

驴妈妈旅游网

旅游书架

给力呈献
最新超值版

《亲历者》编辑部 编著

葡萄牙旅行

亲历
亲闻
亲拍

新
亲历者旅行指南

想去葡萄牙玩，找我啊！
超简单，书里面全有啊！
别担心，要不了多少钱！
购书还有好礼呢！



有什么哟？

5位资深驴友，蹲点采写拍摄
10大葡萄牙名城，快意畅游
100多个必游景点，百玩不厌

玩什么哟？

- 去 参观古城、教堂，看惊险的葡式斗牛啊
- 来 品尝最可口的葡萄酒啊！
- 在博物馆最集中的 感叹历史给人带来的震撼
- 有 “一风一浪一孤塔”创造的磅礴气势
- 还可以去与“007”有不解之缘的 度假哦！

Let's Go



中国铁道出版社



驴妈妈旅游网

旅游书架



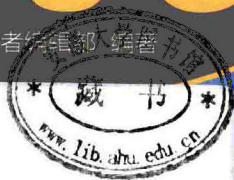
葡萄牙旅行

亲历
亲闻
亲拍

新禧
亲历者旅行指南

Let's Go

亲历者旅行指南



图书在版编目(CIP)数据

葡萄牙旅行 Let's Go/《亲历者》编辑部编著. —北京:中国铁道出版社, 2013.1

(亲历者)

ISBN 978-7-113-15663-3

I. ①葡… II. ①亲… III. ①旅游指南—葡萄牙 IV. ① K955.29

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 270380 号

书 名: 葡萄牙旅行 Let's Go
作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智
责任编辑: 娄建国
版式设计: 缪利军
责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社 (北京市西城区右安门西街 8 号 邮码: 100054)
印 刷: 北京精彩雅恒印刷有限公司
版 次: 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷
开 本: 889mm×1194mm 1/24 印张: 10 插页: 1 字数: 294 千字
书 号: ISBN 978-7-113-15663-3
定 价: 39.80 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道出版社的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社读者服务部联系调换。

电话: 市电 (010) 51873170 路电: (021) 73170 (发行部)

打击盗版举报电话: 市电 (010) 63549504 路电: (021) 73187



葡萄牙

旅行

跟我走!

一提到葡萄牙，你会想到用哪些词表达自己的想法呢？

昔日的海上霸主、精彩纷呈的葡式斗牛、著名的葡萄酒、美味的食物、淡淡哀伤的法朵、迷人的欧洲“天涯海角”、古老的建筑群、中国式的青花瓷、大西洋慵懒的阳光……倾尽所有的词汇恐怕都不足以概括出美好的葡萄牙。

有“七丘之城”之称的里斯本曾是世界上最强大帝国葡萄牙的中心，高大的贝伦塔、航海纪念碑无不透露着大航海时代的霸气；那古老的圣乔治城堡，神秘的热罗尼姆斯修道院，奇特精美的尖石宫，吸引了无数旅游者前来参观，这里美得让人不想离开。

葡萄牙人爱喝葡萄酒，特别是久负盛名的波尔图酒，无论是成年人还是儿童，用餐时都要喝上几杯这种酒，而在“酒市”，波尔图人的庆祝活动也绝对少不了葡萄酒。在葡萄牙，有两大著名葡萄酒产地：葡萄牙上杜罗葡萄酒产地和皮库岛葡萄种植园，它们分别于2001、2004年被列入《世界文化遗产名录》。

葡萄牙还有“欧洲滨海花园”之称，“大西洋明珠”马德拉岛就是一个花园式的岛屿，三毛曾说过，马德拉就是马德拉，那份薄薄凉凉的空气，就是葡萄牙式的诗。这里的农产品市场都是多姿多彩的，这里的生活是宁静悠闲的，你可以在建成的海水泳池畅游，爬上崖谷远眺，饱尝海鲜美食，或枕着海浪声入睡。

来到葡萄牙，一定不要错过它的葡式斗牛。每年斗牛的高峰期，成千上万的葡萄牙人扶老携幼，如潮水般涌向斗牛场。这里不仅可以看到如绅士般的斗牛士，还能看到精彩绝伦的比赛。

葡萄牙的确是一个令人向往的地方，它那色香味俱全的美食，它那令人着迷的古朴青花瓷，它那气势磅礴的欧洲最西端，无不向人们展示着它的魅力，也只有身临其境，才能更好地感受它的美。

《葡萄牙旅行Let's Go》一书，介绍了葡萄牙的8大热门旅游圈，包括里斯本、波尔图、科英布拉等，每个圈中所介绍的景点都提供了地址、电话、交通、门票等资讯信息。一些景点还有“亲历者体验”的版块，它将告诉你怎么玩得最好；而“了解点历史掌故”的版块，将能丰富你的旅途。在每个旅游圈后，还提供这个城市详细的交通、住宿、美食、购物、娱乐的信息，让你在葡萄牙畅行无阻。如果你对葡萄牙旅游还有一些问题，可以去阅读“葡萄牙旅游行前准备”这一章，它将给你最贴心的服务信息。喜欢此书就把它带上，相信你的葡萄牙之旅一定无限精彩。

最后，还要感谢 José Goncalves、Georges Jansoone、Husond、Luis Miguel Bugallo Sánchez 等，这些朋友为我提供了许多书中的图片，借本书的出版向他们致以衷心的感谢！



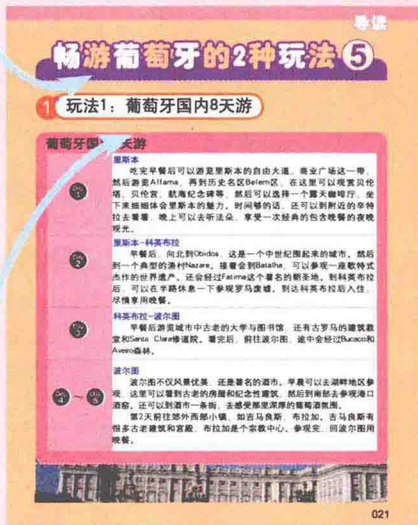
如何使用本书

A

该版块对葡萄牙的历史、地理、气候、人口、时区、货币、假日、风俗等方面进行了高度概括，并对每一细节作了详细介绍。可让读者对葡萄牙的情况有个整体把握，从而使读者对“葡萄牙之旅”有更全面的了解。

B

该版块介绍了驴友最新推荐的2种畅游葡萄牙的玩法，其中既有国内游，又有跨国游。可以说，读者通过阅读该版块内容，可使“葡萄牙之旅”更有趣，行程也更为完美。



C

无论是国内游，还是跨国游，都对每一天行程的路线安排都有详细的介绍，读者可以根据自己的喜好进行灵活的选择，当然也可以自己安排。

D

该版块详细介绍了“葡萄牙之旅”的前期准备工作，如拟订旅行计划、准备各种证件、兑换货币、如何准备行李等。读者通过阅读该版块的内容，可保证“葡萄牙之旅”畅行无阻。

葡萄牙概况零距离 1

1 葡萄牙历史知多少

葡萄牙，伊比利亚人和凯尔特人大约从公元前在伊比利亚半岛上。他们聚集居住在半岛的西海岸附近。因此被历史学家们称为“卢西塔尼亚人”。这个传统的名称在文学和艺术文献中一般用来称呼葡萄牙人。

