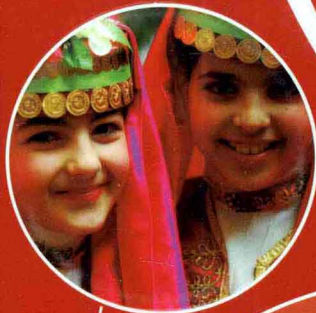


完全自游

Turkey 土耳其

墨刻编辑部 编著



【穿行万里，土耳其奇幻大地】

伊斯坦布尔·爱琴海·地中海·安纳托利亚·黑海海岸·东部高原

【纵横五千年，文明古迹大点兵】

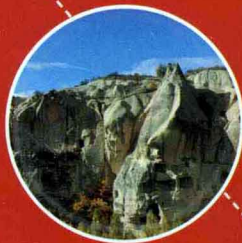
西台帝国狮身人面像·特洛伊木马·希腊罗马神殿与雕像·吕西亚王国崖窟石棺·拜占庭帝国黄金镶嵌画·鄂图曼皇宫与清真寺

【独一无二土耳其旅游礼品】

肚皮舞·旋转舞·土耳其浴·波斯其地毯·水帕多西亚热气球飞行·住洞穴·咖啡·红茶

【五官盛宴·土耳其旅游礼品】

土耳其菜·路边小吃·土耳其地毯·水烟·恶魔眼·香料·咖啡·红茶·狮子奶酒



科学出版社

完全自游

土耳其 Turkey

墨刻编辑部 编著



图字：01-2010-6914 号

内 容 简 介

本书内容涵盖的区域除了必访的土耳其金三角：伊斯坦布尔、卡帕多西亚和棉花堡之外，还扩及到地中海、爱琴海、安纳托利亚等地区，以及比较冷门的土耳其东部和黑海地区。这样全面性的报道，也更能符合土耳其的多样面貌。本书是墨刻关于土耳其的第四个版本，除了资讯最新，涵盖区域最广之外，还收集了更多的住宿、餐厅、采购等实用信息，更能符合自助、自由行游客的需求，而且墨刻旅游书图文并茂、简洁明了的特色，对参团的读者也十分适用。

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，同意经由科学出版社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

完全自助土耳其/墨刻编辑部编著. —北京：科学出版社，2010

ISBN 978-7-03-029537-8

I. ①完… II. ①墨… III. ①旅游指南—土耳其
IV. ①K937.49

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第224099号

责任编辑：蔡荣海 王晓婷 / 责任校对：杨慧芳
责任印刷：新世纪书局 / 封面设计：张 竞

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>

中国科学出版集团新世纪书局策划

北京市彩和坊印刷有限公司印刷

中国科学出版集团新世纪书局发行 各地新华书店经销

*

2011年2月 第 一 版

开本：16开

2011年2月第一次印刷

印张：13

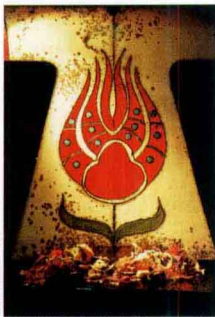
印数：1—6 000

字数：359 000

定价：43.80元

（如有印装质量问题，我社负责调换）

再访土耳其



©Mook林志明摄

时隔三年，再访土耳其，这个横跨欧亚大陆的国家，在世界的能见度更高了，除了名列“金砖11国”之一，2010年，伊斯坦布尔更获选为欧洲文化首都，距离他们争取加入欧盟的日子，又往前跨了一大步。

不让中国、印度这些同样拥有古老文明、又名列“金砖四国”的国家专美于前，土耳其也挟着地大物博、物产丰富、人力资源年轻的优势，大幅跃进，短短几年功夫，土耳其的经济实力已经不容小觑。

很多人不知道，土耳其的第一大工业是航空工业，美国的F16等战斗机都是在土耳其生产制造的；第二大工业是纺织业，也是欧洲最大的纺织国家，其中世界知名的意大利皮革百分之百在土耳其制造；第三大工业是汽车业，法国雷诺、意大利菲亚特、韩国现代都在土耳其设厂；第五大产业则是农业，这里是欧洲重要的粮仓，也是最大的橄榄生产国，而众所周知的荷兰郁金香，其实有95%是从土耳其进口的，这并不奇怪，郁金香的原产地就是土耳其，也是他们的国花。

至于旅游业则名列第四，靠着老祖宗留下来的千年古老遗迹，土耳其原本就是一个资源雄厚的观光大国，全国11%的人口依赖旅游业为生。

三年前，在土耳其闯荡了一个多月之后，我曾经做了以下总结：论古文明，西台帝国、波斯帝国、马其顿帝国、罗马帝国、拜占庭帝国、塞尔丘克帝国、鄂图曼帝国先后进驻；论宗教文化，伊斯兰教清真寺和东正教教堂同时并存，几千年来，东西方文化在这里碰撞出精彩的火花；论人种，一般常说土耳其人是来自中亚的突厥人的后代，事实上，斯拉夫民族、库德族、希腊人，以及巴尔干半岛和高加索各色人种，经过几千年种族的融合，早已是一座多采多姿的种族熔炉；论自然地貌，它有卡帕多西亚、棉花堡的世界级奇景，也有地中海、爱琴海的蔚蓝海岸风光；论视觉、味觉、嗅觉、触觉的五官享受，土耳其浴、肚皮舞、旋转舞、土耳其菜、水烟、咖啡、红茶、茴香酒……更是一般人向往的土耳其式体验。

