

Good Taste in Thailand



泰游品味



曼谷 大城府 素叻他尼府 普吉岛 清迈 尖竹汶府



目录 CONTENTS

旅行大咖们的美食“泰”度	04
泰味飘香	05
“泰”经典必食清单	06
曼谷：饕餮美味“泰”多元	08
大城府：现代中觅古早味	11
素叻他尼府：融入当地的美食哲学	12
普吉岛：舌尖上的世外桃源	14
清迈：大自然的味蕾艺术	16
尖竹汶府：热带果乡的精彩	18



出品机构 Produced By



主编：林萱 Carrot Lin

编辑：邱力 Youni Qiu、冯秋霞 QiuQiu Feng、赵熹明 Zoe Zhao

美术编辑：林逸朗 Alex Lin、潘欣悦 Xingyue Pan

图片：泰国国家旅游局、Hello Taste Thailand、受访者提供

泰国旅行信息 INFORMATION

时差

泰国位于UTC+7时区，晚于北京时间1小时。

语言

官方语言是泰语，游客也可以使用英语、中文与当地人交流。

气候

泰国分为三个季节：夏季、雨季和冬季。夏季为每年3-6月，雨季为7-8月，冬季为9-次年2月，每年的11月-3月为最佳旅行季节。

货币

泰国的官方货币为泰铢，1泰铢≈0.2338人民币；1人民币≈4.2765泰铢。

签证

泰国将对对中国游客免收落地签证费用至2020年4月30日。

交通

可搭巴士与计程车游玩，更可体验三轮嘟嘟车（TUK TUK）的颠簸和乐趣，在湄南河则可搭乘渡轮出行。

文化风俗

禁忌：千万不要摸泰国人的头，因为当地人认为那是一个人灵魂所在之处，应该受到最崇高的尊敬。此外，不能用脚指向别人。这两项是在泰国最大的忌讳之事。

宗教：大部分泰国人虔心信仰佛教。和尚妇女授受不亲，不得接触彼此。最恰当的表达敬意的方式就是双手合十胸前。

着装：公众场合应穿着得体，特别寺庙、皇宫和博物馆等地方，入口处都写着衣装不整者不得入内。

脱鞋：进入佛教寺院、寺庙供堂、古代皇宫、大部分博物馆和私人住宅前需要脱鞋。

常用电话号码

泰国国家旅游局客服中心：1672

旅游警察：1155

中国大使馆客服中心（+662）245-0088 分机2222、2107，（+662）245-7010（周一至周五，上午9时至下午5时）

美食旅行是解锁一个国家文化必不可少的体验方式。泰国，除了浓浓的热带海岛风情、美丽多姿的自然美景外，单单就“美食”而言，就足以成为人们专门走访一趟的理由了。

“一试难忘”是许多人对泰国菜的印象。冬阴功的酸辣、香茅的清香、咖喱的百变、米饭的软糯、鱼露和虾酱的浓郁……每一种滋味都留下了值得回味的痕迹。擅用各式各样的草药、香料和新鲜食材是泰国菜的重要标签。将辣、甜、酸、咸、苦五种基本口味协调平衡并完美融入到每道菜的滋味和质地上，则是泰国美食的精髓。椰汁、海鲜和水果更起着至关重要的作用。

作为世界十大饮食文化之一，泰国菜在国际美食烹饪界占有一席之地。在世界主要的国际大都市里泰国餐馆数量之多足以证明其火爆的人气。然而，地道的泰国美食远远超越你在海外餐厅所能品尝到的泰国滋味。正宗的泰国美食文化更值得细细品味：跟着当地人逛市场学做泰国菜，在泰北的稻田茶园里感受大自然的芬芳，在历史的遗迹处寻找悠悠古早味，又或是面朝大海来一杯泰式特调……旅途中，唯美食与美景不可辜负。

究竟五花八门的泰国市场隐藏着什么惊喜食材？从北到南不同地区有哪些特色必尝？跟着当地人学做泰国菜又会有哪些私家秘笈？旅行大咖们又有哪些美食“泰”度？跟随这本《泰游品味》，带领你探索泰国各地的特色滋味，开启一场“泰”精彩的味蕾旅行。

萨瓦迪卡！一起出发吧！

Good Taste
in Thailand
泰游
品味



神奇泰国
amazing
THAILAND

旅行大咖们的美食“泰”度



●**神威**
环球旅行家、畅销书作家、主持人，著有《享乐欧洲》等作品。

十年前我第一次到泰国时，受朋友推荐，吃过一家泰式风味高档餐厅。它藏在曼谷市中心的素可泰酒店内，名叫青瓷

(Celadon)。十年后我再来这里，食物依旧充满了浓郁的泰式风情。蟹肉肠粉、大过脸的河虾、盛在青椰壳中的酸辣椰汁鸡汤，摆盘更为讲究，并且采用了分子料理的方式，让我的味蕾有种视觉和味觉的双重享受。



●**小小莎**
环球旅游博主、知名旅行自媒体、十大影响力旅游大V，熟练掌握五国语言。

我经常是一时兴起就打飞的去泰国。最近，发现了曼谷许多好玩的小众景点。比如世界上最大的露天博物馆暹罗古城七十二府，

半天就能在这里读懂泰国历史；充满少女心的粉色三象神博物馆，每个细节都适合拍照，非常梦幻；网红菜市场美功铁道市场，火遍全网的冰冰姐椰子只卖四块1个。入夜时，还可以到拉查达火车夜市，不仅能淘到很有意思又便宜的小玩意、还能吃到价格亲民的泰国特色小吃。

