



step by step
超强热卖版



buy me

马来西亚吃喝玩乐全攻略
行家行程规划蓝宝书

第一次玩

就上手 马来西亚

MALAYSIA GUIDE

王孟佳·编著



超贴心！出发前后事项早知道

行程规划·交通路线·预订住宿·美食购物

专业！4大经典线路全公开

马来西亚热门路线之旅·马来西亚深度之旅·马来西亚休闲避暑之旅·马来西亚海岛畅游之旅

超好玩！严选145个魅力景点

茨厂街·金三角区·热浪岛 & 停泊岛·布城广场·朗洞·美人鱼岛·沙巴州州立博物馆·马六甲河·英雄广场·首相展览馆·猫博物馆·沙捞越高等法院·唐人街·三宝万佛寺



MALAYSIA GUIDE

王孟佳
■ 编著

第一次玩 马来西亚 就上手



化学工业出版社

· 北京 ·

这是一本专门为第一次去马来西亚旅行的读者量身定做的旅游指南书。书中不仅详细介绍了第一次去马来西亚如何收集信息、办理签证、选择交通住宿以及相关注意事项等旅行者最关心的信息，还有热门路线之旅、深度之旅、休闲避暑之旅、海岛畅游之旅四大主题行程。其中精心挑选了马六甲河、么么茶屋、茨厂街、首相展览馆等不可错过的经典景点，帮助您轻松玩转马来西亚。

图书在版编目(CIP)数据

第一次玩马来西亚就上手 / 王孟佳编著. -- 北京 :
化学工业出版社, 2012.9
ISBN 978-7-122-15197-1

I. ①第… II. ①王… 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(2012)第205195号

责任编辑：龚风光
责任校对：蒋宇

文字编辑：吴悦
装帧设计：东至亿美

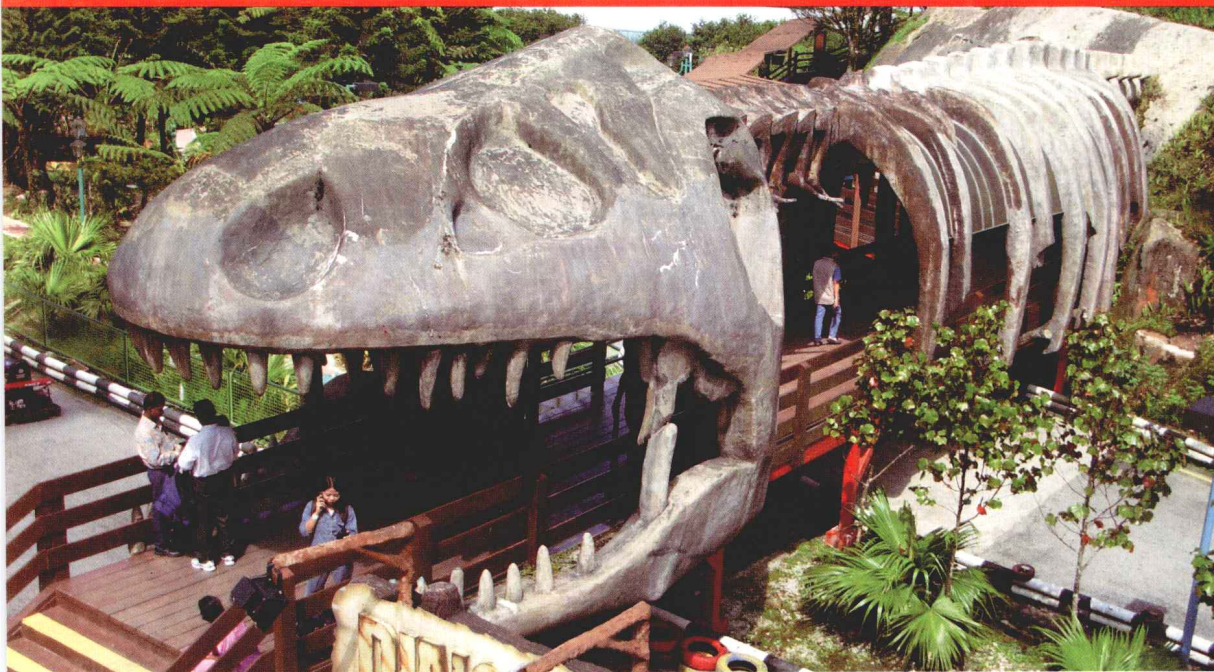
出版发行：化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装：北京方嘉彩色印刷有限责任公司
710mm×1000mm 1/16 印张 15 字数 374千字 2013年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888(传真：010-64519686) 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80元