三年后，再走一趟土耳其，它依然迷人，只是游客更多了，费用也变得更贵了，机票不容易买到，就连签证费、各个景点的门票也几乎是年年上涨，倍数翻扬。而这也意味着旅游市场里，土耳其的分量愈来愈重。

因这个趋势，我们推出这本全新的《土耳其ACTION》，也是墨刻自制第三个版本的土耳其，本书涵盖的区域除了一般游客必访的土耳其金三角：伊斯坦布尔、卡帕多西亚、棉花堡之外，更扩及地中海、爱琴海、安纳托利亚地区，甚至较冷门的东部高原、黑海地区，并委由独自一人骑着单车在土耳其东部和中东一带待了近5个月的作家张子午，帮我们撰写。全书根据旅游市场的需求按比重全境收录旅游概览，这样全面性的土耳其报导，也更能符合多样面貌的土耳其印象。

除了资讯最新，涵盖区域最广之外，也收集了更多的住宿、餐厅、采购等实用资讯，更能符合自助、自由行读者的需求，而墨刻旅游书图文并茂、简洁明了的特色，对参团的读者依然十分适用。

完全自游土耳其 Turkey

目录

- 06 速写土耳其
- 13 土耳其十大必体验
- 206 土耳其旅游资讯

专题报道

- 16 纵横五千年：古文明建筑大点兵
- 24 打开世界第三大菜系的食物密码——土耳其美食
- 27 土耳其购物——集市大采购
- 30 摄影攻略：拍出古迹的生命
- 36 土耳其世界遗产

38 伊斯坦布尔 Istanbul

- 42 伊斯坦布尔行程建议 Itineraries in Istanbul
- 44 历史半岛区(老城) The Historic Peninsula (Old Town)
苏丹阿何密特广场·圣索菲亚教堂·蓝色清真寺·地下宫殿·土耳其及伊斯兰美术馆·镶嵌画博物馆·伊斯坦布尔考古博物馆·托普卡匹皇宫·苏雷曼尼亚清真寺·有顶大集市·伊斯坦布尔的土耳其历史浴场·耶尼清真寺·穆斯坦帕夏清真寺·香料集市(埃及集市)·加拉达桥·锡尔克吉火车站·卡里耶博物馆
- 72 新城 Beyoğlu
伊斯坦布尔克拉路与塔克辛广场·加拉达塔·加拉达梅芙雷博物馆·军事博物馆·卡拉柯伊
- 79 博斯普鲁斯 The Bosphorus
博斯普鲁斯海峡·朵玛巴切皇宫·奥尔特柯伊·恰姆利查山
- 87 住在伊斯坦布尔 Where to Stay in Istanbul
- 90 吃在伊斯坦布尔 Where to Eat in Istanbul
- 93 买在伊斯坦布尔 Where to Buy in Istanbul
- 94 伊斯坦布尔徒步路线 Walking Route in Istanbul

96 布尔萨 Bursa

绿色清真寺与绿色陵墓·布尔萨的温泉与美食·穆拉迪耶清真寺建筑群·土耳其卡拉哥兹皮影戏·有顶集市

102 爱琴海与地中海

The Sea of Aegean & Mediterranean Region

- 104 恰纳卡莱及周边 Çanakkale & Around Area
特洛伊木马·奇梅里克堡垒与军事博物馆·考古博物馆·特洛伊遗址·贝尔加马
- 111 伊兹密尔 Izmir
科纳克广场·滨海散步大道·亚哥拉古集市·考古博物馆与民俗博物馆·卡迪菲卡莱堡·阿珊索尔塔
- 115 塞尔丘克及周边 Selçuk & Around Area
以弗所考古博物馆·圣约翰教堂·伊沙贝清真寺·以弗所遗址·阿特米斯神殿遗址·圣母玛利亚之屋·徐林杰山城·库沙达瑟



目录



土耳其地图索引



土耳其全图	P. 8
伊斯坦布尔全图	P. 11
伊斯坦布尔电车地铁图	P. 40
历史半岛区地图	P. 46
圣索菲亚教堂平面图	P. 48
圣索菲亚教堂立体图	P. 48
托普卡匹皇宫平面图	P. 60
苏雷曼尼亚清真寺立体图	P. 66
有顶集市平面图	P. 67
新城地区图	P. 73
博斯普鲁斯海峡游船路线图	P. 81
伊斯坦布尔老城徒步路线地图	P. 94
伊斯坦布尔新城徒步路线地图	P. 94
布尔萨市区图	P. 97
有顶集市平面图	P. 101
恰纳卡莱市区图	P. 104
特洛伊遗址平面图	P. 107
贝尔加马遗址平面图	P. 110
伊兹密尔市区图	P. 111
塞利丘克市区图	P. 115
以弗所遗址平面图	P. 118
耶拉波利斯遗址平面图	P. 127
阿弗罗狄西亚遗址平面图	P. 129
博德鲁姆市区图	P. 132
费特希耶市区图	P. 138
卡什市区图	P. 143
安塔利亚市区图	P. 148
北塞浦路斯地区图	P. 156
安卡拉市区图	P. 161
哈图沙什遗址平面图	P. 166
科尼亚市区图	P. 168
卡帕多西亚区域图	P. 173
萨夫兰博卢城市区图	P. 191
内姆鲁特复原图	P. 199

