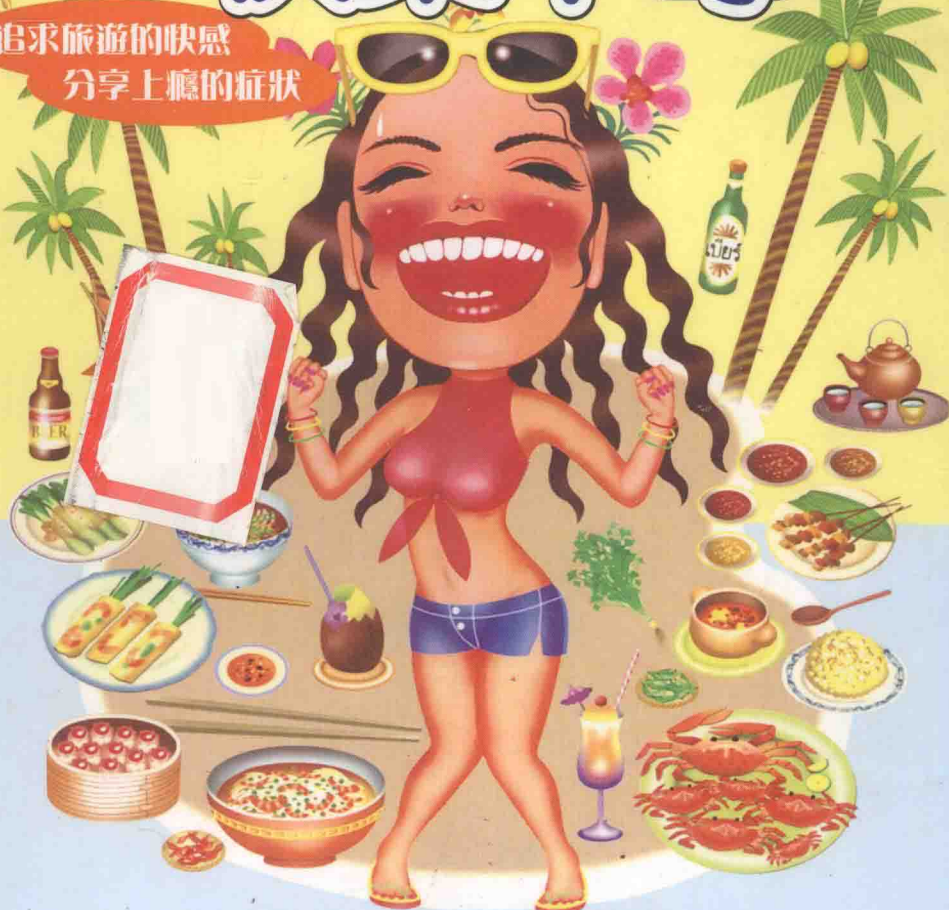


女性瘋狂教玩自旅手冊 快樂中毒

追求旅遊的快感

分享上癮的症狀



人氣旅遊聖地東南亞，獨特魅力重點披露：

- * 南洋異國情調精華地點
- * 「俗擱大碗」的東南亞美食料理
- * 物美價廉的「血拼」樂園何處去
- * 帥哥美女的高頻率出沒地大集合
- * 百種刺激多變有趣的玩法

