



## 欧洲最佳旅行目的地到底有多贵？一个月要赚多少钱，才能去玩个痛快？

当你咬牙跺脚、心疼肝颤地做好了吃土半年的准备时，优哉游哉的波尔图人放下手里的波特酒，伸出五个手指：“一个月¥5000能不能挣上？什么，差一点没到5000？本事，那也够了！”

没错，葡萄牙的波尔图，2017年欧洲最佳旅行目的地，历史、美景、美食、好酒样样不缺的欧洲旅行圣地，就是这么给力！

## 波尔图旅游攻略：欧洲最佳旅行目的地，居然这么便宜？

1. 波尔图，最美的慢调老城  
作为葡萄牙的第二大城市，波尔图和首都里斯本难免有点瑜亮情结，便如中国的上海和北京，深圳和广州。波尔图人常说“波尔图是一个民族”，而“里斯本只会坐着收钱”。

论起历史和风景，波尔图也不让里斯本半分。在很多资深的旅人眼里，拿过三次“欧洲最佳旅行地”称号的波尔图比里斯本还要好玩。

里斯本有商业广场，而波尔图有被评为世界文化遗产的利贝拉码头。在利贝拉码头上的小店点一杯咖啡，看着杜罗河上的小船往来穿梭，欣赏着街头艺人的表演，不知不觉就过了一个下午。

里斯本的老城区很美，波尔图的老城区也不让分毫。登上牧师塔，俯瞰波尔图老城，红色屋顶星罗棋布，像极了一块红色的积木。

在波尔图旅游，处处能感受到葡萄牙深厚的瓷砖文化。无论是圣本笃火车站、波尔图大教堂，还是圣灵教堂，一幅幅精美的瓷砖画总能让你舍不得移开眼睛。

上千年的历史给了波尔图深厚的底蕴，不信的话去“全世界第三美”的莱罗书店看看，J·K·洛琳就是它的中厅为原型，脑补出了《哈利·波特》中的图书馆。

如果想接一下波尔图的地气，就去当地最大的市场——Mercado do Bolhão，和大爷大妈们一起优哉游哉地闲逛，没准还能淘到点葡

风情的宝贝。

如果说里斯本是北京，波尔图就是上海，错过哪个都可惜。到底是波尔图好还是里斯本好，只有你亲自看过才知道。

2. 月薪5000？足够了！

波尔图消费很低，而且是全方位的，吃、住、行样样都不贵。

葡萄牙是欧元区物价最低的国家，在葡萄牙，100欧元的购买力相当于德国的122欧元。正是因为葡萄牙的消费如此之低，《孤独星球》选出的2017年十大最物有所值目的地中，波尔图排名第3，里斯本排名第7。

在波尔图旅行，你总能花很少的钱，给自己近乎满分的体验。

首先要解决的，是吃。在波尔图，一般的午餐加上酒水每人只需15欧元。晚餐贵点，20欧元也能轻松拿下。更超值的是，很多餐厅午餐时都有当日套餐，包含前汤、主食、酒水和餐后咖啡，价格只要10欧元！没错，合人民币70多，还不够饭量大同学吃一顿呷哺呷哺。

举个例子，在tripadvisor上的1433家波尔图餐厅中排名第13的TapaBento就提供10欧出头的当日套餐。哪怕是晚餐到这里大吃一顿，人均30欧元也足够了。

大虾是国际餐饮界的通用货币，tripadvisor上排名第18的鸡毛餐厅(Jimão Tapas e Vinhos)，4只大虾只要6.5欧元，平均每只只要¥12，比青岛大虾便宜多了。

而在1433家餐厅中排名第二

的Dama Pé de Cabra价格更加感人，废话不说，直接上菜单。

除了吃便宜，波尔图的交通也不贵。在波尔图，有两种卡可以选择。第一种是城市卡，可以在指定时间内免费游览11个博物馆，在20多家合作的餐厅内享受85折优惠，还有7个景点的门票打5折。

第二种是Andante公共交通票，也就是波尔图地铁卡，分为单程票，1日票和3日票。城区Z2区的单程票价格为1.8欧，可以在一小时内无限次乘坐公交和地铁。1日票和3日票的价格分别为7欧和15欧，公共交通随便坐。

这个价格真的让人十分怀念涨价前的北京地铁。

如果不介意和世界各地的青年挤一挤，波尔图的青旅更是划算。以hotelsworld上评分9.7、被评为“近乎完美”的Porto Republica Hostel & Suites为例，一个床位只需147元，当真是无比的划算。

