



完全游居指南

TOURIST GUIDE FOR

Provence

上旗文化◎编著 黄进善◎摄影



普罗旺斯的前世今生 >>>>>

黄区 | 找寻向日葵花田 橙区 | 走访山居岁月

金区 | 通往教皇与酒庄之路

紫区 | 薰衣草的故乡 红区 | 罗马遗迹斗牛城

精选
家庭旅馆 **14** 家
普罗旺斯的
生活美学



旅游教育出版社
Tourism Education Press

北京市版权局著作权合同登记图字：01-2009-6367

策划编辑：冉 颖

责任编辑：冉 颖 杨柳青

图书在版编目（C I P）数据

普罗旺斯完全游居指南 / 上旗文化编著；黄进善摄. —北京：旅游教育出版社，2010.1

ISBN 978-7-5637-1934-1

I. ①普… II. ①上… ②黄… III. ①旅游指南—法国 IV. ①K956.59

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第235972号

中文简体版 ©2010 由旅游教育出版社 发行

本书经上旗文化事业股份有限公司授权，同意经由旅游教育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。

普罗旺斯完全游居指南

上旗文化 编著 黄进善 摄影

出版单位：旅游教育出版社

地 址：北京市朝阳区定福庄南里1号

邮 编：100024

发行电话：（010）65778403 65728372 65767462（传真）

E-mail：tepfx@163.com

排版单位：北京润和佳艺工作室

印刷单位：北京中科印刷有限公司

经销单位：新华书店

开 本：889×1194 1/24

印 张：7

字 数：138千字

版 次：2010年1月第1版

印 次：2010年1月第1次印刷

印 数：1-8000册

定 价：32.00元

（图书如有装订差错请与发行部联系）



普罗旺斯

完全游居指南

上旗文化◎编著 黄进善◎摄影



旅游教育出版社
Tourism Education Press



F o r w a r d 前言

普罗旺斯，北倚阿尔卑斯山，南延深入地中海，与高山、海洋、阳光相得益彰，呈现出万种风情并孕育出丰富的物产。本书将带你漂洋过海来到一处远离都市喧嚣的世间天堂，让阳光驱走身心的疲惫，用花香洗涤过往的尘埃。

我们将从普罗旺斯的地理环境、美食与特产切入，再将普罗旺斯分为黄、橙、金、紫、红五区，介绍每一区精彩的旅游景点、风光特色，以及可以充分体验当地生活的小旅店和家庭旅馆，最后再通过家居布置与户外庭园设计的介绍，来欣赏普罗旺斯恬适自得的生活美学，一窥浪漫南法的迷人风采。

普罗旺斯当地居民热情的程度，正如同南法的阳光一般，让每位远道而来的旅者感到温馨；他们总是用最上等的美酒佳肴与新鲜蔬果来款待座上宾。因而无论是短暂的旅行，还是在此小住一段的旅居时日，你都可以在这里找到生命中最美好的回忆。





