

我們的號餐餐時代

蔡珠兒



學習重點

- 一、了解零食對身、心健康的影響。
- 二、能從自身飲食現況找出問題，並分析原因。
- 三、建立良好的飲食觀念與習慣，並積極實踐。

課文前哨站

貪求無餍的大食客——饕餮

饕餮是古代神話裡的一種生物，牠和被視為祥瑞的龍、鳳、麒麟不同，是令人生畏的

食人怪獸，古代鐘鼎銅器上多刻有其頭部形狀作為裝飾。相傳牠只有一個大頭

與一個大嘴，由於非常貪吃，吃得太多而撐死。後人就用「饕餮」來形容貪吃

的人，之後還衍生出「老饕」一詞，來形

容講究美食的行家。



▲斧形饕餮紋玉珮



題解

本文節選自《饕餮書》。作者以自己對零食無法抗拒的經驗為例，說明零食暢銷的原因、對大眾健康的影响，以及學者對抑制零食氾濫所提出的因應之策等，凸顯吃零食所帶來的種種問題。全文筆調幽默活潑，富思辨性，發人深省。

作 者

蔡珠兒，臺灣南投縣人，民國五十年（西元一九六一年）生。國立臺灣大學中文系畢業後，赴英國伯明罕大學文化研究所深造。曾任《中國時報》記者、編輯等職。居住香港近二十年，現定居臺北，專事寫作。

蔡珠兒的作品多以飲食散文為主，透過文字追尋各種美味及食材的故事，並將料理方式與個人心得記錄於創作中，充分表現出飲食與生活、文化的關連性。著有《饕餮書》、《種地書》、《紅燶廚娘》等書。



閱讀小叮嚀

閱讀時請留意零食興盛的原因，以及對大眾健康的影響，並加以摘記。

已經第四盆了。我的手指好像上了發條，不斷揀起盆裡的爆米花，機械般扔進嘴裡。酒吧裡大螢幕播著曼聯對曼城的足球賽，踢得拖泥帶水毫不緊張，我卻還是拚命嚼著玉米花。我氣自己的手指不聽使喚，反射動作一樣把爆米花送進嘴裡，我氣舌頭牙齒都沒出息，明知道毫不可口，卻還是來者不拒、無力抵抗。

我不必被送去勒戒爆米花，可是已經觸犯了七宗罪裡的饕餮罪^②，用狂吃貪食來轉移煩惱，填補壓力在



VS



▲ 左：曼城足球隊隊徽
右：曼聯足球隊隊徽



生活中輾出的坑坑洞洞。我很內疚，向朋友告解，卻惹來她一陣狂笑，說我發神經小題大做。

①勒戒 強制戒除。勒，音カサ。

是啊，我真是少見多怪，零食已經是這個時代的必需品。地無分東西南北，人無分男女老幼，從清早到深宵，都有人在嗤嗤咬著爆米花，卡滋卡滋吃

②七宗罪裡的饕餮罪 音カサ。

薯洋芋片，囫圇吞著蒟蒻果凍，青筋畢現嚼著魷魚絲，意亂情迷舔著巧克力，稀哩呼嚕灌著可樂、果汁。吃零食是酷，是炫，是有品味，是歡樂時光，是趕上潮流，是表現自我，深受別人歡迎——哎呀

③告解 教徒為自己的過錯向神父懺悔，以求赦免。此指向朋友悔過。

呀，這些我都沒有，因為我的零食通常是家裡的煮花生和烤餅乾，難怪我毫無抗體和免疫力，連幾盆爆米花都招架不住。

④囫圇 音ハツカツ，完整、整個。





以前吃零嘴是小孩的專利，還會被人譏為饑嘴貓、愛吃鬼，頗不光彩。成人只有喝悶酒的時候剝花生，看電影的時候啃雞爪、吃鴨頭，要不就是孕婦才有理直氣壯的吃零食機會。現在卻情勢逆轉全面解放，大人小孩都毫無愧色大吃特吃，全民一起

