



漫步旧城
带着朝气出发

深度旅行上课趣
道地泰式生活体验

泰北味道
新奇惊喜的好滋味

清迈 在地时光

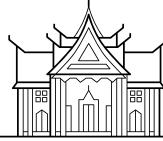
Chiang Mai : Travel Like a Local



电子版本免费下载

畅游行媒体
私人有限公司

清迈



在地时光

Chiang Mai : Travel Like a Local

目录

Contents

一朵盛放的泰北玫瑰

p.03 关于泰北清迈

旧城漫步 经典路线

p.04 走过时光隧道

p.06 年轻活力的宁曼商圈

p.08 清曼寺与三王纪念广场

p.10 寺庙巡礼与周末步行街

亲近自然 清迈郊野

p.12 国王守护的森林因他农山

p.14 大象自然公园与长臂猿丛林飞跃

深度旅行 上课趣

p.16 泰拳体验课

p.18 皮革手作与泰式料理教室

泰北味道

p.20 10大清迈不可错过的地道美食

寻味兰纳—餐厅篇

p.24 品尝兰纳好滋味

精品兰纳—住宿篇

p.26 住进兰纳特色建筑

收藏清迈

p.28 带得走的泰北记忆

体验清迈

p.30 与泰国人一起欢庆佳节

旅游贴士

p.32 三日行程玩转清迈

出版 Travellution Media Pte Ltd
畅游行传媒私人有限公司

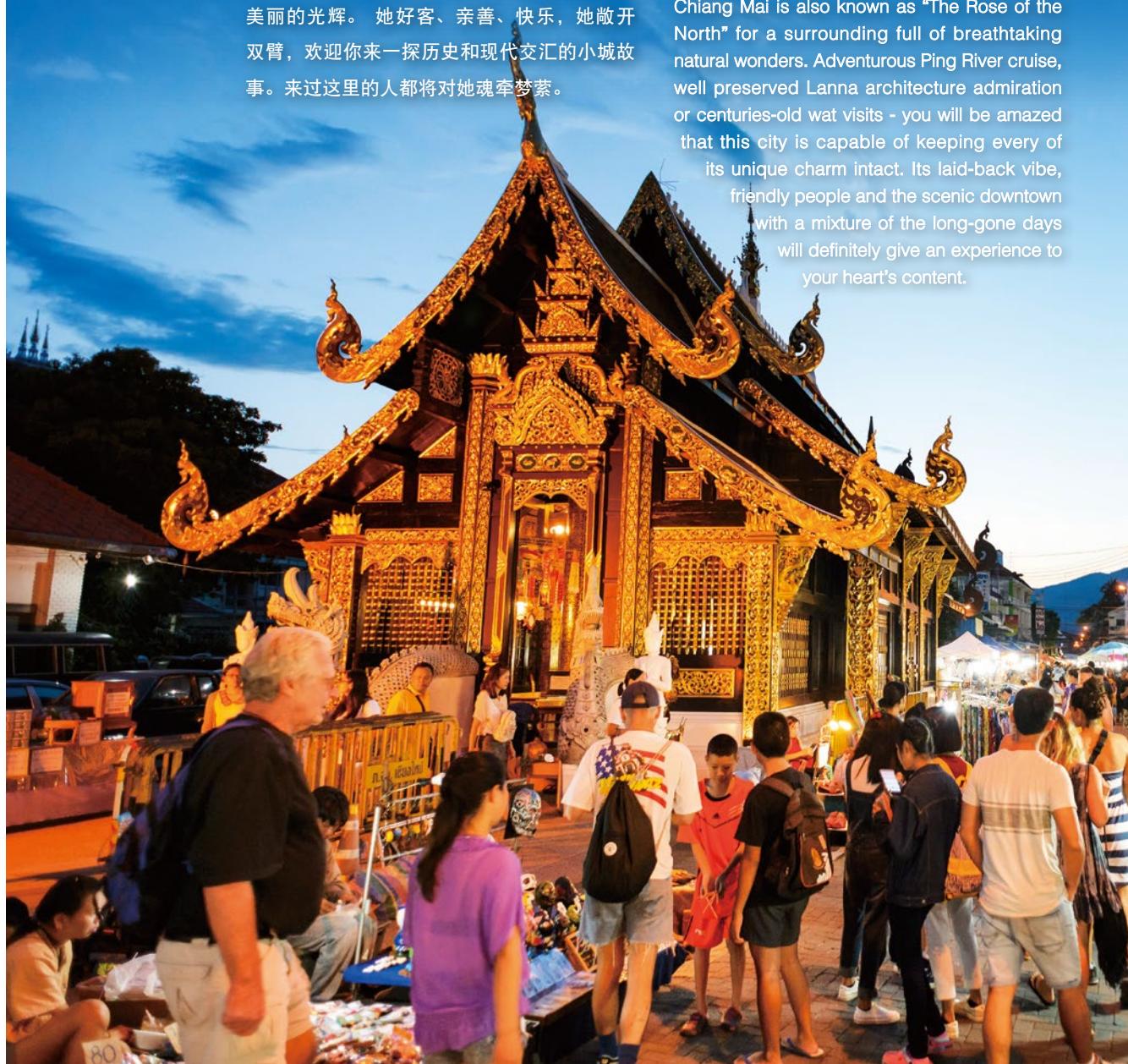
编辑 陈楚贤、吕美姿、马薇莉

设计 汤颖姗

摄影 吕美姿、咖啡猫、Connie Ma、Flickr CC、部分图片由相关单位提供

清迈，坐落在泰国北部高地，三面山地拥护，她像美丽的女王、她是一朵盛放的玫瑰。湄南河的支流平河从她的脚下徐徐流过，古老的围墙围绕着她，无数的寺庙在阳光下散发着美丽的光辉。她好客、亲善、快乐，她敞开双臂，欢迎你来一探历史和现代交汇的小城故事。来过这里的人都将对她魂牵梦萦。

Tired of the hustle and bustle of Bangkok city? Find island hopping in Southern Thailand too mainstream? Travel up north to the lush yet culturally rich former Lanna Kingdom, Chiang Mai Located in mountainous Northern Thailand, Chiang Mai is also known as "The Rose of the North" for a surrounding full of breathtaking natural wonders. Adventurous Ping River cruise, well preserved Lanna architecture admiration or centuries-old wat visits - you will be amazed that this city is capable of keeping every of its unique charm intact. Its laid-back vibe, friendly people and the scenic downtown with a mixture of the long-gone days will definitely give an experience to your heart's content.





一朵盛放的 泰北玫瑰

用优雅、悠闲的步伐，
带你走最贴近清迈的路线。
认识这座景致秀丽的历史名城，走过时间长河，
探索璀璨王朝留下的辉煌遗迹。

To explore the charming side of Chiang Mai like a local,
you need to discover the city at a relaxing pace.
The legacies of this historically and culturally rich Lanna Kingdom
are still wandering the ancient city, waiting to be learned.



