

## 圣若热：谷地 (fajãs) 之岛

### 关于



照片: Rui Vieira

### 圣若热：谷地 (fajãs) 之岛

圣若热 (São Jorge)

是一个多悬崖、峭壁和谷地的岛屿，是亚速尔群岛绿色植被最多的岛屿之一，也是享受与大自然和海洋亲密接触假期的理想之地。

该岛长 54 公里，最宽处的宽度为 6.9 公里，属于中央岛群，同时与相隔 18.5 公里的法亚尔和皮库一起组成了“三足鼎立之岛”。

如果看风景，几乎与岛同长的中央山脉对比强烈，岛屿的海岸线崎岖而参差，间或点缀着典型的谷地，一直延伸到海里。谷地是由火山熔岩或滑坡形成的小块平原，在圣若热岛上大约有超过 40 个谷地，因此得名“谷地之岛”。有些情况下，只能步行进入，因此要探寻谷地，最好的方法之一就是利用这些小径，不过选择道路要视不同的身体条件而定，并且要有专业导游。

从以美味的蛤蜊而著称的圣克里斯多的卡德拉谷地 (Fajã da Caldeira do Santo Cristo)，到拥有水晶般清澈的泻湖的库布勒斯谷地 (Fajã de Cubres)，和有天然池的沃乌维多谷地 (Fajã do Ouvidor)，游览圣若热岛就意味着能够看到分割成块用于自给型农业的土地、带三扇推拉窗的石屋、瀑布和用来将木头传送到海岸平原的神奇钢缆。

如果没有参观玫瑰园小岛 (Ilhéu dos Rosais)，这一趟令人赞叹的沿海风景游就不算完整，而在岛屿东端之外，托波岛 (Ilhéu do Topo) 是众多海鸟的筑巢地，也是亚速尔很多特有植物的家。这许多理由再加上风景，使这里被认定为自然保护区。

在岛屿海拔 1053 米的中部高原，坐落着圣若热的最高点埃斯佩兰萨峰 (Pico da Esperança)，从这里您可以俯瞰全岛，还可以看到周围拱卫小岛的皮库、格拉西奥萨、特尔赛拉和法亚尔，景致令人难以忘怀。在这样一个高点，从阿雷艾鲁峰 (Pico do Areeiro) 延伸到卡德林哈斯峰 (Pico das Caldeirinhas)，途经埃斯佩兰萨峰、卡尔旺峰 (Pico do Carvão) 和摩罗帕兰多 (Morro Pelado) 的一片区域，具有极高植物和科学价值的本土特有植被组成了三大天然森林保护区，分别以四大峰为名。

各种景点遍布全岛，如里贝拉阿尔梅达 (Ribeira do Almeida)、阿尔玛斯谷地 (Fajã das Almas)、额吉斯谷地 (Fajã das Urzes)、库布勒斯谷地 (Fajã dos Cubres) 和诺特佩奇诺 (Norte Pequeno)，风景美如画。

圣若热包括卡列塔 (Vila da Calheta) 和韦拉什 (Velas) 两座城市。在韦拉什市 (Velas)，海之门 (Portão do Mar) 欢迎乘船到此旅游的游客在港口停泊，并送他们踏上前往市中心的道路。在市中心他们可以参观圣若热教区教堂 (Igreja Matriz de São Jorge)、邻近的宗教艺术博物馆和市政厅。

在您步行穿过乌尔泽林娜 (Urzelina) 时，您的眼睛会被教堂的塔楼所吸引，塔楼矗立在风景之间，周围几乎全是黑色岩石。1808 年火山喷发将原建筑掩埋之后，这里成为唯一的遗迹。在曼纳斯 (Manadas)，最值得注意的一个是亚速尔巴洛克建筑的代表作，圣芭芭拉教堂 (Igreja de Santa Bárbara)，特别要留意这里的黑白外立面和豪华的内饰。卡列塔 (Calheta) 和托波 (Topo) 是风景如画的港口，古老的房舍与教堂，如圣卡特琳娜教堂 (Igreja de Santa Catarina)、圣若热博物馆 (Museu de São Jorge) 和圣母教堂 (Igreja de Nossa Senhora do Rosário) 等都有着自己的故事要讲述。

