

感受葡萄牙



/ 内容

4 / 介绍

6 / 文化

14 / 秘诀

22 / 风味

36 / 数字

38 / 信息

封面: Amália, Vhils

本页: 杜罗 (Douro)

©Turismo de Portugal

©Turismo de Portugal/Yves Callewaert

A serene landscape photograph featuring a sailboat on a calm body of water. The sun is low on the horizon, creating a golden glow and reflecting on the water's surface. The background consists of rolling green hills under a sky with soft, wispy clouds. The overall mood is peaceful and contemplative.

"最后，最美妙的旅行是用心感受。"

奥瓦罗·德·康普斯（费尔南多·佩索阿）



阿连特茹 (Alentejo)

©Turismo de Portugal/Francisco Almeida Dias


融合了地中海风情和大西洋的凉意，葡萄牙以温和而又阳光充足的气候，多样的景观而闻名——从沿海的壮丽海滩到阿连特茹 (Alentejo) 的金色平原，从内陆的翠绿山脉到亚速尔群岛 (Açores) 和 Madeira 群岛 (Madeira) 静谧而又葱郁的大自然；她历史绵长悠久，记载着一次次的征服和发现，远远超出她的边界；她拥有丰富的文化遗产，承载着辉煌的历史；她的文化，永远都是动态的；她的美食亦是独特的，有着别具一格的风味和醇香……总之，她带给你的会是轻松，简单和无与伦比的体验，她总是敞开怀抱欢迎老朋友的再次到访。

作为欧洲最古老的国家之一，葡萄牙拥有八百多年的历史，人民、文化、传统和谐融合。在这里，你将遇见世界上最早正式划分界限的产区——杜罗 (Douro)，它是世界文化遗产之一，葡萄酒酿造葡萄酒之乡；除此之外，还有欧洲最古老的大学之一，成立于13世纪的科英布拉大学 (Universidade de Coimbra)，同样被联合国教科文组织评为世界非物质文化遗产。葡萄牙诉说着航海大发现的历史，吟唱着法多 (fado)，拥有和大海息息相关的悠久传统，此外，她也是一个现代化的国家大都市，这里有众多休闲放松的选择，可以带着您的家人或伴侣来感受和探索，又或是来一段一个人的旅程。



/ 文化

弗洛雷斯岛 (Ilha das Flores) · 亚速尔群岛, Açores
© Turismo de Portugal / Paulo Magalhães

An aerial photograph of a large, flat-topped rocky island in the middle of a vast blue ocean. The sky is a deep blue with scattered white and grey clouds. The water around the island is a lighter, turquoise blue, indicating shallow depths or a reef. The horizon line is visible in the distance.

"在语言里能看到全世界，那里交织着
我们所想所感。从我的语言里，看到的是大海。"

维吉利奥·费雷拉 (*Virgílio Ferreira*)，葡萄牙作家，二十世纪

/文化

“欧洲的海湾花园”——这是十九世纪政治家和诗人托马斯·里贝罗 (Tomás Ribeiro) 对葡萄牙的赞誉。葡萄牙拥有绵延1860公里的大西洋海岸线, 包括马德拉群岛 (Madeira) 和亚速尔群岛 (Açores), 伴随着的是它独特的生活方式, 文化, 民俗传统 (对大海的游行, 对圣母的虔诚, 对国家和渔民守护神和笃信)。在葡萄牙, 艺术的表达都与大海密不可分, 从绘画到文学, 音乐到建筑, 美食到宗教, 大海的影响显而易见, 从歌颂航海大发现的史诗直到今日, 它承载了国家的历史, 更是民族的标签。卡蒙斯 (Luís Vaz de Camões), 费尔南多·佩索阿 (Fernando Pessoa) 和索菲亚·安德鲁森 (Sophia de Mello Breyner), 作为众多葡萄牙诗人中的代表, 他们抒发着同海洋的特殊情结。起源于葡萄牙里斯本的歌曲法多 (Fado) ——也有着这一海洋的部分, 它歌唱着思念和伤怀 (这是一种非常葡萄牙式的情怀), 遥远的爱情, 命运 (fado), 以及大海带来的分离和团聚。2011年, 教科文组织把法多列为非物质文化遗产世界遗产。



然而, 葡萄牙的传统也与地球和农业密切相关, 其中就有非常独特的表现形式, 如阿连特茹合唱 (Cante Alentejano), 它是一种缓慢的合唱风

格, 同样被归类为非物质文化遗产。它歌唱着土地上人们的忧愁, 思念, 爱和乡村生活。

里斯本法多博物馆内的葡萄牙吉他藏品
阿连特茹合唱，在卡斯特罗·维德 (Castro Verde)

© Turismo de Portugal / José Manuel

© Turismo do Alentejo

全国上下几乎每年都在庆祝同大海，农村生活和天主教信仰的密切联系，特别是在夏天，各种各样的节日和朝圣，结合各种宗教和非宗教的传统，人头攒动，给城市、小镇和村落抹上特别的色彩。在维亚纳堡 (Viana do Castelo) 有安国尼亚圣母节和渔民守护神节，在托马尔 (Tomar) 有塔布罗斯节，在亚速尔群岛 (Açores) 有圣灵节和圣基督节，这些都是值得一看的观光活动。

最具宗教代表性的是每年举办的法蒂玛圣母节朝圣仪式，这里是世界上最大的玛利亚文化中心之一。朝圣活动于5月13日进行 (12日晚上为烛光游行，13日为告别游行庆典结束)，直到10月13日，成千上万的信徒聚集在神像前进行祷告，纪念法蒂玛圣母和三位牧童，这一宗教传统自1917年起于该地形成。



