

跟着去哪儿城市达人**小神**玩转巴塞罗那

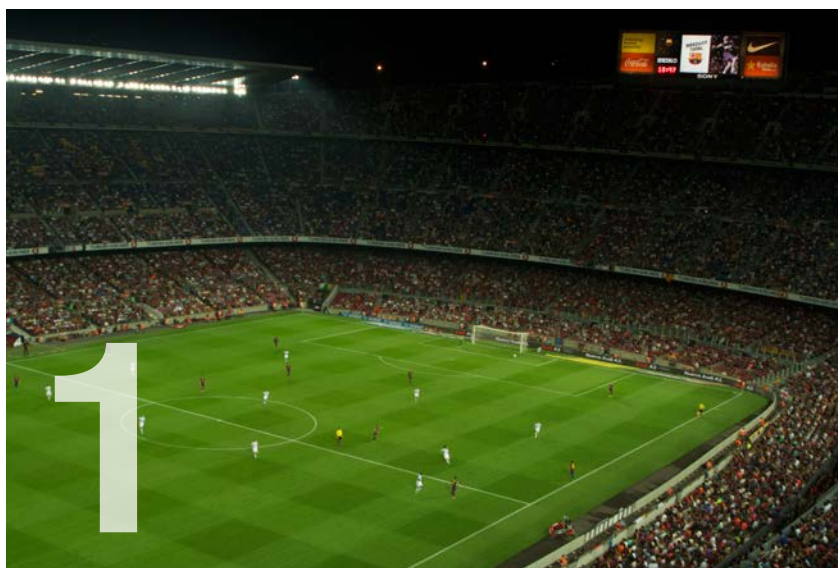
BARCELONA 巴塞罗那

24hrs 巴塞罗那完美一日游 4 大主题路线 8 大必尝美食 10 大必去酒吧 & 夜店



TOP 5

去哪儿推荐巴塞罗那必玩体验



足球之都

学习做个疯狂的球迷

巴萨球迷心目中的足球圣地。只要进入诺坎普 NouCamp，无论是否喜欢足球，心中对巴萨队的敬意都会油然而生，你可以买一张球票，到球场里和西班牙人一起为巴萨队嘶吼呐喊！或到挤满了巴萨队球迷的酒馆里，一同欢庆，几台大小不同的电视挂在墙上，氛围直逼现场，尽情地欢呼、斥骂、跳舞、伴着打油诗撒酒疯.....

艺术之都

品加泰罗尼亚文化韵味

穿越 2000 年的历史与艺术，巴塞罗那有着浓郁的文化传统：罗马和基督教这些不同时期的统治者留下了丰盛的文化遗产，与不同流派各异的建筑交相辉映。50 多座博物馆汇集了众多具有国际声誉艺术大师的经典作品，其中最不容错过的包括：在蒙锥克 Montjuïc 山上的米罗美术馆 Fundació Miró、在大教堂 Catedral 附近的毕加索博物馆 Museu Picasso 和世界上收藏罗曼尼克艺术品最多的加泰罗尼亚艺术博物馆 Museo Nacional d'Art de Catalunya 等。



Tapas 天堂

尝遍地中海风味美食

巴塞罗那的菜肴具有典型的地中海风味，被认为是世界上最健康的饮食之一。不论是米其林美食指南中的高档餐厅，还是街边无意中发现的小餐馆，都可以满足味蕾对于美食的需求。叫上几份“TAPAS”（西班牙酒吧或餐馆里供应的一种小分量下酒菜），或是一杯热巧克力，都可使人自然生出“今夕是何年”的感叹，而原产于佩内德斯 Penedes（西班牙五大葡萄酒产区之一，巴塞罗那西南部）的葡萄酒和卡瓦 Cava 香槟酒，更为旅途画上一个完美的惊叹号！



购物圣地

带够钱去 Shopping

从兰布拉斯延伸至加泰罗尼亚广场，到格拉西亚大街，最后到达 Diagonal 大道。整条约五千米的购物街，有着华丽的百货，顶级的奢侈品，是血拼族的圣地。可从一家商店逛到另一家商店，体验愉快的购物经历。不能错过的还有巴塞罗那 La Roca 购物村，商品之丰富令人眼花缭乱。



慵懒之都

漫步兰布拉斯大街

从容地走在兰布拉斯大街（Rambla），这条一千米长的人行道毫无疑问是最典型的巴塞罗那经历。街道两旁的皇家历史建筑让兰布拉斯大街成为一个闲逛的好去处，在此你可以尽情享受熙熙攘攘的氛围，观察形形色色的人来打发时间，大街两旁的小巷子永远充满着惊喜。还有满布的大小商店、花草摊、各类餐馆、形形色色的街头行为艺术家、流浪画家……几乎每条与它相接的小巷都有一段神秘的故事。这里是偶遇明星高发地段之一，更是许多 MTV 和电影选景必到之地。



目录

A	Barcelona 关于巴塞罗那	03
	• 城市达人介绍	03
	• 从数字看巴塞罗那	03
B	efore the Trip 行前计划	04
	• 旅游节庆	04-05
	• Smart Travel—巴塞罗那住宿指南	06-07
	• Smart Travel—巴塞罗那旅游贴士	08
C	lassic Barcelona 经典·巴塞罗那	09
	• 24hrs 巴塞罗那的完美一天	09-11
	• 吃货必看：Top8 必尝经典美食	12
	• 夜游神必去：Top10 超人气酒吧 & 夜店	13
D	o & Don't 注意事项 & 防盗指南	14
E	xplore Barcelona 探索·巴塞罗那	16
	• 巴塞罗那地铁图	15
	• 一路向海，穿越时光线路	16-21
	• 一路向山，单车感官之旅	22-26
	• 休闲时光之旅：足球与奥运，购物与文艺	27-29
	• 市郊小旅行，享受西班牙小城海岸风光	30-31

版权声明：

本攻略刊载的所有内容(包括但不限于文字、图片、图表、软件、程序、版面设计)的知识产权均属本网站或相关权利人所有。未经权利人书面许可，任何人不得引用、复制、转载、摘编或以其他方式使用上述内容或建立镜像。违反上述声明者，本网站将依法追究其法律责任。

本刊部分图片来源：壹图、Turisme de Barcelona

Qunar 温馨提醒：

本攻略信息仅供参考，去哪儿网并不对其准确性、适用性做任何明示或暗示的担保。由于季节、天气等自然或人为原因，景点信息(包括但不限于价格、产品行程等)有可能会不时发生变动，如有变动请以该景点官方最新公告为准，恕不另行通知。并请务必于出行前提前做好准备，以免造成您的出行不便。

特别鸣谢：

西班牙友情支持 Anna Svobodová, Diederik Verdult, Tyler Marsh 对作者所提供的远程协助。



About Barcelona 关于巴塞罗那



City Expert 城市达人

巴塞罗那作者汪海静，昵称小神，曾于巴塞罗那求学，出游风格属于独自上路的行动派。现为西班牙语采访翻译和新闻公关。走遍西班牙，北至大西洋岸边圣塞巴斯蒂安的贝壳海滩、西法边境比利牛斯山上的冰湖，南至安达卢西亚悬崖古城龙达和只有一百多人的蓝精灵小村庄，都有她的足迹。她像西班牙人一样爱说爱笑，做得一手西班牙海鲜饭，调得一手美味的 Sangría 酒。会说三门外语，走到哪里都和当地人打成一片，直接体会本土风情。她环游欧洲，在意大利睡过大街；独闯巴西，在贫民窟捡过枪壳、亚马逊雨林里吃过虫子；路过北非，在撒哈拉沙漠边数过星星。回国后，心里最挂念的居然仍是最初生活过的巴塞罗那。总想再回去，来一次环西班牙摩托车之旅。她眼中的世界是这样的：“多走一个地方便多一份文化积淀，多说一种语言便多一个思考方式，多聊过一个朋友便多一种生活态度。”

在去哪儿官方攻略中，旅游达人小神精心推荐她亲身体验的游玩线路，请跟随着她漫步在兰布拉斯大街上，体会巴塞罗那的时尚、艺术、浪漫与激情。

旅游达人小神

微博:weibo.com/haijingonline

@小神爱睡觉

巴塞罗那

是西班牙重要的贸易、工业和金融基地之一。巴塞罗那港是地中海沿岸最大的港口和最大的集装箱集散码头，也是西班牙最大的综合性港口。巴塞罗那曾经承办过 1888 年和 1929 年两届世博会。1992 年更成功主办了第 25 届奥运会。

一座“伊比利亚半岛的明珠”和“欧洲之花”的地中海大城，市内罗马城墙遗址、中世纪的古老宫殿和房屋与现代化建筑交相辉映，不少街道仍保留着石块铺砌的古老路面，市内随处可见世界著名的艺术大师毕加索、高迪、米罗等人的遗作。

曾被评选为“全球宜居 10 大城市”之一的巴塞罗那是一座幽雅的城市，城郊斜坡缓缓向上连接周围的山丘。从巴塞罗那到法国边境的海岸有不少多岩的海岬和多沙的小海湾。金色的沙滩将蔚蓝的海水与岸上墨绿色的橄榄树和松林连成一片，在满天朝霞或夕阳的余晖里，都会令你恍若置身于仙境。

Barcelona in Numbers 从数字看巴塞罗那

- ① 巴塞罗那面积约为北京面积的 1/16，而人口约为北京的 1/12。（巴塞罗那约 175 万人口。北京人口：2069.3 万。巴萨约为 1014 平方公里，而北京约为 16410 平方公里）
- ② 巴塞罗那足球俱乐部，获得过 22 次西班牙足球甲级联赛冠军，26 次国王杯冠军，4 次欧洲冠军联赛冠军
- ③ 诺坎普体育场是欧洲最大的体育场，场内座位可增加到 120,000 个
- ④ 巴塞罗那有 8 栋建筑物被列为世界遗产
- ⑤ 巴塞罗那大学于 1450 年建立，已有 500 多年的历史
- ⑥ 市内博物馆 20 余所，随处可见世界著名的艺术大师毕加索、高迪、米罗等人的遗作
- ⑦ 巴塞罗那冬天的平均温度为 11°C，夏天的平均气温为 24°C
- ⑧ 时差：比北京晚 7 小时，夏令时比北京晚 6 小时
- ⑨ 欧元（EUR）的硬币面值为 1、2、5、10、20、50 欧分和 1、2 欧元，纸币面值为 5、10、20、50、100、200 和 500 欧元

巴塞罗那、北京生活水平比一比：（汇率：1 欧元 ≈ 8.33 人民币）

	打车起跳费	麦当劳套餐	地铁票费用	可乐
巴塞罗那	2-3EUR (约17.68RMB)	7 EUR (约 58.39RMB)	2 EUR (约 16.65RMB)	0.79 EUR (约 6.59RMB)
北京	13RMB	24RMB	2RMB	3RMB

Before the Trip 行前计划

3—5月

春

气候 & 提醒

巴塞罗那的气候属于地中海式气候，一年的大部分时候都气候宜人。春季平均气温 18°C，气候温和适合出游

节庆活动

狂欢节 (Carnaval) 每年3月

小镇 Sitges 每年都会准备一番拉美风情的狂欢。街上各种拉美风情的花车热舞，绚丽多彩的烟花表演，化妆成各路角色的狂欢人群涌向小镇
地点：小镇 Sitges

圣乔治节—情人节书市 (Sant Jordi) 4月23日
情侣们手牵手漫步在拉兰布拉大街，女孩手持鲜花和爱人一起挑选着图书，La Rambla 上整条街都变成图书市场了。到了晚上随处可见的情人节舞会，男孩邀请心仪的女孩共舞
地点：拉兰布拉大街

