

VIEW

DUMONT

杜蒙·阅途

漫游瑞士

资深旅游达人实地踩线

必去景点全景展示

精选吃、住、行、购实用信息

全彩照片，带你走进瑞士，开启瑞士之旅

藏羚羊旅行指南编辑部 编著



北京出版集团公司
北 京 出 版 社



漫游 瑞士

藏羚羊旅行指南编辑部 编著

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

漫游瑞士 / 藏羚羊旅行指南编辑部编著. — 北京: 北京出版社, 2016. 8

ISBN 978-7-200-12312-8

I. ①漫… II. ①藏… III. ①旅游指南—瑞士 IV. ①K952. 29

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第163761 号

漫游瑞士

MANYOU RUISHI

藏羚羊旅行指南编辑部 编著

*

北 京 出 版 集 团 公 司
北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址: www.bph.com.cn

北 京 出 版 集 团 公 司 总 发 行
新 华 书 店 经 销
三 河 市 庆 怀 印 装 有 限 公 司 印 刷

*

889 毫米 × 1194 毫米 32 开本 7 印张 230 千字

2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-200-12312-8

定价: 39.80 元

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-58572393



目录

contents

- 8 味蕾旅行 瑞士好食
- 12 最爱伴手礼 瑞士好买
- 16 感受人文历史 瑞士世界遗产

20 苏黎世

- 22 苏黎世交通
- 28 精华景点

苏黎世大教堂、馥劳大教堂、圣彼得教堂、瑞士联邦理工学院 / 苏黎世大学、林登霍夫山丘、苏黎世湖、迈森会馆、拜尔钟表博物馆、瑞士国家博物馆、市立美术馆、苏黎世西区、高架铁道桥、泛利大厦、苏黎世动物园热带雨林温室、玉特利山、沙夫豪森老城区、米诺要塞、万圣大教堂及博物馆、莱茵瀑布、莱茵河畔的石丹、荷恩克林根城堡

- 48 住在苏黎世
- 50 吃在苏黎世
- 54 购在苏黎世

60 卢塞恩

- 62 卢塞恩交通
- 64 精华景点

卡贝尔木桥、卢塞恩旧城广场、卢塞恩湖、卢塞恩文化会议中心、冰川公园、狮子纪念碑、布尔巴基全景馆、霍夫教堂、穆塞齐城墙、宝齐莱本店、罗森加特收藏馆、史普劳尔桥、耶稣会教堂、瑞士交通博物馆、彼拉图斯山、铁力士山

- 86 住在卢塞恩
- 87 吃在卢塞恩

88 伯尔尼

- 90 伯尔尼交通
- 92 精华景点

伯尔尼旧城区、钟塔、联邦议会大楼、熊苑、爱因斯坦宅邸、伯尔尼大教堂、历史博物馆及爱因斯坦博物馆、玫瑰园、阿尔卑斯博物馆、保罗·克利艺术中心、伯尔尼 3D 展示、Confiserie Tschirren 巧克力店、Altes Tramdepot 酒吧

104 少女峰地区

- 106 少女峰地区交通
- 110 精华景点

因特拉肯、布里恩茨湖与图恩湖、彼阿腾贝格、威廉·退尔户外





剧场、图恩、图恩古堡、赖兴河瀑布、木雕博物馆、巴伦堡露天博物馆、施陶河瀑布、特吕默尔河瀑布、穆伦、雪朗峰、少女峰车站、少女峰铁道、格林德尔瓦尔德、乡土博物馆、冰河峡谷、佛斯特展望台、梅利菲展望台

