

# SAN FRANCISCO

# 旧金山



城市系列

24Hrs 有氧单车一日游

环城巴士观光路线

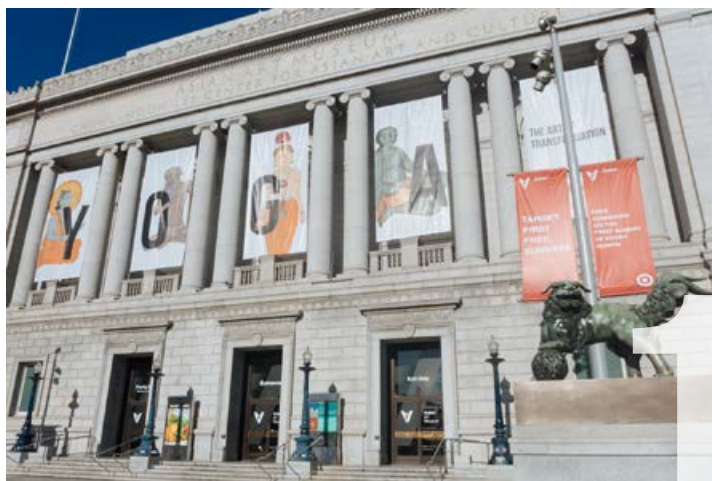
艺术家与诗人的文化之旅

Top 7 美食 & 咖啡馆

**SMART  
TRAVELER**  
聪明旅行家  
[guide.qunar.com](http://guide.qunar.com)



# TOP 6 去哪儿推荐旧金山必玩体验



## 文艺体验 · 建筑与艺术

旧金山是一座艺术之都，是国际知名的交响乐团、歌剧院和芭蕾舞团之家，也拥有不胜枚举的世界级博物馆和历史建筑。优雅的芭蕾、醉人的古典乐、狂热的摇滚，无不向人展示着旧金山的魅力。美国作家威廉萨洛扬曾说过：“如果你还活着，旧金山不会使你厌倦；如果你已经死了，旧金山会让你起死回生。”

## 历史体验 · 叮当缆车

缆车是旧金山独有的交通工具，起源于 19 世纪晚期。到旧金山游览，乘坐缆车是一定不能错过的体验。那种感觉有点像坐中国的有轨电车，车子在其单独的运行轨道上，借助地下的电缆动力，缓缓穿行于这座城市，在慢悠悠的行程中，让你每一眼望去都是美景，每一个转角都藏着惊喜。



## 另类体验 · 暗黑恶魔岛

说起旧金山，大概 90% 的人都会想到金门大桥、九曲花街和渔人码头，而除此之外，恶魔岛 (Alcatraz Island) 更是体验旧金山的另类途径。这里四面峭壁深水，联外交通不易，因而被美国政府选为监狱建地，曾设有恶魔岛联邦监狱，关押过包括“机枪凯利” (Machine Gun Kelly) 在内的头号罪犯。如果想听“疤面煞星”Al Capone 和“鸟人”Robert Stroud 讲故事，记得一定要提前预订。



## 消费体验 · 淘宝时尚街

旧金山市中心的联合广场 ( Union Square ) 四周被高档的百货公司和设计师品牌店所包围，这里最著名的是梅西 ( Macy ) 商场，所有的国际游客都可以在这里获得 10% 的折扣券。而位于广场对面的 Westfield 购物中心也是难得的淘宝圣地。当然，菲尔莫尔街 ( Fillmore Street ) 和海耶斯谷 ( Hayes Valley ) 的时尚小店也可以尝试着逛一逛，而传奇的海特 - 阿什伯里街 ( Haight-Ashbury ) ，则依然保留着 70 年代的面貌，显示了浓浓的复古风。

## 精神体验 · 宽恕即大爱

旧金山是一座宽容的城市，这里的文化中处处充满了包容性与对自由的崇尚。二战以后“垮掉的一代”地下文学、20 世纪 60 年代的“夏日之爱”嬉皮运动以及众多的同志人群对这里的影响，也使今日的旧金山魅力无穷。摇滚史上最伟大的音乐家之一约翰·列侬曾在这里首先倡导了“要爱，不要战争” ( Make Love, Not War ) 的理念。而“宽恕即大爱”的旧金山精神，更是成就了卡斯特罗同志区独有的开放、理解与妙不可言。正如在旧金山生活过的人都说：“在旧金山，你可以做回真正的自己”。



## 运动体验 · 疯狂棒球赛

旧金山拥有着一支最富传奇的棒球队——旧金山巨人队。或许对游客来说，赛季来到这里看一场主场的比赛是最刺激新奇的体验了。可是你知道吗？对于地道的美国人来说，他们通常不会选择在看台上观看棒球比赛，而会选择在海滨公园 AT&T 里，一边吃着热狗一边喝着啤酒来观看比赛。如果你也想要效仿，那一定要记得在第六局比赛结束时，清清自己的嗓子，准备为下一场的精彩拼命呐喊。

## CONTENTS

### A bout San Francisco 关于旧金山

- 01 关于旧金山
- 02 从数字看旧金山

### B efore the Trip 行前计划

- 03 旧金山旅游节庆
- 04 Smart Travel - 旧金山住宿指南
- 07 Smart Travel - 旧金山旅游贴士

### C lassic San Francisco 经典·旧金山

- 09 吃货必看：  
Top7 美食 & 咖啡馆
- 14 旅游必败：  
旧金山 Top6 必买伴手礼
- 16 24Hrs 有氧单车一日游

### E xplore 探索·旧金山

### 探索·旧金山

- 22 旧金山地铁线路图
- 23 旧金山有轨电车线路图
- 24 环城观光行——旧金山巴士之体验
- 29 从码头出发——旧金山活力之体验
- 32 艺术家与诗人——旧金山文化之体验
- 36 宽恕即大爱——旧金山精神之体验

### D o & Don't!

- 21 入乡随俗 & 注意事项

### Smart Traveler 聪明旅行家

旧金山旅行指南的团队由摄影师汪了一 (Jimmy Wang)，摄影师及撰稿人 Kimisa，撰稿人小玥 (Tiffany) 组成。5 年前 Jimmy 和 Tiffany 为追求艺术求学于旧金山，现在和许多追梦年轻人一样，活跃在艺术圈。Kimisa 儿时移民异土，算是个不折不扣的“San Franciscan”（“三藩人”），受这块宝地的影响，把自由和随性代入到生活和作品里。这三人将以最 local（本地）的眼光，带你发现别人所不知的旧金山。

Kimisa，摄影师及时尚杂志编辑，参与全球美食社交项目 Brunch with。从成都到旧金山，总和慢节奏并自由的城市结缘。网站：[www.kimisah.com](http://www.kimisah.com) 微博：@Kimisa

汪了一，Jimmy Wang，旅美自由摄影师，曾于旧金山艺术大学 (Academy of Art University) 攻读摄影硕士学位。网站：[www.liaoyipphoto.com](http://www.liaoyipphoto.com) 微博：@汪了一

小玥 Tiffany，驻美画家兼艺术评论撰稿人。作品被多家机构及个人收藏。把生活当作过节，爱好作为工作的狮子座。网站：[www.tiffanyyueliu.com](http://www.tiffanyyueliu.com) 微博：@小玥牙 Tiff

旧金山旅行指南封面图片由 Sharon Peng 友情提供，特此感谢！

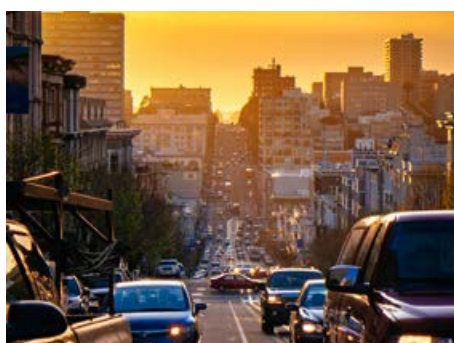


**版权声明：**本攻略刊载的所有内容（包括但不限于文字、图片、图表、软件、程序、版面设计）的知识产权均属本网站或相关权利人所有。未经权利人书面许可，任何人不得引用、复制、转载、摘编或以其他方式使用上述内容或建立镜像。违反上述声明者，本网站将依法追究其法律责任。

**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。

旧金山是一座宽容的城市，从 1849 年的淘金热起，这里从一个小村庄一夜之间变成了仅次于洛杉矶的加州第二大城市。除去地震、火灾等自然灾害留给这里的厚重感外，二战以后“垮掉的一代”地下文学、20 世纪 60 年代的“夏日之爱”嬉皮运动以及众多的同志人群对这里的影响，也使今日的旧金山成为一个魅力无穷的城市。正如在旧金山生活过的人都说：“在旧金山，你可以做回真正的自己”。

——去哪儿网聪明旅行家 Jimmy & Kimisa & Tiffany



哪一类人在这里聚集。例如 Market 街上，5 街之前属于繁华地段，5 街之后则显得十分落后。在 Market 街上行走时，iPhone 尽量不要外露，晚间不要一个人行动。

### 当地人的生活方式：

从中国初到旧金山，很容易被这里的热情感染——在旧金山的人们很喜欢打招呼，你身边的陌生人若有目光交流总会引发一些对话，这个时候你不用紧张，友好、放松地聊天就好。保持开朗的心态很重要。

在旧金山，单车恐怕是最棒的出行方式了，既能体验翻越高坡的乐趣，又能随心所欲地或停或行，而公交车前面的自行车搁置架，更是让你可以在累了的时候，带着自行车一同跳上公交，去往下一个美景所在。

如果是在周末，你便能深切体会到旧金山人的悠闲、不浮躁，他们一般都会到海边或者公园的草地上晒太阳以消磨时光，安享自在。而酒吧小酌、爬山，甚至睡懒觉，也是很多旧金山人推崇的休息方式。

### 作者推荐绝不能错过的体验：

收获加州红酒精华——新世纪的膜拜酒（Cult Wine）、啸鹰酒（Screaming Eagle）、赤霞珠（Harlan Estate Cabernet Sauvignon）

到农夫市场（Farmer's Market），品尝最地道的当地美味（地址：周六在渡轮大厦前，周三在 United Nation Plaza）；或者在餐车公园（Food Truck Park）发现美味（地址：428 11th Street）。

### 关于这座城市，你必须要知道：

旧金山被认为是全世界最漂亮的城市之一，她以其美丽的都市风光、丰富的文化景观、多元的街区以及世界级的美食而闻名，被誉为“每个人都喜爱的城市”。

因毗邻太平洋和旧金山湾，温和的地中海气候使这里成为一个全年都适合旅游的地方。

然而偶尔过大的温差，也曾让一代文豪马克吐温这样评价“我一生中最冷的一个冬天是在旧金山的夏天度过的”。较为干燥的空气与强烈的紫外线照射，让来到这里的游客不得不多备上一支防晒霜。

旧金山人大都是热情且有礼貌的，他们会常把“Excuse Me”（对不起）挂在嘴边，为给别人带来的一点点不便而感到抱歉。

### 给旅人的建议与提醒：

- 因为旧金山令人无法捉摸的温差变化，即使在夏天到来，也请记得带一件外套。
- 面对热情有礼的旧金山人，你需要做的即是彬彬有礼、待人友好。
- 旧金山的安全区与不安全区距离很近且分散，随时注意你到达的地段人多不多，多是

### Tips 小贴士

#### 出发前的电影清单

《致命游戏》(The Game)、《迷魂记》(Vertigo)、《当幸福来敲门》(The Pursuit of Happiness)、《火烧旧金山》(San Francisco)、《夜访吸血鬼》(Interview with the Vampire: The Vampire Chronicles)、《亚特兰大逃亡》(Escape From Alcatraz)、《绝地任务》(The Rock)、《喜福会》(The Joy Luck Club)、《群鸟》(The Birds) 等经典影片，或许可以帮助你深入了解你正身在其中的城市。

#### 推荐旧金山的 App 应用：

Yelp、Around Me、Urban Spoon

# San Francisco in Numbers 从数字看旧金山

## 1848



旧金山又称“圣弗朗西斯科”、“三藩市”，初由西班牙建于1776年，1821年属墨西哥，1848年由美国强行购得

## 121.73km<sup>2</sup>

城市总面积约121.73平方公里（约为北京市面积的7%）



## 0~25°C

气候宜人，全年气温少有低于0°C或高于25°C



## 2,568,000

人口约256.8万（约为北京市人口的12%）



## 18

旧金山是一座文化都市，共有18所高等院校

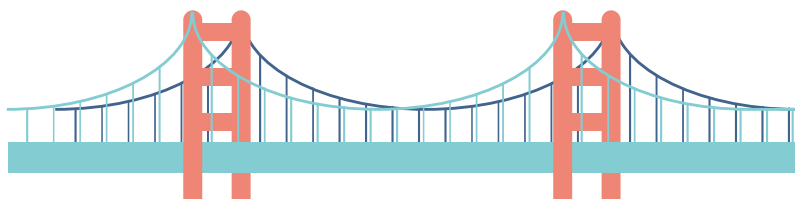
## 16/43

旧金山境内有16条河流流入，43座丘陵散布



## 16/15

与北京时间相差16小时，夏时比中国时间晚15个小时



## No.5

美国第5大城市，加州第2大城市（仅次于洛杉矶）

## 北京 & 旧金山生活水平比一比（近期汇率：1元≈0.16美元，1美元≈6.219元）



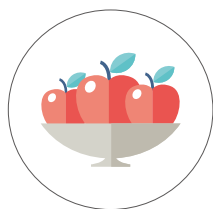
12.4(\$2)

公交车票价



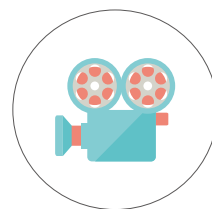
31.1~43.5(\$5~7)

麦当劳汉堡  
(基本套餐)



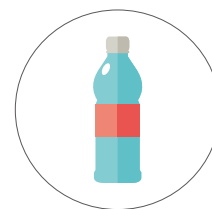
6.219(\$1)

一个苹果



56~112(\$9~18)

一场电影



7.8(\$1.25)

瓶装矿泉水

■ 旧金山 ■ 北京 单位 (RMB)



## 雨季 11月 ~ 次年3月

### 节庆活动

**感恩节 & 黑色星期五 Black Friday** 11月第四个周四 & 周五  
每年11月的第四个周四为感恩节，感恩节第二天（周五）是最有名的“黑色星期五”购物血拼日。电器店比如 Fry's, Best Buy 等从凌晨就开始进行特卖，有人更是为了特价品提前几天到店门口排队。大型购物广场从早上4点到6点开始营业，每个整点的折扣不同，越早前往越划算。

