



自游自在



France

法国

经典之旅

墨刻编辑部 编著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



图书在版编目(CIP)数据

法国经典之旅 / 墨刻编辑部编著. — 北京: 人民邮电出版社, 2010. 12

(自游自在)

ISBN 978-7-115-23883-2

I. ①法… II. ①墨… III. ①旅游指南—法国 IV. ①K956.59

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第174780号

Copyright©2010 by Mook Publishing Ltd.

All rights reserved.

本书经城邦文化事业股份有限公司墨刻出版事业部独家授权, 同意经由人民邮电出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

自游自在

法国经典之旅

-
- ◆ 编 著 墨刻编辑部
责任编辑 张国莉
执行编辑 寇佳音
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 690×970 1/16
印张: 17.25 2010年12月第1版
字数: 365千字 2010年12月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2009-4792号

ISBN 978-7-115-23883-2

定价: 49.80元

读者服务热线: (010) 67172489 印装质量热线: (010) 67129223
反盗版热线: (010) 67171154



自游自在

法国经典之旅

France

墨刻编辑部 编著

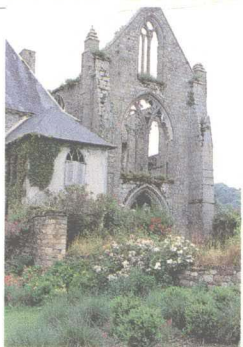
人民邮电出版社
北京

祝旅途愉快！

BON VOYAGE!

编辑室报告

From Editor



©MOOK 李美玲摄

总有人问：“去法国，哪里玩好呢？”

这真的是个很难回答的问题，因为法国每一区、每一省，都各有各的特色，各有各好吃的美食，各有各好玩的地方。

喜欢看城堡、读历史的人，要从卢瓦尔河玩起；想到海边走走、晒晒太阳的人，布列塔尼的峭壁和蔚蓝海岸的沙滩，是两处风情各异的选择；偏好中古小镇、对木造屋的精致可爱情有独钟的人，不能错过的是布列塔尼、诺曼底跟阿尔萨斯；要是爱爬大山，想在绿意中呼吸新鲜空气，就得到罗讷河边的阿尔卑斯山区去感受勃朗峰的气势。所以，要回答法国哪里最好玩，真的很难。

每一次到法国，即使看的还是古城、教堂、小镇、木造屋，吃的还是精致的料理、奶酪、可颂面包，但还是能够分得出这一地的跟那一地有什么不同。就是这许许多多细微复杂的不同，构成了法国这个精彩多元的国家。

第二个常遇到的问题是：“该如何点菜呢？”

这个问题一点也不难，总之，法文菜单写得不管多长，最重要的是要知道点的到底是鱼还是鸡。以下的法文关键字或可帮得上忙，再不然，比手画脚加上学几声动物叫，肯定是有用的。



©MOOK 李美玲摄

常见菜单关键字

早餐	petite déjeuner
午餐	déjeuner
晚餐	dîner
愉悦你的嘴 (免费小前菜)	mise en bouche
前菜	entrée
冷	froid
热	chaud
肉	viande
鸭肉	canard
鹅肝	foie gras d'oie
鸭肝	foie gras de canard
羊肉	agneau
羊腿	gigot d'agneau
牛肉	boeuf
牛排	bifeck
小牛肉	veau
鸡肉	poulet

酒焖鸡肉	coq au vin
兔肉	lapin
猪肉	porc
鱼	poisson
海鲜	fruits de mer
鳗鱼	anguille
鲭鱼	cabillaud
生蚝	huître
熏鲑鱼	saumon fume
大龙虾	langouste
红皮金线鱼	rouget
梭鲈	sandre
鳎鱼	sole
鲱鱼	thon
松露	truffe
芦笋	asperge
蘑菇	champignon
蜗牛	escargot

