

lonely planet

葡萄牙

非
外
借

深
实地
好用
贴心

专家的
权威推荐
调研及
全新信息
的户外和
城镇地图
的行程
规划建议

中国地图出版社

葡萄牙

本书作者

里吉斯·圣路易斯 (Regis St Louis) 凯特·阿姆斯特朗 (Kate Armstrong)

吉里·克里斯蒂安尼 (Kerry Christiani) 马克·迪·杜卡 (Marc Di Duca)

安佳·穆迪奇 (Anja Mutić) 凯文·罗布 (Kevin Raub)



葡萄牙

中文第一版

书名原文: *Portugal* (10th edition, Mar 2017)

© Lonely Planet 2017

本中文版由中国地图出版社出版

© 书中图片由图片提供者持有版权, 2017

版权所有。未经出版方许可, 不得擅自以任何方式, 如电子、机械、录制等手段复制, 在检索系统中储存或传播本书中的任何章节, 除非出于评论目的的简短摘录, 也不得擅自将本书用于商业目的。

图书在版编目 (CIP) 数据

葡萄牙 / 澳大利亚 Lonely Planet 公司编; 李素华

等译. -- 北京: 中国地图出版社, 2017.11

书名原文: *Portugal*

ISBN 978-7-5204-0172-2

I. ①葡… II. ①澳… ②李… III. ①旅游指南—葡萄牙 IV. ①K955.29

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 263371 号

出版发行	中国地图出版社
社 址	北京市白纸坊西街 3 号
邮政编码	100054
网 址	www.sinomaps.com
印 刷	北京华联印刷有限公司
经 销	新华书店
成品规格	197mm × 128mm
印 张	19.25
字 数	1020 千字
版 次	2017 年 11 月第 1 版
印 次	2017 年 11 月北京第 1 次印刷
定 价	99.00 元
书 号	ISBN 978-7-5204-0172-2
审 图 号	GS (2017) 2836 号
图 字	01-2017-5900

如有印装质量问题, 请与我社发行部 (010-83543956) 联系

虽然本书作者、信息提供者以及出版者在写作和出版过程中全力保证本书质量, 但是作者、信息提供者以及出版者不能完全对本书内容之准确性、完整性做任何明示或暗示之声明或保证, 并只在法律规定范围内承担责任。

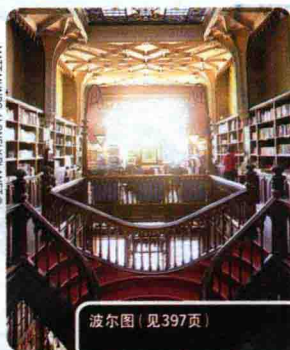
Lonely Planet 与其标志系 Lonely Planet 之商标, 已在美国专利商标局和其他国家进行登记。不允许如零售商、餐厅或酒店等商业机构使用 Lonely Planet 之名称或商标。如有发现, 急请告知: lonelyplanet.com/ip。

计划你的行程

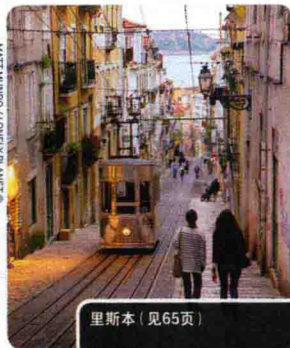
欢迎来葡萄牙.....	4
葡萄牙.....	6
葡萄牙Top25.....	8
行前参考.....	20
初次到访.....	22
如果你喜欢.....	24
每月热门.....	27
旅行线路.....	30
葡萄牙户外活动.....	42
和当地人吃喝.....	53
地区速览.....	59

