



step by step
超强热卖版



buy me

瑞士吃喝玩乐全攻略
行家行程规划蓝宝书

第一次玩

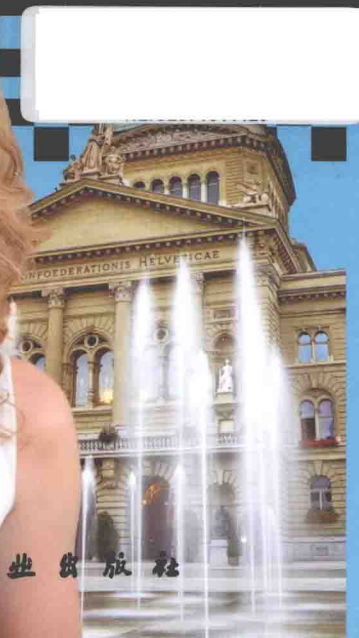
SWITZERLAND GUIDE

王飞
编著

就上手
瑞士



化学工业出版社



超贴心！出发前后事项早知道

行程规划 · 交通路线 · 预订住宿 · 美食购物

超专业！4大经典线路全公开

全景瑞士精华线路 · 瑞士醇美风景之旅 · 瑞士瑞雪欢乐颂之旅 · 感遇瑞士世界遗产线路

超好玩！严选163个魅力景点

少女峰 · 日内瓦花钟 · 日内瓦湖 · 万国宫 · 马特峰 · 铁力士雪山 · 西庸城堡 · 巴塞尔大学 · 百达翡丽钟表博物馆 · 国际红十字会博物馆 · 苏黎世中国园 · 格罗斯大教堂 · 苏黎世圣母大教堂 · 伯尔尼古城 · 伯尔尼玫瑰园



SWITZERLAND GUIDE

王飞
· 编著

第一次玩瑞士就上手



化学工业出版社

· 北京 ·

这是一本专门为第一次去瑞士旅行的读者量身定做的旅游指南书。书中不仅详细介绍了第一次去瑞士如何收集信息、办理签证、选择交通住宿以及相关注意事项等旅行者最关心的信息，还有全景瑞士精华线路、瑞士醇美风景之旅、瑞士瑞雪欢乐颂之旅、感遇瑞士世界遗产线路，以及精心挑选了日内瓦大喷泉、日内瓦花钟、少女峰等不可错过的经典景点，帮助你轻松玩转瑞士。

图书在版编目(CIP)数据

第一次玩瑞士就上手 / 王飞编著. — 北京 :
化学工业出版社, 2014.8
ISBN 978-7-122-20986-3

I. ①第… II. ①王… III. ①旅游指南-瑞士 IV.
①K952.29

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第132587号

责任编辑：龚风光 向 东
责任校对：陈 静

装帧设计：东至亿美

出版发行：化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装：北京方嘉彩色印刷有限责任公司
710mm×1000mm 1/16 印张 14 字数 330千字 2015年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888 (传真：010-64519686) 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80元

版权所有 违者必究

目录 CONTENTS



PART A 欢迎来瑞士

- | | | | |
|------------------|-----|------------------|-----|
| No.1 瑞士速览 | 002 | No.2 热门景点 | 004 |
| No.3 美食天堂 | 009 | No.4 疯狂购物 | 010 |
| No.5 民俗节庆 | 011 | | |

PART B 行前须知

- | | | | |
|------------------|-----|------------------|-----|
| No.1 收集信息 | 014 | No.2 签证办理 | 016 |
| No.3 交通 | 018 | No.4 住宿 | 023 |
| No.5 实用手册 | 025 | | |

PART C 主题行程

No.1 全景瑞士精华线路 (8天, 苏黎世入境, 苏黎世出境) 030

行程路线 苏黎世 ▶ 沙夫豪森 ▶ 施泰因 ▶ 苏黎世 ▶ 伯尔尼 ▶ 日内瓦 ▶ 蒙特勒 ▶ 卢塞恩 ▶ 苏黎世

No.2 瑞士醇美风景之旅 (9天, 苏黎世入境, 苏黎世出境) 034

行程路线 苏黎世 ▶ 伯尔尼 ▶ 因特拉肯 ▶ 少女峰地区 ▶ 因特拉肯 ▶ 蒙特勒 ▶ 沃韦镇 ▶ 洛桑 ▶ 日内瓦 ▶ 卢塞恩 ▶ 苏黎世

No.3 瑞士瑞雪欢乐颂之旅 (9天, 苏黎世入境, 苏黎世出境)

