

做個成功的女主人

目前本省餐飲從業員仍未落實飲食安全衛生教育現況下，餐館酒席貴而不實，往往吃壞身體。加上一般餐館九點半打烊，且諸多干擾不宜安心長敘，不如在家宴飲。只要五分之一價錢，可以吃得更新鮮衛生而安全。同時讓孩子們自小參與成人餐宴，有助于日後良好之人際關係的建立，與學習社交禮儀，獲益良多，何樂不為？本人就35年來，在家宴客之經驗，及在歐洲諸國居留時期作客心得，加以整理，供有心者參考。

在全球經濟普遍不景氣的現況下，台灣餐館業仍一枝獨秀。婚宴不提早數個月訂席，根本訂不到席位。年底各餐館婚宴數家擠成一堂，相互干擾吵雜混亂，毫無品質可言，酒席價錢一毛也不減，每道菜餚材料不新鮮，全憑濃重的調味料矇騙食客，消費者買到的是低成本高消費額的餐館品質。

目前一桌宴席價錢不含飲料、酒，大約自5千元以上至20多萬元不等（不包括滿漢全席）。一般宴席菜餚為提高價錢與討好消費者口味，大半以煎、炒、炸、油淋方式烹煮，油脂用量高，雖然12道中夾上1道素菜，如冬菇菜心、干貝芥菜之類，但70%的酒席菜仍以「肉類」為主。含高量脂肪，成本低，而易產生滿

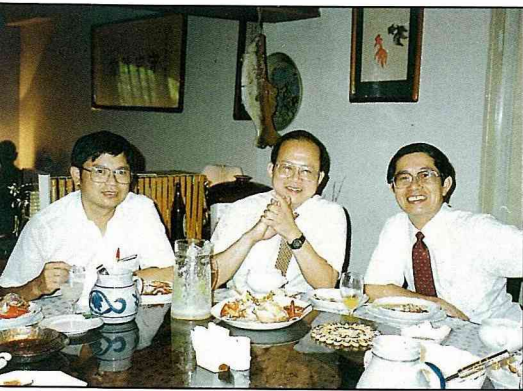
腹感。

對現代都會型生活方式而言，工作忙碌緊張，進出以坐車電梯代步，運動量十分缺乏的條件下，12道菜餚吃不到一半已飽，最後都吃撐了，自我虐待，一般酒席不配白米飯，每週2~3次以上酒席式應酬絕對會吃出毛病，因此，經濟富裕的社會，市民飲食習慣容易傾向動物性脂肪、蛋白質及砂糖攝取過多，五穀過少，而導致心臟病、癌症、中風、糖尿病、肝硬化、動脈硬化等「食因病」，增加死亡率。

事實上，宴客目的在於連絡感情及相互交換生活或專業心得，與昔日農業社會普遍貧窮，一年難得吃到肉類等動物蛋白與脂肪，山珍海味只有極少數權貴家庭有機會天天享用，逢年過節婚

喪喜慶成為大眾享受美食佳餚的難得機會，因此上館子擺宴席成為最有誠意的待客之道，最後難免流于以價昂為待客至誠之標準，導致今日奢糜浪費花錢、傷身、低劣品質、高價位的消費行為處處可見。





邀請一兩位健談風趣的朋友作陪，讓餐宴氣氛輕鬆自在。
宴請外國友人，菜式以容易夾食為原則。
客人多的場合，以自助餐最省時省力。

最誠摯待客之道

反觀，產業革命源頭的歐洲諸國，由於國民教育的普及與落實生活化，由農業社會轉型進入工商業社會的同時，各種符合現階段社會背景條件之法規及制度同時建立，與嚴格澈底執行，作到法律之前人人平等，且經常作合理化之修正。

以德國為例，每6年民法修改一次，以當時全民60%國民生活需求現況作評估。瑞士民法則在德國新法施行6年後，取其適用者採用施行。在一個完整行政體系運作下，國民自小接受尊重他人、自己、土地與生命之環境教育。

在歐洲人非常注重家庭生活隱私權的現代小家庭生活型態中，加上王權時期貴族往往以其豪華宅邸宴客開舞會為主要社交生活之影響下，歐洲人以在家宴客，主婦親自下廚為最具誠意待客之道。生意上的酬酢及泛泛之交，絕對不帶到家裏，因此，在家宴客成為極為慎重之舉，女主人的角色最為重要。由歐美各國官邸宴客第一夫人及一級主管夫人身負重任可見一斑。

健談朋友作陪

目前本省一般家庭，仍由「主婦」擔當管理家人飲食之職責，而全省國民教育普及之下，職業婦女有增無減，如何在繁忙公私兼顧下，選擇適當的食品製作佳餚待客，以達到既經濟實惠，又衛生可口，符合保健條件，以及敦親睦友之主要目的。以婦女接受高等教育之條件，作個成功的女主人並非難事，完全在乎於有沒有意願。