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

每一地的分区观光索引, 以色带区分, 置于右页边上

124 帕穆克卡莱(棉花堡)及周边 Pamukkale & Around Area

石灰棚·帕穆克卡莱温泉·耶拉波利斯遗址·阿弗罗狄西亚遗址·卡克立克岩洞

132 博德鲁姆 Bodrum

莫索洛斯陵墓·博德鲁姆城堡·蓝色巡航·酒吧夜生活

138 费特希耶及周边 Fethiye & Around Area

费特希耶考古博物馆·阿敏塔斯之墓·达里扬与苏丹尼耶温泉·卡亚柯伊·欧履德尼兹(死海)·沙克里坎特峡谷·桑索斯与雷图恩遗址

143 卡什及周边 Kaş & Around Area

卡什港·卡莱·米拉·奥林匹斯与凯米拉遗址

147 安塔利亚及周边 Antalya & Around Area

安塔利亚考古博物馆·安塔利亚老城·佩尔格·阿斯班多斯·席德·杜顿瀑布

156 北塞浦路斯 Kuzey Kıbrıs (Northern Cyprus)

萨拉米古城遗址·卡帕兹半岛

158 安纳托利亚中部 Central Anatolia

160 安卡拉及周边 Ankara & Around Area

安纳托利亚文明博物馆·安卡拉大城堡·罗马浴室遗址·凯末尔陵墓·哈图沙什遗址

168 科尼亚 Konya

阿拉丁山丘·梅克拉纳博物馆

172 卡帕多西亚 Cappadocia

葛勒梅与葛勒梅露天博物馆·乌奇沙与鸽子谷·欧塔希沙·恰乌辛·策尔维户外博物馆·帕夏贝·阿瓦诺斯·于尔居普·地下城·热气球之旅·旋转舞表演·于尔居普土耳其浴·穆斯塔法帕夏·苏丹军商旅驿站

186 吃、住、买在卡帕多西亚 Where to Stay, Eat & Buy in Cappadocia

188 黑海及东部高原

Black Sea Coast & Eastern Anatolia

萨夫兰博卢·特拉布宗·埃尔祖鲁姆·锡瓦斯·内姆鲁特山国家公园·加济安提普·尚勒乌尔法·凡城·多乌巴亚泽特·卡尔斯

土耳其ACTION 导引

本书涵盖的区域除了必访的土耳其金三角: 伊斯坦布尔、卡帕多西亚、棉花堡之外, 更扩及地中海、爱琴海、安纳托利亚地区, 甚至较冷门的土耳其东部、黑海地区, 全书依旅游市场的需求按比重全境收录。这样全面性的土耳其报导, 也更能符合多样面貌的土耳其印象。

这本《土耳其ACTION》已是墨刻关于土耳其的第三个版本, 除了资讯最新, 涵盖区域最广之外, 也收集更多的住宿、餐厅、采购等实用信息, 更能符合自助、自由行读者的需求, 而墨刻旅游书图文并茂、简洁明了的特色, 对参团的读者依然十分适用。

书中所提供的各项可能变动的信息, 如交通、费用、开放时间、地址、电话, 以2010年5月前所收集的为准, 正确信息仍以当地即时标示的为准; 如果你在旅行中发现信息已变动, 或是有任何内容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枫林西奥中心B座20层生活旅游图书编辑部
邮编: 100101

E-mail: Travel_XSJservice@gmail.com

速写土耳其

【正式国名】

土耳其共和国 Republic of Turkey

【地理位置】

位居欧、亚大陆交界，三面环海（爱琴海、地中海、黑海），东北与高加索诸国（亚美尼亚、乔治亚）接壤，西北与东欧（保加利亚、希腊）相接，东部及东南部与中东（伊朗、伊拉克、叙利亚）为邻。境内亚洲部分称为安纳托利亚（Anatolia），约占总面积97%；欧洲部分称为色雷斯（Thrace）。

【面积】

779,452平方公里

【人口】

7,056万人

【首都】

安卡拉 Ankara

【宗教】

98%的人口信奉伊斯兰教，多数属于逊尼教派(Sunni)，仅有少数的基督徒，以及为数更少的犹太教徒。

【种族】

绝大多数的土耳其人属蒙古利亚种的突厥种(Turks)，库德族人(Kurds)有1,000万人，还有少数的阿拉伯人、亚美尼亚人、希腊人及犹太人。

【语言】

以土耳其语为主，属乌拉尔阿尔泰语系(Ural-Altaic)，用拉丁文书写。

【电压】

220V

【时差】

比中国晚6个小时，夏季实行日光节约时间(夏时制)，比中国晚5个小时(3月最后一个星期日~9月最后一个星期日)。

【气候】

西部的马尔马拉海、爱琴海、地中海沿岸属于地中海型气候，夏干冬雨；安纳托利亚高原中央区夏天干热，冬天湿冷，春、秋最宜人；安纳托利亚高原东南区多高山峻岭，夏季干热，冬季长而冷；黑海区多雨、潮湿。

