

玩全攻略



Malaysia

马来西亚

玩全攻略

墨刻编辑部 编著



多彩的自然与人文风情

多元民族文化·传统建筑特色
信仰的包容·充满味觉的国度
巧夺天工的工艺·慵懒度假的胜地
自然生态的宝库·摇曳生姿的舞蹈

现代感与怀旧感交错的城市印象

星光璀璨吉隆坡
世界遗产城市马六甲
东西方风情交会的槟城
慢活悠闲乔治城

山海美景度假村

绿中海度假村·金马仑高地度假村
成功刁曼岛海滩高尔夫Spa度假村
月之影度假村·兰卡威四季度假村
珍拉汀湾地中海俱乐部

特色之旅精彩无限

金马仑高原红茶之旅
瓜拉大汉国家公园雨林探险
走访沙捞越伊班族长屋
四季璃底船赏乐浪岛海底生态

典小吃唇齿留香

摩摩喳喳
· 肉骨茶
· 椰浆饭
娘惹糕



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



图书在版编目 (C I P) 数据

马来西亚玩全攻略 / 墨刻编辑部编著. — 北京 :
人民邮电出版社, 2011. 6
ISBN 978-7-115-25419-1

I. ①马… II. ①墨… III. ①旅游指南—马来西亚
IV. ①K933. 89

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第086566号

Copyright©2011 by Mook Publishing Ltd.

All rights reserved.

本书经城邦文化事业股份有限公司墨刻出版事业部独家授权, 同意经由人民邮电出版社出版
中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

马来西亚玩全攻略

- ◆ 编 著 墨刻编辑部
责任编辑 李 璇
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 690×970 1/16
印张: 13 2011年6月第1版
字数: 208千字 2011年6月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2009-4779号

ISBN 978-7-115-25419-1

定价: 36.00元

读者服务热线: (010)67172489 印装质量热线: (010)67129223
反盗版热线: (010)67171154

Malaysia

马来西亚

玩全攻略

墨刻编辑部 编著



人民邮电出版社
北京

马来西亚玩全攻略

Malaysia

目
录



马来西亚导引

马来西亚是东南亚热门的旅游胜地。其广阔的国土，被南中国海分隔成东、西两部分，分别位于加里曼丹岛（也译作婆罗洲）北部和马来半岛南部。首都吉隆坡，世界遗产城市马六甲，美食胜地檳城，度假岛屿兰卡威等都是闻名遐迩的休闲胜地，可谓无处不精彩，只待你的探索。

本书概括介绍了马来西亚的人文风情，对度假村和美食进行了专题介绍，并分区对马来西亚主要旅游景区进行了导览。书中所提供的各项可变资讯，如交通、费用、开放时间、地址、电话等，均以本书出版前收集的资料为准，仅供读者参考。如果您在旅行中发现资讯已变更，或内文、地图需要修正，欢迎随时批评指正。我们的联系方式是shp@ptpress.com。

© MOOK 周志平摄

特色展示

6 马来西亚风情

多元民族文化：马来人、华人与峇峇娘惹的依存
马来建筑特色：传统高脚屋与长屋
信仰的包容：清真寺与牌楼魅力交会
充满味觉的国度：香料之岛、水果天堂
巧夺天工：峇迪布和锡器工艺
慵懒度假：碧绿海水与洁白沙滩
自然生态：国家公园与度假高原
摇曳生姿：马来西亚传统舞蹈

入门资讯

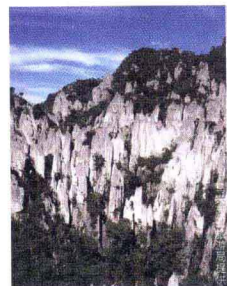
- 22 马来西亚历史
- 26 必游景点
- 28 世界遗产
- 204 旅游资讯



© MOOK 周志平摄

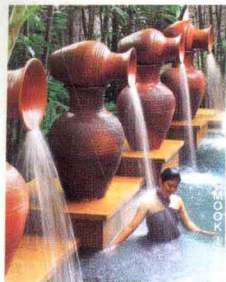


© MOOK 周志平摄



马来西亚玩全攻略

Malaysia



30 山海美景度假村

绿中海度假村Pangkor Laut Resort
成功乐浪岛海滨度假村Berjaya Redang Beach Resort
拉谷那乐浪岛度假村Laguna Redang Island Resort
金马仑高地度假村Cameron Highlands Resort
月之影度假村Tanjong Jara Resort
成功刁曼岛海滩高尔夫Spa度假村
Berjaya Tioman Beach Golf & Spa Resort
珍拉汀湾地中海俱乐部Club Med, Cherating
兰卡威四季度假村Four Seasons Resort Langkawi



