

» 妙趣横生的文化读本，带你走进真实的法国

# 法国人

# 这样过生活

LIFE IN 陈丽伶◎著/摄影

# FRANCE



» 去法国旅游？到法国留学、工作、定居？  
还是仅仅“纸上神游”？

法国，和你想的不一样！



» “吃”也是一种艺术

» 法国香水成功的关键人物“Le Nez”

» 卖鱼卖肉都要考执照

» 上班住公寓，假期住度假屋

» 不要开各车进巴黎市中心

» 欢宴持续可长达一周

旅游书不会提，法国朋友也不见得会告诉你，  
只有本书才看得到的**纯正“法式生活”**



旅游教育出版社  
Tourism Education Press

北京市版权局著作权合同登记图

策划编辑：冉颖 梁爽

责任编辑：苏文良 梁爽

图书在版编目（CIP）数据

法国人这样过生活 / 陈丽伶著、摄.—北京：旅游教育出版社，2011.5

ISBN 978-7-5637-2121-4

I. ①法… II. ①陈… III. ①社会生活—概况—法国 IV. ①D756.58

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第026513号

中文简体版©2011由旅游教育出版社发行

本书经台湾太雅出版有限公司授权，同意经由旅游教育出版社出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制转载。

## 法国人这样过生活

陈丽伶 著/摄影

---

出版单位：旅游教育出版社

地 址：北京市朝阳区定福庄南里1号

邮 编：100024

发行电话：（010）65778403 65728372 65767462（传真）

E-mail: tepfx@163.com

印刷单位：北京天成印务有限责任公司

经销单位：新华书店

开 本：889×1194 1/24

印 张：6.5

字 数：130千字

版 次：2011年5月第1版

印 次：2011年5月第1次印刷

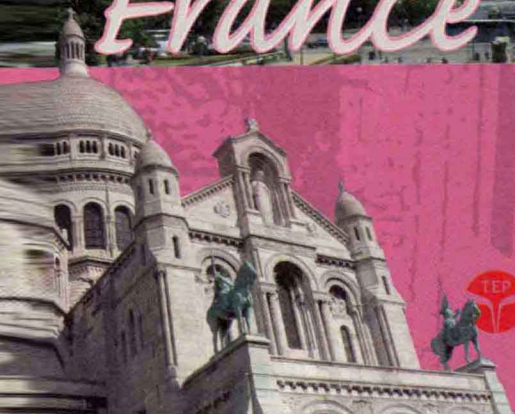
定 价：35.00元

（图书如有装订差错请与发行部联系）

# 法国人这样过生活

陈丽伶 © 著/摄影

France



旅游教育出版社  
Tourism Education Press



# 目录 CONTENTS

编者序 4

作者序 6

## 第一篇 法国人这样

### 吃

- 法国人重视“吃的艺术” 10
- 法国人保存地方菜的传统 16
- 法国人开店的专业理念与态度 22
- 法国人享受喝咖啡的文化 28
- 法国人吃乳酪 32
- 法国人盛行吃有机食品 38



## 第二篇 法国人这样

### 穿

- 穿衣讲究“格调与材质”二者并重 44
- 法国人穿衣不搭配饰品，就自觉像是裸体上街 50
- 法国人的“顶上功夫” 54
- 法国人利用香水的魅力 58
- 法国人旧衣新穿的复古观念 62



## 第三篇 法国人这样

### 住

- 法国人整体统一化的街道设计 68
- 法国人巧妙利用空间的设计 74
- 法国人重视大都市的环境绿化 78
- 法国人上班住公寓，假期住度假屋 82
- 法国人维护保存老建筑的本领 86
- 法国退休人自己动手创造乐趣 90



