

圣诞特辑

欧洲美食地图

你需要知道的德国香肠

猪肘子 —— 到德国必须吃的一道菜

法国美食 —— 饕餮的圣地

英式早茶 —— 经常被忽略的英国“名菜”



videodressing.com

fashion together 

Videdressing 是总部位于巴黎的领先全新和二手奢侈品交易网站。目前网站平均拥有超过8000个品牌的50多万件商品在线买卖，从高端品牌香奈儿、爱马仕，到高街品牌 Zara、H&M等。严格的正品鉴定政策和48小时无条件退货条款，为您提供安全购物的保障。在这里，您不仅能获得跨国界的舒适购物体验，还能销售您的个人商品。

我们的追求是，
帮助您清空衣柜里不再需要的，
并以此为您未来的购物
提供更多的预算。

目前，**Videdressing** 已经来到了德国，并且提供全球邮寄服务。

了解更多有关信息，请登录
Videdressing.de。我们期待您的加入！



Videdressing (DE)



@Videdressing_de



Videdressing.com



Videdressing

出版人寄语

一年匆匆走过,《开元旅游》也在年底迎来她的第四期。年底总是欧洲最热闹、最快乐的日子,圣诞节、新年接踵而至,整个欧洲都笼罩着节日气氛,圣诞树装点着任何一个角落,圣诞食物的香气弥漫。

为了配合盛大的欧洲节日气氛,开元这次与你们来一段欧洲的美食旅行,手把手带着你过一次完美的圣诞节。

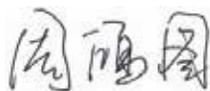
在《欧洲美食地图》专题中,德国、法国、英国、意大利、瑞士、奥地利、荷兰、西班牙、丹麦轮番上场,面包、香肠火腿、猪肘子、巧克力、蛋糕隆重登场。不仅有美食诱惑你的味蕾,还有相关的文化、历史让“吃货”变身高端“知食分子”。从制作这期杂志伊始,编辑们都摩拳擦掌,专题的内容、篇幅都一扩再扩。相信在不久的将来,美食会成为我们杂志永远的主题。

《开元物语:圣诞专辑》带你走过欧洲一年中最重要的节日——圣诞节。圣诞市场怎么逛,怎么为圣诞做准备,希望今年的圣诞节能够过出不同的味道来!

在此,谨代表《开元旅游》杂志和德国开元旅游集团的全体员工,向杂志读者们以及开元的用户们恭祝圣诞快乐,新年大吉。祝愿大家在新的年里学习顺利、工作顺心、万事如意!

我们2014年见!

开元 CEO



出版人:周鸿图

特邀顾问:吴敏安

执行主编:张亦可

栏目编辑:赵娇 林婷婷 赵嘉 邵瑾莹
徐铭泽 郑莹

美术编辑:陈吴鹏 周鸿强

广告专员:Maren Krause 李洁琼 赵娇

开元旅游杂志由德国开元旅游集团出品
2013年11月刊-2014年01月刊总第4期

ISSN: 2196-3320

主办:德国开元网

地址:Schwanthaler Str. 75a
80336, München

电话:0049 89 638 9955 27

传真:0049 89 638 9955 51

联系邮箱:magazin@kaiyuan.de

广告联系:magazinad@kaiyuan.de

德国开元旅游集团

中国国内统一服务电话 4000805000



开元旅游

www.kaiyuan.eu/line.html
电话: 0049 89 416159059
邮件: travel@kaiyuan.de



开元机票

www.kaiyuan.eu/ticket.html
电话: 0049 89 41615900
邮件: air@kaiyuan.de



开元物流

www.kaiyuan.eu/view_dhl.html
电话: 0049 89 416159016
邮件: dhl@kaiyuan.de

慕尼黑总部

机票电话: 0049-89-41615900
机票邮件: air@kaiyuan.de
旅游电话: 0049-89-416159059
旅游邮件: travel@kaiyuan.de

法兰克福分公司

机票电话: 0049-69-750069085
旅游电话: 0049-69-750069088
传真: 0049-69-750069081
邮件: frankfurt@kaiyuan.de

巴黎分公司

旅游: 0033-1-84883290
机票: 0033-1-82889969
邮件: paris@kaiyuan.de

北京办事处

机票: 0086-10-51600231
旅游: 0086-10-57182989
传真: 010-65883561
邮件: beijing@kaiyuan.de

厦门办事处

电话: 0592-2230571
传真: 0592-2230671
邮件: xiamen@kaiyuan.de

上海办事处

机票: 4000-80-5000
旅游: 021-33190916
传真: 021-51087248
邮件: shanghai@kaiyuan.de



Contents 目录

欧洲美食地图

- 6 专题配图
- 8 德国面包——世界面包之王
- 12 德国香肠共和国——你需要知道的德国香肠
- 16 咖喱香肠博物馆——独一无二的咖喱香肠体验
- 17 黑森林火腿：高贵冷艳的德国国宴菜
- 20 猪肘子——到德国必须吃的一道菜
- 22 肝奶酪 Leberkäse：德国巴伐利亚版本的汉堡包
- 23 NORDSEE：一切都与鱼有关
- 24 黑森林蛋糕：最有名的德国甜点
- 26 法式面包——新鲜出炉的诱惑
- 28 法国美食——饕餮的圣地
- 31 法国鹅肝——不吃鹅肝，不算吃过法餐
- 33 三明治——英国最好的生活方式
- 35 英式下午茶——你今天喝茶了吗？
- 37 炸鱼和薯条 Fish and chips——到英国一定要吃的快餐
- 38 意大利面——正宗的意大利是这个味道
- 42 意大利冰淇淋——给炎热的夏天带来美味和时尚





- 44 瑞士巧克力——人人都爱巧克力
- 46 认识荷兰奶酪
- 48 荷兰鲱鱼：留传七个世纪的鲱鱼文化
- 50 莫扎特巧克力球：世界唯一的原创莫扎特球
- 51 丹麦三明治——开放式的丹麦国民美食

开元物语

- 52 圣诞节——欧洲一年中最大的节日
- 56 圣诞市场：一场感官盛宴
- 61 拜罗伊特圣诞市场——不容错过的美好
- 63 预热圣诞气氛 开元的圣诞礼物单
- 64 去芬兰圣诞老人村看圣诞老人
- 65 圣诞大菜缺了它不行——圣诞烤火鸡+烤鹅
- 66 宴客火锅——让味蕾健康的“被诱惑”
- 70 自己动手做圣诞饼干——送人、享用两相宜
- 72 圣诞假期去滑雪吧！
- 75 热红酒——圣诞就是这个味
- 76 独乐乐不如众乐乐 去剧院看演出跨年
- 77 HEINEMANN Duty Free：头等礼物 低廉价格

精选线路

- 78 开元带你欢庆圣诞
- 79 亮闪阿尔萨斯圣诞之都
- 80 感觉时尚 爱上巴黎
- 83 如何让你的大巴游更舒心
- 84 揭秘波希米亚风情
- 88 圣诞烈焰——巴塞罗那南法温暖游
- 90 瑞士——不容遗失的美好

特别鸣谢：

德国国家旅游局
中国驻德国大使馆
中国驻法兰克福总领事馆
中国驻慕尼黑总领事馆
中国国际航空公司
中国东方航空公司
德国汉莎航空公司
海南航空公司
土耳其航空公司
芬兰航空
中国银行
中国工商银行
德国商业银行
德国拜罗伊特旅游局
德国克罗纳赫旅游局
德国巴特洪堡旅游局
荷兰国家旅游局
麦琴根名品村
因戈尔施塔特购物村
威尔特海姆购物村
Ortel Mobile
02
AOK 医疗保险
人民日报海外版欧洲刊
华商报
德中汇报
德国生活报





欧洲美食地图

——开元带你走欧洲尝美食



德国面包——世界面包之王

图 / © Der Vollkorn-Bio-Bäcker Waldherr



德国面包是“世界面包之王”这句话听起来似乎有些奇怪，毕竟我们所知道的德国美食集中在了香肠和啤酒上。那么，就从这里开始了解德国面包吧。

面包是德国一日三餐中不可缺少的主食，无论是面包质量、数量上都在世界上数一数二。德国拥有超过 300 多种面包品种，根据德国面包专业协会的统计，德国境内的面包店注册了 3117 种面包。德国面包师对他们的面包非常自豪，甚至在 2012 年给德国面包申请联合国教科文组织的非物质文化遗产。

德国面包：德国的非物质文化遗产

德国位于欧洲心脏位置，也是小麦和黑麦种植地的交汇处。这种得天独厚的地理优势造就了德国面包的多样性。按照不同的小麦和黑麦面粉配比，就可以衍生出丰富的面包品种。添加入面包中的配料、烘烤面包的时间和方式都会相应地影响面包，德国 300 多种的面包品种就是这么来的。

德国面包可分为两大类：面包（Brot）和小面包（Brötchen）。这里所说的面包是我们概念中的大面包，比

如吐司。小面包到底有多小并没有限制，但不能超过半斤，凡是超过半斤的都列入面包的范畴。

面包 = 面粉 + 酵母 + 耐心

与我们喜欢的松软面包不同，德国面包的外表烤的金黄酥脆，里面松软却有嚼劲。德国人平均每年会吃掉 172 斤的面包，也就是一天一片面包和四个小面包。将近一半的德国人在专门的面包房购买新鲜面包。德国面包房也是德国的一景，每个街道、地区都有大大小小的面包房，空气中弥漫的面包香气是面包房最好的指示牌。

德国面包崇尚“极简主义”，90% 的食材仅为面粉、酵母、盐和水。因此，德国人认为面包是营养丰富、最利于健康的天然食品，富含维他命 B 群和矿物群，如钙、铁、铁和碘。

德国面包美味的关键之一在于耐心，给面包时间，它自然会变成美味。将混合好的面团放置至少一小时，最好是一夜，这就是德国面包美味的秘诀。德国古老的烘培规则是“没有耐心没有好面包”（Ohne Geduld keine guten Brötchen）。当然，烤面包时所使用的温度和湿度也不能忽视。



健康的面包：全麦面包 VS 白面包

不仅我们，德国人也很爱吃白面包，但不要小视白面包中的热量。四片吐司含有260卡路里，相当于50克巧克力。白面包还有很多可取之处，含有维生素B群、矿物质和纤维质。

而想要健康又低脂的面包的你要注意了，全麦面包绝对是面包中的健康战斗机。全麦面包中所含的维生素和纤维质是白面包的一倍，而矿物质含量更是白面包的三倍之多。

需要提醒大家，不是所有的黑面包都是全麦面包。市面上很多“黑面包”运用了麦芽来调味，也使面包上了色。因此，在购买全麦面包时不要迷信面包的颜色，阅读包装上的标签。真正的全麦面包必须要含有90%以上的全麦面粉。

如何保存面包

面包要在室温情况下储存，不宜在冰箱中冷藏。冰箱冷藏室的温度在0°C - 7°C，面包会发干、发硬、掉渣儿，加速面包的老化。室温的21°C - 35°C是最适合面包的保存温度。

将面包的切面朝下放置，会延缓面包发干的情况。

吃面包较慢的人可以将新鲜的面包直接对半切，把其中的一半面包切好片，放入保鲜袋中冷冻。等到要吃的时候，从冷冻室中取出来退冰或者直接放到吐司机中烘烤。

在欧洲，普遍运用专门的面包储存盒来保存面包。这种面包储存盒密封性较好，保证了盒中的空气流动。家里有这种面包储存盒的朋友，记得使用醋来作清洁剂。定期用醋来擦拭面包盒内部，除了杀菌消毒，还能有效阻止霉菌的生长。

开元
小贴士

面包的储存时间

小麦面包——最多2天

小麦混合面包——2 - 4天

黑麦混合面包——3 - 5天

黑麦面包——4 - 6天

全麦面包——7 - 9天



德国面包文化博物馆

德国面包文化博物馆是世界上第一家德国面包博物馆，1955年建立在乌尔姆（Ulm），2002年改名为德国面包文化博物馆。

德国面包文化博物馆面积1150平方米，收集了约1.8万件展品。博物馆致力于收集、保存、展示一切有关于德国面包的历史纪录。在这里，可以看到粮食和面包在人类文化发展之中所产生的作用以及烘培和面包的故事。

博物馆的长期展览《从谷物到面包》（Aus Korn wird Brot）讲述了面包的故事，从早期的农耕时期到谷物农业生产。经历了近千年的烘培发展，面包的制作工序却始终如一，混合面团、塑形、在潮湿环境下发酵、烘烤。

另一个长期展览《人与面包》（Der Mensch und das Brot）介绍了面包对人类的重要性。在犹太教和基督教之中，面包是生活和生活的象征，在博物馆中展出了很多宗教画作，描述了宗教中的面包。250年前，食物供给不足，饥饿灾荒严重影响了人们的生活。这个展览展示了不同时期的饥荒，古埃及、古希腊罗马、中世纪和现代。

开元
小贴士

德国面包文化博物馆 Museum der Brotkultur in Ulm

地址：Salzstadelgasse 10, 89073 Ulm

时间：每天 10:00 - 17:00

票价：4 欧





德国香肠共和国

——你需要知道的德国香肠

图/©Wolf

香肠在欧洲都是司空见惯，无论是意大利、法国、西班牙还是奥地利，都有自己特色的香肠。德国自然更是以“香肠共和国”著称，超过 1500 种的德国香肠享誉全球。

德国香肠的种类多样，原料从猪肉、牛肉到蔬菜甚至动物内脏都有，也会搭配不同的香料。因为地方独特的风味和口味，大部分的德国香肠都是以地区或者城市来命名的。当然，德国人也玩转了香肠的吃法，除了切片生吃、配着面包食用之外，水煮、香煎、烧烤分别带给香肠新的香味。

德国香肠主要分为四大类，每一类下面又有 N 种不同的香肠，且听我们细细道来：

生香肠或长存香肠

生香肠（Rohwurst）顾名思义，香肠并没有烹饪过，通过烟熏或风干的方式使香肠成熟。而长存香肠（Dauerwurst）的名字表示香肠能长期储存。绝大多数的情况下，生香肠和长存香肠是一回事，在室温下储存并且直接食用。但肉糜香肠（Mettwurst）是个例外，因为是纯的鲜

肉馅香肠，必须要趁新鲜食用。市面上最常见的生香肠与长存香肠的合体自然是萨拉米 Salami，当然也有 Cervelatwurst, Plockwurst 和 Schlackwurst。

水煮香肠

水煮香肠（Brühwurst）其实是指香肠成型后进行水煮，使起半熟。这么做的目的是让香肠中的蛋白质凝固，之后才会进行调味。水煮香肠可以直接生吃，或者进行再加工，或煮或煎。德国赫赫有名的各式煎香肠（Bratwurst）、和慕尼黑黑白肠（Weißwurst）和肝脏奶酪（Leberkäse）都是这类香肠中的翘楚。

烹调香肠

烹调香肠（Kochwurst）不同于上面两种香肠，在灌注香肠之前就对食材进行烹调。只有动物内脏和血液会生鲜的加入香肠之中。直接切片食用，需要在冰箱中冷藏。比较有代表性的就是血肠（Blutwurst）和肝肠（Leberwurst）。

开元
小贴士

香肠的故事

对于香肠的考证起源于公元前 3000 年，无论是美索不达米亚，还是在古中国地区，似乎都有痕迹可寻。对于欧洲来说，香肠的历史从公元前 8 世纪开始。最初的香肠选用边角料的肉碎、脂肪或是内脏，加入香料来防腐。据说，罗马征服了欧洲之后，就把香肠迅速地传播到各地。

纽伦堡香肠

纽伦堡香肠（Nürnberger Rostbratwürsten）是纽伦堡最有名的小吃。与其他煎烤类的香肠相比最大的不同在于它的个头，纽伦堡香肠一般只有拇指大小，又细又短。一般的烤香肠长 18 厘米，重量在 90 — 110 克之间，而纽伦堡香肠只有 7 到 9 厘米长，重量则不超过 25 克。也正因为个头较小，一份纽伦堡香肠一般会包括六根或十二根，所以不用担心吃不饱。

早在 1313 年在纽伦堡就有煎香肠的传统。到了 16 世纪末，传统的煎香肠价格过于高昂，聪明的纽伦堡人从而创造了小版的香肠，通过多销的方式力挽狂澜，纽伦堡香肠也从此走向了世界。

纽伦堡香肠一般盛在锡制餐盘上，搭配着酸菜或土豆沙拉一起吃。除了传统的煎纽伦堡香肠之外，还可以尝尝法



兰肯地区的特色菜 Saure Zipfel，体味一番纽伦堡香肠的新吃法，在洋葱和醋熬成的高汤煮熟香肠，就着面包一起吃。

2003 年 8 月份，纽伦堡香肠得到了欧盟地理保护认证（ggA-Schutz），只有在纽伦堡地区按照认证的食谱制作的香肠才能被称为“正宗纽伦堡香肠 Originale

Nürnberger Rostbratwürsten”。这使纽伦堡香肠与法国香槟酒（Champagner）和意大利巴尔马火腿（Parmaschinken）比肩。

开元
小贴士



您的私人空中影音室

——全新A330-200机型，娱乐影音全面升级



东方航空引进全新A330-200机型，180度全平躺公务舱座椅，
全舱配备点播式娱乐系统，100多部电影和3D游戏，轻松畅享环球旅程！

*已全面投入法兰克福/汉堡—上海航班，更多惊喜优惠，尽在东方航空。

东航德国官网：<http://de.ceair.com/>

诚邀您体验一站式查询、预定、购票的乐趣，春、夏两季促销已全面上线！



世界品位 东方魅力

Frankfurt Büro 法兰克福营业部
地址：Rossmarkt 5, 60311 Frankfurt/M
电话：+49-(0)69-1338930
传真：+49-(0)69-13389333
E-mail: china-eastern@ce-air.de

München Büro 慕尼黑营业部
地址：Maximilianstraße 40, 80539 München
电话：+49-(0)89-2103860
传真：+49-(0)89-21038621
E-mail: fly@china-eastern-muc.de

Hamburg Büro 汉堡营业部
地址：Flughafen Hamburg
Terminal 1, Haus B, R2621-22
电话：+49-(0)40 85159310
传真：+49-(0)40 851593129



Serviervorschlag

慕尼黑白香肠

慕尼黑白香肠 (Münchener Weißwurst) 是巴伐利亚的代表性美食，因为它白色的外表而得名。白香肠需要去除外皮之后再食用，传统的吃法是直接用手拿着香肠，咬开香肠外皮，蘸着甜芥末吃。配着白香肠的自然是慕尼黑当地的 Brezel 面包圈和白啤酒，这种搭配是当地人的传统早餐。

慕尼黑白香肠的诞生完全是偶然。1857年，Zum ewigen Licht 餐馆老板 Moser Sepp 准备煎香肠，但肠衣不够，只得用猪肠做香肠的肠衣。但是猪肠过大又软，店主担心干煎会使香肠爆开，转而使用白煮的方式。这种创新的香肠受到了食客的欢迎，很快就风靡了世界。

开元
小贴士

如何用刀叉食用慕尼黑白香肠

虽然传统吃法是直接用手，如今在餐馆一般都是使用刀叉。首先用刀将香肠从侧面切开，然后再用刀和叉从香肠内部切块，再进行食用。当然也可以先去掉香肠的外皮，再切片食用，只是并非当地人的正宗吃法。

咖喱香肠：风靡世界的街头食品

咖喱香肠 (Currywurst) 在柏林诞生，德国每年有 8 亿人次食用，仅柏林一年就要吃掉 7000 万根咖喱香肠。

咖喱香肠的做法其实很简单：煎或者烤好的香肠切成小块，浇上番茄酱、咖喱粉和其它香料混合的酱汁，再配上薯条或者面包，一份好吃不贵的咖喱香肠就做好了。外表金黄略焦的香肠咬在嘴里是外酥里嫩，调好的酱汁中番茄酱的酸甜和咖喱粉的辛辣完美地结合在一起。热气腾腾的香肠加上香味浓郁的酱汁，那种美妙的感觉让人难以忘记。

你是不是有些头绪了呢？

那么，开始吃香肠吧！

开元
小贴士

想要带德国香肠回家，可以考虑德国百年老店 Wolf 牌香肠。Wolf 香肠是经历了四代的家族经营的香肠专卖集团，涵盖 12 个系列超过 700 种香肠产品，尤其以巴伐利亚和图林根特色香肠著名。

Wolf - das Beste von uns daheim



咖喱香肠博物馆——独一无二的咖喱香肠体验

文 & 图 / Deutsches Currywurst Museum

咖喱香肠 (Currywurst) 对于柏林来说一如地标性建筑勃兰登堡门，而更是德国首都的美食代表作，甚至为它建立了德国咖喱香肠博物馆 (Deutsches Currywurst Museum)。

对于咖喱香肠诞生的时间和地点有着不同的版本，现在大家公认的版本是这样的：1949年9月4日，德国柏林小吃摊的老板娘赫尔塔-豪威尔 (Herta Heuwer) 女士突发奇想，把香肠切成段，淋上了自制的咖喱酱。这种咖喱酱由番茄酱、咖喱粉、辣酱油和其它一些香料混合而成。咖喱香肠一经问世，就大受欢迎。

2009年8月15日，咖喱香肠诞生60周年，德国咖喱香肠博物馆在柏林开张了，占地1000多平方米、耗资达500万欧元。德国咖喱香肠博物馆更像是体验馆。你可以走进柏林的小吃车之中，一窥咖喱香肠背后的秘密，亲身感受街头小吃的神奇。

对柏林小吃文化有兴趣的朋友，三维立体的 Berlinscope 柏林小吃地图明确的显示了咖喱香肠在柏林的绝对霸主地位。

调料室 (Gewürzkammer) 展示了咖喱粉的奥妙，除了详细展出咖喱粉的组成调料，你更能嗅闻充满异国情调的咖喱味道。

博物馆更是重建了咖喱香肠发明者赫尔塔-豪威尔的厨房，浓郁的四十年代风情带你回到咖喱香肠的过去。

博物馆设立了“快餐和方便食品发展历程”的展览，你会发现早在5000年前就诞生了外卖食品。

逛累的话，不妨在香肠沙发 (Wurstsofa) 上休憩一番，也可以在博物馆影院中观赏电影《最好的香肠》 (Best of the Wurst)，还有互动游戏让你在虚拟世界里变身咖喱香肠达人。

当然，来到咖喱香肠博物馆，各式咖喱香肠和相关纪念品也是必不可少，从咖喱香肠玩具、T恤，到咖喱香肠调味品，更有不同口味的咖喱香肠任你品尝。

地址：Schützenstraße 70, 10117 Berlin
Mitte, Nähe Checkpoint Charlie

时间：每天 10:00 - 20:00 点

门票：成人 11 欧 (附带一杯咖喱香肠)；

13.9 欧 (附带一份咖喱香肠三吃套餐)

六岁以下儿童免费

更多详情请见

<http://www.currywurstmuseum.de>

开元
小贴士

黑森林火腿：高贵冷艳的德国国宴菜

图 / ©Schwarzwald Tourismus

德国的香肠火腿无比多，到底哪个香肠最好，每个人都有自己的评断。但是，可以肯定地说，最高贵冷艳的火腿当属黑森林火腿了（Schwarzwälder Schinken）。

黑森林：地杰人灵出美食

黑森林是德国最大的森林山脉，位于德国西南部的巴登-符腾堡州。黑森林地区覆盖着针叶树，从远处或高空俯瞰真的呈现一大片黑色，“黑森林”之名由此而来。因为水质及森林保育工作做得非常彻底，所以也孕育了德国最顶级的食材，更是德国顶级厨师和美食汇聚的地方，黑森林也因此被称为德国最美的“美食家的拐角”（Genießer Ecke）。黑森林人更是自豪地说，到黑森林仅做美食旅游就需要一个多月的时间，在370多家被美食评级机构认证的餐厅中流连忘返。

在黑森林吃饭十分讲究小食（Vesper），吃就要吃“黑森林式”。Vesper其实是两餐之中的小餐点，最早是给当地人在重体力工作补充体力。传统的Vesper是黑麦面包上加上几片浓郁的香肠、或者烟熏鲑鱼、甚至黑森林火腿。如今，这种Vesper已经登堂入室，成为当地人的正式晚餐。

黑森林火腿：高贵冷艳却简单实用

黑森林火腿（Schwarzwälder Schinken）是唯有黑森林地区才能创造出来的美味，这种火腿取用黑森林的食材，在黑森林地区制作。只有黑森林制作的烟熏火腿才能叫做“黑森林火腿”。而黑森林火腿需要相当长的时间来成熟，价格自然也不菲。

黑森林火腿保留着古老的传统口味及手工制作方式。它采用了最好的猪后腿肉，制作的时候需要先祛除猪骨头，在后腿上摸上浓盐，并用不同的调味料调味，在黑森林特殊的山林气候下先天然风干六个星期以上。再用黑森林区特有的木头油脂熏制六个礼拜以上，再进行另外一次的天然风干过程。因此，一块上好的黑森林火腿需要一年多的时间才能最终成熟，而一般的黑森林火腿也需要最少三个月的时间才能食用。

上好的黑森林火腿外黑内红，切开后色泽呈暗红色，尚未切开时就能闻到浓郁的烟熏香气。食用的时候需要切成纸片般的薄片，越薄越好。所有猪肉的纹路质感丝丝可见。火腿的咸味、鲜味，还带着一丝丝的回甜，搭配黑麦面包或任何一种面包片，都是大大的加分。



Die ganze Vielfalt Chinas entdecken.

