

南非

海上的生命线野生动物的王国



简介

南非地处南半球，位于非洲大陆最南端，东、南、西三面被印度洋和大西洋环抱。北部与中非的热带草原一脉相承，是狮子、大象、长颈鹿等野生动物的乐园。南部面临壮阔无涯的大洋，印度洋的暖流和大西洋寒流在这里相遇，制造出宜人的地中海气候。

基本信息

南非共和国 The Republic of South Africa 简称南非，地处南半球，位于非洲大陆的最南端，被称为彩虹之国。



webleon 摄

地理

南非位于非洲大陆最南部，北邻纳米比亚、博茨瓦纳、津巴布韦、莫桑比克和斯威士兰，中部环抱莱索托，使其成为最大的国中国。东、南、西三面为印度洋和大西洋所环抱，地处两大洋间的航运要冲，地理位置十分重要。

气候

12-1 月为夏季，最高气温可达 32-38℃；6-8 月是冬季，最低气温为 -10℃ - -12℃。首都比勒陀利亚年平均气温 17℃。

最佳旅行时间

3-4 月 7-10 月

时差

南非比中国晚 6 小时

语言

南非的官方语言有 11 种，分别是：英语、阿非利卡、祖鲁语、科萨语、斯佩迪语、茨瓦纳语、索托语、聪加语、斯威士语、文达语和恩德贝勒语。根据人口统计调查，南非的五大语言排名如下：祖鲁语（30%）、科萨语（18%）、阿非利卡语（14%）、斯佩迪语（9%）、英语（9%）。

交通

南非靠左行驶，与国内相反。过马路请先看右再看左，遵守交通规则，保护自身安全

通讯

酒店电话费昂贵，建议在机场、商店、邮局自行购买电话磁卡使用公共电话。南非境内设有很多投币式和插卡式公用电话。

■ 酒店电话费昂贵，建议在机场、商店、邮局自行购买电话磁卡使用公共电话。南非境内设有很多投币式和插卡式公用电话

■ 电话拨打方法：

南非拨国内座机：0086+ 区号（不要区号前的 0）+ 电话号码，如拨打北京座机 00861012345678

南非拨国内手机：0086+ 手机号码

国内拨南非座机：0027+ 区号（不要区号前的 0）+ 电话号码

国内拨南非手机：0027+ 手机号码

■ 部分酒店可以上网，但一般需付费

人口及宗教

黑人、南非地图有色人、白人和亚裔四大种族，分别占总人口的 79.6%、9%、8.9% 和 2.5%。白人、大多数有色人和 60% 的黑人信奉基督教新教或天主教；亚裔人约 60% 信奉印度教，20% 信奉伊斯兰教；部分黑人信奉原始宗教。

风俗禁忌

1. 教堂、宫殿、高级娱乐场所为公认的正式场合，进入时，衣着须端庄整洁，不可袒胸露背、穿拖鞋、短裤、迷你裙、无袖上衣或其他不适宜的衣服。

目录

简介	1
交通	5
景点	6
住宿	13
美食	14
购物	16
娱乐	18



南非地图



2. negro 和 black 是禁词。非洲人对这二词不但有抗拒心理，而且不承认它的含意。强调肤色不同，在非洲是最大的禁忌。
3. 南非黑人非常敬仰自己的祖先，特别忌讳外人对自己的祖先言行失敬。
4. 跟南非人交谈，有四个话题不宜涉及：一、不要为白人歌功颂德；二、不要评论不同黑人部族或派别之间的关系及矛盾；三、不要非议黑人的古老习惯；四、不要为对方生了男孩表示祝贺。
5. 忌讳随便照相。在一些非洲部落里的人认为相机对准某物，某物的“精气”就给吸收殆尽。故人、房屋、家畜一律不准拍摄。游客如想拍摄，最好先请求允许。

出入境

护照

护照 (passport) 是一个国家的公民出入本国国境和到国外旅行或居留时，由本国发给的一种证明该公民国籍和身份的合法证件。如何办理护照的：携带本人身份证或者户口簿到户口所在地派出所、公安分县局出入境管理部门办理。

签证

■ 准备材料

1. 中文个人信息资料表
2. 护照及老护照原件 (至少还有 6 个月的有效期)
3. 2 张 2 寸白底彩照
4. 身份证复印件、户口本整本复印件
5. 中方公司出具的在职证明原件 (领导签名、公司盖章) 无业或退休者无需提供
6. 中方公司营业执照副本的复印件加盖公章
7. 申请人在南非期间可支付的财力证明 (国际信用卡, 三个月银行对账单, 房产, 车产等)

■ 中国海关出入境及机场安检规定

1. 海关规定每人最多可以携带人民币 20000 元或折合 5000 美金的等值外币, 超出部分需要向海关书面申报, 请尽量不要超过规定, 超出部分可能会面临征税、罚款或没收。
2. 携带单价超过 5000 元的摄像机、相机、镜头等贵重物品需在托运行李前向海关申报。

■ 南非海关出入境及机场安检规定

1. 旅客允许携带 400 支香烟或 50 支雪茄或 250 克烟丝、2 升红酒、1 升烈酒及不超过 1250 兰特的个人礼品入境。如携带物品价值超过 1 万兰特, 海关将按 20% 的比例收取关税。
2. 途经黄热病区进入南非者, 如无国际健康证明, 必须接受预防疫苗注射, 方可入境。

