



step by step
超强热卖版



第一
次玩

ITALY
GUIDE

buy me

就上
手意大利

黄华
·
编著

意大利吃喝玩乐全攻略
行家行程规划蓝宝书

open



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

演绎电影中的《罗马假日》· “意”往情深之旅 · 追寻文艺复兴的脚步 · 情迷意大利之旅

超好玩！严选157个魅力景点

罗马斗兽场 · 许愿池 · 万神殿 · 威尼斯广场 · 米兰大教堂 · 比萨斜塔 · 圣母百花大教堂 · 但丁故居 · 卡普里岛 · 西西里岛 · 阿马尔菲海岸 · 波西塔诺小镇 · 威尼斯大运河 · 穆拉诺岛 · 里亚尔托桥 · 西西里岛 · 撒丁岛



化学工业出版社



ITALY GUIDE

黄华 ■ 编著

第一次玩 意大利 就上手



化学工业出版社

·北京·

这是一本专门为第一次去意大利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意大利如何收集信息、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，还有电影中的《罗马假日》、“意”往情深之旅、追寻文艺复兴的脚步、情迷意大利之旅等几大主题行程，以及精心挑选了罗马斗兽场、许愿池、米兰大教堂、比萨斜塔、卡普里岛等不可错过的经典景点，帮助你轻松玩转意大利。

图书在版编目(CIP)数据

第一次玩意大利就上手 / 黄华编著. — 北京 :
化学工业出版社, 2014.9
ISBN 978-7-122-21625-0

I. ①第… II. ①黄… III. ①旅游指南-意大利
IV. ①K954.69

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第193359号

责任编辑：龚风光 谢蓉蓉
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 300千字 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 欢迎来意大利

- | | | | |
|-------------------|-----|------------------|-----|
| No.1 意大利速览 | 002 | No.2 热门景点 | 004 |
| No.3 美食天堂 | 008 | No.4 疯狂购物 | 010 |
| No.5 民俗节庆 | 012 | | |

PART B 行前须知

- | | | | |
|------------------|-----|------------------|-----|
| No.1 收集信息 | 016 | No.2 签证办理 | 018 |
| No.3 交通 | 020 | No.4 住宿 | 023 |
| No.5 实用手册 | 025 | | |

PART C 主题行程

No.1 演绎电影中的《罗马假日》 (3天, 罗马进出) 030

行程路线 西班牙广场 ▶ 西班牙阶梯 ▶ 破船喷泉 ▶ 圣三一教堂 ▶ 许愿池 ▶ 万神殿 ▶ 罗马斗兽场 ▶ 古罗马广场 ▶ 科斯梅丁·圣玛利亚教堂 ▶ 真理之口 ▶ 威尼斯广场 ▶ 维克多艾曼纽二世纪念堂 ▶ 共和国广场 ▶ 波波洛广场

No.2 “意”往情深之旅 (8天, 罗马进出) 032

行程路线 罗马斗兽场 ▶ 古罗马广场 ▶ 帕拉蒂尼山 ▶ 普雷比席特广场 ▶ 那不勒斯王宫 ▶ 保罗圣芳济教堂 ▶ 那不勒斯新堡 ▶ 圣卡洛剧院 ▶ 圣埃莫堡 ▶ 庞贝古城 ▶ 赫库兰尼姆古城 ▶ 卡普里岛 ▶ 索伦托 ▶ 阿马尔菲海岸 ▶ 普雷托利亚喷泉 ▶ 巴勒莫大教堂 ▶ 诺曼王宫 ▶ 切法卢

No.3 追寻文艺复兴的脚步 (4天, 佛罗伦萨进出)

036

行程路线 百花大教堂 ▶ 圣乔凡尼洗礼堂 ▶ 乔托钟楼 ▶ 圣洛伦佐教堂 ▶ 佛罗伦萨美术学院
 但丁故居 ▶ 领主广场 ▶ 旧宫 ▶ 佣兵凉廊 ▶ 乌菲兹美术馆 ▶ 巴杰罗美术馆 ▶ 维奇奥桥 ▶ 皮蒂宫
 ▶ 波波利花园 ▶ 米开朗基罗广场 ▶ 新圣母教堂 ▶ 圣十字广场 ▶ 圣十字教堂

