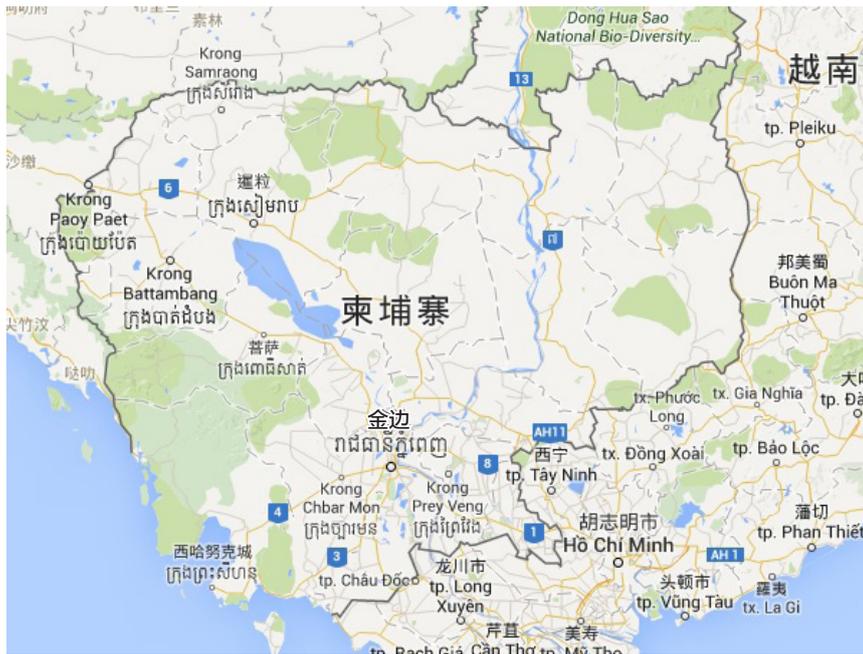


# 金边



昔日的东方小巴黎



## 金边速览 Introducing PHNOM PENH

金边 (Phnom Penh), 是柬埔寨的首都, 也是柬埔寨最大都市, 同时是政治、经济、工业、文化、旅游中心, 城市面积 370 平方公里, 人口约 200 万。座落在湄公河、洞里萨湖、巴沙河之间三角洲地带的金边, 曾经被西方人成为“亚洲珍珠”、“东方巴黎”, 而华人则习惯形象的称这片土地为“四臂湾”。数年的战火后宁静下来的金边, 掩藏不住她神秘而迷人的风姿。殖民时代法国风格建筑物遗迹散落在金边城四周, 熙熙攘攘的人群在极富民族风情的大街上涌动。每到周六和周日, 金边城区河边一带, 更是生机勃勃。这里没有亚洲其他城市的严重污染, 金边的魅力就在于这里繁茂的林荫大道、具有殖民色彩的建筑物和穿着橙色长袍的僧侣等。

关于金边的起源版本众多, 流传比较广泛的是从它的柬埔寨高棉语发音出发, 金边发音为“百囊奔”, “百囊”之意为“山”, “奔”是人的姓氏, “百囊”和“奔”合在一起, 就是“奔夫人山”。据传说很早以前, 一位姓奔的夫人发现了河中金光闪闪的佛像并把佛像从河中打捞上来, 将这些佛像迎回家中供奉起来。后来, 她和邻居们在她房前堆起一座小山, 并在山顶上修建了一座佛寺, 将佛像供奉在里面。后人为了纪念这位奔夫人, 就将这座山命名为“百囊奔”, 即奔夫人之山的意思。当时华侨称“金奔”。在广东话里, “奔”和“边”发音十分接近, 久而久之, 金奔在汉语中演变成“金边”, 一直沿用至今。

## 特别推荐 Special

### 了解不为人知的红色高棉历史

那是一段整个柬埔寨都不敢回首的往事, 柬埔寨全国上下至少有 100 万人在红色高棉统治下非正常死亡。当时囚犯被集中带到 S21 监狱审讯, 或者行刑逼供, 直至被带到钟屋杀人场处决。监狱里曾囚禁了 17,000 多人, 只有不到 12 个人幸存。现在 S21 监狱作为一座博物馆对外开放, 里面展示了各种刑具、照片及文史资料, 也是作为揭示红色高棉疯狂政治的一种证据。

### 泛舟四臂湾上静观长河落日圆

金边市位于四臂湾西岸, 四臂湾是湄公河、洞里萨河和巴沙河汇合处, 这四条河流在这里汇聚成一片宽广的水面, 又像四支巨大的手臂伸向远方。乘坐游船游览四臂湾是一个非常火爆的当地游行程, 日落时在船上静观夕阳西下, 柔和的阳光均匀的洒在皇宫的屋檐上, 反射出金灿灿的光芒, 这种景致会让人忘记这里曾经的经历的辉煌与遭遇的苦难。那一刻, 你唯一想做的就是, 让时间在这里定格。

## 目录 Catalogue

- 02 金边速览 / 特别推荐
- 03 亮点 / 景点
- 05 住宿
- 07 餐饮
- 08 购物
- 10 娱乐
- 11 线路推荐
- 12 风俗习惯 / 实用信息
- 13 出入境
- 14 外部交通
- 15 内部交通
- 16 旅行路上

**最佳旅行时间** 金边天气为热带气候, 5 月至 10 月为“雨季”, 温度湿度均偏高, 极端热天时温度偶然也可以升到 38-39°C; 11-4 月属“旱季”, 低温约为 22°C, 天气较适宜出行游玩。金边的年平均温度介于 28 - 34°C 之间。而最好的旅游季节为气温适宜的 11-1 月之间, 气温相对较舒适, 而且雨水不多, 干爽宜人。

**货币和汇率** 瑞尔 (KHR) 是柬埔寨的货币单位, 英文 Riel, 读音“瑞尔”。像大多数亚洲国家一样, 柬埔寨的许多地区美元都通用, 旅馆、餐馆、景点、车船等都收美元。但人力三轮车、长途汽车用瑞尔支付会便宜些, 个别餐馆也用瑞尔标价。兑换: (2015 年 02 月) 1 元人民币 ≈ 648.6245 瑞尔 1000 瑞尔 ≈ 1.5417 元人民币; 1 元人民币 ≈ 4060.0000 瑞尔 10000 瑞尔 ≈ 2.4631 元人民币

金边的小旅馆价格多在 6-12 美元左右, 经济型酒店多在 30 美元左右, 五星酒店可能要 200 美元。洞里萨河岸餐厅用餐人均 8 美元, 路边摊的小吃如法棍肉夹馍 1 美元。总之每天人均 25 美金可以生活的比较舒适, 当然, 金边也有很多高档的酒店、餐厅, 消费上不封顶。

**穿衣指南** 金边属热带气候, 着夏装即可。由于光照强烈, 建议涂抹大量防晒霜, 戴墨镜和遮阳帽, 以免晒伤。雨季出行, 也不要忘记携带雨伞。

**时差** 柬埔寨位于 UTC+7 时区, 比北京时间晚一小时。即当地时间为 7:00, 则北京时间为 8:00。

### 致谢

封面提供: 啾小弱  
图文提供: 阿敏 poorolddog shanhuzhizhi yifen 但顾无言 米线 酱 vpfl JOJO 带你游世界 小严琳 大彬 风在吹 Name 潘 Simon

© 北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权; 未经本公司明确书面许可, 任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。



## 亮点 Highlights

### ★ 参观当地最特别的纪念碑

初到金边，就算还没正式展开旅程，也会路过当地最特别的纪念碑。纪念碑立于诺罗敦大道和西哈努克大道的交会处。它是为了纪念 1953 年 11 月 9 日柬埔寨摆脱法国的殖民统治、获得完全独立而建。纪念碑所在的柬越友谊广场，丝毫看不出其他城市市政广场的肃穆、威严或磅礴气势。当地人衣着也许并不光鲜，但却悠闲自在，他们喜爱在广场上做运动，无需崇敬的表情，也不用端庄的神态。当夕阳照在纪念碑上留下剪影，带有些许吴哥日落的味道。

### ★ 洞里萨河边“侃大山”

王宫旁有条金边“母亲河”——洞里萨河，这里也是金边平民享乐的地方，很多人去吴哥就是从这里坐 10 小时左右的船到暹粒。傍晚时分，当地人喜欢聚到洞里萨河畔休闲娱乐，单是河岸和王宫之间的马路上，卡车、轿车、摩托车、三轮车、嘟嘟车一辆贴着一辆驶过，川流不息。如果加入河岸聚集的人群中，你会发现当地人几乎都为找人闲聊而来——这是金边十分平常的消夜习惯。人们靠在河边的栏杆上，吹着河风“侃大山”，乐此不疲。洞里萨河还是孩子的游乐园，他们光着身子跳进河里，黑黝黝的脸上露出灿烂的笑容。也有“早当家”的孩子缠着人售卖盗版、卖荷花，虽如此，他们的笑容也很灿烂，让人不忍拒绝。

### ★ 到中央市场血拼

在金边，不论市民还是游客，要血拼购物，都不会漏掉中央市场。这个金边最大的市场是殖民时期法国人设计建造的，大大的圆形屋顶是金边市区极为醒目的建筑特色，有人说像 UFO，也有人像像八爪鱼。钻进去会发现，里面的环境很像欧洲的大市场，熙熙攘攘，各方游客、各种语言混杂在一起，热闹非凡。货品也应有尽有，水果海鲜、金银首饰、衫裤鞋袜、工艺精品包罗万有，当中少不了油炸炸蚶、蜘蛛等当地特色小吃。在这买东西是可以讲价的，至少可讲到七折。除中央市场外，金边还有个俄罗斯市场，但其名气不如中央市场大。