清迈，泰国最北的首府，也是仅次于曼谷的第二大城市。平均海拔300米，属于高原城市，气候凉爽，风景秀丽，以种植玫瑰花著名因此有“北国玫瑰”的称号。这座泰国北部最大的历史文化城，建城于1296年，在泰语中“清迈”是新城市的意思，辉煌一时的兰纳王朝订立首都时所取的名字。兰纳王朝于此统治了700年的时间，留下来灿烂的文化。

在历史旧城中，你会发现清晰可见的历史遗迹，由护城河和城郭围起、方方正正的清迈旧城，仍然保留着5座城门和4个城角。因兰纳王国受到佛教的影响，同时这里有超过300座佛寺，远远超越了泰国其他城镇，成为了佛教圣地。为了保护旧城景观，自1990年起，清迈市区禁止建筑高楼，并且在护城河加建滤水设施，至今我们仍然能在这里感受古城的典雅余韵，同时也是一座不断与新世界碰撞与融合的活力城市。

漫步旧城 经典路线

在700年历史的老城区，我们用双脚漫步，发觉她的美丽与丰沛的生命力。清迈城市兰纳国王的首都，从遗留下的古迹中我们可以看到昔日的盛世繁华，护城河与残留的城墙，勾勒出历史的轮廓。主要干道繁华热闹、内街幽静惬意，



Chiang Mai used to be the capital city of the once thriving Lanna Kingdom. Despite its downfall, the remains of the Old City Wall and the moats once built for protection from nearby enemies still stand majestic and untouched in the city. Their architecture was what gave the city an interesting and serene sensation for its people, soldiers and merchants, some 700 years ago. It is easy to explore the beauty of the old lanes by foot or a scooter at a leisurely pace.

清迈旧城区地图

- | | | |
|-----------------|---------------------------|-----------------|
| 1 iberry Garden | 4 Chiangmai Muay Thai Gym | 8 三王纪念广场 |
| 2 Mango Tango | 5 Fahtara Coffee | 9 柴迪隆寺 |
| 3 帕辛寺 | 6 清曼寺 | 10 盼道寺 |
| | 7 清迈女子监狱水疗按摩馆 | 11 大象自然公园 (办公室) |

第一站

宁曼商圈

由位于山脉东部、护城河西面的素帖区（Suthep）宁曼黑明路做为漫步路线的起点。

“Nimmanhaemin”这个名字来自清迈最古老的家庭，最初这里只是一个老街区，逐渐地不断有前卫现代的元素入驻，为宁曼商圈注入了活力，成为了清迈旧城区的焦点。

在清迈的漫漫时光，找一间咖啡馆，享用一顿美好的早午餐。以“咖啡街”闻名的宁曼商圈，你总可以找到一间合心意的咖啡馆。这里还有非常多的设计商品、手作饰品、画廊等，看到喜欢的店面就走进去，宁曼商圈就像是拥有无数宝藏的宝库，让你转角就可以发现各种惊喜。



► Library Coffee Salad Bar Cafe

宁曼黑明路上的一座小绿洲，水果蔬菜选择繁多的沙拉吧非常有诚意，取名“图书馆”的咖啡馆有着丰富的英文和泰文藏书，是个让人放松安静的空间。坐在自然采光的落地玻璃前伫足凝望社区的景色，时间仿佛静止。

► iberry Garden

这里有一尊招牌巨型人头狗身像，以创办人泰国谐星 Note Udom 为设计蓝图。除了百种口味的冰淇淋任你选择，清迈 iberry 旗舰店旁的纪念品专卖店，商品设计创意十足。这里还有挂床、大公仔、露天小广场……仿佛闯入一个诙谐的奇异世界。

► Mango Tango

芒果是泰国高人气水果之一，这家甜点屋是宁曼商圈的另一热点，它的装潢皆以黄黑为主，从头到尾贯彻了芒果的主题，尤其是充满手绘和涂鸦的壁画，是顾客最爱拍照的背景。Mango Tango + Extra Sticky Rice 号称是店家最完美的拼盘组合。



info

Library Coffee Salad Bar Cafe

⑨ Nimmana Haeminda Rd Lane 5,
Amphoe Mueang Chiang Mai,
Chang Wat Chiang Mai 50200,
Thailand
📞 +66 53 895 678
⌚ 10am-10pm

iberry

⑨ Nimmanhaemin Road Soi 17,
Chiang Mai 50200, Thailand
📞 +66 53 895 181
⌚ 10:30am-10pm
🌐 www.iberryhomemade.com
⌚ 10am-10pm

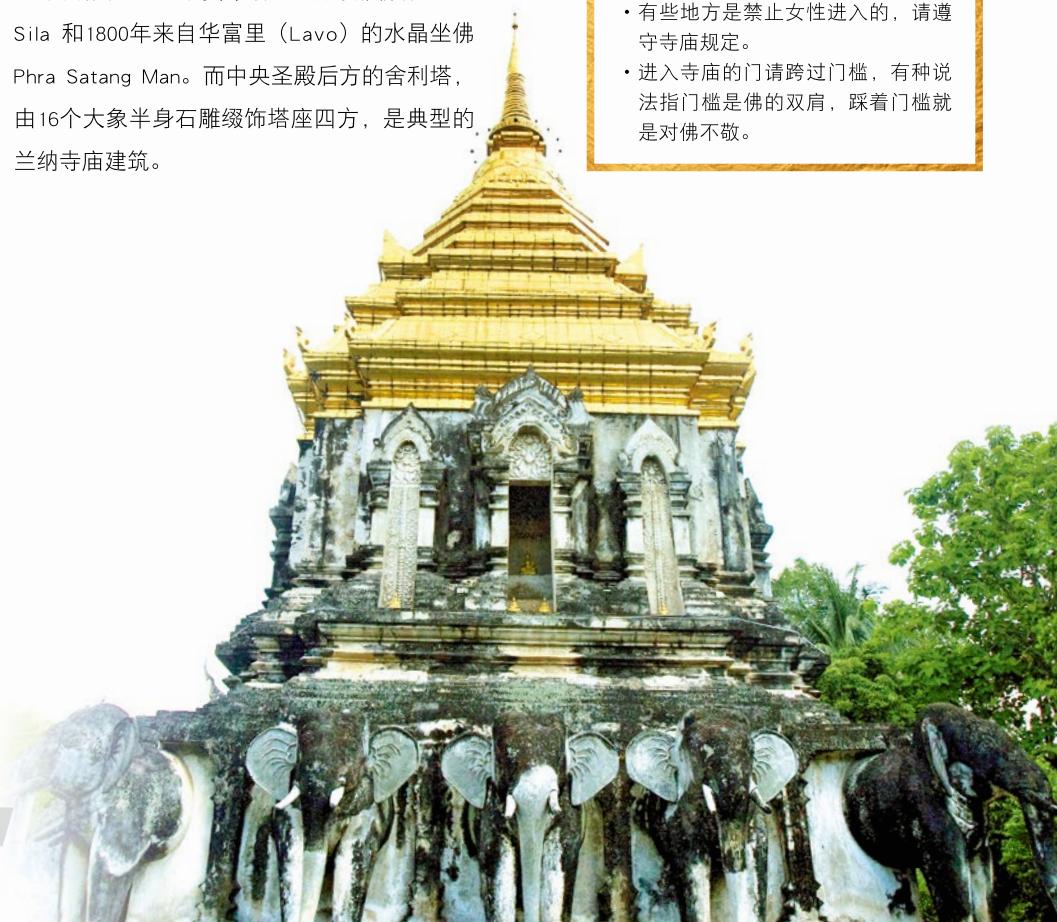
Mango Tango

⑨ Su Thep, Mueang Chiang
Mai District, Chiang Mai
50200, Thailand
📞 +66 83 481 1108
⌚ 11am-10pm
🌐 mymangotango.com

