

# 绿色

西班牙



[www.spain.info](http://www.spain.info)

# 坎塔布连海



西班牙工业、商务和旅游部  
出版：© Turespaña  
制作：Lionbridge  
NIPO: 086-18-013-9

免费资料

本手册的内容均为精心制作。然而，如果你发现任何错误，请发送邮件至 [brochures@tourspain.es](mailto:brochures@tourspain.es) 和我们联系，帮助我们改善。

封面：欧洲之峰国家公园  
封底：圣塞巴斯蒂安  
© San Sebastián Turismo & Convention Bureau.

## 目录

介绍	3
圣地亚哥朝圣之路	4
运动爱好者的天堂	7
纯天然的大自然	10
城市	12
特色村庄	17
艺术与文化	19
美食	22
绿色西班牙的四季	25





## 介绍

绿色西班牙带你品尝海鲜、  
门西亚葡萄和家常炖菜。

发现绿色西班牙的秘密.一条令人难忘的野海滩之路，迷人的村庄和大型自然公园，把你带往西班牙的整个北部：巴斯克、坎塔布里亚、阿斯图里亚斯和加利西亚四个自治大区。

准备在小渔村的小酒馆、米其林星级餐厅或名师设计的酒窖中享用你的美味佳肴。然后，下午可以去购物或面朝大海欣赏一次难忘的日落。

对于喜爱野外大自然的朋友，这里是当之无愧的天堂：你可以骑马放松身心或来一场刺激的峡谷漂流。你可以

在坎塔布里亚海里冲浪和体验一次将改变你生命的著名的圣地亚哥北部之路。

那些不可思议的城市，比如圣塞巴斯蒂安、桑坦德、希洪和圣地亚哥-德孔波斯特拉，会将你彻底征服。探索其无尽的文化遗产，进入有几百年历史的教堂或感受最前卫的博物馆。在一天结束时，你可以享受毕尔巴鄂或奥维耶多等大学城丰富的夜生活。

所有这一切以及更多惊喜都在绿色西班牙。感受这里如梦似幻的美丽和神奇，发现所有能触及到你的感官的东西。



## 圣地亚哥朝圣之路

步行或乘坐火车，把你的日常生活抛之脑后，沿着历史悠久的路线朝发夕至地游览西班牙北部。朝圣之旅改变了许多人的生活，在那里你会遇到各种永生难忘的经历。



▲ 沿着圣地亚哥朝圣之路骑行

### 北部之路

有一条圣地亚哥朝圣之路的骑行路线，充满魅力和美景，沿着西班牙的北部海岸，从伊伦（Irún）到圣地亚哥-德孔波斯特拉。

从伊伦（巴斯克自治区）开始你的旅程，它位于法国和西班牙的边境。海兹基贝尔山脉的悬崖或者帕赛阿-多尼瓦内（Pasai Donibane）的渔村

在这里等着你。当你抵达圣塞巴斯蒂安时，可以享用当地著名的小吃（pintxo），如果天气晴朗，还可以在贝壳海滩潜水。

北部之路沿着巴斯克海岸延伸至毕尔巴鄂，包括美丽的城镇，如欧里奥（Orio），我们建议你在这尝尝烤鱼，或者去萨劳特斯（Zarautz），你





▲ 欧洲人民公园  
比斯开格尔尼卡

会在它那长长的海滩看到来自世界各地的冲浪者。它还经过赫塔里亚，在那里你可以参观巴黎世家博物馆，那个著名的时装设计师就出生于此；还有格尔尼卡，它是巴斯克人的象征。该城在内战时期被希特勒派来的德国空军轰炸，这也启发了巴布罗·毕加索画下与该城同名的代表作。这条路线还包括鲜为人知的地区和人迹罕至的山谷，点缀着村落，在那你将亲自感受人们的和蔼可亲。

当你沿着古老的罗马街道进入坎塔布里亚时，你可以在风景如画的渔村休憩，品尝当地特有的鱼肉和海鲜。抓

住机会行走雷瓦涅戈之路（Camino Lebaniego），路长越70公里，从圣比森特德拉瓦尔克拉出发，在圣托多里比奥德里耶瓦纳（Santo Toribio de Liébana）修道院（波特斯）结束，那里有基督十字架（la Cruz de Cristo）最大的一块遗迹——十字架之木（Lignum Crucis）。

欣赏完希洪（阿斯图里亚斯）美丽的圣洛伦佐海滩（playa de San Lorenzo），继续你的旅程前往风景如画的粮仓，它是储存玉米和其它食物的传统的木制建筑。