本人就35年來在家宴客之經驗，及在歐洲諸國居留時期作客心得，加以整理，供有心者參考，依序列舉基本工作事項如下：

事先的充分準備是事半功倍的主因。決定宴客時，立即擬份主客與陪客名單，務必找一、二位健談、生性風趣、豪爽、話題豐富的

朋友作陪，可以減輕主人營造餐飲氣氛之責任，國人宴席應酬，逼人喝酒的習性，全由於席間無話題，主人為打破僵局，製造熱鬧氣氛，只有儘量勸酒，造成酒後開車肇事率高之主因。

自做請帖或購買現成邀請卡或電話邀約。以平日收集的賀年卡或各宣傳單，剪下空白部分，寫上日期時間地點、連絡電話，簡潔明瞭不求花俏，費時不多。實在忙不過來時，不妨請孩子協助，亦為最好的生活教育，讓孩子參與，從中學習。

客人背景定菜單

菜單的擬定以客人年齡、性別、國籍、社經背景條件、身體健康狀況、生活習性等，作為選擇菜餚之考量條件，譬如歐洲人與美國人、日本人、韓國人及本國人在口味及飲食習性上皆有所差異。

歐美人不習慣吃有魚刺及帶殼食品或連骨菜餚；必須考慮其使用筷子已非易事，更遑論以筷子剔出魚刺、骨頭或蝦殼。

此外，歐美人不喜歡清湯而偏好芎芡之濃湯如酸辣湯、蕃茄豆腐湯芎芡、蝦仁金菇湯、筍絲香菇芎芡湯、雞蓉粟米湯等，中菜西食方式比傳統12道菜或6菜1湯準備省時，且不易剩菜。

理想菜單包括(1)肉類、魚、海鮮如蟹、大蝦等，選一種作為主菜。(2)涼拌菜、沙拉或醉雞、雞肉凍、滷味、松子紫菜酥等，可以前一天作好之開味菜備葷素。(3)素燴蔬菜。(4)湯。(5)甜點。(6)主食由白米飯、炒飯、炒米粉、麵或麵包、銀絲捲等，選一種

適合主菜者。

採購新鮮盛產品

成功的餐宴，不在於價昂，食品的採購最為重要，選購新鮮當令盛產品，價廉物美，以快速手續，簡單之烹煮方式，最能保持原味之鮮美。

預先備妥不同之調味料，諸如①淡色醬油加蔥末、少許糖、辣椒。②蒜泥醬油。③薑末調糖與烏醋及蕃茄醬、辣椒醬等，以備肉類、魚類、海鮮類之調味。

其次，菜餚之切法，以一口大小為宜，常見中國菜酒席上，素燴整片青菜，一口太大，咬食不易，且不雅觀，甚或不小心沾染衣服。日本菜餚較為講究輕易入口之刀法。

7種宴客菜餚

(1)主題美食宴

女主人拿手招牌菜為宴客目的，諸如牛肉麵、排骨麵、擔仔麵、黃魚蝦仁蒸餃、炒米粉、佛跳牆等傳統美食，親友以一啖為快之邀宴，多半採不拘小節談聚

方式，現煮，隨到隨吃，流水席式，配以燙青菜、白切雞、蔥油淋雞、滷味、泡菜，氣氛熱鬧。此種方式以開放式廚房之餐廳規劃最為適宜，女主人壓力較小。

(2)異國情調美食宴

西班牙的海鮮飯搭配以西班牙蔬菜、冷湯、洋蔥蛋捲、水果沙拉、烘烤西洋梨甜點之西班牙餐宴。或義大利肉醬麵及海鮮通心粉，搭配以蕃茄生菜沙拉（以橄欖油加鹽醋、檸檬汁、黑胡椒

