

講究吃，便掌握了法國生活的精髓

——從法國人的飲食文化談起

謝芷霖

法國的獨特美食文化於2010年入選為聯合國「無形文化遺產」(Patrimoine culturel immatériel)。法國的飲食方式，到底哪裡和別人不一樣？獨特到能夠納入「無形文化遺產」之列？認真說來，法國人的吃喝，的確是生活上第一要事。先來看看官方版的描述：法國的飲食與特殊的慶典、紀念日、聚會息息相關，所謂的美食大餐，除了要能讓賓主吃好喝足外，還要能兼顧美味與和諧的氣氛，特別要講究食材品質，最好是當地特產，以在味道上能融合互襯為餐食中選材的重點。另外，菜餚與酒是否相配，擺盤桌飾是否賞心悅目，上菜侍酒的動作是否優雅合禮，嘗味品酒的姿態程序是否合宜，都是餐點行進中不可忽略的重要環節。正式的法國餐點，從開胃酒揭幕，接著上四道菜，包括前菜、肉或魚搭配蔬食的主菜、乳酪、甜點，最後以餐後酒做結。法式美食餐飲，具有凝聚家庭與社會人際關係的重要力量，也是重要的「傳統儀式」，美食家除了須對其相關知識深入瞭解外，也肩負傳承「傳統」的使命。

會將法國的獨特美食文化列入「無形文化遺產」，雖然是因其珍貴，但也反映出今日這樣的美食文化面臨延續的危機。現代生活型態改變，步調比以前快速不知幾倍，現代法國人花在吃飯上的時間，已經比以前少很多，加上速食引進，現代人凡事求快的態度，自然也影響到吃飯這件大事。中午休息時間減少，便是相當重大的

改變。以往在法國公司，中午從十二點到兩點，一定是休息時間，沒有人接電話，公司也沒有人留守。住在外省的，通常有時間回家用餐，家人還可相聚交流；在巴黎這種大城市，因為居住地通常較遠，往返費時，也就就近在員工食堂或是附近的餐廳用餐，三兩同事一桌，或者與公司客戶一道，高談闊論，商討公事，也是一種交際聯誼。如果設有員工食堂，公司多半出資甚多，員工只需每次用餐時支付部分負擔即可。沒有員工食堂的公司，則會發給員工餐卷，每張餐卷各由資方與員工薪水中負擔固定百分比，而餐卷可免除公司負擔的額外稅務，等於是員工純增加的收入之一，因此資方與員工皆大歡喜。由政府及公司都支持餐卷發行或設立食堂的態度來看，就可以瞭解法國人對用餐這件事的講究。對學校學生來說，如果不是回家吃午飯，通常也有學生餐廳，從小開始用餐就跟交友聯誼脫不了關係。這跟我們小時候開始的「便當文化」自然相差很多。便當是從自家準備，目的是以快速而經濟的方式，填飽肚子，兒童時代不是常常有同學十一點肚子餓就已經把便當打開大吃特吃起來了嗎？在家鄉臺灣，午餐時間重點就是吃飯，加上小小的午睡休息。然而在法國，重點不僅僅是吃飯而已，還在於人與人之間的交流互動，飯菜美不美味還在其次，但是一定要閒話家常、氣氛融洽，也因此搭話的酒水常常少不了，飯後延續輕鬆情調的咖啡更是畫龍點睛。也因此，在法國獨自一

人埋頭吃飯的景象，真的不多，也很少像在台灣那樣，十分鐘內迅速扒完一個飯盒，又趕緊上工去。要說「吃飯皇帝大」，法國可是當仁不讓。儘管現在大城市的午休時間大幅縮減，花在吃飯的時間已經少到平均三十分鐘，地點也從以前的正式小餐館演變成今日的快餐店、速食店，要不就是外帶三明治、沙拉、義大利麵、壽司，連坐下來好好品嚐的地方都不見了。不過，即使只吃簡單的三明治，法國人也很少會對著電腦螢幕，邊工作邊食而無味，他們還是會高高興興地找塊草地或公園的長椅，邊曬太陽邊「野餐」聊天，要不也會邊走邊逛街，讓眼睛享受品味櫥窗的樂趣。就算得待在公司，也是會議聚餐，嘴巴還是要不停講話的。要法國人只為了吃飯而吃飯，大概真的很難，因為從小到大，對他們來說，吃飯就得跟一些有趣的事情或人際交流相結合，否則便失去了飲食的意義。