双钩针的被子仍然用木制织布机制成，在 Fajã dos Vimes 仍能看到工匠在干活。Ribeira de Nabo 手工业合作社成为这种被子，或者也可称为“圣若热毯”的展台。

### 请勿错过

- > 在圣克里斯多的卡德拉谷地海浪中冲浪
- > 品尝圣若热的奶酪、蛤蜊、藤壶、螃蟹和帽贝。

### 节日

和其他各岛一样，圣灵节 (Festas do Espírito Santo) 也是圣若热岛上人民的传统庆典，每年五月至九月间举行。

庆典是为纪念岛屿的守护神圣若热，4 月 23 日左右在韦拉什市举行，包括游行、音乐会和展览。

韦拉什 (Velas) 文化周使圣若热和“三岛”中的其他两座岛屿在七月间变得热闹非凡。欢庆活动包括游艇活动、音乐会和美食博览会。同样在七月，卡列塔市会有七月节，有民族大游行、流行音乐会、体育赛事和展览。

岛上还有宗教朝圣，在各个谷地举行，将宗教朝圣与流行节日合二为一。

### 活动

圣若热拥有出色的自然条件，适合开展海上运动，如水肺潜水、观鲸、钓鱼、帆船和皮划艇等。而最有吸引力的是圣克里斯多的卡德拉谷地 (Fajã da Caldeira de Santo Cristo) 的海浪：岩石光面上形成的持续、连贯的海浪在专业选手和业余爱好者眼中是公认的绝对完美的冲浪之地。

在陆地上，作为调剂，可以来一次难忘的步行之旅，也有适合山地骑行的环路。以乌泽林娜为基地的攀岩、峡谷漂流或探索深度分别达到 140 米和 120 米的蒙特苏 (Montoso) 和博卡斯德福戈 (Bocas do Fogo) 洞穴也能给业余选手和专业人士带来类似刺激。

### 美食

圣若热奶酪 (Queijo da Ilha de São Jorge) 举世闻名，口感独特，很可能是亚速尔美食中最著名的产品之一。

位于贝拉区，圣若热农业和奶制品合作社联盟是对岛上所产奶酪进行加工、分类和认证的中心。原产地名称仅授予在原料上符合要求而且采用传统方法制作的奶酪。据信，用牛奶生产奶酪的传统还追溯到佛兰芒殖民者在托波定居的时代。半软或硬质的圣若热奶酪回味略显浓郁，形状似车轮，重量达 7-12 千克，通常切成楔形。

在圣克里斯多的卡德拉自然保护区和特殊生态区 (Reserva Natural e Área Ecológica Especial da Caldeira de Santo Cristo) 内自然繁衍生长的蛤蜊是圣若热又一道美食奇迹。

一些谷地形成的小气候适合一些特殊农作物的生长，如咖啡种植，这在欧洲很少见：在 Fajã dos Vimes，您可以品尝到香气四溢、味道纯正，用当地收割的谷物制成的咖啡。岛上的 coscorões (圣饼)、rosquilhas (椒盐卷饼) 和凝乳蛋糕都是传统甜品，搭配肉桂白兰地就更美味。

### 到地方

-乘“Sata-Air Açores”的飞机，每日有航班飞往圣若热，一般是从特尔赛拉岛上的篷塔德尔加达 (Ponta Delgada) 和拉日什 (Lajes) 机场起飞。从特尔赛拉起飞，平均飞行时间约为 30 分钟。

如需更多信息，请参见：[www.sata.pt](http://www.sata.pt)

---

- 走海路，从其他各岛有定期渡轮：法亚尔（1 小时 15 分钟，在皮库的圣罗克 (São Roque do Pico) 和玛德琳娜 (Madalena) 停靠），皮库（30 分钟）和特尔赛拉（2 小时 30 分钟）。行程长短视所用渡轮而定。

如需更多信息，请参见：

- [www.atlanticoline.pt](http://www.atlanticoline.pt)
- [www.transmacor.pt](http://www.transmacor.pt)

---

#### 有用信息

- 要从圣若热农业与奶制品合作社联盟了解更多关于圣若热奶酪的信息

- [www.portais.ws/uniqueijo](http://www.portais.ws/uniqueijo)
- [www.lactacores.pt](http://www.lactacores.pt)