中国国家旅游 杂志出品
CHINA NATIONAL TRAVEL

MOOK 自游自在
Action
完全自游行动

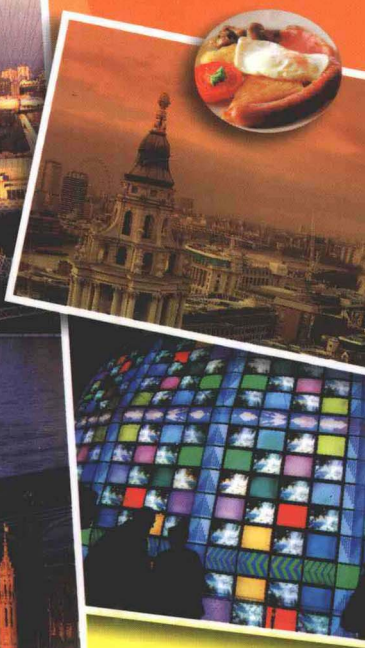
沉醉英式浪漫风情
百年风华人文之旅

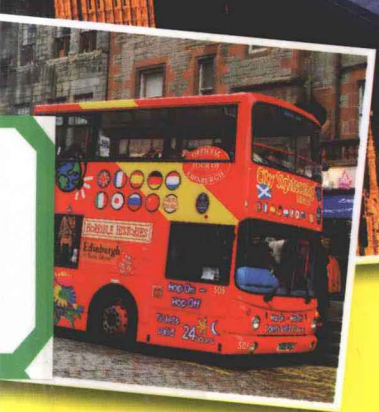
完全自游
英国

Great Britain

2012-2013
升级版

墨刻编辑部 / 编著





英伦历史文化必体验
探寻皇室城堡 / 看经典音乐剧 / 深入苏格兰高地 / 湖区徒步
探索大英博物馆 / 康河悠闲撑蒿

畅游英伦大城小镇
布赖顿 / 坎特伯雷 / 温莎 / 巴斯 / 剑桥 / 牛津 / 诺丁汉 / 曼彻斯特 / 利物浦

伦敦玩乐地图
威斯敏斯特 / 骑士桥与肯辛顿 / 南岸区 / 马里波恩 / 格林尼治 / 西堤区与东区 / 基尤园

用舌尖记忆英国旅行
英式早餐 / 英式下午茶 / 小酒馆 / 传统美食

科学出版社

完全自游

英国

墨刻编辑部 / 编著

科学出版社

完全自游

英国

墨刻编辑部 / 编著

科学出版社

图字：01-2010-6908 号

内 容 简 介

在英国，各种矛盾的事物都能在这里和平共处，而作为旅途的起点，伦敦绝对有资格诠释这句话——看不完的精品店、逛不完的集市，伦敦以文化传统为养分，混搭新时代风尚，保证你每次来都有新发现。本书将从“英国十大必体验”、“超完美行程规划”、“食尚英国”等主题开端，让读者快速建议英国印象，并事先规划路线，或于当地随意安排行程。

著作权声明

Copyright©2010 by Mook Publishing Ltd.
All Rights Reserved.
本书中文简体字版本经城邦文化事业股份有限公司墨刻出版股份有限公司独家授权，同意经由中国科技出版传媒集团出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

图书在版编目（CIP）数据

完全自游英国/墨刻编辑部编著. —北京：科学出版社，2010

ISBN 978-7-03-029611-5

Ⅰ. ①完… Ⅱ. ①墨… Ⅲ. ①旅游指南—英国 Ⅳ. ①K956.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 225069 号

责任编辑：周晓娟　朱玉芬　/ 责任校对：杨慧芳
责任印刷：华　程　/ 封面设计：彭　彭

科学出版社 出版
北京东黄城根北街 16 号
邮政编码：100717
http://www.sciencep.com

中国科技出版传媒集团新世纪书局策划
北京市艺辉印刷有限公司印刷
中国科技出版传媒集团新世纪书局发行　各地新华书店经销

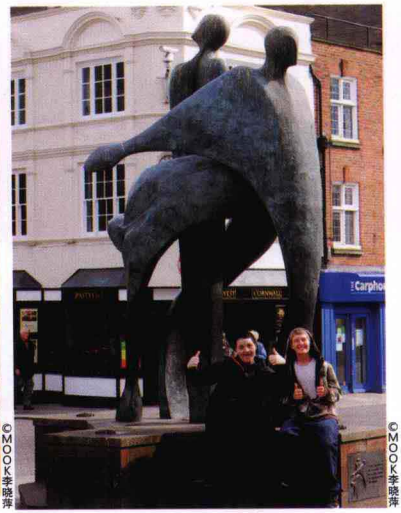
*

2012 年 10 月 第 二 版　开本：16 开
2012 年 10 月第一次印刷　印张：12.5
字数：175 000

定价：35.00 元

（如有印装质量问题，我社负责调换）

©MOOK李晓萍


©MOOK李晓萍

编辑室报告

©MOOK李晓萍

收藏旅途中的笑靥

为什么是英国？从多年前第一次去英国旅行，之后再次前往英国留学，这问题从没停止过。

就算不谈那好听优雅的英国腔，光是伦敦就像个百宝箱，有太多东西值得期待。泰晤士河畔，华丽的哥特式尖塔与前卫的建筑风格争相吸引着游人的目光，白天在人类文明的瑰宝中吸收知识，晚上在绚烂耀眼的歌舞乐中尽情欢笑，看不完的精品名店，逛不完的小巷集市，每个转角都是千变万化的风景，生怕一眨眼就错过精彩片段。离开伦敦后，在巴斯温泉的烟氲中聆听古罗马故事，到剑桥与牛津浸染学术气氛，沿着埃文河畔追寻莎翁的足迹，登上苏格兰高原品尝醇麦威士忌，这就是我印象中的英国。

因采访的关系，再次前往英国，却是在雪已融、花未开的3月天，对于能回到记忆中熟悉的国度，感到兴奋却又暗自惋惜，若能再晚个两周，百花齐放的春天才是拜访英国小镇最美的季节。抱着这样的想法前往曼彻斯特时，心情和英国多雨的初春一样阴郁。捉住没下雨的空当，用相机记录古城的历史痕迹，镜头对准广场前铜像时，坐在铜像前聊天的年轻人却忽然转过头来，短暂的四目交会，我像是偷拍被抓到般心虚，尴尬地想放下手中相机，他们反而大方地笑了，还对着镜头摆起姿势，那毫无掩饰的笑颜瞬间点亮了小镇，拉近了彼此的距离，短短几秒钟，却给了我一天好心情。之后的旅途上，陆续遇到同样能融化冰霜的笑容，有孩子的坦荡真挚、老先生的慈祥羞涩、青少年的光彩自信，虽然对这样的英国人和“热情”还是有点距离，却成为旅途中最美的风景。这就是我感受到的英国。

底蕴深厚的文化资产，湖光山色的自然美景加上温和亲切的笑靥。所以，为什么不去英国呢？

特约编辑 李晓萍

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

MOOK 自游自在 Action

No. 013

完全自游英国 Great Britain

目录

06 速写英国
08 英国十大必体验
194 英国旅游资讯

专题报道

11 打造超完美梦幻假期——3分钟行程攻略
13 用舌尖记忆旅程——食尚英国
17 盛夏的艺术盛宴——爱丁堡看秀去
19 英国世界遗产
23 摄影攻略

27 伦敦及其周边城市London and Around Area

28 伦敦London
34 伦敦行程建议
威斯敏斯特区Westminster
圣詹姆斯公园·国会大厦/大本钟·威斯敏斯特修道院·白金汉宫·泰特英国美术馆·伦敦眼·特拉法加广场·国家艺廊
索霍区与卡姆登区Soho & Camden
皮卡迪利圆环·莱斯特广场·中国城·柯芬园广场·伦敦交通博物馆·狄更斯故居博物馆·国王十字车站·大英博物馆
西堤区与东区The City & East End
皇家交易所/英格兰银行博物馆·劳埃德保险协会大楼·瑞士保险总部·圣保罗大教堂·砖块街·伦敦塔·伦敦塔桥
南岸区Southwark
市政厅·千禧桥·泰特现代美术馆·设计博物馆·莎士比亚环球剧场
骑士桥与肯辛顿Knightsbridge & Kensington
海德公园·肯辛顿宫·皇家艾伯特厅·科学博物馆·维多利亚与艾伯特博物馆·自然史博物馆
马里波恩Marylebone
杜莎夫人蜡像馆·摄政公园·福尔摩斯博物馆
伦敦近郊London Suburbs
格林尼治·基尤园——皇家植物园
67 伦敦徒步路线
69 住在伦敦 Where to Stay in London
72 吃在伦敦 Where to Eat in London
75 买在伦敦 Where to Buy in London

