# 关于云南元阳梯田的导游词如何写(5篇)

来源：网络 作者：青灯古佛 更新时间：2024-11-28

*关于云南元阳梯田的导游词如何写一大家好欢迎各位来到“五朵金花”的故乡一大理，现在我们的游船正行驶在洱海的泄水河道——西洱河之上。游船的航行方向是由西向东的，再往前行，大家便可以看到烟波浩淼的洱海了。洱海因气势如海而形状如人的耳朵而得名，是由...*

**关于云南元阳梯田的导游词如何写一**

大家好

欢迎各位来到“五朵金花”的故乡一大理，现在我们的游船正行驶在洱海的泄水河道——西洱河之上。游船的航行方向是由西向东的，再往前行，大家便可以看到烟波浩淼的洱海了。

洱海因气势如海而形状如人的耳朵而得名，是由于地壳运动而形成的断层湖。她是我们云南省的第二大高原淡水湖，在古代文献中曾被称为：叶榆泽”、“昆弥川”水面海拔1972米左右，北起洱源县江尾乡，南止于大理市下关镇，形如一弯新月，南北长41.5公里，东西宽3到9公里，平圪水深105米，最深处达20.5米。·洱海的水域辽阔，周长为116公里，面积约为251平方公里。洱海属澜沧口水系，北有弥苴河注入;东汇波罗江，西纳苍山十八溪水，此外.海底断层中还不断有潜水涌出，因而形成永不枯竭的湖泊，水原丰富，汇水面积2565平方公里，平均容水量为28.2亿立方米，湖水从西洱河流出，与漾濞江汇合后注入澜沧江，最后注入太平洋，由于洱海水的流入与流出，使得洱海水质优良，适于各种鱼、虾以及贝类的繁殖与生长，同时，也使得洱海有着丰富的水产资源。

现在我们的游船已经行驶在碧波荡漾的洱海了。

被誉为“高原明珠”的洱海，是大理风景区的主要风景资源，也是白族祖先最主要的发祥地。迄今为止，在洱海及其周围的山坡台地上所发现的新石器时代遗址共达30多处。海东金梭岛就是一个著名的新石器遗址：最近又发现双廊玉几岛也是新石器时代和青铜器时代的重要遗址，除了出土大量生产生活用的石器、陶器之外，还有青铜器山字形格剑、铜柄铁刃剑，以及铸造这些兵器的陶范。由此可以推断：它或许还逝代白族先民冶炼铸造青铜器直至铁器时代的生产基地。在这里每个时代都有历史的遗留，我们似乎可以听到白族祖先从远古一步步走向文明时代的足音。因此，也可以说：洱海是白族的摇篮。

现在我们的游船路过的售音阁，观音阁在大家的导游图中标的名孛叫天镜阁，古时候称作罗荃寺;这罗荃寺，与我们苍山的一朵云——望夫云有着密切的联系。望夫云的传说，在我们大理，可以说是家喻户晓，人人皆知了。在这儿呢，简单的给大家介绍一下望夫云的传说。相传，南诏国王有一个聪明美丽的公主，她在“绕三灵”的盛会上，遇见了一位年轻英俊的猎人，两人互相爱慕，暗订了终身。公主向父王吐露真情，请求答应这门婚事，国王听后，非常气愤，把公主关进深宫。公主伤心极了，整天闷闷不乐，不思茶饭，盼着猎人来救她出去。公主让贴身侍女去苍山找到猎人，转告自己的处境和思念之情。猎人得知后，非常着急，但公主禁锢深宫，他无法接近。他在苍山上狂奔，高声呼唤着公主的名字，他们纯洁的爱情感动了山神，山神送给猎人一对翅膀，猎人有了翅膀，便悄悄飞进王宫，带着公主从宫墙飞了出来。这里，南诏王找不到女儿，又气又急，请来了海东的罗荃法师。罗荃法师用天镜照出来公主正在玉局峰的岩洞里，就作法用大雪封山的毒计来威胁公主回宫。猎人冒险飞到罗荃寺偷来了罗荃法师的八宝袈裟，准备给公主御寒，当他飞到洱海上空时，可恶的罗荃法师将他打落到洱海中，把他变成一块礁石——石骡子。公主在玉局峰上久盼丈夫不归，当她听到这个消息后，就悲哀忧郁而死。公主死了之后，她的精气变成一朵白云，每年到了严冬腊月时，这朵白云就升到玉局峰的顶上向洱海眺望。而这朵白云一出现，洱海上就会狂风大作，一直要到现出海底的石骡子，风浪才会停止。据说这个时侯就诗主要把海水吹开，看一看海底的情人。不过确实，一旦望夫云出现，即使是再好的晴天，顿时也会狂风大作，惊涛骇浪，所以渔船也就不能够在海上行驶了，所以，当地的渔民也把望夫云称为“无渡云”，也就是不能渡船的意思。

其实望夫云只是一朵气象云而已，它一般出现在冬春时节比较晴朗的日子里，是由于空气的高速流动而形成的。这与苍山洱海的特殊地理位置以及玉局峰的山势陡峭有关。它的出现，预示着印度大陆干燥强烈季风的来临，它是洱海船只安全航行的报警器。石骡子则是洱海中的一块暗礁，民间也称它为定海桩，现在这块礁石已经露出海面，被船家当作航标。但是富于想象力的白族人民赋予了它那么动人的一个传说，使得望夫云、海上的礁石，以及罗荃寺很自然的联系到了一起。把一云、一石、一寺变成为生动、形象、实体的美，也使得望夫云在大家的心目当中变得更加神奇，也更加有趣了。

在我们的前方，大家所能看到的这个玲珑剔透的小岛，就是洱海中最小但又最负盛名的岛屿一小普陀了，在洱海里，小普陀可以说是“袖珍小岛”。岛虽然小，但名气很大，在介绍大理的画册中少不了有它。

小普陀周长只有200多米，全由石灰岩构成，总面积约有七十平方公尺。这里为什么叫小普陀呢?普陀是梵文普陀珞伽山的缩写，意思是小白花山或小花树山，传说售音在印度修行的地方。因此，凡是传说中观音显圣地大都称为普陀山。比如我国四大佛教名山之一的浙江普陀山就是由于小普陀的外形比较像传说中观音的道场，但又因为它的规模和地形都比较小，所以得名“小普陀”。

**关于云南元阳梯田的导游词如何写二**

各位嘉宾，大家好，我是大家今日的导游，我叫张星。大家能够叫我小张。此刻我将要带大家去游览的景点，是丽江最著名的景点-丽江古城。丽江地处金沙江上游，历史悠久，风光秀美，自然环境雄伟，是古代羌人的后裔、纳西族的故乡。丽江古城海拔2，400米，是丽江纳西族自治县的中心城市，是中国历史文化名城之一，是国家重点风景名胜区。我们要顺着从古城西北端悠悠流至城南的玉泉水来到被称作为“高原姑苏”“东方威尼斯”的丽江古城。在此各位嘉宾就会想，我怎能口出狂言，敢把这高原小城称得如此夸张，其实一点都没有被我夸大，丽江古城就是因为有玉泉水贯穿全城由古城分成西河、中河、东河三条支流，再分成无数股支流。城内亦有多处龙潭、泉眼出水。古城利用这种有利的条件，街道自由布局，不求网络的工整，主街傍河，小巷临渠，清澈的泉水穿街流镇，穿墙过屋，“家家流水，户户垂杨”的诗意是这座古城的真实写照，那里虽是云贵高原小镇，却颇有江南水乡的特色。

大研镇

丽江古城又叫大研镇，它由大研、白沙、束河三部分组成，大研古城是它们的集中代表，所以人们常常把它叫作大研古城或大研镇。并且大研古城位于丽江盆地的中心，古城的西南角耸立着酷似书天巨笔的文笔锋，丽江盆地则象一方碧玉做成的大砚台，古时“研”和“砚”相通，所以古城叫大研。

