



# TASTE OF ITALY

## 意大利美食



电话区号： 0039    急救电话： 118    匪警： 118    火警： 115  
货币汇率： 1欧元≈7.944人民币 (2013年5月)

### 目录

P1	穷游er忠告	P7	意大利特色美食与饮品 北部特色
P2	意大利地图	P8	北部特色
P3	语言帮助	P9	北部特色
	意大利美食速写	P10	中部特色
	饮食习惯	P11	中部特色 南部特色
	意大利特色美食与饮品	P12	西西里和撒丁岛 特色 安全
P4	意大利特色美食与饮品		
P5	意大利特色美食与饮品		
P6	意大利特色美食与饮品		

### 穷游er忠告

- ★ 意大利的餐馆一般中午11点半左右开，晚上19点左右开，下午15点到19点关门，所以去吃饭之前先看好时间。
- ★ 进入餐馆之后，需要耐心的在门口等店员来招呼，示意用餐人数，请店员安排座位。
- ★ 不知道该点什么的时候可以看每日的特色菜(Piatto del Giorno)或者套餐(Menu)。一般套餐中午的比晚上便宜，平时比周末便宜。
- ★ 意餐有自己上菜的顺序，通常店员会在你吃完一道之后才上第二道，而且每一道会配不同的餐具。
- ★ 虽然意大利人在就餐时也会不停地聊天，但是尽量不要大声喧哗，以免引来侧目。在需要结账的时候举手示意，店员会把账单拿给你。
- ★ 正式的宴请，如果上菜顺序已经预定，那餐桌上也往往是提前摆放了多副餐具，从外向里开始用，每过一道菜换一副刀叉就可以了。普通的餐厅吃饭不一定换那么勤，但餐具也是咸甜有别。
- ★ 一些意式的奶酪通常不是所有人都能接受，所以品尝时请注意。
- ★ 意大利人动作一般比较慢，不论是上菜还是结账，请耐心等待。
- ★ 正宗的意式咖啡和冰淇淋是绝对不可以错过的！当然，意式甜点和巧克力也很棒！
- ★ 每个大区有自己的特色，建议尝试特色菜和特色小吃。

插座：  电压： 230V    频率： 50Hz

★ 意大利的Bar不是我们所说的酒吧，一般指吃早餐，下午喝咖啡，晚上看球的地方，可以吃饭、喝咖啡、看球和喝酒。意大利的Pub才是我们说的专门喝酒的酒吧。

### 语言帮助

意大利人的英语实在让人不敢恭维，在旅游城市的意大利人还是会说一点英语的，而有些非旅游城市，很多意大利人都不会说英语。但是意大利人热情好客，即使不会说英语，也会尽量憋出几个用浓重意大利发音的英语单词，只是为了让游客听懂他们想说什么。所以，学几句意大利语还是有必要的。如果不会说，用手势或者画图也可以。询问对方是否会说英语可以用“Parla inglese?” 如果对方回答“Si”，就是会说，“No”就是不会。

#### ★ 日常对话

Ciao - 你好或再见	Buongiorno - 早上好
Scusami / Mi scusi - 对不起	
Grazie - 谢谢	Prego - 不客气
Per favore - 请	Quando costa? - 多少钱?
Buona sera - 下午好或晚上好(一般意大利人过了下午3点就会直接说Buona sera)	

#### ★ 餐馆用语

Siamo in……后面加数字，表示“我们几个人”，数字可以用手势表示，但是意大利人表示数字的方式和中国人不一样，要是超过五个人，建议用两只手来表示数字。

- Posso vedere il menu? - 我可以看看菜单吗?
- Facciamo il conto. - 我们结账。
- Faccio il conto. - 我结账。
- Paghiamo separatamente. - 我们分开付款。
- Pago tutto io. - 我付全部的钱。
- Dov'e' il bagno? - 厕所在哪里?

#### 我们还有





# 意大利 Italy



德国  
Germany

奥地利  
Austria

瑞士  
Swiss

列支敦士登  
Liechtenstein

伦巴第  
Lombardia

威尼托  
Veneto

斯洛文尼亚  
Slovenia

克罗地亚  
Croatia

波黑  
BiH

法国  
France

利古里亚  
Liguria

皮埃蒙特  
Piedmont

艾米利亚-罗马涅  
Emilia-Romagna

托斯卡纳  
Tuscany

阿布鲁佐  
Abruzzo

亚得里亚海  
Adriatic Sea

科西嘉岛(法)  
Corsica(fr)

罗马  
Roma

拉齐奥  
Lazio

坎帕尼亚  
Campania

普利亚  
Puglia

第勒尼安海  
Tyrrhenian Sea

萨丁岛  
Sardinia

卡拉布里亚  
Calabria

爱奥尼亚海  
Ionian Sea

阿尔及利亚  
Algeria

突尼斯  
Tunisia

马耳他  
Malta

0 200km

Map data © OpenStreetMap contributors, CC-BY-SA



### ★ 地点名词

La Pizzeria - 披萨饼店

Ristorante - 餐馆

Supermercato - 超市

Panificio - 面包店

Fruttivendolo - 蔬菜水果店

La Gelateria - 冰淇淋店

Bar - 咖啡馆/酒吧

Confettiere - 糖果店

Pasticceria - 糕点店

## 意大利美食速写

意大利是美食的王国。卡布奇诺咖啡、提拉米苏、意大利披萨等美食已经享誉全世界，成为意大利美食的符号。这里还有品种繁多的意面、通心粉，美味可口的火腿、香肠、各式各样的甜点、新鲜香醇的冰淇淋……其实，正宗的意大利美食远远不止这些，菜式也讲究得多。从南到北，意大利的每个大区也都有自己的特色菜。

在意大利，人们热爱休闲的生活，生活节奏也较慢，午后坐在广场上喝一杯咖啡，尝一块提拉米苏，是非常惬意的。夏季的时候，冰淇淋就成了人们生活中必不可少的一部分。无论是意面、披萨、咖啡、甜点还是冰淇淋，都是意大利人生活中不可分割的一部分。来意大利旅游，除了游览名胜古迹，怎能不一饱口福！

### ★ 消费指数

意大利的消费指数南北差别较大，北部物价较贵，南部的价格较低。通常来说，瓶装水在超市买0.35欧，在Bar买1欧。咖啡的价格是1欧，卡布奇诺1.2到1.4欧之间。但是需要注意在有些旅游城市或者一些大城市中心的地方，如果想坐在广场旁的露天座椅上喝咖啡，价格往往会翻倍。如果要在意大利街边的披萨店买披萨，价格在1.5欧到2.5欧之间。