## 景点 Sights

### 金边皇宫 (Royal Palace)

皇宫也称四臂湾大王宫，因位于上湄公河、洞里萨河、下湄公河与巴萨河的交汇处而得名，是诺罗敦国王于 1866-1870 年建造的，由柬埔寨的顶尖建筑师所设计，是柬埔寨国王的皇宫。皇宫是一座富丽堂皇的长方形建筑群，长 435 米，宽 402 米，外有黄墙围绕，内有加冕宫、银殿、拿破仑三世阁、检阅台等 20 多座大小宫殿。

王宫的建筑具有高棉传统建筑风格和宗教色彩，宫殿均有尖塔，代表繁荣；殿身涂以黄、白两色，黄色代表佛教，白色代表婆罗门教。王宫最初为木结构，后改建为水泥结构，但保持了原来的风貌。王宫周围回廊的壁画，是 40 位艺术家精心绘制的印度神话故事。

### 银殿 / 银阁寺 (Silver Pagoda)

银阁寺建于 1892 年至 1920 年间，于 1962 年依据柬埔寨传统建筑重

修，地板由 5329 块各重 1.125 公斤的银砖铺成，共 5 吨重，故称为银阁寺，加上寺内数百件国宝级金银宝物，所以又称为金银阁寺。因寺内供奉玉佛又称玉佛寺。寺中央有一座 18k 金打造的佛像，重 90kg，佛身上镶有 9584 颗钻石，最大的一颗镶在佛身胸前，重 25 克拉。这尊佛像是为了纪念西索瓦国王打造的。

地址：Sothea's, between Street 240 & 184, Phnom Penh, Cambodia

费用：门票 6.5 美元含摄影摄像许可费，中文导游 10 美元 / 小时

开放时间：8:00-11:00, 14:00-17:00, 闭馆前 1 小时停止入内

到达方式：步行或乘坐嘟嘟车前往

1. 皇宫是尊贵严肃的地方，需要注意着装，上装不可露胸、肩、肚脐，下装不可露膝盖，最好着正常款式短袖 T 恤和长裤入内，否则门口护卫不予放行。
2. 进入加冕宫和银殿内都需要脱鞋脱帽，把鞋脱在大门外的鞋架上，有的宫殿内严禁照相，注意周边拍摄标识。
3. 皇宫只开放了部分区域，皇室居住的寝宫不对游客开放。



**阿敏** 大皇宫是位于金边的东边，是典型的当地造型，高棉式的屋顶和华丽丽的屋檐。回头再看看紫禁城，还真是觉得有点蹩脚。据说跟泰国的皇宫长得很像。黄色代表佛教，白色代表婆罗门教，所以基本都是黄白相间，感觉金灿灿的。

### 柬埔寨国家博物馆 (National Museum of Cambodia)

建于 1913 年，目前馆内收藏有 4-10 世纪、吴哥王朝等时期的手工艺品及雕刻艺术品，数幅法国摄影师拍摄的吴哥照片，以及很多吴哥窟雕塑的真品。在前往吴哥窟之前先来做做功课会很有帮助。

博物馆是开放式设计，十分美观，异国风味十足。中央建有一座小亭，供奉了一尊神像，周围有四个人造荷花池，以草圃及长凳相间，有如一道道隔音墙，阻隔了馆外闹市的喧嚣，任凭游人静静游赏。

地址：13th St., Between 178th and 184th Sts., Phnom Penh, Cambodia

费用：门票 5 美元，可以现场参加英文导游的团队游约 1 小时 3 美元

开放时间：8:00-17:00, 16:40 停止入内

到达方式：靠近皇宫北门，可以步行前往



[poorolddog](#) 国家博物馆，从皇宫出来走几步就可以看到它。门票 3 刀。

### 塔山寺 (Wat Phnom)

塔山是金边的发祥地，高约百米，山顶供奉有“奔”（即金边的英文单词 penh）夫人之像，是金边的象征之一。站在塔山上可以俯瞰整个金边市。塔山寺位于山顶，一座高约 30 米的佛塔高踞山顶，更显雄伟。山下是一座市民休憩的小公园。

塔山的传说：相传 14 世纪一名叫“奔”的女子拾到一尊因发大水顺湄公河漂流至此的佛像，筑小山上、修庙供奉，并逐渐发展成繁华的城镇。15 世纪国家的首都由吴哥迁到此地，正式命名为“百囊奔”，意为“奔夫人之山”，当地华侨称为“金边”。

塔山脚下西北处有一个博物馆，收藏了很多古老的雕像和工艺品，如果从塔山前往国家博物馆很有可能会错过。

地址：Street 96, Norodom Blvd, Phnom Penh, Cambodia

费用：塔山寺门票 1 美元，博物馆门票 2 美元

开放时间：塔山寺 7:00-18:30，博物馆 7:00-18:00

到达方式：距离皇宫步行约 20 分钟，也可以乘坐嘟嘟车前往

### 独立纪念碑 (Independence Monument)

是为纪念 1953 年 11 月 9 日柬埔寨脱离法国殖民统治，获得完全独立而建。1958 年 3 月落成，高 37 米，共 7 层，上有蛇神（柬埔寨文化象征）100 条。每年独立节时，柬埔寨国王代表都在此举行隆重的庆典。来访的外国元首也多到这里献花圈。



[poorolddog](#) 独立纪念碑

地址：Corner of Sihanouk and Norodom boulevards, Phnom Penh, Cambodia

到达方式：诺罗敦大道与西哈努克大道的十字路口，独立广场中央，王宫南侧

### 乌那隆寺 (Wat Ounalom)

金边最大、最古老的寺院，有金边最大的佛塔。Ounalom 意为“眉毛”，传说佛塔中藏有一位高僧的眉毛。塔中供奉着 1890 年从锡兰迎回的佛舍利子，因此很多达官显贵喜欢在寺中修建骨灰塔，好把先人的骨灰存放在佛的身边，逐渐形成了塔群。

现在这里是柬埔寨佛教组织的总部，可以看到僧侣们读书、讨论的生活场景。

地址：Sothearos Boulevard, Phnom Penh, Cambodia

开放时间：06:00-18:00，中午不开放

到达方式：乌那隆寺位于洞里萨河边，国家博物馆出来往北，沿 13 街继续往北走，到 154 街右拐（东）就到了

### 钟屋杀人场 (Killing Fields of Cahoeung EK)

位于金边南郊，距离市区 15 公里，曾经是红色高棉的集中营。1975 年，波尔布特领导的红色高棉攻克金边夺得政权，此后三年间，柬埔寨失去了她近三分之一的人口，而且多是知识分子。死在这里的多是来自 S-21 监狱的犯人，包括男女老少和婴儿，到目前为止在杀人场挖出的尸体就有 9000 多具，所以此处又称万人塚。

1988 年，政府在此建了一座佛塔，用来安放从坟墓里挖掘出来的头骨，借以追思纪念无辜的亡魂。

地址：15km southwest of the city, Phnom Penh, Cambodia

费用：门票 5 美元含摄影摄像许可费和语音解说

开放时间：7:30-17:30

到达方式：从市中心需包车往返，摩托车约 6 美元，嘟嘟车约 10 美元，出租车约 13 美元，车程 30 分钟左右

### S21 监狱博物馆 / 吐斯廉屠杀纪念馆 (Tuol Sleng Museum)

监狱博物馆位于市南，这里原本是一座高中学校，波布时期被用作关押犯人的集中营，也叫 S-21 监狱。这里曾经囚禁了 17000 多名知识分子、平民及妇孺，每天被折磨死的人不计其数，直到 1979 年横山林政权攻入金边，这座集中营只剩下 14 具尸体和 7 名幸存者。馆内展出的刑具和介绍令人毛骨悚然。另外每天上午 10 点和下午 3 点都有文献记录片播映。

地址：Street 113, Boeng Keng Kang, Phnom Penh, 3, Cambodia

费用：门票 3 美元，现场参加带英文导游的团队游 6 美元

开放时间：7:30-17:30

到达方式：从皇宫坐车前往需 10 - 15 分钟，车费约 1 美元，或者参加旅馆、旅行社的杀人场半日游，回程中途在监狱博物馆下车

[shanhuzhizhi](#) S21 就隐藏在城市南部，它曾经是一所中学，占地 2400 平方米，北面是西哈努克大道，南面是毛泽东大道。在 1975 年到 1979 年期间，红色高棉政权把它作为监狱。上千人囚禁在这里并被杀害。



## 住宿 Sleep

金边皇宫附近被视为金边的市中心，这里有不同价位的住宿选择，距离很多景点、河岸都很近，背包客可以在 St 258 找到合适的住宿。市中心以北，塔山与皇宫之间的洞里萨河岸以及附近巷子中云集着中高档的客栈、旅馆和酒店，不过这个区域聚集了很多吵闹的酒吧。独立纪念碑附近也有很多类型的住宿可以选择，这里还有一个被誉为“金街”的青年旅馆聚集地。奥鲁瑟伊市场 (Psar Ou Ruessei) 和奥林匹克体育场一直到西哈努克大道的区域是全城性价比最高的住宿聚集区，这里也吸引了很多背包客。很多客栈、旅馆可以代订车船票、租车以及代办签证，对于游客的支持非常到位。