水车

说话间我们便到了古城，城口最引人注意的应当是一双水车吧，有人说它是子母水车，也有人说它是情人水车。水车又称孔明车，是我国最古老的农业灌溉工具，是先人们在征服世界的过程中创造出来的高超劳动技艺，是珍贵的历史文化遗产。相传为汉灵帝时华岚造出雏形，经三国时孔明改造完善后在蜀国推广使用，隋唐时广泛用于农业灌溉，至今已有1700余年历史。而丽江古城的水车如果仅仅是作为一个地标建筑和观赏作用。过去古城里就有水车，以古城大水车为代表，今日在一些偏远之地也在使用。它能够用来舂米磨面，如果人住在高处，但水在低处流，还能够用它来提水。

说到古城的过去，一般认为丽江建城始于宋末元初。公元1253年，忽必烈(元世祖)南徵大理国时，就曾驻军于此。由此开始，直至清初的近五百年里，丽江地区皆为中央王朝管辖下的纳西族木氏先祖及木氏土司(1382年设立)世袭统治。其间，曾遍游云南的明代地理学家徐霞客(1587--1641)，在《滇游日记》中描述当时丽江城“民房群落，瓦屋栉比”，明末古城居民达千余户，可见城镇营建已颇具规模。古城至今已有八百多年的历史，面积3.8平方公里，常住人口约三万人，1986年成为国家级历史文化名城，1997年又被列入世界文化遗产，丽江古城除了同苏州古城一样具有“小桥流水人家”的特色外，还在古城选址、街道和房屋布局、纳西民居等方面别具一格。

丽江的世界文化遗产由白沙古镇、束河古镇和大研古镇三部分组成，但对于各位嘉宾来说，吸引力最大的是大研古镇，古城的入口很多，大家随着我从右边的入口进入，看见了显眼的水车后，紧之后右边是写有\_\_题词的照壁，古城里有富有纳西族建筑特色的三房一照壁民居。

再往右是水龙柱，龙是管水的，古城里的土木建筑最怕火，但水能克火，所以这个水龙柱代表古城人民免除火灾的愿望。千百年来，古城人民象爱护自我的眼睛一样爱护古城，也请各位朋友象古城人民一样爱护古城，不乱扔烟头垃圾。再看世界文化遗产标志，圆圈代表地球、自然，方框代表人类创造的礼貌，圆圈和方框相连，代表人与自然要和谐统一，丽江古城就是人与自然和谐统一的杰作。右边的这些石刻称得上是丽江的“清明上河图”，是一幅浓郁的纳西风情画。我们脚下是“巴格图”，是纳西先民根据五行学说创造的，东巴祭司常用它来定方位和占卜等。

小张在古城给大家讲了那么多，大家也看了那么多，可是立刻就要进入古城了，怎样就没有看到城门呢?其实各位嘉宾是看不到的，这也是丽江古城的一奇，即看不到城门，也看不到城墙，因为古城根本没有城墙和城门，因为纳西族的头领姓“木”，如果建了城墙和城门就变成了“困”字，所以古城没有城墙，也没有城门了。

四方街

各位嘉宾心目中必须有这样一个问题，像这样的古城在中国有的是，为什么这个高原上的偏僻的古城竟有这么大的魅力呢?想要得到答案，各位嘉宾请随小张一同去游览一翻。一条小巷、一户人家，一不细心你就站在了一百年的历史上了，这种感觉，在路上、在各个庭院中，您随处都能感受到。所以这座古城不是因为拍戏或是故弄玄虚而建的，它是一座真实的活着的古城，不信您看看脚下，您就会觉得比刚才走的路光滑多了，一块块的五花石板，象是有许多碎石沾在一齐，它是一种丽江特有的乐角岩，采自周围的山上，因为五颜六色，所以当地人称五花石，人行马踏，经过几百年，磨得光滑透亮，雨水一流，诗意就在你脚下了，这条街就叫新华街。在街道两旁，偶尔会看到一些人家门上贴有不一样颜色的对联，纳西族有人仙逝，都要纪念三年，第一年白联黑字，第二年绿联黑字，第三年贴对联，这是纳西人对死去亲人的怀念。经过一些林立的铺面，清澈的河水，小桥垂柳便印入大家眼帘，而在各位都没有见过的这么清澈的河边看到了一排排的桌椅和一阵阵的音乐传入耳中，这便是客人所谓的“洋人街”，但这条街上的铺面并非洋人所开，那里的酒吧又书生气的，有叛逆性的，有纯生意性的，各人可各取所需。城市里的人到丽江“充电”的方便之

处就是在酒吧找感觉，尤其以外国人为多。有知己朋友，有小桥流水，只要不醉，人生是可找到一刻逍遥的。在经过酒吧街之后便看到了一座小石桥，因为早先在那里卖豌豆，所以称为豌豆桥，桥西的小门楼便是科贡坊。

科贡坊的名源于坊后小巷，清朝嘉庆年间，巷内杨家有两兄弟同时中举，到道光年间，弟弟又中举，此事是丽江人得意之事，官府为了表彰杨家，激励来者，特立此坊。

站在那里向东望去，眼前一片开阔，这便是中心四方街，四方街是古城的中心广场，占地约五亩，为什么叫四方街，主要有两种说法，一种说法是因为广场的形状很象方形的知府大印，由土司取名叫四方街，取“权镇四方”之意，也有人说那里的道路通向四面八方，是四面八方的人流，物流集散地，所以叫四方街，那么四方街为什么这样有名呢?如果说我国北方有一条世界闻名的贸易通道——丝绸之路的话，我国南方也有一条被称为“茶马古道”的贸易通道，它是藏区以及丽江的马匹、皮毛、藏药等特产和南方的茶叶、丝绸、珠宝等商品的一条贸易通道，丽江古城是茶马古道上的重镇，四方街则是这个重镇的贸易中心，从古到今，四方街都是一个露天集市，这个集市从开始至今有三百年的历史，要体会到四方街的一天才能领略到其中的奥妙，清晨，早起的人们开始买早点，是朦朦胧胧正在伸赖腰的四方街;中午，买铜、买山货、买小吃的商贩组成繁荣的市面，这是精力旺盛的四方街;天刚黑，生意人回家了，又经过一次摩擦的五花石板还剩着人和阳光的余温，在桥头晒太阳的老人换成了孩童嬉戏，两侧酒吧又透出夜色的油光，这是化了妆的四方街;凌晨两点左右，四方街人去街空，小巷深不测，仅有流水之声高低起伏，这是素面朝天的丽江。

走进丽江彩石铺成的古老街道，漫游镇北商业中心四方街，便见河渠流水淙淙，河畔垂柳拂水，市肆民居或门前架桥，或屋后有溪，街头巷尾无数涓涓细流，穿墙绕户蜿蜒而去。这股股清流都来自城北象山脚下的玉泉。城内早年依地下涌泉修建的白马龙潭和多处井泉至今尚存，人们创造出“一潭一井三塘水”的用水方法，即头塘饮水、二塘洗菜、三塘洗衣，清水顺序而下，既科学又卫生。居民还以水洗街，只要放闸堵河，水溢石板路面顺势下泄，便可涤尽污秽，坚持街市清洁。

“丽君从来喜植树，山城无处不飞花”，丽江男人一生有三件大事：盖房子、娶媳妇、晒太阳。丽江男人对种花、养鸟、写字、画画、打麻将有着异常的嗜好和异常多的时间，男人擅长一切在院内的活动，除此之外，他们最爱的一项户外活动便是坐客，而纳西女人一年当中仅有在大年初一才能睡一天的懒觉。从“盼吉妹”到“阿奶”眨眼的功夫却单纯的仅有两个字，那就是“勤劳”，纳西女人从早到晚干活，从体力活到小生意，从收拾田地到杀猪，从缝补衣服到生火做饭，个个像下凡的仙女，而男人们则闲了下来，这一闲就不得了。纳西人中文人辈出，令人目不暇接，不能不说是纳西女人养出了纳西文化。

古城民居

纳西族善于学习也可反映在古城的民居建筑上。古城民居在广泛吸收汉、藏、白等民族建筑风格的同时，也把本民族的建筑文化和审美意识融于其中，构成了许多具有纳西特色的三房一照壁、四合五天井、前后院、一进数院等建筑风格，并在门楼、前廊的设置和天井铺地、六合门及其装饰等方面构成了浓郁的地方特色和民族特色。