Gehen Sie mit Lufthansa auf Entdeckungsreise ins Reich der Mitte: Mit 49 Flügen pro Woche zu sechs Zielorten in China bietet Ihnen Lufthansa ab dem Winterflugplan 2013 so viele Verbindungen nach China wie keine andere europäische Fluggesellschaft.

Dabei können Sie sich stets auf gewohnten Lufthansa Service verlassen – chinesisch sprechende Flugbegleiter an Bord inklusive! Auf den Strecken von Frankfurt nach Peking und Shanghai können Sie außerdem unser Flaggschiff, die Lufthansa A380, hautnah erleben. Und auf der Strecke Frankfurt–Hong Kong wartet die neue Lufthansa Boeing 747-8 auf Sie.

Wann dürfen wir Sie an Bord begrüßen?

Die Verbindungen nach China im Überblick:

Ab München: Peking, Shanghai, Hong Kong

Ab Frankfurt: Peking, Shanghai, Hong Kong, Shenyang, Qingdao und Nanjing.



Lufthansa

这样高贵的黑森林火腿，自然也登上了德国国宴。将黑森林火腿铺在德国酸菜上，国宴就完成了。制作的确简单，在家也可以自己动手制作。在你再次鄙视德国菜之前，要内心默念黑森林火腿来之不易，谁说美食不能简单呢？

黑森林的美食指南

开元
小贴士

黑森林是德国高档餐厅最密集的地区，在不同的美食评级机构中获得了德国最高的美食评价。

22家餐厅登上了美食圣经《米其林美食指南》，整个黑森林地区获得了28颗米其林星星。

Schwarzwaldstube 餐厅位于 Baiersbronn-Tonbach 的 Hotel Traube Tonbach 酒店之中，在主厨 Harald

Wohlfahrt 的带领下，二十多年来一直保持者米其林三星的美食界最高荣誉。Schwarzwaldstube 在 1992 年就获得了米其林三星，主厨 Harald Wohlfahrt 更是成为了德国美食界的第一人。

Hotel Bareiss 酒店的餐厅 Bareiss 位于 Baiersbronn-Mitteltal，也是米其林三星加冕。主厨 Claus-Peter Lumpp 自 1992 年起在 Bareiss 工作，2007 年获得了米其林的三颗星。

Schlossberg 餐厅位于 Baiersbronn 的 Hotel Sackmann 之中，充满了地中海风情。主厨 Jörg Sackmann 携 Schlossberg 餐厅获得了米其林一星，酒店中更是能购买到各式各样的高档美食。

更多详情，请登陆：www.schwarzwald-tourismus.info





猪肘子——到德国必须吃的一道菜

图 / © Privatbrauerei Gaffel

德国最有名的大菜当属德国猪肘子了。到了德国，大口吃肉，大口喝酒，咬着肘子肉，喝着啤酒，就是德国味了。

德国猪肘子，也叫德国猪脚、猪手、咸猪手（北德 Eisbein，南德 Schweinshaxe）。除了名字之外，猪肘子在德国南、北部也有着本质上的区别。北部的柏林地区的猪肘子是煮熟的，肘子肉呈粉红色，近似于我们国内的白煮肉，南部巴伐利亚地区则是运用烧烤的方式烤猪肘，外皮金黄色，外酥里嫩。

柏林猪肘子

柏林的猪肘子叫做 Eisbein，德语直译为冰骨头，因为肘子里面的棒骨与溜冰鞋的冰刀长的近似。柏林猪肘子的烹饪方式与我们十分类似。肘子在盐水中腌制一夜，让肘子入味，用蔬菜高汤煮到肘子软烂。柏林猪肘子一般搭配着酸菜和豌豆泥一起享用。

巴伐利亚烤肘子

与北德的猪肘子相比，巴伐利亚的烤猪肘更具盛名，属于德国啤酒馆的必备菜肴之一。每年仅在慕尼黑啤酒节上就会吃掉近7万个烤猪肘。一般来说，烤猪肘会先在蔬菜高汤中煮熟，再放入烤箱或烧烤炉中煎烤。为了让外皮酥脆，最后要把烤箱调到高温，再烤个十几分钟，才会有德国烤猪肘的香脆。

一个烤猪肘，配上两个土豆丸子，浇上肉汁或啤酒酱汁，一道传统地道的巴伐利亚猪肘子就隆重登场了。这样一份猪肘子是慕尼黑到此一游的必吃菜肴。无论是旅游者喜爱的皇家啤酒馆（Hofbräuhaus），还是当地人偏爱的奥古斯蒂纳啤酒馆（Augustiner Bräuhaus），烤猪肘都是菜单上的重中之重。除此之外，烤猪肘也会搭配圆白菜沙拉（Krautsalat）、黄芥末、酸菜一起吃。有时，也会将拆开的猪肘肉加在面包里直接吃。

总而言之，一切都与肉有关。

开元
小贴士

一份猪肘子的分量

有人说德国猪肘子份量很足，这并不绝对。有些餐厅的一份猪肘子是完完整整的大肘子，足够两人分食。而有些餐厅将半只甚至四分之一的猪肘子作为一份出售，份量自然也会相应的缩水。

给大家一个价格标杆，一份猪肘子价格在 10 欧左右，那么这份肘子大概就是半个肘子的份量，足够一个人大快朵颐了。

皇家啤酒馆

慕尼黑皇家啤酒馆（Hofbräuhaus，简称 HB）在慕尼黑市政厅东 300 米的 Platzl 9，是慕尼黑最大的啤酒馆之一。1589 年，巴伐利亚国王威廉五世创立了酿造宫廷啤酒而建的啤酒作坊，也是巴伐利亚啤酒文化的发源地之一。1920 年，希特勒在这里发表了他的“25 点纲领”，

皇家啤酒馆可以容纳一千人，上下两层，外加一个硕

大的啤酒花园。啤酒馆供应巴伐利亚特色菜，如猪肘子和白香肠，自家酿造的 HB 啤酒自然是佐餐最好的饮料。每晚有巴伐利亚的民间乐队表演当地传统的民族歌舞。

奥古斯蒂纳啤酒馆

奥古斯蒂纳啤酒馆（Augustiner Bräuhaus）是慕尼黑现存最古老的啤酒馆。1294 年，奥古斯蒂纳修会在慕尼黑落户。1328 年，奥古斯蒂纳修会开始在修道院中经营啤酒厂。1803 年，修道院啤酒厂私有化，成为了如今的奥古斯蒂纳啤酒馆。

与皇家啤酒馆相比，奥古斯蒂纳啤酒馆更受巴伐利亚当地人的欢迎。除了烤猪肘之外，他家的“烤鸭”（Bauern Ente）非常值得品尝，和我们的北京烤鸭极其相似，搭配土豆丸子和紫甘蓝。

在价格上，奥古斯蒂纳要比皇家啤酒馆稍微贵一点，几乎每道菜都比皇家啤酒馆贵个 2 - 5 欧。尽管如此，小编依然强烈推荐大家去尝尝。皇家啤酒馆主要是旅游景点，人多、服务稍差，而奥古斯蒂纳在巴伐利亚有超过三十多家啤酒馆，食物、啤酒和服务都没得挑。想要感受正宗的巴伐利亚风味和啤酒馆的话，就去奥古斯蒂纳啤酒馆吧。



肝奶酪 Leberkäse：德国巴伐利亚版本的汉堡包

图 /Neuberger

Leberkäse 的中文直译名字是肝奶酪，是德国巴伐利亚地区的特产小吃。虽然名字叫做肝奶酪，却和肝脏和奶酪完全不搭边，其实是烤熟的猪肉、牛肉，将腌制调味过的猪肉、牛肉打成肉泥，放入深长的烤盘，烤到表层形成脆皮。

一块熟的肝奶酪的外皮是金棕色，切的时候明显能感觉的外层酥脆。切开之后，里面呈粉色，绵密松软，外面则是金棕色的脆皮。

在巴伐利亚，肝奶酪切成片，抹上芥末或者番茄酱，热着夹在面包中，是巴伐利亚人的正餐之间的小食，也被当地人“面包时间 Brotzeit”，通常在早餐和中餐之间食用。如今，生活节奏快的上班族也经常买肝奶酪当作午餐。在德国南部，肝奶酪被视为巴伐利亚版本的汉堡包。

虽然说肝奶酪是德国版的汉堡包，肝奶酪的历史远远早于汉堡包，这个巴伐利亚的特产却并非原产于巴伐利亚。早在 1778 年，来自法兰肯的 Karl Theodor 选帝侯继承了无子嗣的巴伐利亚大公马克思三世的王位，举家搬到了慕尼黑，也将他的专属厨师和屠夫带去了慕尼黑。几年后，带着法兰

肯和巴伐利亚风格的肝奶酪就此诞生。

肝奶酪是巴伐利亚的经典菜肴，最传统的吃法有两种：一种是日常的“面包时间”小食，将肝奶酪切成薄片，配上酸黄瓜，夹在面包中食用。另外一种作为主菜，切一块厚厚的肝奶酪，配着土豆沙拉或者煎鸡蛋，佐着甜芥末和啤酒，一顿传统的巴伐利亚大餐就完成了。

并不是所有的肝奶酪都不含有内脏。不喜欢肝脏的朋友一定要注意。

只有在巴伐利亚的肝奶酪完全不含肝脏，而在德国其他地区、城市的肝奶酪都会含有不同比例的肝脏成分。

购买的时候，请务必注意肝奶酪的标签。如果上面标注了巴伐利亚的字样，那么请放心食用。如果含有肝脏，标签上也会标注清楚，肝脏的含量有多少。

开元
小贴士



NEUBURGER





NORDSEE：一切都与鱼有关

图/NORDSEE

NORDSEE 在德语里是“北海”的意思，以北海为名的 NORDSEE 餐饮也十分应景，不仅是从北海起家，更是出售各式鱼类食品，其中当然也少不了从北海打捞上来的鱼了。

如果你喜欢吃鱼，如果你吃不惯德国菜或者其他西餐，如果你想省钱迅速吃快餐，那么就去 NORDSEE 吧！

NORDSEE 创立于 1896 年，一开始只是位于不来梅港的捕鱼公司，以捕鱼为主业。1964 年，第一家 NORDSEE 餐厅开张，给当时的德国餐馆业带来了 Quick Restaurant 快速餐厅的风潮。八十年代，NORDSEE 建立了小吃外卖店，满足食客快速、轻松吃鱼肉的需求。如今，NORDSEE 共有零售、餐厅和

外卖三项主业，只要与鱼有关都能看到 NORDSEE 的身影。

NORDSEE 在德国、奥地利、欧洲和中亚各地共拥有 404 间分店，其中 336 家在德国。在 NORDSEE，上到新鲜的深海鱼肉沙拉和其他鱼肉半成品，下到丰富的鱼肉套餐，更是有丰富多样的鱼肉外卖。选择太多，眼花缭乱的话，参考一下 NORDSEE 的热卖产品吧：

鲑鱼深受德国人喜爱，也是 NORDSEE 的经典菜式：烧烤鲑鱼 (Grillfilet classic)、蘑菇烤鱼 (Fischfilet Champignon)、挪威煎鲑鱼 (Norwegische Lachfilet)。

鱼肉汉堡 (Fischbrötchen) 适合想要省时、省钱的上班族和学生们。烤鱼法棍汉堡 (Backfisch-Baguette) 是烤鲑鱼鱼排配蛋黄酱，阉鲱鱼法棍汉堡 (Matjes-Baguette) 是腌渍的生鲱鱼配洋葱。

除此之外，英式炸鱼和薯条 (Fish & Chips)、炸薯块、炸虾、鱼肉沙拉，甚至还有鱼肉寿司，总有一款适合爱吃鱼的你。

在欧洲，想吃鱼找 NORDSEE！



就价格来说，NORDSEE 略逊于麦当劳等快餐店。但要记得，在欧洲鱼肉的价格本来就不菲。不过，NORDSEE 经常会推出特价菜或促销活动，核算下来，5 欧元就能在 NORDSEE 吃饱了，

吃上一顿大餐或两、三个鱼肉汉堡。想要省钱的童鞋，可以提前登陆 www.nordsee.com，查找、下载优惠券，省钱又美味。自 2001 年起，NORDSEE 采用了加盟店形式，四分之一的分店是加盟店。说不定有一天，NORDSEE 会开到中国去哦！

开元
小贴士

黑森林蛋糕：最有名的德国甜点

图 / © Tourismus Marketing GmbH Baden-Württemberg

黑森林蛋糕（Schwarzwälder Kirschtorte）是德国最负盛名的甜点，她完美融合了巧克力的苦味、奶油的甜腻、樱桃的甜酸和樱桃酒的浓郁，她是德国黑森林地区最甜美的诱惑。黑森林蛋糕更是世界闻名，每个人都知道她，每个爱好甜食的吃货都爱她。

来自黑森林的蛋糕

黑森林蛋糕的德文原意是黑森林樱桃蛋糕，其实就是来自黑森林地区的樱桃奶油蛋糕。

黑森林蛋糕这个名字是怎么来的，有很多不同的看法。蛋糕上的巧克力碎末让人联想到黑色的森林，有人认为蛋糕的重要配料樱桃酒是黑森林的特产，从而有了这个冠名。还有人认为，这款蛋糕让人联想到黑森林特色的大绒球帽传统服装（Bollenhut，又称洋葱帽），巧克力虽代表了黑色的裙子，奶油象征着白色衬衫，鲜红的樱桃更是形象的演绎了大绒球帽上的红色绒球。

到底是谁创造了黑森林蛋糕目前也在争论之中。来自Bad Godesberg（波恩附近）的糕点师约瑟夫·克勒尔（Josef Keller）宣称他创造了第一个黑森林蛋糕。他声称在1915年发明了樱桃、奶油和巧克力的组合，用维也纳的薄面饼做蛋糕底托，用樱桃酒增加奶油的香味。

而黑森林人确信：黑森林蛋糕诞生在黑森林。奶油和樱桃的组合早就在黑森林沿用多年。黑森林是德国西南部的山区，盛产水果。每当樱桃丰收时，农妇们除了将过剩的樱桃制成果酱外，在做蛋糕时，也会大方地将樱桃一颗颗塞在蛋糕的夹层里，或是作为装饰细心地点缀在蛋糕的表面。而在打制蛋糕的鲜奶油时，更会加入大量樱桃汁。制作蛋糕坯时，面糊中也加入樱桃汁和樱桃酒。这种以樱桃与鲜奶油为主的蛋糕也就是黑森林蛋糕的前身。



正宗的黑森林蛋糕

德国对黑森林蛋糕的制作有严格的要求，在2003年的国家糕点管理办法中规定，黑森林蛋糕是樱桃酒奶油蛋糕，蛋糕馅是奶油，也可以配樱桃，加入樱桃酒的量必须能够明显品尝得出酒味。蛋糕底托用薄面饼，至少含3%的可可粉或脱油可可，也可使用酥脆蛋糕底。蛋糕外层用奶油包裹，并用巧克力碎末点缀”。在德国销售的蛋糕，只有满足以上条件，才有资格称得上是“黑森林蛋糕”。

正宗的黑森林蛋糕不使用面粉的，而以榛果粉及杏仁粉来取代，如此一来，蛋糕里面不容易出现气泡，口感更加绵密细致，同时散发出令人着迷的坚果香味。

黑森林蛋糕当然是在黑森林味道最可口。在黑森林地区，每家咖啡和酒店都提供黑森林蛋糕。坐在黑森林中，轻啜一口咖啡，惬意地品尝黑森林蛋糕的松软美味。想要带黑森林蛋糕回家的朋友也能如愿以偿，不仅能够打包蛋糕，更能参加黑森林蛋糕烹饪课程，学会烘烤黑森林蛋糕的秘笈，以后在家也能做出蛋糕房级别的正统德国黑森林蛋糕。

你需要知道的黑森林蛋糕轶闻

每两年一度的黑森林蛋糕节在Todtberg举办，来自德国各地的专业甜点师和烘焙爱好者们带来他们的黑森林蛋糕作品，2014年5月6日在Todtberg举办。想要一保黑森林蛋糕的眼福和口服的，千万不要错过。

黑森林蛋糕也登上了吉尼斯世界纪录。2006年，黑森林Rust小镇举办的黑森林体验日中准备了一个直径长达10米的黑森林蛋糕，一举成为了黑森林蛋糕的巨无霸。为了这个巨无霸，当地13个甜点店集体出动，耗费了5600个鸡蛋，700升奶油，800公斤樱桃，超过1000公斤的蛋糕底和110升樱桃酒。



开元
小贴士

黑森林蛋糕是德国黑森林地区的代言“人”。和黑森林蛋糕并列的还有三个代表，分别是**大绒球帽**(Bollenhut)、**布谷鸟钟**(Kuckucksuhr)和**黑森林火腿**(Schwarzwälder Schinken)。

法式面包——新鲜出炉的诱惑

图/©LE CROBAG

毋庸置疑，法国菜是欧洲最负盛名的菜系，法国人对美食的执着和挑剔也是非同一般。那么，爱好美食的法国人会吃什么样的面包呢？

牛角面包——外酥内软的经典法式早餐

牛角面包（Croissant），又称羊角面包、可颂面包，是酥皮制作的传统法式面点。严格来说，牛角面包并不属于面包的范畴，而属于法国人通称的“维也纳甜面包或甜点”（Viennoiserie）。新鲜的牛角面包外酥内软，充满了浓郁的黄油香味，无论是抹上果酱或巧克力酱，还是加入奶酪香肠，牛角面包都是法国人甚至欧洲人早餐桌上的一道风景。

深受法国人喜爱的牛角面包却并不在法国诞生，而是来自外国的舶来品。传说羊角面包起源于奥地利维也纳的一家糕点店，纪念奥斯曼帝国的撤军。1683年维也纳战役，当时军队决定在夜间偷袭维也纳，被当地面包房的面包师傅发觉，拉响了全城警报，从而使敌方的偷袭以失败而告终。为了纪念这次胜利，面包师傅们把面包做成了

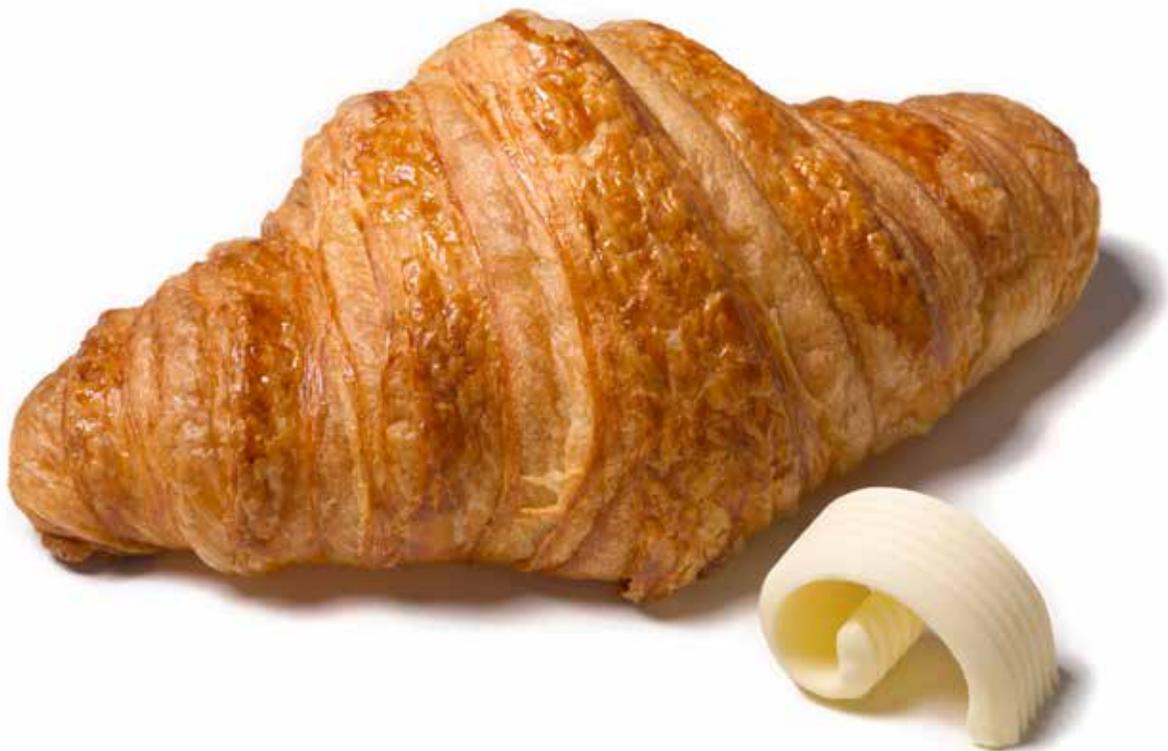
号角的形状。1770年，维也纳人把羊角面包带入法国。但是有历史纪录显示1549年在巴黎皇室有羊角面包。

法棍面包——越嚼越香的法式代表面包

法式长棍面包（Baguette，简称法棍面包）是最有代表性也最传统的法式面包。法棍面包表皮酥脆，面包内里松软而具有韧性，越嚼越香，充满浓郁的麦香味。

法国食品法规定法棍面包只能包含以下四种成分：水、面粉、酵母、食盐，其他任何一种佐料加入到其中，都要给成品一个不同于原本的名字。在形状上、重量上也统一为每条长76cm，重250g，还规定斜切必须要有7道裂口才标准。

法棍面包的吃法很多样，切一厘米厚的面包片抹上奶酪或“paté”（一种混合肉馅制成的肉片），或者切成一节加入沙拉和火腿来制作三明治。当然，还有法国人会在法棍面包上抹上果酱，蘸着咖啡或热巧克力来吃。





Bistro 小餐厅——不仅仅是吃饭的地方

既然说到了面包，除了面包房和甜点店，必须要提到的是 Bistro 小餐厅。Bistro 的概念是小餐馆、茶餐厅，这种餐馆店面小巧玲珑，提供的餐点也比较随意休闲，更接近于咖啡馆的风格。如今，很多餐厅都是 Bistro 兼咖啡馆两功能。而 Bistro 文化也从法国传向了整个欧洲，在德国各地也能看到带有“Bistro”字样的餐馆。

LE CROBAG 是德国著名的快餐面包店，每天提供新鲜烘焙、品质保证的牛角面包和法棍面包。LE CROBAG 在欧洲境内共有 120 家分店，覆盖了德国、奥地利、瑞士、波兰、俄罗斯等国家，在德国的主要城市都能看到它的身影。

LE CROBAG 的口号是“德国享受 法国制造”（Genuss in Deutschland - made in France），精心选取法国的最好食材，严格按照法国烹饪标准制作，手工为面包塑形，将冷冻的面包底运到各地的面包房，每天新鲜制作。自 1981 年创

立以来，质量和新鲜一直是面包房的秘诀。

除了 Logo 之外，新鲜浓郁的烘焙香味是 LE CROBAG 的第二品牌标志，这种香气永远都是新鲜制作、诱人美味的保证。

浓郁的法式风情（l'art de vivre français）尽在 LE CROBAG。美食爱好者和对法国生活向往的朋友们可以在你身边的火车站或者家门口的 LE CROBAG 面包房找到自己的休闲时光。无论是急匆匆的旅程中，还是上班学习之余的空闲，喝一杯咖啡，吃一块新鲜出炉的甜点或者面包，让全身心都得到放松，即使人在德国，依然能够感受那法式风情。

Bon appétit!