安国尼亚圣母节，维亚纳堡，八月
圣灵节，圣米盖尔，亚速尔群岛，五月
| 法蒂玛游行，5月13日
塔布罗斯节，托马尔，七月，每四年举办

© Município de Viana do Castelo

© azoresphotos.visitazores.com / António Carvalho e Cunha

© Santuário de Fátima

@naminhamochila

/文化

正如国家其他文化领域，葡萄牙的建筑深受历史的影响，不同的民族来到这里：罗马人，西哥特人，斯维汇人和阿拉伯人；除此之外，建筑风格也受到欧洲艺术形态的影响：罗马式，哥特式，文艺复兴、巴洛克风格和新古典主义……真正的民主风格表现形式是源自16世纪末期的曼努埃尔风格，是哥伦比亚式中最为鲜明的变化形式之一，并在以下建筑中均有体现：热罗尼姆斯修道院（Mosteiro dos Jerónimos），贝伦塔（Torre de Belém），巴塔利亚修道院（Mosteiro da Batalha）和基督修道院（Convento de Cristo），都被认定为世界文化遗产。此外，约翰尼巴洛克风格也蕴藏在以下伟大的古迹之中：马夫拉修道院（Convento de Mafra），埃什特雷拉教堂（Basilica da Estrela）（位于里斯本），教士塔（Torre dos Clérigos）或马太宫殿（Solar de Mateus）（位于维拉雷阿尔）等。这些都是葡萄牙丰富遗产中的一部分，她拥有八百多年历史，一直都懂得如何保存这些瑰宝。



贝伦塔，里斯本
热罗尼姆斯修道院，里斯本
基督修道院，托马尔
教士塔，波尔图
圣玛丽亚·达·维多利亚修道院，巴塔利亚

© istockphoto.com / FedevPhoto

© istockphoto / jarnogz

© Turismo de Portugal / António Sá
@paulolyb



艺术、建筑和科技博物馆，里斯本
 国家马车博物馆，里斯本
 最后的晚餐细节图，十六世纪，科英布拉
 国家博物馆

© Turismo de Portugal / Pedro Freitas

© Joseolgon

© Manuellvbotelho

来到葡萄牙寻找名胜古迹，艺术和博物馆的人一定不会失望。在全国各地公共或私人机构举办的全球作品展览上，葡萄牙的艺术都有着非常好的呈现，无论是古代或是现代。此外，葡萄牙有众多博物馆不容错过，位于里斯本的国家古代艺术博物馆（Museu Nacional de Arte Antiga），马车博物馆（Museu Nacional dos Coches）和瓷砖画博物馆（Museu Nacional do Azulejo），古本江基金会艺术中心（Centro de Arte Moderna da Fundação Calouste Gulbenkian）和最新的艺术、建筑和科技博物馆（MAAT），位于波尔图的雷伊斯国立美术馆（Museu Nacional Soares dos Reis）和塞拉维亚基金会（Fundação de Serralves），位于维塞乌（Viseu）的国家大瓦斯科博物馆（Museu Nacional Grão Vasco），位于科英布拉的国立博物馆（Museu Nacional Machado de Castro），或是埃尔沃斯当代艺术博物馆（Museu de Arte Contemporânea de Elvas），而这些仅仅是冰山一角。你能在各个博物馆中发现葡萄牙艺术最为重要以及珍贵的宝藏，从绘画到雕塑，珠宝首饰，祷文和家具，每件作品都讲述着同一个故事，那就是葡萄牙的历史。

圣文森特小屋，巨幅作品
 在葡萄牙艺术中具象征意义，
 赠与努努·贡萨维斯，十五世纪

© Museu Nacional de Arte Antiga



/文化

二十世纪，葡萄牙的建筑获得全球的赞誉，特别是阿尔瓦罗·西塞·维埃拉（Álvaro Siza Vieira）和艾德瓦尔多·苏托·德·莫拉（Eduardo Souto de Moura）两位设计大师，他们都来自于“波尔图学派”，象征了当代的葡萄牙建筑风格。作为普利茨克奖获得者，他们设计了各式各样的作品，值得一看，例如位于卡斯卡伊斯的苏托·德·莫拉故居，位于里斯本万国公园（Parque das Nações）的葡萄牙馆，以及由阿尔瓦罗·西塞·维埃拉（Álvaro Siza Vieira）设计的波尔图塞拉维斯博物馆（Museu de Serralves）。



全国各地，尤其是在里斯本和波尔图还其他由国际上著名的建筑师设计的作品，比如Santiago Calatrava（里斯本东站）Rem Koolhaas（音乐厅），Amanda Leveté（艺术博物馆，建筑博物馆）以及Peter Chermayeff（里斯本海洋水族馆），它们展现了葡萄牙现代的一面，并永远都向全世界

敞开怀抱。© Raquel N. Rodrigues
© Turismo de Portugal / Clara Azevedo
© Turismo de Portugal / António Sá
© Turismo de Portugal / Yves Callewaert



并非只有博物馆才有艺术，城市街道便是天然的大型展览，无数五彩优质的街头艺术为城市景观增添生机与活力。这是真正的露天画廊，来自世界各地的艺术家们，以不同的技术，传递不一样的讯息，他们将生活和色彩绘在被时间遗忘的角落，死气沉沉的公共空间，还有空置的建筑物中，为它们重新注入活力。

很多葡萄牙街头艺术家正在被世界认可，Bordalo II在科维良的作品和Ella & Pitr在阿布拉兰特什的作品均被《都市艺术资讯》(Street Art News)评为25个最受欢迎的都市艺术品之一，Odeith在塞图巴尔(Setúbal)的街头绘画被“ISupport Street Art”运动列入优秀街头绘画特刊中，Vhils入选30岁以下艺术与风格类成功案例。他还和U2乐队进行合作。然而在全国各地还有更多优秀的作品，值得我们的注意。



