

Saint-Lazare

Paris

Opéra

浪漫之旅
创意游

"Bonjour"! 出发吧!

去你向往的法国，看地道的巴黎人如何乐享生活!



乐享@巴黎

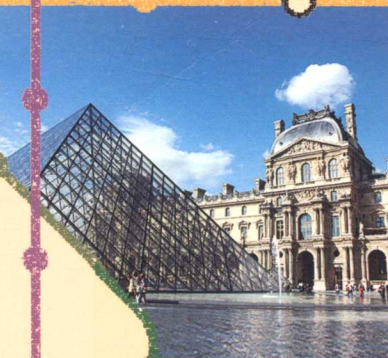
[日] 殿真理子 编著

Musée d'Orsay

Cité



Vaneau



全国“扫黄打非”工作小组办公室
010-65233456 65212870
<http://www.shdf.gov.cn>

中国青年出版社
010-59521012
MSN: cyp_law@hotmail.com
E-mail: cyp_law@cypmedia.com

日文原书工作人员

Text/Photo	TONOMARIKO
Illustration	Yuki Chojabara Minako Nojima Jérôme Cointre
Cooperation	Midori Nakashima Denis Masneri
Book Design	Mika Takaichi
DTP	Michie Nishimura
Map Creation	Chizuya-morison
Editor	Minako Egusa (Shoeisha) Haruna Higo

版权登记号: 01-2012-2992

图书在版编目(CIP)数据

乐享@巴黎 / (日) 殿真理子编著; 陈丝纶译

—北京：中国青年出版社，2012.6

(浪漫之旅创意游)

ISBN 978-7-5153-0817-3

I. ①乐… II. ①殿… ②陈… III. ①旅游指南—巴黎 IV. ①K956.59

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 115005 号

浪漫之旅创意游：乐享@巴黎

[日] 殿真理子 / 编著 陈丝纶 / 译

出版发行：中国音乐出版社

地址：北京市东四十二条 21 号

邮政编码: 100708

电 话:(010) 59521188 / 59521189

传 真:(010) 59521111

企 划：北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

策划编辑：赵 静 傅丽叶

责任编辑：郭光 董昱 冯莹

封面设计：六面体书籍设计

王世文 王玉平

印 刷：北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 5

版次: 2012年7月北京第1版

次：2012年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5153-0817-3

定 价：39.80 元

本书如有印装质量等问题, 请与本社联系

电话: (010) 59521188

读者来信: reader@cypmedia.com

如有其他问题请访问我们的网站:

www.lion-media.com.cn

“北京北大方正电子有限公司”授权本书使用如下方正字体：

封面用字包括：方正硬笔楷书简体、方正宋刻本秀楷简体。

Paris



乐享@巴黎

[日] 殿真理子 编著

陈丝纶 译



中国青年出版社

中国青年出版社



前言

这是我写的第五本关于巴黎的书。你可以和亲朋好友一起游览巴黎，为他们推荐值得购买的东西，再一起去品尝美食。所到之处，这本书都进行了详细的介绍。

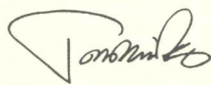
本书分章节详细地介绍了巴黎不可错过的名胜景区。游客们该如何享受观光的乐趣，哪里的景色拍照会最漂亮，地道的巴黎人如何生活……一切都尽在本书之中。此外，我还挑选了许多店铺、餐厅供你参考。记得到那儿就一定要去这家店挑些旅行纪念品，去那家餐厅吃饭哦！

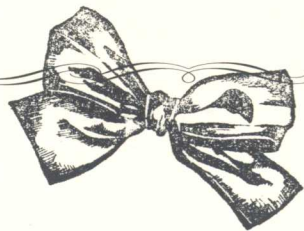
总之，这本书浓缩了巴黎的精髓。对于时间有限的游客来说，我想让这本书成为你旅行的伴侣，它会使你的巴黎之旅既高效又精彩。

在最后一章，我还会为你介绍巴黎之旅的另一个好选择——最具人气的世界文化遗产圣米歇尔山，以及巴黎近郊值得一去的小城圣马罗。倘若想以巴黎为“据点”作一次小小的旅行，那么这两个地方最合适不过了。

