



step by step
超强热卖版



buy me

巴西吃喝玩乐全攻略
行家行程规划蓝宝书

第一次玩

BRAZIL GUIDE

李卫
编著

就上手 巴西

open



超贴心！出发前后事项早知道

行程规划 · 交通路线 · 预订住宿 · 美食购物

超专业！4大经典线路全公开

魅力巴西休闲旅程、拉美桑巴狂欢之旅、热血足球激情7日游、亚马孙丛林魔幻之旅

超好玩！严选153个魅力景点

救世基督像 · 糖面包山 · 科巴卡巴纳海滩 · 马拉卡纳体育场 · 三权广场 · 亚马孙河 · 伊瓜苏大瀑布 · 马兰浓湿地国家公园 · 潘塔奈尔保护区 · 瓜纳巴拉湾 · 里约大教堂 · 巴西利亚总统府 · 巴西议会大厦



化学工业出版社



BRAZIL GUIDE

李卫 ■ 编著

第一次玩巴西就上手



化学工业出版社

· 北京 ·

这是一本专门为第一次去巴西的旅行者量身定做的旅游指南书。书中不仅详细介绍了第一次去巴西如何收集信息、办理签证、选择交通住宿以及相关注意事项等旅行者最关心的信息，还有魅力巴西休闲旅程、拉美桑巴狂欢之旅、热血足球激情7日游、亚马孙丛林魔幻之旅，并且精心挑选了救世基督像、糖面包山、伊瓜苏大瀑布等不可错过的经典景点，帮助你轻松玩转巴西。

图书在版编目(CIP)数据

第一次玩巴西就上手 / 李卫编著. — 北京 :
化学工业出版社, 2014. 9
ISBN 978-7-122-21632-8

I. ①第… II. ①李… III. ①旅游指南-巴西 IV.
①K977.79

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第193165号

责任编辑：龚风光 笄景岩
责任校对：程晓彤

装帧设计：东至亿美

出版发行：化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装：北京方嘉彩色印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张 14 字数 250 千字 2015年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888 (传真：010-64519686) 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80元

版权所有 违者必究

目录 CONTENTS



PART A 欢迎来巴西

No.1 巴西速览 002

No.3 美食天堂 010

No.5 民俗节庆 013

No.2 热门景点 004

No.4 疯狂购物 012

PART B 行前须知

No.1 收集信息 016

No.3 交通 020

No.5 实用手册 025

No.2 签证办理 018

No.4 住宿 023

PART C 主题行程

No.1 魅力巴西休闲旅程 (7天, 里约热内卢入境, 圣保罗出境) 030

行程路线 里约热内卢 ▶ 伊瓜苏 ▶ 圣保罗

No.2 拉美桑巴狂欢之旅 (9天, 里约热内卢入境, 圣保罗出境) 033

行程路线 里约热内卢 ▶ 萨尔瓦多 ▶ 累西腓 ▶ 奥林达 ▶ 累西腓 ▶ 圣保罗

No.3 热血足球激情7日游 (7天, 圣保罗入境, 里约热内卢出境) 037

行程路线 圣保罗 ▶ 贝洛奥里藏特 ▶ 圣保罗 ▶ 巴西利亚 ▶ 里约热内卢

No.4 亚马孙丛林魔幻之旅 (4天, 圣保罗入境, 圣保罗出境) 040

行程路线 圣保罗 ▶ 马瑙斯 ▶ 圣保罗



PART D 分区旅游

里约热内卢

044-068

救世基督像	045
奇久卡国家公园	046
科科瓦多山	046
瓜纳巴拉湾	047
糖面包山	048
里约热内卢现代艺术博物馆	049
里约大教堂	050
圣丽塔教堂	051
阿维兰热奥林匹克体育场	051
马拉卡纳体育场	052
罗西尼亚贫民窟	053
巴西国家博物馆	054
巴西国家历史博物馆	054
巴西中央文化中心	055
瓜纳巴拉宫	055
拉巴拱桥	056
尼特罗伊大桥	056
里约热内卢植物园	057
里约热内卢市立剧院	057
卡德奇宫	058

