

实业之日本社海外版编辑部◎编著  
张永 刘东婧 徐超 张静超 宗文玉◎译  
谢立群◎审订

乐游全球

陪你走遍蔚蓝星球的每一个角落

# 泰国



- 深入泰国深厚历史文化，感受千佛之国神奇魅力
- 从南到北，全景呈现泰国各处胜景、迷人海岛风光
- 精选购物热地、住宿宾馆、美味餐厅实用信息

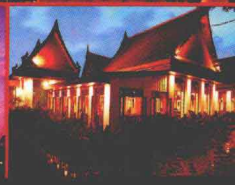
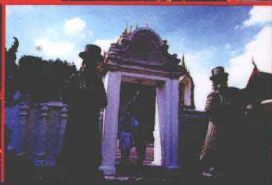
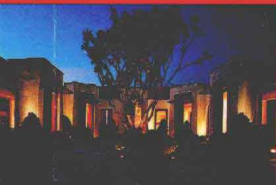
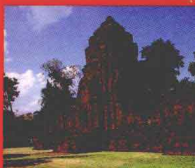
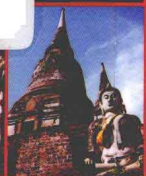
384页

超详细旅游信息，  
无限畅游泰国全境！

附(曼谷)  
超大实用  
可剪切地图



旅游教育出版社  
Tourism Education Press



北京市版权局著作权合同登记图字：01-2011-1618

审图号：GS (2012) 419号

总策划：刘 权 冉 颖  
执行策划：冉 颖 梁 爽 陈凤玲  
责任编辑：陈 志

**WAGAMAMAARUKI series: (タイ)**

Copyright © 2009 by Jitsugyo No Nihon Sha, Ltd. All rights reserved. Original Japanese editions published by Jitsugyo no Nihon Sha, Ltd. This Simplified Chinese edition is published by arrangement with Jitsugyo no Nihon Sha, Ltd, Tokyo, Japan through Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo, Japan in association with Eric Yang Agency Beijing Representative Office, Beijing.

**图书在版编目 (CIP) 数据**

泰国/实业之日本社海外版编辑部编著；张永等译.—北京：旅游教育出版社，2012.7

(乐游全球)

ISBN 978-7-5637-2410-9

I. ①泰… II. ①实… ②张… 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109929号

乐游全球

泰 国

实业之日本社海外版编辑部 编著

张永 刘东婧 徐超 张静超 宗文玉 译

谢立群 审订

出版单位：旅游教育出版社

地 址：北京市朝阳区定福庄南里1号

邮 编：100024

发行电话：(010) 65778403 65728372  
65767462 (传真)

本社网址：www.tepcb.com

E-mail：tepx@163.com

印刷单位：北京博海升彩色印刷有限公司

经销单位：新华书店

开 本：880 × 1230 1/32

印 张：12

字 数：571千字

版 次：2012年7月第1版

印 次：2012年7月第1次印刷

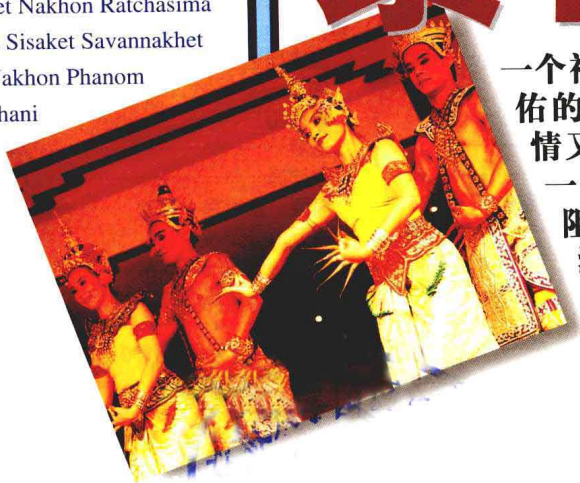
定 价：68.00元

(图书如有装订差错请与发行部联系)

Bangkok Nakhon Pathom Kanchanaburi Ayutthaya Lopburi Ban Mi Phra Phutthabat Ban Na  
 Suphanburi Nam Tuk Pak Chong Ang Thong Si Prachan Dan Chang Samut Prakan Samut Sakhon  
 Sam Phran Sai Noi Ratchaburi Samut Songkhram Chonburi Si Ratcha Pattaya Ko Lan Rayong Ko  
 Samet Chanthaburi Ko Chang Ko Kut Aranya Prathet Tha Yang Phetchaburi Hua Hin Cha-Am  
 Prachuap Khiri Khan Chumphon Ranong Takua Pa Khao Wong Phuket Phang Nga Ko Phi Phi Krabi  
 Ko Samui Ko Phangan Ko Tao Hat Yai Song Khla Nakhon Si Thammarat Sathum Ko Tarutao Hua Sai  
 Sichon Surat Thani Ban Na San Thung  
 Song Pattani Nakhon Sawan Ban Mae  
 Sot Tak Chiang Mai Lamphun Lampang  
 Ban Ngao Mae Chai Pan Chiang Dao  
 Mae Khajan Chiang Rai Muano Nan M.  
 Phayao Mae Sai Golden Triangle  
 Chiang Saen Thathon Fang Pai Mae  
 Hong Son Khun Yuam Si Satchanalai  
 Phitsanulok Sawankhalok Sukhothai  
 Kamphaeng Phet Nakhon Ratchasima  
 Buri Ram Surin Sisaket Savannakhet  
 Sakon Nakhon Nakhon Phanom  
 Phimai Udon Thani  
 Nong Khai  
 Ubon  
 Ratchathani