意大利除了麦当劳几乎看不见快餐店，因为注重饮食健康的意大利人不太喜欢油炸食品，而普通的小餐厅一般人均15到20欧就够了，而高档餐厅可能一道菜就要15到20欧，不过需要注意的是有些餐馆需要收取一定的餐桌费，大概在每人1.5-2.5欧。

### ★ 推荐电影

意大利电影中有很多经久不衰的经典之作，例如《罗马假日》、《爱在罗马》、《魂断威尼斯》，还有国人熟知的《美丽人生》、《甜蜜生活》、《爱你如诗美丽》、《天堂电影院》以及《西西里的美丽传说》。众多电影中似乎很少有关于意大利美食的电影，而在由茱莉亚·罗伯茨主演的美国电影《美食、祈祷和恋爱》中却介绍了不少意大利美食。在意大利纪录片《安东尼奥·卡路西奥的意大利美食》和《杰米的美食节之意大利美食》中不仅可以领略到意大利各地的风光，还能了解到很多美食。

## 饮食习惯

意大利人的早餐通常在9点左右，而午餐是13点左右，晚餐则是20点左右。中午餐馆一般在11点半左右开门，而晚上餐馆则是19点多才开门，所以在意大利就餐，不要太早去餐馆哦。

在意大利饭店就餐可以选择全餐，也可以单点一道或者两道。首先从开胃菜(Antipasto)开始，比如沙拉(Insalata)，有时开胃菜会配开胃酒(Apertivo)一起吃；然后是第一道(Primo)，一般以主食为主，例如意大利面、千层面、通心粉等；接着是第二道(Secondo)，一般是鱼或者肉，如果需要配菜，可以点以蔬菜为主的Contorno。当吃完所有的菜，店员会问你是否需要咖啡(Caffè)或者甜点(Dolce)。在意大利的饭店，一般不用给小费，因为不少餐馆会收取一定的座位费或者服务费。

有的时候，意大利人会在晚上7点多去Bar吃“Apertivo”来代替吃晚饭。通常“Apertivo”是一杯饮料，例如鸡尾酒、啤酒、果汁、碳酸饮料之类，加上Bar提供的各色小吃，价格一般在6.5欧到9欧之间。

在意大利不论是自动贩卖机、超市或者是饭店，都会提供两种不同的水。一种是纯净水(Acqua Naturale)，另一种是带汽的水(Acqua Frizzante)，所以在选择的时候一定要注意，不要买错了水，因为带汽的水味道很怪，中国人一般不太能接受。

### ★ Tips: 如何选餐馆

意大利地道的小餐馆往往一到用餐时间就挤满了人，而有些有着各种语言的餐单的餐厅往往是味道一般、价格较贵、是专门做游客生意的饭店。有些小餐馆每天会推出不同的套餐(Menu' del Giorno)或者当日的招牌菜(Piatto del Giorno)，但是往往这些菜都是用粉笔写在小黑板上放在店门口当做招牌，所以在用餐的时候建议选择这类的菜，食材新鲜而且美味。一般这些小饭馆多分布在小巷子里，而高级餐厅则都是在市中心的主路上。去每个城市的时候，可以在旅店问问工作人员有没有什么值得推荐的饭店。

## 意大利特色美食与饮品

### ★ 咖啡 Coffee

意式咖啡以浓缩和味道香浓著称，这也意大利人一直引以为傲的，所以在意大利你找不到星巴克，但是任何一家普普通通看似不起眼的Bar就能做出回味无穷的意式咖啡，而且价格非常便宜。意式咖啡种类繁多，下面为大家一一介绍。

咖啡名称	介绍
意式浓缩咖啡 Espresso	意式浓缩咖啡只有一点点，一口便可以喝完，口感浓郁香浓但是很苦，一般意大利人喝浓缩咖啡都会加糖。
卡布奇诺咖啡Cappuccino 	卡布奇诺的得名是因为颜色像卡布奇诺教会修道士袍子的颜色。卡布奇诺由三分之一的浓缩咖啡、三分之一的牛奶和三分之一的奶泡调制而成。口感香浓温和，牛奶和咖啡完美融合。有些地方卡布奇诺里会放肉桂粉，有些地方则会加入可可粉，而在很多地方咖啡师都会做雕花卡布奇诺。所以，卡布奇诺不但味美，样子也好看，是意式咖啡中绝对不能错过的咖啡之一。
咖啡玛奇朵 Caffe' Macchiato	浓缩咖啡加一点起泡的牛奶。
咖啡拿铁 Caffe' Latte	用起泡的牛奶加上一点点咖啡，比卡布奇诺的牛奶味香浓。
双份咖啡Caffe' Doppio	两份浓缩意式咖啡。
“长咖啡” Caffe' Lungo	浓缩咖啡加上开水。
拿铁玛奇朵 Latte Macchiato	就是我们通常说的“拿铁咖啡”，牛奶比较多，咖啡只有一点。
低咖啡因咖啡 Caffe' Decaffeinato	低咖啡因的咖啡，适合不喜欢咖啡因的朋友。
摩洛哥咖啡 Caffe' Marocchino	浓缩咖啡加上可可粉和奶油。
麦香咖啡/麦香卡布奇诺 Caffe'/Cappuccino d'orzo	麦香味很浓，味道不错。
人参咖啡/人参卡布奇诺 Caffe'/Cappuccino al Ginseng	说是人参咖啡，但是喝不出来人参味，味道很甜。

★ 意式早餐 Breakfast

不少意大利人都会去Bar吃早餐，需要注意的一点是，意大利人说的Bar一般是指早上吃饭，下午喝咖啡，晚上看球的地方。意大利的早餐是以甜食为主，各种各样的羊角面包、糕点、饼干配上一杯卡布奇诺便是一顿地道的意式早餐。地道的意式早餐可以在Bar品尝到，下面给大家提供以下各种口味的面包的意大利语。

羊角面包类 Cornetti/Brioche

羊角面包口感松软，口味繁多，是多数意大利人在Bar吃早餐的选择。

Dolce Vuota: 甜的，不带任何夹心。  
Salata Vuota: 咸的，不带任何夹心。  
Cioccolata: 巧克力夹心。  
Integrale al Miele: 全麦蜂蜜夹心。  
Marmellata: 果酱夹心。  
Albicocca: 杏子果酱夹心。  
Mela: 苹果夹心。  
Alla Nutella: Nutella酱夹心(意大利的一种加杏仁核桃味的巧克力酱)。  
Crema: 奶油夹心。



