

# 序言

## 大家來學家政

**我**生平恨透了一件事，那就是對在家相夫教子，默默替國家輔助當今納稅義務人，以及教養下一代納稅義務人的“家庭主婦”，居然給予職業欄上填上『無』。

### 主婦難為

長久以來，我們為了追求經濟躍進的生活，忽略了家庭，我們尊敬那些高高在上的職業婦女，卻對安心『工作崗位』的主婦有著鄙視。難道說家政就是『浪費人才』？試想即使兩個雙親都是博士的雙生涯工作者，請個目不識丁的阿嫂，這樣的教養，小孩子將來像誰？不知國內那個兒童行為科學家關心？

一個高教育的女性安於主婦的角色，最大的幸福是子女，社會也因此而減少了『少年及兒童意外傷害的悲劇』，以及『問題青少年』，這也是國家的幸福。

過時的狂熱者或許認為，女性的成長可在工作中求得，但我要問，家政的工作就不能成長？是否下意識地鄙視了家政的專業？家政的投入是不容分

心的，再能幹的職業婦女，也不可能『兩頭成長』，工作上與家政上同時都卓然有成的。

家政包括男士親子互動、兩性互動、家庭倫理、烹調、營養、保健、手工藝、會計、企管、社會禮節、衣著、美術、音樂、社會與政治、心理與行為、旅遊，這麼廣泛的學問與技巧要您學會，可能花上幾輩子吧？

### 回歸家庭

台灣是個世界上少見的社會大變動的地方，離婚躍升亞洲之冠，傳統破壞，國土流失，生態失去，再加上企業出走，真是一個大的挑戰，其實要救台灣的這些毛病，我覺得最有效的一帖藥，就是回歸家庭，注重家政。

### 向家庭主婦夫致敬

盲目地追求，是近30年國人的通病，靜下心來，企業的卓越，第二春，那只是製造更多的外國人就業機會，訓練更多的學徒，來年來打擊自己的小企業。

打拚了那麼久，是否忽略了您的床頭人與子女

## 家庭園藝的好幫手

# 花寶<sup>®</sup> + 魔肥<sup>®</sup>

美國  
原裝進口

### 速效水溶性肥料

- 老牌、安全、清潔、無味。
- 每星期澆洒1次。  
(根及葉面均可吸收)
- 五種配方，施用效果卓著。

保證成分(%)：  
全氮.....20  
內含鉀 磷 氮4.0  
硝酸態氮4.0  
水溶性磷.....20  
水溶性氧化鉀.....20

肥料登記證號碼：北進複字02102~6號



### 長效性最佳基肥

- 白色粒狀、安全簡便。
- 換盆時與土混合。  
(蘭花栽種必備基肥)
- 庭園花木每年施用1次。

保證成分(%)：  
鉀態氮.....6  
檸檬酸溶性磷.....40  
水溶性磷.....5.0  
檸檬酸溶性氧化鉀...6  
水溶性氧化鉀...3.5  
檸檬酸溶性氧化鎂...15  
水溶性氧化鎂...1.0

肥料登記證號碼：北進複字02108號

台和園藝企業股份有限公司 業務處：台北市士林區大南路347號  
消費者服務電話：(02)881-3334

？是否應該把心收回來，好好地經營這個家？向家庭主婦致敬之外，我更要向為前進的職業婦女下海當家庭主夫的男性行禮，唯有經過這種矯正『重外輕內』的觀念，台灣的家庭才有健康。

### 大家來學家政

全家一起來買菜、煮菜，夫妻的感情、親子的親情就這樣表露出來。除了以飲食的這種家庭活動外，試想還有什麼家庭活動可有這種功能。

西諺有道：『直達丈夫的心，最快的是經過他的胃』，這是古代英、美農業社會的產物，已經不適合台北這種非常商業化，男女都有工作的社會。所以應該說：要達到家庭成員的和樂溝通，唯有大家一起買菜、作菜、吃飯、減少應酬、減少不必要的加班、減少朋友同事的瑣事介入家庭當中，才是今天阻止兒童肥胖、家庭破裂、兒童青少年犯罪，家庭暴力最有效的方法。

