

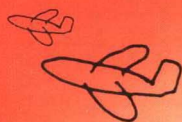
走/遍/全/球/
GIO GLOBE TROTTER



'07 ~ '08

瑞士

Switzerland



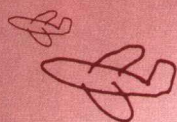
中国旅游出版社

走遍全球
GIO GLOBE TROTTER

'07~'08

瑞士

Switzerland



责任编辑: 潘笑竹 王欣艳 郭海燕

装帧设计: 肖 辉

责任印制: 闫立中

图书在版编目 (CIP) 数据

瑞士/日本大宝石出版社编著; 孟琳译. - 北京: 中国旅游出版社, 2007. 4

(走遍全球)

ISBN 978 - 7 - 5032 - 3139 - 1

I. 瑞… II. ①日…②孟… III. 旅游指南 - 瑞士
IV. K952. 29

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 050323 号

北京市版权局著作权合同登记号: 图字: 01 - 2006 - 1828

书 名: 走遍全球——瑞士

原 著: 大宝石出版社 (日本)

译 者: 孟 琳

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 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

开 本: 889 毫米 × 1194 毫米 1/32

印 张: 17. 75

印 数: 1 - 10000 册

字 数: 540 千

定 价: 82.00 元

I S B N 978 - 7 - 5032 - 3139 - 1

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

特 集

瑞士葡萄酒纪行	6	格施塔德	103
伯尔尼高地鲜花之旅	76	坎德施泰格	104
遍访山口的巴士之旅	91	伯尔尼高地徒步旅行指南	107
快乐的徒步旅行基础知识	115		
冰川快车	198		
贝尔尼纳快车	223		
瑞士的温泉	260		
金色山口全景观	330		
拜访钟表和音乐盒的故乡	412		
瑞士建筑漫步	426		
瑞士的历史	507		

19 伯尔尼高地 Berner Oberland

地区指南	20
旅行计划	22
因特拉肯	24
格林德尔瓦尔德	38
小沙伊德克	56
瞭望台指南 少女峰山口	58
文 根	64
劳特布伦嫩	66
米 伦	70
布里恩茨	78
迈林根	85
图 恩	96
施皮茨	100

131 采尔马特和瓦莱 Zermatt & Wallis

地区指南	132
旅行计划	134
采尔马特	136
萨斯费	160
洛伊克巴德	170
锡 永	174
阿尼韦耶谷	180





马蒂尼	182
韦尔比耶	183
阿莱奇地区	186
瓦莱州徒步旅行指南	189

207 圣莫里茨周边和格劳宾登州市镇、列支敦士登

St.Moritz & Graubünden, Liechtenstein

地区指南	208
旅行计划	210
圣莫里茨	212
上恩加丁	228
瓜达	235
施库奥尔	237

米施泰尔	239
达沃斯	241
库 尔	248
阿罗萨	252
特 伦	253
迈恩费尔德	254
格劳宾登州徒步旅行指南	262
巴特拉加茨	270
列支敦士登(瓦杜兹)	271

275 日内瓦和莱芒湖周边

Genève & Lac Léman

地区指南	276
旅行计划	278
日内瓦	280
沙莫尼蒙勃朗	301
尼 翁	307
洛 桑	310
沃 韦	321
蒙特勒	323
格吕耶尔	327





333 卢塞恩周边和中央瑞士 Luzern & Zentralschweiz

地区指南	334
旅行计划	336
卢塞恩	338
瞭望台指南 里吉山	359
瞭望台指南 皮拉图斯山	363
瞭望台指南 铁力士峰	366
安德马特	368
中央瑞士徒步旅行指南	369

