

游天下

# 柬埔寨自由行，说走就走！



小吴哥窟。

■ 本报记者 刘梦晓

10月10日，柬埔寨王国驻海口总领事馆正式开馆，这是新中国成立以来外国在海南设立的首个领事机构。海南和柬埔寨日益密切的交流，势必形成一波新的赴柬旅游热潮。

柬埔寨的夏季是雨季，对出行有较大影响，因而，秋冬时分，是柬埔寨最佳的旅游季节。阳光不强烈，温度又较为适宜。大多数人对柬埔寨的印象，来自世界七大奇景之一的吴哥窟。但柬埔寨不仅有吴哥窟，还有那些辉煌华美的庙宇、古代高棉王国熙熙攘攘的首都金边、数百公里未被污染的海滩……

从人文风情到自然景致，再到无与伦比的历史遗迹，柬埔寨古老、静谧，正迎接着纷至沓来的游人。



瓜隆岛的海边。

品尝美食，是通过舌尖去了解一个国家的一种方式。不同国家的人们对味道的挑剔，通过不断的改良，形成了如今的一道道珍馐。

柬埔寨美食的口味与泰国菜相似，重在使用香料，却没有泰国菜那种强烈的酸辣味，反而是甜味占了上风。同时，柬埔寨的菜讲究科学低脂，也越来越迎合现代人们对健康饮食理念的追求。

◆阿莫克鱼◆

阿莫克鱼可以算得上柬埔寨的国菜了。阿莫克鱼是一种鲜鱼慕斯佐以椰汁和kroeung酱。Kroeung是一种高棉咖喱酱，由柠檬香草、姜黄根、大蒜、青葱、高良姜和中国生姜制成。高档饭店会把阿莫克鱼放在香蕉叶上蒸，品相是香蕉叶上包裹着慕斯状的鱼，但街边小吃摊则是将其煮熟制成浓汤咖喱鱼。

◆猪肉饭◆

说起地道而家常的美食，每个地方都会有那么一两样，猪肉饭每天早上都会出现在柬埔寨大小小

## “东方巴黎”金边

金边是柬埔寨的首都，曾有“东方巴黎”的别称，可见浪漫是这座城市的底蕴。然而经过近半个世纪的战火侵袭，如今的金边已经失去往日风韵，显得残破而贫瘠。但一座城市的底蕴，不会因炮火被彻底抹灭，来到金边，可以放慢节奏，去耐心品味这座城市。

- 1. 金边皇宫**  
金边皇宫依洞里萨河河畔而建，屋顶中央都有高高的塔尖，建筑群颇为壮观。皇宫建筑群最有名的就是金银阁寺，地板由5329块纯银砖块铺成。
- 2. 国家博物馆**  
柬埔寨国家博物馆的外形是典型的柬埔寨红色建筑物，异国风味十足。馆内珍藏着柬埔寨不同时代的珍贵文物和艺术品，从这里就可以了解柬埔寨的国家历史印记和发展过程。
- 3. 金边夜市**  
金边夜市坐落在洞里萨河边，设有统一规格的彩色商棚，有服装、食品、首饰、化妆品、日用品，还有数量众多的石雕、竹木制品以及高棉特色的佛像饰品等工艺品，可谓琳琅满目。要想了解最纯正的柬埔寨人的生活，不妨在暮色降临后，和当地人一样，逛一逛夜市，淘一些喜爱的小玩意。

## 都城遗址暹粒

位于金边西北约310公里处的吴哥古迹群，是柬埔寨吴哥王朝的都城遗址。与自然交织的雄伟巨石、精致的浮雕景观震撼人心。吴哥古迹现存600多处，分布在面积45平方公里的森林中。

- 1. 吴哥寺**  
吴哥寺又叫小吴哥，通常所说的“吴哥窟”即指这里。吴哥寺的建筑包括祭坛和回廊，其中祭坛有三层，象征印度神话中位于世界中心的须弥山。它与我国长城、印度泰姬陵、印度尼西亚婆罗浮屠，并称为“东方四大奇迹”。吴哥寺也是吴哥窟遗址群中观赏日出最理想的地方之一。
- 2. 通王城和巴戎寺**  
通王城又称大吴哥，是吴哥文明光辉时代结束前的最后国都，多次毁于战火，后几经重修。巴戎寺是通王城最精华的庙宇，在这里可以找到蜚声世界的“高棉的微笑”。
- 3. 女王宫**  
女王宫的建筑和大气辉煌的金边皇宫不同，以小巧玲珑、精致剔透、富丽堂皇而闻名于世，有“吴哥古迹明珠”和“吴哥艺术之钻”的美誉。到柬埔寨要经历的另外一番体验就是早起，看着初升的阳光洒在女王宫建筑上，在晨曦的秘境中感受女王宫无与伦比的美丽。

# 赴柬旅游，怎么方便怎么来

■ 本报记者 刘梦晓

在计划去柬埔寨之前，游客需要弄清楚这些问题。

时间上，柬埔寨属于东七区，时间比北京时间晚1小时，这样的时差几乎对人们的作息没有太多的影响。

出国旅游，最重点的一件事，就是签证问题。如果游客从泰国、老挝、越南入境柬埔寨，可持护照及其他材料在柬泰、柬老、柬越边境指定口岸办理落地签证。除此之外，须前往柬埔寨外交部网站申请电子签证，并在指定入境口岸进入