第二站

清曼寺

从城首的北门蜒常帕门（Chang Phuak Gate，又称白象门）进入旧城。从这面被认为是喜庆、吉祥的门走入，首先来到了旧城东北角清迈最古老的庙宇——清曼寺（Wat Chiang Man）。在寺里，1581年雕刻的石碑上，有着1296年清迈城奠基的最早记载。这座典型的泰国北部寺院建筑里，最值得注意的地方是在中央圣殿的两尊佛像，分别为传说在2,500年前从印度辗转送到泰国的大理石浮雕佛像 Phra Sila 和1800年来自华富里（Lavo）的水晶坐佛 Phra Satang Man。而中央圣殿后方的舍利塔，由16个大象半身石雕装饰塔座四方，是典型的兰纳寺庙建筑。



参访寺庙小叮咛

- 进入寺庙必须注意穿着要得体端庄，不可穿短裙、短裤、背心、紧身裤，如游客没有事先准备好长裤和衣服，寺庙通常会提供围巾或外套。
- 不可和僧侣有肢体接触，尤其是女性，若要将东西奉给僧侣应托男士转交，因为这是破坏僧侣戒律的行为。
- 有些地方是禁止女性进入的，请遵守寺庙规定。
- 进入寺庙的门请跨过门槛，有种说法指门槛是佛的双肩，踩着门槛就是对佛不敬。

第三站

三王纪念广场

在三王纪念广场（Three King's Monument）上，伫立着一座以红铜和黄铜铸造的三王雕像。这3位穿着14世纪皇家服装的王，分别为兰纳王国明莱王、素可泰王国兰甘亨大帝以及帕瑶王国南蒙王，他们是兰纳历史上最重要的3个泰国北方和寮国的国王。来到这里，可以和当地人一样向3个国王祈求好运，在铜像下献上鲜花、点上熏香和蜡烛。三王纪念广场旁的建筑，原是清迈市政厅，1997年搬迁后改成3座展览馆：清迈艺术及文化中心、清迈历史中心和兰纳民俗博物馆，在这里，旅客可以深入了解旧城历史。



info

清曼寺

⑨ 270 Ratchapakhinai Rd, Thesaban Nakhon Chiang Mai, Amphoe Mueang Chiang Mai, Chang Wat Chiang Mai 50200, Thailand

⌚ 6am-5pm

清迈艺术及文化中心

⑨ 127/7 Prapokkloa Rd, Tambon Si Phum, Amphoe Mueang Chiang Mai, Chang Wat Chiang Mai 50200, Thailand

📞 +66 53 217 793

⌚ 8:30am-5pm

👉 www.cmocity.com

✉ @cm.3museum



清迈女子监狱水疗按摩馆

到泰国旅行，一定少不了按摩这个行程。就在三王纪念广场附近有一所清迈女子监狱水疗按摩馆，由“监狱商店”方向走入木构建筑，就可以找到它的所在位置。女囚在接受了180小时的专业按摩培训课程后，即可提供高素质的泰国传统按摩服务，所有的工作收入将会让她们在刑满释放后使用。在这里除了可以按摩还可享受一顿美味的泰式料理。



Chiang Mai Women's Correctional Institution Vocational Training Centre

⑨ 100 Rajchavithi Road, Sripum subdistrict, Chiang Mai 50200, Thailand

⌚ 8am-4:30pm (星期一至五)
9am-4:30pm (星期六 & 日)



第四站

盼道寺与柴迪隆寺

往 Phra Pokklao 路的方向走，会看到一座小而温馨的柚木古庙盼道寺（Wat Phan Tao），在泰文中是指“一千个火炉”的意思，因这里曾是铸造佛像的地方。建于1934年的寺庙，底部由28根巨大的柚木支撑，无处不散发着浓浓的古朴味道、宁静祥和。在水灯节

(Loi Krathong) 还能看到寺里池水中央漂浮着烛光的浪漫景色。

在盼道寺附近的柴迪隆寺（Wat Chedi



Luang），其大佛塔建筑叫人瞩目，建于15世纪的大佛塔亦是典型的兰纳式建筑。经历多次的灾难，16世纪的大地震、风灾和18世纪的泰缅战争，让佛寺塔顶倒塌，因为没有人知道佛塔尖顶确切的样貌而无法重建。在旧城区，为了保持历史原貌，建筑有限制高度，而这座寺庙是旧城里最高的建筑物。

柴迪隆寺内的“Monk Chat”（和僧人聊天）小角落，可以和僧侣聊天了解佛学和泰国人的生活。女性访客要特别注意，不能与僧侣有身体的碰触。

info

柴迪隆寺
⑨ 103 Road King Prajadhipok Phra Singh, Muang District, Chiang Mai 50200, Thailand
⌚ +66 53 276 140
🕒 6am-5pm
㉚ 40THB/1.60SGD (成人) 20THB/0.80SGD (135cm 以下儿童)

盼道寺
⑨ Phra Pokklao Rd., Phra Sing, Mueang Chiang Mai, Chiang Mai 50200, Thailand
⌚ 6am-5pm

帕辛寺
⑨ Si Phum, Mueang Chiang Mai District, Chiang Mai 50200, Thailand
⌚ +66 83 566 0844
🕒 6am-8pm
㉚ 50THB/2SGD (主殿)

第五站

帕辛寺

往西边走，是清迈香火最旺盛的帕辛寺（Wat Phra Singh），这里供奉着西行佛像。佛陀的左手平放在盘起的腿上、右手放在膝盖、五指垂下的“胜魔坐姿”，是佛陀悟道前在菩提树下坚持的坐姿，直到前来干扰的恶魔退走。寺院建筑叫人叹为观止，建于14世纪的寺庙又是一个兰纳式建筑的经典之作。从帕辛寺一直到塔佩门这段路，就是著名的周日步行街（Sunday Walking Market）的主要摊贩区了。