373 伯尔尼、巴塞尔和汝拉地区 Bern, Basel & Jura

地区指南	374
旅行计划	376
伯尔尼	377

穆尔滕 / 莫拉	398
弗里堡	400
伊韦尔东莱班	404
纳沙泰尔	407
拉绍德封	414
比尔 / 比安	415
索洛图恩	418
巴塞尔	419

431 苏黎世及其近郊 Zürich & Region Zürich

地区指南	432
旅行计划	433
苏黎世	434
温特图尔	459
巴 登	461

463 博登湖周边 Bodensee

地区指南	464
旅行计划	466
沙夫豪森	467





莱茵河畔施泰因	473
圣加仑	478
阿彭策尔	485

489 提契诺地区 Ticino

地区指南	490
旅行计划	491
卢加诺	492
洛迦诺	501
阿斯科纳	504
贝林佐纳	505

511 瑞士之旅的 准备和信息

前往瑞士之路	512
铁路之旅	514
巴士之旅	531
湖船之旅	534
驾车之旅	536
城市交通	539

瑞士住宿指南	541
瑞士美食指南	547
旅游季节	554
瑞士的节日	556
瑞士综合指南	557
瑞士的语言	558

专 栏

瑞士的核避难所	246
瑞士酒店的经营技巧	268
窗边的鲜花和美丽的市景	269
关于瑞士的治安	291
高物价的理由	349
生协组织介绍	389
苏黎世的“眼镜蛇号”	458
瑞士商店的关门时间	513
瑞士人是会多种语言吗	531
瑞士的垃圾情况	554

出发前必读篇

旅途中的纠纷和安全信息 --- 17、291



本书使用的注意事项

本书为了表现瑞士这个国家各种各样的魅力,尽可能多地展示了城市以及景点的照片和地图,是一本详细的导游手册。书中尽量登载了各种信息,无论是个人旅行还是团体旅行,对于所有游览瑞士的人们来说,都是一本非常实用的旅游手册。

信息的取材时间与修改

本书的资料是根据近一两年在瑞士旅行的人们提供的资料和《走遍全球》编辑室的资料结合在一起编辑而成的。虽然编辑部打出了“编辑具体迅速而有用的信息”的口号,但是由于记述的内容非常具体,所以随着时间的推移,这些内容多少会有变化。而且,当地规则和手续办理等也经常会发生改变,因此一定会有已经变化了的信息。基于这样的理由,在本社没有重大过失的情况下,关于使用本书而造成的损失与不方便等本社不负责任。另外,在使用本书时,本书所登载的信息和建议是否适合自己的立场和情况,全部由读者自己来判断。如果是进行徒步旅行和滑雪等时,请读者务必在当地取得最新的信息之后再行动。

数据标记的阅读方法

●关于海拔

城市的海拔是以作为中心的车站或者是巴士站的位置来表示的。瑞士的城市大多是立体的,有着高低差距。关于山口和山脉的海拔,如果有登山列车站和巴士站的时候,标记的就是车站的海拔,没有的情况就是采用正式地图所标记的海拔。

●关于电话号码

本书中基本上登载的是省略了长途区号的电话号码。在市内和市外打电话的时候请参照城市介绍中DATA部分的“长途区号”拨打。郊区等场所如果与市内的区号不同时,在()内登载有长途区号。

●关于住宿费用

住宿费用原则上登载的是包括税金在内的夏季住宿费用。以7月上旬~9月上旬的费用为基准,但是也有一些城市和酒店宾馆会自己根据季节设定费用。而且由于各个时期的不同,费用也会有所不同,这一点请读者谅解。(W)(双人间), (T)(三人间)所表示的是一间房间的费用,而不是每个人的费用。

●关于发行以后的信息更新

本书发行以后所更新的信息,会在《走遍全球》主页上,尽可能地登载最新的信息(酒店旅馆和餐馆

的费用等除外)。旅游前请一定确认一下更新过的资料。

① support.arukata.co.jp

●关于投稿

所有的投稿都以“✉”的标志表示。虽然文中多少加入了体验者本人的主观看法,但是却有助于游客对酒店宾馆进行选择,因此我们尽可能地將原文忠实地登入书内。

●本书使用的省略符号

① = 旅游咨询处 (E) = 地址 (T) = 电话号码
(F) = 传真号码 (E) = 电子邮箱地址
(U) = URL 网站(开头 http:// 省略) (O) = 开馆时间
(休) = 闭馆日、休息日 (营) = 营业时间
(办) = 举办时间 (入) = 入场费、费用
(H) = 酒店旅馆 (Y) = 招待所、青年旅舍
(R) = 餐馆 (S) = 商店