接下来，就和本书一道，向着法国道一声 Bonjour，出发吧！祝你有段独一无二的美好回忆。

殿真理子





Chapitre 1 9

Tour Eiffel

埃菲尔铁塔

Chapitre 2 23

*Jardin du Luxembourg &
St-Germain des Prés*

卢森堡公园和圣日耳曼德佩修道院

Chapitre 3 37

*La Basilique du Sacré-Coeur de Montmartre &
Montmartre*

圣心大教堂和蒙马特高地

Chapitre 4 49

*Arc de Triomphe &
Avenue des Champs-Élysée*

凯旋门和香榭丽舍大道

Chapitre 5 61

*Jardin des Tuileries &
Concorde*

杜伊勒里公园和协和广场

Chapitre 6 75

*Musée du Louvre &
Palais Royal*

卢浮宫博物馆和皇宫

Chapitre 7 87

La Seine

塞纳河

Chapitre 8 99

*Cathédrale Notre Dame de Paris &
Île de la Cité, Île St-Louis*

巴黎圣母院和西提岛、圣路易岛

Chapitre 9 111

*Centre Georges Pompidou &
Marais*

蓬皮杜艺术中心和玛莱区

Chapitre 10 123

*Le Mont-St-Michel &
St-Marco*

圣米歇尔山和圣马罗

Appendice

附录

乐享巴黎住宿	
——推荐巴黎住宿信息	136
乐享巴黎市场	
——推荐巴黎市场信息	141
巴黎分区地图	147

6

6

6



6

6

6



6

6

●营业时间和休息日

本书对法国的法定节假日、连续假期都进行了详细介绍。不过由于假日众多，临时改变休息时间的情况也经常发生。另外，中午的两小时为午休时间，许多店铺也会闭店休息。所以这些说明仅作为参考，请你在前往时，别忘了事先电话确认。