038

行程路线 苏黎世 ▶ 卢塞恩 ▶ 少女峰地区 ▶ 采尔马特 ▶ 萨斯费 ▶ 苏黎世 ▶ 圣莫里茨 ▶ 苏黎世

No.4 感遇瑞士世界遗产线路 (10天, 苏黎世入境, 苏黎世出境)

042

行程路线 苏黎世 ▶ 伯尔尼 ▶ 蒙特勒 ▶ 洛桑 ▶ 利德阿尔卑 ▶ 采尔马特 ▶ 贝林佐纳 ▶ 卢加诺 ▶ 米兹泰尔 ▶ 圣莫里茨 ▶ 苏黎世 ▶ 圣加仑 ▶ 苏黎世



PART D 分区旅游

日内瓦

048-067

万国宫	049
日内瓦大喷泉	050
英国花园	050
日内瓦花钟	051
圣皮埃尔大教堂	052
宗教改革国际博物馆	053
宗教改革纪念碑	053
塔沃馆	054
卢梭故居博物馆	054
特椰林荫大道	055
柏德弗广场	055
日内瓦市政厅	056
百达翡丽钟表博物馆	056
国际红十字会博物馆	057
不伦瑞克公爵墓	057
阿里亚纳博物馆	058
日内瓦国际汽车博物馆	059
鲍尔收藏馆	059
日内瓦时间之城	060
卡鲁日镇	060

日内瓦湖

061

编辑推荐

062

日内瓦攻略

063

苏黎世

068-087

班霍夫大街	069
苏黎世玩具博物馆	070
贝耶钟表博物馆	070
苏黎世湖	071
苏黎世中国园	072
格罗斯大教堂	073
苏黎世圣母大教堂	074
水教堂	075
苏黎世市立美术馆	075
苏黎世动物园	076
苏黎世歌剧院	076
瑞士国家博物馆	077
布尔勒收藏展览馆	078
梅森基尔特会馆	078
林登霍夫山丘	079
苏黎世圣彼得教堂	079

施皮丽博物馆

080

艾西德伦修道院

080

玉特利山

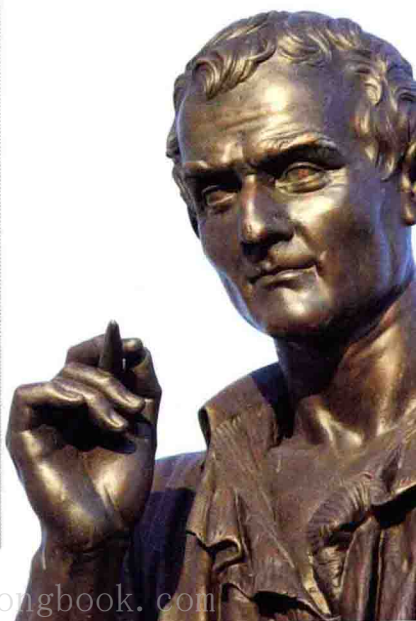
081

编辑推荐

082

苏黎世攻略

083





伯尔尼

伯尔尼古城	089
伯尔尼玫瑰园	089
伯尔尼大教堂	090
伯尔尼钟楼	091
伯尔尼联邦国会大楼	092
保罗·克利博物馆/伯尔尼	093
艺术博物馆	093
熊苑	093
伯尔尼大学	094
瑞士阿尔卑斯博物馆	094
爱因斯坦故居	095
伯尔尼历史博物馆	095
伯尔尼美术馆	096
古尔腾山	096
编辑推荐	097
伯尔尼攻略	099

巴塞尔

马尔克特广场	105
巴塞尔市政府大楼	105
巴塞尔明斯特大教堂	106
巴塞尔中桥	107
荷尔拜因喷泉	107
巴塞尔玩具世界博物馆	108
巴塞尔艺术博物馆	108
巴塞尔古代艺术博物馆	109
巴塞尔历史博物馆	109
让·丁格利美术馆	110
巴塞尔动物园	110
巴塞尔大学	111

