

长空自游系列

史上最详尽

集齐普吉岛、甲米、皮皮岛和攀牙等共16区超过320个必游热点,人气度假村介绍,水上活动及外岛一日游指南,租车自驾、必食、必住、必买推荐等。所有景点列明泰文地址。

史上最强劲

人气景点大搜罗,资讯最齐全,美食推荐:芭东海滩最新Bangkok Burger Company夜市吃地道海鲜等。

史上最超值

全书厚达252页,详细地图超过20幅,随书附送泰国自驾车指南地图册。

最
潮
减
压
度
假
地

普
吉
岛

甲
米
皮
皮
岛
攀
牙

(第1版)

游客热选! 信心保证!



普吉岛、甲米、皮皮岛、攀牙

中国旅游出版社

郑伟 编著

长空自游系列

甲米 皮皮岛 攀牙
+
普吉岛
最潮减压度假地

(第1版)

郑伟 编著

中国旅游出版社

责任编辑：吴博雅 陈 冰

责任印制：冯冬青

设计制作：中文天地

图书在版编目（CIP）数据

普吉岛+甲米 皮皮岛 攀牙 / 郑伟编著. — 北京：
中国旅游出版社, 2014.5

（长空自游系列. 最潮减压度假地）

ISBN 978-7-5032-4873-3

I. ①普… II. ①郑… III. ①旅游指南 - 泰国 IV.

①K933.69

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第313695号

北京市版权局著作权合同登记号：图字 01-2013-6078

审图号：GS（2013）2707号，本书插图系原文原图

书 名：普吉岛+甲米 皮皮岛 攀牙

编 著：郑 伟

出版发行：中国旅游出版社

（北京建国门内大街甲9号 邮编：100005）

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cmta.gov.cn

营销中心电话：010-85166503

排 版：北京中文天地文化艺术有限公司

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京金吉士印刷有限责任公司

版 次：2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

开 本：880毫米×1230毫米 1/32

印 张：7.875

字 数：363千

定 价：55.00元

I S B N 978-7-5032-4873-3

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与营销中心联系调换

本书由香港长空中国出版有限公司授权出版

长空自游系列

甲米皮皮岛攀牙
+
普吉岛
最潮减压度假地

(第1版)

郑伟 编著

中国旅游出版社

责任编辑：吴博雅 陈 冰

责任印制：冯冬青

设计制作：中文天地

图书在版编目（CIP）数据

普吉岛+甲米 皮皮岛 攀牙 / 郑伟编著. — 北京：
中国旅游出版社, 2014.5

（长空自游系列. 最潮减压度假地）

ISBN 978-7-5032-4873-3

I. ①普… II. ①郑… III. ①旅游指南—泰国 IV.
①K933.69

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第313695号

北京市版权局著作权合同登记号：图字 01-2013-6078

审图号：GS（2013）2707号，本书插图系原文原图

书 名：普吉岛+甲米 皮皮岛 攀牙

编 著：郑 伟

出版发行：中国旅游出版社

（北京建国门内大街甲9号 邮编：100005）

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cnta.gov.cn

营销中心电话：010-85166503

排 版：北京中文天地文化艺术有限公司

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京金吉士印刷有限责任公司

版 次：2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

开 本：880毫米×1230毫米 1/32

印 张：7.875

字 数：363千

定 价：55.00元

I S B N 978-7-5032-4873-3

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与营销中心联系调换

本书由香港长空中国出版有限公司授权出版

蜕变中的普吉岛

普吉岛是泰国南部最热门的旅游度假胜地，每年这里的游客数以百万计，虽然在2004年的南亚大海啸后，普吉岛的旅游业受到重创，但近年来几乎已恢复当年的热闹，芭东海滩上也是绵延不绝的人潮。

为了迎接更多的游客，普吉岛在不停地转变中，例如去年新增的普吉岛超值折扣店（Premium Outlet），成功将普吉岛打造成全新的购物天堂。还有这几年接连开张的大型度假村，其中不少更主打高端市场，将更多高要求的游客吸引到了普吉岛。

在本书中，介绍了多家特色的度假村，重点推荐的是带有独立泳池的独立别墅，面积由465平方米起的普吉岛迈考恩别墅水疗度假村。而在景点方面，不能错过的当然是为普吉岛祈福、泰南最大的露天佛像普吉岛大佛了。

