



MICHELIN

普罗旺斯自助游



米其林
带你游天下



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社



普罗旺斯自助游



广西师范大学出版社
· 桂林 ·

本书经由米其林旅游出版公司授权出版。未经版权所有者优先书面许可,不得以任何形式和方法复制或抄袭本书的任何部分。

著作权合同登记图字 20-2006-113 号

图书在版编目(CIP)数据

普罗旺斯自助游 / 米其林编辑部主编.

—桂林:广西师范大学出版社,2011.7

(米其林旅游指南)

ISBN 978-7-5495-0147-2

I. ①普… II. ①米… 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 201810 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市中华路 22 号 邮政编码:541001)
网址:www.bbtpress.com

出版人:何林夏

全国新华书店经销

发行热线:010-64284815

山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司

(临沂高新技术产业开发区新华路 邮政编码:276017)

开本:787mm×1 092mm 1/32

印张:18 字数:445 千字 图片:184 幅 地图:46 幅

2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

印数:0 001~5 000 定价:68.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

一个团队…… 对质量的承诺

对于我们来说，努力出版高质量旅游指南的原因和动力只有一个，那就是为了你们——亲爱的读者。

这就是自第一本米其林指南诞生以来我们团队存在的理由。100多年前，米其林兄弟安德烈和爱德华决定向每位购买米其林轮胎的用户提供一本实用信息手册——米其林指南。之后，红颜色的米其林指南便成为法国人在驾车和旅行中必不可少的伴侣。

1926年，一个全新的系列——米其林绿色指南诞生。这一系列是米其林在“提高人类移动性”承诺方面做出的进一步努力和诠释。

目前，米其林已经在中国扎根20余年。随着中国的不断发展，除了向中国消费者提供高品质轮胎外，我们还在中国建立了一个特别团队，并为这个市场量身订制更多的旅游指南系列，努力让中国大众在旅行中享受到更多乐趣。

我们从读者的角度出发去探寻旅行热点，将目的地进行分类、评定星级的时候辅以详细的介绍信息。三颗星代表“值得专程前往，务必造访”；两颗星代表“此处不可错过，即使绕道也要去一下”；一颗星代表“值得一看，有意思的地方”。

为方便中国读者，我们提供更为详尽的实用信息、旅行贴士和建议，以方便大家找到最好、最适合的旅行目的地。我们还对原版指南进行修改以适应中国旅行者的习惯和喜好。

在旅行中，住宿和餐饮是非常重要的部分，因此书中会为读者介绍一些我们认为代表了当地特色、浓缩了目的地精髓的酒店和餐馆。我们会带你去最好的购物区，为你找到各地的时尚娱乐酷地。

我们一次又一次地进行现场调查、复查、再复查，以保证我们的指南能够帮助旅行者顺利出行。

我们想方设法寻找和编辑各种旅游信息。这一切都是为了让大家在米其林指南的陪伴下尽情享受旅行的乐趣。

《米其林旅游指南》编辑部

目录

	欢迎来到普罗旺斯	8
	驾车游普罗旺斯	14
	普罗旺斯一点通	24
	何时去	26
	特色旅行	27
	游览项目	33
	当地大型活动	46
	行前须知	50
	抵达方式	52
	当地交通	53
	住宿	56
	餐饮	59
	旅游基本信息	60
	马赛及周边 (Marseille and surrounds)	66
	马赛 (Marseille) ★★★	70
	小海湾高地 (Massif des Calanques) ★★	102
	卡西斯 (Cassis)	110
	拉西约塔 (La Ciotat)	112
	埃斯塔克山脉 (Chaîne de l'Éstaque) ★	117
	马蒂格 (Martigues)	122
	滨海福斯 (Fos-sur-Mer) ★	124
	圣布莱斯 (St-Blaise)	125
	圣马克西曼—圣博姆 (St-Maximin-la-Ste-Baume) ★★	128
	艾克斯和圣维克多山 (Aix & Ste-Victoire)	132
	普罗旺斯地区艾克斯 (Aix-en-Provence) ★	136
	埃图瓦勒山脉 (Chaîne de l'Étoile) ★	156
	圣维克多山 (La Ste-Victoire) ★★★	159
	阿尔勒和卡马尔格 (Arles & Camargue)	164
	阿尔勒 (Arles) ★★★	168
	卡马尔格 (La Camargue) ★★★	185
	蒙马儒修道院 (Abbaye de Montmajour) ★	197
	圣玛丽德拉梅尔 (Les Stes-Maries-de-la-Mer) ★	199



