



阿尔加维海岸，卡米洛海滩附近

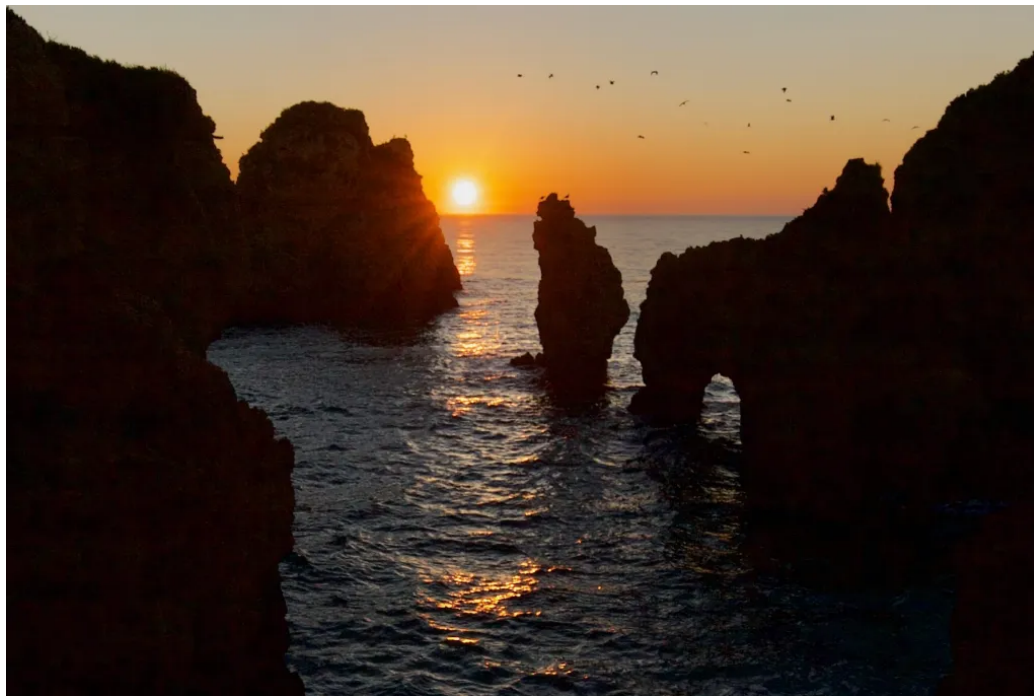
葡萄牙

一场眼睛和嘴巴都满足的旅行

过客 · 2026年6月

天黑得彻底，冷飕飕的，四下没人，只有海浪拍礁石的声音。三月中旬凌晨五点左右，我沿着皮耶达德角那些破碎的海崖一路往下走，已经走了好几百步了。

我们在阿尔加维待了好几天，还没碰上这么晴朗安静的清晨。今天是阿尔加维的最后一天了，要是能看到海平线上升起一轮红日，那这趟旅程就圆满了。



皮耶达德角的日出

我站在海面以上两英尺高的一块混凝土台子上——本来是给游泳的人下水用的——努力躲着扑上来的浪花。东边的天空先是深蓝，慢慢变灰，又转成粉红。突然，一道光“唰”地从海平线上炸开，亮得让人睁不开眼。还好带了相机，把这一瞬间给拍下来了。那天早起，值了。这趟旅程，也值了。

亮点

五颜六色的有轨电车在起伏的街道上晃悠，脚下是黑白石块拼出的精致鹅卵石路，粉彩色的房子顶着红瓦，街角随便一个小广场都可能有喷泉或雕像，空气里还飘着若有若无的柑橘花香——里斯本这座城市，感觉像是被定格在了19世纪。这跟很多欧洲城市其实差不多，但葡萄牙的味道就是不一样。巴洛克和哥特式教堂到处都是，摩尔风情也无处不在，更别说满城的蓝白瓷砖（azulejo）了——这门手艺最早还是阿拉伯人带过来的。有些城墙和钟楼看着跟摩洛哥非斯的一模一样，偶尔冒出来的瓷砖喷泉，也让我想起在摩洛哥看到的那些。