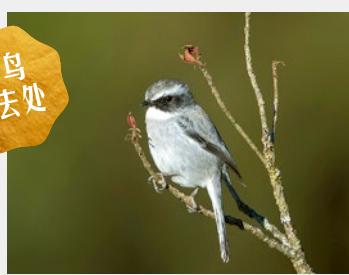
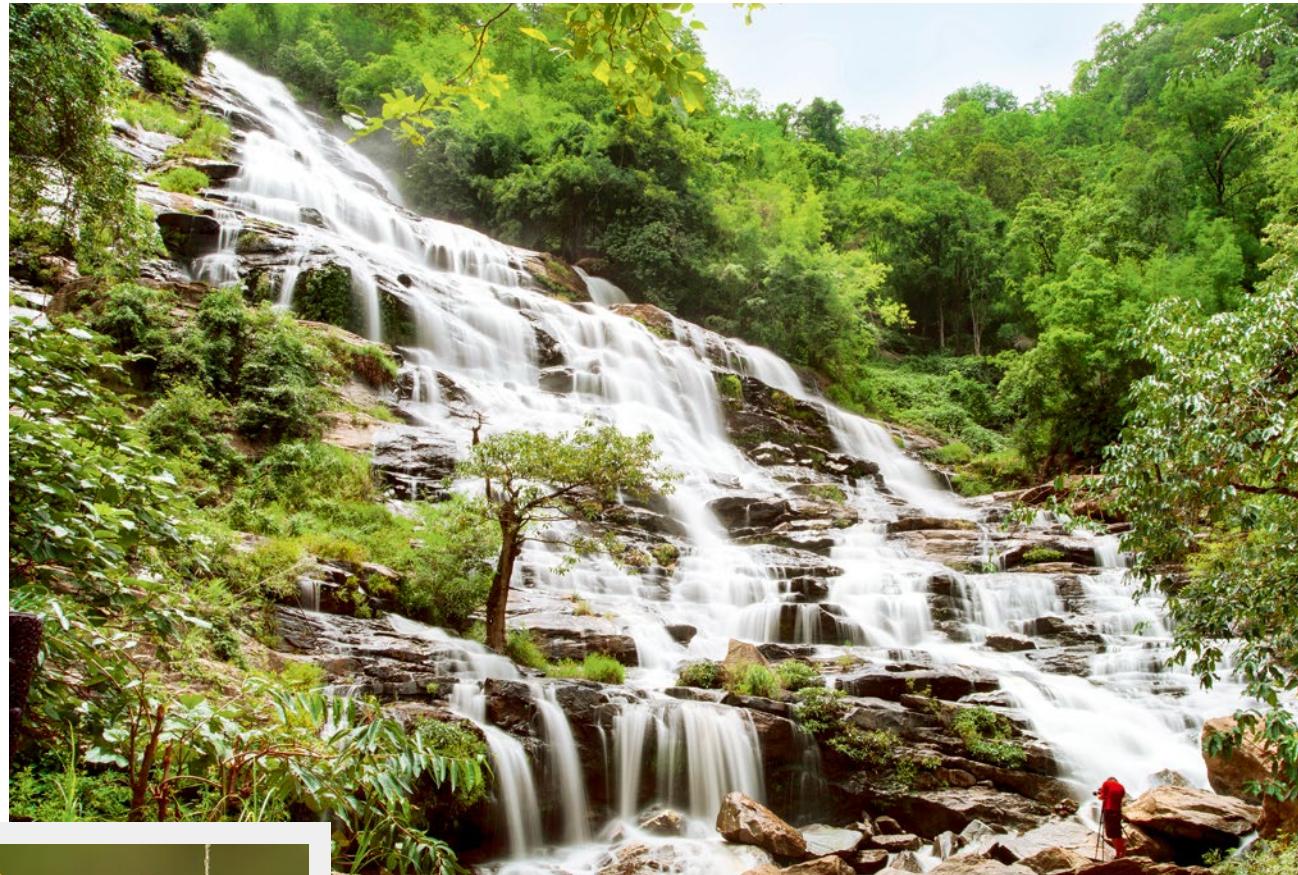
第六站

塔佩门与周日步行街

旧城的东边，往平河方向，是唯一保留完整门扉的城门塔佩门。周日步行街就从塔佩门广场到帕辛寺大半条的 Rachadamnoen 路上。说起清迈，不得不提周日步行街，星期日黄昏到凌晨这段时间里，车辆不得驶入，各种怪趣的商品、山地部落生产的工艺品、种类繁多的地地道小吃还有卖艺的街头艺人，让人目不暇给。当地人和来自全世界的旅客，都把这里挤得水泄不通。想要体验这个古城内最大最热闹的夜市，记得把星期日晚上的行程留在旧城。

亲近自然 清迈郊野

到清迈，除了古城，不妨走进附近的郊区，这里有泰国最高峰的因他农山，到国王守护的森林里吸收芬多精。你也可以选择当一个负责任的旅人，到大象自然公园当一日志工，了解亚洲象的命运。体验惊险刺激的丛林飞跃之余，为森林再造付出一点力量。



Away from the sights and scenes of the busy downtown, try to indulge yourself in a more chilled-out side of Chiang Mai by heading back to nature. A hike to Thailand's tallest peak at Doi Inthanon National Park will be an excellent

choice for adventure lovers. To make your trip more meaningful, take part in some voluntary work at the Elephant Nature Park. Remember, there is no need to jump onto an elephant's back for a ride as these gentle giants suffer from cruel training to provide submissive rides. Feeding, bathing and hanging out with them will give you just as much fun! If you're looking for an adrenaline-packed adventure, sign up for a zip-lining course for an Indiana-Jones-wannabe experience!



国王守护的森林 因他农山

泰国最高山脉，被称为“泰国的屋脊”的因他农山（Doi Inthanon），名字起源于清迈最后一个王朝的国王之一 Inthawichayanon，因为担心泰国北部的森林终有一天会消失，因此国王下令在他过世后，将他的遗体放置在公园里，并改名为“Doi Inthanon”。此座高山亦是喜马拉雅山脉的一部分，海拔高度介于800至2,565米之间。全年处于高湿度和寒冷的天气，每天的温度在10-12摄氏度。

贴近自然的好去处

公园的主要景点是景色壮丽的最高峰。公园内有4大瀑布，其中急流而下、气势非凡的湄耶瀑布（Maeya Waterfall）飞落层面约有30个阶层，声势浩大让人惊叹。根据野生动物研究中心的记录，共有超过190种鸟类栖息于此，但由于狩猎和栖息地的变化，大象、老虎这些大型的哺乳类动物已经从公园内消失。

要前往因他农山，从古城驱车前往需2小时，旅人可选择乘搭黄色双条车（Songthaew）前往，或参与一日游路线，登上高峰，体会纯净怡人的自然美景，一睹泰皇泰后华丽花园宝塔，并且一探苗族、克伦族高山部落的生活面貌。

info

Doi Inthanon National Park
📍 Ban Luang, Chom Thong District, Chang Wat Chiang Mai 50160, Thailand
⌚ 300THB/13SGD (成人); 150THB/6SGD (儿童)

