



意大利慢食之旅





第1天 到达罗马

这天到达永恒之都罗马，专人专车接机后，下榻酒店。游览西班牙广场，广场对面的街道以及广场周围是世界名品店云集之地。西班牙广场之后可以前往不远处的少女许愿池，投下一枚硬币，许下重返罗马的心愿。

建议节目：

- 参加一节烹饪课，并领取证书。

第2天 罗马 - 弗拉斯卡蒂 - 罗马

早餐后，前往斗兽场参观，之后经过威尼斯广场来到教皇所在地和基督教的精神中心梵蒂冈，被教科文组织宣布为人类文化遗产。登上圣彼得大教堂圆顶，欣赏罗马全景，梵蒂冈大教堂更是人类艺术和文化的圣殿。参观万神殿，这是古朴宏伟的古罗马风格建筑的典范。

下午前往中世纪小镇弗拉斯卡蒂，这里以盛产白葡萄酒闻名。晚餐在Zarazà餐厅享用。此餐厅是意大利慢食协会的成员。意大利慢食协会成立于1986年，以推广健康绿色食品为己任，提倡第一手零公里的食物交易，以此保护食品卫生，尊重环境和商业链供需平衡。

晚餐后返回罗马住宿。



第3天 罗马 - 佩鲁贾

早餐后前往佩鲁贾，以哥特式建筑和爵士酒吧著称。石子铺就的街道两旁是充满风情的店铺。佩鲁贾是个中世纪风格的山城，其浓郁绚烂的色彩，以及某些独具风格的街道在全欧洲都很有名。

下午专程前往佩鲁贾郊外参观著名的佩鲁济娜巧克力工厂！佩鲁济娜最出名的一款芭琪（Bacio）巧克力蜚声世界，参观有趣的巧克力制作过程，更别说品尝各种不同口味的巧克力了！

晚上回到佩鲁贾过夜。

第4天 佩鲁贾- 佛罗伦萨

早餐后前往参观托斯卡纳地区著名的白奶牛农场。白奶牛因放养在托斯卡纳地区的山地和平原，所产鲜美独特的牛排是世界公认的最优质牛排之一，历史要追溯到古罗马和古希腊时代！欧盟甚至为意大利牛排独家制定了IGP指标，符合这一指标的白牛肉当然傲然保证其无可比拟的优秀质量！

参观完农场后，您不妨品尝一下美味的牛排以及当地的橄榄油。

之后前往佛罗伦萨郊外的奥特莱斯THE MALL尽情购物，完美的一天在佛罗伦萨酒店结束。





第5天 佛罗伦萨

穿越阿诺河盆地，矗立着欧洲最美丽的城市之一佛罗伦萨，这里充满了文艺复兴时期最伟大的艺术和人文大师如乔托和布鲁内莱斯基、米开朗基罗和瓦萨里的杰作。参观大教堂，君主广场，米开朗基罗的大卫雕像，并步行到景色迷人的老桥。

下午参观酒窖，品尝著名的托斯卡纳名酒如：基安蒂、蒙特普奇诺、布鲁诺等等。

夜宿佛罗伦萨。



第6天 佛罗伦萨-帕尔玛

早餐后出发前往帕尔玛，参观帕尔玛火腿工厂。帕尔玛火腿是全欧洲烹饪大师的宠儿。法律规定，只有在帕尔玛地区生产加工的火腿才有权利被打上“帕尔玛火腿”的标志。正是此地得天独厚的自然条件使得从古罗马时代起就出产优质火腿。帕尔玛火腿选料纯天然，只需四种原料：上等猪肉、优质食盐、空气以及时间。

下午参观干酪博物馆，品尝著名的意大利干酪Parmigiano-Reggiano，这种干酪只限帕尔玛、摩德纳以及曼托瓦和博洛尼亚部分地区生产。这一地区有大约4000家农场，奶牛饲料完全来自本地产的纯天然绿色阔叶，正是这些产自纯净土壤中的植物的养料造就了“干酪之王”的独特美味！





第7天 帕尔玛-米兰

早餐后，慢慢欣赏帕尔玛这座充满活力的城市：历史、艺术和文化造就了一批伟大的画家和建筑师如安特拉米和科雷乔等。参观波河流域最著名的罗马式建筑大教堂及罗马哥特风格相结合的礼拜堂，外观由粉色的维罗纳大理石建造的八角形建筑。

之后在Barilla意粉学院（Barilla Academy）上一堂生动的烹饪课。Barilla是意大利最主要的通心粉公司，历史追溯到1877年，Barilla意粉学院是世界上第一家专门推广和研发意大利烹饪文化的国际中心。

下午前往米兰，建议在米其林2星级餐厅Cracco享用晚餐。烹饪大师Carlo Cracco在米兰传统烹饪文化上融合了现代化元素，开发了独特的新颖菜式。



THE ITALIAN
FOOD
ACADEMY





第8天 米兰 - 阿尔巴- 蒙法拉托 - 米兰

这天的主要活动是去阿尔巴这个地方做一次采集松露（tartufo）的猎人。松露，是一种极为珍贵的天然真菌类植物，美味至极。世界品质最好的松露就是产自阿尔巴的白松露，一公斤曾叫价3,5万美元。跟着当地的松露猎人，带着训练有素的猎狗在林间采松露，这个过程有趣和充满了成就感。（注：采松露最好季节在每年10-12月）

下午前往蒙法拉托参观一处独特的地下酒窖并进行品酒会。这种酒窖只有在蒙法拉托地区才有，深入凝灰岩地下数米，在过去只有豪门或者大家庭才具备这种酒窖。晚上返回米兰住宿。

第9天 米兰

早餐后参观米兰。全市拥有丰富的文化古迹和遗产，拥有充满活力的夜生活与独特的料理，传统歌剧也尤为著名。米兰城有世界时尚之都的美誉，蒙特拿破仑大街上的时装商店举世闻名，埃马努埃莱二世长廊被认为是世界上最古老的购物中心。步行游米兰大教堂广场左侧有维多利亚·埃马努埃尔二世长廊，建于1865 -1877年，斯卡拉歌剧院，米兰大教堂，又称“杜莫主教堂”。

下午前往机场办理离境手续，结束美好假期。



SOVRANA VIAGGI

意大利女王旅行社真诚奉献！

Tel. +39 06 82003119

操作经理 QQ: 2692071853

市场经理: +8618612564780

incomingchina@sovrnaviaggi.it

Add (Italy): Via Guelfo Civinini, 26/34 - 00141 Roma – Italy

Add (China): 北京市朝阳区雅宝路12号华声国际大厦311号