圣周 (Semana Santa) 每年春分月圆后的第一个星期日
复活节是基督教纪念耶稣复活的节日。传说耶稣被钉死在十字架上，死后第三天复活。从复活节前的周日开始，直到复活节的七天时间被称为“圣周”
地点：大教堂 Catadral、巴塞罗那大教堂 (Catedral de Barcelona)



6—8月

夏

气候 & 提醒

夏季平均温度为 25°C，6月、7月可体验到一年中最好的气候

节庆活动

圣胡安节 (San Juan) 6月23日

与新年并称两大节日。为庆祝一年中日照最长的一天，6月23日的仲夏夜晚会在许多街道和广场上一直不停地鸣放爆竹和烟花，也被称为“烟花之夜”
地点：Barceloneta 海滩

同性恋大游行 (Gay Pride) 6月底

同性恋狂欢季，期间会有各种演唱会、文化交流活动、运动比赛等，各慈善机构以及巴塞罗那的同性恋群体会上街以游行的方式为加泰罗尼亚喝彩
地点：大学广场 Plaça Universitat、西班牙广场 Plaça Espanya

格拉西尔节日 (Festa de Gracia) 8月的下半月

可以观看免费的乐队表演，还有当地的乐队演奏加泰罗尼亚伦巴，大街上都装饰一新。晚上，郊区的人们也组织大众戏剧等活动
地点：格拉西尔区 (Gracia)



9—11月

秋

气候 & 提醒

9月份的气候非常适合出游，10月和11月的气候开始逐渐变冷，温度降至15°C。偶尔会有阴霾天气，或者下点小雨

节庆活动

加泰罗尼亚独立日 (Día Nacional de catalunya)
9月11日

全部加泰罗尼亚人都放假。满大街上都能看到红黄相间的旗子，百万民众奋力挥舞标语、高喊口号，将市中心广场围得水泄不通

地点：泰罗尼亚广场 Plaça Catalunya

圣梅尔塞节 (La Mercè) 9月24日

是西班牙三大节日之一，每个露天聚会场所，会举行各种庆祝活动，如加泰罗尼亚特色“叠人塔”(Castells)，由100~200人参加，最底层由许多人组成结实的核心，上面一层层摞成几米高的“人塔”，通常人塔都在7至10层，节日每天的最后是音乐和烟火晚会

地点：加乌马广场 Plaça Jaume、拉兰布拉大街 La Rambla、圣家广场 Plaça Reial、晚上 Barceloneta 海滩、晚上 Forum 广场

Qunar 提醒

关于节庆具体时间请以西班牙旅游局官网发布的信息为准 www.spain.info/zh/

出行前请查看巴塞罗那天气一周预报 weatherandtime.net/zh/Europe/Spain/Barcelona-weather.html

12—2月

冬

气候 & 提醒

冬季平均气温11°C，1月、2月是最冷的季节，平均温度为10°C。冬季虽然依旧阳光明媚，但气温非常寒冷，雨下得不多

节庆活动

“拉屎木头” (Caga Tió) 12月8日 -12月24日

加泰罗尼亚独有的，是一种切好的树干做的玩偶，每年圣诞节前夕从12月8号开始，用面包干、水果等“喂”这根树干，边打它边许愿，12月24号晚上它会“拉”出糖果等礼物送

地点：市政厅广场 Plaça Jaume、大教堂 Catedral 门口

新年夜 (La Noche Vieja) 12月31日

子夜12时的钟声敲响之时，人们把准备好的12颗葡萄一粒一粒地放入口中吞下，意味着来年的12个月就会事事吉祥如意

地点：兰布拉斯大街 (La Rambla)

三王节 (Día de Reyes)

是西班牙的传统圣诞节，这一天三个国王会骑着骆驼到各处派送礼物

地点：加泰罗尼亚广场 (Plaça Catalunya)





巴塞罗那住宿指南

巴塞罗那离海越近的小区越差，越往山上住治安越好。如果多人同行，推荐租酒店式公寓或者出租的民宿，除了常用的旅行网站 Booking、Edreams、Hostelbookers 等以外，有耐心的还可以上西班牙当地最大网络跳蚤市场 www.loquo.com（西/英/加）找个人出租信息。以地铁站为例，中心点 Catalunya 至 Barceloneta 一线是旅游热区但治安有风险，住宿推荐选择临街位置，市中心治安好、购物出行均方便的区域推荐 Passeig de Gracia 和 Diagonal。

市中心老城区

涵盖地铁站 Catalunya、Urquinaona、Liceu、Drassanes、Poble Sec、Paral·lel、Jaume 等，近美食天堂，拉兰布拉 La Rambla 两侧的小巷子、Carrer Ferran、Via Laietana 都布满餐馆。

购物地标之一，以加泰罗尼亚广场 Plaça Catalunya 为中心各个方向都弥漫着消费欲望：西班牙著名连锁商场 Corte Inglés 在广场正东边，中高端品牌云集；向南伸向 La Rambla 大街进小巷；就在这两者间，和 La Rambla 平行的 Port d'Angel 街应有尽有，麦当劳所在向西北方向延伸的 Carrer Pelai 街，虽然五分钟即可走完，但这条街上却有着十多家店铺，不要错过第一家 Zara 旗舰店，麦当劳对面的 Fnac 商场则是电子产品和图书的世界。

小神提醒：

这里是打砸抢偷高发区，白天闲逛时一定要多注意，夜晚出行请结伴。尽量避免在离 La Rambla 或 Via Laietana 较远的小巷住宿。

Hostal Boquería Barcelona

菜市场隔壁的青旅

📍 La Rambla 100, 1°

🌐 www.hostalboqueria.com（西/英/葡等14国语言）

¥ 床位 39 欧元起

Praktik Barcelon

市中心最精美的经济型酒店

📍 Rambla de Catalunya 27

🌐 www.hotelpraktikrambla.com（法/英/德/西）

¥ 单间 77 欧元起



Grand Hotel Central

地理位置绝佳，顶楼有露台游泳池的四星酒店

📍 Via Laietana 30

🌐 www.grandhotelcentral.com（英/西/德/法/俄）

¥ 单间 171 欧元起

Casa Camper Hotels

是西班牙知名鞋子品牌 Camper 所设计的旅店，流露出 Camper 随意地中海式的生活风格，位置便利，适合年轻人

📍 Carrer Elisabets 11

🌐 www.casacamper.com

¥ 标间 229 欧元起

Barceloneta 海滩商圈

Barceloneta 是最近市中心的海边居民区，同时以蔓延的海滩吸引着成群的游客。若有体力，从南到北可观望到的有 W 帆船酒店、Los Cubos“积木盒子”雕塑、成群的海滩酒吧，还有著名解构主义建筑师法兰克盖里 Frank Gehry 专门为迎接 1992 年巴塞罗那奥运会设计的金属鱼屋顶 Barceloneta 海滩不仅歌舞随处见，艺术沙堡两步一个，遇到 Merce 这种庆祝节日的话，半个城的人都跑来看海上烟花。

小神提醒：

离海越近的小区越危险。Barceloneta 社区离宽阔的街道较远的小巷子都不能住，很容易成为抢劫偷钱的案发现场。

Whotells Barceloneta

无印良品 Muji 设计的酒店式公寓，风格年轻时尚，房间越多的越划算

📍 Carrer Andrea Doria, 51,

🌐 www.whotells.com

¥ 单间 60 欧元起，2 日起租

Pullman Barcelona Skipper Barcelona

5 星级现代风格酒店。奥林匹克港口 Port Olimpic，露台游泳池就在金属鱼背后，可伴全景大海在楼顶休息

📍 Avenida Litoral, 10,

🌐 www.pullman-barcelona-skipper.com

¥ 折扣单间 165 欧元起

Eixample 区

市中心以北东西两侧都是 Eixample 区，Passeig de Gracia 大街至 Diagonal 一带是办公室和品牌购物的地方，虽游人不断，但环境相对安全。高迪的很多经典建筑如巴特约之家 Casa Batllo，米拉之家 Casa Mila 和圣家堂 Sagrada Familia 都在这片，Eixample 同时也是感受当地居民生活氛围的首选。

Equity Point Centric

被本地人夸做“巴塞罗那最好的青旅”。世界级青年旅舍连锁（巴塞罗那、纽约、伦敦、马拉喀什、马德里.....），单是巴塞罗那城内就有三家，Passeig de Gracia 这家有 7 层，顶楼是大露台，和巴特约之家 Casa Batllo 仅

有一个路口的距离

📍 Passeig de Gràcia, 33,

🌐 www.equity-point.com

¥ 床位 16 欧元起

Axel

世界上第一家同性恋酒店，4 星级，成立初期引得不小轰动。住在这里，连早餐的灯光都是一份神奇的体验

📍 Carrer Aribau, 33

🌐 www.axelhotels.com

¥ 特价单间 59 欧元

Gracia 区

这里既有传统加泰罗尼亚居民氛围，又有年轻一代带来的前卫气息。Gracia 是巴塞罗那城里既年轻又传统的一片居民区，既有本地小户、中产老百姓，也有来小住的西班牙本地和外国年轻人。Carrer d Austures 街是社区深处的小巷之一，各类创意小店遍布两边，进到深处，有几个小广场可休息聊天。每年夏天的 Gracia 节就在这片区域举办，是巴塞罗那各居民区中最有名、最热闹的。男女老少都在夜晚出动，各类居民自制小吃、才艺展示、酒类大集会遍布整个社区。

Hip Hostel Barcelona

Gracia 区深藏不露的一家青旅，无与伦比的装修配上活泼热情的氛围，每个住过的小伙伴都恋恋不舍

📍 Torrent de l'Olla, 98,

🌐 hip-hostel.com

¥ 特价床位 13.9 欧元起

Tibidabo Apartment

安静社区的花园别墅，多人合租超级划算，强烈推荐

📍 Jerico 20-22, Horta-Guinardó,

🌐 他家目前只在 booking 上挂着，搜“Tibidabo Apartment”

¥ 102 欧元 5 个房间的别墅

小神特别推荐：

当年神妈妈带两个朋友去西班牙看望，四个人合租了这两套别墅中的一套。年轻人和老阿姨都喜欢，根本不是漂亮可以形容。小神的平板电脑忘在房间，那天正好是彻底离开西班牙的最后一天，在去机场的路上，老板 Kiko 还专门给打电话留下当地朋友的联系方式转还，倍感温暖！



巴塞罗那交通指南

地铁和公共汽车



巴塞罗那地铁从早晨 5 点运行到半夜 2 点，周末和节日期间通宵运行。巴塞罗那地铁、城内小火车 FGC 和公共汽车可通用地铁卡，出站 20 分钟内换乘不同类型的交通工具均不扣第二次费用。机场、火车站和地铁站内机器都可以买到票，支持国际信用卡。巴塞罗那地铁分六大区，城市地图内画的都是一区范围内（包括 El Prat 机场），游客不涉及二区票。


巴塞罗那城地铁单次票 2 欧元起。最常用的是 10 次票 T10，可多人共用同一张票；有多天票，推荐给每天需要乘地铁多次的游客，1 天票 7.25 欧元，2 天票 13.4 欧元，3 天票 19.2 欧元，4 天票 24.4 欧元，5 天票 29 欧元；若打算小住，另有 52.75 欧元的月票和 39.2 欧元，30 天内 50 次的特殊月票。

 www.tmb.cat（公共交通查询）

旅游大巴



如果只在巴塞罗那待一两天，乘旅游大巴再合适不过了。环城 3 条线路、45 个站只需买一次票，每条线路间游览衔接方便，通览全城名景。1 天票成人 26 欧元，儿童 15 欧元；2 天票成人 34 欧元，儿童 19 欧元，提前从官方网址预订打九折。随票赠送众多餐馆、景点和艺术活动的优惠券。

