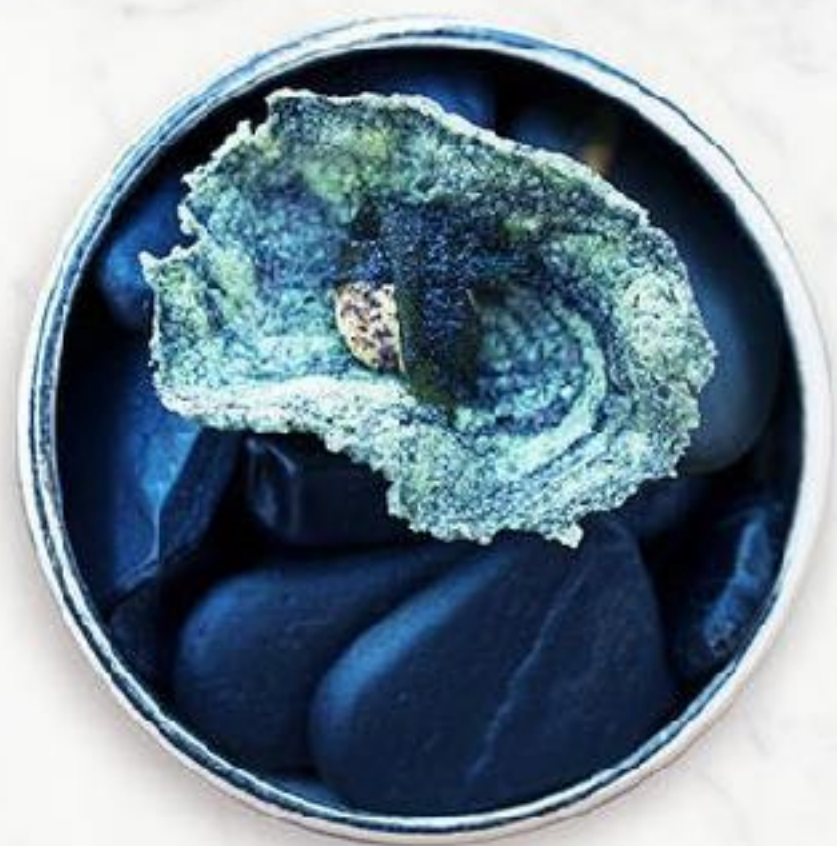


CHEF'S TABLE FRANCE | 品味週

食不厭精，膾不厭細

從土地到餐桌

法國的食農教育怎麼做？



A NETFLIX DOCUMENTARY SERIES

CHEF'S TABLE FRANCE

ALL EPISODES
SEPTEMBER 2 | **NETFLIX**



問這個問題是在_____法國人

美味的關鍵是什麼？

好甜 / 好大 / 好漂亮 / 好好吃

其實，美味的關鍵..

無添加糖釀造醬油

名:

內容物: 水、台灣黑豆、台灣小麥、天然鹽、

酵母萃取物

※本產品含有大豆、小麥

量: 500ml

保存期限: 二年(未開封放置陰涼處、開封需冷藏)

有效日期:

製造 2020.01.31.

有效 2022.01.31.





慢食 | 剩食



對事物本質的探究

大羹不合

《法國餐桌上的 10 堂食育課：教出愛食 吃、懂吃、不挑食 的健康孩子》

— KAREN LE BILLON





孩子們的飲食教育
由爸媽做主，進食
是教導孩子紀律最
佳的時機點，溫和
但堅定的教導生活
的準則。

應避免情緒性飲食，因為食物不是用來安撫、消遣的東西，更不是玩具、誘餌、獎賞或紀律的替代品。





教育孩子的胃口，應嚴格的安排吃飯時間和菜單，沒有替代品也沒有應孩子要求快煮的食物。



飲食是一種社交，飲食過程的樂趣
包含對談、機智的應答、對食物的
賞析，也是法國生活文化的表現。





吃彩虹七彩的蔬菜，同樣的主菜
一星期不吃超過一次。



學會吃陌生食物，鼓勵
孩子不必喜歡它，但必
須嘗試，雖然未必喜
歡，但必須嘗過。



限制零食，不介意孩子在用餐前的飢餓，固定的用餐時間多吃一點會健康一點。

A top-down view of a group of people's hands clinking glasses of beer and wine on a wooden table. The glasses are held by four hands, with one hand wearing a green wristband that says "KALAMANGALA KRUNGTHAI". The table is set with several white plates containing various dishes, including spaghetti with shrimp, a bowl of soup, and a plate of meat. The lighting is warm and the atmosphere is social.

