

文圖／徐仲

知味

建立鄉土料理與市場間的橋樑

昨天收到朋友丹尼爾的來信，他興奮地宣布，他的兒子在兩日前來到這世界，這下他的美食家養成計畫又要多一個團員啦。

替他高興之餘，回想起我在美食科技大學（University of Gastronomic Science）中的點點滴滴。在所有同學中，丹尼爾是唯一攜家帶眷到義大利的，他那兩歲多的女兒，是全班的寶貝，每回有好吃的，我們這些叔叔阿姨們總不忘招呼這個小不點。自從取得紐約某大學的餐飲教授聘書後，丹尼爾便常將飲食教育掛在口上，並嚷嚷著要把女兒陪養成美食家，將來父女檔一同到處吃吃喝喝，環遊世界。

問題是，怎樣才能成為美食家呢？如果是把鵝肝、魚子醬當零嘴，與一堆國際名廚稱兄道弟，吃遍各國的山珍海味，那我們這群叔叔阿姨絕對是小不點的最佳教練團。不過，丹尼爾表示，他將女兒陪養成美食家，只是希望她將來能夠「健健康康的享受飲食」，這個結論大出我的意料之外。和他聊了數次後，我大概能體會他的用意，了解在他心目中，一個合格的美食家，應該擁有哪些特質。

「在我的規劃中，美食家養成有三部曲：知味、品味、玩味，做為一個父親，只希望能在女兒成年前，把『知味』這個觀念教給她。選擇食物時，能知道食物的來由，享用食物時，能知道食物的原味。如果她將來運氣好，能達到品味和玩味的境界，那我會很高興。畢竟，每一個人對於味道的喜好都不同，好不好吃這件事，其實太過於抽象和個人化。這一點，我沒辦法教給她。」丹尼爾表示，希望將這一年我們在慢食協



品嚐各式火腿



火腿品評課程

會學到的觀念，融入女兒的飲食教育中。

「當我帶著女兒回到美國後，我知道在她的成長過程中，必然會接觸到許多的零嘴及速食產品。但只要她懂得對食物產生疑問，那就會有所選擇，知道怎樣的食物是可靠的，在飲食攝取方面自然就健康多了。」丹尼爾表示，他希望能培養女兒對於食物的認知與觀點。就算只是一份薯條，也能思考「做這薯條的馬鈴薯是由哪一州來的」、「為何要用這個品種」、「炸薯條的油是怎樣的油」、「炸馬鈴薯需要用到多少油」等等。

認識食物真正滋味 父母的責任

聽著丹尼爾在女兒兩歲時，就開始憂心「基因食物」、「人工化學色素」、「合成肉品」等將來可能面對的飲食問題，雖然覺得他有點想太多了，不過，對於他的教育理念，我倒是豎起大拇指深表認同。飲食教育一定要從小開始做起，如果不了解食物的原味與本質，讓孩子被過度人工的口味影響，比如從小喝汽水不喜歡喝白開水，常吃油炸食物或人工色素糖果等，這些飲食習慣一旦養成，日後便有可能面臨「肥胖」或「文明病」等問題。

我有一位工作繁忙的朋友，常拿錢給小孩買零嘴。



慢食協會以蝸牛為標誌

有回去拜訪他時，這孩子聽說我非常愛吃，就拉著我去巷口買鹽酥雞，據說風味特殊，特別介紹給我。看著小朋友熟練地夾著黑輪及米血糕時，我發現那鍋炸油已經變了色，黑濁濁的油光飄在鍋中。小朋友口中的美味，卻是我口中的油耗味。等我告

知友人時，他才警覺到，孩子平時都是在吃什麼呢？如果今天不是我發現這個問題，那將來他的小孩在判斷美味時，是不是有可能將油耗味當成懷念的老味道呢？

改善學童營養午餐 政府的責任

這類的問題，幾年前在英國已經有人注意到了。

旅遊探險頻道曾經有一個節目「Jamie's school dinner」，內容敘述英國名廚傑米·奧立佛，發起Feed Me Better（簡稱FMB），改革學校營養午餐的實況。看著身為廚師的奧立佛，對著小朋友示範他們之前營養午餐的內容，運用雞皮、合成肉、麵包屑、油脂及化學調味料等，讓他們了解冷凍食品製造過程，之後再帶著小朋友認識食物真正的滋味。最後的結果自然是奧立佛大獲全勝，近30萬人的連署支持，讓他遞交請願書到唐寧街10號的首相官邸，迫使政府面對這個問題，改善兒童的營養午餐。

