

时尚 体验 指南 地图

女人游曼谷



THAILAND

[日]清水千佳 · 著/[日]万田康文 · 摄影 孙雪净 · 译

吃 / 购 / 疗 / 游

实现愿望的灵魂体验

询问 50 个泰国人美味面食的吃法

伊桑料理彻底解析

泰国传统按摩的中心地

萨伊亚姆时尚大调查

夜生活座谈会

塔姆新创作的漫画

打开封面
就是地图！

这是一本
玩和享受的书！

女人游曼谷

[日] 清水千佳/著 [日] 万田康文/摄影 孙雪净/译



POP ★ TRIP BANGKOK

Copyright©2008 Chika Shimizu

Photographs©2008 Yasufumi Manda

Original Japanese edition published in 2008 by SOFTBANK Creative Corp.
Simplified Chinese Character translation rights arranged with SOFTBANK Creative Corp.

through Owls Agency Inc. and Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字：07-2010-2573

图书在版编目（CIP）数据

女人游曼谷 /（日）清水千佳著；孙雪净译．—长春：吉林出版集团有限责任公司，2012.9
ISBN 978-7-5534-0389-2

I．①女… II．①清… ②孙… III．①曼谷—概况
IV．①K933.61

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第215921号

女人游曼谷

著者（日）清水千佳

译者 孙雪净

责任编辑 王平 齐琳

封面设计 烟雨

开本 889mm*1194mm 1/32

印张 5.5

版次 2013年1月第1版

印次 2013年1月第1次印制

出版 吉林出版集团有限责任公司

电话 总编办：010-63109269

发行部：010-63104979

印刷 北京和谐彩色印刷有限公司

ISBN 978-7-5534-0389-2

定价：29.00元

版权所有 侵权必究

目 录

2 序言 一去就肯定会喜欢的地方

6 泰国文化真精彩！

6 她们会是泰国的“莉亚·迪宗 (Leah Dizon) & 幸田未来”吗？

8 艾伊斯·萨郎宇

10 普拉普达·宇

12 韦斯特·朋尼米特

14 走进泰国佛教，一次灵魂体验

15 泰国人的习俗——行善积德

16 能让愿望实现的参拜地

22 介绍六个主要地区

22 曼谷，是什么样的？

24 苏克姆比特

27 萨伊亚姆

28 希罗姆——萨同

29 岂特罗姆——普拉托纳姆

30 亚瓦拉特（中国城）

31 王宫——卡奥桑

33 吃

34 去了泰国一定要吃这个！

了解泰国人日常吃的“面”

36 最受欢迎的是细面！

欢迎走进泰式拉面的世界

38 啊！？没有面的炒面是什么？……

多加花生是最常见的吃法

40 标志为粉红色的制服

吃得饱饱的鸡肉饭

42 北泰国的名小吃咖喱拉面

可以吃到“考索伊面”的店



- 44 咨询泰国料理研究者阿美
日本人喜欢的小菜
- 46 酸木瓜沙拉大集合！
每天吃都吃不够
泰国东北风味的“伊桑料理”
- 48 厌倦了泰式火锅，尝试一下伊桑火锅“丘姆吉姆”
- 50 在高级餐厅吃一顿午餐也很不错！
身为女店主的主厨如今技艺更加精湛
进入融合了西餐的泰国料理的殿堂
- 52 华裔泰国人外出就餐的固定去处
像通心粉一样的空心菜
- 54 一个人花费 160 泰铢就可以吃得很好
一起去喝茶吧
- 56 用桑格利亚酒干杯！
欧洲料理
轻松体验简单的泰国氛围
- 58 如果莫名地特别想吃比萨
- 60 下意识地想买一些热带水果和颜色鲜艳的水果来吃
- 62 品尝美味的巧克力，借着下午茶休息一下。