在路上

里斯本及周边.....	64	阿连特茹.....	233
里斯本.....	65	上阿连特茹.....	236
辛特拉.....	135	埃武拉.....	236
辛特拉西部.....	145	埃武拉周边.....	249
卡斯凯什.....	146	雷根古什-迪蒙萨拉什.....	249
埃什托里尔.....	153	蒙萨拉什.....	250
克卢什.....	154	埃斯特雷莫什.....	253
马夫拉.....	154	维索萨镇.....	256
塞图巴尔半岛.....	156	埃尔瓦什.....	259
科什塔-达卡帕里卡.....	157	波塔莱格雷.....	263
梅科村.....	159	维迪堡.....	266
埃什皮谢尔角.....	159	马尔旺.....	269
塞辛布拉.....	159	下阿连特茹.....	272
塞图巴尔.....	162	贝雅.....	272
阿尔加维.....	169	梅尔图拉.....	277
法鲁.....	173	韦尔迪堡.....	282
米尔雷乌和埃斯托伊.....	181	塞尔帕.....	283
圣布拉什-迪阿尔波特尔.....	182	莫拉.....	286
奥良.....	183	阿连特茹沿海地区.....	287
塔维拉.....	186	米尔丰特斯新镇.....	288
塔维拉岛.....	193	赞布热拉-杜马尔.....	290
圣安东尼奥雷阿尔城.....	193	科武港.....	291
马林堡.....	194	埃斯特雷马杜拉和里巴特茹.....	292
阿尔科廷.....	195	埃斯特雷马杜拉.....	294
洛莱.....	196	埃里塞拉.....	294
卡尔代朗山.....	199	佩尼谢.....	297
阿尔布费拉.....	201	贝伦加自然保护区.....	300
卡武埃鲁.....	204	奥比杜什.....	301
锡尔维什.....	205	福什-杜阿雷柳.....	305
波尔蒂芒.....	208	圣马蒂纽-杜波尔图.....	306
罗沙海滩.....	210	纳扎雷.....	307
拉古什.....	211	阿尔科巴萨.....	310
拉古什至萨格里什.....	218	巴塔利亚.....	312
萨格里什.....	219	莱里亚.....	315
萨格里什北部.....	225	皮尼亚尔-迪莱里亚.....	317
蒙希克.....	230	法蒂玛.....	318
卡尔达什-迪蒙希克.....	232		



波尔图 (见397页)



里斯本 (见65页)

目录

了解葡萄牙

莫什港	320
艾雷与坎德埃鲁什山 自然公园	321
里巴特茹	322
圣塔伦	322
康斯坦西亚和 阿莫洛城堡	326
托马尔	327

贝拉斯

滨海贝拉	336
科英布拉	336
科英布拉周边	348
菲盖拉达福什	352
米拉海滩	357
阿威罗	358
皮奥当	364
下贝拉	365
布朗库堡	365
蒙桑图	367
旧伊达尼亚	369
萨布加尔	370

埃什特雷拉山 自然公园	371
塞亚	373
戈韦亚	375
曼泰加什	376
托里	379
佩尼亚什达绍迪	380
科维良	380
上贝拉	382
维塞乌	382
瓜达	388
特兰科苏	392
阿尔梅达	395

波尔图、杜罗和 山后地区

波尔图	397
孔迪镇	435
阿马兰蒂	437
拉梅古	439
拉梅古周边	441
佩苏-达-雷瓜	442
上杜罗	444
皮尼扬和周边	444
福什科阿新镇	447
山后地区	449
雷阿尔城	449
阿尔旺自然公园	453
蒙丁迪巴什图	454
沙维什	455
布拉干萨	459
西纽山自然公园	463
杜罗河畔米兰达	467
杜罗国际自然公园	470

米尼奥

布拉加	474
巴塞卢什	481
山上仁慈耶稣朝圣所	482
吉马朗伊斯	483
石头城堡	489
维亚纳堡	490
米尼奥河畔瓦伦萨	496
蒙桑	498
利马桥	500
巴卡桥	504
阿尔库什-迪瓦尔德维	506
佩内达-热雷什 国家公园	507