79 布赖顿Brighton
巷道区·皇家行宫·皇宫码头

81 坎特伯雷Canterbury
坎特伯雷大教堂·圣奥古斯丁废墟·国王学院·西门塔博物馆·坎特伯雷故事博物馆·坎特伯雷堡·东桥招待所

85 温莎Windsor
温莎城堡·伊顿学院

88 巴斯Bath
罗马浴池博物馆·普特尼桥·萨莉·伦恩之屋·维多利亚艺廊·巴斯修道院·皇家新月楼·史前巨石区

94 剑桥Cambridge
康河撑篙·大圣玛莉教堂·剑桥大学出版社·剑桥大学·圣约翰学院·国王学院·三一学院

98 牛津Oxford
牛津大学·默顿学院·沃德姆学院·莫德林学院·拉德克里夫图书馆·基督教会学院·基督圣体学院·爱丽丝的店·卡法斯塔

103 英格兰中北部Central & North England

104 斯特拉福德Stratford-Upon-Avon
莎士比亚中心·皇家莎士比亚剧院·圣三一教堂·莎士比亚出生地·纳什之屋·莎士比亚母亲的屋子·莎士比亚妻子之屋·霍尔园·高尔纪念园·哈佛之屋

英国地图索引

英国全图 P. 7
英国行程攻略地图 P. 12
英国世界遗产 P. 19
伦敦地铁图 P. 31
伦敦全图 P. 32
伦敦行程建议地图 P. 36
威斯敏斯特区地图 P. 37
索霍区与卡姆登区地图 P. 42
西堤区与东区地图 P. 49
南岸区地图 P. 53
骑士桥与肯辛顿地图 P. 56
马里波恩地图 P. 61
格林尼治地图 P. 63
基尤园地图 P. 65
伦敦徒步地图 P. 67
诺丁山地图 P. 76
牛津圆环购物区地图 P. 77
布赖顿地图 P. 79
坎特伯雷地图 P. 81
温莎地图 P. 85
巴斯地图 P. 89
剑桥地图 P. 94
牛津地图 P. 99
斯特拉福德地图 P. 105
诺丁山地图 P. 111
林肯地图 P. 114
曼彻斯特地图 P. 119
利物浦地图 P. 126
切斯特地图 P. 132
约克地图 P. 134
湖区地图 P. 140
爱丁堡市区图 P. 150
斯特灵地图 P. 168
格拉斯哥地图 P. 172
高地地图 P. 178
斯凯岛地图 P. 185
北威尔士地图 P. 188

符号说明

电话 网址 所需时间
传真 电子信箱 距离
地址 信用卡 如何前往
时间 注意事项 市区交通
休日 营业项目 旅游咨询
价格 特色 住宿

每一地的分区旅游索引，以色带区分，置于页眉。

目录

111 **诺丁汉Nottingham**
诺丁汉城堡 · 诺丁汉生活博物馆 · 诺丁汉洞穴 · 耶路撒冷之旅餐厅

114 **林肯Lincoln**
犹太人之屋 · 布朗的派 · 市政厅与石拱廊 · 林肯堡 · 林肯大教堂

118 **曼彻斯特Manchester**
艾伯特广场 · 人民历史博物馆 · 凯瑟菲尔德城市遗产公园 · 科学与工业博物馆 · John Rylands 图书馆 · 洛利艺术中心 · 阿戴尔购物中心 · 纺纱厂 · 老特拉福德球场

124 **利物浦Liverpool**
艾伯特码头 · Three Graces · 默西塞德海事博物馆 · 披头士故事馆 · 梅素街 · 洞穴俱乐部 · 利物浦大教堂 · 大都会教堂 · 利物浦世界博物馆 · Liverpool ONE购物中心 · 圣乔治厅

132 **切斯特Chester**
The Row · 切斯特大教堂 · 东门大钟 · 罗马圆形露天剧场

134 **约克York**
约克大教堂 · 约克城墙 · 石头街 · 约克城堡博物馆 · 约维克维京中心 · 约克郡博物馆 · 约克市立艺廊 · 贝蒂茶屋 · 克利福德塔

139 **湖区Lake District**
温德米尔&鲍内斯 · 温德米尔游轮 · 比阿特丽克斯 · 波特的世界 · 丘顶 · 比阿特丽克斯 · 波特艺廊 · 霍克斯黑德文法学校 · 圣米迦勒天使教堂 · 安布尔赛德 · 莱德山庄 · 鸽屋暨华兹华斯博物馆 · 姜饼屋 · 圣奥斯瓦尔德教堂

148 苏格兰Scotland

149 **爱丁堡Edinburgh**
152 爱丁堡行程建议
爱丁堡城堡 · 圣贾尔斯教堂 · 苏格兰威士忌中心 · 格莱斯顿之屋 · 人民故事博物馆 · 儿童博物馆 · 格子呢编织工厂 · 荷里路德宫 · 苏格兰国会 · 卡尔顿丘 · 苏格兰国家画廊 · 现代艺术馆 · 苏格兰国家博物馆 · 皇家游艇 · 皇家植物园
163 住在爱丁堡Where to Stay in Edinburgh
164 吃在爱丁堡Where to Eat in Edinburgh
166 买在爱丁堡Where to Buy in Edinburgh

168 **斯特灵Stirling**
斯特灵城堡 · 马尔墙 · 斯特灵桥 · 威廉 · 华莱士纪念塔

171 **格拉斯哥Glasgow**
灯塔建筑设计博物馆 · 杨柳茶室 · 格拉斯哥艺术学院 · 麦金托什之屋/格拉斯哥大学 · 格拉斯哥大教堂 · 乔治广场 · 现代美术馆 · 凯尔文格拉弗博物馆 · 伯勒尔博物馆

177 **高地High Land**
洛蒙德湖 · 巴勒赫 · 洛蒙德湖游船 · 拉斯小镇 · 唐诺利城堡遗址 · 麦凯格塔 · 奥本威士忌蒸馏场 · 威廉堡 · 西高地博物馆 · 海神闸门 · 尼维斯峡谷与矮瀑布 · 马莱格史迹中心 · 阿马代尔 · 斯凯岛 · 波特里 · 艾尔戈 · 邓韦根城堡

187 北威尔士North Wales
班戈 · 康威城堡 · 英国最小的房子 · 卡那封城堡 · 雪墩国家公园 · 雪墩登山火车

英国ACTION 导引

随着福尔摩斯电影的热潮，英国这个以盛产绅士淑女、经典戏剧而享誉全球的遥远国度，开始成为旅行客的“新宠”。尤其是奥运盛会在伦敦的召开，更是吸引了全世界的同时瞩目。

高贵典雅的皇室成员、BURBERRY经典格纹以及哈利·波特的魔法世界，我们或从高中历史课本，或从时尚资讯中，对英国形成了较为固定的印象。然而，这不过是她其中一种面貌而已。在古典文化内涵的支撑下，她拥有着引领时尚潮流的先锋思想，只不过，与之相伴的是已经渗入英国人骨子里的慢节奏的生活哲学。科茨沃尔德的田园小镇、牛津剑桥的学富五车、古老的教堂诉说着这个国家陈旧的历史，凋零的古堡则见证了英国皇家的辉煌与衰落。英格兰的优雅和苏格兰的浪漫融合烹制了英国那独特的人文大餐，而与之相互映衬的自然风光，则是另一册令人不忍释卷的美丽绘本：去英国最美丽的湖区，见识一下传说中的彼得兔和波特小姐，或者深入西高地之路，走过起伏的山峦，延绵的峡谷，以及波光粼粼的湖水，感受苏格兰风景的壮丽。

