

土耳其

走进土耳其·感受童话故事里的浪漫



简介

“土耳其”一词由“突厥”演变而来。在鞑靼语中，“突厥”是“勇敢”的意思，“土耳其”意即“勇敢人的国家”。土耳其拥有世界七大奇迹中的两个：阿尔忒弥斯神庙和毛瑟陆斯陵墓。东罗马帝国和奥斯曼帝国时代留下的建筑遗迹是世界建筑艺术的珍品。亚洛瓦温泉和库什湖是世界著名的旅游胜地。

基本信息

中文名称	土耳其共和国
英文名称	The Republic of Turkey
所属洲	亚洲
首都	安卡拉
主要城市	伊斯坦布尔, 伊兹密尔, 安塔利亚
官方语言	土耳其语, 通用阿拉伯语。
道路通行	靠右驾驶
时差	与北京时间相差 5 个小时, 夏时制期间相差 6 个小时。
货币	新土耳其里拉
汇率	1 人民币 = 0.2793 土耳其新里拉
国际区号	+90
重要电话	报警电话或紧急求救电话 155, 医院急救电话 123, 火警 110, 急救 112, 查号台 118
电源	220 伏 50 赫兹, 插头为欧标二孔圆插头, 需准备转换插头。

地理

土耳其共和国国土包括西亚的安纳托利亚半岛以及巴尔干半岛的东色雷斯地区, 是一个横跨欧亚两洲的国家。北临黑海, 南临地中海, 东南与叙利亚、伊拉克接壤, 西临爱琴海, 并与希腊以及保加利亚接壤, 东部与格鲁吉亚、亚美尼亚、阿塞拜疆和伊朗接壤。



土耳其 deapgy 摄

气候

土耳其夏季漫长, 气温高, 早晚温差大, 降雨少, 冬季较冷, 多雨雪。以下为两国主要城市各月平均最低、最高气温参考 (单位: °C):

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
伊兹密尔	6-12	-3-6	1-11	5-17	9-22	13-26	15-29	15-30	11-26	7-20	2-13	-1-6
伊斯坦布尔	2-8	3-9	4-11	8-17	12-21	16-26	19-28	19-29	16-25	12-20	9-15	5-11

最佳旅游时间

春天 (4-7 月) 和秋天是旅游的最佳季节。在爱琴海进行海水浴的最好时间是从 5-10 月。这时爱琴海岸、地中海岸和伊斯坦布尔的气候宜人; 土耳其东部最佳旅行季节是 7 月下旬到 9 月。

禁忌

1. 土耳其社会等级化仍旧比较明显, 对老人或有地位的人要表示恭敬。男女之前需要保持一定距离, 避免亲吻。人们在进入清真寺前要脱鞋, 而当游览尖塔时则要把鞋穿上。清真寺的宗教场所, 会限制非伊斯兰教徒入内, 或开放时间有所不同。
2. 土耳其是个颇讲究的民族, 朋友见面先亲吻左、右脸颊, 不太熟悉的则握手。到别人家里做客时要脱鞋。不要和情人在公共场合搂搂抱抱, 这些被视为有碍观瞻。
3. 土耳其人辟邪的“宝物”是“邪恶的眼睛”。许多人随时随地带这种蓝色的玻璃护身符, 用以吸引邪恶之神的注意, 逃避厄运。土耳其到处都有卖, 非常便宜。

目录

简介	1
交通	3
景点	4
住宿	8
美食	11
购物	13
娱乐	15



土耳其地图



交通

外部交通

飞机

伊斯坦布尔是土耳其全国的重要交通枢纽，同时也是亚欧大陆的中转站，北京、上海、广州、香港都有直达伊斯坦布尔的航班。土耳其航空（THY）从伊斯坦布尔、安卡拉、伊兹密尔、阿达那、特拉布宗、达拉曼、安塔利亚各个国际机场都与国内主要城市间有航线网。

■ 阿塔图尔克国际机场

伊斯坦布尔有两个机场，主要门户机场是阿塔图尔克国际机场（Istanbul Atatürk International Airport），是欧洲主要机场。

地址：Istanbul Atatürk Airport International Terminal 34149 Yeşilköy（市中心以西 20km）

网址：<http://www.Ataturkairport.com>

■ 萨比哈亚洲机场

第二机场是萨比哈亚洲机场（Istanbul Second Airport-Sabiha Gökçen），位于亚洲区部分（Anadolu Region），市中心 Taksim 地区 50km。

地址：Sabiha Gökçen Airport ,Pendik 34912

网址：<http://www.sabihagokcen.aero>

火车

从国内没有前往土耳其的火车，如果是顺利或者不嫌麻烦，可以从欧洲的主要城市搭乘列车可以进入伊斯坦布尔，但是火车并不是进入伊斯坦布尔最好的方式，土耳其的铁路不是非常密集，而且车速较慢。

内部交通

飞机

土耳其航空公司（THY）的国内航班从伊斯坦布尔，安卡拉、伊兹密尔、阿达那、特拉布宗、达拉曼和安塔利亚等城市的国际机场飞往全国各个主要城市。



火车

土耳其国铁（TCDD）以东方快车而闻名，但线路不够周延，车次也不多。如果从土耳其国内其他城市去往伊斯坦布尔，不如搭乘长途巴士。不过土耳其国铁票价便宜，特别是卧铺，在设备上一点都不输给欧洲火车，所果如果时间不赶，可以来尝试一下土耳其火车的旅游乐趣。

伊斯坦布尔和安卡拉是两个最大的火车起迄站。

■ 伊斯坦布尔

伊斯坦布尔的锡尔凯吉车站（Sirkeci Gari）是前往欧洲的国际列车发车站，特别是前往德国慕尼黑、奥地利维也纳及希腊雅典的伊斯坦布尔快线（Istanbul Express）每天发车，是最热门的路线。