午餐因為生活型態改變而不得不縮短，晚餐卻有如不可侵犯的聖地，一直在法國人的生活中佔有相當重要的地位。晚餐時間不僅是全家相聚的時刻，也是教育孩子、夫妻交流、親子溝通的重要場合。很少有法國家庭能夠容忍一家人各吃各的，時間不同，有的在房間吃，有的在廚房用餐，這種「混亂作息」，在法國家庭中可說是大忌。法國人對晚餐的尊重近乎神聖。事情再多，工作再忙，法國人也會盡量每天排出固定的時間，一起準備晚飯，一起用餐。簡單的餐食，也會盡量準備出前菜（即使只是一盤簡單的沙拉），一道主食（也許只是簡單的煎漢堡排加薯條），或許省略乳酪，但通常會有個小甜點（一個優格或一塊小蛋糕），用餐時也會很講究地拿出水瓶、水杯，再講究一點的會拿出一瓶普通的酒，配菜用。週末，時間充裕些，多半會加上開胃酒部分，一家人和朋友一起，大人品甜

酒或茴香酒，小孩喝果汁或甜糖蜜水（l'eau à sirop），配點小零嘴如開心果、洋芋片、花生核果、香腸片一類，光是聊天閒扯便可拖上一、兩小時。一邊等著烤箱內的魚、肉熟透，一邊也順便排排餐桌，想想等一下可以開哪些酒配什麼菜。週末餐後，自然還要上咖啡、茶或草茶，幫助消化還在其次，延續話題才是正事。把小孩趕上床後，大人繼續聊，這時烈酒上桌，可以聊至夜深方罷休。吃喝與交際活動，往往是密不可分的。

由於吃飯是日常生活中極其重要的活動之一，在法國，如果真的把一個人當成好朋友，真心要把一個朋友納入熟稔的交際圈子，最有誠意的可不是請朋友上館子聚會哦，一定要把人請到家中作客，登堂入室同桌吃飯了，那才叫做好朋友。如果你從來沒到過朋友家中吃晚飯，可見得你們的關係還不到親密，更稱不了兄弟，道不了姊妹哪。不僅僅是因為法國物價高昂，請人上館子荷包容易大失血，把自己的私密空間對外人開放，也代表了願意把心防卸下，而這敞開內心的過程，往往便透過交往間的「同甘共苦」來完成，既包括工作共事時的，也包括同桌共食時的分享。因而，請朋友到家中晚餐，可以說是法國整個民族的全民運動，想要擁有起碼的社交生活，先得學會整治一桌上得了抬面的餐食酒水。

請人到家裡吃飯，廚藝沒有兩下子，怎麼能稱得上誠意，想在法國生活，再不濟也得練出幾道拿手菜，不一定非要有餐廳級的精緻水準，但是食材一定要挑新鮮的，最好是當天早上才從當地市場買來的新鮮菜蔬，魚肉海鮮也最好是家附近熟識的店家推薦的好貨，如果還能講出食材來源的特別故事或是店家講述的有趣軼事，那更有臨場感，也顯示出主人對食材的認知。就算是

只會做簡單的派餅、比薩、義大利麵，也要是家裡自做的才行，基本款沙拉也要能調製出鮮甜有味的醬汁那才叫高招。甜點可以看起來樸拙，只要是自家製作，一定能引來歡呼。假如真的什麼都不會做，或是太忙找不出時間細炆慢燉，那也一定要知道好的熟食店地址，買來已做好的餐點可不能隨便對待，必得盛入家中碗盤有若家裡自製才合乎禮儀。最怕麻煩的，不如乾脆請來家中花園烤肉，只要買好鮮肉，做一大盆沙拉，買些易烤的根莖菜類，屆時火一生，大家興致高昂，總會有能人負責把肉菜烤好上桌的。甜點類的要是真的不會做，找個喜歡的店家，可以買來漂亮擺桌即可；若是沒時間，也大可以請來賓帶甜點來當伴手禮，只要準備了主食部分，便盡了主人的義務。說到這裡，其實都還只是最基礎的食物部分，可惜法式晚餐，食物本身，當然是重點，然而讓晚餐昇華成交際盛會，又能取悅客人的精華，卻不僅止於此。愉悅的用餐環境才是最不能忽略的關鍵。