柬埔寨。

柬埔寨有3个国际机场，我省都有直达航班，包括海口—金边、海口—暹粒、三亚—金边、三亚—暹粒、海口—西哈努克等5条航线，省去了转机等待的环节，赴柬旅游可以说是非常方便。

在通讯方面，柬埔寨的SIM卡可以直接换在国内手机上使用，这又是一条加分项。准备赴柬的岛民，可以直接通过淘宝购买在柬埔寨可以使用的电话卡，几十块

甚至只需十几块，就能够买到有着无限量上网套餐的电话卡。暹粒等城市的游客分布核心区很多地方都有wifi覆盖，许多酒店和宾馆都有免费wifi或网络接口，有些还会在大堂放置几台公用电脑供住客上网。

到了柬埔寨，往来城市之间，大多数靠长途汽车。而在城市里，则有24小时的出租车方便出行。不过，三轮车也是一种独特的游览方式，三轮车在城市的主要道路旁边都可招手即停。

# 柬埔寨那些不可错过的美食

■ 本报记者 刘梦晓

的街道边。

切成薄片的猪肉因在炭火上慢慢烘烤而带有自然的清甜，烤好的猪肉放在一大份米饭上，再加上新鲜腌制的黄瓜、萝卜和姜，通常还会有一碗覆有大葱和油炸洋葱的鸡汤佐餐。

◆柬埔寨酱汁炒牛肉◆

这道经典的菜肴源于越南，被引入柬埔寨后，非常受当地人的欢迎，并且演变出了柬埔寨特有的风味。炒牛肉通常会配上番茄、生菜、黄瓜和洋葱，并以酸橙汁和黑胡椒来调味。当地人通常会将其包裹在生菜叶中配合米饭一起食用。

◆高棉红咖喱◆

高棉红咖喱用椰汁做底料却不会放入过多的辣椒，所以不如泰国的咖喱那么辣。菜品里有牛肉、鸡肉或者鱼肉、茄子、绿豆和鲜椰汁、



阿莫克鱼。

点击

## 椰子里的白球 美食新网红：美味椰宝

■ 本报记者 刘梦晓

“走，去喝个椰子水！”在海南，椰子随处可见，喝椰子水，则是最常见不过的事。无论是运动过后补充体力，还是作为餐桌上佐餐的饮料，亦或是茶余饭后解渴消暑的首选，椰子水无疑是富有营养的天然饮料。

除了喝椰子水，醇香的椰肉可以直接食用，也可以打火锅，还成了海南名菜椰子鸡最不可或缺的搭配。

吃法多样的椰子，还能给人们创造惊喜——椰宝。选择一颗老椰子，最好是老得已经发芽的，打开椰壳，就能大概率寻到这块宝贝。

椰宝的颜色和椰肉的颜色相同，是一个长在椰心处，通体雪白、褶皱感十足的白球。椰子是一种果实，放久之后，便会发芽，而此时椰宝便开始在椰子内部形成。用形象一点的说法去形容，那就是椰子“怀孕”了。

近几年，在不少旅游景区的小吃摊上，都能见到椰宝。椰宝有大有小，小的椰宝由于生长周期较短，果肉入口滑嫩，较为甜脆。而较大的椰宝则果肉蓬松，肉质的水分较少，入口绵软。

“第一口咬下去，有淡淡的椰香，再多咬几口，就会越吃越香，还能吃出奶香味。”打开抖音手机App，搜索“椰宝”，能看到大量和椰宝有关的视频，其中对于椰宝美味赞不绝口的网友不在少数。有网友形容，椰宝有点像吸了椰汁的海绵，椰香味比起新鲜椰子还要浓郁。

打开手机淘宝搜索“椰宝”，搜出来的椰宝产品同样琳琅满目，动辄上千近万的买家付款记录，更是说明广大吃货们早已被椰宝圈粉。其中一家海南本土特产店，截至到10月15日，已经卖出了9809件椰宝产品，收获了1155条赞。这其中，除了椰宝亲民的销售价格吸引人外，更是椰宝本身的美味在“吸粉”。

客服工作人员介绍，买家来自五湖四海，许多买家对椰宝的初步了解，都是通过网络传播。为了“吸粉”，他们也会到有关的网站、手机App上发布视频、文图推广。无论是网友抱着猎奇心理勇敢地迈出尝试的步伐，亦或是懂行的吃货专门来挑选，总之，当下椰宝成了越来越多人对热带水果新的选择。有不少买家会给出评价，“没想到椰宝这么好吃！”

小椰宝脆甜，大椰宝软绵，吃货们可以根据自己的喜好，去挑选椰宝。不过，挑选椰宝也有技巧。首先一定是要找发了芽的椰子，这样的椰子产生椰宝的概率才大。对椰宝大小的挑选，可以通过摇晃老椰来判断。如果摇晃的同时，能够听到较大的椰子水声，则说明椰宝的个头较小。如果水声较弱，椰宝的个头大概率已经长大。实际上，老椰子里就算椰宝较大，也可能会有残余的水分，但这样的椰子汁口感较为油腻，失去了嫩椰椰子汁的美味，因而不建议饮用。



