

蚂蜂窝旅游攻略 非洲系列  
www.mafengwo.cn

# 摩洛哥



北非花园

# 摩洛哥 MOROCCO

更新时间: 2015.04



蚂蜂窝旅游攻略  
www.mafengwo.cn



## 目录 Catalogue

- 02 摩洛哥速览
- 03 亮点 / 国家概况
- 08 行程推荐
- 09 拉巴特
- 11 卡萨布兰卡
- 13 马拉喀什
- 18 菲斯
- 21 实用信息
- 22 出入境
- 23 旅行路上

## 摩洛哥速览 Introducing Morocco

摩洛哥位于非洲大陆的西北端，北部隔直布罗陀海峡与西班牙相望，扼守地中海与大西洋联通的交通要道，是非洲前往欧洲的捷径。南部与世界最大的沙漠——撒哈拉沙漠相连，是进入撒哈拉游玩的最佳选择之一。

摩洛哥全称为摩洛哥王国，是拥有千年历史的文明古国。这里著名的四大皇城（菲斯、马拉喀什、拉巴特、梅克内斯）仍然保留着曾经的模样，在古城里游客们会有穿梭千年的独特体验。摩洛哥是一个以伊斯兰教为国教的阿拉伯国家，今日摩洛哥国王穆罕默德六世的祖先是伊斯兰教的创建者先知穆罕默德。国王拥有最高权力，是国家军队总指挥和最高宗教领袖。

摩洛哥有“北非花园”的美称，那是由于斜贯全境的阿特拉斯山（Atlas）阻挡了南部撒哈拉沙漠热浪的侵袭，而西北面相邻的地中海和大西洋为这里带来水汽，使得摩洛哥大部分地区常年气候宜人，花木繁茂，风景如画。尤其是在春季的时候，摩洛哥的很多城市花香弥漫，绿草如茵。

**最佳旅行时间** 最适合到摩洛哥旅行的季节是春秋两季，也就是3月中-6月中，和9月中-10月中。6月中~9月中各地天气会比较热，特别是在撒哈拉沙漠地区。10月-次年3月是沿海地区的雨季，不利于出行，且在圣诞、新年期间又是摩洛哥的旅游高峰期，消费价格会上涨。

**穿衣指南** 摩洛哥夏季比较炎热，穿夏装即可。由于要尊重阿拉伯国家习俗，不要穿过于暴露、休闲的衣着。尤其在中部和南部的山区或者沙漠，当地人思想比较保守，无论男女着装都要注意，例如不要穿短裤、短裙、无袖背心。最佳着装是透气性好的半袖T恤搭过膝的裤子，女士要穿长裙。如果进入清真寺参观，女士需要用纱巾遮挡头发，并且穿着长裤长袖，男士也需要着长裤半袖。冬季气候温和，一月份平均气温12°C，但山区、沙漠地区的早晚温差较大，沙漠里夜间最低气温可能接近0°C，需穿带上一件较厚的外套。摩洛哥紫外线照射强烈，注意防晒。进入沙漠的话需要准备一条纱巾来遮挡风沙。

### 消费与汇率

#### 货币

摩洛哥迪拉姆 (Moroccan Dirham, 标准符号: MAD, 简称迪拉姆) 是摩洛哥现行通用货币，摩洛哥迪拉姆的钞票面额有：5、10、50、100、200 迪拉姆，另有 1、2、5、10、20、50 分及 1 迪拉姆的硬币。1 迪拉姆等于 100 分。

参考汇率 (2015 年 2 月)

1 元人民币 ≈ 1.5 迪拉姆

1 欧元 ≈ 10.83 迪拉姆

### 消费水平

摩洛哥的消费水平并不是很高。超市或者小卖铺里矿泉水 3-4 迪拉姆 / 瓶，1.5 升装 6 迪拉姆 / 瓶，2.5 升的 9 迪拉姆 / 瓶。一份当地风味的简餐大约 30 迪拉姆就能吃饱吃好，中档餐厅主菜大约 40-60 迪拉姆。摩洛哥老城附近客栈，无单独卫浴的单间一般 50-100 迪拉姆，有单独卫浴的房间一般 150-200 迪拉姆，Riad (摩尔风格的老宅) 改造的客栈的标准间通常价格在 300-600 迪拉姆，中高级酒店的价格一般 800-2000 迪拉姆，比如 Ibis 连锁酒店每晚 800 迪拉姆左右。

### 小费

在旅游景区如果有人要给你带路，到达后会要小费，根据距离可以给 2-5 迪拉姆。建议问路找商铺的店家，不需要他带路的话可以不必给小费。另外如果在老城有人带你到景点附近的天台顶楼观景、拍照的话，也要给小费，不要问多少钱，直接给些零钱就好。小饭馆、快餐吃饭不一定要给小费，档次高一点的餐厅给餐费的 10% 作为小费就足够了。洗手间的清洁工可能会要小费，给不给皆可。

**时差** 当地时间比北京时间晚 8 小时。例如北京时间的中午 12:00 是摩洛哥当天的凌晨 4:00。

### 致谢

封面提供: 探云

图文提供: Love\_Hyde、ir\_is\_qr、Lucia1208、MiaXinyu、monsterbird、黑黑的蜻蜓、青椒殿下、玄冰紫、余生余斯、怀瑾、探云、魔鱼

© 北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权; 未经本公司明确书面许可, 任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。

## 亮点 Highlights

### ★摩洛哥最美村落

阿伊特·本·哈杜村 (Ait Ben Haddou) 有“摩洛哥最美村落”之称，古城建造于中世纪，是阿特拉斯区域保存最完好的城堡之一。整个古城利用了摩洛哥特有的红土泥砖建成，高大而坚固，泥土建筑的独特外形绝对让人过目难忘！这“非一般”的建筑得到了很多好莱坞导演的青睐，已经是 20 多部著名电影的取景地，包括《木乃伊》、《角斗士》等大片，让这里更有“摩莱坞”之称！

### ★迷失在湛蓝街角



探云 蓝色街角

位于 Rif 山区的舍夫沙万 (Chefchaouen) 是蓝色的海洋。据说，当初小镇刷成蓝色是为了防蚊。而后，人们自发地把门板、台阶、楼梯、窗台、花架、邮筒乃至所有目光能及的地方通通刷成了蓝色，蓝色在这里成为了生活的一部分。清爽的空气、清新的蓝色、安静的小巷、淳朴的民风……在这个美妙绝伦、井井有条的阿拉伯山城小镇，只要慢慢地散步就好。

### ★拜访摩洛哥的四大皇城

摩洛哥从古至今共有四座都城，文化古都菲斯 (Fes)、”红城“马拉喀什 (Marrakesh)、伊斯兰圣地梅克内斯 (Meknes) 和花园城市拉巴特 (Rabat)。千百年前建立的古城被保留了下来，进入到古城区，百年历史的建筑林立，仿佛一夜回到中世纪的阿拉伯，狭窄的石板路、林立的杂货铺、代步的小毛驴和穿着长袍的老少……这四座古都是摩洛哥历史文化的明珠和宝贵遗产。

### ★歌声里的卡萨布兰卡

很多人因为一首《卡萨布兰卡》知道了这座摩洛哥城市。卡萨布兰卡 (Casablanca) 来源于西班牙语，意思为白色的房子。正如它的名字那样，这里很多建筑都是白颜色的，与波涛汹涌的大西洋那深邃的蓝交相呼应。欧式的建筑与宏伟的清真寺在这里和谐共存，这座城市也如贝蒂·希金斯那婉转悠扬的歌声一般，给人一种浪漫的感觉，让人沉醉其中。

### ★探访神秘的撒哈拉



Lucia1208 柏柏尔老人

柏柏尔人是摩洛哥的土著居民，他们有自己的语言——柏柏尔语。原始的柏柏尔人现在仍然生活在大漠或者山洞中，过着逐水草而生的游牧生活。进入到撒哈拉沙漠不仅可以探访原始的柏柏尔人，还可以在夜晚仰望浩瀚的星空。如果你一直生活在城市中，那么你一定会被眼前那繁星密布的天空所震撼！躺在茫茫戈壁，却感觉仿佛离天空更近，好像触手可及一般，不禁感慨原来黑夜可以如此美丽绚烂！

## 国家概况 Overview

### 主要城市与分区



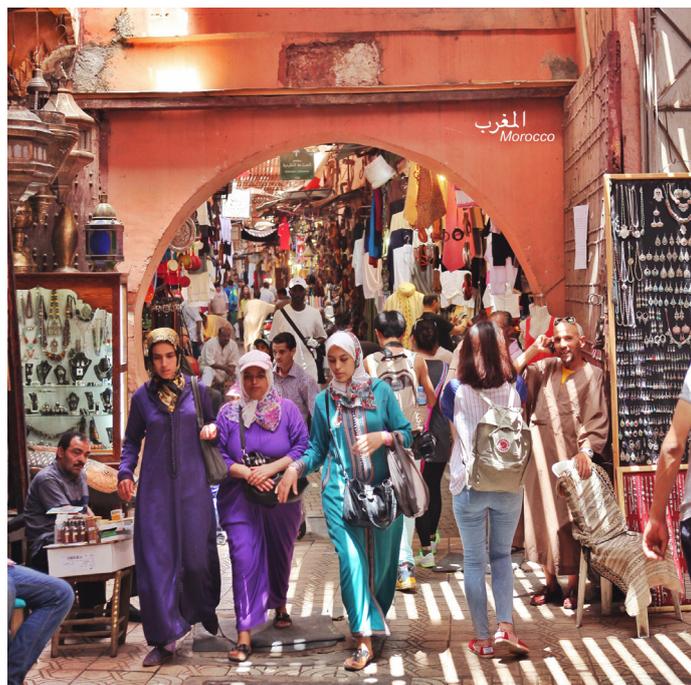


首都拉巴特 (Rabat) 位于摩洛哥绵长海岸线的中部，是一座位于大西洋沿岸的花园城市，这里气候宜人、四季如春。沿海岸线往南就是摩洛哥第一大城市卡萨布兰卡 (Casablanca)，它是摩洛哥的经济中心和交通枢纽，很多游客从中国乘飞机到达摩洛哥的首站就是卡萨布兰卡。继续沿海边往南可以到度假胜地阿加迪尔 (Agadir)，欧式别墅和餐厅沿海边分布，冬季这里是欧洲游客的疗养地，绵延的海滨浴场游人如织。摩洛哥北端城市丹吉尔 (Tangier) 隔直布罗陀海峡距离西班牙仅几十公里，是摩洛哥与欧洲互通的重要港口城市。而距离丹吉尔不远的内陆山城舍夫沙万 (Chefchaouen) 则是一片蓝色的世界。普鲁士蓝、群青、湖蓝、天蓝、酞菁蓝……各种蓝色肆无忌惮地绽放在舍夫沙万里，每一个街角的每一次停步，都像被无尽的蓝色包围。摩洛哥中部地区有两个著名的历史古城菲斯 (Fes) 和马拉喀什 (Marrakesh)，两座城市分别位于阿特拉斯山西侧的北麓和南麓脚下，位于北部的菲斯至今仍是摩洛哥的精神首都，是文化中心。靠南的马拉喀什现在发展成为摩洛哥第二大城市，被誉为“南方明珠”。从马拉喀什翻过阿特拉斯山就到了号称沙漠之门的瓦尔扎扎特 (Ouarzazate)，这里是进入撒哈拉沙漠前的绿洲，也是好莱坞导演青睐的外景地，著名的阿伊特·本·哈杜村 (Ait Ben Haddou) 曾出现在 20 多部电影里，是摩洛哥的一处文化遗产。

## 历史与文化

摩洛哥至今共历经 7 个朝代，原住民柏柏尔人和后来的阿拉伯人轮番主政，都为摩洛哥的社会发展做出了巨大的贡献。摩洛哥又被称为“日落之地”和“马格里布”，其实“马格里布”就是“日落之地”的阿语发音，也是摩洛哥的阿语名称。在公元 682 年，阿拉伯帝国的远征军征战到此，被大西洋阻挡了前进的步伐，以为这里是世界西端的尽头，傍晚他们看到火红的落日，于是脱口而出“马格里布”这个名字。阿拉伯人来到摩洛哥后，这里迅速伊斯兰化。如今摩洛哥是一个以伊斯兰教为国教的阿拉伯国家，伊斯兰教教义、行为准则已渗透到社会生活的各个领域。

## 风俗与禁忌



探云 身着传统服装的阿拉伯妇女

伊斯兰教在摩洛哥影响深远，教规众多。在旅游时一定要了解当地风俗和尊重穆斯林的宗教习惯。

穆斯林都认为“右比左好”，右是吉祥的，做事要从右手和右脚开始，握手、用餐、递送东西必须用右手。所以当与当地人交往时一定要用右手握手、接东西，用左手与他握手或递东西是极不礼貌的，甚至被视为污辱性的。