一本讓你不必出國，也能**極樂東南亞**的「教玩魔法書」！

日本旅遊玩家 島村麻里／著 黃家琦／譯

女性瘋狂教玩自旅手冊 快樂中毒

追求旅遊的快感
分享上癮的症狀



一本讓你不必出國，也能**極樂東南亞**的「教玩魔法書」！

日本旅遊玩家 島村麻里／著 黃家琦／譯

趨勢生活系列 118

快樂中毒 女性瘋狂教玩自旅手冊

作者／島村麻里

譯者／黃家琦

發行人／羅順楷

主編／陳郁惠

執行編輯／朱繼湘、陳怡文

封面設計／董雅婷

出版／星定石文化出版有限公司

地址／台北市中正區（100）金華街 17 號 10 樓

劃撥：19476059

戶名：星定石文化出版有限公司

讀者服務電話：(886-2)2341-1889

傳真：(886-2)2341-1779

電子郵件信箱：stardoms@ms53.hinet.net

經銷代理／凌域國際股份有限公司

台北縣五股工業區五權三路 8 號 4 樓

電話：(886-2)2298-3838 傳真：(886-2)2298-1498

版次／2002 年 03 月 初版一刷

I S B N／957-2017-68-3

定價 220 元 ◆如有缺頁、破損、裝幀錯誤請寄回更換◆

版權所有・翻印必究

ASIAN RESORT NI KAIRAKU CHUUDOKU

©Mari Shimamura 2001

Originally published in Japan by Kodansha Ltd.

Published by arrangement with Kodansha Ltd.

through Bardon-Chinese Media Agency

國家圖書館出版品預行編目資料

快樂中毒-女性瘋狂教玩自旅手冊／島村麻里著；
黃家琦譯--初版--臺北市：星定石文化，2002[民 91]
面；公分--（趨勢生活系列：118）

ISBN 957-2017-68-3（平裝）

1.東南亞-描述與遊記

738.09

91000069

前言

相隔三個月沒有去那些地方，我就快受不了了。泰國、馬來西亞、新加坡、越南、印尼……。忍不住懷念起我最喜歡的東南亞，以及那裡空氣中所瀰漫的特效活力。

差不多可以啟程了，真的還想再去一次。那裡的天空與海水，真是讓我眷戀不已。

開始對東南亞與亞洲的度假村產生狂熱，已經好幾年了。我發現最近的自己，只要去旅行，總只想往那些地方跑。就好像男生女生談戀愛一樣，說到旅遊地點，應該也有投緣或不投緣的問題吧。而我這幾年就被東南亞、正確說來應該是往南海的那個方向深深吸引住了。

雖然我也去過夏威夷、加勒比海、南太平洋等地方的度假村，但是打從心底覺得真正喜歡的，也只有東南亞一帶了。不只是因為它很近，或是很便宜，而是真的感覺它似乎一直在召喚我再次前去。

旅行用語中，以destination來稱呼「目的地」這個詞。destiny原本是「宿命」或是「命運」的意思。真的，南海那一帶，也許真是我的宿命之地吧。那是和我「約定好的地方」。巴里島濃稠的空氣、婆羅洲潮溼的海風……那裡的人與在那兒的快樂時光，總讓人有種集濃厚、飽滿、沈著、華麗於一身的感受。真的忍不住想趕快讓身體吸收那屬於亞洲料理特有的無上營養與快樂啊！要不然只要短短三個月，身體就會出現「不適應症候

群」，所以總忍不住還想再去，還想再一次沈溺其中。恍恍惚惚的狀態與不適應的症狀無止境地輪迴交替著，這樣的狀態我管它叫做「快樂中毒」，再也沒有比這更適合的稱呼了。

我並不是所謂的旅遊作家，而每一次的出遊也都屬私人性質，需要自掏腰包的。因此，本書想呈現給大家的，與坊間雜誌特集中所策畫，像是什麼「贏得女人芳心的終極避暑勝地」等等華麗的假期是全然不同的（雖然那些地方有時實在是「太過優美」而「冷」得讓人受不了！）。這是只有像我這種深陷其中樂趣的人才說得出來，只為了要追求真正快樂而選擇的度假方法喔。