基拉甸奇宫	058
戈巴卡巴娜炮台	059
坎得拉里亚教堂	059
格米亚海滩	060
依巴内玛海滩	060
科巴卡巴纳海滩	061
编辑推荐	062
里约热内卢攻略	064

圣保罗

069-090

保利斯达大道	070
圣保罗艺术博物馆	071
圣保罗风向标博物馆	072
梅特洛保利塔纳大教堂	073
帕德来安谢塔博物馆	073
圣本特教堂	074
赖祖禅寺	075
阿尔蒂诺·阿兰特斯大厦	075
圣保罗皇家花园	076
拓荒者雕塑	078
东方街	078

圣保罗市立剧院	079
阿瓜布兰卡公园	079
奥利韦拉大桥	080





科潘大厦	080
圣保罗意大利大厦	081
圣保罗拉美纪念馆	081
圣保罗动物园	082
圣保罗野生动物园	083
伊比拉布埃拉公园	083
编辑推荐	084
圣保罗攻略	085

巴西利亚

091-108

三权广场	092
巴西利亚总统府	093
巴西利亚联邦最高法院	094
巴西议会大厦	095
曙光宫	095
巴西利亚外交部办公楼	096
巴西利亚司法宫	096
巴西利亚大教堂	097
巴西利亚电视塔	098
唐博斯科教堂	098
库比契克总统纪念馆	099
巴西利亚阅兵台	099
巴西利亚国家博物馆	100
纪念轴公路	100
巴西利亚国家体育场	101
帕拉诺阿湖	101
库比契克大桥	102
巴西利亚国家公园	102
编辑推荐	103
巴西利亚攻略	104

萨尔瓦多

109-125

热苏斯广场	110
圣弗朗西斯科大教堂	111
罗萨里奥教堂	112
萨尔瓦多主教堂	112
里奥·布兰科宫	113
卡洛斯·柯斯达·宾多博物馆	113
卡斯特罗·阿尔维斯广场	114
比杜亚苏都会公园	115
拉塞尔达升降梯	115
萨尔瓦多动物星球	116
巴哈海滩	116
巴哈要塞	117
阿巴叶德湖	118
编辑推荐	119
萨尔瓦多攻略	122

累西腓

126-140

零点广场	127
布雷南德陶艺工作室	127
布雷南德研究所	128
圣伊莎贝尔剧院	128
累西腓雕塑公园	129
马德雷德斯教堂	130
圣弗朗西斯科三阶教堂	131
东北部人类博物馆	131



圣佩德罗克莱里戈斯大教堂	132
宝阿维金沙滩	132
伯南布哥伊泰帕瓦体育场	133
奥林达	133
鸡港	134
编辑推荐	135
累西腓攻略	136

圣路易斯

141-153

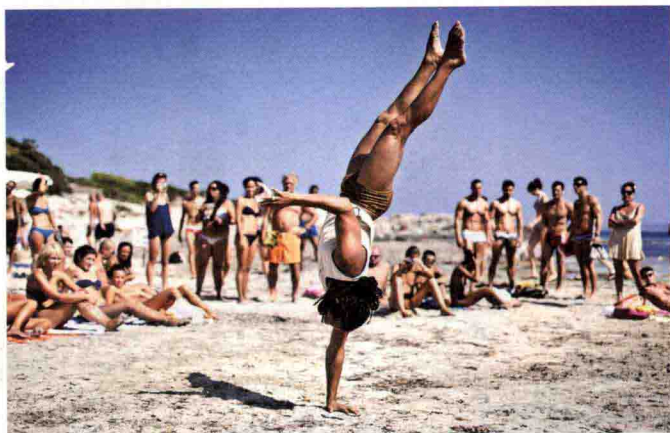
狮宫	142
巴西宗教艺术博物馆	142
阿瑟·阿瑟维多剧院	143
卡摩教堂和修道院	143
希贝龙喷泉	144
马拉尼昂历史艺术博物馆	144

