

泰国自助游

自助游世界

一看就懂旅游图解

Step by Step

墨刻编辑部 编著



泰国快速图解

基本信息·地理气候·代表景点·世界遗产·
美味国度·绿色旅游·各地航班·国家法定
节假日与节庆



行前准备怎么办？

Step by Step准备流程全图解·旅游信息哪
里收集·护照怎么办·机票如何买·住宿怎
么办·如何通过网络订房·兑换泰铢·行李
打包全图解



飞航问题解答

出境不用怕·入境手续步步来·曼谷苏汪纳
蓬机场内部图



完全破解泰国交通

泰国国内航线·怎么买票搭火车·长途巴
士介绍·迷你巴士搭车指南·其他当地交
通工具



跟新手先生一起轻松游泰国！

吃买按摩在泰国·曼谷交通全攻略·如何从机场到曼谷和清迈·曼谷清迈吃喝
玩乐地图·其他泰国热门景点·旅游问题解答·泰国当地礼仪·实用手指泰文



图书在版编目(CIP)数据

泰国自助游 / 墨刻编辑部编著. — 北京 : 人民邮电出版社, 2012.4
(自助游世界)
ISBN 978-7-115-27580-6

I. ①泰… II. ①墨… III. ①旅游指南—泰国 IV. ①K933.69

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第026983号

内 容 提 要

本书介绍了办理签证、订机票、订房、入关、市内交通等众多实用信息,并着重介绍了曼谷和清迈的必游景点和必吃、必买之物,可爱的新手先生也会不时出现,提醒大家旅行时要注意的事情,为读者解决旅途中有可能碰到的各种难题,是读者到泰国自助旅行的上佳指南书籍。

自助游世界 泰国自助游

-
- ◆ 编 著 墨刻编辑部
责任编辑 郭佳佳
执行编辑 谢元琨
 - ◆ 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>
北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 690×870 1/16
印张: 10.75 2012年4月第1版
字数: 207千字 2012年4月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2012-0962号

ISBN 978-7-115-27580-6

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

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

泰国自助游

自助游世界

一看就懂旅游图解

Step by Step

墨刻编辑部 编著



人民邮电出版社
北京

泰国自助游

一看就懂旅游图解

Step by Step

目录

Part 1

p.5 认识泰国

- p.6 基本信息
- p.8 地理气候
- p.10 代表景点
- p.12 世界遗产
- p.14 美味国度
- p.16 绿色旅游
- p.18 各地航班
- p.19 国家法定节假日与节庆



Part 2

p.21 行前准备

- p.22 准备步骤step by step
- p.24 搜集旅游信息
- p.26 规划行程
- p.28 准备证件
- p.31 购买机票
- p.34 住宿订房
- p.48 钱的问题
- p.50 打包行李
- p.54 天气·旅游保险·通信
- p.55 住宿泰文速成班



Part 3

p.57 飞机篇

- p.58 登机倒数step by step
- p.59 抵达机场
- p.61 寻找航站楼和柜台
- p.61 办理登机手续
- p.62 托运行李
- p.63 检查护照和随身行李
- p.64 抵达泰国! 入境机场step by step
- p.65 入境审查
- p.67 海关检查
- p.67 入境泰国
- p.68 曼谷苏汪纳蓬国际机场

Part 4

p.72 交通篇

- p.74 国内航空
- p.75 铁路
- p.78 长途巴士
- p.79 迷你巴士 (mini bus / mini van)
- p.80 其他交通工具
- p.82 交通泰文速成班

Part 9

旅游疑难杂症

- p.160 一般问题
p.162 可疑状况
p.163 紧急状况
p.164 应用泰文速成班

Part 10

礼仪篇

- p.166 基本礼仪
p.167 四面佛参拜step
by step

Part 11

回家篇

- p.169 回家步骤step
by step



Part 7

清迈篇

- p.141 清迈篇
p.142 前往清迈
p.143 清迈市区交通
p.144 由清迈往他地
p.145 清迈行程规划
p.146 清迈景点地图
p.148 清迈美食地图
p.150 清迈购物推荐
p.151 清迈按摩推荐
p.152 清迈体验推荐
p.153 清迈小礼品