圣地亚哥大教堂  
圣地亚哥-德孔波斯特拉



你将听到旧捕鲸港口的传说，例如卢阿尔卡（Luarca），然后你穿过埃奥河口（la ría del Eo）从卡斯特罗波尔到里瓦德奥进入加利西亚地区。

请漫步于中世纪小径、索布拉多斯蒙谢斯（Sobrado dos Monxes）的小镇或流连于索布拉多湖等自然瑰宝的风光中。入住加利西亚在蒙德多戈索（Monte do Gozo）最大的旅舍。你已能看到圣地亚哥德孔波斯特拉大教堂的塔楼。你终于抵达了终点！

## 原始之路

这是所有圣地亚哥朝圣之路中最古老的一条。沿着9世纪起朝圣者们从阿斯图里亚斯内部西侧开辟的路径继续行走。从阿斯图里亚斯自治区首府——奥维耶多出发。一个充满生机且历史文化遗迹众多的城市。穿过阿斯图里亚斯中心，在水流丰富的河道、陡峭的峡谷、瀑布以及千年橡树林之间，你仿佛已与自然融为一体。在途中你可以看到如同萨拉斯（Salas）这样被称为历史遗迹群的小镇。随后你将经过阿亚德（Allande）和格兰达斯德萨利梅（Grandas de Salime）市镇，这里的卡隆蒂奥山脉和巴耶多尔山脉保护区的风景会让你赞叹不已。现在你已经离加利西亚很近了，在萨利梅水库你可以看到美妙的景致。在与法国之路交汇之前，在帕拉斯德雷（Palas de Rei）（卢戈）你会登上高出海平面1003米的美丽的阿尔多德尔阿塞波（Alto del Acebo）顶峰。

帕拉斯德雷 (PALAS DE REI)  
卢戈





# 运动爱好者的天堂

西班牙北部有大海和山脉，是冒险者们的理想目的地。

每年都有来自世界各地的游客来到巴斯克自治区的蒙达卡，这里是冲浪者最喜爱的目的地之一。你可以驰骋于当地著名的“左浪”之上，它被认为是欧洲最棒的海浪之一。它可高达4米，长达400米！





不要错过阿斯图里亚斯海岸的罗迪莱斯 (Rodiles) 和萨劳特斯 (Zarautz) (巴斯克自治区)。在那里, 你可以在一年中的任何时间去冲浪。此外, 你还可以体验一些国际赛事的特别气氛, 比如加利西亚的费罗尔德拉 (Ferroltera) 的Pantin Classic国际冲浪比赛。

在坎塔布里亚请前往里瓦蒙塔纳尔马尔 (Ribamontán al Mar), 这是第一个被誉为“冲浪天然保护区”的城市 (于2012年)。这个称号后来也同样颁给了苏安塞斯和诺哈, 认可了其得天独厚的适宜冲浪的沿海浅滩。

在绿色西班牙的高尔夫球场, 你将欣赏到其海岸的壮丽景色, 享用

到美味佳肴。游览玛达雷尼亚斯 (Mataleñas) (桑坦德) 或者蓬特韦德拉的洞穴, 你会欣赏到惊涛拍岸。你也可以在阿拉维萨山的伊兹奇高尔夫球场 (Izki Golf) 练习你最喜爱的运动。

乘坐小帆船航行于坎塔布里亚海和大西洋, 以这种独特的方式了解西班牙北部海岸。可去往人迹罕至的小海湾、迷人的渔村或热闹的滨海城市, 例如维戈 (加利西亚) 或者卡斯特罗-乌尔迪亚莱斯 (Castro Urdiales) (坎塔布里亚)。在加利西亚的巴依萨斯河口 (Rías Baixas) 你会找到练习浮潜的绝佳去处。如果你喜欢钓鱼, 可以选择加利西亚朗格斯德伊拉 (Langosteira) 的野海滩。





著名的圣地亚哥朝圣之路是成千上万的旅行者想要体验的文化、个人或精神之旅。想以健康和不同的方式享受绿色风景的一个好选择是骑行。

你会惊叹于其壮观的遗迹，如卢戈的罗马城墙，并结识来自全世界的旅行者。

欧洲之峰国家公园是适合全家人登高爬山的天堂。漫步于阿维拉隘口的森林或者攀登西班牙的名山之一——位于阿斯图里亚斯的纳兰霍德布尔内斯山（Naranjo de Bulnes）。你可以游览雄伟的卡雷斯之路（Ruta del Cares）的峡谷，或者在奥尔迪亚雷斯观景台（Mirador de Ordiales）（阿斯图里亚斯）欣赏美景。你可以睡在一个山间小屋，满天繁星会让你惊叹。