梅尔谢斯之家	145
梅尔谢斯修道院	145
沙角海滩	146
卵石海滩	146
中国城	147
编辑推荐	148
圣路易斯攻略	150

马瑙斯

154—174

马瑙斯大剧院	155
圣谢巴斯契安教堂	156
印第安人博物馆	156
黑河文化宫	157
亚马孙自然科学馆	158
北方人类博物馆	159
马瑙斯港	159
马瑙斯都会教堂	160
黑角河滩	160
马瑙斯植物园	161
马瑙斯动物园	161
国家亚马孙调查研究所	162
阿里阿乌树屋酒店	162
亚马孙河	163
黑白河	164
亚马孙雨林	165
达都瓦拉村	165
编辑推荐	166
马瑙斯攻略	171



伊瓜苏

175—185

伊瓜苏国家公园	176
伊瓜苏大瀑布	177
鸟语园	178
伊泰普生态博物馆	178
伊泰普水电站	179
编辑推荐	180
伊瓜苏攻略	182

其他 186—210

彼得罗波利斯	187
萨夸雷马	187
霍皮哈瑞主题公园	188
帕拉蒂	188
黑金城	189
贝洛奥里藏特	190
孔戈尼亚斯	192

蒂阿曼蒂那城	193
马塞约	193
纳塔尔	194
阿尔坎塔拉	194
马兰浓湿地国家公园	195
库里蒂巴	196
卡皮瓦拉山国家公园	198
圣卡塔琳娜岛	199
贝托卡瑞奥主题公园	199
阿雷格里港	200
库亚巴	201
波尼多	202
蓝湖洞	202
波多基娜山脉国家公园	203
潘塔奈尔保护区	204
雅乌国家公园	205
伦索伊斯	205
贝伦	206
马拉若岛	208
圣塔伦	208
阿尔特杜尚	209
塔帕若斯国家森林公园保护区	209
福塔莱萨	210

实用当地话

211

景点索引

212—213



PART A

欢迎来巴西

- No.1 巴西速览 > 002
- No.2 热门景点 > 004
- No.3 美食天堂 > 010
- No.4 疯狂购物 > 012
- No.5 民俗节庆 > 013





No.1

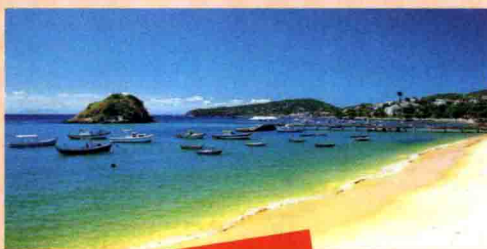
巴西速览

巴西全称“巴西联邦共和国”，是南美洲最具风情的国度。这里的标签可谓不胜枚举：桑巴、狂欢节、足球、烤肉、热带雨林……无不令人意乱神迷，难怪全世界的人都会情不自禁地感叹：上帝是巴西人。此外，巴西的众多城市也散发着令人着迷的魔力：里约热内卢的清丽、圣保罗的繁盛、巴西利亚的现代……毫无保留地将巴西的异彩纷呈展现出来。



地理

巴西位于南美洲东南部，面积约 854.7 万平方千米，是世界上领土面积第五大的国家。巴西北邻法属圭亚那、苏里南、圭亚那、委内瑞拉和哥伦比亚，西邻秘鲁、玻利维亚，南接巴拉圭、阿根廷和乌拉圭，东濒大西洋。巴西的地形主要分为两大部分，一部分是海拔 500 米以上的巴西高原，主要分布在巴西南部；另一部分是海拔 200 米以下的平原，主要分布在北部的亚马孙河流域和西部。



