

# 大咖小咖

度假 | 别册 **TOURISM MALAYSIA**

# 玩大马



去大马就是为了吃吃吃！

蔡澜：味“原”之旅在大马

品冠：如歌声般温暖心涧

来大马怎少得了买买买！

茜拉：走在流光溢彩中

巫启贤：梦想启航 心恒富足



## 度假 | 别册

PRODUCED BY 出品机构  
度假传播  
HOLIDAY MEDIA

PRODUCER 出品人  
Sam Chiu 赵森

JOINT PRODUCER 联席出品人  
Nicole Kiu 乔悦  
Nina Huang 黄恺玳

CHIEF EDITOR 主编  
Carrot Lin 林萱

PLANNING DIRECTOR 策划总监  
Tracy Li 李翠玉

EDITOR 编辑  
Qiuqiu Feng 冯秋霞 Youni Qiu 邱力  
Phoenix Lin 林秋霞 Aliza Huang 黄丹霞  
Kenny Wang 王叙

ART DIRECTOR 美术编辑  
Alex Lin 林逸朗 Lingo Long 龙松玲

国际标准刊号: ISSN2095-3178  
国内统一刊号: CN44-1674/C  
别册随《度假》杂志书发行

\*感谢马来西亚旅游局提供内容采拍支持

## 一起来“玩味”大马

想去马来西亚的理由千万个，或许只为一杯世代传承的南洋咖啡，一碗让人无比销魂的叻沙面；或许只为看一次沙巴岛上的日落，坐着三轮车穿行在槟城的古老街道；又或许只为那款心动已久的大牌包包比国内价格节省40%……马来西亚总有那么一种让人无法抗拒的魔力，描绘着你的完美假期，诱惑着人一次次前往。

得天独厚的自然资源，马来、中华和印度文化以及沙巴和砂拉越原住民文化等多元种族文化和信仰的和睦共生，时尚摩登又传统复古交融的城市风情，正是马来西亚的“亚洲魅力所在”。这里应有尽有，值得前往、回味、再来。

本书邀请了12位大咖小咖，分享他们眼中的马来西亚，推荐那些最值得玩味和体验的魅力之处。著名美食家蔡澜带你品尝最地道、传统的南风味美食，尽情满足你挑剔的味蕾；创作型流行歌手品冠用暖心的歌声带你感受最宁静浪漫的沙滩海岛，给你一次全放松的身心灵SPA；探寻知名歌手音乐创作人巫启贤的成长小城，回味那份旧日的美好时光；人气歌星茜拉陪你畅游大马最时尚摩登的购物目的地，实现你轻松实惠买买买的血拼梦想；广东知名主持人鹏sir带你体验最缤纷好玩的亲子主题乐园，让你和小孩一同疯狂欢乐……还有其他爱吃、懂买、会玩的旅行达人们也一一为你细述大马的种种精彩。

你准备好了吗？跟着我们一起出发大马吧！



## CONTENTS

### 美食 FOOD

- 02/ 蔡澜：味“原”之旅在大马
- 04/ 美食：香气在口 馥郁在心
- 05/ 去大马就是为了吃吃吃！

### 岛趣 ISLANG

- 10/ 品冠：如歌声般温暖心涧
- 11/ 沙巴：一缕阳光邂逅一抹蓝

### 城魅 CITY

- 16/ 巫启贤：梦想启航 心恒富足
- 18/ 槟城：观影一部南洋文艺片
- 20/ 马六甲：徜徉时光访古城

- 12/ 热浪岛：深深的海“潜潜”的爱
- 14/ 兰卡威：寻找心中的信仰

### 亲子 FAMILY

- 22/ 柔佛：“乐”在其中“高”情逸兴

### 购物 SHOPPING

- 26/ 茜拉：走在流光溢彩中
- 27/ 购物：性价比高是王道
- 28/ 来大马怎少得了买买买！



## 蔡澜： 味“原”之旅在大马

Chua Lam: Original Taste in Malaysia

TEXT-Phoenix PHOTO-蔡澜、度假图库

生于新加坡，蔡澜偏爱南洋味道，但说到品尝南洋美食，蔡澜会选择马来西亚而非其它东南亚国家。品种丰富，保留着众多旧式美食，且一直沿袭传统手工艺制作食材，令当地美食均“有其形并有其味”，正是蔡澜深爱大马美食的原因。

### { 十号胡同的味觉回忆 }

说到大马美食，不得不提吉隆坡近年来最热的美食天堂“十号胡同 (Lot 10 Hutong)”，蔡澜对此地也是钟爱有加，门牌“十号胡同”四个大字正是蔡澜所题。邀来全马来西亚 26 家名堂最响亮、味道最地道的街头传统中华美食，多家有 50 年以上的悠久历史，其中就有很多蔡澜念念不忘的美味。

“去吉隆坡，每次必尝福建炒面，且一定要到金莲记。”蔡澜口中所说的金莲记，是一家营业超过 80 年的老字号，上世纪五、六十年代被誉为“吉隆坡四大面家”之一。金莲记的福建炒面，特别在百分百用炭火炒，炒出来的面是黝黑黝黑的，猛炒过程中还加入了蔡澜挚爱的猪油，油光四溢，火气十足，吃起来干香软滑。80 多年前，金莲记创始人王金莲将“黑色福建面”带到南洋，幸有家族一代一代地将此“福建炒”的特殊做法传承下来，如今才有机会品尝到这种南洋古早味，难怪蔡澜每次到吉隆坡，即便时间紧迫，也要到金莲记打包一份福建炒面，饿了把面放入微波炉叮一叮，依旧可以吃到一滴也不剩！滴滴猪油，皆是味觉的回忆。

“吉隆坡四大面家”中的颂记牛肉面和何荣记云吞面也能在十号胡同找到，牛肉面带有潮汕风味，何荣记的云吞面，云吞皮是店主每天亲自擀的，但对它们的爱始终抵不上“猪油面”。海南鸡饭也是蔡澜从小就爱吃的美食。十号胡同里，中华茶室出品的海南鸡饭是店主根据自己的童年记忆、再结合祖传秘方炮制而成，深受蔡澜喜爱。蔡澜认为，海南鸡饭做法虽简单，但没几家店能像中华海南鸡饭一样，饭用煮鸡的汤水熬煮，配料使用鸡油姜葱蓉、自制辣椒酱和传统黑酱油，鸡饭中的骨髓，颜色鲜红，肥而不腻，被蔡澜称为“仙人食物”。

椰浆饭、肉骨茶等南洋美食也是到马来西亚必尝的。椰浆饭是马来人首选醒胃菜，而品尝肉骨茶则要走出十号胡同，到马来西亚巴生，再直落玻璃阿历、兰花园、福建会馆杨氏、永安镇奇香、武吉丁宜文华、高阳苑、卫星市顺来肉骨茶等店寻最正宗的味道。闻名全马的芙蓉烧包、汉记靛粥、金马律薄饼、怡保芽菜鸡饭、陆羽茶馆也都能在十号胡同找到，皆非珍馐，却让人回味。正如蔡澜所言，南洋的食物食材都是很简单的，很难见到的食物最难烧出好味道，倒是普通食材，千锤百炼后，能发掘出最好的做法，得到最棒的味道。正所谓“有什么吃什么”才是南洋“古早”美味的真谛。在吉隆坡十号胡同，让味觉重拾小时候的记忆。



### { 天然河鱼，食之趣也 }

“到马来西亚，最大的食趣莫过于河鱼。”蔡澜每每提起马来西亚河鱼，都是一副回味无穷的样子。河鱼是马来西亚最稀有的天然物产，至今未被普遍认识。蔡澜对马来西亚河鱼又爱又怜：一方面爱它得天独厚，鲜腴味美，另一方面又担心过量捕捉。而大马十大品种的河鱼皆肉肥骨少，多受马来西亚政府保护，产于当地最大的拉让江和 longest 的彭亨河，只有一代接一代生活在江边的土著有权去捕捉，以充生计，其他人是一律禁止的。

大啖马来西亚河鱼之趣，排名第一当然也是最贵的“忘不了”，原名 Empurau，嗜吃风车果，是珍贵淡水鱼。养殖的头一年，体重只有四五克，第二年可达一至二公斤，三年才有三公斤，当地酒楼价格一公斤在 500-1000 马币，“吃一次花的钱可以买一个名牌手袋”的说法毫不夸张。尝之香味独特，皮下脂肪奇多，令肉质十分鲜美。但对此鱼“忘不了”的，除了味美，更是价钱。

排名第二到第十的白苏丹 (White Sultan)、梦亚兰 (Munyalan)、高鳍拉邦 (Raban)、独目鲤 (Temoleh)、笋壳、吉拉 (Kerai)、鲶鱼 (Catfish)、红尾虎和河巴丁 (River Patin)，尽是蔡澜推荐的珍贵且味美的马来西亚河鱼。蔡澜每次到马来西亚，都盼望能再跟随当地鱼王到彭亨河去，和土著打交道，用土著“网到的活鱼扔在燃烧的木堆中”的野性吃法，品尝最原汁原味的大马河鱼，方是觅食的乐趣。

马来西亚的美食数不尽，道不完。质朴的美味，总令人念念不忘。“当地华人社会相当保守，保守了就一成不变，父亲教下的按部就班去做，美食便保留了下来。”美食天堂源于对传统的执着。



蔡澜

电影监制、美食家、专栏作家、电影节主持人、商人。与金庸、黄霑、倪匡并称为“香港四大才子”，有“食神”美誉，品尝过世界各地无数名菜。



Q: 对马来西亚的总体印象?

A: 生活节奏慢，保留着旧风光，美食丰富。

Q: 马来西亚哪里的美食最好?

A: 各有特色。种类丰富的当属吉隆坡，但说到味道，檳城要比吉隆坡好。

Q: 最喜欢的马来西亚水果?