阿勒比山和梦达聂特山
(Alipilles & Montagnette) 204

普罗旺斯地区萨隆 (Salon-de-Provence) ★ 208

普罗旺斯地区圣雷米 216

(St-Rémy-de-Provence) ★

阿勒比山脉 (Les Alpilles) ★★ 228

普罗旺斯地区莱博 236

(Les Baux-de-Provence) ★★★

塔拉斯孔 (Tarascon) ★ 245

巴邦塔讷 (Barbentane) 254

博凯尔 (Beaucaire) ★ 256

阿维尼翁和孔塔—弗内森

(Avignon & le Comtat Venaissin) 262



阿维尼翁 (Avignon) ★★★ 266

阿维尼翁新城 (Villeneuve-lez-Avignon) ★ 295

卡庞特拉 (Carpentras) ★ 302

佩尔讷泉 (Pernes-les-Fontaines) ★ 310

沃克吕兹泉 (Fontaine-de-Vaucluse) 315

沃克吕兹省和德龙省

(Vaucluse & Drôme Provençale) 318



奥朗日 (Orange) ★★ 322

瓦尔雷阿斯 (Valréas) 330

教皇新堡 (Châteauneuf-du-Pape) 335

格里尼永 (Grignan) ★ 337

尼永 (Nyons) 340

蒙米拉伊花边山脉和冯杜山

(Dentelles de Montmirail & Mont Ventoux) 346



蒙米拉伊花边山脉 (Dentelles de Montmirail) 350

韦松拉罗迈讷 (Vaison-la-Romaine) ★★ 355

冯杜山 (Mont Ventoux) ★★★ 365

梭村 (Sault) 371



吕贝隆 (Lubéron)	376
阿普特 (Apt)	380
吕贝隆 (Lubéron) ★★★	386
博尼约 (Bonnieux) ★	396
梅内尔布 (Ménerbes) ★	400
鲁西永 (Roussillon) ★★	402
戈尔德 (Gordes) ★★	406
塞南克修道院 (Abbaye de Sénanque) ★★	410
卡瓦永 (Cavaillon)	415
拉图尔代格 (La Tour-d' Aigues)	422
西瓦冈修道院 (Abbaye de Silvacane) ★★	430
昂苏 (Ansouis)	434



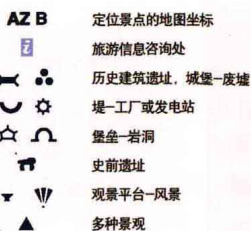
阿尔代什省和加尔省 (Ardèche & Gard)	436
拱桥谷村 (Vallon-Pont d' Arc)	440
拉博姆 (Labeaume) ★	442
奥尔尼亚克岩洞 (Aven d' Orgnac) ★★★	444
阿尔代什峡谷 (Gorges de l' Ardèche) ★★★	446
于泽斯 (Uzès) ★★	459
加尔水道桥 (Pont du Gard) ★★★★★	470
尼姆 (Nîmes) ★★★★★	473
圣吉尔 (St-Gilles) ★	490
艾格莫特 (Aigues-Mortes) ★★	497



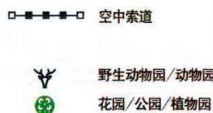
这就是普罗旺斯	504
今日普罗旺斯	506
历史	524
艺术和文化	531
自然	549
实用法语	558
景点索引	562
地图索引	572

地图图标

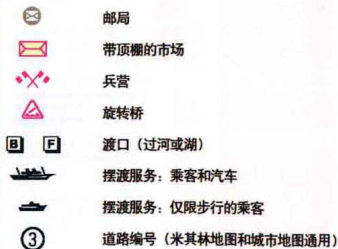
旅游



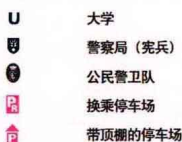
娱乐



补充的图标



缩写和特殊图标



如何使用本书

海滨度假区

冰雪运动度假区

Spa

强烈推荐



推荐



值得一去



普罗旺斯自助游

住宿

Hotel du Falais

📍 74 cours Bastia; 📞 早餐 € 5; 📞 0442260158; 📅 12月20日至1月20日休息; www.hoteldufalais.com; 🚗 可停车; 📺 📺