 加泰罗尼亚广场 Plaça Catalunya





 www.barcelonabusturistic.cat



自行车

当地居民凭身份证件就可以申请使用遍布全市的自行车“Bicing”，每年年费三十多欧元，不限次使用。每次使用 2 小时内必须在就近网点归还，每两次借用间隔必须 10 分钟以上。城内许多自行车主题游，但很少有汉语向导，也可以只租车不要导游服务。很多酒店和青年旅舍也出租自行车的服务，只需登记身份和联系方式，每天 0-40 欧元不等，都需要押金 100 欧元左右。

自行车旅游公司：

-  Bike Tours Barcelona : www.biketoursbarcelona.com
-  Barcelona Biking : www.barcelonabiking.com
-  Born Bike : www.bornbikebarcelona.com
-  Barcelona Bicicleta : www.barcelonabicicleta.com

租车



一般情况下游客在西班牙租车不会遇到证件的问题，三个月之内可以使用自己国家的驾照。但仍建议提前准备好驾照翻译件甚至公证件。国际大租车公司如 Herz、Avis 或 Six 等在西班牙各大城市都有很多分支机构，欧洲常用旅行网如 www.edreams.com、专用租车网站 www.eurocar.com 都可以找到巴塞罗那的租车公司。

Tips 小贴士

直升飞机

巴塞罗那明亮的海景和古老的城区都非常适合乘坐直升飞机俯瞰，当地做得比较有名的直升飞机游览 Cat Helicopters 提供按分钟计费的服务，这样对普通人来说几十欧元买几分钟的天空体验也不会显得很夸张。10 分钟城景 95 欧元/人，5 分钟海景 50 欧元/人，郊区 Montserrat 山景 35 分钟 300 欧元/人。

 www.cathelicopters.com

Classic Barcelona

经典·巴塞罗那

24Hrs

巴塞罗那完美一日游

BMW 巴塞罗那登高之旅：B>Bus 巴士 +M>Metro 地铁 +W>Walk 漫步，用 BMW 方式感受不同角度的巴塞罗那。充分利用各种公共交通，一天内走遍巴塞罗那最高点。吃遍海鲜和 tapas（发音“搭巴斯”）。游览北部 Tibidabo 山，登山高迪经典之作圣家堂 Sagrada Família，到西班牙广场赏音乐喷泉。

——去哪儿城市旅游达人小神

从加泰罗尼亚广场 Plaça Catalunya 的东北角约 1 分钟找到 Corte Ingles 商场路口 - 沿 Passeig de Gracia 走 1 分钟下一个路口右拐 Carrer Casp 街



加泰罗尼亚广场 Plaça Catalunya 乘 FGC 小火车 S1 或 S2 约 25 分钟到 Peu del Funicular 站下车 - 转乘上山索道 FV 约 3 分钟到达 Funicular de Vallvidrera

09:00

巴西咖啡进入欧洲的见证——Bracafé 咖啡吧

Bracafé 为 Brasil 和 Café 的组合，顾名思义是“巴西咖啡”的意思。1929 年巴塞罗那世博会上，Bracafé 签署了一份和德国品牌的分销协议，正式将巴西咖啡引进了欧洲。和世博会一起而来的当然就是旗舰店 Bracafé 巴西咖啡餐吧，这 100 多年来已在巴塞罗那驻扎了近 40 家分店，是名副其实的经典品牌。早餐推荐品尝 Bracafé 新鲜烘焙的牛角面包、加一点奶酪片、熟火腿片或当地腊肠薄片，配上任何一款咖啡，立刻神清气爽。餐吧同时也对外出售巴西咖啡产品，各种咖啡豆、咖啡粉、散装砂糖和巧克力等。

📍 Carrer Casp, 2

🕒 周一到周六 06:30am-10pm, 周日 08:30am-10pm

💰 美式咖啡 1.25 欧元起，卡布奇诺 1.5 欧元起

🌐 www.bracafe.com

10:30

Tibidabo 山顶的圣心教堂

Tibidabo 山是巴塞罗那全城的最高点，山脚下的居民区一抬头就可以望到山顶教堂的耶稣像。沿途会路过山上纯正的加泰罗尼亚民居。山顶教堂备有游览电梯，仅花 2 欧元就可以登顶欣赏全城美景。

从 Funicular de Vallvidrera 坐 111 路公共汽车 约 20 分钟到山顶教堂（每趟车间隔大概 15 分钟）

从 Tibidabo 山坐 20 分钟 111 路 - 乘下山索道 3 分钟 - 乘坐 S1、S2 线 20 分钟原路返回 - Provenca 站下车；或从 Tibidabo 山小路 1 小时走下山换 L7 线小火车约 20 分钟到 Provenca 站下车出站后 - 沿 Carrer de Balmes 街向南走约 2 分钟到第二个路口左拐 - 进 Carrer de Mallorca 走约 2 分钟到 236 号

Tips 小贴士

FGC 小火车 Provença 站和地铁 Diagonal 站是相邻两条街共享的同一个换乘站，连接 2 条地铁（L3 和 L5）和 6 条小火车线（L6、L7、S1、S2、S5 和 S55 用同一轨道），可在地下直接转乘。

在 Diagonal 站乘地铁 L5 蓝色线 Vall d'Hebron 方向 两站地约 5 分钟



延伸体验：Tibidabo 山还有教堂后的一大特色，将 Parc d'Atraccions Tibidabo 游乐场建在了山顶。游乐场的过山车悬空在山上，倒挂的时候，远方就是整座巴塞罗那城。

¥ 成人票 28.5 欧元，1.2 米以下儿童 10 欧元，90cm 以下免费
🌐 www.tibidabo.com

14:00

对角线商业区 Diagonal——Cerveceria Catalana 餐厅

一个“满足对食物和啤酒的所有幻想”的餐厅。Cerveceria Catalana 可谓当地美食一霸，有“三多”：菜多、酒多、人多。在这里不仅可以吃到所有类型的 Tapas，超级新鲜的海鲜和肉类，还有永远不会断了供应的各类啤酒。除了无数的 Tapas，还强烈推荐铁板各类海鲜，尤其是贝类和龙虾；饭后甜点一定要尝加泰罗尼亚特色焦糖牛奶鸡蛋布丁 Crema catalana，当地人的最爱。

📍 Carrer de Mallorca, 236
🕒 周一到周五 8am-1:30am，周六日 9am-1:30am
¥ 20 欧元预算可以吃得相当好



15:30

走访高迪的最后归宿，100 年还未完工的圣家堂 Sagrada Família

高迪在那个年代曾被人当做疯子，因为他连教堂都要“瞎造”。这位忠实的信徒把对上帝和天堂的遐想深深地揉进了对大自然的痴迷。教堂主体以哥特风格为主，顶部为几座细长高耸的塔楼，至今仍是巴塞罗那最高建筑之一。在圣家堂，根本看不到有直角的地方，所有线条都如大自然一般。

高迪接手圣家堂设计 40 余年，他生前的 12 年都没有接过其他创作，全都奉献给了圣家堂。直至从工地回家的路上被电车撞倒去世，他都没有完成这份送给上帝的礼物。高迪终身未娶，所有精力都奉献到了创作中，死后埋葬在圣家堂的地下，灵魂永远和他最后的作品在一起。100 多年过去了，圣家堂还在修建。目前已有两座塔楼开放参观，有电梯，但建议沿着窄小的楼梯自己走上去，顶部可观巴塞罗那全景。与旧城中另一座最高建筑 - 电视塔对望。

Tips 小贴士

延伸体验：从圣家堂塔楼远眺制高点阿格巴塔 Torre Agbar

阿格巴塔 Torre Agbar 和圣家堂是巴塞罗那旧城区最高的两座建筑，是一座 33 层的圆柱形摩天大楼。设计师灵感来源于近郊蒙赛拉特山 Montserrat 的间歇泉向上喷涌的状态，外部由大片蓝色红色玻璃覆盖，夜晚呈现变换的彩灯效果。当地人给他起了个“腌黄瓜”的绰号。推荐远观，不必近看。

Sagrada Familia 乘地铁 L2 Paral·lel 方向约 5 分钟到 Universitat 站 - 转乘 L1 Hospital de Bellvitge 方向约 3 分钟到 Espanya 站



乘地铁红色线 L1 或绿色线 L3 到 Catalunya 站

📍 Carrer de Mallorca, 401

🕒 教堂主体 9 点—6 点，塔楼开放时间取决于天气，一般和教堂主体同步

¥ 教堂主体 14.8 欧元，10 岁以下儿童免费，到教堂做礼拜的教徒免费，残疾人免费，10 人以上团 12.2 欧元 / 人，10 人以上学生 8.8 欧元 / 每人，当地青年银行卡优惠券两人成行 5 折，持旅游巴士票有折扣；登塔楼和高迪作品博物馆另收费

🌐 www.sagradafamilia.cat

18:00

到斗牛场的露台喝小酒——商场 Arenas

巴塞罗那曾经最大的斗牛场依然保留着它最初的外形，但内部已被改造成购物商场。从 2012 年开始，加泰罗尼亚地区即彻底禁止斗牛，是西班牙 17 个大区中第一个立法废除斗牛活动的地区。Arenas 商场顶层有一圈露天观景台，可以从多个角度看巴塞罗那城景。商场外还有透明电梯直达。累了可以在那里随便找一家餐厅喝杯小酒，吃点零食。

19:00

在充满明星范儿的广场赏喷泉——西班牙广场

西班牙广场 Plaça Espanya 入口两侧是巴塞罗那 Fira 会展中心。1929 年的巴塞罗那为迎接世博会修建了广场中央的欧洲第一大音乐喷泉，就连循阶而上的“皇宫”也是因世博会而兴建的（如今的加泰罗尼亚国家艺术博物馆）。“皇宫”建在巴塞罗那城第二高点蒙锥克 Montjuic 山北侧，站在宫门口露台处可遥望城的另一边 Tibidabo 山，美女梁咏琪在这片露台等朋友的时候曾经被粉丝遇到过。1929 年巴塞罗那世博会的庆祝活动在这里举行，1988 年皇后乐队主唱 Freddie Mercury 和西班牙女高音 Montserrat Caballe 在这里同台合唱《巴塞罗那》，是 1992 年奥运会前两人最后一次同台。这里是当地人游行和庆祝的必选之地。

📍 Plaça Espanya

🕒 广场全年 365 天开放；喷泉春夏时每周四到周日晚 9pm—11pm 开放，秋冬季节每周五和周六晚 7pm—9pm 开放。

¥ 广场免费；博物馆 12 欧元

🌐 www.bcn.es/fonts

22:00

晚餐：Los Torreros

著名斗牛主题餐厅，本地人常常排队。历史悠久，有各种古董照片和摆件装饰。这家不仅有丰富的 Tapas，还有新鲜的海鲜饭 Paella 可选。强烈推荐烤面包配西红柿泥 Pan con tomate、各种炸奶酪卷 Croquetas。