●MAP

详细地图页。本书中详细介绍的店铺以红色字体表示，有开设分店的店铺则用蓝色字体标明。

●标识的阅读方法

① A B C D

按照推荐的旅行路线，介绍旅游胜地的游玩方法。

② 拍照点

推荐的拍照地点。介绍可以完整拍到标志性建筑的地方，以及最具巴黎特色风情的景点，可以作为拍照时的参考。

③ 文化

观光景点的标识。其中包括标志性建筑、美术馆、市场等，都是值得推荐的游玩场所。请拿起你的望远镜尽览美景吧！

④ 餐厅、小酒馆

从人气名店到潮流小店，各类推荐场所。

⑤ 咖啡馆、茶点店

各家咖啡馆的招牌美食。想要轻松一下时，便可以此作为参考。

⑥ 面包店

法国人每天餐桌上必不可少的就是法棒。在此所介绍的都是巴黎人常去的面包店，不过每家店法棒的软硬、长度和咸淡口味都有所不同。请你寻找自己最中意的面包店吧！

⑦ 甜品店

销售蛋糕和巧克力的甜品店。这些店铺的装饰设计及甜品的外观都非常可爱，就算只是看上一眼都会觉得很幸福。

⑧ 与食材相关的店铺

与食材相关的店铺。法国各地的家常菜、零食等，在这里应有尽有。特别推荐在此挑选一见倾心的可爱纪念品。

⑨ 杂货和时尚小物

销售杂货和时尚小物的店铺。在此可以选购各种文具、古董、装饰品及厨房用品等各类家居饰品。本书所介绍的都是最具巴黎特色的店铺。

⑩ 洗手间标识

不仅仅是在巴黎，在其他国家寻找洗手间也相当麻烦。因此本书特意标明了景点周边洗手间的位置。

●关于旅行纪念品的介绍



分地区介绍旅行纪念品。无论是送自己、同事、朋友，还是重要的人，所有的旅行纪念品都可以在本书介绍的店铺中找到。请作为你选购的参考。





CHAPITRE 1

埃菲尔铁塔

Tour Eiffel



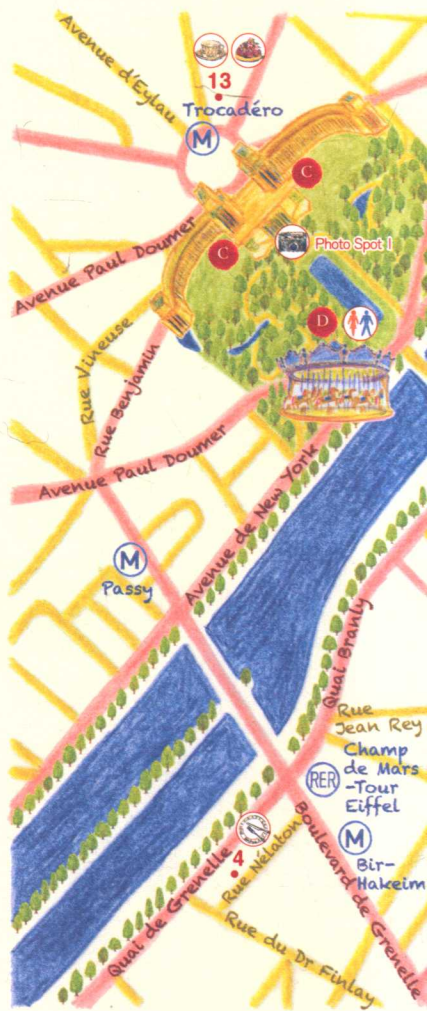
Tour Eiffel

埃菲尔铁塔

1889年，为了纪念法国大革命100周年，巴黎举办了世博会以示庆祝。展会上最引人瞩目的便是埃菲尔铁塔。它作为迈进工业革命时期高科技的代表，由古斯塔夫·埃菲尔（Gustave Eiffel）设计完成。不过工程竣工后，铁塔却成为了当时的“丑闻”——“历史古城巴黎耸立个铁块，成何体统！”虽然今天埃菲尔铁塔已经成为了巴黎的地标，但是谁会想到当时工程完成的前提条件，竟然是只允许其存在20年。

在当初激烈言论稍微平息之时，无线电通讯的发明让埃菲尔铁塔得以发挥作用。1916年与美洲大陆通讯连接的成功，保住了埃菲尔铁塔的“性命”。若没有当时成功的连接，可能今天的埃菲尔铁塔就不复存在了。

1. Les Fables de la Fontaine 餐厅 P16 / 17
2. Le Royal 餐厅 P18
3. Café Branly 咖啡馆 P19
4. Le Concert de Cuisine 餐厅 P20
5. Le Piquet 咖啡馆 P21
6. Davoli 家常菜馆 P21
7. La Brasserie Thoumieux 餐厅 P22
8. Naturalia 有机超市 P22
9. Marie-Anne CANTIN Fromagerie 奶酪店 P22
10. Secco 面包店 P22
11. Julien 面包店 P22
12. Bellota Bellota 生火腿店 P22
13. Carette 咖啡馆 P22
14. Lenôtre 食材店 P22
15. Picard 冷冻超市 P145



A. 战神广场的儿童游乐设施

——旋转木马

P13

B. 巴黎陆军军官学校旁的咖啡馆

P13

C. 夏洛克咖啡馆

P14

D. 特罗卡德罗广场边的旋转木马

P15



Photo Spot 1

从特罗卡德罗广场看
埃菲尔铁塔的正面。



Photo Spot 2

战神广场。



Photo Spot 3

和旋转木马在一起。



埃菲尔铁塔的游玩方法

百分百玩转巴黎地标——埃菲尔铁塔



Photo Spot 4

埃菲尔铁塔正下方。



战神广场是人们喜爱的散步之地。

埃菲尔铁塔无论是从近处仰望，还是从远处观其全景，看多少遍都觉得美不胜收。实际上埃菲尔铁塔高 324 米，矮于东京铁塔 (333 米)，但是它与东京铁塔不同之处在于没有被高楼所环绕。因此在巴黎看埃菲尔铁塔，感觉极其壮观。

第一层观景台高 57 米，共有 360 级台阶 (埃菲尔铁塔不仅可以乘电梯还可以爬楼梯。售票处的人非常多，如果对自己的体力有信心，还是挑战爬楼梯吧!)；第二层观景台高 115 米，约有 700 级台阶；第三层观景台需要乘坐电梯，高约为 276 米。站在顶层，巴黎美景便可一览无遗。

观景台餐厅

埃菲尔铁塔上除了简单的快餐店，还有可以畅览美景的餐厅。



埃菲尔铁塔 (Tour Eiffel)

地址 5 Avenue Anatole France 75007 Paris

电话 01 44 11 23 23

营业时间 每年 6 月 17 日至 8 月 28 日 09:00-00:45

(往顶层方向电梯 23:00 停止售票)

其他时间 09:30-23:45 (往顶层方向电梯 22:30

停止售票) ※ 末班上塔时间为结束前 45 分钟

休息日 无

费用 电梯 8.20 € (至第二层), 13.40 € (至顶层), 楼梯

(至第二层) 4.70 €

地铁 Bir-Hakeim 站 (M6) 步行 10 分钟, Trocadéro 站

(M6&9) 步行 10 分钟, Ecole Militaire 站 (M8) 步

行 8 分钟, Champ de Mars Tour Eiffel 站 (RER C)

