

行程编号
LKBAJ392ZK

# 文化与烹饪探险之旅（7天）

7 天 · 6 晚　私人团，含司机兼导游

*AI 生成图像 · 并非实景照片*

## 关于此体验

这是一个为期七天的私人旅游，将斯里兰卡的文化中心与美食体验融为一线，从洞穴寺庙和古代首都到香料园、村落烹饪和街头美食。旅程从西海岸的尼甘布向内陆出发，经过丹布拉、锡吉里亚和波隆纳鲁瓦，然后前往康提，最后在科伦坡结束并返回机场，涵盖了文化三角形的主要景点以及动手参与的美食体验。

游客将参观丹布拉洞穴寺庙、波隆纳鲁瓦遗迹、锡吉里亚石头要塞和康提的圣牙寺，以及佩拉德尼亚皇家植物园和康提文化表演。美食体验融入了数天的行程中：波隆纳鲁瓦附近的农民烹饪示范和午餐、明尼日亚野生动物园、包括牛车骑行和湖边双体船的村落体验、马塔莱的香料园之旅，以及科伦坡的烹饪课程和街头美食之旅。

整个旅游配备专业司机导游和私家车，因此每天的节奏和时间安排都遵循旅行团的需求，而不是固定的集体日程。




## 每日行程

### 第1天　机场 → 尼甘布

抵达科伦坡国际机场后，司机兼导游将迎接您，并驾车送您前往尼甘布入住酒店。




**尼甘布**

办理完机场相关手续后，您将被送往尼甘布入住第一晚，您可以在此安顿下来，放松身心。

AI 生成图像 · 并非实景照片

## 第 2 天 尼甘布 → 丹布勒 → 锡吉里耶

退房后从尼甘布出发，前往丹布勒参观石窟寺，随后继续前往锡吉里耶过夜。



### 丹布勒石窟寺

丹布勒金寺的石窟可追溯至公元前1世纪，洞内绘有描绘佛陀一生的壁画，五座主要洞窟中还供奉着数百尊佛像与神像，包括“圣王洞”“大王洞”和“新大寺”。石窟群外不远处立有一座巨大的金色佛像。

Lankapic · CC BY 2.5

## 第 3 天 锡吉里耶 → 波隆纳鲁沃 → 明尼利耶 → 锡吉里耶

这一天将波隆纳鲁沃古城遗址、农家烹饪体验与明尼利耶国家公园的野生动物探访结合在一起，傍晚返回锡吉里耶。



### 波隆纳鲁沃

波隆纳鲁沃是斯里兰卡的第二大古都，繁盛于公元10至13世纪。漫步古城遗址可参观加尔寺（石雕佛像群）、瓦塔达盖圆殿、莲花池、兰卡蒂拉卡寺以及帕拉克拉马巴胡国王的雕像，他的统治时期被视为这座城市的黄金时代。

Bernard Gagnon · CC BY-SA 3.0

### 普利亚马利·格达拉烹饪示范

在普利亚马利·格达拉，一户当地农家将展示斯里兰卡传统烹饪，并奉上以木柴烹制、盛于莲叶上的农家午餐，包括米饭、扁豆、时蔬咖喱、炸鱼及脆饼。若有需要，还可另向农妇点制“果汁”（Kotthu）。



### 明尼利耶国家公园野生动物探访

三小时的吉普车探访穿越明尼利耶国家公园，有机会观赏大象——尤其是在5月至10月“大象大聚会”期间，可能有超过150头大象聚集于此，此外还能见到其他哺乳动物、鸟类、爬行动物及两栖动物。

Stuart Pinkney · CC BY 2.0

## 第 4 天 锡吉里耶 → 马特莱 → 康提

这一天先攀登锡吉里耶狮子岩要塞，随后在马特莱体验乡村生活并参观香料园，之后继续前往康提。



### 锡吉里耶狮子岩要塞

这座公元5世纪的岩石要塞曾是卡西亚帕国王的居所，入口处雕有巨大的狮爪造型。攀登途中可见著名的壁画，以及一段通往梯田花园与仍在使用的蓄水池的陡峭阶梯，隧道则通向宫殿遗址。

Wrobell · CC BY-SA 3.0

### 乡村体验

参观当地乡村，体验牛车之旅、在平静湖面上乘坐双体筏、漫步稻田，并观看传统烹饪示范，之后享用盛在莲叶上的家庭风味午餐。



### 马特莱香料园

在导游带领下参观马特莱附近的香料与草药园，了解芫荽、辣椒、肉桂、小豆蔻和肉豆蔻等香料在热带气候下的种植方式及其传统用途，包括在阿育吠陀医学中的应用。

AI 生成图像 · 并非实景照片

## 第 5 天 康提

在康提度过一整天，游览一系列历史古寺、皇家植物园，并在晚上观赏传统艺术与舞蹈表演。

### 古寺巡游之旅

此行将参观木雕精美的恩贝克寺、拥有精美壁画与雕塑的历史悠久的加达拉德尼亚寺、建筑工艺高超的兰卡蒂拉卡寺，以及以修复精美内部壁画著称的德加尔多鲁瓦石窟寺。



### 佩拉德尼亚皇家植物园

佩拉德尼亚植物园始建于19世纪初，园内收藏有超过4,000种植物，包括兰花、香料植物和药用植物，还有高大树木成排的林荫道、一棵炮弹树以及一座吊桥。

Bernard Gagnon · CC BY-SA 3.0

### 传统工艺参观与康提文化表演

晚间行程包括参观宝石切割、木雕和蜡染等传统工艺，随后观赏康提文化表演——一小时的传统舞蹈与音乐表演，包括火舞、剑舞及康提传统鼓乐。

## 第 6 天 康提 → 科伦坡

参观佛牙寺后前往科伦坡，晚间将参加烹饪课程并体验街头美食之旅。



### 佛牙寺

这座联合国教科文组织世界遗产建于16世纪，用以供奉和保护佛陀的圣牙舍利，寺内走廊绘有红、米、黑三色图案，雕刻精美的柱子和金色佛像随处可见。

A.Savin · FAL

### 烹饪课程与街头美食之旅

当晚在科伦坡，您将参加一场烹饪课程，并体验一次街头美食探索之旅，随后返回酒店。

## 第 7 天 科伦坡 → 机场

最后一个轻松的上午将在科伦坡进行一次城市与购物游览，随后转往机场。



### 科伦坡城市与购物之旅

行程涵盖多个历史地标，如老灯塔、旧国会大厦、格尔菲斯酒店（Galle Face Hotel）、格尔菲斯绿地（Galle Face Green）以及国家博物馆，此外还会游览独立广场或赛马场附近的购物中心以及精品与设计师店铺。

Gihanud2001 · CC0

# 包含内容

**已包含**

- Private Transport with airport transfers in an Air-Conditioned Vehicle throughout the tour.
- Service of an English-Speaking Chauffeur Guide throughout the tour.

**不包含**

- Hotel Accommodation and Meals.
- Entrance Fees.
- Chauffeur Guide's Accommodation.
- Expenses of personal nature.
- Visa and Related Expenses.
- Tips & Portages.