版权所有 违者必究

目录 contents



PART A 欢迎来马来西亚

- | | | | |
|--------------------|-----|------------------|-----|
| No.1 马来西亚速览 | 002 | No.2 热门景点 | 004 |
| No.3 美食天堂 | 008 | No.4 疯狂购物 | 010 |
| No.5 民俗节庆 | 013 | | |

PART B 行前须知

- | | | | |
|------------------|-----|------------------|-----|
| No.1 收集信息 | 018 | No.2 签证办理 | 020 |
| No.3 交通 | 022 | No.4 住宿 | 026 |
| No.5 实用手册 | 028 | | |

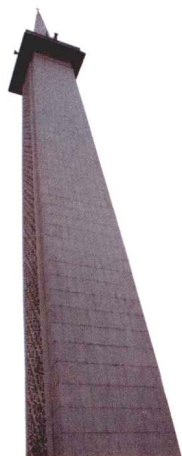
PART C 主题行程

- No.1 马来西亚热门路线之旅** (7~9日, 吉隆坡出入) 034

行程路线 兰卡威 ▶ 马六甲 ▶ 吉隆坡

- No.2 马来西亚深度之旅** (6~8日, 吉隆坡出入) 037

行程路线 热浪岛 ▶ 槟城 ▶ 吉隆坡

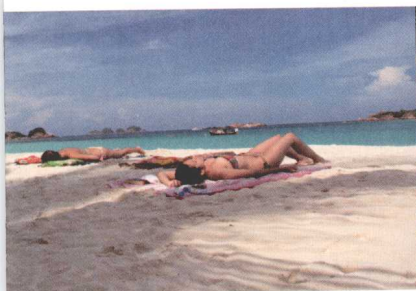


No.3 马来西亚休闲避暑之旅 (5~7日, 吉隆坡出入) 039

行程路线 沙巴 ▶ 吉隆坡 ▶ 云顶

No.4 马来西亚海岛畅游之旅 (9日, 吉隆坡出入) 042

行程路线 哥打巴鲁 ▶ 停泊岛 ▶ 热浪岛 ▶ 登嘉楼 ▶ 吉隆坡



PART D 分区旅游

吉隆坡

048—071

吉隆坡石油双塔	049
吉隆坡电讯塔	050
国家艺术馆	050
吉隆坡旧火车站	051
吉隆坡国家清真寺	052
伊斯兰艺术博物馆	053
嘉美克清真寺	053
苏丹亚都沙末大厦	054
独立广场	054
独立体育场	055
王宫	055
国家博物馆	056
茨厂街	056
阿罗街	057
金三角区	057
吉隆坡小印度	058
湖滨公园	058
吉隆坡雀鸟公园	059
吉隆坡蝴蝶公园	059
兰花公园	060
驯鹿公园	060
国家动物园	061

黑风洞	061
丹普乐公园	062
编辑推荐	063
吉隆坡攻略	064

马六甲

072—093

红屋广场	073
荷兰红屋	074
荷兰基督教堂	074
圣芳济各堂	075
马六甲河	075
马六甲观景瞭望塔	076
圣保罗教堂	077
圣地亚哥城堡	078
马六甲古城墙炮台	079
马六甲苏丹王宫	079
航海博物馆	080
独立宣言纪念馆	081
峇峇娘惹博物馆	081
青云亭	082
郑和文化馆	083
马来村屋	083
鸡场街	084