【历史】

土耳其历史悠久、幅员广阔、人文丰富，在这块人称“小亚细亚”(Minor Asia)的安纳托利亚(Anatolia)高原上，自古即是亚、欧、非洲的交通要塞，各方文化汇集此地，缔造出这个融合了东西特色的文明古国。

◎史前时期

公元前3000000年~公元前8000年

旧石器时代，当时的人们过着狩猎生活，留下许多石器、骨器，以及洞穴壁画，安塔利亚(Antalya)西北

27公里的卡拉恩洞穴(Karain Cave)为考古证据。

公元前8000年~公元前5000年

新石器时代，人们开始在村落定居，种植作物，畜养牲畜，并制作贮藏和炊煮器皿。考古遗址为位于科尼亚(Konya)东南方50公里的恰塔霍育克(Çatal Höyük)。

公元前5000年~公元前4000年

石器铜器并用时代，人们的房舍已经盖在石头基座上，并以太阳晒干的泥砖为建材，主要工艺品包括了精致的陶器、绘有图案的雕像，所以这个时期历史遗存的这类工艺品，多数都是从棉花堡附近的哈吉拉(Hacılar)出土。

公元前4000年~公元前3000年

铜器时代，多数工艺品发现于阿拉加霍育克(Alacahöyük)的墓穴里，其工艺技术已臻完美，此外也有金、银、合金、琥珀、玛瑙、水晶等饰品。

公元前3000年~公元前1200年

青铜时代，安纳托利亚的工匠开始尝试不同的工艺技术。特洛伊(Troy)、以弗所(Ephesus)成为重要的城市。公元前1200年，特洛伊战争发生，也就是一般人熟知的木马屠城记。

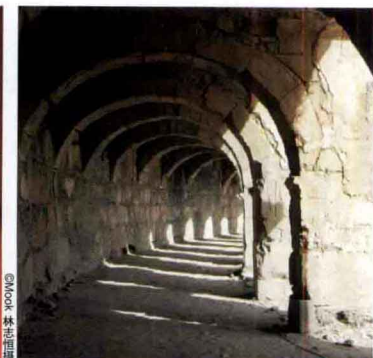
◎西台帝国

公元前2000年~公元前1900年

印欧民族西台人从高加索地区移民过来，建立西台王国。

公元前1750年~公元前1300年

西台帝国统治中部安纳托利亚大部分地区。公元前1550年，哈图西里一





世(Hattusili I)建都哈图沙什(Hattuša)。公元前1300左右,西台帝国国王哈图西里三世(Hattusili III)和埃及国王拉姆西斯二世(Ramses II)签订喀迪煦(Kadesh)和平条约,国力达到最高峰。

◎弗里吉亚王国

公元前1200年~公元前600年

西台帝国与埃及、叙利亚之间战事再起,西台帝国日渐式微,公元前800年左右,弗里吉亚人(Phrygian)取而代之,统治安纳托利亚中部和东南部地区,首都为戈第昂(Gordion)。

◎里底亚王国

公元前600年~公元前334年

公元前560年,里底亚人(Lydian)崛起,建都萨尔迪斯(Sardis)。随后又于公元前546年被波斯的居鲁士大帝(Cyrus)推翻,成为波斯帝国的一部分。

◎希腊罗马时期

公元前334年

马其顿王国的亚历山大大帝赶走波斯人,接续统治整个安纳托利亚。

公元前323年~公元前129年

亚历山大大帝去世后,他的帝国分裂成好几个国家,这块地方也四分五裂,不过也开启了影响深远的希腊化年代。

公元前129年

罗马帝国在这里建立了一个省,成为罗马帝国的一部分,首都为以弗所。丝绸之路以这里为连接欧洲的桥梁。

◎拜占庭帝国

330年~359年

东、西罗马帝国开始分裂,君士坦丁大帝迁都从罗马迁至君士坦丁堡。395年,东罗马帝国被称为拜占庭帝国,东西罗马帝国彻底分裂。

527年~565年

查士丁尼一世,拜占庭帝国文治武功达最盛时期,建苏菲亚大教堂。

◎塞尔丘克帝国

1071年~1243年

突厥塞尔丘克(Selçuk)人在科尼亚(Konya)建鲁姆苏丹国(Rum Sultanate),版图包括土耳其、伊朗、伊拉克。塞尔丘克人以建筑及工艺闻名,并有著名的思想家梅芙拉纳(旋转舞的创始者)。此帝国被蒙古人打败。

◎鄂图曼帝国

1288年

另一支突厥集团在首领奥斯曼(Osman)的领导下,于布尔萨附近建立鄂图曼帝国,势力日益强大。

1453年

苏丹·穆罕默德二世(Mehmet II)率军占领君士坦丁堡并改名为伊斯坦布尔,逐渐发展成当时欧洲的最大城市。

1520年~1566年

鄂图曼帝国在苏莱曼大帝(Sultan Süleyman the Magnificent)的领导下,文治武功达最盛期,地跨欧、亚、非,地中海、红海、印度洋皆在其管辖区。1529年土耳其人曾经打到维也纳城门下,但攻城不克而返。