三国纪念碑

奥古斯塔·劳里卡	112
编辑推荐	113
巴塞尔攻略	115

卢塞恩

卡贝尔桥	121
斯普罗伊尔桥	122
冰川遗址公园	122
狮子纪念碑	123
豪夫教堂	123
圣方济各会教堂	124
瓦格纳博物馆	124
穆塞格城墙	125
卢塞恩交通博物馆	125
卢塞恩湖	126
布尔巴基全景馆	127
卢塞恩文化艺术中心	127
毕加索美术馆	128
罗森加特藏品馆	128
英格堡	129
铁力士雪山	130
特吕布湖	131
瑞吉山	132
皮拉图斯山	133
布尔根施托克	134
编辑推荐	135
卢塞恩攻略	136

洛桑

圣佛朗索瓦广场	142
洛桑大教堂	142

120-140



圣梅耶城堡	143
圣佛朗索瓦教堂	143
洛桑历史博物馆	144
阿尔布吕特美术馆	144
洛桑奥林匹克博物馆	145
爱丽舍照片美术馆	146
洛桑罗马博物馆	146
乌契湖区	147
圣施尔皮斯教堂	147
编辑推荐	148
洛桑攻略	149

采尔马特

新特朵夫老屋区	155
采尔马特天主教堂	155
马特峰	156
小马特峰	157
戈尔内格拉特	157
利菲尔湖	158
编辑推荐	159

154-163

141-153

少女峰地区 164—178

少女峰	165
因特拉肯	167
格林德尔瓦尔德	168
格林德尔瓦尔德乡土博物馆	168
雪朗峰	169
施陶河瀑布	170
特吕默尔河瀑布	170
布里恩茨	171
布里恩茨湖	172
图恩湖	172
赖兴巴赫瀑布	173
编辑推荐	174
少女峰地区攻略	175

其他

179—209

沙夫豪森老城区	180
莱茵瀑布	181
米诺要塞	182
施泰因	182
利德阿尔卑	183
石丹峰	184
莫尔日	184



托洛施纳村庄	185	马焦雷湖	200
沃韦镇	185	马基亚山谷	200
卓别林像	186	韦尔扎斯卡山谷	201
沃韦食物博物馆	186	韦尔扎斯卡水坝	201
拉沃葡萄园梯田	187	萨尔蒂罗马拱桥	202
蒙特勒	187	索诺尼奥村	203
西庸城堡	188	科里波村	203
尼永	189	提契诺河	204
库尔	189	贝林佐纳	204
塔拉斯普城堡	190	贝林佐纳城堡群	205
瑞士国家公园	191	萨斯费	206
木笃会圣约翰女修道院	191	阿拉灵山	207
圣莫里茨	192	圣加尔修道院	208
卢加诺旧城区	192	巴登	209
卢加诺湖	193	温特图尔	209
圣罗伦佐大教堂	193		
瑞士微缩公园	194		
刚德里亚	195		
杰内罗索山	196		
布雷山	196		
圣萨尔瓦多山	197		
圣纳扎罗山	197		
莫尔格特线路	198		
萨索圣母教堂 (岩石圣母教堂)	198		
洛迦诺大广场	199		
维斯康提城堡	199		

实用当地话 210—211

景点索引 212—213



PART A

欢迎来瑞士

- No.1 瑞士速览 > 002
- No.2 热门景点 > 004
- No.3 美食天堂 > 009
- No.4 疯狂购物 > 010
- No.5 民俗节庆 > 011





No.1

瑞士速览

瑞士，这个西欧中部的袖珍小国承载了太多的传奇，白雪皑皑的少女峰、倒影如镜的清澈湖泊、亘古不变的万年冰河……这些神奇的自然景观吸引着游客前来探寻。除了明媚的自然风光，瑞士的人文景观亦十分丰富，首都伯尔尼早在 1983 年便被列为世界文化遗产，而日内瓦则是联合国欧洲总部的所在地，苏黎世是当今欧洲举足轻重的商业重镇，而采尔马特多彩的活动，更是令人欢呼雀跃。