亚洲车站海达尔帕夏火车站（Haydarpasa Gari）则是前往中部安纳托利亚各城市的发车站，但是现在这个古老的火车站已经关闭，所有从伊斯坦布尔前往中部安纳托利亚个城市的列车将在新的正在建设中的火车站出发，由于新的火车站正在建设中，所以从伊斯坦布尔出发至中部安纳托利亚城市的线路暂时关闭。

锡尔凯吉车站国际线路：

1. 巴尔干快线（Balkan Express）

线路：贝尔格莱德（Belgrade，叙利亚）- 索菲亚（Sofia，保加利亚）- 伊斯坦布尔

发车频率：每天 1 班

2. 博斯普鲁斯快线（Bosphorus Express）

线路：布加勒斯特（Bucharest，罗马尼亚）- 伊斯坦布尔

发车频率：每天 1 班，12:16pm-8:30am

■ 安卡拉

由于位于土耳其的中部，安卡拉可谓是铁路交通网重要的中枢部位，这里四通八达，可以到达绝大多数城市。伊斯坦布尔开往安卡拉的火车车程 5 小时 36 分钟（白天），夜车走的是另一条高速路线（价格更便宜，但是想躺下必须提前预订好一个小包厢，否则就只能坐着去安卡拉了）。

安卡拉火车站位于 Kızılay 广场（Kızılay Square），这里也是公交车集结地，最近的地铁站位于广场北边的 Gençlik 公园（Gençlik Park）附近。

轮船

土耳其海运提供了很多条合适观光的航线，这些航线分别从伊斯坦布尔的加拉塔桥 Galata Bridge、斯克西 Sirkeci、艾敏厄努 Eminonu 出发，最好事先预定，博斯普鲁斯海峡两岸也有对开航线。

1. 轮渡

主要线路：埃斯基希萨尔 Eskihsar——托普苏拉 Topcular; 恰纳卡莱 Canakkale——伊塞巴 Eceabat; 莱普斯基 Lapseki——盖利博卢（Gelibolu）; 伊斯坦布尔 Istanbul——伊兹密尔 Izmir（5 月以后）; 伊兹恩 Ezine——博兹加岛 Bozcaada 等。

2. 短途班轮

主要线路：博斯坦斯 Bostanci——卡巴塔斯 Kabatas; 布郁克阿达岛 Buyukada Island——卡巴塔斯 Kabatas（仅在夏季）; 伊斯坦布尔 Istanbul——耶尼卡皮 Yenikapi——马尔马拉 Marmara——艾维萨 Avsa（仅在夏季）等。



3. 长途客轮

主要线路：卡拉科伊 Karakoy——黑达帕萨 Haydarpasa; 斯克西 Sirkeci——卡巴塔斯 Kabatas——伊斯坦布尔——亚洛瓦 Yalova——锡纳西科 Cinarcik——海达帕萨 Haydarpasa。

4. 马尔马拉海客轮

主要线路：伊斯坦布尔——马尔马拉 Marmara 和艾维萨 Avsa——卡拉毕加 Karabiga; 艾维萨 Avsa——马尔马拉 Marmara 和埃尔德克 Erdel。

5. 凡湖 Lake Van 轮渡

旅游季节阿克达玛岛 Akdamar Island 的游轮每天都提供运输服务。此外，凡湖上还有火车轮渡，此条铁路线从塔塔凡 Tatvan 至凡城，并通向伊朗。

长途巴士

土耳其有广泛且维修很好的道路网络，连接伊斯坦布尔和安卡拉的高速公路，再加上两座博斯普鲁斯大桥，就构成了伊斯坦布尔的迂回道，使得往来欧亚变得非常方便。土耳其的很多大巴都是奔驰的，有冷气且禁烟，部分公司的大巴上还有免费 WIFI，非常舒服。E80 和 E90 是从欧洲到土耳其入境时的主要道路。

1. 伊斯坦布尔

伊斯坦布尔的长途巴士站有两个，都在城郊，称为 Otogar，从市中心至车站有迷你巴士，也可以做地铁到达。分别位于欧亚两洲。一个是 Esenler Otogar（欧洲区，距离市中心以西 10 公里），另一个是 Harem Otogar（亚洲区）。

可以乘坐 M1 到 Esenler Otogar，汽车站有很多的长途汽车公司，可以当时买票上车前往土耳其的任何一个城市。比较好的长途汽车公司有 Metro, Varan, Kamilkoç, Ulusoy。长途汽车上必须关手机。Otogar 的搭乘场所、号码、前往地点都标示得很清楚，而且其内还有电信邮政局、租车柜台、旅行社、商店、咖啡馆及服务中心、计程车招呼站。购票可在市内的巴士公司柜台购买，除旺季外可当天购买。

2. 安卡拉

安卡拉的大巴车站（Otogar, Ankara Şehirlerarası Terminal İşletmeleri），简称 AŞTİ（发音为 ush-tee）。伊斯坦布尔到安卡拉的大巴车一般只要 5 小时，单程票价 35 里拉 / 人。

备忘录

景点

伊斯坦布尔 Istanbul

蓝色清真寺 Blue Mosque

蓝色清真寺（Blue Mosque）其实是通称，得名于伊兹尼蓝磁砖的光彩，可以说是伊斯坦布尔旧市街的中心。蓝色清真寺是世界十大奇景之一，也是伊斯坦布尔最重要的建筑之一，建造蓝色清真寺没有使用一根钉子，而且历经数次地震却未倒塌。恢弘的外观，高耸的大穹顶，细密的灯饰。它们的主体颜色分别是一红一蓝，也代表了两大宗教的碰撞交融。