放慢速度品嚐食物，感受與他人同食
共飲的深深刻意義，享受飲食的樂趣。

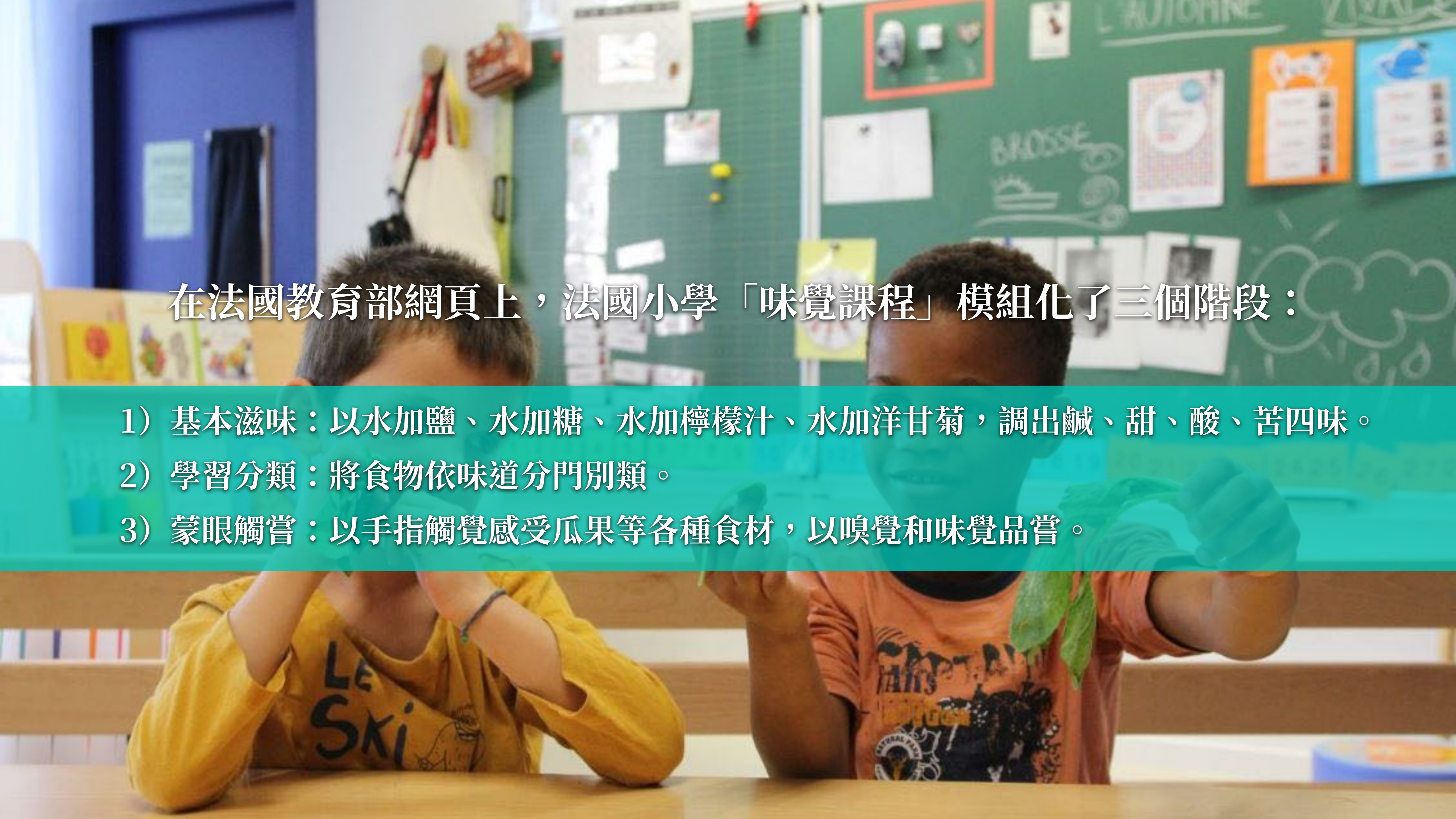


吃要吃得快樂，準則應視為習慣及規律，
不是嚴格的規定，偶爾放鬆一下並無妨。

A man with a beard, wearing a white chef's coat, is smiling and holding a large carrot. He is standing in a classroom, looking at the carrot. In the background, there is a whiteboard with a calendar and some papers. In the foreground, there are children's heads and a large white paper bag. The text "法國品味週的核心" is overlaid on the image.