回到口腔期^⑤。不管是為了解饑、療饑^⑥、減壓、無

聊、上癮，還是慣性動作，零食已經深入生活的結構與意識裡。臺灣的零食市場一年高達一百億新臺幣，如果把速食、泡麵和糕點麵包等都算上，還要

暴增幾倍。

⑤ 口腔期

指嬰兒依靠口腔



⑥ 療饑 進食以解除飢餓。

五 各種新奇的口味花樣不斷出籠，看

看超市和量販店裡的零食貨架，五光十

色滿坑滿谷，數量遠遠超過果菜魚肉等

生鮮食品，米麵主食就更瞠乎其後了。^⑦

對了，這年頭到底什麼是主食，什麼是

零食？小時候媽媽總是說，正餐之前不

可以吃零食（其實正餐之後和之間也不

行），但是這條原本清楚嚴明的分界

線，現在逐漸變得漫漶模糊，甚至互相

錯位了。^⑨ 泡麵、熱狗、壽司、餅乾、薯

條、炸雞排、優酪乳、微波的蝦餃和燒

賣，到底是主食還是零食呢？

▲大賣場的零食貨架上，商品種類多樣，令人目不暇給。



⑦ 瞠乎其後 瞠大眼睛在後

遙望。比喻落後很多，追

趕不上。

⑧ 漫漶

模糊不可辨別。

⑨ 錯位

泛指事物的定位顛

倒、錯亂。



六 吃零食不僅是臺灣的全民運動，也是蓬勃興盛

的全球運動。不論經濟好壞，業務一直穩定成長，景氣好時消費者出手爽快，景氣壞時大家吃得更凶，更需要從這小東西上得到迅速的麻痺^九或者慰藉¹⁰。所以零食、速食和冰淇淋銷量高漲，不是因為品味或者歡樂，極可能是它們成為人們療傷止痛的避難所，以脂肪窒息焦慮，用糖漿淹死憂傷；酗可¹¹樂、酗咖啡直到醺醺然，在口腔的滿足快感裡暫忘現實，讓強烈的甜蜜或者辛辣麻痺所有感覺。

七 不管歡樂或痛苦，熱鬧或孤寂，我們都需要零食。有人認為零食是最好的朋友，但誰都知道零食有害無益，多數是高糖、高鹽、高脂的垃圾食品，

¹⁰慰藉 撫慰、安慰。

¹¹酗 音ㄒㄩ，沉溺於喝酒。此指沉迷。

會引發肥胖、糖尿病和心血管疾病，甚或異變致癌^五。可是能抵擋誘惑的人愈來愈少，美國每人平均一年要吃十公斤零食，消耗量是二十年前的兩倍，而二十年前美國只有兩成人口體重超標，現在卻有超過六成，且每四個人就有一個屬於痴肥，每年因肥胖相關病症而死的有三十萬人。不只美國多胖子，臺灣也有將近五成的人超重，中國有四成，香港有兩成半，全世界加起來，至少有十億人超重。

八 零食與速食改變了飲食結構，扭轉了人類社會與生活型態。美國開始意識到饕餮帶來的深鉅影響和慘痛代價，近幾年興起了反對垃圾食物的社會運動，例如耶魯大學「飲食與體重失調中心」的主任凱力·布朗奈，就鼓吹開徵「垃圾食物稅」，建議每磅零食和每罐汽水收一分錢稅金。布朗奈是研究肥胖的權威，他認為在人性弱點和商業洗腦下，不健康的食物充斥周遭，造成「毒食環境」，社會大眾應該拿出反菸的戰鬥態度，政府亦應政策介入，補助健康食物，向壞食物抽重稅，並規管針對兒童的零食廣告。¹²

布朗奈的呼籲雖然深得各方響應，然而也有人

批評，這是不顧個人選擇自由，以公權力介入規管，武斷判定食物好壞，不但執行困難，而且不免

落入法西斯^⑬心態。

再說，垃圾食物早就和正常食物勾搭摻混，沆^ㄤ

瀣^ㄤ一氣^⑭，打開抽屜和廚櫃，你能清楚分辨嗎？你確定正常食物沒有垃圾成分嗎？還有，你會不會狂噬^⑮

暴食，把正常食物當成垃圾食物吃呢？

詞語一點通

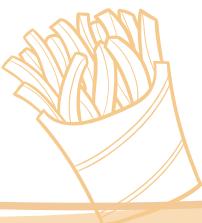
「沆瀣一氣」的由來

唐僖宗時擔任科舉的主考官崔沆，錄取了考生崔瀣。崔瀣不久後就當官上任，人們因此笑稱：「座主門生，沆瀣一氣。」因為當時及第的人都算是主考官的門生，主考官則為及第者的座主，而「沆」、「瀣」皆是夜間的霧氣或露水，意指師徒二人像露氣般相連，比喻兩人意氣相投，後來卻多用於指不好的人勾結在一起，變成了貶義詞。

