



## 德國飲食的智慧〈2〉

文／陳啓楨 圖片提供／周美惠

市集上選購新鮮水果。

中國人重味覺，德國人重胃覺，這是中國人與德國人飲食方面最大的不同。

**剛**來到德國的人或許對他們的飲食很不習慣，一則由於他們的主餐在中午而我們在晚上，二則由於食物調理方法上的不同無法適應，三則許多食物是單調乏味，缺乏變化，四則由於許多天然食品不易吞嚥而無法接受。因此短期旅遊或剛來的留學學生，對於這種風土民情迥異的國家

的食物不能一下子轉變過來，然而事實上若能暫時忘掉中國食物而全心接受，那麼或許您會考慮減少中國食物而嚐試學習德國人的飲食生活習慣。

### 三餐飲食

在德國生活時的三餐大致上可分為三種，一為家庭式，即一般家庭的烹調方式，二為高級餐廳，三為學校餐廳（德文稱為Mensa），三者的飲食差異也都頗大的，茲分述如下：

#### 一、家庭式飲食

一般家庭的烹調以簡便為主，早餐一杯鮮奶或者一片全穀物土司或蛋糕加上一杯清淡的茶即可解決，這些食物早就於前一天晚上準備好了，所以不需要一大早起來準備全家人的早點，省卻這些麻煩也可省下不少時間，因為大部份的人仍喜歡搭公車，而公車又是特別準時，很少有誤點的情形發生，出門的時間可以有效的掌握，若是開車上班也通常是在外地工作，也能有充裕的時間去上班。



德國黑麵包與香腸火腿，世界有名。

## 二、高級餐廳

德國的高級餐廳是不受必須在下午六點半關門的法律限制，通常在晚上十點以前還可以吃得到食物。除非是有錢人或打打牙祭或是旅遊者，否則一般家庭是較少上餐廳的，畢竟德國人的家庭觀念還是蠻重的。

餐廳的食物變化較少，但較精緻也貴，一客牛排平均是台灣高級西餐廳的2倍以上，但沒有台灣的精緻，大概在台灣的西餐廳為了迎合國人的口味，在料理方面也加入許多中國菜的技巧。

## 三、學校餐廳

德國學生餐廳統稱為Mensa，是學生最低消費額的場所，平均一餐約台幣50~80元，樣式沒什麼變化，一週前主要公佈欄及餐廳門口都貼有次週的菜色，通常至少有4種選擇，其中有2種是固定的，三菜一主食或一菜一主食，當然價錢較便宜，是較不富有或外國留學生常消費的；另外一種為生菜沙拉類，自己挑自己喜歡的調配組合，以稱重計算金額；最後一種是自助餐式的，食物較具變化，每樣菜有一個碗盤

裝著，隨樣式不同有不同價錢，一般是較有錢的學生喜歡來這裡吃，消費額是其他的2倍左右。

當然教授或職員的消費額是不同的，同一食物，教授是學生的3倍價錢，因此Mensa是照顧學生的德政，但也有些學生受不了千篇一律的食物，寧可三餐啃麵包也不去Mensa吃，我認識的一對台灣學生夫婦就是一個例子，當然也是為了省錢，畢竟啃麵包還是比Mensa便宜。

以上只是大部份德國人的消費型態，事實上在大都市，如法



德國人重視家庭，多在家中用餐，較少上餐廳。

蘭克福、漢堡、慕尼黑、司徒加、科隆等等，許多上班族的民衆或是單身貴族則是在簡單的路邊小吃店來一個火腿三明治或是漢堡外加一杯咖啡，然後在廣場上休息聊天一陣子即可渡過一餐。