行前准备

证件

护照 (持有新换发护照的客人, 请将旧护照一起带好)、身份证、证件复印件及 2 寸照片 2 张 (证件丢失时方便补办), 不满 16 周岁无身份证的游客如在国内转机, 需带户口本。

着装

1. 夏秋季节应携带一件薄外套, 避免早晚温差过大或者空调房间、车内冷气太低着凉; 春冬季节温差大, 注意携带厚度适中的衣物
2. 正式场合进入时, 不可穿拖鞋、短裤短裙、无袖上衣等不适宜的衣服。请注意携带
3. 前往蚊虫较多的丛林野外, 需穿长衣长裤, 请携带
4. 鞋应以轻便合脚、适宜行走为主, 不宜穿新鞋、高跟鞋

个人日常用品

1. 剃须刀、护肤品、化妆品、太阳帽、太阳镜、防晒霜、伞、手表、笔、小本子, 请视自身需要携带, 如习惯饮用热水, 请自备电热水杯
2. 南非酒店不提供一次性的毛巾、牙刷、牙膏、洗发护发液、拖鞋, 请自行携带

货币兑换

1 人民币元 ≈ 1.2702 南非兰特

1 南非兰特 ≈ 0.7873 人民币元

数据仅供参考, 交易时以银行柜台成交价为准。

电子电器

- 手机能否在南非使用请在出行前电话咨询手机制造商, 确认手机制式。号码能否在南非使用、如何使用及资费问题请向运营商咨询。
- 南非的插座与中国不同, 为三圆孔插座, 中国电器插头不能直接使用, 需插头转换器。酒店前台一般有备, 但数量有限, 建议提前在国内大型超市、网上电子商城购买南非标准插头转换器。

南非旅游装备清单

4-10 月春冬

证件 / 贵重物品		
物品名	数量	已打包
护照及复印件		<input type="checkbox"/>
身份证及复印件		<input type="checkbox"/>
2 寸证件照 2 张		<input type="checkbox"/>
户口本 (儿童国内转机)		<input type="checkbox"/>
美元 (不多于五千)		<input type="checkbox"/>
国际信用卡、借记卡		<input type="checkbox"/>

日常用品		
物品名	数量	已打包
洗漱用品		<input type="checkbox"/>
毛巾		<input type="checkbox"/>
护肤品、化妆品、梳子		<input type="checkbox"/>
防晒霜、伞		<input type="checkbox"/>
手表、笔、小本子		<input type="checkbox"/>
卫生纸、面纸、湿纸巾		<input type="checkbox"/>



剃须刀 / 女性卫生用品		<input type="checkbox"/>
电热水杯 (视个人情况)		<input type="checkbox"/>

电子电器		
物品名	数量	已打包
相机		<input type="checkbox"/>
摄像机		<input type="checkbox"/>
手机		<input type="checkbox"/>
电池、充电器		<input type="checkbox"/>
存储卡		<input type="checkbox"/>
南非标插头转换器		<input type="checkbox"/>

衣物		
物品名	数量	已打包
外套		<input type="checkbox"/>
长袖长裤 (防蚊虫)		<input type="checkbox"/>
得体着装		<input type="checkbox"/>
内衣、袜子		<input type="checkbox"/>
睡衣		<input type="checkbox"/>
便于行走的鞋		<input type="checkbox"/>
室内拖鞋		<input type="checkbox"/>

药品		
物品名	数量	已打包
感冒药		<input type="checkbox"/>
消炎药		<input type="checkbox"/>
止泻药 (氟哌酸、泻立停等)		<input type="checkbox"/>
创可贴		<input type="checkbox"/>
晕车药		<input type="checkbox"/>
风油精		<input type="checkbox"/>
个人疾病常备药		<input type="checkbox"/>

旅行箱 / 包		
物品名	数量	已打包
带锁拉杆箱		<input type="checkbox"/>
购物袋 (大小视个人需要)		<input type="checkbox"/>
贴身背包		<input type="checkbox"/>

11-3 月夏秋

证件 / 贵重物品		
物品名	数量	已打包
护照及复印件		<input type="checkbox"/>

身份证及复印件		<input type="checkbox"/>
2 寸证件照 2 张		<input type="checkbox"/>
户口本 (儿童国内转机)		<input type="checkbox"/>
美元 (不多于五千)		<input type="checkbox"/>
国际信用卡、借记卡		<input type="checkbox"/>

日常用品		
物品名	数量	已打包
洗漱用品		<input type="checkbox"/>
毛巾		<input type="checkbox"/>
护肤品、化妆品、梳子		<input type="checkbox"/>
防晒霜、伞		<input type="checkbox"/>
手表、笔、小本子		<input type="checkbox"/>
卫生纸、面纸、湿纸巾		<input type="checkbox"/>
剃须刀 / 女性卫生用品		<input type="checkbox"/>
电热水杯 (视个人情况)		<input type="checkbox"/>

电子电器		
物品名	数量	已打包
相机		<input type="checkbox"/>
摄像机		<input type="checkbox"/>
手机		<input type="checkbox"/>
电池、充电器		<input type="checkbox"/>
存储卡		<input type="checkbox"/>
南非标插头转换器		<input type="checkbox"/>