### 健康生活的追求

根據聯合國世界衛生組織的定義，健康不止是外表身體生理上強壯，而且指心理健康、關懷別人、能與人合作、融入社會、有良好的人際關係。

一旦只有肌肉結實，抽血檢驗再正常；假如有著電影『終結者1000』，那種殺人如麻的精神狀態，也不能算是健康人，只能說掛著人體軀殼的機器人而已。

### 願作家政文化的園丁

我以醫學及營養研究者來從事家政教育也已6年了，家政系在大學排名末榜，家政教育在中學未

受到重視，大家沒有把它當作專業，好像任何人都可為專家，而實際上整個國家對家政的注意太少了，假如能有預算稍為鼓勵一下大學健全家政教育，那麼下列問題將有了解答的曙光。

### 調理科學的迎頭趕上

沒有一套簡明的現代人作菜方法；在繁忙的社會，如何又快，又能把握住營養，我國的食物調理學落後日本至少100年。在日本明治時代，就有調理學事典，最近的版本，內容對所有烹調方法都有詳細描述之外，對於調理所產生的營養學、食品學變化也都有實驗數據。

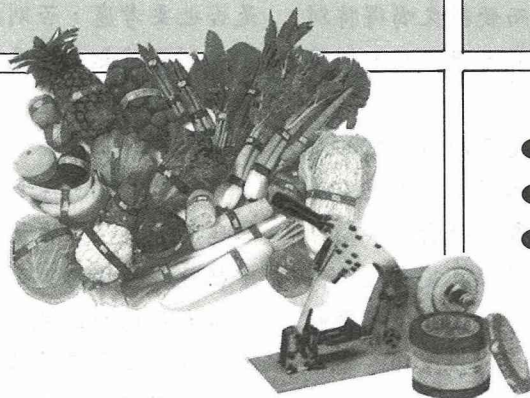
對於市場生鮮適當的選擇，我在作社區營養學時，當會遇到的問題就是吃進去的是什麼如什麼青菜等。大部分民衆不知道，想知道也苦無適當問路，家政教育應將食物依它的俗名及學名告知民衆。

### 小小的一個起步

再說我國歷史淵遠流長，各地美食、歷史與人文相互交織著許多浪漫故事，也能夠跳出過去沙文的父權窠臼，給予民衆更多的興趣，對於人類飲食行為方面也可以多作研究，可以發掘食物及餐具，用餐習慣，家人互動，時代變遷等多樣化的關係。這都是現代家政有趣的地方。家政還很廣泛，很有趣，大家一起來！



蔬菜·花卉  
捆紮機 **打寶樂**®



- 使用簡便
- 省時省力
- 包紮美觀

歡迎郵購

**上湧公司**

台北市敦化北路222巷6弄6號

電話：(02)717-3900

總經銷：得春盛實業有限公司

郵政劃撥帳號：16993582

# 外食，外食

## 單身赴任者飲食的關懷

**據**外電報導，日本勞動省的調查發現，近年來由於經濟活動的變遷，單身赴任者已在2年前增加為20萬4千7百人。在1000人以上的大企業，有配偶者，單身赴任的佔22.5%，其中40歲的佔33.6%，50歲的佔31.6%，所以以中高年齡及中高階層的幹部居多。

這個現象又會造成一些子女教養、經濟上、心身健康上的煩惱。不過對於飲食生活也有40%的人回答因為單身生活而有變化，相反地，有更多的人抱怨生活更不規則，營養偏頗，酒及菸的消耗大增。

我們再仔細微觀一些數據，可以發現這些受訪者年齡偏高，階級自然較大，所以才能得到營養狀況不錯的結果，這些人常有宿舍、食堂，也有副食費加給。

真實的情形，可能是忽略了較年輕的人，他們早餐欠食及誤餐都很嚴重，而飲料又喝得特別多，有報告指出維生素C及鈣質都嚴重缺乏。

更有趣的是不同體重別的人赴任結果大不相同，體重過重者單身赴任後，動物性食品、酒類、調味料、乳製品的攝食增加，熱量也增加；另一方面，標準體重的單身赴任者，根莖類、水果類、蔬菜類攝食減少，因而鐵、

鉀、維生素都不足。

另外有一篇報告是調查中高年齡的地方公務員，其健康檢查的報告與上述不同，單身赴任者與家庭同居者相比，沒吃早餐，但點心與宵夜都增加了。總括而言，單身赴任者的飲食生活調查較難，飲食生活紊亂，熱量過剩，維生素、礦物質不足是重要的關鍵點，也是一些慢性成人病的誘因。