本书将从“英国十大必体验”、“3分钟行程规划”、“食尚英国”、“爱丁堡艺术节”等主题开端，让读者快速建立英国印象。接着在“分区导游”中详列英格兰南部、英格兰中北部、苏格兰、北威尔士的重要城市及其周边景点，并针对伦敦、爱丁堡等大城市提供“行程建议”、“徒步路线”、“食宿及购物”等实用信息，帮助读者事先规划路线，或于当地随意安排行程。

书中所提供的各项可能存在变动性信息，如交通、费用、开放时间、地址、电话，皆以出版前所收集的为准，正确内容仍以当地实时标示的信息为主。如果你在旅行中发现信息已更动，或是有任何内文或地图需要修正的地方，欢迎随时指正和批评。你可以通过下列方式告诉我们：

地址：北京市朝阳区大屯路风林西奥中心B座20层旅游图书编辑部
邮编：100101
E-mail：zyf@ncpress.com.cn

速写英国

【正式国名】大不列颠及北爱尔兰联合王国(United Kingdom of Great Britain and Northern Ireland),一般简称联合王国(United Kingdom U.K.)或大不列颠(Great Britain),“英国”为我们通常的简略称呼。联合王国由四个王国共同组成,分别为英格兰(England)、苏格兰(Scotland)、威尔士(Wales)、北爱尔兰(Northern Ireland)。

【地理位置】西北欧岛屿,位于北大西洋、北海、爱尔兰海及英吉利海峡之间,以海底隧道(Channel Tunnel)与法国相连。

【面积】244820 平方公里

【人口】约 6160 万人

【首都】伦敦(London)

【宗教】约 71% 的人口信奉基督教,其中大多数为英国国教,并有 10%为罗马天主教。约 23% 的英国人无特定宗教信仰。

【种族】英格兰人81.5%,苏格兰人9.6%,爱尔兰人2.4%,威尔士人1.9%。

【语言】官方语言为英语、威尔士语,苏格兰部分地区使用盖尔语。

【电压】240 伏特,使用三脚扁平型插座。

【时差】英国时间又叫格林尼治标准时间,比中国的北京时间晚 8 小时,夏令时间(3 月最后一个周日至 10 月最后一个周日)实行夏时制,这时候英国与中国的时差是 7 小时。

【气候】英国气候属于温带海洋性气候,因受墨西哥湾暖流及西风的影响,英国气候潮湿温和,夏季平均温度为 15~30℃,冬天则为 1~5℃。一年之中雨量均匀,没有所谓的雨季,但一天之中天气变化极大,时而阳光普照,时而倾盆大雨,很难预测,建议旅行时随时携带防水外套或雨伞。

由于地处高纬地区,英国的夏季并不炎热,但南北气温差别很大,越往北温度越低,尤其是去苏格兰,即使夏季也要必备厚实的外套。同时英国日照时间较长,夏季晚上八九点时天色还很明亮,但冬季太阳下山得早,约下午 4 点就看不到了。

【历史】

史前时期与凯尔特人
公元前 6000—公元前 54 年

远古时,欧洲大陆是与不列颠岛连成一片的,直到公元前 6000 年冰河时期结束之后,地壳变动,雪水融化入海形成海峡,将不列颠与欧洲大陆隔开。石器时代时,已有移民来到岛上,至今索尔兹伯里(Salisbury)附近的石灰岩丘陵还保留着他们当初种植作物的足迹,而神秘的史前巨石柱群(Stonehenge)据说也是这些远古先人的杰作。公元前 1 世纪,凯尔特人(Celtics)从中欧远涉至英国,渐渐与当地的原住民融合,而他们所使用的盖尔语(Gaelic)及布理索尼语(Brythonics),则是今天苏格兰和威尔士方言的“前身”。

罗马统治时期
公元前 55—公元 410 年

公元 43 年,罗马人征服了不列颠,将其变为罗马的一个行政省,甚至威尔士和英格兰北部,也被并入了它的版图。为了阻止北方的苏格兰人南下,公元 120 年,罗马人在不列颠岛的北部修建了一条横贯东西、全长 117 公里的“长城”,史称哈德良长城(Hadrian's Wall)。300 多年来,在罗马人的统治之下,基督教、笔直的石板路以及许多公共建设涌入了不列颠,至今在伦敦、巴斯、约克等地,罗马人的遗迹仍然处处可见。在公元 4 世纪中叶前后,由于罗马帝国势力渐坡,罗马人才淡出了不列颠。

盎格鲁撒克逊王国时期及中世纪
公元 470—1485 年

这是一个民族剧烈冲突与民族高度融合的时期。公元 5 世纪,来自日耳曼的盎格鲁人(Anglos)、撒克逊人(Saxons)及朱特人(Jutes)先后入侵不列颠;公元 9 世纪中期,维京人(Vikings)的,势力迅速席卷岛国,全英国只剩泰晤士河南部还属于英格兰人的势力范围。异族的冲击加速了民族的融合。公元 1066 年,法国诺曼底的威廉公爵率军入侵,击败了盎格鲁撒克逊人。威廉征服了英国后,成为全国最高统治者,在威斯敏斯特修道院加冕。从 1066 年到 1485 年,诺曼人凭借武力维持着在英国的统治地位。此后的几个世纪中,英国国内一直动荡不安:英法百年战争未果,而两大王族争权的恶果——玫瑰战争(War of Roses),最终爆发。

都铎王朝与伊丽莎白时代
1485—1603 年

历经多年内战,终于在大乱之后迎来了安定与和平。此时的英国在都铎王朝(Tudor)的统治下,国力开始恢复,国王亨利八世开始积极筹备海军。与此同时,宗教与文化上的冲突却越发明显。此时的英国教会已经正式与罗马教会决裂,以英国国教作为人民唯一的精神信仰的领导者,而英译本的圣经开始发到每一个信徒手中。与欧洲的对立并没有阻止文化的相互感染,这个时期,最辉煌的就是继续开展文艺复兴运动,而伟大的莎士比亚(1546—1616)则是其中一颗最为璀璨的明星。1588 年,英国迎来了一代铁腕——女王伊丽莎白一世(1588—1603),而她统治的时期,则被冠名为“伊丽莎白时代”。在此之前她以叛国罪处决苏格兰的玛丽女王,而在她登基的同一年,在她的指挥下,英国击败了劲敌西班牙的无敌舰队,开始称霸海上。海权的拓展促使了科学、工艺技术以及海外探险的长足进步,同时也使得对外贸易越发重要。1600 年,随着东印度公司成立,英国的“业务触角”探入了印度。

海权扩张及工业革命
1603—1700 年

伊丽莎白女王死后无子,权力移交到苏格兰国王詹姆斯六世的手中,斯图亚特王朝的统治开始了。然而这个王朝的历史,始终在动荡不安中反复摇摆。皇室和国会间的权力斗争在 17 世纪中期达到最高点,最后以权力回归皇室而告终。与此同时,海权扩张并没有因为国内的纷乱而停止,英国迅速在各地征服扩展了许多殖民地。17 世纪的英国发生了几件历史重大事件:1620 年清教徒搭乘“五月花号”前往美洲;1665 年黑死病爆发,光在伦敦就夺走 10 万条人命;1688 年发生光荣革命。而这一时期的科学领域,则以牛顿和他的地心引力的理论而备受世人瞩目。