葡萄牙有着漫长的海岸线。从很早以前，它就受到其他航海民族的影响。公元前3世纪罗马人初次入侵伊比利亚半岛，并控制整个地区约100年之久。一直被统治到5世纪，整个地区处在动荡和发展的状态中。此时的葡萄牙，开始由罗马人统治。在罗马人统治时期，引入了天主教。它成了人们生命、生活及文化的关键因素。直至今日，随着葡萄牙人的入侵，罗马帝国灭亡，伊比利亚半岛有近3个世纪处于西哥特王国的统治下。

711年，阿拉伯人穿越北非几乎征服了整个伊比利亚半岛。在反对外来侵略，被称为“收复失地运动”的过程中，这里诞生了日后组成葡萄牙王国的各个王国。

1143年，圣·阿方索·恩里克国王脱离了葡萄牙王国，恩里克国王取得了独立。与此同时，继续向南扩展自己的势力范围。

1297年，葡萄牙国王阿尔加维确定了对边界的葡萄牙有了明确的变化。这种变化至今仍然存在。阿拉伯人在古斯塔夫留下众多的建筑和文化遗迹。当地使用的语言中也出现了很多来自阿拉伯语的词汇。

1143—1263年第一王朝，一场严重的危机导致圣·若昂一世的能力上升，开始了阿方索王朝。此后，从1385—1580年，葡萄牙进入了航海大发现时期，成为海上强国。航海大发现不仅改变了世界格局，也改变了人们对这个世界的看法。在两个世纪的统治中，葡萄牙到达了大西洋的岛屿（1417年），巴西（1500年），好望角（1498年），印度（1498年），斯里兰卡（1505年），澳门（1511年），中国沿海（1513年），东帝力（1512—1514年）。



002

如何作好行前准备 1

1 怎样收集最有用的资料

●怎样在国内收集资料
在国内了解葡萄牙的一些信息，可以通过一些葡萄牙旅游网站中文网站去了解。这样你就可以提前了解机票、酒店等信息。还有可能提前买到便宜的机票，或预订到新的酒店。那样会节省不少钱。还有一些网站还可以了解葡萄牙火车或飞机时刻表，让你能作出适当的选择，合理安排行程。

葡萄牙风光中文网站：www.visitportugal.com

国家旅游局（ICEP）旅游办事处：www.visitlisboa.com

欧洲自助游网：www.nature.com

欧洲旅游网：www.hotelmarque.com

●在葡萄牙怎样收集资料

如果到了目的地，建议可以到旅游中心去。在那里一般都可以得到一些有价值的旅游信息。比如市内的交通信息、酒店、餐厅、旅游景点、景点门票、门票优惠信息等。如果有什么疑问，还能亲自向工作人员咨询。

游客信息中心

Até Me Lisboa Kiosk (时间：9:00至午夜)

是一个比较大的游客信息服务处。

008

它分布在不同的地方，主要有：
(电话：351-213259) 1143
(电话：351-213) 1143, Santa Adelaide, 车站附近 (电话：351-218021000) 1143
分部 (电话：351-213650425) 1143, 在机场分部 (电话：351-218060000) 1143, 在这些地方均可提供免费地图。双月刊《葡萄牙指南》(Follow Me Lisboa) 还销售一种可在公共汽车、博物馆和景点享受优惠的里斯本市卡 (Lisboa Card)。

里斯本旅游 (ICP) 电话办事处

电话：351-213463314

网址：www.visitlisboa.com

地址：Palácio Foz, Praça dos Restauradores

时间：9:00—20:00, 提供葡萄牙国内旅行信息咨询服务。

里斯本接待中心

电话：351-210312810

网址：www.visitlisboa.com

地址：Praça do Comércio, 在机场分部

时间：9:00—20:00, 负责提供里斯本市内信息。

旅行社

Taga

这是一间针对葡萄牙的旅行社。

电话：351-213525888

葡萄牙国内游

●玩法1：葡萄牙国内8天游

里斯本

吃完早餐后可以游览里斯本的自由大道。商业广场这一带，然后游览Alfama，再到历史街区Baixa。在这里可以欣赏到贝伦塔、贝伦塔、航海纪念碑等。然后可以选择一个露天咖啡馆，坐下来细细体会里斯本的魅力。时间充裕的话，还可以到附近的贝伦塔去看。晚上可以去圣若瑟，享受一次经典的包含晚餐的夜晚晚餐。

里斯本—科英布拉

早餐后，向西北向Coimbra。这是一个中世纪以来的城市，然后到一个典型的Piazza。接着会到Batalha，可以参观一座歌特式杰作的世界遗产，还会经过Alentejo这个著名的新土地。到科英布拉后，可以在午餐休息一下参观罗马神庙，到达科英布拉后入住，尽情享受晚餐。

科英布拉—波尔图

早餐后游览城市中的古老的大学与图书馆。还有罗马的教堂和Sé do Clero修道院。早餐后，前往波尔图。途中会经过Braga和Aveiro。

波尔图

波尔图不仅风景优美，还是著名的酒庄。早晨可以去湖畔地区参观。这里可以看到古老的房屋和纪念性建筑。然后到南部去参观酒庄。还可以到波多——一条街，去欣赏那美丽的葡萄酒景观。

第二天前往波尔图南小城，如马马里斯、布拉加、马马里斯等。那里有古老的教堂和宫殿。布拉加是个宗教中心，参观完，回波尔图晚餐。

波尔图—里斯本

早餐后，向里斯本。这是一个中世纪以来的城市，然后到一个典型的Piazza。接着会到Batalha，可以参观一座歌特式杰作的世界遗产，还会经过Alentejo这个著名的新土地。到科英布拉后，可以在午餐休息一下参观罗马神庙，到达科英布拉后入住，尽情享受晚餐。

里斯本

吃完早餐后可以游览里斯本的自由大道。商业广场这一带，然后游览Alfama，再到历史街区Baixa。在这里可以欣赏到贝伦塔、贝伦塔、航海纪念碑等。然后可以选择一个露天咖啡馆，坐下来细细体会里斯本的魅力。时间充裕的话，还可以到附近的贝伦塔去看。晚上可以去圣若瑟，享受一次经典的包含晚餐的夜晚晚餐。

里斯本—科英布拉

早餐后，向西北向Coimbra。这是一个中世纪以来的城市，然后到一个典型的Piazza。接着会到Batalha，可以参观一座歌特式杰作的世界遗产，还会经过Alentejo这个著名的新土地。到科英布拉后，可以在午餐休息一下参观罗马神庙，到达科英布拉后入住，尽情享受晚餐。

