

誰是打造美食王國的幕後推手？

林棋凡

不論從西漢的司馬遷所著《史記·酈生賈陸列傳》中：「王者以民人為本，而民人以食為天。」一直到今天，如此『民以食為天』的想法，仍深植人心並一直在庶民生活中扮演著不可或缺的角色。現代人不分性別、階級與種族，只要談到美食，似乎永遠都有談不完的話題。而那些源自於西班牙、義大利、英國、法國、台灣、美國、日本、中國、印度等各國料理與美饌，皆具有相當吸引力且讓人在茶餘飯後，津津樂道。

而在這許多國家當中，法國更是在全球的 fine dining 領域，建立一個最高規格的典範之一，不論是已有 120 年歷史的米其林指南 (Guide Michelin) 之餐館與美食評鑑制度建立；世界最佳侍酒師競賽制度 (Le Concours de Meilleur Sommelier du Monde) 的設立；世界最佳麵包師傅競賽 (La Coupe du Monde de la Meilleure Boulangerie，台灣麵包師傅吳寶春先生，便是在這個重要競賽中奪冠，因此在國際間聲名大噪) 的舉辦與相關規則制定；法國最佳工藝大師獎的頒發 (Meilleur Ouvrier de France, M.O.F.)；重視原產地認證的葡萄酒與香檳評選制度與標準設立 (Appellation d'Origine Contrôlée, A.O.C.)；與法式高級餐飲

禮儀 (Etiquette de table) 與法式料理文化 (La Culture Culinaire Française)；此外，在每年的 11 月中旬，由來自世界各地的一千多位法式料理廚師，在味覺法國 (Goût de France) 的活動期間，在全球五大洲，大力推廣法國料理文化...等，皆讓法國坐穩了享譽國際的美食王國寶座。

聯合國教科文組織 (United Nations Educational Scientific and Cultural Organization, U.N.E.S.C.O.)，更於 2010 年 11 月 16 日，將法國飲食文化 (Le Repas Gastronomique des Français)，列入了世界非物質文化遺產的目錄當中，包括了法式料理文化的世代傳承、食材上的挑選、採買與準備料理與甜點的程序、菜單設計 (包含：前菜、主菜、甜點、乳酪、酒類與飲品選擇與相關配搭等) 及相關餐桌禮儀 (餐具、餐巾與水/酒杯的選擇與擺置、餐桌布置、座位安排、上菜與飲料順序、用餐禮儀等...)，這也是人類史上的第一次，將飲食文化列為需保護的重要人文遺產。這個美食王國所造成的現象，也引發了我們相當的好奇，想進一步探索，法國飲食文化體系運作的核心要素、關鍵架構與主要動能是什麼？又是什麼樣的能量，能夠從過去到現在，持續支撐

這個美食王國的聲望而不墜？若把這個美食王國的影響力看成是歡喜收割的豐碩果實，那我們就一起來深入了解，法國究竟是如何播種、灌溉與養成的。

其實，這個問題的答案，應該是眾說紛紜，而各持己見。就根本來看，教育是一個很重要的因素。法國，用心盡力透過了學校的系統，來教育他們年輕的下一代，美食王國的根基得以穩固。但他們落實的場域與方式，也是令我們非常感興趣的部分。

根據專家們指出，學童們的午餐約佔他們每天所攝取的總熱量之 40%。而在法國的傳統文化觀念中，午餐也被法國人視為是一天的飲食中，最為重要的一餐。法國的校園，有一些與台灣非常不同之處，就是我們完全看不到合作社的蹤影，一般也不被准許自行攜帶便當，甚至連販賣機的設置也是禁止的！所以，大多數的法國學生們都在學校用午餐。法國學校的食堂，就是政府要落實法國飲食文化教育的關鍵場域。

法國教育部指出學校是學生學習好的品味、營養學和食物相關文化的重要機構。而且，孩子良好的行為與禮儀，也是特別須要被教導的，並且需要長時期的培養。此外，教育部也明訂學堂相關飲食教育的實施細則，例如：每一餐都必須有青菜，一天是生蔬，一天是煮熟的。油炸食物每週不得多於一次。甜點的部分至少每兩餐就要有一餐需提供水果；