⑬法西斯 原指極權的軍事統治，在此形容專制獨裁。

⑭沆瀣一氣 比喻臭味相投的人勾結在一起。多用於貶義。沆瀣，音ㄤ、ㄤ^ㄤ。

⑮噬 音ㄤ，吃。



本文以「零食」作為主題，探討飲食趨勢與社會發展之間的關連。寫作特色如下：

一、筆調幽默，觀察獨到：作者將那難以抑制的貪吃欲望，比喻成「饕餮」附身，需要「勒戒」、「告解」才能稍微擺脫這充滿罪惡感的「零食癮」，用語活潑，描繪生動。另外，作者觀察到隨著生活型態改變，零食與主食之間的界限變得模糊，甚至早已支配人們的認知與習慣，其背後更蘊藏著不可忽視的巨大商業利益，讓人驚覺零食竟有如此大的影響力，不容小覷^{〔六〕}。

二、引用數據，強化說服力：為說明零食的影響力日益擴大，除了以自身事件為例，作者也提出統計數據，透過零食市場龐大的銷售金額，用數字喚起讀者的注意。另外，作者更運用調查資料來闡述零食帶來的危害，如：人們每年消耗的零食重量不斷增加、各國肥胖人口的比例等。全文成功地透過數據，使論點明確有力，讓人信服。

作者從生活小處著筆，並引用數據及資料佐證，讓人意識到：當自己淪為「饕餮」而沉溺於零食時，應試著充分了解食物的內容標示，方可遠離垃圾食物的危害。

讀後檢測站

請根據文本，將正確答案打√。

瞄準文心

1.本文的主旨為何？

- (A) 分析零食對國家經濟發展的影響
- (B) 說明零食魅力無窮令人無法抗拒
- (C) 閹述零食與主食之間互有依存關係
- (D) 凸顯零食影響人的飲食型態和健康

文意理解

2.根據本文，作者不斷地吃著爆米花的原因為何？

- (A) 爆米花太可口，讓她愛不釋手
- (B) 作者飢腸轆轤，以致狼吞虎嚥
- (C) 因友人的分享，一時盛情難卻
- (D) 不由自主的反射動作藉以紓壓

3.「這年頭到底什麼是主食，什麼是零食？小時候媽媽總是說，正餐之前不可以吃零食，但是這條原本清楚嚴明的分界線，現在逐漸變得漫漶模糊，甚至互相錯位

了。」這段話主要想表達什麼？

- (A) 人們分辨主食、零食的標準，已隨著時代演進而不同
- (B) 以往母親管教過於嚴格，現今作者已不再遵循此要求
- (C) 現代食物的成分標示不清，讓人不清楚自己吃了什麼
- (D) 零食的營養價值高於主食，已逐漸取代了主食的地位

4.「以脂肪窒息焦慮，用糖漿淹死憂傷；酗可樂、酗咖啡直到醺醺然，在口腔的滿足快感裡暫忘現實，讓強烈的甜蜜或者辛辣麻痺所有感覺。」這段話說明了什麼現象？

- (A) 不同的零食可能會導致不同的疾病
- (B) 零食潛藏大量添加物而傷人於無形
- (C) 透過美食盛饌能讓生活更多姿多彩
- (D) 人們藉零食滿足口腹之欲紓解壓力

5. 有關本文的作法，下列敘述哪些正確？

(多選題)

- (A) 篇名以饕餮為喻，凸顯人們對零食的無法抗拒
- (B) 全文藉物說理，透過主題強調飲食
- (C) 提出多項數據，闡述零食已嚴重影響人們健康
- (D) 文末連續提出三個問題，以及具體的解決方案

問題討論

一、本文以「零食」作為探討主軸，卻以「饕餮」為題，其用意為何？

二、文中提出開徵「垃圾食物稅」的建議，你是否贊同？請說明理由。

三、文中提到哪些因素會導致公權力難以管制垃圾食物？除了靠政府管制，你是否有拒絕垃圾食物的妙方呢？請試舉一例說明。

應用練習

一、字裡行間有「神獸」：「饕餮」是神話中一種凶惡貪食的野獸，後世便以「饕餮之徒」比喻貪吃的人。以下詞語皆與神話傳說的鳥獸有關，請根據文意，將適當詞語填入（ ）中。

