

世界遗产

城市



www.spain.info

坎塔布连海

大西洋



圣地亚哥-德孔波斯特拉

萨拉曼卡

塞戈维亚

阿尔卡拉-德-埃纳雷斯

塔拉戈纳

布拉瓦海岸

阿维拉

昆卡

卡塞雷斯

托莱多

梅里达

乌韦达

拜萨

科尔多瓦

伊比萨

白色海岸

地中海

光明海岸

太阳海岸

圣克里斯托瓦尔-德拉拉古纳

目录

介绍	3
城市	5
美食中的历史	40
世界遗产城市各季节庆祝活动	43
世界遗产城市的文化	47
世界遗产城市的酒店	50
无障碍世界遗产城市	54

西班牙工业和旅游部
出版：© Turespaña
制作：Lionbridge
NIPO: 086-17-060-7

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 和我们联系，帮助我们改善。

封面：巴利阿里群岛的伊比萨

封底：萨拉曼卡的丽丝家族新艺术和装饰艺术博物馆照片：世界遗产城市



照片：世界遗产城市

介绍

▲ 圣伊尔德丰索学院
阿尔卡拉-德-埃纳雷斯

西班牙是被联合国教科文组织命名为世界遗产的景点数量最多的国家之一。最好的例证就是我们的**15座世界遗产城市**。随我们了解这些城市，享受充满文化、历史、建筑和古老习俗的难忘体验。联合国教科文组织将遗产定义为我们过去历史遗留下来的宝贵遗产，我们必须保护、维护并传承后代。

托莱多(Toledo)是穆斯林、犹太人和基督教徒并存的历史之城，而萨拉曼卡(Salamanca)因拥有世界上最古老的大学之一而闻名，你可以通过大街小巷和古迹了解西班牙的历史。在科尔多瓦(Córdoba)，你可以游览其景色宜人的历史老城区及其巨大宝藏——清真

寺大教堂，这也是穆斯林文化艺术最杰出的代表作之一。

还有梅里达(Mérida)和塔拉戈纳(Tarragona)的古罗马遗迹，你可以漫步在众多的考古遗迹中，比如圆形剧场、竞技场和剧院。塞戈维亚(Segovia)还拥有建筑工程的瑰宝——古罗马水渠，这是欧洲保存最完好的水渠之一。阿维拉(Ávila)壮观的城墙和卡塞雷斯(Cáceres)的鹅卵石街道、中世纪的堡垒和塔楼，都会让你感受到中世纪的氛围。

阿尔卡拉-德-埃纳雷斯(Alcalá de Henares)，塞万提斯的故乡，拥有欧洲历史最悠久的喜剧剧场之一，而

在圣地亚哥德孔波斯特拉(Santiago de Compostela)，你将发现罗马式、哥特式和巴洛克风格的瑰宝。其他重要的遗产城市还有乌韦达(Úbeda)和拜萨(Baeza)，这里有文艺复兴时期的宫殿和教堂；还有昆卡(Cuenca)，这里与自然完美融合的悬屋一定会让你感到惊奇。

在岛上也有很多灿烂的文化等待你的探索。特内里费岛的圣克里斯托瓦尔

拉古纳市(San Cristóbal de La Laguna)的街道将带你走近西班牙美洲城市发展的起源。最后，在地中海地区，伊比萨(Ibiza)的维拉古城(Dalt Vila)因其古城墙和其他文化和自然财富，被联合国教科文组织命名为世界遗产城市。

在每一个世界遗产城市中你都可以欣赏到无价的艺术和建筑瑰宝，享受当地的美食，近距离了解西班牙的历史和传统。来探索这里的世界遗产城市！

① 更多信息详见

www.ciudadespatrimonio.org



城市

阿尔卡拉-德-埃纳雷斯

塞万提斯的诞生地，距离马德里只有一步之遥，漫步这座小镇好比回顾西班牙历史。是一座富丽堂皇和令人眼花缭乱的大学城，你将惊叹于其丰富的美食和宁静的街道，是你在阳光明媚的日子里散步的理想选择。

游览这座城市的一个好起点是马德里大区区域考古博物馆，位于古老的上帝之母修道院。你可以从史前游览到现在，探索在罗马时代或中世纪时期首批居民的生活方式。

你可以在科布鲁杜（Complutum）罗马城结束游览，这里是阿尔卡拉的起源。在那你会找到罗马广场、温泉、市场或者洛斯格里弗斯之家的遗迹。你可以了解一下导游路线，它会了解这座城市历史过去的最佳方式。

在著名的科布鲁顿西斯大学（*Universitas Complutensis*）成立之后，阿尔卡拉度过了它最辉煌的时期。欣赏它的大学，即圣伊尔德丰索（San Ildefonso）学院，这座16世纪的建筑内有美丽的回廊和庭院。其礼堂是一个具有重大政治和文化意义的地方，塞万提斯奖每年在此颁发，这是西班牙语最重要的文学奖项之一。






▲ 堂吉诃德和桑丘·潘沙纪念碑

阿尔卡拉德埃纳雷斯把它的名字刻在了世界文学上。米格尔·德·塞万提斯在这里出生并度过其早年，他是《堂吉诃德》的伟大作者。

你会在它附近找到圣赫罗尼莫（San Jerónimo）学院，在其三语庭院中教授拉丁语、希腊语和希伯来语。你可以入住学生旅馆（Hostería del Estudiante），如今它是一个古堡酒店。这里的厨师们烹饪出精美的卡斯蒂利亚菜肴。

阿尔卡拉古城墙区的一部分延伸到大主教宫附近，它是君主和大主教的故居。如果你在十一月来到阿尔卡拉，可以在围墙内观看《唐璜在阿尔卡拉》的演出，该演出已被列为国家旅游节的经典节目。这是一出西班牙黄金时代的著名戏剧：《唐璜》。

参观塞万提斯故居博物馆，这是一座典型的16世纪的卡斯蒂利亚民宅，收藏了塞万提斯大量作品。几米之外，在塞万提斯广场你可以找到露天剧场，这里曾上演洛佩·德维加和卡尔德隆·德拉·巴尔卡等西班牙古典戏剧名家的作品。市政厅、奥伊多尔小教堂和圣乌尔苏拉修道院就在其周围。



这条历史大道延伸到马约尔大街的柱廊。你会到达圣婴主教座堂（Catedral Magistral de los Santos Niños Justo y Pastor），它是哥特式风格。在其钟楼和城市其他建筑物的屋顶上，你可以看到鹤巢，这是科布鲁顿斯市最具象征意义的鸟类。

从马德里到阿尔卡拉德埃纳雷斯可以乘坐塞万提斯列车，该列车于春季和秋季之间的某些周六运行，从马德里-阿托查门-阿尔穆德纳格兰德斯车站出发。旅途中有演员表演《天才绅士堂吉珂德·德拉曼查》中的著名段落。

① 更多信息详见：
www.turismoalcala.es

阿维拉

要欣赏这座仍然保留其中世纪风格的城市，在日落时分参观四大柱子（Los Cuatro Postes）是最佳选择，这是一个位于郊区的宗教纪念碑，从那里可以看到最完整的阿维拉全景。如果从外面看它是如此令人惊叹，那么你也可以进到城里去体验格兰德市场及其小吃酒吧的热闹。

照片：世界遗产城市



▲ 阿维拉

阿维拉的明显标志是令人印象深刻的中世纪城墙，它是世界上保存最完好的城墙之一。漫步其中，欣赏它的雉堞和防御塔。它有四个入口，其中一个用于行动不便利人士（布恩特（Puente）门）。

穿过城墙你会发现老城区，由文艺复兴风格的教堂、修道院和宫殿组成。其中大多数可追溯到十六世纪，当时由于纺织品生产，这个城市达到了美好时期。

其中的一个主要入口是洛斯雷阿雷斯（los Leales）门，直接与基督救世主大教堂相通，它被认为是西班牙第一

个哥特式教堂。欣赏这座有堡垒外观的教堂的朴素，它融合了战争热情和宗教情感，成为阿维拉经典。在其内部你可以参观大教堂博物馆及其珍贵的宗教艺术收藏。

在城内，中世纪风格的景色（比如佩德罗·达维拉广场）和十几个文艺复兴风格的豪宅（从前是贵族们的住所）交融在一起。事实上，这座城市以前叫阿维拉“绅士之城”。你可以参观洛斯维拉达（los Velada）家族豪宅、巴尔德拉巴诺斯（Valderrábanos）宫、卢涅斯维拉（Núñez Vela）宫或者洛斯达维拉（los Dávila）家族宫。

前往洛斯古兹马内斯（Los Guzmanes）大塔楼，它现在是省议会所在地。接下来是文艺复兴风格的卡普罗蒂（Superunda-Colección Caprotti）宫殿，里面陈列着画家吉多·卡普罗蒂的作品和华金·索罗拉的两幅大型肖像画。继续前往梅尔卡多契克（Mercado Chico）广场，你会到达市中心，罗马古坛曾位于此。在那你可以欣赏到市政厅美丽的墙面和圣胡安洗礼者（San Juan Bautista）教堂。你可以在这个广场周围的任何一家餐厅尝尝著名的阿维拉牛排、烤肉、埃尔巴尔科（El Barco）的豆子或蛋黄做的甜品。或者尝尝当地著名的小吃，你可以就一杯啤酒或一杯葡萄酒吃点小吃。

阿维拉是西班牙最高海拔省份的首府。历史名人曾在这里留下足迹，如著名的神秘主义者和作家圣胡安·德拉克鲁兹或者圣女德蕾莎。为了更好地了解圣女的形象，就像阿维拉人民所说的那样，你可以前往拉恩卡尔那雄（la Encarnación）修道院，圣女在那度过了她的大半生。