法国经典之旅

France

目录

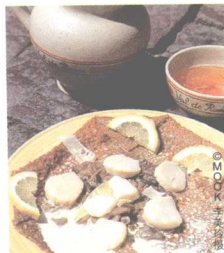
专题报道



6 感受法国的六种风情

源远流长的城堡历史·感受小镇的缤纷色彩
海与河的水乡泽国·重视享受的美食民族
陶醉在葡萄酒馥郁的香气里·坠入阿尔卑斯的青翠世界

入门资讯



- 14 法国历史
- 20 法国世界遗产
- 26 换个角度看法国
- 273 法国旅游资讯



MOOK 李美玲编

帝企鹅自驾游在

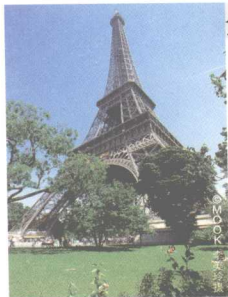
法国导引

法国是一个如万花筒般的国度，古典与时尚、高贵与浪漫，有着令人心醉的魅力。巴黎是法国的首都，一座繁华绚丽的城市，是游览法国的重头戏。本书涵盖了法国全境最受欢迎的观光景点，自北部的布列塔尼、诺曼底，西部的卢瓦尔河、大西洋海岸，东部的阿尔萨斯、勃艮第，到南部的普罗旺斯—阿尔卑斯—蔚蓝海岸等区域，带您畅游法国。

本书除了介绍法国的美丽风光，更精选法国风情、法国世界遗产等单元，为读者呈现如美酒般醇厚的法国文化和风情。同时，法国也是艺术之都，留下了众多名人的足迹。

书中所提供的各项变动性资讯，如交通、费用、开放时间、地址、电话等，均是本书出版前所收集的，而正确内容仍以当地即时标示的资讯为准。如果您在旅行中发现资讯已变动，或是有任何内文或地图需要修正的地方，欢迎随时和我们联系。我们的联系方式是shp@ptpress.com.cn。

分区导览



30 布列塔尼 Bretagne

33 雷恩 Rennes

旧城·布列塔尼国会大楼·莫尔雷斯门·圣皮埃尔大教堂·市政厅广场

37 迪南 Dinan

哈纳可丽饼·旧城·圣索弗尔大教堂·钟塔·英式花园

44 瓦讷 Vannes

旧城墙·圣皮埃尔大教堂·洗衣房

52 坎佩尔 Quimper

HB陶器工厂·集市·盐之路·坎佩尔美术博物馆·圣科朗坦大教堂

60 蓬塔旺 Pont-Aven

爱情森林·特马罗教堂·蓬塔旺博物馆·萨米耶散步道

65 杜瓦讷内 Douarnenez

港口与船只博物馆·市场活动中心·Le charcot餐厅

69 玫瑰海岸 Côte de Granit Rose

佩罗斯·吉雷克·七岛·朗波勒吉米利欧教区庭院·布雷阿岛·丽港修道院

78 诺曼底 Normandie

81 鲁昂 Rouen

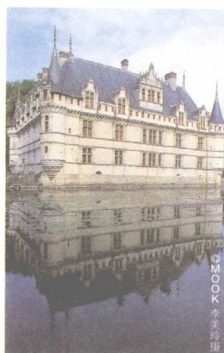
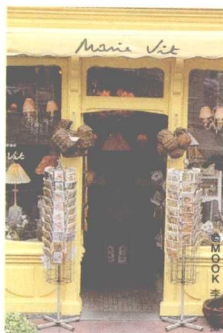
旧市区·圣马可卢墓地·圣女贞德教堂·圣马可卢教堂·大钟楼·鲁昂圣母大教堂·美术博物馆



