

葡萄牙

视觉与味觉的盛宴

过客 · 2026年6月



阿尔加维海岸，卡米洛海滩附近

漆黑、寒冷，四周寂静，只有海浪拍打礁石的声音，不见一个人影。三月中旬凌晨五点左右，我正沿着皮耶达德角破碎的海崖往下走，已经走了几百步。

我们在阿尔加维待了几天，从未有过这样晴朗而宁静的清晨。今天是在阿尔加维的最后一天，若能在海平线上看到一轮红日升起，那将是最完美的收尾。



皮耶达德角的日出

我站在海平面以上两英尺高的混凝土台上——专供游泳者下水的平台——竭力躲避浪花的冲溅。东方的天空由深蓝渐变为灰，又由灰转为粉红。忽然，一道光芒在海平线上迸裂而出，强烈得令人无法直视。幸好我带了相机，得以将这一瞬间定格下来。那天早起，值了。整趟旅程，也值了。

亮点

五颜六色的有轨电车蜿蜒穿行于起伏的街道，黑白相间石块铺成的精美图案鹅卵石路面，粉彩色调的建筑顶着红色屋瓦，街角散落着喷泉或雕像的绿荫广场，空气中飘着若有若无的柑橘花香——里斯本是一座仿佛凝固在19世纪的都市。这与许多欧洲城市并无二致，却又散发着独属于葡萄牙的气质。葡萄牙巴洛克式与哥特式教堂随处可见，浓厚的摩尔风情无处不在，更不用说那遍布全城的蓝白瓷砖（azulejo）——这门艺术最初正是由阿拉伯人传入的。一些城墙和教堂钟楼与非斯的城墙如出一辙，偶尔出现的瓷砖镶边喷泉，也令我想起在摩洛哥见到的那些。



里斯本鹅卵石街道上的经典有轨电车

若说起伏的地形与狭窄的街道是我对里斯本的记忆，那么嶙峋的悬崖与金色的沙滩便是我对阿尔加维的印象。天然石拱在这里司空见惯——它们无处不在，有时一眼望去便可见到好几个。在多纳安娜海滩以西的悬崖短途徒步之后，我已习惯于在每一个观景台都能发现一两处天然石拱。



悬崖上的野花

许多海滩入口已经关闭，木质台阶被海浪冲走，海滩也被侵蚀淹没。地方还在，我们总可以等到时间充裕再去，攒够了钱再去，可是地方的品质和我们自身的状况都可能改变。我实在不想站在海滩入口前，发现它已永久关闭；也不想发现自己的膝盖再也爬不了那些台阶；更不想因为人满为患而败兴而归。现在，永远是做一件事最好的时机。



马里尼亚海滩以西的天然石拱

历史简述

公元前300年代，西罗马帝国进入扩张时期，今日的葡萄牙与地中海地区、小亚细亚及不列颠群岛一同并入帝国版图。约公元600年代，来自摩洛哥的摩尔人入侵并占领了伊比利亚半岛。摩尔人的影响至今仍清晰可见，体现在葡萄牙的建筑与艺术之中，如城墙与陶瓷器物。辛特拉的摩尔城堡是一处古代摩尔要塞与聚居地的遗址，如今已成为最受欢迎的旅游景点之一。"收复失地运动"（Reconquista）描述的是天主教势力逐步将摩尔人从伊比利亚半岛驱逐回非洲的战争。战后一位崛起的将领自立为亨利克一世，葡萄牙国王，宣告了葡萄牙的独立建国。

阿尔加维的岩石松散而多沙，大西洋的浪涛在此格外凶猛，侵蚀在海岸线上留下了永久的印记——天然石拱、海蚀洞穴与细腻沙滩。阿尔加维拥有欧洲最美丽的一些海滩：有时只是夹在垂直崖壁之间的一条窄带，只能沿着陡峭的台阶才能抵达。然而一旦到达，便是望海凝思、踏浪戏水的天堂。三月份的海水依旧波涛汹涌、冰冷刺骨，却正适合坐在那里，什么也不做。



辛特拉的摩尔城堡

进入16世纪，善于航海的葡萄牙人发展出先进的航海技术，得以驶向更远的海域——绕过非洲大陆最南端的好望角，最终抵达南美洲、印度和亚太地区。凭借这一强大的海洋实力（即“地理大发现”时代），葡萄牙率先开启了殖民时代，建立起包括众多非洲国家、巴西（帝国“皇冠上的明珠”）、澳门（最后一个殖民地，直至1999年回归）以及东帝汶在内的强大帝国。一个如此小巧的国家，却在全球舞台上建立了举足轻重的地位——不愧是“能行驶的小引擎”。



拉各斯一座葡萄牙巴洛克风格的白色教堂立面

经历了西班牙的短暂吞并和此后的独裁统治，葡萄牙于20世纪70年代成为现代共和国。如今，凭借宜人的气候、低廉的生活成本、秀美的自然风光，以及地处欧洲、非洲与美洲交汇处的便利位置，它正成为增长最迅猛的旅游目的地和退休胜地。我相信，它的未来一片光明。