酒店房间宽敞，打理得井井有条，房间隔音效果良好，但不豪华，价格合理。

Hotel Fontaine

📍 24 r. Cerdache; 📞 早餐 € 8; 📞 0442283230; 29间客房，6个套房; 📺 📺

这是一座18世纪的建筑，位于环境幽静的马萨林区，兼有古代优雅和现代的舒适。酒店的位置为徒步参观该镇提供了很大的便利。

Hotel St-Christophe

📍 3 av. Vieux-Logis; 📞 早餐 € 10.80; 套房 📺 📺; 📞 0442200126; www.hotel-stchristophe.com; 10间客房; 📺 📺

这座酒店恰好位于市中心，靠近米拉波林荫道。房间的装修风格兼有20世纪30年代的风格和普罗旺斯风格。活泼的利奥波德小酒馆(Brasserie Léopold)是装饰艺术风格，提供当地美食和典型小酒馆的菜肴。天气晴朗的时候也开放露天座位。

Hotel Le Moulin

📍 8 r. d'Estimonsant; 📞 早餐 € 8; 📞 0442262720; www.hotellemoulin.com

com; 📅 1月5日至20日休息; 40间客房; 📺 📺

这座别致的建筑曾是一个制子工厂，毗邻14世纪修道院的一部分已经装修成一个夏季的舞台，就餐氛围非常独特。

Hotel des Augustins

📍 3 r. de la Masse; 📞 早餐 € 8; 📞 0442272839; www.hotel-augustins.com; 29间客房; 📺 📺

石材拱形圆顶和彩色的玻璃会让人想起这些酒店的历史。酒店离米拉波林荫道只有一箭之遥。这里最初是15世纪的女修道院。酒店有两个带露台的房间可以欣赏山顶的风景，而所有的房间装修都很现代。

餐饮

Pizza Casa

📍 1 r. Fabert; 📞 0442355543; www.pizza-casa.fr; 📺

供应美味的比萨和铁板三明治，物超所值。

L'Avicenne Provençale

📍 19 cours Mirabeau; 📞 0442031251; 📅 周一-午餐时间和周日休息; 📺 📺

这里简直就是—座体育场，带露台的庭院采光良好。庭院内种植了各种植物，提供所有普罗旺斯和意大利风味的菜肴。





Chap-Abbaye Chez Cassa

📍 19 cours Mirabeau; 📞 0442793

在住宿部分，指旅游旺季双人间的价格，不含早餐和增值税（如果含，会特别标明）

在餐饮部分，指单人消费（不包括饮料、税、小费）

-  < 65€
-  65-100€
-  100-160€
-  160€

-  < 16€
-  65-30€
-  30-50€
-  > 50€

作为世界一流的旅行专家，米其林给每个城市及其所有景点都作了权威的星级评定，帮助旅行者做出出游选择：

- ★★★ 代表可以为其单独安排一次行程，务必造访
- ★★ 代表不可错过，即使绕道也要造访
- ★ 代表值得一看

地址、电话、网址等实用信息

景点中英文名称

景点介绍

历史博物馆
[Musée d'Histoire Nouvelle]

📍 41, Espariat, ☎ 10:00—12:00, 13:00—17:00, 📞 03 43 23 79 127, www.museem-axois-provenca.org.

这座自然历史博物馆收藏了许多有趣的矿物和古生物标本。古生物展区包括一般的古生物标本和当地的古生物标本。其中最负盛名的是在圣维克多山境上发现的恐龙蛋化石。

圣维克多山 (Montagne Ste-Victoire) ★★★
美丽行程约74公里。

拱桥谷村 (Vallée de l'Arc)
美丽行程56公里，耗时约3小时。
📍 用N4公路驱车离开艾克斯朝马赛方向驶去，直到布克-贝莱尔 (Bouc-Bel-Air)。

阿尔贝塔勒酒店 (Hôtel d'Albertas) ★
📍 Le Croix-d'Or, ☎ 5月至10月，特殊时间景观塔顶层订电服务。
📞 04 66 94 91 98/0464, www.jardins-albertas.com.

