



step by step
超强热卖版



第一次玩

CAMBODIA

buy me

柬埔寨吃喝玩乐全攻略
行家行程规划蓝宝书

open

就上柬埔寨

曹晓轩 门妍 编著

超贴心！出发前后事项早知道

行程规划 · 交通路线 · 预订住宿 · 美食购物

超专业！7大经典线路全公开

圣之旅 · 休闲之旅 · 深入之旅 · 完全之旅 · 访古之旅 · 探秘之旅 · 朝圣之旅

超好玩！严选59个魅力景点

吴哥寺 · 吴哥通王城南门 · 空中宫殿 · 巴戎寺 · 女王宫 · 崩密列 · 神牛寺 · 豆蔻寺 · 塔逊寺 · 圣剑寺 · 王宫 · 监狱博物馆 · 四臂河 · 独立纪念馆 · 塔山寺 · 乌那隆寺等



化学工业出版社



CAMBODIA GUIDE

曹晓轩 门妍 编著

第一次玩柬埔寨就上手



化学工业出版社

· 北京 ·

这是一本专门为第一次去柬埔寨旅行的读者量身定做的旅游指南书。书中不仅详细介绍了第一次去柬埔寨如何收集信息、办理签证、选择交通住宿以及相关注意事项等旅行者最关心的信息，还有朝圣之旅、休闲之旅、深入之旅、完全之旅、仿古之旅等七大主题行程。其中精心挑选了吴哥寺、巴戎寺、女王宫、豆蔻寺等不可错过的经典景点，帮助您轻松玩转柬埔寨。

图书在版编目(CIP)数据

第一次玩柬埔寨就上手 / 曹晓轩, 门妍编著. -- 北京 :
化学工业出版社, 2013.1
ISBN 978-7-122-15762-1

I. ①第… II. ①曹… ②门… III. ①旅游指南 - 柬埔寨
IV. ①K933.59

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第258727号

责任编辑: 龚风光
责任校对: 陈 静

文字编辑: 吴悦
装帧设计: 东至亿美

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 北京方嘉彩色印刷有限责任公司
710mm × 1000mm 1/16 印张 10 字数 260千字 2013年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

目录 contents



PART A 欢迎来柬埔寨

No.1 柬埔寨速览	002	No.2 热门景点	004
No.3 美食天堂	008	No.4 疯狂购物	010
No.5 民俗节庆	012		

PART B 行前须知

No.1 收集信息	016	No.2 签证办理	018
No.3 交通	020	No.4 住宿	024
No.5 实用手册	025		

PART C 主题行程

No.1 朝圣之旅——暹粒（吴哥）路线（5天，金边出入）	030
------------------------------	-----

行程路线 金边 ▶ 暹粒 ▶ 金边

No.2 休闲之旅——金边、西哈努克城路线（4天，金边出入）	032
--------------------------------	-----

行程路线 金边 ▶ 西哈努克城 ▶ 金边

No.3 深入之旅——金边、暹粒、贡布路线 (6天, 金边出入)

034

行程路线 金边 ▶ 暹粒 ▶ 贡布

No.4 完全之旅——金边、暹粒、西哈努克城路线 (8天, 金边出入) 036

行程路线 金边 ▶ 暹粒 ▶ 西哈努克城 ▶ 金边

No.5 访古之旅——吴哥古迹小圈路线 (2天)

038

行程路线 吴哥寺 ▶ 巴肯山 ▶ 巴戎寺 ▶ 巴方寺 ▶ 空中宫殿 ▶ 战象平台
▶ 癞王平台 ▶ 十二塔庙 ▶ 周萨神庙 ▶ 托玛依神庙 ▶ 茶胶寺 ▶ 塔布隆寺 ▶ 塔内寺

No.6 探秘之旅——吴哥古迹外圈路线 (1天)