### 圣诞节 Christmas 12月

圣诞节期间，旧金山联合广场（Union Square）会搭建临时溜冰场。著名芭蕾舞剧《胡桃夹子》（The Nutcracker）每年在这个时候都会进行演出，舞台剧《圣诞颂歌》（Christmas Carol）也会选择在这时公映。圣诞节的庆祝活动不断，其中比较有名的是狄更斯圣诞集市（Great Dickens Christmas Fair），在集市上你会看到惟妙惟肖的圣诞老人，也能看到人们穿着维多利亚风的服饰，在有着上世纪风格装修的室内载歌载舞庆祝节日。  
网址：[dickensfair.com](http://dickensfair.com)

### 圣帕特克纪念日 Saint Patrick's Day 3月17日

爱尔兰后裔以宗教活动、美酒和3月17日（或离这天最近的周日）旌旗招展的大游行庆祝圣帕特克纪念日。尽管复活节并非旧金山的法定节日，旧金山人还是会举行相应的庆祝活动。“旧金山湾区音乐奖”也将在3月向当地音乐人颁发。纪念日当天大家都会身着绿色的服装，如果谁没穿，按习俗来说，人们可以开玩笑地掐你以作惩罚。



## 旱季 4月 ~ 10月

### 节庆活动

### 樱花节 Cherry Blossom Festival 4月中下旬

旧金山的日本社区在4月中下旬会庆祝樱花节，届时将有从日本专程赶来的艺人登台表演，并在日本城举行一些庆典。

### 同性恋自由日 Gay Pride 6月最后一个周日

6月的最后一个周日，都有举着彩虹旗的“男女同性恋自由日”游行队伍，一路从 Market 街招摇过市。

### 哥伦布日 Columbus Day 10月12日

10月12日是哥伦布日，目的是纪念这位热那亚探险家于1492年发现新大陆。届时北滩将举行意大利民间庆祝活动。

### 万圣节 Halloween 10月31日

10月的最后一天是万圣节，南瓜灯、南瓜饼和奇形怪状的万圣节装扮，都是晚会上不能缺少的要素。小孩子会在这天晚上挨家挨户要糖，若你居住的是 Airbnb 民宿，别忘记准备一些糖果，不然“不给糖果就捣蛋”（Trick or Treat）哦。Castro 的酒吧也是庆祝这个节日的好地方，大家都会穿上奇装异服来狂欢。

### Tips 小贴士

旧金山一年四季的划分并不十分明显，主要分为雨季和旱季。从理论上来说，旧金山的雨季是每年11月~次年3月，每月有7~10天的雨天。可是近几年加州严重缺水，降水量骤然减少，2014年到目前为止，只有2月和4月有降水。





# 旧金山住宿指南

在美国，住宿可以分为酒店 Hotel，汽车旅馆 Motel，小旅店 Inn，青年旅社 Hostel 和 Airbnb 民宿。预订酒店的方式有传统的 Hotel.com、kayak.com 和 expedia.com。另外我们要推荐新型酒店和民宿的网站 Airbnb。这里偶尔会有当地人把自己的房屋出租给旅客的情况，让你住得既便宜又舒心。竞价网站 priceline.com 也是一个好选择，能以低价竞拍到高级宾馆。若你不想步行游玩这个城市，大部分酒店都免费提供自行车，让你能轻轻松松享受假日。

——去哪儿网聪明旅行家 Tiffany

## 联合广场与诺布山地区 永远的第一选择

如是说“地理位置就是一切”（Location is Everything.），那么联合广场（Union Square）就是旧金山的心脏。这里交通便利，购物中心、名牌商店、超市、餐馆、酒吧都可以在步行 15 分钟内到达，能够满足游客的一切生活需要。从联合广场一路上坡至诺布山（Nob Hill），是旧金山传统的高级住宅区——Nob Hill 上的万年经典丽兹酒店（Ritz），费尔蒙酒店（The Fairmont），马克霍普金斯洲际酒店（InterContinental Mark Hopkins）等占据着山顶，北望金门桥，南看旧金山城，景致极好。除了全球连锁酒店，老城区的酒店基本都是欧式风格，由于寸土寸金，房间格局非常紧凑。有一些旅馆是以旧金山经典的维多利亚小楼改建，运气好可以住到有海湾风景的房间，体会当地风情。带两个



Hotel Nikko

或以上孩子的家庭在订房时可提出要求，一些酒店会有专用的“儿童房”——堆满玩具的上下铺房间。所有酒店都欢迎宠物入住，还会提供宠物床甚至玩具。这里先为大家推荐一些充满艺术气息的酒店。

### 性感的现代空间——天后酒店 中档 | 经济适用型

天后酒店（Hotel Diva）是隐藏在闹市的年轻旅店，地理位置优越，隔壁是星巴克，对街是歌剧院。风格时髦现代，色调为经典的黑白灰搭配。虽然格局不大，但仍配有 24 小时健身房。只是可能因为临街，隔音效果会受到影响，整体来看性价比很高。

📍 440 Geary St San Francisco, CA, 94102

☎ 415.885.0200 / 1.800.553.1900

¥ 109 美元起

🌐 www.hoteldiva.com

### 日本民族特性的体现——日航酒店 中高档 | 商旅休闲型

虽然身为四星全球连锁酒店，但日航酒店（Hotel Nikko）却没有任何古怪多余的装饰，就像日本民族的特性一样，这里对于清洁和服务的追求让人敬佩。大厅楼层提供免费的早餐、饮料和午后点心。白天在外面玩累的话，晚上别忘记去体验一下这里的水疗馆。

📍 222 Mason St San Francisco, CA, 94102

☎ 866 539 8430

¥ 159 美元起

🌐 www.hotelnikkosf.com

### 独立精神之代表——海神酒店 中高档 | 特色套房型

海神酒店（Hotel Triton）是以希腊神话里海之信使为设计灵感的主题酒店。这里靠近中国城入口，距离联合广场仅三个路口。房间有多种不同的装修样式，并有著名



设计师设计的“名人套房”。孩子们可以住进上下铺的可爱房间。早晨会有免费早餐提供，晚间则有葡萄酒品鉴会。海神酒店继承了旧金山特立独行的城市精神，并以此为傲。

📍 342 Grant Ave, San Francisco, CA 94108

☎ (415) 394-0500

¥ 160 美元起

🌐 [www.hoteltriton.com](http://www.hoteltriton.com)

### 当古典遇到传奇——弗朗西斯·德雷克爵士酒店 中高档 | 英式古典型

听名字就知道这家酒店的来历绝不简单——弗朗西斯·德雷克爵士酒店 (Sir Francis Drake Hotel)，他是英国家喻户晓的私掠船长、探险家和航海家。据知他是在麦哲伦之后第二位完成环球航海的探险家，一生充满传奇。酒店中有他的画像和雕塑。酒店位于最繁华的 Powell 街边，剧院般的入口让人眼前一亮，英式的新古典主义装修也令人称赞。门口的礼宾总是身着中世纪服装，而这

也早已成为旧金山的一大风景。

📍 450 Powell Street, San Francisco, CA 94102

☎ 415.392.7755 / 800.795.7129

¥ 175 美元起

🌐 [www.sirfrancisdrake.com](http://www.sirfrancisdrake.com)

### 奇思妙想的所在——克里夫酒店 中高档 | 古怪时尚型

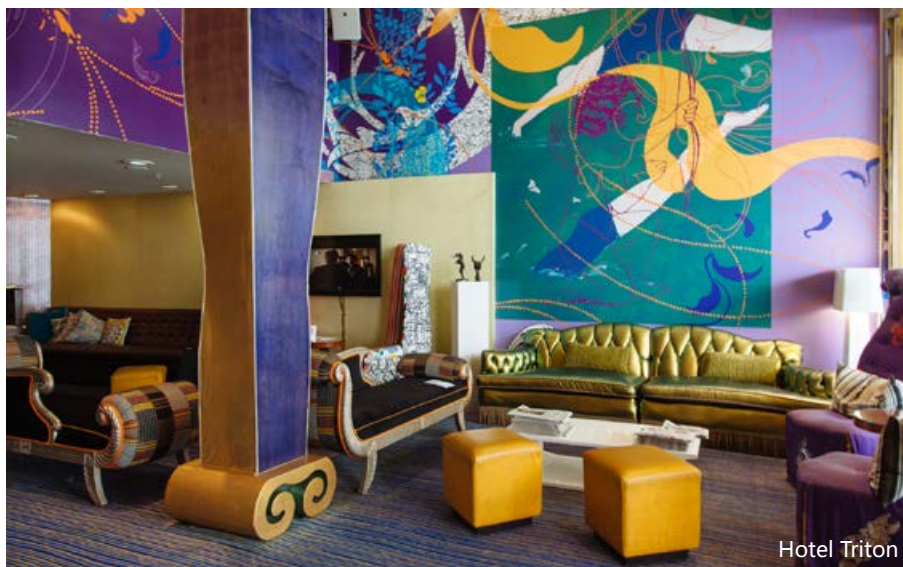
克里夫酒店 (Clift Hotel) 的主人显然是把这里当成了藏品陈列室，各种具备野性美却不失时尚感的家具雕塑堆在大厅四处。酒店入口低调，但是客人往往一进门就被各种古怪的椅子所吸引，从以野生动物为设计灵感的沙发到两人高的座椅，无不令人瞩目。大堂兼设酒吧，还有各种棋类游戏供你消遣。

📍 495 Geary St, San Francisco, CA 94102

☎ (415) 775-4700

¥ 199 美元起

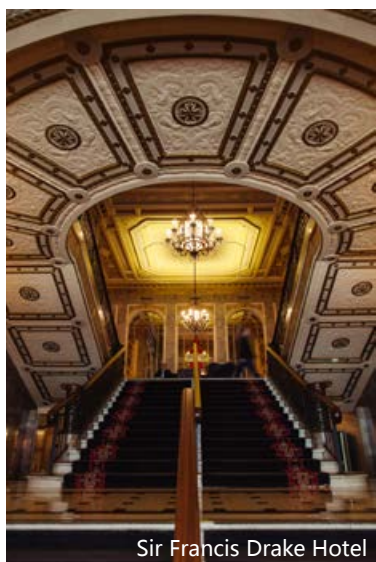
🌐 [www.morganshotelgroup.com](http://www.morganshotelgroup.com)



Hotel Triton



Sir Francis Drake Hotel



Sir Francis Drake Hotel



Clift Hotel



Hotel Monaco



Hotel Zetta



Hotel Kabuki

### 优雅与热情融合——摩纳哥酒店 中高档 | 异域风情型

美丽精致的摩纳哥酒店 (Hotel Monaco)，大堂有雕塑和穹顶壁画。房间用色大胆，充满异域风情。楼下的 Grant Cafe 餐厅是个享用早餐的好地点。和酒店大厅连通的餐定，有着浓浓的法国风情，上等食物，一日之晨有个好的开始，给旅途也添彩不少。晚上不够尽兴也可以来这里的吧台小酌。

📍 501 Geary Street, San Francisco, CA 94102

☎ (415) 29 2-0100

¥ 225 美元起

🌐 www.monaco-sf.com

### 生机勃勃的游戏城堡——泽塔酒店 中高档 | 现代娱乐型

泽塔酒店 (Hotel Zetta) 位于新城区 SOMA，Westfield 购物中心隔壁，距离地铁站只有一个街口。酒店大堂的现代艺术品和充满活力的服务人员让人印象深刻。二楼的游戏室也让它从其他酒店中脱颖而出——从西洋象棋、沙弧球、桌球到超大版本叠叠木和整面墙的 Plinko (弹珠游戏)，一应俱全。不论你是文艺旅行、公务出差还是寻找乐趣的探险家，都会乐不思蜀的。

📍 55 5th St, San Francisco, CA 94103

☎ (415) 543-8555

¥ 250 美元起

🌐 www.viceroyhotelgroup.com/en/zetta

### 优雅的东方花园——歌舞伎酒店 中档 | 东方文化型

歌舞伎酒店 (Hotel Kabuki) 坐落于日本城，与游人如织的闹市有一点距离，让你在享受便捷生活的同时，落得一份清静。38 路公交车直通联合广场，大型超市步行即到，周围全是日韩餐厅和小店。不远处还有日本书店，里面有最新的日本书籍和各类与日本本地同时上架的杂志。酒店房间的装修也以和式为灵感源泉，若对日本文化有浓厚的兴趣，不妨在这里小住。酒店的日式庭院是它的点睛之笔，让人流连。

📍 1625 Post St San Francisco, CA, 94115,

☎ 866 539 8430

¥ 125 美元起

🌐 hotelkabuki.com

### Tips 小贴士

这些高档酒店都坐落在山坡之上，如果选择步行来此，可要做好锻炼身体的准备。这里推荐的几家酒店，除歌舞伎酒店 (Hotel Kabuki) 在日本城内，其他几家酒店都位于市中心。



# 旧金山旅游贴士

旧金山之行，可不能忘了把叮当车加进你的清单，它的路线虽少，却包含了数个地标景点，能带你从繁华的市中心，路经美丽的花街，最后到达海边码头。平日里，自行车则可作为代步的上选。地铁、有轨电车和公交也遍布全城，保证你的旅途畅通无阻。喜欢步行的旅人建议带上易于行走的平底鞋或运动鞋，因为旧金山的陡坡可是一个接一个。

——去哪儿网聪明旅行家 Kimisa



## 交通

### 一卡全城通 Clipper Card

在旧金山自由行，虽然和其他大城市一样租车便利，但是我们不推荐在这里自驾行——市内时常堵车，停车困难且价钱高昂，加上陡坡连连，想要自驾实属不易。用一卡全城通来安排自己的行程，则可选择市内的公共交通包括地铁、公交和有轨电车 MUNI 出行，线路覆盖全城极为方便。

### 有轨电车和公车 MUNI & Bus

MUNI 的站点地面上和地下都有。在陆上的 MUNI 站会有特定站台，三藩人称它为“路中岛”（Island）。地下运行的 MUNI 不会遇到堵车，但会影响手机信号。

有轨电车通常以单个字母为名再接上最后一站的名称来区分方向。市中心和 Mission 地区的地铁站和有轨电车站同一地点。公交站通常在路边，以数字区分，数字后接 L 的为快车，停靠站数比普通车少。