唯一不变的，就是普吉岛机场的入境柜台还是多年如一日的大混乱。

郑伟 PACE CHENG

如有任何旅游问题及对本书之意见，
欢迎随时e-mail给我们编辑部。

info@skypublishing.net

作者介绍：郑伟

旅游作者、旅游博主，从事旅游传媒行业多年，曾在多家传媒机构任职，现任职长空出版社执行编辑。旅游足迹遍布全球，但最爱的始终是亚洲及大洋洲，日本、中国台湾、韩国、澳洲、马来西亚，永远是个人首推前五大旅游地！

过往港版长空自驾游系列作品一览：

《悉尼+堪培拉 新南威尔士食玩买终极天书》
《台北+高铁全线游食玩买终极天书》
《首尔+济州 釜山食玩买终极天书》
《仙台 青森 新潟 东北六县食玩买终极天书》

《高雄 垦丁东部游食玩买终极天书》
《日本中部 北陆食玩买终极天书》
《昆士兰食玩买终极天书》
《四国食玩买终极天书》



一个人独占一座 465 平方米的独栋别墅，
绝对是最奢华的享受！



来到普吉岛，我已成为不折不扣的“日落控”，每天都要拍一拍日落景色才安心，
因为普吉岛の日落实在美得迷人。



本次行程主要是租摩托车自由，
结果就是晒得一身红，
而且忘记了摘下手表，
肤色一截红一截白的不太好看，
为了这次取材真的牺牲很大啦。

长空自游系列
普吉岛+甲米 皮皮岛 攀牙
最潮减压度假地



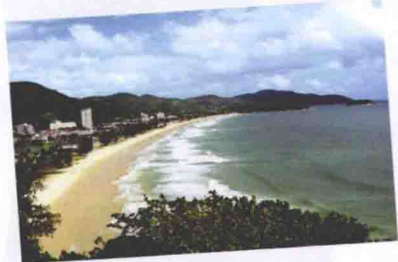
芭东海滩
普吉岛最热闹的海滩

P.17



OTOP 购物乐园
芭东地道小夜市

P.35



卡伦海滩
度假酒店集中地

P.53



攀瓦角
自成一国休闲秘境

P.89



普吉镇
娱乐购物中心地

P.103

编辑部推荐特辑

10大豪华度假村
5大外岛一日游
7大新鲜话题景点
普吉岛必吃名产

普吉岛
芭东海滩

P.6~7
P.8~12
P.13
P.14

P.17~52

卡伦海滩
卡塔海滩
奈汉海滩及查龙湾
攀瓦角
普吉镇
船湖区
迈考海滩
奈杨海滩及奈通海滩
邦涛海滩

P.53~66
P.67~74
P.75~88
P.89~102
P.103~126
P.127~132
P.133~146
P.147~158
P.159~180

目录 Contents



普吉岛中央购物中心
普吉镇最大型购物商场

P.108



周末集市
普吉岛周末限定夜市

P.114



普吉范特西主题乐园
奇幻泰式歌舞会演

P.200



皮皮岛
最具人气外岛
P.225



甲米
遗世宁静小城

P.207

素林海滩及卡玛拉海滩

P.181~206

甲米

科隆梦海滩

奥南海滩

甲米镇

P.209~214

P.215~218

P.219~224

皮皮岛

P.225~228

攀牙

P.229~241

实用资料

普吉岛旅游备忘

P.242~251

编辑部推荐特辑： 10 大豪华度假村

卡伦 海滩

P.57



亲子套房 变身王子公主 泰雷酒店

为讨小朋友欢心，酒店特设 14 间儿童主题套房，且建筑也多用城堡式设计，环境梦幻富有惊喜，就连成人也喜欢这个童话世界。

攀瓦角

P.90



视野广阔 入住新潮玻璃屋 斯里攀瓦度假村

耸立于攀瓦角山头，部分房间以多面落地玻璃组合而成，方便客人在任何角度饱览无尽海景。

攀瓦角

P.96



星光熠熠 明星下榻胜地 普吉岛攀瓦角酒店

酒店占地甚广，更设私家缆车接送客人，建筑设计混合了泰式和欧陆式风情，多位国际巨星亦曾入住，名气很高。

迈考海滩

P.140



465 平方米起独立泳池别墅 普吉岛迈考愿景别墅水疗度假村

