



饮食小册子



Georgia





欢迎你们来到格鲁吉亚！

民以食为天，一个国家的饮食文化最能体现其精神和传统文化的传承，格鲁吉亚饮食文化在世界上占有很高的地位。

更令人惊叹的是，格鲁吉亚的酿酒文化历史从8000多年前已经开始延续至今，是世界葡萄酒的发源地。如今格人种植500多种本土葡萄品种。这里的土壤和气候为种植葡萄提供了最佳条件。

格鲁吉亚饭菜是由各式各样的特色调料烹制而成。格鲁吉亚每一个不同的地区都拥有自己独特的烹饪文化，如萨梅格列罗，卡赫兹和伊梅列茨地区的饭菜各有不同。肉类在格鲁吉亚烹饪文化中占有很重要的位置，还有各种沙拉、蔬菜、水果和“普哈利”（核桃和其他调料拌出的凉菜）也备受大众欢迎。来到格鲁吉亚的许多旅客都钟爱这种色香味俱佳的食物。格鲁吉亚的食物总能给大家一种回味无穷的感觉，秘密在于当中融合了格鲁吉亚的历史、地理位置和水土。

访问格鲁吉亚是一场真正的盛宴——让我们带贵宾一起寻找格鲁吉亚的珍馐佳肴。

////
格鲁吉亚人把心思放在珍馐美味的饮食上



葡萄酒的摇篮

大量出土文物的发现使考古历史学家毫无疑问地相信格鲁吉亚确实是葡萄酒文化的发源地。

古代粘土酒器、青铜酒器、纯银酒器、金酒杯、公元前2000-3000年的酒桶、青铜时代的葡萄种子验证了古老的葡萄酒酿造文化的存在。

目前这个小国家种植500多种葡萄，而格鲁吉亚葡萄酒以其独特的口味享誉全球。格鲁吉亚温暖的气候以及黑海湿润的空气对酿造一流的葡萄酒创造良好的条件。由于肥沃的土壤加上丰富优质的水源和不同气候带的存在，使格鲁吉亚比欧洲任何国家都适合栽培更多不同品种的葡萄。

主要葡萄品种为：

白葡萄：

尔卡齐杰里、绿卡胡里、西哈维、基

西、齐努利、绿戈努利、措利卡乌里、齐兹卡、克拉胡纳、拉秋利特特拉、萨克米哎啦、阿瓦西赫瓦。

红葡萄：

萨佩拉维、塔夫克维里利、萨佩丽、莎乌卡托、亚历山卓、姆朱列杜利、兹维乐莎维、优艾罗、欧乐贝鲁利欧扎来世、欧扎来世、莎卡维拉。

尔卡齐杰里葡萄可以酿造不同口感，牌子和特征的白葡萄酒。著名的萨佩拉维用来酿造带有李子和杏仁味道的优质列酒。另外在卡赫基地区还可以发现非常香醇的天然半干葡萄酒金泽马拉乌里和阿哈申尼。

格鲁吉亚产葡萄酒的地区

格鲁吉亚葡萄酒历史于公元前6000年在卡赫基地区起源。葡萄酒的酿造器皿为



独特的陶制尖底坛“克维利”。为了酿造最好喝的天然的有机葡萄酒，要把“克维利”埋到地下。

在卡赫基地区旅游时总能遇到的一大片一大片的葡萄园，一定会给您留下深刻的印象。不过格鲁吉亚葡萄酒的酿造不只限于卡赫基一个地区。著名的半干“黄齐卡拉”来自高加索美丽的高山地区拉札。另外还有什达.卡尔特里，克维莫.卡尔特里，伊梅列逊，萨梅格列罗，

古利亚，萨姆茨赫.扎瓦赫逊和阿扎尔。格鲁吉亚各个产区酿造的不同口感、颜色和香味的葡萄酒供您享受。





酿造格鲁吉亚传统葡萄酒

如今，红葡萄酒的压制，发酵和存放方式已有一套标准的模式。不过格鲁吉亚还是保留了传统，广泛使用古代高加索方法酿造葡萄酒。尤其是在国家东部卡赫基地区—葡萄酒存放的器皿是陶制的大尖底坛“克维利”。“克维利”必须埋在地下存放几个月，以便获得最天然可口的味道。最早的“克维利”发现于赫拉米山，它的历史可以追溯到公元前6000年。这个时期，以及更早期的“克维利”在格鲁吉亚东西部都有发现。虽然所有的“克维利”的用法一样，但西部和东部的“克维利”——比如克尔赫提和伊比利亚的“克维利”（西部格鲁吉