“簡單適量”是德國飲食主要的特徵，故而所製造的垃圾量極少，這與注重口味的中國飲食有極大的差別。

## 麵包

由於德國人以麵食為主，所以麵包糕點業非常發達，在Ulm這個藍色多瑙河發源地，特別建立一個麵包博物館，其標誌即以傳統麵包，稱為Bretzel為代表

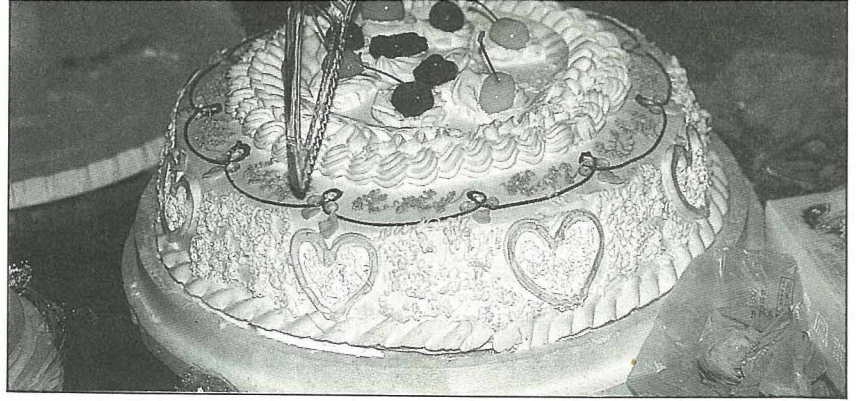
，這也說明麵包工業在德國的重要性。

德國家庭一天缺少不了麵包或蛋糕，尤其是早晚大都以此為食物，所以早晚都不需要花太多時間來準備食物，不管是早上簡單吃吃就出門，或是晚上配合燭光一餐熬上一兩個鐘頭，麵包或蛋糕無異是最好又最簡便的食物，早上配合茶或咖啡，晚上則配合啤酒，各有其浪漫之處。

一天當中還有2次點心時間，通常是早上10點及下午3點左右，這兩個時間則以蛋糕或餅乾為主，當然也少不了咖啡或是茶，所以飲食在德國可以說是相當輕鬆又悠閒，德國人沒有睡午覺

的習慣，大概是因為德國的環境普遍乾燥及冷，所以不似台灣高溫且高濕，中午吃飽後會有昏昏欲睡的感覺，因此德國人午餐是正餐，是一天中最豐盛的了，也只有午餐才有湯，而且先喝湯才來主食。

午餐時間一般家庭有吃較久的習慣，而學生餐廳則是吃飽後，有些人會習慣再來杯咖啡加上一塊蛋糕，或一瓶優格，夏天的時候出來外面曬太陽，冬天的時候室內取暖，一群人聊天，有些人則是利用這時候討論課業上或研究上的問題，我覺得這樣蠻好的，除了增進友誼外，還能探討問題，獲得多方面的意見。



麵包在歐洲幾個國家有相當大的差異，例如在法國則是鬆軟，荷蘭有硬的也有軟的麵包，英國及愛爾蘭則是與台灣較接近，德國則是硬的麵包。

為何德國的麵包是硬的呢？由於德國人注重天然食品，認為天然食品是健康食品，因此麵包也以滲雜穀物為主，而且穀物還只是脫去外殼，內鞘（胚芽）都還留著，故而營養成份高，但相對的也較難吞嚥，這是東方人較不容易接受的，畢竟要由鬆軟可口的麵包一下換成生硬難啃的德國麵包是不容易的。

然而從健康食品的角度來看，其實這才是真正全穀物麵包，這樣的麵包配合香腸火腿或生菜沙拉都很適合，或是塗上奶油，或是奶油上再塗一層蜂蜜或果醬或肉醬，或夾一片起司，都是另一種口味，所以可以變化出不同樣式。

## 香腸火腿

一如乳酪起司，德國的香腸火腿舉世聞名，許多地方都有香腸火腿專店，為了吸引顧客，各家的香腸火腿也都做得非常好吃也很有特色，如Schinken即是一種非常美味也很貴的火腿，大都夾著土司吃的，而Wurst（香腸），Salami（義大利臘腸）等種類繁多，也有罐頭香腸，不勝枚舉，所以香腸火腿是德國食物不可缺乏的，與台灣香腸有極大的不同，味道也完完全全不一樣。

