



爱上泰国

🐘 你的色彩，惊艳了我的时光 🐘

THAILAND

张蕾 著

◆ 普吉岛，碧海蓝天

◆ 大皇宫，金碧辉煌



◆ 肤色黝黑，泰拳犀利

◆ 冬阴功汤，火红酸爽



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

爱旅行
Love & Travel

爱旅行
Love & Travel

爱上泰国

🐘 你的色彩, 惊艳了我的时光 🐘

THAILAND

张蕾◎著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

爱上泰国：你的色彩，惊艳了我的时光 / 张蕾著. —北京：北京联合出版公司，2016.4

ISBN 978-7-5502-7302-3

I. ①爱… II. ①张… III. ①旅游指南—泰国
IV. ①K933.69

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 059555 号



爱上泰国： 你的色彩，惊艳了我的时光

著 者：张 蕾

选题策划：

责任编辑：徐 鹏

文图编辑：薛金博

封面设计：夏 鹏

版式设计：刘晓东 何冬宁

图片提供：视觉中国

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京艺堂印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数180千字 787毫米×1092毫米 1/16 12印张

2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

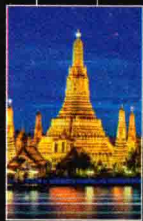
ISBN 978-7-5502-7302-3

定价：29.90元

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换。

电话：010-82082775





目录 爱上泰国：你的色彩，惊艳了我的时光

Part 1 “泰”爱你，“泰”想你，“泰”想见到你

- 泰·印象：红蓝白的自由国度 8
- 泰·地理：象头上的湄南风情 16
- 泰·艺术：莲台上的五彩斑斓 26
- 泰·建筑：多姿，包容，美丽 34

Part 2 一首诗，一座城，一段风韵

- 曼谷，小玉佛的倾城绝恋 44
- 漫步清迈，享受“玫瑰之约” 50
- 素可泰，碑文上镌刻出的风情 56
- 芭提雅，色彩装满你的眼眸 62
- 黑庙白庙，清莱传奇知多少 70
- 滨海华欣，邂逅你的王子 76
- 大城，看佛看到眼迷离 84

Part 3 当阳光艳遇沙滩时

- 苏梅岛，爱在水清沙白时 94
- 普吉岛，安达曼海上的“珍珠” 102
- 甲米岛，“天堂”不过如此 110
- 皮皮岛，随鱼畅游海底世界 118





沙美岛，沙滩竟会如此妖娆…………… 126

象岛，艳丽的不仅是大象…………… 130

Part 4 味蕾在舌尖上厮杀

泰式甜点，咬掉舌头也要吃…………… 142

海鲜，真正的“新”和“鲜”…………… 148

调味，爱恨就在一瞬间…………… 154

汤和饭，五彩斑斓的畅享…………… 160



Part 5 无法忘怀，只因忆得“泰”深

人妖，秀出异样的美丽…………… 168

泰拳，力与速的完美结合…………… 172

泰式SPA，还是古法指压…………… 178

游泰国，怎能少了随手礼…………… 184

专题 经典旅游线路推荐…………… 188



爱·旅行
Love & Travel

爱上泰国

🐘 你的色彩, 惊艳了我的时光 🐘

THAILAND

张蕾◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

爱上泰国：你的色彩，惊艳了我的时光 / 张蕾著. —北京：北京联合出版公司，2016.4

ISBN 978-7-5502-7302-3

I. ①爱… II. ①张… III. ①旅游指南—泰国
IV. ①K933.69

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 059555 号



爱上泰国： 你的色彩，惊艳了我的时光

著 者：张 蕾

选题策划：上海阅文

责任编辑：徐 鹏

文图编辑：薛金博

封面设计：夏 鹏

版式设计：刘晓东 何冬宁

图片提供：视觉中国

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京艺堂印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数180千字 787毫米×1092毫米 1/16 12印张

2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

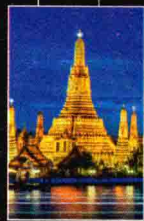
ISBN 978-7-5502-7302-3

定价：29.90元

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换。

电话：010-82082775



《Foreword 前言》

不记得是在推特上还是在微博上，曾经看到过这样一句话：“要么旅行，要么读书，身体和灵魂，必须有一个在路上。”