公交车和有轨电车的票价均为 2 美元，1.5 小时内可重复乘坐。

### 地铁 / 捷运 Bart

Bart 不仅在旧金山市内有多多个站点，更是通往湾区其他城市的重要交通工具。Bart 一共有 5 条线路，分别以两个终点站的名字命名，其中经过旧金山的有四条：Fremont-San Francisco/SFO 机场、Pittsburg/Bay Point-San Francisco/SFO 机场、Dublin Pleasanton-San Francisco/SFO 机场、Richmond-San Francisco/SFO 机场。Bart 在旧金山的站点不多，只有市中心 Market 街上 4 站和 Mission 地区 2

站，外加比较偏远的 Glen Park 和 Balboa Park 站，但估计这是最快的公共交通。车厢里手机信号不会受到影响（Glen Park 站之后会有影响），座位宽敞，可携带宠物和自行车（上下班高峰期不可带自行车）。费用需对照官方提供的费用表进行计算。若你需要到达的地址在 Bart 站附近，比如市区 Market 街和 Mission 地区，Bart 会是你的首选，但是请避开上下班高峰期——多数住在临城、工作在旧金山的人都以 Bart 代车，车上会非常拥挤。Bart 还有一个便捷之处，它直通机场和市中心，就算你只身一人来旅行，也可以轻松往返机场。Bart 在夜间和周末有不同的时间表，详情请见 [www.bart.gov](http://www.bart.gov)。



### Tips 小贴士

购买 Clipper Card 交通卡：

药店（Pharmacy）、地铁站咨询台均有售，地铁、公交、有轨电车都可用。需预先在网上或购票机充值。

购票机：适用于有轨电车和地铁，但两者购票机不同，不可通用。但有轨电车和普通公交的车票是可以通用的。

支付：有轨电车和公车支持现金购票，但是不找零，司机给的纸质车票需保存好，有 90 分钟的时限。



### 叮当车 Cable Car

乘坐叮当车是旧金山旅游清单上必不可少的一项。现在的叮当车只有 Powell-Mason 和 Powell-Hyde 两条线路，线路起点都在市中心 Market 街与 Powell 街相交处，终点稍有不同，但都在渔人码头附近。叮当车行驶速度慢，不推荐作为日常代步工具，但是它还是推出了多次乘坐的通票（Pass），可与市内公车通用，详情请至 [www.sfcablecar.com/riders.html](http://www.sfcablecar.com/riders.html) 查询。

叮当车不一定必须在终点站才能乘坐，行驶线路中有多个站点可上下车，费用不变。

票价：6 美元（需现金）

### 自行车 City Bike

在旧金山，停车是个让人头疼的问题，塞车也是家常便饭。2013 年下半年，旧金山终于启动了 City Bike 全城自行车出租的项目。在多个街道旁，你会看见一排排蓝色的自行车以及一个付款机，可进行自行车租用。可免费租用 30 分钟；超过 30 分钟需用信用卡在付款机付费。具体站点和价位，请参考网站 [bayareabikeshare.com](http://bayareabikeshare.com)。

在决定租用自行车前，不妨先问问你入住的宾馆——近年来，多数宾馆已经推出了免费为入住者提供自行车的服务。

### 自驾租车 Go Car

若你打算租车游旧金山，那么还有一个推荐——Go Car。这是一个轻巧的小车，适合两人同游。别看它个头小，车里却蕴藏着大

大的智慧。Go Car 内置 GPS，且已经帮你标注好旧金山著名景点；当你到达景点时，它还会给你讲故事，告诉你关于这个景点的历史，而且是多种语言的哦。

票价：根据时间和线路的不同有 5 种选择，最长租用时间为 5 小时，具体请参考 [www.gocartours.com/city-tour-options/san-francisco](http://www.gocartours.com/city-tour-options/san-francisco)

### 网络

连锁宾馆如希尔顿，网络需要另购；独立或小型酒店、旅店通常免费提供，入住前请在前台或者网站查询。咖啡店通常也提供 Wifi（Sight Glass 例外）。Downtown 地铁站，比如 Powell、Montgomery、Embarcadero 等提供免费 Wifi，但需用 E-mail 申请账号。另，大型购物中心，如 Westfield，均免费提供 Wifi。

### 通讯

如果在美国停留时间较长，可以在 T-Mobil 办理一张预付款大约 39 美元面值的临时美国国内电话卡。

### 邮寄

邮票在便利店或药局（如 Walgreen）均可买到，店里通常有邮筒。寄出美国的明信片目前是 1 美元 / 张。宾馆也可以帮你收寄包裹和信件。



### Tips 小贴士

驾驶者需要年满 21 岁且持有驾照（外州和外国均可）；Go Car 只可在市内行驶，最多容纳 2 人；雨天可免费取消预订或更改时间；Go Car 适合在平地驾驶，对于陡坡马力不足，请根据具体行程选择。





## 吃货必看 Top7 美食 & 咖啡馆

以多元化著称的旧金山，食物也来自五湖四海。自淘金时期以来，世界各地的人们不远万里来到这里，在编织着他们“美国梦”的同时，也为旧金山带来了各式各样的文化，而“食文化”也因此变得日益丰富起来。

——去哪儿网聪明旅行家 Kimisa

### 大自然的眷顾——新鲜海味

因为旧金山是临海城市，海洋带来的不仅仅是特别的气候和美景，新鲜的海产品更是大自然对这座城市的眷顾。除了感受经典电影带给你的氛围，更能真切体会到剧中人所品尝的生鲜滋味，令你入口即入心。

### 1 向《阿甘正传》致敬——Bubba Gump

第一个介绍的海鲜餐厅估计会引起不少电影爱好者的惊叹，它就是 Bubba Gump Shrimp Co。对，就是《阿甘正传》(Forest Gump) 中阿甘所经营、以他的好友 Bubba Blue 命名的餐厅。餐厅坐落于热闹的景点之一渔人码头。一走进餐厅，各处装饰都是以电影为灵感，墙上挂着人物的戏服和海报，招呼服务员的方式也用到剧中的马拉松梗——桌上有两个车牌，不需要服务员的时候，让牌子停留在 "Run Forest Run"，若需要服务，则把牌子翻到 "Stop Forest Stop" 即可。至于其余各种“彩蛋”，还要你自己来体会和发掘了。阿甘在电影里曾以捕虾创业，所以菜单里必不可少的是各种做法的虾，简直让人惊叹一种食材可以如此千变万化。你怕吃不过来？没事，试试虾之天堂 (Shrimper's Heaven, 22.49 美元/份)，四种不同做法的鲜虾一起上桌，是不容错过的开胃小菜。另一道推荐主菜是蒸海鲜 (Steamed Shellfish, 时令价)，螃蟹、虾、蛤蜊和蚌在黄油与特制香料中慢煮，吃完海味，再用汤汁就着洒上葱香的米饭，着实是完美的一餐。

Bubba Gump 是由知名连锁餐饮集团 Landry's, Inc. 开发，在美国他处也有旗舰店。同公司旗下还有不少有趣

的主题餐厅，同在渔人码头的还有以蟹料理出名的蟹居 (The Crab House) 和热带雨林主题热带雨林咖啡 (Rainforest Café)。若没机会在 Rainforest Café 用餐，我们还是推荐你走进去瞧一瞧，不时会突然动一下的机器动物、迷你水族馆、室内瀑布、模拟星空以及每半小时一次的“热带大雨”，都会带给你新奇而激动的体验。

- 📍 渔人码头 Pier 39 M211
- ☎ (415) 781-4867
- 🕒 周一~周四 11:30~22:00; 周五、周六 11:00~23:00; 周日 11:00~22:00
- 👍 虾之天堂、蒸海鲜
- 💰 人均 35 美元
- 🚗 叮当车终点站或 Pier39 站
- 🌐 bubbagump.com

#### 🐾 Tips 小贴士

在这里用餐可抵消码头停车场的泊车费用。





#### 延伸阅读：

蛤蜊浓汤从 16、17 世纪开始，由水手们传播，每到一个地方播下的这颗种子都任其发展，所以现在各地的版本都不尽相同。

#### Tips 小贴士

在这里用餐可抵消码头停车场费用。

## 2 海边的一桶“金”——Boudin

法国人来到美国这块新大陆时，带来的宝贝中有一个可能常被忽略，但却给无数人带来了幸福的一刻：蛤蜊浓汤（Clam Chowder）。旧金山版的蛤蜊浓汤和这个家族有分不开的关系：Boudin。Boudin 家族从法国移民到波士顿，经营面包店，1849 年移居旧金山后淘到了一桶“金”。Boudin 把法国传统酸面包（Sourdough French Bread）和蛤蜊浓汤结合起来，以面包做碗，这就有了三藩人引以为豪的面包汤（Chowder in a Bread Bowl）。Sourdough（酸面包）本身皮硬肉蓬松，和着浓汤入口，味浓却非常清爽，微微带点酸味。当浓汤喝完，面包肉已浸软入味。别看面包小小的，足以令你饱腹一餐。Boudin 餐馆就在渔人码头，在旧金山各处也有分店。餐馆二楼有介绍自家历史的博物馆，在这里用餐可以省去门票（3 美元）免费参观。虽说 Boudin 算是 Chowder in a Bread Bowl（面包汤）的发明者，不过这里我们要推荐的菜品则是生蚝。一打生蚝应时令有不同的四个品种，当然你也可以自己选择。熊本蚝（Kumamoto Oyster）是作者的个人首选，个小但却甘甜。一打生蚝的正常价为 24 美元，若你白天去且运气好，可能会赶上半价优惠。

📍 160 Jefferson St (between Mason St & Taylor St) San Francisco, CA 94133（这是总店，有多家连锁）

☎ (415) 928-1849

🕒 周一～周四、周日 8:00~21:30；周五、周六 8:00~22:00

💰 人均 30~40 美元

🌐 [www.boudinbakery.com](http://www.boudinbakery.com)

## 3 最“接地气”的美食——Clam Chowder（蛤蜊浓汤）

在三藩市，想要吃到最美味的蛤蜊浓汤，就需要你多走几步到 Musee Mecanique 前方的小吃街了。小吃街不如 Boudin 和 Bubba Gump 那样有着舒适安逸的就餐环境，但是大家心里都知道，要吃最正宗的本地菜，就要去最“接地气”的本地小馆。小吃街不长，3、5 个小馆坐拥一起，一走进他们的地盘，吆喝声便不绝于耳，眼前花花绿绿的海鲜在沸水的雾气中格外引人。哪家最好吃？答案可能会让你感到意外，这里要推荐的是一家由华裔经营的小店。这家小店已经是在由第三代人经营了，现在工作的小伙子告诉我们，当初这家小铺子由他爷爷一手创办，至今多少个年头我们可想而知。顺带一提，店家通晓国、粤语，让华人游客倍感亲切。

📍 Pier 45

🚌 叮当年终点站或 30 路公交车 Taylor & Mason 站

💰 人均 10 美元，蛤蜊浓汤 6 美元 / 份



## 文化人的地盘——咖啡店

你是不是羡慕新兴杂志里推荐的各种清新文艺的咖啡馆？那你来对地方了。比起纽约稳重却也激进的艺术圈，旧金山的小青年们则更喜欢放松自由的环境。有趣的咖啡馆这些年也在迅速发展，只要在好的街区，你总能走几步就被一家家装修精美的咖啡馆吸引。当然，里面的顾客也有着各自的魅力。

### 4 Sight Glass

位于7街270号，走进去，你会看见古老的咖啡机、麻袋、货物箱——这种“原生态”的装修看似简单随性，但实际上井井有条，让人放松舒心。咖啡的口味也因为出自精心挑选的咖啡豆产地而显得活泼明朗有层次。

- 📍 270 7th St
- 🕒 周一~周六 7:00~19:00；周日 8:00~19:00
- 🚌 27路公交车 Harrison St & 7th 街
- 🌐 [sightglasscoffee.com](http://sightglasscoffee.com)



### 5 The Social Study

到城市另一角落，日本城旁的 The Social Study 也是很有特色的咖啡店之一。店门很小，不易发现，若你不经意走进，肯定会被它独具特色的蓝色折叠椅所吸引。因为不常被人发现，所以 The Social Study 的白天总是很安静，但到了傍晚就不一样了。往上看，屋顶上面有个阁楼，里面收藏着来自各个年代的唱片。周末的傍晚，店主会邀请音乐人来这里举办小型音乐会，无论你喜欢咖啡还是酒，在这里都能感受到多彩的旧金山年轻人的生活。

- 📍 1795 Geary Blvd
- ☎ (415) 292-7417
- 🕒 周一 17:00~23:00；周日~周四 10:00~23:00；周五~周日 10:00~00:00
- 🚌 2路或3路公交车到 Sutter & Fillmore 站或 38路公交车到 Geary & Fillmore 站
- 🌐 [www.socialstudysf.com](http://www.socialstudysf.com)



## 改良版的美味——创意店

旧金山的包容性除了体现在文化与精神方面，就连美食也不容错过。原本的美式快餐和精品日料，在来到三藩市之后，经过当地人的熏陶与厨师们的创新，成就了各种改良版的美味。

## 6 本地人的最爱——In-N-Out Burger

这家看似平常的汉堡店，最不寻常之处就是它的自信。每一家连锁店的装修完全一样，菜单里只有一种汉堡——唯一的变化就是多片肉，或者少片干酪。除了汉堡，菜单里也就只剩下饮料和薯条了。而 In-N-Out 就靠着这一个汉堡，征服了湾区所有人的心。除了单一的菜单外，In-N-Out 还有一个 Secret Menu（秘密菜单）：Animal Fries（动物薯条）！在你面前现切现炸的薯条上浇上干酪和特制酱料，外观虽然算不上美观，但味道却真不赖。若你喜欢，还可以请他们把动物薯条放进汉堡里——In-N-Out 会给每位顾客充分发挥创意的自由。若你把它和其他快餐相提并论那就大错特错了，在 In-N-Out，食物安全可以得到保证，透明的厨房，食物在你

面前完成。肉店在往快餐店送食材的时候，In-N-Out 总有权优先挑选最好的，剩下的才被送往其余各处。好的材料加好的汉堡，才是开业于 1948 年的老字号最根本的自信来源。

- 📍 333 Jefferson St.
- ☎ (800) 786-1000
- 🕒 周一~周四、周日 10:30~1:00；周五、周六 10:30~1:30
- 💰 人均 10 美元
- 🚗 叮当车到终点站或 30 路公交车 Taylor & Mason 站
- 🌐 [www.i-n-n-out.com](http://www.i-n-n-out.com)