如果问四合院里哪一部份最富有特色，那就是堂屋的六合门和六合门上的窗蕊—“四季博古”。虽说这些也是学习汉、藏、白等民族文化的结果。可是到了此刻，已没有哪一个民族像纳西族这样每家都必有六合门和“四季博古”。您看这六合门，可装可卸，方便灵活，开则为门，闭则为窗。平时只开中间两扇，如遇家中有红、白事客人较多，行走不方便时，则六扇门均可卸下。六合门上所雕的窗蕊称为“四季博古”，构图上用名花异卉，吉鸟瑞兽、完美典故，以此寄托纳西人民四季吉祥、福禄寿喜、耕读传家的完美意愿。大家看到这六扇门上都有各自不一样的图案，这是“松鹤同春”、寓“春”和“寿”，这是“喜鹊争梅”、寓“冬”和“喜”，这是“鹰立菊丛”、寓“秋”和“福”，这是“鹭鸶天莲”、寓“夏”和“禄”，这是“孔雀玉兰”、“锦鸡牡丹”，请大家都想想看它们都分别代表了什么寓意。

穿过了五一街便看到了许多小桥，在我们脚下这座小石桥大家不防坐下来休息一下，看到桥旁“百岁坊”字样，不难猜测这就是百岁坊，试想一下百岁坊的由来，只要想百岁坊与老人有关，就对了。

木府

各位朋友，我们下头要去游览的地方是木府。木府是丽江古城文化“大观园”。纳西族木氏土司历经元、明、清三朝22世，共470年，史称其“知诗书，好礼守仪”。木府原系丽江世袭土司木氏衙署，“略备于元，盛于明”。徐霞客叹木府曰：“官室之丽，拟于王者。”木府历经战乱动荡的损毁，于1998年春重建，并在府内设立了古城博物馆。

修复重建的木府占地46亩，坐西向东，沿中轴线依地势建有“天雨流芳”木牌坊、忠义坊。仪门、前议事厅、万卷楼、护法殿、光碧楼、玉音楼、三清殿、配殿、阁楼、戏台、过街楼、家院、走廊、关驿共16幢，大大小小记162间。衙内挂有几代皇帝钦赐的十一块匾额，上书“忠义”、“诚心报国”、“辑宁边境”等。木府分为前后两院，从仪门进去有议事厅、万卷楼、护法殿，这是“前院”，也就是正院;而玉花园及光碧楼、玉音楼、三清殿一向到狮子山则在“后院”。前后两院中间由过街楼贯楼。过街楼是一道长长的长廊通道，透过窗户，能够看见繁华的街市，楼下是一条宽敞的通道。

木牌坊上大书的“天雨流芳”四字，乃纳西语“读书去”的谐音，体现纳西族推崇知识的灵心慧性;忠义牌坊又叫石牌坊，这座结构宏伟、雕刻精湛的石雕建筑远近闻名，民间有“大理三塔寺，丽江石牌坊”的说法;议事厅端庄宽敞，气势恢宏，是土司议政之殿;万卷楼集两千年文化遗产之精粹，千卷东巴经、百卷大藏经、六公土司诗集、众多名士书画，皆是翰林珍奇，学苑瑰宝;护法殿又称后议事厅，是土司议家事之殿;光碧楼乃后花园门楼，史称其建筑“称甲滇西”;玉音楼是接圣旨之所和歌舞宴乐之地;三清殿是木氏土司推崇道家精神得产物。而狮山古柏深处，还有土司祭祀天、祖、大自然的场所。木府充分体现了纳西民族广纳多元文化的开放精神。

木府是一座辉煌的建筑艺术之苑，它充分体现了明代中原建筑的风采，同时保留了唐宋中原建筑中古朴粗犷的流风余韵，而其坐西朝东，府内沟壑纵横，活水长流的布局，则又见纳西传统文化之精神。

游到那里，各位对古城可算得上是大饱眼福了。那么我们的游览呢到此也就结束了。各位如果有兴趣呢还能够去了解一下我们丽江的纳西古乐和东巴文化。我在那里呢就要跟大家说再见了，接下来的时间各位就能够自由活动了，期望各位能玩的开心，游得尽兴。

**关于云南元阳梯田的导游词如何写三**

云南民族村，位于云南省昆明市南部的滇池之滨，距市区8公里，占地面积1250亩，是云南省新兴旅游基地展示云南各民族文化风情的窗口。这里四季如春，气候宜人，鸟语花香，自然人文景观与民族风情和谐地融为一体。

云南民族村拟建25个少数民族村寨。同时还建有民族团结广场、民族歌舞厅、风味食品城、宿营娱乐区等一批集观赏、游乐、度假、水上娱乐、餐饮服务为一体的综合配套设施，能满足不同层次游客的需求和爱好。

傣族村

傣族村寨是进入民族村的第一个村寨，占地面积27亩，三面环水。寨内绿树、鲜花掩映着一幢幢\"干栏\"傣家竹楼，交错蜿蜒的红砂石小径通向庄严肃穆的缅寺，巍峨壮观的白塔，精巧玲珑的风雨桥、风雨亭、水井、钟亭等建筑充满着傣乡的浓郁风情。傣寨最富特色的是动态文化展示。一年一度的\"泼水节\"，活泼欢快的\"象脚鼓舞\"，婀娜多姿的\"嘎光舞\"，还有节庆期间的傣族婚礼表演、赛龙舟、丢包等民俗活动丰富多彩，异常热闹。

白族村

白族村位于云南民族村以西，占地62.5亩。村内\"三坊一照壁\"、\"四合五天井\"、 \"本主庙\"以及按实物比例缩小4倍建造的大理\"崇圣寺三塔\"等建筑，造型对仗工整、富丽堂皇，整座村寨院落鳞次栉比，宽敞整齐。一条以经营精美工艺品的\"大理街\"贯通南北，民族扎染、草编工艺、珠宝玉器、木雕石刻等琳琅满目，应有尽有。白族文化历史悠久，白族民间艺术\"霸王鞭\"，\"草帽舞\"、\"大本曲\"充满喜庆欢乐的气氛;民俗节庆活动有热闹欢快的\"三月街\"、\"绕三灵\"、\"迎新媳\"等;白族传统\"三道茶\"可渭是民族茶道文化中的一绝，其精美的配料做工，高雅的礼仪氛围，使人有\"此茶只应天上有，人间难得饮几回\"的感觉。村中还有堪称\"石中之王\"的大理石作坊和精美绝伦的蝴蝶标本展览，淋漓尽致地体现了白族典型的民族特点和丰富的文化内涵。

彝族村

彝族村地处民族团结广场以西，占地面积51余亩。村内具有导向性的三虎浮雕墙、别具一格的虎山，充分展示了彝族绚烂的虎文化特色。雄伟壮观的太阳历广场中央耸立着高大的图腾柱，柱上有太阳、虎、火和中国古代的八卦图，周围环绕着黑白面向不同方向的十个月球雕塑，最外围的十二生肖石雕形态各异、惟妙惟肖。村内有烤酒作坊、文化楼、\"土掌房\"建筑和茶山、斗牛场、磨秋等，全面生动地体现了彝族粗犷古朴而不乏精巧别致的民俗风貌。彝族不仅能歌善舞，而且热情好客。彝族\"左脚舞\"、\"大三弦\"热情奔放;\"土司礼仪\"、\"拦路酒\"等民俗活动情浓意深。每逢\"火把节\"，在太阳历广场都要举行盛大的庆祝活动，人们燃起篝火、点上火把、弹起大三弦、纵情高歌，气氛异常热烈欢快。

纳西族

纳西族村位于白族村以西，占地面积 49.5亩。村寨入口处的纳西族保护神\"三朵神\"坐骑塑像和两面以《创世纪》为题材的大型浮雕墙表现出强烈鲜明的东巴文化气息。以重彩绘画、雕刻为主题的\"三坊一照壁\"、\"民居楼\"、\"花马坊\"、\"工艺楼\"等主要建筑衬托出极富特色的丽江\"四方街\"。纳西族历史文化悠久丰富，著名的东巴文化象形文字堪称象形文字的\"活化石\"，它是目前世界上少有的还在民间流传使用的活的象形文字。用这种象形文字写成的典籍叫\"东巴经\"，是一部古代纳西族的百科全书。清新优雅、娓婉动听的纳西\"洞经音乐\"，溶合了古代中原宫庭宴乐的旋律音韵，是当今民族音乐中不可多得的精品。

