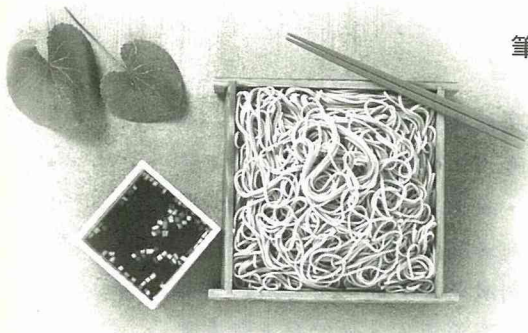


由日本午餐劇談起

文／葉子久 同仁醫院心臟內科主任



筆者公餘也迷上了日本肥皂劇。
日前才看完「午餐女王」一劇，
對劇中人演技非常讚賞，
更感慨在現代社會中，
已經難得吃到老師傅的烹調手藝。
因此對於流行於現代社會中的餐飲文化，
提出一些感想。

最近有機會去一處大家庭裡做客吃晚餐。原本十個人團團圍起的大餐桌，現在是空蕩蕩地坐不滿。女主人端出來的菜色少少數盤、菜量也小盤的可憐。筆者只勉強吃了一碗白飯，就不好意思吃光擲箸罷了，晚點再去找宵夜吃。後來得知，因為家中外食人越來越多，導致女主人晚餐準備量萎縮。而這種晚餐菜色不好的現象，將會加速增加更多比例的外食人口。如此惡性循環之下，大家庭裡的菜色，就會更陽春簡易。這就是為什麼，我的門診中可以常常看到營養不良的老人的原因之一：大家庭中的營養晚餐不見了。

魚，可以數日不進食。我家賤狗被老婆寵愛，三餐準點必吠：「我餓了，快送飯！」動物的飲食習慣都是約制而成的。人如果要強迫訓練成一天一餐，自然沒啥不可。

人為甚麼要強迫訓練成一天一餐？當然是經濟問題。如果是美國首富，每2小時一餐牛排鮮蚶，都未嘗不可。窮人不得已，只好一天或兩天一餐。為甚麼白領階級居多的都市族，現在也流行一天一餐呢？筆者試著將日本肥皂劇中，所觀察到的上班族餐飲習慣，描繪如下：

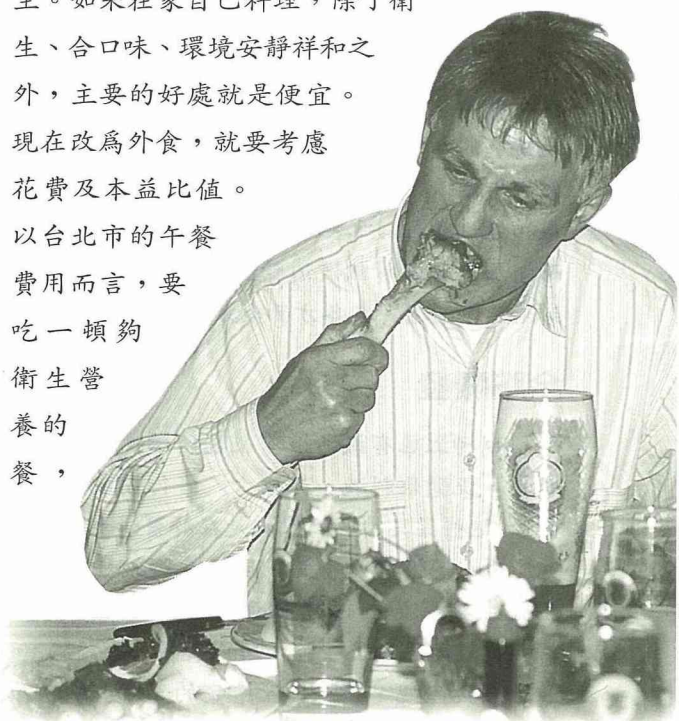
單身的人，起床梳洗一下，趕去路邊早餐店喝杯牛奶咖啡，然後開始工作。中午休息時間，去吃一頓大碗熟食，飽飽地趕下午班。晚上下班後，去便利超商買一包泡麵或三明治，回家喝熱開水充饑。如果還餓，就看電視壓掉餓意，或早早上床。如此天復一天，又省錢、又減肥。

結婚後，都是上班族的夫妻小兩口，起床後

各自去早餐店報到，免去誰煮早餐的爭議。晚上下班後，如果今天那個人帶了豐盛的菜餚及好酒回家，那一定是想上床辦事，或者有所要求。現代上班族的婚姻，談到晚餐的調理，由誰規劃、由誰做飯、由誰善後洗碗，都成了需要全民公投才能產生共識的議題。只要先去小吃店喝點小酒吃飽，回家說吃過了，就不必分攤晚餐錢跟洗碗清理啦。這就是為什麼日本都市裡的小酒館，下班後擠滿了下班族的原因。