看过之后，深以为然。

世界上美丽的风景有太多太多，三春樱舞、层林染翠、悬崖上妖娆的红莲、古寺中威严的大佛……数不尽，看不完。

仔细算来，这些年走了很多地方，看过了不少风景，但真正被铭记的却只有泰国。

泰国有一种气质，这种气质是镌刻在骨头中的，是千年的佛语留下的特殊烙印，哪怕岁月流觞，青丝变华发，这种气质也难以磨灭。而写这本书的初衷，就是为了记录这种气质，或许有些偏颇，或许不够全面，但每一字每一句却都是心之向往。

人家说，世界上没有完全相同的两片树叶，不知道是真是假，但我肯定的是，泰国的确没有重复的风景。每一个城市、每一座岛屿、每一个景点、每一个人都有着自己独一无二的华彩。

泰国很大，东南西北中，不同的地域孕育了不同的文明，不同的文明演绎着不同的风景。有多少？笔者说不清。但“弱水三千，只取一瓢”，与其去邂逅那千万种可能，倒不如精挑细选那钟灵毓秀的地方来一一品味。

曼谷的大皇宫金碧辉煌，潋潋的湄南河上，柔和的佛光总是和星光一起闪耀；

芭提雅的风光如画，淡淡的文艺中氤氲着一种来自未来的躁动与繁华；

普吉岛是个浪漫的地方，银沙如雪间上演着一曲阳光与大海的恋歌；

素可泰是个有故事的城市，斑驳古迹在细雨斜阳中携带者一抹说不出的苍凉；

清迈从来都很神秘，金三角的妖冶不过是跳跃在丛林间的激情注脚；

……

泰国值得回味的地方太多太多，享誉世界的美食、风情独特的建筑、痛并快乐着的“马杀鸡”、多才而悲情的人妖、热血而刺激的泰拳、深沉厚重的佛文化、年味儿十足的新年……一点一滴、一草一木，都是伊甸。

不是有那么一句话：“If you don't walk out, you will think that this is the whole world.”

生命中最美好的时光永远都在路上，而选择泰国作为旅程的第一站，则是最美妙的选择。





目录 爱上泰国：你的色彩，惊艳了我的时光

Part 1 “泰”爱你，“泰”想你，“泰”想见到你

泰·印象：红蓝白的自由国度	8
泰·地理：象头上的湄南风情	16
泰·艺术：莲台上的五彩斑斓	26
泰·建筑：多姿，包容，美丽	34

Part 2 一首诗，一座城，一段风韵

曼谷，小玉佛的倾城绝恋	44
漫步清迈，享受“玫瑰之约”	50
素可泰，碑文上镌刻出的风情	56
芭提雅，色彩装满你的眼眸	62
黑庙白庙，清莱传奇知多少	70
滨海华欣，邂逅你的王子	76
大城，看佛看到眼迷离	84

Part 3 当阳光艳遇沙滩时

苏梅岛，爱在水清沙白时	94
普吉岛，安达曼海上的“珍珠”	102
甲米岛，“天堂”不过如此	110
皮皮岛，随鱼畅游海底世界	118





- 沙美岛，沙滩竟会如此妖娆…………… 126
- 象岛，艳丽的不仅是大象…………… 130

Part 4 味蕾在舌尖上厮杀

- 泰式甜点，咬掉舌头也要吃…………… 142
- 海鲜，真正的“新”和“鲜”…………… 148
- 调味，爱恨就在一瞬间…………… 154
- 汤和饭，五彩斑斓的畅享…………… 160



Part 5 无法忘怀，只因忆得“泰”深

- 人妖，秀出异样的美丽…………… 168
- 泰拳，力与速的完美结合…………… 172
- 泰式SPA，还是古法指压…………… 178
- 游泰国，怎能少了随手礼…………… 184
- 专题** 经典旅游线路推荐…………… 188



Part 1

“泰”爱你，“泰”想你，
“泰”想见到你





泰·印象：红蓝白的自由国度

每个国家都有自己的符号，每个民族都有自己的守望，每个地区都有自己的特色，每一个人都有自己的虔诚——中国是古典的，美国是奔放的，法国是浪漫的，德国是严谨的，那泰国呢？答案是自由的。



普吉岛风光



曾几何时，泰国在人们眼中就是地狱。然而地狱和天堂本就是一对双生子，地狱的另一面便是天堂。现在再次提起泰国，人们的第一反应则是自由、佛教、皇室，是湄南河、大皇宫、玉佛寺、大象、普吉岛、芭提雅等。