65 购

- 66 日新月异的查多查克是周末的必游之地
- 68 让你想说“这个也不错吧”的商品
— 查特查克篇 —
- 70 在桑罗姆夜市的啤酒园畅饮干杯！
- 72 让你想说“这个也不错吧”的商品
— 桑罗姆夜市篇 —
- 74 在流行的发源地“普拉提纳姆”发现高品位商店聚集区！
- 79 在工作日受职业女性青睐的 OL 市场
- 80 泰国的两大品牌“TANGO”和“Baking SODA”受到全世界潮流引导者喜爱的理由
- 84 如果要买泰国特有的便宜的小商品
- 86 在中国城的四大市场接触异国文化
- 90 用图表为那些感觉无从选择的人分析一下主要的商场





- 92 在外国超市快乐购物
买食品去 VILLA 超市，买生活用品去 Big C
- 94 可爱！便宜！实用！
俘获全世界女人心的缎面提包
- 96 在萨伊亚姆广场和萨伊亚姆帕拉宫进行时尚大调查

103 疗

- 104 泰国传统按摩的中心地
在卧佛寺学习
- 108 精选自农场有机栽培的新鲜香草球
- 110 泰国的神来之手？
木师傅，今天拜托你了
- 112 集合了理疗和替代治疗，只需半天，就能让你的身心变轻松
- 114 男士也可以一起享受水疗的好地方
- 116 将水疗产品带回家
- 118 利落出门，轻松归来
不会淋到雨，距车站超近的酒店！
- 120 一住进去就会感受到艺术气息的创意酒店！
- 124 泰国国际航空将我和泰国联系在一起

127 游

- 128 想感受梦幻的人和想带给别人梦幻的人都向往的 360 度群星璀璨的世界
- 130 大家围坐在一起的幸福
- 132 喝够了啤酒来杯红酒怎么样？
- 135 俱乐部还是要去 RCA
精心打扮后出发！
- 137 情不自禁地舞蹈！
世界知名的 DJ 也会光顾的“808”
- 138 眺望着架在空中的铁路
抽一口水烟放松下来
- 140 店里摆放着古典家具
仿佛身在代官山的咖啡馆
- 142 酒好、料理棒、心情也不错
想经常光顾这样的店





144 来 "Cheap Charlie's" 喝一杯吧!

145 曼谷特别篇

146 曼谷的夜生活座谈会

152 乘计程车到沙美岛做一次短暂旅行

156 和塔姆一起去看 "塔里畅水上市场"

