



## 热那亚和它海岸的东段

利古里亚每年向来这里度假的游客提供不同的新项目，以满足游客对太阳和热的热衷愿望的同时，也满足对历史探索的好奇心，可以欣赏无与伦比的大自然美景，激起对文化和美食烹调的兴趣爱好。在热那亚--省会城市及它海岸东段除了向您推荐不可胜数的旅游建议外，还提供加深对历史了解的机会，同时使您充分品尝享受您的假日。从城市到海岸，从海岸到内地，都有着不同的游程，它们将使您兴致无比，尤其是，由于它特有的地中海气候优势，在一年中的任何时候都可以去到那儿旅游。热那亚一向您展现最近几年中所发掘的珍宝，它对城市的规划是意大利其它任何城市都不能相比的。它的海港区及老建筑都被转变得极有吸引力，从“儿童城”到大的水族馆，从“棉花仓库”到舒适的餐馆和公共场所。热那亚的海港区在1200年到1800年经历了繁盛的贸易，发明及时代性转折，热那亚在追溯研究它的历史的同时，正在很快地使它重返旧日的辉煌。这就是为什么多年后重返热那亚或第一次到老港区的人们，面对着这个远离城市交通的海上客厅会感到惊讶的原因。慢慢地，转移到东部，您会看到地中海的绿色越来越浓，衬比着蓝色的海洋。两个重要海角，一个是卡莫里的“普塔可亚帕”，另一个是“泊特菲诺”，它们都是极可爱的城市，但却隐居独处，而在它们的海岸处，则有海滩和礁岩，那里从春季直到秋季都可以享受海浴，而在冬季您可以观赏到

只有海才能向您展现的用颜色和它的力量构成的特有景象。离参差不齐的海岸，小海湾，海滩几公里不远，就有山谷，登上它可以来到利古里亚平宁山脉。过了热那亚，就是那些在历史及最近几年来在旅游发展方面有着重要意义的地方，其中值得一提的有“卡莫里”和“瑞科”。在“堤古柳”，有“然帕罗”—旧日举行重要国际会议的地方，也以它的宾馆业闻名；利古里亚的圣·玛格利塔，那里有着高星级的宾馆，它靠近“泊特菲诺”城镇，它以上流社会的生活，知名人士的来来往往及受欢迎的国际婚礼仪式而闻名。仍在“堤古柳”，还有“卡亚瓦瑞”—它是一个有着特色拱廊和其购物中心的千年古城，“拉瓦尼阿”，“色斯特勒瓦特”及“莫内里阿”，都是意大利及外国人理想中的海浴胜地，“堤古柳”海湾的海岸东段便以它们而终止。穿过“圣斯特丰诺大维托”—它是夏季和冬季的主要娱乐场所，最后可以到达“堤古柳”的亚平宁山脉的高峰。成千上万指明标记过的并备有装置的路径，从那些简单的到那些复杂的，构成地区内利古里亚高山小径的一部分。全年都可进行各种不同的专业体育活动：从高尔夫球(在“阿润扎诺”和“然帕罗”那里)到平地滑雪(在“圣斯特丰诺大维托”)，从海底到船只残骸的潜水(在“色斯特勒瓦特”—“圣·玛格利塔”)到钓鱼和海底拍摄，从登山跋涉到登山车，从空手攀登(在“瑞瓦特瑞瑞索”—“莫内里阿”)到高山降落。在结束对热那亚及堤古柳的风景描写时，还得一提的是利古里亚的特色烹调，利古里亚除了葡萄酒，本地的鱼类及内地的特色菜肴外还以它生产的高质量橄榄油为自豪。

对游客的接待是多样化和全面化，各种不同等级的宾馆包括那种豪华的bed&breakfast及乡村旅游馆，它们分布在热那亚，海岸和内地所有的地方。最后，向您推荐，从很多的小海港上可以登上租船，远游于利古里亚海，可以参观鲸圣地(在年中预先估定的期间)以拍摄照片。

如想对热那亚和堤古柳了解得更详细，请咨询 [www.genovatouristboard.net](http://www.genovatouristboard.net) 及 [www.portofinobayarea.com](http://www.portofinobayarea.com)。