<酒店旅馆费用数据的符号>

(D) = 大通铺 (S) = 单人间
(W) = 双人间 (T) = 三人间
(A) = 带淋浴的房间(一部分带浴缸)
(B) = 带浴缸 (WC) = 带卫生间 (含) = 含早餐
(午) = 含午餐 (晚) = 含晚餐 (惠) = 读者优惠
(C) = 可以使用的信用卡 (A) = 美国运通
(D) = 大来 (J) = JCB (M) = 万事达 (V) = 维萨

读者优惠的利用方法

编辑室与本书登载的酒店旅馆进行协商,请求对持本书旅游的游客在到此住宿时给予优惠。对于同意的酒店旅馆,书中会在酒店名称后面加上优惠标记(惠)。在办理入住手续以及提前预约酒店时,一定要向对方说明且出示本书。在对方不同意时,可以向服务人员出示下面的一段英文。

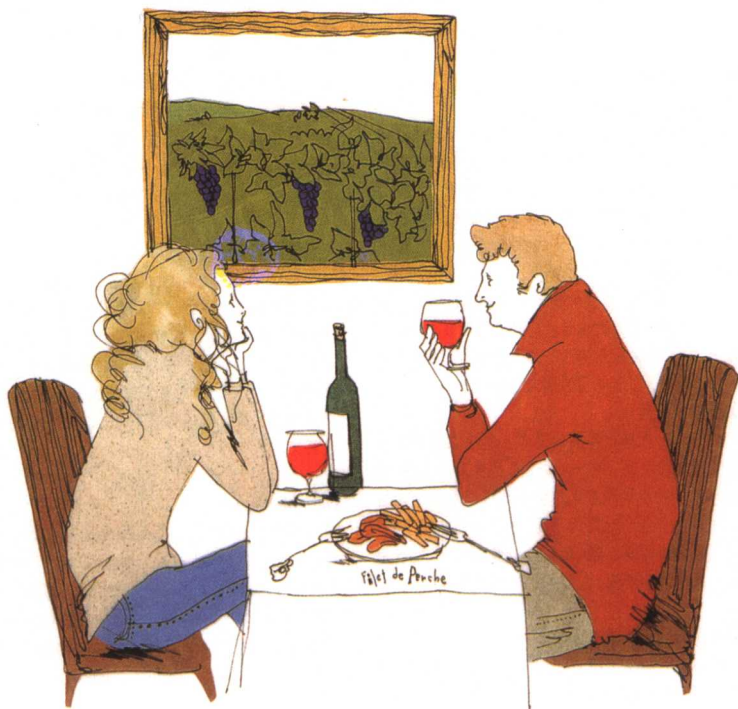
Dear Manager

Please be advised that (惠) described beside the name of the hotel means that those tourists carrying this guidebook would be given discount on room rate, which has been agreed or contracted between the hotel and the Globe Trotter Travel Guidebook.

瑞士 葡萄酒纪行

美丽的阿尔卑斯山孕育出瑞士的葡萄酒。位于海拔高处的葡萄种植园，得益于流淌在阿尔卑斯山谷的河流以及水资源丰富的湖泊的恩惠，酿造出这个国家特有的清澈而气味芳醇的葡萄酒。虽说瑞士的葡萄酒年生产量并不太大，只有大约 140 万百升，但是，人们却可以在 200 瑞士法郎的纸币上看到葡萄种植园的图案，这正说明了葡萄酒已经成为瑞士人生活的一部分。

想要享受各种不同风味的葡萄酒，只要分别走访各地的葡萄酒酿造厂和酒窖，就可以轻松品尝到了。一杯美味的葡萄酒一定可以给您留下美好的旅途回忆。



瑞士葡萄酒的历史

从公元前 3000 年左右开始,居住在纳沙泰尔湖周边的瑞士原住民海尔维第人就将会酿造葡萄酒了,直至公元前 58 年,罗马人进入并占领了这里,同时也带来了更加先进的葡萄酒酿造技术。之后,随着基督教的传布,葡萄酒的酿造技术也逐步被推广开来。