▲ 欧洲之峰国家公园  
坎塔布里亚

当你游览坎塔布里亚时，你还会发现一个壮观的地下世界，那有成千上万个洞穴，在那可以进行洞穴学研究。其中，埃尔索普拉奥（El Soplao）洞穴最突出，以其石头和水晶的形状而闻名世界。



## 纯天然的大自然



绿色西班牙是一个充满生物多样性，注重生态保护的国家，其自然美景等待着你的到来，你一定会为之折服。到这里来欣赏国家公园的自然美景和生物圈保护区，孕育着让人惊叹的自然资源和生态多样性。

▲ 西耶斯群岛  
庞特维德拉

### 国家公园

来参观绿色西班牙的国家公园，这里是自然保护区，生态和文化资源极其丰富，令你印象深刻。到位于阿斯图里亚斯、坎塔布里亚和莱昂的**欧洲之峰国家公园**一游。它是伊比利亚半岛最大的国家公园，也是参观人数最多之一。浏览卡雷斯河的深谷或漫步于著名的科瓦东加湖。登上福恩特德（Fuente Dé）的缆车，欣赏白雪皑皑的山峰。这里是徒步旅行者、探险家

或野生动物爱好者的完美胜地。

加利西亚的**大西洋群岛国家公园**在等着你，这是一个无比美丽的海陆生态系统。它由西耶斯、昂斯、科尔德佳达和萨尔沃拉岛组成，位于巴依萨斯河口。来欣赏这片布满陡峭悬崖的自然天堂，来探索海底世界丰富的资源。在这你会欣赏到欧洲最重要的银鸥栖息地之一。



## 自然公园 和保护区

当你到达坎塔布里亚时，你可以躺在里恩格雷丝（Liencrees）自然公园的白沙滩上。在著名的冲浪爱好者区域的沙丘欣赏日落美景。或者在阿尔塔米拉洞穿越到过去，那儿有世界上最重要的史前壁画。

在阿斯图里亚斯有很多生态瑰宝。如果你喜欢观鸟，你必须要知道雷德斯自然公园（parque natural de Redes），那里是金雕和细嘴松鸡等濒危物种的栖息地。棕熊在索米耶多自然公园（parque natural de Somiedo）等着你，这里是该物种欧洲最大的栖息地。用所有的感官好好欣赏福恩德斯德尔纳尔赛阿（Fuentes del Narcea）自然公园，这里是阿斯图里亚斯最受保护的地方：慕尼耶约斯（Muniellos）森林。在那里，你可以看到当地的居民在几个世纪前如何在他们的传统民居中生活和工作。或者在山毛榉森林中散步，沿着拉斯乌比尼亚斯-拉梅萨（Las Ubiñas-La Mesa）自然公园的罗马街道漫步。

除此之外还有更多可能。在加利西亚，你可以一探位于阿卡贝拉达（A Capelada）的欧洲最高的悬崖绝壁。漫步于福莱士之路，欣赏它位于巴斯克海岸的壮丽悬崖。这里有圣胡安德加兹特鲁加特（San Juan de Gaztelugatxe）小教堂，是电视连续剧《权力的游戏》中最知名的场景之一。



里恩格雷丝（LIENCRES）自然公园  
坎塔布里亚



索米耶多（SOMIEDO）自然公园  
阿斯图里亚斯



## 城市

请漫步于绿色西班牙的城市：都是被大自然包围的地方，充满了壮观的遗迹和丰富的文化生活。



▲ 小吃 (PINTXO)  
圣塞巴斯蒂安

### 圣塞巴斯蒂安 (巴斯克自治区)

当你在海湾看日落或发现其丰富的文化生活和美味佳肴时，你会希望永远留在这个城市。尽情漫步于老城区，享用当地著名的小吃 (pintxo)，或者如果你想来一次名副其实的<sup>美食之旅</sup>，你要知道这里就是最理想的地方了。

如果你是家庭旅行，那不要错过水族馆 (Aquarium)，这是欧洲最现代的海洋博物馆之一。你们也可以在一些怡人的城市海滩休闲一下，例如贝壳海滩和昂达雷达海滩 (Ondarreta)。

### 维多利亚 (巴斯克自治区)

这个静谧的内陆城市是尊重环境的典范。可以骑自行车探索其众多的公园和花园，你会找到它在2012年被选为欧洲绿色城市的原因。

漫步于它热闹的中世纪老城区。然后，享受圣玛利亚大教堂的静谧。从这座壮丽的教堂——13世纪的堡垒，你会欣赏到阿胡丽亚-埃内阿宫。这座美丽的巴斯克传统建筑的典型代表是巴斯克政府首脑的官邸。

