

●逐年修订●年年升级
全新第3版

《亲历者》编辑部 编著

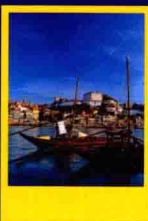
玩转葡萄牙跟我走!

新
旅
游
书
架

Let's GO

葡萄牙旅行

PORTUGAL



你与葡萄牙, 只差一场旅行!



真实再现葡萄牙旅行全过程
让你轻松逛遍全Portugal



→从行前准备到海关出入境→
从应急语言到旅行忠告→从乘
飞机、坐公交到打电话、尝美
食、淘名品

100 必游美景 × 47 特色餐厅 ×
26 购物天堂 × 27 娱乐场所 =
超实用的葡萄牙旅行书

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



● 逐年修订 ● 年年升级

最新第3版

《亲历者》编辑部 编著

Let's GO

葡萄牙 旅行

PORTUGAL TRAVEL

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

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.——3版.——北京:中国铁道出版社,2016.5

(亲历者)

ISBN 978-7-113-21533-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第036354号

书 名:葡萄牙旅行Let's Go(第3版)

作 者:《亲历者》编辑部 编著

策划编辑:聂浩智

责任编辑:孟智纯

编辑助理:杨 旭

版式设计:袁英兰

责任印制:赵星辰

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:北京顶佳世纪印刷有限公司

版 次:2013年1月第1版 2016年5月第3版 2016年5月第1次印刷

开 本:660mm×980mm 1/16 印张:15 字数:350千

书 号:ISBN 978-7-113-21533-0

定 价:48.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书,如有印制质量问题,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)51873659 路电(021)73659

目录

CONTENTS

导读

001—021

360° 看葡萄牙

人文：葡萄牙速览

002

历史	002
文化	004
宗教	005
节日	005
民俗	006

自然：葡萄牙概貌

008

地理	008
气候	008
环境	009
时区	009



亮点：葡萄牙TOP榜

010

葡萄牙最值得一游的10大特色名城	010
葡萄牙不可不游的9大景点	014
在葡萄牙不可不做的8件事	017





PART 1

022—051

开始在葡萄牙自助旅行

1. 如何做好行前准备

去哪搜集最有用的资料	024
旅行前需要制订的旅游计划	025
葡萄牙旅游必备的证件	027
兑换货币有窍门	030
准备行李的诀窍	030

2. 葡萄牙旅行的必备功课

葡萄牙有哪些美食	032
去葡萄牙住哪最好	034
乘哪种交通工具最合适	035
怎样购物最划算	037
葡萄牙有哪些娱乐方式	039

3. 葡萄牙旅行应急攻略

在葡萄牙如何通信	040
出行应急有诀窍	041
出现意外情况的处理方法	043
应急语言有哪些	044

4. 畅游葡萄牙的2种玩法

葡萄牙国内8天游	046
葡萄牙、西班牙8天深度游	048



PART 2

052—089

里斯本旅游圈

里斯本市内景点

商业广场	054
上城	055
航海纪念碑	056
贝伦文化中心	057
贝伦宫	058
热罗尼姆斯修道院	059
贝伦塔	061
圣乔治城堡	061
国家马车博物馆	062
自由大街	063
爱德华七世公园	064
里斯本万国公园	064

