

## 既觀光又家居的美食城—里昂

謝芷霖

### 輕鬆出發到里昂

以面積來說，里昂(Lyon)是法國第二大城，僅次於巴黎；以人口數量來計，里昂為法國第三大城，位於巴黎和馬賽之後。我一直對這個城市的印象很好，里昂人極講究生活，名產、好餐廳多不勝數，也是絲織重鎮，居住環境舒適，交通更是方便，不管從什麼方面來看，里昂都是宜室宜家的好地方。五月有許多連假長週末，挑了個三天的週末假日，再次造訪里昂這個我心儀的城市。

從巴黎要去里昂，坐 TGV 火車既快捷又方便，約兩小時即可抵達，而且班次非常多，也不必擔心塞車。巴黎與里昂間行駛的火車車廂座位又多又舒適，如果多花一點錢坐一等車廂，座位更寬敞，還配備有插座，可供手

機或手提電腦充電，非常方便。在火車上讀讀書、上上網、再打個小盹，目的地也就到了，一點也不漫長。

### 實用的里昂城市遊覽卡

這次的天氣預報顯示降雨機率大，沒辦法像以前一樣在室外盡情閒晃，我只好像個普通觀光客一樣，準備好室內參觀及導覽活動的選項，即使天氣冷或者下雨，也不至於無聊。在網上找著找著，就找到了里昂觀光局所規畫的里昂城市遊覽卡(Lyon City Card)(圖一)。拿著里昂城市遊覽卡可無限次搭乘市內大眾交通工具，可以參觀許多博物館，也可以預約觀光局的不同導覽，可以乘坐市區遊船，也可以選擇 Croix-Rousse 區的遊覽小車，另外還包括眾多博物館及商家的折扣優惠。有



圖一：里昂城市遊覽卡。



圖二：Part Dieu 火車站旁的「Halles de Lyon-Paul Bocuse」市場。

一日至三日遊三種不同選項，只要搭乘大眾交通工具，再參觀兩三個景點，很快就值回票價了。在免費遊覽景點表上稍微看了一下，很快就決定買下三天期的里昂城市遊覽卡，網上預購還有優惠價，而且可以在 Part Dieu 火車站旁的商場領卡，不必跑到市中心的旅遊局，一下火車就能拿到，非常方便。

### 美食雲集的 Paul Bocuse 中央市場

抵達里昂當天，果然如氣象預報，下著蠻大的雨。到離火車站不遠的旅館放下行李後，去商場領取了預訂的里昂城市遊覽卡，先去填飽肚子再開始遊玩。來到里昂，當然不能錯過「里昂 Paul Bocuse 中央市場」(圖二)。這座中央市場是 1971 年拆除老中央市場後遷移至 Part Dieu 火車站旁新建的，2006 年整修工



圖三：Halles de Lyon-Paul Bocuse 中央市場的命名是為了向里昂最有名的廚師 Paul Bocuse 致敬。

程後，為了向里昂最有名的廚師 Paul Bocuse 致敬(圖三)，而命名為«Halles de Lyon-Paul Bocuse»。這裡以高級熟食店、海鮮、甜點店為主(圖四)，與一般市場的店家不同，幾乎所有里昂著名的老字號，在這裡都有一席之地，有些店家還附有餐桌，除了外賣，也可以直接在現場品嚐，大部分附有餐廳的店家，以販賣海鮮、火腿、酒、乳酪為主，一到午餐時間，生意好的甚至大排長龍，一位難求，比一般餐廳還熱鬧。來里昂玩想帶名產回家，來 Halles de Lyon-Paul Bocuse，就可一次買齊，還可現場點個海鮮盤或新鮮烤魚(圖五)，加杯白酒，坐下品嚐，一邊感受一下熱烈的氣氛。然後找間水果店買盒草莓，再去著名的巧克力鋪選一小塊巧克力蛋糕，中央市場的一餐也可以相當愜意豪華。