自由行  
 乐游全球…… 9

# 泰国



一个神灵与太阳所庇佑的国家，一个热情又柔情的国家，  
 一个暑气都无法阻挡人们前往旅游的国家

实业之日本社海外版编辑部◎编著

张永 刘东婧 徐超 张静超 宗文玉◎译

谢立群◎审订



旅游教育出版社



## 目录 CONTENTS

Map 泰国	6
泰国之旅首选	7
泰国旅游基本信息	8

## 泰国的魅力

前往泰国何处最好呢?	10
泰国旅游计划图	13
全面解析泰国料理的各种美味	14
了解泰王国的历史	22
泰国购物指南	26

## 曼谷

Map 素旺那普国际机场	
到曼谷市区	28
街区格局的 基本常识	29
Map 曼谷中心部	30
Map 王宫周边	32
Map 席隆 / 素里翁 / 新路	35
Map 暹罗 / 奔集	36
Map 素坤逸	39
市内交通	
高架铁道 (BTS)	40
地铁 (MRT)	42
出租车	43
三轮摩托 Tuk-tuk	44
公交车	45
水上交通	46
漫步天使之城的基本常识	47
曼谷看点在哪里呢	50
体验曼谷多元化魅力的 参考观光方案	52

如何在堵车第一城中穿行呢	48
世界背包客的一大集中营考山路	66
曼谷市内篇 旅游团选择技巧	88
曼谷近郊篇 旅游团选择技巧	106
地摊美食中心小技巧	115
摊贩式小吃的品味方法	122
大家一起去买亚洲杂货吧!	140

## 【观光导览】

曼谷市中心观光游	
王宫周边	54
都实	68
唐人街	72
暹罗	74
素坤逸	77
席隆、素里翁、新路	78
曼谷近郊徒步游	
徒步游近郊的基本常识	90
近郊的主要景点	92
北碧	96
大城	100
挽巴茵避暑官殿	104

## 【美食指南】

..... 108

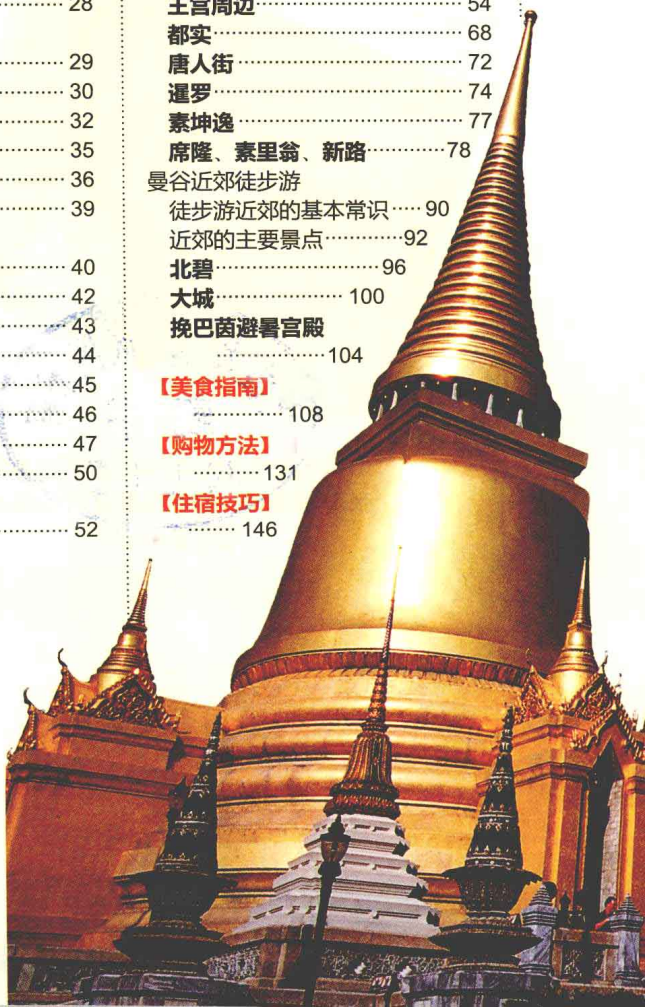
## 【购物方法】

..... 131

## 【住宿技巧】

..... 146

天使之城  
的  
行走达人



## 曼谷 (正面)

王宫 / 暹罗 / 泰坤逸 / 席隆  
(反面)天使之城  
的乐趣

桑仑夜市	79
恰图恰逛逛吧!	80
欣赏人妖秀	82
泰拳观战记	83
志在曼谷打造亚洲第一美容	84
海鲜美食应有尽有	112
剧院餐厅	116
高级酒店自助餐	130
土特产	132
定做极具触感的高级成衣	135

## 泰国中部

旅行指南	162
Map 泰国中部	163
华富里府	164
芭堤雅	166
罗勇	176
华欣 / 七岩	178

## 泰国南部

旅行指南	186
Map 泰国南部	187
普吉岛	188
普吉岛看点在哪里呢	190
玩转普吉岛的时间安排方式	192
Map 普吉岛	194
Map 芭东 & 卡隆 & 木塔海滩	196

