



佛罗伦萨 和托斯卡纳

资深 专家的
权威推荐
实地 调研及
全新信息
好用 的步行
游览地图
全彩 设计和
更多图片



佛罗伦萨 和托斯卡纳

本书作者

尼古拉·威廉姆斯 (Nicola Williams)

贝琳达·狄克森 (Belinda Dixon)

佛罗伦萨和托斯卡纳

中文第一版

书名原文: *Florence & Tuscany* (9th edition, Jan 2016)

© Lonely Planet 2016

本中文版由中国地图出版社出版

© 书中图片由图片提供者持有版权, 2016

版权所有。未经出版方许可, 不得擅自以任何方式, 如电子、机械、录制等手段复制, 在检索系统中储存或传播本书中的任何章节, 除非出于评论目的的简短摘录, 也不得擅自将本书用于商业目的。

图书在版编目(CIP)数据

佛罗伦萨和托斯卡纳 / 澳大利亚 LonelyPlanet 公司
编; 闵楠, 黄伟杰译. -- 北京: 中国地图出版社,
2016.6

书名原文: *Florence & Tuscany*

ISBN 978-7-5031-9278-4

I. ①佛… II. ①澳… ②闵… ③黄… III. ①托斯卡
纳—概况 IV. ①K954.69

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 145610 号

出版发行	中国地图出版社
社 址	北京市白纸坊西街 3 号
邮政编码	100054
网 址	www.sinomaps.com
印 刷	北京华联印刷有限公司
经 销	新华书店
成品规格	197mm×128mm
印 张	12.5
字 数	653 千字
版 次	2016 年 6 月第 1 版
印 次	2016 年 6 月北京第 1 次印刷
定 价	66.00 元
书 号	ISBN 978-7-5031-9278-4
审 图 号	GS (2016) 967 号
图 字	01-2016-0313

如有印装质量问题, 请与我社发行部 (010-83543956) 联系

虽然本书作者、信息提供者以及出版者在写作和出版过程中全力保证本书质量, 但是作者、信息提供者以及出版者不能完全对本书内容之准确性、完整性做任何明示或暗示之声明或保证, 并只在法律规定范围内承担责任。

Lonely Planet 与其标志系 Lonely Planet 之商标, 已在美国专利商标局和其他国家进行登记。不允许如零售商、餐厅或酒店等商业机构使用 Lonely Planet 之名称或商标。如有发现, 急请告知: lonelyplanet.com/ip。

计划你的行程

欢迎来到佛罗伦萨和托斯卡纳	4
佛罗伦萨和托斯卡纳	6
佛罗伦萨和托斯卡纳Top18	8
行前参考	18
初次到访	20
新线报	22
如果你喜欢	23
每月热门	26
旅行线路	29
住宿	33
和当地人吃喝	36
户外体验	44
带孩子旅行	50
地区速览	53

在路上

佛罗伦萨 62

锡耶纳和托斯卡纳中部 129

锡耶纳	132
基安蒂	146
基安蒂格雷韦	148
基安蒂卡斯特利纳及周围	152
基安蒂拉达及周围	153
埃尔萨谷	155
圣吉米尼亚诺	156
沃尔泰拉	162
奥尔恰谷	166
蒙特阿尔奇诺及周围	167
皮恩扎	168
蒙特基罗	172
奇阿纳谷	173
蒙特普尔恰诺	173

托斯卡纳南部 179

上马雷马	182
马萨马里蒂马	182
维图罗尼亚及周围	186
凝灰岩之城	186
皮蒂利亚诺	187
索瓦纳	190
凝灰岩之城考古公园	191
索拉诺及周围	191
下马雷马	192
格罗塞托	192
迪阿奇亚波特罗纳省立自然保护区	194
罗塞莱	194
马雷马地区公园	194
奥尔贝泰洛	196
蒙泰亚尔真塔廖	196

中部海岸和厄尔巴岛 198

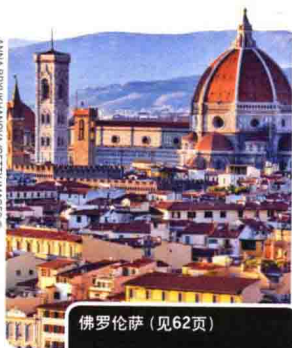
里窝那 199

伊特鲁里亚海岸 206

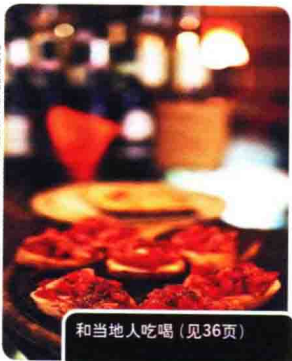
卡斯蒂利翁切洛	206
保格利及周围	207
圣温琴佐及周围	210
苏韦雷托	210
巴拉蒂湾	212
厄尔巴岛和托斯卡诺群岛	212
厄尔巴岛	213
戈尔戈纳岛、卡普拉亚岛、皮亚诺萨岛和吉廖岛	223