●**苏菲**
亲子旅行作家，著有《走，一起去肯尼亚》；同时也是摄影师、红酒师、潜水员及马拉松跑者。

我很喜欢泰国，每年都会去3-5次。喜欢泰国绵长的海岸线与各具特色的海岛，但印象最深刻的是大城府和素可泰这类满满历史与故

事结合的古城。泰国美食绝对可以满足我这样无辣不欢的旅行者在旅途中的重口味需求。其种类的丰富难以用一句话完整概括，每个地区都有一道必体验的美食，如清迈小吃店的“Khao Soi”、苏梅岛的泰式改良菜和曼谷的街头即食芒果燕窝，都非常值得打卡。



●**菜尾蝗**
资深环球旅行家、摄影师、知名旅游博主。

我去过泰国曼谷、清迈、南邦普吉和大城等地，最喜欢小清新的清迈，因为这有很多寺庙和可供放松、享受悠闲时光的山区。泰国美食取材大胆、善用本地食

材，加以多种香料辅助，使泰国菜成为全球美食之一。最让我难忘的是黄咖喱面、芒果糯米饭和菠萝炒饭等美食，它们用轻松的组合体现绝佳的创意。每次来泰国必点的还有开胃的冬阴功汤，海鲜提味、更有香料的浓郁萦绕在舌尖，激发出味蕾的愉悦。



Thai Ingredients Map 泰味飘香

正宗泰国菜的精髓在于药草和香料。早在几百年前，当地人就已利用这些材料制作出能反映泰国精神的经典泰式名菜。





“泰”经典必食清单

泰国菜根据泰国的四个主要区域划分为泰北菜、泰东北菜、泰中菜与泰南菜四大菜系。这些区域的美食传承着泰国过去几百年的文化和民族精华，在受到东西方美食文化影响的同时保持着自己独特的风味和特色。

Central Thailand

泰中地区

1. 泰式炒粉 (Pad Thai)

无处不在的泰式传统美食，米粉的韧性搭配脆嫩的豆芽、洋葱和鸡蛋，更可加入海鲜，吃起来简直就是美味到欲罢不能！添加调料四剑客：鱼露、糖、辣椒粉和精磨花生，还有会味蕾惊喜。



2. 绿咖喱鸡 (Kaeng Khiao Wan)

鲜嫩的鸡块、樱桃大小的茄子、细嫩的竹笋、香菜尖、甜罗勒，这些温和的食材构成了这道咖喱的主体。但它为何如此油绿？其秘诀在于添加了几勺绿咖喱膏，微辣中带着鲜香。



3. 金不换炒肉沫 (Pad Krapow)

金不换是泰国一种香草，又叫泰国罗勒。微辣，香气浓郁醒胃。用其做的料理在泰国人气很高，大人小孩都喜欢。丰满的猪肉碎，油脂丰富，搭配金不换的特殊香气，热气腾腾的白米饭，让人格外满足。



4. 冬阴功汤 (Tom Yum Kung)

泰国的“国汤”，也是最受欢迎和最著名的一道菜，位列世界十大名汤之一。大胆运用各种药草香料，精髓就在于酸、辣、甜、咸间的平衡。那味道叫人惊艳！

Northeast Thailand

泰东北地区

1. 青木瓜沙拉 (Som Tam)

泰国国民沙拉，属泰东北菜。这道奇异的菜品属于味蕾的分水岭，有些人百吃不厌，有些人则无从下口。生木瓜丝、番茄、黄瓜等蔬菜加上各种调料，也可以加入花生、干虾和腌蟹等。



2. 泰式烤鸡 (Kai Yang)

这是道风味菜，经炭火低温长时间烤制的鸡肉特别香嫩，蘸料很重要，各家口味各异。在泰国，人们喜欢配糯米饭一起吃。



Northern Thailand

泰北地区



1. 芒果糯米饭 (Mango Sticky Rice)

经典甜主食，新鲜芒果、椰奶和略咸的糯米饭的搭配，起到魔幻的化学反应。味道甜中带酸，清新爽口。虽然做法简单，但仍是受欢迎的网红美食。



2. 咖喱面 (Khao Soi)

泰北菜的代表之一。将鸡腿和黄咖喱汤一起炖至软烂入味，再将软的鸡蛋面和炸至金黄的鸡蛋面一起加入，最后撒上一点葱末，配上酱料和蔬菜，味道鲜香浓郁，回味无穷。



3. 康托克或帝王餐 (Khantok Dinner)

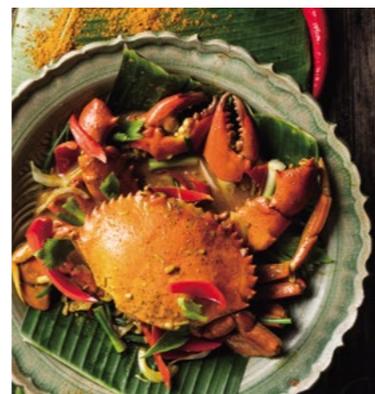
一种别有风味的晚餐，Khantok的意思是矮的圆台。按照传统形式，吃时不设餐桌，只有矮小的圆桌，进食的人盘膝席地围坐“康托克”周围。