· 波尔图
· 里斯本
阿尔法玛墙面艺术集锦，里斯本 ()
双生子 (作品)，里斯本
I (作品)，科维良

@francifigi
@_lho_
@urbansquidlondon
@elodejo
@opaak

/ 秘 诀

金丝花边耳坠·葡萄牙珠宝的千年传统工艺

© Museu do Ouro de Travassos

"葡萄牙的今天充满了鲜明的对比，在很多方面它现代，但同时，又深深地扎根于过去的传统。"

The Courier, 英国媒体



/秘诀

设计，时尚，艺术，工匠，传统，前卫……她为八百多年悠久的历史而骄傲，为丰厚的文化遗产，为过去和现在的成就而自豪，葡萄牙向世界展现，也同世界分享了在不同领域内，以及传统葡萄牙特色层面上的文化积淀与大师级水准：瓷砖画，来自米尼奥 (Minho) 和杜罗区 (Douro) 的雕花珠宝；葡萄牙的鞋业、纺织品、刺绣，或来自维亚纳堡 (Viana do Castelo)，或来自布朗库堡 (Castelo Branco)，或来自马德拉群岛；阿拉约洛斯 (Arraiolos) 和波塔莱格雷 (Portalegre) 的毛毯、埃什特雷拉山脉 (Serra da Estrela) 的粗呢、编框工艺、蓬勃发展的鞋业及其得以翻山越岭的工艺。



波塔莱格雷 (Portalegre)
毛毯博物馆
粗呢，手工羊毛布料，传统工艺
埃什特雷拉山脉牧羊人用其作为毛毯和外套
如今有新的用途
葡萄牙传统编框
阿拉约洛斯 (Arraiolos)
维亚纳堡刺绣

© Turismo do Alentejo

@chris_scott

© carmo.iol.pt

© Turismo do Alentejo

© Município de Viana



比索良斯 (Bisalhães) 传统黑陶生产区
 Património Cultural Imaterial da Humanidade desde 2016
 | 自2016年起被评为人类非物质文化遗产

© PAM - Património, Artes e Museus

现代的工艺为传统的葡萄牙艺术注入新的活力，同时不流失其传统；主要有陶瓷和彩陶，国内不同的地区具有特别之处。陶器中，穆雷鲁斯 (Molelos) 和比索良斯 (Bisalhães) 的黑陶闻名遐迩（后者被联合国教科文组织列为人类非物质文化遗产，需要进行紧急维护）。此外，阿尔科巴萨 (Alcobaca)，奥比杜什 (Óbidos)，波尔谢什 (Porches)，埃什特雷莫什 (Estremoz)，尼萨 (Nisa) 和维亚纳杜阿连特茹 (Viana do Alentejo) 的陶器同样有名。位于葡萄牙中心伊利亚沃 (Ílhavo) 的 Vista Alegre (葡萄牙百年瓷器品牌) 工厂，以及位于维亚纳堡 (Viana do Castelo) 的卡尔达斯达赖尼亚 (Caldas da Rainha) 的 Bordallo Pinheiro (葡萄牙最古老的陶瓷) 工厂都值得探索，卡尔达斯达赖尼亚 (Caldas da Rainha) 和巴塞卢什 (Barcelos) 的瓷盘源于十九世纪，葡萄牙的餐桌上也有蕴含着丰富的传统。

瓷盘·卡尔达斯达赖尼亚 (Caldas da Rainha)
 | 巴塞卢什公鸡，葡萄牙极具代表性的艺术形象
 巴塞卢什
 视觉艺术家罗萨·拉马里奥作品，国王和王后，
 巴塞卢什
 陶器 (São Pedro do Corval)，阿连特茹 (Alentejo)
 尼萨 (Nisa) 陶壶，阿连特茹

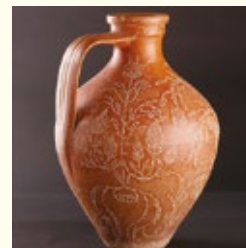
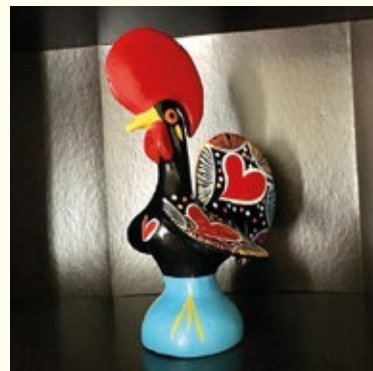
© Bordallo Pinheiro

@sashasouka

@robbytw63

© Município de Reguengos de Monsaraz

© Museu do Barro e do Bordado de Nisa



/秘诀

“在葡萄牙度闲度一日，做个游客，闲逛一番，满目皆是葡萄牙艺术的表现形式。”

CBS新闻，美国。”

CBS News, EUA

火车和地铁站间，教堂和修道院中，宫殿和瓷砖上，或是私人住宅、楼梯、喷泉，瓷砖画是葡萄牙一道亮丽的风景线。瓷砖画本源于阿拉伯文化，十五世纪葡萄牙人开始使用它（al-zuleique）。自十八世纪起，瓷砖画开始在国家大型的建筑项目中扮演重要的角色，也是从那时开始，国内著名的工匠和画家开始大量绘制瓷砖画。葡萄牙瓷砖画的高质量和多样性是其他国家无法比肩的。波尔图的圣本托（São Bento）车站，波尔图的圣灵教堂（Capela das Almas）位于阿尔加维的阿尔马西尔（Almancil）的圣洛伦索（São Lourenço）教堂，辛特拉（Sintra）的国家宫殿和瓷砖工艺店 Casa Viúva Lamego Cardas修道院，位于里斯本的上帝圣母教堂（Convento da Madre de Deus），那里有著名的瓷砖博物馆，值得参观。瓷砖画这一传统在都市地铁间获得新生——那是现