No.4 情迷意大利之旅 (17天, 罗马进出)

038

行程路线 罗马 ▶ 罗马附近的阿西西 ▶ 威尼斯 ▶ 威尼斯附近的帕多瓦 ▶ 威尼斯附近的维罗纳
 ▶ 米兰 ▶ 热那亚 ▶ 热那亚附近的五渔村国家公园 ▶ 比萨 ▶ 佛罗伦萨 ▶ 佛罗伦萨附近的圣吉米亚诺 ▶ 罗马



PART D 分区旅游

罗马

046-072

| | |
|-------------|-----|
| 罗马斗兽场 | 047 |
| 古罗马广场 | 048 |
| 君士坦丁凯旋门 | 049 |
| 提图斯凯旋门 | 049 |
| 帕拉蒂尼山 | 050 |
| 威尼斯广场 | 051 |
| 维克多艾曼纽二世纪念堂 | 051 |
| 西班牙广场 | 052 |
| 西班牙阶梯 | 053 |
| 破船喷泉 | 053 |
| 许愿池 | 054 |
| 巴贝里尼广场 | 055 |
| 万神殿 | 056 |
| 巴贝里尼宫 | 057 |
| 圣彼得镣铐教堂 | 057 |
| 波格赛美术馆 | 058 |
| 千禧教堂 | 058 |
| 科斯梅丁·圣玛利亚教堂 | 059 |

| | |
|----------|-----|
| 真理之口 | 059 |
| 圣母玛利亚大教堂 | 060 |
| 波波洛广场 | 061 |
| 卡拉卡拉浴场 | 061 |
| 阿匹亚古道 | 062 |
| 埃斯特别墅 | 062 |
| 共和国广场 | 063 |
| 那沃纳广场 | 063 |
| 编辑推荐 | 064 |
| 罗马攻略 | 067 |

佛罗伦萨

073-099

| | |
|----------|-----|
| 圣母百花大教堂 | 074 |
| 圣乔凡尼洗礼堂 | 075 |
| 乔托钟楼 | 076 |
| 佣兵凉廊 | 077 |
| 旧宫 | 077 |
| 领主广场 | 078 |
| 维奇奥桥 | 079 |
| 瓦萨里走廊 | 080 |
| 佛罗伦萨美术学院 | 080 |

| | |
|----------|-----|
| 乌菲兹美术馆 | 081 |
| 新圣母教堂 | 082 |
| 美第奇·里卡迪宫 | 082 |
| 圣洛伦佐教堂 | 083 |





但丁故居
皮蒂宫
波波利花园
米开朗基罗广场
圣十字广场
圣十字教堂
圣米尼亚托教堂
斯特罗齐宫
圣灵教堂
巴杰罗美术馆
圣三一桥
小猪喷泉
编辑推荐
佛罗伦萨攻略

米兰

100-119
米兰大教堂 101
米兰王宫 102
米兰大教堂广场 102
圣玛利亚感恩教堂 103
布雷拉美术馆 104
安布洛其亚图书馆 104
斯卡拉歌剧院 105
斯卡拉广场 106
米兰大学 106
斯福尔扎城堡 107
圣安布洛乔教堂 108
达·芬奇国立科学技术博物馆 108
圣皮奥公园 109

084 米兰和平门 110
084 米兰三年中心 110
085 二十世纪博物馆 111
086 米兰自然历史博物馆 111
087 科莫湖区 112
087 编辑推荐 113
088 米兰攻略 115

威尼斯

120-135
圣马可广场 121
圣马可大教堂 121
叹息桥 122
威尼斯总督宫 122
威尼斯大运河 123
布拉诺岛 123
穆拉诺岛 124
托尔切诺岛 125
黄金宫 125
里亚尔托桥 126
利多岛 126
安康圣母教堂 127
雷佐尼科宫 128
科雷尔博物馆 128
编辑推荐 129
威尼斯攻略 131