040

行程路线 女王宫 ▶ 高布斯滨 ▶ 崩密列 ▶ 罗洛士群遗址

No.7 朝圣之旅——吴哥古迹大圈路线 (2天)

041

行程路线 皇家浴池 ▶ 斑黛喀蒂 ▶ 豆蔻寺 ▶ 比粒寺 ▶ 东梅奔寺 ▶ 班提色玛寺 ▶ 塔训寺 ▶ 龙蟠水池 ▶ 圣剑寺



PART D 分区旅游

暹粒

044—116

吴哥寺	045
西塔门 (吴哥寺)	046
西参道 (吴哥寺)	048
中央参道 (吴哥寺)	048
第一回廊 (吴哥寺)	050
第二回廊 (吴哥寺)	051
第三回廊 (吴哥寺)	052
中央塔 (吴哥寺)	053
吴哥通王城	054
吴哥通王城南门	055

巴戎寺	057
四面佛 (巴戎寺)	059
巴方寺	060
空中宫殿	061
王宫 (空中宫殿)	063
战象平台	063
癞王平台	065
十二塔庙	067
周萨神庙	068
托玛依神庙	069
茶胶寺	070
塔布隆寺	071





塔内寺	074
巴肯山	075
巴肯寺	076
女王宫	077
高布斯滨	078
崩密列	079
罗洛士群遗址	081
罗莱寺	082
神牛寺	083
巴公寺	084
皇家浴池	085
斑黛喀蒂	086
豆蔻寺	087
比粒寺	088
东梅奔寺	089
班提色玛寺	090
塔逊寺	091
龙蟠水池	092
圣剑寺	094
吴哥国家博物馆	095
洞里萨湖	096
柬埔寨国家陶艺博物馆	098
吴哥遗址微缩景观公园	099