Part 8

其他热门地点

- p.156 普吉岛
p.157 阁沙梅岛 (苏
梅岛)
p.158 素可泰
p.159 清莱

Part 6

曼谷篇

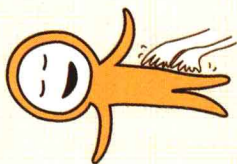
- p.101 曼谷篇
p.102 机场前往曼谷市区
p.108 曼谷市区交通
p.116 由曼谷往他地
p.118 近郊景点
p.122 曼谷行程规划
p.124 曼谷景点地图
p.132 曼谷美食地图
p.134 曼谷购物地图
p.136 曼谷按摩地图
p.138 曼谷小礼品
p.139 曼谷超市货



Part 5

享乐篇

- p.86 就是迷恋香辣美味
p.91 用餐泰文速成班
p.92 魂牵梦萦泰式按摩
p.95 按摩泰文速成班
p.96 就是爱买泰国货
p.99 购物泰文速成班







认识泰国

快速导览！图解泰国全攻略

阳光、海滩、山林与美食闻名的微笑之国——泰国，总面积为51.4万平方公里，可大致划分为北部、东北部、东部、中部和南部。这里将以简要的文字说明搭配地图，带你从不同方向，快速认识泰国。

- p.6 基本信息
- p.8 地理气候
- p.10 代表景点
- p.12 世界遗产
- p.14 美味国度
- p.16 绿色旅游
- p.18 各地航班
- p.19 国家法定节假日与节庆

基本信息

泰国是个怎么样的国家？在这里将介绍泰国的背景知识，让你对这个国家有个大概的轮廓。

正式国名与国旗



泰国的正式国名为“泰王国”（The Kingdom of Thailand），其中“泰”为音译，意思为“自由之地”。泰国以前被称为暹罗（Siam）。

现在的泰国国旗，于1917年开始正式使用，由红、白、蓝、白、红的三色五条线所组成，其中红色象征民族和国家，白色象征宗教，蓝色则象征王室。

首都

泰国首都为位于中部的曼谷（Bangkok），它同时也是泰国最大的都市。第二大城市则为北部的清迈。

政治

君主立宪制，现任国王为拉玛九世王普密蓬·阿杜德（Bhumibol Adulyadej）。

面积

约 513115 平方公里。

气候

一年分为三季，分别是3月~5月的夏季、6月~9月的雨季和10月~次年2月的凉季，月平均温度在19~38℃。

人口种族

总人口数约 6 740 万人，40%为泰族人，其他为华族、马来族、老挝族。

语言文字

官方语言为泰语，使用文字为泰文。在中国城，老一辈华裔移民仍会说中文，包括福州、潮州话。泰国北部山区和南部的部分省份则有自己的方言。

观光区的饭店或设施一般都用英语，但一般小贩和出租车司机等不一定都会英语。

宗教

94%的居民信奉佛教，此外还有伊斯兰教、基督教和印度教等。





新手100问

【问】我买的饮料上面标示是 2555 年到期！里面有很多防腐剂吗？

【答】泰国除了公历外，还使用另外一种历法“佛历”，以佛祖圆寂后一年为开始，比一般常见的公元计年多了 543 年。换算起来， $2555 - 543 = 2012$ ，所以是公元 2012 年到期哦。

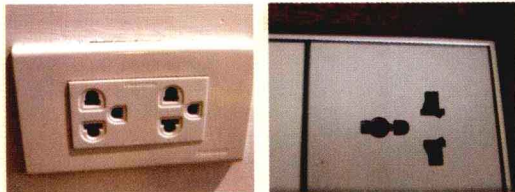
时差

比中国晚 1 个小时；当北京时间为正午 12:00 时，泰国的时间为上午的 11:00。

电压与插座

220V，与中国相同。

当地插座与中国不太相同，为了以防万一，最好还是准备插头转换器备用。



营业时间

◎百货商店：

营业时间大约是 10:00~20:30，到了半夜路上仍有贩卖熟食的小摊，部分便利商店也是 24 小时营业。

◎银行：

营业时间为周一~周五 9:30~15:30，部分分行周六上午仍营业。

治安

泰国旅游业发达，治安大致良好，但偷窃或行骗的例子仍时有耳闻，因此自助旅行时仍需提高警觉。如果有紧急状况可以联络旅游警察（电话 1155，能以英文沟通），其他处理方式请参考 p.160 旅游疑难杂症。