MOOK 李美玲编



MOOK 李美玲编



分区导览

- 88 吉维尼 Giverny**
莫奈花园·布迪旅店·美国美术馆
- 92 圣米歇尔山 Mont Saint Michel**
冈维拉·圣米歇尔修道院·布妈妈蛋包坊
- 98 勒阿弗尔 Le Havre**
滨海步道·市中心·艺术博物馆
- 103 埃特勒塔 Étretat**
埃特勒塔海岸·亚森罗宾小筑
- 106 多维尔—特鲁维尔 Deauville-Trouville**
海滩·多维尔赌场
- 110 翁弗勒尔 Honfleur**
布丹美术馆·圣凯琳教堂与钟塔
- 114 卡昂 Caen**
男子修道院与女子修道院·卡昂城堡·圣皮埃尔大街·圣皮埃尔教堂·印刷厂庭院
- 122 下诺曼底 Basse-Normandie**
卡露吉城堡·La Ferme de La Héronnière奶酪农场·松木镇国家育马场·Pavillon de Gouffern度假旅馆
- 126 卢瓦尔河 Loire River**
- 129 南特 Nantes**
圣皮埃尔圣保罗大教堂·波默海耶通道·“露”之塔·儒勒·凡尔纳博物馆
- 137 大西洋海岸线 Loire-Atlantique**
彼耶尔自然公园·圣纳泽尔·拉波勒·盖朗德
- 144 昂热 Angers**
昂热堡·昂热美术馆
- 149 城堡之旅 Voyage de Châteaux**
维朗德里堡·亚勒伊多堡·舍农索堡·昂布瓦兹堡·雪瓦尼堡·香博堡
- 158 奥尔良 Orléans**
格赫斯洛市屋·圣女贞德之屋·美术博物馆·圣十字大教堂
- 163 勃艮第 Bourgogne**
- 164 第戎 Dijon**
公爵宫·圣母院·沃居艾公馆·丰特奈修道院
- 170 夜丘 Côte de Nuits**
莫林酒庄·皮埃尔·耐吉翁酒庄
- 173 波恩 Beaune**
主宫医院·父子家族酒庄



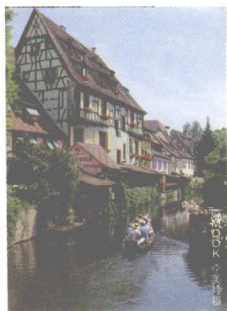
© ZOOK 王瑞瑞



每一地的分区旅游索引，以色带分隔，置于右页边上。

符号说明

- 📍 营业项目
- 🌟 特色
- ⚠️ 注意事项
- 📍 地址
- ☎️ 电话
- 📠 传真电话
- 🌐 网址
- ✉️ 电子信箱
- 🕒 营业时间
- 🕒 休馆时间
- 💰 最低消费
- 💳 可用信用卡
- 🚇 火车、地铁
- 🚌 巴士
- 🚗 交通方式
- 🕒 首/末班车
- 📍 所经路线
- 📏 距离
- 🕒 所需时间
- 🚆 国际火车
- 🌱 兴奋程度
- 🌸 花期
- 🍁 红叶



分区导览

177 阿尔萨斯 Alsace

179 斯特拉斯堡 Strasbourg

教堂广场·圣母院大教堂·小法南区·伊尔河观光游船

185 科尔马 Colmar

菩提树下博物馆·人头屋·巴托尔迪博物馆·小威尼斯

190 酒乡之旅 Route des Vins

艾古斯汉·凯泽贝尔·希克维尔·里博维莱

199 罗讷河—阿尔卑斯 Rhône-Alps

200 里昂 Lyon

富维耶圣母教堂·白苹果广场·通道·透视画法壁画·丝织工作坊

209 安娜西 Annecy

利勒宫·湖滨公园·安娜西堡·安娜西湖游船

214 夏蒙尼 Chamonix

南针峰·冰洞·蒙坦威尔冰河列车·山中健行

220 蔚蓝海岸 Côte d'Azur

223 尼斯 Nice

马蒂斯美术馆·英国滨海大道·旧城区·夏卡尔博物馆

230 文艺小镇之旅 Voyage d'Arts

圣保罗·昂蒂布·比奥·卡涅索梅尔

236 印象派之旅 Voyage d'Impressionists

阿尔勒·凡·高·普罗旺斯地区艾克斯·塞尚

242 朗格多克 Languedoc-Roussillon

245 蒙彼利埃 Montpellier

人行广场·米克维（犹太教净化池）

249 科利乌尔 Collioure

野兽派小径·圣母院

253 佩皮尼昂 Perpignan

圣让大教堂·旧城门

258 巴黎 Paris

卢浮宫区·卢浮宫博物馆·协和广场·杜乐丽花园·圣奥诺雷街·凯旋门·西堤岛区·圣母院·圣路易岛·左岸·罗丹美术馆·奥尔赛美术馆·埃菲尔铁塔·双叟咖啡馆·玛黑区·雨果纪念馆·自由法兰克人街·蓬皮杜中心·毕加索博物馆

