

一餐一菜

何春蕤

根据调查，相对于西方国家的妇女来说，台湾地区的妇女花在准备三餐上的时间特别多，这当然和中国人的饮食习惯有关。

中国菜好吃是没错说，但是准备起来可费事得很；不但如此，一贯不把妇女的时间当时间的中式饮食方式，还要求每餐至少得三菜一汤才算烹调者是尽职的主妇。「从小学教科书到电视上的广告，哪张餐桌上不是整整齐齐的摆满了各式菜肴，旁边还站个清爽干净、骄傲满意的主妇？」

正是这个我们引以为当然的期望，使得全家上下（包括主妇自己在内）都无法接受更简单的饮食方式：缺乏反省的老公会抱怨老婆怎么不像自己的母亲那么能干，惯坏了嘴的小孩更是嘟嚷着菜不好，主妇则焦头烂额的买食谱，学做菜，生怕自己有亏职守。

其实，要吃得均衡和营养，并不在于同一餐要吃各种菜式。一道青菜炒肉丝就可以兼并西式饮食中的沙拉和荤主菜，只要配合得当，每餐一道菜绝对吃得健康，而且很有味，烹调工作的简化也会鼓励家中成员加入分担。本地的大厨和巧手们应该发展的正是这种一餐一菜的省事健康食谱。

有人也许怀疑一餐一菜会不会太单调，这是个习惯的问题。中国人的饮食文化一向建立在平等

的性别分工基础上，是妇女的时间和劳动换来三菜一汤的口味享受。现在，当性别分工的形态逐渐转变，女性不必再用家事及烹调能力来证明自身存在价值，而可以发展专业的技能与志业时，日常的家庭饮食也会向着全家合作分担的、营养均衡的一餐一菜迈进。

那些被「贤慧」的女人惯坏了的肠胃们（包括男与女），迟早要学会适应新的、尊重烹调者生命的家居饮食文化。