男士不要主动与当地妇女攀谈，不要夸女孩身材苗条，未经允许不得给女性拍照。不要随便和当地人谈论宗教纠纷，中东政局及男女关系。不要称道对方的东西，否则会认为你在向他索要。穆斯林是禁酒禁食猪肉的，与当地人聊天时也不要提及“猪”这个词。

进入清真寺参观时要注意着装，不可以穿着过于随便、暴露的衣服。女士需要穿长裤长袖，头发也要用纱巾遮住；男士需要穿半袖长裤。进入清真寺时需要拖鞋摘帽，以示尊重。

摩洛哥人非常重视婚礼，一般都要尽其所有把婚礼办的风风光光。婚礼多在晚间举行，会连办三天。家境殷实的家庭宴席往往会有上百桌，新娘在婚礼上要穿上精致的阿拉伯长袍，戴上价值不菲的金饰。

## 节庆与活动

### 传统节日

#### 主麻日

每周五是穆斯林的主麻日聚礼，当地穆斯林都要去到清真寺集体礼拜。

#### 斋月

伊斯兰历的 9 月，即是斋月，也称为断食月。穆斯林每天从日出到日落，戒绝饮食，工作时间也相应缩短。这段时期，店家的营业时间基本没有规律。因而出行前应当先了解当年斋月的具体时间，尽量避开，以免产生种种不便。如 2015 年斋月是从 6 月 18 日开始，一直到 7 月 17 日开斋节。

#### 开斋节

开斋节是阿拉伯语“尔德·费图尔”的意译。这一天，穆斯林除沐浴净身，到清真寺参加节日宗教聚礼活动外，还要穿上节日盛装，走亲访友，祈求来年幸福。开斋节一般为期三天，是穆斯林的珍贵日子，也是穆斯林自我反省、自我更新、仁慈好施的日子。2015 年开斋节为 7 月 17 日。

#### 宰牲节

宰牲节是穆斯林一年一度的重要节日，犹如我们的春节，节日期间会放假 3-5 天。古尔邦节的时间定在伊斯兰教历的 12 月 10 日。古尔邦节在阿拉伯语中称作“尔德·古尔邦”，也称“尔德·艾祖哈”。“古尔邦”和“艾祖哈”都含有“宰牲、献牲”之意。一般穆斯林家庭都要在宰牲节宰杀活羊、牛、骆驼以示纪念。2015 年宰牲节日期为 9 月 23 日。

### 地区节日

#### 玫瑰节

在瓦尔扎扎特以北 85 公里处的达代斯河谷内有一个蒙哥那 (Mgouna) 小镇，又被称为“玫瑰之乡”。每年 5 月初，整个河谷里玫瑰竞相绽放，蒙哥那小镇此时会举行盛大隆重的玫瑰节，迎接来自四面八方的宾客。当地居民会身着盛装，姑娘们的胸前戴着玫瑰花环，头发上别着玫瑰花瓣，在乐队的伴奏中翩翩起舞。游客可以在小镇的专柜购买本地出产的玫瑰产品，如玫瑰露、玫瑰精油、玫瑰香皂等。如果 5 月去摩洛哥南部游玩，不妨来到这里看看遍野的玫瑰花田，如果赶上玫瑰节那就再好不过了。



### 菲斯国际严肃音乐节 Fez World Sacred Music Festival

菲斯国际音乐节会在每年的6月初举行，为期一周，届时会有来自世界各地的乐队、艺人登台表演。该音乐节创办于1994年，第一次海湾战争结束后，世界需要和谐，多国都在寻求各种方式开展文化交流。菲斯国际严肃音乐节的举办展现了严肃音乐对营造和平气氛的特殊魅力，受到广泛欢迎，从2001年开始受到了联合国的支持，年成为世界最成功的音乐节之一。

音乐节官网：<http://fesfestival.com/>

### 外部交通

#### 飞机

目前中国与摩洛哥尚未开通直航班机，需要至少中转一次。现在法国航空开通有北京至拉巴特，北京、上海、广州至卡萨布兰卡的航班，都需在巴黎中转一次。北京至拉巴特的航班还可以选择国航和法航联运的班次，同样需要在巴黎中转。此外，俄罗斯航空、阿联酋航空等多家航空公司分别都开通了北京、上海、广州至卡萨布兰卡的航班。从中国到摩洛哥全程的飞行时长在15-30个小时左右。

此外，摩洛哥与欧洲、中东、北美、西非的部分城市开通了直航，卡萨布兰卡是摩洛哥国际航班最主要的交通枢纽。

详情可查阅航空公司网站：

法国航空公司：<http://www.airfrance.com/indexCOM.html>

阿联酋航空公司：<http://www.emirates.com/cn/chinese/index.aspx>

### 内部交通

#### 飞机

摩洛哥皇家航空公司 (Royal Air Maroc, 简称RAM, [www.royalairmaroc.com](http://www.royalairmaroc.com)) 几乎垄断了摩洛哥的航空业。此外还有一个较小的国内航空公司与之竞争，即Regional Air Lines航空公司 (电话：022-538080)。这两家航空公司都以卡萨布兰卡为运输中心，许多国内航班在卡萨布兰卡的穆罕默德五世国际机场 (Aéroport international Mohammed V) 起落。另外，在马拉喀什 (迈纳拉国际机场 Aéroport international Marrakech - Menara)、拉巴特 (塞拉国际机场 Aéroport international Rabat - Salé)、菲斯 (菲斯机场 Fez Airport) 也都有国际机场，主要起降往返国内和欧洲部分城市的航班。

学生和26岁以下的青年可以在Regional Air Lines所有的国内航班上享受7.5折的优惠，但必须从它的售票点预订机票才可享受优惠。

摩洛哥航空信息网站：[www.onda.ma](http://www.onda.ma)

#### 火车

摩洛哥的铁路交通十分方便，是城市间交通的理想选择。全国主要有两条客运线路，一条是北端海港城市丹吉尔途径拉巴特、卡萨布兰卡最终到达马拉喀什的线路，另外一条是由东北方城市纳祖尔 (Nador) 经过菲斯最后可以到达马拉喀什。火车分为快车 (Rapide, TCR) 和普通 (Ordinaire, TNR) 两种，快车的经停站会少一些，但其实两种车速度差别不大，不同之处主要体现在舒适度上。快车比普通列车更加舒适，基本是新车，有空调，价格平均要高30%。列车分为一等、二等两种座位，价格相差一倍，一般买二等座就足够了，很舒适的沙发椅，还有包厢。旅游旺季最好提前1-2天买票，到达时在车站直接买离开的车票即可。

摩洛哥火车时刻表网址：<http://www.oncf.ma/Pages/Accueil.aspx> (法语)

#### 长途巴士

摩洛哥有CTM和supratours两家两大国营巴士公司，干净安全，价钱和火车差不多，可以在网上预订车票，但行李要另外收取每件5迪拉姆的费用。部分地区也有当地长途巴士，比如北部地区有Trans Ghazala班车公司，南部西撒哈拉地区有Satas，这些公司的巴士也是不错的选择，价格比CTM便宜一点，行李也要收费。节假日期间和旅游旺季最好请提前买票。

CTM官网：<http://www.ctm.ma/>

supratours官网：<http://www.supratours.ma/>

#### 出租车

摩洛哥的出租车分为Grand Taxi和Petit Taxi两种。Grand Taxi都是老式奔驰，用作城市间短途交通，前排坐2个人，后排4个人，上车前商量好价钱，不打表，会有拼车现象，人多可以直接包下整辆车，就不用和别人挤了。如果错过长途巴士，Grand Taxi也是不错的选择，单人价格和巴士价格差不多，甚至更便宜。Petit taxi是城市内的普通出租，是自由行游客在市内观光的主要交通方式。这种出租车最多拉3个人，乘坐要求打表即可，一般起步价1.40-1.80迪拉姆，每公里2迪拉姆左右，晚上8点后加收50%。要小心有些司机白天按晚上的费率计费，如果发现他起步后按了计价器，一下初始价格高了50%，那就是有问题了。一般城里打车单程不会超过20迪拉姆，司机有可能会顺路捎人。打车常用单词：Medina：老城、CTM：长途车站、Gare：火车站、Aéroport：飞机场。

#### 租车

持中国驾照翻译件在摩洛哥租车自由行的游客，可以在国际租车公司Europcar和Hertz预定车辆。相比之下Europcar价格更划算，也可以异地还车。摩洛哥与中国一样靠右行驶，道路状况整体不错，绝大多数为沥青路面，一般车辆都能正常通行。如果想要自驾进入山区或者沙漠地区的小镇，建议租一辆越野车，更加安全可靠。另外，一些租用车辆上的GPS可能并不好用，所以最好保证自己的手机有网络用来导航。如果是自驾进入沙漠游玩或宿营，需要在周边的旅游村镇找一个导游，不要自己盲目开车进入沙漠深处。

在摩洛哥自驾必须要注意的是路边的限速标志，一般高速公路最高时速不得超过120km/小时，国道通常为80-100km/小时，城市内基本限速在40-60km/小时。摩洛哥的各个道路上交警测速点很多，如果发现超速行驶就会被处以至少300迪拉姆的罚款，所以一定要遵守当地的交规，看清限速标志。

#### 美食

摩洛哥是一个美食的王国，可以满足你渴望“美食之旅”的心愿。极富当地特色的“塔吉”锅，用不加水的独特制作方法直接焖出了食材的天然味道，令人惊艳；香飘四溢的阿拉伯烤肉更是让人垂涎欲滴。主食可以选择阿拉伯大饼或者粒粒饱满的炒米饭。正餐前的沙拉也不要错过，摩洛哥沙拉分为冷热两种做法，菜肴品类丰富。餐后甜点当地人爱吃黑橄榄、白橄榄、椰枣和橘子。如果吃不惯当地风味，可以来一杯甘甜营养的鲜榨橙汁，在干燥的沙漠气候中生长的水果甜得出人意料。水果在摩洛哥非常便宜，旅途中可以多吃一些补充维生素，避免上火。橙子大约3.5-5迪拉姆/公斤、橘子4-6迪拉姆/公斤、草莓5dh/1盒。当地乳制品也很便宜，酸奶5迪拉姆/450ml、牛奶3.5迪拉姆/400ml。

### 特色美食



 黑黑的蜻蜓 塔吉

#### 塔吉 Tajine

最有摩洛哥当地特色的饮食，在当地风味的餐厅一定会有这道菜，一定要尝一下！它是用一种特制的圆锥形陶制器皿慢慢小火焖出来的，全程不加水。可以选鸡肉、牛肉、羊肉或者鱼肉，配以番茄、辣椒、洋葱等蔬菜，一起放入陶制器皿，会很入味。小店一般 25 迪拉 / 份，还会配上一份免费的面包或者烤饼。

#### 明炉烤鸡 Poule

烤鸡是摩洛哥人比较钟爱的经济快捷的美食，用整只鸡串成一排排放在饭馆门口的柜子里用明火烤出来的，肚子里塞了特殊的香料，看着就十分有食欲。

#### 库斯库斯 Couscous

和塔吉类似，也是用陶制器皿慢慢小火焖煮，只不过里面的肉换成了小米，可以一尝。



 黑黑的蜻蜓 库斯库斯

**余生余斯** 这种电炉烤鸡果然是北非人的爱。一年前在埃及吃过后恋恋不忘，终于在摩洛哥又解了一回馋。只不过埃及卖的是“裸鸡”，摩洛哥还有米饭、鸡珍、绿豆粥、薯条等组成套餐。90 迪拉姆 / 只，够 3 人份的嘞。



 余生余斯 烤鸡

#### 烤肉

阿拉伯烤肉叫做 kebab，用钎子穿起来的叫 kofta，可以做主菜，也可以将肉加在烤饼里，再放上一些菜做成肉卷，叫做 Shawarma。

#### 蜗牛 snail

摩洛哥的蜗牛无论个头还是口感吃起来跟螺蛳没有太大差别，烹制上一般清汤里加各种草药煮熟，再撒上些调味粉。吃起来会有泥土腥味，看个人口味喜好。一般 5 迪拉姆 / 小碗，10 迪拉姆 / 大碗。

#### 仙人掌果 prickly pear

摩洛哥的热带沙漠地区生长着大量仙人掌，仙人掌果实是摩洛哥的特色水果，长相独特却很好吃。紫色外壳上有很多绒毛小刺，不要自己用手剥，卖家会割开外壳，让你用牙签扎着吃。一般 1 迪拉姆 / 个，是补充维生素的圣品。



 余生余斯 仙人掌果

### 薄荷茶 Morac Tea

摩洛哥人生活中必不可少的饮品，用绿茶沏好后将茶叶滤出，再加薄荷叶和糖。这种饮料在当地随处可见，本地人戏称为 Moroccan Whiskey，成本极低，去别人家中做客主人都会给你一杯，在咖啡馆喝每杯 5-10 迪拉姆。