法国地图索引

布列塔尼地图	P.32
雷恩	P.33
迪南	P.37
瓦讷	P.44
坎佩尔	P.53
诺曼底地图	P.80
鲁昂	P.82
勒阿弗尔	P.99
翁弗勒尔	P.110
卡昂	P.115
卢瓦尔河地图	P.128
南特	P.131
盖朗德半岛	P.137
昂热	P.145
奥尔良	P.159
勃艮第地图	P.163
第戎	P.164
夜丘	P.171
波恩	P.174
阿尔萨斯地图	P.178
斯特拉斯堡	P.180
科尔马	P.185
罗讷河地图	P.199
里昂	P.200
安娜西	P.209
夏蒙尼	P.215
蔚蓝海岸地图	P.222
尼斯	P.224
普罗旺斯地区艾克斯	P.238
阿尔勒	P.238
朗格多克地图	P.244
蒙彼利埃	P.245
科利乌尔	P.250
佩皮尼昂	P.254



© MOKK 洪士凯摄



© MOKK 李美玲摄



© MOKK 李美玲摄

感受

法国的六种风情

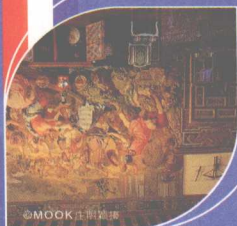


源远流长的

城堡

历史

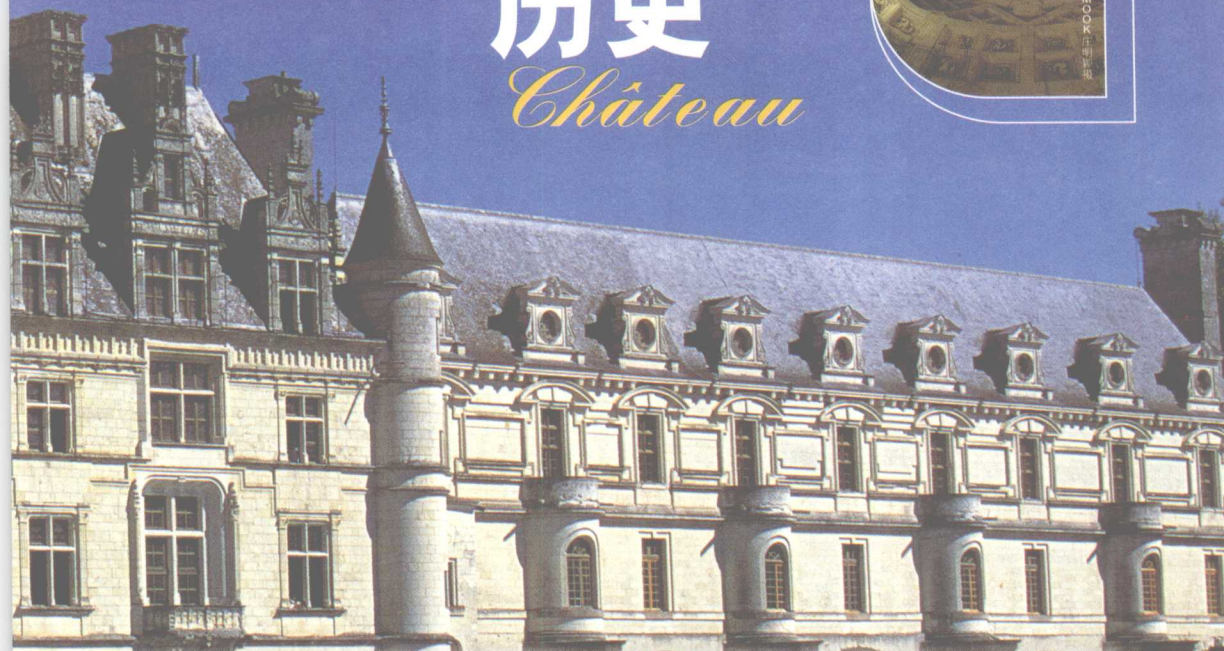
Château



©MOCK 庄前法郎



©MOCK 庄前法郎



法语的城堡“château”和英语的城堡“castle”，其实都是从意大利语的“castello”演变而来的。在今日的法国中南部，我们还可以找到不少以“castel”这个单词开头为名的城镇，例如：Castellane、Castellanaudary等。

中世纪的法国城堡，都是各地的贵族领主所建的防御性城堡，15世纪末到16世纪，法国、西班牙、神圣罗马帝国为了争夺意大利而发动的战争，却间接使得文艺复兴的风潮传入了法国。好大喜功的法王弗朗索瓦一世(François I, 1515~1547)是这股风潮的实践者，他不仅在卢瓦尔河流域大肆兴建城堡，更一手打造了满足他华丽幻想的香博堡(Château de Chambord)。

