

JERUSALEM

耶路撒冷



城市系列

TOP9 地道中东街边小吃

聚焦争议：游走政治与宗教间

24Hrs 耶路撒冷完美一日游

感受艺术：圣城历史文化之旅

SMART
TRAVELER
聪明旅行家
guide.qunar.com



TOP 6 去哪儿推荐耶路撒冷必玩体验

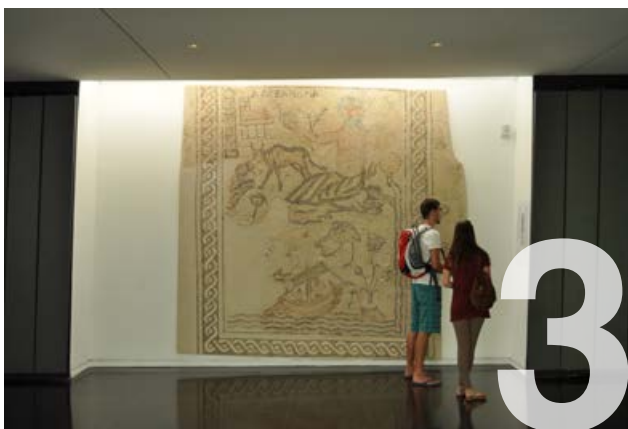


感·宗教圣地的肃穆

耶路撒冷是三大宗教圣地，犹太教认为这是上帝赐给他们的土地，是犹太教最神圣的城市；对于基督徒来说，这里又是耶稣被处死和复活的地方，有着无可替代的重要意义；而对于伊斯兰教来说，这里是先知穆罕默德登宵的地方，也是伊斯兰教继麦加与麦地那之后的第三大圣地。耶路撒冷拥有 1204 座犹太会堂、158 座教堂和 73 座清真寺，既是宗教之间和平共存的港湾，也由此引起许多纷争。

寻·历史名城的踪迹

耶路撒冷在希伯来语中，是“和平之都”的意思，但为了争夺圣地，几千年来三大宗教之间不知发生过多少残酷的征战，但每一次的摧毁都伴随着它沥血般的重生和复活，如今更因领土问题而成为巴以问题的冲突重点。然而尽管如此，写满血泪的历史依然为人称道，一路走来的踪迹中，透露着历史名城的积淀。



品·文化之都的韵味

虽然耶路撒冷以宗教圣地而闻名，但随之也拥有不同民族不同宗教带来的不同文化，文化艺术场所也随之精彩纷呈。以色列博物馆收藏了很多来自中东地区的考古挖掘宝藏和犹太生活与仪式艺术品；犹太大屠杀纪念馆（Yad Vashem）传达了二战期间面对大屠杀，世界的冷漠、犹太人的无助以及他们对生的希望；耶路撒冷电影院、交响乐团、表演艺术中心、洛克菲勒博物馆等也闻名于世界文化舞台。



赏·哭墙的夕阳余晖

被以色列和犹太人称为“西墙”、被其他国家和民族称为“哭墙”，是古代犹太国第二圣殿西面挡土墙，被罗马帝国摧毁后成为唯一残留的断垣，被世界犹太人奉为圣地。千百年来，世界各地来朝圣的犹太人在墙边追忆先人，哭诉流亡之苦。墙的东侧，就是伊斯兰教的两处清真寺圣地，在夕阳的照射下，凄凉、古老、庄严、肃穆，两大宗教圣地处在同一画面中，成为一道美丽得令人窒息的风光。

玩·动感十足的夜生活

说起耶路撒冷，大家印象中总是一座庄严肃穆的千年古都，斑驳的街巷、沧桑的古建筑以及各类衣着保守的宗教人士，完全无法与“夜夜笙歌”的魔都联系起来。然而夜幕下的耶路撒冷也同其他现代化都市一样充满着年轻脉动的能量，隐藏在市中心小巷子里的众多酒吧、夜店、化妆舞会，吸引着成群的年轻人和大学生顶着一头时髦发型、踩着高跟鞋纷沓而至。在灯红酒绿中、在跳跃的旋律中，让你体验一个完全不一样的耶路撒冷夜生活。



逛·传统的农贸市场

来到耶路撒冷，一定不能错过的就是当地传统的农贸综合市场 Mahane Yehuda。这里出售各种本土的生鲜蔬果、农副产品和香料，物美价廉，吸引着无数人们前往。传统方式烘烤的 Pita 饼、水果蜜饯、五花八门的香料调料、甜点果茶等洋溢着中东特色的美味，无不挑动你的味蕾。在喧闹的市场里转一圈，伴随着各个摊主的叫卖声，体验真正的耶路撒冷日常生活。

CONTENTS

A bout Jerusalem 关于耶路撒冷

- 01 关于耶路撒冷
- 02 从数字看耶路撒冷

B efore the Trip 行前计划

- 03 最佳出游时间
- 06 最优住宿推荐
- 10 最佳交通工具

C lassic Jerusalem 经典·耶路撒冷

- 12 吃货必尝：TOP9 地道中东街边小吃
- 15 朝圣之路：TOP5 宗教历史文化体验
- 18 达人必买：TOP7 必买中东风格伴手礼
- 21 24Hrs 耶路撒冷完美一日游

E xplore Jerusalem 探索·耶路撒冷

- 28 耶路撒冷老城地图
- 29 耶路撒冷城市地图
- 30 聚焦争议：在政治与宗教之间游走
- 34 感受艺术：圣城历史文化之旅
- 38 色彩斑斓：美食购物休闲之旅

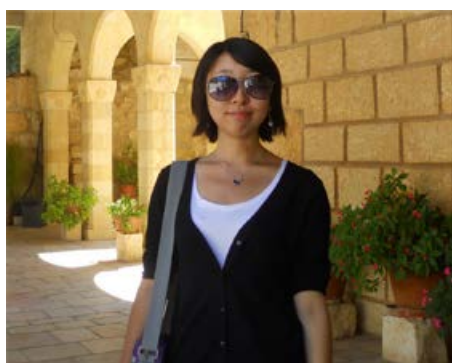
D o & Don't!

- 27 入境随俗 & 注意事项

Smart Traveler 聪明旅行家

关鹤 (Peggy Mizrahi)：背景为媒体与公共关系，毕业于复旦大学新闻学院和伦敦政治经济学院 (LSE) 传媒学院，曾在华盛顿、伦敦生活，玩转小半个地球后，被耶路撒冷独特的历史文化与政治背景所吸引，遂定居以色列。曾为《文艺风赏》、《明日风尚 MING》、《东方早报》、环球网等媒体撰写有关以色列和耶路撒冷的风土人情、社会文化和创新科技类型的文章。在以色列生活的三年中同时也玩转了周边的中东国家，充分领略了北纬 30° 的沙漠风情。工作之余的爱好是游览世界各地曾有过辉煌犹太文明与社群的城市，了解大流散中的犹太历史。

新浪微博：weibo.com/asherasler



版权声明：本攻略刊载的所有内容（包括但不限于文字、图片、图表、软件、程序、版面设计）的知识产权均属本网站或相关权利人所有。未经权利人书面许可，任何人不得引用、复制、转载、摘编或以其他方式使用上述内容或建立镜像。违反上述声明者，本网站将依法追究其法律责任。

Qunar 温馨提醒：本攻略信息仅供参考，去哪儿网并不对其准确性、适用性做任何明示或暗示的担保。由于季节、天气等自然或人为原因，景点信息（包括但不限于价格、产品行程等）有可能会不时发生变动，如有变动请以该景点官方最新公告为准，恕不另行通知。并请务必于出行前提前做好准备，以免造成您的出行不便。

责任编辑：翟春波 设计师：赵玉霞

作为世界最古老的城市之一，耶路撒冷最与众不同的地方在于历经几千年的风霜雨雪、屠城与破坏、占领与重建，却依然是一座充满生机的城市。来自不同民族和文化的耶路撒冷人在老城里世代居住、婚丧嫁娶、柴米油盐，延续着属于他们的信仰、传说和生活方式。它就像是一座活着的人类历史博物馆，演绎着或喜或悲的人生史诗。

——去哪儿网聪明旅行家 关鹤



对于未曾到过此地的旅行者，能否简要介绍一下这个城市？

耶路撒冷是三大宗教的圣城，也是市井生活的集中地，这里有虔诚的信徒，也会有盗窃的小偷。在导游的带领下骑摄位车（Segway）游览南部的景观，或跟随导航 Waze 自驾出发，又或者待在老城区度过悠闲的一天，都能体验到这里神圣与世俗交错的城市生活，以及多民族混居下那份神秘的多元化魅力。

能否描述一下你对当地人和他们生活的观察与感受？

耶路撒冷是一座宗教氛围比较浓厚的城市，这里犹太居民严格遵守安息日传统，每到周五傍晚太阳落山后，整座城市就陷入一片肃穆的沉静中，直到周六晚上才慢慢恢复生机。初见耶路撒冷人，往往会觉得他们开朗直接、热情幽默和无忧无虑，然而随着越来越多的接触和交往，就能感受到他们隐藏起来的历经磨难后沉重的心理阴影。

是否有一些不为人熟知但却好玩又有特色的活动？

- 耶路撒冷希伯来大学瞭望山校区，从始建于1918年的半圆形剧场眺望远方的约旦沙漠。
- 在耶路撒冷电影院喝下午茶，看启东峡谷里的驯马人骑白马奔驰。
- 夏日在西北郊区的 Lifta 山区，充分享受冰凉的山泉。
- 驱车前往西郊城市 Abu Gosh，品尝阿拉伯人的正宗鹰嘴豆泥（Hummus）。

对前来这里驻足的游客，你可否推荐一些值得尝试的体验？

- 在瞭望山和橄榄山上，伴随着苍凉的宣礼塔诵经声，欣赏一场壮丽的耶路撒冷落日。
- 前往当地最有名的农贸市场 Mahane Yehuda 大快朵颐。
- 参观犹太大屠杀纪念馆，了解犹太人在二战时期的无助和恐惧，以及他们对于生的坚韧希望。
- 在安息日的晚上到犹太会堂参加一次祷告，随后到犹太朋友家里享用安息日晚餐。

能否给准备到耶路撒冷旅游的读者一些建议和提醒？

- 夏季炎热干燥，日照和紫外线辐射非常强烈，需要带好防晒用具。
- 至少带一两件比较保守的衣物，便于参观宗教场所。
- 进入超正统犹太教社区，不要随意拍照、大声喧哗和着装暴露，避免引起冲突。
- 丢失重要证件要第一时间前往当地的警察局备案，同时向特拉维夫的中国大使馆寻求帮助。
- 注意当地宗教洁食的约束。

Tips 小贴士

帮助旅行者更加深入了解当地文化的书籍电影

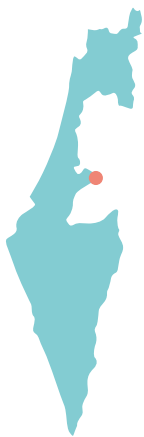
书籍：以色列文学巨匠阿莫斯·奥兹以耶路撒冷为主要场景的自传体小说《爱与黑暗的故事》，赛门·蒙提费欧里的历史著作《耶路撒冷三千年》

电影：奥兰多·布鲁姆主演的电影《天国王朝》

Jerusalem in Number 从数字看耶路撒冷

126km²

耶路撒冷面积 126 平方千米，而北京市面积为 16410.54 平方千米

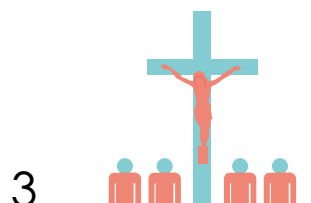


1

世界文化遗产的耶路撒冷老城只有 1 平方千米的大小

800,000

截止 2011 年，耶路撒冷人口约为 80 万



3

耶路撒冷被誉为犹太教、基督教和伊斯兰教三大宗教的圣城

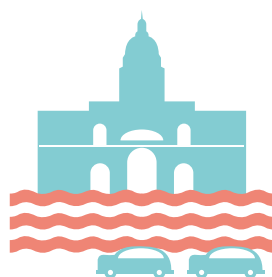
14

老城区内基督教朝圣所走的耶稣苦路全程由 14 站



1,000,000

位于耶路撒冷的以色列博物馆每年吸引将近 100 万游客



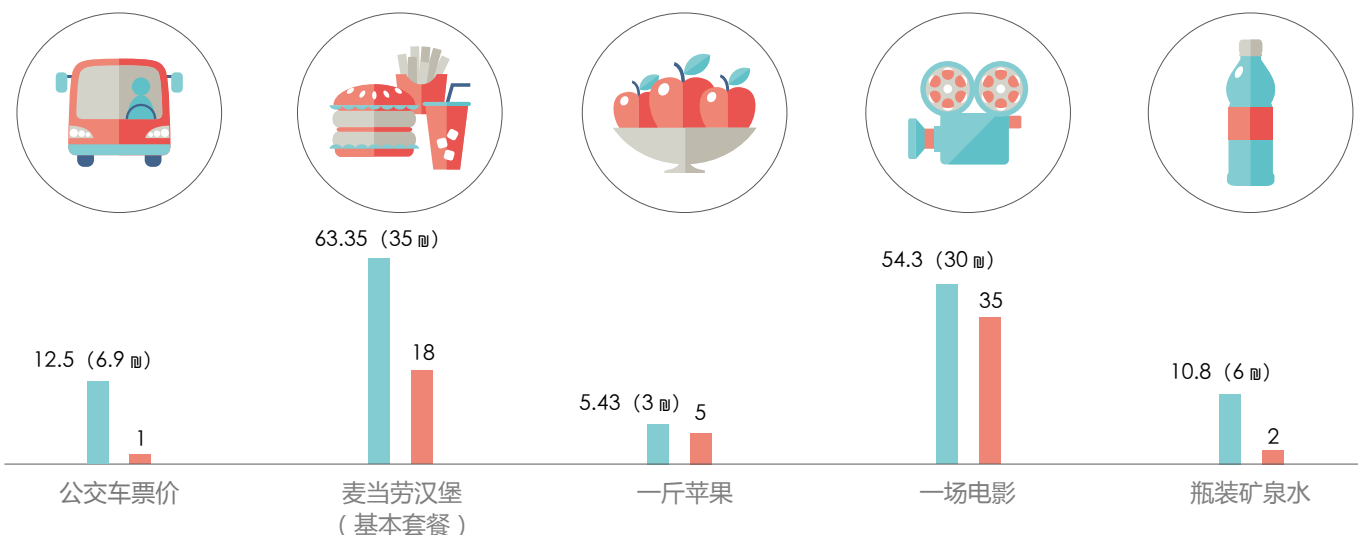
35km

地球表面最低点死海位于耶路撒冷以东 35 千米处

4

耶路撒冷老城分基督区、穆斯林区、犹太区、亚美尼亚区四个区域

北京 & 耶路撒冷生活水平比一比 (近期汇率: 1 元 ≈ 0.55 谢克, 1 谢克 ≈ 1.81 元)