160 塔姆的新作漫画《曼谷》

168 想要了解泰国! 专栏 1

进一步了解泰国的小知识

170 想要了解泰国! 专栏 2

祭祀、节日、泰国特有的传统节日

172 想要了解泰国! 专栏 3

为舒适的曼谷之旅做准备

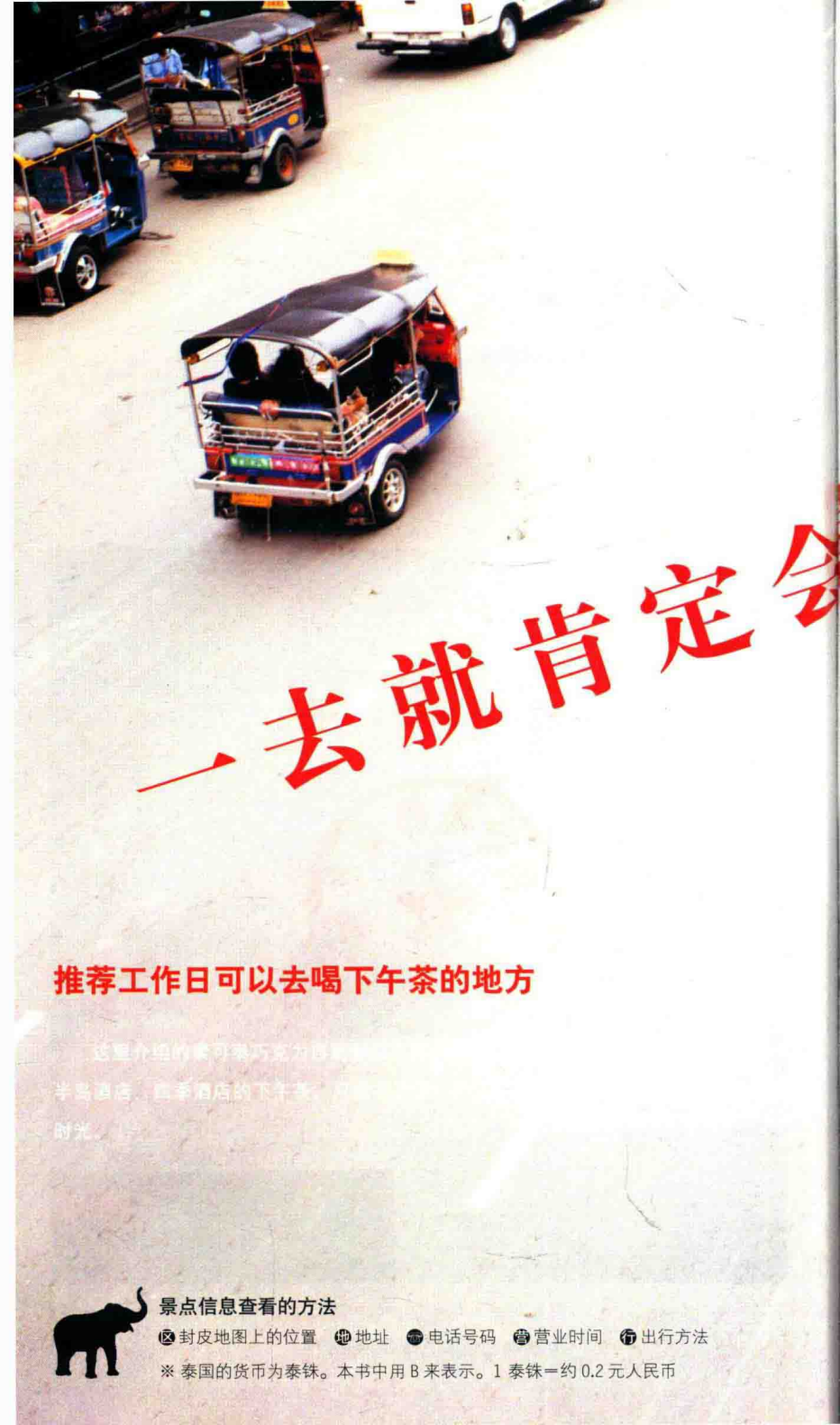
174 尾声 每次去都有新发现



女人游曼谷

[日] 清水千佳/著 [日] 万田康文/摄影 孙雪净/译





一去就肯定会

推荐工作日可以去喝下午茶的地方

这里介绍的莱佛士巧克力店

半岛酒店、四季酒店的下午茶

时光

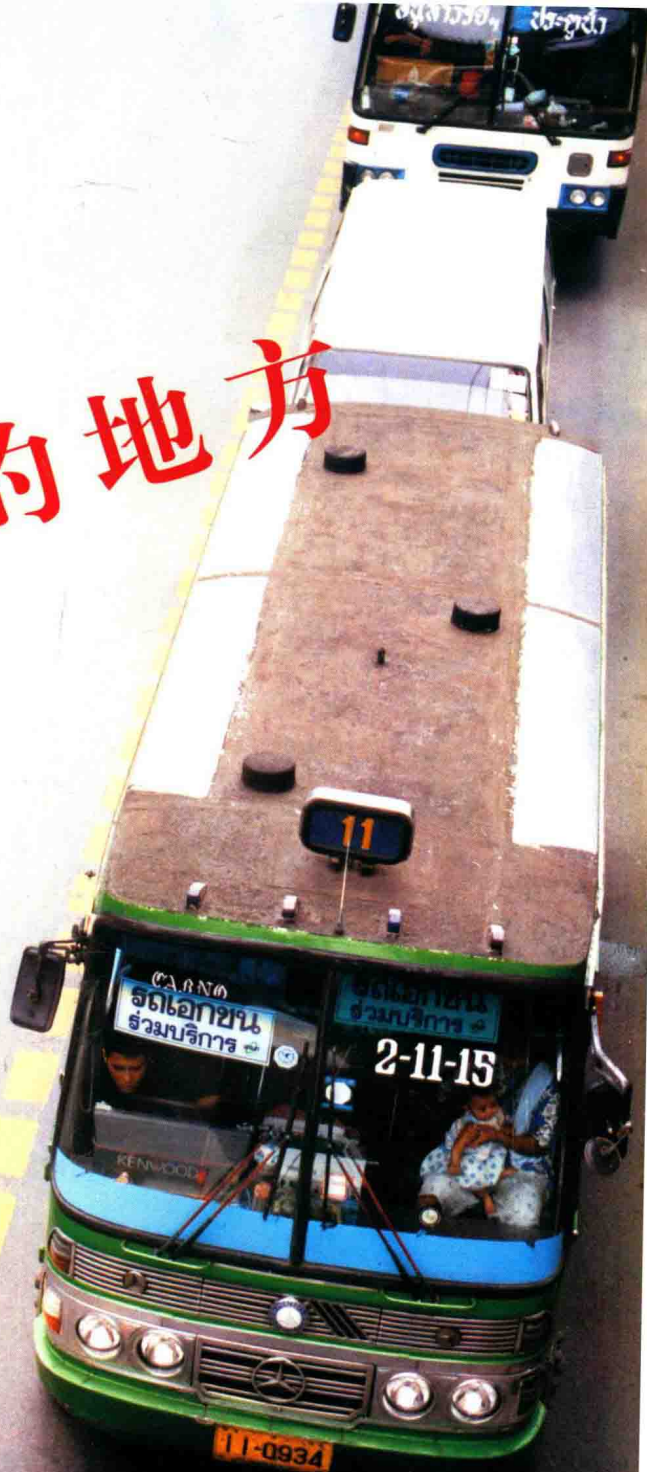


景点信息查看的方法

📍 封皮地图上的位置 📍 地址 ☎ 电话号码 🕒 营业时间 🚶 出行方法

※ 泰国的货币为泰铢。本书中用 B 来表示。1 泰铢=约 0.2 元人民币

喜欢的地方





14年前我第一次去泰国。看到某航空公司的广告语“趁年轻去泰国吧”，似乎就感觉到泰国的气息扑面而来，于是想“无论如何要到泰国去，亲自到当地感受一下这个国家的氛围。”

那时我的脑子里跳出了一连串的问题：“为什么不去欧洲或者夏威夷？”“为什么要去泰国？”“泰国是不是治安不好很危险？”……我对泰国的印象不怎么好。