### 皇宫周边

#### Amanjaya Pancam Hotel

装修设计由法国设计师操刀，酒店大堂、走廊和客房用料都以优质木和丝绸为主，感觉高贵又充满东方色彩。酒店河景套房的房间宽敞，装修精致，有超大露台直面河景和旁边寺庙。酒店就在金边酒吧一条街上，夜生活丰富。酒店的早餐不是自助的，不过有四种套餐选择。

地址：#1 St. 154, Corner Sisowath Quay, Wat Ounalom, Phnom Penh, Cambodia

网址：<http://www.amanjaya-pancam-hotel.com/>

联系方式：+855-23-219579

参考价格：135 美元起

#### The Pavilion

酒店建筑散发着浓浓的法式殖民风情，内部装修装饰却十足的东南亚风情。酒店的泳池小巧而精致，周边被棕榈树所环抱，让你仿佛置身热带雨林之中。房间内是四柱蚊帐大床，营造出浪漫温馨的居住氛围。为了保证安静的环境，这里不允许带 16 岁以下小朋友。

地址：227, Street 19, Khan Daun Penh, Phnom Penh, Cambodia

电话：+855-23-222280

网址：<http://www.thepavilion.asia/>

参考价格：50 美元起

#### FCC Phnom Penh

这是一家在洞里萨河边很具历史感的酒店，没有气派的大厅和其他的公用设施，但是房间的内装和气氛完全可以把你带入另一个年代。酒店顶楼的餐厅兼酒吧设计和气氛非常的迷人，一到傍晚，座无虚席。早起还可以看到从河边缓缓上升的日出，早餐的选择多样，味道地，份量十足。

地址：363 Sisowath Quay, Phnom Penh, Cambodia

电话：+855-23-992284

网址：<http://fcccambodia.com/fcc-hotel-phnom-penh/>

参考价格：60 美元起

#### Number 9 Hotel

Number 9 Hotel 是一家很适合背包客的旅店，店面位于各大景点之间，非常方便游玩，出去找当地的吃的也很方便。酒店一楼是小酒吧，二楼

有桌球，三楼还有个迷你泳池。

地址：#7C, St. 258 Phnom Penh, Cambodia

网址：<http://www.number9hotel.com/>

联系方式：+855-23-984999

参考价格：单人房 17 美元起，双人房 23 美元起

#### Bright Lotus Guesthouse

客栈老板是第三代华人，可以讲简单中文。住宿条件和设施都比较简单，不过胜在距离皇宫和洞里萨河都比较近。从阳台上清晰地看到近在咫尺的皇宫和博物馆的尖顶时。

地址：22 street 178, Sangkat Cheychumnas, Khan Daunpenh, Phnom Penh, Cambodia

联系方式：+855-23-990446

参考价格：16 美元起



**yifen** 当初选择的第一要素是它所处的位置，在一串宾馆、餐馆连绵的河边，而更重要的是紧挨着皇宫和国家博物馆。对于炎热的季节而言，少走路，并能随时回来休息，是非常必要的。当然，\$18 的价格，有空调和热水，也是可以接受的了。

### 市中心北部

#### Raffles Hotel Le Royal

酒店外观维持昔日的法国殖民风格，酒店中央是个清幽雅致的法式庭院，室内装修则充满欧陆风情，放有不少古董和怀旧家具，优雅又有气派。酒店设施一应俱全，酒吧、餐厅、SPA 让你足不出户享受假日时光。

地址：92 Rukhak Vithei Daun Penh, Sangkat Wat Phnom, Phnom Penh, Cambodia

网址：<http://www.affles.com/phnom-penh/>

联系方式：+855-23-981888

参考价格：270 美元起

#### River 108 Boutique Hotel

酒店装修简约市场，房间宽敞舒适。酒店就在夜市的旁边，晚上逛逛很方便。部分房间带超大阳台，可以远眺洞里萨河景，也可以坐在躺椅上对着天空发呆。

地址：#2 Street 108, Sankat Vat Phnom, Phnom Penh, Cambodia

网址：<http://www.river108.com/>



联系方式: +855-23-218785

参考价格: 85 美元起

### The Quay Boutique Hotel

酒店装潢是极简主义风格, 非常时尚。这里的房间分两种, 正面的房间不仅有阳台还有浴缸, 而背面的房间只有淋浴, 窗户比较小。楼顶露台酒吧的感觉, 早上独自去坐坐非常安静惬意。

地址: 277 Sisowath Quay, Riverfront, Phnom Penh, Cambodia

网址: <http://www.thequayhotel.com/>

联系方式: +855-23-224894

参考价格: 72 美元起

### Velkommen Guesthouse

这家河边客栈是在背包客当中评价颇高, 条件虽简陋但是胜在地理位置优越。步行便可以到达金边主要景点, 临近夜市和洞里萨河岸。

地址: #18 St 144, Riverside, Daun Penh, Phnom Penh, Cambodia

网址: <http://www.velkommenguesthouse.com/index-pp.html>

联系方式: +855-77757701

参考价格: 16 美元起

#### 独立纪念碑周边

### White Mansion Boutique Hotel

酒店建筑曾经作为美国大使馆, 小巧而干净, 楼里大而黑色的旋转楼梯很漂亮, 室外泳池也很精致。房间宽敞整洁, 服务人员非常热心。

地址: # 26 Street 240, Phnom Penh, Cambodia

网址: <http://www.hotelphnompenh-whitemansion.com/>

联系方式: +855-23-5550955

参考价格: 109 美元起

### Villa Langka Boutique Hotel

酒店是一个非常精致的小别墅, 环境安静, 躲藏在巷子之中。房间干净舒适, 设计具有高棉风格。院落中央的泳池被热带植物围绕, 极具热带风情。

地址: # 14, St 282, Phnom Penh, Cambodia

网址: <http://villalangka.com/en/>

联系方式: +855-23-726771

参考价格: 50 美元起

### Top Banana Guesthouse

位于“金街”, 是最受欢迎的背包客聚集地。除了标准间和双人间, 这里还有床位可住。喜欢热闹的年轻人不容错过他们这里的屋顶酒吧, 每天晚上都有现场乐手和 DJ 驻场。

地址: #9Eo Corner St 278 & St 51, BKK1, Phnom Penh, Cambodia

网址: <http://www.topbanana.biz/>

联系方式: +855-12885572

参考价格: 床位 6 美元起, 单人间 8 美元起

### Blue Dog Guesthouse

这家客栈始于 2008 年, 位于“金街”附近, 背包客氛围浓厚, 夜生活也很丰富。客栈的建筑是法式殖民风格, 房间分为空调房和风扇房, 价格也会有所不同。楼下的酒吧餐厅, 每晚都热闹非凡。

地址: #13, Street 51 | Sangat Boeung Kong Keng, Phnom Penh 1, Cambodia

网址: <http://www.bluedogguesthouse.com/>

联系方式: +855-23-214182

参考价格: 床位 5 美元起, 单人间 7 美元起

#### 奥林匹克体育场周边

### Green Palace Hotel

酒店刚开没多久, 设施很新, 还有健身房和 SPA, 位置也非常好。前台有个会说中文的工作人员, 对于中国游客非常方便。酒店楼顶有一个天台酒吧, 非常适合夜晚放松。

地址: #61, St. 111 Corner 232 Boeung Pralit, 7, Makara District, Phnom Penh, Cambodia

网址: <http://www.greenpalacehotel.com/>

联系方式: +855-23-225757

参考价格: 60 美元起

### Salita Hotel

酒店是一栋 10 层高楼, 餐厅设在顶楼, 吃早餐的同时可以看看周围城景。房间的床单干净整洁, 服务人员细心热情。宾馆附近有很多小吃, 离当地人的菜市场也很近。

地址: #70, St European Union 143, Boeung Kengkang II, Khan Chamkamorn, Phnom Penh, Cambodia

网址: <http://www.bluedogguesthouse.com/>

联系方式: +855-23- 221777

参考价格: 20 美元起

### Narin Guesthouse

客栈有一处开放式露台, 可以在这里吃早餐, 或者喝上几杯, 餐厅菜品美味可口、经济实惠。工作人员热情周到, 很乐意帮助游客解决问题。

地址: #50, Street 125, Phnom Penh, Cambodia

网址: <http://www.naringuesthouse.com/>

联系方式: +855-975888633

参考价格: 12 美元起

### Capitol Guesthouse

这家客栈隶属于 Capitol 集团, 经营着客栈、餐厅以及旅行社。这是一家廉价旅馆, 条件相对简陋, 最便宜的单人房间没有窗户。但是, 著名的 Capitol 汽车就是这家集团的, 而且从金边出发的 Capitol Bus 汽车就在这家客栈门口发车, 非常方便。

地址: 14, Street 182 (150 meters west of Monivong Blvd), Phnom Penh, Cambodia

网址: <http://www.capitolkh.com/>

联系方式: +855-23-217627

参考价格: 4 美元起

## 餐饮 Eat

高棉菜接近泰国菜，但酸辣不强，甜味较浓，以河鲜海鲜为主，牛肉、鸡等也有，柬埔寨人通常以大米为主食。另外，由于与越南在历史上存在千丝万缕的联系，高棉菜也吸收了越南菜的特点。明朝时大量的中国移民的迁入，使得中华料理的烹饪技艺和食材也加入到了高棉菜当中，特别是在首都金边这种华人聚集的城市。后来由于法国殖民统治，法棍、咖啡、香肠以及沙丁鱼也成为了柬埔寨人餐桌上的元素。

由于有曾经作为东南亚贸易中心的历史和旅游业的发展，金边的餐饮业比较发达，且非常国际化，很多来自不同国家的人经营各种风味的饭店。除了正宗的高棉食物，你还可以领略到各国美味菜肴，甚至非常正宗的中国川菜，这是少数在外国还能保持中国本土风味的地方。另外，这里的高棉风味餐厅一般都有 Angkor Beer（吴哥啤酒）的标志。

