

國立臺灣大學文學院中國文學系研究所



碩士論文

Department of Chinese Literature

College of Liberal Arts

National Taiwan University

Master Thesis

當代女性散文中的母職與飲食書寫（90年代～2017）

Motherhood and Dietary Writing in  
Contemporary Women's Prose (90's - 2017)

許慧兒

Wai-Yee Hooi

指導教授：洪淑苓博士

Advisor: Shu-Ling Horng, Ph.D.

中華民國 107 年 6 月

June 2018

國立台灣大學碩士學位論文  
口試委員會審定書

當代女性散文中的母職與飲食書寫 (90年代~2017)

Motherhood and Dietary Writing in  
Contemporary Women's Prose (90's - 2017)

本論文係 許慧兒 君 (R03121022) 在國立臺灣大學中國文學系完成之碩士學位論文，於民國一〇七年六月二十九日承下列考試委員審查通過及口試及格，特此證明

口試委員： 洪淑苓

(指導教授)

龐憶麗

羅秀英

## 誌謝

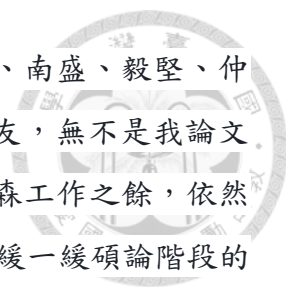


記得初時面對碩論毫無頭緒，最常聽見的是：「既然寫不出論文，那就先寫致謝辭吧！」甚晚開始提筆的我，索性在自己熱衷散文創作上開鑿研究的方向，嘗試在生活經驗方面汲取意義。104 學年修過「現代文學與飲食書寫研究」，洪淑苓師對我課後期末報告談及母職與飲食議題，認為有發揮的餘地，鼓勵我朝這方面思考。若不是洪老師的隻字半語凝住了我飄忽不定的思緒，恐怕碩四了也吐不出隻字半句。慶幸的是，等至成果出爐，才開始細細拼湊記憶，表達我對大家的感恩之心。

關乎本論文得以順利完成，首先感謝指導教授洪淑苓師，始終扮演著舉足輕重的角色。每一次的面談討論與指導中，洪老師對於架構安排、標題設計，小至文句、錯字等，都鉅細靡遺地給予修改，並提出意見。在我撰寫論文，或修正，或補充，或調整的情況下，溫柔的她總不忘給予我肯定，無疑是論文卡關、信心大減時的一劑強心針。洪老師之親切，從她誠邀出席文藝活動和親帶校外教學等處處皆可感受，這無形中增進了我倆彼此交流的機會，而且樂意在生活上提供適時協助，或是申請獎學金之時為我撰寫推薦信，讓身在異國的我感到無比溫暖。

其次，感謝在場的三位口試委員，即東吳大學的鹿憶鹿教授、中興大學的羅秀美教授以及指導教授洪淑苓，給予了論文指點與建議。將近三小時的口試過程，我豎立於前，彷彿在 209 紀念室裡開啟了時光匣子，也讓在場的各位重溫記憶，以及分享經驗的美好。老師們不僅提供了相關資料為論文的補充，而且近乎每一頁地指出細節問題、造句或用字再酌等，忽地發現簡單且生活化的議題，頓時變得具有重要性，甚感欣慰。

我常戲說本論文由三處完成，不外為工讀值班的化學系圖書室櫃檯處、校內宿舍 905 室，以及竹科住處。承蒙校裡每一位對我的關照，感謝化圖裡的職員，對我邊做事邊寫論文的寬容；四年裡曾與我住在同一宿舍的室友，對我寫論文而挑燈夜戰的體恤；以及系上師長、同儕及友人的鼓勵與適時的援手。尤其是同門學長建志、偉潔同學在研究心得上的交流；系上學長雪浩、學妹凱柔、友人國輝



等給予了論文方面的實質協助；還有宏興、凱倫、慧媛、厚元、南盛、毅堅、仲文、福翥、碧玉等以及身在大馬的摯友，不惜充當聆聽者、飯友，無不是我論文寫作過程中的良伴，我感念在心。對於另一半的付出，感激煒森工作之餘，依然撥冗陪伴，待我溫柔體貼，不枉我週末往返臺北-新竹的堅持，緩一緩碩論階段的緊繃情緒。

此外，家人的支持與諒解，由衷感恩。雖然生在保守小康家庭，但父母從不干涉我在學習方面的決定，使我有幸遠赴臺灣，繼續在中文專業上取得更高的成就。夢想之所以美麗，來自於生活中的經歷與感觸交織而得。四年前的我走在椰林大道上，想像自己也能成為臺大校友；四年後的我闊步椰林大道，榮幸成為臺大的校友。今後將更鞭策自己，努力在適當的方位貢獻所能。

許慧兒 謹誌

中華民國一〇七年八月七日

## 中文摘要



隨著 80 年代臺灣政治鬆動，女性意識抬頭與生活形態的變遷，促使大量女性作家活躍於創作。相對於詩、小說等虛構創作而言，散文以平實的筆觸寫下人生百態，著重個人的性情與境遇。邁入多元開放的 90 年代以降至今，兩性界限趨向模糊，女性對於自身性別、處境的探勘，尤其在個人生存領域中的主體建構，在散文創作上有了更深一層的拓展。

本論文試圖探討臺灣女性經驗創作中的特殊性，針對 90 年代以降代表性女作家及其作品所涉及的母職議題作一整體性探討，並在前人基礎上抽取出「母職」與「飲食」書寫作為討論的焦點，聚焦於母職散文中以飲食為主軸的相關書寫。首先於第二章概略式地勾勒出時代背景等外緣機制，以及作品意識等內緣因素而牽引出的內容主題。整理 50 至 80 年代間臺灣女性作家母職書寫的脈絡，作為觀照 90 年代以降的母職經驗寫作，如何以「飲食」作為一種話語策略來形塑自我。

第三章著重於「飲食」在 90 年代母職散文中的呈現，與其私領域中的主體建構發展。大致包括了三個方面：一、女性作家妊娠與哺育的生理過程，結合生育飲食行為的經驗書寫，透過身份與角色的轉變，擴及思索母性與女性。二、女性作家以其家庭事物為視角，透過實踐烹飪之於個人日常情境裡，擴及思索人世的寫作主題，肯定女性的日常生存與其影響。三、女性作家透過私領域製作便當和料理的題材，以傳遞愛心、健康與安全的訊息擴張至食安、環保主題的延伸，並由書寫實現了女性之於日常家庭的創造性價值。

第四章為晚近「飲食」在母職散文中的社會實踐。筆者分別舉出蔡穎卿《小廚師：我的幸福投資》、游惠玲《飲食是最美好的教養：給孩子的 40 篇美味情書》與王南琦《戰鬥媽媽的餐桌與家書》的作品為實證，透過聚焦於家庭、私領域的題材，藉由飲食教育導引孩子，拓展為和公領域互相交涉的相關行動與書寫。這類進入公領域的飲食書寫，不僅再創造女性寫作的價值，也為飲食散文開創新的面向。

飲食書寫遂成為一個契機，以往被視為禁錮人生自由的主婦生活，企圖在自剖性的散文中呈現，且在重建的過程中進行另一種發覺自我，甚至開拓了母職之外，如何從私領域到公領域來完成自我實踐的視角。



關鍵詞：私領域、主體建構、母職書寫、飲食書寫、臺灣當代女性散文

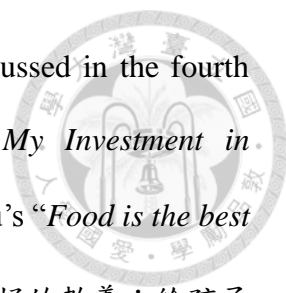
## Abstract



Due to political instability, changes of lifestyle and the rise of feminist consciousness, female writers had increased significantly in the 80's. This leads to open-minded and diverse society in the 90's. Till now, the line between genders is getting blurred and ambiguous, women start to reflect deeply on the issues of gender, life circumstances, and also self-development. These reflections contribute to women's prose writing. Compared to fictional genre such as poem and novels, prose uses ordinary form of language to depict the moments of life, which emphasizes on one's personality and life events.

This study focuses on motherhood experience and dietary writing in women's prose after 90's, which aims to inspect and discover the uniqueness of Taiwanese women's related experiences. Firstly, the study reveals the theme of prose by outlining extrinsic factors such as the society, and the intrinsic such as the author's thoughts. Then, it summarizes the context of Taiwanese motherhood writing from the 50's to 80's, and is later compared with the 90's in order to examine how dietary writing shapes one's self.

The third chapter focuses on dietary and self-development issues in women's prose. This includes firstly, the writing of dietary, pregnancy and breastfeeding experience, which women experience roles shifting; secondly, family life and cooking as daily context in the prose; and thirdly, the extent of dietary writing which includes a wide range of issues such as environmental, health and safety. In sum, this writing reveals women's reflection on the relation between maternal and feminine, the self and the world, also, self-realization of women in daily family life.



The changes in dietary writing in recent years is further discussed in the fourth chapter. Through the examples of Bubu Tsai's "*Little Chef: My Investment in Happiness*"(蔡穎卿,《小廚師：我的幸福投資》), and Hui-Ling Yu's "*Food is the best way of parenting: 40 Love Letters for Kids*"(游惠玲,《飲食是最美好的教養：給孩子的40篇美味情書》),and Nancy Wang's "*Mommy Warrior on Food Table and Home Letters*"(王南琦,《戰鬥媽媽的餐桌與家書》), we can see that the writing focuses not only on women's family life and private space, but also on the social practice which provides of nutrition education for their children. This means that women's prose writing starts to overlap and intersect with public space, which opens a new door for dietary prose.

Dietary prose provides a whole new space for the writing of motherhood experience, moreover, it is a realm of self-realization, where women reflect and reveal their thoughts in the mosaic of private and public spaces.

Keywords : self-development, private space, motherhood writing, dietary writing, Taiwanese contemporary women's prose



# 目錄



口試委員會審定書 .....	i
誌謝 .....	ii
中文摘要 .....	iv
英文摘要 .....	vi
<b>第一章 緒論</b> .....	<b>1</b>
第一節 研究動機與目的.....	1
一、 研究動機.....	1
二、 研究目的.....	5
第二節 研究範圍與方法.....	6
一、 研究範圍.....	7
二、 研究方法.....	8
第三節 相關研究探討.....	11
一、 專書.....	11
二、 期刊論文.....	11
三、 學位論文.....	13
第四節 章節架構.....	15
<b>第二章 當代女性散文中的母職書寫</b> .....	<b>17</b>
第一節 女性意識與母職書寫意蘊之關聯.....	17
一、 母職的生物性與社會性.....	17
二、 「陰性書寫」的理想.....	22
第二節 母職經驗的多種面向.....	24
一、 照顧者之姿.....	24
二、 著眼女性身體經驗.....	30
三、 反思日常母職經驗.....	34
第三節 女性作家的母職書寫脈絡.....	41
一、 擺盪於廚房與書房之間（50、60年代）.....	41

二、	走出廚房？——女性意識的覺醒（70、80 年代）	46
三、	返回廚房？——自我重新的定位（90 年代-）	49
<b>第三章</b>	<b>「飲食」在母職散文中的呈現</b>	<b>54</b>
<b>第一節</b>	<b>生育經驗中的飲食書寫</b>	<b>54</b>
一、	懷孕，滋養生命的最初	55
二、	母乳餵養——臍帶親情的延續	60
三、	月子調養——母體的「餵養」與「被餵養」之體悟	64
<b>第二節</b>	<b>母職經驗與飲食實踐</b>	<b>69</b>
一、	「家」的飲食實踐	70
二、	餐桌飲食的經驗傳承與影響	76
三、	一烹一食中的人世思索	81
<b>第三節</b>	<b>家庭便當/料理中的「媽媽經」</b>	<b>86</b>
一、	愛心食譜的建立	86
二、	為健康把關——均衡飲食行為培養	92
三、	為食安把關——無毒的食安方式	95
<b>第四章</b>	<b>「飲食」在母職散文中的社會實踐</b>	<b>98</b>
<b>第一節</b>	<b>從私領域到公領域的社會實踐</b>	<b>98</b>
一、	「小廚師」活動設計與書寫	99
二、	教育意義——家庭同工理念宣導與實踐	101
三、	飲食教育的價值與影響	103
<b>第二節</b>	<b>便當料理與自然人文關懷</b>	<b>106</b>
一、	縱向整理——物產與時序	106
二、	橫向安排——多元文化探索	109
<b>第三節</b>	<b>餐桌上的社會責任</b>	<b>110</b>
一、	綠色生活——緣起與實踐	111
二、	食安征戰——從餐桌到校園	114
<b>第五章</b>	<b>結論</b>	<b>117</b>
	<b>參考文獻</b>	<b>122</b>

# 第一章 緒論

## 第一節 研究動機與目的



### 一、研究動機

散文作為一種非虛構性文體，余光中談論散文的文類特性指出，「散文向來是寫實的文體，跟詩、小說等虛構創作不同。散文家無所憑藉，也無可遮掩，不像其他文類可以搬弄技巧，讓作者隱身其後。」<sup>1</sup>此外，張瑞芬在《臺灣當代女性散文史論》曾表示：「散文這種文類，中國古來『言志』傳統，加上從西洋散文（Essay）而來的個人主觀調性（Personal note），它比新詩更不彰顯社會歷史的脈絡，反而著重個人的境遇與性情。」<sup>2</sup>對於那些由女性創作的，表現出女性自我實現和情感抒發的散文，不但彰顯了作者本人與文本中的「我」的合一，強化了袒露女性自我身體經驗的描繪，甚至體現出鮮明的主體意識。

據張瑞芬的《臺灣當代女性散文史論》一書，以史觀和理論論述臺灣近半世紀（1949-2005）女性散文的發展與流變，得知早期 50 至 60 年代的女性創作者以家庭、倫理題材展開的母性書寫，與偏向保守穩定的主流價值結合了母性、教育、宗教與社會關懷等特質，往下開展了 70 年代女權運動與專欄、雜文的多種可能；直到 80 年代女性自覺意識日益強烈，女性散文書寫試圖衝撞文學的界域與類別，建構起女性主體的想像與情感世界。90 年代迄今，女性對主體建構有了更深一層的開掘，進而探勘自我身體經驗之外，還要求回到日常生活來建構自身的主體性，企圖樹起屬於女性記憶與想像的女性生命史之書寫。無可否認的是女性在人的意識覺醒後，對於個體完整性的追求，於不同的時代、環境中有著不同的表現方式。

本文以「女性散文」作為論述重心，此外，散文題材類型化也帶動了主題式的散文研究，並在前人基礎上抽取出「母職」與「飲食」書寫作為討論的焦點。筆者以為張瑞芬所言，女性文本，不必然等同於抒情、溫婉、保守、瑣碎這些特

---

<sup>1</sup> 余光中，〈三百作家二十年〉，《井然有序》，臺北：九歌，1996 年，頁 448。

<sup>2</sup> 張瑞芬，〈「女性散文」研究對臺灣文學史的突破〉，《臺灣當代女性散文史論》，臺北：麥田，2007 年，頁 41。

質，女性文本的研究，也並非基於捍衛或否定這些特質的主觀意念而提出，當然也不欲落入「文類形式性別化」(gendering of the literary genre)的窠臼，或女性主義批評的意識形態。<sup>3</sup>

關於臺灣女性散文家的母職書寫，可以追溯至 50 年代由中國大陸遷臺的女性創作者。據臺灣省婦女寫作協會出版的《二十年來的臺灣婦女》，指出她們「大多數在工作，辦公的餘暇，更親操井臼，自理炊洗，兼為標準的賢妻良母……夜靜更深，一燈熒然，在紙上普出她們感人的心聲。」<sup>4</sup>許多女作家因社會氣氛、在職業婦女與家庭主婦間擺盪的生活背景，女性散文固然不乏懷鄉主題，但大體而言，其作品面向較專注於生活的細緻描寫，也就是說她們對於周遭生活的關切遠超過男性。<sup>5</sup>〈「回到廚房」〉一文是林海音於 1950 年毅然決定辭去《國語日報》編輯職務時所寫，宣示了回到廚房的決心。<sup>6</sup>徐鍾珮因婚後無法兼顧家庭而辭去專業記者一職，寫於 1950 年的〈熊掌和魚〉呼應了女作家魚與熊掌兩難全的局面：

我不是給你澆冷水，你現在當然渾身是勁，一出嫁，一有孩子，就會差勁得多。<sup>7</sup>

又如鍾梅音寫於 1957 年的〈讀書之樂〉，即使頗安於主婦一職的鍾梅音，在家務與作畫之間亦有心餘力絀之感：

好容易趁嬰兒睡著，穿上工作衣，支好畫架，擠好顏料，忙了半天。待一切配備整齊，畫興正濃，她又醒了，這邊連洗手都來不及！<sup>8</sup>

徐鍾珮和鍾梅音散文，與其他同輩女作家如林海音書寫家庭瑣事的「主婦文學」，

---

<sup>3</sup> 張瑞芬，〈「女性散文」研究對臺灣文學史的突破〉，《臺灣當代女性散文史論》，臺北：麥田，2007 年，頁 34。

<sup>4</sup> 張明、張雪茵、劉枋執行編輯，《二十年來的臺灣婦女》，臺北：臺灣省婦女寫作協會，1965 年，頁 237-238。

<sup>5</sup> 陳芳明，〈在母性與女性之間——五零年代以降臺灣女性散文的流變〉，《五十年來臺灣女性散文·選文篇》，臺北：麥田，2006 年，頁 14。

<sup>6</sup> 海因，〈「回到廚房」〉，收於夏祖麗著，《從城南走來：林海音傳》，臺北：天下文化，2000 年，頁 132。

<sup>7</sup> 徐鍾珮，〈熊掌和魚〉，收於《我在臺北及其他》，臺北：純文學，1986 年，頁 21。

<sup>8</sup> 鍾梅音，〈讀書之樂〉，收於《十月小陽春》，臺北：傳記文學，1969 年，頁 28。

對於女性事業家庭不能兼顧而顯戚戚之感，與張秀亞、羅蘭等傳達母性意識的「勵志小品」、「書簡散文」，除了點出 50 至 60 年代女性文學的保守面，<sup>9</sup>亦體現了女作家在職業、家庭間擺盪的困境中隱然發出自覺的先聲。

然 1974 年，因應西方風起雲湧的第二波婦女運動，呂秀蓮在臺灣推動的新女性運動也已萌芽，與曹又方、施叔青合辦的「拓荒者出版社」，即體認女性書寫的重要性並透過書籍散播理念，揭開了當代臺灣婦女解放運動的序幕。<sup>10</sup>80 年代以後的女性散文書寫，加上西方女性主義思潮陸續引進，散文風貌、題材、技巧朝向多元開展，文類間的跨越也日趨明顯。女作家的筆觸直指女性生命深處，細數生命記憶、價值觀、婚姻關係、親子關係等，充分顯示了女性對於自我的探究邁向了一個新的深度，尤其在女性表達文化、體制上的成長最為可觀。試看張讓於 1995 年散文集《斷水的人》中，〈界定之外——母親的象徵與實際〉一文談及女性與母職間的矛盾：

母親的真相是兩面的：愛與恨，溫柔與暴力，犧牲與自私。她是兩個人：自己和母親。這裡的「母親」，是自然和社會界定的產物，她沒有自己，完全投資到了子女身上。她做牛做馬，真正是鞠躬盡瘁，死而後已。當子女有一天頌讚母親，最強調的是這近似牛馬的品質……社會所要求於母親的，也是這牛馬的品質。<sup>11</sup>

作者試圖對文化中定義出來的女性化身為「母親」提供出各式各樣的服務，深刻反映了女人身上所背負的許多有關母愛的神話，從私領域氾濫到公領域而憂心。爾後 1999 年，簡嫔在《紅嬰仔：一個女人與她的育嬰史》寫自己從女性到母性的心理轉折：

---

<sup>9</sup> 基於本文主題，筆者聚焦於 50 至 60 年代的「主婦文學」，並在下一章節做討論。此外，還有以書信或雜文專欄，對兒女或青年殷殷致意，傳達婚姻或家庭觀，如張秀亞《少女的書》的〈談婚姻〉是這麼告誡女孩：「在婚姻生活中，我們稍有不如意也要盡量遷就，因為形成婚姻的是愛，而愛字的背面就是犧牲。」又如 60 年代，羅蘭在《生活漫談》的〈性的防線〉中對女孩的戀愛交友有這樣的指導：「對不相干的異性，要慎重保持一定的距離……對異性訪客，如非必要，不必叫成年的女孩子出面招待……」，說明了當時社會風氣之保守（見張瑞芬，《臺灣當代女性散文史論》，臺北：麥田，2007 年，頁 96-102。）

張瑞芬，〈徐鍾珮、鍾梅音及其同輩女作家〉，《臺灣當代女性散文史論》，頁 144。

<sup>10</sup> 蘇芊玲，〈女人書寫，打造新世界〉，《我的母職實踐》，臺北：女書，1998 年，頁 232-233。

<sup>11</sup> 張讓，〈界定之外——母親的象徵與實際〉，《斷水的人》，臺北：爾雅，1995 年，頁 140。

我從不認為有一天我會變成所謂的「賢妻良母」——這四個字在現代女性的夢想版圖與自我實踐意層上，似乎已是落伍行業。……事實上，過去的我對「家庭主婦」沒什麼好感，總認為那是被奴役、受宰制，活在男人鼻息下的次等女人。……現在，上天給了我一個機會，去發現過去我視為荒蕪之地所藏的珍寶。做一個「全女人」，接下不早不晚恰到時候來臨的「母親」職務。所以，在夏日雷雨落下的午後，我看著另一個我——懷抱事業野心的她坐在舊皮箱上望向茫茫雨景，她打算離開。<sup>12</sup>

在歷經角色與身份的轉變中，女人有必要回歸自我、正視個體選擇而帶來的責任與擔負，並從母職過程中對於自身性別、身份與其選擇的快樂認同。

隨著社會之日漸開放、價值之日漸多元，乃至文學作品面相迭生新態，女性散文在母職書寫上也有了新的思考方向及多元的樣貌。進入 90 年代後，女作家對母職經驗的書寫與轉化，從育嬰書約可看出「母性思考」逐漸淡化之際，女性散文轉而為女性主體意識的發抒。這種現象與其他主題散文，如飲食散文、都市散文、性別書寫、專業散文以及原住民散文等有著異曲同工之處，乃借用「文化/次文化」之觀念，作家以之為書寫內涵主題時，往往跨越其本然之屬性而與他者互涉，彼此跨越交融的現象。<sup>13</sup>同樣寫兒女，但兒女不再是書寫的主體，反而退居配角，成了藉此反映女性的「客體」，如朱天心《學飛的盟盟》說明養兒實同作為一種社會觀察及省視自我的角度；李黎《晴天筆記》在生死的大悲大徹中習得人生的功課；龍應臺《孩子，你慢慢來》反思文化與母職的中西差異等。<sup>14</sup>即「主題」就是一種「載體」，透過主題承載女性作家對人生經驗或生命體驗的體悟、對文化社會的反省以及對主體性的反思及探索。

90年代以降至今橫跨近三十年，臺灣女作家的母職經驗散文創作繁多，母職實踐的焦慮不再只是兩性傳統觀念上的束縛，而是必須面對母職經驗在社會體制下的掙扎與矛盾。對於那些有權力選擇，自立於建構並實踐屬於自己的母職角色的女作家而言，其書寫除了在傳統題材上有所創新外，亦致力開創新的題材。近來書市上出現了不少為孩兒/家人備膳、做料理的日常記敘，又以廚藝知識、烹

<sup>12</sup> 簡媜，〈密語之五〉，《紅嬰仔：一個女人與她的育嬰史》，臺北：聯合文學，2015年，頁42-48。

<sup>13</sup> 參見何寄澎，〈當代臺灣散文的蛻變：以80、90年代為焦點的考察〉，《永遠的搜索：臺灣散文跨世紀觀省錄》，臺北：聯經，2014年，頁213-214。

<sup>14</sup> 參見張瑞芬，〈「女性散文」研究對臺灣文學史的突破〉，《臺灣當代女性散文史論》，臺北：麥田，2007年，頁75。

飪經驗、飲食觀念、飲膳記憶等出發，記人憶事，抒發情感於文。母職散文回歸廚房的書寫展現鰲頭，企圖藉女性的本位角色與特質，嘗試在廚房的氛圍內，以實作/料理飲食的經驗來塑造角色上的自我實現與意義，尤其創作者自己也是個母親的時候。這類書寫深得筆者的興趣與關懷，不僅作為深思現代女性在母職實踐與個我生命實踐之間的平衡取向，亦是女性意識的另類省思。

## 二、研究目的

英國女作家吳爾芙 (Virginia Woolf) 在《自己的房間》(A Room of One's Own) 中，大力提倡女性由走出廚房到進入書房。在個人意識強烈，紛紛解構「母親」的傳統形象、顛覆母職的完美神話之下，母職散文中以飲食為題材之書寫，可說是女性晚近另一種再走回廚房且附加書房的創作方式。這麼一來，創作者與作品中的「母親」是否會重新掉入與十八至二十世紀之英法閨閣體女作家 (Lady novelist) 一樣的局限性？意即：一、居家隔離 (domestic isolation)，從書房到廚房，丈夫到子女的題材狹隘；二、社會經驗狹隘 (narrow social experiences)，注定某些男性場域為主或賢媛所無法觸及的人生角度與心理邏輯缺席；三、道德局限 (moral restraints)，無法深刻處理情慾主題。

鑑於此，從母職的揚棄與肯定聲浪中，女作家重新以主體性出發，用一種有別於傳統女性或是男性的創作方式，即「母職」作為女性經驗為討論的出發點，將逐步顯現實踐意義在散文中的構成。90年代以降，有關臺灣女作家的育嬰散文，大抵以長篇散文之形式出現，如曉亞《妊娠筆記》、簡嬪《紅嬰仔》、宇文正《新媽與蘋果籽》等，從得知懷孕時的欣喜之情、孕吐、胎動、性別期待，乃至於生產時的疼痛煉獄，生產後的哺乳困難、坐月子甘苦等，一路寫下了妊娠與哺育的紀錄。從生育經驗出發的母職書寫，筆者關注到作者在女性的生理事實下，體悟到母體/自己作為提供食物的媒介，記錄著女性從妊娠到哺育之生理場域的變化，以身體感知的表達方式，展現出母者/女性尋求主體性和個人記憶的方式。筆者希望能透過為母經歷與主題上分析，進而延伸出女性自覺拓展的作用與新的自我建構之路，乃本文的首要研究目的。

那些從日常母職經驗出發的飲食實踐，即指為孩兒/家人備膳、做料理的日常記敘，又以廚藝知識、烹飪經驗、飲食觀念、飲膳記憶等記人憶事，或抒發情感於文，如宇文正的《庖廚食光》、朱國珍《離奇料理》。這類飲食書寫除卻「純」

食譜外，又別於凸顯境域與疆界特色的地方美食書寫，也並非大談做菜之法、烹調之道為主的飲食著作，而是為夫為兒出入於食材與鍋鏟之間炊煮的底稿。蔡穎卿更致力於實作經驗先於文字的意義，並且以其私領域書寫家庭相關事物的《媽媽是最初的老師》(2007)，同年十月，她再度以散文食譜《廚房之歌》來確認自己何以能在地方與地方之間的流動，以餐桌飲食實踐視為維繫家庭生活的原因；2010年的《小廚師：我的幸福投資》乃以「情境教育」的主張走至公領域，試著以「小廚師」活動來投射她對教育的熱情。藉由飲食導引孩子，而延伸出的社會責任行動與環境關懷，如游惠玲的《飲食是最美好的教養——給孩子的40篇美味情書》、王南琦的《戰鬥媽媽的餐桌與家書》，強調母職的選擇還是能關心家庭之外應該關心的議題。本文將耙梳不同的母職經驗書寫所具備隨之相異的關懷。透過分析作者/母者在散文中的情感表現，或女性意識，與其日常飲食實踐的關係，以為理解飲食為題材的書寫如何作為女性完成自我實踐的視角，是本文的次要目的。

隨著時代的變遷，母職散文的書寫不僅限於家庭的瑣事而已，乃是女性作家歷經生育與養育兩種階段，同時，又與社會環境相關政策和事件的發生，或包含多個層面的交相互涉。飲食書寫遂成為一個契機，以往被視為禁錮人生自由的主婦生活，企圖在自剖性的散文中呈現，且在重建的過程中進行另一種發覺自我、體悟生命聯繫的方式。她們是個女性，也是個母親，更是個職業婦女，道出了新一代女性在女性意識覺醒的自主選擇下，把日常母職中不經一提的飲食、烹飪經驗，翻轉成新一代女性付諸行動力的見證。其行動力量不只是為孩子的生活教育帶出踏實的影響，甚至開拓了母職之外，如何從私領域到公領域，是本文研究的第三個目的。

總結以上，本文最後企圖以女性身份來看當代女性散文中的母職書寫。與其他性質的女作家相較，在母職主題的創作中，飲食題材的注入傳達了什麼樣的內涵與議題，尤其是女性在角色的轉換，以及家庭生活方面的體驗與感受。旨在分析出臺灣女性經驗創作中的特殊性，以確立經驗書寫的重要性與文學價值。

## 第二節 研究範圍與方法



## 一、 研究範圍

邁入多元開放的 90 年代以降至今，臺灣母職經驗散文中，女性作家回歸廚房的書寫展現鰲頭。即指為夫為子備膳、做料理的日常記敘，又以廚藝知識、烹飪經驗、飲食觀念、飲膳記憶等出發，記人憶事，抒發情感於文。對於那些有權力選擇，實踐並建構母職角色的女性而言，這類書寫除了在傳統題材上有所創新外，「飲食」題材方面的書寫反映出不同的身份、際遇之女性作家，與題材涉及的母職生活中投注的觀察與關懷備受筆者注意。

有關「散文」的體裁與風格，筆者從張瑞芬《臺灣當代女性散文史論》而言，乃以郁達夫在《中國新文學大系·散文二集》導言中（1935）給「現代散文」一個較明確的定義，他說：「約略的說，是 Prose 的譯名，和 Essays 有些相像，係除小說、戲劇之外的一種文體。」<sup>15</sup>，因此認為「散文這種文類，中國古來『言志』傳統，加上從西洋散文（Essay）而來的個人主觀調性（Personal note），它比新詩更不彰顯社會歷史的脈絡，反而著重個人的境遇與性情。」<sup>16</sup>它的具體指涉與籠統的「散文」一詞有所不同，時間劃分上，即 1919 年五四新文學運動以後，因應白話文學相對於「古典」文學之勢，「散文」一詞又稱「現代散文」；隨著 1949 年兩岸分治，依時代又有「當代散文」一詞。至於「大陸當代散文」或「臺灣當代散文」之謂，範圍較「現代散文」小，指的是 1949 年至今半世紀以來的散文。<sup>17</sup>此處以「臺灣當代散文」為主，「臺灣」所指寫作者的地域歸屬，並且從寬予以採計，而非以作品的主題為考量。

本文以「女性散文」作為論述重心，指的是女性作家的散文文本創作。散文題材類型化帶動了主題式的散文研究，筆者在前人基礎上抽取出「母職」與「飲食」書寫作為討論的焦點，題目為「當代女性散文中的母職與飲食書寫（90 年代～2017）」。在時間發展上，乃以 90 年代作為分野，即從 50 至 80 年代間臺灣女性作家母職書寫的脈絡，以為觀照 90 年代以降「飲食」在母職散文中的內涵與表現。

---

<sup>15</sup> 郁達夫，《中國新文學大系·散文二集·導言》，收入俞元桂選編，《中國現代散文理論》，南寧：廣西人民，1984 年，頁 400。

<sup>16</sup> 張瑞芬，〈「女性散文」研究對臺灣文學史的突破〉，《臺灣當代女性散文史論》，臺北：麥田，2007 年，頁 41。

<sup>17</sup> 同上，頁 21-22。

本文之所以凸顯「女性」(female)論題，雖有抵拒男性「大敘述」(grand narratives)的態勢，並非無意於忽略以同時期的男性作家之作品相互參照。臺灣母職經驗散文，或包含飲食實踐、烹飪經驗來記人憶事的書寫，大致可分作三類：一、身為母親，兼顧母職與書寫，並以自身經驗為書寫內容，如林海音《冬青樹》、林文月《飲膳札記》、廖玉蕙《不信溫柔喚不回》等；二、身為人妻，書寫自身、母親以及身邊女性經驗，如方梓《采采卷耳》、張曼娟《黃魚聽雷》等；三、身為父親，以自身母職經驗為書寫內容，如林良《小太陽》、小野《企鵝爸爸》、顏崑陽《聖誕老人與虎姑婆》等。針對 90 年代以降代表性女作家，及其母職作品所涉及的飲食題材書寫，取材範圍聚焦於身兼作家又是母親的母職經驗散文創作，其他二者為輔。

茲將主要的研究文本羅列如下：以生育母職經驗之相關書寫——洪淑苓《深情記事》(1998)、曉亞《妊娠筆記》(1998)、簡嬪《紅嬰仔》(1999)、宇文正《新媽和蘋果籽》(1999)、莊祖宜《廚房裡的人類學家：其實，大家都想做菜》(2012)、李欣倫《以我為器》(2017)；以社會母職經驗之相關書寫——蔡穎卿《媽媽是最初的老師》、《廚房之歌》(2007)、《我的工作母親》(2008)、《小廚師》(2010)、宇文正《庖廚食光》(2014)、朱國珍《離奇料理》(2015)、王南琦《戰鬥媽媽的餐桌與家書》(2017)、游惠玲《飲食是最美好的教養——給孩子的 40 篇美味情書》(2017)。

## 二、研究方法

本文主要以歷時性時間向度觀察並分析當代女性散文中的母職書寫，在社會變遷下所牽引出的內容主題。透過精讀文本，與文本對話掌握「飲食」題材連結女性的青春/妻職/母職體驗與感受，並由結合廚房實作經驗為書寫視角之策略。統整並分析女作家如何以飲食、烹飪經驗為視角，在養育、教導和引領孩子成長方面建立起自主性的母職角色。

關於女性散文涉及母職經驗與飲食題材的書寫，乃跨越其本然之屬性而與他者互涉、交融的現象。在此，筆者借用鄭明嫻的散文理論來輔助說明主題式的散文研究。鄭明嫻首先完成的《現代散文類型論》(1987)，即類型論，無論是在題材或是體裁方面進行分類，屬於歸納整理，進一步類型區分來限制研究的範圍，以帶動主題式的散文研究。接著完成了《現代散文構成論》(1989)，構成論討論

散文組成的幾個不同層次，其中結構論的最後談及思維結構，包括了作家的思想情感，乃創作的原點，也是作品存在的終極價值。<sup>18</sup>在結構論中，思維結構直接影響了我們對散文作品的情感思想進行內涵探究，亦即作品往往帶有作者展現的哲理性思考。至於《現代散文現象論》（1992）一書，此書對於80年代文學的新面貌，尤其針對散文作品與現象批評，可以作為觀照90年代以降女性散文在次文類結合下，「母職」題材上的開拓之現象。

應鳳凰所編《漫遊與獨舞——90年代臺灣女性散文論集》（2007）一書，收入了十六篇碩、博士的論述文章，分為第一輯：女體/國族的認同書寫；第二輯：戀物/記憶的「歷史」書寫；第三輯：時間/空間的「旅行」書寫；第四輯：傳統/新意的飲食書寫等從多重視角切入，利於我們從概括認識到深入了解當代散文的各種主題。其中第四輯收入的研究成果集中在飲食書寫部分，可見當時的散文創作趨勢已累積部分研究成果。對於女性散文的母職書寫在兒女與自我主題之外，視為日常的飲食議題，有待開啟研究的可能。

在中國社會裡，「男主外、女主內」普遍形成了家庭分工格局。當這種格局被視為家庭內的組織原則推向極端時，女性不免淪為男性的附庸，甚至與廚房劃上等號。因此，在傳統文化思想與文學潮流的脈動上，對男女作家的期待或男女主角的詮釋、理解與認知上，仍保有二元對立觀念。遠在50年代由中國大陸遷臺的女性創作者，創作中不乏受「五四」新文化運動啟蒙精神的影響，而把矛頭指向舊式家庭關係，以追求人格獨立、精神自由為基本內核。臺灣在80年代西方女性主義的引進，帶動了婦女運動的盛行，著重反映當代臺灣女性的生存困境，並且呼籲女性擺脫依附於男性生存的局面。另有女性在肯定母職的前提下，不容忽略她們也參與形塑母親角色的社會建構。她們從西方女性主義思想中獲得滋養，將母職納入自我實現的一部分，在自覺與反思的過程中，得以言語來書寫自己時，策略性地調整以找出維繫母職與女性主體的平衡點。於是，母職不再是囚禁女性發展的空間，而是自主性選擇，同時建構和實踐屬於自己的母職角色。

90年代的母職散文中以飲食為題材之書寫，可說是女性晚近另一種再走回廚房且附加書房的創作方式。女性意識顯然比早期50至80年代有所淡化，以其透過外緣而建構，個人又是如何在選擇上賦予自身行動的意義，甚至於樹立起母職意涵轉變的時代意義。「飲食」題材的注入，提供了母職散文異於傳統私領域書寫

---

<sup>18</sup> 鄭明嫻，《現代散文構成論》，臺北：大安，1989年，頁252。

面向的創造形構，何以將飲食（文化）經驗轉化為文學價值，是展現文本豐富的內涵與女性書寫自我經驗的重要性。故本文研究論述將輔以女性主義、社會學對「母職」的探討，作為相互佐證的輔助。

「母職」常為西方女性主義者所探討，進而影響臺灣女作家對母職的思考。對於女性主義思想上的撰寫，顧燕翎主編《女性主義理論與流派》（2000）以接合世界性的女性主義思想與臺灣當地的實踐，書中所討論的〈後殖民女性主義〉（亦稱作「第三世界女性主義」）則是新增的一章，使得此書的理論體系更完整。其中提出的自由主義女性主義觀（第一章）、基進女性主義觀（第四章）、當代社會主義女性主義觀（第六章）、生態女性主義觀（第八章）、後現代女性主義觀（第九章），為本文研究諸多啟發，而各作者就其所撰章節補充了臺灣婦運進程，亦提供了資料上的參照。

首先由性別角色來論及本質上相異的男性與女性，對於意識形態社會化的場所和角色，自覺本身就是主要的革命性實踐。筆者以為基進主義者安菊·芮曲的觀點較為可取，認為女性應該捨棄的是受男權支配的「母職體制」，而非母親角色本身所帶給女性的「為母經驗」。包括後現代女性主義者對「陰性書寫」的推崇，以及女權主義浪潮的影響，女性作家在創作中體現了對男性中心社會解構與顛覆的思想或策略。當代社會主義女性主義是晚近資本時期的政治傾向，發展過程中未能建立一個完整的體系，但其關心的議題包括：家務勞動、婦女和階級或勞力市場等問題，也提出方法對自覺建立婦女文化、意識形態和實踐的討論。偏重於生活主題的女性散文創作，飲食題材選擇與主題傾向，視為日常生活和個體空間的整合觀點，以為當代女性作家由母職經驗寫作中，對自我、家庭/空間以及廚務活動進行重新定位。

游素玲主編《母職研究再思維——跨領域的視野》（2008）提供了研究母職的多元面向，極具參考價值。其中游素玲著〈書寫/母職——以艾莉絲·沃克為例〉一文，以黑人女作家艾莉絲·沃克的母職經歷如何形塑其個人的創作生涯，以其透過書寫母職來重新定義黑人母職，並解構母職與書寫的二元對立。此文提出了「母職」與「書寫」的意義，可做為本論文第四章由私領域至公領域的參考。另有以理論與經驗相呼應的論述：王郁茗、徐畢卿著〈特殊的母職經驗（二）——接受生殖科技懷孕成功的母親〉一文，針對接受生殖科技懷孕成功的婦女之心路歷程作一論述，可做為本文處理生育性母職經驗部分，重新思索孩子與母親兩者間的「主」/「客」關係。黃怡瑾著〈從參與母職到共親職：男性參與親職之量

化研究》一文，則以「共親職」的概念，挑戰傳統母職僵固的性別界線，為思考女性作家選擇創作之外，也願意回到廚房的因素之一。



### 第三節 相關研究探討

#### 一、專書

關於臺灣女性散文研究的論述，張瑞芬《臺灣當代女性散文史論》(2007)以史觀和理論論述臺灣近半世紀(1949-2005)女性散文的發展與流變，包括從50、60年代的女作家於散文中隱微顯露的女性意識與傳統母職之間的擺盪，視為女性散文蓄勢待發的可能；爾後周芬伶、簡嬪、利格拉樂·阿烏等在身體、自傳與家族史的建構上多處挑戰傳統文化與傳統文學體制，肯定女性散文作品的內涵成就開拓了臺灣文學上的宏觀視野，予本文敘述女性散文的多元開展方面提供了學術參考價值。

