

~ 從餐飲英會課程看 ~

# 『東西方飲食文化差異』



科別：英文科

研習主講人：黃淑靜 老師

# 前 言

隨著時代的進步，各國餐飲習俗亦日新月異，而在英文學科學習上，學者們發現若能將各國的風俗習慣及餐飲習俗的特點於課程中以許多不同的活動方式介紹給同學們，不僅能引發學生在學習上更能提起學習英文的興趣，也能夠讓學生們透過各國風俗、飲食的習慣之不同更深刻了解語言的由來。有鑑於此，我將於本次教師研習之中，透過詳細介紹東西方飲食不同的特點，提供各位英文老師更多創意以激發更多教學的火花。

## 定 義

- 「文化」Culture 指的是一個群體或個體所接受的價值、信仰、態度或習慣。
- 文化的行為模式則會因為地區環境或社會經濟的狀況產生地區化或地域性而被強化。
- 若從文化的角度來看食物的喜好，在文化的適應上或是同化的過程中，飲食都是最後才被改變的。

## 飲 食 文 化

- 所謂的「飲食文化」(cultural foods)，指的是由我們所發展、決定我們自己的飲食方式與喜好的程度。
- 五花八門的「美食節目」帶動了近代飲食文化新趨勢。在科技進步，繁榮的時代下，飲食不再像從前一樣。人類對飲食越來越講究。在此方面，飲食專業化、方便化、甚至結合地方特色，帶動地方的繁榮。打開電視，五花八門的美食節目不再只是傳統的家常菜介紹。標榜「邊吃邊玩；邊玩邊吃」的外景美食節目、「五星級主廚」的創意中西式料理，以及「網路店家排行榜」的美食特別節目等，近幾年來如雨後春筍般不斷推出。大眾傳播的渲染力再加上時代進步，外食家庭日亦增加，開啟當代飲食文化的新興局面。

## 東西方飲食文化之差異

針對東西方飲食的差異性，我們可以大略分為以下幾點來討論：

**食物(Foods)：**分為主食、飲品、特殊食物以及飲食習慣。

**餐具(Tableware )：**不同食具介紹、擺設。

**用餐禮儀( Table Manners)：**餐桌禮儀。

**節日習俗特殊飲食文化(Festival and Special Cultural Foods)：**

是由各民族獨特的飲食習慣所產生。

### 食 物( Food)

- 東方—稻米(rice)：稻是人類重要的糧食作物之一，耕種與實用的歷史都相當悠久。稻的栽培起源於中國，其歷史可追溯到約西元前 12000—16000 年前的中國湖南。在 1993 年，中美聯合考古隊在道縣玉蟾岩發現了世界最早的古栽培稻，距今 14000 年—18000 年。水稻在中國廣為栽培後，逐漸向西傳到印度，中世紀引入歐洲南部。稻的總產量佔世界糧食作物第三位。
- 地瓜(yam)：而以台灣地區的人民來說，地瓜也是主食的一種。地瓜是一種鹼性食品，含高纖維素，除可以滑腸通便外，還可中和人體內所累積過多的酸，如吃太多的肉類、蛋、或疲勞引起的酸。此外地瓜中的膠原及粘液多醣類物質，可以預防動脈血管硬化與保持血管彈性，加強多餘膽固醇的排泄作用，是一種好吃又有用的蔬菜。
- 西方—小麥(wheat)：小麥的大概起源於中東的新月沃土。在伊拉克北部就曾發現世界最古老的小麥，具有八千年歷史。自五千年起小麥就已經在印度、英國、西班牙等地栽培。小麥的世界產量和種植面積，居於栽培穀物的首位。尤其在歐美和其他溫帶地區，小麥是人們必須的食糧。
- 馬鈴薯(potato)：馬鈴薯含有澱粉、蛋白質、磷、鐵、無機鹽、多種維生素，兼具蔬菜、糧食雙重優點。在馬鈴薯的全部營養物質中，澱粉含量佔第一位，其次是蛋白質。馬鈴薯的蛋白質屬於完全蛋白質，能很好地為人體所吸收，它所含的維生素 C 比去皮的蘋果高一倍。古時人們出海遠航，為進免發生壞血病，都隨身帶著馬鈴薯。一個人吃 200~300 克鮮馬鈴薯，就可補償他一晝夜裡維生素 C 的消耗。馬鈴薯的各種營養成份比例平衡，而且全面性，曾有資料報導；每天只吃全脂牛奶和馬鈴薯，便可得到人體所需的一切食物元素。

## 飲品(Drinks)

### 東方— 茶(tea)：

茶是中國的「國飲」。從最早的藥用功能，演變成日常飲料，至少有兩千年的歷史。在漢代，茶被視為皇室貴族的「養生妙藥」，同時也是一種非常珍貴的日常飲料。至唐代，民間群起仿效皇宮貴族的飲茶習慣，飲茶的風氣便流行了起來。到了宋元時代，茶更成為中國人的生活必需品；於此，「茶」與「柴米油鹽醬醋」並列為「開門七件事」之一。

