

越南美奈自由行指南，帮你规划第一次去美奈的旅行



Muine 是越南的一个小渔村，长长的海岸线，迷人的椰风海浪，醉人的落日晚霞让 Muine 成为了旅游度假胜地。Muine 有多种中文翻译，感觉“美奈”这个略带法式气息的名称更能体现这片热带海滩上时尚、休闲又充满激情的混搭风格。今天我们就来介绍这个便宜又好玩的小村庄，帮你完成花费少又舒适享受的度假梦！

一、美奈的地理环境：

地理意义的 Muine 是位于海湾半角上的 Muine 渔村，而我们在讨论的旅行意义上的 Muine 是指 Muine 渔村和高尔夫球场之间 10 多公里长的海岸，当地人称之为“Nguyen Dinh Chieu”的沿海公路纵贯其中。

这种只有一条公路的看似简单的格局，却给很多不明就里的旅行者食宿带来巨大麻烦。因为这条狭长地带上的不同区间，其风格和食宿价格都相去甚远，每每望着那些为寻找便宜客房而迈步走向豪华住宿代订区的背包客们的沉重背影，不得由你想起南辕北辙这个古老的中国成语。因此分清各个区的功能和特点就尤为重要。

【西区】

西区指从椰树防波堤西端到高尔夫球场的海滩，这片区域豪华度假村林立，开放的沙滩上布满风筝冲浪、帆板和航海俱乐部，银行、SPA、商店和各种餐饮服务充斥着街道，夜生活丰富多彩，海边所有消费场合都提供免费无线上网服务，是 Muine 的精华所在，消费价格也是最高的。

【中区】

中区指从椰树防波堤到当地小集市部分，路边高耸的椰子树是这一区间的标志。被国内驴友称为新咖啡（现已更名为 sinh tourist）的旅行公司位于其中。中区没有沙滩，只有沿海的防波堤。但很多性价比极高的 guest house 和别具情调的海鲜烧烤摊足以弥补这一不足。中区中国游客较多，一些饭店由于中国人砍价不付小费等习惯，甚至有怠慢中国游客的现象。

【东区】

东区指小集市到 Muine 渔村部分，这里处处弥漫着 Muine 特产鱼露的独特气味。靠近 Fairy Stream、红白沙丘等传统景点。东区的沙滩有渔业生产，清晨拍摄赶海的渔民是摄影爱好者的首选。因为靠近渔村，这里很多住宿代订的沙滩晚上是关闭的，海水、沙滩质量也较西区海滩逊色。价格是东区最大的优势，另外渔港景色和安静的渔村风格也别具意境，渔村日落几乎是美奈最壮阔的景观。

如果你被彻夜颠簸的 open bus 完全搞乱了方位感，那么面朝大海，向右转是西，向左转便是东。

如果你想寻找较为便宜的房间，从胡志明方向坐车而来的，越晚下车越便宜，从牙庄和大勒方向来的，过了渔村，越早下车越便宜。如果你想迅速花掉手中的钱，则可以做相反的选择。

二、美奈的美食：

吃可能是极少几件在美奈无法令人满意的事情之一，那些遍布越南鲜美可口的米粉 PHO、当地令

人垂涎的海鲜小吃在美奈海滩居然难觅踪影。臆想出来的越西搭配风格加上家庭后厨的烹制速度是美奈海滩的主流。

首先，我们来看看越南有哪些特色美食？

越南特色美食：

越南河粉：

虽然不是只有在越南才有的美食，但是因为街头大大小小的店铺都有，慢慢地，来越南吃河粉就成为一种传统了。热气腾腾的汤锅，切得很讲究的肉，一篮翠绿欲滴的青菜，一碗地地道道的河粉就出锅啦。毫无疑问，河粉成了越南最接地气也最受欢迎的美食。

越南春卷：

软糯的外皮，新鲜的蔬菜，红萝卜、白萝卜、洋葱、韭黄、虾肉、猪肉等众多食材一口下肚，外软内脆的口感，清新自然而不腻。如果有机会，也可以尝尝炸春卷！

法棍面包：

没错！越南也流行法棍面包，无论走到哪里，你都能看到卖法棍的店铺或小推车，现已成为越南人挚爱的早餐。法棍里面的馅料也非常充足，香菜、薄荷、辣椒、黄瓜、鸡肉、火腿、萝卜、煎蛋……和法棍混合在一起吃，那可真是人间难得的越式美味。