不一样的大象旅游 大象自然公园

大象在泰国是神圣、吉祥的象征，若说起泰国旅游的大象行程，你可能想到的是骑象、大象画画、表演的画面。但这些动物旅游项目却是十分残忍的，如果没有用锁链绑架小象、枪杀母象、用尖刀伤害它，大象是学不会表演的。而目前亚洲象已被列为濒危物种，全球仅有3万只。

他们从商家那里收购大象，其中包括了马戏团演出和用来搬运木头的大象，然后将它们放生到清迈安全僻静的河谷，在野外自由生活。成立了超过20年的大象自然公园目前拥有71只大象、2011年曼谷水灾拯救出来的400只流浪狗和300只流浪猫，同时他们也从事恢复热带雨林的工作，让动植物之间达到生态平衡。

大象志工团

想要与大象有亲密接触，旅客可以到大象自然公园这样的动物庇护所参与志工活动。维护大象自然公园和拯救行动都必须仰赖大量的资金和人力，最主要的资金来源就是来自于大象志工团。一日团的内容包括喂食大象、园内



参访和帮大象洗澡。参与7日的志工团，可以学习如何照顾大象、在雨林中散步以及参访郊区的小镇和学校。

info

Elephant Nature Park

◎ Ratmakka Road, Phra Sing, Chiang Mai 50200, Thailand (清迈办公室)
📞 +66 53 272855/+66 53 818932
⌚ 7am-5pm (星期一至日)
㉚ 1日活动: 2,500THB/101.60SGD (成人) & 1,250THB/50.80SGD (小孩)
7天志工团: 12,000THB/487.80SGD
✉ social@elephantnaturepark.org
🌐 www.elephantnaturepark.org
👤 @ElephantNaturePark

☆因为活动十分热门，想要参加活动可以在2周前在网上预定，活动费用包含从旧城到园区往返交通和午餐。活动当天，携带一套可更换的衣服、拖鞋。

长臂猿丛林飞跃

热带雨林中的生态探险之旅

成立于2007年的长臂猿丛林飞跃（Flight of the Gibbon），这个在泰国和柬埔寨地区著名的生态冒险旅游团队，让旅客在原始的热带雨林中冒险的同时，也间接地支持了当地社区和环境。

长臂猿丛林飞跃将部分利润投入再造林项目、生态教育计划和灵长类动物康复之中。自2008年起，他们在森林砍伐区至今共重新种植了3万多棵树，并计划在未来20年中达到100万棵。在永续的精神下，他们将这样的理念带入当地社区，让年轻一代加入保护自然环境的行列。

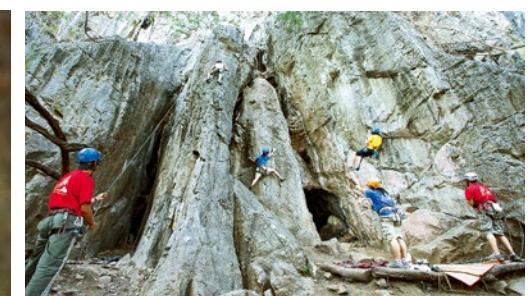
“Gibbon”长臂猿作为生态冒险旅游的名字，事实上为了食用它们的肉、或者被当作宠物，长臂猿已经完全消失在清迈和暹粒。如今他们重新引进长臂猿，让这个濒临消失的物种，重新回到森林里。



长臂猿

体验刺激的丛林飞跃

参与高空滑索冒险活动无需任何经验，适合各年龄层的旅客参加。你可以在大树之间的吊桥上行走、在观景平台上驻足眺望、沿绳从大树高处下降或者像蜘蛛侠一样攀过绳网。除了一日行程，另外还有攀岩、山地单车、皮划艇、洞穴探险、急流泛舟等组合活动。



info

Flight of the Gibbon

◎ Huai Kao, Mae On District, Chiang Mai 50130, Thailand
📞 +66 53 010 660/+66 89 970 5511
⌚ 6am-11pm
㉚ 3,999THB/162.56SGD ✉ info@treetopasia.com
🌐 www.treetopasia.com ✏ @FlightOfTheGibbon

深度旅行上课趣

深入感受泰国的生活和灵魂，选择上一堂尽情挥洒汗水的泰拳课，体验这个举世闻名的搏击运动；过一个亲手制作皮革品的文艺下午，把自己亲手敲打缝制的皮件带回家；抑或是学会泰式料理的香料魔法，把对泰国的想念化做一道道料理。走，这就去体验清迈上课趣。



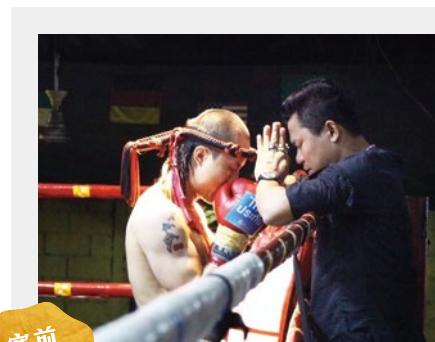
Plan an experiential visit to Chiang Mai, by taking up some local skills or interests. Sign up for a Muay Thai lesson to unveil your hidden Tony Jaa talent; pick up a new alternative hobby such as leather goods making which you can keep the end product as a souvenir; improve your culinary skills and discover how to prepare your favourite Thai dishes.

泰拳体验课 学 Tony Jaa 打泰拳

泰拳之所以被称为八肢艺术，是因为它使用了8个接触点，利用人体作为武器。被称为泰拳之王的 Tony Jaa 在荧幕上的好身手，更让人为泰拳的一招一式深深着迷。在清迈，参加一次的泰拳体验课要比曼谷便宜一半以上，一个上午的体验让游客在挥拳踢腿，尽情挥汗中了解这个举世闻名的搏击运动。

真正的拳手从小就必须开始培养，训练方法艰苦又严厉，每天练习8小时，其中包括各种体能、重量、反应、技巧的训练。游客来

泰国学泰拳，通常都是上一堂基本课，但是也有不少外国人特地来泰国学泰拳一年或更长的时间。初学者的课程分为打、冲、踢、直前膝，一共4个招式。教练先示范，教了你一遍基本的技巧后，会带着手套让你打，重复基本动作，不断练习，“打”的同时也学会了“冲”。“踢”是有一条棍子摆在你面前，要求一定要踢高过棍子，然后是打沙袋。接着教练会让学员模拟拳赛。短短2小时，让人大呼过瘾。