 黑黑的蜻蜓 薄荷茶

### 鲜榨橙汁 orange juice

大约 4 迪拉姆 / 杯，摩洛哥的橙汁就像埃及的甘蔗汁一样普遍，是当地美味划算的饮料。



 monsterbird 城内鲜榨橙汁的小摊

出于餐饮卫生考虑，当地自来水是不能喝的，咖啡馆或饭馆给的免费水也不要喝。喝瓶装水比较安全。

### 住宿

摩洛哥的住宿设施多样，知名旅游城市都会有民宿、青年旅社、经济酒店和星级高档酒店。除此之外，在摩洛哥各个城市的古城里还有一种叫做 Riad 的当地特色民宿。Riad 是用原来有钱人家的老宅改造而成，有些有着上百年历史。这些宅子拥有摩尔风格的庭院，中庭是个小花园，一般中间有喷泉，四周摆满鲜花。在中庭里与民宿主人聊聊家常，打发掉中午炎热的时光，是件很惬意的事。

订房时建议先去 tripadvisor 上看看当地酒店的 top5 或者 top10（取决于城市大小），再结合订房网站的用户评价来做最后的选择，确保可以住到理想的酒店。需要注意的是 Riad 里的房间每间都会有所不同，一般房主都会用一个系列给房间起名字，比如香料名字、地名之类的，可能会有些眼花缭乱，在网上订房的时候一定要看好你想住的是哪一间。现在在蚂蜂窝酒店频道就可以预订摩洛哥的酒店了，还有“前辈”蜜蜂们留下的靠谱点评帮你做选择！

### 购物

摩洛哥的特产有很多。美肤养颜的阿甘油是很多高档化妆品里的必备成分，纯的阿甘油只有摩洛哥出售。另外，摩洛哥的手工艺品店是必逛的，在各个城市的老城区（medina）里都分布着阿拉伯传统商铺，手工艺品琳琅满目，大到雕花精美的实木家具，小到可爱便宜的真皮吊坠，应有尽有。要注意的是，在这些小店里买东西一定要砍价，基本照着要价一半甚至三分之一的价格砍，如果实在不行可以一点点涨，一般可以成就。如果心里有靠谱的价格预期，就不要轻易动摇，可以多货比三家。

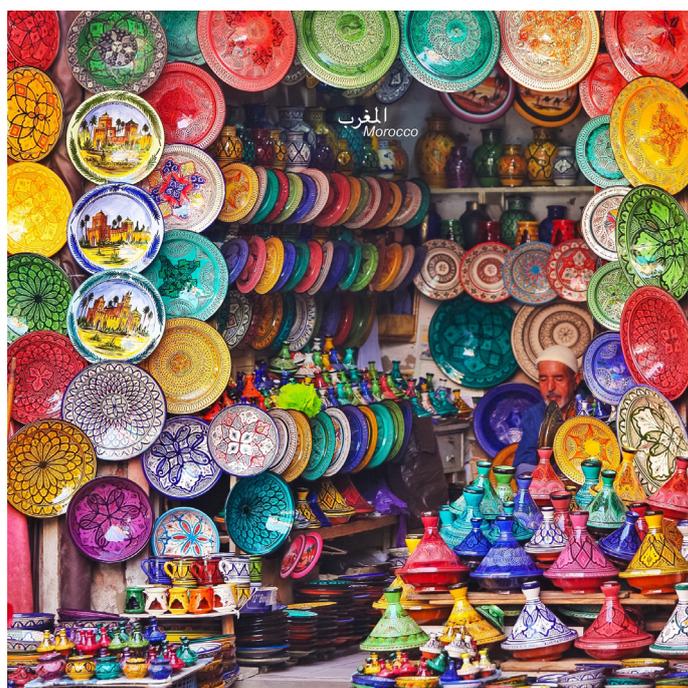
### 特色商品

#### 阿甘油 Argan Oil

阿甘树是摩洛哥特有的树种，果实压榨出的阿甘油，是非常珍贵的油脂。阿甘油富含维生素 E，是橄榄油的两倍，亚油酸的含量也比橄榄油要丰富得多。阿甘油可以用来按摩脸部，指甲，头发和身体。由于维生素 E 和皂甙（可软化皮肤）的含量高，据说阿甘油抗皱功效非常显著。很多游客都会到老城区的摩洛哥人店铺去寻找这种“神油”。

#### 椰枣

在摩洛哥，椰枣树比阿甘树更常见，更平民。花园里、街道旁、院子里，到处可见椰枣树。每年的 11 月是椰枣成熟的季节，摩洛哥几乎举国上下都是打枣的热闹场面。可以购买被腌制过的椰枣（可以长时间保存）带回国，是极富有阿拉伯特色的手信。



 探云 彩盘



### 彩绘工艺盘

摩洛哥是一个充斥着色彩的国度，这里的建筑、服饰和香料等都是五彩的。而色彩斑斓的摩洛哥彩绘工艺陶盘是这个国度色彩的浓缩。是不错的收藏纪念品，极具异域风情。

### 皮具

摩洛哥当地皮革工厂生产的皮革为纯手工制作，生产过程使用纯天然染料，这也是其生产的皮革较其他工厂皮革质量更高的原因。手工皮具的原料通常是牛皮、绵羊皮和山羊皮。制作过程中皮完全不使用任何化学加工品，为了使皮革变得柔软，往往要向浸泡池里加入狗、鸡或鸽子的粪便，这就是参观时间到恶臭的原因。

### 地毯

地毯价格根据质地、大小、做工、用的是死毛还是活毛（羊死后取下的毛称为死毛，活着时取的毛是“活毛”）决定，很难说清楚到底多少钱。做工很好、单面图案、花纹比较复杂的纯羊毛小块地毯，价格大约为200-250 迪拉姆。

### 娱乐

相对于其他阿拉伯国家，摩洛哥较为开放，在一些旅游业发达的城市，酒吧和夜店并不少见。备受外国游客青睐的摩洛哥式休闲方式是一种叫做“Hammam”的阿拉伯式洗浴。对游客开放的浴室条件比本地人使用的浴室条件好很多，浴室里有搓澡服务，还有阿甘油制成的香皂供客人使用。

## 行程推荐 Tours

### 摩洛哥 8 日城市游



Love Hyde 哈桑二世清真寺

### 线路特色

经典的摩洛哥之行，到访最重要的旅游城市，体验多样的摩洛哥风情。

### 线路设计

卡萨布兰卡——马拉喀什——菲斯——舍夫沙万——拉巴特

### 线路详情

D1：抵达卡萨布兰卡后，参观伊斯兰世界第三大清真寺——哈桑二世清真寺。之后可以漫步海滨大道，感受卡萨布兰卡的浪漫情怀。

D2：早餐后，乘火车 3 小时，前往著名的“红城”马拉喀什，外观库图比亚清真寺，然后参观巴希亚皇宫、马拉喀什博物馆和优素福学院，可以感受到阿拉伯特色建筑的精美。傍晚参观杰马夫纳广场，这是广场最热闹的时候，你可看到当地的舞蛇人、出售香料茶叶的阿拉伯人、讲故事和算命的摩洛哥老人，各种卖艺的演员，还有数不清的食品、饮料、服饰、地毯、摆设、皮革、手工艺品小摊位林立。

D3：上午打车前往马约尔花园，这个花园色彩斑斓，时尚个性，爱拍照的你一定要穿上鲜亮的服装，可以拍出很漂亮的照片。下午乘火车前往菲斯，需要 7 小时路程，晚上到达后入住酒店。

D4：参观菲斯古城，古城内遍布皮具店和手工艺品商店，可以为准备购买的商品询价。

D5：上午在菲斯古城购买纪念品，下午乘巴士前往舍夫沙万，车程 4 小时，傍晚到达。

D6：游览这个著名的蓝白小镇，拍照留念。

D7：上午乘坐巴士到拉巴特，车程 4.5 小时。下午游览拉巴特，参观乌雅达城堡等古迹。

D8：乘班机回国。

### 摩洛哥 10 日深度游

#### 线路特色

深度游览摩洛哥，了解摩洛哥的历史文化，欣赏摩洛哥多样风采。

#### 线路设计

卡萨布兰卡——马拉喀什——沙漠团——梅克内斯——菲斯——舍夫沙万——拉巴特

#### 线路详情

如果有 10 天甚至更多的时间游览摩洛哥，那么到达卡萨布兰卡后，参观哈桑二世清真寺，休整一晚后就可以乘火车深入摩洛哥了。第二天乘火车前往中部古城马拉喀什，在古城参观、购物 1-2 天，期间在当地报名沙漠团，根据自己的时间可以选择 3 或 4 天的团，跟着沙漠团可以穿过阿特拉斯山脉，经过瓦尔扎扎特，深入撒哈拉沙漠游。沙漠行后，乘车北上到梅克内斯古城做短暂停留，大约 1 天时间，参观古城内主要景点。从梅克内斯乘坐巴士到达菲斯，在菲斯老城参观、购物 1-2 天。在菲斯收货颇丰后，乘坐巴士去往蓝白小镇舍夫沙万，在这里可以漫无目的的闲逛、发呆，在这片蓝色海洋中休整 1-2 天，然后乘车前往拉巴特，在拉巴特乘坐法航班机到巴黎，再中转回国。



## 拉巴特 Rabat

拉巴特是摩洛哥现在的首都，是国家的政治与行政中心，是摩洛哥四大皇城中 youngest 的一个。拉巴特城始建于公元 12 世纪的穆瓦希德王朝，是当时北非首屈一指的大都市，现在老城留下的部分城墙和高大的城门都建于当时。现存老城主体为 18 世纪所建，总体保留很好。老城里面有狭窄的街道、林立的商铺、叫卖的阿拉伯人、驮着货物的小毛驴。新城于 1912 年摩洛哥成为法国保护国后兴建，它展现了拉巴特现代、时尚的一面。宽敞的街道旁棕榈树、椰子树高大挺拔，著名的穆罕默德五世大街一端的绿地中心花团锦簇。市中心汇聚着剧院、电影院，街道上车流川流不息的和青年男女打扮时尚……在拉巴特你可以感受到摩洛哥古老与现代的冲撞与融合。

## 景点 Sights

拉巴特王宫、穆罕默德五世墓、乌达雅堡和舍拉废墟等是游人参观的名胜，而景点间的交通主要依靠市内出租车。拉巴特濒临大西洋，有不少海滨浴场，是旅游、消暑的好地方。

### 乌达雅堡 Kasbah des Oudaias

乌达雅堡位于拉巴特老城以东，布雷格雷格 (Oued Bouregreg) 河入海处，濒临大西洋，是一座建在海角上的军事要塞。乌达雅堡始建于 12 世纪柏柏尔王朝，后为阿拉伯王朝所用，曾被葡萄牙人和法国人占领。现存乌达雅堡对外开放区域分三部分：一是院内花园，为伊斯梅尔国王于 17 世纪所建，小巧玲珑，幽雅精致，花木繁茂，具有安达卢西亚园林建筑的典型风格。二是博物馆，展室展出历代珠宝乐器和历代民族服装，可以看到包括柏柏尔人、撒哈拉人、摩洛哥犹太人服饰以及古代红铜和土陶器皿。三是高空平台，为古代空中市场的遗迹。站在平台上可俯视布雷格雷格河入海口、拉巴特古港口和拉巴特姐妹城市—萨累市全景。乌达雅堡内保留着柏柏尔民居的房屋和街道，有着和舍夫沙万相似的蓝白色街道和建筑，要塞临海一角的摩尔咖啡馆可以供游客小憩、赏景。

地址：Rue Bazzo,Rabat

费用：博物馆门票 10 迪拉姆

### 拉巴特王宫 Royal Palace

拉巴特王宫是现在国王办公及会见外国首脑的场所，始建于 1785 年，占地约 2 平方公里，由高大的乳白色墙体包围，具有鲜明的阿拉伯建筑风格。王宫内有专门供王室成员礼拜的清真寺，以及豪华精美的利雅得殿。正门前的广场是国王接见外宾时的场所，广场常年鲜花盛开，巨大喷泉立于中央，卫兵们每天定时巡逻，游客可以在广场游览拍照，不得进入王宫内部。

地址：Royal Palace,Rabat

费用：免费

### 舍拉废墟 Chellah

舍拉废墟为舍拉古城和摩洛哥梅里尼德王朝时期皇家陵寝遗址，1980 年被列为摩洛哥国家重点保护文物。舍拉古城原为腓尼基、迦太基和古罗马帝国时代北非重要港口城市，与境内的沃吕比利斯古城和伯纳萨古城