、洋蔥末、茴香涼拌而成），佐以羅宋湯或蔬菜濃湯，準備不費時，材料成本低，老少咸宜。

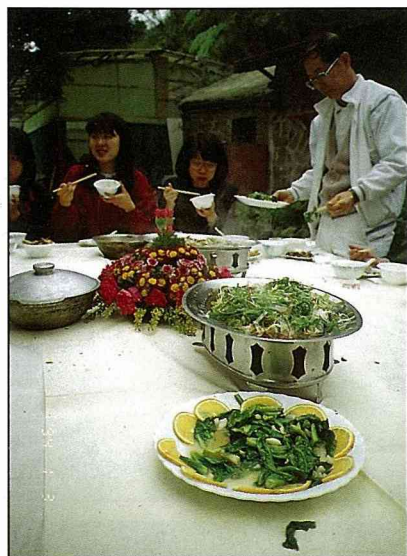
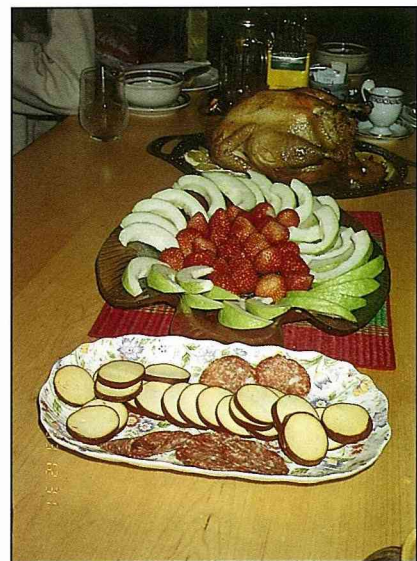
(3)自助餐宴

12人以上之餐宴，以自助式較為省時、省力。燉煮一鍋蘿蔔牛腩，或匈牙利牛肉，或烤一隻雞，或一條牛里肌，或豬小排，佐以馬鈴薯塊，或麵條，咖哩雞等砂鍋燉煮之熱食主菜；備以馬鈴薯鮪魚沙拉、黑麵包片、洋菇玉米濃湯或肉羹湯或蝦丸湯、茄

歐式禮儀

- ①歐洲人以在家宴客為最具誠意的待客之道。
- ②德國人邀宴午餐比晚餐隆重，以熟食為主。
- ③德國晚餐非常簡單，啤酒搭配鹹餅。





汁明蝦、水果、甜點。可以烘烤及微波爐、爐火燉煮同時進行烹煮工作，由準備至完成大約1~2小時。

(4)佳餚美食宴

6~8人圍桌宴飲方式，以海鮮如螃蟹、大蝦、牛排為主菜，佐以蔬菜沙拉，或素燴蔬菜，魚翅湯或蟹肉羹及炒米粉或麵、水果、甜點之搭配，不必花費太多時間準備。

(5)自助現煮宴飲

10~12人圍桌煮火鍋或鐵板燒、手卷，女主人只負責洗切盛盤及調味醬之調製，由海鮮開始煮食，最後加入肉類及麵條。日式手卷日漸普及，預先水燙草蝦、小卷、蘆筍及備好生菜、柴魚片及沙拉醬、紫菜由賓客自行取用卷成。

(6)德國啤酒宴

最為省時省力，以冷食為主

。相當地道的德國、瑞士各式香腸及啤酒，在本省設廠販賣。選購各式香腸水煮現吃，同時準備二大盤切片各式火腿肉片，及黑麵包、奶油、乳酪及蔬菜沙拉、水果切盤，改為典型之德國啤酒宴。國人習慣熱食，可以煮一大鍋馬鈴薯加排骨、西洋芹菜頭、紅蘿蔔煮成的蔬菜什錦湯，即大功告成。

(7)鄉土傳統菜餚宴

由於都市房價昂貴，不少年輕人往城郊購屋置產，天晴在屋後戶外庭院宴客。摺疊式桌椅平日好收藏，使用時鋪上桌巾就成豪華餐宴。或將老舊實心木材質桌椅以砂紙刷去漆料恢復木質原貌，不怕風吹雨打，放置於院中，宴客時鋪上桌巾，就可佈置現成高品質餐飲環境。均能響應環保，一舉數得。

目前本省農村老齡化，人口驟減，不少中年人承租農宅，加以整修粉刷，作假日渡假屋。老農宅多半為磚屋或石屋，最符合人性室間設計，只要稍加整理，比水泥屋符合健康居住條件。室內可以佈置成溫馨茶敘室成為城市親友的最愛。

由於地處偏遠，採購不易，

打個電話向附近小麵攤訂購鄉土麵點，屆時自備大小鍋帶回，盛盤上桌即成露天高級餐宴。女主人不必動廚，「鄉土茶餚飯店化」符合現代環保理念，經濟實惠，落實花費少，也能享受高品質生活。

營造餐飲環境氣氛

日本主婦流行將每次宴客菜餚拍照存檔，自預算、實際費用、菜單，客人名單等作成記錄，檢討缺失及注意事項，如此菜餚不重覆，不失為一理想之現代家庭餐飲管理方法。

此外，餐飲環境氣氛之營造亦能發揮畫龍點睛之功能，一般以柔聲樂器演奏之情調音樂或古典小品音樂，有助增進食慾及談話氣氛，儘量避免歌唱音樂，以

免干擾談話，若能以點臘燭取代電燈更為理想。

餐桌面鋪上桌巾，以小盤漂上數朵鮮花，旁邊點上臘燭，成套的餐盤餐具搭配，家常便飯也變得高級而可口。顯而易見如何裝飾餐桌及營造羅曼蒂克之飲食環境，為成功女主人必備條件之一。