代瓷砖的真正画廊，众多著名艺术家参与其中，如Maria Keil, Júlio Pomar, Manuel Cargaleiro, Vieira da Silva, Eduardo Nery或Menez。

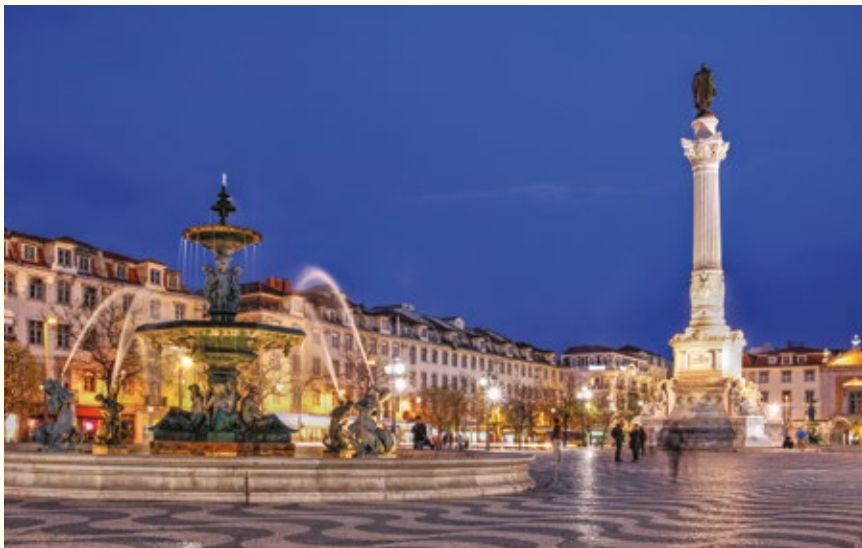
大楼正门，里斯本
圣贝托车站，波尔图
里斯本Sta. Clara绘画
里斯本地铁绘画，Vieira da Silva

© Turismo de Portugal / José Manuel

© Turismo de Portugal / José Manuel

© Turismo de Portugal / António Sacchetti

© Turismo de Portugal / Pedro Freitas



葡萄牙碎石路的灵感来自于复杂的古罗马马赛克，就在1755年大地震后的里斯本重建时期，葡萄牙碎石路的传统悄然诞生。罗西乌广场 (Rossio) 广场上的波浪图案开创先河，它象征着大海，随之这一图形就出现在了其他作品上，整个城市之间，后来又传播到葡萄牙其他的城市，乃至海外殖民地，如巴西（波浪形图案是里约碎石人行道的标识）或澳门。



罗西乌广场，里斯本，碎石路细节
分别为里斯本的和帆船，波尔图的葡萄牙碎石路

© istockphoto.com/repistu

© Hieronymus Ukkel/shutterstock.com

/秘诀

葡萄牙拥有世界上最大的软木种植区——世界34%的软木森林位于阿连特茹 (Alentejo)，而且这里的软木生产也占全球一半以上。此外，软木还是葡萄牙的国树。毋庸置疑，当地也是以各种各样的方式使用这一材料。多功能，环保，耐用，可持续发展的软木用途广泛，它越来越多地与时尚，建筑和设计相联系，除了在葡萄酒产业中必要的使用（软木塞），它还与建筑、运动甚至航空航天业息息相关。



软木树，葡萄牙国树
吹口哨的人，Raquel Castro的收藏系列
现代博物馆 (MOMA) 的桌子
瓶塞

© APCOR

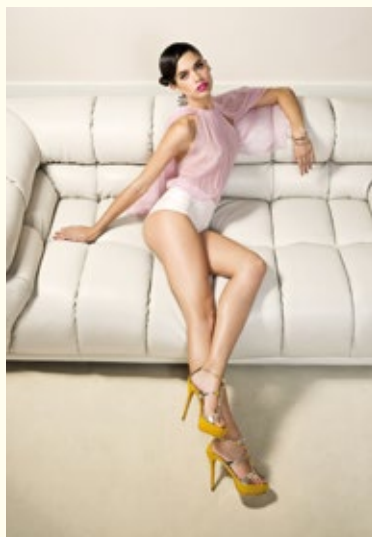
冶金活动和放牧相关，摇铃的工艺是葡萄牙非常古老的传统，十八世纪在阿连特茹蓬勃发展，特别是在Alcáçovas和Viana do Alentejo两地，出现了众多熟练掌握这一技艺的大师。摇铃由铁锻造而成，系挂在动物的脖子上帮助放牧者辨别位置。摇铃的工艺被科教文组织评为濒危非物质文化遗产。

@paulapico

里斯本时尚·2016
国际赛事
葡萄牙鞋

@Moda Lisboa

© Portuguese Shoes



在纺织和鞋类领域，葡萄牙以高质量的原材料和高品质著称，其设计和创造力也获得了瞩目。

里斯本时尚/里斯本时装周已有超过25年的历史，每年3月和10月，分两季呈现设计师的作品。

波尔图时装周也在3月和10月举办，已有20年的历史，关注并发掘全新的价值，与行业和国际化趋势相关。

作为欧洲最性感的行业，葡萄牙时尚站上世界舞台，“葡萄牙制造”的鞋已经走了很长的路，征服了全球品牌和客户。葡萄牙鞋极具设计感，品质高，注重细节；每年出口约8000万双鞋，已成为国民经济的支柱产业之一。

