

走/遍/全/球/
GIO GLOBE TROTTER



'07 ~ '08

加勒比海

Caribbean Islands



 中国旅游出版社

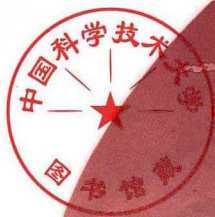
走遍全球
GIO GLOBE TROTTER



'07~'08

加勒比海

Caribbean Islands



 中国旅游出版社

策 划：北京走遍全球文化传播有限公司 <http://www.zbqq.com>

统 筹：潘笑竹 翟 铭

责任编辑：潘笑竹

装帧设计：肖 辉

责任印制：闫立中

图书在版编目 (CIP) 数据

加勒比地区/日本大宝石出版社编著；张雪荣，杨探华译．—北京：中国旅游出版社，2007.1

(走遍全球)

ISBN 978 - 7 - 5032 - 3070 - 7

I. 加… II. ①日…②张…③杨… III. 旅游指南 - 西印度群岛
IV. K975.09

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 154374 号

北京市版权局著作权合同登记号：图字：01 - 2006 - 1824

书 名：走遍全球——加勒比地区

原 著：大宝石出版社 (日本)

译 者：张雪荣 杨探华

地名审校：周定国

出版发行：中国旅游出版社

(北京市建国门内大街甲 9 号 邮编：100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cnta.gov.cn

发行部电话：010 - 85166504/06/07/17

制 版：北京中文天地文化艺术有限公司

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京盛通彩色印刷有限公司

版 次：2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

开 本：889 毫米 × 1194 毫米 1/32

印 张：13

印 数：1 - 10000 册

字 数：395 千

定 价：70.00 元

I S B N 978 - 7 - 5032 - 3070 - 7/K · 1140

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与发行部联系调换

《走遍全球》

读者调查表

● 职 业

1. 国家公务员 ☐
2. 医务人员 ☐
3. 文化职业人员 ☐
4. 经理以上中高级管理人员 ☐
5. 个体经营者 ☐
6. 工作技术人员 ☐
7. 办公室人员 ☐
8. 军人 ☐
9. 家庭主妇 ☐
10. 各行业工人 ☐
11. 学生 ☐
12. 自由职业者 ☐
13. 退休人员 ☐
14. 其他工作者 ☐

● 受教育程度

1. 中专或中专以下 ☐
2. 大专 ☐
3. 大学或大学以上 ☐

● 个人月收入

1. 1000 元以下 ☐
2. 1001~2000 元 ☐
3. 2001~3000 元 ☐
4. 3001~4000 元 ☐
5. 4001~5000 元 ☐
6. 5001 元以上 ☐

● 年 龄

1. 20 岁以下 ☐
2. 21~30 岁 ☐
3. 31~40 岁 ☐
4. 41~50 岁 ☐
5. 51 岁以上 ☐

● 家庭状况

1. 单身 ☐
2. 已婚无子女 ☐
3. 已婚有子女 ☐

● 您是通过何种途径知道本书的

1. 听朋友介绍 ☐
2. 在旅途中看到别人持有 ☐
3. 在书店偶然看到 ☐

● 您是如何拥有本书的

1. 朋友相赠 ☐
2. 自己在书店购买 ☐
3. 在网上购买 ☐ (请注明网址 _____)
4. 在机场购买 ☐

● 您认为本书的价格

1. 偏高但能接受 ☐ 2. 物有所值 ☐ 3. 太高无法接受 ☐

● 您认为本书的实用性

1. 很强 ☐ 2. 一般 ☐ 3. 不实用 ☐

● 您认为本书信息量

1. 太多 ☐ 2. 不够 ☐ 3. 适中 ☐

● 如果本书每2年修订一次,您认为:

1. 有必要 ☐ 2. 没必要

● 您如果已有旧版的本书,再次出国前,您是否还会购买新版的呢

1. 会 ☐ 2. 不会 ☐ 3. 看看再说 ☐

● 本书修订后改成四色彩印,您认为:

1. 有必要 ☐ 2. 没必要 ☐ 3. 无所谓 ☐

● 您旅游的方式

1. 随团旅游 ☐ 2. 自助旅游 ☐ 3. 商务旅游 ☐

有关本书的其他建议

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

★ 凡将本调查表反馈给我社的读者,我社将回赠精美纪念品。本调查表复印无效。

本书中文简体字版由北京走遍全球文化传播有限公司独家授权，全书文、图局部或全部，未经同意不得转载或翻印。

GLOBE-TROTTER TRAVEL GUIDEBOOK

书名 年度 EDITION by Diamond-Big Co. , Ltd.

Copyright © 年度 by Diamond-Big Co. , Ltd.

Original Japanese edition published by with Diamond-Big Co. , Ltd.

Chinese translation rights arranged with Diamond-Big Co. , Ltd.

Through BEIJING TROTTER CULTURE AND MEDIA CO. , LTD.

北京市版权局著作权合同登记号

图字：01 - 2006 - 1824

目 录

特 辑

Special Feature

巡游加勒比群岛	6
音乐宝库之加勒比	8
加勒比美食	10
加勒比美酒	12
加勒比礼品	13
加勒比海巡航	14



巴哈马 15

Bahamas Islands

巴哈马全图	16
巴哈马简介	18
巴哈马概况	19
拿骚	26
大巴哈马岛	67
伊柳塞拉岛	75
巴哈马的其他岛屿	81
安德罗斯岛	82
特克斯和凯科斯群岛	84

古 巴 85

Cuba

古巴全图	86
特辑 海明威曾经热爱的古巴	88
特辑 切·格瓦拉的一生	91
古巴简介	94
古巴概况	95
哈瓦那	100
哈瓦那旧市区	103
贝达多区(新市区)	110
古巴岛的西部	112
巴拉德罗	125
古巴圣地亚哥	133
特立尼达	140



牙买加 145

Jamaica

牙买加全图 146

牙买加简介 148

牙买加概况 149

蒙特哥贝 155

奥乔里奥斯 180

内格里尔 197

安东尼奥港 201

金斯頓 204

多米尼加共和国 213

República Dominicana

多米尼加共和国全图 214

多米尼加共和国简介 216

多米尼加共和国概况 217

圣多明各 224

 殖民区(旧市区) 228

 新市区 233

普拉塔港 246

加勒比其他岛屿 259

The Other Caribbean Islands

维尔京群岛 260

Virgin Islands

维尔京群岛全图 261

维尔京群岛概况 262

 圣托马斯岛 266

 圣约翰岛 269

 圣克罗伊岛 271

 英属维尔京群岛 277

波多黎各 279

Puerto Rico

波多黎各全图 280

波多黎各概况 282

 圣胡安 285

 庞塞 290

 科阿莫 291

 拉帕尔格拉 291

 圣赫尔曼 292

 马亚圭斯 292

开曼群岛 298

Cayman Islands

开曼群岛概况 299



巴哈马群岛

古巴

牙买加

多米尼加共和国

加勒比其他岛屿

旅行准备与技巧



开曼布拉克岛全图	300	巴巴多斯概况	344
大开曼岛	305		
开曼布拉克岛	307	百慕大	351
小开曼岛	308	Bermuda	
圣马丁岛	318	百慕大全图	352
Saint Martin		百慕大概况	354
圣马丁概况	319	哈密尔顿	356
圣马丁全图	320	圣乔治	359
法属圣马丁	323	郊区	361
荷属圣马丁	325		
安圭拉	328	安提瓜 & 巴布达	367
马提尼克	330	Antigua & Barbuda	
Martinique		安提瓜 & 巴布达全图	368
马提尼克概况	331	安提瓜 & 巴布达概况	369
马提尼克全图	332		
法兰西堡	335	阿鲁巴 / 库拉索	376
岛内	337	Aruba / Curaçao	
巴巴多斯	342	阿鲁巴 / 库拉索概况	377
Barbados		阿鲁巴岛 / 库拉索岛全图	378
巴巴多斯全图	343	阿鲁巴岛	381
		库拉索岛	383