气候

巴西的大部分国土处于赤道线与南回归线之间，只有 1/5 位于南回归线以南，因而巴西以热带气候为主，平均气温从南向北缓缓上升，除了冬季基本都可以穿轻便的春夏装。需要注意的是，巴西与我国的季节正好相反，9 月 22 日～12 月 21 日为春季，12 月 22 日～3 月 21 日为夏季，3 月 22 日～6 月 21 日为秋季，6 月 22 日～9 月 21 日为冬季。

国旗、国徽

巴西国旗为绿色长方形，长宽比为10:7，中央为黄色菱形，菱形中央是深蓝色圆形天球仪。天球仪上有白色绶带，书以葡萄牙文“秩序与进步”，且密布白色五角星，象征着国家的26个行政区。



巴西国徽的图案中间突出一颗大五角星，大五角星内的蓝色圆面上有五个小五角星，圆环中有22个小五角星；大五角星周围环绕着用咖啡叶和烟草叶编织的花环，背后竖立一把剑；剑下的绶带用葡萄牙文写着“巴西联邦共和国”“1889年11月15日”（共和国成立日）。

货币及汇率

巴西的官方货币称为“雷亚尔（REAL）”。目前流通的纸币面额有1元、2元、5元、10元、20元、50元和100元；硬币面额有10分、20分、50分、1元、5元和10元。



参考汇率（以银行实时牌价为准）

1人民币元 ≈ 0.3735雷亚尔元

1雷亚尔元 ≈ 2.6777人民币元

语言

巴西的官方语言是葡萄牙语，英文熟练的游客在圣保罗、里约热内卢等大城市基本无沟通障碍，但在中西部、北部地区则沟通较为困难，需通过旅行社雇当地导游。

人口

巴西总人口约1.91亿（2010年），其中白种人占55.2%，黑白混血种人占38.2%，黑种人占6%，黄种人占0.4%，印第安人占0.2%。印第安人是巴西的土著居民，在亚马孙地区集中了65%，其次是中部地区，少数在南部地区。