但是，我每次去泰国都会被那里的活力所感染，泰国人的亲切和友善以及他们对文化和宗教的重视，让我感到“这里不是在日本时所认识的泰国，一定有很多人一来泰国就会喜欢上这里。”

十多年过去了，如今印象中的泰国发生了很大的变化。十年前劝我不要去泰国的朋友们现在也被泰国的魅力所深深吸引，去了很多次。从海滨游览圣地到购物、美食，我就像一个在各个方面都精通泰国的旅游行家得意地对朋友说：“看，不错吧。”

而且最近他们趁我居住在曼谷这个机会准备前来游玩。因为他们认为，如果和这个曼谷通在一起，就可以被带去一些新鲜有趣的地方，还可以认识一些泰国朋友，和他们一起玩（笑）。“最前沿的曼谷”“最美味的曼谷”“最时尚的曼谷”……我带朋友去了能认识各类朋友的地方玩，他们都说“真的很愉快啊”，最后大家都满意而归。

想从泰国人的视角去旅行。

很久之后，我常常想起那些友好的泰国人。“真想再见到在曼谷遇到的那个泰国人啊”，“在宾馆成为朋友的那些人还好吗”，于是我又一次预订了飞往曼谷的机票。果然，充满魅力的不仅仅是那些场所。因为有热情友好、精力充沛的泰国人，于是那里的魅力就增加了两倍、三倍。曼谷真是一个可以一生尽情享受一次的地方。