Blue Mosque S M Pasha 摄

地址：Hippodrome, Sultanahmet

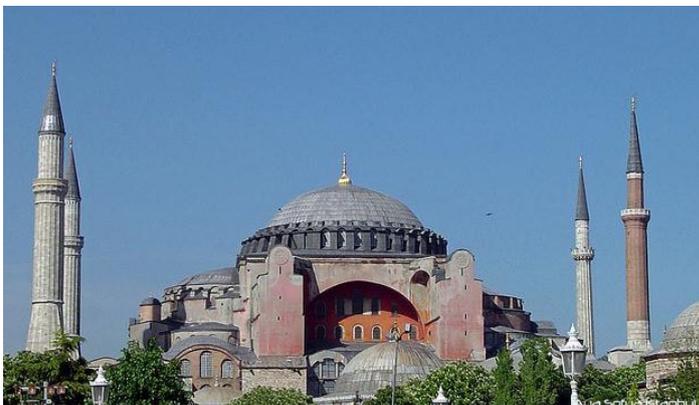
门票：10TL

交通：乘路面电车往旧城区 Sultanahmet 站下车即达。

时间：8:00-18:00，全年无休，但每天五次的回教徒祈祷时间，观光客不得入内。

圣索非亚教堂 Hagia Sophia

这是世界上唯一由神庙改建为教堂、并由教堂改为清真寺的圣索菲亚清真寺。教堂主体为长形，内壁全用彩色大理石砖和五彩斑斓的马赛克镶嵌画装点铺砌，美丽程度比具有“世界上最美的教堂”之称的威尼斯圣马克教堂毫不逊色。



圣索非亚教堂 Dennis Wu_ 双桂坊 摄



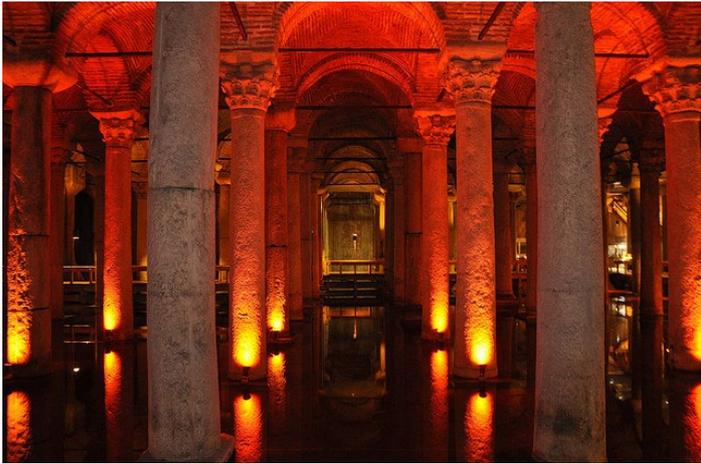
地址：土耳其首都伊斯坦布尔

门票：20TL

时间：9:00-16:00 周一休馆

教堂地下水宫 Basilica Cistern

教堂地下水宫是位于圣索菲亚大教堂旁的一处地下建筑。它的历史要追溯到公元六世纪，由拜占庭皇帝查士丁尼兴建，这座 140 米长 70 米宽的地下水池可储十万吨水。除了作为古老的蓄水池，这里还曾作为军事弹药库使用。如今的这里可以称得上是伊斯坦布尔最浪漫、最神秘的景点之一。



Basilica Cistern luckhardt 摄

地址：索菲亚大教堂出门斜对过

门票：10 里拉

时间：8:00-20:00

多玛巴切皇宫新皇宫 Dolmabahce Palace

由阿卜杜勒-哈米德皇帝建于 19 世纪中叶的多马巴切皇宫十分豪华。它规模宏大的建筑绵延博斯普鲁斯海峡 600 米，给人留下深刻印象。它有许多大大小小的会客厅，所有的门、窗和天花板都精心装饰，有些地方还用黄金点缀。后宫的建筑更加气派，浴室和卫生间全用白色大理石镶嵌，所有的门窗都是优质木材精雕细刻。鸟类大帐也是这个皇宫的独特之处。



Dolmabahce Palace Franx' 摄

交通：在 kabatas 码头往回走，沿着海边走 20 分钟，出现清真寺，紧接着一个白色的钟楼，下面就到了，过了安检就买票了。

门票：20 里拉一人，有国籍学生证的这个时候能派上用场了！国籍学生证 1 里拉一人。

时间：9:00-16:00

王子岛 Prince Islands

王子岛其实不是一座岛，它是一片包括九个岛的群岛的统称，这些岛曾是拜占庭王朝流放王子的地方，现在则已经成为富人们的领地。美丽的海滩、成荫的绿树，一栋栋别墅密密迭迭，不论是本地人还是外国游客都对此趋之若鹜。这里见不到任何机动车辆，装饰漂亮的四轮大马车是岛上主要的交通工具，当然你也可以选择自行车，感觉相当的环保。



Prince Islands east med wanderer 摄

托普卡比宫 The Topkapi Palace Museum

位于伊斯坦布尔东侧的一片高地上，向南可以眺望马尔马拉海，向北可以欣赏博斯普鲁斯海峡。它是 15 世纪到 19 世纪初期苏丹的皇宫。主要有皇帝门口、崇敬门口、陶瓷收藏室、议事堂、后宫和吉祥之门。宫中珍藏世界各国的宝物，其中有中国明朝数万件瓷器，奥斯曼帝国时代留下许多王室的服饰、用品、古物等。最著名的有达 86 克拉的钻石、重达 3 公斤的翡翠以及托普卡匹短剑。