齐名，在公元五世纪荒废。公元十二世纪，梅里尼德王朝君主“黑苏丹”阿布·哈桑定都拉巴特城，在舍拉古城遗址基础上圈定皇陵。据考其爱妃以及他本人死后均葬于陵内。舍拉在 1775 年的一场大地震中变为废墟，如今已成为树木丛生和大量鹤类的栖息处。站在台地园可鸟瞰布雷格雷格河谷和舍拉古城遗址全貌，外围城墙的正门上用古阿拉伯语记录了当年修陵的情况，从王妃墓碑上游人可以读到她的生平概志，放生池偏居古遗址一隅，供养着被视若神明的银鳗，游人可向池中抛掷钱币以乞福祚。

地址：cnr Ave yacoub al-Mansour&Blvd Moussa ibn Nassair

费用：20 迪拉姆

开放时间：9:00-17:30

### 哈桑塔 Le Tour Hassan

在 1195 年，Almohad 王朝计划在拉巴特建一座当时仅次于伊朗 samarra 清真寺的世界第二大清真寺，它有一座高 60 米的宣礼塔。可是在这个宏伟的方案还没有实施完毕，当时的苏丹国王就去世了，工程也就被搁置了，原计划建造 60 米的宣礼塔停工在 44 米。1755 年清真寺毁于地震，目前只留下了部分遗迹。但是这丝毫不影响它的壮丽与大气，如今它依然屹立于此傲视着整个广场。哈桑塔靠近穆罕默德五世陵墓。

地址：Blvd Abi Radraq,Rabat

费用：门票免费

开放时间：全天

到达交通：从老城区打车 20 迪拉姆



余生余斯 哈桑塔

### 穆罕默德五世陵墓 Mausolée Mohammed V

穆罕默德五世陵墓位于首都拉巴特的市中心，是城市内知名的景点之一。修建于 1962 年，并于 1971 年竣工完成。这里安葬着现在国王的父亲与祖父。整个建筑由大理石建造，具有浓厚的摩洛哥风格与特色。这里的马赛克图案非常漂亮，由地板铺至天花板，给人一种极尽奢华的感觉。

在墓室内有许多国王画像和与他们相关的历史资料，游客可以在这里了解到许多当地的文化。

地址：Blvd Abi Radraq,Rabat

费用：门票免费

开放时间：日出 - 日落



## 美食 Eat

在拉巴特吃饭有很多很好的选择，在穆罕默德五世大街汇聚了很多本土风味的餐厅，在这里可以吃到地道的本土美食—塔吉、阿拉伯烤肉、摩洛哥沙拉。在另外一个餐厅汇集的地方“Rue Tanta”，这里主要是西式快餐，可以吃到薯条、汉堡、披萨。

### Le Petit Beur (Dar Tagine)

这是拉巴特最值得品尝的餐厅之一，主要经营摩洛哥本土菜，塔吉是必须要点的美食，这里还有库斯库斯、沙拉、甜点，涵盖几乎所有摩洛哥美食。在晚餐时段还有乐器演奏。

地址：8 Rue Damas, Rabat, Morocco

费用：100 迪拉姆 / 人

开放时间：周一 - 周六开业，周日休息

联系方式：(212-37)731322

### Samaky

这是一家在当地具有极高人气的特色餐厅，服务质量优秀，餐品以摩洛哥海鲜为主。白色的建筑，蓝色的牌匾让你充分感觉到拉巴特的曼妙风格，在这里用餐是一种享受。

地址：Sidi Mohammed Benabdellah, Line 2, Rabat

费用：100 迪拉姆 / 人

电话：(212-37)694829

### Pizza Zoom

这家披萨店位于穆罕默德五世大街上，物美价廉，很有人气。这里不仅提供料足味美的意大利披萨，还有好吃的冰淇淋。

地址：Avenue Mohammed V, Rabat, Morocco

## 住宿 Sleep

作为首都，拉巴特的基础设施一应俱全，酒店的选择也很多，这里既有高档连锁酒店，也有平价的家庭旅馆，当然也少不了特色的 Riad。

### Dar Yanis

这家宾馆的地理位置十分方便。酒店建筑极具摩洛哥风情。室内装修精致，有很多马赛克瓷砖，让游客犹如走进了当地的居民家中，十分具有小资情调。这里提供免费的无线网。

地址：20 rue Lalla Hannou Legza, Rabat, Morocco

费用：约 300 元人民币 / 晚

电话：(212-37)268572

邮箱：Daryanis.ma@gmail.com

### Riad Dar Soufa

这是拉巴特一家高人气的 Riad，老板是法国人，非常热情和蔼。这里的装修在民族风中现代感。这里提供的早餐十分精致美味，手工酸奶特别推荐。此外酒店有免费无线。

地址：7 derb souaf, Legza Médina, Rabat 10000, Morocco

费用：约 500 元人民币 / 晚

### Le Dawliz Hotel & Spa

这家四星级 Spa 酒店位于布雷格雷格河左岸，距离拉巴特 Ville 火车站仅有 600 米之遥。

酒店内有多种风味的餐厅，Le Riva 餐厅供应摩洛哥特色菜肴，Le Tango 是一家比萨饼店，还可以到 Le Daw 酒吧享用饮品，或是在 La Terrasse 茶室饮茶。酒店的 SPA 中心设有美容护理服务、桑拿浴室、土耳其浴室、健身中心酒店和夜总会。

酒店设有免费停车场，距离海滩仅有 5 分钟车程。酒店提供前往拉巴特 - 塞拉国际机场的付费班车服务。

地址：Avenue Du Prince Héritier, Rabat 10000

费用：约 1000 元人民币 / 晚

## 外部交通 Getting there

### 飞机

拉巴特 - 塞拉国际机场 (Aéroport international Rabat - Salé) 主要停靠往返马德里和巴黎的国际航班。从北京出发也可以买到前往拉巴特的机票，需要在巴黎中转一次。

地址：塞拉以东 10 公里处

电话：037-808090

到达市区交通：飞机场到市区间没有公共巴士，打一辆 grand taxi 到市区的价格大约是 250 迪拉姆。

### 火车

拉巴特 Ville 火车站位于市中心，站内有无线网络、租车中心和 supratours 的办事处。在 6:00-22:30 间每 30 分钟就有一辆出发到卡萨布兰卡市的列车，车程 1 小时，票价 35 迪拉姆；也有直接到卡萨的穆罕默德五世机场的火车，车程 1.5 小时，票价 75 迪拉姆，需要在 casa voyage 站换乘一次。

### 长途巴士

拉巴特有两个长途巴士站，gare routiere 是车辆班次较多的一个，有存包服务，每件每天 5 迪拉姆，位于市中心西南方 3 公里处；另一个是 CTM 车站，比 gare routiere 还要再向西南方 3 公里。从市中心到达任意一个车站都可以乘坐有轨电车或者打车，车费约 20-30 迪拉姆。

从拉巴特的车站出发到达卡萨布兰卡的车每小时一班，车程 1.5 小时，票价 35 迪拉姆；到菲斯的车每天 9 班，车程 3.5 小时，票价 70 迪拉姆；到马拉喀什的车每天 10 班，车程 5 小时，票价 130 迪拉姆。

### Grand Taxi

在哈桑二世大街可以打到去菲斯、梅克内斯的 Grand Taxi，价格分别为 60 和 45 迪拉姆，耗时大约为 2.5 小时和 1.5 小时。在长途汽车站外可以打到去卡萨布兰卡的 Grand Taxi，只要 1 小时就能到，车费 40 迪拉姆。



## 租车

在拉巴特没有本地租车公司，只有国际租车公司的营业点，可以到市内这些租车公司营业点办理手续并提车或还车。

## Europcar

地址：25Rue patrice lumumba

联系方式：(212-37)722328

## 内部交通 Getting around

### 出租车

拉巴特市内的出租车是蓝色的 Petit Taxi，十分方便快捷，在市中心范围内往返于景点与酒店的车费大约 15-20 迪拉姆。

### 有轨电车 Tram

拉巴特的有轨电车 1 号线是从市内的哈桑二世大街出发，经过哈桑塔最终到达塞拉。二号线是从 Agdal 到塞拉，途经拉巴特 Ville 火车站，票价 6 迪拉姆，可在站台的自动售票机买票。

## 卡萨布兰卡 Casablanca

卡萨布兰卡（简称卡萨）在西班牙语里是白色房子的意思，卡萨又叫达尔贝达（Dar el Beida），是阿语白色房子的音译。正如这个城市的名字一般，在卡萨随处可见白色的建筑，搭配远处可见的湛蓝海水，整个城市在海风吹拂下清新美丽。那部著名的电影《北非谍影》（又名卡拉布兰卡《卡萨布兰卡》）和同名歌曲，又给这座城市烙上了永恒的爱情印记，让卡萨又多了一丝浪漫气息。

卡萨位于首都拉巴特以南 80 公里处，濒临大西洋，是摩洛哥第一大城市，也是摩洛哥的经济中心。这使得卡萨几乎是摩洛哥物价最高的地方。卡萨布兰卡也是摩洛哥的交通枢纽。正是由于对外频繁的贸易和交通往来，卡萨的民风较为开放，在这里可以看到穿着时尚前卫的年轻女孩，女性游客在这里穿着也可以更加自由。

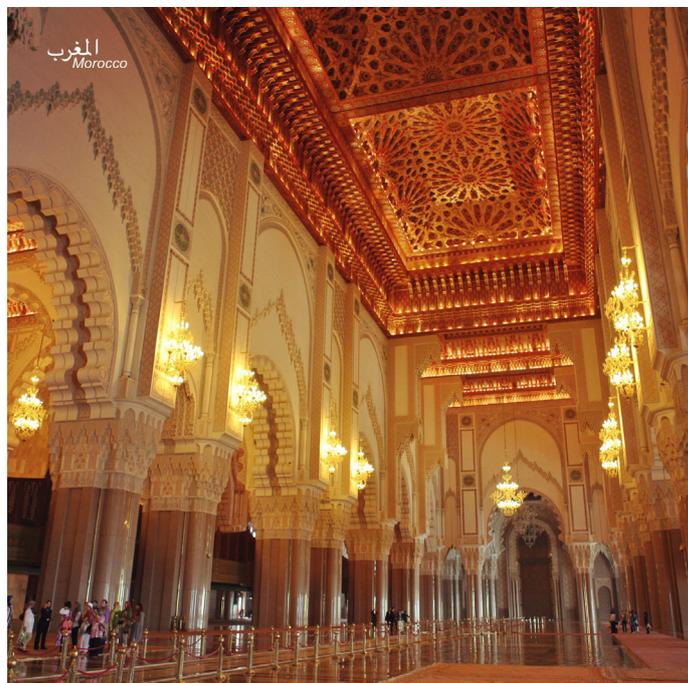
## 景点 Sights

卡萨布兰卡的景点不多，但这里有摩洛哥最宏伟的清真寺——哈桑二世清真寺。此外，很多《北非谍影》（又名《卡萨布兰卡》）的影迷慕名而来，到这座海滨都市找寻电影中浪漫的场景。

### 哈桑二世清真寺 Hassan II Mosque

卡萨最有名的景点就是哈桑二世清真寺，是为纪念前国王六十大寿而兴建，就建在海边，远看就像飘在海上。整体工程耗资 5 亿多美元，可容纳 10 万人做礼拜，是世界第三大清真寺，仅次于沙特圣城麦加和麦地那清真寺。同时它是世界上现代化程度最高的清真寺，大殿内的大理石地面常年供暖，冬季气温降低时，地板可以自动加热；夏季室内温度过

高时，屋顶可以在 5 分钟内打开散热。宣礼员还可以乘电梯直达宣礼塔顶，从这里发出的诵经声可以传到市内的每个角落。哈桑二世清真寺是摩洛哥唯一对外国游客开放的清真寺，但游客需要注意着装，进入清真寺内需要脱鞋脱帽，女性需要穿长裤或长裙，准备一条头巾盖住头发。



探云 哈桑二世清真寺内

**玄冰紫** 外观就如此华丽，里面会怎么样呢？我们这么猜测着走进哈桑二世清真寺里，随后被眼前的景象惊呆了，雄伟、壮观、华丽……安静得可以听到自己心脏由于兴奋而加速跳动的声音！

费用：门票 120 迪拉姆 / 人，学生票半价

开放时间：周五及平时礼拜时间不可参观，其他时间面向游客开放

### 卡萨布兰卡犹太博物馆 Jewish Museum of Casablanca

全球唯一一个修建在伊斯兰国家中的犹太博物馆，就位于卡萨布兰卡。博物馆里还有专门负责讲解的导游，不过是需要付费的。

地址：81 Rue Chasseur Jules Gros, Osais, Casablanca

费用：门票 20 迪拉姆，导游 30 迪拉姆

开放时间：周一至周五 10:00-17:00

电话：(212-22) 994940

## 美食 Eat

卡萨是摩洛哥美食汇聚的地方，在这里你既可以吃到实惠美味的塔吉，也可以吃到高大上的法餐。此外，作为沿海城市，海鲜也是这里的特产，是不可错过的美味。

### 里克咖啡馆 Rick's Cafe

虽然是个小小的咖啡厅，但是把它当成一个知名景点也不为过，这家咖啡馆完全按照电影《北非谍影》里的情节而装修设计的，室内的电视上滚动放映着电影《北非谍影》，在咖啡馆里你可以体会到浪漫氛围与小资情调。如果你也是这部电影的忠实粉丝的话，千万不要错过这里！



