

談飲食文化

人都要吃東西才能生存，可是每一個民族在處理他們的飲食問題時，事實上都是依據內在的文化規矩而行，例如：吃什麼不吃什麼、用什麼工具吃、怎麼處理食材、飲食的禮節……等等，不同的文化差別很大。今天就算不出國門，也無可避免的會碰到不同文化的人或與他們生活在一起(如同事、同學、鄰居、遊客、外勞、外傭……等)，更何況現在出差、出國的狀況也很多，如果沒有正確的認知，是很容易產生矛盾和誤會的，因此有需要討論一下。

一、吃什麼、不吃什麼

對不同的民族來說，「可食」和「能食」並不是等同的，好惡差別也很大。有些民族認為是最好吃的東西在另一個民族可能認為是不可食的或是禁忌的；一個民族認為是普通的食物，另一個民族卻認為是神聖的或殘忍的。我們看看下面幾個例子：

● 不吃豬肉

在台灣有不少印尼勞工或幫傭受雇在台工作，由於豬肉是國人的主要食材，新聞報導有雇主因嫌備餐麻煩，強迫他們吃豬肉，理由是：

- 1、 他們既來台灣工作，就應入鄉隨俗跟本地人一樣一起吃豬肉，反正大家都吃只要不說，家鄉的人也不會有人知道。
- 2、 他們在家鄉沒吃過豬肉，所以不知道豬肉的料理方法，也不知道豬肉好吃，來本地可以吃吃看，說不定也會愛上吃豬肉。
- 3、 如堅持不吃豬肉，營養會不夠，會影響體力，對他們的健康也不好，所以要他們一起吃豬肉，出發點也是為了他們好。

以上的說法，你同意嗎？

如果我們去了解一下他們之所以不吃豬肉，當然是有原因的，而且和我們以為的差很多。原來在伊斯蘭教和猶太教的教義中都只

允許教徒吃會反芻和偶蹄的走獸，豬雖為偶蹄但不反芻，所以是不潔的不能吃。我們應該給予充分的尊重，而不是一廂情願的以自己的想法去解釋，不然就認為是他們不配合雇主。

- 不吃牛肉

印度人是以不吃牛肉著稱的，原因並不是認為牛肉不好吃，而是他們把牛當成「神獸」，所以寧可餓死也不吃，許多放生的牛在印度各地街道上亂跑也變成了著名的景觀。還有，早期老一輩的國人也不吃牛肉，並不是因為不會料理牛肉，而是因為「牛」在農業時代是農民的重要幫手和伙伴，在牠們老了以後怎麼還忍心吃牠的肉？就算告訴他們現在的牛肉已不是耕作用的牛，是和豬一樣專門養來吃肉的肉牛，可是他們還是吃不下去，這樣的態度不是應該令人敬佩嗎？所以不吃牛肉的現象是一樣的，但原因可能會有不同，不能自己隨便妄下定論！

- 偏好不同

華人喜歡吃魚頭、動物內臟和筋骨，而西方民族則認為這些都是下腳料，一般只能拿來當飼料，人是不吃的！這樣看來，是不是華人的嘴巴比較賤，專吃人家不要的東西？當然這種說法是不對的，為什麼不說華人的祖先很厲害，很早就有綠色的惜福觀念，能夠想出各種處理食材的方法，把本來不能吃、不好吃的廢棄物做成佳餚呢？那為什麼他們不吃？難道不是因為他們不會處理嗎？

再舉一例，如果去買炸雞塊，華人喜好的順序是雞腿最好、其次是雞翅、最不喜歡的是雞胸，也與歐美人最喜歡雞胸相反。如果你在台灣肯德基買一桶炸雞，全部都要雞腿可以嗎？恐怕要加錢吧！所以，你最喜歡的反是我最不喜歡的，這只是文化不同、偏好不同無關乎誰的嘴比較賤！還有，廣東人、韓國人還喜吃狗肉更是讓許多其他國家或地區的人不能接受，華人普遍喜好的魚翅、熊膽也危害野生動物不淺。可是日本人不是到今天也還在堅持大量捕鯨吃鯨魚肉和吃鮪魚沙西米吃到牠們快滅絕，而西方人不是也愛吃鵝肝醬、魚子醬嗎？這不是強灌出來的脂肪肝就是超級的魚種殺手，那又怎麼說呢？再者，也有些民族愛吃各種昆蟲，看起來讓另一些人令人噁心，可是他們發展出來的特殊吃法或料理方法，也有其美味之處。說實在話，在生活比較艱苦的地區，昆蟲何嘗不是重要和成本低廉的蛋白質來源，說不定以後還是拯救人類糧荒的良方。