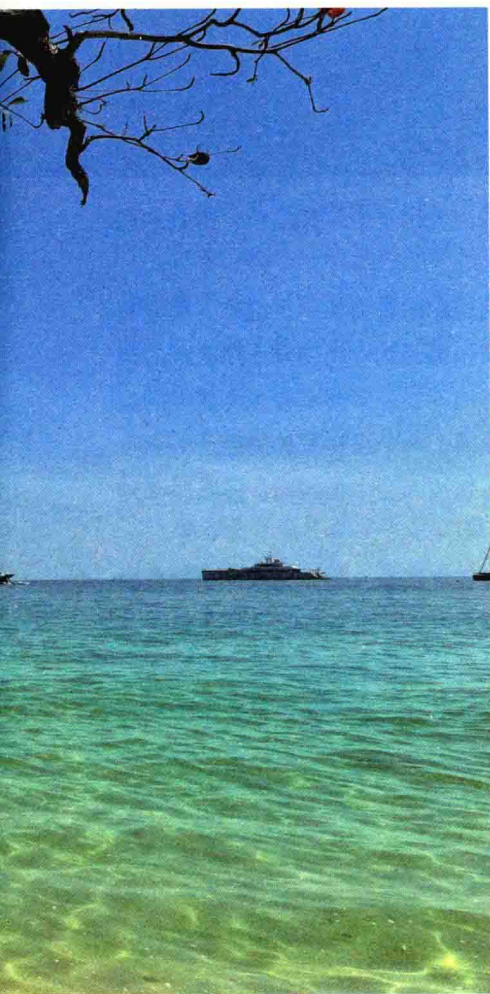
是的，没错。

湄南河蜿蜒流淌着它的古远；大皇宫轻轻矗立着它的威严；睡莲悠然绽放着它的倔强；芭提雅海滩旋舞着它的风华；调皮的猴子、多才多艺的大象、伏在沼泽边的鳄鱼、翩翩起舞的热带蝴蝶们则在仰望它的自由与狂野。

泰国就是这样一个国度，如破碎的青花瓷瓶，每片都很精致，当所有的碎片拼接在一起的时候，那种倾世的绝美将会深深震撼你的心灵。



碧海蓝天的普吉岛



✈ 千佛之国·纯白的圣洁

泰国人信佛，众所周知。佛教成全了泰国，泰国也成全了佛教，就是如此。

在泰国，无论是繁华的大城市，还是偏远的小山村，与佛有关的符号、建筑、装饰等随处可见。在曼谷，玉佛寺、卧佛寺、金佛寺闻名遐迩；在素可泰，玛哈泰寺的荣光遍洒遗迹，卧佛、玉佛、七珍佛、四面佛、青铜佛、黄金大佛，数不尽的佛像背后总隐藏着无尽的故事。

如果说每个国家都需要一个典型符号的话，佛教就是泰国的符号。无数的文青，无数的背包客，无数的佛教徒跋山涉水而来，为的不过是一种追逐，一份虔诚。

在泰国，佛教的香火就如永夜的明灯般永恒不息，纯白的佛光照耀着帝国的丰碑，一座又一座金碧辉煌的佛庙专供净土的主宰者下榻，玲珑的佛龛则是中层佛教管理者的归宿。

因此，去泰国旅游，了解一些礼佛小忌讳那是必须的。参观佛寺时，着装要庄重，进寺要脱鞋，女性不得与僧侣有过于亲密的接触，哪怕是传递东西也不可以。不要以为自己是异国游客就觉得可以肆无忌惮，在



泰国寺庙风光

泰国任何不敬佛的行为都会受到惩戒，无论是谁。相信我，群众的怒火分分钟就能把你烧得连渣滓都不剩。

佛寺，在泰国随处可见，千佛之国的盛誉自然不是虚的。而且每个泰国男子，在成年之后、19岁之前，都要到寺庙中做一段时间的僧侣，短则一星期，长则数月。如果有谁不去，即便不会受到法律的责难，却也会受到道德的谴责——在泰国，一个没有做和尚经历的男子永远都会被人诟病和鄙夷。所以，不想被人竖中指的话，还是乖乖地去剃头、穿袈裟来的好。