科英布拉—波尔图

早餐后游览城市中的古老的大学与图书馆。还有罗马的教堂和Sé do Clero修道院。早餐后，前往波尔图。途中会经过Braga和Aveiro。

波尔图

波尔图不仅风景优美，还是著名的酒庄。早晨可以去湖畔地区参观。这里可以看到古老的房屋和纪念性建筑。然后到南部去参观酒庄。还可以到波多——一条街，去欣赏那美丽的葡萄酒景观。

第二天前往波尔图南小城，如马马里斯、布拉加、马马里斯等。那里有古老的教堂和宫殿。布拉加是个宗教中心，参观完，回波尔图晚餐。

波尔图—里斯本

早餐后，向里斯本。这是一个中世纪以来的城市，然后到一个典型的Piazza。接着会到Batalha，可以参观一座歌特式杰作的世界遗产，还会经过Alentejo这个著名的新土地。到科英布拉后，可以在午餐休息一下参观罗马神庙，到达科英布拉后入住，尽情享受晚餐。

里斯本

吃完早餐后可以游览里斯本的自由大道。商业广场这一带，然后游览Alfama，再到历史街区Baixa。在这里可以欣赏到贝伦塔、贝伦塔、航海纪念碑等。然后可以选择一个露天咖啡馆，坐下来细细体会里斯本的魅力。时间充裕的话，还可以到附近的贝伦塔去看。晚上可以去圣若瑟，享受一次经典的包含晚餐的夜晚晚餐。

里斯本—科英布拉

早餐后，向西北向Coimbra。这是一个中世纪以来的城市，然后到一个典型的Piazza。接着会到Batalha，可以参观一座歌特式杰作的世界遗产，还会经过Alentejo这个著名的新土地。到科英布拉后，可以在午餐休息一下参观罗马神庙，到达科英布拉后入住，尽情享受晚餐。

科英布拉—波尔图

早餐后游览城市中的古老的大学与图书馆。还有罗马的教堂和Sé do Clero修道院。早餐后，前往波尔图。途中会经过Braga和Aveiro。

波尔图

波尔图不仅风景优美，还是著名的酒庄。早晨可以去湖畔地区参观。这里可以看到古老的房屋和纪念性建筑。然后到南部去参观酒庄。还可以到波多——一条街，去欣赏那美丽的葡萄酒景观。

第二天前往波尔图南小城，如马马里斯、布拉加、马马里斯等。那里有古老的教堂和宫殿。布拉加是个宗教中心，参观完，回波尔图晚餐。

波尔图—里斯本

早餐后，向里斯本。这是一个中世纪以来的城市，然后到一个典型的Piazza。接着会到Batalha，可以参观一座歌特式杰作的世界遗产，还会经过Alentejo这个著名的新土地。到科英布拉后，可以在午餐休息一下参观罗马神庙，到达科英布拉后入住，尽情享受晚餐。

里斯本

吃完早餐后可以游览里斯本的自由大道。商业广场这一带，然后游览Alfama，再到历史街区Baixa。在这里可以欣赏到贝伦塔、贝伦塔、航海纪念碑等。然后可以选择一个露天咖啡馆，坐下来细细体会里斯本的魅力。时间充裕的话，还可以到附近的贝伦塔去看。晚上可以去圣若瑟，享受一次经典的包含晚餐的夜晚晚餐。

里斯本—科英布拉

早餐后，向西北向Coimbra。这是一个中世纪以来的城市，然后到一个典型的Piazza。接着会到Batalha，可以参观一座歌特式杰作的世界遗产，还会经过Alentejo这个著名的新土地。到科英布拉后，可以在午餐休息一下参观罗马神庙，到达科英布拉后入住，尽情享受晚餐。

科英布拉—波尔图

早餐后游览城市中的古老的大学与图书馆。还有罗马的教堂和Sé do Clero修道院。早餐后，前往波尔图。途中会经过Braga和Aveiro。

波尔图

波尔图不仅风景优美，还是著名的酒庄。早晨可以去湖畔地区参观。这里可以看到古老的房屋和纪念性建筑。然后到南部去参观酒庄。还可以到波多——一条街，去欣赏那美丽的葡萄酒景观。

第二天前往波尔图南小城，如马马里斯、布拉加、马马里斯等。那里有古老的教堂和宫殿。布拉加是个宗教中心，参观完，回波尔图晚餐。

波尔图—里斯本

早餐后，向里斯本。这是一个中世纪以来的城市，然后到一个典型的Piazza。接着会到Batalha，可以参观一座歌特式杰作的世界遗产，还会经过Alentejo这个著名的新土地。到科英布拉后，可以在午餐休息一下参观罗马神庙，到达科英布拉后入住，尽情享受晚餐。

里斯本

吃完早餐后可以游览里斯本的自由大道。商业广场这一带，然后游览Alfama，再到历史街区Baixa。在这里可以欣赏到贝伦塔、贝伦塔、航海纪念碑等。然后可以选择一个露天咖啡馆，坐下来细细体会里斯本的魅力。时间充裕的话，还可以到附近的贝伦塔去看。晚上可以去圣若瑟，享受一次经典的包含晚餐的夜晚晚餐。

里斯本—科英布拉

早餐后，向西北向Coimbra。这是一个中世纪以来的城市，然后到一个典型的Piazza。接着会到Batalha，可以参观一座歌特式杰作的世界遗产，还会经过Alentejo这个著名的新土地。到科英布拉后，可以在午餐休息一下参观罗马神庙，到达科英布拉后入住，尽情享受晚餐。

科英布拉—波尔图

早餐后游览城市中的古老的大学与图书馆。还有罗马的教堂和Sé do Clero修道院。早餐后，前往波尔图。途中会经过Braga和Aveiro。

波尔图

波尔图不仅风景优美，还是著名的酒庄。早晨可以去湖畔地区参观。这里可以看到古老的房屋和纪念性建筑。然后到南部去参观酒庄。还可以到波多——一条街，去欣赏那美丽的葡萄酒景观。

第二天前往波尔图南小城，如马马里斯、布拉加、马马里斯等。那里有古老的教堂和宫殿。布拉加是个宗教中心，参观完，回波尔图晚餐。

波尔图—里斯本

早餐后，向里斯本。这是一个中世纪以来的城市，然后到一个典型的Piazza。接着会到Batalha，可以参观一座歌特式杰作的世界遗产，还会经过Alentejo这个著名的新土地。到科英布拉后，可以在午餐休息一下参观罗马神庙，到达科英布拉后入住，尽情享受晚餐。

