



荷兰华人向你推荐

无美食,不夏天!

——荷兰 5 家著名美食市场吃喝攻略

1 鹿特丹“最美菜市场”

荷兰第二大城市鹿特丹因其奇特而创意感十足的建筑闻名于世。来到鹿特丹,不可错过有着“全球最美菜市场”美誉的 Markthal,明亮洁净的设计、独特而迷人的大型彩绘,美景尽收眼底,让许多游客流连忘返。在这里,不仅能“一站式”吃遍荷兰美食,比如荷兰煎饼、生鲱鱼等多

种新鲜海产、奶酪、糖果、酒,还能吃到来自意大利等地中海沿岸和亚洲多地的小吃。

地点: Dominee Jan Scharpsstraat 298, 3011 GZ Rotterdam
营业时间:
周一至周四、周六 10:00-20:00
周五 10:00-21:00
周日 12:00-18:00

荷兰的夏季已经到来,阳光和煦、微风阵阵,气温宜人,坐在室外小酌一杯或者美餐一顿,都是天堂一般的享受。以下为您推荐 5 处荷兰当地最风靡的“美食天堂”,将当地特色美食和全球热门小吃一网打尽。

4 海牙“美食一条街”

这家美食市场的地理位置非常好。Mingle Mush 就在海牙中央火车站旁边,氛围很好,除了美食餐厅还有酒吧,吃饱了还可以喝一杯。总面积为 1600 平方米,汇集了欧洲多国美食,现场 DJ 音乐分分钟点燃你的激情。与其他美食市场不同的是,这里还开辟了一个幽静的角落,可以打游戏、看书。

地点: Anna van Buerenplein 712, 2595 DK Den Haag



营业时间:
周二、周三、周六 10:00-22:00
周四、周五 10:00-23:00
周日 12:00-21:00

2 阿姆斯特丹网红市场

位于荷兰首都阿姆斯特丹的 Foodhallen 可谓红极一时!它汇聚了来自世界各地的特色小吃、啤酒和饮品,有多达 21 家小吃店。荷兰经典小吃 bitterballen、以色列 pita 饼、港式点心、各种颜值极高的甜品,这里还有文创店铺、

各类文艺展览,轻松购买独一无二的旅游纪念品和伴手礼。

地点: Hannie Dankbaarpassage, 1053 RT Amsterdam
营业时间:
周日至周四 07:00-01:00
周五、周六 07:00-03:00



3 荷兰小城美食多

的定期聚会,不少人专程去参加。

地点: Hoge Bothofstraat 39a, 7511 ZA Enschede
营业时间:
周二、周三 08:30-17:00
周四、周五 08:30-23:00
周六 12:00-23:00



鹿特丹 Katendrecht 曾是华人最早登陆的地方,如今,得益于 Fenix Food Factory,这里也成为了知名的美食区。无论是早上去

5 尝遍传统手艺美食

吃个早午餐(Brunch),还是喝个下午茶,这里绝对是品尝荷兰传统手艺美食的必打卡之地:果酒、奶酪、面包和烘焙食品、香肠、啤酒……每家售卖的产品都有自己的特色。

地点: Veerlaan 19, 3072 AN Rotterdam
营业时间:
周二至周六 10:00-23:00
周日 12:00-23:00

荷兰夏日传统:打捞第一桶新鲜鱼



说起荷兰的标志物,除了童话般的风车、弯弯曲曲的运河、可爱的米菲兔,对于吃货来说,最感兴趣的莫过于荷兰“国宝”——鲱鱼。吃鲱鱼是荷兰有名的民俗之一。每年 5 月中旬至 6 月底之间的鲱鱼品质是最好的。

一般情况下,荷兰人会在 6 月的第一周捕捞新鲜鱼,要求其含有至少 16% 的脂肪。荷兰人还会举办盛大的鲱鱼嘉年华,每到这天,大大小小的渔船都会聚集到海牙席凡宁根海滩的市场,渔民们身着传统服装载歌载舞庆祝丰收。届时,还有许多荷兰传统游戏和传统工艺品,甚至能观看荷兰老手艺人现场制作,在农贸市场逛逛,还能坐船出海。