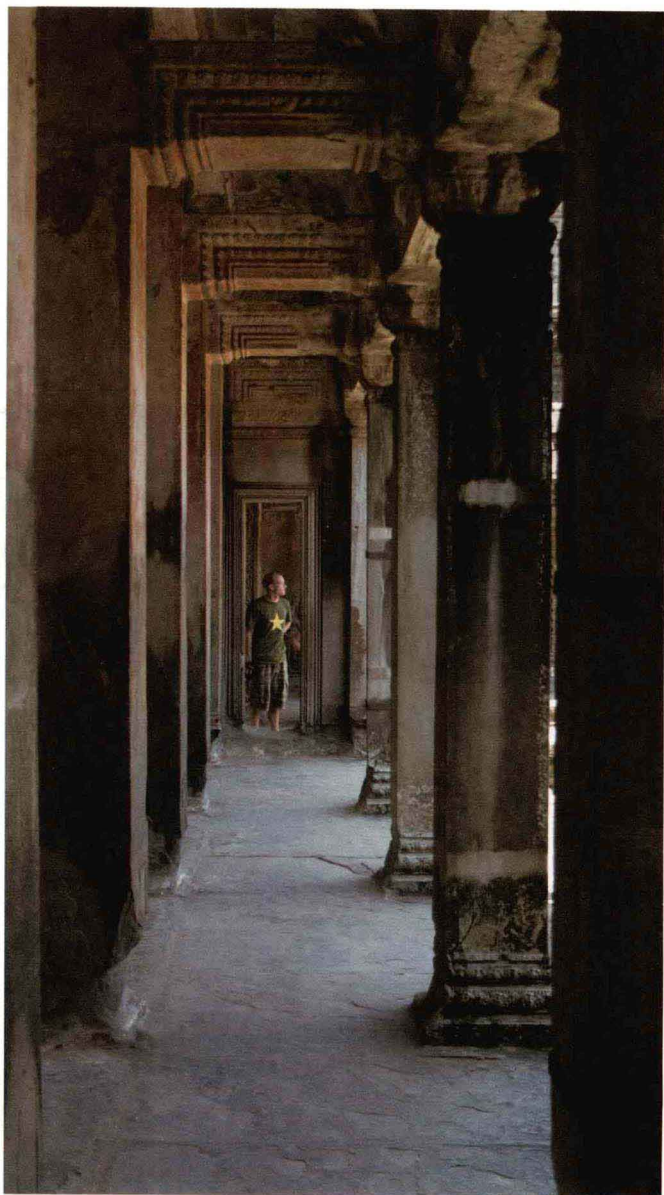
编辑推荐	100
暹粒攻略	108

金边

王宫	118
国家博物馆	119
监狱博物馆	121

117—134

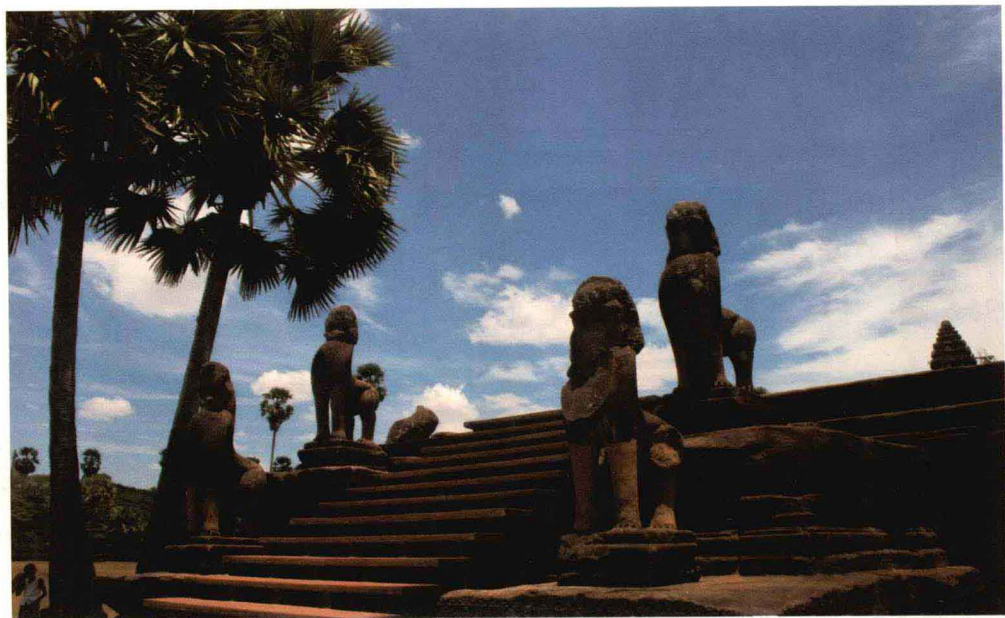
四臂河	122
独立纪念碑	123
万谷湖	123
乌那隆寺	124
塔山寺	125
编辑推荐	126
金边攻略	127





西哈努克城 135—147

胜利海滩	136
索卡海滩	137
奥彻迭尔海滩	137
金狮纪念碑	138
圣米歇尔天主教堂	138
西哈努克山	139
云壤国家公园	139
编辑推荐	140
西哈努克城攻略	142