这座花园是让·巴蒂斯特·德·阿尔贝塔勒 (Marquis Jean-Baptiste d'Albertas) 于1751年建造的。建造者把不同的风格混合在一起，展示了意大利风格 (露台，古老雕像，带有海神喷泉的人工岩洞)，法式风格 (花坛和水渠) 以及普罗旺斯

驾车游路线

所属地区



地址
电话
传真
营业时间
停车设施
残疾人设施



不可错过
方位
价格
儿童活动
餐饮
水疗设施



游泳池
旅游信息
电子邮箱
小贴士

特别声明：

我们已竭尽所能保证本书涉及的所有信息都是准确的、最新的。但有些信息会经常变动，旅行者应以实际情况为准。广西师范大学出版社、米其林旅游出版公司和米其林(中国)投资有限公司在律所允许的免责范围内不因此引起的任何直接、间接或结果性的损失承担任何责任。



欢迎来到普罗旺斯

Welcome to Provence



欢迎来到普罗旺斯

风景秀美的普罗旺斯位于法国东南部的地中海沿岸，与意大利接壤，因是罗马帝国在意大利之外的第一个省而得名。今天，这个名字是如画美景及悠久历史的代名词。普罗旺斯西部的罗纳河（Rhône）是法国重要的航道之一。在普罗旺斯，阿尔卑斯山脉（Alpes）蜿蜒耸立，平原和自然保护区里生长着各种野生动植物，细软的沙滩和肥沃的土地上遍布各种农作物。

艾克斯（Aix-en-Provence）和圣维克多山（Ste-Victoire）

普罗旺斯地区的艾克斯风景精致如画，还有它的宗教和艺术发展

史，与这个小镇温暖的春天一样闻名。艾克斯有很多普罗旺斯地区的旅游亮点，从古罗马时期的遗址到17世纪时期的建筑，再到20世纪的艺术珍品，更不用提现代化的大型购物中心了。此外，这里还有热闹的米拉波大道（Cours Mirabeau）及圣维克多山。圣维克多山从过去到现在一直盛产艺术家。

阿勒比山（Alpilles）和梦达聂特山（Montagnette）

阿勒比山是普罗旺斯地区的一座石灰岩山脉，雄伟的外形使其成为这一地区绝佳的户外景点。由于这一山区一直受到保护未被开发，所以当人们来到此地游览时，可以欣赏到几乎与几个世纪前一模一样的动植物群。站在山顶，可以看到



普罗旺斯的小酒馆 © Véronique CROS-Fotolia.com



© PHB.cz-Fotolia.com 卡马尔格动物保护区里的火烈鸟

整座山脉完全由岩石构成。从山顶向远处眺望，可以看到郁郁葱葱的橄榄树、杏树和松树。梦达聂特山是一个相对小些的山脉，但四处充满了田园风情。它曾经是罗马士兵的营地，今天是闻名天下的普罗旺斯薰衣草的主要种植地之一。

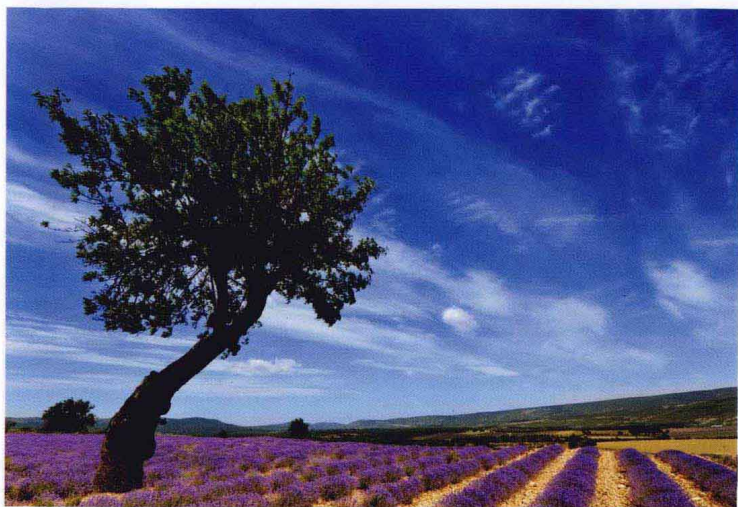
阿尔代什省 (Ardèche) 和加尔省 (Gard)