王鈺婷著《女聲合唱——戰後臺灣女性作家群的崛起》一書，以釐清女作家在50年代文學場域中獨特的位置，並透過女作家發表作品之媒介，勾勒出女性、書寫與媒介之間的重要關係。此書提供了有關50年代女作家的背景、創作歷程等，視為有力的參考。其中「主婦文學與家敘事」(第四章)認為50年代環繞著家敘述的女性文學，可視為與文化主流的國族大敘事隱然對立的位置，是本文對於50年代女性作品討論婦女、婚姻、育兒等，思辨並檢視當時文化場域中主婦形象的建構與女性主體價值。

#### 二、期刊論文

本論文研究乃以女性作家的母職經驗書寫有關，針對作家的身份與作品的主題書寫之相關論述有〈鞦韆外的天空——學院閨秀散文的特質與演變〉<sup>19</sup>，在於分

---

<sup>19</sup> 張瑞芬，〈鞦韆外的天空——學院閨秀散文的特質與演變〉，《逢甲人文社會學報》第2期，2001年5月，頁73-96。

析學院閨秀派作家一貫維持賢淑溫婉的「母親」形象，卻是新世代來臨時欲屏棄的傳統包袱，可做為臺灣母職書寫的背景參考資料的來源。若結合「廚房空間」、「飲食書寫」的相關主題論述來看，予本文諸多啟發的有〈幸福空間、區隔女人、才女禁區——初論1960年後廚房空間的性別議題〉<sup>20</sup>、〈「家」的身體實踐：林海音飲食書寫中的烹與食〉<sup>21</sup>、〈烹飪藝術與女性自我實現——以《巧克力情人》和《春膳》為例〉<sup>22</sup>。

〈幸福空間、區隔女人、才女禁區——初論1960年後廚房空間的性別議題〉一文，乃以六類二十本重要文學選集著手——《中國當代十大散文家選集》（1977）、《現代中國小說選 I II III IV V》（1989）、《天下散文選 I II III》（2001-2004）、《臺灣飲食文選 I II》（2003）、《中華現代文學大系（一）1970-1989 I II III IV》（散文卷）（2003）、《中華現代文學大系（一）1989-2003 I II III》（小說卷）、《五十年來臺灣女性散文 I II》（2006），從歷時性時間向度觀察廚房進入文學意象的轉折與多樣性，並輔以時代變遷下，物質環境與性別觀念的差異，來看廚房意象寄託的性別議題。作者從文學選集中檢索廚房意象書寫，分成五部份：一、概述書寫廚房與文學類型、作家性別的關係；二、書寫廚房的基本意象；三、缺乏廚房書寫的原因；四、廚房區隔不同女性；五、當代才女遠庖廚的心境。其中第一至第四部分，無論在文學分析、類型建立的運用上皆提供本論文可貴的參考，是本文研究第二章論及女性日常人生的認同部分，何以在廚房空間、飲食烹飪上實現自我的天地。

〈「家」的身體實踐：林海音飲食書寫中的烹與食〉一文乃回溯臺灣現代飲食文學的源頭至1950年代，聚焦於林海音的雜文與散文作品，並分析其飲食書寫特色。作者以「家」為主軸，分析林海音的飲食書寫所反映出的「家」的雙重面向：一是在臺灣新環境的家庭日常飲食中安身立命的具體實踐；另一則是介於北京與臺灣二家鄉間雙元纏繞的「家鄉味」。可見林海音的飲食書寫呼應她對婚姻、

---

<sup>20</sup> 蔡玫姿，〈幸福空間、區隔女人、才女禁區——初論 1960 年後廚房空間的性別議題〉，《東海中文學報》第 21 期，2009 年 7 月，頁 337-370。

<sup>21</sup> 陳玉箴，〈「家」的身體實踐：林海音飲食書寫中的烹與食〉，《成大中文學報》第 53 期，2016 年 6 月，頁 155-188。

<sup>22</sup> 張淑英，〈烹飪藝術與女性自我實現——以《巧克力情人》和《春膳》為例〉，《中外文學》第 28 卷 5 期（1999），頁 7-31。

女性的關懷，並且藉由飲食對地理與心靈上的「家鄉」進行重新定位，視為觀照90年代以降散文中的母職經驗與其內涵上的發展與轉變。

雖然〈烹飪藝術與女性自我實現——以《巧克力情人》和《春膳》為例〉一文以翻譯文學為探討對象，藉女性的本位角色與特質，企圖從廚房氛圍、烹飪技藝中，塑造另一種自我實現的角色與方法，作為女性意識的另類省思。其中提及烹飪和女性自我實現（第三部分）乃以撰寫食譜是「烹飪/傳統束縛」到「烹飪/自我實現」的轉變，即從那雙「做菜」的手變成「寫作」的手，此重要觀點為本文研究母職經驗與飲食書寫的參考取向。

### 三、學位論文

針對女性作家散文中的母職論述，2000年以來出現了許多以特定作家，或以特定主題及其作品為研究取向的相關論文，如《在浮生中尋找——李黎散文研究》<sup>23</sup>、《簡媜散文女性意識之研究》<sup>24</sup>、《周芬伶散文研究》<sup>25</sup>等等。這一類型的女作家散文研究多從「女性自覺/意識」來探討與母職的相關書寫，僅在其中章節表現之：《在浮生中尋找——李黎散文研究》中有關探討李黎歷經喪子之痛後，卻意外喜獲麟兒的一路艱辛母性體現（第五章）；《簡媜散文女性意識之研究》中提及女性意識轉變——母性追尋的探討，乃以記錄婚後懷孕、育嬰的《紅嬰仔》看出簡媜思想意識的轉折（第四章），其中生育階段與生育飲食經驗的敘述，乃本文研究關懷取向；《周芬伶散文研究》中對其飲食書寫的探討（第六章），其中論及周氏由夫家廚房出走，自束縛至解放，重返單身的她企圖補償孩子，欲重回廚房的情緒反應，提供了本文研究對母職經驗中飲食書寫「情寓於物」之特色。

鄭美君《臺灣當代女性作家「母職角色」主題研究》<sup>26</sup>一文，認為「母職角

<sup>23</sup> 李麗芬，《在浮生中尋找——李黎散文研究》，彰化：國立彰化師範大學國文學系碩士論文，2005年。

<sup>24</sup> 林立筠，《簡媜散文女性意識之研究》，臺北：國立臺灣師範大學國文學系在職進修碩士班論文，2007年。

<sup>25</sup> 陳貞夙，《周芬伶散文研究》，臺北：國立臺灣師範大學國文學系在職進修碩士班論文，2008年。

<sup>26</sup> 鄭美君，《臺灣當代女性作家「母職角色」主題研究》，雲林：國立雲林科技大學漢學資料整理研究所碩論，2003年。

色」是女性主義與女性小說反映首當其衝的重要議題，過往論文中所舉小說文本例證，多以側面書寫的方式描繪母親形象，或以他者的立場來對照母女之間的互動，少有母親自身所進行的書寫。研究者於論述中將母職區分為生物性母職、社會性母職與自主性母職，且側重於自主性母職，因此輔以龍應臺《孩子，你慢慢來》、朱天心《學飛的盟盟》、李黎《晴天筆記》以及簡媜《紅嬰仔》四本女性散文為女性小說「母職角色」的觀照（第四章）。

劉佳珍《1990 年以降臺灣女作家散文中母職經驗探究》<sup>27</sup>以李黎、廖玉蕙、龍應臺、周芬伶、張讓、朱天心、簡媜、利格拉樂·阿烏八位女作家為研究對象，重於女性散文母職經驗歷程的書寫，輔以女性主義理論及社會學對「母職」的探討，建構出近來母職書寫的特色。對於女作家母職經驗的歷程分析，包括了生育與養育兩個階段，本文便在這個基礎上探究「飲食書寫」之特色，並針對近期女作家在母職範疇，乃以回歸廚房的議題來看待「母職」走向豐富多元的時代意義。

潘雅鈴《我的工作是母親——論蔡穎卿的母職書寫》<sup>28</sup>與王琇琪《母職認同與自我實踐——蔡穎卿家屋書寫的意蘊探究》<sup>29</sup>，均以蔡穎卿的作品為主要研究範疇。《我的工作是母親——論蔡穎卿的母職書寫》旁及女性主義者關於母職部分的理論以及其他作家親身實踐母職的體驗，經由相互比較、發掘蔡穎卿充滿個人風格的自主性母職實踐。此論述表現了女性在實踐母職的歷程（第三章）與拓展母職實踐的範圍，以其烹飪經驗帶出教育意義（第四章），看似兩條平行線卻在蔡穎卿「樂當母親」的觀念下交會，成就了身兼母職與夢想的概念。本文研究也會以此為基礎，並在私領域走向公領域部分輔以其他女性作家的母職經驗加以擴寫，以其行動力量不只是為孩子的生活教育帶出踏實的影響，甚至開拓了母職之外，乃從母親照顧小孩延伸出的社會責任行動，強調女人的選擇還是能關心家庭之外應該關心的議題。論述最後點出了蔡穎卿的成就與局限（第四章之第三節），是否可在此類型書寫上做更詳盡的分析，探討母職經驗書寫的意義及其延伸範圍。而《母職認同與自我實踐——蔡穎卿家屋書寫的意蘊探究》著重對蔡

---

<sup>27</sup> 劉佳珍，《1990 年以降臺灣女作家散文中母職經驗探究》，臺北：國立政治大學中國文學系國文教學碩論，2010 年。

<sup>28</sup> 潘雅鈴，《我的工作是母親——論蔡穎卿的母職書寫》，臺南：國立成功大學中國文學系碩士在職專班碩論，2012 年。

<sup>29</sup> 王琇琪，《母職認同與自我實踐——蔡穎卿家屋書寫的意蘊探究》，臺北：國立清華大學語文碩士在職專班碩論，2018 年。



穎卿作品空間書寫的關注，探勘作家如何在各種面向的空間體驗中，從對母職盡責進而擴及對社會責任的追尋，實踐了自我的理想。雖然涉及的是空間書寫，其中探討蔡穎卿對家屋的經營與母職認同之間的密切關聯（第三章），可作為本文探究女性作家對家庭飲食書寫的參考。

由於本論文涉及「飲食書寫」主題，若以女性作家飲食散文研究來看，《臺灣當代女性作家飲食散文研究》<sup>30</sup>，以徐世怡、林文月、蔡珠兒、王宣一、張曼娟和黃寶蓮的飲食散文為研究對象，由研究者發現飲食作品的書寫共相而展開論述，當中呈現女性意識的書寫共通點集中於「飲食回憶」與「性別意涵」上；《鄉情、國史、世界觀：論林文月、蔡珠兒及李昂的女性跨國飲食書寫》<sup>31</sup>，分別觀察林文月、蔡珠兒及李昂三位作家的成長背景，及她們跨越國界的空間移動，並討論三者在不同的空間經驗下產生的書寫特色。綜言之，女性作家散文研究尚有對母職內涵作論述分析，至於女性作家的飲食散文對母職經驗方面相關的論述，迄今仍沒有將作家在（母親）身份和（母職）經驗的共同點上出發，是否受限於作品或其內涵因素，有值得探討的空間。因此，僅以作家之作品的主題與書寫特色的分析做為本論文的參考。

## 第四節 章節架構

### 第一章 緒論

本章旨在概述研究動機與目的、研究材料的選擇範圍與方法，說明各章節安排與論述重點，並回顧相關研究，以彰顯本論文之目的。

### 第二章 當代女性散文中的母職書寫

首先概略式地勾勒出時代背景等外緣機制，以及作品意識等內緣因素而牽引

---

<sup>30</sup> 王文惠，《臺灣當代女性作家飲食散文研究》，高雄：國立高雄師範大學國文教學碩士班論文，2010年。

<sup>31</sup> 林雅瓊，《鄉情、國史、世界觀：論林文月、蔡珠兒及李昂的女性跨國飲食書寫》，臺中：國立中興大學臺灣文學研究所碩論，2010年。

出的內容主題。整理50至80年代間臺灣女性作家母職書寫的脈絡，作為觀照90年代以降的母職經驗寫作，女性如何以「飲食」作為一種話語策略來形塑自我。



### 第三章 「飲食」在母職散文中的呈現

此章關注 90 年代母職散文中的「飲食」書寫特徵，與其私領域中的主體建構發展。大致包括了三個方面：第一節「生育經驗中的飲食書寫」，為女性作家妊娠與哺育的生理過程，結合生育飲食行為的經驗書寫，透過個人性別認同、情感、記憶的建構，擴及思索母性與女性。第二節「母職經驗與飲食實踐」。女性作家以其家庭事物為視角，透過實踐烹飪之於個人日常情境裡，擴及思索人世的寫作主題，肯定女性的日常生存與其影響。第三節「親子便當/料理中的『媽媽經』」。女性作家透過私領域製作便當和料理的題材，以傳遞愛心、健康與安全的訊息擴張至食安、環保主題的延伸，並由書寫實現了女性之於日常家庭的創造性價值。

### 第四章 「飲食」在母職散文中的社會實踐

此章分別舉出蔡穎卿《小廚師：我的幸福投資》、游惠玲《飲食是最美好的教養：給孩子的 40 篇美味情書》與王南琦《戰鬥媽媽的餐桌與家書》的飲食書寫，透過聚焦於家庭、私領域的題材，拓展為和公領域互相交涉的相關行動與書寫。這類進入公領域的飲食書寫，不僅再創造女性寫作的價值，也為飲食散文開創新的面向。

### 第五章 結論

本章歸結全文，把重點作整體性的梳理，並提出可繼續探索的方向。

## 第二章 當代女性散文中的母職書寫

女性作為生命的創造者、養育者，她必須面對一個生命從誕生到長大成人的種種瑣碎具體，這使得她與日常生活的聯繫較男性來得密切。因此，在傳統文化思想與文學潮流的脈動上，對男女作家的期待或男女主角的詮釋、理解與認知上，仍保有二元對立觀念。然而，女性在自覺與反思的過程中得以言語來書寫自己時，結合「人的自覺」和「女性的自覺」的追求，策略性地調整以找出維繫母職與女性主體的平衡點，為女性個人生存領域中的主體建構。

本章首先由本質上相異的性別角色為基礎，概述西方女性主義對母職的觀點，表現寫作者的女性意識與其書寫內涵的關聯。其次為母職經驗書寫的多種面向，包括了從照顧者的姿態出發，擴及對生育階段的經驗書寫，以及對養育階段的母職生活進行反思。最後整理50至80年代間臺灣女作家母職書寫的脈絡，為觀照90年代以降的母職經驗書寫，如何以「飲食」作為一種話語策略來形塑自我。

### 第一節 女性意識與母職書寫意蘊之關聯

母職書寫關注的是女性基於性別特徵所進行的身心體驗與社會實踐。西方女性主義對性別意識的探討，與女性散文中母職主題的思想內涵、主題創造有著密切的聯繫。本論文多處引用女性主義對母職的討論，顯示了母職議題並非僅限於父權文化中女性所承受的性別壓抑，同時蘊含著女性自審意識和批判精神。故本節首先概述如下：一、分別以母職的生物性與社會性，從性別角色論及本質上相異的男性與女性。由此導出家庭、母職乃意識形態社會化的場所和角色，對於自覺建立婦女文化，保障聽到女性個別/集體的聲音。二、有關西蘇呼籲女性書寫身體而提出的「陰性書寫」理想。其特質以鬆動、解放在二元對立中被壓迫、排斥的陰性形態，從而影響女性對性別的認同，乃至建構主體的意義。

#### 一、母職的生物性與社會性

「母職」，一般被視為女性的天賦，與其所肩負的職責。乃是一種出於母者的生物性本能對家庭的無私奉獻與守護，照顧並養育子女的責任。母職之愛是人

性使然，亦為人類繁衍的前提。根據Carol Smart〈母性神話的解構〉(*Deconstructing Motherhood*, 1996)一文中，進一步將「母職」區分為「母性」(motherhood)與「母職」(mothering)雙重意義。所謂「母性」是指社會文化透過社會政策或製度運作，對女性與家庭的關係進行定義，進而規範女性在母職扮演中的角色與行為；而「母職」則是女性於生育與養育過程中的日常生活經驗(experience of mothering)。<sup>32</sup>然而，根據女性主義者愛力生·傑格(Alison Jaggar)的論述，「母職」包括生育與養育兩個階段，兩者卻是截然不同的經驗。生育是女性的天賦本能，稱為生物性母職，僅止於用子宮孕育子女並滿足其生物上的需求，如營養、溫暖、居住場所等基本生物需求；養育則是一種後天社會所規範的角色行為，又稱為社會性母職，指涉一切社會化的行為，使其行為、意識形態等，能符合社會的規範與期待。<sup>33</sup>

就女性研究而言，「母職」概念是探討兩性平權議題的關鍵。對於女性的「生殖」層面，基進女性主義者在是否捨棄親生而就人工生殖上展開了精彩的爭辯。尤以費爾史東(Shulamith Firestone)為主的，認為生殖乃是婦女受壓迫的根源；或以安菊·芮曲(Adrienne Rich)為代表的，認為生殖乃是婦女解放的源頭。費爾史東在《性的辯證》(*The Dialectic of Sex*, 1970)一書裡指出，人類的生殖生理決定了一個社會組織形式，她稱之為「生物家庭」，這個生物家庭又決定了男女間的權力差異。由於女人在體質上(因生殖生理)比男人弱，小孩在體質上比大人弱，這生物家庭的女人必須仰賴男人，而小孩必須仰賴大人(主要是母親，因她具有小孩所需的奶)。<sup>34</sup>兩性因自然的生殖、先天的生理差異，導致階級劃分的基礎。

相對於費爾史東，芮曲的觀點較為可取。她在《女人所生》(*Of Woman Born: Motherhood as Experience and Institution*, 1976)一書中，指出男人了解女人具有創造生命的力量，對女人的生殖功能既嫉妒又害怕，所以當一個女人能自主掌控懷孕生小孩之事，其母職經驗將會是正面，而非負面。芮曲將母親角色的觀念區分為二：即「經驗」與「制度」，針對論述父權制度下女人身為母親的境況；以

---

<sup>32</sup> 潘淑滿，〈臺灣母職圖像〉，《女學學誌》第20期，2005年12月，頁46。

<sup>33</sup> 張靜文，〈女性的母職：社會學觀點的批判分析〉，《社教雙月刊》第77期，1997年2月，頁20。

<sup>34</sup> Shulamith Firestone, *The Dialectic of Sex: The Case For Feminist Revolution*. (New York: Bantam Books, 1970), 8-9.

及不受男性支配下母親角色所帶給女人的經驗。<sup>35</sup>因此，強調造成婦女受役的根本，不是婦女的生殖能力，而是社會政治的經濟體制，並且視母親角色為一種經驗，是創造力與快樂的來源。

父權文化為了確保男性的主體位置，一方面通過身體禁忌將女性貶為低賤的客體；另一方面借助於所謂的女兒性、妻性、母性要求引導女性對於自我的塑造。在這種外在貶抑與內在引導的雙重作用下，女性的身體與思想往往被束縛於家庭之中。基進派女性主義者因此認為父權社會是一種男人宰制女人的社會體系，並且以「生物性」定義，認為女性相對於男性自成一個階級，此外，又與精神分析女性主義有相似之處，<sup>36</sup>認為兩性的性別認同和行為模式根築於潛意識。即男性典型的屬性如：競爭、理性、操縱和主導，是公共領域中工業資本主義運作所需的特質；女性領域及其所屬特質如情感、養育、照護……等，則被貶抑不具使用價值之領域。由此可見，家庭、母職便在這層意義下成了意識形態社會化的場所和角色。

不過，對發展於70年代的當代社會主義女性主義者而言，傳統馬克思主義的目標是去除階級，而社會主義女性主義的目標是去除階級和性別。女性主義政治哲學家愛瑞斯·楊（Iris Marion Young）指出，父權社會的意識形態分析基礎是男性統治，而壓迫女性是全球普遍一致的現象，不但使女性感到無望，且無法解釋不同文化、種族、階級間女性處境之不同。因此，楊在論文集《像女孩那樣丟球：論女性身體經驗》（*On Female Body Experience: "Throwing Like a Girl" and*

---

<sup>35</sup> Adrienne Rich, *Of Woman Born: Motherhood as Experience and Institution*. (New York: W.W. Norton, 1976), 13.

<sup>36</sup> Nancy Chodorow 從第二波婦運所開啟的女性主體角度，對於精神分析的重新詮釋與運用指出，大多數社會中的幼兒依戀生身之母，「不是因為生物的必然，而是意味著嬰兒由女人——通常是母親負責照顧。」由於父親比母親少在身邊，男孩必須以負面的方式達成男性認同，即「壓抑他所認定的內在女性特質，並貶抑、污衊外在世界中跟女性有關的一切」，而將他認為較優等的文化/社會事務視為男性領域。至於女孩的性別身份，則迥異於男孩，她是直接從對母親的原初認同與依戀延續而來，無須經過拒斥與斷裂；影響所及，一方面女性人格具有較多且較深刻的客體連結，使她們的生命充滿對異性、小孩及其他女人的「深刻原發關係」，另一方面，她的自我疆界也較為模糊薄弱。由於彼此迥異的社會化歷程，男性會追求自立於成就，而女性則傾向於育養和盡責。以上所描述的性別分化具有雙重缺點，一方面會導致歧視、拒斥女性，因為這是男性認同的必要條件；另一方面，自我界限的模糊，與自我的薄弱，甚至嚴重喪失，會從母親到女兒代代相傳。（見顧燕翎主編，《女性主義理論與流派》，臺北：女書，2016年，頁182-183。）

*Other Essays*, 2005) 一書中，從日常生活中女性的各種身體經驗，來檢視當代社會「體現」(embody) 在女性身上的性別處境，著重於掌握性別處境的社會脈絡，強調「身為女人」的限制性和可能性。<sup>37</sup>她追溯前資本主義至資本主義經濟時期的性別分工轉型，<sup>38</sup>認為婦女地位受壓迫與資本主義生活有密切的關係。

在當代社會主義女性主義的發展過程中，融合了馬克思主義、基進女性主義、精神分析女性主義理念，同時將種族、階級等不同層面的生活經驗納入，進而呈現出女性處於特定的社會結構下，如何面對肉身處境的限制與機會。其中關心的議題包括：家務勞動、婦女和勞力市場、婦女和階級等問題。比如充分的生養育自由必須包含性自由；解除女性在家外工作的特殊性異化，尤其是生產領域的特別區隔；要求家務有給以確定家務的重要，使婦女經濟獨立等，目的在於提倡女性自覺的觀念和自主的意識。有效的革命策略包括了去迷思技巧，發展新的生活態度並推展婦女文化活動，如女性文藝創作、舞蹈團體、視覺藝術、婦女傳統手藝再現等，使女人在一起有我群感。<sup>39</sup>

為了突破單一的母性形象，母職倫理議題備受爭議。從60年代前的女性主義者以性別單一論、女同性戀主義來否定母職，認為婦女受壓迫的根源是性別制度；到了70年代，女性主義者重新省思母職，認為女性應該捨棄的是受男權或經濟支配的「母職體制」，而非母親角色本身所帶給女性的「為母經驗」，力求女性有權力選擇並建構屬於自己的母職角色。女性意識的形成固然不能排除來自生理因素的影響，而且基於婦女長期處於被壓迫的歷史境遇，體現在傳統中國婦女的內涵也隨時代背景的發展而演變。

---

<sup>37</sup> 愛瑞斯·馬利雍·楊 (Iris Marion Young) 著，〈像女孩那樣丟球：陰性身體舉止、活動力與空間性的現象學〉，收於何定照譯《像女孩那樣丟球：論女性身體經驗》第二章，臺北：商周，2007年，頁 68-73。

<sup>38</sup> 楊認為性別結構和階級結構是相互交織的，意即父權社會和資本主義也是二者合一的。她在〈超級不快樂的婚姻〉一文中也為性別分工提出歷史分析。前資本主義時期，婚姻是「經濟夥伴」關係，妻子並不期望依賴丈夫，她能有自己的財產，和丈夫共同經營以家為基礎的生意。資本主義來臨，逐漸拆解了這個關係，並區分工作和家庭領域，以男性置於工作場所為首要勞動力，婦女置於家中作為次要及後備勞動力。(見顧燕翎主編，《女性主義理論與流派》，臺北：女書，2016年，頁 217。)

<sup>39</sup> 參見范情，〈當代社會主義女性主義：經濟、社會與心理機制的改造〉，收於顧燕翎主編《女性主義理論與流派》第六章，頁 220-237。

從中國封建社會發展的歷程來看，「男尊女卑」觀念的影響作用之大，以致中國女子居於卑下地位，其性別特徵被人為地扭曲，富於人的主體精神也從根本上受到扼殺和壓抑。比如記載中國禮儀制度的《禮記》中，就已經有大量束縛女性的規定，包括分別描述了男女不同的人生道路。對男子的具體人生要求是：「六年，教之數與方名。七年，男女不同席，不共食。八年，出入門戶及即席飲食，必後長者，始教之讓。九年，教之數日。十年，出就外傅，住宿於外，學書計，衣不帛襦袴，禮帥初，朝夕學幼儀，請肄簡諒。十有三年，學樂，誦詩，舞勺，成童舞象，學射御。二十而冠，始學禮，可以衣裘帛，舞大夏，惇行孝弟，博學不教，內而不出。三十而有室，始理男事，博學無方，孫友視志。四十始仕，方物出謀發慮，道合則服從，不可則去。五十命為大夫，服官政，七十致事。」<sup>40</sup>對女子的人生要求則是：「女子十年不出，姆教婉婉聽從，執麻枲，治絲繭，織紝組紃，學女事以共衣服，觀於祭祀，納酒漿籩豆菹醢，禮相助奠。十有五年而笄，二十而嫁，有故，二十三年而嫁，聘則為妻，奔則為妾。」<sup>41</sup>

以上兩段論述中，可看出當時社會輿論對男女成才的正統要求，與現代心理學的術語而言，乃男女之間「社會角色」的區別。衡量男子的標準，乃從仕途、經濟、社會地位來評定；女子則自幼訓導「婉婉聽從」，以男子為中心的社會只要求女子掌握紡織、烹飪、清洗、釀造等家務勞動技能，性情溫順乖巧幾乎成了評定女子賢與不賢的標準。可見她們的人生因此被剝奪參與外部世界建構的各種權利，而只能退守家庭/廚房，負責廚務勞動。

鑑於此，中國「五四」運動所倡導的新思想，具體的指出婦女生活之謬誤，並指導婦女解放的去向。其中由胡適之輪值編輯的《新青年》四卷六號（1918年6月出版），即「易卜生號」，借助易卜生戲劇的呈現方式，及其所寫的家庭有四大惡德：「一、自私自利；二、倚賴性、奴隸性；三、假道德、裝腔作戲；四、懦怯沒有膽子」，以為中國家庭之寫照。胡適之的另一篇影響力極大的文字，便是五卷三號（1918年9月出版）發表的〈美國的婦人〉。文中起首便用具體的方法道出美國婦女「超於良妻賢母」的人生觀，深刻指出中國婦女缺乏自立精神。其言辭批評中國古代傳下來的心理規範，即「婦人主中饋」、「男子治外，女子主內」

---

<sup>40</sup> 王雲五主編、王夢鷗註譯，《禮記今註今譯》第十二內則，臺北：臺灣商務印書館，1969年，頁386-387。

<sup>41</sup> 同上，頁387。

之區別，以為美國婦女趨向家庭男女同是自由獨立的「人」為目的。<sup>42</sup>因此，在「五四」新文化運動中，覺醒了的中國婦女首先把矛頭指向封建禮教的道德行為束縛。另有從後現代女性主義思想獲取滋養的女作家，著眼於「作為女人的人」，並有意識地以「身而為母」的視角，對歷史、社會病態的揭示和控訴。

## 二、「陰性書寫」的理想

傳統上，語言是線性的、邏輯的，屬於男性權力範圍。法國後現代女性主義者西蘇（Hélène Cixous）於 70 年代提出「陰性書寫」（*Écriture Féminine*），其代表作〈美杜莎的笑聲〉（*The Laugh of the Medusa*）以「女人應該書寫女人」作為開場白，解構以男性為中心的話語權。<sup>43</sup>西蘇早在〈出口〉（*Sorties*）一文中便對「書寫」提出探討，認為人類所處的社會文化充滿著二元對立的詞語與概念，如主動/被動、太陽/月亮、文化/自然、白晝/黑夜、父/母、頭/心、理性/感性、語言/書寫……更遑論男/女的二分配對。<sup>44</sup>在「象徵秩序」中，如宗教、家庭都是階級化的機制，賦予了男性優位特權，致使男女性別差異自古以來就形成主動與被動的相對立場。為了要打破原本二元對立的隱含階位概念，呼籲女性必須把自己寫進書裡——就像通過自己的奮鬥嵌入世界和歷史一樣，<sup>45</sup>來抵抗父權的專制。她也在〈閹割或斬首？〉（*Castration or Decapitation ?*）一文中，陳述女性在社會文化裡所受的壓抑，「她們被斬首、割舌，而唯一發出聲音的是她們的身體，但男人是聽不到身體的」<sup>46</sup>，因此呼籲女人要「書寫身體」。其目的一則跳脫男權社會、作品裡單一的直線思考，一則作為打破讀者的刻板預設。

另一方面，西蘇將一向被「尊父之名」所禁止的母/女關係，轉化為女性彼此相互滋潤的原動力。「母親」並非局限在母職功能或歷代承傳下來的母親角色，她強調「母親」的身體對孩子的成長有著深遠的影響：母親的身體蘊育無限生機，

---

<sup>42</sup> 參見陳東原，《中國婦女生活史》，上海：上海文藝，1990年，頁373-384。

<sup>43</sup> 西蘇（Hélène Cixous）著，黃曉紅譯，〈美杜莎的笑聲〉，收於顧燕翎主編《女性主義經典：十八世紀歐洲啟蒙，二十世紀本土反思》，臺北：女書，1999年，頁87。

<sup>44</sup> Hélène Cixous, "Sorties" in *Feminist Philosophies*, ed. Janet A. Kourany, James P. Sterba and Rosemarie Tong. (New Jersey: Prentice Hall, 1992), 366.

<sup>45</sup> 同註43。

<sup>46</sup> 轉引自顧燕翎主編，《女性主義理論與流派》，臺北：女書，2016年，頁304-305。



充沛的泉源能供給其他（女性）同胞；而異質的（heterogeneous）「母親」更能包容無數的母親/他者（m/other）。<sup>47</sup>西蘇相信把女性與母親/他者那種互不分離的關係，將之銘刻於書寫裡是一項革命性的改變。雖然陰性書寫的體現與書寫者的性別無絕對關係，但西蘇認為女性仍比男性較能夠理解和肯定與母親/他者的延綿牽繫。<sup>48</sup>相對於男性，西蘇陰性書寫的內涵是多元、異質的差異（multiple heterogeneous difference），以擺脫二元對立模式的束縛，解放被壓迫與排斥的陰性形象。<sup>49</sup>

性別是個人無法迴避的一種存在。女性有必要回到自己作為有性別的個人這一現實，回到日常生活的各種現實關係中，對自身進行新的認知與評價。基於性別和觀察角度迥異於男性，她們的觀點與書寫策略，往往可以在男性中心的傳統裡開闢出女性的話語空間。以文學作品而言，「她們」從被言說的對象轉為言說的主體，從而得知女性如何追求生命的完整性、女性日常人生的價值問題，乃至於女性文化、女性經驗問題等。尤其是母親角色本身所帶給女性的「為母經驗」之觀點，更需要被如實呈現於文。

臺灣女性散文家的母職書寫，可以追溯至50年代由中國大陸遷臺的女性創作者。她們曾受「五四」新文化運動的啟蒙思潮影響，其中以秋瑾等婦女運動先驅在「人」的意義上覺醒，由此提升了女性自身由「人」的覺醒所必然帶來的社會參與意識。另一方面，西方文化、女權主義文化浪潮的湧入，給創作者的女性觀及其文學主題的創造帶來重要影響。偏重於生活主題的女性創作，她們對母職形象的塑造，體現了女性意識本就自當擁有的社會性內涵，並且從女性之於家庭角色的價值達至全面實現的意義。

曾有多年參與婦運經驗的蘇芊伶，除了身體力行的有效革命策略，亦鼓吹婦女進行創作，即表示「在一些女作家的筆下，母親得以擺脫過去『他者』的身份，開始以主體現身，說出自己的心聲，並試圖為自己尋找出路。」<sup>50</sup>她從第二波婦運所開啟的女性主體角度獲得啟發，在為母經驗書寫上，闡述對母親角色的認知

---

<sup>47</sup> 西蘇（Hélène Cixous）著，黃曉紅譯，〈美杜莎的笑聲〉，收於顧燕翎主編《女性主義經典：十八世紀歐洲啟蒙，二十世紀本土反思》，臺北：女書，1999年，頁91-92。

<sup>48</sup> 參見莊子秀，〈多元、差異的凸顯與尊重〉，收於顧燕翎主編《女性主義理論與流派》第九章，頁308。

<sup>49</sup> 參見黃逸民，〈法國女性主義的貢獻與盲點〉，《中外文學》第21卷9期（1993），頁7。

<sup>50</sup> 蘇芊伶，〈現代女性與母親角色〉，收於《我的母職實踐》，臺北：女書，1998年，頁63。

與突破，可視為臺灣女性作家對書寫母職散文作主體建構的發展。直到 90 年代以降的母職書寫，因女性意識側重點不同而形態各異，突破對母職形象的刻板認知。不少女性作家在進行母職主題的審美創造時，非但不曾忽略女性特徵，並且關注身體（生理）之變化的生育經驗方面。其題材選取、主題創造及藝術表現，乃從現實生活層面對女性身上傳統的反省、解剖，為女性散文創作開拓更寬廣的空間。

## 第二節 母職經驗的多種面向

女性作家在散文中的母職經驗書寫，包含了從照顧者的姿態出發，擴及生育階段的身體經驗書寫，以及對養育階段的母職生活進行反思。她們在散文中對身體經驗的袒露，乃以母體作為提供食物的媒介，突顯女性自我的主體價值，又與廚房空間、烹飪料理等方面進行自我形塑。

### 一、照顧者之姿

在現代婚姻制度裡，社會權力的建構與意識形態的強化之下，家庭結構內的性別分工使得女性從屬家庭領域。這勾勒出了主婦、母者兩種形象，並自然被賦予道德教化的要求。它的要求扣住了中華傳統所主導下的性別符碼，從而投射出其價值取向，即「男外女內」、「男主女從」的和諧家庭模式。

遠於 50 年代的臺灣社會，圍繞在主婦身份的相關書寫，以《中央日報·婦女與家庭週刊》中所發表的文章最不容忽視。由於《中央日報》為黨報之故，已於 1949 年 3 月 13 日創刊的《婦女與家庭週刊》，更要求呼應主導文化的政策。由武月卿所撰寫的創刊詞便可看出所以然。文段如下：

家對於個人關係既如是深切，而支配著家，影響家最大卻是一家重心的主婦。試想家庭的衣食住行中，那一樣少得了主婦的照料和安排，一個檯燈，一幅窗簾，一條領帶，一件襯衫，無一不需要主婦的心血設計，添置購買，做丈夫的能否安居樂業，做孩子的能否保持健康愉快，都賴能幹主婦聰明的指揮和調度，因此她不僅是一家衣食住的主持者，支配者，也是家庭快

樂或愁苦氣氛的製造者，控制者，本刊之所以誕生即基於這種信念，本刊的希望也繫於此。<sup>51</sup>

因此，主婦身份採取個人化敘述立場與否，然而在處理婚姻家庭、日常生活經驗題材時，通常將照顧工作窄化為私領域中女人的家務事。比如：林海音在〈平凡之家〉（1951）一文中以第一人稱自述，迎首回應朋友們對她日常生活、育兒經驗的關懷，以其樂在知足的滿盈感覺，刻畫出固守內在的母親形象。即：

我卻以為古人能夠「一簞食，一瓢飲，在陋巷」而不改其樂，我怎麼就不能在這十疊半蓆的天地裡自得其樂呢？西諺有云：「聽不見孩子哭聲的，不算是完整的家。」那麼我對於兒女繞膝的福分，還不應當滿足嗎？<sup>52</sup>

在〈愛情的散步〉（1953）中，作者表示：「我的丈夫的名譽比我的身體更重要」，即便自身纏綿病床也堅守踏實過日子的本份，以投射出對家庭/丈夫謹守忠誠的態度。文中亦提及添購新衣物的表現上，她估量著口袋裡的能力，以孩子為先，把自己所要的寄予「下次再買」的希望中。<sup>53</sup>這種受制於傳統家庭對於妻子/母親角色的期許，既為家庭、丈夫與孩子提供庇護，也照料著居家大小，形同「家中天使」（Angel in the House）一樣純潔、無私與忘我。

美國詩人女性主義者安菊·芮曲指出，與女性有關的傳統文本中，母親神聖、崇高與偉大的女性形象，正是來自於男作家心理投射的完美形塑，反映出女性在男性文化中生存之困境。<sup>54</sup>研究者王鈺婷著《女聲合唱——戰後臺灣女性作家群的崛起》中，引用所述安菊·芮曲的論點，認為主婦化文學之所以呈現出純潔忠貞的母親與妻子，是符合男作家將女性塑造成理想女性的形象，而這樣的「家中天使」又因主導文化的認同而得以傳播，說明描繪生活體驗的主婦書寫，從某種程度上而言，也受當代意識形態與男性標準的確認而得以出版。<sup>55</sup>

由於社會的保守與限制，以及傳統文化的影響，視家務為困擾的職業婦女所

---

<sup>51</sup> 武月卿主編，〈創刊詞〉，《中央日報·婦女與家庭週刊》，1949年3月13日。

<sup>52</sup> 林海音，〈平凡之家〉，收於《冬青樹》，臺北：純文學，1980年，頁22。

<sup>53</sup> 林海音，〈愛情的散步〉，收於《冬青樹》，臺北：純文學，1980年，頁59。

<sup>54</sup> 參見張京媛主編，《當代女性主義文學批評》，北京：北京大學，1992年，頁122-142。

<sup>55</sup> 王鈺婷，〈主婦文學與家敘事〉，《女聲合唱：戰後臺灣女性作家群的崛起》，臺南：臺灣文學館，2012年，頁118。

發出的負面情緒與感受，明顯行成了強烈的對比。徐鍾珮〈熊掌和魚〉(1949)，敘寫女性碾轉於家務勞動的重負，擺蕩於事業與母職二者身份之困境：

我自來就不熱心婦女運動，甚至有些時候，我不能同情她們空洞的口號，但是近幾年來，我也慢慢領略到女人的悲哀。家和工作，幾乎等於熊掌和魚，不可得兼，我常想兩隻菜都燒得半生不熟。<sup>56</sup>

謝冰瑩的〈職業婦女的苦痛與矛盾〉(1949)，具體刻畫出職業婦女既服務社會，也承擔了家務勞動的雙重壓迫。不過，作者針對問題癥結給予解決方案，即「要解決職業婦女的痛苦，除非整個的社會改造，普遍地由公家設立托兒所，設立公共食堂，公共宿舍，公共洗漿房，同時還要保護女性，例如產前產後的准假修養、薪水的照給等等。」<sup>57</sup> 她毅然表示局限母親的不是孩子，而是所處的社會環境不夠友善，自覺地向私領域以外的社會機構、公家單位等發出呼聲，以索取更多的緩衝空間。

身兼妻子、母親、教師，以及作家身份的孟瑤，以〈弱者，妳的名字是女人？〉(1950)，道出女性在家庭與個人理想之間的衝突，而女人總是選擇倒向家庭的無奈：

每當自己不能振拔的時候，我總想起了這句話——弱者，你的名字是女人！這句話像根針，總是把我的心刺得血淋淋地。是的，「母親」使女人屈了膝，「妻子」又使女人低了頭。<sup>58</sup>

對於有文化背景的主婦，她們總是自覺地將女性的解放置於社會的解放之中，難免表現出對夢想的抱負與追求，即「家給了我一切，但，使我不願意的是：它同時也摘走了我的希望和夢。」<sup>59</sup>然而在價值取向上，又交織著保守的、尊崇道德教化的母性特質，「再定眼一看，孩子嬌癡如花，丈夫柔情似水，我無言地，讓夢想倒了下來，那時我想到的，就是這句話：弱者，你的名字是女人！」<sup>60</sup>表示女人一旦面對家庭，便自覺地成了「弱者」。女性作家在認同母職的意識形態下，