### 延伸阅读：美国的汉堡文化

说到美国人，难免不让人想到汉堡。如今汉堡也有了多种多样的变化，像时装界每个设计师都有它自己的 "It Bag"，美食界各地也有属于它的 "It Burger"。东岸有 Five Guys，纽约有好评如潮的 Shake Shack，要是你问漂流在外的三藩人最怀念湾区什么，答案中很可能百分之五十是好天气，另外百分之五十则是 In-N-Out Burger。

### Tips 小贴士

尽管菜单单一，但是顾客也可以自由发挥——肉食爱好者可以多加片肉，蔬菜爱好者可以多加生菜和西红柿——不想要面包？Ok，也可以让店员帮忙去掉！





## 7 日料混血儿——Domo

各处美食涌入旧金山，时日一久，按当地人口味改良版美食也是旧金山的一大特色，而日料混血儿 Domo，是一颗隐藏在三藩腹地的宝石。这是一个只有 U 型吧台座位的小店，周末要排 30 分钟以上的队，但即使如此，依然车马盈门。Domo 由两位成功的餐馆老板与曾在日本开河豚日料的 KW 合作，开张几年仍然是当地年轻人的时髦聚点。这里以海鲜为主，食材绝对新鲜，“长相”精致可爱，能同时满足西方的味蕾和亚洲的胃。前菜 Crudos（生食小碟）可以自己选择，被放在勺子里呈现。虽小巧玲珑，倒也五脏俱全，足够体现出主厨的创意。有着墨西哥传统名字的 Fish Tacos（饼包鱼），是一道本店独有的有趣料理。碗状的炸脆饼托着牛油果、烤鲑鱼、生吞拿鱼和墨西哥莎莎酱，层次丰富，组合奇特。若是询问去过的食客，每个人都会推荐不同的菜，但每一道都无比精彩！

- 📍 511 Laguna Street (Hayes Valley)
- ☎ 415 861 8887
- 🕒 午餐：周一~周五 12:00~14:30；晚餐：周日~周四 17:30~22:00；周五~周日 17:30~23:00
- 💰 人均 20~30 美元
- 🚌 21 路公交车 Laguna 站
- 🌐 [www.domosf.com](http://www.domosf.com)

# 旅游必败

## 旧金山 Top6 必买伴手礼



### 酒

纳帕谷 ( Napa Valley ) 的佳酿在世界红酒界声名斐然，丝毫不亚于法国红酒。其中在加州产量小但名气大的红酒，被称为新世纪的膜拜酒 ( Cult Wine )。如果能在加州之旅中收获一瓶啸鹰酒 ( Screaming Eagle ) 或者哈伦庄园脍炙人口的赤霞珠 ( Harlan Estate Cabernet Sauvignon )，则是完完全全地收获了加州红酒的精华。但是由于地产量不同，不一定每位到来的旅行者都能有此机遇。但如果酒庄的佳酿出自纳帕谷的奥克维尔 ( Oakville ) 或者拉瑟福德 ( Rutherford ) 产区，也算得上是货真价实，值得你一倾银囊。



### 博物馆礼品店

旧金山是科学与艺术的生命共同体。笛洋美术馆 ( De Young )、军人荣誉博物馆 ( Legion of Honor )、自然科学馆 ( California Academy of Science ) 以及充满趣味的科技馆都有精美的周边礼品店。根据不同年龄的顾客需求，礼品从寓教于乐型到高端限量款应有尽有，琳琅满目。博物馆与美术馆会根据届时的展览而设计周边礼品，有时还会有艺术家和博物馆联手推出的限定品，比如法国时尚设计师 Jean Paul Gaultier 在 De Young 展出他历年的作品时，就与 De Young 合作设计了一款简单清爽的购物袋，价格和品牌正价相比也可爱不少。科学馆和探索馆的纪念品就更有意思了，那些“学霸型的幽默”灵感真是让人忍俊不禁。比如一整套以圆周率派为灵感的设计——从制冰盒到切派刀。纪念品被分成探索类、手工类、玩乐类等，能够充分激起你的好奇心和求知欲。



### 旧金山旅游纪念品

不论你走到哪里，都会看见一些旧金山名胜的旅游纪念品，就连超市都设有纪念品专区。叮当车包装的巧克力，金门桥钥匙扣冰箱贴，可爱的监狱岛周边……纷繁有趣的小礼品让人难以取舍可以买一些回去当作礼物送给亲朋好友，或者留给自己当作这场旅行的纪念。



## Ghirardelli 和 TCHO 巧克力

甜食在世界各地都颇受欢迎，比起日本和欧洲对形和味的追求，美国人对甜食可算是真爱——只要味道在，外表不出挑也没有所谓。提起旧金山，喜欢甜食的人不难想到坐落在这里的两大巧克力工厂，Ghirardelli 和 TCHO。如果说 Ghirardelli 是靠口味取胜，自称“新型美国巧克力”（“New American Chocolate”）的 TCHO 则是以科技著称。TCHO 巧克力的每一口精致都是严密计算的产物，融在舌尖的甜是整个团队背后的不懈努力。从口味上来看，Ghirardelli 保持传统的巧克力口味，由牛奶、焦糖、坚果、梅类以及薄荷组成产品线，味道香浓，适合对味道挑剔的朋友。而年轻的则重视创新，推出新口味，比如与近年来大热的咖啡品牌蓝瓶咖啡（Blue Bottle Coffee）一起推出的摩卡奇诺“Mokaccino”（巧克力与卡布基诺的结合），还有银河冰淇淋、草莓馅饼等令人耳目一新的口味。除此之外，TCHO 在包装上还常常推出与艺术家合作的特别系列，是给大胆、好奇的年轻人最佳礼品之一。

### 延伸阅读：巧克力工厂背后的故事

Ghirardelli 是真资格的老字号，创办人 Domingo Ghirardelli 在 160 年前趁着淘金热来到旧金山，不幸的是他的美梦并没有实现，只好转

行经营酒店和商店。不幸还没结束，才刚建好没多久，这两家店就经历了一场火灾没能再崛起。不到一年，Ghirardelli 就振作了起来，再次转行，这次是巧克力。也不想，巧克力工厂就这么坚持了 160 年，而且品牌也广为人知。Ghirardelli 现在除了售卖自产的巧克力外，工厂里还建有休闲广场，出售自家的冰激凌，深受喜爱。

TCHO 相信上等巧克力的醇香来源于上等可可豆，所以在可可豆的种植上下了苦功。它用自己研发的培育技术种植上等的可可豆，并把技术分享给自己旗下的所有实验室。



## 嬉皮士工艺品

兴起于上世纪 60 年代美国的嬉皮士（Hippie），其热潮于 70 年代后期逐渐被庞克摇滚所掩盖，但它所倡导的“Love & Peace”（爱与和平）精神，至今还保留在旧金山的各个角落，其中也包括嬉皮士的自给自足主义，即衣服首饰完全自制或改造。如果你到 Haight-Ashbury，不妨看看他们的工艺品，比起工厂制造，这种一人一针一线制作出来的手工艺品，着实充满了人情味。

### 延伸阅读：遇见嬉皮风

嬉皮士于 60 年代在美国兴起，当时二战后“婴儿潮”出生的孩子正值青春期，反战争、崇尚自由的口号便首先在他们中响起。他们从各地聚集在一起组织游行和活动，宣扬自己的生活态度——旧金山的 Haight-Ashbury 地区就是他们的聚集地。



## Levi's 李维斯

每个人的衣橱中不一定都有白色 T 恤，但至少都有一条牛仔裤。19 世纪李维·斯特劳斯（Levi Strauss）来到旧金山发明出第一条牛仔裤时，它可是作为上不得厅堂的淘金者工装。后来因为在好莱坞的名人身上反复出现，而逐渐被大众熟知——男女老少都可穿着的特点也使它欣然被人们接受。时至今日，除了在联合广场边的 Levi's 店，Battery 街上的 Levi's 广场是品牌总部所在，此外还有介绍 Levi's 传奇历史的博物馆，值得一看。

### Tips 小贴士

Levi's 在美国和中国的售价相差悬殊。以经典男款 501 系列为例，美国店面的售价为 48 美元（约合人民币 298.5 元）起，中国店面的售价为 629 元起。若赶上特价，Levi's 牛仔裤在美国可低至 14.9 美元（约合人民币 92.6 元），在中国为 249 元。

# 24Hrs 有氧单车一日游

若是你只有一天的时间在这座美国最漂亮的城市之一逗留，我们为你制定了一条极具本地特色、囊括了旧金山最值得体验的单车速玩攻略。体力好的话，可以在市中心就开始骑车，离联合广场不远就有一处 Blazing Saddles 租车点。若是想要体验百年老电车，为下午的活动保存体力，可以早些时候到渔人码头附近的租车点再借单车。

——去哪儿网聪明旅行家 Kimisa

地铁 Bart Powell 站，出站即是

9:00

## 在加州晨光中享受早餐——小小咖啡馆 3 选 1

有氧单车一日游从最热闹的联合广场街开始。在联合广场步行范围内有非常多咖啡馆，轻柔的晨光中，点上一杯咖啡，外加牛角面包或香蕉蛋糕，足够给你一个上午的动力。

### 1. Nespresso Boutique

📍 90 Grant Ave San Francisco, CA 94108

🕒 周一 ~ 周五 9:00~20:00 周六、周日 9:00~19:00

👍 胶囊咖啡

💰 5~10 美元

咖啡馆推荐：胶囊咖啡的美味

Nespresso Boutique 是雀巢胶囊咖啡的精品店，这里一层是咖啡馆，地下一层出售胶囊咖啡机。雀巢胶囊咖啡美味方便，可是咖啡机价位偏高，并没有出现在每家每户的厨房里。而在这里你可以用单价就品尝到美味的咖啡。精品店里环境现代，优雅，宽敞，给每个人足够的空间放松。

### 2. La Boulange

La Boulange 每时每刻都人满为患，这么受欢迎的原因不单单是因为咖啡好喝，作为星巴克的点心供应商，这里的点心和三明治都深受喜爱。咖啡大杯量足，一杯就能足足补充你需要的能量。

📍 222 Sutter St San Francisco, CA 94108

🕒 7:00~19:00

👍 法式三明治 ( Croque Monsieur )、吞拿鱼酱起司 ( Tuna Melt )

💰 5~10 美元





### Tips 小贴士

保存好公车票据，票据显示时间内可以多次使用；沿 Market 街向上走，每一个路口都有站点。

搭乘 Powell-Hyde、Powell-Nason 两线缆车以及 15、19、32、42 路公交均可抵达渔人码头



### Tips 小贴士

左撇子家店里出售的水杯把手右侧有小洞，若是右撇子的人用，水就会全撒身上了，真是又可爱又好气的点子；帽子店家的奇怪帽子有动物的、食物的以及特别主题如埃及艳后和加勒比海盗等。

从水族馆向西沿大道步行 5 分钟



### 3. espressamente illy

这是意大利 illy 咖啡的实体店，illy 是意大利咖啡的第一品牌，味道浓郁香醇，深沉平稳。口味品种不多却以质量取胜。店内的甜点和它们品牌的咖啡一样精致，各种精美的水果挞等，让人垂涎三尺。illy 还常与艺术家合作小礼物，比如咖啡套杯，同时也会在店内出售。

📍 123 Battery St San Francisco, CA 94104

🕒 周一 ~ 周五 6:00~17:30

👍 illy 咖啡

💰 5~10 美元

### 延伸体验：一百多岁的老电车

F 线是旧金山现存的老式有轨电车——其余线路已全被撤换为现代化设计，可看着这小巧如胶囊般的 F 电车依然勤恳地穿梭在街道上，让人感觉仿佛回到了 80 年代的旧金山。

🚏 早餐后，在 Market 街靠近 5th 街乘坐有轨电车 F 线，到达渔人码头

💰 票价 2 美元

## 10:30

### 旧金山的活力之所——渔人码头

这里是旧金山最有活力的游客圣地之一。尽管现在的渔人码头已经不再作为码头使用，但依旧人来人往，热闹非凡。除了卖力逗你一笑的街头艺人、巨大的旋转木马和数不清的工艺品小店，你还可以到码头的水族馆（Aquarium of the Bay）去看一看。水族馆虽不大，但也有着 20,000 多种海底生物——从玻璃长廊中观察鲨鱼也不失为一个有趣的体验。水族馆外面，在 39 号码头还可以看到上百只海狮懒洋洋地躺在甲板上，任由人们观看说笑。码头的工艺品店也各有特色——左撇子店（Lefty's at Pier 39）出售专门为左撇子设计的生活用品，从工具到水杯应有尽有。左撇子店附近有家帽子店，款式不少。店中有一个靠墙的角落，那里堆满了各种奇形怪状的帽子，旁边还贴心地安置了全身镜，供顾客尽情玩乐。渔人码头商业中心二楼有一家小店出售羊驼毛制成的围巾、毛衣等，手感比兔毛、羊毛都要舒服、柔软。

📍 Pier39

👍 左撇子家的水杯和帽子店家的帽子以及羊驼毛制品

💰 30 美元左右

🌐 pier39.com

## 12:00

### 尝鲜味，知历史——酸面包里的蛤蜊浓汤

来渔人码头游玩，不试试酸面包里的蛤蜊浓汤（Clam Chowder in A Bread Bowl）可不行。你可以在老字号餐馆 Boudin 享用，顺便看看这里介绍自家历史的博物馆。或者你也可以多走几步到小吃街，去尝尝地道的本地人制作的蛤蜊浓汤，再配上刚出锅的煮螃蟹和炸虾，妙哉！

📍 小吃街：200 Jefferson St, San Francisco

Boudin：160 Jefferson St, San Francisco

由 Jefferson St 步行至 Lombard St & Fillmore St，乘 91 路公交车至 Stockton St & Sutter St 站

#### Tips 小贴士

店里有电动车和山地车可供选择，车前方的小口袋里还贴心地为旅客准备了地图。



从梅森堡中心 (Fort Mason) 向西，沿 Marin Blvd 骑行



#### Tips 小贴士

如果驱车穿越金门桥，会收取 6 美元的单程过桥费。

☎ (415) 705-5500

🕒 周一 ~ 周四、周日 10:00~21:00；周五、周六 10:00~22:00

👍 酸面包里的蛤蜊浓汤、生蚝

💰 10 美元

🌐 boudinbakery.com

## 14:00

### 开启海边骑行之旅——Blazing Saddles 租车行

单车骑行在旧金山的海边非常流行，海边地势平坦，很少有坡，而且能够让你在几个景点中随意游走。渔人码头附近有多处租车地点，Blazing Saddles Bike rentals & Tours 正是其中之一。Blazing Saddles 的两个店分别位于 Pier41 和 2555 Powell St.，店外停着很多单车，非常醒目，不会错过。旧金山有三种主要的租单车方式：问酒店租借；单车租借公司；湾区单车分享俱乐部（需要入会）。这里我们主要介绍在 Blazing Saddles 店进行的网点型租借。全城有 7 个单车租借地，可任选其中的地点借还。租车处的工作人员熟悉多国语言，会在帮你确认车辆状况安全后，让你开始骑行的下一站。