热那亚空中一览



## 一年四季温和的气候

热那亚和它海岸东段的旅游业开始，就因为它有着气候的优势。这是打开对欧洲，对意大利北部大城市及海外旅游的一个重要缺口。由于气候条件优势，全年中任何季节都可做远足旅游。夏季，由于内地与海岸靠得很近，使空气得到快速转换，所以，夜晚从山上下来的冷风使白天的酷热得到冷却，同时，由于海风随着太阳而改变方向，故白天的气温也能被人接受。

全年都保持温和的气候，除了春夏季的海浴旅游外，在冬季及秋季的逗留也同样宜人，可以参观热那亚——这个欧洲最迷人的城市之一，并且拥有所有海滨的漂亮地方。

对海上体育爱好者也能享受气候的优势：如帆船运动员，独木舟爱好者，钓鱼爱好者，海底拍摄以及地面远足爱好者。对登山跋涉爱好者来说，建议秋季和冬季，沿着即在海岸后面的山脊步行，可以欣赏到整年都茂盛特有的地中海植物。



夜前海港

## 热那亚及堤古柳的美食

当提到利古里亚的烹调，就会马上想到以鱼为主的菜肴，那就错了。就是鱼是它菜肴的主要原料，而对那些来自乡村的多种传统菜肴的发现，正是导致近十年来乡村特色美食及务农式旅游业巨大成功的主要原因。其中特色菜肴有：蔬菜馅饼，馅蔬菜饼及复活节馅饼，用鹰嘴豆及粗面粉做成的面糊。

最受欢迎的地方特色之一，是热那亚的油烤饼，它多种多样，其中有洋葱的，去核橄榄的，鼠尾草的以及有特色的“瑞科奶酪烤饼”。最有名的一种既是这种“瑞科奶酪烤饼”，它不仅是一盘以简朴而有特色的菜肴，而且正是它给利古里亚的这个城市带来知名度和运气；它很薄，放在木头烤炉内烘烤，由于热度而使它稍微变黑，里面陷满着新鲜的奶酪。

对野生菜的神妙利用，最好的例子就是“培瑞布君 (prebuggiun)”，用它，可以做面食的馅料或配盘菜，它是由甜菜，琉璃苣，雪维菜，苦苣菜茴芹，菊苣，匍匐风铃草，大苜蓿等组成的。

面食，也得追溯它的历史：在旧时热那亚国的存档中保留着的记载，证明面食早在1200年即在马克波罗从中国回来以前就被使用。长面条中有：细长面

条，细挂面，细面条，短面食中有：“8”形面食，疙瘩状面食，面片/-----它们都是用麦粉或用“改进过的”面粉(即白面粉和着栗子粉)做成的。

饺子和一种叫“番索提”的馅饺，前一种，用美味的肉汁做调料而后一种则用核桃酱汁拌和成来享用；来到丰富美味的“馅料世界”，我们已提到过，这是利用前一天剩余菜肴的一种方法，其中主要的一种名叫“齐玛”，它是一块特殊的小牛犊肉，里面馅有鸡蛋，牛大脑，奶酪，豌豆，松子和煮肉。

还有“蓝鱼”，所谓的“沙丁鱼文化”即源于于利古里亚：这种鱼很小，先将它蘸上面包粉后再油炸，或馅鱼及“巴纽”(bagnun)即着汤享用(当然也不能忘掉美味的小沙丁鱼)，还可以将它们放在盐里或油里来保存。金枪鱼，鲭鱼，一些真鲷，一点小章鱼，还有以加盐和未加盐的鳕鱼干为主的菜肴，它的烹调方法有炖的，煮的或油炸的。

最后，是被阉割过的公鸡，原是节日前夕(圣诞节，复活节)的简朴菜肴，后来它被添增上几乎“巴罗克式”的各种海鲜和蔬菜，其中有：“卡波内”鱼，“七星瓢虫”，虾，小蘑菇，甜菜，土豆，花菜，小西葫芦，四季豆，胡萝卜，细卷洋葱，所有这些都放在一层用水和醋蘸湿的蘑菇上。