法國品味週的核心

味覺課程 | LES LECONS DU GOUT

The background image shows two young boys sitting at a wooden table in a classroom. The boy on the left is wearing a yellow long-sleeved shirt with 'LE SKI' printed on it. The boy on the right is wearing an orange t-shirt and is holding a large green leaf up to his face. Behind them is a green chalkboard with various papers and drawings pinned to it, including one that says 'BROSSE' and another with 'L'AURORE'.

在法國教育部網頁上，法國小學「味覺課程」模組化了三個階段：

- 1) 基本滋味：以水加鹽、水加糖、水加檸檬汁、水加洋甘菊，調出鹹、甜、酸、苦四味。
- 2) 學習分類：將食物依味道分門別類。
- 3) 蒙眼觸嘗：以手指觸覺感受瓜果等各種食材，以嗅覺和味覺品嘗。

法國飲食文化從小教起

三個核心原則



第一個原則：CONVIVIALITÉ（宴飲交際、餐伴、共食、共同生活的社交）

第二個原則：le gout（品味）

品味，不僅僅關乎品嚐食物的生理感官，而是由共享的經驗所傳遞出的一種本領，而且深嵌於更廣闊的文化中，品味是一種共享的社會認同，和法國文化息息相關。

第三個原則：飲食準則

飲食共享的社會常規，規範什麼時候吃、哪裡吃、吃多少及如何吃，如飲食習慣。

A still life composition featuring a wooden table with various objects. On the table, there is a large dark bowl with a plant, a small potted tree, a glass, and a book. The background is a textured wall.

回歸

對於食物本質的追求

FOOD LAB



美味的關鍵是什麼？

Leçon de goût

Sucré



C'est sur le bout de la langue que les papilles gustatives détectent les aliments sucrés comme les bonbons, les fruits et le sirop d'érable.

Attention: Trop de sucré peut donner des caries et des maux de dents.

Salé



C'est sur le bout de la langue et aussi un peu sur les côtés que nous goûtons les aliments salés. Les aliments salés sont les arachides, les croustilles et le sel.

Il ne faut pas trop mettre de sel sur notre nourriture car ce n'est pas très bon pour la santé.

Acide



Les aliments acides réveillent les papilles gustatives qui sont de chaque côté de la langue. Quand on mange un aliment acide, on fait parfois la grimace et on a des frissons.

Aliments acides: le citron, le vinaigre et le pamplemousse.

Amer



Les goûts amers sont situés tout au fond de ta langue. Souvent, les enfants n'aiment pas les goûts amers... c'est peut-être un goût pour les adultes !

Voici des choses amères: le café et le soda tonique.