A: 榴莲。最好吃的榴莲就在马来西亚！猫山王一开盖，浓郁的香味迎面扑鼻，香味绝不是一般金枕能相比的。所以短途旅游通常会选榴莲当造的季节到吉隆坡或檳城。



1. 吉隆坡“十号胡同”汇集了大马各种特色美食。
2. “袋茶”是马来西亚传统喝茶方式。
3. 金莲记福建炒面是蔡澜挚爱。
4. 河鱼“忘不了”，大而鲜美，稀有天然。

# 美食： 香气在口 馥郁在心

Food: Aroma in Mind

TEXT-Tracy PHOTO-珍妮、度假图库

珍妮愿意将马来西亚比喻为一杯温暖的“牛奶巧克力”：城市的嘈杂和岛屿的闲散，各色人种各种宗教的和谐共处，一道菜里面各种味道的香料一起冲击味蕾，温润而又充满惊喜。

作为一名四大审计人员，加班习以为常，美食是珍妮的专属治愈系。在踏足马来西亚之前，对这个东南亚国度之旅的期望是这样的——历史无感，建筑无爱，小资无能，脚力不够，唯剩美食。珍妮坦言，自己是不求数量只求精品的吃货一族，美食必定是她大马行程的最主要线索。

加班族只能在清明假期期间出发了，七天里她只去了吉隆坡和卡帕莱岛。她一直认同，在一个地方待很久才能真正了解当地的风土和人情。独特的卡帕莱全岛只有51间别墅小屋，游客最多也就100多位，别墅小屋是建在海中的高跷建筑物，从其中往坚固的木板栈道慢慢行走，感觉自己是一条快乐的“热带鱼”。

## { 鸡饭不俗如人生 }

若说卡帕莱的美食和大部分东南亚海岛的海味一样，珍妮在吉隆坡品尝了真正地道的马来西亚美食。珍妮吃了三次海南鸡饭，去了三次 Old Town Café。对待这几款美食，她说就像爱情那般“欲罢还休”，味道的触动可想而知。对于海南鸡饭珍妮特别执着。虽说海南鸡饭的祖宗是海南，但却是在马来西亚及新加坡一带发扬光大。吃过几家之后，珍妮认为唐人街的南香饭店的海南鸡饭更得她欢心。鸡肉鲜甜嫩滑，皮肉之间夹着一层果冻一样透明的胶质，油香四溢的米饭，还有小葱小姜的淡淡



香气让人想起“恰似你的温柔”，每一口都冒着恰到好处的人间烟火，就像不燥不火平淡而如意的生活。

此外，陈列着各种古董的 Precious Old China，就如同餐厅的名字一样古香古色。娘惹仁当鸡就是质朴的南洋味，几十种叫不出名字的香料熬成浓郁的酱汁，酸辣辛香，渗入鸡肉中，回味无穷。

## { 咖啡不腻似爱情 }

和珍妮腾出大半天时间在马来西亚超市悠哉地闲逛，调味料区就像吸铁石般让珍妮着迷，娘惹酱调料、咖哩、叻沙、沙嗲、卤料、五香料、恨不得全部带走，比逛大马的地标建筑还兴奋。

能在繁忙中抽身品尝了大马这杯“牛奶巧克力”，让自己又蓄满了生活的正能量。也许这就是美食之旅的意义，品尝每一道菜的五味调和，就像品尝生活的酸甜苦辣咸一样，每一口都要有滋有味。



珍妮

资深吃货，美食达人。待在厨房是最幸福的时光，一步一步，按部就班，专注地，所有的压力就会烟消云散。



Q: 更多大马美食推荐?

A: Precious Old China 椰浆饭，酸酸甜甜的洛神花茶，阿罗街的黄亚华烤鸡翅。

Q: 最值得品尝的大马水果是?

A: 四季菠萝蜜，色泽橙黄、肉厚爽脆、味清甜香。

Q: 有什么值得在大马购买?

A: Beryl's 的榴莲巧克力



1. Precious Old China 总店 Old China 位于吉隆坡唐人街，店内陈设都是古董，满是浓浓娘惹风情。
2. 海南鸡饭，每一口都是鸡油的香味。
3. 白咖啡是珍妮挚爱。

# 50 样美味必吃推荐 去大马就为了吃吃吃!

TEXT-Youni PHOTO-陈蔚弦

多元文化共存造就了大马美食天堂的美誉。在这，从早吃到晚，从餐厅吃到市场小摊，从南洋古早味吃到新派 fusion 菜，味蕾像坐过山车，得到尽情释放、满足和刺激过后又意犹未尽，久久回味。



1. 夹有椰糖酱的焗面包裹着半生熟蛋，再加一杯南洋咖啡是马来西亚人的早午餐标配。
2. 喝着袋装冰白咖啡更有道地风味。
3. 怡保正宗白咖啡。

## 经典美味



4. Rojak: 其实是一种马来沙拉，用花生辣酱拌着炸豆干、蔬菜、水果等一起吃，口感香浓。



5. 马来西亚刨冰: 种类有珍多冰、ABC 冰等，大多用班兰叶绿豆粉制成的粉条配上刨冰、椰浆、红豆或其他配料的粉条，香甜冰爽，难怪是大马最畅销的国民冰品。
6. 印度拉茶: 丝滑香浓全靠师傅的手艺。
7. 四果汤: 大马有名的闽菜甜品，冰粉中放入多种材料，味甜清凉。
8. 摩摩喳喳: 最具南洋风味的甜品，热着吃才最正宗。
9. APong 薄饼: 马来糕点中的经典，薄薄的饼皮香脆且有着浓郁的椰奶香。
10. 印度飞饼: 马来西亚印度族代表性食物，以 Roti Canai 和 Roti Tissue 最受欢迎。



街头小吃

1. 拥有五十多年历史的阿罗街囊括了上百种美食，夜晚更是人潮涌动，是大马“街头美食”的地标。最人气的烧鸡翼早已名声在外，鲜嫩多汁，外香里嫩，就算排队长也要一试。
2. 橘子酸梅冰：几乎是大马人每餐必配饮品，新鲜小柑橘榨汁配咸话梅，那清新让人直呼过瘾！
3. 碌碌 Lok Lok：类似麻辣烫，自助形式，选串投入滚烫中，蘸酱即可吃，老板最后会数串结账。
4. 明记烧魔鬼鱼：吉隆坡阿罗街的超人气美食，火候控制得最好，鱼肉外焦内软，有胶质，连骨头都能吃，整盘都能吃精光。
5. 沙爹肉串：用炭火烧烤的沙爹肉串是大马夜市的必吃美味，甜中带辣，越吃越过瘾。



2

1



3



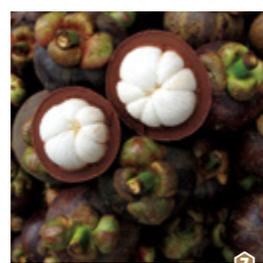
4



5



6



7



8

水果天堂

6/7. 马来西亚土地肥沃，阳光充沛，水果产量多且优质，是名副其实的水果王国。不论在公路上、郊区、市中心都能见到水果档。榴莲、柚子、山竹、红毛丹、芒果、杜古、大树菠萝等等都不能错过。



9

8. 怡保的柚子不但个大，水分多，果肉饱满，还清甜无比，惊艳的程度令人无法想象。  
9. 大马的榴莲品种众多，味道比泰国榴莲浓郁。猫山王、D24、高山 XO、红虾、D101、竹脚、黑赤等等味道口感各异，视乎个人喜好。每年时令季节满街榴莲飘香，价格更是诱人。35-38 马币 /Kg 的猫山王就有交易，绝对是必吃推荐。



1. 福建面：“最正宗的是要炭炒，用宽宽的黄色面条搭配以明虾、乌贼、豆芽，用浓郁的酱油膏调味。



3



6



10



4



7



11



5



8



9

5. 福建卤水面：用带有虾膏、猪肉卤制而成的汤汁煮面，面被浓稠汤底浸没，滑润香浓。

面面俱到



2. 咖喱叻沙：檳城人又叫咖喱面，面条放入以各式香料多个小时熬出来的浓味辣汤，加上椰浆，配以鱼丸、豆腐卜、血蚶等，喷香浓郁中带着酸咸，正是最经典的味道。

11. 檳城虾面：汤底用大量虾头、虾壳还有猪骨和冰糖熬出来。面为主食，辣得来虾味更浓。

3. 炒粥：马来人在华人煲粥的基础上，加进了马来特色“炒”，形成了炒粥。使得米香浓厚、粘稠适口的粥口感更加柔软绵密，又有独特的锅气香。

4. 生虾面：吉隆坡大树头芬记的招牌之一，大虾肉质肥美，伊面煎炒过焦韧有嚼头，还有蛋汁勾芡。

6. 亚参叻沙：汤底是用马鲛鱼配以各种香料熬制而成，微稠略带罗望子酸味，加上米粉或米线，佐以黄瓜、菠萝、薄荷叶、豆芽等，美味无敌。难怪被美国网络报章评选为“死前必尝的世界十大美食之一”。

7. 炒粿条：檳城卖炒粿条摊位遍布大街小巷，平板米条再加上新鲜明虾、豆芽、鸡蛋翻炒，口感丰富。

8. 椰浆饭：马来人最爱的早餐。用加了椰奶的米饭配上鱼干、水煮蛋、烤花生和小黄瓜丝等，以班蓝叶包裹成三角形，拌上虾膏辣酱，味道让人难以忘怀。

9. 鸭肉粿条汤：滑滑流口的粿条加入用猪骨鸡熬出来的清汤内，比重口味大马食物显得清淡朴实得多。

10. 亚坤西刀鱼蛋：采用豆腐鱼的鱼肉手工打制而成，胶质丰富口感极佳。鱼蛋粉的汤底更是用鱼骨猪骨每天熬制 5-6 小时以上，鲜甜美味。

特色菜品



- 1. 巴生肉骨茶:** 要吃到最正宗的肉骨茶就要到肉骨茶发源地巴生港。其中最人气的亚火肉骨茶，汤头非常浓缩及甘香，采用了多种药材熬制而成，但却又完全吃不到药味，特别讲究顺口。汤的分量大概只是碗的三分之一，美味程度叫人绝对不想浪费碗中的每一滴汤！渗透在肉骨茶中的猪肉非常入味及嫩滑，入口即化。而且边吃还可以边泡茶来解油腻。还有天桥底肉骨茶（盛发）也最值得推荐，拥有超过70多年的传统秘方，味道很正宗。
- 2. 奶油虾:** 大马代表菜之一，大只的明虾油炸至金黄放入香料和奶油爆炒，加入咸蛋黄，外表香脆内里虾肉结实弹牙，还透着奶香，连炸屑都让人津津有味。
- 3. 芽菜鸡:** 怡保名菜，芽菜和白切走地鸡分开上碟，鸡皮滑肉嫩有弹性，芽菜更是肥大多汁，条条都清甜“卜卜脆”，像在嘴里跳舞，这种芽菜只有怡保有。
- 4. 清蒸野生笋壳鱼:** 野生淡水笋壳鱼，鱼肉超滑又少鱼骨，清甜鲜香，连鱼汁都可以捞两碗米饭。