### 毕尔巴鄂 (巴斯克自治区)

你将惊叹于这个将其丰富的工业历史与最前卫的艺术作品融为一体的城市。毕尔巴鄂的古根海姆博物馆就是加拿大人弗兰克·盖里 (Frank Gehry) 设计的该城的标志性建筑之一。钛合金建成的博物馆墙面色彩随着自然光线斑斓变幻以及其在河口的倒影让人惊叹不已。旁边很近就是艺术博物馆。





▲ 比斯开大桥  
比斯开，赫特索

之后，你可以骑自行车到河边的老城区，在热闹的七条街（Siete Calles）的餐厅和酒吧享用美食。继续你的旅程，你将通过壮观的现代派钢结构的比斯开大桥横穿内尔比昂河。

## 桑坦德 (坎塔布里亚)

桑坦德海湾有山有海。坐船到索寞（Somo）海滩，从大海欣赏这里独

有的青山。你还可以从那里看到新的波丁文化中心的轮廓。

在海边散步你就能走到马格达雷娜（Magdalena）宫。参观阿方索十三世国王的夏宫，然后到比基尼海滩放松一下。如果你是家庭旅行，小朋友们一定会很高兴看到这里的海豹和企鹅。在萨尔迪内罗（Sardinero）海滩打打传统的“巴拉斯”球（palas），然后在渔民区享用一顿美味的海鲜。



## 希洪

(阿斯图里亚斯)

在坎塔布里亚海的海岸上，你会发现一个年轻而充满活力的城市，它把它的过去变成了送给旅行者的礼物。当你参观这座城市最古老的希玛德维亚 (Cimadevilla) 区时会证实这一点。那里有坎波巴尔德斯古罗马浴场 (Termas Romanas de Campo Valdés)，从那里你还可以欣赏到圣洛伦佐 (San Lorenzo) 海滩非凡的景色。

漫步于老城区，等你走到马尔克斯广场你会发现迷人的渔民房屋。你可以在那欣赏雷比亚吉黑多宫 (Revillagigedo) 的中世纪塔楼，包括艺术国际中心。

## 奥维耶多

(阿斯图里亚斯)

周末，学生和旅行者在奥维耶多的中世纪街道上交流，这里是有名的阿斯图里亚斯公主奖的所在地。来参观其著名的哥特式教堂，了解其热闹的大学氛围。此外，你还可以参观其中世纪至二十世纪的美术博物馆。

如果你喜欢历史和建筑，奥维耶多的宫殿会让你眼花缭乱。从博物馆所在的贝拉尔德 (Velarde) 宫到一座宏伟的十八世纪豪宅——坎波萨格拉多 (Camposagrado) 宫或者巴洛克风格的瑰宝——孔德德多雷诺 (Conde de Toreno) 宫。



▲ 圣洛伦佐海滩  
希洪



## 阿维莱斯

(阿斯图里亚斯)

涅梅耶尔中心 (Centro Niemeyer) 将古老的阿维莱斯渔村放在了欧洲文化地图上。在游览了充满珍贵遗迹和历史建筑的老城区，例如西班牙广场或者古老的萨卜戈 (Sabugo) 教堂之后，你就会找到这个壮观的地方。

## 卢戈

(加利西亚)

在卢戈壮观的古罗马城墙你会仿佛回到过去。你面对的是长达十七个世纪的历史。它是世界上保存最完好的那个时期的军事建筑。

此外，漫步在周围的宝贵遗迹中，如温泉浴场或者古罗马桥，你还可以发现帝国生活里的所有秘密。

## 欧伦塞

(加利西亚)

如果你想休息了，在迷尼奥温泉之路有一个完美的计划在等着你。闭上眼睛，让自己沉浸在满天繁星下的温泉热水中。漫步于其中的温泉中心发现精彩，从查瓦斯戈依拉 (Chavasqueira) 的浴场到布尔加斯德卡内多 (Burgas de Canedo) 的浴场，从穆伊妮奥达维伊加 (Muiño da Veiga) 浴场到德欧达里斯 (Outariz) 浴场。



照片：Luciano de la Rosa/123rf.com

▲ 涅梅耶尔文化中心  
阿维莱斯



▲ 古罗马教堂和城墙  
卢戈





## 圣地亚哥- 德孔波斯特拉 (加利西亚)

在这个神圣的城市，世界各地的朝圣者的目的地，感受神奇的力量。由于其著名的大学，它也是一个年轻的充满生机的地方。

当你漫步在其教堂大殿和礼拜堂之间，你会感受到它的精神境界。你会惊叹于这件罗马式珍宝及其无价的艺术和宗教瑰宝，例如荣耀大门。如果你想要一处令人难忘的风景，去它的屋顶上，从高处欣赏奥布拉多伊罗广场。