初到德國即被他們這類的食物深深地吸引著，有一回教授請我們晚餐，準備得十分豐盛，德

國人的食量並不大，但那一回我足足吃了6條香腸（平均每人約2條）及Schinken夾著硬土司約10來片，當然食物不止這些，還有烘焙牛排、奶油淋汁、生菜沙拉、黑啤酒、餐後甜點等等，讓教授太太嚇了一跳，我想至今她還不敢相信中國人會如此喜歡德國食物吧！

其實拋開中國欣然接受他國食物，您會發現每個國家的食物都有它存在的道理，就如同中國食物，許多老外還是極為喜愛一樣。

## 蛋糕

幾乎每個家庭都可以自己烘焙麵包蛋糕，尤其是蛋糕絕不比台灣麵包店的蛋糕差，而且富變化。德國人的食量不多，比起台灣真是吃得少，不過因為絕大多數的食物都是營養成份很高，所以仍造成許多中年人有過胖的情形，而年輕人由於活動量較大，新陳代謝較快，所以還能維持很好的身材。

德國是個很公式化的國家，凡事中規中矩，食物的料理也如此，不同式樣的蛋糕都可以從食譜中做出來，配合個人的巧思而有千變萬化的花樣，而最常調配的不外乎奶油、水果及巧克力。

## 餅乾

平日似乎較少看到德國家庭做餅乾類的食物，但一到節日就

可看到各式各樣的餅乾，從甜甜圈、小動物、星星月亮、花朵到聖誕樹，撒上糖粉或抹上巧克力醬，配合五顏六色的點綴物，顯得生趣盎然。節日慶典（Festiv），可在各個遊樂場買到各類傳統或具代表性的餅乾。

記得有一天教授太太興緻勃勃的從冰箱冷凍櫃裡拿出去年聖誕節沒有吃完的餅乾來請我們，這有另一層的意義，因為聖誕節的餅乾代表團圓，一杯不加糖的咖啡，調點鮮奶油，在清靜的週六下午啜飲聊天，那種感覺很溫馨，尤其對寄居異國的我們而言，真有四海一家的感覺。

之後，隨同教授一家人到森林的一處農場品嚐當地的蘋果酒，傾聽他們談以前貴族在森林裡打獵的故事，從老農庄一幅幅壁畫中的故事情景，也讓不同國度的我們，融入了他們的歷史源流裡。