第四篇 **PART FOUR**  
法国人这样

行

- 法国大都市发达的公共交通 96
- 法国人搭火车旅行的习惯 102
- 法国人只把车子视为代步工具 106
- 法国人的道路规划 110

第五篇 **PART FIVE**  
法国人这样

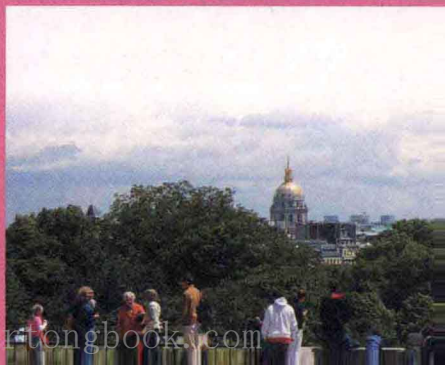
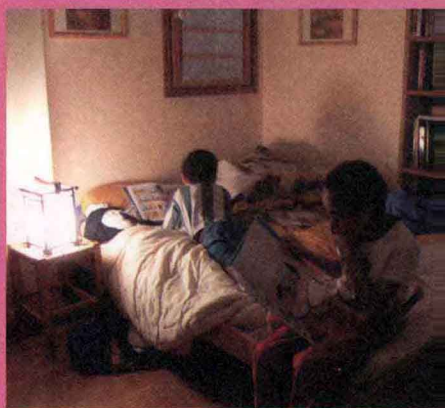
育

- 法国的托儿所专职化和家庭组织化 114
- 法国人让小学级任老师自主规划教材 116
- 法国小学生的课外或校外活动 120
- 法国的教育制度：训练专才，不成就通才 124
- 法国人的社会保险与公家医疗保险制度 128

第六篇 **PART SIX**  
法国人这样

娱

- 法国人邀朋友来家里吃饭的习惯 134
- 法国人规划得宜的度假方式 138
- 法国人邀朋友一起度假的好客习性 146
- 法国人安排欢宴活动的效率 150





## 编者序

# 法国人“认真地浪漫”

2003年，我决定在西班牙之旅的尾声，转搭火车赴巴黎游览，再从法国搭机回台。没想到3月底的巴黎，气温居然比巴塞罗那低10℃左右，让我一下火车就冻得半死；接着找住处时，又发现巴黎的旅馆价格几乎是西班牙的两倍……种种不顺利，让我巴黎之行的美梦稍有减损。

然而巴黎之美还是让人难忘：印象中举目望去处处精雕细琢，和西班牙狂野的美感截然不同。记得某个满月的晚上，因为搭不到合适的交通工具，索性走一个多小时的路返回住处，在某个街角一转弯，瞬时“万神殿”迎面铺天盖地而来——灯光投射下的白色圆顶衬在深蓝夜空中，看起来大得出奇，让我瞬间有被吸进去的错觉，震撼不已，久久无法举步离去……

10天法国之旅，我只待在巴黎一地，

临走前仍觉未能看尽这个城市精华的百分之一。我心中暗自决定：将来不但要再度走访巴黎及这个美丽国家的其他部分，而且一定要和亲爱的家人同来，共享这份“美的惊奇”。

事隔多年，法国二度之旅一直无暇成行，直到编了这本书，也算是再续前缘。80%以上的人，大概都会用“浪漫”来形容法国人，但看完这本书，相信读者一定会同意：法国人的民族性格，可绝不仅仅是“浪漫”两字可以概括描述的。

“浪漫”让人联想到“任性而为”，然而纵观法国的人地事物，哪里可能只靠“浪漫”就能成事！事实上，法国人是“认真地浪漫”：非常非常“认真”地在做所有可以让生活变得更浪漫的事。大凡食、衣、住、行、育，他们各方面一点都不愿马虎，全

都要做到最好。就是这样的执著，成就了法国优美的硬件建设和丰富的人文内涵，然后法国人才在这样美好的环境里，享受浪漫的“及时行乐”生活。

每个梦想享有“浪漫”、“快乐”生活的人，都应该把法国人这种“认真”的生活态度，当成实践梦想的必备守则。

## “法式生活”真实写照

无论哪一年的各国观光统计数字，法国的旅客人数永远名列前茅。如果有钱又有时间，你会想去法国一游吗？应该没有人会说“不想”吧！但不论你是要去法国短期旅游、长期居留，还是只能“纸上神游”……都应该先看看这本书。

法国人浪漫？优雅？骄傲？有品位？好美食？爱休假？这些刻板印象是对是错，翻开本书便见分晓。这本书重点不在法国的美景、建筑、历史——那是“旅游指南”该介绍的事；本书要告诉你的是法国的文化面，但不是深奥艰涩的那一种，而是法国人每天一起床就会遇到的柴米油盐、生活细节，是你以游客身份，永远只能蜻蜓点水、浅尝辄止的纯正“法式生活”！