既便宜又美味，充滿了「怪勁兒」卻又讓人割捨不下。

不論是已感染了亞洲度假村症候群而深受其苦，或是感受到其無形的「呼喚」與「氣息」但卻還沒付諸行動的人，就讓我帶大家深入探訪「快樂中毒」的奧妙吧！

台灣

島村麻里的亞洲
度假村旅遊地圖





第一章 魚露與香菜的呼喚

001

任你吃到飽的美食天堂.....002

泰國料理「食」即發.....009

超棒的歐式自助早餐.....014

普吉蟹的持久效果.....021

第二章 不能自己地愛上那股「怪勁兒」

029

C計劃~徹底變成華人的方法.....030

旅館裡的拉鋸戰 in 曼谷.....040

怪異的鱷魚園.....054

巴里島的今昔物語.....062

異國情調和殖民地風格的陷阱.....071

第三章 成為歡享低價位的「血拼」高手

083

速戰速決、遊走極限邊緣的雜貨大血拼.....084

讓自己變得更靚的瘋狂美容.....092

「特別住宿優惠等你來」.....097

我是印尼化妝品的美人.....106

婆羅洲「大箱」旅館的夢魘.....112

第四章 海邊空蕩蕩，泳池畔閒晃晃

1 2 3

泰國不毛之地的「無」星級海灘..... 1 2 4

享受打包行李樂趣的女人們..... 1 4 0

沙美島常客物語..... 1 4 7

度假村「教玩手冊」的選購法..... 1 5 5

隻身女子獨自渡假的魔法..... 1 6 0

第五章 觀察「奇特亞洲人」的樂趣

1 8 1

水邊的規矩..... 1 8 2

宿霧島「賊船」物語..... 1 9 2

行李多的女人VS行李少的女人..... 2 0 1

度假村評論家如何產生？..... 2 0 8

不能背棄「約定」的人們..... 2 1 4

第六章 放眼盡是迷人的帥哥

2 2 3

「狂想一族」們的欣賞進行式..... 2 2 4

為何男性總邀你到度假村玩？..... 2 3 3

和「木村拓哉」一起游泳的泰國之旅..... 2 3 9

私密亞洲度假村考察——「上癮」症狀又要發作了

2 5 1

第1章

魚露與香菜的呼喚！



任你吃到飽的美食天堂

日落西山，花園裡的各處陸續燃起了火把。穿著當地傳統服飾的工作人員，也在同一時間內為炭烤宴席點了火。這是在度假村的餐廳裡，經常可見的BBQ之夜的場景。

各張桌子上放置了蠟燭。原本在吧台等待入席的嘉賓們，單手拿著飯前酒，開始陸續續入座。大大的盤子裡豐盛地擺滿了龍蝦、甜蝦、花枝與干貝。另外還有剛捕上來的各種新鮮魚類，也接連不絕地供應著。木炭燒得通紅，從烤網上飄來了甜美的煙燻炭烤的香味。啊，已經忍不下去了！賓客們同時站了起來，就好像決了堤的洪水一般，朝著自己的獵物突擊前進。那進食的氣勢就像是絕食了好幾天、正陷入極度瘋狂狀態的野牛群一般。只是與拉丁牛群不一樣的是，他們昨天與今天，可是都正常地吃了營養豐富的三餐，而且不只今天、明天，接下來的每天晚上他們都會重複同樣的動作。當然身為賓客之一的我也不例外……。

吃吃喝喝就是度假時最好最棒的享受！

在這裡，像游泳之類的活動，似乎都是為了在下次進餐前，能夠輕輕鬆鬆讓肚子空下來而做的。我們甚至可以說，那只是為了這樣的目的而存在的一種行為罷了。

度假村的料理，最吸引人的莫過於在建築物外面吃飯的這項特點。

如果你願意的話，你甚至可以要求三餐都在戶外吃。如果能再加上那經過專家證明

研究、可以消除精神緊張的「海風浴」的話，更會讓人覺得棒到最高點了。真的，這裡的環境比起在城市裡，讓人更容易感到肚子餓呢。

東南亞度假村最引人入勝的，就是便宜、距離近、短時間^①等優點，再加上食物好吃這項要素。沒有一個地方會像東南亞一樣，不論你去到哪裡，基本上那裡的食物都具備了一定的水準而讓人大感驚訝。不光是價格會讓人嚇一大跳的「一六、七星級」大飯店，就連「無」星級旅館^②，它的食物也能讓人食指大動。在這裡，就讓我先以個人的偏見下個判斷，這一特點，絕絕對對是地球上其他地區都模仿不了的一種特色。