### 特色美食

#### 阿莫克 (Amok)

阿莫克是最受欢迎的传统高棉美食之一，几乎在各个高棉菜餐馆都可以吃到。做法就是将肉类，或者其他材料裹在香蕉叶中烘烤，再加入椰汁、椰浆、柠檬叶及当地蔬菜和各种香料，然后加入主料烹制，最后盛在椰子壳或者瓷碗中，很有当地特色。一般有鱼肉，鸡肉，牛肉等几种不同种类的选择。



但顾无言 鱼肉阿莫克

#### 酱汁炒牛肉 (Beef Lok Lak)

这道菜是由耗油、酱油和牛肉煸炒而成，有时还会加一些棕榈糖。传统上会搭配米饭来吸收蜜糖汁，但现在也会经常搭配薯条或者是在顶部放一个煎蛋。

#### 柬式春卷 (Spring Roll)

柬式春卷与越南春卷系出同门，春卷皮用糯米做成，裹在由豆芽、粉丝、鱿鱼丝、虾仁、葱段等做成的馅外面。分为鲜春卷和炸春卷，吃时蘸以鱼露、酸醋、辣椒等调料。

#### 酸味汤 (Khmer Sour Soup)

酸味汤是最受欢迎的柬埔寨美食之一。城市人把这道菜作为健康菜肴享用，以取代煎香蕉和煎鱼。人们意识到了新鲜鱼类和绿色菜汤对健康很有帮助，而这两种成分正是柬埔寨酸味汤的主要成分。

#### 柬式火锅 (Soup Chhnang Dae)

传统的柬式火锅使用陶瓷锅，汤底配有香料和药材，口感清甜，越煮越鲜。类似中国的小火锅，一小锅汤，一盘牛肉，一盘鲜菜（包括几片香蕉/芭蕉之类的）一盘透明的小圆饼，一碟蘸料。将肉片放入火锅，将2张小圆饼转圈蘸水后放在空盘上，这时肉也熟了，放在饼上，再放上鲜菜，这时饼也软了，卷起来，蘸调料。

#### 法棍三明治 (Baguette Sandwiches)

在路边卖法棍面包的小摊随处可见，柬埔寨曾是法国的殖民地，受法国影响很深，法棍并不是单纯的法国面包，而是人们把法棍从中间剖开，在中间涂上肉酱，黄油，塞进几片肉片，腌黄瓜，腌木瓜，萝卜丝，大葱然后淋上一层番茄酱，就成了法棍三明治了。这种法棍三明治外皮酥脆口感松软，价格实惠量又足，在当地大受欢迎。

#### 吴哥啤酒 (Angkor Beer)

“吴哥”牌是柬埔寨著名的国产品牌，且产量巨大，深受游客欢迎，在大多数餐厅和酒吧都能买到，一般一瓶660ml的售价约合人民币6-10元（参考价格）。

### 洞里萨河岸

#### FCC Phnom Penh Restaurant & Bar

殖民风格的装修，诱人的饭菜香味弥漫着这个洞穴一般巨大的俱乐部。坐落在河岸的高处，可以俯瞰洞里萨湖和国家博物馆。这里可以说是奢侈一下的最佳场所，供应全球各地的佳肴，从柬埔寨咖喱到木烤比萨饼，或是香肠和土豆泥，应有尽有。可喜的是，FCC并没有像亚洲其他记者俱乐部那样要求出示记者证。如果这里的食物超出了你的预算，那么可以在下午5点至7点之间来喝上一杯，账单还包含10%的服务费。

地址：No.363, Sisowath Quay, Phnom Penh, Cambodia

网址：<http://fcccambodia.com/>

电话：+855-23-210142

参考价格：主菜 5-8 美元

#### Khmer Borane Restaurant

就坐落在河岸边，距离皇宫很近，这里提供的古老的皇家菜色可能是全城好的。传统的高棉菜肴如棕榈糖鱼、柚子沙拉或 lok lak（煸炒牛肉），会让你马上就领略到高棉烹调水平，完全可以和更出名的邻国一比高低。

地址：No.99 Sisowath Quay, Phnom Penh, Cambodia

网址：<http://www.borane.net/>

电话：+855-12290092

参考价格：主菜 1.5-3 美元

#### 蓝色南瓜 (The Blue Pumpkin)

这是一家知名的连锁餐厅，在金边和暹粒都有店，在游客和当地人中非常受欢迎，餐厅因新鲜烘焙的面包、糕点以及美味的冰激凌而闻名。他们的食物和饮料具有非常高的性价比。简约白色的设计风格，提供可以随意躺卧的床铺和免费的无线上网设备。

地址：No.245 Sisowath Quay, Phnom Penh, Cambodia

网址：<http://tbpumpkin.com/>

电话：+855-12290092



参考价格：主菜 3-7 美元

### Friends

餐厅主营改良高棉菜和法国菜，炸番薯条蘸咖喱蛋黄酱、干西红柿酱配脆薄饼、芫咖喱南瓜汤配大蒜面包，是这里的推荐菜品。在这间餐厅，你还可以享受着一长串各式各样的小吃。餐馆所有收入都用来资助流浪孩子的教育和培训，是一家具有公益性质的有爱餐厅。

地址：House 215, Street 13, Phnom Penh, Cambodia

网址：<http://tree-alliance.org/our-restaurants>

电话：+855-12802072

参考价格：主菜 5-10 美元



**米线酱** 在这里每一笔的消费会帮助到当地的贫困学生。而且环境和食物也是相当赞哦，强烈推荐！

### 独立纪念碑附近

#### 高棉苏林餐厅 (Khmer Surin Restaurant)

1996 年开始营业，菜品以正宗高棉菜和泰国菜为特色。这家餐厅是一个传播柬埔寨饮食、娱乐、艺术的地方，向游客提供高水准的正宗料理。餐厅由一个繁华似锦、绿树成荫的花园，让你在城市的喧嚣中获得片刻宁静。餐厅的建筑为一栋古老的高棉风格大楼，里边装饰了很多高棉古董、家具和丝绸，非常有格调。餐厅共有三层：一层矮桌花园用餐区；二楼柬式阳台包间；三楼露天城市景观用餐区。

地址：No. 9 Street 57, Phnom Penh, Cambodia

网址：<http://khmersurin.com.kh/>

电话：+855-23-363050

参考价格：人均 15 美元

### Malis

MALIS 是一间四合院式的餐厅，有露天位置，也可以在室内用餐，有冷气。一进门就可以看到一尊高 2 米 5 左右的石制佛像。右边的墙上挂着成龙和店主的合影。环境清幽而淡雅。在闹市中，这里确是一角静谧的所在。服务员说在柬埔寨语中，MALIS 的意思是 JASMINE，茉莉花。

地址：No.136 Street 41 Norodom Blvd, Phnom Penh, Cambodia

网址：<http://www.malis-restaurant.com/>

电话：+855-23-221022

参考价格：主菜 6-12 美元

### Boat Noodle Restaurant

这是一家餐厅可以说是整个金边最有特色的一家。在一栋古老的木屋中，大大小小的房间中装饰着很多柬式和其他样式的古董。没一间房间都不相同，但总会给人带来惊喜。这里菜品以高棉菜和泰国菜为主。晚上有音乐人驻场表演传统高棉音乐，来这里绝对是在于体验异域文化而不在于用餐。

地址：No.57 Sothearos Blvd, Sangkat Tonle Bassac, Khan Chamkarmorn, Phnom Penh, Cambodia

电话：+855-12774287

参考价格：主菜 3-4 美元

### Frizz

餐厅经营高棉菜，位置距离金边皇宫和独立纪念碑都不远，里面的椰子汁、火锅和 amok fish 都相当不错。这里也提供烹饪培训课程。

地址：No.67 Street 240, Phnom Penh, Cambodia

网址：<http://www.frizz-restaurant.com/>

电话：+855-23-220953

参考价格：主菜 3-7 美元



**vpfl** 柬埔寨的第一餐选择了 240 大街的 Frizz。据说这里的柬埔寨菜是金边最好的，价格也很亲民，关键是很好吃。

## 购物 Shopping

金边作为柬埔寨的首都和曾经的法国殖民地，拥有众多的购物场所，可以满足上到富商政要下到平民百姓的各种购物需求。在金边可以找到大型购物中心、超级市场、集贸市场和很多纪念品商店。旅游者在金边喜欢淘的基本上都是关于吴哥窟的东西，仿制的雕塑、T 恤、明信片、地图、书、影碟等等，在金边买价格比暹罗便宜。和东南亚其它国家相比，柬埔寨的手工艺品比较粗糙。

### 特色商品

#### 手工艺品

柬埔寨人手艺精巧，利用当地特殊材料制作出精美的工艺品。比如，利用椰壳特殊的天然纹理和质地，结果本民族传统漆器工艺，制作出很多简约而不简单的工艺品，如项链、手镯等。还可以看到在椰壳基础上，碗内侧镶嵌贝壳或者手绘的更有艺术气息的肥皂盒，平均价格 2 美金左右。



JOJO 带你游世界 手工艺品

### 绘画雕刻

具代表性的柬埔寨吴哥窟的相关艺术品，也许是国外旅行者心目中最具代表性的纪念品，在市场中，可以看到描绘吴哥窟的油画，以及仿制的吴哥窟壁上的女神雕像等等。

### 手工织物

“克罗马”是高棉民族传统的手工织物。在中央市场和夜市的旅游纪念品摊位上，随处可见用克罗马制成的围巾、桌布、手包和服装等等，这些纺织品价格非常便宜而又具有独特的民族风格，非常值得带回国送给亲朋好友。