烘焙食物在德國的民俗裡扮演著重要的角色，也因而蘊育著烘焙技術的發達，享譽國際。

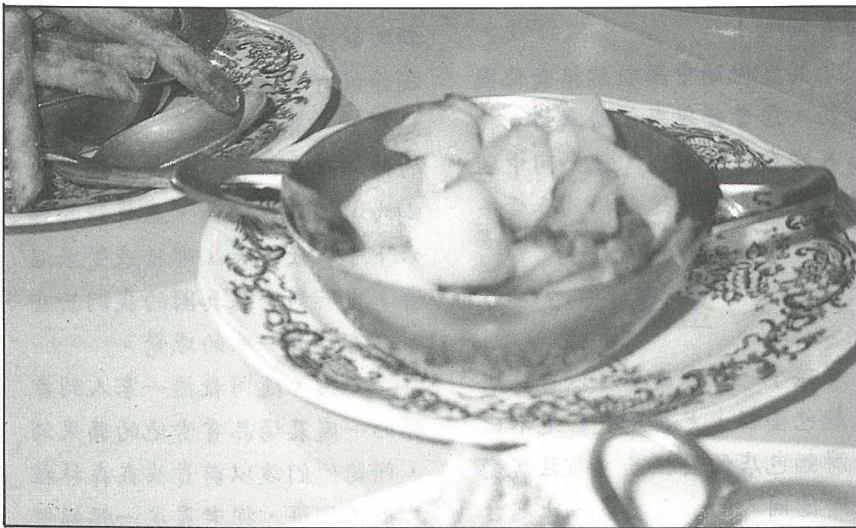
## 麵條

麵粉做成的各種食物是德國人的主食，除了是麵包、蛋糕及餅乾主要材料外，也是麵條的主成份。德國的麵條做法與台灣很不相同，如義大利麵（Spagatii）、通心粉等，種類多得令人眼花瞭亂，在幾家大的超級市場如

BIG超市，可在一整排長條架上，從數十種類的麵條選擇自己喜好的回去煮食。

這些麵條煮熟後有些不太會膨大，撈起來後也不會黏成一團，加些醬就可食用，非常方便。麵條通常是不煮成燙麵的，因為只有中午他們才喝湯，而湯有其他的做法，除非是特地加入一點點麵（不是長條形的，而是其他比通心粉還短的麵）做為調味用，否則只是煮開後撈起來調醬吃或是用來炒食。

當然可到超級市場買現成麵



馬鈴薯是德國人的健康主食。

條，但大部分的傳統家庭（Schwaebisch）都自行壓麵條煮食，這種傳統家庭非常節儉，也非常有禮貌。我有一位朋友名叫Reinhard，他父母是過著德國很傳統生活的家庭，回國前二週他們邀請我們去他家作客，準備傳統的德國午宴款待我們，我們對於這種傳統食物料理也很感興趣，於是我們也樂於參與製作。

100公克的麵粉加1個蛋攪和均勻，Reinhard在打蛋的時候還與我家小時候一樣，還用食指在蛋殼內刮下殘留的蛋清，他們說如果不如此，那麼5個蛋將會

浪費1個，至今傳統家庭的節儉美德可見一般。蛋與麵粉打到很黏稠後，鍋內熱水先滾開，馬上倒一些入篩斗中，用力擠壓到滾水中，如此麵就能壓成一長條而且馬上煮就不會黏在一起，麵熟後撈起與奶油猪肉煮成的汁混著吃美味極了，配著餐前生菜沙拉及餐後甜點，真是簡單而隆重，在德國現代化十分進步的今天，傳統家庭仍保存這種傳統佳肴真不容易。

而傳統家庭的長輩對於客人非常尊重及有禮，我們去時送他

們一人一個小小的禮物，無論在何時何地都表現得非常喜愛我們送的禮物，甚至用餐時，還擺在餐桌旁珍惜地撫摸著，真讓為客的我們倍感親切。

餐畢窗外正下著冰雹，不大但是奇景，11月的德國正是開始下雪的時候，我們因這頓傳統的麵食而結識這個傳統家庭，也在進入冬季的季節給我們很大的溫暖。

## 水果

德國境內的水果除了蘋果、葡萄、梨之外，其他絕大部分都

是依賴進口的，一年四季能生產水果大概也只有夏秋兩季，因此水果的種類較少，但價格倒不是很貴，大概只有冬天物價會偏高而已，因為這時候的德國幾已是萬物不生了。

剛開始吃德國的水果時，老是覺得很不衛生，因為在台灣過慣了，對於未煮熟的食物很不放心，總認為會有農藥殘毒，因此對德國人蔬菜隨便洗一洗就可以就食很不習慣。

然而當我在Big超級市場看德國主婦隨手拔一顆葡萄就試，覺得不可思議。在台灣時我們總不敢掉以輕心，必定一顆一顆洗得很乾淨才敢塞進嘴巴裡，要不然一定是剝皮才吃。

有一回Ewald及Gitta夫婦請我們吃火鍋，餐後她端上一串似乎沒有洗過的葡萄，她說用水沖過一次了，我還是用衛生紙一顆一顆擦拭過才吃。後來我發現她的臉色不太對，我警覺到我很沒有禮貌，因為我的舉止告訴主人她的食物不乾淨，於是乎我連忙解釋，她似乎無法想像，但也還好能諒解我的行為。