想要知道你身边的 LE CROBAG，请登陆 <http://www.lecrobag.de/shops.html> 查看离你最近的 LE CROBAG。

法国美食——饕餮的圣地

文 & 图 / 法国国家旅游局 Atout France

人到法国，你可以尽情漫步在浪漫之中，感受巴黎的时尚范儿，瞻仰华丽悠久的地标性建筑，还是徜徉在秀美的乡间小道，但是，没有美食的法国之旅怎么能算完整？

法国是世界闻名的美食王国。法式大餐是法国人生活方式很重要的一个部分，讲究食材的新鲜与环保，讲究用餐礼仪的尊贵和典雅，在本身就有着傲人标准的美食基础之上，米其林三星餐厅更是世界美食的最高殿堂。在法国，美食是一种态度，法国人不是在吃饭就是在去吃饭的路上。

法国人的一日三餐

酷爱美食的法国人充分享受一天中的三餐。

早餐大概在7点和9点之间，包括热饮（咖啡，茶或热巧克力）、牛角面包和 / 或面包、奶油、果酱。

然后是午餐，正午到14点之间：这是真正的正餐，包括一道开胃菜，一道主菜和 / 或饭后甜点。午餐往往是以一杯咖啡结束。

下午的点心（16点左右）传统上是专为孩子们准备的，而有些成年人将其改为下午茶和点心。

最后是晚餐，就餐时间大概是晚上20点。

在法国，能够找到各种各样的餐馆，从快餐、小饭馆到著名的米其林餐厅，保证你在旅途上不仅填饱肚子，还能享受到美食。

在法国餐馆，饮用水和面包都是免费供应的，不需要额外付费。

需要特别提醒大家，在结帐的时候，你所看到的账单中包含了15%的服务费。除此之外，建议大家还要留下一些小费，表示对侍者的感谢。

开元
小贴士

法国特色美食之旅

法国的每一个城市都有属于自己的特色美食。每当夜幕低垂，饕客们或美食家在寻遍这些城市的大街小巷后，便踏进他们心目中的理想餐厅，好好享受愉悦的晚餐，且让我们随着这些美食专家一起去品尝这些风味餐。

首先，从阿尔萨斯省(Alsace)的斯特拉斯堡(Strasbourg)开始。以阿尔萨斯白酒烹调而成的腌酸菜香肠是一定得品尝的美食。种类众多的香肠配上咸淡适中的酸菜或者再加上丽斯林白酒鸡，即使再多的份量，您也会让盘底朝天。如果您非常非常饿，不妨试试另一道著名的炖肉锅(Baeckeoffe)。这道炖肉锅里有猪肉、羊肉与牛肉，加入适当比例的葡萄酒与马铃薯，炖煮细熬几个小时方告完成，所以美味当然不在话下。至于甜点当然就是Kougelhopf蛋糕。Kougelhopf是一种盆型蛋糕，加入葡萄干烘焙完成后，再洒上细致的白色糖粉，是亚尔萨斯人早餐必备的糕点。

接着到洛林省(Lorraine)的南锡市(Nancy)。这里有高知名度的洛林猪油蛋糕(quette lorraine)。这种猪油蛋糕起源于16世纪。通常会搭配洛林馅饼(pâté lorrain)当作前菜。洛林馅饼以猪肉、葱与欧洲芹菜为馅料。甜点则是莱姆酒蛋糕(baba au rhum)。

离开洛林省往南来到罗纳-阿尔卑斯山省(Rhône-Alpes)的里昂(Lyon)。里昂是法国美食之都，除了有许多米其林餐厅，当地的特色美食也令人赞不绝口，尤以香肠类最具名气。所以来到这个城市一定要去小酒馆，品尝各式的香肠制品，其中里昂红干肠(Andouillettes à la Lyonnaise)最为人称道。此外cervelle de Canuts起司，是里昂的独门特产。

紧接着我们要去品尝地中海的美味。首站是普罗旺斯

省(Provence)的马赛(Marseille)。先到旧港区(Vieux-Port)点一杯茴香酒，享受下午的悠闲。晚餐时，鱼汤(bouillabaisse)是最佳的开胃菜，记得来几片烤面包或大蒜面包，涂上鳀鱼黑橄榄蒜泥酱，味道无可比拟。这里的蔬菜或鱼类佳肴，若没有蒜泥蛋黄酱味道就不够完美。蒜泥蛋黄酱主要以黑橄榄与大蒜调制而成。除此之外，您也可以尝尝马赛的羊胃卷或肠类食品。传统甜点为以柑橘花做成的船形蛋糕(Navette)。

另一个最能表现地中海风味的城市便是蔚蓝海岸(Riviera Côte d'Azur)的尼斯(Nice)。提到尼斯，第一个闪进脑海的佳肴首推尼斯沙拉(salade niçoise)。尼斯色拉除了使用当地的新鲜蔬菜，还加上鲭鱼以及蕃茄，这样的组合滋味鲜美，让人尝过就无法忘怀。另一道需要趁热品尝的佳肴是焖菜(ratouille)。焖菜的主要材料有甜椒、笋瓜、茄子、蕃茄与洋葱。至于点心，可试试鳀鱼蕃茄塔(pissaladière)或者煨牛肉(daube de bœuf)。

离开地中海朝法国西南部迈进，来到南部-比利牛斯山省(Midi-Pyrénées)的图卢兹(Toulouse)。图卢兹的香肠也拥有极高的知名度，盘成螺旋状的香肠，店家通常放在小圆筐里，购买时可以用长度或重量计价。图卢兹还有另一样名产——蒜泥调味汁(aillade)，是各种肉类的调味良伴。当然，不容错过的佳肴就是扁豆鸭肉什锦锅。

最后我们来到罗亚尔河流域(Loire)一带。罗亚尔河流经的区域也有许多令人回味的特产。在罗亚尔河下游省(Pays de la Loire)，您可品尝鱼类大餐，鲈鱼、鲑鱼、鲱鱼以及鳗鱼是最常见的鱼肉料理。在南特(Nantes)搭配南特白奶油(beurre blanc nantais)，更能突显其独特风味。另一道南特鸡肉(poulet à la nantaise)则要搭配以白麝香酒、白洋葱与聪调制成的酱汁。在中央卢瓦尔河谷(Centre Val-de-la-Loire)的图尔市(Tours)可品尝熟肉酱(rillettes)与热肉酱(rillons)。



Hello Tomorrow



Your family is closer to you than you think

Home is more than an address on a postcard or a point on a map. It's a smile. It's an embrace. Travel home and spend more time with loved ones. Fly Emirates daily to Beijing, Guangzhou, Hong Kong and Shanghai.

Generous baggage policies • Up to 1,500 entertainment channels • Rail&Fly included

Terms and conditions apply. Further information at your travel agency.



法国鹅肝——不吃鹅肝，不算吃过法餐

文 & 图 / © 法国旅游发展署 Atout France

鹅肝是法国的传统名菜，有人说，没尝过鹅肝，不算真正吃过法国菜。

鹅肝（Foie Gras）是最名贵的美食，蛋白质含量高，因而非常有营养价值。

最早的养鹅人不是法国人，而是古埃及人、古希腊人和古罗马人，但到了后来，法国的养鹅技术已日臻完善，目前稳占全球鹅肝生产的第一位。养鹅业集中在法国西南部的兰德（Lande）及热尔（Gers），那里都是富庶地区。

鹅肝冷吃，可以搭配咸味冻粒小块烘面包。如果有法国特产的松露搭配，更是让人难以形容和抗拒的美味！

虽然在中国很多人称之为“鹅肝酱”，但这个“酱”实际上是块（Foie Gras en Bloc）。鹅肝并没有磨成酱，而是剁成小块，混杂鹅肉及脂肪，重新压制成型。块粒比例越高，等级越高。鹅肝细致滑嫩，入口即化，味道独具一格，是美食界的珍品。

鹅肝的保藏及食用

为了保持鹅肝的风味，请存放于2—4摄氏度的环境中。在食用前10分钟取出。

食用之前可切成片状，为了保留其色泽与原味，建议使

用无锯齿的刀具切割，每切割一片，刀具应以热水润湿并擦拭，以求干净卫生并可切的完整漂亮。

鹅肝的辨别

大小：一般来说，鹅肝比鸭肝大一些，重量约在700—800克

色泽：鹅肝带有浅粉红般的象牙色，或是淡金黄色

口感：鹅肝入口感觉是种细致绵密，丰美多汁、滑腻即化的口感

鹅肝有“世界绿色食品之王”的美誉，有降低胆固醇、降低血脂、软化血管、延缓衰老等功效。

一般鹅肝中只含脂肪2%—3%，而法国肥鹅肝的制贩含量可高达60%。尽管如此，肥鹅肝以不饱和脂肪为主，容易被人体吸收，食用后不会发胖，还可降低人体血液中的胆固醇含量。肥鹅肝富含卵磷脂，是人体不可缺少的营养素。

肥鹅肝还富含油脂甘味的谷氨酸，在加热时带有一股特别诱人的香味。

只有在加热至35度的时候，鹅肝的脂肪才开始融化。这个温度接近人体温度，鹅肝因此有入口即化的感觉。

开元
小贴士



See you in Chengdu! Deal!

On May 19, Air China will commence three-times weekly nonstop service Frankfurt-Chengdu. Gem of Southwest China, Hometown of Panda, Eden of the East – with its so many well-deserved titles, doesn't Chengdu fire your imagination?

Hotline: (0086-10) 95583

Website: www.airchina.com

 **AIR CHINA**

A STAR ALLIANCE MEMBER

三明治——英国最好的生活方式

图 / © 英国国家旅游局 VisitBritain

提起英国美食，就不能漏掉风靡全球的三明治，你知道三明治是英国人创造的吗？

1782年，世界第一个三明治诞生在英国肯特郡（Kent）三明治镇（Sandwich）。三明治领地的第四代伯爵 John Montagu 痴迷音乐和打牌。为了打牌方便，他让仆人将肉夹在两片面包中，直接用手拿着吃，也不会弄脏手指，可以一边打牌一边饱口腹之欲。他的牌友也点了同样的食物，来一份“与 Sandwich 一样的面包”，三明治之名由此而来。起初，三明治只是英国男性贵族的小吃，后来迅速流行起来成为各处都可吃到的便捷食品。

最初的三明治是两片吐司面包加上腌牛肉，如今的三明治有上百种，每一种都有自己独特风味。但所有的三明治都大同小异，两片面包中间夹着馅料。在面包上会涂上黄油或者蛋黄酱，而中间的馅料通常是肉或者奶酪，再放些生菜、番茄。

传统的英国三明治有黄瓜三明治，面包上抹上盐味黄油，夹上黄瓜薄片，是下午茶派对的传统小食。鸡肉三明治里面的内陷是白煮鸡胸肉或香煎鸡胸肉切片，书商三明治（Bookmaker Sandwich）以牛肉为主料，半熟的牛排或烤牛肉搭配着芥末和山葵酱。

大受欢迎的俱乐部三明治（Club Sandwich）是美国人的创造品。俱乐部三明治可谓是传统三明治的升级版，由三片白面包组成，夹着两层鸡胸肉或任何肉类、培根肉、生菜叶、番茄和蛋黄酱。

世界上最贵的三明治在伦敦的 Selfridges 百货商场，由主厨 Scott McDonal 创造。这样一个三明治价值 115 欧元。如此昂贵的三明治包含了神户牛肉切片和新鲜鹅肝，三明治所用的蛋黄酱也大有来头，由黑松露、芝麻菜、芥末、红胡椒、Brie 奶酪和小番茄组成。



中國銀行
BANK OF CHINA

中国银行于 1912 年 2 月 5 日成立于上海，是国内唯一连续经营百年的银行，经营网络遍及全球 31 个国家和地区，拥有一万余家分支机构。2011 年 11 月，中国银行成功入选全球系统性重要银行，成为我国乃至新兴经济体国家唯一入选的金融机构。

1989 年 5 月，中国银行法兰克福分行开业。这是中国银行业在德国设立的第一家分支机构，后又相继设立了汉堡分行、杜塞尔多夫分行。经过 20 余年的发展，中国银行在德国已经形成了以公司金融、贸易金融、金融机构、金融市场业务为主体，以人民币产品为特色的经营模式，致力于为德国本土企业、中国“走出去”企业各类个人客户提供优质、高效、安全、便捷、可靠的金融服务。展望未来，我行愿与您携手，共同开创中德经贸更美好的明天。

机构网点：

法兰克福分行

Bockenheimer Landstr. 24

60323 Frankfurt am Main

电话：0049-69-1700900

传真：0049-69-170090500

邮箱：banking_ffm@bank-of-china.com

汉堡分行

Rathausmarkt 5,

20095 Hamburg

电话：0049-40-34106680

传真：0049-40-341066888

邮箱：bochh@bank-of-china.com

柏林分行 开业在即 敬请关注

杜塞尔多夫分行

Benrather Str. 18-20,

40123 Düsseldorf

电话：0049-211-5206550

传真：0049-211-52065588

邮箱：bocdd@bank-of-china.com



英式下午茶——你今天喝茶了吗？

图 / 英国国家旅游局 VisitBritain

相信大家都对英式下午茶有所耳闻吧。红茶飘香，茶具精致，茶点美味，不是只有去了英国才能喝上英式下午茶。不过，去了英国，记得一定要去体验一番正宗的下午茶。

英式下午茶一般是在 15:30 - 18:00 之间，时间需要至少一小时。下午茶通常是搭配成套，包括一壶茶和一份茶点。茶点包括三明治、松饼和小蛋糕。

下午茶的由来

下午茶起源于英国 19 世纪的维多利亚时代，因此也被称为维多利亚下午茶，最初是在 1840 年由英国贝德芙公爵夫人在无聊中迸发的灵感。当时，女公爵常在下午百无聊赖，有些饥饿，便会吃一些茶点。女公爵经常邀请好友共饮下午茶，闲话家常。一时间，引领了当时社交圈的风潮，贵族们趋之若鹜。从而，形成了如今英国人的下午茶文化。

下午茶的茶点怎么吃

吃英式下午茶的点心次序大有学问。下午茶点摆放在一个三层的茶点盘上。吃的时候要根据从下到上的原则，从咸的三明治开始，以甜点收尾，味蕾享受由浅入深的美妙。三层塔的底层通常是放置咸味的各式三明治，里面夹着火腿、三文鱼和奶酪等。有时也会放置松饼（Scone），用餐刀切开后，摸上黄油、奶酪配上火腿等吃咸味松饼，或者摸上黄油、果酱吃甜味的，完全看个人口味。

第二层和顶层通常摆着不同的甜点，当然也会因餐厅而有所区别。蛋糕、水果塔、泡芙、饼干、巧克力等等，精彩纷呈，口味越来越甜。

不要小看茶点小巧玲珑、精致可爱，很快就能让人饱腹，且不说其中的卡路里，吃到最后满嘴的甜香，很容易让人吃到撑。千万不要以为下午茶点小，而点过量。

CHIC
OUTLET
SHOPPING®

INGOLSTADT  VILLAGE

Wertheim  Village

GLOBALISTA

at
*INGOLSTADT VILLAGE &
WERTHEIM VILLAGE*

*More than 220 German and International
boutiques with savings up to 60%*
all year round.*

Clever Globalista have long known that Outlet Shopping saves money and is absolutely trendy. Only 40 minutes from Munich and Frankfurt both villages offer a shopping paradise with over 220 German and International brands, Tax Free Shopping with 25€ minimum purchase, Shopping Express™ busses from Munich and Frankfurt, multi-lingual Tourist Information, Gastronomy, earn miles with Lufthansa Miles & More, Phoenix Miles, Asia Miles, Etihad Guest.

International VIP -10%**

Present this voucher at our Tourist Information and save additional 10%**

*Aigner Outlet, Bally, Bogner, Jeweler Christ,
Desigual, Escada, Luisa Cerano, Michael Kors,
Samsonite, Triumph, Zwilling and many more****



The start of a wonderful day out. . .



The perfect pause, with lunch in the Village



Fabulous boutiques along sunny avenues



My favourite brands in one place



BICESTER VILLAGE London KILDARE VILLAGE Dublin LA FALLÉE VILLAGE Paris LAS ROZAS VILLAGE Madrid LA ROCA VILLAGE Barcelona FIDENZA VILLAGE Milan MAASMECHELEN VILLAGE Brussels WERTHEIM VILLAGE Frankfurt INGOLSTADT VILLAGE Munich

*on the former recommended retail price **In participating boutiques valid until 31.12.2013 ***for the latest list of boutiques visit the website IngolstadtVillage.com and WertheimVillage.com

© Ingolstadt Village und Wertheim Village 06/13

炸鱼和薯条 Fish and Chips ——到英国一定要吃的快餐

图 / 英国国家旅游局 VisitBritain

英国在欧洲也是有名的没有美食的国家，说起英国美食，首先想到的是炸鱼和薯条（Fish and Chips）。那么，大家对英国的炸鱼薯条了解多少呢？

在英国，炸鱼和薯条是最受欢迎的快餐和外卖，全英国有超过 8000 家炸鱼薯条店。虽然大家都知道油炸食品有多不健康，依然很难抵御炸鱼与薯条的诱惑，外表金黄酥脆，里面绵软香甜，挤上番茄酱或蛋黄酱，甚至醋和盐，迫不及待地用手指抓着鱼块和薯条送到嘴里，瞬间幸福感充满身心。

炸鱼和薯条已经拥有 150 多年的历史。据传，比利时人或法国人在 17 世纪创造了炸薯条。当时，薯条被当作鱼肉的替代品，在冬季河流冰冻、没鱼可捕的时候，家庭妇女们将土豆切成鱼条形状，炸着吃来替代炸鱼。与此同时，炸鱼也由来自葡萄牙和西班牙的犹太难民带到了英国。

到底炸鱼和炸薯条是什么时候，在哪里发明出来的，至今仍然在英国争论不休。大家唯一能够达成一致的是：炸鱼

和薯条是在英格来发明出来的。约在 1860 年左右，第一家炸鱼和薯条店开张，很快就成为了蓝领阶层的大爱，从而风靡了整个大英帝国。

更有传说，炸鱼薯条帮助英国人赢下了第一次和第二次世界大战。英国内阁认识到保证国民战时的生活质量的重要性，丧失民心也是德国战败的主要原因之一。而炸鱼薯条给当时的英国人带来饱腹感和幸福感。二战期间，内阁更是确保国民能吃到炸鱼薯条，炸鱼薯条是当时少有几样没限量的食物。

天主教在周五进行斋戒，不吃红肉以鱼肉代替。这一传统保持了下了，周五晚上光顾炸鱼薯条店依旧是英国社会传统的一部分，很多不经营炸鱼薯条的餐厅也会在周五特别提供炸鱼薯条餐。



意大利面 ——正宗的意大利是这个味道

没有什么比意大利美食更能代表意大利，没有什么比意大利面更能代表意大利美食。无论意大利人走到哪里，他们把意大利面带到了哪里。长的短的，宽的细的，方的圆的，卷的直的，蝴蝶型的字母型的... 大概就连意大利人自己也说不清楚。

意大利每个地方都有自己的面食，这造就了意大利面千变万化的形状，其中比较经典的是 Spaghetti、Tagliatelle、Lasagna、Pene、Fusilli 等。不同种类的意面味道有别，适合的烹饪方式也不同。

意大利面：意大利的象征

意大利的象征是什么？意大利政府曾做过相关的游客调查，意大利面拔得了头筹。当然，意大利面已经不仅仅属于意大利，更是席卷了世界。如今全球意大利面条年产量已达 1000 万吨。在意大利，每人每年要吃掉至少 28 公斤面条。而意大利面的品种更是高达 563 种。

意大利面到底是如何诞生的，依然没有定论。有人说，马可·波罗把面条从中国带到了意大利，有人说意大利面在罗马时代就存在了。据传，罗马帝国为了解决人口多、粮食不易保存的难题，想出了把面粉揉成团、擀成薄饼再切条晒干的妙计，意大利面从此诞生。最初的意大利面都是这样揉了切、切了晒，吃的时候和肉类、蔬菜一起放在焗炉里做，因此当年意大利半岛上许多城市的街道、广场，随处可见抻面条、晾面条的人。据说最长的面条竟有 800 米。意大利面最初是应付粮荒的产物，青睐者多是穷人，但它的美味很快就让所有阶层无法抵挡。

大家所熟知的意大利面配番茄的经典搭配其实是近代的产物。番茄早就传入欧洲，但因为传言番茄有毒，番茄一直没有登上大雅之堂。直到 1839 年，世界第一个意大利面配番茄的食谱被发现。

玩转你的意大利面

大家买过意大利面吗？

市面上的意大利面可以分为两大类：风干和新鲜的意大利面。两者之间的区别在于风干意面已经彻底风干，储存时间长，当然煮面的时间也相对较长。而新鲜意面则完全相反，储存时间短，煮面只需要1—2分钟。对于美食家来说，意大利面永远是新鲜的最好吃。