现在的葡萄种植园是以 12 世纪各地的修道院和城堡的主人整修起来的葡萄园作为基础建造起来的。在拜访保留至今的



艾格尔城堡内的葡萄以及葡萄酒酿造博物馆内展示的“榨葡萄汁的人们(19 世纪初)”场景

古城堡和教堂、葡萄酒博物馆的同时,游客也可以更好地了解瑞士葡萄酒的历史。

探寻瑞士葡萄酒之旅

日内瓦州

● 葡萄酒的特征



边唱边跳,日内瓦洛桑葡萄酒节

这一地区附近的土壤是由黏质的土壤和适中的沙砾微妙地结合在一起,因此种植出的白葡萄酿制而成的 Chasselas、Pinot Gris、Pinot Blanc 等白葡萄酒,具有醇厚的芳香。Gamay、Gamaret 等红葡萄酒,也具有丰富的口味和个性。

● 漫步这一地区

从莱芒湖流淌出来的罗纳河和阿尔沃河,以“人”字形向两边延伸。位于两条河沿

岸的日内瓦郊外的丘陵地带,是葡萄的种植地区。游客可以一边乘坐巡河游览船沿罗纳河顺流而下,一边参观位于罗纳河流域周边的葡萄酒窖。

沃州(莱芒湖地区)

● 葡萄酒的特征

莱芒湖畔被称为“拥有 3 个太阳(太阳、湖水、葡萄园的围墙)”。这一地区的整个土壤中含有丰富的钙和镁。主要的葡萄品种是,口感微辣而清爽的白葡萄酒 Chasselas,以及带有果香味的红葡萄酒 Gamay 等。由



收获季节前在葡萄园内巡查的帕克先生(莱芒湖畔)



从葡萄种植园眺望莱芒湖

于这一带的土壤存在着微妙的差异,因此不同产地的葡萄酒的味道也略有不同。

● 漫步这一地区

乘坐列车从日内瓦出发,沿莱芒湖经过湖畔的洛桑,可以直达贝城 Bex。沿线可以看到山上裸露的岩石,以及特级葡萄品种 Dézaley 和 Calamin 的葡萄种植园。

从洛桑到蒙特勒的拉沃地区有 7 个葡萄产地,游客可以在这里进行葡萄酒之路的寻访。夏季还有叫做“拉沃特快”的小型列车在这一地区巡行。此外,在艾格尔城堡内还有一座葡萄酒博物馆。



在瓦莱州古老的酒窖内保存的葡萄酒

瓦莱州

● 葡萄酒的特征

这里是瑞士最大的葡萄酒产区,一

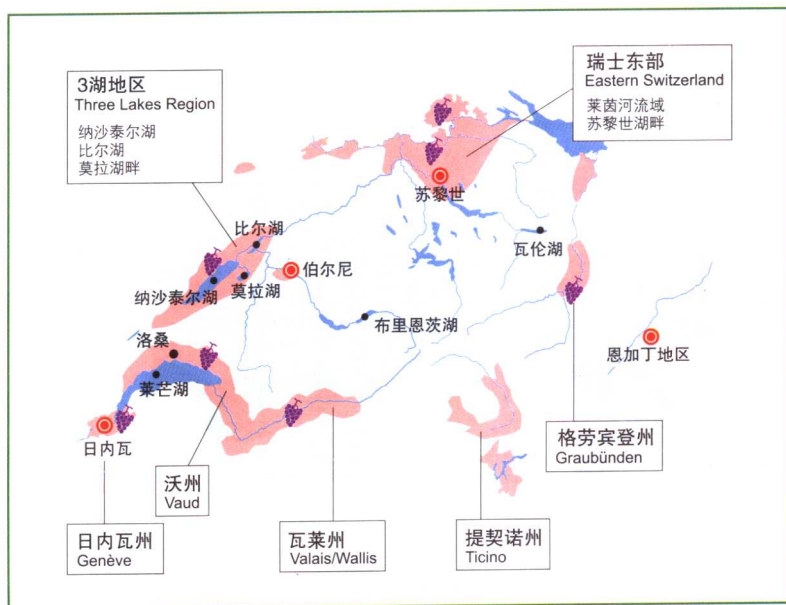


菲斯珀特尔米嫩 Visperterminen 的葡萄园(海拔 1100 米)