地理

瑞士是欧洲中部的一个内陆国，面积 4 万多平方千米，北接德国，西邻法国，南接意大利，东临奥地利和列支敦士登。全境分为中南部的阿尔卑斯山脉（占总面积的 60%）、西北部的汝拉山脉（占总面积的 10%）、中部高原（占总面积的 30%）三个自然地形区。



气候

瑞士的地理位置与多变的地形造成了当地气候的多样性。阿尔卑斯山区南部属地中海气候，夏季干旱、冬季温暖湿润；阿尔卑斯山以北地区气候具有明显的过渡性，自西向东，由温和湿润的温带海洋性气候向冬寒夏热的温带大陆性气候过渡。

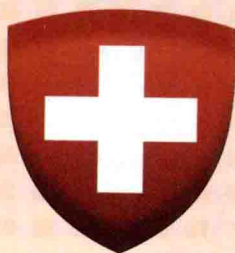


国旗、国徽

瑞士的国旗呈正方形，旗底为红色，正中是一个白色十字。其中白色象征和平、公正和光明，红色则象征着奋斗和爱国热情；国旗的整组图案象征国家的统一。



瑞士的国徽是一枚绘有红底白十字国旗图案的盾徽，其意义与国旗相同。



人口

最新统计瑞士人口约为 800 万人，其中约有 38.6% 的居民信奉天主教，约有 28% 的居民信奉新教，信奉其他宗教的居民约占总人口的 11.3%，无宗教信仰的居民约占总人口的 20.1%。

语言

瑞士是一个多语种国家，其官方语言有四种，分别为德语（约占 60%）、法语（约占 19%）、意大利语（约占 10%）和罗曼语（约占 1%）。其中中部及东部流行瑞士德语、西部流行瑞士法语、南部提契诺州流行意大利语、东南部斯库尔地区流行罗曼语。

货币及汇率

瑞士法郎 (Swiss franc) 是瑞士的官方货币，英文缩写为 SFr，由瑞士中央银行发行。目前银行发行的是第七套纸币，面额分别为 10、20、50、100、200 和 1000 瑞士法郎。