“不喝酒不吃饭”，热那亚的一位酒店老板有这样的说法。这里提几个与上面的菜肴相配的一些葡萄酒，它们是海岸东段葡萄园生产的，其中有：堤古柳的“比阿科塔”--Bianchetta，“齐列酒罗”--il Ciliegiuolo，“木塞口”--il Musaico，“维尔门堤诺”--il Vermentino。



在热那亚的风味餐馆

## 手工业制品

在卡波利古里亚的“瓦勒斯图然”地区，以金银丝细工，丝绸，流苏花边，锦缎，丝绒，绣花边垫闻名，并是堤古柳海湾的纺织业的一部分：它的历史有着悠久的历史，这还得追溯到那个原材料从遥远的东方国家运来的时代，至今在“佐阿里”仍有用古老的手工纺织机操作。这里，除了薄丝围巾，领带，围巾外，还有精美的光滑丝绸绒的加工制作，早在16世纪热那亚贵族就穿戴它了。象征“佐阿里”的是20年代为“色姆贝内利”(SEM Benelli)一著名喜剧“戏弄晚餐”的作家建造的城堡。

如果说，上世纪，绣花是无数妇女的正常工作，至今这个世纪性的传统仍可在“佛塔那布诺”城镇，锦缎故乡的“罗斯卡”欣赏到。

在手工业制品材料方面，值得一提的是板岩，它是一种特殊的黑石头，原来用它做台球桌和学校用的黑板，现在用它可做成家具陈设，这给“瓦佛塔那布诺”带来荣耀。

除了黑石头的手工业制品外，还有多种木头制品，如用斧头通过熟练的技术做成的小船，(在“拉瓦里阿”的“德沃托”路这种手工至今仍存在)，还有凳子制作艺术家，如一种叫“坎帕尼内”的凳子，是真正的艺术品，至今仍在“卡亚瓦瑞”市中心制作它。



## 热那亚：一个预料之外的城市

不能不参观热那亚，因为它有着雄厚的艺术财产，古迹，历史和环境。

只要回顾一下，世纪内它在欧洲所起的作用，它的富裕及辉煌的大楼，确实不愧被称为“壮丽之城。”阿瑞里阿”的整条街(“咖里巴帝”街)就是一个最有意义的例子，正如画家“如本斯”在他那个时代就强调这一点并将它表现在他的画里。2004年在热那亚，专为“如本斯时代”而举行的画展，它是年中最重要的画展之一。

证实这一点的还有公爵官室，2001年在那里，举行了八国首脑会议及上述的“如本斯”画展，“圣乔治”大楼，在中世纪就是闻名的银行重点，几世纪一直投资最重要的“欧洲宫廷”，“帕瑞-(Pr è)”的慈善修会，它在宗教战争时期，曾是第一批军队“医院”之一，另外，还有非常辉煌的罗马时期及巴罗克式的教堂，二十多个博物馆和多家戏院，其中包括

重修的“卡罗菲利切”剧院，等等。

热那亚，也是带有儿童家庭的理想天地，其中有两个非常重要的建筑，一个是海族馆(是欧洲室内最重要的一个)及儿童城，它们都位于由著名建筑家“任佐皮阿诺”重设的老海港上。

特别是在2004年，以上述的内容为主题，展开了不可胜数的高水平的表演活动，它以“旅行”为引导主题，选了它，正是因为更好地突出热那亚的特性，绝对地对外面世界开放，准备好随时与其它民族交流，爱好冒险，爱好新事物和发展进步。

以“面对大海”为主题而展开的最新计划中，有海洋“伽拉塔”博物馆，它于2004年夏季建造，拥有10.000平方米的展览面积，是地中海区最大的博物馆。

“科瑞斯托佛若 哥伦布—Cristoforo Colombo”是热那亚人，不是没有原因的，

正如其他著名的航行家和伟大的政治家将我们的国家寄托于欧洲和世界。

热那亚，两个极美妙的海岸，它以高山群为背景构成地中海最美的风景之一，是人们理想的旅游胜地。

“圣罗润佐”主教堂一景



在“阿瑞那诺”(Arenzano)的“内格若托 卡比阿奈(Negrotto Cambiaso)”别墅

## 旅程：热那亚文化之城

穿过“巴尔比”街和“咖里巴帝街”，仿佛是一个可以追溯到古时富豪风雅的热那亚的旅行。从“巴尔比”街的王宫大楼进去，可以欣赏到屋顶花园的美景，及用黑白小圆石头做成的拼花地板。豪华层大厅，展有国立画廊，那里可以欣赏到巴洛克艺术风格的雕塑，挂毯及著名画家“庭托瑞托-(Tintoretto)”的油画，还有“Van Dyck的，热那亚和波洛尼亚学校的。