即使是我們先前提到過的海鮮BBQ也是如此。

大體上全世界只要稱之為度假村的地方，所提供的料理應該都是差不了多少。但是，東南亞的料理，卻能加上「極致&香料」這決定性的一擊而掌握人心。

與其他地方料理所不同的，就是他們用來醃製魚貝類與肉類的醬汁，以及好幾種放在小盤子裡不同的蘸醬了。包括大蒜、生薑、辣椒、蝦醬、魚露^③、柑橘類的蘸汁、砂糖、另外還有生的香菜類植物。將這些材料以多種不同的方法加以複雜的組合，能調出當地的特有醬汁，而另一方面，吃的人也可以在餐桌上隨著自己的喜好調出滿意的味道。彷彿是醬汁天國、小盤子天堂……，真讓人快忍不住了啊！

換句話說，即使是擺出了好幾道菜的豪華BBQ，如果調味料只提供了鹽、胡椒和瓶裝的調味醬的話，就算它是七星級的飯店，我也一定不會去吃的。我就是如此堅持地

強調「極致&香料」這一點啊！雖然以前也去過南太平洋或是加勒比海等度假天堂，但是一談到度假村的美食，我還是忍不住會以東南亞料理為優先推薦。

不單是在度假村所吃到的料理，在東南亞從路邊攤到高級餐館，據我所知，很少有地方會讓你覺得選錯了餐廳，這讓人驚訝的特點可是其他地方所比不上的唷！

近十年來，日本國內也開始普遍流行東南亞料理，這不僅是當地旅日人數逐漸增多的關係，因忘不了「在當地所嚐到的美味」而努力到處找尋美食餐廳的人更是一大主因。當然，女人佔了多數。

越去就越想再去，真的已經上了癮。還想再吃，吃到撐不下去為止。

每天的早餐都實實在在吃個夠，中餐就忽略不管或只吃一點水果，然後睡個午覺，無聊時就游個泳，好消耗早餐時所累積下來的熱量；到了晚上，再到街上邊逛邊吃，還不忘比較口味……。

這是我在東南亞度假時，個人最喜歡的一種行動（吃東西）模式。當然，我在選擇住宿地④時，也會有自己個人的標準條件。比方說，我會選擇即使用走的走不到、但搭車也能在單程二十分鐘裡到達市區或是附近不遠的地方，最好要有當地居民的聚集場所，而且至少要有幾間屬於平民性質的餐廳等等條件。

最近，我還加了另一個新條件：那就是有工作人員聚集的餐廳。因為無可置疑的，在那裡一定可以找到既便宜又「優秀」的料理。像地中海俱樂部⑤那樣的地方，雖然我也

曾經有想去一次的念頭，但是心裡想享受美食的決心卻是如此堅定，所以也就只好延後實施了。

東南亞料理另一個了不起之處，就是它提供「少量多餐」的服務。

肚子有點餓了的話，不管你在哪裡都沒關係。你可以在不同的店裡分別吃到前菜與主菜。像是一塊炸雞，一碗麵條，有時稍不注意，在一天之內竟然吃了六、七餐「點心」呢。如果想來個甜點什麼的，在路邊販賣的一口大小的椰子點心，可以隨你喜好吃個幾塊，而就在附近不遠的地方，還有咻咻地冒著熱氣的清蒸點心正等著你，你可以不管裡面究竟包的是什麼而衝動地大快朵頤……幾乎是二十四小時不停進食的狀態。