耶路撒冷 北京 单位 (RMB)

1 When 最佳出游时间



2 Where to stay 最优住宿推荐



3 How to get around 最佳交通工具



以色列是典型的地中海气候：夏季炎热干燥、降水极少，冬季温暖湿润，降水颇多。耶路撒冷位于海拔 800 米以上，因此也带有山地气候特征。在过去的三年中，鲜少降雪的耶路撒冷在冬季也迎来了几场铺天盖地的大雪。以色列的犹太节日遵循古老的犹太历，因此每年在公历上都有所变化。作为以色列的历史文化中心，除了庆祝传统的犹太节日与穆斯林节日外，在夏季还有为期一个月的“文化季”。

——去哪儿网聪明旅行家 关鹤



春 3~5 月

刚刚告别雨季的耶路撒冷在春季呈现出一片生机盎然的景色——鲜花盛开、空气舒爽、天空湛蓝，是最适合旅游的两个季节之一。在乍暖还寒的春季夜晚，气温仍有可能降至 10°C 以下，日间气温又可高达 20°C，因此需要注意冷暖交替，适当增减衣物。

节庆活动

逾越节 Passover

犹太历 Nisan 月的第 15 天开始（4~5 月间）逾越节为期七天，与五旬节和住棚节一起被称为犹太教三大节日，来源于圣经旧约中有关摩西带领希伯来部落出埃及、摆脱奴隶命运的记载，因此又称为春节、自由节。节日期间，耶路撒冷绝大多数餐馆都谨遵其洁食传统，用无酵饼（Matza）代替发酵面食出售，甚至在逾越节前夕，餐馆就开始大清洗，将面粉和面食都处理掉，推出以土豆粉为原料的特制“面食”。逾越节期间来自世界各地的犹太人汇集到耶路撒冷，会给游览和交通带来一定拥堵。

大屠杀纪念日（Yom HaShoah）

犹太历 Nisan 月的第 27 天（4~5 月间）属于以色列与犹太人的大屠杀纪念日与 1 月 27 日的国际大屠杀纪念不同，除了纪念在二战大屠杀中罹难的六百万犹太人之外，还是为了纪念 1943 年华沙难民营中的犹太起义，这是以色列人希望通过它铭记自强与自我救赎的方式。这一天上午十点，在以色列全境都能听到响彻天空的防空警报，所有的人和车辆都停下来，在两分钟的时间里静默沉思与哀悼，非常庄严肃穆。



Mimuna 节

犹太历 Nisan 月的第 21 天（4~5 月间）Mimuna 节是属于摩洛哥和伊朗裔犹太人的节日。因为在逾越节的七天内不能吃发酵面食，因此在 Mimuna 这天，摩洛哥犹太家庭会准备很多以面食为材料的甜点，身着传统服装，载歌载舞地庆祝逾越节的结束。走在耶路撒冷的街上，如果被摩洛哥或伊朗裔犹太家庭邀请去参加他们的 Mimuna，千万不要错失良机。



夏 6~8 月

夏季的耶路撒冷极其炎热，日照强烈，日间气温可高达 37°C 以上。然而由于空气干燥，阴凉处的气温只有 25°C 左右，晚间气温又会降至 20°C 以下，颇有“早穿棉袄午穿纱”的感觉。

节庆活动

五旬节 Shavuot

犹太历 Sivan 月的第六天（5~6 月间）

五旬节所纪念的是上帝在西奈山上将摩西五经（托拉经卷，Torah）传给聚集起来的以色列人。在犹太历上，五旬节也是一个重要的农业节日，又名丰收节。除庆祝收获外，还有一个特别重要的习俗——吃奶制品，如奶酪、披萨和芝士蛋糕等。

耶路撒冷灯光节 Jerusalem Festival of Lights 每年 6~7 月间

自 2009 年至今，每年夏天在耶路撒冷老城都会举办灯光节，邀请来自世界各地的灯光艺术家以千年老城的城墙、街巷和空间为创作舞台，用光影与音效营造一场视觉盛宴。灯光节以耶路撒冷老城为中心，展览通常会延续一周，夜间 8:00~11:00 免费入场。游客可以前往老城亚美尼亚区、犹太区和穆斯林区参观灯光表演。

禁食日节 Tisha B'Av

犹太历 Av 月第 9 天（7~8 月间）

禁食日节主要为了纪念犹太历史上沉重的一页——犹太第一圣殿、第二圣殿被毁，犹太人自此走上大流亡的道路。很多犹太人选择在这一天斋戒，并且在禁食日当晚前往哭墙彻夜祈祷。

耶路撒冷国际电影节 Jerusalem International Film Festival 每年 7 月间

自 1984 年至今，每年夏天举办的耶路撒冷电影节都会迎来来自世界各地的参展影片。电影节为期一周，届时耶路撒冷电影院（Jerusalem Cinematheque）会上映多部参展影片，并颁发多个奖项，场面尤为热闹。

穆斯林斋月 Ramadan

每年 7~8 月间

每年夏天，耶路撒冷的巴勒斯坦居民都会迎来伊斯兰历的斋月。在这一个月的时间里，每天日出之后穆斯林进行斋戒，日落后才可



进食。节日期间会客访友、前往老城的清真寺祷告。斋月期间很多阿拉伯饭店正常营业，但穆斯林员工仍然斋戒，在餐厅就餐之余，尽量尊重当地穆斯林社区的斋戒，不要在餐厅之外、马路上随意进食。

犹太情人节 Tu B'Av

犹太历 Av 月第 15 天（7~8 月间）

类似于西方的情人节，也是庆祝爱情的节日。在西方情人节消费文化还未侵入以色列之前，情人节这天，未婚少女们脱下各色衣裙，统一换上白色的连衣裙围成圆圈翩翩起舞。如今的犹太情人节也有了西方情人节的氛围：玫瑰花、红酒、交换礼物，但仍会不时撞见身着白裙、天真烂漫的复古少女们。



秋 9~11 月

随着夏季炎热的消退，耶路撒冷的秋季逐渐凉爽下来，秋高气爽，非常适合旅游。秋季耶路撒冷的气温与春季相似，有温暖的白昼和充满寒意的夜晚。

节庆活动

犹太新年 Rosh HaShanah

犹太历 Tishrei 月的第 1 天开始（9 月间）

犹太新年在逾越节后的第 163 日开始，大家走亲访友、外出郊游，宗教人士吹响羊角号，前往犹太会堂祈祷。很多犹太家庭也会在家中吃一顿传统的新年宴席，特别受他们喜爱的食品是蘸蜂蜜的苹果与石榴，象征着甜蜜以及一年的循环。



赎罪日 Yom Kippur

犹太新年后的第 10 天（9 月间）

作为以色列非常重要的哀悼日，赎罪日当天犹太家庭会严格斋戒，马路上杜绝任何机动

车、电子产品使用，更没有任何门店营业。这一天的耶路撒冷陷入一片肃杀的寂静中，即使不去会堂祈祷的犹太人也会留在家中，认真思考过去一年的生活。



冬 12~2 月

耶路撒冷的冬季寒冷漫长，天空灰暗，降水不断，气温最低可降至 -5°C ，日间气温徘徊在 $5\sim 10^{\circ}\text{C}$ 左右，需要厚重的御寒衣物。阴冷潮湿的天气虽然给旅行带来很多不便，但是农历新年期间仍有络绎不绝的基督教游客前来朝圣。

节庆活动

Shushan 普林节 Shushan Purim

犹太历 Adar 月第 14 天（2~3 月间）

普林节是纪念当年在波斯的犹太皇后以斯帖和她叔父联合拯救帝国内的犹太人、免遭灭族的故事而来。在 Joshua 时代有城墙保护下的城市是在 Adar 月的 15 日庆祝普林节的，名为 Shushan Purim，因此耶路撒冷所庆祝的普林节比其他城市要晚一天。在这一天，大家纷纷变装、走上街头庆祝节日，也有虔诚的宗教人士参与到犹太会堂与街头巷尾的读以斯帖记经卷的活动中。此外，普林节期间还可以品尝到属于该节日的特色食品“哈曼的耳朵（Oznei Haman）”。



条克四世手上夺回耶路撒冷的历史。在光明节这 8 天时间里，犹太家庭都会拿出九烛台，每天点上一支蜡烛，并食用光明节传统食品 Sufganiya（一种油炸糕点）。

光明节 Chanukah

犹太历 Kislev 月第 25 天至 Tevet 月第 2 天（11~12 月间）

光明节纪念的是犹太人在马卡比（Maccabee）从叙利亚塞琉古王朝国王安

犹太植树节 Tu B'Shvat

犹太历 Shevat 月的第 15 天（1~2 月间）

犹太植树节又被称为“树的新年”，这一天很多耶路撒冷人选择植树或与家人到大自然中野餐，同时食用很多果脯来庆祝。届时当地最有名的农贸市场 Mahane Yehuda 也会出售各种五颜六色的果脯与坚果。

1 When
最佳出游时间



2 Where to stay
最优住宿推荐



3 How to get around
最佳交通工具



1948年以色列宣布独立，定都耶路撒冷，第一次中东战争结束后将耶路撒冷分为东西两半，现在虽然已经合并，但仍能明显地感受到东西城区的差别。耶路撒冷有很多历史悠久的奢华酒店、环境清幽的高档酒店以及品质上乘、各具特色的青年旅社。总体来说，由于西耶路撒冷商业繁华、交通便利，成为大多数游客投宿的首选；而对人文历史感兴趣的游客，在老城更能感受历史地域与市井温度的结合。

——去哪儿网聪明旅行家 关鹤

西耶路撒冷 West Jerusalem

广义上的西耶路撒冷是指1948年战争停火线（绿线）和耶路撒冷老城区以西的广大城区，包括几个人口稠密的超正统犹太教社区（例如 Mea Shearim、Beit Israel、Nachlaot、Nachlat Shiva 等）、优雅静谧文艺气息浓厚的蕾哈维娅社区（Rehavia）、充满西欧风情的德国殖民地社区（German Colony）以及耶路撒冷西南部的 Taliyot 社区。西耶路撒冷的居民以犹太人为主，但由于犹太教人口内部的巨大文化和传统差异，也呈现出非常多样化的生活风貌。

大卫王酒店 King David Hotel

中高档 | 顶级奢华酒店

始建于1929年的五星级酒店，位于耶路撒冷核心地带，1931年开门迎客。这里有可以俯瞰耶路撒冷老城和锡安山的绝佳风景。历经几次中东战争的洗礼，大卫王酒店在很多重要的历史与政治时刻都留下了痕迹，它也是来自世界各地的国家元首、政府要员和社会名流下榻的首选。

📍 King David 23, Jerusalem

🏠 标准间 1920 谢克

🚌 从中央汽车站乘 Egged 公交 18、22 路公交车

🌐 www.danhotels.com/JerusalemHotels/KingDavidJerusalemHotel



King David Hotel

Tips 小贴士

在西耶路撒冷的部分酒店因遵守安息日犹太传统，从周五傍晚太阳落山（安息日开始）到周六傍晚太阳落山后一小时（安息日结束）这段时间无法办理入住退房手续。安息日结束时间为日落一小时，根据一年四季时间变化有不同。若是周六入住，建议在行前与酒店取得联系。

玛米拉耶路撒冷酒店 Mamilla Jerusalem Hotel

中高档 | 文艺小资客必住

位于耶路撒冷市中心，坐拥西耶路撒冷最具小资艺术气息的购物中心 Mamilla。除了可以欣赏耶路撒冷老城风光外，还可以俯瞰城市街道全景。Mamilla 购物中心汇



Mamilla Jerusalem Hotel



Beit Shmuel Guest House



Abraham Hostel Jerusalem

聚了一批以色列本土的咖啡品牌连锁店、时尚设计品牌店和工艺品店，还有不时更新的艺术品展览。

📍 King Solomon 11, Jerusalem

💰 标准间 1680 谢克

🚏 从中央汽车站乘 Egged 公交 18 路、轻轨市政厅站 (City Hall)

🌐 www.mamillahotel.com

贝特史姆埃勒招待所 Beit Shmuel Guest House 中高档 | 亲子家庭旅行首选

坐落于市中心地段，毗邻 Mamilla 购物中心，交通极为便利，步行即可抵达老城雅法门，屋顶餐厅视角绝佳，可以 360 度眺望耶路撒冷老城风光。酒店整体环境清幽，除庭院水池之外，还提供儿童娱乐设施，是家庭亲子出行的首选。

📍 Shama Street 6, Jerusalem

💰 一家三口 250 美金

🚏 从中央汽车站乘 Egged 公交 18 路 Mamilla 购物中心站、轻轨至市政厅站 (City Hall)

🌐 www.bshmueel-hotel.com/en

耶路撒冷亚伯拉罕青年旅社 Abraham Hostel Jerusalem 经济型 | 穷游背包客首选

位于耶路撒冷市中心 Davidka 广场，邻近当地最有名的 Mahane Yehuda 市场。交通条件便利，乘坐轻轨可以直达老城和中央汽车站。旅社公共空间广阔，还提供厨房，能够与来自世界各地的背包客一起烹饪美食，如果不爱做饭也没有关系，周围有很多特色面包坊，可以前往品尝当地的美味甜点。

