

# 仰光：尘世佛都



# 仰光：尘世佛都

大金塔、佛国、樱花大厦、卡拉威宫、

封面	1
一、前言	4
二、仰光概述	5
三、行前准备	9
1、签证	9
2、其他	11
四、在仰光最棒的体验	14
1、了解缅甸这个国家	14
2、仰光大金塔，佛教徒一生一定朝拜的地方	15
3、英国殖民时期特色建筑	16
4、樱花大厦俯瞰仰光	16
5、喝茶永远是正经事	17
6、在仰光最美好的吃喝时光	17
7、缅玉，缅甸最富盛名的特产	19
五、仰光景点详述	21
1、仰光大金塔 (Shwedagon Paya)	21
2、乔达基塔 (Chaukhtatgyi Paya)	23
3、司雷宝塔 (Sule)	25
4、卡拉威宫 (Karaweik Palace)	25
5、茵雅湖 (YinYa Lake)	26
6、仰光的唐人街 (Yangon Chinatown)	27
六、仰光周边	29

# 仰光：尘世佛都

---

1、丁茵水中佛塔 (Kyauktan Yele Pagoda)	29
2、洁梯优	30
3、维桑 (Ngwe Saung Beach)	30
七、美食	32
八、仰光购物	35
九、交通	37
十、行程推荐	40
十一、仰光住宿	41
十二、旅人提示	43
热门旅游攻略推荐	45
封底	46

# 仰光：尘世佛都

## 一、前言

从尘世到佛国，在缅甸犹如穿越时光隧道，在旧日时光中的一场探险之旅。缅甸有数不尽的惊奇经历等着你，让你感到一次旅行远远不够。在缅甸，僧侣比明星更受人尊敬。在这个形状像风筝的国度里，山峰连绵起伏，万千标志着佛祖遗迹的金色佛塔点缀着每座山头。由于长期军人执政，许多游客望而却步或者带着某种态度过而不入。



作为昂山素季的家乡和军事政府所在地，仰光（Yangon）毫无疑问是缅甸最大的城市，代表着缅甸的现代化程度，虽然现在它不再是缅甸的首都，但仍然是所有人心中缅甸政治经济和文化的中心。

# 仰光：尘世佛都

## 二、仰光概述

仰光(Yangon)曾经是缅甸的首都。虽然现在缅甸已经迁都至东南角的内比都，但是仰光仍然是人们心中的首都。这里是全国政治、经济、文化和交通中心。位于伊洛瓦底江三角洲东部，仰光河与勃固河的汇合处，距安达曼海的莫塔马湾仅34公里。城市面积约578平方公里，人口约500万，是缅甸第一大城市。仰光地处伊洛瓦底江三角洲冲积平原，地势低平，土壤肥沃。仰光属海洋性气候，气候温和湿润，年平均气温26.2摄氏度，全年最热月份4月气温35~38摄氏度，年降水量2500毫米。5~10月为雨季。



仰光属热带季风气候，终年绿树成荫、鲜花常开，有“花园城市”之称。仰光古称“大光”，十八世纪中是仰光河畔的一个渔村。1755年改名为“仰光”（缅文意为“战争终止”）。仰光港为深水港，可进出万吨轮，是缅甸吞吐量最大的港口。仰光也是全国的航空枢纽，北郊建有敏加拉洞国际机场。

### 习俗和禁忌

## 仰光：尘世佛都

**脱鞋：**脱鞋，是缅甸自古以来一种特殊礼节，也是不可改变的礼节。由于缅甸是佛教国家，仰光的佛塔众多，这里的风俗是参观佛塔、入寺院，到别人家做客一定要脱鞋。所以，在仰光旅游，准备一双拖鞋是很有必要的。否则就是不尊敬他们的习惯，会被视为轻视他们。神圣的地方不但干净，甚至是一尘不染，不穿鞋也可以保证脚掌没有任何伤害。其它地方以及所有公众场合，则无需脱鞋。



