

# 舌尖和腳上的里昂

從法國巴黎乘TGV (Train à Grande Vitesse) 高鐵，兩小時後便可到達在東南部的第三大城「里昂」(Lyon)。這座人口五十萬的古城，在羅馬帝國統治時已是位於隆河(Rhone)和阿爾卑斯山區的要塞。比起巴黎和第三大城「馬賽」(Marseille)，往訪里昂觀光的遊客不多。里昂的知名度顯然是低於前兩者和其它人

氣度高的遊點如產酒的「波爾多」(Bordeaux)、「普羅旺斯」(Provence)的鄉村美景、和在法國南部，對面地中海的「蔚藍海岸」(Cote d'Azur)。但里昂被稱為美食之都則是眾望所歸；第二個代表該市的標籤我想必是足球莫屬。我在2016年第一次往訪里昂就是因為足球和美食而旅行，至今想起仍然回味無窮！



魚餃和蕃茄濃湯



“媽媽煮的菜”薯仔燜牛肉



扁豆沙拉



里昂風乾肉拼盤



想像力豐富的壁畫



在里昂的Cafe des Federation



一幅書店壁畫，遠看差點以為是真！



開業於1897年的著名Voisin巧克力糖店



登山纜車



暖心的bouchon小飯館

迷，不論男女老幼，在茶餘飯後均是談論足球，而每人均有自己的看法。今屆的欧洲杯Euro 2020 原本在今年的六、七月在全歐的十二個城市舉行，但因疫情而推延至明年。

### 美食之都

如你問法國人該國的美食之都在哪兒，十居其九會告訴你並非巴黎，而是里昂！巴黎近年因大量的各國移民湧入而美食變得多元化，可以說是法國的“多元美食之都”。但如果焦點是在傳統法式料理，則里昂無疑是遍地開花的美食聖地！試想想，一個人口五十萬的中型城市竟然擁有二千多間餐館，其中二十間是米其林星級的，據2019年的統計是十六間一星、三間二星和唯一三星的榮譽授予已逝世的“法餐教父”保羅博古斯(Paul Bocuse)所開的餐館。

為何吃在里昂是法國的美食傳統呢？這要歸究於里昂地處魚米之鄉、四周肥沃的土地孕育出極新鮮美味的頂級食材，隨手可得。里昂位於由北南流的「頌恩河」(Saone)和由東向西流的「隆河」流域，兩河在里昂相匯轉南。豐沛的流水和肥沃的土壤得天獨厚，物產豐饒。在隆河谷出產的水果，l'Ain平原生長的頂級蔬菜，「薩瓦」(Savoie)的乳酪和蜂蜜，大大小小河流和湖泊盛產的鱈魚、鱒魚、鯉魚和淡水龍蝦，阿爾卑斯山出產的野菌、栗子和野菜，「夏洛萊」村(Charolles)養殖被視為全法最好的牛肉(來自全身白色的Charolais牛)，和布雷斯地區(Bresse)的閹雞、紅冠、白毛、藍色的雞腳，標著三色的法國國旗，這些均是所有廚師夢寐以求的上佳食材。

里昂的很多廚子每天會親身跑到Quai Saint Antoine或Quai des Celestins兩大菜肉市場親身挑選最時令新鮮的食材，作為當日精選。

### Bouchon小飯館

在法國的一般城市，餐廳被稱為Bistro，但在里昂則叫作Bouchon，法語字面解釋是“木塞”(指酒瓶木塞)之意，但其實亦可是稻草的意思。古時未有汽車前，人以馬或馬車代步。在一般的餐館前把馬縛好的地方店主會掛上捆扎的稻

草給馬兒吃，所以這些當年的工人階級餐館沿用這名字至今。

里昂以前是全歐的絲綢貿易和紡織工業中心，加上鐵路業、煤氣、兵工廠等發展，變成法國的工業重鎮，工人眾多。Bouchon是家庭式經營的小飯館，主廚多是媽媽，座位不多，裝飾簡樸，但價錢大眾化，招呼很到位，不需盛裝光顧，所以最早是以招待工人午飯為主，後來擴展至一般普羅大眾、星斗市民，大受歡迎！

由於Bouchon的收費相宜，所以不會用貴價食材，沒有大餐廳的高級菜餚。但這並不代表所用的食材不新鮮，祇不過是物盡其用，各取所需而已。例如Bouchon廚師會以豬雜或牛雜做成香腸(Andouillettes)，加點芥末醬吃，非常之咬口。其它列在Bouchon菜牌上的傳統“媽媽做的菜”通常包括扁豆沙拉(Lentil Salad)、雜菜燉肉(Pot-au-feu)、南特魚餃香腸(Quenelles de brochet)、豬腳和雞肝沙拉等。

我在里昂的一間老牌Bouchon名為Cafe des Federations吃了一頓非常稱心滿意的午餐定食，四道菜祇需廿五歐羅，抵食又好吃！菜式包括「里昂沙拉」(Lyonnaise Salad)，在新鮮蔬菜上放了一隻半生熟蛋和煙肉，淋上第戎(Dijon)芥末醬汁；「里昂風乾肉盤」(Charcuteria Lyonnaise)；「野豬肉泥餅」(Boar Terrine)和代表里昂的甜品焦糖布丁(Creme Caramel)。

### 里昂遊點多

除了美食和足球，里昂亦是法國的「壁畫之城」，隨處可見巨型彩繪牆壁，匠心獨運。市中心古城(Vieux Lyon)被聯合國列入「世界遺產名錄」，適宜慢步探勝。坐纜車可登上市內最高的Fourviere山上，從那處欣賞全市美景。里昂是電影院的誕生地，也有很多博物館值得一遊。每年十二月有四天全市張燈結彩，甚有聖誕節日氣氛！



里昂足球場，賽日氣氛令人心動！



里昂是一座多橋之城



頌恩河畔的市容



幾乎以假亂真的大幅壁畫！