特立尼达 & 多巴哥	389
Trinidad & Tobago	
特立尼达 & 多巴哥全图	390
特立尼达 & 多巴哥概况	392
西班牙港	394
多巴哥岛	399



旅行的准备和技巧	403
Preparation & Technique	
旅行计划	404
旅行的准备	405
加勒比地区的旅游信息	408
旅行会话集	412



地图 Maps

加勒比海	全图夹页
加勒比地区群岛/巴哈马群岛	夹页背面
巴哈马群岛	16~17
新普罗维登斯岛	28~29
拿骚/天堂岛/凯布尔海滩/拿骚市区	30~31
大巴哈马岛/弗里波特 & 卢卡亚	68~69
伊柳塞拉岛	76
邓莫尔镇/哈伯岛	77
古巴/圣地亚哥(郊区)	86~87
哈瓦那	100~101
哈瓦那旧市区	102
巴拉德罗中心区/巴拉德罗全图	126~127
古巴圣地亚哥	137
特立尼达	141
牙买加	146~147
蒙特哥贝	156
奥乔里奥斯	182~183
内格里尔	198
安东尼奥港	203
金斯頓	205

多米尼加共和国	214~215
圣多明各/殖民区(旧市区)	226~227
普拉塔港	247
维尔京群岛	261
圣托马斯岛/夏洛特阿玛利亚	265
英属维尔京群岛	278
波多黎各/圣胡安	280~281
旧圣胡安	288
大开曼岛/开曼布拉克岛/	
小开曼岛	300~301
七英里海滩 & 乔治敦	304
法属圣马丁(荷属圣马丁)/安圭拉/	
马里戈/菲利普斯堡	320~321
马提尼克/潘特迪布/法兰西堡	332~333
巴巴多斯/布里奇敦	343
百慕大/哈密尔顿/圣乔治	352~353
安提瓜 & 巴布达/圣约翰	368
阿鲁巴岛/库拉索岛	378~379
特立尼达岛/多巴哥岛	390~391
西班牙港	395

巴哈马的詹卡努狂欢节	35	培育了鲍勃·马利的牙买加	210
去巴哈马旅游结婚的一些建议	36	受欢迎的既定路线旅游团及个别自由	
新普罗维登斯岛的主要旅游路线	37	增加项目旅游团	222
潜水挑战巴哈马的大海	39	哥伦布与新大陆航海	223
来个巴哈马过暑假如何	40	体验地道的梅伦格舞	235
动力艇探险体验记	44	旧市区的主干道伯爵街	239
加勒比婚礼	57	别墅度假村	240
与古巴人亲密接触——家庭寄宿	116	多米尼加共和国之夜—洞穴迪斯科	243
繁荣热闹的中华街	121	多米尼加共和国独有的石头——	
游逛自由市场	122	拉里马尔石	245
享受哈瓦那的夜晚	123	去海洋世界娱乐园	252
轻松体验古巴的短途旅行	124	哈拉瓦科阿扣人心弦的漂流	257
享受巴拉德罗的夜晚	131	圣约翰岛的海滩	276
古巴的文化从东部开始	134	参观巴卡迪朗姆酒厂	289
畅饮热带色彩的鸡尾酒	152	国营旅店	296
体验全包旅行住宿方案	154	圣马丁的美食村——“大事件”	324
殖民地时代遗留下的庄园豪宅	159	参观蒙特盖朗姆酒工厂	349
恰克布卢骑马团体游	165	百慕大享受高尔夫	364
从蒙特哥贝出发的主要旅游路线	165	百慕大的正装—百慕大短裤	366
牙买加特产红木荔枝果	174	巴布达岛	374
奥乔里奥斯主要旅游线路	187	狂欢节和铁鼓	400
牙买加瑞格音乐之旅	208	牙买加方言—PATOIS	416