里斯本

吃完早餐后可以游览里斯本的自由大道。商业广场这一带，然后游览Alfama，再到历史街区Baixa。在这里可以欣赏到贝伦塔、贝伦塔、航海纪念碑等。然后可以选择一个露天咖啡馆，坐下来细细体会里斯本的魅力。时间充裕的话，还可以到附近的贝伦塔去看。晚上可以去圣若瑟，享受一次经典的包含晚餐的夜晚晚餐。

里斯本—科英布拉

早餐后，向西北向Coimbra。这是一个中世纪以来的城市，然后到一个典型的Piazza。接着会到Batalha，可以参观一座歌特式杰作的世界遗产，还会经过Alentejo这个著名的新土地。到科英布拉后，可以在午餐休息一下参观罗马神庙，到达科英布拉后入住，尽情享受晚餐。

科英布拉—波尔图

早餐后游览城市中的古老的大学与图书馆。还有罗马的教堂和Sé do Clero修道院。早餐后，前往波尔图。途中会经过Braga和Aveiro。

波尔图

波尔图不仅风景优美，还是著名的酒庄。早晨可以去湖畔地区参观。这里可以看到古老的房屋和纪念性建筑。然后到南部去参观酒庄。还可以到波多——一条街，去欣赏那美丽的葡萄酒景观。

第二天前往波尔图南小城，如马马里斯、布拉加、马马里斯等。那里有古老的教堂和宫殿。布拉加是个宗教中心，参观完，回波尔图晚餐。

波尔图—里斯本

早餐后，向里斯本。这是一个中世纪以来的城市，然后到一个典型的Piazza。接着会到Batalha，可以参观一座歌特式杰作的世界遗产，还会经过Alentejo这个著名的新土地。到科英布拉后，可以在午餐休息一下参观罗马神庙，到达科英布拉后入住，尽情享受晚餐。

里斯本

吃完早餐后可以游览里斯本的自由大道。商业广场这一带，然后游览Alfama，再到历史街区Baixa。在这里可以欣赏到贝伦塔、贝伦塔、航海纪念碑等。然后可以选择一个露天咖啡馆，坐下来细细体会里斯本的魅力。时间充裕的话，还可以到附近的贝伦塔去看。晚上可以去圣若瑟，享受一次经典的包含晚餐的夜晚晚餐。

里斯本—科英布拉

早餐后，向西北向Coimbra。这是一个中世纪以来的城市，然后到一个典型的Piazza。接着会到Batalha，可以参观一座歌特式杰作的世界遗产，还会经过Alentejo这个著名的新土地。到科英布拉后，可以在午餐休息一下参观罗马神庙，到达科英布拉后入住，尽情享受晚餐。

科英布拉—波尔图

早餐后游览城市中的古老的大学与图书馆。还有罗马的教堂和Sé do Clero修道院。早餐后，前往波尔图。途中会经过Braga和Aveiro。

波尔图

波尔图不仅风景优美，还是著名的酒庄。早晨可以去湖畔地区参观。这里可以看到古老的房屋和纪念性建筑。然后到南部去参观酒庄。还可以到波多——一条街，去欣赏那美丽的葡萄酒景观。

第二天前往波尔图南小城，如马马里斯、布拉加、马马里斯等。那里有古老的教堂和宫殿。布拉加是个宗教中心，参观完，回波尔图晚餐。

波尔图—里斯本

早餐后，向里斯本。这是一个中世纪以来的城市，然后到一个典型的Piazza。接着会到Batalha，可以参观一座歌特式杰作的世界遗产，还会经过Alentejo这个著名的新土地。到科英布拉后，可以在午餐休息一下参观罗马神庙，到达科英布拉后入住，尽情享受晚餐。

里斯本

吃完早餐后可以游览里斯本的自由大道。商业广场这一带，然后游览Alfama，再到历史街区Baixa。在这里可以欣赏到贝伦塔、贝伦塔、航海纪念碑等。然后可以选择一个露天咖啡馆，坐下来细细体会里斯本的魅力。时间充裕的话，还可以到附近的贝伦塔去看。晚上可以去圣若瑟，享受一次经典的包含晚餐的夜晚晚餐。

里斯本—科英布拉

早餐后，向西北向Coimbra。这是一个中世纪以来的城市，然后到一个典型的Piazza。接着会到Batalha，可以参观一座歌特式杰作的世界遗产，还会经过Alentejo这个著名的新土地。到科英布拉后，可以在午餐休息一下参观罗马神庙，到达科英布拉后入住，尽情享受晚餐。

科英布拉—波尔图

早餐后游览城市中的古老的大学与图书馆。还有罗马的教堂和Sé do Clero修道院。早餐后，前往波尔图。途中会经过Braga和Aveiro。

波尔图

波尔图不仅风景优美，还是著名的酒庄。早晨可以去湖畔地区参观。这里可以看到古老的房屋和纪念性建筑。然后到南部去参观酒庄。还可以到波多——一条街，去欣赏那美丽的葡萄酒景观。

第二天前往波尔图南小城，如马马里斯、布拉加、马马里斯等。那里有古老的教堂和宫殿。布拉加是个宗教中心，参观完，回波尔图晚餐。

波尔图—里斯本

早餐后，向里斯本。这是一个中世纪以来的城市，然后到一个典型的Piazza。接着会到Batalha，可以参观一座歌特式杰作的世界遗产，还会经过Alentejo这个著名的新土地。到科英布拉后，可以在午餐休息一下参观罗马神庙，到达科英布拉后入住，尽情享受晚餐。

里斯本

吃完早餐后可以游览里斯本的自由大道。商业广场这一带，然后游览Alfama，再到历史街区Baixa。在这里可以欣赏到贝伦塔、贝伦塔、航海纪念碑等。然后可以选择一个露天咖啡馆，坐下来细细体会里斯本的魅力。时间充裕的话，还可以到附近的贝伦塔去看。晚上可以去圣若瑟，享受一次经典的包含晚餐的夜晚晚餐。

里斯本—科英布拉

早餐后，向西北向Coimbra。这是一个中世纪以来的城市，然后到一个典型的Piazza。接着会到Batalha，可以参观一座歌特式杰作的世界遗产，还会经过Alentejo这个著名的新土地。到科英布拉后，可以在午餐休息一下参观罗马神庙，到达科英布拉后入住，尽情享受晚餐。

科英布拉—波尔图

早餐后游览城市中的古老的大学与图书馆。还有罗马的教堂和Sé do Clero修道院。早餐后，前往波尔图。途中会经过Braga和Aveiro。

波尔图

波尔图不仅风景优美，还是著名的酒庄。早晨可以去湖畔地区参观。这里可以看到古老的房屋和纪念性建筑。然后到南部去参观酒庄。还可以到波多——一条街，去欣赏那美丽的葡萄酒景观。

第二天前往波尔图南小城，如马马里斯、布拉加、马马里斯等。那里有古老的教堂和宫殿。布拉加是个宗教中心，参观完，回波尔图晚餐。

波尔图—里斯本

早餐后，向里斯本。这是一个中世纪以来的城市，然后到一个典型的Piazza。接着会到Batalha，可以参观一座歌特式杰作的世界遗产，还会经过Alentejo这个著名的新土地。到科英布拉后，可以在午餐休息一下参观罗马神庙，到达科英布拉后入住，尽情享受晚餐。