The Topkapi Palace Museum Curious Expeditions 摄



伊兹密尔 Izmir

爱琴海 Aegean Sea

爱琴海是地中海东部的一个大海湾，位于地中海东北部、希腊（Greece）和土耳其（Turkey）之间。爱琴海岛屿众多，所以爱琴海又有“多岛海”之称。



Aegean Sea -bLy- 摄

地址：伊兹密尔西部

巴尔乔瓦温泉 Balcova

巴尔乔瓦的温泉，散布在著名的阿伽门农王浴场的遗址之上。相传这一著名的浴场在古罗马时代就以能祛病强身而声名远播。如今的巴尔乔瓦浴场是土耳其最大的温泉浴场，配套设施也十分先进。



Balcova tramways2007 摄

地址：9797. Sk 20 Ali Fuat Erden Mh., 35160 Izmir

阿哥拉 Agora

阿哥拉（Agora）是市内少数的古迹之一，曾为希腊市民集会的广场，也是城市中心古迹保存比较好的古迹，现仍留有数根石柱和古希腊罗马的海神——Poseidon 与农业女神 Demeter 的大理石像。



Agora Sinan Doğan 摄

沙阿特·库勒斯钟塔 Saat Kulesi

作为伊兹密尔象征的沙阿特·库勒斯钟塔（Saat Kulesi）位于街市的中心，坐落在康纳克广场。它是由苏丹·阿布都哈米特（Sultan Abdulhamid）所赠的。建于 1901 年的这个钟塔里，被饰以后期鄂图曼精巧的设计。



Saat Kulesi RealMusti 摄

地址：Konak Mh., 35250 Konak/Izmir Province

哈瓦拉大街 Harra Sokak

踏入肯梅拉尔特（Kemeraltis）的哈瓦拉大街，会发现不少古代建筑和犹太教堂。屹立在楚夫利耶特·梅达奴（Cumhuriyet Meydani）共和国广场有阿塔土克的雕像，蹬马眺望着海面阿塔土克的雄姿给人强烈的印象；这尊雕像是为庆祝土耳其军解放这个城市而于 1933 年建造的。



阿塔土克 Michael Tseng 摄

地址：Konak Mh. 35250 Konak/Izmir, Türkiye



以弗所古城 Ephesus

以弗所是地中海东部保存的最好的古典城市，是体验和感受罗马时代生活的好地方。作为当年罗马帝国在亚洲地区（亚细亚省）的首都，享有“亚洲第一个和最大的大都会”之称，世人说其：不是罗马，胜过罗马。这座美丽的城市一直以来是游客造访土耳其时最钟爱的地点之一，面积广阔的古城遗迹，保存至今已有一千多年的历史，目前已列入联合国教科文组织列管的古迹之一。



Ephesus risotto al caviale 摄

地址：35920 Izmir, 土耳其

门票：TL20

时间：10月-4月 8am-5pm, 5月-9月 8am-7pm。

交通：塞尔丘克大部分旅馆都免费送顾客到以弗所，从塞尔丘克打的过去的费用约为 TL12

安塔利亚 Antalya

棉花堡 Pamukkale

棉花堡位在土耳其西南，远看像棉花的石阶地形，一脚踩上去，才知道是坚硬的石灰岩地形，石阶的凹槽布满天然温泉。温泉的温度终年维持在摄氏 29 度，早年被当地医院用来治疗皮肤病，现在则开放让一般民众及观光客使用，许多游客干脆穿比基尼到当地泡露天温泉。



Pamukkale BabaMuadz 摄

古罗马剧场 Aspendos

这座古建筑是古罗马人在公元 2 世纪建造的，剧场后来于公元 13 世纪重建，具有最为合理的剧场结构，在不借助任何音响设备的情况下，舞台声音完全可以清晰地传到最后一排观众席，不禁令人敬畏古罗马人登峰造极的建筑技艺。剧场的整个设计是圆形的，观众席是由大理石的座位环绕成的大半圆，顶端有以前专供安置奴隶的拱形长廊，尤其精美华丽，由此望去，面朝的舞台还有一个拱门透射出奇幻的光影。



Aspendos shutterbug_iconium 摄

地址：Serik, 07500 Antalya Province, 土耳其

门票：15 新里拉

时间：9:00-17:00

交通：可从安塔利亚汽车站搭乘大巴前往，单程约 1 小时。

死海 olunu

土耳其的南部有着漫长而曲折的海岸线，就在古镇费特希耶附近，绵延的海岸线迂回成了一个回转的海湾。这个死海可不是那个鸡蛋放上去会煮熟的以色列海，这里波澜不惊，平和而静谧，这里就是被誉为“水上财富”的土耳其的死海，以及这一带少有的白沙及“黄金沙”，形成了土耳其西南部最著名的天然海水浴场，这是大自然给予土耳其的宠幸，静静地制造让世界羡慕不已的“水上财富”。



死海 Duckling! 摄



安卡拉 Ankara

精灵烟囱 Fairy Chimneys

卡帕多西亚的精灵烟囱林林总总，冲天而立，形成独特的石林景观。经过无数次的风雨冲洗，大自然已将它们打造成适于居住的天然公寓。很多旅游者偏爱下榻于这些“精灵烟囱”客栈。这些由窑洞组成的“复合建筑”，曾经是拜占庭帝国修道院的酒榨场所。



Fairy Chimneys sylvesterca1 摄

罗马澡堂遗址 Roman baths

罗马澡堂遗址位于乌鲁斯地区的昌克日街，有夫利基达里乌姆（冷水澡堂），德比塔里乌姆（温水澡堂）和卡鲁达里乌姆（高温澡堂），具有罗马澡堂的典型特征。这个澡堂是为了祭祀医学之神阿斯库雷皮奥斯（Asclepios）而由卡拉克拉（Caracalla）皇帝于公元3世纪修建的。