托斯卡纳西北部... 225

比萨 228



佛罗伦萨 (见62页)



和当地人吃喝 (见36页)



目录

了解托斯卡纳

卢卡	236
皮斯托亚	244
圣米尼亚托及周边	249
阿普阿内山和 加尔法尼亚纳	251
加尔法尼亚纳新堡	251
巴尼迪卢卡	255
卡拉拉	256
韦西里亚海岸	258
彼得拉桑塔	258
维亚雷焦	260
卢尼贾纳	262
蓬特雷莫利	262

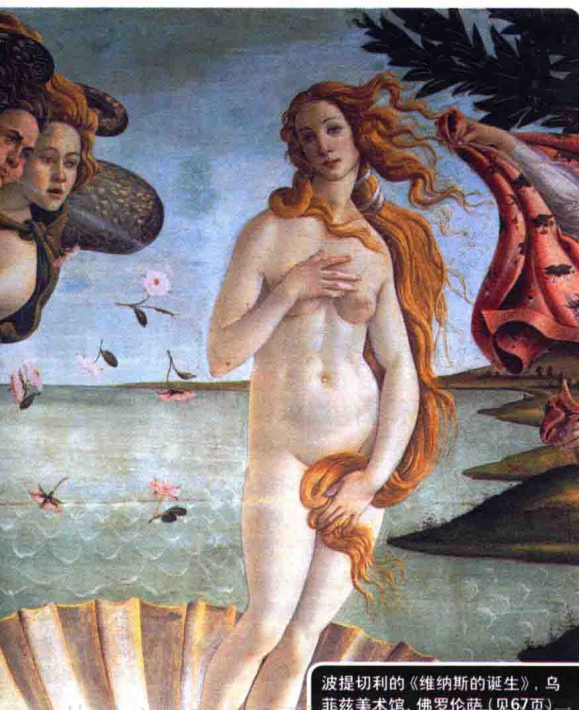
托斯卡纳东部.....264

阿雷佐	265
安吉亚里	272
圣塞波尔克罗	272
卡森蒂诺	275
波皮	275
卡森迪内希森林、 法尔泰罗纳峰和 坎皮纳国家公园	277
奇阿纳谷	279
菲奥伦蒂诺堡	279
科尔托纳	280

今日托斯卡纳	286
历史	288
托斯卡纳的生活方式	320
托斯卡纳的饮食	324
书籍和银幕中的 托斯卡纳	332
艺术和建筑	338

生存指南

出行指南	350
交通指南	358
语言	364
索引	374
地图图例	382



波提切利的《维纳斯的诞生》，乌菲兹美术馆，佛罗伦萨（见67页）

特别呈现

在佛罗伦萨购物	60
基安蒂葡萄酒路线	300
中世纪建筑杰作	302
比萨斜塔 为什么是斜的	308
美丽的修道院	312
托斯卡纳的艺术家	316
托斯卡纳的建筑	318

佛罗伦萨 和托斯卡纳

本书作者

尼古拉·威廉姆斯 (Nicola Williams)

贝琳达·狄克森 (Belinda Dixon)



计划你的行程

欢迎来到佛罗伦萨和托斯卡纳	4
佛罗伦萨和托斯卡纳	6
佛罗伦萨和托斯卡纳Top18	8
行前参考	18
初次到访	20
新线报	22
如果你喜欢	23
每月热门	26
旅行线路	29
住宿	33
和当地人吃喝	36
户外体验	44
带孩子旅行	50
地区速览	53

在路上

佛罗伦萨 62

锡耶纳和托斯卡纳中部 129

锡耶纳	132
基安蒂	146
基安蒂格雷韦	148
基安蒂卡斯特利纳及周边	152
基安蒂拉达及周边	153
埃尔萨谷	155
圣吉米尼亚诺	156
沃尔泰拉	162
奥尔恰谷	166
蒙特尔奇诺及周边	167
皮恩扎	168
蒙特基罗	172
奇阿纳谷	173
蒙特普尔恰诺	173

托斯卡纳南部 179

上马雷马	182
马萨马里蒂马	182
维图罗尼亚及周边	186
凝灰岩之城	186
皮蒂利亚诺	187
索瓦纳	190
凝灰岩之城考古公园	191
索拉诺及周边	191
下马雷马	192
格罗塞托	192
迪阿奇亚波特罗纳省立自然保护区	194
罗塞莱	194
马雷马地区公园	194
奥尔贝泰洛	196
蒙泰亚尔真塔廖	196