城墙之外，你可以前往宏伟的洛斯德阿内斯（los Deanes）之家。现在它是阿维拉博物馆，里面有引人入胜的考古学、人种学和美术展区。你还可以参观后中世纪火炉，它是位于圣多明各侯爵大街的一个陶器工坊的令人惊奇的遗迹；或者逛逛圣塞贡多（San Segundo）的犹太制革厂，这是一家手工皮革鞣制厂，自14世纪末以来一直在运营。而往北是西法拉德（Sefarad）花园，阿维拉犹太人古墓就发现于此。

欣赏游览圣托托马斯皇家修道院，在天主教双王统治时期完工。它曾是宗教法庭和大学，而它的皇家旧部现在是东方艺术博物馆。在四大柱子（los Cuatro Postes）观景台结束你在这座千年城市的参观。在那你可以欣赏到中世纪城墙群最美丽的画面之一。

① 更多信息详见：

www.avilaturismo.com





拜萨

这个安达卢西亚小镇的美丽可以从远处感知，看到它的轮廓被大教堂的塔楼完美地覆盖。漫步在这座美丽的围墙之城，每走一步都要发现一处宏伟的遗迹群，艺术和历史遍布于每条街道、每个建筑和广场。

◀ 拜萨

自古以来就有人居住于此，伊比利亚人、罗马人、西哥特人和穆斯林人都到过拜萨。它的辉煌时期可以追溯到十六和十七世纪，当时成为了一个伟大的教会和教育中心，也是西班牙最重要的文艺复兴重镇之一。

你可以从**圣玛丽亚广场**（那儿有宏伟的石制喷泉）和**圣母圣诞大教堂**开始参观。这片区域有很多突出的建筑，比如**圣菲利普奈利神学院**和**哈巴尔钦托宫**。宫殿对面是**圣克鲁兹教堂**（安达卢西亚保存最完好的罗马式教堂）和**旧大学**，在那你可以参观诗人**安东尼奥·马查多**教过课的教室。

风景如画的**波布罗（Pópulo）广场**，那儿有**狮子喷泉**，不容错过。**波布罗（Pópulo）之家**也位于此，这里有**旅游局**和**旧肉铺**。这个标志性的广场被**比亚拉尔拱门**和**哈恩门**衬托着，它们是穆斯林时期保护城市的古城墙遗迹。

你步行几米即可到达花园般的**宪法广场**，是散步和人们集会的地方，两侧是门廊，原来的手工艺行会曾位于此。其中突出的最具代表性的遗迹是**谷物市场**、**市政会阳台**和**星星喷泉**。

你可以在**城堡山**的考古遗址了解这座城市的千年历史，或者在热闹的**西班牙广场**休息一下，享受这的氛围和安达卢西亚美食。在那里，你可以品尝到美味的**鳕鱼配番茄和松子**、**坚果蛋糕**和**蜜饯**。

① 更多信息详见：
turismo.baeza.net



▲ 哈瓦尔金托（JABALQUINTO）宫

卡塞雷斯

一年中的任何时候都适宜来参观这座埃斯特雷马杜拉的遗迹城市及其中世纪老城区。漫步于鹅卵石铺就的街道、堡垒式建筑和文艺复兴式宫殿间，这里夜间还会有景观照明，点亮街道和各色景点。体验一次难忘的经历，能够把你带回过去的时期。事实上，这个城市是无数电影和电视剧的拍摄地。

它的老城区分为两部分，由古罗马城墙和阿拉伯城墙组成，其中保存了很多防御塔。你可以从马约尔广场开始参观，在那你会找到引人注目的布哈科（Bujaco）塔。在它的雉堞上还可以观看绝妙的城市风光。

走上宏伟的石阶，你会找到星星拱门，它是古城墙入口的大门。一旦进入中世纪老城区，每走一步都有宫殿和豪宅。你可以漫步于其宁静的窄巷，欣赏这些宏伟的建筑。

卡塞雷斯因其豪宅和宫殿外部可以看到的大量纹章被称为一千零一个盾徽之城。

▼ 卡塞雷斯





▲ 哥尔夫因家族宫

圣玛丽亚广场被宫殿包围，这里有圣玛丽亚联合大教堂，它是一座15世纪的建筑，罗马式风格，有向哥特式过渡的元素，其中有一幅精美的盘饰风格祭坛画。这个广场周围有马约拉尔戈（Mayoralgo）宫，（该城最大的宫殿之一）和卡尔瓦哈尔（Carvajal）宫。你可以欣赏其特色的街角阳台，并参观其迷人的庭院，那儿有400多年的无花果树。

在那附近有洛斯戈尔菲内斯德阿瓦赫（los Golfines de Abajo）宫，其墙面是文艺复兴风格，还有哥特式和穆德哈尔元素，在五个多世纪前天主教双王曾在此住过。

卡塞雷斯城墙区内部有很多景点，毫无疑问，特别值得注意的是拉斯贝雷达斯（las Veletas）宫，其内部有一个历史悠久的蓄水池和卡塞雷斯博物馆。

你还可以在玛尔特拉维埃索（Maltravieso）洞穴解说中心探索其史前起源，壮观的雕刻和洞穴壁画将令你叹为观止。

为了结束参观，毫无疑问值得前往卡塞雷斯的守护神——圣女修道院（Santuario de la Virgen de la Montaña），并在那欣赏这座世界遗产城市的壮观全景。

在卡塞雷斯，你可以拥有无尽的体验。继续冒险，乘坐热气球飞越卡塞雷斯的天空。或者进行惊奇的夜间游览，以原始而有趣的方式了解这座城市的历史。

① 更多信息详见：

www.turismo.caceres.es



El Grupo de
de San Juan
establecidos de
Cecilia y Angel Villalón
para el día 31-5-80.
Disfrutaron de las delicias de este
lugar y de la hospitalidad de
sus dueñas
/Ayacolecidos/

科尔多瓦

科尔多瓦的起源已经消失在时间的长河中。科尔多瓦地处东西方的交界，曾是中世纪欧洲主要都市、重要的文化政治中心以及那个时期的伟大的科学家、哲学家和数学家们的家乡。

想欣赏这座安达卢西亚之城最佳的风光，可以登上卡拉奥拉塔，壮丽风光在那等着你。你还可以在那参观比沃德埃尔安达卢斯（Vivo de al-Ándalus）博物馆，展现了犹太、基督和穆斯林三种文化的共存。

通过古罗马桥横穿瓜达尔基维尔河然后从布恩特（Puente）门进城。不出几米你就能找到城市的灵魂和心脏——清真寺大教堂，可以从贝尔顿（Perdón）门进入教堂。美丽的甜橙树庭院是令人印象深刻的带有双色连拱廊的柱林的前厅，该柱林在其内部。天主教大教堂融合了哥特式、文艺复兴风格和巴洛克式风格，在清真寺的中心骄傲地矗立着。

在清真寺大教堂的出口处，你可以漫步于犹太人区，那儿有狭窄的鹅卵石街道和粉刷过的房屋，是这个城市最受欢迎的景点之一，或者参观安达卢西亚唯一的中世纪犹太教堂。这里有一些科尔多瓦最古老的庭院，在五月的头几个星期尤其美丽，届时人们会庆祝庭院节，该节日被联合国教科文组织列为人类非物质文化遗产。



拍摄于科尔多瓦，拍摄

▲ 清真寺-大教堂

进入老城堡区可以欣赏到很多庭院，既可以自由参观，也可以在导游陪同下参观。查询时刻表，因为庭院不是一直对外开放。

你还可以参观天主教双王城堡，这是一个古老的堡垒，也是在这里双王接见了发现美洲的哥伦布，其阿拉伯风格的花园更是美不胜收。在这个广场上你可以找到皇家马厩，你可以在那欣赏马术表演。

世界遗产城市



▲ 麦地那阿沙哈拉宫

你可以在宏伟的坦蒂里亚斯广场品尝卡尔多瓦的地道美食，比如西班牙冷汤或者蜂蜜烤茄子，人们在那聚会和举办庆祝活动。在罗马教堂的遗迹前驻足，并欣赏科雷德拉广场，它是整个安达卢西亚唯一这种风格的广场。

在隐秘的方济各会广场的中央矗立着灯火基督像，它是这座城市的地标之一。你也可以参观胡里奥·梅德罗·德多雷斯博物馆，他是安达卢西亚最具特色的画家之一，还有维阿纳宫，这是一座宏伟的豪宅，有风格主义的大门。其背部有花园、大厅和十二个庭院，春天百花齐放，令人惊叹。

麦地那阿沙哈拉（Medina Azahara）的哈里发城已被联合国教科文组织列为世界遗产。

如果你想继续了解科尔多瓦的历史，大约7公里外就是麦地那阿沙哈拉（Medina Azahara）考古遗址，它曾是埃尔安达卢斯最美的宫廷城市之一。你可以按照自己的节奏了解它，也可以让导游带领参观，感受其伟大历史的印记。

① 更多信息详见：

www.turismodecordoba.org

昆卡

昆卡是自然、文化和历史的完美结合。这里有独特迷人的风景，将这片土地上的特产与传统烹饪技艺相交融，就演变成了高品质的美食。这对渴望美食新体验的游客来说是一个不可抗拒的诱惑。

昆卡位于西班牙的中心地带，地理位置优越，高速列车和现代化的高速公路将昆卡与西班牙的主要城市连接起来，方便游客领略无与伦比的美景，享受不可多得的机会。

这座城市坐落在壮观的松树和水的自然景观中，与其中世纪的街巷、斜坡和广场交织在一起。

▼ 悬屋





▲ 马约尔广场

漫步并发现昆卡中世纪建筑的魅力。主要街道汇集在**马约尔广场**，那儿有**圣玛丽亚和圣朱利安大教堂**，在12世纪和13世纪建于一座古老的清真寺。其建筑风格兼有哥特式、文艺复兴及巴洛克元素。宏伟的墙面与相邻的贵族豪宅的彩色墙壁和锻铁阳台交相呼应。