衣物		
物品名	数量	已打包
短袖、薄外套		<input type="checkbox"/>
长袖长裤 (防蚊虫)		<input type="checkbox"/>
得体着装		<input type="checkbox"/>
内衣、袜子		<input type="checkbox"/>
睡衣		<input type="checkbox"/>
便于行走的鞋		<input type="checkbox"/>
室内拖鞋		<input type="checkbox"/>

药品		
物品名	数量	已打包
感冒药		<input type="checkbox"/>
消炎药		<input type="checkbox"/>
止泻药 (氟哌酸、泻立停等)		<input type="checkbox"/>
创可贴		<input type="checkbox"/>
晕车药		<input type="checkbox"/>



商务舱：廉价、安全的长途客运列车，车上有餐厅，有洗漱热水。
头等舱：每周两次开行于开普敦和约翰内斯堡之间。

轻铁

大城市周边的区域铁路系统。约翰内斯堡和比勒陀利亚周围的轻铁安全状况不佳，但乘坐轻铁从开普敦前往斯坦林布什、帕尔酒庄、西蒙镇等周边小镇基本还是安全便捷的。

备忘录

景点

开普敦

大西洋边、桌山脚下的开普敦是南非立法首都，因著名的好望角而得名。这里是欧洲殖民者最早登陆的地点，是南非历史最久远的城市，被称为“母亲城”，是全球气候最为舒适宜人的城市之一。



shi_beichen 摄

好望角 CapeofGoodHope

好望角是开普敦的地标。好望角最尖端的点就是 CapePoint，有标明经纬度的标志牌，可以拍照留念。迪亚士角在好望角东面，这里可以拍摄到好望角的全貌。老灯塔位于迪亚士角最高点，是好望角的标志性景观。



CapeofGoodHopealbra 摄

海豹岛 DuikerIsland

海豹岛是一座位于豪特湾 HoutBay 的礁石小岛，距海岸只有几百米，因岛上为数众多的海豹与海鸥而闻名，是开普敦半岛著名的游览胜地之一。





DuikerIslandNeleenJan 摄

桌山 TableMountain

桌山是开普敦的地标，海拔高度 1086 米，其山顶如桌般平坦，当地人称为“上帝的餐桌”。桌山山脉挡住了大西洋的寒流，为开普敦创造了温暖湿润的小气候。



TableMountainKevLittle 摄

索道运行时间：11 月 8：00-21：30，12 月到 1 月中旬 7：00-22：30，1 月中旬到四月 8：00-21：30，其他月份 8：30-17：30，如果遇到大风天气则关闭。缆车票：往返 120 兰特，学生票 80 兰特

大康斯坦夏葡萄酒庄园 GrootConstantiaWineEstate

大康斯坦夏葡萄酒庄园是南非最古老的葡萄酒庄园，位于开普敦市南半岛区康斯坦夏谷地的中央地带，距今已有 300 多年历史。它背靠桌山南麓，面向福尔斯湾，日照充足，雨量丰沛，有着得天独厚的地理位置和气候条件。



GrootConstantiaWineEstatelanJunor 摄

门票：免费。品尝葡萄酒一杯 25 兰特，参观酒窖 30 兰特。

地址：52RyneveldSt

时间：10：00-16：30

花园大道 GardenRoute

花园大道从乔治镇到奈斯纳直到伊莉莎白港，全线风光秀丽，佳景处处，连续 255 公里的一级海滨公路被称为花园大道，也是南非最著名的风景之一，沿途可见清澈的河流自欧坦尼科与齐齐卡马山脉流入蔚蓝的大海。



GardenRouteWilliamSelf 摄

阿古拉斯角 AgulhasCape

阿古拉斯是一座安静的小镇，造型各异的两层住宅错落地掩映在树丛中，只有一条直通灯塔的主要街道。因为有了阿古拉斯角，小镇上才不时有游客来访，也才有了家庭旅馆、纪念品商店。



AgulhasCapealbra 摄



奥茨颂 Oudtshoorn

奥茨颂鸵鸟农场是南非最受欢迎的观光景点之一。你在这里不仅可以看到上千头鸵鸟聚集的壮观场面，了解鸵鸟的各种相关知识，还可以购买精美的鸵鸟工艺品。



Oudtshoornkatesandars 摄

企鹅生态保护区 PenguinParade

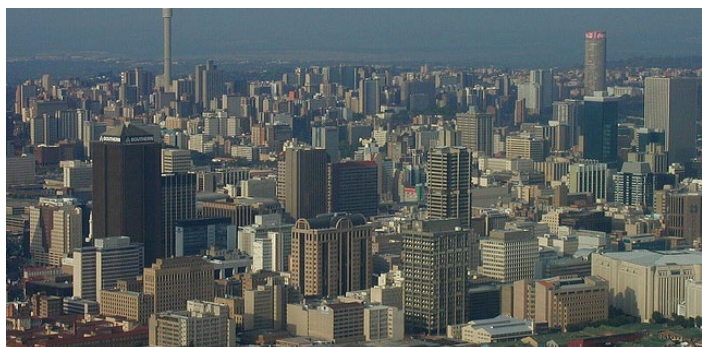
来到企鹅岛上，可以看见成群的企鹅在海水中冲浪、戏水、觅食，尽管企鹅怕人，但还是会挺着白白的肚子，两只退化的翅膀像小手一样摆动着走来走去，摇摇摆摆、憨态可掬。



