



「美的」專欄

外食與肉食

我家門外這條不超過一百公尺，只有20戶一樓的巷道，竟有9戶懸掛著「吃」的招牌對外營業，若兼及方圓一千公尺的社區，供人消費「吃」的場所則高達50處。這說明一個事實，為數不少的人，將「吃」的問題交到別人手裡，換言之，即自己不打理吃的。

時代演進，較遲崛起的第三產業—服務業，逐漸駕凌以生產為本的農業和工業之上，誇張一點的說，現代人舉手投足皆有服務業代勞，過去謂「君子」遠庖廚，如今服務業將「人人」遠庖廚視為己任，說「舉目」皆食堂餐館餐廳，一點都不誇張，問題是：我們真的要將「廚」拱手讓人嗎？

回答這個問題，必須先思考「廚」、「廚房」、「廚事」在家庭生活中，究竟處於什麼樣的地位，它究竟有沒有重要性。

讀小學六年級的外孫女對自然這一科很有心得，看見外公外婆舅舅阿姨就要檢查耳垂和臉頰間有無縫隙，要我們將舌頭伸出來看會不會摺捲，將大指頭拉直看會不會彎曲；問她幹嗎呀，她說：「看你的遺傳呀，人的遺傳基因在這些地方都可以很明顯的看得出來」。

她很得意，因為我們都像小學生似的配合著她的檢視。檢視完畢，我還原成原來的我之後，得一新詞：「遺傳的基因在廚房」。—請別笑，讓我們休息一分鐘……，然後問—答。

是不是有健康的上一代，才有健康的下一代，這就是遺傳。

健康是不是來自營養？是的。營養增加以後，身高一七〇、一六〇的父母，可以生出身高一八〇、一七〇的兒女。

營養從那裡來？從自己家裡的廚房裡來。

現代人忙碌，現代父母忙碌，家有廚房，並非一年之365天、一日三餐，皆要我們親自下廚料理吃事，只是外食與肉食得定出一個合理的比例。

這天，在我家合理的外食比例之下，一行6人到餐廳去吃一人一菜的經濟客飯。

我們很理性的將6人分成3組，即兩人一組合點兩道菜，菜單上菜色不多，3組都點了獅子頭，其他是兩個豆腐類及一道魚，菜的烹調和熱度都夠標準，所以吃得很舒服。

回家飽食無事，好玩的將適才的飯菜做一個成本分析—我遊走廚房與菜場四十餘年，我相信這個分析結果的誤差會接近零。成本是多少呢？185元；我們付費多少？1480元。1480元換來的食物材料是：絞肉3兩、豆腐一塊、薄魚兩片、及蔬菜少許少許。絞肉三兩供6人食用，離營養遠矣遠矣。因此，現代人雖然忙碌，外食也不可多，健康來自家中的廚房料理出來的食物啊。

電視節目裡有一位教烹飪的菲姐，她可是不同凡響，每次穿得花枝招展的上節目，切切說說間穿插著就地一旋轉，雙手齊飛揚，接著一盤好吃的菜就出來了。這告訴大家烹飪不難也不恐怖，其中更有趣味與成就。大家實在應該多多利用廚房，以「肉食」為主，創造一家大小的健康。

翻