沿着咖里巴帝街，有一座楼名为“红色大楼”，有着著名画廊，展有19世纪末“咖列然”公爵夫人捐献给热那亚市政府的珍贵收藏品，还有“白楼”，它在2004年被完全修整过，里面，可以欣赏到荷兰艺术收藏品及伟大艺术家如“卢卡 咖比阿索”和“乔阿克伊诺 阿色瑞托(Gioacchino Assereto)”的作品。在Doria Tursi 大楼应值得停留一下，它代表着热那亚市政府，今天它的一部分作为博物馆向大家开放，那里珍藏着珍贵的“耶稣的‘瓜涅’”，它是曾属于过 Nicol ò Paganini (伟大的小提琴家)的小提琴。对爱好东方艺术的人来说，附近就有值得一观的“克由索内(Chiassone)”博物馆，那里可以欣赏到复印画，雕塑，兵器，油漆，织物品及中国和日本面具。

东方艺术博物馆“恩多尔多克由索内(Edoardo Chiassone)”,位于小山顶上,它被周围美丽的“Di Negro”别墅花园所包围,在1971年,它的内部按“Mario Labò”的计划做了现代化建造装备,它代替了在1942年被轰炸掉的别墅。

展览的作品是Edoardo Chiassone收藏家的收藏作品,热那亚雕刻师,于19世纪末为财政部管理日本国的钱币,邮票及票据而在日本居住了23年。

Chiassone的收藏品一共有大约15.000个—它们证明了雕刻师对所有日本传统图案及装饰的浓厚兴趣。作品的展览(在1998年改新过),以日本和东亚大陆关系为主题,展示着日本群岛的文化历史根源。五个突出着的画廊由楼梯的台阶相连,这样形成了一个连续性的路程,即从史前史,史前时期到进展过程—按顺序—围绕着以下的主题:中国和日本镜子,佛教雕塑,木雕,礼拜仪式的出土文物,日本武士的装备,面具,搪瓷,陶瓷及油漆。

Info:www.museochiassonegenova.it

位于城市高处,准确来说即于Montegalletto山谷,有着最近刚发现的另一个属于热那亚文化财产的珍宝:它是Albertis城堡—世界文化博物馆及世界音乐博物馆所在地。

它由D'Albertis船长亲自设计并是它唯一的主人,在去世前夕,他将城堡捐献给热那亚城,那里有他关于人种志和考古学的收藏品,成为带领游者开始游程的出发点,穿过“航海”大厅,“土耳其”会客厅,“哥伦布”大厅和“子午线”大厅,向您展现这位热那亚旅游家和航海家所看到的不同人种及对他们的了解认识。

对船长19世纪装备细节做了精心的重新建构,使旅游中所见到的更有异国情调和魅力,还有19世纪的堡垒,它是在最近的修复中发现的,那里有关于非欧洲世界的展览,它通过本地人民参加生产以对我们和其它文化的反省。

最后,在城堡内部的世界音乐博物馆举办各种活动:乐器,实验室,演出,展览和对世界的聆听。

Info:www.castellodalbertis.comune.genova.it



“伽拉它(Galata)”海洋博物馆

## 路程: 热那亚古城中心区

朝着老海港方向下来,将看到公爵宫室(它位于被重修整过的美丽的“De Ferrari”广场东部),趁1992年庆祝哥伦布的机会大楼被重新整修过,内部驻有元老和下理事会及豪华的“多伽勒(Dogale)”小教堂。几步之远,就看到“圣.罗润佐”(S.Lorenzo)大教堂,它的正面由黑色和白色带状组成,是城市的主要中世纪古迹,它还有两个钟楼和哥特式拱门;教