里斯本

吃完早餐后可以游览里斯本的自由大道。商业广场这一带，然后游览Alfama，再到历史街区Baixa。在这里可以欣赏到贝伦塔、贝伦塔、航海纪念碑等。然后可以选择一个露天咖啡馆，坐下来细细体会里斯本的魅力。时间充裕的话，还可以到附近的贝伦塔去看。晚上可以去圣若瑟，享受一次经典的包含晚餐的夜晚晚餐。

里斯本—科英布拉

早餐后，向西北向Coimbra。这是一个中世纪以来的城市，然后到一个典型的Piazza。接着会到Batalha，可以参观一座歌特式杰作的世界遗产，还会经过Alentejo这个著名的新土地。到科英布拉后，可以在午餐休息一下参观罗马神庙，到达科英布拉后入住，尽情享受晚餐。

科英布拉—波尔图

早餐后游览城市中的古老的大学与图书馆。还有罗马的教堂和Sé do Clero修道院。早餐后，前往波尔图。途中会经过Braga和Aveiro。

波尔图

波尔图不仅风景优美，还是著名的酒庄。早晨可以去湖畔地区参观。这里可以看到古老的房屋和纪念性建筑。然后到南部去参观酒庄。还可以到波多——一条街，去欣赏那美丽的葡萄酒景观。

第二天前往波尔图南小城，如马马里斯、布拉加、马马里斯等。那里有古老的教堂和宫殿。布拉加是个宗教中心，参观完，回波尔图晚餐。

波尔图—里斯本

早餐后，向里斯本。这是一个中世纪以来的城市，然后到一个典型的Piazza。接着会到Batalha，可以参观一座歌特式杰作的世界遗产，还会经过Alentejo这个著名的新土地。到科英布拉后，可以在午餐休息一下参观罗马神庙，到达科英布拉后入住，尽情享受晚餐。

里斯本

吃完早餐后可以游览里斯本的自由大道。商业广场这一带，然后游览Alfama，再到历史街区Baixa。在这里可以欣赏到贝伦塔、贝伦塔、航海纪念碑等。然后可以选择一个露天咖啡馆，坐下来细细体会里斯本的魅力。时间充裕的话，还可以到附近的贝伦塔去看。晚上可以去圣若瑟，享受一次经典的包含晚餐的夜晚晚餐。

里斯本—科英布拉

早餐后，向西北向Coimbra。这是一个中世纪以来的城市，然后到一个典型的Piazza。接着会到Batalha，可以参观一座歌特式杰作的世界遗产，还会经过Alentejo这个著名的新土地。到科英布拉后，可以在午餐休息一下参观罗马神庙，到达科英布拉后入住，尽情享受晚餐。

科英布拉—波尔图

早餐后游览城市中的古老的大学与图书馆。还有罗马的教堂和Sé do Clero修道院。早餐后，前往波尔图。途中会经过Braga和Aveiro。

波尔图

波尔图不仅风景优美，还是著名的酒庄。早晨可以去湖畔地区参观。这里可以看到古老的房屋和纪念性建筑。然后到南部去参观酒庄。还可以到波多——一条街，去欣赏那美丽的葡萄酒景观。

第二天前往波尔图南小城，如马马里斯、布拉加、马马里斯等。那里有古老的教堂和宫殿。布拉加是个宗教中心，参观完，回波尔图晚餐。

波尔图—里斯本

早餐后，向里斯本。这是一个中世纪以来的城市，然后到一个典型的Piazza。接着会到Batalha，可以参观一座歌特式杰作的世界遗产，还会经过Alentejo这个著名的新土地。到科英布拉后，可以在午餐休息一下参观罗马神庙，到达科英布拉后入住，尽情享受晚餐。

里斯本

吃完早餐后可以游览里斯本的自由大道。商业广场这一带，然后游览Alfama，再到历史街区Baixa。在这里可以欣赏到贝伦塔、贝伦塔、航海纪念碑等。然后可以选择一个露天咖啡馆，坐下来细细体会里斯本的魅力。时间充裕的话，还可以到附近的贝伦塔去看。晚上可以去圣若瑟，享受一次经典的包含晚餐的夜晚晚餐。

里斯本—科英布拉

早餐后，向西北向Coimbra。这是一个中世纪以来的城市，然后到一个典型的Piazza。接着会到Batalha，可以参观一座歌特式杰作的世界遗产，还会经过Alentejo这个著名的新土地。到科英布拉后，可以在午餐休息一下参观罗马神庙，到达科英布拉后入住，尽情享受晚餐。

科英布拉—波尔图

早餐后游览城市中的古老的大学与图书馆。还有罗马的教堂和Sé do Clero修道院。早餐后，前往波尔图。途中会经过Braga和Aveiro。

波尔图

波尔图不仅风景优美，还是著名的酒庄。早晨可以去湖畔地区参观。这里可以看到古老的房屋和纪念性建筑。然后到南部去参观酒庄。还可以到波多

E “亲历者体验”是全书中最吸引人的地方，可以说它是全书的“宝贝”，也是全书最有生命力的地方。因为它是驴友旅行的心得体验，从中你会得到不少的惊喜。

F “了解点历史掌故”是对该景点的知识延伸，读者可从中了解该景点昔日的传奇、历史、有趣的故事，还有一些有意思的小笑话。

葡萄牙旅行Let's Go

11 热罗尼姆斯修道院

观光指数：★★★★ 推荐等级：★★★★

热罗尼姆斯修道院(Mosteiro dos Jeronimos) 建于1502年，是一座宏大的曼特式建筑，也是葡萄牙最大的教堂。1582年被列入《世界遗产名录》，这里也是安托尼奥·卡瓦略的所在地。石墙上刻有航海标记，修道院后院的装饰以航海题材为主，目前还是中庭花园。

修道院是很大的广场，景点点，绿茵茵，与老城区街道的狭窄迥然不同。附近有两家博物馆，分别是马车博物馆和海事博物馆，值得一看。

亲历者体验 FOLLOW ME

在修道院的旁边，还有一个由修道院以修道院之名命名的商店，它叫点心店(Arquit. Confeiteira de S. Jeronimo)。自1871年开业以来，一直在这里经营。这家店里的蛋糕(包括Pain de Mel) 十分美味，它也是世界上著名的甜点之一。整个店，全是手工制作的，没有机器生产，所以价格很贵，但质量很高。你可以去尝尝，它真的很好吃。如果你有时间，可以去试试，它真的很好吃。如果你有时间，可以去试试，它真的很好吃。