其他常见早餐选择

Ciambella: 甜甜圈。  
Muffin: 松饼。  
Crostatina: 水果馅饼，按照中国人的口味，早上吃水果馅饼有点腻。  
Biscotti: 饼干。  
La Torta al Cioccolato: 巧克力蛋糕，这个也不推荐早上吃，作为饭后甜点不错。  
Girella: 一种扁扁的甜点，上面有葡萄干，味道不错，口感松软。  
Bombolone: 中间有巧克力夹心的甜面包，最上面撒白糖，软软的，甜面包的味道和甜甜圈很像。  
配这些甜食吃的饮品除了卡布奇诺咖啡，有的意大利人也会选择牛奶或者咖啡玛奇朵。

★ 意大利面 Pasta

我们通常说的意大利面和通心粉都属于广义上的意大利面，去意大利餐馆吃饭的时候，经常会看到在“Primo”(第一道)的选项里，有各种意大利面，所以了解一些常见的意大利面是点菜前不可缺少的。意大利面有几十种不同的品种，这里给大家介绍一些最常见的。意大利面也分干面和鲜面，干面一般是日常可以买到的包装好的面，保质期长，鲜面则为家庭手工制作，现做现吃的。

图片	名称	简介
	Spaghetti	我们通常说的意大利面，细长状。Spaghetti alla Chitarra比Spaghetti更加有弹性，口感更好。
	Tagliatelle	意大利宽面条，一般肉酱面用这种类型的面。
	Bavette	一种扁扁的面条。
	Conchiglioni	贝壳形状的面。
	Farfalle	蝴蝶形状的面。
	Pipe Rigata	一种弯弯的，中间空的通心粉。



图片	名称	简介
	Garganelli	两头削尖的加入鸡蛋做成的通心粉。
	Gnocchetti	口感很软，有的是土豆做成的。
	Orechiette	一种圆圆的面，形状很像小猫小狗的耳朵。
	Penne Rigate	就是我们通常说的通心粉，中间空的，两边切割成尖的。
	Tortiglioni	另一种我们常说的通心粉，中间空的，圆柱形。
	Fusilli	螺旋面，这种面的独到之处在于可以用夹缝留住酱汁。

常见的一些意大利面有：

**Tagliatelle al Ragu' Bolognese 博洛尼亚肉酱面**

也就是我们通常说的意大利肉酱面。在意大利之外的很多地方会写成Spaghetti alla Bolognese，但是其实是不存在的，只存在Tagliatelle Bolognese，所以大家在点菜的时候一定要注意，千万不要说错了。Ragu' Bolognese是博洛尼亚特色，是由猪肉和牛肉的混合肉、洋葱、番茄酱加上一些别的配料熬制成的肉酱，味道香醇而不腻。虽然说是博洛尼亚特色，但是意大利的很多地方都能吃到博洛尼亚肉酱面，已经成为众多意面中不可或缺的一部分。当然，最正宗的博洛尼亚肉酱面还要去博洛尼亚品尝。



**Spaghetti ai Frutti di Mare 海鲜面**

作者推荐

海鲜面超级好吃，一点都不会让人觉得腻，里面主要是鲜虾、乌贼、番茄酱。劲道的面条配上鲜脆的海鲜，味道绝美。



**Spaghetti alle Vongole 扇贝海鲜面**

海鲜面的一种，和其他海鲜面的区别是，扇贝面以扇贝为主，加上鲜虾。

**Bavette al Pesto Genovese 热那亚罗勒酱面**

Pesto Genovese是热那亚的一种特色酱，主要是由蒜泥、罗勒叶、松子加上橄榄油和奶酪组成，口味很清新特别，可能第一次吃会不习惯，也看不惯这种绿绿的颜色洒在面条上。但是吃过几次之后就会喜欢这种特别的味道。在热那亚，还可以看到很多人把这种酱抹在面包上一起吃。



**Gnocchi di Patate al Sugo**

这种面的口感也是软软的，很有弹性。和面的配料里有土豆泥、粗麦粒粉或者面粉、面包屑、鸡蛋、奶酪。煮熟之后拌酱吃。

**Pasta con Salsiccia e Panna 腊肠奶油面**

这种面在第一口吃的时候觉得特别好吃，但是吃多了会觉得很腻。

★ **Tips：判断意大利面的口感好坏**

意大利人很在乎他们的咖啡、意面和披萨。意大利人觉得好的意大利面吃起来一定要“al dente”，直译就是“在齿间，弹牙”，意思说口感要好，要有弹性有嚼劲。所以吃到的意面如果是有点硬硬的，很有嚼劲的，就是做的不错的意面，如果是软软的，吃起来和中国的面条口感很像，就说明做的不够好。此外，意大利人还特别注重面条形状和酱汁的搭配。所以，在大致了解了意面之后，旅行者们可以去意大利餐馆吃正宗的意面啦。

★ **披萨 Pizza**

说到披萨饼，很多人都会想到必胜客，披萨起源于意大利的那不勒斯，但是美国人却把披萨店开到了全世界，如同星巴克把咖啡普及到了全世界。正宗的意式披萨和美式披萨截然不同，通常我们看到的披萨是圆形的，上面不可或缺的是番茄酱和奶酪，这就是最常见的玛格丽塔披萨(Margherita)的做法。

意式披萨除了圆形的还有一种常见的方形披萨，两种都很好吃，不同点就是，圆形披萨一边比较大，周边厚厚的，中间薄薄的，一般切成三角形，可以卷起来拿在手上吃，而方形披萨从外到里厚度相同，披萨店里买的，通常切开来手掌大小。

在意大利没有披萨连锁店，更没有必胜客，但是每一家披萨店都能做出美味又地道的意式披萨。随便进入一家披萨小店，就可以看到各式各样口味的披萨，通常一些常见披萨很容易看出来配料是什么。如果去到专门的做披萨的饭店，会有一些特别口味的披萨，在通常的披萨小店不容易见到。

在意大利最常见的披萨叫Margherita，传说Margherita的发明是因为当时的皇后。相传在1889年，当时的意大利国王和皇后玛格丽特去拿波里度假，当地的一位厨师为了讨皇后欢心，特意制作了这种以红色的番茄酱、白色的奶酪和绿