吉光片羽	魚躍龍門	獨占鰲頭	鳳毛麟角	鳳凰于飛	詞語	說明	詞義
吉光是古代傳說中的神獸，片羽指神獸身上的一絲獸毛。	魚為一種極具靈性的動物，常作為帝王或豪傑的象徵。相傳鯉魚若能越過黃河附近的龍門山，就能化身為龍。	鰲是一種海中的大龜。科舉時代，進士中狀元（殿試榜首）後，在殿階中浮雕巨鰲頭上迎榜，故稱為「獨占鰲頭」。	麒麟是一種像鹿的溫和神獸，相傳世上有聖人時才會現身，牠與鳳凰一樣極為罕見。	鳳凰為古代傳說中的百鳥之王，雄鳥稱鳳，雌鳥稱凰。其羽毛多彩，聲如簫樂，常用來象徵祥瑞。	鳳凰于飛	雌鳥稱凰。其羽毛多彩，聲如簫樂，常用來象徵祥瑞。	比喻夫婦和睦。
比 喻 殘 存 的 藝 術 珍 品 。	比 喻 登 上 高 位 。	比 喻 在 比 賽 中 獲 得 第 一 名 ， 或 在 某 領 域 具 有 壓 倒 性 的 地 位 。	比 喻 稀 有 罕 見 的 人 或 事 物 。	比 喻 在 比 賽 中 獲 得 第 一 名 ， 或 在 某 領 域 具 有 壓 倒 性 的 地 位 。	詞語	說明	詞義

巴蛇吞象

巴蛇相傳是一種能吞食大象的巨蛇，吞了大象後，經過三年，象的骨頭才被吐出。

比喻人心貪婪無度。

1. 這種零食口味獨特，剛上市時銷售量就（ ），創下佳績，因此不少

業者爭相模仿，想分一杯羹。

2. 李斯泰山刻石的碑石至今已殘碎，我們只能從碑上殘存的（ ）中

一窺小篆之美。

3. 今天是春嬌和志明兩人的大喜之日，同學們相約前往喜宴會場祝賀他們（ ）

（ ）、白頭偕老。

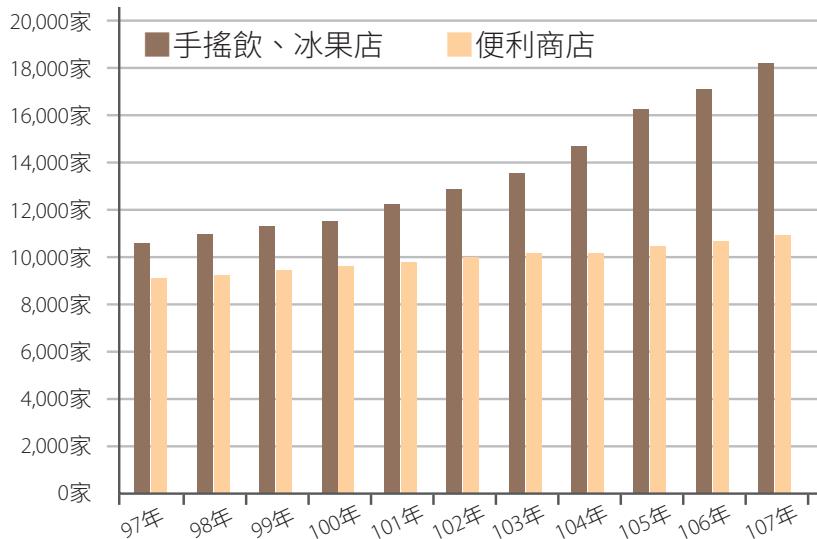
4. 小樊原來只是公司沒沒無聞的小職員，因為表現傑出，獲得董事長的提拔，沒多

久就（ ），^擡升為經理。

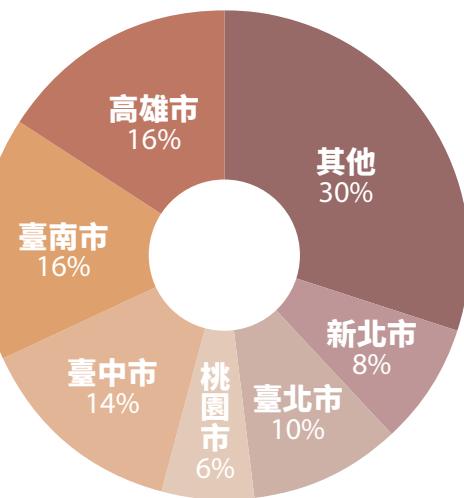
5. 專精文物修復的師傅本來就不多，如今更是（ ），若不積極培育相關人才，這項技藝有可能成為絕響。

