

# 尼泊尔

诸神之国·神秘之旅



## 简介

来到尼泊尔，漫步其中，古老神秘的宗教气息、热情好客的朴实民风、绝美壮丽的雪山风景。尼泊尔所有的美好便会一一为你呈现。尼泊尔，以其绮丽多姿的异域风情闻名于世。

### 基本信息

尼泊尔，全称尼泊尔联邦民主共和国（Federal Democratic Republic of Nepal）为南亚山区内陆国家，位于喜马拉雅山南麓，北邻中国西藏自治区，其余三面与印度接壤，是亚洲的古国之一。



JailaniSoaidin\_摄

### 信息列表

首都	加德满都
语言	尼泊尔语
货币	尼泊尔卢比
兑换比例	1 人民币 = 10.9750 尼泊尔卢比
宗教	印度教，佛教
道路通行	靠左驾驶
国家格言	“母亲和祖国比天堂更伟大”
国花	杜鹃花
国兽	黄牛
国鸟	棕尾虹雉
时差	比北京时间慢 2 小时 15 分

### 地理

尼泊尔是内陆山国，位于喜马拉雅山南麓，北面与中国交界，其余三面都与印度接壤。国境全长 2400 千米，东西长约 885 千米，南北宽约 144~256 千米。

### 气候

尼泊尔全国分北部高山、中部温带和南部亚热带三个气候区，北部冷季最低气温为 -41℃，南部夏季最高气温为 45℃。

### 最佳旅游时间

10-11 月

### 签证

需要提交材料：半年以上有效护照原件、2 寸彩照 1 张、身份证正 / 反面完整复印件、个人资料表

签证有效期：6 个月

所需工作日：3 天

办理费用

办理地址	15 天签证费用	30 天签证费用	90 天签证费用
北京和拉萨	175 元 / 人	280 元 / 人	700 元 / 人
上海	235 元 / 人	340 元 / 人	

目前尼泊尔在中国设有一个大使馆和三个领事馆，可以办理签证。

尼泊尔驻华大使馆：

地址：北京市朝阳区三里屯路西 6 街 1 号

电话：010-65321795

网站：[http://www.nepalembassy.org.cn/visa\\_inf.php](http://www.nepalembassy.org.cn/visa_inf.php)