今日葡萄牙	520
历史	522
宗教	538
艺术和建筑	543
怀旧：葡萄牙的忧郁	552

生存指南

出行指南	558
交通指南	567
语言	576
幕后	585
索引	586
地图图例	597
我们的作者	598

特别呈现

旅行线路	30
杜罗河的葡萄酒	39
另辟蹊径：葡萄牙	40
和当地人吃喝	53
阿尔加维的海滩	63
里斯本的建筑精品	68

葡萄牙

本书作者

里吉斯·圣路易斯 (Regis St Louis) 凯特·阿姆斯特朗 (Kate Armstrong)

克里·克里斯蒂亚尼 (Kerry Christiani) 马克·迪·杜卡 (Marc Di Duca)

安佳·穆迪奇 (Anja Mutić) 凯文·罗布 (Kevin Raub)

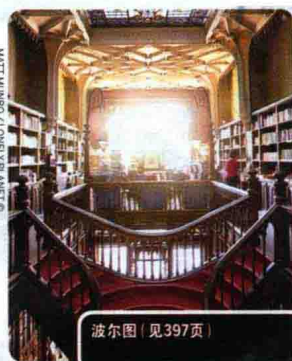


计划你的行程

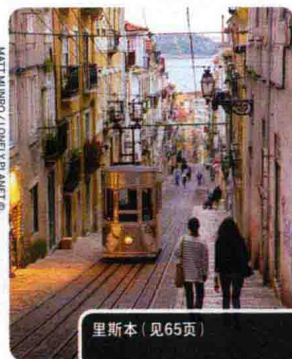
欢迎来葡萄牙.....	4
葡萄牙.....	6
葡萄牙Top25.....	8
行前参考.....	20
初次到访.....	22
如果你喜欢.....	24
每月热门.....	27
旅行线路.....	30
葡萄牙户外活动.....	42
和当地人吃喝.....	53
地区速览.....	59

在路上

里斯本及周边.....	64	阿连特茹.....	233
里斯本.....	65	上阿连特茹.....	236
辛特拉.....	135	埃武拉.....	236
辛特拉西部.....	145	埃武拉周边.....	249
卡斯凯什.....	146	雷根古什.....	249
埃什托里尔.....	153	迪蒙萨拉什.....	249
克卢什.....	154	蒙萨拉什.....	250
马夫拉.....	154	埃斯特雷莫什.....	253
塞图巴尔半岛.....	156	维索萨镇.....	256
科什塔.....	157	埃尔瓦什.....	259
达卡帕里卡.....	157	波塔莱格雷.....	263
梅科村.....	159	维迪堡.....	266
埃什皮谢尔角.....	159	马尔旺.....	269
塞辛布拉.....	159	下阿连特茹.....	272
塞图巴尔.....	162	贝雅.....	272
阿尔加维.....	169	梅尔图拉.....	277
法鲁.....	173	韦尔迪堡.....	282
米尔雷乌和埃斯托伊.....	181	塞尔帕.....	283
圣布拉什-迪阿尔波特尔.....	182	莫拉.....	286
奥良.....	183	阿连特茹沿海地区.....	287
塔维拉.....	186	米尔丰特斯新镇.....	288
塔维拉岛.....	193	赞布热拉-杜马尔.....	290
圣安东尼奥雷阿尔城.....	193	科武港.....	291
马林堡.....	194	埃斯特雷马杜拉和里巴特茹.....	292
阿尔科廷.....	195	埃斯特雷马杜拉.....	294
洛莱.....	196	埃里塞拉.....	294
卡尔代朗山.....	199	佩尼谢.....	297
阿尔布费拉.....	201	贝伦加自然保护区.....	300
卡武埃鲁.....	204	奥比杜什.....	301
锡尔维什.....	205	福什-杜阿雷柳.....	305
波尔蒂芒.....	208	圣马蒂纽-杜波尔图.....	306
罗沙海滩.....	210	纳扎雷.....	307
拉古什.....	211	阿尔科巴萨.....	310
拉古什至萨格里什.....	218	巴塔利亚.....	312
萨格里什.....	219	莱里亚.....	315
萨格里什北部.....	225	皮尼亚尔-迪莱里亚.....	317
蒙希克.....	230	法蒂玛.....	318
卡尔达什-迪蒙希克.....	232		



