

一本就GO!
快速提升旅游达人指数

2011-2012版

巴厘岛

一本就GO!

推荐

一网打尽13种巴厘岛舞蹈
纵情享受巴厘岛优质SPA
品味特色巴厘岛Villa假期
体验巴厘岛自然秘境

墨刻编辑部 编著

8张实用地图 + 交通指南 = 找路不求人
超聪明编排 + 实战资讯 = 情报一网打尽
景点名中外文对照，用手指也能轻松游



98

最热门

景点

乌布/库塔
登巴萨
工艺小镇
自然美景

67

最时尚

购物

杂货
珠宝首饰
服饰特产

27

最受欢迎

美食

传统美食
西式情调餐厅
异国料理

30

最奢华

SPA

优质SPA推荐
疗程介绍

30

最便利

住宿

度假饭店
特色Villa



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

BALI

巴厘岛一本就GO!

2011-2012版

墨刻编辑部 编著

巴厘岛示意图

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

巴厘岛一本就GO! : 2011~2012版 / 墨刻编辑部编
著. — 北京 : 人民邮电出版社, 2011.6
(一本就GO!)
ISBN 978-7-115-25309-5

I. ①巴… II. ①墨… III. ①旅游指南—印度尼西亚
IV. ①K934.29

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第068060号

Copyright ©2009 by Mook Publishing Ltd.

All rights reserved.

本书中文简体字版本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。

一本就 GO!

巴厘岛一本就 GO! 2011-2012 版

-
- ◆ 编 著 墨刻编辑部
责任编辑 郭佳佳
执行编辑 郑冬松
 - ◆ 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: 850×1100 1/32
印张: 5.75 2011 年 6 月第 2 版
字数: 184 千字 2011 年 6 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2011-2697 号

ISBN 978-7-115-25309-5

定价: 28.00 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

BALI

巴厘岛一本就GO!

2011-2012版

墨刻编辑部 编著

巴厘岛示意图

人民邮电出版社
北京

编辑说明

How to Use This Book

本书分为印象巴厘岛、分区导览及巴厘岛旅游资讯三个单元。印象巴厘岛介绍了到巴厘岛必做的20件事以及巴厘岛的传统歌舞及美容等内容。分区导览部分将巴厘岛的主要景点分乌布、库塔、登巴萨、中部、东部和北部加以介绍，各分区除了交通信息、地图等基本资料之外，还各包含有五个小单元来介绍当地的景点、购物、SPA*、美食和住宿信息，方便游客自由规划行程。旅游资讯部分，除了介绍巴厘岛的签证、交通、旅行注意事项等资讯外，还附有实用旅行会话，以满足游客多方面的需求。

为方便阅读，分区导览中的旅游资讯，包括电话、传真、地址、网址、开放时间、交通方式等，都以蓝色放大字体呈现，并以简单易懂的图例标示，各图例说明如下：

 地图页码&坐标	 电话	 休馆时间	 E-mail
 交通方式	 传真	 价格	
 地址	 开放时间	 网址	

本书标示的价格，全以印尼卢比或美金为货币单位，书中所提示的各项变动性资料，如交通、费用、开放时间、地址、电话等，均以本书出版前所收集的资料为准，其中费用部分特别容易发生变动，仅供读者参考。同时，我们也欢迎读者与我们联系，将变动情况告知我们，我们的联系方式是：shp@ptpress.com.cn。

巴厘岛一本就GO!

◎轻盈自在的开本，跟厚重说BYE BYE!

130mm×205mm的尺寸、250g的重量，轻巧无负担，放口袋、放包包都OK。

◎超大资讯量，一书在手，情报全有。

集结墨刻采访精华，一网打尽必访景点、必尝美食、必购之物。资讯为主，摘要说明，快速上手。

◎超便利超友善的编排，一册在手，去哪里自己搞定。

以各区域作为章节，搭配地图与交通资讯，一次搞定吃喝玩乐麻烦事。

◎景点+美食+购物+住宿，快速提升旅游达人指数。

超完美旅游计划自己打造，3天2夜、5天4夜，随您高兴，随性搭配。

◎瞩目度No.1的包装，旅游必备的风格行头。

超强设计感、明亮色彩印刷，容易翻阅的装订，独领旅游指南图书的时尚。

*SPA是人们借助水疗、按摩和香熏等手段促进新陈代谢，达到身心放松的一种保健方式，也指能提供相关设施及服务的场所。SPA一词源于拉丁文的“Solutio Per Aquam”，Solutio意为“健康”，Per意为“精油”，Aqua意为“水”。