📍 Davidka Square, Haneviim 67, Jerusalem

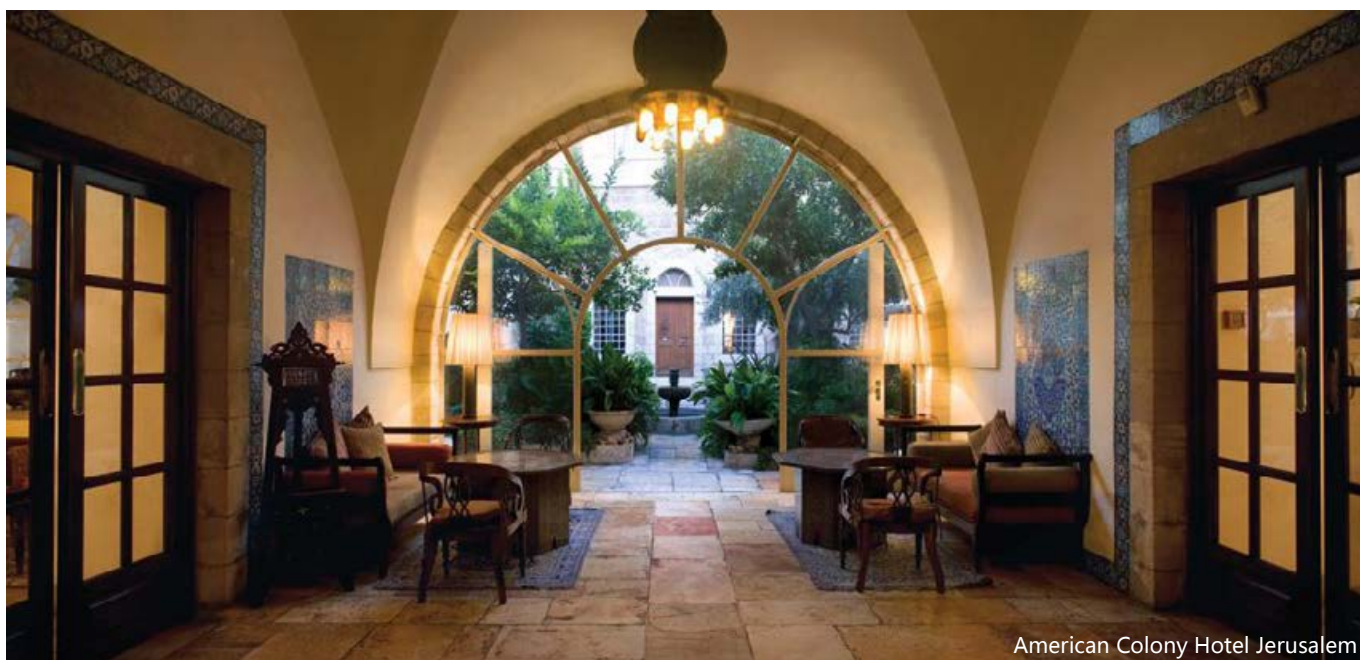
💰 单人间床位 188 谢克，三人间床位 137 谢克

🚏 轻轨 Davidka 站，从中央汽车站乘 Egged 公交 6、18、20 路至 Davidka 站

🌐 abrahamhostels.com/jerusalem

东耶路撒冷 East Jerusalem

东耶路撒冷的居民以巴勒斯坦人为主，这个区域的很多酒店都毗邻或位于巴勒斯坦社区之内。在东耶路撒冷住宿也有多样化的选择，从历史名店到小资酒店再到青年旅社不一而足。考虑到社会治安、环境清幽和交通便利



American Colony Hotel Jerusalem



Arte Vida Suites & Spa

是政治文化名流出没的地方，其中最著名的要数前英国首相布拉尔和 中东和平四方集团了。酒店内各项设施齐全，从周到的礼宾服务、宴会空间到酒窖、酒吧和休憩空间应有尽有，环境清幽，内部装饰十分华丽复古。喜欢抽阿拉伯水烟的朋友也可以在附近找到很舒适的酒吧。

📍 Louis Vincent Street 1, Jerusalem

¥ 单人间 1490 谢克

🚏 轻轨 Shivtei Israel 站

🌐 www.americancolony.com

耶路撒冷丹酒店 Dan Jerusalem Hotel

中高档 | 小资游客必住

位于东耶路撒冷瞭望山上，毗邻世界知名学府耶路撒冷希伯来大学，在酒店就能俯瞰东西耶路撒冷全貌，还可以欣赏壮丽的日落景观，远处的约旦沙漠依稀也可见。住在这里，听着从附近 Isawiya 巴勒斯坦社区传来的宣礼塔诵经声，体验历史感与时尚感交错的感觉，实在是小资们不容错过的一种享受。

📍 Lehi Street 32, Jerusalem

¥ 标准间 665 谢克

🚏 Egged 公交 68、19 路，阿拉伯公交 1 路

🌐 www.danhotels.com/JerusalemHotels/DanJerusalemHotel

等不同因素，在这里主要推荐两家比较有特色的酒店。

美国殖民地酒店 American Colony Hotel Jerusalem 奢华型 | 见证历史沿革的酒店

位于东耶路撒冷的百年老店，可追溯到奥斯曼土耳其帝国时期，1917 年奥斯曼土耳其帝国投降的白旗就是在这里升起。几经战火沧桑和政治变革，时至今日这座酒店仍然

耶路撒冷老城 Jerusalem Old City

很多未曾来过耶路撒冷老城的人以为耶路撒冷老城是一座博物馆：清早开门、傍晚关门。然而耶路撒冷老城千年来一直是宗教与世俗生活之地，城内一直有居民生活，掩藏在老城蜿蜒曲折巷子里的住宿之地也有很多，住在

老城内充分体验市井生活与精神生活的交错，是耶路撒冷之行的重要体验之一。

奥地利临终关怀 Austrian Hospice

经济型 | 久经历史的名店

不要被这间酒店的名字给吓到，拥有 150 余年历史的该酒店曾经是为前往圣地耶路撒冷的奥地利朝圣者所建，后来又变成奥地利在巴勒斯坦的领事馆。该酒店位于老城穆斯林区中耶稣的苦路（Via Dolorosa）上，从屋顶就可以俯瞰到阿克萨金顶。

📍 Via Dolorosa 37, Jerusalem Old City

¥ 宿舍间 120 谢克

🚏 Egged 公交 17、19 路到大马士革门，阿拉伯公交 1 路到公交总站，轻轨到大马士革门

🌐 www.austrianhospice.com/news.htm

Tips 小贴士

奥地利临终关怀的房间床位价格为 26 欧元，由于汇率的波动，120 谢克仅供参考。奥地利临终关怀的住宿向任何申请者开放，并非仅针对基督教信徒。

耶路撒冷圣母院中心酒店 Notre Dame of Jerusalem Center

中高档 | 华丽复古的宗教住所

位于老城新门（New Gate）外的这家酒店，与耶路撒冷老城仅一路之隔，风格华丽异常，房间文艺复古，教堂庄严肃穆，吸引很多来自世界各地的基督教朝圣者前往，在这里可以充分领略圣地耶路撒冷的基督教气息。

📍 HaTsanhanim 3, Jerusalem

¥ 标准间 686 谢克

🚏 Egged 公交 17、19 路到大马士革门，轻轨到市政厅（City Hall）

🌐 www.notredamecenter.org

城堡青年旅社 Citadel Youth Hostel

经济型 | 背包客首选

位于老城中最为繁华的街道大卫街旁边，地理位置绝佳，交通极为便利，步行五分钟即可抵达圣墓教堂、十分钟抵达雅法门。这里是一切声音、气味和温度的中心，内部装饰也非常复古，充分浸泡在千年老城的市井生活气息中。有这么多加分点，就请忽略 Wifi 不太给力的缺陷吧。

📍 St. Mark Street 20, Jerusalem Old City

¥ 单人间 188 谢克

🚏 Egged 公交 18 路到 Mamilla 购物中心，轻轨到市政厅（City Hall）

🌐 www.citadelyouthhostel.com





耶路撒冷是一座拥有千年历史的老城，虽然老城（Old City）外的城区是 19 世纪开始才逐步发展起来的，但仍然保留了古朴优雅的城市风貌。由于耶路撒冷起伏的山地地形和埋在地下的数层考古遗迹，所以没有修建地铁，地面上主要的交通方式是由犹太人运营的 Egged 公交（西耶路撒冷和部分东耶路撒冷地区）、由阿拉伯人运营的阿拉伯公交（东耶路撒冷地区）、连通东西耶路撒冷各大社区的一条轻轨线路（Light Rail）。

——去哪儿网聪明旅行家 关鹤

交通

公交车

耶路撒冷的公交线路由两大公司运营：西耶路撒冷是犹太人运营的 Egged 公交（车身呈墨绿色），东耶路撒冷有阿拉伯人运营的阿拉伯公交（车身呈白色）。

Egged 公交线路可使用现金买票，票价为 6.9 谢克，如果没有 Rav-Kav 交通卡则无法享受 1.5 小时内公交轻轨免费换乘。具体的线路信息可登陆英文网站 www.egged.co.il/Eng 进行查询。

轻轨

历时 10 年，耶路撒冷的第一条也是唯一一条轻轨电车终

于竣工，于 2011 年年底正式投入使用。起点为西耶路撒冷赫兹尔山，终点为耶路撒冷东北角，整条线路连通多处重要地标：Yad Vashem 犹太大屠杀纪念馆、耶路撒冷中央汽车站、雅法街、市政厅、老城大马士革门、希伯来大学瞭望山校区和几个主要的犹太社区与巴勒斯坦社区。

轻轨 CityPass 票价为 6.9 谢克，可以在每个轻轨站的自动售票机购买（可支付现金，也可使用 VISA、万事达卡等网络的外国信用卡）。Rav-Kav 交通卡以及 10 次折扣票（Kartisiya）均可在轻轨使用。持 CityPass 卡无法乘坐公交车。轻轨线路、轻轨公交换乘选择可以通过英文网站查询：www.citypass.co.il/english。

Egged 环城旅游巴士

Egged 双层环城旅游巴士外观为大红色，与其他 Egged 公交墨绿色的外观形成鲜明对比。周日到周四每天四班（9:00、11:00、13:30、15:45）从耶路撒冷中央汽车站出发，全程 1.5 小时，经停 24 站，乘客一日之内可在任何一站上下车，车上导游广播目前提供 8 种语言（含英语）。环城旅游巴士途径耶路撒冷市中心、乔治国王大街、老城大马士革门、洛克菲勒博物馆、老城狮门、雅法门与大卫塔博物馆、大卫王酒店、老火车站、圣经动物园、犹太大屠杀纪念馆、以色列博物馆、以色列国会等重要名胜景点，最后一站为最高法院（近始发站中央汽车站）。

Tips 小贴士

旅游巴士的票分多种形式，全程不下车票价为成人 60 谢克、儿童 48 谢克、家庭票（父母 + 两个孩子）185 谢克；当日票为成人 80 谢克、儿童 68 谢克；24 小时票为成人 100 谢克、儿童 80 谢克；48 小时票为成人 130 谢克、儿童 100 谢克（儿童指 2-12 岁）。以色列的公共交通票价在每年年底会上调 8% 左右，以上价格为 2014 年价格，仅供参考。另外，乘车需要提前电话预约（050-2202882），其他信息可以登录网站查询：www.egged.co.il/eng/main.asp?lngCategoryID=2773（英文）。





摄位车 (Segway)

想要体验别样的城市代步工具旅行，可以预约参加摄位车 (Segway) 游览，在导游的带领下乘坐摄位车游览市中心的主要景点。耶路撒冷的摄位车旅行主要有四家公司运营，游览路线略有重合，均包括耶路撒冷老城内部游览与西耶路撒冷城市风光。在此推荐两家：Smart Tours 和 Segway Tours Jerusalem

Smart Tours

☎ *9678

📍 耶路撒冷老火车站 (Old Train Station)，Eged 公交车 71、72、74、75、78 路 Khan Theater 站

¥ 195 谢克 / 2 小时 / 每人，包含摄位车租借费用与英语导游费用

📍 耶路撒冷西城、南城与耶路撒冷老城基督教区

🌐 smart-tour.co.il/en/segway

Segway Tours Jerusalem

🌐 jerusalemsegwaytours.com

租车与自驾

耶路撒冷城区面积不大，而老城更是只有一平方千米大小，很多值得一看的景点都集中在市区范围内，可谓每个转角都能找到惊喜。因此在街道较为促狭拥挤、停车位寸土寸金的城市，不建议大家租车，推荐用步行和乘坐公共交通的方式来游览城市。

步行

耶路撒冷老城 (Old City of Jerusalem) 占地面积约一平方千米，整座城市就像一座庞大而拥挤的故宫博物院，然而与博物馆不同，老城内实实在在有很多居民生活、

工作。在耶路撒冷老城内，除雅法门——亚美尼亚区——犹太区停车场”一线以及“新门——雅法门”一线的狭窄街道里可以开车之外，其余城区街道都需要步行，且有很多表面光滑的石质台阶、过道，对于需要推婴儿车、轮椅或者需要各类辅助工具步行的游客来说，是一大挑战。

Tips 小贴士

方便省钱妙招，使用交通卡 Rav-Kav

在耶路撒冷中央汽车站三楼的 Rav-Kav 办公室可以办理以色列当地的交通卡 Rav-Kav。该交通卡可以在以色列各地使用，但需在每个城市当地的公交线路上充值，其他城市公交网络充值的车票不能用于耶路撒冷。游客在耶路撒冷常用的 Rav-Kav 充值票为 10 次折扣票 (Kartisiya)，总价为 55.2 谢克，内含 10 张车票，持 Rav-Kav 卡可以在 1.5 小时内免费换乘公交或轻轨。10 次折扣票 (Kartisiya) 可在上车时在公交司机处用 Rav-Kav 购买充值 (没有 Rav-Kav 公交卡无法购买)。

通讯

手机和网络

以色列的手机制式与国内相同，国内手机可直接在以色列使用。如果停留时间较短，可使用即充即用的普通手机卡，推荐 Cellcom 电信公司的 Talkman，手机号码以 052 开头。游客可以在耶路撒冷主要大商场和中央汽车站的 Cellcom 柜台用护照购买手机卡和充值卡，购买时请务必让柜员协助将服务语言调整为英语并帮助充值。如果停留时间较长 (超过一个月)，可以申请 Golan 公司的包月套餐。网上申请地址及具体套餐价格详见：www.golantelecom.co.il/web

明信片

在耶路撒冷邮寄明信片和平信回中国，可以在任何邮局购买邮票，明信片和明信的邮资均为 4.6 谢克。

吃货必尝

TOP 8 地道中东街边小吃

说以色列是中东乃至世界美食文化的熔炉，一点也不为过。作为一个典型的移民国家，大约有 80% 的人口是来自世界各地的犹太移民，他们从北美、拉美、西欧、东欧、南欧、北非、近东、中东甚至是南亚带来了丰富且地道的美食，结合传统犹太洁食食品的处理工艺和做法，形成了属于以色列的美食拼盘。

——去哪儿网聪明旅行家 关鹤

1 鹰嘴豆泥 Hummus

不到长城非好汉，来了以色列却没有品尝当地的鹰嘴豆泥（Hummus），基本也算是白来了。作为知名的阿拉伯食品，Hummus 在很多中东国家都非常流行。它是将鹰嘴豆煮熟后磨成酱，加入各类调味品而成，口感略咸，一般需要就着外貌类似于馕的 Pita 饼来吃。撕一块 Pita 饼，蘸着 Hummus 酱，由外向内画一个圆润的弧线，然后一口吃下。通常一碟 Hummus 酱会加入些许橄榄油、芝麻酱（Tahina）和一个煮熟的鸡蛋一同吃，也可以选择加肉末或辣椒的口味。

推荐店铺：Abu Shukri

📍 老城穆斯林区 63 Al Wad Street

🕒 8:30~16:30

💰 人均 25 谢克



2 中东版番茄炒蛋 Shakshuka

将 Shakshuka 称为“中东版番茄炒蛋”，是因为它的主要原料是番茄与鸡蛋，它在以色列家庭中经常被视为懒人食品——用番茄、鸡蛋、洋葱、青椒等简单的食材烹制而成。与番茄炒蛋不同的是，Shakshuka 的烹制通常使用平底锅，在炒熟番茄等蔬菜后加入少许水，最后打入鸡蛋，让鸡蛋在番茄蔬菜汁中蒸熟。搭配 Shakshuka 的主食可以是 Pita 饼，也可以是干面包。将面食蘸着 Shakshuka 的番茄汁食用，味道非常不错。