📍 Carrer d'en Xuclà, 5

¥ 人均 15-25 欧元

🌐 www.restaurantelostoreros.es

吃货必尝： Top8 经典美食



1. 比克硬肠 Fuet de Vic

加泰罗尼亚特色腊肠，起源于小城比克 Vic，细长的肠段外裹着一层薄薄的发酵而出白色粉末。可以直接切片生吃，品尝最原始的肉香。

2. 烤面包抹西红柿泥 Pan con Tomate

烤面包片表面用大蒜切半涂出味道，再抹上西红柿泥，滴上几滴橄榄油，是一份随处可见的加泰罗尼亚早餐。

3. 土豆饼 Tortilla de Patatas

土豆块和鸡蛋为主料的煎制厚饼，大多数有洋葱，也有特色风味放菠菜。西班牙居家必备土豆饼，连超市里都有卖可直接食用的版本。

4. 生火腿 Jamón

风靡世界的西班牙火腿，连“切火腿”都能被称为一项职业技能的国度，人人都爱的火腿是到巴塞罗那决不能错过的美味。伊比利亚火腿 Jamón Ibérico 和萨拉曼卡火腿 Jamón Salamanca 都是值得狂吃的 Tapas。

5. 炸奶酪卷 Croquetas

奶酪配上海鲜或者肉类揉成的小卷，是每个妈妈都会做的油炸小食。入口浓滑，鲜香无比。

6. 加泰罗尼亚蛋奶布丁 Crema Catalana

加泰罗尼亚特色焦糖牛奶布丁，几乎是每个当地妈妈都会做的甜食，入口奶香十足。

7. 烤大葱 Calçots

春天特色烤大葱，源自海边小城 Tarragona，最本土的吃饭是配酸辣酱 Romesco 或 Xató 吃。

8. 吉事果 Churros

类似中国的炸油条，但是口感略厚，常配热巧克力

Tips 小贴士

西班牙人喜欢一切带酒精的饮品，连咖啡都可以加入烈酒

1. 水果酒 Sangría

“最西班牙”的酒饮料，从街边小酒吧到五星级酒店都会供应的调酒，主料是各种水果和红葡萄酒

2. 啤酒 Cervezas

当地的啤酒品牌有：Estrella、Damm、Moritz、San Miguel、Xibeca

3. 卡瓦 Cava

西班牙著名“起”泡酒，同法国香槟酒一样，卡瓦 Cava 酒拥有原产地保护，只有加泰罗尼亚地区生产才能叫卡瓦 Cava。口味和香槟相似，但气泡稍多，入口酒精香气更强烈

4. 啤酒兑芬达 Clara

啤酒兑柠檬味的芬达入口“甜”爽，非常适合午后聊天

5. 可乐兑红酒 Calimocho

西班牙学生族经常用廉价红葡萄酒兑到可乐里，再加冰块和柠檬片，聚会喝的低成本饮料

6. 小盅烈酒 Chupito

也就是英文常说的“shot”，各种纯烈酒或鸡尾酒的小盅，必须一口喝完

夜游神必去： Top10 超人气酒吧 & 夜店

酒吧

1、Bosque de los Fades

特色森林主题酒吧。常换外景装饰作为艺术展览，但内部永远给人走进森林的感觉。有各种大树和池塘装饰，还有仿真猴子在旁边倒挂

📍 Museo de Cera, Passatge de la Banca 5

¥ 啤酒 3.5 欧元起

🌐 www.museocerabcn.com

2、Pipa Club

特色公寓改装酒吧，建在 Plaça Reial 的一栋居民楼中，需要按门铃上楼进入。每个房间都被改造成休闲区，客厅错层处还摆放着一架钢琴，欢迎每个人像在自己家一样轻松

📍 Plaça Reial 3, pral 3

¥ 啤酒 4 欧元起

🌐 www.bpipaclub.com

3、Oveja Negra

大小两家店，巴塞罗那年轻人聚会必选地之一

📍 Carrer de les Sitges 5

¥ 大扎啤 3 欧元起

🌐 www.ovellanegra.com

4、George Payne

巴塞罗那最大的爱尔兰酒吧，两层楼，每周日卡拉OK，每逢球赛大屏幕直播，看球必选之一

📍 Plaça de Urquinaona 5

¥ 啤酒 4 欧元起

🌐 www.thegeorgepayne.com

5、Gato Negro

以特色烧火小盅酒 chupitos 表演出名，每杯 chupito 只要 2 欧元，酒保变着花样表演，多喝有赠送。消费就送夜店 Arena 入场券

📍 Carrer del Consell de Cent 268

¥ 小盅酒 chupito 每杯 2 欧元

🌐 www.espitchupitos.com/barcelon

夜店

1、Sutton

最奢华夜店之一，派瑞斯希尔顿来过，不接受休闲和运动装

📍 Carrer Tuset 13

¥ 入场 15 欧元含鸡尾酒一杯

🌐 www.thesuttonclub.com

2、Apolo

礼拜一必去“Nasty Monday”，学生族的天下，曾经有过假期入场队伍排到两条街以外的情况，着装随意

📍 Carrer Nou de la Rambla 113

¥ Nasty Monday 入场 13 欧元含鸡尾酒一杯

🌐 www.sala-apolo.com

3、Razzmatazz

5 层楼超大夜店，每个厅都有各自音乐主题，着装随意

📍 Carrer Almogavers 122

¥ 入场 15 欧元含鸡尾酒一杯，礼拜三免费入场但只开第一层

🌐 www.salarazzmatazz.com

4、Opium

最受欢迎的海边夜店，不接受休闲和运动装

📍 Passeig Marítim de la Barceloneta 34

¥ 入场 20 欧元含鸡尾酒一杯

🌐 www.opiummar.com

5、Arena

市中心最受同性恋欢迎的夜店之一，多店连锁，同和非同都欢迎

📍 Arena-Classic Diputacion 233

¥ 入场 6 欧元含啤酒一瓶，如有节日另收费

🌐 www.grupoarena.com

Tips 小贴士

巴塞罗那夜生活凌晨 2 点才开始，所有夜店都在 Facebook 上有折扣页面，每天凌晨 2 点前（有时周末 1 点）留言说明人数可直接免费入场，过时必须付 6-20 欧元不等的入场费。

Do&Don't

注意事项 & 防盗指南

DO 入境随俗

1. 给卖唱或表演的艺人小费，餐后适当留小费。如果是多人聚餐，小费 1 欧元左右
2. 异性之间和女性之间行贴面礼，左右各一吻
3. 进出电梯有人打招呼的话礼貌回应
4. 时刻把包和相机挎在身前，护照挂衬衫内层
5. 提前在酒店或超市购物换好零钱，在西班牙 50 欧元就是很大的面值了，不方便消费
6. 和爱人在街头拥吻不分性别
7. 到当地朋友家里吃一顿西班牙妈妈的家常菜
8. 在诺坎普 Camp Nou 球场或酒吧看一次球
9. 逛市中心巷子里各种小书店、艺术品店

防盗指南——避免以下危险场景

- 地铁上下车时被掏包，运行时聊天、抬头看站找地图或瞌睡时被偷包
- 路上遇到假警察，被带到偏僻小巷查证件，掏出钱包时被抢。一般的巡街警察都会在人流密集的大街道留意酒鬼和突发事件，且有警车或摩托在附近
- 寻常步行小广场，突然被人撞，身上挎包被直接抢走
- 佯装问路分散你注意力，旁边同伙路过偷包
- 在餐馆吃饭，包挂在椅子靠背上，被一群乔装顾客的小偷路过随手拿走

五大求生守则：一旦被偷 / 抢怎么办？

- 如及时发现罪犯，请拼命追，拼命追到将护照要回。他们只图钱财，证件可以归还
- 若已无踪影，首先打电话挂失银行卡
- 拨打 112（欧洲通用的紧急电话）、091（西班牙报警电话）或直接到警察局报案
- 到警察局填写被偷清单，作为找保险公司理赔的凭据
- 到中国驻巴塞罗那总领事馆办理临时旅行证件
地址：Avda Tibidabo 34, Barcelona
电话：(+34) 934 556 060

DON'T 禁忌 叮咛

1. 不要和海边卖烟酒的流浪汉搭话（很多卖大麻和禁酒）
2. 不要让迎面蹦蹦跳跳而来的吉普赛人给你戴花
3. 不要和不熟悉的人随意点评加泰罗尼亚独立
4. 男士不要用扇子（当地人觉得扇子是女人专属）
5. 不要随身带大量 50 欧元及以上面额现金
6. 不要和爱人拥吻时太投入把包递给路人甲
7. 不要买后半夜街头小贩手里的冷三明治吃
8. 不要与撒酒疯的球迷互动
9. 不要在拉兰布拉 La Rambla 街旁巷子里的小店充手机费（系统会自动扣回）

Tips 小贴士

1、实用西班牙语字条

我迷路了，请问加泰罗尼亚广场在哪？

Estoy perdido, ¿dónde está la Plaça Catalunya?

我被偷了，请问派出所怎么走？

Me han robado, ¿dónde está la policía?

请问厕所在哪？

¿Dónde está el baño?

请问 wifi 密码是多少？

¿Cuál es la contraseña de wifi?

（留一份这个放在包里）你好，这些钱和东西你都拿走吧，但请把护照放到我的酒店前台好吗？我只想赶快回家！万分感谢！

Hola, ya tienes todo mi dinero, pero por favor, por lo menos deja mi pasaporte en la recepción del hotel _____ (酒店地址), ¡solo quiero volver a casa! ¡Mil gracias!

2、实用西班牙语口语

你好 Hola (哦拉)

酷 / 赞 / 给力

Guay (瓜咦)

漂亮 / 美女 Guapa (瓜吧)

谢谢

Gracias (格拉斯呀嘶)

帅 / 帅哥 Guapo (瓜破)

再见

Adios (啊地哦嘶)

Chao (瞧)

Explore Barcelona

探索·巴塞罗那

一路向海

穿越时光

巴塞罗那市中心既保留了老城区的历史精华，又接纳了现代文化渲染。从巴塞罗那大学 Universitat 的学院氛围和古老的图书馆，到充满鲜花和艺术家的拉兰布拉 La Rambla 大街，号称西班牙最棒海鲜水果市场 Boqueria 和公认的 Barceloneta 海滩。

—去哪儿城市旅游达人小神

地铁：L1、L2 Universitat 站
公交车：9、14、16、17、
24、41、50、54、55、
56、58、59、63、64、
66、67、68、91、141、
L94、L95

Tips 小贴士

西班牙公共交通都运行到凌晨 2 点，从早到晚吃喝玩乐都比一般国家晚，故出行时间也顺延向后推。

步行约 2 分钟至 Gran
Via de les Catalanes 街
的另一面，巴塞罗那大学
Universitat de Barcelona

9:00

吃顿当地特色早餐——始建于 1930 年的 Bar Estudiantil

大学广场 Plaça Universitat 坐落于贯穿巴塞罗那的主街道 Gran Via de les Catalanes 的中心地段，居民喜欢在这里聊天休息，滑板少年们常常来这里比赛练习，连每年六月的同性恋游行都要从这里集合出发。当然，不要指望这里的“广场”能有多大，给你几把石椅子，足够晒个太阳。

早餐推荐尝一下西班牙“油条”Churros，一种实心的油炸面圈，口感比中国的油条略厚实。搭配一杯热乎乎的巧克力，蘸一口，香浓的巧克力气息与 Churros 的油炸香完美地融合。Bar Estudiantil 的午餐三明治，各种油炸类餐点都不错，如果是下午路过，可以坐下来一杯 Clara（啤酒兑芬达）。