色的罗勒为材料的披萨，颜色和意大利国旗一样。果然，皇后看到之后十分喜欢，于是，人们就用皇后的名字玛格丽特来命名这款披萨。这是最普通的意式披萨，喜欢吃它的人却最多。

通常小店里出现的披萨品种还有蘑菇火腿披萨(Funghi Con Prosciutto)、香肠披萨(Salsiccia)、土豆德国香肠披萨(Patate e Wurstel)、生火腿披萨(Prosciutto Crudo)、金枪鱼披萨(Tonno)、洋葱披萨(Carciofi)。

除此之外，另外几种在饭店或者叫外卖的时候常见的披萨还有：

“四季” Quattro Stagioni

主要配料是蘑菇、火腿、奶酪、洋葱和香肠，就是把四种味道的披萨放在一张上面，很适合想尝试不同口味披萨的人，一次就可以吃到四种味道。



蔬菜披萨 Verdure

一般有土豆、茄子、西葫芦、甜椒，有的地方还会放西兰花，很适合素食主义者。

意式披萨还有很多别的品种，有的是多种奶酪混杂，有的是多种口味香肠的，以上是一些比较常规的比较适合中国人口味的披萨。

★ 甜点 Dessert

意大利的甜点品种繁多，意大利人习惯在饭后喝咖啡或者吃甜点，而不同的节日也要吃不同的甜点。

意式甜点最有名的还数提拉米苏(Tiramisu)。相传，在二战期间，一位意大利士兵要出征，妻子给他做了这个甜点，象征“带我走”。因为“Tira”在意大利语里是“拉”的意思，而“mi”是我，“su”是“向上”的意思，连在一起的引申含义就是“带我走”。而另一种说法是，这个甜点意思是“让我清醒”，这是因为“su”在意大利口语中也有“起来”的意思，而甜点中的浓缩咖啡确实也能让人提神。



正宗的提拉米苏由鲜奶油、蛋黄、蛋白、手指饼干、奶酪、浓缩咖啡做成，上面还会撒上一层可可粉，口感松软软，甜而不腻。

菜单上的常见的甜点还有巧克力蛋糕(Torta di Cioccolata)、苹果蛋糕(Torta di Mele)、榛仁蛋糕(Torta di Nocciole)、黑松露蛋糕(Tartufo Nero)、白松露蛋糕(Tartufo Bianco)、香蕉船(Banana Split)、奶油泡芙(Profiterol Panna)、巧克力泡芙(Profiterol Cioccolato)。泡芙起源于意大利，口感松软，外部是面包皮，内部夹着奶油或者巧克力。



除了饭后甜点之外，意大利人在不同的节日也喜欢吃不同的甜点。比如圣诞节要吃Pandoro，或者Panettone，这两种甜点都是十六边形的，约30厘米高的甜点，口感有点像蛋糕，前者里面是不夹心的，

后者则会夹葡萄干或者巧克力酱。意大利人会横着把Pandoro一层层切开，叠在一起，叠成圣诞树的形状，最上面撒上白色的细糖。而复活节的时候，则会吃Colomba，Colomba在意大利语的意思是“鸽子”，而这种甜点则是因为像飞翔的鸽子的形状，才由此得名。Colomba的味道和Pandoro的味道差不多，但是在表面会铺有杏仁和糖。而狂欢节吃的甜点叫Chiacchiere，是一种油炸的甜点，薄薄脆脆，上面撒上细糖，很好吃。



★ 冰淇淋 Ice Cream

意大利的手工冰淇淋也是意大利美食中绝对不可错过的，有浓郁的奶油味、清新的水果味、纯正的巧克力味……口感细腻润滑、新鲜爽口。意大利有一家全国的冰激凌连锁店，叫Grom，在意大利很多城市都能找到，每个城市都有一家到两家百年老店，而更多的冰淇淋店则是自家经营的小店。

进到一家冰激凌店，在付账的地方需要告诉店员你要用什么容器装冰淇淋，一般有三种：Cono(甜筒)、Plastica(指塑料的小盒子)和Coppeta(纸质的小盒子)。而价格一般是在2欧到4欧不等，两欧可以选择两种口味，3欧3种，以此类推。告诉店员你要多少钱的、用哪一种盒子装冰激凌之后，就可以去选择冰激凌了。一般店家都会在每种口味的冰激凌旁边摆上意大利语的名字和一个实物或者实物的图片。在这里给大家附上一些常规冰激凌口味的意大利语。

★ Tips：冰激凌口味中意对照

草莓 Fragola	桃子 Pesca
芒果 Mango	西瓜 Anguria
椰子 Cocco	柠檬 Limone
菠萝 Ananas	哈密瓜 Melone
牛奶 Latte	酸奶 Yogurt
巧克力 Cioccolata	白巧克力 Cioccolata Bianca
咖啡 Caffè	黄色的奶油 Crema
白色的奶油 Panna	开心果 Pistacchio
核桃 Nocciola	薄荷 Menta
提拉米苏 Tiramisu	米 Riso
“英国汤” Zuppa Inglese (一种甜点的名字)	
纯巧克力 Cioccolata Fondente	
樱桃 Ciliegia / Amarena (是一种特殊的欧洲特殊的樱桃)	
Bacio: 意大利的一个巧克力牌子，巧克力味加上榛仁。	
Nutella: 意大利的一个巧克力酱的牌子，也是巧克力口味。	

意大利手工冰淇淋的特点就是水果味特别新鲜，就像在吃新鲜水果一样，喜欢水果口味的朋友一定要尝一尝不同的水果口味，而巧克力或者牛奶口味也很香醇，就像在吃冰凉的巧克力和牛奶。



★ 酒 Wine

意大利是欧洲最早得到葡萄种植技术的国家之一，意大利的红酒虽然没有法国的有名，但是品质也很好，可以说是物美价廉。在意大利，人们也是认为，红酒应该配红肉，白葡萄酒配白肉。红酒就是红葡萄酒(Vino Rosso)，红肉是指牛肉猪肉羊肉，所谓的白酒配白肉是指白葡萄酒(Vino Bianco)配上鱼肉或者海鲜。当然，除此之外，有些甜点也是需要配起泡酒(Spumante)的，而起泡酒的味道其实和香槟差不多。

意大利的每个大区都有自己的葡萄酒牌子，一般在酒瓶上看见有D.O.C.G标志的，说明是意大利的酒中最为高级的一级，第二档是D.O.C.，也是很不错的酒。在意大利的所有酒中较为有名的是托斯卡纳大区、威尼托大区和皮埃蒙特大区的葡萄酒。