**服装：**参观佛塔时请注意着装，男士尽量穿长裤，女士不要穿短裙和过于暴露的衣服。

**敬牛：**仰光人不吃牛肉，对牛无限崇拜，敬若神明。过去不得对牛进行鞭打，更不可杀牛。路遇“神牛”行人、车辆都要避让，还会拿出好吃的给“神牛”吃。逢年过节，要举行隆重的敬牛仪式。

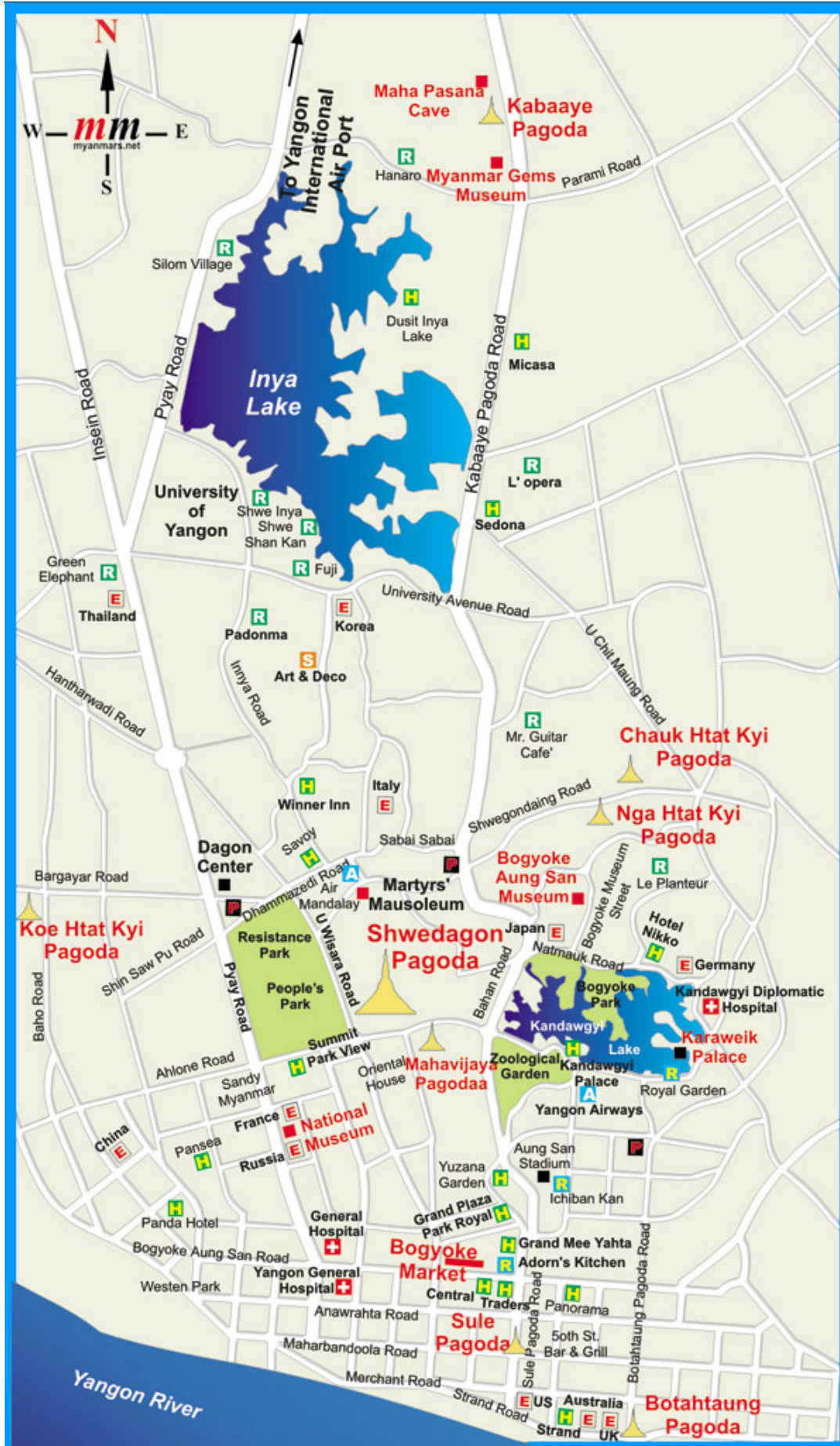
**不可摸头：**在仰光乃至整个缅甸，人们认为头部是一个人全身最高贵的地方，任何人不能随意触摸，否则会被认为伤害别人的尊严。

**时差：**仰光为GMT+6.5，比北京时间晚1.5小时

**最佳旅游季节：**

每年10月至翌年2月为凉爽季节，此时天气晴朗，阳光充足，也是旅游旺季。

# 仰光：尘世佛都



旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN



# 仰光：尘世佛都

## 三、行前准备

### 1、签证

旅游签证:分个人(FIT)和团体(GROUP)两种。申请缅甸旅游签证不需要任何邀请信和公司证明信,提交填好的签证申请表,一张护照尺寸照片和180元人民币签证费给就近的大使馆或领事馆。三个工作日后即可拿签证。签证费的交纳和很多国家不同,是取签证的时候交。加急215元,12小时取,特急285元,3小时取。(香港办普通150港币,便宜些)。



## 仰光：尘世佛都

旅游签证有效期：只有一个月，而大多数国家签证有效期是三个月。签证允许在缅甸停留一个月。也可以在仰光延长停留期，一般只给延两周而且费用很高，大约美元36元左右。和签证一起发出的，还有一张申请人填的申请表中的一张(已经盖了章)，另外还有一张贴有申请人照片的签证发给证明，这两张东西都是要在入境的时候和签证一起交验的。

出入境：如果签证上注明"LAND ROUTE NOT PERMISSIBLE"，那就意味着你只能坐飞机出入境。一般个人申请的签证(FIT)都会有此字样的。只有持团体旅游签证者(GROUP)可以从陆路出入境，但必须全程跟团。泰国的曼谷，马来西亚的吉隆坡，尼泊尔的加德满都，印度的加尔各答，孟加拉的达卡和新加坡都有到仰光的直达航班。中国昆明每周有两班飞机飞仰光。其中曼谷飞仰光最经济。

旅行许可证(TR-EL PERMITS)：时至二十一世纪，缅甸依旧是个半开放的国家，除了中部的仰光，曼德勒，浦甘，茵莱湖和TAUNGGYI地区以外，不跟团的外国旅游者要去其它地方旅行必须先申请旅行许可证。否则会被视作违法。旅行许可证由缅甸饭店和旅游部(MINISTRY OF HOTEL AND TOURISM)颁发并经MINISTRY OF DEFENSE批准。其实仰光的很多私人旅行社都可以代办，条件是租其车辆或雇其导游。

北京签证处的周一至周五上午九点到十二点接受签证申请，下午三点左右是取签证的时间。

缅甸驻华使馆：北京市朝阳区东直门外大街六号 电话：010-65321425。

缅甸大使馆在东直门外大街6号。东直门外大街就是东三环路上的农展馆正对着的这条街。东直门外大街的门牌号是从农展馆这头开始算起的，街的北边是单号，东直门外大街1号(巴基斯坦大使馆)、3号、5号这样下去，南边是双号，东直门外大街2号(阿尔及利亚大使馆)、4号、6号这样下去。

昆明领事馆：昆明市茶花宾馆三号楼三楼 电话：0871-3163000, 3163004

## 仰光：尘世佛都



### 旅人提示：

缅甸签证和其他国家略有差别的是，填申请表的时候，还要填一张保证书，保证你到达以后会在政府指定的机构兑换200美元的当地货币，因为缅甸规定，外国游客必须在缅甸至少消费200美元，否则出境时要处以罚款。不过据使馆官员说，从2003年9月1日开始，已经实行自愿换汇的政策，外国旅行者可根据需要来决定换汇的数量。