工业革命及维多利亚女王时代
1701—1901 年

1707 年苏格兰被并入联合王国,英国从内战中复原。18 世纪进入乔治王统治时代,对外扩张势力的同时,工业革命也如火如荼地进行,蒸汽动力、水力及煤矿的开采改变了交通运输(铁路)及制造业,世界上首见的工业城市在中部地区开始发展,造成了人口的大规模聚集。1837 年维多利亚女王掌权时,英国已经变成世界第一强权国家,人民拥有投票权,教育十分普及,生活条件也是世界数一数二的。1851 年伦敦举行万国博览会,借此颂扬大英帝国的工业和技术。1863 年伦敦地铁通车,而英国在世界各地的殖民地也都出现了所谓的“维多利亚式”建筑。

现代英国
1901 年以后

经过了两次世界大战的英国,国力已大不如前,但现代发展仍在继续进行。流行文化和经济势力的提升,让英国仍在世界史上占有重要地位。英国虽自诩为民主政治的滥觞,却也是目前世界上少数保留君主世袭制度的国家,现任女王伊丽莎白二世堪称世界上最富有的女人之一,虽然日不落帝国的盛景不再,但英女王的地位仍具有相当的象征意义。20 世纪 70 年代,英国大多数殖民地宣布独立,帝国时代从此结束。1973 年英国加入欧洲共同体;1994 年英法海底隧道通车,英国和欧陆之间距离,不论是心理上还是地理上都更加接近。

英国全图
UNITED KINGDOM
N
外赫布里底群岛 Outer Hebrides
Thurso
Wick
Ullapool
Inverness
斯凯岛 Isle of Skye
尼斯湖 Loch Ness
苏格兰 Scotland
Aberdeen
列屿之路 The Road to Isles
马莱格 Mallaig
威廉堡 Fort William
西高地之路 West Highland Road
尼维斯峰 Ben Nevis
洛蒙德湖 Loch Lomond
莫尔岛 Mull
奥本 Oban
丹地 Dundee
珀斯 Perth
北海 North Sea
大西洋 Atlantic Ocean
拉斯 Luss
巴勒赫小镇 Balloch
斯特灵 Stirling
爱丁堡 Edinburgh
格拉斯哥 Glasgow
Larne
北爱尔兰 Northern Ireland
Belfast
Carlisle
湖区 Lake District
Penrith
温德米尔 Windermere
Oxenholme
英格兰中北部 North and Middle Part of England
约克 York
爱尔兰 Ireland
爱尔兰海 Irish Sea
曼彻斯特 Manchester
利兹 Leeds
利物浦 Liverpool
林肯 Lincoln
班戈 Bangor
切斯特 Chester
雪菲尔 Sheffield
德比 Derby
诺丁山 Nottingham
伯明翰 Birmingham
考文垂 Coventry
剑桥 Cambridge
Fishguard
威尔士 Wales
斯特拉福德 Stratford-upon-Avon
卢顿机场 Luton
斯坦斯特德机场 Stansted
牛津 Oxford
加的夫 Cardiff
希斯罗机场 Heathrow
伦敦 London
布里斯托尔 Bristol
巴斯 Bath
史前巨石区 Stonehenge
温莎 Windsor
坎特伯雷 Canterbury
英格兰南部 South Part of England
盖特威克机场 Gatewick
Folkestone
英法海底隧道 Channel Tunnel
南安普敦 Southampton
布赖顿 Brighton
伯恩茅斯 Bournemouth
朴次茅斯 Portsmouth
普利茅斯 Plymouth
英吉利海峡 English Channel
全书图例
机场 火车站 停车场 缆车站
饭店 餐厅 商店 教堂
娱乐 公园 广场 点心
港口 码头 剧院 城堡
邮局 巴士站 学院 图书馆
银行 景点 地铁站 百货公司
政府机构 博物馆 游客服务中心

英国十大必体验
Top 10 Must Do & See

乘坐“伦敦眼”升空
Fly with the London Eye

●建议地点与行程

从伦敦Waterloo地铁站出来步行5分钟，或Westminster地铁站出来，跨越泰晤士河。Westminster Bridge Road, London, SE1 7PB (0)870 990 8883 10月~次年3月10:00~20:00，4月10:00~21:00，5~6月周日至周四10:00~21:00、周五至周六10:00~21:30，7~8月10:00~21:30，9月10:00~21:00。成人£17.88，未成年人（16岁以下）£9.5，通过官网订票可享8折优惠。www.londoneye.com

矗立在英国国会对岸的泰晤士河畔、由英航赞助设立的伦敦眼，号称全世界最巨大的观景轮，可以在高空眺望伦敦美景，是伦敦最惊艳的千禧地标。它的高度达135米，为大本钟高度的两倍，是伦敦第四高的建筑物。伦敦眼共有32个座舱，每一座舱可带着25位乘客在空中做360度旋转，每次乘坐时间为30分钟，你可以以最宽广的视野来俯视伦敦眼周围40公里内的美景。尤其是在黄昏时分，伦敦市区和对岸国会大厦在火红夕阳下闪耀光芒，夜幕降临，灯火由近至远点点亮起，会是旅途中最难忘的回忆。

探询皇室城堡兴衰历史
Explore History in Royal Castle

●建议地点与行程

温莎城堡Windsor Castle

从伦敦帕丁顿（Paddington）或滑铁卢（Waterloo）火车站出发，搭乘火车前往温莎。或在伦敦维多利亚火车站后方搭乘Greenline巴士701或702号前往。Windsor Castle, Berkshire, England, SL4 1NJ (0)20 7766 7304 3~10月9:45~17:15，11月~次年2月9:45~16:10，最后入场时间为关闭前75分钟；6月14日、12月25、26日全堡关闭；6月12、13日国家套房（State Apartments）不开放。关闭时间时有改变，建议出发前先电话或上网确认。成人£16，学生£14.5，未成年人（16岁以下）£9.5；国家套房不开放时，成人£8.5，学生£7.5，未成年人£5.5。www.royalcollection.org.uk

沃里克城堡Warwick Castle

从伦敦马里波恩（Marylebone）火车站出发，直达沃里克（Warwick）车站，到站后步行约20分钟抵达城堡。Warwick Castle, Warwick, Warwickshire, England, CV34 4QU (0)871 264 2000 4~9月10:00~18:00，10月~次年3月10:00~17:00。成人£19.95，未成年人（16岁以下）£11.95，学生£12.95。城堡+地牢：成人£27.45，未成年人（16岁以下）£19.45，学生£20.45，网络订票8折优惠。每年复活节当周及6~9月的夏日周末，沃里克城堡会有人扮演中古世纪的战士在院中交战。7~9月每个月选一个周末夜晚，举办恐怖地牢探险。www.warwick-castle.co.uk

爱丁堡城堡Edinburgh Castle

从伦敦国王十字（King's Cross）火车站出发前往爱丁堡，或从伦敦维多利亚车站搭乘National Express巴士前往，也可搭乘飞机至爱丁堡国际机场（EDI）。Castle Hill, Edinburgh, Scotland, EH1 2NG (0)131 225 9846 4~10月9:30~18:00，11月~次年3月9:30~17:00，最后入场时间为结束前45分钟。成人£13，未成年人£7，优惠票£10.4。语音导览：成人£3.5，未成年人£1.5，优惠票£2.5。www.edinburghcastle.gov.uk

斯特灵城堡Stirling Castle

从爱丁堡 Waverly 火车站或格拉斯哥王后街（Queen street）车站出发前往斯特灵，也可由这两个城市搭乘 Scottish Citylink 巴士前往。Castle Wynd, Stirling, Scotland, FK8 1EJ (0)178 645 0000 10 月 ~ 次年 3 月 9:30~17:00，4~9 月 9:30~18:00，最后进入时间为闭馆前 45 分钟。每年 12 月 25、26 日不开放，元旦不固定开放。成人£9，未成年人£4.5，优惠票£7。www.stirlingcastle.gov.uk