128 住在少女峰地区



130 迈恩费尔德

132 迈恩费尔德交通

133 精华景点

海蒂之家主题博物馆、Eggtorkel 历史酒窖、大 / 小海蒂之路、海蒂喷泉

136 库尔

138 库尔交通

139 精华景点

库尔旧城、大教堂、市政厅、圣马丁教堂、阿卡斯广场、上城门、维亚玛拉峡谷、卡尔仙纳史前遗迹、多姆勒什城堡群

144 洛伊克巴德

146 洛伊克巴德交通

147 精华景点

吉米隘口、托伦缆车、伯格贝水疗中心

150 采尔马特

152 采尔马特交通

154 精华景点

车站街、马特峰博物馆、新特朵夫老屋区、天主教堂、马特峰、桑纳格、罗特洪峰、马特峰冰川天堂、高纳葛拉特登山铁道

164 日内瓦

166 日内瓦交通

170 精华景点

喷水柱、市政厅与旧军械厅、圣皮埃尔大教堂、宗教改革博物馆、特椰林荫大道、塔沃馆、卢梭纪念馆、宗教改革纪念碑、百达翡丽博物馆、时间之城、柏德弗广场、联合国欧洲总部、国际红十字会博物馆、亚莉安娜博物馆、自然史博物馆、蓝色小精灵之屋、卡鲁日镇

