

法國飲食文化簡述

蔡倩玟

前言

飲食文化是一個非常大的主題，內容可以包羅萬象。筆者過去曾有十年期間因為唸書的關係待在法國，期間最大的收穫之一，就是對法國飲食文化的認識。從剛開始最入門的品嚐享用美食，認識食材種類及用法，研究一道菜的作法（當然也會親手試試），到追尋各種歷史背景知識，甚至營養學方面的研究等。

法國人對於生活藝術享受的追求是不遺餘力的（當中牽涉到生活水準甚至階級文化差異等社會現象，本文將略過不談），美食就是生活藝術中相當重要的一環。下文將由文化背景、飲食歷史角度簡介今日法國美食地位的演變過程。

十六世紀以前

歐洲歷史發展在文藝復興時期以前較為落後，十五世紀前長達一千多年的時間，也就是從西元476年西羅馬帝國滅亡到十五世紀期間，是所謂歐洲中古世紀，通稱為黑暗時期。可以想見這段期間歐洲在文化及經濟上情況不是很好。當時宗教（天主教）教會的影響力很大，一般人民生活困苦，只能將希望寄託於來世。即使統治階級飲食也相對簡單，談不上精緻，特色是使用大量香料。此時尚未出現餐具，主要用手直接進食。十五世紀起從義大

利開始發展文藝復興運動，漸漸注重起現世生活享受，此趨勢也逐漸傳至法國。十五世紀末（1493）哥倫布發現新大陸對飲食有舉足輕重影響，從新大陸帶回番茄、馬鈴薯、玉米、菜豆等作物，有些日後成為歐洲重要食材。

十七世紀

歷史上法國十七世紀別稱「偉大世紀」（Grand siècle），是法國在歐洲的強權地位確立時期。十七世紀中到十八世紀初期，剛好是法國國王路易十四在位期間（1638-1715），差不多是中國清朝康熙皇帝時期，那時候法國國力興盛，飲食方面當然也越來越講究，豪奢的宮廷宴飲可以持續多天。此外咖啡、茶及巧克力也在此時進口至法國。

十八世紀

各方面動蕩不安的時代，最著名歷史事件為法國大革命（1789），卻也是高級法國菜（haute cuisine）開始發展時期。如現今學習法國料理重點之一，提煉食物美味精華的各種醬汁（sauce）做法，即起源於十八世紀。當今餐桌上常見的馬鈴薯，雖於十六世紀引進法國，卻等到十八世紀出現適當食譜才普遍被接受。另外餐廳及咖啡館也於此時開始蓬勃發展。

十九世紀

法國料理成長精進期。上菜程序由多道並上改變為逐道服務，影響菜餚製作及擺盤。名廚卡漢姆（Antonin Carême，1783-1833）將畢生廚藝經驗集結成書，奠定法國菜穩固基礎。之後名廚艾斯可菲（Auguste Escoffier，1846-1935）致力提升法國菜到更精緻境界。美食作家如J-A Brillat-Savarin（1755-1826）、A.B. Grimod de la Reynière（1758-1837）等人作品，對促進法國菜發展也極有幫助。較少被人提及的是，現今常見的罐頭（boîte de conserve）及乳瑪琳（margarine），也是十九世紀時因軍事及取代奶油需求，由法國人所發明。

二十世紀

汽車普及化及運輸工具改善帶動了觀光旅遊業的發展，促進餐飲旅館業專業化，也使法國菜內容更加豐富、更易向外傳播成為精緻美食象徵。著名的米其林指南（Guide Michelin），原為



1900年輪胎公司編寫的旅遊資訊刊物，日後因餐廳評鑑^{註1}而享譽國際。

雖歷經兩次世界大戰，戰後民生凋敝廚藝發展衰退，但整體看來法國菜的崇高地位仍屹立不搖，這與法國主廚努力不懈、求新求進，與法國人對飲食的講究有密切關係。二次大戰後，許多主廚厭倦於複製繁複濃重的經典料理，希望自身創造力有更多發揮之處，1970年代後開始出現注重食材原味、口味較為自然清淡的新料理（Nouvelle Cuisine）。另一方面，各地地方料理因食材及做法異於其他區域，忠實反映出該地區的地理環境與文化背景^{註2}，成為文化認同象徵，也開始受到重視。當今法國菜兼容並蓄，從極盡精緻的高級料理到各地區的平民飲食文化都各自有發展空間。