洗碗機善後處理

最令女主人傷腦筋的是賓主盡歡曲終人散之後的善後處理，洗碗盤工作令人生畏，洗碗機是最好的幫手。目前市面上販賣機種甚多，機體內裝需選用不銹鋼質材，密閉性強且耐用。以德國產品最具效率，洗淨力強，而不需熱水源，只要接上冷水，洗碗機自動加溫至攝氏65度，洗淨烘

臺灣銀行

是中小企業的好夥伴，願我們一同成長、茁壯。



- 
- 購料融資
 - 工商業小額貸款
 - 一般週轉金貸款
 - 中小企業升級貸款
 - 資本支出貸款 含購買工業用地、興建廠房及機器設備貸款。
 - 外銷貸款 含出口信用狀週轉放款，外銷契約週轉放款等

歡迎向各地分行洽貸

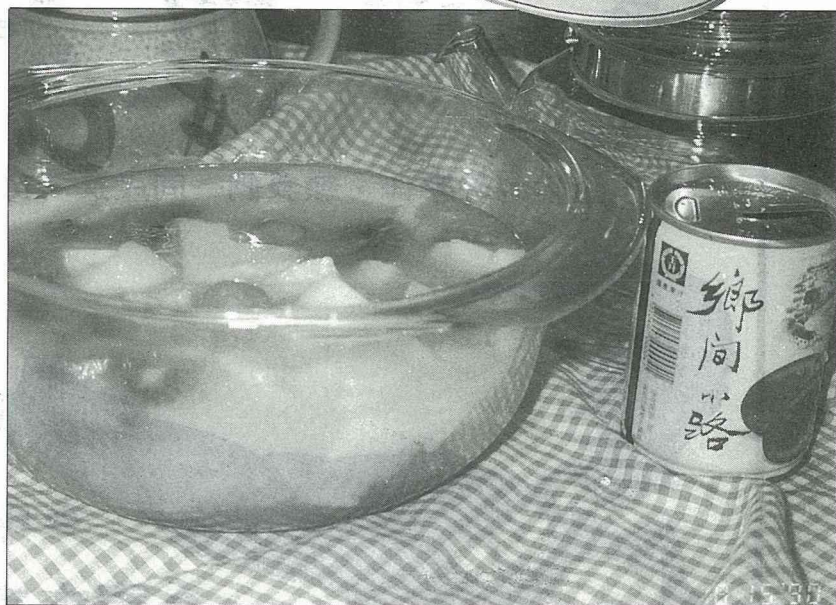
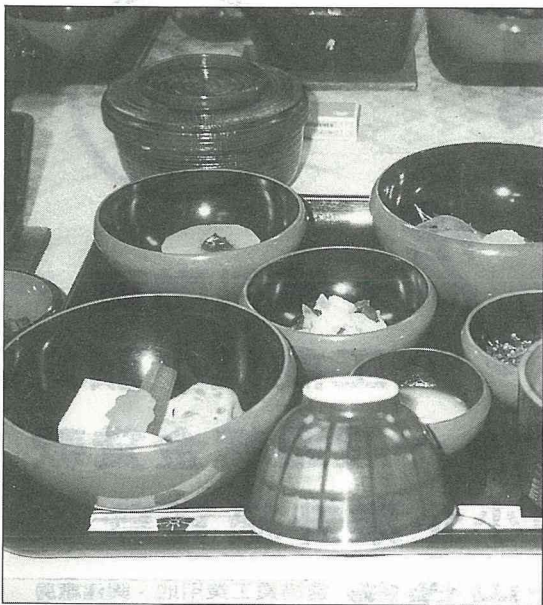
乾一次完成。

一次宴客可分2次洗淨，邊用膳，順手邊收進洗碗機內，在喝茶用點心時洗一次，茶敘中洗淨。送客之後，再洗茶點碟盤，輕鬆擦淨桌面，即大功告成。一

年中宴宴6次以上者絕對值得投資。

註：各式菜餚製作方法，「鄉間小路」月刊均曾刊登過，請參閱。英國茶（18卷5期）、西班牙海鮮茶（18卷4期）、德國茶（

18卷3期）、義大利茶（18卷2期）、西班牙冷湯、意大利肉醬麵／海鮮麵、紅燒紅肉麵（16卷35期）。 ◆



- ①以松針鋪底的黃魚蝦仁蒸餃，可做為宴客主題菜。
- ②什錦水果沙拉：蘋果、西洋梨、葡萄乾、核桃仁、螃蟹、大蝦、蛋黃醬。
- ③日式套餐，可預先分配菜譜。
- ④什錦水果甜湯。