签证

前往泰国前别忘了先办妥签证哦！如何办理签证请参考 p.30 泰国观光签证。

货币与汇率

通行货币为泰铢（Thai Baht, THB），目前 1 元人



民币约可兑换 4.925B（2011 年 12 月）。更详细的介绍请参考 p.48 钱的问题。

小费

泰国有给小费的习惯，行李或客房服务约给 20B，按摩视等级给 50B~200B，在餐厅如果餐饮金额不含服务费的话也会另外给服务生小费。

地理气候

泰国人喜欢将泰国形容为大象的头：大象的耳朵是北部，前额是东北部，突出的象牙是东部，象口是中部，长长的象鼻则是南部。由于幅员广阔，泰国各地的气候条件和风土民情各有不同，以下将分别介绍这五大区域。

北部

地理

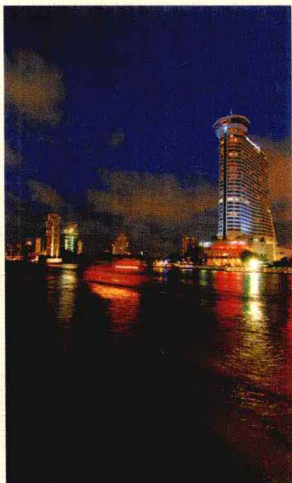
地势较高，拥有完整美丽的山林景观。泰、缅、老三国在此交界，是著名的金三角地带。

历史

这里过去属于兰纳泰王朝，还曾成为缅甸的一部分，在建筑和文化上有自己的特色。

气候

雨量明显集中在6月~9月，相对来说清凉少雨的10月~次年2月是最适合旅行的季节。整体气候比起泰国其他地方凉爽不少。最热的4月~5月气温平均在28℃左右，最低温大约在14℃。全年最高与最低温度约为40℃/3℃。



中部

地理

一条大河蜿蜒流淌在中部宽阔的平原间，这里是泰国最富庶的地区，以首都曼谷为中心，附近有古城、北碧和华欣等景点，是相当适合观光的地区。

历史

现在的泰国首都曼谷自1782年起即为首都；邻近的旧都大城承载着14~17世纪大城王朝的繁盛与衰落；因电影《桂河大桥》闻名的北碧则流传着第二次世界大战时的血泪故事。

气候

分为雨季和热季，是典型的热带季风气候。终年温度均高，热季可达40℃，降雨集中在5月~10月。

南部

地理

泰国的最尾端一路狭长地往南延伸，与马来半岛相接，两边的海洋分别是安达曼海和泰国湾，纯净沙滩和蔚蓝色海洋相当吸引人。

历史

与马来西亚接壤的泰国南部伊斯兰教文化氛围浓厚。被海洋围绕的众多海滩和小岛则在20世纪70年代后陆续开发，成为吸引世界游人的海上乐园。

气候

与中部一样全年皆夏，温度在25℃以上。降雨东西两岸有所不同，临泰国湾的东岸5月~12月有雨，尤其集中在11月~12月；西岸降雨季则在5月~10月。





新手100问

【问】什么时间最适合去泰国旅行呢？

【答】10月~次年2月天气较为凉爽，也不常下雨，是泰国最舒服的季节。如果想要去苏梅岛等泰国湾附近的景点玩水的话，还要记得避开11月~12月的雨季哦。



东北部

○地理

这里也被称为伊善地区(Isan)，地处高原，并且有湄公河流经，邻近柬埔寨和老挝。

○历史

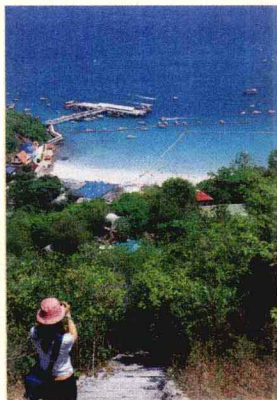
在11~14世纪时曾受柬埔寨的高棉帝国统治，因此域内留有为数不少的高棉遗迹。

○气候

整体而言较泰国其他地方更加干旱，但雨季时常会淹水。气温则和北部一样，有比较明显的冷热之分。4月~5月平均气温接近30℃，最低温度则在21℃左右。全年最高与最低温度约为42℃/6℃。