那不勒斯

136-152
那不勒斯大教堂 137
国立考古博物馆 138
普雷比席特广场 138



那不勒斯王宫 139
保罗圣芳济教堂 140
圣多美尼克教堂 140
那不勒斯城堡 141
圣埃莫堡 142
大圣洛伦佐教堂 142
鸡蛋城堡 143
新耶稣广场 144
新耶稣教堂 144
圣基娅拉教堂 145
编辑推荐 146
那不勒斯攻略 148

热那亚

153-167
热那亚水族馆 154
灯笼塔 155
热那亚公爵宫 155
热那亚圣洛伦佐大教堂 156
哥伦布故居 157

| | |
|----------|-----|
| 索普拉纳门 | 157 |
| 新街博物馆 | 158 |
| 热那亚加里波第路 | 159 |
| 卡罗·费利切剧院 | 159 |
| 热那亚王宫 | 160 |
| 编辑推荐 | 161 |
| 热那亚攻略 | 163 |

比萨

168—180

| | |
|------------|-----|
| 比萨大教堂 | 169 |
| 奇迹广场 | 170 |
| 比萨墓园 | 170 |
| 比萨斜塔 | 171 |
| 比萨洗礼堂 | 172 |
| 骑士广场 | 173 |
| 比萨大学 | 173 |
| 圣母玛利亚斯皮那教堂 | 174 |
| 编辑推荐 | 175 |
| 比萨攻略 | 177 |

其他

181—211

| | |
|---------|-----|
| 西西里岛 | 182 |
| 巴勒莫 | 183 |
| 普雷托利亚喷泉 | 183 |
| 巴勒莫大教堂 | 184 |
| 诺曼王宫 | 185 |
| 锡拉库萨 | 185 |
| 神殿谷 | 186 |
| 陶尔迷纳 | 187 |
| 切法卢 | 188 |
| 埃特纳火山 | 188 |
| 兔子海滩 | 189 |
| 索伦托 | 190 |
| 阿马尔菲海岸 | 191 |
| 波西塔诺小镇 | 191 |
| 卡普里岛 | 192 |
| 维苏威火山 | 193 |
| 赫库兰尼姆古城 | 193 |



| | |
|------------|-----|
| 庞贝古城 | 194 |
| 帕多瓦 | 195 |
| 河谷草地广场 | 195 |
| 帕多瓦圣安东尼奥教堂 | 196 |
| 斯克罗威尼礼拜堂 | 196 |
| 大会客厅 | 197 |
| 帕多瓦总督府 | 197 |
| 帕多瓦大学 | 198 |
| 帕多瓦植物园 | 198 |
| 维罗纳 | 199 |
| 维罗纳圆形剧场 | 200 |
| 朱丽叶的墓地 | 200 |
| 朱丽叶之家 | 201 |
| 五渔村国家公园 | 202 |
| 蒙特罗索阿尔马雷 | 203 |
| 韦尔纳扎 | 203 |
| 科尔尼利亚 | 204 |
| 马纳罗拉 | 204 |
| 里奥马焦雷 | 205 |
| 爱之路 | 205 |
| 撒丁岛 | 206 |
| 佩萨罗 | 207 |
| 圣吉米尼亚诺 | 208 |
| 安科纳 | 209 |
| 阿尔贝罗贝洛 | 210 |
| 阿西西 | 210 |