- 8 印象巴厘岛
- 10 在巴厘岛，20件你要做的事
- 17 到巴厘岛拍婚纱照
- 20 13种巴厘岛舞蹈一网打尽
- 24 巴厘岛传统美食好滋味
- 29 巴厘岛特色购物大搜索

46 乌布 Ubud

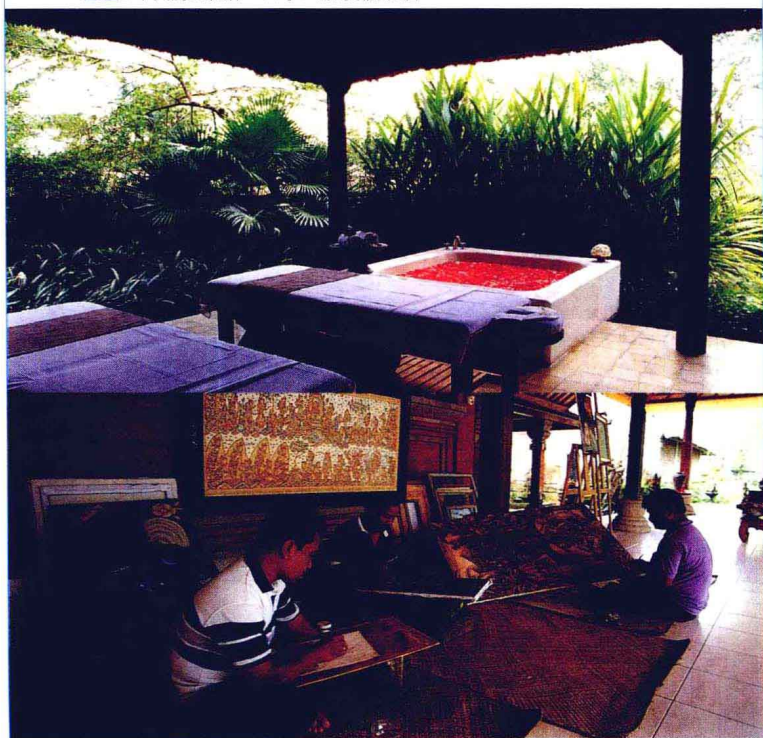
景点：猴林·乌布皇宫·卢丹那博物美术馆·ARMA美术馆·西妮瓦提女性美术馆·路克珊博物馆·蓝帕德工作室·普朗诺托素描工作室·内卡艺术博物馆

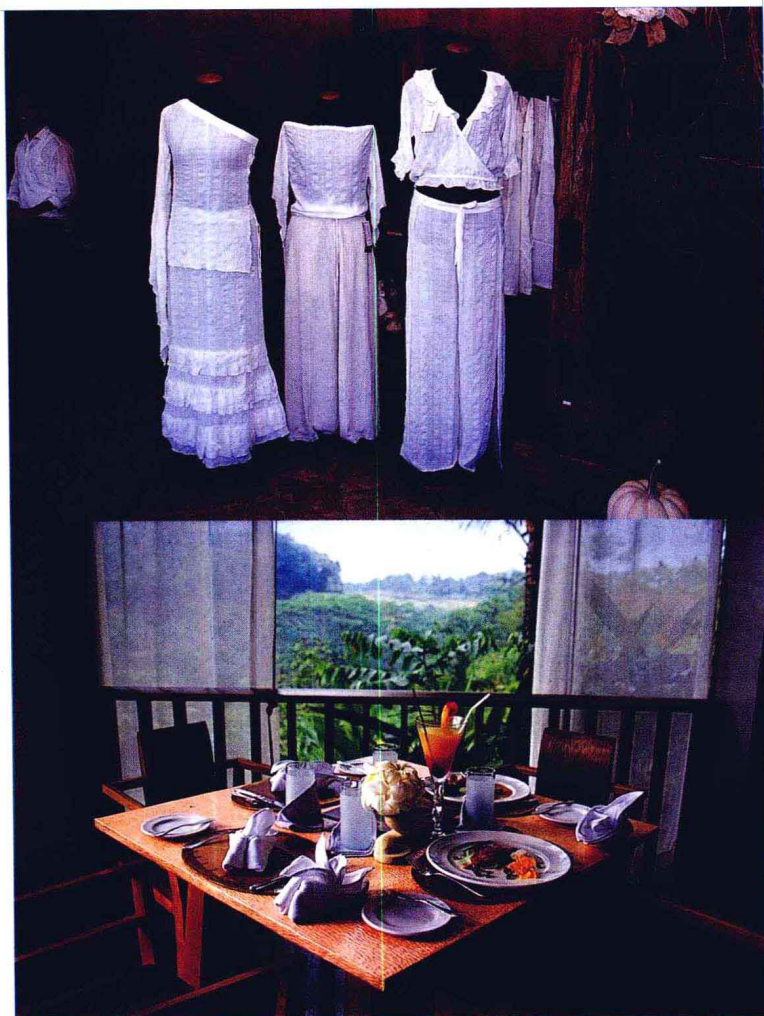
购物：Gego·Leolle·Fama Gallery·Buddha Gallery·Zen Den·Treasures·Argasoka·Atelier Le Chat·Attitude·Taro Gallery·Pasar传统市场·Toko Yude·Uluwatu Lace