英国的城堡在皇室悠久的历史中，不只作为皇室生活起居的宫殿，也往往担负军事防卫的重责大任，因此英国的城堡大多不似欧洲大陆的城堡那样披着华丽的外表。高耸的石砌城墙与坚固的高塔更多记录了英国皇室更迭的心酸历史，充满无奈的政治婚姻，争夺权力的血腥谋杀，连年不断的战争，皇室家族的爱情、奢华与荣耀。英国的城堡宛如一本活生生的历史教材，看不尽的建筑与听不完的唏嘘往事，更是令人心中五味杂陈。

©MOOK周治平

看一场经典音乐剧Enjoy a Classical Musical

●建议地点与行程

伦敦戏剧指南

www.londontheatre.co.uk

www.officiallondontheatre.co.uk

虽然许多英国大型音乐剧陆续受邀到各国巡回演出过，但来到音乐剧大本营怎么能错过最原汁原味的演出呢？伦敦西区剧院的表演主要以音乐剧和商业电影为主，另外还有传统的莎士比亚剧目、实验剧场等多元化选择。音乐剧可以说是这些剧目中最容易入门的一种，一来是观众可通过舞台的整体呈现了解剧情，就算是偶尔听不懂英国腔台词，也可以从音乐和舞蹈中感受到舞台魅力，理解剧情的发展。其中最受欢迎的是安德鲁·罗伊·韦伯编曲的《猫》(*Cats*)和《歌剧魅影》(*Phantom of the Opera*)，同时还有《悲惨世界》(*Les Miserables*)、《狮子王》(*Lion King*)、《芝加哥》(*Chicago*)和《妈妈咪呀》(*Mamma Mia*！)等剧目。虽然经典剧《猫》已经跟大家说再见了，不过不断推陈出新的音乐剧依然将伦敦西区夜晚装点得华丽绚烂。

©MOOK Teresa Lee

享受英式下午茶Enjoy Your Tea Time

●建议地点与行程

详细介绍请见P.15

虽然茶文化起源于中国，不过，使饮茶在欧洲形成一股旋风式时尚潮流的，却是最晚才与中国和印度通商的英国人。公元1652年中国茶叶首度进入英国后，便大受贵族欢迎。不过五十余年，茶在英国便成了不分阶级的大众饮品，之后安娜夫人更开启了上流社会的下午茶社交文化。英式下午茶几乎成了优雅贵族生活的代名词，来到这里又怎么能错过呢？还好，想要吃到具有贵族风味的传统英式下午茶并非难事，几乎各大饭店都会提供下午茶服务。华丽的装潢搭配精致的餐具，各种红茶与加味茶任君挑选，美味三层点心塔由咸到甜满足你的味蕾，在悠扬的琴声中享受一个下午的英式贵族时光。

英国旅游局提供

搭火车深入苏格兰高地
Take the West Highland Railway

●建议地点与行程

格拉斯哥→洛蒙德湖→威廉堡→马莱格　格拉斯哥→洛蒙德湖→奥本　(0)845 601 5929　www.scotrail.co.uk　www.westcoastrailways.co.uk

苏格兰高地拥有得天独厚的辽阔美景，每年都会吸引无数旅行者前往拜访。全程245公里的西高地之路，沿途是连绵不绝的崎岖山脉、深邃湖泊与处处峡湾。如果不想这么累，不妨搭乘英国最美的火车旅程，舒舒服服地穿越湖泊、高山。而窗外那只能在风景明信片中才能看到的亮丽风景，让你一刻都不想眨眼。威廉堡至马莱格区段，夏季每天都会有一班怀旧蒸汽火车(Jacobite Steam Train)，由西海岸铁路公司(West Coast Railway)提供服务，平日的班次营运至10月底，周六班次仅营运至8月底。途中火车会经过一座架高的石拱桥，这就是《哈利·波特》电影中霍格沃茨特快车经过的场景。此路线相当受欢迎，建议提早订位。

湖区徒步 Hiking in Lake District

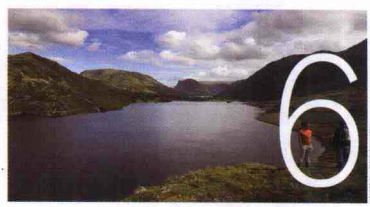
●建议地点与行程

环湖步道

温德米尔湖(Lake Windermere)－鲍内斯码头(Bowness Pier)、安布尔赛德(Ambleside)出发　德文特湖(Derwent Water)－凯西克(Keswick)出发　巴特米尔湖(Buttermere)－巴特米尔湖(Buttermere)旁，国家公园停车场出发。

景观步道

温德米尔游客中心至Orrest山顶(Orrest Head)　格拉斯米尔(Grasmere)游客中心至罗里格山(Loughrigg Terrace)　鲍内斯3号码头搭乘渡轮至对岸，步行至丘顶(Hill Top)。



英国旅游局提供

湖区徒步信息

www.golakes.co.uk　www.keswick.org　www.lakeswalks.co.uk

英格兰西北部的湖区被誉为英格兰最美丽的国家公园。公园拥有全英格兰最大的湖泊、最高的山和最深的峡谷，一年四季，随着光影水色的变化，以不同面貌紧抓着游客的心。舒适防滑的鞋子加上双脚就是感受湖区纯净与静谧的最佳方式，湖泊山峦间布满标示清楚的徒步山道，湖区的旅客服务中心都提供有详细的道路信息及行程。选择湖畔小镇为出发点的环湖步行道轻松散步，呼吸乡野间甜美的青草芳香，也可以不惜流汗登高饱览湖区景观；徒步的游客，凯西克(Keswick)及巴特米尔(Buttermere)附近山区能满足你的自我挑战。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

英国旅游局提供

爱丁堡艺术节
Edinburgh International Festival

●建议地点与行程

爱丁堡国际艺术节 www.eif.co.uk
爱丁堡艺穗节 www.edfringe.com
爱丁堡军乐队分列式表演 www.edintattoo.co.uk

每年8月，原本弥漫历史与皇室气息的爱丁堡旧城区就会一瞬间沸腾起来，从世界各地涌来的人潮，全都是为了赶赴这一场热闹的艺术盛宴。由与法国艺术节平起平坐的爱丁堡国际艺术节带头，欧洲重量级的乐团、舞团都会在此集合。年轻艺术家因为艺穗节获得表演的舞台，天马行空、尺度不拘的另类演出，挑战你对表演艺术的想象。紧接着古堡中气势磅礴的军乐队分列式表演、作家齐聚的国际书展以及爵士蓝调音乐节随性慵懒的音乐，演奏出情感丰沛的自由灵魂，适合所有爱唱、爱跳、爱看把戏、凑热闹的人一起参与。走在皇家哩大道（Royal Mile）上，情绪高昂的人潮、卖力表演的街头艺人，像是置身于一场热闹的嘉年华，就算没花钱看演出，也能深刻感受到整个城市的疯狂。

漫游英式田园小镇
Wandering in England Countryside

●建议地点与行程

斯特拉福德

从伦敦尤斯顿（Euston）车站或马里波恩（Marylebone）车站搭火车，或伦敦维多利亚车站搭乘National Express巴士前往。
www.shakespeare-country.co.uk

英国旅游局提供

科茨沃尔德地区Cotswolds

此地区交通不便，从巴斯、牛津、斯特拉福德租车前往或参加一日小巴旅行团是最便捷的方式。或搭乘火车到Moreton-in-Marsh，从这边可搭巴士至邻近小镇，须注意班次不多。
www.cotswoldsaonb.org.uk