香博堡采用防御性的城堡建筑结构，外有护城河，内有城郭，四角有圆塔。事实上，香博堡所有的设计都是以美观为考量的，城墙上也根本没有射击孔，造型各异的突出高塔，更构成香博堡最美丽的天际线。

文艺复兴风影响下的另一个杰作是枫丹白露，弗朗索瓦一世对其进行了大规模的修建，不仅保留了中世纪的古塔，还加入了许多意大利式的建筑装饰。

到了路易十四(Louis XIV, 1643~1715)时代，旷世巨作凡尔赛宫(Versailles)完工，路易十四把意大利式、巴洛克式、古典式和法式风格的建筑，统统收纳入凡尔赛宫。

虽然1789年的法国大革命让法国走向了民主政治，摘掉了王室贵族们的头衔，但这些豪华的城堡宫殿，却永远是法国建筑史上最光辉的一页。

感受

风情

2

小镇的 缤纷色彩

Villages



最耐人寻味的旅途回忆往往产生于小镇。在法国的每个区域里，你都能与中古小镇相遇，小镇中最具代表性的肯定是以木条做支柱的半木造屋，米色或是石板原色的外墙，构成法国小镇给人的经典印象。此外，干净整洁的小巷、乡间家家户户的花草、家常餐厅的遮阳顶棚，共同为小镇增添了丰富的色彩。

以卢瓦尔河区域为例，这里有13到15世纪城墙的遗迹及老街，还有西区乡间常见的茅草屋(chaume)——弯曲的屋顶造型，搭配彩漆刷色的粉墙，远看就像是一间间童话里的梦幻小屋。

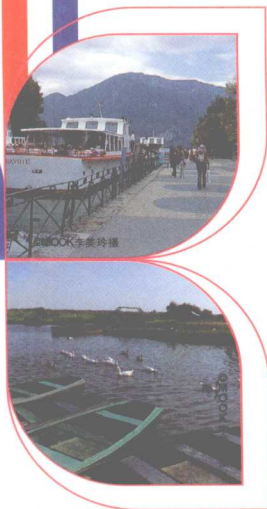
而在阿尔萨斯的乡间，一栋栋的半木造屋争相比美，小屋主人悉心栽种的花草前有小河流经，流露着犹如威尼斯的悠闲气息。被葡萄园包围的小镇居民，除了酿酒，最大的乐趣就是种花——阿尔萨斯出了不少位花匠，有这些专业的园艺师操刀，家家户户的窗台门庭都被缤纷的花朵所占满。而最令人津津乐道的，就是在大大小小的园艺花卉城市竞赛中，这些人口只有千人的精巧小镇却总能拔得头筹。