# 仰光：尘世佛都

## 2、其他

### 打电话方法：

在官方的电话室打电话手续非常复杂，不仅要填写预订表，之后还得花个30-45分钟等候接线生接通电话。电话费倒是非常的便宜，打到世界多数国家3分钟只要300缅币。但接收国际电话的通话品质很差。

### 邮寄：

寄信件的手续较简单和便宜，信件约35缅币，明信片约25缅币。邮寄包裹的手续较为繁琐。箱子和胶带都得在邮局统一购买，之后要填写一堆的海关和邮寄地址表格。

### 医疗：

City Mart Supermarket 超市位于Anawrahta Rd 和 47th 街角，那里储备有大量药品，有月经棉塞，还有一个药房。

国际救助门诊（International SOS Clinic，昼夜服务；Tel：667879；37 Kaba Aye Paya Rd）位于(Inya Lake) 茵莱湖东岸的Renaissance Inya Lake Hotel 酒店一楼，这里是仰光医疗条件最好的医院。

### 货币

银行营业时间星期一至星期五为10：00～14：00，星期六为10：00～12：00。外国人必须兑换200美元的外汇券(1FEC=1美元)，外汇券只能兑换缅元，1美元在市场上可兑换400缅元，而在银行还兑换不到40缅元。这样很不划算，所以最好的办法是到当地的黑市上兑换。多问几家，汇率会不一样。

司雷宝塔(Sule Paya)周围和附近的班都拉公园(Mahabandoola Garden)北端的小贩提供最优的兑换券，不过经常出现少找钱的现象。所以确定手中的缅元够数后再交给对方。在旅馆兑换钱币比较安全。昂山将军时常附近的 Central

## 仰光：尘世佛都

Hotel提供极其优惠的的兑换率，一般在隔壁的茶房里兑换。

紧急时，在一些高档酒店(如：Sedona Hotel)可以使用信用卡。

小费：不普遍，但收礼品。餐馆如果未加10%服务费，则需付小费；出租车付车费的10%；对行李员按行李件数付费。

电压：220伏特，50赫兹。

# 仰光：尘世佛都

## 四、在仰光最棒的体验

### 1、了解缅甸这个国家



缅甸是一个不同于很多国家的存在，对很多人来说这里是另一个世界。或许你来到这里的目的，不应该仅仅只是一次走马观花的旅游。如果稍微通过资料来了解一下缅甸，会有更难忘的旅程。

你应该：

了解昂山素季这个女人的一生。你或许可以持有不同的政见，但作为人类的一份子我们都应

## 仰光：尘世佛都

该有着共同的某种信念。现在无法参观昂山素季现在的居所，不过在昂山将军博物馆可以看到她儿时的情景，这座博物馆是为了纪念她的父亲而建的。这位独立运动领导人1947年被谋杀。博物馆坐落于皇家湖 (Kandawgyi Lake) 北部的日本大使馆后面。

简单了解缅甸的历史和政治。

读读乔治·奥威尔的《缅甸岁月》。

### 2、仰光大金塔，佛教徒一生一定朝拜的地方

目之所及，仰光大金塔所有在发光的事物全都是真金！仰光全城，几乎在任何地方，只要你抬头，几乎都能被大金塔的光芒照耀。



大金塔 (Shwe Dagon Pagoda) 是仰光最具代表性的景点，表面涂有72吨的黄金 (另有说法是50多吨)，塔顶由近3000克拉的宝石镶嵌而成。整个建筑群非常雄伟，在阳光的照射下显得夺目而

# 仰光：尘世佛都

耀眼。传说是保存有佛祖八根头发的商人两兄弟建成，已有2500年的历史。

## 3、英国殖民时期特色建筑

仰光作为曾经的殖民城市，整个城市带着深厚的殖民时期的遗迹，拥有多座保留了西方风格的建筑，遗迹西式风格与缅甸特色的混合建筑，极具艺术色彩和视觉美感。如仰光市政厅、天主教堂、海关大楼、仰光火车站等。沿着Strand路或者Pansodan路漫步，你会感觉像是漫步在过去的时光里。缅甸就是这样一个，向往未来，却被过去束缚的地方。

## 4、樱花大厦俯瞰仰光





## 仰光：尘世佛都

乘电梯登上位于市中心的日本人修建的摩天大楼樱花大厦，可以免费俯瞰全城。不但近处的Sule塔明晰可见，就连大金塔和整个仰光风光，都可以360°尽收眼底。樱花大厦位于Bogyoke Aung San 和Sule Paya Rds的街角。

### 5、喝茶永远是正经事

缅甸人很喜欢喝茶，早午晚餐都在茶座或者茶餐厅解决，一天喝上三五次的茶是等闲事。

茶座都是小号的，包括茶几，摆着中国式简陋茶具。中国茶以外，当地的缅甸茶是锡兰茶叶，由小玻璃杯或瓷杯由瓷盘盛着。这种茶口味和邻国印度很像。是用红茶和牛奶或者炼奶煮出来，加上糖，香味浓郁。中国人大多会觉得缅甸茶的口味太甜，所以你可以要求less than normal（不那么甜）。茶座也贩卖London牌香烟、糕点、油条、鸡肉沙拉等小点，若是华人经营，还有大肉包与烧卖。街头各式各样的甜点也值得一尝。

在简陋的街边茶摊上消磨掉一整天，和愿意向你敞开心扉讲述他们的生活的当地人聊聊，也不是那么漫长的事。

### 6、在仰光最美好的吃喝时光



在仰光，晚上最美好的时光便是在位于Mahabandoola St 和 Anawrahta St之间的唐人街露天吃烤肉。点上你想要的食物串，大多是肉串，还有鱼、洋蓍和豆腐，每份约150 K左右。喝点Myanmar Beer的啤酒。