小小的可爱的木房舍前有花团锦簇的庭园，三三两两的白色绵羊与石头粗砌的围篱，点缀着绿草茵茵、高低起伏的丘陵。这样恬静的乡村景象，再现了许多人心目中的英式田园风景画，最经典的代表就在科茨沃尔德地区。科茨沃尔德地区位于英格兰中部，以当地出产的石灰岩（Limestone）建造房舍，黄昏时分，家家户户的烟囱升起冉冉白烟，与花木扶疏的田园构成独一无二的田园风光。尤其是从切尔滕纳姆（Cheltenham）到沃里克（Warwick）这50公里的科茨沃尔德山丘（Cotswold Hills），拥有英格兰最美丽的村庄和最祥和的居民，其中最有名的是有小威尼斯之称的水上博尔顿（Bourton-on-the-Water）和有蜂蜜色小屋的契平康顿（Chipping Campden），而埃文河流过的斯特拉福德更是美丽的童话城镇。若没有时间在各小镇惬意漫步，直接造访斯特拉福德也能感受到英式田园风情。

©MOOK周治平

探索大英博物馆
Discover the British Museum

●建议地点与行程

从伦敦Russell Square或Tottenham Court地铁站出，步行10分钟。Great Russell Street, London WC1B 3DG (0)20 7636 1555 10:00~17:30，周四、周五10:00~20:30。免费
www.thebritishmuseum.ac.uk

从大英博物馆丰富珍贵的收藏中就可窥知大英帝国在殖民地时代的成绩。这是世界上最早开放的国家博物馆，建于1753年，6年后于1759年正式开放，馆藏包括各大古文明遗迹，展厅超过100个，分为埃及、西亚、希腊和罗马、日本、东方、中世纪和近代等多个分馆，特别是西亚和古地中海一带的早期文化艺术，各种珍贵收藏与精彩陈列堪称英国之最。2000年完工的前庭天棚，连接博物馆与图书馆，不仅不会破坏博物馆的古老建筑，还能开创设计新局。不但成为伦敦当代代表建筑之一，也为大英博物馆增添了新的景点。

©MOOK唐学明

康河悠闲撑篙Punting on River Cam

●建议地点与行程

从伦敦国王十字（King's Cross）车站搭乘火车或维多利亚巴士站出发直达剑桥，撑篙出发点于Silver Street与Bridge Street和康河交接处。Granta Place, Mill Lane, CB2 1RS (0)1223 359 750 6~8月9:00~21:30，3月9:00~18:00，4~5月、9~10月9:00~19:30，11月~次年2月10:00~17:00。视行程而定，45分钟的一般行程，每人£15，每15~20分钟一趟。www.scudamores.com

来到剑桥不到康河体验一下撑篙游河的乐趣，将会遗憾终生。撑篙是剑桥学生课后休闲的活动之一，用一根长杆控制平底船的行进，其实并不是相当困难，但游船众多时，新手仍有翻船的可能性。想要优雅地在康河上飘荡，遥想徐志摩与林徽因的爱情故事，这里有更简单的方法：Bridge Street的码头边有专人撑篙的游船，撑篙者多半操着优美地道的英国口音，沿途介绍剑桥康河的历史美景，即使不是剑桥的学生，也可以过个很“剑桥”的一天。

3分钟行程攻略
打造超完美梦幻假期

文●李晓萍

英国本岛分为英格兰、苏格兰、威尔士三大区域，每个区域有其独特的人文、自然景观。伦敦是联合王国的缩影，有文化遗产，也有前卫艺术，像个永远玩不腻的热闹游乐园。英格兰南部和中部，如一首和缓的田园交响曲，小镇散落在绿草丘陵上，清澈的小河缓缓流过。英格兰北部有现代化的大城市、中世纪的古城、遍布湖泊山峦的国家公园，风景千变万化。而北方苏格兰有雄伟的城堡、辽阔的高地荒野和苏格兰人的豪迈爽朗。地处西边的威尔士则像是另外一个完全不同的国度，淳朴热情的威尔士人使用自己的语言、文字，唱着不同的诗歌。

英国各地充满戏剧性的对比，让旅行充满乐趣，却也增加了行程安排的难度：想去的景点很多，时间却总是不够用。其实只要掌握每个城镇和地区的景点，就能很容易地依照喜好打造专属的梦幻行程，在旅行时间有限的情况下，体验丰富多变的英伦风情。

Step 1 去哪里？挑出有兴趣的城市

右边表格将本书介绍的21个大城小镇分类整理，就算对英国完全没概念也能轻易上手，快速找到有兴趣的景点，安排行程时，记得对照一下，瞧瞧是否有漏网之鱼吧！

城市分类

综合都市：多样化的大都会，过去与现代的综合体，文化、艺术、购物、娱乐的集合体。

特色小镇：个性鲜明的小镇，如埃文河畔的斯特拉福德因为莎士比亚而闻名。

历史古城：保留中世纪或罗马时期的城镇风貌。

自然景观：国家公园或该地区自然风景优美。

地区	城市	分类	必看必做	页数
伦敦及其周边城市	伦敦		联合王国的精华缩影：白金汉宫卫兵交接、大英博物馆、泰晤士河散步、大本钟与国会大厦……	P.28
	布赖顿		滨海度假胜地、皇家行宫、巷弄区寻宝	P.79
	坎特伯雷		英国最古老教堂－坎特伯雷大教堂	P.81
	温莎		温莎城堡复制皇室优雅	P.85
	巴斯		古罗马浴池、史前巨石区	P.88
	剑桥		康河撑篙感受气质学院风	P.94
	牛津		最高学术殿堂、爱丽丝梦游仙境场景	P.98
英格兰中北部	埃文河畔的斯特拉福德		经典英式乡村、探访莎士比亚的故乡	P.104
	诺丁山		追寻罗宾汉传奇、耶路撒冷酒吧小酌一杯	P.111
	林肯		爬上林肯大教堂屋顶欣赏中部田园风光	P.114
	曼彻斯特		工业革命开路先锋、红魔曼联球场疯足球	P.118
	利物浦		披头士的故乡、海权时代的文化遗产	P.124
	切斯特		罗马城墙散步、欣赏都铎风格小屋	P.132
	约克		英国最大哥特式教堂－约克大教堂、中古街道逛小店	P.134
	湖区		漫步湖畔、走进彼得兔的童话故事	P.139
苏格兰	爱丁堡		狂欢国际艺术节、爱丁堡城堡听苏格兰风笛	P.149
	斯特灵		斯特灵城堡凭吊苏格兰英雄	P.168
	格拉斯哥		钢铁之城变身新艺术之都，麦金塔建筑之旅	P.171
	高地		西高地之路辽阔荒野、列屿之路壮丽峡湾	P.177
北威尔士	康威卡那封		探访爱德华一世的城堡、搭小火车进入雪墩国家公园	P.187

Step 2 如何去？选择交通工具

英国的公共交通非常发达，从现代化大城市到人烟稀少的偏远地区，都有车到达，而且往往有两种以上的选择。唯一需要注意的是，英国的公共交通平日班次较多，但周日会大幅缩减，少数行驶的班次也会塞满旅客，若要在周末旅游，建议大家先订好位。此外，对英国人而言最重要的是每年的12月25日及1月1日，司机也会放假，所以安排行程时最好避开。

飞机

从英国南部到苏格兰，就算搭直达火车也要4.5小时以上，若要节省交通时间，不妨选择国内飞机。别以为搭飞机一定是钱袋鼓鼓的“大款”，若能提早订位，在欧洲的廉价航空（Budget Airline），如easyJet或Ryanair，甚至可以买到比火车票便宜的机票，但须注意，机上餐点、行李托运须另外付费。

www.easyjet.com www.ryanair.com

火车

英国境内铁路如蜘蛛网般密集，稍有规模的火车站内，均设有旅游咨询中心，协助旅客购票，提供交通及当地旅游咨询服务，是个相当适合铁路旅行的国家。虽然火车票价贵得惊人，但只要提前订票，常常有半价以上的优惠，若决定以火车为主要交通工具，英国国铁通行证（BritRail）是方便又省钱的选择。详细信息请见P.194。