皮埃蒙特大区的Barolo被称为“葡萄酒之王”，Barbaresco也是皮埃蒙特大区著名的红葡萄酒。威尼托大区有被誉为“维罗纳王子”的Valpolicella，它由多种葡萄混酿而成，而Bardolino口味绵细。托斯卡纳大区最著名的Chianti、Brunello则是在世界各地都享有美誉。但是由于Brunello的价格十分昂贵，一般在商店或者饭店不是很容易见到，Chianti物美价廉，深受大家的欢迎。另外几种很常见的葡萄酒是分别是Montepulciano、Sangiovese和Lambrusco。Montepulciano不但是葡萄的名字，也是一个城市的名字，这种葡萄酒的主要产区是托斯卡纳和阿布鲁佐，种类繁多，品质也很不错。

★ 奶酪 Cheese

意大利的奶酪品种超过300多种，每个大区都有几十种不同的奶酪，不同的意大利食物往往会搭配上不同的奶酪一起食用。对于中国人来说，比较能接受的奶酪往往是口味最为清淡的几种，其中最有名最常见的莫过于帕尔米加诺(Parmigiano)和马苏里拉(Mozzarella)。

帕尔米加诺的用途十分广泛，意大利人吃意面习惯在上面撒上一层被磨成粉末的帕尔米加诺。帕尔米加诺是一种硬质干酪，味道清淡，吃起来味道非常不错。而马苏里拉则是披萨饼必不可少的材料之一，马苏里拉含水量非常高，生吃口感很好，像软软的固体奶糕，而把它洒在披萨上，经过烤箱烤过之后则会变成完全不一样的味道。意大利人很喜欢把马苏里拉切成片配合生番茄一起吃，味道很不错。

著名的甜点提拉米苏中的奶酪名为Mascarpone，这种奶酪的口感其实和奶油差不多。而另一种意大利经常会食用的奶酪叫Ricotta，通常可以直接生吃，也可以配合上千层面、意大利饺子一起吃，这种奶酪的含水量也很高，比马苏里拉口感更软，但是没有马苏里拉那么有弹性。另一种常用于干酪Provelone可以做成各种大小各种形状的出售，这种奶酪成熟后会出现一些小洞洞和裂缝，一般可以加在面包和三明治里一起吃。这几种奶酪口味较为清淡，东方人比较能够接受。

而其余品种的奶酪味道较为浓郁，一般第一次吃的人会受不了，比如用羊奶制成的Pecorino味道就很重。而意大利还有一种很有名的奶酪叫Gorgonzola，是一种“蓝奶酪”，这种奶酪外表粗糙并且有斑纹，而内部由白色到淡黄色并且布满了蓝绿色的斑纹，味道辛辣。

★ 火腿和香肠

走入意大利的超市，就可以看见琳琅满目的火腿和香肠。简单来说，火腿一般分为两种：生火腿(Prosciutto Crudo)和熟火腿(Prosciutto Cotto)。生火腿中最有名的则属帕尔马生火腿。一般在超市买火腿是按克买，你告诉营业员你需要的克数之后，营业员会把火腿切成薄片平铺在保鲜袋里交给你。熟火腿的口感和火腿肠差不多，比火腿肠香滑更加香滑。生火腿可能第一次吃会不习惯，但是多吃几次就会爱上它。不过一般来说，饭店很少会提供火腿，因为人们在生活中通常都用火腿夹面包吃。



意大利的香肠(Salume)种类很多，其中最典型的是一种叫Salame的腊肠和一种叫Salsiccia的肉肠。通常Salame在超市能买到，饭店很少提供，但是通常饭店都会供应Salsiccia，因为Salsiccia不仅可以当一道菜吃，也可以配合通心粉、蘑菇和奶油做成一道美味的意面，但是需要注意的是，由于这种面加了奶油，味道会变得比较腻。

## 北部特色

去意大利旅游当然不能错过米兰和威尼斯，当然意大利北部地区，除了米兰和威尼斯，都灵也很值得一去，2006年的冬奥会就在这里举行。除此以外，利古里亚的大区的五渔村也是人们经常去的旅游胜地。

★ 皮埃蒙特大区特色

皮埃蒙特大区和法国交界，首府是都灵，整个大区的风格不像传统的意大利特色，建筑风格更像法国。

图片	名称	简介
	Agnolotti	一种方形的小饺子，饺子的皮是掺了鸡蛋的面粉做成的，而饺子馅则是肉和奶酪。
	Tjarin / Tagliatelle Sottili	一种手擀的鸡蛋面，很薄，口感很好，通常用肉酱、黄油、香料一起做，偶尔会放一些番茄酱。
	巴洛罗红烧牛肉 Brasato al Barolo	将带筋的牛肉用小火慢慢炖，加入腊肉、胡萝卜、各种香的草料，在熬制的过程中加入西红柿和肉汤。
	马伦哥鸡 Pollo al Marengo	把切成块状的鸡肉放在橄榄油和黄油微微煎炸，加上白酒和蘑菇一起调味。
	Ferrero Rocher 费列罗巧克力	著名的费列罗巧克力的产地就在都灵附近，虽然在意大利别的地方也能买到费列罗，但是原产地的费列罗品种会比其余城市的多。

★ 伦巴第大区特色

时尚之都米兰是伦巴第大区的首府，米兰虽然不是旅游胜地，却是休闲购物的天堂。

图片	名称	简介
	烩饭 Risotto	米兰地区的烩饭最为有名，最常见的烩饭是海鲜烩饭或者火腿蘑菇烩饭，而米饭通常只有六七成熟，也就是我们通常说的“夹生饭”，口味可能让中国人很难接受。
	Casonsei	一种特别的饺子，饺子馅由腊肠、菠菜、鸡蛋、葡萄干、苦杏仁和奶酪组成，配合面包一起吃。
	米兰风味炸肉排 Cotoletta alla Milanese	米兰的炸肉排通常都是以牛肉为主，外面裹上一层面粉，味道和国内的炸牛排其实差不多。
	牛肚 Trippa	用西班牙大白豆和香料炖成，一般意大利人不喜欢吃牛肚、内脏之类，想尝试一下意式风味牛肚的朋友可以尝尝看。
Cassoeulo	是一道典型的冬季菜，以炖白菜和炖肉为主，有的地方会用鸡肉，有的会用猪肉，还有的餐馆会在做的时候放上酱汁。	
Lavarelli al Vino Bianco	Lavarelli是一种科莫湖的特有鱼，做法十分简单，撒上黄油、香菜和白葡萄酒即可。	