推荐店铺：Pinati

📍 King George St. 13

🕒 周日至周四 10:00~22:00，周五 10:00~ 安息日开始前 2 小时

💰 人均 40 谢克

🌐 www.pinati.rest-e.co.il



3 芝麻糖 Halvah

初次品尝 Halvah 芝麻糖，口感介于酥糖与绿豆糕之间。这个红遍近东、北非和巴尔干等地区的甜食有很多不同的成分与做法，在以色列比较普遍的做法是以芝麻为主要原料，也可以掺入多种坚果，调制出多样的口味来，以甜味为主。一般作为饭后甜点或零食，还可以加入冰淇淋当中。在超市也可以买到零食包装或礼品包装，因为 Halvah 不含任何肉制品或奶制品成分，因此对于遵守犹太洁食传统的人来说也是非常方便的甜食选择。

推荐店铺：The Halvah Kingdom

📍 Etz HaChaim St 12, Mahane Yehuda Market

🕒 与市场开放时间相同

💰 人均 20 谢克

🌐 www.machne.co.il/en/category/the-halva-kingdom



4 素丸子 Falafel

几乎成为以色列“国菜”的 Falafel 也常被翻译为“油炸鹰嘴豆饼”，顾名思义，主要原料是鹰嘴豆或蚕豆，磨成泥后揉成一团入锅油炸。通常 Falafel 不会被单独食用，而是夹在 Pita 饼里，并加入蔬菜沙拉、酸黄瓜、茄子、Hummus 酱等其他酱料一同食用，好似中东地区的三明治。虽然 Falafel 的原料比较健康，但是由于其制作方法是火油炸，因此在炎热的夏天也不建议大家多吃。

推荐店铺：Lina

📍 老城穆斯林区 Al Khanka Street

🕒 8:30~17:00

💰 人均 25 谢克

5 烤鸡肉 Shwarma

对于肉食动物来说，以色列的 Shwarma 一定非常饱腹。在中东地区非常流行的 Shwarma 经常被拿来与土耳其的 Doner Kebab 相比较，然而以色列的 Shwarma 通常是指烤鸡肉。做法与土耳其非常相近，将鸡肉串起来烧烤，用长刀切下烤好的外层肉片后，放在 Pita 饼或者卷在薄饼中与沙拉和酱料一起食用。Shwarma 卷比较油腻，建议大家浅尝辄止。

推荐店铺：Moshiko Falafel

📍 5 Ben Yehuda Street

🕒 周日至周四 8:00~23:00，周五 8:00~16:00，周六 20:00~23:30

💰 人均 50 谢克





6 蜜饼 Baklava

行走在耶路撒冷的传统市场，经常可见名为 Baklava 的阿拉伯风情酥皮蜜饼，是原奥斯曼土耳其帝国区域内非常流行的甜食点心。蜜饼种类风味各异，以面粉为主要原料，亦可以加入坚果，糖度很高，可以即食，不过因为口感过甜，更推荐蘸酸奶食用。在耶路撒冷，很多售卖 Baklava 的小摊贩非常热情，在购买之前可以多试吃几个不同口味。

推荐店铺：耶路撒冷老城穆斯林区 Al Wad/HaGai Street 路边摊

7 热饮 Sahleb

秋冬季节来到耶路撒冷，一杯口感浓郁的饮品最能消解寒意。Sahleb 的主要原料是由兰花的块茎磨成的面粉，其中含有丰富的糖分，呈乳白色。如果在热饮上面撒一层肉桂粉、掺入椰浆或磨碎的坚果，口感更好。Sahleb 在原奥斯曼土耳其帝国区域内非常流行，亦有人将之称为“中东布丁”，经常作为饭后甜品或下午茶享用。在耶路撒冷老城的穆斯林区和基督教区，经常能看到在街头巷尾售卖 Sahleb 的移动摊位。

推荐店铺：Café Landwer

📍 David Remez St. 4, Old Train Station

🕒 周日至周六 8:00~ 最后客人离开，周五 8:00~14:00

💰 人均 16 谢克

🌐 www.firststation.co.il/en/category/landwer-caf%C3%A9



8 中东酥饼 Burekas

Burekas 是以色列面包店常见的酥皮点心，里面可填充奶酪、蔬菜（例如蘑菇）或土豆泥，经烘焙后，外表酥脆，内部蓬松，口感极好。因为味道偏咸且饱腹感强，所以也可作为正餐的主食或路边“快餐”。另外以色列也有用 Burekas 来命名上世纪五六十年代的一个电影流派，特指那些表面热闹非凡、载歌载舞、充满刻板印象但是却没有深刻意义的娱乐片。如果喜欢早起，清早刚出烤箱的 Burekas 口感最酥脆好吃。

推荐店铺：Naaman 面包房

📍 King George Street 与 Yafu Street 交汇处

🕒 7:00~20:00

💰 人均 20 谢克



朝圣之路

TOP5 宗教与历史文化体验

每个人的心中都有一座耶路撒冷。这座在《圣经》中被描绘的如此细致、如此辉煌又如此悲壮的城市，一直以来都牵引着全世界数亿人的心。朝圣者来到这里寻觅心中的神圣，旅行者来到这里获取心灵的慰藉，然而无论是朝圣者还是旅行者，都不能错过耶路撒冷层层叠叠的历史与宗教文化，领略这座多元化的宗教城市在每一个转角蕴藏的故事与触动。

——去哪儿网聪明旅行家 关鹤

1 基督教区耶稣苦路行走 Via Dolorosa

从耶稣被判处死刑的第一站（老城穆斯林区内）一直到耶稣下葬的各各他山（老城基督教区圣墓教堂），每年都有数十万来自世界各地的基督教朝圣者来到耶路撒冷老城，沿着耶稣所行走过的苦路（Via Dolorosa）走完十四站全程。在苦路第二站耶稣背上十字架的地方，朝圣团体也可以租用巨大的木质十字架，场面十分肃穆壮观。跟在一个朝圣团的后面，看着虔诚的教徒们在每一站停下祈祷、吟唱，让人颇感动容。

📍 耶路撒冷老城穆斯林区、基督教区
🚶 轻轨大马士革门（Damascus Gate）站



Tips 小贴士

虽然每天都有朝圣团体，但是能否遇上他们，目睹一场震撼人心的苦路之旅，就得完全看机遇了。

2 犹太会堂安息日祈祷 The Great Synagogue

在犹太教的圣城耶路撒冷，如果不体验一下每周五晚的安息日祈祷，一定会成为一大缺憾。犹太会堂是犹太社区每周集会的场所，对于初来乍到的人来说，随意闯入一个小会堂可能会带来尴尬或遭到拒绝。那就不妨在周五晚安息日开始前前往位于耶路撒冷市中心的大犹太会堂（The Great Synagogue），参加一场如音乐会般华丽的安息日祈祷。

📍 56 King George Street
🚏 Egged 公交 71、72、74、75、78 路
🌐 www.jerusalemgreatsynagogue.com

Tips 小贴士

禁止携带任何电子产品进入会堂（门口严格检查），禁止吸烟或点燃明火。男女入口分开，着装需非常保守，女士推荐过膝长裙、长袖上衣，男士推荐长裤与长袖衬衫。

3 阿拉伯村庄体验 Abu Gosh

Abu Gosh 是一个大耶路撒冷市政区划内的阿拉伯小村庄，位于耶路撒冷以西 10 公里处。以其美味正宗的阿拉伯鹰嘴豆泥（Hummus）声名远播，并被誉为“以色列 Hummus 之都”。在 1948 年以色列独立战争中 Abu Gosh 的居民支持以色列且与犹太人关系良好，因此战争后并入以色列领土，其居民持有以色列国籍与身份。偷得半日清闲，驱车前往品尝 Hummus、烤肉，也是一些耶路撒冷市民打发安息日的好去处。在这个人口仅有六千多人的小村里，不仅可以看到清真寺，还有修建于 20 世纪初的圣母教堂，以及在十字军东征时期医院骑士团留下的教堂遗址上修建起来的本笃会修道院。

📍 65 HaShalom Rd. Abu Gosh
🚏 Egged 公交 185、189 路到 Abu Gosh 下车



4 伊斯兰宣礼塔诵经 Al-Aqsa

位于耶路撒冷老城圣殿山上的阿克萨清真寺被誉为伊斯兰教第三大圣寺，虽然非穆斯林无法进入内部参观，但是在耶路撒冷老城穆斯林区可以听到每日五次来自宣礼塔的诵经声，苍凉悠扬，仿佛瞬间穿越回中世纪的阿拉伯城市。圣殿山并非全天开放，在穆斯林祷告期间游客禁止入内。因此非穆斯林游客需要把握时间，通过犹太区哭墙一侧的入口排队入内（穆斯林可以从位于穆斯林区的入口进入）。

📍 耶路撒冷老城穆斯林区圣殿山（Temple Mount）
🕒 周日至周四以及周六 7:30~11:00、12:00~13:30
🚏 阿拉伯公交 1 路至大马士革门、轻轨至大马士革门

Tips 小贴士

穆斯林斋月期间仅上午时段向公众开放，政治局势紧张时期不对非穆斯林开放



5 犹太大屠杀纪念馆 Yad Vashem

犹太大屠杀纪念馆的希伯来语名字 Yad Vashem 来自希伯来圣经以赛亚书 56:5：“我必使他们在我殿中，在我墙内，有纪念（Yad），有名号（Shem），比有儿女的更美。我必赐他们永远的名，不能剪除。”无论是冬季还是夏季，耶路撒冷的犹太大屠杀纪念馆里都是一片寒冷与肃杀。参观纪念馆，没有撕心裂肺、没有血肉模糊，感受最深刻的是整个世界对犹太人的冷漠，以及犹太人对于生的坚韧希望。偏安耶路撒冷城西一隅的犹太大屠杀纪念馆可以将你暂时带离市中心的喧闹与精彩，重新思考人的价值与生的意义。

- 📍 Har Hazikaron, Jerusalem 9103401
- 🕒 周日至周三 9:00~17:00，周四 9:00~20:00，周五与节日前夕 9:00~14:00
- 💰 免费入场，租借导览设备 20 谢克（英语）
- 🚇 轻轨 Har Herzl 站
- 🌐 www.yadvashem.org

🐫 Tips 小贴士

主要的参观内容有大屠杀历史博物馆、艺术博物馆、犹太社区山谷（Valley of Communities）、儿童纪念碑、华沙难民营广场、各国义士公园，建议参观时长为 3 小时。

达人必买

Top7 中东风伴手礼

无论你是虔诚的信徒、有品位的艺术品收藏家、喜欢尝试新鲜事物的探险家还是青春洋溢的学生族，来耶路撒冷旅行，都能在这里找到你喜欢的旅行纪念品和特色礼物。从宗教艺术品到纪念衫，从食品食材到化妆品和饰品，只有你想不到，没有你找不到。

——去哪儿网聪明旅行家 关鹤



1 犹太艺术品 Judaica

源远流长的犹太历史文化给艺术家的创作提供了源源不断的灵感与素材，Judaica 也被称为“犹太礼仪艺术”，包括很多在犹太宗教与传统中所需要的器具，例如安息日晚餐所用的葡萄酒杯、切辫子面包所用的刀具、光明节的九烛台、每个犹太家门廊上的门柱圣卷以及有大卫星或 Chai 图案的各类女性饰品。这些极具特色并且设计精巧的艺术品不仅反映了犹太文化的深厚底蕴，也包含了不同时期犹太艺术家们由此而衍生的丰富想象力。

推荐：耶路撒冷老城犹太区 Cardo/Kardo 艺术品街

📍 Cardo/Kardo Street

🕒 9:00~19:00

🚏 Egged 公交 1 路、38 路至老城犹太区

Tips 小贴士

除犹太艺术品之外，在老城犹太区的犹太艺术长廊也有很多现代艺术品，特别是反应现当代以色列宗教文化和社会生活的画作、摄影作品等。



Tips 小贴士

在耶路撒冷老城有很多条街道两旁都摆满了三大宗教的艺术品，其中位于圣墓教堂西侧的 HaNostrim 街道基督教艺术品最集中、质量相对更高。

3 创意 T 恤 Crazy T-shirts

在耶路撒冷你一定会看到很多笑料百出、让人跌破眼镜的 T 恤衫，有的拿国际政治开玩笑（美国别担心，以色列挺你！），有的自嘲卖萌（皮卡犹、犹太超人），此外也有不少假正经的 T 恤（如以色列国防军 T 恤）等。如果只买一件“我爱耶路撒冷”的 T 恤就显得非常没创意了，擦亮眼睛，发觉那些隐藏在 T 恤海洋里独特、搞笑的版本，一定物超所值，击败传统的旅行纪念 T 恤潮流。

推荐：耶路撒冷老城基督教区市场

📍 David Street, Al Wad/HaGai Street

🕒 9:00~19:00

🚶 轻轨至市政厅站、步行至老城雅法门

2 基督教艺术品

行走在基督教区，特别是沿着耶稣苦路（Via Dolorosa）十四站从穆斯林区一直到圣墓教堂的路上，能看到很多基督教艺术品：圣水、圣像、蜡烛、十字架、圣经场景木雕、饰品，不一而足。作为基督教的圣地，对宗教艺术感兴趣的游客自然不能错过在这里购买带有耶路撒冷标志的基督教艺术品。虽然这些艺术品中有很大一部分来自祖国（Made in China），但独具慧眼的朋友们一定会从参差不齐的艺术品中找到一些品质上乘、意义不凡的礼物带给国内的朋友。

推荐：耶路撒冷基督教区艺术品街

📍 HaNostrim Street

🕒 9:00~19:00

🚶 轻轨至市政厅站、步行至老城雅法门



Tips 小贴士

老城内有很多这样的店铺，可以慢慢挑选和闲逛。

4 水烟 Hookah

阿拉伯水烟源起于印度，后在波斯帝国流行起来，在奥斯曼土耳其时期也曾风靡境内各个地区，最后由阿拉伯人将其不断发展改进。在耶路撒冷除了体验阿拉伯风格的水烟外，也可以买回一套带给朋友。由于点燃后经过清水过滤，不熏不呛，且有多种水果口味可以选择，因此受到不少女性的青睐。一套阿拉伯水烟由烟瓶、烟管、壶身、烟盘、烟碗等几个主要部分组成，正常尺寸高约 70 厘米，为了方便携带，也可以买小型水烟。