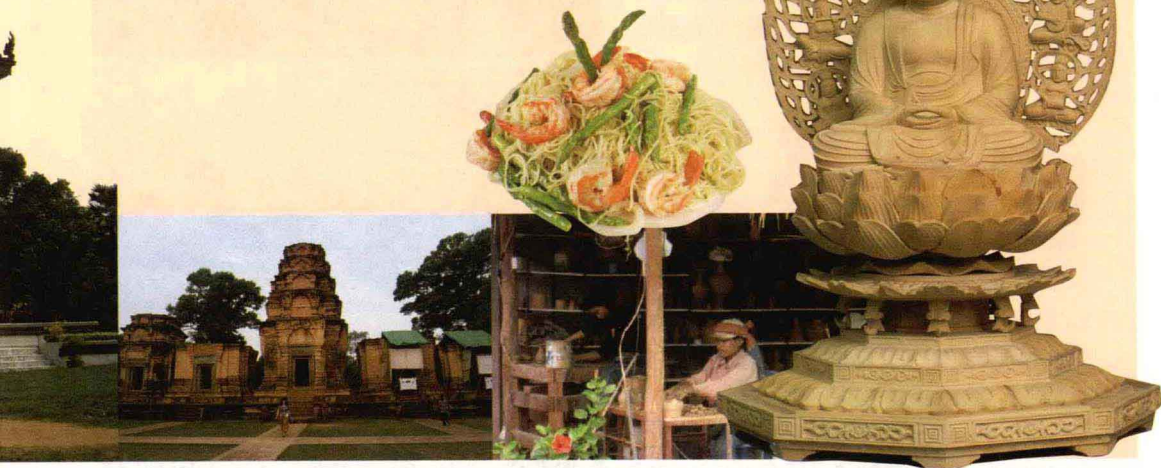




PART A

欢迎来柬埔寨

- No.1 柬埔寨速览 > 002 No.4 疯狂购物 > 010
No.2 热门景点 > 004 No.5 民俗节庆 > 012
No.3 美食天堂 > 008

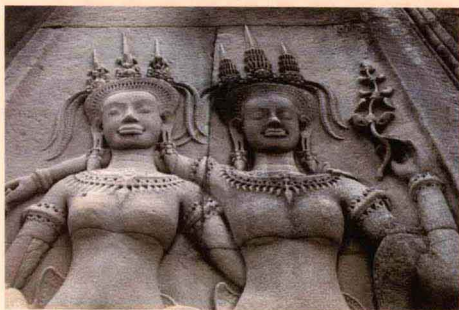




No.1

柬埔寨速览

柬埔寨既有灿烂光辉的历史，也有血泪织染的岁月，自北向南横贯全境的湄公河见证了这一切。在这



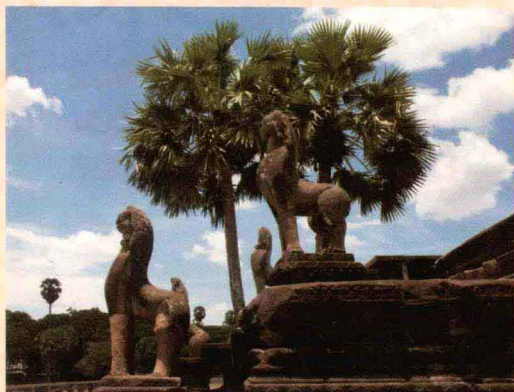
个奇迹般的梦幻王国，游客可以前往“雕刻出来的天堂”——吴哥窟，探索世界七大奇景中最神秘的古文明封印；可以前往东南亚第一大淡水湖——洞里萨湖，参观原生态的自然景观；可以在金边感受历史车轮留下的印记；还可以在迷人的海边享受悠闲的假期。谜一样的柬埔寨，正等着人们揭开她的面纱，来一趟探秘之旅。

地理

柬埔寨位于东南亚中南半岛南部，面积约为18.1万平方公里。东部和东南部同越南接壤，北部与老挝交界，西部和西北部与泰国毗邻，西南濒临暹罗湾，海岸线长约460公里。柬埔寨的中部和南部是平原，东部、北部和西部被山地、高原环绕，大部分地区被森林覆盖。柬埔寨与北京的时差约为1小时。

季节

柬埔寨属热带季风气候，年均气温为24℃。最佳旅游季节是11月至次年2月，平均气温为25~32℃，此时湿度较低、降雨量较少、天气也较凉爽。2月以后气温逐渐上升，到了4月温度达到全年最高（可达到40℃）。而5月至10月是雨季，降水量较大，相对湿度可达90%，空气非常湿黏，但风景却很漂亮。