圣朱斯塔升降机 065

耶罗米教堂 066

葡萄牙斗牛场 066

“四二五”大桥 067

法朵音乐博物馆 067

耶稣像 068

屋顶花园 068

阿玛多拉大教堂 069

古尔班基安博物馆 071

卡尔莫修道院 072

尖石宫 073

专题：精彩绝伦的葡式斗牛 074

里斯本周边景点 076

边疆长官宫殿 076

克鲁斯王宫 077

马夫拉宫 077

里斯本旅游资讯 079

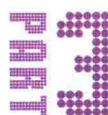
自助游必须掌握的交通 079

驴友力荐的住宿地 083

饕餮一族新发现 085

淘宝达人爱去的街店 088

消夜族恋恋不舍的地方 089



090—105

吉马良斯旅游圈

吉马良斯市内景点 094

布拉甘萨公爵府 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

阿方索-恩里克体育场 098

吉马良斯周边景点 099

法菲山石头屋 099

蒙桑多 099

巴多卡原始公园 100

吉马良斯旅游资讯 101

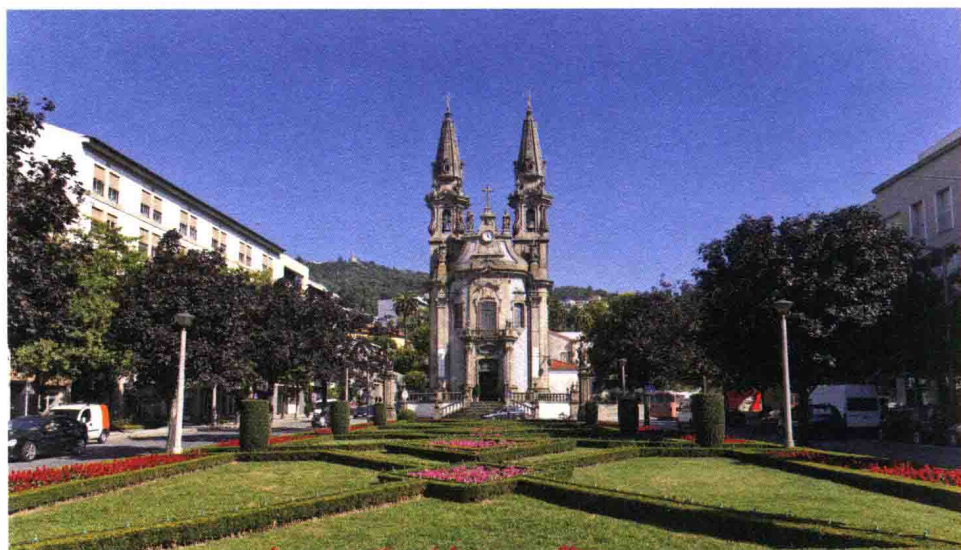
自助游必须掌握的交通 101

驴友力荐的住宿地 101

饕餮一族新发现 103

淘宝达人爱去的街店 104

消夜族恋恋不舍的地方 105





PART 4

106—131

波尔图旅游圈

波尔图市内景点

108

教士教堂	109
波尔图主教座堂	109
战斗广场	110
里贝拉广场	111
波尔图水晶宫	112
波尔图音乐厅	112
塞尔拉维斯公园	113
莱罗书店	114
圣方济各堂	115
证券交易所宫	115
圣弗朗西斯科教堂	116
路易斯一世大桥	117
罗曼蒂克博物馆	117
自由广场	118
专题：葡萄牙波尔图葡萄酒	119

波尔图旅游资讯

122

自助游必须掌握的交通	122
驴友力荐的住宿地	125
饕餮一族新发现	127
淘宝达人爱去的街店	128
消夜族恋恋不舍的地方	129

PART 5

132—149

辛特拉旅游圈

辛特拉市内景点

134

辛特拉王宫	134
佩纳宫	136
市政大楼	138
玩具博物馆	138
蒙塞拉特庄园	139
摩尔城遗迹	139
高十字架峰	140
瑟特阿斯宫	141
雷加雷拉庄园	141

辛特拉周边景点

143

罗卡角	143
卡斯凯什海滩	144

辛特拉旅游资讯

145

自助游必须掌握的交通	145
驴友力荐的住宿地	146
饕餮一族新发现	147
淘宝达人爱去的街店	148
消夜族恋恋不舍的地方	149

PART 6

150—169

科英布拉旅游圈

科英布拉市内景点

154

科英布拉大学	154
旧大教堂	155
圣弗朗西斯科教堂	156
圣克拉拉修道院	157
微型葡萄牙博物馆	157
植物园	158

圣十字修道院	159
皇室医院	160
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	162
科英布拉旅游资讯	163
自助游必须掌握的交通	163
驴友力荐的住宿地	164
饕餮一族新发现	165
淘宝达人爱去的街店	166
消夜族恋恋不舍的地方	168

狄安娜罗马神庙	177
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	179
卡达瓦尔公爵宫	180
埃武拉博物馆	181
埃武拉周边景点	182
阿蒙特雷斯环形石阵	182
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	184
饕餮一族新发现	184
淘宝达人爱去的街店	185
消夜族恋恋不舍的地方	185