Map 普吉镇 & 芭东海滩中心街区	197
海滩简介	198
海上运动	200
陆上运动	202
观光	204
自助游	206
在普吉做身体护理 (Spa)	210
美食	214
夜生活	220
购物	222
住宿	224
甲米	232
攀牙和皮皮岛	233
苏梅岛	234
海滩简介	236
Map 查武恩海滩	237
狩猎之旅	238
观光	240
体验四轮车	242
美食	243



夜生活	245
购物	246
住宿	247
泰国南部其他观光景点	252

## 泰国北部

旅行指南	254
Map 泰国北部	255
清迈	256
清迈看点有哪些	258
全方位畅游清迈参考旅行线路	260
Map 清迈	262
观光	264
泰国北部的历史	267
南奔 / 南邦漫步	269
康托克 (Khantok) 晚宴	270
美食	272
购物	273
身体护理 (Spa)	274
保讷和山甘烹寻找特产	276
搜集亚洲杂货	278
住宿	281
清莱	286
湄赛	288
黄金三角区	289
清盛	291
夜丰颂	292
彭世洛	294
素可泰	296
西沙差那莱	300
甘烹碧	302

## 泰国东北部

旅行指南	304
Map 泰国东北部	305
那空叻差是玛	306
披迈	310
乌汶	311
廊开	312
乌隆他尼	313

## 旅行信息 [中国篇]

研究出发日期一览表	316
如何筹备经济	
划算的旅行	318
购买机票的基础知识	321
准备旅行中的必需品	323



旅费的准备很重要	325
旅途中应该带上些什么	327
出发前的信息收集	329
机场指南	332

## 旅行信息 [泰国篇]

出入境	
入境检查	338
出境回国	340
素旺那普国际机场	342
如何从机场到市区	345
收集信息规划旅行	347
泰国国内交通	
飞机	348
火车	350
长途巴士	352
实用信息	
泰国货币·兑换	354
如何使用电话	356
手机、网络、邮政	357
日常生活	358
习惯和习俗	359
小费	360
安全旅行	362
健康管理	364
旅行参考	
泰国的历史	366
泰国的节日和庆典	369



# 旅行会话

泰语篇	372
英语篇	374
应急处理	377
购物用语	378

旅游景点索引	380
实用信息索引	382

## 真情提示 扩大版

周游大城府或挽巴茵夏离宫的话，  
推荐您采用水上游船…………… 105

## 深度了解 扩充版

泰国的佛教神灵…………… 58  
泰国近年来的发展…………… 314

## 本书的使用方法

### ●货币记号

泰国的货币是 baht，简写为 B

### ●地图记号

- |       |            |
|-------|------------|
| 酒店    | 警察         |
| 饭店    | 车站         |
| 商店    | 汽车站        |
| 夜景    | 船码头        |
| 邮局    | 湄南河·观光船    |
| 医院    | 码头         |
| 学校    | 湄南河·快船     |
| 机场    | 头 (参照p.46) |
| 寺院    |            |
| 观光介绍所 |            |

### 地图中的颜色说明



- 这类颜色的建筑表示酒店
- 这类颜色的建筑表示购物中心
- 这类颜色的建筑表示主要景点



### 卷首剪切地图的使用方法

正面：红色边框（如：曼谷）

反面：蓝色边框（如：大王宫）

上面标有各个旅游景点和各种商店，其中标有

- 剪切地图 -15、p.29-A  
这里是红色，表示要找的地点位于正面地图的15区域里。  
此外，在内文第29页地图A区也可以找到此地点。
- 剪切地图 -30、p.153-A  
这里是蓝色，表示要找的地点位于反面地图的30区域里。  
此外，在内文第153页地图A区里也可以找到此地点。

◎酒店指南上的费用均以夏季为标准。[S]=单间，[T]=标间，[D]=双人间。酒店的价格等级以不含税的标间为标准。

◎餐厅指南上的费用以不含税的单品价格为标准。预算等级以不含税的主菜价格为标准。商店的产品价格上标明了不含税。

◎内文记号说明

图…车站 图…地址 图…公共场所 图…交通 图…电话 图…预订 图…费用 图…房间数 图…E-MAIL 图…网站 图…营业时间 图…演出时间 图…休息时间 图…分店 图…设施

图 健身中心 图 SPA 按摩 图 有网络接口 图 房间里有高速网络 图 游泳池 图 有淋浴房间  
图 中文通用 图 英语通用 图 英语菜单 图 附带图片的菜单 图 需要预约

◎本书中数据后的“~”表示“…起”，如“50B~”，表示“50泰铢起”。

◎观光景点、商店、餐厅、酒店的费用、营业时间、休息日、电话号码等具体的信息，均是在实地考察的基础上获得的。在本书成稿后，部分信息可能会有所变动，提醒使用本书的读者，关于重要事项，必要时请通过当地电话或者各地的旅游信息服务中心等再次加以确认。

