



中国南方航空  
CHINA SOUTHERN



# TO DO LIST

漫步在珍南海滩  
登上天空之桥看山海美景  
品尝马来西亚特色美食  
去兰卡威海底世界看海洋动物

中国南方航空旅游攻略

# Langkawi

## 兰卡威



更多粉丝福利  
扫描左侧二维码





城市印象

01

出行须知

02



景点

03



美食

04



购物

05



住宿

06



交通

07



行程

08



Langkawi

# 1 城市印象

## 城市速览 City Brief

资深海岛控必去 极限运动 免税天堂 神秘文化



兰卡威 (Langkawi)，马来语里是“鹰之海岛”的意思。它位于马来西亚半岛西北岸，地理位置临近泰国，也是马来西亚最大的岛屿群。

### # 资深海岛控必去的天堂之岛

兰卡威拥有 99 座热带岛屿，是东南亚极受欢迎的海岛度假之地，沙滩洁净，海水湛蓝，被誉为“资深海岛控必去的天堂之岛”。

### # 极限运动爱好者的必打卡之地

除了优美的海滩风光令人向往之外，兰卡威还有很多嗨到爆的极限挑战项目：40 英尺深海潜水、万尺高空跳伞、穿行全球十大恐怖吊桥之一的天空之桥……

### # 让人血拼到疯狂的免税自由港

品牌商品的价格比国内便宜三分之一到一半，酒和巧克力尤为便宜。

### # 神秘撩人的东南亚岛屿

兰卡威有着众多神话故事，玛苏丽公主的诅咒、传说能让人怀孕的“孕妇湖”、能引来仙女嬉戏的七仙井瀑布……或凄美或神奇的传说为这座海岛笼上了一层神秘的面纱。

## 目的地情报

目的地 兰卡威	所属大洲 亚洲
英文名 Langkawi (英语) Pulau Langkawi (马来语)	所属地区 马来西亚
官方语言 马来语 (部分人会英语，当地华人通常会汉语)	面积 约 526 平方公里
著名景点 珍南海滩 天空之桥 红树林 巨鹰广场 七仙井 黑沙滩	人口 约 10 万人
特色美食 榴莲冰淇淋 椰浆饭 沙爹 白咖啡	南航航班信息 7 月 11 日起，南航将开通 广州 - 兰卡威航线，每周 三班

## 必做的事 TO DO LIST

01

### 漫步在珍南海滩

踩在柔软的沙滩上，聆听当地流传的古老传说，感受一份神秘的美好。

02

### 近距离欣赏老鹰捕食

乘船穿过红树林，欣赏众多老鹰盘旋俯冲觅食的英姿，感受鹰之海岛带给你的震撼！

03

### 登上天空之桥看山海美景

最美的风景属于最有勇气的人！行走于悬空在海拔 687 米高空的天空之桥，你准备好了吗？

04

### 乘坐一次空中缆车欣赏全岛风光

乘坐缆车从山脚升上山顶，一路上是忘不了的好风光。

05

### 去兰卡威海底世界看海洋动物

五光十色的海底世界，总能让你忘记烦恼从何而来。

06

### 品尝马来西亚特色美食

这么多风味独特的马来美食，你会爱上哪一种奇妙味道呢？

07

### 在仙女沐浴嬉戏的瀑布边玩耍

青山碧水间，不知道是不是传说中的仙女们都害羞得躲起来了呢？

08

### 免税大道上尽情血拼

奢华商厦及特色店铺一应俱全，你怎能忍住不买买买呢？





## 2 出行须知

### 签证 VISA

#### 01 签证办理

中国大陆公民前往兰卡威旅游必须提前办理入境签证，既可以亲自前往马来西亚驻华大使馆 / 总领馆办理，也可在线登录马来西亚之窗网站 <http://windowmalaysia.my/> 办理马来西亚电子签证 (eVisa)，其中后者可能更加方便。成功申请后，旅客即可凭 A4 纸打印的签证纸、充足的资金 (现金 / 旅行支票 / 借记卡 / 信用卡)、回程机票、住宿证明入境马来西亚。港澳居民可免签入境，台湾居民可办理落地签。

##### 马来西亚电子签证 (eVisa)

签证有效期 3 个月	入境次数 签证有效期内单次
停留时间 最多 30 天	申办费用 25 美元
是否需要面签 一般无需面签，仅少部分旅客可能会被马来西亚驻华大使馆要求面试或进行网上视频通讯	建议办理时间 提前 15 个工作日办理

##### 申请网址:

<https://www.windowmalaysia.my/evisa/evisa.jsp?alreadyCheckLang=1&lang=zh>

##### 申请所需材料:

以下文件须在申请时扫描上传:

- (1) 近期护照尺寸大小的照片;
- (2) 护照首页;
- (3) 返程机票单;
- (4) 未成年旅客还需小孩出生证明。

##### 南航独家 Tips

以上材料清单仅供参考，马来西亚驻华大使馆可要求旅客补充资料或面试或网上视频通讯。

#### 02 签证延期

签证不得延期。

#### 03 当地护照遗失

如护照在兰卡威遗失、被盗，请尽快向当地警方报警，并向中国驻马来西亚大使馆 (吉隆坡) 申办旅行证。

##### 申请步骤:

##### Step 1

登陆领事服务网 <http://ppt.mfa.gov.cn/appo/> 在线提交申请表及预约到馆办理时间

##### Step 2

本人在约定时间内前往大使馆递交材料，材料包括:

- (1) 《中华人民共和国护照 / 旅行证 / 回国证明申请表》;
- (2) 《补 (换) 发证件 / 非法移民身份核查表》、《护照遗失 / 失效或者无证件陈述书》还需填写声明: “本人已被告知并确认，即使丢失的护照找回也不能再次使用，也不可撤销补证申请，并将承担由此引起的法律责任”;
- (3) 近期 (半年内) 正面免冠彩色半身证件照片 (光面相纸) 4 张，照片尺寸为 48mmx33mm，头部宽 15mm-22mm、长 28mm-33mm，背景为白色;
- (4) 原护照复印件或其他证明申请人中国国籍和身份的材料 (户口簿、身份证、出生公证中任何一项即可) 原件及复印件;

##### Step 3

在大使馆领事部 1 号窗口凭取证单领取收费通知单，缴纳 100 令吉 / 件的费用，然后到楼下中国银行缴费。

##### Step 4

按取证单上标明的时间，凭银行开具的收据在大使馆领事部 1 号窗口领取证件。

**申请地点:** 中国驻马来西亚大使馆领事部

**地址:** 吉隆坡安邦路 25 号 OSK 大厦一楼 (中国银行楼上)  
1st Floor, Plaza OSK, 25 Jalan Ampang, 50450 Kuala Lumpur, Malaysia

咨询电话: 0060-03-21645250、0060-03-21645272 (工作日 14:00-17:00)

受理时间: 周一至周五 09:00-11:30 (节假日除外)

官网: <http://my.china-embassy.org/chn/>

### 南航独家 Tips

● 旅行证办理无加急服务, 如因奔丧、探病、就医等紧急原因需办理旅行证却又无法预约就近时间段的, 请说明情况并提供相应证明材料, 大使馆工作人员将安排紧急办证事宜。

● 除周末假期外, 2017 年, 中国驻马来西亚大使馆的闭馆时间有: 6 月 24-27 日 (开斋节)、8 月 31 日 (马来西亚国庆)、9 月 1 日 (哈芝节)、9 月 30 日 -10 月 4 日 (中国国庆日)、10 月 18 日 (屠妖节)、12 月 1 日 (穆罕默德诞辰)、12 月 25 日 (圣诞节)。

(来源: 中华人民共和国驻马来西亚大使馆官网 <http://my.china-embassy.org/chn/>, 2017 年 5 月 22 日)

## 时差 TIME DIFFERENCE

兰卡威与北京无时差。

## 通信 COMMUNICATION

### 01 国家区号与城市区号

马来西亚代码 0060

兰卡威城市区号 04

### 02 当地电话卡

DIGI 和 HOTLINK 是当地最大的电信运营商, 资费便宜、充值方便是两者最大的优点。据去过兰卡威的网友介绍, DIGI 卡打电话比较便宜, 但信号时好时坏; HOTLINK 卡信号最好, 而且有一种针对入境旅客的套餐电话卡, 25 令吉 / 卡, 有效期 15 天, 就包含了 100M 的上网流量、15 令吉的国际长途话费和 10 令吉的马来西亚国内话费。旅客可以根据自己的实际使用情况来进行选择, 电话卡在大部分便利店都能购得。不想换卡的旅客也可提前在国内致电自己的电话运营商, 开通国际漫游, 但要注意, 上网特别贵。

### 03 WiFi 网络

WiFi 覆盖程度:

兰卡威的酒店、餐厅、咖啡馆一般会提供免费的 WiFi 热点, 旅行者不用太担心网络问题。

随身 WiFi 租赁:

登陆南航官网即可租赁随身 WiFi, 无限流量, 多人共享。网络覆盖东南亚 7 国 (马来西亚、新加坡、泰国、印度尼西亚、菲律宾、越南、柬埔寨, 公海上不能使用, 不支持邮轮旅游), 按天数租赁, 每天 22 元起。

\* 以上价格为参考价格, 请以实际查询价格为准。

## 穿衣指南 DRESSING GUIDE

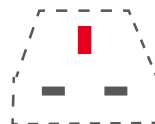
兰卡威是海岛, 因此游玩时穿清凉的夏装即可, 如果是雨季前往, 最好带上薄外套。无论什么时候前往, 都应做好防晒准备。

## 电源插座 OUTLET

插座类型: 标准四方三角英式插头

电压: 220 ~ 240 V

频率: 50 Hz



### 南航独家 Tips

马来西亚插头形状和国内不同, 记得带上转换插头。

## 紧急求助 EMERGENCY HELP

消防: 994

领事保护电话: 0086-010-12308、0086-010-59913991 (24 小时)、006-03-21636853、006-03-21645301

## 货币与消费 CURRENCY

### 01 货币

货币: 林吉特 (RM, 简称令吉)

参考汇率

1 马来西亚林吉特 = 1.6001 人民币

1 人民币 = 0.6250 马来西亚林吉特

1 马来西亚林吉特 = 0.2323 美元

1 美元 = 4.3055 马来西亚林吉特

(数据仅供参考, 交易时以银行柜台成交价为准 更新时间: 2017-05-22)

马来西亚货币的纸币面值分 RM1、RM2、RM5、RM10、RM20、RM50 及 RM100。硬币分别是 5 分、10 分(称“1 角”)、20 分(称“2 角”)及 50 分(称“5 角”)。