---

<sup>56</sup> 徐鍾珮，〈熊掌和魚〉，《中央日報·婦女與家庭週刊》，1949年3月13日。

<sup>57</sup> 謝冰瑩，〈職業婦女的苦痛與矛盾〉，《中央日報·婦女與家庭週刊》，1949年3月13日。

<sup>58</sup> 孟瑤，〈弱者，妳的名字是女人？〉，《中央日報》第7版，1950年5月7日。

<sup>59</sup> 同上。

<sup>60</sup> 孟瑤，〈弱者，妳的名字是女人？〉，《中央日報》第7版，1950年5月7日。

充分體現出溫柔敦厚的品格，且流露出正面的、重視文學教化作用的創作意識。如小民《媽媽鐘》，結合了教育、母性、宗教與社會關懷之特質，敘事之筆飽含抒情韻味的〈母親的聖經〉、〈母親的繡花鞋〉、〈一隻紅襪子〉等，歌頌母愛，也追憶母親。其中〈婚禮的祝福〉不乏叨叨絮絮當個好主婦的叮嚀；〈媽媽鐘〉將養育歷程視為完全守護孩子身邊的「媽媽鐘」，<sup>61</sup>筆端流出的母性意義與主婦特質遠大於文學藝術價值。

此外，以書信的方式對兒女殷殷致意、反復叮嚀，如林文月〈生日禮物——為蔚兒十六歲生日而寫〉（1977），試圖朝向有別於傳統教養模式的親子關係新境界，即「不是白髮辛勞的母親，不是倚門望子的母親，卻是與子女說笑滿足而快樂的母親」<sup>62</sup>；又有《擬古》一書，其中寫於1987年的擬古書信體，即〈給兒子的信——擬《傅雷家書》〉與〈給女兒的信——擬《傅雷家書》〉二則<sup>63</sup>踵繼前賢。作者濃縮了其人生觀、哲理思維，運用家書的方式抒發對海外子女的牽掛；另一方面，乃以自身學識、修養來栽培自己的孩子。從女性文學的特質來看，立場雖然偏向保守且仍有流風遺緒，張瑞芬卻指出，這種充滿流動、瑣碎和獨白、細節的演繹，其實是有著「鏡像反射」的意涵，即女作家擅以書信的方式吐露衷情，在重視「大敘述」的反共年代，無疑是迥異於男性的表達方式。<sup>64</sup>

與此同時，亦有身為父親，筆端表現其內心對家庭、子女的關愛，也分享了照顧孩子的經驗。自豐子愷起，遠有〈從孩子得到的啟示〉（1927）、〈兒女〉（1928）等文，<sup>65</sup>毅然將溫柔的眼神投向子女；子敏《小太陽》的出版，接著呈現了另類父親的慈愛寬容；爾後顏崑陽《手拿奶瓶的男人》、賴瑞和《男人的育嬰史》，在父親新角色之際，坦然褪去傳統家庭的性別分工，以切身經驗和育嬰心得呈現於文。然而，男性作家的親子書寫，多著墨在教養方式及親情互動的描摹，以輕鬆

---

<sup>61</sup> 所舉小民〈婚禮的祝福〉、〈媽媽鐘〉，皆收於《媽媽鐘》（臺北：道聲，1984年），分別是頁15和頁23。

<sup>62</sup> 林文月，〈生日禮物——為蔚兒十六歲生日而寫〉，收於《讀中文系的人》，臺北：洪範，1978年，頁19。

<sup>63</sup> 所舉林文月〈給兒子的信——擬《傅雷家書》〉、〈給女兒的信——擬《傅雷家書》〉，皆收於《擬古》（臺北：洪範，1993年）一書，分別是頁91和頁105。

<sup>64</sup> 張瑞芬，〈徐鍾珮、鍾梅音及其同輩女作家〉，《臺灣當代女性散文史論》，臺北：麥田，2007年，頁102。

<sup>65</sup> 所舉豐子愷〈從孩子得到的啟示〉（1927）、〈兒女〉（1928），皆收於《豐子愷散文》（北京：人民文學，2008年），分別是頁24和頁17。

的筆調敘寫新時代的家庭生活方面，如小野《企鵝爸爸》、張大春《認得幾個字》等。相對於「大丈夫志在四方」的說辭，他們把偌大的空間縮至眼前家庭瑣事，把時間巨人置於家中大小磨蹭現象之觀察，進而對父親角色的思索，為母職主題的創造、意義及動機拓展了新的話語空間。誠如子敏言道，「文學的特質，就是用語言去表達『除了語言以外再也沒法兒表達』的迷人的『感覺』和『經驗』」，所以他很認真地敘寫，「痴心想在『流水帳』裡尋求一點意味；入迷的拆散流水帳，組合成新序。」<sup>66</sup>

因著時代的進步，兩性傳統觀念逐漸鬆動，親職角色的固有思想也因應經濟、產業結構的改變而隨之變化。當女性主義者強烈批判「傳統母親角色的迷思」<sup>67</sup>，限制了意識主體的自由，不少女性作家汲取女性意識，透過照顧者身份延伸出女性主體意識的發抒。張瑞芬從近來女作家的育嬰書寫看出端倪，舉例朱天心《學飛的盟盟》說明養兒實同作為一種社會觀察及省視自我的角度；李黎《晴天筆記》在生死的大悲和徹悟中習得人生的功課；龍應臺《孩子，你慢慢來》反思文化與母職的中西差異等等。<sup>68</sup>針對世俗的育兒工程，簡嫔《紅嬰仔》則對女人在母職中的角色做了一次徹底的思索與驗證。簡嫔於密語中自剖：「女人是人不是鋼鐵，既是血肉之軀，便需要分工合作、休養生息，更渴望撫慰，即使只是一段體貼話，幾句聽來甜甜的言語，亦勝於瑪瑙瓔珞。」<sup>69</sup>對於另一半的付出，不盡然「他也認份地洗奶瓶，餵孩子吃飯，抱他散步，半夜起來換尿布、泡奶，每天聽我的怨言、嘮叨」<sup>70</sup>，或以「雙重育兒」<sup>71</sup>進行適度地調整，為雙方共體時艱，

---

<sup>66</sup> 子敏，〈大男人寫「家」——「小太陽」的序〉，《小太陽》，臺北：純文學，1972年，頁3。

<sup>67</sup> 歐克里（Ann Oakley）反對生理母親身份，認為母親是社會與文化制約的產物，是具有壓迫性目的的，並且提出了「傳統母親角色迷思」，包含了四個要點：一、女人做母親是自然的發展，所有女人都希望成為母親；二、母親是小孩最佳的照顧者；三、所有女人都喜歡且享受母親角色；四、只有全職母親對小孩最有利。（見顧燕翎主編，《女性主義理論與流派》，臺北：女書，2016年，頁140-141。）

<sup>68</sup> 張瑞芬，〈「女性散文」研究對臺灣文學史的突破〉，《臺灣當代女性散文史論》，臺北：麥田，2007年，頁75。

<sup>69</sup> 簡嫔，〈悠悠扎·密語之九〉，《紅嬰仔》，臺北：聯合文學，2015年，頁122。

<sup>70</sup> 簡嫔，〈營養粥·密語之十二〉，《紅嬰仔》，頁152。

<sup>71</sup> 女性主義者 Nancy Chodorow 曾提出「雙重育兒（dual parenting）」，其要點在於兒子得以在承擔育兒責任的父親身邊成長（男孩不再需要藉否定女人特質來建立性別認同）；而女兒身旁必須有一位在家庭身份受認可的角色/母親，使之在自我疆界上不至於模糊、萎縮。（見顧燕翎主編，《女性主義理論與流派》，臺北：女書，2016年，頁183。）

相互地承擔家庭分工責任。

值得注意的是，部分女作家透過「女兒」/「母親」進行代際上的溝通、互動或經驗交流中，不僅重溫自己與母親的日常，也為自己失焦而模糊的女性角色重新定位。如廖玉蕙〈那年夏天〉(1991)、〈示愛〉(1993)，均從女兒的舉動、反應，側寫自己的母親，〈心疼〉(1993)則寫女兒沒帶上兩餐便當，心疼她餓肚子的心情而習得「做媽媽的心」。<sup>72</sup>蔡穎卿以其照顧全家的飲食起居，先後寫下《媽媽是最初的老師——一位母親的十年教養札記》、《我的工作就是母親——Bubu 的安家之歌》二書。由其不斷地在日常細節上找尋、追問，即從「在解釋為什麼我會成為這樣的一個母親？」到「為什麼一個從小聽母親唱廚房之歌的孩子，從自組家庭的廚房走出來之後，可以在工作中的『廚房』找到熱情不歇、安身立命的天地？」<sup>73</sup>，從而發現母親對自己傳承的影響與意義。

而林文月《飲膳札記》的出版，藉由灶前的割烹經驗與飲膳記憶，以文人雅緻的小品風格訴諸昔日情懷。其中〈炒米粉〉、〈蘿蔔糕〉二文，提及了家庭主婦在廚藝方面的師承來源。作者對臺灣家庭極平常的吃食，即炒米粉，如是言：

我炒的米粉，其實在逐漸成長的過程中已改變了母親的口味，略略添增了一些素材，而在視覺和味覺上比較顯得多彩多姿複雜化了，但我的一雙已成人的兒女，卻大概認為炒米粉應該就是這個樣子；或許，在往後的日子裡，他們也將各自有所變化，而心中肯定那種有所變化的方式和味覺的記憶便是傳自我的經驗也說不定。此雖雕蟲小技之一端，也可以觀察所謂「文化傳承」總是在有意無意間隨時空而難免於變化，凡事真正的一成不變，大概是不太可能的。<sup>74</sup>

對於蘿蔔糕的製作，又言：

往日母親教我們製作的台式蘿蔔糕，是先將蘿蔔絲在爆炒過紅蔥頭末的鍋中燜煮，使其軟化，再與調味料共同傾入米漿內。冷米漿遇炒熱的蘿蔔絲，即會成為糊狀半固體。但我婚後學得豫倫家鄉的潮州式蘿蔔糕，更受我們

---

<sup>72</sup> 所舉廖玉蕙〈那年夏天〉(1991)、〈示愛〉(1993)、〈心疼〉(1993)，皆收於散文集《不信溫柔喚不回》(臺北：九歌，2006年重排版)，分別是頁27、頁38和頁29。

<sup>73</sup> 蔡穎卿，〈前言〉，《我的工作就是母親：Bubu的安家之歌》，臺北：天下遠見，2008年，頁16。

<sup>74</sup> 林文月，〈炒米粉〉，《飲膳札記》，臺北：洪範，1999年，頁102-103。

的兒女喜愛，所以與傳自母親的方法略異。<sup>75</sup>

以上所舉，顯示林文月對母親烹飪手藝上的承傳，在於溫故而知新。雖然菜餚製作上因應子女口味的期待而有所調整，但對於蘿蔔糕的滋味，文末貼切引日本諺語：「おふくろの味」（意即母親的滋味），<sup>76</sup>飽含著對母親的情感與記憶。這種無形的教育力量，顯示了母親在家風傳承中的作用，於日常家庭生活與家人的行為思想中互動所得，並將之內化為自身的價值。

由於女性生理結構異於男性，無論在妊娠階段，或養育階段，均體現了愛護子女、照顧家庭的本能。女性作家對母職經驗的思索與分享，道出心聲之餘，也試圖從多元角度重新思考母職的意義、權利與責任。

## 二、著眼女性身體經驗

一般視飲食題材出現在文學作品中的傾向乃「飲食是虛，言志是實」，其意義形同草木花鳥、器物等，皆能當作媒介或背景進行感性書寫。鍾怡雯在〈記憶的舌頭——美食在散文的出沒方式〉一文，建立了「美食」在散文類型與主題傾向中的作用與意義，表示「美食在散文中應該是一種書寫策略，一種媒介，它驅使舌頭召喚記憶，最終必須超越技術和感官的層面，生產/延伸出更豐富/歧異的意義。」<sup>77</sup>李瑞騰對此給予批評，表示「要處理美食散文或許不能單處理記憶。假使單純處理記憶，那麼這樣的散文和一般的懷舊散文又有什麼不同。充其量不過是以美食作為一種媒材來表達過去的經驗與記憶而已。」，認為詠物的散文不一定要背負記憶，可以有一個文化、哲理在背後。<sup>78</sup>

然而，女作家以其母職經驗所作的飲食書寫，類型上不屬於美食散文，而文中的「飲食」題材，一則訴諸過去的經驗與記憶，一則表達出自身的生命實感。她們在角色與身份的轉變中，肯定母親為生命、食物的授予者。當中的「飲食」

---

<sup>75</sup> 林文月，〈蘿蔔糕〉，《飲膳札記》，臺北：洪範，1999年，頁113。

<sup>76</sup> 同上，頁117。

<sup>77</sup> 鍾怡雯，〈記憶的舌頭——美食在散文的出沒方式〉，收於焦桐、林水福主編，《趕赴繁花盛放的饗宴——飲食文學國際研討會論文集》，臺北：時報，1999年，頁489。

<sup>78</sup> 同上，頁511。



並非為虛寫之媒介，甚至具備了充分的「主體性」，是女性作家寫作上處理的對象之一，亦是對自身經驗、飲食記憶之處理，恰恰為「言志為實，飲食亦實」的經驗書寫。

女性身體作為物質存在乃生物學上的限定。有關女性身體的種種禁忌與壓抑，則是父權制文化建構的結果，尤其將女性淪為生育的工具。<sup>79</sup>因此，女性對身體經驗的書寫，表示身處父權制文化中的身體價值，及其性別經驗的浮出，將承擔對抗父權壓抑與曝露自我的壓力。散文乃非虛構寫作，較其他文體，作者本人與文中「我」的合一增強了袒露自我身體經驗的難度。再者，著墨於身體經驗的女性散文，包含著文化對於女性作為繁衍後代的能力，與其價值的認同，以生育經驗為題的母性書寫最為廣泛。

有關臺灣女作家從身體經驗出發的育嬰散文，大抵以長篇散文的形式出現。如曉亞《妊娠筆記》、簡嬪《紅嬰仔》、宇文正《新媽和蘋果籽》等，從得知懷孕時的欣喜之情、孕吐、胎動、性別期待，一直到生產時的疼痛煉獄，以及生產後的哺乳困難、坐月子甘苦等，記敘了妊娠與哺育的過程。值得關注的是，作者在女性的生理事實下，體悟到自己擁有身為人所具有的創造力與潛能——母體，也是提供食物之媒介。

文中的飲食題材書寫始於懷孕時的飲食變化，明確意識到餵養、食物與生命的聯繫。遠有洪淑苓寫於1996年的《另一個名字——嬰之筆記》，其中〈病子〉一文寫孕吐的折騰經驗。即：

肚子餓了卻沒胃口、吃不下，真是教人欲哭無淚。丈夫去翻書，說這是胎兒會分泌一種酶，而使得母體產生孕吐的現象。種種不適，都是自然的；為了肚中的寶寶，一切都得承受。……真的就像生病一樣，身不由己。莫怪臺語叫這是「病子」，為子而病啊！惟恐稍有閃失，就會教自己遺憾終生。因為生命是這麼脆弱，也是這麼可貴啊！人都說「養兒方知父母恩」、「養兒方知娘辛苦」，從生命孕育的那一刻起，就是這樣分分秒秒牽扯著

---

<sup>79</sup> 古人認為婚禮是人生大禮，結婚有兩大功能：一是性生活，二是傳宗接代。《孟子·萬章上》：「男女居室，人之大倫也。」《禮記·昏義》：「昏禮者，將合二姓之好，上以宗廟，而下以繼後世也，故君子重之。」因此認為「在儒家的眼光裡，男女兩性的結合，其著眼點不在男女兩性本身的幸福與愛情，而只在男女兩性結合的生殖能力。」（見宋兆麟，《中國生育、性、巫術》，臺北：漢忠文化，1997年，頁351。）

父母的心神。<sup>80</sup>

曉亞《妊娠筆記》中〈飢餓〉、〈受難的開始〉，均提及懷孕初期時胃口不適，以致於自身飲食習慣出現偏差。尤其是孕期間的飢餓感來襲，表示「隱忍著不去注意這樣的生理現象；可是慢慢發現若不及時阻止這種餓乏的感覺，整個身軀便成為那空麻的狀態所完全支配。」<sup>81</sup>作者從具體感受飢餓的事實上，以懷孕的生理變化，說明女性身份與認知的轉變過程，包括了既熟悉又陌生的胚胎。

簡嬪《紅嬰仔》裡〈孕〉一文，則以孕期間的飲食偏好，表示「孕婦跟食物的關係活生生是一則靈異傳奇。」<sup>82</sup>對此，宇文正《新媽和蘋果籽》中的〈噢！草莓〉，也提及類似的孕育經驗，認為「孕婦的胃口是懷孕過程中最神奇、也最為過來人津津樂道的一件事。」<sup>83</sup>由於生理孕吐作祟，導致宇文正在懷孕期間對海鮮或腥味食物產生不適，最後則以迷戀草莓，以為對待腹中兒/新生命之隱喻。寫道：

我在懷孕期間則是不可救藥地迷戀草莓，在我眼中一切事物好像都帶著草莓的暗示，所有草莓的圖形也絕不會從眼前逃過。連隨手翻閱一本懷孕須知，都會在上面發現草莓的踪影：「妊娠八週，此時胎兒長約一英吋，如草莓般大小……」<sup>84</sup>

當中的飲食題材不僅是溫飽的代表，更是情感的表徵。旨在強調生理上有再多的不適，也無從按捺孕者心理上對腹中孩子作歡喜的承受。

莊祖宜懷孕進入卅七週，表示自己的思緒全在肚裡的孩子身上，成天幻想著與腹中兒一塊去公園野餐、上市場買菜，一起料理食物的體驗，幾乎所有美好的憧憬都繞著「吃」打轉。身為準媽媽的她，難掩心中懷孕欣喜之情。在《廚房裡的人類學家：其實，大家都想做菜》中，作者有數篇文章提及孕期間的身體變化與飲食上的關聯。

---

<sup>80</sup> 洪淑苓，〈另一個名字——嬰之筆記·病子〉，收於《深情記事》，臺北：健行文化，1998年，頁114。

<sup>81</sup> 曉亞，〈飢餓〉，《妊娠筆記》，臺北：九歌，1998年，頁29。

<sup>82</sup> 簡嬪，〈孕〉，《紅嬰仔》，臺北：聯合文學，2015年，頁12。

<sup>83</sup> 宇文正，〈噢！草莓！〉，《新媽和蘋果籽》，臺北：藍瓶子文化，1999年，頁32。

<sup>84</sup> 同上，頁35。

在這即將臨盆的關頭，只想透過臍帶與自己豐厚的胃口向孩子傳達心中對食物無比的熱忱，期許他成為一個愛豆腐也愛乳酪，對醬油魚露和雪莉醋、炒飯燉飯菜飯……都能歡迎的小小美食家，快樂國際人。<sup>85</sup>

據研究者指出，這道味蕾的窗，完全敞開的時間極短，且在嬰兒出生後發生，介於月齡四至六個月間就會漸漸關上。<sup>86</sup>相對於以食物為情感寄託來記述孕育中的孩子，莊祖宜以其母體滿足胎兒的基本所需時，透過臍帶與自己的胃口向腹中兒傳達她對食物的熱忱。作者意欲在個體的口味上建立起最初的聯繫，以凸顯自己獨有的身體經驗，乃是母親與孩子之間極親密的聯繫。

對女性而言，她們注定要比男人多承受生育上的苦難。因此，西蒙·波娃認為，女人的生殖功能與她保持自我發展有衝突，而男人則否。即透過精子，男人得以超越自我，創造新生命。而男人在射精時，精子已離他而去，成為一個異己；因此男人在超越的同時，又恢復了個體性。<sup>87</sup>懷孕初期的不適階段，俗稱「病子」。這生理現象形同女人透過外來物而受孕，與此同時，她既是自己又異於原先的自己，而這種異化是不發生在男人身上的。女人對命運的徹悟，也就是對於性別角色的承擔與認同。經由這一性別獨有的遭遇，女性作家紛紛關注生育階段上的身體變化，開啟了「我」對生命的偶然與艱辛有了深入的體認——孕育孩子，也是孕育生命。

產後的乳哺行為，進一步闡釋了新生命的成長需仰賴母體餵養，為新生兒的食物來源。從母體相連到個體與個體之間的聯繫，而人類最初的食物，可以是源自於母體的母乳。如簡嫻言道：

每個娃娃在降世之前，那眷顧的神會交給他一大瓶蜜奶，說：「這是我特

---

<sup>85</sup> 莊祖宜，〈小小美食家〉，《廚房裡的人類學家：其實，大家都想做菜》，臺北：貓頭鷹，2012年，頁167。

<sup>86</sup> 這道味蕾的窗，完全敞開的時間是很短暫的，而且在嬰兒月齡四至六個月就會漸漸關上。基於這一點，露西·庫克博士（Dr. Lucy Cooke）指出子純母乳餵養嬰孩自出生滿六個月時，其風險將有礙於限制孩子發展喜好的口味，因此建議母親在嬰孩六個月之前完全停止餵哺母乳或採取母乳與副食品（如蔬菜泥）摻入飲食中，目的在於幫助嬰孩建立辨別食物味道的能力，也因而培養孩子喜歡上在下一成長階段所吃到的相同蔬菜。（見碧·威爾森著，盧佳宜譯，《食物如何改變人》（*First Bite: How We Learn to Eat*），臺北：大寫，2017年，頁75-77。）

<sup>87</sup> 見顧燕翎主編，《女性主義理論與流派》，臺北：女書，2016年，頁97。

地為你準備的糧，你出生後，這奶便寄放在生你的女人身上。」<sup>88</sup>

在〈身體的領悟〉中，莊祖宜寫自己歷經生育歷程的成長轉化，旨在強調自身除了做菜給人吃，自己的身體也能幻化為食物。即：

想我當年從害怕處理生肉的嬌滴滴小姐，變成拿起菜刀可以去雞骨、剖魚肚的廚娘，這會兒也從笨手笨腳的菜鳥媽媽，變成一個無畏屎尿，可以一手抱兒子，一手洗他嫩屁股的強壯婦人。更「具體」的改變是，以前我只做菜給人吃，現在卻是奉上自己的身體餵養孩子。<sup>89</sup>

女性作家在「成為母者」的觀望中，直到「已為母者」的堅定形象，以成為母者為創作意念。誠如莊祖宜所言：「如果說做菜是我的感官啟蒙，那麼懷孕生子就是身體意識的爆炸性延伸」<sup>90</sup>，肯定生育是女性的天賦本能，亦是女性個人生命世界的延伸。

### 三、反思日常母職經驗

當嬰孩斷奶後，生物性母職需求暫告一段落；其後的社會性母職需求往往加諸於母親身上。在孕育、乳哺孩子的基礎下，母親因此擔負「養育」家庭胃口的責任。凱薩琳·L·羅賓（Kathryn L. Robyn）所著《心靈之屋》如是說：「廚房象徵養育，是全家人共同圍繞的現代爐灶，廚房總是不斷以食物、友誼和家人餵養著我們的身體與情感。」<sup>91</sup>可見家庭作為日常生活的空間，<sup>92</sup>與餵養產生聯繫的

---

<sup>88</sup> 簡楨，〈嬰兒崇拜——奶〉，《紅嬰仔》，臺北：聯合文學，2015年，頁69。

<sup>89</sup> 莊祖宜，〈我願意餵你〉，《廚房裡的人類學家：其實，大家都想做菜》，臺北：貓頭鷹，2012年，頁173。

<sup>90</sup> 莊祖宜，〈身體的領悟〉，《廚房裡的人類學家：其實，大家都想做菜》，頁169。

<sup>91</sup> 凱薩琳·L·羅賓著，胡洲賢譯，〈心靈打掃，打造神聖空間〉，《心靈之屋》，臺中：晨星，2004年，頁17。

<sup>92</sup> 衣俊卿對日常生活的界定為，它是「以個人的家庭、天然共同體等直接環境為基本寓所，旨在維持個體生存和再生產的日常消費活動、日常交往活動和日常觀念活動的總稱，它是一個以重複性思維和重複性實踐為基本存在方式，憑藉傳統、習慣、經驗以及血緣和天然情感等文化因素而加以維繫的自在的類本質對象化領域。」（見衣俊卿，《現代化與日常生活批判》，北京：人民出版社，2005年，頁31。）

煮食工作，為女性參與度最高的日常生活。

由於女性長期以來處於封閉的日常生活領域，父權制文化強調母親無條件為子女、為家庭做出奉獻和犧牲。其主體意識乃從父權文化慣性形成，女性的家庭角色往往帶給女性生命中無法承受之重的壓力——似乎只要是女子，一生便離不開在廚房中扮演廚娘角色之宿命。90年代以來，臺灣女性作家多是經濟獨立的現代女性。她們自主選擇進入婚姻家庭，對於自己主體地位的認知，難免流露出對家庭角色的困惑與焦慮。在書寫方面，她們藉由自身母親的傳統、平庸、衝突等，以鏡子為鑑，企圖創造屬於自己的母職生活。

洪淑苓以其細膩的筆觸，透過自己初為人妻的經歷，點出女性對家庭角色的認同。其中〈妻子的黃昏〉(1990)敘寫女性作為家務操持者的困惑與焦慮，一方面擔心懈怠了妻子的天職，一方面擔憂在鍋鼎間喪失了性靈和閒情。

黃昏的路途上，一個記掛著青菜未洗、肉要解凍的職業婦女，就算有七十二變的通天本領，也只能變成趕路回家燒飯的家庭主婦。<sup>93</sup>

以上表現了女性在家庭角色與社會角色之間徘徊、游移之現象，普遍流露於字裡行間的情緒問題。之後〈相思雨和洗碗水〉(1997)一文，從自身作為一名研究民俗專業，又是家中妻子身份，以傳說人物織女落下的相思雨，結合生活中的洗碗水，以及母親的瑣碎日常等，表現女性在愛情主題之外，亦有婚姻家庭的責任與觀念。如下：

回想我母親說「洗碗水」傳說時，是很輕鬆的口吻，也許她只是把它當作民俗的趣譚；她熱衷的是，準備麻油雞飯、圓仔花、雞冠花和胭脂水粉、剪刀針線等，祭拜「七娘媽」，祈求織女神保佑她的子女平安長大。對於日復一日，年復一年的繁瑣家務，母親從沒有埋怨過。<sup>94</sup>

若說傳統父權制對於家庭角色的承擔帶有一定被動性，作者對於有著共同身份的母親時，她們體現了知識女性所不能容忍的瑣碎日常，恰恰是她們憑藉傳統、習慣、經驗等文化因素而加以維繫的領域。當作者重新思考這種代際關係時，由拒斥而認同的過程去省思這一角色的意義——儘管「愛」說明一切，母親身份其實

---

<sup>93</sup> 洪淑苓，〈妻子的黃昏〉，收於《深情記事》，臺北：健行文化，1998年，頁88。

<sup>94</sup> 洪淑苓，〈相思雨和洗碗水〉，收於《扛一棵樹回家》，臺北：三民書局，2003年，頁107。

是一種職責。

再看鹿憶鹿的散文集《欲寄相思》，大部分的篇章是作者過往的回顧。對於家庭方面的影響，莫過於發現其母在家庭中的困境，了解母親因為成長歷程的艱辛，所以只求溫飽，無暇顧及其他。而〈教母親寫字〉（1993）以其母貧苦的經歷塑造了母親有限的一生，呼應了作者在自序中「我似乎一直努力避免成為她的樣子。」<sup>95</sup>

母親的童年過得極貧困，十三歲失怙，而外婆三十幾歲失明，母親要照顧五個年幼的弟弟。母親未讀過書，十幾歲就開始面對生活的艱辛和命運的殘酷，物質普遍貧乏的澎湖離島，她晚上到海裡抓魚，白天到市場賣魚，而記憶是一連串飢餓組成的。成長的過程只學會如何使自己和家人不餓死，母親的菜燒得三十年來從未進步過，她不會做女紅，甚至不怎麼佈置客廳。<sup>96</sup>

文中的母親形象，平庸且淡泊，包括生活中對供香膜拜的堅持<sup>97</sup>，對作者而言將是一副警醒劑，從而使自己有新的進步和發展。因此鹿憶鹿喜愛美食、講究穿著，愛字畫、買陶瓷等<sup>98</sup>來塑造自己，這些表現，一來是代表自己所處的時代、身分位置更為富足，二來也表示想要超越其母純樸的家庭主婦形象。在〈廚房〉一文裡，她更看到母親因為在家中沒有主導權，因而對煮飯炒菜的事好像也意興闌珊。試引其文：

在我成長的歲月中，母親早早就將煮飯炒菜的權利放棄，任由女兒去胡作非為，我小學三年級就會用拉風箱的大灶做三餐，住海邊，我對殺活石斑魚、活鰻魚，刀法俐落得很。負笈在外，我喜歡請客，喜歡做干貝蘿蔔球，

---

<sup>95</sup> 鹿憶鹿，〈漂泊的島〉，《欲寄相思·自序》，臺北：九歌，1999年，頁8。

<sup>96</sup> 鹿憶鹿，〈教母親寫字〉，收於《欲寄相思》，頁38。

<sup>97</sup> 鹿憶鹿在〈教母親寫字〉一文中提到「母親的手術傷口久久不癒，她開始認為魚不能吃，加上原本不能吃的苦瓜、青椒、茄子、豆腐、筍子、菠菜、蘿蔔、洋蔥……她也不吃雞，因為擔心雞腿是公雞的，隔壁病房的病人告訴她吃公雞傷口會化膿。……她不吊點滴以後，每天傍晚到醫院附近的神壇拜拜，她很高興地說：『山上有個小廟，我給了一點香火錢。』她相信神像是靈驗的，會庇佑她的，她要求我帶打火機到病房，要燒兩張符紙。」（見鹿憶鹿，〈教母親寫字〉，收於《欲寄相思》，頁35。）

<sup>98</sup> 同註95。

喜歡蒸煮蝦、蟹，喜歡在夏天做一道涼拌青木瓜雞絲……結婚以後，我深刻地體會到主中饋的意義。原來，在餐桌上能指揮若定才是一家之主，而母親的婚姻從無揮灑的空間。<sup>99</sup>

可見鹿憶鹿的文字再次發出「我似乎一直努力避免成為她的樣子」，勢必擺脫自己母親的形象而獨立去填補生為女兒/女性心靈上的匱乏。與之相對應的，如蔡珠兒〈紅蘿蔔蛋糕〉。茲引文段如下：

媽媽喜歡做菜，她把這遺傳給我。上百個教友聚會，媽媽巧手燒出獅子頭、燻火腿、枸杞海鰻、滷豬腳和麻油雞，全都是素的。然而家裡的飯桌上，她只馬虎炒碟蕪菜，舀點醃薑醬筍，再拼湊些發黑的剩菜。她刻苦儉省，認為此生只是過渡，湊合著塞飽就算，到了彼岸自有福享。

這深深傷害了我。為了平反，成年後我對吃飯異常執著，講究烹燒和搭配，注意情調和儀節，絕不邈邈苟且。我要向寡淡無味的童年伙食報復。<sup>100</sup>

文中敘述了其父母熱衷宗教活動甚於對孩子的付出，顯示家長的「缺席」，而作者不得已「自力更生」的成長事蹟，即「我很早就學會煮飯，站在椅子上炒菜。」<sup>101</sup>以其對自製紅蘿蔔蛋糕的讚美，「肉質厚實濃郁，充滿乾果香，熱情樸拙有田園風味，不像一般的粗淡甜膩」<sup>102</sup>；或烤蛋糕時的描述，「豐美的香味源源泌出，由鼻而心灌滿空蕩的體腔，我並沒有挨餓，然而味蕾長期貧瘠淒涼，缺乏滋沃的熱量，使得心靈軟弱瘀傷」<sup>103</sup>憑藉飲食烹飪經驗來滿足味覺需求，以濃郁、香氣、風味等的味覺感受，一擊童年「寡淡無味」的吃食記憶。

值得注意的是，這種由排斥、游移到認同的過程，乃是女性作家在凸顯母親形象時，試著挖掘是什麼因素影響了母親的形象，而進行更精進的自我追求。歷經歲月的打磨，女作家們在新的時空環境下，或用新的思維方式，對曾經被自己否定的或質疑的母親形象進行徹悟性的省思，道出母親在她「能力」所及上給予子女的關愛。如：蔡珠兒覺察到，「不識字的媽媽，在宗教裡傾洩她對人生的熱

<sup>99</sup> 鹿憶鹿，〈廚房〉，《臨熙路 70 號》，臺北：秀威資訊科技，2006 年，頁 101-102。

<sup>100</sup> 蔡珠兒，〈紅蘿蔔蛋糕〉，《紅燭廚娘》，臺北：聯合文學，2005 年，頁 142。

<sup>101</sup> 同上，頁 141。

<sup>102</sup> 同上，頁 140。

<sup>103</sup> 同註 100。

情，一如我對文字的痴戀」<sup>104</sup>；或鹿憶鹿看見了有棱有角而趨於圓融世故的自己時，以感激的心對待其母所知有限的事實，才會對她自己及自己之外的一切不設限，即「在追求學術的道路上，我可以一直做真正的自己，誠實勇敢地爭取、付出，而這一切是母親寬容所賜。」<sup>105</sup>

再看廖玉蕙〈廚房裡的專制君王〉(2006)，敘述其母的強悍見諸對廚藝的自信掌握；母親的日益衰弱也在廚房裡最見分明，強調傳統母職的影響與弊端，並提出反思：

我的吃食哲學幾乎簡單、粗俗到可恥地步，母親覺得調教出這樣的孩子，即使是拿到博士學位或升等教授，都是她的教育失敗。而我之所以這般胡調廝混，吃食從簡、從權，其實是有難言苦衷，深怕重蹈覆轍，像母親一樣，臨老還要被不肯屈服的口腹宰制，在進不去廚房後，也同時宣告轉不回客廳。<sup>106</sup>

而蔡珠兒〈外賣年菜，解放內人〉一文，則以女性面對節慶日備置食物的勞力，抨擊這種母性和家庭的謳歌，抹滅了女性的主觀意願和心情。由其寫道：

等到過年前一週開始做年菜，母親近乎歇斯底里，經常焦躁不安地喃喃自語：「工作比貓毛還多，工作比貓毛還多……」圍爐的年夜飯上，她累得沒什麼胃口。過年期間，我們來回吃著預先製備的熟食年菜，母親雖然可以清閒些，我們卻抱怨不絕，因為數度回鍋的菜味愈來愈差，尤其是那盆燉得黃爛爛的長年菜，而且剩菜塞滿冰箱，半個月都吃不完，成為深刻的  
不快印象。<sup>107</sup>

研究者楊琄著《二十世紀九十年代女性散文的主體建構》指出，女性從自身於日常生活中的角色確認，其實是在深刻認識了父權文化壓抑女性的本質基礎上的一種主動認同，認為日常生活的觀念層面是父權文化最隱蔽的層面，因此，女性必須回到日常生活中去發現觀念深層的問題因素。<sup>108</sup>當女性作家對自我的選擇作出

---

<sup>104</sup> 蔡珠兒，〈紅蘿蔔蛋糕〉，《紅燭廚娘》，臺北：聯合文學，2005年，頁142-143。

<sup>105</sup> 見鹿憶鹿，〈教母親寫字〉，收於《欲寄相思》，臺北：九歌，1999年，頁34-40。

<sup>106</sup> 廖玉蕙，〈廚房裡的專制君王〉，收於《大食人間煙火》，臺北：九歌，2007年，頁59。

<sup>107</sup> 蔡珠兒，〈外賣年菜，解放內人〉，《饕餮書》，臺北：聯合文學，2006年，頁143。

<sup>108</sup> 楊琄，《二十世紀九十年代女性散文的主體建構》，河南：河南大學，2009年，頁119。



重新思考時，表明她們對於當下自身處境，以及社會性母職使命的覺醒。如蔡珠兒對於資本主義社會改變了生活形態，一方面全面就業扭轉了傳統的性別分工，一方面外食外賣和現成食品充斥市場，女性主中饋的作用也相對抵消，認為「廚藝是興趣愛好而非本分天賦，偶爾弄些家常小炒可添情趣，但是繁複費時的菜式已屬專業技術，應該交由商業的分工代勞。」<sup>109</sup>她們在反思之際，反映了將「人的自覺」和「女性的自覺」的統一，強調身心的自由舒展。所以，女性在肯定家庭角色的過程中，還必須注入新的內涵，使其不同於傳統女性的角色認同。

典型的例子有傅培梅（1931-2004）於2000年出版的自傳《五味八珍的歲月》，不外乎就是宋楚瑜在序中所言，「作者除了把廚藝方面的傑出貢獻，用輕鬆的筆調作了經驗的傳承外，在家庭生活上也塑造了和樂相守、患難相助的典範」。<sup>110</sup>傅培梅的具體貢獻在么兒程顯灝的筆下點出一般人熟知的母親，大多是拜在電視臺連續三十多年主持烹飪節目所賜，還曾藉由廚藝表演替臺灣做了許多國民外交，更經由教人做菜的老師跨入了食品研究的領域，甚至成為國內外餐廳、國內外知名食品公司的顧問，亦有成功的家庭事業。<sup>111</sup>長女程安琪亦以此為傲，也對其母的貢獻有所吐露，表示傅氏的烹飪教學不全因興趣，極大的動機是想賺錢幫補家用：

媽媽教菜、出書，的確對家庭貢獻很大，但我最佩服媽媽的就是她為了顧全爸爸的自尊，從不把她賺錢的事掛在嘴邊，永遠以爸爸為重。當她接到邀請要離家講課教菜或做評審，一定徵詢爸爸的意見，她有傳統女性對家對丈夫的奉獻的美德。<sup>112</sup>

飲食事業出身的傅培梅，集齊一生酸鹹苦甜辣而得的個人「八珍」世界。我們可從她的自傳/回憶錄中看見女性以自我為中心，輻射出去的共時性事物，不是什麼宏觀歷史論述、大人物事蹟，而是與其父有著共同記憶的親子丼（〈親子丼〉）、叨叨給挑剔的丈夫包水餃（〈待人親〉）、設法學做菜來討好丈夫顏面而獲得家中身份的認同（〈易牙學〉）等，可見女性所建構的家族史有著消除傳統線性史觀的策略。雖然傅培梅筆端不常觸及養育子女方面，但以其私領域到公領域的

---

<sup>109</sup> 蔡珠兒，〈外賣年菜，解放內人〉，《饕餮書》，臺北：聯合文學，2006年，頁146。

<sup>110</sup> 傅培梅，《五味八珍的歲月·序一》，臺北：橘子，2000年，頁17。

<sup>111</sup> 程顯灝，〈母親，我心目中的「成功者」〉，收於傅培梅著《五味八珍的歲月》，頁206。

<sup>112</sup> 程安琪，〈我的母親〉，收於傅培梅著《五味八珍的歲月》，頁202。

過程中，不因家庭之外的選擇而影響她在家庭中的形象。爾後2014年，長女程安琪經由整理母親的菜譜、敘述跟母親學菜時的互動、菜餚烹飪技術上的傳承與口感記憶等，追憶傅氏而作《媽媽的菜：傅培梅家傳幸福的滋味》。傅培梅的事蹟，深刻揭露了具傳統價值觀的女性，如何走出一條新女性的道路，無疑是那個時代的女性典範。

近年來，不少女作家以鮮活具體的私領域生活經驗，展開母職日常經驗中的飲食書寫，為日常生活之重建。旨在強調不被看見的婦女與家務工作理應受到重視之外，企圖從父權文化底下，建立起不同於傳統女人臣服於爐灶底下是一種被動的退守。比如：宇文正的《庖廚食光》便是一篇為夫為兒出入於食材與鍋鏟之間炊煮的底稿。她在自序中清楚交代自己在職業婦女與家庭主婦之間的選擇，及其書寫意義：

我想要把為他做便當的種種心思，勾連起自己成長的所有食物印象，以及留學生涯裡的廚娘時光，據悉記錄下來，不願再遺失了。……其實，一切是因為我自己樂在其中。我是喜歡做菜的，過去龐大的工作壓力與寫作生活中，我自廢武功十年，重拾兵器，沾沾自喜。<sup>113</sup>

樂於享受烹飪是現代女性由書房再回歸廚房的動力。女性在烹飪經驗中，可說是以一種比較開放、隨機的方式來進行創作/料理，從而塑造自身。另有朱國珍《離奇料理》中的調調，則是以怪異誇張的筆法，營造出「不太專業，從採購清單、冰箱管理、食材分配、烹飪標準，從來沒有一套標準作業程序，隨性、隨意、又隨便」<sup>114</sup>的飲食態度，或「任憑我把飲食美學當做文字藝術遊戲」<sup>115</sup>的飲食書寫。