Roman baths woodytyke 摄

地址：Turkish the Urus areas Chang grams of Day Street

门票：5 里拉

时间：周二至周日，8:30-17:00

交通：搭乘地铁红线至 Ulus 站，向北步行约 10 分钟可到。

住宿

伊斯坦布尔 Istanbul

洲季酒店 Ceylan Inter-continental

五星级豪华现代酒店，建于 1969 年。酒店座落在市中心商业、购物与娱乐区域。从酒店步行可达热闹的塔克辛广场（Taksim Square），部分历史景点离酒店约 10 分钟，如圣苏飞亚教堂（Hagia Sophia）、托普卡匹宫（Topkapi Palace）及室内市集（Covered Bazaar）。部分房间能望见美丽的博斯普鲁斯海峡（Bosphorus River）或塔克辛广场。

设施：健身中心、美容院、室外游泳池、桑拿、日光浴室及土耳其浴。

地址：伊斯坦布尔 AskerOcağı Cad No.1 80200 Taksim

苏丹酒店 Hotel Sultan's Inn

住在旧城苏丹阿合麦特的 Hotel Sultan's Inn，只需几分钟便能到达小圣索菲亚浴场和竞技场。该酒店靠近 Basilica Cistern 和圣索菲亚大教堂。房间宽敞、干净整洁，员工都很友善服务周到。在顶楼还有很不错的桌子，可以看到伊斯坦布尔的城市轮廓。早餐自助餐种类很多，设施也很齐全。



Hotel Sultan's Inn Megan_Ann 摄

地址：Mustafa Pasa Sokak No.40, Istanbul



迪宛伊斯坦布尔酒店 Divan Istanbul Hotel

迪宛伊斯坦布尔酒店为商务和休闲旅游游客而设计，位于得天独厚的塔克辛地区，是本市最受欢迎的酒店之一。这里距离市中心仅 0.5 km，离机场也不过 30 分钟的路程。酒店优越的位置让游人前往市区内的热门景点变得方便快捷。

设施：spa，蒸浴室，按摩，桑拿，室内游泳池。

地址：Asker Ocagi St. No.1, Elmadag, Sisli

登兹住宅酒店 Deniz Houses

住在旧城苏丹阿合麦特的登兹住宅酒店，只需几分钟便能到达小圣索菲亚浴场和竞技场。该家庭式酒店靠近 Basilica Cistern 和圣索菲亚大教堂。



Deniz Houses Megan_Ann 摄

地址：Cayiroglu Sok. No:14, Istanbul, 34400

大明星酒店 Hotel Grand Star

每间房都可感受到大明星酒店的独有风格。客人还可尽情享受 宽带上网（免费），无线上网（免费），宽带上网（无线），卫星频道 / 有线电视，浴缸。在繁忙的一天过后，不妨到酒店的温泉，桑拿，室内游泳池，spa，按摩放松一下自己。想在伊斯坦布尔寻找舒适又便捷的酒店，就一定要考虑大明星酒店，能带给您宾至如归的感觉。



Hotel Grand Star Larkspur Hotels & Restaurants 摄

地址：Siraselviler Street

伊兹密尔 Izmir

伊兹米尔 Izmir 希尔顿饭店

矗立于爱琴海西岸，愈高楼层景致愈棒，夜晚，别忘了到它 32 楼的餐厅，选个靠窗的位子，点一杯掺着爱琴海夜色的饮料。希尔顿伊兹密尔酒店提供健身俱乐部、室内游泳池、蒸汽浴室和桑拿。活动设施包括舞厅、展览馆、会议室和宴会设施。酒店职员可以安排礼宾服务、婚庆服务、接待会议和商务服务。附加设施或服务包括夜总会、网球场和健身设施。



希尔顿饭店 Libraqa 摄

地址：Gazi Osmanpasa Bulvari No 7, Izmir, 35210

伊兹密尔瑞享酒店 Moevenpick Hotel Izmir

靠近伊兹密尔考古博物馆，伊兹密尔民俗博物馆，契兹拉拉克斯汗等景点。



Moevenpick Hotel Izmir Travelive 摄

设施：卫星频道 / 有线电视，禁烟房，液晶电视 / 等离子电视，吹风机，室内游泳池。

地址：Cumhuriyet Blv. No.138, Pasaport



艾妃瑞士大酒店 Swissotel Grand Efes

酒店气氛闲适安逸，而且离市区契兹拉格斯汗，伊兹密尔考古博物馆，伊兹密尔民俗博物馆等景点仅数步之遥。日报，阳台 / 露台，免费瓶装水，浴袍，茶与咖啡冲泡设备等一流的客房设施帮助您扫除一整天的疲劳。不管您是健身爱好者还是只想在疲惫的一天后放松一下自己，酒店的顶级娱乐设施都是不二选择，例如，漩涡按摩浴池，儿童娱乐室，室外游泳池，桑拿，按摩。



Swissotel Grand Efes www.swissotel.com 摄
地址：Gaziosmanpasa Blv. No.1, Alsancak

安塔利亚 Antalya

梅丽莎花园酒店 Melissa Garden Hotel

梅丽莎花园酒店优越的位置让游人前往市区内的热门景点变得方便快捷，酒店娱乐设施丰富多样，包括桑拿，室外游泳池，spa，按摩，室内游泳池等。一流的设施与得天独厚的地理位置都让梅丽莎花园酒店成为安塔利亚旅游的最佳留宿酒店。



Melissa Garden Hotel Bali Individual 摄
地址：Akinlar Mh. Deniz Cd. Dinler Bahçesi Karsisi