當然，這些源自各民族長久以來特殊食材的飲食習慣，在當時並沒有造成問題，可是今天由於獵捕技術進步、需求數量龐大也的確造成了生態方面的問題。今天已不是沒東西吃和吃不飽的時代，大家都應該改變觀念，從永續和生態保護的觀點去約束自己，而不是去指責別人！華人的臭豆腐、歐美人的起司、日本人的納豆、韓國人的臭魚、中南半島的榴槿……，各有各的臭，喜歡的人愛得不得了，不喜歡的人避之唯恐不及，這只不過是與當地文化和個人的偏好有關而已，無所謂好壞優劣當然更無所謂水準的高低！

二、用什麼工具吃

飲食使用的工具，基本上有以下三大文化圈：

- 1、手抓：是最自然的工具，現今還有許多民族仍在採用。
- 2、筷子：基本上是東方國家和受漢文化影響的民族採用。
- 3、刀叉：基本上是西方和歐美國家所採用。

這三種方式哪一種最文明最進步？你也許會說，用手抓當然是最原始的，也最不衛生，顯然還需要進化。用筷子嘛，雖然方便，但最大的問題是不衛生，因為大家的筷子一起去夾同一盤菜，口水混在一起，若是有人有傳染病，細菌也是很容易傳播，這點從中國人 B 肝的帶原率和流行狀況就可以證明。看來用刀叉是最文明的，因為每個人都是自己自用，不會交叉感染。這樣的說法當然不能說沒有它的道理，可是每個民族飲食所用的「工具」都是老祖宗傳下來的，應該都是配合自己民族的食材和料理方式產生的，而「工具」只有適不適用的問題，無所謂先進或不先進。如果從衛生的角度來看，不管用什麼工具——手、筷子、刀叉，只要洗乾淨就不會有衛生的問題，刀叉如果沒洗乾淨不是也會傳染疾病嗎？另外用筷子造成口水交叉感染，在今天的確也會造成問題，但這是很容易改善的，改用公筷母匙即可解決。但是適用性卻不是這麼簡單了，你不妨想想，用刀叉吃湯麵方便嗎？吃火鍋可以用手抓嗎？吃牛排用筷子夾可以嗎？所以我們應該重新認識食用工具的功能，學著使用人家的工具來吃人家的食物，這樣才能真正品味出該食物的風味，而不是用批判別人的觀點來找碴！所以，想品嚐中國美食，就得學會用筷子！

三、食材的處理方式

當然，不同的文化處理食材的方式也不一樣，有的生吃、有的活吃、有的切小塊有的不切，烹飪的方法也五花八門，人類不是應該從生吃到煮

熟、從大塊到切小、從簡單處理到精細料理逐步提升的吧。那麼，是否吃熟(人工的、文明的)的要比生吃(自然的、野蠻的)進化呢？是否烹調處理的方式愈複雜就代表愈進步呢？當然也不能這樣來看。因為從另一個角度來說，相同的食材，有人生吃、有人切小、有人清蒸、有人紅燒、有人油炸……，再加上原來不知道可以吃的東西、原來不知道的工具，原來不知的方式和程序，這麼豐富多樣，不是可以讓人大開眼界多多學習模仿呢！

四、飲食的禮節

文化的發展，讓人們不僅僅視飲食為填飽肚子而已，尤其是中國人在飲食文化的發展相對其他民族來說是非常講究和精緻的。例如：人們在外見面時的第一句問候話常常是「吃飽了嗎？」「吃過了嗎？」，可見中華文化中對吃的重視。還有中國人會把身體比喻成小宇宙(陰陽調和)，要保持平衡調和才能健康，亦即所謂的「食療同源」。所以在傳統文化中把食物分成冷性的和熱性的，該吃什麼則要配合個人的體質和時令，重點是「冷熱調和」，吃對了就能滋補，當然會更健康，形成了華人獨特的飲食文化。中華文化對於飲食也發展出一套禮節，如座次該怎麼安排、上菜順序、動筷先後……，還有什麼時節配合什麼應景食物等都有一定的習慣和規矩，如要深入了解還必需另外參閱相關的書籍才行。

中日韓三國貴為鄰居，又都是黃種人，都是使用筷子，可是在飲食禮節上就有很大的不同，例如：吃飯時中日兩國是以碗就口，以口就碗是不禮貌的，動物才這樣吃。可是韓國卻相反要以口就碗，只有乞丐才以碗就口吃，所以韓國人的筷子特別長；請客吃飯，在日本是以吃光為禮貌，可是在中國每盤菜總要剩下一點，因為「有餘」才顯得豐盛；在日本，幫人倒酒是禮貌，自己倒自己喝是不禮貌的；大家一起聚餐，日本時興 AA 制，中韓則無此觀念，能爭到請客付帳才是榮耀才是有面子……等等。

總之，人們會去吃什麼、不吃什麼，用什麼工具吃、怎麼處理食材、和飲食的禮節一定與其生活的環境、經驗、個人喜好以及信仰有關，不同民族之間不相同是很正常的，應該要相互的尊重、理解、接受、欣賞！這正是多元文化的可貴之處，絕不該以自己的偏見，自以為是的去指責、嘲笑別人，反而應該珍惜，並多多探索多多的相互學習和成長！