### 西方— 咖啡(coffee)：

據說喝咖啡的習慣是從 10 世紀前後開始的。最初是在衣索比亞，之後推廣到阿拉伯，於是被當成代表回教國家的飲料，傳說最早的咖啡店出現在麥加。一般相信，世界上第一杯咖啡，是由阿拉伯人細心熬煮出來的。在十六世紀末許多歐洲旅行者的口傳文獻中，敘述阿拉伯人啜飲一種由焦黑種子煮成的黑色糖蜜，印證了遠在歐洲人擁抱咖啡以前的十三世紀，阿拉伯人早已知道如何烘焙咖啡，用火的燙痕，烙印芳香。一六一五年，咖啡隨著雲遊的威尼斯商人進駐歐洲，法國、義大利人剎那間為之瘋狂，他們為它作畫、寫詩，甚至打戰，猶如維也納諺語所說：『歐洲人擋得住土耳其的彎刀，卻擋不住土耳其的咖啡。』他們燃燒戰火，只為在烽火餘光中，煮一杯好咖啡。就這樣，咖啡很自然地推廣到中東附近，並引起了歐洲人的注意。例如：在土耳其戰爭中，攻入維也納城的土耳其軍隊放棄裝有咖啡豆的袋子而逃，便是廣受傳頌的故事。但是在更久遠之前，大概從 17 世紀開始，咖啡經由通商航線，在義、印、英各地已漸為人知曉。西元 1650 年，在英國牛津出現了西歐中最早的咖啡店。

## 飲食習慣

- 由於文化、宗教信仰等等的原因，各地的飲食習慣都有著些許的不同，而普遍來說，可以歸納出以下結論：

**東方—不吃牛肉(beef)：**由於大部分東方國家是以農立國，而在早期耕田器具較不發達，農民們的耕作夥伴—牛，便是主要的工作必需品，也是一家人生活的依賴。由於此種特殊的關係，古時也有以所養的牛隻數目來表示家族財產的象徵。

**早餐：以稀飯為主。**

- **西方—不吃動物內臟：**西方人認為，動物的內臟是動物用來消化、排泄的地方，所以在料理動物時，會將內臟丟棄或是拿來餵養家畜，而不食用。

- **早餐**：以培根、火腿等高熱量肉類製品為主。

## 特殊食物(Special Foods)

- 由於各地的風俗民情不同，自然也發展出了很多具有地域性的食物，以下僅做初步介紹：

台灣—米血糕(pig's blood cake)：米血糕是指以米和血所做成的米食糕點。中國南方多以米食為主，常利用蒸、煮的方式，改變米食的型態。又因為中國南方「食補」的觀念，鴨肉滋陰補虛，昔日農家在殺鴨之後，基於勤儉美德，不忍心倒掉鴨血，故以食器盛米和鴨血，蒸熟後沾醬食用。後來流傳致民間，漸成為平民小吃，又名「鴨血糕」。然而鴨肉價高，養育費時，於是漸以豬血取代鴨血，成為「豬血糕」。

- 英國—三明治(Sandwich)：關於三明治的故事，得要追溯到1762年的英國。三明治(Sandwich)原是英國一個地名，這個地方有一位伯爵名叫約翰蒙泰格(John Montague)，是個惡名昭彰的賭徒，終日流連在牌桌上。有一天，他已經馬拉松式的在倫敦的一家俱樂部裡賭了一天一夜，飯也沒時間吃。雖然肚子餓，可是嗜賭如命的他，手氣正好，當然捨不得離開牌桌去吃飯。由於這家俱樂部也是個牛排館，於是他差人送來一些烤肉和乳酪，並且要用兩片麵包夾著，如此他才能用一隻手拿著吃，另一隻手還可以握牌，又不會把牌弄髒。三明治伯爵四世的這個點子很快就流傳開來，大家紛紛要求要吃「跟三明治一樣的東西」，三明治這種食物因此而誕生。

## 餐 具(Tableware)

餐具介紹：(tableware )

- **東方—**

筷子(chopsticks)：筷子是一種食具，用於夾起食物並把他們送往口裡。起源於中國，古代叫箸(箸者，助也，意思是幫助吃飯的工具)，也叫筴，還叫桵，現今閩南語中仍叫作箸。清朝趙翼曾引用明朝陸容的《菽園雜記》說：「起於吳中。凡舟行諱住諱翻，故呼箸為快子」(住和箸同音)。人類使用筷子的歷史，可以追溯到三千年以前，《禮記 曲禮上》就有「飯黍毋以箸」和「羹之有菜者用桵」的記載。由考古學提供的證據而言，筷子的出現晚於匙