### 02 货币兑换

在国内:

由于马来西亚货币属于小币种, 国内目前没有兑换的地方。旅行者可以先在国内银行兑换一部分美金, 再去马来西亚兑换货币。

在兰卡威:

在机场兑换令吉不划算, 如在机场没有兑换马来西亚货币, 推荐你去兰卡威首府瓜镇上的兑换点, 相对于机场来说性价比比较高。

### 03 银行卡的使用

旅行者可以在兰卡威的大商场和部分餐厅进行刷卡消费。

银联卡的使用

在兰卡威, 只要是带有银联标志的地方都可以刷银联卡, 十分方便。

ATM 取现

机器上张贴或屏幕上显示以下标识的 ATM 机, 都可使用银联卡提取当地货币:



### 04 小费

在马来西亚用餐或住宿时, 如账单上已附加 10% 的服务费, 那就不必给小费, 若账单上注明要另付服务费, 可付约 10% 的小费, 对饭店服务员、行李搬运员提供的服务可酌情给约 5 令吉的小费。

### 05 消费水平

兰卡威的消费水平相对于其他海岛要低, 相比于吉隆坡也要更低一些。如果在兰卡威租车自驾, 价格大约在 50-100 令吉 / 天, 免税店里的商品也要更便宜一些, 同款零食的价格水平是吉隆坡的三分之一左右。

### 06 退税

兰卡威目前没有针对游客的退税政策, 但是兰卡威是免税天堂。如在岛上停留 48 小时, 可在机场或免税商场采办家庭用品、时装、皮制品、化妆品、电子产品、相机及酒类等免税商品。

## 注意事项 TIPS

- 马来西亚的主要宗教有伊斯兰教、佛教、印度教和基督教, 旅行期间要注意尊重各宗教民族文化及生活习俗;
- 遇到回教妇女, 未经允许不得拍照; 男士不宜握手, 以礼貌的微笑和点头为佳;
- 回教徒认为左手是不洁的, 因此与回教徒相处时, 无论赠送礼品、用餐、握手, 都应使用右手;
- 在马来西亚, 头部是非常神圣的部位, 不可随意摸儿童的头部;
- 不要使用食指指向别处, 不论是人或者物, 甚至是地方;
- 不要问马来西亚人的年龄, 这是当地人的忌讳。



## 3 景点



- ① 丹绒鲁海滩
- ④ 兰卡威机场
- ② 达泰湾
- ⑤ 珍南海滩
- ③ 天空之桥
- ⑥ 登雅海滩
- ⑦ 瓜镇

### TOP 1

#### 珍南海滩

海滩首选,可在海底玻璃隧道里与鲨鱼亲密接触,发呆游玩两相宜。

### TOP 2

#### 天空之桥

“全球十大恐怖吊桥”之一,登上半山观景台俯瞰整个兰卡威。

### TOP 3

#### 芭雅岛

潜入深海,与小鲨鱼共舞。





## 01 海滩篇

### 珍南海滩 (Cenang Beach)

欧洲人来到兰卡威度假首选即是珍南海滩，这也是兰卡威最热闹的海滩。白天，人们沙滩上享受日光浴，待到傍晚时分，天空渐渐被晚霞染成红色，喜欢玩水的旅行者拖出了香蕉船和降落伞，开启独属于自己的冒险之旅。对于不喜欢运动的旅行者来说，海滩附近的酒吧和餐厅也足以让他们度过惬意时光。

**开放时间:** 全天开放

**门票价格:** 免费

**如何前往:** 从兰卡威机场乘出租车，票价约 20 令吉

**怎么玩:** 来到珍南海滩有三件必做的事——漫步在沙滩上欣赏日落、体验摩托艇和帆伞滑翔等刺激的水上运动和参观兰卡威海底世界。

#### 南航独家 Tips

兰卡威海底世界 (Underwater World Langkawi) 就位于珍南海滩附近，是亚洲最大的水族馆之一，这里有超过 5,000 种海洋生物，它们被饲养在 100 多个大小不同的水缸中展出。馆里还有一条长达 15 公尺的海底玻璃隧道，能够让你漫步观赏鲨鱼、巨型黄貂鱼、海龟、鳗鱼等美丽的海洋生物。

**门票价格:** 成人 46 令吉，儿童 (3-12 岁) 36 令吉

**开放时间:** 10:00-18:00

### 丹绒鲁海滩 (Tanjung Rhu Beach)

与热闹的珍南海滩相比，丹绒鲁海滩要更显清静悠闲。这里除了有白色的沙滩，更因“退潮小路”而闻名。所谓“退潮小路”，就是在退潮的时候，海滩会出现一条通往海中的小岛的路，此时旅行者可以从沙滩中徒步前往这些小岛，是一种非常有趣的体验。

**门票价格:** 免费

**开放时间:** 全天

**如何前往:** 乘坐出租车前往即可(机场 - 丹绒鲁海滩票价约 30 令吉)

**注意事项:** 据网友情报，“退潮小路”不是每天都有，据说要在一个月潮汐低位才能看到，部分酒店会告示旅客观赏的日期和时间。

### 黑沙滩 (Black Sand Beach)

顾名思义，黑沙滩的颜色与其他沙滩不同，由于很久以前的海底火山爆发，让这里的沙中富含了来自火山的矿物质，黑色的火山泥经过风吹海刷就逐渐变成了黑沙滩。每年 12 月，在黑沙滩还会举办国际风帆锦标赛，是兰卡威非常盛大的赛事。

