

1993 年 8 月 13 日

筆名

何春蕤

題目 一餐一菜

原題

中國時報 人間版

雜誌 卷 期 號 頁

重刊 1 2 3 修刪 小 大

收錄 書名 出版社

日期 199 年 月 日 頁數

備註 人間烽火



◎
何
春
薙

1993
8
13
時

一餐一菜

根據調查，相對於西方國家的婦女來說，台灣地區的婦女花在準備三餐上的時間特別多，這當然和中國人的飲食習慣有關。

中國菜好吃是沒話說，但是準備起來可費事得很；不但如此，一貫不把婦女的時間當時間的中式飲食方式，還要求每餐至少得三菜一湯才算烹調者是盡職的主婦。（從小學教科書到電視上的廣告，哪張餐桌上不是整整齊齊的擺滿了各式菜餚，旁邊還站個清爽乾淨、驕傲滿意的主婦？）

正是這個我們引以為當然的期望，使得全家上下（包括主婦自己在內）都無法接受更簡單的吃食方式；缺乏反省的老公抱怨老婆怎麼不像自己的母親那麼能幹，慣壞了嘴的小孩更是嘟囔著菜不好，主婦則焦頭爛額的買食譜，學做菜，生怕自己有虧職守。

其實，要吃得均衡和營養，並不在於同一餐要吃各種菜式，一道青菜炒肉絲就可以兼併西式飲食中的沙拉和葷主菜，只要變換得當，每餐一道菜絕對吃得健康，很有味，烹調工作的簡化也會鼓勵家中成員加入分擔。本地的大廚和巧手們應該發展的正是這種一餐一菜的省事健康食譜。

有人也許懷疑一餐一菜會不會太單調，這是個習慣的問題。中國人的飲食文化一向建立在不平等的性別分工基礎上，是婦女的時間和勞動換來三菜一湯的口味享受。現在，當性別分工的型態逐漸轉變，女性不必再用家事及烹調能力來證明自身存在的價值，而可以發展專業的技能與志業時，日常的家中飲食也會向著全家合作分擔的、營養均衡的一餐一菜邁進。

那些被「賢慧」的女人慣壞了的腸胃們（包括男與女），遲早要學會適應新的、尊重烹調者生命的家居飲食文化。