PenguinParadeCincinnatiZoo 摄

约翰内斯堡 Johannesburg

约翰内斯堡是南非的经济首都，到处都散发着都市气息，素有“黄金之城”之称。这里聚集着在南非乃至整个世界都有影响力的矿业巨头和金融机构。巨厦林立，娱乐场所光影缤纷，处处散发着大都市的气息。



aki702 摄

黄金城 GoldReefCity

观其名字便知道黄金城是与黄金有关。坐落在约翰内斯堡南部的金矿旧址上，这儿清晰得还原了南非淘金热的历史，更有趣的是，还能亲身到 220 米处的矿洞里走一遭。



lumafebrazil 摄

约翰内斯堡动物园 JohannsburgZoo

约翰内斯堡动物园拥有 3000 种以上的哺乳动物、鸟类和爬虫类。狮子、大象、长颈鹿，以及大型猿类的围场四周只有壕沟划分，而且完全没有铁栏杆。



shelley_stop 摄

宪法山 ConstitutionHill

宪法山是一座新建的传播人权思想的园区。作为约翰内斯堡内城振兴项目之一。它包含了原有的 3 所监狱，其中一所是基地中原来的女子监狱。这些旧建筑以及一幢新建的宪法法院。构成了一处生动的博物馆和展览场所。

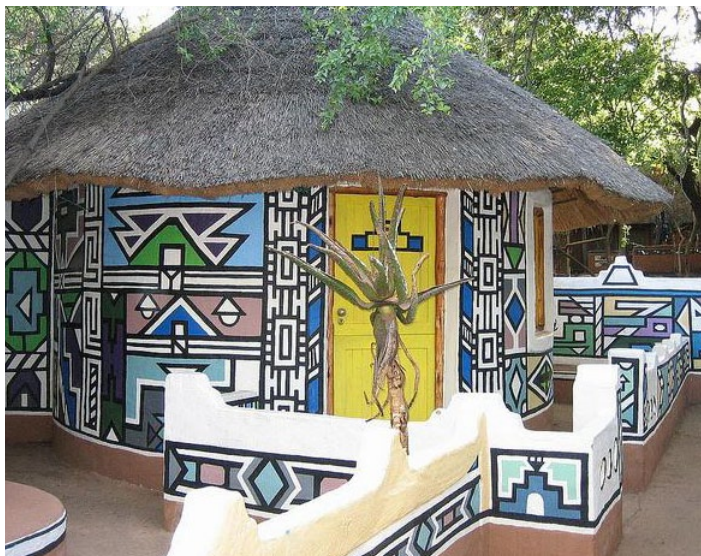


ellbrown 摄



莱赛迪民俗村 Lesedi Cultural Village

这里居住着南非最重要部落：祖鲁庄、科萨庄、佩迪庄、巴萨拉庄……这里有原生态的民俗舞蹈表演、南非美味食品、热情淳朴的主人以及他们生活的场景。



BencitotheTraveller 摄

种族隔离博物馆 Apartheid Museum

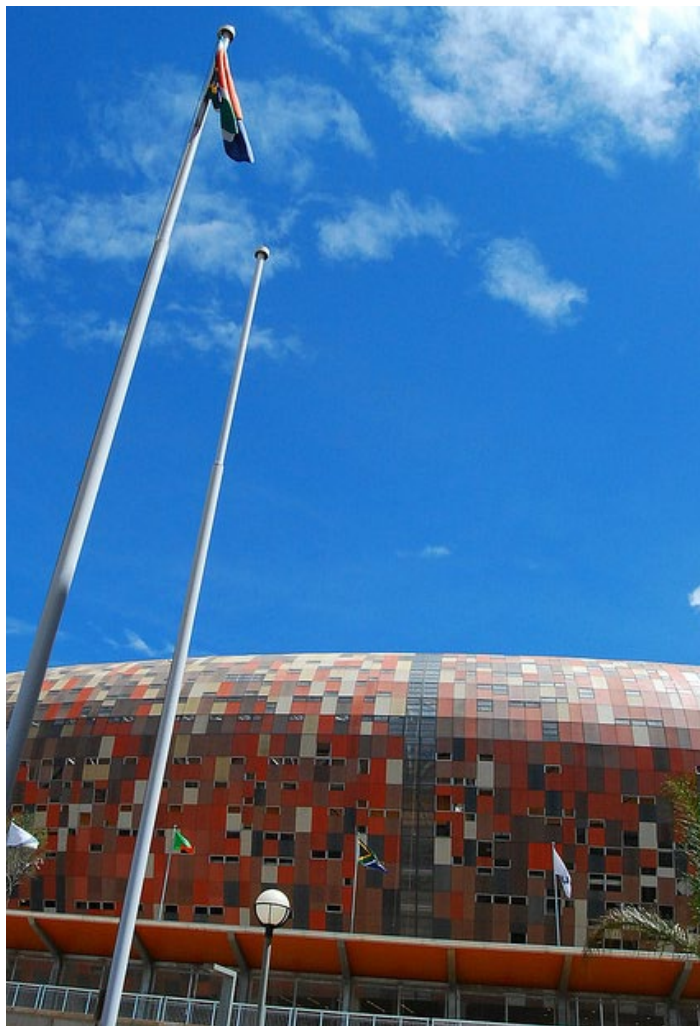
约市最有意义的去处之一。最让人深省的是博物馆的入口处，种族隔离时期的身份证被放大后陈列。白人的身份证上写着“南非公民”，而其他有色人种的身份证上则注明“土著”、“马来西亚人”、“中国人”等。