地道的意大利面都很有咬劲，咬起来感觉有点硬。对于习惯了阳春面的中国人而言，的确有些不习惯。不过，挑战一下有点“生”的意大利面吧，这才是意大利人的吃法。

意大利面酱：完美的搭配

一份好的意大利面不仅需要好面条，还需要完美的意大利面酱。

意大利面酱分为红酱（Tomato Sauce）、青酱（Pesto Sauce），白酱（Cream Sauce）和黑酱（Squid-Ink Sauce）。红酱是以番茄为主制成的酱汁，这是最常见的意面酱；青酱以罗勒、松子粒、橄榄油等制成的香草酱汁，口味较为特殊与浓郁；白酱以奶油为基地，主要用于焗面、千层面及海鲜类的意大利面；黑酱是以墨鱼汁所制成，颜色漆黑，搭配墨鱼等海鲜意大利面。

如何搭配意大利面和酱汁，有这样一个规则：越细的意大利面越适合简单的酱汁，而意面越粗越需要浓郁的酱汁，让意面更加入味。因此，意大利肉酱面在意大利从来都不使用 Spaghetti，而是用更宽的 Tagliatelle。

开元
小贴士

意大利面条博物馆

在罗马市中心总统府与特莱维喷泉之间的一条小巷中，有一座世界上唯一的意大利面条博物馆（Museo Nazionale delle Paste Alimentari）。这个博物馆共有11个展厅，展出了不同时期的面条产品以及加工器具，从最早的擀面杖、和面盆，到后来的切面机、面条生产线等等。众多实物生动地叙述了意大利面条数百年的发展历史。通过大量的图片和实物，展示了意大利300多种面条中一些品牌的制作流程和特殊工艺，以及煮做面条时如何快捷省时、保持养分、丰富口味的技巧。

地址：Piazza Scanderbeg, 117 00187 Roma (Italy)



完美的意大利面

没有任何意大利面能比过自己制作的面条了。

食材：面粉，鸡蛋

步骤：

1. 按照 100 克的面粉配 1 个鸡蛋的比例，和面。
2. 擀成薄片，按照个人的喜欢，将面片切成需要的面条，意大利面就完成了。

注意事项：

1. 储存方式

做好面条之后，注意把面条打开，稍微晾干。晒干面条的时候，可以将面条拉开，挂在晾衣架上。或者在盘子上撒上玉米面，放置面条粘连。记得一定不要用面粉，面粉会很容易让新做好的面条粘在一起。

2. 煮面条的方式

想要做好完美的意大利面，只需要注意两件事：一个大煮锅和足够多的盐。往大煮锅倒入足够多的水，能够防止面条粘连，并且保证面条彻底煮熟。水开之后，加入足量的盐和面条。这是唯一能让意大利面入味的机会，所以下盐的时候一定要手重一点。面条煮熟之后，记得留一杯煮面的水，加入意大利面酱中，帮助面条和酱汁完美的混合。





意大利冰淇淋——给炎热的夏天带来美味和时尚

虽然大家看到这篇文章的时候，已经是冬天了。但本着给大家介绍欧洲美食的精神，还是要在这一会儿嗦一下美味的冰淇淋。要知道，在冬天吃冰品也越来越常见啦！

Gelato——意大利冰淇淋

意大利冰淇淋 Gelato 与我们传统吃的美式冰淇淋 Ice Cream 有很大区别，简单而言就是 Gelato 更好更强大。Gelato 以鲜牛奶和奶油作为主料，选取时令水果、坚果等配料，新鲜手工制作，不含有任何添加剂。与美式冰淇淋比起来，Gelato 低脂，低糖，低热量，又美味可口，不仅是意大利的国民甜品，更是风靡到了整个欧洲。

冰淇淋是意大利人的发明，并在 16 世纪由西西里岛的一位教士改良，完善了它的制作技术。意大利冰淇淋的制作传统也一代一代地传下来。直到今天，西西里岛的冰淇淋仍被认为是意大利最好的冰淇淋。

在意大利，每 5000 人就有一家 Gelato 冰淇淋店，百年老店更是随处可见。他们保持着家庭式的小规模手工生产，随制作者的个性与心情来变更口味。因此说，世界上没有两个一模一样的意大利冰淇淋。

Sorbet——雪芭

雪芭 (Sorbet, 意大利文 Sorbetto) 并不是传统的冰

淇淋，将新鲜水果冷藏至结冰后磨成沙冰，清爽绵软，纯天然果味。雪芭的口感类似冰淇淋，与冰淇淋的最大区别在于雪芭不含奶制品的成份，适合对牛奶敏感的人士食用。另外，雪芭不额外添加糖份，比冰淇淋更健康。

雪芭的诞生来源于古代传说，某国王的小公主芭芭拉，将水果，奶油，冰等物质混合后玩耍，国王品尝后觉得味美，从而登堂入室。在正式的西餐中，每道菜之间都会提供雪芭，用作清除上道菜的余味及提高味觉，以品尝下一道菜肴。

雪芭可以搭配各种新鲜水果，还能将雪芭和各种酒混合起来，酸甜可口，适量的酒精又能帮助肠胃消化，是既好看



又好吃的餐后甜点。

Frozen Yogurt——酸奶冰淇淋

酸奶冰淇淋 (Frozen Yogurt) 又称优格冰淇淋，富含活性菌类，低脂、低糖或无脂无糖，有美容减肥改善消化功能、提高免疫力的作用。适合于各个年龄阶层的消费人群。很多国家的年轻人把优格冰淇淋代替正餐。在美国、韩国和加拿大更是特别的流行。

酸奶冰淇淋起源于1970年代美国东北部，起初以“Frogurt”之名现身。因为其健康及低热量的特性，一开始时 Frozen Yogurt 便被视为冰激凌的替代品。酸奶冰淇淋在美国等发达国家呈现出逐步取代了传统的软冰激凌出品的趋势，其呈现形式非常的多样化。一般的吃法是将 Frozen Yogurt 装在纸杯中，在上面加上许多种的配料，例

如新鲜水果、芝士蛋糕、谷物、巧克力、坚果等等，有一些商店也提供甜筒式的吃法。

意大利面冰淇淋 (Spaghettieis)

顾名思义，意大利面冰淇淋就是长的像意大利面的冰淇淋。从外观上来看，意大利面冰淇淋和意大利面非常相近，香草冰淇淋被压成意大利面条的形状，放在浅盘或小碗中，浇上草莓酱或任何红色的水果糖浆，最后撒上白巧克力碎、杏仁片或椰子碎来象征奶酪。

这种冰淇淋是地地道道的“德国制造”，1969年，意大利人 Dario Fontenella 在德国曼海姆发明了意大利面冰淇淋。

开元
小贴士



瑞士巧克力——人人都爱巧克力

文 / 瑞士国家旅游局 图 / © 士国家旅游局 Schweiz Tourismus & ISM 展览会

400 多年前，哥伦布成为第一个发现可可豆的欧洲人。巧克力最初并不是瑞士发明的，但是把牛奶混进巧克力做成牛奶巧克力确实是瑞士人的奇思妙想。

自此以后，瑞士便成了全世界巧克力生产中心。瑞士的巧克力制造商们创造了大量精美的巧克力品种，松露巧克力、夹心巧克力、巧克力蛋糕和慕斯巧克力... 多到可以让瑞士小朋友忘记面包的存在。

巧克力与瑞士

千百年来，巧克力受到了人们的拥趸，不仅因为它的美味，还因为它一直是人们传递幸福和美好感情的使者。有人说，巧克力的滋味就是爱情的滋味。也有人说，巧克力是一个有味道的精灵，它懂得如何让故事留在唇齿之间，直抵心灵。也许是因为甜美的巧克力来源于苦涩的可可豆，一如苦涩与甜蜜交织的爱情，也许是因为巧克力有着令人难以抗拒的诱惑力，就象爱情让坠入爱河的人们如痴如醉。在寒

冷的冬日，巧克力是人们最爱的一份温暖。人们分享巧克力的甜蜜，享受巧克力的温馨，陶醉在巧克力的浪漫之中，巧克力也因此被人们赋予了美妙，浪漫的感情。

瑞士是一个面积只有 4 万平方公里、多山而且拥有许多奇异珍奇植物的小国家。气温却与热带炯然不同，用于生产巧克力的可可树在瑞士根本无法生长。瑞士也从未有过殖民地，并与可可生产地如非洲、南美洲等没有任何直接关联。然而，为什么瑞士却是世界上巧克力的第一生产大国，而且其知名度享誉全球？

原因是因为瑞士人使巧克力的制造流程和方法达到了几乎完美的地步。并且大多数巧克力制造方法都是在瑞士发明——除了各种配比的黑巧克力，牛奶巧克力之外，混进各种坚果的，各种水果干的，含有各种酒精的... 除了纯粹的巧克力产品，他们也把巧克力在其他各类食品中运用到极致：巧克力麦片，巧克力酸奶，巧克力糕点，巧克力火锅，另外还有各种巧克力饮料...





你知道瑞士人对巧克力的热爱达到什么程度吗？数据显示瑞士人平均每人每年要吃 10 多公斤的巧克力！

很多人都听说过品酒师，在瑞士还有巧克力品尝师。品尝巧克力要调动眼、鼻、耳、口全部功能。品尝前要先吃一小块面包或喝一些茶水除去口中的异味。要做到眼观其形，是否令人有食欲；鼻嗅其味，是否具有浓郁的可可香味；耳听其声，好的巧克力掰开时应声音清脆；最后是口品其香，品味巧克力是否细腻爽滑无杂质。

高级的瑞士巧克力究竟有什么不同？据行家说，一是表面具有丝绸般的光泽；二是吃到嘴里又象黄油般融化，既不沾牙也不化成粉末；三是吃不出原料可可豆的味道。

去瑞士游览极致风景，品尝纯正的瑞士巧克力，别忘了给家人和朋友带回一份礼物啊！

飞瑞尔巧克力：瑞士第一大巧克力生产商

1887 年，Max 和 Robert Frey 兄弟在瑞士的阿劳创立了 Frey 巧克力公司，其目标是将巧克力从少数特权人群享用的美味变成大众喜闻乐见的食品。让巧克力爱好者能享受到制作最精良、质量最上乘的巧克力成为他们的首要任务。很快，Frey 生产的巧克力香飘四溢、广博盛名。而 Frey 巧克力的成功故事也不胫而走。时至 120 年后的今日，Frey 巧克力依然是瑞士历史最悠久的巧克力制造商之一，也是瑞士巧克力市场的第一大生产商。

飞瑞尔致力于将完美品质渗透到产品的每一道细节，如今已成为飞瑞尔巧克力视品质为重中之重。只有使用顶级原料制成的巧克力才能被冠以飞瑞尔的美名。这意味着巧克力制作过程中的每一个环节——从原料采集、可可豆烘焙到巧克力的成型和出炉——都由技艺精湛的巧克力制造师亲力亲为并进行实时监控。正是严格甄选的顶级原料、永不满足的创新精神和专业执著的生产团队，打造了产自瑞士的飞瑞尔醇正高品质巧克力。

开元
小贴士

瑞士巧克力列车

想要更加了解瑞士巧克力了吗？那么来一次巧克力之旅吧。乘坐货真价实的 19 世纪的古老列车或现代化全景观列车，从日内瓦湖畔的蒙特勒出发，沿途田园风光，风情万种，前往再乘坐列车前往布罗克的 Cailler-Nestlé 巧克力厂，在浓郁的巧克力香味中，可以参观、品尝巧克力。

除了巧克力之外，列车还将待你到达以奶酪闻名的格吕耶尔，您可以参观奶酪工厂和古代城堡。

巧克力列车在每年 6 月至 10 月开放，每周运行三次，7 月和 8 月则每天运行。需要预订 (www.goldenpass.ch)。

认识荷兰奶酪

文 / 谢宝贤 荷兰文化专栏作者 图 / © 荷兰国家旅游会议促进局 NBTC

荷兰是全球知名乳制品生产国，每年生产约 6.6 亿公斤奶酪，其中有 4.98 亿公斤出口到世界各地，最多的是邻近的德国和比利时，法国是第三位。而自供部分，如果按荷兰总人口计算，相当于每人每年食用 14.6 公斤奶酪。

奶酪营养丰富，含有脂肪、蛋白质、钙、维生素 A, B, D，其中蛋白质的含量比同等重量的肉类都要高。对荷兰人来说，奶酪是每日必备食品。每日的早餐及午餐绝对少不了香浓的奶酪，就连晚餐，都得来点奶酪调味！他们甚至将奶酪作为零食，加上一杯红酒细嚼品味。

荷兰奶酪历史

荷兰语奶酪“kaas”一词源自拉丁语的“caseus”。据传，大约 6 万年前，游牧民族将鲜牛奶保存在牛皮背囊中，经不

断来回摇动后发酵变酸，放置在凉爽湿润的地方，经数日后便会凝成固态的奶酪。

尼德兰地区在很早就懂得制造奶酪，凯撒大帝曾在自己的著作中提到低地国家的奶酪食用。北荷兰省、南荷兰省、弗里斯兰省的湿土为尼德兰提供饲养乳牛的先天优越条件。早期的奶酪通常是农民在自家农场制作的，他们将自制的奶酪拿到附近的市集售卖。由于生产了越来越多的奶酪，而且技术日渐成熟，一些荷兰人甚至将奶酪带到邻国贸易，渐渐让外国认识了荷兰的奶酪。后来，荷兰许多大城市特别制定奶酪交易市场，吸引了世界各地的商人到来，而奶酪往往以船舶形式交付。到了黄金时代，荷兰更成为世界知名的奶酪国。从 19 世纪后期开始，荷兰出现了奶制品场。时至今日，荷兰国内大概有 500 家奶制品工厂。



荷兰奶酪品种

荷兰奶酪多种多样，许多地方都有其独特的传统奶酪，其中豪达（Gouda）奶酪是荷兰最有名且最广泛食用的奶酪之一。每个豪达奶酪重量从1公斤至16公斤不等，外型像一个车轮，实际脂肪含量为32%。在北荷兰省的伊丹（Edam）的传统奶酪起源于荷兰17世纪黄金时代，实际脂肪含量为25%。他最大的特点在于外型是一个约1.7公斤重的小球，而且表面由红蜡包裹，主要是为了保持奶酪的新鲜度。食用时必须用奶酪刀切除，未食用完的奶酪须以塑料袋或保鲜膜包紧切口，避免因接触空气而硬化。

北部的弗里斯兰省以乳制品而著名，这里生产的传统奶酪比较成熟，因此硬度较大。而特点是制作过程加入小茴香和丁香，接近奶酪就能闻到阵阵的香料芳香。来到南部的林堡省，这里的传统奶酪却截然不同。林堡干酪的脂肪含量在35%至45%之间，他拥有强烈的刺激性气味，也被称为“臭奶酪”。林堡干酪最传统的食法是搭配黑麦面包，比利时糖浆和一杯咖啡。也有人将他作为定餐，加上一杯葡萄酒或修道院棕啤。有些厨师还会用他制作奶酪拼盘、沙拉及酱料。

奶酪市场

过去，荷兰的酪农将自制的奶酪带到市集去卖，每星期一次的奶酪市场交易。在北荷兰省的小城阿克马（Alkmaar），至今仍然维持着传统奶酪市场展示在人们眼前。阿克马奶酪市场迄今已有4个世纪的历史，在18世纪，该广场每周有四天会举行奶酪市场，从白天直至深夜，每日的奶酪交易量就有300吨。



聪明的荷兰人利用传统的荷兰奶酪交易市场，结合观光事业，每年吸引了约10万的游客到来参观，将自家的乳制品推销给来自世界各地的游客。如果想了解荷兰奶酪的更多，还可以参观奶酪市场旁边的奶酪博物馆。“Say Cheese”！

交通：阿克马奶酪市场位于阿克马老城中心，从阿克马火车站步行约15分钟便可抵达。奶酪市场时间：四月初至九月初每逢周五10:00-12:00。

开元
小贴士





荷兰鲱鱼：留传七个世纪的鲱鱼文化

文 / 谢宝贤 荷兰文化专栏作者 图 / © 荷兰国家旅游会议促进局 NBTC

鲱鱼是北半球一种鱼类，营养丰富，肉质鲜美，长期以来受到人们食用的欢迎。荷兰拥有超过七个世纪的鲱鱼文化，荷兰生鲱鱼更是荷兰的传统特色美食。

鲱鱼生活在水深约 200 米的海洋，通常数以万计地成群结队游动，以浮游生物上的幼虫或较大的动物，小虾，小鱼为食。鲱鱼又名哈灵鱼，在老荷兰语简称为“heering”，该名字起源于“heer”，贵族、绅士的意思。

荷兰鲱鱼的起源

对荷兰人来说，鲱鱼在历史中是不能省略的。在荷兰确立世界海上贸易地位之前，荷兰人便大量从事捕鱼业。14 世纪时期的荷兰，有五分之一的人是渔民，每当渔季，北海便出现壮观的景象，1500 条渔船在这里捕捞，每年收获过 1 千万公斤的鲱鱼。鲱鱼不仅成为了荷兰经济的支柱，还成为了扩展贸易经济的动力。另一方面，当时渔民为了长途航行，开始学习制作哈林鱼。他们的足迹远至印度，乃至世界，因此需要足够多足够好的食物。荷兰人用盐腌的方法来保持鱼的新鲜，时间可长达一年之多。而且大家都很喜欢吃，继而成为了有名的传统美食。



荷兰生鲱鱼

其实，大西洋两岸以及太平洋北半部几乎全年都可以捕捉到鲱鱼，但鲱鱼的脂肪含量会随着不同时期而不断改变，在5月份和6月份的大西洋鲱鱼才最适合做传统的荷兰生鲱鱼。

事实上，荷兰生鲱鱼并非是“生鱼肉”，经过传统的腌渍处理而使鱼肉成熟。鲱鱼被宰杀后，保留胰脏在鱼体中并加入盐，靠胰脏释放出来的酶继续在鱼肉上产生作用，让鲱鱼肉成熟。由于当时没有冰柜，所以通过盐渍达到保鲜的效果，而盐渍鲱鱼会被保存在木桶内。据传，这种鲱鱼制作方法可以追溯到14世纪，而发明人是水手 Willem Beukelszoon，他的名字被写进荷兰小学课本而家喻户晓。

品味鲱鱼

在荷兰许多市场上都能买到生鲱鱼，但出品有好有坏，关键在于处理。完美无缺的荷兰生鲱鱼应该展现很白的肉身，意味着放血放得好；味道与口感要新鲜中带着恰到好处的咸味，还有比较成熟的品味。在咀嚼鱼肉的肌里不仅要滑，还得需要结实。整理过的荷兰生鲱鱼不能残留一丝内脏、鳞片与鱼刺。整理好的鲱鱼应马上食用，否则空气会导致鱼肉的脂肪变味，质量就差了。从荷兰西部的港口上岸，再运送到内地不同地方需要一段较长的时间。在该因素决定下，沿海鲱鱼会比内地的少放盐，因此在内地食的生鲱鱼普遍偏咸。而且，随着时间的推移，不同地区也出现口味的偏好。

正宗的荷兰生鲱鱼的吃法是这样的：头扬45度，嘴巴大大张开，手高举拎住尾部，把整尾生鱼送进嘴里。这样吃的人在街边的鲱鱼摊随时可见，一尾两三口便下肚去了。最初咬下的确会有少许腥，但继续嚼嚼就会感到新鲜的肥美充斥在口里。虽然吃法不够优美，但又何妨？荷兰人就是务实，吃东西也一样，单求口感的纯粹愉悦。荷兰人也喜欢将整条生鲱鱼夹在面包一起吃，就好像热狗包那样，只是热狗换成了生鲱鱼，在这里也可以品尝到。

在这里能吃到美味的荷兰生鲱鱼。

在北海渔村沃伦丹（Volendam）的港口，有一家名叫“Snoek's Fish”的鱼摊十分著名。

Snoek's Fish 地址：Haven 92, 1131 ET Volendam

如果觉得渔港偏远，在阿姆斯特丹市中心也有不错的选择。位于 Koningsplein 广场的 Frens Haringhandel 已有25年的历史。除了节假日，每周七天都会营业。鱼店继承了传统的鲱鱼制作方法，但会将鲱鱼切成小块，搭配洋葱和酸黄瓜来食用。店前同样会聚集许多食客，但不同的是，他们都慢慢品尝手上的美食。一手捧着碟子，另一只手用荷兰国旗竹签将生鲱鱼送进口中，一口配洋葱，一口配酸黄瓜，或者两样一起，慢慢细嚼品尝鱼肉的鲜甜。对于外国游客而言，尤其是首次品尝生鲱鱼，这样吃最合适不过的！

Frens Haringhandel 地址：Koningsplein 1017 AW Amsterdam

开元
小贴士



莫扎特巧克力球：世界唯一的原创莫扎特球

文 & 图 / Cafe-Konditorei Fürst



相信大家应该对莫扎特巧克力球不陌生吧。去过或者想去奥地利的朋友应该有所了解，在这个莫扎特光环笼罩下的国家，莫扎特球是最具有当地特点的必备礼物。

我们所常见的莫扎特巧克力球是金红色的包装，上面画着大大的莫扎特头像。笔者一直以为这就是传统的莫扎特球，个人更是多次购买了这种莫扎特球。直到为了这篇文章查找资料的时候才发现，莫扎特球 (Mozartkugel) 其实只是这种巧克力球的名字，在奥地利就有好几个品牌盛产莫扎特球。而创造出莫扎特球的“Original Salzburger Mozartkugel” (原创萨尔茨堡莫扎特球) 其实是银色的包装。

1890年，萨尔茨堡的甜点师保罗·福尔斯特 (Paul Fürst) 发明了带馅的巧克力球，给它命名为莫扎特球，从而纪念当时还没有世界闻名的莫扎特。1905年，莫扎特球在巴黎世界展览会上获得了金牌，从而在巧克力世界中占据了一席之地。

莫扎特球的特别之处是它球状的外形和复杂的同心球形巧克力制造工艺。软滑的杏仁奶糖包裹着绿色的杏仁膏，插在小木棍上，浸入巧克力浆中，放在模具中硬化。完成以上步骤后，取出小木棍然后用巧克力把小洞封好。

当时，保罗·福尔斯特没有对产品及其包装商标申请法律保护。在第一次世界大战前已经有糖果生产厂家进行批量生产，而在二战后更达到百万颗产量的水平，最终发生了莫扎特球的原创版权之争。官司持续多年，最后保罗·福尔斯特的曾孙完胜，它是唯一能够使用“Original Salzburger Mozartkugel”的生产商。