全独立式别墅，每间的面积达 465 平方米以上，附设私人泳池及庭园，是极尽豪华享受之选。

迈考海滩

P.134



回归自然 享受慢乐趣 普吉岛婆罗树 度假村

酒店位于宁静怡人的迈考海滩，是拥有中葡式设计风格的独特时尚的田园度假村。

有“度假天堂”之称的普吉岛绝对不是浪得虚名。每年都有多家新的度假村加入竞争，使整个岛屿的海岸线几乎都被度假村盘踞。虽然百花齐放，却各有各的精彩，每家度假村都拥有独特的设计元素、建筑风格和设施项目，所以游客要想在芸芸度假村中，选出最适合自己的家绝非易事。鉴于此，编辑部特选“10大豪华度假村”，并列明其精选卖点，方便一众读者搜寻心目中的“终极完美度假村”！

奈杨海滩

P.148



重温历史 经典锡矿主题
靛青色珍珠度假村

由世界级室内设计师 Bill Bensley 亲自设计，以昔日采矿场作酒店主题，从客房、餐厅、水疗中心等皆可见重工业建筑色彩，概念新颖、独特。

奈通海滩

P.151



人气话题 原始泰国风貌
特瑞萨拉度假村

在梵文中，Trisara 意指“天堂的第三花园”，故在该酒店内多地可见泰式亭台建筑物，设计充满佛寺色彩。

邦涛海滩

P.176



儿童王国 亲子游首选
太阳之翼水疗度假村

主攻亲子游客人，设有多个大型、完善的儿童游乐设施，其中包括儿童专用的游戏室、健身房和泳池，最适合一家大小同住。

邦涛海滩

P.162



庄严华丽 获奖无数
悦榕庄

连续多年被世界权威旅游杂志《Condé Nast Traveler》评选为最佳水疗度假村，每栋别墅式套房均设有私人后花园、泳池和传统泰式凉亭，设计古雅瑰丽。

卡玛拉海滩

P.202



居高临下 盘踞悬崖之巅
帕瑞莎度假村

建于卡玛拉沙滩的悬崖之上，并以“天堂中的天堂”作主题，设计充满泰南传统色彩，游客可居高俯瞰安达曼海美丽海景。

编辑部推荐特辑： 5大外岛一日游



从普吉岛到甲米，到处都是水清沙细的海滩，两岸之间还有许多人烟罕至的小岛及热带雨林保护区静待游客发掘。要前往这些景点寻幽探秘，最佳方法是参加当地旅行社筹办的一日游行程团，因为这些地方较为偏远，自行前往困难，而参团还能与其他团员分担车费、船费，也较划算，而且更有随团导游专业讲解，比自行前往方便得多。



专家指点：一日游须知

1. 一般一日游需于出发前一天提前报名。但若是淡季，最好提前几天向当地旅行社查询是否开办。
2. 一日游的费用属全包形式，以一般的外岛游为例，收费已包括酒店接送的车费、船费、船上饮品、浮潜用品租借费用等，部分旅行社更细心到连喂鱼的面包都准备好。
* 若酒店位于芭东海滩、卡伦海滩及卡塔海滩以外的地区，接送时，当地旅行社每次行程会收取约฿100的附加费用。
3. 若在雨季期间参加外岛游，出发时不幸遇上大雨，大部分当地旅行社都会取消行程并退还全款，但报团前还是要先咨询清楚。
4. 参加热带雨林地区的行程，建议带上轻便雨衣随行，因为雨林地区气候变化很快，本来阳光普照却突然下起阵雨的情况时有发生。
5. 虽然一般一日游的行程都非常安全，但也需要留意自己的身体状况，途中如有不适，应立即向随团导游提出。建议出发前购买旅游保险。



波平如镜的美丽湖面。

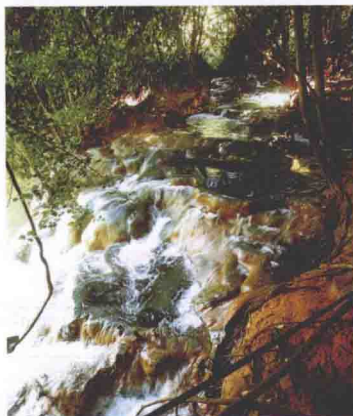
No.1

温泉瀑布和绿宝石湖

Hot Spring Waterfall & Emerald Pool

MAP
地图册

甲米除了沙滩外，位于 Khao Pra-Bang Khram 野生动物保护区内的温泉瀑布及绿宝石湖都很值得一游。由于位置偏远，建议参加当地旅游团游览，半日的行程即可，先去温泉瀑布浸浴，然后去绿宝石湖游泳，行程中还包一顿午餐。