为什么法式大餐要吃两三个小时？卖鱼卖肉都要“考”执照？上咖啡馆喝“咖啡”却不是重点？男友是大厨比男友是教授还炫？什么行业靠“鼻子”为生且工作期间不近女色？穿旧衣还要考虑每年的不同流行？

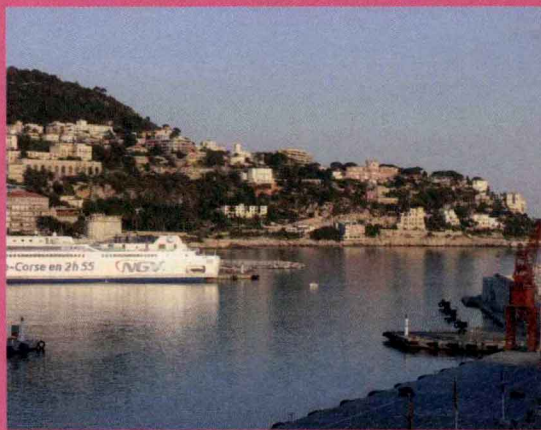
闻名于世的巴黎埃菲尔铁塔兴建时遭巴黎人嫌弃？巴黎市中心区既看不到冷气孔也没有电缆？一家人住在7坪半（约合25平方米）的房子里却不显拥挤？巴黎地铁建在旧矿坑道里？开名车最好别进巴黎市中心？学生运动和有薪假有什么关系？

法国家长自己开托儿所？学生都不必上补习班？再穷的人生了病都能就医？在法国夏天最好别生病也别生小孩？好友合买别墅、游艇、城堡、咖啡厅，以便一起度假？法式欢宴可以持续长达一周？

以上都不是奇闻逸事，只是法式“日常文化”中司空见惯的“琐事”。法国朋友不见得会告诉你，因为这些事对他们来说一点也不稀奇。只有通过旅居国外多年的“同胞”之眼，才看得到这些文化差异所造成的生活特色。

就让这本书带着你悄悄溜进法国，享受真正“法式生活”的熏陶吧！

特约编辑 陈志民





## 作者序

# 自由、平等与博爱精神的法国生活

当总编辑要我写这本书时，我心里很矛盾——究竟应该只将一般人认定的法国人形象写出来呢，还是该把自己25年来细心观察所发掘的，法国人一直遭误解的背后的真正形象写出来呢？

每一回我带着亚洲团体游览法国时，最经常被问到的问题就是：“法国人是不是很浪漫？”或者：“法国人常常罢工，是不是因为很懒，根本不想工作？”再不就是：“在法国连英语都不通，表示法国人真的很骄傲，对不对？”

每次我听到这些问题，总是会反问自己：“法国人究竟是什么样的呢？”于是我不但开始观察自己身边的法国友人，也对日常接触到的法国人提出这个问题，顺便对长期定居法国的外国人提出这个问题（读者大概会认为我太无聊了吧？）。结

果我发现：对法国人越了解，就越无法接受一般人所说的法国人“浪漫”、“懒惰”、“骄傲”等看法，然而这些却是在一般电影里、在其他国家人民的说法中、在大众导览书上最常出现的形象。如果我花了一番工夫来写这本书，真的就能改变大众对法国人的观感吗？这就是总编辑要我写这本书时，我心里矛盾不已的原因。

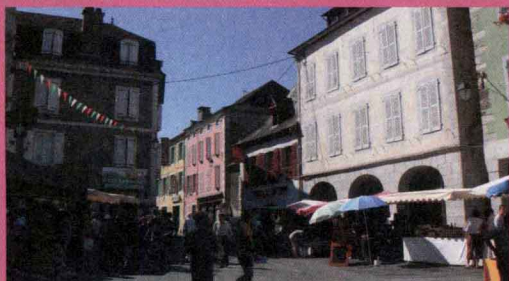
17世纪哲学家笛卡儿（René Descartes）提出的“Je pense, donc je suis”（我思故我在），让法国人逐渐建立起强烈的自我意识，因此，法国人的性格，可以套一句中国台湾的俗语来形容：“一粒米养百种人。”真的是百百种啊！之后18世纪的法国大革命，又带来了“自由，平等，博爱”的观念，让法国人的自我意识更趋完整。因此，法国人尊重个人思想自由——既能接受也能