赛前
祈祷仪式



info

Chiangmai Muay Thai Gym

⑨ 76 Viengkaew Road, Sripoom, Muang,
Chiang Mai 50200, Thailand

⌚ +66 95 915 7488

Ⓕ @Chiangmai.Muay.Thai.Gym

Por Silaphai Thai Boxing Gym

⑨ 4, Chang Klan Rd, Chang Klan, Meung, Chiang Mai 50100, Thailand

⌚ +66 82 274 2160

⌚ 7:30am-7pm (星期一至六)

ⓘ www.silaphaigym.com



亲手制作皮具 皮革手作工作坊

从服装设计师到皮革手作人，Suranat Buranapong 离开了竞争激烈的时尚产业，并将专业转移到皮具的制作上。Suranat 采购最优质的皮革，利用皮革的颜色和纹理制作出独特的成品。除了售卖自己的皮革成品，他也设计了半天到两天、从入门到进阶的皮具制作课程给旅客，成为了清迈旅游中热门的体验课程。

手作皮件带回家

从最简单的零钱包、护照皮夹到单肩背包，他准备了皮革、工具和配件，亲切、认真地亲自讲解示范制作皮具的每一个步骤和细节，从如何制作图样、切割、打孔到缝合，从无至有完全让学员自己亲手完成，把自己的皮革作品带回家。虽然成品并没有买来的完美，但那用自己的双手完成的作品，连小缺点都是美好的，总能带走满满成就感。



info

Suranat Leather Studio

④ 150 Moo. 10 Soi. Wat Umong
(Wat Umong Lane 10), Tambon. Suthep,
Muang, Chiangmai 50200 Thailand
⌚ +66 86 654 4927 / +66 86 427 9842
㉔ 850THB/34.50SGD (半天课程)
3,900THB/158.40SGD (2 天课程)
☞ www.SuranatLeatherStudio.com
✉ @SuranatLeatherStudio

泰式料理教室 把想念的味道带回家

泰式料理是新加坡人最爱的料理之一，但如果自己动手下厨，煮出来的味道总少了些什么。选择半天或一天的泰式料理班，了解泰国人的香料魔法。

料理班分为早和午班，建议参加早课，能随老师到早市和有机农场选购食材和料理包。课程分为5道菜肴：前菜、汤、主菜、咖喱和甜品，每个组别设有4至5道选项。选好菜色后，助手就开始准备食材。同一时候，老师则在农场内细心地解说一般泰式料理常用的蔬果，让学生更深入了解泰国人的饮食文化。

货真价实的酱料

我们选择的料理中，青木瓜丝沙律的调味和食材不少，吃起来味道才多层次感。泰餐的美味来自混合了各种调味料，如冬阴功汤里头有高良姜、马蜂橙叶、鱼露、白砂糖、青柠汁，口感才能多变丰富。一道美味的青咖喱绝对不是一包在超市买的咖喱酱料能做到的。泰式炒饭和中式炒饭不同之处在于前者添加了鱼露、白砂糖和青柠汁，吃起来饭粒较香，又带甜味。



帅气
厨艺老师



Ping Thai Cookery School

④ 412/16 Chiang Mai Land Road,
Changkhan Muang Chiang Mai 50100, Thailand
⌚ +66 5353 2135
㉔ 1,110THB/49SGD (5 道菜)
✉ tidal730@gmail.com
☆大部分料理班只有英文教学，Ping Thai
Cookery School 是少数以中文授课的烹饪学校

泰北味道

泰国四大区域的饮食都有自己的风格，但皆能保有各自鲜明的泰国风情。清迈人的口味较偏酸甜，因为地理位置受了周边国家的影响，初尝清迈美食一定会让你惊喜连连。



A holiday wouldn't be complete without trying some mouth-watering local food. Despite the disparity of culinary styles in different regions of Thailand, Thai food from each part of the country still retain their rich authentic flavour. Surprise your taste buds with the delights of some sweet and sour Lanna flavours.

10大 清迈不可错过的 道地美食



① 泰北烤鱼

泰北烤鱼会将独特香料塞进鱼肚内，然后拿去烧烤。味道酥脆不焦，外酥内软，加上酱汁，入口鲜香，丝毫没有烧烤的油腻感。通常店家会附上酱料，辣凉拌酱或是咸酱，价格亲民。

② 清迈香肠

清迈香肠口味独特，除了肉碎之外还加进了大量的辣椒、蒜头、柠檬草等香料，搭配大蒜、花生、生菜一起食用，味道酸酸辣辣，它的另一特色是许多香肠连成一串，被摆成圈状超吸睛。

③ 咖喱面

泰北咖喱面由黄咖喱配上油炸与烫过的面条所制成，口感酥脆又保持着面条的Q度，为泰北限定的独特小吃。店家也会准备小份的酸菜、洋葱、花生等，随食客喜好加入咖喱面里。

④ 泰式咖啡

Doi Chaang Coffee 是泰国皇室、泰国政府与联合国合力推广的计划，令山区的居民脱离种植鸦片为生，出产顶级的咖啡豆，而 Doi Chaang 咖啡豆更曾获得世界第一殊荣，味道带有果酸和清甜。

Northern Thai Food

Naem

⑤ 酸肉

起源自泰国东北的酸肉，以猪肉和糯米溷合，发酵后再拿去炭火上烤。众人对它的口碑和评语不一，多数人在刚吃时对其微酸的味道很不习惯，或许就像臭豆腐般，各有钟爱者。

⑥ 青木瓜丝沙律

清迈人最常吃的小吃之一。把木瓜切丝拌上辣椒、鱼露、柠檬汁等调料，口味酸甜带辣，解腻开胃。Som Tam 会加入新鲜的小蟹，略带腥味。每一家青木瓜沙律的配料都有所不同，口味也差异不小。



*Som
Tam*

⑦ 香蕉煎饼

⑧ 宫廷冷泡饭

⑨ 炸猪皮

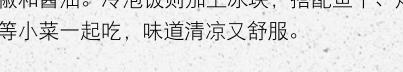
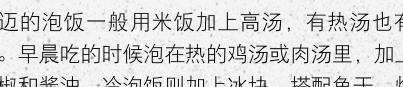
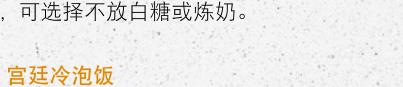
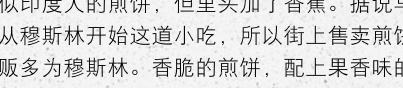
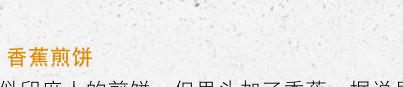
类似印度人的煎饼，但里头加了香蕉。据说早期是从穆斯林开始这道小吃，所以街上售卖煎饼的小贩多为穆斯林。香脆的煎饼，配上果香味的香蕉，可选择不放白糖或炼奶。

清迈的泡饭一般用米饭加上高汤，有热汤也有冷汤。早晨吃的时候泡在热的鸡汤或肉汤里，加上小辣椒和酱油。冷泡饭则加上冰块，搭配鱼干、炸虾酱等小菜一起吃，味道清凉又舒服。