五味

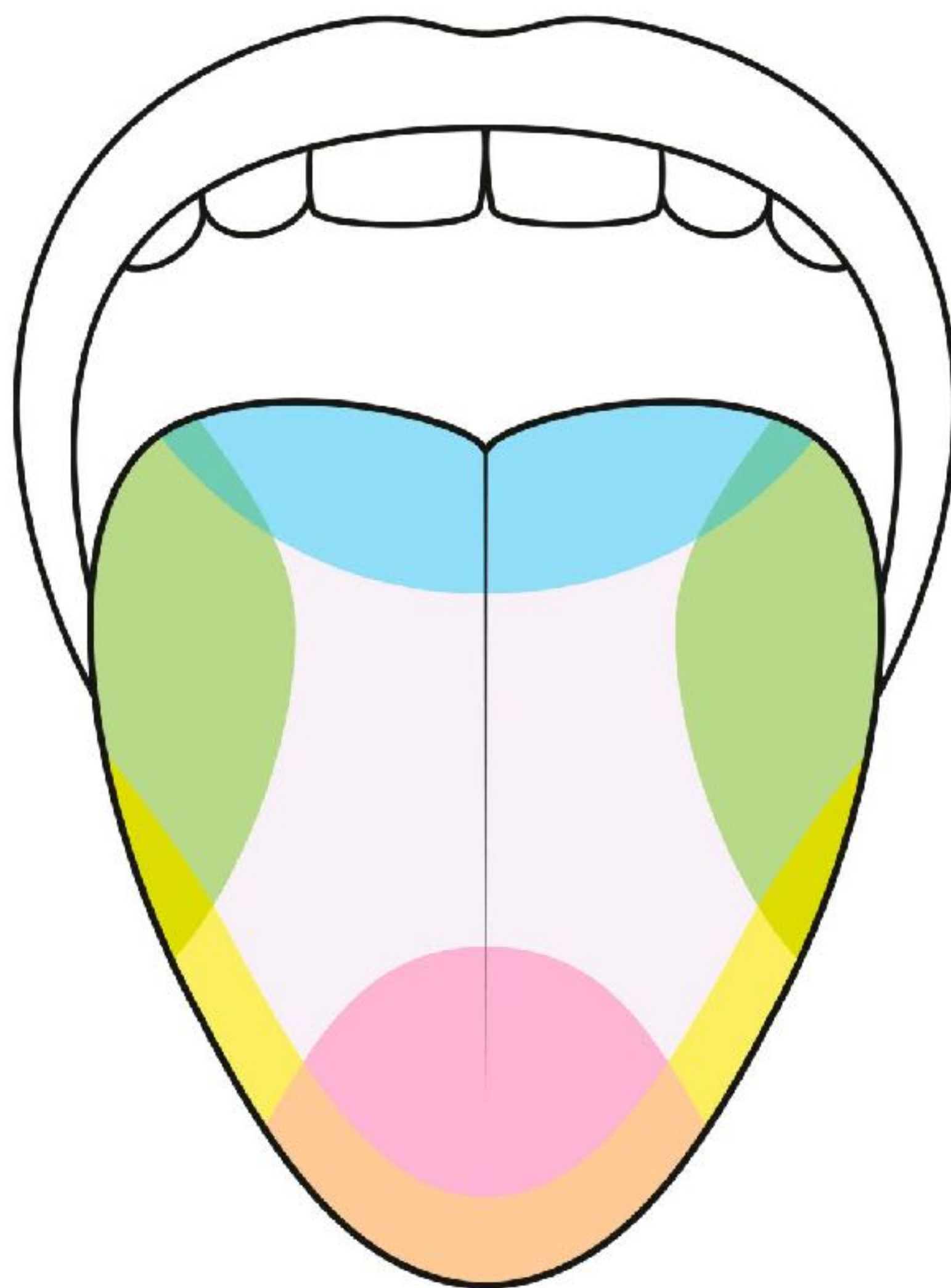
酸、甜、苦、辣(辛)、鹹



辣

一種刺激與感覺

TASTE AREAS on the HUMAN TONGUE



●	BITTER	// 苦
●	SOUR	// 酸
●	UMAMI	
●	SALTY	// 鹹
●	SWEET	// 甜

うま味

鮮味 umami

鮮

在中國字的演變

魚魚

人類學會飼陸地生物（羊）後

最後「𩺰」字演變為「魚羊」的組合

把羊

放在火上面主

變成羔

羊大便成為美

煮肉湯的容器

鼎（分一杯羹）

羊與羔放在一起

羹（也就是肉湯）

鮮味和甜、酸、苦、鹹一樣，爲五種基本味覺之一

其詞源自日語：旨味

うま味 / UMAMI / 鮮

這種特殊的風味來穀谷氨酸（glutamate）及核苷酸（nucleotides）



池田菊苗

(1864年10月8日 - 1936年5月3日)

發現的「鮮味」，是來自於昆布中含量極高的一種胺基酸，這個發現很快的就被提煉成商品並獲得巨大成功，也就是我們今日所熟悉的「味精」，同時池田菊苗也是味之素的創辦人。



百年品牌 行銷全球

The Essence of *Umami*

AJI-NO-MOTO®

UMAMI SEASONING



SINCE 1909

1kg



以天然原料甘蔗、樹薯等發酵而成

AJINOMOTO®

穀氨酸 (glutamate) / 核苷酸 (nucleotides) / 氨基酸 / 苓甘酸 / 烏甘酸



老雞鴨燉湯：氨基酸 / 香菇（核糖、核酸）鳥甘酸 / 氨基酸

A close-up photograph of a chef's hand pouring a thin, yellow sauce from a metal spoon onto a beautifully plated dish. The dish, centered on a dark blue ceramic plate, features a large, cooked shrimp as the main component, garnished with finely shredded white vegetables, small pieces of orange, and delicate purple microgreens. The background is softly blurred, showing a glass of water and a white tablecloth, creating a professional and elegant dining atmosphere.