### 博物館與市集

滿足味蕾後，室外卻下大雨，這樣的午後，最適合室內參觀。我們決定去看看里昂最新



圖四：市場內有許多高級熟食店、海鮮、甜點店等。

的博物館«Musée des Confluences»(圖六)。這座 2014 年 12 月才正式開幕的博物館因位於 Rhône 與 Saône 兩條河匯流處而得名 (Confluence 之字面意思)，為一座人類史、自然史博物館。這座博物館由於造型特殊，也吸引了不少前來拍照取景的遊人。沿著博物館河堤邊的步道，可以散步、騎腳踏車，一直走到 Perrache 火車站前的這個合流區，有新住宅，有新的大型商場和影城，有將古老工廠、倉庫翻新重建的文藝展場，河邊也停滿了現已成為住家或酒吧的大遊艇，可說是里昂的新興區域。

下大雨的週末午後，與我們有同樣想法的遊客多到排出了二十多公尺的長龍。許多是攜家帶眷一家老小同行的，也有成雙成對的友人情侶。幸好我們買了「里昂城市遊覽卡」，



圖五：來 Halles de Lyon-Paul Bocuse 可現場點個海鮮盤品嘗。

等於已經有了票，可以直接越過雨中的人龍進入館內換成正式的人場券。那些已經網上買票的人也可以不需要排隊再買票。建議天氣不好時來玩的旅人，如要來參觀，可以考慮這兩種方式，免得久候。這次恰好碰上的特展是關於毒藥與毒物的應用史，還介紹了許多有毒的動植物，非常有趣的主题，讓人大開眼界，也難怪展場塞滿了人，進展廳還得再排一次隊，控制人流。

接下來的兩天雖有偶陣雨預報，但是實際上整天幾乎都是晴陰交錯，並沒有下什麼雨。星期日早上里昂幾乎各個角落都有大大小小的露天市場，特別是河岸邊，我們從 Part Dieu 火車站經過 Bellecour 廣場再走到老城區，一路上經過好幾個市集，大部分是琳琅滿目的生鮮食品，讓我也好想買個一菜籃車回家做菜，可惜我們只是來玩住在旅店的過客，沒有居家的悠閒。其實在歐洲旅行，逛市場一直是最愛的活動之一，在市場除了能看到當地



圖六：MUSÉE DES CONFLUENCES。



盛產的農作物、瞭解一般人的飲食習慣外，還能觀察到人們的談話與互動方式，而且是最貼近現實物價水平的地方，想要走進一個地方的日常生活紋理，逛市場真是最有趣也最有效率的了。

## 里昂的世界文化遺產

Lyon 原名為「Lugdunum」，即「律法之丘」之意，從羅馬帝國時期起，便是高盧羅馬主要的城市之一。但隨著羅馬帝國滅亡，Lyon 因為遠離政治權力的中心，一直只是個中型城市。直到文藝復興時期，由於商業往來發達，里昂才重新因為交通位置的關係，而成為商業重鎮。拿破崙時代，強力推動絲綢與紡織，使得里昂成為法國絲織品的首都，主要工作坊集中在 Croix-Rousse 地區。1998 年 12 月，

里昂城區列入世界文化遺產，包括右岸的 Fourvière 丘陵地、古羅馬劇場遺跡，里昂舊城區文藝復興建築，Croix -Rousse 區絲織業等，佔地 427 畝。我們其中一天的行程集中在 Fourvière 及舊城區。最省力的方法是坐小纜車上 Fourvière 丘陵地，先在古羅馬劇場遺跡逛一圈，再步行到 Basilique Notre-Dame de Fourvière 聖母教堂(圖七、圖八)，教堂位於丘陵地的最高點，可以從那兒的觀景台俯瞰整個里昂市區，視野廣闊舒暢。教堂建於十八世紀，因為經費的緣故，有許多外部雕刻及內部飾裝的細節都沒有完成，不知情的旅客應該也不會注意到，參加教堂的導覽，經過導覽人員的指點及解說，會更瞭解整座教堂與里昂城的歷史。其中有個帶領遊客至屋頂及鐘樓參觀的導覽團，能走進不為普通人知的教堂



