

飲食文化興起的感想

年輕時，認為營養學是飲食之最高指導原則。為了滿足身體健康之需求，足夠的營養攝取就是飲食的目的。年紀稍長後，了解到原來飲食與人文、歷史、宗教、地理、氣候、文化，均有密切的關係，而飲食文化是凝聚一個族群或民族的重要因素。

可知飲食不只是「科學」而已。例如琉球的飲食型態，介於台灣與日本之間；地中海地區國家人文化地理相近，就產生了「地中海型飲食」；中國回族飲食、猶太教徒之飲食即因其獨特性，而能維持其族群之向心力；基督教安息日嚴格要求教友採「蛋奶素」，亦為另一實例。

台灣在民國38年，由大陸各省同胞帶來了各地飲食文化，豐富了原來較薄的台灣飲食文化；民國50年因越戰大批美軍在台調動、增補、休假，美式西餐有較規模的引入，也漸為台灣人接受；60、70年代台灣經濟起飛，經濟富裕、各國美食隨著外籍人士來台與觀光業蓬勃發展而興起；最近十幾年隨著解嚴、大陸探

親與觀光以及國際化趨勢，台灣已形成世界村之一部分。

年輕人視西洋化或東洋化已成為時尚，飲食製備與家人用餐方式的改變，已超過想像，甚至衝擊到核心家庭的功能。尤其近年外勞與外籍新娘大量引入台灣，使得台灣飲食文化更形多元。

但現代年輕人在飲食多元化後，是否比上一代更健康，更有幸福感？其實未必，其原因為何，有待我們深思。因為好幾千年來的飲食習慣與方式，使我們在體質或基因上已適應了原有的飲食方式與內容，而近年來遽然大幅度之改變，卻使得年輕一代罹患慢性病與過敏體質比例過高。

作為一優秀的科學家，其人文素養與歷史觀應為不可或缺之條件，這也就是大學教育不僅需要專業教育更要通識教育，也需要跨領域的合作。其目的為使得大家有更寬廣的視野，以宏觀角度看待一切待解決的問題。目前國內外學者均漸有此共識，營養或餐飲科學系因而有「飲食文化」的課程出現。

天然物產原料 種實全顆粒研磨製成

北埔擂茶

售價
每盒600公克
250元

主要原料

- ◎綠茶（或茶菁）
- ◎蓮子、薏仁、淮山、白果、芡實
- ◎高粱、燕麥、蕎麥、糙米、玉米、小米、黑白芝麻
- ◎黑豆、黃豆、綠豆、紅豆、米豆、花豆、白鳳豆、糖…等

麻布樹排茶堂／謝夢真／新竹縣北埔鄉水磱村麻布樹排19-20號03-5803090.5803181
豐年社／台北市溫州街14號02-23628148分機30