📍 Plaça Universitat（大学广场）

🕒 9am—1pm

¥ Churros 1.5 欧元起，热巧克力 2.5 欧元起

🌐 barestudiantil.net（加/西）

10:00

漫游巴塞罗那最古老的大学校区

巴塞罗那大学是加泰罗尼亚大区最古老的大学，创建于 1450 年，1842



Tips 小贴士

本校地下咖啡厅的广告栏里总有学生组织的各种免费 party、免费电影、讲座、甚至打折郊游的广告，可以试试看，能省不少欧元。大学的 wifi 账号只有本校学生才能用，如果着急上网但又找不到的话，可以到进门右手边小院 Estudios Hispánicos 办公室要一个当月的 wifi 账户和密码纸条，每月都为外来语言生换一次临时用户名和密码。

从大学后街步行约 7 分钟至 Carrer Enric Granados 街 3 号



年重建，这里曾走出过多位西班牙政治文化人物。市中心校区是巴塞罗那大学最古老的校区，建筑为鲜明的罗马风格。进门建筑左手边的主报告厅保留着中世纪风格，一般用来举办大型典礼和重要活动。充满宗教元素的壁画、深褐色的桌椅、深红和金色的墙饰相呼应，高大的空间蔓延着神圣与庄严的感觉。图书馆非常值得一去，自习区是由一排排古董书墙隔开的。随处可见回廊和院池，在极小的校园中还能有一大片绿色植物园供人休息，值得慢慢赏味。

 Gran Via de les Corts Catalanes, 585

 8 : 30am-10pm

 免费

 11:00

边吃三明治边看画展— Cosmo 咖啡画廊

Cosmo 是一家极具特色的咖啡馆兼画廊，装饰温馨可爱，用餐区和展览区融合在一起，不定期更换展览的主题。咖啡馆里做旧的纸花束，漫画街景图，晚上还有白墙上背投小电影。

Cosmo 的三明治响当当，强烈推荐其中的 Veggie 素食三明治：牛油果和西红柿为代表的各种蔬菜，配上一点香料和奶酪块，好吃得话都说不出来。做三明治用的面包既不是切片蓬松的小薄片，也不是大块的法式，而是厚度适中的软饼，又软又香。推荐来上一杯店家自制的 Cosmo

Tips 小贴士

正如欧洲许多城市的广场一样，广场上也聚集了许多鸽子，且鸽子不怕人经常直接朝人身上扑着抢食，初次招惹它们要小心。

原路走约 5 分钟回到大学广场 Plaça Universitat, 沿 Carrer Pelai 朝南走约 5 分钟到市中心

广场南部接口就是传说中的拉兰布拉大街 La Rambla



继续沿拉兰布拉大街 La Rambla 起始处向南，右手边第一条小巷 Elizabeth 街往里走 - 尽头右拐到 Placa de Angel-MACBA

Latte，是具咖啡味的奶饮料，一大杯喝下非常舒爽。

- 📍 Carrer Enric Granados, 3
- 🕒 9am-11pm
- ¥ 三明治 4.9 欧元起，咖啡和饮料 1.5 欧元起
- 🌐 www.galeriacosmo.com (加 / 西 / 英 /)

12:00

路过加泰罗尼亚广场 Placa Catalunya

加泰罗尼亚广场是巴塞罗那的心脏，不论中世纪便已存在的老城区还是 19 世纪后建的新城区，都将这里定义为市中心，是几大重要街道的汇集处。加泰罗尼亚广场占地足足 5 万平方米，喷泉林立，鸽子成群。几乎关于巴塞罗那的所有重大活动都会在这里游行一圈。每次有巴萨的足球比赛，警察们都要提前将广场封闭以预备庆祝活动；这里更是每次民众游行示威、加泰罗尼亚“国庆日”等必定的集合地点；朋友间聚会碰头、机场大巴送站甚至小旅馆店主上街拉人也都选择这里。

12:15

拉兰布拉大街 La Rambla 起点和 Raval 区

全长 1.2 公里的拉兰布拉大街是巴塞罗那的精华所在，起点处右手边有一座饮水机供游客接水饮用，据说喝了这儿的水以后肯定会再次回到这里。La Rambla 自西北向东南连接市中心和港口：两旁布满大小商店、花草摊、各类餐馆、形形色色的街头行为艺术家、流浪画家……几乎每条与它相接的小巷都有一段神秘的故事。这里也是偶遇明星高发地段之一，更是许多 MTV 和电影选景必到之地。更是本地举行庆祝活动和游行的重要地点。例如：4 月的 Sant Jordi 情人节书市、9 月的 La Merce 节叠人塔，12 月 31 日晚上的新年倒计时。（节日介绍中详解 05 页）

- 📍 La Rambla
- ¥ 免费营业时间：365 天 24 小时

12:30

MACBA 巴塞罗那当代艺术博物馆 Museu d'Art Contemporani de Barcelona

老城 Raval 区旧房子中，突然耸立起这座极具现代风格的白色建筑。MACBA 建于 1995 年，主要收藏巴塞罗那当代艺术作品，建筑设计来自名师迈耶，外墙白色主调，配以大面积玻璃。博物馆门口的广场，由于宽阔平坦，已经成为本地年轻人玩滑板、赛轮滑和练跑酷的聚集地。

- 📍 Plaça Àngels, 1
- 🕒 周一到周五 11am-7:30pm，周六 10am-9pm，周日 10am-3pm
- ¥ 门票 4 欧元。季度票 10 欧元，每周三 3.5 欧元，持巴塞罗那卡 8 折，观光巴士打 8 折
- 🌐 www.macba.cat (加 / 西 / 英 /)

从 Plaça Àngel 广场出来后
往南向 Jerusalem 街走约 3
分钟,到 Pintor Fortuny 街,
向左走到尽头便回到 Rambla
大街,继续向南走两个巷口,
集市就在路边

Tips 小贴士

如果租住的是公寓而且离市场不远的话,建议在市场买新鲜海鲜,回公寓自己加工,自己做的海鲜大餐比外面便宜很多。西班牙人午饭 14:00 才开始,所以一般餐馆 13:00 甚至 13:30 才开始供应午餐,建议跟随他们的节奏,11 点多吃个午餐。

走到 Rambla 另一侧,进入
Carrer del Cardenal Casañas
街 -Carre de la Palla-Placa
Nova-Catedral,约 10 分钟





14:00

当地农产品大汇集——Boqueria 集市

从水果到海鲜,从西班牙特产到进口调料,从糖果到鲜肉和奶酪……你能想到的都能在 Boqueria 找到。凡是拿着相机到处拍的、手里举着水果签子试吃的,都是游客;提着篮子甚至拉着布袋子讨价还价的,都是本地居民。美食堆积的色彩中体会本土氛围与游览的热情,别有情趣。

午餐: Bar Boqueria (Boqueria 集市内)

市场最里面有一片小餐吧区,有各种当地特色 Tapas、和铁板海鲜等。客人一般都坐在小吧台外面的高凳子上喝小酒吃小菜,没有空位的甚至要站着用餐,杂乱却欢喜,颇有国内大排档喝啤酒吃烤串的氛围。

-  Boqueria, La Rambla
-  周一到周六 8:30am-8:30pm
-  水果块 2 欧元起,小餐吧区, Tapas 3 欧元起,铁板海鲜 12 欧元起
-  www.boqueria.info (加 / 西 / 英 / 法)







15:30

巴塞罗那大教堂 Catedral de Barcelona 及哥特区 Barrio Gótico

巴塞罗那大教堂于古罗马时期开始修建,在哥特人时期建成,风格兼备,更偏哥特风格。至今大教堂都是当地天主教居民日常进行宗教活动的场所,前国际奥委会主席萨马兰奇的葬礼也是在这里举行的。

每逢圣诞节来临之际,大教堂门口的广场变成了圣诞市场,一排排摊位布满了各类美食、特色礼品。强烈推荐加泰罗尼亚地区特有的搞笑摆件“拉屎人”Caganer: 各类名人明星都被制成光着屁股大便的姿势,从政治名人到好莱坞影星、足球明星都难逃。

-  Plaza de la Seu, s/n
-  周一到周六 8:00-19:30, 节日不定
-  全票 6 欧元
-  www.catedralbcn.org (加 / 西 / 英)

从主教堂正面 Carrer del Bisbe 大街出发向东南 - 路过 Plaça Sant Jaume- 沿 Carrer de Ferran 一路走回 La Rambla- 向南(下) 走至第一个路口左拐, 约 10 分钟

Tips 小贴士

皇家广场是各种餐厅、咖啡馆、酒吧和夜店的大杂烩。有一家酒吧建在居民楼中, 需要在楼下按门铃才能进去, 走楼梯的时候要当心不要大声喧哗影响邻居。酒吧本身就是一所公寓, 客厅、餐厅、卧室和走廊都被改造成聊天喝酒的地方, 就如在参加某个朋友的 house party 家庭派对。

- 📍 Plaça Reial 3, pral 3
- ¥ 啤酒 4 欧元起
- 🌐 www.bpipaclub.com

出了 Plaça Reial 继续往南 走约 10 分钟

从哥伦布雕像所连接的 Passeig de Colom 往东北方向走 - “巴塞罗那脸” Cara de Barcelona 雕塑 - Plaça Pau Vila - Passeig de Joan de Borbo 大街 - Plaça de Mar 左拐, 建议慢慢地游逛沿途享受风景, 全程约 25 分钟。

17:00

皇家广场 Plaça Reial

每个西班牙城市的市中心都有这么个方方正正的天井广场, 布满餐馆、酒吧、小夜店和流浪汉。皇家广场 19 世纪中叶建成, 广场中心的喷泉已是当地人碰头的地标。这里的街灯小有风格, 是高迪刚刚拿到建筑师资格证后的第一份工作。这里还是各种露天展览和节日演唱会的必选地之一, 2009 年摇滚青年崔健还在 Merce 节期间在皇家广场开了他的个人演唱会。

- 📍 Plaça Reial, La Rambla
- 🕒 全年 365 天 24 小时都有人
- ¥ 广场免费, 普通咖啡厅可乐 2.5 欧元起
- 🌐 www.lareial.com (西 / 英)



18:00

遇见哥伦布 Plaça Portal de la Pau

出了 Plaça Real 继续往南走约 10 分钟, 到达和平门广场 Plaça Portal de la Pau。哥伦布手指西方, 站在 60 米高的大理石柱顶, 底座围绕 8 只黑色石狮。传说当年哥伦布第一次探索美洲归航就是在这里上岸, 是巴塞罗那人最先听到他讲述探险之旅。

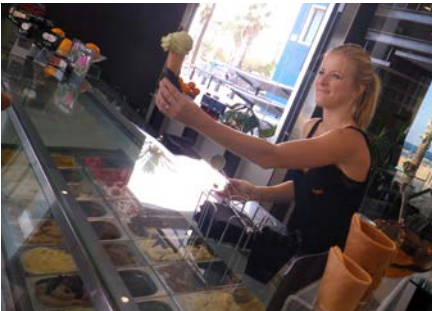
- 📍 Plaça Portal de la Pau
- 🕒 全年无休
- ¥ 免费

19:00

欣赏海天一色的 Barceloneta 海滩与日落

Barceloneta 是最近市中心的海边居民区, 同时以蔓延的海滩吸引着成群的游客。从南到北可观望到的, 有 W 帆船酒店、Los Cubos“积木盒子”雕塑、成群的海滩酒吧、还有著名解构主义建筑师弗兰克盖里 Frank Gehry 专门为迎接 1992 年巴塞罗那奥运会设计的金属鱼屋顶.....