阅 读 须 知

- 本书在上一版本的基础上，从2005年6月至2005年11月实地取材并编录而成。随着时间的变迁，本书的数据可能与实际情况有些出入。还有，营业日期、营业时间、门票价钱等都可能不经通告而作变化。因为这样的原因或者不是因为本社重大过失而导致的利益损失，本社不承担责任，敬请谅解！
- 关于介绍的饭店的住宿费用，若无通告，则S表示一人、D表示两人利用时一晚上的房费。但是，全包住宿方案时，仅列出一个人的住宿费用。一般除此之外的费用还有税和服务费（税

率根据国家不同而不同）。

- 从中国打往加勒比海各国的电话方法请参照各国概况介绍。
- 各国的通货单位以及汇率请参照各国概况通货介绍或者参照p.410。
- 关于发行后信息更新

本书登载的信息出版后若有改动，请参照走遍全球主页的“Guide Book 更新信息告示板”。我们会尽可能地数据进行数据更新（饭店的费用除外）。出发前请一定确认最新信息。

URL support.arukikata.co.jp

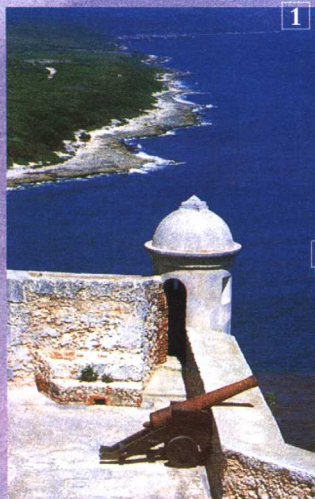
关于简略符号一览

住所	休息日	万事达信用卡	旅游咨询中心
电话号码	费用	(Master Card)	邮局
传真号码	信用卡	签证	机场
Internet 的 URL (http://)	美国运通	商店 (shop)	渡口
Email 地址	(American Express)	餐馆 (restaurant)	海滨
开馆时间	大来信用卡 (Diners Club)	饭店 (Hotel)	高尔夫球场
营业时间	JCB	Night	山峰

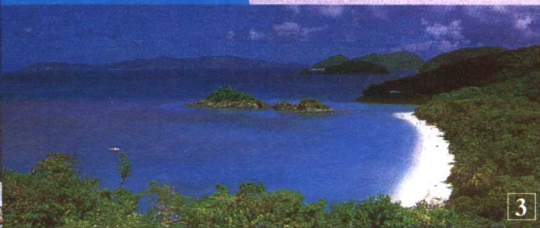
巡游加勒比群岛



Traveling toward
Caribbean islands...



1. 位于古巴东南的第二大城市——圣地亚哥。为阻挡敌国攻击而建立的坚固城堡以及从城堡高处远眺的景色。美景与历史共存。2. 美丽的加勒比海，深青碧蓝。您可与海豚共游。哈瓦那的拿骚湖心岛是您与海豚相约的最好地点。3. 加勒比群岛中最为蔚蓝美丽的要数美属维尔京群岛。三个岛国里最小的是圣约翰岛，人口仅为 5000 人，自然资源相当丰富。