市中心以西还有一处不错的掸族餐馆。这里的特色菜是酸辣豆腐（pei pot kyaw）和炒蘑菇（hmo chawk kyaw）。

当然，如果奢侈一把的话，这样一样会令你难忘：俯瞰着皇家湖，Sandy 's Myanmar cuisine

## 仰光：尘世佛都

坐落在有廊柱的殖民时代建筑内，设有户外天井座位，是城中品尝缅甸美食的绝佳处所。其实这里不会让你一掷千金，南瓜汤才K 1500，褒肉K 4500。

### 7、缅甸，缅甸最富盛名的特产

以缅甸“独立之父”昂山将军的名字命名的昂山市场位于缅甸仰光市中心，已有70多年历史。市场分为服装、手工艺品、宝玉石区、海鲜果菜、家电等八大区域，有摊位近2000余个。每天数万游客和当地人来此逛街购物，从早9：00至晚17：00营业，在仰光乃至整个缅甸颇有名气，特别是外国游客的购物天堂。



历史悠久，商品种类繁多的昂山市场是到仰光旅游客人的必逛之地。在这里，可以买到各种天然的宝石玉器、金银饰品和传统工艺品。

购买珠宝玉器，特别是翡翠的时候，一定要到正规的商店，而且不要买玉石毛料，即未经加工打

# 仰光：尘世佛都

磨的原石，这属于国家控制出口的范围。

购买后一定要索要购物凭证，以备出关时检查。

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

## 五、仰光景点详述

### 1、仰光大金塔 (Shwedagon Paya)

仰光大金塔距离仰光市市区不远，在主城区北部，是缅甸最负盛名的景点。在缅甸，每个虔诚的教徒一生中至少要到这里朝拜一次。大金塔之于缅甸人，就好似恒河之于印度教徒。缅甸大多数人选择在二三月之间的Shwedagon Festival节期间来到大金塔。

## 仰光：尘世佛都



主塔旁还附有82座小建筑，在一天中任何时候都美得让人掉魂。不过晚上和早晨斜阳照耀在塔上时，塔身更加金碧辉煌、流金溢彩、熠熠生辉。

据说，这座佛塔建在珍藏有佛祖遗迹（包括八根佛祖的头发）的小山头上。15世纪，女王信修浮（Queen Shinsawbu）与自己体重相等的金子做成金，并贴在金塔上。她的女婿则献出了是自己和妻子体重四倍的金子。到1995年，据传金塔一共有53吨的金子。塔顶镶有5千多颗钻石以及两千多颗宝石。

交通：从班都拉公园东面乘坐拥挤的37路公交车，或者乘坐出租车（单程的约1000 K

## 仰光：尘世佛都

---

) 均能到达这里。

门票：US\$ 5；

开放时间：5am ~ 10pm

### 2、乔达基塔 (Chaukhtatgyi Paya)

仰光的这座大卧佛原本是尊露天的大坐佛，1953年以后该成现在长20米，高5.4米的白色大卧佛，卧佛的眼睛以玻璃镶成，并由中国画家点出眼睛，神态慈祥豁达。

## 仰光：尘世佛都



©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

覆盖卧佛的不是寺庙，只是以铁皮做成的屋顶和一点遮阴，四方没有墙壁，徐风吹来，令人羡慕佛的悠闲自在。佛的两只脚一前一后，舒适地以手枕头，双眼注视着盘跪在地的虔诚信徒，据说这种姿势是佛在休息，而非涅槃。足足有一人长的佛脚底板上划有108个格子，每格里面表现了一种六道轮回中的形象，旁边的英文逐一解释各种形象的含义。将生命之轮描绘在这里代表佛远远超脱于轮回之上。天花板上写满了捐献者的名字与金额。有趣的是，这尊佛的背后，是一对当地情侣很喜欢的约会处。当然，佛的背后，大家只能规规矩矩地谈心聊天。



## 仰光：尘世佛都

乔达基宝塔与瑞光大金塔相距很近，如果你不打算去勃固看缅甸最大的卧佛（Shwethalyaung Buddha），那么一定要看看这一座。

交通：距离大金塔很近，可顺道游览，步行即可。

### 3、司雷宝塔 (Sule)

位于闹中取静的市中心，塔高46米，塔身镀金，塔基呈八边形。据传建成于2000多年前迎接圣物的和尚自印度返回后，以Kakusana菩萨时代的保护神Sule的名字命名。塔内塑着瑞光大金塔所在圣山的守护神司雷的神像。仰光市以此佛塔为中心向四周延展。

佛塔周围围着许多雕像，最引人注意的是缅甸的生肖雕塑。缅甸人把生肖分成8个，从周一到周日各不相同，其中周三按上午和下午分成两个生肖。游客可以找到自己生日日期对应的生肖膜拜，据说可以求得庇护。

### 4、卡拉威宫 (Karaweik Palace)

位于景色秀丽的皇家湖水上，曾经是古代缅甸皇帝御用的水上餐厅，造型为两只传说中的神鸟背驮一座宝塔，浮游在皇家湖上，象征吉祥、安乐。白天阳光下金碧辉煌，夜间灯光璀璨，船影、光影倒映湖中，色彩斑斓。