184 住在日内瓦

186 吃在日内瓦

188 购在日内瓦



190 日内瓦湖区

192 日内瓦湖区交通

193 精华景点

洛桑大教堂、奥林匹克博物馆、拉沃葡萄园梯田、食物博物馆、照相机博物馆、游戏博物馆、希永堡、冰河 3000

200 卢加诺

202 卢加诺交通

203 精华景点

卢加诺旧城区、卢加诺游湖、众天使圣母教堂、圣萨尔瓦多山、刚德利亚、雪山玫瑰巧克力博物馆

208 洛迦诺

210 洛迦诺交通

211 精华景点

岩石圣母教堂、卡尔达达与奇美塔、阿斯科纳、佛萨斯卡谷

216 施库奥尔

218 施库奥尔交通

219 精华景点

施库奥尔老城、塔拉斯普城堡、瑞士国家公园





漫游 瑞士

藏羚羊旅行指南编辑部 编著

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

漫游瑞士 / 藏羚羊旅行指南编辑部编著. — 北京 : 北京出版社, 2016. 8

ISBN 978-7-200-12312-8

I. ①漫… II. ①藏… III. ①旅游指南—瑞士 IV. ①K952. 29

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 163761 号

漫游瑞士

MANYOU RUIISHI

藏羚羊旅行指南编辑部 编著

*

北 京 出 版 集 团 公 司
北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100120

网 址: www.bph.com.cn

北 京 出 版 集 团 公 司 总 发 行

新 华 书 店 经 销

三 河 市 庆 怀 印 装 有 限 公 司 印 刷

*

889 毫米 × 1194 毫米 32 开本 7 印张 230 千字

2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-200-12312-8

定价: 39.80 元

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-58572393

前言

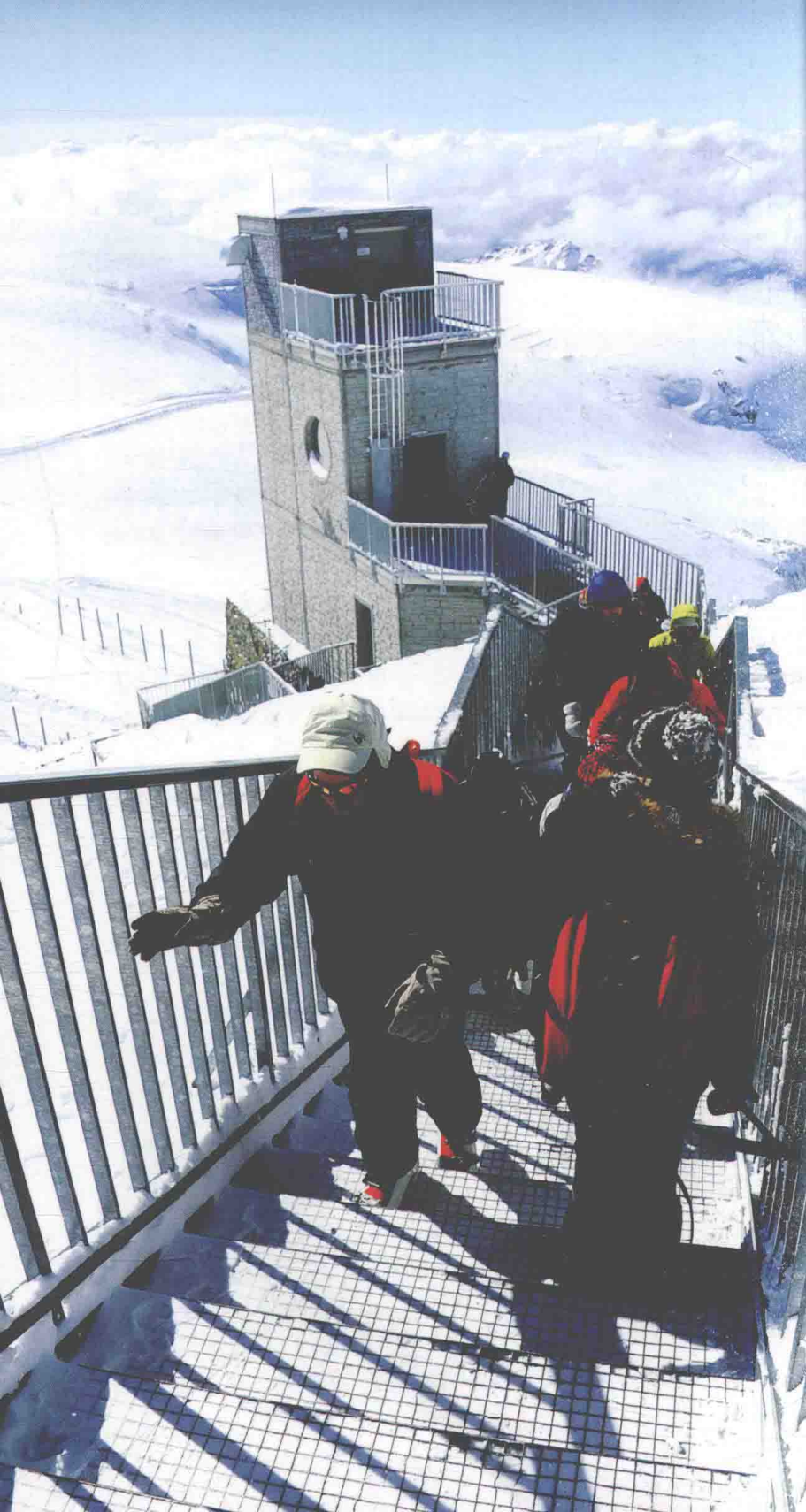
湖光山色的人间仙境，永久中立、与世无争的乌托邦，是深植人心的瑞士印象。亘古不化的万年冰川、白雪皑皑的少女峰和马特峰、澄澈如镜的高山湖泊，触目所及尽是如梦似幻的完美风景。体验瑞士，除了用眼睛看，更要用身体感受。群山环绕中，用温泉疗养身心，体验夏季轻松的山麓健行，冬季滑雪的飙速快感，还可品尝芝士小火锅的浓郁，并搭乘景观列车飞驰于高山峡谷间。

除了自然景观及多样的活动，瑞士的人文景观也很丰富。拥有最多国际联合组织及企业的日内瓦，就像世界交流中心，苏黎世不但是全球四大金融中心之一，更于 2010 年被评为世界最适合居住的城市，首都伯尔尼古城早在 1983 年就被列入《世界遗产名录》，卢塞恩的卡贝尔木桥更是风景明信片。