在義大利，慢食協會也注意到這樣的事。不過對於「知味」的定義以及需要受教育的對象，慢食協會有更深一層的看法，這點從我的

課程安排便可以體會。

我第一次上火腿品嚐課時，馬可尼教授要我們在3個小時內，品嚐25種火腿。當時我立即聯想到台北舉辦的牛肉麵比賽，有些評審在一天內連吃6家牛肉麵，讓網友懷疑這種馬拉松式的吃法，能真正評鑑出口味的好壞嗎？對於我的疑問，教授倒是瞪著眼睛看我說：「誰要你評好不好吃？你只需要將內心的感覺寫下來就好了。」

他表示每一款火腿都是來自義大利不同的地域，背後的文化及歷史都不一樣。他能做的只是引導我們用眼睛、用鼻子、用嘴巴來認識不同的滋味。至於好不好吃這件事，我們必須自己決定，他不能教給我們。接下來的課程中，我們每品嚐一種火腿，他會就這款火腿使用的豬種、部位、製作手法、歷史、地域特點等，做詳細的描述和探討。隨著他的帶領，我們藉由火腿做了一次別開生面的紙上旅遊，對於各個不同義大利區域的地理及氣候，有了更深的理解。

之後的幾個月，學校所安排的起司、葡萄酒、橄欖油、巧克力等品嚐課程，教授們的態度也大多如此。所注重的是食物的原味與背後的文化，想傳達的是土地與人的關係，而不在於口腹的享受。

慢慢的，我們班上同學在用餐時，會跳脫「好不好吃」這個層面，而是思考：「烹煮前，這食材會是什麼味道？現在為何會變成這個味道？主廚想要表現的又是什麼？」

當把這些「知味」的訓練課程，轉化成幼童版後，飲食教育所帶動的便不僅僅是營養及健康而已。



飲食是一種教育，飲食文化會影響你對食物的選擇



同學們

我開始理解，為何慢食協會在全球化及速食文化的潮流中，能爭取到可觀的支持者了。以乳酪來說，當我們跳脫美味的爭論，藉由文化及生產方式做引子，帶領小朋友自擠牛乳開始，體驗手工製作且自然熟成的乳酪後，這種親身參與的經驗，會影響孩童對食物的選擇，進而左右父母的購買，然後改變整個家庭的選擇。那些非自然產生的工業乳酪，除了依靠絢麗的廣告及低價的策略外，實在想不出還有什麼吸引人的優勢了。

回到台灣，我們能做些什麼呢？

當我和一位經營豬廠的朋友談到「知味」這個飲食教育觀念時，他興奮地表示：「老弟，你真是說到我心坎上啦！現在的人哪，對食物的認識實在不夠，天曉得有多少吃過豬肉的人看過豬走路？更別說好不好吃了，老說黑豬肉好吃，我還真懷疑有多少人分辨得出黑豬肉及白豬肉的差別？至於健不健康，那就扯更遠了。」

他表示就他的業務來看，現在的人越來越少上市場買菜，別說小朋友，就連大人有時也

搞不清楚豬隻每個部位的名稱，更別提哪個部位該用哪種煮法，哪道名菜是用哪個部位煮成的。前兩天，他還在路邊攤聽到一個年輕人問老闆：「里肌肉是豬肉或雞肉？」

「聽完你的飲食教育想法，我發現這是一種很不錯的銷售方式呢？」他的眼睛閃閃發光。在他的構想中，首先要想辦法和豬廠附近的國小校長談一談，由養豬廠出面辦場活動，藉由模型、宣傳單及實際體驗，讓孩童了解餐桌上的豬肉是怎樣來的。比如「滷肉飯的滷肉是怎樣來的」、「里肌肉是豬的哪個部位」、「做香腸要哪幾個部分的肉混合」、「炸排骨的肉要取哪個部位最水嫩」等一連串問題，建立起鄉土料理與市場間的橋樑。然後再用置入性行銷的方式，將自家的豬肉品牌帶入活動中，由小朋友開始，培養未來的死忠顧客。

他嚷著：「台灣雖然沒有傑米·奧立佛，不過有我這總舖師在啦！這些小朋友很幸運，會知道真正道地的美味豬肉怎麼來的。」

聽著他的吹噓，兩滴冷汗自我的額頭流下來，內心想：「雖然出發點和我的初衷有些差距，不過，這也算是種飲食教育吧！」。

一本超實用傳播正確觀念的脊骨保健書

代售處新書



體態決定你的健康

作者：黃如玉

定價：280元

讓你由內而外，輕鬆活出自信、美麗與健康。

良好的體態是身心平衡的第一步。

本書用最簡單淺顯的說明，

讓大家對脊骨神經醫學的原理、手法與應用有最直接的了解。

同時書中還提供簡單易做的日常保養秘訣，讓你避免各種惱人的疼痛和疾病。



豐年社

10648 台北市溫州街14號

郵撥帳號：00059300財團法人豐年社
(郵購另加掛號郵資60元)

電話：(02) 23628148分機30或31

傳真：(02) 83695591