

## 圣米格尔 (São Miguel), 绿色岛屿

### 关于



照片: Publiçor

### 圣米格尔 (São Miguel), 绿色岛屿

圣米格尔岛是亚速尔群岛中最大的一个岛屿，与 81 公里开外的圣玛丽亚岛共同组成了群岛的东部岛群。

1444 年在波沃阿桑 (Povoação) 开始有人类定居，随即维拉弗兰卡多坎普 (Vila Franca do Campo) 成为该岛的第一个首府，之后首府迁往蓬塔德尔加达 (Ponta Delgada)，该地目前还是亚速尔地区政府所在地。

蓬塔德尔加达市俯瞰着一处天然海湾，拥有丰富的历史和建筑遗迹。Portas da Cidade (城市之门) 是游览城市的理想出发点。由三个拱门相连的城市之门很容易辨识，拱门将海滨区与共和广场 (Praça da República) 连在了一起。如果您留意看会发现，拱门的建筑很典型地突出了白色墙壁与局部玄武岩的鲜明对比，其间点缀着网格状的铁艺阳台。这里最具标志性的纪念地包括 15 世纪的圣塞巴斯蒂安教堂 (Igreja de São Sebastião)、圣若泽教堂 (Igreja de São José) 和圣佩德罗教堂 (Igreja de São Pedro)、以及望德圣母修道院和教堂 (Convento e Capela de Nossa Senhora da Esperança) (望德圣母) (这里供奉着基督圣像圣-克里斯托-杜斯-米拉格里斯 (Senhor Santo Cristo dos Milagres))、前耶稣会学院 (Colégio dos Jesuitas)、圣安娜宫 (Palácio de Sant ' Ana) (地区政府主席便在此处办公)、卡洛斯马查多博物馆 (Museu Carlos Machado)、圣布拉什要塞 (Forte de São Brás)、市政厅、以及修整一新的米卡尔伦斯斗兽场 (Coliseu Micaelense) 和保存完好的米卡尔伦斯剧院 (Teatro Micaelense)。

沿海边向码头走会带您来到 **海门** (Portas do Mar)，这里除了游船码头，还有一处海洋游泳池，以及汇聚有多家酒吧的一片地区，可让您享受身心愉悦的休闲时光。

### 但是要了解 绿色岛屿

“名字”的由来，您必须离开首府去探寻真正的大自然。这是一个多山的岛屿，由两处火山岩体组成，中央一条低洼的山脊将其分隔开来。至高点是位于东部火山岩体、海拔 1,105 米的瓦拉峰 (Pico da Vara)。

沿着海岸一直向西，途经雷尔瓦 (Relva) 和菲特拉什 (Feteiras) 之后，您将会背靠大海，身处绿色环绕之中。从这里开始向标志性的**七城湖** (Lagoa das Sete Cidades) 攀登，抵达 **维斯塔杜雷** (Vista do Rei) (**国王的风光**) 观景台。从这里您能够欣赏巨型火山口的美丽，其下绿 (Verde) 湖与蓝 (Azul) 湖相依相偎，中间有拱桥相连，传说，一位公主与牧羊人因为相爱却无法相守而哭泣，流下的眼泪渐渐汇聚成了这两个泻湖。在圣米格尔，您会发现**亚速尔群岛有大量泻湖**，所以从这里开始，神奇之旅还在继续，沿途会经过圣地亚哥 (Santiago)、拉莎 (Rasa)、卡纳里奥 (Canário)、阿瓜斯 (Éguas)、Empadadas、卡尔代朗 (Caldeirão) 和卡尔旺 (Carvão) 泻湖。

接下来，向**蓬塔-达-费拉里亚** (Ponta da Ferraria)

前进，大自然用火山温泉温暖着海水，为您享受大西洋海水浴提供独一无二的自然环境，如果您愿意，也可以在现代化的费拉里亚水疗中心 (Ferraria Spa)

享受海水浴。再往前走一点，您就到了**莫斯特罗** (Mosteiros)，从这里您可以凝望海湾和赋予该地之名的四座岛屿。布列塔尼角 (Ponta

da Bretanha)标志着这条路线自此转向北海岸,在这里可找到**大里贝拉 (Ribeira Grande)** 镇,这是圣米格尔岛第二大城镇,建在星星圣母教堂 (Igreja de Nossa Senhora da Estrela) 和市政厅周围的小山上,有庄园、磨坊、教堂和花园,在海边还有市属游泳池。

您的下一站应该是岛屿腹地的**火湖 (Lagoa do Fogo)**,登上阿瓜德保罗 (Água do Pau) 山,然后在**卡尔代拉瓦拉 (Caldeira Velha)** 稍做停留。这里小小的温泉池周围都是茂密的蕨类植物,浸泡其中能够很好地恢复体力!当您抵达火湖 (Lagoa do Fogo) 时,会被这里深浅不一的蓝色和延伸入海的令人赞叹的风景所深深吸引,火湖是该岛的象征之一。