国旗、国徽



柬埔寨的国旗是以红、蓝及白色为主色，正中间白色殿堂为吴哥窟，被红蓝条包围着，线条的比例为1：2：1。



国徽是以王剑为中心线呈两边对称的图案。菱形图案中的王剑由托盘托举；两侧为由狮子守护着的五层华盖；两边的棕榈树叶象征胜利；底部的饰带上用柬文写着“柬埔寨王国之国王”。

语言

柬埔寨通用语言为高棉语，同时英语、法语均为官方语言。

货币及汇率

柬埔寨通用货币瑞尔 (Riel)，有50元、100元、200元、500元、1000元、5000元、10000元、50000元和100000元几种面值。在柬埔寨，美元和瑞尔一样普遍。大多数旅馆、餐馆和商店都以美元标价。



参考汇率(以银行实时牌价为准)

目前瑞尔与人民币的汇率约为480：1；与美元的汇率约为4000：1。

人口

柬埔寨的人口约1440万。高棉族为主要民族，占总人口的80%，还有占族、普农族、老族、泰族和斯丁族等少数民族。



No.2

热门景点

提起柬埔寨，人们最先想到的一定是举世闻名的吴哥窟，这座伟大的历史遗迹，吸引着无数游客前来探寻。此外，首都金边和海滨城市西哈努克城也是柬埔寨特有的靓丽风景。

柬埔寨世界文化遗产名录

世界遗产

吴哥窟

收录时间

1992



● 吴哥窟



● 巴肯山



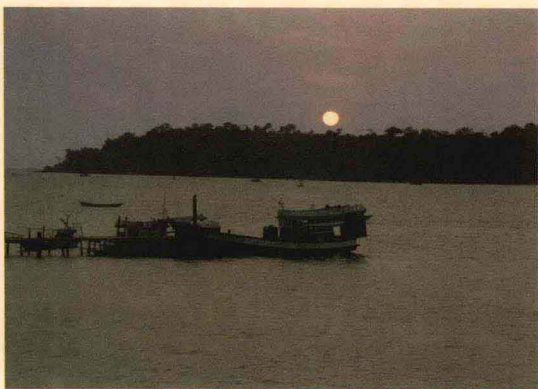
● 女王宫



● 巴戎寺



● 金边·王宫



● 西港落日

人文类

金边市Phnom Penh (1-2天)：柬埔寨王国首都，位于湄公河、巴塞河和洞里萨河交汇处。这里交通发达，道路宽阔，还有古老的高棉建筑和欧洲殖民建筑。这些殖民统治和本土历史交织的风情，每年都会吸引大量的游客。金边人对人友善，待客热情，金边是很值得一去的旅游目的地。



贡布市Kampot (1-2天)：位于柬埔寨南部象山山麓，南临泰国湾，是著名的胡椒产地。贡布市有很多法式和东方建筑，是个遍布浪漫建筑，别致、安静、可爱的临河城镇。在这里，游客可以观赏海滩风景，体验乡村生活，以及参观20世纪20年代的法式建筑遗风等。



历史古迹类

吴哥寺Angkor Wat (1~2天)：又叫小吴哥（与“大吴哥”通王城相对而言），通常所说的“吴哥窟”即指这里。因为它是吴哥古迹中最大、保存得最好、知名度最高的建筑，因此吴哥窟也被作为整个古迹群的总称。它因宏大的规模、完美的对称、均衡的比例、精致的浮雕被称为古代东方的四大奇观之一。柬埔寨国旗上的三塔即是吴哥寺的正面像。



吴哥通王城Angkor Thom (1~2天)：吴哥通王城是高棉帝国最后的首都，由牧师住宅、文武官员宫邸以及政殿环绕，坚不可催。这些建筑由木头建成，已经被腐蚀，但是遗留下来的石头建筑证实了，吴哥通王城就像它名字的含义一样，是一座“伟大的城市”。