中部海岸和厄尔巴岛 198

里窝那 199

伊特鲁里亚海岸 206

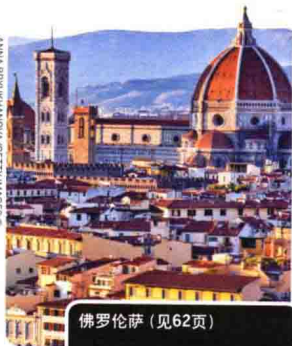
卡斯蒂利翁切洛	206
保格利及周边	207
圣温琴佐及周边	210
苏韦雷托	210
巴拉蒂湾	212

厄尔巴岛和托斯卡诺群岛 212

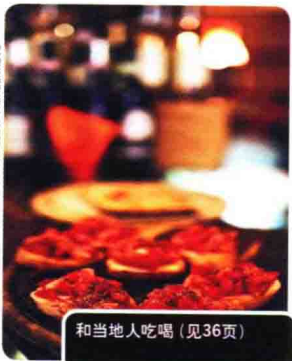
厄尔巴岛	213
戈尔戈纳岛、卡普拉亚岛、皮亚诺萨岛和吉廖岛	223

托斯卡纳西北部... 225

比萨 228



佛罗伦萨 (见62页)



和当地人吃喝 (见36页)



目录

了解托斯卡纳

卢卡	236
皮斯托亚	244
圣米尼亚托及周边	249
阿普阿内山和 加尔法尼亚纳	251
加尔法尼亚纳新堡	251
巴尼迪卢卡	255
卡拉拉	256
韦西里亚海岸	258
彼得拉桑塔	258
维亚雷焦	260
卢尼贾纳	262
蓬特雷莫利	262

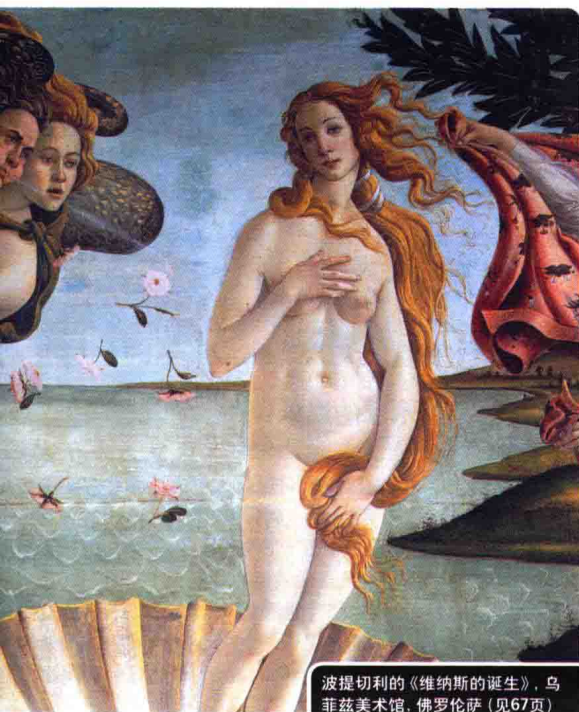
托斯卡纳东部.....264

阿雷佐	265
安吉亚里	272
圣塞波尔克罗	272
卡森蒂诺	275
波皮	275
卡森迪内希森林、 法尔泰罗纳峰和 坎皮纳国家公园	277
奇阿纳谷	279
菲奥伦蒂诺堡	279
科尔托纳	280

今日托斯卡纳	286
历史	288
托斯卡纳的生活方式	320
托斯卡纳的饮食	324
书籍和银幕中的 托斯卡纳	332
艺术和建筑	338

生存指南

出行指南	350
交通指南	358
语言	364
索引	374
地图图例	382



波提切利的《维纳斯的诞生》，
乌菲兹美术馆，佛罗伦萨（见67页）

特别呈现

在佛罗伦萨购物	60
基安蒂葡萄酒路线	300
中世纪建筑杰作	302
比萨斜塔 为什么是斜的	308
美丽的修道院	312
托斯卡纳的艺术家	316
托斯卡纳的建筑	318