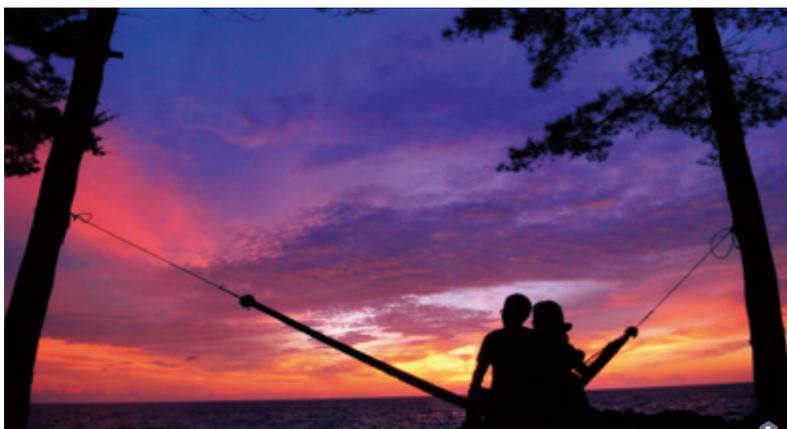
- 5. 鲜奶蟹:** 采用大螃蟹用新鲜牛奶烹煮，厚实的蟹肉浸满奶汁口感更滋味，用炸馒头片蘸着融入了蟹味的鲜奶汁一起吃，更是有惊喜。
- 6. 咖喱鱼头:** 马来菜代表之一。大鱼头还有豆干、辣椒完全吸收了浓稠红咖喱汁味，非常下饭，让人食欲大开。
- 7. 沙巴斑马濑尿虾:** 沙巴名产，每只与手臂同长。外壳软薄平滑，壳上有黑色横纹。肥硕厚肉，肉质爽口弹牙，味道非常香甜。
- 8. 南洋椰香蓝花饭:** 如今的娘惹菜虽然经过改良但仍然保存着娘惹原味，椰浆蓝花饭除了保留椰香外，更用当地的一种兰花汁给米饭染色，以色来诱人食欲。
- 9. 清蒸大头虾:** 督阿冷的河鲜最为有名，其中众多大咖都极为追捧新美芳餐厅，招牌清蒸大头虾最为惊艳，淡水河野生大虾，个头大且肉质饱满有弹性，而且每只都有虾膏，趁热剥开虾壳，虾头尽是浓稠丰腴的虾膏。汁味清甜略带一丝淡淡酒香，绝对叫人吃到吮手指。
- 10. 槟城松园酒店餐厅娘惹菜:** 两人份套餐一次尝到多种传统娘惹风味的特色菜，娘惹大虾、咸菜鸭肉汤、沙葛杂菜等等，最后配上经典甜品摩摩喳喳，娘惹菜也能吃出精致的味道。



# 品冠： 如歌声般温暖心润

Victor Wong: Warmth in Heart

TEXT-QiuQiu PHOTO-品冠、度假图库 ACK-种子音乐有限公司



无论你乘坐哪趟航班，当飞机进入马来西亚上空时，机舱里都会传来这首有着浓郁东南亚风情的歌曲：Malaysia Truly Asia《马来西亚，亚洲魅力所在》。作为一名马来西亚华语歌手，品冠每次到家都特别温暖，他感恩自己成长在这样一个多元族群、多元文化以及多元语言共生的国度。

## { 追寻一片宁静 }

如双鱼一般，品冠喜欢马来西亚无与伦比的海岛风光，既欢乐又安宁。马来西亚的海岛无与伦比，沙巴、兰卡威、珍拉汀海滩和巴洛海滩闻名遐迩。洁白如雪的沙滩、美丽的自然风光和人文景观让人如痴如醉。



马来西亚的海岛非常合适浮潜，比如诗巴丹，是马来西亚唯一的海洋岛。每当在海底世界畅游的时候，品冠深深地明白为什么马来西亚的海岛能受到全世界潜水人的喜爱，湛蓝的海水、可爱的生物，最重要是一颗与自然亲密接触的心情，难怪世界潜水之父雅克-伊夫·库斯托称马来西亚诗巴丹是“未曾受过侵犯的艺术品”。

## { 与音乐继续前行 }

一方水土孕育一方人，品冠喜欢静静地走着，看着这座熟悉的城市，恰似走在梦幻中。随着自己人生阅历的丰富，品冠的音乐除了以温暖为基调，现在更多了生命、亲子、年少时代和自我反省的题材。不知不觉，音乐陪着他已经走过20年，这份执著陪伴着他继续前行，斑斓的马来西亚夜晚，灯火璀璨。在眼前晃动，犹如魔幻现实主义小说里的情节与场景。霎那抬头间，品冠便来到了双子塔下，零距离与它相拥在一起，感受真实，感知未来，感恩生命中的遇见。

双鱼座品冠个性温和，正如他的音乐作品一样细腻清新，耐人寻味。正是这样一个海上美丽神秘的国度，孕育出品冠的人生追求与音乐态度：就像他的新曲《无法理解的大人》一样，幸福好像与强大没有直接关系，简单干净，纯粹平和便是美好。



品冠

马来西亚华裔创作型流行歌手、演员。品冠温暖的歌声仿佛划开了青春的片刻记忆，在纷扰的世界里给人一份坚定的力量。



Q：你觉得来马来西亚旅游能收获什么？

A：马来西亚是个令无数旅游者梦寐以求的地方，在这里旅游，你收获的不仅是美丽风景，更是一份轻松地心情。

Q：你最推荐的海岛是哪些呢？什么月份是最好的时间？

A：沙巴、兰卡威、诗巴丹，7月份是最好的时间。

Q：新专辑《无法理解的大人》希望传达你怎样的生活态度？

A：回到一个单纯年代，找到继续往前的勇气，找到属于自己的故事。



1. 海岛总能给品冠带来无限的灵感。
2. 品冠的音乐让人回到纯真美好的年代。

# 沙巴： 一缕阳光邂逅一抹蓝

Sabah: Sunshine Meets Blue Sky

TEXT-Tracy PHOTO-小肥

{ 在这样一个摩登现代、文化交融的国度，小肥却贪婪着沙巴的慵懒与阳光。 }

两年前小肥一家三口去了马来西亚沙巴，一呆便是整整八天，自由自在，恍如身处仙境。

沙巴没有工业，以种植业为主，海水零污染。每个海滩风光各异，驻足岸边海水清澈见底，五颜六色的珊瑚若隐若现，人的心情也像游来游去的热带鱼一样，缤纷欢快。

沙巴是“东马”婆罗洲上的一座乐园，在这里可以登上马来西亚第一高峰、漂流、丛林探险。小肥与家人去了沙比岛、马努干岛等小岛，当搭乘飞奔的快艇冲向大海，实在痛快。沙巴享有风下之地(Land Below The Wind)之美誉，因为沙巴的位置在饱受台风肆虐的菲律宾之南，但台风不会经过这里。因此，在海边再大的海风也不会令人感到害怕，海风的吹抚和海浪的拍打，欢快心情不言而喻。此外，小肥印象特别深刻的是在水上清真寺室外瞻仰，望着精致的清真寺，内心便充满了一种敬仰之情，也体会到宗教信仰带给这个温和的国家一股虔诚的力量。



## { 最美日落品最鲜海味 }

沙巴是世界三大最佳观赏落日的处所之一，丹绒亚路海滩日落被誉为“全球十大最美日落之一”。傍晚时分，小肥一家人在沙滩边静静等待，也有不少游人在专门等日落吧，惬意地靠在躺椅上，喝着饮料，品着海鲜，享受这一刻安详与美丽。沙巴之行小肥感到最浪漫的莫过于红树林的“萤火虫之旅”，坐船在漆黑的热带森林中，突然一片闪动，让人仿佛置身于蓝蓝星空，梦境一般。

小肥是一个浪漫且随意的人，旅行是为了细细地感受陌生的地方，“只要心情可以，随时出发，任何一个地方都可能是下一个目的地。”在沙巴，她亦是漫无目的地闲逛集市，当地约有20%左右的华人，主要以英语和马来语为主，如果不是深入交流，简单的英语便足够应付与他们聊天。他们搜罗各种可爱的玩意和新鲜的蔬果，又见随处都是精致的咖啡店，不时品尝一杯马来西亚的白咖啡，所谓“若无闲事挂心头，便是人间好时节”大概便是此时此景吧。



小肥

保险行业从业者。正如充满神秘感的水瓶座一样，崇尚自由，随心、随性、随性；喜欢旅行，爱大海、爱高山、爱地图，心中满满正能量。



Q：沙巴必去游玩的地方是？

A：水上清真寺、萤火虫之旅、丹绒亚路海滩日落。

Q：你认为必吃的沙巴美食是？

A：1. 榴莲雪糕，解暑的桔子水、薏米水。2. 在加雅中心的新记肉骨茶。3. Best Western 酒店对面商场三楼的海南鸡饭。4. 大茄来海鲜 Welcome Sea Food Restaurant 的奶油虾，新鲜且肉质有劲道、奶油味留香，两者味道相融让人停不下口。

Q：再来沙巴，你会去哪些曾错过的地方？

A：仙本娜，那里也美得让人觉得无法呼吸。



1. 沙巴是游泳、浮潜的天堂。
2. 红树林中还有珍稀长鼻猴。

# 热浪岛： 深深的海“潜潜”的爱

Redang: Love under the Sea

TEXT-Min PHOTO-梁平、度假图库

在海上追风逐浪，遨游“海洋博物馆”与热带鱼亲密接触……热浪岛有一种神奇的力量，就像喝了一杯“夏日么么茶”沁人心脾。

热浪岛让人感到如此浪漫，大概是因为它是一座心形的海岛。因此被称为“海洋之星”。这个位于马来西亚登嘉楼东北部海岸的海岛，也是马来西亚公认最美丽的岛屿之一。平日海水是蔚蓝恬静的，逢4月到10月期间，海水则是用绿色翡翠来形容。在海洋公园，在伸手可及的鱼群和海底五彩斑斓的活珊瑚中畅游，梁平直说自己忘记了一切烦恼。

## { 连呼吸都是浪漫 }

热浪岛北面的心形海湾内是绵延250公尺的沙滩，由于沙质绵细柔软、纯净白皙，因此有“水晶沙滩”的美名。对海洋向往的梁平，亦畅快地享受了这般悠闲自在的生活，肆意地感受日出的蓬勃朝气，亦可以酣畅淋漓地追随落日奔跑。