里斯本鹅卵石街道上的经典有轨电车

如果说起伏的地形和窄巷子是我对里斯本的印象，那嶙峋的悬崖和金色沙滩就是阿尔加维留给我的记忆。天然石拱在这儿太常见了——几乎每个观景台望过去都能看到一两个。多纳安娜海滩以西那段悬崖短途走下来，我都习惯了随时能撞见一处石拱。



悬崖上的野花

好多海滩的入口已经封了，木栈道被海浪冲垮，海滩本身也被侵蚀得不成样子。地方是还在那儿，我们总以为以后有的是时间，钱也攒得够了再去，可地方会变，我们自己也会变。我可不想哪天走到海滩入口发现它已永久关闭了，也不想哪天发现自己的膝盖爬不动那些台阶了，更不想因为人太多而扫兴而归。现在，永远是做一件事最好的时候。



马里尼亚海滩以西的天然石拱

历史简述

公元前300年左右，西罗马帝国正在扩张，今天的葡萄牙跟地中海、小亚细亚还有不列颠群岛一起，都被并进了帝国版图。大概公元600年前后，来自摩洛哥的摩尔人打过来占领了伊比利亚半岛。摩尔人的影响到现在还看得见，比如葡萄牙的建筑和陶瓷。辛特拉的摩尔城堡就是一处古代摩尔要塞和聚居地的遗址，现在成了最热门的旅游景点之一。“收复失地运动”（Reconquista）说的就是天主教势力一点点把摩尔人赶回非洲的那场战争。战后崛起的一位将领自立为亨里克一世，葡萄牙国王，葡萄牙从此独立建国。

阿尔加维这边岩石松散又多沙，大西洋的浪打得格外猛，常年侵蚀在海岸线上留下了天然石拱、海蚀洞和细沙滩，一道道痕迹都很永久。阿尔加维的海滩绝对算得上欧洲最美之列：有的窄得只能算是夹在两片垂直崖壁之间的一条缝，得沿着陡峭的台阶才能下去。不过一旦下去了，那就是望海发呆、踏浪玩水的天堂。三月的海水还是又冷又汹涌，但正好适合坐在那儿什么也不干。



辛特拉的摩尔城堡

到了16世纪，葡萄牙人凭着一手好航海技术，能开到更远的海域了——绕过非洲最南端的好望角，一路开到南美、印度和亚太。靠着这股海上实力（也就是“地理大发现”时代），葡萄牙抢先一步开启了殖民时代，建起了一个横跨非洲多国、巴西（帝国的“皇冠明珠”）、澳门（最后一块殖民地，1999年才回归）和东帝汶的庞大帝国。这么个小国家，居然在世界舞台上占了这么大的分量——不愧是那台“能跑起来的小引擎”。



拉各斯一座葡萄牙巴洛克风格的白色教堂立面

后来经历了西班牙短暂吞并，又经历了一段独裁时期，葡萄牙到20世纪70年代才成了现代共和国。如今，气候宜人、生活成本不高、风景又美，再加上正好处在欧洲、非洲和美洲的交界处，葡萄牙正在变成增长最快的旅游和退休目的地之一。我觉得，它的未来挺光明的。

行程安排

第一天·里斯本城市漫步



清晨的里斯本

一大早到里斯本，打车去市中心，先把行李寄存在青年旅社好腾出手来，等着租的公寓开门。我们住的地方离商业广场就几个街区，走着就能到里斯本所有主要景点。



里斯本太阳门观景台的雨天

走到圣卢西亚观景台看了看城市全景，顺便尝了尝葡萄牙国民甜点蛋挞（pastel de nata）。接着沿山往上走，爬到圣乔治城堡——市区最高点，整座城市尽收眼底。下山后又晃到商业广场，里斯本滨水区最标志性的地方。



里斯本标志性地标——商业广场

第二天·辛特拉：近在咫尺，却像另一个世界

走去火车站，坐通勤列车去辛特拉，挺方便的。辛特拉离里斯本才半小时车程，可感觉完全换了个世界——凉快多了，绿意更浓，树更高，街更窄，房子也更袖珍，像走进了童话里。

说到童话，坐落在辛特拉山顶俯瞰全城的佩纳宫简直就是梦幻世界本身。这是19世纪一位国王盖的夏宫，融合了哥特、摩尔、印度和新艺术好几种风格，色彩浓烈鲜艳，选址又偏又绿，带点热带感觉。