欢迎来 佛罗伦萨和托斯卡纳

在托斯卡纳旅行，闲适的田园风光、世界一流的
艺术和超级美味的农家菜，都是你无法忽略的美妙
体验。

明信片般完美的风景

托斯卡纳的魅力经久不衰，这个位于意大利中部的地区拥有经典的佛罗伦萨教堂穹顶、晨雾下连绵起伏的山丘和雕塑般的柏树长廊，到处都是明信片素材。金黄的麦田、银色的橄榄林和豆绿色的葡萄园层层叠叠，仿佛一首优雅的序曲，从山腰铺向宁静悠然的中世纪山顶村庄、山梁和北方茂密的森林，而伸向南方的海岸边则点缀着珠玉似的小岛。到户外去吧，探险、徒步或骑车，在活泼的车铃声中，探访这个拥有明信片般完美风景的地方。

深入味蕾的慢食

土壤肥沃的托斯卡纳是水果之乡，不仅是美食爱好者的胜地，就连本地人也是从早到晚都在思考、谈论、享用食物和美酒。美食和葡萄酒在上帝的庇佑下，按照时令从当地源源不断地产出，托斯卡纳人都为当地的优质特产和美食传统感到无比自豪。在托斯卡纳旅行，深入民间才有趣味：去酿酒厂品尝蒙塔尔奇诺的布鲁奈罗和贵族酒等顶级葡萄酒，去家庭经营的传统面馆大啖手工意大利面，或者沿途享用最好吃的T骨牛排。祝君好胃口（Buon appetito）！

鲜活的历史

自从伊特鲁里亚人来此定居，托斯卡纳就堕落了。罗马人在这里盖了谷粮仓，中世纪的基督教徒屡次在朝圣路上经过这里，拿破仑曾大肆劫掠这里的艺术品（后来他被流放到天堂般的厄尔巴岛，住在一个无花果树环绕、面朝大海的美丽的新古典主义风格别墅内）。佛罗伦萨的古老教堂、礼拜堂和纪念碑都是英国贵族在19世纪大旅行（Grand Tour）途中的必游景点，至今亦然。黄昏时分，落日余晖使阿尔诺河变成粉色，无论你喜欢古典简约还是时尚雅致，都会迫不及待地席地而坐，怀着“此景只应天上有”的心情，目不转睛地欣赏美丽的景色。

艺术家的温床

接下来自然该说到艺术了。啊，多么令人惊叹的艺术！伊特鲁里亚人不惜在葬礼上使用大量精美的物品，到哪里都不忘强调自身重要性的罗马人也留下了常见的典型雕塑。但托斯卡纳艺术真正的黄金巅峰是在中世纪和文艺复兴时期，当时的画家、雕塑家和建筑师创造了世界一流的名作。那些无与伦比的艺术品如今被收藏在该地区的教堂、博物馆和美术馆内，受到严密保护。



我为什么喜欢佛罗伦萨和托斯卡纳

本书作者 尼古拉·威廉姆斯 (Nicola Williams)

加尔法尼亚纳的一户人家让我彻底爱上了托斯卡纳。当时，我们正埋头吃晚餐，农夫的妻子一下子冲进厨房，强拉着我们跟她一起去牛圈看小牛犊出生。然后，她高兴地宣布：“我们用你女儿的名字卡娅 (Kaya) 给小牛犊起名了！”我真是不知说什么好。我5岁的小女儿变成了托斯卡纳的一头小母牛，我也有幸亲近这个丰富多彩、人们随心所欲又至情至性的地区。再加上白松露、佛罗伦萨、传统美食、文艺复兴艺术、基安蒂葡萄酒和美丽的农舍，这些就是我深爱托斯卡纳的理由。

更多本书作者信息见383页。

佛罗伦萨和托斯卡纳 Top 18



乌菲兹美术馆, 佛罗伦萨

1 很少有美术馆能够像世界级的乌菲兹美术馆(见67页)一样,让你惊叹连连。这座位于佛罗伦萨的美第奇宫殿建于16世纪,占地很大,气势磅礴,内部有着复杂的结构和深厚的历史,光是建筑本身就已经十分漂亮了。艺术藏品中有大量文艺复兴时期的大师之作,乔托、波提切利、米开朗琪罗、达·芬奇、拉斐尔、提香和卡拉瓦乔的作品都会争相成为你相机镜头中的对象,迎接你来到艺术爱好者的天堂。留出充足的时间细细品味,需要消化的话还可以分几天来。左下图:波提切利的《维纳斯的诞生》(见69页)



DE AGO NINATALLAH/GETTY IMAGES ©

田园广场, 锡耶纳

2 锡耶纳市中心的广场(见133页)建于12世纪,有着怪异的斜坡,但铺得十分完美,是这座城市的地理和历史核心。赛马节每年两次在此举行,当地的年轻人会在这里野餐,游客第一次看到这个广场也会不禁发出感叹。周围有优雅华贵的市政厅,还围绕着顾客盈门的露天咖啡馆。在田园广场散步或拍照,感受锡耶纳这座哥特与多种建筑风格和諧相处的独特城市。



