

飲食粗糙自然可口

日耳曼民族的活力泉源

對德國人而言，進餐目的在於果腹，維持工作的體力，以及保持健康的身體，不太講究精緻口味。因此，日爾曼民族的菜餚，比拉丁民族菜餚口味濃重而鹹，尤其湯特別鹹，不沾麵包吃還真不容易入口。

重視午餐・不擅海鮮

日爾曼民族由於秋冬天冷，習慣早睡早起，不喜歡夜生活，與地中海地區拉丁民族夜貓子習性完全不同，早餐麥蛋、肉片、麵包、牛奶為最普遍。

一天中以午餐最為豐盛，有熱食及熱湯。一般家庭宴客，亦以中餐為主。菜色簡單，蔬果沙拉、肉類主菜、湯、麵包或馬鈴薯。北德以馬鈴薯為主食，南德以麵食為主食。肉類以牛、豬、雞、鹿、鴨肉為主。

德國只有北邊面臨北海地區，出海產；其他為內陸，只有湖中魚，如鱒魚、鯉魚、鰻魚，不產蝦蟹貝類，因此海產料理不多，亦不擅於烹煮，德國人普遍不懂品嚐海鮮。由於天主教星期五不准吃肉類食品，只有改吃海鮮，每逢星期五魚店皆排長龍，魚類菜餚以燻鰻魚、燻鱒魚為主，其他海鮮種類少。

德國香腸及啤酒、白葡萄酒，比其他國家種類多而風味佳，上百種豬、牛、內臟加香料，作成的各種大小肥瘦不同之香腸，配白葡萄酒或啤酒，及黑麵包或小麵包既可口又簡便，且價廉，營養價值高，多半作為晚餐或外食午餐。

香腸可水煮或煎烤，沾着芥末。德國醃豬肉火腿非常好吃，配塗上奶油之黑麵包，即符合現代人健康條件，且省時省錢，亦成為德國人主要晚餐。





一般晚餐時間在8點，只吃上述冷食，以免睡不着覺，且增加胃腸負擔，影响身體健康。

家庭烘焙・親子文化

下午3~5點之下午茶時間，是日爾曼民族最為重視的餐飲，也因此有日爾曼民族的地區，如德國、奧地利、瑞士等，以糕點精美、種類多聞名。

傳統家庭教育中，烘焙糕點麵包，為婦女最基本之訓練課程。家庭烘焙也使家人關係親密，成為家庭成員主要之凝聚力，孩子們自小跟在媽媽身邊學烘焙，對家自然產生一份眷戀感，這也是歐洲人非常重視家族關係的主要原因，與毫無文化背景之速食文化王國—美國，對家人關係之冷漠完全不同。在歐洲，離家再遠，聖誕節一定想辦法回家團聚，共享烘焙之樂。

維也納的糕點及咖啡最為精緻可口，其中以冷巧克力蛋糕（Sacher forte）及新鮮水果派為代表糕點。日爾曼民族重善自然，糕點菜餚亦以採用天

然材料為原則，與美國擅用人工色素及人工添加劑、香料完全不同。

就以麵包為例，德國麵包採用全麥烘焙，以自然摔打及發酵方法製作，非常紮實厚重，一個或一片麵包可以維持半天體力。美式麵包以精製麵粉，利用人工發酵方法，使之鬆軟，但全是空氣，既黏牙易導致蛀牙，又無法產生果腹感，不知不覺中，大量吃進肚裏而發胖。

日爾曼民族習慣以午宴待客，飯後到附近森林或公園散步談天。3點鐘再回到家中吃親自烘焙之糕點，繼續天南地北聊。德國人之餐宴目的，在於相互交換人生經驗與對事物的看法，或討論某一主題，相互交換意見與知識，值得國人參考。

歐洲人以在家餐宴為最高誠意，把對方真正當作一輩子的朋友時，才請到家裏。因此，餐宴之前，必先參觀屋內每一房間為基本禮節與引以為榮之意。由此可見，其尊重居住環境之基本精神所在。



德國的露天咖啡屋。