龍蝦：擁有大量的核苷酸



魚子醬：游離氨基酸

干貝（核苷酸）-> 鮮

影響鮮味的幾個條件

新鮮 / 發酵 / 烹調

發酵



藍紋起司

(溫度：10、濕度：90)

查理六世皇室章程規定：

康巴魯天然石灰岩山洞內成熟的奶酪獨特之處是他的藍紋黴菌生長在裡面，原理其實是山洞中的獨特的環境令純白的綿羊奶奶酪與發霉的黑麥麵包的配搭，令奶酪內長滿青黴菌絲分解蛋白質。

商業菌種：已被命名為“洛克福特青黴”這種技術被廣泛採用藍紋奶酪的生產。

法國奶酪三千多種，佔全世界的 1/3



腐臭（鮮）：臭豆腐

（溫度：？、濕度：？）



火腿（帕爾馬火腿）

三年的蛋白質分解可達到 70% 五年以上可達到 85% 以上（入口即化）

諾鄧井鹽

諾鄧火腿



鈉與肉類的谷氨酸結合產生鮮味



酸

SOUR

哪一種檸檬加上蜂蜜風味會讓你難忘？

萊姆 / 檸檬 / 扁實檸檬 / 廣東檸檬 / 梅爾檸檬 / 香水檸檬 / 黃金檸檬 / 無籽檸檬

哪一種檸檬適合泡檸檬水？隔夜又有什麼差異？

萊姆 / 檸檬 / 扁實檸檬 / 廣東檸檬 / 梅爾檸檬 / 香水檸檬 / 黃金檸檬 / 無籽檸檬



澳洲柑橘 / 拇指檸檬 (FINGER LIME)