羹，同樣原因，由於人們想做某種工具以方便取得燙熱的熟食，所以筷子的發明跟原始農業和陶器的運用和發展有著直接關係。

#### ■ 西方—( knife, fork and spoon )

魚刀魚叉：當主菜為魚料理時用來切割魚肉的刀叉。

咖啡匙：喝咖啡的時候用來攪拌糖跟奶精用的。

茶匙：用法跟咖啡匙亦同差別不過是在於點的是咖啡還是茶。

甜點叉匙：吃甜點用的。甜點叉常用於蛋糕、派、塔、慕斯等點心。

甜點匙：用來吃凍類點心(茶凍、咖啡凍等)還有布丁、優格等。

甜點刀：把太大塊的點心切割成一口大小的刀具。

餐刀：吃主菜的時候用的刀，魚類跟牛排除外，其餘皆用餐刀。而有些餐廳會以餐刀代替牛排刀。

清湯匙：較橢圓型，喝清湯用

圓湯匙：圓形的湯匙，喝濃湯類用

長匙：通常用於調配雞尾酒

## 餐具的擺設(Table Setting)

#### ■ 中式宴會之餐具擺設原則：

- 正前面是餐巾。
- 右前方是取菜的盤子。
- 左側是湯匙與佈菜的深盤。
- 右側是調羹和筷子。
- 玻璃杯置於右側。
- 正面的內側是放骨頭和殼等殘渣的容器

#### ■ 西式宴會之餐具擺設原則：

- 擺在中央的稱為擺飾盤，用來裝一般料理。
- 餐巾一般是置於裝飾盤的上面或左邊。
- 盤子旁邊擺刀、叉、湯匙等。依用餐順序：前菜、湯、料理、魚類、肉類，視所需由外而內取用。
- 右上角擺設玻璃杯類的餐具：最大的是裝水用的高腳杯；次大的是紅葡萄酒所用的；略瘦長的玻璃杯是白葡萄酒所用；視情況也會擺香檳或雪莉酒所用的玻璃杯。
- 左手邊是麵包盤和奶油刀。
- 裝飾盤對面放咖啡或點心所用的小湯匙和刀叉。

## 餐桌禮儀(Table manners)

### 中式餐桌禮儀(Chinese Table Manners)：

- 中國料理大致上都使用圓桌。
- 圓桌離入口最遠處屬於上座，接著就是主客的左邊再來是右邊，依序而下。接進入口的座位是下座。
- 主客若攜伴參加的話，女伴應坐在右手邊的座位，使在座的人皆易辨識其身份。
- 別人在夾菜時，不可以將筷子跨過他人的手夾菜，這是非常不禮貌的動作，應該等他人夾好後，再伸手去取用。
- 較早時期一般來說是使用跪坐姿勢。
- 敬老尊賢，用餐時長者先動筷。

### 西式餐桌禮儀( Western Table Manners )：

- 拿刀叉的手是固定的，右手拿刀，左手拿叉。
- 拿刀的手的食指，壓著刀叉的背柄來使用，如此才能使力。
- 用餐中，有事必須離席時，必須把刀叉擺成八字型放在餐盤上。
- 用餐結束後，則是平行的斜放在一側。
- 用餐時，不能發出聲音。
- 飲酒時，應以姆指及食指握住杯腳，不可以用整個手托住杯子，以免手溫破壞葡萄酒的風味。
- 入座時，女士優先。

## 節日習俗特殊飲食文化

### 東方以中國為例：

- 新年(Chinese New year)：吃長年菜，具有長壽之意。
- 端午節(Dragon Boat Festival)：即為中國古代故事—屈原的由來，為了紀念通常吃粽子。

### 西方以歐美為例：

- 美國—感恩節(Halloween)：西元1620年，五月花號(The Mayflower)載著大約有大人和小孩共一百多人的英國清教徒(Pilgrims)在現在麻薩諸塞州的普里斯敦登陸，而當年的寒冬讓他們受盡苦難，到春天來臨，只

剩下 50 多人存活。春季來臨後，得到印地安人給予協助，而有了較好的豐收。為感謝上帝及印地安人朋友，1789 年華盛頓總統就職聲明中宣佈，11 月 26 日星期四為感恩節，以鼓勵美國人發揚祖先感恩精神，成為美國正式節日。至 1941 年經過國會通過，開始改回每年 11 月第四個星期四成為美國正式節日。至 1941 年經過國會通過，開始改回每年 11 月第四個星期四。

- 德國－啤酒節(Oktoberfest)：德國啤酒節源自 1810 年的王族世紀婚禮，巴伐利亞王儲路易王子與薩克森希德堡豪森德雷莎公主的婚宴，全國狂歡，喝酒慶祝，一連 6 天，竟然喝出了傳承百年的啤酒節。由於歷年來啤酒節最後的周末都是在十月，所以就將此傳統的節慶叫做「十月節」十月慶典之意思，而此傳統也一直延續至今，成為德國境內最盛大、最具地方特色的傳統民俗慶典。

古諺：民以食為天。從以前到現在，飲食文化有其重要性和獨特性。不同的飲食習慣，淵源於不同的文化，對人類影響很深遠。因此值得我們去探討和深入研究。