像当地人一样在圣地亚哥生活，去阿瓦斯多斯市场（Mercado de Abastos）采购。你可以找几个当地的美食市场，品尝最好的新鲜蔬菜、奶酪和加利西亚海鲜。



圣地亚哥·德孔波斯特拉蛋糕



## 特色 村庄

你会爱上绿色西班牙的村庄。小城镇有石头房屋和充满鲜花的阳台，珍贵的遗迹、壮观的景色和美味的传统美食就藏匿其中。







绿色 西班牙

照片: pabkov123.tcom

▲ 圣蒂亚纳德玛  
坎塔布里亚

## 圣蒂亚纳德玛

你可以沿着海岸之路游览，前往坎塔布里亚这个美丽的中世纪小镇。逛逛城市中心，它被誉为国家遗址，然后登上圣胡莉安娜教堂（Colegiata de Santa Juliana）的石阶。到阿尔塔米拉山洞博物馆（Museo de la Cueva de Altamira）游览史前时期，在那你将看到其著名的18000年前的壁画。

## 科米亚斯

在这个美丽的坎塔布里亚渔村坐落着迷人的高迪的东方奇幻建筑（Capricho de Gaudí），它是西班牙最重要的建筑师之一的作品。在欣赏完其建筑后，可以在欧亚姆布雷自然公园海滩柔软的细沙上小憩。

## 里瓦德塞亚

乘独木舟航行于阿斯图里亚斯的赛亚河低地流域，每年8月的第一个星期六会在这举办西班牙最著名的节日之一。如果你偏爱更安宁的行程，可以在这个美丽的海滨小镇的海滩上晒日光浴，漫步其老城区或参观蒂多布斯蒂约洞穴，它是欧洲壁画艺术瑰宝之一。

## 古迪耶罗

在这个传统的阿斯图里亚斯港口呼吸大海的气息，让自己沉醉于渔民的故事。尝尝当地著名的鱼肉酒馆的海鲜，然后登上去观景台的路。在那里你可以欣赏到悬挂式房屋的美丽景色，这些房屋色彩缤纷，伸向大海。





▲ 古迪耶罗  
阿斯图里亚斯



▲ 莱克蒂奥  
比斯开

## 莱克蒂奥

这个风景如画的巴斯克渔村有非常独特的魅力。它的老城区拥有哥特式风格的珍宝，除了几座宫殿，还有德莱克蒂奥圣玛丽亚圣母升天教堂（basílica de la Asunción de Santa María de Lekeitio）。在那里，你可以在港口、码头散步，并登上圣卡塔利娜灯塔，欣赏坎塔布里亚海的景色。如果你夏天去的话，在伊孙特萨（Isuntza）和加拉伊特兹岛（Garraitz）的海滩上享受日光浴，这两个地方都有退潮。

## 艺术与文化

欢迎来到一个隐秘的西班牙，这里充满了神秘的地方，有废旧的小教堂和中世纪的修道院。除了过去的宝贵遗迹，你还会遇到最前卫的艺术作品。



照片：Konstantin Kalishko/123rf.com

桑多艾斯德沃（SANTO ESTEVO）修道院  
欧伦塞的里巴斯·德·希尔

## 萨克拉河岸

置身于加利西亚中心的小路间，然后你会到达萨克拉河岸。你正在游览欧洲罗马式宗教建筑最多的区域。这条路会把你带到建在山上的壮观的圣佩德罗德洛卡斯（San Pedro de Rocas）修道院和提供舒适住宿的古堡酒店，例如桑多艾斯德沃（Santo Estevo）修道院酒店。

把繁忙抛到脑后，沉浸在萨克拉河岸平静安宁的气氛中。你可以在马德里阳台（Balcones de Madrid）欣赏锡尔河深谷的壮丽景色。

传说古罗马帝王当时爱上了此处的葡萄酒。在这里，他们仍然以传统方式在山坡上种植门西亚葡萄。就这样他们收获了享誉国际的精美葡萄酒。





▲ 圣玛利亚德尔那朗科  
奥维耶多

## 阿斯图里亚斯 前罗马式艺术

阿斯图里亚斯前罗马式建筑简洁干净的风格将把你俘虏。此处坐落于壮丽的山谷和高山间的有14栋建筑的历史文化遗迹被联合国教科文组织列为世界遗产。其中最有名的是圣玛利亚德尔那朗科（Santa María del Naranco）教堂。此处遗迹庄严地矗立在那朗科山的山坡上，它美丽的轮廓会让你震撼。其正门朝向奥维耶多城，从这你会欣赏到绝妙的城市风光。