推荐：耶路撒冷老城穆斯林区市场

📍 Al Wad Street

🕒 9:00~19:00

🚶 轻轨至大马士革门



Tips 小贴士

很多人认为抽水烟比抽香烟给人体带来的伤害要小，实则不然。作为旅行体验和旅行纪念品，浅尝辄止即可，切勿过量。

5 本土设计师首饰品牌 Michel Negrin

钟爱以色列本土饰品的朋友们不妨关注一下 Michel Negrin 风格华丽、设计繁复、色彩鲜艳的女性首饰。设计师 Michel Negrin 于 1965 年出生于以色列的基布兹，在怀孕待产期间她创造了彩色珠宝，并以其华丽的风格迅速占领市场投入生产。目前 Michel Negrin 的首饰店在以色列主要城市的重要商场和旅游胜地共有 25 家门店，设计从珠宝、服装、家具到珠片和花饰，种类繁多。

推荐：耶路撒冷 Malkha 购物中心三楼 Michel Negrin 门店

📍 Agudat Sport Beitar Road, Jerusalem, 96952

🕒 周日至周四 9:30~22:00，周五 9:00~15:00，周六安息日结束一小时后 ~23:00

🚏 Egged 公交 5 路、18 路、19 路



6 死海美容产品 AHAVA

诞生于 1988 年的 AHAVA 是以色列最大且最著名的死海美容化妆品品牌，拥有在死海开采原材料的唯一授权，主要原料为死海泥、死海盐和死海水。若不能亲临死海感受世界最低点的温度与盐度，不妨带一套死海美容产品。AHAVA 的死海美容产品种类繁多，包括面膜、润肤霜、精华液、洗面奶、身体乳液等，用起来比较温和，适合亚洲女性的皮肤。如果有机会，也推荐大家去参观一下 AHAVA 位于死海边的工厂和实验室。

推荐：Mamilla 购物中心 AHAVA 门店

📍 Mamilla Mall

🕒 周日至周四 10:00~22:00，周五 9:30~14:30，周六安息日结束一小时后 ~23:00

🚏 轻轨市政厅站、Egged 公交 7 路、8 路、18 路、45 路



7 中东特色香料甜食

来到耶路撒冷远近闻名的农贸综合市场 Mahane Yehuda，很难不被这里五彩斑斓、形态各异、让人垂涎欲滴的各类中东香料、软糖和小吃给俘虏。作为旅行礼物的话，这些不含汤汤水水的特色香料和软糖都是非常不错的选择：阿拉伯风格的蜜饼（Baklava）、土耳其风格的软糖（Lokum），以及来自摩洛哥、也门、波斯的各式香料，无论烹肉还是炒饭，都能感受到色香味俱全的异国情调。

推荐：耶路撒冷 Mahane Yehuda 市场

📍 Agripas 街以北、Jaffa 街以南、Eitz HaChaim 街以西、Beit Yaakov 街以东的区域内

🕒 周日到周四 8:00~19:00，周五 8:00~15:00

🚏 轻轨 Mahane Yehuda 站，Egged 公交 18 路、19 路、22 路、74 路、75 路、78 路



Tips 小贴士

花半天的时间来逛 Mahane Yehuda 市场，不仅能够收获很多中东特色的香料和甜食，还可以在市场中独具特色造型和格局的餐馆就餐。

24Hrs

耶路撒冷完美一日游

整座耶路撒冷就像一个巨大的历史文化博物馆，每个街头转角都有别样的风景。漫步在这座历史文化名城，热爱旅行与拍摄的你绝不会错过每一幢静伫的房屋和每一道瑰丽的风景。沿着这条线路，你将会在最短时间内领略耶路撒冷的历史文化精髓。请带好装备、充足的饮用水和舒适的徒步鞋，开始为期一天的摄影徒步旅行，视觉盛宴从这里开始。

——去哪儿网聪明旅行家 关鹤

轻轨市政厅站下车，向南抵达 Tsahal 广场后沿 Shlomo HaMelekh 街向西行至与 Shlomtsiyon HaMalka 街，再向北行三分钟即可



返回 Tsahal 广场，沿老城的西边城墙向南行至雅法门 (Jaffa Gate)，进入后右转，沿 Armenian Orthodox Patriachate 路前行即到



🕒 08:00

优雅欧式早餐——Kadosh 咖啡店

好莱坞著名犹太影星娜塔莉·波特曼在拍摄由以色列文学巨匠阿莫斯·奥兹的自传体小说《爱与黑暗的故事》改编的同名电影时，曾在这家店买过早餐。Kadosh 在希伯来语中意为“神圣”，这家已有四十余年历史的犹太家庭咖啡店位于老城西北角，店面不大，却一直以优雅温馨的氛围和精致的食物品质吸引着源源不断的来客。来这里吃早餐，特别推荐以色列风格早餐（包含鸡蛋、沙拉、金枪鱼、面包、黄油和果汁）以及芝士甜品。

📍 Shlomtsiyon HaMalka St 6, Jerusalem

🕒 周日至周四 7:00~24:00，周五 7:00 至安息日开始前一小时，周六安息日结束一小时后至次日凌晨 1:00

👉 巧克力慕斯 (Chocolate Mousse)、芝士蔓越莓慕斯 (Cold Cranberries Cheese Mousse)、维也纳苹果派 (Vienna Apple Strudel)

💰 人均 50 ~ 70 谢克

🌐 www.2eat.co.il/eng/kadosh/default.aspx?pid=9860

🕒 09:00

俯瞰老城——亚美尼亚观景屋顶

进入亚美尼亚区，沿 Armenian Orthodox Patriachate 路向南，到 Or HaChaim 街左转，行至 Ararat 街，就可到达亚美尼亚区的著名观景屋顶 (Armenian Quarter)，俯瞰老城风光。1966 年诺贝尔文学奖得主、以色列著名作家阿格农在面对此景时曾写到：“耶路撒冷房屋连着房屋，屋顶连着屋顶。一个人可以在屋顶上从耶路撒冷的一边走到另一边，就仿佛整座城市在建立的时候就连在一起似的……”这屋顶连片、仿若波浪的风景

Tips 小贴士

在进入老城雅法门时，别忘了在雅法门口口的老城旅游办公室（Tourism Office）领取免费的耶路撒冷老城地图。

从亚美尼亚区南部 Batei Mahseh 街一路向西，进入犹太区西墙广场（Western Wall Plaza）

Tips 小贴士

由于金顶清真寺和阿克萨清真寺所在区域每周六天只有上午和下午两个特定时段对非穆斯林开放，因此前往观光浏览的游客需要提前一些时间到位于犹太区南部西墙广场的非穆斯林入口（Bab al-Maghariba）排队接受安检、进入参观。旅游旺季时排队的队伍很长，有时一直延伸至老城粪门（Dung Gate），因此建议提早前往排队。进入参观之前请注意着装，女士裙子要过膝、上衣不要露肩。

从圣殿山（Temple Mount, Haram ash-Sharif）参观退出后即西墙广场



Tips 小贴士

前往西墙祈祷与拍摄，请注意男女有别：男士区域在左侧、女士在右侧。进入西墙前需要注意着装，男士需要在入口处取得一次性犹太小圆帽（Kippah），也可以自带帽子；女士需要注意着装，裙子过膝、不要暴露肩膀。

以及作家阿格农的肖像、眼镜与书本，也是目前以色列 50 谢克纸币上的风景与主题。

Ararat Street

09:30

穆斯林圣地——金顶清真寺和阿克萨清真寺

老城圣殿山（Temple Mount, Haram Ash-Sharif）上的金顶清真寺（Dome of the Rock）与阿克萨清真寺（Al-Aqsa Mosque）对于全世界穆斯林来说意义十分重要。阿克萨清真寺位于圆顶清真寺南边沙里夫内院的西南角，圆顶清真寺又称金顶清真寺和登霄石清真寺，相传为穆罕默德夜行登霄之处。天气晴好的时候，在地中海明艳的阳光照射下，圆顶清真寺熠熠生辉，映衬着拥有千年历史的广场建筑，美好的画面俨然成为耶路撒冷旅游的标志性图像之一。

西墙广场（Western Wall Plaza）Bab al-Maghariba 入口

夏季周六至周四 7:30~11:00、13:30~14:30，冬季周六至周四 7:30~10:00、12:30~13:30



11:00

震撼人心的祈祷——犹太哭墙

哭墙也称西墙（The Western Wall, Kotel HaMaravi），是犹太人第二圣殿被毁后仅存的一堵挡土墙。2000 多年前从巴比伦重回耶路撒冷的犹太人在圣殿山上修建起第二圣殿，却在公元 70 年被罗马帝国毁灭，使得犹太人进入了长达两千年的大流散中。历经几个世纪的沧桑，这块斑驳的墙壁已经承载了犹太民族太多的血泪辛酸与复国之梦，1967 年六日战争之后，老城被并入以色列领土，犹太人终于可以再度回到这里祈祷。每年来自世界各地的犹太人会纷涌而至，把自己的小纸条塞进墙内，通过这样的方式给上帝“寄信”，祷告祈福，痛诉血泪。

西墙广场（Western Wall Plaza）

从西墙广场东北角出口进入穆斯林区主要街道 Al Wad 街，一路向北，即可抵达



Tips 小贴士

该店只接受现金。

沿 Al Wad 街一路向北，行至在 Al Wad 街与 Via Dolorosa 街交汇处(耶稣苦路 Via Dolorosa 的第三站)即可



Tips 小贴士

进入 Austrian Hospice 需要按门铃，门口有监控摄像。

临终关怀所出门即为耶稣苦路的第三站，沿苦路一路向西即可抵达圣墓教堂



12:00

阿拉伯风情午餐——Abu Shukri

位于老城穆斯林区的 Abu Shukri 家庭餐厅是耶路撒冷最值得推荐的品尝当地特色食物鹰嘴豆泥(Hummus)的餐厅之一。Abu Shukri 的店面不大，看起来有些老旧，紧邻熙熙攘攘、人气旺盛的穆斯林市场，食物味道却是一流。菜单上的各种食物选择如果让你晕眩，那么就请单刀直入，就着花花绿绿的各类餐前开胃小菜，用 Pita 饼蘸着 Hummus 酱吃，此外这里的炸素丸子(Falafel)味道也不错。吃着中东特色美食，听着店里热情洋溢的阿拉伯音乐，看着店外来来往往的穆斯林居民和游客，是非常独特的文化体验。

📍 老城穆斯林区 63 Al Wad Street

🕒 8:30~16:30

👍 鹰嘴豆泥(Hummus)

💰 人均 25 谢克

13:00

隐匿闹市的清幽——奥地利临终关怀所

位于老城穆斯林区、距离老城北部大马士革门不远的奥地利临终关怀所(Austrian Hospice)至今已经有 150 年的历史。始建于奥斯曼土耳其时期，本是为前来圣地朝圣的奥地利天主教信徒提供住宿，在 1857 年兼任奥匈帝国在巴勒斯坦地区的领馆，设计风格效仿奥地利环城大道上的宫殿风格，是嘈杂的老城区内一处难得的幽静之地。登上关怀所的顶楼天台，可以一览耶路撒冷三大宗教的重要地标：穆斯林圆顶清真寺、基督教圣墓教堂、橄榄山上气势恢宏的犹太墓地以及连片的屋顶、十字架、弯月和大卫星标志，绝佳的视角吸引了来自世界各地的摄影师们前往。

📍 Via Dolorosa 37

🌐 www.austrianhospice.com/experience-jerusalem.htm

13:20

循着基督朝圣的步伐——耶稣苦路

从耶稣被判处死刑的第一站(老城穆斯林区内)到耶稣被处死的各他山(老城基督教区圣墓教堂)，就是基督教著名的苦路。每年都有数十万来自世界各地的基督教朝圣者来此，沿着耶稣行走过的苦路(Via Dolorosa)进行朝拜。苦路每一站的墙壁上都有标识，一路上也会遇到数不胜数的朝圣团体，或哭泣、或歌唱、或祈祷，在老城内蜿蜒行进至位于基督教区的重要地标性建筑圣墓教堂(Church of the Holy Sepulchre)。目前圣墓教堂由希腊正教会、亚美尼亚使徒教会、罗马天主教会、科普特正教会、埃塞俄比亚正教会、叙利亚正教会六个基督教宗派共同维持管理，在教堂内的任何一个角落都可以感受到不同宗派的风格与装饰。摄影爱好者不能错过的小细节为进入圣墓教堂前二楼摆放的梯子，它被称为“不可移动的梯子”，这架梯子自 18 世纪即静伫此处，象征着六个基督教宗派对圣墓教堂的分治现状。教堂中的一砖一瓦，都详细登记在案，分由各教会和宗派管理。



从圣墓教堂出来，沿 Christian Quarter 路向南行至 David 街后一路向西，抵达雅法门即到

Tips 小贴士

参观大卫塔博物馆可以购买成人及儿童套票，包括博物馆参观以及晚间的大卫塔博物馆声光秀（Night Spectacular Show）。

从雅法门出城，沿雅法路（Jaffa Road）向北步行五分钟即可抵达



14:30

历史的见证——大卫塔耶路撒冷历史博物馆

建于公元前 2 世纪的大卫塔城堡是为了巩固老城防守的薄弱环节，在两千多年的历史中经历了多次摧毁与重建，至今留存了很多可以追溯到 2700 多年前的考古遗迹。而位于大卫塔内的大卫塔耶路撒冷历史博物馆（The Tower of David Museum of the History of Jerusalem）完全是耶路撒冷这座城市发展演变的再现和见证，记录了从公元前 2 世纪一直到 1948 年以色列建国的所有历史故事。不过博物馆本身就是一处非常重要的历史遗迹，从这里可以享受 360 度俯瞰耶路撒冷老城的壮美景色，是摄影爱好者们不能错过的重要地点。

 老城雅法门

 周日至周四 8:00~16:00，周五周六 9:00~14:00

 成人 40 谢克，儿童（18 岁以下）18 谢克

 www.towerofdavid.org.il

16:00

品位现代艺术——Mamilla 步行街下午茶

Mamilla 是 19 世纪晚期在耶路撒冷老城雅法门外建立起的居民社区，其中 Mamilla 购物中心位于雅法路（Jaffa Road），是一座现代艺术气息浓郁的步行街，集中了很多以色列本土咖啡连锁店、书店、手工艺品店和设计师时装店等，并且有不定期的艺术品展览。因其独特的格调，一直吸引数量众多的游客和本地小资客前来聚会与消费。逛累了老城，

从购物中心西侧出口出来，沿雅法路（Jaffa Road）向南，行至泰迪公园（Teddy Park），沿 Felt 街 Peleg Yo'ets 街一路向西即可抵达



Tips 小贴士

在 Yemin Moshe 社区拍摄，决不能错过的地标性景点是位于 Yemin Moshe 南部 Mishkenot Sha'ananim 社区的蒙特菲尔风车（Montefiore Windmill），该风车建于 1857，由英国犹太银行家和慈善家摩西蒙特菲尔捐助兴建，后经过多次修复，呈现出崭新的外观。

