

Tips

- 传统法国餐礼仪，吃饭时不要大声喧哗，不要发出较大声响，餐具轻拿轻放。
- 餐馆提供免费冰镇开水（可饮用自来水）与面包。

中餐

高档 Le Siam



网址： www.restaurant-siam.com/
 地址： 1 rue des Carmes 35000 Rennes (France)–
 电话: 02 99 79 12 77

中档 Shanghai Tokyo



平均消费 15–30€
 地址: 17, Place du Colombier 35000 Rennes
 交通： 从市中心Republique乘坐地铁向南，在Charles de Gaulle站下。

平民 Le Chiengmai



地 址： 37 Boulevard de Verdun, Rennes, France
 电话： 02 99 54 59 18
 交通： 从市中心Republique乘坐2路Bus向北，在La Touche站下。

当地特色

La crêperie Saint Anne

Rennes商业区Saint Anne的一家薄饼店，口味佳，生意好，吃饭高峰期常常满座。由于crêpe吃起来很快，所以您只要稍微等一等，就会有人吃完空出位置来。

Crêpe 是白面做的薄饼，甜味。
 Galette 是黑面做的薄饼，咸味。
 两样味道都不错，最好都尝一尝。

地址： 5 place de Sainte Anne, 35000 Rennes (France)
 电话： 02 99 79 22 72
 网址： <http://creperiesainteanne.com/>



可丽饼

法文名为：crêpe；，有时意译为法国薄饼，是一种比薄烤饼更薄、以小麦制作且风行全欧洲和世界许多角落的美食，由一种可丽饼烤盘（一种没有边的特殊加热炉具）或平底锅煎制两面而成，可用作甜点的盘底，也可以自成一佳肴美饌。最普遍的成分包括面粉、鸡蛋、牛乳、奶油、和一小撮的盐，主要分为两种口味，甜可丽饼使用的是小麦粉，而咸可丽饼则使用荞麦或黑麦粉制作。

根据当地文人推测这种食品源自布列塔尼地区，是由于当地土壤贫瘠，对于小麦的生长相当不利，为了度日勉强将就作成薄饼，配以其他食物食用，而传统上，这个地区食用可丽饼还会配上苹果酒一同烹煮。



Un amour de pomme de terre

饭店的法语名，翻译成中文，就是“土豆之爱”，这是Bretagne大区的特色餐厅，只有在Bretagne大区才能得到。

饭店的特色，就是把简单的土豆，按照不同种类的土豆，做成各种各样的菜。好吃，有当地特色。饭店是老字号，祖传的，装饰很有Bretagne风情，墙壁上挂着饭店历史的介绍，开创人老夫妇的照片，还是近代Bretagne人常用的餐具，器皿等。冬天的时候，壁炉还会生火，供人取暖，让人感觉仿佛回到了中世纪的法国。

网址： <http://amourdepommedeterre.fr/fr/ville/rennes>
 地址： 14 Rue Rallier du Baty, 35000 Rennes
 电话： 02 99 79 04 91



l'île du mets

口碑很好。Rennes的餐厅里性价比最高的一个，一个菜单27欧，有些菜需要加一点钱，不过总体来说价格可以接受，但是菜做得绝对属于一流，很有创新，厨师能够把各种不同的saveur和谐地融合起来。而且餐厅虽不大，但是环境很不错。总之，强烈推荐！

网址： <http://www.liledumets.com/>
 地址： l'île du mets, 4 rue Descartes, 02 99 30 29 69



Tips

例如年度大减价时间：法国传统打折季

冬季打折季：每年1月初至2月初，持续6周；夏季打折季：每年6月底至8月初，持续6周。

大型超市

Carrefour



地址：1 Avenue du Canada, 35000 Rennes
电话：02 99 26 55 55
交通：从市中心Republique乘坐3路bus，向南到Alma站下

Intermarche



地址：Allée Morvan Lebesque, Centre Commercial Longs Champs, 35700 Rennes
电话：02 99 25 07 30
传真：02 99 25 07 52
交通：从市中心Republique乘坐1路bus，向北到Longs Champs站下

廉价超市Leaderprice



地址：44 Boulevard de la Liberté, 35000 Rennes
电话：02 99 79 61 78
交通：从市中心Republique乘坐1路bus，向南步行5分钟即到

购物中心、购物街、OUTLET

市中心Republique 商业区



Sainte Anne

市中心以北，商业区，餐饮区。
交通：在市中心Republique乘坐地铁Metro向北，在Saint Anne站下。



Colombier商业区

市中心以南，餐饮区在市中心。Republique乘坐地铁Metro向南，在Charles de Gaulle/Colombier站下。



纪念品 免税店

超市 Carrefour

有专门的布列塔尼特产专区(Spécialités de Bretagne)

地址：1 Avenue du Canada, 35000 Rennes
电话：02 99 26 55 55
交通：从市中心Republique乘坐3路bus，向南到Alma站下。



老佛爷商店 (La fayette)

可以退税。
地址：2 Rue de Rohan, Rennes
电话：02 99 78 49 49
交通：就在市中心Republique 商业区



退税



在雷恩任何一家商场/连锁店/美妆店/专卖店，只要单次消费总额超过175 欧，都可以向店员要求申请退税。这些所谓的免税店也必须遵循同样的条件（超过175欧）才可以申请退税。

退税条件：1. 持旅游或商务签证

2. 同一商店，同一日内购物金额超过175欧，可享受机场现金10%，信用卡12%的增值税退税。

退税步骤：1. 向店员索取退税单

2. 离开欧盟国家时（最后出境地），在海关出示退税单与退税物品，接受海关查验

3. 在机场退税点提交海关盖章退税单以获取10%的现金退税，或将海关盖章的退税单邮寄回退税指定机构以获取12%的信用卡退税。

应急锦囊

报警电话：17
救护车：15
消防车：18
信用卡挂失：
0.836.69.08.80

国内同胞丢失护照怎么办？



事先随身带着护照复印件，一式三份，还有护照照片3张以备不需，然后把自己的护照，签证页扫描下来发到自己的邮箱，这样无论你在哪里只要打开自己的邮箱就可以打印了。

中国驻法国大使馆领事部
巴黎第八区乔治五世大街20号
20, rue de Washington 75008 Paris
0153758831

突发疾病怎么办？

事先在国内按自己需要购买境外旅游保险
救护车：15
Rennes医院之一：CHU Pontchaillou
地址：2 Rue Henri Le Guilloux, 35000 Rennes –
电话: 02 99 59 01 76
交通：从市中心Republique乘坐地铁，向北到Pontchaillou站下。

Rennes医院之二：l'H ôtel-Dieu
地址：2 Rue de l'H ôtel-Dieu, 35000 Rennes-
电话：02 99 28 43 21
交通：从市中心Republique乘坐1路bus，向北到Hôtel-Dieu站下。

迷路怎么办？

事先在自己预定住宿的地方向他索取一张名片随身携带，上面有地址，然后请他在名片上写下如果坐电车的话到哪个站下车，或者直接打车回来。记住自己住宿的区域。

财物被抢被偷怎么办？

就近报警，拨打电话：报警电话：17