©MOOK 周治丰摄

60 马来西亚小吃

肉骨茶、炒粿条、薄饼、猪肠粉、福建面、卤面
爪哇面、摩摩喳喳、红豆冰、菜粿、啰惹、甜煎饼
印度拉茶、印度面、椰浆饭、咖喱面、酿豆腐
亚参叻沙、娘惹糕、咖喱鱼头、印度抛饼、炸香蕉糕
煎蕊、曼煎糕

马来西亚地图索引

吉隆坡地铁轨图	p. 70
马六甲市区图	p. 98
霹靂州地图	p. 115
邦咯岛地图	p. 116
金马仑高地地图	p. 119
彭亨州地图	p. 124
瓜拉大汉国家公园地图	p. 127
丁加奴州地图	p. 136
檳城地图	p. 148
乔治城地图	p. 149
吉打州地图	p. 162
兰卡威地图	p. 168
沙巴州地图	p. 174
沙撈越州地图	p. 183

分区导览

68 马来半岛(西马) West Malaysia

70 吉隆坡 Kuala Lumpur

市中心Down Town
双子星塔、国家剧院、星光大道、默迪卡体育场
伊斯兰艺术博物馆、阿都·萨马德苏丹大厦、国家历史博物馆
嘉美清真寺、Pavilion KL、太阳广场
成功时代广场、Crownre Plaza Hotel、J.W.Marriott饭店
JOJO SPA、黄亚华小吃店、吐司工坊、Starhill Gallery美食街
新峰肉骨茶、关姐厨房
西区
太子城、国家博物馆、吉隆坡火车站、国家皇宫
吉隆坡塔、东盟雕塑公园、东姑阿都拉曼纪念馆
Beryl's巧克力工厂、Eden餐厅
市郊Around Area
皇家雪兰莪锡器展示馆、黑风洞

98 马六甲 Malacca

荷兰红屋、荷兰广场、青云亭、鸡场街(古董街)、文化博物馆
三保庙及汉丽宝井、圣保罗教堂、圣地亚哥古城墙、
葡萄牙海事博物馆、Kampung Kling清真寺、郑和文化馆、
峇峇娘惹博物馆、马六甲游河、马来屋、富礼客栈、大华酒店、
Puri Padi 工艺品店、The Orang Utan House、牛顿美食中心、
地理学家咖啡馆、和记鸡粒饭、亲切餐馆



©MOOK 周治丰摄



分区导览

114 霹靂州Pereak

邦喀岛Pulau Pankor: 福临宫·贝苏拉石刻·荷兰古堡
金马仑高地Cameron Highlands: BOH 茶园·罗伯森玫瑰花园·三宝佛寺·仙人掌花园·Lata Iskandar 瀑布·幕提卡中央市场

124 彭亨州Pahang

刁曼岛Pulau Tioman: 丛林探险·Renggis岛
瓜拉大汉国家公园Taman Negara: 树冠吊桥栈道·Mutiaara Taman Negara 度假村·夜间生态观察·Bukit Indah Orang Asli Village·Lata Berkoh瀑布

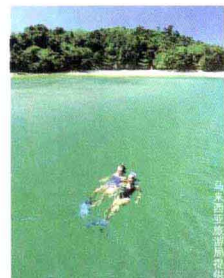


136 丁加奴州Terengganu

瓜拉丁加奴Kuala Terengganu: 伊斯兰教主题公园·水上清真寺·丁加奴州博物馆·炸鱼条特产店·Noor Arfa 手工艺中心·唐人街·丁加奴机场·海龟保护中心
乐浪岛Palau Redang: 乐浪岛海域活动·乐浪岛海洋公园·夏日嬷嬷茶拍摄地

148 槟城Penang

乔治城Georgetown: 康华利士堡·圣乔治教堂·钟塔·马哈马里安庙·小印度·克林船长清真寺·邱氏宗祠·孙中山革命基地·阿晋街清真寺·水上人家·战前房屋区·张弼士故居·印度皇宫·莺罗茶室·长荣桂冠酒店
乔治城近郊Around Area: 槟城大桥·极乐寺·槟城山·槟城蝴蝶园