东北部

● 乌隆 Udon Thani
● 孔敬 Khon Kaen
● 乌汶 Ubon Ratchathani
● 阿叻 Nakhon Ratchasima (Korat)



北部

● 清莱 Chiang Rai
● 夜丰颂 Mae Hong Son
● 清迈 Chiang Mai

中部

● 北碧 Kanchanaburi

● 曼谷 Bangkok

● 芭堤雅 Pattaya

● 沙美岛 Ko Samet

● 华欣 Hua Hin

● 阁昌岛 Ko Chang

东部

○地理

滨海的东部地区拥有美丽的海岸风景，芭堤雅和邻近的沙美岛、阁昌岛等都是知名观光地。

○历史

东部与泰国悠久的王朝历史没有什么关联，反而在20世纪中期以后，就以滨海度假胜地的定位发展，并成为泰国具有代表性的度假胜地之一。

○气候

在5月~10月的雨季，雨量较泰国其他地方为多，气温冷热已不明显，平均在25℃以上，热季超过30℃。全年最高与最低温度约为39℃/12℃。

南部

● 春蓬 Chumpon
● 阁沙梅岛(苏梅岛) Ko Samui
● 甲米 Krabi
● 普吉岛 Ko Phuket

代表景点

曼谷、清迈或阁沙梅岛（苏梅岛）在泰国的哪里？想玩水上活动或骑大象的话又该去哪里好呢？一起看看地图上的相对位置，了解泰国各地的重要景点吧！

北部

○清迈 Chiang Mai (请参考 p.141)

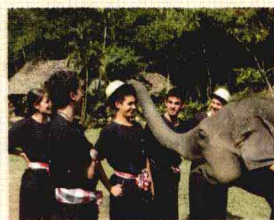
这是一座气氛幽静、天气凉爽，有古城墙和寺庙包围的美丽古城。13世纪时，清迈曾是兰纳泰王朝的首都，现在则是泰北最大城市，邻近还有以手工纸伞闻名的山甘烹工艺街和梅沙大象营等可以参观。

○清莱 Chiang Rai (请参考 p.159)

清莱是泰国最北的府城，城内留有一些历史悠久的美丽寺庙。旅行安排上可以这里为中心，拜访周边车程2小时以内的龙坤寺、太后行宫、美思乐等景点。

○素可泰 Sukhothai (请参考 p.12 & p.158)

泰国史上第一个王朝“素可泰”就是在此建都的，现在，以古城为中心的5公里范围内有超过70座的佛教或婆罗门教寺庙。素可泰遗址已被列为世界遗产，可以在这里感受到昔日的王朝风华。



中部

○曼谷 Bangkok (请参考 p.101)

曼谷是泰国首都，是好吃、好玩、繁华又交通方便的现代化国际都会，也是知名旅游杂志评选的世界旅游城市第一名。曼谷的魅力在于与现代都市并存的寺庙、皇宫等充满独特历史感的观光景点中。

○大城 Ayutthaya (请参考 p.119)

大城是在定都曼谷之前的大城王朝（或音译“艾尤塔雅王朝”）的首都，倾圮的建筑、充满岁月斑驳痕迹的古老佛像散见于遗址之中；该遗址也在1991年被列为世界遗产。

○北碧 Kanchanaburi

北碧最著名的就是已成为观光铁路线的桂河大桥。这里曾是二战战场，但除了二战相关景点外也有相当丰富的自然美景，沿河风光明媚。



东部

○芭提雅 Pattaya (请参考 p.120)

芭提雅湾旁的美丽海滩，自20世纪60年代起就已是度假胜地，也是中国人耳熟能详的泰国滨海景点。高级休闲饭店大多集中在芭提雅北边，南边则是繁华热闹的商业区。

○阁昌岛 Ko Chang

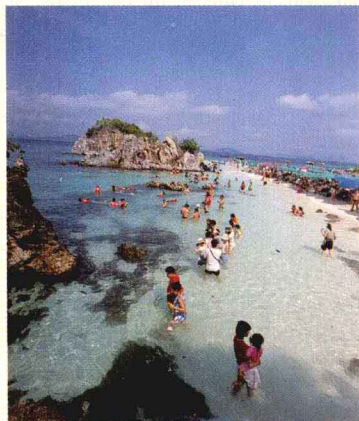
该岛属于阁昌岛国家海岸公园的一部分，也是泰国海洋景观中保存得最完整的。岛上拥有纯朴原始的海滩，也有比较热闹的区域，周边的岛屿和岛上瀑布也很值得探访，整体而言气氛悠闲。



