

美味的葡萄牙之旅

「日」栗山真由美 著

「日」小波田艾玛 绘 及越 译



中信出版社·CHINACITICPRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

美味的葡萄牙之旅：风情小国自助游系列/（日）栗山真由美著；小波田艾玛绘；及越译。
—北京：中信出版社，2011.4

ISBN 978-7-5086-2677-2

I. 美… II. ①栗… ②小… ③及… III. 游记—作品集—日本—现代 IV. I313.65

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第 021818 号

“PORTUGAL OISHII TABI NIKKI” by Ema Konamida and Mayumi Kuriyama

Copyright © 2007 Ema Konamida, Mayumi Kuriyama

All rights reserved

Original Japanese edition published by Kawade Shobo Shinsha, Publishers.

This Simplified Chinese edition is published by arrangement with

Kawade Shobo Shinsha, Publishers, Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

本书仅限于中国大陆地区发行销售

美味的葡萄牙之旅——风情小国自助游系列 MEIWEI DE PUTAOYA ZHI LU

著 者：[日] 栗山真由美

译 者：及 越

策划推广：中信出版社（China CITIC Press）

出版发行：中信出版集团股份有限公司（北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029）
（CITIC Publishing Group）

承印者：中国电影出版社印刷厂

开 本：787mm × 1092mm 1/32

印 张：4 字 数：37千字

版 次：2011年4月第1版

印 次：2011年4月第1次印刷

京权图字：01-2010-5968

书 号：ISBN 978-7-5086-2677-2/I · 203

定 价：26.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

服务热线：010-84849283

<http://www.publish.citic.com>

服务传真：010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

美味的葡萄牙之旅

〔日〕栗山真由美 著

〔日〕小波田艾玛 绘

及越 译



风情小国自助游系列

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

写在前面



如果和朋友说自己去过葡萄牙，他们的反应就是：“达·伽马（葡萄牙航海家）？”是个在历史课上听过的名字。哦，原来他是葡萄牙人啊。然后就没有什么想法了。这两年葡萄牙比较冷门。

然而我真的去了，却发现：唔？！这个国家挺亲切嘛。那里的海鲜也很多，料理水平和日本人的手艺很相近，不过葡萄牙人的性格更开放，没什么野心，让人觉得很舒服。

在大航海时代，葡萄牙人曾周游世界，如今他们看上去却很保守。也许是因为他们知道的国家有很多让人眼前一亮的好东西。现在就让我们渡过大洋到葡萄牙去瞧瞧那些“好东西”吧！

小波田艾玛

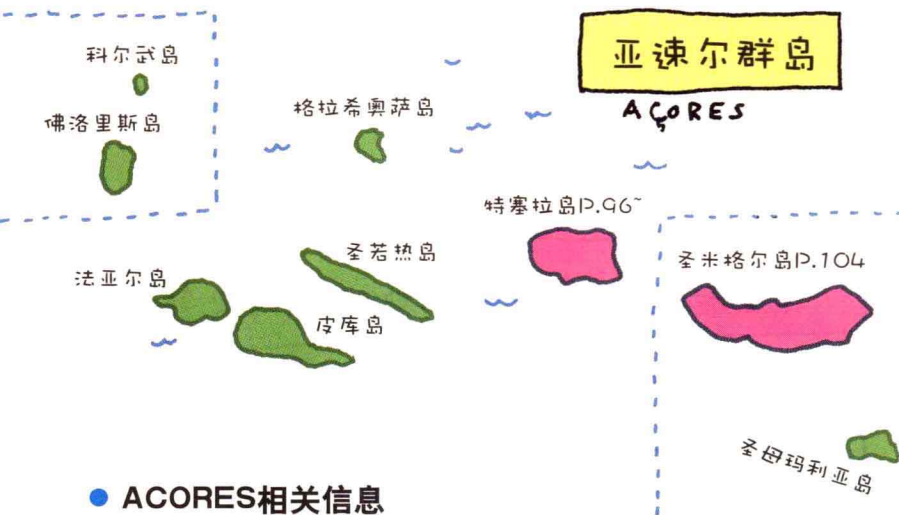
我和葡萄牙的邂逅是1998年的那次



旅行。虽然那是第一次去，我却觉得自己曾经呼吸过那里的空气，还有些怀念，所以很快就熟悉了这个国家的一切。葡萄牙的食文化让我增长了见闻，还觉得它和古代的日本有着一丝一缕的联系。