波尔图 | 见397页 |



里斯本 | 见65页 |

目录

了解葡萄牙

今日葡萄牙	520
历史	522
宗教	538
艺术和建筑	543
怀旧: 葡萄牙的忧郁	552

生存指南

出行指南	558
交通指南	567
语言	576
幕后	585
索引	586
地图图例	597
我们的作者	598

特别呈现

旅行线路	30
杜罗河的葡萄酒	39
另辟蹊径: 葡萄牙	40
和当地人吃喝	53
阿尔加维的海滩	63
里斯本的建筑精品	68

莫什港	320
艾雷与坎德埃鲁什山 自然公园	321
里巴特茹	322
圣塔伦	322
康斯坦西亚和 阿莫洛城堡	326
托马尔	327

贝拉斯

滨海贝拉	336
科英布拉	336
科英布拉周边	348
菲盖拉达福什	352
米拉海滩	357
阿威罗	358
皮奥当	364
下贝拉	365
布朗库堡	365
蒙桑图	367
旧伊达尼亚	369
萨布加尔	370

埃什特雷拉山 自然公园

塞亚	373
戈韦亚	375
曼泰加什	376
托里	379
佩尼亚什达绍迪	380
科维良	380

上贝拉

维塞乌	382
瓜达	388
特兰科苏	392
阿尔梅达	395

波尔图、杜罗和 山后地区

波尔图	397
孔迪镇	435
阿马兰蒂	437
拉梅古	439
拉梅古周边	441
佩苏-达-雷瓜	442
上杜罗	444
皮尼扬和周边	444
福什科阿新镇	447
山后地区	449
雷阿尔城	449
阿尔旺自然公园	453
蒙丁迪巴什图	454
沙维什	455
布拉干萨	459
西纽山自然公园	463
杜罗河畔米兰达	467
杜罗国际自然公园	470

米尼奥

布拉加	474
巴塞卢什	481
山上仁慈耶稣朝圣所	482
吉马朗伊斯	483
石头城堡	489
维亚纳堡	490
米尼奥河畔瓦伦萨	496
蒙桑	498
利马桥	500
巴卡桥	504
阿尔库什-迪瓦尔德维	506
佩内达-热雷什 国家公园	507

欢迎来 葡萄牙

中世纪的城堡、有鹅卵石小路的村庄、迷人的城市 and 金色的海滩：在葡萄牙，你可以获得多种多样的体验。历史、美食和田园风光，这些都仅仅是开始……

悲伤往事

凯尔特人、罗马人、西哥特人、摩尔人和基督教徒都在这个伊比利亚半岛国家留下了痕迹。在这里，你可以在福什科阿新镇凝视拥有20,000年历史的石刻，在埃武拉城外的巨石上观看落日，或者在托马尔、贝伦、阿尔科巴萨或巴塔利亚沉醉于被联合国教科文组织列为世界文化遗产的繁丽精致的走廊中。你可以为自己制订这样一个旅行计划：参观薄雾笼罩的林地上方的宫殿、悬崖峭壁上的城堡，以及保存完好程度令人惊叹的中世纪城镇中心。