1914年~1918年

第一次世界大战爆发,鄂图曼帝国加入同盟国,对英、法宣战。后来同盟国战败,战胜国欲瓜分土耳其。

◎土耳其共和国

1923年

凯末尔率领土耳其人抵抗外侮,打败希腊军队,废除不平等条约,宣布土耳其共和国正式成立。凯末尔创立共和国时一心西化,决心与辉煌腐败的过去一刀两断。他废奥斯曼文改拉丁字母,废传统服装改西服,废伊斯兰法改宪法,保障男女平等,广建学校、医院,行政宗教分离、废一夫多妻制等。土耳其人民尊称他为“阿塔土耳其”(Atatürk),意思为土耳其人之父,伊斯兰教不崇拜偶像,但土耳其人崇拜凯末尔,没有他就没有今天的土耳其共和国。

1990年至今

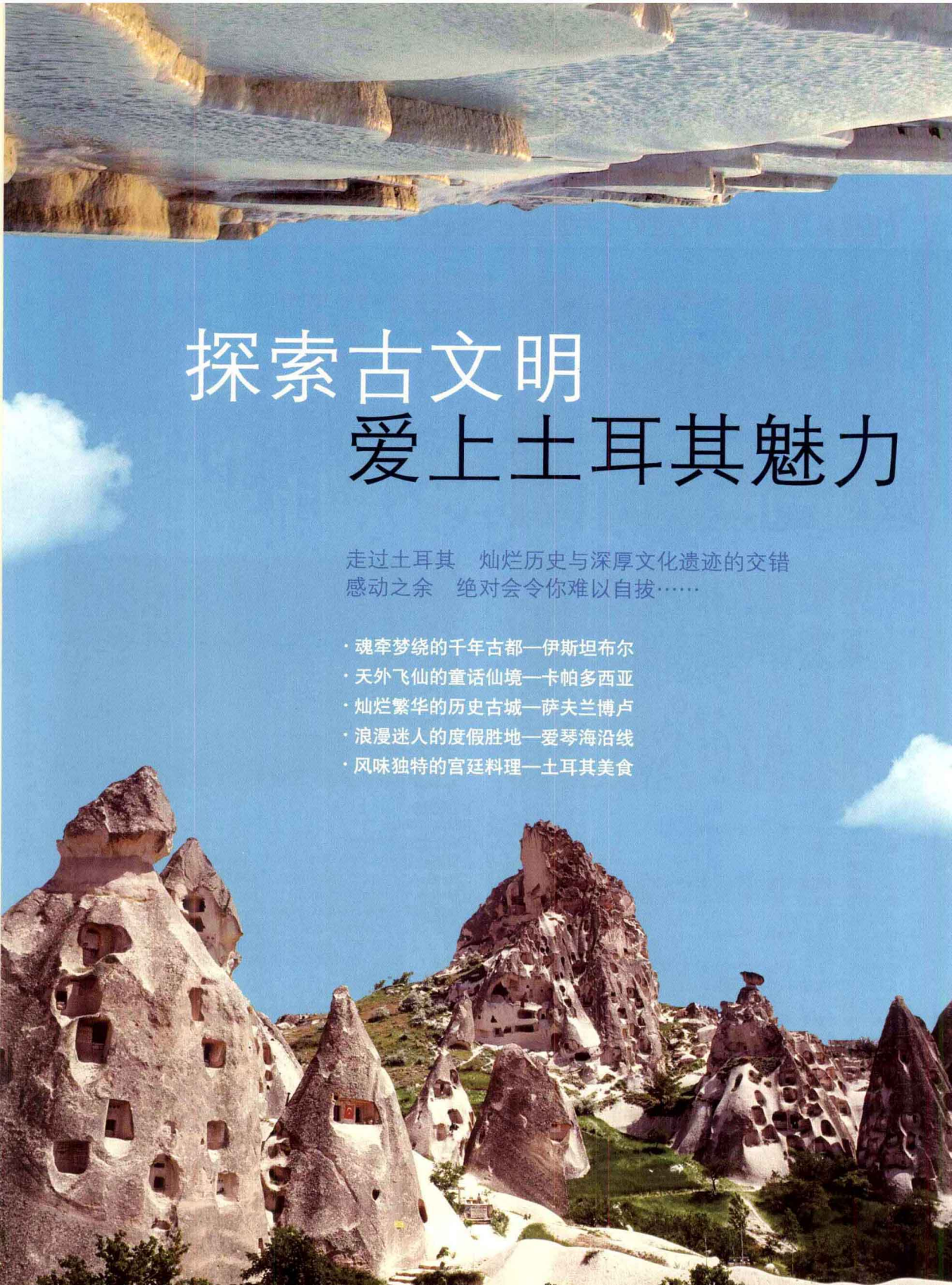
土耳其始终面临东部库德族(Kurds)分裂主义的威胁。在加入欧盟方面,从十几年前被观察到现在,比它晚申请的国家都已成为欧盟的一员,唯有土耳其始终列为观察名单,原因很复杂,这包括土耳其最大的天敌是欧洲文明的开山宗师希腊,加上宗教的不同,所以不让土耳其参加。博斯普鲁斯海峡的渡轮从亚洲到欧洲只要三十几分钟,但土耳其想加入欧洲联盟仍是长夜漫漫路迢迢。











探索古文明 爱上土耳其魅力

走过土耳其 灿烂历史与深厚文化遗迹的交错
感动之余 绝对会令你难以自拔……

- 魂牵梦绕的千年古都—伊斯坦布尔
- 天外飞仙的童话仙境—卡帕多西亚
- 灿烂繁华的历史古城—萨夫兰博卢
- 浪漫迷人的度假胜地—爱琴海沿线
- 风味独特的宫廷料理—土耳其美食