池底有大量藻类，要小心被滑倒。



由于温泉属公众场所，浸浴要穿泳衣。



瀑布下是大湖，一般游人会先浸瀑布后再到这里游泳。

第1站： 温泉瀑布

呈阶梯状的温泉池，各池的温度都略有差别，建议由较低温的开始泡，再逐渐泡高温池，泡完梯状温泉全程约20分钟。



温泉瀑布附近另有人工温泉，以水道引入泉水，温度约42℃。



到达绿宝石湖前经过的水晶湖 (Crystal Pool)，湖底同样一片碧绿。



由瀑布步行至绿宝石湖的丛林小径，四周一片翠绿。



沼泽湿地不易走，当地人以木墩作踏脚石砌出小路。



沿途发现不同的热带植物，令你更加认识自然生态。



闻名的绿宝石湖，湖底随着水温而变色，高温时是青蓝色，低温时则是浅青色。



行程结束前会到野生动物保护区入口附近的餐厅吃午餐，饭后会送团员回各自酒店。



这里也是当地人喜欢的游泳热门地。



午饭是泰式炒饭及水果，简单美味。

第2站：绿宝石湖

沿热带丛林沼泽小径步行约30分钟即达绿宝石湖，“Emerald Pool”一名源自湖底的矿物及藻类在阳光下会折射出不同的绿色光泽。湖水温度为30℃~50℃，含丰富的矿物质，对皮肤很有益。

资料

Banchang Thamsrakaew Tour

地址：382/4 Moo 2, Ao Nang, Amphur Muang, Krabi

泰文地址：382/4 หมู่ 2 ตำบลอ่าวนาง อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่

电话：+66-75-695-494

收费：成人฿1000、儿童฿600

注意：包酒店接送、野生动物保护区入场费及午餐

行程

8:00	从酒店出发
10:00	到达Khao Pra-Bang Khram 野生动物保护区入口
10:30	到温泉瀑布浸泡温泉及游泳
12:00	到绿宝石湖游泳
13:00	午餐
15:00	返回酒店

No.2 皇帝岛 Racha Island MAP 地图册

“Racha Island”在泰文中的意思是“皇帝岛”，从查龙码头乘快艇约30分钟即可到达。这里海水清澈，能见度达20米，无须潜入深海，浮潜已可观赏各种海洋生物，如章鱼、七彩热带鱼及珊瑚礁等。加之沙滩上有如粉末的细沙，以及被椰子树包围的写意环境，真正体验皇帝式度假。



岛上唯一的酒店名为The Racha Resort，在这里住宿是真正的与世隔绝。



这条长堤是皇帝岛上必去的留影地点。

资料

Sea Sun Phuket

地址：5/10 Moo 8 Chaofa West Road, Chalong, Amphur Muang, Phuket

泰文地址：5/10 หมู่ 8 ถนนเจ้าฟ้า ตะวันตก ตำบลฉลอง อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต

电话：+66-810-870-870

收费：成人฿1200、儿童฿1000 网址：www.seasunphuket.com

注意：包酒店接送、船费、饮品、午餐、浮潜工具、救生衣等。

行程

8:00	从酒店出发
9:00	从普吉岛查龙码头乘快艇出发
9:30	到 Kon Kae Bay 浮潜，欣赏海洋生物
10:30	到皇帝岛的 Patok Beach 游泳
12:30	在 Siam Beach 吃午餐及自由活动
15:00	离开皇帝岛
15:30	返回酒店



快乐浮潜的人们。

资料

Sea Sun Phuket

地址：5/10 Moo 8 Chaofa West Road, Chalong, Amphur Muang, Phuket

泰文地址：5/10 หมู่ 8 ถนนเจ้าฟ้า ตะวันตก ตำบลฉลอง อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต

电话：+66-810-870-870

收费：成人฿2800、儿童฿2000

开团日期：每年12月至翌年4月旅游旺季时

网址：www.seasunphuket.com

注意：包酒店接送、船费、饮品、午餐、浮潜工具、救生衣等。

No.3 锡米兰群岛 Similan Islands MAP 地图册

“Similan”的马来文意思是“9”，指锡米兰群岛由9座岛屿组成，它们以1~9的数字来命名，是普吉岛西北面非常著名的潜水胜地。每年11月



细白沙滩在群岛一带随处可见。

至翌年5月是欣赏这里海洋生态的最佳时机，琳琅满目的珊瑚礁及海底生物一目了然，因此大部分行程团都只在这个时候开团。

行程

6:30	从酒店出发
8:30	从 Khao Lak 的 Taplamu 码头乘快艇出发
10:00	到锡米兰群岛第9号岛浮潜
10:45	转移到第8号岛的 Kae Bay 浮潜，欣赏海洋生物
12:00	在第7号岛吃午餐及自由活动
14:00	到第4号岛浮潜，欣赏海底生态
15:00	离开第4号岛
16:30	返回酒店



行程由蛋黄岛开始，在此浮潜可欣赏珊瑚礁。

No. 4 蛋岛 Egg Island

MAP
地图册

由蛋黄岛 (Khai Nui Island)、内鸡蛋岛 (Khai Nai Island) 和外鸡蛋岛 (Khai Nok Island) 三座小岛组成的蛋岛，虽然水很浅，却是个极多热带鱼的浮潜胜地。行程从普吉岛的 Sangrat 码头出发，然后逐个小岛浮潜、观赏珊瑚鱼。



行程第2站的内鸡蛋岛，岛上设有商店售卖零食及饮品。

行程

- 8:00 从酒店出发
- 9:30 从普吉岛 Sangrat 码头乘快艇出发
- 9:50 到达蛋黄岛浮潜，欣赏珊瑚礁
- 11:00 在内鸡蛋岛自由活动及吃午餐
- 13:20 转往外鸡蛋岛浮潜，喂热带鱼
- 15:15 离开外鸡蛋岛
- 16:30 返回酒店



资料

Sea Sun Phuket

地址: 5/10 Moo 8 Chaofa West Road, Chalong, Amphur Muang, Phuket

泰文地址: 5/10 หมู่ 8 ถนนเจ้าฟ้า ตะวันตก ตำบลฉลอง อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต

电话: +66-810-870-870

收费: 成人 B 1000、儿童 B 700

网址: www.seasunphuket.com

注意: 包酒店接送、船费、饮品、午餐、浮潜工具、救生衣等。



专家指点: 蛋岛多鱼之谜

传说，曾有渔夫在蛋岛捕获一条罕见的金色大鱼，这条大鱼正是海神之子的化身，大鱼请渔夫将他放生，为答谢渔夫放生之恩，海神之子遂将沙砾变成彩色的热带鱼。虽然传说可信度不高，但蛋岛热带鱼极多却是不争的事实。

No. 5 皮皮岛 Phi Phi Island

MAP
P225

除非打算在大皮皮岛 (Phi Phi Don) 留宿，一般游客前往皮皮岛都会选择一日游。行程上可先到蛋岛浮潜，之后到小皮皮岛 (Phi Phi Lay)，再在玛雅湾 (Maya Bay) 浮潜，并远观维京洞 (Viking Cave)，最后转到大皮皮岛吃午餐及自由活动，一日玩遍 3 个岛。



资料

Sea Sun Phuket

地址: 5/10 Moo 8 Chaofa West Road, Chalong, Amphur Muang, Phuket

泰文地址: 5/10 หมู่ 8 ถนนเจ้าฟ้า ตะวันตก ตำบลฉลอง อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต

电话: +66-810-870-870

收费: 成人 B 1500、儿童 B 1200

网址: www.seasunphuket.com

注意: 包酒店接送、船费、饮品、午餐、浮潜工具、救生衣等。



行程

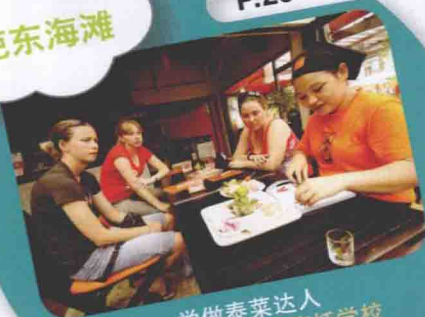
- 7:30 从酒店出发
- 9:00 从普吉岛 Sangrat 码头乘快艇出发前往蛋岛浮潜
- 10:15 到达小皮皮岛，到处观赏及潜水
- 13:00 在大皮皮岛的通赛海滩吃午餐及自由活动
- 14:30 在猴岛海滩自由活动
- 15:30 离开猴岛海滩
- 16:30 返回酒店