美食：Maya Sari Mas·Mattahari Cottage·Lamak·Miro's Garden·Ary's Warung·Mozaic

SPA：资生堂Kirana Spa·乌布阿丽拉度假旅馆Mandara Spa·四季山妍度假旅馆·玛雅度假村·Spa Hati·Zen Body Holiday·Rucira Villa Spa

住宿：阿丽拉旅馆·四季山妍度假饭店





86

库塔 Kuta

景点: 库塔·沙努·金巴兰·努沙杜瓦·乌鲁瓦图庙

购物: 库塔购物商业街艺廊·Mario Silver·Serene·Daya·ADA·Charisma·Cik Cak·Asia Line·ADIS Silver·Pupavida·Katak Vertigo·Baliku·Dijaya·Mafira·Ryan·Ebano

美食: Kori·TJ's·Kafe Warisan·Gateway of India·Hana·Papa's Cat'e Fabio·The Balcony·Spago Restaurant and Bar·Koki·Jimbaran Bay Seafood Restaurants·Bumbu Bali

SPA: Natalie Spa·金巴兰四季度假旅馆·金巴兰丽池卡登度假旅馆·努沙杜瓦日航饭店·Jamu Spa at Alam Kul Kul·Well Being Spa

住宿: 金巴兰四季度假旅馆·丽池卡登度假旅馆·Bali Impian Pool Suite & Jacuzzi Suite·Villa Bali Impian·Villa Bukit Hideaway·Uluwatu Surf Villa·Villa Sanur Valia·Rumah Bali Villa



132

登巴萨

Denpasar

景点: 市场·普普坦广场·雅加托纳坦寺·波莫纠丹皇宫·史帝加里指画博物馆·巴厘岛博物馆·海神庙

购物: 沙崔利亚艺术之家

美食: 鸡肉稀饭皇室餐厅

SPA: 美丽殿度假旅馆

住宿: Golf Villa Nirvana

146

中部艺术之旅

Central Art Tour

景点: 巴土布兰·哲鲁·基阿量·马斯

SPA: Jamu-Jamu Spa at Bagus Jati Resort

住宿: Ayung River Villa

158

东部历史之旅

Eastern History Tour

景点: 象窟·昆纳沙博物馆·克隆孔·顿甘纳·高阿拉瓦寺·凯亨寺

住宿: Kubu Bali Hotel·Candi Beach Cottage·Alila Manggis·Puri Bagus Candidasa·Sacred Mountain Sanctuary

168

北部自然之旅

Northern Nature Tour

景点: 圣泉寺·布沙基寺·巴杜山&巴杜湖·特鲁扬村·贝都古·水神庙·班嘉温泉·双子湖·罗威那

住宿: Bali Handara Kosaido Country Club·Mimpi Resort Tulamben·Hotel Indra Udhyaana·Damai Lovina Hotel·Aneka Bagus



180

巴厘岛旅游资讯 Information



地图索引

- 44** 巴厘岛全图
- 48** 乌布地图
- 62** 乌布扫街图
- 88** 沙努
- 89** 库塔 & 周边
- 93** 金巴兰 & 努沙杜瓦
- 97** 塞米亚克扫街图
- 134** 登巴萨





印象巴厘岛



在巴厘岛，20件你要做的事

Best 20 Must do & See in Bali



快乐购物败家有理

●哪里好逛街：库塔、雷吉安、沙努、乌布。

充满艺术文化气息的环境，造就了巴厘岛人对色彩与造型的敏锐，因此这里的大小各式商品，皆散发着令人难以抗拒的魅力，从色彩艳丽的沙笼服饰、竹制餐具、香料和香精等杂货，到造型古朴的木雕及古董家具、时尚服饰，样