關心員工生產力的人力資源部門，不得不好好地計算一下，員工單身赴任後，請假情形、看病次數、生產力、體力是否降低了，精神是否不集中，或情緒低落。

而公司的總裁（CEO）更要好好評估一個新公司的成立，有多少人應由舊地調任、調多久、有多少家庭的負擔要轉嫁到公司來，是否合算，可否由當地募集，是否要興建宿舍，是否要有食堂，甚至於飲食生活之外的生活是否也要考慮，否則緋聞不斷，家庭糾紛時起，也造成公司的負面形象反宣傳，違反公共關係努力建立的結果。

而且一個資深員工是公司大家庭的一份子，當他們不知不覺中把身體糟蹋時，公司人事部門是否有足夠的遠見來計算一下成本，或者公司還停留在18世紀，老式中國家庭企業的原地上。

國人的外食與誤餐比日本嚴重，這是我這幾年，作了全面台北市抽樣調查得到的結果，許多家庭的主婦或主男失去了責任感，每天就是把1張百元大鈔交給小孩，而單赴台北的年輕人以及搬到公司附近住的年輕人愈來愈多，這也是與日本東京都，有蜘蛛網捷運不同的生活方式，為了過夜生活，早上爬不起來，許多年輕人靠自己住了的情形類似。除了飲食生活之外，其它的生活不知我們主管部門注意到否？為此我們又能做什麼？

## 心臟的殺手——攤販

**小**時候，父親是不准我們小孩吃攤販食物的，直到現在我仍然受這種習慣制約。不過近來為了隨俗也與朋友偶爾會到小攤及小店吃飲。10年來，由於肝炎防治的成功，大家都用保麗龍碗了，可是這又製造了另一個兩次公害問題，以及高熱的食物會溶解保麗龍這個新鮮話題。

只是近日來我擔心的不只是食物受微生物污染、廚師的帶菌的手等急性傳染病問題，因為這些問題，顧客會發現，有市場的功能會制裁攤販，而慢性傷害——棕櫚油被用來烹調的問題，會引起全民動脈硬化提早10年到來，卻未見注意。

棕櫚油是來自南洋等熱帶地



方，本來是某些土著的傳統食用油，可是近年來，由於心臟血管病學的研究普遍了，人們知道它是很容易引起動脈硬化的一個因子——飽合脂肪酸，說得更清楚的是16個碳鍵的棕櫚酸，它是人類血膽固醇上升的一個強力因子。

不幸的是，這個因子現正在台灣擴散，由於它的進價非常低，又飽合，加熱時不易被破壞，在中國菜注重油炸、深煎、熱炒的烹調過程，棕櫚油就成了最愛，當然許多的因素也促成它的普及，它的價格太便宜了，本來是進口來做肥皂、面霜等化粧品原料的，轉個彎就成了大家桌上吃的食用油了。這個油可用來炸油條、炸銀絲卷、炸蝦球、炸麵筋

、炸豆腐、炸天婦羅、炸菜鴨、炸鹹水雞、炸薯條、炸雞塊、炸任何你想炸的食物。

在小吃店中，我們的炒青菜，顯得特別脆綠，因為它經過「過油」，所謂過油，就是把食物丟進油鍋中再撈起，這樣的處理就可使蔬菜脆綠，經過「過油」，可以再放進鍋內炸個味精及蒜頭。就是顧客口中稱讚的手屈一指師傅了。

從此假如有人抱怨我，不接受他們的邀請餐會，不給面子，或是不合羣，那就錯怪我了，我能夠把我看到的知識及經驗跟任何人講嗎？為了多活幾分鐘，我實在不敢隨便進入餐廳，通常我都在家吃飯，萬不得已，我能決定的話，就吃日本的手捏壽司了

，全部無食用油，全部新鮮，完全自然。

飽合脂肪酸會抑制血中膽固醇的廓清，也造成面部長面皰、黑斑的元兇。吃原味，簡化烹調一直是我近年吃出健康的一貫主張，我們為了維生，所以要進食，進食要有文化與學問，否則與禽獸何異，進食的文化與學問是現代人比理財更重要的生活知識，因為沒有生命，一切都結束，沒有健康的身體，財富就不重要了。攤販的飲食不是我主管的範圍，野人獻曝只不過不願獨善其身，而關心那些為家庭為社會打拚的人們，多放點心在自己的健康飲食上吧！