葡萄牙广场	085
英雄广场	086
马六甲攻略	087

兰卡威

094—112

神鹰广场	095
玛苏丽公主陵墓纪念馆	096
首相展览馆	097
首相码头	097





夏日皇宫	098
东方村	099
珍南海滩	100
兰卡威海底世界	100
七仙井	101
鳄鱼场	102
黑沙海滩	102
丹绒鲁海滩	103
孕妇岛	103
编辑推荐	104
兰卡威攻略	107

沙巴 113—141

沙巴州州立博物馆	114
沙巴州州立清真寺	115
沙巴州水上清真寺	115
蒙索毕悦文化村	116
美人鱼岛	117
凯尔斯湿地	118
西必洛人猿保护中心	118
基纳巴唐岸河	119
拉布克湾长鼻猴保护区	120
哥曼东岩洞	121
海龟岛公园	122
朗卡央岛	122
马廖盆地	123
斗湖山公园	123
西巴丹岛	124
马布岛	125
卡帕莱岛	125
基纳巴卢国家公园	126
丹浓谷保护区	127
迪加岛国家公园	127

东姑阿都拉曼海岛公园	128
曼奴干岛	129
沙比岛	130
加雅岛	130
马穆迪岛	130
苏洛岛	130
编辑推荐	131
沙巴攻略	135

槟城 142—157

蓝屋（张弼士故居）	143
孙中山纪念馆	143
龙山堂邱公司	144
康华利堡	144
旧关仔角大钟楼	145
卧佛寺	145
缅甸佛寺	146
马里安曼印度庙	146
蛇庙	147
槟城山（升旗山）	147
槟城植物园	148
槟城蝴蝶园	148
槟城极乐寺	149
槟城大桥	150
汕头街	150
新关仔角	151
槟城小印度	151
槟榔律	152
槟城攻略	153

古晋 158—172

猫博物馆	159
寿山亭福德祠（大伯公庙）	159
沙捞越博物馆	160
沙捞越高等法院	161
古晋河滨公园	162
沙捞越州州立清真寺	162
胡姬花园	163
实蒙谷野生动物保护中心	163
大马海岸	164
沙捞越文化村	164
巴科国家公园	165
编辑推荐	166
古晋攻略	167

登嘉楼 173—184

唐人街	174
伊斯兰主题公园	174
登嘉楼州水上清真寺	175
登州博物馆	176
浪中岛	177
棉花岛	178
肯逸湖	178
马兰渔村	179
兰道阿邦海滩	179
海龟保育中心	180
登嘉楼攻略	181





热浪岛&停泊岛

185—200

热浪岛	186
西班牙让海滩	187
么么茶屋	188
水晶沙滩	188
海洋公园研究中心	189
停泊岛	189
长滩	190
珊瑚湾	191
编辑推荐	192
热浪岛 & 停泊岛攻略	195