★ 威尼托特色

图片	名称	简介
	维琴察鳕鱼 Baccala' alla Vincentina	将鳕鱼的骨头剔除切片之后，和洋葱、蒜、欧芹、欧洲鯷(一种小鱼)、帕尔米加诺(一种奶酪)、橄榄油和牛奶烧制而成。
	威尼斯牛肝 Fegato alla Veneziana	和很多意式的菜一样，威尼斯牛肝也用了很多橄榄油和香料。
	墨鱼汁面 Spaghetti al Nero di Seppia	墨鱼面看起来黑黑的，吃起来味道很不错，墨鱼面是用墨鱼的汁和面而成。有的墨鱼面里面会加上黑胡椒。要吃到最新鲜的墨鱼面最好去海边，厨师现杀现做的墨鱼面。不过提醒一下，吃完墨鱼面牙齿和嘴唇会变成紫黑色哦。

图片	名称	简介
	玉米面饼 Polenta	玉米面饼是威尼托大区的特色，一般1厘米厚，口感软软的，说是玉米饼，其实很像玉米糕。这种面饼只有它原本的味道，不甜也不咸，淡淡的玉米味，可以配合很多东西一起吃。
	烩饭 Risi e Bisi	烩饭的一种，很简单的豌豆烩饭，口感不错，但是米依旧是六七成熟的“夹生米”，中国人可能不太喜欢。

★ 利古里亚特色

之前介绍意大利面的时候，说到了Pesto Genovese，就是热那亚酱，热那亚是利古里亚大区的首府。

图片	名称	简介
	热那亚酱汁面 Trenette al Pesto	利古里亚最有名的菜。Trenette是全麦面，这道面烧制的时候除了Pesto还要加上土豆和四季豆。
	鹰嘴豆薄饼 Farinata di Ceci	一种用鹰嘴豆做成的薄饼，咸咸的。
Boghe in Scabecio	利古里亚版本的鲤鱼，将鱼在洋葱、月桂、大蒜、鼠尾草、迷迭香和醋制成的调料里浸泡过后，在外面裹上一层面粉再在油里煎炸。	

★ 艾米里亚-罗马尼亚大区特色

艾米里亚-罗马尼亚大区的首府是博洛尼亚，这里游客不多，却有着欧洲最古老的大学——建于1088年的博洛尼亚大学。这里有着法拉利、玛莎拉蒂、兰博基尼众多企业，也是意大利美食最丰富的地区。有人说，艾米里亚-罗马尼亚大区是全意大利吃得最好的地方，而博洛尼亚人则是出了名的会用猪肉做各种美食，意大利人称博洛尼亚是“胖子城”，因为这里的食物被公认为全意大利最美味最地道的。这里绝对是吃货不可错过的美食之地。



图片	名称	简介
	博洛尼亚肉酱 Ragu' Bolognese	博洛尼亚肉酱享誉全世界，我们通常说的意式肉酱面的“肉酱”，就是指博洛尼亚肉酱。在意大利面的章节提到过，最常见的就是Tagliatelle al Ragu' Bolognese，不过博洛尼亚肉酱的用途还远不止如此。
	千层面 Lasagna	动画片《加菲猫》中，加菲猫最爱吃的就是千层面，而千层面的主要材料就是博洛尼亚肉酱，先铺上一层千层面饼，然后上面均匀的铺上肉酱和一种叫Besciamella的白酱，再盖上千层面面饼，大概铺上七八层之后，放入烤箱烤。
	小饺子Tortellini 大饺子Tortellone	这两种饺子也都是博洛尼亚特色。意式的饺子都是元宝型的，小饺子的馅是由猪肉和奶酪做成，一般配“Brodo”一起吃，Brodo很像中国说的汤，其实就是Tortellini一般是带汤汁一起吃的，而Tortellone是干的，不带汤汁。除此之外，Tortellone的饺子馅也有可能是蔬菜馅的。
	博洛尼亚炸肉排 Cotoletta Bolognese	和米兰炸肉排很相似，唯一不同的是，博洛尼亚炸肉排是猪肉排，而米兰炸肉排是牛肉排。
	罗马尼亚烙饼 Piadina Romagnola	大区叫艾米里亚-罗马尼亚大区，由艾米里亚地区和罗马尼亚地区组成，而罗马尼亚烙饼则是罗马尼亚地区(比如里米尼、拉维纳地区)的特色。圆形的烙饼很像中国普通的圆形烙饼，不同的是在中间夹上各种奶酪和火腿，喜欢火腿和奶酪的人可以试试看。
	火腿 Prosciutto	意大利的火腿很有名，而帕尔马生火腿的品质则是众多火腿品牌中数一数二的。除此之外，摩德纳的火腿品质也很出色。意大利人在夏天很喜欢把哈密瓜切成片在上面放上生火腿一起吃，美味消暑。
	摩德纳炖猪蹄 Zampone Modena	意大利人一般不喜欢吃猪蹄和内脏，但是在艾米里亚-罗马尼亚大区人们却不会放过任何食用猪肉的机会。摩德纳的炖猪蹄和国内的不太一样，一般会把炖猪蹄做成腊肠状，切成圆片吃。
	米糕 Torta di Riso	博洛尼亚的特色甜点，用米做的甜点，不像意大利的其他甜点，吃多了会腻，米糕甜而不腻。博洛尼亚人则喜欢把一块方形的米糕切成菱形小块吃。
Crescione/Crescintine		这两种都是咸的饼，不同的特点是，Crescione里面是蔬菜夹心，一般是圆形，而Crescintine是小的长方形，中间没有夹心，是油炸的。总的来说，两者的味道很像中国的葱油饼。

## 中部特色

拥有“永恒之城”罗马的拉齐奥大区，有着文艺复兴起源之地佛罗伦萨、闻名世界的比萨斜塔和田园风光绮丽的托斯卡纳。Baci巧克力的产地翁布里亚也位于此地，再加上马尔凯和阿布鲁佐大区，这些构成了意大利的中部。

### ★ 托斯卡纳特色

说到意大利，除了罗马的建筑，人们想到的就是旖旎的田园风光，托斯卡纳拥有意大利最美的田园风光。这里除了拥有佛罗伦萨、比萨，还有中世纪的安静古镇锡耶纳、卢卡以及意大利第三大岛。这里适合欣赏艺术，这里适合田园漫步，这里适合驾车深度游，这里也可以享受到物美价廉的葡萄酒。