尼泊尔驻拉萨领事馆：

地址：西藏拉萨市罗布林卡北路 13 号

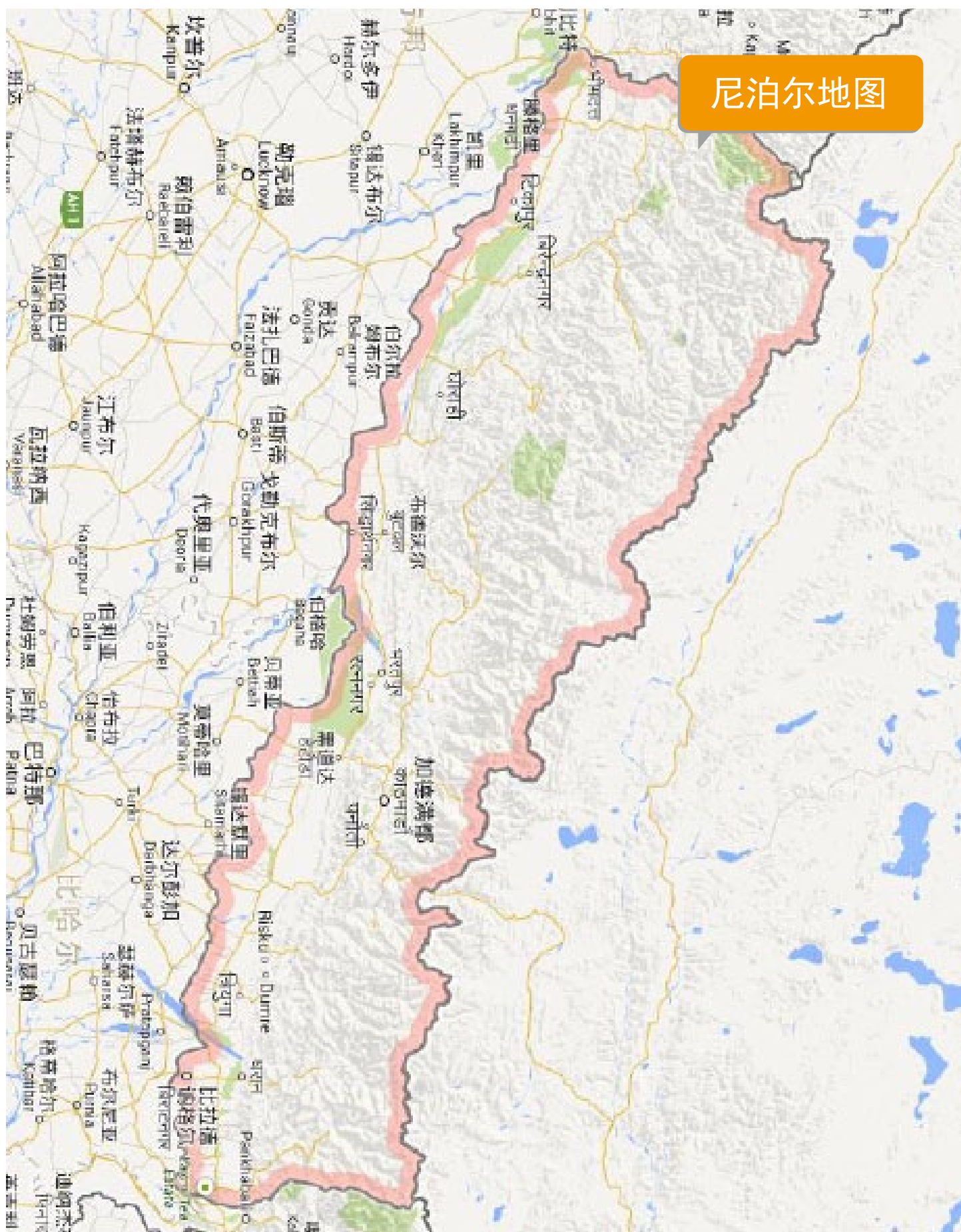
电话：0891-6813965

工作时间：10:00-12:00

## 目录

简介 .....	1
交通 .....	3
线路推荐 .....	4
加德满都 .....	4
博卡拉 .....	6
帕坦 .....	8
巴德岗 .....	9
美食 .....	10
购物 .....	13
娱乐 .....	14





尼泊尔地图



尼泊尔驻上海领事馆：

地址：上海市北京西路 669 号东展大厦 16 楼 A 座

电话：021-62720259

工作时间：周一到周五 9:30-11:30, 13:30-16:30

大使馆联系方式

中国驻尼泊尔大使馆

地址：Baluwatar, Kathmandu, Nepal

电话：00977-1-4411740

领事保护：00977-9801037888(24 小时)

值班手机：00977-9801029888(24 小时)