行程安排

第一天 · 里斯本城市漫步



清晨的里斯本

清晨抵达里斯本，打车前往市中心，将行李寄存在青年旅社腾出双手，等待租住公寓开门。我们下榻的地方位于商业广场以东几个街区，步行即可到达里斯本所有主要景点。



里斯本太阳门观景台的雨天

漫步至圣卢西亚观景台，欣赏城市全景。品尝葡萄牙国民甜点蛋挞（pastel de nata）。继续沿山而上，登临圣乔治城堡——市区制高点，可将全城尽收眼底。下山后漫步至商业广场，里斯本滨水地带的标志性地标。



里斯本标志性地标——商业广场

第二天·辛特拉：咫尺之遥，宛如异境

步行至火车站，乘坐通勤列车前往辛特拉，轻松便捷。辛特拉距里斯本仅约半小时车程，却仿佛换了一个世界。气候凉爽许多，景色更加苍翠，树木更加高大，街道更加狭窄，建筑也更加小巧，宛如童话世界。

说到童话，坐落于俯瞰辛特拉山顶的佩纳宫便是一座梦幻世界的化身。这座19世纪国王建造的夏宫，融合了哥特、摩尔、印度与新艺术等多种建筑风格，色彩鲜艳浓烈，选址幽僻、葱郁而富有热带气息。

。



佩纳宫与摩尔式拱门

相比之下，距宫殿一两英里之外的摩尔城堡遗址则以沉静的姿态迎接我们。仅仅是从佩纳宫沿蜿蜒小径穿过古树丛林、在宁谧中徒步下山至摩尔城堡这段路，就已值得专程前来辛特拉。漫步于城堡之上，与坐在石铺庭院中的古堡树荫下静思文明的碰撞与融合，别有一番滋味。

第三天·贝伦塔

沿塔霍河岸悠闲漫步，途经贝伦塔、发现者纪念碑、热罗尼莫斯修道院——一座葡萄牙哥特式建筑杰作。中途在修道院旁安静的植物园小憩，并在附近著名的蛋挞店排队打卡（沿街之长龙一眼便能认出）。



贝伦塔

第四天·卡斯凯什

从里斯本乘车约半小时即达卡斯凯什，这里以“地狱之口”和磅礴的海浪著称。从“地狱之口”沿滨海长廊漫步至镇中心，途经高档游艇码头，可尽情领略小城的迷人风光。



卡斯凯什的海浪

第五天·里斯本至拉各斯

驱车三小时南下，途中在阿尔卡塞尔-杜萨尔的Kira Kaffe午餐。那里的汉堡堪称一绝，带着葡萄牙草饲牛肉特有的醇厚风味。



拉各斯镇中心

第六天 · 多纳安娜海滩至皮耶达德角



清晨的多纳安娜海滩

清晨阳光下，多纳安娜海滩金色的沙滩与金色的崖壁已深深烙印在我的记忆中，成为我对阿尔加维最鲜明的印象。在此三晚的停留期间，清晨沿海滩散步成了我的例行仪式，而饭后沿悬崖木栈道走到皮耶达德角看日落，则是最美的消遣。



从皮耶达德角向西望去的日出

第七天 · 马里尼亚海滩至卡沃埃罗角



卡沃埃罗角附近卡瓦略海滩的洞穴

如果说多纳安娜海滩周边的悬崖已令人叹为观止，那么马里尼亚海滩一带的壮观程度则有过之而无不及。从海滩至卡沃埃罗角之间的徒步小径轻松惬意，一路可见众多海滩、石拱、洞穴和天坑。如果在阿尔加维只有一天，这条小径非走不可。

卡米洛海滩附近悬崖栈道上的"O Camilo"海鲜餐厅，是一天劳顿后放松的绝佳去处。我们被碎冰台上琳琅满目的海鲜所折服，在工作人员协助下亲自挑选食材和烹饪方式。味道不言而喻——那份新鲜是任何地方都无可匹敌的。



卡沃埃罗角

第八天·阿尔马桑德佩拉至贝纳吉尔洞穴



俯瞰贝纳吉尔洞穴

此次旅程以一场从阿尔马桑德佩拉出发前往贝纳吉尔洞穴的游船之旅画上句点。贝纳吉尔洞穴是阿尔加维最具代表性的地标。当天海况较差，原本预订的皮划艇之旅被取消，经营者为我们安排了游船替代，而锯齿形海岸线每一转角处的壮美景色都让一切值得。

行程结束后，在镇中心的百比诺（Balbino）辣椒烤鸡餐厅小坐，正好抚平颠簸游船之旅后的疲惫。那只烤鸡是整段旅程中最鲜嫩多汁的一道菜。



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。女歌手与丈夫共同经营这家多代相传的家族餐厅，丈夫身兼主吉他手与收银员两职。

在那些拥有壮丽海岸景观的地方——北极圈上的罗弗敦群岛、太平洋畔的大瑟尔、印度洋边的普吉岛——我从未见过如阿尔加维这般破碎嶙峋的海岸线。在海鲜料理方面，尤其是鱿鱼和章鱼，葡萄牙的嫩滑与鲜美令我叹服——尽管我也曾在地中海、斯堪的纳维亚和中国品尝过不少佳肴，我仍斗胆如此说。这趟葡萄牙之旅，是一场视觉与味觉的双重盛宴。



皮耶达德角以西的日落