参考汇率（以银行实时牌价为准）

1人民币元 $\approx$ 0.1538 瑞士法郎

1瑞士法郎 $\approx$ 6.5026 人民币元





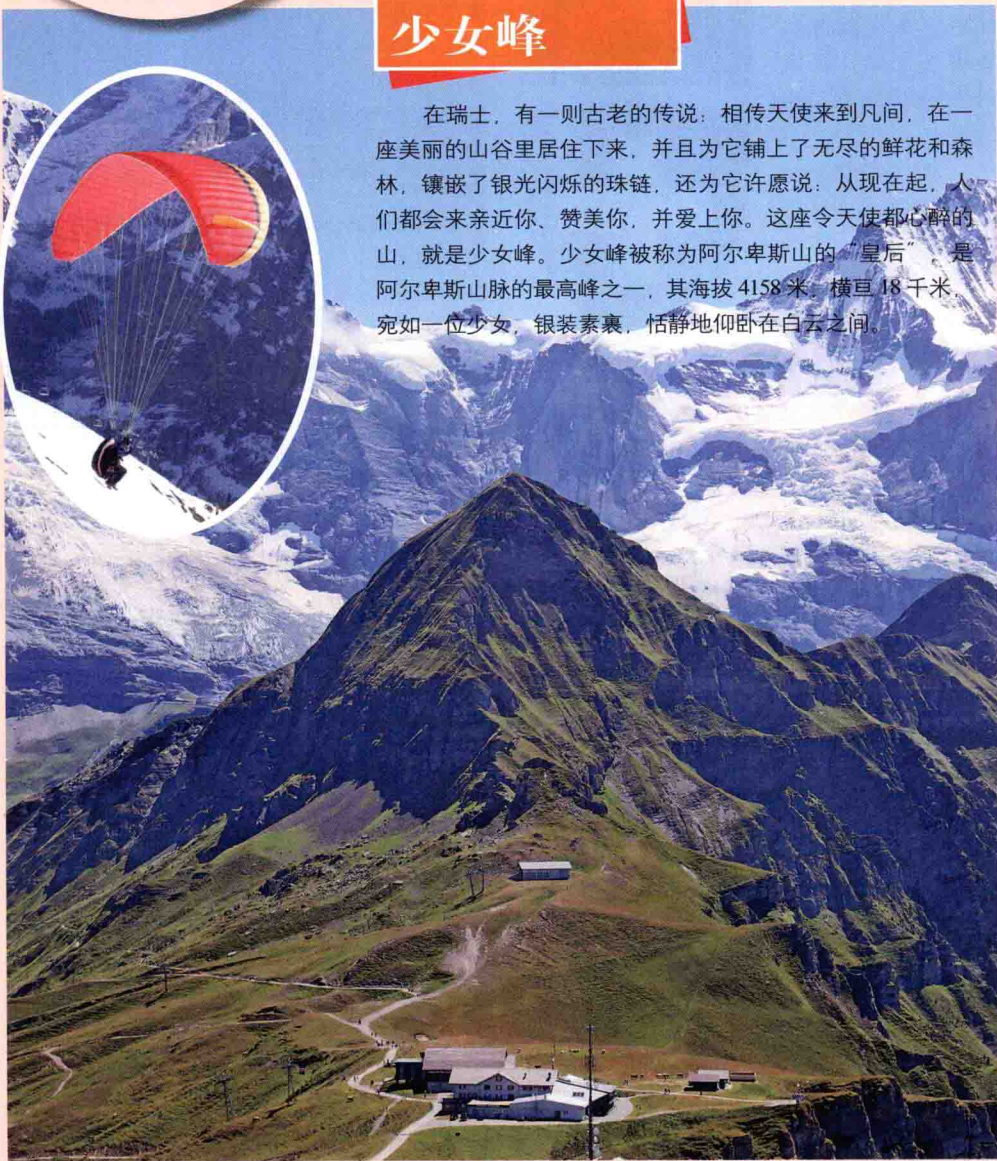
No.2

热门景点

瑞士的热门景点众多，其中不乏美丽的自然景色、著名的世界文化遗产以及极具人文气息的都市等。不论是自然景观，还是人文古迹，瑞士都值得游客仔细品味。

少女峰

在瑞士，有一则古老的传说：相传天使来到凡间，在一座美丽的山谷里居住下来，并且为它铺上了无尽的鲜花和森林，镶嵌了银光闪烁的珠链，还为它许愿说：从现在起，人们都会来亲近你、赞美你，并爱上你。这座今天使都心醉的山，就是少女峰。少女峰被称为阿尔卑斯山的“皇后”，是阿尔卑斯山脉的最高峰之一，其海拔4158米，横亘18千米，宛如一位少女，银装素裹，恬静地仰卧在白云之间。



日内瓦花钟

瑞士号称“花园之国”，同时又是“钟表之乡”，而更奇妙的是瑞士的能工巧匠绝妙地将花卉同钟表的制造工艺完美地结合起来，别出心裁地创造出了“花钟”。花钟随着季节变化而改变色彩，但总保持着鲜艳和芳香。当组成钟面的鲜花盛开期过后，人们就改种另一种鲜花，使钟面形成新的图案。最为有趣的现象是，游客们在观赏花钟的新颖设计时，还会情不自禁地对一对自己的手表。



万国宫

万国宫被称为“万国”，一点也不名过其实，其建筑风格很有“万国特色”，大街外部用的是意大利的石灰，侏罗山的石灰石；内部则用法国、意大利和瑞典产的大理石，而棕麻地毯则产自菲律宾……这里各成员国捐献的装饰和陈设物品也令文化的多元得到了充分的印证。



马特峰

如果说，瑞士阿尔卑斯山脉中，少女峰像少女一样千娇百媚、犹抱琵琶；那马特峰，就绝对如男人般雄浑伟岸、桀骜不驯。马特峰并不是阿尔卑斯山脉最高的一座山，但其4条颇具特色的山脊，以及金字塔形状，不知道征服了多少往来的游客和登山爱好者。