步行 5 分钟

网址 <http://www.eiffel-tour.com/>



第一层观景台餐厅

店名 58 Tour Eiffel

电话 08 25 56 66 62

网址 <http://www.restaurantseiffel.com/>



第二层观景台餐厅

店名 Le Jules Verne

电话 01 45 55 61 44

网址 <http://www.lejulesverne-paris.com/>

※ 此餐厅为米其林星级高级餐厅，专用电梯位于南塔。



禁止宠物入内地区

虽然法国是狗狗的天堂，但是公园内禁止狗狗入内的区域多得出乎人们意料。尤其是儿童乐园及漂亮的草坪，都挂有禁止狗狗入内的标志。不过不必担心，在战神广场内设有专用的遛狗场所。



邮局 (La Poste)

埃菲尔铁塔的南边有一间邮局，在此可以买到特别版邮票。这间带有黄色标识 La Poste 的就是邮局。



战神广场 (Champ de Mars) 游玩方法

野餐 (Pique-Nique)



夏天很多人在此野餐!



深受孩子喜爱的
复古旋转木马。

埃菲尔铁塔的东南侧有一片可供巴黎市民休憩的地方, 这就是战神广场。广场的东南边是巴黎陆军军官学校 (Ecole Militaire)。这个广场曾经是个练兵场, 不过现在已经成为了众多巴黎人晒太阳和度周末的好地方。夏天也有很多人来到这里, 一边从正面欣赏埃菲尔铁塔, 一边在草坪上野餐、读书或是休息一下。

战神广场的儿童游乐设施 ——旋转木马 (Manège)

A

公园为巴黎市民和孩子们进行体育锻炼提供了一大片乐土。公园按照孩子们不同的年龄段, 设置了专用的游乐设施, 比如复古的可爱旋转木马, 大人、孩子都乐在其中。由专门的工作人员负责控制转动速度的手摇式旋转木马, 这种设计如今已经非常常见了。而且工作人员会根据乘坐孩子的年龄来决定木马旋转的速度, 真是神奇!



卡丁车 (Karting)

还有一项连大人也非常钟意的游戏, 那就是卡丁车。在这儿孩子们还发起了一项竞赛, 名为“我才是真正的第一名!”

活动



战神广场一年内会举行各式各样的活动。7月14日“法国国庆节”的晚上 (P54) 会举行音乐会, 并伴有大规模的焰火晚会。除此之外, 每年还有运动会、马拉松等活动。即使没有大型活动, 也可以在此欣赏到街头艺人的表演, 为你散步增添一道风景。

巴黎陆军军官学校旁的 咖啡馆 (Ecole Militaire)

B

地铁 Ecole Militaire 站, 是去往埃菲尔铁塔最近的车站之一。从车站出来, 就会看见非常多的咖啡馆。晴天的露天座位是巴黎人的最爱。



超市的旅行纪念品之食品篇 Part I

推荐在超市购买旅行纪念品。本书除了 Monoprix 超市, 还会介绍 Franprix 超市、家乐福 (Carrefour) 超市等。巴黎市内有很多的超市, 试着到处去寻找吧!



4.50 €

Tablette Chocolate 巧克力

复古风格的包装, 配上闪闪发光的丝带, 还印有各种可爱的巴黎图案。
(Monoprix 超市 P86)



5.95 €

小块的巧克力可以组合成埃菲尔铁塔。
(Monoprix 超市 P86)



5.10 €

Méli-Melo 糖果

小巧、可爱又五颜六色的盒子里面装的全是方糖。(Grande Epicerie de Paris P36)



5.21 €

Superfruits 果冻

水果果冻。既可以当作早餐, 也可以在肚子饿时当零食哦!
(Monoprix 超市 P86)



6.70 €

Confiture de Lait Normande 牛奶酱

浓郁口感的牛奶酱, 真想直接舔一舔!
(Grande Epicerie de Paris P36)

Trocadero

特罗卡迪罗广场

从特罗卡迪罗广场望去，
埃菲尔铁塔威严伫立。



战神广场的反方向就是特罗卡迪罗广场。这里又是一处值得推荐，可以欣赏到埃菲尔铁塔的地方。站在这个广场的高处，欣赏耸立在塞纳河对面的埃菲尔铁塔，是再精彩不过了！所以这里也是很多人驻足拍照的地点之一。

咖啡广场

特罗卡迪罗广场地铁站周边到处是咖啡馆。其中最著名的甜品咖啡馆当数 Carotte 了 (P22)。无论是喝茶还是吃饭，这里都是不错的选择。在晴朗的天气里，你不要再犹豫，就选择这里的露天座位吧！



从夏洛宫咖啡馆眺望远方。



享受分量十足的
咖啡馆午餐！



具有轻松快餐氛围的
咖啡馆 Café Carlu。



2011 年重新装修的 Café de
l'Homme 咖啡馆。



从特罗卡迪罗广场地铁站到 埃菲尔铁塔

- 从特罗卡迪罗广场地铁站到埃菲尔铁塔，沿路有非常多躲避警察的小贩在兜售钥匙扣和装饰品等。只要走在这条街上，每隔几步就会被他们搭讪。所以如果你不想购买，就一定要果断拒绝——“不，谢谢。”