C o n t e n t s 目录

普罗旺斯总览地图 8

About Provence

普罗旺斯总览 11

普罗旺斯的黄金岁月 14

普罗旺斯的地理环境 16

普罗旺斯的美食与特产 20

Travel in Provence

普罗旺斯逍遥游 31

Area1 黄区 找寻向日葵花田 34

菲格雷修道院、雷堡、塔拉斯孔、博凯尔、方特维雷、影像艺术堂、圣黑弥

Area 2 橙区 走访山居岁月 44

旺图山、鲁西永、红土博物馆和红土自然区、博尼约、戈尔德、塞农克修道院

Area 3 金区 通往教皇城与酒庄之路 54

阿维尼翁、圣贝内泽桥、教皇宫、钟楼广场、诸修士圣母院大教堂、阿维尼翁新城、沃克吕兹涌泉、索尔格岛

Area 4 紫区 薰衣草的故乡 64

索村、蒙翰雷半、迪涅莱班、梅埃苦修士峭壁、莱梅

Area 5 红区 罗马遗迹斗牛城 72

尼姆、阿尔勒、乌日

Stay in Provence

普罗旺斯的居住美学(精选家庭旅馆) 82

城堡之路 | Rue du Chateau 86

三座泉源 | Les Trois Sources 90

石窟(布姆)农庄 | Le Mas de la Beaume 94

迪斯通农庄 | Le Mas Destonge 98

奈斯基雅赫 | La Nesquiere 102

重逢农庄 | Mas des Retrouvailles 106

葡萄叶(泰耶) | Auberge de La Treille 110

巴奈特 | La Bannette 114

巴黑村舍 | Campagne du Barri 118

蒙佛克城堡 | Chateau de Montfroc 122

蝉 | La Cigale 126

维和内特城堡 | Chateau de la Vernede 130

磨坊庄园 | Domaine du Moulin 134

埃斯络庄园 | Domaine des Esclots 138

Provence Style

普罗旺斯的生活美学 142

户外庭园 146

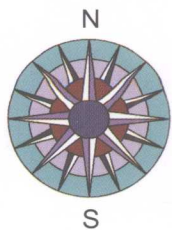
居家布置 152

朵昂思 | DURANCE 158

Travel Information

旅游资讯 161





- 沃克吕兹
Vaucluse
- Montbrun-les-Bains 蒙翰雷半
- 紫区
- Sault 索村
- Orange
- Les Mées 莱梅
- Isle sur la Sorgue 索尔格岛
- Gordes 戈尔德
- 旺图山
Mont Ventoux
- 鲁西永
Roussillon
- 博尼约
Bonnieux
- 沃克吕兹涌泉
Fontaine-de-Vaucluse
- 塔拉斯孔
Tarascon
- 圣黑弥
St.Rémy-de-Provence
- 雷堡
Les-Baux-du-provence
- 方特维雷
Fontvieille
- 艾克斯-普罗旺斯
Aix-en-Provence
- Isters
- 马赛
Marseille
- 卡斯
Cassis
- 拉西奥塔
La Ciotat
- 红区
- 乌日
Uzès
- 阿维尼翁新城
Villeneuve lez Avignon
- 阿维尼翁
Avignon
- 加德水道桥
Pont du Gard
- 尼姆
Nîmes
- 博卡伊尔
Beaucaire
- 贝尔加德
Bellegards
- 阿尔勒
Arles
- 黄区
- 橙区
- 罗纳河口区域
Bouches-du-Rhône