Southern Thailand

泰南地区

1. 红咖喱蟹 (Red Curry Crab)

用肉屑、红咖喱膏、柔滑的椰奶调制而成，撒上精心切碎的柠檬叶，这道丰富浓郁的咖喱将持续挑战您的味蕾，搭配螃蟹爆炒，口感上相当独特和鲜美。



2. 椰汁鸡汤 (Tom Kha Gai)

泰南菜代表之一，广泛用椰奶中和了辣味，上面盖有新鲜柠檬叶。这是一道散发香甜味道的菜品，同时富含奶油且诱人无比。



3. 马沙文咖喱 (Kaeng Massaman)

称为帝王咖喱，咖喱之王。与其他泰式咖喱的最大区别就在于它的厚重与香浓，有一种被果仁包裹着的温暖辣香。将辛辣、椰果味、香甜、咸味融合在一起，成为泰国的经典。



4. 烤肉沙爹串 (Sa Te)

受到南部马来饮食的影响，泰国在料理肉食上也使用大量沙爹酱调味，尤其是街头烤肉摊更是常见。泰国的沙爹最与众不同之处可能就是除了搭配花生酱之外，还有泰国特色的酸辣汁可以搭配。



曼谷卧佛寺夜景

Bangkok 曼谷：饕餮美味“泰”多元

被誉为“东方威尼斯”的曼谷，同时兼具古老气息和现代风情，这里汇集了各种生活方式，充斥着多元文化，比其他任何地方都更能显现泰国的包容性。美食体验在这里就像一个万花筒，无论是风情市集、街头小摊、高级餐厅还是夜色酒吧，都焕发着无限的活力与精彩。

地道市集 食不令人烟火

在泰国逛市场是件非常享受的事。曼谷有着各式各样的市场：传统市场、水上市场、花市、夜市食街都是最好的寻味目的地。从食材、烹饪方法、到吃法，人与人通过食物进行着交流，让你原汁原味地体验泰国文化。曼谷最大最古老的菜市场Khlong Toei，以批发为主，蔬菜水果海鲜种类最齐全、价格实惠，并且24小时营业，一直是本地人的最爱。一些难以找到的区域性食材在这里都能一一找到。还有许多特色食物如水牛皮、马蹄蟹、暹罗郁金香、蚁蛋、小圆菇等足以让人大开眼界。另一个必打卡的安帕瓦水上市场，小吃和工艺品物美价廉，晚上还可坐船看萤火虫。还有“网红”市场要属美功铁路市场，可以一睹火车驶来小贩收摊，火车驶过又开摊的奇妙场景。入夜后到考山路夜市，开启曼谷夜生活的另一面。考山路夜市是曼谷最大的夜市，米粉汤、炒面、炸春卷、芒果糯



安帕瓦水上市场



派克隆鲜花市场



考山路夜市路边摊小吃

米饭、沙爹烤串等所有泰国小吃在这都能吃到，街两旁随处可见各类纪念品小摊、SPA和酒吧，即使到了深夜，依然灯火通明。这些街头食物的美味并不逊于正宗的餐馆，所不同的是，更具人情味烟火气。

泰国是个爱花的国家，无论走在哪，随处都可见鲜花和用鲜花装扮的花环，当地人喜欢将鲜花做成各种造型，也喜欢用鲜花入菜或装点美食。世界十大花卉市场之一的派克隆花市就是必游之地。每天清晨，来自全国各地种植的花卉，甚至是北部高山地区的稀有品种都会出现在此。一些烹饪课程会教授以鲜花为灵感的泰国佳肴，如炸田菁草鸡肉沙拉、爬山虎肉沫汤、暹罗郁金香蚝油炒虾、加了椰奶和茉莉花的蝴蝶豌豆花饭团……这些鲜花美食不仅充满艺术感，还具有一定的药用养生功效。

学做泰菜 领略泰味精髓

泰国美食以其独特的口感和风味在世界上名声卓著，在泰国当地跟着泰国厨师学习烹饪，是了解泰国美食最好的方式之一。在曼谷就有许多学做泰国菜的场所：高级烹饪学校会教授丰富的传统泰国美食，提供个性化、一对一、家庭式和团体式的烹饪课程，这些学校旨在提出

对泰国美食宝库的独特艺术见解，同时也展示做泰国传统菜肴的程序。另外，各大旅游目的地酒店和餐厅所经营的烹饪课堂也是游客的首选，这些课程会提供一些当地特色菜烹饪技巧。

曼谷Bold Kitchen是一家由当地厨师创立的结合餐厅和烹饪学校的机构，专门研究泰国当地美食。在这里，可以学到正宗的泰国菜烹饪方法：如泰南风味酸鱼汤、泰北辣猪肉丸、脆猪皮、木瓜色拉以及释迦椰奶汁和传统的腌青芒果甜品。品尝着自己烹煮的泰式菜肴，幸福感满满。特别值得推荐的还有世界级的泰式料