金三角 p.289

Golden Triangle

泰国 Thailand

0 100km



老挝 Laos

越南 Vietnam

缅甸 Myanmar

泰国东北部 p.305

泰国北部 p.255

泰国 Thailand

北碧 p.96

素可泰 p.296

曼谷近郊 p.91

大城 p.100

那空叻差是玛 p.306

6

泰国中部 p.163

华欣/七岩 p.178

苏梅岛 p.234

普吉岛 p.188

甲米 p.232

泰国南部 p.187

马来西亚 Malaysia

南海 South China Sea



# 泰国之旅首选

## 芭堤雅——“东方夏威夷”

### 跟着杜拉拉，踏上泰国旅行之路

一部根据热销职场小说《杜拉拉升职记》改编的同名电影，在国内一上映即引起了高度关注。除了激烈的商业竞争伴随着曲折的爱情外，还有那些让人心醉的电影场景也让观者为之心动。尤其是杜拉拉的芭堤雅之行更让人为之神往：在热闹的当地市场里淘了个别致的灯具，和自己心爱的人并肩奔跑在很具泰国特色的水上市场，迎风破浪飞驰在

大海中的快艇，流光溢彩的泰式酒店聚会……此情此景，恨不得让银幕前的你立马奔赴芭堤雅亲身体验一下。其实，芭堤雅号称“东方夏威夷”，足以见其景有多么美：洁白绵软的沙滩、蔚蓝清澈的海水、色彩艳丽的遮阳伞……处处给人一种宁静、悠闲、舒适的感觉。心动不如行动，索性跟着杜拉拉也来一趟浪漫心醉的泰国之旅。

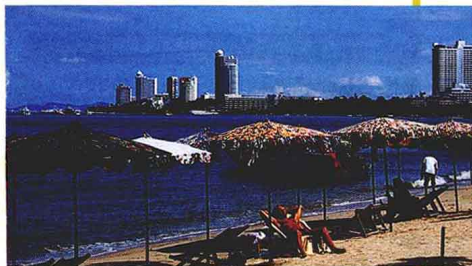
### 电影《杜拉拉升职记》中的主要取景地

#### ● 水上市场四季村

电影里有一个镜头：杜拉拉在一个市场的摊位前打碎了店家的花瓶，而后和男主角拼命逃脱。这个场景就选取了当地很有特色的水上市场来拍摄。水上市场是当地人的自由集市，出售很多芭堤雅当地的特色产品，绝对能实地感受到当地人的真实生活状态。水上市场是对外开放的，要进入的话需要乘坐一种自由穿梭在河道里的细长小船，是不是很诱人？

#### ● 珊瑚岛

还记得电影里男女主人公乘快艇的情节吗？如箭的快艇迎着风疾驶着，不断掀起一朵朵白色的浪花，这个场景就是在芭堤雅近海最大的一个岛屿——珊瑚岛拍摄的。珊瑚岛素有“海底珊瑚森林”的美誉，色彩斑斓、千姿百态、琳琅满目的海底世界让人眼花缭乱。不仅如此，这里还是水上



人气很旺的芭堤雅海滩

运动者的乐园，冲浪、潜水、滑水……丰富多彩的娱乐活动一定会让你玩得尽兴！

## 曼谷——“天使之城”

### 在知晓历史的基础上欣赏大王宫和卧佛寺

大王宫和卧佛寺的附近有一条 Na Phra That 路。在 Na Phra That 路的两侧开设了一个以“泰民族”以及“泰王国”历史为主题的博物馆，这就是暹罗博物馆。说起来，这座博物馆最初是为了泰国学生而建立的。不过对于一般游客来说，这也是一个非常好的

参观项目。暹罗博物馆里面蕴涵丰富的历史知识，从石器时代到大城王朝再至近代，通过观看录像以及操控触摸屏的方式，所有的观光者都可以亲身体验到其中的乐趣。馆内同时也有英文标志和字幕。此外整座建筑物原本是泰国旧商务部事务次官的宅第，本身就非常有历史渊源。如果对建筑物有兴趣的话，也不妨前去一看。

● 暹罗博物馆 Museum of Siam ☎ 02-622-2599  
🕒 10:00—18:00 星期一 闭馆 300B 🌐 <http://www.museumofsiamproject.com>





# 泰国 基本 信息

# 旅游

## 泰国的基本常识

●国名●正式名称是泰王国, Kingdom of Thailand. 泰国也曾称做暹罗。

●首都●曼谷。正式名称较长, 故取其原文首字母部分的缩写, 意为“天使之城”、“伟大的都市”。

●地理位置●位于中南半岛的中心, 在赤道北方约 1 530 公里的地方, 国土面积为 51.4 万平方公里。

●人口●约 6 335 万人 (2008 年)。城市人口约 900 万人, 其中约 800 万人集中在曼谷。

●政治●立宪君主制。现在的国王是拉玛王朝第九世王, 普密蓬·阿杜德国王。

●语言●官方语言是泰语。几乎很少应用英语。

●宗教●全国约 95% 的国民是佛教徒 (大乘佛教)。

●民族●近八成的国民是泰族。其他有高棉族、一些山地民族等。

●从中国出发所需时间●从北京首都国际机场出发, 直飞曼谷的航班所需时间为 5.5 小时。

●时差●相差 1 小时, 比中国晚 1 小时。

●电话普及率●手机普及率: 43%, 世界排名第二十七位。

## 气候

p.316

●泰国属于热带季风气候。最热时期平均最高温度在 30℃ 以上。全年主要分为 3 个季节: 雨季 (5 月中旬—10 月)、干季 (10 月—2 月中旬)、夏季 (2 月中旬—5 月中旬)。干季雨水较少, 温度稍微下降, 是最适合游客前往的季节。