蔡穎卿因熱愛飲食烹飪與料理家事方面，秉持著用愛化成行動，每一次的餐桌飲食便是團聚家庭成員緊緊相繫的點。她以其愛勞動的性格，致力於實作經驗先於文字的意義，須經由個體付諸於行動來統合出一個完整的自我。如《小廚師：我的幸福投資》的出版，乃以「情境教育」的主張走至公領域，試著以「小廚師」活動來投射她對教育的熱情。之後王南琦《戰鬥媽媽的餐桌與家書》、游惠玲《飲食是最美好的教養——給孩子的40篇美味情書》，引以為鑑，透過私領域母職經驗，延伸出關心家庭之外應該關心的議題。飲食書寫遂成為一個契機，透過個人

<sup>113</sup> 宇文正，〈我們同甘共苦的一段「食光」〉，《庖廚食光·自序》，臺北：遠流，2015年，頁23。

<sup>114</sup> 朱國珍，〈廚娘日記〉，《離奇料理》，臺北：二魚文化，2015年，頁12。

<sup>115</sup> 朱國珍，〈最後一味〉，《離奇料理》，頁44。

母職經驗的交織與重建，為女性進行另一種發覺自我的方式。



### 第三節 女性作家的母職書寫脈絡

關於臺灣女性散文研究的論述，張瑞芬所著《臺灣當代女性散文史論》一書，其中論點涵蓋了早期50、60年代女性散文的背景與價值，提供了本節討論女性作家書寫母職經驗散文的時代脈絡參照。筆者聚焦於女性作家的母職散文中，以日常飲食、廚房空間為軸的相關書寫。從中耙梳50、60年代的主婦散文，反映了在職業、家庭間擺盪的困境而發出自覺的呼聲，為其一；70、80年代的母職散文創作體現了女性「先做人，再做女人」的觀點，為其二。由歷時性觀之，女性議題使女性作家在傳統母職題材上呈現多元面貌，為觀照女性晚近另一種再走回廚房且附加書房的創作方式。

#### 一、擺盪於廚房與書房之間（50、60年代）

50、60年代崛起副刊的遷臺女作家群，大部分受過「五四」新文化思潮的洗禮，有良好的教育背景，並在中國大陸時期已從事創作。由於當時國民黨政府對文化思想領域的控制，採用樹立規範，鼓勵對鞏固現政權有利的文學創作。許多女作家因社會氣氛之故，在職業婦女與家庭主婦間擺盪的生活背景，其作品面向生活空間的細緻描寫；不同於男性作家偏向強調時間意識。陳芳明指出，「女性散文固然不乏懷鄉主題，但大體而言，作品較專注於生活的細緻描寫，也就是說，她們對於周遭生活的關切遠超過男性。」<sup>116</sup>儘管這一年代的女性散文被認為是瑣碎無力，<sup>117</sup>然而也有評論家持中肯的角度，即說林海音的《冬青樹》（1955）談的是家庭生活情趣的身邊瑣事，開創了重要的文學新局——「家的文學」<sup>118</sup>。

---

<sup>116</sup> 陳芳明，〈在母性與女性之間——五〇年代以降臺灣女性散文的流變〉，《五十年來臺灣女性散文·選文篇》，臺北：麥田，2006年，頁14。

<sup>117</sup> 劉心皇，〈五十年代〉，《當代中國新文學大系：史料與索引》，臺北：天視，1981年，頁70。

<sup>118</sup> 如彭小妍指出林海音對婚姻、家庭的寫作，開創了重要的文學新局（見彭小妍，〈巧婦童心——承先啟後的林海音〉，收於楊澤主編：《從40年代到90年代：兩岸三邊華文小說研討會論文集》，

林海音的散文寫作，從記敘兒女瑣事到初履臺灣紀事，尤其與每日三餐緊密攸關的飲食烹飪，均是她的重要寫作題材。〈「回到廚房」〉一文是林海音於1950年，毅然決定辭去《國語日報》編輯職務所寫，宣示了她回到廚房的決心。該文自述當年在北京時並非喜愛家務之人，卻為了三個孩子而「回到家庭來」；到了臺灣之後，一方面擔心孩子，一方面是由於滿足「非太太燒菜不吃」的丈夫，而再度決定「死心塌地做起主婦來」。<sup>119</sup>

從職場返回家庭的林海音，勤於燒菜做飯帶小孩，為家務而繁忙。接著，又於1954年開始擔任聯合報副刊主編，也寫烹飪相關的雜文。文中看出她對廚房柴米油鹽大小事務的掌握，得知女性實為維持家庭生活之要角。如〈今天是星期天！〉（1954）一文中，原為「媽媽今天休息」，卻因丈夫體貼扛起烹飪大責，反而上演混亂忙碌的星期天。且看：

他一回頭看見了我，「咦，怎麼不睡啦？去睡你的，這兒有我！」……他又接下了：「要不然，你先來給生上這爐火再說，大概爐子有毛病，不然不會生不著的。」我的孩子們用一種「嘆觀止矣」的神情，看我把一小團十六開報紙和數根竹皮把那爐火生著了……<sup>120</sup>

〈口腹之樂〉敘述女性為滿足家人口腹之樂，烹飪之餘，還得做好廚房善後的清潔工作。即道：

當我端上一盤熱騰騰、香噴噴的蝦仁燴豆腐時，八隻眼睛瞪圓了，然後他精神抖擻地，搓搓手，拿起筷子——孩子們跟著，真心誠意地享受這一餐豐美的午餐。……有時我端上那最後一道湯的時候，飯桌上的菜盤早就風捲殘雲一掃而空了，我只能拿殘湯泡泡飯，馬馬虎虎吞下去兩碗，又繫上圍裙下廚刷洗。<sup>121</sup>

---

臺北：時報文化，1994年，頁19-25）；司徒衛、蘇偉貞等人均曾指出林海音開創出「家的文學」。（參見司徒衛，〈林海音的冬青樹〉，《五十年代文學評論》，臺北：成文，1979年，頁185-189；蘇偉貞，〈書寫生活的原型林海音的「家的文學」光譜〉，《聯合報》第29版，2001年12月10日。）

<sup>119</sup> 海因（林海音），〈「回到廚房」〉，收於夏祖麗著，《從城南走來：林海音傳》，臺北：天下文化，2000，頁132。

<sup>120</sup> 林海音，〈今天是星期天！〉，《冬青樹》，臺北：純文學，1980年，頁29。

<sup>121</sup> 林海音，〈口腹之樂〉，《中央日報》第6版，1951年4月18日。

一般被視為瑣碎、平凡的日常母職經驗，經常不值得向他人一提，卻是維持日常生活運作的重要環節。由於女性本分的內宥性（immanence）和家務維持工作的消極性，很難被賦予和生產、營造等男性工作同樣的積極評價，經年累月，這種沒有薪水的主婦生活，很容易讓女性產生自我否定的認同弔詭。<sup>122</sup>

就以日常煮食為例，對林海音而言，相較於清掃，養育年幼孩子、餵飽家人為首要職責，而煮食更可視為主動、愉快的創造性工作。透過她的書寫，可看到操弄爐火的她猶如神奇的魔術師，讓生冷腥羶食材變為香味四溢的熟食，也因此得到自我滿足。這方面，林海音以「煮婦」最平實的角度，建構出一個「家」的具體形象。然而，反覆的日常操持消滅了煮食的樂趣，加上煮食的勞動成果很快地就被消耗掉，還衍生出一堆等待被清理的碗盤狼藉，從這點來看，林海音在文章最後也寫出對傳統性別文化的質疑與順服。研究者陳玉箴在論述裡指出，林海音在這些廚務與烹飪的書寫中，隱約顯露的書寫對象主體並非「人」，而是一頓「良餐」（proper meal），藉由日常瑣事的掌握與有效率烹飪，呈現出讓家人滿意的一餐。「良餐」在不同國家或文化下的定義有所差異，但均背負著社會共同的要求與期待，且同時隱喻著「有賢妻良母之美滿家庭」的意涵。<sup>123</sup>

50年代初，孟瑤在《中央日報·婦女與家庭週刊》上的〈弱者，你的名字是女人？〉，寫出女性在家庭與理想間的衝突，選擇最終倒向家庭的無奈，適足與徐鍾珮、鍾梅音的散文並觀。徐鍾珮因婚後無法兼顧家庭而辭去專業記者一職，寫於1950年的〈熊掌和魚〉呼應了女作家魚與熊掌兩難全的局面。<sup>124</sup>鍾梅音寫於1953年的〈木瓜之喻〉，以其十九歲便嫁作人婦，二十歲生下長子的她，在性別與母職的反省上，來自不可得兼的取捨：

對於自己這次在夢想與現實間的英斷，至今提起還覺得非常得意，但也有輕微的悲哀，因為我所獲得的不過是一片木瓜，而平心自問，我實在不是一個饕餮之徒。倒是早年的日子，我曾在夢想與現實的邊緣上失去了成功的機會。<sup>125</sup>

---

<sup>122</sup> 西蒙·波娃著，陶鐵柱譯，《第二性》，臺北：貓頭鷹，1999年，頁65。

<sup>123</sup> 陳玉箴，〈「家」的身體實踐：林海音飲食書寫中的烹與食〉，收於《成大中文學報》第53期，2016年6月，頁166。

<sup>124</sup> 徐鍾珮，〈熊掌和魚〉，收於《我在臺北及其他》，臺北：純文學，1986年，頁21。

<sup>125</sup> 鍾梅音，〈木瓜之喻〉，收於《十月小陽春》，臺北：傳記文學，1969年，頁41。

事記一次午睡中，作者夢見自己正煮食蓮子羹，依稀聽見家人採木瓜分而食之的聲響。作者恐兩頭落空而不敢遲疑，於是「奮臂而起，趕入飯廳」，果分得一塊而食之。雖以木瓜自喻安於主婦一職，在蓮子與木瓜的擇取中，亦有心餘力絀之感。

之後，孟瑤在〈魚與熊掌——談家庭與事業〉（1951）一文中，一改之前〈弱者，妳的名字是女人？〉稟持婦女為「弱者」的態度，轉成一種折衷的態度。即言道：

過去，我在觀察上所犯的錯誤，就是固執地把家庭與事業看成一個絕對衝突不能並存的東西，因此在處理上便只想挽救一面，犧牲一面。但事實上，我們若能制其機先，是可能同時把握兩面的。<sup>126</sup>

由其提出兩項看法，以解決女人欲兼顧家庭與事業的問題：一、擇偶，若丈夫不但是精神上的愛侶，而且還是事業上的良伴，女人便能消除兼顧家庭與事業的衝突；二、物質文明越進步，家庭所能支用主婦的時間也越少。<sup>127</sup>對家務工作熟稔的林海音，於1956年9月在聯合報副刊發表「家事閒談」系列文章四篇。內容談及家務處理、烹飪鍋具處理等技巧，甚至為婦女們對家庭廚務的繁重與負累打抱不平。為減輕主婦勞累的建議，林海音在文中指出，應多採用家電用品與罐頭，而非要求男人來幫忙。<sup>128</sup>因應科技產品適時壓縮家務、不偏廢母職的觀點，或對於女人能身兼家庭主婦與職業婦女兩種角色的追求，均反映了50年代的女性處境。

不過，對於以廚房滿足他人卻萎縮自己的現象，有徐鍾珮寫於1961年的《餘音》序言〈熟了葡萄——記「餘音」出生前後〉，說明心智活動與困在家中的衝突，恨不得有破窗而出的衝動。即道：

---

<sup>126</sup> 起先連載於《中央日報》，直至1951年7月完稿；其後於1953年9月始出版單行本《給女孩子的信》。（見羅秀美，〈小說家之外的孟瑤——從「女性散文」與「孟瑤三史」論其文學史定位〉，《興大人文學報》第50期，2013年3月，頁208。）

孟瑤，〈魚與熊掌——談家庭與事業〉，《給女孩子的信》，臺中：晨星，1986年，頁54。

<sup>127</sup> 同上，頁54-55。

<sup>128</sup> 菱子（林海音），〈如何從煩重的家事中解救出來〉，《聯合報》第6版，1956年9月2日。

東邊因無高樓大廈，府窗倚視，華府幾乎可盡收眼底，我給信國內的朋友：「我貼額在窗，看外面的萬千世界，恨不得脫下圍裙，破窗飛去。」我的圍裙上，印著 “To hell with housework” 四個大字，表示我對瑣屑家事的無言抗議。<sup>129</sup>

其序亦娓娓道來，即便自己選擇了婚姻，一旦廚務來臨，如其所言「就會差勁得多」：

我，一個孤獨的靈魂，站在廚房裏，帶著一個毫無自信的舌頭，菜在鍋裏我卻嚐不出甜酸苦辣。……曲終人散，我倚牆無語。人家對我的寬容，反給我帶來更大的不安。天知道，我曾經努力想做好主婦。無奈我一進了廚房，就成了白痴。<sup>130</sup>

從徐鍾珮個人的吶喊中，對於自己/女性以一個孤獨的靈魂處理廚務，深刻揭露了主婦沒有別人能分工的事實，導致女作家在書房與廚房時間安排的衝突。

從女作家偏向書房為成就自我的象徵，蔡玫姿推論出相關的社會結構因素，即 50、60 年代盛行臺灣童養媳與外省眷村少女幫傭制。由於生火、熱灶、燒飯，繁瑣過程勢必須家務外包，科技的欠缺加上彼時僱傭的易尋，讓女作家擁有較多自我寧靜書寫的時光。<sup>131</sup>此現象與外省女作家文化背景，及其社會經濟地位略為優勢有關，張瑞芬也在論述中指出，50年代外省籍女作家筆下的在地化象徵，除了反映現實生活環境，也書寫臺灣特有的養女制度與「媳婦仔」，還包括了「下女」現象，<sup>132</sup>點出家庭幫傭的社會活動普遍存在。

舉例唐潤鈿〈境由情生〉(1967)，認為緊張、忙碌是職業婦女兼家庭主婦的實況，有幫傭負擔從事廚房、洗衣等工作的必要性。即寫道：「我又遠住鄉間，找不到合適的下女來分勞，雖然外子能幫些小忙，但是廚房裡的事我也不願意他

---

<sup>129</sup> 徐鍾珮，〈熟了葡萄——記「餘音」出生前後〉，《餘音》，臺北：純文學，1978年，頁12-13。

<sup>130</sup> 同上，頁13。

<sup>131</sup> 蔡玫姿，〈幸福空間、區隔女人、才女禁區——初論 1960年後廚房空間的性別議題〉，《東海中文學報》第21期，2009年7月，頁351。

<sup>132</sup> 典型的例子有葉蔓〈臺灣女僕群相〉，收於《葉蔓散文集》(臺北：大林，1977年)、鍾梅音〈阿蘭走了以後〉，《冷泉心影》(臺北：崇光文藝，1951年)等。(參見張瑞芬，〈徐鍾珮、鍾梅音及其同輩女作家〉，《臺灣當代女性散文史論》第二章，臺北：麥田，2007年，頁129-132。)

來插手，我總覺得這應該是主婦的工作；然而在這個年代，主婦在外還不是要做著男子一樣的工作？」<sup>133</sup>文中反映了社會對女性角色的期待，婦女在工作場所的整體地位還不如男性，但差距正在逐漸縮小當中。相反地，男性投入家務工作的意願和程度，顯然沒有跟上工作場所「兩性合作」的步伐。因此，職業婦女在面對繁瑣家務時，需要花費更多時間來安排或協調生活。對於事業家計無從兼顧的徐鍾珮，毅然選擇對書寫/創作的熱愛與追求。相較於「我也試下廚房」的主婦角色，終究以其「不再太計較毀譽」、「不在乎批評」<sup>134</sup>的女性自覺意識來對抗當時的社會目光。

前述書寫家庭瑣事的「主婦文學」，表現了女作家主觀抒情的一面，為50、60年代基層生活的真實反映。這時期所表現出來的書寫特點，不外乎與當時意識形態規範而引導出軟性、正面、保守的面向。與此同時，女作家們在心智活動與提供食物勞動產生掙扎的體現，展現了母性與個人並存的光芒散落於文。這也預示了女性對身份認同隱然發出自覺的呼聲——暗示命運被侵蝕的窗內生活；或窗外是主體對於理想化的外部世界的渴望。

## 二、走出廚房？——女性意識的覺醒（70、80年代）

前述50、60年代遷臺女作家們，以主婦散文書寫女性「進」「出」廚房的衝突，窗裡、窗外隱喻了女性角色的拉扯。一方面是女作家在自身文化背景和生活經驗所做出的自覺選擇，另一方面乃隱匿家中看不見的勞動主體——家庭僱傭，或為女作家解決書房與廚房時間安排的衝突。來到70年代，因應西方風起雲湧的第二波婦女運動，呂秀蓮在臺灣推動的新女性運動也已萌芽。與此同時，與曹又方、施叔青合辦的「拓荒者出版社」，即體認女性書寫的重要性，並且透過書籍散播理念，揭開了當代臺灣婦女解放運動的序幕。<sup>135</sup>而這段時期的重要轉變，如陳芳明所言，母性特質在女性散文中漸漸為女性特質所取代，在女性意識初醒的70年代，散文中的母親是由女性作者來自我形塑、自我表現，母親的角色並非由傳統規範所形塑。<sup>136</sup>80年代以後的女性散文書寫，加上西方女性主義思潮陸續引

<sup>133</sup> 唐潤鈿，〈境由情生〉，收於《瓜與豆》，臺北：星光，1986年，頁51。

<sup>134</sup> 徐鍾珮，〈熟了葡萄——記「餘音」出生前後〉，《餘音》，臺北：純文學，1978年，頁15。

<sup>135</sup> 蘇芊玲，〈女人書寫，打造新世界〉，《我的母職實踐》，臺北：女書，1998年，頁232-233。

<sup>136</sup> 陳芳明、張瑞芬主編，〈在母性與女性之間——五〇年代以降臺灣女性散文的流變〉，《五十年



進，散文風貌呈現多元化與多變化的新氣象。這也恰恰為往後90年代的女性作家，對於自我的探究和反思提供了基礎。

儘管這時期的女性因外出工作而有了經濟上的獨立，然而社會對於職業婦女的態度，可從唐潤鈿的散文集《瓜與豆》中略窺一二。寫於1969年的〈我選擇的路〉一文，事記作者獲得工作單位機構推薦合適人選去國外深造的認可，然文中提及公函最後一條「出國人員年齡不得超過三十五歲」時，<sup>137</sup>表示自己因孩子年幼而毅然決定放棄出國的機會，隱然可見當時已婚女性的顧慮，尤其是養兒育女的羈絆。另一篇寫於1984年〈懶不得的主婦〉，也披露了職業婦女無從兼顧廚務、洗滌而遭來友人話柄，無奈發出「花錢換紗比找人來洗還比較方便」<sup>138</sup>，點出女性作如何選擇都得付出代價。

雖說女性意識萌芽，女性不再以「家庭主婦」自限，袁瓊瓊的散文折射出當時的女性無論是在家庭主婦或職業婦女的選擇中，依然是拿著舊有的標尺去衡量自己。且看〈所謂男人〉（1978）一文，乃以戲謔的筆調呼應女性主義者歐克里（Ann Oakley）所謂「母親並非生成的，而是被造成的」<sup>139</sup>，表現女人婚前婚後生活型態驟變的感觸。旨在說明女人之所以有能力修理男人，還得歸咎於「女人的完美是男人造成的」。由其寫道：

他使你成為烹飪名家：「那天和小吳在館子裡吃的那道菜好吃極了。那天你也燒來嚐嚐。」

「什麼菜？」

「有墨魚、有海蔘、有白菜、有紅蘿蔔、還有小黃瓜，哦，有筍……」

「怎麼做的？」

「嗨，燒的呀！」

你不得不看遍三百多個食譜，才找到這道名菜。當然你也就學會燒菜啦！

140

---

來臺灣女性散文·選文篇》，臺北：麥田，2006年，頁22。

<sup>137</sup> 「這個年齡的限制似乎不大合適，對結婚的女同仁而言，二三十歲以前孩子幼小，出國有些不方便。三十五歲以後，孩子長大懂事，可以放心，卻又限制不得出國繼續深造了。」（見唐潤鈿，〈我選擇的路〉，收於《瓜與豆》，臺北：星光，1986年，頁48-49。）

<sup>138</sup> 唐潤鈿，〈懶不得的主婦〉，收於《瓜與豆》，頁42。

<sup>139</sup> 顧燕翎主編，《女性主義理論與流派》，臺北：女書，2016年，頁140。

<sup>140</sup> 袁瓊瓊，〈所謂男人〉，收於《隨意》，臺北：洪範，1983年，頁5。

又，〈先生的胃〉以半諷刺呼應呂秀蓮新女性主義：

吳太太是新女性，贊成一切新女性主義的口號：「女人走出廚房」，可是家裏的廚房總得有個人進去呀！所以是吳先生走進廚房。不過，最近他們的飲食問題也有了危機，因為吳先生的菜愈做愈好了。<sup>141</sup>



臺灣婦女解放運動和女性主義思潮的影響，女性作家呈現自身生存困境的同時，也將筆端指向男權社會與封建文化的積澱。所舉唐潤鈿、袁瓊瓊的文章，反映了性別文化對女性的限制和束縛。由此反思現代女性的心理痼疾，探討女性精神的自主、自立等問題。雖然80年代的女性創作內涵側重於女性主義，但仍有不少女作家強調不偏廢母職的基進觀點，開啟了對自身性別的探究與反思。她們不但表現出對重塑女性社會角色的意願，其創作也從私領域的實踐活動中，由不自覺到自覺、由被動到主動的身份認同來進行自我實現。無論是傳承古典的張曉風，或是走向臺灣本土寫實的劉靜娟，她們在親歷生養的過程之後，將為人母的幸福感受發而為文。藉由孩子的世界，欲表現出「我是個母親，我是個喜歡閱讀『孩子』這本書又有一枝筆的母親。」<sup>142</sup>，以書寫的過程重新認識自己、探索生活的意義。

劉靜娟《歲月就像一顆球》寫於80年代前後，點滴記下孩子自出生到即將上國中的成長歲月。作為一個典型的母親例子，書中很大一部分是養育孩子的經驗談，卻時刻從孩子的視角來反思母職。其中〈一家之主與一家之王〉（1976）以男人在外養家，從小就應吃得好遂成習性來凸顯傳統「男主外」的家庭模式，反而令當上父親的丈夫因夾菜給孩子吃而顯不快：

小兒子卻另有妙論，有一天他若有所思地說道：「我覺得我們吃太好太營養並不好。」怕太胖嗎？「不是，以後我們做爸爸，好吃的就要讓給孩子了。」<sup>143</sup>

作者運用餐桌文化來帶出習慣的養成。童稚的語氣反映了家庭教育對孩子思維觀念的塑造與影響。爾後有張曉風《詩詩、晴晴與我》出版於90年代初，認為書寫家中小孩的事，同時也是母親成長的過程。她在〈只叫我天天端盤子〉文中，記

<sup>141</sup> 袁瓊瓊，〈先生的胃〉，收於《隨意》，臺北：洪範，1983年，頁20。

<sup>142</sup> 劉靜娟，《歲月就像一個球·序》，臺北：爾雅，1980年，頁2。

<sup>143</sup> 劉靜娟，〈一家之主與一家之王〉，收於《歲月就像一個球》，頁69-70。

愛吃餛飩的小女兒一段對話，有所啟發：

「我看，你如果生在老鄧家，是他們的女兒就好了，你可以天天吃餛飩，早上吃餛飩，中午吃餛飩，晚上吃餛飩……」

「誰說的？」她一副小大人的模樣，「說不定他們不給我餛飩吃，只叫我天天端盤子！」<sup>144</sup>



孩子對事物的判斷有時比成人世界更甚，他們的一席話，也能發人深省。

在整體社會風氣開放後，女性對於家庭角色的確認，乃從執行母職的過程中，意識到孩子也是血肉情感的一部分。其題材創造與選擇，女性作家為拓展自己的生活圈，從書寫身邊瑣事，轉移到身邊孩子為題材。前述劉靜娟、張曉風的母職散文，便是典型以孩子為視角來發展論述。即便是書寫生育體驗，也極少披露身體經驗部分，直到孩子誕生後才建立的母職書寫。如劉靜娟〈第一個孩子〉中，提及懷孕時的迷信心理；張曉風〈誰都害過人〉，則透過小孩的角度來看待妊娠期間的孕吐，從中以「誰都害過人（吐）」的負債者身份串起親緣關係。

進入90年代以後，臺灣女性作家以其母親身份，從扮演社會期待的母職形象進行反思與突破，象徵著女性的價值在於個人自由選擇的實踐。對於母職散文書寫身體經驗方面，首先建立在生育經驗的披露，提升了女性對自我性別作深刻的體認——母體，作為提供食物的媒介，不僅孕育孩子，還是孕育自我生命的歷程。此外，母職散文還試圖從日常繁瑣家務中，以維持家庭運作、養育個人生命的廚務——煮食，作為探尋女性生命歲月的一把鑰匙。

### 三、返回廚房？——自我重新定位（90年代-）

透過耙梳50、60年代的主婦散文如林海音，與其他女作家如鍾梅音、徐鍾珮於散文中反映了在職業、家庭間擺盪的困境，隱然發出自覺的先聲。誠如鍾梅音出版於1967年的散文集《摘星文選》代序中所言：「散文創作是一種直接訴諸作者所思所感的體裁，它的創作泉源只有兩處：生活與讀書。而讀書的主要功用便

---

<sup>144</sup> 張曉風，〈只叫我天天端盤子〉，《詩詩、晴晴與我》，臺北：宇宙光，1991年，頁33。

是思想的深度，畢竟個人生活範圍其實非常有限。」<sup>145</sup>無可否認，安於家庭生活的女性作家，在進行文字創作時，對所處空間的敘寫反映在「廚下無歲月」的廚房生活，或「充滿靈思」的理想書房之間。兩者不可得兼的情況，凸顯了那時代女性普遍的心理衝突。

從林海音宣示了「回到廚房」的決心而言，亦見她在中央日報婦女版，以幽默的口吻嘲諷男性不下廚的情形。〈漫談「吃飯」〉（1949）裡，首先以孔老夫子立下規矩說：「『食不厭精，膾不厭細』，同時肉如果『不得其醬』，『割不正』，『色惡』，『味惡』他都不吃。」<sup>146</sup>「有一天孔老太太差他的兒子到市上去買些酒和熟肉來，誰知老夫子把臉兒一繃說：『沽酒，市脯，不食。』從此奠立下一種規矩，主婦在任何情形下總是離不開『燒菜』的。」<sup>147</sup>篇末甚至提及李笠翁、袁子才等人，「實際他們從未走進過他們的廚房，卻擅於在飯廳裡挑眼兒，或者在書房裡寫下流芳百世的吃的享受生活。」<sup>147</sup>由此說明家中「煮婦」在烹飪時，還得滿足男主人的口味需求。鍾梅音在〈大「鏟」一揮〉（1954）中，亦流露出丈夫、兒子滿足於家中菜餚，甚至推辭酬酢以便留在家中用膳，表示「豈能不為最佳主顧時常的大『鏟』一揮呢？」<sup>148</sup>所謂「欲得男人心，從他的肚子起」，女人之所以安守家中煮食，在於她們把重心聚焦在維繫家庭倫理方面，時刻背負著社會共同的要求與期待；反之，便產生了嚮往理想窗外的選擇——書房。

可與之對照的，如鍾怡雯〈廚房〉（1998）一文，凸顯了新時代女性在自我實現上的惴惴不安，竭力臣服於廚務照料他人，非擁有自我可言：

廚房是個深不見底的大洞，一點一點地吸納著女人的青春和光華，讓辛勞的女人終於獲得母性的光輝這昂貴的代價。<sup>149</sup>

文中穿插了老一輩母親的教導，即「外食的不營養不衛生，健康的泉源就在廚房」、「管不住先生的胃就留不住先生的心，妳以為結了婚的男人還會迷信有情飲水飽啊？」<sup>150</sup>由此映襯出新、舊時代女性的思維差異，強調現代女性的人生成長

<sup>145</sup> 鍾梅音，〈耳朵、素描及其他〉，《摘星文選·代序》，臺北：三民書局，1967年，頁1。

<sup>146</sup> 含英（林海音），〈漫談「吃飯」〉，《中央日報》第6版，1949年6月23日。

<sup>147</sup> 同上註。

<sup>148</sup> 鍾梅音，〈大「鏟」一揮〉，收於《摘星文選》，臺北：三民書局，1967年，頁147。

<sup>149</sup> 鍾怡雯，〈廚房〉，收於《聽說》，臺北：九歌，2000年，頁42。

<sup>150</sup> 同上，頁41。

對舊時代女性思維的脫離。從鍾怡雯作為一個現代女性而言，其實與鍾梅音、徐鍾珮同樣表現了逃離廚房的意願。與之不同的是，作者從象徵性的廚房，另建構一個無味、乾淨的廚房（書房/睡房）空間，而非逃離廚房。且看文段：

廚房是心靈空間的延伸，它要像書房或睡房，是讓我心平氣和的地方。曾經在一個有月亮的晚上，失眠的我無意間撞見陳列架上，那排玻璃杯折射出晶瑩靈動的光，好像繁星全都順著皎潔的月光滑進廚房，我深信，那是因為它的乾淨和優雅。<sup>151</sup>

再看簡嬪〈肉慾廚房〉（1993）一文，以靈與肉的想像，建構一個生氣蓬勃的廚房世界：

在一間溫暖且繁複的廚房裏，一個保守女子歡愉地洗滌菜蔬，以各式刀具拍、切、刺、刨、剝……，她熟悉各種料理法，只要有一台雙口瓦斯爐及兩個插座，她便能讓炒鍋、燉鍋、烤箱、電子鍋……組成一支歌舞團。<sup>152</sup>

比照鍾怡雯〈廚房〉，作者廚房的氣味是「肥美的」：以爛熟的料理技術，活潑的烹飪氛圍，建構出一個由「食色，性也」纏綿一起的私人空間——「成熟蹄膀的鼾聲、清蒸鱈魚白皙的胴體、油煙筍嬌嫩的呻吟、干貝香菇菜心的呼喚以及什錦豆腐糰發出孩童般的竊笑……」<sup>153</sup>意味著自己的廚房，其實就像吳爾芙的《自己的房間》，是靈與肉交織的關係。文中的廚房，無非是個隱喻，或中性空間，乃由作者自身所建構，並非受意識形態規範所形塑，顯示了新世代的女性支持多元看待性別空間、飲食議題。相較於50、60年代的主婦文學，90年代女性散文中所展露的女性意識，逐漸擺脫了單純以女性的困境歸咎於男權壓迫的偏見，開始深入探索女性身份認同、如何在社會被定位等問題。

隨著社會的進步，女性、主婦就業的機率相對提升。新世代臺灣母親的處境與挑戰，仍掙不脫就業母親在照顧與工作之間的文化矛盾。蘇芊伶先於1996年出版《不再模範的母親》，針對傳統的母親角色展開批判，強調女人從母職鬆綁；兩年後，出版《我的母職實踐》一書，暢談對孩子的教養方式，包括男性能勝任

---

<sup>151</sup> 鍾怡雯，〈廚房〉，收於《聽說》，臺北：九歌，2000年，頁43。

<sup>152</sup> 簡嬪，〈肉慾廚房〉，收於《胭脂盆地》，臺北：洪範，1994年，頁85-86。

<sup>153</sup> 同上，頁86。

托兒服務。<sup>154</sup>在〈當母親不再模範之後〉(1998)、〈女人書寫，打造新世界〉(1998)、〈為何女人受男人擺佈？〉(1997)等文中，鼓吹母親應多分享並書寫自己的女性經驗，從各方的女性話語空間認識自己，重新定位自我價值。

除了把性別議題放在婚姻與事業兩難處境的典型女性書寫模式，女性作家也試著在各個話語空間尋找女性的聲音，突出女性在社會與自然的意義。譬如：方梓的《采采卷耳》表面上敘寫二十四種蔬果寄託個人情志，乃是對照臺灣/農村婦女在不同身份與境遇下的性格與命運。其中〈嫁茄子〉寫身穿紫色長褲的阿姆，取茄子顏色、多籽意涵做象徵，刻畫一個女人的執著與堅持；〈錦荔枝與癩葡萄〉取苦瓜別稱錦荔枝/癩葡萄，外在甜美內在甘苦之寓意，側寫步入婚姻女人的命運；〈永遠的詛咒〉則以茼蒿煮後縮水的特性，以致煮菜人誤解為偷吃了盤中菜遭挨打，亦稱「打某菜」，形同詛咒般的女人在男權之下被物化而遭暴力對待……以上所舉，無疑是一種女性書寫。

「飲食」題材的創造，便自然地從花草風物的自然書寫中產生，展現了自然風物、飲食與日常生活互為指涉的策略，逐步蔚為主流。張曼娟《黃魚聽雷》，則透過食物與味道，或追憶背後提供料理的人物，展開對母親、女性親友在料理手藝上的敘寫。如〈怎能缺少馬鈴薯〉、〈繁華舊夢一豆紅〉、〈臘八粥的集合式〉等文，展示了飲食元素在現實生活中起到繫與親情的連結，亦在書寫內涵上表現了日常母職實踐過程的意義與態度。即把母者與廚務/煮食做連結；或女性經驗的袒露/分享，顯示了女性散文對母者身份的探勘角度，邁向了一個新的深度。

為了進一步凸顯女性散文中的主體性，女性作家在女性意識的自覺中，透過異於男性的生理特徵，以生育經驗過程為書寫材料，甚至於以「飲食」作為一種書寫策略的延伸——即以餵養之題凸顯母體作為提供食物的來源，為其一；又以授予食物的日常母職來達到自我形塑，為其二。90年代女性散文中的母親形象，是傳統與現代的交織，更多是汲取了後現代女性主義提出多元的、具有複雜內涵屬性概念，來替代單一籠統的女人。對母親角色的期待，專注於自我內心的選擇與追求，或顛覆或解構傳統的母職經驗，並由實踐與書寫，體會一種建立在踏實

---

<sup>154</sup> 蘇芊伶在《我的母職實踐》中，以〈養小孩不是我一個人的事〉(1997)為本書首篇，敘說自己80年代在美國產後把小孩送到托兒所，該地友善的托兒服務與盡責的男性保育員開啟了她對女性作為全職教養小孩角色的迷思，認為照顧工作方面「男性一樣做得好」。(見蘇芊伶，〈養小孩不是我一個人的事〉，收於《我的母職實踐》，臺北：女書，1998年，頁9-11。)

根基上的精神提升。

首先建立在生育經驗的披露，提升了女性對自我性別作深刻的體認，如：曉亞《妊娠筆記》、簡嫻《紅嬰仔》、宇文正《新媽和蘋果籽》、李欣倫《以我為器》、莊祖宜《其實，大家都想做菜》書中，亦有提及相關生育經驗。育嬰散文中的母親形象，逐步在女性作家的書寫中建立起來，並從書寫兒女的角度，結合社會期待的日常母職形象來進行反思與突破。比如：蔡穎卿《媽媽是最初的老師》、《廚房之歌》、《我的工作是我母親》、《小廚師》、宇文正《庖廚食光》、朱國珍《離奇料理》、王南琦《戰鬥媽媽的餐桌與家書》、游惠玲《飲食是最美好的教養——給孩子的 40 篇美味情書》。那麼，「飲食」在母職散文中起了什麼樣的意義與作用，而女性作家又如何如何在生育、日常的母職經驗中，以「飲食」為一書寫策略來給予自我重新定位，是晚近母職散文值得探討的面向。

### 第三章 「飲食」在母職散文中的呈現

母職散文為洞悉女性意識與時代風貌並存的經驗創作。它細訴著女性成為母者後的內心世界，卻又與日常生活中的需求、日常實踐相關聯。雖然育嬰散文不以飲食書寫為軸，值得關注的是，作者在女性的生理事實下，體悟到母體可作為提供食物的媒介。「飲食」元素的運用，一方面具備了「言志為實，飲食亦實」的書寫意義。另一方面，作者從持家的女性處境重新出發，以性別主體性的角度來探討房子/物質和家庭/符號對於女性的意義。隨著社會進步，物質生活提升，人們對飲食的企盼已超越「溫飽」這物質層次的渴望時，飲食題材的書寫竟翻轉為女性作家，同時又為人婦/人母提供創作的來源。近年，有關家庭便當、餐桌料理的書寫，乃以飲食為題材的敘事運用和策略，不僅在書寫上塑造自身，或營造出生活情境的可能性。

透過檢視 90 年代母職散文中的「飲食」書寫特徵，女性對於主體意識的發抒，可視為循序漸進的發展，大致包括了三個方面：第一，為生育經驗中的飲食書寫。女性作家從個人視角出發，把自己歷經懷孕生子到餵養孩子的生理過程，結合生育飲食行為的經驗書寫，透過個人性別認同、情感、記憶的建構，擴及思索母性與女性。第二，為母職經驗與飲食實踐。她們在自主性選擇母職的認同下，以其私領域書寫家庭事物為視角，結合了日常飲食起居，亦或在異國城市停留等過程中的飲饌經驗，並由烹飪與寫作/創作中，從而發掘行動背後的影響力，並且獲得享受、成就感與自我肯定之認同。第三，為家庭便當/料理中的「媽媽經」。女性作家透過製作便當/料理傳遞愛心、健康與安全的訊息，從私領域的能力落實飲食教育，導引孩子認識食物真滋味，發展出對私領域的關切，更涵括了「公領域」規範的追尋。

#### 第一節 生育經驗中的飲食書寫

90 年代育嬰散文蔚為高峰，簡嫻《紅嬰仔》的出版蔚為浪頭，以「雙線結構」敘述方式（一部分是懷孕、生產與育兒經驗的記述，凡三十四篇；另一部分「密語」則是對女性角色與命運的思考，凡十八篇）一方面記錄了育兒的過程，一方面則探勘女性的潛意識。兩類文字具有對照、互補之效，以為追溯生命源起、見證女性角色蛻變掙扎的歷程。女性作家從懷孕、胎動、生產到育兒過程的母職



書寫，像是曉亞《妊娠筆記》、宇文正《新媽和蘋果籽》處處浮出的女性經驗，不只是單純的工具性記錄，而隱含了對身體/母體與人情的領悟。生育經驗的描述始於懷孕的過程，六塵皆敏，由胃口上的記憶開展味覺、嗅覺對作者的人/事追憶，繼而指出母體、食物與生命親緣的關係，尤其《紅嬰仔》對餵哺、做月子方面的敘述，或莊祖宜《廚房裡的人類學家：其實，大家都想做菜》書中第五章「孕育美味」，也在懷孕生子的過程中，關注到母體作為提供食物的媒介。另外有李欣倫《以我為器》，則採取了不同的風格，作者對於生命的啟始，乃以新女性的冷靜口吻表示「女人的身體是容器」<sup>155</sup>，卻也無從否認乳房/母體是新生兒的食器。

本節透過耙梳女性作家披露於文的身體經驗書寫為發展脈絡，發掘作品裡自懷孕到餵乳階段的生育經驗之體悟。母體不單是滋養生命個體的食物來源，還藉著餵養之題來正視女人生理事實的奧妙，開啟了「言志為實，飲食亦實」的書寫內涵。而簡嬪《紅嬰仔》甚至記述了阿母，為產後的她做月子飲食調養的經驗，由其母職的實踐過程，產生了「餵養」與「被餵養」的概念。她們以文字搭建記憶，無論是因為書寫而懷想，亦或是為了追憶而寫作，飲食餵養的記敘含括女性生命經驗的交流，以及意深韻長的親緣關係。既重溫育嬰時期的美好時光，也從對女性生命經驗的來路與去路的探究中，進一步認識自我。

## 一、懷孕，滋養生命的最初

懷孕、生產，這種由身體經歷提升的身體經驗，簡嬪如是言：「靠己身產子，提示一個女人應該以自己的力量涵藏情愛與繁衍之原欲，並在形上層次轉化之、實踐之，把原需依賴男人才能完成的項目內化成為自身議題。」<sup>156</sup>，表示對母親角色欣然接受，並且納入自我實現的版圖之中。

在〈細胞對話〉一文裡，進行產檢的簡嬪意識到肚子裡果然有個「人」住著，強烈地感覺到「懷孕」——為女性身心無法絕對二分界定的曖昧流動狀態：

好像浪蕩江湖多年的遊子回到故鄉，恍恍惚惚看著田疇沃野、草樹屋舍，

---

<sup>155</sup> 李欣倫，〈胎動〉，《以我為器》，新北：木馬文化，2017年，頁35。

<sup>156</sup> 簡嬪，〈舊衣新嬰·密語之二〉，《紅嬰仔》，臺北：聯合文學，2015年，頁15。

感覺極陌生，可又漸漸被一股磁力吸住，無法掙脫也不想掙脫，終於東轉西彎，一眼認出祖厝。我從來不知道，當自己的靈魂擁抱自己的肉體時，那種學生的感覺竟如此神秘且靜好。以前，看自己的身體像看一張土地所有權狀，現在，是遼闊的沃壤美地。<sup>157</sup>