上普罗旺斯阿尔卑斯省
Alpes-de-haute-Provence

● Digne les Bains 迪涅莱班

● Valensole 瓦朗索勒

瓦尔省
Var

滨海阿尔卑斯省
Alpes-Maritimes

● Monaco 摩纳哥

● Nice 尼斯

● Cannes 戛纳

● St-Tropez
圣特罗佩



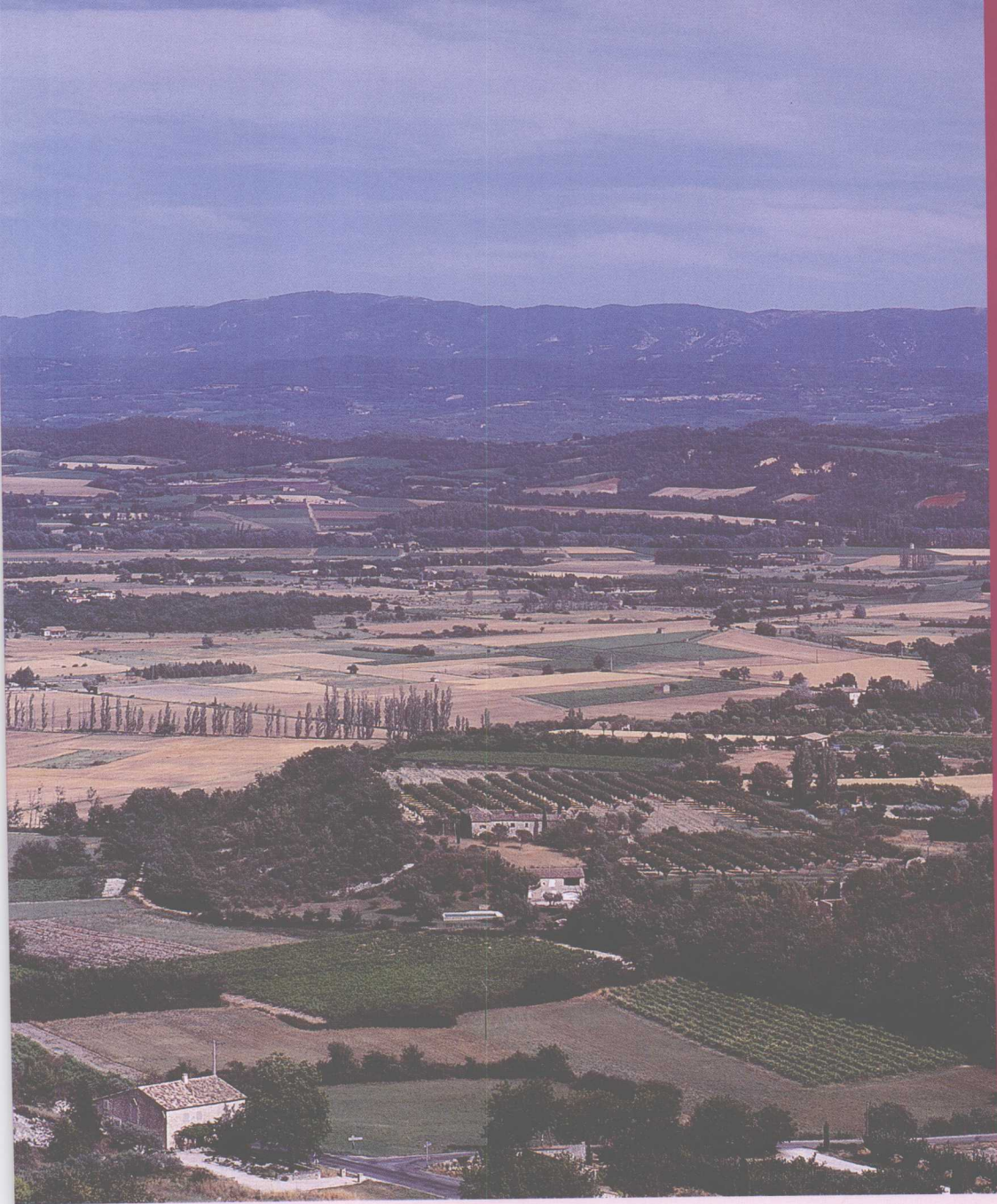
普罗旺斯位置图

普罗旺斯总览地图
About Provence



About Provence
普罗旺斯总览

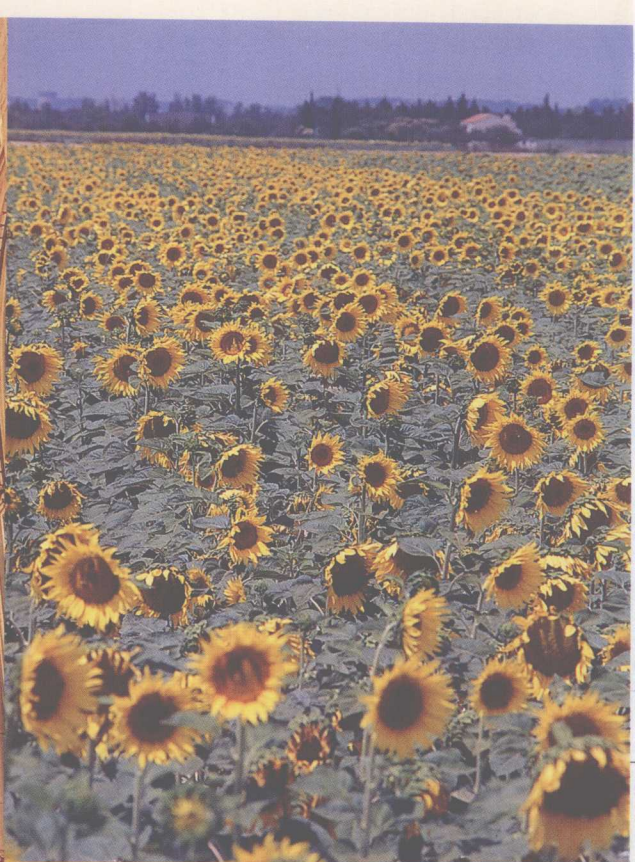




法国南部的普罗旺斯，在地理环境上，从地中海沿岸延伸到内陆的丘陵地带，中间则有大河——罗讷河贯穿而过，丰沃着这片土地，滋养着万物生生不息。此外，普罗旺斯更得天独厚地拥有一年超过300天阳光普照的日子，难怪有人说上帝在创造宇宙时独厚此地，一股脑儿将阳光、海洋、山脉全赐给了普罗旺斯。

美丽的、艺术的、浪漫的、热情的普罗旺斯，艺术家塞尚用其作为艺术启发的创作地；英国作家彼德·梅尔决定在这里用其一生为自己及世人创造一个梦想家园；天才画家凡·高更花了一生中最后的3年来品味——于是，我们在凡·高笔下的鸢尾花及14朵向日葵中，捕捉到了普罗旺斯的璀璨斑斓，也因为这样的普罗旺斯，成就了凡·高戏剧性诡谲的一生。

而你呢？决定用什么方式来认识普罗旺斯？我们选择的是入住普罗旺斯的平民百姓之家，深入其间的生活，与普罗旺斯人一同分享平凡日子中最不凡的感动，体会最珍贵的自然生命脉动、最美的日出日落、最浪漫的饮食起居方式、最无情的密斯托拉季风……之后，它终于成为旅行回忆里最美的秘密花园。



普罗旺斯的 黄金岁月



普罗旺斯基于优越的地理位置，在人文上呈现出多种不同的面貌，其大多来自遥远的异地种族文化，这可从今日所有之于普罗旺斯的印象中得到印证。

首先来到此地的希腊人，以商人的特质富裕了这块土地；接着而来的罗马人不再爱好和平，他们以武力掌控要塞，以建筑形式（如竞技场）宣示自己的存在，及至今日，普罗旺斯仍处处可寻见罗马遗迹。

以历史的角度来看，普罗旺斯所属的范围界限变迁极大，动荡的世纪给当地留下了一个混淆的疆界地域概念，但也因这样多彩多姿的黄金岁月与古今风尚成就出普罗旺斯精彩不凡的面貌。