样令人爱不释手。这当中又以库塔、雷吉安、沙努和乌布地区的购物商圈最为出色，干净简约的街头与橱窗，让你仿佛走进时髦的大都会一般，而价格却又相对低廉；在巴厘岛逛街购物，绝对可以给自己找到 100 个败家的好理由。



宠爱自己享受Spa

●优质Spa享受。

随着时代的发展，Spa 不再只是为了健康或美容，而是一种新的习惯与生活方式，或者说更是一种人们寻求心灵解放的方式。身为度假先驱的巴厘岛，发展出了多元的 Spa 服务项目，当地人善用东方草药知识，以及古老的静坐、瑜伽等概念，使 Spa 更趋多样化。来到这里，岂能不享受一场精致的 Spa 盛宴！

住Villa（别墅）享受富豪生活

●精选Villa住宿。

如果受不了人声鼎沸的旅馆，那可以选择另一种遗世独立的度假环境——Villa。

全世界的别墅以巴厘岛最为有名，它们不是由各国富豪名流委托艺术家、设计师建造而成，就是由世界顶级的度假饭店集团耗资数千万美金兴建而成。岛上 Villa 的建筑风格多融合西洋及巴厘岛独有的南洋气息，等级从经济型到奢华型都有。



在私人别墅里，房间、客厅、庭院、游泳池、餐厅、厨房、浴室都是必备的空间，另外还包括贴心细致的服务，像是 24 小时专属的管家、司机，以及可依客人口味和预算来烹饪美食的厨师；至于现代化设施，如电视、音响、网络等也一应俱全，让你可以同时享受现代化生活和自然空间，令人备感尊宠。

放纵食欲品尽美味

●品美味：库塔、金巴兰、乌鲁瓦图、努沙杜瓦、沙努、乌布、中部、东部&东北、北部&西北。

巴厘岛人和善的微笑，令许多来自异国的旅人就在这“天堂”里定居下来；渐渐的，这些来自世界各个角落的游子们又怀念起故乡的美味，于是源自世界各地的美食就在巴厘岛蓬勃发展起来。如今来到巴厘岛，可尝到各种国际佳肴。

而除了这些各国美食，当地特有的巴厘岛食物同样不容错过，特别是当地料理擅长将香料融入食物之中，口感丰富多元，令人回味无穷。另外，作为一个海岛胜地，这里亦以海鲜闻名，各种新鲜肥美又便宜的海产，可以让人吃个痛快。



跟大厨学做菜

●哪里学做菜：可洽各大饭店、Bumbu Bali、Bumbu Bali Baru、Laka Leke、瓦扬咖啡馆、月神之屋。

巴厘岛料理的特色是将大量香料捣碎混合，熬制成适合鱼、肉、蔬菜等不同食材的锅底。在巴厘岛有不少提供烹饪课程的地方，如果你喜爱这种美食文化，不妨尝试一下，课程不只教授食物

的烹调，而是从食材的挑选教起，学员们一早就要跟着大厨到市场买菜，学习香料以及鱼、肉、蔬果的辨识与挑选等。

接下来便是烹饪课程，一堂课下来，可学会十多道香料锅底的做法！最后，一道道香味四溢的巴厘岛菜品就上桌了，午餐时就可享用这些自制美味，趣味十足！

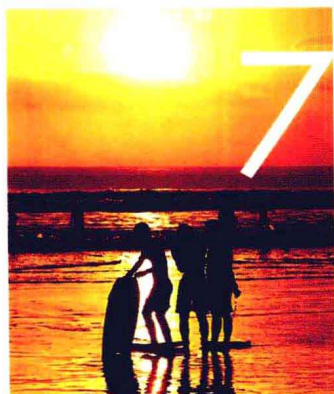


水上活动乐翻天

●精选水上活动：库塔海滩、水上公园、新库塔海滩、海底漫步、Quicksilver、沙努海滩、蓝礁湖海滩、Odyssey、阿梦湾、阿美、土蓝奔。

在巴厘岛最过瘾的，莫过于无数丰富有趣的水上活动，像是香蕉船、独木舟、水上摩托车、飞鱼、冲浪、潜水……绝对让你乐翻天。这当中最新推出的水上活动是“海底漫步”，不需要玩家会潜水或游泳，只要戴上有氧气的头盔，便可在水中与珊瑚和鱼群共舞。或者你也可以来到美丽的东海岸，搭乘Odyssey潜水艇出海，欣赏绚丽缤纷的海底世界；而搭乘快艇Quicksilver除了可浮潜欣赏珊瑚礁和热带鱼群，还可从事各种水上活动。在库塔地区则有一座水上公园，里面有各种惊险刺激的水上设施，也必定会让你大喊过瘾。