鲱鱼嘉年华的举办日期和新鲱鱼的上市时间是邻近的。每年捕捞季的第一桶鲱鱼会被拍卖,收入将捐赠给慈善机构。

小鱼看似不起眼,实则具有非

常高的营养价值,蛋白质、Omega-3 脂肪酸、维生素和微量元素的含量都很高,这也使得其口感异常细腻肥美。许多一开始对生吃鲱鱼充满排斥的游客,在尝过一口之后,就再也停不下来了。

荷兰人之所以如此钟爱鲱鱼,还有一个重要的历史原因。17 世纪上半叶,荷兰人在北海上捕捞鲱鱼,既解决了这个国家自身的食用,又大量出口,促进了港口城市建设,以及其他经济产业的发展。捕鱼业使得荷兰发家致富,现如今鲱鱼也已成为了一个生活中不可或缺的文化符号。

天天

旅荷上海女作家岳韬再出力作

近日,旅荷华人女作家岳韬的第二部长篇小说《一夜之差》由南方出版传媒花城出版社出版发行,这是作者继《红蟋蟀》之后推出的又一部力作。这部带有悬疑色彩的作品全面展现了荷兰当代生活,突出描绘了荷兰华人的生存境况,引起广泛关注。

在岳韬的笔下,荷兰社会生活的情景一幕幕缓缓展开:医疗保险、身份居留、华文报社、学院高校、公司商

圈、社会公益群体等,不断改变着主人公在荷兰的命运。

岳韬,1976 年生于上海,毕业于复旦大学和阿姆斯特丹大学,当过记者、编辑,现在荷兰伊拉斯姆斯大学鹿特丹管理学院从事商业案例开发和跨文化培训工作,兼自由撰稿人。她于 2012 年出版长篇处女作《红蟋蟀》,先后被翻译成荷兰语版和英语版推出,现居阿姆斯特丹。 王月



民生

中国游客到欧洲 刷卡消费更便宜

随着荷兰旅游季到来,中国游客瞬间成了各大城市最亮丽的风景线。中国餐馆、女王店、各大打折村……游客们举着自拍杆和相机,穿梭在荷兰的大街小巷。

如今,在欧洲,外国旅客无论是使用 Visa 卡还是万事达(Mastercard)卡,购物都会变得更便宜。万事达卡及 Visa 卡已承诺大幅降低在欧洲使用其他地方发行的信用卡支付的交易费用。

全球最大的两家支付运营商提出削减近 40% 的此类费用,对在商店进行的非欧盟借记卡支付手续费降至 0.2%,对信用卡支付手续费降至 0.3%,线上支付信用卡和借记卡的手续费分别为 1.5% 和 1.15%。

对于中国游客来说,这更是一个好消息。减少携带现金,能够直接避免造成不必要的人身危害和财产损失。

小何

肉类摄入量高 易增加肝病风险

荷兰的一项研究表明,摄入大量动物蛋白质的人可能更容易在肝脏中积累较多脂肪,与蛋白质主要来源为蔬菜的人相比,其患肝病的风险也更高。

研究聚焦在“非酒精性脂肪性肝病”(NAFLD),它通常与肥胖和某些饮食习惯有关。虽然建议通过改变饮食来治疗这类肝病,但迄今为止,研究还尚未清楚证明这些改变是否能起到预防

作用。

在目前的研 究中,研究人员对 3882 名平均年龄为 70 岁的成年人的饮食问卷和肝脏脂肪扫描数据进行了研究。扫描显示,1337 名参与者(34%)患有非酒精性脂肪性肝病(NAFLD),其中 132 人体重正常,1205 人超重。分析指出,摄入动物蛋白最多的超重人群比吃肉较少的人患脂肪肝的几率高出 54%。

小何