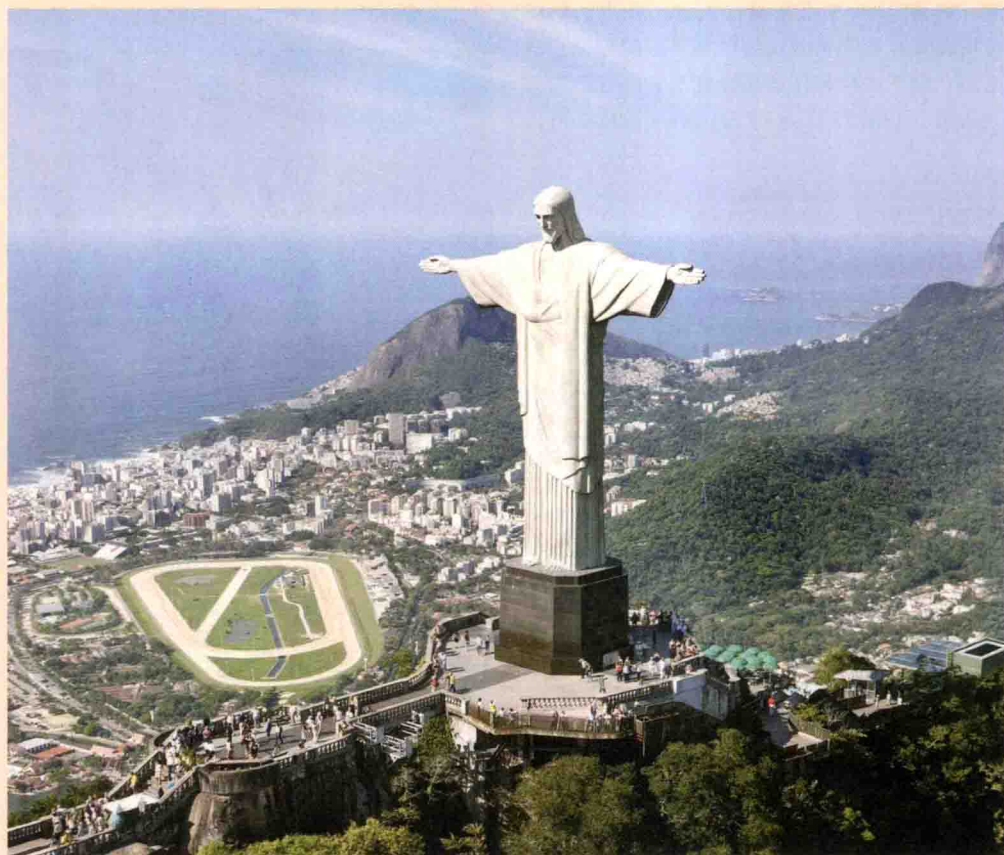
No.2

热门景点

巴西的热门景点众多，其中不乏美丽的自然风光、著名的世界自然及文化遗产，以及时尚的现代化都市等。因此，巴西这个国度值得游客细细品味。

救世基督像

救世基督像可谓巴西最令人瞩目的景点之一。基督像面向碧波荡漾的大西洋，张开双臂从远处望去，就像一个巨大的十字架，庄重而威严。雕像中的耶稣身着长袍，双臂平举，深情地俯瞰山下里约热内卢市的美丽全景，预示着博爱的精神和对独立的赞许。雕像的身影与周边的群山融为一体，一些云团不时飘浮在山峰之间，使基督像若隐若现，更显神秘圣洁。



糖面包山

从空中俯瞰里约，瓜纳巴拉湾间散落的百座小岛如珍珠般点缀着这块蓝丝绒，而糖面包山则是其间最光滑的一颗，因长得像葡萄牙人热爱的糖面包而得名。登上糖面包山，里约美景尽收眼底：繁茂的热带雨林、绵长的海滩、奇形怪状的岩石和高耸的山峰……无不令人深深沉醉。



科巴卡巴纳海滩

科巴卡巴纳海滩以其美不胜收的景色，而成为世界上最有名的海滩之一。这里近海处永远翻腾着大浪，蓝色的浪谷和白色的浪峰此消彼长，一次次涌来，在阳光下如同一幅幅鲜艳无比的油画。而岸边五彩缤纷的遮阳伞和五颜六色的游泳衣，更是把沙滩点缀得五彩斑斓、绚丽多姿。



马拉卡纳体育场

马拉卡纳体育场缔造了足球史上众多璀璨的名字，如迪迪、贝利、加林查、济科、苏格拉底、罗马里奥、罗纳尔多等。而其中最令人动容的故事无疑来自球王贝利，他在这里踢进了足球生涯中的第 1000 枚入球，同样也在这里洒泪告别了他热爱的绿茵场，告别了他魂梦相依的国家队……这里已成为记载巴西足球荣辱与悲欢的一册书籍。



三权广场

游客在三权广场看不到任何古迹，但其多姿多彩的现代派建筑则令人惊叹不已。这些建筑设计构思大胆、线条优美、轻盈飘逸，其中一些建筑还包含着一定的寓意：两层楼高的总统府前有一尊两人持矛并肩而立的首都开拓者铜像，象征着巴西人民团结一心捍卫祖国；而最高法院前笔直端坐的雕像，则象征着法院会秉公执法，保护人民的权益。