穿梭于奥维耶多的街巷之中，你会找到圣卡马拉（La Cámara Santa）古宅，另一个阿斯图里亚斯最杰出的前罗马式遗迹之一。在那里，你可以欣赏到珍贵的金饰和宝石。让自己沉浸在一段令人兴奋过去之旅中，将带你进入中世纪。



## 新文化 中心

从圣塞巴斯蒂安的塔瓦卡勒拉 (Tabakalera) 开始你的文化之旅，在那你可以参加数码文化实验室，可以参观当地艺术家的工作室，或者从桑坦德的波丁中心 (Centro Botín) 启程。在那里，有基于艺术、情感和创造力的培训及普及项目等待着你。

希洪 (阿斯图里亚斯) 有 Laboral 文化之城，该文化中心有各种前卫流派的

作品，其中最有名的是 LABoral 工业艺术及创作劳动中心。

作为一个真正的大都市，圣地亚哥-德孔波斯特拉的加利西亚的文化之城的前卫派建筑将使你惊叹。漫步于它的文学花园或在加亚斯中心博物馆 (Museo Centro Gaiás) 去发现新的艺术家。

▼ 塔瓦卡勒拉  
圣塞巴斯蒂安







## 美食

在绿色西班牙，你可以在任何一个角落享用到美食。你可以享用著名的小吃（pintxo），坎塔布里亚海和大西洋最精致的海鲜及鱼肉，还有西班牙最好的葡萄酒。享誉世界的招牌美食会让你惊喜。

▲ MARQUÉS DE RISCAL酒庄  
阿拉瓦的埃尔希尔格

## 宫殿与酒庄

文化、历史和高级美食在绿色西班牙宫殿与酒庄之路上等着你。这是一次精彩的旅行，将带你从巴斯克小镇的昂达利比亚（Hondarribia）宫殿式房屋到雄伟的加利西亚索多玛伊奥尔（Soutomaior）城堡。在继续前往阿拉瓦之前，你可以在吉普斯夸省的赫塔里亚尝尝查克利（txakoli），这是一款多泡沫的清爽的葡萄酒。在那里，有一家前卫的酒店矗立在埃尔希耶戈市，由弗兰克·何瑞设计在一个酒庄中，它柔和的钛制曲线将令你惊叹不已。



游览美丽的印第安式宫殿，它们是阿斯图里亚斯和加利西亚的移民从美国回来时建造的。在拉斯特雷斯（Lastres）（阿斯图里亚斯）稍作停留，参加一下鱼市拍卖会。运气好的话，你会在维戈河口（Ría de Vigo）的众多美食节中结束你的旅程，例如在八月份举办的沙丁鱼节。

## 吃在喝在 绿色西班牙

在绿色西班牙有丰富全面的美食，可以满足人们的不同口味。把汤匙放入传统的阿斯图里亚斯炖菜中，这道菜是以白豆、香肠、血肠和其他食材用文火炖制而成。你还可以选择**赤魷蛋糕**，这是一道精致的鱼肉布丁，也是**胡安·马里·阿尔萨克（Juan Mari Arzak）**的招牌菜，他是巴斯克最有名的厨师之一。

据说最好的海鲜产自加利西亚海域。你可以品尝一下美味的**海鲜拼盘**（有欧洲蜘蛛蟹、扇贝、蝉虾和石斑鱼）来证实这一点：刚从大海捕捞，就进入盘中。

如果你偏爱**肉类**，那你会喜欢坎塔布里亚食物的浓烈口味，包括鹿肉、狍子、野猪或高品质的加利西亚牛肉。

在胃里给饭后甜品留一点空间，因为最好的美味是吃完饭的时候才上：尝尝**帕斯甜馅饼**，这是一种坎塔布里亚典型的奶油糕点，或者**圣地亚哥蛋糕**，一种用杏仁、糖和鸡蛋制作的加利西亚甜品。



▲ 阿斯图里亚斯炖菜

用**里奥哈阿拉维萨（Rioja alavesa）**的浓郁红葡萄酒配肉吃，配海鲜则用加利西亚有名的**阿尔巴里尼奥（Albariño）**葡萄酒：这是一种白葡萄酒，丝滑清新，就像巴斯克地区的**查克丽葡萄酒**和加利西亚的**里贝伊罗（Ribeiro）**葡萄酒也同样如此。当你品尝阿斯图里亚斯的**苹果酒**时，你会发现一种全新的口味，酸而清爽，这是一种用苹果制成的饮品，当举办天然苹果酒节的时候，会吸引成千上万的人来到**希洪**。11月的第二个周末你不要错过波特斯（坎塔布里亚）的**葡萄渣节**。除了可以品尝当地的美酒和参观该酒的手工酿造过程外，你还可以品尝一些当地的特色美食，比如**雷瓦涅戈炖菜**和手工奶酪。如果要用一道美味来结束用餐，你可以点一份**戈伊马达（queimada）**，这是加利西亚烧酒，用糖、橙子皮和柠檬皮以及咖啡烧制而成。