实用当地话 景点索引

211
212—213



PART A

欢迎来意大利

No.1 意大利速览 > 002

No.2 热门景点 > 004

No.3 美食天堂 > 008

No.4 疯狂购物 > 010

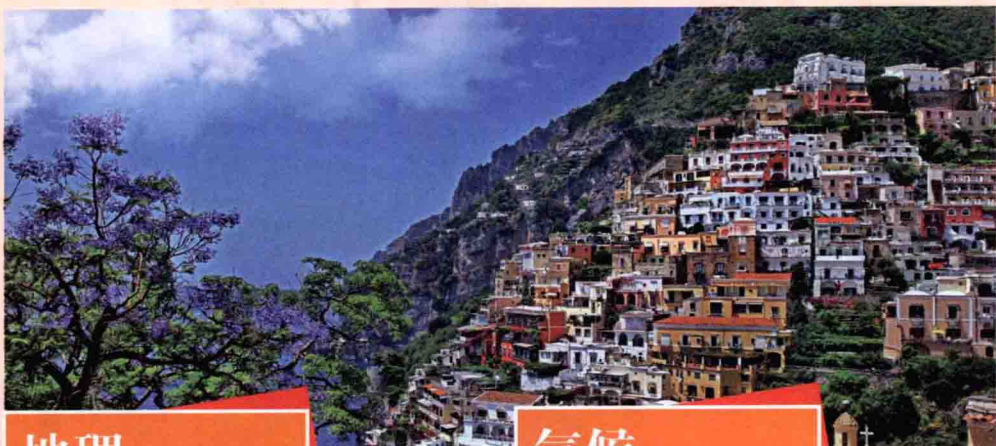
No.5 民俗节庆 > 012





No.1 意大利速览

意大利全称“意大利共和国”，一直都是全世界最热门的旅游地之一。它拥有独特的城市风貌：罗马被称为“世界上最古老的城市之一”；威尼斯是家喻户晓的“水城”，被认为是世界上最美丽的城市；佛罗伦萨被认为是“欧洲文艺复兴运动的发祥地”；米兰则是一个全球时尚之都……此外意大利旅游资源丰富，拥有风景秀丽的自然风光、历经沧桑的历史文物古迹、迷人的海滩和风光旖旎的山区等。



地理

意大利是一座长靴形状的半岛，从地图上看，其主岛与最大的离岛——西西里岛形成了一幅踢足球的画面。它地处欧洲南部地中海北岸，位于北纬 $36^{\circ} 28' \sim 47^{\circ} 6'$ ，东经 $6^{\circ} 38' \sim 18^{\circ} 31'$ ，面积约301338平方千米。领土范围包括阿尔卑斯山南麓、波河平原地区、亚平宁半岛及西西里岛、撒丁岛和其他许多岛屿。意大利北部以阿尔卑斯山为屏障与法国、瑞士、奥地利和斯洛文尼亚接壤，东、南、西三面临海。

气候

意大利的气候类型多样，全国大部分地区属地中海式气候。这种气候的典型特征是夏季炎热干燥，冬季温和多雨。1月份气温为 $2 \sim 10^{\circ}\text{C}$ ，7月份气温为 $23 \sim 26^{\circ}\text{C}$ 。意大利北部的阿尔卑斯山山区地势较高，因此气温较低；冬季常常大雪纷飞，成为滑雪的好去处。



国旗、国徽

意大利的国旗也叫“三色旗”，是意大利的象征。它呈长方形，旗面由三个平行且面积相等的竖长方形相连构成，从左至右依次为绿、白、红三色。意大利原来的国旗颜色与法国国旗相同，直到1796年才把蓝色改为绿色。

意大利的国徽呈圆形，中心图案是一个带红边的五角星，象征意大利共和国；五角星背后是一个大齿轮，象征劳动者；齿轮周围以橄榄枝叶和橡树叶环绕，象征和平与强盛。在国徽底部的红色绶带上，用意大利文写着“意大利共和国”。



人口

意大利总人口约6074万，在欧盟国家中排名第4，在世界上排名第23。94%以上是讲意大利语的意大利人，其他还有撒丁人、弗留利人、拉第尼亚人、法兰西人、日耳曼人、斯拉夫人、希腊人和阿尔巴尼亚人等少数民族。意大利的人口密度为每平方千米约201.8人，位居世界第54。



语言

意大利的官方语言为意大利语。意大利语属于印欧语系罗曼语族西罗曼语支，被誉为“最艺术的语言”，也是世界上最富有音乐感的语言。在意大利一些边境地区的居民会讲法语或德语，国内还有许多方言。



货币及汇率

意大利的通用货币为欧元（Euro），货币符号为€，货币单位为欧元（euro）和欧分（cent）两种（1欧元等于100欧



分）。目前流通的纸币共有7种面值，分别是5欧元、10欧元、25欧元、50欧元、100欧元、200欧元、500欧元；硬币共有8种面值，分别为1欧分、2欧分、5欧分、10欧分、20欧分、50欧分、1欧元和2欧元。