圖七：Basilique Notre-Dame de Fourvière 聖母教堂。



圖八：Basilique Notre-Dame de Fourvière 聖母教堂鐘樓。

內部，只有春夏秋的週三、六、日有解說，而且限額 19 人(人多時可能會有兩三團)，下午二時半及四時各有一個時段，假如不想錯過，最好 40 分鐘前便至入口等候。持有「里昂城市遊覽卡」便能參加這個獨特的導覽團，我們一小時前便抵達教堂前一邊看風景一邊等候售票處開門，結果不到兩點第一團名額已滿，我們這一團兩點十分便展開導覽解說了呢！幸好當天安排了別的解說員，才不致讓後來的遊客失望。以解說員來說，我們非常幸運，是一名退休史學老先生，歷史典故、建築細節、小故事，什麼都能侃侃而談，從屋頂走下來後，還意猶未盡帶著整團人到地下小教堂繼續介紹，整整講了兩個半小時，精彩絕倫，大家都聽得入神，捨不得離開。可以說是此行中收穫最豐富的一個景點。

### 跟著導覽團逛里昂老城

離開教堂，可以慢慢步行下山，也可以坐小纜車直達山下的里昂舊城區。由於「里昂城市遊覽卡」的關係，我們預約了觀光局的舊城區導覽團。這個導覽從 *Cathédrale Saint-Jean-Baptiste* 主教堂開始，帶著旅客穿梭在文藝復興時期發展起來的舊城區小街上。因著解說我們才知道原來的街道其實更為窄小，為了配合拓寬街道，許多面街的樓屋都將牆打掉，往後退了好幾尺，如果要看原始老牆面的話，最好繞到屋子的背面才能觀察到。由於當時依門窗數目徵收門戶稅，許多人家為了節稅，

乾脆減少窗戶數，甚至把窗子封死變成牆面，今天仔細看的話還能發現許多封死的老窗遺跡。另外，由於舊城區畫為世界文化遺產保護，許多朽爛的屋子才能得到補助修整重建外觀，保存城區的古老面貌。

身處這個古老市區，跟著導覽最大的好處還不只是瞭解發展歷史，而是能深入樓與樓間內藏的 *traboules*(圖九)，也就是古老的城區內部通道，樓房外完全看不見，彷彿從樓壁間鑽鑿而出的流動孔道，像古人一樣穿行其間，體驗古老巷弄的趣味，也能看到樓房真正古老的建築面貌。在里昂保存的三百多個這種樓宇內部通道 *traboules*，大概只剩二十多個還能讓民眾自由通行參觀。由於現代化生活注重居民的隱私，這種形同樓房天井的隱密內部通道，如今都加上密碼門扉，阻止陌生人



圖九：樓與樓間內藏的 *traboules*。



探看，也成為大樓內部走廊的一部分，只供居民通往自己的公寓。但因為許多古老 *traboules* 及建物整修金額甚高，居民即使分擔費用，仍為天價，因此里昂市政府便出資贊助整修，但交換條件是必須讓這些 *traboules* 在白天的時間讓民眾自由參觀，才讓現代遊客也能體驗穿行在 *traboules* 中的古老滋味。

不過，假如沒有導覽人員帶領，要發現這些深藏樓房間厚重門扉後的可參觀 *traboules*，也不是件容易事，一般人通常也不太好意思大搖大擺走進去東瞧西看，好像故意打擾別人家隱私。

跟著導覽員，才彷彿拿到通行金牌，以劉姥姥走進大觀園的姿態，驚嘆於樓房間的古水井，內藏的迴旋梯，漂亮的天井和內部廊廓，看見樓壁真正文藝復興時代的色彩。跟著導覽左彎右拐，睜大了眼細看，還會發現一些



圖十：樓牆壁畫。

牆上的雕塑，在從前沒有路牌的時代，要辨識一條路的最好方法便是靠這些雕像，海豚街便刻隻跳躍海豚，公牛路就浮雕隻氣宇軒昂的牛，一目了然呢。

若想參觀以絲織業而發展起來的 *Croix-Rousse* 區，可以預備半天的時間，從丘陵高點慢慢散步，沿坡拾級而下，緩緩走到河岸邊，沿路可以找到不少可以俯瞰里昂市景的觀景點。走到河邊，過了橋，再步行個 15 分鐘，還可以繼續參觀位於第六區的 *Tête d'Or* 公園(Parc de la Tête d'Or)，享受城市中難得的湖景綠地。