所以在德國吃水果，看人家怎麼吃就怎麼吃，雖然絕大部份的水果都是進口或是由鄰近國家運來的，但嚴格的安全檢驗，是德國人敢不經清洗即可就食的主因，旅遊或短期居留實不應大驚小怪，以免不小心失禮了。

## 生菜沙拉

生菜沙拉（Gemuesesalat）是天然的食品，由於不經過加熱煮熟，所以成分不會變性或流失，尤其是維生素更不被破壞。吃生菜最大的顧忌大概是農藥殘毒的問題，尤其是土生栽培使



德國人喜愛自己調製沙拉醬。

用量相當大，而網室栽培則使用量較小，若再加上水耕栽培則更安全。

生菜沙拉是德國人餐前開胃菜，其中以萵苣消耗量最大，由於萵苣生長快速，昆蟲較不喜食，所以相對農藥使用量微，安全性也較高。

一般德國這種生菜用的蔬菜檢查非常嚴格，要不然就是農人極少噴撒農藥，所以德國人敢大膽地吃生菜，而一般家庭也在院子裡種有萵苣等易栽種的蔬菜，這些是完全不撒農藥的，要吃的時候院子裡拔幾片葉子即可，留著主芽還可不斷地長，直到氣候變了要開花才整株切除，這是一種既安全又衛生的方法。

生菜沙拉的作法大致上可分為二種，一為加沙拉醬，一為加醋。超級市場有賣現成的沙拉醬，但印象中使用的家庭較少，許多家庭還是喜歡用醋加點糖，或是再加點調味用的植物，如薄荷等，吃法與台灣迥異，但確實是另一種不錯的滋味，常見的沙拉有：萵苣沙拉（Kopfsalat）、馬鈴薯沙拉（Kartoffelsalat，

是德國沙拉中最具代表性的）、黃瓜沙拉（Gurkersalat）等。

## 調味料

中國食物料理大都使用藥用植物，如當歸、川芎、四物等等許多的植物作為調味用，煮出來的食物道道美味可口，事實上這也是一種天然食品，取材於天然的植物。

德國食物雖然烹飪方法很簡單，有時甚至於可以好幾天不開火，而以麵包火腿起司當為主食，但德國人飲食習慣中特別喜愛使用天然植物作食物調味料用，如生菜沙拉也要用點辛香植物加點味道，清湯或是奶油高湯中也愛吃各類辛香植物調味，這些天然調味料如 Rosmarin（迷迭香，是用羊肉、豬肉、小牛肉、雞肉及魚），Basilikum（用在煎蛋餅、肉湯、酥餡餅、豆子及甘藍菜等等），Curry（咖哩，可與大蒜、鹽巴、佐料、薑等等調配），Senfkoerner（芥籽，用來烤肉、野味、醃漬等），Majoran（萊喬樂那，用作馬鈴薯湯、濃汁燉肉、肉湯、煎等等）

，Pfeffer（胡椒，用在牛排、湯、醬汁、起司等等）等。

這些調味料絕大部份都是採自天然植物，經曬乾後切碎，即可在準備食物時適當的調味，吃起來有種香香的味道。或許有些人不能接受這些味道，不過在講求天然健康的飲食時，為了避免減少化學合成的各種調味料，這種以天然植物直接處理方法倒是值得我們學習。

事實上還有許多可當天然調味料的植物，德國有些家庭則在廚房種幾種辛香植物的盆栽，平常烹調時可順手摘幾片葉子，切細加入湯肉中，增加味道。

## 啤酒

說到啤酒，幾乎就能想像到德國百種以上的啤酒，由於是可以民營，所以啤酒的競爭非常激烈，公車站牌的廣告，90%以上都是啤酒，平均每個月換一次廣告，都有很突出顯明的廣告招牌出現，對於異國的我們而言，無疑是一種享受，也是一種迷惑。