葡萄牙人的餐桌

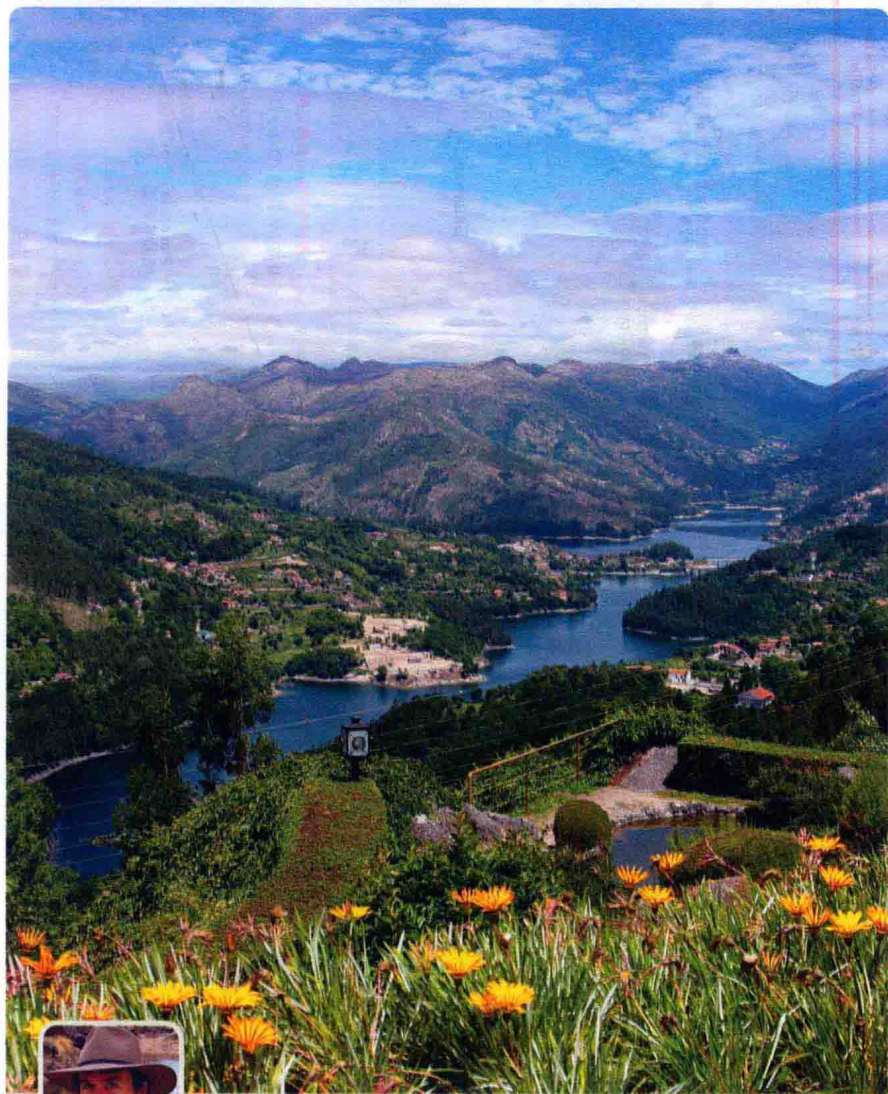
刚出炉的烤面包、橄榄、奶酪、红葡萄酒或爽利的青酒(vinho verde)、炭烤鱼、海鲜炖菜、熏肉——葡萄牙人已熟练掌握了烹饪简单而美味的菜肴的艺术。在餐桌前坐下，你将用味蕾感受到葡萄牙物产丰富的海岸线和土地肥沃的乡村地区。当然，也不是必须坐下；你可以拿着滚烫的蛋挞，站在贝伦一家始于1837年的甜点店里，或漫步于风景优美的葡萄园，啜饮产自杜罗山谷、天鹅绒般醇厚的波特酒。你可以去农产品琳琅满目的市场买东西，或在一家全国顶尖的餐厅预订座位。

电影般的风景

在城市之外，葡萄牙展现出它的万种风情。你可以去佩内达-热雷什国家公园的花岗岩山峰间徒步，或者去人迹罕至的贝拉斯，充分领略那里原始古朴的风景和历史悠久的村庄。在长度超过800公里的海岸线沿途，有更多地方供你感受壮美的景象。你可以从仿佛世界尽头的造型夸张的峭壁上方极目远眺，在沙丘绵延的海滩边乘着拍岸的惊涛冲浪，或者面朝宁静蔚蓝的大海，在铺满沙子的岛屿上悠然地消磨时光。你会发现在苍翠的萨杜河口可观赏到海豚，还可以沿着蜿蜒流淌的瓜迪亚纳河划船或皮划艇。在葡萄牙各地步行或骑车也会是一段难忘的经历。