小严琳 手工织物

### 珍贵木雕

柬埔寨盛产的名贵树种有黑檀、紫檀和铁木，还有稀有又昂贵的沉香。价钱与其大小、木质、手工有关，上好的四面佛木雕挂件每个 25 美金。选购时要注意木头的质量，有否裂纹。

### 土特产

柬埔寨是个盛产香料的国度，各种各样的香料都有，尤其是胡椒，特别地香，已经成为柬埔寨主要出口商品。还有用棕榈花制成棕榈糖，有特别的香味，感觉跟我们的红糖类似，通常用粽叶包好。柬埔寨盛产热带水果，因此各色果脯、果干、果酱也是这里的特产。

### 购物场所

#### 中央市场 / 铁棉市场 (Central Market/Phsar Thmei)

中央市场，又称铁棉市场，是金边最繁忙的市场之一。内部按区域划分为一个个小摊位，旅游者经常光顾的是工艺品、珠宝、旅游纪念品、佛像、二手或盗版书、明信片等摊位，当地人来买服装、小家电、日用品、水果、花卉、蔬菜，甚至还有电脑、摄影器材和办公家具。很多老板都能讲国语，攀谈下来基本上都是 40 年代逃过来的潮州人后裔。比较有特色的是小吃的区域，能够发现各类当地小吃和各种油炸昆虫，如果肠胃强健可以大胆尝试。

地址：Btw Street 126 & 136, Phnom Penh, Cambodia  
营业时间：5:00-17:00



大彬 中央市场

#### 周末夜市 (Night Market/Phsar Reatrey)

金边夜市位于 102 号路和 106 号路之间，靠近洞里萨河畔，是一座露天夜市。金边的夜市不像暹粒的夜市晚晚开放，金边夜市一周只开放三天，即周五、周六及周日的下午 5 时至晚上 11 时。市内的商品种类繁多，有日常用品也有手工艺品。在市场里面还搭建了一个小型舞台，经常有艺人们表演歌舞。

地址：btw Street 102 & 160, Phnom Penh, Cambodia  
营业时间：周五 - 周日 17:00-23:00

#### 俄罗斯市场 (Phsar Tuol Tom Pong/Russian Market)

俄罗斯市场出售纪念品、珠宝、古玩和丝绸，种类比较丰富，其中有些设计和做工都不错。东南角落一带可以买到当地唱片、介绍吴哥的影碟。

地址：Corner of Street 163 and Street 444, Phnom Penh, Cambodia  
营业时间：6:30-17:30

#### 苏利亚购物中心 (Sorya Shopping Center)

这座 12 层的西式商场是金边第一座真正意义上的商场。这里面积比较大，里边有很多餐厅和店铺，出售商品包括服饰、鞋帽、珠宝、玩具、电子设备等。

地址：11-13 Preah Trasak Paem, Phnom Penh, Cambodia  
营业时间：9:00-21:00



## 娱乐 Entertainment

对于城市的观光只是对于历史和文化有所了解，但这只是认识这个城市的一部分而已。奢华的 SPA，浪漫的落日游船，轻松休闲的酒吧，精彩的传统歌曲表演会使你的金边之行更加完整。各种各样的娱乐项目，金边从来不缺，你也永远不会感觉这座城市让你觉得无聊，只要去寻找，总会发现这里的别样精彩。

### 夜生活

自从 1992 年联合国过渡政府 (UNTAC) 和非政府组织 (NGO) 到来之后，金边的夜生活开始逐渐繁荣起来。也许这里仍然无法与曼谷的夜店相比，但是仍然非常的火爆。夜晚的金边宛如一座 party 之城，有各种各样的娱乐场所，包括舞厅、歌厅、运动主题酒吧、夜总会、赌场等等。城中许多地方都有类似酒吧街的地方，在各个酒吧街中往来也很方便，只要乘上嘟嘟车或者摩的。需要注意的是有些高级酒吧是金边上层人物的公子哥们的玩乐场所，不要与他们交恶，不然他们的保镖是不会放过你的。

### 金界娱乐城 (Naga World Casino)

是金边最大的豪华娱乐赌城，也是柬埔寨唯一合法的赌场。小桥流水间，赌桌分布，赌场外还是其总理命名的“洪森公园”。据说由马来西亚富豪曾立强持有，其在金边经营赌场的牌照期限长达 70 年 (至 2065 年止)，而在 1995 年至 2035 年的 40 年内，其经营权更属专利，除金界的赌场外，金边方圆 200 公里以内均不能设赌场。在柬埔寨，这个赌场的地位可以算是首屈一指。赌城内设有 21 点、百家乐、轮盘、吃角子老虎机等。



**风在吹** 金界娱乐城里面有金边唯一合法赌场的五星级酒店

地址: NagaWorld, Samdech Techo Hun Sen Park, Phnom Penh, Cambodia  
网址: <http://ch.nagaworld.com/>  
电话: +855-23-228822

### Mao's Club

这是金边新开的一家超大型夜店，聚集了很多追求潮流和刺激的当地年轻人和游客。来到这里，整个环境让你感觉像回到了曼谷这样的狂欢胜地而丝毫感觉不出身在贫困潦倒的柬埔寨金边。驻场 DJ 偶尔会请来国际知名大腕坐镇。

地址: Corner street 106 & Sisowath Quay, Phnom Penh, Cambodia  
电话: +855-17919739

### Sharky Bar

这个酒吧是一个比较闹腾的地方，但是它名气颇大，已经成为金边夜生活不可错过的一处目的地。这里有宽敞的座位、比较大的空间和可以俯瞰街景的阳台。更重要的是这里有现场乐队助兴。这里同时也是一家餐厅，菜品有小吃，沙拉，墨西哥菜，汉堡，三明治，泰国菜等等。

地址: Corner street 106 & Sisowath Quay, Phnom Penh, Cambodia  
网址: <http://sharkycambodia.com>  
电话: +855-23-211825

### 歌舞表演

当说起高棉表演艺术，也许金边并没有暹粒那样名声在外。但是，金边的一些表演艺术学校在白天对外开放，允许游客参观演员们的训练。在众多的目标中，金色时代艺术中心是不能错过的一个地方。

### 金色时代艺术中心 (Sovanna Phum Art Association)

成立于 1994 年，由一群来自皇家艺术大学的学生创办，协会有一个剧院，这里每周五、六的晚上 7:30 均有传统文艺表演。表演包括了皮影戏、经典飞天舞、民族舞和面具舞。

地址: No.166, Street 99, Phnom Penh, Cambodia  
网址: <http://shadow-puppets.org>  
电话: +855-23-987564  
参考价格: 表演票价为成人 5 美元，儿童 3 美元

### 按摩 SPA

在众多的东南亚旅游目的地，按摩 SPA 都是一项重要的产业。服务环境以及水准从高端奢华到经济实惠各种级别，适应各种经济情况的旅行者。所有的大中型酒店都会提供各种形式的按摩和 SPA 服务，城里也有一些很不错的小型按摩店。

### Bodia Spa

Bodia SPA 是柬埔寨一家知名的连锁 SPA 会所，在金边和暹粒都有分店。在金边的这家店是第三家分号，就位于国家博物馆附近，店面由著名的建筑师 Lisa Ros 设计，室内家具也是由当地著名艺术家所设计，这个店的感觉十分高端。理疗师每天都会接受来自拥有 15 年按摩培训经验的 Sreye Tom 老师的培训。

地址: River Side, next to National Museum, Phnom Penh, Cambodia  
网址: <http://www.bodia-spa.com/>  
电话: +855-23-226199  
参考价格: 按摩 26 美元起

### Spa At The Villa Paradiso

Paradiso 度假村的 SPA 在金边也很有名气，环绕着度假村的泳池分布着五栋 SPA 木屋，整个 SPA 体验还另外包含了桑拿、按摩浴、泳池等



使用。SPA 种类丰富，从传统柬式到潮流护理，应有尽有。前往时最好提前预定，有时会有没有席位。

地址：House 27, St. 222, Phnom Penh, Cambodia  
网址：http://www.thevillaparadiso.com/en/spa.html  
电话：+855-23-213720  
参考价格：按摩 20 美元起

### 落日游船

乘坐游船游览四臂湾是一个非常火爆的当地旅行行程，日落时在船上静观夕阳西下，柔和的阳光均匀的洒在皇宫的屋檐上是一段非常难忘的旅行经历。下午 16:30-17:30，在金边游船码头 Passenger Port，靠近 104 街的地方，可以乘坐观光船欣赏到美丽的日落皇宫的景象，也可以同时感受洞里萨河两岸风情，票价约 4 美元左右。当然，如果不想跟其他人挤在一起也可以包船，价格 10 美元起。

## 线路推荐 Tours

### 金边精品一日游

线路特色：游走金边，感受柬埔寨王国的辉煌与伤痛。

线路设计：

钟屋杀人场 - S21 监狱博物馆 - 金边皇宫 - 银殿 - 国家博物馆 - 中央市场 - 洞里萨河日落

线路详情：

早上起来先去位于城市南面的钟屋杀人场和监狱博物馆（从王宫附近租 Tuktuk 车，往返监狱博物馆和钟屋杀人场两个景点，最低可以砍价到 15 美金 / 辆），感受柬埔寨的过去的黑暗。结束后返回皇宫附近，享受一顿丰盛美味午餐吧，下午基本靠腿了。