HILLSIDE SU

土耳其语意思大致是山边的水，是一家概念酒店。外墙颜色不断变化就已经很惊人，内部以红色和白色为主，贯穿九层楼的中央空间被粉红色笼罩，传达着暧昧的信息，难怪当地电影节期间 Kevin Spacey 这样的明星都在此入住。



HILLSIDE SU Travelive 摄

亚特拉酒店 Atalla Hotel

住在 Atalla Hotel，您将身处安塔利亚的中心区，可方便到达哈德良门和安塔利亚考古博物馆。该酒店紧邻残破尖塔及共和广场。



Atalla Hotel Emilio Guerra 摄
地址：Cebesoy Cad. No:28, Antalya, 07040

备忘录



美食

特色美食

土耳其烤肉 barbecue

烧烤是土耳其人的主要饮食方式。在他们眼中，无物不可烤，无烤不成食。著名的土耳其烧烤是将一块块羊肉或鸡肉穿在铁钎子上，压紧压实，转着慢慢烤，烤熟了肉用一把锋利的长条刀一片一片削下来，放在炒米饭上或饼上，再浇上特殊的番茄汁和橄榄油。这就是令人垂涎欲滴的伊斯肯德尔烤肉。



barbecue Leccellenza.it 摄

鱼餐馆

到土耳其，除了烤肉，别有风味的鱼餐馆是游客一定不能错过的。伊斯坦布尔的渔夫餐馆和波塞冬（古希腊神话中的海神）餐馆是提供土耳其鱼餐的主要饭店。鱼餐馆门口通常有一个台子，上面铺满冰块，摆放着各种各样的鱼供食客选择。鲈鱼、鳟鱼、黄鱼、鲑鱼、比目鱼、剑鱼、黑海的小鱼和独特的锅盖鱼，应有尽有；当然还有大虾、鱿鱼等。



烤鱼 dingding101 摄

狮子奶 Raki

土耳其有一种特色酒——拉克，又名狮子奶，意思是男人喝的奶。这种奶的喝法很特别，先在一只杯子里倒上小半杯，然后加矿泉水或冰块，这时酒立即变成浑浊的乳白色液体，味道像极了甘草止咳露。配合着碰杯声，将杯中酒一饮而尽，尽显土耳其人的豪气。



Raki Ozan Korkmaz™ 摄

土耳其冰激凌 Dondurma

尽管味道并不那么出众，但欣赏小贩高超的技艺才是土耳其冰激凌的亮点。这种冰激凌很粘稠，奶味浓郁。



Dondurma Voltorito56 摄

芝麻面包圈 Simit

这是小摊上最常见的洒满芝麻的圆形面包圈，刚烤出来时特别香。在土耳其也是一种比较常见的小食，街上时常能看到头顶着一大筐芝麻面包圈的小贩。



Simit esti- 摄



贻贝多尔马 Midye Dolmas

多尔马其实是一种前菜，但在伊斯坦布尔街上可以找到很多贻贝多尔马，一般价格为2里拉/3个，就是将米饭塞进贻贝里，吃的时候打开，并挤上柠檬汁去掉腥味，清爽、美味！



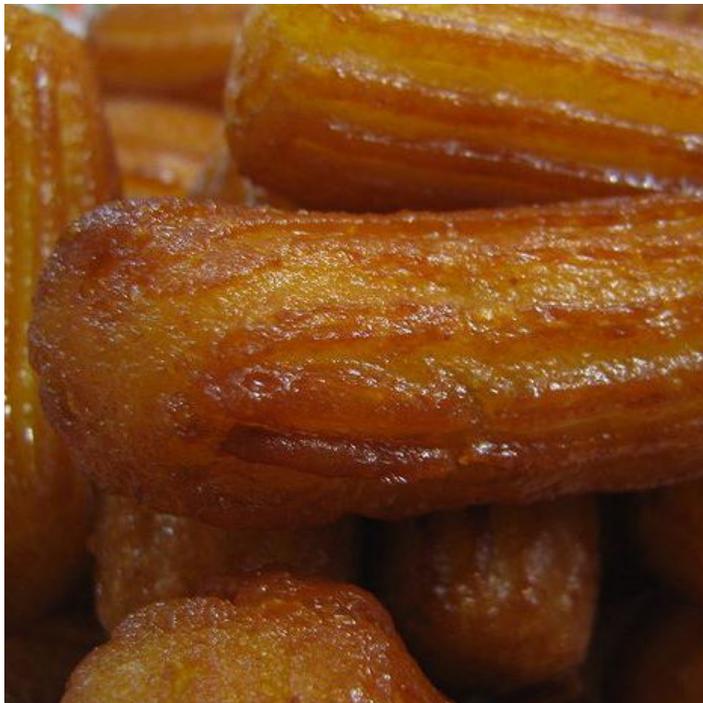
Midye Dolmas JuliaInTurkey 摄

米布丁 Kheer

烤箱烤出来的米布丁很香，奶油加了米，口感很特殊。

托伦巴 Tulumba

在炸花生外面包裹糖浆制成的小吃。



Tulumba paşaninyeri 摄

zerde

土耳其的餐后甜点之一，它是配有藏红花心的凝露甜点。

餐厅推荐

Gelik Atakoy

这家餐厅供应各种土耳其特色烤肉、甜点等，价位适中。伊斯坦布尔内有四、五家分店。

地址：Kennedy Caddesi Ataköy Sahilyolu-İSTANBUL

时间：10:00-21:00

Konuk Evi

位于同名宾馆中，有鲜花盛开的园子和童话般的玻璃小屋。这里是全伊斯坦布尔享用一顿户外午餐最放松悠闲的地方。在这样的浪漫环境中，沙拉、汉堡、三明治和烤肉都显得非常物有所值了。