用餐環境除了家中佈置，桌椅擺置方位大小合宜外，還有許多細膩的講究。通常主人會隨食材或季節想出一個搭配的裝飾主題，接著再根據主題決定顏色、氛圍及飾物。譬如時令入夏，主菜為清淡的魚，前菜也以清新的時蔬為主的涼拌，甜點也許是綜合水果冰沙，用餐時天可能還未全黑呢，如果是這樣，也許靈機一動，來個海洋風佈置吧，既清涼又有度假感。海洋風為前提，可能就該找天藍及米白的大小盤子置放，透明藍的水杯，配白酒的小口水晶杯，配上粉色系手把的刀叉，藍白相間海軍紋的餐巾，米白綉小花的桌布，桌子中央再擺上深藍細口廣肚瓶的桃紅鬱金香做點綴，海洋風情立現。要是還能找到放鬆療癒系的悠然音樂，搭上陣陣海浪拍岸，可不更扣合情境！既然要地中海風情，那南法典

型的茴香開胃酒定不可少，想製造度假感，也可準備薄荷葉、蔗糖、萊姆酒，好調成醉人的Mojito。客人看到這樣的情境，還沒吃心就已經先滿足了，等到上菜，還能不滿口讚揚嗎？賓主盡歡，要談興濃厚，和樂融融，自然也成功了一半。可這也只是序幕而已。上菜時烹調技術自不在話下，但是怎麼美麗呈現擺盤，卻考驗主人的品味及功力。菜好可是不秀色可餐，眼睛沒能滿足，用餐的樂趣頓失一半。菜色家常，然而擺盤精緻優雅，猶如米其林星級餐廳，六十分的菜色都能造成百分的效果。法國人不僅用嘴嘗味，也要以眼辨形色的，說法國人挑食，其實挑的不只是內容還有外觀呢。另外，什麼盤子呈什麼食物，什麼杯子裝什麼酒水，什麼刀子切什麼東西，什麼餐具吃什麼，這些都有講究不能亂來，所以吃一餐飯用掉五六十個杯子盤子，一堆待洗刀叉，那可都是再平常不過的，沒什麼可驚訝。

法國人吃飯除了食物與用餐環境，還有一項最不可掉以輕心的，莫過於酒水安排。住在法國的人就算不懂酒，稱不上專家，也多少涉獵一些酒的知識，而且生長在製酒產酒的國度，無論如何也品過好些酒漿，舌頭總是比別處的人挑味點，也因此在法國請客，即便是家常招呼，酒也不能省略，家裡更要時時備好藏酒，以便有不速之客或臨時邀約之際，也能馬上變出應景之酒。百分之八十的法國人家裡都有個擺放雜物和屯酒的酒窖，每到新酒出品的季節，超市都會推出新酒市集，獨立酒莊每年也會固定開展迎客，每每可見法國人一箱箱地買回家積存，道理在此。酒不但是請客必備，到人家家裡拜訪，也是很好的伴手禮，當然家裡自己時不時開一兩瓶搭配菜餚，更是再平常不過。稍微瞭解法國酒的產地、特長、年份、酒莊名，適合搭配的菜餚，可以說

是在法國生存的基本常識，上館子必須，請客吃飯必須，連隨便和朋友聊天談吃都無法略去不講，再懶惰的人，法國酒方面的功課還是得惡補一下。

要請朋友上門晚餐，菜餚決定了之後，還得研究上酒的順序，開胃酒要安排什麼，甜酒、香檳、Kir還是茴香酒，跟季節必須相配，也跟準備的開胃小點脫不了干係。前菜和主菜就要看是魚還是肉，紅酒白酒，波爾多還是勃根地，西南方酒區還是東北阿爾薩斯，決定起來也挺傷腦筋的。甜點也有專門的甜酒可搭配，要不開瓶香檳也不錯，有時也要看來客的喜好。餐後酒自然也得準備數種好供選擇。法國人不喝中式那種湯，席間當然還得備水，即使是自來水，也得裝在漂亮的水瓶裡讓人驚豔。現在環保意識高漲，也不時興買瓶裝礦泉水了，最新流行是買個汽泡機在家自製汽泡水，住在巴黎的也可以去幾個市政府設置的供水點，裝回幾大瓶天然泉水或汽泡水，保證讓客人豎起大拇指稱讚。連水都不馬虎，這才是在法國的待客之道。