容忍别人不同的想法。我们甚至可以说：正是融合了各种个人不同的想法，才创造出法国这种特有的民族性。

别人说法国人浪漫，也许是因为他们在不妨害社会秩序的前提下，相当尊重个人的私生活和思想自由。例如同居生子，或是女人不婚生子之类的情况，在其他国家人民的眼里，好像是太随性了点，可是在法国，就连学校都不会去打听孩子的父母亲是否有正式的婚姻关系！一般私人的家庭问题、情感纠纷、个人所得来源与多寡等这类私事，其他人完全不会过问。这也反映了法国人严肃的一面：对于个人私事绝对尊重；不论对错，都是当事者自己的问题，与他人无关。

别人说法国人懒惰爱罢工，却不知道这是因为法国人所持的人人平等观念，使得法国劳工不但不会看轻自己的阶级地位，也非常珍惜历经多次罢工及长期社会运动，才争取到的各种福利制度。法国人虽重视度假，生产力却一直是欧洲的第一名，从来不曾输给其他国家；不愿加太多班，则是因为不想变成工作的奴隶。如果是在公平合理且有意义的工作条件之下，法国人比任何国家的人都还要认真，因为他们是具有传统骑士精神的民族，只要心里愿意，作出了承诺，就算赴汤蹈火也要全力以赴。



外国人总说：“法国人连英文都不愿说，真是傲慢。”其实，这可能是法国人天生在学习外文方面就有缺陷之故。法国人实际上是很容易害羞、相当谦卑的，因为害羞且谦卑，就算会说几句外国话，却因为怕口音遭人嘲笑、怕说得不好，所以干脆不说了。从另一方面来看，他们的骄傲其实也是源于完美主义：宁可不做，也不愿当半瓶醋！

基于博爱精神，法国人对于任何异国文化都很尊重，也能容得下各种不同种族共同生活，因此，他们不大喜欢那种到任何国家旅行，都认定当地人应该会说英文的美式文化。一般法国人都认为：到其他国家旅行，当然应该先学点当地语言，这是对当地人的一种尊重表现。

我考虑了很久，最后还是决定动手写这本书，希望能让读者了解我所认识的法国人真实的面貌，这也是本书迟迟才诞生的原因。

陈丽伶

#### ◆陈丽伶

出生于20世纪50年代，介于中国台湾与法国的边缘人。

持有法国文化部观光局导游执照，任职20年。

兼任葡萄酒迷、老饕、写作者和家庭主妇。

著有：《台湾食客法国恋曲》（麦田）

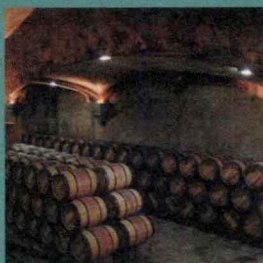
《普罗旺斯味蕾地图》（麦田）

《开始游法国喝葡萄酒》（太雅生活馆）

作者序 7



照片由Lifestyle 凯瑟琳·洛朗 (Catherine Laurent) 女士提供



# 法国人这样

ALIMENTATION

# 吃

- 10 法国人重视“吃的艺术”
- 28 法国人享受喝咖啡的文化
- 16 法国人保存地方菜的传统
- 32 法国人吃乳酪
- 22 法国人开店的专业理念与态度
- 38 法国人盛行吃有机食品

“

吃一顿饭需要3个小时：并非法国餐‘难消化’，而是为了要极尽味觉、视觉和感觉三重效果的享受。”

”

## 法国人重视 “吃的艺术”

法国人“吃的艺术”，完全是受罗马时代“享受吃”的影响。他们究竟从何时开始重视享受吃的艺术呢？这必须从法国宫廷与皇室生活谈起。



## 皇室般的食文化： 三种感官享受

文艺复兴时代，法国宫廷里充满文艺气息。皇室为了享受吃饭的气氛，找来诗人吟唱、乐师弹奏，又有地毯和壁布绘画的铺衬，餐桌上陶瓷与银器的搭配，加上琳琅满目的美食，的确达到了味觉、视觉，以及感觉上的最高境界了。这般奢华的宫廷生活，自然容易影响到贵族和士绅对“食”的看法，厨师的地位更可想而知了。