土耳其十大必体验

Top 10 Must Do & See



卡帕多西亚热气球飞行

Hot Air Ballooning in Cappadocia

●建议地点与行程

Göreme Balloons ☎0384 341 5662

☎www.goremeballoons.com

Kapadokya Balloons ☎0384 271 2442

☎www.kapadokyaballoon.com

如果你这辈子还没搭乘过热气球，来到卡帕多西亚一定不能错过这种终生难忘的体验。虽然花费不菲，但比起世界其他地方，已便宜很多，况且有卡帕多西亚特殊地貌的加分，再贵都值得。

由于卡帕多西亚热气球业者多半有多年的丰富经验，驾驶员能把气球操控得非常平稳而且精准无比，坐在气球篮子里，往往觉得就快要撞上山壁了，却都能毫无知觉地闪过任何障碍。这也代表气球是以相对贴近地表的方式，让乘客能从近距离欣赏地面的一景一物，并且体验凌空快感。



肚皮舞

Belly Dance

●建议地点与行程

伊斯坦布尔: Gar ☎Mustafa Kemal Paşa Cad. No.3, Yenikapi ☎0212 588 4045 ☎0212 530 2041

☎www.garmusichall.com

加拉达塔景观餐厅Galata Kulesi

☎21:00 ☎Galata Meydanı, Karaköy

☎0212 293 8180 ☎www.galatatower.net

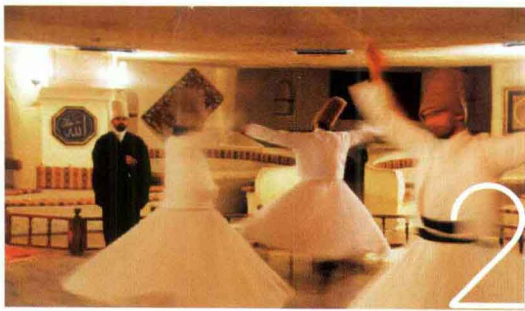
Orient House ☎Tiyatro Cad. No.27 ☎0212 517 3488

☎0212 530 2041

Kervansaray

☎Cumhuriyet Cad. No.28, Harbiye ☎0212 247 1630

早在埃及壁画中就可看到肚皮舞娘的舞姿，中东地区、伊斯兰教世界则更有各自肚皮舞的特色。其中伊斯兰教戒律较不严格的土耳其，肚皮舞不但是年轻人在迪斯科舞厅的标准舞步，在结婚仪式上男女也是大舞特舞。国民舞步一变成土耳其头号吸引游客的娱乐后，肚皮舞舞娘便穿着更露骨，舞姿更夸张了，再加上土耳其民族舞蹈、国际性歌唱等娱乐，使得整个肚皮舞之夜更加狂热、更负娱乐性。轮番上阵的肚皮舞舞娘穿着大胆，舞姿妖娆，眼神诱人，而且肌肤雪白，肉不见骨，舞起来像是没了骨头一样，又软又能抖。不过为了迎合愈来愈多的游客，到处充斥着娱乐性质的旋转舞和肚皮舞表演，旋转舞少了宗教性，肚皮舞少了艺术性，能否见识到“正宗”的，还得专程安排或碰碰运气。



旋转舞表演

Whirling Dervishes Ceremony

●建议地点与行程

伊斯坦布尔

加拉达塔梅芙雷维博物馆Galata Mevlavihane Müzesi

☎每月仅1至2次 ☎15 Galip Dede Caddesi 15, Beyoğlu

☎0212 243 5045

锡尔克吉火车站Sirkeci Station

☎0212 458 8834

●每周三、五、日 19:30 周六20:30(表演时间偶有更动，最好事先电话预约及确认) ☎35里拉

卡帕多西亚

阿提诺卡克文化中心Altınocak Kültür Merkezi

☎Yenimahalle Hasankalesi 50500, Avanos ☎0384 511 4357 ●18:00、21:00各一场 ☎1人50美金

沙里罕商旅驿站Sarihan Kervansaray

☎0384 511 3795 ●21:00 ☎1人25欧元

旋转舞发明人是梅芙雷维的宗师梅芙拉纳(Mevlana)，舞者着白袍戴黑帽，跟随宗教音乐不断地旋转来与上帝阿拉沟通。经过几个世纪的演变，这种宗教仪式除了延续它的神秘性，也开放给一般游客观赏，观赏这种表演，不仅能看到穿着不同颜色衣袍的僧侣，圆裙张张开旋转的美丽画面，还能感受僧侣们传达平和和安详的最高境界。