© MOOK 李美玲摄



海与河的 水乡 泽国

Mer et Rivière



© MOOK 李曼玲摄



从大西洋沿岸的布列塔尼往南到卢瓦尔河的出口一带是适合海滨度假的一区。粉红色的花岗岩河岸、充满海洋气息的城镇与岛屿，都散发着与内陆地区截然不同的气息。

卢瓦尔河是法国境内最长的一条河流，河水悠悠流经的谷地分布了大约140座大小城堡。虽然水流不甚稳定，但却孕育出了一片美丽的水乡。

法国南部的蔚蓝海岸，怀抱令人振奋的活力；地中海沿岸向来以四季充沛的阳光和澄澈湛蓝的海水而闻名。从马赛一直往东，靠近东面邻国意大利的地方，又常被称为“里维埃拉”（Riviera）。只要有海滩的地方，就有享受阳光的人们。目前，许多地区的臭氧层受到破坏，紫外线危及人体，但是蔚蓝海岸的阳光依旧是安全无虞的，所以这里也成为追求古铜色健康肌肤的人们享受日光浴的最佳去处。

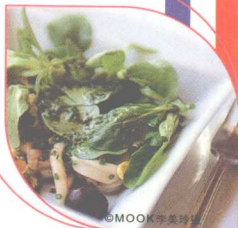
重视享受的

风情

4

美食 民族

Gourmand



©MOOK 李美玲摄



MOOK 李美玲摄

“谁能治理一个拥有365种奶酪的国家？”这是法国总统戴高乐(Charles de Gaulle)的举世名言。有人说法国文化其实是一种“口舌文化”，因为法国人爱说话、爱吃、爱喝，而来自法国本土22个行政区的美食美酒，正像是各区的身份证一样。

国家标准检验AOC制度(Appellation d'Origine Contrôlée)，自拿破仑时代沿用至今，不论是葡萄酒、奶酪还是肉类，都有AOC标准。举例来说，贴上AOC标签的葡萄酒，包括种植面积、葡萄生产数量，甚至连采收及酿造方式都是受到监管的。其他AOC认证食品还包括夏侯蕾牛肉(Charolais)和布黑斯鸡肉(Poulet de Bresse)。

法国料理的用餐规矩和上菜仪式要从16世纪时，法王亨利二世(Henri II, 1547~1559)娶了出身意大利富豪家族的凯瑟琳·梅迪奇(Catherine de Médici)开始说起。这位凯瑟琳皇后，由于担心饮食习惯不合，把佛罗伦萨的大厨和意大利贵族的餐桌礼仪都带到了法国，这一做法改善了高卢人的饮食习惯，也使法国料理逐步迈入精致化。

©MOOK 李美玲摄



陶醉在 葡萄酒 馥郁的香气里

风情
5



©MOOK 李美玲攝



©MOOK 李美玲攝

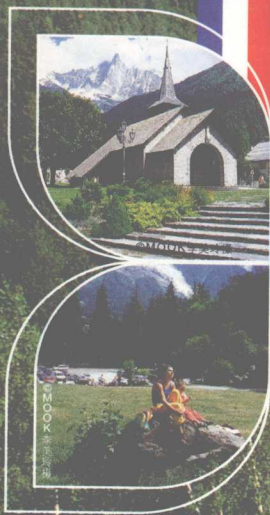
Vin

法国料理最神奇的地方就在于，每个地方的葡萄酒都恰恰最配当地名菜的口味。如果阿尔萨斯腌酸菜猪肉少了瑞斯琳白葡萄酒(Riesling)，大概会逊色不少，就像勃艮第的上等夏侯牛肉，要是没有一流的黑皮诺红酒(Pinot noir)来烹调，似乎就不能被称作是经典了。

法国人为葡萄酒分级的制度，可说是全世界最完善的。一般由高到低分为四个等级：法定产区葡萄酒AOC、优良地区餐酒VDQS、地区餐酒Vin de Pays、日常餐酒Vinde Table，其中最高级的AOC里又分成四级，从最好的特级(Grand Cru)开始，接着是第一级(1er Cru)、村庄级AOC(Village AOC)及地方级AOC(例如Bourgogne AOC)。所有的酒每年都必须经过国家专门委员会的检验品尝、酒区生产制度的审核、酿酒传统的评估等严格的审查，才能被评为该区的优质葡萄酒。