午餐后来到了著名的王宫，参观银殿和拿破仑三世阁等，感受柬埔寨过去的辉煌。从王宫出来，国家博物馆紧连着王宫，这里体现了高棉人高超的艺术成就。看完国家博物馆去中央市场逛逛吧，这里包括了工艺品、珠宝、旅游纪念品和佛像等琳琅满目的各色物品，逛累了找个摊来上杯果汁或饮料。

夜幕降临之时，再回到皇宫附近乘船游览洞里萨和，欣赏美丽日落，让你忘记了白天参观杀人场时的伤痛。

### 柬埔寨精华六日游

线路特色：柬埔寨暹粒、金边双城六日游，让你在短时间内饱览柬埔寨王国的吴哥古迹与现代文明，重温红色高棉的残酷历史，让我们更加真心和平与稳定的来之不易。

线路设计：

- D1 吴哥初探半日游
- D2 吴哥小圈一日游
- D3 吴哥大圈一日游
- D4 吴哥外圈一日游
- D5 金边徒步一日游
- D6 金边城郊一日游

线路详情：

### D1 吴哥国家博物馆 - 吴哥寺

国内乘飞机抵达金边后转机或乘坐大巴前往暹粒。中午抵达暹粒，稍事休息，随后前往吴哥国家博物馆，馆内收藏的文物是高棉王朝各时期艺术成就的代表作，所有文物均为真品，并配有详细说明，馆内还有介绍吴哥历史文化的影片，可以使游客在游览吴哥窟景点之前对吴哥有更好的了解。下午 14:30 之后可以前往吴哥窟购买次日门票，这时也不需要门票即可进入景区。傍晚，绯红色的晚霞将吴哥寺映衬的格外美丽。

### D2 吴哥寺 - 通王城 - 托玛依神庙 - 周萨神庙 - 茶胶寺 - 塔布隆寺 - 巴肯山

第一天的行程约定俗成地称为“小圈”，包括了几处最著名的遗迹，让你对吴哥窟的遗迹有了初步了解。凌晨早起，前往吴哥窟，欣赏最震撼人心的吴哥窟日出。随后来到通王城，参观最壮观的吴哥王城，其中重点推荐巴戎寺 (Bayon)、巴芳寺 (Baphuon)、空中宫殿 (Phimeanakas)、战象平台 (Terrace of the Elephants) 和癞王平台 (Terrace of the Leper King) 等。著名的高棉的微笑就位于巴戎寺的顶层，共 54 座宝塔，每座宝塔四个面，没面都有不同的表情，一共 216 个不同的高棉微笑。下午，从通王城胜利门 (东门)，按照次序参观对称排列的托玛依神庙和周萨神庙，茶胶寺。接下来，前往《古墓丽影》拍摄地塔布隆寺，在现实中感受电影画面。最后，赶在日落之前，登上巴肯山的巴肯寺，欣赏壮丽的吴哥日落。



**Name 暹** 如果你喜欢人文古迹，想去吴哥看看，尽量早去

### D3 皇家浴池 - 豆蔻寺 - 斑黛喀蒂 - 比粒寺 - 东梅奔寺 - 达松将军庙 - 涅槃宫 - 圣剑寺 - 吴哥窟

相对地，这一天的线路被称为“大圈”，路线较长，不太会遇到熙熙攘攘的人群，当然吴哥寺例外。凌晨早起，前往皇家浴池欣赏日出美景。随后，远路返回来到豆蔻寺，接着继续向北前往斑黛喀蒂。皇家浴池东边是古时皇家火葬场 - 比粒寺。向东，折而向北，是著名的东梅奔寺，这是根据古印度四头神象支撑宇宙的神话建造四座大象雕塑。继续西行，来到圣剑寺，这里曾经是佛教僧侣学习和居住的地方。最后，进北门纵贯通王城，应该还有充裕的时间回到吴哥寺等待日落。

### D4 女王宫 - 高布斯滨 - 崩密列 - 罗洛寺群

第三天的路线被旅行者称为“外圈”，景点很少，但大部分的时间都在赶路，为了女王宫和崩密列这两处精华中的精华，再多的奔波都是值得的。早上驱车前往有“吴哥艺术之钻”美誉的女王宫，欣赏红土打造的雕刻精湛的寺庙。接下来，前往以又名“林迦”雕塑著称的高布斯滨，这里是典型的生殖崇拜遗迹。在雕刻下面还有一个小瀑布，每年的 7-12 月的丰



水季节是前往的最好时节。随后，来到被丛林包围，断壁颓垣的奔密列，感受这里的荒凉与神秘。最后前往所有吴哥遗迹的原型罗洛寺群，一探吴哥建筑的起源。

#### D5 塔山寺 - 中央市场 - 金边皇宫 - 银殿 - 柬埔寨国家博物馆 - 乌那隆寺

早餐过后，前往塔山寺，以此作为起点开始一天的行程。传说金边的历史发源于塔山，山上有塔山寺，山下有供人休憩的公园。下山后可以前往金边极具特色的建筑——中央市场，也可以趁中午在这里购物和享用午餐，躲避炎炎烈日。下午，前往一天中行程的亮点——金边皇宫，金碧辉煌的皇宫之后还有一座珠光宝气的银殿寺，供奉着国宝玉佛。随后前往国家博物馆，亲眼欣赏那些距今上千年历史的柬埔寨国宝以及吴哥神像雕塑原件。从博物馆出来，顺便来到金边最大、最古老的寺院——乌那隆寺。黄昏前，搭上轮船行驶在洞里萨河中，夕阳的余晖洒在皇宫的屋顶折射出耀眼的光芒。在船上看过日落，在洞里萨河边找一家餐厅，一边欣赏夜景一边享用美食。

#### D6 S21 监狱博物馆 - 钟屋杀人场 - 俄罗斯市场

早上睡到自然醒，吃完早餐后包车前往市郊的监狱博物馆。红色高棉时期，这里被作为关押犯人的集中营，统治者利用残酷无情的手段审讯关押在这里的知识分子、无辜百姓和体弱妇孺。接下来，前往更偏远的钟屋杀人场，这里的尸首多来自监狱博物馆。重温了一个上午的黑暗历史，让人从另外一个角度看待柬埔寨以及这里的人民。下午，应该换个心情，到俄罗斯市场悠闲地四处逛逛，采购些纪念品带走，也算为当地的经济做出一点贡献。接着，回到住处休整。晚上，如果有时间可以前往周末夜市，在那里可以吃遍各种特色小吃，同时可以采购纪念品。随后前往金边机场，乘机回国。

## 风俗习惯 Customs and habits

柬埔寨是一个信仰佛教的国家，佛教徒占全国居民 90% 左右，少数人信奉伊斯兰教和天主教，风俗礼仪独特。特别注意尊敬和尚，女性不得接触和尚，还有不要用手去摸别人的头。

柬埔寨人注重礼节，讲话很有礼貌，见面时要行双手合十礼。平辈朋友相见，左右合掌，十指并拢，置于胸前，表示相互亲切友好地问候；晚辈见到长辈，双手合十举至下颌，表示尊敬；百姓见到高僧，合十后举至眉宇，表示敬意；身份低的人见到地位显赫的官员，先伏身跪地，再双手合十高举过头，表示崇高的敬意；见到客人，弯腰鞠躬，双手合十，举在胸前，热情问候。

拜访柬埔寨朋友，要事先约定时间，并按时赴约，届时主人会在家中恭候。客人要注意衣着清洁、整齐。宾主见面，主人双手合十行礼，客人应双手合十还礼。在一般情况下，可称男主人先生，称女主人夫人，对其他女性可称女士、小姐；如果知道主人的姓名、职务、职业，可称为“毕江先生”、“市长先生”、“法官先生”、“毕江夫人”、“博士小姐”等；如果主人是部长以上的官员，则应称为“部长阁下”、“大使阁下”等；宗教在柬埔寨占有重要地位，称谓很有讲究，富有高学位的贤士被人们称为“班洁”（柬埔寨语博士的译音），客人可称之为“班洁先生”；全国最高僧侣首领被人们称为“僧王”，客人可称之为“僧王阁下”或“僧王先生”；省级的僧侣首领被称为“梅缙”、县级的被称为“梅丝娄克”或“阿努缙”，宗教仪式主持人被称为“阿夏”，客人可称之为“梅缙阁下”、“梅缙先生”、“梅丝娄克先生”、“阿努缙先生”、“阿夏先生”等。

在柬埔寨朋友家作客，要注意宗教方面的风俗习惯和民族礼仪，给予尊重。例如许多佛教徒不吃荤、穆斯林忌提到猪、天主教忌讳“13”，尤其是“十三日星期五”这个日子，忌讳跷着二郎腿说话等。举止要稳重大方，表情要自然诚恳，态度要和蔼可亲，主人讲话时要全神贯注地听，自己讲话时不要放声大笑，最好不要做手势。吸烟的客人，可询问一声主人，征得主人许可后可以吸烟，如果主人吸烟，可先向主人敬烟，然后再自己吸。客人可以观察一下，如果客厅里没有摆放烟灰缸，主人未请吸烟，这表明主人不吸烟，也希望客人不要吸烟，因而最好不要提出吸烟的要求。同主人讲话时，要避免涉及疾病、死亡等不愉快的内容，不要打听对方的工资收入、家庭财产等私人生活方面的事情，不对主人国家的内政作评论，不论涉及宗教方面的问题，不询问女主人的年龄，不夸奖女主人的长相、身材等。