另外一個市政府觀光局所規畫的小電動車導覽，對於不瞭解 *Croix-Rousse* 區歷史的遊客，倒是個很不錯的選擇。這個導覽的起點在歌劇院廣場前便設有站牌，持有「里昂城市遊覽卡」的話，不必另外付費。買票後會拿到一副耳機，插入座位前的耳機孔，便可一路收聽法、英、西三種語言的介紹。對於腳力不佳的年長者或小朋友，坐著小電動車穿街走巷，



圖十一：市政府遊船行程。

也頗有散步的情趣。觀景點司機也會讓乘客下車拍照，欣賞風景。

一路上會經過好幾幅里昂著名的樓牆壁畫(圖十)，其中最有名的一整面樓房，每隔十幾年會固定募資重畫，遠看如果不注意，會以為是真實的街景，要不是有導覽解說，也許經過面前都看不出是壁畫呢。

現在的 Croix-Rousse 區雖然已不再是絲織工坊的天下，但仍有著名的絲織工坊博物館(Maison des canuts)供大眾參觀。如今的 Croix-Rousse 區擁有豐富的社區活動，是里昂人最喜愛的居住地區之一，生活機能活絡，巷子間可見年輕人開的文創小店及咖啡店館，行走其間讓人覺得十分安寧自在。

### 知性與趣味兼具的遊船之旅

最後一天的午後，我們參加了市政府遊船導覽(圖十一)。遊船有好幾條不同路線可選

擇，也有包含午餐的美食饗宴艇行程。我們選擇了前往市區北邊 Barbe 小島的路線，船沿 Saône 上行，至島的盡頭繞一圈回至司法院橋旁的登船原點(圖十二)。

這個導覽非常具有人情味，並不像巴黎的塞納河觀光船，是由機器預錄的七八種語文解說，而是真正的一位導遊小姐站在船艙前，直接就岸上所見建物講解，歷史、地理、文化、美食，各方面均有涉略，而且法英雙語接替流暢，對外國觀光客來說，也沒有問題，還能現場提問解答，真的比巴黎的遊船介紹更具親切感。當然啦，里昂的遊客沒有巴黎那麼多，船班也比較少，才能提供如此人性化的服務。

### 私房景點：模型與電影博物館

另外，還要特別推薦一個私人的博物館 «Musée Miniature et Cinéma»：模型與電影博



圖十二：市政府遊船。



圖十三：古蹟建物「律師樓」。



圖十四：模型與電影博物館展出現影《異形》中的特效怪獸。



物館(圖十四)。這個博物館位於舊里昂城區正中心，就在古蹟建物「律師樓」(Maison des avocats，圖十三)裡，參觀博物館的同時也能欣賞這棟古建物。

博物館以電影《香水》的數個著名場景展開，陸續介紹電影中的造景、影像與背景的合成技術，製作道具及微模型的流程，如何與演員動作剪接重疊，最後以唯妙唯肖的微模型製作成品總結展覽，介紹相當細緻，也令人對電影的製作感到驚嘆不已，原來許多壯麗的風景、驚天動地的特效，其實都是背景影像或微模型經過處理後的成果，十分有趣，不管小孩大人，每個參觀者都看得津津有味。拿「里昂城市遊覽卡」便可以入場，相信也為這個私人的小博物館吸引了不少好奇的遊客。

這次的里昂行，因為使用了「里昂城市遊覽卡」，完全走觀光客行程，對於里昂觀光局對推廣城市觀光所做的努力有深刻的體會，也非常推崇里昂市政府的努力。相信往後一定能吸引更多遊客。

特別是里昂其實位置非常得天獨厚，靠近阿爾卑斯山滑雪區，也離勃根地酒區不遠，想要品酒、滑雪、健行，都可以順便路過里昂，享受里昂獨特安寧的生活氣息。當然，最不能錯過的，還是里昂的超級美食！