170—185

埃武拉旅游圈

埃武拉市内景点	174
人骨教堂	174
希拉尔多广场	175
埃武拉大教堂	176



186—203

马德拉岛旅游圈

马德拉岛市内景点	188
雷德宫酒店	188
蒙特帕里斯热带花园	189
蒙特村	190
神圣艺术博物馆	191
总督府官邸	191
马德拉岛周边景点	192
月桂树公园	192
亚利耶罗峰	192
修女庵	193
桑塔纳村	193
伽博吉饶悬崖	194
卡马拉-德洛布什	195
马德拉岛旅游资讯	196
自助游必须掌握的交通	196

驴友力荐的住宿地	197
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	201

PART 9

204-215

布拉加旅游圈

布拉加市内景点	206
布拉加市政球场	206
耶稣圣殿	207
布拉加大教堂	208
比斯尼奥斯宫	209
布拉加旅游资讯	210
自助游必须掌握的交通	210
驴友力荐的住宿地	211
饕餮一族新发现	212
淘宝达人爱去的街店	213
消夜族恋恋不舍的地方	214

PART 10

216-227

圣米格尔旅游圈

圣米格尔市内景点	218
双子湖	218
维拉弗兰卡湖小岛尾	218
诺德什蒂自然风景区	219
温泉小镇富纳斯	220
诺斯特拉公园	220
里贝拉热河渔村	221
拉戈阿弗格	221
圣米格尔周边景点	222
英雄港	222
皮库岛酒庄文化景观	223
圣米格尔旅游资讯	224
自助游必须掌握的交通	224
驴友力荐的住宿地	224
饕餮一族新发现	225





导读 INTRODUCTION

360° 看葡萄牙

- 1 人文：葡萄牙速览 / 002
- 2 自然：葡萄牙概貌 / 008
- 3 亮点：葡萄牙TOP榜 / 010

葡萄牙 速览 人文

Humanity



历史 History

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被用来称呼葡萄牙人。

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·恩里克国王之子脱离了邻国卡斯蒂利亚-莱昂王国而取得了独立，与此同时，葡萄牙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年被称为第一王朝，1385年一场严重的危机使得堂·若昂一世的权力上升，开始了阿维斯王朝。从





1385~1580年，葡萄牙进入了航海大发现时期，逐渐成为海上强国。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（1488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，葡萄牙由西班牙国

王统治，但一直保留着其独立的理论。1640年，一场在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，但期间也遇到了可怕的天灾，如1755年发生的里斯本大地震。19世纪初期葡萄牙被拿破仑入侵以及之后的30年经历了毁灭性的内战。

1910年的葡萄牙资产阶级革命推翻了君主制，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月由中下级军官发动的武装部队运动，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。



葡萄牙重要历史事件

公元前3~5世纪	711年	1143年	1385~1580年
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。	阿拉伯人穿越北非几乎征服了整个伊比利亚半岛	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	葡萄牙进入了航海大发现时期，成为海上强国
1581~1640年	1640年	1910年	近现代
葡萄牙由3个西班牙王国统治	一场里斯本的起义使葡萄牙国王拥有了王位，全国进入大繁荣新时期	葡萄牙资产阶级爆发的革命推翻了君主制，成立了第一共和国	1979年2月8日葡萄牙与中国建交；1986年葡萄牙加入欧共体；1999年葡萄牙成为首批加入欧元区的国家之一

文化 Culture

葡萄牙拥有十分悠久的历史，这造就了其特别的文化，这种文化是长期定居在这块土地上多民族人民与大发现时代旅居于此的民族相融合的结果。此外，葡萄牙也洋溢着浓郁的艺术氛围，比较独到的艺术形式包括曼奴埃尔艺术、瓷砖和法朵(Fado)艺术形式，这是葡萄牙的象征，对世界历史文化有很大贡献。

拉丁文化

由于葡萄牙位于地中海，15世纪又强盛一时的原因，因而文字、艺术和建筑均具有浓郁的拉丁味道，并深受天主教文化的影响。这从葡萄牙人的姓名中就可以看出，名字中所包含的词汇，主要是参巴拉丁语拼凑而成。此外，葡萄牙最受欢迎的运动——足球，也具有浓郁的拉丁风情。