蓝象烹饪课程



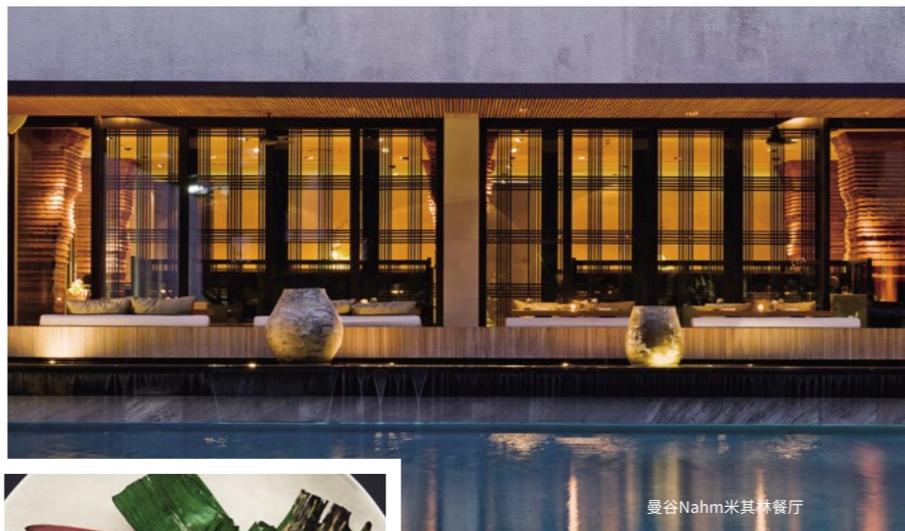
Bold Kitchen学做正宗泰国菜

理连锁品牌蓝象，其凭借纯正的泰式美食驰名全球。曼谷的蓝象餐厅坐落于一座殖民时期风格的建筑内。这里的泰餐都经过精心配制，同时还提供学习泰国菜的专业课程，让人有机会来这里一享泰式美食的独特制作魅力。

星级餐厅“曼”享顶级泰滋味

泰国在美食烹饪领域，尤其是在曼谷，绝对能愉悦挑剔的味觉。曼谷与香港、上海、新加坡和东京并肩齐称亚洲五大顶级餐厅聚集地，多元化美味在此汇聚，米其林星级厨师群英荟萃。2019年米其林指南公布，泰国餐厅共有27间上榜，其中26间都在曼谷，曼谷已成为一众吃货“摘星”之旅的理想目的地。Gaggan的大名在餐厅界无人不知，它除了是米其林二星餐厅之外，也已经连续4年蝉联“亚洲第一餐厅”

宝座。主厨Gaggan Anand 出生在印度，青年时代在西班牙殿堂级的 El Bulli 餐厅学习分子料理。革新印度菜和新派分子料理是这里的必尝推荐。另一间米其林二星餐厅是位于曼谷文华东方酒店15楼的Le Normandie，这里在过去的40年都是隐藏在曼谷的一大复古美食基地，品味着经典法餐并将美轮美奂的湄南河风景一览无遗。主理传统泰国菜的米其林餐厅Nahm特别值得推荐，主厨David并没有对泰



曼谷Nahm米其林餐厅



Nahm泰式甜蛋丝甜品



Nahm香蕉花饭

国料理进行改良，而是潜心研究泰国权威女性的食谱，搜寻最佳产地的食材，烹饪最纯正的泰式料理。所有菜品都精准地遵循酸、甜、咸、辣的四味平衡，忠于泰国料理的烹饪传统。姜黄咖喱是招牌，甜品沙冰甜汤搭配蛇皮果，绝对让你难忘。还有新晋米其林餐厅Canvas以创意料理为主，所创作出的菜品风格结合了全世界的口味，更接近生活。

一杯Cocktail 沉醉璀璨夜未央

入夜后的曼谷格外迷人，怎能只认识泰国夜市或只懂穿梭在熙攘的购物城？在这座包容开放性极强的不夜城，能找到很多夜生活的乐趣，无论是高级的空中酒吧，还是疯狂的地下俱乐部，总有你想要的舒缓解压和欢畅淋漓。喜欢爵士乐那就到曼谷文华东方酒店的Bamboo Bar，酒吧至今



曼谷文华东方Bamboo Bar

已有60多年历史，有号称全曼谷最棒的爵士乐表演，专业级的爵士乐队和调酒师，带给你一个独特的爵士之夜。Rabbit Hole作为2018年新晋酒吧，名字灵感来自爱丽丝梦游仙境的兔子洞。特制的招牌鸡尾酒Cosa Nostra、Mad Hatter、Queen of Heart一定不要错过。世界没有一座城市能像曼谷一样，拥有这么多高空酒吧，能俯瞰360度迷人夜景也能品酒狂欢。这里的每一家高空酒吧都独具特色：So/Sofitel酒店楼上的爵

士音乐与美食酒吧HI-SO Rooftop Bar、万豪酒店顶楼迷人的Octave Rooftop Lounge & Bar等等，不管你会不会喝酒，都能体验到曼谷之夜独有的浪漫。

TIPS 寻味线路推荐

- 📍 **曼谷烹饪美食1日游**
 - 10:30a.m. 游逛市集。
 - 11:30a.m. 参加曼谷Bold Kitchen烹饪课程，学习做地道泰国菜，并享用午餐。
 - 3:30p.m. 选择一间咖啡馆或是Sane咖啡工坊，学做泰国糕点，并享用下午茶。
 - 6:00p.m. 到新晋网红餐厅Royal Thai Samrub Tri晚餐体验泰国菜精髓。
 - 9:00p.m. 选一间天空酒吧来杯鸡尾酒，伴着美妙音乐，欣赏着曼谷璀璨夜景。
- 📍 **曼谷花香之旅1日游**
 - 10:30a.m. 参观花卉博物馆并享用鲜花美食。
 - 2:00p.m. 慢逛泰国最大的派克隆鲜花市场。
 - 3:00p.m. 享用鲜花主题下午茶。
 - 4:00-8:00p.m. 乘船在湄南河上，欣赏河岸美景，学习用鲜花做泰国美食，并享用晚餐。
- 📍 **曼谷特别风味1日游**
 - 11:30a.m. 在100Mahaseth餐厅完整地品尝一顿泰北菜全餐。
 - 2:00p.m. 参观特色昆虫料理制作并品尝。
 - 7:00p.m. 选择一家米其林高级餐厅享受晚餐。