步行约 5 分钟到 Almirante Aixada



Tips 小贴士

从出地铁一路走来的 Passeig de Joan de Borbó 是满布餐馆的美食天堂，堪比国内任何海鲜大排档一条街。

1 20:30

品尝最地道的海鲜饭——Can Majo

海边著名地中海风味餐厅，强烈推荐特色龙虾海鲜饭 Paella de Langosta y Marisco，回味无穷。美味海鲜饭本身是用大平底锅所煮煮的烩饭形式，依据个人喜好可以选择搭配肉类或纯蔬菜，特别推荐纯海鲜口味的海鲜饭，好奇心重的朋友可尝试墨鱼汁做的黑色海鲜饭，别有风味，但小心晚饭后会有一口黑牙。

- 📍 Almirante Aixada, 23
- ¥ 特色套餐 45 欧元起
- 🌐 www.canmajo.es

附近其他美食推荐

Champagneria, “巴塞罗那最疯狂的餐吧”

港口附近居民区小餐吧，火热得连站的地方都没有。最实在的肉饼汉堡，最实惠的桃红起泡酒，在这里都能找到。基本每人 8 欧元可以吃到撑，推荐顺便买两瓶起泡酒带走。

- 📍 Carreer de la Reina Christina 7
- ¥ 5-10 欧元
- 🌐 www.canpaixano.com

Ice Box

海边超级受欢迎的冰激凌店，一边卖冰激凌，另一边店面提供冲浪设备租赁，美女店员。

- 📍 Calle pontevedra 51/53
- ¥ 冰激凌 2 欧元起
- 🌐 www.boxbarcelona.com/ice-box(加 / 西 / 英)

IceBarcelona

巴塞罗那著名的纯冰酒吧，记得穿好棉衣、带好相机，需要提前在网上预约进冰吧的时间。

- 📍 Ramón Trías Fargas, 2
- ¥ 入场费 15 欧元，网上预付 12 欧元
- 🌐 www.icebcn.com (加 / 西 / 英)

一路向山 单车感官之旅

骑自行车从巴塞罗那凯旋门一路到偏北近山的桂尔公园，跨越三大城区 Ciutat Vella、Eixample 和 Gracia。路过辉煌的加泰罗尼亚音乐宫，高迪经典之作巴特约之家、米拉之家和桂尔公园，从美食 tapas 天堂到居民区风味快餐，一路视觉震撼与味觉享受。

——去哪儿城市旅游达人小神

地铁：L1，Estacio Nord
长途汽车北站
公共汽车：19、39、40、
41、42、51、55
近郊火车：cercanías 1、3、4



Tips 小贴士

当地居民凭身份证件就可以申请使用遍布全市的自行车“Bicing”，每年年费三十多欧元，不限次使用。每次使用 2 小时内必须在就近网点归还，每两次借用间隔必须 10 分钟以上。城内许多自行车主题游，但很少有汉语向导，也可以只租车不要导游服务。很多酒店和青年旅舍也出租自行车的服务，只需登记身份和联系方式，每天 0-40 欧元不等，都需要押金 100 欧元左右。

自行车旅游公司：

Bike Tours Barcelona：

www.biketoursbarcelona.com

Barcelona Biking：

www.barcelonabiking.com

Born Bike：

www.bornbikebarcelona.com

Barcelona Bicicleta：

www.barcelonabicicleta.com

9:00

与当地人一同共进早餐—Elsa y Fred 餐吧

凯旋门 (Arc de Triomf) 广场南侧路边有一片居民区，沿第一条小巷 Carrer del Rec Comtal 骑车进去不远就到了 Elsa y Fred 餐吧。懒人可以在这家餐吧从早饭吃到晚餐，再配上两杯夜晚小酒。早餐推荐品尝加泰罗尼亚特色烤面包片抹西红柿碎末 Pan con tomate，加上几滴橄榄油、附上几片生火腿，一杯香浓的咖啡。不同于西班牙其他地区的早餐吃法（直接在面包上放上西红柿切片），加泰罗尼亚人更习惯把西红柿碾碎涂在烤好的面包片上，配上火腿、奶酪或是土豆饼。

📍 Carrer del Rec Comtal 11

🕒 8:30am-1:30pm

¥ 早餐面包 2.5 欧元起

🌐 www.elsayfred.es

10:00

重温 120 多年前的世博会广场

与巴黎、马德里、伦敦等地的一系列白色凯旋门相比巴塞罗那凯旋门 Arc de Triomf 抢眼的砖红色外观独具特色。凯旋门为 1888 年巴塞罗那承办世博会由建筑师 Josep Vilaseca 所修建。砖红色的门附上摩尔复兴风格的装饰，前楣“巴塞罗那欢迎各国”“Barcelona rep les nacions”也成为了巴塞罗那 19 世纪末通向现代化之门的标语。围绕凯旋门再骑到城市公园 Parque de la Ciutadella，这一片宽阔的场地也是当地人集体活动的绝佳地点。每逢巴萨球队的重要比赛，凯旋门广场都会竖起超大屏幕直播，赢球后，在场庆祝的球迷们早已酒醉并挂在路灯和大树上狂吼；各种节日时凯旋门也驻扎成演唱会的小舞台。

沿着凯旋门旁的 Carrer de Trafalgar 一路往下骑 5 分钟左右，直达 Carrer d'Ortigosa 街尽头前一个路口左拐，不远处即可看见红色建筑（加泰罗尼亚音乐厅）彩色装饰后拐角 - 沿拐角 2 分钟左右可到达其正门



Tips 小贴士

毕加索博物馆 Museu Picasso

如果有时间，可到博物馆近距离感受这位大师留在巴塞罗那的艺术痕迹，离音乐厅骑车大概 5 分钟路程的 Carrer de Montcada, 15-23

📍 Carrer Montcada, 15-23

🌐 www.museupicasso.bcn.cat

沿正门 Carrer de les Jonqueres 街往北骑 > 过马路路过 Urquinaona 站 > 往 Carrer de Roger de Lluria 街骑行，至第二个路口右拐

小神推荐：

凯旋门附近是巴塞罗那华人聚集区之一，汽车北站和凯旋门间的那片社区每走两步就是一家中国店。有中国面馆、火锅店、能买到中国大白菜和老干妈的超市、往中国运快递的物流公司等。若旅人吃不惯西班牙菜，可在此处找到家乡菜。

10:30

加泰罗尼亚音乐厅——沉浸在音乐殿堂，来场艺术之旅

加泰罗尼亚音乐厅 (Palau de la Música Catalana) 建成于 1908 年，是于然而充满现代主义风情的音乐厅竟藏在狭窄古老的街道中，会让人感到恍然一惊。该设计很好地融合了传统的西班牙元素和阿拉伯元素，音乐厅和其建筑师路易·多梅内克·蒙塔内尔的另一项名作 - 圣保罗医院 (Hospital de la Santa Creu i Sant Pau)，双双于 1997 年被联合国教科文组织评为世界遗产。如今加泰罗尼亚音乐厅仍举行各种音乐表演，从交响乐到室内乐、从爵士到本土的音乐坎索，每年约 50 万人来这里观看演出。可上网站查询有演出的时间，没有演出的时间段向游客开放参观。

📍 C/ Palau de la Música, 4-6

🕒 平日 10:00am 至 3:30pm; 复活节期间和 7 月 10:00am 至 6:00pm; 8 月 9:00am 至 8:00pm; 临时调整时间以管理办公室公告为准

¥ 成人 17 欧元，学生、退休及未成年人 11 欧元

🌐 www.palaumusica.cat/ (西 / 英)

小神推荐：

推荐音乐厅英文人工导览，有详细的解说，参观时还会放一段音乐让你亲身体验歌剧院的环绕音效，但导览有时间、人数和语言的限制，建议提前一天到现场购买导览票，每场约一小时，成人 17 欧，学生 11 欧，音乐厅内部禁止拍照。然而，最划算的还是亲临现场听一次音乐会，可能会比游览票还便宜。

12:00

路过一瞥卡尔维特之家 Casa Calvet

不仅卡尔维特椅子 Calvet Chair 名声在外，卡尔维特之家 Casa Calvet 同样是巴塞罗那城中灵气。卡尔维特之家于 1900 年建成，同年获得了巴塞罗那建筑大奖。同样是高迪的作品，却明显比其他经典大作低调得多。无棱角、浅色砖、传统的铁艺窗台配合精细的雕柱，恰好掌握了实用性和创意的分寸巧思，一度引领了巴塞罗那居民楼建筑外观风潮，在城中有很多“复制山寨版”姊妹楼。此建筑属私人住宅不可入内参观，但一楼已改建成餐馆。推荐路过，没必要用餐。

📍 Carrer de Casp, 48

🕒 周一到周六 1pm-3:30pm，周日 8:30pm-11pm

¥ 外观免费，一楼餐厅商业午餐 34 欧元起

🌐 www.casacalvet.es (西 / 英 / 加)

从卡尔维特之家左拐沿街骑行约 2 分钟到路尽头后右拐 - 沿 Passeig de Gracia 骑行约 5 分钟 - 路过第二个 Passieg de Gracia 地铁站 - 马路左边多人围观处



巴特约之家外过马路右手边下一路口前，走路约 2 分钟



Tips 小贴士

Passeig de Gracia 是巴塞罗那市中心一条街道，旧时上流社会新贵都以此拥有房产为荣，这也是为何著名的巴特约之家 Casa Batlló 和米拉之家 Casa Mila 都在这条街选址。如今街道两边的酒店、商店或咖啡厅、餐馆略有“高端大气上档次”风，可以说不求奢华、但求精致，颇有小资风情。

12:30

巴特约之家——梦幻私宅巴特约，嗅到极限自然之美

巴特约之家 Casa Batlló 是走在 Passeig de Gracia 大街上永远都不会错过的那抹彩色，由高迪于 1904 年至 1907 年间为巴特约家族设计改造的一栋五层建筑。传说曾经有日本财团想砸重金把巴特约之家整座原封不动地搬到日本，惹得一段时期巴塞罗那人惶惶而忧。高迪追崇自然的设计概念在这所私宅中发挥得淋漓尽致：从外墙闪耀的绚丽海洋马赛克到屋顶随阳光而变色的鱼鳞状屋脊，从龙骨状窗台雕饰到室内蘑菇状壁炉门，从客厅螺旋状的顶灯到天井虽高度而渐变的蓝色……巴特约之家是高迪系列建筑中唯一一座有中文语音导游的作品，用心听吧。

📍 Passeig de Gracia, 43

🕒 9am-9pm，由不可预知因素造成的提早关门（一般都在 2pm），网站上有日历可提前查询

¥ 全票 20.35 欧元；7-18 岁青少年、学生、银行青年卡、65 岁以上老人、加泰罗尼亚本地居民 16.3 欧元；7 岁以下儿童免费；旅游巴士票 8 折

🌐 www.casabatllo.es（西 / 英）

14:30

Passeig de Gracia 大街——味蕾的邂逅，Tapas 天堂

午餐：Tapa Tapa 餐厅

Tapas 是一种碟子装的小份食物，可配面包，有冷有热，有荤有素。西班牙从南到北随自然条件不同，tapas 的食材也不同，大多为凉拌、油炸或炒制。“Tapa”在西班牙语里是盖子的意思，西班牙人吃 tapas 起源就是曾经有人在酒瓶上放个防苍蝇的碟子当盖，顺便放了几块面包和小菜配酒。Tapa Tapa 是巴塞罗那最著名的一家以 tapas 为特色的连锁餐厅，全城已有 4 家连锁。Tapa Tapa 有带图的英语菜单，初次品尝想一口气挑个够的可以选择这里：经典 tapas 比如火腿奶酪拼盘 jamón con queso、土豆饼 tortilla de patata、炸腊肠 chorizo、炸鱿鱼圈 calamares、海鲜 / 鸡肉奶酪卷 croquetas de marisco/pollo、辣土豆块 patata brava、加泰罗尼亚面包配西红柿沫 pan con tomate、各种色拉和海鲜碟等。