### 到美食之城摘米其林星星

里昂是法國名廚的大本營，世界知名米其林三星廚師 Paul Bocuse 便出生在里昂近郊，

他所創辦的餐飲學校，位於里昂市區。除了他一手打造的高級餐廳外，在里昂市區還有「北」、「南」、「東」、「西」、「瑪格莉特」五家平價 Brasseries，典型法式風情的用餐地。

假如要品嚐道地的里昂料理，絕對不能錯過「Bouchons Lyonnais」，這是統稱典型里昂特產料理餐廳的名字。要上「Bouchons」吃飯，最好肚子空空才去，在那裡吃到要解皮帶才能站起身，可是稀鬆平常之事呢。里昂市區內的米其林星級餐廳和推薦餐廳，密度之高，連首都巴黎也難望其項背，價錢卻比巴黎便宜許多。愛吃鬼如我，來到這座美食城，當然不會放過上米其林餐廳的機會。

在法國也造訪過幾間榮獲米其林星星的餐廳，只要是在外省，價位多半都還在負擔得起的範圍，幾乎每一間都名符其實，讓人印象



圖十五：米其林一星餐廳「PRAIRIAL」。



深刻。不過，我這次破例一定要提提在里昂品嚐的這間一星餐廳«Prairial»(圖十五)。

主廚 Gaëtan Gentil 沒有固定的菜單，上他的餐廳就是一場驚喜之旅，選定想吃幾道菜，告訴服務生食物的禁忌或不想吃的東西，剩下的就全部交給主廚決定了。而擅長運用香草、香料及蔬菜的主廚，不同於一般大廚，即使要求素食餐點，他也能從容提供，毫不含糊。

吃飯一定要配酒的善飲者，也可以點隨餐點而搭配的一整套餐酒，讓餐廳的侍酒師因應主廚的創意菜，搭配更能襯托佳餚美味的合適餐酒。

接下來就是連串驚喜了。每一道菜都是那麼與眾不同，充滿了芬芳的菜蔬及香草料，而每一杯上桌的酒都是平時不熟悉卻意外能突顯菜餚口味的好酒。每一桌客人的菜餚也不盡相同，放眼望去至少有三四種不同的搭配，也有素食的客人，但是大家都不約而同地讚美廚師的手藝。

這家餐廳的口味十分淡雅卻滿是驚奇，恰到好處的芳香，拿捏精準的調味及用料，還有創意滿點的烹調法！食材全部都是當季的新鮮蔬果魚肉，兼具養生有機的特色，令人印象深刻的獨特餐廳。很多星級餐廳美味可口，但不一定會讓人覺得非再去不可，可是這間«Prairial»卻是我絕對要再次造訪的口袋餐廳！

## 不可錯過的美味冰淇淋

最後要推薦一家位於里昂舊城市中心的冰淇淋店：«Terre Adélice»。

這家冰店使用天然食材，八成的食材來自有機農業，有將近一百種口味的冰淇淋，光是要從選單中決定想吃的口味，就相當考驗客人了，往往是看了後什麼都想試，結果只好天天來，好多嘗點不同的口味！如果真的難下決定，或是口味太過獨特的，店員也會大方讓你試吃，滿意再舀！

天氣晴朗時，這家冰店前絕對是大排長龍，生意好得不得了，但是即使要等上二十分鐘，還是值得！夏季店家從下午一時開到午夜，如果想避開人潮最多的下午時分，可以晚餐前後再來光顧。總之這家冰店一定會讓你一吃成主顧，就像我們一樣，只要去里昂，一定會專程找時間光顧，午餐可以跳過，冰淇淋卻不能忘！

里昂是法國的大城市中深得我心的地方，適合觀光旅行，也適合慢活享受生活。假如哪一天不想住巴黎了，里昂會是搬家的首選之一。這麼宜室宜家又好吃好玩的所在，想來法國觀光旅行的朋友，行程不要再只安排北巴黎南馬賽了，繞個路，來里昂一趟，相信你也會愛上這座古老與現代交錯的城市！

(本文作者為巴黎第八大學文學博士，現旅居巴黎)