

「美的」專欄

爐火鼎盛

我 重視營養，我認為一個人的情緒、氣色、人際關係、學業成績、工作表現…等等，皆與營養有關。

時下無論大城小鎮，吃食店舖永遠都有新的字號在開張，這說明「吃」的商機很大，外食人口眾多，我若與年輕人話家常，我總愛問：「你們家開不開『伙』？」

「伙」即伙食，這是舊日詞，意指每日的飯菜，新新人類也許聽不懂，意外的是我在辭源裡竟也找不到這兩個字。不過，有一個年輕朋友答得妙：「我們家的『火』只燒開水」。

如果現代家裡的廚房都不冒煙，現代人的營養都交給別人打理，現代人的健康恐怕要亮起紅燈了——因為營養與健康有必然的，絕對的關係。

一個人是否健康，從外觀即可以看出來，健康的人，面色紅潤，精神飽滿，腰挺得直，頭抬得高，自信滿滿；因為身體的大部份，如皮膚、肌肉、骨骼、內臟、腦子、毛髮、指甲…，都由蛋白質構成，唯有不斷的補充營養中最重要的蛋白質，才能維持每一個細胞的功能正常與細胞的新陳代謝。母親若罵孩子怎麼這樣無精打采，讀書就打瞌睡，請先檢查有沒有給孩子吃足夠營養的食物。

營養與健康有必然的、絕對的關係，但營養並不等於健康；要想營養都變成健康，還須注意配套，這就涉及到「美」的範圍。

基督徒進餐前的禱告，除了包含宗教的儀式，也可以看成是進食的前奏。我們用感謝

和讚美的心情吃飯，會使心情愉快，口腔滋生唾液，胃裡分泌消化酵素；這樣，吃下去的食物才由營養轉化成健康。

因此，當母親（或其他任何提供食物及主廚的人）將一盤盤費心費力製作的菜餚端上桌擺齊以後，請別忙著舉箸，請先將每盤菜餚審視、端詳，欣賞一番，即使不說任何讚美和感謝的話語，這瞬間的一瞥已包含了許多，這時再舉箸大塊朵頤，一切就心安理得，可以從容而盡情的享受食物的美味了。

歐美家庭比較注重餐桌上的擺設，如精美的餐具，漂亮的桌布與餐巾，這裡放一小枝鮮花，對面點燃一隻彩燭，每人面前一杯鮮艷的紅酒，再放一曲輕柔的音樂…，這就是前面所謂的「配套」，這樣的氣氛使你像一位解甲歸田的戰士般的全身渾然放鬆，陶醉在柔美的氛圍中；這時，再佐以美食，一切這樣的愉快、宜人、滿足，外面的仗，讓別人去打吧！

全家人的健康，都來自廚房，請讓你家的爐火鼎盛吧，不要只為燒開水而設吧，一位賢能的主婦，或說一位賢能的母親，必須培養烹飪的興趣，學習正確的烹調方法，如肉要煮得爛，魚不要乾炸，多選未加工的食物自己料理等；一位主婦或一位母親為全家人的健康，親自動手作營養的食物，丈夫因吃得好，工作努力，脾氣溫和，深得上級賞識而升遷，孩子讀書專心，功課進步，幼童整日笑顏逐開少哭鬧，母親的辛勞有代價了，願我們家家爐火鼎盛。