巴士

如果时间对你而言不那么重要，巴士旅行可以省下不少旅费，只是英国的巴士不像中国的客运，有超大豪华坐椅，小小的位置对于长途旅行而言，可能不是很舒服，比较适合短距离旅游，例如，伦敦到温莎。详细信息请见P.194。

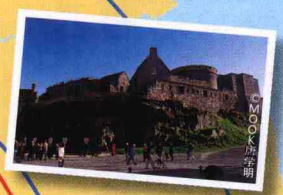
Step 3 安排路线，出发啰！

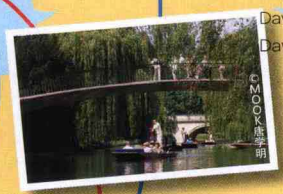
7天

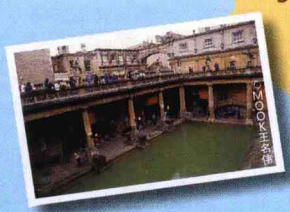
只有7天的时间，若前往太多地方，反而变成走马观花，不如以定点旅游的方式来深度体验。不妨参考P.34的“伦敦行程建议”，用4天时间好好玩遍伦敦，剩下3天以伦敦为出发点，依个人喜好，挑选特色小镇或历史古城逐一来个一日游。搭乘火车去布莱顿、坎特伯雷、温莎、巴斯、剑桥、牛津，大约只需要1.5小时的车程，非常适合作为一日游景点。

14天

14天的时间，只够走完半圈英国，行程安排可能要进行取舍，同类型的景点间选择其一，避免行程过于紧迫，例如：湖区和苏格兰高地，林肯大教堂和约克大教堂。当然，若对特定题材有偏好，也可安排主题旅游，一次玩个够。以下为行程范例，读者可根据需求喜好调整。







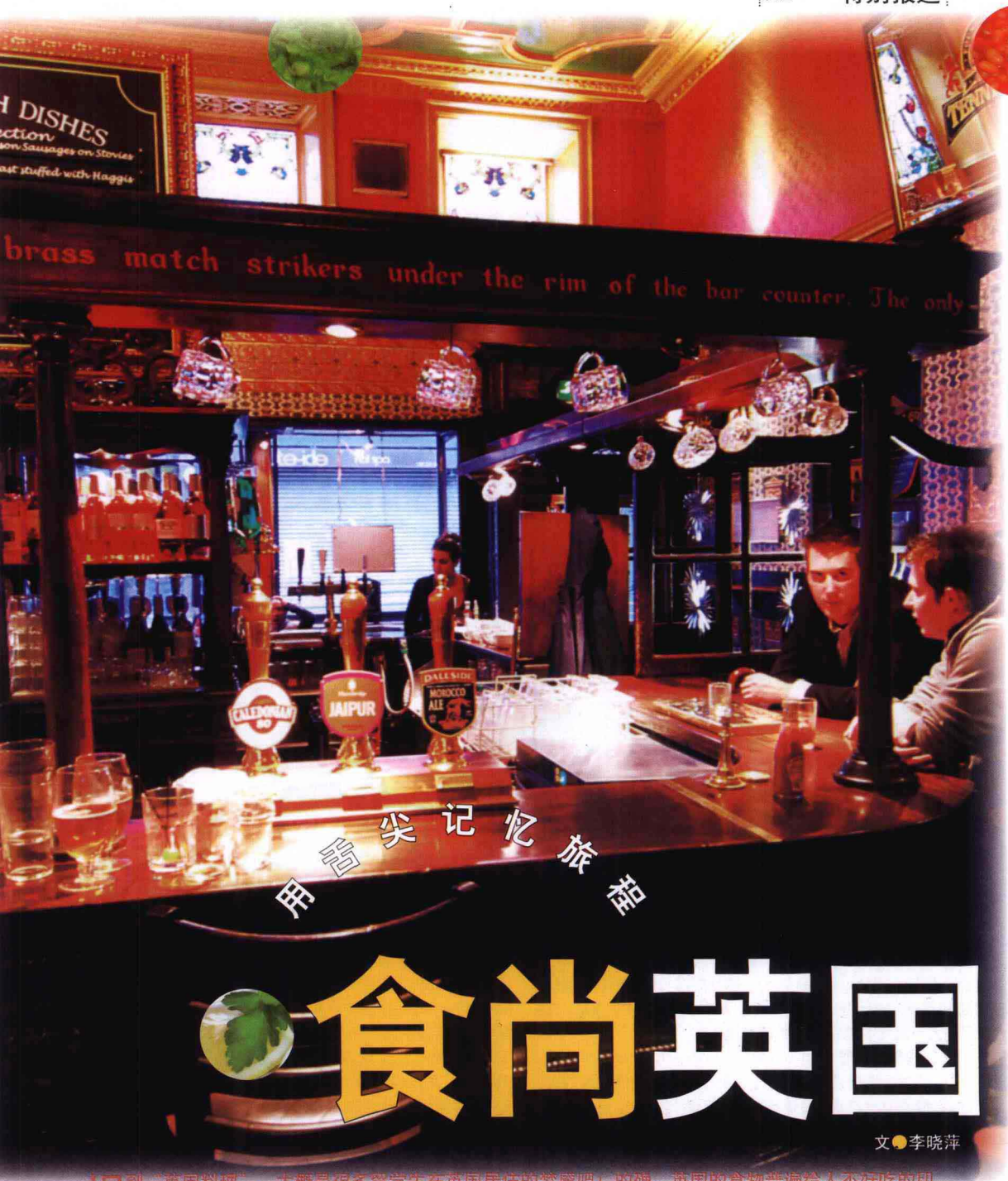
斯凯岛 Isle of Skye
因弗内斯 Inverness
苏格兰 Scotland
高地 Highland
威廉堡 Fort William
爱丁堡 Edinburgh
格拉斯哥 Glasgow
（红线）
湖区 Lake District
温德米尔Windermere
英格兰中北部 North and Middle of England
约克 York
利物浦 Liverpool
威尔士 Wales
埃文河畔的斯特拉福德 Stratford-upon-Avon
剑桥 Cambridge
牛津 Oxford
巴斯Bath
史前巨石 Stonehenge
伦敦 London
英格兰南部 South of England

行程一：英格兰游踪（红线）
适合所有热门大景点都一定要去的人

Day1. 伦敦
Day2. 伦敦
Day3. 剑桥
Day4. 约克
Day5. 爱丁堡
Day6. 爱丁堡
Day7. 湖区
Day8. 湖区
Day9. 利物浦
Day10. 埃文河畔的斯特拉福德
Day11. 牛津
Day12. 巴斯
Day13. 巨石区半日游→回伦敦
Day14. 伦敦

行程二：恋恋苏格兰（蓝线）
适合对苏格兰特别向往、喜欢大自然风光的人

Day1. 伦敦
Day2. 伦敦→搭飞机前往因弗内斯
Day3. 因弗内斯→斯凯岛
Day4. 斯凯岛
Day5. 威廉堡
Day6. 格拉斯哥
Day7. 爱丁堡
Day8. 爱丁堡
Day9. 约克
Day10. 埃文河畔的斯特拉福德
Day11. 牛津
Day12. 巴斯
Day13. 巨石区半日游→回伦敦
Day14. 伦敦



用舌尖记忆旅程

食尚英国

文●李晓萍

提到“英国料理”，大概是很多留学生在英国居住的梦魇吧！的确，英国的食物普遍给人不好吃的印象，可能很多准备前往英国旅游的人，都已默默地往行李中偷塞了好几包泡面，甚至做好减肥之旅的打算了！因为正统英国料理多用烤箱或炖煮的方式，烹调需要很长时间，城市里一般的餐厅为了节省时间，往往使用半成品，味道自然差得多，而高级餐厅的价格又不是每个人都能接受的，才会造成英国菜难吃的普遍印象。不过，为英国菜辩护的人会告诉你：“只有离开大都市，才能品尝到地道的英国菜。”