当您一路下山朝**拉戈阿 (Lagoa)**

行进时,可以参观陶瓷厂的经典陶器,再走就到了**卡罗乌拉 (Caloura)**,这个风景如画的渔港处于孔塞桑圣母要塞 (Forte de Nossa Senhora da Conceição) 的保护之下,有修道院和港湾,可供您停靠休息。在**维拉弗兰卡多坎普 (Vila Franca do Campo)**,您一定要到**维拉小岛 (Ilhéu da Vila)**

上游览一番,这是一个自然保护区,离海岸约一公里处有一个美丽的可以游泳的湖泊,六月至九月间从塔加雷特乘船可达,在这里还可以品尝著名的**维拉起司肉桂塔 (Queijadas da Vila)**。附近的 Congro 湖也值得一游。

在**弗纳斯 (Furnas)**有多处景点值得参观。**弗纳斯谷 (Vale das Furnas)**的喷气口(破火山口)

提供有热水、泥浆、各种浴疗用水、和超过二十处温泉,共同组成了世界上最大的水源地之一。**波萨-达-贝加 (Poça da Beija)**之所以闻名是因为这里池水如水晶般清澈,泥浆则具有重焕活力的功效。在**弗纳斯湖 (Lagoa das Furnas)**附近,维多利亚圣母 (Nossa Senhora das Vitórias) 神殿以“cozido nas caldeiras”(什锦炖肉)闻名,这道菜很好地利用了地热。18世纪的**特拉-诺斯塔拉公园**

是圣米格尔最美的花园之一,以令人赞叹的府园(Casa do Parque)为中心,水池中的温泉水富含矿物质。您还应该前往 **Ferro 峰 (Pico do Ferro)** 和**卡瓦卢瀑布 (Salto do Cavalo)** 观景台,去欣赏那里的美景。

回到海边,您可以享受**热里贝拉 (Ribeira**

Quente) 的火湖,或一直走前往**波沃阿桑 (Povoação)**,这里是全岛的第一个人类定居点,

周围有七座山相拥。从这里您将进入**东北区**,地势更加崎岖、陡峭,但植被更加茂密,有众多**步行小道**

欢迎您漫步其上。这里有很多**观景台**,如[Ponta da Madrugada]、[Ponta do Sossego]、[Salto da Farinha] 和[Ponta do Estorninho] 等都经过精心打理,遍地鲜花,您尽可以在这些地方驻足观景。喜欢观鸟的人必须参观**辟利洛 (Priolo) 环境中心**。

继续向东北就来到了岛屿的北海岸,您可在**戈雷亚纳 (Gorreana)** 和**福尔莫苏港 (Porto**

Formoso) 停下脚步,欣赏茶叶种植场并参观他们的工厂。在到达大里贝拉之前,最后一次停下来,从圣伊利亚 (Santa Iria) 观景台欣赏美景,然后取道高速公路返回**篷塔德尔加达**。

## 节日

圣米格尔岛因众多的宗教和异教节日而变得热闹非凡,其中最重要的是每年复活节后第五个星期日举办的**圣-克里斯托-杜斯-米拉格里斯节 (Festa do Senhor Santo Cristo dos Milagres)** (基督奇迹节),在节日的宗教游行中,会请出希望修道院 (Convento da Esperança)

供奉的基督圣像,走过**篷塔德尔加达**的大街小巷。同时,还会举行各种各样的文化与美食活动,吸引众多岛上游客来到这座城市。

复活节后的第一个星期日,一些城镇会举行**病人教堂游行 (Procissão do Senhor dos Enfermos)**,其中要属弗纳斯的庆祝活动最为热烈,届时将会用鲜花地毯装点其大小街道。

从四月到六月,全岛会共庆著名的**圣灵节 (Festas do Divino Espírito Santo)**,该节被认为是亚速尔群岛最传统的节日。同样在夏季,多座城镇会举行各种游行和节庆活动来纪念各自的守护神,如在**维拉弗兰卡多坎普 (Vila Franca do Campo)**,每年的6月24日都会有游行和表演,以纪念圣约翰。在大里贝拉,每年6月29日会举办**卡瓦利亚达什节**

(Carvalhadas),届时,男人们会盛装骑马穿过街道前往**圣佩德罗教堂**,用诗句赞美圣人(圣彼得)。卡瓦利亚达什节在**小巧的迈格玛宫 (Palacio Mafoma)** 结束。