图片	名称	简介
	托斯卡纳饺子 Agnolotti di Toscana	饺子馅是由牛肉、香肠、磨碎的奶酪组成，饺子是干的，也就是说不和汤一起吃，没有配汤。
	佛罗伦萨烤牛排 Bistecca alla Fiorentina	去过或者要去佛罗伦萨的人都知道，佛罗伦萨烤牛排十分有名。牛排的用肉是用当地一种叫Chianina的牛身上的肉，烤制的时候是放在烤架上，只是微微煎至半熟。
	榛子蛋糕 Torta di Nocciolate	榛子蛋糕在意大利的每个地方都有，但是托斯卡纳的榛子蛋糕由榛子、核桃、茴香等配方组成，味道别具一格。
Cacciucco	在将大量洋葱和胡椒炒熟后加入各种鱼，之后再用蒜、西红柿和红酒一起烧制。这道菜在吃的时候，用传统的瓦质平底锅盛放，配合面包一起吃。	
板栗 Castagnaccio	在意大利，一般冬季的时候街上会有板栗卖，但是和中国不同的是，意大利的板栗不是像国内那种加入小石子之类翻炒，而是蒸炒，所以口感软软面面的。托斯卡纳是山地地形，这里的板栗味道特别好，在制作的时候也不但保留了原味，还加入了别的香料，使得回味微甜。	

### ★ 拉齐奥特色

在罗马，你可以吃到意大利各地的菜，也可以吃到世界各地的菜，所以相比之下，拉齐奥大区没有特别的菜式。罗马地区的口味稍“重”，各式各样用内脏制成的菜式是这里的特色。

图片	名称	简介
	烤羊肉 Abbacchio alla Cacciatora	典型的罗马特色，选取哺乳期的山羊羔的大腿肉或者背上的肉，加上大蒜、迷迭香、白葡萄酒、辣椒、欧洲鳊炖至而成，有的饭店也会用烤箱来制作这道菜。
	牛尾 Coda alla Vaccinara	菜的名字叫“牛尾”，其实却不是牛尾巴。这道菜的源自在屠宰场工作的工人们收集了无法出售的碎肉，进行脱脂后加上丰富的草药和蔬菜炖至而成。这道菜在制作中还会加入葡萄干、松子、苦巧克力酱。在炖至结束后，还会加入切成小块的芹菜。
	鼠尾草裹牛肉 火腿 Saltimbocca alla Romana	用牙签将切成片牛腿肉固定住，外部裹上火腿和鼠尾草。烧制的时候放少许黄油和白葡萄酒。

### ★ 阿布鲁佐特色

阿布鲁佐并不是一个吸引游客的大区，但是阿布鲁佐的美食也是可圈可点的。阿布鲁佐菜的特点是用很简单的食材和很简单的烹饪方法，做出好吃的食物。

图片	名称	简介
	烤羊肉 Arrosticini di Agnello 炸羊排 Costoletto di Agnello	烤羊肉和炸羊排虽然算不上是多么特别的菜，但是当地人极力推荐的菜，可以试一试。
	Gnocchetti a Casce e Ova	将小饺子煮熟后，加上鸡蛋、羊奶奶酪和腊肠轻轻搅拌至匀，不过羊奶奶酪的味道可能并不是每个人都能接受，所以，选择这道菜的时候要慎重哦。
烤蔬菜 Verdure Arrosto	意大利菜吃多了会很腻，腻的时候除了生菜沙拉，来点烤蔬菜吧。烤蔬菜的品种很多，最常见的是西红柿、西葫芦、水果辣椒、茄子。将这些蔬菜劈成两半，上面撒上面包屑和橄榄油，放入烤箱烤，烤出来的蔬菜松软可口。	
迷迭香安康鱼 Coda di Rospo al Rosmarino	这是一道典型的佩斯卡拉菜，将安康鱼洗净去尾后，浇上橄榄油、大蒜、迷迭香和适量的胡椒一起烹饪。	
Pordetto alla Vastese	一种鱼汤，在里面会加上一些辣椒，据说味道很不错。	



图片	名称	简介
	Fiadone	这是一种小吃，一般在饭店不一定能见到，在阿布鲁佐的超市都能看到。四边形，中间是咸奶酪，热的时候吃口感特别好，香香软软，一点都不腻。
	Parrozzo	一种巧克力和杏仁做的甜点，阿布鲁佐的甜点中有很多都是用杏仁做的。

## 南部特色

亚平宁半岛的南部风景宜人，气候温暖，这里有庞贝古城、蔚蓝海岸，相比于北部的旅游胜地而言，这里更适合休闲式度假。

### ★ 坎帕尼亚特色

著名的意式披萨源自于此，庞贝古城也在此沉睡了十几个世纪。这里是很多意大利人眼中脏乱差的地方，却也是意大利人眼中绝对不可错过的旅游胜地。整个意大利美食的口味都相对较淡，但是意大利的南部，很多地方很喜欢吃辣椒，所以吃辣的人可以去南部尝试一下意式的辣椒。

图片	名称	简介
	特色披萨	之前在披萨章节说过，虽然整个意大利都布满了披萨店，但是披萨源自拿波里，在拿波里会有很多特殊的披萨口味，比如“我的太阳” (Sole Mio)，是一种很特殊的披萨，只有少数的披萨店会做，但是味道很好，主要是竹笋和鸡蛋和辣味的香肠，口味很特别，可以尝试。
	Gatto' di Patate	一种很好吃的土豆肉饼，将土豆煮熟，捣碎后平铺在底层，上面铺上碎鸡蛋、腊肠或者火腿和奶酪，再在上面铺上土豆，放进烤箱烤熟。味道非常好，不像其他意式的菜那么腻，很符合中国人的口味。
	烤粗通心粉 Zite al Forno	和一般的烤面制作方式类似，将面煮的半熟之后，将切碎的猪肉、猪油、奶酪、香肠(腊肠)、碎鸡蛋和调味品洒在面上，搅拌几下放入烤箱至全熟。烤面的味道硬硬的，很有质感，可以吃吃看。
	Pastiera	一种那不勒斯很简单的甜点，一般只在主显节(1月6号)和复活节中间有。这种甜点是基于一种鲜奶酪的基础上，用牛奶将小麦粒煮沸，撒上蜜饯、蛋、糖和香料。