**门票价格:** 免费

**开放时间:** 全天开放

**如何前往:** 乘坐出租车前往即可



## 02 探险篇

### 天空之桥 (Langkawi Sky Bridge)

有人曾说，来到兰卡威一定得去被誉为“全球十大恐怖吊桥”之一的天空之桥走一走。乘坐缆车上山，你会发现这座悬空在 687 米高处的桥，仅仅靠一根柱子支撑、八根钢缆牵引连接着两座山峰，只看一眼已是惊心动魄，更别提走在桥上，桥面还会轻晃，让人忍不住惊声尖叫。

**景点官网:** <http://www.panoramalangkawi.com/> (有中文)

**缆车开放时间:** 一般来说是 09:30-19:00，但由于公众假期等原因，部分日期缆车开放时间会有变，最好在出行前登陆景点官网查询。

**门票价格:** 想要登上空中之桥，必须先买好从东方村上山的缆车车票和天空之桥的门票。其中，缆车车票可提前上景点官网购买，天空之桥门票在缆车终点即可购得。

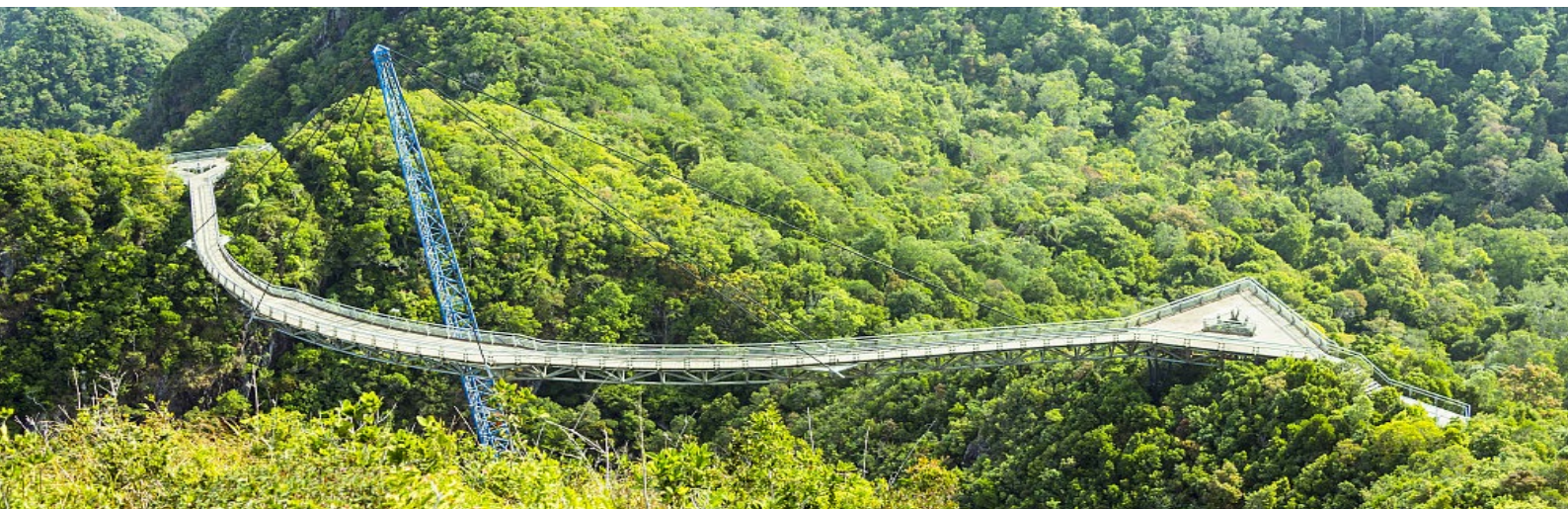
	乘坐空中缆车	登上天空之桥	总共花费
成人	55 令吉	5 令吉	60 令吉
儿童 (2-12 岁)	40 令吉	3 令吉	43 令吉

**如何前往:** 乘坐出租车到东方村，再乘坐缆车抵达

**怎么玩:** 在天空之桥看日落是十分不错的体验！

**拍照指南:** 要论最佳的拍照地点，当然是半山的观景平台，可以拍到兰卡威的全景和天空之桥的全貌。空中缆车有两个下车点，可以在第一个下车点下车到观景平台拍照，然后再上车前往天空之桥。

**注意事项:** 桥体最大承载力为同时承重 250 人，如人多时请谨慎上桥。同时，畏高的朋友不建议前往！



### 芭雅岛

芭雅岛距离兰卡威本岛 19 公里，是兰卡威 99 个海岛里最美丽的一个，也是兰卡威最适合潜水的地方，素有“南洋大堡礁”之称。有人说：“如果你在海南浮潜看到上百条鱼，那你在芭雅岛浮潜看到的将是成千上万条鱼！”海洋生物和珊瑚种类繁多，还有众多濒临灭绝的物种，一不小心就还能与小鲨鱼共舞呢！