venimarkovski 摄

足球城体育场

足球城体育场是南非最大的球场，是南非国家队的第一个主场。由于球场容量大，设施豪华，再加上常年承办国家队大型比赛和其他重要活动与集会的缘故，足球城体育场被看作是承办南非世界杯的10座球场中的“旗舰店”。



shizhao 摄

太阳城 SunCity

太阳城位于南非西北省，宛如一座和谐美好的人间天堂。豪华酒店、高尔夫球场、水上乐园、骑马场和多种多样的室内休闲娱乐项目更为人们的假日生活提供了舒适而丰富的享受，使太阳城成为非洲最著名的度假胜地之一。



touringFrance&UK 版摄



皇宫酒店 Thepalacehotel

皇宫酒店是超五星级豪华酒店，是太阳城最昂贵的一座酒店，也是太阳城的标志。酒店外型为一座富丽堂皇的城堡，高踞在太阳城中心的制高点上，被丛林、溪流和花园环绕。

贴士：皇宫酒店不对非本酒店客人开放，团队可以购票登记后参观公共部位，票价80兰特。在皇宫酒店住宿的客人出入务必带好房卡。



Annie_Zhang 摄

匹林斯堡国家公园 FortCollinsnationalpark

匹林斯堡国家公园环抱太阳城，是南非第四大国家公园。乘坐敞篷吉普车进入公园，运气好的话可以看到著名的“非洲五霸”——大象、狮子、猎豹、非洲水牛和犀牛。

交通：进入国家公园必须乘车，可在太阳城接待中心野外探险专柜预订日夜探险游览行程，在约定时间乘穿梭巴士到达公园入口。



HSinica 摄

波涛谷 ValleyofWaves

波涛谷是失落城中最重要的主题乐园，由娱乐中心经过时光之桥，或由皇宫酒店下台阶经过罗马剧场都能到达。



floridapfe 摄

时间：夏季9:00-18:00，冬季10:00-17:00，5-6月关闭维修。
门票：成人60兰特，12岁以下儿童35兰特，3岁以下儿童免票。
门票包括波涛谷和露天剧场。酒店住客凭房卡免费进入。

小鳄鱼营 KampKwenaCastle

小鳄鱼营儿童活动中心坐落于卡巴纳斯附近，为4至12岁儿童提供丰富的游戏项目。除了儿童游乐场外，孩子们还可以在迷你高尔夫球场学着挥杆，在珍稀鸟类观赏园学习鸟类知识，在动物农庄照顾各种家养动物，或在寻宝乐园沙中淘宝。



DDMohn 摄

水上世界 WaterWorld

著名的人造海就是其中的重点，它在太阳城中的失落城里。这个人造海可以制造出2米高的浪潮，让游客享受到真海般的冲浪感觉。它有5条坡度不同的滑水梯，其中2条还是藏在山岩中的。



水滑梯春去秋来摄



比勒陀利亚 Pretoria

比勒陀利亚位于东北高原、约翰内斯堡北方，相距仅 40 分钟车程。它是南非的政治决策中心兼行政首都，也是南非的交通枢纽，南半球空中交通必经之路。



Joshm 摄

国家剧院 State Theatre

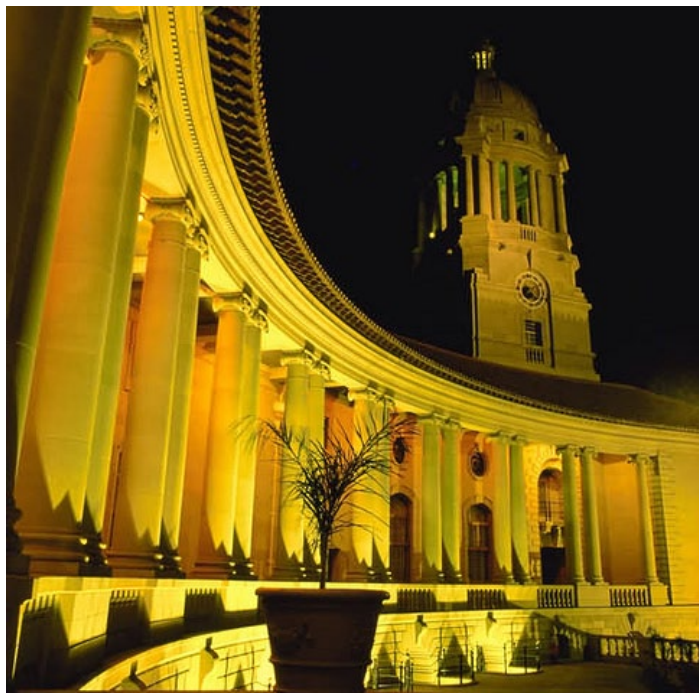
南非规模最大的综合艺术剧院，有 5 个厅分别演出歌剧、芭蕾、戏剧、合唱与交响乐演奏音乐会。莎拉·布莱特曼和三大男高音帕瓦罗蒂、多明戈、卡雷拉斯等众多世界巨星分别在此有过精彩演出。周六上午在剧院前面有跳蚤市场开放。



ting902 摄

联合大厦 Union Buildings

这座气势雄伟的花岗岩建筑坐落在比勒陀利亚一座俯瞰全城的小山上，是南非政府及总统府所在地，由赫伯·贝克爵士设计。大厦前面是整齐、优美的花园，园中立有不同的纪念碑和雕像，后面有大片的丛林和灌木区，里面有很多鸟类栖息。