巴戎寺Bayon (0.5天)：巴戎寺位于吴哥王城的中央，有49座塔，中间一座最大，高40多米，其余48座如众星捧月般全部簇拥在它的周围。庙宇的建筑结构相当复杂，此外，这里的壁画也非常值得一看。

茶胶寺Ta Keo (2小时)：茶胶寺原本是国王为自己兴建的葬庙。作为一座未完成的建筑，茶胶寺记录了吴哥建筑的建造工艺：先用石块筑起整座建筑，再在墙壁表面雕刻佛像、浮雕。登上寺顶可俯瞰通王城全貌。

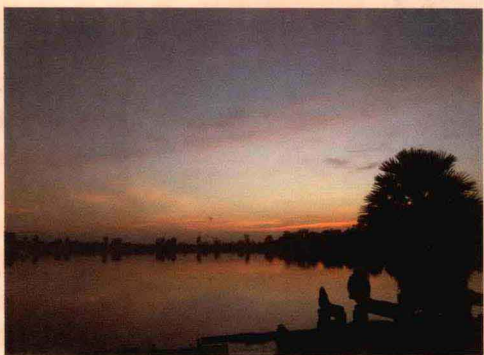


女王宫Banteay Srei (0.5~1天)：

女王宫是吴哥古迹中最重要的建筑群之一。它的建筑以小巧玲珑、精致剔透、富丽堂皇而著称，有“吴哥古迹明珠”和“吴哥艺术之钻”的美誉。



崩密列Beng Mealea (0.5天)：这是一座小吴哥窟式的寺庙，名字的意思是“荷花池”。由于建造这座寺庙最初所使用的材料是砂岩，所以很多建筑都已经损毁，而且很难被复原。在这里，可以体验到吴哥古迹当年被发现时候的样子。



皇家浴池Sras Srang (2小时)：这里是吴哥窟看日出的最佳地点之一，也是举行沐浴仪式的场所。与其他大水池一样，中央原建有一座寺庙，现在只剩下了石基。

休闲风景类



西哈努克城Sihanoukville (1~3天)：西哈努克城最吸引人的地方是水清沙幼、蓝天白云的海滩。走出暹粒吴哥的千年古窟，在细白沙滩上度过几天悠闲假日，品尝着现烤的海鲜，远望着海边嬉闹玩耍的人群，柬埔寨之旅才可称得上完美。



No.3

美食天堂

柬埔寨是亚洲大陆文化的交汇处，融合了种类繁多的各国饮食文化，同时也影响着柬埔寨本国的饮食烹调，例如受法国殖民者的影响，柬埔寨至今还保留着西式风格的餐饮。在金边，游客能品尝到地道的中国菜、越南菜、泰国菜、印度菜、菲律宾菜、日本菜、意大利菜和法国菜。



Amok

Amok是最受欢迎的传统高棉美食之一，几乎在各个柬菜餐馆都可以吃到。制作方法就是将鱼肉、牛肉、鸡肉，或者其他材料裹在香蕉叶中烘烤，再加入椰汁、椰浆、柠檬叶及当地蔬菜和各种香料，然后加入主料烹制，最后盛在椰子壳中，香味浓郁，口感极佳，很有当地特色。



柬式酸汤(Khmer Sour Soup)

柬式酸汤的主料有牛肉、鸡肉或鱼肉，放进各种蔬菜混着煮。因为柬埔寨人嗜吃酸辣，所以一般会加些柠檬汁、鱼露和醋辣椒。柬埔寨酸汤味道较重，但在炎热的东南亚，喝口酸酸的汤水，对解暑很有益处。



米线

在当地，米线是最受欢迎的早餐之一，它是将米粉放入煮好的蟹汤或者虾汤，与生豆芽、生香菜等蔬菜拌到一起，加上鸡肉、牛肉或者肉丸，撒上酱油、鱼露、柠檬汁等配料一起食用，味道鲜美。米线在一般餐馆都可以吃到，但因为米线只作为早餐，所以12:00之前才有售。