/ 风味

“作为世界上最古老的国家之一，葡萄牙是一座美食与葡萄酒的天堂。葡萄牙人也是地地道道的美食家：几个世纪以来，美食与葡萄酒已然成为文化的重要组成部分。优质的海鲜和腌肉（香肠和火腿）、美味的面包与糕点以及对口味的准确把握使葡萄牙成为名副其实的美食国度之首。”

Lonely Planet, 英国



/风味

“传统葡萄牙美食的精髓在于简单又美味的家常菜，让家人和朋友一起悠闲地享用。”

Fodor's 旅游, 美国

Fodor's Travel, EUA

橄榄油、面包、鱼肉、葡萄酒、蔬菜、草药以及新鲜的时令水果是地中海饮食的主要组成部分，并于2013年被联合国教科文组织列入世界非物质文化遗产。葡萄牙与其它地中海流域国家虽然并未与地中海毗邻，但这些国家在每个季节里都用共同的方式来尊重当地的美食文化，他们会为烹饪做准备，并在一起分享陆上和海上的本地产品，也会在餐桌上分享着彼此的身份、文化与烹饪技能，感受着彼此的热情好客与创造力。



葡萄酒之旅
时令水果
阿莫多瓦 (Almodovar) 面包

© Turismo do Porto e Norte

@elodie_mqs

© Turismo de Portugal

葡萄牙的景致 - 一个受到地中海极大影响的国家 - 自古以来就被橄榄树所标示。许多世界上最好的橄榄油产自这里，葡萄牙拥有受保护的发源地：德拉什-乌什-蒙特什 (Trás-os-Montes)、(拜拉达) Beira Interior、里巴特茹 (Ribatejo)、莫拉 (Moura)、阿特连茹 (Alentejo Interior) 和阿伦特雅诺 (Norte Alentejano)、以及埃尔瓦斯 (Elvas) 该地生产的优质格里尼亚诺橄榄和以及坎普马约尔 (Campo Maior)。

© Turismo de Portugal/Nuno Correia

地中海文化以分享和互助为基础，社交性就在此发挥了关键作用。地中海饮食（源于希腊词“daiata”）是一种古老的生活方式和文化范式，它源于一代代传承下来的古老智慧，包括农业和渔业生产和开采的技艺，以及烹饪与享用食物的方法，特别是节庆日与传统活动中的充满艺术表达的汤和炖菜。地中海饮食文化不仅仅专注于品质与食物的本真，它更是一种独特的生活方式。



里斯本，圣若热城堡
阿尔加维 (Algarve)，盛开的杏仁树
© Turismo de Portugal / Francisco Prata
© Turismo do Algarve



阿尔加维的塔维拉 (Tavira) 是最能代表这种生活方式的葡萄牙社区。每年9月，它都会举办地中海饮食博览会。

@kfisherson



/风味

“美食是葡萄牙文化中最为不可分割的一部分，从咖啡馆文化到创意餐厅，再到每座城市、小镇和村庄的市场和路边摊，食物（和饮料）似乎存在于葡萄牙人生活的方方面面。”

Fodor's, 旅行, 美国

葡萄牙人以他们在饮食文化的热情好客而闻名，他们对自己的产品和独特的美食十分引以为傲。“顶级的海鲜，充分享受阳光照射的水果，在花朵点缀的草场上长大的羊羔，橡树林中的自由放养的猪” [CNN, 2016]只是葡萄牙美食众多品质中的一小部分。葡萄牙拥有绵长的海洋线，使鱼类和贝类成为葡萄牙饮食必不可少的部分。著名的加泰罗尼亚厨师费伦·阿德里 (Ferran Adrià) 毫不犹豫地，葡萄牙大西洋海域的鱼类和贝类的品质是“世界上最棒的”。



炭烤沙丁鱼可能是葡萄牙长期以来夏季最具代表性的美味佳肴，但鲷鱼、鲈鱼、龙利鱼、金枪鱼、角鲨、墨鱼和章鱼也是美食鉴赏家的首选。如果没有尝试过葡萄牙美人擅长的一种腌鳕鱼食谱，故事就不会完整。虽然并不是在葡萄牙水域被捕获，但世界上没有任何人会比葡萄牙人享用更多的腌鳕鱼或者比葡萄牙人更懂得烹饪腌鳕鱼。

葡萄牙的美食特色：章鱼

© Turismo de Portugal



各种各样的葡萄牙罐头鱼，包括沙丁鱼、鳕鱼、鲭鱼和金枪鱼：传统的复兴

@pauline_demay



就贝类来说，没有人可以抵抗一盘白葡萄酒煮蛤蜊的魅力，海虾、鹅颈藤壶、烤龙虾、小龙虾、来自卡斯卡伊斯的小龙虾、螃蟹、埃斯皮尼奥的虾、蜘蛛蟹、帽贝、藤壶、产自亚速尔群岛的琵琶虾或源自马德拉群岛的风味...丰富的口味是难以抗拒的。

@marina.lozovik



肉类菜肴的分布也很广泛，而且也高度推荐。葡萄牙境内的优良放牧区作为受保护的原产地，许多本土产品则产自这里。在葡萄牙北部，有巴罗萨 (Barrosã)、米兰德沙 (Mirandesa)、马罗尼沙 (Maronesa) 和奥罗魁沙 (Arouquesa) 的牛肉，Terrincho的羔羊，巴罗苏 (Barroso) 的山羊和德拉什-乌什-蒙特什 (Trás-os-Montes) 的比萨罗 (Bísaro) 猪肉、