12 里斯本万国公园

观光指数：★★★★ 推荐等级：★★★★

里斯本万国公园(Parque das Nações) 位于里斯本东北部滨河区，它是1998年的世博会的世博园。世博会结束后，世博园被开辟为万国公园。这里不但修建有风格独特的永久性展馆，还设计了集休闲、购物和居住于一体的综合性的现代化配套工程。

葡萄牙旅行Let's Go

里斯本市内景点

01 商业广场

观光指数：★★★★ 推荐等级：★★★★

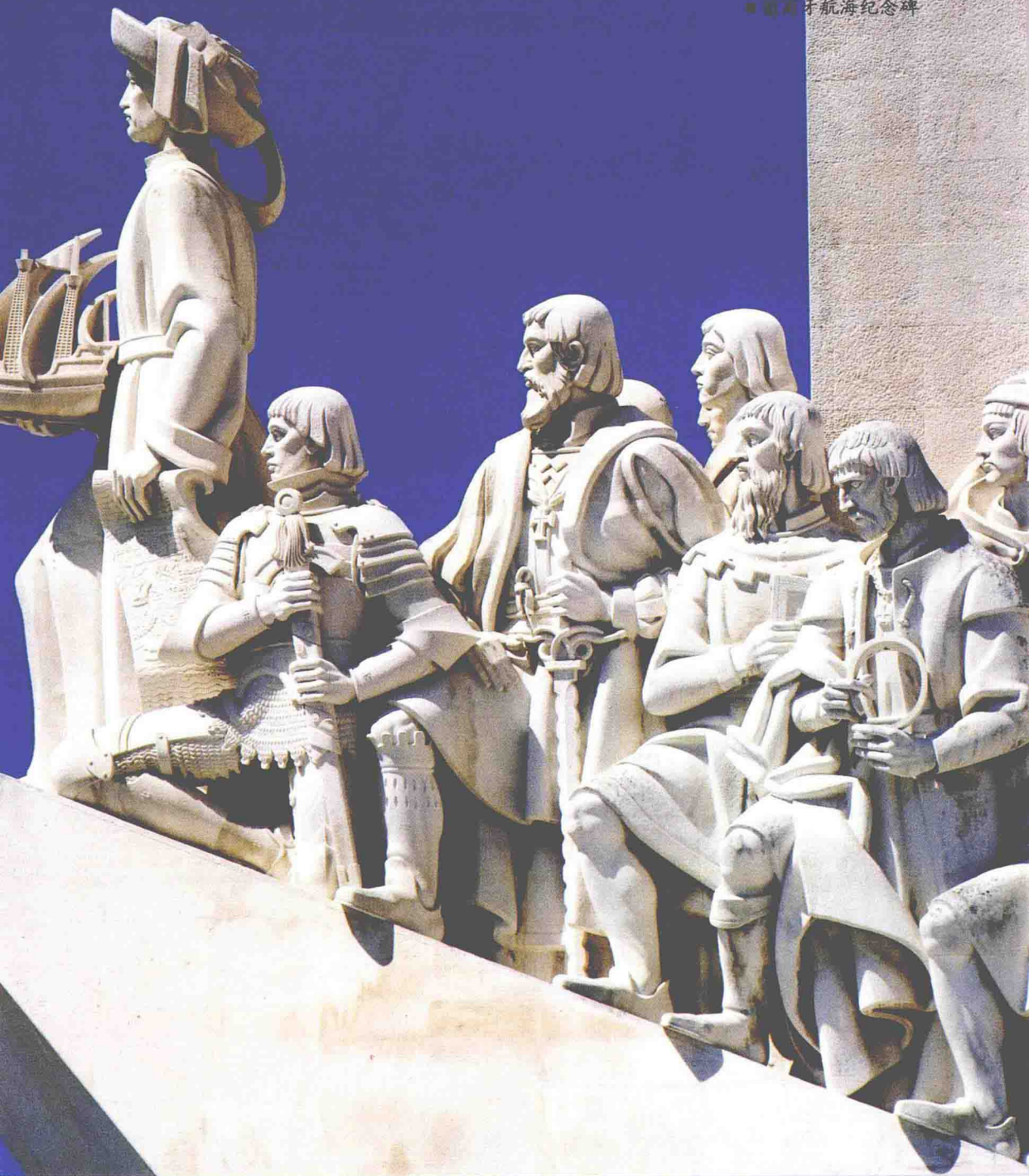
商业广场(Praça do Comércio)是里斯本的正式入口，是进入市中心的标志。这里曾经是世界上最繁忙的港口和交易中心，也曾是皇官所在地。但1755年的大地震把这里夷为平地。广场的中间有一座耶稣一世的雕像。雕像后面是凯旋门。广场两边的建筑是城市交易中心，邮局以及政府的办公机构。商业广场是里斯本政治与经济中心，但这里给人的感觉是平静的。在这里，可以看到在广场两侧穿行的古老的有轨电车。成群自由飞翔的鸽子。商业广场与比奥古斯塔文化街。走过主要经过胜利之门。这是一座非常宏伟的建筑物。门上有葡萄牙历史上的英雄雕像。值得一看。

POR全攻略

里斯本
地址：Lisboa, 200, 206, 207, 208, 722, 723, 724
Bairro De Com. 1700-000

G 每个城市的景点介绍，有市内和周边之分，对这些景点都作了详略得当的编排。每个景点都有“推荐等级”和“观光等级”，据此，驴友可以迅速地找到景点中的重点，重点中的精华。

■ 葡萄牙航海纪念碑





导读

1 葡萄牙概况零距离 002

- 葡萄牙历史知多少 002
- 葡萄牙的国旗、国徽和国歌 003
- 熟悉地理，自在旅行 004
- 了解葡萄牙气候 004
- 葡萄牙与北京的时差 005
- 葡萄牙使用什么货币 005
- 葡萄牙主要用什么语言 006
- 葡萄牙有什么节日 006
- 葡萄牙习俗知多少 008

2 去葡萄牙不可不游的10大城市 010

- Top1: 里斯本 010
- Top2: 波尔图 010
- Top3: 辛特拉 010
- Top4: 科英布拉 011
- Top5: 吉马良斯 011
- Top6: 奥比都斯 012
- Top7: 阿维罗 012
- Top8: 埃武拉 012
- Top9: 布拉加 013
- Top10: 卡斯凯什 013

