

## Parque Natural da Serra da Estrela

### 关于



埃斯特雷拉山 (Serra da Estrela) 自然公园是葡萄牙最大的保护区，位于中部山区高原，高原向东北倾斜，蒙太古河 (Mondego) 和泽泽雷河 (Zêzere) 等多条河流均自此发源。

景区内到处是嶙峋的岩石、巨石和峭壁，其中很多类似人形，因此被取了一些很有意思的俗名，如“老妇人头” (Cabeça da Velha) 和“带柄水罐” - 胖 (Cântaro Gordo) 瘦 (Cântaro Magro) 和扁 (Cântaro Raso) – 游客沿现有人行步道参观时就能欣赏到。

鉴于这里是葡萄牙大陆地区的最高峰，也是降水量最大的地区之一，冬季多降雪，很适宜开展冬季运动项目。

公园选定的标志是“冰晶”，寓意这里的气候特征，也暗指这片山脉的冰川起源，在泽泽雷河谷、安早斯山侧的大洞和近 25 处天然泻湖就可看出。这里可以看到成群的绵羊在草地上吃草，周围有埃斯特雷拉山狗看护，这是一种敦实的狗，能够抵抗低温。

羊奶用于生产地区最有特色的产品：著名的埃斯特雷拉山酪 (Queijo da Serra)，这是利用祖传工艺使用酶为凝结剂手工制作的奶酪。一定要用两片当地产的面包夹上这种黄黄的黄油奶酪，品尝一下。如果希望带一些回家，全年任何时候都有售，不过选择最多的是二、三月份在该地区不同地方举办的市场博览会上。

### 联系人

网站 <http://www.natural.pt/portal/pt/AreaProtegida/Item/6> <http://www.natural.pt/portal/en/AreaProtegida/Item/6>

### 特色とサービス

路标路线

停车场: 101.060 ha.

高度: Máx - 1.993m; min - 300m

提供住宿