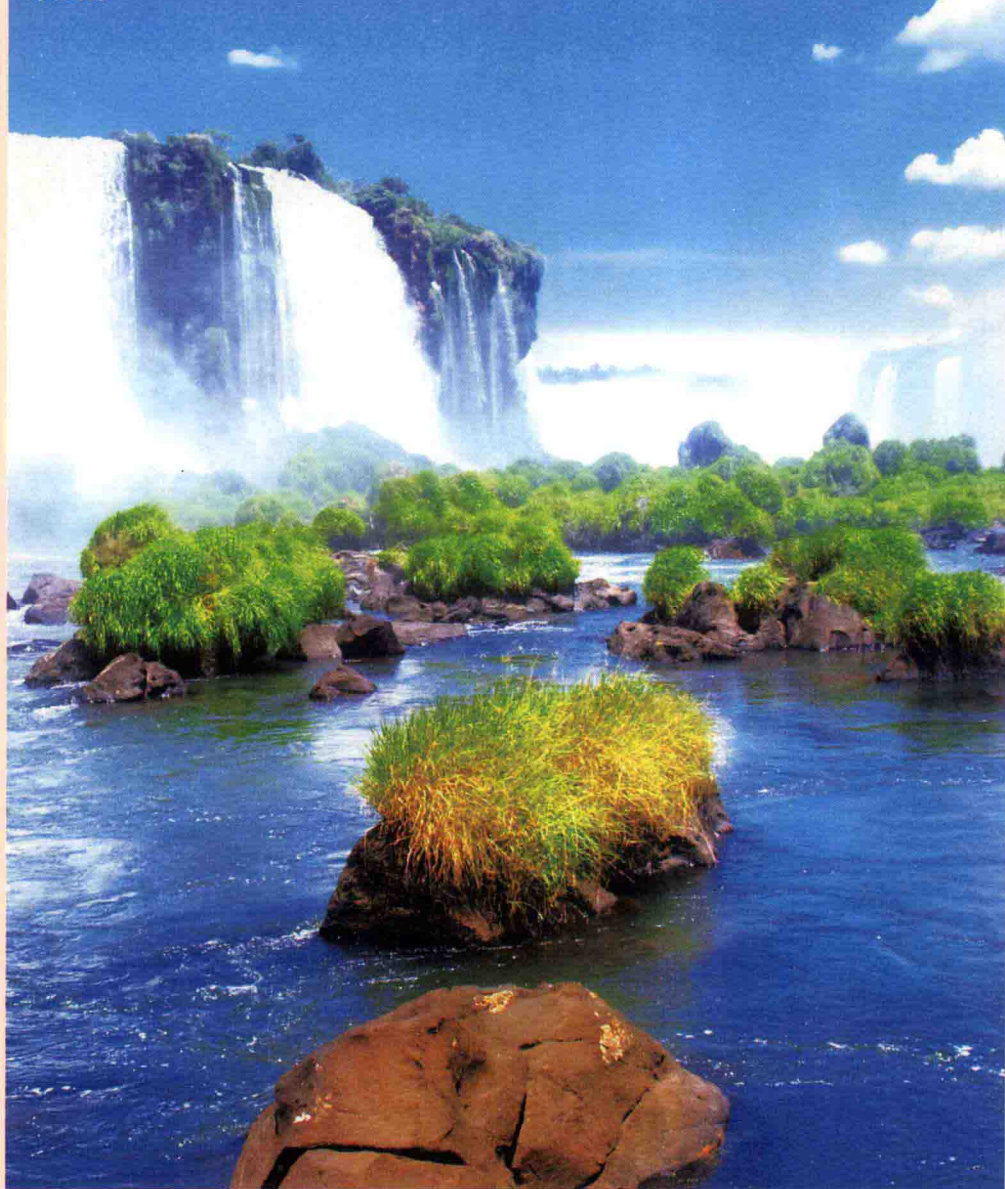
亚马孙河

亚马孙河大部分位于巴西境内，被巴西人自豪地称为“河海”。亚马孙河滋润着南美洲广袤的土地，孕育了世界上最大的热带雨林，使这一片地域成为世界上公认的最神秘的“生命王国”。这里大量的藤本植物纵横交错，好像长蛇般左缠右绕，构成了一处奇妙的景观。但真正引人入胜的则在于众多激动人心的活动，如钓食人鱼、乘船观看粉色海豚等。



