票價51元至56元。

### 美食推薦

**汽鍋雞：**招牌美食，選用當地新鮮的雞肉，放入建水紫陶製成的汽鍋中，不加水僅靠蒸汽將雞蒸熟。

**燒豆腐：**用西門大板井水製作，大板井是建水古城西門外的一口古井，被稱為「滇南第一井」，井水清澈甘甜，以其製作的豆腐用炭火烤至金黃後外皮酥脆、內裏軟嫩，蘸料食用。

●建水十七孔橋



●乘坐小火車，可以看到法式風情的建築。

●在普洱小熊貓森林公園和小熊貓親密接觸。

## 鐵路沿線飄香之城 普洱

●代表着中國咖啡的雲南咖啡，來到普洱一定要喝一杯。

普洱的浪漫，是把茶香與咖啡香糅進了風裏，這裏是普洱茶的故鄉，也是中國咖啡的主產區，左手咖啡右手茶的悠閒，成為城市一族嚮往之地，這一站更是中老鐵路沿線城市。在普洱體驗，以茶咖為主題，普洱境內有世界文化遺產——景邁山，這裏有古茶林、古村寨，是全球最大規模人工栽培型古茶林，120餘萬株古茶樹，樹齡最高達千年。不過，到此需要開車3小時，如時間充裕的話，可在景邁山古寨裏住一晚，也是不錯的選擇。近一點的地方可以到中華普洱茶博覽苑、茶馬古道景區體驗採茶、製茶及刻名字茶餅留念。

現在普洱有許多咖啡莊園可以選擇去體驗，了解咖啡知識，品嘗代表中國咖啡的雲南咖啡，在莊園放空自己。在城區推薦戴家巷，漫步古巷，打卡特色咖啡店，享午後惬意。此外，如果想深度親近自然，或到小熊貓莊園，睡在木屋裏，說不定何時小熊貓就來與你同眠；或可前往倚象山營地，住帳篷木屋，拍雲海茶田延時攝影，品雲南小粒手沖咖啡。

### 交通消息

昆明至普洱每天有20趟左右高鐵，時間最快2小時22分，多數在3小時之內，最早06:54，最晚19:35，二等座票價187元至197元；返程約在3小時以內，最早07:30，最晚20:34，二等座票價在139元至185元。

### 美食推薦

**火腿木瓜雞：**一道具有濃厚地方特色的美食，選用酸木瓜與火腿、烏骨雞結合燉煮，是景東等地的傳統佳餚。

**茶香牛肉：**以茶葉為調料的傳統名菜，通常使用紅茶或普洱茶調味。

**景東稀豆粉：**景東的特色名小吃，已有200多年歷史，當地老百姓稱其為「稀稀粉」。

### 旅遊小貼士

- 昆明出發的高鐵站有「昆明站」和「昆明南站」，購票乘車時一定要注意區分清楚。
- 雲南很多地方屬於高原地區，紫外線強，早晚溫差大，出行要做好防曬，備好外套等衣物，還要注意高原反應。