地址：Cankurtaran Mh.34122 Fatih/Istanbul

Konyali

紧邻托普卡普皇宫，环境得天独厚，坐在玻璃凉亭或者户外露台上，可以俯瞰博斯普鲁斯海峡的美景。可以点餐也可以选择自助餐。

地址：Soguk cesme sk 7, sultanahmet 34400 Istanbul



Konyali KLGreenNYC 摄

备忘录



购物

特色商品

地毯

以采用质地优良的真丝和纯毛为材料制作，古朴典雅的图案，而赢得了旅客们的喜爱，不过价格昂贵，旅客朋友要根据自己的承受能力来挑选。



地毯 baibaiyang 摄

丝巾

穆斯林国家的女性都得包头巾，所以丝巾也成为她们最重要的装饰品。具有阿拉伯风格的纹饰、四周的蕾丝或小珠子、以及艳丽的色彩，非常吸引人们的眼球，是不错的旅游纪念品，也是不错的装饰品。



丝巾 芋头小猫 摄

大披肩 Pacha

深冬时，一件大披肩是最保暖的方法。用来自安纳托利亚高原羊毛织成的披肩，呈Y字型，披在肩上不滑也不会大片地皱在脖子处。更重要的是很便宜，是最划算的采购。



大披肩 jakezh 摄

香料

是烹饪的好帮手，有特意为顾客准备的包装完整、便于携带的小配包。



香料 kalo 摄

海泡石烟斗

海泡石是一种极轻质、吸收性极佳的稀有白色硬质黏土矿石。最优质、最适合用于烟斗制作的海泡石原料，产自伊斯坦布尔东南约200英里 Eskisehir 地区的地下400英尺深处。海泡石烟斗用久了，在烟油和手汗的内外共同作用下，会散发出自然、深邃和高贵的棕金色。



海泡石烟斗 DvYang 摄



恶魔眼

可以去凶避邪的各式大小恶魔眼，造型很多变，可以是项链，也可以是别针、钥匙圈、耳环等。是土耳其最好的旅游纪念品之一，送人自用两相宜。



恶魔眼 quiet_isnewcloud 摄

骆驼牙雕

骆驼牙坚硬无比，但鄂图曼的工匠却可以在其上雕花着色，制成各种小盒小罐，很讨女性的欢心。

装饰瓷盘及彩蛋

挑选各色装饰瓷盘时有两项传统原则：1、蓝白是最受欢迎的色彩，还有一种称为伊兹尼红（Iznik Red）的，也是代表土耳其风格的色泽。2、由于伊斯兰教禁止崇拜偶像，所以穆斯林工匠都擅长处理花鸟图案，土耳其也不例外。特别是产于土耳其的郁金香和康乃馨花草纹饰，最普遍而漂亮。



彩蛋 soeasy 摄

红茶托盘及红茶杯组

红茶店外送红茶的托盘是最受欢迎的纪念品，配一整套的杯、盘、汤匙，不仅具有观赏价值还有实用价值。伊斯坦布尔 Grand Bazaar 比较便宜，这里还可买到煮咖啡的铜壶、两段式的煮咖啡壶等。

购物点

土耳其独立大街

伊斯坦布尔的独立大街全长约 4 公里，修建于 19 世纪晚期。每个角落都体现着这座城市里最现代的生活。它是伊斯坦布尔各种社交聚会的中心和灵魂地区。类似于北京的王府井，上海的南京路，属于新城区的标志性区域，值得一游。

地址：Sehit Muhtar Mh., 34435 Beyoglu, Istanbul

埃及市场

在伊斯坦布尔扫货，你能错过奇妙的埃及市场呢？虽然没有大巴扎那样货品齐全，这里出售的香料品质则是独一无二的。据说市场是政府在 17 世纪时利用在埃及开罗的香料贸易中所得资金筹建的，因而才以“埃及”来为市场命名。除了品种多样的香料，这里的店铺也贩卖药草、珠宝、风味食品，比大巴扎更加平民化，也更容易吸引本地人的采购。



埃及市场 duduying2010 摄

交通：搭乘有轨电车 1 号线至 Eminonu 站，向南步行约 200 米可到。

大巴扎集市 Grand Bazaar

伊斯坦布尔的大巴扎是世界上最大、最古老的巴扎之一，有至少 58 条室内街道和 4000 多间商铺，规模宏大。地毯街、金匠街这些象征着商业环境的名字至今仍保留在这座封闭的大集市中。占地面积庞大的建筑群里面容纳了近 5000 家店铺，形形色色的商品包括地毯、香料、皮具、手工艺品、珠宝首饰，应有尽有。