从 Yemin Moshe 社区经由 Mishkenot Sha'ananim 社区南部离开，向南穿越街边公园可抵达 Mendes-France 广场，从广场沿 Beit Lehem 路向南步行五分钟即可

来这里顶楼的露天咖啡厅喝一杯下午茶，可以缓解步行的疲惫，同时还能眺望老城风光。

 11 King Solomon Street, Mamilla Hotel

 30~50 谢克

 www.mamillahotel.com/MamillaCafe

17:00

漫步世外桃源——老城外犹太社区

如果用几个形容词来概括 Yemin Moshe 社区的特色，那么一定是静谧、优雅、精致、与世隔绝。19 世纪后期，蜗居在耶路撒冷老城内的居民生活品质下降、疾病丛生，犹太先行者们毅然离开老城城墙的庇护，迈开勇敢的第一步，在老城外开辟了几个大的犹太社群：Mishkenot Sha'ananim、Nachalat Shiva、Mahane Israel、Mea Shearim 和 Beit David 等，其中 Yemin Moshe 最具格调与风情。这里有俯瞰老城的绝佳风景、典雅的街道设计和天价的房屋地产，也是不少耶路撒冷情侣拍婚纱照的首选。漫步在石板路上，映入眼帘的是家家户户的庭院和阳台上盛放的鲜花和慵懒的猫咪，恍如闯进了世外桃源一般的仙境。

 Yemin Moshe, HaTikva Street



18:00

别具小资的晚餐——耶路撒冷老火车站

1892 年，连通耶路撒冷与地中海海滨古城雅法（Jaffa）的第一条铁路建成通车，该铁路全长 86.6 公里、海拔提升 747 米，改写了两座城市之间借助于驴子或骆驼等交通工具的历史。1998 年，这条古老的铁路线路关闭，耶路撒冷老火车站（Jerusalem Old Train Station）也无人问津，直到 2013 年经过部分重建与修葺后，才以崭新的面貌示人，如今已经成为南部的新旅游景点，保留了老旧火车站台的基本结构与设计，布满颇具小资气息的咖啡馆与餐馆，夏季的夜晚还经常有现场音乐表演、展览甚至讲座。为了增加耶路撒冷老火车站的娱乐休闲功能，2014 年夏天老火车站东侧



的公共空间除了设置很多手工艺品摊位外，还开发出了一块“海滩”——由细沙子、遮阳伞组成的休憩空间，不久的将来还要引进“海水”和“人造波浪”，适度缓解耶路撒冷市民因不靠海而对海的向往。

👍 Café Landwer

📍 David Remez St. 4, Old Train Station

💰 人均 60 谢克

🌐 www.firststation.co.il/en/category/landwer-caf%C3%A9



从耶路撒冷老火车站出发，沿 Beit Lehem 路向北至 Lendes-France 广场，乘坐 Egged 公交 18 路至 Mamilla 购物中心下车，步行前往老城雅法门（Jaffa Gate）的大卫塔博物馆

1 20:30

夜间体验——大卫塔博物馆声光秀

三千多年的历史中，耶路撒冷生生灭灭，被太多的帝国、民族、部落和宗教占有过：犹太人、亚述人、巴比伦人、波斯人、罗马人、基督徒、十字军、穆斯林、拜占庭帝国、奥斯曼土耳其、英国托管、以色列建国，也历经几番的战争、杀戮、统一、背叛、流放。这次复杂的历史，全部都被融入了一部 30 分钟、以耶路撒冷老城雄伟的大卫塔博物馆为背景的声光秀中，由 20 架投影机、10 个视频播放器、14 台电脑和 14 个扩音器组合播放。大卫城博物馆内的 Night Spectacular Show 绝对是不容错过的耶路撒冷夜间体验。



Tips 小贴士

六月至九月观影天气比较适合，但需要准备夜间御寒衣物；放映过程中严禁拍照

📍 耶路撒冷老城大卫塔博物馆（由雅法门入）

📞 推荐网上或电话提前预约，预约热线为 *2884

💰 成人 55 谢克（大卫塔博物馆套票 70 谢克）

🌐 www.towerofdavid.org.il/english/night_spectacular

Do 入境随俗

防晒防雨

以色列是典型的地中海气候，夏季炎热干燥、日照强烈，需要准备防晒用具。而冬季降雨频繁，风大温度也较低，需要带好雨具，并注意保暖。

合适的衣物

在耶路撒冷出入宗教场所，要注意着装保守，不要太过暴露。参观历史古迹时，最好穿轻便舒适的鞋子，冬天游览时还需特别注意鞋子的防滑性，以防雨多路滑摔倒。

转换插头

以色列的电压和频率与国内相同，不需要带变压器。但是电源插头与欧洲大陆国家相同，需要带转换插头。

银行卡

以色列较为普遍的银行卡是 VISA 与万事达卡，银联网络仍无法大面积使用。另外，美国运通卡在以色列的接受程度较高，不过也有不少商铺不接受。

小费

以色列的餐馆就餐小费标准是 10%-15%。外带食品不需要给小费。

安全须知

耶路撒冷的安全问题一直以来都是大家所关注的重点，虽然近几年局势稳定，不过仍然需要注意以下几个方面：在公共场所看管好自己的



物品和行李；积极配合进门安检；避免夜间出行，提防性骚扰和偷窃。

Don't 注意事项

饮食

犹太洁食标准（Kosher）与清真洁食标准（Halal）都规定禁食猪肉，犹太教还禁吃海鲜、禁止肉类和奶制品混吃。

拍照

摄影爱好者需要注意，未经允许不得对宗教人士和军事设施拍照，包括神职人员、信徒和居民等，进入重要设施参观时，请不要对哨卡、检查站和安检人员拍照。

犹太安息日

每周五晚太阳落山后至周六晚太阳

落山一小时后的安息日，如果前往或经过超正统犹太教社区，严禁着装暴露、使用电子产品、接拨电话、拍照、点燃明火、吸烟以及驾车。

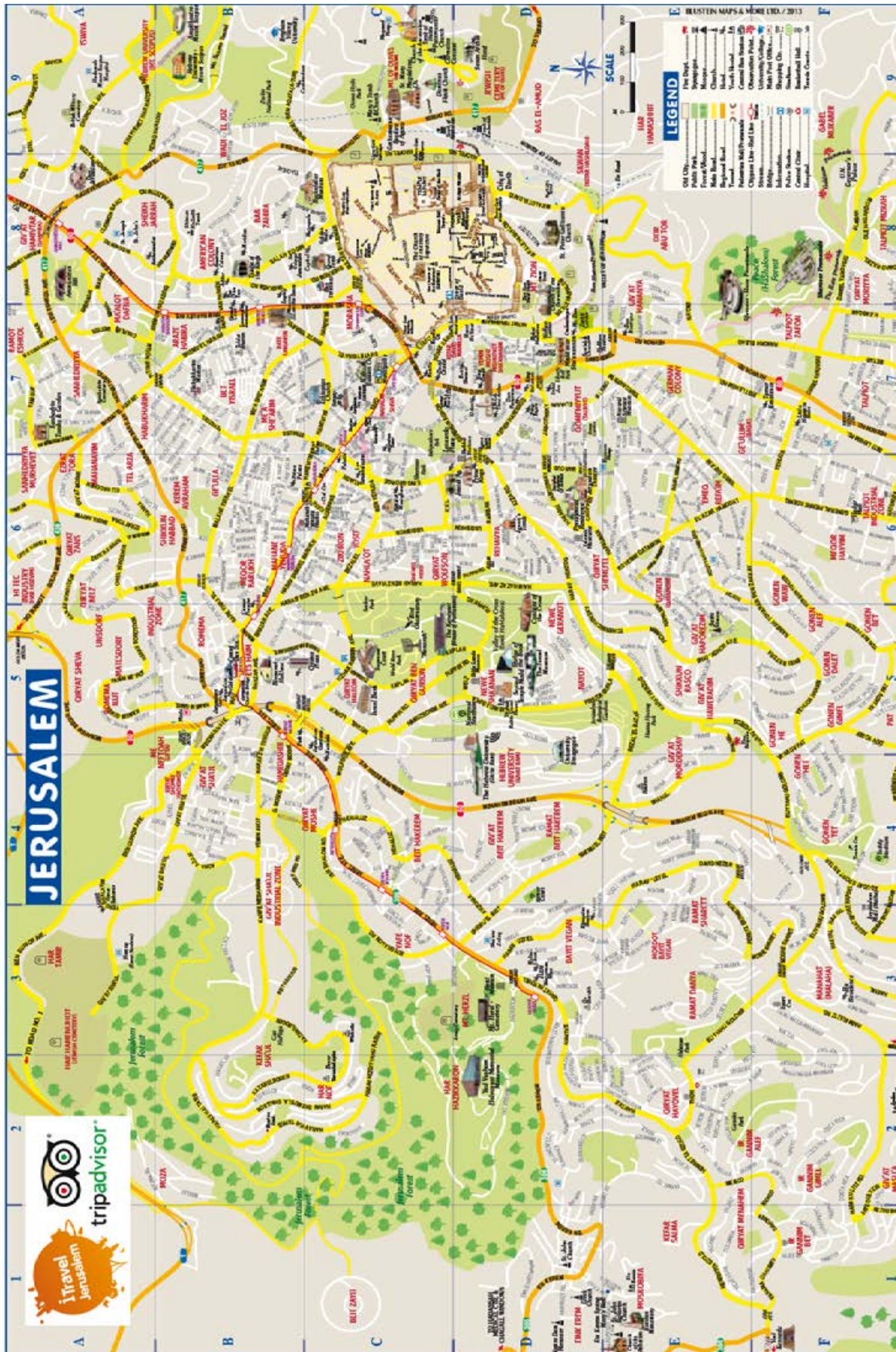
穆斯林斋月

在穆斯林斋月期间，部分穆斯林餐馆照常营业，但穆斯林仍要把斋。可以前往穆斯林餐馆就餐，但请勿在穆斯林社区的公共场所吃喝（如路边、广场、公园等），以尊重当地人的宗教习惯。

宗教敏感

耶路撒冷是世界三大宗教的圣城，也是宗教冲突的焦点。前来耶路撒冷朝圣的游客要注意尊重彼此的宗教信仰，不要到其他宗教的场所祈祷、传道，以避免不必要的冲突。

耶路撒冷城市地图



地图来源：www.itraveljerusalem.com (iTravel Jerusalem, Official Jerusalem Travel Site)

聚焦争议

在政治与宗教之间游走

耶路撒冷是以色列饱受国际社会争议的首都，是世界三大宗教的圣地，也是巴以冲突的核心所在，拥有着世界上继华盛顿与布鲁塞尔之后第三大国际新闻媒体记者集中度。在这里，任何一次冲突都被无限放大，任何一次喋血都牵动着世界各地的关注。一天的旅行时间虽短，但却可以置身其中，试着了解这座政治历史都城的过去、现状与未来。

——去哪儿网聪明旅行家 关鹤

乘坐轻轨或者 Egged 公交 18 路、22 路、68 路、74 路、75 路至中央汽车站下车



在中央汽车站乘轻轨向西至终点站 Mount Herzl 站下车，沿 HaZikron 街步行至犹太大屠杀纪念馆正门，全程约半小时



08:00

本土特色早餐——Aroma 咖啡

作为以色列最大的本土咖啡连锁品牌，Aroma 咖啡在以色列全境拥有 125 家门店，甚至在美国、加拿大、乌克兰、德国、塞浦路斯、罗马尼亚和哈萨克斯坦也有分店。虽然和星巴克比起来，这家品质上乘的咖啡店价格偏高，却以其品质和本土化的餐单于 2003 年将星巴克挤出以色列市场。Aroma 的早餐选择比较多元，其中以热饮、三明治、汤类和以色列沙拉为主。

📍 Central Bus Station, 224 Yafu Street

🕒 周日至周四 7:00~00:00，周五 7:00~14:30，周六安息日结束一小时后至 00:30

👍 牛油果三明治(Avocado Sandwich)、热巧克力(Hot Chocolate)、扁豆汤(Lentil Soup)

💰 人均 40 谢克

🌐 en.aroma.co.il

09:00

思考人生价值——犹太大屠杀纪念馆

了解犹太人的历史、巴以冲突甚至是以色列政治，犹太大屠杀纪念馆(Yad Vashem) 几乎是一堂必修课。流散千年的犹太人历经很多沧桑与磨难，而发生在二战时期的犹太大屠杀则是犹太现代历史上最黑暗的一章。犹太大屠杀纪念馆的主要展览是图片、历史文件和影像资料，从二战前法西斯与纳粹的历史到大屠杀的过程再到战争结束后人们对于大屠杀的恐惧与对新生活的期望，丰富的史料多层次地展现了大屠杀对犹太人、对以色列人

Tips 小贴士

主要的参观内容有大屠杀历史博物馆、艺术博物馆、犹太社区山谷 (Valley of Communities)、儿童纪念碑、华沙难民营广场、各国义士公园，建议参观时长为 3 小时。

乘轻轨至 Jaffa Center 站下车，换乘 Egged 公交 71、72、74、75、78 路于 David HaMerez 站下车，沿 Beit Lehem 路向北步行至 Mishkenot Sha'ananim 社区



从 Mishkenot Sha'ananim 社区向北向雅法门方向步行，在雅法门外即可进入泰迪公园



以及对现代以色列国家建立的影响。

📍 Har Hazikaron, Jerusalem 9103401

🕒 周日至周三 09:00~17:00，周四 9:00~20:00，周五与节日前夕 09:00~14:00

💰 免费入场，租借导览设备 20 谢克 (英语)

🚏 轻轨 Har Herzl 站，Egged 公交 19 路

🌐 www.yadvashem.org

11:30

与媒体记者共进午餐——Touro 餐馆

小小的耶路撒冷，拥有着世界上继华盛顿（美国首都）与布鲁塞尔（欧盟中心）之后第三大国际新闻媒体记者集中度，为此成立的耶路撒冷媒体俱乐部 (Jerusalem Press Club) 每年通过吸收国际媒体会员、组织各类聚会、讲座、会议活动来促进国际媒体与本地思想家、政治要员、作家、艺术家等各界人士的交流。Touro 餐馆是耶路撒冷媒体俱乐部的一部分，位置刚好处于媒体俱乐部的入口。虽然是耶路撒冷媒体俱乐部的餐厅，但也向公众开放，在这里就餐，说不定你的隔壁桌就坐着大名鼎鼎、久经沙场的战地记者呢。