堂内部有地下博物馆-圣.罗润佐的珍宝,其中可欣赏到拜占庭艺术风格的“扎卡瑞阿”十字架,“圣.乔瓦尼巴提斯塔”的骨灰木匣,神圣的“卡提诺—(Catino)”,是“古列莫恩布瑞阿克”从宗教战争中带回来的。朝着海的方向走,经过不可胜数的迷人小径(它的旁边是有生气的油炸店,店铺,加工店,艺术画廊及聚会场所),来到老海港。

由于天才的建筑家“任佐皮阿诺”,改变了对这个老港区的用途以能更大程度地利用它。17世纪,在那里停泊帆船,而今天却是热那亚主要的吸引游客的地方并成为城市旅游的第一张名片。

海洋水族馆,是上千游客的目的地,用小船带您去海港附近旅游,那里有儿童世界,还有Bigo(从它全景式电梯,您可以欣赏优美的热那亚海景)。

“圣.乔治”(San Giorgio)大楼原来是古老的Darsena,现在是新建的海洋博物馆(Galata-Museo del mare),那里值得仔细参观一下,它将现代文化和趣味连在一起。在17个大厅里您可以欣赏到精彩的对海港码头和工地环境的重新建筑,电影及有着视觉和听觉特效的演出,航海仪表展览,地图册,航海图纸,武器和古老的图表。

“内尔威(Nervi)”现代艺术画廊



## 2旅程: “天堂”海湾和“堤古柳”

沿着海岸继续往东,即来到“内尔威”(Nervi)—雅致的,有着古老传统的,

气候适宜的海浴疗养胜地,由于气候的优势,世纪末,欧洲富人到那里度冬。如今它代表着热那亚的东段终点,在“阿尼塔 伽瑞巴帝”那里可以沿海散步,它沿着优美的礁岩长长地沿伸着,在那里您将度过非常宜人的驻留;美丽如画的小海港-不止它-还有一系列的博物馆和内尔威的花园: La GAM—是Serra别墅的现代艺术画廊, Grimaldi Fassio别墅的Frugone收藏品及Luxoro博物馆。

穿过“阿瑞里阿”街(它沿着热那亚东海岸延伸),可以发现一个接一个的地方,--从“内尔威”到“卡莫里”—它们面对着天堂海湾: 泊里阿斯科,皮威利古里亚,索瑞和瑞科。这最后一个既是利古里亚美食首都,以它独有的奶酪烤饼而有名。美妙的风景使我们在卡莫里停留下来,那里有着上千条白色帆船,它保留着古老的航海传统风格。“圣.佛托索”是世界上独一无二的港湾,拥有它的大寺院及被置放在海底17米的深度的深渊基督塑像。

沿着公路,朝东部旅行,便来到“圣.玛格瑞达利古里亚”,它被命名为旅游和会议中心。追溯到12世纪,这个城镇以它气候适宜的海浴疗养胜地而闻名。世纪来,经过人为的努力,更突出了它大自然

的优势。

“杜然佐”别墅位于山冈上，从那里可以俯视城市的海边，它被优美的花园包围着。

在圣.玛格瑞达和泊特菲诺之间，有“切尔瓦然”大寺院。“切尔瓦然”的来源得追溯到1361年的夏季，即为纪念“圣.纪若拉莫”而建造寺院，放下第一块石头的时候；如今它成为私人财产，但在每月的第一个和第三个星期日可以参观它。

终于来到泊特菲诺，它的海角是喜爱地中海灌木丛理想的目的地。这个享有国际胜名的旅游胜地被无与伦比的大自然美景而包围。从罗马街可以到一个小广场，它的周围是多色多彩的房子及小旅游港口，那里有着世界上最豪贵的旅游船只。沿着Calata Marconi 拱廊和防波道，就有精品店，珍贵的贸易行业和举行国家和国际性行事和演出必不可少的独家餐馆。从世界上最闻名的“小广场”，可以登上“圣.乔治”教堂。