东北部

◎ 呵叻 Nakhon Ratchasima (Korat)

呵叻是进入东北部高原的入口城市，也是这里最大的都市。郊外有不少吴哥王朝时期遗留下来的壮观城塔遗迹，建筑样式优美，现已规划为披迈遗迹公园。



南部

◎ 普吉岛 Ko Phuket (请参考 p.156)

得天独厚的地理资源使得普吉岛成为热门景点：面对安达曼海的每个海湾的海水几乎都是青蓝澄澈；珍贵的珊瑚礁群吸引着全世界的潜水爱好者；岛上的山林和邻近的众多离岛则提供更多不同的旅游选择。

◎ 阁沙梅岛 (苏梅岛) Ko Samui (请参考 p.157)

细白纯净的沙滩、沙沙作响的椰子树……充满浪漫色彩的阁沙梅岛曾是背包客向往的秘境，现在则有許多度假酒店和相关商家进驻，提供更多不同的娱乐方式和服务。

世界遗产

泰国一共有5处世界遗产，其中大城遗址、万昌遗址和素可泰遗址3处属文化遗产，怀卡坎野生动物保护区和考艾森林区则为自然遗产。



素可泰遗址

Historic Town of Sukhothai and Associated Historic Towns

◎列入名录时间：1991年

13~14世纪时的素可泰是素可泰王朝首都。素可泰王朝是泰国历史上第一个尊崇佛教的王朝，与中国、锡兰、印度等交流频繁，也因为佛教兴盛成就了繁荣的佛教艺术，并从中发展出素可泰的独立风格。古城南北长1810米，东西宽1400米。经过联合国教科文组织和相关单位的修复，现在城内共有21座寺庙，城外5公里范围内还有古迹，规模宏大。



考艾森林区

Dong Phrayayen-Khao Yai Forest Complex

◎列入名录时间：2005年

整个考艾国家公园跨越6个府，拥有泰国东北部面积最大的森林。被联合国教科文组织所认定的考艾森林区横跨230公里，从泰柬边境以东至考艾国家公园西部。森林内动植物种类丰富，其中有不少是稀有物种或是受到环境威胁、急需被保护的物种。现在在国家公园里规划有健行步道，可进行赏鸟、赏蝶以及观察野生老虎和大象、泛舟、露营等活动。

怀卡坎野生动物保护区 Thungyai-Huai Kha Khaeng Wildlife Sanctuaries

◎列入名录时间：1991年

整个怀卡坎野生动物保护区约有5775平方公里，跨越3个府，被列为世界自然遗产是因为除了拥有热带雨林外，还同时拥有常绿林、山地常绿林、草原、落叶混交林和针叶林等，几乎囊括所有东南亚地区会出现的森林形态。森林种类多，也使这里保有完整的生态系统，并成为野生动物的最佳栖息地。泰国政府也特别在区内规划出三条生态路线，供旅客亲近原始森林。



万昌遗址 Ban Chiang Archaeological Site

○列入名录时间：1992 年

万昌遗址的发现改变了早期东亚古文明只起源于中国的说法。遗址被发现于1966年，距离乌隆 (Udon Thani) 约 50 公里。经过多年的考古研究得知，这批在泰国东北部发现的陶器和工具的历史可追溯到公元前 3500 年，学者们经由这些器皿当中的遗留物和梨窝形饰纹推论，当时这里已有高度的文明，人们已懂得种稻及畜牧。同时，出土文物和同时期中国或印度的文物毫无关联，对人类文明发展来说，有着重大意义。目前，泰国政府在附近设立了万昌国家博物馆 (Ban Chiang National Museum)，于馆内展示考古学家所挖掘出的文物。



大城遗址 Historic City of Ayutthaya

○列入名录时间：1991 年

大城 (Ayutthaya, 艾尤塔雅) 是继素可泰之后崛起的王朝，自 1350 年起统治了泰国 417 年。从现在的大城遗址可见当时的富庶情景。佛殿融合了邻国的建筑形式，加上泰式特色而发展出自己的风格。虽然城市中心在一场泰缅战争中被严重焚毁，但仍能从目前存留的遗址细节处了解当时的建筑特色，包括混合式的锡兰塔、装饰繁复的佛像、镶嵌雕刻的方窗框、圆顶高棉塔等。