如今，在Cafe Fürst (福尔斯特咖啡厅) 可以一保原创莫扎特球的眼福，不仅能够品尝到莫扎特球的美味，还有品种多样的咖啡和蛋糕供你选择。

来到了萨尔茨堡，记得要去Cafe Fürst朝圣，毕竟原创莫扎特球只有这里才有的买哦！

Café Konditorei Fürst

在萨尔茨堡有四家分店：

Alter Markt, Brodgasse 13 - 5020

Salzburg

Mirabellplatz 5 - 5020 Salzburg

Ritzerbogen, Sigmund Haffner Gasse -

5020 Salzburg

Getreidegasse 47 - 5020 Salzburg

开元
小贴士

丹麦三明治——开放式的丹麦国民美食

图 / © 丹麦国家旅游局 VisitDenmark

相信大家已经对三明治非常了解了，那么你对开放式三明治又了解多少呢？这个正宗丹麦出品的国民三明治是丹麦美食中的经典之一，也是丹麦人最爱的食品。

丹麦三明治（Smørrebrød）也被称为开放式三明治（open sandwich），这种三明治只有一片面包，内陷处于“开放”的状态。丹麦三明治一般使用切片的黑面包，抹上黄油，上面搭配上新鲜、美味的蔬菜、肉类、鱼肉或者海鲜。丹麦三明治的 Topping 有上百种的搭配组合，配菜可以是简单的火腿加奶酪、纯蔬菜沙拉，或者是烟熏三文鱼和鲜虾仁配蛋黄酱，更有香烤牛肉配洋葱和红甘蓝菜。无论是平民的香肠、奶酪、土豆沙拉，还是名贵的鱼子酱、深海海鲜，都能在丹麦三明治上看见他们的身影，根据个人喜好来自由搭配。

丹麦三明治并非是奢华的大餐，但它营养丰富、美味简单，是丹麦人的午餐常客。一般丹麦人一顿饭要吃 3 到 4 个这样的三明治。

丹麦三明治起源于 19 世纪 40 年代，当时的工人和农民为了节省午餐时间发明而成，将前一天的晚餐剩菜搭配着黑面包吃，在面包上摸上果酱就是饭后甜点了。自 1880 年，

这种三明治正式进入了丹麦上流阶层，丹麦的餐厅、酒吧等都将丹麦三明治列入了菜单。

按照地道的丹麦习惯，搭配丹麦三明治的佐酒最好是冰镇啤酒或者白酒。

无论是街边摊，还是高档餐厅，在丹麦各地都能吃到丹麦三明治。

位于哥本哈根的 Restaurant Ida Davidsen 是丹麦最有名的丹麦三明治餐厅之一，有着一百多年的历史。如今家族第五代的店主 Oskar Davidsen 提供 177 种丹麦三明治。

大家要注意，餐厅经营时间是 10:30 到 5:00，吃丹麦三明治果然还是要在午餐时间吃啊！

Restaurant Ida Davidsen : Store Kongensgade 70 1274 Copenhagen K

开元
小贴士





圣诞节

——欧洲一年中最大的节日

每年11月下旬开始，将近两个月中，整个欧洲大陆都笼罩在一片浓郁的圣诞气氛中，遍布于欧洲大街小巷的圣诞市集陆续登场。走进其中，烤杏仁和姜饼的香味肆无忌惮地钻进鼻孔，喝一杯暖暖的热红酒驱散寒意，耳边传来合唱团的圣诞颂歌，眼前挂满装饰礼物的圣诞树、五光十色的霓虹灯，穿行在每个风格不同的市集，就像是一场关于怀旧的穿越旅行。

这一次，就随着开元一起度过一个属于你们的圣诞节吧！

圣诞节知多少

圣诞节(Christmas)，又名耶诞节，是耶稣基督诞生的日子。因此，圣诞节在西方是一年中最重要、最盛大的节日。天主教、基督教会会在12月24日的圣诞夜12月25日凌晨举行子夜弥撒，而一些基督教会则会举行报佳音，然后在12月25日庆祝圣诞节；而基督教的另一大分支——东正教的圣诞节庆祝则在每年的1月7日。

圣诞节到底是什么时候诞生的，并没有确切的记载。因为圣诞节与基督教同时诞生，《圣经》并没有详细地记载。如今的12月24日这个日期是人们在近代定下来的。

西方人以红、绿、白三色为圣诞色，圣诞节期间，家家户户都会用圣诞色来装饰。红色的有圣诞花和圣诞蜡烛，还有各式红色的餐巾、桌布等摆设。绿色的是圣诞树，它是圣诞节的主要装饰品，用砍伐来的杉、柏一类呈塔形的常青树装饰而成，上面悬挂着五颜六色的彩灯、礼物等。红色与白色相映成趣的是圣诞老人，他是圣诞节活动中最受欢迎的人物。西方儿童在圣诞夜临睡之前，要在壁炉前或枕头旁放上一只袜子，等候圣诞老人在他们入睡后把礼物放在袜子内。在西方，扮演圣诞老人也是一种习俗。

进入十一月份下旬，欧洲的圣诞季算是正式开始了。各大商店、超市都会准备应景的圣诞产品，从圣诞礼物、圣诞食物乃至装饰品。这时，欧洲家家户户开始忙着采购圣诞礼物和各式节日用品了。

在欧洲不同国家，圣诞节的传统也各不相同。不过，在每一个欧洲家庭，圣诞节有三样东西绝不可少：最高处挂颗大星星的圣诞树；包装的漂漂亮亮的圣诞礼物；美味、丰盛、一年难得一见的圣诞大餐。在圣诞树旁，全家人团圆，吃一顿家人爱心所做的晚餐，围坐在一起拆开礼物。这一切的一切，弥漫在空气中的幸福，就是圣诞节的真谛。

y Christmas

圣诞树

圣诞树的存在可追溯到中世纪，当时人们会将一棵冷杉树放置在教堂的祭坛处，代表天堂中那棵结有苹果的树木，苹果令人们想起诱惑之果。随着时间的推移，人们在树上增添了象征圣体的圣体饼以及赎罪水果。就这样，大约从16世纪初开始，人们逐渐用这种方式装饰的整棵树木替代了家中的冷杉树枝。

最早的圣诞树曾经悬挂在天花板上，底部有一个苹果。从16世纪末期开始，人们在圣诞树上又增添了玫瑰花以及其他五颜六色的纸花，或者有时还妆点有精心制作的镀金金属薄片。

从19世纪末开始，圣诞树上出现了小蜡像，多为小天使形象，它们身裹镀金和镀银的金属薄片，人们还用这些金属片制作了花环或者星星。人们还为松果镀金，还在圣诞树上装饰小球、纺锤状物、小铃铛、吹制玻璃胡桃和小块人造玻璃冰、纸饰带。

在圣诞节期间，各大城市的市中心广场都会有专门出售圣诞树的地方，大型超市和部分花店也能买到圣诞树。

圣诞临期的花冠

花冠是基督降临期和圣诞节开始的标志。自古以来，绿色植物或者冷杉做成的花冠就代表着节日以及复苏的希望。光亮与绿色植物结合应该能够辟邪免灾。在圣诞节前

圣诞市场：一场感官盛宴

芳香美味、节日彩灯以及圣诞音乐和圣诞美食，欧洲的圣诞市场就如一场感官的盛宴。



德国圣诞市场篇

德国有 150 多个美丽的圣诞市场，每个市场都有自己的独特之处。商人在装饰一新的小屋里出售手工艺品，游客们在这里享受圣诞糕点、热红酒、地区特色美食，合唱团和管乐团欢快的演奏则让圣诞市场变成了音乐的海洋。

德累斯顿——德国最古老的圣诞集市

德累斯顿拥有举世闻名的德国最古老的圣诞集市，因而成为圣诞节期间最受青睐的旅游目的地。德累斯顿“圣诞果脯蛋糕集市”最早开始于 1434 年，是德国最早的圣诞市场，已经有 500 多年的历史了。历经几个世纪，她已经成为德国最传统和最受欢迎的圣诞市场。德累斯顿的圣诞集市当然不会仅限于此，整个圣诞一条街从布拉格大街上的圣诞集市一直延伸到易北河对岸主街上的集市以及新市场基督降临节。

德累斯顿圣诞市场的标志是在“圣诞果脯蛋糕市场”中心摆放着德累斯顿李子烟卤工，雕塑按几世纪前原样制作。圣诞果脯蛋糕庆典是圣诞市场的高潮：大约 4 吨重的巨型蛋糕从茨温格宫出发，经过森帕歌剧院、宫廷教堂和圣母教堂，直达圣诞市场。在那里，它将被切成小块出售给那些熙熙攘攘前来追捧的游客们。有人评价庆典是在德国所见过人最多的时候，几乎所有德累斯顿市民都集中到圣诞市场了。

莱比锡——魔幻圣诞市场

莱比锡圣诞市场起源于 15 世纪，传统上在于莱比锡中心地区老市政厅前，集市流光溢彩让人如踏入仙境般，充满了魔幻魅力。市场拥有 250 个原汁原味的圣诞摊位，是德国最大最美丽的圣诞集市之一。近年，莱比锡逐渐发展成为德国圣诞节期间最受欢迎的旅游城市之一。

莱比锡圣诞集市永远将童趣作为重中之重。在箍桶匠胡同的童话森林设有众多的体验区：集市舞台上的“对话时刻”提供孩子与圣诞老人亲密接触的机会，托马斯草坪上的儿童手工活动帐篷任由孩子们展开创意。箍桶匠胡同的 857 米高的露天圣诞节倒计时钟是世界之最，每天 16 时 30 分，会有其中一扇 3×2 米的小窗自动打开。此外，举世闻名的托马斯教堂男童合唱团就在托马斯教堂。

法兰克福——享受歌德甜品

当法兰克福的罗姆堡广场上竖起一株装饰精美高大圣诞杉树、桁架房屋木窗上折射出霓虹灯火，是圣诞市场开幕的标志。此时，集市上弥漫着苹果、果仁、姜饼和甜葡萄酒味道。法兰克福是大文豪歌德的出生地，在那儿的圣诞市集也以他喜爱的甜点杏仁糕饼干和梅干小人作招徕号召。法兰克福圣诞市场历史悠久，是法兰克福最古老也是最吸引人的市场之一，市场内设有二百多个摊位，也是德国最大的市场之一。

法国圣诞市场篇

法国，从来就是中国人心目中的购物天堂，圣诞节期间就更不用多说了。法国的圣诞集市颇有法国风格，在巴黎、斯特拉斯堡……你会看到各不相同的法国韵味的圣诞市场。

巴黎——可能是最奢华集市

香榭丽舍大街是举世闻名的购物天堂，它也是巴黎最大的圣诞市场。香榭丽舍大街两旁的不少商铺在十一月底就搭建起圣诞小屋，160 座欧式风格的白色小屋整齐排列。白色的屋身，天蓝色的瓦砾，还有一些小屋特别添加的圣诞装饰，加上五光十色装饰灯，让人迷醉其中。而在巴黎著名的商圈——老佛爷和巴黎春天购物中心，著名的圣诞橱窗可以算作华都巴黎街头一景。橱窗内展示的不仅仅是静态的商品，更多的是形态各异的人偶，配上动听的圣诞音乐，上演着一场场小型的舞台剧。

斯特拉斯堡—圣诞之都

斯特拉斯堡是阿尔萨斯地区的首府，也是法国第六大城市。斯特拉斯堡享有“圣诞之都”的美誉，圣诞集市始自1570年代，是法国资格最老的。1570年，为了纪念少年耶稣而采用了耶稣圣婴的名字，从此耶稣圣婴集市取代了圣尼古拉节。此后，斯特拉斯堡每年都会举行圣诞集市。

布罗意广场和喜剧路上的耶稣圣婴集市，是购买圣诞节装饰用品的天堂。各种圣诞枞树、彩色小泥人、窗户和桌上饰品、绣花织品、手工玩具、有收藏价值的玩具熊、贺卡。在斯特拉斯堡过圣诞节，也可以大饱阿尔萨斯当地最负盛名的腌酸菜、烧塔饼以及香料蜜糖甜点和传统的阿尔萨斯葡萄干杏仁奶油圆蛋糕。而晚上，用传统的品酒方法一边微啜散发桂皮香气的温热葡萄酒，一边津津有味地享受美味糕点会是最好选择。

英国圣诞市集篇

圣诞集市并非欧洲大陆独有，德裔移民也将这个圣诞传统带到了英国，并发展出了自己的特色。在伦敦，有各种各样的圣诞市场，无论是慈善圣诞市场、还是设计者展览会上，你都能得到非常令人兴奋的圣诞礼物。伦敦人最爱在圣诞节游览传统的德国圣诞集市科隆圣诞市场，因为不必离

开首都一样可以得到喜爱的姜饼和热红酒。从南岸中心走到伦敦眼的这条路上，德国式的圣诞市集，一个个木屋摊位提供了诱人的食品，艺术和手工艺。一边是流光溢彩的泰晤士河夜景，一边是缤纷多彩的圣诞市场，如果时间有限只能去一个圣诞市场，科隆圣诞市场会是最好的选择。

位于海德公园的冬季仙境市场同样是伦敦人的喜爱，市场盛满了来自世界各地的工艺品，以及大陆的食物和饮料，再加上传统的英式美食。格林尼治市场是在格林尼治的历史名镇最受欢迎的景点之一。市场的圣诞节开灯是在11月30日，将包括儿童的灯笼游行和圣诞石窟。

奥地利圣诞市集篇

维也纳——最具艺术气息的圣诞市集

有人说，奥地利维也纳最为浪漫和风情万种的时刻是每年圣诞节前的几个星期。维也纳市政厅变成一个绚丽的童话国度，集市上150个左右的销售摊位供应圣诞礼物、圣

诞树装饰、糖果和热饮，而直径12米的巨大的降临节花环是广场的主角。在维也纳，能带给人们礼物的并不是圣诞老人，而是纯洁美丽天使一般的圣婴。美泉宫的圣诞集市到处



与游客交谈或朗诵圣诞故事的都是16岁至20岁之间装扮成圣婴的妙龄少女，她们穿着白色长裙，一举一动都充满了出尘的纯真。

意大利圣诞市集篇

罗马——女巫是集市主角

意大利首都罗马纳沃纳广场上是罗马最大的圣诞市集，围绕广场中央一座旋转木马搭建起100多个摊位，出售各种圣诞礼品和饰品。在纳沃纳圣诞集市上，几乎看不到圣诞老人和他的驯鹿雪橇，戴着尖帽、骑着扫帚的女巫贝法娜才是主角。扫帚和女巫是最受意大利人欢迎的传统圣诞饰品。据说扫帚有两层含义，一是希望屋子里干干净净，取除旧迎新之意；二是认为扫帚能赶走藏在屋子里的恶魔，驱除晦气。

捷克圣诞市集篇

布拉格——童话集市

在著名的布拉格广场圣诞市集，店铺是可爱的小红房子一个挨一个挤满了整个广场，如若下雪，充满了童话趣味。广场上著名的14世纪泰恩教堂旁边立着一棵和教堂同高的圣诞树。集市上商品琳琅满目：像水珠一样的波希米亚水晶、老式的木头玩具、还有含花瓣的肥皂、圣诞摆设……四处还弥漫着食物香浓的味道，深受欢迎的捷克面包卷，现卷现烤，蘸上糖，酥脆无比，也是值得一试。

整点时，布拉格广场古天文钟响起，耶稣十二门徒的木偶轮流出来报时，下方还有死神牵动铜铃，然后以雄鸡鸣收尾。钟声刚落，一支管弦乐队悠缓地拉起圣诞小曲：“We wish you a merry Christmas”，圣诞节的气息瞬间笼罩。这是布拉格圣诞市集最吸引人的地方，加上穿梭于集市的布拉格马车，聆听“咔哒咔哒”的马蹄声，让人恍如置身童话故事。



拜罗伊特圣诞市场——不容错过的美好

文 & 图 / © Bayreuth Marketing & Tourismus GmbH

对于拜罗伊特 (Bayreuth) 人来说, 没有什么地方比拜罗伊特更适合欢度圣诞了。拜罗伊特的圣诞市场 Christkindlesmarkt 是德国巴伐利亚最有名的圣诞市场之一。

夜晚降临, Christkindlesmarkt 依然明亮如昼, 无数店铺和摊位装点着圣诞市场。空气中弥漫的圣诞香气, 让人流连忘返, Lebkuchen、烤杏仁、热红酒都能把圣诞气氛炒到高潮。

圣诞期间, 拜罗伊特 Christkindlesmarkt 圣诞市场安排了不同的节目, 从圣诞老人发放礼物到现场音乐表演, 从童话朗诵到圣诞饼干制作, 圣诞节的拜罗伊特都值得一去。

非常值得参加的是 Christkindlesmarkt 的管风琴音乐会。在圣诞节期间, 每周六中午十二点会在王宫教堂 (Schlosskirche) 举办。除此之外, 在拜罗伊特市政大厅每天都有音乐会、歌剧或芭蕾舞的表演。拜罗伊特市的文化组织和教堂都会呈上他们的演出作品。可以说, 圣诞期间充满了文化、艺术气息。

圣诞期间, 拜罗伊特旅游局安排了免费的行李保管服务。每天 10 点到晚七点半在 Christkindlesmarkt, 星期天除外。

开元
小贴士

更多信息请登陆 www.bayreuth-tourismus.de



China neu verstehen.



走近李冰冰，
马未都，
崔健等人物，
感受中国人文魅力！

最新详见 **21CHINA ONLINE-MAGAZIN**

www.21china.de

预热圣诞气氛 开元的圣诞礼物单

特别鸣谢 HEINEMANN Duty Free

德国乃至整个欧洲的圣诞节意味着装点一新的房屋和街道，空气中的圣诞糕点香气和圣诞歌曲的声音。毫无疑问，圣诞节的高潮是全家人聚在圣诞树下，拆开圣诞礼物。

今年的圣诞节，变身成为圣诞老人，给你的爱人、亲人和朋友们带去完美的圣诞礼物吧。来看看开元的礼物单：

法国顶尖美酒品牌酩悦香槟 2004 年份

Moët & Chandon Grand Vintage 2004

250 多年以来，法国酩悦香槟 (Moët & Chandon) 始终是世界上最受欢迎的香槟品牌。在进入 21 世纪之时，璀璨的金色又赋予酩悦香槟一层特殊的光芒。金色象征流金岁月以及富世盛景。酩悦香槟的 2004 年份香槟 (Grand Vintage 2004) “优雅、光滑，是爱好者喜爱的一款优雅陈年香槟”。

这样一款香槟不仅是完美的圣诞礼物，也适合圣诞节之后的跨年晚会。Prost !

Gucci Première 古驰经典奢华香水

GUCCI Première

圣诞节是五感的节日，古驰 (Gucci) 的 GUCCI Première 给你带来圣诞的味道。

Gucci Première 古驰经典奢华香水，灵感来自于好莱坞的永恒经典，邀你共创属于自己的红毯时刻，优雅从容、光芒四射。整个香水萦绕着温暖、丰盛的香氛气息，如一杯令人愉悦的鸡尾酒，微微散发出烟熏味的皮革香及混有奶油香脂气息的木香，代表着绝对的芬香精髓。

对了，忘了说，这款香水的代言人是《绯闻女孩》的布莱克·莱弗利 (Blake Lively)

Hutschenreuther 狮牌圣诞瓷钟

Hutschenreuther 狮牌瓷器被誉为欧陆最大瓷器集团，因其品质精良及具创意，不少产品为世界各地收藏馆所珍藏，欧洲皇室、美国国宴、阿拉伯国宴上街可见到其餐具。

在德国，Hutschenreuther 狮牌已经连续 35 年推出圣诞瓷钟 (Weihnachtsglocke) 限量版。这些圣诞瓷钟价值不菲，纯手工制作，非常具有收藏价值。

动心了吗？

祝愿大家能够送出并且收到与众不同又合心意的圣诞礼物！



Steiff 泰迪熊

无论是小朋友、还是依然保留着童心的大朋友都需要一只呆萌的泰迪熊。一只具有收藏价值的泰迪熊更是圣诞节的保留项目。

Steiff 泰迪熊创建于 1880 年，拥有 150 多年历史的德国玩具品牌，是目前世界上最具收藏价值的泰迪熊品牌。



注意，鉴别 Steiff 泰迪熊要依靠它左耳上的纽扣，纽扣上有“Button in ear”的字眼。

不知道在哪里找到这里礼物？

别担心，所有的礼物都能在 HEINEMANN Duty Free 免税店找到，还可以在它的网店 <http://www.heinemann-dutyfree> 在线预定，到机场直接取。

更多 HEINEMANN Duty Free 免税店信息，请你往后翻

开元
小贴士



过圣诞怎么能没有圣诞老人 ——去芬兰圣诞老人村看圣诞老人

过圣诞节怎么能没有圣诞老人？有多少人见过真正的圣诞老人呢？

在芬兰拉普兰地区的罗凡涅米以北8公里的圣诞老人村，被公认是世人一偿心愿的地方。每年来自30多个国家的游客如要跟圣诞老人见面，就要到圣诞村里的圣诞老人办公室。来访者可向圣诞老人问任何有关他的问题，更可跟圣诞老人合影留念。

这儿的圣诞老人除了知识广博，还能讲多国语言。令人兴奋的还有圣诞老人邮局里各种充满童话色彩的邮票、贺卡和礼品等。寻访圣诞传奇的人当然乐意搜购作为礼物带回家。所有人从这里寄出的信件，也会特别盖上北极圣诞老人邮局的邮戳。假如希望寄出的信在要刚好圣诞前到达收件人的信箱，那么务必要把信件投入红色的邮筒中。此外，还可以在邮局预订一封由圣诞老人亲笔签名的信，待圣诞时寄到你亲戚朋友手上，让他们获得意外惊喜。

圣诞老人的传说来自于遥远的欧洲历史。在1882年，一位美国诗人第一次描绘出了他的形象：面颊像玫瑰，鼻子

似樱桃，总是带着欢乐的笑靥，两腮长满白胡子，每逢圣诞前便会驾着驯鹿雪橇来到村镇里，从民居烟囱爬下，送礼物给乖的孩子们。从此，圣诞老人形象开始广泛流传并且深入人心，许许多多小孩都想知道他究竟来自何方。历史上传说，芬兰是最早迎接圣诞老人安居的国家。芬兰和前苏联于1927年确定以拉普兰省的“耳朵山”为两国通往北冰洋的国界线，芬兰的儿童故事大王玛尔库斯从中获得了灵感，他在电台讲故事时说，圣诞老人和两万头驯鹿一起就住在这座“耳朵山”上，正是因为有“耳朵”，圣诞老人才能在北极听到世界上所有孩子的心声。他的这种颇有感染力的浪漫推理获得了世人认可，从此，故事中的“耳朵山”就成了圣诞老人的故乡。

传说中圣诞老人的故乡到底在哪，多年来一直在西方国家争论不休，直到1995年圣诞节前夕，当时的联合国秘书长加利将一封发给圣诞老人的节日贺卡寄往芬兰北部拉毕省的省会罗瓦涅米，这才使争论停止。加利的贺卡起到了一种盖棺定论的作用——联合国承认圣诞老人的故乡就是罗瓦涅米。

圣诞大菜缺了它不行——圣诞烤火鸡+烤鹅

摘自德国美食杂志《Essen und Trinken》

大家都对圣诞或复活节的烤火鸡非常熟悉吧！但是，有谁真正在家挑战过整只“鸡”呢？

话说回来，在欧洲想要买到整个的火鸡也比较困难，加上聚会、派对的不同，烤鹅和烤鸡也是圣诞餐桌的常客。无论是火鸡、鹅还是鸡，其实步骤都大同小异。这一次，就跟着我们来看看德国烤鹅怎么做吧！这个食谱是个基本食谱，万变不离其宗，挑战看看吧！

