



酒于饭菜小册子



乡村生活



欢迎你们来到格鲁吉亚！

一个国家的饮食文化最能体现其精神和传统，而格鲁吉亚饮食文化在世界上占有很高的地位。

令人惊人的是，格鲁吉亚酿酒文化具有连续8000年的历史。如今格人种植500多种葡萄。这里的土壤和气候提供了最佳葡萄品种的种植条件。

格鲁吉亚饭菜是由各种可口的调料调出的。格鲁吉亚各个传统的地区拥有其独特的烹饪文化，如萨梅格列罗，卡赫逊和伊梅列逊地区的饭菜。肉类在格鲁吉亚烹饪文化中占有很重要的位置，不过各种先做的沙拉，蔬菜，水果和“普哈利”（核桃和其他调料拌出的素凉菜）也很受欢迎。

许多到格鲁吉亚的旅客都很敬佩这种可口芳香的食物。

格鲁吉亚食物可口的秘密在于格鲁吉亚历史，地理位置和土壤。

访问格鲁吉亚是一种真正的盛宴 - 让我们给贵宾介绍在格鲁吉亚旅游时怎么最佳享受格国饭菜和饮料

////
格鲁吉亚人全心
全意把心思放在
饭菜与酒中



葡萄酒发源历史

不断发现的出土文物使历史学家相信格鲁吉亚确实是葡萄酒文化的发源地。青铜时代的文物出土包括：公元前2000-3000年前的粘土，青铜和银器皿，金酒杯，葡萄籽和酒碗。这些文物的出土验证了很古老的葡萄酒酿造文化的存在。这个小国家目前种植500多葡萄种类，而且格鲁吉亚葡萄酒在整个世界以其成分和特点而出名。格鲁吉亚温暖的气候以及黑海潮湿的气候创造酿造一流葡萄酒所需的得天独厚的条件。由于景观的多样性和不同的气候带的存在，格鲁吉亚栽培比欧洲任何国家更多的葡萄品种。

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各种品种，牌子和特征的白葡萄酒。著名的萨佩拉维用来酿造带着李子和杏仁味道的优质强酒。另外在卡赫逊地区还可以发现非常可口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年在卡赫逊地区起头。葡萄酒的酿造器皿为独特的陶制尖底坛“克维夫利”。“克维夫利”须埋在土里，以便获得最好



喝，未过滤，有机葡萄酒。在卡赫逊地区旅游时遇到的大量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限于卡赫逊。著名的半干“黄齐卡拉”来自高加索美丽的高山地区拉扎。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。格鲁吉亚各个地区产不同味道，颜色和香味的葡萄酒供您享受。





酿造格鲁吉亚传统葡萄酒

红葡萄酒的压制，发酵和存放近日已成了一种标准的做法。不过格鲁吉亚如今还是广泛使用酿造葡萄酒的古代高加索方法。尤其是在国家东部卡赫蒂地区-葡萄酒存放器皿是陶制的大尖底坛“克维夫利”。“克维夫利”须埋在土里并保存几个月，以便获得最天然可口的味道。最早的“克维夫利”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，以及更晚期的“克维夫利”在东西部格鲁吉亚都有发现。虽然所有的“克维夫利”的用法一样，但西部和东部的“克维夫利”-比如克尔赫提和伊比利亚的“克维夫利”（西部

格鲁吉亚称之为“朱利”）在形状，颜色，制作和加工上有所差异。
葡萄收获期

葡萄收获期的主要时期是秋天。这是粮食丰收的时期，每家每户都放着带着新鲜的石榴，梨，苹果，桃子的篮子。

葡萄丰收时候一直可以听到来自葡萄园的狂欢声和歌声。葡萄收成一般存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的“楚乐尺黑拉”（churchkhela）制作的时候。

要把以一根绳串起来的核桃放入“塔塔拉”-葡萄汁和面粉的热浆。取出来的核桃须干（第7页），后再放入“塔塔拉”并使它再干一次。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很重要的，受尊重的人士。聚餐时他将要讲祝酒词并打造整个宴会的气氛。祝酒词一般像小诗一样却含有重要的智慧。宴会在格鲁吉亚男人的生活中伴随着任何重要的事件，格鲁吉亚宴会和祝酒文化是格鲁吉亚好客传统的主要成分。“酒司令”在宴会的时候应该把过去，现在和未来连合在一起。请做好准备并记住：任何祝

酒词都可以用“Gaumarjos”来回复。“Gaumarjos”意思是“为了我们的胜利”。“祝酒词的顺序也拥有其传统：一般首先要为了和平举一杯，后来为了聚餐理由喝（客人）。

格鲁吉亚饮食文化 和格鲁吉亚 宴会

格国独特的饮食文化很自然地伴随着高加索山纯水饱和的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，饭菜多样，富含蔬菜和调料，包含素菜和荤菜。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，苦味和辣味的调料，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。以上食品在每一个家庭和每一个餐厅里面纷纷扬扬。





格鲁吉亚饭菜

以下是格鲁吉亚独特饭菜的列表。在格鲁吉亚旅游时一定要尝试到这些菜：

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，也称之为格鲁吉亚皮萨；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。按照传统应在圣芭拉节日时烤。（12月17日）

普哈利 - 类似于菠菜的各种素菜，是不同植物，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 - 核桃，醋（或石榴汁），大蒜，调料和石榴籽调拌出的茄子。

玉米饼 - 玉米面包。可以做小又厚并油煎，也可以做薄，宽，圆形。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里浸泡的鸡活火鸡。

幕兹瓦帝 - 格鲁吉亚烤肉，肉串上串起来的烤肉，上面洒着石榴汁。

亨尬利 - 格鲁吉亚国菜：汤肉包子。只有这里才能掌握用手吃亨尬利的特殊技术。旅客特别为了再次尝试亨尬利而常回归到格鲁吉亚来。

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。凡是离开格鲁吉亚的游客都一定会带走一瓶特赫玛丽。

甜点

楚乐尺黑拉 - 以一根绳串起来的，放入热葡萄面粉酱里面的核桃仁。从葡萄酱取出后要挂起来干。

郭西纳其 - 传统甜点，和蜂蜜混在一起的烤核桃或坚果。主要是过年或过圣诞节时做。

佩拉幕西 - 格鲁吉亚甜点主要成分是水果和坚果，而很少是黄油和鸡蛋。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。

加入我们接触格鲁吉亚美味饭菜，并使自己的生活再加上一次美好的回忆！

旅游信息

签证规定

所有国籍旅客的有效护照是必要的。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未有签证要求。

独联体国家的游客，除了土库曼斯坦意外，免签。

更多的信息可查询以下网页：

www.mfa.gov.ge

http://mfa.gov.ge/index.php?lang_id=ENG&sec_id=96&info_id=10474

到达

航空

欧洲和亚洲的很多城市有往第比利斯的直飞航班，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公交车。

铁路

格鲁吉亚铁路连接到亚美尼亚和阿塞拜疆。每天有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寄宿。郊外地区可以住三星家庭宾馆，包含床位和加早餐。

菜

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，但是气候却很多彩。主要是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很干燥的空气。夏天平均温度大概在190C至200C，冬天-1.50C - 30C。

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）。大城市的旅馆接受行用卡付款，但是郊外这方面的情况，请提前查阅。主要的大小城市都有取款机。

电

电压时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
Sanapiro 街，4号
电话: +99532 2436999
传真: +99532 2436085
邮箱: info@gnta.ge

不外售 - 格鲁吉亚印刷 - 2014