## 泰国的世界文化遗产

p.22

- 大城遗址 (泰国中部) → p.100
- 素可泰遗址 (泰国北部) → p.296
- 班·清遗址 (泰国东北部) → p.313

## 通货 Baht (简称 B)

p.354

●1B 约等于 0.2 元人民币 1 元人民币约等于 5B



1000B



新 25 萨当



旧 25 萨当



500B



新 50 萨当



旧 50 萨当



100B



50B



新 1B



旧 1B



20B



5B



10B



10B

## 营业时间

●银行营业时间是 9:30—15:30, 周末双休, 节日放假。邮局营业时间为周一至周五 8:00—20:00, 周末以及节日 8:00—12:00, 无休假。商场一般为 10:00—21:00。繁华街区的地摊多是傍晚至 24:00 左右。经济型餐馆以及货摊从早上营业到晚上。

## 饮料及冰水

p.358

●虽然说曼谷当地的水质较以往有了很大的改善，但游人最好还是不要饮用。买水时要购买商店出售的饮用水等。泰国当地生产的饮用水水质优良，价格便宜。

## 洗手间

p.358

●在泰国，洗手间内多不配置厕纸，而且多是从提桶中取水自行冲洗，或是马桶冲洗。另外使用完的厕纸不要用水冲走，应该扔入一旁准备好的垃圾桶内。酒店以外的洗手间多是泰式的，因此要尽可能地在酒店内解决完个人问题，并且随身携带面巾纸。

## 度量衡

●长度单位是厘米、米。重量单位是克、千克。

## 小费的大概标准

p.360

●原本在泰国没有付小费的习惯。但是现在在服务业，支付小费已经成了一种习惯。通常是付20B的纸币。因此要留心随身多准备几张。

## 节庆日

p.369

1月1日	元旦
2月9日	万佛节*
4月6日	节基王朝纪念日
4月13日—15日	宋干节(泰历新年)
5月1日	国际劳动节★1
5月5日	国王登基纪念日
5月8日	佛诞节*
5月11日	农耕节★2
7月7日	三宝佛节*
7月8日	守夏节★2*
8月12日	王后诞辰、母亲节
10月23日	拉玛五世逝世纪念日
12月5日	国王诞辰、国庆节
12月10日	宪法纪念日
12月31日	除夕

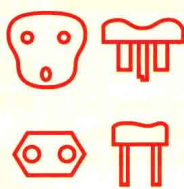
\*的节日不同年份具体日期不同。此表是2009年的例子。★1只有一般的企业休假。★2只有政府机关休假。以上内容除去倒休、补假的情况。

## 电压与插头

p.358

●泰国日常电压是220V，频率是50赫兹，和中国的一样。插座一般为两孔的，形式与中国的两孔插座相同，分圆形和扁形的。不

三孔插座  
两孔插座



过要注意的是，泰国没有三孔插座，如果您旅行携带的插座是三孔的，则需要准备一个转换器。

## 打电话的方法

p.356

●从泰国打电话到中国，电话号码为00+86+10(北京)+电话号码(8位)



●从中国打电话到泰国，电话号码为00+66+2(曼谷)+电话号码(7位)



## 打电话时要注意时差

●中国的时间比泰国早一个小时。泰国下午一点时，国内是下午两点。打电话回国时，这点要加以注意。

## 互联网

p.357

●外国游客多聚集在网吧这类的地方。虽然在高级酒店，多附带上网的接口，但是需要使用互联网的客人，在订酒店的时候，一定要确认一下对方是否带有接口。因为不同的酒店以及房间，有时没有上网接口。

● Soi 是从他弄延伸出来的路。这类道路最终多是死胡同。

# 前往泰国何处最好呢?

## 泰国的魅力

前往泰国的游人中既有毫无计划的人，又有怀着明确的目的的人。但是所有人都会考虑的一个问题就是“究竟去哪儿呢”。所谓旅行其实早在策划的阶段就已开始。在各位阅读了以下的内容后，希望能够对大家有所帮助。如果想要了解泰国的基本情况，那么请参考 p.8 的“泰国旅游基本信息”。

### 1 旅行的目的

#### ■初次前往泰国的游客，哪些地方合适呢?■

如果就是想要去泰国观光的话，那么首选的地方就是 ① 首都曼谷或者大城 ③。曼谷的佛像豪华绚丽、金碧辉煌，一眼望去，摄人心魄。

曼谷另有别名“食都”。从做辣味泰式料理的小食肆到西欧、日式餐厅，餐厅各色各样。另外这里丰富的夜生活以及众多的购物中心，也是其他城市所无法比拟的。在高级酒店的温馨氛围里，享受各种美容项目也是吸引众多女性游客的一个大热门。除此之外，当天傍晚时分，漫步在大城、北碧的历史味十足的街道上也是十分有意思的。

#### ■对遗址以及历史有兴趣的人

泰国有着众多历史悠久的文化古迹。泰国现在的版图乃是历经了与周边民族的斗争与融合，饱尝了历代王朝的风云变幻后才得以确立的。地方城市里仍留有那些时代的记忆，那些留有记忆的地方现今早已被统一规划成了遗址公园，其中较为有名的有大城遗址 ③、素可泰遗址群 ⑤。它们原本分别是大城王朝、素可泰王朝的国都。