工作时间：周一至周五 9:00-12:00; 14:00-17:00

## 备忘录

## 交通

### 外部交通

#### 飞机

加德满都机场是尼泊尔唯一一个国际航空港，从我国可以直接飞到尼泊尔的首都加德满都。

从我国飞往加德满都有以下几条线路：

成都飞加德满都，经停拉萨

时长：约 4.5 个小时

▲ 贴士：每周三班，冬季航班会减少

香港飞加德满都

时长：约 4.5 小时

▲ 贴士：每周二、周四、周六有航班

上海浦东飞加德满都

时长：约 5 个小时

▲ 贴士：每周三、周日有航班

广州飞加德满都

时长：约 2.5 个小时

▲ 贴士：每周一、五有航班

昆明飞加德满都，

时长：约 2 个小时

▲ 贴士：每周二、周五、周日各一班

#### 客车

如果走陆路，可以从西藏的樟木口岸过关入境尼泊尔。樟木口岸早上 9:30 开关，中午 11:30-13:30 休息。

### 内部交通

在加德满都、博克拉市内各景点，旅客只需要徒步就可到达，也可以租用自行车，或是乘坐人力三轮车和出租汽车。

#### 自行车

尼泊尔租自行车是小时、按天数收费，一天约 70 卢比。

#### 人力三轮车

这是别具情调的交通工具，如果是目的地不是很远的话，可以选择该种交通方式，漫游在街道上，是细细品味尼泊尔风情的不错选择。

#### 出租车

价格和人力三轮车的价格差不多，去较远的地方坐出租车快捷一些，价钱方面可以还价。

#### 旅游的士

主要分为两种：有米表的的士就会按表走，乘坐没有米表的的士，







silvernepal\_ 摄

### 泰美尔 Thamel

泰美尔街区是加德满都老城的地标，被称为“自助旅行者的大本营”。从泰美尔区步行到杜巴广场只要不到半小时时间，途中路过小巷、广场和小神庙，是体会老城区最好的徒步线路。



CherylMarland\_ 摄

### 梦想花园 GARDENDREAMS

虽然梦想花园于 Thamel 近在咫尺，但它却能远离城市的喧嚣，它是加德满都最安静、最美丽的地方。花园的许多局部都经过精雕细琢，非常华丽，其中包括最初的大门、大理石铭文、新喷泉和池塘以及南边的一座独特的“隐形花园”。



Kuan\_ 摄

### 博达哈大佛塔 Boudhanath

博达哈大佛塔是尼泊尔的地标建筑，是全世界最大的圆佛塔，也是联合国人类文化遗产。它拥有白色巨大的穹形，气势不凡。在宏大的白色覆钵上有个方形塔，四面都画有巨大的佛眼，表示佛法无边，无所不见之意。



AlexSun\_ 摄

### 住宿

#### RadissonHotelKathmandu



Kaffaljdhmah\_ 摄

地址：WardNumber2Lazimpat, Kathmandu, 44601

#### GokarnaForestResort



新辰陳\_ 摄

地址：Rajnikunj,Gokarna,ThaliP.OBox20498, 戈卡纳森林保护区, 加德满都, 尼泊尔。









## 帕坦



GabrieleFerrazzi\_ 摄

## 景点

### 杜巴广场

这里集中了数目众多的寺庙，纽瓦丽人的艺术天赋在这些建筑中展露无遗，它们将使你体验到最为豪华的视觉盛宴。帕坦杜巴广场的格局和加德满都杜巴广场相似，但比较规则紧凑。



董古\_ 摄

### 阿育王佛塔 AshokaStupas

传说 2500 年前，伟大的佛教帝国国王阿育王出访加德满都山谷，并在帕坦四周修建了 4 座佛塔。尽管这些佛塔很可能并不是由阿育王所建，但它们的确是谷内最古老的佛塔。



Chris9\_ 摄

## 住宿

### BlackPepperGuestHouse



OldManTravels\_ 摄

地址：Friend'sColony,Bakhundol3,Patan(Lalitpur),Nepal

### ShalomGuestHouse



地址：Marg,Jawalekhel,Patan(Lalitpur),Nepal

TimManickam\_ 摄

### PeaceGuestHouse

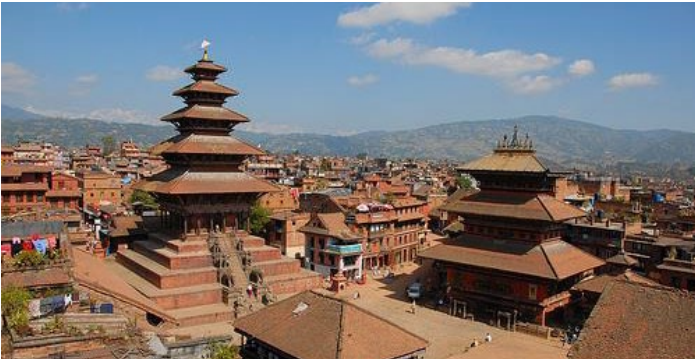


KevinMerkelz\_ 摄

地址：EkantakunaJawalakhel,Lalitpur-14,Patan(Lalitpur),Nepal



## 巴德岗



Guangzhou-sh\_ 摄

### 推荐景点

#### 杜巴广场

杜巴广场是巴德岗最大的广场，四周全是形形色色的寺塔。这里有长达500年马拉王朝的王宫，包括许多各具艺术特色的宫殿、庭院、寺庙、雕像等，被誉为“中世纪尼泊尔艺术的精华和宝库”。