参考汇率（以银行实时牌价为准）

1人民币元 ≈ 0.1265欧元

1欧元 ≈ 7.9019人民币元



No.2

热门景点

意大利是一个热门的旅游国家，拥有无数教堂、古堡、宫殿等历史遗迹，风光绝美的小镇，地中海式休闲度假小岛等旅游资源。其中，很多景点还被联合国教科文组织列入世界遗产名录。



罗马斗兽场

在罗马威尼斯广场的南面耸立着一座高大挺拔的建筑，即罗马斗兽场。它见证了古罗马昔日的辉煌，是罗马的“形象代言人”。这座雄伟、壮观的斗兽场成为世界建筑史上的典范，荣获“世界新七大奇景之一”的赞誉。罗马斗兽场外观多变，从正面看，呈正圆形；从空中俯瞰，呈椭圆形。斗兽场内非常庞大，可以容纳大约8万名观众。这座古罗马文明的象征在历经无数风雨冲刷和时间的洗礼后，越发魅力无穷。



许愿池

罗马自古就有“喷泉之都”的美誉，在众多的喷泉中为何独独许愿池最受游客青睐？壮观的雕像群、美丽的传说故事，《罗马假日》会告诉你答案。许愿池中有罗马市内最壮丽的一座雕像，它描述了希腊神话中海神的故事。喷泉本身也有一个美丽的故事，据说向喷泉中投一枚硬币，代表此生会再回罗马，投两枚硬币则代表会遇到真爱。在《罗马假日》中，饰演公主的奥黛丽·赫本就曾来过这里。



米兰大教堂

米兰不仅仅有时尚，还有古典的元素。米兰大教堂就是米兰古典风貌的代表。白色大理石为大教堂裹上了一层白纱，使它在亮丽中更增添了一种雍容华贵的气质。哥特式的建筑风格在这座教堂上发挥得淋漓尽致。135个尖塔像浓密的塔林刺向天空，每个上面还有精美雕像。除了建筑本身的价值之外，米兰大教堂还是一个登高望远的绝佳场所。在顶楼穿过塔尖、雕像和尖塔丛林的边缘向远处眺望，可以饱览整个米兰的美丽风景。



比萨斜塔

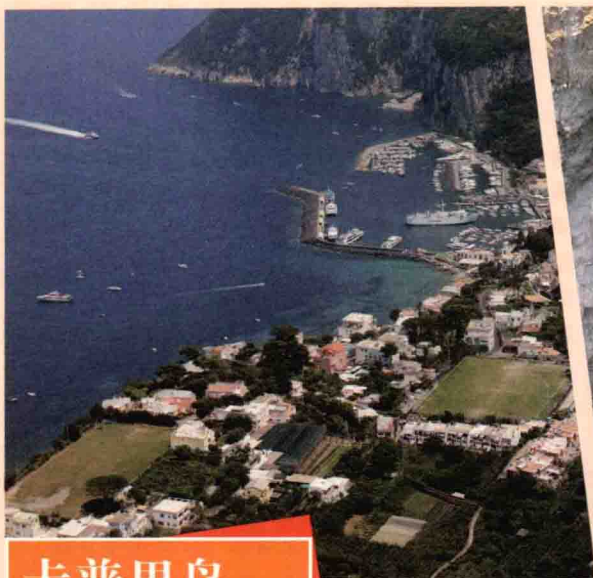
比萨斜塔的身影虽微微倾斜，但并不像一个老态龙钟的老妪，而是更像一位在练瑜伽的优雅女士，正展示着自己身段的柔韧性。这座造型古朴而又秀巧的斜塔，是罗马式建筑的范本，也获得了联合国科教文组织的认可。斜塔不仅以“斜而不倒”闻名天下，还曾做过“近代科学之父”——伽俐略的实验室。伽俐略从塔顶抛下两个重量相差10倍的铁球后，就注定斜塔会闻名遐迩。