日落美景永留存

●精选日落美景：库塔海滩、乌鲁瓦图庙、金巴兰海滩、新库塔海滩、海神庙。

巴厘岛的夕阳美景，拥有一种恬静之美，其中海神庙日落更是独步巴厘岛——汪洋无垠的印度洋在望，傲然独立的海神庙是为前景，晚霞的余晖照耀在波光粼粼的海面上，衬托着庙宇的剪影，此情此景令人无法不为之心动。

库塔海滩永远人气十足，傍晚时分可以来这里喝啤酒、看落日。金巴兰海滩则以夕阳晚餐而受到游人的青睐，近傍晚时分，很多人都喜欢到海滩上抢个好位子，点了美食好整以暇地等待落日到来。新库

塔海滩堪称是全巴厘岛最为洁净的海滩了，在这里就算只是静静欣赏夕照，也会有一种难以言喻的感动。

乌鲁瓦图庙矗立在直落碧洋的高崖顶，它那昂首迎着夕阳的身影闻名遐迩，每到傍晚，总引来各国游客以不同的语言争相赞叹。赏落日的另外一种方式就是在努沙杜瓦的北端，也就是南湾搭乘游艇做海上巡礼，在愉快的气氛下，看着金黄色的夕阳慢慢地消失在海平面，别有一番浪漫滋味。

温泉圣泉沐浴乐

●哪里泡汤泡圣泉：圣泉寺、恒河圣泉花园、班嘉温泉。

你可能不相信，在巴厘岛还能泡温泉，在这个岛上共有4处温泉地带，分别位于西北的Banyuwedang和班嘉、中部Penebel的Yeh Panas和金塔马尼附近的Toya Bungkah，其中班嘉温泉最为人所熟知，而且已经辟有公共的温泉池开放给游客，其余的地点则可到周边的旅馆享受私人温泉。由于它们皆属山地区域，因此气候偏凉，在这里悠悠哉哉赏景边泡汤，实在惬意！

此外，在巴厘岛中部的圣泉寺和东北部恒河的圣泉花园，分别有2座圣泉，虽然并非温泉，但因为水质特别纯净，被当地人视为珍贵的圣水，因此也推荐游客前往体验。



婚纱照的甜蜜留影

●如何拍摄美丽婚纱照。

国内拍摄婚纱照的地点大同小异，如果想要与众不同，不妨到巴厘岛取景。你可以依据自己的喜好和预算选择拍摄时间和地点，工作人员、化妆师和摄影师会全程陪同，而婚纱、礼服、配饰或各项拍摄配备，都可以依需求在当地选择。而且不一定非得结婚才行，如果贪恋巴厘岛的美好风光，也可以来此拍摄写真集、亲子照和全家福。



徜徉动植物乐园

● 参观动植物园：猴林、鸟园、巴厘岛野生动物园与航海公园、巴厘岛植物园。

占地 50 公顷的巴厘岛野生动物园与航海公园，栖息着各种野生动物，游客来到这里，只要坐上园内专属的游览车，便可欣赏来自全世界的 60 种共 100 多只野生动物。

在巴土布兰近郊有座鸟园，在园内可观赏到超过 250 种、约 1 000 只的鸟儿；乌布猴林里的猴群为巴厘岛猕猴，数量有上百只，它们不但不怕人，有时甚至还会逗弄游客；位于百度湖附近的巴厘岛植物园 (Bali Botanic Garden) 内，共栽种了 4 500 种以上的植物，由于面积宽阔，又没有过多人工藩篱或建筑，因此与一般植物园相比，它更像是一座看不见尽头的森林，成为最受大众欢迎的避暑胜地。



办一场众神祝福的浪漫婚礼

● 哪里可以举办梦幻婚礼：可洽各大饭店。

选择在巴厘岛这个充满众神祝福的浪漫之地完成终身大事，已渐渐成为潮流，不论是浪漫的海边、神圣的庙宇，甚至是租只游艇出海，或是在皇宫里举行婚礼，种种看来如电影场景般的婚礼