2

GLENN VAN DER KUIJFF/GETTY IMAGES ©



基安蒂

3 这片古老的葡萄酒产区拥有明信片般的托斯卡纳景色，这里不见苍翠的柏树大道，却满眼都是豆绿色的葡萄庄园、闪着光泽的橄榄树丛、蜜色的石居民舍，以及文艺复兴时期专为佛罗伦萨和锡耶纳伯爵及佳人建造的别墅官邸。奢华的住处和现代托斯卡纳餐饮最精华的部分成就了一段田园隐居的美妙体验，再沿着狭长的绿色小道驱车或漫步到酒窖，品尝意大利最棒的葡萄酒经典基安蒂，它有着红宝石的色泽和紫罗兰的香气。

托斯卡纳的美味

4 托斯卡纳有一句谚语说道：“像你妈妈那样烧菜很好，但像你外婆那样烧菜更好。”事实确是如此，托斯卡纳有世代传承的家族食谱，构成了当地餐饮文化的核心，这也是在托斯卡纳旅行的一大亮点。在家庭经营的意式餐馆，如佛罗伦萨市中心美食市场旁边的Mario（见108页）里，大口品尝T骨牛排；在Rinuccio 1180享用托斯卡纳的现代风味佳肴和品种丰富的安东尼葡萄酒；在当地满是时令特产的市场购物，并且对一起用餐的食客说一句“祝君好胃口”。



5



6

观光农场的乡村生活

5 无论你是想在庄园无边的泳池中沉醉于托斯卡纳的美景，还是想在田里劳作，农场或酒庄的“观光农场”（agriturismo）都是体验托斯卡纳乡村生活的五星级方式。用当地农产品烹饪的家常菜和绿野山景也是不变的特色。Barbialla Nuova（见250页）将探险体验（乡间土路）和华丽风格（时尚装饰和醉人风景）完美地融合在一起。上图：皮恩扎附近的乡村（见168页）

寻觅松露

6 白松露是意大利烹饪中最珍贵的食材。每年秋天，狗会一路嗅着气味，在圣米尼亚托镇外附近的潮湿树林里寻觅。当地的松露猎人（tartufaio）之间有着太多不能说的秘密和残酷的竞争。咬一口松露炒蛋，让你的旅行体验变得更为有趣。在10月至12月，你可以加入一场寻觅松露的精彩之旅（见250页）；或是在11月的周末，跟随你的嗅觉前往圣米尼亚托，届时那里将举办全国白松露集市。



中世纪节日

7 在热情炫目的节日里融入当地文化，感受托斯卡纳文化的剪影，大口吞下美食美酒，然后尽情享乐。在春季和夏季温暖的日子前来，几乎每个城镇都会迎来自己的盛世：当地人身着中世纪的服装，用弩弓或长矛“作战”，重现不同区域（contrada）间古老的政治斗争。奖赏就是那些中世纪圣殿的奖品，例如马萨马里蒂马的基里法克弓弩节（见184页）会颁发金质弓箭和丝质旗帜。左上图：佛罗伦萨的烟火节（见99页）



奥尔恰谷公路旅行

8 沿着徐缓起伏的公路前行，山谷边栽种着葡萄藤蔓，修建有中世纪的圣安蒂莫和圣加尔加诺修道院，辉煌的文艺复兴小城皮恩扎以及众人追捧的葡萄酒小镇蒙特普尔恰诺和蒙塔尔奇诺也点缀其间。朝圣者们曾经在从坎特伯雷前往罗马的途中，在法兰西珍那古道上的修道院里过夜。你可以探访他们的住处，纵情享用一顿慵懒的午餐，配上葡萄酒，庆祝自己发现了托斯卡纳最漂亮的公路旅行，这就是奥尔恰谷（见166页）被列为联合国教科文组织世界遗产的原因。右上图：奥尔恰谷的农场和葡萄园

佛罗伦萨大教堂

9 大教堂（见73页）不只是佛罗伦萨最壮观的建筑，它与罗马竞技场和比萨斜塔一起，跻身意大利最为人熟知的象征。建筑外墙由多种颜色的大理石铺设而成，壮观气派，令人印象深刻。但让大教堂超凡脱俗的还要数菲利波·布鲁内莱斯基设计的别致的红砖穹顶，这是历史上最伟大的建筑成就之一。从穹顶底部爬上狭窄陡峭的台阶，凝视下方如同玩具般的大教堂内饰，然后再攀爬一阵，去欣赏壮丽的城市全景。