亚称之为“朱利”）在形状，颜色，制作和加工上都有所差异。

葡萄收获期

葡萄收获的主要时期是在秋天。在丰收的季节，每家每户都放着装满新鲜石榴，梨，苹果，桃子等水果的篮子。葡萄丰收的时候一直可以听到从葡萄园传来的狂欢声和歌声。采摘的葡萄一般存放在用樱桃树枝编制的篮子——“郭多利”里面。葡萄收获期也是著名特产“楚乐尺黑拉”（Churchkhela）制作的时候。用一根绳把核桃串起来放入“塔塔拉”——葡萄汁和面粉的热浆里浸泡，取出来（第7页），然后再放入“塔塔拉”浸泡一次最后拿出来挂起晾干。这就是“楚乐尺黑拉”的制作方法。



祝酒文化

“Tamada” - “酒司令”或“领桌人”是格鲁吉亚传统聚餐里面备受尊重的一位重要人士。聚餐时他要讲祝酒词并营造整个宴会的气氛。祝酒词一般像小诗一样但蕴含着重要的智慧。宴会格鲁吉亚男人的生活中是一件非常重要的事情，格鲁吉亚宴会和祝酒文化是格鲁吉亚人热情好客的一个重要标志。“酒司令”在宴会的时候会把过去，现在和未来结合在一起。请注意并记住：任

何祝酒词都可以用“Gaumarjos”来回复。“Gaumarjos”意思是“为了我们的胜利”。祝酒词的顺序也有其传统：一般首先要为了和平举杯，后面为了聚餐理由或客人举杯。



格鲁吉亚饮食文化和格鲁吉亚宴会

格鲁吉亚独特的饮食文化得益于高加索山纯净的水资源和肥沃又富含矿物质的格鲁吉亚土壤。格鲁吉亚饮食文化很丰富，各式各样的饭菜，富含蔬菜和调料，既有素菜也有荤菜。烹调格鲁吉亚菜时一般使用：有机新鲜猪肉，羊肉和鸡肉，鱼，坚果和核桃，各种奶酪，五味俱全的调料，茄子，葡萄干，小麦，石榴，绿豆，野生植物，香菜，小葱，辣椒，薄荷，萨沃，大蒜等等。以上食品在每一个家庭或每一个餐厅里面都能轻易而举找到。