这里的度假村都在沙滩边上，身后是丛林、山丘，并且每块沙滩之间不是完全连接，所以若要离开沙滩，都需要乘船，因此这里是无法实现租车环岛游。热浪岛因电影《夏日么么茶》而被更多人熟知，因此很多情侣的蜜月游都选择了热浪岛，在海边相拥的美丽画面经常会看到，“我要你陪着我，看着那海龟水中游，慢慢地爬到沙滩上，数着浪花一朵朵……”真是这连空气都呼吸着幸福。

## { 与海底生物嬉戏 }

梁平在热浪岛最大的体验莫过于潜水。热浪岛有海洋生态公园、棉花岛、平安岛等，提供丰富多样的海岛体验活动比如潜水、冲浪、滑翔等等。这里的海底生长着500余种色彩缤纷绚丽的珊瑚礁，超过1000种双壳类生物和3000种鱼类品种，很多欧美的潜水爱好者向往这个“海洋博物馆”，慕名而来。

作为浮潜发烧友，梁平自然要一探热浪岛的海底世界。早起看完日出后，她便准备装备去浮潜。阳光照耀下，海水透明度可达35尺深。色彩鲜艳的软硬珊瑚、五颜六色的热带鱼，胖乎乎的海龟，悠然自得的海草……它们就像久违了朋友，见到每一个游客都热情地打起招呼。但令梁平颇感矛盾的是，一个如此美丽的地方非常希望越来越多的朋友游玩，但听说现在因为游客的增加热浪岛80%的珊瑚死亡，实在痛心。梁平希望浮潜的朋友们不要触碰或者踩在珊瑚上。

沙滩平缓延伸至海，一望无际，优雅自如的海洋生物与自己一同享受着这温和的阳光，感受当地的淳朴渔民满载而归的喜悦。



梁平

时尚品牌平面设计。时而疯狂，时而安静。人生似长犹短，我们应该做自己想做的梦，走自己想走的路，去自己想去的的地方。出发吧，去追求自己内心的声音。



- Q: 热浪岛浮潜需要注意什么?  
A: 任何海洋生物哪怕是小小贝壳，都不能带走，在海关一旦被查出会重罚款。
- Q: 热浪岛浮潜还有何独特之处?  
A: 度假村会安排每天两次浮潜，早上去的海洋公园，浮潜就可以见到海底的沉船，可见热浪岛海水多么清澈!
- Q: 除了浮潜，热浪岛还有什么景点可以游玩?  
A: 海洋生态公园和渔村。



1. 绵延250公尺的沙滩，纯净白皙。
2. “追蛋黄”成为摄影发烧友的指定行程。
3. 热浪岛上还有众多水上游乐项目。
4. 热浪岛拥有蔚蓝恬静的海水。



## 兰卡威： 寻找心中的信仰

Langkawi: Belief in Mind

TEXT-QiuQiu PHOTO-Helen、度假图库

从吉隆坡经停后再飞45分钟便到兰卡威，在空中俯瞰，只见一个个小岛散落在碧绿的大海上，就像大自然的手不经意洒出的一把棋子。飞机降落前，几乎贴海而过进入跑道，兰卡威的机场就建在海边。

兰卡威 (Langkawi) 位于马来西亚北部的浮罗交怡群岛，这是马来西亚最大的一组岛屿，由99个岛屿组成，兰卡威是其中最大的和唯一有人居住的岛。

它位于马六甲海峡和安达曼海之间。这个460平方公里、10万人居住的小岛，从容平和，毫不修饰浑然天成。

关于东南亚海岛的美，Helen认为兰卡威可以满足你一切想象：海水清澈碧绿，沙滩洁白绵长，葱郁繁茂的园林，掩藏着红顶白墙的房子。每天清晨开始，Helen总是斯斯文文尽量避开海水，而每天结束的画面，都是与孩子们一起在沙滩合乐而欢，不愿离开。

除了恬静与平和，人与人之间的信任度很高，这是兰卡威之行触动Helen内心深处的。信仰，有时候它不一定以宗教的形式存在，虔诚在心中足矣。

### { 自驾的路上 发现惊喜 }

兰卡威之旅最精彩的部分莫过于Helen的自驾旅，在小岛上没有公共交通，当地人的出行全靠摩托车和汽车。用车成本很低，加30马币汽油就能绕岛一周，油价每升2马币左右。当地停车几乎免费，自驾两天，Helen仅在繁华的码头、当地标志性的巨鹰广场停车场支付了1马币停车费。

在兰卡威驾车需注意是靠左行驶。当地道路略显狭窄，人少车少，交通十分顺畅。沿途大片的稻田，趣味的热带植物园，盘旋而上的山路，橡胶林与棕榈林间隔出现。甚至还会遇到道路两旁的猴子，三五成群聚在一起很是热闹。热带雨林的特点，时晴时雨，一场大雨过后马上烈日当空。因为地方小，Helen自驾时候从未担心迷路，跟着心情随处地扭转方向盘。不经意间发现豁然开朗，白浪拍岸，著名的丹绒鲁海滩就在眼前。东方村是自驾的其中一个景点，这是周润发电影《安娜与国王》的拍摄地，位于兰卡威第一高山马西冈山的山脚下。园区是颇具东亚情调的花园，里面则是贩卖传统服饰与手工艺品的店铺。据说东方村的空中缆车是全世界最长、也是全世界最先进的缆车之一，由平地往上登高600米的山顶，还会见到著名的七仙井瀑布。在最高的观景台，可以饱览浮罗交怡全岛和远眺泰国的岛屿。Helen登顶当天起雾，云雾缭绕视线较差，缆车在雾中向索道上行，尽管能见度不到一米，但风吹云散，犹如在空中仙境一般。下山后，Helen就直奔购物区。兰卡威是免税岛，全岛购物皆免收税款，“买买买”成了在兰卡威旅游的指定动作。

在兰卡威自驾，Helen认为不需要有刻意寻找景点，最好的风景就在路上。比如遇到了一家水果店，便进去大快朵颐。香港文化对当地影响极深，Helens



随时就能与当地用粤语畅聊起来，陌生的环境却又熟悉的感觉，妙不可言。

### { 信仰，不需以宗教存在着 }

在很长一段时间，马来西亚是英国的殖民地，今天兰卡威的人口构成中，88%是马来人，6%是华人，2%是印度人，4%是其他人种，在首都吉隆坡，华人占的比例在25%以上，伊斯兰教是马来西亚的国教。

在兰卡威5天，没看到一个警察。Helen下榻的酒店是珍南海滩最大的酒店，酒店外面就是私家海滩，设有两个无边际泳池和儿童水上世界。店大门敞开毫不设防，不见高墙，不见保安，当地人的互信度极高。租车时候车主没有收取押金，还车时将钥匙直接放驾驶座位的地毯下把车门关上就可。听起来匪夷所思，但他们却习以为常，可见这里治安是很好的。Helen觉得，是信仰让他们内心坚定，不屑于鸡鸣狗盗之事。

信仰，有时候它不一定以宗教的形式存在。对于走在路上的我们而言，每一段旅途，总有故事风景，和有故事的人。恰恰因为这些，旅途才精彩鲜活。每每忆及此，总有无限的力量，期待下一次的精彩。



Helen Wong

资深财经媒体人。热衷自助游，让人成长的事情，觉得最美的风景不在目的地，而是在路上的点点滴滴。



Q: 你认为在兰卡威最有意思的体验是哪些?

A: 环岛自驾游; 到珍南沙滩漫步; 去芭雅岛浮潜。

Q: 你认为哪些马来西亚美食是一定要尝试的?

A: 1. 榴莲雪糕。榴莲果肉一层层铺成，约10马币一杯。2. 热带水果，价格仅为国内一半。3. 吉隆坡的白咖啡、西刀鱼丸、烤鸡翅、沙爹肉串等。

Q: 你认为马来西亚是购物天堂吗? 推荐你喜爱的购物地点，以及必败的购物清单。

A: 1. 兰卡威瓜镇免税大道，必败巧克力、雪茄。2. KLCC双子塔，马来西亚关税低，可败奢侈品，推荐马来西亚品牌VINCCI。3. 金河广场，平民化购物地，买特色食品或药“千里追风油”、“豆蔻油”、“老虎油”等。



1. 兰卡威的海滩独占一片好风光。
2. 在芭雅岛还有机会近距离接触小鲨鱼。
3. 乘坐兰卡威空中缆车浏览全岛风光。

# 巫启贤： 梦想启航 心恒富足

Eric Moo: Where the Dream Begins

TEXT-Min PHOTO-巫启贤、度假图库  
ACK: 北京中视星光文化发展有限公司

## { 勿忘初心的感动 }

马来西亚的一个个岛屿就像是一颗颗大自然倾情赐予的珍珠镶嵌在海洋中。在这里，你能在宁静美丽的海滩享受慵懒温暖的日光；你可以慢慢地走访马来西亚那些古老的小城，感受当地的风土人情；你可以潜入水下，在水底看天光云影，亲手抚摸可爱的鱼群，与美丽的珊瑚合影。这里没有淡季旺季，不论何时来都有美丽的风景等着你。

作为马来西亚的知名音乐人，巫启贤的音乐充满故事，巫启贤的歌年代越久越醇香，调子略带伤感，歌词细腻准确，分寸得当的让人体味那份牵挂与不舍，以及无处可逃的过往，都在巫启贤略带沧桑的歌声中渐渐清晰。在他的歌声中融入了丰富的感情元素和他对生活感悟。

马来西亚是富有的，它是世界最大的天然橡胶出产国，同时也是一个多宗教信仰的国家，这里的人民热情、谦和、大方，你能感受到他们从身到心的富足。马来西亚是一个能让人追梦的国度，这里的阳光、沙滩、海岛、雨林，还有它千古流传的历史遗迹充斥在现代化的都市当中，让人置身其中犹如拍一部电影一般。