佤族寨

佤族寨内建有茅草房、牛头广场、神灵广场及粮仓等。牛头广场是佤族古老的\"剽牛\"活动场所，而神灵广场表现了佤族万物有灵，灵魂不死的自然崇拜观念。佤族\"木鼓舞\"节拍鲜明强烈、风格粗犷豪放，佤族姑娘在舞蹈中长发飞舞，舞姿刚健，具有浓郁的民族风格。

藏族寨

藏族的衣食住行，婚丧嫁娶，礼俗节日等都带有鲜明的高原印记。糌粑、酥油茶和青稞酒是藏族同胞的生活必需品。藏族同胞宁可三月无肉，不可一天无酥油茶。青稞酒是用当地出产的青稞自酿的一种低度酒，男女老少皆喜饮，食物多为肉制和奶制品，且爱吃风干的牛羊肉。藏族的服装主要是传统藏服，特点是长袖、宽腰、大襟。妇女冬穿长袖长袍，夏着无袖长袍，内穿各种颜色与花纹的衬衣，腰前系一块有彩色花纹的围裙。藏族同胞特别喜爱\"哈达\"，把它看作是最珍贵的礼物。

基诺族寨

步入基诺族寨，可以看到绿树鲜花丛中点缀着嶙峋怪石，一幛幛基诺茅草屋错落有致，仿佛走进了滇西南山峦起伏的基诺山区。基诺族寨建有基诺族大公房、民居楼、粮仓和太阳广场。基诺族有着丰富的文化，同时能歌善舞。在表现基诺族太阳崇拜的太阳广场上，欢快热烈的\"太阳鼓舞\"鼓声雄健浑厚，舞姿轻快活泼，是基诺族最具民族特色的一项活动。

拉祜族寨

拉祜族寨内建有拉祜族茅草房、大公房、教堂、牛棚以及葫芦广场。位于拉祜族寨中心位置的葫芦广场形似一只硕大的平面葫芦，中心有一组石雕葫芦。传说拉祜族的祖先源于葫芦，因此葫芦广场表现了拉祜族的祖先崇拜观念。拉祜族寨中，葫芦笙悠扬婉转、口弦声余音绕梁，表现拉祜族劳动场面的\"丰收摆舞\"充满欢腾和激情，使人难以忘怀。

布朗族寨

布朗族寨内建有民居、鬼神广场等建筑。鬼神广场表现了布朗族万物有灵的自然崇拜，广场中央竖立着布朗族的图腾，同时，广场也是布朗族祭拜神灵和表演歌舞、习俗活动的重要场所。

摩梭之家

紧依\"泸沽湖\"畔建有摩梭人居住的\"木楞房\"，这座全部用原木建成的风格古朴的四合寨楼取名为\"摩梭之家\"。摩梭人居住在滇西北高原永宁地区的泸沽湖畔，人口约8万多，至今还保留母系氏族和母系家庭的生活习惯。这一奇特的民俗引起了全世界人类学家的关注，由时给摩梭人增添了奇异，神秘的色彩。在\"摩梭之家\"这个风光秀丽、充满神秘色彩的地方，热情好客的摩梭姑娘载歌载舞，向贵宾献上酥油茶，为游客荡起\"猪槽\"船，一曲情深意长的\"玛达咪\"，给人留下难忘的印象。

民族团结广场

民族团结广场座落在翠漪洲北面，象征着云南各民族团结向上的精神，她汇集了云南各民族体育、民俗活动之精华。每天有苗、彝、藏、佤、傈傈等民族歌舞表演和民俗活动表演。亚洲象群表演是云南民族村新近开展的一项游乐项目，7头训练有素的大象在驯象员的指挥下表演各种惊险、滑稽节目，让人捧腹开怀，乐不可支。

**关于云南元阳梯田的导游词如何写四**

各位游客朋友，欢迎来到着名的傣族聚居区，橄榄坝，我就是大家今天行程的导游，今天我将带领大家游览颇具少数民族特色的着名旅游景区——西双版纳傣族园，希望我能让大家满意。

傣族园并不就是一个人造的景区，而就是在原来的曼将、曼春满、曼听、曼乍、曼噶5个保存最完好的傣族自然村寨组成的基础上，兴建的人与自然文景区。景区面积339公顷，南临澜沧江，北依龙得湖。这5个村寨现有居民326户1536人，他们世世代代都就是以农耕为业，创造和传承了灿烂的本民族优秀文化。在这里可以充分了解傣族悠久的历史文化，接触神秘的南传上座部佛教文化、可以体验浓郁的傣家生活习俗，观赏传统的手工艺制作、民间歌舞等多姿多彩的文化艺术，也可以尽情去参与到欢乐的泼水节中。

曼将寨

我们参观的第一个村寨叫曼将。傣语曼，即寨子之意;将，就是指篾圈或篾套，专用于搬抬大石头，曼将即“篾套寨”。大家看这些原滋原味的傣家竹楼就就是传统的傣族民居，属于干栏式建筑，分上下两层，下层用于堆放杂物、停放车辆和关牲口，上层就是住人的。从前这儿还就是一片森林，常有野兽出没，住在楼上可以防止野兽侵犯，并且可以防潮防震。

现在，我带大家去傣家参观做客，大家注意，进屋之前要脱鞋;傣家人行礼之后，各位要在胸前双掌合十，微微弯腰，答礼致谢。

大家看着楼梯，在新中国成立之前就是房东地位的象征，级数越多地位越高，土司家的楼梯一般在9级以上。楼上分为三个部分：阳台、客厅、和卧室。客厅和厨房就是一个大的通间，这根柱子就是吉祥柱，据说摸一下可以带来好运!柱子加工成多面体，就是为了防止毒蛇顺着柱子爬入房内。和客厅一墙之隔的就就是卧室，这就是不允许外人参观的。因为傣族信仰南传上座部佛教，相信人有灵魂，一家人的灵魂就关在卧室里，如果外人打开了门，就惊动了灵魂。进入卧室有两扇门，靠里面的门就是供老年人出入的，靠楼梯的门就是供年轻人出入的。卧室里面就是一个通间，傣家人隔帐不隔墙，代表全家人的心永远相通，没有隔阂，只就是以颜色来区分：老年人用黑色蚊帐，新婚夫妇用红色蚊帐，年轻人用白色蚊帐。卧室里有根大柱就是升天柱，平时家里人不得随便靠在上面，也不能挂杂物，只有当家中的老人死后才能将遗体靠在这根柱旁沐浴、更衣，让死者的灵魂通过木柱升天。

傣家人以“男善建筑，女善耕织”而闻名。各位现在看到这纺车和织机就是傣族妇女用来织锦的，织出的锦叫“傣锦”，在历史上就是中国名锦之一，史称“五彩娑罗布”。傣家的织锦历史悠久，就是国务院公布的第二批国家级非物质文化遗产。史料记载，唐代时傣族先民就用攀枝花纺纱织布。傣家的女孩长到12岁时就开始学习织布绣花，她们织出来的图案可分为几何图形和花草树木图案，造型抽象、夸张、变形，十分神秘，尤其象征吉祥和睦的图案更加美妙。如织五颜六色的筒裙就是为了纪念祖先，织成孔雀图案象征吉祥，织成大象图案象征五谷丰登。

曼春满

一般傣族村寨的寨与寨之间，只有一条马路和一道门就能隔开了。我们现在出了这道门，过了这条马路，就属于第二个村寨了，这个村寨叫做曼春满。

春满的意思就是花沁园，曼春满就就是花沁园寨。西双版纳的傣族全民信仰南传上座部佛教，村村有佛寺，寺寺有佛缘。待会参观佛寺时大家要注意一些禁忌，不该说的话不要乱说;拜佛一定要诚心。不能摸和尚的头和袈裟，不能拍打和尚的肩和身子，不能在佛像面前指手画脚，不能随意敲打佛鼓、铓锣和其他乐器。

好了，大家现在看到的佛寺就就是曼春满佛寺，它始建于隋文帝开皇三年。1400多年来，佛寺经过了很多次修复、重建。这里就是橄榄坝的中心佛地，每逢重大的佛教活动日，坝子里的信徒和各个佛寺的和尚都要前往朝拜，佛寺里的建筑修复都就是靠村民和虔诚的信徒捐钱捐物来完成。