格鲁吉亚美食

以下是格鲁吉亚独特美食的推介。在格鲁吉亚旅游时一定要品尝这些菜式：

主菜

格鲁吉亚奶酪 - 格鲁吉亚各个地区提供品种繁多的奶酪。

奶渣 - 类似于奶油，但更细更软。

哈札布里 - 格鲁吉亚奶酪面包，也可称之为格鲁吉亚批萨；每个地区都有烤哈札布里独特的方法。

芸豆 - “芸豆哈札布里”，以芸豆和香料作馅的烤饼。一般会在传统的圣芭芭拉节日时烤制。（12月17日）

普哈利 - 类似于菠菜的一种蔬菜为主，加上其他不同的蔬菜，核桃和调料拌出

的素凉菜。

如：季季拉卡，墨罗卡和艾卡拉。

菠菜 - 核桃，调料和植物拌出的菠菜凉菜。

核桃茄子 - 以核桃，醋（或石榴汁），大蒜，调料调拌出的馅用茄子包住再加上石榴籽点缀。

玉米饼 - 玉米面包。可以做成小又厚的油煎饼，也可以做成薄，宽，圆形的大饼。特别适合和奶酪一起享用。

汤

哈西 - 加上大量大蒜的牛蹄筋汤。

哈尔卓 - 用核桃调出的牛肉汤。

其赫特玛 - 鸡肉汤；要加上鸡蛋，大蒜，香菜，茴香和醋。

主要热菜

萨慈维 - 核桃，大蒜和调料调出的酱搭配香酥鸡。



幕兹瓦帝 - 格鲁吉亚烤肉，各种新鲜肉类串起来的烤肉串，上面洒着石榴汁。

亨尬利 - 格鲁吉亚国菜：水煮肉包子。只有在这里才能掌握用手吃亨尬利的特殊技术。很多旅客会为了再次品尝亨尬利而专门重返格鲁吉亚来。

酱

巴日 - 大蒜和调料拌出的核桃酱。

阿季卡 - 辣椒和调料调出的格鲁吉亚辣酱。

特赫玛丽 - 格鲁吉亚番茄酱，但比番茄酱可口得多。用酸梅做的红酱或绿酱。凡是来格鲁吉亚的游客必须要带走一瓶特赫玛丽。

甜点

楚乐尺黑拉 - 把用一根绳串起来的核桃仁，放入热葡萄面粉酱里面浸泡，从葡萄酱取出后要挂起来晾干。

郭西纳其 - 传统甜点，和蜂蜜混在一

起的烤核桃或坚果。主要是过年或圣诞节时做。

佩拉幕西 - 格鲁吉亚甜点主要成分是水果和坚果，少量的黄油和鸡蛋。佩拉幕西是格鲁吉亚美味甜点，成分为葡萄汁精华，白糖和面粉。

格鲁吉亚的饕餮盛宴，绝对让你一试难忘，跟着味蕾去旅行，舌尖上的格鲁吉亚欢迎您！

旅游信息

签证规定

所有国籍旅客的护照有效期至至少在六个月以上。美国、加拿大、日本、以色列、黎巴嫩、俄罗斯联邦、欧共体成员国、波斯湾合作理事会 (GCC) 等国家的护照持有人入境不需要签证。

独联体国家的游客 (除了土库曼斯坦以外) 免签。

更多的信息可查询格鲁吉亚外交部网页：

WWW.MFA.GOV.GE

到达

航空

欧洲和亚洲的很多城市有直飞第比利斯的航班, 如: 阿姆斯特丹、慕尼黑、里加、维也纳、法兰克福、布拉格、华沙、伊斯坦布尔、迪拜、特拉维夫、雅典、巴库、莫斯科、罗马、叶卡捷琳堡、基辅、明斯克、阿拉木图、阿斯塔纳、阿克套、德黑兰、乌鲁木齐。伊斯坦布尔是第比利斯国际机场与世界主要大城市之间的主要连接点。

公路

巴库、伊斯坦布尔、安卡拉、特拉布宗、埃里温 and 雅典每日有开往第比利斯的巴士。

铁路

格鲁吉亚铁路连接到亚美尼亚和阿塞拜疆。每天有从巴库到达格鲁吉亚的火车。

网页：WWW.RAILWAY.GE

海路

乌克兰两个港口 - 伊利彻委和敖德萨有开往格鲁吉亚的渡船。

住宿

格鲁吉亚主要城市, 如第比利斯和巴统有各种类别的旅馆, 从国际四星级到家庭民宿。郊外地区可以住三星家庭宾馆, 包含床位和早餐。

美食

第比利斯有许多好的餐厅, 可以品尝格鲁吉亚和

国际美食。而格鲁吉亚各个地区的餐厅以当地传统的菜为主。

气候

虽然格鲁吉亚面积小, 但是气候却很多多样性。主要受高加索北山脉的影响, 其山脉挡住来自北边的冷空气, 而高加索南山脉挡住国家南边干燥的空气。夏天平均温度大概在19摄氏度至20摄氏度, 冬天-1.5摄氏度 - 3摄氏度。

货币

格鲁吉亚货币叫拉里 (GEL)。一拉里等于100特利, 1拉里等于0.46欧元或0.60美元 (据2012年的数据)。大城市的旅馆接受信用卡付款, 但是在郊外消费, 请提前查阅。主要的城市都有取款机。

电

电压220伏, 50赫兹。欧盟插头可用于整个国家。

通讯

国家代码为 +995, 第比利斯代码为332。格鲁吉亚移动运营商 (GEOCELL, MAGTICOM, BELINE) 覆盖几乎所有的地区; 在很多WI-FI网络区域游客可以免费上网。

健康

需要紧急救治时请拨打112 - 紧急情况管理局。

更多的信息可查询以下网页：

WWW.GEORGIA.TRAVEL



www.georgia.travel

Free hotline (24/7)

☎ 0 800 800 909

格鲁吉亚国家旅游局
格鲁吉亚·第比利斯·0105
4号 Sanapiro 街
电话: +99532 2436999
传真: +99532 2436085
邮箱: info@gnta.ge
www.georgia.travel