披迈遗址是高棉帝国占领时期的遗址群，被称为“泰国的吴哥窟” ⑨。在北方有古兰纳王国的国都清迈市 ⑪，以及同样重要的城市清莱 ⑫。

转目南方，最为重要的景点就数位于那空是贪玛叻 ⑭ 的室利佛逝时代的佛塔。旅游的目的地越是难选，实际上选择越是多样性。

#### ■对古典艺术有兴趣的人

泰国舞蹈绝对是享有盛名的。在泰国人们多是一边吃饭一边欣赏舞蹈，其中以曼谷 ①、清迈 ⑪、普吉岛 ⑩ 等地的舞蹈最为著名。



### 曼谷的玉佛寺

#### 主要景点的简介

- ① 曼谷 p.27  
曼谷是泰国的首都，也是泰国唯一的大都市。想要了解近代的泰国，就必须来曼谷。曼谷市里各处林立着寺院、商业大厦、豪华酒店。
- ② 北碧 p.96  
第二次世界大战末期，此处是日军和盟军发生激烈战争的地方。
- ③ 大城 p.100  
从曼谷出发到大城，驱车行驶需要两个小时。是一个充满了古代历史的遗迹城市。
- ④ 华富里府 p.164  
大城时期的城墙城市。现在留有各个时代不同的样式的建筑物。
- ⑤ 芭堤雅 p.166  
距离曼谷约两小时的车程。是一个充满了活力的海滩度假区。
- ⑥ 罗勇 p.176  
有着以沙梅岛为代表的海滩胜地，是个安静的海滨沙滩。
- ⑦ 七岩 p.178  
以泰国人为中心的海滩度假区。海边种有松树，景色优美。
- ⑧ 华欣 p.178  
因为是皇室别墅的所在地而享有盛名的海上度假区。
- ⑨ 碧武里 p.181  
位于马来半岛根部，自古以来就是交通要塞。
- ⑩ 普吉岛 p.188  
泰国最大的岛屿。是亚洲第一的海上度假地。海滩中既有繁华喧嚣的类型，亦有安静恬适的类型。另外此处酒店设施十分完备。
- ⑪ 甲米 p.232  
海岸线变化多，因此极具观赏性。是个不可多得的海上度假地。
- ⑫ 苏梅岛 p.234  
近年来，苏梅岛的人气急剧上升。现今还保留有许多朴素的海滩原景。住宿设施多是简易平房类型的，到处充满了南国风情。
- ⑬ 素叻他尼 p.252  
拥有飞机场、港口、火车站等设施，是通往普吉岛、沙梅岛的必经之地。
- ⑭ 那空是贪玛叻 p.252  
泰国南部屈指可数的城市。
- ⑮ 合艾 p.252  
泰国南部最大的商业城市。是纵穿马来半岛旅行时泰国一侧的入口。





若要体验繁华的都市，那就来曼谷。若要体验悠闲的假日，那么普吉岛、沙梅岛等南部的海滩度假区再好不过。若要感受历史文化、遗迹古城，那清迈、素可泰等北部、东北部的城市就是你最好的选择。



## ■感受泰国的海滩。此处特别推荐给初次游玩泰国的人■

泰国拥有许多高质量的海滩度假区。泰国位于热带地区，因此全年都可以游览海滩。代表性的旅游区有普吉岛 10。欧洲人经常到访的地方有苏梅岛 12。芭堤雅 5、罗勇 6、七岩 7、华欣 8 这些地方距离曼谷较近，并且各自的海滩都拥有独自的特色。想要潜水的话，普吉岛和沙梅岛则比较受游人欢迎。

## ■感受略带冒险精神的旅行■

向这类游人推荐目的地可能有些令人感觉本末倒置。不过作为参考，还是推荐一下“边境上的小城”。在这种边境上的小城里也许会让你感到不同的氛围吧。本书主要推荐三个边境上的城市：湄赛 21、廊开 31、乌隆他尼 32。

## ■停留日期 4—5 天■

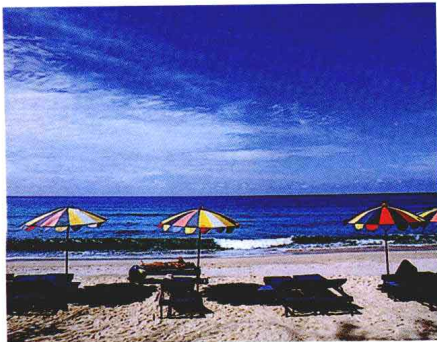
如果不将目的地集中在一个城市，光是费时间在旅途上的话，旅行就会转瞬即逝。值得推荐的观光路线有先在曼谷观光，之后晚上顺便去大城观光或者以海上度假区为中心观光。

## ■停留日期 6—8 天■

比起 4—5 天的短期旅行，6—8 天的选择性就更加广泛了。例如观光完曼谷后，可以前往素可泰遗址或是披迈等地，悠闲地倾听历史的声音。如果要是选择度假村的话，这些天数也能够充分享受到度假的感觉。但是如果要选择转战城市景点的话，最多只能选择 2~3 处。每个城市最少也要备出两天。如果想要尽可能多地观光的话，那么选择专门负责遗址观光的旅行团则为上策。