📍 Mishkenot Sha'ananim

🕒 周日至周四 11:00~17:00

💰 人均 80 谢克

🌐 jerusalemclub.com

12:30

多民族公共休闲场所——泰迪公园

泰迪公园 (Teddy Park) 于 2013 年夏季竣工并向公众开放，公园的一大特色是位于正中心的音乐喷泉，每半个小时开启一次，为耶路撒冷的犹太居民与巴勒斯坦居民提供免费惬意的公共休闲空间。泰迪公园由耶路撒冷基金会投资建造，并以耶路撒冷传奇市长西奥多·泰迪·柯莱克的名字命名。从 1965 年至 1993 年，这位传奇市长六次当选耶路撒冷市长，风雨三十载，耶路撒冷在他的治理下，逐渐发展成了一个现代化、充满艺术气息、兼容并包的城市。泰迪市长着重对文化和历史项目的投资和建造，包括以色列



博物馆、耶路撒冷剧院、耶路撒冷圣经动物园以及耶路撒冷基金会。他坚信一个分裂的城市是无法生存的，每个人都有在耶路撒冷生活的权利——犹太人、阿拉伯人、基督徒……无论宗教信仰和国籍的差异，任何耶路撒冷居民都有权利享受公共资源和高质量的生活。

📍 Teddy Park

🕒 7:00~23:00

🌐 www.jerusalemfoundation.org/community/parks-gardens/teddy-park.aspx

从泰迪公园东门出来，向北沿雅法路行至市政厅，乘轻轨到老城大马士革门站下车，沿老城城墙、Sultan Suleiman 街向东行至 Salah Eddin 街，继续向北步行即可



🕒 13:00

学习氛围浓厚——巴勒斯坦区教育书店

成立于 1984 年，时至今日教育书店 (Educational Bookshop, EB) 已经成为耶路撒冷地区、特别是东耶路撒冷非常有名的书店，特别是其关于中东文化研究与巴以冲突方面的专著与研究类书籍，此外还有很多关于阿拉伯文化、旅行书、字典和拉伯语教材。教育书店的另一特色是其作为公共空间为学生、学者和年轻人提供的学习与讨论空间，特别是定期举办的讲座与座谈活动、电影放映与讨论，吸引大量的读者和学生常年聚集在教育书店咖啡厅。

📍 19 Salah Eddin Street

🕒 每日 8:00~20:00

🌐 www.educationalbookshop.com

原路返回 Sultan Suleiman 大街，在大马士革门外的阿拉伯公交车站乘阿拉伯公交 124 路前往伯利恒，车程约为 40 分钟，下车地点为伯利恒检查站

🕒 14:30

宗教和政治体验——伯利恒与隔离墙

位于约旦河西岸的阿拉伯城市伯利恒 (Bethlehem) 在耶路撒冷以南约 10 公里处，这里是基督耶稣的诞生地，也是巴勒斯坦地区的重要旅游城市。因与耶路撒冷邻近，且拥有著名的圣诞教堂 (Church of Nativity)，因此很多游客都会抽出半天时间来此游历。乘坐阿拉伯公交 124 路在伯利恒检查站下车，排队安检入口处还能看到横亘在以色列与约旦河西岸之间的隔离墙 (Separation Wall)，对于很多关注巴以政治以及对近东历史与政治格局感兴趣的游客来说，都是非常独特的经历。巴以之间的隔离墙



🐾 Tips 小贴士

- 1、在约旦河西岸仍使用以色列谢克。
- 2、前往伯利恒需要经过检查站，因此请务必携带护照。
- 3、进入约旦河西岸并不等同于“离境”，因此即使你的以色列旅游签证为单次入境也无需担心。
- 4、除非有通行证，一般约旦河西岸牌照（绿色牌照）的车辆不能进入以色列境内，因此在离开约旦河西岸区域时不要乘坐绿色牌照的巴勒斯坦出租车。
- 5、时至今日，在巴以局势紧张期间（例如 2012 年以色列对加沙地区发动代号为“云柱”的军事行动），伯利恒城市部分地区仍有示威、抗议和暴力活动，因此出行前要注意关注新闻动态。



于 2002 年开始由以色列建筑，目的是为了控制从约旦河西岸渗透入以色列领土的流动人口。每年都有数量庞大的国际游客、特别是人道主义活动家和各类国际组织成员来到隔离墙发表观点、组织抗议等，隔离墙更成为了艺术家们创作的公共空间，例如英国有名的涂鸦艺术家 Banksy 就在这堵隔离墙上留下的画作。

延伸体验——马槽广场

马槽广场 (Manger Square) 是伯利恒的中心广场，也是伯利恒商业和文化的地标，最重要的是其得名来自耶稣诞生的马槽，而著名的圣诞教堂 (Church of the Nativity) 就坐落于此。作为世界上最古老的教堂之一，圣诞教堂在基督徒心中的地位无法撼动。在基督教传统里，这里是耶稣诞生的地方，而耶稣诞生的马槽现在已经修建成为圣诞教堂内部一个名为 Gotto of the Nativity 的地下室。目前圣诞教堂由罗马天主教、希腊东正教及亚美尼亚使徒教会共同管理。

Tips 小贴士

乘坐伯利恒当地出租车直接前往马槽广场，车费约为 15 谢克



原路返回阿拉伯公交车站，沿 Salah Eddin 大街向北行至 Shochem 路，沿 Shochem 路行至 Louis Vincent 街即可抵达

18:00

高档考究的晚餐——美国殖民地酒店

美国殖民地酒店 (American Colony Hotel) 在巴勒斯坦地的历史可追溯到奥斯曼土耳其帝国时期，历经沧桑变革，在现今的巴以政治舞台上，美国殖民地酒店仍然占有一席之地，其中最著名的要数曾在这里居住五年之久的前英国首相布莱尔以及中东和平四方集团 (The Quartet)。中东和平四方集团于 2002 年成立于西班牙马德里，主要参与巴以冲突的调节，现任特使仍为托尼·布莱尔。美国殖民地酒店属于东耶路撒冷的奢华酒店，酒店内的餐厅、酒吧都十分高档考究——即使是为了和平而奔走的政客，也得享受高品质的食物。



📍 Nablus Road

🕒 周日至周五 12:00~15:00、18:30~22:30，周六 12:00~15:00

👍 阿拉巴斯克 (The Arabesque)

¥ 人均 120~160 谢克

🌐 www.americancolony.com/restaurants/arabesque

感受艺术

圣城历史文化之旅

作为世界三大古老宗教的圣地和世界三大洲古老文明与文化的交叉口，耶路撒冷不仅具有浓厚的历史与文化底蕴，还处处充满了艺术的气息。博大精深的宗教与跌宕起伏的历史给艺术家和工艺锻造者提供了源源不断的素材与灵感，整座耶路撒冷就是一块斑斓的画布，让或中规中矩或天马行空的艺术徜徉在三千年的街巷之间，余音袅袅，经久不衰。

——去哪儿网聪明旅行家 关鹤

轻轨至 Jaffa Center 站下车，沿 King George 街向南步行三分钟即到。或乘坐 Egged 公交车 19 路、74 路、75 路、78 路 在 King George/Ben Yehuda 站下车即可



Tips 小贴士

该店只接受现金。

在 King George 街与 Jaffa 路交汇处乘坐 Egged 公交 7 路，在 Israel Museum 站下车，全程 20 分钟

08:00

当地人追捧的早餐——乔治国王大街中东餐厅

会吃、爱吃 Hummus 的西耶路撒冷居民大清早上起来就前往西耶路撒冷有名的中东餐厅 Pinati 买新鲜出锅的 Hummus，搭配着橄榄油、白煮蛋、芝麻酱和 Pita 饼，用新鲜的早餐开始新鲜的一天。Pinati 是耶路撒冷五大最佳 Hummus 店之一，在耶路撒冷有多处连锁。除了 Hummus 之外，这里的希腊名菜 Musaka 和以色列版番茄炒蛋 Shakshuka 的味道也非常不错。

📍 King George Street 13

👍 鹰嘴豆泥 (Hummus)、穆萨卡 (Musaka)、以色列版番茄炒蛋 (Shakshuka)

¥ 40 谢克

🌐 www.pinati.rest-e.co.il

09:30

文化艺术的浓缩——以色列博物馆

以色列国家博物馆 (Israel Museum) 建于 1965 年，位于耶路撒冷西部 Givat Ram 山丘，毗邻以色列国会、最高法院与耶路撒冷希伯来大学理工科校区。博物馆集美术馆、考古博物馆为一体，博物馆的主管詹姆斯·施奈德曾担任美国纽约现代艺术博物馆的副主管。在五万平方米的占地面积中，包含死海古卷博物馆 (Shrine of the Book)、第二圣殿时期耶路撒冷的微缩模型 (Second Temple Model)、欧洲与以色列艺术品展 (European, Modern and Israeli art)、犹太仪式艺术品展 (Jack,



Joseph, and Morton Mandel Wing for Jewish Art and Life)、雕塑花园 (Art Garden) 和青年馆 (Youth Wing) 等几个重要部分。

📍 11 Ruppin Boulevard, Hakyria

¥ 成人票 50 谢克, 儿童、青少年票 (5~18 岁) 25 谢克 (票价含导览设备)

🌐 www.english.imjnet.org.il/page_2414

延伸阅读——重点展览内容推荐

为了能在有限的时间内优化路线, 把最精彩的部分看完, 可以挑选重点的内容和展览来参观。死海古卷博物馆里全球最古老的圣经手稿《死海古卷》和十分罕有的中世纪早期圣经手稿; 第二圣殿时期耶路撒冷的微缩模型里会重现耶路撒冷被罗马帝国毁灭前的城市风貌; 犹太仪式艺术品展通过器具、服饰、文书、绘画、书法作品、视频等多种方式展现犹太人丰富多样的宗教与传统生活风貌, 特别是在犹太传统节日中的用具与礼仪, 可以让参观者在最短的时间内学习与领略犹太传统文化与生活的方方面面; 雕塑花园中的由美国波普艺术家罗伯特·印第安纳创作街头地标的爱雕塑 AHAVA。



从以色列博物馆门口乘 Egged 公交 66 路、66A 路至 Shuknion/Agripas 站下车后步行 2 分钟, 全程约 18 分钟



12:30

可口家常菜——伊拉克风格餐厅 Ima

Ima 餐厅位于耶路撒冷中央汽车站与 Mahane Yehuda 市场中间。Ima 在希伯来语中意为“母亲”, 食物就像是母亲烹制的可口家常饭菜。与 Mahane Yehuda 市场内的 Ima 餐厅不同, 这间 Ima 餐厅内部装饰极具特色, 以粗糙石料为墙壁, 就餐环境干净优雅, 就餐的客人主要以外国游客为主, 服务周到。

📍 189 Agripas Street, Givat Ram

🕒 周一至周四 11:00~23:00, 周五 11:00~ 安息日开始前一小时

👍 库北 (Kubeh)、茄子芝麻酱沙拉 (Eggplant Tahina Salad)、鸡肉饭 (Chicken Rice)

¥ 人均 60~80 谢克

从餐厅出发，向西至 Mahane Yehuda 市场，乘坐轻轨前往西耶路撒冷方向，在 Mount Herzl 站（终点站）下车，换乘公交 27 路，耶路撒冷希伯来大学 Hadassah 医学院



从医疗中心乘坐 Egged 公交 27 路至 Center of Philip Leon 站下车，步行至圣母往见堂，或在医疗中心乘出租车，车程为五公里



Tips 小贴士

从圣母往见堂出发沿 Simtat HaMa'ayan 步行至 HaMa'ayan 街再到 Mevo HaSha'ar 街，向东转至 Shvil Ha'homa 可抵达施洗者圣约翰教堂，步行时间八分钟。查询耶路撒冷基督教教堂开放时间的网站是 www.cicts.org/default.asp?id=440

14:30

流光溢彩——犹太会堂彩绘玻璃

希伯来大学 Hadassah 医疗中心的犹太会堂内有世界知名的犹太艺术家 Marc Chagall 于 1960 年为该会堂绘制的 12 块彩绘玻璃 (Chagall Windows)，每块玻璃长约 3.35 米、宽 2.5 米，环绕在会堂的四面墙壁上，分别代表了十二支以色列部落。1961 年十二块彩绘玻璃完成后，曾在法国巴黎和美国纽约的现代艺术博物馆 (MoMA) 展出，并于 1962 年正式永久性地安置在 Hadassah 医疗中心的会堂里，成为 Marc Chagall 最著名的代表作之一。

📍 Hadassah Medical Center, Ein Kerem

🕒 周日至周四 8:00~15:30

🌐 www.hadassah-med.com/about/art-at-hadassah/chagall-windows.aspx

延伸体验——古阿拉伯村庄隐基林 (Ein Kerem)

希伯来大学 Hadassa 医学院和医疗中心位于耶路撒冷西南部的古阿拉伯村庄隐基林 (Ein Kerem)，Ein Kerem 意为“葡萄园之泉”。根据基督教传统，这里是受洗者圣约翰的出生地，也因此聚集了数目众多的教堂与修道院，此外这里还是众多艺术家的日常聚集地，从各种各样的手工艺品店到大小不同风格迥异的画廊，无处不彰显着独特的个性和浓厚的艺术气息。由于受到犹太安息日作息的限制，很多世俗耶路撒冷市民会在周六驱车前往隐基林逛街、聚餐，让自己彻底放松下来，静静享受悠闲的时光。

15:30

探索隐基林——圣母往见堂

隐基林汇集了宗教、艺术以及文化等多种元素，最为出名的就是圣母往见堂 (Church of the Visitation)。它是罗马天主教会方济各会为纪念圣母玛利亚探望受洗者约翰的母亲伊撒伯尔所建立的教堂，教堂的墙壁上装饰着世界上多种语言翻译的圣母经，还有圣母玛利亚与约翰的母亲伊撒伯尔会面的雕像，教堂内部的壁画也以探望为主题。

📍 HaBikur Stairs, Ein Kerem

🕒 四月至九月 8:00~11:45、14:30~18:00，十月至三月 8:00~11:45、14:30~17:00

☎ +972(0)2-6323000

延伸体验——施洗者圣约翰教堂

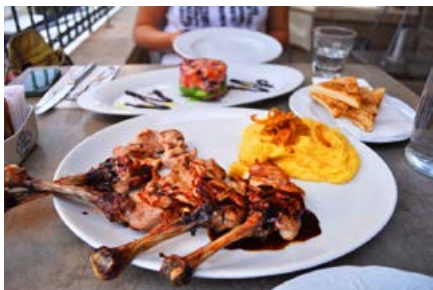
隐基林其实有两座以“施洗者圣约翰教堂 (Church of St. John the Baptist)”为名的教堂，被人们所熟知的这座隶属于罗马天主教会，建于 19 世纪下半叶拜占庭和十字军留下的教堂废墟之上。教堂内的装饰为西班牙风格，墙壁均由白蓝色的瓷砖覆盖，并悬挂着很多西班牙艺术家的画作。

📍 Shvil Ha'homa, Ein Kerem

🕒 四月至九月 8:00~12:00、14:30~17:45，十月至三月 8:00~12:00、14:30~16:45

☎ +972(0)2-6417291

从施洗者圣约翰教堂出发沿 Shvil Ha'homa 向西步行至 Mevo Ha-Sha'ar 右转，步行至 Ein Kerem 大街一路向北可抵达 Karma，步行时间两分钟