那里的文化多种多样，自然环境优美，街道齐整，空气清新，你可以静静地度过“葡萄牙时光”。那里的人们热情温和，有一点儿害羞……本书会为你呈现葡萄牙的全部魅力。葡萄牙是一个你每次去到那里，都会想要默念一句“我回来了”的温暖国家，我希望能在这本书中与你分享她带给我的美丽心情。

栗山真由美



● ACORES相关信息

亚速尔群岛是距离里斯本1200公里远的海域中的9个小岛。圣米格尔岛和特塞拉岛是群岛的中心，从里斯本乘飞机大约两个小时可到达。两个岛之间的飞行时间约为40分钟。乘飞机或船也可以去往其他几个岛。

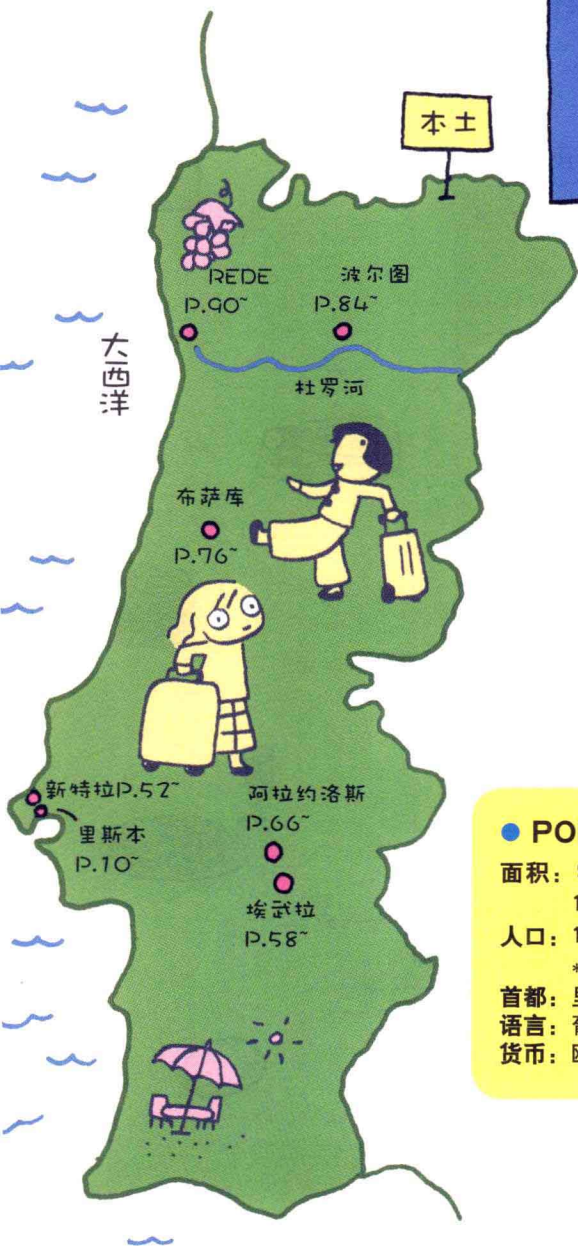
岛上为亚热带气候，温度适宜。每年去群岛旅游的最佳时节是雨水较少的6~9月。岛上有很多火山和温泉，处处可见绿色牧草和火山口湖，自然风光优美。春夏两季繁花似锦，所见之处美不胜收，一定能让你全身心地放松。

亚速尔群岛是葡萄牙唯一的红茶出产地，这里有许多葡萄牙本土没有的食材，游客能在这里体验到独特的食文化，定能大开眼界。不要觉得这里只是一片田舍，我们希望这里能够一直保持它的风貌……这是一片奇特的岛屿。