夏洛宫咖啡馆

C

被特罗卡迪罗广场环抱其中的夏洛宫 (Palais de Chaillot)，不仅其内部有博物馆、水族馆、剧场等设施，而且左右两侧分别还有不同的咖啡馆。其中一侧是雅致而时尚的茶餐厅 Café de l'Homme，另一侧是快餐形式的咖啡馆 Café Carlu。这间咖啡馆还是在点餐台购买快餐和零食的呢，很特别吧！更值得一提的是，在这两家店内就餐你可以一边享受美食，一边欣赏埃菲尔铁塔。



Data

Café Carlu 咖啡馆

电话 01 58 51 52 00

营业时间 11:00-19:00、

(周四) 11:00-21:00

休息日 周五、每年 1 月 1 日、

5 月 1 日、12 月 25 日

网址 www.citechaillot.fr/accueil.php



Data

Café de l'Homme 咖啡馆

电话 01 44 05 30 15

营业时间 12:00-15:00、

15:00-18:00

(下午茶时段)

休息日 无

网址 www.restaurant-cafedelhomme.com/fr/



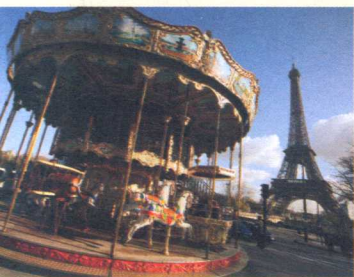
推荐拍照地点

向埃菲尔铁塔漫步

从特罗卡迪罗广场下来，就向着埃菲尔铁塔漫步吧！随着离埃菲尔铁塔越来越近，人们可以从不同角度拍摄许多值得留念的照片。当横跨塞纳河后，埃菲尔铁塔就近在眼前，非常震撼！

特罗卡迪罗广场边的旋转木马

特罗卡迪罗广场和埃菲尔铁塔之间隔着塞纳河。河岸两边均有旋转木马，无论乘坐哪一匹“马”，游客们都可以一边“骑马”一边欣赏铁塔。这绝对是巴黎市中心最棒的拍照地点。

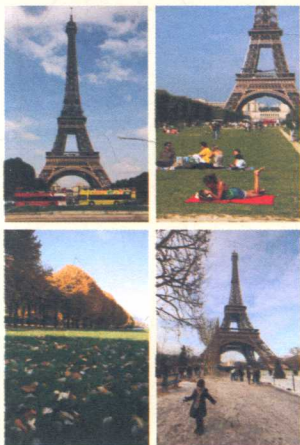


透过旋转木马看埃菲尔铁塔，绝佳的拍摄画面！



埃菲尔铁塔的春夏秋冬

每一季的埃菲尔铁塔都非常美。尤其是春、夏两季，人们可以躺在绿色的草坪上欣赏它，无所事事地打发时间。秋天时节，落英缤纷，地上像是铺上了黄色地毯一般；而到了冬季亦有雪景映衬着。



夜景

夜晚的埃菲尔铁塔也不错过。平日的晚上铁塔会发出橙色的光芒，而每逢节日或是大型活动，灯光也会随之变换。只要太阳落山，每个整点后的五分钟内，铁塔都会发出一闪一闪的光亮，非常值得一看。

大型活动时埃菲尔铁塔的灯光也会随之改变。



美妆店的旅行纪念品 Part 1

巴黎到处都有美妆店，绿色十字的霓虹灯是其标志。由于每一家店的价格不同，在此建议你货比三家。



10.30 €

维蕾德沐浴露 (Bain Tonifiant au Romarin)

维蕾德 (WELEDA) 品牌的沐浴露。在洗澡时可进行多次深呼吸，淡淡的香味会让人身心平静、舒缓疲劳。



7.90 €

Crème de Douche Grenade 沐浴乳

软管包装的沐浴乳，非常亲近肌肤。



4.99 €

Musteria 品牌的湿纸巾 (Lingettes Visage)

擦拭婴儿脸部和身体的湿纸巾，也可以当作普通湿纸巾使用。



3.50 €

Gel Antibactérien 杀菌啫喱

因为巴黎的餐厅并不提供湿毛巾擦手，带上这个就会非常方便。

4.85 €

Eau Aromatisée de Rose 化妆水

设计得非常可爱的玫瑰化妆水，同时也可以当作卸妆水使用。