波旁王朝时代，吃的享受更达到令人叹为观止的地步：路易十四在位时，皇室厨房里需要300个人来为他准备餐食；光为了填饱国王的胃口，每天就得准备16公斤重的肉类！其他的食物更不用说了。路易十五本身对厨艺十分精通，还曾自创料理，其中他最出名的“罗勒叶鸡”（Poulet au basilic）食谱，到今日还令人津津乐道！国王的宠妃

- ① 从法国路易十五时代流传到今天的著名糕点杏仁小圆饼 (Macaron)。
- ② 夏天在乡下度假时，邀请了村镇邻居来喝开胃酒；邻居还特别带了一只自己亲自腌制的大火腿来当下酒菜。
- ③ 就算在家自己亲手做菜，餐盘以及食物的摆设也是“吃的艺术”的一环。



## “谈天说地”也是重点

20多年前，我刚刚开始接触法国人，接受邀请时，因为法文还不够流利，总觉得自己犹如聋子兼哑巴。记得当时的用餐过程中，常常才进行到前菜阶段，在座的朋友已经聊得天花乱坠，我的耳朵根本没法子听懂他们说些什么，只能靠眼睛盯着每个人嘴唇动的速度，来决定什么时候应该继续动刀叉。

法国人生来就爱说话，一边吃饭，一面还拼命讲话，有时候光吃一道前菜，就能吃上一个多钟头；我则经常因为插不上话，而吃了太多前菜，等到主菜上桌时，已经吃不下了。整个饭局里，我常常只能保持着优雅的笑容，手拿酒杯等在一边；偶尔听懂了一句话，正打算加入谈话阵容，等到脑袋组成完整句子时，话题早已换了！经过一两年的训练后，我总算听得懂内容，不再是个聋子，不过为了自尊，担心自己突然插进去

蓬帕度尔 (La marquise de Pompadour) 夫人，为了满足她皇家情人的胃口，特别拜了当时最出名的大厨为师，亲自下厨，才得以牢牢抓住国王的心；而她本身对艺术的热爱，更影响了路易十五对文学及艺术价值的重视，创造出当时法国辉煌的黄金艺术时代。

到了19世纪末至20世纪初，有“美食王子”之称的法国知名饕客兼评论家库尔农斯基 (Curnonsky)，将“食”的艺术带进了文学界，替味觉享受做了最佳的诠释。从此法国“吃的艺术”变成了一种传统、一种聊天的话题，以及对生活享受最基本的要求。

- 1 和朋友吃饭谈的话题可以天南地北，从政治到生活上的小心得都能聊得起来。
- 2 先在室外吃小点心，喝开胃酒。



的一些词汇可能造成误会，会让老公尴尬不已，所以还是保持着“哑巴的笑容”。

直到有一天，我突然鼓起了勇气，趁在场其他人的嘴巴都还被食物绊住时，说出了几句已经准备很久、颇具中国学者风范的言词，让在场朋友们目瞪口呆，马上对我另眼相看。从此我不但建立起说法文的自信心，也同时开启了让自己融入法国式“一顿饭吃3个小时”的乐趣之门！

法国人吃一顿饭的速度，会随在餐桌上逐渐发展出来的气氛而时长时短。一般说来，能够获邀到法国家庭吃饭的客人，多半

## 法国餐桌上千万别提私事

法国餐桌礼仪中最重要的的一句话：“Bon Appétit！”（好胃口！）

在法国的餐桌上千万记住：别提自己的私事，尤其是有关金钱或个人感情的问题，绝对要避免！

如果是一般的正式用餐，男士最常谈到的话题是时事问题，女士则是交换一些生活上的小心得、小趣事等；如果是朋友的聚会，谈话内容则通常取决于参与者是什么社会阶层。最容易被接受的餐桌上话题，就是度假心得或是对吃的观点；其他可能常会谈到的，还包括政治话题、读书心得、看过电影的心得，或是生活哲理等。