洗土耳其浴

Turkish Bath

●建议地点与行程

伊斯坦布尔

千贝利塔土耳其浴Çemberlita Hamami

📍Vezirhan Caddesi 8, Çemberlita, İstanbul

🚶 火车站Çemberlita 📞0212 522 7974

🌐 www.cemberlitashamami.com.tr

加洛浴Cağaloglu Hamami

📍Yerebatan Caddesi 34, İstanbul

📞0212 522 2424 🌐 www.cagalogluhamami.com.tr

苏雷曼尼亚浴Süleymaniye Hamami

📍Mimarsinan Cad. 20, İstanbul 📞0212 519 5569

Galatasaray Hamami

📍Turnacıbaşı Sokak No.20, İstanbul 📞0212 252 4242

棉花堡

帕穆克卡莱温泉 Pamukkale Antik Havuz

📞0258 2722024 🌐 www.pamukkalethermal.com

达里扬

苏丹尼耶温泉 Dalyan & Sultaniye Kaplıcaları

📞达里扬游客服务中心0252 284 4235

锡瓦斯

巴利克利温泉 Balıklı Kaplica 🌐 www.balikli.org

洗土耳其浴(Hamam)对土耳其人来说,可是大事一件,星期五上清真寺祈祷前、男人入伍前、结婚前,都得将身体清洗干净一番,而利用大理石传的浴场空间更是交友、恢复疲劳的好地方,所以土耳其人上到苏丹,下到平民百姓,人人都爱洗土



©Mook 林志雄摄

耳其浴。

土耳其浴有个特点,就是中央有大理石的大平台,同时是个圆顶建筑,圆顶上通常都凿着许多孔,让光线自然地透过来,在雾气中更增加气氛。也让其高无比的湿气和热气包围的身体得到一丝丝清凉的安慰。土耳其还有各种温泉泥浴,鱼疗温泉、淡水、海水的,甚至还有可以与千年古迹同游的温泉……营造出一个独特的“洗澡天堂”。



©Mook 林志雄摄

博斯普鲁斯海峡游船

The Bosphorus Strait Cruising

●建议地点与行程

博斯普鲁斯游船行程 Eminönü-Kavaklar Boğaziçi Özel Gezi Seferleri

📍在Eminönü的Boğaz Hattı码头(3号码头)

🕒单程10里拉,来回17.5里拉

土耳其航线 Turkish Maritime Lines(TDI)

📍Rihtim Cad, Merkez Han 4, Karaköy

📞0212 245 5366

搭乘游船游博斯普鲁斯海峡一圈,是来到伊斯坦布尔最大的乐趣之一。从艾米诺努沿着博斯普鲁斯海峡上行,到博斯普鲁斯海峡与黑海交界处的安纳多鲁(Anadolu Kavağı)小镇,即使是直行不停站,沿路风景美丽,也可以览尽伊斯坦布尔重要地标,再加上水域的传奇,战略位置的特殊,不走一遭就不算到过土耳其。要看新皇宫朵玛巴切宫,鄂图曼巴洛克式的建筑,一定要从水面观看,从伊斯坦布尔老城艾米诺努出发的伊斯坦布尔海峡周游观光船班,就提供了这个机会,同时船班也通过位于亚洲区的鄂图曼夏宫(Beylerbeyi Sarayı),以及两座博斯普鲁斯大桥。船班就是这样在欧洲区和亚洲区间来回穿梭,不知不觉中,一船人就在一小时间来回欧亚洲数回合。



©Mook 林志雄摄

地中海蓝色巡航

Mediterranean Blue Cruising

●建议地点与行程

博德鲁姆Bodrum

🕒早上10:00或11:30出发,17:30或18:00返航

📍Neyzen Tevfik Caddesi

🕒最简单的博德鲁姆外海航行一圈,每人约20里拉;卡拉达岛的海底温泉和红泥浴3里拉。

土耳其海岸线长达7000公里,西临爱琴海,南面地中海,这两段紧邻蔚蓝色海岸的城镇就是搭船出海的主要基地,包括费特希耶(Fethiye)、马尔马里斯(Marmaris)、阿兰亚(Alanya)、卡什(Kaş)、博德鲁姆(Bodrum)、安塔利亚(Antalya)都是热门港湾。以博德鲁姆为例,最典型的行程是游艇沿着圣彼得城堡外缘出海,直接航向卡拉达岛(Karadağ),换小船后登岛,这里有著名的海底温泉和红泥浴。结束卡拉达岛,船会转往下一站欧塔肯特海湾(Ortakent Bay),这个宜人的小海湾拥有一弯砾石海滩,海边有简单的屋舍、餐厅及露营地。最后船会驶向“水族馆”(Aquarium),这是一个个海湾围绕起来的平静海域,游艇停泊在海面上,让游客自在地下水浮潜、戏水、与鱼群共游。各家游艇公司还提供不同的出海行程,其中包括夜间航行,可以根据自己需求和游艇公司讨论,预订出海行程。



©Mook 杂志摄影

©Mook 杂志摄影

洞穴旅馆与餐厅 体验穴居生活

Cave Hotel & Restaurant

●建议地点与行程

Kelebek洞穴旅馆

📍Göreme Kasabasi 📞0384 271 2531 📞0384 271 2763

🌐www.kelebekhotel.com

Yusuf Yiğitoğlu Konağı洞穴旅馆

📍Yunak Mahallesi, Tevfik Fikret Caddesi No.34, Ürgüp

📞0384 341 7400 📞0384 341 8999 🌐www.yusufyk.com

Alfina洞穴旅馆

📍İstiklal Caddesi No.89, Ürgüp 📞0384 341 4822 📞0384

341 2424 🌐www.hotelalfina.com

Dibek洞穴餐厅

📍Hakki Paşa Meydanı No.1, Göreme 📞0384 271 2209

🕒10:00-23:00

洞穴餐厅和洞穴旅馆都是卡帕多西亚的招牌“名产”，来到卡帕多西亚，没有住过洞穴旅馆，没有在洞穴餐厅用过餐，便无法体验卡帕多西亚人的穴居生活。20世纪80年代之后，旅游业兴起，卡帕多西亚进入新纪元，自然奇景，所有的人文地貌、工艺特产都转化成旅游资源，洞穴窖藏的葡萄酒、耗费工和人力土耳其毡，绘工精细的陶瓷制品，还有那一窟窿一窟窿的千年洞穴，纷纷改建成旅馆、民宿、餐厅和茶馆。