*Nam
Neung*

*Keab
Moo*

*Khao
Chae*



⑩ 越南春卷

泰国人很爱吃猪肉，炸猪皮就是其中一个。虾球状的炸猪皮比较肥厚，长条状的已经刮掉猪油，炸得比较干，口感酥软，肥而不腻。一般搭配配料加在三明治上面，或当伴手礼也不错。

⑪ 泰式冬阴功汤

薄而韧的糯米皮，包裹各种蔬菜，沾一点酱油或辣椒酱来吃。清迈人很喜欢将新鲜蔬菜直接蘸辣椒酱来吃，或者像这种春卷一样包起来吃。有些店家会改用水果取代蔬菜，别具风味。

寻味兰纳

不同的地理位置、文化和气候让世界各地的饮食千变万化，寻找拥有泰国北部风味的兰纳特色
饮食，从美食认识这座古老都邑。



再现
传统料理

Apart from ingredients, geographical features, cultural sense and climate also add some unique flavours to the local dishes. If the way to a man's heart is through his stomach, then the same idea could probably be applied to tourists too! Hence, why not learn about the culture though a gastronomic tour?

Le Grand Lanna 浓浓的兰纳风情

隐藏在泰式建筑中经典的飞檐和百年雨林植物之后，这间东方文华旗下的餐馆 Le Grand Lanna 是清迈品尝泰式料理的最著名的餐馆之一。他们所提供的餐点，从前菜、主餐到甜点选择多样，结合了泰国南北部的饮食风味，同时连贯了古今文化特色。

在露台上用餐，可以俯瞰充满热带风情的花园，或者选择在室内，以艺术和古董装饰的沙龙内享用道地的味道。每天晚上，他们的文



化团队都会有一小时的音乐和传统舞蹈演出，一边吃着经典的泰北料理，一边观赏精彩的演出，这是传统兰纳帝皇用餐享受，给用餐的客人百分百的泰国体验。无论是气氛、餐点、演出或是服务态度，都是食客们一再造访的原因。



Fahtara Coffee 散发迷人古典气息

Fahtara Coffee 是 Fah Lanna Spa 的附属咖啡厅，环境清幽，充满浓厚的古典兰纳风格。户外的木制风车掀起阵阵小水花，为炎热的午后驱走了暑气。兰纳风的手工刺绣展现在沙发枕、餐巾，甚至在黑色的菜单上，美丽迷人，令人印象深刻。

Fahtara 招牌饮料，混合了香茅草、薄荷与柠檬汁的热带果汁，清凉解渴，饮下一大口清爽沁凉。这里的咖啡相当有名，采用的都是来自清迈和清莱3个不同山区农民种植的精选咖啡豆。为了确保品质，每一周烘焙一次，生产咖啡豆的一部分利润都会用来支持偏远山区儿童教育计划。



Fahtara Coffee

⌚ 57, 57/1 Wiang Kaew Road At the corner of Jhaban Road Sripoom, A. Muang Chiang Mai 50200, Thailand

📞 +66 84 623 5999

⌚ 8am-9pm

🌐 www.fahtara.coffee

info

Le Grand Lanna

⌚ 123-123/1 Charoen Prathet Rd, Changklan Muang Chang Wat Chiang Mai 50100, Thailand

📞 +66 53 253 333

⌚ 11:30am-2:30pm (午餐)
6pm-10:30pm (晚餐)

🌐 www.dharadhevi.com/EN/Dining/5

精品品鉴 清迈住宿

除了经典泰北兰纳味道，这座历史悠久的古城许多建筑都是以兰纳王朝为特色。住进浓浓泰北风情的酒店，体验这个辉煌王朝的非凡气势。



The great Lanna Kingdom gave influence not only to the food but also to Chiang Mai's fascinating traditional and modern-day architecture. Experience the grandeur of being a royal by selecting an accommodation with some historic influence for your stay.

137 Pillars House

在清迈的文化里，业主的地位和财富是透过兰纳泰式房屋的大小，特别是柱子的多寡来决定，柱子越多，地位就越高。137 柱府的前身是 Baan Borneo，也是125年前东婆罗洲贸易公司在泰国北方的总部。由此可看出，137柱府的“身世显赫”，建筑间散发出气宇非凡的气质。

所有的房间都以18世纪到19世纪欧洲殖民

者的名字来命名，让你在这座繁茂的大花园里能想象曾经发生在清迈的历史。高级的柚木制家具、藤窗帘，与整间酒店的气质很匹配。房内备有 Sealy 弹力床垫、400织的棉布床单、顶级的音响、咖啡机、免费供应的果汁、汽水、啤酒等。设计独特的游泳池，布满绿色植物的高墙，让人仿佛在森林中泅泳的感觉，137 Pillars House 确实不负盛名。



The Dhara Dhevi

黛兰塔维度假酒店仿照兰纳王朝古典皇宫风格而建成，宏伟的古代建筑，处处彰显皇室风范。一入内，便被庭内林木葱郁、宁静清雅环境所吸引，最特别是酒店皆被稻田风光环绕。对于城市长大的人来说，简直就是刘姥姥入大观园，叹为观止。

酒店内的房间，不管是别墅还是殖民风格的气派官邸，犹如让人恍惚间卷入了历史的齿

轮中，回到了过去。房内的摆设品选用了不少泰国的手工艺品，手工精致且富有艺术气息。虽然建筑间散发浑厚的历史韵味，不过为了让住客享有更舒适的体验，部分住宿也设有别致的露台和私人泳池。另外，住客也可体验和农夫一起种稻，稻米熟成后便会把它布施给附近的寺院，在享受奢华之旅外又可回馈社区。

info

137 Pillars House
② 2 Soi 1, Nawatgate Road, Tambon Watgate,
Muang Chiang Mai 50000, Thailand
📞 +66 53 247788
⌚ 550SGD 起 / 晚
✉️ info@137pillarschiangmai.com
👉 137pillarschiangmai.com
👤 @137pillarhouse

The Dhara Dhevi
⑤ 51/4 Moo 1, Chiang Mai-Sankampaeng
Road, T. Tasala, A. Muang, Chiang
Mai 50000, Thailand
📞 +66 53 888 888
⌚ 600SGD 起 / 晚
👤 @DharaDheviCNX

收藏清迈

把旅行的记忆带回家，周末步行街是很好的采买地，以纯手工手艺为特色的清迈手信，把匠人



纸伞

想一看手绘纸伞的制作过程，那么你就不能错过博桑村（Bo Sang Village）。这个村

子的村民世代都以制作手绘纸伞为生。纸伞制作的产业在清迈已有200多年的历史，制作材料简单，但要制作出精致夺目的纸伞，过程一点都不马虎。从原始材料慢慢地制成，还要不断地晒在阳光下定型，纸伞工匠的专注与用心让手上的纸伞变得异常珍贵。

info

博桑伞村

⑨ Ton Pao, San Kamphaeng District, Chiang Mai 50130, Thailand

⌚ +66 93 939 6646

⌚ 8am-5pm



Souvenirs

Looking for some exclusive souvenirs? The Saturday Market and Sunday Walking Street provide an array of artisan merchandise, such as textiles and jewelry, handcrafted ornaments to tribal sculptures and so much more at affordable prices.



