現代婦女 家庭工作兩兼顧

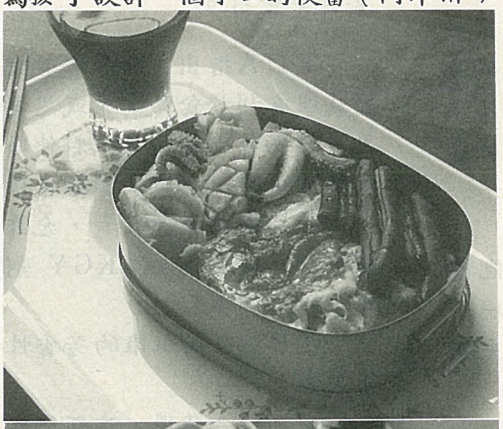
／周美惠

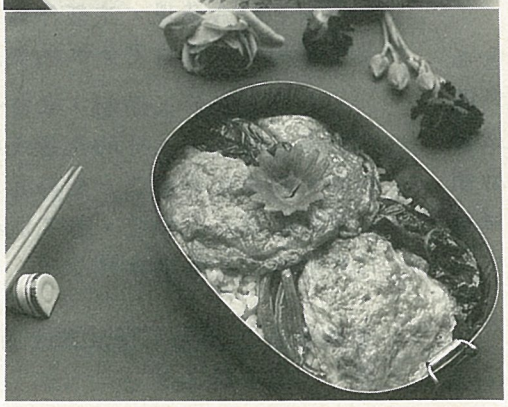
我們的下一代，國小學童大致有兩種體型：一爲美式麥當勞文化的肥胖型，一爲本土零食文化的黃瘦型。爲健康把關的主婦們，可要用功些啦！

主婦掌管着全家人的安全與健康，可是女性普遍接受高等教育之後，開始“遠庖厨”，對厨房工作敬而遠之，甚至連營造與維護日常居住環境的基本工作，都覺得棘手。

接受教育的目的，理應運用智慧使日常生活更為順暢，家務工作能達到“速”“簡”“實”“儉”，即“省時”，“省力”，“夠水準的成果”，以及“符合經濟條件”的目標。但由於國人重“吃”不重“住”的觀念深根蒂固，改變不易，因此，家務工作中，主婦多半把時間精力耗在厨房準備家人三餐。

為孩子設計一個可口的便當（阿郎攝）





愈來愈多的職業婦女，早、午餐讓家人以外食打發，連準備一餐都視為畏途。

逃離厨房的婦女

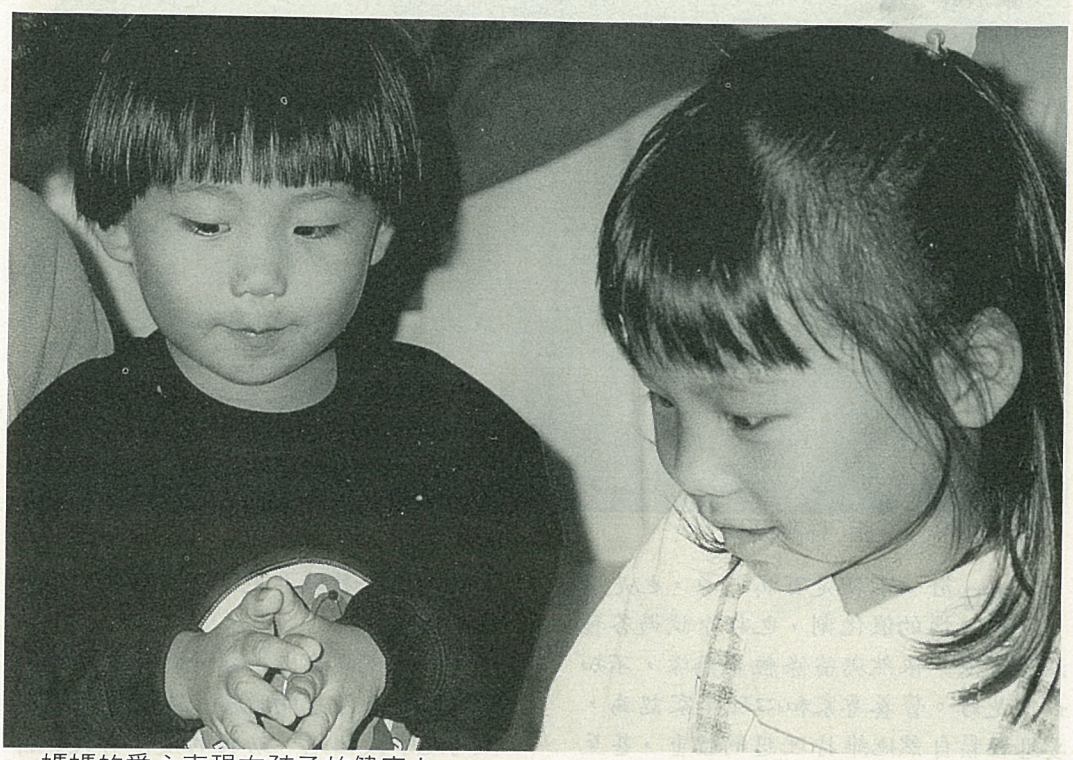
以目前本省經濟條件及物質的豐富與多樣性，現代化設備的生活水準、教育的普及化、各種資訊傳播媒體充斥全省各角落，以及社會結構由小家庭取代大家庭，一般家庭成員在6口以內，居住空間平均不超過40坪等條件下，家務工作不該成問題。