相对于亚洲人对食物的讲究，及满街方便又美味的小吃，英国人平日的饮食看上去挺随便的。忙碌的生活中，英国人大多以简单的外带三明治或沙拉快速地解决午餐，而超市中满坑满谷的冷冻即食食品，则是晚餐的好伙伴，也因此发展出周末外出猎食，犒赏自己，顺便与家人朋友联系感情的生活形态：下午邀约好姐妹们，点一壶琥珀色斯里兰卡红茶，搭配热腾腾的英式奶油松饼（Scone）；晚上找间近年来兴起的英伦美食酒吧，点一杯麦芽啤酒搭配英式烤牛肉，或是来点不一样的异国美食；星期天早上则是与家人一起吃一顿营养丰富的英式早餐。

随着各国移民将本土食物引进英国并发扬光大，也有越来越多异国料理可以选择。不管是印度、法国、意大利还是泰国、日本、中国的美食都能在英国轻易找到。而受到外来食物的影响，高级餐厅兴起了一轮饮食革命，传统英国菜融合其他国家的料理特色，标榜着新英式料理的产生，由明星大厨Jamie Oliver领军，正大声对世人呼吁：英国人也懂得烹调！虽然无论在哪个城镇，都有颇丰的各国美食供选择，但是到了英国，如不尝尝地道的英国料理就太可惜了。不妨当一天英国人，从饮食开始认识英国文化。

吃早餐的好地方(伦敦)

Tom's Kitchen
27 Cale Street Chelsea, London, SW3 3QP
(0)207 349 0202
www.tomskitchen.co.uk

Inn The Park
St. James's Park, London, SW1A 2BJ
(0)20 7451 9999
www.innthepark.com

Balan's
60–62 Old Compton Street, London, W1D 4UG
(0)20 7439 2183
www.balans.co.uk

8:00 AM.
元气百分百的英式早餐

早餐能被列为必尝的经典美食，大概只有英式早餐吧！也只有英国人会把早餐当成一种“料理”，在咖啡馆、Pub或餐厅里全天供应（All Day Breakfast），甚至挂在门口当招牌。当那盛装满满食物的大盘子端上桌时，从视觉就能得到满足，充满了一大早就受到热情款待的幸福感。

真正的英式早餐（Full Breakfast/ Cooked Breakfast）是由一杯100%新鲜柳橙汁开始的，如果在旅馆或规模较大的餐厅，也会提供其他选择，如葡萄柚汁、苹果汁。此时，一大壶满溢淡淡花香的英式早餐茶（Breakfast Tea）也会同时上桌。早餐茶是由印度茶、斯里兰卡茶、肯尼亚茶依一定比例调和而成，味道较浓郁，适合搭配牛奶或柠檬片，当然，你也可以选择一壶美式咖啡代替。正式的主菜之前，通常还会有小型的自助区，让你先来点谷类食品（Cereals），大部分是以玉米片、燕麦片为主的各种谷片，依自己的喜好添加牛奶和糖，也可以加水果丁增添风味。

接着就是主菜了，标准的英式早餐将七种食物盛满一个大盘子：几片煎过的略带焦香酥脆的培根、半熟的荷包蛋或炒蛋、肉汁四溢的香肠（通常是德式香肠）、香料调味再加上已烤过的半颗番茄、一些炒蘑菇、金黄色的炸面包片（有时用薯饼替代）、松软绵密的茄汁炖豆（Baked Beans）。如果在英国北部，还会加上黑布丁（Black Pudding）——它是由猪血混合谷麦、猪肝及内脏剁碎后做成馅料，再灌入猪肠肠衣中，做成香肠的样子，其实就是英国的猪血糕。而茄汁炖豆对英国人的重要性，几乎等同Cheese之于法国、啤酒之于德国，是三餐必备的食物。不过由于熬煮费时，所以现在多由罐装炖豆代替。除了这一大盘食物，切成三角形的烤吐司会整齐排在土司架上，搭配奶油、果酱，这样一顿完整的英式早餐吃下来，保证能量十足、元气大增。

一般大饭店供应的早餐，都会有全套菜色，可根据自己喜好搭配。伦敦以外的B&B，通常会有更正宗的服务，特别是湖区（Lake District）的B&B，坐在精心布置的餐厅里，一边悠闲地享受丰盛早餐，一边欣赏窗外的湖光山色或花团锦簇的英式庭园，还有什么比这更幸福的呢？

3:00 PM.
闲情逸致的英式下午茶

到了英国，如果不抽个空喝一壶正宗的英式下午茶，就像到了法国而没有喝咖啡一样，那遗憾是会大到让你羞于告诉你的朋友们，你曾到过英国。

英国人爱喝茶甚至引起了饮食习惯的改变。由于当时的英国人一天只吃两次正餐，因此下午茶的“发明人”安娜夫人（Anna, Duchess of Bedford）便在每天下午准备了上好的茶水与三明治、松饼、蛋糕等各式茶点，招待她的贵族夫人朋友，不但解了腹饥，也开启了上流社会的另一种社交形式。这传统流传至今，演变成了英国著名的下午茶文化。

想要吃到保有贵族风味的传统英式下午茶并非难事。英国的各大饭店里，一定会有一间以上的餐厅提供下午茶服务，在华丽的装潢、精美的餐具、悠扬的琴声中品尝三碟糕点和口味浓郁的各种茶类，足以让人享受一个奢华的下午，费用约£25~40，建议先预约。

英式下午茶可选择的茶种大致分为纯红茶和加味茶。常见的纯红茶品种有印度的大吉岭（Darjeeling）、阿萨姆邦（Assam），斯里兰卡的乌瓦（Uva），印度尼西亚的爪哇（Java），东非的肯尼亚（Kenya）和最早供应英国上流社会的中国祁门红茶（Keemun）等。纯红茶的特点是口味厚重、茶香浓烈，搭配香甜的果酱和蛋糕，能神奇地让人同时品尝茶香和甜点原味，苦中带甘、甘中带香，是下午茶最原味的选择。果味和花香味萦绕鼻梁的加味茶也越来越受欢迎，例如：伯爵茶、水果茶、玫瑰茶、茉莉花茶等，配上水果味的甜点，能让整个下午充满香氛的记忆。

除了茶水之外，英式下午茶最迷人的就是那神奇的三层点心塔。较讲究的英式下午茶中，三层塔的最下面一层会放置数种咸味三明治，内馅包括火腿、奶酪、腌牛肉、腌鲑鱼和生黄瓜、蛋黄沙拉酱等；中间一层则是几个英式松饼（Scone）；最上面一层则放着一块小蛋糕、草莓水果塔、泡芙或小饼干。品尝点心的时候，最佳的食用顺序应从三层塔的下方往上拿取，先咸后甜、先淡后浓。以淡淡咸味的三明治稍微果腹、开胃，再接着享用浓香淡雅兼具的Scone，最后再以浓烈甜果味的蛋糕、水果塔做结束，来个满意的结尾。

除了贵族式的正统下午茶，还有平民下午茶，也就是英国人所说的奶油茶（Cream Tea），一壶红茶搭配酥松温热的Scone，涂上满满果酱和奶油就很美味，大街小巷的茶餐厅都供应这种简单的幸福滋味。

©MOOK周浩平

©MOOK周浩平

©MOOK Teresa Lee

©MOOK周浩平

上哪儿找茶？

Ritz Hotel
150 Piccadilly, London, W1J 9BR
(0)20 7493 8181
13:30~19:30
£ 36
www.theritzhotel.co.uk

Fortnum & Mason
181 Piccadilly, London, W1A 1ER
(0)20 7734 8040
15:00~19:00
£ 36~42
www.fortnumandmason.com

Brown's Hotel
30 Albemarle St., London, W1
(0)20 7493 6020
15:00~18:00(周末13:00开始)
£ 35起
www.brownhotel.com

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com