一杯葡萄酒里所蕴含的故事，从葡萄的品种、生长的风土环境、种植采收的方式及酝酿美酒的过程，甚至是酒农和调酒师的个性，这所有的一切组合在一起，才造就了这一杯令人回味无穷的葡萄酒。

©MOOK 李美玲攝



风情



坠入

阿尔卑斯 的青翠世界



阿尔卑斯山脉是罗纳河的发源地，也是欧洲梦幻的山色国度。虽然阿尔卑斯山脉大都分布在德、瑞、奥、意等国家，然而，法国却拥有阿尔卑斯山脉最接近天际的那一点——勃朗峰(Mont Blanc)。

罗纳河总长812公里，是欧洲唯一直接注入地中海的长河，素来是欧洲南方地区重要的通道，它发源于瑞士中部偏南的阿尔卑斯山区，向西南流经瑞士人所称的日内瓦湖，也就是法国人所熟知的莱蒙湖(Lac Léman)，之后穿过侏罗山脉进入法国，南北切划法国，最后流入地中海。

与众多高峰相比，勃朗峰柔美的身段，让它显得亲切十足。勃朗峰海拔4807米，拥有“欧洲圣母峰”的美誉。勃朗峰以谦和的姿态隐身于众多山峰之间，即使是已然来到观赏勃朗峰的最佳据点夏蒙尼(Chamonix)，许多人仍然难以在群山间分辨出那最接近蓝天的一点。不过，这并无损于勃朗峰的迷人，光是望着那如丝带般流泻而下的冰河美景，就足以令人驻足良久、惊艳不已。

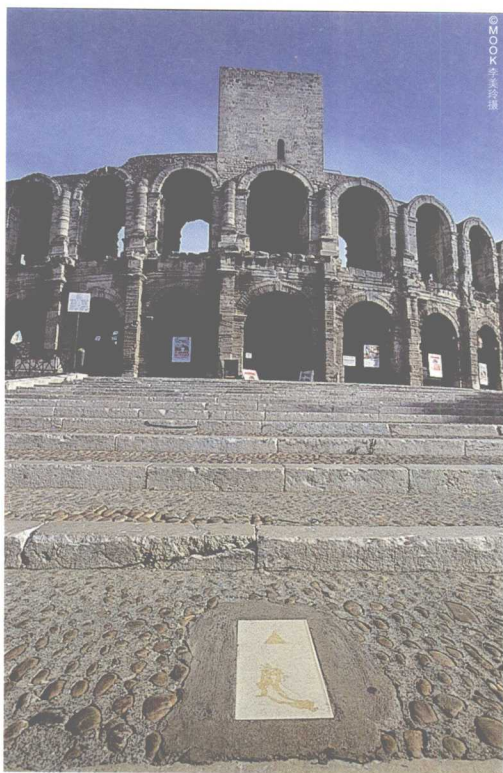
法国历史

王室 的 荣耀

France History

法国王室家族的人物众多，简而言之，比较重要的王朝历史可分成三个时期：9世纪末~14世纪的卡佩王朝(Capetian Dynasty)、14~16世纪的瓦卢瓦王朝(Valois Dynasty)和16~18世纪的波旁王朝(Bourbons Dynasty)。

中世纪的法国是诸侯争雄的战国时代，并没有集权的王室统治，安茹家族(Anjou)的伯爵富尔克·尼拉(Foulques Nerra)是10世纪的枭雄之一，与他并列的大诸侯则是卡佩家族(Capet)的于格·卡佩(Hugh Capet)。



罗马时期

公元前81年~公元前58年

恺撒(Julius César)打赢高卢战争，罗马在高卢设省。高卢省交通发达，城市林立，公共设施与大型别墅逐一建立。

275年

蛮族首次从今日德国入侵法国，3~5世纪期间，法兰克人和日耳曼人在法国境内定居。

360年

高卢行政长官朱利安(Julian)受封为罗马皇帝，吕德斯(Lutèce)更名为巴黎(Paris)——这个地名可追溯到公元前50年时，一批名为巴黎斯(Parisii)的人来此避难并设立沙洲地。