## 仰光：尘世佛都



每天晚上7点起，卡拉威宫会举行隆重的缅甸歌舞表演，同时提供丰盛的自助餐。

在皇家湖可以看到仰光最华丽的落日，晚霞的余晖倒映在湖中，彩云荡漾在湖面上，非常漂亮。

门票：白天300基亚/人，18：00之后10美元或12000基亚/人，包括自助餐和演出。

交通：可乘1路汽车到皇家湖附近再换人力三轮车到达。

### 5、茵雅湖(YinYa Lake)

## 仰光：尘世佛都

是仰光著名的自然景观，比皇家湖大5倍，市内最大的湖泊，位于市区北部。湖水清澈明净，湖畔大树环绕，让人心旷神怡、流连忘返。



茵雅湖面向瑞大光塔，有一艘巨大的天鸟状皇家游船复制品，湖的四周是树林茂盛的公园。北边有缅甸独立领袖昂山的陵墓。

湖滨还有缅甸划艇俱乐部，对这个水上项目有兴趣者可由专业划艇运动员陪你到泛舟湖上，体验一次竞技之乐。

交通：乘坐51、52路公交车可到茵雅湖附近。

### 6、仰光的唐人街(Yangon Chinatown)



聚集着约15万当地华人、华侨。具有百年历史的观音古庙，当地人称广东庙，是观光客们的聚会热点，早晚车水马龙，挤得水泄不通，热闹非常。

华灯初上，庙门口人行道便成为卖西瓜、小橘子、大榴莲等水果和衣服的夜市。

这里有许多华人开的餐馆，水饺、拉面等中餐一应俱全，爱吃中餐的游客可以在这里吃到比较正宗的饮食。

交通：位于市中心广东大道，乘人力三轮车300 - 500基亚即可到达。

# 仰光：尘世佛都

## 六、仰光周边

### 1、丁茵水中佛塔 (Kyauktan Yele Pagoda)

丁茵水中佛塔建立在河中心的小岛上，与其它佛塔相比，更显得别具一格。参观水中佛塔需要乘渡船，沿徙可以看到丁茵大桥和具有浓郁殖民色彩的丁茵小镇，这里曾是葡萄牙殖民时期的港口，秀丽的田园风光和绿树丛中点缀的缅式高脚茅屋别有一番风情。



信徒在这里放生鱼，是该地的一大特色，游客也可以喂食这些鱼。

# 仰光：尘世佛都

交通：距仰光市内约1小时车程，可包车前往，费用约5000K。

## 2、洁梯优

高达一千一百多米的山崖边屹立着一块摇摇欲坠的镀金巨石，巨石上矗立着这座神秘的佛塔。坐落于山脚下的小镇洁梯优距离仰光大约一百六十公里。徒步旅行的话，自钦榜大本营出发，需攀登大约十一公里可以到达。同时，还有一条陡峭蜿蜒的公路从营地直达佛塔的最点，可以行驶四轮驱动汽车。

## 3、维桑(Ngwe Saung Beach)

位于缅甸伊洛瓦底邦和若开邦交界，离伊洛瓦底邦首府勃生只有两个小时车程，距离仰光则有六七个小时车程。

## 仰光：尘世佛都



维桑海滩风景优美，天空碧蓝，椰风阵阵，海水清亮，细沙平缓。欣赏着海边景致，在路途遭遇的颠簸之苦顿时一扫而光。入住的“棕榈滩”度假村，一间间小木屋面向大海，非常安静舒适。在海滩上的长椅躺下来，白天看浮云悠悠，晚上观繁星点点。偶有几只小狗相互追逐，更衬托出了海滩的宁静。

# 仰光：尘世佛都

## 七、美食

缅族人占缅甸人口的大多数，遍居于缅甸全国。遵照佛教习俗，缅人每日只进两餐，进餐时间约在上午9时与下午5时。由于缅甸是大米之邦，所以缅人素以大米为主食，菜肴很简单，惯以咖喱为佐料。进餐时，大家围于矮桌四周，或蹲，或盘腿而坐，桌上放一碗咖喱菜汤，一碟鱼虾酱和几杯清水，人们用拇指、食指和中指把米饭抓进口中。有时，汤碗里放一把汤匙，以备公用。饭后，人们到水缸边洗手，然后喝水、吸烟或嚼槟榔。

缅甸的饮食习惯与它的地理位置关系密切。由于缅甸同时与印度，中国的西藏还有泰国毗邻，所以在这里可以尝到不同饮食习惯交汇的产物。

典型的缅餐馆供应肉类和蔬菜食品，大部分的缅甸餐馆还可以做中国菜和印度菜，其它风味的亚洲菜包括泰国、越南、日本、韩国和新加坡风味的菜肴在缅甸也可以品尝到。西餐主要是在宾馆饭店中才有，在仰光有一些餐馆提供意大利菜。

缅甸人的口味特点是酸、辣、清淡，不油腻，类似四川口味，一般餐桌都会放上辣椒油。他们爱吃鸡、鸭、鱼、虾、虾酱、鱼酱，喜食咖喱，要求略带甜味，最好拌上番茄，除吃一般蔬菜之外，人们喜欢用水果做菜。如把芒果切成片，拌队黄豆粉、虾米松，虾酱油、洋葱头以及炒过的辣椒籽，吃起来又酸、又咸、又辣、又鲜。

缅甸也盛产海鲜，在仰光和其它城市中大部分的缅餐和中餐馆中，螃蟹、对虾、龙虾和其它贝类都是非常受欢迎的菜肴。

仰光有缅甸最好的餐馆，大多数餐馆在市中心以北，紧邻各大使馆或湖边。在市中心，路边小吃摊是最便宜的地方。很多地方晚上9点打烊。

缅甸人在饮食嗜好上有如下特点：

注重 讲究菜肴要丰盛，注重菜品要质精量小。

口味 一般口味不喜太咸，爱食甜、酸、辣味。

主食 以米饭为主，对水饺、蒸饺、馅饼、烤饼、烧麦等也很感兴趣。

副食 喜欢吃鸡、鱼、虾、鸭、鸡蛋及各种蔬菜；调味爱用蕃茄酱、虾酱油、辣椒油、辣椒酱和咖喱粉等。

制法 对烤、炸、爆、煎、烧、酱、拌等烹调方法制作的菜肴偏爱。

中餐 喜爱中国的川菜。

菜谱 很欣赏大拼盘、素鸡、吉利鱼条、姜芽鸭片、煎酿明虾、炸脆皮鸡、棒棒鸡、奶油菜花、炸板虾等风味菜肴。

水酒 爱喝啤酒、汽水、桔子水等；饭后有喝咖啡或热茶的习惯，不过他们爱喝的是怪味茶（即有茶叶拌黄豆粉、虾米松、虾酱油、洋葱头末、炒熟的辣椒籽等，搅拌后冲成怪味茶饮用）。