但是，在這裡我想要說一點……（小聲地說）對那些歐美人來說，像這樣的進食方式應該是做不到的吧？

也只有提到料理時，我會變成泛亞主義者。

在這邊的路邊攤吃點海鮮喝點啤酒，路上再來串沙嗲，最後呼嚕嚕地吃碗路邊拉麵。也許正因為我是如此廣泛地愛好亞洲的食物，所以我會故意選擇這種邊走邊吃、卻不十分衛生的吃法。有幾次真的吃壞肚子，但我仍然樂此不疲。

於是慢慢地，在我心裡逐漸形成了所謂的dream meals，用我自己的翻譯說法就是「連夢裡也會夢到的料理」。也許還可以加上「與我緣定三生的異國夢幻美食」這樣的副標題呢。

舉例來說，在菲律賓，我一定要吃加了當地製作的味噌（Sinigan）的燉肉料理 Adobo；到了越南，可就要嚐嚐蒸米粉與炸鰻魚作成的沙拉；如果是印尼的話，就不放過 Gadogado，它像是一種加入三島香鬆一樣的拌飯 Pando rice 與淋上了花生醬汁的蔬菜拌在一起的米食……啊……想吃的東西實在太多了，無法一一列舉啊！

在泰國，最近迷上的是名為 Patta 與 Somu Tamu 的食物^⑥。而前一次我去的時候，則是再度被各種種類的鹹魚炒時蔬深深吸引住了。

幾乎每年都會前往的馬來西亞，我正為在那裡年年增加的 clean meals 感到頭疼。我不斷沈溺於加入了鮮蝦味噌的湯麵（Rakusa）、以鮮雞原汁烹煮的海南雞飯（Hainan Chick-en rice）與福建麵等等充滿當地特色的中華料理當中。而算是經常去的新加坡，我更是從早到晚都少不了南印度美食，像是被稱為 Minsu 的定食，以及用米粉作成的小點心 Idly 與 Dosa……。

啊，現在只是列舉出它們的名字，我就感到口水直流了。我去東南亞的次數越多，越覺得自己深陷其中，無法自拔。

話題回到度假村的食物吧。在炎熱的天氣裡，越讓人深切感到液體食物實在是效用無窮。

海參湯、海苔湯，另外還有家喻戶曉的 Tom Yam Kun^⑦。雖然在度假村裡多半只是游泳與睡覺，但是身體似乎是流失了很多水分一般，而在海灘岸邊能夠品嚐到的熱湯類食

品，就對水分補給與恢復精神有著嚇人一跳的驚奇效果。

提到茶類飲料，像是將特大的生薑片豪爽地打碎加水作成的薑汁茶（Ginger Tea），就是我在巴里島上不可缺少的大功臣。點一杯不羈水的純白蘭地，配著薑汁茶一口灌下，就可立即治好在超強冷氣房內不小心得到的感冒了。

另外，提到液體飲料，我們就一定少不了酒精類飲料。如Bintan、Sinha、Taiger、Arkar等。桌子上排列了各國特產的地方啤酒的空瓶子，並且和隔壁桌的人互相競爭誰的瓶數比較多。而Araku、Pulmu、Mekon、Sansomu等當地酒類也從桌子的另一端開始競賽。這些酒類所具備的香甜黏稠的特性，正與熱帶地方灼熱的空氣互相吻合。因喝得太多，在恍惚之間被人送回房間而倒在沙發上不省人事時而有之。我那不能自豪的喝酒記錄，也就在增加酒量的同時，不斷地更新了。

但是，在這裡能停留的時間實在不夠長啊！所以專程來了，就想要將最後一口喝個夠，最後一餐吃個夠！

再談到要如何跨越語言的鴻溝，而順利吃到想吃的食物，這一點也是令人高興的「麻煩」。你可以指著旅遊指南上刊登的食物照片點菜，再加上[Pakuchi Ma]（香菜，多一點）等等三腳貓工夫的泰語，然後再比手畫腳地傳達出你任性的要求。但是，漸漸的你會覺得，光是這樣，並不能滿足自己的需求。

想吃東西的慾望，可以說是學習語言的最佳捷徑。我所學到的當地語言，絕大多數