火腿、Alheira香肠以及来自Castro Laboreiro、Chaves、Vinhais和Mirandela的香肠。在葡萄牙中部，拜拉达 (Bairrada) 的乳猪、Lafões的小牛肉、埃斯特雷拉山 (Serra da Estrela) 的羔羊或来自Gralheira的美味。

在里斯本，葡萄牙的烹饪传统与新一代厨师的创新和创造力相结合，他们重新创造了烹饪方式，并在餐厅中呈现出一些国家最具象征性和受欢迎的特色菜。

在阿连特茹 (Alentejo)，面包、猪肉和橄榄油，通常与香菜、欧芹、迷迭香、牛至、海湾、薄荷油和薄荷等香料混合在一起，构成了独特美食的主要成分，产自波塔莱格雷 (Portalegre)、艾斯特勒莫斯 (Estremoz)、波尔巴 (Borba)、贝贾 (Beja)、马尔约 (Campo Maior) 和埃尔瓦斯 (Elvas) 的优良香肠也点缀其中，以及各种口味和组合的猪肉皮和面包屑 ("migas")，

通常还配有油炸猪肉或烤猪肉。产自Barrancos的黑猪肉被用来制作该地区著名的香肠。当季的野味菜肴也很受欢迎。



餐厅并不是了解葡萄牙最佳特色美食的唯一去处，根据CNN记者保罗·艾姆斯 (Paul Ames) 的说法，这是“欧洲保存最好的烹饪秘密”。

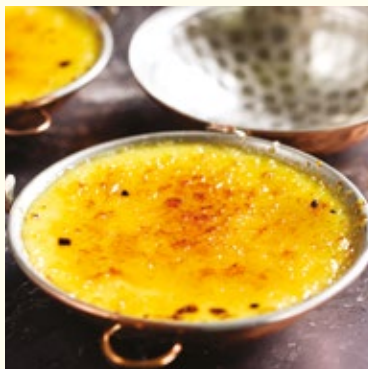
在全国各地，传统美食中最棒的部分在节日和集市上的欢庆呈现，每年都会吸引数千人。人们用梅尔加苏 (Melgaço) 和波尔巴 (Borba) 的葡萄酒来庆祝，维尼艾斯 (Vinhais)、巴兰库什 (Barrancos)、蒙希克尔 (Monchique) 和Querença的熏制产品，埃斯特雷拉山 (Serra da Estrela)，帕尔梅拉 (Palmela) 和塞尔帕 (Serpa) 的奶酪，里斯本的鱼肉，奥比多斯 (Óbidos) 的巧克力，波塔莱格雷 (Portalegre) 和阿科巴萨 (Alcobaca) 的甜点以及托马尔 (Tomar) 的汤同样被用来庆祝佳节，当然还有更多的美味等待被发掘。对于寻求各地区最佳美味和芳香的人来说，这将是一段激动人心的美食之旅。

@puskasnori

/风味

当说到甜点，葡萄牙修道院的甜点是世界上最丰富也是最地道的甜点之一。除了作为葡萄牙美食代表的世界著名的“葡式蛋挞”，全国各地都有无数的难以抗拒的美味选择，其中许多与圣诞节（法国吐司、“国王蛋糕”、甜米或粉丝）和复活节（来自玛格丽德（Margaride），奥瓦尔（Ovar）或阿尔费泽朗（Alfeizerão）的海绵蛋糕）等宗教庆祝活动相结合，全年都可用享用到这些美食。

然而，还有更多：天使的翅膀（papos de anjo）、杏仁蛋糕，奶油火烧，Abade de Priscos 布丁，来自腾图加尔（Tentúgal），沃泽拉（Vouzela）或圣克拉拉（Santa Clara）的糕点，来自阿维罗（Aveiro）的软鸡蛋（ovos-moles），Sintra 的糕点都是不容忽视的著名佳肴。在葡萄牙南部，您会发现如 Pão de rala，encharcada，埃尔瓦斯（Elvas）的梅子做成的蛋奶酥，莫尔加多（morgados）和芝士蛋糕，来自萨尔堡（Alcácer do Sal）的松子饼，松饼，炸面包，猪油蛋糕，来自维迪堡（Castelo de Vide）的粗蛋糕，祖传甜品，杏仁糖果和来自阿尔加维（Algarve）的 Dom Rodrigues 甜点和来自马德拉（Madeira）的蜂蜜蛋糕……



蛋挞
奶油火烧
油炸蛋皮面包片

© istock.com / graffio77

© Turismo de Portugal / Nuno Correia

© istock.com / Ramonespelt

萨尔堡（Alcácer do Sal）的
阿维罗的软鸡蛋

@jmigsimoes

@aportugueseaffair

一些当地的甜点看重橄榄油和蜂蜜的品质，材料的某些原产地也是受保护区域。这些只是众多受保护的产品中的一部分，联同秀丽的景色，它们都是葡萄牙人的骄傲。这个类别还包括Bravo de Esmolfe的苹果，Elvas的李子，亚速尔（Açores）群岛的菠萝和百香果，马德拉岛（Madeira）的奶油苹果，Oeste地区的Rocha梨和葡萄牙北部和阿连特茹（Alentejo）生产的栗子。在街上卖的陶罐烤栗子用纸包裹着，这是较冷月份的特色之一。大自然中还有一些其他的风味，包括Cova da Beira的樱桃、苹果和桃子，阿尔科巴萨（Alcobaca）的苹果，Aljezur的红薯，阿尔加维（Algarve）的柑橘类水果，Ribatejo沼泽地的卡罗莱纳（Carolino）大米以及杜罗的水果和坚果（如杏仁）。