休息一下，在广场上其中一家餐厅的露台品尝一下这座城市的经典菜肴，如**猪肝酱**（用猪肝、香料和面包屑制成的肉酱）或者**蒜烧鳕鱼**（用鳕鱼、土豆、大蒜、橄榄油和欧芹制成的菜肴）。

步行不到一分钟，你就会找到这座城市最重要的标志：**悬屋**，这是十五世纪的建筑，其木制阳台悬在韦卡尔河的悬崖

上。这些独特的建筑内部是**西班牙抽象艺术博物馆**，也值得一看。

从那里你只需要穿过**圣巴勃罗桥**（这是城市的另一个地标，由铁和木制成，设计新奇）就能到达**圣巴勃罗修道院**，修复过后它现在是古堡酒店。

昆卡周围完全与大自然融合在一起，在**塞戈布里加（Segóbriga）**遗址、**巴雷里亚（Valeria）**和**埃尔卡维卡（Ercávica）**为游客提供了一探历史过去的平台，罗马时期的神坛、墓地和建筑在那等待着你。

① 更多信息详见：
<https://visitacuenca.es/>

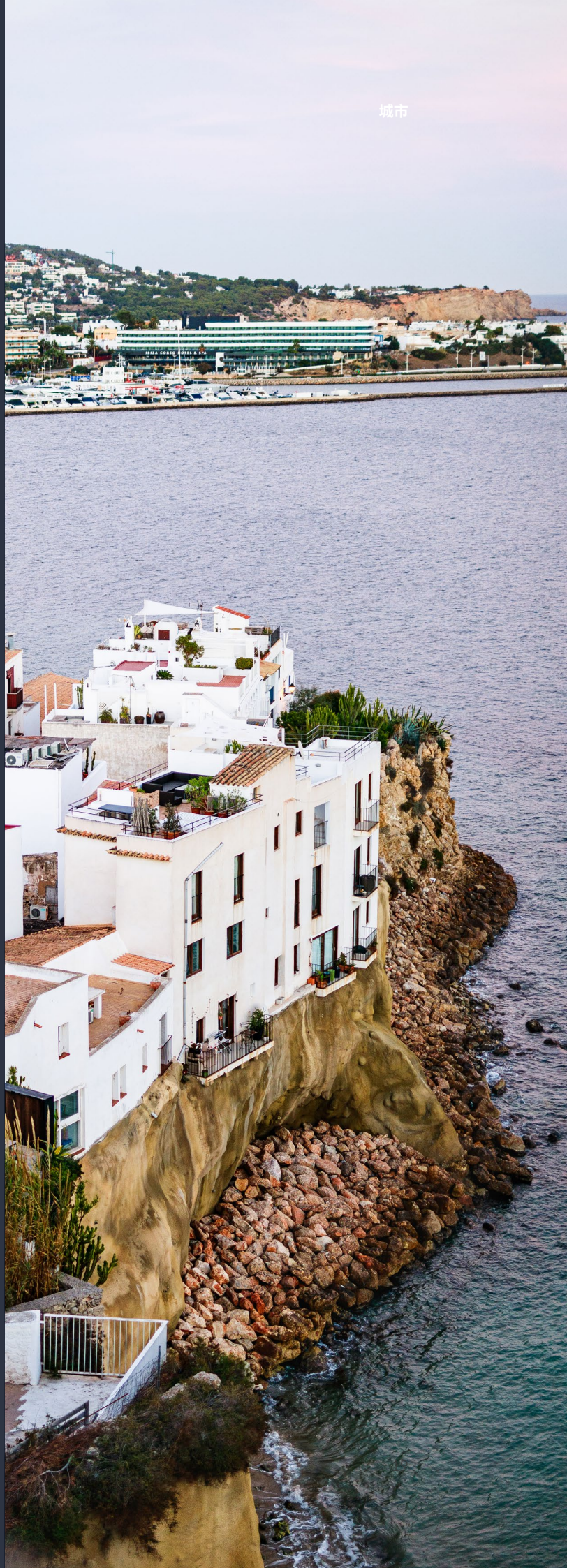
埃依维萨-伊比萨

埃依维萨城（巴利阿里群岛）位于伊比萨岛的东海岸。它由腓尼基人建立，并在其历史上被历代文明所占据：迦太基时期、古罗马时期、穆斯林时期及基督教统治时期。老城区由拉马丽娜（La Marina）和萨本亚（Sa Penya）海员区和手艺人区组成，这片宏伟的区域位于高地——维拉城（Dalt Vila）。在布伊德维拉（Puig de Vila）山顶矗立着阿尔穆达伊那（Almudaina）城堡，它是这座城市最高的遗迹，是在还没有城墙的时候建造的。

参观维拉城（Dalt Vila）可以欣赏到老城区和你脚下的港口的绝美风景。该区域周围环绕着令人印象深刻的文艺复兴时期的城墙，这些城墙被联合国教科文组织列为世界遗产，当时是为了抵抗海盗的围攻而建。有五个入口大门，其中最雄伟的是塞斯达乌雷斯（ses Taules）大门，毗邻梅尔卡特贝尔（Mercat Vell）（旧市场）。

感受走过迷宫般的广场和窄巷的乐趣。你会被巨大的防御堡垒、市政厅（以前是多米尼加修道院）和圣多明各教堂的瓦拱顶所震撼。

条条大路通往圣玛丽亚大教堂，矗立在阿拉伯古城墙之上。主教宫殿和库利亚之家（典型的粉刷墙面）同样位于大教堂广场。





▲ 埃依维萨-伊比萨

在伊比萨岛不容错过的一处景点就是专题博物馆和布伊德维拉斯莫林斯（Puig des Molins）迦太基人墓地。在这个世界上最广泛和保存最完好的腓尼基-迦太基墓地中，已经发现了大约3500个墓穴。在伊比萨岛，Ses Païses de Cala d' Hort和Sa Caleta考古遗址都很重要。

同样值得一看的还有现代艺术博物馆：埃依维萨当代艺术博物馆（MACE）、普吉特（Puget）博物馆和玛蒂娜亚比萨（Madina Yabisa）讲解中心。

穿过位于中心位置的热闹的巴拉德雷伊（Vara de Rey）大道和公园广场（被改建成一个大型步行区），来到港口区就可以到达埃斯博达佛（Es Botafoc）灯塔。在翻新后的拉马里纳（La Marina）地区，这个古老的渔民区如今是商业活动和休闲场所，



你可以在海岸边享用岛上的美食。然后，沉醉在伊比萨美丽的夜色中。或者在沙滩和小海湾放松一下，比如Ses Figueretes、Platja d' en Bossa、Es Viver或者Talamanca海滩。

① 更多信息详见：
www.turismo.eivissa.es

梅里达

游览梅里达就如同穿越时空，回到罗马帝国保存最完好的城市之一。

在一年中的任何时候，你都可以享受到彰显考古遗产的非凡文化活动：夏季的国际古典戏剧节、圣周（罗马圆形剧场中壮观的十字架之路）、Emerita Lvdica节（5月底，公元1世纪的Avgvta Emérit重现街头）、遗产之夜、罗马狂欢节和未出版电影节，这些都是这座千年古城活动不断的例证。

这是古老的白银之路的起点，曾经是罗马时期卢西塔尼亚的首都，成为了罗马帝国最繁华的城市之一。

它最引人注目的就是古罗马剧院，一个真正的建筑瑰宝。建于公元前1世纪，它的保存状态和宏伟的外观将令你惊叹。

剧院旁边矗立着古罗马圆形剧场。两处遗迹都因为每年夏天在这里举行的梅里达国际古典戏剧节（欧洲最重要的古典戏剧节之一）和Emerita Lvdica节期间举行的角斗大会而重获新生。

▼ 古希腊罗马戏剧节





◀ 古罗马艺术国家博物馆

几步之外，你还可以找到帝国保存最完好的古罗马竞技场之一。在它的解说中心，你可以了解它的过去和使用情况。罗马艺术国家博物馆是西班牙建筑师拉斐尔·莫内奥的作品。在这里，你可以看到大量藏品，了解古罗马殖民地的日常生活。

你可以前往市中心欣赏戴安娜神庙和图拉真拱门。拱门通向一座巨大的皇室神庙的神圣区域。在附近宁静的街道上漫步，小憩片刻，品尝梅里达的美食。品尝一盘炖羊肉，佐以当地美酒，或者品尝用埃斯特雷马杜拉原产地标志产品制作的美食，这些产品产自城市周围的草地和牧场。它们会让你感觉自己才是真正的罗马皇帝！

下午可以前往阿拉伯碉堡，是一个被大壕沟环绕的防御工事。在碉堡的庭院中，你会发现一段重要的古罗马道路和城墙的遗迹。在里面有一个美丽的蓄水池，用西哥特壁柱装饰。

从那里你可以欣赏到瓜迪亚纳河的美丽景色及其自然风光，罗马大桥跨越其上，它被认为是西班牙保存最长的桥；还有卢西塔尼亚大桥，它是建筑师圣地亚哥·德卡拉特拉瓦的现代设计。

① 更多信息详见：
www.turismomerida.org



城市

▲ 贝壳之家

萨拉曼卡

进入一座开放和充满活力的城市。这座城市生命围绕着萨拉曼卡大学，它是最早在西班牙创建的大学之一，也是欧洲最古老的大学之一。如今，它仍然吸引来自全世界成千上万的年轻学生们来学习西班牙语。

静静地漫步于古城区的街巷，它被称为“老城”。巴洛克风格的马约尔广场是游览的一个好起点，它是萨拉曼卡的灵魂，也是吃饭和购物的理想之地。你会找到著名的时装公司、传统工艺品商店和有该地区美味香肠的美食店。在那里，你同样会惊叹于学生乐队的欢快音乐，他们是一批穿着几个世纪前的传统服装环城演奏流行歌曲的大学生。