法棍

柬埔寨曾是法国的殖民地，受法国影响很深，法棍并不是单纯的法国面包，而是把法棍从中间剖开，在中间涂上肉酱、黄油，塞进肉片、腌黄瓜片、腌木瓜片、萝卜丝、大葱，然后淋上一层西红柿酱，就成了法棍三明治了。这种法棍三明治外皮酥脆、口感松软、价格实惠、量又足，在当地大受欢迎。



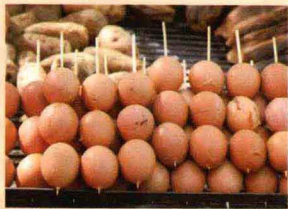
鸭仔蛋

走在金边街头经常会见到有人挑着鸭仔蛋叫卖。这种鸭仔蛋就是那种未经孵化完全的鸭蛋，有时候甚至能看到已经成形的头、脚、还有绒毛和血管。吃的时候用小勺的背面敲碎蛋壳顶部，依照个人口味加入盐巴、黑胡椒、柠檬汁或腌制过的大蒜等配料。



烤鸡蛋

这种烤鸡蛋，是先把鸡蛋敲开一个小孔将蛋液吸出，使蛋液与胡椒粉等香料搅拌均匀之后再注入蛋壳中烤熟。小贩一般会把鸡蛋穿成串，用胡椒等香料把鸡蛋的腥味去除，使得味道恰到好处。



棕糖

在柬埔寨，棕糖是用棕榈树叶包好的，1美元3筒，甜而不腻，很适合当茶点。



烤腊肠

腊肠是柬埔寨人自己腌制的特色小吃，用精制的牛肉放入洗净的小肠里面，利用柬埔寨炎热的气候条件进行晾晒。等腊肠呈现深红色并达到一定的脆度便可烘烤食用。



炸昆虫

在柬埔寨，很多路边摊都卖炸昆虫，如炸水虱、炸蟋蟀、炸蚕蛹和炸蜘蛛。其中炸水虱最贵，油炸大蜘蛛最受当地人追捧，因为当地人相信这种蜘蛛可以治疗后背疼痛以及儿童呼吸系统疾病。

水果和蔬菜



番荔枝

柬埔寨市场以水果和蔬菜品种多、质量好而闻名。在这里可以吃到棕糖、番石榴、山竹、番荔枝、人心果等多种国内不容易吃到的新鲜美味的水果。



人心果

鱼和海鲜

鱼和海鲜在高棉烹调中占有重要位置，柬埔寨人常将其做成糟鱼、咸鱼、鱼干，或做成鱼酱、鱼露，以留日后食用。柬埔寨鱼干的做法是先把鱼开膛洗净，然后除去鱼骨晾晒干。吃前先在火上烤熟，再往鱼肉上挤一些芒果汁。





No.4

疯狂购物

到柬埔寨购物，各种富有特色的手工艺品和旅游纪念品无疑是首选。具有民族特色的银器、纺织、木雕和石刻品等，都是当地的著名特产，不过在柬埔寨没有工艺品店，游客只能在当地市场购买。需要切记的是，在柬埔寨购买这些小工艺品时一定要砍价。

水布

柬埔寨的水布很出名，它是一种用棉纱或蚕丝做成的近似方巾的东西，一般是格子图案，在柬埔寨几乎人手一个。水布的用途很多，最大的用途是当头垫。此外有的还可裹在头上、系在腰上，或披在肩膀上。



红宝石

柬埔寨和泰国交界处的拜林地区是柬埔寨主要的红宝石产地。由于柬埔寨为红宝石原产地，宝石价格相比国内要便宜很多。在暹粒省市区也有很多专门销售红宝石的店面，如果是宝石爱好者，不妨在这里挑选中意的宝石。