## ■停留日期 9—15 天 & 更久■

按照天数来说，那么去哪里都是可以的。除去老一套的观光景点，亦可以追求一些实际的体验型活动，例如泰式按摩的实际教学课程。如果能够接受 p.65 的课程，那么就可以在自己的朋友或者恋人面前大显身手了。此外，乘车沿途观光亦是不错的选择。从曼谷出发前往清迈等城市时，乘火车出行不是一种很好的选择吗？



南国之岛普吉岛的海滩

让人难以忘怀的骑大象观光游

- 10 宋卡 p.252  
与合艾相接的一个港口小镇。十分安静祥和。
- 11 清迈 p.256  
被称为“北方的玫瑰”。是泰国北部的中心城市。有着众多历史上残留下来的建筑物。最受欢迎的旅游项目是乘坐大象，在山中漫步。
- 12 南奔 p.269  
12 世纪时曾经繁荣过的都城。
- 13 南邦 p.269  
缅甸文化浓郁的古都。
- 14 清莱 p.286  
13 世纪曾经繁荣过的兰纳王国的都城。现今是泰国最北端的省会城市。
- 15 湄赛 p.288  
泰国最北端的小镇。渡桥架在 Sai 河上的大桥，就是缅甸。
- 16 清盛 p.291  
11 世纪曾经繁荣过的国都。但是现在则是因为地处国境而出名。
- 17 夜丰颂 p.292  
是泰国北方民族的居住地。探访长颈鹿的旅游项目很受游人欢迎。
- 18 彭世洛 p.294  
主要看点在于有安放了泰国最美佛像的寺院。
- 19 素可泰 p.296  
泰国人最早建立的王朝，也是现代泰国人的起源地。
- 20 西沙差那莱 p.300  
拥有素可泰王朝时期的遗址。其遗址公园是最大的观光地。
- 21 甘克纳 p.302  
曾经是素可泰王朝重要的防御城市，现在留有有一些遗址。
- 22 呵叻 p.306  
是通往泰国东北地区的重要门户城市。
- 23 披迈 p.310  
拥有高棉样式的遗址群。被称为“泰国的吴哥窟”。
- 24 乌汶 p.311  
地处国境，与柬埔寨、老挝接壤。因“蜡烛节”而闻名。
- 25 廊开 p.312  
泰国东北地区最北部的城市。与老挝仅隔着一道湄公河。
- 26 乌隆他尼 p.313  
泰国东北部最大的城市。

# 中国

# 缅甸

山岳民族

缅甸国境



长颈族

驯象

湄赛 p.288

湄公河

清莱 p.286

清盛 p.291

夜丰颂 p.292

清迈 p.256

柴迪仰寺

甘京碧遗迹公园

西沙登那莱 p.300

高那拉托

清可那 p.296

甘京碧 p.302

玛哈泰寺

彭世洛 p.294

三塔寺

# 泰国

帕南莫伯特寺

北碧 p.96

桂河铁桥

董里府

碧武里 p.181

华欣车站

华欣 p.178

曼谷 p.27

芭堤雅 p.106

罗勇 p.176

普吉岛 p.188

那空是贪玛叻 p.252

宋卡 p.252

宋卡博物馆

那空是贪玛叻 p.252

那空是贪玛叻 p.252

那空是贪玛叻 p.252

那空是贪玛叻 p.252

那空是贪玛叻 p.252

那空是贪玛叻 p.252

那空是贪玛叻 p.252

那空是贪玛叻 p.252

那空是贪玛叻 p.252

那空是贪玛叻 p.252

那空是贪玛叻 p.252

那空是贪玛叻 p.252

# 安达曼海

古龙虾水上市场

# 马来西亚








# 泰国旅游计划图

泰国既有充满历史气息的遗迹，又有浪漫奢华的海滩度假区，总之泰国的魅力让人难以抵挡。如果游客不知道自己该去什么地方的话，可以参考这张地图。这张地图将所有景点的特点与交通写得一清二楚。喜欢团游的人可以在这里确定自己的线路。喜欢个人自助游的人，可以参考一下各个城市间的往来交通。



### 看点

-  推荐遗址等历史遗迹、佛教寺院
-  享受海滩的魅力
-  欣赏少数民族风情，逛集市
-  感受国境周边村镇的旖旎风光
-  来到泰国，一定要骑一次大象。这个标志代表可以乘坐大象的地点。标志越多，代表体验越地道。（满分是3颗标志）

### 交通

-  火车
-  巴士
-  飞机
-  船

标志内的数字代表了行程所需时间（概算）。不过火车按照车次时间有所差别。除了这里列举的路线，长途车还有许多其他的路线。

※地图上标志的城市间线路是概念性的

源自辣味王国的泰式料理风靡世界

# 全面解析泰国料理的各种美味

泰国料理，吸引无数人不分地域、国籍沉醉其中

**据** 说泰国每年的辣椒消费量世界排名第一，甚至超过了泡菜大国韩国，由此可见泰国人对辣椒的热爱程度。虽说泰国料理给人的印象多是辛辣的，但实际上不仅仅只有辣味，还有甜味、酸味，如果认为泰国料理只有辣味料理就大错特错了。

泰国不同的地方，料理的辣度也是不同的。大城市曼谷的料理辣味比较缓和，南方以及东北地区的料理味道较辣。实际上，即使是泰国人，普通的儿童也不会吃到过于辛辣的料理，而是略有控制。随着成长过程，不断习惯辛辣的食物，逐渐养成吃辣的习惯。此外，泰国料理中味道的鲜明很是重要。辣味、酸味、甜味等混合在一起，但是各种味道能够清晰地品尝出来的话，那么就是上乘的泰国料理。如果味道混合在一起无法辨别的话，那么泰国人就会认为不知什么怪味而厌恶。