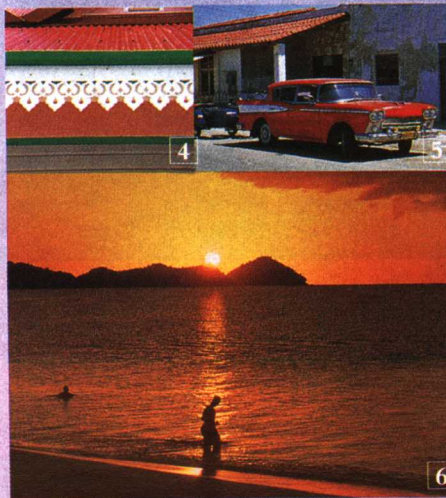


加勒比海这个乐园里散落着如宝石一样光彩照人的诸岛……北有位于佛罗里达半岛顶端的巴哈马群岛，南有距离南美半岛仅一步之遥的特立尼达和多巴哥岛、阿鲁巴岛、库拉索岛等数也数不清的诸多小岛。

很久以前仅仅有土著居民居住在这里，但是随着 1492 年哥伦布的到来开始了殖民地化。因为劳动力不足，从非洲被运来大批的黑人作为奴隶，他们是加勒比地区人的先民。1830 年发生了奴隶解放运动，至 20 世纪不少岛国宣布独立，但仍然还有一些地区属于欧洲诸国的殖民地。不

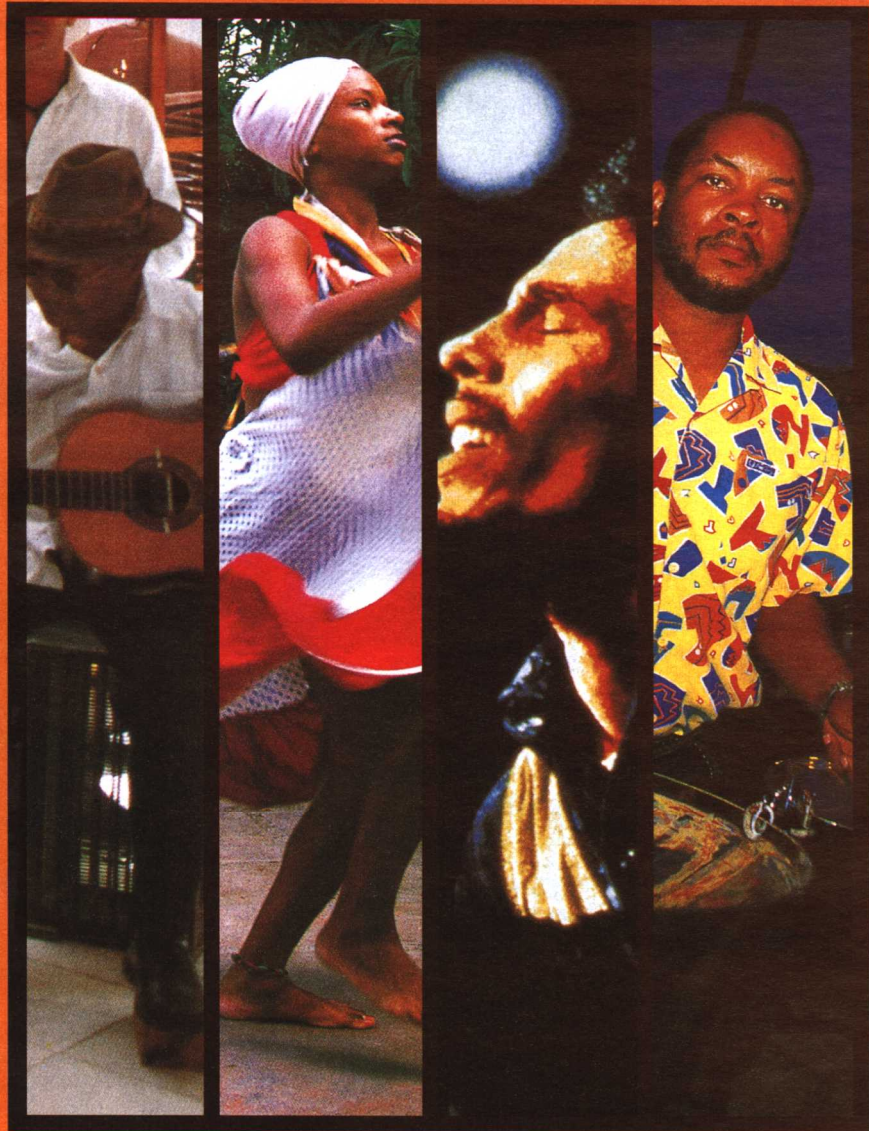
过，经历了殖民地时代的统治后，欧洲文化和加勒比地区土著文化融合在一起，形成了现今独具特色的加勒比地区文化。