圣母百花大教堂

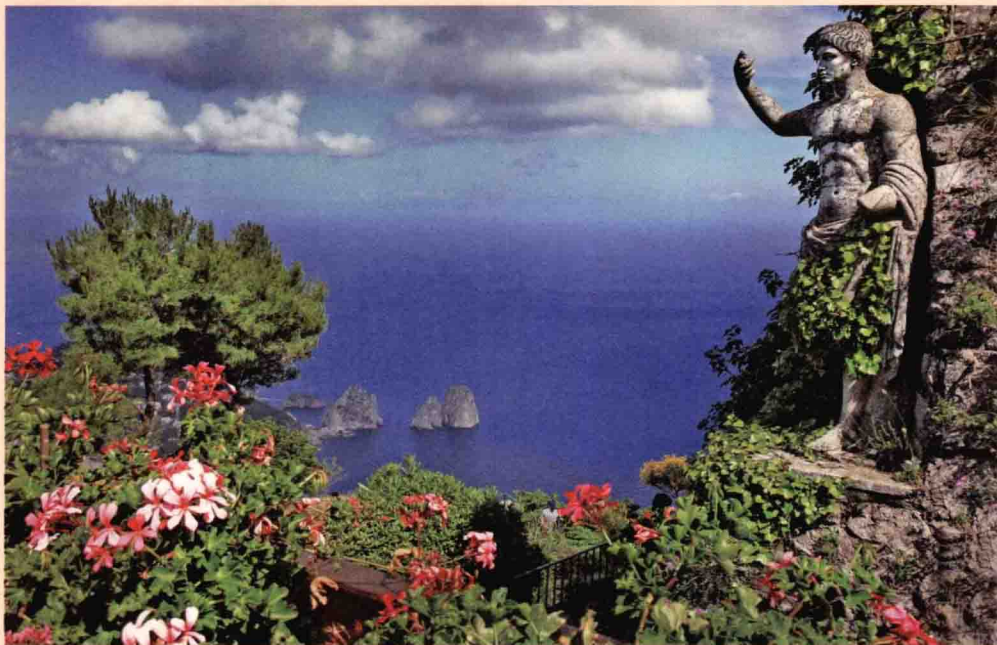
圣母百花大教堂是佛罗伦萨的“代言人”，与其他教堂相比，更多了一丝妩媚、优雅。教堂外观以白色大理石、绿色大理石和粉红色大理石镶嵌而成，装饰华丽，线条明快，色彩优雅，恰似百花齐放，故又名“花之圣母”。教堂内部的大圆顶更是一绝，为古典艺术与当时科学的完美结合。圆顶由十块精美的浮雕组成，顶内有螺旋形阶梯直通穹顶，可俯瞰整个佛罗伦萨市的风光。





卡普里岛

这座迷人的女妖岛自古就俘虏了无数人的心。古希腊时代、罗马帝国时代的皇帝，以至18世纪的文人雅士，都爱在这里休闲度假，或寻找创作灵感。岛上繁茂的植被、汨汨的温泉以及美丽的海岸线构成一幅风光旖旎的画卷。这是一座集休闲、娱乐、购物于一体的小岛，有看不完的美景、享不完的乐趣、逛不完的高档名品店。当游客踏入这个天堂般的国度，一不小心就会“迷失”了自己。





No.3

美食天堂

意大利的美食在世界上享有很高的地位，被尊称为“西餐之母”。意大利菜系非常丰富，菜品成千上万，除了比萨和意大利面外，海鲜和甜品也都闻名遐迩。

意大利面

意大利面
又称“意粉”，
是享誉世界各
地的美食。意
大利面条的形
状多样，包括
直形、蝴蝶形、
螺丝形、贝壳
形等，各有不
同的口味。意
大利各个地区
的面都拥有自己的特色。其中墨鱼汁面就是威尼斯的特色意大利面，用圆形的意大利面条煮好后，浇上黑如浓墨的墨鱼汁，非常美味可口。



意式冰激凌

提到意大利的冰激凌，游客脑海里就会浮现出一幅画面——安妮公主坐在西班牙阶梯上快乐地品尝冰激凌（这是由奥黛丽·赫本主演的经典爱情电影《罗马假日》中的场景）。意大利的冰激凌举世闻名，不但正宗，而且价格也很便宜，还有众多的口味可选，如香草、巧克力、优格、开心果、草莓等。