种类繁多的美味奶酪也是值得注意的，特别是埃什特雷拉山奶酪（Queijo da Serra，著名的葡萄牙奶酪名牌），来自亚速尔群岛（Açores）的São Jorge奶酪，Évora、尼萨（Nisa）和塞尔帕（Serpa）的阿连特茹（Alentejo）奶酪，橄榄奶酪或Beira Baixa的黄奶酪，这款黄奶酪在葡萄酒观察家和名利场在美国组织的盲品中排名世界最佳。这必将是一段能感受到极致享受的美食之旅。



烤栗子
埃什特雷拉（Serra da Estrela）奶酪
水果市场，马德拉群岛（Madeira）
樱桃

© Turismo de Portugal / Rui Rebelo
© Turismo de Portugal / Nuno Correia
@tinethorin
@fornatina



Perdigões/小山丘·埃斯特雷莫斯，阿连特茹
© Monte dos Perdigões

“我承认，我的结论是一个感性的结果：葡萄牙可能是今天地球上最令人兴奋的葡萄酒产地。”

葡萄酒观察家 美国



/地区 葡萄酒

“通过葡萄酒了解
葡萄牙是一次愉快的、
与众不同的与国家文化的接触”

悦游·美国





葡萄牙是一个古老的国度，其葡萄酒历史悠久，也拥有世界历史最悠久的葡萄酒产区 - 杜罗 (Douro)，自18世纪以来，而最著名的葡萄酒之一的波特酒就产自这里，该地区种植了最多的本地品种的葡萄 - 超过250种，制造出独一无二葡萄酒，并赢得了国际市场。从口感温和清冽的白葡萄酒到浓郁的红葡萄酒，葡萄牙生产的各类葡萄酒与全国不断变化的地形与风景一样丰富。

杜罗河谷，联合国教科文组织世界遗产
皮科岛 (Ilha do Pico)，亚速尔群岛 (Açores) - 位于亚速尔群岛 (Açores) 的皮科岛 (Ilha do Pico) 上的酿酒景观，由火山土壤组成，被围墙保护着，也被列为教科文组织世界遗产

© Turismo de Portugal

© Azoresphotos_visitadores / António Carvalho e Cunha

© Monte dos Perdigões



/风味

源于葡萄牙北部，有口感丰富散发着花香的“绿葡萄酒”，它由两个品种的葡萄酿造而成，最高贵独特的Alvarinho和富含果味的Loureiro。在杜罗地区，葡萄牙本土品种是最为突出的：国产Touriga，富含单宁也有着浓郁的芳香，在Dão地区也盛产这种葡萄，通常与浓郁芳香和深颜色的Alfrocheiro混合在一起。该地区还拥有由Encruzado葡萄酿造的优质白葡萄酒。再往南，巴格 (Baga) 地区，口感较重并富含单宁的是另一种原始的葡萄品种，主要产自拜拉达 (Bairrada) 地区。在里斯本，阿林托 (Arinto) 葡萄是最常见的品种，这里生长的葡萄非常新鲜，易酿造白葡萄酒。在阿连特茹 (Alentejo)，这是生产优质葡萄酒的地区-红葡萄酒主要是如罗丽红 (Tinta Roriz)、Trincadeira、卡斯特劳 (Castelão) 和Touriga Nacional，还生产外国葡萄品种阿利坎特 (Alicante Bouschet) 和白葡萄酒，唐瓦斯 (Antão Vaz) 和 楼佩



罗 (Roupeiro)。近年来，阿尔加维 (Algarve) 的传统葡萄品种的原产地如卡斯特劳 (Castelão) 和阿林托 (Arinto) 出现了葡萄酒酿造行业的复苏，能生产出口感温和的水果葡萄酒。Vinho Verde, Távora-Varosa和Bairrada地区也有高品质的起泡葡萄酒，它被评为世界上最好的葡萄酒。

红酒
柯拉雷斯 (Colares) 河流域产的葡萄酒酒窖
阿瓦里诺 (Alvarinho) 葡萄

© Turismo de Portugal / Nuno Correia
© Adega Viúva Gomes
@tiagosampaio_winemaker

本土红酒种类

巴格

主要产自

BAIRRADA, DÃO地区、埃斯特雷马杜拉 (**ESTREMADURA**) 和里巴特茹 (**RIBATEJO**) 的一些地区也有种植。

🍇 巴格

主要产自百拉达，杜奥地区、埃斯特雷马杜拉 (Estremadura) 和里巴特茹 (Ribatejo) 的一些地区也有种植。

🍇 卡斯特劳

它是葡萄牙南部最普遍种植的红葡萄品种之一，这里气候更暖和干燥，尤其是在塞图巴尔半岛 (Setúbal) 地区。

🍇 多瑞加弗兰卡

主要产自自在杜罗 (Douro) 地区和后山产区，它是酿造波特酒和杜罗葡萄酒的最佳品种之一。

🍇 国产多瑞加

它是红葡萄品种中最成熟的品种。从杜罗 (Douro) 到阿连特茹 (Alentejo) 都有种植，位于是在Dão划界区，在这里它可以接受到阳光的充分照射。

🍇 特林加岱拉/红阿玛瑞拉

这是阿连特茹 (Alentejo) 最古老和最传统的品种之一，在杜罗 (Douro) 地区分布广泛，品名为红阿玛瑞拉。

葡萄牙以其产自世界上最古老的边界地区的最受欢迎的波特酒闻名于世，马德拉葡萄酒可以无限期地储存，受到国王、王子、将军和探险家的青睐，并深得莎士比亚的喜爱，这在他的一些作品中有所体现。不得不提到的便是可口的塞图巴尔麝香葡萄酒 (Moscatel de Setúbal) 和稀有的卡尔卡维洛斯 (Carcavelos) 葡萄酒，其产地受到保护。另外值得注意的是法国以外唯一划定的葡萄酒蒸馏酒区域：洛里尼扬 (Lourinhã)，这里有优质的正宗白兰地。