## 实用信息 Practical Information

### 语言

高棉语又称柬埔寨语，是柬埔寨的一种主要语言，属于南亚语系。在柬埔寨，大约 90% 的人口（1200 万人左右）使用高棉语，在泰国、老挝和越南也有约 200 万的使用者。不过在金边、暹粒的英语使用比较普遍，酒店、旅行社、餐厅、市场的服务人员，甚至夜市的商贩都可以使用简单的英语交流。

### 银行与货币

柬埔寨境内 CANADIA BANK（加华银行）的 ATM 机可使用银联卡提取美元现金，ATM 主要分布在柬埔寨首都金边和暹粒。境外使用银联卡在 ATM 上取款，银联借记卡单卡每日累计取款不超过 1 万元人民币的等值外币。目前，也有一些国际银行如花旗银行，股份制商业银行如华夏银行，以及地方性银行如南京银行、宁夏银行等，对于境外取现都有免手续费的优惠（详情咨询各银行柜台）。银联卡境外不能进行银行柜面转账和提现。

金边银行集中在 110 街和 114 街之间，有柬埔寨华尔街的美称。在旅店、街头兑换摊位以及珠宝店都提供货币兑换。一般在街头小摊兑换，旅店兑换率会降低 5% 左右。

现在金边市与暹粒等大城市的许多酒店、旅馆、餐馆和商店都有接受付款卡（Visacard 与 mastercard）结账服务。但是会手一定的手续费，建议还是使用现金结算。

1. 去柬埔寨最好携带美元，美元在柬埔寨是最通用的货币。1 美元可兑换 4000-4200 瑞尔（Riel）。
2. 瑞尔兑美元的汇率波动比较大，一般你付钱给美元，找零时对方都会给你瑞尔。
3. 旅行结束前尽量将柬埔寨货币使用完，因为在柬埔寨以外地区你无法将其对换成其他货币。
4. 尽管柬埔寨钞票面额很大，但实际不值钱，因此 50R、100R、200R 钞票基本可以认为是零钱，给小费一般是 1000R、2000R。一般酒店的房间每天 1000R 小费 / 床。当地有一个禁忌即零钱是给乞丐的，因此不要那拿零钱当小费。
5. 在国内兑换美元时，最好要多些 1 美元的钞票，这样使用比较方便。到了柬埔寨不需要兑换太多当地货币，除了小费，买水和上洗手间外，很少用到瑞尔，因为大多数情况下可直接使用美元。



## 电话

### 当地手机卡

柬埔寨主要的电信公司有 Beeline、Smart、Metfone、Hello 等。在机场出境大厅的营业厅和市内营业厅、旅馆、便利店都可以买到。买的时候说明要能给中国发信息和打电话，店员就会推荐合适的卡给你。SIM 卡价格 1-5 美元不等，有的里面包含话费和上网流量。资费也很便宜，通话 0.05-0.07 美元 / 分钟，1G 流量也只要 3 美元。推荐信号覆盖最广的 Metfone，即便在偏远的寺庙和山区也能收到信号。

买 SIM 卡时可能需要护照，最好随身带上护照的复印件。另外，付款前先让店家拿来测试卡放到手机上测试一下，避免所使用的手机制式不支持该手机卡。

### 国内手机卡

中国电信、中国联通和中国移动开通国际漫游的用户均可在柬埔寨使用手机拨打电话，具体资费如下：

中国电信，拨打漫游地 4.99 元 / 分钟，拨打中国大陆 12.99 元 / 分钟，接听 5.99 元 / 分钟，发中国大陆短信 1.99 元 / 条，发其他地区短信 2.69 元 / 条。

中国联通，拨打漫游地 4.86 元 / 分钟，拨打中国大陆 12.86 元 / 分钟，接听 5.86 元 / 分钟，发中国大陆短信 1.86 元 / 条，发其他地区短信 2.76 元 / 条。

中国移动，拨打漫游地 2.99 元 / 分钟，拨打中国大陆 2.99 元 / 分钟，接听 2.99 元 / 分钟，发中国大陆短信 1.29 元 / 条，发其他地区短信 2.19 元 / 条。

在国外不需要使用 GPRS 等数据功能的话，一定记得要求关闭，只保留语音通话功能，因为国际数据业务流量的费用真的很高。

### 紧急电话

救护车：119

火警：118

报警 / 紧急求助：117

柬埔寨国际区号为：855

金边当地区号为：23

拨打中国电话：+86+ 国内区号（去掉 0）+ 电话号码

拨打当地电话：+855+ 当地区号（去掉 0）+ 电话号码

## 网络

金边城内有很多网吧，主要集中在 172 街、258 街和 278 街，价格约 0.5-1 美元 / 小时。另外，大多数宾馆、餐厅、咖啡馆都有 wifi 可以免费使用。

## 邮政

金边拥有柬埔寨全国最为发达的邮政、快递服务，可以在邮局邮寄信件以及包裹，当然这里还有几家国际快递公司可以承运国际快递。

### 邮政总局 (Central Post Office)

地址：St 13, Preah Ang Eng, Phnom Penh, Cambodia

营业时间：7:30-17:00

### DHL - Worldwide Express

地址：#28, Monivong, Phnom Penh

电话：+855-23-427726

### FedEx

地址：#701D, Monivong, Phnom Penh

电话：+855-23-216712

## 医疗卫生

虽然柬埔寨整体医疗水平较低，但是金边还是拥有全国最好的医疗资源，如果突发意外需要就医，可以考虑一下国际医院：

### Calmette Hospital

法国人管理的医院，在当地是最好的医院。

地址：3 Monivong Blvd 路

电话：+855-23-426948

### Royal Rattanak Hospital

这家国际医院隶属于曼谷医院，拥有先进的医护设施，费用偏高。

地址：11 St 592

电话：+855-23-365555

## 旅行安全

金边是一个相对比较安全的城市，但是游客也需要提高警惕。抢劫案件在金边时有发生，飞车党劫包的事情最为常见，所以在深夜最好不要独自一人外出，也最好不要带包，以免成为犯罪分子的目标。

## 使领馆

### 中国驻柬埔寨大使馆

地址：No.156, Blvd Mao Tsetung, Phnom Penh, Cambodia

信箱：26 信箱 P.O.BOX 26

使馆传真：00855-23-364738、00855-12810928（值班手机）、00855-12901923（值班手机）

网址：<http://kh.china-embassy.org> <http://kh.chineseembassy.org>

## 出入境 Entry-Exit

### 护照

出国旅行前，需要有一本本国护照。如果你已经办理了护照，在前往签证前要注意护照的有效期需要 6 个月以上方可出签。如果还尚未办理护照，需要到当地公安局出入境管理中心进行办理，具体咨询各地出入境管理中心。

### 签证

#### 使领馆办理

中国公民赴柬，须事先到柬驻华使、领馆办理签证。目前，柬在中国上海、广州、重庆、昆明、南宁和香港设有总领事馆。柬驻华使、领馆一般只发旅游、商务签证，有效期三个月，停留期一个月。



所需材料: 签证申请表 1 份, 有效期 6 个月以上的护照原件, 两寸照片 2 张  
身份证复印件一份

有效期: 签发日起 3 个月有效, 逗留期 30 天

服务费 (含签证费): 310 元

办理时间: 3 天

备注: 如需加急服务, 另收 250 元加急费

### 网上申请 E-Visa

目前柬埔寨已开始提供电子签证服务 (E-Visa), 无须再前往使领馆即可在线申请柬埔寨旅游签证。完成在线申请表并用信用卡付款, 就可以通过电子邮件收到签证, 将它打印出来并在去柬埔寨旅游时随身携带。得到签证后可打印 3 份 (黑白也可以), 1 份在入境使用 1 份在出境使用, 1 份留在身边备用。

申请地址: <https://www.evisa.gov.kh/?lang=ChiS>

有效期: 3 个月 (自签发之日起)

停留时间: 仅限单次入境, 停留 30 天

签证费用: 30 美元 (evisa 申请费) + 7 美元 (手续费) + 3 美元 (信用卡支付费)

办理时间: 3 个工作日

所需资料: 护照 (入境时剩余有效期达 6 个月以上), 一张护照照片大小的数码近照 (JPEG 或者 PNG 格式), 一张有效的信用卡 (Visa/ 万事通卡 / 美国运通卡 / 发现卡)。

### 落地签办理

柬埔寨是全世界向中国公民 (因私护照持有人) 提供落地签为数不多的国家之一。中国公民经第三国前往柬埔寨, 可在柬埔寨国际口岸办理落地签证。柬埔寨与泰国、越南和老挝有多个边境处开放, 所以可以通过陆路出入境。从这些国家陆路前往柬埔寨, 办理落地签是非常方便快捷的选择。而持白本护照从中国大陆直接前往柬埔寨, 边检会不予放行。

一个月旅游签证 (Tourist Visa) 35 美元、可延期的三个月商务签证 (Business Visa) 45 美元, 还有其它签证类型。

### 柬埔寨驻中国使馆一览表

#### 柬埔寨王国驻华大使馆

地址: 北京市东直门外大街 9 号

电话: 010 - 65321889

#### 柬埔寨王国驻上海领事馆

地址: 上海市天目中路 267 号蓝宝石大厦 12 楼 A 座

电话: 021-51015866

#### 柬埔寨王国驻广州领事馆

地址: 广州市环市东路 368 号花园酒店东楼 809 - 811 室

电话: 020 - 83338999-809

#### 柬埔寨王国驻南宁领事馆

地址: 南宁市东盟商务区桂花路 16-6 号

电话: 0771-5672358

#### 柬埔寨王国驻重庆领事馆

地址: 重庆市渝中区筷子街 2 号中国人寿大厦第 10 层

电话: 023-63113666

### 柬埔寨王国驻昆明领事馆

地址: 昆明市白云路 258 号官房大厦 14 楼

电话: 0871-63317320

### 柬埔寨出入境相关规定

1、所有旅客在抵达柬埔寨前都需如实填写《柬埔寨出入境卡》和《海关申报表》, 通关时柬埔寨边检收走《柬埔寨入境卡》和《海关申报表》, 但你需要确定《柬埔寨出境卡》被钉在护照上, 因为出境时需要上交。