编辑部推荐特辑： 7大新鲜话题景点

有“泰国明珠”之称的普吉岛不时也有新景点！玩乐方面，特别收录当地最新景点情报，好动的游客切勿错过！饮食方面，除了多家本地人推荐的小吃店之外，更介绍了当地有名的烹饪学校，让游客变身泰菜料理王！

芭东海滩

P.29



学做泰菜达人
帕姆泰菜餐厅及烹饪学校

卡塔海滩

P.72



美景意大利餐厅
Ratri Italian Bar & Grill
restaurant

奈汉海滩

P.79



骑马浪游沙滩
普吉岛骑术俱乐部

奈汉海滩

P.86



地道海鲜工房
Phong Phang
Seafood Restaurant

普吉镇

P.124



鱼排上吃海鲜
Laem Hin Pier

奈汉海滩

P.87



为普吉岛祈福
普吉大佛

船湖区

P.128



泰国最大型奥特莱斯
普吉岛超值折扣店

必吃水果

臭豆

是东南亚一种普遍食材，对身体有益，有清血排毒的作用。把豆荚剥去取出臭豆煮熟，配上酱汁即可。之所以叫臭豆，是因为吃后整日大小便均会有强烈的臭豆气味。



椰子

热带特产，鲜甜多汁，不少都被运往曼谷加工。



红毛丹

红绿相间，外表毛茸茸的红毛丹也是泰国必吃的水果，味道有点像荔枝，但果肉较为坚韧。



山竹

山竹有“水果王后”之称，味道清甜且果肉软绵，但切忌跟啤酒或西瓜一同进食，体质不佳者也少吃为妙。



榴梿

素有“水果之王”之称，也是泰国特产，保证比国内买到的更加美味。泰国人爱吃较熟的榴梿，来到普吉岛不妨试试当地人的吃法。



芒果

泰国芒果虽然卖相不佳，却非常甜美。土产芒果种类多达十多种，除了传统黄色果皮之外，还有绿皮白肉和绿皮黄肉的芒果。



火龙果

这种咬下去感觉爽口清甜的水果，主要分为白肉和红肉两种，其中白肉的比较普遍，但红肉的较甜。



酸角

泰国著名水果之一，有消暑解渴功效，也有化痰止咳等药用价值，相当适合旅行人士食用。



兰撒(芦荟)

样子有点像桂圆，是东南亚的上等水果，但吃时要非常小心内藏蝎子，否则可能会致命。



必吃地道泰菜

冬荫功 (Tom Yum Kung)

必吃泰菜第1名，大家对它不会陌生，即泰式海鲜酸辣汤，以鲜虾为主料，加入香茅、南姜、干葱、柠檬叶、芫荽等香料，材料丰富，味道香浓。

辣度：🔥🔥



泰式咖喱

有红咖喱、黄咖喱、青咖喱数种，椰香味浓郁，配鸡肉或鱼肉都非常美味。

辣度：🔥



泰式炒河粉 (Pad Thai)

泰式炒河粉是酸酸辣辣的味道，配上鲜虾、海米和大量豆芽菜，口感丰富。

辣度：🔥



泰式沙拉 (Mieng Kum)

以香叶包裹花生、虾米、辣椒、洋葱、姜、炒椰丝等，配以甜酱来吃，一口就可尝遍酸、辣、甜三种味道。

辣度：🔥🔥🔥



青木瓜沙拉 (Som Tam)

青木瓜沙拉原是泰国东北的食物，来到泰国南部，当地人就喜欢伴着新鲜螃蟹，加上木瓜、番茄、鱼露、青柠、花生碎等来吃，十分有滋味。

辣度：🔥🔥🔥



南部酸汤鱼

泰国南部的地道菜式，简单来说就是鱼汤。虽然入口时非常可口，可是咀嚼后便会发现奇辣无比，绝对适合爱辣的人挑战。

辣度：🔥🔥🔥🔥