洛里尼扬 (Lourinhã) 白兰地陈酿
波尔图葡萄酒
马德拉葡萄酒

© Adega Cooperativa da Lourinhã
© Turismo de Portugal
© Turismo da Madeira



白葡萄

阿尔巴利诺

葡萄牙知名的白葡萄品种，历史悠久且产量有限，主要种植在绿葡萄酒 (Vinho Verde) 产区。

阿林托

几乎每个葡萄酒产区都会种植这一品种。它在布塞拉什 (Bucelas) 地区是最著名的品种。

依克加多

只在杜奥地区种植，该地主要生产白葡萄酒，具有高度芳香的味道。

费尔诺皮埃

通常产自百达拉，被称为“Maria Gomes”，葡萄牙最常种植的品种之一。

洛雷罗

起源于利马河谷，遍及整个绿葡萄酒 (Vinho Verde) 地区，生产具有芳香和高酸度的葡萄酒。

1756

世界最古老的杜罗 (DOURO) 划界区创立于1756年

2

受联合国教科文组织保护的两个葡萄酒产区：杜罗 (DOURO) 和比科 (PICO)，是世界文化遗产

+250

超过250种葡萄牙本土品种

6万吨

每年在葡萄牙鳕鱼的消费量

136

拥有保护指定原产地 (PDO) 和保护地理标志 (PGI) 的产品数目





1.860_{公里}
海岸线

1783

这一年开启了世界上规模最大和历史最悠久的软木种植，在阿特连茹（ALENTEJO）的ÁGUAS DE MOURA地区

30

本土橄榄树种类

34%

阿特连茹（ALENTEJO）软木种植的世界占比

25

被联合国教科文组织评为世界文化遗产的项目数

信息



气候

葡萄牙大陆-葡萄牙的气候因地区而异,受海拔高度、纬度和海域的影响,冬季温和,尤其是阿尔加维(Algarve)

。在波尔图(Porto)的北部和中心区域,特别是在最接近西班牙的地区,虽然与欧洲其他地区相比温度较高,冬季仍然较寒冷。夏天炎热干燥,尤其是内陆地区,沿海地区由于受海洋影响,气候较温和。秋季经常有阳光灿烂且气温温和的天气。

亚速尔群岛-受到纬度的影响和墨西哥湾流的影响,亚速尔群岛全年温和。

马德拉群岛-由于其地理位置具有亚热带特征且岛上有山环绕,马德拉群岛气候特别温和,平均气温从夏季的24°C到冬季的19°C不等。



准备材料-对于长达90天的停留,欧盟、冰岛、列支敦士登、挪威和瑞士的公民只需要身份证就能进入葡萄牙。如果您是未成年人,您还必须有家长的允许才能旅行。

来自其他国家的公民需要签证,可以向您所在国家的葡萄牙领事馆或大使馆办理签证。

旅行前请检查您的文件。



健康-如果您需要医疗援助,请联系当地的健康中心。医院紧急服务只能在严重的情况下使用。欧盟、冰岛、列支敦士登、挪威和瑞士公民可以获得免费或低价的健康服务,前提是他们拥有欧洲健康保险卡及其身份证明。



紧急事件-拨打112。



驾车信息-驾车时必须系上安全带,行驶中禁止使用手机。在城市建筑区域,没有拖车的汽车和摩托车的最大速度限制为50公里/小时,汽车道限速为100公里/小时,其他道路限速为90公里/小时,高速公路120公里/小时。

血液酒精最高含量:每升0.49克。

若选择驾车自由行,请访问www.portugaltolls.com查看高速公路信息和收费信息。



汽车租赁-若要租车,您需要年满21岁,并出示身份证件(欧盟公民护照或身份证)和有效期超过一年的驾照。

交通-

葡萄牙机场

www.ana.pt

葡萄牙火车

www.cp.pt

国家长途汽车网

www.rede-expressos.pt



货币-欧元是官方货币。可以在银行、兑换机构和现金点兑换货币。最常用的信用卡有:Visa、美国运通卡American Express、大来卡Diners Club、欧陆卡Europay/万事达卡MasterCard、日财卡JCB和Maestro卡。



时间 - 银行 : 8.30am-3pm (工作日)
 商店 : 9am/10am-7pm (工作日) and
 9am/10am-1pm (周六)
 购物中心 : 10am-12am
 用餐 (大约) : 早餐 - 7.30am-10am ; 午
 餐 - 12pm -3pm ; 晚餐 - 7-11pm。



增值税退税/免税

居住在欧盟以外国家的游客可以获得VAT (增值税) 免税, 前提是消费和个人行李中携带的商品超过最低购买额。



海关收费 - 欧盟或其他国家的旅行者必须遵守关于运输烟草、酒精饮料和货币的具体规定。



用电 - 电流为230/400伏, 电源频率为50赫兹, 电源插座符合欧洲标准。



旅游信息 - 相关链接

www.visitportugal.com

波尔图及北部

www.visitportoandnorth.travel

葡萄牙中部

www.centerofportugal.com

里斯本地区 (LISBOA REGIÃO)

www.visitlisboa.com

阿特连茹 (ALENTEJO)

www.visitalentejo.pt

阿尔加维 (ALGARVE)

www.visitalgarve.pt

亚速尔群岛 (AÇORES)

www.visitazores.com

马德拉 (MADEIRA)

www.visitmadeira.p





Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA

Fundo Social Europeu

VISITPORTUGAL.COM