以上文段明顯呼應〈孕〉的起首，「事情就從一隻迷路精子與一枚離家出走卵子的艷遇開始」<sup>158</sup>，點出生命充滿無限的可能。由單身、新時代都會女性進入母職的世界，使她必須從生育作為一個母職的實踐，來面對女性生命上的自主性選擇——「選擇放棄，她將不會再有另一次機會；選擇留下，她又必須失去些什麼」<sup>159</sup>。在生育經驗的書寫中，女性生命的轉折點，往往從女性身體的變化，以其胃口的轉變來看待自身的選擇，並從害喜的飲食經驗著手，締造了「言志為實，飲食亦實」的文學內涵。

〈孕〉首先記述了簡嬪的害喜症狀。相較於其他孕婦，「宛如沒事兒般輕鬆愉快」，因此視作「優等」狀況；<sup>160</sup>卻見訪談中的簡嬪表示，「由於小孩來得早，幾乎是同時進行，以致一個隨時要攜帶臉盆嘔吐的人，實在沒辦法去蜜月。」<sup>161</sup>反觀內文敘述病子時期的飲食偏好，有手扒雞、紅酸酶枝仔冰、刈包等，不僅透過食慾來尋求兩性之間對待生命非常時期的態度，更多以食慾為抒發情慾之管道。如下：

孕婦跟食物的關係活生生是一則靈異傳奇，往往愈古怪的食物加上荒誕時刻愈會從她們的腦海浮出。譬如，她會忽然在三更半夜搖醒身旁的丈夫，說她想吃手扒雞；寒流吹襲的冷天裡，以哀怨的眼神說她十分懷念 50 年代才有的鑲一粒紅酸酶的枝仔冰；或者，在國家音樂廳聆賞卡瑞拉斯如詩般的歌聲時，悄然附耳，說她現在好想吃「刈包」……<sup>162</sup>

---

<sup>157</sup> 簡嬪，〈細胞對話〉，《紅嬰仔》，臺北：聯合文學，2015 年，頁 18。

<sup>158</sup> 簡嬪，〈孕〉，《紅嬰仔》，頁 11。

<sup>159</sup> 見蕭富元、林芝安記錄整理，〈簡嬪的嬰仔經——生命的意外之旅〉，扶輪分享園地之明水社讀書園地網，[http://www.rotary2000.org/PDG/pdg\\_home/12-Rotary\\_Family/Reader/16-050217/0-Jin-6.htm](http://www.rotary2000.org/PDG/pdg_home/12-Rotary_Family/Reader/16-050217/0-Jin-6.htm)（2018 年 6 月 2 日瀏覽）。

<sup>160</sup> 見註 158，頁 12。

<sup>161</sup> 見蕭富元、林芝安記錄整理，〈簡嬪的嬰仔經——生命的意外之旅〉，同註 159。

<sup>162</sup> 同註 158。

母體，為食物、生命的授予者。作者淡化病子之不適；強化懷孕之欣喜曝露於文，試圖將自己在孕期中所面對的折騰，藉「好吃能睡」的「優等」症狀覆蓋之，為傳達她擁有身為人所具有的創造力與潛能，無形中釋出她對母性力量的盼望。<sup>163</sup>

如前文所述，宇文正〈噢！草莓！〉以草莓喻為腹中胚胎，強調生理上有再多的不適，也無從按捺孕者心理上對腹中兒作歡喜的承受；或莊祖宜〈大肚食記〉在孕期間口味變化極大，把欲搬離香港的臨別心情，加上渾身澎湃的雌激素使然，又是口味繁雜的「大胃王」寶寶所致，繼而〈孕期節食記事〉敘寫孕期間暴飲暴食而不得已進行孕期節食的經驗，對於自己「還是細手細腳的徒長個尖肚子」，反觀「源源養分卻全部給胎兒吸收了進去」<sup>164</sup>；曉亞《妊娠筆記》中，有〈飢餓〉寫腹中兒反客為主之勢，「為了滿足他的需要，所有殘存於腦內的任何有關美態維護的自我約束，都必須暫拋一邊，一切以他的慾望為最高依歸」<sup>165</sup>；〈受難的開始〉、〈特權〉均寫噁心與孕吐的不適現象，「我的生理已有了一百八十度的轉變，時時刻刻都提醒著我另一個小生命的存在。」<sup>166</sup>筆端帶出女性身體乃滋養個體生命的最初，並且以增添食慾來淡化女性孕期生理方面的抒情說理，轉以記述對自主選擇生育母職而展開的母性書寫。

儘管作者筆觸以進入家庭，並當起母親的心路歷程為描述的內容，但其中對於女性主體意識的發抒亦不容忽視。而男人對懷孕妻子的照顧，最容易表現的往往是飲食上的照料。因此，曉亞認為在生命任何一個階段，「女人都不可能如此毫無忌憚、心安理得承載一切的放肆與嬌寵，這是來自上天悲憫某種程度的補償。」<sup>167</sup>；或宇文正在孕期間，對男女角色互換之現象，如是言「何況孕婦比皇

---

<sup>163</sup> 郭漢辰在〈從女性到母者到大愛追尋——試論簡媜書寫女性生命史的歷程及突破〉一文裡，以「成為母者」作為對簡媜散文分期三個階段的主要意念。其中在少女期《月娘照眠床》（1987）一書裡，簡媜就開始有作品以凝視母者、將母親的形象深入人心；其二為女性期裡的成熟期及衝擊期，見於《女兒紅》（1996）就有不少作品展現想成為母者的幻滅與期盼；此外，在《頑童小番茄》（1997），簡媜更展現一名母者對孩童的凝視。（詳見郭漢辰，〈從女性到母者到大愛追尋——試論簡媜書寫女性生命史的歷程及突破〉，收錄於應鳳凰編，《漫遊與獨舞——90年代臺灣女性散文論集》，臺北：秀威資訊科技，2007年，頁28。）

<sup>164</sup> 莊祖宜，〈孕期節食記事〉，《廚房裡的人類學家：其實，大家都想做菜》，臺北：貓頭鷹，2012年，頁162。

<sup>165</sup> 曉亞，〈飢餓〉，《妊娠筆記》，臺北：健行文化，1998年，頁30。

<sup>166</sup> 曉亞，〈受難的開始〉，《妊娠筆記》，頁32。

<sup>167</sup> 曉亞，〈特權〉，《妊娠筆記》，頁35。

帝還大，這段時間要吃什麼、不要吃什麼，『挾天子以令諸侯』，誰敢不從！」<sup>168</sup>

從近代的基進女性主義觀點而言，基於男女性別有異，而女人應形成自己的社會，普遍地頌揚做女人（womanhood），包括女人的成就、文化、精神等，還有身體，特別強調女性生理固有的力量，以及與心理有關的創造力。心理學家米勒（J.B. Miller）在她的《女性新心理學》（*Toward a New Psychology of Woman*, 1976）裡，問道：「我們何不將婦女歷來所受的壓迫，視為一種婦女力量與權力的來源？」<sup>169</sup>雖然男人把女人當作延續自己的姓氏、財富、血緣、生育的工具（即存種工具）納入父權家庭，然而女性在孕育生命、餵養/培養生命的同時，也在重塑自己。有關生育母職現象的書寫，病子之所以縱於食慾，甚至顛覆了男女權力之說，可視為女性在懷孕的選擇上，進行了享有「為子而病」的合理化權力：一方面養著胃口，維持母體體格健壯；一方面養著生命，滋養一個「嘴饞」的新生命，強調了女性的心理與生理遂成為婦女解放的力量來源。因此，飲食題材在生育母職散文的表現，不僅作為女性懷孕經驗中母性情感的表徵，以無從按捺孕者心理上對腹中兒作歡喜的承受。同時，亦回應了如何在擁有愛兒之外，又不失去女性建立自我定位的重要性。

對於書寫懷孕期間的飲食經驗，另一重要旨趣，在於憶人憶事的懷舊記述。這種現象好比簡嬪〈孕〉裡，提及「以哀怨的眼神說她十分懷念 50 年代才有的鑲一粒紅酸梅的枝仔冰」，將今昔飲食風景結合味蕾記憶，化作個人與時代，共構出敘事流轉迴映。作者甚至在鹹、酸口味的認知上，進行獨特的發想：「醃辣椒加土豆」、「青木瓜沾醬油」、「蛋炒飯配豆腐乳」<sup>170</sup>等。

宇文正〈飢餓〉則記述了懷孕 24 週後的胃口變化，對於想吃蘇杭小館的油豆腐細粉，卻尋獲未及，遂化成一股強烈的行動力，在菜餚製作與口味上進行還原：「在豆腐皮里填進肉餡、煮成湯、放進另煮好的細粉，撒上芹菜屑、胡椒粉，就是一碗清淡的油豆腐細粉了。」<sup>171</sup>隨即而來的一連串記憶書寫，包括了：她曾在洛杉磯留學而「自食其力」；為自己、友人開伙之事，或與丈夫愛戀階段，藉「食物」親近對方的美好回憶；再往久遠推至國中時期，父親用心為作者料理早

---

<sup>168</sup> 宇文正，〈噢！草莓！〉，《新媽和蘋果籽》，臺北：藍瓶子文化，1999 年，頁 34。

<sup>169</sup> 參見顧燕翎主編，《女性主義理論與流派》，臺北：女書，2016 年，頁 136。

<sup>170</sup> 簡嬪，〈孕〉，《紅嬰仔》，臺北：聯合文學，2015 年，頁 12。

<sup>171</sup> 宇文正，〈飢餓〉，《新媽和蘋果籽》，頁 111-112。

餐的記憶，間接透露出烹飪、食物與生活的關係，並以「我的胃好像跟子宮同步放大，五臟六腑就剩下這兩個器官在運作！」<sup>172</sup>來說明「一人吃，兩人補」的行動力見證，以及孕期階段從中而獲的體悟與悲喜。又如莊祖宜〈小小美食家〉寫臨盆之際的心底隱憂，莫過於孩子挑嘴，或以平淡無趣的連鎖速食為優先之種種，以其跨界視域下而產生的異國文化飲饌記憶、個人熟悉的本土飲食記憶方面來滋養新生命，「期許他成為一個愛豆腐也愛乳酪，對醬油魚露和雪莉醋、炒飯燉飯菜飯……都能歡迎的小小美食家，快樂國際人。」<sup>173</sup>以上所舉，乃從記憶開展出作者飲食實踐之獨特性，並且以女性作為孕者身份的觀點，為建立腹中兒口味上的聯繫。

孕者因體內雌激素影響胃口的變化，以味覺牽動記憶來膨脹文學情感特徵，意欲將支離破碎的細節往事，透過記憶的重組與再現作自我突破。且看李欣倫〈嗅覺像是〉一文，對於孕期飲食經驗的敘述，認為「噁心感如同陳年往事，簡直無從想像」，卻無從否認一串又一串的過往記憶如走馬燈般呼嘯而過，也最觸動人心。且看文段：

深夜醒來我曾想過：炒得油亮的翠綠豌豆，一入口那些小小籽仁便迸散口中；水來青舍的泡菜，單手將海苔包裹漬得入味的泡菜和紫米飯甚是美味；媽媽做的茶油麵線，搭配切得細碎的芹菜末，提振味覺，又醒了眼目；還有家鄉某個蔬食小舖，由一個駝背的阿婆熬煮的羹湯；前往波卡拉的路上，我用十元買的當地零嘴，盛裝在數學考卷紮成的三角錐裡、紅的黑的黃的綠的豆子；想念加德滿都某家店的豆子馬鈴薯湯……我熱切地想，那些幾乎被遺忘的吃食，輪番來到深夜臥房，想到眼淚幾乎流下來。<sup>174</sup>

縱使滿腦對食物嗅覺、味覺所牽引，作者最終以「我強迫自己入睡」來對抗「這無法自主的身體」<sup>175</sup>，為獨立個體的回歸。

透過彼此生命的連結，有關孕期擇食、食慾的變化，或者對食物的回憶與想像之書寫，視為女性作家對自剖懷孕的生理變化，開了個好彩頭。她們通過愉悅

---

<sup>172</sup> 宇文正，〈飢餓〉，《新媽和蘋果籽》，臺北：藍瓶子文化，1999年，頁113。

<sup>173</sup> 莊祖宜，〈小小美食家〉，《廚房裡的人類學家：其實，大家都想做菜》，臺北：貓頭鷹，2012年，頁167。

<sup>174</sup> 李欣倫，〈嗅覺像是〉，《以我為器》，新北：木馬文化，2017年，頁42-43。

<sup>175</sup> 同上，頁42。

且美好的態度來實現，而腹中獨立的生命個體，為（女性）自我生命的選擇。



## 二、母乳餵養——臍帶親情的延續

母乳餵養，亦稱哺乳或授乳，指的是用母乳餵養嬰兒的方式。一般人雖常將「哺乳」兩字並提連用，兩者似指一事，其實嚴格言之，「哺」與「乳」本為二事。根據明代《寶產育嬰養生錄·哺兒法》所記，「乳者孀也」，指的是餵以奶汁；「哺者食也」，指的是飼以食物，<sup>176</sup>也就是現代所說的給予嬰兒副食品。承接上文，懷孕乃滋養生命的最初，而產後的哺乳行為，是女性作家以其身體經驗記述「餵以奶汁」的飲食行為，具體說明了「言志為實，飲食亦實」的經驗書寫為關注，為進行主體建構的意義。

產後的女性作家在身份與角色上的轉變，對於女性與母性的思索，如簡媜坦言：「我以『母親』的眼光看世界，及自己的人生。」<sup>177</sup>作者認為孩子會把女性的力量源源不絕地挖掘出來，包括生理固有的潛能與創造力——「小生命，難道不像一家剛創立的公司嗎？我想我正好可以拿出以往的創業精神與毅力，為我及兒子的生命資產做出一點業績。」<sup>178</sup>即從母體相連到個體與個體之間的聯繫，媒介可以是源自於母體的母乳；相對於以筆隱喻男性生殖器的書寫觀點，女性同樣也用白色的乳汁在創造屬於自我的秘密花園。<sup>179</sup>

且看簡媜〈嬰兒崇拜·奶〉寫道：「母奶是隨著嬰兒誕生才會分泌的玉液瓊漿，換言之，這是上天給嬰兒的食物，除非情況特殊，否則，一個母親沒有資格擅自丟棄如此珍貴的食糧。」<sup>180</sup>，表現了欲親自餵哺孩子的承諾。又如莊祖宜〈我願意餵你〉文中，對於自己的身體也可以幻化為食物，甚至認為「餵奶是我的超能力。述海如果受到驚嚇或是累過了頭，哭鬧不止時，又抱又搖又唱歌都不一定

<sup>176</sup> 參見明·不著撰人，《寶產育嬰養生錄·哺兒法》卷二。（轉引自熊秉真，《幼幼：傳統中國的襁褓之道》，臺北：聯經，1995年，頁103-104。）

<sup>177</sup> 簡媜，〈想像我們躺在暖暖的海洋裡·密語之五〉，《紅嬰仔》，臺北：聯合文學，2015年，頁48。

<sup>178</sup> 同上註。

<sup>179</sup> 石曉楓，〈解嚴後臺灣女作家散文中的性別書寫〉，收於師大國文學系編《解嚴以來臺灣文學國際學術研討會論文集》，臺北：萬卷樓，2000年，頁476。

<sup>180</sup> 簡媜，〈嬰兒崇拜·奶〉，《紅嬰仔》，頁69。

有用，但只要吃幾口奶就會神奇的安定下來」<sup>181</sup>，隨即對餵母乳與睡眠的衝突，歸結出平衡並行的觀點，即「母乳裡含有一種叫做膽囊收縮素（cholecystokinin）的荷爾蒙，會讓媽媽和寶寶都昏昏欲睡。這八個月以來，我每日的睡眠總時數雖然不多，而且斷斷續續，卻不感覺特別疲倦。」<sup>182</sup>至於剖腹生產的宇文正，〈初見〉敘述了痛楚與泌乳兩者間的比重，「我的寶寶努力吸吮。所有的痛，在這一瞬間彷彿都完全淨化，或者是被他吸吮、消泯了？」，又自問自答「愛就像母乳的分泌，不宣洩是會疼痛的呵！」<sup>183</sup>西蘇曾強調，母親的身體孕育無限生機，即指有積極的力量，是多種的物質功能（懷孕、生育、哺乳），甚至於解放文本的源頭。可見女性作家親歷懷孕、生產以及餵乳的經驗中，把內在迸發的欣喜之情轉成文字敘述，對於母乳的描寫上，則重以「母親」的身體對孩子的成長有著積極的影響。這意味著，母乳乃嬰幼兒的最佳食物，母者便是提供母乳予孩子的最佳人選，企圖重新建立起從母體相連到個體與個體之間的聯繫。

然而，女性作家描寫的重點，不是單憑母性激發，漲奶後給嬰孩吸吮的滿足，更在於以母乳餵養的過程中，如何延續斷了臍帶後的親情，又以意深韻長的親緣與回憶，擴及思索母性與女性的本質為何。且看簡媜〈餵食困難〉一文，首先透露了欲親自餵乳的意願而不得志，焦慮與擔憂釋出了她對孩子的關愛，從而意識到（母體）餵養、食物（乳汁）與生命的聯繫。非裔美國女作家艾莉絲·沃克（Alicia Ostriker）指出，母親身份對於一個女性藝術創作者的好處，乃母親身份使她優先接觸到無可避免的生命經驗：死亡、美好，成長與墮落。<sup>184</sup>

有鑑於此，女性作家在自剖生育經驗的書寫中，往往會重新追溯自己和母親的親緣關係。如簡媜上一秒面對新生兒呱呱墜地的美好；下一秒就得承受嬰幼兒「餵食困難」的打擊，繁複心緒接踵而至。接著的〈密語之六〉寫於當下空間，「隔著嬰兒室的玻璃」，遂連結起十多年前，母親車禍入院之事，「加護病房隔壁即是嬰兒室，很詭異的配置，死死生生好像左腳右腳，挨得那麼近。」<sup>185</sup>對於生

---

<sup>181</sup> 莊祖宜，〈我願意餵你〉，《廚房裡的人類學家：其實，大家都想做菜》，臺北：貓頭鷹，2012年，頁174。

<sup>182</sup> 同上註。

<sup>183</sup> 宇文正，〈初見〉，《新媽和蘋果籽》，臺北：藍瓶子文化，1999年，頁207-208。

<sup>184</sup> 見游素玲，〈書寫/母職——以艾莉絲·沃克為例〉，收於游素玲主編《母職研究再思維——跨領域的視野》，臺北：五南，2008年，頁6。

<sup>185</sup> 簡媜，〈餵食困難·密語之六〉，《紅嬰仔》，臺北：聯合文學，2015年，頁53。

命的不確定性，加上有著相同性別的母親，簡嫻藉由女性獨有的生育經驗、母乳餵養過程，以同理心看待這段親緣關係。在文章中，簡嫻再次回憶，生有五個小孩的母親曾滷了一鍋豬腳，煮十來個蛋，還用硃砂染成紅色，從宜蘭坐火車提到臺大宿舍去幫作者簡嫻「做二十歲」。<sup>186</sup>行文間囊括了作者對母親心意的感謝與愧疚，重構自己與母親的關係。爾後〈嬰兒崇拜·奶〉一文，便從母親乳哺作者的回憶，開啟了新、舊時代母乳餵養的觀照與思索，並點出社會對待產後乳哺媽媽的不盡善之處；〈斷奶〉續寫自己的餵乳經驗直到孩子斷奶，接下來的〈密語之十一〉則寫記憶中，母親餵哺作者的情事，以及自己迫於斷奶之後種種。兩相對照，意猶未盡，而愛的意旨不變。又如宇文正因母親驟逝，首次面臨從有到無的徬徨，對於宗教、生死的思索，或自己母親的記憶，乃通過懷中兒吸吮甘美的汁液而勾起模糊畫面。即道：「就像我，怎麼也想不起自己第一次見到母親的容顏，可是我還能回憶兒時躺在母親胖胖臂彎裡的溫暖，依稀記得那溫度、柔軟度……」<sup>187</sup>。

可見，與回憶相互迴映的餵乳經驗書寫，乃藉由「身體」繫於內在、親緣、自我之種種。女性作家以臍帶親情之延續，為牽起女性個我生命經驗與記憶，同時又是自我實現「留著母體相連之錯覺」<sup>188</sup>的互補協調。當孩子臍帶斷了，奶也斷了，簡嫻對餵乳經驗的回顧，形容道「那種完全沉浸於和平、溫暖與喜悅情境的歡暢之感，是戀愛與性愛無法提供的妙景勝境。」由其記敘：

尤其，半夜起床授乳，看到懷中嬰兒全心全意信任你的模樣，再鐵的心都要軟，當他尋著乳頭吮乳，小臉蛋毫不保留地顯露他的渴慕與滿足。一燈暈黃，天籟俱寂，只有妳與妳的嬰兒醒著。此時，彷彿有一把柔軟的、通向雲端的梯子，把妳帶到從未體驗過的境界。妳的眼角微濕，因妳如此真實地看到自己置身於天女散花的國度，置身於聖境。<sup>189</sup>

有著相同餵乳經驗的莊祖宜，一方面等著斷奶後重返廚房，一方面對於餵乳滋味的感受，認為「自由誠可貴，志趣價更高，那股餵奶的癮卻戒不掉啊！」<sup>190</sup>是否

<sup>186</sup> 簡嫻，〈餵食困難·密語之六〉，《紅嬰仔》，臺北：聯合文學，2015年，頁54-55。

<sup>187</sup> 宇文正，〈初見〉，《新媽和蘋果籽》，臺北：藍瓶子文化，1999年，頁210。

<sup>188</sup> 簡嫻，〈斷奶〉，《紅嬰仔》，頁135。

<sup>189</sup> 同上，頁134。

<sup>190</sup> 莊祖宜，〈我願意餵你〉，《廚房裡的人類學家：其實，大家都想做菜》，臺北：貓頭鷹，2012年，頁175。



置於聖境，或者重獲自由，唯有親歷實踐者方得知。

縱觀以上對「母親」身體的再現，不局限於具象的飲食餵養層次，往往也從具象延伸到抽象、形而上的層次來思考女性/母者的主體性價值。另有李欣倫《以我為器》一書，郝譽翔認為，「此書寫盡了女性主義身體論述所未能觸及的空缺，而唯有如欣倫走過懷孕、生產、哺乳、育兒的歷程，方才能夠洞悉女人的身體是何等的奧妙和神奇，宛如造物者最完美的傑作。」<sup>191</sup>

為人母者，一旦接受生育作為一個母職的實踐，母體便成為了孩子/生命的依賴，承受著託付生命的象徵。李欣倫以自我身體為出發點，如〈月子中心十則〉，其中描寫女兒吸不著奶時，意識到「飢餓」繫乎生命，「飢餓驅使我們急切尋找，可能前進也可能毀滅。」<sup>192</sup>；接著描寫自己迫切等待餵奶的滋味，「我渴望並等待他的吸吮，等待彷若能解除永旱的絛長雨季，為了用盡那所有氣力的吸吮以及細微吞咽的聲響，為了亙古以來最纏綿的肌膚之親，為了接觸之後那悉數湧出的絲絨般的愛，為此我忍痛，我等待。」<sup>193</sup>文中書寫視角上的轉換，強化了個體與個體乃獨立存在，實踐餵乳飲食行為，預示了母子之間學習建立默契，熟悉彼此的機會。

再看〈如同她們重返書桌〉一文，作者對於產後自己作為「母親」提出質疑，從不斷補充發奶食物來面對「我」的存在：「難道只為孩子而存在，彷彿提供乳汁的機器？」；直到在蓮蓬頭下，觸碰自己的身體：「消滅而鬆弛的肚腹、肚皮上深色的妊娠紋、蒼白沉贅的肉身，儲滿乳汁正蓄勢待發的飽滿乳房，這一切的一切構成了我：一位母親，母親的身體，交換青春以哺育孩子的身體。」<sup>194</sup>由身體經歷建立自我主體的發抒，如同用文字交織出身體素描的印象刻畫，傳達出女性身體在孕育生命，同時遭到剝削、戕害的相互指涉關係。因此，對於女性獨有的生育生理經驗，作者不得不提醒育兒之外的自己：「妳，不是母親，而是一個女人。」<sup>195</sup>作者對女性身體的發呼，強調了個體的自主意志，或情緒感受來自於身體最真實的反應，認為對身體的壓抑和對女性的剝削都是相同的。

---

<sup>191</sup> 郝譽翔，〈好評推薦〉，收於李欣倫著《以我為器》，新北：木馬文化，2017年，頁3。

<sup>192</sup> 見李欣倫，〈月子中心十則〉，《以我為器》，頁85-86。

<sup>193</sup> 同上，頁89-90。

<sup>194</sup> 見李欣倫，〈如同她們重返書桌〉，《以我為器》，頁134-137。

<sup>195</sup> 同上，頁137。

因此，對於無法親餵母乳的女性，礙於天然條件或其他因素導致，母者有必要回歸自我身體意願做選擇，不盡然表示對孩子的愛意欠缺。姑舉簡嬪在文中曝露了因傷口發炎、服藥之故而暫停餵母乳，或奶水不夠豐沛，談及採取混合餵哺方式，及其對於是否取得乳汁的執著近乎緊繃的情緒經驗之種種，<sup>196</sup>反映出母職的投入與期許亦可見真章。有關生育母職方面的書寫，其內涵較側重於母者的餵乳經驗，但不能以此失去關注母乳餵養之外的經驗書寫。無可否認，由真實、飽滿的血肉生命，提升至內在豐饒的生命記憶，為母親身份的女性作家回歸豐腴生命體之再現。

### 三、月子調養——母體的「餵養」與「被餵養」之體悟

從第三視角觀看「母者」到「己為母者」的簡嬪，以孩子從被動地授乳過程到主動吮吸乳汁的身體經驗書寫，好比自己「從推出產房的那一刻開始，母親餵我吃豬肝湯」<sup>197</sup>的產後飲食經驗。即作者在實踐母職的過程中，毅然接受產後飲食調理，由此產生了「餵養」與「被餵養」的概念。簡嬪〈坐月子〉一文浮出的產後飲食經驗，屬於憶往懷人的飲膳書寫，兩相觀照，印證了上一代餵養下一代的精神——母職，便是一輩子的責任。

「坐月子」在醫學上稱產褥期，是指從胎盤娩出至產婦除乳腺外，全身各器官恢復或接近正常非孕狀態的一段時間，一般為 6 至 8 週（約 42 天），也就是產後至母體生殖器官恢復正常功能的時間，故俗稱為「月子」，閩南話稱為「月內」。<sup>198</sup>明代徐春甫於《古今醫統大全·胎產須知》曰：「產畢未可上床，且扶住挺坐，卻令人從心按至臍下者數次，餘血皆下。雖睡時亦按之，俾惡露不滯，二三日方已。」<sup>199</sup>可見中國傳承下來的胎產習俗中，對於產後婦女身體的規訓是以坐式為宜，「坐月子」便有了止息性的行為與說法。有關做月子的起源，又從何時開始，

---

<sup>196</sup> 簡嬪，〈嬰兒崇拜——奶〉，《紅嬰仔》，臺北：聯合文學，2015 年，頁 67。

<sup>197</sup> 簡嬪，〈淚〉，《紅嬰仔》，頁 49。

<sup>198</sup> 見陳潮宗，〈坐月子漫談〉，《臺灣中醫臨床醫學雜誌》第 12 卷 4 期（2006），頁 310。

<sup>199</sup> 明·徐春甫，〈胎產須知〉，《古今醫統大全》卷八五，明葛宋禮刊本，臺北：新文豐，1978 年，頁 5452。

實難以考據。<sup>200</sup>而一般民間對做月子的理解，好比簡嬪在〈做月子〉中寫道：

中國人對「做月子」特別講究，一則產後身體虛弱確實需要補充營養，再者老祖母那一代堅信月子做得好可收「脫胎換骨」神效，改變體質兼祛除舊症，讓女人從一隻小綿羊變成猛虎，因此各門各派「月子寶典」源遠流長，信服者衆，無怪乎女人一旦經過「月子洗禮」，個個變成虎背熊腰，好不嚇人！<sup>201</sup>

產後婦女經過「月子洗禮」是否練就虎背熊腰而不得知，無可否認的是做月子在中華社會裡對生產婦女的意義和重要性。對於長時期壓抑於父權體制下的女性來說，生育乃背負著傳宗接代的重責大任，因此在生產耗損太多體力過後，做月子猶如給予了女性一個不成文的假期。藉此習俗，老輩一來可以表示自己重視媳婦/女兒，再來為確保補後媳婦/女兒有奶水可以哺育下一代，因此做月子以進補相沿成習。<sup>202</sup>

對於在新舊觀念「沖積扇」成長、生活的簡嬪，對老輩觀念的月子守則，尤其對調整身體作各種各樣的限制<sup>203</sup>，令人避之唯恐不及。因此，認為做月子如同把女人弄得似古文明木乃伊般，充滿禁忌、神秘、儀式；反觀新派歐美風尚的產婦活蹦亂跳，又有點像韻律操選手，即表示「我願意接受生化湯、麻油雞、多躺少動的中式料理，但是要我恪守一個月不洗澡、不洗頭的律令絕對做不到（也沒必要）；同樣，吃點蔬果、適量運動的西式料理也蠻符合健康原則，但要我產後第三天就吃冰淇淋，那就免了吧！」<sup>204</sup>雖然對西方產婦能自由行動之嚮往，亦

---

<sup>200</sup> 關於生產儀式相關內容的記載，最早大概可見於《禮記·內則》：「妻將生子，及月辰，居側室。夫使人日再問之，作而自問之。妻不敢見，使姆衣服而對。至於子生，夫復使人日再問之。夫齊則不入側室之門。子生，男子，設弧於門左；女子，設帨於門右。」而這段記載主要在說明生產過程的儀式禁忌，並無明確提到有關月子的相關內涵。據研究者翁玲玲的考據，從明朝開始出現「月子房」一詞，「明代宮中的產房，宮人有娠，先鋪月子房，臨產時居之。」此處月子房應與《禮記·內則》的側室同義，代表專為生產所準備的房間。（詳見翁玲玲，《麻油雞之外——婦女作月子的種種情事》，臺北：稻鄉，1994年，頁35-37。）

<sup>201</sup> 簡嬪，〈做月子〉，《紅嬰仔》，臺北：聯合文學，2015年，頁59。

<sup>202</sup> 見陳潮宗，〈坐月子漫談〉，《臺灣中醫臨床醫學雜誌》第12卷4期（2006），頁310。

<sup>203</sup> 簡嬪對中式月子的禁忌記述，包括做月子期間不可看書、不可生氣流淚、不可搬重物、不可吃生冷食品、不可吃韭菜（會減少奶水分泌）、不可多喝水、不可喝茶與咖啡。（見簡嬪，〈做月子〉，《紅嬰仔》，頁60。）

<sup>204</sup> 同上，頁59-60。

顯出對月子之說的遵從與保留，尤其對傳統的月子食補達到保全產後女性身心建設的重要性，表現出女性對生育態度、健康價值與自我發展關係之助益。

由於調養的是母體，唯有經驗的女人才能勝任此職。故做月子多由女人擔任，最直接且信賴的方式莫過於家中女性長者。且看〈做月子〉文中寫到由家中長輩擔任月子習俗的飲食規範，要比在月子中心做月子更加重視食補的飲食經驗：

住院期間原本訂醫院伙食，吃了幾口，著實難以下咽。醫院離娘家較近，母親便拿出鄉下那套做月子本領，天天炖煮生禽猛畜讓我大補特補。爲了保持食物的鮮嫩度，她先在家裡稍稍川燙，再用保鮮盒裝好，各式配料如姜絲、蔥花亦裝一盒，到病房再用電湯匙放入不鏽鋼鍋煮沸。腰花、鮭魚、豬肝、石斑，如此一煮，著實美味誘人。<sup>205</sup>

據吳瀛濤《臺灣民俗》所載，分娩後以即食桔餅、陳皮等煮麻油酒，或飲酒煎中藥「生化湯」乃藥補，不但能助強血氣，且具促進乳汁分泌、防止產褥感染之效。再以去淨腹內污血亦食全雞，此稱「積腹雞」，意謂產後乃以雞積補腹中，以益壯母身，並寓有以後再生育之意。<sup>206</sup>有關產後飲食記述，曉亞〈月子說〉一文，亦提及「豬肝、豬腰可以幫助排除體內污濁之物，麻油雞酒則能促進新陳代謝」，並引《食療本草》敘述麻油雞的食療與作用：

最早有關麻油雞的進補療效作用可推溯自唐朝時期，當時《食療本草》上這麼記載：「新產婦可取雞一隻，理如是伐，和五味炒熟香，即投二升酒中，封口經宿，取飲之，令人肥白。又和烏油麻二升，熬令黃香，末之入酒，酒盡極效。」

這雞中尚有分白雄雞、烏雄雞、黑雌雞、黃雌雞、烏骨雞……酒則有「葡萄、秫、黍、粳、麴、蜜等作；酒醴以麴為；而葡萄、蜜等獨不用麴。飲葡萄酒能消痰破癖。諸酒醇醜不同，唯米酒入藥用。」因此燉煮麻油雞必得使用米酒方可。<sup>207</sup>

---

<sup>205</sup> 簡嬪，〈做月子〉，《紅嬰仔》，臺北：聯合文學，2015年，頁59。

<sup>206</sup> 參見吳瀛濤，《臺灣民俗》，臺北：眾文圖書公司，1975年，頁112。

<sup>207</sup> 曉亞，〈月子說〉，《妊娠筆記》，臺北：健行文化，1998年，頁149。

與之不同的是，簡嬪以其產後飲食經驗入文，拋開工具性記述，將所感、所知、所聞、所覺，統統記錄於文。尤其列出老輩要求產婦吃的「生禽猛畜」：包括腰花、鮪魚、豬肝、石斑，還有米、麵、雞蛋、薑、酒等，均屬食補食品。比照工具性記載，得知動物腎臟「腰花、豬肝」去腹內污血，認為肝臟乃動物體內儲存養料、造血及解毒的重要器官，且具有豐富的營養物質，與傳統產後飲食以「食全雞，祛污血」的作用一樣，視為理想的保健佳品之一。民俗又忌感產婦「月內風」，俗稱「鹽能生風」而忌食鹽，又以「薑絲」配以各類產後飲食，如用以炒麻油酒，可祛風、暖身。<sup>208</sup>

文中提及作者少小離家，如今產後返家做月子，與老祖母、母親的互動不是各種生厭的月子禁忌，而是凸顯月內習俗中的飲食題材，投射出舊時代傳統婦女著重於生育，及其餵養方面的飲食文化。再說，文中書寫結合了老祖母的回憶與口述藝術，得知那時代婦女親歷接生、乳哺孩子，不過天地間最自然的一件事，活現於老輩的身心方面。藉由時代差異、兩相對照，從中理解母者繫乎生命經驗。經驗書寫無形成了簡嬪歷經女性時間、生命上的教誨，對老祖母的生育經歷描寫昇華成內在生命意義之體認，即言：「在沁涼的黑土上，在破布裡，羊水與鮮血如崩潰的河堤，造出生與死的漩渦。一名年輕少婦就這麼孤單地迎接攸關兩條人命的戰爭。」<sup>209</sup>然而，她們又如何仰賴獨特的智慧，或以自身驗證加以精雕細琢而成的生活能力，在有限的範圍內給予懷胎十月、從己身而出的下一代，尤其母者為產後女兒進行月子食補調養。

具體表現在於餵乳過程中，簡嬪文中透露，「我的奶水除了做月子期間較為豐沛之外，隨後產量多有起伏。」<sup>210</sup>據《臺灣民俗·哺乳》里載有「乳量不足，可食豬腳燴花生，增加乳量。」<sup>211</sup>而臺灣社會的傳統月內飲食習俗離不開麻油，乃「經常煮食雞酒（麻油、酒、姜母等煮雞，或豬肉、油飯）」，又以「紅鳳菜煎麻油，豬肝、豬腎（俗稱腰子）煮麻油酒，或其他營養片為副食品。豬腎煮中藥杜仲，調可壯腎。」<sup>212</sup>至於麻油雞酒是否具有催乳功效，曉亞〈月子說〉提及有報導顯示，指出臺灣一群醫生所做的研究，「發現臺灣產婦分泌的母乳，其品質

---

<sup>208</sup> 參見吳瀛濤，《臺灣民俗》，臺北：眾文圖書公司，1975年，頁112。

<sup>209</sup> 簡嬪，〈做月子〉，《紅嬰仔》，臺北：聯合文學，2015年，頁63。

<sup>210</sup> 簡嬪，〈斷奶〉，《紅嬰仔》，頁133。

<sup>211</sup> 吳瀛濤，《臺灣民俗》，頁111。

<sup>212</sup> 同上，頁112。

及所含營養素竟高於西方婦女。」究其原因，「可能與做月子食用麻油雞酒有相當大之關聯。」<sup>213</sup> 經由老輩毫不鬆懈的食補調養，豬蹄、豆類、肝臟、雞肉乃高蛋白食品，配以麻油烹煮，正如簡嬪所說「翻成臺語就是：多吃麻油雞、麻油腰花、麻油豬肝……」<sup>214</sup>，授乳者的奶水也因做月子期間攝取大量蛋白質而較為豐沛。

可見作者經由借鑒或沿用老輩的經驗為範例，包括產後身心調理、元氣恢復調整、發奶飲食所需等，再以結束月子調養、離開娘家後的飲食所需轉為獨立承擔，對比出從女性共同的生理過程，決定了生育飲食經驗的相通性。即指這一代女人在餵養下一代孩子時，還因生育本能，接受著上一代女性的「餵養」。

我捧著一碗公的黑棗雞準備喝，加了珍貴中藥材燉成的，適於產後補身。黑黝黝的藥湯泛著一層薄油，燈光、衣櫃、窗戶盡收入碗內，我低頭，看見自己的臉映在上面。<sup>215</sup>

這段「來時路」，有著祖母的倒影、母親的背影，甚至「自己」的臉也映在黑棗雞藥湯上。「代」無疑是種對照，出現在她們視野中的便是一套活化的承傳軌跡。誠如其言：

於是，我開始理解，「傳承」必須靠時間促成，即使親如母女，也得等待「時間」慢慢鋪出階梯，讓小女孩一階一階走成少女、女人，她才肯瞧一瞧母親交給她的那方不起眼的小木盒，看懂盒內皆是以女人的身軀、情感為柴薪，一點一滴提煉出的智慧香精。……於是，在成為女人的路上，只有自己的母親可供模擬。<sup>216</sup>

產後做月子與母乳餵哺嬰幼兒乃相輔相成之事，視為產後婦女對於自我認同，並學習進入一個新角色、新身份的階段。女性作家以其經歷生育之事，從餵養嬰幼兒的母職當中，母體不但可以是嬰兒的食物來源，亦同時接收著上一代母者為產後母體做月子飲食調養，從而關注到自我的存在。「母親」並非局限在生育母職功能或歷代承傳下來的母親角色，然而簡嬪透過「代」際之間的交流，使

<sup>213</sup> 曉亞，〈月子說〉，《妊娠筆記》，臺北：健行文化，1998年，頁149。

<sup>214</sup> 簡嬪，〈做月子〉，《紅嬰仔》，臺北：聯合文學，2015年，頁60。

<sup>215</sup> 同上，頁62-63。

<sup>216</sup> 同上，頁61。

得她對女性生命的來路與去路的探究中，進一步認識自我——自己除了是個妻子、母親，也還是個女人。於是寫道：

我們這一代女性雖披上母親戰袍，但不認為應該像我們的祖母與媽媽一樣，把自己當作一顆方糖（或一撮鹽巴），慢慢溶解於養兒育女、相夫教子這口大鼎內，成全了他人的人生美饌，自己卻消失於無形。<sup>217</sup>

生育母職經驗書寫中，「飲食」連結了女性生理變化，不但作為女性主體/母體的具體表現，也從個人記憶、情感表徵，以至闡述相同性別之母者的記憶來重塑自我。藉由女性獨有的產後飲食經驗書寫，女性作家如簡媜，起了女性自覺拓展的作用與意義。由其書寫，女性得以理解從女兒、母親到女人的生命歷程，甚至於突破舊觀念，自主性選擇母職。

## 第二節 母職經驗與飲食實踐

80 年代以前，女性散文裡的母職現象，包括生育、兒女、家務、飲食起居等，無論在書寫自己的母職經驗，還是對她者/母者進行刻畫描寫，其實都缺乏主體的慾望。即指「她」必須透過兩者間擺盪的煽動（如事業與家庭的選擇等），或者是滿足他者（如丈夫、兒女、家人等）的慾望，從他人身上得到存在感。直到 90 年代以降的母職經驗書寫，可說是女性作家由自我身體經驗（生育經驗）的記敘，以及主婦家務勞動的綜合體中，重新探討母職生活潛在意義的作品。