3 葡萄牙不可不看的10大景点 014

- Top1: 圣乔治城堡 014

Top2: 人骨教堂 014

Top3: 杰洛尼莫许修道院 014

Top4: 好耶稣教堂 015

Top5: 法蒂玛圣地 015

Top6: 圣弗朗西斯科教堂 016

Top7: 热罗尼姆斯修道院 016

Top8: 罗卡角 016

Top9: 阿尔科巴萨修道院 017

Top10: 巴塔利亚修道院 017

4 在葡萄牙不可不做的8件事 018

Top1: 吃最正宗的葡式蛋挞 018

Top2: 听夜晚的法朵歌剧 018

Top3: 走到欧洲的“天涯海角” 018

Top4: 尝波尔图的美酒 019

Top5: 观赏葡萄牙的青花瓷 019

Top6: 看葡式斗牛 019

Top7: 探访“葡萄牙最具特色的一个村庄” 020

Top8: 感受刺激的海上冲浪 020

5 畅游葡萄牙的2种玩法 021

玩法1: 葡萄牙国内8天游 021

玩法2: 葡萄牙、西班牙8天深度游 023



葡萄牙旅行行前准备

1 如何作好行前准备 028

- 怎样收集最有用的资料 028
- 旅行前需要制订的旅游计划 029
- 葡萄牙旅游必备的证件 032
- 用现金还是用信用卡方便 035
- 准备行李看这里 036

2 葡萄牙旅行的必备功课 038

- 葡萄牙美味一网打尽 038
- 葡萄牙住宿跟我来 040

- 行在葡萄牙不犯愁 041
- 葡萄牙购物全知道 044
- 葡萄牙有哪些娱乐方式 047

3 葡萄牙旅行应急攻略 048

- 葡萄牙通信一手在握 048
- 东西遗失我有办法 049
- 出现意外情况的处理方法 050
- 葡萄牙旅行应急用语 052

PART1: 里斯本旅游圈

1 里斯本市内景点 056

- 商业广场 056
- 上城 057
- 国家马车博物馆 058
- 圣乔治城堡 059
- 自由大街 060
- 爱德华七世公园 061
- 航海纪念碑 061
- 贝伦文化中心 064
- 贝伦宫 065
- 贝伦塔 065

- 热罗尼姆斯修道院 066
- 里斯本万国公园 066
- 圣朱斯塔升降机 067
- 耶罗米教堂 070
- 葡萄牙斗牛场 070
- “四二五”大桥 071
- 法朵音乐博物馆 071
- 耶稣像 072
- 阿玛多拉大教堂 073
- 屋顶花园 074
- 古尔班基安博物馆 074



卡尔莫修道院 076

尖石宫 077

专题：精彩绝伦的葡式斗牛 078

2 里斯本周边景点 080

边疆长官宫殿 080

克鲁斯王宫 081

马夫拉宫 081

3 里斯本旅游资讯 082

自助游必须掌握的交通 082

驴友力荐的住宿地 085

饕餮一族新发现 087

淘宝达人爱去的街店 090

消夜族恋恋不舍的地方 091

PART2: 吉马良斯旅游圈

1 吉马良斯市内景点 094

布拉甘萨公爵皇宫 094

吉马良斯城堡 095

圣米格尔教堂 095

圣马利尼亚·科斯塔教堂 096

奥利维拉广场 096

奥利维拉圣母教堂 097

阿方索·恩里克体育场 098

专题：欧洲文化之都 099

2 吉马良斯周边景点 103

法菲山石头屋 103

蒙桑多 104

巴多卡原始公园 104

3 吉马良斯旅游资讯 105

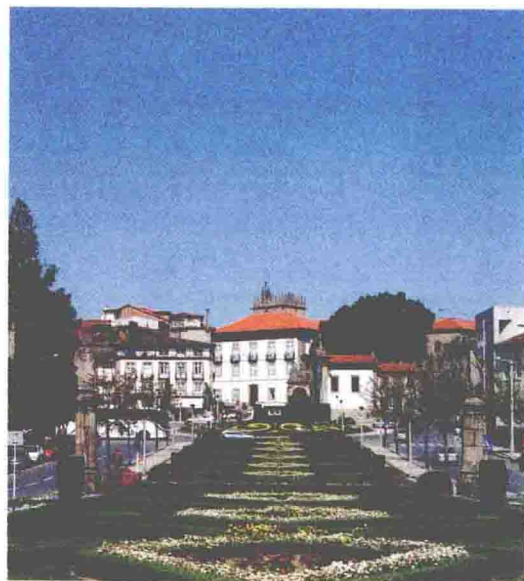
自助游必须掌握的交通 105

驴友力荐的住宿地 105

饕餮一族新发现 107

淘宝达人爱去的街店 107

消夜族恋恋不舍的地方 108





PART3: 波尔图旅游圈

1 波尔图市内景点 110

- 教士教堂 110
- 波尔图主教座堂 112
- 战斗广场 112
- 里贝拉广场 113
- 波尔图水晶宫 113
- 波尔图音乐厅 116
- 塞尔拉维斯公园 117
- 莱罗书店 118
- 圣方济各堂 119
- 证券交易所宫 120
- 圣弗朗西斯科教堂 120
- 路易一世大桥 121

- 罗曼蒂克博物馆 121
- 自由广场 122
- 专题：葡萄牙波尔图葡萄酒 123

2 波尔图周边景点 127

- 科阿山谷的史前岩画遗址 127
- 上杜罗葡萄酒产区 128

3 波尔图旅游资讯 129

- 自助游必须掌握的交通 129
- 驴友力荐的住宿地 131
- 饕餮一族新发现 133
- 淘宝达人爱去的街店 133
- 消夜族恋恋不舍的地方 134

PART4: 辛特拉旅游圈

1 辛特拉市内景点 136

- 辛特拉王宫 136
- 市政大楼 137
- 玩具博物馆 138
- 蒙塞拉特庄园 138
- 摩尔城遗迹 139
- 佩纳宫 139
- 高十字架峰 142