伊瓜苏大瀑布

伊瓜苏大瀑布可谓一道人间奇景，气势磅礴的瀑布由于河水水量极大，使得人们在 30 千米之外就能听到飞瀑声，但只是闻声就足以动人心弦。当大瀑布的景象映入眼帘之际，人们不禁感叹她绝对是一位“声貌俱佳”的“绝色美人”。这里的个别瀑布在中途被突出的岩石击破，使得水流偏转而水花飞溅升腾，产生了如彩虹幔帐般的景色。雾幕与彩虹辉映，蔚为壮观。



马兰浓湿地国家公园

巴西马兰浓湿地国家公园，就像是在一望无垠的“微型撒哈拉”之上撒满了一个个绿宝石般的蓝色或绿色的湖泊。长达 70 千米的海岸线，向内陆延伸了 50 千米之后，形成了马兰浓湿地奇特的地貌。这里竟是一片潮湿的沙漠！除了可以观看到 15.5 万公顷的沙子和晶莹剔透的湖水之外，更有可能看到令人叹为观止的海市蜃楼。



潘塔奈尔保护区

潘塔奈尔保护区的景色异常优美，涵盖了各种各样的生态系统，如河道走廊、林场、常年存在着的湿地和湖泊、季节性的泛滥平原和陆生森林等，无不令人惊叹。而这里众多世界濒危的物种，也成为吸引游客目光的主要原因。





No.3

美食天堂

巴西是欧亚非三洲移民集聚之地，因此饮食方面深受移民国的影响。融合了各个移民国的饮食习惯，又带有浓浓的巴西风味，使巴西美食成为独一无二的奇迹。巴西南部土地肥沃，草木生长繁盛，安置了众多的牧场，由此，烤肉就成为该国最常见的大菜；而东北地区则主要以木薯粉和黑豆为食；其他地区也分别以大米豆类为主食。美食分区明显也成为巴西美食的一大特色。

巴西烤肉

巴西烤肉是巴西的招牌菜，在巴西的每个角落，烤肉都是能登大雅之堂的风味菜之一。

这主要得益于巴西发达的畜牧业，肉多菜少也是巴西饮食的一大特色。巴西烤肉主要以烤牛肉、火腿肠等为主。刷过酱汁的原材料被穿在一个特制的器具上，放到火上翻烤，其间随着火势翻转并刷上油，直至金黄，扑鼻的香气令人胃口大开。



腓乔亚达

腓乔亚达 (Feijoada) 也被称为“奴隶饭”，因为起初做这道菜用的材料全部为厨房剩下的下脚料，奴隶将这些奴隶主不再食用的材料混在一起做成晚餐；后来经过时代的变迁，这道菜反而成了里约热内卢当地人的周末午餐。如今这道菜的做法是将黑豆、猪脚、猪耳等放在锅里一起炖制，而全餐中则包括米饭、切得细碎的甘蓝、奶油树薯粉和切片的柳橙。



坑炖羊肉

坑炖羊肉是一种巴西土著居民的家常菜。它是将羊肉和其他配菜放在一起焖煮，直至熟烂，最后撒上一些调味料，就成了人们喜闻乐见的美食。

巴西烤全牲

巴西烤全牲 (Churrasco) 是一道巴西的大众消遣菜肴，灵感来源于巴西牛仔，做法是在一堆旺火上烤大块大块的肉和鱼，通常和一种辛辣的沙司一起食用。里约热内卢的餐厅将这一菜肴的食用发挥得颇有特色：伴着鼓乐，侍者会将一大块滋滋冒油的烤肉送到客人桌旁，待客人挑选完自己喜爱的部分，再将其割下放到客人的餐盘中。