云顶

201—207

云顶主题游乐园	202
云星剧场	202
雪场	202

编辑推荐

203

云顶攻略

204

布城

208—213

柏达纳布城大厦（首相办公楼）	209
布城广场	209
布城清真寺（粉红清真寺）	210
布城湖	210
布城桥	211
布城植物园	211
布城攻略	212

姆鲁山国家公园

214—219

鹿洞	215
朗洞	216

清水洞

216

风洞

217

树冠天桥

217

编辑推荐

218

姆鲁山国家公园攻略

219

金马伦高原

220—225

宝乐茶园

221

三宝万佛寺

221

编辑推荐

222

金马伦高原攻略

223



实用当地话 226—227

景点索引 228—229



PART A

欢迎来马来西亚

No.1 马来西亚速览 >

No.2 热门景点 >

No.3 美食天堂 >

002 No.4 疯狂购物 > **010**

004 No.5 民俗节庆 > **013**

008

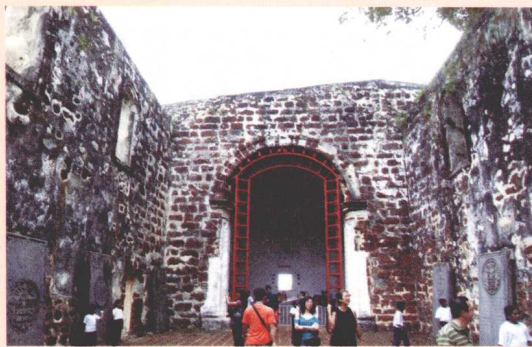




No.1

马来西亚 速览

马来西亚，简称大马，首都为吉隆坡。马来西亚旅游资源丰富，不仅有时尚、现代的都市，还有魅力无限的海滩美景。此外，这里浓郁的宗教气息，以及独特神秘的风俗，更是令人着迷。没错，这样一个美丽而神秘的国度，足以令你的旅途充满奇遇。



地理

马来西亚位于东南亚，全境分东马来西亚和西马来西亚两部分。西马为马来亚地区，位于马来半岛南部；东马为沙捞越地区

和沙巴地区的合称，位于加里曼丹岛北部。马来西亚与北京时间基本没有时差。

气候

马来西亚属热带雨林气候。内地山区年均气温 $22^{\circ}\text{C} \sim 28^{\circ}\text{C}$ ，沿海平原为 $25^{\circ}\text{C} \sim 30^{\circ}\text{C}$ 。10~12月是雨季。马来西亚全年四季无明显变化，基本全年都适宜前往旅游。





货币及汇率

马来西亚的货币称作“令吉”（Ringgit Malaysia），俗称“马币”，其货币标号为“RM”。马来西亚货币以仙（Sen）为最小单位，100个仙为1令吉。



参考汇率（以银行实时牌价为准）

1元人民币 $\approx$ 0.4908马来西亚元

1马来西亚元 $\approx$ 2.0377元人民币

国旗、国徽



马来西亚的国旗呈横长方形，长与宽之比为2:1。主体部分由14道红白相间、宽度相等的横条组成。左上方有一个深蓝色的长方形，上有一弯黄色新月和一颗14个尖角的黄色星。



