

台北是個花花的社會，也是個孤寂的社會。許多人花天酒地，利用假日來補充睡眠；另外又有相當多的人假日是他們的惡夢。

台北的假日

台北的生活殺死了許多的婚姻，這麼多孤單的人在工作完之後，假日猛然要面對自己，是非常苦的，也是危機重重的日子。

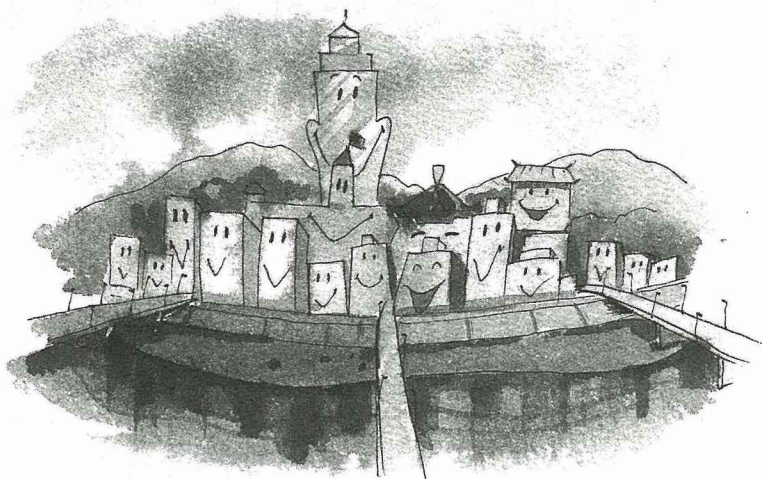
在孤寂的公寓中，暴食症容易出現，尤其是單身的知識女青年，在平時節食以維持「現代女性」形象時，到了假日，常藉食物來提昇心情，這時當然也會造成大吃之後的後悔，於是催吐、催瀉不足為奇，這還是小事，因為不會引起生命的危險。更危險的是亂交朋友，造成身心的傷害，這可發生在許多的Pub之中，對於陌生人的安全，沒有人能夠有把握的，即使是平安的一夜浪漫風流，也可能造成一年後的愛滋病。

事先安排假日的活動，是單身者最重要的生活課題。長假應以出門旅行健行為主，而短假則以藝文活動、購物、訪友、探親為主。家計不錯的人購物可以得到很大的快感，從店員的服務，心想物品的佔有，可以得到類似吃進食物的大腦皮質的化學物質的釋放，而快快樂樂地過了一天，不過要有計畫地改善自己的生活而購物，比如買冬衣、買內衣、買泳衣。都是有實質的需求，家庭的用品及擺飾也可以提升生活品質，這樣才不至於「傾家蕩產」，故亂買了許多東西，回來後，變成垃圾。

台北的味道

小時候到姨媽家有一股異於高雄家的味道，那時候說不上來，畢業後在台北居住十多年，終於知道是什麼味道了，那就是發霉的味

快樂·希望·台北人



道。

台北盆地留住了許多東北季風所帶來的濕氣雲層，所以冬天、春天也下著雨，再加上初夏的梅雨與夏秋的豪雨、颱風，整年平均濕度近百。這就造就了霉菌的味道，也是台北的豬血粿、麵茶、土豆仁湯、切仔麵之外的另一個味道，令海外遊子揮之不去。

這個味道可能影響了很多人飲食的習慣、生活的方式。不過近年來有一些研究，直指著國人罹患肝癌的最重要原因之一是食品的發霉。因此我們對於食品的保存，不得不注重了。家中最容易發霉的就屬米了，稻米愈乾愈不易發霉，但也失去了口感，新鮮且含果皮較多的就愈容易發霉。所以除了期待製米廠商對五穀保存要投資與研發外，家裡也不容儲存過多的食米，假如要大包裝且人口少、消耗少，那麼就得考慮使用乾燥劑包了。

台北的飲食

台北是一個省會，也是首都，自古工商業發達，看迪化街那附近的樓房及深院，就知道當年的『京華煙雲』了。這也孕育了台北吃的文化的一面，在60歲以上這一代，

除了台南、台中少部分社區長大的老年之外，其他地區成長的老人在光復前，從現代醫學的眼光來看，並不是不健康；從文化面來看，代表了本土的生活，但是現在只剩下一些珠絲馬跡了。

豬血粿是圓糯與豬血凝固的粿，切成塊狀加上一些花生粉及醬油膏；現代人可能缺鐵，對許多婦女同胞而言，正是食補；麵茶是以豬油炒成的麵粉加上砂糖與水可泡成各種濃度，而大家在罵豬油之際，每天從早上的西點麵包加上奶油，到中午的西式商業午餐，充分鄙視對過去的飲食，恨不得馬上拔除，卻換上更錯誤的現在，更高的飽和脂肪酸，更多的心肌梗塞。

台北的迪化街

我常常在想我們的人到底教育失敗到什麼程度，以那漂亮又充滿了本國文化的迪化街，早就可以發展成國內觀光與國際觀光重鎮了，歷史的外表、歷史的樓房，裡面賣著自己的食物，高級的大飯店，高級的購物街，這一些在德國是那麼地自然，存在於每一個小城市，可是我們的首都，大台北到現在，還找不出自己的味道。