**开放时间:** 全天开放

**门票价格:** 免费

**如何前往:** 乘坐出租车前往 Jetty Point 码头，之后坐船前往，船程大概 1 小时左右





## 红树林生态保护区 (Natasha Mangrove Nature Tour)

来到兰卡威，怎能不去红树林体验亲自喂食老鹰的刺激呢？红树林地貌奇特，奇花异草在这里生长，这里还有神奇的钟乳石柱景观和黑暗奇异的蝙蝠洞，足以刷新你对兰卡威这座海岛的认识。

**开放时间:** 09:00-16:00

**门票价格:** 一般来说，乘船游览 2 小时价格为 300 令吉，3 小时价格为 400 令吉

**如何前往:** 乘坐出租车至兰卡威地质公园码头，再搭乘游船即可

**怎么玩:** 欣赏神秘的地质奇观，游览绝美风光。

## 03 跳岛游篇

跳岛游 (Island Jumping) 是在兰卡威旅游的一种经典玩法，当地旅行社会提供各种组合的一日跳岛游线路，把兰卡威的各个海岛串联起来。最常见的海岛线路是：湿米岛 - 狮子岛 (不上岛) - 孕妇岛。下面就给大家介绍一下以上三个海岛。

### 湿米岛 Pulau Beras Basah

湿米岛是跳岛游的第一站，这里有非常纯净的海水和沙滩，但最受欢迎的还是岛上各式各样的水上活动——乘坐香蕉船出海，体验一把水上降落伞的刺激，岛上的种种体验都很令人难忘。

**怎么玩:** 比较多人会选择香蕉船、水上降落伞和滑水这三项水上活动。

### 孕妇岛 Pulau Dayang Bunting

孕妇岛位于兰卡威岛南部，由于山形轮廓仿佛一名躺卧的孕妇而得名。岛上有兰卡威群岛最大的淡水湖——孕妇湖，据当地传说，女子在此湖中洗澡沐浴即能怀孕，因此吸引了不少渴望求子的夫妻。

**怎么玩:** 主要就是来看孕妇湖，可以泡脚、游泳，也可以租个皮划艇或鸭子船来玩。

### 狮子岛 Pulau Singa Besar

狮子岛就像是一座开放的原始森林公园，岛上有各种各样的生物，包括鼠鹿、山猪、孔雀等奇珍异兽，十分原生态。

**怎么玩:** 可以在岛上越野徒行，全长约 17.3 公里。除此以外，不少旅客也会选择在狮子岛上露营。

**注意事项:** 跳岛游只会途经狮子岛，并不会上岛，主要是要欣赏从湿米岛乘船至狮子岛间沿途的红树林。

## 04 其他景点

### 瓜镇 (Kuah Town)

瓜镇是兰卡威的首府拥有许多免税店和手工艺品商店也可以说瓜镇是兰卡威的商业中心。旅行者可以在瓜镇的免税店内尽情购物，或者品尝当地的风味美食。瓜镇最吸引人的莫过于这里商品的物美价廉，即使是本国的吉隆坡人也常来此购物呢！

**开放时间:** 全天 **门票价格:** 免费 **如何前往:** 乘坐出租车前往即可 (机场 - 瓜镇票价约 25 令吉)

## 4 美食

### 01 最热榜单

#### TOP 1

##### 沙嗲

鲜嫩可口的烤肉蘸上独特酱料，每吃一口都是享受。

#### TOP 2

##### 叻沙

丰富的食材与特殊调料组合成了最极致的美味。

#### TOP 3

##### 榴莲冰淇淋

好吃到能让榴莲爱好者尖叫的冰淇淋！

### 02 当地特色美食

#### 沙嗲

来到兰卡威，吃货们怎么能错过美味的马来西亚沙嗲？烧烤后的牛肉或鸡肉，蘸上独特的酱料已足够诱人，再与搭配的黄瓜一起送入口中，香而不腻，回味悠长，令人难忘。

**推荐餐厅：**兰卡威夜市

**推荐理由：**品尝各种马来西亚小吃之外，还可以体验当地风土人情。

**价格水平：**人均 30 元人民币

**营业时间：**每周三、周六的傍晚至凌晨

**地址：**兰卡威瓜镇附近







## 叻沙

叻沙是马来西亚及新加坡极具特色的美食之一,当地人以辣椰汁汤煮面条,再加入鱼饼、虾、蛤蜊及碎豆芽等配料,味道浓郁,香气四溢,如果再加入特制辣椒酱就再好不过了。

**推荐餐厅:** 兰卡威街头小馆

**推荐理由:** 叻沙这种本土特色美食,往往是街头小馆的味道会让你更惊喜哦!

**价格水平:** 人均 20 元人民币

**营业时间:** 视店铺情况而定

**地址:** 兰卡威街头

叻沙是由面条、鱼饼、虾肉、蚵蜊以及碎豆芽和辣椰汁汤一起烹制而成的。通常还会加入一勺叁峇辣椒酱。新加坡流行的独特吃法是椰浆叻沙,以丰富奶香的椰浆汤汁为原料。

## 榴莲冰淇淋

无论不喜欢榴莲的人有多么讨厌它的味道,也无法否认总有一些爱榴莲的人可以爱到痴狂。兰卡威的榴莲冰淇淋用著名的猫山榴莲为原料,入口即是满满的香浓,好吃到能让榴莲爱好者尖叫!