162 吉打州Kedah

亚罗士打Alor Star: 州立清真寺·周三市集·亚罗士打塔·马哈蒂尔纪念馆
近郊地区Around Area: 布姜谷考古博物馆·西迪河主题公园·马莫河红树林
兰卡威Pulau Langkawi: 老鹰广场·总理展览馆·缆车·夏日皇宫·玛苏丽公主墓园·芭椰岛海洋公园

172 加里曼丹岛(东马) East Malaysia

174 沙巴州Sabah

亚庇Kota Kinabalu: 沙巴州立博物馆·水上清真寺·普陀寺·巴天族水上村·凯尔斯湿地·沙巴基金会大厦·东姑阿都拉曼海洋公园·基纳巴卢国家公园
山打根Sandakan: 京那巴登岸河·古曼东岩洞·山打根雨林探索中心

183 沙撈越州Sarawak

姆鲁山国家公园
古晋市Kuching: 沙撈越文化村·沙撈越博物馆·州立清真寺·古晋市场·实蒙谷野生动物保护中心·沙撈越高等法院·古晋希尔顿饭店·猫眼岭海鲜城·春天购物广场
泗里街: 泗里街小镇·泗里街益星号
诗巫市Sibu: 大伯公庙·诗巫果菜市场·伊班族长屋·希尔顿峇当艾度假村·诗巫和平饭店



每一地的分区观光索引，以色带区隔，置于右页边上。

符号说明

- 营业项目
- 特色
- 注意事项
- 地址
- 电话
- 传真电话
- 网址
- 电子信箱
- 营业时间
- 休馆时间
- 最低消费
- 可用信用卡
- 火车、地铁
- 巴士
- 交通方式
- 首/末班车
- 所经路线
- 距离
- 所需时间
- 国际火车
- 兴奋程度
- 花期
- 红叶