通往广场的大门会把你带往主要的景区建筑。其中，有拉格雷西亚（La Clerecía）教堂。买票参观斯卡拉科埃利常设展览，门票包含导游带领参观该建筑。参观在拉格雷西亚（La Clerecía）塔楼的高处结束，从塔楼你可以欣赏到老城区的壮观景色。

在其正对面你便可以欣赏贝壳之家的特色墙面，饰有300多个贝壳状的装饰元素。据传说，在其中一个背后隐藏着—块宝藏。在距离非常近的地方你将发现萨拉曼卡建筑的一个瑰宝——萨拉曼卡大学。它的银匠式风格墙面是以石块砌成的细工作品，在上面找蛙是一个传统。一条线索：它栖息在头骨上，象征着在等待坏学生的命运。进入其中参观其宏大的图书馆、庭院、马约莱斯学院和梅诺莱斯学院。

穿过阿娜亚（Anaya）广场你将到达由圣母升天大教堂和圣玛丽亚大教堂组成的宏伟建筑群，这两座教堂也被称作新大教堂和旧大教堂。在新大教堂你可以仔细观察拉莫斯之门，其中隐藏着一个宇航员的身影。从那下至顿特内西奥（Tentenecio）大街到达里斯之家-新艺术和装饰风艺术博物馆（Museo Art Nouveau y Art Decó Casa Lis）。这是一个十分迷人的博物馆，位于一幢带彩色玻璃窗的现代主义建筑内。

白天的萨拉曼卡美丽炫目，黄昏时分的萨拉曼卡别有风情。那时太阳下山，给建造其宏伟建筑的材料——比亚马约尔石头染上了一层金色。夜幕降临，在老城区灯火辉煌的建筑中漫步，让自己被学生们热闹的夜生活所感染。

① 更多信息详见：
www.salamanca.es



圣克里斯托瓦尔-德拉拉古纳（加那利群岛）

特内里费岛不仅仅是梦幻的海滩和纯净的自然。它的第一座城市圣克里斯托瓦尔-德拉拉古纳保留了殖民地风格和缤纷色彩，有5个多世纪的历史。你会爱上它的步行街、宫殿和宗教建筑以及特内里费岛的生活方式。

照片：世界遗产城市



▲ 圣克里斯托瓦尔-德拉拉古纳

注意它的方块式城市规划，这是用航海仪器设计的。如果你漫步于市中心的美丽街道，你会遇见拥有200年历史大学的充满朝气的学生，这是该群岛中第一个成立的大学。

这个城市也是一个重要的教会权力中心，建有许多殿堂。参观贞洁受孕圣母教堂和圣母大教堂，它们是最杰出的建筑之一。你还可以参观古老的圣多明各德古斯曼修道院和大天使圣米格爾小教堂，后者现在已改建成展览馆。

每走一步你都会看到小宫殿和高贵府邸，有色彩强烈的墙面和石制门廊。保存最完好的之一是萨拉萨尔（Salazar）之家及其奇特的兽形滴水嘴，体现了墨西哥前哥伦布时期的艺术。



▲ 萨拉萨尔（SALAZAR）之家



照片：世界遗产城市

▲ 圣克里斯托瓦尔-德拉拉古纳，卡雷拉街

其他高贵建筑的典范包括雷尔加罗（Lercaro）宫（如今是特内里费历史和人类学博物馆）、纳瓦（Nava）宫和市长之家（市政厅之一）。

这座城市拥有壮丽的沿海风光，以及阿娜加（Anaga）乡村公园，那里藏有我们的巨大宝藏之一：月桂林。这是一个非同寻常的地方，已被列为生

物圈保护区，是欧洲特有物种最集中的地方。每个来拉古纳游览的人都应该知道这里。

① 更多信息详见：
turismo.aytolalaguna.es

圣地亚哥- 德孔波斯特拉

传说耶稣门徒圣地亚哥遗骨在此发现，促成了加利西亚首府圣地亚哥德孔波斯特拉的诞生。不久之后该城便和耶路撒冷和罗马一起成为了圣城以及朝圣者聚集的中心，圣地亚哥之路也应运而生。每年，西班牙和世界各地成千上万的朝圣者来到壮观的大教堂，这是圣地亚哥之路的终点站。

► 奥布拉多伊罗广场



愉快的一天的行程，可以从老城区逛街开始。游览老城区内狭窄的街道，百年历史的广场和花岗岩建筑，大多数是中世纪时建造的。其中最引人注目的是大教堂，它宏伟的外立面矗立在奥布拉多伊洛广场上。在其内部，除了可以欣赏荣耀大门和使徒的坟墓，你还可以体验朝圣者的弥撒。在一些礼仪庆典中，一个巨大的香炉将在大教堂的主走廊上空移动。你还可以参观大教堂档案室-图书馆，那里保存着重要的文献资料，比如卡里克斯蒂诺手稿（Códice Calixtino）。

围绕大教堂的另外三个广场——金塔纳（Quintana）、贞洁（Inmaculada）和银器（Praterías）广场是这座城市风格融合的最佳例证，在那里你可以感受它的历史和大

学氛围。在开始以下线路之前，前往当地任何一个酒吧和餐厅。这样你就可以享受加利西亚的精致美食：加利西亚式章鱼、馅饼或者帕德隆辣椒，还有甜品圣地亚哥蛋糕。

在圣地亚哥的某个美丽的公园和花园度过晌午是一个不错的选择。最靠近市中心的是阿拉梅达（Alameda）公园，在那可以欣赏到老城区的壮丽景色。

另一条游览路线在城市北部，从塞万提斯广场开始，该广场在12世纪被称为“罗马广场”，因为它是人们的集会点。附近是阿巴斯多斯（Abastos）市场，这是圣地亚哥最受欢迎的地方之一。你可以把刚刚在摊位上购买的新鲜食材带到市场酒吧，让他们烹饪，届时你就可以享用了。



▲ 塞万提斯广场

下午，你可以参观附近的博沃加雷戈（Pobo Galego）博物馆，该博物馆集中展览加利西亚人种学展品，并有专门的展区介绍该地区的考古发现。它旁边是加利西亚当代艺术中心，因其内容和建筑本身而闻名，由葡萄牙建筑师阿尔瓦多·西萨（Álvaro Siza）设计。

如果你停留超过一天，可乘坐公共汽车前往加亚斯（Gaiás）山上的文化之城。这是一个建筑群，美国人彼得·艾森曼的作品，全年举办有趣的文化活动，有博物馆、展览馆、图书馆和研究中心。

① 更多信息详见：
www.santiagoturismo.com

▼ 荣耀大门



照片：世界遗产城市

塞戈维亚

塞戈维亚是西班牙的一颗历史明珠，以其雄伟壮观的水渠迎接前来参观的游客。水渠脚下是游客接待中心，有详细的城市模型和游览城市所需的所有信息。穿过水渠，你可以进入老城区，塞戈维亚欢迎你的到来。

► 古罗马水渠

城市





▲ 塞戈维亚

沿着雷阿尔街（Calle Real）前行，你会发现外墙装饰着花岗岩尖刺的洛斯科斯（los Picos）之家和洛索亚（Lozoya）大塔楼。不要错过上到塔楼上参观的机会。

圣马丁（San Martín）教堂、圣米兰（San Millán）教堂和拉特立尼达（La Trinidad）教堂的罗马式建筑风格让人沉醉于过去的时光，马约尔广场（Plaza Mayor）上的圣米格尔（San Miguel）教堂是天主教徒伊莎贝尔被封为卡斯蒂利亚女王的地方。

雄伟的圣玛丽亚（Santa María）大教堂被称为大教堂中的圣母，其晚期哥特式风格为游客提供了无与伦比的美景，从塔楼上可以俯瞰整个城市。

在大教堂附近，你可以参观犹太区（barrio Judío），通过犹太区教育中心（Centro Didáctico de la Judería）了解犹太区的历史。步行五分钟即可到达骑士区（barrio de los Caballeros），参观罗马式的圣胡安德洛斯卡瓦列罗（San Juan de los Caballeros）教堂和圣特立尼达（Santísima Trinidad）教堂。

塞戈维亚城墙保存完好，内有圣安德烈斯（San Andrés）门、塞戈维亚博物馆和圣地亚哥（Santiago）门，门内有弗朗西斯科·佩拉尔塔的木偶常设展览。

特别值得一游的是罗德拉·罗伯斯（Rodera Robles）博物馆（位于一座15世纪的贵族宅邸内）、主教宫（收藏有杰出的宗教艺术品）、西班牙著名诗人安东尼奥·马查多（Antonio Machado）故居博物馆和埃斯特万·维森特（Esteban Vicente）当代艺术博物馆，后者展出了这位国际知名画家的作品。

在维多利亚·尤金妮亚（Victoria Eugenia）王后花园后面，矗立着一座宛如童话世界中的中世纪堡垒阿尔卡萨（Alcázar）城堡。你可以游览它的庭院和皇家厅堂，登上塔楼欣赏其壮丽的景色。

如果你在圣周期间游览塞戈维亚，可以在其宗教建筑中欣赏圣乐音乐会。

七月，塞戈维亚（Museg）音乐节会让音符遍布宫殿的庭院以及各个角落。每年春天，塞戈维亚的大街小巷就会出现蒂蒂里蒙迪（Titirimundi）木偶戏和牵线木偶戏。

当地菜肴美味可口，烤乳猪是典型餐馆的招牌菜。

结束一天的绝佳方式是沿着埃雷斯马（Eresma）河岸继续前行，到达圣马尔科斯（San Marcos）大牧场，这是一个休息和欣赏壮观的阿尔卡萨（Alcázar）城堡的理想之地。千万不要错过造币厂，这是一座罕见的16世纪工厂建筑，也是游览帕拉拉尔（Parral）修道院、维拉克鲁斯（Vera Cruz）教堂、圣胡安德拉克鲁斯（San Juan de la Cruz）修道院和塞戈维亚守护神富恩西拉圣女圣殿（Santuario de la Virgen de la Fuencisla）的绝佳起点。