3. 懒？波尔图巨慢！

吃饱喝足了之后，人就格外懒得动，这种情况在旅途中尤甚。旅途中的懒，更能让人彻底地放松身心，迅速地回血回蓝。

波尔图恰恰就是一座生活节奏很慢的城市。这里远没有巴塞罗那那繁华，游客甚至没有里斯本多。也正因此，在波尔图更容易找到满满的生活气息。

波尔图人极会享受生活，每到下午，河边和公园里的咖啡厅就坐满了人。人们晒着太阳，吹着海

风，喝着下午茶，非常之惬意。

来到了波尔图，大可放慢脚步，选一家咖啡厅或者酒馆，点上一份咖啡和甜点，和波尔图人一起享受阳光明媚的下午。

如果懒得动还想看更多的景色，那就坐上船游览杜罗河。波特酒的酒窖沿着杜罗河两岸绵延几公里，坐在船上仿佛都能闻到浓郁的酒香。

4. 馋？怕你吃撑！

解决了穷和懒，自然不能放过馋。

相比法餐的讲究，葡国人的烹饪风格更像是邻家老奶奶的家常菜，量大味美，价格公道。除了上文提过的几家物美价廉的餐厅，波尔图还有大把不容错过的美食。

在所有的波尔图美食中，波尔图式内脏炖肉最具代表性，波尔图人“吃内脏的人”的名头正是因此而来。这道菜主料是牛的内脏，配上香肠、猪肉和洋葱炖白豆。由于口味略重，真不是所有朋友都能适应。

如果想试试波尔图卤煮，可以去市中心的老店Escondidinho。它已有80多年的历史，价格也十分公道。

鳕鱼是葡萄牙的国菜，每个地方都有自己的做法。戈麦斯撒式鳕鱼是波尔图特有的做法，是由鳕鱼和洋葱、土豆等食材一起烤制而成，辅以鸡汤、黑橄榄和香菜。

百年老店Casa Aleixo的戈麦斯撒式鳕鱼格外地道，值得一试。

特制三明治也是波尔图的特色美食之一，用当地的腌制肉肠、面包火腿肉、牛肉，在肉的表面盖一层加热后的奶酪，配上西红柿片，浇上啤酒酱，在配上炸薯条佐餐。你会惊叹，一个三明治也能做的如此精细。

波尔图出售特制三明治的餐厅很多，在此推荐Cafe Santiago，人均只要15欧元就能品尝波尔图最好的Francesinha。

5. 好酒？波特酒可上头！

所谓吃喝不分家，到了“酒都”波尔图，自然不能错过波特酒。

想喝最地道的波特酒，必须去利贝拉码头对面的加亚新城的酒窖里去找。在风景秀丽的加亚河滨，分布着50多家波特酒酒窖，出产了全世界大部分的波特酒。

在众多的波特酒品牌中，桑德曼酒格外有名。来到桑德曼酒窖，先是参观有200多年历史的酒窖，了解了波特酒的酿造工艺和储存方法，然后品尝不同口味的波特酒，看看每种酒的滋味有何不同。

波特酒是加强型的葡萄酒，酒精含量是普通葡萄酒的两倍，绵长的后劲隐藏在甘甜的口感之中，一不小心就喝得人熏熏然欲醉。

吃饱了鳕鱼，喝足了波特酒，坐在利贝拉码头等着太阳落山，灯火亮起，这才是波尔图的正确打开方式。

好看，好玩，好吃，好喝，好便宜，这才是2017年欧洲最佳旅行地的真面貌。

## 加拿大经典徒步路线

实在没有另一个国家像加拿大这样，不仅有众多适合徒步的路线，政府还专门为徒步爱好者挖出徒步步道，以供用脚步丈量这个大自然的美景。

从大城市的边缘到美丽的小镇，加拿大的徒步路线存在于这个国家的各种地区。同时，这些路线也贯穿于未经开发的野外，你可能感受到百种不同的花香，也可能巧遇各种野生动物。

加拿大有不少徒步路线都是世界最佳，在这里推荐其中7大经典路线，便于你定制加拿大自由行。

### 1. Bruce路线(安大略省)

Bruce路线从安省最南端的Niagara开始，至布鲁斯半岛的Tobermory结束。南北全长885公里，东西的分支路线也覆盖400公里，完成全程至少需要30天。Bruce路线的途中布满丛林、瀑布和各种各样的野生动物。