不管是單身或結婚的都市上班族，逐漸的都以外食為主要進食方式。單身上班族主要是攻午餐，結婚的上班族就以晚餐為主。如果在家自己料理，除了衛生、合口味、環境安靜祥和之外，主要的好處就是便宜。現在改為外食，就要考慮花費及本益比值。

以台北市的午餐費用而言，要吃一頓夠衛生營養的餐，



受我不老

糖尿病友與洪建德醫師繪畫6年回顧展

1994年京都禪室的瞬間，畫下一個圓，一幅一幅的創作在糖尿病人之間渲染開來，已逾6年的畫會，展出高年糖尿病友，在生命的遠端，再開出繽紛的花朵。從一年一年的蛻變中，分享了他們內心的喜悅。歲月悄悄地走過，卻不曾驚動這些認真的老人。洪建德醫師與他的病友，將自7月2日起，在台北市社教館2樓第2樓展覽室，舉辦「受我不老」的糖尿病友與洪建德醫師繪畫6年回顧展，表現身心靈的全人照顧的實例。

展出日期：93年7月2-8日〈星期一休館〉

展出時間：9:00-17:00

展出地點：台北市立社教館二樓第二展覽室

開幕茶會：93年7月3日〈星期六〉早上10點

主辦單位：台北市立陽明醫院、中華民國糖尿病之友協會、中華民國健康之友協會

聯絡地址：台北市士林區雨聲街105號 市立陽明醫院

聯絡電話：2838-9185 28353456轉6282

／陳美燕



可能要花1百元。要選擇環境安靜祥和的餐廳，可能要花2百元。要吃到媽媽烹調的味道，就得花到3百元。如果只考慮便宜大碗，選便利商店的便當解決就可以啦。頂級上班族每天大約花3百元吃一頓午餐，換算起來約等於日幣1000圓，正與東京市相同。所以，台北市的物價，其實相較日本東京並不低。只是我國上班族犧牲了衛生、口味、環境等條件，搶著到路邊小食攤進食，以換取便宜的支出而已。

如果都市上班族逆向演化為每日一頓主餐並且以外食為主，會有甚麼後果呢？由於外食人口需求量超過供給量，所以餐飲店的水準會越來越低；價錢越來越貴而營養越來越差。我曾吃過一家連鎖簡餐店，湯是用速食包泡開水，而菜是由真空包燙熱撕開倒出配上熱飯。

我也觀察過許多大學周邊的餐飲店：菜色單調、口味過鹹、家族三代聯手非專業經營，是這些簡餐店的特色。大部份學生餐飲，皆為高熱量，低蛋白質，口味過濃的所謂垃圾食物。這些學生沒有品味、不曉得消費者權益、進食匆匆、不講求衛生。大學生是最有錢花，又不講求花錢品質的一群。做大學生生意的店家，也往往最缺乏自我節制，賺錢毫無原則。反正菜端出來，就被饑餓的學生搶光，愛怎麼賺便怎麼賺。

想要有如「午餐女王」劇中所述：餐廳經營者自動產生自我反省自我約束，是夢幻且遙不可及的。要避免餐飲店的水準越來越低，價錢越來越貴，營養越來越差，政策

主導機關應喚醒沉睡的消費大眾，共同來解決民生第一飲食大事。

餐飲店的水準會越來越低的原因在於工讀生價廉好用。餐飲價錢越來越貴的原因在於供求不均衡。營養越來越差的原因在於消費大眾沒有營養觀念。要解決上述三大病因，就必須以公權力矯治。

速食店調理食物的工讀生，一樣得有廚師助

理證照。一旦發現飲食環境條件不符規定、料理過程不衛生，就得有人負責、吊銷證照暫停營業。政府對於外食人口密集區域，可機動提供流動餐車服務區、專門提供健康低脂熱量適宜的餐飲。衛生署亦應自小學起，對民眾灌輸預防肥胖的營養學觀念。定期舉辦優良餐店比賽，也是推廣健康高品質餐飲的好辦法。

外食人口文化，無法阻擋。職業婦女已然無法重回廚房，爸爸回家吃晚餐也成了絕響。我們的家庭價值何在？讀者請想一想吧！

助聽器 51年老店 值得您信賴

留美專家 ■ 主持驗配 ■ 保障服務

獨一專門店

助聽器世家

2541-3525

台企行

2551-2525

集世界名品

台灣軍氣企業行

2563-7392

台北市中山北路2段25號2樓（中山分局附近）