① 更多信息详见：

www.turismodesegovia.com





塔拉戈纳 (TARRAGONA)

在塔拉戈纳国家考古博物馆发现角斗士的保护女神, 参观地中海阳台, 感受海风或漫步于其老城区的街巷。在塔拉戈纳, 你可以尽情享受一年四季的各种活动。

罗马圆形剧场

地中海、宁静的海滩和小海湾、温和晴朗的气候、独具特色的美食、生动活泼的传统和历史遗产, 使塔拉戈纳成为理想的旅游目的地, 也被列为西班牙15座世界遗产城市之一。我们将为你介绍塔拉戈纳全年都能让你放松身心、享受生活的秘诀。

塔拉戈纳距离巴塞罗那一小时车程, 距离马德里两个半小时高铁车程, 是地中海地区最隐秘的旅游胜地之一。塔拉戈纳是一座拥有两千年历史的古城, 由西庇阿家族建立, 奥古斯都将其改建为皇城。这座友好而宁静的城市既保留了考古建筑群中的罗马遗迹, 于2000年被联合国教科文组织列为世界文化遗产;

又可以在日常生活中品尝米饭或鱼, 搭配当地历史悠久的葡萄酒。

除了其标志性的海滨露天剧场壮观的自然景观、保存完好的罗马马戏团或其具有纪念意义的莱斯费雷雷斯渡槽(也称为魔鬼桥), 塔拉科的罗马历史与现在的塔拉戈纳在其历史中心或阿尔塔部分的街道上融为一体, 将城市变成真正的露天博物馆。

罗马考古建筑群与早期基督教遗产、中世纪遗产(以雄伟的大教堂和众多现代主义建筑为代表)融为一体。一个完整的遗产综合体使塔拉戈纳多次被称为“历史之城”。



▲ 塔马里特城堡

如果说塔拉戈纳有什么令人惊讶的地方，除了它的遗产之外，那就是在城市本身享受自然景观和海滩的可能性，而这种事情正变得越来越不常见。10个海滩和海湾分布在15公里长的海岸线上，几乎没有城市化，人迹罕至，一年四季都能欣赏到无与伦比的美景，如方达(Fonda)和乔韦拉(Jovera)的隐秘海湾，是真正的地中海天堂；马奎萨(Marquesa)郁郁葱葱的森林；或塔马里特(Tamarit)的中世纪城堡，就在海滩边上。

这里还拥有各种各样的露营地(其中一些露营地在不同排名中名列欧洲最佳)，你可以与家人一起享受塔拉戈纳海岸线

的地中海天堂。为了让你的自然之旅更加完美，我们还为你准备了几条绿色路线，你可以步行或骑自行车前往，无需离开城市。

塔拉戈纳还会给人带来更多的惊喜，其中之一就是其独创的美食。在塞拉廖(El Serrallo)海滨街区，你可以品尝到塔拉戈纳独有的美食塔拉戈纳罗梅斯科酱(romesco de Tarragona)，这种酱汁的做法多种多样，但基本上都是用胡椒、坚果、大蒜、面包和橄榄油调制而成。特别推荐与当地优质的鱼肉一起品尝，再配上塔拉戈纳原产地命名的葡萄酒，葡萄酒是这座城市带给你的另一个惊喜。





▲ 塞拉廖街区

塞拉廖 (El Serrallo) 和塔拉戈纳港 (Puerto de Tarragona) 是了解塔拉戈纳渔业和港口传统的必经之地。因此, 港口博物馆 (El Museu del Port) 成为了一个不可错过的景点。

在这座城市, 你还可以欣赏到塔拉戈纳的文化性标志之一, 高达10层的壮观叠人塔 (castells)。整个夏天, “塔拉戈纳叠人塔之城” 都会为游客举办许多关于这种文化表现形式的展览, 这里有四座“叠人塔” (构成叠人塔的群组), 它们让这一传统得以延续, 并于2010年被联合国教科文组织列为人类非物质文化遗产。

除了展览之外, 还有一些传统节日, 如圣约安节 (Sant Joan)、圣玛吉节 (Sant Magí) 和为期两天的圣泰克拉节 (Santa Tecla)。塔拉戈纳主要节日于九月底举行, 届时当地传统、音乐和节日舞蹈充斥着整个城市, 使其成为加泰罗尼亚最具个性的主要节日之一。在塔拉科竞技场举行的两年一度的叠人塔比赛 (Concurs

de Castells) 是加泰罗尼亚自治区最好的叠人塔活动之一。

如果说这座城市的魅力还不够的话, 那么塔拉戈纳探索之旅就是一扇向你敞开的大门, 可以在其中发现这里鲜为人知的建筑和风景宝藏。它们凭借其自身的优势, 已成为加泰罗尼亚南部不可或缺的旅游景点。从塔拉戈纳驱车不到半小时, 你就可以游览西斯特拉路线 (Ruta del Císter) 上令人印象深刻的中世纪波布莱特修道院 (Poblet) 和桑特斯克鲁斯修道院 (Santes Creus); 被称为小圣家堂的蒙特费里圣殿 (Sanctuary of Montferri); 或者在塔拉戈纳原产地命名的葡萄酒之路 (Ruta del Vino) 上发现该地区的葡萄酒文化, 其中有像努尔莱斯 (Nulles) 这样的酒庄, 因其令人印象深刻的现代主义建筑而脱颖而出。

① 更多信息详见:
www.visittarragona.es



托莱多：日照

托莱多

你面前的是一座露天博物馆。一到这里，你就会被狭窄蜿蜒的街道所吸引，这些街道曾经被穆斯林时代的清真寺、浴场和繁华的市场所占据。

在中世纪，托莱多成为了三种文化的交融之城。几个世纪之久，天主教徒、犹太人和穆斯林在这里共同生活，这座卡斯蒂利亚王朝都城、宫廷所在地尽显包容繁华的太平盛世。同期，著名的托莱多翻译学校成立了，如今它已是一所研究中心。

这三种文化中的每一种都留给这座城市独特的建筑遗产，你将在其迷宫般的老城区去感受它们。城市的主要入口就是著名的比萨格拉门。穿过它，前往风景如画且繁忙的则卡多瓦广场，周围环绕着拱廊。寻找镶金工艺小商店，那儿有工艺精美的金器。

参观克里斯托德拉卢斯（Cristo de la Luz）清真寺，这是托莱多最古老的纪念碑，也是西班牙最重要的西班牙穆斯林和穆德哈尔建筑之一。关于莫札拉布人（居住在穆斯林人中间的基督徒）最好的例证就是圣塞巴斯蒂安和圣女欧拉利娅教堂。另一方面，穆得哈尔人（居住在基督徒中的伊斯兰

教徒）在托莱多留下装饰华丽的独居特色的艺术。欣赏圣地亚哥德尔阿拉瓦尔教堂，它被称为穆得哈尔人大教堂。同种风格的还有圣托梅教堂，那里保存有世界著名画家埃尔格雷科的画作《奥尔加斯伯爵的葬礼》。埃尔格雷科博物馆位于特朗西多（Tránsito）大道，你可以在那欣赏到一些他的杰作。

你还可以参观希伯来区的遗迹，比如圣玛丽亚-拉布兰卡（Santa María la Blanca）犹太教堂和特朗西多（Tránsito）犹太教堂，里面设有有趣的塞法尔迪（Sefardí）博物馆。

▲ 阿尔坎达拉桥和城堡



▲ 白色圣母犹太教堂

天主教遗产的最大体现是哥特式风格的托莱多圣玛丽亚大教堂。仔细观察其主墙面的门面，由三扇门组成：地狱之门、宽恕之门和审判之门。在大教堂内有一个宝藏——阿尔菲（Arfe）的游行圣体龕，是最神圣的基督圣体圣血节传统游行的主角。

从雄伟的阿尔卡萨（Alcázar）城堡向这座小镇告别。在厚厚的墙壁后面，有一个军事博物馆和西班牙最大的图书馆之一。在其观景台上还可以欣赏塔霍河和城市周围的风光。

① 更多信息详见：

<https://turismo.toledo.es/>

乌韦达

这座安达卢西亚的城市周围环绕着瓜达尔基维尔河和瓜达利马河的山谷，置身橄榄树的海洋中，拥有令人印象深刻的西班牙独一无二的历史建筑群。其老城区聚集了安达卢西亚文艺复兴时期最好的建筑瑰宝。

漫步于其街道和广场将让你感到仿佛置身16世纪。它位于安达卢西亚文艺复兴之路和纳萨利之路上，是游览整个地区的理想之地。

美丽的乌韦达以宫殿和塔楼为标志，是一座拥有璀璨历史的值得好好欣赏的城市。可以从巴斯克斯德莫利那广场开始探索其魅力，那里汇集了这座

小镇最突出的建筑。萨尔瓦多圣心教堂、德安·欧尔特加（Deán Ortega）宫（如今是古堡酒店）和巴斯克斯德莫利那宫，是建筑师安德雷斯德万德尔比拉（Andrés de Vandelvira）的作品，值得好好欣赏。

巴斯克斯德莫利那宫的正对面就是宏伟的圣玛丽亚教堂。在发现青铜器时代遗迹——一座献给戴安娜女神的古罗马神庙和一座穆斯林清真寺的地方，从十三世纪起矗立着乌韦达主教堂。不要错过它的立面、美丽的回廊和内部的小礼拜堂，其中各种艺术时期的元素融合在一起。

▼ 萨尔瓦多礼拜堂





▲ 瓦兹盖兹·德莫丽娜广场。

在老城区最传统的街区，你可以前往圣洛伦佐观景台，欣赏橄榄树林和马希纳山脉的壮美景色。

这座城市充满了建筑奇葩，其中阿拉伯、哥特和巴洛克元素和谐共存。你将在格拉纳达门和靠近老城区的城墙中找到穆斯林历史的遗迹。隐藏了几个世纪的神秘的阿瓜（Agua）犹太教堂会让你惊叹不已。要欣赏那些在这片土地上留下印记的文化融合，请