### 2. Canol遗产路线(西北地区)

Canol遗产路线从育空/西北地区的边境延伸至Norman Wells，是世界上最偏远的荒原徒步路线之一。

### 3. 东海岸路线(纽芬兰岛)

东海岸路线位于加拿大最东边的纽芬兰岛，在大西洋沿岸。这条徒步路线贯穿了许多沿海小镇，全程540公里，其中275公里未经开发，途中有许多古老的海峡、海蚀柱和嶙峋的岩石。

在这里有220公里规划完善的徒步线路，从Fort Amherst向南延伸至Cappahayden。在2016年，这条路线将增加320公里，喜欢远足的人们可以在这里呆上数天至数周。

东海岸徒步旅行美结合了户外运动、自然风光、野生动物，以及历史文化等多个方面。一路上，徒步者能看到：高耸的悬崖和岬角、造型各异的海蚀柱，还有深深的峡湾、天然形成的间歇泉等等。除此之外，游客还能亲历诸多人文特色景观，比如前人遗留下来的房屋、灯塔、历史遗迹、长约50米的吊桥和两处仍在挖掘中的考古区域。

在这片如同世外桃源的静谧之地，清新的空气混杂着一丝海的咸味，穿过郁郁葱葱的北方针叶林，再搭配上拥有原始美的大西洋，所有的周遭为徒步者营造出一

个零距离亲近自然的野外天堂。

### 4. 芬迪路线(新不伦瑞克省)

芬迪路线位于加拿大东部的不伦瑞克省。它全程41公里，需要3-4天完成。

这里每天有1000亿吨海水涨潮落潮，相当于世界所有淡水河每天流量的总和，创造了世界上最高的潮汐。

你可以在这里看到无数悬崖、海床、化石。

### 5. 六冰川平原路线(艾伯塔省)

六冰川平原路线是班夫国家公园中的经典徒步路线，是18公里环形路线。具挑战性的是这段路线其中2公里路线中，海拔上升了635米。在六冰川平原路线徒步的爱好者可以游览路易斯湖和经典的茶房，并感受沿途中的峭壁和冰川。

### 6. 阳光村至阿西尼博因山(艾伯塔省)

位于艾伯塔省的阳光村至阿西尼博因山是世界十大经典徒步路线之一。它全程56公里，需要6天完成。沿途会经过落基山脉中最美的顶峰——加拿大马特洪峰。

阿西尼博因山省级公园占地39平方公里，是落基山联合国教科文组织世界遗址的一部分。阿西尼博因山峭壁叠嶂的制高点被称为加拿大的马特豪恩峰，而它临近地区如今吸引着经验丰富的攀岩者和登山者。公园也吸引了很多偏僻地徒步旅行的人，他们前往公园的草原、湖泊和冰川。

落基山壮丽秀美的地貌孕育着多姿多彩的植物，白杨、松、枫和云杉密密地围绕着谷中波光粼粼的湖水，清澈的湖水倒映出巍峨的雪山。随着海拔的升高，阔叶林变成针叶林，再往上，冰雪和岩石逐渐成了山巅的主角。夏季，山间长满了风信子和扫帚树，野草莓和蓝莓点缀着草地，黄色的冰川百合也从融雪中冒出头来。

### 7. 西海岸路线(卑诗省)

加拿大的西海岸路线也是世界十大经典徒步路线之一。

这条位于温哥华岛西边的徒步路线在伦弗鲁港和班菲尔德之间纵向延伸，步道长约77公里，全程大约有150座桥，6个跨河的单线索桥和4座吊桥，有些路段得攀着木梯上下，途中布满雨林、山谷、

海滩、鲸鱼，还因时常发生的大雾天气而美不胜收。

西海岸步道隶属于太平洋海滨国家公园保护区(Pacific Rim National Park Reserve)，因为这里人迹罕至，自然构造复杂，对徒步者身体素质要求很高，路途中也充满一定的危险性，人们常把它称作是北美大陆上最富挑战意味的徒步线路。

要成功穿越这条步道，要求参与者具备足够的体力和充足的经验，以及熟练的野外露营技巧，以便应对多变的自然环境。

这里的出名之处还在于，不是每一个人都能随意进入这条步道——需要提前预约，尽管这里因为太受欢迎，预约比较困难，但每天会有6个名额提供给那些未经预约的游客，能不能抢到名额就看自己有多幸运了。

一般来说，7个晚上的时间能让你好好品味这一奇美绚丽的线路，如果你是专业的徒步客，完成这一步道的的时间会相对较短。

哦对了，世界顶级户外品牌始祖鸟(Arc'teryx)，就来自加拿大喔！