木雕

走过著名的周日市集，定会看到雕工精美的木雕，它们的产地来自泰国最大的手工艺集散地蜒班塔外（Baan Tawai）木雕村。在工业化席卷全球的今天，手工艺与其说是谋生的手段，毋宁说是一种生活态度和对传统的坚持。泰北是泰国传统手工艺的制作中心，这里的手工艺人制作了种类繁多的物品，总有一样合你的眼光。



Herb Basics 清迈药妆店

Herb Basics 是清迈当地平价的药妆店，产品材料使用清迈本地植物，生产出各类护肤品、精油、身体乳、护发油等纯草本商品，Herb Basics 产品的味道自然，不会呛鼻，其中山竹和清迈樱花系列的产品独特，更被推荐为旅人到清迈必买的礼品之一。当然，近乎是泰国另一代言词的香茅系列产品绝对不能错过，蚊虫叮咬也不担心。

此外，贴心地设有中英文的产品说明与试用品，加上产品都是定价，所以旅人不需要去讨价还价。不管是自用还是送人，Herb Basics 的产品好用又大方。

info

Klang Wieng (周末步行街分店)

⑨ 174 Prapokklao Road T. Sripoom. A.Muang Chiang Mai 50200, Thailand

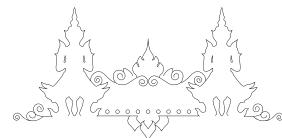
⌚ +66 53 326 595

⌚ 9am-6pm (星期一至六) ; 2pm-10pm (星期日)



香皂花

走在清迈的路上，总会不小心瞄到鲜艳夺目的小花，让人不自觉地停下脚步。只见工匠灵巧地雕刻出如此细致的皂花，速度之快让人不得不佩服，也是清迈人用双手给予旅人的另一番眼界。皂花的颜色搭配也是工匠注重的，那不仅是影响皂花的形成，也代表清迈人对美学的态度。有些人说那是泰国永不凋谢的花朵，永保霎那的美丽与芬芳。



体验清迈

泼水节

Songkran Thai New Year Water Festival

4 April

一年一度的泼水节是泰国人的新年，落在每年泰历中的6月月圆日，是一个传统而盛大的节日。“Songkran”源于梵语，指的是周转、转移的意思，互相泼洒清水彼此祝福，寓意洗去过去的不顺，去旧迎新，是美好吉祥的日子。每年数以万计的旅客都会为了热闹的泼水节前往泰国，在街头感受打水仗的热闹气氛。



水灯节 Loy Krathong

11 November

每年11月，清迈水灯节会连续举行3天，白天人们会到寺庙祈愿，晚上还有盛大的花车游行。当然最精彩的画面是满月当天放天灯和放水灯活动。在旧城内的盼道寺（Wat Phan Tao）里你可以看到和尚和小沙弥放水灯最为经典漂亮的一幕。在水上漂流的水灯，烛光闪动，浪漫绮丽。

清迈花卉节 Chiang Mai Flower Festival

2 February

2月温季鲜花盛放，每一年的花卉展都有不同的惊喜，是一个结合了游行、音乐、文化和街头市场的节日。而星期六的游行是一大亮点，每年都有不同的精彩节目，被美丽的花卉簇拥，尽显清迈的雍容华贵。游行队伍从平河的 Nawarat 桥作为起点，从塔佩门进入老城，围绕护城河一直走到西南角的 Buak Hat 公园。



博桑花伞节 Bo Sang Umbrella Festival

1 January

每年1月的第3周是当地为期3天的花伞节，让你见识到泰国人对手工艺品的喜爱与重视。漂亮的油伞上画上了缤纷的花鸟或是民间故事别具特色，十分受游客青睐。期间在造伞闻名的博桑村里，街道上挂满了灯笼和油纸伞装饰，同时还有彩伞游行、大伞舞演出和博桑小姐选美等。



清迈小旅行 行程推荐

Day 1

漫步旧城

跟着徒步游路线，用一天时间认识这座不断注入新活力的旧城。在古老和创新之间找到完美平衡的城市里，感受她悠然自得的氛围。



Day 2

亲近自然

一日行程，可以选择前往泰国最高峰，感受一丝沁凉；到大象自然公园大象庇护所喂大象、替他们洗澡，取代看大象演出和骑行的行程；体验长臂猿丛林飞跃，亲近热带雨林的同时推动雨林再造的计划。

Travel Tips

航空

新加坡直飞清迈航班可以乘搭胜安航空（Silk Air）和酷航（Scoot），价格约 300SGD 起。另外每天不同的航空公司都有多趟班机从曼谷前往清迈，价格约 100SGD 起（往返）。

机场交通

从机场到市中心约 5 公里左右的距离。机场行李提取区外就有计程车售票亭，也可以选择双条车（50THB/ 2SGD）或嘟嘟车（100THB/4SGD）前往市区。

交通

计程车、箱型小巴“双条车”Song Thaew（旧城与周边为红色）、嘟嘟车、三轮车。旧城区内搭乘双条车最为方便，价钱也最划算。若前往不方便的景点担心回程搭不到车，可考虑嘟嘟车包车。

气候

清迈属于热带气候，平均气温为 28 摄氏，气候宜人，是著名的避暑胜地。全年只分 3 个季节，分别是夏季（2 月至 5 月）、雨季（6 月至 9 月）和凉季（10 月至 1 月）。

时差

泰国时间为 GMT+7，比新加坡时间慢 1 小时。

Day 3

上课趣

慢下脚步选择自己喜欢的课程。爱好烹饪的可以学做几道泰式料理，了解不同食材如何变化成口感丰富的菜色；喜欢运动挥汗的感觉可以选择泰拳，从中认识泰国人的精神；也可以安静地做一件手作皮具，把成品带回家。

货币

泰铢，1SGD=24.80THB (19.05.2017)

签证

新加坡与马来西亚公民前往泰国无需签证，可入境 30 天。

TASTY TREATS AWAIT AT EVERY STATION

ENJOYING LOCAL DISHES
WHILE THE COUNTRYSIDE RUSHES BY
AND YOU'VE GOT THE PERFECT TRAIN FOOD
EXPERIENCE.



Like Us

[facebook.com/tat.sg](https://www.facebook.com/tat.sg)

www.tourismthailand.org.sg

Tourism Authority of Thailand c/o Royal Thai Embassy 372 Orchard Road, Singapore 238870

DISCOVER YOUR UNIQUE LOCAL EXPERIENCES IN

amazing THAILAND