比萨

意大利比萨又名“薄饼”，是当地人最爱的食物。在意大利，比萨的种类繁多，有香肠、蘑菇等各种口味。其中，那不勒斯的海员沙司比萨和玛格丽特比萨最出名。



意式巧克力

意大利的巧克力品牌众多，其中费列罗巧克力（Ferrero Rocher，国内称为费列罗榛果威化巧克力），是享誉全球的巧克力品牌。此外，佩鲁贾和都灵还是意大利两大著名巧克力产地。尤其佩鲁贾生产的Perugina(Baci)，被誉为意大利国宝级巧克力。意式巧克力不仅美味，而且包装高档精致，非常适合赠送朋友、恋人、亲人等。

意式咖啡

意大利的咖啡种类较多，其中特浓咖啡和卡布奇诺比较出名。此外，意大利咖啡店的环境也非常幽雅，咖啡已经融入了意大利人的生活中。

佛罗伦萨的T骨牛排

佛罗伦萨的T骨牛排是当地的一道特色美食，以柔嫩多汁的口感著称，选用意大利托斯卡纳地区特产的牛的T骨牛排，涂满盐、胡椒、橄榄油，再用木炭烤制而成。为了保证独特的口感，牛排绝对不能超过三分熟。



马苏里拉奶酪

这是那不勒斯所在大区生产的一种淡味奶酪，驰名世界。它是采用地方水牛的牛乳制成的。平时奶酪浸在水里以保持新鲜，吃时切片，既可拌沙拉，也可直接夹在面包里。



扇贝螃蟹沙拉

扇贝螃蟹沙拉是威尼斯的一道特色美食，由新鲜的当地海鲜制作而成，美味但价高。在威尼斯的许多餐厅，都提供这道美食。



米兰炸肉排

米兰炸肉排是米兰的特色美食之一，也深受游客的喜爱。它使用奶油料理的美味，将肉排切成薄片，再将烤好的肉排油炸，油炸后呈现诱人的金黄色泽。



蒜蓉烤面包

蒜蓉烤面包是一种添加了盐、蒜、橄榄油的面包，是罗马的特色美食。在罗马的很多店里，都可以买到这种面包。



No.4

疯狂购物

意大利的旅游购物设施完备发达，丰富便利。从尖端的百货商店、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意大利的购物之旅酣畅淋漓。

品牌服饰

意大利拥有知名的本土品牌时装，其中一些已经走向了国际化。意大利著名的街道两旁林立着许多世界著名的品牌专卖店，如阿玛尼 (Armani)、古驰 (Gucci)、华伦天奴 (Valentino)、芬迪 (Fendi)、卡帕 (Kappa) 等。此外，名列世界四大时装之都第二位的米兰每年还有世界服装展示会，可以满足不同游客的需求。



达人支招

意大利每年有冬夏两个打折季，冬季为1月中旬至2月上旬，夏季为7月中旬至8月上旬，几乎所有商店都参与打折，有的甚至可降到5折。

在意大利购物需付16%~19%的增值税。非欧盟游客，60天之内凭税票收据和商品可以到海关办理退税手续。扣除手续费后，大概可拿回11%~14%的税金。

金银工艺品

意大利的金银工艺品很有特色，在很多金银工艺品店都可以买到。其中佛罗伦萨的韦奇奥桥上就有众多的金银工艺品店，它们都已有400年的历史。普契尼的歌剧《图兰朵》中的女主角就曾在这里买金戒指。



意大利的香水

意大利的香水也非常出名，有许多顶级的香水品牌，如古琦、范思哲、普拉达、杰尼亚、芬迪等。



葡萄酒

意大利被认为是“世界最为古老的葡萄酒产区”。这里的20个葡萄酒产区对应意大利的20个行政大区，各大区的葡萄酒又分别具有自己的特色。全世界最有名的意大利葡萄酒——红葡萄酒就诞生在佛罗伦萨。