走到哪里都是绵延不断碧蓝的大海、温暖的气候、多个海滨度假村，真的给人以乐园的感觉。加勒比海的自然风光吸引着世界各地的游人，你可以在豪华的度假村悠闲欢度，也可以去潜水感受大海的灵气；可以和海豚共游，也可以快活地听着加勒比地区音乐，愉快地喝着朗姆鸡尾酒。加勒比海各岛都独具文化和历史魅力，前来旅游的人可尽享其中乐趣。既来之则悠闲一把，期望能找到只属于自己一个人的小岛。



4. 被称为“热带巴黎”的马提尼克。这里的屋檐装饰风格深受法兰西之影响。5. 古巴风景之重点——古董汽车。6. 英国王室访问过的安提瓜和巴布达。此岛国位于小安的列斯群岛之北、为背风(Leeward)群岛之一，是加勒比海诸岛中屈指可数的自然之岛。7. 孕育了世界上伟大的音乐家——鲍勃·马利的牙买加。拉丁雷吉(reggae)音乐流淌在城镇的每一个角落，彩色光栅满目斑斓。8. 这杯鸡尾酒能让您不由自主地想起加勒比蔚蓝的大海，那会演绎出多么悠闲的休息日啊。





音乐宝库之
加勒比

动荡的历史下产生的音乐

拉丁音乐的天堂——加勒比诸国。其中属古巴旋律最为众多。西班牙人侵占古巴后，其土著居民被消灭，一些非洲奴隶被运来。殖民统治者保持着自己的音乐体系，非洲奴隶也保持着自己的音乐体系（以宗教音乐为基础的一种音乐），但两者又互相影响。从而造就了古巴的多重的音乐旋律。

旋律的祖先源自加勒比

古巴有大家都熟知的曼博、恰恰、伦巴等。还有哈巴涅拉(habanera)舞，也是探戈的原型。近年来流行的 SALSA 舞，不用说其根本也是古巴的旋律。

牙买加的雷吉(reggae)、斯卡(Ska)等非常著名。另外，我们也不能忘记还有一种叫做卡利普索(calypso)的即兴歌曲，也非常受人欢迎。牙买加歌手哈里·贝拉丰特(Harry Belafonte)演唱的《香蕉船》(Banana Boat)、《再见牙买加》等歌曲红遍世界各地。这些旋律里带些悠闲带些哀愁给人以无限遐想。

多米尼加共和国的马伦格舞广为人知。轻快而刺激的旋律给人以欢快的感觉。据说此舞源于白人舞蹈，很受中南美各国演奏家的欢迎。另外，马提尼克的比棍(Biguin)舞，据说是非洲体系与法兰西体系融合而成，经由美国著名作曲家科尔·波特(Cole Porter)的演绎更是一举成名。波多黎各的普莱纳、棒把等加勒比各国都孕育着无限的旋律，堪称旋律的宝库。



奥乔里奥斯的雷吉(reggae)舞表情

扎根于古巴的日常音乐

对音乐家来说，伴随着欢快的韵律来演奏是非常愉快的一件事情。在古巴，音乐和舞蹈深入日常生活，哈瓦那室内的迪斯科，流行音乐店(life house)，还有各种独具特色的俱乐部的演奏更是让人流连忘返。舞台上和舞台下融为一体，大家忘记了黑夜和白天，只是快乐地舞动着。



电影《乐士浮生录》(《Buena Vista Social Club》)图片(提供: Warner Music Japan)