以我自己的經驗來說，每年耶誕夜大餐就是逃不掉的重責大任。先生是獨子，從小就挑食，長大了也是除了按微波爐其他一概不會。至於婆婆，自從還能做幾道菜的公公去世後，幾乎不吃蔬菜也不會做，去她家除了烤雞、烤牛肉與千篇一律唯一的家傳甜點外，其他都是現成買來的。我曾經在與她出遊時於鄉下農家小攤買過大蔥與節瓜，她竟然問我買來要做什麼。啊？買來做菜呀不然呢？天啊，想來她是根本連這兩味怎麼能處理成盤子裡的菜都不懂吧。有一次去她家，吃午飯時只有雞肉上桌，她壓根忘了我們是飲食均衡的人，連罐頭青豆都忘了補貨，她兒子一看眉頭皺了起來：「怎麼連一點青菜都沒有啊？」只見婆婆很不好意思地說忘了，然後進廚

房拿出一包洋芋片說：「用這個代替青菜吧！」當下，我真的快要昏倒，嘴裡剛喝下的水差點當場吐出來，雖然知道法國人有時把米飯和馬鈴薯稱為「青菜類」，但是把洋芋片稱為青菜…這…實在太勉強了吧。有這樣與廚藝絕緣的婆婆和先生，連耶誕夜大餐這種純正法式餐宴，也只得由我這個外國人來張羅了。不過，我常常想問，那個家的人到底是不是法國人啊，大部分的海鮮這兩人都不吃，先生不吃乳酪（這不是法國名產嗎？），婆婆本來就不愛吃蔬菜，生病切除大腸後更是不能碰纖維質多的水果蔬菜，那到底還能做什麼呢？首先耶誕節家家必備的海鮮盤，就只剩我能吃了，所以假如我想吃這典型「法國」大前菜，只能請自己的台灣朋友來家裡做客，好正大光明地訂美味的海鮮盤。多麼矛盾的場景！海鮮盤自然要搭我最愛的兩種羅亞爾河白酒，Sancerre或Pouilly Fumé都好。兩個不吃「法式」海鮮盤的法國人怎麼辦？通常只好另外訂燻鮭魚或煎干貝給先生，做烤蝦或烤魚照顧婆婆的胃！最好加上米飯或薯條當她的「蔬菜」！鵝肝醬當然也是少不了的應景菜，通常就買市面上現成的，但又以半熟的為佳，配上帶點甜度的麵包片，加上一瓶Jurançon甜酒或是西南部的Rivsalte甜酒，真是美味至極了。複雜的前菜部分解決，主菜好辦些，反正就是傳統的雞禽類，大肥閹雞Chapon或是雉雞Pintade都是不錯的選擇，土雞乾澀，我比較不愛。難就難在怎麼年年換花樣，用不同的配菜或做法，賦予不一樣的面貌。烤的、悶的、燉的，我大概都試過，配菜也是各式各樣都換過，總之每年耶誕節前，我都得想破頭變換主菜口味。雞禽類主菜，若是口味重一點，也許會搭瓶波爾多成西南部如Cahor的紅酒，要是清淡些就不妨配瓶勃根地紅酒。甜點不是我的專長，先生通常會特別去Pierre Hermé排上一小時隊買個