葡萄牙

PORTUGAL



● PORTUGAL 小资料

面积：91 985平方公里（日本的1/4）

人口：1 056万人（日本的1/12）

2005年国家统计局统计数据

首都：里斯本

语言：葡萄牙语

货币：欧元

目 录 CONTENTS



写在前面 2
葡萄牙 4
作者简介 8



里斯本及其近郊 9

里斯本地图 10
巴伦区 11
巴沙区 16
葡萄牙的酒 19
阿尔法玛 26
城西 30
葡萄牙的饮食 37
阿泽唐 40

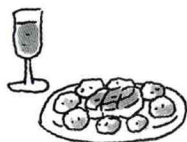


巴沙区、巴伦区之购物、餐饮地图 50

新特拉 52

*recipe

红辣椒酱 56

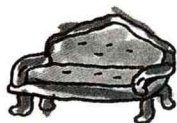


阿连特茹地区 57

埃武拉 58
阿拉约洛斯 66

*recipe

蔬菜烩鱼 74





北部、中部 75

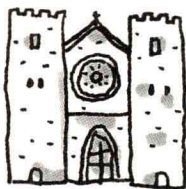
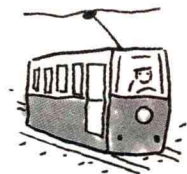
布萨库 76

波尔图 84

前往杜罗河上游 90

*recipe

鸭肉饭 94



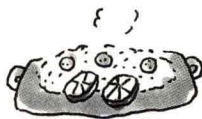
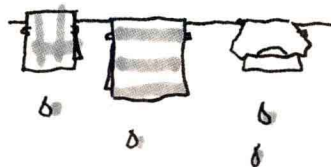
亚速尔群岛 95

