

# 普罗旺斯-阿尔卑斯-蓝色海岸

## PROVENCE-ALPES-COTE D'AZUR



普罗旺斯-阿尔卑斯-蓝色海岸（Provence-Alpes-Cote d'Azur）是法国东南部一个大区的名称，东接意大利，南邻地中海。共有上普罗旺斯阿尔卑斯省、上阿尔卑斯省、滨海阿尔卑斯省、罗纳河口省、瓦尔省及沃克吕兹省。

历史上的普罗旺斯地区还是当今法国行政区域划分出的“普罗旺斯-阿尔卑斯-蓝色海岸”地区包含六个临山靠海的省份：上普罗旺斯阿尔卑斯省（Alpes de Haute Provence）、上阿尔卑斯省（Hautes Alpes）、滨海阿尔卑斯省（Alpes Maritimes）、罗纳河口省（Bouches du Rhone）、瓦尔省（Var）和沃克吕兹省（Vaucluse）。这些省份中的高山和大海构成了当地独特的地理环境和特殊的地方性小气候。

普罗旺斯-阿尔卑斯-蓝色海岸大区包括以下省份：上普罗旺斯阿尔卑斯省（Alpes-de-Haute-Provence）、上阿尔卑斯省（Hautes-Alpes）、滨海阿尔卑斯省（Alpes-Maritimes）、罗纳河口省（Bouches-du-Rhône）、瓦尔省（Var）、沃克吕兹省（Vaucluse）。

上普罗旺斯阿尔卑斯省（Alpes-de-Haute-Provence）是1790年法国大革命时所创建的83省之一，省会迪涅莱班（Digne-les-Bains），简称迪涅。面积6925平方公里，人口约13万，下辖4区、30乡、200市镇。最早此省称阿尔卑斯，1793年11月8日改称Basses-Alpes，1970年4月13日后改称上普罗旺斯阿尔卑斯，沿用至今。上普罗旺斯阿尔卑斯省是个群山环绕的地区，气候非常干燥，充分的灌溉使种植水果非常兴盛。该省位于法国东南方，被上阿尔卑斯省、阿尔卑斯滨海省、瓦尔省、沃克吕兹省、德龙省及意大利包围。拉杜朗斯河和乌贝叶河两条河流影响着该省的景观，群山错落的中央高原，白河河谷和阿罗斯山谷，以及魅力城市巴塞罗那特、卡斯特拉奴、西斯特罗。该省的经济面向农业以及农产品加工业，但也有尖端技术，尤其是光学部件，电子产品。

上阿尔卑斯省（Hautes-Alpes）：省会加普（Gap），面积5549平方公里，人口约12万，下辖2区、30乡、177市镇。有关调查表明，该省是全法国生活质量最高的省份；该省的有着美丽的大自然风光，有着神奇的自然公园，盖拉斯和蕾爱克兰。

滨海阿尔卑斯省（Alpes-Maritimes）：省会尼斯（Nice），面积4299平方公里，人口约101万，下辖2区、52乡、163市镇。

罗纳河口省（Bouches-du-Rhone）：省会马赛（Marseille），面积5087平方公里，人口约176万，其中马赛市人口就达到100万。

瓦尔省（Var）：省会土伦（Toulon），面积5973平方公里，人口约82万。

沃克吕兹省（Vaucluse）：省会阿维尼翁（Avignon），面积3578平方公里，人口约46.7万。法语沃克吕兹的意思是“封闭式河谷”，它的最高点是冯托山，海拔高度为1912米，是法国最大罐头、番茄、西瓜、苹果、葡萄和樱桃生

产地。

**马赛(MARSEILLE) 圣母嘉德大教堂 BASILIQUE DE NOTRE DAME DE LA GARDE** 马赛的象征 它建于150米高的一个山丘上 从这里可以俯望马赛全城以及眺望地中海风景 非常壮观 主体建筑上方有一座金色的高达9.7米的镀金圣母像 据说 几乎在马赛的任何角度都可看到这尊闪闪发光的圣母像

**马赛旧港(OLD PORT)** 是位于马赛市中心一个与众不同的景点 2600年前希腊人发现这篇叫做拉希冬小海湾的地方 旧港周围有圣约翰城堡和圣尼古拉城堡 当时作为防御工事与堡垒修建的



**隆尚宫(PALAIS ET PARC LONGCHAMP)** Longchamp 的意思就是“狭长的田野” 隆尚宫的基本格局是中间是群雕和喷泉 两边各延伸出去一段回廊 回廊的尽头各有一座博物馆 分别是美术博物馆和马赛历史博物馆 整体风格融巴洛克 罗马及东方建筑于一体



**尼斯(NICE) 法国旅游名城 尼斯天使湾(BAIE DES ANGES)英国人散步大道 (PROMENADE DES ANGLAIS)**



**戛纳(CANNES) 推荐路线** 星光大道-克鲁瓦塞特大道-国际电影节会址-游艇港-城堡美术馆-海滨大道



**摩纳哥(MONACO)** 一座古香古色、富丽堂皇的赌场— **蒙特卡罗(MONTE CARLO)** 以轮盘赌出名



**亚维农(AVIGNON)** 法国的教皇城 这座宗教古城曾在历史上充当过欧洲宗教中心的角色 重要景点为**教皇宫(PALAIS DE PAPES)**



**奥朗日(ORANGE)** 著名的古高卢罗马建筑：**古剧场(THEATRE ANTIQUE)** 以及近两千年历史的**凯旋门(ARC DE TRIOMPHE D'ORANGE)**



**高德山庄(GORDES)** 被誉为 "法国最美丽村庄"之一 全面体验薰衣草文化 享受普罗旺斯(PROVENCE)的明媚阳光



**阿尔勒(ARLES)** 以地中海(MEDITERRANEE) 阳光和时尚的艺术风格闻名 它是著名画家梵高创作和生活过的地方 **最大的纪念馆即圆形竞技场** 以前用于观赏战车比赛和血腥的徒手格斗 今天，它吸引了大批市民观赏残酷性略低一些的斗牛 在夏季也有戏剧和音乐会。各式各样的薰衣草(LAVANDE) 香包 香袋 香精油 香水 香皂 蜡烛 干草花和草茶等



## 特产

多菲内奶油烘土豆 gratins dauphinois、方饺 ravioles、包馅酥 rissoles、埃克兰荞麦面片 Creuzets des Ecrins 什锦焖菜 ratatouille、蒜泥蛋黄酱 aioli、罗勒大蒜粉条菜汤 pistou、普罗旺斯鱼汤 bouillabaisse、加蒜泥蛋黄酱的普罗旺斯鱼汤 bourride

教皇新堡葡萄酒 Châteauneuf-du-Pape、普罗旺斯山坡葡萄酒 Côtes-de-provence、拉斯托葡萄酒 Rasteau、邦多勒葡萄酒 Bandol

## 艺术和文化

卡瓦永的花车巡游活动(Corso de Cavillon)、阿尔勒的复活节斗牛节(Feria de Pâques à Arles)、以及滨海圣玛丽的朝圣活动(Pèlerinage des Saintes-Maries-de-la-Mer) 奥朗日的歌剧及古典音乐节(Chorégies d'Orange)、阿维尼翁的戏剧艺术节(Festival d'Avignon)