帕司山碧寺有“第二吴哥”的美称

Ayutthaya 大城府：现代中觅古早味

有着悠久历史的泰国古都大城府，距曼谷只1小时车程，随处可见在绿荫中隐现的古迹或与现代建筑相邻的古遗址，昔日辉煌虽已不再，但那些传统古早美食仍能让人回味无穷。



烤大虾

古韵悠悠鱼米香

大城府地理优越，平原广阔，河道纵横，位于湄南河与两支流的汇合处。因为盛产鱼类和大虾，且农业发达，是全泰国最大产区，可谓“鱼米之乡”。当地房屋、寺庙以及其他建筑大多依河而建，乘船成了最佳的游览方式。许多水岸餐厅都可提供一边饱览湄南河沿岸风光一边享受经典泰国美食的体验。晚间更不要错过在河滨餐厅用餐，必尝大城府著名的烤大虾，搭配特色辣椒酱和泰国香米饭。再来一杯鸡尾酒，眺望灯光下的Wat Phutthaisawan庙宇遗迹，恍惚间味蕾与视野都穿越了历史。若想感受更地道的暹罗生活方式，不妨乘船到河岸边上的村庄，与当地入一起体验田园生活。捕捞大虾，种稻田，认识香料加工成有机食品，学做一些极其传统的泰国糕点，如用椰汁做成的甜米糕（Kanom Nam Nom Kao Ya Koo）或木炭泰式奶糕（Kanom Mo Kang Tao Tan）。

传统糕点甜蜜蜜

说到甜，泰国人绝对是甜味的忠实拥护者。在大城府不容错过网红传统小吃——糖丝春卷（Roti Saimai）。这种小吃将糖拉成丝，然后用煎饼包成春卷状，一口吃下去充满花生味的糖丝混合着饼皮的香，有种越吃越想吃的冲动。这种小吃还有五彩缤纷的颜色搭配和包装，是大城府著名的必买手信好礼。大城府还是许多泰国传统糕点的发源地。在泰国文化中，黄色或金色寓意着吉祥富贵，“黄金三宝”蛋黄花、蛋黄球和甜蛋丝正是泰国最具传统文化色彩的甜品。这几款甜品都由蛋黄、糖浆和面粉制作而成，也是重大节庆典礼上的必备甜品。尝味之余不妨试试搭配冰淇淋，口感更特别。



泰国传统糕点

TIPS 寻味线路推荐

- 📍 **大城府古早味1日游**
 - 9:00a.m. 乘船到Koh Kerd河岸小岛体验鱼米之乡农趣。
 - 1:00p.m. 湄南河游船午餐。
 - 3:00p.m. Busaba咖啡馆享用泰式下午茶。
 - 4:00p.m. 参观世界文化遗产玛哈泰寺。
 - 6:00p.m. 在河畔餐厅晚餐，欣赏落日与夜景。



大城府地区稻田遍野

Surat Thani

素叻他尼府： 融入当地的美食哲学

素叻他尼府，作为泰国南部最大的省份，不只有世界闻名的度假胜地苏梅岛，内陆更有塔比河、红树林、泻湖等丰富的自然资源，而美食在这里更是融入了当地人智慧的最美呈现。



考索国家公园碧绿的泻湖美景



新鲜蓝蟹蘸泰国特色酱料，鲜味无比

蓝蟹“银行”与必备虾酱“Kapi”

素叻府的Phum Riang社区曾是丝绸贸易的港口城市，如今以捕捞蓝蟹而闻名，当地人将蓝蟹出售给全省分销商，将其转变成各式各样的蟹肉料理。为确保产业的可持续发展，渔民们设置了蓝蟹“银行”，打造天然育苗场，确保蓝蟹在回归大海前产卵并成长到一定大小。同时当地人也积极种植椰子树，保护岛屿生态，让虾、鱼、螃蟹，尤其是贝类等海洋生物得到科学繁殖和保护，令更多人日后还能品尝到这些南方美味。

在泰国南部地区，不难发现每个家庭的橱柜里总会有一锅或一罐“Kapi”。这种“Kapi”其实是虾酱的一种，

由叫“Koei”的小虾制作而成，味道咸香浓郁，是大部分泰国南部菜必不可少的风味酱料。不妨跟着当地人学做虾酱，亲身了解从钓虾，到把虾放在阳光下晒干，再到发酵后煮制成酱一系列工序。当你再次品尝着泰国南部特色咖喱和炒菜时，就更能感受到虾酱的精妙之处了。