我很欣賞他們固定大小的廣告招牌，精彩的拍攝手法及簡短有力的用詞，每當等公車時或者是公車在站牌停下的時候，我可以看到各種不同的啤酒廣告。

有時我去超級市場的時候，看到大間啤酒間，裡面陳設各式各式的啤酒，令人無從選擇起，試買幾瓶回去品嚐，也得花上幾個禮拜的時間才能全部試完，並且必須每種做記錄，才能選出幾種適合口味的啤酒，所以極度令人迷惘，於是我只好選擇教授喜愛的二種品嚐。

由於啤酒的種類太多，無法一一描述，但是有兩種含有酵母的啤酒是值得提的，一是白色



風行德國的米果優格(YOGURT)，每盒另附爆米花，食用前拆開拌入。

啤酒 (Weissbier)，另一是黑啤酒 (Dunkelbier)，各有不同的口味，而且非常好喝也很特別，飲用前先搖一搖（最好是在桌面滾動即可），使沈澱的酵母浮起混合均勻，倒入長形杯時會產生很密的泡泡，這些泡泡會阻隔空氣使裡面的啤酒維持新鮮而不會很快氧化。

晚上在阿爾卑斯山脈附近工作時，學生及教授通常都會買一瓶白啤酒或黑啤酒放在桌上，邊工作邊喝，能解除一天工作的勞累，同時也使晚上容易入夢。

平常相聚時，德國人喜愛人手一罐或一瓶啤酒，沒有乾杯也沒有頻繁的敬酒，邊喝邊聊天，盡性即收，所以很少有喝得醉薰薰的情形，當然流浪漢則是一天不能沒有酒，他們通常是夫妻離異喪志的中年人，或是無一技之長的年輕人，每天靠路人給的一點錢買麵包及酒過日子，或是在市區廣場，或是在教堂屋簷下，

自言自語，看盡來來往往的人群，誰也無法想像他們想的是什麼，似乎只有用酒買斷歲月，而德國政府對這類的流浪漢卻也愛莫能助。

其實除了啤酒外，還有各類酒精濃度較高的酒，如Wein（葡萄酒，尤其萊茵區的葡萄酒舉世聞名）、Portwein（波特酒）、Whisky（威士忌）、Apfelwein（蘋果酒）、Sekt（香檳酒）、Weinbrand（Cognac白蘭地）、Likoer（一種烈酒）等等，不可勝數，這些酒大都有特定的場合及使用不同的杯子來喝，而不是隨時及隨便拿個杯子就喝的，因為適當的場合使用適當的工具是一種禮貌。

## 乳酪及優格

歐洲的乳酪是世界聞名的，德國的乳酪製品則是琳瑯滿目，一整排冷藏櫃的奶油起司，有各種不同口味的，有芥菜口味的，

也有臭味很強的起司，敢吃的是有口福的人，因為各有其特色，可以享盡各種滋味。

最令人難忘的莫過臭味強烈的起司，這種起司在發酵至什麼程序來吃最可口也是一門學問，即使至市場購買也不見得是馬上可以吃的，例如Rahmstufe這種起司就有這種強烈味道，吃時會有一種噁心的感覺，但過後不久即覺得它的香醇是其他起司所不能比擬的，因而來到德國若不能嘗嘗各種乳酪製品是一種遺憾。

優格更是德國人餐後重要的甜點，一瓶150cc的純優格才值台幣5~8元，若是再加天然水果的優格則頂多合台幣15元。我們也常自己做優格，方法很簡單，只要去買一瓶純優格，將鮮奶殺菌後，純優格平均分成五等份，倒入鮮奶，置於40°C下4~6個小時即可完成，然後加入自己製作的蘋果醬，即可做成十分可口的餐後甜點，很多德國家庭都有一

