

吃在從前與現代

40年前當我們的政府剛從大陸播遷到台灣來的時候，那是一個農業的社會，我們每天吃的東西幾乎是地瓜和蘿蔔乾，很難得有雞、鴨、魚、肉等好吃的東西，在那個時候想吃頓好吃的東西就得等到逢年過節大拜拜，或者是親戚、朋友、鄰居的結婚、生日、喜慶時，才能有機會去嘗到一頓豐盛的食物。

那時候，小孩子也不可能上餐桌去跟大人一起吃喜酒的，因此如果有機會代替大人們去吃喜酒是非常高興的事，而且在赴宴以前媽媽一定會再三叮嚀必須注意吃的禮節，不要吃出聲音，拿碗筷要輕放，坐在匿大的八仙桌（大型方桌）上不要妨碍別人的夾菜，且一道一道的菜要慢慢吃，不要一下吃了很多東西，或是搶自己想吃的，爭先恐後，不然會被人家笑著說沒有“教養”，因為這是吃的禮節呢！

小孩子不但不能上桌，如果有好吃的東西還必須留給年老的祖父、祖母先吃，那是一種“孝道”，一種吃的“倫理”，因為農業社會

好吃的東西有限，大家也不敢糟塌食物。

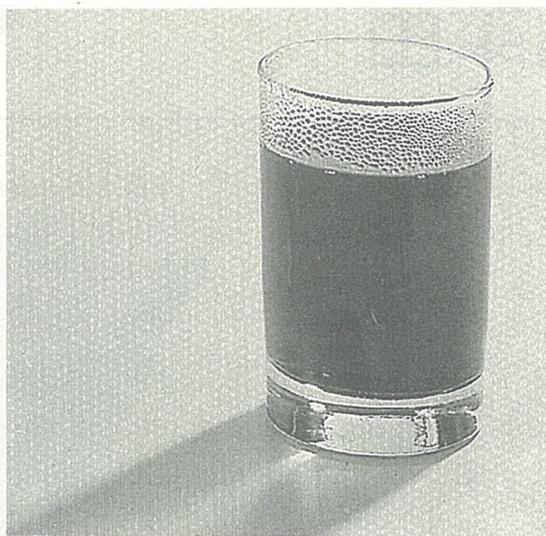
從前外出上學、上班、上工都是由自己家裏帶便當，很少有機會在外飲食，這種靠家庭製作食物的方式叫做家庭式的飲食。

近年我們的經濟狀況有了很大的改變。過去很難吃到米飯，只靠甘藷籤與地瓜葉、蘿蔔乾過日子的方式已不能再見到了，目前很多人甚至很少有機會再吃到過去吃的甘藷籤、地瓜葉及蘿蔔乾了，每天所吃的都是雞、鴨、魚肉。現在不但能吃得飽，而且吃得好，很多人甚至不敢吃肉，反而希望減肥！這真是一百八十度的轉變。

過去在外面吃頓飯，被認為是浪費、敗家子，現在外出飲食之機會非常多，很多人已經不想再帶便當，因為外面便當社、自助餐、速食店，各種進食的地方非常之多，在外飲食非常方便，而且很多加工食品相繼出現，使得吃東西的衛生問題產生很大的變化。（蔡弘聰）

來隆祚

熱飲真能禦寒嗎？



有人說，寒天裡啜飲一杯咖啡加美酒，是最好的禦寒妙方，是真的嗎？其他的熱飲又如何呢？

啜一杯熱茶，可能使你頃刻之間有暖和的感覺，但是你不能靠一杯熱騰騰的飲料來保暖。事實上，不論你所喝的飲料是冷是熱，都不是保暖的關鍵。

人體水分的流失（由出汗、呼吸、排尿），可以導致脫水，以致體溫調節功能受到干擾，結果發生寒意。因為咖啡因（茶、咖啡、可樂）和酒精有加速人體脫水的作用，所以在補充水分時，要注意避免含有咖啡因和酒精的飲料。

其次，酒精可以使人體末梢血管擴張、顏面發紅，身體雖有短暫的溫暖感覺，但酒後毛孔張開，使熱量蒸發，體溫下降，隨即便產生寒冷的感覺。

所以，冬季最好的保暖方法，還是多加衣服，戴帽子為宜。（資料來源：Good House-Keeping）