参观其独特的考古博物馆，该博物馆位于一座十四世纪古老的穆德哈尔人之家。

乌韦达也有很多的文化活动。其中最好的例证是九月和十一月举办的戏剧展览会以及五月和六月举行的乌韦达国际音乐舞蹈节。

① 更多信息详见：

<https://www.turismodeubeda.com>

美食中的 历史

你可以在每个遗产城市享用最好的西班牙美食，并品尝各种典型的菜肴和特色美食。张开嘴，品尝一下美味的蘸有莫赫比贡（mojo picón）酱（一种加纳利群岛的特色酱汁），或者乌韦达、拜萨和科尔多瓦的优质特级初榨橄榄油（地中海饮食的支柱）的加纳利土豆。



很多精致的食物在等待西班牙美食爱好者。如果你尝过了伊比利亚半岛中心的肉，你肯定会再次回味。你可以品尝阿维拉肉排，它很大，通常在—块板子上上菜，因为盘子装不下。还有塞戈维亚的烤羊肉、烤羊羔和烤乳猪，在许多一流的餐厅，如古堡酒店

就能享用到。或者品尝一下萨拉曼卡的香肠，其原产地吉胡埃洛的名称就是质量的保证。

托莱多是狩猎区，因此你可以享用到美味的炖鹌鹑和鹿肉炖蘑菇，而昆卡则以炖菜和传统杂碎菜肴，比如萨拉赫（zarajo）而闻名。



▲ 伊比利亚火腿

豆类是地中海饮食的重要组成部分。以阿维拉产地命名的菜豆、萨拉曼卡的阿穆尼亚扁豆以及在半岛大部分地区有各种不同烹饪方法的鹰嘴豆最为突出。在阿尔卡拉德埃纳雷斯著名的马德里杂烩或者在拜萨杂烩的蚕豆和鹰嘴豆砂锅中品尝这些豆类。

如果要选出西班牙美食之王，那么伊比利亚火腿当之无愧。科尔多瓦、萨拉曼卡、梅里达和卡塞雷斯有世界上最棒的火腿，每个地方都有自己独特的风味和原产地名称。在科尔多瓦，它也是西班牙冷汤（一种配有火腿屑的西红柿冷汤）的主要原料。或者是弗拉门金（flamenquín），把塞拉诺火腿片卷在猪里脊里，然后滚上面粉油炸。

在圣地亚哥德孔波斯特拉、伊比萨和塔拉戈纳等城市来说，海鲜尤为重要。加利西亚海鲜也是一流的美食，各种各样的优质产品令人眼花缭乱：扇贝、狗爪螺、欧洲蜘蛛蟹……应该就着阿尔巴里尼奥和里贝伊罗葡萄酒享用，海鲜拼盘是最完美的。加利西亚章鱼伴有土豆、油和辣椒粉，是你在圣地亚哥德孔波斯特拉可以品尝的另一道美食。

以塔拉戈纳为原产地命名的塔拉戈纳蓝鱼是精致的凤尾鱼和沙丁鱼的保证。你可以在埃尔塞拉约（El Serrallo）的海产区品尝鱼酱或者海鲜酱。

在伊比萨岛上，菜单上提供有美味佳肴，如**香草蝎子鱼**或**炖龙虾**和**伊比萨金枪鱼**。

在内陆城市，你依然可以品尝到很好的鱼。在卡塞雷斯，**丁鲷**很有名，经常是炸着吃，但也可以卤制或煮成美味的砂锅。

尝尝**拜萨鳕鱼**，是拜萨圣周的传统美食，它会被裹上面粉油炸，然后配上由胡椒、番茄和新鲜豌豆制成的酱汁。或者尝尝乌韦达的**安德拉赫斯 (andrajos)**，是用鳕鱼、蛤蜊、虾和蔬菜制成的面饼。


蛋皮卷在西班牙各地都吃，但萨拉曼卡的蛋皮卷尤其著名。它是用填满了香肠、里脊和火腿，有时还有煮熟的鸡蛋的面包团制成。在其中一家糖果店和餐馆品尝它，发现它的美味。

世界遗产城市同样因其典型的甜品而闻名：**螺纹面包**是一道精致的面食甜品，有不同的馅料，是伊比萨早餐和小吃的必备品。在梅里达和卡塞雷斯，你会对当地的**油煎饼**回味无穷。其他特色甜品有：昆卡的**阿拉糊 (alajú)**（用杏仁制成的甜饼）、阿维拉的**蛋黄点心**、圣地亚哥-德孔波斯特拉的**圣地亚哥蛋糕**、乌韦达的**甜嘎查 (gacha)**和拜萨的**比洛罗 (virolo)**（一种清淡的酥皮糕点）。

在离开圣克里斯托瓦尔-德拉古纳之前，一定要品尝一下拉古内罗酥饼（用银糖丝和糖霜做成的酥饼），这无疑是一座城市美食的标杆，此外还有**加那利群岛的香蕉**和岛上的各色热带水果。

萨拉曼卡蛋皮卷





世界遗产城市 各季节庆祝活动

如果你喜欢跑步,可以参加“世界遗产城市”跑步巡回赛,这是一个从4月到12月由15座西班牙城市共同举办的热门赛事。“遗产之夜”是了解这些城市的另一项特别活动,在每年9月的一个周六,所有城市都会同时举办“遗产之夜”活动,其中包括导游、博物馆和古迹开放、遗产场景舞蹈节等丰富多彩的活动。

▲ 梅里达国际古典戏剧节

夏季

在7月至8月期间举办的梅里达国际古典戏剧节上,你将享受到公元前1世纪罗马剧院的优越环境。那是一个壮观的舞台,非常适合表演古希腊罗马的剧本,但同样也适用于一般的舞台艺术,包括音乐和电影。在8月至9月举行的Stone & Music音乐节,会有国内和国际的重要人物来到古罗马剧院。

七月的头两个星期,被誉为世界上最重要的吉他节之一的科尔多瓦吉他节将著名的音乐家和艺术家聚集在这座安达卢西亚城市,共同演奏这种乐器。9月的第一个周末,阿维拉的街道会重现中世纪的风貌,并装扮一新,庆祝中世纪日“三大文化集市”,举办老少皆宜的活动,当然也包括骑士比赛。

如果你在9月下半月去塔拉戈纳,就能参加圣泰克拉(Santa Tecla)节,体验加泰罗尼亚地区最具标志性的节日习俗。他们还会以投掷鞭炮的形式检验你的反应力,让你奔跑跳跃。该活动被称为Correfoc。或者你也可以观赏叠人塔(castellers)让人惊叹的技能,叠人塔是由人叠成的高塔,最高可达10层,这是一项被列为人类非物质文化遗产的传统。

夏季是游览岛屿海岸并了解伊比萨岛和圣克里斯托瓦尔-德拉拉古纳历史的理想季节。从7月30号开始会在伊比萨举行拉特拉(la Terra)节,这是一个夏季节日,有演奏会、儿童活动和环城表演。



▼ 塞万提斯周

在圣克里斯托瓦尔-德拉古纳，音乐、文化和休闲节以及Actúa节庆活动均于6月在老城区的多个场所举行。

7月25日来圣地亚哥-德孔波斯特拉庆祝圣地亚哥·阿波斯托尔使徒节，他是加利西亚和西班牙的守护神。在那里，你会发现全城都在庆祝这个盛大的节日。音乐、舞蹈、戏剧表演也是该节庆期间不可或缺的活动。最后所有的活动将在一场盛大的烟火表演后落幕。

① 相关链接：

www.festivaldemerida.es
www.stoneandmusicfestival.com

秋季

安达卢西亚在9月、10月和11月期间展现了其最具文化特色的一面。在这几个月期间来参观乌韦达，并享受秋季戏剧展览会。这是一个巡演，其特点是有最好的国家级戏剧表演，既有古典也有现代戏剧的戏剧表演。

同期，你可以在邻近的拜萨的秋季弗拉门戈文化节欣赏其歌舞的魅力。在该城的佩尼亚弗拉门卡会举办与这个典型的西班牙艺术相关的文学座谈会、展览和音乐会。

十月，科尔多瓦举办的FLORA国际花卉节是世界上最大的当代花卉艺术盛会。每年，著名花艺艺术家都会在城市的各个标志性庭院中创作花艺装置，令人叹为观止。

阿尔卡拉德埃纳雷斯还会在十月举办塞万提斯周，这是一个近距离了解堂吉诃德的作者——米格尔德塞万提斯遗留在阿尔卡拉城的遗产的特殊机会。街上充斥着文学、休闲和美食，包括塞万提斯中世纪市场，在那里你可以找到当地产品和精美的手工艺纪念品。

每年11月，圣克里斯托瓦尔-德拉古纳都会举办国际爵士乐周，让音乐成为这里的中心活动。

① 相关链接：

<https://festivalflora.com/>
<https://semanacervantina.ayto-alcaladehenares.es/>
<https://jazzlalaguna.com/>



照片：科尔多瓦旅游 (MTUR)

▲ 科尔多瓦庭院节

冬季

狂欢节在整个西班牙尤为出彩，但是在圣地亚哥-德孔波斯特拉等城市，其魅力更加独特。在加利西亚首府，面具、化妆和服装的魅力集中在狂欢节周二的游行中，游行中有华丽的马车和由来游览该城的居民和朋友组成的化妆人群。孔波斯特拉狂欢节的特殊之处在于Entroidos dos Xenerais，这是一个传统，一些该城的居民化妆并骑马走过教区，伴有一群旗手、合唱团和乐队。

每年11月在卡塞雷斯的老城区举办三大文化中世纪市场，邀请你穿越时空旅行，发现穆斯林、犹太教和基督教传统的融合。除了参观手工艺品摊位外，你还可以参加各种街头娱乐节目，包括驯鹰展，以及戏剧和音乐表演。