葡萄牙的韵律

在葡萄牙的日历上，节日排得满满当当。在里斯本的圣安东尼奥节或波尔图的圣若昂节等节日里，饮品、舞蹈和盛宴会伴你度过通宵达旦的狂欢。内陆有乡村市集供你纵情享乐，海岸线一带还会举办摇滚乐节和世界音乐节。在一年中的任何时候，都适合在阿尔法玛区聆听忧郁的法多音乐，加入上城区(Bairro Alto)的舞会，或者泡在波尔图、科英布拉和拉古什的酒吧里。



我为什么喜欢葡萄牙

本书作者 里吉斯·圣路易斯

我倾心于葡萄牙美丽的风景、乡村生活的韵律、出众且被低估了的美食和葡萄酒。我喜欢探索维森蒂娜海岸沿线隐秘的海滩，在风景如画的埃什特雷拉山散步（即使只是一天的短途旅行，我也会在那里和牧羊人不期而遇），在阿连特茹人迹罕至的角落里闲逛——在这个神奇的地方，你可以发现葡萄牙的传统精神。葡萄牙人本身让这个国家显得如此特别：有时他们看上去严肃冷酷，这只是表象，他们其实是世界上最善良、最热心的民族之一。

更多作者信息，见598页

奥比杜什

在古城里跳舞和享受盛宴(301页)

辛特拉

进入童话般的仙境(135页)

里斯本

迷醉在城市的风景和欢愉中(65页)

埃武拉

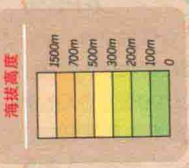
值得深入探索的中世纪城镇(236页)

圣维森特角

感受海岬的粗犷，风蚀的美丽(220页)

塔维拉岛

在沙岛沐浴阳光(193页)



葡萄牙

Top 25



阿尔法玛

1 里斯本的阿尔法玛区(见75页)是一个神奇的地方,有错综复杂的小巷、隐秘的庭院和曲折荫凉的小路。在这里,你可以丢掉所有方向感,深入探索这个城市的灵魂。你会经过小巧的食品杂货店、装饰着闪耀瓦片的建筑物,以及充满悠闲的谈天声的舒适酒馆;与你相伴的,是炭烤沙丁鱼的香味和微风中隐约飘来的法多的忧伤旋律。绕过一个街角,你会看到陡峭的屋顶,顺流而下的就是波光粼粼的特茹河。这时你会知道,你已经被深深地迷住了……



FABRÉCAS HARELINA / SHUTTERSTOCK ©

波尔图

2 很难想象会有一个城市比葡萄牙第二大城市波尔图(见397页)更浪漫。狭窄的人行道像花边一样装点着波尔图,这里还有巴洛克式教堂、上演叙事性戏剧的戏院和庞大的露天广场。从被联合国教科文组织列为世界文化遗产的里贝拉街区步行一小段路程,穿过一座地标性桥梁,就来到了地处盖亚新镇、拥有数百年历史的波特酒酿酒厂,在这里你可以品鉴世界上最好的波特酒。尽管有些墙壁摇摇欲坠,但通过现代化的建筑、国际化的饭店、方兴未艾的夜生活和充满活力的艺术景象,你仍能感受到一丝新生的气息。



VICTOR OVEIS ARTIMAS / GETTY IMAGES ©

历史古城埃武拉

3 埃武拉（见236页）是阿连特茹的女王，也是葡萄牙保存最好的中世纪城镇群。在这个迷人的地方，你可以花费几天时间去探寻往昔岁月留下的遗迹。在始建于14世纪的围墙内，埃武拉狭窄、蜿蜒的小路通向引人注目的建筑作品：一座设计繁丽的中世纪主教堂及回廊、罗马遗迹和一个景致如画的城镇广场。在历史和美学造诣之外，埃武拉还是一座充满生机与活力的大学城，许多诱人的饭店提供优质而丰盛的阿连特茹菜肴。