椰宝。

## 回归服务本质 出境“跟团游”重获认可

据《中国旅游报》消息，日前，中国旅游研究院、携程旅游大数据联合实验室共同发布的《2018—2019年出境“新跟团游”大数据报告》显示，随着市场的发展、游客需求的提升，跟团游这种旅行社包价旅游产品的形式和内容正在发生巨变，团队旅游的供给侧优化改革发展迅速，跟团游正在回归服务的本质。

《2018—2019年出境“新跟团游”大数据报告》显示：

2018年通过团队形式进行出境旅游的游客比例达55.24%。

2018年在线度假旅游细分市场按旅游方式划分，跟团游交易规模达到468.6亿元，占比为44.6%。

2019年上半年通过平台报名跟团游产品出境的游客人数同比2018年增长了43%，涨幅明显。通过线下的携程“新零售”门店参加出境跟团游的人数也呈爆发式增长，增幅超过50%。

2019年上半年通过平台报名跟团游产品出境旅游的90后、00后年轻群体占比34%，相较于2018年同期年轻群体占比增长了5%。如果加上80后，那么40岁以下游客在出境跟团游中占比达到了61%。

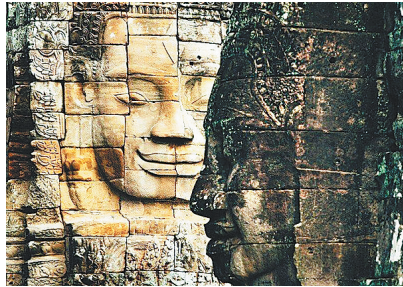
选择和同事朋友一起出行的游客最多，占41%，情侣出行和亲子出行各占21%，带爸妈跟团出境游占9%，独自一人跟团出境游的比例也占到8%。

(本版照片均为资料图片)

## 海港城市西哈努克

西哈努克城有柬埔寨最大的海港，在这里可以享受阳光、蓝天和白色的海滩。值得一提的是，今年7月15日，海南航空开通海口至西哈努克直飞航线，极大便利了出行。

- 1. 胜利海滩**  
来到胜利海滩的游客，无不惊叹海水的清澈、多彩。胜利海滩被礁石和小山分成南北两段，是西哈努克城看日落的最好地方，南段又称夏威夷海滩、国王海滩，可在此租船出海。海滩上还有一座胜利山，能观览整个海滩景和日落美景。
- 2. 瓜隆岛**  
瓜隆岛有不亚于马尔代夫的蓝天碧海白沙，还有原始的树屋、珊瑚礁、热带棕榈林、瀑布、波光粼粼的湛蓝色水域。
- 3. 云壤国家公园**  
公园中有红树林和沼泽地，森林广袤、碧海蓝天、山清水秀。租船沿河口游览，可以看到猴子、鹰和海豚等动物。更浪漫的是，云壤国家公园拥有很多岛屿，可以在海岛上观看日出日落。



高棉的微笑。

## Tips

- 由于宗教信仰，柬埔寨有一些寺庙对着装有要求，不能穿露肩、低于膝盖以上的短裤或短裙，因而计划到寺庙旅游，要提前做好着装准备。
  - 吴哥景点大部分是残垣断壁，对女生来说，如果想要拍摄出好看的照片，可以穿上一些颜色鲜艳的衣服，或者购买一些当地服装。
  - 柬埔寨属热带气候，当下天气气温较高，去旅游着夏装即可。如果需要早起体验吴哥日出之美，还需要带上一件薄外套。由于柬埔寨光照强烈，建议涂抹大量防晒霜，戴墨镜和遮阳帽，以免晒伤。
  - 二战时期留存在柬埔寨境内很多地区的地雷并没有清理干净，在旅行途中一定要走有标记和成形的道路。
- (刘辑)

柠檬香草和kroeung酱。受法国文化的影响，高棉红咖喱往往搭配面包一起食用。

## ◆竹筒饭◆

说起竹筒饭，许多人想到的可能是海南的竹筒饭——虾仁、蛋黄、糯米等，鲜香美味。柬埔寨的竹筒饭是将糯米、黑豆与磨碎的椰肉、椰浆混合后装入竹棒中，在炭火上烘烤至熟。

## ◆米粉汤◆

和海南一样，柬埔寨人的早餐，米粉汤往往是主角之一。到柬埔寨，尝一尝柬埔寨人的粉汤，和海南粉汤比一比，也是有趣的选择。

米粉汤由米粉和用柠檬香草、姜黄根以及泰国酸橙制作而成的青咖喱组成。米粉上覆有薄荷叶、豆芽、绿豆、香蕉花、黄瓜和其他蔬菜，味道鲜美可口。

柬埔寨的美食还有很多，如柬式火锅、圣罗勒红树蚂蚁牛肉等。到了柬埔寨，可以好好尝尝这些独特风味的柬式菜系。