共栽培有 50 种葡萄。受到高山地带形成的燥热风的影响,生产出很多种著名的葡萄酒。其中最具代表性的有品牌白葡萄酒 Fendant 以及红葡萄酒 Dôle 等品牌。

● 漫步这一地区

从保留有罗马人遗迹的马蒂尼乘坐列车和巴士,途经瓦莱州的州府锡永之后,就





要塞蒙特贝洛城堡周围的葡萄园



乘坐游览船寻找比尔湖畔的葡萄酒产地

可以到以欧洲海拔最高的葡萄种植园著称的菲斯珀特米嫩地区。这里的葡萄园是沿山开凿的梯田状种植园。周围的自然环境清新，是一个拥有历史价值的葡萄园和疗养的好地方。

提契诺州

● 葡萄酒的特征

提契诺州位于意大利的旁边，拥有温暖的气候。这里种植有黑葡萄 Merlot，并且生产各种红葡萄酒、白葡萄酒、玫瑰红葡萄酒等。酿造口味厚重的红葡萄酒以及华丽

的玫瑰红葡萄酒主要是因为受到北部阿尔卑斯土壤的影响。

● 漫步这一地区

提契诺州充满了活跃的气氛。在优美的自然风景中散布着石造的朴素建筑以及小型葡萄种植园。10 月份在卢加诺会举办大型的葡萄酒庆典，并会在城中进行花车游行。

纳沙泰尔湖、比尔湖、莫拉湖——三湖地区

● 葡萄酒的特征

由于这一地区受到侏罗纪地层的影

购买瑞士葡萄酒时

明确产地名称，葡萄酒的品质表示使用的是 A.O.C. 以及 D.O.C. (原产地统制名称)。游客可以据此来寻找著名的葡萄酒品牌。不仅在生产者的酒窖和酿造厂可以购买葡萄酒，在各地的葡萄酒商店以及超市、百货商店中也可以购买各地的葡萄酒。



如果觉得旅途疲劳，可以买一些葡萄酒和熟食，小歇片刻

● 表示瑞士葡萄酒高品质的标签

在购买瑞士葡萄酒时，最好确认以下标签。



自然农法葡萄酒
VITISWISS



有机栽培农法葡萄酒
BIO VIN SUISSE



评议会认定葡萄酒
Terravin

● 参考葡萄酒商店

La Maison du Vin [U](http://www.la-maison-du-vin.ch/) www.la-maison-du-vin.ch/ (日内瓦·苏黎世)

Coop [U](http://www.coop.ch/) www.coop.ch/ (瑞士各地)

Migros [U](http://www.migros.ch/) www.migros.ch/ (瑞士各地)

Globus [U](http://www.globus.ch/) www.globus.ch/ (瑞士各地)

响,酿制出的葡萄酒拥有刺口般的辣味。纳沙泰尔还是玫瑰红葡萄酒“松鸡的眼睛”Oeil de Perdrix 的发祥地。

● 漫步这一地区

寻访三湖地区周围的葡萄园以及古城堡之旅,是非常受欢迎的观光项目。途中游客可以下船,去参观酒窖和酿造厂,品尝当地的各种葡萄酒。

瑞士东部

● 葡萄酒的特征

白葡萄 Müller Thurgau 受到石灰岩土壤的影响,生产出的白葡萄酒气味芳香。红葡萄酒



著名的酿造专家萨纳先生

酒 Blauburgunder 也非常具有个性,余味无穷。

● 漫步这一地区

从苏黎世湖畔



穆诺特城堡的葡萄园沙夫豪森

和北部温塔图尔地区,途经舒缓的丘陵地带,直至莱茵河畔的沙夫豪森有着大片的葡萄种植园。这附近散布着一些保留着中世纪街道景象的城镇以及传统风格的村落。游览其中,可以品尝到乡土风味菜肴和各种奶酪,这些食物都是一些与葡萄酒十分相配的食物。此外,作为“阿尔卑斯少女海蒂”的舞台的迈恩费尔德及其周边也是著名的葡萄酒产地。