“Koei”小虾



棕榈水道游船



椰子加工成各种产品



椰汁鸡汤



干煸四季豆炒虾



马沙文咖喱

TIPS

寻味线路推荐

素叻他尼府传统烹饪之旅2天1夜

Day 1

- 10:30a.m. Phum Riang社区了解蓝蟹海鲜可持续养殖，学做虾酱。
- 1:30p.m. 参观著名的猜谷咸蛋厂。
- 3:00p.m. 素叻他尼府老城观光游览。
- 6:00p.m. 品尝地道美食晚餐，晚餐后去看萤火虫。

Day 2

- 9:30a.m. 参观Kum Nan Sak生蚝养殖场，体验捕捉并品尝。
- 1:30p.m. 坐船游Bang Bai Mai水上市场，再经过棕榈河道体验当地人生活方式，然后参观椰子加工厂。

水上泛舟 寻自然风味

到水上市场去是在泰国寻找地道风味的最佳方式之一。素叻他尼府的Bang Bai Mai水上市场热闹非凡，每个摊棚都带有当地浓厚的地方色彩。你不仅可以乘坐着当地的小木船沿河边享用特色小吃，边欣赏市场的热闹，还可以发现许多独特的食物制作方式。如在素叻他尼府随处可得的棕榈叶和果实，每个部分都有不同用处，叶子可用于包装泰式糕点，果实用糖浆煮沸制成甜点，也可发酵成油醋汁，或煮制成棕榈蜂蜜。沿着棕榈河道而行，一路上可见当地人的日常生活百态，人们就地取材又物尽其用，将人的创作与大自然融为一体。另外，到椰子加工厂参观更让人眼界大开，当地人充分利用椰子加工厂各种食物以及生活用品，包括椰子油、肥皂、洗发水、乳液等等，而且是品质最好的纯天然产品。

惬意海岛 品环球美味

素叻他尼府拥有宝石般璀璨的群岛，其中最为著名的当属苏梅岛了，那不只是度假天堂，更是美食天堂。在苏梅岛有这样一种说法：只有吃不完的餐厅，没有吃不动的菜肴。这里不仅有地道的泰国美食，更汇聚了世界各地的美味佳肴，如日料、越南菜、印度菜以及意大利餐，各式的异国料理也会顺应当地口味，变成了各式各样的创意美味。种类丰富的海鲜大餐自是不可少，还有许多当地泰式经典美食让人回味无穷。如苏梅岛家常咖喱菜的代表马沙文咖喱鸡，浓郁带甜，吃着唇齿留香；清爽顺口香气扑鼻的椰汁鸡汤；还有最受吃货欢迎的泰式炒河粉，搭配鱼露、酱油、海鲜及花生粉拌炒，无论是夜市路边摊还是高级餐厅都是招牌美食。



苏梅岛上的酒店度假村



普吉岛是许多人首选的度假海岛

Phuket 普吉岛：舌尖上的世外桃源

普吉岛位于泰国南部，是泰国最大岛屿，有着丰富的旅游资源、曼妙的自然风光以及独特的泰南风味美食，被誉为“安达曼群岛的明珠”。

漫步普吉老城 必尝传统美味

提到普吉岛，大多数人会立刻联想到阳光与海滩，但其在普吉岛东部，还有别具怀旧风情的老城区，能带给游客与众不同的普吉岛游玩与美食体验。普吉岛的老城区是因锡矿而发展起来的。17世纪在老城发现锡矿后，来自中国、印度、伊朗、阿拉伯甚至葡萄牙的商人都前往贸易，令老城日渐繁荣。数百年过去，大量的中葡融合式建筑和美食依然被保留在这片土地，成就了老城的独特风貌。

“娘惹菜”是在普吉岛老城必尝的传统美食之一。这种结合了中国与泰南饮食文化的菜系，不仅能凸显食材原有的鲜味，还可以将各种泰式香料的风味运用到极致，闻起来芳香四溢，尝起来味道独特而浓郁，因而深受本地居民与中国游客的喜爱。

此外，老城里面由Mee Ton Poe餐厅秘制的“福建面”也绝对不容错过。这家餐厅的老板60年前从中国移居到泰国普吉岛，利用普吉岛的食材，结合中国的饮食文化，独创咸香软滑的福建黄面，独一无二的风味吸引中外旅客慕名前去品尝。



老城涂鸦

寻觅自然风味 品尝海鲜盛宴

普吉岛在内的泰国南部安达曼海上，不仅有洁白的沙滩、湛蓝的海水，更有取材于大自然的泰南美食，让食客每一口都能品尝到自然的新鲜与甜美。

甲米岛上的红树林是游客走近自然的第一步。红树林不仅能维护沿海生态系统的平衡，更有助于繁衍小的海洋生物，为大型海洋生物的繁衍提供食物基础。虾就是红树林里数量最多的海洋生物之一，以它们作为原料调制出来的虾酱，鲜香味美，是泰南菜肴中必不可少的调味品。

而在比较鲜为人知的瑶亚岛上，能找到独特的安达曼鳀鱼。这种鱼只要拌以香料油炸，已经十分美味，而且由于其富含钾和钙等营养物质，适量食用有利于心脏健康和降低血压。另一种“多色龙虾”更是这个地方最昂贵、最受欢迎的海产之一，彩虹般的色彩和甜美的味道，令这款龙虾也被称为“海上鹅肝”，犹如舌尖上的珍馐，引人向往。这些白天捕捉到的自然美味，都能交给阁遥岛六善酒店的大厨，让他们发挥创意，烹饪出最天然也是最独特的海鲜盛宴。