咖啡厅离哈桑二世清真寺不远，步行 15 分钟左右。其实在城区任何地方，随便问人都能打听到，打车价格 10-20 迪拉姆。咖啡馆提供一日三餐及咖啡，正餐时间固定，过了饭点只提供咖啡甚至关门。晚餐一般在下午 7 点，最好提前预定。

地址：248, Boulevard Sour Jdid, Place du jardin public, Ancienne médina, Casablanca  
开放时间：11:00 开始营业  
联系方式：(212-22) 274207

想在这里吃上一顿正餐，需要着正装出席，否则不能进入。

### Le Rouget de l'Isle

这家法国餐厅是卡萨最好的餐厅之一，坐落于一个上世纪三十年代建成的华丽庭院中，还拥有一个种满茉莉花的漂亮花园。当然这里的美味西餐更叫人赞不绝口。这家餐厅的消费水平较高，最好提前预定。

地址：Villa Elise, 16, Rue Rouget de l'Isle, Casablanca  
费用：主菜 200 迪拉姆  
营业时间：周一 - 周五 12:00-23:30；周六 19:00-23:30  
联系方式：(212-522) 294740

### Zayna

这是卡萨一家受欢迎的本土特色餐厅，店内装修既具有柏柏尔民族风格，塔吉、库斯库斯在这里都能吃到，价格比一般本土餐厅稍贵，但是味道不错。

地址：Place Habous, Rue Ibn Khaldoune, 44, Quartier Habous, A Cote du Palais Royal de Casablanca, Casablanca 20000, Morocco  
费用：人均 60 元人民币  
联系方式：(212-661)226404

## 住宿 Sleep

### Sofitel Casablanca Tour Blanche

酒店地理位置很好，位于市内繁华地段，距离老城也不远，步行到哈桑二世清真寺大约要 20 分钟左右。基本上相较于同一档的酒店，sofitel 的口碑是最好的，外观看上去也最新。

地址：Rue Sidi Belyout, Casablanca 20000, Morocco  
费用：约 1200 元人民币 / 晚

### 肯兹 Kenzi Tower Hotel

这家酒店的位置在卡萨布兰卡最时尚的街区，舒适豪华。最值得推荐的是楼顶餐厅窗外的景色，非常棒！可以远眺哈桑二世清真寺以及蔚蓝的大西洋，饱览白色的卡萨布兰卡。

地址：Twin Center Angle, Blvd Zerktouni, Casablanca 20 000, Morocco  
费用：600 元人民币 / 晚

### Hotel Guynemer

这是卡萨的一家家庭旅馆，房屋整洁舒适，只是有些房间的卫生间有点小。旅馆提供无线 wifi、机场接送和城市游服务。

地址：2 Rue Mohammed Belloul, Casablanca  
费用：350 迪拉姆 / 晚  
网址：www.guynemerhotel.net

## 购物 Shopping

### Morocco Mall

号称是北非最大的购物中心，这里不仅有众多知名的国际品牌专卖，也有出售摩洛哥本土风格手工艺品商店。二楼的美食长廊可以让游客在逛街之余享用美食，小憩一下。另外，这里标志性的超大水族箱与迪拜帆船酒店的有异曲同工之妙。

地址：Ain Diab  
开放时间：10:00-21:00  
网址：www.moroccomall.net  
到达交通：打车



MiaXinyu Morocco Mall

## 外部交通 Getting there

### 飞机

摩洛哥最大的国际机场—穆罕默德五世国际机场 (Aéroport international Mohammed V) 就位于卡萨布兰卡，很多境外游客入境的第一站便是这里。

地址：卡萨布兰卡东南 30 公里处  
电话：(212-22)539040  
到达市区交通：

由于机场离市区较远，因此游客可以乘坐火车从机场前往卡萨布兰卡市区。每小时一班，票价 30 迪拉姆，车程 30 分钟。或乘坐机场大巴到达市区内 CTM 公共汽车总站，每小时发车一次，票价 40 迪拉姆，电话：(212-22) 448376



## 火车

卡萨布兰卡前往其他城市或前往机场的火车均在市中心东部的 CasaVoyageurs 火车站出发。这里有开往马拉喀什（票价 75 迪拉姆，车程 3 小时）、菲斯（票价 90 迪拉姆，车程 4.5 小时）、丹吉尔（票价 110 迪拉姆，车程约 6 小时）等知名旅游城市的列车。火车站电话：(212-22) 243818

火车站交通：市区内乘坐出租车即可前往，价格约 10 迪拉姆。

## 长途巴士

卡萨布兰卡的 CTM 长途巴士站靠近 Ave des FAR，这里有去往摩洛哥多个城市的巴士，车站去往马拉喀什、菲斯、阿加迪尔、舍夫沙万、梅克内斯的班车每天多次。市内另外一个巴士站“SAT”位于市中心东南 3 公里处，这个车站的线路比 CTM 少，但是总体票价更便宜一些，从市中心乘坐出租车到达该车站花费约 15-20 迪拉姆。

## Grand Taxi

在 Blvd Mohammed V，老 Lincoln 酒店对面，有去拉巴特和菲斯的 Grand Taxi，要价分别为 30 和 120 迪拉姆。但是相对而言，火车会更加舒适。

## 租车

在卡萨布兰卡的机场就有多家租车公司营业点，在营业点就可以办理租车手续，直接提车了。

# 内部交通 Getting around

## 出租车

在卡萨城区打一辆红色 Petits Taxis 的花费约为 7-20 迪拉姆，20:00 后价格上涨 50%，这种市内小型车租车是自由行游客的主要交通工具，十分便捷实惠。

## 有轨电车 Tram



探云 有轨电车

在卡萨，游客乘坐最多的的有轨电车线路是从 Casa Voyageurs 火车站到穆罕默德五世国际机场的线路，另外还有到达 Ain Diab 海滩的线路。有轨电车每 15 分钟发车一班，车费 7 迪拉姆，可以在站台的自动售票机买票，首末车时间为 5:30 和 22:30。

# 马拉喀什 Marrakesh

马拉喀什位于拉巴特东南 320 公里，古代这里是北非与撒哈拉以南非洲联络的枢纽，现在马拉喀什是摩洛哥第三大城市和南方的经济与文化中心。马拉喀什虽地处沙漠边缘，但气候温和，林木葱郁，花果繁茂，以众多的名胜古迹和幽静的园林驰名于世，被誉为“南方明珠”。

马拉喀什曾是三个王朝的首都，至今已有 900 年的历史，这里坚实高大的城墙用当地的红土制作的颜料涂抹，使城墙呈现热烈的赭红色，所以马拉喀什又被称为“红城”。

## 景点 Sights

马拉喀什是摩洛哥四大皇城之一，著名旅游胜地。老城始建于 1062 年，历经几代王朝的更替。这里有著名的古迹——库图比亚清真寺、杰马夫纳广场、古王宫，此外新城还有漂亮的花园和文艺的画廊。历史上它交通位置重要，商业发达，是穿越撒哈拉沙漠的商队贸易路线的起点，也是往东去大阿特拉斯山峡谷、河谷、撒哈拉沙漠的一扇大门。

### 老城 Medina

在马拉喀什的麦地那老城区，房子全是赤红色的。弯弯曲曲的小道如蜘蛛网般蔓延，拿着手机导航，一边逛一边找景点，虽然极易迷路但是却很迷人，因为下一个转角随时有惊喜等待着你。古城里分布着著名的景点和商铺，极具阿拉伯特色的街道，充满异域风情，吸引着无数慕名而来的游客。

### 杰马夫纳广场 Djemaa el Fna

杰马夫纳广场是全球被列入世界文化遗产的广场中唯一还在使用的，从公元 1050 年起存在至今。傍晚时分，炎热渐渐散去，杰马夫纳广场逐渐变得游人如织，异常热闹。广场上支起了大排档，贩卖各种地道的摩洛哥小吃、饮料，摊贩不停地吆喝着，招揽游人光顾；卖工艺品的小贩和兜售撒哈拉沙漠团的商人会不停地切换日语、韩语、中文向亚洲面孔的游客打招呼、招揽生意；穿着各种奇装异服的柏柏尔人会邀请你一起合影然后要点小费；还有各种艺人、耍蛇人的表演吸引着游人的围观。杰马夫纳广场就是马拉喀什人生活的一个缩影，这里有当地人的生活百态。

如果看到耍蛇人和杂耍艺人表演，拍照的话是要支付小费的，如果不想给小费就不要上前拍照。



**monsterbird** 夜间的大广场灯火通明、人声鼎沸，变得如此的生动和鲜活。当地人和游客如潮水般涌向广场中心。



**探云** 夜幕下的广场灯火通明

### 库图比亚清真寺 Koutoubia Mosque



**东奔西跑** 库图比亚清真寺

库图比亚清真寺是马拉喀什的标志建筑，也是马拉喀什旧城的中心和至高点，在老城的任何地方都能看到清真寺的高塔，这座清真寺被称为北非最美丽的清真寺之一。清真寺建于1195年，是当年建造拉巴特的哈桑塔的建筑师雅库布·埃勒·曼苏尔主持修造的，以纪念击败西班牙人的胜利。清真寺的尖塔高67米，外表富丽堂皇，当年登上高塔呼唤人们祈祷的宣礼员必须是盲人，其原因是防止有人借机偷窥附近王宫后院的嫔妃。同其他清真寺相比较，库图比亚清真寺的独到之处在于当年修建尖塔时，在粘合石块的泥浆中拌入了近万袋名贵香料，使清真寺散发出浓郁的芳香，迄今依然香味扑鼻，因而又有“香塔”之称。

清真寺内部不对非穆斯林开放。环绕清真寺的小花园则免费开放，采用了法式园林的建造风格，花香四溢，偶尔有猫咪出没，是游客参观清真寺以及休息片刻的好场所。

地址: Avenue Mohammed V, Marrakech, Morocco  
开放时间: 花园开放时间为 8:00-20:00

### 巴希亚皇宫 Bahia Palace



**玄冰紫** 巴希亚宫的雕梁画栋

巴希亚宫出自19世纪末阿拉维王朝一位达官之手，是马拉喀什现今保存最完好的古迹。当你看到里面每一个角落无所不在的伊斯兰雕花、马赛克拼贴时，了解到这座占地8公顷，拥有150多间房的大宅院耗时10年之久才完工时也不会感到惊讶。

穿过一个个庭院房间，多留意天花板的彩绘、墙角的修饰，门上的浮雕，你会感受到工人们匠心独具。与王室建筑相比，这里少了一种金碧辉煌的奢华，木雕着色普遍呈现出一种质朴感，但是样式却不遑多让。即便是这一路来参观过各式的摩洛哥城堡、皇宫、清真寺，这座宅院依然不会让人感到乏味，它本身就是一件艺术品。

地址: Rue Riad Zitoun el-Jedid  
费用: 门票10迪拉姆，儿童3迪拉姆  
开放时间: 周六至周四 08:30-11:45; 14:30-17:45 周五 08:30-11:30; 15:00-17:45  
电话: (212-24) 389564

### 巴迪皇宫 El Badi Palace

据说在16世纪曾是一座美丽的皇家宫殿，宫内原有360间奢华的房间。后来国王穆莱下令拆走了巴迪宫大部分建材，用于建造位于梅克内斯的新王宫。这使巴迪宫变成了残垣断壁，现在只剩下残破的遗址。从高高的黏土墙仍然可以看出昔日的辉煌，站在高墙上面能够俯瞰老城。

地址: Ksibat Nhass Marrakesh  
费用: 门票20迪拉姆  
开放时间: 8:30-12:00, 14:30-18:00

### 马拉喀什博物馆 Musée de Marrakech

马拉喀什博物馆始建于1997年，位于当地的一座美丽的宫殿之内。博物馆内的展品十分丰富，包括雕塑、绘画、摄影、书籍等，十分适合文艺爱好者光顾。这里定期会举办特色的展览活动，而且内部配备休息区和咖啡厅，设施齐全。建筑风格特色明显，马赛克的基调和喷泉交相辉映，景色迷人。



费用：门票 50 迪拉姆，购买与优素福学院一起的套票共 60 迪拉姆  
开放时间：9:00-18:30  
网址：www.museedemarrakech.ma