如果你想任性一把，那么可以在**米其林星级餐厅**享用最高级的美食。绿色西班牙自诩是拥有最多配得上这个头衔的地方的西班牙地区。



绿色西班牙



波欧海滩  
阿斯图里亚斯的亚内斯

从巴斯克自治区到加利西亚, 绿色西班牙充满了绝佳的海滩。

萨米尔海滩  
维戈、庞特维德拉





# 绿色西班牙的 四季

在一年中的任何时候你都可以享受到充满激情的旅行。我们有以下几点建议



## 夏季

你可以在美丽的人迹罕至的小海湾放松身心，或全家人一起在舒适的城市海滩享受以下，例如加利西亚的萨米尔（Samil）海滩。从那里你可以乘船前往维戈的西耶斯群岛（Islas Cíes），那里是沙丘和悬崖绝壁的天堂。那里有罗达斯（Rodas）海滩等着你，它被英国有名的《卫报》誉为全世界最棒的海滩。

你可以在波欧（Poo）海滩碧绿的海水里畅游，它位于阿斯图里亚斯，被青青草原围绕。你可以在穆罗斯德纳隆（Muros de Nalón）潜水，在西冷

西奥（Silencio）悬崖海滩忘掉日常单调。在坎塔布里亚，你可以在广阔的萨尔迪内罗海滩散步。你可以从贝壳海滩欣赏圣塞巴斯蒂安小海湾的风景。如果你在八月中旬来这个巴斯克自治区美丽的城市旅行，你将享受到狂欢周（Semana Grande），这是全年最壮观的节日之一。它的音乐会、烟火以及从港口到贝壳海滩的海盗上岸仪式让你心潮澎湃。圣塞巴斯蒂安国际电影节每年夏末举行，也有很多访客因为电影节前来游览。如果你提前足够的时间预订，就可以参加颁奖晚会和首映礼。



## 秋季

在绿色西班牙，有许多地方可以欣赏到秋天的多姿多彩。其中有位于阿斯图里亚斯的慕尼耶约斯（Muniellos）森林，是西班牙最大的橡树林，也是西班牙保护最好的橡树林之一。这是一个徒步旅行和摄影的理想季节，风景染上了黄褐色、黄色和红色。如果你想漫步于直径超过6米的橡树间，记得要根据时间预订门票，因为参观是限制人数的。

秋天同样是收获和庆祝丰收的时候。在里奥哈阿拉维萨（Rioja Alavesa）人们用最高规格来庆祝葡萄采摘节。你可以沉浸在一个正宗的葡萄酒节，伴随着烟花和流行音乐，并参加一个独特的仪式——踩刚采摘的葡萄。

▼ 里奥哈阿拉维萨







照片：圣塞巴斯蒂安旅游

▲ 圣塞巴斯蒂安的苹果酒商店

## 冬季

在加利西亚被称为 **pazos** 的高贵府邸的花园内可以欣赏到山茶花盛开，景象壮观。在这里，你会听到马可波罗将这些精致的花朵作为丝绸之路的纪念的传说。沿着蓬特韦德拉的欧卡府邸继续你的旅程，在那你会欣赏到欧洲最古老的标本。

巴斯克自治区的苹果酒季开始于1月份。不要错过苹果酒 (**txotx**) 季：苹果酒商店准备了当季的苹果酒和传统佳肴等待你的到来。你可以直接从古贝拉 (**kupela**) (木桶) 中饮用所有的苹果酒，并且品尝巴斯克的传统菜肴，如鳕鱼饼、辣椒炒鳕鱼、烤肉排 (**txuleta**)，甜点则有伊迪亚萨瓦尔的奶酪、榲桲和核桃。



CAMELLIAS  
加利西亚





▲ 桑多尼亚的欧洲鳀罐头  
坎塔布里亚

## 春季

坎塔布里亚的春天很温柔。这是游览桑多尼亚的欧洲鳀罐头之路的最佳时间，是一个以精致的橄榄油长鳍金枪鱼和鳀科罐头而闻名的港口。如果你对观鸟充满热情，那么你将享受到桑多尼亚海滨沼泽自然保护区的生态天堂，这里是西班牙北部最重要的湿地之一。