美奈海鲜：

作为小渔村，美奈的海鲜价格公道，东西也新鲜，螃蟹、龙虾、章鱼、大虾、鱼类、螺、贝类都有，去吃的人超多！

越式糖水：

糖水主打榴莲风味，在糖水里能吃到新鲜的榴莲肉，伴着浓浓的椰汁香气，一定是榴莲爱好者的最爱。而且还很便宜，一份 6 元人民币左右，蛮大一分，足够让你过瘾！

在美奈应该怎么吃？

美食街：

如果有足够的时间和少许的探索精神，不妨乘坐 1 路 Bus 前往 Phan Thiet 海边的当地美食街，品尝各种真正的本地美味。事实上美食街港口上连綿不断的渔船景色，即便作为一个收费景点也足够合格。生意最旺的是一家叫 Tu Minh 的，今年终于推出了英文菜单，你也可以低调地指照其他桌本地人所点的菜肴点菜，如果你的举止体现了对当地人的足够尊重，很多人还会乐于邀请你品尝一下他们正在享用的菜肴。记住在 9 点巴士停驶前回来！否则出租车费将高过你的饭钱。

美奈本地的美味是山羊肉的烧烤和火锅，类似韩国料理的烹制方法加上半坡遗址出土文物般的炉具，配以越南特产米皮，绝对回味无穷的美味佳肴。如果你可以忍受由于生意过于火爆而服务态度一般又不懂英语的餐厅老板，不妨在小市场周围的烧烤店尝试一下。

【西区】

1、Lam Tong 餐厅：

一度是 Muine 最火爆的餐厅，但由于缺乏有效管理的家庭式经营和价格上涨，近两年生意下降很多。餐厅位于西区的东部。总揽海滩全景的视角，充足的菜量和低廉的价格尤其是充足的肉类供应

使之成为风筝冲浪者的首选，一度号称“运动员食堂”，也是帅哥美女出现率最高的餐厅。白天欣赏海景和运动场面的首选之地，夜色微醺下策划一场艳遇也绝不掉价的伪小资氛围。饭菜口味差强人意，主食菜单基本为 X Fired with Y 的格局，其中 X 决定了你吃什么，不必花太多精力在 Y 的选择上，因为选择各种 Y 的最终结果变化都不大。

当然，Lam Tong 也可能是美奈管理最差的一个餐厅，点菜、上菜、买单每个环节都问题重重，只能靠海景勉为支撑。

2、Cay Bang 餐厅：

位于西区海滩尽头的礁石群上，货真价实的海鲜餐厅，食客大部分为 Phan Thiet 市区驾车赶来的本地权贵，男厕所的小便池有最完美的海角景色。

借此说明一下，越南虽海鲜便宜，但鲜活龙虾非常昂贵，很多攻略中提到所谓龙虾婆婆之类的，完全是因物种差异所致而产生的误解。用烧烤的方法烹制一只鲜活上等龙虾对善食者是暴殄天物，不可想象的。

Cay Bang 餐厅所提供的龙虾都是新鲜的，大多刺身食之，价格甚至高于中国的大部分海鲜餐厅。最近连续发生背包客由于未看清攻略的提示，点了龙虾而结账时欲哭无泪的情况。敬请注意。

平均每人消费 100 元人民币就能饱餐一顿除龙虾外的所有海鲜，3-4 个人可轻易实现百万元大餐的变态理想。推荐 Fish Salad 本地特色食品，以米皮裹以新鲜鱼生 生蚝刺身 极度新鲜美味，建议只浇淋柠檬汁即可。

3、Good Morning Vietnam 意大利餐厅：

位于最繁华区域，意大利人开设，一般的匹萨约 30 多人民币，牛排、意面都较为正宗。供应家庭酿制的白葡萄酒，但口味不及 Dalat。这两年美奈西区开出不少各式风味的披萨店，但论口味用料之精良，均无法与 Good Morning Vietnam 相提并论。那个以木材为燃料的巨大烤炉，更突显其血统之纯正。

4、Ganesh Indian 餐厅：

在 Good morning Vietnam 旁边，老板和厨师都是印度人，很地道的印度餐饮。玛莎拉茶、饅和各种咖喱的鸡肉羊肉午餐。今年由于长期逗留的冲浪客大增，印度餐厅的精致口味使之成为目前美奈最为火爆的餐厅之一。