### 阿里·本·优素福学院 Ali Ben Youssef Medersa

“You who enter my door, may your highest be exceeded”。这是刻在入口通道的一段文字。六百多年以来，这句美好的祝福让每一个曾经在这里流连的人念念不忘。阿里·本·优素福宗教学校是马拉喀什一所古老的伊斯兰教大学，大学创立于十四世纪，当时是和临近清真寺一起组建，是北非学习古兰经规模最大的学院。

地址：off Rue Souk el Khemis,Marrakech,Morocco  
费用：门票 50 迪拉姆，购买和马拉喀什博物馆一起的套票共 60 迪拉姆  
开放时间：9:00-18:00



青椒殿下 优素福学院

### 新城

### 马约尔花园 Jardin Majorelle



Lucia1208 马约尔花园

**魔鱼** 颜色的搭配实在是绝妙！简单的蓝，白，黄，配上自然的植物本色。实在是和谐的不得了，每个角落都如画一样，怎么拍都美。

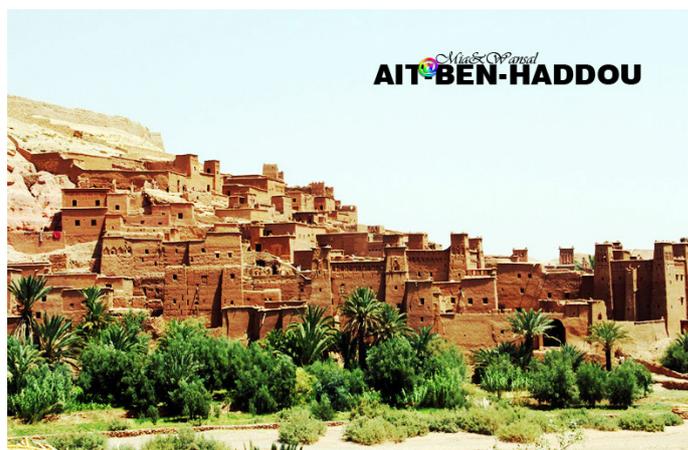
位于马拉喀什新城区的马约尔花园是一座占地十二公顷的植物花园，同时也是摩洛哥马拉喀什艺术家集聚的艺术圣地。院内花繁叶茂，小桥流水，种有数十种高矮不一肥瘦各异的仙人掌。更特别的是从小道到花盆，从亭子到房子都被漆上了鲜艳夺目的颜色，置身其中仿似童话世界一般。

花园是由法国著名设计师杰奎琳在上世纪 20 至 30 年代，即摩洛哥还是法国保护区时设计建成的。花园在 1947 年对外开放，从 1980 年开始，为法国的伊夫圣罗兰（Yves Saint-Laurent，即著名奢侈品牌 YSL 所有者）和皮埃尔·伯奇所有。

地址：cnr Aves Yacoub el-Mansour&Moulay Abdullah  
费用：花园 50 迪拉姆；博物馆 25 迪拉姆  
开放时间：8:00-17:30  
网址：www.jardinmajorelle.com

### 周边游

### 阿伊特·本·哈杜村 Ait Ben Haddou



MiaXinyu 阿伊特·本·哈杜村

"的建筑群组成，已被列入世界文化遗产。"卡斯巴斯"是当地流行的一种独特建筑形式，将住宅和粮仓建成堡垒的样式。这里的建筑物都没有窗户，采光只是依靠长廊透进的阳光。建筑物多为三层，底层是马厩，二层是粮仓，三层是住宅。"卡斯巴斯"建筑一般都在上部雕有富于变化的几何图案装饰。摩洛哥地区的这种造建筑物曾经影响到毛里塔尼亚、利比亚一带。

由于奇特、原始的建筑外观，阿伊特·本·哈杜村成为了众多好莱坞导演钟爱的取景地，它先后出现在了 20 多部大大小小的电影里，例如《阿拉伯的劳伦斯》、《木乃伊 1》、《亚历山大大帝》等多部知名电影。如报名参加沙漠团也会有参观阿伊特·本·哈杜村的项目。

到达交通：从马拉喀什乘 grand taxi 约 4 小时，费用约 80 迪拉姆；小镇靠近瓦尔扎扎特，也可以从那里坐车前往。



## 沙漠游

沙漠无疑是摩洛哥最具吸引力的旅游项目，在这里有机会进入到世界最大的沙漠一探究竟，从马拉喀什出发的途中还能领略阿特拉斯山的壮美风景，以及参观阿伊特·本·哈杜村这座世界遗产村落，这样的精彩怎么能错过呢！

进入沙漠游玩一般有 3 种方式，第一种是在马拉喀什报名参加当地旅行社的沙漠团；第二种是自己组团，让旅行社 DIY 行程；第三种是自驾或者坐车到沙漠周边的旅游小镇再报名参加当地小型旅行团，第三种方式价格较低，但是品质很难保证。如果同行伙伴人数有 4-5 位，可以拼够一辆车，就可以自己成团，行程可以和旅行社商议，价格可能会稍贵。初次到摩洛哥旅行的游客大多数会参加沙漠团，一般分为三天两夜和四天三夜两种，在马拉喀什杰马夫纳广场附近有很多旅行社，各家行程基本一样。书面报价都是三天团 950 迪拉姆，四天团是 1300 迪拉姆，含住宿和早晚餐，不包水和午餐，可以砍价，但是不要让中介或者出租车司机带你进去，否则价钱中还要包含给他的提成。Sahara Expedition 的沙漠团是当地评价最好的，规模比较大而且十分正规，在广场周围有很多网点。他家的三天团砍到 850 迪拉姆应该是最低了，其他小的旅行社能砍到 800 迪拉姆。



青椒殿下 沙漠骑骆驼

## Sahara Expedition 总部

地址：El Mouahidine 和 Bani Marine 街转角处，离肯德基 2 分钟，旁边是加油站，他家红色的招牌很好认。

开放时间：10:00-19:00

网址：<http://www.saharaexpe.ma/en/>

**Monsterbird** 沙漠里的晚上黑的可怕，那是整个旷野的黑暗，无论多强大的手电光线，也会被淹没在无尽的黑暗之中，而你的头顶，则是横贯天极的银河和水波般的繁星。躺在沙丘上，凝望着夜空，你会发现银河系是立体的。

## 美食 Eat

马拉喀什的杰马夫纳广场是一个美食聚集区，广场上有许多美食摊位，塔吉、蜗牛、薄荷茶，应有尽有！周围也分布着很多餐厅，是游客来到马拉喀什品尝美食不可错过的地点。



MiaXinyu 杰马夫纳广场小吃摊

## Mechoui Alley

这家餐厅靠近杰马夫纳广场，属于摩洛哥本土风味餐厅，他家的烤羊肉是明星菜品，佐以面包等主食一起吃。可惜这家餐厅只在午餐时间营业，如果想要吃美味烤羊肉的话，务必要在中午赶到这里。

地址：Souq Ablueh

价格参考：250 克羊肉配面包 50 迪拉姆

开放时间：11:00-14:00

## Haj Mustapha

这家摩洛哥餐厅与 Mechoui Alley 相邻，塔吉是他家的主打菜品，香浓入味的塔吉锅配上面包，也可以美美的吃上一顿！这家餐厅只在晚餐时间开门，上午不营业。

地址：Souq Ablueh

价格参考：塔吉配面包 50 迪拉姆

开放时间：18:00-22:00

## Le Jardin

这家 riad 位于马拉喀什老城中心，院内中满了各种果树、花朵，环境十分优美宜人。在这里你既可以品尝摩洛哥国饮——薄荷茶，也可以来一杯香浓咖啡和老板闲谈，正餐时间这里既供应西式快餐也有摩洛哥塔吉，任君挑选。

地址：32Rue El Jeld,Sidi Abdelaziz

价格参考：80-180 迪拉姆

网址：[www.lejardin.ma](http://www.lejardin.ma)



## 住宿 Sleep

来到马拉喀什，大部分游客会选择住在老城区里，这里距离各个景点更近，会更加方便。而且这里也有很多装修精致，颇具特色的 riad 提供给游客居住，让游客在异国他乡有宾至如归的感觉。

### Riad Dar One

这里是一个住宿的好地方。工作人员非常友好，老板也热心周到。地理位置靠近杰马夫纳广场，但闹中取静。整个院落的设计既有现代化气息，还带有摩洛哥风格，不禁让人感叹这里简直就是艺术品！

地址：19 derb Jemaa el Kabir, Hay Salam, Marrakech 40000, Morocco

价格参考：600 元人民币 / 晚，带空调

### Riad Al Badia

这家酒店的服务备受好评，提供的食物也很好吃。此外还可以提供接机、包车的服务，向他们咨询旅游信息，都会友好耐心的解答。

地址：135 Derb Ahl Souss, Marrakech 40040, Morocco

价格参考：600 元人民币 / 晚

### Riad Sadaka

这是老城极具性价比的一家 riad，位于老城中心地区，地理位置优越，服务人员也十分热情友好。

地址：Sidi Ahmed Soussi, Derb Talmoudi 34, A 30 Metres du Restaurant Yacout a Bab Doukala, Marrakech, Morocco

价格参考：300 元人民币 / 晚

## 购物 Shopping

马拉喀什老城区内有大量售卖摩洛哥特色商品的商铺，包括阿甘油护肤品、彩绘盘子、皮包、皮拖鞋 (babouches)、地毯等。在购买时一定要仔细辨别皮具的真伪以及是否为手工制作，因为手工制作与工厂批量生产的商品价格相差悬殊。另外就是要砍价，成交价格一般为卖家最初要价的三分之一到二分之一。



**Lucia1208** 皮拖鞋 (babouches)

### Naturom

这是老城区一家卖护肤品的商铺，在这里可以找到天然 100% 阿甘油，此外你还可以在这里调制属于自己的香水。

地址：213 Rue Raid Zitoun el-Jedid

开放时间：周六 - 周四 9:30-20:00, 周五 9:30-12:00

网址：[www.naturom.fr](http://www.naturom.fr) (法语)

## 娱乐 Entertainment

“Hammam”这种阿拉伯人传统的洗浴方式在如今的马拉喀什还可以体验到。这种传统洗浴的浴室分本地人用的和给游客用的。本地人用的一般在清真寺附近，就是公共洗浴的地方，相对简陋。浴室里面有几间屋子温度从热到冷，进去给个桶和小瓢，直接坐在地上，往身上浇水，有点类似桑拿干蒸房。当地人有提供搓澡服务的，一般 40-50 迪拉姆。为游客而建的高档浴室就比较讲究了，五彩的瓷砖加各种香薰按摩服务，类似国内的洗浴中心和 spa。当然价格也较高，按摩费用一般在 100 迪拉姆以上。

### Le Bain Bleu

这是马拉喀什一家奢华 hammam，费用较高，350 迪拉姆 / 小时，可以在这里享受高级的阿拉伯浴。

地址：32 Derb Chorfa Lakbir

开放时间：10:00-21:00

网址：[www.lebainbleu.com](http://www.lebainbleu.com)

### Hammam Dar el-Bacha

这是马拉喀什最大的传统公共浴室，门票 10 迪拉姆，搓澡 15-30 迪拉姆，按摩 50-100 迪拉姆，想要体验一下最正宗的摩洛哥 hammam 的话，不妨到这里尝试一下。

地址：20 Rue Fatima Zohra

开放时间：7:00-13:00 为男士开放，13:00-19:00 为女士开放

## 外部交通 Getting there

### 飞机

马拉喀什的迈纳拉国际机场 (Aéroport international Marrakech - Menara) 有多班往返卡萨布兰卡以及欧洲城市的航班，在这里可以购买手机卡和换钱。

地址：马拉喀什西南 4 公里处

电话：044-447865

网站：<http://www.onda.ma/onda/an>

到市区交通：

从机场打车到马拉喀什市内花费大约 50 迪拉姆，晚上约 100 迪拉姆；另外可以选择机场 19 路巴士，每 20 分钟一班，做到杰马夫纳广场花费 30 迪拉姆。



## 火车

马拉喀什火车站位于 cnr Ave HassanII&Blvd MohammedVI，紧挨 Supratours 巴士站，可以从市内打车或者乘坐巴士 3、8、10 路到达。这里每天有多次前往卡萨布兰卡、菲斯、梅克内斯、拉巴特的列车，到达菲斯的火车每天有 8 班，车程 7 小时，二等座票价 195 迪拉姆；到达梅克内斯的火车每天 8 班，车程 6.5 小时，二等座票价 174 迪拉姆；到达卡萨布兰卡的火车每天 9 班，车程 3 小时，二等座票价 90 迪拉姆。

## 长途巴士

马拉喀什的 CTM 汽车站位于 Rue Abou Bakr Seddiq，离火车站仅有 5 分钟步行距离。这里有开往菲斯、梅克内斯等地的车次，每天多班。到菲斯的车程约 8.5 小时，车票 130 迪拉姆；到梅克内斯的车程约 6 小时，车票 120 迪拉姆。Supratours 巴士站有去往阿加迪尔的车，并且提供更加舒适的包车服务。