📍 433 Mason St

☎ 415-202-8888

🕒 8:00~18:00

💰 32~70 美元 / 天

🌐 Blazingsaddles.com

#### 延伸阅读：乘着海风骑行

沿杰佛逊街 (Jefferson St) 走到头，就能看见海边的自行车专用道，你可以一路乘着海风向西骑行。途中会路过梅森堡中心 (Fort Mason) ——一个生机勃勃的活动场所。这里的草地上总是躺着晒太阳的人，每年的 LV 帆船赛都在这里举行，有时也有艺术展。著名的 Marina 地区就是从这里开始，通过人工填海形成，每栋房子都超过百万美金，里面住有许多 IT 新贵。

## 14:30

### 三藩市头号地标——金门大桥

说到旧金山，首先想到的就是金门大桥 (Golden Gate Bridge)。早已成为旧金山标志的它，橘红的桥身在海上大雾中格外显眼。金门大桥曾是世界上最高的悬索桥桥墩，被誉为桥梁工程中“美的典范”。若你体力好，不妨试试骑车穿越半座桥。桥边有游客中心，还有一个小的 Café 让你稍作休息。

🌐 www.goldengatebridge.org

#### 延伸阅读：一块特别的砖头

金门大桥的工程师约瑟夫·斯特劳斯在其中一个桥墩里放入了一块特别的砖头，那是取自他的母校俄亥俄州辛辛那提大学的砖。

从 Fort Mason Center 向西沿 Marin Blvd 骑行约 7 分钟



15:30

## 旧金山第一景点——艺术宫

距离金门大桥不远处，湖水的另一边有一片仿古罗马废墟建筑，那就是旧金山排名第一的景点——艺术宫（Palace of Fine Arts）。艺术宫的建成是为了 1915 年 2 月 20 日巴拿马太平洋万国博览会的开幕，同时也为向世界展现旧金山震后的重生。艺术宫本该博览会后就拆除，但遭到市民反对——即便它的建筑材料十分简单——区区石膏而已，但因市民的竭力保护，至今依然完好。电影《石破天惊》（The Rock）曾在此取景。

📍 3301 Lyon Street

💰 免费

🌐 [palaceoffinearts.org](http://palaceoffinearts.org)

从还车点步行约 5 分钟即到九曲花街



16:30

## 举世无双的美丽——花街

如果不想骑车回程，可以在艺术宫前跳上 30 路公共汽车，把自行车架在公交车前，直到 Jones St.& Bay St. 站下。九曲花街（Lombard Street）就在离车站三个街口远的地方，把车还了，我们去爬一爬这座全世界独一无二的“山”吧！平日只能在明信片上看到的奇妙景象，此刻就在你眼前。它是世界上最弯曲的一条街道，短短一段坡路上共有八个“Z”形急弯。在这条街上车辆只能向下单行，因为坡陡（40°）弯急，你会看到所有的车辆都小心翼翼地移动。车道两旁有为行人游客所建的楼梯。一路走来，花团簇拥，花街旁的住户也精心打理自家的小院，让整条街的色彩四季轮替，永远鲜亮。

📍 1095 Columbus Ave.

🕒 最佳参观时间为春季和深秋的开花季节

### 延伸体验：不能错过的叮当车

参观完九曲花街，可步行前往乘坐叮当车（哥伦布街 - Powell 方向），听着司机和游客的说笑，在悦耳的铃声和夕阳的余晖中只用几分钟就能回到市中心。



### Tips 小贴士

九曲花街在 Hyde 街和 Leavenworth 街之间，推荐从 Leavenworth 街出发，由下往上参观。

乘叮当车到 Powell 街的终点，沿街往坡上走 5 分钟即是

沿 Powell 街继续往上走一个街区，约 5 分钟



#### Tips 小贴士

用餐后别忘记给服务员 15%~20% 的小费

沿 Sutter 街步行至中国城和小意大利约需 20 分钟



18:00

### 城市的心脏——联合广场

白天的联合广场是购物圣地，晚上也有另一番风味。灯光下的广场上依然人来人往，如果有兴趣，你可以乘坐 Macy's 百货大楼的电梯到达高层，鸟瞰旧金山市中心的夜景。

🕒 10:00~21:00

📍 叮当车 Powell 街终点

19:00

### 黄金岁月的复古餐厅——Lori's Dinner

沿着 Powell 街继续往上走，远远就会看见 Lori's 餐厅的招牌。Lori's 是地道的美国餐馆，在这里你会尝到最家庭式的美国晚餐。南方炸鸡 (Southern Fried Chicken)、肉糕 (Meatloaf)、烤鸡胸 (Grilled Chicken Breast) 都是耳熟能详的家常菜，还有美国人挚爱的奶昔和冰淇淋圣代。Lori's 凭借其装修和主题从众多餐馆中脱颖而出，一进餐馆，你就能看到天花板上的老式飞机、面前的老爷车以及有着浓厚古董风的爆米花机……每个细节都让你感觉仿佛置身于 50 年代的美国。

📍 500 Sutter St #708

☎ (415) 981-1950

🕒 6:30~23:00

👍 南方炸鸡 (Southern Fried Chicken)

💰 20~30 美元

🌐 lorisdiner.com

20:30

### 异国的夜——中国城和小意大利漫步

沿着 Sutter 街往东走到 Grant 大道就能看见中国城“天下为公”的牌楼。小意大利和中国城是“好邻居”，都在北滩 (North Beach) 区。虽然各自文化不同，满街的餐馆却显示出两个民族在对美食的爱好上已然达成共识。还记得电影《华尔街之狼》(The Wolf of Wall Street) 中姑姑对乔登说的那句“我可是经历过 60 年代的”吗？而 50 年代和 60 年代，正是人们口中的“垮掉的一代” (Beat Generation)。小意大利就是当时旧金山城里那些笃信自由主义理念的艺术家的聚集地。若到 Vesuvio Café 用餐，还能听到诗人的朗诵。

📍 255 Columbus Ave San Francisco, CA 94133

☎ (415) 362-3370

🕒 6:00~2:00

🌐 vesuvio.com



## Do 入乡随俗

1. 早晚温差大，就算是炎热的夏天也一定准备一件外套，特别是你打算在海边和金门公园游玩。

2. 海风常年有，小心帽子。

3. 旧金山顾名思义，是丘陵地貌，就算在市区，路陡坡高，有些甚至接近 45 度，请备一双方便行走的鞋子。

4. 公交车许多线路都有粤语广播报站名。很多公车站没有站牌，而只是把黑色数字和黄色底印在电线杆上，需留意，不然很容易错过。

5. 加州时间分时令制，夏时令 (Daylight Saving) 时，时间会提前一小时。夏时令开始的时间为 3 月的第 2 个星期日，11 月的第 1 个星期日结束。

6. 打折季为万圣节后至新年的 Holiday Season，想血拼的人们看准时间来。

7. 酒店不提供牙刷、牙膏等洗漱用品和拖鞋，只提供毛巾和沐浴用品，洗漱用品请自备。

8. 若不想带繁重的行李衣物，可以稍加利用周围的洗衣店。洗衣和烘干均使用 25 美分硬币 (Quarters)，洗衣剂可以在店里用硬币购买。麻烦之处是耗时较长。宾馆通常提供干洗服务，可以帮你省去这个时间。



## Don't 注意事项

1. 安全与不安全区域区分明显但是并没有区域化，以下几个地区步行请小心：奥克兰 (Oakland)；市中心 Leavenworth St. 以西、Post 以南直到 Van Ness 街的三角地区；Market 街和 Mission 街 5 街以后。

2. 若你身边黑人众多，要避免用口语词“那 (nei) 个”。“那 (nei) 个”的发音与英文“黑鬼”相似。

3. 不要发表带有种族歧视的言语。

4. 天黑后尽量少出门，若要出门，请宾馆或使用手机应用呼叫出租车。

5. 二月与四月是梅雨季节，若能避免前去是最好。

6. 若没有出城计划不必租车，在旧金山停车是头等难题。

7. 旧金山的生活节奏较慢，若想融入到这个城市，可以稍稍放慢脚步，特别是排队上公交车或者地铁的时候，不要蜂拥而上。

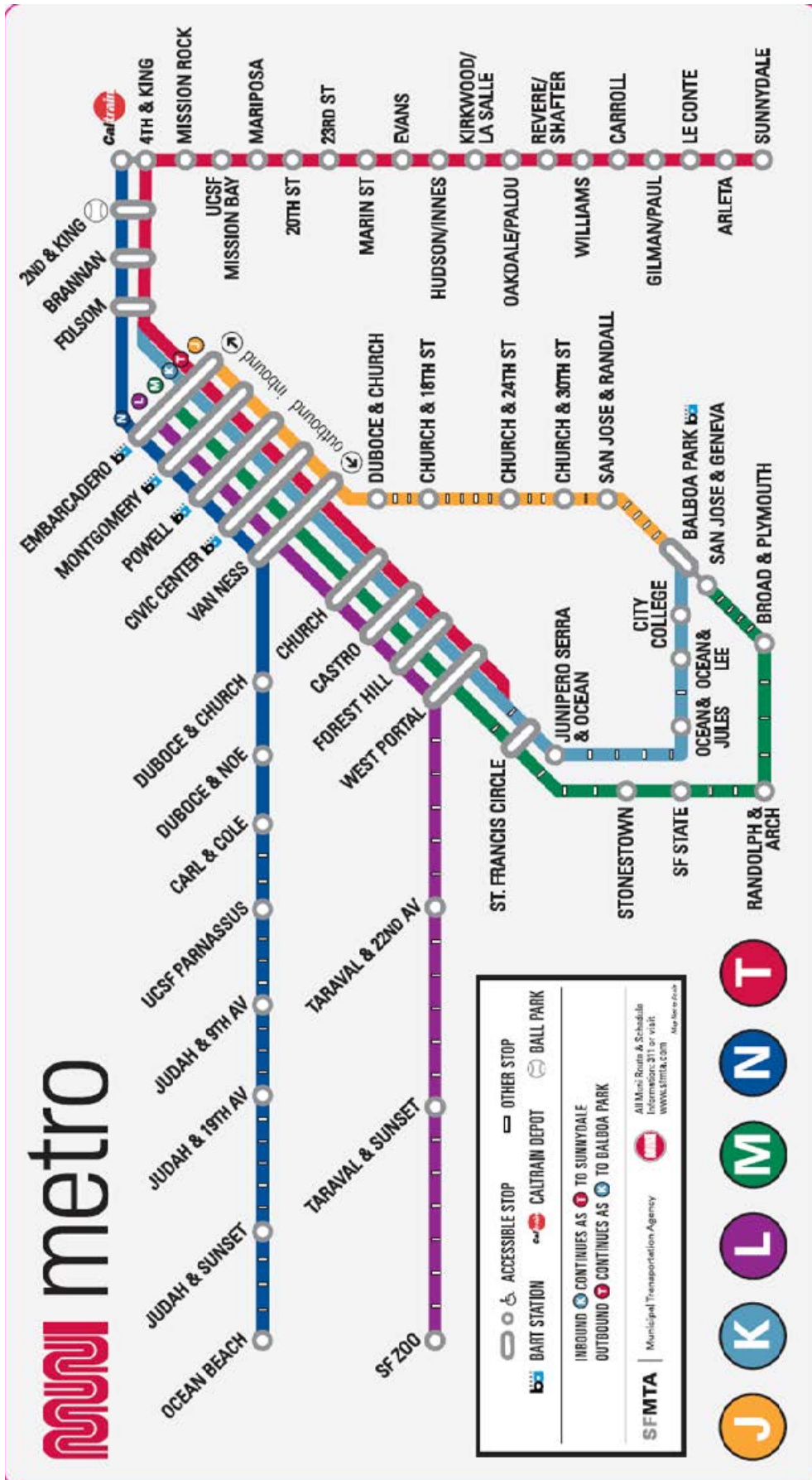
8. 多数人会对你友好微笑，但是也很看重个人空间。走路坐下时候若可以，别离旁人太近。需要经过他们空间时，请礼貌地加上一句“抱歉 (Excuse Me)”。

9. 用餐、入住酒店、让酒店服务生叫车……需要人服务的话都不要忘记给小费。若是不小心忘记了，有一些餐厅服务员会追出门索要小费，令人非常难堪。

10. 少带现金，最大面值只用 20 美元，多备 1 美元，付小费时方便。大部分商店餐馆都接受 VISA 和 MASTER 信用卡，个别餐馆 (多数华人餐馆) 只接受现金。



# 旧金山有轨电车线路图



图片来源：www.staysf.com

# 环城观光行

## 旧金山巴士之体验

与美国其他城市相比，旧金山小巧精致，各个景点都可以乘坐公车或步行到达。我们每天的行程都选择从联合广场（Union Square）作为起点，这是城市的中心，交通的枢纽。第一天我们就顺着旅游大巴的环城路线，把整座城市的样貌和明信片上的旧金山地标一网打尽吧！

——去哪儿网聪明旅行家 Tiffany

从联合广场向北步行约 6~8 分钟



### Tips 小贴士

Toast Cup 只在晨间作为早餐出售，若要品尝需要趁早。

由咖啡店往南步行约 4 分钟，经过两个街区即可到达联合广场（Union Square）

### Tips 小贴士

每到一景点都可以下车，游玩过后只需要在刚才下车的地点等下一班车，再乘坐就可以前往下一个景点。

9:00

### 装在杯里的香脆——Beanstalk Café

来到 Beanstalk Café，准备享用丰富营养的早餐，不妨尝一尝他们的特色杯状吐司（Toast Cups），以烤得香脆的吐司为杯，包裹着鸡蛋和培根。咖啡和茶你可以选加糖浆、豆奶或杏仁奶。糖浆有薄荷、橙子、石榴、覆盆子和香草口味。另外，咖啡还可以选加蛋酒口味，一般圣诞节才有的节日口味在这里你可以一天就享受完毕。

📍 724 Bush St, San Francisco, CA 94108

☎ (415) 576-1966

🕒 7:30~19:30

👍 杯状吐司（Toast Cups）3.50 美元

💰 10~15 美元

🚇 地铁 Powell Station 站

🌐 [beanstalkcafesf.com](http://beanstalkcafesf.com)