進入西元二千年，曾令主婦生畏的廚務工作，逐步轉為女性作家的寫作材料，或理當遠庖廚的現代女性，竟然在廚房和文字間藉飲食實踐方面來塑造自身，以鮮活具體的經驗作為日常生活之重建。蔡穎卿致力於實作經驗先於文字的意義，以其母職實踐歷程為書寫材料，提倡以家事、廚務落實生活教育頗具代表，其著作包括了《媽媽是最初的老師：一位母親十年的教養札記》、《廚房之歌》等。爾後出現了以飲食為題的日常記敘，譬如宇文正《庖廚食光》、朱國珍《離奇料理》、王南琦《戰鬥媽媽的餐桌與家書》、游惠玲《飲食是最美好的教養——給孩子的 40 篇美味情書》。她們把擔任母職之歷程，或以私領域經驗，闡述成家庭/

---

<sup>217</sup> 簡媜，〈銘印〉，《紅嬰仔》，臺北：聯合文學，2015 年，頁 106。

孩子、興趣、自我，與生活層疊交錯的層面。即從家庭照顧者的姿態延伸，擴及廚房生活中的性別處境來進行反思與突破，以重拾多數女性失落於家中主體性的慾望。

本節意圖聚焦於母職散文中的飲食實踐，對飲食/食物題材運用產生的意義與內涵，包含了物質環境與日常實踐的關聯，並輔以有關作品進行三個層面的闡析：以「家」的飲食實踐繫與家庭關係的重要關鍵，為其一；在親身下廚，或追憶父母輩的手藝與烹飪經驗的廚房紀實中，以餐桌飲食的傳承與影響為實踐母職生活之動能，為其二；在烹飪並由書寫過程，對菜餚、食材的鋪敘與實作經驗中，透過飲食素材表達對人世的體悟，為其三。女性作家以其母職身份，從自身經驗中求知、學習，透過實際行動來解決母親身份所面臨的實際問題之過程，而家庭飲食實踐恰恰為晚近母職散文書寫中的策略性趨勢。

### 一、「家」的飲食實踐

有關「家」的意義，可以是既定空間的物質/形體，也能是符號上隱含著庇護、血緣，及心理上安全感、歸屬感的「家庭」概念。曾在臺灣、曼谷、新加坡三種不同的教育環境中教養兩個女兒的蔡穎卿，透過現存空間的轉化，新的文化場域也在敘事脈絡中蓬勃地發展，並於 2007 年出版《媽媽是最初的老師：一位母親的十年教養札記》。這一連串生活上和事業上的變動，包括孩子們的教育方向，反映了現代社會資本主義時代的部分家庭現象。自第一部「深根」，始於〈真金不怕紅爐火〉，一路叨叨絮絮寫到大女兒開啟美國賓大留學生涯，體現了從貼身母親到遠距母親的殷殷致意，後以〈送她展翅高飛〉做了圓滿的結束。以為夫妻倆教養孩子的指導準則，呼應了印度諺語：「孩子小的時候，給他深根；長大之後，給他翅膀。」<sup>218</sup>

蔡氏自身對固守家庭文化的重視與其背後的行動，於書中自序表示，「我的堅強都是跟前輩母親們學來的，那就是把日常生活的力量展現擴大，不管處境如何，都維持一個家庭生活的溫暖與正常的節奏。」<sup>219</sup>在家庭所提供的諸多功能之

---

<sup>218</sup> 蔡穎卿，〈愛的雙結〉，《媽媽是最初的老師：一位母親的十年教養札記·自序》，臺北：天下遠見，2007 年，頁 20。

<sup>219</sup> 同上，頁 15-16。



中，作者兼顧親子團聚與教養方式的母職實踐記敘猶勝。如〈今天可不可以不要洗碗？〉一文，自述堅持讓孩子做家事的理由，「除了要幫助她不脫離家庭互助的軌道之外，還要幫助她面對一個永遠存在的事實——人人需要一種平衡的生活。」<sup>220</sup>，認為個人生活重心不能捨棄家庭所給予的生活力量。鑑於此，由日常三餐的飲食活動所獲得的勞動力再生產，以及家人餐桌共食所產生的情感凝聚，可視為最重要，也最繁瑣的例行生活。因為它需要不斷地汲取資源，花費時間、精神和氣力，而且必須每天按時進行，否則飢腸轆轆的生理狀態會讓正常運作的日常生活頓時停擺，或者不足的家庭飲食供應也會對家庭生活安定感造成影響。

王南琦《戰鬥媽媽的餐桌與家書》中，首篇〈阿母的雞湯，是我的鄉愁〉提及童年時一人沉浸在料理世界分飾多角，以辦家家酒的形式作為內心對家庭飲食的投射：

我會自己一個人去建築工地撿殘磚破瓦，充當鍋碗瓢盆；沿路摘取小花小草，充當海陸食材。自己一個人身兼數職：一會兒當媽媽，在廚房揮汗如雨地煮飯；一會兒當小孩，在餐桌嗷嗷待哺地獨享美味；還要充當美食評論家，一會點頭、一會兒搖頭，評比自己煮的料理：這道菜鹽巴可以多放一點、那鍋湯火候可能要再小一點……<sup>221</sup>

作者童年時因父母忙於菜市場、夜市擺攤，曾在夜市的竹簍裡睡到掉進後面大水溝，遭冷落而缺乏安全感的她常對餐桌共食的期盼上升；對比身為媽媽之後，終於可以真人實境，在餐桌上實現內心對美好家庭的渴望：「終於，我可以用沉甸而厚實的鍋碗瓢盆與美好的大地食材，日日為孩子烹煮三餐。」<sup>222</sup>游惠玲《飲食是最美好的教養：給孩子的 40 篇美味情書》中，第二號便當〈姨婆的無敵滷雞腿〉也觸及到母親無法照顧子女時，家中飲食因此中斷，「記得國三時，我的午餐經常就一碗校外三十五元加蛋的肉燥湯麵打發」<sup>223</sup>，由衷渴望一份備好的完美便當，來自對家的缺憾而產生心理匱乏。再看宇文正《庖廚食光》裡的篇章，其

---

<sup>220</sup> 蔡穎卿，〈今天可不可以不要洗碗？〉，《媽媽是最初的老師：一位母親的十年教養札記》，臺北：天下遠見，2007年，頁35。

<sup>221</sup> 王南琦，〈阿母的雞湯，是我的鄉愁〉，《戰鬥媽媽的餐桌與家書》，新北：小貓流文化，2017年，頁23。

<sup>222</sup> 同上，頁24。

<sup>223</sup> 游惠玲，〈姨婆的無敵滷雞腿〉，《飲食是最美好的教養：給孩子的 40 篇美味情書》，臺北：寫樂文化，2017年，頁39-40。

中〈南瓜〉由孩子提及煮南瓜濃湯一事，而回憶起留美生活裡與南瓜連結的點滴，尤其是煮南瓜粥分食予左鄰右舍室友的經驗，打從心底回味眷村的共餐生活。即：

我喜歡這感覺，像什麼？像小時候眷村裡的味道。不知是真記得，還是後來聽大人說起我便以為自己記得了。三歲那年，父親急性腎臟炎，非常危急，媽媽白天跑醫院，大哥上學，我就跟二哥，兩個小孩子在家等待。吃飯時間一到，左鄰右舍每家都端菜飯過來，擺得滿桌子菜。<sup>224</sup>

字裡行間顯露了眷村生活的溫馨情境，反映了例行的飲食工作中在生活中扮演著關鍵性之功能。

再看朱國珍《離奇料理》中的篇章，以自己的經驗佐證，舉出反面的例子進行書寫，從另一個角度省視自己。姑舉〈廚娘日記〉，雖然飲食實踐極其糟糕，卻仍有一顆愛孩子的心：

當我自己成為母親，開始為孩子的健康與營養花費苦心，我才發現，那句俗語說：「要抓住一個男人的心，得先抓住他的胃」，其實沒什麼道理。我的兒子是個男人，我的廚藝這麼糟糕，煮麻油雞讓父親在醫院瀉肚，煮魚湯也讓朋友在醫院拉肚子，炒米粉變成乾妹妹的催吐劑，煎香腸害親妹妹食物中毒就醫急診。但是，我的兒子沒有因此而唾棄我，我們的心，還是緊緊地連在一起。<sup>225</sup>

作者先把慘不忍睹的結果寫出，說明廚娘的不專業，即「從採購清單、冰箱管理、食材分配、烹飪標準，從來沒有一套標準作業程序，隨興、隨意、又隨便」<sup>226</sup>，以及糟糕的飲食實踐所帶來的狀況與影響，在於對家庭生活正常發展的影響。比如：「我喜歡在家享受全家人一起用餐的感覺，雖然完整幸福家庭的美夢破碎了，但是我還有個兒子，陪伴我共度溫馨的晚餐時光。」<sup>227</sup>；「我沒有章法的廚房料理，如果有值得安慰的地方，就是這種手藝還能將兒子撫養的高高壯壯，也堪稱

---

<sup>224</sup> 宇文正，〈南瓜〉，《庖廚食光》，臺北：遠流，2014年，頁113-114。

<sup>225</sup> 朱國珍，〈廚娘日記〉，《離奇料理》，臺北：二魚文化，2015年，頁12。

<sup>226</sup> 同上註。

<sup>227</sup> 同上註。

兒子的報恩。」<sup>228</sup>

文中有意思的是，作者以毫無章法安排廚房料理的方式，反襯出飲食起居諸事井然有序的重要性，以維繫自己與兒子的情感關係之橋樑。如文中提及的「紅燒土雞腿」，由單調紅燒土雞腿而起的天馬行空之舉，加入山藥、八角之外，還混入獨創調製的手作芝麻醬（含白芝麻醬、黑芝麻醬混合了麻油、醬油、黑醋、鰹魚粉）<sup>229</sup>；或是「新口味的南瓜濃湯」，把處理好的南瓜湯進行調味時，竟將錯就錯地放了海鮮口味的調味料<sup>230</sup>；又或者「糖漬雞塊」，未試味便倒入三分之一瓶國產米霖用來紅燒一塊雞腿肉<sup>231</sup>之類，皆以沒把關好細節，以致成品狀況百出。結尾則以最擅長的「黃金炒飯」，即「打一顆蛋，充分攪拌，放入一碗白飯，浸泡，讓每一粒飯都沾上蛋液。開小火，炒菜鍋裡放進苦茶油，爆香蔥末，放入浸泡了蛋液的白飯，慢慢翻攪，均勻加熱，等到飯粒上的蛋液收汁，變得乾燥，撒一點鹽巴，就可以起鍋。」<sup>232</sup>由其敘述，炒飯廚藝獲得孩子的青睞，取決於次序井然的烹飪過程，並從歌頌聲中獲得自信與認可，以拾回跌落谷底自我（母親）身份。

親愛的寶貝，我不用加入核廢料，我自己就是核廢料。那種具有放射性同位素的強烈物質，因應不同的元素有不同的半衰期。我的半衰期，是用眼睛看著你，看著你，直到天荒地老的那一天，直到海枯石爛的那一天，也要守護著你，抗拒所有的衰變，成為你最忠實的城堡，愛的核子反應爐。

<sup>233</sup>

試看蔡氏的母職書寫，以其身體經驗，從自身文化傳統的固有思維與家庭飲食實踐相結合，以實踐對抗「變動」的家。在實踐中，將經驗、過程提升為符合現實情境的操縱性技巧，並由書寫傳遞了個人行動的意義及其價值觀。在〈營造媽媽氣氛〉一文中，作者因孩子注意到週末的餐桌備有鮮花的用心，而倍感安慰：

每個星期五下午，媽媽會走路到中央百貨公司的花店去選一大把蘭花回

<sup>228</sup> 朱國珍，〈廚娘日記〉，《離奇料理》，臺北：二魚文化，2015年，頁20。

<sup>229</sup> 同上，頁21-23。

<sup>230</sup> 同上，頁25-26。

<sup>231</sup> 同上，頁29-30。

<sup>232</sup> 同上，頁31。

<sup>233</sup> 同上，頁31-32。

家，所以星期六的早上，當我們吃早餐的時候，姐姐和我就可以看到最新鮮、最美麗的花在餐廳裡綻放。<sup>234</sup>

由其敘述，孩子們在家最長的時間是週末六、日二天。透過料理居家細節，無論是餐廳裡花期最好的鮮花擺設，還是外出時在冰箱裡特別給孩子備膳，堅持家中的母親角色從不缺席。

雖然文中沒有明確敘寫實踐三餐的過程，卻藉孩子的視角顯示出作者意欲在充滿變動的環境裡讓家安定下來。這樣的表現方式，不但凸顯了日常實踐力量的建立，難免受到環境背後隱藏的規範、模式的限制，日常生活空間仍然是一個可利用的資源來進行創作的場所。再看〈要晚餐不要「夜輔」〉一文，表面上以其「母親」的角度來談有關「留校夜間自習」的看法，實則為堅持讓曼谷返臺投入國三戰場的孩子，每天在晚餐桌上跟家人相聚的情意。由於孩子們忙於課業又出門一整天，家庭晚餐被視為凝聚家庭情感的重要粘合劑，認為餐桌上一個小時的情緒舒緩與經驗分享，頗有意義。輔以十四歲女兒的視角，透過身邊臺灣同學多半是獨自吃晚飯的事，如「飯菜都準備好了放在桌上，肚子餓的人就給自己的盤子裝上一些熱飯和冷菜，一邊咀嚼著這『佳餚』，一邊瞪著一閃一閃的電視熒幕用餐」，或者「大家可以忍受三餐都在學校吃飯」的事實，覺察出自己的家庭裡，對待晚餐的態度已提升至「團聚」的同義字：

每晚，我們總會圍坐擺滿家製美食的餐桌，快樂地與家人分享著各自一天的苦與樂；有時我們會爭論得面紅耳赤，有時我們則會因為一些有趣的事狂笑。仔細想想，在一天之中也只有此時我們全家才能如此團圓；餐桌使我們的家庭緊緊相繫。<sup>235</sup>

〈家在心就定〉則寫於一年後再次由臺返回曼谷之際，還未找到適合的房子而堅持在旅館裡設法開飯，對照前者，均意味著物質環境所構成的「家」，其意義取決於和家人共居、共餐等空間事物的互動關係。不管身在何處，作者對家庭晚餐的用意，乃藉飲食與家人溝通，即便是住在飯店裡，也急於要經營一點屬於家的氣氛。即：

---

<sup>234</sup> 蔡穎卿，〈營造媽媽氣氛〉，《媽媽是最初的老師：一位母親的十年教養札記》，臺北：天下遠見，2007年，頁38。

<sup>235</sup> 蔡穎卿，〈要晚餐不要「夜輔」〉，《媽媽是最初的老師》，頁113。

飯店裡每個房間都有個小廚房，雖然只有簡單的器具，但每當暮色襲上二十九樓的落地窗前時，我也總是為她們預備好了家常的一餐。四人圍坐在小圓桌前談一天的學校生活，討論選課、參加活動的種種問題。<sup>236</sup>

而〈異國裡的「家鄉廚房」〉一文，則從不斷地遷徙、變動之中，意識到廚房才是一個「家」的真正意義所在。旨在體現出個人與廚房的意義，食物是母親與孩子溝通的橋樑。

因為在這個空間裡，我為家人創造生活的樂趣；在水槽邊、工作檯前教養一雙女兒學習持家之樂；在烤箱中、鍋爐裡炮製我的思鄉之情；如今更在這個小小的魔幻之地培養真誠分享的友誼。<sup>237</sup>

從文字敘述得知，蔡氏在日常生活中的具體表現，呈現出女性在特定的社會結構下，如何面對處境的限制與機會。愛瑞斯·楊對於女性「持家」的性別處境，指出家是活生生的身體在日常活動的延伸，也反映出日常生活中的身體經驗是主體認同的物質體現。<sup>238</sup>雖然作者進出中英文教育，文句間鮮少吐露轉換的景況與心情，卻由落實生活教育、日常飲食實踐與寫作中，讓「家」逐漸成為能動性的具體認知，從而獲得母親身份上的享受。相較於林海音以「煮婦」最平實的角度建構出一個「家」的具體形象；蔡穎卿乃以「主婦」的角度體現出家的形象，是女性覺得安全、穩定、自在，並且受到肯定與認同的地方。

藉由物質空間的延伸，以及女性自覺的主體行動性之間，文中於家庭飲食實踐的作用展示了平淡的「開放性」<sup>239</sup>特色，豐富了女性對母職散文的主體建構意圖，「我們每一個人都是自己家庭的『建築師』，用我們所有的一切來構築一個有

---

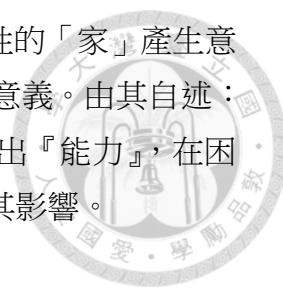
<sup>236</sup> 蔡穎卿，〈家在心就定〉，《媽媽是最初的老師：一位母親的十年教養札記》，臺北：天下遠見，2007年，頁156。

<sup>237</sup> 蔡穎卿，〈異國裡的「家鄉廚房」〉，《廚房之歌》，臺北：天下遠見，2007年，頁116。

<sup>238</sup> 參見愛瑞斯·馬利雍·楊著，何定照譯，《像女孩那樣丟球：論女性身體經驗》，臺北：商周，2007年，頁243-246。

<sup>239</sup> 余安邦指出蔡氏書寫內容「在故鄉與異域之間，在母親與自身之間，在自身與女兒之間，都彰顯出生命本真，真摯情感，但卻平淡無奇。」於是認為「本書也展示了平淡的『開放性』。『開放性』，意味著它能使我們擺脫慣習的纏擾，嚮往更寬廣的空間，讓我們得以從感官刺激、從一切虛假而短暫的強烈感受中釋放，無羈無束，自由自在。」（見余安邦，〈一道平淡的菜〉，《媽媽是最初的老師·序文》，頁8。）

形的空間和一種無形的價值。」<sup>240</sup>這類母職書寫，不僅使物質性的「家」產生意義，並於寫作方面，展現出個人在生活歷程中逐漸累積的生命意義。由其自述：「一次又一次的體會到隨遇而安的智慧，而『盡力』可以鍛煉出『能力』，在困難中，親子都會日漸成熟。」<sup>241</sup>，甚至於做母親引領的責任與其影響。



## 二、餐桌飲食的經驗傳承與影響

林文月曾言，對心中肯定的方式和味覺的記憶傳自於經驗，可以觀察「所謂『文化傳承』總是在有意無意間隨時空而難免於變化在廚房空間與傳遞食物當中。」<sup>242</sup>以飲食為題的日常記敘，舉凡和飲食生活相關的一切，都是文化傳承的載體。因此，日常使用的餐具所呈現的實感價值，或與記憶相連結而成的書寫材料，可從側面反映出父母輩的審美趣味、創造精神與追求生活之熱忱。

在蔡穎卿《廚房之歌》，以食譜結合札記的方式，重整生活記錄的呈現，其中包含了對日常飲食器物的書寫。比如〈奶奶的大餐盤〉寫追憶熱愛烹飪、懷抱餐廳夢的奶奶與餐具的關係；〈餐桌的故事〉以餐桌和關心凝聚親屬的熱忱，勾起父親的餐桌規定；〈我的餐具〉敘寫餐具提升了菜餚，也豐富了創作旨趣以及個人生活。寫道：

我們得先「使用」，而後器物才會帶來歡樂與美感。餐具的好，除了它本身在創作時被賦予的意念之外，更深層且不斷加深的美在於貼近生活。<sup>243</sup>

作者以物寄情的表達方式，開啟了生活與器物彼此交互作用的關係。在〈廚房裡的耶誕味〉一文，寫具有節慶氣氛的器物會隨季節更迭的氣息而利用之，比如把聖誕圖案的餐具移到餐桌上，孩子們的馬克杯都換上花色不一、全帶著聖誕味的杯子等。在日常使用的過程中，器物因而延伸出持家生活的意義，對自己與家人來說歷久彌新，亦是蔡氏母職身份與飲食實踐之動力。

<sup>240</sup> 蔡穎卿，〈家是心之所嚮〉，《我的工作母親：Bubu 的安家之歌·自序》，臺北：天下遠見，2008年，頁13。

<sup>241</sup> 蔡穎卿，〈家在心就定〉，《媽媽是最初的老師：一位母親的十年教養札記》，臺北：天下遠見，2007年，頁157。

<sup>242</sup> 林文月，〈炒米粉〉，《飲膳札記》，臺北：洪範，1999年，頁102-103。

<sup>243</sup> 蔡穎卿，〈我的餐具〉，《廚房之歌》，臺北：天下遠見，2007年，頁49。

此外，在親身下廚，或透過與孩子輕鬆互動的經驗分享，藉吃食追憶父母輩的手藝及其烹飪經驗的廚房紀實，也是作者身兼母職筆下常見的題材。有關食材的搭配、烹飪的方式反復不斷地操作，並融入日常生活中，反映了自身家庭的叮嚀與教誨。正如蔡氏〈炒蝦的學問〉一文，寫帶領孩子處理新加坡式的咖哩明蝦之程序，發現自身累積的生活經驗連結了長者的叮嚀，比如「煎魚之前要先把魚擦乾才不會引起油爆」；又或「左手握鏟，右手持長箸，穩穩地在鍋中翻弄著一大團難以操作的食物」<sup>244</sup>，強調父母不只是生活的照顧者，也還是身體力行的直接影響者。如〈寶寶蛤蜊粥〉寫孩子口中的味覺記憶，也一併回顧了母親的理家要訣：「在『有限』的生活材料裡變換『無限』的心思。」作者認為是給孩子翻新食物花樣的原因，像是「寶寶蛤蜊粥只是在粥上再蒸上一層蛋，但是當我想出這個主意時，我彷彿看到母親在那個節約的時代為我們擠盡腦汁、活化生活的苦心。」<sup>245</sup>而〈壽司與我〉一文，敘述透過製作「伊達卷」壽司而意識到長者身教的作用影響，所以從小就習得做壽司的技巧。文後附上壽司捲的材料與做法，食譜的作用形同插敘，補充了以語言/文字回憶的部分，並由實踐過程再現記憶，同時在今昔做法上相互對照、調整前後的差異：

小時候母親教我調壽司醋的時候，口訣是「糖是鹽的兩倍、醋是糖的三倍。」但如今光是醋的濃度已因品牌而大有差異，所以我用來決定份量的主要指標是三種味道之間的協調之感。<sup>246</sup>

於是在材料部分，對糖、鹽、醋的配比上作「醋 1 又 1/2 小匙；糖 1 小匙；鹽 1/2 小匙（可不加）」<sup>247</sup>。如：〈馬鈴薯，愛跳舞〉、〈生病了更要好好吃飯〉、〈孩子與食物〉、〈永遠開張的親子廚房〉數篇，乃以食譜結合札記的方式，突出家庭餐桌經驗的飲食傳承與影響。作者試圖在母親與自身之間，以及自身與女兒之間，用具體的飲食實踐交織出味蕾與記憶結合的書寫方式。

再看游惠玲寫的第十八號便當〈食譜的療愈〉，談及食譜而憶起餐桌上的紅燒肉來自一料理前輩的手藝：「他從小在眷村長大，父親來自廣東，所以紅燒肉

---

<sup>244</sup> 蔡穎卿，〈炒蝦的學問〉，《媽媽是最初的老師：一位母親的十年教養札記》，臺北：天下遠見，2007年，頁46。

<sup>245</sup> 蔡穎卿，〈寶寶蛤蜊粥〉，《廚房之歌》，臺北：天下遠見，2007年，頁133。

<sup>246</sup> 蔡穎卿，〈壽司與我·壽司捲〉，《廚房之歌》，頁92。

<sup>247</sup> 同上註。

裡不放馬鈴薯，卻有魷魚乾，是爸爸傳下來的客家味。」<sup>248</sup>經由採訪、記錄而得紅燒肉食譜分享，及其端上菜餚的當下，呈現出抒情文字的展演與實際媒材的操作，乃生命的傳承與延續。即道：「食物連結人生，是啟動故事的媒介，串連出家族故事，讓所有成員都能有滋有味的細細咀嚼。」<sup>249</sup>如第七號便當〈奶奶的眷村味〉寫孩子的奶奶是個超級行動派，在情願付出與獲得更多之間，刻畫出傳統女性日常堅守家庭的人生價值，文後附有她為孫子準備的炸醬麵食譜<sup>250</sup>；第三十四號便當〈端午，不要忘記了！〉敘寫節日的意義在於情感的凝聚與交流，吃喝之外的文化傳承、自我認同的建立，同時附上從家婆身上學習裹粽的手藝與烹煮餡料的過程<sup>251</sup>；第三十七號便當〈阿嬤的排骨便當，同一個句點與起點〉抒發了藉由製作便當與寫作之目的，一併記下做法，重溫童年時母親的排骨便當滋味：

皮蛋阿嬤在排骨入鍋前拌上蛋汁，再裹上麵包粉，添香酥口感，不同於日式炸豬排會先包覆一層麵粉。這便當，就和我小時候吃的一樣豐盛美麗。

<sup>252</sup>

宇文正《庖廚食光》，書中也舉出和飲食相關的一切，包括了食譜、電鍋、計時器、記事板等。尤其〈美式廚房〉裡提及吃早餐的陽臺，廚房內的洗碗機、大冰箱、大烤箱，顯出現今社會可以借助廚房小物，或電器設備使烹飪過程變得輕鬆愉快又便利。加上作者以為兒做便當的允諾，透過談及食材、鋪陳做法的方式，開啟風格迥異的自主性母職書寫。在此，不妨先看〈諾貝爾級便當〉，寫記憶中的菜飯：

小時候媽媽打發我們的偷懶飯變珍貴了。有的卻拌一堆生蒜瓣，感覺真粗魯，營養也不能這麼吃！媽媽用少許蝦米或肉絲與高麗菜蒸煮的菜飯，回憶起來格外甜美。<sup>253</sup>

---

<sup>248</sup> 游惠玲，〈食譜的療愈〉，《飲食是最美好的教養：給孩子的40篇美味情書》，臺北：寫樂文化，2017年，頁144。

<sup>249</sup> 同上，頁145。

<sup>250</sup> 見游惠玲，〈奶奶的眷村味〉，《飲食是最美好的教養》，頁69-73。

<sup>251</sup> 見游惠玲，〈端午，不要忘記了！〉，《飲食是最美好的教養》，頁242-247。

<sup>252</sup> 游惠玲，〈阿嬤的排骨便當，同一個句點與起點·皮蛋阿嬤的炸排骨〉，《飲食是最美好的教養》，頁261。

<sup>253</sup> 宇文正，〈諾貝爾級便當〉，《庖廚食光》，臺北：遠流，2014年，頁42。



作者試圖從不同的時間、空間來比較菜飯的層次轉變，隨之以類同食譜的方式，敘述親自製作菜飯之過程：「蒜碎爆香小櫻花蝦，炒大把切斷的高麗菜、紅蘿蔔絲，再連米拌勻，放進電鍋煮熟。」<sup>254</sup>做法加入蝦米，與前者大同小異，顯示了作者對家庭口味的執著，宛如重溫甜美的回憶。再看〈我不喜歡黑點點！〉一文，則寫小時候不好質感粗疏又有黑點的茭白筍，然而，在時代的變遷與農業的研發之下，對比食材前後之印象，以及烹調做法云云。對茭白筍入菜的方式而言，母親的做法簡易、配料單純，「加點肉片、木耳，是我童年的菜」<sup>255</sup>；且見作者舉出食材、配料，靈活搭配、烹調，在做法上進行鋪排，包括了「把茭白筍、木耳、紅蘿蔔、青蔥切細條，調少許素蠔油、醬油、米酒、白胡椒，兩大匙油酥醬淋在上頭，進電鍋蒸十分鐘出來，拌一拌就是一道蔥油茭白筍」；或「把茭白筍跟蕈菇類送作堆，做個茭白筍燴鴻禧菇」；又或者「放進烤箱侍候，撒鹽之外，塗點奶油，或是調和 XO 醬、米酒、醬油、糖、鹽、水、太白粉，做成抹醬……」<sup>256</sup>兩相對照，作者以其個人想法與行動，展開屬於個人風味的食譜敘述，與此同時，也追憶了母親的料理在科技、電器產品尚不發達的過去。這種類同食譜的表現方式，顯示現代女性在廚房和文字間並存的趣味。

另一重要旨趣，在於飲食記憶中的過往人事影響所及，顯示了作者對飲食實踐的重視與堅持。宇文正藉由日復一日的便當菜色，牽動起腦海中的食物印象。比如：捧著芋頭，想起媽媽說過芋頭會「咬」人；或拿著一顆綠花椰，看著就像小學美勞課畫的樹木等等。書中卷二、卷三所述：荸薺、蘿蔔、南瓜、馬鈴薯、白綠花椰、雞、豬、牛、魚、蛋……每種食材，都可談上一段今昔，一段回憶。其中〈維也納雞排與丹麥炒飯〉一文，記述爸爸給作者做早餐的溫馨記憶：

至於為什麼是丹麥（炒飯）、紐西蘭（蛋包）、上海（米粉湯），沒什麼原因，他剛好想到這些國家或城市而已。這些名字，讓食物的滋味有了異國的風情，更讓我一早坐在餐桌前，便有了遼遠的想像。<sup>257</sup>

作者給孩子做的便當註明為「豆苗蝦仁+維也納雞排」<sup>258</sup>，延續了父母輩的關愛與用心。文中雖沒有對應的食物做法、口味復刻敘述，乃以溫馨家庭的飲食經驗

<sup>254</sup> 宇文正，〈諾貝爾級便當〉，《庖廚食光》，臺北：遠流，2014年。

<sup>255</sup> 宇文正，〈我不喜歡黑點點！〉，《庖廚食光》，頁130。

<sup>256</sup> 同上，頁130-131。

<sup>257</sup> 宇文正，〈維也納雞排與丹麥炒飯〉，《庖廚食光》，頁155。

<sup>258</sup> 同上，頁154。

影響了作者，如蔡穎卿所言：「有些心情，或許要在當了母親之後才能理解，但是因為爸媽用有限的時間與物質把『愛』紮實地根植在生活裡，所以對我們來說，要體會家庭的愛，一點都不難。」<sup>259</sup>王南琦《戰鬥媽媽的餐桌與家書》一書，記錄她為了食安轉折的歷程，亦從自身家庭的飲食記憶，傳達食物與人情溫度的關係。她回溯幼年時父母奔波於夜市擺攤的生活，也曾在少女時變成滿口髒話、挑戰服儀規定、無心課業的小太妹。作者記憶中每一道適時出現的菜餚，不論是童年夜市中的甜酒釀湯圓、暖心料理香菇雞湯，都是阿母無盡的包容與心意。如〈阿母的雞湯，是我的鄉愁〉一文，寫幼時曾被魚刺鯁到喉嚨的陰影，導致不敢再碰餐桌上的魚而遭父親懲罰、抽打，然而雞湯的出現，宛如受委屈之心得到療愈：

聰明的她，開始減少魚湯上桌的次數，漸漸地，我們家餐桌上的熱湯陸續出現各種蛋白質的組合：魚丸湯、紫菜蛋花湯、蚵仔薑絲湯、鹹菜蚵仔湯……而我最期待的，就是餐桌上那一鍋泛著金黃色澤的各式雞湯。<sup>260</sup>

文後輔以「香菇雞湯」食譜，不僅用味覺記住阿母的愛，還在餐桌上與孩子分享外婆與雞湯的故事，「那年輕的靈魂如何被母親一鍋鍋的雞湯收服，如何在異鄉用媽媽的料理撫慰自己。」<sup>261</sup>

反觀游惠玲透過製作便當的用意，帶領孩子親臨食物的產地來落實食育素養，並由寫作成就自己的生命記憶。始於書中的第二號便當〈姨婆的無敵滷雞腿〉，由哀渴望接收阿姨備好的完美便當，包括便當背後溫暖的家；以及第三十七號便當〈阿嬤的炸排骨便當，同一個句點與起點〉，如題交代缺了一角的餐桌記憶及其影響，視為借鏡實踐家庭飲食之必要：

母親病了，我真希望她是裝的，隔天起來就能一如往常，繼續煮飯讓我帶便當。那時她悠悠織了一個完美無縫的繭，把自己緊緊束在裡面，我們抽不了絲、也剝不開繭，只好自願自在外頭的世界長大了。一直到時光走了很久以後，媽媽才終於再度下廚，我趕緊坐回餐桌上那個屬於我的位置，

---

<sup>259</sup> 蔡穎卿，〈愛的儀式〉，《我的工作母親：Bubu 的安家之歌》，臺北：天下遠見，2008年，頁132。

<sup>260</sup> 王南琦，〈阿母的雞湯，是我的鄉愁〉，《戰鬥媽媽的餐桌與家書》，新北：小貓流文化，2017年，頁22。

<sup>261</sup> 同上，頁24。

一點一點把家的樣子給撿拾拼湊起來。<sup>262</sup>

作者以孩子收便當的視角擬題名，實則透過便當文寫盡人生寓意，體悟到「洗手做便當，只是很單純想陪著皮蛋，再經歷一次我曾渴望期待的童年。」<sup>263</sup>

在母職的實踐中，過往歷程反映了家庭狀況與親子關係的影響甚鉅，開啟了女性作家對母職角色的重新認識與理解。無論借鑒或沿襲，女性作家透過不斷地學習和探索，恰恰展開了將飲食從日常食味提升至作者對人世的體悟。

### 三、一烹一食中的人世思索

女性作家在母職散文的主題式書寫中，以生活經驗相對應的脈絡，透過烹飪、食物過程的個中要領來發抒一己生命情感體悟，或對人生進行若含哲理的思索，省視自我生命歷程。試看游惠玲的第五號便當〈最簡單又不簡單的戚風蛋糕〉，透過烤戚風蛋糕時的專注，觸及到內心深處的情感發抒，正式面對了家翁離世的事實：

公公走的那天是週一凌晨，周刊最忙的日子，我一早先在家處理交接工作，接著趕緊校稿、確認相關資訊，讓稿子順利出手。直到隔兩天靜靜為皮蛋烤蛋糕的下午，我才第一次拿回悲傷的權利與能力。那天陽臺上的陽光好美，我的眼淚隨著烤箱裡噴發的香氣，模糊了視線。心裡，總有好多來不及做的遺憾。<sup>264</sup>

作者以急急忙忙的生活形態，對比專注當下的蛋糕烤製過程，後者更使人心悅誠服地面對自己。王南琦〈喜歡料理的人，一定很溫柔〉一文，在給子女兒的叮嚀中，談及未來在外生活的日子，可藉燉湯紓緩鄉愁，或者情緒發抒：

在洗洗切切的過程中，品聞大地食材香氣，調整自己的呼吸，讓自己被不同食材的飽滿能量層層圍繞。讓這些被陽光充分滋養的食材香氣，從鼻子

---

<sup>262</sup> 游惠玲，〈阿嬤的排骨便當，同一個句點與起點〉，《飲食是最美好的教養：給孩子的 40 篇美味情書》，臺北：寫樂文化，2017 年，頁 258。

<sup>263</sup> 同上註。

<sup>264</sup> 游惠玲，〈最簡單又不簡單的戚風蛋糕〉，《飲食是最美好的教養》，頁 54。

開始，透過呼吸道進到自己的身體裡，將所有的負面情緒在每一回的吸吐之間，漸次過濾，最後透析出最清明亮澄的自己。

爐子上的小火彷彿也是一盞明燈，照亮了自己此刻的迷惘與混沌。等待食材在鑄鐵鍋裡透過溫度與時間的熟成時，媽咪會跟自己對話，像剝洋蔥一樣，一層一層剖析自己不開心的原因，聞著縷縷白煙漸次飄散出屬於這一鍋獨具一格的香氣，也填補了內心被負面情緒紛擾的坑坑洞洞。<sup>265</sup>

兩者並看，結合文後附上烤戚風蛋糕做法，從器材準備、材料秤重，蛋白、蛋黃分離等各種備料，到調麵糊打發、倒入烤模、送進烤箱、蛋糕脫模，或熬湯的做法，從準備食材、浸泡乾料、雞腿剁塊，到起一鍋水煮沸，放入備好的材料，煮至食材出味、軟爛。每一個步驟的邏輯條理都需要專注、耐心，人生好比烘焙/烹飪的過程，需要沉淀，需要歷練。異曲同工者，如蔡穎卿《我的工作是母親：Bubu 的安家之歌》，則從母職工作多而雜切入，以其直觀敘述生活經驗的方式，試圖在奔忙的生活形態中找到適合自己的航道。這其中包含一些平淡、真切的哲理體悟，認為只有在「靜」中，才能深刻地體會自身對家庭的重要。姑舉〈匆忙中為自己預備的安定〉一文，以記憶中在曼谷旅館安排晚餐一事為例，表示為生活做好足夠的準備才能面對衝突。茲引文段：

我們下榻的曼谷旅館裡有個簡單的廚房。我把房間留給孩子用功，去做母親該做的事——為家人安排一頓可口的餐食。我走到隔棟百貨公司的超市去，開始採購晚餐需要的菜。

回房間後，我先在爐上燒一壺開水，把切好的香茅沖泡出味道，加上蜂蜜送到女兒正在努力的書桌前。打斷她們的用功時，我像兩個孩子宣布，晚上要給她們煎綠胡椒醬莎朗牛排，書桌前馬上揚起一陣小小的歡呼聲。我在那陣喜悅的騷動裡，緊緊抓住了一種安定的感覺。<sup>266</sup>

再看宇文正〈紅燒〉、〈買魚、煎魚〉二文。前者敘述了紅燒的四個訣竅：先將食材焯透、調味上色、小火慢燉至軟爛，最後則急火收汁，引出要領：

---

<sup>265</sup> 王南琦，〈喜歡料理的人，一定很溫柔〉，《戰鬥媽媽的餐桌與家書》，新北：小貓流文化，2017年，頁162-163。

<sup>266</sup> 蔡穎卿，〈匆忙中為自己預備的安定〉，《我的工作是母親：Bubu 的安家之歌》，臺北：天下遠見，2008年，頁22。

整個過程，也就是兩頭用旺火，中間用小火，這大火、小火，也就是傳統所說的「武火」與「文火」。開始和完成，都要元氣十足，轟轟烈烈過程中卻需要耐心，趕時間的情況下，快炒清燙都好，就是別做紅燒菜。<sup>267</sup>



後者乃透過煎魚、翻魚之過程，意會對待孩子的道理：

煎魚時，鍋要熱，熱油、下魚之後，先大火煎一分鐘，轉中火，至少煎三分鐘，若是厚實的大魚，還要再久一點，然後翻面，一樣大火煎一分鐘，再轉中小火煎兩、三分鐘。這時如果覺得剛剛翻起時表面色澤不夠赤豔，可謹慎翻回再煎一下。重點是，這過程之中，不要頻頻去翻動、試探，緊張兮兮一直以為會燒焦。在它表皮尚未堅硬時，一去動它，必定破皮、黏鍋，多動幾次，便皮開肉綻，慘不忍睹。這跟對待孩子是一樣的道理，干預過度，有時比不管還糟糕。<sup>268</sup>

生活除了專注、耐心，同時還得經營時間感，付出之際也懂得把握時間，培養小孩的方式亦如此。相較於緊張兮兮的家長，宇文正以從容不迫的方式來親近孩子，如同「我煎魚時，通常會設一下定時器，這中間可以去準備下一道菜，不要老盯著鍋裡的魚看，不會燒焦的，燒焦了你的鼻子會先聞到。」<sup>269</sup> 由其敘述，得知作者在廚務工作中，善用其他器材處理事情，在時間管理上，把握準備並處理下一道菜餚，從而實現不疾不徐的人生態度。

當女性作家負有母職身份的責任時，藉由家務瑣事處理、烘焙烹調之過程，在文字表達上，乃以攝散亂為專注，體悟到人生環環相扣，無論處事、教育都需要耐心，在時間裡享受個中滋味。否則，操之過急只會弄巧反拙，甚至流露出困惑、不安之情緒。凡此，不但顯示了作者人格特質的體現，而且對從容、安靜的生活表現出自覺與嚮往。

相對於這種從容生活的追求，有的飲食散文集中有關飲食實踐或食物的描繪，卻反映出作者探索情緒的結果，進而表現對人情世故的思索。試看朱國珍〈哀愁的食物〉一文，由其正經八百地熬湯步驟寫起，結果卻不盡如人意。比如一道白蘿蔔排骨湯未獲得孩子父親的賞識，而換來情感失意、情緒受挫的結局：