2、入境时每人可免税携带大约 1 瓶酒, 香烟 2 条; 高级照相机、摄像机、手提电脑等物品需要在海关申报; 详情见申报单严禁违法携带古董出入境及带境外水果入境。禁止携带入境的物品: 毒品、武器、麻醉性药物等。

3、柬埔寨海关人员向中国游客索贿事件时有发生, 而且他们一般只向中国游客索贿, 通常的伎俩是找些借口敲诈, 例如签证章盖的不够清晰、表格填写错误等等, 或主动引导过关、替你填表然后索取小费, 通常 1 美元。为了不助长这种风气, 请假装听不懂他在说什么, 一般僵持几分钟便会放行。

## 外部交通 Getting there

### 飞机

国内游客可由北京、上海、广州、香港飞往金边。金边也有飞往东南亚各大城市的航班, 可把柬埔寨作为东南亚旅行的一站。柬埔寨国内航班贵且不一定舒适、省时, 不推荐。另外金边和暹粒之间每天有多班航班, 价格约为 55 - 60 美金, 飞行时间 40 分钟左右。

金边国际机场 (Phnom Penh International Airport) 距离市区约 8 公里, 从机场到市区没有大巴, 出租车车费 7 美元, 机场外的出租车可能便宜一点。如果由旅馆叫车到机场, 只要 2-3 美元 / 人, 但可能是 Tuktuk 车。好一点的在 5 美元左右。此外, 从机场问讯处可以得到免费的金边 3D 英文地图和导游手册。

### 长途汽车

金边没有真正意义上的汽车站, 长途汽车大多由服务公司独自运营, 出发和到达也都在办事处附近, 这些公司一般集中在中央市场附近, 或者位于 Sisowath Quay 码头北部。金边的可以说是柬埔寨的交通枢纽, 每天多班次的汽车往返于全国各地。同时, 由于柬埔寨与老挝、泰国、越南接壤, 也有很多公司运营国际长途线路。可以在游客聚集区的旅行社或者酒店前台预订车票, 票价中一般都包含接送至汽车站的接驳服务。

主要汽车公司有 Capitol Tours (#14 St 182; <http://www.capitolkh.com>), Giant ibis Transport (#3, Street 106; <http://www.giantibis.com>), Phnom Penh Sorya (Phsar Thmey, St 67; <http://www.ppsoryatransport.com>)。

金边每天都有多家公司多班次前往暹粒 (5.5 美元起, 约 7 小时)、西哈努克 (4 美元起, 约 4 小时)、马德望 (5 美元起, 约 5 小时)。

### 国际巴士

柬埔寨与泰国、老挝、越南接壤, 与泰国有 6 处边境口岸, 与老挝有 1 处边境口岸, 与越南有 8 处边境口岸。可以乘坐国际大巴来往, 很多私



营汽车公司运营这种国际线路。如果想要在中南半岛进行长途跨国旅行，可以非常方便地选择这些运营国际大巴的公司完成你的穿越之旅。下面介绍几个游客常用的柬埔寨边境口岸，为跨国旅行者做参考。

### 柬埔寨 Cambodia- 泰国 Thailand

柬埔寨波贝 Poipet - 泰国亚兰 Aranya Prathet 口岸是游客最常用的口岸。泰国曼谷和柬埔寨暹粒之间的汽车一般经过此口岸，口岸开放时间 7:00-20:00。在柬埔寨边境可以办理柬埔寨落地签，价格为 35 美元。

曼谷的考山路和暹粒市区内的旅行社可以购买两地之间的联程汽车票，通常为面包车。车程一般为 6-9 个小时，暹粒到波贝约 3 个小时，亚兰到曼谷约 4-5 个小时，中间过境手续办理时间视当天时间会有不同，考山路小巴票价 250-800 泰铢不等。车抵达边境后需要自己过关并办理出入境手续，在泰国边境时从泰国边检办理出境手续，随后自己走过一段路到达柬埔寨边检处，排队办理柬埔寨落地签以及入境手续。接着到达柬埔寨境内，此时会有柬埔寨的工作人员根据考山路面包车司机发放的胸贴接应游客，然后乘坐接驳公交前往波贝汽车站，在这里等待开往暹粒市区的汽车。有时等待时间可能会很长，需要做好心理准备。中间过程除了签证费，无需另付任何费用。

游客还可以全程自助，在曼谷乘坐官方长途大巴或者火车前往边境。在曼谷北部长途汽车 Mo Chit 乘坐汽车前往边境亚兰，一等座约 200 泰铢，二等座约 160 泰铢，车程约 4-5 个小时，4:00-18:00 每小时发车。华南蓬火车站每天 2 班有开往亚兰的慢车，建议搭乘早一班约 6:00 左右的车次，票价约 50 泰铢，车程约 6 小时。抵达亚兰后，搭乘嘟嘟车约 80 泰铢前往边境口岸并办理出入境手续。入境柬埔寨后，搭乘接驳车约 2 美元左右前往长途汽车站。在长途汽车站，可以乘坐长途汽车或者出租车前往暹粒市区，车程约 3 小时，汽车票价约 8 美元，出租车包车约 45 美元，人多的话建议包车。

从曼谷前往暹粒过境时，游客很有可能被小巴司机带往边境所谓的 Local Consulate 办理柬埔寨签证，实际是旅行社性质的机构，在这里办理柬埔寨签证往往会收取 2000 泰铢以上的费用。游客在上车时应该表明自己的态度，表达自己清楚落地签证的费用或者干脆声明已经办理了柬埔寨签证，防止小巴司机耍手段。

### 柬埔寨 Cambodia- 越南 Vietnam

柬埔寨巴域 Bavet- 越南木排 Moc Bai 口岸是游客常用的口岸。柬埔寨金边和越南胡志明的柬埔寨边境可以办理落地签，而越南边境无法办理越南签证，前往越南的游客需要提前准备。

Capitol Transport, GST, Mai Linh, Mekong Express, Neak Krohorm 和 Phnom Penh Sorya Transport 是运营这条线路的几家口碑不错的汽车公司，无需换车，过境后继续搭乘原来大巴。可以在当地旅行社或者酒店前台预订车票，车程约 6 个小时，票价约 9-12 美元，一般票价中包含酒店接送至乘车点的费用，不过最好购票时询问清楚。越南胡志明也有大巴直接前往柬埔寨暹粒，详询汽车公司或票务代理点。

### 柬埔寨 Cambodia- 老挝 Laos

柬埔寨 Dom Kralor - 老挝 Voen Kham 口岸是游客最常用的口岸。柬埔寨金边和暹粒与老挝四千美岛和百色之间的交通一般经过此口岸，口岸开放时间 7:00-17:00。在柬埔寨边境可以办理柬埔寨落地签，价格为 35 美元。此口岸无法办理老挝落地签，需要提前在柬埔寨办理。

此口岸位于柬埔寨上丁省 (Stung Treng)，在磅湛换车，到老挝边境换乘船，船程约 1-2 小时。暹粒至四千美岛的交通约需 16 个小时，交通费用约 25-30 美元。柬埔寨和老挝的很多旅行社和酒店都可以预定车船票。

### 轮船

金边运营船务的公司有很多，但所有客运船舶均在 104 街附近的 Sisowath Quay 游客码头停靠。这里有发往暹粒的快船以及越南的国际客运船。前往暹粒的船票价 35 美元，耗时 5-6 个小时，明显要比陆路交通费上不少，而且耗时比较长，性价比不高。如果有足够的时间，并且想要欣赏洞里萨河沿岸风光和柬埔寨境内最大天然湖泊洞里萨湖的话，可以选择水运这种旅行方式。

## 内部交通 Getting around

### 出租车 (Taxi)

金边现在有几家公司运营出租汽车业务，并且提供 24 小时叫车服务。这些出租车一律打表，价格也非常便宜。当然还有一些常见的黑车，不提供打表，旅行社以及宾馆可以为你提前预定这种车，价格需要提前商量好。出租车的价格为 25-35 美元 / 天，市内短途交通起步约 4-5 美元。

### 人力三轮车 (Cyclo)

乘坐人力三轮车在金边市内观光可以说是非常浪漫又有情调的一件事情，尤其是对于那些不在乎时间问题的人们。舒缓而悠闲得乘坐着柬埔寨黄包车可比摩的要安全很多，也可以让你有充分的时间欣赏马路两边的景色。现在金边的黄包车越来越少，慢慢被摩的所取代，但是一些游客聚集区还是可以找到黄包车夫的。白天乘坐这种交通工具在金边市内观光，价格为 8-10 美元，与摩的价格相仿。

### 嘟嘟车 (TukTuk)

嘟嘟车在金边非常流行，不同于曼谷的嘟嘟车，金边的嘟嘟噪音非常小，乘坐也比较舒适。在旅游景区如河岸边和酒店外可以看到嘟嘟司机聚集。这种车的收费为短途交通 1-2 美元，包车城市观光价格为 12-15 美元每天。价格有时会因为乘客数量而有所变化。



Simon 当地特色交通