9:30

### 出发，开启环城之旅——观光巴士

在联合广场（Union Square）南侧、梅西（Macy's）百货商场对面，总是停着一两部敞篷巴士，那就是环城旅游巴士（Hop on Hop off）你可以问地勤要份地图，随心上下车，根据自己的兴趣调整行程时间，也可以对整个旧金山有个大致的了解。



搭乘环城旅游巴士或地铁至 Civic Center 站



#### Tips 小贴士

广场出入自由，市政厅也可自由参观，进门前会有安检，请勿携带不安全用品。亚洲博物馆需支付门票，当季展览请参考网站。

步行至 Fulton St，约 15 分钟



📍 环城巴士站位于联合广场南边，Geary 街与 Powell 街交汇处

💰 30~40 美元 / 人 (24/48 小时有效)

🌐 推荐三种不同公司的 Hop on Hop off 网址，可根据自己行程选购：

Big Bus Tours San Francisco : [eng.bigbustours.com/sanfrancisco/home.html](http://eng.bigbustours.com/sanfrancisco/home.html)

San Francisco Sightseeing : [sanfranciscosightseeing.com](http://sanfranciscosightseeing.com)

City Sightseeing San Francisco : [city-sightseeing.us](http://city-sightseeing.us)

9:50

## 国家历史地标——市政中心广场

市政中心广场 (Civic Center) 地区集中了旧金山最大的文化和政治机构。周围是四栋气势磅礴的古典建筑：广场的中心建筑理所当然为市政厅 (City Hall)，市政厅往西分别是战争纪念歌剧院 (War Memorial Opera House)，戴维斯交响乐厅 (Davies Symphony Hall) 和赫布斯特剧院 (Herbst Theatre)。市政厅北面是联邦大楼 (Phillip Burton Federal Building)，而它的正对面则是亚洲艺术博物馆 (Asian Art Museum) 和市公共图书馆 (San Francisco Public Library)。图书馆内各国书籍都有一定量的收藏，中文书籍也不少。

📍 1 Dr Carlton B Goodlett Pl, San Francisco

🕒 全天，市政厅的开放时间为周一至周五 8:00~20:00

🚏 Civic Center Bart

🌐 [www.asianart.org](http://www.asianart.org) (亚洲博物馆)

### 延伸体验：青铜犀牛尊之所在

亚洲艺术博物馆是除去台湾故宫博物馆之外，拥有最多中国收藏的海外艺术博物馆。馆中的亮点是佛像收藏、玉器馆和镇馆之宝——青铜犀牛尊。在前台可以免费租借解说器，常驻馆藏配有中文解说。

10:30

## 明信片中的场景——金门公园

途经海耶斯谷 (Hayes Valley)，阿拉莫公园 (Alamo Square) 边的“Painted Ladies (7 姐妹)”是旧金山最著名的维多利亚排屋，建造于 19 世纪末，曾大量出现在明信片、广告和影片中。当你发现排屋的色彩越来越斑斓时，巴士便驶入了嬉皮士区。海德 - 阿什伯雷区 (Haight-Ashbury) 是嬉皮士的聚集地，也是旧金山自由精神的代表，艺术家、音乐家和文化人常活跃于此。周边也有很多贩卖嬉皮士商品的小店，可供你游览购物。到达金门公园 (Golden Gate Park) 后，除了参观美术馆和科学馆，也不妨在大自然中放松一下。首要必去的是有着各种奇花异草的温室花园 (Conservatory of Flowers)——它是金门公园里最古老的建筑。作为全美游客量第三的公园，金门公园的景点多到数不清，除了广为人知的日本花园 (Japanese Tea Garden)，植物园 (Botanical Garden)、史托湖 (Stow Lake)、马球场 (Polo Fields)、水牛牧场 (Buffalo Paddock)、郁金香花园 (Queen withelmina Tulip Garden) 外，还有许多小惊喜并没有标在地图显眼的地方，比如玫瑰园 (Rose Garden) 和莎士比亚花园 (Shakespeare Garden)，但是当你不小心“误入”后，便会感觉仿佛发现了只属于自己的小天地。



### Tips 小贴士

旧金山海风大，且金门公园常年有雾，因此从这里开始请注意添加衣帽。

从金门公园出来，到达金门大桥，游客可以到桥上走走，也可以参观不远处的艺术宫。

继续搭乘环城巴士



步行前往即可

- 📍 John F Kennedy Dr & Transverse Dr , San Francisco
- 🕒 全天 (个别景点例外)
- 💰 除个别景点需另购门票外，其他免费
- 🌐 golden-gate-park.com

### 延伸体验：金门公园好去处

#### 温室花园 Conservatory of Flowers

- 📍 100 John F Kennedy Dr San Francisco, CA 94118
- ☎ (415) 831-2090
- 🕒 周一关闭；周二 ~ 周日 10:00~16:00
- 💰 8 美元
- 🌐 conservatoryofflowers.org

#### 日本茶园 Japanese Tea Garden

- 📍 75 Hagiwara Tea Garden Dr San Francisco, CA 94118
- ☎ (415) 668-0909
- 🕒 10:00~18:00
- 💰 7 美元
- 🌐 japaneseteagardensf.com

### 延伸阅读：人造场景 & 怪人花园

金门公园是一个人造公园，包括山和湖。它也出现在电影荧幕多次，包括多部卓别林的电影。

温室花园花草们的最初拥有者是一位古怪的商人詹姆斯·利克，他从世界各地进口植物来装饰自己的花园。他去世后花园被人买下，转送给了旧金山山市。

## 12:00

### 日式改良汉堡店——Umami Burger

Umami Burger 是日式改良汉堡店，在这里你能享用到的汉堡不只是夹了一片肉和几片青菜那么简单，更有扇贝、鲜菇等材料，光是看着照片就让人垂涎。特别推荐的是扇贝培根汉堡 (Bacon Wrapped Scallop Burger) 和绿鸟汉堡 (The Greenbird)。扇贝肉嫩爽口，浇上浓厚的酱汁和培根，喜欢海鲜和肉食的你千万别错过。而绿鸟汉堡正好相反，绿豆芽、生菜、绿女神酱汁 (由蛋黄酱、酸奶油、山萝卜、韭菜、鲣鱼、龙蒿、柠檬汁和胡椒组成的沙拉酱)、绿起司，还有必不可少的牛油果，再加一片厚厚的烤火鸡肉，口感丰富，营养健康。

- 📍 2184 Union Street San Francisco, CA 94123
- ☎ 415.440.8626
- 🕒 周日 ~ 周四 11:30~22:30 ; 周五、周六 11:30~23:00
- 👍 The Greenbird
- 💰 25 美元
- 🌐 umami.com/umami-burger

## 13:00

### 个性小店探索之旅——联合街淘宝

联合街 (Union St.) 是一条购物街，但是比起市中心的品牌店和大



型商场，这里聚集了形形色色充满个性的小店。服饰店除了品牌连锁 BCBGMaxazria, Lucy, American Apparel 等，买手店也不少，Begood Clothin 和 Porto 都是好去处。Fog City Leather 是一家专门卖皮具的小店，充满了 80 年代的气息。首饰店有高端大气的 Stuart Moore，也有清新可爱的 Covet Boutique，还有充满异域风情的 Wonders of Tibet。大部分的小店都在数栋维多利亚建筑里，像邻里一样相处。若你耐心探索，说不定还有惊喜发现，比如 Carol Doda's 内衣店就坐落在一个秘密的小花园里，你得“碰巧”穿过一处不起眼的绿茵走廊。它的旁边是两三家小小的画廊。花园的树上点缀着粉红色的小灯，伴着樟树的幽香，让你挪不动脚步。同样在联合街的 La Boulange 咖啡店，刚好可作为你短暂休息的理想之处。除了咖啡外，法式三明治（Croque Monsieur）和法式土司（French Toast）都是可供消遣的好点心。

🕒（大致营业时间）11:00~18:00

👍 服饰、古玩、首饰

💰 100 美元以上

#### 延伸体验：车顶上的风光

酒足饭饱后，坐上环城巴士一路看着风景回到联合广场（Union Square）。在车顶上，你会看到路边热闹的 Market 街和 39 号码头。



步行即可。每家巴士公司的停车地点不一样，但全部集中在 Columbus Avenue 这条街上。

🕒 16:20

#### “垮掉一代”的聚集地——北滩

北滩（North Beach）与中国城比邻，也被称为“小意大利”。此处有著名的哥伦布街（Columbus St.）、华盛顿广场（Washington Square）、圣彼得保罗大教堂（Sts.Peter and Paul Church.）以及泛美金字塔（Transamerica Pyramid）——它曾是当年建筑学上争议的焦点，而今已然成为一座不可复制的后现代主义建筑经典。丰富的文化积淀也造就了北滩不一般的历史地位——不但电影《教父》（The Godfather）的剧本在这里写成，而且在上世纪的 50 年代，这里的咖啡店和酒吧也曾成为“垮掉一代”的聚集地。

#### 延伸体验：圣殿城市之光

位于泛美金字塔中的城市之光书店（City Lights Books）更是一座具有里



由华盛顿广场向东步行，约 10 分钟



在 Columbus Ave & Filbert St 站乘 91 路公交车，至 Mason St & Geary Blvd 站，下车步行约 1 分钟



#### Tips 小贴士

虽然那位服务员形似小罗伯特·唐尼，不过出于礼貌，大家也不会公开谈论。当然，他很乐意与你合影，如果是位可爱的女孩子，他就更不会拒绝了。

公交车 30 路、8X 均可到达



程碑意义的圣殿。其二层阁楼全部为诗歌读物，也是“垮掉一代”的活动据点，他们聚集在这里，为独立精神和先锋政治观点发声，直到现在偶尔还会有集会。著名诗人顾城也曾在此书店活动，并结识了不少诗人朋友。

17:20

### 俯瞰落日下的旧金山——科伊特塔

如果时间和体力充足，建议从华盛顿广场向东步行约 10 分钟，即可登上位于电报山 (Telegraph Hill) 的科伊特塔 (Coit Tower)。在这里，你可以通过观景台，俯览落日余晖下的整个旧金山。塔的内部还有艺术家们为提倡种族平等和宣扬左派政治理念而绘制的巨幅壁画。

📍 1 Telegraph Hill Blvd

¥ 5 美元

18:30

### 在小意大利街区用晚餐——Piazza Pellegrini

入乡随俗，我们推荐的晚餐也是意大利餐。Piazza Pellegrini 除了有令人称赞的菜色、友好的环境，还要告诉大家一个小秘密——在这里，你们可以享受到“小罗伯特·唐尼”为你端盘子递菜单的高端服务。这位引人注目的“小罗伯特”是这里的服务员之一，他有着意大利人奔放的个性，赞美女客人更是他的拿手好戏。

📍 659 Columbus Ave San Francisco, CA 94133

☎ (415) 397-7355

🕒 11:00~22:00

👍 丹金尼斯海蟹意大利饺 (Dungeness Crab Ravioli)

¥ 30 美元

🌐 piazzapellegrini.com

20:00

### 上个世纪的“老广东”——唐人街

从小意大利过一条街，就到了热闹的唐人街。晚上的唐人街灯火璀璨，这里的建筑风格还停留在上个世纪，让你仿佛来到了微观的老广东。唐人街上的居民都是老一辈的移民者，因此处处都保留了他们记忆中故土的模样。从这种或许你未曾置身却似曾相识的夜景中漫步回到市中心，这一日的行程也圆满结束。

📍 Bush & Grant

🕒 中国城关门较晚，大约 9 点

🚇 地铁 Powell 站，步行约 20 分钟



# 从码头出发

## 旧金山活力之体验

码头总是一座城市里最热闹的地方。早上从 downtown 坐 F 线有轨电车到渡轮大厦 (Ferry Building) 开始, 也可以从 33 号码头 (Pier 33) 坐船参观恶魔岛, 下午从恶魔岛回来, 沿着海边走到渔人码头凑热闹——一碗面包汤 (Clam Chowder) 可以让人暖和起来, 有时间的话, 还能顺路去瞧瞧机械博物馆 (Museum of Mechanics), 看看旧时的美国人如何取乐, 晚上可以再乘着叮铛车返回市中心。

——去哪儿网聪明旅行家 Kimisa

在 Pier 33 (33 号码头) 乘坐渡轮



9:00

### “臭名昭著”的胜地——恶魔岛

从 1 号码头望向海面, 那个距离不足 2 公里远的恶魔岛 (Alcatraz) 轻易就吸引了你的眼球。历史上, 这个小岛被本土居民误认为是受了诅咒, 强烈的海风和洋流让它与世隔绝, 而后则成为关押内战囚犯的军事监狱。1933 年, 这里成为联邦监狱后更是聚集了臭名昭著的犯人, 凡是全美其他监狱难以管教的囚犯都被送往这里。而今, 由于海水的腐蚀让监狱早已无法支撑, 小岛则成了海鸟的栖息地。岛上的植被极具特色, 丛生的金银花、黑莓、无花果树、多肉植物, 甚至还有曾被认为已经灭绝的威尔士玫瑰。现在的恶魔岛是旧金山的旅游胜地之一, 也深受好莱坞的喜爱——《绝地任务》(The Rock)、《X 战警》(X-men)、《致命游戏》(The Game) 等都有在此取景。中午从恶魔岛回来, 还可沿着海边走到渔人码头去凑热闹。

☎ (415) 561-4900

🕒 渡轮 8:45~13:35, 每半小时一班

💰 成人 30.00 美元, 小孩 18.25 美元 (需提前几天从官网购买)

🌐 [alcatrazcruises.com](http://alcatrazcruises.com)

#### Tips 小贴士

请多带一件外套; 渡轮票也提前订好, 越早越好

12:00

### 曾经的世界第二中转站——渡轮大厦

在 Market 街上, 远远就可以看见渡轮大厦 (Ferry Building) 顶部的钟楼, 它代表着这里曾是世界第二的中转站。走进渡轮大厦, 估计你会为这里的热闹感到惊讶——主道两旁是各种店家, 出售的物品种类不尽相同,

出 33 号码头向东前行, 从 Embarcadero Center 步行至 Drumm St, 约 5 分钟



### Tips 小贴士

若是周六来，渡轮大厦街对面会有农贸市场。平日也有些手艺人贩卖自己的工艺品。

渡轮大厦沿海向北步行约 10 分钟



距探索馆步行约 20 分钟，也可选择乘坐 F 线有轨电车

但你若细心环视一周，会发现其实内在都在推行一种精致的生活态度。不出几步就会有卖新鲜蔬果的小市场，老板们总是强调这里的作物全部是有机种植并来自本地农场。

这里的食器和杂货店也不少，每一家都有自己推崇的设计风格，且十分与时俱进，你总能发现面前的杯子正是不久前在杂志和网络上盛传的那一款。当然，别忘记尝尝 Blue Bottle 咖啡店的咖啡，味道香醇，门口总是排着长队。这里也是午餐的好去处，无论是只有一个吧台的小店还是装修漂亮的餐厅，都各有风味。