从 Karma 沿 Ein Kerem 街向北行 70 米，乘坐 Egged 公交 28 路前往市中心方向至 Shalom Hotel/Uziel 站下车，换乘轻轨从 Yefeh Nof 站乘至 Jaffa Center 站下车，沿 King George 大街向南抵达 Ben Yehuda 街



Tips 小贴士

非常感谢驻吧摄影师 Igor Farberov 提供的照片。Igor 每天都会拍摄很多 Toy Bar 的照片上传到酒吧的脸书给大家分享，如果前往体验，很有可能被他拍到，可访问酒吧脸书（www.facebook.com/toybar）来搜索自己的靓照。

17:30

意大利风味晚餐——Karma 餐厅

隐基林非常有名的意大利风格餐厅 Karma 位于主干道 Ein Kerem 大街上，以上乘的食物吸引着来自本地与世界各地的游客。喜欢 Karma 的人总是对这里的环境赞不绝口，除了别具特色的店内装饰风格外，餐厅二楼的视野也非常开阔，可以看到远处金顶的俄罗斯东正教堂与绿郁葱葱的连片山峦。Karma 的菜量很大，非常适合奔走一日后想坐下来在舒适的环境里边休息边饱餐一顿的游客。无论你喜欢粗犷的大盘烤肉、精致的小菜还是披萨意面，在这里都能得到满足。

📍 Ein Kerem Street 74, Ein Kerem

🕒 10:00~00:00

👍 意大利香料面包 (Focaccia)、烟熏香草三文鱼 (Smoked Salmon with Herbs)、烤鸡肉 (Spring Chicken)

💰 人均 80 谢克

🌐 www.karma-rest.co.il/home.yecms/index (希伯来语)

19:30

活色生香——耶路撒冷市中心夜生活

夜晚的耶路撒冷市中心 数乔治国王大街 (King George)、本耶胡达街 (Ben Yehuda Street) 三角地带的人气最旺。这里不仅有很多门店、饭店、酒吧和夜晚逛街散步的居民游客，还聚集了很多街头表演艺术家，或自弹自唱、或表演杂耍，在夜幕下霓虹灯的掩映中，显得格外活色生香。逛街、会友、泡吧，谁说耶路撒冷人不会狂欢与享受生活？

👍 Toy Bar

📍 6 Du Nawas Street

🕒 21:30~5:00

🌐 www.thetoybar.com



色彩斑斓

美食购物休闲之旅

若你觉得耶路撒冷仅仅是一座充满历史遗迹的中东古都，漫天遍地都是泥土与砖瓦的颜色，并透露着一片深沉与沧桑的氛围，那就大错特错了。事实上，它就像是一座鲜活的历史博物馆，里面充满了色彩斑斓的艺术品与口味多元的美食。让你的味蕾和背包都不虚此行，现在就一起出发，去探索耶路撒冷的美食与购物吧。

——去哪儿网聪明旅行家 关鹤

轻轨至 Mahane Yehuda 市场站下车，Eged 公交 19、18、22、74、75、78 路 Mahane Yehuda 市场下车



Mahane Yehuda 是一座综合性农贸市场，面积覆盖几条街区。从格鲁吉亚小馆出发，步行即可抵达市场内其他街道，浏览不同的摊位。



08:30

来自世界各地的美食——格鲁吉亚小馆

作为世界美食的集散地，来自格鲁吉亚面食店 (Hachapuria) 的老板 Tango 发现土耳其的食品 Bourekas (松脆面食，有芝士和土豆泥多种夹心) 在以色列很受欢迎后，决定引进味道相似的格鲁吉亚传统美食 Khachapuri。Hachapuria 的店面虽小，且隐藏在 Mahane Yehuda 农贸市场的小巷子里，但是“酒香不怕巷子深”，勤于探索美食的游客也绝不会错过这家店铺。酥软温热的 Khachapuri、一小碟以色列蔬菜沙拉和腌咸菜，是一天轻松的开始。

📍 5 HaShikma Street

🕒 周一至周四 8:30~20:00，周五 8:30~15:00

👍 Khachapuri, Acharuli, Magaruli

💰 人均 25 谢克

🌐 www.machne.co.il/en/category/hachapuria

09:30

特色购物天堂——Mahane Yehuda 市场

Mahane Yehuda 市场是耶路撒冷远近闻名的农贸综合市场，这座拥有一百多年历史的市场在希伯来语中的意思是“犹太人的营地”。自 1887 年 Mahane Yehuda 社区在耶路撒冷古城墙外建立起来后，依托着这个社区发展起来的 Mahane Yehuda 市场一路从露天的集市慢慢演变成如今店铺林立、熙熙攘攘的美食与文化集散地。在市场里，人们不仅可以买到新鲜的瓜果蔬菜、鱼肉蛋奶，还可以找到西亚、北非和近东地区的香料、糖果和甜食。

延伸体验——隐匿于市场的特色美食

芝麻糖 (Halvah)

初次品尝 Halvah 芝麻糖，口感介于酥糖与绿豆糕之间。这个红遍近东、北非和巴尔干等地区的甜食有很多不同的成分与做法，在以色列比较普遍的做法是以芝麻为主要原料，也可以掺入多种坚果，调制出多种不同的口味来，不过仍以甜味为主。



土耳其软糖 (Lokum)

以淀粉与砂糖为主要原料制成的土耳其软糖色泽缤纷艳丽，通常以玫瑰香水、乳香树脂与柠檬调味，口感类似 QQ 糖，但是比 QQ 糖更加松软甜腻，入口即化。有些土耳其软糖内也会适当添加坚果碎屑调节口感。土耳其软糖不仅在土耳其流行，在希腊、罗马尼亚和巴西等地也可以找到。



橄榄 (Olives)

千百年来，以色列的自然环境一直是适合橄榄生长的沃土，作为《圣经》记载的七种圣地作物之一（其他六种为石榴、小麦、大麦、葡萄、无花果和椰枣），橄榄在 Mahane Yehuda 市场的摊位上随处可见，且种类繁多，如常见的油橄榄（黑色）、青橄榄等，热情好客的摊主还有可能让你每一种都品尝一下。



鲜榨果汁

在 Mahane Yehuda 市场内有很多鲜榨果汁的摊位，如果点一杯橙汁，可以看着摊主把四个硕大圆润的橙子用原始的手动工具现场榨成果汁，100% 无添加剂。这里也有不少摊位使用搅拌机，并且可以调制出各类混合果汁和蔬菜汁的味道。



香料

来自世界各地的以色列厨房中的主妇们平时烹饪时需要用到多少种香料？肉桂粉、姜黄、孜然、黑胡椒、藏红花、大蒜、蓬蒿、扁豆、黄麻叶、月桂叶、香芹籽、辣椒、香菜、茴香、生姜、辣根、肉豆蔻、甜辣椒、迷迭香、酢浆草……所有的这一切，还有更多闻所未闻的香料与佐料，都可以在这里找到。

从 Mahane Yehuda 市场北面出口离开，就到了雅法街上，可以沿着轻轨轨道一路向东漫步



沿雅法街经雅法门进入雅法广场，沿 Greek Catholic Patriarchate 路即可抵达



11:00

休闲逛街好去处——雅法街

雅法街 (Yafo Road) 是耶路撒冷最长最古老的主干道之一，曾经是熙熙攘攘的交通要道，2011 年耶路撒冷轻轨正式投入运营后，机动车辆改道与之平行的 Agripas 路，雅法街就逐渐变成一条集休闲、购物为一体的步行街，向东从 Mahane Yehuda 市场一路延伸至老城雅法门，向西则连通耶路撒冷至特拉维夫的公路。雅法街沿路有很多咖啡馆、餐厅、服装店和面包房，与雅法街相交的小路和巷子里也隐藏了不少值得一探的小店和餐厅。

延伸体验——Cofizz 五谢克咖啡店

在以色列食品消费普遍比欧美很多旅游城市还要贵的情况下，以 Cofizz 咖啡为代表的几个以色列本土咖啡品牌推出了“五谢克咖啡”的理念——冰咖啡、甜食、三明治均为五谢克，且品质颇有保证，无论是炎炎夏日还是瑟瑟秋冬，都值得光顾。

- 📍 Ben Yehuda Street 14, Ben Yehuda 街与 Yafo 街交汇处
- 🕒 周日至周四 6:00~23:00，周五 6:00~13:00，周六 20:00~1:00
- 💰 人均 15 谢克
- 🌐 www.cofizz.co.il

12:00

大隐于市——雅法门希腊餐厅 Versavee

Versavee 在拉丁语里的意思是“生活方式”，这家家庭餐厅于 2007 年开业，坐落于雅法门广场一栋拥有近两千年历史的罗马帝国时期的古老建筑中，充分利用了老城内蜿蜒的街巷作为餐厅的室外空间。很多客人都是被这栋庞大的历史建筑所吸引慕名前来，但是餐厅大隐于市，如果不太仔细看门廊上的店名，很容易就此错过。除了希腊与近东风格外，Versavee 还拥有自己的酒吧和咖啡馆，饭后过来浅酌一杯，别有一番小资情调。在炎热的夏季，躲进这处阴凉舒爽的避世之地享受一餐，是非常不错的选择。

- 📍 Greek Catholic Patriarchate Road, Jaffa Gate Square
- 🕒 每天 9:00~23:00
- 👍 烤鸡胸 (Grilled Chicken Breast Fillet)、意面 (Spaghetti Bolognese)，蔬菜沙拉 (Vegetarian Pasta)
- 💰 人均 80 谢克
- 🌐 www.versavee.com

延伸阅读——老城区时间提示

耶路撒冷老城是一座 24 小时开放的古老城池，城区里面的主要商业街上都散布着形形色色的大小店铺，从衣物服饰到小吃甜点、从特色纪念品到休闲场所，应有尽有。在基督教区与穆斯林区的主要商户是巴勒斯坦人，而犹太区的主要商户则是犹太人。老城商业街和市场内店铺的营业时间参差不齐，且因店主的作息和风格而异，基本在每天 9:30~19:00 开放，如遇到重大宗教节日或不稳定政治因素影响的时候，则会提早关门歇业。

从 Versavee 餐馆出发，沿雅法门正对的 David 街向东行至 HaNostrim 街左转，即可抵达基督教艺术品一条街

Tips 小贴士

绝大多数店铺都没有明码标价，因此需要十分有耐心地店主砍价。HaNostrim 街与 David 街上的店铺销售风格奔放，会主动打招呼、拦截顾客招揽生意。

在条条大路相连、地形错综复杂的老城区内，可沿着主要干道 David 街一路向东行至 HaShalshélet 街，遇 HaGai 街左拐，进入穆斯林区主要干道 Al Wad/HaGai。



Tips 小贴士

在穆斯林区淘货需要有一双识别“中国制造”的慧眼，不要千里迢迢把典型的国货搬回家。

在 David 街与 HaShalshélet 街的交汇处，有一条南北向的街道名为 Cardo/HaKardo，从 Cardo 街由北向南步行可以抵达犹太区工艺品长廊

13:30

基督教文化纪念——基督教区艺术品

基督教信徒或对基督教艺术品感兴趣的游客一定不能错过老城内基督教区琳琅满目的基督教艺术品与器具店铺。基督教区内的商业街货品质量参差不齐，其中质量相对较高、基督教艺术品较集中的要数 HaNostrim 街的店铺，街的尽头就是世界闻名的圣墓教堂。

📍 David Street, HaNostrim Street, Muristan Square

🕒 9:00~19:00

👉 十字架与圣像木雕、明信片、彩绘瓷器、陶土油灯



14:30

阿拉伯风情——穆斯林区纪念品

穆斯林区值得购买的纪念品主要与伊斯兰以及穆斯林文化有关，并且也分散在几条主要的商业街区，其中最主要的一条商业街从犹太区的西墙广场一直向北延伸至老城的大马士革门，并与耶稣苦路 Via Dolorosa 交汇。这里的店主绝大多数都是巴勒斯坦人，在穆斯林区浏览阿拉伯风情的纪念品是最地道的购物选择。

📍 Al Wad/HaGai Street

🕒 9:00~19:00

👉 阿拉伯水烟、阿拉伯方头巾、茶壶、油灯、圣经时代皮凉鞋

16:30

犹太艺术纪念——犹太区工艺品长廊

犹太区与穆斯林区和基督教区在风格上大相径庭，主要以会堂与居住社区为主，因此平日里非常安静。犹太区的艺术品和旅行纪念品店铺主要集中在富有历史底蕴的老街 Cardo 上。Cardo 这个名称所指的是罗马帝国时期南北向的街道，在犹太第二圣殿被毁、罗马帝国占领耶路撒冷后，罗马人在这里修建了宽广的商业街。经过近两千年的变更，旧有的 Cardo 街



从老城雅法门出城，沿 Omar Ben el-Hatab 街向南至与 Hativat Yerushalayim 交汇处，步行抵达 Esperanza，步行约 5 分钟



已然难于现有街道相比，不过新旧街道遥相呼应，似乎想要重现昔日熙熙攘攘的场面。

📍 Cardo Street

🕒 周日至周四 9:00~19:00

👍 犹太艺术品 Judaica (门柱圣卷、银器、小圆帽 Kippa、女性首饰)，以耶路撒冷为主题的画作、摄影作品

18:00

浪漫的屋顶晚餐——休闲放松 Café Esperanza

钟爱舒适氛围、各式甜点和俯瞰老城风光的旅行者不能错过 Café Esperanza 屋顶餐厅。在耶路撒冷屋顶餐厅有很多，可以俯瞰老城风光的浪漫风格餐厅也不少，较为出名的甜点专家更是不计其数，然而能将三者结合在一起，价格又不太浮夸的，Café Esperanza 是一家。此外，这家面食也非常不错，值得尝试。

📍 14 Hativat Yerushalayim

🕒 周一至周四 9:00~23:00、周五 9:00~ 安息日开始前两小时，周六安息日结束一小时后 ~23:00

👍 各式甜点，熔岩蛋糕，三文鱼面包

💰 人均 70 谢克

🌐 www.facebook.com/EsperansaCafe



寻找 聪明 旅行家

我的城市·我的视界

成为去哪儿
全球特约城市作者

如果你热爱分享

喜好旅游，对国外的某个城市了若指掌
有最聪明的当地旅游秘笈

欢迎加入

去哪儿网旅行家的行列！

请把个人简历及详细的旅游经历发送至
travelfans@qunar.com

我们会尽快与您联系

Smart Travel 聪明你的旅行

去哪儿网旅行指南

更多旅行指南下载

去哪儿网旅行指南下载：guide.qunar.com

去哪儿官方攻略微博：weibo.com/lvyougonglve

若您有好的想法 & 建议，请告诉我们：travelfans@qunar.com