耶誕「柴木蛋糕」，要不就到近一點的Le Nôtre店買當年的招牌蛋糕。這兩家都是甜點界的「名牌」，價錢自然也不低，可是對視甜點如命的法國人來說，這一年一度的超級享受，是花再多也心甘情願的。為了應景，通常這時就會準備香檳配甜點了，不過我也不是什麼香檳都愛，特別愛粉紅香檳的我，為了耶誕節，就會不惜成本把粉紅香檳備上。要是選的是巧克力蛋糕，那倒也可以準備一瓶Maury或是西南部的Grenache紅甜酒，特別對味。至於餐後酒，我們家可是有寶貝的，自從去葡萄牙喝到Amarguinha杏仁酒驚為天人後，家裡也就屯積了幾瓶，冰庫裡一定準備一瓶冰鎮著，因為這酒得冰凍了拿出來慢慢倒來喝，酒精濃度高，大家幾小杯下肚，肯定話匣子一開就再也收不住，一不小心便醉倒。

至於平時家裡請客，做我比較拿手的台灣菜，卻更討人歡心，畢竟要想在法國吃到正宗台菜，可也不是那麼容易，對外國友人來說是嘗鮮，對台灣友人來說則聊慰鄉愁，所以請客做台菜的機率反而大得多。冬天時還可以偷懶，直接搬出火鍋器具，準備一桌生鮮物及香料，便可以開火鍋大會了。如果是比較正式的宴請，那就得比照法式的上菜程序，把菜單列好，還要一一想怎麼配酒。以最近一次宴請老公退休同事及朋友為例，因為考量到外國人對辛辣的接受度較低，而設計了比較適合一般法國人口味的台菜宴。開胃酒等待客人到齊的時間，我把下午做好的蔥油餅放進平底鍋裡煎，因為是請客，美味比較重要，做時油和鹽就照正常食譜放，煎時也倒入豐厚的油量，否則其實家裡自己吃時都減油減鹽的，雖然比較乾，卻比較健康。煎得香香酥酥了，才剪成一手可拿的小片，擺盤端進客廳，讓主客邊聊天喝酒邊吃點小東西填肚子。這天因為訪客帶了香檳來，就直接用那瓶香檳當開胃酒。

配上有些酥脆的蔥油餅，倒是十分可口，在油鹽的加持下，蔥油餅當然比平時家用的美味多多，老公登時驚歎不已，直呼這是做得最好吃的一次，彷彿我平時都藏了一手似的，唉，只有親手做餅的人才知道箇中奧妙。等客人終於都到齊後，香檳也見底，該上桌吃飯了，主人還得先安排座位，客人才一一入座。這個時候，客人當然會對餐桌的擺設飾裝品頭論足一番。因為是台菜，餐具還加上了從台灣帶回來的筷子及貓咪可愛筷架，大家自是又讚賞又愛不釋手。這天安排的菜色都是典型台灣菜，也都是這裡的亞洲超市能容易買到的材料，如果連材料都找不到的菜色，自然也不會出現在法國的餐桌上了。前菜安排的是炒米粉，這道菜顏色豐富，料多可口，也有一點飽足感，可以讓已經餓到晚上九點的客人滿足可憐的胃。對沒有吃過米粉的外國人來說，這樣的菜餚非常新奇。我拿出酒窖裡已屆品嘗齡的勃根地2004年Volnay，這款紅酒細緻卻不厚重，配炒米粉還蠻順口的。主菜部分，則上兩道，分別是三杯雞和五香燉牛肉。三杯雞大概是所有吃過的法國人都讚不絕口的菜色吧，做起來也十分簡單，只要是第一次招待來我家的客人，多半都會吃到這一味。不過我通常都會前一晚煮個七分，讓鍋子裡的雞腿肉經過一夜入味後，第二天上桌時會更香更好吃。我們家也會特別去買日本米回來（其實是美國種植的日本品種），口感綿密圓潤，比泰國長米的乾澀更適合台菜。搭配三杯雞，真的能讓人忍不住一碗接一碗。在法國要上這道三杯雞，可不能像台灣那樣一大盆盛上桌，我把雞腿肉淋上醬汁，放在個人的深盤子裡，旁邊一勺飯推整得漂漂亮亮，雞肉旁再用預留下來的鮮九層塔葉子做裝飾，弄得很像樣了，才能端上桌。2004年Volnay配雞肉也不錯，就繼續擔綱。第二道主菜五香燉牛肉也是前一天