佛寺中间的这四根很粗的圆柱，有200多年的历史。大门里面的两座佛台，专门用来摆放施舍给飞禽的食物，以示佛家的博恩。金塔就是佛寺的标志，对着金塔的楼阁称为诵经阁，就是和尚传授经文的地方，其他人员都不得出入。诵经阁四角的地上有几个半截入土的金粉石，起标志作用，表示金粉石以内为禁区，除佛爷、和尚以外，人们不得踏入。

佛寺大殿中较高的台阶叫僧侣台，就是佛滴水转运、栓钱祝福的地方。寺庙内的高大塑像就是佛教里有重要意义，在佛像背后有一颗高大古老的圣树——菩提树。菩提树在佛教里有重要的意义，当初释迦牟尼就就是在菩提树下成佛的。佛寺内悬挂的长白布条，就是傣家人祈求来年风调雨顺的象征。佛像左边的画廊就是曼春满佛寺着名的20幅壁画，具有很高的艺术价值，讲述的就是“召爹米转世”和“释迦牟尼的故事”，生动地展示了傣族先民的生产、生活情景以及对佛的形象化理解和敬仰。

大家看，佛寺前的三颗棕树就就是用来制作贝叶经的贝叶棕，这种树能活六十年左右，一生只开一次花，花就是乳白色的，花儿开放后就意味着将枯死。贝叶经就是傣族园内7项国家级非文化遗产之一。傣文字就是拼音文字，由42个字母组成，傣族的文字都就是刻写在贝叶上的，用贝叶记载傣族的史诗、佛经、谚语、传说等，傣族的史诗、佛经、谚语、传说等都就是靠这一片片的贝叶流传至今。据说曾经流传过的傣族书籍有84000部，550部叙事长诗，现收集到的有3000余册。这对于一个总人口只有100多万的少数民族来说，无疑就是一座引以为骄傲的丰碑。贝叶经可以保存上千年的历史，时间越久，字迹越清晰，一直流传至今。各位看到的这两位刻贝叶经的老人就是佛寺里还俗的老佛爷。傣文字就是传男不传女的，男子一生中要过一段脱离家庭的宗教生活，在他们七八岁的时候，就要到佛寺里当和尚学习贝叶经。

路边这一片奇形怪状的树林就就是有名的铁力木林。铁力木俗称“黑心树”，就是傣家人的柴薪林。每隔两年，傣家人将树枝砍下做柴薪，这些树来年还会在发芽、抽枝。傣族种植柴薪林就是值得称赞的，有了柴薪林，既可以方便取柴，又可以减少对森林的砍伐。

曼乍寨

我们的下一站就是曼乍寨，即厨师寨，因为这个寨子过去就是专门为土司衙门培养做饭菜的人而得名。村口的四棵古老的菩提树，就就是傣家人的神树，树下草坪就是深受欢迎的绿色舞台，五个寨子的村民在农闲时分，都要在此聚一聚，自得其乐地表演民族艺术，既就是演员，又就是观众。

大家请注意听，这就是赞哈为你们献歌。傣语“赞哈”就是歌手的意思，赞哈调较为固定，歌词即兴编成。傣家人贺新房和举办婚礼时，都要请赞哈唱歌。她现在唱的大意就是：欢迎远方的贵客来到傣族园，你们的光临，就是我们傣家的荣幸，希望各位朋友在这里玩得开心愉快，祝各位朋友旅途平安。

大家看这位波涛吹奏的管乐叫做“必”，也就就是竹笛。“必”这种乐器村村寨寨都有，男女老少皆知。它就是赞哈演唱时必不可少的一种乐器，没有“必”，赞哈开不了口。老人们说：“歌声离开了必，就像菜里面没有盐巴。”再看那边两个傣族男子握着拳头，蹬着腿，莫不就是在表演武术?原来这就是他们在表演傣族民间舞蹈——拳舞。傣族民间舞的特点就是：以膝部柔美的起伏，身体和手臂丰富多彩的三道弯造型，柔中带刚的动作韵律，小腿的敏捷运用，加上提气、收腹、挺胸和头部、眼神的巧妙配合，使它具有浓郁而独特的民族风格。在这里，民间艺人还给大家表演葫芦丝演奏、纹身舞、象脚鼓等节目。

曼听寨

傣族民间舞蹈丰富多彩，等一会到了歌舞剧场，我们可以尽情欣赏。现在请大家坐上电瓶车前往曼听寨参观。

曼听译成汉语就是宫廷花园寨的意思，全寨有88户，426人。曼听寺内的释迦牟尼塑像为橄榄坝之最，院内富丽堂皇的诵经阁为一位泰国华侨捐资修建。离白塔不远处有一口不同寻常的井——那就就是公主井。据说，兴建白塔时，曾得到老挝公主南波罕的资助，公主亲自到曼听观察，并挖掘了这口水井。只可惜她的生命太过于短暂，白塔刚建造完毕，她也悄悄地告别了人世。村民们非常怀念这位美丽而善良的公主，每逢月儿圆时，村民们都走近公主井，传说从水里可以看见公主洗脸、梳头、照镜子。

公主井旁边有一处奇观，那就就是塔包树。这棵菩提树与静静流淌的澜沧江紧紧相望，它与塔相融相依，形成塔包树奇观，傣族村民一直把它视为神圣之树。其实这种景观属于一种植物寄生现象，它就是先有塔，后有树。据说有一位泰国老佛爷曾在曼听讲经，倍受村民崇敬，在他圆寂后，傣家村民为了纪念他，就在此修了一坐塔。数年以后，塔的中间长出了一棵被傣家人视为神树的菩提树。据傣家老人说，这种景观就是一只小鸟惹的祸，因为它吃了菩提树的果子后，没有经过消化，把粪便排到了塔顶上，于就是就形成了独有的一种自然景观。菩提树就是一种榕树，它的根系比较发达，现在正由内向外曼延，如果数年以后，大家还有机会再来的话，说不定看到的就就是树包塔了。

勐巴拉纳西剧场与泼水广场

看完园内风物，请大家随我到勐巴拉纳西剧场，这就是云南省旅游景区最大的露天剧场。在这里，大家可以一边休息，一边观赏大型的傣家歌舞表演。丰富的傣族民间舞蹈孔雀舞、蜡条舞、长甲舞、鱼舞、刀舞、棍舞、拳舞等，都具有独特的民族风格，着名的傣族舞蹈家刀美兰和杨丽萍，就就是从西双版纳这块土地上展翅高飞的金孔雀。

看完表演，我们在下午的时候可以在傣族园亲身体验东方狂欢节——泼水节。泼水广场就是景区主要活动区，中心雕像的名称叫做《王子出征》，讲述的就是傣家王子为了傣族人民的和平，骑着大象出征，虔诚的和尚、傣家人民为他祈祷祝福，小卜哨们泼洒清水为他祈求平安，期盼他早日归来。

傣族就是一个爱水的民族，泼水节就就是东方的狂欢节，它就是傣族最隆重的节日，通常要过三天。第一天相当于除夕，一般举行赛龙舟、放高升、丢包;第二天主要开展堆沙、斗鸡;第三天也就就是最隆重的“浴佛”，以及大家相互泼水祝福。每年四月中旬，这里都就是傣族人民举行傣历新年的泼水狂欢场地之一。在傣族园我们还可以不受季节时间的限制，随时都能感受“天天泼水节”的欢乐气氛。每天都有一百多名傣家哨哆哩与游客们共享泼水狂欢的喜庆，接受傣家小卜哨的美好祝福。

延伸阅读：泼水节的来历

可能很多朋友只知道有傣族泼水节这个节日，却不知道其来历。关于泼水节的来历，还有一个美丽的传说：很早以前，傣族地区有个法力无边的魔王，他无恶不作，人民不堪其苦。他先后霸占了六个姑娘，后来又强占了人间最美丽的公主楠棕布，七个姑娘受尽，伺机报仇。聪明的七姑娘在酒宴上把魔王灌醉，从他口中了解到他的致命弱点。一天晚上魔王醉后昏睡，楠棕布按照魔王所说，拔下一根魔王的头发勒到魔王的脖子上，魔王的头立刻掉到地上。但从魔头上滴下来的血却变成了熊熊大火，并迅速漫延到人间。楠棕布赶忙抱起魔头，地上的火也就熄灭了。一放下，火又重烧起来。于就是七个姑娘轮流抱着魔王的头，其他的人则用清水朝她身上浇泼，一直坚持了九百九十九天，才把大火扑灭，乡亲们从此又过上了安居乐业的幸福生活。人们为了纪念这七位姑娘;于就是在每年扑灭邪火这天互相泼水，以洗去一年的疲劳和污秽，相互恭喜祝福，迎接新春来临，从而形成了泼水节.