在这几个月里，大自然在漫长的冬季过后复苏。准备在阿斯图里亚斯的自然公园来一次真正的冒险，寻找棕熊和其他野生动物的踪迹。在索米耶多（Somiedo）或者福恩德斯德纳尔赛阿（Fuentes de Narcea）公园壮观的景色中找到它，体验一次难忘的经历。



▲ 卡瓦斯灯塔  
坎塔布里亚的桑多尼亚









跨坎塔布里亚经典火车

## 实用信息

### 如何到达?

覆盖面极广的空中、地面和海上交通基础设施让你可以以快捷舒适的方式抵达绿色西班牙的主要城市。

毕尔巴鄂机场和圣地亚哥-德孔波斯特拉机场是西班牙北部最重要的机场。这两个机场都有很多国际航班你也可以坐飞机到维多利亚、昂达利比亚、桑坦德、维戈、拉科鲁尼亚和卡斯特里隆机场（阿斯图里亚斯）。

西班牙北部的主要城市和乡镇通过中远途火车以及近郊火车相连。你

可以购买西班牙铁路通票（Renfe Spain Pass）可任选线路，舒适地旅行12次。

你也可以登上一些世界上最好的旅游列车，游览绿色西班牙：跨坎塔布里亚列车、绿色海岸列车或者历史列车。你一定会喜欢这种体验。

如果你决定自驾旅行，到各个小村落和景色优美的目的地就非常容易了。有非常多的租车行接受提前网上预订。



## 旅游城堡 酒店

宫殿、修道院、寺院、城堡、前卫派建筑等等...入住古堡酒店，在这个独特的地方享受、休息，这些古堡酒店通常位于美丽的自然或历史名胜中。

如果你去走圣地亚哥朝圣之路，你可以选择在加利西亚的一些酒店休息，如卢戈的比拉尔巴（Vilalba），一个位于北部之路或者圣地亚哥-德孔波斯特拉之中的令人印象深刻的大塔楼，就在奥布拉多伊罗广场。想在一个绿荫环绕又能欣赏海景的地方休息的话，那里瓦德奥古堡酒店（Parador de Ribadeo）是一个好选择，它位于埃奥（Eo）河口，坐落在一个美丽的渔村。你可以沉醉在蓬特韦德拉的巴依欧娜古堡酒店（Parador de Baiona）梦幻般的日落中，或者在蓬特韦德拉的卡巴多斯古堡酒店（Parador de Cambados）享用世界上最好的白葡萄酒之一，那里是阿尔巴里尼奥葡萄（Albariño）之乡。

在阿斯图里亚斯有很多独特的飞地。在坎加斯德欧尼斯古堡酒店（Parador de Cangas de Onís）的古修道院过夜，利用这个机会游览科瓦东加湖。科利亚斯修道院古堡酒店（Parador Monasterio de Corias）位于风景如画的坎加斯德纳尔塞阿市（Cangas de Narcea），那儿的山景和纳尔塞阿河的风光很壮观。如果你更喜欢都市化的风格，那希洪古堡酒店定能满足你的需求，它是一座翻新过的旧磨坊，距离圣洛伦佐海滩和市中心仅有一步之遥。



实用信息

福恩特德酒店  
坎塔布里亚

在坎塔布里亚你可以像国王一样在利比亚斯古堡酒店（Parador de Limpias）下榻，一个被美丽的花园环绕的宫殿，你可以在那放松身心，也可以游览其他邻近城镇。或者入住圣蒂亚纳德玛（Santillana del Mar）古堡酒店，这是一座迷人的坎塔布里亚庄园，你可以享受这座美丽的中世纪小镇的氛围，它离阿尔塔米拉洞穴非常近。你也可以入住福恩特德古堡酒店（Parador de Fuente Dé），那里高山环绕。

前往巴斯克地区，准备在阿尔戈马尼斯古堡酒店（Parador de Argómaniz）享用美食和拉里奥哈阿拉维萨（La Rioja Alavesa）的葡萄酒，这是一个文艺复兴时期的宫殿，在那你将享受到只有乡村才有的平静和安宁。你也可以入住昂达利比亚古堡酒店（Parador de Hondarribia），这座城堡位于同名的渔村，在那可以欣赏到法国海岸的美景。

① 发现更多选择  
[www.parador.es](http://www.parador.es)






 MINISTERIO DE INDUSTRIA, COMERCIO Y TURISMO

 TURESPAÑA 

 @spain

 @spain

 Spain.info

 /spain