亦可供應用糖製作的甜點，但每週只能限定一次。這些細則甚至明確列出平均每一餐所需攝取的營養素含量。

法國國家食品委員會（Conseil National de l'Alimentation, C.N.A.）為法國政府制定食品政策的重要單位，也在法國學校的食堂文化中扮演相當重要的角色。C.N.A.特別強調在學校的膳食中，需為兒童成長與發展的各個階段，提供各式蛋白質，鐵質和鈣質含量的食物，更針對法國學童們在食堂用午餐，所攝取的各類營養量訂出明文規定。

法國政府亦於 2001 年啟動國家健康營養計劃（Programme National Nutrition Santé, P.N.N.S.），這是一項由官方推動的整體公共健康計劃，旨在透過均衡的營養來改善人們的健康狀況。在法國人眼裡，食物不僅僅是營養素，也不僅僅是用來滿足身體需求，學習吃得好，也關乎著學習如何共同吃得好。所以，P.N.N.S.也是一個具體落實自由、平等與博愛的具體政策，因為所有的孩子(不論貧富、種族與社會背景)，都有機會在學校裡接觸到好的食物、好的品味。在學校用餐也是公民共享的一種重要象徵儀式，也是一種公民教育的體現。

當然，老師們也在學童的飲食文化教育裡，扮演了積極且相當重要的角色，他們有三個主要的目標與任務。首先，提供孩子們營養的食物，供應孩子維持身心健康之基礎需要；

其次為教育孩子們：培養他們對於食物的多元五感體驗，並建立他們關於食品衛生及營養的基本觀念，同時協助他們將食物視為國家文化與遺產的一部分；第三個重點，是培育他們建立良好的飲食習慣。

全法國的學校，在每年十月會舉行「賞味週」的課程。在那一整個星期當中，明星主廚（例如：來自克里翁飯店等級的那種頂尖名廚）會到課堂上和學童們一起烹煮食物、享用食物。而其他的在地廚師、麵包師傅、乳酪製造商、甜點師傅、肉販和其他各式熱愛法國風土與美食的專家，皆會造訪課堂和校園，提供各類容易學習的廚藝/甜點課程。

法國人費盡心思來教導孩子要如何吃得好與吃得聰明，並嘗試「喚醒他們的味蕾與感受」。法國學校會依循官方的法國品味協會（Institut du Goût）所發展出來的教學方法來推行。老師們會從多元感官體驗的初階課程開始，鼓勵學生們去發展思考和口語表達能力。也教導他們如何由五感經驗所構成的探索中，更多元地去體驗食物。綜上所述，這些活動的教育意涵，不只要鼓勵學生們運用

五感來發展對食物的感官欣賞，更是要他們逐漸領會為何自身的飲食文化被國家與世界視為重要的人文遺產。

在這樣的飲食文化的薰陶下，法國學童們在食堂內，學會像大人一般用餐！他們也被教導應如何整齊地擺放與使用餐具與餐巾等餐桌禮儀相關的細節。其中，法國政府特別明文規定，學童們每日的午餐時間，至少要有三十分鐘。而每天這段用餐時間，也希望讓學童們能夠在輕鬆的環境中，有機會多溝通與交流，進而發掘新食物，並享受用餐的樂趣。

法國許多機構與單位非常地努力，期望讓法國飲食文化的內涵能更落地，且充分扎根在年輕的世代，希望能為這傳統的美食王國，不斷地灌溉養分與提供能量，期盼她能在改朝換代中，得以歷久彌新。所以究竟什麼是造成這個美食王國的幕後推手？答案應該已在每位讀者的心中。

（本文作者為財團法人中法文化教育基金會副執行長、中華民國頂級 VIP 管家協會共同創辦人、國際旅館金鑰匙組織國際榮譽會員）