傣家人说：“泼透一身，幸福一生!”一盆盆傣家人的圣水，可以洗去心中所有的烦劳和杂念，带来了无穷的欢乐，留下了对傣族文化的深刻体验。各位朋友如果有兴趣亲身体验这项特有的活动，就请到服装出租处去租一套泼水的服装。在这里，你喜欢泼谁就泼谁，抛却杂念，尽情感受这傣家独有的风情氛围。

关于傣族园的景点信息我就为大家介绍这么多，现在大家就是不就是对傣族这个少数民族有了更多的了解呢?接下来的时间，我们就尽情去观赏当地的歌舞表演，然后参与到泼水节的狂欢中吧。

**关于云南元阳梯田的导游词如何写五**

各位朋友、大家好!跨过这座桥，我们就由红河州的弥勒县来到了丘北县境内。丘北县位于云南省的东南部，文山州北部，距州府文山113公里，东连广西和我州广南县，南接文山州砚山县，红河州开远市，西隔南盘江与红河州弥勒、泸西相连，北与曲靖师宗毗邻，往南经文山州麻栗坡县可直达越南，往东经文山州富宁县可到广西，往北经曲靖罗平可到贵州，具有很好的区位优势。丘北县资源丰富，是云南省林业基地县、生猪基地县、牛羊示范基地县、商品粮基地县，是驰名中外的“中国辣椒之乡”。

丘北是一个历史悠久、文化源远流长的少数民族聚居的地区。全县总人口45.5万人，境内居住有壮、苗、汉、彝、回、白、瑶等7种民族，形成了以多元文化为特征的文化形态。境内少数民族有着丰富的民间文学、优美的民间音乐、古朴的民族器乐、鲜艳的民族服饰、多彩的民族舞蹈、众多的民族节日、独特的习俗及悠然自得的民族村寨，自然与文化艺术交融，构成别具一格的民族风情园。

各位朋友，下面，我向大家介绍一下普者黑旅游区的基本情况：国家级重点风景名胜区---普者黑，普者黑景区为典型的喀斯特地貌，分布着众多的孤峰、湖泊、溶洞。奇丽景色以独特的孤峰群、高原湖泊群、溶洞群为主体，辅以古人类文化遗址、革命纪念地、大峡谷、高原草场、高原喀斯特湿地植物园、瀑布、暗河、云海、古树及绚丽多姿多彩的少数民族风情等人文自然景观组成。景区范围广、景点多、容量大，而且比较集中，景观独特、类型多样、环境优美。在景区165平方公里的范围内，256个景点各具千秋，312座孤峰星罗棋布，83个溶洞千姿百态，54个湖泊相连贯通，水质清澈透明。

普者黑景区1993年国家旅游局将普者黑确定为涉外景区;同年，普者黑景区被云南省政府批准为省级风景名胜区;1996年云南省政府又批准普者黑景区为省级旅游区;20xx年国家旅游局将普者黑批准为国家aaa级旅游区;20xx年普者黑景区又被国务院命名为国家级重点风景名胜区。

普者黑景区可分为3个旅游片区，即：普者黑核心景区、六郎洞景区、猴爬岩景区及其他景点。普者黑景区总面积165平方公里。

现在我们所在的位置就是六郎洞景区。六郎洞景区位于丘县城西80公里，南部与开远市相望，面积11平方公里，区内景观以六郎洞暗河系统、地下水发电站为中心，热带植物郁郁葱葱，自然景观与人文景观相辅相衬。主要景点有：

六郎洞暗河：六郎洞位于新店乡中寨村东，传说因北宋年间杨文广追侬智高驻兵于此而得名。六郎洞暗河为省内目前发现最大的暗河系统，全长110公里，总补给面积2024平方公里。六郎洞因暗河水位变幅厅内石钟乳、石柱、石幔等十分发育，千恣百态，琳琅满目，色彩十分丰富，造型细腻而密集，有灰白、灰黄、纯白、铜绿等色。六郎洞景观质量好，洞室宏大，地下水库深广，是观光和科普科考的理想之地。

六郎洞地下水发电站：六郎洞地下水发电站是我国建成的第一座地下式水库发电站，曾载入教科书。该电站于1954年开始勘查，1958年2月开工，1960年2月两台1.25千瓦的机组全部建成投产，电站装机容量为2.5千瓦，六郎洞电站自投产以来，已运行46年，总发电量达60亿度。

半边寺及古驿道：半边寺也称“云庵寺”，建于清光绪七年(1881年)，半边寺依山势而建造，为木架穿斗式结构，半嵌于岩壁之中，故得名半过寺。古人有寺云“半壁灵岩半边寺，半边风景半边雾，杨柳岸上柳如烟，红石岩头花滴露”。寺东侧大红石岩下，原有清康熙年间建的“云居茶庵”，清咸丰六年(1856年)毁于兵乱，现仅存石缸等遗迹。寺前还保留有宋代修通广西的古驿道。

冲头云海：每年秋东两季，南盘江河谷内的云雾沿着江岸向老熊箐等冲沟飘移，扩散，蒸腾，上升，构成了一幅幅绚丽多姿的富有动感的画面，条条山脊似青龙腾云，时出时没，座座山峰如海中小岛，若隐若现，云遮雾断的奇景变化莫测，象海浪，象硝烟，象磨菇，象丝棉，如置身于仙境之中。有

天坑： 天坑风景区位于新店乡云上村，距“七江”公路200米，该景区为天然地质奇观，占地面积5km2，集观光、科考、探险、渡假为一体，具有较高的游览价值。

(至新店)各位朋友，说着说着我们来到了天坑风景区，有兴趣的朋友可以下车游览，感受一下大自然的鬼斧神工。给大家一个半小时的时间，请大家带好自已的贵重物品下车。

(至腻脚)各位朋友，我们现在路过的小镇叫腻脚，此地有两种特产比较有名。

一种是腻脚酒。腻脚酒产于丘北县腻脚村，因地得名。清乾隆五十五年(1790年)，郑家继刘家(贵州人)开办酒坊，至嘉庆年间“酿酒兴盛”。湖广总督，辛亥革命陆军上将黎天才(彝族)，1920xx年回乡省亲时，喝了腻脚酒说“吾戍马一生，喝过不少好酒，相比之下，腻脚酒堪称佳酿，不辱彝乡矣。” 腻脚酒以玉米为主要原料，当地唐蓄雨雪水，配以用干透绿叶子藤(藤科草本植物)、白头翁(中草药)等特制的曲药，通过固体发酵蒸馏而成。腻脚酒之所以有名，除特制曲药外，更重要的是有当地的独特水质和地理环境及气候条件，腻脚酒再经过窖藏(用陶器装酒)陈化半年以上，早在1982年，云南百余种清酒评比中，腻脚酒名列前茅，专家们的评语是：“腻脚酒属于小曲酒，色清亮透明、味甘醇，有余香，无异味”。而顾客的评价是“小茅台”。备受广大消费者青睐。

腻脚还有一种比较有名的特产是粉红腰豆。粉红腰豆是丘北县腻脚、舍得等高寒山区的特产。据云南省农科学院测试中心化验分析，粉红腰豆富含人体所需的各种微量元素和氨基酸。当地群众把它当做招待亲友的佳肴和馈赠礼品。近年来，凡到普者黑风景区吃农家饭的客人，均可吃到粉红腰豆煮腊脚这道农家菜，其味之可口，不于言表。粉红腰豆除菜食外，还可做糕点、化工原料等，丘北山区的粉红腰豆也随之销售到国内许多省份和韩国、马来西亚等国家和地区。