種簡單的加熱設備，可以使溫度控制在40°C左右，因此隨時都可以吃到新鮮的優格。

除了優格之外，民間還有一種酵母菌可以來發酵鮮奶，這種稱為Kefir的酵母，是來自外蒙古及哈薩克一帶遊牧民族的秘方，聽說以前有一個小孩胃腸很不好，沒有食慾，於是讓他停止吃東西，每天只喝這種酸酪乳，結果一個禮拜就痊癒了，雖然這種酸酪乳在市面上沒有商業產品，但民間則廣為流傳，做法如同優格，但需要在低於20°C的情況下作用1~2天即可。

## 鮮奶

一公升16元台幣的鮮奶可是台灣鮮奶價格的三分之一，而且還可獲得浮在上層的鮮奶油，這層鮮奶油主要可用於喝咖啡或紅茶時，倒入些許喝起來非常香，

比起奶精有過之無不及，同時這種鮮奶油冰冷之後，用打蛋器可打成鮮奶油，加入蛋糕或水果甜點上，味道十足，可惜台灣的鮮奶油，都另外分裝賣給麵包店做鮮奶油蛋糕用或奶油麵包，一般家庭無福買來自己做鮮奶油。

每隔2天我便提著3公升罐子，黃昏時散步至農場，將罐子及3馬克的錢放在農場鮮奶貯存庫內，沿路在路上撿掉到地上的爛蘋果回去做蘋果泥或蘋果醬，隔天早上再散步到農場拿鮮奶。

我買了1個月的鮮奶都沒有碰見過主人，於是我相信農場主人與當地人相處是以誠信互待，當地很多人都來這兒買鮮奶，大家都是將桶子及錢放著，其餘交給農場主人，德國的小孩幾乎每天早餐喝鮮奶及麵包或蛋糕，所以個個發育都很好，大概跟常喝鮮奶有關吧！

德國的飲食習慣有許多地方仍是值得我們參考及借鏡的，畢竟台灣因中國食物每天所製造的垃圾相當可觀，而德國家庭所製造的垃圾卻是很少，這是什麼原因呢？

中國食物：

1、中國食物料理太複雜，每道菜都要清洗及去除殘枝黃葉，無形中增加許多無法炒食的垃圾。

2、“有餘”的觀念使得剩飯剩菜變成河川垃圾污染的主要原因之一。

3、中國人飲食過量，造成資源的消耗增加。

德國食物：

1、簡單，很少開火煮東西，而以麵包夾起司奶油代替。

2、適量，即使是烹調，食物仍準備夠量即可，每餐很少有剩菜或幾乎沒有剩菜的情形發生。

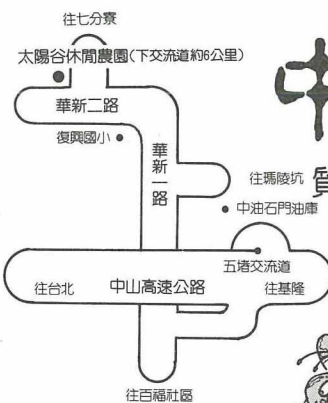
我想若是我們能加進一些德國三餐的飲食習慣，或許能減少目前浪費及製造過多垃圾的情形。 ◆

自然研習 農村體驗

# 太陽谷 休閒農園

中國土蜂生態展示·粉蜜源植物介紹  
低海拔獼猴桃·野生種香甜百香果·鳳梨果  
台灣特有野生鳥類·珍稀動植物·值得探訪  
另提供露營、烤肉、森林浴等活動

○ 歡迎光臨 團體優待 ○



基隆市七堵區華新二路97巷2號

蜜中上品·零污染·無殘留

基隆特產

## 中國土蜂蜜

質醇細緻 甜味淡 香氣怡人

春蜜——每瓶 600元

冬蜜——每瓶 1200元

虎頭蜂酒——每瓶 1200元



大台北地區專人送達

服務專線(02)4517662