## { 聆听人与城的故事 }

有人说，旅行不过是离开自己熟悉的地方到别人熟悉的地方；也有人说，

一提起马来西亚，很多人第一印象是那儿的自然资源，天然橡胶、棕榈油、锡，同时马来西亚也是一个盛产歌手的  
地方，实力派歌手，音乐制作人巫启贤就是代表之一。



世界这么大，怎么不去看看。马来西亚的古迹总能呼唤出人们心底关于浪漫的情怀。不知读者是否看过由阿牛导演的《初恋红豆冰》，巫启贤也受邀参演了这部爱情电影，它讲述了九十年代初马来西亚的小村落，一群年轻人成长的故事。这是没有手机，没有MSN的年代，童年的玻璃弹珠、打架鱼、红豆冰、卖 ROTI 的小贩、老店屋、五脚基，这个故事记录了他们成长过程中的点点滴滴。清晨时分，走在影片中座落于槟城姓周桥的，人群稀疏，桥上走着晃悠悠，风不大不小，却很凉爽。桥的尽头，是无限的海。云彩在头顶翻滚，一会儿变一个造型。坐在桥上，听风、观云，时光啊，其实你可以再慢些。

如果你是一个怀旧的人，一定不能错过槟城。槟城是个让人流连忘返的梦幻城市，在这里，你可以一寸寸地抚摸槟城的古老建筑，感受沧桑的历史感。尤其是中国的朋友，在槟城唐人街，周围都是几代华人生活下来，耳边都是普通话、福建话、粤语，“他乡遇故知”的喜悦莫过于此。有时间的朋友们爬升旗山，去极乐寺朝拜，去圣乔治教堂看美丽浪漫的建筑，去百鸟公园感受自然，聆听动人心扉的鸟鸣声，旅行的乐趣就是在路上。

在行走在马来西亚的路途上，感受慢生活的幸福：对生命你不必存有怀疑，人生本来就是一场戏。故事的结局总会有喜有悲，自己总会有些决定；看那朝阳又带着希望升起，岁月的脚步从来不停歇；等到那星月走进你梦里，生活变得更美丽……



巫启贤

歌手，音乐制作人、主持人。出生于马来西亚霹靂州金保市。代表作《你是我的唯一》、《太傻》、《等你等到我心痛》、《爱那么重》等。

Q: 马来西亚的魅力是什么?

A: 它是一个浪漫幸福的国度。

Q: 用三个关键词说说马来西亚对你最大的感受?

A: 包容、美丽、感人

Q: 旅行必带的三样东西是什么?

A: 音乐、眼睛、心。



1. 槟城侨生博物馆具百年历史。
2. 听着巫启贤的音乐，感受浪漫。
3. 在姓氏桥寻《初恋红豆冰》的淳朴。
4. 大会堂是槟城早启用电灯与电风扇的建筑，当年走在时代尖端。

# 槟城： 观影一部南洋文艺片 *Penang: An Old Literary Film*

古典的街景充满了 19 世纪中后期的南洋风情：精致木雕与清瓷剪黏、典雅的庭阁房屋、华丽的百年教堂……在槟城，我们仿佛置身在《色戒》、《安娜与国王》这些文艺电影中，时光如倒流一般。

TEXT-QiuQiu PHOTO-林妹妹、度假图库



槟城汇集了亚洲最大的三个族群——华人、马来人、印度人，其中超过 40% 以上的是华人。它并不是一个岛屿，而是包括了槟岛和半岛威省，它于 1786 年时被英国殖民政府开发为远东最早的商业中心，因为岛屿的形状像槟榔而得名，沿用至今。

## { 三轮车上细赏古城 }

老三轮车是槟城早期以人力驱动的“出租车”，乘坐三轮车游览槟城是林妹

妹觉得饶有趣味的经历。既可探寻新鲜新奇，又可悠闲地想停下来就停下来。爱情巷、小印度是闲逛的好地方，周围常能听到广州话、客家话、闽南话，走走拍拍，总在转角处发现惊喜。

作为文艺青年，林妹妹也慕名来到了《色戒》电影的取景地旧关仔角大楼，有种似曾相识的感觉。探寻旧古老建筑物也是林妹妹槟城的一大行程：英国建筑之一的圣乔治教堂，白色尖塔，整齐圆柱，庄严肃穆；广福两地联合创立的广福宫；气派不凡的南洋华人首富张弼

士故居蓝屋，这座中西合璧的清代园林式豪宅每处细节都是精品：宝蓝色的外墙熠熠闪耀，而室内则摆满了南洋风情的家常用品。墙壁上那造工精细微妙的吉祥图案以岭南独有的“荔枝”点缀，寓意“利子”。园林内摆放了不少热带植物，沁人心脾。

槟城国家公园是一个有山有海的地方，爬爬山，呼吸负离子，海边坐坐，吹吹海风，是一个可以呆半天以上的地方。升旗山和槟城人的关系是那么近，但其实却那样远。所以，当山顶上出现

一座像英国茶庄，像极风景日历画面的 David Brown's Restaurant & Tea Terraces 时，大部份习惯穿街走巷找美食的游客仍不知晓。在这个花园里的百年餐厅，学英国人那样充满闲情用餐，啜一口传统英式下午茶，咬一口连他们都赞好的 Scone 英式烤饼，过后再到山顶周边吹风散步，已为这一杯茶这一餐饭附加无限价值。

## { 唯香料与咖啡最爱 }

因为华侨多，槟城美食里面广东和福建的感觉浓厚，品类繁多选择很多。海鲜叻沙是林妹妹的心头好，味道浓郁的汤底加上时令的海鲜，齿颊留香；槟城的标志性美食炒粿条，十分讲究火候，粿条本身和各色配料恰到好处。

林妹妹是一名骨灰级的咖啡迷，槟城的白咖啡本来就闻名，从路边店到小清新格调的 café，每个转角都能遇到一家。当你游走在充满上世纪六七十年代极具南洋特色的老旧街景，寻宝般找寻各种玩味涂鸦，累了随时可以钻进咖啡小店来一口畅快的冰咖啡，泡在乔治城内的多春茶室或者 Five F Corner Café，拍照、放空，总之就是慢慢生活。作为马来西亚最具怀旧气息的城市，



林妹妹认为槟城就是马来西亚的缩影。在这里，感受它的新旧交替、探寻它的中西合璧，邂逅既古朴传统而又崭新可爱的时光。



林妹妹

85 后土生土长广州人，房地产行业 HR。喜欢旅游，“林妹妹”是自己的昵称，没有她的柔弱，却有她的博闻强识，才思敏捷。旅途上不会辜负任何美景与美食。



Q：在槟城你会推荐住哪家酒店？

A：位于市中心的 Jen Hotel 和 Bayview Hotel，步行即可到达各主要景点，十分方便。

Q：推荐你认为不错的槟城购物地点？

A：1. 光大大厦。2. 新关仔角人潮最旺的 Gurney 广场，这里国际品牌店很多如 H & M, Uniqlo 等。

Q：你觉得槟城最值得品尝的美食是哪些？

A：1. 猫山王榴莲及水果冰沙，真材实料。2. 大虎虾无论干烧还是奶油都是美味。槟城有家“海洋青”餐厅就建在海滩边，餐厅食材直接采用渔民每天新鲜捕捞的海鲜，奶油虾、蟹都极其美味。一边吃一边还可以欣赏海上美景。3. 新关仔角露天摊贩排挡的美食街，晚上 6:00 开始营业，选择多，价格实惠，出品上乘。



1. 《姐弟共骑》是槟城乔治市街巷中最具代表壁画之一。
2. 在升旗山上叹英式下午茶，俯瞰槟城全景。
3. 海洋青餐厅的招牌菜之一奶油蟹钳。
4. 搭乘观光小火车上槟城升旗山，一路前行一路美景。



## 马六甲： 徜徉时光访古城

Malacca: Ancient City in Times

TEXT-QiuQiu PHOTO-Saejin、度假图库

这是一座斑驳琉璃的古城，一幕只剩下断垣残壁的古迹，一幅由荷兰之红、葡萄牙山城、英国殖民、马来统治、印度神庙、峇峇娘惹文化组成的独特风景线，一条穿城而过静谧无言的河水，Saejin 走走停停，在基督堂静静祈祷：“你若安好，便是晴天”。

因为出发之前做了详细的攻略，Saejin 对于马六甲的很多典故都能背下来了，真正踏足这个地方被联合国教科文组织授予世界文化遗产的地方，像是见一位阔别已久的朋友，有曾相识的感觉。

这个曾经的马六甲王国都城，郑和下西洋途中六次在此停靠，也就造就了马六甲海峡这条海上生命线的咽喉所在。马六甲城内以传统建筑最具特色，包括很多中国式的住宅。古代修建的街道，

至今依然保存完好。街道曲折狭窄，屋宇参差多样，很多住房的墙上镶着图案精美的瓷砖，瑞狮门扣，镶龙嵌凤，处处显示马六甲这个历史古都的独特风貌。

### {中了教堂的“毒”}

Saejin 遇到一位非常亲切的民宿房东，热情好客，亲自开车带她与友人游马六甲。马六甲的居民主要有马来人、华人（华人中基本为福建马六甲风光人）、印度人、葡萄牙人后裔及欧亚混血儿等，多通晓数种语言。说这里是一座古城是因为随处都能见到古建筑：荷兰人东方保留下来的最古老的建筑物红屋，跨过马六甲河桥，在河的东岸有一个整洁的广场，广场上一座红色的针塔和维多利亚时代所建的喷水池，广场四周都是荷兰式的红色建筑物。

圣保罗教堂是葡萄牙总督阿伯于1511年建立的，是欧洲人在东南亚修建的最古老的教堂。教堂几经战乱被毁，但教堂前全身洁白的圣芳济百雕像，虽历经沧桑，面目仍然清晰可见。反映荷兰建筑风格的基督堂，这个教堂于1753年建造，该建筑收藏手工制作的教堂长凳和无缝天窗，尽管有些是复制品但依然做工精细让人惊叹。

### {处处是历史传记}

除了古建筑，Saejin 见识了马六甲的两座山：葡萄牙城山和三宝山。葡萄牙城山高三十多米的城楼，壁上雕刻着当年葡萄牙军队的许多图案。城堡内几



块石碑保存完好，可窥探历史的变迁，住在那里的是葡萄牙人的后裔。他们至今仍说着16世纪的葡萄牙语。而三宝山是明代三宝太监郑和的军队驻扎地，山上的宝山庙供奉着郑和的戎装塑像。庙右侧的三宝井是马六甲最古老的水井，相传是1409年郑和率军到此为寻找饮用水而挖掘的。

马六甲古老却优秀，没有喧闹的汽车，没有高耸的写字楼，没有此起彼伏的电话声，一群又一群游客到来离去，再到来再离去。这个小而有人情味的城市，每个人的脸上都洋溢着笑容。