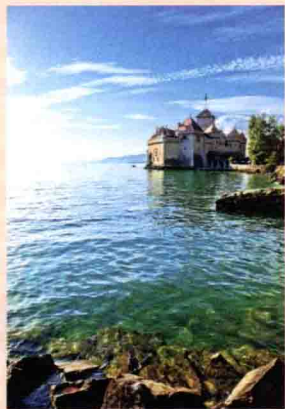
铁力士雪山

铁力士雪山拥有白雪覆盖的巍峨山峰，以及无边无际的叠岭层峦；要想领略这里的美景，仅需搭乘3段缆车，45分钟即达，因此这儿的游客总是络绎不绝。而当抵达山顶，看着湛蓝的天空、莽莽的白雪，思绪也如苍鹰般随风而起。正如1927年一位造访的游客所说：在我的脚下，是万丈深渊；在我的头上，是缆线的低吟。没有螺旋桨的呼啸，也没有机器的鸣响，你却能在深蓝色的天空中，就像是随风而舞一样……



西庸城堡

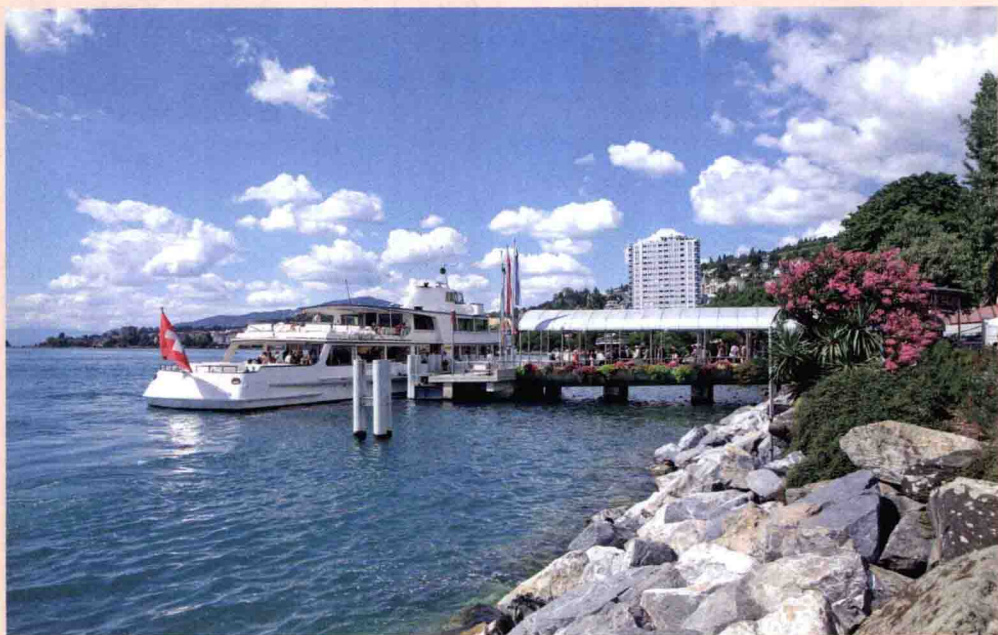
西庸城堡是瑞士最重要的古堡之一，早在罗马时代便已屹立于此，观尽人间潮起潮落。城堡底部依山势而建，从外观上看，既像是和山坡合二为一，又仿佛漂浮在水面之上，极具浪漫气息。然而，令西庸城堡如此出名的缘由除了湖光山色，更因它曾是一个赫赫有名的中世纪监狱。拜伦曾因游历于此创作出不朽的诗篇《西庸的囚徒》，更为这座地狱跟天堂一线之隔的城堡，增添了些许神秘色彩。





日内瓦湖

日内瓦湖在法文中有一个极具浪漫、诗意的名字“莱芒湖”，其优美的风光景色，令“湖”如其名。莱芒湖湖面形状略似新月，月缺部分与法国东部衔接，湖水漪涟、烟霞万顷、波面似镜、碧蓝清澈。而湖泊两岸著名的市镇，更是为日内瓦湖添加了无尽的诱人风采。





No.3

美食天堂

瑞士可谓是欧洲美食的故乡，其北邻德国，西靠法国，南部与意大利接壤，三国迥然不同的历史文化为瑞士美食带来了法式大餐的优雅、德国美食的纯粹和意式佳肴的创意。因此，瑞士没有所谓的“官方”特色菜系，其烹饪方式不仅映射出当地历史和风俗的多样性，同时也让人充分体验了瑞士美食的丰富多彩。