- 📍 1 Ferry Bldg, 紧挨着 1 号码头 San Francisco, CA 94111
- 🕒 周一 ~ 周五 10:00~18:00; 周六 9:00~18:00; 周日 11:00~13:00
- 👍 Bouli Bar
- 🚏 Embarcadero Station
- 🌐 ferrybuildingmarketplace.com

### 延伸体验：来 Bouli Bar，体验 12 人大长桌上的邂逅

除了一流的美食，你一定会被店里的 12 人大长桌吸引，坐在你旁边的可能是本地人，也说不定是从世界另一个角落来旧金山的旅人；你们可能会点头微笑各自享用美食，也可能互相交换所见所闻成为挚友，这些妙事谁又知道是怎么发生的呢。

- 🌐 bouletteslarder.com

## 13:30

### 亲手操作的乐趣——科学探索馆

旧金山的科学探索馆 (Pier15 Exploratorium) 曾被誉为“全美最棒的科学博物馆”，它的受欢迎程度可与金门大桥齐名。现在的探索馆是新址，不久前才从艺术宫迁到 15 号码头。探索馆的特别之处在于这里所有的展览都是互动型，让你有亲手操作的乐趣。比如“变形屋” (Distorted Room) 给人带来的视觉上的错觉，还有艺术家 Chris Johnson 的“时间机器”，能够让你与过去的自己对话。探索馆内有餐厅，也可以选择在此午餐。

- ☎ (415) 528-4444
- 🕒 周二 ~ 周日 10:00~17:00; 周一闭馆
- ¥ 成人 25 美元; 青年(4~17 岁) / 老师 / 学生 / 老年(65 岁以上) / 残疾人 19 美元; 3 岁以下小孩免费
- 🌐 exploratorium.edu

### 延伸体验：悄悄话 隔空传

在 Market 街上探索馆的户外延伸 (Livign Innovation Zone) 处里安放有一个叫作 Whisper Dishes 的装置，其特点是可以隔空传递悄悄话，不妨一试。

- 📍 Market 街和 Yerba Buena Lane 交界处

## 16:00

### 渔人码头的古董玩具游乐场——机械博物馆

渔人码头除了有海狮和水族馆外，另有一个藏在深处的好地方——机械



### Tips 小贴士

这里使用的硬币是 25 美分 (Quarters)，若你没有带硬币也没关系，博物馆里有换币机，你只需准备现金 (建议 1 美元和 5 美元)。4 个 25 美分为 1 美元，游戏通常只需 1~2 个硬币。

沿 Embarcadero N Street 向东步行  
约 8 分钟



从 Pier 39 沿 Jefferson St 向西行走，  
约 15 分钟



博物馆 (Musée Mécanique)。虽然这里名叫博物馆，可是你走进去就会发现，这根本就是个古董投币玩具游乐场！博物馆创办人 Ed Zelinsky 在 1920 年起就开始收集并展出投币游戏。1972 年，和他的儿子办起了博物馆 经过一次迁移，Musée Mécanique 于 2002 年在渔人码头扎了根。现在的博物馆里有超过 300 个上世纪的投币游戏机，都可以完整使用。

📍 Pier 45 at the end of Taylor Street Fisherman's Wharf San Francisco, CA 94133

☎ (415) 346-2000

🕒 周一 ~ 周五 10:00~19:00 ; 周六、日 10:00~20:00 ; 节假日 10:00~20:00

🌐 museemecaniquesf.com

www.pier39.com (渔人码头其他活动查询网址)

## 18:30

### 帝王蟹餐吃到饱——蟹屋

来到旧金山怎能不尝一尝湾区的帝王蟹！性价比很高的蟹屋 (Crab House)，在饭点时永远需要排队，但绝对是值得等待的一顿饕餮海鲜大餐。一半青口一半烤虾的前菜让你味蕾大开，主食靠蟹餐就能吃饱。大家一边谈笑一边忙着剥蟹壳，欢乐的气氛让人难忘。

📍 203 C Pier 39 San Francisco CA, 94133 电话：415.434.2722

🕒 11:30~22:00

👍 Killer Crab (按数量计算)

¥ 30~50 美元

🌐 crabhouse39.com

## 20:00

### 旧工厂改造的佼佼者——吉尔德利广场

杰佛逊街 (Jefferson St) 继续向西，有一处惹眼的红砖房子，那是西方游客和当地人都非常偏爱的一处商业休闲中心——吉尔德利广场 (Ghirardelli Square)。吉尔德利巧克力由一位意大利人在 1852 年创办，至今已有 150 多年历史，在美国家喻户晓。每到周末，还有工作人员免费带你参观。这里由原先的巧克力工厂改造，成为拥有多家商店、餐厅和酒吧的休闲场所，是旧金山众多旧工厂再造景点中的佼佼者。广场经常承办各种主题活动，如巧克力节、红酒品鉴会等；还能够帮忙组织你的私人派对。每天都会有音乐家或乐队在此表演，在街上就能听到歌声和笑声，二楼的吉尔德利冰淇淋店 (Ghirardelli Soda Fountain and Chocolate Shop) 被誉为是旧金山最好吃的冰淇淋店之一，店里有很多新颖的口味，5 美元一个足够享用半天。华丽的圣代是不可错过的经典，足够两三人分享。要是天气冷，还能抱着一杯热巧克力暖手歇脚。

📍 900 North Point St

☎ 415-775-5500

🕒 周日 ~ 周四 9:00~23:00，周五 ~ 周六 9:00~ 午夜

👍 圣代、热巧克力

¥ 冰淇淋 5 美元

🌐 ghirardellisq.com

# 艺术家与诗人

## 旧金山文化之体验

艺术家与音乐家，画家与诗人，舞者与歌者，作家与演员，空想家与实干家，古典与先锋……旧金山从来就不缺乏艺术。古典精致的街道、优美的维多利亚式建筑、丰富的地道美食，被称为“旧金山艺术支柱”的美术馆，还有全球最大的自然博物馆，都是供你享用精神大餐的好去处。

——去哪儿网聪明旅行家 Kimisa

在 Market St. 市场街 & Powell Ave 都板街坐 5 路（或 5L）公交车，到 Fulton St. & 8th Ave 下



9:30

### 全球最大自然博物馆之一——加利福尼亚科学馆

耗资五亿美金的加州科学馆（California Academy of Sciences）新建筑是由意大利建筑大师伦佐·皮亚诺（Renzo Piano）设计的，并一举成为他的代表作品。科学馆集教育、展览、研究于一体，是全球十大自然博物馆之一。馆内每天活动都很多，你可以早早拿张活动安排表，根据它来规划自己的行程。由于参观人数非常多，天文馆会限定场次，热带雨林馆总是需要排队，建议一开馆就先去参观这两处，不然错过的话难免感到遗憾。热带雨林玻璃棚里，从湖水到树木完全还原了其真实自然的样貌，还有林间的各种动物可供欣赏，十分精彩；企鹅馆每日的喂食也值得一看；这里的镇馆之宝白化症鳄鱼全球罕见，更是不容错过。展示区里，游客可以和水生物互动，摸摸海星和海胆，这种体验在别处可不多见。若是仍有时间，还可以去屋顶的生态平台走一走。

📍 55 Music Concourse Dr, San Francisco, CA 94118

☎ (415) 379-8000

🕒 周一~周六 9:30~17:00；周日 11:00~17:00

💰 4~11 岁儿童 19.95 美金；12~17 岁青少年 24.95 美金；成人 29.95 美金

🌐 [www.calacademy.org](http://www.calacademy.org)

博物馆内，步行即可

12:00

### 博物馆里的午餐——Café

科学馆和美术馆都有各自的 Café，风格也不同。科学馆的 Café 可谓是海纳百川，各种美食应有尽有，从汉堡、披萨到中国叉烧包，价格也很亲民。而美术馆的 Café 相对来说则更重视环境的优雅，因此食物比较西方化，



在 Market St. 市场街 & Grant Ave 都板街坐 5 路 (或 5L) 公交车, 到 Fulton St. & 8th Ave 下



#### Tips 小贴士

近期展览内容请参考：  
deyoung.famsf.org/deyoung/exhibitions

从金门公园 Fulton St. & 8th Ave 站坐 5 路公交车到 Mcallister St & Fillmore St 站下 (市中心的 Muni 巴士 38 路、38L、2、3、22 路都会在附近街口停靠)



菜单也会根据时令变化。在馆中看完藏品,再到 Café 点上一碟酒汁青口,不亦乐乎。如果你追求更精致的美食,科学馆的地下室有一家特别的餐馆——Moss Room。穿过铺满青苔的阶梯,整个餐厅被绿色植物环绕,显得十分幽静。菜单也是精挑细选,虽然品种不多,但都是上等佳肴。

🕒 自然科学馆: 周一至周日: 9:00 ~ 16:00

笛洋美术馆: 周二至周日: 9:30 ~ 16:30

Moss Room: 周一至周日: 11:00 ~ 15:00

👍 菜色会根据时令变化

💰 科学馆 Café 15 美元; 美术馆 Café 20~25 美元; Moss Room 40 美元

## 13:00

### 旧金山的艺术支柱——笛洋美术馆

笛洋美术馆 (M.H. de Young Museum) 的收藏涵盖了美国和欧洲艺术,展出作品包括油画、摄影、时尚、雕塑等,是旧金山西洋艺术领域的支柱之一。除了博物馆固定的藏品,这里还不时举办特别主题的展览,你会见到许多耳熟能详的巨作。

📍 Golden Gate Park | 50 Hagiwara Tea Garden Drive San Francisco, CA 94118

☎ 415.750.3600

🕒 周二至周日 9:30 ~ 17:15, 周一闭馆

🎫 普通门票 (包括馆内收藏,不包括特别展览): 成人 10 美元; 65 岁以上 7 美元; 学生 (需出示证明) 6 美元; 青年 (13~17 岁) 6 美元。

特别展览票价 (已包括入馆门票,不需另购): 成人 25 美元; 65 岁以上 22 美元; 学生 (需出示证明) 21 美元; 儿童 (6~17 岁) 15 美元。

🌐 deyoung.famsf.org

## 17:30

### 异国的日本文化——日本城

相比洛杉矶的小东京,旧金山的日本城 (Japan town) 更具规模,对于看着动漫长大的我们来说,日本城是个百去不厌的地方。附近街区的很多房屋都是日式风格,建筑朴实、规整,从细节足以看出其精致。日本城大部分都在室内,中心地标是平安塔 (Peace Pagoda)。这里的购物中心内,最惹眼的是“纪伊国屋书店 (Kinokuniya Books)”,书店上下两层,二楼有不少小说、杂志和画册,底楼整层都是坐飞机空运而来的漫画书。精美的文具店、玩具店、大鼓道场、和服店、各种异国风味的杂货店,就连日本的“百元店 (相当于国内的一元店) Daiso 大创”都被搬了过来,让人 (特别是女生) 进去了就挪不动脚。除了那些琳琅满目的商品,日式料理就更是让人挑花了眼:烤肉、火锅、铁板烧、旋转寿司、高级日料……若是再加上日本城里的韩国料理,真是难以取舍。除此之外,日本城还有各种节庆活动,比如 4 月的樱花节,浓缩展示了日本文化的特色。Cosplay 大赛也吸引了很多美国人参与,若是周末,时常会撞上盛装出席的 Cosplayer。

📍 22 Peace Plaza #510, San Francisco

☎ (415) 440-1171

🕒 全天

## Tips 小贴士

拉面馆地址为 1728 Buchanan St San Francisco, CA 94115



从金门公园 Fulton St. & 8th Ave 站坐 5 路公交车到 Mcallister St & Fillmore St 站下



## Tips 小贴士

Hayes Valley 紧挨着市中心的音乐厅和剧院，若你对音乐和戏剧有兴趣，可以参考当季节目表来安排自己接下来的行程。演出票需提前在网上预订。  
音乐会演出订票网址：[www.sfsymphony.org/Buy-Tickets/Calendar](http://www.sfsymphony.org/Buy-Tickets/Calendar)  
2014 年芭蕾舞演出订票网址：[www.sfballet.org/tickets/2014\\_season](http://www.sfballet.org/tickets/2014_season)

👍 Ramen Yamadaya 山田屋拉面

¥ 15~25 美元

🌐 [sfjapantown.org](http://sfjapantown.org)



### 延伸体验：西方美食全体验——海耶斯谷

若你对西方食品更感兴趣，那不妨从美术馆直接来海耶斯谷（Hayes Valley）找寻乐趣。海耶斯谷是近年新兴的、充满年轻人气息的街区，聚集起来的艺术青年们让原本安静的街道慢慢变得活跃。充满了创意的小点子也不时地冒出来——比如户外啤酒俱乐部、由集装箱改建的精品服装店、停车场上搭起的咖啡馆和冰淇淋店（Smitten Ice Cream）等。Smitten Ice Cream 是我最爱的冰淇淋店，小小一个吧台，几张木凳，一天三种口味的冰淇淋就是这里的全部。但即便是这样，也挡不住人们对它的热爱——长凳上总是坐满顾客，更有不少不住在附近但专程来品尝每日限定的食客们。Smitten Ice Cream 的冰淇淋不像美国传统冰淇淋那样甜腻，常以水果为原料，十分爽口，带着水果本身的酸与甘。每天都有新鲜的甜筒出炉，口感厚实，就着雪糕一起吃真是绝配。海耶斯谷周围的小店也极具特色，令人目不暇接，体力尚可的话可以走走转转。晚餐你一定得去试试这家叫作 Straw 的餐厅。Straw 是一个以嘉年华乐园为灵感的概念餐厅，餐厅小小的，却时刻溢满欢乐的气氛。店里的陈设与装饰，比如游乐设施改造的座椅，童话书一般的菜单，让你感觉像踏进游乐场，找回童年的体验。

🌐 [www.hayesvalleyshop.com](http://www.hayesvalleyshop.com)