Grand Bazaar statixc 摄

地址：istanbul Üniversitesi 42, Türkiye

交通：搭乘 TRAM 在 Beyazit 站下

时间：9:00-19:00



娱乐

娱乐活动

水烟 Nargile

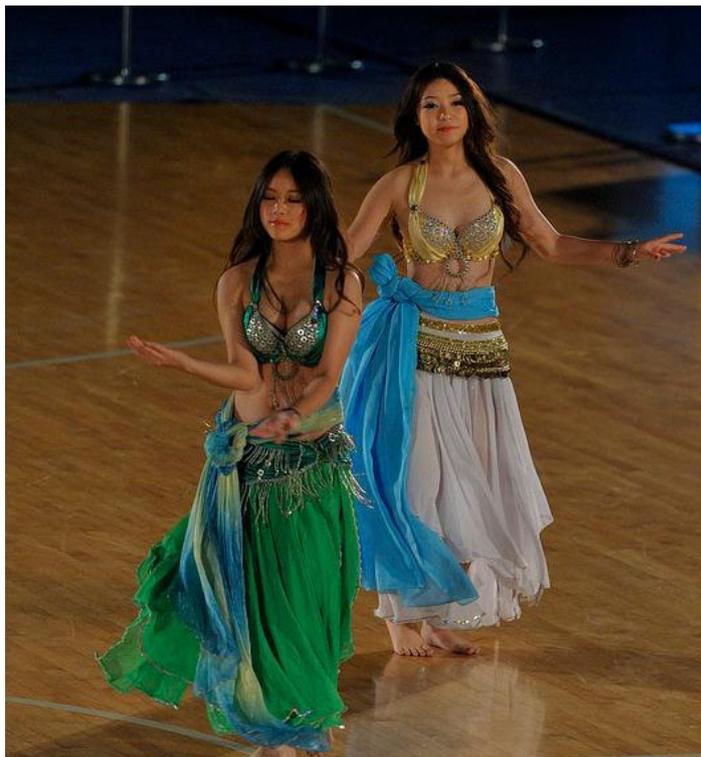
水烟（Nargile）也被称为 Hooka 或 Water Pipe，土耳其水烟曾经在伊斯坦布尔社交和政治生活中占有十分重要的地位。至今很多本地人都将抽水烟视为享受生活的一大乐趣。在大巴扎及附近地区有很多水烟馆。



Nargile christian.senger 摄

肚皮舞

土耳其的肚皮舞与其他地区肚皮舞最大的不同是，土耳其的肚皮舞要求身体的每个部位都要动、任何部位都是漂亮的曲线。在土耳其肚皮舞中，舞者利用肚皮摆动臀部、腹部、胸部，因此她们的装束一般都是长长流苏的三点式，这样在抖动增添跳跃感的同时更加迷人性感。



肚皮舞 May-margy 摄

热气球

卡帕多西亚作为世界上最适合热气球飞行的地点之一，同它独特的地貌有着莫大的关系。火山形成的千沟万壑以及奇形怪状的石头，很多人都会觉得这里并不是地球表面。大部分酒店都可以代订热气球之旅。



热气球 Joe Eu 摄

土耳其转舞 Wilring Dervish

土耳其转舞是一种随着音乐不断旋转身体的仪式也被称为“塞玛”（Sema）。通过托钵僧不断的旋转以接触到所有“完美”的根源，旋转可以使其放弃个人的自我意识或者私欲，与音乐一同专注于神，其不断的旋转身体一直被视为象征性着太阳系中旋转的行星。



斗骆驼

斗骆驼是土耳其南部地中海和爱琴海沿岸各省份流行的一种冬季传统娱乐项目，它不像西班牙斗牛那样血腥刺激和令人震撼，但很独特、很有趣。



骆驼 两只老虎 摄

娱乐场所

费特希耶滑翔伞

费特希耶水上滑翔伞，游客从 300 米高山上乘着死海特有的 U 型伞在空中回旋，人和伞一起与白云为伴，与海鸟并驾，鸟瞰整个死海，新鲜又刺激！

地址：土耳其费特希耶

Dervis Evi Whirling Dervishes

看托钵僧旋转舞的好去处。

地址：Goreme Kavsagi, Ortahisar Kasagasi, Goreme, 50650, Turkey
电话：0258 271 40 50

霍加帕厦文化艺术中心 Hodja Pasha Cultural Center

这里是伊斯坦布尔最受游客欢迎的表演中心，这里曾经是奥斯曼帝国时期的一个土耳其浴室，改装之后成为艺术场馆。位于旧城区的

Sirkece，距离火车站很近。每天都有精彩的土耳其旋转舞、土耳其肚皮舞和其他传统舞蹈的表演，同时为游客提供土耳其美味的传统美食。

地址：Hoca Paşa Mh., Hoca Paşa Hamamı Sk No:3, 34110 Fatih İstanbul

电话：90-212-5114626

网址：<http://www.hodjapasha.com>

苏雷曼土耳其浴室 Suleymaniye Hamam

苏莱曼老浴室建于 1577 年，位于金角湾地区。这座“气势恢宏”的浴室是奥斯曼最辉煌时期苏丹苏莱曼命伟大建筑师 Mimar Sinan 所设计的，是苏莱曼清真寺的一部分，曾接待过昔日的高官及其美貌妻妾。

地址：Süleymaniye Mh., Mimar Sinan Cd No:20, 34116 İstanbul

电话：90-212-5195569

网址：<http://suleymaniyeHamami.com.tr>

Babylon Bar

Babylon 可以算是伊斯坦布尔最受欢迎的酒吧，经常有来自世界各地的著名歌手在这里举行小型演唱会。

地址：Şehbender Sokak No:3 Tünel-Asmalımescit-Beyoğlu İstanbul

电话：90-212-2927368

网址：<http://www.babylon.com.tr>

Yeni Marmara 水烟馆

有免费 wifi。

地址：Küçük Ayasofya Mh., Çayiroğlu Sk No:46, İstanbul, Turkey

电话：90-212-5169013

网址：<http://www.eminonuweb.com/yenimarmaracafe/>

邮箱：yenimarmaracafe@eminonuweb.com

苏丹娜的 1001 夜 Sultana's Nights Show

一千零一夜餐厅是伊斯坦布尔有名餐厅之一，最吸引人的莫过于晚餐过后的肚皮舞表演，这里的舞娘技术一流，肚皮舞动的速度之快，只能用摄像机来记录了。

地址：Kahan 40-D, Cumhuriyet Caddesi, Elmadağ

电话：90-212-2193904

网址：<http://www.sultanas-nights.com>

备忘录