© MOOK 周治平



© MOOK 周治平

马来西亚风情



马来
西亚

风情



风情1

多元民族文化

马来人、华人与峇峇娘惹的依存

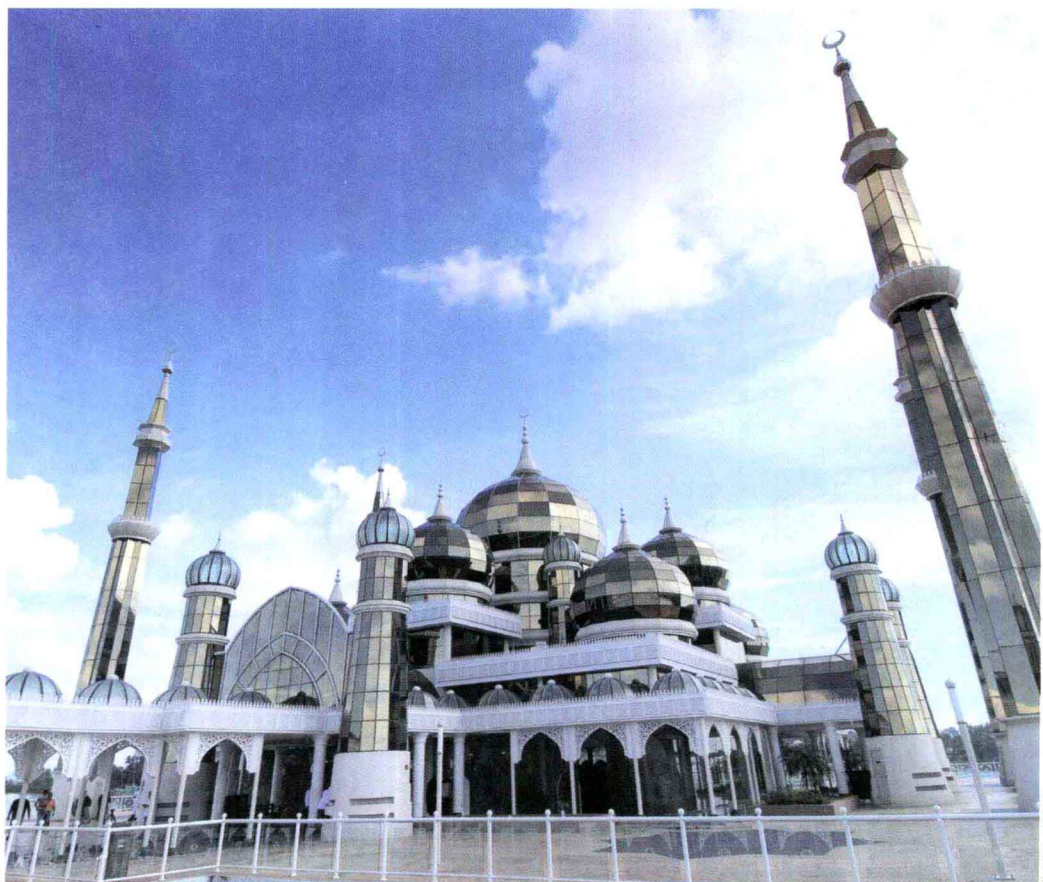


© MOOK 视觉传达

马来西亚是一个多元化的国家。人口主要由三大族群组成，马来人占68.7%、华人占23.2%、印度人占6.9%，另外还有少数原住民(Orang Asli)生活在沙捞越和沙巴两州。

15世纪伊斯兰文化的传入，对马来西亚的历史文化影响深远。如今依然延续的“苏丹”(sultan)王权，就是由伊斯兰文化所产生的。

另外还有一种所谓的“土生华人”(Peranakan)，是华人与马来人的混血后代。早期中国男人到南洋经商，许多人与当地女子结婚，生了男孩叫做峇峇，女孩叫做娘惹，之后的华人移民又与娘惹通婚，逐渐形成了“土生华人”这一个特殊的族群。



© MOOK 视觉传达

风情2

马来建筑特色

传统高脚屋与长屋

拥有三大族群，又曾被英国长期殖民统治的马来西亚，建筑形式自然也相当多元化。马来西亚高脚屋早期一般建在河口旁，这种架高的房子，搭建和搬迁都较容易，一方面可以抵御热带时常发生的骤雨后的水灾，一方面又可以阻挡野兽的侵袭。长屋也是高脚屋的一种。这是一种部落群居的建筑形式，由一栋栋房屋联结在一起构成，通常一个村子就是一整座连栋的长屋，每个家庭都有独立的房间，属于公共的空间则以集会大厅为主，部落里的所有决议或是庆典都在大厅里举行。这种长屋聚落至今仍可以在加里曼丹岛（也译作婆罗洲）见到，其中以沙捞越的伊班族长屋最具代表性。