果品 爱吃香蕉、椰子、芒果、木瓜、柑桔、菠萝等水果；干果喜欢核桃仁等。



# 仰光：尘世佛都

特色饮食介绍：

## 爽口香脆炸素菜

把葫芦瓜切段及豆芽蘸炸浆入油镬炸，前者炸起来十分爽口；豆芽则以脆口取胜，蘸自家调制的辣酱，酸甜又香口。

## 茶叶沙律

缅甸的沙律没有沙律酱，而用清香茶叶去提香，拌菜丝、虾米、缅甸珍珠豆（花生），蚕豆，用来佐酒或茶俱佳。

## 鱼粉汤

把鱼拆肉，以香茅和姜去调味，除去俗称的“泥臭味”，再用炒香的马豆熬汤，米粉尽收鱼汤的鲜味之余，伴菜有入口香而爽的香蕉树芯、炸制，鱼汤底浓到化不开。

## 咖喱蟹

咖喱蟹主要以咖喱粉调味，拌洋提香，辣度可随口味增多减少，肉蟹味浓郁又香口。

## 缅甸大虾

缅甸运来的大虾以多膏见称，烹调以姜油、蒜及咖喱粉，芫荽味很香，身长而肉嫩，入口如吃龙虾肉。

旅人推荐：

### Danupyu Daw Saw 缅甸餐厅

地址：175/177 29th St.

推荐菜及价位：清蒸鲶鱼、鸡肉和羊肉的价格为200缅币；蒸奶油菜豆或竹笋要150缅币。

营业时间：9：00 21：00。

### Aung Thuka 餐厅

地址：17A 1st St.

价位：600缅币

供应传统的缅甸料理，餐厅的装璜却很现代。千万不要错过他们的咖喱虾

### Nilar Biryani 餐厅

地址：216 Anawrahta Rd.

价位：150 210缅币

营业时间：4：30 22：00

供应美味且份量极大的羊肉、鸡肉和蔬菜。

## 仰光：尘世佛都

---

999 Shan Noodle面店

地址：130B 34th St.

营业时间：6：00 19：00

价位：100 115缅甸币

咖啡店和茶馆

Caf é Aroma (Sule Paya Rd; 8am ~ 11pm)

如果品尝一杯浓香的咖啡，就到这家仰光的星巴克咖啡厅，这里提供意式的浓咖啡，还有点心。

Golden Triangle Bakery (641 Merchant St街角)

茶馆遍布缅甸，整天供应点心。这家当地的连锁茶馆提供上等茶水、鱼米粉（mohinga）和其他点心。

Yatha Teashop (Anawrahta Rd 和51st 街角) 这是一家在Seikkantha St和39th St大街之间的著名印度风格茶馆。

# 仰光：尘世佛都

## 八、仰光购物

昂山将军市场Bogyoke Aung San Market



这个有着70年历史、迷宫似的老市场出售仰光种类最齐全的缅甸手工艺品：珠宝、罗衣（如裙子般的下身裹布）、鞋、包，以及其他任何商品。

地址：Scott Market，

开放时间：周二至周日8am ~ 6pm

旅人提示：昂山市场很大，往往要花4-5个小时才能粗粗逛完，游客可以根据需要有目的选择。

交通：昂山市场位于仰光市中心，交通很便利。人力三轮车、出租车均可到达。

Theingyi Zei

销售家庭日常用品和纺织品。自东向西从Konzaydan St大街到24th St大街，自北往南从Anawrahta St大街到Mahabandoola Rd路，Theingyi

# 仰光：尘世佛都

Zei占据了四个街区。这里以传统的缅甸草药而闻名

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

## 九、交通



### 飞机

一般游客是先抵达首都仰光，再前往其他城市。有三家航空公司提供国内航班服务，搭乘内陆班机是游览缅甸最快速最舒适也最昂贵的方式。国营的缅甸航空(Myanmar Airways)在国际上的安全记录很差，较值得信赖是私营的曼德勒航空公司(AIR MANDALAY)和仰光航空公司(YANGON AIRWAYS)。雨季时很多航班会被取消。

旅人提示：回程机票确认。在缅甸，不论你乘坐任何航空公司的航班都必须提前72小时确认。哪怕该航空公司早已取消机票确认制度。实际上，机场入口处的保安手中有当天航班客人名单，如果你的名字不在上面，可能连机场都进不去。

### 火车

仰光市内的火车路线呈环状围绕仰光市，从仰光到 Insein, Mingaladon, North Okkalap, 最后再回到仰光市区。整个火车路线绕行完毕约需时3个小时，车票只要缅币15元，列车在早上6点到下午8点间，每半个小时一班车。仰光到曼德勒间，曼德勒到蒲甘都有火车。基本上不建议乘坐火车。设施陈旧甚至破烂，误点是家常便饭，此外相对于汽车来说，票价昂贵。

此外，从仰光到缅甸的其他地区，大部分的铁路路线由国营的缅甸铁路局负责，另一家民营的铁路公司，DagonMann，营运的路线是从仰光车站沿著仰光抵达瓦城(周三、周五、及周日的15:30从仰光车站出发，翌日的早晨5:40抵达瓦城。)民营的DagonMann基本上是为了迎合缅甸的

## 仰光：尘世佛都

当地人而设，因为DagonMann的列车速度并没有比国营的列车快，但是价格却很便宜，一般的座位只要美金1、2元，不过对于国外旅客，DagonMann提供另一种较好的座位或车厢供选择，第一级的车厢(1st Class)约美金30元(没有冷气及录影机)，高级车厢(Upper Class)含冷气，约美金42元，高级车厢的躺椅座位，约美金45元，另外有四人一间的车厢，包括冷气、床位、卫浴及冰箱，约美金50元(两人一间的车厢亦为同等价格)。此外，要搭乘Dagon Mann最好是在要出发的一个月前就先预定好车票。(DagonMann铁路公司电话：01-249024)