腻脚还是丘北山羊主产区之一，丘北山羊饲养主要是以草食粗饲料为主，精饲料为辅，适量加盐，清晨需将羊群放上山食露水草，傍晚下山进厩。羊厩通风透光，保持干燥，做到勤出粪便。丘北县饲养的山羊，由于地理气候条件的特殊，经专家论证，与异地山羊相比较，具有肉质好、细嫩、味鲜、膻气较小、低脂肪、高蛋白等特点，因此，倍受各地消费者的青睐，视为美味佳肴。沿海一带和内地许多地区都到丘北求购。两广商人到腻脚购买活山羊运到广州、深圳、海南等地销售，并远销日本等海内外。

丘北县的腻脚乡、舍得乡等高寒石山区还出产高原腊肉。高原腊肉主要是指“三线腊肉片和“猪腿腊肉片”。当你来到普者黑农家饭庄，主人便会给你端上第一道菜来，那就是煮熟并切成块的“三线腊肉片”，或“腊猪脚”。看那“三线腊肉片”紫红紫红的，是瘦肉形成三条线把肥肉隔成三段，这样每片三线腊肉“就成为四种颜色四个味，猪皮淡紫色，肥肉白里透出许些胭脂红，最后一线瘦肉里还夹着白色的脆骨。肉皮甜香，肥肉浓香，瘦肉淳香，脆骨脆香。吃起来，第一口吃肉皮，感觉糯乎乎的，香而甜，二口吃肥肉和第一线瘦肉，肥肉油腻，但被瘦肉的淳香淡化，又只感到浓香和淳香交溶，第三口和第二口一样的吃法，只感到还十分的想吃。那“腊猪腿”实际上不是猪腿，是猪屁股，农家人卸猪腿，特别是后腿一只有十几二十斤重。这是“腊猪腿”肉片上就只有那么一丁点肥肉，余下的就是那紫红紫红的纯之又纯的瘦肉了。可想其味是何等的逗人。“高原腊肉”原称“山心大腊肉”，它之所以有独特的风味，是因为独特的气候条件和饲养环境。石山区人养猪主要用包谷作饲料，猪长到百十斤重时，大多就喂的是包谷净料，其料用碾面机碾成三瓣两块的颗粒，放到锅里煮熟后便舀给猪吃。这种食料既不太粘糊，也不太干散，猪食起来爽口多食，食到胃里透气便于消化吸收。每到十冬腊月，山区人把一个个大肥猪杀了，用盐巴透透地揉擦在每一块肉上，然后放到干缸里，盖上盖，十天半月取出用温水洗净，挂到肉杆上，直到干硬后才收起来用木槽木柜什么的装起来。因为高寒山区气候温凉，房屋又大多是石头房子，通风透气，所以腊肉高寒搁置两三年还奇香无比。随着丘北旅游业的发展，丘北还在舍得等地建有腊肉加工厂。 但凡到普者黑览胜的人们，品尝了“高原腊肉”后无不留下美好的记忆，许多人还购买些带回家，让家人共同分享这一独特的美味。

各位朋友，丘北县境内居住着汉、壮、彝、苗、回、白、瑶7种民族，少数民族占全县总人口的62.3%。丘北少数民勤劳、勇敢而又富有创造力，有着浓郁的民族风情，悠久的历史，古老的文化。为大力推进民族文化的发展，提升旅游文化内涵，丘北将各民族独具特色的风俗节庆集中到普者黑进行展示，于每年春节期间举办苗族“花山节”、每年4月举办壮族“三月三”节、每年7月份举办彝族“花脸节”等具有较强地方代表性的大型节庆活动，增强丘北旅游的吸引力。

壮族及主要节庆

丘北县境内壮族源于百越族群，“僚”、“濮”为古代先民。壮族具有大聚居小分散连片居住的特点。20xx年末，共有26612户，总人口126449人，占全县总人口的29.7%。丘北壮族崇尚“竜”文化。因丘北壮族壮族崇拜山林，自古与森林共存，建寨必依山傍水。生活中以林中古树为寨中神树，人称“竜树”。“竜树”周围的森林被视为“竜林”，为“竜林”所覆盖的山称为“竜山”。全族世代对竜山进行保护，不允许砍伐、开荒，不得向山上范围内扔污物，否则受重罚。同时认为违禁者必将受“天谴”、遭“报应”。壮族人民认为，“竜”的圣洁能免除疾病和瘟疫，预防自然灾害。有“竜”环抱的村寨，人能健康长寿，百姓衣食无忧。“竜”中长年流淌的清泉，是他们从事稻作生产的首要条件，把“竜树”的萌发荣枯视为春、夏、秋、冬的信息，以此制作自己的农历和进行农事生产。壮族年年祭“竜”(农历的三月的第一个属蛇日)，并以之作为村寨发展的精神支柱和民族群体团结的纽带，长期延续就形成了壮族独特的“三月三”节。节日期间，全县各地壮族群众在本村寨首的带领下举行隆重的祭“竜”仪式及丰富多彩的活动。有精彩的抛绣球，有趣的碰红蛋，热闹的放花炮，以及演出群众喜闻乐见的壮戏等。同时，方圆数十里的男女青年，都会在这一时期内穿上节日盛装在“竜”林附近进行对歌，并通过对歌谈情说爱，寻求终身伴侣。所以“三月三”又称“歌圩”或“歌节”。丘北壮族祭祀森林的虔诚程度及其保护森林的认真态度，实为一种特有的文化现象。这一全民爱护森林、保护森林、美化生活环境、自然和谐相处的良好风尚，本质是古朴的天人合一的生态文化理念。 苗族及其主要节庆 丘北县境内苗族有自称“蒙史”，他称“青苗”;自称“蒙爪”，他称“花苗”;自称“蒙斗”，他称“白苗”3种支系。苗族居住分散，多住山区、半山区。20xx年末，共有15019户，67416人，占全县总人口的14.8%， 当地苗族最为隆重的节日是“花山节”。花山节每年从正月初二到初七举行，节前，在花山盛会场中央竖一根高10余米的松树花杆，花杆顶端挂红带。节前，男女老幼身着盛装四面八方赶来参加盛会。第一天，主办人准备一些酒置于花杆下，芦笙师吹着芦笙，围绕花杆跳3圈后，主持人祈祷，宣布花山节开始。节间举行爬杆比赛，跳芦笙舞，斗牛、赛马，对唱山歌，挝脚等活动。未婚男女青年借此机会选择情人。