### Smitten Ice Cream 冰淇淋店

📍 432 Octavia St #1a, San Francisco

🕒 周一至周四 12:00~22:00；周五 12:00~22:30；周六 11:30~22:30；周日 11:30~22:00

👍 Smitten Ice Cream 冰淇淋口味根据时令变化，每天推出三种口味，包括固定的香草、黑巧克力（TCHO）和每日限定，若你看到橙花开心果口味（Orange Blossom Pistachio），毫不犹豫地点吧，就是它了！

¥ 6.25 美元

🌐 [smittenicecream.com](http://smittenicecream.com)



租车由日本城出发，行驶约 12 分钟即到

#### Tips 小贴士

不建议选择公共交通前往，一是公交车不上山，二是单程则要一小时到山脚，之后还需转车。无论白天还是晚上前去，都要带上足够的保暖衣物。山路十分弯曲，请小心驾驶。

### Straw 餐厅

📍 203 Octavia Blvd, San Francisco

🕒 周一至周五 11:00~14:00, 17:00~22:00; 周六 17:00~22:00; 周日 17:00~21:00

👍 主食菜单里每样都不会让你失望，光看着它们可爱的名字（萨莉阿姨、仙境、满月派对等等童话书中的常用词）你就恨不得每个都尝尝。特别要推荐的是鸡尾酒 Da Fish in Sea，服务员会为你端上一个装满鸡尾酒的大鱼缸，配上四根吸管，朋友们凑着脑袋享用，也不失为一番乐趣。

💰 鸡尾酒 28 美元（四人份）

🌐 [strawssf.com](http://strawssf.com)

## 1 20:30

### 旧金山浪漫约会地——双峰山

若是你租了车，恰巧赶上晴天，那么就从日本城开车出发吧！行驶约 12 分钟就可到达旧金山最浪漫的约会地点之一——双峰山（Twin Peaks）。这里也曾多次出现在好莱坞的电影里，比如《猩球崛起》（Rise of the Planet of the Apes）。在双峰山山顶，可以 360°俯瞰旧金山的全貌以及美丽的海湾夜景。



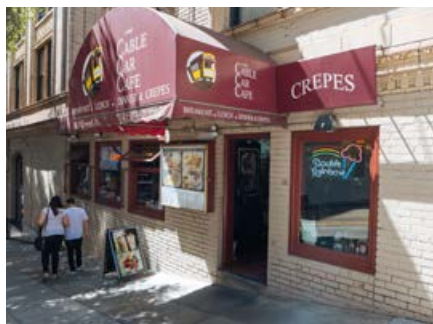
# 宽恕即大爱

## 旧金山精神之体验

旧金山文化中的包容性与对自由的崇尚，是令海德区（Haight - Ashbury）成为“嬉皮士”文化的发源地的重要原因。摇滚史上最伟大的音乐家之一约翰·列侬更是在这里首先倡导了“要爱，不要战争”（Make Love, Not War）的理念。而“宽恕即大爱”的旧金山精神，更是成就了卡斯特罗同志区独有的开放、理解与妙不可言。

——去哪儿网聪明旅行家 Kimisa

联合广场附近



9:00

### 美式早餐随心选

在坐地铁前往米慎区之前，先到联合广场附近的咖啡店，与当地人一起享受一顿地道的美式早餐吧——面包加咖啡，正是一天好开始。我们可以从这两家咖啡店里任意选择自己喜爱的口味，打包带着走。

#### Cable Car Café

- 📍 519 Powell St
- 🕒 7:00~21:00
- 👍 早餐可颂、可丽饼
- 💰 15 美元

#### Honey Honey Cafe & Crepery

- 📍 599 Post St
- 🕒 7:30~22:00
- 👍 Crab Cake Florentine（蟹饼盖蛋套餐）、Salmon Benedict（鲑鱼盖蛋套餐）
- 💰 15 美元

从 Powell 站坐 BART 地铁到 Mission St. & 24th 下



10:00

### 被忽略处总有惊喜——米慎区

米慎区（Mission）经常被市面上的导航所忽略，但它可是本地人最喜欢的地点之一。这里时刻都无比热闹，聚集在米慎区的墨西哥人把热情奔放的文化一并带到了这里。米慎区给人的感觉就像邻家大叔一样，不摆架子，平易近人，并且时常在角落给你准备惊喜。壁画是此地的另一特色，密集的壁画不仅覆盖了整条小巷，而且遍布附近的商业建筑和墙面装饰。如此大规模、全世界独一无二、令人兴奋的街头艺术，使这里俨然变成一





沿 Mission 街步行即可



#### Tips 小贴士

Foreign Cinema 通常只在晚餐时间开放，周末会提供午餐和 Brunch，建议提前订位。



座艺术博物馆。这些壁画大部分内容是拉丁裔描绘的墨西哥文化与其政治观点——喜悦、生存、战争、不公正……如果对壁画背后的故事感兴趣，也可以参加导览团，大约 2 小时。

☎ (415) 285-2287

🕒 全天

💰 15~20 美元

📍 Mission St. & 24th

🌐 [www.precitaeyes.org/tours.html](http://www.precitaeyes.org/tours.html)

## 12:00

### 入乡随俗尝特色——墨西哥餐

入乡随俗，我们得尝尝墨西哥特色食品塔可 (Taco，墨西哥卷饼) 和 Burrito 墨西哥卷饼。Taco 和 Burrito 都是将生菜、肉、豆、奶酪放在墨西哥薄饼上，不同的是 Taco 是夹饼，而 Burrito 是卷饼。肯德基的墨西哥鸡肉卷就是由 Burrito 改良而成。说起墨西哥美食，自然少不了 Quesadilla，同样是夹饼，可是馅料只有奶酪和肉，就着牛油果和萨尔萨辣酱，同样美味。记得有位美食爱好者说过，全美都有 Taco 和 Burrito，但唯有旧金山的味道是让他离开后怀念不已的。Mission 街上坐着不少墨西哥餐厅，随意走进一家就有这些美食。如果对卷饼不感兴趣，而且刚好是周末，也可到 Mission 街和 21 街交汇处，那附近有一家餐厅叫 Foreign Cinema。要是你在微博上看过 Brunch with，一定对它不陌生。Foreign Cinema 不仅食物一流，最大的特点是带有露天影院，晚上你可以一边享受美食一边在花园观看电影。和餐厅名字一样，这里只选放外语片。当然，如果在 Mission 区逛累了，不妨在启程去下一个地方之前到 Tartin 甜品歇歇脚，Tartin 自从 2002 开店以来，在各处书籍杂志都被提及，褒奖纷纷，主厨 Elisabeth Prueitt 和 Chad Robertson，同时也是生活中的伴侣，已经为 Tartin 出版了 3 本烹饪书，在他们的网站上有售，也可在店内买到。

作者推荐：

#### Foreign Cinema

📍 2534 Mission St, San Francisco, CA 94110

☎ (415) 648-7600

🕒 晚餐 6:00 ~22:00；周末午餐和 Brunch 11:00~14:30

👍 熊本蚝 (Kumamoto Oyster)、鸭肝酱吐司 (Duck Pate Toast)

💰 40 美元

🌐 [www.foreigncinema.com](http://www.foreigncinema.com)

#### Tartin

📍 600 Guerrero St, San Francisco, California 94110

📍 从 Foreign Cinema 出发，往北步行至 18 街，左转步行至 Guerrero 街即是，约 12 分钟

☎ (415) 487-2600

🕒 7:30~20:00

👍 Bread Budding (面包布丁)

💰 7 美元

🌐 [www.tartinebakery.com](http://www.tartinebakery.com)

从 Mission 乘坐 33 路公交车约 20 分钟到达 Haight，公交车每 20 分钟一班；或开车 10 分钟即到



从海德街坐公交车 33 路 13 分钟或 37 路 19 分钟（每 20 分钟一班）到 Market & 7th 下或开车 5 分钟，步行 30 分钟可以到达卡斯特罗区



14:00

## “爱与和平”的圣地——嬉皮士街

对于嬉皮士来说，海德区（Haight - Ashbury）可是圣地。这里是 20 世纪 60 年代嬉皮士的发源地，嬉皮热潮也在这里达到巅峰。那时的年轻人从各地聚集在此，唱歌狂欢，抗议传统，推崇他们自己的生活哲学与主义。现在的海德区，老一代嬉皮士已经不在，但传遍世界的“爱与和平”的口号和标志还在这里。还记得嬉皮士们的奇装异服吗？如今，在这里的二手市场你依然能看到一间间标新立异的商店、墙上奇幻的彩色涂鸦、挂在店面的皮衣皮裤以及手染的 T 恤和手工制成的挂饰。几步之遥就有嬉皮用品店和二手唱片店，作为最早起家的 Pipe Dreams，它还坚持着嬉皮风格特有的桀骜不驯。Pipe Dreams 主销烟斗（Pipe），60 年代盛行的烟斗被它保留至今。就算你不抽烟，望着整面墙琳琅满目的烟斗，也会想收藏一只。

### Pipe Dreams

- 📍 1376 Haight St
- 🕒 周日 ~ 周四 11:00~18:30；周五、周六 11:00~19:30
- 👍 嬉皮士手工纪念品，如首饰、手染 T 恤
- 💰 10~30 美元
- 🌐 [www.haightshop.com](http://www.haightshop.com)



17:00

## 彩虹旗迎风飞扬——卡斯特罗同性恋区

2008 年，由格斯·范·桑特（Gus Van Sant）导演的电影《米尔克》（Harvey Milk），用最生动的形式介绍了卡斯特罗街（Castro Street）同志区的兴起和个中不易。自 1975 年哈维·米尔克和男友在卡斯特罗开设自己的摄影馆开始，慢慢地，无数渴望被理解的同志从各地搬来这里。经过多年与歧视眼光进行抗争，现在的旧金山可算是全世界最开放且同志感情最能够被理解的城市之一，而搬来卡斯特罗居住的直人家庭也越来越多。如今的卡斯特罗区不仅活跃，独立美食餐馆也比比皆是，精致的小店成了卡斯特罗独特的风景之一。



延伸体验：卡斯特罗之不可错过

**575 号卡斯特罗街 (575 Castro St)**：这里是米尔克摄影店的旧址，现在的建筑仍然保留原样。

**卡斯特罗影院 (Castro Theatre) (429 Castro St)**：西班牙式建筑的卡斯特罗影院建立于 1922 年，现在仍旧营业，放映同志影片。卡斯特罗区正是因此剧院而得名。影院季节性上映不同电影，多与同性于艺术相关，具体请查询官方网站：[castrotheatre.com](http://castrotheatre.com)

**同志酒吧**：与其他国家地区光线昏暗的 Gay 吧不同，这里的同志酒吧氛围自在，丝毫不因是 Gay 吧而处处躲避人们打量的视线。

**哈维·米尔克广场 (Harvey Milk Plaza)**：在 Market 街和卡斯特罗街交界处，广场上空悬着的彩虹旗，正是为纪念这位遇刺身亡的同性恋政治领袖而飘扬。

**彩虹主题纪念品**：钥匙扣、T 恤衫、帽子、冰箱贴，价格都不贵，几美元到十几美元的都有，但足以让你对卡斯特罗之旅留下纪念。



位于卡斯特罗区，可步行前往

18:30

### 烛光中的花园晚餐——Starbelly

卡斯特罗区里的美食不少，但其中最能让人一见倾心的餐馆非 Starbelly 莫属了。这里的食物精致讲究，但环境并不让人感到紧张。穿过大堂往里走，餐厅深处还隐藏着一个小花园——在映着微晕烛光的花园里吃上一顿舒服的晚餐，再加上应季小酒，妙不可言。

📍 3583 16th St, San Francisco, CA 94114-1620 (SOMA)

🕒 周一~周四 11:30~23:00；周五 11:30~00:00；周六 (brunch) 10:30~00:00；周日 (brunch) 10:30~23:00

👍 菜单会季节性变化，主食里推荐海鲜类，披萨也十分诱人，皮薄，香脆，料多，价位在 14~18 美元之间

💰 人均 25 美元

🚏 Castro Station

🌐 [starbellysf.com](http://starbellysf.com)



位于卡斯特罗区，可步行前往



#### Tips 小贴士

酒吧只收现金，需要准备 15~20% 的零钱作小费



### 延伸体验：焦糖布丁小卡车

从 Starbelly 出来经过两个街口，一家加油站前总停着一辆白色的小卡车，上面写着 The Crème Brûlée Cart，这就是备受好评的焦糖布丁小车。饱餐一顿后没办法马上进甜点？没关系，多走几步消化一下，刚好可以腾出一两个布丁的空间。

🕒 周六：14:00 ~ 2:30，周日 14:00~0:00（个别周五营业，需参考网站时间表）

👍 口味每日不同，除了两个固定的香草和巧克力，还会推出限定口味，特别推荐咖啡摩卡（Café Mocha）和 The Yes Please（草莓和榛子巧克力酱）

¥ 4~5 美元

🌐 [thecremebruleecart.com](http://thecremebruleecart.com)

## 20:00

### 宽恕即是大爱——卡斯特罗的酒吧

卡斯特罗的夜生活相当丰富多彩，其中以同性恋吧尤甚。来到此地，不妨丢下有色眼镜，抛开争议，享受这份自由的空气吧。比如黑鸟吧（Black Bird）现代时髦，鸡尾酒非常精彩，在本地人中颇受欢迎；双峰山酒吧（Twin Peaks Tavern）是旧金山第一所有窗户的同性恋酒吧，作为卡斯特罗的地标，至今已有 40 多年的历史。第一次，同志们可以不再偷偷摸摸，而是敞开窗户迎接人们质疑的视线，它在同性恋平权运动中是具有象征意义和历史意义的一笔。饮罢返回住处，微醉地想着“宽恕即是大爱”，愿大家在彩虹旗下能够永远享受到旧金山的无限宽容、平等与自由。

#### 作者推荐：

##### 黑鸟吧 Black Bird

📍 2124 Market St

☎ (415) 503-0630

🕒 15:00~2:00

¥ 人均 20 美元

🚏 Castro Station

🌐 [www.blackbirdbar.com/blackbirdbarsanfr.php](http://www.blackbirdbar.com/blackbirdbarsanfr.php)

##### 双峰山酒吧 Twin Peaks Tavern

📍 401 Castro St

☎ (415) 864-9470

🕒 8:00~2:00

¥ 人均 20 美元

🚏 Castro Station

🌐 [www.twinpeakstavern.com](http://www.twinpeakstavern.com)

# 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](mailto: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](http://guide.qunar.com)

去哪儿官方攻略微博：[weibo.com/lvyougonglve](http://weibo.com/lvyougonglve)

若您有好的想法 & 建议，请告诉我们：[travelfans@qunar.com](mailto:travelfans@qunar.com)