水果中的魚子醬



料理之光：鹽

塩 / 鹽 / 鹼 / Salt

有時一茶匙不等於一茶匙

1 tsp
5 mL

1 tsp
5 mL

什麼因素決定了塩的風味？

每 1克含多少鈉？



湖鹽 / 海鹽 / 井鹽 / 池鹽 / 岩（礦）鹽

四川自貢井鹽





地獄之門

厄塔艾爾火山 - 鹽湖



 去驴行
QU LV XING

摄影: stefano mariconti



地獄之門

厄塔艾爾火山 - 鹽湖



地獄之門

厄塔艾爾火山 - 鹽湖



奧地利薩爾茲堡哈萊因 - 礦鹽



西藏芒康 - 桃花鹽（夏季）





天空之鏡

青海 - 茶卡鹽湖





鹽澤

青海 - 察爾汗鹽湖





義大利

切爾維亞 - 甜鹽



波蘭

維利奇卡 - 礦鹽



新疆
溫宿古鹽山





法國

蓋朗德鹽之花（紫羅蘭香）



薩納加爾

玫瑰湖







玻利維亞

烏龍尼鹽湖



Cheetham Salt / WA Salt

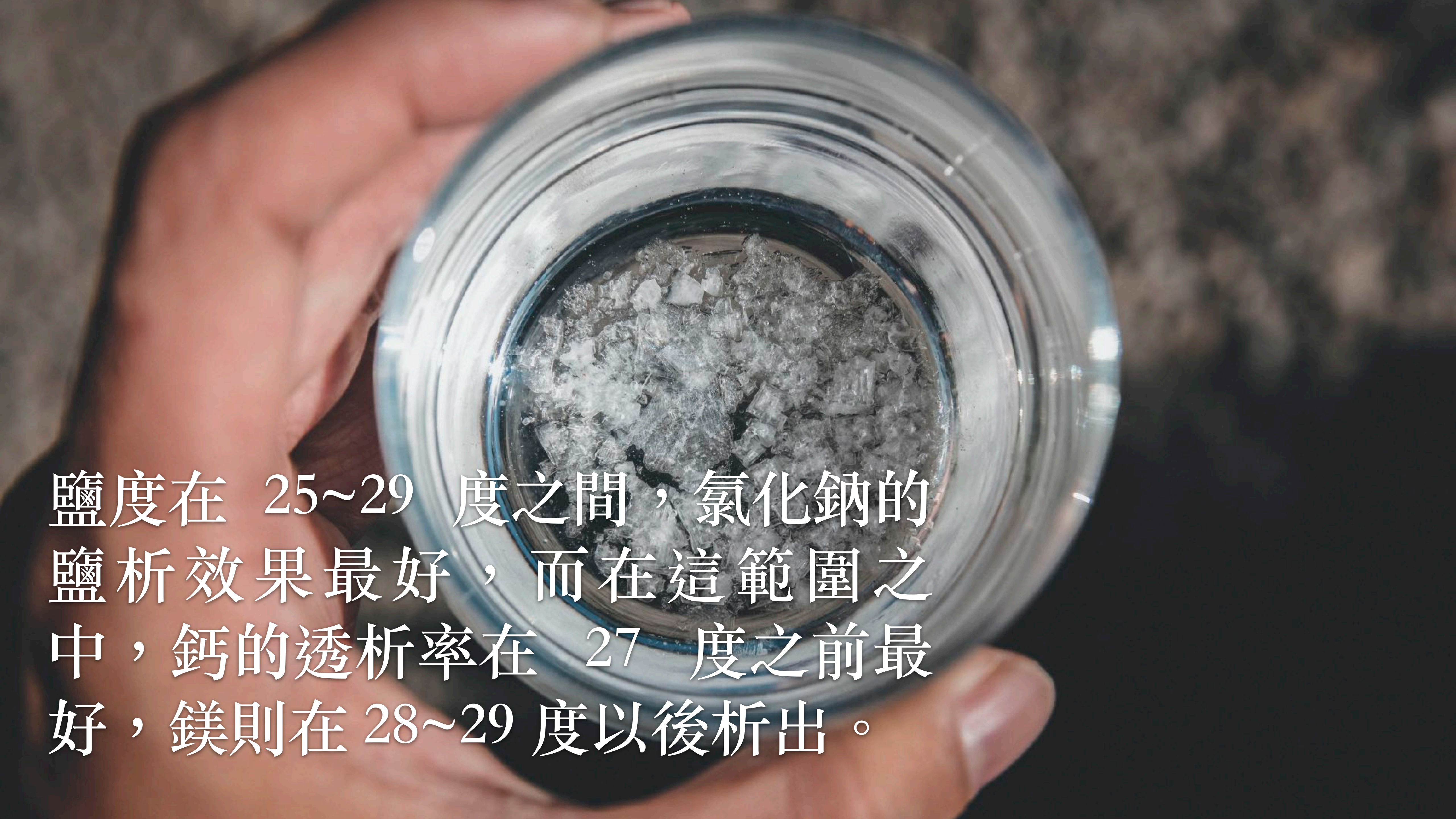
南極海鹽 / 有機湖鹽



除了（鹹）鹽還有什麼風味？

鹽其實還有「酸、甜、苦、辣」

「鉀、鈣、鎂、鈉」



鹽度在 25~29 度之間，氯化鈉的鹽析效果最好，而在這範圍之中，鈣的透析率在 27 度之前最好，鎂則在 28~29 度以後析出。



高級食鹽通常不會用作烹飪的調味，而是烹飪結束時直接灑在食物上，作為菜品的收尾鹽。



溶解度、質地、粘度、顏色、風味等



幾種鹽的結晶構造

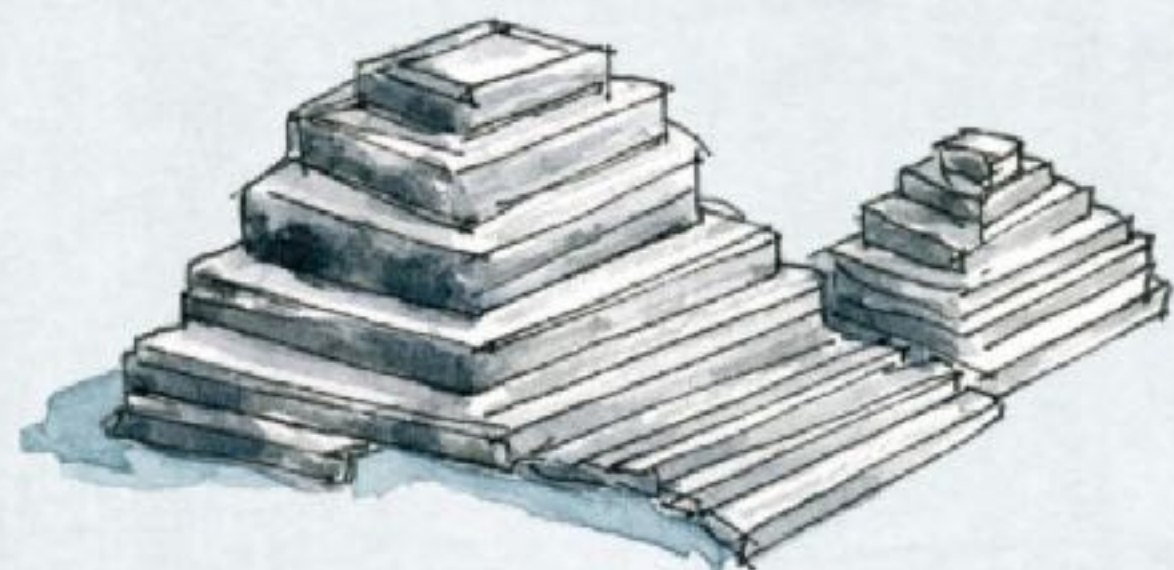


FLEUR
de SEL

鹽之花



SEA 海鹽
SALT



MALDON

馬爾頓鹽



SEL GRIS

灰鹽



KOSHER

猶太鹽



TABLE 精鹽



《鹽、油、酸、熱：融會貫通廚藝四大元素》









A person wearing a brown parka and dark boots stands on a dark, rocky shoreline, looking out over a vast, icy sea. The sea is covered in numerous ice floes and leads, with a few small icebergs visible in the distance. The sky is a clear, pale blue. The overall scene is a wide, open landscape in a cold, high-latitude environment.

300um / 500um / 850um / 1700um









COARSE
SEA SALT



PINK SALT



BLACK SALT



GREY SALT



RED SALT



SMOKED GREY SALT



- 酸性食材（如鮭魚紅肉）：酸味的鹽
- 苦味食材（如墨魚）：苦味的鹽
- 油脂豐厚的食材：佐以鹹味較重且有顆粒感的鹽晶
- 蔬菜：搭配鹹味較淡，顆粒較細小的鹽類

氨基酸、核苷酸 -> 可透過鹽可提鮮

二氧化矽

(抗凝結)