奶酪火锅

奶酪火锅是瑞士最普遍、最负盛名的火锅之一。其制作方式为先以蒜涂抹锅底，再将不同口味的硬奶酪擦成碎末放入锅中加热成糊状，再加淀粉、白葡萄酒、奶油等，继续煮并慢慢搅拌至完全熔化呈浓浓的炼乳状，最后放进一些黑胡椒即可。



奶酪板烧

瑞士最著名的传统奶酪饮食为奶酪板烧，这道美食是用熔化的奶酪制作而成，填充加热，所以通常在冬天食用。



肉肠

瑞士的各类肉肠品种繁多，各具特色，每个地区都有自己的特制品种，或熏制，或风干，吃时可煮、可炸、可烤、可冷食，总计不下数十种。吃瑞士肉肠也颇有讲究，不少人吃某种肉肠一定要到某地去买，才算吃到了正宗风味。

瑞士湖鱼

瑞士湖鱼的肉质滑嫩，鲜美无比。瑞士人习惯在每日的主菜中保留一道鱼肴，几个不同语区也有各自不同的做法：法语区习惯将鲜鱼清蒸或加入调料做成香味四溢的法式鱼汤；德语区的居民则喜欢吃传统的炸鱼；意大利区的美食家们则有更多的烹饪花样，将鱼或煎或炒，浇上意式酱汁，配以瑞士产的白葡萄酒食用。

热斯蒂

“热斯蒂”堪称瑞士德语区的国菜，这道菜的主要原料为土豆，成品为用猪油或黄油煎制而成的金黄色土豆饼。瑞士人在食用时，通常会饮用牛奶咖啡，也会搭配一些诸如煎香肠、烧小牛肝、碎小牛肉之类的肉食。

瑞唯乐 Rivella

瑞士国饮“瑞唯乐”有“牛奶香槟”的美誉，一因它的乳清成分，二因二氧化碳带来的起泡口感。口味根据包装颜色不同分为3种，红色为原味，蓝色为无糖，绿色为绿茶口味。





No.4

疯狂购物

瑞士旅游购物设施完备发达，丰富便利。从尖端百货商店、现代化的大型购物中心到历史悠久的传统市场等，数之不尽的购物街区令瑞士购物之旅得到完美的保障。

瑞士表

瑞士表以其尊贵优良的品质而闻名世界，拥有很多的知名品牌，如百达翡丽、江诗丹顿、劳力士、欧米茄、瑞宝等。在瑞士购买手表的价格一般低于其他国家的销售价，其中宝齐莱（Bucherer）是瑞士最大、最有名气的手表零售店，手表价格从 50 ~ 100000 瑞士法郎不等。

达人支招

在瑞士购物，每件商品必须支付 8.5% 的增值税，该税已包含在商品的销售价格内。外国游客在瑞士购物满 500 瑞士法郎，可以返还该税款。游客可以向商店索取“免税购物支票”，然后要求返还增值税。苏黎世和日内瓦机场均提供“欧洲免税购物”服务，可以方便地得到退税款。

瑞士军刀

瑞士军刀因瑞士军方为士兵配备这类工具刀而得名，是含有许多工具于一个刀身上的折叠小刀，故又被称为“万用刀”。这种多功能的小刀一问世便很快受到世人的喜爱，也成为游客前往瑞士旅游，最受欢迎的伴手礼之一。



工艺品

瑞士值得购买的工艺品很多，如精致的音乐盒、可爱的布谷鸟钟、圣加仑精美的刺绣以及布里恩茨的木雕等，都是非常令人心动的小物件。

奶酪

奶酪是另一种令瑞士名扬天下的食品，瑞士有数百年生产奶酪的历史，拥有着 450 多家奶酪制造商。瑞士人在日常生活饮食中离不开奶酪，其作用如同中国人用的酱油。如果游客喜欢这种口味，可以考虑购买。



巧克力

巧克力是最具瑞士特色的美食之一，品牌齐全，较为著名的品牌有瑞士三角巧克力（Toblerone）、瑞士莲（Lindt & Sprüngli）等。到瑞士购买一些地道的巧克力馈赠亲友是非常不错的选择。