SAPlaces 摄

玛格诺莉娅公园 Magnolia Dell

以木莲花出名的景色优美的公园，位于威尔赫蜜娜皇后街。在每个月第一个和最后一个周末有艺术展览举办，看中的作品可以现场购买。



marcailgaelyn 摄

喷泉谷 Fountains Valley

喷泉谷是比勒陀利亚人潮最多的周末休闲区和野餐的地点。除了健行步道、游乐场和游泳池以外，这里还提供一趟小型火车之旅，路线贯穿整个喷泉谷，沿途风光明媚。





pathensch 摄

开拓者纪念堂 Voortrekker Monument

为纪念 1838 年逃避英国管辖，建立自己独立的国家而赶着牛车远离开普半岛的布尔人祖先（南非荷兰人）而建。纪念堂内的英雄厅雕有精美的壁雕，描述了这次大迁徙的情景。纪念堂边的博物馆有大迁徙时期的文物展示。



Geoff'sTrains 摄

比勒陀利亚市政厅 Pretoriacityhall

市政厅是一座很具特色的欧式建筑。巨型圆顶钟塔有独特的共 32 个钟的钟琴，还有拥有六千八百枝风管的巨大管风琴。市政厅前有纪念比勒陀利亚创始人比勒陀利乌斯父子（AndriesPretorius&M. W.Pretorius）的雕像。



LeoKoolhoven 摄

克鲁格国家公园 KrugerNationalPark

克鲁格国家公园（KrugerNationalPark）位于南非北部，是南非最大的公园，物种丰富，也是南非最著名的景点之一。园内有极好的车道和路径穿过浓密的灌木丛和干燥的丛林地。

布莱德河峡谷 BlydeRiverCanyon

位于克鲁格国家公园西边的布莱德河峡谷自然保护区，是姆普马兰加省仅次于姆普马兰加国家公园的观光景点，可以说是帕诺拉马路线的核心所在。



champagneformonkeys 摄

克鲁格国家公园 KrugerNationalPark

在克鲁格国家公园里，野生动物才是真正的主人，因此游客必须绝对尊重所有的动物。在旅客服务中心别忘了买一份完善的地图和一本动物名称索引，相信一定可以轻易享受到自行寻找动物的乐趣。



gerdavs 摄

备忘录



住宿

PODCampsBay

PODCampsBay 酒店提供全套早餐，均由新鲜的本地原料烹制而成。酒店内的酒吧提供 Cape 葡萄酒以及各种鸡尾酒。PODCampsBay 酒店设有 24 小时服务的前台，提供洗衣及干洗等服务。PODCampsBay 酒店距离 Table 山的景点有 2.6 公里。



OpulentScrawls 摄

地址：南非西开普省开普敦 3ArgyleRoad

瑟克豪华公寓酒店 CircaLuxuryApartmentHotel

Circa 酒店距离开普敦国际会议中心 CapeTown' sInternationalCo nventionCentre 仅 200 米，提供一家小餐馆、24 小时保安服务以及带 42 英寸液晶电视的现代化宽敞公寓。