从富有当地特色的斗牛比赛到精美的陶瓷，从海边的美景到罗马帝国的遗迹，阿尔代什和加尔是地球上不可多得旅游胜地。在这里游览，游客有机会去全面地感受普罗旺斯悠久的历史文化、沐浴明媚温暖的阳光和欣赏罗讷河流域的美

景。拱桥谷村 (Vallon-Pont-d'Arc) 和圣灵桥村 (Pont-St-Esprit) 之间道路两侧的景色尤其优美。在这里游览时，一定不要错过自然保护区、历史遗迹和酿酒作坊。

阿尔勒 (Arles) 和卡马尔格 (Camargue)

步行是游览阿尔勒这个大城市及其郊区的最佳方式。卡马尔格动物自然保护区里有400多种野生动物。游览卡马尔格，可以步行、骑自行车、骑马或者是划船。高桥鸟类公园 (Parc Ornithologique du Pont-de-Gau) 是欣赏当地自然景观的好去处。在城镇里，值得一看的有阿尔勒古罗马时期的剧院遗址、博物馆以及



普罗旺斯美景 © Vladimir Melnik - Fotolia.com

文森特·梵高的故居等人文景观。

阿维尼翁 (Avignon) 和孔塔—弗内森 (Comtat Venaissin)

如果没有教皇的话，普罗旺斯不会像今天这样有名。而阿维尼翁则是这段教皇史的主角。在14世纪时，教皇官因7位大主教的居住而闻名于世。他们使阿维尼翁从一个小城转变成了普罗旺斯地区的文化、历史和宗教中心。游览城区之余，你可以在附近的孔塔—弗内森领略一下乡村的乐趣。

吕贝隆 (Lubéron)

吕贝隆是一座由古雅的房子和窄窄的街道组成的美丽的村庄。这或许是因为什么彼得·梅尔在他的《普

罗旺斯的一年》中把吕贝隆描述成完美之地的原因。温暖宜人的地中海气候造就了这里让人赞叹的自然景观。由房子、咖啡馆和商店构成的一座座精致的村庄被“Bories”（一种石头建筑）、采石场和遍地的薰衣草衬托着，美不胜收。

马赛 (Marseille) 及周边地区

马赛是一个繁忙的大型港口城市，在马赛旧港 (Vieux Port) 有很多造型雅致的房子。尽管旅游业占据了重要地位，马赛其实也是一个生机勃勃的工业城市。作为重要的商业港口，马赛还拥有发达的榨油业、肥皂制造业和面粉生产业。马赛的餐馆足以与巴黎的相媲美。在这里，你可以品尝到刚刚打捞上来的海鲜、经典的鱼肉浓汤和贝类食

物，以及其他一些极富创造力的特色美食。

蒙米拉伊花边山脉 (Dentelles de Montmirail) 与冯杜山 (Mont Ventoux)

这一地区的突出景点是那些像一片裙边的山脉。尽管这些山脉都有着壮观的轮廓和突起的山脊，山上长满了松树和橡树。虽然海拔并不是特别高，但山顶上经常有积雪。当春天来临，漫山遍野的黄色树叶，色彩明艳，煞是好看。

沃克吕兹省 (Vaucluse) 和德龙省 (Drôme)

土地肥沃、气候温润的沃克吕兹省出产各种水果、蔬菜及香草，当然还有向日葵和松露。这一地区盛产酿酒用的葡萄，同时也是名酒“教皇新堡” (Châteauneuf-du-Pape) 的原产地。这里生产的红酒原汁原味，畅销全球。橄榄油榨取业和红酒酿制业一样，是这里重要的产业支柱。品尝室向公众开放，游客可以体验这些美妙的地方特产。



卡西斯美景
© non-Fotolia.com

试读结束，需要全本请在线购买 www.fotolia.com