在这本书中，我将介绍自己常去的地方以及带朋友光顾的商店。这本书并不仅仅介绍一些旅游景点，在书中我还会介绍一些当地的风土人情和有趣的事。如果您看完本书后能体验到泰国人的真情和活力，并想去泰国人居住的曼谷看看，我将非常荣幸。



泰国的文化真精彩！

泰国是东南亚地区的文化先进国之一。近些年来在日本拥有人气的泰国流行音乐自不用说，独立演出的音乐家也都很出色。下面我采访了一些引领泰国文化的备受瞩目的作家、漫画家。



她们会是泰国的“莉亚·迪宗 (Leah Dizon) & 幸田未来”吗？

泰国的音乐标志“RS PROMOTION”公司打造的超级偶像 Four-Mod。照片左边是 Four (22 岁)，右边是 Mod (17 岁)。这本书的封面照片也是这两个人。她们曾六次在日本发行音乐录影带或举办演唱会。她们告诉了我她俩在日本和曼谷最常去购物的地方。

“在日本一定要去的是涩谷的 109 和原宿！”她们两人虽然很忙，但购物却是不能少的。Four 说：“日本有很多色彩美丽的衣服，结果总是买很多。”相反，Mod 则是 Hello Kitty 迷。她非常高兴地说：“之前我打算，如果去富士山看到有 Hello Kitty 的护身符，就一定要买下来。”

我问 Four: “值得推荐的泰国的购物场所有哪些? ”, 她说: “在涩谷和原宿购物的女孩子应该到曼谷的萨伊亚姆看看。在那里能很便宜地买到日本风格的衣服, 大力推荐哦!” 拍照时两人穿的颜色鲜艳的丝奇尼牛仔裤好像就是在萨伊亚姆买的。

“萨伊亚姆里也有很多美甲沙龙。而且很便宜, 购物以后去做美甲很不错哦。” Mod 推荐的沙龙是萨伊亚姆帕拉宫二楼入口处的 “20Nail”。

顺便说一句, Four 和 Mod 分别以莉亚·迪宗和幸田未来为自己的时尚偶像。★

Discography



1st four-mod

2005 年发行纪念她们登上乐坛的作品。出众的外貌和可爱的歌声让日本的男孩子为之疯狂……



2nd LOVE LOVE

让人不仅仅感受到偶像的实力的第二张作品。收录的歌曲《LOVE LOVE》最受粉丝喜爱。



3rd Woo!

大受欢迎的《Dek Mee Bpan Haa》的宣传影带就是在日本拍摄的。穿梭在浅草和涩谷中的充满活力的两个人受到人们的瞩目。



4th In Wonderland

2008 年发行的作品。其中收录的很多时尚而吸引人的歌曲, 虽然是泰国语却让人印象深刻。

像唱歌时一样, 即使在说话, 两人的步调也保持一致。虽然是超级偶像, 但两人一直使用礼貌得体的泰国语交谈。



摄影协助: Wild Orchid Villa

艾伊斯·萨郎宇 音乐是国际交流的桥梁。

拥有超群的演唱实力和可爱的笑容，最具人气的实力派偶像歌手艾伊斯·萨郎宇 (Ice Sarunyu)。2007 年在日本首次亮相后，成为“泰国的腼腆王子”，拥有很高的人气。在泰国和日本两国从事音乐工作的艾伊斯教我了解各种音乐的不同之处及其魅力。