Lotus1988\_ 摄

#### 陶器广场

陶器广场在杜巴广场南边儿，可以说是巴德岗最有趣的地方。这里到处可以看见陶工制作的陶器，以及手工制陶的过程，拍照的话会向你索要费用。



董古\_ 摄

#### 陶马迪广场

广场位于杜巴广场东南方的陶马迪广场，是巴德岗市的第二大广场，这里有加德满都谷地中最高印度教庙宇尼亚塔波拉庙，还有一家最值得拜访的咖啡馆尼亚塔波拉咖啡馆。



洪杰崔\_ 摄

#### 塔丘帕广场

塔丘帕广场周围环绕着许多红砖房屋，广场上有比姆森庙、普迦里僧屋等主要建筑。虽然这里并没有杜巴广场和陶马迪广场热闹，但是这里更清净，更保留着旧城的往日回忆。



Randomix\_ 摄

### 住宿

#### CosyHotel



CosyHotel\_ 摄

地址：93,PotterySquare,44810Bhaktapur



SunnyGuestHouseandCafe



SuniBuzzi\_ 摄

地址：TaumadhiSquare-11,Bhaktapur,44800Bhaktapur

PlanetBhaktapurHotel



地址：Jhaukhel-7,44800Bhaktapur

rainrongpuk\_ 摄

备忘录

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

美食

美食

Dalbhat

Dalbhat 除了白米饭以外还有咖喱马铃薯、炒挂菜、豆子汤和一些腌渍的小菜，吃法是将配菜用右手混到饭里。



RajendraThapa\_ 摄

momo

momo 是一种类似饺子或小笼包似的的东西，里面的陷是用香料调味过的蔬菜或者肉，这也是尼泊尔人最为喜爱的下午点心。



Hironaph\_ 摄

Chatamari

Chatamari 的做法有点类似可丽饼，将米、豆与小茴香加水打成浆，置于锅内煎成薄饼，有的会加上肉末或鸡蛋，因此也有人称之为“尼瓦尔比萨” (NewariPizza)。



JON9\_ 摄



### Biryani

Biryani 主要是用白米与丁香肉桂等香料混合后做成的，蔬菜，肉什么的，米饭呈橘红色，味道颇具特色。



MNM\_ 摄

### Naan

Naan 是一种烤饼，可以蘸着主菜的酱汁吃，也可以干吃。有各种口味：原味，奶油味，蒜香味等。



GraceChan\_ 摄

### Samosa

Samosa 是印式的咖喱角，外形为三角状，就像在平时酒吧里面吃的三角一样。里面有陷，包括切成丁的马铃薯，洋葱，青豆等炒熟的蔬菜等。



Anoop&Shraddhayer\_ 摄

### ielebi laddu

尼泊尔人最爱吃的一种甜食，类似于糖浆，根据形状、包装的不同，使用的材料和制作出来的口味也就各异。



Dey\_ 摄

### Tibetanbread

Tibetanbreadphulka 西藏面包，甜甜圈的味道，尼泊尔人很爱甜食。



LilyinNepal\_ 摄

### MasalaChia

MasalaChia 就是一种奶茶，尼泊尔人很爱喝奶茶，从早到晚都要喝，尼泊尔的奶茶别具特色，除了鲜奶与红茶外通常还会加入一些香料。



Milly\_Liu\_ 摄



### jujudhau

前往巴克塔普尔的游客一定不要错过 jujudhau，它是一种奶油味浓厚的粘稠酸奶。



Uncorneredmarket\_ 摄

## 特色餐厅

### Mike's Restaurant

这家很出名，口碑也不错，但价格偏贵。那几张紧靠湖边的餐桌很受欢迎，在他家最主要的体验其实是一顿慵懒休闲的 Brunch。

人均：400-600 卢比



DavidJGreer\_ 摄

### The Old Lan Hua Chinese Restaurant

博卡拉非常有名气的中餐厅，已经开了十多年，几乎到博卡拉的中国人都会到这里来坐一坐。餐厅的装修和餐具都尽显中国风，而且会循环播放张学友、莫文蔚等中国歌手的经典歌曲，感觉非常亲切。