美味国度

由于地域分隔与邻近国家影响，泰国料理可以分为4大不同区域料理，还有独立于这些之外的宫廷料理。除了亲身走访各处，在曼谷也能尝到各地料理的经典美味。

北部

○咖喱面 Khao Soi

清迈特色食品，用令人联想到肉骨茶滋味的特有咖喱汤头，配上炸得金黄香酥的蛋面、肉片、青柠檬片和细细青葱，汤头辛香浓郁。

○清迈香肠 Sai-Ua

除了猪肉外还加入辣椒、葱等香辛料，煎好切块后搭配大蒜、花生、生菜一起食用。

○炸猪皮 Keab Moo

是一种将猪皮炸到油分去尽、酥香焦脆的食品。通常虾球状的炸猪皮较肥厚，直条状的则较干。在餐厅的话会配上青辣椒酱一起吃。

○康托克餐 Khantok

是一种北部家常料理，用小碗(Khan)盛装，置于矮圆桌(tok)上，配上糯米饭一起吃，席地用餐是泰北传统的用餐方式。





新手100问

【问】听说泰国有宫廷料理，那是什么样的菜品？在哪里可以吃到呢？

【答】宫廷料理是泰国王室的料理，从拉玛一世定都曼谷开始代代传承发展，过去是不外传的神秘料理。近年来宫廷料理慢慢走入民间，现在在曼谷，在不少五星级饭店和蓝象等高档餐厅都能尝到这样的美味。

为符合王室需求，宫廷料理不但选用顶级食材，口味也比一般的料理更加好。香辣两种味道在细腻调理下达到微妙的均衡，甜点和花果装饰尤其华丽。



东北部

◎青木瓜沙拉 Som Tam

用木杵将青木瓜丝、番茄、辣椒、椰糖、鱼露等混合搅拌均匀即可上桌，清脆口感和香辣滋味是其特色，是很具代表性的泰国料理。

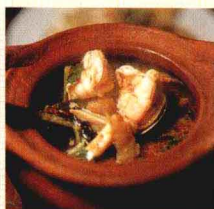


◎打抛 (猪肉或鸡肉) Lap

因为用一种名为 Ka-Pow 的罗勒调味，所以被译为打抛，是用绞肉加上 Ka-Pow、辣椒、大蒜等调味后炒制而成的料理。

◎烤鸡 Kai Yang

烤鸡用椰奶、鱼露、香茅等多种香料腌渍后慢火烤成，外皮金黄、鸡肉多汁，还带有充满泰国特色的浓浓香气。



中部

◎米粉汤 Kuay Tiew

中部料理受华人影响甚多，路边摊常见的汤面就是很好的例子。面条有鸡蛋面、宽面、细面、米粉等可以选择，汤头清爽澄澈，配料有丸子、肉丝甚至炸馄饨，当地人会再加进鱼露、辣椒水、辣椒粉和糖一起吃。

◎泰式酸辣汤 Tom Yam Kung

汤以香茅、姜和柠檬叶作为基底，加上海鲜或是大虾，口感丰富，是泰式料理最经典的菜品。

◎咖喱炒蟹 Boo Paht Pong Karee

用咖喱调味的泰式咖喱炒蟹的做法和潮州菜有些相似，重口味的咖喱搭配柔软湿润的蛋汁和红彤彤的螃蟹，辣中带着温和鲜甜，十分下饭。

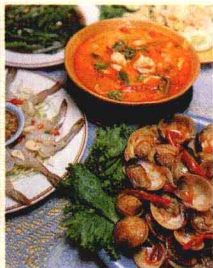
南部

◎黄咖喱 Kaeng Leung

泰国咖喱大致分为红、绿、黄三种，其中南部较常见的是黄咖喱，受到马来西亚和伊斯兰地区饮食习惯的影响，加入了椰奶、豆蔻、丁香等调味，口感温和不辣。

◎海鲜料理

南部由于邻海，近海的贝类、虾蟹和海鱼等成为餐桌上的主角。其中比较具有代表性的菜品是鱼内脏辣咖喱 (Kaeng Tai Pla)。



认识泰国