## Grand Taxi

在 er-Rob 城门外就有大量 Grand Taxi 揽客，可以在这里打车前往阿伊特·本·哈杜村，车费约 100 迪拉姆。

# 内部交通 Getting around

## 出租车

市内运营的车租车车费很便宜，8 迪拉姆起步价，最远路程花费不超过 20 迪拉姆。

## 马车

马拉喀什现在还保留着马车这种交通方式，也成为了这里的特色交通，杰马夫纳广场附近就有为游客准备的马车，价格基本为 120 迪拉姆 / 小时，如果时间不到 1 小时，是按人数收费的话，大约 20 迪拉姆 / 人。

# 菲斯 Fez

《西班牙旅行笔记》里面有这样一段话：“摩洛哥的菲斯，是令所有的旅人欣喜的地方，因为整个城市是一个活着的天方夜谭，要是有一张载着阿拉伯人的飞毯突然飘起来，你也不会感到奇怪，人们还维持着那神话里的生活。

早在公元 8 世纪，摩洛哥第一个王朝建都于菲斯，菲斯古城从此逐渐繁荣，并一度成为整个地区的经济、文化、宗教的中心。12 世纪的菲斯曾经是世界上最大的城市之一，号称“非洲的雅典”。菲斯是阿拉伯宗教文化在摩洛哥的发祥地，是摩洛哥的宗教圣城和文化古都，已被列入世纪文化遗产。古代这里是北非的商贸中心和与撒哈拉以南间的交通枢纽。

当今，菲斯成为一座兼具古典与现代的名城，还被美国《Traveler》杂志评选为世界最浪漫的十大城市之一。20 世纪后所建的新城在老城旁边，使老城很好的保存了原本的历史风貌。老城建筑宏伟，并且保留着一千多年前建城时的供水系统，利用市内的多处清泉为水源，被称为“圣水”。

## 菲斯名字的由来

传说创建第一个王朝的伊德里斯 (Idriss) 在动工建城时，在朝向麦加的方向挖出了一把金斧子，而阿拉伯语中，斧子读作“法斯”，后来演变成菲斯，菲斯城的名字由此得来。

# 景点 Sights

菲斯的主要景点集中在老城区里，闻名的皮革工坊、古老的伊斯兰宗教学校、精致如艺术品般的“城门”，都是菲斯老城的魅力所在。

## 老城区 Medina

菲斯老城区如迷宫一般，堪称极致。占地 3 平方公里，里面却有 9400 条巷子，126 座清真寺，住着 35 万人，将菲斯称为“迷城”一点也不为过。在菲斯老城最好请一个导游，否则很容易走失，当手机 GPS 导航面对道路错综复杂的菲斯，也只有完败的命运。

菲斯老城号称是世界上唯一没有汽车的城市，游览路程中经常看到拉着货物的毛驴，主人“嘚嘚”地吆喝着，在这些狭窄、拥挤的巷子里，毛驴无疑是最好的交通工具。

## 布日卢蓝门 Bab Bou Jeloud



探云 菲斯“蓝门”

菲斯老城区现在有十几公里保存完好的城墙，和十几个保存完好的城门。据说必须要从布日卢蓝门进入菲斯，才算走的正路。城门向外一侧镶嵌满了蓝色的马赛克瓷砖，极富伊斯兰风情，所以被简称为蓝门。布日卢蓝门醒目的菲斯蓝，一下就将你带回那个热闹非凡的年代，而跨过这道门仿佛一下子跨越了千年。

费用：门票免费



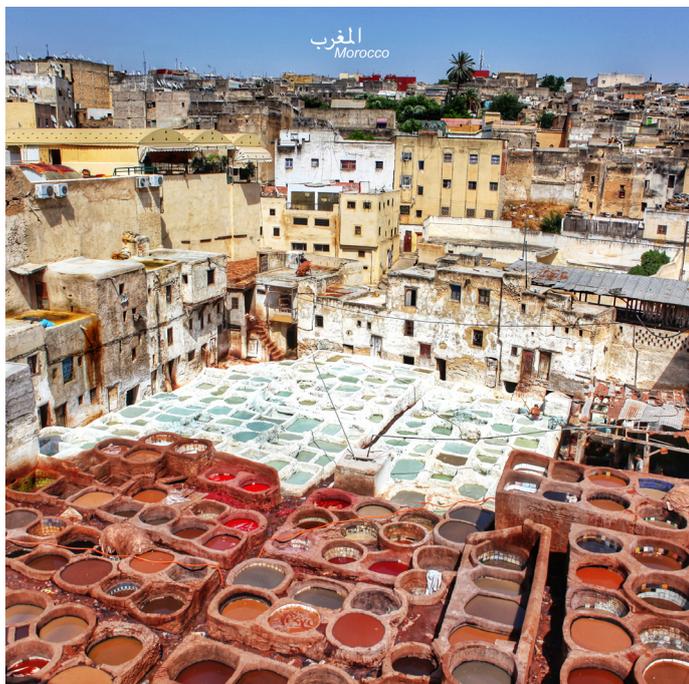
### 镀金大门 Golden Gate



探云 菲斯“蓝门”

位于菲斯古城中心，穆罕默德六世国王的皇宫 (Dar el-Makhzen) 的镀金大门是摩洛哥的标志，也是孤独星球 (lonely planet) 摩洛哥 2009 年版的封面图片，游客可以远观。

### 皮革染坊 Chaouwara Tanneries



探云 皮革染坊

皮革制品是菲斯最重要的手工艺品之一，皮革染坊也成为当地最著名的参观景点之一。游客不能下到皮革染坊当中参观，只能从周围店家的天台上观看工人们浸染皮革过程。200 多个五颜六色的染缸依次排列，劳

作的工人穿梭其间，相当壮观。如果受不了染坊刺鼻的味道，可以向店家要一片薄荷叶缓解一下。

地址：Derb Chaouwara, Fez

费用：没有固定门票，但参观完后店家会推销自家的皮革制品，如果不买需要给一点小费。

### 卡鲁因大学 University of Al-Karaouine

卡鲁因大学是世界上最古老的大学，这所宗教学校也是非洲最大的清真寺之一。它位于菲斯古城中心，建于公元 859 年，是一所伊斯兰学校，最早的教学方式是学者向教徒们讲解《古兰经》。其历史比欧洲大学之母博洛尼亚大学还要早两百多年，被吉尼斯世界纪录大全认可为最古老的学位颁授大学，设有伊斯兰法律、阿拉伯语言和文学、神学和哲学等学院以及伊斯兰研究所。这里非穆斯林不得进入。

地址：Boutouil, Fez

### 马里尼德王朝墓地 Merenid Tombs

墓地本身没什么好看的，但它却是领略菲斯老城全景的最佳观测点。墓地位于城外山上。走路还是有点远，从老城打车过去每人 5-7 迪拉姆。

### 周边游

### 梅克内斯 Meknes



Lucia1208 梅克内斯曼苏尔大门

梅克内斯城建于 11 世纪，是摩洛哥王国四大皇城之一，1672 年由阿拉维王朝的第一位君主穆莱·伊斯梅尔 (Moulay Ismael) 定为首都。阿拉维王朝至今仍然统领着摩洛哥王国，因此，穆莱·伊斯梅尔堪称今天摩洛哥皇室的祖先。

穆莱·伊斯梅尔还嗜马如命。据说，他的马厩里，养有大约 12000 匹御马，粮仓里的粮食，足够这些马吃 15 年！马厩外的水池储备的水，也足够它们饮用一年。当年的皇家马厩和粮仓至今仍保存完好。现在，摩洛哥每年九月都会在梅克内斯举行全国骑术表演。

梅克内斯距离菲斯仅 53 公里，很多游客从南部去往菲斯的路上会前往梅克内斯短暂游览，主要参观保存完好的皇家马厩、粮仓以及高大恢弘的城墙。



到达交通：从卡萨、菲斯、拉巴特、马拉喀什每天都有多班火车到达梅克内斯，也可以在这些城市选择 CTM 巴士到达梅克内斯，从菲斯乘坐 Grand Taxi 到达梅克内斯需要 1 小时车程，路费仅为 20 迪拉姆。

**Monsterbird** 梅克内斯一线尽是古迹，对古罗马历史和西方宗教史感兴趣的同学们一定不要错过这里。这篇土地上浓缩了阿拉伯人和罗马人的反复争夺，基督教、犹太教和伊斯兰教的激烈碰撞。和熙熙攘攘的菲斯相比，梅克内斯显得游人罕至，有一种超然世外的感觉。

## 舍夫沙万 Chefchaouen



ir\_is\_qr 舍夫沙万

**怀瑾** 肖恩，又叫做舍夫沙万。自从见过这里的第一张照片就向往着。不需要什么历史注解，深深浅浅的蓝色就是这里的最好诠释。

舍夫沙万又称为肖恩，位于里夫山 (rif) 宽阔的山谷之中，一直都是各国游客青睐的旅游胜地，这座蓝白小镇是摩洛哥山间的圣托里尼，清爽的空气与蓝白相间的建筑相得益彰。

16 世纪时舍夫沙万有过一段短暂的辉煌——成为一个独立的王国，但不到 100 年就被摩洛哥打败，成为摩洛哥北部版图的一部分。到了 19 世纪，舍夫沙万发展成为穆斯林宗教极端主义的中心。在 1920 年被西班牙占领以前，这里不对任何外国人开放，尤其是直布罗陀海峡对岸的基督徒，那时的舍夫沙万是没有颜色的。据说，小镇最初刷成蓝色是为了防蚊，之后，人们自发地把自家房子、门口、街道、台阶，所有目光能及的地方通通刷成了蓝色，各种蓝色肆无忌惮地绽放在舍夫沙万里，每一个角落的每一次停步，都像是被无尽的蓝色包围。

小镇还因为周边种植了大量的大麻而闻名。走在蓝色的街道上偶尔会有人像你售卖大麻，直接拒绝就可以。到达这里的长途巴士只能停在广场旁边的停车场，CTM 车站门口不好打车，如果酒店在老城 (medina)，最好提前联系酒店来接，或者到主干道上打车会容易些。

到达交通：从菲斯到舍夫沙万的 CTM 巴士每天多班，可在菲斯的酒店咨询订票，车票 70 迪拉姆，车程 4 小时。

## 美食 Eat

菲斯的老城里美食汇聚，一些装修精致、环境优雅的 **riad** 也为不住宿的客人提供餐饮服务，是享受“大餐”的不错选择。布日卢蓝门附近则聚集了一些便宜的小餐馆，也不失为一种选择。

### Ruined Garden

这家摩洛哥餐厅的老板将餐厅布置的如同植物园一般，放眼望去到处是绿色的植物。这里提供传统阿拉伯烤肉，烤羊肉和熏三文鱼是这里的招牌菜。

地址：13Derb Idriss

价格参考：主菜 120 迪拉姆

开放时间：周四 - 周二的午餐、晚餐时段

网址：[www.ruinedgarden.com](http://www.ruinedgarden.com)

### Riad Rcif

这是一家传统 **riad** 民宿，楼上露台位置被设为餐厅，傍晚来到这里享用美味晚餐还可以看城市夜景，一举两得。

地址：Avenue Ben Mohamed EL Alaoui, 1, Takharbicht Laayoune Place Rcif, Fes

价格参考：100 元人民币

网址：<http://www.riadrcif.com/>

## 住宿 Sleep

### 法拉杰宫套房酒店 Palais Faraj Suites & Spa

Palais Faraj Suites & Spa 酒店位于菲斯老城的中心地带，以前是阿拉伯摩尔人宫殿。在酒店可欣赏到老城的景致。房间有免费无线网络连接，提供接送机服务。

地址：16-18 derb bensouda, Bab Ziat, Fes

价格参考：1300 元人民币 / 晚

### Algila Fes

这家位于菲斯老城中心的酒店有宽敞舒适的客房，优越的地理位置，可口的早餐。

地址：17, Akibat Sbaa Douh, Fes

价格参考：650 元人民币 / 晚

网址：<http://www.algilafes.com/>

### Dar Fes Medina

Dar Fes Medina 酒店距离老城集市有 10 分钟的步行路程，提供设有喷泉的私人庭院、带休息区的露台和配有免费无线网络连接的空调客房，距离火车站只有 5 分钟的车程。

地址：3 Derb Mokri Ziat Medina, Fez

价格参考：400 元人民币 / 晚



## 购物 Shopping

菲斯是手工业的都城，古城里各样的店铺应有尽有。这里的皮革店最有名，另外还有制衣、刺绣、地毯，以及菲斯特有的陶器制作、蓝陶马赛克（Zillige）、铜器加工（在铜器上镶嵌金银线的工艺，叫做大马士革工艺，在今天的摩洛哥只有菲斯才能找到）。