### ★ 卡拉布里亚特色

在卡拉布里亚就能看见西西里岛，这里是靴子的“脚尖”，这里的海岸线美丽平缓，海水和北部的色彩完全不一样，这里没有很多的游客，适合夏季来这里度假。

名称	简介
沙丁鱼 Sarde a Scapece	将沙丁鱼炸过之后，在外面裹上一层由面包屑、香菜、蒜末、橄榄油以及食醋组成的调味层，味道很不错。
Sagne Chine	这是一种典型的用肉馅填充的卡拉布里亚式烤面，中间的肉馅层是由肉丸、煮鸡蛋、碎羊奶酪组成。
Morseduddhu	坎塔扎罗地区典型的菜，是由牛肚、内脏加上红酒炖至而成，这道菜还会加入番茄和辣椒，所以会有一点点辣。不过意大利的辣椒不像中国的辣椒那么辛辣，不吃辣的同学也可以尝试一下。
Mostaccioli di Soriano	一种很简单用烤箱烤制的甜点，主要原料就是面粉、蜂蜜和茴香。不喜欢茴香的人建议不要尝试这种甜点。
Pittanchiusa	一种很美味的酥皮点心，中间塞满了葡萄干、坚果和一点点热葡萄酒。在有些地方也叫Pitta Mpiglita。

### ★ 普利亚特色

和拉布布里亚不同，普利亚有山有海，有的地方感觉很像希腊的圣托里尼岛，沿着海岸线的白色小房子十分可爱。普利亚的小吃相对意大利里别的地方稍微多一些。

图片	名称	简介
	薄荷煎饼 Frittata alla Mante	很典型的一种加入薄荷叶的鸡蛋煎饼。
	Orecchiette 猫耳朵	是用硬粒小麦粉做成的典型的普利亚面食，将面饼擀成薄薄的一层，用拇指压制出猫耳朵的形状，整个制作过程都是手工制作的。在面干燥了几小时之后，普利亚人会煨一种特殊的汤配合这种面加上橄榄油、蔬菜和凤尾鱼酱一起烧。
Cappello	“帽子”是众多制作西葫芦和茄子的方法之一，是一种由茄子、西葫芦，夹上肉、奶酪片、煮鸡蛋做成的馅饼。	
Calzone	也有的地方会叫做Panzarotto，是一种油炸食品，里面会裹上蔬菜、欧洲鳀之类的。	
Brasciole	一种用小火炸出来的由肉片、火腿、香菜和羊奶酪组成的肉卷。	
Alici Arracanate	也是一种制作欧洲鳀的方式，将欧洲鳀去刺之后裹上面包屑、蒜蓉、薄荷以及橄榄油之类，然后放入烤箱烤。	

# 西西里和撒丁岛特色

众所周知意大利人十分擅长足球运动，而意大利的版图则像“靴子踢足球”，所谓的“足球”是指的就是美丽的西西里岛。除却西西里岛，作为意大利的第二大岛撒丁岛，也是很多游客向往的地方。

## ★ 西西里特色

一部《西西里的美丽传说》让原本就有名的西西里岛名气更大，西西里不但风景宜人，也有很多不可错过的美食。

图片	名称	简介
	开心果意面 Pasta al Pistacchio	是一种西西里特有的意面制作方式，会加上开心果一起煮，吃过的朋友说，味道很奇怪。
	Pasta alla Norma 诺玛面	是卡塔尼亚的特色面，是在面条上盖上油焖的茄子、番茄酱和碎奶酪，味道不错，值得一尝。得名于贝里尼的歌剧《Norma》。
	橙色沙拉 Insalata d'arancia	欧洲人吃沙拉非常多，通常以生菜沙拉为主。西西里的橙色沙拉将橙子切成薄片，加上橄榄油、盐、一点辣椒和生菜，通常作为配菜吃。
	Cannoli	是一种很典型的西西里甜点，长条状，两头是不封口的，外部是脆皮，里面是不同口味的奶油，常见的口味是纯奶油口味、开心果口味和巧克力味。
Arancini	是一种油炸大饭团，中间会加入火腿、奶酪和豌豆。可以算小吃的一种，在街边的披萨店或者是面食店就能买到。	
沙丁鱼茴香酱汁吸管面 Bucatini li Sardi	空心的吸管面配上沙丁鱼、松子、茴香、番红花等等。西西里人的最爱之一。	

## ★ 撒丁岛特色

西西里的光芒往往盖过了撒丁岛，但是如果避开众多人群，过一个相对悠闲的假期，撒丁岛是个很不错的选择。这里风景不比西西里差，阳光也没有西西里的阳光那么热辣。

图片	名称	简介
	Cassola	这道菜是一道包含番茄酱、蒜蓉、橄榄油和辣椒的鱼汤。
	Aranzada	是一种很典型的甜点，是一种用桔皮、切碎的烤杏仁与蜂蜜混合而成的糖。
	Gamberi 虾	到了岛上，怎么可以不吃鱼虾，撒丁岛有很多做虾的方法，不论是烤虾还是炸虾，都很值得尝试。
Cavolata 白菜面汤		这是一道农家菜，以白菜为基础，配上香肠、腊肉、猪肉、牛肉、香薄荷、蒜蓉一起炖成。

# 安全

意大利急救电话：118

意大利宪兵电话：112

意大利警察电话：113

意大利火警：115

## ★ 治安

意大利的罗马、米兰、威尼斯等地小偷很多，即使去往非热门的旅游城市，也要在就餐时注意安全。在饭馆的时候包要随身携带好，如果去洗手间可以把包交给朋友或者随身携带。而在就餐的时候最好不要把包挂在椅子背上或者放在旁边的椅子上，以免被人顺手牵羊，建议放在靠近自己内侧的脚边。而且在吃饭的时候要是有人来搭讪一定要提高警惕，因为在有些地方小偷们和团体作案，一个人分散游客的注意力，另外的人下手偷东西。

## ★ 应急小纸条

姓名 Name:

年龄 Age:      血型 Blood Type:

电子邮件 Email:

家庭地址 Home Address:

酒店地址 Hotel Address:

紧急联系人 Emergency Contact:

穷游锦囊的内容由穷游er提供，如果发现信息错误，请邮件：  
[guideeditor@qyer.com](mailto:guideeditor@qyer.com)，我们会在第一时间更新。请访问穷游网获得更多内容：[qyer.com](http://qyer.com)，访问[m.qyer.com](http://m.qyer.com)下载使用穷游移动应用。