烹饪时间：30 分钟

食材

主料：一只火鸡 / 鹅 / 鸡，4 个苹果，3 个洋葱

辅料：月桂叶，大料，盐，胡椒，油

步骤

1. 鹅由里到外清洗干净，用纸擦干；将苹果、洋葱切小块，与月桂叶和大料混合，一起塞入鹅的肚子之中；
2. 用盐和胡椒给鹅做一个里外全身按摩，再在鹅全身摸上油。将鹅胸部朝下放在厚底烤盘中，倒入 200 毫升水，烤箱预热 180 度，在最底层烤 30 分钟
3. 半小时后将鹅翻个，再烤一个半小时。

4. 将烤盘中的液体倒到锅中，作为搭配的酱汁。继续烤一个半小时。在最后十五钟的时候，将烤箱温度跳到 220 度，使烤鹅外皮酥脆。
5. 将烤盘中剩下的液体一起倒入之前的锅中，小心的去掉上层的油脂，大火煮开。希望酱汁稠一点的加水淀粉，不喜欢的直接等大火煮开后小火收汁即可。
6. 吃的时候，将烤鹅切块、切片，陪着馅料，以及手头人和准备的蔬菜和主食，浇着酱汁，一顿圣诞大菜就等着开动了。

1. 市面上的烤火鸡、烤鹅和烤鸡的食谱成千上万，每个都有自己的特色，没有谁对谁错，尝试适合你口味的菜谱。
2. 烤鹅中的填充馅料变化万千，可以按照个人的喜好来自由发挥。比如加入不同的调料，如辣椒、柠檬、大蒜，也可以放入炒好的培根肉、香肠、蘑菇等。
3. 为了达到欧美传统烤鹅或烤火鸡的标准，建议将腿用棉线扎在一起，保持整个的形状。
4. 烤制时间要根据整个填满的火鸡的重量来看。大概就是每斤要烤 20 分钟，烤制温度为上下火 180 度左右。
5. 如果烤好的鹅不能马上趁热吃，将烤箱温度调到 140 度，美味烤鹅随时准备着。

开元
小贴士



火锅——让味蕾健康的“被诱惑”

文 & 图 / 徐铭泽

题记——提起火锅，总让人瞬间食欲井喷，但一想到油腻、热量超标等对健康、身材极具危险的字眼儿，又不免让人心里纠结一番。当具有深厚文化底蕴的巴蜀火锅以其独特的麻、辣、鲜、香等特点在中国餐饮业“笑傲江湖”时，宴客火锅却另辟蹊径，把粤食文化注重养生的精髓融入火锅，开创了火锅江湖一个高端大气上档次的新门派。

一场秋雨一场寒。十月的德国能明显感觉到冬天渐进的寒气，人也开始变得慵懒。对热量的摄入最舒服的方式是宅在家里，窝在暖呼呼的被窝里睡个懒觉，简直是大冬天里的一大享受。而要说最满足的方式，那就是“吃”。小编是个“火锅迷”，那火红翻腾的汤料，新鲜美味的食材，喷香四溢的香气，让小编痴迷其中。吃火锅，吃的更是其中的人与情。中国人喜欢热闹，重视家庭，与亲朋好友围着火炉，一边尝着火辣诱人的火锅美食，一边谈天说地，畅饮开怀，特别的温暖。

小编最近搜寻到一家位于慕尼黑市中心颇有名气的麻辣火锅店，名为“宴客”。吃货小编立刻出动，带大家品尝一番，说不定，这将成为这个冬天您与亲人朋友欢聚的新去处。

精致考究的装饰

宴客火锅位于慕尼黑 Heimeranplatz 喜来登酒店旁，闹中取静的环境非常适合小伙伴欢聚一堂。“宴客”的室内装潢和布置相当考究和精美，入口处灯笼石像的传统复古，隔墙上雕龙吐水的厚重积淀，还有内墙上罍粟花的美丽清秀，深浅相间的装饰基调与融合了中西风格的华贵色彩组合一体，浪漫，优雅，体现出餐厅非凡的品质和对细节的追求。

精巧健康的食材

传统麻辣火锅对食材的挑选并无江南菜那般苛刻，但小编发现“宴客”所选用的食材，无论是肉类、蔬果还是海鲜，都强调优质、新鲜和时令特色。原来，宴客火锅的老板是香港人，粤食客可是出名的好吃嘴刁，对食材是一等一的讲究。为了保持食材新鲜的口感，“宴客”可谓是分秒必争。每周三次精选荷兰进口的时令蔬菜和海鲜，供应上好的降霜牛肉、肥羊肉、毛肚、螃蟹、河蚌、三文鱼和自助炒菜等，更附送沙拉、寿司以及甜品。烹饪制作秉持原汁原味的理念，无任何添加剂。



精心烹制的火锅

说起火锅，总会让人联想起油腻、热量超标等对身材健康不利。宴客餐厅老板非常重视健康的饮食，对于养身食疗有独到的见解。他在传统火锅的基础上，注入新的元素，注重火锅的食疗和健康。餐厅主打火锅汤料根据味型和功效分为滋补清润的清汤锅，营养强身的牛骨、羊骨煲汤锅，当然还少不了喷香诱人的麻辣汤锅。贴心的主厨为照顾不同顾客的需求还制作了不同程度的麻辣锅底。

清热润肺的老火靓汤

小编力荐这款看似平常简单的清汤锅。虽为“清汤”，实则包含了粤食文化的全部精髓。餐厅老板告诉小编，广州人喝汤的历史由来已久，有句话在广东“宁可食无菜，不可食无汤。”汤是广东饮食文化的全部底蕴，更是广东男女老少们日常生活的必备品。宴客的清汤锅的汤料就是广东人家常熬制的“清补凉”汤水。用猪骨熬成乳白色的汤汁，每锅加上三只老母鸡，适量搭配浸泡过的百合、茨实、薏米和莲子、淮山、玉竹、龙眼等清热降火的药材，文火煲制一个晚上而成。在品尝火锅前后，喝上一碗“清补凉”，清润降火。这正是宴客火锅的一个创新与传承，融合中国南北饮食文化，将流传千年的食补养生的老火汤与火锅完美结合，火锅不仅不失其美味，同时还发挥养生的食疗作用。清汤锅，的确是一个不错的选择。

广东老火锅靓汤清补滋润，小编建议，各位在品尝新鲜美食前，不妨先尝一尝清补滋润的药材锅底，细细地品尝下主厨老板用心熬制10个小时的汤水，味浓，鲜甜，原汁原味，正宗的广东老火锅靓汤，“零舍不同”（粤语：意味特别不一样），一定令你食欲大振！

开元
小贴士

特别改良的麻辣火锅

当然天寒地冻，麻辣火锅是吃货们最受欢迎的选择，小编此番也是主攻麻辣锅底。而宴客的麻辣火锅做法也相当有讲究！传统的火锅以特殊浓香的牛油和郫县豆瓣酱炒制香料调配而成。但针对肠道不能适应重庆麻辣火锅的食客，宴客经过多次尝试改良，发现加入健康的橄榄油能够减弱青椒，辣椒等对胃肠的冲击和刺激，同时又能将香味得到了很好的保留，不失传统麻辣香鲜的味道。





麻辣火锅配合八角、桂皮、茴香、草果、枸杞、香叶、丁香等，具有暖胃健脾、祛痰温中、除积冷、通血脉的功效，大冷天时正好御寒。翻腾的汤料上铺满红红的辣椒，散发出独特诱人的香气，涮上肥牛和肥羊肉，火辣辣的，口齿间顿时充满了麻、辣、鲜、香，这简直就是小编的最爱啊！加上新鲜的菜品，上乘的调料，真是鲜上加鲜，令人回味无穷。如果能再配上一杯冰冻的德国啤酒，简直惬意至极！

小小的火锅，不仅在翻腾的热度中包容了千变万化的食材，诱人的香气更烘托了人与人、人与人之间那份相连的情谊；不仅吃出更健康的食疗功效，更吃出一派和谐，融洽，乐融融的景象！宴客火锅，从用心搭配的店面装潢，到精致健康的食疗汤料，再到贴心周到的服务态度，细处都可以看出店家的用心和讲究。这个冬天，不妨带上亲朋好友，尽情“宴客”，让味蕾放肆地舒张吧！

开元
小贴士

吃火锅有方法才会更健康

营养专家指出，在火锅当中，肉类食物无疑是不可或缺的主角，但为了健康，在吃火锅的时候，肉类食物与蔬菜应交替着进食，而不是先将肉类扫光，最后才吃菜。

“肉类和蔬菜交叉着吃不仅不容易感到过分油腻，还可以帮助控制肉类的总量摄入，不然光吃肉很可能一下就吃了好多盘。”专家表示，吃肉的同时多吃蔬菜瓜果，还可有效促进消化、降低血脂，预防肥胖。“其实吃火锅最正确的吃法是先吃清淡食物，如青菜、豆腐，帮助胃肠打底，然后再循序渐进吃肉类以及其他种类食物。”专家建议说。



中医师认为，人们在选择药膳火锅时应谨慎。所谓药膳，绝不是食物和中药的累计相加，而是在中医辨证配膳理论指导下，由药物、食物和调料三者精制而成的。人的体质年龄不同、同一个人不同身体状态下，对中草药的适用程度都不同。食用药膳火锅前，应先问清火锅中草药的具体种类和适用人群，再根据自己体质和身体状况来决定。此外，不同的地区，气候条件、生活习惯有一定差异，在火锅选料时要注意这些客观因素。

沙参：清热养阴，润肺止咳。

党参：具有补中益气，健脾益肺。

淮山：治疗身体虚弱、气喘多痰、食欲不振、糖尿病等症状。

茨实：具有补中、除暑疾、益精气、强志、令耳目聪明等作用。

薏米：有利水消肿、健脾去湿、舒筋除痹、清热排脓。

枸杞：滋补肝肾，益精明目。

桂圆：治心虚头晕、耳聋、眼花。



自己动手做圣诞饼干——送人、享用两相宜

摘自德国美食杂志《Essen und Trinken》

圣诞香料饼干

食材（可做出 35 块小饼干）

主料：300 克面粉，100 克糖或糖粉，200 克黄油，1 个鸡蛋

配料：3—5 勺香料粉（大料、肉桂、丁香等）

装饰材料：果酱

步骤

0. 家里没有现成的香料粉，把手头上的香料放入平底锅中，不放油，烘烤至香料呈金黄色，使用研钵或者搅拌器碾碎

1. 将全部的主料放入容器中，用电动搅拌器充分混合，直到形成一个光滑的面团。包上保鲜膜，放到冰箱冷藏至少 2 个小时以上

2. 将面团取出，在案板上撒上面粉，防止面团粘连。

3. 为了方便制作，将面团分为四份。分别将每份面团擀成 3—5 毫米厚的面片。

4. 使用饼干模具将饼干从面片中挖出来，烤盘铺上烤盘纸或锡纸。将饼干片直接放在烤盘上。用小勺子或任何圆形的模具在饼干中心按上一个圆印

5. 烤箱预热 180 度，中层，烤 7—8 分钟

6. 等到饼干冷却之后，将果酱倒在饼干中心的圆孔之中。

有孩子的童鞋们可以让孩子一起来做饼干，无论是造型还是最后的装饰都随心所欲，全家总动员比较懒的童鞋，可以直接把做好的饼干面团塑形成一个长条面团或者圆型，放入冷冻层中冷冻半小时，取出来之后，直接切片，每片约半厘米，即可。

开元
小贴士



巧克力英式饼干

食材（可做出 64 块小饼干）

主料：450 克面粉，350 克糖或糖粉，350 克黄油，50 克可可粉

配料：盐

步骤

1. 全部的主料和一撮盐放入容器中，用电动搅拌器混合至形成光滑的面团。
2. 准备一个方形烤盘，铺上烤盘纸，将面团放入烤盘中，铺满烤盘，尽量使所有的面团一样厚。这个量适合 24x24 cm 的烤盘。
3. 将烤盘放入冰箱冷藏至少 1 个小时
4. 烤箱预热 180 度，烤 30 分钟。晾凉后，切块

开元小贴士

这种饼干通称 shortbread，黄油较多，口感类似于我们的桃酥。

储存时间较长，放入密封盒中可保存一个月。不喜欢吃太甜的，糖量可适当减少。

开元
小贴士



圣诞假期去滑雪吧！享受瑞士十大顶级滑雪胜地

图 / 瑞士国家旅游局

圣诞假期是一年中 longest 的假期，爱好运动的人肯定不会错过滑雪了。而说到滑雪，值得去滑雪的地方太多了，实在没办法给大家一一悉数。阿尔卑斯山算是欧洲最有名的滑雪胜地了，这里只给大家介绍瑞士范围内的滑雪胜地。

瑞士位于阿尔卑斯山中心地带，海拔在 4000 米以上的高峰有 48 座，共有 29 个冬季运动地在海拔 2800 米以上，其最高的 10 个雪场海拔高度较其邻国雪场平均高出 370 米，这就足以保证了瑞士的雪场有大量且优质的雪源，从而使得滑雪者能够更好的体验冰雪乐趣。现在就一起看看瑞士人气最高的十大滑雪场吧。

采尔马特 (Zermatt)：冰川之城

采尔马特位于著名的马特宏峰脚下，这里有 3 个主要滑雪区：采尔马特-苏内加-洛特峰区；采尔马特-戈尔内格拉特-施托克峰区和采尔马特-旋瓦尔茨湖-小马特宏峰区。74 条上山吊车及火车线覆盖着 394 公里的雪道（含通往意大利的雪道），其中有 194 公里在采尔马特内。

萨斯费 (Saas-Fee)：阿尔卑斯明珠

萨斯费拥有 145 公里的滑雪坡地，即使在夏季也能滑雪。这里禁止汽车通行，游客可以领略阿尔卑斯山的壮丽胜景，还可以进行各式各样的户外活动。

英格堡-铁力士山 (Engelberg-Titlis)：终年不融的冰川裂缝

铁力士雪山是瑞士中部最大的冬季运动的胜地。铁力士山滑雪场有 82 公里滑雪坡地，25 条吊椅缆车线提供服务，这里绝大多数的地形适合中级和初级的滑雪者。

少女峰地区 (JungfrauRegion)：冰之皇宫

少女峰地区是位于僧侣峰、艾格峰和劳特布龙嫩之间中心位置的一处经典冬季运动胜地。主要滑雪地包括：格林德尔瓦尔德到费尔斯特区间；克莱纳谢德格到曼丽中区间；米伦到雪朗峰区间，这里有数条 6 到 12 公里不等的雪道，总长达到 213 公里，共有 44 条吊缆车提供服务。

圣莫里茨 (St. Moritz)

圣莫里茨是瑞士著名的高级的度假区，气候舒适宜人，历来以举办高水平冬季运动而闻名于世。曾经是两届冬季奥运会的举办地，所以滑雪设施的水平极高。圣莫里茨附近有 4 个大滑雪区，包括内尔山，科尔瓦奇峰，穆奥塔斯穆拉佑和迪亚沃勒扎，最高处海拔高度超过 3000 米。



达沃斯 (Davos)：魔幻之山

魔幻之山达沃斯吸引了来自世界各地的滑雪爱好者，其高科技的运输设施将滑雪者带往该地区的 5 个滑雪场，在 310 公里的滑雪坡道上有 50 个登山吊车。

韦尔比耶地区 (Verbier)

韦尔比耶地区的采尔马特的滑雪场可以坐直升机直接达到，提供 95 个上山吊车，410 公里的滑雪坡地。

弗林斯 / 莱克斯 (Flims/Laax)

弗林斯和莱克斯是两个相邻的村庄，是欧洲滑雪爱好者喜欢去的地方，它有 220 公里的滑雪坡地，高度由 1100 米至 3020 米，并有 29 架上山吊车和缆车。从弗林斯 / 莱克

斯还可到达附近的冰川，滑雪的季节可延至春末夏初。

阿罗萨 (Arosa)

阿罗萨拥有世界级的度假区、悠久的发展历史和明丽风光，适合各种冬季体育活动。滑雪坡道达 70 公里长。由于晚上禁止汽车通行，夜晚格外宁静。

格施塔德 (Gstaad)

格施塔德的高级滑雪区被视为滑雪天堂，250 公里的滑雪坡地，是上流社会人士常光顾的滑雪场。在 3000 米高的 Devil 冰川，夏季也可以滑雪。格施塔德设有 63 个上山吊车和缆车，设有观景台的舒适山区餐馆，40 多处有冰上溜石、滑冰等冬季项目的设施，另外还有 123 公里的越野坡地，这些使格施塔德成为高水准的冬季旅游地。



WONDERFUL PRESENTS

from Santa to you



HEINEMANN

热红酒——圣诞就是这个味

热红酒（Glühwein, mulled wein）是热着喝的红酒，圣诞节期间的热饮。喝一杯热乎乎的热红酒来暖身，好喝又保健，还有专门给儿童准备的无酒精热红酒，适合全家人。热红酒在圣诞市场上新鲜出售，也可以在超市买到半成品，甚至在家自制。

除了一般红酒的成分外，热红酒增添了不同的调料调味，最常见的是肉桂、大料、丁香、柠檬等。

热红酒的底料也因国家、地区而不同。在德国喝到的热红酒主要是红葡萄酒为底，也因此有了热“红酒”之名。在意大利北部多使用白葡萄酒来制作，在奥地利则会红、白混用。当然，热红酒也不限于葡萄酒，烈酒版的热红酒叫做Punsch，运用朗姆酒、白兰地或利口酒来创造其浓郁的口感。

热红酒的温度保持在80度左右，因为酒精在温度78度以上就会开始挥发，改变热红酒的味道。因此，制作热红酒时要注意不要大火烧开，保温的时候也要注意小火。

按照规定，热红酒的酒精含量在7%以上。随着热红酒保温时间延长，虽然酒精也相应蒸发，红酒中的水分挥发的更多，酒劲也会越来越大。因此，新煮出来的热红酒和保温一个小时以上的热红酒味道、香气、酒精含量都有不同。

专家建议，尽量喝新鲜出炉的热红酒，无论是在口味上还是健康上都是新鲜的热红酒占优。所以，今年圣诞节，自己动手来作新鲜的热红酒吧！

用料

红酒，肉桂，丁香，大料，柠檬皮屑和柠檬，蜂蜜或糖

圣诞热红酒的做法

1. 将柠檬黄色的表皮部分薄薄的削下来，不要带白果皮，否则味道会发苦。
2. 红酒、肉桂、丁香、大料、柠檬皮放入煮锅，用小火煮热后立即关火，加入蜂蜜调味即可倒入杯中，趁热饮用

开元 小贴士

- 1、不要使用高档的葡萄酒。家中喝不完或者最便宜的烹饪葡萄酒就可以。超市也有专门的瓶装热红酒。
- 2、煮红酒时需小火，避免让红酒剧烈沸腾造成香气挥发。
- 3、除了这里列出的调料之外，完全可以按照个人的喜好来制作。可以用橙子代替柠檬，加入手上的各种调料，比如辣椒。还可以加入戈斯干果，比如蔓越莓、杏干、金桔等，这些干果会给热红酒带来更多水果风味。



独乐乐不如众乐乐 去剧院看演出跨年

图 / GOP Varieté-Theater München

冬天来了，节日近了，似乎有了越来越多的借口宅在家里。偶尔也来情调一把吧，在剧院里面看场演出，和爱人、朋友一起吐槽欢乐，这也是节日的精髓吧。

GOP Varieté-Theater München 是德国 GOP 娱乐集团旗下的一家 GOP Varieté-Theater 之一。除了慕尼黑之外，汉诺威、不莱梅、埃森、明斯特和巴特恩豪森（Bad Oeynhausen）都能看到 GOP Varieté-Theater 的演出。

GOP Varieté-Theater 每两个月会更换一次演出节目，演出主要以现代、创新的演出制作为主，除了不同风格、类型的戏剧和舞台剧之外，喜剧、舞剧、百老汇歌舞剧、甚至是演唱会都汇聚在这里。

在观看表演之余，喜欢美食的朋友也不会在这里感到孤单。无论是在剧院中的餐馆 Leander 就餐，还是坐在剧场中吃着零食或套餐，保证你视觉、听觉、味觉全方位的体验。

慕尼黑的 GOP Varieté-Theater 坐落在 Maximilianstrasse 47。剧院每周周二到周日有演出，演出价格 39 欧起，学生凭借学生证件享受学生价 20 欧。

值得一提的是，GOP Varieté-Theater München 会在一月份举办抽奖送票的活动，想要去看免费表演的童鞋们，记得关注德国开元网（www.kaiyuan.de）的赠票活动哦！

GOP Varieté-Theater München
Maximilianstrasse 47, 80538 München
www.variete.de

演出时间：周二至周四每晚八点；周五周六每晚六点和九点一刻；周日和节假日下午三点和晚六点半



HEINEMANN Duty Free: 头等礼物 低廉价格

文 & 图 / © HEINEMANN Duty Free



经常在欧洲飞来飞去的人们肯定认识 HEINEMANN Duty Free 免税店。在欧洲范围内的 22 家机场，都能见到他的身影。小价钱购买国际知名大品牌，折扣高达 50%。

HEINEMANN Duty Free 提供了丰富的产品：香水和化妆品、高档的红酒、香槟和酒精饮料、美食和甜品、烟草、时装和配饰。琳琅满目的商品有着一个共同点：精选质量。在 HEINEMANN Duty Free，你能找到一切适合的礼物，无论是给家人、爱人，还是给朋友、同事，总有一款礼物适合的礼物等待你。

值得一提的是，到了 HEINEMANN Duty Free 可以关注一下限量版商品。除此之外，世界知名白兰地、利口酒和威士忌品牌还专门推出一升容量的烈酒，很多甜点也有大包装。

位于法兰克福机场的 HEINEMANN Duty Free 免税店与时俱进，面向中国消费者提供中国奢侈商品，包括中华香烟、贵州茅台、水井坊。

每个 HEINEMANN Duty Free 免税店都有自己的特色，和当地的机场和城市交相辉映。法兰克福的 HEINEMANN Duty Free 免税店采用橡木结构，灵感来源于德国人对自然和森林的热爱。而汉堡的免税店则以航海和海港城市为主题。

每个免税店都会提供当地的地方特产，方便旅行者把旅行的回忆带回家，与他人一起分享。如果不知道要买些什

么，友好热情的工作人员会给你有用的购物建议，给你一段特别的购物经历。

一年中最特别的购物时间莫过于圣诞节期间，给你的朋友、家人带来一份西方的祝福吧。HEINEMANN Duty Free 免税店届时会准备特别的圣诞礼物，让你惊喜这一年的圣诞节。