Anomalous_A 摄

地址：12JettyStreet，城市碗地区，8001 开普敦

设施：禁烟客房，家庭间，电梯，保险箱，隔音客房，暖气，名家设计的酒店，所有公共及私人场所严禁吸烟，空调，木质 / 镶木地板，手提电脑保险箱，保险箱。

TownhouseHotel

TownhouseHotel 酒店的豪华客房和套房拥有现代装饰和连接浴室。每间客房类型都帕提亚熨烫设施、书桌、茶及咖啡设施和新鲜出炉的免费饼干。



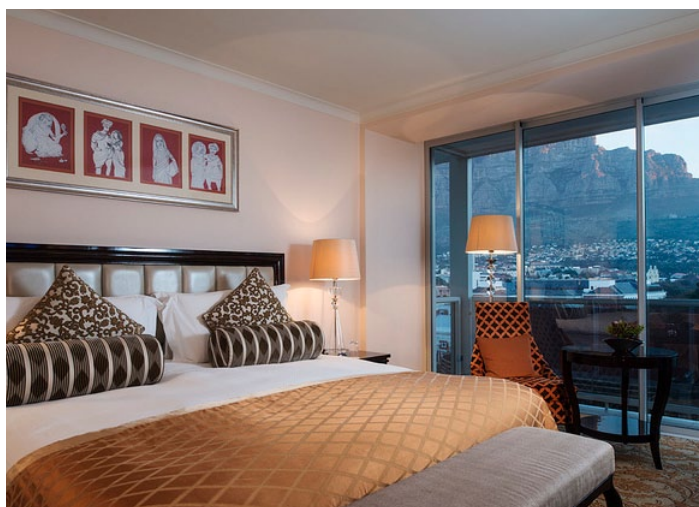
safari-partners 摄

地址：南非西开普省开普敦 60CorporationStreet

设施：酒吧、吸烟区、空调电梯、残疾人客房、暖气

TajCapeTown

酒店的客房和套房均设计典雅，配备了古典家具。所有空调客房均设有阳台、平面电视和无线网络连接。大理石浴室设有花洒淋浴和大浴缸。



momentaryawe.com 摄

地址：南非西开普省开普敦 WaleStreet。

设施：吸烟区、商场暖气、所有公共及私人场所严禁吸烟。



美食

美食

杖鱼

杖鱼是一种咸水鱼，体大鳞小，非常可口。您可以买到烟熏的、新鲜的或者鱼饼。开普敦人的野外烧烤往往要涂上厚厚的一层杏果酱，撒上一点柠檬汁和大蒜，佐以抹有黄油的甜甜的土豆和家制面包。



snoekossewa 摄

三角铁锅炖菜

这类菜肴一般放在一个三角铁锅里，用慢火炖烧而成，如果没有也可以使用家用的平底荷兰锅，它将是一锅大餐。



Potjiekoshannes.steyn 摄

玉米食品

玉米一直是非洲人的饮食基础。非洲人或把它们用火烤，或碾成细粉，以烹制他们所喜爱的玉米粥。在早餐时喝玉米粥，佐以酸奶、糖或蘸有西红柿和洋葱汁的肉，那真是天下的美味。



AnnieStudio 安妮摄

马来料理

马来菜向来以调味的艺术而闻名，各种香料与调味料，如辣椒、荳蔻、肉桂、丁香等，运用的淋漓尽致。常见的马来海鲜如小龙虾拼盘，以 Dha 酱汁蒸煮的 Masaa 鱼和 StokvisBobotie。



staryii 摄

开普海鲜

对于注重健康的海鲜爱好者来说，清澈的水质和交汇于此的两大洋为他们提供了众多的选择。从鲍鱼、龙虾、对虾到各种贝类，你肯定从未品尝过如此鲜美的海味。

咖喱角

这种三角形的开胃饼是印度南非人对世界饮食的贡献，当地人称其 Samoosas 咖喱角。馅既可以是辣椒末儿，也可以是多种蔬菜的混合物。



198Q の 365 摄



南非鲍鱼

在南非你可以买到上等的鲍鱼，且价格便宜，个头很大。



JuliaLi 摄

鸵鸟炖肉

南非的厨师们无疑在倾力而为，满足世间一流美食家的口味。人的一生中并不是总有机会可以品尝到鳄鱼肉、跳羚肉或者鸵鸟肉。所以，如果有机会在南非旅游最好还是利用这个机会在南非品尝一下。



xiaohuiconnie 摄

Nando's 炸鸡

这种葡萄牙和南非混合式的炸鸡是如此的成功，以至于在葡萄牙、澳大利亚和新西兰等地，Nando's 特许经营店都在遍地开花。它是南非饮食文化的代表。



HarlaniSalim 摄

卡鲁小羔羊肉

南非的卡鲁小羔羊以香草和灌木为食，所以它们的肉有一种特殊的香味。无论是煎、炒、烹、炸，都会给你不一样的味道。



dosivy 摄

大龙虾

对于注重健康的海鲜爱好者来说，清澈的水质和交汇于此的两大洋为他们提供了众多的选择。南非的大龙虾个真的很大，但是味道却非常鲜美。



ovel.d 摄

特色餐厅

Daruma

优雅的环境，设有寿司专台，铁板专台、日本酒和葡萄酒吧。可在此品尝正宗的日本饮食。日本服务员对顾客的态度真是好得没话说。



陳楠詠 摄

地址：6thFloor, Sand



ButcherGrill

在撒恩顿广场也有很多像巴黎街角处的那种咖啡店风格的餐厅，ButcherGrill 就是其中之一，在当地口碑还不错。在这里可以品尝到欧洲最普通、最原始的风味。



awata_san 摄
地址：Shop30

SandtonSq.Lyabaya

南非的面包粥、奶油炖肉菜当然都有，从突尼斯、毛利塔尼亚风味的拌生菜开始，到西非的鱼类、乍得风味的烤肉排，这里有非洲各国的特色菜肴，种类丰富。这里是品尝非洲风味最好选择这里。



Shiny 摄
地址：42HunterSt.Y

备忘录

购物

特色产品

钻石

南非盛产珠宝和钻石等工艺品，而且价格相当便宜，由于这里的珠宝有着丰富的原材料资源，他们可以以较低廉的价格出售上乘珠宝。



kinggzo 摄

鸵鸟蛋

鸵鸟蛋是世界上现时可以见到最大的蛋，更是用于烹饪的佳肴。它的营养价值极其丰富，是很好的绿色食品。



shi_beichen 摄

香肠

Boerewors 是一种用带子卷起来销售的农夫香肠，非常粗壮。这种香肠味道辛辣，有香菜的香味，只要放入烤架或热锅上，就会滋滋作响，油花四溅。





BoereworsMarieViljoen 摄

巧克力

南非每年都要出口数以吨计的巧克力棒。一旦你品尝过任何一种南非巧克力，你就会明白为什么在寄给海外南非人的包裹里总能发现巧克力的原因了。你可以在南非各地的超市和便利店中买到这些巧克力，它们是最好的送人礼物。