**推荐餐厅:** 真浪鲜果店

**推荐理由:** 兰卡威人气最高的冷饮店,店内的榴莲冰淇淋更是超级受欢迎。

**价格水平:** 人均 20 元人民币

**营业时间:** 12:00-22:30

**地址:** Simpang Tiga, Jalan Pantai Tengah, Kedawang





## 娘惹糕

口感软糯的娘惹糕因为其鲜艳的色彩和浓郁的香味收服了无数吃货的心，娘惹糕以糯米、木薯粉为原材料，再加入椰浆、椰丝、花生粉等配料，最后用植物汁液染成各种颜色，十分诱人。

**推荐餐厅:** Seashells Chenang

**推荐理由:** 能够品尝到马来西亚特色美食的餐厅，就餐环境很好，食物味道都不错。

**价格水平:** 人均 30 元左右

**营业时间:** 11:00-23:30

**餐厅地址:** Laman Padi, Jalan Pandai Chenang (Casa Del Mar 酒店对面)



## 椰浆饭

椰浆饭是马来西亚人最喜欢的美食之一，用椰浆浸泡的米饭，有着浓浓的椰子甜香，米饭中再加上牛肉，鱿鱼，辣椒酱等食材，十分开胃。

**推荐餐厅:** Sagar Restaurant

**推荐理由:** 沙滩边的餐厅，可享用露天晚餐，且食物也很美味。

**价格水平:** 人均 120 元左右

**营业时间:** 11:00-23:00

**餐厅地址:** Pantai Tengah | next to Sagar North Indian Restaurant, Langkawi 07100

## 亚叁香辣鱼

亚叁香辣鱼的特别之处在于烹制过程中加入了亚叁果汁和其他香料，亚叁果是当地一种非常酸的果实，它的加入也让亚叁香辣鱼的汤汁变得更加酸辣可口，风味十足。

**推荐餐厅:** Medan Selera Nelayan

**推荐理由:** 鱼很新鲜，也是当地人非常喜欢去的餐厅。

**价格水平:** 人均 60 元左右

**营业时间:** 10:00-22:00

**餐厅地址:** Jalan Bukit Malut

## 乌打

乌打的制作方法非常特别，是把鱼肉和椰浆、辣酱、香茅和大蒜混合腌制，再裹入香蕉叶中蒸软，形式上有点类似咱们的粽子，只不过乌打最后需要放在炭火上烘烤。口感绵软浓香，味道鲜美。

**推荐餐厅:** Sunset Boulevard

**推荐理由:** 地道的马来西亚风味餐厅，菜品味道正宗，性价比也很高。

**价格水平:** 人均 50 元左右

**营业时间:** 12:00-22:00

**餐厅地址:** Jalan Pantai Cenang, Langkawi, Malaysia





## 海鲜烧烤

美丽的海岛风光与美味的海鲜总是绝配，而兰卡威众多海鲜餐厅无疑能让你吃海鲜吃到过瘾！基本每家海鲜餐厅都有自己的特色招牌菜品，性价比也很高，不容错过哦！

**推荐餐厅：**复古海滨餐厅

**推荐理由：**用餐环境非常有情调，店内海鲜味美又新鲜，推荐蒜蓉奶油老虎虾。

**价格水平：**人均 150 元人民币

**营业时间：**13:00-23:30

**地址：**lot 1584, Pantai Cenang Mukim Kedawang, 07000 Palau Lankawi, Pantai Cenang, Langkawi

## 白咖啡

白咖啡是马来西亚的一大特产，游客一般会选择在机场或者当地超市购买。不过当你来到马来西亚，也一定要去咖啡厅里品尝现场冲制的白咖啡，让那香浓味道留在心底深处。

**推荐餐厅：**旧街场白咖啡

**推荐理由：**一家非常适合品味早餐和下午茶的餐厅，除了纯正的白咖啡之外，还有咖喱面等食物。

**价格水平：**人均 25 元左右

**营业时间：**09:00-22:00

**餐厅地址：**Kampung Lubok Buaya



## 牛尾汤

在兰卡威，你一定会被牛尾汤的香气所吸引。当地人将牛肉、青菜、香菇、胡萝卜等食材加上特制配料后一起慢慢熬制，炖煮至牛肉鲜嫩可口，与丰富的配菜一起食用，鲜美不已。

**推荐餐厅：**Tiffin Delights

**推荐理由：**店内环境比较安静，非常适合静静品味美食。

**价格水平：**人均 50 元人民币左右

**营业时间：**10:00-22:00

**餐厅地址：**No. 12, Jalan Pandak Mayah 4, Pekan Kuah, Langkawi | Beside Klinik Langkawi, Kuah, Langkawi, Malaysia



## 03 觅食地图

### 珍南海滩

作为兰卡威最热闹繁华的海滩，珍南海滩吸引旅行者的除了美妙的海滩风景，还有周边各式各样的特色美食，尤其是夜晚，灯光明亮的酒吧和餐厅中，都是为饱口福而来的人。

**价格水平：**视具体餐厅情况而定

**地址：**Pantai Cenang, 07000, Kedah

### 瓜镇

瓜镇作为兰卡威的首府，除了是重要的商业经济中心之外，也有不少特色餐厅聚集在瓜镇。游览瓜镇风景时，不妨去寻觅下自己喜欢的特色美食哦！

**价格水平：**人均 150 元人民币左右

**地址：**兰卡威岛东南角





## 5 购物

兰卡威是著名的免税天堂,商品价格低到让人尖叫,从日常的咖啡、巧克力到 CK、Hugo Boss 等国际时尚大牌都比国内便宜得多。

### 01 最佳购物时间

每年 3 月、8 月、12 月是马来西亚的“购物嘉年华”,这几个月也是去马来西亚购物旅游的大好时光。

### 02 必败好物

#### TOP1 巧克力

费列罗、好时、健达缤纷乐等品牌巧克力的价格都比国内便宜得多。如果想要尝点有特色的巧克力,也可以购买 Beryl's 和 Vochelle 这两个当地产的巧克力牌子。