### 出租车

在仰光，有执照的计程车会挂著红色的牌照，以用来区别其他私人的交通工具。从1994年开始，缅甸规定，缅甸的当地居民没有特别的证件是不准进出机场的，因此直到现在，仰光国际机场内仍旧招不到出租车。抵达机场的游客必须走到机场大门外才能够招到出租车。从机场到仰光市区，出租车车费一个人约是2-3美元左右，如果是3-4人同时到达某个旅馆，约是5美元左右。有些在机场有设柜的旅馆饭店会提供免费的接送服务，免费搭载游客到饭店。当地计程车并没有公定的价格，通常可以议价；在仰光市区内，车资大概多不会超过2元美金，如果是要包车，一个小时大约要价1.5美金，整天的话大概要12-15元美金。在包车前，要确定和司机达成共识，免得事后才发生纠纷。

租车游缅甸有越来越普遍的趋势，而且价格也不高，大约美金30到40元一天就可以租到一台不错的房车(含冷气)，包括司机及油资一天大约是50元美金，如果租用五天或以上，并自费油资，平均下来一天的费用大概只要美金30元，租得越久，费用相对的越便宜。

值得注意的是国外的游客在缅甸是禁止自己驾车的，因此通常租车时多会包含司机，一般若要租车多是由旅游公司或饭店、旅馆代为办理，在租车前必须先填一些简单的契约，并先预付订金。

### 公交

在仰光市内有超过40条路线的市内公车连结了仰光的各个小镇，不过有些公车已经非常的破旧，而且通常每班公车都非常拥挤；除了老旧的公车，另外当然也有些新式的日本或韩国的进口公车(里面有冷气)，一般只要花费个缅币5元，就可以坐到仰光市内的任何地方，较远的路程则约要缅币10元到20元不等，在晚间搭乘公车票价是加倍的。对背包族来说，缅甸的空调巴士可算是最舒适(对火车而言)最省钱(对飞机而言)和最快的(对船而言)旅行方式。建议选择私营巴士公司的车，相对国营公司来说其车况较好而且有空调，这很重要，缅甸的热季真是可以热得死人的。

缅甸的长途巴士票价应该是东南亚最便宜的，虽然缅甸的路况颇糟，但是不少私人巴士公司已经开始为游客提供较为舒适和方便的服务。由仰光出发到蒲甘，需要16小时车程，票价约4美元。

要到仰光以外的城市，可以在仰光国际机场西南边，Pyan Lan与Station Rd.的交叉口，有一个巴士总站搭车，各家公司在这个巴士总站均设有办公室，可以访问路线、时间等问题。坐巴士从仰光到Pyay或Mawlamyaing约需美金4元。车上会有免费的点心、茶水提供。

部分线路如下：

## 仰光：尘世佛都

昂山将军市场至Mingala Zei (皇家湖附近)，1路皮卡车

司雷宝塔至Pyay路（仰光大学，茵雅湖附近）至机场，51路、52路蓝色公共汽车和51路空调车

司雷宝塔至公路客运中心，43路、45路、51路、59路、96路公共汽车

司雷宝塔至仰光大金塔，37路、43路、46路公共汽车

### 脚踏车

旅社都会出租脚踏车，一天约1美元，但是由于多是未铺的沙路，布满碎石，需要一点的信心。自行车是短途游览的最佳工具。租金200-300 KYAT/天，不要任何抵押品和押金。

### 三轮车

三轮车在亚洲国家，尤其是东南亚国家，常常可以见到三轮车的踪迹，在缅甸也不例外，在街上的交通情况良好时，三轮车可说是一项很不错的交通工具，不过在交通壅塞时，三轮车可就不怎么方便了。缅甸规定在凌晨12点至翌日早上10点间三轮车不能够在各主要街道上行驶。三轮车的计费方式大约是一公里缅币10元。



# 仰光：尘世佛都

---

## 十、行程推荐

仰光市中心网络状大街上排列着一幢幢雄伟的英国殖民风格的政府大楼，这里是仰光最好的也是唯一的值得徒步游览的地区。游览线路可以从有着2200年悠久历史的司雷宝塔（Sule Paya）出发，这座奇特的八角形建筑吸引了总多佛教环塔朝拜。东边就是金碧辉煌的市政厅（City Hall），再往东是移民局办事处（Immigration Office, Mahabandoola Rd），这里曾经是雄伟的百货大楼。

继续往东，右边是高大的最高法院大楼（High Court Building, Pansodan）。从Pansodan St街往南至仰光河前的最后一条路Strand Rd路，左边映入眼帘的是雄伟的殖民时期建筑Strand Hotel酒店，这里有个空调酒吧，可以在此歇歇脚，旁边是British Council Library图书馆。Strand St街道往西，经过建于1915年的海关大楼（Customs House）和带有廊柱的法庭（Low Court）。往北是有名的班都拉公园（Mahabandoola Garden, 门票 50K），如今已有些老旧，这里矗立着独立纪念碑，也有树荫。北面就是司雷宝塔。往西走，穿过杂乱无章的印度和中国人居住区，就到了步行桥，这里可以拍下仰光的繁忙交通图景。然后再北上，昂山将军市场（Bogyoke Aung San Market）就近在眼前了。



# 仰光：尘世佛都

## 十一、仰光住宿



自从缅甸的旅馆业民营化后，仰光的饭店和旅社如雨后春笋般相继出现，价格竞争的非常激烈。市区内有很多价格合理的饭店和旅馆，饮食和交通都十分便利。

商贸饭店位处缅甸商业首府的黄金地段，与国际机场仅距30分钟车程；首都仰光既具大都会的现代姿彩，同时保留着缅甸丰富的传统文化，宝塔、庙宇、纪念碑与殖民时代的旧建筑和谐共存。酒店毗邻主要的旅游名胜，包括Sule Pagoda，Bogyoke Aung San Market及-街。商贸饭店集卓越典雅的特性、国际级设施与亲切周全的服务于一体，与缅甸独特的文化色彩互相辉映。

旅人推荐：

Motherland Inn

位于市中心以东一公里，是背包客的首选。三排房间，带有专业或公用浴室，带有电扇或空

## 仰光：尘世佛都

调。房间简单但干净，每天提供两次往返机场的班车。

Tel: 291343 ;

主页：[www.myanmatherlandinn.com](http://www.myanmatherlandinn.com) ;

地址：433 Lower Pazundaung Rd

价位：单 US\$ 7 ~ 9 , 双 US\$ 9 ~ 13 ;

花园旅馆(Garden Guest House)

地址：441-5 Mahabandoola St.