近来，在日本以外地区走红的泰国艺术家不断增多，但是当我问道：“你认为今后泰国音乐会给日本音乐带来影响吗？”艾伊斯回答说：“我感觉，在亚洲，泰国音乐确实开始产生了一些影响。我想或许是泰国语独特的发音获得了大家的喜爱。特别是最近，在日本以外地区，比如韩国也出现了很多受欢迎的泰国歌手。”艾伊斯自己现在也越来越多地受到来自韩国的邀请。“我认为泰国歌手更想进入日本市场，因为很多泰国歌手受到了日本歌手的影响，在音乐上一定有很多相通的地方。”艾伊斯说自己也受到了日本歌手化学超男子 (Chemistry)、幸田未来和滨崎步的影响。



“亚洲各国如果能通过音乐进行交流多好啊。我一直很喜欢日本和日本人，能在日本工作也非常高兴。来日本之前，看到在泰国旅行的日本人，每个人都穿着可爱的衣服，很懂礼节也很亲切。”艾伊斯对日本抱有很好的印象。现在的艾伊斯稍微能说一点日语了，看到去泰国旅游因为语言不通陷入困境的日本人，就亲自上阵做起翻译来！除了音乐，他还坚持从事国际交流的工作。★

Beat ☆ Bang!! Bang!!

日本歌手宫胁诗音与 Hip-Hop 组合 nawii 合作的作品。充满动感的音乐配合着“你好啊，叫喊起来吧”这样的歌词给人强烈的冲击力。



其他值得关注的泰国艺术家有哪些？

你知道吗，在泰国最大的音乐制作公司 G “MM” GRAMMY（格莱美）里也有日本人在工作哦。他就是五年前进入格莱美，至今依然从事音乐工作的 DJ MA。他也是第一个与泰国人组团登上乐坛的日本人。

DJ MA 致力于推出受人关注但没有进入日本市场的泰国艺术家。第一个就是 2008 年夏天获得排行榜第一名并趁势走红的四人乐队 “NOLOGO”。“在这几个音乐人的作品中融入了很多泰国没有的音乐元素，谈到泰国处于时尚前沿的音乐或风格，那就是他们了。”下一个必须提及的是达·安德鲁芬（Da Endorphine）。女性声线的达的歌声会给听众的心灵留下独特又具有冲击力的感受。DJ MA 对她有很高的期望：“她虽然年轻却是个地地道道的实力派，是个具有发展潜力的艺术家。”这次 DJ MA 介绍给我的两组音乐人，我非常喜欢。如果去泰国，我要买他们的 CD 来听。一定要听他们吸引人的活力无限的声音哦。

DJ MA 在曼谷从做 DJ 开始，他是 2003 年进入格莱美组成说唱组合 “MAF” 后第一次登上乐坛。现在帮别的歌手作曲和编曲。



我曾遇到过一本一边读一边让我内心忐忑不安的书。这本书就是集作家、编辑、剧作家、评论家、插图画家、摄影师等各种身份于一身的艺术家普拉普达·宇 (Prabda Yoon) 所创作的随笔《座右的日本》。在这本书中，作者通过文章挖掘出很多日本人都没有注意到的日本的魅力。他的视角冷静又饱含感情。所以身为日本人的我会在读的同时陷入被人劝导的错觉中。”和泰国在宗教观和家庭观上有许多相似之处的日本，对于泰国人来说，是一个很容易融入其文化的国家。但是，我的这本书摆脱了以前对于日本的千篇一律的思考方式。”说这句话的普拉普达从很早开始就非常喜欢并熟知日本的电影和文学。”作家中我喜欢三岛由纪夫和谷崎润一郎，电影方面我喜欢小津安二郎导演和敕使河原宏导演的作品。”普拉普达是个有着质朴趣味的人，他喜欢描写

普拉普达·宇



日语读本



《座右的日本》

文章中介绍的随笔，充满了对日本的理解、好奇和感情。这是受日本人关注的一本书。



《在镜中细数》

这是一部从泰国已出版的短篇集中，针对日本读者精选出 12 篇短篇的集子。其中包含荣获“东南亚文学奖”的作品。



《地球上的最后两个人》

浅野忠信主演的同名电影的原著。讲述了一个居住在曼谷企图自杀的日本青年和一个无依无靠的泰国女人之间的爱情故事。