

文圖／翁雲霞

美學、飲食與文化

最近有機會面對攝影機談台北的飲食面相，又在一聚會於山風徐徐而來的北宜公路上的「食養文化」吃養生餐，心中不免有一番感觸。

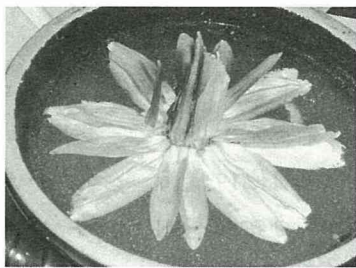
在生活不虞匱乏的要求下，飲食除了維持生命，進而追求食物的色香味，再更講究形器與氛圍的沉味下，當一切似乎都完美，我們的欲求又有新的需要；一位專業營養師告訴我們，食物的營養與質的汲取，對身體的助益也是不能忽視，物體的本質能否為身體吸收，是否適合身體確實重要，我們還得加上一條，美學在飲食上應要有一番發揮。

古代的醫學家早就體會到人與自然息息相通，這也是我們到郊外宴飲，一路上，兩旁的綠意雖然急忙地從窗外映入眼中，給人的感覺卻是心曠神怡，心情也是飲食的一個環結。

「不食不時」，古人早有明訓，吃當季的食物，是人類生活在自然界賴以生存的法則；雖然現在農技進步，能摘植培育的食物材質多了，質好、味佳，但還是抵不上當季食材的真味，何況價又較廉。

在「食養文化」的那一餐正是夏末秋初，台灣的秋天氣候不明顯，有時其熱更甚於夏季，還好秋末的晚上，風還是會吹，酷暑似乎遠離；這個時候，陰陽變化其實已經逐漸出來。因此飲食習慣在調整上也得與氣候的變化相互適應，除了食材要對外，在烹調的方法上也有講求，蒸、煮、汆、拌等是調配適合秋冬的食用佳餚，刺激食慾，對體內過冬需要的營養素較能吸收。

先說說我們的養生之道，推薦兩道菜吧！鮮魚製生魚片已然是台灣飲食之一，拌以洋蔥、醋等添其味，就得看各家調味了；把果裝飾的美美悅目，得有美學基礎，這個季節的拌食，一道魚味充溢著健康食觀念；醋能殺菌消毒、能保鮮、



蓮花下的珍珠

與魚同拌，口感嫩滑，鮮中帶酸，既調味又解膩，秋日食魚，搭上酸味，口感上交融的味覺感受特別強烈。

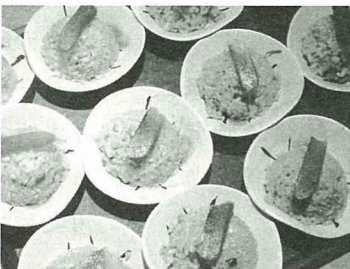
一大海碗的蓮家族，藏在朵大的蓮花下，蓮家族全員聚集，藕在此碗中雖只是點綴的一角，還是得提一提藕的神妙療效，開胃，涼血外，在吃

蟹的季節，食後，最好再吃些藕，腹肚較不易發生傾瀉現象。性冷的菱角，和可以除寒的蓮子同鍋，負負得正，但求食腹獲得饜足的我們；視覺既享，暖肚的蓮族雜湯入口，夠滿足了。

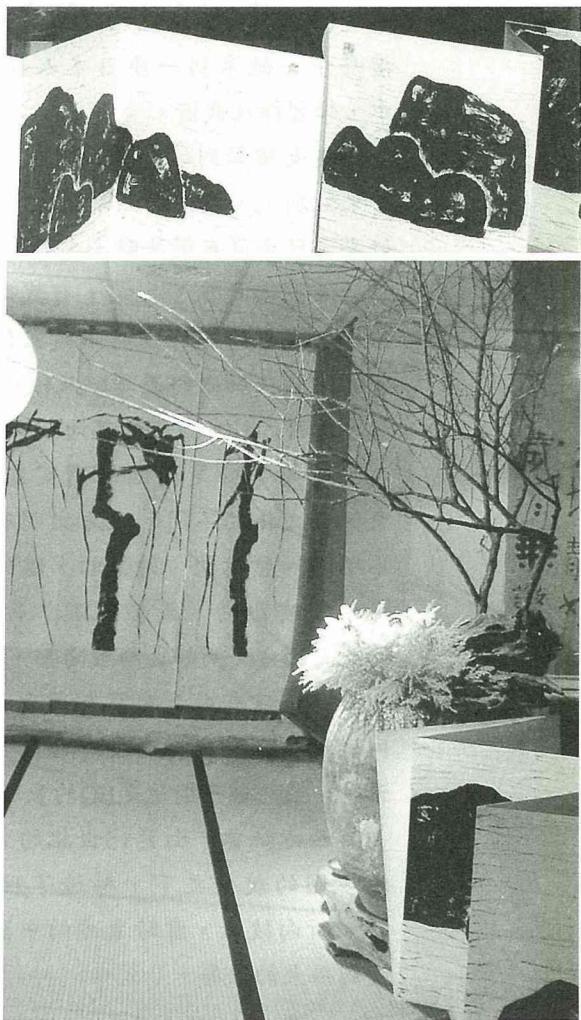
要有飽足感，最後上的「炒飯」令眾友議論，炒飯嗎？連在座的烹飪李老師都不能下定論，味保住了台灣豬油味，卻又清淡有甘味。

於是，我們的色香味形器質及美學外，又有新的見解，於其沈醉在食物外，在口之享味外，能眾口紛紛，自道己見，再彼此話題交流，應該也可列入飲食之道！

圖



炒飯乎？



吃的氛圍夠雅，禪學也能入味