在这些德国机场，你能找到 HEINEMANN Duty Free 免税店：

柏林—舍内菲尔德 Berlin-Schönefeld

柏林—泰格尔 Berlin-Tegel

多特蒙德 Dortmund

德雷斯頓 Dresden

法兰克福 Frankfurt am Main

法兰克福—哈恩 Frankfurt-Hahn

汉堡 Hamburg

汉诺威 Hannover

科隆 Köln

莱比锡 Leipzig

萨尔布吕肯 Saarbrücken

学生圣诞假期怎么过 开元带你遍游欧洲，欢庆圣诞

欧洲一年中最大、最热闹的圣诞来临，不想宅在家的童鞋们聚集起来吧！

跟随开元，走遍欧洲每个圣诞的角落。

参观法国最可爱的童话小镇区，在巴萨罗那度过一个温暖的圣诞，在东欧感受波希米亚的圣诞节，在瑞士上演一曲冬季恋歌。

同学们，今年不在宿舍过圣诞！



亮闪阿尔萨斯圣诞之都 —— 体验法国真正的圣诞

阿尔萨斯地区的首府斯特拉斯堡是法国第六大城市，临近德国边界。斯特拉斯堡和圣诞的缘分很长，据说这里是圣诞树的故乡：17世纪初，人们第一次将伐自孚日山的枞树精心装饰后作为圣诞节日树。斯特拉斯堡每年都会举行圣诞市集，并享有了“圣诞之都”的美誉。今年，市集分布在中市中心12个地点，有超过300间的木屋摊铺。市中心的广场上早已急不可待地竖立起一棵30米高的大圣诞树。

斯特拉斯堡圣诞树是这里圣诞节的精彩一笔，冬季广场上，迷离夜色装点下的圣诞树非常迷人，每个人脸上都洋溢着如孩子般纯真快乐的笑容，身处其中，任谁都会被感染。

布罗意广场和喜剧路上的耶稣圣婴市集，是斯特拉斯堡最古老而正宗的圣诞市集发源地。据说圣诞市集最初是为穷人举办的，为了给他们也提供一个能够购置年货和欢度节

日的场所，延续到现在，它成了斯特拉斯堡圣诞节不可或缺的传统，也成了世界各地游客奔向斯特拉斯堡的关键理由。

为了尊重斯特拉斯堡的圣诞传统，活动主办方去年已禁止在市集上出售 Churros（吉士果，产自西班牙），今年各摊铺上摆卖的瓷器、艺术品、古玩等等，也需要与“圣诞”相符合，才能被允许售卖。

斯特拉斯堡处在与德国交界的地方，很容易就可到德国小镇玩半天。

了解斯特拉斯堡的最好方式莫过于沿着伊尔河漫步或者乘船游览，或者骑自行车游览这座城市。可乘坐公共汽车游览城市、大教堂，步行参观古城、博物馆。

开元
小贴士

线路信息

线路名称	阿尔萨斯圣诞之都亮闪周末行
游览国家	法国
上下车地点	法兰克福、海德堡
行程安排	法兰克福 - 海德堡 - 凯塞尔斯贝尔 - 科尔马 - 斯特拉斯堡



精选线路

感觉时尚 爱上巴黎

——以奢侈之名 - 自我放逐！

© 法国旅游发展署 Atout France



Atout France/C0dric Helsly

有人说，光听巴黎这两个字，就已足以撩动人的心弦，让人憧憬那是一个多么浪漫的地方了。的确，不论是十八世纪古典主义建筑，还是在灿烂阳光下来来往往的俊男美女，无不在时刻向人们展示着这个最时尚的梦幻之都。

圣诞节更是巴黎和法国的最美好、最浪漫的时节，在这里，你不仅可以触手可及全世界最流行的服装与饰品，还可以享受到法国独有的浪漫步调与情怀。

今年，开元旅游重磅推出圣诞巴黎旅游线路，从德国的四面八方都有大巴带你去巴黎（详细线路请见文后）。

你还等什么？

在巴黎这样购物

巴黎是国际时尚大都市之一。名牌设计师的专卖店集中在商业街区，如在蒙田大街（avenue Montaigne）上的伊夫·圣罗兰（Yves Saint Laurent），CD（Christian Dior.....），圣-奥诺雷区（le faubourg Saint-Honoré）的爱马仕（Hermès），古奇（Gucci），在玛德莱娜广场（Place de la Madeleine），在圣叙尔比斯区（Saint-Sulpice）或塞弗勒-巴比伦区（Sèvres-Babylone），在格勒奈尔（Grenelle）、谢尔什-米迪（Cherche-Midi）

和圣父区（Saints-Pères）的范思哲（Versace）、Sonia Ryckiel 等.....

除了这些知名品牌，又涌现出一批新的名牌：位于中央市场区（quartier des Halles）和圣叙尔比斯区（Saint-Sulpice）的Agnès B. 和Claudie Pierlot，胜利广场（place des Victoires）的Kenzo，马海区（Marais）的Ventilo、Et Vous 等.....

巴黎的大百货公司是巴黎生活的一部分。春天百货（le Printemps）、老佛爷百货公司（les Galeries Lafayette）、好尚佳（le Bon Marché）、莎玛丽丹百货公司（la Samaritaine）或市政厅百货公司（BHV），随便一个都能让人眼花缭乱。

对于想要捡便宜的朋友来说，巴黎的两大跳蚤市场是他们的的好去处：旺午门（porte de Vanves）和圣万门（porte de Saint-Ouen）（后者是巴黎最大的旧货市场）。



精选线路

线路信息

线路名称	法兰西白色浪漫 - 圣诞巴黎 5 日深度游
游览国家	德国、卢森堡、法国
上下车地点	柏林、马格德堡、耶拿 汉诺威，贝恩堡，科腾 明斯特，埃森，亚琛
行程安排	德国 - 卢森堡 - 法国巴黎 - 德国

线路信息

线路名称	法兰西庆典 - 巴黎跨年 5 日浪漫游
游览国家	德国、法国
上下车地点	德雷斯頓、莱比錫
行程安排	德国 - 法国巴黎 - 德国





舒适又放松 坐着大巴游欧洲 ——如何让你的大巴游更舒心

喜欢旅游却不喜欢劳心耗神的朋友看过来，大巴游是你们的的首选。毕竟，“上车睡觉，下车照相”对于懒人来说还是有着绝对的诱惑。

旅行中，在观赏风景、感受风土人情之外，舒适也是“必需”。很多大巴游使用的大巴汽车都配备了最先进的设备和舒适的座椅，空调、卫生间、广播电视应有尽有。

除了大巴的硬件设备，只要一些小贴士就能给你的大巴游大大加分，舒适放松地走欧洲。

旅行前的准备

在出发之前，准备好你的行李。随身行李最好包括两件，一个随身包和一个行李箱。

随身包建议使用双肩包，保证足够的空间存放随身携带的重要物品。必需随身携带的物品包括：个人证件、手机、墨镜、地图。如果需要在大巴上过夜，还需要准备薄毯。

行李箱会存放大巴的行李存放空间。只要你抵达大巴，司机或导游就会帮你把行李箱放入大巴车之内。要记得，这

个行李箱在大巴行驶中不会轻易被取出来。建议使用一个大的行李箱，毕竟一个箱子要比两个小的箱子更方便。

在大巴旅行中

有经验的旅行者会提前到集合地点，这样能有更多的选择来挑选座位。会晕车的朋友最好选择大巴中部的座位，大巴中部颠簸最少；喜欢吹空调的童鞋建议坐后排，空调设备一般安装在大巴后部；希望坐着舒适的你可以考虑大巴的第一排，不仅有美景可看，还能伸长腿。

中途休息

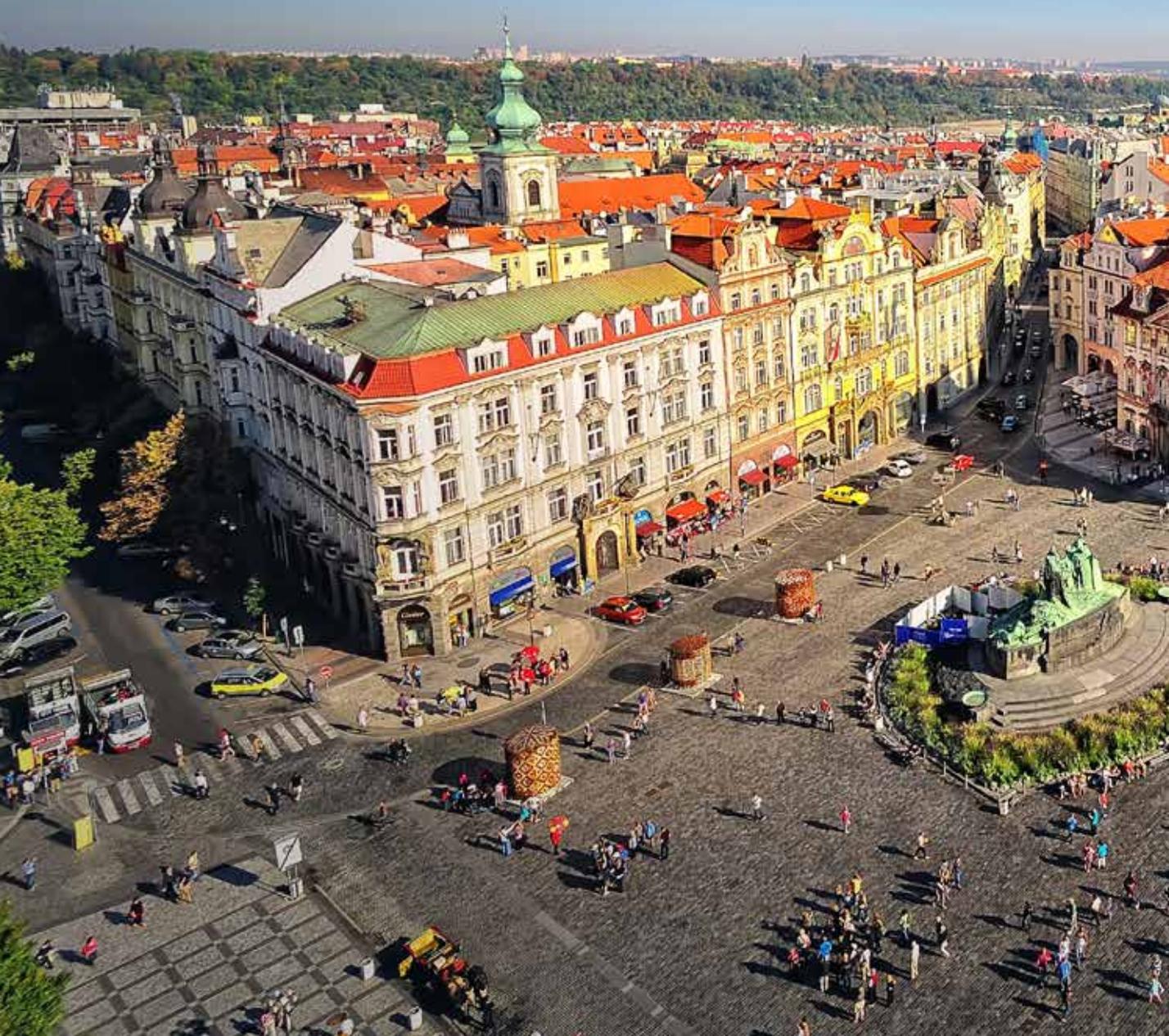
在大巴出发之前，可以向司机或导游详细咨询，大巴什么时间、多长时间中途休息。按照德国规定，大巴汽车行驶四个半小时就需要 45 分钟的休息，一般来说平均每两个小时会在停车场或加油站停下来。

揭秘波希米亚风情 圣诞领略东南欧的神秘

在欧洲旅行，大家似乎更偏爱西欧国家一些。东南欧蕴含着独特的异国情调，但很少有人领略过它的魅力。今年圣诞就来揭开东南欧神秘的面纱吧

你可以在号称是欧洲最美丽城市之一的布拉格观赏比比皆是、风格迥异的建筑群体，也可以漫步在多瑙河畔，耳边飘扬着优美的旋律，感受维也纳的音乐气息；你可以在

萨格勒布体会穿越于老城、新城、现代化市区的奇妙；也可以在十六湖公园拥抱大自然中的珍禽野兽和山山水水；你可以到扎达尔和里耶卡体会港口吞吐的气魄，也可以在卢布尔雅那美轮美奂的画廊，富有情趣的酒吧和各式各样丰富的夜生活中体会城市的魅力；你可以游离于在慕尼黑现代化气息和古朴风情中，也可以在莱比锡的菩提树下享受博览会的乐趣。



布拉格

布拉格是捷克共和国的首都和最大的城市，一千多年的建筑发展给布拉格留下了每年有成千上万游客前来欣赏的建筑瑰宝。

布拉格城堡是古代国王王府，捷克国家的象征，根据吉尼斯世界纪录大全，它是世界上最大的中世纪城堡。在布拉格城堡繁花似锦的宫花园里漫步，小憩在美丽的喷水池旁和精巧的凉亭下。到佩特任山度过很愉快的一天，从山顶的瞭望塔上鸟瞰满眼的尖顶、塔、红屋顶、烟囱等布拉格的独特景致。从山顶下来以后，也千万不要错过参观那散发着神秘气息的布拉格耶稣圣婴像。此举世闻名小塑像位于小城区的胜利之后圣母堂里。

想品尝捷克传统美味吗？注意选择捷克风味餐标签的餐厅，此标签意味着这家餐厅菜品是否正宗，餐厅环境是否优越。捷克有什么特色风味？捷克菜系典型代表为肉加各种各样的酱及馒头片、烤禽、河鱼以及蛋糕和甜面包。捷克风味餐厅有比如 Mlýnec 餐厅、小城文化馆（Malosranská beseda）、发疯鹅餐厅（Potrefená husa）、幽静餐厅（V Zátíší）或可遥望查理大桥和老城区的 Hergertova Cihelna 餐厅。

开元
小贴士



线路信息

线路名称	圣诞探秘 - 东南欧神秘 6 日深度游
游览国家	捷克, 奥地利, 克罗地亚, 斯洛文尼亚
上下车地点	马格德堡、科腾、莱比锡
行程安排	德国 - 布拉格 - 维也纳 - 萨格勒布 - 十六湖公园 - 扎达尔 - 里耶卡 - 卢布尔卡那 - 哈尔施塔特

布拉迪斯拉发

布拉迪斯拉发是斯洛伐克最大的城市，在这里可以领略到令人放松的旧城魅力。这座建于中世纪的城市有着蜿蜒狭窄的街巷、多瑙河、山顶城堡和许多教会建筑。漫步闹市街头，时尚店铺、咖啡馆、酒吧和餐厅让你置身于繁华的城市生活。可以在餐厅露台上，喝上一杯咖啡，享受一个轻松宁静的下午。圣诞节期间，一定要去旧市政厅前面的圣诞市集去逛逛，那里有许多斯洛伐克的传统食物和酒水供你挑选。

布拉迪斯拉发由新、老两个城区组成。旧城区名胜古迹众多，其中最古老和最具有代表性的建筑当属布拉迪斯拉发城堡，亦称杰云城堡。城堡形如一张倒置的八仙桌，远远望去，城堡四角高耸的塔楼犹如桌子的四条腿，别具一格。它最初是古罗马城堡，如今最古老的部分于公元 13 世纪重建，新的部分则是有着“奥地利国母”之称的奥地利女王玛

丽亚·特瑞莎为她最心爱的女儿 Christina 建造的。现在，城堡内设有历史博物馆和音乐博物馆。最值得推荐的是，站在城堡上俯瞰多瑙河和斯洛伐克。

布达佩斯

布达佩斯是匈牙利首都，28 公里长的多瑙河流将这座城市一分为二，并分成了东岸和西岸，西岸称为布达(BUDA)，东岸称为佩斯(PEST)，也有着“东欧巴黎”和“多瑙河玫瑰”之称。布达佩斯是匈牙利主要的政治、商业、运输中心和最大的城市，也是欧洲著名古城，欧洲联盟第七大城市。布达佩斯有“多瑙明珠”的美誉，被联合国教科文组织列为珍贵的世界遗产之一，曾经被法国人评为“世界上最安静的首都”。登上雄踞在多瑙河畔的盖莱特山，布达佩斯景色一览无余。

线路信息

线路名称	波西米亚风情 - 东欧 5 日经典领略
游览国家	德国、奥地利、匈牙利、斯洛伐克、捷克
上下车地点	艾森、亚琛
行程安排	德国 - 维也纳 - 布达佩斯 - 布拉迪斯拉发 - 布拉格 - 德国



布达佩斯最重要的名胜都位于多瑙河畔。在西岸布达一边岩石陡峭的山上树立着自由碑和城堡。山下有布达佩斯温泉浴，其下游是布达佩斯技术和经济大学的主楼。城堡的北面的山上有布达皇宫。今天皇宫里是国家图书馆、匈牙利国家画廊和市博物馆。皇宫边的桑多尔宫是匈牙利总统的驻地。

卢布尔雅那

如果欧洲的大都会是一首首风格各异的演奏乐曲，卢布尔雅那则更像一支随口哼出的乡村小调。在环形路修建前时有野生动物游荡于市中心的卢布而雅那，就是中欧国家斯洛文尼亚的首都。卢布尔雅那位于西北部萨瓦河上游，群山环抱的盆地之中，多浓雾。面积902平方公里。虽然面积不大，但卢布尔雅那有着属于自己的独特曲调。城市在公元前1世纪由罗马人建立，经过几个世纪的修建，卢布尔雅那和谐的

混合了古典建筑、新艺术建筑和现代巴洛克风格建筑，散发出专属的美丽风情。

卢布尔雅那的灵魂是充满巴洛克和新艺术派风格建筑的中世纪旧城区，卢布尔雅那市中心的小丘上，有始建于12世纪的城堡(Ljubljanski grad)，从城堡顶上可以一览全市风光。卢布尔雅那有多个广场，市中心的城市广场(Mestni Trg)上，有建于1751年的卡尼鄂拉喷泉，一旁则是1718年落成的市政厅。而议会大厦附近的共和国广场(Trg republike)是斯洛文尼亚1991年宣告独立之处。矗立着斯洛文尼亚国歌歌词作者普列舍伦青铜像的普列舍伦广场(Presernov trg)，是为纪念这位斯洛文尼亚杰出诗人而建的。游客可以徒步欣赏这些美景；从户外咖啡厅到小型精品店，也有很多诱人的地方可驻足观看。您将被老城区市场广场野餐美食深深吸引，然后前往蒂沃利公园。在市政厅旁边的Vinoteka酒馆，您可以品尝当地的葡萄酒。

过一个地中海的圣诞节

——圣诞烈焰 - 巴塞罗那南法温暖游

寒冷的冬天来临了，你厌倦了白色圣诞节吗？那么，在地中海享受一次春天般的温暖圣诞吧！

里昂数不胜数的博物馆让人大开眼界，尼姆随处可见的喷泉让人惊叹不已。巴塞罗那以其特有的西班牙风情热烈欢迎着你。戛纳和尼斯作为南欧旅游胜地都拥有蔚蓝的海水和明媚的阳光。摩纳哥公国的世纪风格的街道和皇宫与著名的大赌场及其周边的豪华酒店交相辉映，展示着城市的奢华与传统。米兰城区连空气都弥漫着时尚的气息。

巴塞罗那

巴塞罗那是西班牙加泰罗尼亚的首府，更是一座地中海城市。它融合了罗马风格的痕迹、中世纪风格的城区、极为漂亮的现代主义风格的及20世纪的先驱者的作品，因而成为一座世界性的城市。

巴塞罗那可以追溯到罗马人时期，悠久的历史和经济活力使巴塞罗那成为一处让人印象深刻的文化宝藏。因为它保留着丰富的历史艺术遗产，同时也鼓励最新的艺术潮流，因而享有盛誉。



来到巴塞罗那，自然不能错过它的地中海气质。在加拉夫海滩（la Costa del Garraf）和马雷斯梅海滩（la del Maresme）这体现得尤为明显。除此之外，这里还拥有美丽的城市海滩，海上运动区和临海的高尔夫球场。大自然的爱好者不用出城很远，就可以在沿海山脉和加泰罗尼亚境内的比利牛斯山脉的山峦间流连。

巴塞罗那饮食保持着浓厚的家乡原味。从粗鄙的小白豆杂烩到丰盛多样的海鲜菜肴，从烤鱼到烩面条，这些带有浓浓乡情的食品在巴塞罗那都可以品尝到。当地的名菜主要有梨子煮鸭、龙虾煮鸡、兔肉蜗牛烩等，而鳕鱼、蜗牛、磨菇等等都是常用的配料。甜点以蛋奶酥皮和蜂蜜乳酪最著名。

开元
小贴士

尼斯

在欧洲流行着这样一句话：“巴黎是全世界普通人游玩的去处，尼斯则是世界上有钱人光顾的地方”。过去，各国的王公贵族、富商名流每年夏天都来此消夏，使尼斯度假成为了一种身份的象征。

英国人在尼斯海边建造了宽度约为2米的散步小道，后来不断加宽、延长，铺上了柏油，并命名为“英人散步大道”，它旁边的棕榈树成为其特色，颇有些热带风光。沿着“英人散步大道”建设了许多酒店、咖啡馆、画廊，由树木、花坛、小广场与马路隔开。其中最有名的是纳格雷斯科大酒店，大厅的水晶灯是俄国最后一个沙皇尼古拉二世定制的。在英人散步大道上散步，或坐在咖啡馆前，面对大海品味香浓的咖啡，或干脆坐在海滩上晒太阳，忘却一切烦恼，接受大自然的恩赐，享受天人合一的乐趣。

摩纳哥

摩纳哥是仅次于梵蒂冈世界第二小的国家，更是世界著名的旅游胜地，摩纳哥有地中海最美的港湾，蝶之恋摩纳哥在花海中轻舞。每年摩纳哥的蒙特卡洛国际杂技节、国际礼花节、一级方程式汽车大奖赛等均吸引了世界各地的游客来到此地。

摩纳哥亲王宫位于峭壁边上，建于13世纪的摩纳哥亲王宫，是摩纳哥政府所在地。摩纳哥王宫由两部分组成，一半是王室的私人住所和办公场所，另一半是博物馆。目前在这座豪华的宫殿中，尤其值得参观的是圣马力塔楼。这个塔楼如钟楼一样高耸在王宫之上，系阿勒拜尔一世用徒尔毕白色石料修筑而成，塔楼上飘扬着公国的国旗，标志着王宫是公国君主的所在地。

蒙特卡洛是世界最著名的赌城，位于首都之北、阿尔卑斯山脉伸入地中海的山崖之上。国际首屈一指的蒙特卡洛大赌场（1861年建立）所在地。豪华的歌剧院、星级旅馆、明媚的海滩、商店、游泳池、温泉浴室、运动场地等服务娱乐场所一应俱全。当地住宿、就餐、乘车甚至买报都带有赌博色彩，可能中彩抽奖。

线路信息

线路名称	圣诞烈焰 - 巴塞罗那南法7日温暖游
游览国家	法国、西班牙、摩纳哥、意大利
上下车地点	海德堡、卡尔斯鲁厄
行程安排	德国 - 里昂 - 尼姆 - 巴塞罗那 - 戛纳 - 尼斯 - 摩纳哥 - 米兰 - 德国