主廚與餐廳

主廚是法國餐廳裡的靈魂人物，手藝精湛的主廚地位崇高。從1975年受邀參加法國總統就職典禮的Paul Bocuse（為此以季斯卡總統命名製作酥皮鵝肝松露濃湯），到近年眾多出國示範廚藝、甚至將餐廳開到全世界的後起之秀等，都是餐飲業界令人佩服的典範。

法國的餐廳為數眾多，除了進入米其林指南，裝潢華麗、餐具服務菜餚酒單都非常精緻的高級餐廳外，也有很多氣氛親切輕鬆的小餐廳，通常菜的水準都很好。美好的一餐不單純是盤中食物而已，還牽涉到菜餚與酒的搭配，從開胃酒（aperitif）到最後的消化酒（digestif），每一道菜都可以找到相配的酒精飲料，讓菜餚的滋味更加豐富，相得益彰。另外餐具的使用、餐桌的佈置和用餐環境氣氛的經營也非常重要。餐具包含各種酒杯、刀叉湯匙及各種餐盤等。餐桌布置包

含桌布餐巾以及裝飾性的盤子、裝飾品等。用餐環境比如說燈光，清潔度、色彩的調和度等。用餐不只是注意盤子內的食物而已，還包含了整個環境氣氛，從食物的排盤到環境的經營，很多時候這都需要一些對藝術美學相關的認識。另外在餐廳裡也很注重適當的服務，在小餐廳裡講究的是賓至如歸，親切的服務態度。在高級餐廳裡，講究的是專業準確的服務態度，比如說有專業侍酒師，西裝筆挺的服務生等。

法國各地區飲食文化

法國的國土面積約有五十五萬平方公里，是台灣的十六倍大，劃分為26個行政區^{註3}，其中21個在法國本土，加上柯西嘉島及四個是海外地區。每個地區都各有文化特色及飲食。如南邊普羅旺斯地區受地中海影響，蔬果類農產品很豐富，習慣用橄欖油做菜，也有不錯的粉紅酒。西南邊是鵝鴨的養殖地，出產著名的鵝鴨肥肝，另外也是波爾多酒產地。中部地區出產高品質肉牛，不過量不多很少出口。東南邊阿爾卑斯山區出產數種乳酪，隆河谷地區有著名的布列斯雞及紅葡萄酒等，首府里昂是法國著名的美食城市。東部亞爾薩斯人種文化語言都跟德國比較近，代表性菜餚如酸白菜配豬腳香腸，同時也是重要的鵝鴨肝產區，白葡萄酒如gewurztraminer等品質極佳。勃根第地區出產有名的芥末，葡萄酒也享有盛名。西北邊諾曼第地區生產上等奶油、鮮乳、乳酪等乳製品，也盛產氣泡蘋果酒（cidre）及蘋果燒酒（calvados），布列塔尼區最有名的是傳統

食物可麗餅。整個西部海岸也是重要的生蠔養殖區。大巴黎地區則是各區甚至各國飲食匯集點。

結語

法國飲食在國際上享有盛名，可由許多面向加以探討，是研究法國文化不可或缺的一環。亞洲地區繼於日本之後，目前華人地區（中港台新）對於法國美食的探索正方興未艾，華人固有飲食文化也極有可觀之處，期待兩者相互切磋成就一番新氣象！

主要參考書目

- Denéchaud, K., 2000, *Plaisirs de la table*, Paris : JC Lattès.
- Parienté, H., de Ternant, G., 1994, *Histoire de la cuisine française*, Paris : Ed. de la Martinière.
- Poulain, J.-P., Neirinck, E., 2004, *Histoire de la cuisine et des cuisiniers*, Paris : Ed. LT Jacques Lanore.
- Rambourg, P., 2005, *De la cuisine à la gastronomie*, Paris : Ed. Audibert.

（本文作者為法國巴黎第三大學語言與文化教學博士，現任國立高雄餐旅大學飲食文化研究所助理教授，著有《美食考》，研究專長為法語語用學、法國飲食學、餐飲法文、葡萄酒文化及用語等。）

註解：

1. 另一本法國市面上風行的餐飲評鑑為Gault & Millau指南（1969創刊）。
2. 與法文鄉土／風土（terroir）的概念結合，強調特定地理環境出產特殊風味農產品，捍衛傳統文化特色。
3. 行政區名稱與一般慣用名稱（如波爾多區）不一定相同。