5、The Moon 餐厅：

这家毫不起眼的简单餐厅位于 Saigon Muine 度假村的对面，旺季却有难以想象的好生意，幸运找到座位后花两个小时等待上菜是常有的事情。也许那较为合理的价格和回归人性的口味是对如此好生意的唯一解释。花上 75000 越南盾品尝一下被称为“Luc Loc”的越式炒牛肉，就会认识到越南人民的饮食口味还在普世价值观的范畴之内。

6、NGHINK PHONG：

位于中区和西区接壤处，上山的小路旁。因为便宜的价格和不离谱的口味成为冲浪客们的新食堂，真正美奈老炮的据点，可以吃到越南传统的 Pho 和极具中国口味的蛋炒饭。

7、Joe's 酒吧：

曾经是美奈人气最旺的酒吧之一，2011 年底搬迁至 Full Moon 住宿代订旁边，生意跌落而未被前一版攻略推荐。在老板不懈努力下，目前酒吧重获游客青睐，虽然有时现场音乐越南歌手水平难以苟同，长期文艺范的坚持还是应该给予肯定。Coco Beach 东边有几家风格类似的餐厅，存在载客行为，需小心。

【中区】

中区在新咖啡附近汇集了不

少口味同质化小餐厅，类似城市近郊的亚中心，但饭菜味道都乏善可陈。

1、PHAT 汉堡店：

唯一能从西区吸引客人前来的中区餐厅，新鲜的牛肉汉堡深受被美国垃圾食品毒害的游客喜爱。二楼临街的吧坐颇有特色，可惜无甚风景。每款都配有薯条和沙拉，类似麦当劳的巨无霸套餐，但不含饮料。今年 PHAT 新推出大型汉堡，但饭量一般的人未必能一次吃完。

2、Boke

Boke 在越南语中为“防波堤”的意思，10 年前新咖啡以西的海堤上出现了一家以此为名的海鲜排挡，椰子树下开阔的小广场上食客们乘着夜色簇拥而坐，颇符合很多人对于海边生活的想象，加之热情开朗略通英文的老板经营有道，因此生意日渐红火。

中越文化一脉相承，在盗版与山寨的问题上越南人民也毫不含糊，不出几年，这一段海堤上已经遍布大小以 Boke 命名的烧烤店，以致成为美奈夜间的一景。其实在这里点大型海鲜价格并不便宜，但各种小型海鲜佐以 Saigon 啤酒还是不错的选择。至于口味也多大同小异，以至于追究谁是正宗的 Boke 变得毫无意义。

3、Namy 餐厅：

中区靠近西区接壤处，非常不起眼的一家小店，海鲜池永远处于半缺货状态，但一贯的传统越南口味和低廉价格，使其在和众多 Boke 的 PK 中远远胜出。食客多以本地人为主。几年前中国风筝冲浪爱好者将此地作为食堂，时常有业余烹饪高手下厨自行操练，耳濡目染的当地厨师如今辣子牛肉、番茄炒蛋等技艺已颇有中华美食真传。

4、Dragon Beach：

在做此推荐之前不免心存犹豫，隐隐有将中国女背包客推进火坑而卖国求荣的感觉，但客观来说，2012 年起中区兴起的酒吧文化势头正猛，其中 Dragon Beach 无疑是美奈最火爆的一个，人性化格局和闲适风格放眼东南亚都可入流，当西区的 Wax 失去沙滩后，Dragon Beach 成功弥补了美奈夜生活不足的缺陷。

【东区】

1、Muine 渔村中心广场的夜市值得尝试，有很多廉价的本地食品。白天本地市场的小吃也很有特色。

2、Fairy Stream 附近也有一些小餐厅，其中较好的有：

DUYEN VU：不错的本地菜和越式西餐，类似车间般开阔的顶棚，轻松安静的氛围。

SOURCE：靠近美奈渔港，室外平台是观赏渔港全景的绝佳位置，欧美人经营，西式餐饮为主。

小美食广场：位于中东区结合部小教堂附近，竹木建筑环绕成一个类似国内的小美食广场，不同店家提供从海鲜烧烤到披萨之类的各种食物，所谓一站式解决之道。

三、在美奈怎样选择住宿：

在某种意义上，将越南旅行理解为“被旅行”更为合适，越南独特的长条形版图和为之配套的 open bus 体系，使大多数旅行者进入其中便无法自拔，选择哪家 open bus 和在何处停靠，往往决定了旅行的所有结果。这就是为何中国游客大多数聚集在新咖啡公司附近的中区，而西区边缘一个乏善可陈的奥地利住宿代订，也因为另一家 open bus 公司的停靠站而声名鹊起。