阿尔加维的沙滩

4 阿尔加维（见169页）位于葡萄牙南岸，有风格迥异的天然海岸线。这里有只能乘船抵达的沙岛，背靠着悬崖峭壁的海岸，崎岖多岩、人迹罕至的海滩，还有人流密集的沙滩，每当夜幕降临就是一派熙熙攘攘的夜生活景象。你可以整日在浪里嬉戏，在海滨漫步，迎着令人难忘的浪尖冲浪。要想享受无穷无尽的阳光和凉爽的海洋，就选择夏天来；要想逃离人群，就淡季来游览，这时价格低，人也少。图为阿尔布费拉（见201页）。



OLIVIER BROSCH / 500px



SAMOYE / SHUTTERSTOCK



5

LEONG / SHUTTERSTOCK ©

VENTURA / SHUTTERSTOCK ©



6



7

海鲜

5 葡萄牙人一直崇尚航海文化，因此精通鱼的烹饪。从鱼和贝类炖菜 (caldeirada de peixe，鱼炖菜加上层叠的番茄、土豆和米饭)、面包炖菜配虾 (açorda de camarões，一种美味的炖菜，里面有虾、大蒜、香菜和使汤更浓稠的面包屑) 和海鲜炖菜等菜肴中，品味葡萄牙海岸地区烹饪技艺的丰富多样。阿尔加维有一些出类拔萃的饭店，如 A Eira do Mel (见223页) 等，都是令人难忘的享用海鲜盛宴的好去处。图为海鲜炖菜。

辛特拉

6 辛特拉 (见135页) 距离首都不到一小时火车车程，却仿佛另一个世界。这里的景色好似童话故事里的插图，零星分布着石墙砌成的酒馆，还有一座墙壁被粉刷成白色的宫殿赫然耸立。村庄的环境如故事书一样，草木丛生的小山坡构成了背景，雄伟的城堡、神秘的花园、奇异的宅邸和拥有数百年历史的修道院隐藏在林地间。夜晚，雾气袭来，为这里平添了另一层神秘感。凉爽的夜晚里，在辛特拉众多迷人的民宿中选择一家，靠在炉火边度过。图为佩纳宫 (见137页)。

圣维森特角

7 站在欧洲的西南边缘，你会感到有些激动。这片陆岬上林立着荒芜的峭壁 (见220页)，在葡萄牙人探索大海的黄金年代，葡萄牙水手航行经过时会紧张地向这个方向告别，然后大胆地朝着未知领域进发。风中的海角使人联想到历史——如果你用力眯起眼 (非常用力)，就能看到达·伽马的幽灵驾船驶过。如今，一座堡垒和灯塔坐落在海角之巅，一座新建的博物馆完美地彰显了葡萄牙航海史中的精彩之处。



MATT MURNO / LONELY PLANET ©



MATT MURNO / LONELY PLANET ©

品啖杜罗

8 上杜罗葡萄酒之乡(见444页)是全球最古老的葡萄酒产区。杜罗河两岸,阶梯状的小山若隐若现,葡萄藤垂挂上面,数百年来生产甘美的葡萄酒。无论你是从风景优美的乡间小道开车来到这里,还是从波尔图乘火车或乘船而来,都应该花点时间去远足、游览和品尝。这里有数不清的葡萄酒酿制者接待游客,提供导游、品酒和留宿服务。如果你能找到至今仍为家族式经营的酒庄,也许能尝到一些陈年特酿。图为新金塔(见444页)。

法多

9 忧郁的法多音乐诞生于里斯本的工人阶级居住区,迄今已存在了几百年。尽管历史悠久,法多音乐仍保留着活力,在A Baiuca(见123页)这样的小饭店和类似的音乐厅都能听到。只需一副孤独的嗓音,配上一把12弦的葡萄牙吉他,就可以让听者落泪——歌声让他们回想起心碎的经历和逝去的青春。在法多音乐中,原始的情感往往能比歌词本身传达出更多的内涵;即使不懂葡萄牙语的人也会被出色的法多歌手打动。图为A Baiuca(见123页)。