---

<sup>267</sup> 宇文正，〈紅燒〉，《庖廚食光》，臺北：遠流，2014年，頁159。

<sup>268</sup> 宇文正，〈買魚、煎魚〉，《庖廚食光》，頁177-178。

<sup>269</sup> 同上，頁178。

隔日，我去菜市場買了肉排骨，特別加入兩塊胛心肉想要增添湯頭濃郁度，並挑選最貴最漂亮，菜攤老闆拍胸脯保證甜的白蘿蔔，再次挑戰排骨湯。我在廚房裡重新啟動主廚模式，從洗排骨到洗青蔥老薑白蘿蔔，每個步驟都不敢馬虎，從中午一點忙到傍晚五點，看著鍋內翻滾一片白茫茫蒼蒼然的食材與湯汁，突然覺得這好像是我的人生縮影，自大學畢業後，在人情世故的波濤中不斷迷航，不斷翻船，至今十多年，依然流離。<sup>270</sup>

作者顛覆了以感恩的心對待食材的描寫，讓蔬菜水果代為傳遞語言無法傳遞的訊息，「我毫不猶豫地從沉甸甸的塑膠袋裡，掏出蘋果、芭樂、絲瓜高麗菜，所有的固體都成為我的防禦飛彈，朝兒子的父親丟過去。」<sup>271</sup> 反觀文中提及兒子的部分，透過孩子表達對菜餚的認可，「孩子天真，只要是媽媽做的食物，他都會吃完。但是他的父親明顯不悅，認為我做菜沒有誠意。」<sup>272</sup>，對比上下文的情境，重新認識為人妻、為人母的身份：

四歲多的他，還是個可愛的小肉球，搖搖擺擺地攀爬至迷你溜滑梯頂端，將身軀坐穩了，看到我在滑梯的前方等待他，保護他，他才安心地滑下來。每一個遊戲，我們都很有默契地這麼玩，我總是陪在他身旁，看顧著他，守護著他。而他總是用眼神與我交會，確定了我的方向，我的存在，他就願意放手一搏。<sup>273</sup>

作者以其母職身份，結合飲食實踐與生活經驗相對應的脈絡，透過食物產生情緒連結而啟發思考。文中提及料理出讓人吃了會吐的炒米粉，那個受苦的人還因此感到抱歉；或步驟極其小心的魚湯令病中好友增加了拉肚子的折磨，卻換來別太自責的安慰。所舉林林種種，作者借鏡為健康的家庭模式與生活型態，還需藉由人與人之間相互鼓勵、支持的力量來共同實踐。即道：「每次我認真付出的善意，在人生旅途這個冗長的烹飪過程，卻總是產生化學質變，導致離奇的結局。滿懷誠心究竟該如何料理，才能夠儲蓄在愛的銀行，滋養愛的利息？」<sup>274</sup>

再看〈淡蛋人生〉一文，作者朱國珍寫教兒子炒蛋，以蛋為軸，尤其對水

---

<sup>270</sup> 朱國珍，〈哀愁的食物〉，《離奇料理》，臺北：二魚文化，2015年，頁84。

<sup>271</sup> 同上，頁86。

<sup>272</sup> 同上，頁84。

<sup>273</sup> 同上，頁86-87。

<sup>274</sup> 同上，頁99。

煮蛋連結的飲食經驗與生命記憶展開鋪排，從排斥到接受的過程開出了若含哲理的思索。文中提及小時候最討厭吃水煮蛋的原因，乃以食物口感而言：

父親特別注重衛生，總是將蛋煮熟透到沒有一絲一毫柔軟的餘地，彷彿所謂的天長地久也就是這樣滾滾紅塵，要在沸水中經得起考驗，最終淬煉出堅毅不屈的體型。<sup>275</sup>

隨即寫到擔任空服員的節儉日子，認為水煮蛋是飢餓時最不得已的選擇。即：

在我青春豐華的飛揚歲月裡，因為自己性格上的執拗，自願放棄了異國美食、異國風光、異國情調的體驗，在每一次看似華麗的飛行旅途中，用濃妝遮掩了經濟上的困窘，驕傲地拒絕米其林、香奈兒、甚至普吉島的海鮮店；只有在卸妝之後，才明白自己就像一顆水煮蛋，孤獨地對抗浮沉人生的誘惑，易碎又難討好，且充滿蒼白與病容。<sup>276</sup>

經年累月，層層鋪墊，作者突破對食物需求的渴望，以水煮蛋煮後之特性，即「圓滑、圓融、圓通、圓潤」的外表，甚至把自己比作水煮蛋，展現出對人世樣態之投射：「水煮蛋是經過風浪之後的韜光養晦，在淡泊之中體現真情，在無味之中品嚐滋味，是我四十歲以後的淡蛋人生。」<sup>277</sup>又，游惠玲第二十九號便當〈桂竹筍，春神捎來的滋味〉一文，與前者有著類似的情感發抒，寫從不做心生厭倦的桂竹筍菜餚，連同自身的成長經歷比作桂竹筍的生長特點：

人家綠竹筍是見不得光，得要農家摸黑上山、搶在日頭前採收，而桂竹筍則是把頭探得高高的，一天就能長個二十來公分，像是怕人家看不到它，拼命舉手。綠竹筍是叢生，小株就長在母株旁，跑不遠的；桂竹筍是散生，跟在地底下這兒生那兒長，管也管不住。<sup>278</sup>

由其敘述，桂竹筍像是缺乏父母輩照顧而引頸期盼著媽媽來接，甚至於採收後的烹調方式也不及綠竹筍鮮滑多汁，「非得烹它燒它炒它找材料襯托它不可」<sup>279</sup>，

<sup>275</sup> 朱國珍，〈淡蛋人生〉，《離奇料理》，臺北：二魚文化，2015年，頁202。

<sup>276</sup> 同上，頁203。

<sup>277</sup> 同上，頁208。

<sup>278</sup> 游惠玲，〈桂竹筍，春神捎來的滋味〉，《飲食是最美好的教養：給孩子的40篇美味情書》，臺北：寫樂文化，2017年，頁213。

<sup>279</sup> 同上註。

因此視桂竹筍為困頓與歹命的象徵。不過，游氏藉著帶孩子遊走果園的機會，透過具體復刻阿公平凡的桂竹筍燒肉而獲得家人的贊同，並由文字敘述而一併釋懷了當年故意索討更多關注的自己。

由此可見，女性作家藉飲食的特性表達主觀感受，從食道乃至人生之道。母職形象的刻畫，不盡然是呈現母性光輝或母職喜悅的經驗，亦能在生活空間、日常廚務的書寫中，藉烹飪之手、飲食經驗達到自我定位的企盼，展現出女性豐厚的一面。

### 第三節 家庭便當/料理中的「媽媽經」

從當代女性作家的母職寫作而言，她們在現代化雙薪家庭中，以傳統的家庭能力，客製成符合時下環境的形式與需求，尤其將日常三餐附加價值，擴大了女性生活領域。在親子飲食的敘事策略上，以類同食譜的方式著重於做菜的過程，體現所做出的菜餚是過程的參與。她們不再像從前文化裡，將料理好的菜餚端桌，視廚房為勞動場域或選擇遠離廚房的，而是餐桌與廚房多相連，實現了烹飪過程與成品是完全的渾然一體。與此同時，當代食品大量工業化、食品問題頻傳，「飲食」涉及的糧食安全、環境永續等面向受到重視。本節將闡述女性作家在家庭飲食實踐中，為孩子飲食的把關人。她們透過製作便當、料理菜餚的烹飪經驗，與書寫行動，傳遞愛心、健康與安全的訊息三個方面，呈現了作者的關懷意識，以及當上母親後的親子經驗交流與思索。

#### 一、愛心食譜的建立

有關「便當」一詞的出現，焦桐〈論便當〉中有言：

便當，日本人叫「弁当」，類似便當的器具，在《源氏物語》中稱為「檜破子」；室町時代末期、江戶時代初期的形態則多為籃子，乃人們旅行、欣賞櫻花、探望親友時所攜帶的食物器具，叫「破籠」；「破」意味可以上下分隔，「籠」在日語中有籃子的意思。可見「弁当」這詞語的出現不會早於室町時代，開始使用，大約在織田信長（1534-1582）生活的年代。



自然，當時能帶「弁当」出門的人肯定比較富裕，一般鄉村居民只能帶飯糰。<sup>280</sup>

文中引梁實秋〈早起〉一文，對文中描寫 50 年代的臺北生活已普遍攜帶便當頗感好奇，顯見臺灣人長期受日本文化的影響。藉由便當經驗史，或地方文化的記敘，作者毅然點出優秀的便當和即烹即食的料理之別。它在於打開前未知內容的驚喜，因此講究保持菜餚的風味，甚至於費勁巧思，令打開的瞬間產生愉悅，並且認為最美味的便當莫過於家中自製的便當。且看文段：

便當具有母性的特質，我常聽聞人們說如何懷念「媽媽的味道」，天下最美味的便當，恐怕是家裡自製的，我們在求學時代率皆有帶便當、蒸便當、集體吃便當的經驗。<sup>281</sup>

由此可見，便當可以是享用者集體吃便當的經驗追憶，亦能是實踐者的經驗分享。時過境遷，便當在臺灣社會普遍可見，市場上大量生產、販售便當，不同於當年外食消費不發達，大部分午餐為家中備好的便當。近來，女性作家藉由親製便當與寫作之過程，娓娓道出自己的便當故事，重建女性對家庭的創造性價值。文中便當食材與處理透明化，呈現出健康意識、生活形態與飲食行為之間的相關情形，尋常便當忽地成為家庭不可或缺的生活內涵。

宇文正《庖廚食光》的出版，在〈友情贊助〉中寫到，「誓言為兒子做便當，好像變成一種行動藝術」<sup>282</sup>，由其內化對文學作品中的食譜描繪、描述食物的方式吸引之外，也影響了外緣生活節奏，包括食材採買、便當菜的準備等，具體呈現於菜色的搭配與做法的種種變化。〈十年不磨劍〉裡有云：

菜色的搭配不脫兩原則，第一是營養均衡，因此一葷、一素再加一個蛋或豆腐類便構成一餐。第二是一繁、二簡三道菜。先做最麻煩或是需慢蒸久燉的菜，如豆酥鱈魚、豉汁排骨、爛餛飩雞翅之類，主菜已安坐爐上或是電鍋裡了，再炒個青菜、燒個豆腐便完工，如果前兩道菜都繁瑣，那麼第三道就煎個蔥花蛋甚至荷包蛋湊數。……大原則下有小原則，比如不耐放的

<sup>280</sup> 焦桐，〈論便當〉，《暴食江湖》，臺北：二魚文化，2009年，頁48。

<sup>281</sup> 同上，頁57。

<sup>282</sup> 宇文正，〈友情贊助〉，《庖廚食光》，臺北：遠流，2014年，頁36。

蔬菜要在一週開始先使用；葷食類海鮮、肉類要間隔著做，才不膩。<sup>283</sup>

至於做法，講究的不只是手藝，更是對料理的用心。又云：

虔誠之心對待，自然能做出好吃的菜——這是心法。實踐之道，每一道菜都須在內心琢磨了才下鍋，連蔥花蛋也不馬虎。沒碰過的食材，一定先把它的特質研究清楚才動手，不自作聰明；熟稔的菜色，則經常思索變換配菜和香料。<sup>284</sup>

宇文正談及食材與做法，類同食譜敘述，而且引經據典，讀來津津有味。作者習得食材的特性，在製作便當中激發創意，於文字書寫上也增添了令人神往的情韻，展現了「創藝」的便利性盒飯。比如：〈葶薺〉寫葶薺不亞於蔥薑蒜備料，上溯古稱「覺菰」而引證陸游〈野飲〉詩；〈陶淵明種的是什麼豆？〉舉出黃豆食品的料理與其前身，展開追問陶淵明〈歸田園居〉詩中種的豆；〈春色屬蕪菁〉談大頭菜，隨即憶起蘇軾〈憶江南〉的「春色屬蕪菁」而做起鮮香菇拌炒蕪菁；〈紅燒〉提及文火慢燉，引出蘇東坡〈燉肉歌〉裡的燒肉秘訣和「東坡肉」的傳說；〈文攻武嚇〉中，寫文火燉焙以《紅樓夢》裡賈寶玉愛吃的糟鵝掌、王熙鳳說的「茄鯗」做連結、談大火快炒則引證宋代沈與求〈錢塘賦水母〉詩……等等。由其敘述，實則顯示了作者閱讀求知探源的精神，從中截取靈感並實踐之。

至於各篇文字，尤其具體可感，不會只求果腹而已，難免精益求精，挑戰便當菜色的變化，表現出細膩的愛與心思來對在外求學者的照顧。其中〈花非花〉、〈水蓮〉均提及便當裡的蔬菜必須耐蒸、耐放，像是花椰菜、白花椰、白菜、高麗菜，還有茄子、豆類、菇類、筍類等，還得顧及菜色的搭配與變化：

以白花椰來說，它可以炒金鈎蝦、肉絲、干貝、花枝，還跟所有蕈菇類以及紅蘿蔔都搭得起來，冰箱裡有什麼放什麼。我最喜歡的組合：蒜片炒白花椰、青花椰、紅蘿蔔片，是一道美麗的食蔬。<sup>285</sup>

又如〈蝦說〉一文，寫便當菜不適合螃蟹或蝦子帶殼的做法，因此只能在蝦仁上玩花樣：包括了清爽口味的蝦仁炒豆苗、炒絲瓜、炒蘆筍、炒甜豆或炒白菜梗，

<sup>283</sup> 宇文正，〈十年不磨劍〉，《庖廚食光》，臺北：遠流，2014年，頁68。

<sup>284</sup> 同上，頁69。

<sup>285</sup> 宇文正，〈花非花〉，《庖廚食光》，頁92。

比較下飯的則炒 XO 醬，也嘗試用柚子胡椒醬來炒；〈今天吃西餐〉寫偶爾也給孩子做西餐肋排、義大利麵，亦在各色通心麵的形狀下輪替、變換；〈流淚之必要〉寫處理辛香菜色的困擾，取廣西地方習俗「食蔥聰明」之說而堅持把青蔥、洋蔥配搭便當菜色，希冀孩子大腦靈活；〈梨炒雞〉寫兒子對吃帶骨雞肉便當嫌麻煩，順手拈來《隨園食單》裡關於梨炒雞的菜色，將雛雞改為土雞里肌為納諫、改進便當菜之舉等等。書中最後的〈便當之三國演義〉一文起到首尾呼應的作用，堅持以三道菜為大原則的理念與實踐，並同「為我熱愛三國歷史的小孩，在廚房裡水掠火攻，神謀妙策一日日便當演義。」<sup>286</sup>在在表現了事業、母職並存的作者，如何在小小一個便當盒空間裡盡善盡美，即涵括了對孩子學習的期盼、滿足食物的要求，也在筆端下積累生活的甜蜜。比如：做紅燒牛腩時，「小火煨煮過程中，香氣瀰天蓋地，老公、兒子頻頻往廚房張望，滿懷期待。」<sup>287</sup>或煮冰糖梨汁時，「老公看見我小火燉熬三、四十分鐘，熬出一碗熱騰騰梨湯給兒子，心下羨慕。」<sup>288</sup>在廚房與文字並存的情況下，宇文正用鍋鏟揮舞出對家庭生活角色的認同。

同樣為孩子做便當，並由寫作來成就自我的游惠玲<sup>289</sup>，在其著作《飲食是最美好的教養——給孩子的 40 篇美味情書》中，時序以節氣為序，記敘了每一個便當背後的心思與故事，以及詳細的便當食譜。以上兩者並觀，游氏心中的便當菜除了營養均衡、配色豐富之外（書中所附食譜照片均可證明），就是「回蒸過後不走味」，所以選擇親送<sup>290</sup>；不同於宇文正備好便當，讓兒子帶去上學。再者，宇文正重於寫內容物的變化，或菜色須耐蒸等細節；游氏則講究飯的處理。

舉凡書中寫米飯的處理，或附上有關米飯料理的便當食譜，如：第二號便

---

<sup>286</sup> 宇文正，〈便當之三國演義〉，《庖廚食光》，臺北：遠流，2014 年，頁 239。

<sup>287</sup> 宇文正，〈瀰天蓋地〉，《庖廚食光》，頁 210。

<sup>288</sup> 宇文正，〈水果入菜〉，《庖廚食光》，頁 216。

<sup>289</sup> 據游惠玲於書中表示：「因為喜歡做菜、因為喜歡寫作、又因為在生活雜誌工作了許許多多年，我的職業病於是犯到最高點。光做便當還不夠，更要以『做雜誌』的規格呈現，我才覺得那是做好功課、完成一件事。每週的便當都有個我想談的『飲食主題』，皮蛋爸是專業攝影師，便當做好之後會在簡易攝影棚（即家庭餐桌）進行拍攝，然後快馬加鞭十萬火急趁溫熱送到皮蛋手上。接著我當週就要針對該主題撰寫一篇文章，最後把圖文放到自己的臉書上。」又，「我很任性的，以我自己的生活為主題，寫下我的觀察、我的日常、我的信仰、我的執著。」（見游惠玲，〈開學了，皮蛋便當許個願〉，《飲食是最美好的教養：給孩子的 40 篇美味情書》，臺北：寫樂文化，2017 年，頁 34-35。）

<sup>290</sup> 參見上註。

當〈姨婆的無敵滷雞腿〉附有堅果蔬菜拌飯、第六號便當〈愛麗絲·華特斯的食物櫃〉中的「游合花」油飯、第二十八號便當〈國境以南、赤道之北，屏東的可可〉中以巧克力做咖哩的咖哩飯、第三十號便當〈蛋炒飯的鋼鐵紀律〉中的蝦仁蛋炒飯、第三十二號便當〈每天都是校外教學日〉中的飯糰、第三十三號便當〈魚乾，時光的鮮味〉附有飛魚拌飯等，皆顯示了游氏對米飯的迷戀。茲引第八號便當〈認真煮一鍋好飯之必要〉文段，提及自己從小有「挑飯」的怪癖，類同食譜敘述自己煮蓬萊米的方法：

迅捷洗米兩三回、在濾網上瀝乾、鋪蓋濕布，讓米靜靜瀝除同時也吸收水份約莫二十分鐘，再入適當比例的水量浸泡約二十分鐘（冬天時間要更長），煮好後視米量多寡再燜個二十至三十分鐘。把洗好的米瀝乾，才能精準測量該添入的水量；有足夠的時間燜飯，才能讓米飯晶瑩而透。<sup>291</sup>

作者以向名作《日本料理神髓》小山裕久大師致敬的心情，對照飯的料理技術，同樣講究細節與精神：

時間須掌握，米水比例也不能含糊，我用的土鍋約是一比一·一；新米舊米也有差別，舊米含水量少，添加的水份通常可多點。<sup>292</sup>

尤其對煮飯的水量錙銖必較，認為毫釐之差，就會影響效果。游氏透過煮飯的瞬間來傳達專注、審慎的心意，並且承認手做實踐的歡愉與價值：

煮夫主婦大費周章忙煮一頓所花的時間與金錢，當然不如買現成的工業食品或外食來得方便省錢，但烹飪下廚在人類社會裡所具備的意義，還有人情交流、健康呵護，以及與大自然的聯繫等，早已超越金錢所能衡量，更別提金錢也買不到我們常掛在嘴上的「媽媽的味道」。<sup>293</sup>

作者進一步帶出親手操作的實在，認為「掌廚者決定了家裡的味，而飲食與氣味背後代表的，則是生活方式。」<sup>294</sup>即循著時節，讓節日與飲食成為厝內傳統，

---

<sup>291</sup> 游惠玲，〈認真煮一鍋好飯之必要〉，《飲食是最美好的教養：給孩子的40篇美味情書》，臺北：寫樂文化，2017年，頁75。

<sup>292</sup> 同上註。

<sup>293</sup> 游惠玲，〈米其林二星餐廳裡的蘋果派〉，《飲食是最美好的教養》，頁117。

<sup>294</sup> 游惠玲，〈聽媽媽的話〉，《飲食是最美好的教養》，頁129。

在愛的旨意裡找到安定的力量。

除了便當文寫作，親手料理的餐桌飲食，也是女性作家用味覺表達關愛，及其連結親子記憶的管道。王南琦《戰鬥媽媽的餐桌與家書》以一道道料理食譜為引，記錄了內心裡對女兒的愛與牽掛。始於〈藏在你名字裡的祝福——筍乾滷肉燥〉寫女兒出生時的命名，表現了對國家、家族、家鄉，甚至自我的認同，叮囑女兒燉煮自身家庭餐桌上常出現的筍乾滷肉燥，讓味蕾啟動記憶的地圖；〈女強人媽媽的眼淚——松葉蟹海鮮火鍋〉寫記憶中母女約好吃螃蟹火鍋卻食言，重新在家庭與工作的天秤上做出選擇等，一路叨叨絮絮寫到女兒轉大人階段，如同回首青春期時的自己，一直寫到萬一有天，母女永別……不忘叮囑女兒想念母親時，可以煮一道由母親教導的蒜頭雞料理。茲引文段：

將五大顆蒜頭洗淨，把蒜米一一剝離去皮，新鮮的蒜頭最嗆淚，如果眼睛哭腫了，記得用冰塊冰敷比較舒服。將全雞均勻地抹上米酒、橄欖油及松露鹽，輕輕按摩五分鐘，剝好的蒜米塞入雞腹塞滿，即可放入大同電鍋內鍋。記得外鍋依序放入三杯水，等第三杯水開關跳起，再悶十分鐘即可上桌。

傷心的時候，連出去吃飯的力氣都沒有吧！這鍋蒜頭雞可以让你變化好幾餐：蒜頭雞腿麵線、蒜頭雞絲拌飯、蒜頭雞翅滑蛋粥；還可以把雞腹裡的蒜頭與雞油一起裝罐冷藏，肚子餓的時候，下碗麵、拌雞油就是一頓好食；也可以煮一鍋白飯、燙些青菜拌雞油，都是能量滿滿的好料理。<sup>295</sup>

或從自身視角出發，如〈每一段人生，都有酸甜苦辣〉談及婚姻的看法，結尾處則以燉一鍋梅乾扣肉來表現一個母親想念女兒的滋味：

媽咪會想著你可愛的腮幫子，把泡了水的梅乾菜細細切碎，跟著煸成金黃色的五花肉一起在滷鍋裡文火燉煮，起鍋前再下些冰糖增添風味。你最愛把吸飽肉汁的梅乾菜鋪滿白飯上，因為吃得太忘我，常常把飯粒不自覺地黏到腮幫子上，超可愛！<sup>296</sup>

---

<sup>295</sup> 王南琦，〈好想一直一直陪伴你〉，《戰鬥媽媽的餐桌與家書》，新北：小貓流文化，2017年，頁251。

<sup>296</sup> 王南琦，〈每一段人生，都有酸甜苦辣〉，《戰鬥媽媽的餐桌與家書》，頁242。

反觀朱國珍的母職書寫，在飲食主題的策略上，同樣以鋪陳食材與做法，對於愛心食譜的建立，乃從令人省思人生的觀點來尋得自身的價值。姑舉〈心靈雞湯〉一文，提及兒子出世後的種種不適，為兒子虛弱的體質感到內疚，於是從藥補食補到日日雞湯的強補，對華人飲食料理雞湯的材料與方式展開鋪敘。在考量孩子口味的前提下，以自己的方式燉雞湯，寫道：

於是我調整策略，雞湯照燉，但是只加入性溫甘甜的蜜棗、潤肺平喘的南北杏以及明目安神的枸杞；有時擔心雞湯太油膩，會將燉煮好的原湯放入冰箱冷藏，待油脂凝起，再一次除盡，讓幼兒只攝取雞湯的精華營養而不要過多的脂肪。我的一片孝心終於博得兒子的認同，簡單料理的雞湯讓他一湯匙接著一湯匙吞個不停，從他學習吃副食品開始，天天佐以雞湯補氣行血，提升免疫力，祈望他早日恢復強壯，遠離疾病。<sup>297</sup>

雖然兒子吃的是母者親手料理的愛心雞湯，殊不知「童男乃純陽之體」，竟弄巧反拙地成為孩子的負擔。作者在自我母職實現的創造過程中，以滿足孩子口腹之慾做出反思，「原來愛心也要適可而止，或者看清楚對象再對症下藥，而不是一味自以為是地熱情付出。」<sup>298</sup>這好比中國名菜「猛龍過江」之意，菜色擺明忽悠，意圖如此俗勇：「只是，我翻越的江流，是滔滔愛河，在失敗的雞湯中，浸滿珍惜。」<sup>299</sup>由其透過食物渴望親情，連結人生的嘲弄，愛心料理的旨意實則為一種審視自我的角度。

對於女性作家結合廚房，透過烹飪實踐過程的飲食寫作，或類同食譜敘述的方式建立創作，筆端下的美食不僅是食材與烹調的圓滿結合，也在掌廚者視料理為藝術、為哲學的虔敬之心。況且，以食物為引子，勾起與子女成長的記憶，意味著母職身份的選擇與價值，把愛與用心化成行動，建立在親子之間。

## 二、為健康把關——均衡飲食行為培養

由於時下飲食的過度精緻，也覺悟到許多文明病為飲食均衡失常的後遺

---

<sup>297</sup> 朱國珍，〈心靈雞湯〉，《離奇料理》，臺北：二魚文化，2015年，頁128。

<sup>298</sup> 同上，頁129。

<sup>299</sup> 同上，129-130。

症。因此，清淡的飲食原則、高纖的擇材標準，成了當代女性作家追求健康的目標，擴及食育素養的思索。不妨先看蔡穎卿〈媽咪，你是個天才！〉一文，作者吸取上一代母親的教誨，視女兒如花，需要精心的呵護與照料。文中提及了女兒拔智齒後的飲食需求照顧，以及轉大人階段的食補調養。再以對比的方式帶出女兒留美前、後的體重起伏，認為有必要提醒並幫助孩子建立良好的飲食習慣，為照護期的知性引導，也是母親放手前該做好的功課。作者從探望孩子的經驗中，指出學校餐廳供應的食物份量遠超過身體所需，且容易攝取過多的熱量。除了給孩子導引各種營養知識，學習、判斷現成的食物，也提醒食物隱身於烹飪過程中所附加的熱量，如沙拉調味醬、炸物、甜點等。此外，平實的寫作手法重在反映實踐活動，「我開始為 Abby 做很好吃，但份量不大的食物。她覺得吃得滿足，但體重又能很快控制下來。」<sup>300</sup>誠如蔡氏所言：「母親的愛總有落實的地方，情感永遠可以化為行動。」<sup>301</sup>

母者特有的感知與關愛賦予了行動的價值，女性散文中對母親的主體性及其母職實踐，得以藉飲食主題獲得新的延伸。食材一般由掌廚者準備，一旦掌握食材親自下廚，依照食材天性發揮烹調，講究美味之餘也講求健康、養生。身兼作家又是掌廚者的母親，在傳遞愛心便當、餐桌料理的行動下，尤其是家中有正在念國中小學的，帶便當的動機會特別強烈，營養衛生為主要的考量，進而對食安的把關。為了使成品達到滿足口腹需求之外，食材選擇方面反映了她們在這個脈絡裡創造的生活實踐。

宇文正《庖廚食光》寫製作便當不脫二大原則，即營養均衡，因此一葷、一素再加一個蛋或豆腐類便構成一餐；由其組成一繁、二簡三道菜為便當基本菜色，讓正值青春期的兒子攝取足夠的營養，以供成長所需。舉凡書中所述天然食材，如：荸薺、紅白蘿蔔、絲瓜、南瓜、茄子、馬鈴薯、茭白筍、白綠花椰……都是進入便當的素菜/配料之一，重視纖維與維生素的攝取之外，對蛋白質的補充亦不容忽視。如：〈自從嫁出去以後〉寫嫁後開戒吃牛肉，也經常給孩子的便當帶牛肉，「每週『主菜』吃肉二或三次，牛豬雞輪著做」<sup>302</sup>；〈蝦說〉則寫孩子愛吃蝦，對富含蛋白質的海鮮類進入五天的便當盒，據便當主要結構而言，「葷

---

<sup>300</sup> 蔡穎卿，〈媽咪，你是個天才！〉，《我的工作母親：Bubu 的安家之歌》，臺北：天下遠見，2008 年，頁 140-141。

<sup>301</sup> 同上，頁 139。

<sup>302</sup> 宇文正，〈自從嫁出去以後〉，《庖廚食光》，臺北：遠流，2014 年，頁 169。

菜中，多半一天肉類一天海鮮；海鮮類中，則是魚、蝦、貝類間隔著做，於是每個禮拜經常總會做一次蝦。」<sup>303</sup>還有〈枸杞與紅棗〉一文，自述不很懂養生，卻喜愛枸杞、紅棗的滋味，寫對養生食材的運用，包括了燉南瓜銀耳紅棗湯、枸杞與酒蒸蝦或枸杞蒸蛋，也是便當的菜色之一。

此外，還得搭配「三低」的飲食習慣，即少油、少鹽、少甜的烹調方式。包括少碰大量製品、醃製品、加工品，避免鈉含量攝取過多，或身體出現過重的情況，以為控管健康。宇文正盡可能在自己掌握的範圍，維持清淡飲食的原則。譬如：〈友情贊助〉提及不常使用醃漬類加工食品、幾乎不用豬油做菜，若有好吃的培根也會善加使用，處理菜餚便不再放油，即「先把培根煎香，油逼出來，再下其他配料。」<sup>304</sup>；〈梨炒雞〉裡比照《隨園食單》梨炒雞的做法<sup>305</sup>，堅持健康第一而把豬油換作橄欖油；〈玩樂之地與兵家之地〉亦提到部分菜色得先過油，再進行下一步驟，否則不太做油炸食物；〈大同電鍋〉寫其中一道菜會讓大同電鍋分憂，菜本身耐「蒸」之外，「從營養的角度看，蒸物較不破壞營養，不油膩，不上火」<sup>306</sup>等等。由其敘述，不免流露一個母親準備便當時的用心良苦。

在眾多食材選擇上，掌廚者最頭疼的莫過於面對孩子挑食的問題。雖然天然食材乃健康與美味兼具，未必人人皆愛。如宇文正〈芋頭〉提及孩子不愛吃芋頭，加上自己不喜勉強人，只能以「養生」勸說。對游惠玲而言，由於喜歡各國飲食文化，也愛嘗試世界料理，餐桌上不乏她的實驗品，表示「不管皮蛋愛不愛吃，我絕對不會因此放棄烹煮某道菜或食材」<sup>307</sup>，顯示了女性在掌廚的能力下所持有的自主權與個性之流露。不過，針對愛吃葉菜、秋葵、青椒與甜椒，卻抗拒於刺激性/辛香類食材的兒子，作者自有法子讓它們在菜餚裡「隱」身。如下：

皮蛋不吃蒜，我就把蒜壓成泥烹在菜裡，無影無踪；不吃蔥，我讓蔥段的  
味道煨進油裡，彷彿隱形；不吃洋蔥，我讓它化在醬汁裡，不著痕跡；不

---

<sup>303</sup> 宇文正，〈蝦說〉，《庖廚食光》，臺北：遠流，2014年，頁183。

<sup>304</sup> 宇文正，〈友情贊助〉，《庖廚食光》，頁38。

<sup>305</sup> 《隨園食單》中梨炒雞的做法：「取雞胸肉切片，先用豬油三兩熬熟，炒三四次，加麻油一瓢，芡粉、鹽花、薑汁、花椒末各一茶匙，再加雪梨薄片、香蕈小塊，炒三四次起鍋，盛五寸盤。」（見宇文正，〈梨炒雞〉，《庖廚食光》，頁218。）

<sup>306</sup> 宇文正，〈大同電鍋〉，《庖廚食光》，頁60。

<sup>307</sup> 游惠玲，〈食與育：關於好好吃飯和好好做個大人〉，《飲食是最美好的教養：給孩子的40篇美味情書·前言》，臺北：寫樂文化，2017年，頁26。



吃紅蔥頭？人生怎麼能少這一味！我才不管他，照加在油飯、麵條和鹹粥裡，烹煮翻攪之後只聞其味、不見其踪……我在等，等一個成熟的時機，孩子能懂得每種食材與生俱來的獨特風味，靜靜感受那刻的感動。<sup>308</sup>

為培養孩子既不偏食又不挑食的習慣，寧願在料理上多下功夫，堅持食育素養。游氏指出，「味覺喜好是由家庭飲食習慣所形塑。我希望皮蛋藉由飲食去理解這個世界的多元文化，飲食不是好不好吃、飽不飽而已，更連結著土地生態、文化歷史、生活方式與意識形態。」<sup>309</sup>透過健康、均衡的餐桌飲食生活，進而延伸關懷土地環境，理解人文社會的價值取向。

縱觀而言，女性作家筆下的健康飲食原則是毋庸置疑的。不外營養均衡，高蛋白低脂肪的飲食習慣，乃至不挑食的餐桌教育訓練，都為了孩子的身心健康發展著想。然而，現代家庭的外食比例明顯增高，女性作家下廚的現象恰恰顛覆了時下的飲食方式。她們從照顧者姿態出發，為家人的健康飲食把關，也將愛心注入孩子的便當，乃生活能力的落實與實踐。

### 三、為食安把關——無毒的食安方式

飲食反映了人的生活、品味，同時是教育與修養，是歷史和文化的體現。在游惠玲的著作中，結合親身採訪各地的農牧畜產的經歷，把那些從產地購買直送的產品變身於餐桌上，或孩子的便當盒中。透過飲食所在的空間，書中前言說道：「在餐桌上，我會跟皮蛋介紹，這白蘆筍是臺南鹽水涂伯伯種的、這是南投金碧果園蔡大哥的無毒柑橘……」<sup>310</sup>又或第三號便當〈綠竹筍來報時〉寫住在桃源大溪的夫家舅舅會在五月天送來綠竹筍；第十二號便當〈山裡的紅寶石〉寫實踐生機飲食的洛神花農戶麗娟，也把臺東帶回的洛神花處理成洛神花果醬，在於「希望自家餐桌上的食物，盡可能都和生產者有所連結。」<sup>311</sup>孩子因此懂得每種食材與生俱來的獨特風味，進而導引安心飲食的訊息。

---

<sup>308</sup> 游惠玲，〈食與育：關於好好吃飯和好好做個大人〉，《飲食是最美好的教養：給孩子的 40 篇美味情書·前言》，臺北：寫樂文化，2017 年，頁 26-27。

<sup>309</sup> 同上，頁 26。

<sup>310</sup> 同上註。

<sup>311</sup> 游惠玲，〈山裡的紅寶石·洛神花果醬〉，《飲食是最美好的教養》，頁 106。

誠如游氏「秋收」篇〈去澎湖看魚兒洗澡〉，從採訪經驗中看見了無毒養殖的信念、堅毅不屈的精神，「原來紅魷、海鱺身上會長寄生蟲，天和漁場養殖過程不投藥、飼料不加抗生素，為魚洗澡是每週必要工作。」<sup>312</sup>又，在前言部分提及去澎湖玩，也讓孩子參訪了天和漁場，由此加深孩子對餐桌上的食材印象，即「『天和伯伯』四字在他眼裡瞬間從平面變立體，此後家裡餐桌上的魚滋味，也變得更鮮活了。」<sup>313</sup>兩者並看，旨在對餐桌飲食做好食安把關之用心。以食物原味結合著地方風土、農業環境等面向的書寫，藉由親職教育開啟了孩子對地方、生活進行踏查，或親近自然、與自然互動的一種方式。

藉食物真味與人工假味之對比，培養孩子吃出食物原味，防止舌頭對食品外包裝下的人工假味/無味產生習慣。談及孩子嚷著要吃滷雞翅，游氏叮嚀並指出加工製品問題，即「就算衛生沒問題，但很明顯的，這些滷味都是工廠的大量製品，用了哪種醬油、香料，大概就連店家老闆都不知道，他只是賣，賣什麼他不介意。」<sup>314</sup>再者，讓孩子學會看食品標籤，提醒孩子警戒於糖果零嘴人工添加物、色素的風險，並由親自實作，以行動予兒子圖個安心飲食的童年。試看第二十四號便當〈童年的布丁滋味〉，寫手作布丁乃對食材的把關，即：

我想告訴皮蛋<sup>315</sup>，超商盒裝布丁除了有添加物的疑慮，味道也太過於千篇一律。一個美妙深刻的布丁，口感要細緻綿柔，悄悄化於無形後，依舊能感覺到奶蛋液的柔香，再往深處挖，液狀焦糖忽地如湧泉般流出，讓人喜出望外。而那焦糖香氣恰好能盈滿口鼻，落在臨界點上，可不宜再多，否則就要搶了蛋奶液的滋味。<sup>316</sup>

而王南琦則藉由家書的方式，進行母女間溝通、交流之目的，也帶入食安、環保議題。如〈願你長大的世界更公平正義〉引導孩子朝更友善的消費方式去生活，如購買小農/一般商業通路無法接受的格外品蔬菜，帶出資本主義的消費，對環境與人權所帶來的衝擊和影響。再看〈喜歡料理的人，一定很溫柔〉給女兒的未來許下祝福：

---

<sup>312</sup> 游惠玲，〈去澎湖看魚兒洗澡〉，《飲食是最美好的教養：給孩子的 40 篇美味情書》，臺北：寫樂文化，2017 年，頁 32。

<sup>313</sup> 游惠玲，〈食與育：關於好好吃飯和好好做個大人〉，《飲食是最美好的教養·前言》，頁 26。

<sup>314</sup> 同上，頁 28。

<sup>315</sup> 作者兒子的小名。

<sup>316</sup> 游惠玲，〈童年的布丁滋味〉，《飲食是最美好的教養》，頁 188。

媽咪總覺得，喜歡料理的人一定會是個很溫柔的人，他會因為料理去追尋食材的履歷、去探討土地與海洋的永續、去研究各國料理與文化的底蘊。只要是個喜歡料理的人，一定也會像善待食物那樣善待喜愛食物的你。<sup>317</sup>

藉食物為媒，傳遞並凝固情感的象徵，表現了與對方的知心話和內心獨白，呼應著自身把愛轉為捍衛餐桌飲食之舉。如〈餐桌上的社會運動〉中寫道：

因為愛，所以我料理。因為料理，所以我關心餐桌上食材的來源，關心蔬果種植的土地是否安全、沒有污染；關心水產養殖的水源海域是否乾淨、沒有被偷排廢水；關心農地是否穩定的增加，不會被徵收去開發蚊子工業區。<sup>318</sup>

新一代的女性作家對飲食層面的關注，母職敘事不局限於三餐溫飽，還包含了覺知生活形態對環境的影響，多出食安、環保的關懷。作為孩子飲食的把關人，藉著飲食與產地、與文化的連結導引食安信息，甚至把自己特訓成為食安、空污專家。比如王南琦的母職書寫，結合了社運路上的「飲食」行動，突破母職固有的藩籬來闡述愛的表現。這份食安精神，開啟內在豐富性，從親情的小愛，化成臺灣社會安心食材鬥士的大愛。同時藉由書寫過程，她們得以著眼於自我的省思，思索女性在社會中所扮演的角色與定位。

---

<sup>317</sup> 王南琦，〈喜歡料理的人，一定很溫柔〉，《戰鬥媽媽的餐桌與家書》，新北：小貓流文化，2017年，頁163。

<sup>318</sup> 王南琦，〈餐桌上的社會運動〉，《戰鬥媽媽的餐桌與家書》，頁66。

## 第四章 「飲食」在母職散文中的社會實踐

隨著家庭結構、生活形態、社會的變遷，女性作家所展現的精神和魄力，在晚近的母職散文書寫中可見一斑。曾經被認為停留原地、失去自由的私領域，透過女性負責的種種再生產活動<sup>319</sup>，尤其對烹飪的經驗實踐，結合其他條件（包含家庭成員、本身興趣、經濟條件等）進行創作，大大提升了女性寫作時自我實現的成就感。本章分別舉出三項個案，並輔以其作品，乃女性作家把原本聚焦於家庭、私領域的題材，拓展為和公領域互相交涉的相關互動與書寫。這類與公領域互相滲透的飲食書寫，不僅再創造女性寫作的價值，也為飲食散文開創了新的面向。分別是：一、蔡穎卿《小廚師》：開辦「小廚師」活動，導引孩童在廚務烹飪上的教育與學習。二、游惠玲《飲食是最美好的教養——給孩子的 40 篇美味情書》：給孩子帶便當，並由寫作的計劃，透過產地餐桌平臺，培養孩子對人文自然的關懷。三、王南琦《戰鬥媽媽的餐桌與家書》：以餐桌料理為引來展開食安教育，並分享踏入社運的歷程與心得。當實質的活動經驗和書寫行動契合時，文字背後的精神具備了女性對新事物的探求慾，以及敢於嘗試的魄力，進而拓展了母職實踐的範圍，於當代具備了深刻的社會意義與功能。