#### TOP 2 酒

红酒、啤酒、洋酒……在兰卡威的免税店里,各式各样的酒让人眼花缭乱,而且都是白菜价,据网友说价格大概只要其他免税店的一半。

#### TOP 3 香水

比国内商场专柜便宜大概 20-40%,像兰蔻、阿玛尼、拉尔夫劳伦、宝格丽这些大牌都有!

#### 南航独家 Tips

虽说价格便宜,但随身携带上机和托运的酒都是有规格、数量限制的。所以,请在购买前致电航空公司咨询清楚。南航 24 小时服务热线: 40086-95539。







### 03 扫货好地

在兰卡威购物,最好是去瓜镇,它是岛上主要的购物区,价格相对岛上的其他地方要便宜。其中,兰卡威大型购物商场(Langkawi Parade Megamall) 是岛内最大的免税购物中心,售卖烟酒、服装、电子产品、巧克力、箱包、家用品等百货商品,还有各种各样的新鲜食品,重点是价格都超级便宜,所以说说不定你在这里最先想要购买的是旅行箱。

**如何前往:** 乘坐出租车前往即可



## 6 住宿

	珍南海滩	瓜镇	丹绒鲁海滩
 周边玩乐	珍南海滩 兰卡威海底世界	瓜镇码头 兰卡威周边小岛 兰卡威大型购物商场	丹绒鲁海滩 周边其他海岛 黑沙滩
 交通	聚离机场较近	乘船至周边小岛十分方便	可租车或选择乘坐出租车出行
 均价	400-1000 元人民币	300-600 元人民币	1200 至 2000 元人民币
 优点	夜生活丰富 可以尽情欣赏海滩风光	购买免税商品超级便利 镇上美食众多	环境优美 住宿条件好
 缺点	游客较多, 比较嘈杂	距离其他景点较远	价格较高
 适合谁	背包客	家庭度假游	家庭度假 情侣度假





## 7 交通

### 01 外部交通

#### 从国内到兰卡威

兰卡威国际机场距离珍南海滨度假村约 8 公里，距离瓜镇约 20 公里。7 月 11 日，南航将开通广州 - 兰卡威航线，每周三班，具体航班信息如下：

航线	航班	起飞	抵达	班期
广州 - 兰卡威	CZ6047	20:10	00:00 (+1 天)	周二、四、六
兰卡威 - 广州	CZ6048	01:00	05:00	周三、五、日

\* 以上航班信息仅供参考，请以实际查询为准。

#### 从槟城到兰卡威

兰卡威水运较为发达，每天都有从槟城 JETI 码头前往兰卡威的快艇，票价为 35 令吉，约 3 小时可达。坐飞机也能到，但反而更不方便。

#### 从吉隆坡到兰卡威

如从吉隆坡前往兰卡威，可以选择先从吉隆坡乘坐大巴抵达玻璃市港口，再从玻璃市港口搭船前往兰卡威，票价为 12 令吉，45 分钟即达。巴士公司具体信息如下：

巴士公司	出发时间	出发地点	联系电话	车程	票价
Plusliner Bus Services	10: 30, 23: 00	吉隆坡旧火车站和吉隆坡中央火车站	03-22723635	7 小时 30 分钟	成人 42.90 令吉，儿童 32.20 令吉
Maraliner	10: 00, 11: 15	Puduraya Bus Terminal	03-20787024	8 小时	34.80 令吉
Transnasional Coach Services	9: 00 11: 00	Puduraya Bus Terminal	/	5 小时 45 分钟	成人: 42.80 令吉 儿童: 32.10 令吉
Konsortium Bas Ekspres Semenanjung	9: 30, 11: 30	Puduraya Bus Terminal	/	8 小时 15 分钟	46.80 令吉



## 02 内部交通

### 出租车

和国内不一样，在兰卡威，坐出租车是先付费后乘车的，凭付款单上车。机场 - 珍南海滩大约 18 令吉；机场 - 瓜镇约 24 令吉；珍南海滩 - 东方村约 26 令吉；渡轮站 - 珍南海滩约 27 令吉。（以上费用仅供参考）

### 租车

兰卡威租车业务十分发达，机场大厅内就有多家租车服务网点，旅行者可在这里进行租车，凭登机护照及中国驾照信息，支付押金后即可。根据车型不同，租车价格大概为 50-100 令吉 / 天。

### 自驾注意事项：

- 租车必须认准挡风玻璃上的“营运许可证”；
- 兰卡威驾车一律左侧行驶；
- 路上摩托车特别多，驾驶要特别小心；
- 在兰卡威一般需要自助加油，一天加 10 令吉的油就够了。



## 8 行 程

“在兰卡威的每一天，我什么事都不做。  
要么舒服地睡在温暖的沙滩上，  
要么躺在轻柔摇曳的棕榈树下，  
和煦的海风拂着我的脸，  
起伏的海浪在耳旁鸣响。  
这时我的梦便开始了放飞……”