法国人很好奇，对天南地北各类事情都有兴趣，所以餐桌上的讨论话题，只要不是个人的私密事项，通通都可以谈个痛快。

是比较亲近，或者虽为初交，但主人决定再继续深交的朋友。因此，客人的名单与菜单的决定，都会影响到整顿饭的气氛与时间。如果是泛泛之交，一般法国人只会约在咖啡厅里会会面，或者顶多邀请到家里来喝喝开胃酒而已。由此可想而知：能够被法国人邀请到家里吃饭，是意义多么重大的一件事了！

## 到法国人家中参加宴会时

正式宴会的礼节是：主人先邀请客人在前厅或户外吃小点心配开胃酒，之后宾客才进入餐厅，正式入座。餐桌上，大凡桌巾、碟盘、汤匙、刀叉、酒杯、餐巾，甚至桌上的摆设等搭配，都能显示出女主人的品位。等到宾主全都坐定了，便开始依照前菜、主菜、乳酪盘、甜点等顺序一道道地上菜。正式的婚宴、受洗宴或生日宴里，通常会有两道前菜，加上鱼与肉两道主菜。两道主菜之

“

如果是泛泛之交，一般法国人只会约在咖啡厅里会会面，或者顶多邀请到家里来喝喝开胃酒而已。由此可知：能够被法国人邀请到家里吃饭，是意义多么重大的一件事了！”

”



间，还可能奉上消化酒（digestif，通常是酒精浓度较高的水果蒸馏酒），让客人的胃稍作休息，再继续进行下去。讲究的家庭，为了让客人味觉上达到最好的效果，在每上一道菜的同时，还会搭配适合的葡萄酒，让宾客能够带着醺醺然的情绪来享受美食，如此

话题自然能融入菜肴的感觉。宾客之间，偶尔若讨论到一些较激烈的话题，餐桌周遭气氛会突然高涨，吃饭的速度自然也会缓慢下来，这时候女主人就得视当场的气氛，来决定上下一道菜的时间。因此，在法国吃一顿饭的时间，通常会介于2~3个小时之间。



- ① ② ③ 法国米其林高级餐厅的内外部装潢与摆设。  
 (照片由Lifestyle Catherine Laurent提供)
- ④ 法国正式餐桌上已摆好刀叉，等着客人就位。

## 到正式餐馆用餐时

在正式餐馆吃饭的情况也相当类似：受过正式餐旅学校训练的服务生，会遵照法国传统餐桌上的规矩，先问过客人是否需要喝开胃酒，等开胃酒喝过后，才能将菜牌送上。这时候，只有主人看的菜单上会注明单价，其他受邀客人的菜单上都没有价钱：这是高级餐厅必须遵守的规矩。

假如同一桌客人有人只是单点前菜或主菜，服务生上菜还是会依照前菜、主菜、甜点的顺序一道道上，单点的客人必须顺从其他套餐客人的上菜顺序。高级餐厅的服务生会特别注意饭局的气氛，假如客人吃饭的速度十分缓慢，服务生绝对不会从中打扰，同时还得随时准备通知厨房准备下道菜的时间，这都是为了让客人能在最好的气氛下用餐，如此才能凸显出好餐厅的特色。

高级餐厅的服务生分为带位服务生、



点菜点酒服务生、上菜倒酒服务生，各人按照次序为客人服务。一顿餐吃下来，不仅价钱十分昂贵，时间也会很长，最主要目的还是为了要让客人能够享受到一顿真正高品质的“吃的艺术”。





## 准备好Getting Ready

### 法国正式餐桌上的刀叉摆设

● **刀叉的用法：**应该先从最外面的刀叉开始使用。前菜用的刀叉形状比主菜用的小，如果有汤，则会另外放上大汤匙。

等客人决定好主菜要吃鱼或肉之后，服务生会将桌上摆好的主菜刀收走，换上切肉刀或切鱼刀。切肉刀通常顶端较长，而且有些小锯齿；切鱼刀则有点像一只平底的长椭圆形汤匙。

甜点用的刀叉或汤匙，则是在吃完乳酪，等服务生清理完桌面上的面包屑之后，才会摆设上去。

● **杯子方面：**桌面上最大的杯子为喝水之用；体型较小、圆胖而杯口宽大的是红酒杯；另外体型也较小，但瘦长又略呈椭圆形的是白酒杯。

以上这些，都是正式用餐时需要注意的礼节。