礼场面，在巴厘岛很容易就可美梦成真。

这个充满神圣气氛的热带岛屿上，有着亲切又热情的巴厘岛居民，他们处处以微笑迎人。而当地深具特色的音乐、舞蹈表演，更可为婚礼添上迷人的色彩。如果对于法规不熟悉，可委托饭店或婚礼公司代为办理。

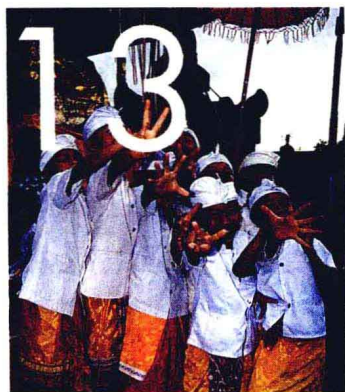


参观博物馆感受文艺气息

● 博物馆之旅：沙努、登巴萨、乌布。

巴厘岛是个拥有丰富内涵的艺术殿堂。其中又以乌布最具文艺气息，在过去，知名的艺术家蓝帕德、德国的 Water Spice、荷兰的 Rudolf Bonnet 和 Arie Simth 等都曾因为爱上这片土地，而将

其艺术才华在此发挥得淋漓尽致，也造就了乌布艺术在国际上的成就。现今，你可以在内卡艺术博物馆、ARMA 美术馆、卢丹那美术馆、鲁基桑博物馆等处欣赏到来自海内外知名艺术家的精彩作品。不仅在乌布，在登巴萨的巴厘岛博物馆、史帝加里指画博物馆、沙努的勒梅耶儿博物馆等处都可以欣赏到极为珍贵的宫廷文物、宗教法器和艺术品。



欢天喜地祭典游

●近3年安宁节日期：2010年3月16日、2011年4月4日、2012年3月23日。

巴厘岛人的生活可以说是大大小小的祭祀、庆典、乐舞的总合。每天例行的祭祀不可少，而依照巴厘岛每210天的历法——巫库历(Wuku)，每个庙宇都有年度大庆，也就是建庙日——Odalán。在三步一小庙、五步一大庙的巴厘岛，可说是每天都能碰上庙庆。庆典无论大小，丰盛的鲜果祭品、精心编织的圣物样样不少，游客若想参与，好客的巴厘岛人通常也不会拒绝。

除了寺庙庆典，有几个重要节庆更是全国同庆，新年就是其中之一。依照巴厘岛的另一种历法——萨卡历(Saka)，每350多天便是新年的到来，也就是安宁节(Nyepi)。这天巴厘岛人以沉默来庆祝节日，不准喧哗，也不开灯点火，因为巴厘岛人认为这天必须是和谐的开始，而安静就是自律与美德的展现。在安宁节的前一天则会有Ogo Ogo庆典，Ogo Ogo指的是以竹皮编制，以纸包裹，再在外头上色的大型魔怪神偶。岛上男性将制作好的Ogo Ogo带到街上游行，场面壮观热闹，犹如一场嘉年华。游行后人们会将神偶烧掉，以此迎接第二天安宁节的到来。

此外，若有幸参加巴厘岛人的婚葬典礼，更可体验他们的人生态度。笃信印度教的巴厘岛人相信人世轮回，认为死亡是另一段生命的开始，看待死亡不悲不凄，葬礼也显得热闹欣喜。巴厘岛人一般采用火葬，由祭司接引度化后将遗体火化，最后将骨灰撒进海河里，在少女的舞蹈中完成仪式。

在北海岸与海豚共舞

●哪里赏海豚：罗威那。

巴厘岛北方海域为海豚聚集处，不过想看海豚可得辛苦一点，因为当地的海豚常于清晨时分出没。所以，游客得起个大早，于清晨坐着两旁架着支杆的渔船出海赏海豚，据说这时看到海豚的几率相当高。在欣赏海豚之余，还可以欣赏难得的海上日出美景，可说一举数得。



炎炎夏日的清凉泛舟

●哪里泛舟乐：爱咏河。

在巴厘岛泛舟的首选地点是乌布爱咏河，首先会途经陡峭的河谷、阡陌梯田以及茂密的雨林等风景优美之处。随着水流渐渐湍急，大家必须同心协力，一起划过惊险处，遇到特别危险的地方，还会引起所有人的惊声尖叫，实在刺激，一趟下来约1.5~2小时。