## 兰卡威 3 天 4 晚无忧踏海之旅

海岛风光 生猛海鲜 最美珍珠海滩

**旅游天数：**3 天 4 晚

**行程简介：**资深海岛控必去的天堂之岛，旅游达人都这样玩！3 天时间体验绝美海滩、极限运动、环岛自驾，玩转兰卡威！



## ✈ 广州 - 兰卡威

📍 **本日住宿:** 建议你选住在珍南海滩, 吃喝玩乐都十分便利。

从广州出发, 乘坐南航 CZ6047 航班, 凌晨抵达兰卡威, 打车前往酒店休息。

1  
DAY

2  
DAY

## 🚶 绝美海滩行: 珍南海滩 - 瓜镇 - 巨鹰广场

📍 **本日住宿:** 建议你中午从珍南海滩退房, 下午入住瓜镇, 方便次日去附近海岛游玩。

☀ **上午:** 先睡个自然醒, 驱走昨日凌晨到达的疲惫, 之后就可以去**感受珍南海滩的绝美风光啦!** 珍南海滩是兰卡威最热闹繁华之地, **打开珍南海滩的方式有很多种——海里畅游, 海边漫步……**就看你最喜欢做什么! 饱览绝美海景之后, 可以去兰卡威海底世界看看, 这里有着超多海洋生物, 最受旅行者喜欢的莫过于其中的海底隧道, 可以感受被五彩斑斓的海洋动物包围的奇妙感觉。

☀ **下午:** 午餐可以安排在珍南海滩附近, 海滩旁的公路两边有很多特色美食餐厅, 可以品味**最地道的马来西亚美食**。吃过饭后, 回到酒店退房, 之后乘坐出租车前往瓜镇, 去酒店办理入住手续, 以及预约次日的一日跳岛游。来到瓜镇, 你可以欣赏镇上那些传统建筑, 之后**去兰卡威大型购物商场享受免税购物的畅快**。商场里那些琳琅满目的免税商品, 不仅种类丰富, 而且物美价廉, 推荐购买白咖啡和巧克力, 价格相比吉隆坡要便宜许多。

🌙 **晚上:** 瓜镇上也有很多餐厅, 你可以**吹着海风品味鲜美的海鲜晚餐**。吃完饭可以去巨鹰广场散散步, 看夜色中的鹰塔, 仍然雄姿勃发, 展翅欲飞, 广场的夜景也很漂亮。游览完巨鹰广场, 早点回酒店休息, 做个美梦!





## 极限挑战日：一日跳岛游 - 丹绒鲁海滩

**本日住宿：**建议你继续选住瓜镇。

**清晨：**早起到瓜镇码头，搭乘快艇前往湿米岛。沙滩洁净，海水湛蓝且清澈见底，人们或在海里游泳戏浪，或在树荫下打个小盹儿。喜欢刺激的你还可以选择体验一把水上降落伞。

**上午：**从湿米岛快艇前往狮子岛，饱览沿途红树林保护区。将鸡肉投到海面上，看雄鹰急速掠水啄食的飒爽英姿。离开狮子岛，快艇继续驶往孕妇岛。深呼吸，闻一闻新鲜的空气，更可跳入孕妇湖畅泳。

**下午：**中午时分，出发海钓，之后回到岛上烧烤午餐。饱餐之后，跳岛游结束，之后转战丹绒鲁海滩。与珍南海滩相比，这里人少景美，不妨呆至日落时分，欣赏夕阳西下。幸运的话，你可能还能在退潮时看见“退潮小路”，丹绒鲁海滩还会和周边的小岛相连成片，此时的你可以体验独特的过海上岛之旅，相信这会是你心里关于兰卡威最美好的回忆之一。

**晚上：**回到瓜镇，在镇上吃过晚餐后，早点休息。

3  
DAY

4  
DAY

## 租车自驾：东方村 - 天空之桥 - 七仙井

**上午：**在酒店吃过早餐，租车前往东方村，这座集娱乐、度假、SPA 于一体的度假村，最吸引人的还是里面大名鼎鼎的天空之桥。进入东方村后，需要乘坐缆车到山顶才能到达天空之桥，缆车上山时可以尽情欣赏山海美景，十分惬意。到达山顶之后，你需要给自己一点勇气来面对这座惊险的天空之桥！当山风吹来，在海拔 687 米的高空之上，这座由一根支柱撑起，八根钢缆牵引两座山头的桥会轻微摇晃，如果你胆子够大，不妨站在透明的玻璃桥面上往下看，感觉也是很刺激呢！需要注意的是，山上气温较低，风也很大，女生最好不要穿裙子，多穿点衣服保暖。从山上下来后，可以去 3D 博物馆看看，让神奇的 3D 效果治愈下被天空之桥惊吓到的自己。

**下午：**继续驾车前往七仙井。七仙井位于兰卡威岛西北角，传说中是仙女沐浴嬉戏的地方，现实中是一处被山体截为七段的瀑布，每段瀑布下都有一个水潭。最为难得的是，这里水质清澈，可以下水嬉戏一番。

**晚上：**凌晨一点从兰卡威国际机场出发，乘坐南航 CZ6048 航班飞回广州，抵达时间约为早上 5 点。