价位：备有风扇和共用浴室的单人房价格为美金4元，有空调和专用浴室则要美金7元；双人房的费用为美金8 14元。

靠近斯雷宝塔，提供乾净的房间和亲切的服务。

马球旅馆(Polo Guest House)

地址：240 Anawrahta Rd.

价位：：单人房价格美金5元；双人房为美金10元。

白宫饭店(White House Hotel)

地址：69/71 Konzaydan St.

价位：20张床的通铺房价格为每人3元美金；含有浴室的双人房则要花费美金10元。提供的服务包含旅游讯息及免费机场接送。

祖国客栈(Motherland Inn 2)

地址：433 Lower Pazundaung Rd.

交通：距市区走路约20分钟。有免费机场载客服务。

价位：单人房价格美金6元；双人房为美金13 16元。

向日葵客栈(Sunflower Inn)

地址：59 U Pho Kya Rd.

价位：附风扇的房间每人美金6元，附和厕所冷气的房间每人美金15元。

Central Hotel

恰处昂山将军市场东侧，看似重量级中等酒店，房间宽敞而干净，不花哨。以这个价位，能享受这样的奢侈还是屋有所值。楼下的货币兑换商汇率不错。

Tel: 241007 ;

主页：[www.myanmartravelinformation.com/centralhotel](http://www.myanmartravelinformation.com/centralhotel) ;

地址：335 - 357 Bogyoke Aung San Rd

价位：单/双， US\$ 30 / 35

# 仰光：尘世佛都

## 十二、旅人提示

### 语言

本地人说缅甸语，通用英语，旅馆、餐厅、景点和司机，大部分都有人会英语，但一般的百姓常常听不懂，但当地人很热心，乐意帮游客找到会说英语的人帮忙。

最好在出门前找旅馆的店员用缅文将要去景点或者地址写在纸上，可以省去很多麻烦。

### 数字

仰光的公交车及大街小巷的门牌都是用缅文标注的，而不是我们通常所见的阿拉伯数字，外国游客往往会看得一头雾水。

最好在出门前找旅馆的店员帮忙写一张缅文数字和阿拉伯数字的对照表。

### 缅甸礼仪风俗

#### 服饰礼仪

缅甸的服饰与我国云南的傣族颇为相似，不论男女都下身穿筒裙，也称“纱笼”。男的筒裙多用方格布，女的多用花布，富裕人家则用绸缎。男子在正式社交场合穿着讲究配套，上衣为无领对襟长袖短外衣，内穿衬衫，下穿筒裙，裙头在腰际结成一个花球。头戴用一条素色的薄纱或丝巾裹扎好的“岗包”，脚登拖鞋或凉鞋。现在青年人也有穿西服的。女子的上衣为斜襟长袖短衫，内衬一件用抽纱滚边肩带缝制的白色胸衣，下穿筒裙，左右裙端扭成带状，互相结住。她们在正式社交场合，最隆重的盛装是穿白色蝉翼纱的上衣和红色的筒裙，并梳着各式又高又光的发髻。妇女喜欢戴的首饰有金手镯、金项链等。她们至今用一种用树枝和树皮研磨成的香木浆作为护肤化妆品。缅甸的勃当族女子有往脖颈上套铜环的习俗，她们以颈长为美，男子择偶也以对方是否颈长为重要标准。

#### 仪态礼仪

缅甸人对行止礼仪有很多的具体要求。小辈给长辈送东西，必须用双手，如要给的东西很小，像递一支烟、一杯茶时，则可用单手，但另一只手要搭在送东西那只手的下部。小辈从长辈面前走过时，要躬身低首轻轻走过，不能跑步，更不能视而不见地走过去。

#### 相见礼仪

缅甸人没有姓，只有名字，通常要在名字前边加上一个呼，以表示这个人的身份。男子一般自称“貌”，意思是“弟”，以示谦逊；对幼辈或少年人也称“貌”。对年纪较大的男性则称“吴”，意为“先生”，对平辈或男青年称“郭”，意为“大哥”。对年轻女性称“玛”，意为“姐妹”有地位或年老的女性称“杜”，意为“姑”，女子都自称“玛”。

## 仰光：尘世佛都

缅甸人在社交场合与客人见面时，一般施合十礼或鞠躬礼。施合十礼时，如戴有帽子，要摘掉帽子。当路遇老人、领导、学者时，要施鞠躬；碰到僧侣，要双手合十，躬身施礼，直到僧侣通过为止。

缅甸人作介绍时，如果两个人性别相同、地位相当、年龄相近，先介绍谁均可。在其他情况下，则以先介绍者为尊。通常情况下，男子和女子，先介绍女子；下级和上级，先介绍上级，小辈和长辈，先介绍长辈。

### 餐饮礼仪

进餐时不用筷子，大家围坐在一张矮桌前，每人面前放一碗清水，进餐者让手指在清水中洗净，用方巾擦干，然后用手指抓取食物。现在有些家庭也使用中式调羹。在用餐过程中有许多讲究：入座时，要按男右女左的习俗入座；端饭菜时，不能越过用餐者的头顶往桌子上放；盛好饭，要等父母或客人先吃才能用餐；进餐中不能说令人作呕的词句；如发现饭菜中有头发、等，不能声张，悄悄地扔掉就是了。

## 意见反馈

感谢您的使用：)

欢迎将您的[意见反馈](#)给我们，以便更好地完善本攻略，为您的出行提供更贴心帮助 >>

## 热门旅游攻略推荐



丽江：柔软时光



峨眉山：养生修佛



杭州：人间天堂



北京：祖国的核心



香港购物2011



魅力宝岛自由行



尼泊尔：千佛之国



马尔代夫：花环群岛



瑞士：瑞不可挡