問題在於傳統厨房窄小侷促，設備不良，又不善於維護，成為家中髒亂之源。加上中國菜重多油熱炒與油炸，以及重口味的習性。導致可口菜餚烹調費時，膳後油污整理更是費時，令年輕婦女不願面對，也無心花些時間學習。

愈來愈多的婦女，婚後堅守辦公室而不願進入厨房。寧願賺來薪水全花在請人看孩子或送進托兒所，接受集中營式的成長環境與醫藥費上，三餐飲食也都仰賴外食解決了。

亟待接受新知

“習慣”往往是解決問題的最大障礙，多少家庭主婦為扮演傳統賢妻良母的角色，把大部分時間耗在厨房，為家人三餐天天設法翻新口味求變化，却造就出家人一個比一個挑嘴的毛病。自己也與社會現況脫節，往往以農業社會生活習慣，生活在工商業現代化社會，思



媽媽的愛心表現在孩子的健康上。

想觀念與作法落伍，成為家庭無形殺手。

反觀西德學童，每天帶一個母親作的三明治配上一個蘋果，就是一頓午餐，下午下課回家吃一塊母親烘製糕點。西德母親從未為準備便當傷腦筋，身體一個比一個健壯少疾病，國際體壇上更是屢創佳績。這完全歸功於祖母、外婆、母親不間斷地透過各種管道接受新知識，知道如何配合時代條件，以高效率方式，提供家人高品質健康衛生的日常生活。

因此，飲食生活以維持營養均衡、新鮮衛生、熱量足夠維持體力，提高工作與活動效率為唯一目標，與國人一味追求口味的享受，而無視於無形中造成對家人的傷害，迥然不同。

善用現代化設備

我們的下一代，國小學童大致有兩種體型：一為美式麥當勞文化的肥胖型，一為本土零食文化的黃瘦型。中學生與大專學生起碼兩餐外食的結果，普遍性氣色欠佳，體弱多病，精神不濟，體格健壯者為數甚少。

家務工作必須勇於接受現代化處理方式，切不可固執堅守傳統方式，自找麻煩，且弄巧成拙。同時調整價值觀，眼光放遠，擺脫迷信，養成凡事先作事先了解與作計劃的習慣。

善用現代化設備，代替人力的無謂耗損與時間的浪費是先決條件。購置前，必須先對各種設備及家電用品，作深入了解功能、使用條件方法，選購適合自己家庭背景條件，避免重複功能的購置，造成金錢、佔用空間、物品閒置的三重浪費。

養成看書的習慣，藉各種書報雜誌、傳播媒體，計劃家人飲食，並充實現代消費常識及飲食營養常識，讓家人飲食多樣化。■