©Mook 杂志摄影

©Mook 杂志摄影

住鄂图曼宅邸Ottoman Houses

●建议地点与行程

萨夫兰博卢

Havuzlu Asmazlar Konağı

📍Hacı Halil Mah. Beybağı Sok. No.18 📞0370 725 2883

🌐www.safranbolukonak.com

Hotel Hatice Hanım Konağı

📍Baba Sultan Mah. Naiparla Sok. No.4 📞0370 712 7545

🌐www.haticehanim.com.tr

典型的鄂图曼房子的结构是木造的，一般有2层或3层楼，楼层之间以梁托结合。木结构架好之后再填塞泥砖，最后再涂上干草、泥巴混合的灰泥。一栋房子里约有10到12个房间，并划分成男区(Selamlık)和女区(Haremlik)，房间里通常嵌入壁龛、橱柜及壁炉，有的天花板装饰得非常繁复，甚至还用木头做出吊灯的模样。

萨夫兰博卢地区的鄂图曼房子的格局还包括一座庭院(Hayat)，是饲养牲畜和储放工具的地方；一座可以旋转的橱柜，这样可以同时在厨房里准备食物，然后很方便地传递食物到另一个房间；浴室隐藏在橱柜里面；一座大火炉，控制整个屋子的空调；房间里还有围绕着墙壁的折叠长椅，以及放寝具的壁橱，有些“豪宅”更有室内的水池，大到足以当游泳池，但当时是用来降低室内温度的。

现在萨夫兰博卢里较具规模的鄂图曼房子，大多都改装成旅馆、民宿或博物馆，住在这些房里，便能体会到19世纪土耳其大宅人家的生活。



©Mook 杂志摄影

与土耳其人同饮咖啡、红茶、狮子奶

Coffee, Çay, Raki

●建议地点与行程随时随地

土耳其人不可一日无茶，不可一日少于十杯茶。土耳其人爱喝茶的习惯源自中国，所以土耳其语的茶也叫Çay；既然全民皆嗜茶如此，茶馆可得主动出击服务客人，于是有了土耳其风味十足的提茶盘、红茶杯，让茶馆提着四处送茶。街头流动茶摊也很有趣，等公交车时来杯茶，等人也可以在路边的小桌椅坐坐等送茶。

土耳其咖啡可以算命，很多人都知道，但它多渣多沙，没有亲尝的人不能明白。不管是吞否咽得下，总得一尝。虽说伊斯兰教有个戒律是禁酒，土耳其却有一种含有酒精成分的国饮——茴香酒，土耳其语称为“拉克”(Raki)。“拉克”又名狮子奶，是由榨出葡萄汁后的葡萄皮再蒸馏出的高酒精度饮品，掺入茴香，酒精高达45度。初看像伏特加一样透明，喝的时候一掺水就变成奶白色，还有一点甘甜，一饮而尽，土耳其人的豪气尽在不言中。



©Mook 杂志摄影

©Mook 杂志摄影

参观传统工艺作坊

Traditional Craft Workshops

●建议地点与行程

阿瓦诺斯: Ömürlü 陶瓷工坊 📍Yeni Mah.3 Cad.2 Sok. No.26, Avanos 📞0384 511 3231 🌐www.omurlu.com

于尔居普: Hadosan土耳其地毯工坊 📍Çevre Tolu No.79/b, Ürgüp 📞0384 341 2222

艾斯基谢希尔: Esnaf Sarayı海泡石工坊 📍İstiklal Mah. İki Eylül Cad., Eskişehir

库塔亚: Osmanlı Çini陶瓷工坊

📍Atatürk Bul. Tuğcular Apt. Ali. 87/G, Kütahya 📞0274 216 2832

走在市集或大街小巷上，随处可见专卖给游客的土耳其花纹陶瓷、地毯、海泡石(meerschaum)烟斗、绿松石(turquoise)首饰。这些土耳其传统工艺，究竟在哪里生产？在卡帕多西亚，就有不少工作坊一面生产，一面也展示给游客参观。在阿瓦诺斯(Avanos)，老师傅灵巧的拉胚制陶动作，大约10来分钟便能拉好一件水壶，但往往隐含的是累积了三二十年以上的功力。在于尔居普(Ürgüp)，土耳其毡工厂示室里，真人示范整个制毯过程。此外，也可以看到正在抛光绿松石、雕刻海泡石的师傅，各个手艺精湛。除了卡帕多西亚，位于伊斯坦布尔近郊、离布尔萨不远的伊兹尼克(Iznik，鄂图曼时期伊兹尼瓷砖的重要生产地)、艾斯基谢希尔(Eskişehir)、库塔亚(Kütahya)等小镇也有类似的工艺坊。