对于预算和时间相对富裕的度假者，美奈西区无疑能提供更多的享受体验，毕竟私家沙滩、良好地服务、海上运动、丰富的夜生活和悠闲的景致是另外两个区域所无法比拟的。越来越多中国人也开始选择在西区度假的方式。

美奈住宿代订的价格一般分为淡季、旺季和高峰季。这里所介绍的价格均为 11 月至来年 4 月旅游旺季时的价格，元旦和春节属于高峰季，价格会再上涨 30%-50% 以上。隔着马路，南边靠海和北边临街的房价也有 30% 以上的差别。

【西区】

每年美奈西区的沙滩都会产生季节性变动，夏天热带风暴将西部的沙子冲刷到东部，冬天东北风和大潮再将东部的沙子吹回西部，从而形成沙滩的动态平衡。这两年夏天罕见地未产生热带风暴，而冬天的东北风却一如既往地继续将东边的沙子搬走，造成包括 sunshine、Hiiep Hoa、Sankara 在内的住宿代订沙滩严重流失，甚至一度威胁岸上建筑安全。海滩景观自然也大为逊色。如果需要享受私家沙滩的风景或从事风筝冲浪运动培训，今年可能需要选择 Sunny Beach 以西的住宿代订和学校。西区那些 80-150 美金甚至更高价格的度假村遍布海滩，如果资金充足，你只需在豪华、时尚、海景、小资的不同侧重程度间做出选择即可。

在路北幸存下来的少数十多美金左右的 guest house，虽条件恶劣也多被世界各地的冲浪客长期包住，在此找到便宜住宿属于小概率事件，春节期间基本可以打消这一念头。

【东区】

东区主要以低价 guest house 为主，也有些挂牌三星的住宿代订，但显然享受程度和西区不能同日而语。东区除了有几家长期惨淡经营的帆板俱乐部，没有任何从事风筝冲浪或其他水上运动的机构，东区的地理条件是无法从事这些运动的。Muine 渔村可以找到不少 10 美金以下的住宿。Fairy Stream 附近汇集了众多 15 美金以下沙滩上的客栈及 7、8 美金路过的 guest house，可以在较为有名的 Canary 住宿代订下车徒步寻找。

住宿推荐：

富海度假住宿代订

Phu Hai Resort 度假住宿代订位于 Phan Thiet 市宁静的住宅区，设有通向自家海滩区的热带花园，以融入越南文化遗产的法国建筑风格布置，亦设有室外游泳池、自家的餐厅和酒吧。海滩距离这家住宿代订只有 2 分钟的步行路程，可以说看还是非常方便了。

所有宽敞的客房均配有空调、带书桌的休息区、平板卫星电视和私人房内保险箱。客人可以在私人阳台或露台欣赏到花园或海洋的景致。每间客房的连接浴室均配有淋浴设施、吹风机、浴袍和拖鞋。某些客房配有露天浴缸和/或免费洗浴用品。

休闲活动包括打网球或者在健身中心锻炼身体。度假住宿代订设有桑拿浴室，客人可以在度假住宿代订享受专业按摩以放松身心。Phu Hai Resort 度假住宿代订 24 小时前台的工作人员可以协助安排外币兑换服务和洗衣服务。度假住宿代订可以安排额外收费的一日游、机场接送服务和班车服务。客人还可以在 Geneva Restaurant 餐厅和 Pacific Terrace 边享用各种国际菜肴并欣赏海滩的全景。The Nautilus Pool Bar 游泳池酒吧供应清淡小吃和清凉饮品，于午餐时段营业。

电话：+84 623812799

到达方式：Resort Phu Hai 度假住宿代订距离胡志明市 (Ho Chi Minh City) 和 Tan Son Nhut International Airport 国际机场有 3 小时车程。

看了超详细的攻略，你是否也向往一次去美奈的旅行呢？赶快来找无二之旅！我们帮你定制一次安全、省心、有深度、有温度的越南自由行。