瑞士的国土面积仅比我国台湾省大 1/3，却同时使用着四种语言，不到 3 个小时的车程，就能感受 4 种不同的文化风情。德语区构建出井然有序的瑞士印象；日内瓦湖畔可以悠闲品尝芝士和红酒，感受法语区的浪漫；热情奔放的意大利语区，是用阳光与棕榈树描绘出的度假天堂；诺曼语区代表小镇施库奥尔 (Scuol)，色彩缤纷的房舍壁画带领游客走进童话世界。

本书将以瑞士好食、瑞士好买、瑞士世界遗产主题为开端，让读者快速建立瑞士印象。接着以苏黎世、卢塞恩、伯尔尼、少女峰地区、迈恩费尔德、库尔、洛伊克巴德、采尔马特、日内瓦、日内瓦湖区、卢加诺、贝林佐纳、洛迦诺等分区的形式提供交通、景点等实用资讯，帮助读者提前了解旅游目的地。







目录

contents

- 8 味蕾旅行 瑞士好食
- 12 最爱伴手礼 瑞士好买
- 16 感受人文历史 瑞士世界遗产

20 苏黎世

- 22 苏黎世交通
- 28 精华景点

苏黎世大教堂、馥芳大教堂、圣彼得教堂、瑞士联邦理工学院 / 苏黎世大学、林登霍夫山丘、苏黎世湖、迈森会馆、拜尔钟表博物馆、瑞士国家博物馆、市立美术馆、苏黎世西区、高架铁道桥、泛利大厦、苏黎世动物园热带雨林温室、玉特利山、沙夫豪森老城区、米诺要塞、万圣大教堂及博物馆、莱茵瀑布、莱茵河畔的石丹、荷恩克林根城堡

- 48 住在苏黎世
- 50 吃在苏黎世
- 54 购在苏黎世

60 卢塞恩

- 62 卢塞恩交通
- 64 精华景点

卡贝尔木桥、卢塞恩旧城广场、卢塞恩湖、卢塞恩文化会议中心、冰川公园、狮子纪念碑、布尔巴基全景馆、霍夫教堂、穆塞齐城墙、宝齐莱本店、罗森加特收藏馆、史普劳尔桥、耶稣会教堂、瑞士交通博物馆、彼拉图斯山、铁力士山

- 86 住在卢塞恩
- 87 吃在卢塞恩

88 伯尔尼

- 90 伯尔尼交通
- 92 精华景点

伯尔尼旧城区、钟塔、联邦议会大楼、熊苑、爱因斯坦宅邸、伯尔尼大教堂、历史博物馆及爱因斯坦博物馆、玫瑰园、阿尔卑斯博物馆、保罗·克利艺术中心、伯尔尼 3D 展示、Confiserie Tschirren 巧克力店、Altes Tramdepot 酒吧

104 少女峰地区

- 106 少女峰地区交通
- 110 精华景点

因特拉肯、布里恩茨湖与图恩湖、彼阿腾贝格、威廉·退尔户外





剧场、图恩、图恩古堡、赖兴河瀑布、木雕博物馆、巴伦堡露天博物馆、施陶河瀑布、特吕默尔河瀑布、穆伦、雪朗峰、少女峰车站、少女峰铁道、格林德尔瓦尔德、乡土博物馆、冰河峡谷、佛斯特展望台、梅利菲展望台

128 住在少女峰地区



130 迈恩费尔德

132 迈恩费尔德交通

133 精华景点

海蒂之家主题博物馆、Eggstorkel 历史酒窖、大/小海蒂之路、海蒂喷泉

136 库尔

138 库尔交通

139 精华景点

库尔旧城、大教堂、市政厅、圣马丁教堂、阿卡斯广场、上城门、维亚马拉峡谷、卡尔仙纳史前遗迹、多姆勒什城堡群

144 洛伊克巴德

146 洛伊克巴德交通

147 精华景点

吉米隘口、托伦缆车、伯格贝水疗中心



150 采尔马特

152 采尔马特交通

154 精华景点

车站街、马特峰博物馆、新特朵夫老屋区、天主教堂、马特峰、桑纳格、罗特洪峰、马特峰冰川天堂、高纳葛拉特登山铁道

164 日内瓦

166 日内瓦交通

170 精华景点

喷水柱、市政厅与旧军械厅、圣皮埃尔大教堂、宗教改革博物馆、特椰林荫大道、塔沃馆、卢梭纪念馆、宗教改革纪念碑、百达翡丽博物馆、时间之城、柏德弗广场、联合国欧洲总部、国际红十字会博物馆、亚莉安娜博物馆、自然史博物馆、蓝色小精灵之屋、卡鲁日镇