© MOOK 周治平攝



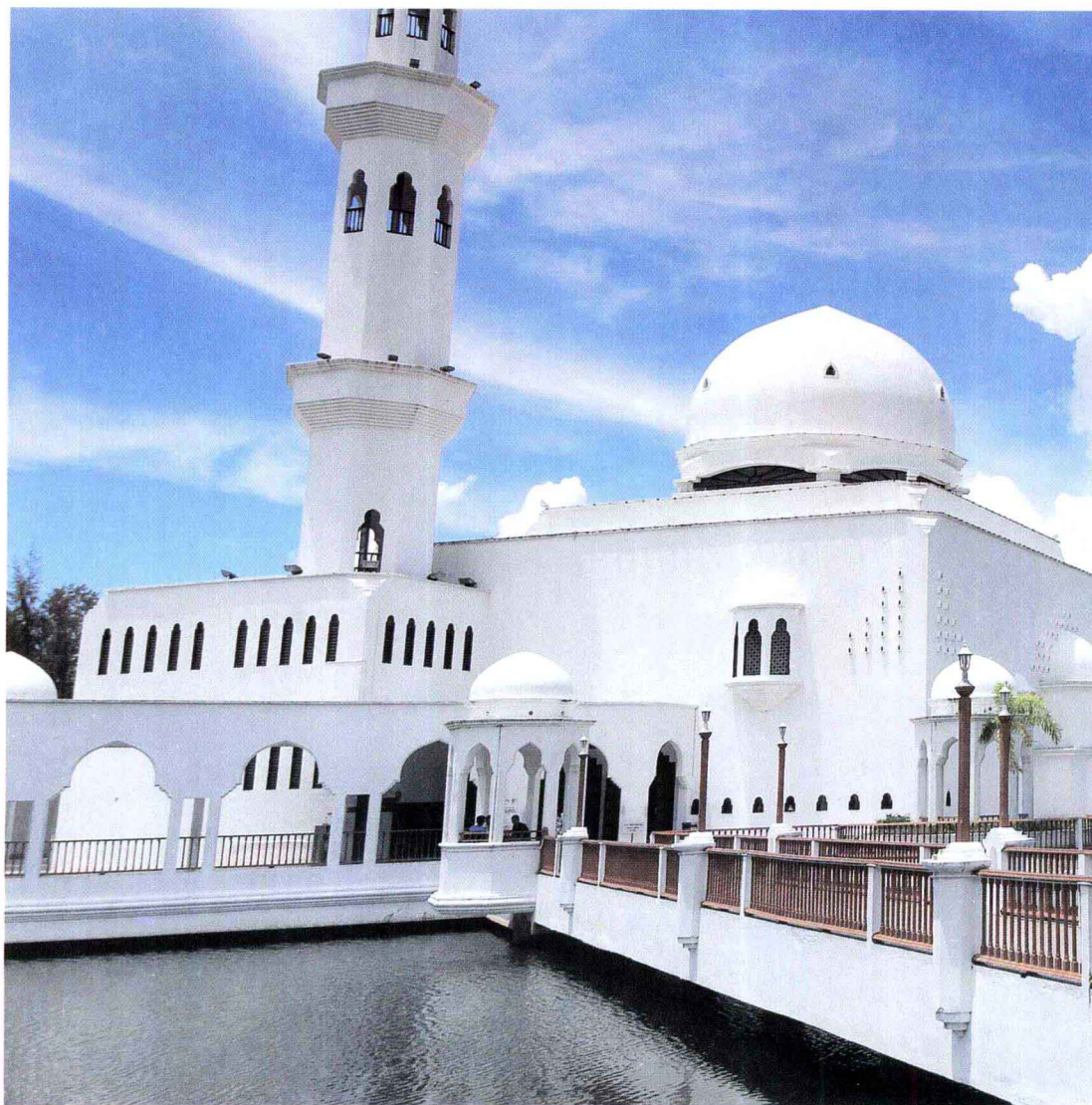
© MOOK 周治平攝

风情3

信仰的包容

清真寺与牌楼魅力交会

清真寺与佛教庙宇的牌楼，可以说是马来西亚最具标志性的建筑，不管走到哪里都可以看到。伊斯兰文化在英国人殖民之前，就已经传入马来西亚，被奉为国教直到今天。清真寺那标志性的圆顶和塔楼，在马来西亚可说是随处可见。随着华人移民至此，佛教也在这里落地生根，佛教庙宇庄严的佛像与牌楼也成为马来西亚的一大特色。马来西亚是一个信仰包容的地方，一条街上同时可以看到清真寺、印度庙和中国风格的佛教建筑，这种奇妙的景象大概也只有马来西亚才能看到。在马六甲的古董街上，清真寺、印度庙与展现中国特色建筑之美的青云亭交相辉映，这种包容也是马来西亚让人感动的地方。





© MOO KOO 攝



© MOO KOO 攝



风情4

充满味觉的国度

香料之岛、水果天堂

马六甲曾被欧洲殖民者称为“寓言中的东方香料之岛”。其香料种类十分丰富，而其中最负盛名的就是胡椒和豆蔻。胡椒向来有“至尊香料”之称，除了调味，对于驱寒祛风也有极佳的功效。豆蔻可直接用来烹调，也可做成豆蔻粉加入食物中调味。

水果是马来西亚另一项特色资源。得天独厚的热带气候，使得这里一年四季都有新鲜的水果可吃，不仅种类多，价格也便宜。这里的榴莲、龙眼、红毛丹、荔枝、香蕉、椰子等都非常出名，其中最值得推荐的就是有“果中之王”之称的榴莲。其浓郁的香气、绵密丰富的果肉，还有吃一口就萦绕不去的特殊味道，保你吃过以后难以忘怀。



0200X 香料之岛



0200X 香料之岛



0200X 香料之岛



0200X 香料之岛



© MOOK 钟美玲

© MOOK 钟美玲



风情5

巧夺天工

峇迪布和锡器工艺



峇迪布和锡器是马来西亚工艺界的两张名片。峇迪布原产于印度，后来在马来西亚落地生根，技艺发展更加成熟，成为马来西亚的国服。传统峇迪布的技术，一是用印模蜡染，二是用手画，三是利用机器。手工蜡染相当仰赖师傅的功力，印的时候看似简单，其实非常费功，手力稍有不慎很容易印歪。

吉隆坡以开采锡矿发展经济，也以锡器闻名于世。为了让锡器更坚固，马来西亚的锡器采用97%的锡，再加入铜、镁、锑等其他金属制作而成。制作锡器的过程分为凝固、刨光和雕花三个步骤，每一个步骤都需要精湛的技术，这也是它能够脱颖而出成为马来西亚国宝的原因。