特塞拉岛 96

圣米格尔岛 104

*recipe

葡式蛋糕 118



旅游信息 119

葡萄牙语 120

旅游信息 124

后记 126



作者简介

小波田

艾玛



脚力过人的插画家
到哪里都喜欢走着去
什么都想要碰碰看
不过是个路痴
来葡萄牙还是第一次



走不动了……

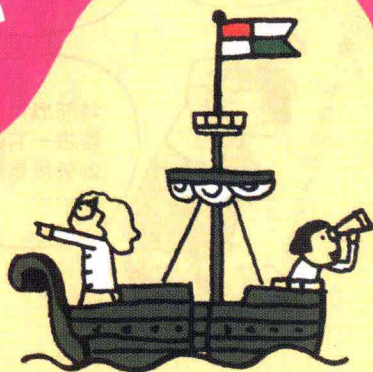
超爱葡萄牙
烹饪家
好食名菜
吃饭时会给饭菜拍照
并做笔记学习

栗山真由美



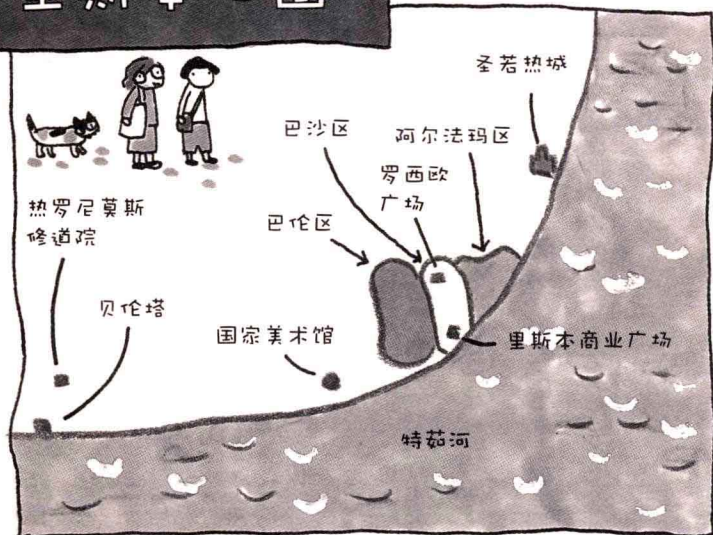
里斯本及其近郊

里斯本是葡萄牙的大门。
电车开过美丽的石板路，会看到让人欢喜的街角和小路。
在市内，每隔十几分钟就会邂逅一处世界遗产或是千变万化的风景。
看点很多！



里斯本地图

里斯本简易地图



Lisboa

啊，去热罗尼莫斯修道院的话一定要尝尝那里的蛋挞！

然后去吃巴伦区的海鲜美食，回来的时候喝点儿波特酒嘛！

里斯本很大，值得看的地方有很多，我们慢慢转哦！

特茹河对岸也要去一下的，郊外风景更好……

要去巴沙区买些东西……

不要一下子说那么多

稍有些成熟的味道

巴伦区

Bairro Alto

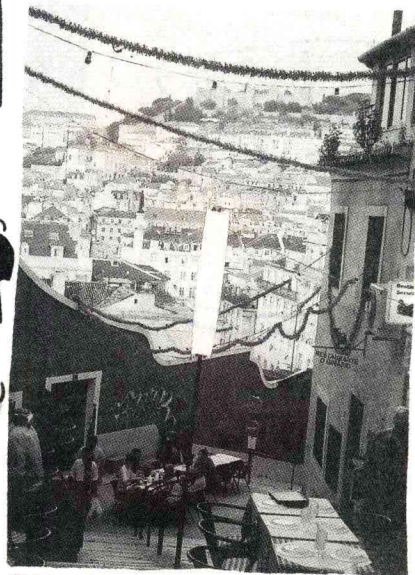
这里台阶真多啊！

一股熟悉的
味道扑面而来，原来是
店家在店门前用炭火烤鱼

来尝尝
啊！



小小的街道上聚集了许多餐厅和酒吧。站在坡道上往下也能看到很棒的风景。



从巴伦区的角度看圣若热城

餐厅沿台阶而建，搭在半空中的装饰彩带营造出一种节日的气氛

(据说是) 葡萄牙最古老的咖啡店，超级有名

Café a Brasileira



café a brasileira

Rua Garrett 120-122 ☎ 213469541

【营】8:00~26:00 (凌晨2点) 年中无休
曾是诗人佩索阿每天光顾的老店铺，有100年的创业史。店门前的铜像可以作证。P.50 地图⑥

外面的露天座椅总是坐满了人，店内却空荡荡的。很有气氛！味道嘛……



真由美每次来里斯本
必来这里

简单的海鲜料理餐厅

Choquinhas Frito.
a J. Pinto

油炸小墨鱼



油炸小墨鱼带些蒜香

TENDINHA da
ATALAIA

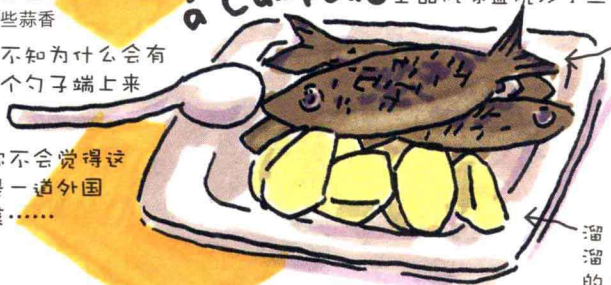


Sardinhas assadas
à Campeão

上品风味盐烧沙丁鱼

不知为什么会有
个勺子端上来

你不会觉得这
是一道外国
菜.....



鱼的分量很足，
有4条

土豆滑溜的

妈妈的
盐烧鱼
呀.....

欧洲的盐烧鱼里属葡萄牙的好吃。盐的
量下得恰到好处，是美味的关键。

店员的照
片，大厨
是那个女
人

每次来都觉
得老板娘
又大了一
圈.....



TENDINHA da ATALAIA Rua da Atalaia, n.º4 1200 ☎ 213461844

住在Coimbra的日本女人介绍的海鲜料理店。鱼和墨鱼堪称一绝。店虽小，却也有几瓶上等葡萄酒。有英文菜单后也许吸引了更多外国游客。P.51地图㉔

Isclas de Cebolada à Portuguesa

葡萄牙风味
葱油炒肝



说是油炒，不如说是油煮。出锅的肝脏没有异味，洋葱的甜味搭配绝佳。配有橄榄和荷兰芹。

SINAL VERMELHO

Rua das Gaveas, 89 Bairro Alto
☎ 213431281

葡萄牙招牌料理很多。店很漂亮，风格明快。P.51地图①

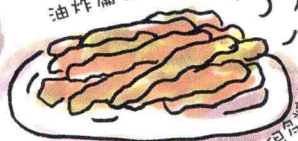
不知为什么，配菜居然是肉汁烩饭，是给素食主义者的菜单吧！

SINAL VERMELHO



Frito - feijões Verdes

油炸扁豆



很多扁豆

炸扁豆，掺有柠檬汁，味咸。

当然，我们不论走到哪儿都大吃一通

这道菜不吃就可以拿下去了

都很大概，橄榄果

这里的奶酪很新鲜很好吃~



上新鲜乳酪，上面浇些橄榄油

橄榄果



鳕鱼干



先上开胃小菜



上点儿火腿

饭馆的话.....