马来西亚国徽的中间为盾形徽，国徽上所绘图案无不代表着马来西亚的相关信息。

语言

马来西亚有四种通用语言：马来语、华语、印度语和英语。其官方语言为马来西亚语。

人口

据相关部门统计，马来西亚人口约为2800万。其中马来人占66.1%，华人占25.3%，印度人占7.4%。





No.2

热门景点

马来西亚的热门景点众多，其中不乏美丽的海岛、著名的世界自然及文化遗产，以及时尚的现代化都市等。这些或集美景胜收、或凝历史厚重的景观，无不令人向往。

马来西亚世界文化遗产名录

世界遗产名称

姆鲁山国家公园

沙巴神山

马六甲市

槟城市

收录时间

2000年

2000年

2008年

2008年



● 吉隆坡石油双塔



● 么么茶屋



● 停泊岛



● 马六甲市

人文城市类

吉隆坡：马来西亚的首都兼最大城市，曾于1998年举办英联邦运动会，也是第一个举办此项运动会的亚洲城市。坐落于市中心的吉隆坡石油双塔是吉隆坡的著名地标。



瓜拉登嘉楼：在瓜拉登嘉楼可以感受强烈的马来文化，并参与这里的传统活动，如放风筝、玩陀螺及印制峇迪布料等。



布城：布城是马来西亚的联邦直辖区。整个布城三分之一的面积是湖区和湿地，并常年免费向游人开放。因此，布城才有“花园之城”的美誉。

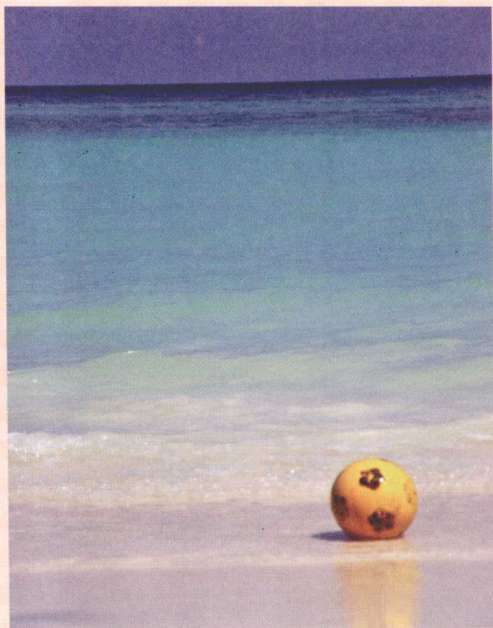


休闲海岛类

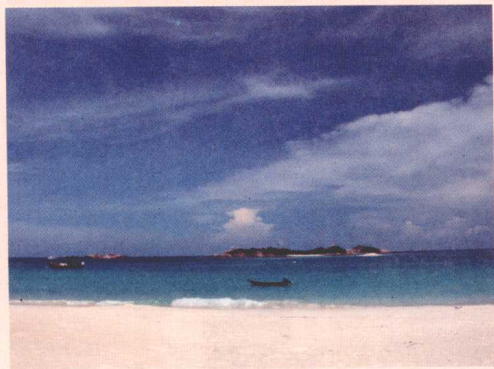
兰卡威：这里不仅有海洋、沙滩，也有神秘而壮观的岩洞探险地。此外，在兰卡威的99个热带岛屿上，还流传着各种稀奇古怪的民间故事和神话传说，很是有趣。



沙巴州：沙巴州是一个几乎能让每位游客都能得到满足的地方。喜欢探险刺激的游客，可以进入原始森林跋涉；爱好挑战自我的游客，可以攀登东南亚的第一高峰——神山；热爱风土人情的游客，可以游览部落长屋……总之，这里可谓是游客娱乐、休闲的天堂。



热浪岛：热浪岛上不仅有声名远扬的么么茶屋，而且还拥有众多美丽的沙滩和令人称奇的潜水地。在这里，游客无论是漫步沙滩，还是在海边晒太阳，或者是潜入水里和鱼儿嬉戏，都能让全身的细胞感觉轻松愉快。



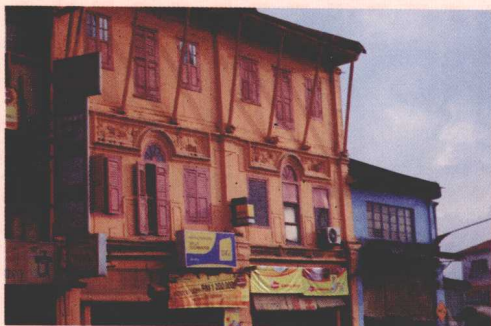
停泊岛：这里是马来西亚最美丽的岛屿之一，白净的沙滩，茂密的丛林，一切显得原始而又神秘。这里没有汽车，没有高楼，远离城市的喧嚣。

历史古迹类

马六甲：这里历史遗迹众多，充满了强烈的历史风韵。另外，这里也是喜欢美食的游客和购物者的天堂。



古晋：古晋是一个古朴的小城市，但这里景点众多，即便游客只是四处走走，也需要花上一两天的时间。



檳城：檳城有“东方之珠”的称号，这里的新、旧货品物美价廉，是购物者的天堂。



自然遗产类

姆鲁山国家公园：《中国国家地理》曾在2009年评选过全球十大最美洞穴，姆鲁山国家公园里的鹿洞就位列其中。国家公园除了以鹿洞里成千上万的蝙蝠声名远扬之外，如果游客身体强壮，还有徒步、攀岩、山地车等极限运动供其挑选。