花水妹摄

购物场所

布鲁马湖市集 BrumaLakeMarket

每逢周末，气氛欢愉的布鲁马湖市集 (BrumaLakeMarket) 吸引着成群的购物人潮。布鲁马湖是座古老的采矿湖，位于约翰内斯堡最东方的肯欣滕 (Kensington, 离东门购物中心 / EastdGateShoppingCentre 不远)。



Ewey 摄

时间：周六及周日 9:00- 16:00

HydeParkMall

以高级时尚女装为主，逛街时，还会飘来阵阵咖啡香。另外，这里的书店 ExclusiveBooks 也是一大卖点，商家多的让人容易搞不清楚方向，小心别迷路在百货丛林中了！其中也有许多值得一逛的书店，还有非洲艺术博物馆。



Denghaoyu 摄

地址：JanSmutsAve, HydeParkSandtonDriveandRivonia 路转角

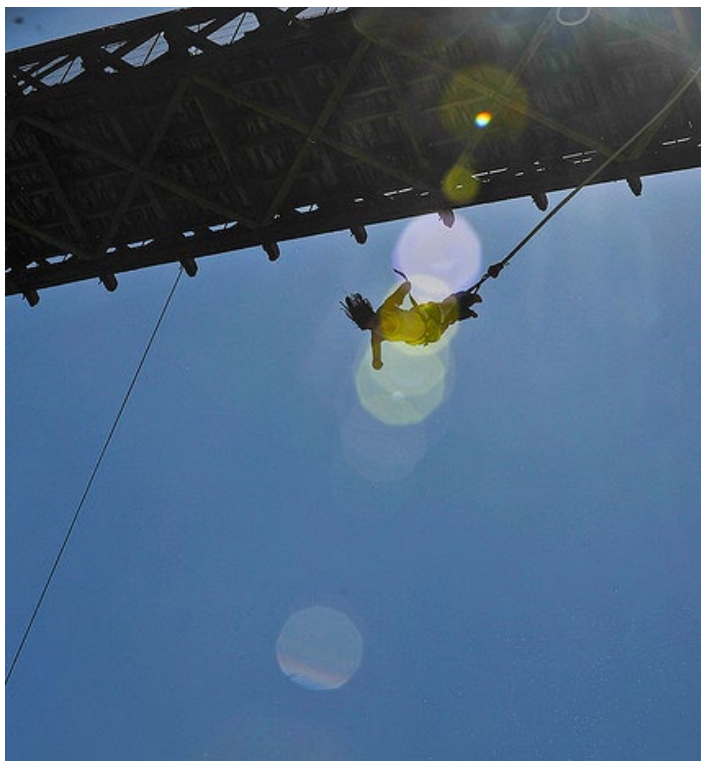


娱乐

娱乐活动

蹦极

布劳克郎兹大桥中点距地面 216 米，是世界上最高的蹦极点。在这里一跃而下，没有足够的胆量和勇气是不够的。



Jack- 林子摄

探洞

甘果洞考验的不是胆量和力量，而是身体的柔韧性。把身体折叠成瑜伽师般的角度，才能爬出“上帝之棺”。



hao123 摄

溜索

风暴河的原始森林中，凭借一根溜索在距地面 30 米的树梢上飞过，仿佛已经化身为丛林之王泰山。



德瑞克的旅游好好玩摄

攀岩

桌山陡峭的岩壁上，有 30 余条攀岩线路。虽然时常发生事故，来自世界各地的攀岩高手还是宁可以这种危险的方式攀上顶峰。



棟樑 Harry 黄基峰 Taiwan 摄

岩降

和攀岩相比，岩降是比较温和的方式，但仍是不可多得的经历，还能在最不同寻常的角度一览大西洋美景。



yoohuo 摄



观鲨

潜入印度洋的水面以下，海中幽灵大白鲨在身边游弋，仅一道铁栏之隔。这时候，海水的冰冷大概已经算不上什么了。



soco229 摄

娱乐场所

Sunland Baobab

“太阳地”农场的主人范·海尔登夫妇巧妙地将农场中的一棵猴面包树天然形成的大树洞改造成这家树洞酒吧，可同时接纳 15 人。这棵树高近 22 米，树围约 47 米。



Hannes Steyn 摄

太阳城

太阳城位于太阳城酒店，规模不大，但各种玩法一应俱全，从小试运气的老虎机到一掷千金的纸牌都有。虽然太阳城建造的本意是想成为拉斯维加斯一样的赌城，但现在赌场已经不是游客来到这里的重点目标了。



taige wu 摄

高尔夫球场

太阳城有两座高尔夫球场：TheLostCity 球场和 GaryPlayer 球场。球场由南非籍的著名设计师设计，充分利用了丘陵起伏的地形，与周围环境相得益彰。每年举办百万美元高尔夫挑战赛等一系列顶级赛事。



taige wu 摄

备忘录