从商标上区分各州的葡萄酒



提契诺州



弗里堡州



瓦莱州



日内瓦州



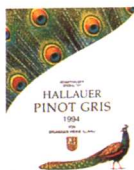
格劳宾登州



苏黎世州



沃州



沙夫豪森州



纳沙泰尔州

瑞士葡萄酒的四季和美食

葡萄在6月份绽放白色的花朵,9月到10月是收获的季节。此时为了庆祝收获,各地还将举办葡萄酒节。生产者们带着自己酿造的葡萄酒聚集一堂,人们身着传统的民族服装,在城中游行,庆祝收获。就在同一季节正是各种菌类摆上餐桌的时节,也是奶酪经过长时间的发酵成熟的时候。

等到11月份进入12月份的时候,是各种野禽最肥美的时候。此时,作为配角的野栗子以及用白兰地腌制的梅子等,都是一些令人胃口大开的好食物。越冬准备完成之后,12月份就可以看到新酿造的葡萄

酒上市了,令人迫不及待地想要品尝。

不仅仅这些,在瑞士四季都可以品尝到用各种香料和自然食材制作的美食。瑞士拥有很多在世界上评价很高的度假酒店和餐馆,爱好美食的人们纷纷至此。当然,与这些美食最为相配的,正是瑞士的葡萄酒。



酒窖在春季到秋季的周末傍晚时开放

便于了解葡萄酒信息的网址集

●城市信息和各地旅游局

瑞士政府旅游局

[U www.myswiss.jp/area/](http://www.myswiss.jp/area/)

●日内瓦州

日内瓦农业振兴会 OPAGE

[U www.opage.ch/lesvinsdegeneve](http://www.opage.ch/lesvinsdegeneve)

●莱芒湖地区(沃州)

沃州葡萄酒协会 Office des Vins Vaudois

[U www.Vins-Vaudois.com](http://www.Vins-Vaudois.com)

拉沃地区 [U lavaux.com](http://U.lavaux.com)

拉科特地区 [U www.routeduvignoble.ch](http://U.www.routeduvignoble.ch)

●瓦莱州

瓦莱州葡萄酒生产统一组合

Interprofession de la Vigne et du Vin du Valais

[U www.vinsduvalais.ch/vins/weine/valais/home.asp](http://U.www.vinsduvalais.ch/vins/weine/valais/home.asp)

●提契诺州

提契诺州葡萄酒协会

promozione vitivinicola ticinese

[U www.ticinowine.ch/](http://U.www.ticinowine.ch/)

刊登葡萄酒窖、博物馆餐馆信息

●3座湖地区(纳沙泰尔、伯尔尼、弗里堡州)

葡萄酒家产品协会

Office des Vins et des Produits du Terroir

[U www.ovpt.ch](http://U.www.ovpt.ch)

比尔湖葡萄酒屋

Haus des Bielersee Weines

[U www.bielerseewein.ch](http://U.www.bielerseewein.ch)

维伊葡萄栽培组合

Association des vigneronns du Vully

[U www.region-vully.ch](http://U.www.region-vully.ch)

●苏黎世州

苏黎世州葡萄酒协会 Zuercher Weine

[U www.zuercher-weine.ch](http://U.www.zuercher-weine.ch)

●沙夫豪森州

沙夫豪森州葡萄酒协会 Schaffhauser Wein

[U www.blauburgunderland.sh](http://U.www.blauburgunderland.sh)

●格劳宾登州

格劳宾登州葡萄酒协会 Graubünden Wein

[U www.buendnerweine.ch](http://U.www.buendnerweine.ch)