泰国料理大体分来，有平民料理和宫廷料理两种。但是实际上两者区别主要在于品尝地点、装盘、调味，食材上没有什么不同。

对泰国料理影响最大的就是中国料理。亦有一说泰国人是南下的中国人。这也是很正常的，毕竟中国的移民有很多。因此泰国料理中有很多和中餐几乎一样的菜式，特别是油炸类食物。中国风的泰式料理没有那么辣，如果不擅长吃辣的人可以参考一下。在本页的辣味料理都被分成了“辣”、“超辣”两种。没有标示的就是完全不辣。只是不同店面辣味略有不同，选择时仍需要考虑。

	
<b>蔬菜杂炒</b>	<b>泰式沙拉</b>
将各种蔬菜在一起炒熟，是适合大众口味的一道菜。	采用尚未成熟的青木瓜制成的泰式沙拉。
	
<b>泰式超辣螃蟹沙拉</b>	<b>泰式虾沙拉</b>
在青木瓜沙拉中加入了溪蟹，增加了味道的丰富性。	木瓜沙拉中加入了口感十足的鲜虾。

## 汤 咖喱 煮锅

说起汤来，泰国料理中的代表就是酸辣煮虾汤。为了调出有特色的香味以及味道，除了辣椒以外还加入了许多食材。泰国咖喱也不同于印度咖喱，使用了椰奶，这样除了辣味还能多几分香甜。不擅长吃辣的人可以选择味道单薄的中国风的泰式料理，特别推荐加入了豆腐、紫菜的杂煮汤。具体泰国的经典菜式详见 p.113。


<b>鸡肉咖喱</b>
加入了椰奶，味道更加醇和清淡。

<b>泰式酸辣汤“冬荫功”</b>
这是泰国料理的一道特色菜，味道酸辣，并且还加入了鲜虾。





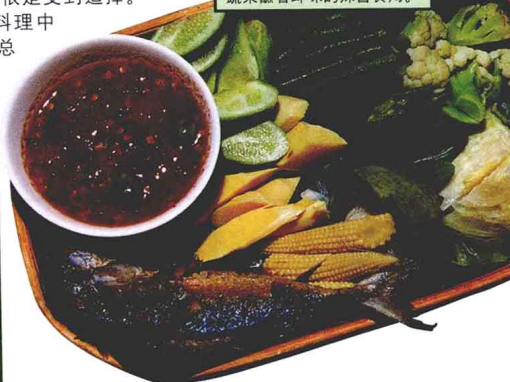
# 沙拉 蔬菜类

泰国人喜欢吃蔬菜。在吃主餐的空闲间，多会吃一种蘸酱菜，就是将蔬菜蘸着一种虾味的辣酱食用。此外，泰国人非常喜欢的一道菜就是用木瓜做成的沙拉。它的酸和辣的味道很是受到追捧。有一点不太寻常的就是泰国料理中的辣椒量是可以自己选择的。总而言之，泰国人对于辣椒是十分挑剔的。

## 蘸酱菜

辣

将新鲜蔬菜以及半熟的蔬菜蘸着虾味的辣酱食用。



辣

### 炸猪皮配菜

干炸猪皮与蔬菜，蘸着微辣的虾酱食用。



辣

### 腰果沙拉

整个沙拉使用了大量的腰果，味道芳香。



### 天妇罗拼盘

因为类似天妇罗，所以是非常适合日本人食用的一道菜。



超辣

### 海鲜沙拉

加入了粉丝以及煮熟的墨鱼、虾等海鲜。



### 炸馄饨

将炸过的馄饨皮用玉米和胡萝卜填满。



辣

### 炒青菜

青辣椒是整道菜味道的中心。



### 杂煮汤

加入了豆腐、紫菜、切碎的猪肉末，味道淡薄，具有中国料理的风味。



辣

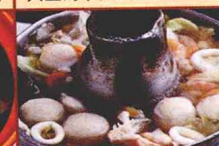
### 泰式火锅

加入了各种海鲜，典型的泰国式火锅。



### 紫菜汤

味道清淡，汤飘香气，十分诱人。



### 海鲜杂煮汤

使用了大量的虾、鱼丸等海鲜。



辣

### 绿咖喱

使用了鸡肉和白茄子。



超辣

### 猪肉咖喱

加入了猪肉的咖喱。

私评  
最佳前

4名可以学习到辛辣料理知识的一流饭店

喜爱泰国料理的人，必定也是对辛辣料理有着相当深的了解。因为如何描述辣味的程度是非常困难的，所以以下的四家酒店就是最佳选择。①班加隆餐厅→ p.110, ②香料世界→ p.111, ③巴泽尔→ p.111, ④白象→ p.111。这些酒店的料理都附有详细的关于辣度的解释。店里的香辛料也被装点得十分漂亮。

在一流饭店里感受泰国料理的魅力