184 住在日内瓦

186 吃在日内瓦

188 购在日内瓦



190 日内瓦湖区

192 日内瓦湖区交通

193 精华景点

洛桑大教堂、奥林匹克博物馆、拉沃葡萄园梯田、食物博物馆、照相机博物馆、游戏博物馆、希永堡、冰河 3000

200 卢加诺

202 卢加诺交通

203 精华景点

卢加诺旧城区、卢加诺游湖、众天使圣母教堂、圣萨尔瓦多山、刚德利亚、雪山玫瑰巧克力博物馆

208 洛迦诺

210 洛迦诺交通

211 精华景点

岩石圣母教堂、卡尔达达与奇美塔、阿斯科纳、佛萨斯卡谷

216 施库奥尔

218 施库奥尔交通

219 精华景点

施库奥尔老城、塔拉斯普城堡、瑞士国家公园



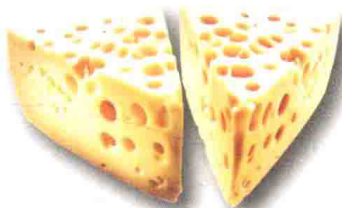


味蕾
旅行

瑞士 好食



食物最能表现一个地区的生活与文化，以水质纯净而闻名的瑞士，自古畜牧业就相当发达，在阿尔卑斯山麓旅行，最常见到牛群低头吃草的悠闲景色，可想而知瑞士人的日常饮食与牛脱离不了关系。用各种方式制作的牛肉料理和乳制品是瑞士菜的主角，光是一般超市售卖的芝士就有 100 多种，更不用说使用不同口味的芝士变化出的传统美食的数量了。难怪有人说，芝士是瑞士食物的灵魂。







芝士火锅

一锅融化的浓稠芝士在小火炉上微微冒泡，泛着淡鹅黄色的光泽，空气中饱满的芝士味混合酒香，挑动顾客每一条饥饿的神经。芝士火锅是瑞士最著名的必尝国菜，使用2~4种芝士放在白酒中加热融化，再用长叉插起切成小块的面包或整颗水煮小马铃薯，放入锅中蘸满芝士后一口吃下。为了避免吃太多芝士感到腻，通常会搭配酸黄瓜、腌渍小洋葱等小菜。

要注意的是，若是和瑞士人一起享用火锅，切忌让叉子上的面包掉入锅中，这是不礼貌的行为，要买一瓶白酒赔罪。此外，芝士火锅最好搭配白酒或热红茶，能助消化。

烤芝士

烤芝士是将专用芝士片放在使用电炉加热的小铁盘上，烤成半融化的浓稠状态，再将热腾腾的芝士刮下覆盖在切好的马铃薯、火腿片或培根上，搭配腌渍蔬菜一起食用。在餐厅点菜时，若只想尝尝味道可选择前菜，店家会直接端出已经烤好盛盘的芝士，若是点一份主餐，就会提供炉子和小铁盘，让顾客试试自己动手做的乐趣。比较讲究的传统餐厅，会由服务生端出一大块芝士到桌边为顾客服务，直接以加热后的钢刀切下芝士片，利用刀子的热度融化芝士。