📍 Passeig de Gracia, 43

🕒 正餐每日中午开业至凌晨 1:00am，早餐周一到周五 7:45am 始，周六 9:30am 始

¥ tapas 每碟 2.75 欧元起

🌐 www.tapataparestaurant.com（西 / 英）

16:30

米拉之家 Casa Mila——米拉之家，触摸流动的砖石色

米拉之家 Casa Mila，又名“石头房子”La Pedrera，建于 1906 年至 1912 年间，是高迪设计的最后一栋私人住宅。当初土豪米拉 Mila

从 Tapa Tapa 沿 Passeig de Gracia 街向北（上坡方向）骑行约 2 分钟至第 4 个路口，马路右手边乳白色波浪型外墙建筑



从 Passeig de Gracia 出发一路向北（向上）骑行约 2 分钟，路过交叉的 Diagonal 大街，沿着 Carrer Gran de Gracia 继续向上骑行约 7 分钟路过 Fontana 站，约 4 分钟到达 Lesseps 广场 Placa de Lesseps 将自行车停在 Av.Vallcarca 大街口 - 沿这条街右边走路约 2 分钟一条有扶梯的上山小巷，全程骑行约 15 分钟

Tips 小贴士


为了不走回头路，这条线路是从居民上山用的扶梯先到桂尔公园的后门，不是常规路线，但上山爬坡少、速度快。参观后可从正门下山，沿居民区小路走向 Lesseps 广场 Placa Lesseps 取回自行车。

延伸体验：

高迪设计的著名私宅维森特之家 Casa Vicent 也在附近，沿和广场相接的 Av Princep d'Astiúries 上坡约 5 分钟到 Carrer de les Carolines, 18。私人住宅不对外开放，可路过赏外观。

先生看到同一条街上的巴特约 Casa Batlló 家设计得太漂亮，专门约高迪给自己也设计结婚用的新家。与巴特约之家的绚烂色彩不同的是，米拉之家保留了石头和砖的原本颜色，相同的是都在建筑线条上保留了自然的波浪线。白色石墙和扭曲的铁制阳台杆极富动感，屋顶错落奇形的烟囱和通风管另类而别致。如今米拉之家属于当地银行 Caixa de Catalunya 所拥有，一楼会不定期举办银行基金会的展览和活动，六楼、顶楼和天台向公众付费开放参观，附有英语语音导览器供租用。

 Provenca 261-265

 淡季 9am-6:30pm，旺季 9am-8pm，节假日关闭（新年当天特别开放 11am-6:30pm）


 成人 16.5 欧元；学生、残疾人 14.85 欧元；7-12 岁青少年 8.25 欧元；6 岁及以下免费

 www.lapedrera.com（西 / 英）


18:30

桂尔公园—在桂尔公园半山腰远眺海景与夕阳

桂尔公园 Parc Guell 是高迪 1900 年为好友桂尔伯爵设计的一处中产阶级社区，当时地理位置离市中心较远，很不被人看好，最后只建成两栋住宅：一栋桂尔家族居住，另一栋高迪掏腰包买下自住，如今已改为高迪住宅博物馆。桂尔公园曾经是高迪作品中唯一免费向公众开放的，附近的居民都将它当成自己的后花园。整个公园错落建在小山上，山上树林中穿插着小路、中层是土色砖石雕成立柱所围成的山墙和嵌满彩色瓷片的波浪线观景长椅，底层大理石和瓷片巧妙地组合成石柱厅、喷泉、石凳和标志性雕塑——彩色马赛克瓷片镶嵌成的大蜥蜴。正门处两座砖砌小房子同样线条俏皮，连烟囱都镶满彩砖。站在中层观景台可一直眺望到海边，巴塞罗那全貌尽收眼底。

 Carrer d'Olot, 5

 全年 365 天 8am-9pm

 8 欧元（2013 年 10 月 25 日开始）

 www.parkguell.es（西 / 加 / 英）



从 Lesseps 广场出发沿 Carrer Gran de Gracia 街往南骑 2 分钟，到达 Fontana 地铁站口旁的 Carrer de Austuries 街



Tips 小贴士

Gracia 是巴塞罗那城里既年轻又传统的一片居民区，既有本地小户、中产老百姓，也有来小住的西班牙本地和外国年轻人。Carrer d Austures 街是社区深处的小巷之一，各类创意小店遍布两边，进到深处，有几个小广场可休息聊天。每年夏天的 Gracia 节就在这片区域举办，是巴塞罗那各居民区中最有名、最热闹的。男女老少都在夜晚出动，各类居民自制小吃、才艺展示、酒类大集会遍布整个社区。

从市中心拉兰布拉 La Rambla 大街右手边第一个小巷 Carrer de Tallers 进去，左手第一条巷 Carrer Sitges 即抵达



1 20:30

穿越 Gracia 居民区 品尝市井美味

晚餐：Woki 有机食品小屋外卖 Woki Organic Market

Woki 是巴塞罗那一家创意食品公司，主打有机食品超市 + 餐馆搭配，在全城有 3 家店。超市内所有粮食、蔬菜、水果等都是纯天然有机食材，在 Austures 的这家店由有机食品超市和 Wok 炒锅外卖组成，Wok 是西方人称呼大铁锅的叫法，这类炒面 / 炒米 / 薯粉可自由搭配酱汁和配菜，混合着东西方的风味。

📍 C/ Astúries 22

🕒 11am-11pm

¥ 6 欧元起

🌐 www.wokimarket.com (西 / 加 / 英)

附近其他美食推荐

Botafumeiro

著名高档海鲜餐厅，西班牙许多社会名流、电影明星，甚至国王都曾来这里吃过。主打 Galicia 省风味菜，食材鲜美。

📍 Carrer Gran de Gràcia, 81

¥ 人均 150 欧元以上

🌐 www.botafumeiro.es

La Barbacoa de Gràcia

桂尔公园附近的烧烤特色餐馆。

📍 Carrer del Torrent de les Flors, 65

¥ 人均 10-25 欧元

🌐 www.labarbacoadegracia.com

2 22:30

黑羊酒吧 Oveja Negra

黑羊酒吧是巴塞罗那年轻人晚上聚会的地方，便宜、亲切、氛围活泼。位于 La Rambla 上的这家店整个酒吧用灰色石砖装饰，大木酒桶和桌椅的深棕色衬出校园范儿。桌上足球必然是巴萨对皇马的阵容，人多时可点超大的扎啤和水果酒 Sangria 壶，相当划算。这里酒品没有什么特色，不推荐在这里喝烈酒，但可就近体验西班牙年轻人的聚会氛围，店内有各种自有品牌纪念品出售，如果喜欢那只小黑羊，T 恤和纪念杯子都是不错的礼品选择。

📍 Carrer de les Sitges

🕒 工作日 9am-2:30am，周末 5pm-3:am

¥ 啤酒 3 欧元起，大壶 sangria 20 欧元起

🌐 www.ovellanegrabcn.net (西 / 加 / 英)

休闲时光之旅

足球与奥运

购物与文艺

从聚集全世界巴萨 Barça 球迷目光的诺坎普足球场，到 1992 年巴塞罗那奥运会所在的奥林匹克山，满足一份爱体育的热情；Diagonal 街购物商场，蒙锥克 Monjuic 山上的米罗美术馆，再到浓缩的“西班牙村”，是闲时放松的不错之选。

——去哪儿城市旅游达人小神

从加泰罗尼亚广场 Plaça Catalunya 南侧步行约 1 分钟，抵达广场和拉兰布拉大街 La Rambla 相遇处的第一条街 Carrer dels Tallers

Tips 小贴士

用 T10 或日票搭乘地铁红线 Line1 或绿色 Line3 到达 Catalunya 站

乘地铁绿色 L3 约 15 分钟到 Maria Cristina 站下车 - 出站沿 Av.Diagonal 往西北走约 5 分钟 - 到 Plaça de Pius XII 朝南约 3 分钟左拐进入 Av de Joan XXIII- 直走约 5 分钟便可以看到体育场

9:00

加泰罗尼亚广场 Plaça Catalunya——Traller 吧

Traller 餐吧在市中心最热闹之一的 Carrer dels Tallers 大街上。供应三餐及夜间小酒，2 欧元的大扎啤很受欢迎。早餐推荐法棍面包夹馅做的各种三明治 Bocadoillo，搭配一杯奶茶 Té con leche，补充一天的能量，准备出发。

📍 Carrer dels Tallers 39-41

🕒 周一至周三 9am-10pm，周四 9am-12pm，周五、六 9am- 凌晨 3am

¥ 早餐 5 欧元左右，酒吧大扎啤 2 欧元起

10:30

诺坎普足球场——五星级足球场的终极体验

诺坎普 Camp Nou 是哪儿？就是全世界巴萨球迷心目中的圣地，欧洲第一、世界第二大的体育场，可容纳近十万人。除训练和比赛用之外，俱乐部还有自己的博物馆。建成初期有个一本正经的名字“巴塞罗那足球俱乐部体育场”，可当地人更随性地称它为 Camp Nou（在加泰罗尼亚语中“新球场”的意思），最后经过近七成的会员投票同意后才将它选作官方名称。只要巴萨出场，不管多普通的比赛全场都会爆满。

📍 Carrer d'Aristides Maillol, 12

🕒 周一到周六 9:30am-7pm，随赛季调整，需提前上官网确认

¥ 参观票成人 23 欧元，学生、老人、亲子 17 欧元，会员和 13 岁以下儿童免费

🌐 www.fcbarcelona.com/camp-nou(西/英)

Tips 小贴士

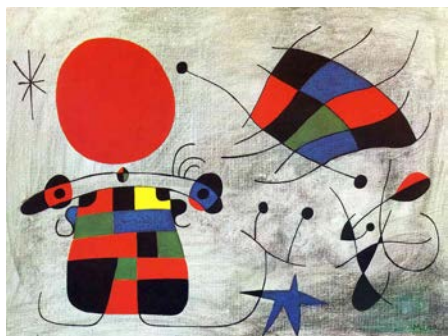
逢赛季可直接到门口买票，或到官网买票；如幸运地有当地朋友手持会员卡，则可享更高的折扣。

向北步行约 7 分钟到
Avinguda de Xile，乘坐电
车 T3 线约 15 分钟到 L'illa
下车

Tips 小贴士

如果继续往南走，还有很多单体小店和一家 Corte Inglés 商场。民间说西班牙各个城市的大小，就是按有几个 Corte Inglés 商场来识别的，像国内的新华书店一样普及。

从 Maria Cristina 乘地铁 L3
约 15 分钟到 Pablo Sec 站
下车 - 向山上方向沿 Carrer
d Eikano 走约 3 分钟 - 右转
沿 Carrer Radas 走到头约 5
分钟 - 路口左转沿 Carrer de
Julia 走约 2 分钟 - 沿 Carrer
de Margarit 楼梯上行约 5
分钟到 Av.Miramar- 右侧白
色建筑米罗美术馆开始游览



小神强调：

很多球迷出于对足球俱乐部巴萨 Barça 的热爱，把巴塞罗那也简称为“Barça”，这样对当地人来说是非常莫名其妙的，这种叫法是错误的。小神的西班牙语口语老师专门教导过，巴塞罗那是 Barcelona，是城市，不仅仅有一家足球俱乐部，城市不能被叫成足球队的名字。