面朝大海 畅饮一杯泰式特调

有了丰盛的美食，当然还少不了美酒。在普吉岛上有一座仍在生产的蒸馏酒厂，用传统的法国铜制蒸馏器，采取创新工艺生产出令人难以置信的高品质朗姆酒，质地光滑，味道醇厚，并充分展现出酒中所含的100%天然泰国甘蔗鲜味，令这独特的泰式鸡尾酒屡获国际殊荣。在那充满田园气息的酒厂中，面向查龙湾，畅饮一杯泰式特调，享受半醒半醉的写意人生。



泰式特调



咖喱炸鱼块

TIPS

寻味线路推荐

📍 普吉岛文化风味之旅2天1夜

Day 1

- 9:00 a.m. 漫步普吉老城。
- 10:00 a.m. 参观娘惹博物馆，在Mee Ton Poe餐厅体验地道美食。
- 12:30 p.m. 品尝当地标志性甜品雪糕。
- 2:00 p.m. Chalong Bay Rum Distillery了解品质朗姆酒的制作过程。
- 4:30 p.m. 在酒店稍作休息。
- 6:30 p.m. 在普吉岛著名的Black Ginger餐厅享用晚餐。

Day 2

- 8:00 a.m. 在普吉岛JW万豪酒店参加烹饪班。
- 12:00 p.m. 享用午餐。

📍 普吉岛安达曼自然风味之旅2天1夜

Day 1

- 10:30 a.m. 在红树林学习生态系统及可持续性钓鱼，享用风味独特的虾酱午餐，探索海中葡萄园的运营方式。
- 2:00 p.m. 寻找瑶亚岛上的独特风味，学习如何养殖多色龙虾。
- 5:00 p.m. 在阁遥岛六善酒店品尝用当天找回来的食材制作的晚餐。

Day 2

- 10:00 a.m. 参观阁遥岛六善酒店的有机农场。
- 11:00 a.m. 在六善主厨的指导下学习烹饪，并享用午餐。



阁遥岛六善酒店大厨烹饪



两座著名而宏伟的佛塔位于因他农山上

Chiang Mai 清迈：大自然的味蕾艺术

位于泰国北部的清迈，被群山环抱，宜人的自然环境令当地食材得到充分滋养，也造就了清迈作为泰国“美食之都”的地位，从琳琅满目的夜市小吃到优雅浪漫的格调餐厅，清迈能满足饕餮客们的各种需求。



泰国清迈隆福班禅寺

登上因他农山 挑选独特鲜味

因他农山最高峰海拔2565米，是泰国最高的山。由于山上气候寒冷，是培养稀有水果和蔬菜的理想之地。皇家因他农业站是泰国国王为支持当地山区农民发展而设立的，籍此改善农民的生活。农民们在该地开展可持续性创新农业活动，生产高品质、健康的农业产品，收成后由皇室收购，再透过泰国各地的产

品专卖店对外销售。

因他农山的自然景色一直深受游客喜爱，在这游客可亲身体验山上的优美景色，不管是乡村风土民情，还是蔬菜种植过程，充盈着自然淳朴的气息，独特的村庄文化和民俗魅力更是引人入胜。离开该地时，不妨挑选一些当地独有的新鲜食材，为烹饪自己的午餐作好准备。

在自然村落间 烘焙一杯咖啡

清迈山间有许多古老村落，远离城市喧嚣，让人感受到淳朴自然的美好。村落居民一直以大自然为生，起居生活均取材于自然，也最懂得尊重自然，一树一木在这里都会被珍而重之。

Baan Pha Mon村的居民在山间生活数十年，对于山中鲜味了如指掌。他们每天在自然环境中取材，烹饪山间幸福滋味。由于当地盛产咖啡豆，村民很喜欢在大自然间烘焙并品尝咖啡，盛情邀请游客一起参与整个过程，享受一杯由自己亲手烘焙的新鲜咖啡。与此同时，村落也开设了烹饪班，由当地居民教授制作独特泰北风味的美食，各种天然香料的鲜味，在空中与大自然的气息共舞，山间美味令人陶醉。

接触多元文化 感受舌尖艺术

清迈菜属于典型的泰北菜系，多以糯米饭为主食，饮食口味上较为均衡，甜、辣、酸都没有格外突出，然而在调料的使用上比较奢侈，所以会有些重口味，形成浓烈的“兰纳风情”。比如泰北金面（Khao Soi），浓郁的咖喱香味令咖喱爱好者欲罢不能；街上常见的泰北香肠相当过瘾，不少食客都会闻香而至。除此以外，清迈还是一个多元文化的融汇之地，除了特色的泰北美食，游客还可在这里接触到世界各地的美食文化。位于新兴的企鹅村，有一家由几个热爱烹饪的女孩开设的Barefoot咖啡厅。这家餐厅利用当地有机食材制作的意大利pizza。采摘野生蘑菇与罗望子，结合意式灵感，清新的风味绝对令人难忘。而在3 Studio餐厅里，则有很懂人体健康营养的日本厨师，她们专为客人制作正宗日式健康料理。简单如豆腐，她们也能运用烹饪的艺术，将其制作成多款菜式，带给食客视觉与味觉的享受。精致的菜肴搭配上她们家自制的发酵酱料，有助改善食客的消化系统。