便做好，用法式鑄鐵鍋，只要大火煮熟轉小火煮一陣後，就關火讓肉悶整晚，隔天肉不但軟嫩而且也入味，更重要的是當天不必手忙腳亂。在法國要做個稱職的女主人可不容易，不但做菜手藝不能馬虎，還要讓人覺得輕鬆自如，見客穿著得優雅高貴，絕不能流露出剛從廚房裡奮戰出來的樣子，所以在請客前三十分鐘，一定要把一切準備工作就緒，進房好好換裝打扮才行。客人來了，也不能躲在廚房裡瞎忙，要能做到在與客人談笑間，一不注意便能上菜，照顧好所有需求，這樣的水準才上得了抬面。這種功力，當然也不是一蹴可幾，我也是觀察、訓練、自我要求多年後，靠著經驗，才慢慢能做得比較周全像樣。還好，家裡是美式開放廚房設計，直接與飯廳客廳相連，在廚房也能看到客人的動態，與客人互動更容易些，不過，因為廚房點滴盡現，廚房的整潔美觀也就不在話下，即使是烹煮油膩麻煩的中式台式菜餚，也要能時時保持廚房整齊潔淨才行。所以，前晚能夠把最棘手的主菜完成，隔天待客時真的能省去許多忙亂。這也是為什麼安排這道五香燉牛肉當主菜的原因之一。這次我用白蘿蔔、紅蘿蔔及馬鈴薯一起燉，在顏色與口感上都比較豐富一點。在上菜前，也是將牛肉及飯呈在個人的盤子上，這裡可以用一點香菜做盤飾，讓顏色帶點青翠，也更秀色可餐。這道菜因為味道比較濃厚，開的是Bordeaux Supérieur一家我光顧很多年的酒莊的酒，2000年的Beau Rivage，藏在酒窖多年，也是該品嚐的時候了。這天的晚宴，因為全程台菜，也就準備了鳳梨當餐後水果，之後才上買來的蛋糕甜點。由於是歡送同事退休，也就準備了最鍾愛的粉紅香檳來配這亮閃閃的甜點，兼有舉杯慶賀之意。最後，倒沒有拿出餐後酒，而是拿出正統的小陶壺小陶杯，泡了淡雅清香的台灣梨山茶和阿里山茶來待客，第一

次品嚐到這雋永滋味的外國人，很是讚賞，也對整套泡茶的方法感到相當新奇。這一餐飯，讓他們對亞洲文化的印象幾乎改寫，也讓他們對台菜及台灣茶驚歎，好奇心更使他們將來願意去台灣旅行，親身體驗當地文化，可以說是一場成功的文化外交了！其實我用的是相當討巧的方式，也就是將台灣飲食不著痕跡地與法國飲食文化結合，用法國的外表來包裝台灣的內裡，有了我對法國傳統在型式上的認可，這些法國人當然也就對異口味異文化，毫無防備，心悅誠服的全盤接受。

同時，我發現，有了飲食當媒介，尤其是對吃的文化尊重而講究的人，法國人更願意敞開心胸接納他們，傾聽他們。從飲食下手，對初來乍到法國的台灣人，也許會是一個交新朋友、融入法國文化世界的好方法。想深入探索與土地密切結合的法國文化，從飲食方面入門，也是深入淺出全方位認識的捷徑之一。

飲食與文化積累、生活常軌密不可分，在法國，不愛吃，那才是罪過。在這裡，優雅享受吃之樂趣，才是王道。很少聽見法國男女喊著要節食的，他們寧可戒掉一星期的上班零食和洋芋片，也不願少吃一口美味的巧克力閃電泡芙。但是法國有到處充滿大胖子嗎？沒有。也許因為儀式及姿態的優雅，會使得他們很自然地對吃重質不重量。他們淺嘗便滿足，不需要「吃到飽，吃夠本」，與人開心交流比吃撐了更重要。又一著名的「法式矛盾」。想搞懂奇怪的法國人到底腦袋裡都裝些什麼東西嗎？先學會法式飲食吧！當你能跟他們一起在餐桌上談笑風生、津津有味時，你就瞭解了一大半的法國文化！

（本文作者為巴黎第八大學文學博士，現旅居巴黎）