饮食文化

葡萄牙的饮食文化也很出名，他们的主要食物包括米饭、马铃薯、面包、肉类、海鲜等。葡萄牙人尤其钟爱鳕鱼，据说他们一年中每天都有不同烹饪鳕鱼的方法。此外，葡萄牙自罗马时期就已经开始出口葡萄酒，历史十分悠久。如今葡萄牙

仍以味道颇佳的葡萄酒而著名，它的葡萄酒曾多次荣获国际大奖。



体育文化

足球是葡萄牙最受欢迎的运动，葡萄牙最令人称道的是拥有三大足球体育会：里斯本竞技、波尔图、本菲卡。这三大体育会培养出来的著名球员包括克里斯蒂亚诺·罗纳尔多、路易斯·菲戈和教练穆里尼奥、博阿斯等。

法朵

法朵是一种音乐类型，是葡萄牙著名的传统民谣，也是葡萄牙的国粹。法朵的历史可追溯至19世纪初年或更早。人们普遍认为法朵最大的特色是带着悲恸的曲调与歌词，通常阐述与海或贫困的人生有关的情节。事实上，法朵不仅仅是一种歌曲形式，它还可以与任何事物有关，不过都会遵循一定的结构。



宗教

Religion

葡萄牙为天主教国家，大多数的人信奉罗马天主教。在葡萄牙境内有很多天主教堂，绝大多数具有浓厚的罗马天主教风格。

节日

Holiday

圣周节

圣周节（Holy Week Festival）为布拉加的复活节，以五彩斑斓的游行队伍为最大特色。游行队伍中有人举着戴荆冠的耶稣画像（Ecce Homo），还会有一群赤脚忏悔者举着火炬。



十字架节

十字架节（Festas das Cruzes）于每年5月在巴塞卢什（Barcelos）举行，以游行队伍、民间歌舞和当地手工艺品而著名。

圣安东尼奥节

圣安东尼奥节（Festa do Santa Antonio）举办时间为6月13日，每到这天，节日的气氛就充满了里斯本的大街小巷。

圣约翰节

在圣约翰节（Festas de Sao Joao）期间，波尔图会举行盛大的街头狂欢，从每年的6月16日一直持续到6月24日。

祖父母日

祖父母日强调祖父母是联系家庭和社会的根本性因素，他们在传播智慧与经验以及稳定数代人的关系方面起着不可替代的有益作用。人们在这一天要尽量与祖父母在一起，发扬敬老爱老之优良风气，根除在家庭内歧视和虐待老人的恶劣现象，抨击一些人节假日出游而把老人送往养老院的做法。节日期间，在街头和商场随处可见一家三代人一起散步或购物的祥和情景。

托篮节

托篮节（Tabuadelo）的历史可以追溯到公元伊始，是葡萄牙的传统节日之一，也被视为当地女子的节日，每4年举办一次。节日当天，身穿白衣的年轻女子把巨大的托篮顶在头上参加游行。每个托篮的高度都和头顶托篮的女子的身高一样。托篮上除了装饰有各种纸花，还有式样不同的面包。盛大的头顶托篮的游行活动吸引了世界各地的观光者。



阿戈尼亚节

阿戈尼亚节起源于早期渔民祈求平安并感谢他们在海难中得到保佑的活动，是葡萄牙北方米尼奥地区的重要节日，也是葡萄牙重要节日之一，在每年8月中下旬在维亚纳堡举行。

马节

葡萄牙中部小镇戈莱冈是闻名遐迩的马都，葡萄牙“国马”卢西塔诺纯种马就产于此地。葡萄牙一年一度的马节也在这里举行，在11月里为期一周的马节中，有马术表演、优良马匹展示、民间歌舞表演、马市交易等活动。



民俗 Folk

葡萄牙主要的民俗

称呼

葡萄牙人习惯在人名前加上某种称呼，以表示礼貌与尊重。对男子普遍称先生，对妇女称夫人或女士，对未婚女子称小姐或女士

礼仪

服饰



葡萄牙人在正式社交场合十分注意着装得体，男子身穿深色西服，打领带或系蝴蝶结；女子多穿华丽套服或连衣裙。在日常生活中，葡萄牙人在穿着上有着明显的职业和性别特点，男性青年职员喜欢穿宽松式西服，男大学生多穿运动衫、牛仔裤，女教师多穿套服