瑞士——不能遗失的美好

文 & 图 / © 瑞士国家旅游局 MySwitzerland.com

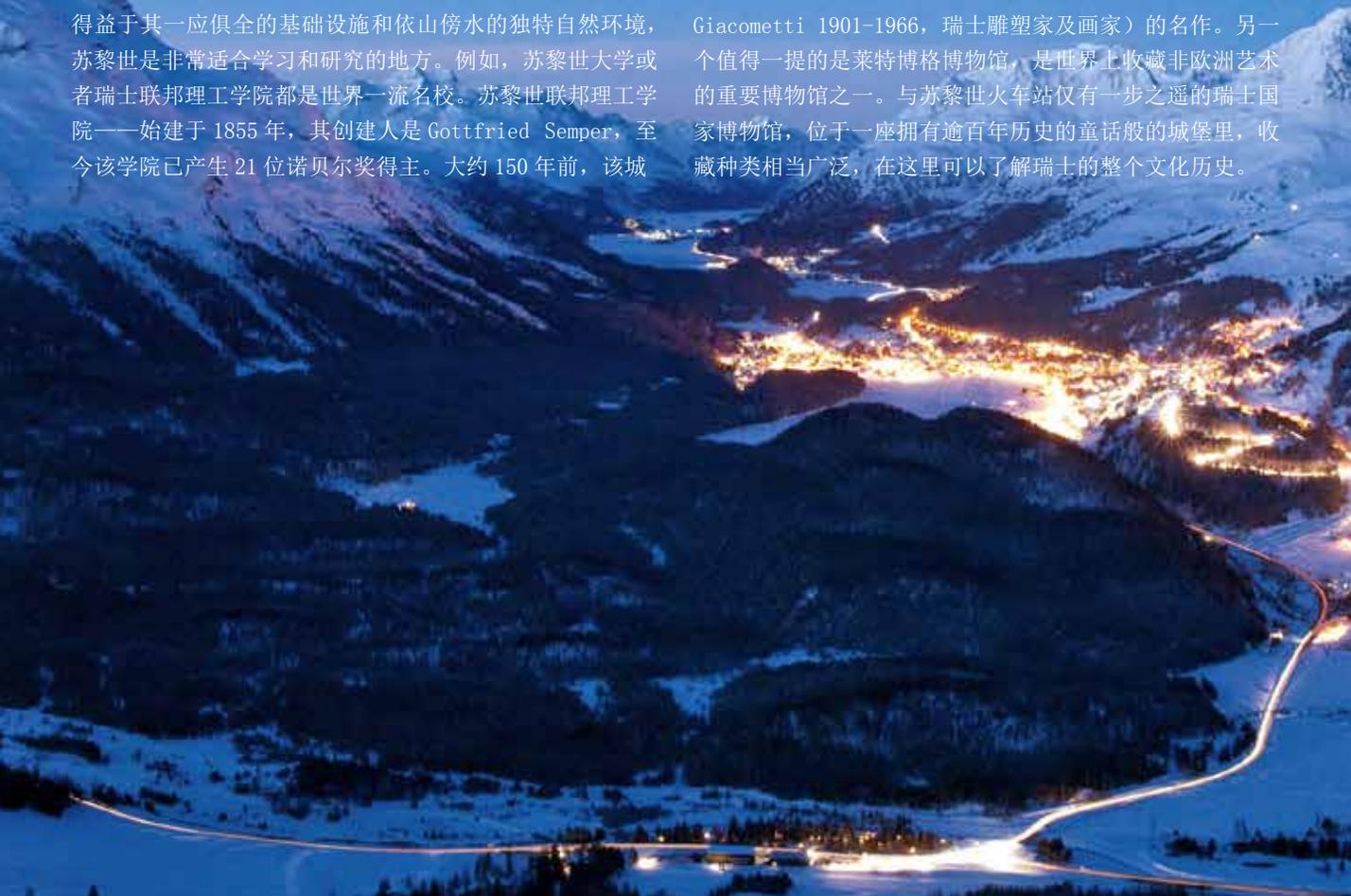
之前在 @德国开元网 曾经发过这样的微博：“瑞士、瑞典傻傻分不清”，希望大家对两者已经有了明确的概念了。这一次，我们要去到瑞士的两个城市，将瑞士进行到底。

苏黎世 (Zurich)

作为湖边的“体验中心”，白雪皑皑的阿尔卑斯山壮丽的景色近在眼前，这就是苏黎世，它是瑞士的商业中心，一系列独特的旅游景点遍布全市——50 余个博物馆、超过 100 个美术馆、国际时尚品牌店、苏黎世特色品牌商店，还有瑞士最缤纷灿烂、活力四射的夜生活。

苏黎世市位于欧洲的核心地带，也是瑞士的中心，座落于苏黎世湖北岸。多元的文化氛围和多姿多彩的娱乐活动吸引了世界各地的游客前来观光，因为可以很方便地到达这里。无论是搭乘飞机火车还是自驾游，都可以方便快捷地到达苏黎世。苏黎世国际机场已经开通了到达世界上 150 多个城市的直达航线。乘坐火车或巴士 10 分钟即可从机场到达市中心，苏黎世火车站是欧洲中部的交通枢纽。大约有 37 万人生活在苏黎世这个文化中心、科学中心和商业中心。得益于其一应俱全的基础设施和依山傍水的独特自然环境，苏黎世是非常适合学习和研究的地方。例如，苏黎世大学或者瑞士联邦理工学院都是世界一流名校。苏黎世联邦理工学院——始建于 1855 年，其创建人是 Gottfried Semper，至今该学院已产生 21 位诺贝尔奖得主。大约 150 年前，该城

的一部分防御建筑演变成了今日颇有争议的世界最著名的“火车站大街”，即班霍夫大街。苏黎世因“购物天堂”而享誉世界，班霍夫大街对此做出了巨大贡献，这条街是国际知名的服装、珠宝和手表品牌选址的理想位置。然而，这只是苏黎世繁华的城市生活的一部分，无论是身处苏黎世西区还是位于 Aussersihl 地区，您都可以看到出乎意料的当地品牌，激发您的时尚灵感，与之产生共鸣，例如，备受推崇的 Freitag 品牌，拥有风格独特的箱包和饰品。苏黎世因拥有瑞士最多的俱乐部而引以为荣，在这儿，丰富的夜生活准保让您尽兴而归。在传奇的 Kaufleuten 俱乐部中欣赏家庭音乐会，在最古老的 Mascotte 俱乐部里聆听始于上世纪 80 年代的 Greatest Hits，还能在 Labor Bar 参加轻松愉快的活动——晚会一般都会超过晚上 11 点，一直持续到凌晨，没有法定的打烊时间。夏季，不仅在俱乐部有夜生活，还有丰富的露天活动。游客们白天游泳和放松的场所在晚上就成了谈情说爱和唱歌跳舞的理想地方。苏黎世还针对艺术爱好者举办很多相应的文化活动。苏黎世拥有 50 余个博物馆，其中有 14 个都是艺术博物馆。苏黎世美术馆收藏了很多高雅的艺术品，包括绘画、雕刻、摄影和录像。除此之外，苏黎世美术馆还收藏了大量阿尔贝托·贾科梅蒂 (Alberto Giacometti 1901-1966, 瑞士雕塑家及画家) 的名作。另一个值得一提的是莱特博格博物馆，是世界上收藏非欧洲艺术的重要博物馆之一。与苏黎世火车站仅有一步之遥的瑞士国家博物馆，位于一座拥有逾百年历史的童话般的城堡里，收藏种类相当广泛，在这里可以了解瑞士的整个文化历史。



亮点

苏黎世美术馆——瑞士最重要的美术馆，收藏了从世纪到现代欧洲艺术史上珍贵的艺术品。

莱特博格博物馆——该博物馆收藏了众多欧洲以外的艺术品，尤其是来自印度、中国和非洲的艺术品。

班霍夫大街——一英里长的繁华大街上，高档店铺林立，百货公司商品琳琅满目，瑞士风情的咖啡馆，让人流连忘返。

苏黎世动物园——拥有占地1万1千平方米的生态园，引进了来自马达加斯加 Masoala 热带雨林的数百个物种的植物和动物。

老城区——拥有历史悠久的美术馆、古董店和书店：艺术爱好者的必游之地。到了晚上，老城区就变成了各个阶层的娱乐场所。

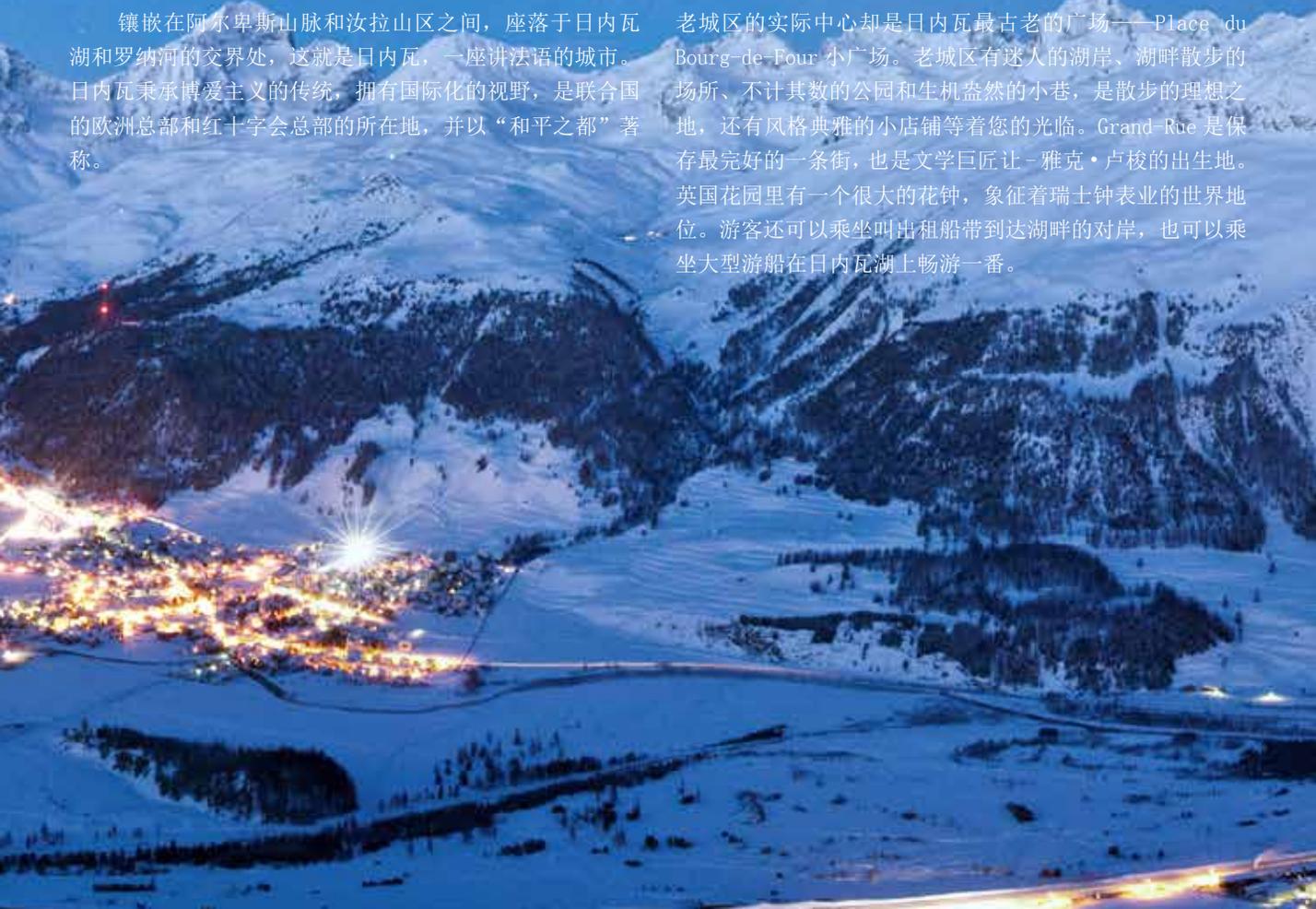
日内瓦 (Geneva)

镶嵌在阿尔卑斯山脉和汝拉山区之间，座落于日内瓦湖和罗纳河的交界处，这就是日内瓦，一座讲法语的城市。日内瓦秉承博爱主义的传统，拥有国际化的视野，是联合国的欧洲总部和红十字会总部的所在地，并以“和平之都”著称。

日内瓦 (Geneva) 位于瑞士的西南部，由山脉环抱的日内瓦湖南端。虽然面积很小，人口也只有18万，却是一个国际都市。它不仅是联合国的欧洲总部所在地，也是国际红十字会的发源地，被称为秉承博爱主义传统的和平之都。这里与其说是瑞士的城市倒不如说是世界的城市让人觉得更贴切一些。除了是会议聚集地，日内瓦还是文化和历史中心，因为常常有商品展销会和博览会在这里举行。这里不仅拥有悠久的文化和历史，而且还有美丽的自然风光。这也是其魅力所在。您可以眺望着罗纳河葱郁的森林顺流而下，也可以在瑞士第三大葡萄酒产区的葡萄园里品酒。由此前往勃朗峰等法国阿尔卑斯山和瑞士阿尔卑斯山等都十分方便。日内瓦是一个集艺术、历史、文化、购物、美食、活动等于一体的充满魅力的旅游城市。

全球最大的美世人力资源咨询公司的“最适宜居住城市”调查显示，日内瓦被评为世界上生活质量整体指标第二高的城市。

位于日内瓦湖上的140米水柱的大喷泉是日内瓦的象征。大多数日内瓦大型酒店和高档餐厅都环绕在湖滨的右侧。日内瓦的中心，即老城区，拥有购物和商业街区，位于湖滨的左侧。它的标志性建筑物是圣彼得大教堂，然而老城区的实际中心却是日内瓦最古老的广场——Place du Bourg-de-Four 小广场。老城区有迷人的湖岸、湖畔散步的场所、不计其数的公园和生机盎然的小巷，是散步的理想之地，还有风格典雅的小店铺等着您的光临。Grand-Rue 是保存最完好的一条街，也是文学巨匠让-雅克·卢梭的出生地。英国花园里有一个很大的花钟，象征着瑞士钟表业的世界地位。游客还可以乘坐叫出租船到达湖畔的对岸，也可以乘坐大型游船在日内瓦湖上畅游一番。



精选线路

日内瓦这座处于瑞士最西边的城市还为您准备了诸多文化活动。日内瓦大剧院和日内瓦歌剧院里常常有国际知名艺术家的表演。日内瓦还有种类繁多的博物馆，比如藏有各式精美手表和音乐钟的拉绍德封国际钟表博物馆，还有国际红十字会和红新月会博物馆，为您讲述这些博爱主义组织为世界作出的巨大贡献。

一个非常值得一游的地方是萨雷布山，座落在瑞士的邻国——法国。乘坐缆车不到五分钟即可到达高达 1100 米的萨雷布山顶，可以欣赏到日内瓦市区、日内瓦湖、阿尔卑斯山脉、汝拉山区和勃朗峰的壮美全景。

亮点

大喷泉 (Jet d'Eau)：位于日内瓦湖上，能喷射出 140 米高的水花。是日内瓦的象征，也是当地人的骄傲。11 月的检查期间（约 3 周）和有强风的日子及 2 摄氏度以下时不开放。

花钟：象征瑞士是钟表业中心地的花钟，放置于日内瓦湖畔的英国花园 (Jardin Anglais) 内，是世界上拥有最长秒针的植物钟，它的秒针长达 2.5 米，各秒点的距离为 27 厘米。表面的倾斜度在钟表的精密度上起着重要的作用。钟表周长为 15.70 米，直径为 5 米。此花钟由 6,500 种各种各样的植物装饰而成。

联合国欧洲总部：是国际联盟的前身，现在则成为国际联合的欧洲总部。有可供参观学习的团体旅游安排。如遇会议关闭谢绝参观。请注意预订。

圣皮埃尔大教堂：建于 12 世纪的大教堂，是罗马式、哥特式、希腊 - 罗马式三种风格相互融合的建筑，是老城区的标志性建筑，它向人们讲述着悠长而错综复杂的古老历史。地下有考古学博物馆。

考古学博物馆：欧洲最大的该考古学博物馆，位于教堂的地下。

宗教改革国际博物馆：以加尔文为中心推行的宗教改革，使日内瓦声名远扬。博物馆建在宗教改革圣地—圣皮埃尔大教堂旁，从规划到开放历时 45 年。1536 年 5 月日内瓦的宗教改革宣言正式在此进行的。博物馆充分利用 1719 年的内部装饰，又配以最新的视听设备和技术，向游客介绍宗教革命的过去和现在。博物馆通过底下通道和圣皮埃尔大教堂底下的考古学资料馆相连，是 Espace St.Pierre 的一部分。

国际红十字会博物馆：纪念出生于日内瓦的亨利·杜南所建立的国际红十字委员会。在这里您可以通过录像等多种方式了解红十字会的活动，还提供中文语音导游解说服务以方便中国游客。



塔沃馆 (Maison Tavel): 是日内瓦最古老的私人收藏博物馆。这里陈列着种类繁多的民俗用具和精致的小镇模型等，将小镇的历史和人们的生活体现得栩栩如生。

卢梭纪念馆: 让·雅克·卢梭诞生的出生地。位于老城区 Grand Rue 40 号。

百达翡丽钟表博物馆 (Patek Philippe Museum): 向人们展示了世界钟表史及各种珍贵手表和精致的瓷釉收藏品。
注意：中文导游需要预订。

阿里亚纳美术馆: 这里收藏了欧洲屈指可数的陶瓷器和玻璃工艺品。

美术历史博物馆: 瑞士唯一的百科全书式博物馆，涵盖了从古至今西方艺术的全部。在这座面积达 7,000 平方米的雄伟建筑里，展示着考古学的历史和美术作品，它们包括从文艺复兴时代到现代的巨匠们的作品。

日内瓦湖巡游: 湖上游览、用餐，在享用瑞士特色美食的同时欣赏日内瓦的湖光山色

线路信息

线路名称	瑞士冬季恋歌 - 圣诞 4 日深度游
游览国家	瑞士
上下车点	达姆施塔特、海德堡、卡尔斯鲁厄
行程安排	德国 - 苏黎世 - 伯尔尼 - 日内瓦 - 洛桑 - 蒙特勒 - 因特拉肯 - 卢塞恩 - 沙夫豪森 - 德国

线路信息

线路名称	湖光山色瑞士四天精选
游览国家	瑞士
上客城市	法兰克福, 斯图加特
行程安排	法兰克福 - 斯图加特 - 苏黎世 - 伯尔尼 - 洛桑 - 蒙特勒 - 因特拉肯 - 卢塞恩 - 沙夫豪森 - 斯图加特 - 法兰克福

线路信息

线路名称	法瑞经典六日游
游览国家	法国 - 瑞士 - 列支敦士登
上客城市	慕尼黑, 斯图加特
行程安排	慕尼黑 - 斯图加特 - 斯特拉斯堡 - 香波堡 - 日内瓦 - 伯恩 - 卢塞恩 - 苏黎世 - 列支敦士登 - 菲森



精选

生鲜的食料



进口鲜蔬



荷兰海味



霜降牛肉

宴客 ERDINGER

YEN's Hot Pot Gourmet



吃四川麻辣火锅

吃
最地道的

周日午餐自助 **特价** 11.9欧
订座电话: +49 (0) 89-72649408

以客为尊, 非尝不可

我们在

Garmischer Str. 10,
80339 Munich
(Bus62, 133, S7, S20,
U4, U5 Heimeranplatz)

吃 时间: 周日 至 周五
11:30 - 14:30 和 17:30 - 23:00
周六: 17:30 - 23:00

价格: 午餐: 7, 8欧/位
周日午餐自助: 11.9欧/位
晚餐: 自助+火锅 14, 9欧/位

合作单位





中国游客食宿购物指南

YEN`c Hot Pot Gourmet
慕尼黑—宴客火锅

Garmischer Str. 10
80339 München
Tel.: 0049-89-72649408

China Restaurant Hoking
慕尼黑—君豪酒楼

Nikolaistr. 9
80802 München
Tel.: 0049-89-38356422

Ming Dynastie
柏林—大明酒家

Brückenstr. 6
10179 Berlin
Tel.: 0049-30-30875680

Lou Lan Cha
慕尼黑—楼兰茶

Augustenstr. 8
80333 München
Tel.: 0049-89-99942606

Good Friends
柏林—老友记

Kantstr. 30
10623 Berlin
Tel.: 0049-30-3132659

China-Restaurant SHUDU
汉堡—蜀都

Steintorwall 4
20095 Hamburg
Tel.: 0049-40- 8669 3266

China Restaurant Paradies
法兰克福—乐园

Wilhelm-Leuschner Str. 82
60329 Frankfurt am Main
Tel.: 049-69-26 95 26 98

Palms Garden
法兰克福—棕榈园

Westendstrasse 1
60325 Frankfurt am Main
Tel.: 0049-69-745051

China Restaurant Ni Hao
纽伦堡—你好

Vordere Sternngasse 18,
90402 Nuremberg,
Tel.: 0049-911-238 86 83

Rice Man
斯图加特—吃客美食城

Schulstr. 18
70173 Stuttgart
Tel.: 049-711-300066

Ente von Peking – The Chinese
Cuisine Restaurant
汉诺威—北京烤鸭

Brühlstraße 17
30169 Hannover
Tel.: 0049-511-14011

Tang Wang Düsseldorf
杜塞尔多夫—汤王

Liesegangstr. 15
40211 Düsseldorf
Tel.: 0049-211-17938083

China Restaurant Sonne
德雷斯頓—阳光大酒店

Leipzigerstr. 58
01127 Dresden
Tel.: 0049-351-8112226

New Shanghai
海德堡—新上海酒家

Rohrbacher Str. 8
69115 Heidelberg
Tel.: 0049-6221-24495

Restaurant Hongyunlai
亚琛—鸿运来大酒楼

Gut-Damme-Str. 10-12
52070 Aachen
Tel.: 0049-241-93678488



Merry Christmas!

开元圣诞
学生特价

486€



北欧酷行 - 圣诞预备礼9日惊喜游

行程特色：古香古色的斯德哥尔摩老城，装饰华丽的“金厅”，奢华无比的游轮之夜，徜徉绝美的海岸线，梦中萦绕的“海的女儿”；立体的，鲜活的，冷酷的，感动的，年轻的生命一起暂离原有的生活，带上清新干净的心情，一起踏上斯堪的纳维亚半岛的甜蜜旅行，走入北欧的圣诞，来到圣诞老人村，享受那在路上的最美风景！

途经国家：德国-丹麦-瑞典-芬兰-挪威-德国

景点索要：上团点-汉堡-哥本哈根-赫尔辛堡-斯德哥尔摩-赫尔辛基-斯德哥尔摩-莫拉-奥斯陆-哥德堡-下团点

报名链接：<http://link.kaiyuan.eu/?id=303> 或 手机扫右侧QR码

开元2013圣诞新年巡礼大礼包：

- | | |
|------------------------|---|
| 1. 法兰西白色浪漫 - 圣诞巴黎5日深度游 | 2. 法兰西庆典 - 巴黎跨年5日浪漫游 |
| 3. 波西米亚风情 - 东欧5日经典领略 | 4. 圣诞探秘 - 东南欧神秘6日深度游 |
| 5. 瑞士冬季恋歌 - 圣诞4日深度游 | 6. 圣诞烈焰 - 巴塞罗那魔法7日温暖游 |
| 7. 北欧酷行 - 圣诞预备礼9日惊喜游 | 更多行程信息请关注： www.kaiyuan.eu |



圣诞学生
专享优惠