6. 他已經很富有了，還侵占鉅額公款，這種（ ）的行徑，真令人不齒。

圖一、二資料來源：經濟部主計處



【圖一】臺灣手搖飲、冰果店與便利商店數量統計圖



【圖二】臺灣手搖飲、冰果店各區店數比例圖

二、圖文閱讀：近年來，隨著手搖飲及冰果店營業據點的拓展，加上飲品口味多元、推陳出新，以及便利的外送服務，飲料在生活中已隨處可見。請閱讀以下圖文後，回答各問題。

飲藏危機的健康殺手



我國飲料業成長驚人，據政府統計，107年底飲料店數多達18,142家，比起便利商店的10,866家還多。若以分布區域觀察，飲料店多集中於大都會，其中中南部的占比較高，可能與天氣較炎熱有關。

1

含糖飲料成為健康公敵

飲料市場競爭激烈，誘使人們爭相投向這「甜美」的懷抱。根據衛福部公布107年「國中學生健康行為調查報告」，發現近四成的學生每天至少喝一次含糖飲料。在103至106年「國民營養健康狀況變遷調查」也發現，有七成以上的成人以及四成的老年人，每週至少喝一次含糖飲料。

國健署指出，市售的罐裝飲料，如汽水、檸檬茶等，500c.c.含量就有約200大卡的熱量，若每天喝一瓶，大約兩個月就會增加約1.5公斤的體重。另外，珍珠奶茶的熱量更超過440大卡，若天天飲用，一個暑假至少會增加3.4公斤的體重。

有專家指出，國人喝太多含糖飲料，不自覺地攝取過多熱量，將造成肥胖及慢性病的風險增加。此外，美國近年也有研究顯示，太常攝取汽水、運動飲料、果汁等，恐怕會提高心血管疾病及癌症的風險，導致過早死亡的發生。另外，腦處理思考時雖然需要糖，但是過多的糖會干擾大腦功能，影響學習和記憶資訊的能力。

2

徵收糖稅有利有弊

有鑑於此，世界衛生組織曾呼籲各國重視賦稅等政策運用，提高含糖飲料的售價，幫助消費者改變飲食選擇，進而改善肥胖、糖尿病及齲齒問題。然而，對於這項建議卻引起正反不同的意見，支持者相信徵收糖稅不只能改變消費行為，更可讓業者主動修改配方、讓政府增加公衛計畫的經費等。反對者則認為開徵糖稅反而促使人們改買其他垃圾食品，甚至會影響經濟，造成失業問題。目前我國也有開徵食品健康稅的提議，但專家認為時機尚未成熟，除了須凝聚各界共識、界定不健康食品、研究肥胖與飲食的關連性外，更應先加強國人健康飲食觀念，畢竟財政工具並非唯一的解決之道。



() 1. 下列關於圖一、圖二的說明，何者正確？

- (A) 北部的三大都會區店數遠多於中南部的三大都會區店數
- (B) 都會區手搖飲、冰果店店數由北到南呈現出遞增的趨勢
- (C) 手搖飲、冰果店數量逐年增加，但便利商店數量卻不增反減
- (D) 手搖飲、冰果店的展店速度，比起便利商店要來得更加快速。

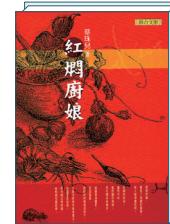
() 2. 民意代表郝安欣想要推動食品健康稅，積極說服民眾開徵此稅好處多多。根據本文所述，下列何者並非其可能帶來的好處？

- (A) 能改變大眾的消費習慣，減少購買垃圾食物
- (B) 促進廠商主動修改配方，使食品更有益健康
- (C) 鼓勵人們多買保健食品，讓藥補與食補雙贏
- (D) 增加政府公衛經費來源，讓執行者更有餘裕。

3. 根據本文所述，含糖飲料對身體會造成哪些影響？

答：

閱讀列車



紅燶廚娘

● 蔡珠兒著 ● 聯合文學出版社 ● 民國94年

本書內容包含鮮啖、煮炒、蒸熬、燜烤、挑嘴、外食六輯，可分為料理經驗的分享、以食物為主軸而衍生的知性思考兩類。讀者可透過此書感受食物美好的滋味，也能獲得不少深刻省思。



為什麼一口接一口停不了：揭露零食成癮的真相

● 幕內秀夫著，游蘭譯 ● 臉譜出版社 ● 民國102年

本書藉由解說實際案例的方式，從心理層面去剖析零食成癮症的原因。透過作者的分析，可以了解零食上癮與哪些因素有關，以及要如何處理才能避免陷入成癮的狀況。

食品營養成分資料庫（新版）

● 衛生福利部食品藥物管理署製作 ● 網站資訊

本資料庫提供各種食品熱量、維生素等營養成分比例的查詢，首頁的「消費紅綠燈」專區，有國內外食品、藥品等抽驗結果，可確保消費者「食」的安心。