Saejin

韩国留学生，旅行达人。去看看外面的世界和自己生活的地方有多么的不同，令眼界更开阔，对一切都更有包容态度，不要让自己故步自封。



- Q: 马六甲美食的独特之处是?  
A: 马六甲有独特的娘惹菜，融合了甜酸、辛香、微辣等多种风味，口味比较重。  
Q: 你觉得马六甲最值得品尝的水果美食是?  
A: 青芒果、榴莲泡芙、椰青。  
Q: 每次旅行必带的单品是哪些?  
A: 相机、一只小猫玩具、化妆包。



1. 马六甲苏丹故宫是木结构皇宫，充满东南亚风味。
2. 马六甲保留了很多古老建筑。
3. 峇峇娘惹古迹博物馆记载了古城历史。
4. 默里亚卡姆朋莫尔藤别墅内独具人文风情。



## 柔佛： “乐”在其中 “高”情逸兴

Johor: Happy Family Time

TEXT-Phoenix PHOTO-何浩鹏、度假图库

藉着拍摄亲子真人秀节目《百万宝贝》的机会，何浩鹏与当时还没到五岁的女儿何天月，在马来西亚柔佛州共度 26 天，那是父女俩近年来最长的独处。一同游玩乐高主题乐园、走进农场数星星、体验渔民生活，并见证女儿在旅途中学习成长，鹏 Sir 直言，柔佛是亲子游的新乐园。

### { 原生态，一起探索 }

柔佛州 (Johor) 位于马来西亚西部的最南端，首府是新山市，人口仅次于首都吉隆坡。它紧贴新加坡，两国边境只隔一条长堤，五分钟车程，已是两个世界。鹏 Sir 也提到，他和新加坡的朋友经常到柔佛州游玩，柔佛州就像新加坡人的后街，如二十年前的深圳之于香港。从柔佛州首府新山市到吉隆坡，车程四小时，坐飞机是一个多小时而已。没有如吉隆坡双子塔那样亮眼的地标，建筑也有些破旧，城市规划尚未完善。但柔佛州的杂乱纷繁中却渗透着一份随性的悠闲——华人、印度人和马来人在

同一条街做生意，天主教堂不远就是柔佛古庙和印度庙，互相包容；五星酒店对街是热闹的夜市，富庶同乐；旅游设施一应俱全，环境却依旧保持着原生态。

《百万宝贝》选择了在柔佛原生态的地方拍摄，置身于海港、小渔村、丛林之中让人仿佛到了世外桃源。亲子游并不轻松，但与女儿经常外出的鹏 Sir 并未觉得有压力。女儿对眼前的一切感到好奇与新鲜——没有广州的高楼大厦、车水马龙，抬头只见群山环绕、绿树成荫，心情自然欢喜雀跃。在这种大自然环境下进行拍摄，鹏 Sir 也放下“出差”的心情，全身心投入到与女儿的旅程之中。

提到马来西亚，“美食”、“购物”、“海岛”都是高频词，而柔佛州保存完好的生态环境，令鹏 Sir 直觉马来西亚更是短途亲子游的不二之选。寓教于乐，父女可以在这个风情万种的东南亚国家中体验到不一样的亲子时光。

### { 玩乐高，寓教于乐 }

回忆 26 天的旅程，当被问及哪一个地方让他和女儿印象最为深刻，鹏 Sir 毫不犹豫地回答到，一定是乐高主题乐园 (Legoland)。

乐高主题乐园位于马来西亚柔佛州新山市，是亚洲第一、世界第六座乐高主题乐园。整个公园占地约 31 公顷，设有超过 40 种的游乐设施、表演与景点，里面的建筑以 1:20 的比例进行缩小，内部分为七个主题区域——开端 (Beginning)、想象 (Imagination)、乐高王国 (Lego Kingdom)、土地冒险 (Land of Adventure)、乐高技术 (Lego Technic)、乐高之城 (Lego City) 以及迷你国度 (Miniland)。园区中央最为瞩目的迷你国度，用 3000 万件积木砌成亚洲地标，北京紫禁城、印度泰姬陵以及马来西亚各大城市的模样尽收眼底，小孩为之疯狂，大人也纷纷为精致的手艺惊叹连连。

鹏 Sir 与女儿下榻在园区旁的乐高乐园酒店，里面同样到处充满乐高的元素，而他们也因节目录制的机会，体验了乐高主题乐园中的水上乐园。在积木的世界，父女俩有过摩擦，但也能有商有量，共同成长。

乐高的水上乐园，是全球规模最大的水上乐园：20 座独特的水上玩乐设施、300 万公升的惊人水量、70 座唯妙唯肖的乐高模型等，皆可单独或与乐高主题乐园共同享用。刚开始，女儿天月甚至连大水桶也不敢靠近。鹏 Sir 以为女儿不会去挑战水上乐园中那高达 7 米、只能容纳一个人的滑水道，不料女儿在

渐渐熟悉环境后，竟主动提出要爸爸带她上去滑道顶部，而且还没等爸爸走下去接她，就独自滑下去了，出乎鹏 Sir 意料地勇敢。事后鹏 Sir 经常与其他父母分享这段经历，并感叹，“很多时候大人没有放手让孩子去尝试，小朋友在玩乐当中能自我成长。”乐高水上乐园乃至整个主题公园，大小朋友们沉浸在积木拼砌的 Wonderland 之余，也能相互了解、学习。



- 1.小朋友很喜爱乐高主题乐园。
- 2.女儿何天月喜爱乐高主题酒店里的“公主”。
- 3.鹏Sir和女儿在酒店前“晒恩爱”。
- 4.乐高水上乐园适合大人小孩一起玩水。



### { 亲子游，融入自然 }

除乐高主题乐园外，柔佛州还有很多适合独特亲子游的地方，如位于居銮市的 UK 休闲农场 (UK Farm)，也是鹏 Sir 极力推荐的地方。农场以养羊业为主，女儿天月也在那里第一次抱起了小羊，非常有趣。除了可亲身体会羊群的生活作息以外，在 UK Farm 的“羊奶咖啡屋”里也有新鲜羊奶以及羊奶蛋糕、雪糕机百香果汁等出售。夜宿农场，鹏 Sir 还有机会和女儿躺在草地上数星星，这都是在灯火闪烁的大城市中无法体会的。和女儿畅谈天文知识，分享与动物和平共处的理念，UK Farm 确是亲子游中寓教于乐的好地方。

与 UK Farm 不同，到柔佛龟咯岛 (Kukup) 又是另一种体验。城市中鲜少接触原生态渔业，而在龟咯港，小朋友则可以近距离了解到渔民的生活。小小渔村，在蓝天白云下如一幅风景画，大大小小的渔场遍布，没有大都会的喧嚣浮躁、霓虹环绕，平静的海面上只有穿梭的快艇溅起的水花。与当地华人渔

民闲谈，跟着他们在摇摇晃晃的木板上探寻渔场。小朋友在活蹦乱跳，啧啧称奇，大人们则在享受渔村中悠然自得时光。有渔民教导女儿渔业知识，比如每一种鱼类的特点和价值，作为父亲的鹏 Sir 自然不用再操心，只需安安静静跟随女儿一同当一名“学生”。

到迪沙鲁水果园采摘品尝地道水果也令鹏 Sir 十分难忘。迪沙鲁水果园 (Desaru Fruit Farm) 是马来西亚最大型果园之一，有超过一百多种季节性与非季节性水果，可谓水果的饕餮盛宴。鹏 Sir 和女儿还在硕大的果园里一同飙车，十分痛快！

“短途亲子游，我会推荐大家到马来西亚。父母若能用心计划行程，柔佛绝对是亲子游的新乐园，”鹏 Sir 如此说道。

空气清新，气候宜人，文化多元，丛林、渔村、港口都保存完整。原生态的马来西亚柔佛州，或许就像乐高那样，拥有无限可能，趣味，等待一家大小共同发现。



何浩鹏

人称鹏 Sir，广东著名电台、电视主持人。2015 年带同女儿参加亲子真人秀节目《百万宝贝》，游玩马来西亚柔佛州。

女儿：何天月 5 岁



Q：对马来西亚的总体印象？

A：亲切友善，能够简单快乐地交流，和中国人的生活习惯比较吻合，原始生态环境保留得很好。

Q：在马来西亚最难忘的经历？

A：在新山市乘坐早班机时曾看到七彩原始森林。由于太阳云层色调不一，再加上森林折射的不同光线、植被不同的颜色，形成这种大自然的奇观，以后一定要带女儿去看。

Q：最喜欢的马来西亚美食？

A：麻坡黑咖啡。乌黑的咖啡深不见底，却芳香扑鼻，虽是重口味，却没有一点苦涩酸溜；咖啡滑过喉头，还隐约散发出焦糖及奶油的味，完全不需要加奶和糖！



1. 鹏 Sir 父女俩在柔佛州泊沙岛上完成任务。
2. 迪沙鲁水果园有众多热带水果供采摘品尝。

### more 更多推荐

## 01

### 公主港家庭主题乐园 Puteri Harbour Family Theme Park

有 Hello Kitty 和 The Little Big Club 坐镇的公主港家庭主题乐园是享受家庭乐的好去处。楼高四层的建筑分为 3 个部分：地下是 LAT's Place 主题餐厅；2 楼是首个在日本境外开设的 Hello Kitty 乐园；3 楼和 4 楼则是 The Little Big Club 乐园。



## 03

### 二十世纪福克斯主题乐园 20th Century Fox World



全球首座二十世纪福克斯主题乐园将于 2016 年在马来西亚名胜世界云顶开放，经典电影场景将真实还原到生活里，一家大小有机会体验到福克斯最强大的电影品牌，包括冰河时代、里约大冒险、少年派的奇幻漂流和博物馆惊魂夜等。



## 02

### 双威打打迷失乐园 Lost World of Tambu



位于怡保市旁的打打，虽然以水上乐园为名，园中景物却是水陆兼具，设施齐全。这是包括河流历险、刺激的滑水道、峭壁飞车、森林浪涛湾、打打温泉、历险湾、虎之谷和饮食餐馆及精品店等，可选择自己喜爱的项目进行刺激的尝试，是一个老少皆宜的水上乐园。

## 04

### 双威主题乐园 Sunway Lagoon



位于雪兰莪州，包含游乐场，水上乐园，野生动物园，极限乐园，惊魂乐园五大区域的玩乐地带及超过 80 种各具特色的刺激乘骑及娱乐景点！这是国际协会游乐园及经典 (IAAPA) 所认可的亚洲最佳水上乐园及最佳人造旅游景点。