热那亚风情小街

“然帕罗”是当地最古老的中心；它的传统证明了在古罗马前时代，曾是利古里亚提古柳所在地，并以它的名字命名了海湾。中世纪桥，传说第二次布匿战争时，古罗马时战争突尼斯将军带着大象经过它上面，可以想象“然帕罗”在最早的时候就很重要。

主教堂是为纪念“圣.节尔瓦寺欧”和“帕若塔寺欧”的。它的正面是具有新古典主义风格的大理石做的，内部保存着“弗阿色拉”和“卡比阿索”的作品。

令人感兴趣的是“咖弗里欧”博物馆，向公众建议参观珍贵的，14世纪到20世纪的金银，象牙，陶瓷，雕塑及画的收藏品，还有绣花博物馆，那里收藏着16世纪和20世纪的1400多个非常稀罕珍贵的绣花手工艺品，从服装方面到家具陈设方面，单个绣花及10多个绣花垫。

但然帕罗不只是以它的艺术和历史而闻名。爱好高尔夫球的人们，可以去那里的高尔夫球俱乐部，它有18个洞及与众不同的风景。

继续“阿瑞里阿(Aurelia)”路，即到美丽的“佐阿

里”，它以丝绸和绒闻名。

“卡亚瓦瑞-Chiavari”，以有着利古里亚最长的室内购物中心而有名，著名的“卡如乔的瑞托(Carrugio Dritto)”，除了可以购物外，还可以欣赏木头的加工制作(如凳子). 主教堂“得欧尔托”，有着19世纪新古典主义风格的外表,它得追溯到17世纪中期以前。“若卡大楼”，它的公园内有考古学博物馆所在地。

继续朝东，就是“拉瓦里阿”，是“非斯科伊”伯爵的故乡并仍保存着它的传统(不能丢了8月14日“非斯科伊”蛋糕的机会)。离拉瓦里阿大约4公里的距离，是括国诺，那里有古老的“非斯科伊”大教堂，它是利古里亚最重要的也是国家的罗马-哥特式古迹。

海景 “卡未黎 (Camogli)”



色斯特 勒瓦特,由于作家安徒生在那里居住过，便被命名为儿童城。小城有两个非常有名的海湾：一个名为“安静”，另一个是“童话”海湾。

除了多家4和5星级的宾馆，餐馆和精品店，还有很多历史性意义的热那亚住所及刚整修的L' Annunziata会议中心。沿着种满棕树的海边漫步，您将来到可爱的旅游和捕鱼性海港。莫内里阿(Moneglia)在Cinque Terre(意为：五块地)海港处将提古利亚湾关住，它镶嵌在地中海丛林和大海之间。

提古柳向您提供很多，其中肯定有值得它骄傲的地方，如海只几步之远的绿色和茂盛的内地，跋涉于山谷将使您兴趣倍增，除了寻找利古里亚的美食也可以满足您对当地生产和习惯的好奇心。

“斯突拉”和“格然维里阿”山谷，就在卡亚瓦瑞和拉瓦里阿的后面，登上去，就是“佛塔那布那”和“瓦大威托(Fontanabuona和Val d' Aveto), 然后就是在色斯特 勒瓦特，后面的格若莫罗和培托尼欧山谷。

内地最重要的旅游地是“圣.斯特分诺大威托”，中世纪的“马拉斯皮那”城堡，不管在冬季还是在夏季都接待很多游客。

下来朝海的方向，在波佐那斯卡的波佐内大寺院以及圣.萨瓦托瑞 第科国诺，“非斯科伊”的大教堂。



Azienda di  
Promozione  
Turistica

热那亚旅游促进社  
APT GENOVA  
Via Roma 11/3  
16121 GENOVA, Italy  
E-mail: aptgenova@apt.genova.it



**APT TIGULLIO**  
Azienda Promozione Turistica

堤古柳旅游促进社  
APT TIGULLIO  
Via XXV Aprile 4  
16038 Santa Margherita Ligure (GE), Italy  
E-mail: infoapt@apptigullio.liguria.it



© 全ての資料の著作権は編集発行人が所有します。許可なく本書の内容の転載、複製を禁じます。  
CST Marketing & Promotion s.a.s.  
Via Fiume 1/1 - 16043 Chiavari - Italy  
info@cstmarketing.com