瑞士菜肴介绍



Shaffhausen Bölletünne

是沙夫豪森州的一种洋葱派。把洋葱和培根肉用黄油炒一下,放在派的上面,然后再加上搅打呈泡状的鸡蛋和酸奶油,以及一些季节性的食材,放入烤箱内烤制。



Capuns

小麦粉加入洋葱和培根肉搅拌成面团,用甜菜叶子卷成卷之后煮熟。再浇上香料和奶酪、奶油制成的沙司食用。是格劳宾登州的菜肴。



Bündner Fleisch

主要是瓦莱州以及格劳宾登州的家常菜肴。既可以作为前菜,也可以作为小吃。把加入辣椒粉的牛肉块进行干燥之后,切成薄片食用。



Papet Vaudois

把大葱和洋葱用油炒一下,加入白葡萄酒和清汤,之后再加入土豆和奶油一起炖煮。与沃州产的香肠一起食用。



烤香肠 Bradwurst

经过烤制的白香肠,加入洋葱沙司一起食用。也可以配法国炸薯条。主要是德语区的人们经常食用。



河鲈鱼片 Filet de Perche

把湖中打捞上来的小鱼用黄油煎烤或者是油炸。配煮土豆一起食用。主要是湖水地区以及法语区的人们食用。



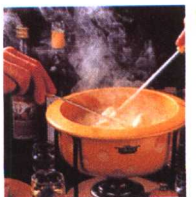
Geschnetzeltes

切成薄片的小牛肉和蘑菇、白葡萄酒、奶油汁一起炖煮。属于德语区特别是苏黎世州的代表菜肴。



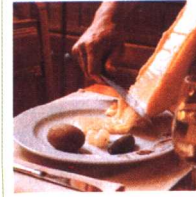
烤土豆条 Rösti

把煮熟的土豆擦成细丝,用黄油煎烤成薄煎饼状。外焦里嫩。主要是德语区的人们经常食用。



奶酪火锅 Cheese Fondue

属于法语区以及山岳地区的菜肴。在火锅内加入两三种奶酪,用白葡萄酒进行溶化之后,用切成小块的面包蘸着吃。不同的地区使用的奶酪不同,味道也不尽相同。一般与白葡萄酒一起享用,比较有助于消化。



奶酪加土豆 Raclette

把圆形的奶酪切成一半,经过加热之后溶化的奶酪与煮土豆配在一起食用。传统的方法是用火加热溶化奶酪,现在主要用电烤炉来溶化。法语区和山岳地区的人们经常食用这一菜肴。

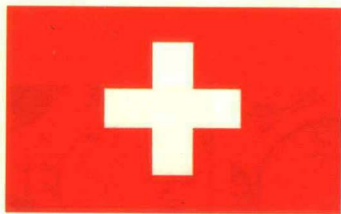
General Information

概 况



国 旗

13 世纪,在与哈布斯堡家族进行的独立战争时曾经使用的是红色的旗子,中间加上白色的十字,就是现在的国旗。这一设计也是红十字会旗的原型。1815 年正式作为国旗使用,被人们通称为 Federal Cross。



正式名称

瑞士联邦 Schweizerische Eidgenossenschaft (德语), Confédération Suisse (法语), Confederazione Svizzera (意大利语)。一般情况作为最方便的统一国名,通常使用 Confoederatio Helvetica (拉丁语)。

国 歌

《瑞士颂》Schweizer Psalm (德语), Cantique Suisse (法语), Salmo Svizzero (意大利语)。

面 积

4.1 万平方公里。

人 口

737 万人(2003 年)。

首 都

伯尔尼 Bern。

行政区

26 个州,2880 个市镇。

政 体

联邦共和制,永久的中立国家。

国家元首

联邦委员会为瑞士国家最高行政机构,联邦总统由联邦委员会 7 名委员轮任,任期一年。联邦总统米舍利娜·卡尔米-雷伊,任期 2007 年 1 月 1 日至 12 月 31 日。

民族组成

德语族 65%,法语族 18%,意大利语族 10%,罗曼什语族 1%,其他 6%。

宗 教

罗马天主教 42%,基督教新教 33%,其他宗教 25%。