- 瑟特阿斯宫 142
- 雷加雷拉庄园 143

2 辛特拉周边景点 144

- 罗卡角 144
- 卡斯凯什海滩 145

3 辛特拉旅游资讯 148

- 自助游必须掌握的交通 148



驴友力荐的住宿地 148

饕餮一族新发现 149

淘宝达人爱去的街店 149

消夜族恋恋不舍的地方 150

PART5: 科英布拉旅游圈

1 科英布拉市内景点 152

科英布拉大学 152

旧大教堂 154

圣克拉拉新修道院 154

圣弗朗西斯科教堂 155

微型葡萄牙博物馆 155

植物园 158

圣十字修道院 159

皇室医院 160

2 科英布拉周边景点 161

科尼布里加古罗马遗址 161

康塔贝尔宫 162

王室狩猎场 164

黄金海岸 164

3 科英布拉旅游资讯 165

自助游必须掌握的交通 165

驴友力荐的住宿地 166

饕餮一族新发现 167

淘宝达人爱去的街店 168

消夜族恋恋不舍的地方 169

PART6: 埃武拉旅游圈

1 埃武拉市内景点 172

人骨教堂 172

希拉尔多广场 173

埃武拉大教堂 174

狄安娜罗马神庙 175

引水道拱桥 178

埃武拉大学 178

圣约翰教堂 179

慈悲圣母大教堂 180

卡达瓦尔公爵宫 180

埃武拉博物馆 181

2 埃武拉周边景点 182

埃武拉阿蒙特雷斯环形石阵 182



2 埃武拉旅游资讯 183

自助游必须掌握的交通 183

驴友力荐的住宿地 183

饕餮一族新发现 184

淘宝达人爱去的街店 184

消夜族恋恋不舍的地方 184

PART7: 马德拉岛旅游圈

1 马德拉岛景点 186

雷德宫酒店 186

蒙特帕里斯热带花园 188

蒙特村 188

神圣艺术博物馆 189

总督府官邸 192

2 马德拉岛周边景点 193

马德拉月桂树公园 193

亚利耶罗峰 193

修女庵 194

桑塔纳村 194

伽博吉饶悬崖 195

卡马拉-德洛布什 195

3 马德拉岛旅游资讯 197

自助游必须掌握的交通 197

驴友力荐的住宿地 198

饕餮一族新发现 199

淘宝达人爱去的街店 200

消夜族恋恋不舍的地方 200

PART8: 布拉加旅游圈

1 布拉加景点 202

布拉加市政球场 202

耶稣圣殿 203

布拉加大教堂 205

比斯尼奥斯宫 205

2 布拉加旅游资讯 208

自助游必须掌握的交通 208

驴友力荐的住宿地 209

饕餮一族新发现 209

淘宝达人爱去的街店 210

消夜族恋恋不舍的地方 211



PART9: 圣米格尔旅游圈

① 圣米格尔市内景点 214

双子湖 214

维拉弗兰卡湖小岛尾 215

诺德什蒂自然风景区 215

温泉小镇富纳斯 216

诺斯特拉公园 216

里贝拉热河渔村 217

拉戈阿弗格 217

② 圣米格尔周边景点 218

英雄港 218

皮库岛酒庄文化景观 218

③ 圣米格尔旅游资讯 220

自助游必须掌握的交通 220

驴友力荐的住宿地 220

饕餮一族新发现 221

附录

葡萄牙国内公共服务电话 222



● 葡萄牙波尔图



导读



1 葡萄牙概况零距离 P002

2 去葡萄牙不可不游的10大城市 P010

3 葡萄牙不可不看的10大景点 P014

4 在葡萄牙不可不做的8件事 P018



5 畅游葡萄牙的2种玩法 P021





葡萄牙概况零距离 ①

1 葡萄牙历史知多少

据载，伊比利亚人和凯尔特人长久以来居住在伊比利亚半岛上。他们聚集居住在该岛的西海岸附近，因此被历史学家们称为“卢济塔尼亚人”，这个传统的名称在文学和艺术文献中一般用来称呼葡萄牙人。

葡萄牙有着漫长的海岸线，从很早以前，它就受到其他航海民族的影响。公元前3世纪罗马人初次入侵伊比利亚半岛，并且控制整个地区约100年之久，一直统治到5世纪，整个地区处在稳定和发展的状态下。此时的葡萄牙语，明显地出现了罗马化。在罗马人统治时期，引入了天主教，它成了人们生命、生活及文化的关键因素，直至今日。随着西哥特人的入侵，罗马帝国瓦解，伊比利亚半岛有近3个世

纪处于西哥特王国的统治下。

711年，阿拉伯人穿越北非几乎征服了整个伊比利亚半岛。在反对外来侵略、被称为“收复失地运动”的过程中，这里诞生了日后组成葡萄牙王国的各个公国。

1143年，堂·阿丰索·恩里克国王脱离了邻国卡斯蒂利亚—莱昂王国而取得了独立，与此同时，继续向南扩展自己的势力范围。

1267年，随着征服阿尔加维最终确定了边界的葡萄牙有了轻微的变化。这种变化至今仍然存在。阿拉伯人在占领期间曾留下众多的建筑和文化痕迹。当地人使用的语言中也出现了很多非罗马语源的阿拉伯语源专业词汇。

1143～1383年第一王朝，一场严重的危机导致堂·若昂一世的权力上升，开始了阿维斯王朝。此后，从1385～1580年，葡萄牙进入了航海大发现时期，成为海上强国。航海大发现不仅改变了世界格局，也改变了人类对这个世界的看法。在这个辉煌的时期，葡萄牙到达了大西洋的岛屿（1417年）、巴西（1500年）、好望角（1460年）、印度（1498年）、斯里兰卡（1503年）、泰国（1511年）、中国沿海（1513年）、东帝汶（1512～1514年）



和日本(1543年)等地。1580年,由于在Alcacer Quibir与摩洛哥战斗中发生混乱,年轻的葡萄牙国王被杀,导致航海大发现活动突然终止。

1581~1640年,葡萄牙由3个西班牙国王统治,但一直保留着其独立的理论。

1640年,一场里斯本的起义使葡萄牙国王拥有了王位,Braganza第四王朝一直延续到1910年,全国进入大繁荣的新时期,但也遇到了可怕的天灾,如1755年的里斯本大地震。19世纪初期拿破仑入侵以

及之后的30年经历了毁灭性的内战。

1910年的革命推翻了君主制,成立了第一共和国。随后的政治动荡和金融危机导致了军事政变并建立了一个专制国家。1974年4月的武装部队运动,推翻了专制政权,葡萄牙开始了民主化的进程。

1986年葡萄牙加入欧盟,从此葡萄牙进入了一个经济快速增长和人们生活条件改善的新时期。

2 葡萄牙的国旗、国徽和国歌

国旗

葡萄牙的国旗呈长方形,长与宽之比为3:2。旗面由左绿右红两部分组成,绿色部分是一个竖长方形,红色部分接近正方形,其面积为绿色部分的一倍半。红、绿连线的中间绘有葡萄牙国徽。红色表示对1910年成立第二共和国的庆贺,绿色表示对被称为“航海家”的亨利亲王的敬意。

国徽

葡萄牙的国徽主体部分是一个金色的浑天仪,这是古老的航海仪器,代表葡萄

牙人的航海成就。浑天仪中央为一面白盾。盾面上5个蓝色小盾组成十字形。每个小蓝盾上有5个白色圆堡。5个小蓝盾是纪念阿尔丰沙一世在奥利基战役中击败摩尔人的5个君主所取得的胜利;白色圆堡是葡萄牙古老的标志,也象征耶稣基督打败异教徒的力量。白色盾形重叠于大红盾中,红盾周边有7个城堡,纪念葡萄牙从摩尔人手中收复的省份。浑天仪周围饰橄榄枝。

国歌

《葡萄牙人》(A Portuguesa),是葡萄牙共和国的国歌。它的诞生与一段历史有关。19世纪末,英国挑衅,向葡萄牙发出最后通牒,葡萄牙军队退出在安哥拉和莫桑比克之间的疆土,激起民族主义热潮,这首富有战斗力的歌曲就这样诞生了。1910年葡萄牙共和国成立,此曲成为国歌。

《葡萄牙人》由恩里克·洛佩斯·德·门多萨作词,阿尔弗雷多·基尔作曲

歌词大意:海上英雄,高贵民族,国