Kitty0217\_ 摄

### Thakali Kitchen

在泰美尔区里有数家叫 Thakali Kitchen 的餐馆，餐厅店内整洁，菜品丰富，价格合理，很受当地尼泊尔人欢迎。正宗的尼泊尔 Daal Bat 套餐，除了肉和 Papad 脆饼之外，其他的米饭、素咖喱、青菜、豆汤可以不断添加。



价格：素的是 150 卢比，荤的是 200 卢比

GaryStevens\_ 摄

### MomoStar

不知道从何时开始，这家餐馆成为许多中国游客在加德满都必去的餐馆之一，菜量很大，而且还免费提供面包。

价格：招牌菜 Momo 一份 100 卢比左右，炒面炒饭 100-140 卢比，素咖喱每份 100 卢比起，肉类咖喱 120-160 卢比



Kevin\_ 摄

## 备忘录

---



---



---



---



---



---



---



## 购物

### 特色产品

#### 茶叶

尼泊尔和临近的印度大吉岭地区是世界著名的红茶产区，其中的大吉岭红茶最为出名。



SimonHsia 摄

#### 围巾和披肩

尼泊尔的围巾和披肩和有民族特色，还有很多颜色可选择，作为送一般朋友地礼物还是很不错的。

#### 布制品

尼泊尔的优势是人工费低、样式新颖，建议定做服装，根据不同样式，大约需要 2-5 天时间。虽然布料与绸料的价格都比国内高，但是一套衣服做下来既合身又实惠。



RUOLING SHEN 摄

### 购物场所

#### Thamel 泰米尔区

泰米尔区是加德满都最热闹的区域，这一区域的消费低廉，交通方便，服务比较齐全，因此很多背包客都会以此为据点。



Genwei.L 摄

#### New Road 新路

新路是当地人最喜欢逛街的地方，因此可以说是加德满都日常最为繁忙的商业街。这里交通拥挤，车水马龙，道路两旁有让人眼花缭乱的商店，能买到来自韩国、中国或泰国的进口商品，因此很受年轻人喜欢。



BoblyP 摄

#### Indra Chowk 因陀罗广场

因陀罗广场是加德满都的纺织品集散地，街道两旁的满满的商店几乎都以经营纱丽布料、羊毛披肩、毛毡等服饰为主，另外也有一些铜器、干货、香料和日用品在这里销售。



Himalayafan 摄



## 娱乐

### 娱乐活动

#### 骑大象

在奇特旺国家森林公园，游客可以骑着大象穿越原始森林去寻找动物并随它一起下河冲凉。它的绝技就是吸满一鼻腔的河水向你喷出，顷刻让你变成落汤鸡。



llin98\_ 摄

#### 独木舟

在奇特旺国家森林公园，游客可以迎着晨曦的迷雾徒步进入丛林，感受第一缕阳光射入的惊喜。乘着独木舟顺流而下，沿途欣赏奇特旺奇妙的热带丛林景色，运气好的话可以近距离接触鳄鱼、孔雀等动物。



bzmch\_ 摄

#### 热气球

热气球飞行非常受游客欢迎，因为这可以使游客对尼泊尔这个美丽的国家进行一次最为奇特的鸟瞰式观赏。一个热气球可载客6人。乘客可通过热气球飞行尽赏安娜普尔纳山脉、道拉吉里峰、拉姆郡山脉等地的奇美景色。



NonoFara\_ 摄

#### 雪山飞渡

雪山飞渡是针对雪峰爱好者的一项观光活动，也是尼泊尔非常值得骄傲的特有项目。运气好的还能看到珠穆朗玛峰山顶上的旗杆云，因为世界各地在尼泊尔都会蜂拥而至，必须要提前预约。



eriktorner\_ 摄

价格：190 美金 / 小时

#### 白浪漂流

世界闻名的翠苏里河漂流，又称白浪漂流，尼泊尔有着世界最佳漂流圣地的美誉。这里的漂流之旅非常精彩，既可充分体验激流勇进的乐趣，欣赏到沿途变化无穷的地形，耕耘的梯田及古老的民风。



ZubairLodi\_ 摄