清迈宜人的泰式生活

TIPS 寻味线路推荐

- 📍清迈自然风味之旅1日游
- 10:00 a.m. 在The Royal Agricultural Station了解农业过程，购买新鲜食材。
 - 11:30 a.m. 在Baan Pha Mon村学习烘焙咖啡豆，品尝当地美食。
 - 6:00 p.m. 在Blackitch Artisan Kitchen餐厅享用晚餐。



泰北辣香肠



清迈面

- 📍清迈多元美食体验之旅1日游
- 9:00 a.m. 体验当地美味辛辣的泰北香肠。
 - 11:00 a.m. 品尝3 Studio日本大厨准备的健康午餐。
 - 12:30 a.m. 参观Rimping Supermarket，了解当地农场精选食材。
 - 1:45 p.m. 在Ban Luang Neua的花园里捕猎食材，随后与当地人一起烹饪。
 - 6:30 p.m. 回到城市，在Nophaburi Bar品味鸡尾酒。



绿咖喱

Chanthaburi

尖竹汶府：热带果乡的精彩

地处泰国东海岸的尖竹汶府，距离曼谷245公里。除了被誉为“宝石之都”外，更是泰国著名的热带水果之乡，加上泰国湾海鲜的加持，鲜、香、甜让味蕾在尖竹汶府碰撞出别样精彩！



飘香果园来场鲜甜盛宴

温润的气候，丰足的雨量，加上火山形成的肥沃土壤，使得尖竹汶地区常年盛产榴莲、龙眼、红毛丹、山竹及沙叻（蛇皮果）等味道甜美的水果。这里还被誉为“榴莲之都”，泰国80%的榴莲都出自尖竹汶府，主要品种包括金枕、喳尼、谷夜套、干腰等，格外诱人。在老城的市场慢逛，看着色彩丰富的各式水果，娇艳欲滴，新鲜又便宜，让人心情愉悦。当地人喜欢用中国柑桔替代柠檬入菜，这也成了尖竹汶府泰式美味的独特之处。

每年4-5月，尖竹汶府都会举行水果节，是品尝热带水果的绝佳时节。最好的体验方式便是亲身走进果园，体验从树上采摘水果，品尝无限量供应的水果大餐，还可以了解到许多有机水果种植知识。Patthawi和Rak Khao Bai Sri果园就不容错过。只用花几百泰铢不仅能享用水果自助餐，可以在当地专家的指导下，运用亲摘的新鲜水果做出招牌的尖竹汶府菜，如蟹肉沙叻果饭、榴莲炒辣椒、龙眼沙拉和榴莲沙拉等。更别忘了，临走前到当地水果加工厂体验一下制作和畅购果干的乐趣。



蛇皮果，又名沙叻



美味的生蚝配泰式酱汁

沉醉于泰国湾“蚝”情

来到尖竹汶府南部，爬上Nang Phaya Hill观景台，眺望泰国湾一片美景。沿着被誉为泰国最美的公路之一的Kung Wiman海边公路而行，一面是湛蓝大海，一面是挺拔山峰，海风徐来，惬意无比。有海的地方，自然少不了海鲜。这里蟹钳如拳头般大小的大螃蟹、大虾、新鲜生蚝应有尽有。不得不提的是，因处于咸淡水交界的特殊地理位置，在这里养殖的生蚝区别于泰国其他地方，特别地肥美鲜嫩多汁。不妨到

Uncle Tom生蚝养殖场，体验当地渔民的生活方式。坐着小船穿越两色海洋到达生蚝养殖场，跟Uncle Tom学捕捉生蚝的技能，譬如使用假岩石作诱饵的“E-Pae”引诱法。当然更重要的是可以品尝到三种不同大小的太平洋生蚝，佐以当地特色酱汁，那鲜味简直一绝。更别错过了在海中浮木餐桌上的生蚝晚宴，生蚝沙叻果汤、生蚝煎蛋、牡蛎炒大蒜，还有泰式炒河粉和咖喱猪扒等各式美味，这一顿真是“泰蚝”了！



TIPS

寻味线路推荐

尖竹汶府鲜香之旅2天1夜

Day 1

- 9:00a.m. 慢逛市区Charoen Suk市场，认识香料食材，并品尝当地特色美食。
- 1:00p.m. 参观Rak Khao Bai Sri果园，体验亲身采摘水果品无限量任食。还可以用新鲜水果学做泰国菜。
- 4:00p.m. 参观Pa Glaeb果园学做果干。
- 5:30p.m. 咖啡馆休闲品尝特色下午茶。
- 7:00p.m. 在旧城Chanthaboorn河滨享用晚餐并欣赏夜景。

Day 2

- 9:00a.m. 在河滨老区学做正宗泰式糕点。
- 11:00a.m. 前往Uncle Tom生蚝养殖场学生蚝养殖知识，体验挖生蚝，品尝生蚝盛宴。



泰国最美沿海公路Kung Wiman

神奇泰国
amazing
THAILAND

泰国国家旅游局驻广州办事处

地址：广州市越秀区环市东路368号花园酒店M07

电话：+8620 83651823

网址：<http://www.amazingthailand.org.cn>

Tourism Authority of Thailand Guangzhou Office

Add:M07,The Garden Hotel,368 Huanshi Dong Road,Yuexiu
District,Guangzhou,China.

Tel:+8620 83651823

Fax:+8620 83821061

E-mail:tatguangzhou@tat.or.th



泰国国家旅游局广州办事处
官方微信公众号



泰国国家旅游局广州办事处
官方微博