在流淌着音乐的哈瓦那街头漫步

老城的各个餐馆还有街头的每个角落白天都有演奏的乐队，夜间也很有音乐氛围。古巴的这种音乐氛围一如1999年曾轰动世界的电影《乐士浮生录》(《Buena Vista Social Club》)里的景象。

那么，在阳光明媚、深青碧蓝的加勒比诸国，让我们也找到属于我们自己的旋律，疯狂快乐一把吧。

Caribbean Foods



白薯 BONIATO

炸白薯。味微甜。

加勒比美食

四面环海的加勒比地区群岛菜肴以海鲜为主。特产有海螺、龙虾、鲛科鱼等，很是受人欢迎。另外加勒比各国因受欧洲影响，烹调方法各种各样，独具特色。



玉米面粥

Tamalito En Gazuela

是用玉米面煮成的。再比这个糕一点儿的话叫做玉米面糕。



黑豆米饭 CONGRIS

古巴的主食黑豆米饭。米粒饱满，咸味十足。

CUBA

古巴

一直以农牧产业为主的古巴，以谷物类和猪肉的菜肴居多。饮酒以海明威爱喝的朗姆鸡尾酒为多。



腌马肉 Tasajo

将马肉腌制成肉松状，拌米饭吃最好。

小豆泥

Frijoles Negros

将小豆煮烂调上盐味，拌着米饭一起吃。



荔枝果 & 咸鱼

Ackee & Salt Fish

盘子中央盛放着荔枝果和干咸鱼。是牙买加人早上必不可少的食物。



海鲜咖喱 Gurried Seafood

将鱼类、贝类加香料炖煮，做成咖喱饭。也有用山羊肉煮成的咖喱饭。

JAMAICA

牙买加



酱烤鸡肉

Jerk Chicken

牙买加人的主食。将鸡肉抹上各种香料调成的调味酱，烧烤成焦黄色的一种食品。

BAHAMAS

巴哈马

拿骚近海盛产贝类、龙虾、海螺，因此巴哈马的乡土美食以海鲜为主。如果您来到巴哈马，一定要品尝一下“巴哈马美食”。饭后您还可以躺在海滩上品尝一直受人欢迎的鸡尾酒——Bahama Mama。



海螺比萨 Conch Pizza

海螺比萨是用海螺贝做的比萨饼。放有很多奶酪。

炸鱼干 Fried Fish

是典型的家常菜。经常和炸虾肉丸以及炸鱼丸一起拼盘。并附上通心粉和切成丝的圆白菜以及沙拉酱。



海螺沙拉

Conch Salad

新鲜的海螺拌上切细了的蔬菜，吃起来咔味咔味很有味道。

炸鳉科鱼肉

Grouper Fingers

将鳉科鱼肉炸至外脆内软。



炸海螺

Conch Fritter

在微感饥饿时正好食用新鲜海螺制作而成的炸海螺肉。

其他国家的菜肴

Martinique 马提尼克 咖喱 Curry

该岛因从非洲及印度来的居民比较多，所以可以品尝到比较地道的咖喱饭。



Dominican Rep. 多米尼加共和国 炸香蕉片 Platanos

将绿色的香蕉切成薄片油炸。甘甜可口，好似白薯。



Barbados 巴巴多斯



鱼肉蛋糕 Fish Cake

将鱼肉油炸。类似刚刚炸出白薯的味道，比较令人怀旧。



炸飞鱼 Flying Fish Cutter

将飞鱼肉油炸。味道清淡、比较可口。可夹在面包里吃。

St. Martin 圣马丁

法属克里奥尔美食 French Creole

法属圣马丁岛的美食，早已享有美誉，又被称为克里奥尔美食。



Antigua & Barbuda 安提瓜 & 巴布达

海螺咖喱 Curried Conch

海螺肉再加上足够的调料，可烹制成刺激食欲的咖喱。