**Romeiros (朝圣)** 是大斋期间举办的另一个独特活动,为期八天,一群群祈祷的人会步行走遍全岛。

## 活动

在圣米格尔选择太多,会令您有无从下手之感。

在陆地上，步行欣赏风景效果更好，您可以参照地图上标出的不同路线，从无数的步行小道中选择，也可以寻求专业导游的帮助。骑马和骑自行车也是欣赏岛屿美景的好方法。希望游览城市的人可以乘坐马车或“lagarta”（观光火车）悠闲地游览蓬塔德尔加达的大街小巷。

对于想打高尔夫的人来说，岛上有两个高尔夫球场，分别位于弗纳斯和巴塔利亚。如果您喜欢运动，则可以选择乘吉普车、四轮摩托车或山地自行车游览全岛，而乘滑翔伞飞行可从寻常角度欣赏到独一无二的风景和美丽的泻湖。要探寻岛屿的地下世界，就必须参观卡尔旺石窟（煤洞），同时还有绵延的峭壁可以开展登山运动。

喜爱观鸟的人可以在德隆克拉山 (Serra da Tronqueira) 上找到最佳观赏地，这里是亚速尔灰雀的家，这种鸟类在欧洲、弗纳斯湖 (Lagoa das Furnas) 和莫斯特罗 (Mosteiros) 都是极为珍稀的物种。

至于水上或水中运动，您可以潜水、观鲸和深海垂钓，有多家专业公司全年都可为您提供多种选择。在岛屿的北海岸，最有吸引力的是冲浪和趴板冲浪，尤其是在圣芭芭拉海滩，那里是著名的“圣地”。火山沙形成的海滩，如波普鲁 (Pópulo)、阿瓜迪阿尔托 (Água d'Alto) 和热里贝拉 (Ribeira Quente) 海滩、遍布全岛的天然泳池以及弗拉里亚 (Ferraria) 和弗纳斯的温泉都是休闲、充电的理想之地。您还可以在火山口内的泻湖中进行皮划艇等水上运动。还可以在很多泻湖及溪流中钓鱼，不过需要获得许可。

对于帆船运动员来说，蓬塔德尔加达和维拉弗兰卡多坎普的码头都是帆船航行的好地方，可以与大海和纯净的大自然亲密接触，度过美好的一天，作为奖励，还可以钓鱼、游泳、观海豚和鲸鱼。

## 美食

圣米格尔的美食丰富，有不同的鱼类和海鲜菜品，其中海鲜包括藤壶，这是一种贝类，可用海水烹饪。

牧场饲养的牛所产的牛肉鲜嫩可口，著名的 Cozido das Furnas（火锅宴）是其中亮点。在弗纳斯火山口，这道菜是将肉和蔬菜置于罐中，用袋装好，埋于地下靠地热炖制。炖制需要五个小时左右。cozido（火锅）起锅值得一观，通常是在中午至下午 3 点间起锅，然后送到选定的餐馆，您便可以品尝这道独特的特色菜了。

至于开胃品，著名的“pimenta da terra”（辣椒）是就着奶酪吃，但是这种当地的辣椒也用在其他不同食谱中。[bolo lêvedoj]（发酵饼）最初便产自弗纳斯，后来广为流传，到处都可以吃到。至于甜品，维拉弗兰卡多坎普起司肉桂塔 (Queijadas de Vila Franca do Campo)（奶酪杯型蛋糕）特别有名。吸烟者饭后可以抽一支当地产的雪茄或小雪茄，或者来上一杯同样是岛上名产的茶。戈雷亚纳和福尔莫苏港的茶业种植使地平线上涌现出一片绿色涟漪，成为欧洲的一道独特风景。参观博物馆的工厂会让您了解茶叶种植的历史和所用机器的发展，之后更可以好好品尝一下亚速尔群岛的茶。

圣米格尔有种植异域水果的传统，如菠萝、番荔枝、草莓番石榴和西番莲，这些水果即可以当水果吃，也可以制成甜酒。在法雅迪贝索 (Fajã de Baixo)、拉戈阿 (Lagoa) 和维拉弗兰卡多坎普等地区到处是菠萝温室，仍然沿用祖传的传统工艺，您在导游的带领下可以参观。

## 出发地

乘飞机：

从欧洲各大主要机场均可经葡萄牙大陆地区的里斯本抵达圣米格尔。

从美国和加拿大也有包机服务，很多欧洲航空公司都经营有此类服务。群岛的各岛之间也有空运互联，由亚速尔航空公司 SATA 经营的航班往来其间。

如需更多信息，请参见：

- [www.sata.pt](http://www.sata.pt)
- [www.flytap.com](http://www.flytap.com)
- [www.visitazores.com](http://www.visitazores.com)

走海路：

Atlânticoline 提供定期渡轮服务，在圣玛丽亚、特尔赛拉和中央岛群的其他各岛与圣米格尔之间往返。更多详情请参见

## 有用信息

要了解更多关于圣米格尔岛的内容，请参见：[www.visitazores.com/São Miguel](http://www.visitazores.com/São_Miguel)