## 05

### 愤怒的小鸟主题乐园 Angry Birds Activity Park



东南亚首座愤怒的小鸟主题乐园坐落在马来西亚柔佛州，乐园共分四个专区，分别是危险地带 (Danger Zone)、乌托邦 (Utopia)、经典 (Classic) 及南方沙滩 (South Beach)，十分适合好动及精力充沛的小孩们。

# 茜拉： 走在流光溢彩中

Shila Amzah: Walking in Ambilight

TEXT-Penelope PHOTO-茜拉、度假图库 ACK-shilala.hk

头巾下灵动而美丽的五官，天籁而直击内心的声线，这位就是来自马来西亚的歌手茜拉。吉隆坡是茜拉最多回忆的城市，一砖一瓦一街道，一颦一笑一方人，像是一首跳跃的爵士乐又如温暖的乡谣，每个音符都弥足珍贵。

2000年，年仅10岁的茜拉在马来西亚开始发表第一张个人专辑。2012年，茜拉参加东方卫视《声动亚洲》、2014年参加《我是歌手》开始被中国观众熟知踏入中国乐坛。

茜拉年纪轻轻出道，常年国外工作，但“一颗热爱祖国的心”却也恰恰让成为公众人物的茜拉时时刻刻都想宣传祖国的好。2013年10月，习近平主席出访马来西亚时，茜拉代表马来西亚文艺界人士向习近平主席献歌并获主席接见，得到高度评价。茜拉还表示，自己最喜欢的中国演唱家就是彭丽媛，她的手机中始终保存着由彭丽媛演唱的《在希望的田野上》。

西亚是一个文化融合的国家，摩登、美丽、人文。”除了人文风景，茜拉认为马来西亚也是一个购物天堂，拥有众多的大型购物中心，商品琳琅满目，性价比很高。比如最具代表性的购物中心包括被称为星光大道的武吉免登路商圈，比如 PAVILION、KLCC、Mid Valley 等等都是商场林立，品牌齐全，从电子产品到服装手表应有尽有。

旅行除了让茜拉全身心放松，更是她寻找音乐灵感的一个方式。茜拉觉得中国人生活繁忙，讲究高效高速，她非常喜欢欢迎全球各地的朋友不妨放下烦嚣，到马来西亚感受慢时光。”



## { 爱上自然与摩登 }

作为土生土长的吉隆坡人，吉隆坡自然是茜拉最多回忆的城市，那里充满了她成长的点点滴滴，同时也孕育了她对音乐的感知。这个位于马来半岛心脏地带的城市，是一座新旧辉映，东方色彩与西方文明有机融合的新兴国际大都市。市内高层建筑林立，与多种风格的古老建筑和谐并存，互相映衬，既有现代都市的时尚气派，也不乏古色古香的迷人风韵。茜拉说吉隆坡是她最熟悉又最陌生的城市，走在吉隆坡，干净的街道，路两旁绿树成荫。像许多东南亚国家的城市一样，因为充沛的雨水和湿润的气候，鲜花绿树遍布吉隆坡市区，有时车辆行进途中，仿佛置身于大自然。

正如茜拉所言“吉隆坡体现了马来



**茜拉**

马来西亚歌手，生于艺术世家，父亲是著名男歌星 ND Lala，母亲知名演员。5岁开始学习唱歌，10岁正式出道，随着2012年开始《声动亚洲》、《我是歌手》跨入中国乐坛，以声线优美、洋洋盈耳倍受听众喜爱。

**Q: 你觉得最值得去的马来西亚代表地方是哪里呢?**

**A: 吉隆坡的双子塔，海岛首选沙巴。**

**Q: 你觉得来马来西亚可以购买的特别产品有哪些?**

**A: 除了传统的特产，我曾在节目中送给周笔畅和邓紫棋漂亮的“纱笼”，一种系于腰间的筒裙，手工绘制制作且具有纪念意义。**

**Q: 接下来工作上有什么计划?**

**A: 新歌新专辑的发行。期望明年在中国内地开演唱会。**



1. 摩登时尚的吉隆坡是2012年美国CNN评选的全球十佳购物城市第四名。

2. 现代而多元的吉隆坡孕育了茜拉的音乐感知。

# 购物： 性价比高是王道

Shopping: Good Value in Malaysia

TEXT-Tracy PHOTO-Edwin、度假图库

除了感受大马慢生活，买买买才是Edwin的最重要目的。跟着Edwin一起走吉隆坡、檳城、马六甲和亚庇，不论是你土豪还是文艺青年，“性价比高”绝对是最会乐享的王道。



“探寻、多元、亲和”是Edwin对马来西亚的感受，这样一个融合传统与现代的国度其实是一个新兴的多元化经济国家。经济在1990年代突飞猛进，为“亚洲四小虎”国家之一。而旅游业是马来西亚的第三大外汇收入来源，其中游客的购物自然成为很重要的一环。正如跨界时尚达人Edwin所说“马来西亚绝对是购物天堂。”

## { 大牌价格不高冷 }

作为首都，吉隆坡是摩登而现代的，拥有地标性购物点双子塔购物中心，以及阳光广场、伊势丹和百盛商场等大小商场，大牌云集，且价格一点都不“高冷”，LV、Gucci、Cartier、TISSOT等名牌手袋、手表的价格均比国内便宜20%-30%，凭护照更可在商场领取九折折扣卡。H&M、ZARA、Mango这类快时尚品牌比国内便宜很多，更有Vincci、NaRaYa等东南亚“名产”在此汇聚。



吉隆坡机场免税店与其他城市机场免税店最大的不同是商品上新速度快，LV、Chanel、Lancôme、Dior等都能在那里找到最新系列，且在吉隆坡机场免税店里购买欧莱雅等品牌化妆品，能获得比在泰国购买更加实惠的价格，而小黑瓶、小棕瓶等化妆品价格也比国内的便宜超过1/3。除了价格优惠，机场免税店的商家们还会赠送很多小样，购物性价比相当的高！因此，Edwin也坦言在那里一不小心就会做了“代购”。

## { 逛市集买正宗特产 }

亚庇的加雅周日市场平时非常安静，每到周日就会热闹起来。摊位占满一整条街，衣服、包包、饰品、玩具、旅游商品、蔬菜水果、小吃等应有尽有，还有卖花鸟和宠物的，是一个非常接地气的市场。可以讨价还价，也是挑选伴手礼最好的地方。整条街不长，十几分钟就能走完。中午时分大部分摊位就会结束买卖，街道又恢复平静，别具一番风情。

在马六甲的三叔公土产店也是购物达人不能错过的，那里基本集齐了东南亚的特色零食，且就位于红屋广场对面、鸡场街入口处，非常容易找到。陈年老桔、酸柑露、拉茶、淡汶饼椰糖和榴莲糕等等都是Edwin推荐的手信。



Edwin

跨界达人。从广告人到Marketer，从汽车圈到美容界，毋忘勤工爱玩之心，近年投身儿童教育产业，努力做社会主义创新型跨界人才。



**Q: 你觉得在马来西亚最值得买的单品是什么?**

**A: 护肤品、化妆品。**

**Q: 下一站旅行目的地是哪里?**

**A: 随心而行吧，希望下一个目的地叫“说走就走”。**

**Q: 你每次旅行必带的单品是哪些? 说三个。**

**A: Beats耳机、小米充电宝、自拍八爪鱼。**



1. 亚庇加雅周日市场到了周日会有很多活动。
2. 吉隆坡双子塔购物中心大牌云集。



**BURBERRY**  
长款外套  
MYR: 9,195  
比中国市场便宜 **17%**

## Crazy for Buying 来大马怎少得买买买?

马来西亚作为东南亚主要购物中心，遍布全国的商店、市场及购物广场，从国际时尚品牌、本土特色商品、道地手信食品，应有尽有。吉隆坡更是2012年美国有线电视新闻网(CNN)全球十佳购物城市评选中排行第四，位列巴黎、香港以及迪拜等世界知名购物之都之前。加上免税制及相对便宜的马币兑换率，大部分商品价格比中国市场优惠幅度巨大，“亚洲购物天堂”头衔可不是乱盖的。