彝族及主要节庆

丘北县境彝族有自称“乃叟泼”，他称“黑彝”，自称“锅泼”、“僰人”，他称“白彝”;自称“撒尼泼”，他称“撒尼”，自称“剖笼泼”，他称“仆拉”等支系。境内彝族具有大小分散聚居的特点。20xx年末,共有16190户,74284人,占全县总人口的16%。“花脸节”是丘北县彝族独有的传统节日。每年农历6月24日就是“花脸节”的开始时间。节日期间，先由毕摩(彝族祭祀师)率领全村群众举行祭山神活动，然后，家家杀鸡宰羊，大摆酒席，欢迎远方的宾客。男女青年在村头河边，用锅烟灰互相抹花脸，哪个的脸被别人抹得越黑，吉祥和幸福就越会降临到他的身上，他家的庄稼就会长得好，就会心想事成。同时抹花脸活动还是年青男女选择意中人的好时机，脸被抹得越黑表示情意越深。如果不喜欢对方，就千方百计逃脱，不让油黑之物落到自己的脸上，以表示拒绝对方的求爱。这个节日活动一直要持续到月底。 丘北彝族是火的民族，他们崇拜大自然，认为大自然都是有灵性的，一切自然物都为神灵所主宰，而高山则是神灵的住所，是通往天神的路径和撑天神的柱子。他们认为诸神中，山神的力量最大，是他们最大的保护神。“花脸节”就是彝族的祖先对山神的崇拜和男女青年对美好生活的热爱而引发的故事。关于这一节日，当地一直流传着一个较为传奇的故事。 相传，在很久很久以前，彝族人民的祖先就从很远的地方迁徙到丘北，在这片美丽的土地上，人们过着日出而作，日落而息的恬静生活。这年，村里有对叫阿乃阿黑(彝语：意为小姑娘、小伙子)的男女青年要结婚，全村人都在为他们筹办婚事。那个叫阿乃的姑娘貌若天上的仙女，美丽无比，是个人人见了人人爱的好姑娘。阿乃阿黑要结婚的消息传遍了彝乡十里八寨，乡亲们都夸他们是天生的一对，地长的一双，男才女貌，是天底下最好的姻缘。不知是谁走漏了消息，这件事传到了白龙太子那里，白龙太子是丘北彝族人民最痛恨的妖魔，你要风，它不给风，要雨它不给雨。它发起怒来，会连下暴雨引发山洪，冲毁村庄和田地;它咳声嗽，就会电闪雷鸣，凡经过之处，庄稼颗粒无收。为探听虚实，白龙太子化装成一个英俊萧洒的彝族年轻小伙子，混入人群中，当看见阿乃时，被阿乃的美貌惊呆了，继而发誓要娶阿乃为妻，并定下了日期。善良的乡亲们又恨又怕，日期一天天临近，个个束手无策。阿乃阿黑更是茶饭不思，阿乃不愿离开美丽的家乡和亲人，更不愿意离开心爱的阿黑哥。这时，有个叫阿智的聪明小伙子想出了个办法。白龙太子定下的日期到了。那天，他穿着华丽的衣裳，骑着高头大马，带领大批妖魔鬼怪，浩浩荡荡地进村来抢亲。正当白龙太子一伙准备下手时，看见村边的大树下燃烧起一堆熊熊大火，整个村的姑娘个个被锅烟灰抹黑了脸，昔日美丽的阿乃们个个变成了黑不溜秋的丑八怪。大家把白龙太子一伙围了起来，跳起了欢快的彝家舞蹈。白龙太子看花了眼，怎么也找不到美丽的阿乃，急得嚎淘大叫，白龙太子怎么也想不通，短短的几天，那么美的阿乃，变得一个比一个丑，白龙太子怀疑是火把阿乃熏丑的，没有美女还抢什么亲，白龙太子赶紧脚底抹油溜走了。为防止白龙太子卷土重来，乡亲们在村边的大树下燃起熊熊大火，又黑又呛的火焰直冲云霄，熏得白龙太子睁不开眼睛，泪流满面，看不清人间在搞什么活动，只好作罢，改邪归正。从此以后，白龙太子不再干坏事，该下雨时它就送来及时雨，该刮风时它就送来春风。彝族人民就过着风调雨顺、五谷丰登的美好生活。随着普者黑旅游业的发展，目前“花脸节”已成为普者黑旅游业中一个不可或缺的热点旅游项目，并且每年7月份并且每年7月份都会吸引了大批海内外游客到普者黑参与体验抹花脸狂欢活动。

(至八道哨)各位朋友，在车的右边看到的欧式建筑就是丘北普者黑文化酒庄。丘北普者黑文化酒庄占地160亩，一期工程已形成3000吨的年加工能力，位于丘北鱼米之乡的八道哨坝子腹地，与国家aaa级旅游区普者黑景区连成一体。该酒庄是丘北县招商引资和调整产业结构的一项重要工程，总体规划为六大区：即生产区、综合办公区、葡萄园科技示范区，商务会馆区、酒文化展示区和职工生活区。是一座集生产加工、科研考察、商务会议、学术交流、旅游观光和休闲娱乐为一体的生态型、花园式酒庄。我县抓住国家西部大开发和云南省建设“绿色经济强省”的战略机遇，以普者黑景区为中心，建设万亩葡萄旅游观光园，栽培有赤霞珠、梅鹿辄、玖瑰密、黑美人、水晶等几十个葡萄品种，为丘北的主题旅游增加一大亮点。以丘北种植的葡萄酿出的“丘北干红葡萄酒”在20xx年昆交会上倍受中外客高的青睐，澳大利亚的供应商肯·格雷维克品偿了“丘北干红葡萄酒”后，连连伸出大拇指道“ok!ok!”。

各位朋友，秀丽迷人的普者黑旅游区到了，今晚，我们将安排大家品尝普者黑旅游区有名的农家饭。我们不仅可品尝到刚才向大家介绍的腊肉、红豆，而且还可以吃到普者黑旅游区内独特的两道菜。一道是传统的佳肴—“清汤鱼”。普者黑湖水清澈透明，水草丰富，鱼肥虾壮。该地彝族传统的清汤鱼吃法，与洱海之滨的大理白族的海水煮活鱼有相近之处，但又独树一帜。其显著特点是突出一个“鲜”字。“清汤鱼”是捕捉无污染的天然湖水中自然生长的鲜鱼烹煮，其色、香、味别具一格，“清汤鱼”一般是先在家点燃火后，舀上几瓢甘甜清凉的井水放入铁锅内，随后划船进湖拉鱼，拎回家快速去鳞、鳃，剖肚，然后视鱼大小切成若干块状投入烧开的锅里，待鱼汤烧开后，放入少许盐、姜、葱和湖边的野生薄荷，便可出锅上桌，一盆清香扑鼻诱人食欲的彝家清汤鱼便煮好了，其汤汁乳白，鱼肉细嫩、鲜美。也有用冷水把整条活鱼放入锅内，再烧火煮至汤烧开后撒入佐料的吃法。再一种吃法是：烧火后放入锅内少许猪油或香油，待锅热油烫时，放入少许葱、姜、盐，待炒至金黄色，迅速舀进几瓢水，盖上锅盖，把活蹦乱跳的鲜鱼拎来或快速去杂质砍小，或者整条投入锅内，汤汁烧开后，随即离火上桌。无论是传统的吃法或是近年改进的吃法，吃清汤鱼少不了一碗蘸水，蘸水佐料不尽相同，有薄荷、芫荽、味精、葱花，尤其是当地红土地里种出的丘北辣子。辣子的制作也是关键，先把辣子放入炭灰里烘烤出来后，再用一双竹筷在手掌里把辣子磨碎，当地人叫“手搓辣”，这样的辣子蘸水，其辣味纯正。许多慕名到普者黑游览的人们都以能品尝到独特的“清汤鱼”和包谷饭而留下美好的回忆。另外一道是鲜美可口的佳肴——醉虾。每当夏时，家家户户常有活虾上桌，浇以烈酒陈醋，虾被剪去须脚，但仍能跳出碟外，又称“满台飞”。以酒醋醉虾，即可上桌。据说已有几百年的历史。传说，古时候有一嗜酒者花样翻新，喝温酒，从篓内抓把活虾往酒中扔，那些活蹦乱跳的虾焖在酒中，手舞足蹈一会儿就“酣醉”不动了;蜷曲的身子渐渐鲜红起来，众人正惊诧之际，那人捞出虾来蘸了酱油和醋便吃了起来。大家一尝，果真好吃，从此，美食“温酒醉虾”便成为一道名菜。

各位朋友，品尝完风味独特的农家饭后，我们还可以到普者黑旅游区内的仙人洞彝族文化生态村参加篝火晚会。仙人洞村的彝族撒尼人从小就爱跳大三弦。据说姑娘小伙子们只要听到弦音，吃着饭的扔了碗筷，寻声而去，喂猪的提着锅铲和着弦音，敲起猪槽来，拌着面的(包谷面)也不管三七二十一扭动身子，手舞足蹈，常常把簸箕里的面抛撒得满地皆是而全然不知。大三弦狂放时，像翻江倒海，汹涌澎湃;像暴风骤雨，电闪雷鸣;像万马奔腾，风弛电掣。轻绵时，如鸟窃燕语，似娇妻轻吟，透出千般柔情蜜意，让人回肠荡气，神魂颠倒。彝家少男少女们编创出：“小鸡刨食”、“苍蝇搓脚”、“蚂螂点水”、“龙摆尾”、“老牛擦痒”等等二十多种舞蹈动作，再加上那落地有声的脚步前后颤动的屁股和那众人随着节拍自然发出快活的呼喊，就更让人心旌摇动，魔术般使你本能地应音而舞。让你有一种回归大自然的感觉，一切都是那样的自然和谐，没有忧愁烦恼，没有仇恨阴谋，尔虞我诈，更不管贫富悬殊，高低贵贱，也勿须去沽名钓誉，只一个劲地摇头踢腿，颤股耸肩，腾挪跳跃，前倾后仰，穿梭戏舞，如醉如痴，若疯若狂，全身无处不兴奋，无处不放松，无处不自由。这不能说不是人生最大的享受。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！