佛教的教义一向是温和的，讲究普度众生、与人为善，受佛教的影响，泰国人也一向温良恭俭让，谦和有礼，见到谁都会面露微笑。对待其他人，哪怕是陌生人也友善异常，最怕生的游客在这里也能寻找到一种陌生中的安然，心旷神怡。许多背包客、驴友、旅游控们对泰国如此拥簇，也不是没有道理的。

✈ 海岛柔情·蓝色的梦幻

假如说佛教是泰国最亮眼的符号的话，那么，海滩则是泰国最美丽的符号。



海滩不能代表泰国，但泰国有一半却是属于海滩的。

泰国豪华海景别墅

泰国的海滩一般分为两种，一种是高端大气上档次的度假村，豪华海景别墅、地道的生活服务、各种贵族专享、各种户外运动数不胜数；另一种则是非常接地气的乡村岛屿、大众海滩，一顶遮阳伞、一把沙滩椅，甚至一个雷死人不偿命的小马扎，一瓶防晒霜就是全部。但不管是高档的，还是大众的，只要是泰国的海滩，就总能让人感到阳光和快乐。

普吉岛是泰国第一大岛，也是泰国海岛排行榜上永远的NO.1，芭东海滩如雪的风情、珊瑚岛蓝色的旖旎、幻多奇乐园的灯火璀璨、皇帝岛的雍容霸气，一切的一切总是令人流连，泰国之所以在“太阳崇拜者大会”上风骚无限，普吉岛功不可没。

另外，优雅而纯净的苏梅岛也是海滩控们的最爱。椰林海影、绿树婆娑、碧海白沙，马尔代夫也不过如此。牵着她的手，在落霞或晨曦中一起看日出日落，一起听潮起潮落，难道不是一件浪漫的事情？心血来潮时，背上背包，探索一下安通国家海洋公园中神秘奇幻的石灰石洞穴和山中湖，或者穿上潜水服，和热带鱼开一场party，不也乐翻天？

当然，除了普吉岛和苏梅岛，泰国风情无限的岛屿和海滩还有很

多，皮皮岛、象岛、斯米兰群岛、龟岛、甲米岛等，都是不容错过的风景。

✈ 舌尖上的国度

越过阳光，跳过沙滩，将佛光与激情抛到身后，当你静下心来慢慢用一双黑色的眼睛寻找黑暗中的美丽时，你会发现目光其实已经移不开了。或许是传承自老祖宗的饕餮本质在作怪，每一个中国娃或多或少对吃都有着别样的注意与钟爱，哪怕是出去旅游，吃也是最不容忽视的重要因素。

中国人爱吃、会吃、懂吃，自有一套“吃货”的艺术，作为大明天朝曾经的附属国，暹罗也自然有着自己的饮食艺术。

泰国的餐饮和美食，在世界上名声也是杠杠的，群芳荟萃、干货十足、色香味俱佳，那绝对不是开玩笑——冬阴功汤、糯米饭、泰式炒饭、咖喱以及丰富的热带水果，自是不容错过。此外，大城的船上米线、合艾的炸鸡、清迈的烤辣椒、迹里的炸猪皮、伊森的青木瓜沙拉也都是让人咬掉舌头也要吃的绝品。

泰国的饮食，无论是甜点、汤、饭还是饮料，都秉承着艳丽、多彩、生动的天赋，一眼望去，红、白、蓝、绿、紫、黄、黑各色交杂，还没吃就已经醉了。

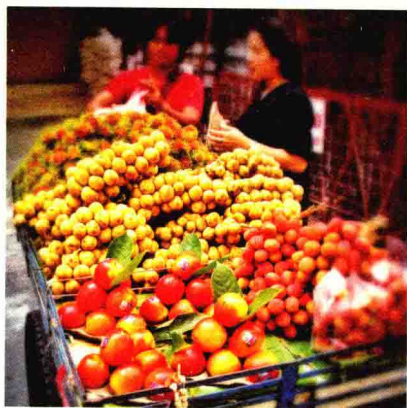
✈ 大象·人妖·风光璀璨

吃了、喝了、玩儿了，还有什么？看呗！

阳光、沙滩、海岛、佛寺、美食，是泰国的标志，更能体现泰国特色的却是大象和人妖。

大象就不必说了，虽然世界上有大象的地方有不少，但和大象相处得如此和谐的却只有泰国。

在泰国，大象不仅是国宝，还是“公民”——在曼谷、清迈、大城、素可泰、清莱等，大街上、小



新鲜、艳丽的泰国当地水果



芒果糯米饭