**kate spade** 平底鞋  
MYR: 1,150  
比中国市场节省 **20%**



**LV SPEEDY 25**  
手袋 (配肩带)  
MYR: 5,250  
比中国市场节省 **26%**



**LV DISTRICT** 男士  
中号手袋  
MYR: 5,850  
比中国市场节省 **28%**



**PRADA Saffiano**  
皮革翻盖钱夹  
MYR: 2,413  
比中国市场节省 **17%**



**Cartier**  
经典款蓝气球  
MYR: 14,630  
比中国市场节省 **18%**



**IWC万国**  
Portofino系列机械表  
MYR: 13,140  
比中国市场节省 **17%**



**TISSOT天梭**  
Visodate系列  
MYR: 1,845  
比中国市场节省 **15%**



**COACH SWAGGER**  
20金属光泽皮革手提包  
MYR: 1,630  
比中国市场节省 **40%**



**GUCCI bamboo daily**  
皮革手提包大号  
MYR: 9,340  
比中国市场节省 **30%**



**CHANEL N° 5**  
低调奢华版香水  
MYR: 319  
比中国市场节省 **50%**



**雅诗兰黛**  
小棕瓶 30ML  
MYR: 377  
比中国市场节省 **35%**



**倩碧卓越润肤乳**  
(天才黄油) 125ml  
MYR: 156  
比中国市场节省 **22%**



**Dior魅惑**  
润唇膏一套2支  
MYR: 204  
比中国市场节省 **14%**



**Michael Kors经典**  
Selma菱格纹系列  
MYR: 1,509  
比中国市场节省 **15%**



**CHARLES & KEITH**  
丝巾装饰蝙蝠型包包  
MYR: 309.9  
比中国市场节省 **24%**



**欧舒丹草本精华修护**  
洗发露 300ml  
MYR: 86  
比中国市场节省 **33%**



**轩尼诗VSOP**  
700ml  
MYR: 198  
比中国市场节省 **48%**



**马爹利XO**  
1L装  
MYR: 650  
比中国市场节省 **57%**



**费列罗巧克力**  
24颗装  
MYR: 43  
比中国市场节省 **42%**



**PAVILLION**  
坐落在吉隆坡市中心，拥有450多个品牌，奢侈品、中高端品牌齐全，还有许多优质本土品牌，是一站式购物的首选。



**SURIA KLCC**  
吉隆坡双子塔裙楼的购物商场，是吉隆坡最高档商场。国际奢侈品云集，中高端品牌汇聚，还有伊势丹、百盛百货，绝对是购物狂的天堂。



**三井吉隆坡奥特莱斯**  
距离吉隆坡国际机场仅6公里，拥有260个品牌店铺，更有3-7折的折扣优惠，还有许多日式美食、工艺纪念品等。



**柔佛名牌商品城**  
距马新第二通道仅20至30分钟车程，拥有超过120间零售店铺，涵盖品牌包括Armani、Burberry、Coach等大牌，提供25%-65%优惠。



**谷中城 Midvalley**  
非常生活化，是本地人最常光顾的商场。规模大，品牌众多，价格适中，场内有各式商店、餐馆、博览中心及两个食品区。

\*以上产品价格和节省比例因汇率浮动会有变化

**Local Pops 本土时尚 人气推荐**

不论是人气爆棚的本土原创品牌，或是极富马来特色的时尚单品，都是来大马值得入手的心水选择。

1. VINCCI  
2. Jimmy Choo  
3. Sembonia  
4. BritishIndia  
5. Jimmy Choo  
6. Bonia

**1.VINCCI:** 是马来西亚家喻户晓的时尚平价鞋包品牌。不仅款式漂亮新颖，时尚，而且做工也较好，价格相比国内同样品质的鞋包便宜很多。吉隆坡的大商场基本都有 VINCCI 的专柜。

**2/5. Jimmy Choo:** 马来西亚华裔设计师周仰杰的同名品牌，如今更是世界顶级女鞋品牌，众多明星、名人都是他的忠实拥趸。他家的鞋子女人味十足，高贵典雅，如同灰姑娘的水晶高跟鞋般耀眼。在马来西亚多个商场均有专卖店，价格也比国内便宜很多。

**3/7.Sembonia:** 马来西亚本土箱包品牌，款式更流行、时尚，性价格极高。

**4.BritishIndia:** 以英国贵族风情为设计概念，富浓厚东西交融的殖民时期风格。采用高级丝、纱、麻等材质，备受本地马来人青睐。

**6.Bonia:** 鞋包秉承意大利的设计理念，优雅、经典，而且紧贴时尚潮流，包款造型别致。

**8.Padini:** 马来西亚本土时尚品牌，主打休闲时尚，套头衫、夹克，衬衫及牛仔布，卡其布和针织品，还有童装孕妇产。



**SHOPPING INFO**

**I 购物退税**

游客认准有 IRIS 环球蓝联退税购物标志的商铺，在同一商铺购物满 300 马币即可向店员索要消费税退税单，然后到退税计划 (TRS) 认可的 8 个国际机场离境时办理退税，退税比例为 5-6%。

**II 3 大购物节疯狂大优惠**

每年 3 月马来西亚 GP (大奖赛) 购物节、7-8 月马来西亚购物嘉年华、11-12 月马来西亚年底大促销三大购物节期间，全国上下的购物中心和商场都会给出前所未有的折扣和优惠。

**Souvenirs 最独特手信**



东革阿里王原片及胶囊



千里追风油



皇家雪兰莪锡制茶叶罐



皇家雪兰莪锡制啤酒杯



乳胶枕头



官燕



豆蔻花油  
豆蔻膏



巴迪布



HOGA 沉香茶

**8. 巴迪布:** 大马独具民族特色的手工艺品之一。大马的巴迪布蕴含着浓郁的马来风情，手艺人通过手工描绘，使用蜡染技艺，每件作品都是独一无二的。可以制成服装、桌布、窗帘、手提袋、图画及帽子等。身材好的女士不妨买一条筒裙，极具曼妙风情，价格也很实惠。

**9.HOGA 沉香茶:** 马来西亚沉香极为有名。霹雳州务边沉香山茶园种植着 20 万棵特殊混合的沉香树木，而且是采用纯天然有机栽种的方式，因此其所制造出来的 HOGA 沉香产品对健康有极大的保障。主打产品沉香茶和宝仁散对帮助身体维持各系统均衡协调有显著效果。

**1. 燕窝:** 马来西亚是燕窝的主产地之一，占全球燕窝总产量 80%，燕窝含丰富的氨基酸和蛋白质，作为补品老少皆宜。价格相比国内便宜得多。

**2. 乳胶枕头:** 有橡胶王国之称的马来西亚，乳胶制品最值得购买。乳胶枕采用 100% 纯正健康的橡胶经过复杂工艺加工而成。许多乳胶产品还会提供免费托运快递到国内的服务。

**3. 东革阿里王原片、胶囊:** 东革阿里又叫马来参，与燕窝、橡胶合称大马三大国宝。针对男性有强肾健体，补充精力等功效，除了原片之外还有胶囊装更方便食用。

**4. 千里追风油:** 在马来西亚有口皆碑，药料珍贵、成份准确、功效快捷、气味清纯芬芳，而且不污衣服。促进血液循环、可缓解疼痛是居旅常备的特效良药。

**5. 皇家雪兰莪锡制品:** 作为世界主要锡产地，马来西亚的锡制手工艺品世界知名，其中最著名的是皇家雪兰莪品牌的锡制水杯、茶叶罐，保温和保鲜性能特别好。

**7 檳城豆蔻膏、豆蔻花油:** 檳城是马来西亚唯一出产豆蔻的地方，豆蔻膏和豆蔻花油可止蚊虫叮咬，扭伤擦伤也可涂在伤口处加速愈合。



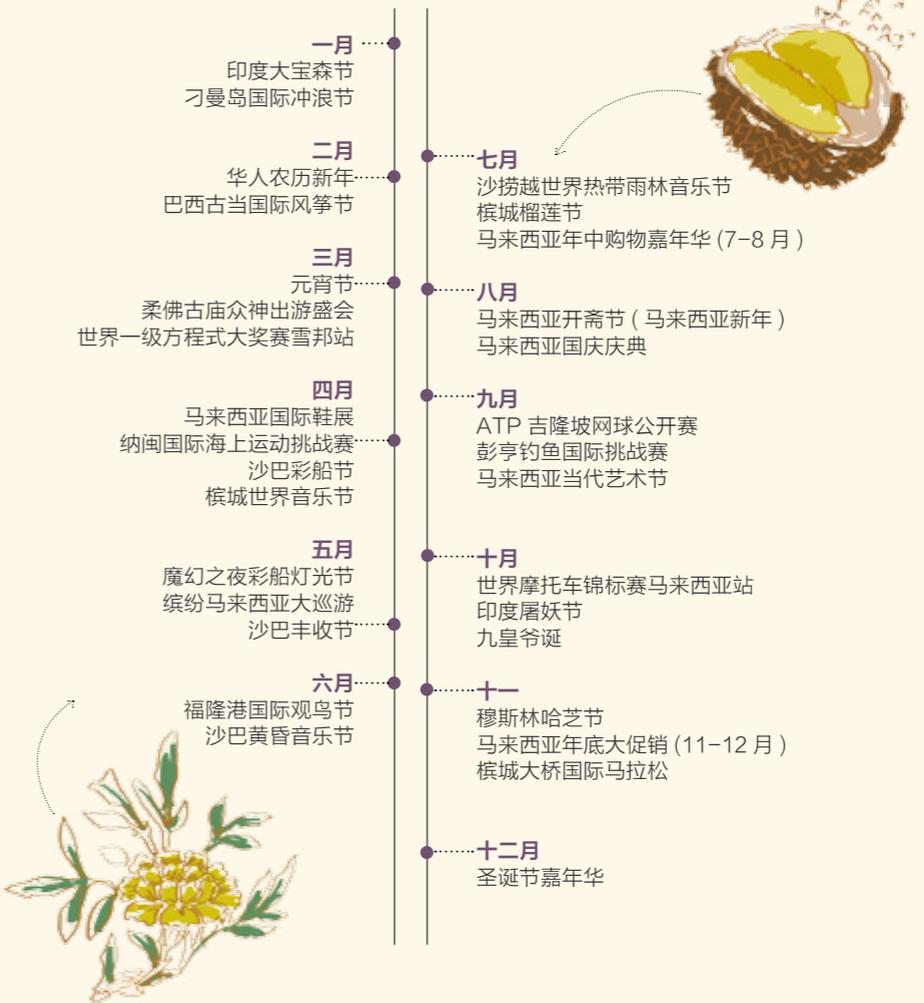
Specialities  
最地道特产



- 1/2/5. 义香豆沙饼、义香麻油：上百年历史的老店，糕饼每日新鲜即做即卖。招牌小豆沙饼皮酥馅多，味道咸甜。他们家的麻油更是历经多年传承，是本地人最信赖和喜爱的国民调料。
- 3. Mykuali 槟城白咖喱方便面：2014 年被评为全球十美味方便面冠军，值得一试。
- 4/6. 咖喱酱料：马来西亚咖喱口味很浓香且辣，酱料买回家也可以做出马来风味美食。
- 7/8. 怡保白咖啡：必买的手信良品，最著名的要数新源隆和旧街坊。
- 10. Milo：本地人爱喝饮品之一，比国内价格便宜。
- 9/11/12. Chocolate Gallery 巧克力：采用自家种植的可可豆加工制作而成，有多种不同口味巧克力。其中榴莲巧克力，咖啡巧克力、白巧克力、提拉米苏巧克力都是必买首选。
- 10. Milo：本地人最爱喝的即冲饮品之一，比国内价格更便宜。
- 13. 海味干货：品种繁多，全部新鲜生晒，品质纯净，而且价格也比国内优惠，特别推荐小鱼干、海参、花胶等。

## 缤 FUN 无限的节日庆典

马来西亚是名副其实的节日与庆典的国家。多元种族庆祝各种主要的节庆，标记着各种族与宗教的重要节期。马来西亚也是许多大型国际活动的举办地和主办国。以下列出常规的节庆日，由于穆斯林、华人和印度人都用阴历，故具体日期每年会有变化。



### 马来文 SO EASY

- 欢迎光临 Selamat datang
- 再见 Selamat jalan
- 米饭 Nasi
- 海滩 Pantai
- 早安 Selamat pagi
- 你还好吗 Apa khabar
- 蔬菜 Sayur
- 山洞 Gua
- 晚安 Selamat malam
- 我很好 Khabar baik
- 肉 Daging
- 海 Laut
- 谢谢 Terima kasih
- 对不起 Minta maaf
- 山 Gunung
- 湖 Tasik
- 不客气 Sama sama
- 鱼 Ikan
- 山丘 Bukit
- 路 Jalan

# 马来西亚

亚洲魅力所在



TOURISM  
MALAYSIA<sup>®</sup>

马来西亚旅游局