11月底和12月初举行乌韦达和拜萨怀旧音乐节，每一届都从多个角度纪念

了历史音乐的特定方面。除了在两个城市最迷人的文艺复兴时期礼堂和宫殿举办音乐会外，还有展览、宣传讲座和高级别课程和研讨会。

① 相关链接：

festivalubedaybaeza.com

<https://xeneraisdaulla.gal/>

春季

如果你在五月来参观科尔多瓦，你会惊叹于鲜花十字架大赛。这些用鲜花和华丽披巾装点的大型十字架被放置在庭院和广场。塞维利亚的音乐和弗拉门戈舞夜间表演让节日气氛更加浓郁。

五月也是庆祝科尔多瓦庭院节的时候，它被联合国教科文组织列为世界非物质文化遗产。节日的两周内，科尔多瓦的居民自豪的将老城区的庭院

向公众开放，庭院用天竺葵、康乃馨和茉莉花束精心布置。几乎全天都可以游览这些庭院，在游览科尔多瓦历史悠久的小酒馆、品尝特色美食和蒙蒂利亚-莫里莱斯葡萄酒的同时，还可以对每条庭院参观路线进行补充。

圣豪尔赫节于4月23日在西班牙的很多地方庆祝，但是在卡萨雷斯有着特殊的意义。这是一个欣赏摩尔人和基督徒之间战斗的戏剧表演的日子，看看如何燃烧一个纸和纸板制成的巨龙，并参加有趣的在老城区中寻找金鸡的活动。

在三月和四月，昆卡准备庆祝重大的圣周。在那你可以参加耶稣受难之路游行，惊叹于“群众”游行。这就是所谓的由鼓声和号角形成的“巨

响”，随后出现的是耶稣基督的形象，人们在昆卡老城区的陡峭街道的游行中抬着耶稣塑像前行。

阿维拉的圣周活动也别具一格。圣周的一些亮点包括濯足节的环绕城墙的十字架游行、基督徒游行、帕索斯游行或圣恩提耶罗游行。

春末，你可以来托莱多了解基督圣体圣血节。这是在这座鲜花点缀的城市举行的一个重大游行。你将看到各家各户的阳台上都悬挂着古老的旗帜而大街小巷也被美丽的鲜花装点一新。

① 相关链接：

patios.cordoba.es

www.corpustoledo.org





世界遗产城市的文化

▲ 洛斯巴鲁埃克斯 (LOS BARRUECOS) 自然公园

遥远时期的建筑和遗迹是世界遗产城市的灵魂，但其中许多也因其自然环境而突出，你可以在城墙区里面和外面找到它们。

在阿尔卡拉德埃纳雷斯，欧东内尔 (O' Donnell) 公园是离老城区最近的绿色地带。漫步于其壮观的玫瑰园，欣赏鸭子们栖息的池塘。从那里你可以进入卡马尔米亚 (Camarmilla) 绿色走廊，围绕阿尔卡拉的溪流的生态系统已得到恢复。

梅里达的公园集中在瓜地亚纳两侧河岸。如果你正在寻找大型自然区域，那么最佳的选择就在距离城市

几公里的地方等着你。在科尔纳尔沃 (Cornalvo) 自然公园和布罗塞尔比那 (Proserpina) 水库周围你会找到无与伦比的古罗马考古遗迹、原生生物多样性和地中海植被的组合。在靠近卡塞雷斯一个被称作鸟类特别保护区 (ZEPA) 的地方有卡塞雷斯平原和福恩特斯山脉和奇特的岩石区洛斯巴鲁埃克斯 (Los Barruecos)，而保护区内是小红隼 (一种小型猛禽) 的重要栖息地。

如果说到自然资源，那科尔多瓦就是最好的例子之一。从古罗马桥上你可以欣赏到阿尔博拉菲亚 (Albolafia) 丛林，它遍布瓜达尔基维尔河岸，树



木种类繁多。你会迷失在天主教双王城堡花园棕榈树、甜橙树和柠檬树的迷宫里。夏季来此游览是一个好的方式，届时有导游在夜间带领游览。克鲁兹伯爵公园附近有科尔多瓦皇家植物园和儿童乐园，为小朋友们提供大量的游艺设施和秋千。全家出行的理想选择。

萨拉曼卡、阿维拉、托莱多和塞戈维亚位于半岛的中心，周围环绕着大型自然空间。例如，前三个省份与卡塞雷斯省同属格雷多斯山脉。

萨拉曼卡的两个地区——贝哈尔（Béjar）和弗朗西亚（Francia）山脉以及阿里贝斯德尔杜埃罗（Arribes del Duero）自然公园因其优质的环境被联合国教科文组织列为生物圈保护区。在萨拉曼卡市区也不乏绿色的区域。进入卡里克多伊梅里贝阿（Calixto y Melibea）果园欣赏大教堂的奇特景观，或者在耶稣会公园中心区域享受树林间的宁静。

在塞戈维亚省，除了拉德埃萨（la Dehesa）公园或者美丽的洛斯苏罗阿加（los Zuloaga）花园等绿色空间，你还会惊叹于其自然公园，比如欧塞斯德尔杜拉东（Hoces del Duratón）、瓜达拉马山脉自然公园或者阿伊用（Ayllón）山脉。

要了解托莱多的不同视角，你可以漫步于其生态之路，该路始于阿尔坎塔拉（Alcántara）桥并向你展示城市和塔霍河的绝美风光。再往北，出了老城区，你会找到三大文化公园，有丰富的花园般的景区。

卡斯蒂利亚的伯罗萨河

西班牙海岛的自然风光无与伦比。伊比萨岛除了拥有细腻沙滩外，还以其葱郁的地中海松树林而闻名。**塞斯萨利内斯 (Ses Salines) 自然公园**有着丰富的动植物群。这是一个保护区，包括火烈鸟栖息的盐水池塘和广阔的海底波喜荡大草原。在加纳利群岛，圣克里斯托瓦尔·德拉拉古纳附近你可以参观**阿娜加 (Anaga) 乡村公园**，已被列为生物圈保护区。该保护区是一个自然之肺，以其独特的美丽景观、生物多样性和巨大的文化价值而闻名于世。所有这些都使其成为特内里费岛不可错过的景点之一。

塔拉戈纳也以地中海为标志，周围拥有大片自然空间。距离老城区几公里，你可以穿过**雷斯费雷雷斯 (Les Ferreres)**古罗马水渠，它也被称作**恶魔之桥**，被大自然环绕。

圣地亚哥德孔波斯特拉的景观以环绕城市的绿色森林为标志。历史悠久的

花园——由位于中心的**阿拉米达公园、圣多明各德博纳瓦尔和贝尔维斯公园**组成的景区可以让你亲近大自然。所有的这些公园都是最具象征性和最受欢迎的地方之一。

无论昆卡还是乌韦达和拜萨，西班牙最小和迷人的世界遗产城市，都可以为其周围的自然环境感到自豪。到**昆卡山脉自然公园**，在奇形怪状的岩石造型面前放飞你的想象力。在这个充满神奇色彩的自然空间中这一地质现象一定会让你惊叹，其中古埃尔沃 (Cuervo) 河的源头也很突出。

你会爱上**卡索尔拉 (Cazorla)、塞古拉 (Segura) 和拉斯比亚斯 (Las Villas) 山脉自然公园**及其山谷、河流和森林，离乌韦达和拜萨非常近。乘船穿过**特朗科 (Tranco) 水库**，沿着**伯罗萨 (Borosa) 河**徒步旅行或者前往**秋罗吉尔 (Chorro Gil) 瀑布**。

世界遗产城市的酒店

西班牙有着大量古堡酒店，你可以享受安宁的休憩并且经历难忘的体验。历史古建筑和现代设施被美妙的风景围绕。其出色的美食和服务是品质和舒适度的保证。

阿尔卡拉-德-埃纳雷斯

酒店坐落在一座经过修复的17世纪学校-修道院内，是你在塞万提斯之城无与伦比的住宿选择。酒店用优雅简约的装饰结合了传统。

阿维拉

比耶德拉斯阿尔巴斯（Piedras Albas），阿维拉的古堡酒店，毗邻世界上保存最完好的古城墙之一，也靠近这座中世纪城市最具代表性的地方。客房宽敞，非常适合休息，拥有温馨舒适的装饰。在餐厅可以通过玻璃庭院欣赏到花园和古城墙的美景。

▼ 阿尔卡拉-德埃纳雷斯的古堡酒店





卡塞雷斯古堡酒店

卡塞雷斯

入住这座城市老城区的一座文艺复兴风格的宫殿。该酒店位于三座经过修复的贵族建筑内，这些建筑相互交织，经过修缮但尊重原有风貌。你将爱上其建筑的优

雅，你可以在其舒适的花园中品尝其餐厅的美食。在拱顶和尖拱门之中睡觉，享受此处独特美景的魅力和宁静。

科尔多瓦

这座城市的古堡酒店建于阿卜杜拉赫曼一世（科尔多瓦的第一位埃米尔）的夏宫遗址。这是一幢典雅的建筑，能欣赏到城市的壮丽景色和迷人的花园。其室内空间有宽敞明亮的客房，装饰简约，品味十足。

昆卡

酒店是一座修道院，位于韦卡尔河谷一处令人羡慕的位置，享有神奇的悬屋的景致。你将被迷人的回廊和古老的小教堂迷住，现在已经变成了一个舒适的咖啡厅。它还以其高级客房的游泳池以及在那能欣赏到的城市的美丽全景而著称。



▲ 昆卡古堡酒店

梅里达

酒店是一座十八世纪的古老修道院，建在一座纪念奥古斯都协定的教堂的遗址上。传统、舒适和优质服务的完美结合等待着你的到来。其内部美丽的回廊内设有古董花园，这是一座由穆德哈尔、罗马和西哥特元素组成的考古建筑。