13:00

集购物 & 美食的 Diagonal 街西段购物区

L'illa 是位于 Diagonal 街北段的一座大型商场，从路易威登 Louis Vuitton 之类的奢侈大牌到迪卡侬 Decathlon 这种仓储式零售店在这里都能找到。商场内有一家以 30 种煎肉饼为特色的汉堡店 Hamburgusa Nostra，有纯肉的、阿拉伯风味、亚洲风味、墨西哥风味等。店内还提供生肉饼卖，可以挑几种带回住处自己煎着吃。

午餐：Hamburgusa Nostra

📍 L'illa

🕒 10am-9:30pm

¥ 汉堡 8 欧元起

🌐 www.hamburguesanostra.com/restaurante (西 / 英)

16:00

奥林匹克山

奥林匹克山在蒙锥克 Monjuic 山的南侧，是西班牙广场 Plaça Espanya 和国家宫 Palacio Nacional 的背面，这片山上可以依次游览

米罗美术馆

米罗，现实主义绘画大师，其作品充满了彩色、明快的活力。为鼓励现代艺术发展，将自己的工作室和作品捐献给了市政府，包括 217 幅画、153 件雕塑，所有版画和 5000 幅素描。米罗美术馆定期举办画展，为年轻艺术家提供空间，向市民开放图书馆，力求将艺术融入日常生活。

🕒 淡季 10am-7pm，旺季 10am-8pm

步行约 5 分钟



作者: Espai d'imatge
Copyright: Turisme de Barcelona

步行约 10 分钟



步行在村内餐饮区



 Tips 小贴士

晚饭后可步行下山到 Plaça Espanya, 广场乘坐绿色 Line3 或红色 Line1 回市中心 Catalunya 站。

¥ 成人 11 欧元

 www.fundaciomiro-bcn.org (西 / 加 / 英)

17:30

重回奥运场馆——奥林匹克体育场 Estadi Olímpic

1992 年巴塞罗那奥运会独特的点火仪式惊艳了全世界, 那首提前蹿红的主旋律《巴塞罗那》也让城市的经济由衰退走向繁荣, 被喻为最成功的奥运会之一。主场可容纳 55, 000 名观众, 入口处的奥林匹克博物馆 Galeria Olimpica 展示了 1992 年奥运会回顾。

奥林匹克跳水馆、游泳馆

当年 14 岁的伏明霞就是在这座跳水馆首次夺得奥运金牌, 成为世界上年龄最小的世界冠军而被载入吉尼斯世界纪录。这里也是 2013 年世界游泳锦标赛的举办地, 这个泳池是露天设计池, 当运动员起跳的一刹那, 巴塞罗那全景尽收眼底, 还可以看到远处隐约的圣家堂。

奥林匹克电视塔

这座白色尖形电视塔 1992 年曾负责巴塞罗那奥运会的媒体转播工作。造型另类的塔外形, 象征人类无限向上的精神。


19:00

西班牙村 Poble Espanyol——“迷你西班牙”

于 1929 年世博会时兴建的一座主题公园, 西班牙全国有名的建筑和街道都在这里以缩小比例重现。园内还有咖啡馆和酒吧, 一般都营业到后半夜, 这里也是本地居民休闲放松和参加活动的地方。这里还经常举办美食节、艺术节或音乐会, 可提前上网看活动公告。

 平日 9am-2am, 周一 9am-8pm, 周五、六 9am-4pm

¥ 门票 7.5 欧元, 旅游大巴折扣价 5.5 欧元

 www.poble-espanyol.com (西 / 加 / 英)

20:30

品尝南西风情——Patio Cordobes

在西班牙村里一定要尝尽不同风味的美食, Patio Cordobes 是一家纯正的西班牙安达卢西亚风味餐厅, 主推戈尔多瓦菜。晚餐时偶尔会有弗朗明哥舞表演, 推荐品尝安达卢西亚酸辣汤 Gazpacho andaluz, 安达卢西亚沙拉 ensalada andaluza, 田园沙拉 jardín ensalada, 时令烤蔬菜 verduras de temporada asado, 炖羊肉 cordero estofado, 腌西红柿 marinado tomates, 豌豆肉丸 albóndigas con guisantes 等。

 西班牙村 Patio Cordobes 处

 平日 9am—2pm, 周一 9am—8pm, 周五、六 9am—4pm

¥ tapas 3 欧元起

 www.patiocordobes.com (西 / 加 / 英)

市郊小旅行

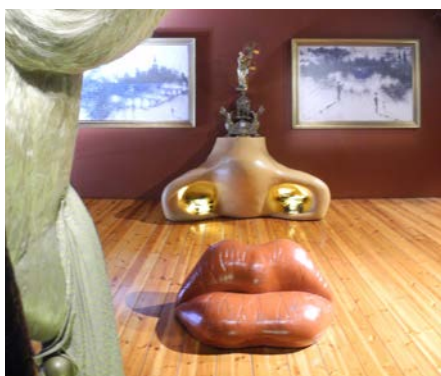
享受西班牙小城

海岸风光

巴塞罗那郊外气息全然不同，爱海景的朋友可沿 Costa Brava 海岸线寻找自己喜欢的安静小海滩，爱山景的可向北深入加泰罗尼亚的山间村落看牛羊，攀登大小山峰，如 Montserrat、Puigmal、Matagalls 等，甚至一路向北到西法交界小国安道尔 Andorra 感受比利牛斯山。

——去哪儿城市旅游达人小神

乘火车到 Figueres 小城约 1 小时 40 分钟，6:53 至 9:48pm 每半小时一趟，单程 11.2-15 欧元



Tips 小贴士

租车信息 & 火车

国际大租车公司如 Herz、Avis 或 Six 等，欧洲常用旅行网如 www.edreams.com，专用租车网站 www.europcar.com。
火车信息请参考 www.renfe.com（西/英）可提前在网上购买，或直接到窗口购买。

从 Figueres 开车约 40 分钟到 Cadaqués，或在公共汽车站乘 Sarbus 公司大巴，车程约 1 小时

D1：一路向北·遇见疯狂达利

达利博物馆菲格雷斯 Figueres & 海滨白色小镇卡达克斯 Cadaqués

上午

走进“怪胡子老头”达利的梦幻时空

达利的出生地菲格雷斯 Figueres 是一个靠走路即到达任何地方的小镇，热情的居民都会直接指出达利博物馆。达利的博物馆是由旧歌剧院改造而成，从抢眼的白色蛋形和红墙外观便开始吸引人的目光。馆内有达利初期的素描和临摹稿，风格突显其天马行空的表达，包括“软钟”《记忆的永恒》，视觉幻影《消失的影像》和红唇沙发等经典作品。两撮搞怪的胡子配上一双略带惊恐的眼神是达利的经典形象，生活中他抢了朋友的老婆，供作女神痴恋 60 年。妻子加拉是达利无数作品的创作来源，生活中的精神支柱，晚年达利连自己的签名中都加入了加拉的名字。

📍 Gala-Salvador Dalí Square, 5

🕒 3-6 月 9:30am 到 6pm，7-9 月 9am 到 6pm，10 月 9:30am 到 6pm，11-2 月 10:30 到 6pm

¥ 成人票 12 欧元，65 岁以上老人、学生、26 岁以下持青年银行卡 9 欧元

🌐 www.salvador-dali.org（英/西/法）

下午

在真实的油画中晒太阳

拿出地图看一下，Cadaqués 位于西班牙的最东北角，离法国只有 25 千米。总人口不到 3000 人，却坐拥一块纯天然半岛 Cap de Reus，几乎家家都是白色房子，小村依山傍海的场景仿佛是油画里的片段。

Tips 小贴士

若是 3 月狂欢节期间，公路拥堵事故高发，建议乘火车提前到达，白天在小镇逛逛，等待晚上花车游行。花车游行一般都在天黑时开始，各式花车载着歌舞的人群围绕小镇展示。建议在镇中心海边观赏。并提前乔装打扮。



Tips 小贴士

塔拉戈纳 Tarragona 的旗帜非常有特点，是海洋的波浪形，推荐购买相关纪念品带回。除了每年 9 月下旬在巴塞罗那的 Merce 节上有叠人塔展示以外，每年 10 月 Tarragona 都会举办“叠人塔”大赛，叠人塔由专业舞蹈人员表演，从 1091 年已有这项活动的记录，但是到 19 世纪初才真正列出比赛。人塔叠由层数越高的队伍获胜。塔顶尖永远是由一个小姑娘完成。

🌐 www.concusdecastells.cat (加)

小海湾里停满了小艇，常用三五朋友一起漂上去，晒个太阳。值得一提的是，连天才达利当年也钟爱 Cadaques 的风景，他和加拉一直住在 Portlligat，离小村大概步行 20 分钟的地方。

🌐 公共交通：www.sarbus.com (西/加)

🌐 Cadaques 村委会：www.visitcadaques.org (西/英/加)

D2：一路向南·遇见中古世纪的浪漫

狂欢小镇锡切斯 Sitges+ 罗马古城塔拉戈纳 Tarragona

巴塞罗那 Barcelona 到锡切斯 Sitges，坐火车从 Passeig de Gracia 或 Sants 车站坐车到 Sitges 站，约 30 分钟

¥ 3 欧元，30-40 分钟

上午

24 小时狂欢的海滨浪漫小镇

要说锡切斯 Sitges 小镇能让所有人都喜欢，一点也不夸张。海滩无限：这里有大小 17 个海滩，海水纯净、砂砾柔软，海岸较浅，吸引着全欧洲的小朋友和老朋友来度假；节日不停：这里是著名的同性恋之都，每年夏天几乎全欧洲的好基友们都会来到 Sitges，游行庆祝没日没夜；三月的狂欢节，巴塞罗那到 Sitges 的往返火车都要排上几圈的队；十月的电影节，随便走两步就是一个通宵电影场，街上游荡着各种文艺小青年。

🌐 Gay Pride 信息：www.gaysitgespride.com (英)

🌐 电影节信息：www.hsitgesfilmfestival.com (英/西/加)

下午

穿梭在罗马古城与漂浮在地中海上

塔拉戈纳 Tarragona 是巴塞罗那南部一座海滨城市，不仅是“叠人塔”和春天吃烤大葱的发源地，还是巴萨球星伊涅斯塔 Iniesta 的家乡。古罗马时期塔拉戈纳 Tarragona 已是伊比利亚半岛上的重要城镇之一，如今老城内外都保留着古罗马时期的各种遗迹。

海边最引人注目的便是那座西欧保存最完好的古罗马斗兽场。Tarragona 的市中心和巴塞罗那一样也叫拉兰布拉 La Rambla，从街的起点靠海一边往城里走，老城区坐落在街的右侧，粗糙的石墙、高高的木质大门，还有偶尔要攀爬的小石阶都是中世纪的原样。城边可登高望远，海景城景尽收眼底；12 世纪建成的塔拉戈纳圣玛利亚天主教堂 Catedral de Santa María Tarragona 至今仍是美术史课本上的经典建筑，拉兰布拉大街上的叠人塔雕塑更是代表了加泰罗尼亚文化的一大标志。

城北约 4 公里处的古罗马引水桥 Aqüeducte de les Ferreres 是中世纪留下的另一座遗产，南下 Tarragona 约 20 分钟的城郊有一个叫 Salou 的海边小村，每年夏天都挤满了来自欧洲各地的夜生活人群。城里还有一座主题公园游乐场 Port Aventura，有一架号称欧洲最大的过山车。

🌐 www.tarragonaturisme.cat (加/西/英)