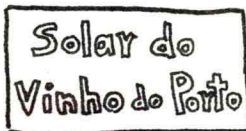
你可以看到350种波特酒的酒瓶，从中挑选你想要的

品种太多，挑不出来啊……



有红色沙发，气氛宁静

让人流连忘返的波特酒吧



在里斯本享受波特酒

Solar do Vinho do Porto

Rua de São Pedro de Alcântara 45

☎ 213475707

【营】11:00~24:00

周日、节日休息

波特酒协会开的店，有350多种波特酒。店里有很大的沙发，客人可以并排坐在沙发上，度过悠闲的时光。酒的价格都很便宜，还备有一些下酒菜和甜点。P.51 地图①



由于是葡萄酒协会经营的店，酒的品质没的说

店员的脸不知为何红红的

他也喝了酒吗？



●有关波特酒

在发酵过程中加入酒精使发酵中止，引出糖分，使酒精纯度提高，便得到了波特酒。这种酒的名字由其出口港湾——波尔图得来。该港口在16世纪中叶与英国广泛进行物物交换形式的贸易活动，贸易物品包括红酒。不过那时候葡萄牙的红酒味道较粗糙，不怎么受欢迎。后来，人们在发酵到一半留有糖分的红酒中加入少量白兰地，据说，这便是最初的波特酒了。

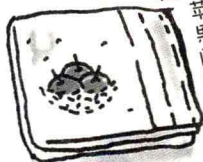
按颜色分，波特酒可分为宝石红、茶色、白色几种。按照酒的酿造时间来分，年份从10~30年不等。标注在酒瓶上的“10”、“20”、“30”代表酒的年份。还有一种以LBV (Late Bottled Vintage) 分类的方法，可以代替上面的年份分类法。葡萄牙酿造的高级波特酒色泽鲜艳清透，可以说是“液体宝石”，其中蕴含醇厚的香气，味道上乘。

LBV (Late Bottled Vintage)，迟装瓶波特酒

由老牌制造商“TAYLOR'S”开发的品种（现在其他生产商也会生产这一品种），可以说是年份波特酒的替代品，饮用人群更为广泛。

年份波特酒要在木桶中经历2年的成熟期，好的酒需要数十年的瓶陈才熟。而迟装瓶波特酒一般在木桶里熟成4~6年，推迟封瓶时间。由于熟成时间较长，这种酒在封瓶时一般就已经可以饮用。它比年份波特酒的价格稍平民化些，饮用方式也相对简单。年份波特酒一般要在开瓶3天内喝光，迟装瓶波特酒开瓶后1个月都可以享受其美味。

Teresa Alecrim



绣有苹果图案的
手帕

布料手感好，针脚细密

店员很热情，给我们拿出不同花色、不同样式的商品



热闹的动物们



华夫格质地



花篮的装饰刺绣

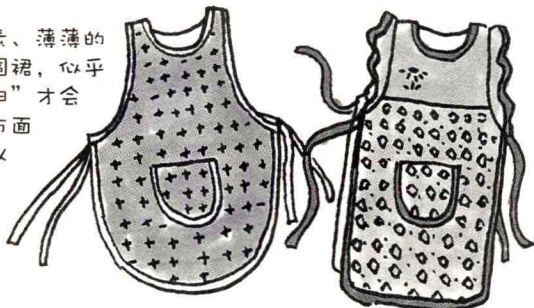
Teresa Alecrim

Rua Nova do Almada 76, 1200-289 45 ☎ 213421831

【营】10:00~19:00, 周日、节日休息

这是我们在里斯本最喜欢的布艺品店。这里的商品大多都有精致的刺绣，价格还很公道。来到这里，脸上总是不知不觉挂上微笑。店内商品繁多，既有手绢、零钱包这样的小件物品，也有床单、浴巾等大件，还有婴儿用品。店家会仔细地帮你把买好的商品打上包装，还有赠品附送。P.50 地图①

价廉、朴素、薄薄的
葡式主妇围裙，似乎
只有“主妇”才会
穿得上。市面
上随处可以
买到。



葡萄牙的特产品？
葡式主妇围裙
epurcon
(栗山命名)



Mercado da Ribeira (里贝拉市场)

Av.24 de Julho, piso superior ☎ 210312600

【营】10:00~22:00 (周三~周六), 10:00~19:00 (周日~周二)

除了生鲜食品，这里还经营日用品。市场里大多数店在上午都不营业，需要特别注意。我们每次都会在那里买很多葡式主妇围裙。P.51 地图①