萨拉曼卡

萨拉曼卡古堡酒店位于一座面向老城区的小山上。从其大厅、游泳池和大部分客房都能欣赏到的全城最美的风景。经过一天的逛街并参观博物馆和名胜古迹之后，没有比在此欣赏日落更好的选择了。

圣地亚哥· 德孔波斯特拉

酒店位于奥布拉多伊罗广场上，被认为是世界上最古老的酒店之一。它于1499年作为皇家医院建立，为前往圣地亚哥的朝圣者提供住所。在博物馆-酒店内部设有四间美丽的回廊、美丽的客房和豪华的餐厅。



▲ 托莱多古堡酒店

塞戈维亚

你可以从古堡酒店宽大的花园和客房的露台上欣赏到塞戈维亚市及其周围群山无与伦比的美景。冬季，你可以在其恒温游泳池畅游，夏季则可在室外游泳池畅游。

托莱多

沿着鹅卵石铺就的街道游览，享受着这座三大文化之城。经过一天的观光后，你可以充分利用酒店的优越位置欣赏其宏伟建筑的美景。你可以在温馨宜人的氛围中尽情享受。

乌韦达

在乌韦达的老城区的你会找到这座文艺复兴风格的宫殿。其外墙内隐藏着一个美丽的带柱廊的庭院。酒店的大部分客房可以让你欣赏到它所在的广场的壮观景色，这是一个靠近城市主要景点的地方。

① 信息、预定及参观

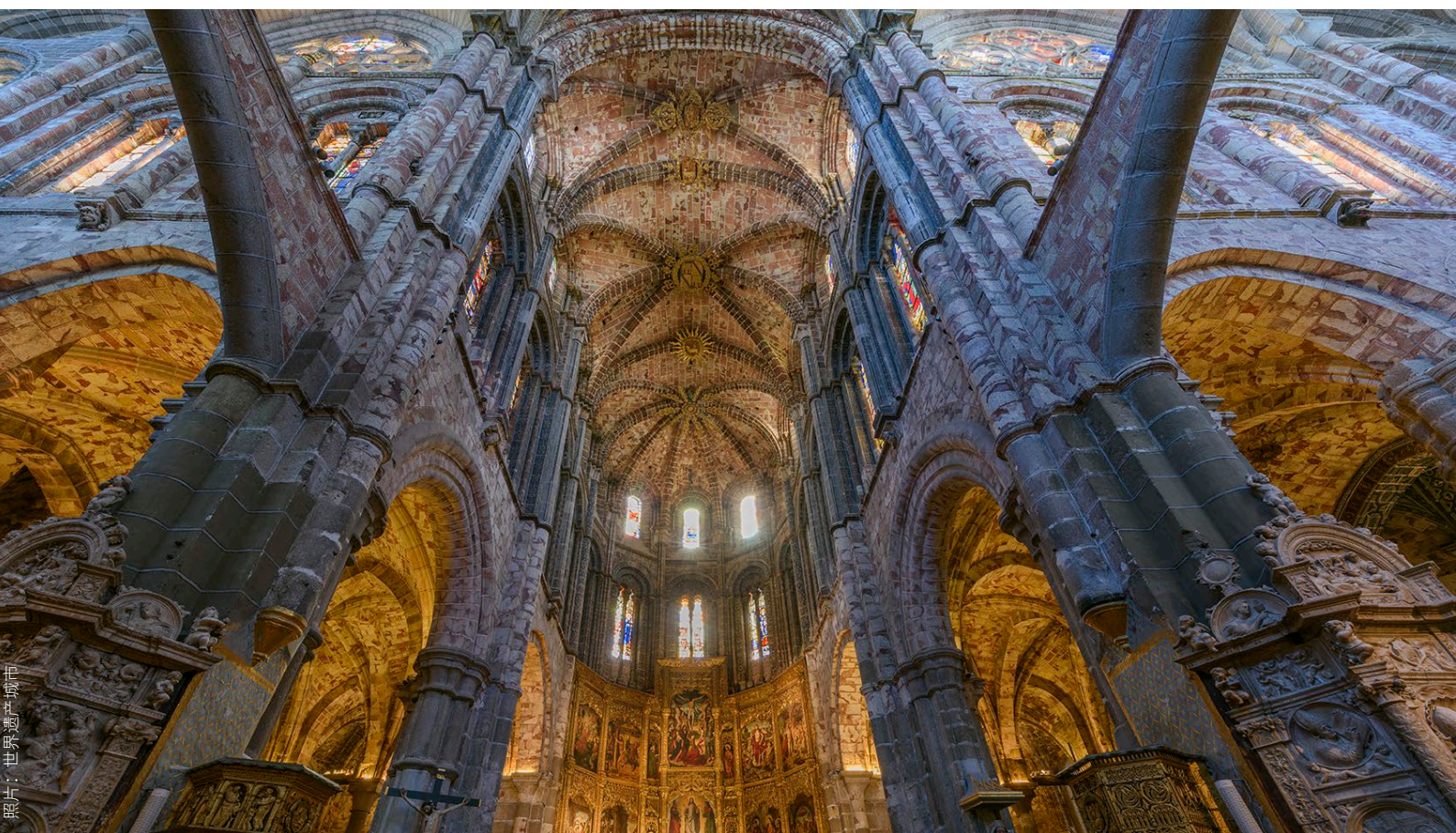
www.paradores.es

无障碍 世界遗产城市

西班牙世界遗产的城市重中之重是让残障人士可以进入，并为此开发了特定路线，你可以在手机和平板电脑的应用程序中找到无障碍城市（Ciudades Accesibles）或者访问网页：

www.ciudadespatrimonio.org/accesibilidad.

▼ 阿维拉大教堂



照片：世界遗产城市

在大多数旅游局，你可以找到**无障碍旅游资源指南**，包括酒店、餐馆、交通和名胜的信息。残障人士也可以聘请导游讲解，享受为其预留的停车位和适合残障人士的出租车。

在阿尔卡拉德埃纳雷斯，推荐的环城路线适应所有类型的无障碍设施，包

括塞万提斯广场旅游局的一部分。从那里开始，按照以下顺序游览老城区的主要旅游景点：市政厅、戏剧露天剧场、塞万提斯故居、考古博物馆、马德里门、圣婴广场，然后沿着马约尔大街回到塞万提斯广场。

阿维拉的特别推荐给有身体和听觉问题的人士的游览路线从访客接待中心出发，经过古城墙，直到汇入圣塞贡多（San Segundo）街。你将从那里穿过贝索德拉阿丽娜（Peso de la Harina）门，直接通往大教堂广场。离开城堡门的城墙区，参观圣特雷莎广场或格兰德广场。再次经城墙到达拉斯特罗公园，继续前往圣门，进入圣特雷莎修道院和Superunda-Colección Caprotti宫殿。

梅里达也同样为残障人士提供了一条有趣的行程，以了解这座埃斯特雷马杜拉城市的罗马历史。这条行程始于梅里达开放博物馆，然后到达圆形剧场和古罗马艺术博物馆，在论坛门廊和特拉哈诺拱门稍作停留。该行程结束于世界梅里达的街心广场，位于古罗马桥对面。

要参观萨拉曼卡，有一条适应所有类型的无障碍设施的旅游路线。该路线始于马约尔广场的市政旅游局，从面朝科里约（Corrillo）广场的拱门出发。沿着Rúa Mayor步行街前往Cardenal Pla y Deniel大街。你会在左手边看到大教堂的入口，右手边是萨拉曼卡大学的无障碍入口。继续沿着里布雷洛斯（Libreros）大街步行至圣伊斯德罗广场，你将非常靠近著名的贝壳之家和该路线的尽头——科里约（Corrillo）广场。除了这条路线，“萨拉曼卡满足你的所有感官”项目



▲ 萨拉曼卡大教堂

还包括特别门票，适用于精彩的广场和庭院之旅、参观圣维森特山上的遗迹以及城市之钥节目的部分表演。

圣克里斯托瓦尔-德拉拉古纳平坦和井字形的城市布局为残障人士提供了很多便利。此外，其老城区也是步行区，车辆通行受限。在阿尔巴拉多德布拉卡蒙特（Alvarado-Bracamonte）之家的旅游局开始你的游览。从那里，你可以经过圣奥古斯丁（San



照片：圣地亚哥·德孔波斯特拉旅游

▲ 圣地亚哥·德孔波斯特拉阿拉梅达

Agustín)、欧比斯博雷伊雷东多 (Obispo Rey Redondo) 和埃拉多雷斯 (Herradores) 平行街道了解这座加那利城市的主要景点，该市的大多数教堂和豪宅都位于这里。

在圣地亚哥德孔波斯特拉也设计了一条大多数街道都是步行且没有高低落差的游览路线，所以特别推荐给有身体残障的人士。从孔波斯特拉酒店出发，了解孔波斯特拉主要的古迹。从那里可以轻松前往大教堂所在的奥布拉多伊罗广场以及布拉特利亚斯

(Praterías)、金塔纳 (Quintana) 和阿瓦斯多斯 (Abastos) 广场。在行程的开始，你可以绕道前往阿拉米达公园及其美丽的植物园。

如果你去塞戈维亚，那么特别为有身体和听觉问题的人士准备的推荐路线是从面相水渠的访客接待中心出发，沿着雷亚尔街往上，然后到达马约尔广场。沿着马尔格斯德尔阿尔克 (Marqués del Arco) 街继续行至路线尽头——壮观的塞戈维亚城堡。

简而言之，西班牙世界遗产城市已准备好接待各类游客。卡塞雷斯和乌韦达分别于2014年和2017年成为无障碍旅游目的地。尽管街道铺满鹅卵石，但托莱多也有一条无障碍游览路线，塔拉戈纳也是。

▼ 托莱多





X @spain

Instagram @spain

Facebook Spain.info

YouTube /spain

TikTok @visitSpain