佩纳宫与摩尔式拱门

相比之下，离宫殿一两英里外的摩尔城堡遗址就安静多了。光是从佩纳宫沿着蜿蜒小路穿过古树林、安安静静走下山到摩尔城堡这一段，就已经值得专门跑一趟辛特拉了。在城堡墙头走走，或者坐在石铺庭院里的老树荫下发发呆，想想文明的碰撞与融合，感觉都挺特别的。

第三天·贝伦塔

沿着塔霍河边悠闲地走，路过贝伦塔、发现者纪念碑、还有热罗尼莫斯修道院——一座葡萄牙哥特式建筑的杰作。中途在修道院旁边安静的植物园歇了会儿脚，又去附近那家出名的蛋挞店排队打卡（沿街那条长队一眼就能认出来）。



贝伦塔

第四天·卡斯凯什

从里斯本开车大概半小时就到卡斯凯什，这里因为“地狱之口”和汹涌的海浪出名。从“地狱之口”沿着海边长廊一直走到镇中心，路上会经过一个挺高档的游艇码头，一路风景都很养眼。



卡斯凯什的海浪

第五天·里斯本到拉各斯

开车往南开了三个小时，中途在阿尔卡塞尔-杜萨尔的Kira Kaffe吃了午饭。那儿的汉堡真挺绝的，葡萄牙草饲牛肉那种醇厚的味道很特别。



拉各斯镇中心

第六天 · 多纳安娜海滩到皮耶达德角



清晨的多纳安娜海滩

清晨阳光下，多纳安娜海滩那片金色沙滩和金色崖壁，已经刻进我对阿尔加维最深的记忆里了。在这儿待的三个晚上，每天早上沿海滩散步成了固定节目，晚饭后沿着悬崖木栈道走到皮耶达德角看日落，则是最享受的一段时光。



从皮耶达德角向西望去的日出

第七天·马里尼亚海滩到卡沃埃罗角



卡沃埃罗角附近卡瓦略海滩的洞穴

要说多纳安娜海滩周边的悬崖已经够震撼了，那马里尼亚海滩这一带只能说有过之而无不及。从海滩走到卡沃埃罗角的小路很轻松，一路能看到不少海滩、石拱、洞穴和天坑。要是在阿尔加维只能挑一天出来走，那就走这条路。

卡米洛海滩附近悬崖栈道上有家叫“O Camilo”的海鲜餐厅，累了一天之后来这儿放松再合适不过。碎冰台上摆的海鲜多到看花眼，工作人员还帮我们一起挑食材、定做法。味道就不用多说了——那份新鲜劲儿，别的地方真比不了。



卡沃埃罗角

第八天·阿尔马桑德佩拉到贝纳吉尔洞穴



俯瞰贝纳吉尔洞穴

这趟旅程的收尾，是从阿尔马桑德佩拉出发去贝纳吉尔洞穴的一趟游船。贝纳吉尔洞穴算是阿尔加维最有代表性的地标了。那天海况不太好，本来订好的皮划艇之旅被取消了，经营者临时给我们安排了游船替代，不过锯齿状海岸线每转一个弯都是美景，一切都值了。

行程结束后，在镇中心那家叫百比诺（Balbino）的辣椒烤鸡餐厅坐了一会儿，正好抚平了颠簸游船之旅带来的疲惫。那只烤鸡是整趟旅程里最鲜嫩多汁的一道菜，没有之一。



贝纳吉尔洞穴内部



里斯本一场三道菜晚宴，伴着法多（Fado）现场演出。女歌手和丈夫一起经营这家传了好几代的家族餐厅，丈夫身兼主吉他手和收银员两个角色。

去过不少海岸线很壮观的地方——北极圈上的罗弗敦群岛、太平洋边的大瑟尔、印度洋畔的普吉岛——但阿尔加维这种破碎嶙峋的海岸线，我是真没在别处见过。说到海鲜，尤其是鱿鱼和章鱼，葡萄牙的嫩

滑鲜美真的让我服气——虽然地中海、斯堪的纳维亚和中国的海鲜我也吃过不少，但这句话我还是敢说。这趟葡萄牙之旅，眼睛和嘴巴都吃饱了。



皮耶达德角以西的日落