The Salt of the Earth

地球之鹽

人類的歷史由一粒粒的鹽所組成



進食食物的時間長短
決定文明的發展速度

古時的鹽也是「薪水」，英文裡
‘salary’ 這個字，就是從
‘sal-’，「鹽」演變來。

《鹽鐵論》：經濟、自由與富國強兵的難題

熱

中火、大火、小火

冷火、暖火、烈火、爐火、瓦斯火



蛋白質由氨基酸組成，火可以開啟蛋白質的寶箱，游離氨基酸和多肽。

油

自然熟成的品味哲學

土壤 | 環境 | 時間 | 全熟







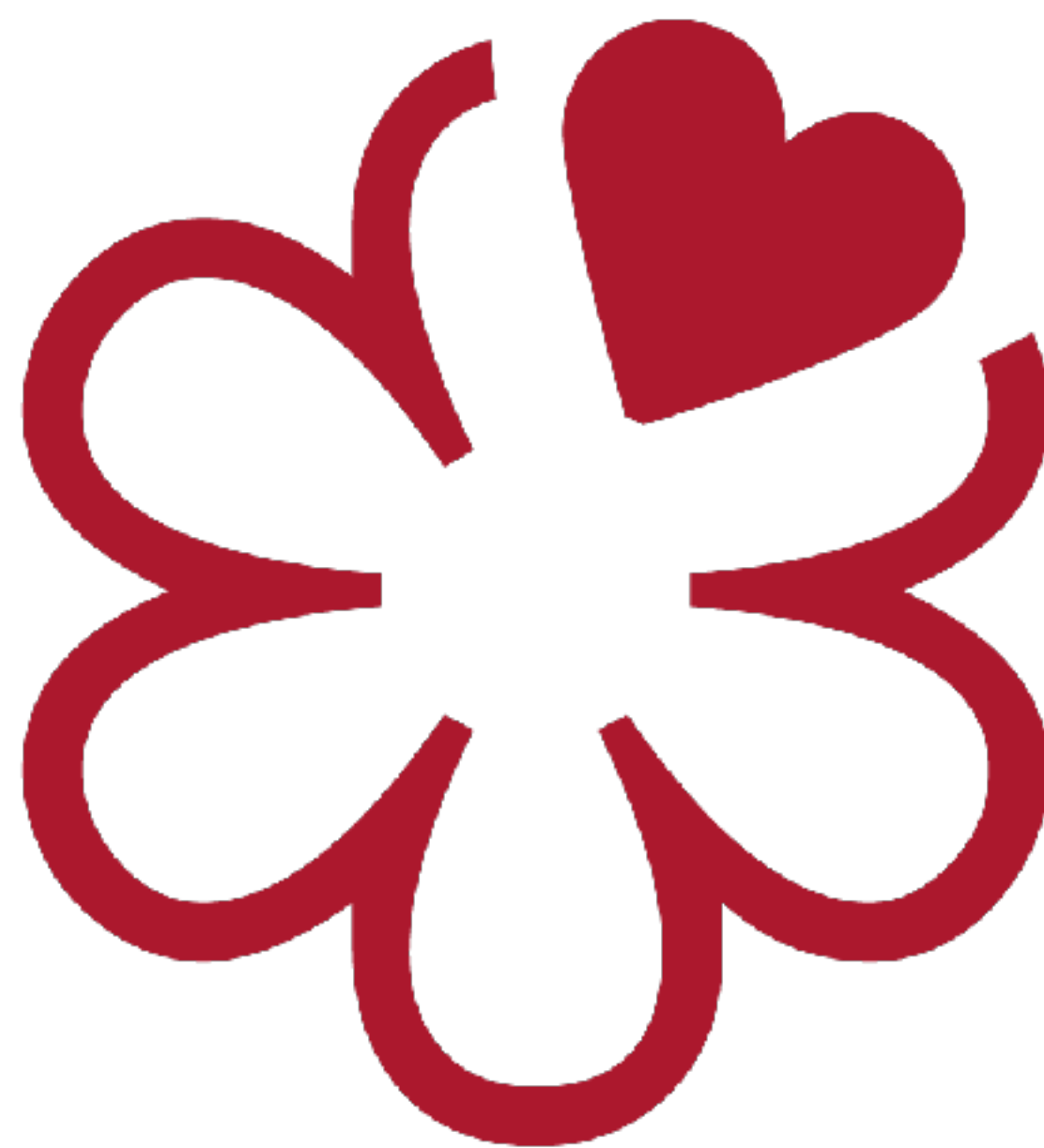
THE MICHELIN GUIDE

EVERYTHING YOU WANTED TO KNOW ABOUT THE GASTRONOMIC GUIDE



為了推廣其輪胎生意

讓開車者在遇到困難時可以得到補給和救援的工具書

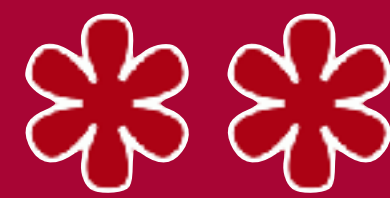


星級認證：解決反映價格並非品質的認定的問題

1933



執得推薦



出色



非常出色

1936



只有「菜餚、配酒、服務和舒適都達完美境界」的餐廳，才有資格列為三星。

1936



1. 品質
2. 烹飪與調味技巧
3. 整體菜餚的特色（個性）
4. 物有所值
5. 服務與口味的水準是否穩定。

法國人對於外食本身就覺得是一件很慎重的事，他們一年可能會去吃一餐米其林餐廳，來類似犒賞自己的辛苦，所以他們非常尊重基礎的禮節。

反思

外國的月亮比較圓？

品酒、品油文化的由來



品酒 | 拼酒

都是飲食社交的演變

A rustic, hand-rolled pizza sits on a dark, textured stone surface. The pizza is topped with melted cheese, several pieces of smoked salmon, sliced red onions, and fresh arugula. The crust is golden brown with some charred spots. The background is a dark, mottled green and brown stone.

蔥油餅難題

PIZZA 為什麼走出了世界？

威士忌難題

水樽桶 / 波本桶 | 雪莉桶 | 橡木桶



風味與品味

空氣 | 氣候 | 土壤 | 水 | 人文



因經濟規模而形成的限制框架

適地適種



A wide-angle photograph of a rice field during harvest. In the foreground, two men are walking through the field. The man on the left is wearing a dark jacket and light-colored pants, holding a small object in his hand. The man on the right is wearing a yellow shirt and light-colored pants, looking down at something in his hands. The field is filled with rows of rice stalks, some of which are being harvested. In the background, a large combine harvester is visible on the right side. The field is surrounded by a line of banana trees and a road. In the far background, there are lush green hills and a power line tower.

從土地到餐桌
而不是從產地到餐桌

畫虎、畫皮、難畫骨

各國的食農教育，我們只學
到利益那一面，並沒學到美
學與生活那件事。

明確的操作定義與標示與態度

強調卻不強求（佛系定義）

我們使用一個名詞是為了行銷，
他們使用一個名詞是為了標準與產業。

美味的關鍵是什麼？

聚再一起



人生不過就是一堆餐桌上的偶然



和家人吃一頓飯