

LIBERAL STUDIES

通識頭條

第 458 期

生活緊張 親子慢食漸少

圍坐用膳助家庭融洽

無線電視的電視劇經常被取笑：每集例必有一家人圍枱吃早餐或食晚飯飲湯的場面...

人類能創造文化文明，先要懂得用火把食物煮熟來吃。熟食可減少吃了不潔食物而患病...

群居群獵的動物如土狼、獅子甚至猿猴都會一起進食。無他，死去的獵物很快腐爛...

同桌分享有社會作用

一家人圍枱進食好處甚多、作用甚大。長輩會一邊吃，一邊講述他們的經歷，不單向後輩傳授經驗知識...

在1950至1970年末，香港還有不少店舖——如海味店、藥材店、食肆、報社等——老闆提供兩餐膳食給員工...

共食時，誰來分配食物、誰先吃、誰有權吃食物最美味的部分，都反映了家庭的秩序及各家庭成員的權力關係...

快餐速食取代煮飯創意

昔日，社會相對貧窮，中下階層為了省錢，要吃得飽，惟有「自力更生」，發揮個人創意...



◀現今社會代溝問題嚴重，主因是一家人圍枱吃飯的機會愈來愈少 網絡圖片

如蘿蔔、枝竹、魷魚、豬皮、鯪魚球和炆豬肉；食材普通，廚藝搭救。今天快餐速食流行，自家煮的創意亦式微了。

快餐全是標準化的垃圾食物。你到任何國家吃的麥當勞漢堡包，只有價錢不同，味道——甚至溫度——都一式一樣...

吃快餐多數狼吞虎嚥，食而不知其味；吃得慢，便會發覺快餐不好吃，甚至難吃到吃不下去...

(飲食·三·完) 撰文：博文

通識資料庫

邊食邊做影響健康



▲邊食邊做除影響員工健康，更是導致上班族肥胖的主因 網絡圖片

現在的上班族幾乎可以媲美電腦——同時處理多項任務——特別是在吃飯時間，左手拿着湯匙、右手提着筆...

香港生活步伐愈急，上班族已難再「慢食」；大部分公司只有一小時午飯時間，要出去吃飯的...

雖然不是所有上班族都會邊吃邊做，但卻是一種習以為常的風景；不過，要記住，習以為常不代表這是正常或有益...

不止是香港，台灣也有不少上班族邊吃邊上網（或邊吃邊做）...

我見

快餐店的「魅力」?

匯知中學 4A 譚正男

「I'm lovin' it.」廣告中經常都能夠聽到這快餐店的宣傳口號：我就喜歡。然而，這代表我們是真正喜歡裡面的食物...

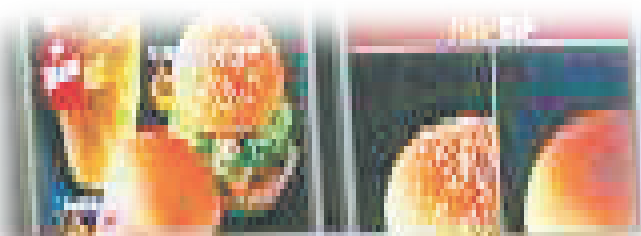
快餐店屬於集團式餐廳，亦因如此，收入絕對是整個集團的最重要部分，所以從它們所提供的食物當中...

香港人對於家人一起吃飯的不重視，導致了港人光顧快餐的習慣。在古時，人們都喜歡圍在一起吃飯...

從香港的「快食文化」可以知道，一個小時的用膳時間，20分鐘真正用膳；40分鐘繼續工作。然而，20分鐘有足夠時間享用一個正常的午餐...

明星效應、平民化的價錢等等宣傳策略，令快餐店的知名度上升，亦因為如此，市民外出午餐的第一選擇很多時候都以快餐為主...

「驚人發現：麥當勞放一年也不會壞」這是一則新聞的標題。食物可以放置一年這個現象，稱得上超越常人的概念...



▲連鎖快餐店已成為港人生活的一個重要部分 網絡圖片



思考點

圍枱食飯的好處

西方傳統在長方形餐桌進食，主家和權貴坐上方，其他人按階級身份排座位。傳說中，英國阿瑟王組織「圓桌武士」...

知識點

慢食有助增進感情

慢食運動，始於歐美。當初只是反對快餐速食，後來發展成為「慢食主義」...

書架

食材「變奏」嗒出港味

香港理工大學應用社會科學系是一個提供多元化課程的學術基地。我是首屆輔導碩士畢業生...

台北每年都舉辦牛肉麵節，吸引不少當地民衆和遊客參與，是台北每年一度的盛事。牛肉麵是一種「移民食品」...

着家鄉與當地文化的磨合歷史。如果要為香港找出一種代表本土的食物，不是容易的事情。雲吞麵源於廣州...



定的心得。今天他走進大學講堂，講述他的研究成果，可算是學以致用。理工大學的應用社會科學系在過去十多年，運氣欠佳...

香港通識教育會 李偉雄 henrilee@graduate.hku.hk