礼仪		葡萄牙人比较讲究礼仪，与人交谈时，他们坐姿端正，尤其是女子，入座时双腿并拢。他们不喜欢长时间盯着别人看，如果有人这样做，在他们看来，是一种不礼貌的行为
		葡萄牙人相见时，男子习惯以热情拥抱并互拍肩膀为礼，女子在熟人之间相见时则以亲吻对方的脸为礼。在与外国友人相见时，他们有时也行握手礼
节庆		斗牛是葡萄牙人十分喜爱的一种娱乐活动，每年元旦节前后，许多地方都要举行斗牛表演。葡萄牙在每年6月下旬要过城市节，该节日主要是为纪念那些为人民做过好事的人物，人们会放礼炮，举行游行，并在广场上欢歌
商务		到葡萄牙从事商务活动最好选择在当年的10月至次年的6月期间，葡萄牙人在12:00~15:00不办公，在这段时间联系商会找不到人。约会由双方协定，没有预先通知不能失约，但等候15~30分钟并不稀奇
旅游服务		在葡萄牙的大城市和著名风景区，完善的设施为旅游观光的游客提供了便利条件。当地商店的营业员以优质服务著称，他们总是面带微笑地为顾客服务，除食品外，顾客在购买其他商品后如不满意可在规定期限内退换
习俗		在葡萄牙，人们通过元旦的天气看一年的年景。他们认为，刮南风，新的一年风调雨顺；刮西风，是个捕鱼、挤奶的好年景；刮东风，则水果丰收。此外，他们还通过新年12天的天气看12个月的天气，比如1月1日的天气决定1月份的气候，1月2日的天气决定2月份的气候等
禁忌		在与葡萄牙人交往时忌对妇女粗鲁无礼，缺乏礼节，不得有人种歧视；在说话当中客人要避免谈论有关政治和政府的问题；葡萄牙人忌讳13和星期五

葡萄牙

概貌

自然

Natural

地理 Geography

葡萄牙位于欧洲西南的伊比利亚半岛西部，在欧洲大陆最西端。它有2个自治地区（亚速尔群岛和马德拉群岛），本土东部和北部与西班牙相接壤，西部和南部濒临大西洋，是一块南北长、东西窄的近似长方形的地带，2个自治地区亚速尔群岛和马德拉群岛则位于大西洋中。

葡萄牙地形以平原为主，地势由东北向西南倾斜，北部为梅塞塔高原，中部多山地，南部多丘陵，西部沿海一带为沿海平原，全国平均海拔800~1000米。

亚速尔群岛处于欧洲大陆和北美大陆之间，由9个岛屿组成，分别是东部区域的桑米盖尔岛、圣玛利亚岛，中部区域的德尔瑟拉岛、加利西奥撒岛、桑乔治岛、皮科岛、法里奥岛和西部区域的佛洛雷斯岛、科雷岛。亚速尔群岛和葡萄牙本土之间的交通以航空为主要方式，大约每2个小时就有一次航班。

马德拉群岛位于大西洋，由马德拉岛和圣港两个岛屿以及其他一些尚未被开发过的岛屿组成，而这些原生态的荒岛是自然环境最好的地方。从里斯本起飞的航班飞到马德拉群岛的时间约为1个半小时。

气候 Climate

葡萄牙大陆

受不同地形因素、纬度因素、海洋因素的影响，葡萄牙各地区之间的气候存在明显差异。波尔图和葡萄牙北部以及中部地区，特别是靠近西班牙的地区是全国冬季最冷的地方，但这些地区的温度与欧洲其他地方相比，还算是比较温和的。在葡萄牙，只有达埃斯特雷拉地区降雪比较频繁，其他地区少有降雪。葡萄牙夏季炎热干燥，特别是在内陆地区（葡萄牙东北部和阿兰特茹），而由于受海洋的影响，沿海的气温则较为温和。秋季往往阳光充沛，气候温和。