阿尔卑斯焗通心粉

这道源于瑞士中部阿尔卑斯山区的经典菜，现在已发展到全国各地餐厅都能吃到。和其他瑞士传统菜一样，阿尔卑斯焗通心粉的原料少不了奶油、芝士和马铃薯，通常选用比较硬的Berkase芝士、Appenzeller芝士或带点香草味道的Gruyere芝士，盛盘后再撒上酥炸洋葱丝增加香脆口感。最具画龙点睛效果的是搭配食用的肉桂苹果泥，酸酸甜甜的味道不仅有开胃效果，与浓厚的奶香味能形成奇妙的搭配，浓郁中却又带点清爽。

炸肉火锅

炸肉火锅和芝士火锅的吃法相当类似，只是锅里装的不是汤也不是芝士，而是滚烫的油。肉类可以选择牛肉、猪肉或羊肉，使用特制的细长叉子叉起切成骰子状的小块肉，放进热锅里油炸，几分熟全凭自己控制，之后蘸上各种调味酱料食用。为了吃出多样变化的味道，一般餐厅会提供4~6种蘸酱，比较常见的有蛋黄芥末酱、莎莎酱、牛排酱、蘑菇酱等，并无限量提供种类丰富的腌渍蔬菜以降低油腻感。



芝士焗面包

从名称就能猜到这道德语区的瑞士菜的做法。通常会使用比较硬的圆面包做基底，切片后抹上奶油和白酒，铺上一层火腿或培根，再铺上 Raclette 专用芝士，送进烤箱焗烤，也可以在芝士上打颗蛋。味道和烤芝士类似，方便又快速，很适合作为中午的快餐，也因为分量及热量都十分充足，在山区特别受滑雪者或健行者的欢迎。

玉米糕

瑞士南部的意大利语区不只是建筑及文化，饮食习惯也深受北意大利的影响。玉米糕是意大利语区及北意大利常见的家常菜，做法是把玉米磨成粉末状，和着水、盐巴和牛奶调和后，烘烤、干煎成类似蒸糕的口感，也可以拌炒烹调成泥状，吃起来有点像玉米口味的燕麦泥，适合搭配肉类主食。在意大利语区的餐厅点红酒炖牛肉这类的炖肉料理，通常会附上玉米糕作为配菜。

奶油鲈鱼

瑞士是多湖的国家，不管哪个湖畔城市的淡水鱼料理都肉质滑嫩、鲜美无比，其中最出名的是日内瓦湖区限定的奶油鲈鱼。将现捞鲈鱼去骨切片，用奶油稍微嫩煎后，撒几滴柠檬就能品尝到鱼肉的鲜甜滋味。有些餐厅采用法式料理的做法，淋上特制奶油白酱，一口咬下，柠檬与意大利式香料的清香伴随奶油的浓郁在舌尖迸发，多层次的味觉飨宴令人意犹未尽。

马铃薯煎饼

瑞士人餐桌上的首要配菜就是马铃薯煎饼，尤其在德语区，几乎每道菜都会附赠。马铃薯煎饼以前是伯尔尼州农夫的饱食早餐，做法是将煮过的马铃薯刨粗丝，加上奶油、盐和胡椒简单调味，在平底锅中干煎，吃起来香香脆脆的，口感偏干，最适合搭配炖肉类的料理。

奶油牛柳

奶油牛柳是苏黎世地区发展出的牛肉料理，现在全国的瑞士菜餐厅都能品尝到。最传统的做法是使用小牛肉切成细长条状牛柳，混合洋葱、蘑菇拌炒，加上白酒和奶油白酱略微煨煮，最后以辣椒粉和柠檬汁提味。略偏咸的浓郁奶汁适合与马铃薯煎饼搭配享用。

伯尔尼盘

伯尔尼盘是各种肉类和腌制菜类的组合，包含熏猪肉、牛舌、猪蹄膀和香肠等肉类。分别以高汤烹煮或烤过后放在一起，蘸上黄芥末，再配上水煮马铃薯、酸味甜菜、酸菜等配菜一同食用，是伯尔尼地区农家冬天的家常菜，也是当地餐厅限定的特色料理。