菲斯的皮具最有名但也是价格最高的，fes tannary 附近有 3 家大店，也只在这三家店铺，能让客人上顶楼看制皮的过程，据说都是一个老板。他们家的皮具样式最全，质量也有保证。在挑选的时候要留心的是，一定要买那种一看就是纯手工制作，只此一件的。要是大众样式、颜色全，要个新的马上从库房拿出来的皮具，那肯定是工厂货，也就没必要在他们这里买了。购买时，一定要砍价，价格基本能砍到开价的三分之一，马拉喀什的价格会稍微便宜一些，但据说手工比不了菲斯的货。

**Monsterbird** 菲斯古城里最多的便是丝巾店和皮具店，色彩鲜艳的阿拉伯头巾陈列在一起甚是好看！

## 娱乐 Entertainment

在菲斯，一些 riad 也提供面向游客的高档 hammam 服务，收费会较贵，其中有 riad laaroussa、riad maison bleue、riad fes 等多家高档民宿。为本地人服务的公共浴室价格比较便宜，游客也可以去。

### Hammam Mernissi

这是菲斯古城一家重新装修过的老浴室，有专门为女士提供的橄榄油护肤套餐（搓澡 + 橄榄油香皂护肤），收费 150 迪拉姆。

地址：Derb Serrajine

开放时间：9:00-13:00 面向女游客开放

### Hammam Rihab

菲斯老城内另一家浴室老店，里面经过重新装修后，宽敞干净。这里经常接待游客，是一个不错的选择。

地址：3 Chrablienne, Talaa Kebira

费用：门票 12 迪拉姆，按摩 100 迪拉姆

开放时间：8:00-21:00 女士时间；21:00- 次日 8:00 男士时间

## 外部交通 Getting there

### 飞机

菲斯机场（Fez Airport）位于城市以南 15 公里，这里有往返卡萨布兰卡以及欧洲部分城市的航班，由摩洛哥皇家航空运营。

到市区交通：

16 路巴士每隔半小时发车，往返于机场和火车站，全程 25 分钟，20 迪拉姆；坐 grand taxi 到菲斯老城约 120 迪拉姆。

### 火车

菲斯火车站位于新城（ville nouvelle），这里每天每个小时都有发往卡萨布兰卡（165 迪拉姆，4 小时）的列车，途径梅克内斯（30 迪拉姆，30 分钟）和拉巴特（120 迪拉姆，3 小时）。每天有 10 班车次去往马拉喀什，车程 8 小时，二等座票价 295 迪拉姆。

### 长途巴士

菲斯的 CTM 汽车站位于新城（ville nouvelle）的南部，有开往卡萨布兰卡（途经拉巴特）、梅克内斯、马拉喀什等地的车次，每天多班。这里发往卡萨的车每天 9 班，车程约 4.5 小时，车票 95 迪拉姆（到拉巴特耗时 3 小时，车票 75 迪拉姆）；每天有 3 班夜车到马拉喀什，程约 9.5 小时，车票 165 迪拉姆；每天下午到晚上有 8 班车到梅克内斯，车程约 1 小时，车票 25 迪拉姆。每天有两班夜车去往舍夫沙万，车程 4 小时，票价 70 迪拉姆。

### Grand Taxi

菲斯城周围有很多 Grand Taxi 揽客，可以在这里打车前往梅克内斯，1 小时就可以到达，车费约 25 迪拉姆。

## 内部交通 Getting around

### 出租车

乘坐市内运营的红色 Petits Taxi 从火车站或者 CTM 巴士站到老城的布日卢蓝门大约 10 迪拉姆。晚上 20:00 后，费用上涨 50%。

## 实用信息

## Practical Information

### 货币兑换、银行卡

#### 货币兑换

人民币与摩洛哥迪拉姆无法直接兑换，需要在国内先将人民币换成欧元，然后到了当地机场或银行再将欧元换成摩洛哥迪拉姆，汇率是全国统一的。市内一些私人换钱所可能存在差价，其中马拉喀什的杰马夫纳广场边的 Hotel Ali 应该是有口皆碑的换钱首选，这里比机场汇率好，与其它大小换汇机构相比大概高 0.04-0.1 不等。此外，周日很多换汇的地方可能关门，请提前做好准备。

#### 银行卡

在当地刷卡消费是比较方便的，但是能够使用银联卡的地方并不多。大部分商场、酒店还是要使用 VISA 或者 MASTER 卡。

#### 语言

摩洛哥的官方语言是阿拉伯语，通用语言还有法语和西班牙语。但是在城市中，生意人和年轻人也会讲英语。到摩洛哥旅游，靠英语日常对话也可以完成基本交流。



### 常用名词

CTM: 几乎每个城市都有的一个全国长途客运公司, 如果要去长途汽车站, 说车站他们不一定听得懂, 说 CTM 肯定懂。

Medina: 阿拉伯式老城区。

Ville: 新城。

Riad: 以前有钱人的宅子, 只有老城有。外面看不出来特殊, 进去后中间是庭院, 四周是房间, 极具地区特色的建筑。现在多被改为客栈, 有机会一定要住。

Souq: 市场, 当地农贸市场, 类似于新疆巴扎。

Bab: 城门。

Kasbah: 类似堡垒式的建筑群。

Hammam: 阿拉伯浴。

Tannary: 处理皮子和染皮子的地方, 味道很大。

Foudouq: 工匠工作的地方, 现在很多可以参观, 里面是本地艺术家的作品, 有些能看到创作过程。

Medersa: 学校, 伊斯兰教的学习场所, 一般都在清真寺旁边, 门票大概 10 迪拉姆, 各个城市大同小异。

### 通讯、网络与电源

#### 通讯

中国移动 (China Mobile) 在摩洛哥境内是可以使用的, 只要出发之前开通国际服务即可。移动标准资费: 拨打本地 4.99 元 / 分钟, 接听 5.99 元 / 分钟, 拨打中国大陆 25.99 元 / 分钟, 拨打其他国家和地区 25.99 元 / 分钟, 发往中国大陆的短信 1.99 元 / 条。

到达机场时可以领取免费手机卡, 但是数量有限。如果没有领到, 可以在机场到达大厅或市里路边商店购买当地手机卡, 如本土的摩洛哥电信 (Maroc Telecom), 每张卡大约 20-30 迪拉姆。想要手机上网的话, 需要开通 3G 业务, 有类似国内的流量套餐, 4GB / 月的费用是 50 迪拉姆。

往国内拨打电话: 0086 + 区号 + 电话号码; 0086 + 手机号码。短信: 0086 + 手机号码, 可直接回复。摩洛哥区号为 00212, 从中国拨打摩洛哥手机号码: 00212+ 当地手机号。

#### 网络

摩洛哥 WiFi 还算普及, 好一些的餐厅都可以提供免费 WiFi, 部分酒店也是有免费 WiFi 的, 但多数酒店还是需要自己花钱购买。

#### 电压与插头

当地电压是 220V, 电源插头是两圆头欧标插头 (德标)。请行前准备好转换插头。如果需要充电的设备较多, 最好带上插线板。

#### 明信片

摩洛哥寄明信片到中国的邮费大约是 13 迪拉姆, 寄出后需要两周的时间到达。在市里的一些小商店、报摊就可以买到邮票和明信片。摩洛哥的邮局有黄色“PTT”或者“La Poste”的标志。

### 当地安全

#### 治安情况

摩洛哥是阿拉伯家中比较安全的目的地, 这里没有中东那么频繁的战乱和紧张的局势。来到摩洛哥需要注意的与其他旅游国家无异, 看好随身携带的背包和电子设备; 不要携带大量现金和首饰在身上, 现金最好分开放置; 酒店的行李箱在出门前上锁; 不要去偏僻的地方, 尤其是在天黑以后; 如果一个女孩子单独旅行, 只要自己提高警惕, 穿着不暴露, 总体环境还是很安全的。如果遇到轻佻搭讪, 置之不理即可。

#### 食品安全

伊斯兰国家的食品还是比较卫生的。在餐厅吃饭, 食品安全是有保障的。

#### 卫生医疗

摩洛哥医疗条件较落后、总体医疗水平不高、且发展极不平衡。请在出行时携带一些常规药品。

#### 紧急求助电话

报警电话: 城市区号 +19 (市内座机拨打);

城市区号 +112 (市内手机拨打)

城市区号 +119 (市外宪兵报警电话)

火警电话: 城市区号 +15

SOS 急救电话: 0537-202020

### 旅游咨询

#### 摩洛哥国家旅游局

地址: Angle Rue Oued Al Makhazine, Rabat

开放时间: 周一至周五 8:30-12:00, 14:30-18:30; 周六 9:00- 中午; 15:00-18:00

电话: (00212-537) 278300

网址: <http://www.visitmorocco.com/index.php/eng/>

E-mail: [visitmorocco@onmt.org.ma](mailto:visitmorocco@onmt.org.ma)

#### 中国驻摩洛哥使领馆

##### 中国驻摩洛哥王国大使馆

使馆地址: 16, Charia Ahmed Balafrej, Souissi, Rabat

电话: (212-537) 754056/ 92

E-mail: [chinaemb\\_ma@mfa.gov.cn](mailto:chinaemb_ma@mfa.gov.cn)

网址: <http://ma.china-embassy.org/chn/>

## 出入境 Entry-Exit

### 护照

申请入摩洛哥签证时, 护照有效期需在 6 个月以上。至少 2 页签证空白页, 护照尾页需有本人签名, 如有有旧护照要一起提供。

### 签证

目前摩洛哥还没有完全放开对中国大陆居民的个人旅游签, 但有望在 2015 年完全放开。在大陆有多次欧美签证蜂蜂也可以致电大使馆, 咨询

一下个人签证的办理，不过通过率很低。政策放开前最快捷高效的方法是找代理公司办理旅游签证，但如果有条件取得摩洛哥当地公司的邀请，就可以直接去使馆办理个人商务签证。在欧美留学的蜂蜂想要去摩洛哥的话比较方便，可以直接在欧美国家当地的摩洛哥使馆申请旅游签证，通过率很高。

#### 申请签证所需基本材料

- 1、申请者填写并签名的申请表（可从摩洛哥驻华大使馆网站下载）
- 2、六个月以上有效期的护照，以及照片页的复印件
- 3、2张1寸彩照
- 4、申请人的收入证明（如工资单、银行对账单、纳税申报单……）或者资金担保人的收入证明

具体各类签证所需的附加材料可以参考摩洛哥驻华大使馆网站信息。

网址：<http://www.moroccoembassy.cn/Ch/Main.asp>

#### 使领馆信息

##### 摩洛哥驻华大使馆

地址：北京三里屯路16号

电话：010-65321489

咨询时间：周一、周三、周五 15:00-17:30

网站：<http://www.moroccoembassy.cn>

邮件：[sifama.beijing@moroccoembassy.org.cn](mailto:sifama.beijing@moroccoembassy.org.cn)  
[visasmorocco@gmail.com](mailto:visasmorocco@gmail.com)

#### 海关规定

摩洛哥明确禁止摩洛哥本国货币迪拉姆的进口和出口。携带外汇现钞入境自由，但出境时则有非常严格地限制，即携带超过50,000迪拉姆的等值外汇现钞则必须持有入境时的申报单方可携带出境。

不得携带不利于摩洛哥国家安全、政治、宗教信仰和有利于摩洛哥王室形象和不利于摩洛哥关于涉及西撒问题立场的出版物等资料或文件进出摩洛哥国境。

不得携带超过自身旅途需要的比如电器用品、衣物等大宗商品进出摩洛哥国境。

摩洛哥海关规定所携带含酒精类饮品数量不得超过1瓶。

摩洛哥海关规定可携带香烟数量为2条。

摩洛哥海关规定可携带香水数量为150毫升。

字里行间反映着大沙漠独有的地形地貌与风土人情，犹如走进一幅充满异国风情的画卷。

#### 推荐影视

##### 《北非谍影》(又名《卡萨布兰卡》)

纳粹占领期间，看破红尘的理想主义者里克·布莱恩来到摩洛哥的卡萨布兰卡，开了一家夜总会。一日，捷克反纳粹领袖维克多拉斯洛和妻子伊尔莎来到里克的夜总会。维克多正被纳粹少校史特劳塞追踪，他希望通过里克获得通行证。里克偶然发现伊尔莎竟是自己昔日的挚爱，于是政治和个人感情又一次交织在一起，创造出一部感人肺腑的经典爱情片。

您可以在这里添加一些其他重要信息

## 旅行路上 on the road

#### 推荐书籍

##### 《撒哈拉的故事》

因为一本地理杂志的吸引，三毛背着行囊独自走进了荒凉单调的撒哈拉沙漠，在沙漠中寻找、感受生活的真善美，种种奇遇引出了一个具有传奇色彩的故事，每个故事都充溢着一种浪漫、浓情的异域情调。本书



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/>