沙巴神山：沙巴神山是马来西亚的名胜之一，共占地754平方公里，生态保护完好；有很多大自然爱好者慕名而来，研究和欣赏这里种类繁多的自然资源。



其他

云顶：云顶高原是马来西亚新开发的旅游和避暑胜地。这里娱乐设施齐全，尤以赌场闻名。



么么茶屋：么么茶屋原是拍摄电影《夏日么么茶》时，在热浪岛建起的一座五彩小木屋。电影里的小木屋虽已拆除，但人们在原址建造的一座红绿相间的房子，仍然命名为“么么茶屋”，这里是热浪岛上最热门的景点和留影地点。





No.3

美食天堂

“挑逗”食客的味蕾。

马来西亚是食客的天堂，形形色色的马来食品、色香味俱全，引人垂涎。由于马来西亚的多民族性，美食种类也极其繁多，主要分为华人美食、马来美食、娘惹美食、印度美食等几大类，而其中的特色小吃也足以



叻沙

叻沙（LAKSA）又称“喇沙”，是马来西亚峇峇文化的地道食品，通常用作面条的汤底。食材包括虾米、虾羔、蒜蓉、干葱、辣椒、香茅、南姜

及椰汁。制作方法是將上述食材煮多个小时即可。



肉骨茶

肉骨茶是将排骨与当归、党参等多味药材一起煲汤，味鲜汤美，非常滋补。各类肉骨茶店遍及马来西亚各地的大街小巷。



海南鸡饭

马来西亚的海南鸡饭，其特点在于，用煮鸡肉时的鸡汤和油来煮饭，在饭粒中可以回味鸡肉的香味儿。在此基础上，还衍生出了海南鸡饭粒、芽菜鸡等多种新口味。



炒裸条

炒裸条源自中国福建的炒河粉。经过马来西亚华侨的改良，加入了虾仁、鱼露、豆芽等配料，非常美味。



沙爹

沙爹通常以牛肉、鸡肉为主，经卤汁浸泡，再用炭火烤，最后蘸沙爹酱食用。



白咖啡

马来西亚盛产咖啡豆，也流行喝白咖啡。由于炒咖啡豆时不加焦糖，因此咖啡颜色较浅，俗称“白咖啡”。



椰浆饭

椰浆饭是用椰浆和香兰叶煮饭，以蕉叶包裹，再配以咖喱、海鲜等同食。饭里椰香淡淡，美味可口。



娘惹糕点

马来西亚娘惹糕点包括榴莲酥、绿豆酥、凤梨酥等风味小点心。



娘惹晶露沙冰

娘惹晶露沙冰是一种在刨冰中加入红豆、绿豆、娘惹晶露等食材，最后淋上红糖而成的饮品，非常消热解暑。



豆蔻水

槟城特产豆蔻，通过古方酿制的豆蔻水，很受本地人喜爱。





No.4

疯狂购物

达人支招

每年的大减价是在主要的节日前、年中及年底举行。一个常年举办并获得全国许多商店参与的购物嘉年华，是在每年的10月举行。

一般的商店营业时间是8:30—19:00，超级市场及购物中心则从10:00—22:00。许多大型购物中心在周日也照常营业。

在马来西亚购物相对便宜，这里有许多本地原创的手工艺品，包括花纹繁复的银器、铜器、锡器以及陶瓷、藤制品、柳条制品。艺术品包括东方古董、地毯、柔滑的丝绸及精美的羊毛绒。此外，马来西亚的峇迪布，其充满想象力的设计与强烈的色彩，使之与其他地方的峇迪布相比，独具特色。在国际时装中心，还有著名设计师设计的高贵皮鞋、精美手表、眼镜及高品质的时装。同样，在马来西亚也可以低廉的价格买到最新的电子产品、电器。



铅锡制品

铅锡制品是马来西亚的特产，呈银灰色，最受欢迎的铅锡制品有花瓶、水壶、碗碟，可用作摆设。如果想要作留念，不妨买个小小的