

電子報一

里昂美食



里昂是被稱之為 The World Capital of Gastronomy 的美食之都。一部分原因是因為法國知名的米其林主廚 Paul Bocuse 正是里昂人，雖然他人前幾年已去世，但他依然是大家都知道的傳說人物而他最有名的餐廳也依然在里昂營業。

另外里昂以 Bouchon 而聞名，Bouchon 是里昂的特色小餐館，在其他地方不太看得這個名字。這些餐館供應豐盛的里昂家常飯菜，特色是份量很大，因為里昂以前是工業城市，所以對於吃來說，CP 值是很重要的。

圖中的兩個菜色分別為里昂最著名的兩樣道地菜。有黃色醬汁的是 Quenelle，他有點類似魚漿，蓬鬆蓬鬆的。另一道是 Saucisson，是一種香腸，用大蒜和葡萄酒調味。

相信大家也都知道法國最有名的事起司，而法國每座座城市都擁有許多自己有名的起種類。里昂最有名的起司則是 Saint Marcellin，但因為它的味道實在是蠻重的，不是每個人都能接受，不過喜歡吃起司的人不妨嘗試一下。

至於甜點，里昂有一個叫做 Praline 的特產，其實就是杏仁糖，但在里昂很特別的原因是它是粉紅色的。有包 Praline 的甜麵包叫做 Praline Brioche，也是里昂的特產，我個人認為非常好吃！甜甜的很刷嘴也很配咖啡。推薦一間叫做 Pralus 的店賣的，很好吃但缺點是有一點貴（跟法國一般便宜到不行的麵包比起來）跟常常都要排隊，不過到了里昂真的至少要吃一次看看（不排斥堅果的話）。

以上都是一些里昂代表性的當地食物，但里昂身為美食之都也一定有更多美食。里昂有蠻多異地料理餐廳。像是義大利菜，由於里昂的地理位置離義大利很近，所以里昂的義大利菜也是很好吃的，很多餐廳都是由義大利人經營的。其他也有中東料理、希臘料理、美式料理、韓國料理、日本料理甚至是台灣料理也都在里昂找得到。不過法餐在台灣那麼貴，我覺得有去里昂的各位還是多吃一點當地菜比較划算。

大家可以參考以下兩個網站找餐廳：

Les Toques Blanches Lyonnaises – 里昂得獎主廚餐廳：

<https://www.toques-blanches-lyonnaises.com/>

Les Bouchons Lyonnais – 有認證的 Bouchon（因為里昂 Bouchon 很有名所以很多餐廳都會稱自己為 Bouchon 但其實是要有認證標章小木偶的才是正統的 Bouchon）：

<https://lesbouchonslyonnais.org/>