### 第一節 從私領域到公領域的社會實踐

在充滿商業概念的現今社會底下，蔡穎卿覺察到教育理想的阻力在於「可以將之市場化」的敏銳度，與刻意曲解競爭所引發的爭先恐後，即一個孩子背後可能帶來的商業價值，尤其是父母對於教育成果極度熱切，並花大筆金錢作為投資的籌碼。對於這項投資，蔡穎卿表示了這樣的疑慮：「父母當然應該為孩子投資，然而，金錢卻非唯一的可能，也非萬用的靈丹。恰恰相反的是，有些教育如果缺了父母的意願和參與，原本自然而能有的成果反而會越離越遠。」<sup>320</sup>在 2009 年 2 月，一直秉持著口傳身教來照顧家庭的蔡穎卿，以其虛歲五十的精神與體力，在

<sup>319</sup> 以往的女性被劃分在「私領域」內活動，男性則活躍於更廣的「公領域」，也因此男性的勞動是「生產」，女性則是「再生產」（養育、教養後代）。（參見邱珍琬，《女性主義治療：理論與實務運用》，臺北：五南，2006 年，頁 194。）

<sup>320</sup> 蔡穎卿，〈好好照顧自己的孩子〉，《小廚師：我的幸福投資·自序》，臺北：時報文化，2010 年，頁 9。

家庭之外的場域展開了一項生活教養計劃——「小廚師」活動來投射她對教育的熱情，並於 2010 年 7 月出版《小廚師——我的幸福投資》。書中內容分成兩個部分：第一部分「愛的接力」，把「小廚師」一年半來的帶領活動日記，包含了同工和觀察中的教養啟思、活動回饋，整理成 27 篇有主題的分享；第二部份「美的實作」，則是以寫給孩子的角度，一方面呈現孩子們的現場料理紀實，一方面設計各種促進親子交流並帶來樂趣的食譜實作。這類以廚事與教養結合，把累積的個人經驗轉成散文書寫，恰恰顛覆了一板一眼的理論課，期許每對父母給予孩子充分的關懷與照顧。本節以作品裡的經驗分享為基，從「小廚師」實作活動緣起，教育意義與實踐，以及飲食教育的價值與影響三個方面，論述作者的母職書寫從私領域到公領域的轉化，促每對親子之間對於家庭向心所獲凝聚力之過程。

## 一、「小廚師」活動設計與書寫

據《小廚師——我的幸福投資》書中所記，蔡穎卿首先在〈緣起〉交代了「小廚師」活動的構思與設計。距「小廚師」活動展開前兩年（約 2007 年），蔡氏曾受一位叫淑惠的家長之邀，在太平洋百貨公司俱樂部的烹飪教室與幾個家庭相聚，並帶起幾對親子一塊學做年菜。數月後，蔡氏再度接到淑惠的聯絡，要求再辦一次類似的親子實作活動，答應之際，同時把揣想過的「小廚師」計劃脫口而出。適逢其時，位於三峽的餐廳 Bitbit Café<sup>21</sup> 已安置好並開始營業，正好成為她教學與實作的地點。2009 年 2 月 6 日，第一批小廚師為十二位復興小學的小朋友揭開活動序幕。蔡氏為專注指導孩子，避免分神予家長，認為「小廚師」活動不以親子同行的形式舉辦，建立家長完全交託，及對孩子能力之信任。

蔡氏以其二十多年照顧兩個女兒的生活實證為背景條件，期許把母職實踐的經驗與收穫拓展至教育的面向，擴及社會責任的追尋。在書寫方面，她連結起樸實的年代記憶，舉出以往父母師長是從農民的勞動身影、漁民身處汪洋的安危來引導「惜物愛人」的教育。然而年代的改變，情境教育故當因時制宜，認為「現在的孩子應該重新體會一粥一飯得來不易的認識，不見得是從『汗滴禾下土』這種與他們生活脫節的意象，而是從真真實實的操作與學習中來理解。」<sup>22</sup>因此，

---

<sup>21</sup> Bitbit Café（已歇業），曾位於臺北縣樹林市大有路 65 號（紫京城大樓 1F）。

<sup>22</sup> 蔡穎卿，〈緣起〉，《小廚師：我的幸福投資》，臺北：時報文化，2010 年，頁 18-19。

她在精神實體展現的前提下，藉由餐飲工作的練習場，讓孩子從備料、烹調、點菜、上餐到買單，擔任一天的小廚師，幫助孩子習得烹飪實作、美食的知識、時間感與自己對餐廳文化的貢獻。如文中所言：

餐桌雖然只是一方木頭或其他質地所形塑的圍坐空間，但在餐桌的活動中，一個人的思考方式與價值很容易就顯露而出。餐桌文化絕非只是口腹之間豐盛與美味的問題，它或許可以被視為見微知著的教養顯示。<sup>323</sup>

篇章的內容，從實作過程對孩童認知發展、人格形塑等，此活動在於培養孩子們學習實作烹調一套從前菜到甜點的正式晚餐，家長們因此成為當天的顧客。蔡氏始終相信，教育的付出不如培養良好的家庭觀，認為「這個活動一直能持續做下去的場地是『家庭』，能不斷給予機會的也只有『父母』。」<sup>324</sup>雖然教學和實作的時間相對冗長，或與餐廳正常的營運來得辛苦，卻能從書中的情感成分見證蔡氏作為父母的承擔與關懷。由其帶領小朋友們建立照顧，學習養成分擔工作/家事的能力，讓他們從中體會到自己對家庭是擁有關懷的能力與愛意。父母乃透過給予孩子實作的機會，建立親子之間彼此信任的依附關係，從生活教養的細節相繫於各自的家庭中，凝聚家庭向心力。

雖然「小廚師」活動為實踐蔡氏個人想法而辦，其中家人的支持和參與不容小覷，是她持續進行活動，及書寫過程中偌大的推力。對於丈夫 Eric 負責擔任攝影，無疑給了她一劑強心針。文字部分圍繞在蔡氏對孩子實作的觀察與分享，書中穿插的照片在文字記敘之外，補充了小廚師的現場料理紀實，留住了大家對於活動進行的真實感受。蔡氏指出：

我深信，Eric 能留下這些照片，並非只是因為他熱愛攝影，而是他完全了解並讚許我對教育的想法。所以，在每次「小廚師」之後，雖然我們腰酸背痛的原因並不相同，但看著照片嘴角泛笑的愛卻是一模一樣的，即使這些孩子並非我們的子女。<sup>325</sup>

丈夫藉由攝影行動，透過鏡頭、影像傳遞出他對太太的支持。鏡頭下的一顰一笑，釋出雙方持有相同的教育理念、愛護孩子的心意，劃出美滿家庭的先決條件——

---

<sup>323</sup> 蔡穎卿，〈緣起〉，《小廚師：我的幸福投資》，臺北：時報文化，2010年，頁18。

<sup>324</sup> 蔡穎卿，〈好好照顧自己的孩子〉，《小廚師·自序》，頁10。

<sup>325</sup> 蔡穎卿，〈致本書攝影者——我的先生 Eric〉，《小廚師》，頁13。

穩定和諧的夫妻關係。此外，書中文章還記有小女兒 Pony 從旁協助之事，為凸顯家庭成員分工完成活動，促進家庭向心、凝聚情感之目的。比如：〈好玩〉一文，提及活動結束前，小女兒 Pony 睿智地找到安頓孩子的方式，完成了蔡氏與家長溝通的機會；〈公平〉一文，寫 Pony 透過成長回顧，在帶領孩子中習得公平對待的重要等等。其中〈幸福〉寫八十歲的母親對蔡氏的嘉許與肯定，更堅定自己的行動能為孩子帶來生命的美好。由其記述，蔡氏把自身的家庭愛擴大，以健康和諧的家庭畫面作為「小廚師」活動的支點，期許是一場愛的接力，傳至每對親子之間。

## 二、教育意義——家庭同工理念宣導與實踐

蔡氏將「小廚師」一年半來的帶領活動日記整理成 27 篇有主題的分享，是她與孩子們在教導，及學習互動中的觀察所感。〈了解〉、〈反應〉、〈真主義不假商量〉等數篇，都是在體察中幫助加深彼此的認同，以及相處方式。在〈來，我們來……〉一文中，談及「時間管理」是女性作為家庭照顧者/家務操持者的困惑與焦慮之一。蔡氏深刻地指出：

孩子能管理自己的時間是每個父母最懇切的希望，如果時間管理得當，就代表著生活中的平穩與紀律。但是，時間管理是一生穩紮穩打的功課，我覺得父母不應該把自己提升到「支配者」與「監督者」的角度，而應該不斷地為孩子做好示範，並與他們一起學習真正有效的時間管理。<sup>326</sup>

由其分享自身成長經歷，把母親與她同工家事的記憶做連結，說明其母在處事方面不為子女決定時間表，而以分享計劃的方式來與子女相處。蔡氏以此為鑑，以「來，我們來」帶出同舟共濟的方式來整合工作的進行，幫助孩子瞭解生活管理所需要的學習內涵。這不但為他們帶來實質生活上的改變，同時解決了父母管教上的情緒困擾，使之更易於把握自己的時間。為了讓孩子樹立生活自理意識，生活能力的培養是關鍵。蔡氏針對大人停在教卻不給予做的機會，督促自己在帶領上能給孩子足夠的學習機會，並由小廚師活動的現場料理紀實，呼籲家庭同工的重要性。

---

<sup>326</sup> 蔡穎卿，〈來，我們來……〉，《小廚師：我的幸福投資》，臺北：時報文化，2010年，頁47。

透過〈小老師，好架勢〉、〈自信的本質〉，寫對小廚師的教學，有助於建立能力的引領，搭建信心的基礎。她採行任命「小老師」的教學方法，即每組的工作都由先學會的人教導還未接觸過的人，在於打破年齡的迷思，還能以此檢測孩子所學之事是否完全準確。比如文中寫發現一小孩在削秋葵時，表現意興闌珊，就有必要找出孩子氣餒的問題。她先把觀察記下，「那削刀，他不大會用，握的方法可能不夠穩，動起來不順手，所以削出來的秋葵，跟旁邊的小朋友一比就顯得差多了。」<sup>327</sup>語言上的鼓勵不及孩子心中得到方法完成任務的期望，她拿起削刀跟小孩一同研究如何使用會更靈活，也一併在篇幅上交代了提出方法的過程，以及方法成效。試看以下文段：

他握太緊了，力量反而被控制住，我重新教他，慢慢把一個秋葵豆莢削得非常漂亮整齊。我握著他的手先做兩次，再看他自己又做了兩次，可以了！這下孩子自己都感到非常滿意，那一刻，我們常掛在口中的「自信」在他心中落地了。接著他又削了滿滿一小鋼盆，削完還問我：「還有嗎？我還想削。」<sup>328</sup>

其次，不低估孩子能力，給予機會完成複雜工序。如篇幅之後的「實作分享 2」附有活動實例——綁雞捲、刻蘑菇<sup>329</sup>。藉由繁複的步驟增強孩子們的專注力，輔以實作照片分享，印證出「那刻紋細密有致的蘑菇在他們的小手下，幻化成聖巴索大教堂的屋頂；一大隻去骨雞腿捲起來，被小小賢淑的十個指尖穿針引線綁成了好看的湖南粽型……」<sup>330</sup>又，當孩子們出錯或面對失敗的時候，不因此接手，而是讓他們了解處理的方法並親自整頓。在〈責備與安慰之間〉文中，提及孩子們做蛋包飯時將蛋皮翻破，蔡氏以大人比孩子更成熟的經驗，給予處理的方法，而非在言語或行為中給予不尊重的感受。如下：

我花了不到一分鐘跟他解釋，蛋皮雖然破了，但飯還是可以用。說的同時，我立刻把另一只小鍋交給他，要他熱鍋準備煎一個新蛋皮，我會負責幫他整理盤中的飯。<sup>331</sup>

---

<sup>327</sup> 蔡穎卿，〈自信的本質〉，《小廚師：我的幸福投資》，臺北：時報文化，2010年，頁77。

<sup>328</sup> 同上，頁77-78。

<sup>329</sup> 見蔡穎卿，〈靜靜看，認真看，專心做〉，《小廚師》，頁184-187。

<sup>330</sup> 同註328，頁80。

<sup>331</sup> 蔡穎卿，〈責備與安慰之間〉，《小廚師》，頁83-84。



此外，她還舉例說明廚務活動中的安全問題，也補充有關操作的方法，強調安全的觀念與處變的能力，乃透過生活中的學習而建立。比如拿一只燙的鍋具，用乾的抹布比濕的抹布更安全，因為水的導熱比較快；盛湯的時候怕燙到手，可以用一只帶柄的容器托著；拿一把刀的時候，懂得把手指頭放在刀片之後是最好的自我保護；如果切一只滾來滾去的圓形蔬果不安全，小朋友知道要先切下圓形的一緣，作為底座穩穩擺好再繼續切等等。<sup>332</sup>旨在父母不值得為了避免萬一，而剝奪孩子們掌握能力的機會。在書中另一單元，蔡氏結合小廚師活動中的食譜實作附於文字之後（如巧克力蛋糕、佛卡夏麵包、水果冰沙、馬鈴薯餃、蔬菜派等），分享其中的知識、作法與趣味予每對親子。在食譜內容的設計上，不因此簡化複雜性，安全性是首要考量，期待活動之餘的親子互動，藉文本書寫的影響力，讓更多的父母發掘家庭同工的教育意義。

相較於 90 年代以前女性散文中的主婦形象，正如鹿憶鹿〈職業母親〉文中，採集學生對母親的印象，即「母親的重心不是在廚房、客廳，就是在丈夫、小孩，她們似乎從來沒有自己。」<sup>333</sup>；或呈現家庭事務與自我閒情不可兼得的情緒困擾。且看蔡氏的母職書寫，同是以「家」為本，卻呈現了不一樣的景象。有關摯友在推薦序裡點出，雖然 Bubu 的文章所寫的都是日常生活熟悉的場景，「只是我們太輕忽心中晃過的感受，沒有認真正視問題所在，而少去省思其所帶來的哲理智慧。」<sup>334</sup>蔡氏對於家庭日常的規劃與延伸，透過家庭同工理念的分享，乃結合家中成員一塊面對、解決家庭問題，顯示女性在家庭或社會裡的重要性，不應視母親角色為桎梏。

### 三、飲食教育的價值與影響

「小廚師」活動曾在開啟報名的短時間內，就收到一千名等待參與的小朋友，當時即引起記者對活動商業化的注意。蔡氏於自序中表示，此活動是否能「商業化」並非問題，然而肯定了行動背後付出細緻照顧的精神是無法商業化的。<sup>335</sup>由其記述，並檢視各方給予的回饋，是能力成長和績效提升的關鍵。

---

<sup>332</sup> 參見蔡穎卿，〈安全〉，《小廚師：我的幸福投資》，臺北：時報文化，2010年，頁116。

<sup>333</sup> 鹿憶鹿，〈職業母親〉，《想飛的鹿》，臺北：健行文化，2002年，頁92。

<sup>334</sup> 鍾惠蘋，〈讓心中感動的漣漪擴大〉，《小廚師·推薦序》，頁7。

<sup>335</sup> 參見蔡穎卿，〈好好照顧自己的孩子〉，《小廚師·自序》，頁9-10。

對於活動的進行，蔡氏表示時刻保持深感助益的一份體會。透過〈秩序〉一文，得知活動推行半年後，接獲華視記者要求前來實地拍攝採訪，與事後的回饋。採訪記者對孩子能有好的秩序表現感到訝異，尤其是活動行進之間，未見蔡氏有特別的叮嚀或告誡。她從孩子對工作的投入來給予安頓的方法，並且「建議在為孩子舉辦活動的時候，要好好檢視內容，如果發現必須花費很多時間來維持秩序，很可能是活動的內容並不够紮實，無法完全滿足孩子的需要。」<sup>336</sup>又，以設計的實作而言，蔡氏在內容上突破一般人對孩子能力的認定，可在〈判若兩人〉文中見真章。家長們透過比較孩子參與小廚師活動前後的工作表現，與其過程中的變化判若兩人，在會後的討論中紛紛表示：「為什麼在家叫孩子整理或幫忙家務就叫不動，來當小廚師卻這麼能幹又自動自發。」<sup>337</sup>可見蔡氏以餐廳運作的形式來帶領孩子學習生活的技巧，了解家庭生活的互助，把教養充分落實於生活中。

其中〈老吾老，幼吾幼〉一文，乃透過知名學者洪蘭<sup>338</sup>與家人到訪 Bitbit Café 時，對巧遇「小廚師」活動的回饋，見證教育落實於社會生活之理想。文中輔以洪蘭刊於《聯合報》專欄裡的篇章〈生活即教育〉<sup>339</sup>，以及小廚師凱翔的日記，提供了實質且具體的補充。洪蘭對孩子們的表現歷歷在目，從小學生當侍者的印象寫起，包括帶位、送菜與服務的過程，都給予了正面的回應：

一個小學一年級的孩子用托盤端了一碗湯，目不斜視的專心走路。走到桌子前面時，另一個跟他同樣年齡的女孩幫他把湯放在客人面前，說「請慢用」，然後告退。我們看得下巴都掉下來了，這麼小的孩子可以端湯而且不會打翻，太驚訝了！可見孩子可以教，他也可以做得很好，只要我們給他機會。<sup>340</sup>

---

<sup>336</sup> 蔡穎卿，〈秩序〉，《小廚師：我的幸福投資》，臺北：時報文化，2010年，頁108。

<sup>337</sup> 蔡穎卿，〈判若兩人〉，《小廚師》，頁94。文中「會後」指「小廚師」活動結束前，蔡穎卿會與孩子的父母報告並討論小朋友的學習狀況等。〈好玩〉文中亦有提及。

<sup>338</sup> 洪蘭，福建省同安縣人，國立中央大學認知神經科學研究所教授，知名臺灣科學家。1969年臺灣大學畢業後，赴美留學，取得加州大學實驗心理學博士學位。授課之餘，致力於腦科學的研究，以及相關知識在教育的應用和推廣。曾多次為蔡穎卿的作品寫推薦序，包括了《媽媽是最初的老師》、《在愛裡相遇》、《廚房劇場》等。

<sup>339</sup> 洪蘭，〈生活即教育〉，《聯合報》A4版，2009年5月26日。

<sup>340</sup> 見蔡穎卿，〈老吾老，幼吾幼〉，《小廚師》，頁150-151。

有關洪蘭前來用餐的消息，蔡氏並未事先告知家長與小朋友，希望他們把每個人看得一樣重要，以他們標準一致的熱忱進行服務。其中負責洪蘭那桌的小二生凱翔，記下了當日面對祖輩年齡層的客人時，應有的態度與表現。他寫道：「我覺得當小廚師好好玩，而且要有耐心，因為有一桌老人比較多，上菜跟他們借過時，就要耐心的等待。」<sup>341</sup>兩者並看，洪蘭對孩子的服務品質，有感「幼吾幼」之意；孩子面對長者而發的「老吾老」之敬，意謂實作教育的價值與影響，恰恰看到「『提攜』、『照顧』、『尊重』與『敬愛』，在十歲與九十歲之間，以行動和文字完成了美好的連結。」<sup>342</sup>

與此同時，類似的烹飪學習活動，也有五星級飯店（如：臺北「六福皇宮」、高雄「寒軒國際大飯店」）和頂級廚藝教室（如：臺北「廚藝雅集」）所推出的烹飪班與餐飲禮儀教學課程，均透過大廚與講師的詳細示範，給參與的小朋友帶來實質的學習機會。而由商業集團、大企業所開辦的活動模式似乎更為靈活，例如上述大飯店推出的不只是兒童烹飪班，還有西餐禮儀夏令營，且由專業人士擔任並指導，如「寒軒國際大飯店」的李建生主廚帶領實作，備受媒體矚目。<sup>343</sup>此外，市面上各式各樣品牌、商家也不時開辦職業體驗營，如高雄「摩斯漢堡」各分店開辦的「小小漢堡達人」、高雄「中外餅舖 DIY 體驗」等，給予孩子們不一樣的生活體驗與互動。

相較之下，蔡氏的「小廚師」活動似乎規模較小。但值得關注的是，蔡氏年過半百，以其在廚務氛圍的私領域經驗中，擴及社會責任的追求，展現出實現自我的角色。對於身教的可能與重要，她將內在的自省化為切身的實作，以表達她對孩子們的珍惜之情。且看結尾〈種種可愛〉，寫道：

我有心要對他們好，但是那好是否吻合孩子的期待與經驗，我一點都不自知。我的盡力而為除了身體感到精疲力盡之外，也因為精神飽滿而沒有想過要去確認家長或孩子的反應。<sup>344</sup>

蔡氏在餐飲上桌時，並沒有直接在場上協助孩子，但在文中依然記下小廚師在離

---

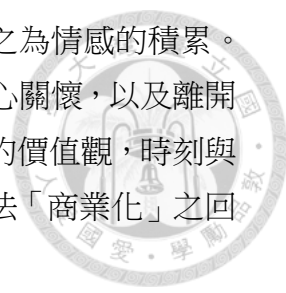
<sup>341</sup> 蔡穎卿，〈老吾老，幼吾幼〉，《小廚師：我的幸福投資》，臺北：時報文化，2010年，頁152。

<sup>342</sup> 同上，頁149。

<sup>343</sup> 參自邱俊智報導，〈兒童烹飪夏令營：學做小廚師、小淑女〉，《蘋果日報》，蘋果日報網，網址：<https://tw.appledaily.com/lifestyle/daily/20070701/23605037>，出版日期：2007年7月1日。

<sup>344</sup> 蔡穎卿，〈種種可愛〉，《小廚師》，頁173。

開之前表達的依依別情，顯示了她與小朋友同工的經驗，並視之為情感的積累。無論是來自孩子無言的凝望或熱烈的擁抱，還是工作之餘的真心關懷，以及離開活動後的書信來往等，也一併整編於書中。字裡行間逐一流露的價值觀，時刻與蔡氏付出的精神心力相呼應，為我們指向了「小廚師」活動無法「商業化」之回應。



## 第二節 便當料理與自然人文關懷

前述蔡穎卿的教育理念，對母職盡責以至擴及社會責任的目標，誠如其言「愛的接力」。殊不知透過蔡氏《在愛裡相遇：做個好大人，給孩子一份沒有虧欠的愛》書中觀點，「我一直把『培養自己』看得比『培養孩子』更重要。在期待孩子有任何能力之前，我得先深刻體會或學習過那種生活；在培養出一個有趣的孩子之前，我想先做一個有趣的母親。」<sup>345</sup>這段話啟發了初為人母的游惠玲，並認定這是教養路上的重要指引，也就是務必以身示範。<sup>346</sup>在 2015 年 9 月，游惠玲因其子一句「我想吃媽媽帶的便當！」，決定給每週二上整天課的孩子帶便當。身兼生活美食記者、自由寫作者身份的游惠玲，以其熱愛下廚的興趣，進行了為期一年的「便當寫作計畫」，並於 2017 年 4 月出版《飲食是最美好的教養——給孩子的 40 篇美味情書》。此書寫作的計畫與進行，一方面顯示寫樂文化出版社對「食育」觀念在文字出版方面的嘗試；一方面作者透過做便當，結合食材溯源的採訪經驗，以及走訪國內外對飲食文化的探索，由此建立個人的飲食觀與生活態度。此節透過作品裡的時空座標，分別兩個取向進行論述。一，縱向整理，著重時序的推移與物產的整理；二，橫向的安排，即以故事場景的變換為多元文化探索，論述作者透過做便當的飲食主題來完成寫作計畫之過程。

### 一、縱向整理——物產與時序

---

<sup>345</sup> 蔡穎卿，〈用閱讀培養自己〉，《在愛里相遇：做個好大人，給孩子一份沒有虧欠的愛》，臺北：時報文化，2009 年，頁 184。

<sup>346</sup> 游惠玲，〈食與育：關於好好吃飯和好好做個大人〉，《飲食是最美好的教養：給孩子的 40 篇美味情書·前言》，臺北：寫樂文化，2017 年，頁 25。

《飲食是最美好的教養——給孩子的 40 篇美味情書》一書，是身兼母職，飲食記者、烹飪愛好者的游惠玲，藉由每週的便當任務，寫下想談的「飲食主題」，包括了節氣、食材、產地與家庭故事，時序以節氣為序。<sup>347</sup>文後附上丈夫李俊賢負責攝影的便當照，以及詳細的食譜，如其所言，乃以「做雜誌」的規格呈現。

348

首先以時序為縱，應季物產的採訪撰文與設計，感受順應節氣時序的生活。游氏為經營食育落實於生活中，致力追求安心品質好的食材。由其記述，舉凡書中所提綠竹筍、洛神花、白蘆筍、紫色馬鈴薯、雞蛋、可可……等，乃透過農業線採訪經驗，將物產放回地方脈絡、四時運作的自然邏輯中，建立親近自然環境與人文活動。

尤其是位在自然與人之間，以為見證兩者互動的方式。且看「秋收」篇，〈去澎湖看魚兒洗澡〉記有秋初採訪天和鮮物在澎湖西嶼外海的漁產，以及十甲有機農場主人蔡一宏的有機雜糧作物，領悟時序的變化規則，物產因而消長變遷，做事人為了生存而懂得敬天順時。茲引文段：

去年，我如願見到蔡大哥，他這幾年持續以有機方式種植芝麻、大豆、小麥、薏仁等雜糧作物，走上復興臺灣雜糧之路。他在田裡挪出一塊農地與業者合作養雞，神采奕奕帶我參觀，原來養雞是為了大自然與人之間的良善循環，田裡賣相不好、無法進入市場銷售的有機雜糧，可以成為雞隻的飼料；它們的排泄物，則做為堆肥轉為養分再回到田間，還能讓農民多份收入。<sup>349</sup>

「冬藏」篇〈拾穗，大自然母親的恩惠〉中，記有冬末採訪斗南鎮農會的紫色馬鈴薯，與前往臺南「巨農有機農場」主人周俊吉的玉米田，敘述食材如何運用，從而帶出農人把疏果後的玉米筍常見於餐桌上，乃為敬天惜物之表現。

---

<sup>347</sup> 書中篇章依九月初開學之時序記敘，如第一號便當〈開學了！皮蛋便當許個願〉，適逢秋季「處暑」；第二號便當〈姨婆的無敵滷雞腿〉、第三號便當〈綠竹筍來報時〉、第四號便當〈孟買午餐快遞〉，則適逢秋季「白露」……以此類推作序。

<sup>348</sup> 參見游惠玲，〈開學了，皮蛋便當許個願〉，《飲食是最美好的教養：給孩子的 40 篇美味情書》，臺北：寫樂文化，2017 年，頁 34-35。

<sup>349</sup> 游惠玲，〈去澎湖看魚兒洗澡〉，《飲食是最美好的教養》，頁 33。

同時，「春耕」篇裡記敘了許多友善大地的耕種方式與活動，拉近人與土地的距離。在〈每個人心裡都有一畝田〉中，寫帶領孩子到宜蘭南澳插秧，連結起採訪「南澳自然田」，即推廣 CSA（Community Supported Agriculture，社群支持型農業）<sup>350</sup>之概念，與都市人/消費者拉近距離。如文中言道，「南澳這片土地已經集結了許多志同道合者，發展成南澳春播季、插秧節。每次接近春分，我就會想起插秧、想起那畝田，努力看看是不是能在行事曆上擠出點時間。」<sup>351</sup>

書中亦有多篇隨時序流動，而進行當月當令農牧畜業的採訪，或帶領孩子產地遊歷之記敘，領以城市生活為軸的人，或消費者，與當代文化意識產生了對話的空間。如：適逢春季，有第二十二號便當〈涂先生有塊地〉（雨水）；第二十六號便當〈清明之前、復活以後，寫一顆蛋的重生〉（春分）；第二十八號便當〈國境以南、赤道之北，屏東的可可〉、第二十九號便當〈桂竹筍、春神捎來的滋味〉（清明）。透過食材溯源，以及天地間四時運轉，進一步了解勞動生產的價值，培養對食物的感恩之心。其中「夏耘」篇〈名廚的夢幻食材〉，則寫夏天跟隨祥雲龍吟主廚到宜蘭香魚養殖場，藉主廚對食材的關注與了解，並由發揮食材之特點，呼應了食材的價值。文段如下：

稗田良平絕沒有為香魚裝飾太多，他只是足夠理解魚隻構造，知道烤針該落在魚身的哪些位置，才能讓它姿態曼妙又易於燒烤；他只是懂得食材的美味之處，知道何時該為香魚翻面、置換角度才能誘出它的真味。<sup>352</sup>

從自然條件而衍生的時間感，以及文中對風土環境、產業活動、食材處理工法等知識的記錄，包括在例行單調的便當章節間關注節日飲食項目，以為生活的刻痕與儀式。如：適逢「冬至」，有第十六號便當〈聽媽媽的話〉，序寫：「黑夜最深長的一夜，帶皮蛋一起搓圓仔，煮碗湯圓熱呼呼，添一歲也多了福氣。」<sup>353</sup>文後附上「臺味蘿蔔糕」食譜及便當菜單：「現搓鹹湯圓、自製蘿蔔糕、當令安全草莓」；又或者時序來到「端午」，在第三十四號便當〈端午，不要忘記了！〉

---

<sup>350</sup> 「社區支持型農業」，即「由消費者直接委託農夫以無毒有機方式耕作，向農夫長期訂購農產品，共同分擔風險、分享收成。」（見游惠玲，〈聽媽媽的話〉，《飲食是最美好的教養：給孩子的40篇美味情書》，臺北：寫樂文化，2017年，頁127。）

<sup>351</sup> 游惠玲，〈每個人心裡都有一畝田〉，《飲食是最美好的教養》，頁165。

<sup>352</sup> 游惠玲，〈名廚的夢幻食材〉，《飲食是最美好的教養》，頁231。

<sup>353</sup> 見游惠玲，〈聽媽媽的話〉，《飲食是最美好的教養》，頁126。

文後，附上家婆裹粽的餡料食譜與作法。游氏旨在呈現作品中的主婦形象不設限於私領域的廚務活動，更講究親子間的互動，建立良好飲食行為的培養。



## 二、橫向安排——多元文化探索

其次以故事場景安排為橫，對飲食文化的探索由本土跨出世界的記敘。書中場景遍及臺灣各地的農牧畜產之外，連同前往美國、澳洲、中國大陸等地採訪，甚至涉足海外烹飪學校進修、圓夢。在〈如果在三重，一個眷村〉一文，寫親身走訪三重一村共餐文化，搭配眷村媽媽的料理「撥魚兒」、炒米粉、炸饅頭等，與臺灣歷史、村民的共同記憶做連結，強調對本土厝內的文化資產保留。此外，第九號便當〈款待〉，寫為了理解茶樹的產地環境，來到中國江西農家——婺源。文中對當地吃食經驗的敘述，以餐桌上自給自足式的農家料理，包括紅燒水塘里養的鯽魚、「苦槠豆腐」的原型與製作、茶油等，展示了茶籽產區的文化特色。

異國場景的穿插，如第六號便當〈愛麗絲·華特斯的食物櫃〉、〈墨爾本的大地之味〉均寫到美國、澳洲出差之事。除了採訪事業，游氏還是個烹飪愛好者，企圖藉食物的美味，品嚐當地鮮活民情與文化熱度。她對烹飪理想的堅持，不因為人妻、母而打消。其中有第十一號便當〈巴黎·夢想·家〉，自述一家三口「散盡家財」到法國奢遊兩個月，包括到巴黎斐杭狄（Ferrandi）高等烹飪學院進修廚藝兩週。談及進修目的，游氏從親手製作、親自品嚐，直到親身體會菜單設計的邏輯，找到了最全面的回應。誠如文中說道：

我想理解專業廚房的運作，我想知道當時巴黎正流行的 Bistronomique 究竟是什麼？我想親手觸摸義法瑞士蛋白霜有何不同？Agar-agar 和液態氮怎麼用？真空低溫烹調又是如何烹？我就是想要在人生下個階段前，完成這個沒來由卻躺在我心裡好久的夢想。<sup>354</sup>

又，〈清邁廚房裡的杵與臼〉一文，與前者有異曲同工之妙，以泰國廚房裡的杵臼展開鋪敘，寫過年期間和家人在泰國清邁四季度假酒店烹飪學校（Four Season Resort, Cooking School）上了一堂烹飪課。文字之外，穿插與孩子上菜市場的照

---

<sup>354</sup> 游惠玲，〈巴黎·夢想·家〉，《飲食是最美好的教養：給孩子的 40 篇美味情書》，臺北：寫樂文化，2017 年，頁 96。

片，或烹飪班裡母子同工實作的身影，對杵臼的運作模式與功能說明，認為搗磨工作交給小孩最合適。兩者並看，此篇注入更多親子互動的過程，意欲在實踐夢想的過程，期間同時肩負母職教養。

文後附上相關飲食知識的說明，如對法文「Bistronomique」的理解（即指Bistro「小酒館」加上Gastronomy「美食學」，乃結合美食創意、簡單性、價格實惠的烹飪）<sup>355</sup>、香料在泰式/中式/印度料理誘發香氣的方式<sup>356</sup>等，以實作料理再現記憶，或努力實現自我之際，期許孩子能藉由飲食去理解這個世界的多元文化。不管是「巴黎回憶煎鴨胸」，還是四道泰北特色菜等料理技巧，無疑是烹飪者與該地飲食文化，或學習經驗，最美好的連結。

由此可見，游氏的母職書寫，素材上綜合物產與節氣的自然知識，創作上結合旅遊、實作學習、文化特色等，以遊記或報導的形式呈現飲食的社會責任與理想。此外，書後附上個人的採買名單，凸顯出餐桌上/便當裡的食物料理，具備了個人的飲食觀與生活態度——安心飲食觀。縱觀而言，游氏旨在表現現今家庭主婦的日常面貌。身兼記者、烹飪愛好者的身份，乃從個人記憶與經驗來豐富作品意義，以為展示擁有如此資歷與實力的母親。比較談及食材，以連結今昔記憶，或對食材的運用、作法之書寫，游氏則以流動的場景與活力的反射，重構女性對母職生活的想像。

### 第三節 餐桌上的社會責任

曾對資本主義世界抱有憧憬的王南琦，政大廣告系畢業後，如願地踏入亞洲百貨龍頭的行銷部門。她一度為了婚後生活，辭去七年無日無夜的工作。直到懷孕、育兒，女兒上國小後，她再度擺盪於百萬年薪與女兒成長之間，最終選擇返

---

<sup>355</sup> 過去巴黎小酒館多是供應傳統地方菜，高級餐廳則有太多繁文縟節及包袱。新一代主廚則運用在地當季食材，透過精緻料理手法，創造出屬於自己的特色，同時讓顧客能以更平價的價格享受精緻料理，為全球流行的飲食文化。（參見游惠玲，〈巴黎·夢想·家〉，《飲食是最美好的教養：給孩子的40篇美味情書》，臺北：寫樂文化，2017年，頁101。）

<sup>356</sup> 泰式料理將新鮮香料搗磨成醬；印度料理會以乾鍋烘炒乾燥香料，中式烹飪的「爆香」，也是讓蔥薑蒜辛香料的香氣抵達濃郁巔峰，香氣足，料理才會好吃。（參見游惠玲，〈清邁廚房裡的杵與臼〉，《飲食是最美好的教養》，頁171。）



回家庭。事記 2008 年高雄爆發嚴重禽流感，王南琦為了家人健康飲食尋找安心食材，勉為其難走進主婦聯盟，由此展開用料理改變世界的路。她以母親的身分，透過料理和行銷專長，為主婦聯盟辦活動，密集到學校演講，成為環境議題的志工講師，也積極參與社運。四年來的貴婦人生大轉彎，王南琦以一道道料理食譜為引，於 2017 年 1 月出版了《戰鬥媽媽的餐桌與家書》。此書寫作與出版，一則顯示為行銷小農食材的廣告文案，版稅全數捐給「地球公民基金會」；一則藉助書信體分享社運路的歷程與心得，也記錄了 15 篇戰鬥媽媽內心裡對女兒的愛與牽掛。此部分聚焦於書中的經驗分享，即以「綠色生活」與「食安征戰」二者為社會課題，論述作者藉美食與料理為其付諸行動之見證。

## 一、綠色生活——緣起與實踐

美國生態女性主義者莫欽（Carolyn Merchant）指出，由於女人在西方文明中皆處於他者的地位，即女人常與大地、自然相提並論，而且受到同等對待，成為控制、佔用及分解的對象。因此，類似的處境使得女人對自然發展出憂戚與共的認同感，強調在自然循環的原則之內求取集體生存。<sup>357</sup>臺灣以女性為主體的環保團體——主婦聯盟環境保護基金會<sup>358</sup>，雖不強調女性主義，也未積極批判資本主義和父權體制，但在行動和態度上呼應並實踐女性主義的例行哲學，實行生活環保。

不論在社會或家庭生活中，主婦的身份使得婦女受制於私領域。主婦聯盟在行動上提供主婦跨出家門、參與公共生活的機會，以求發展出女性意識，進而追求個人的解放和社會的變革。透過《戰鬥媽媽的餐桌與家書》中自序，以及〈用料理改變世界〉以書信形式為表達途徑，得知王南琦加入主婦聯盟之目的，支持以環境永續發展為目標，力求對飲食方面的認知實踐於生活當中。她比喻自己與大部分臺灣土地一樣，從「慣行農法」、「有機轉型期」，乃至最後走到「有機農

---

<sup>357</sup> Carolyn Merchant, *The Death of Nature: Women, Ecology, and the Scientific Revolution*. (New York: Harper and Row, 1980), 127-148.

<sup>358</sup> 1986 年底，一群主婦有感於社會型態的急遽變遷，身為社會的一份子，不能再坐視生活週遭的種種環境病態、教育缺失。於是他們以「勇於開口，敏於行動，樂於承擔」自許，決心從自己做起，來改善環境，提昇生活素質，「主婦聯盟」於是誕生。1989 年，主婦聯盟正式立案，成立「財團法人主婦聯盟環境保護基金會」。

法」。<sup>359</sup>

所謂「慣行農法」，王氏提及上班時的飲食生活一如既往，「早餐吃麥當勞晚餐吃鹹酥雞」；然而懷孕時期，為了胎兒的健康而避開以上，仍然缺乏食物與產地、文化以至歷史的思考。直到 2008 年高雄爆發嚴重禽流感，王氏因此接觸主婦聯盟，知悉慣行農法耕作方式的可怖，引領她逐步成為尋找安心食材的家庭主婦，視作「有機轉型期」的消費者。由於主婦聯盟對永續發展教育的關心，加上王氏擔任活動志工、講師或社運的背景，使之理解此刻的臺灣，無論是環境、教育、各方面資源都對小孩不太友善。在母性本能的驅使下，不僅對女兒的健康與未來有責任，更引發她對土地環境的關懷。誠如其自述：

還好，只當了一天的鴛鴦你就覺悟：走得了身體，走不了對這塊土地的愛；丟得下空蕩的家，丟不下對家人對朋友的情感。很高興最後你決定留下來，決定用一輩子的時間來陪伴土地的恢復，期望有一天，我們的孩子都能夠在乾淨的水與健康的空氣中長大。<sup>360</sup>

王氏心境的轉變，自覺「母親」身份能選擇關心家庭，或家庭之外應該關心的議題與功課，並親身實踐「有機」的生活方式。

有關面對自然資源的永續與環境正義，首先建立在家中餐桌上。王氏在〈為阿祖燉一鍋肉〉中，以餐桌上的禮儀教養女兒，同時帶入環保議題，說明不食用牛肉的理由與堅持。她結合主婦聯盟的綠繪本《都是放屁惹的禍》，舉出養牛很不環保案例，以相關資料分析的知識或數據導入其中，帶孩子認識全球暖化的問題。茲引文段：

「養牛很不環保，一頭牛平均每天放屁和打嗝會排放兩百八十公升的甲烷，甲烷的溫室效應是二氧化碳的二十二倍。光是澳洲的牲畜，每年排放的甲烷就高達三百萬公噸，相當於高雄二氧化碳排放大戶中鋼公司兩年半的排放量。更別提一公斤牛肉需要九公斤的飼料黃豆養成，如果這些飼料黃豆可以拿去給第三世界的饑民食用，就不會有那麼多人因為飢餓而死亡了。畜牧業除了影響地球糧食分配不均、造成飢荒，這些飼料黃豆大部分

---

<sup>359</sup> 參見王南琦，〈用料理改變世界〉，《戰鬥媽媽的餐桌與家書》，新北：小貓流文化，2017年，頁38。

<sup>360</sup> 同上，頁40。

還是砍伐森林換取耕地面積而來。畜牧業也耗去了地球上百分之五十的水源，大量排出的廢水還污染了百分之六十的干淨水源……」<sup>361</sup>

以上得知養牛將釀造環境問題的產生，甚至延伸糧食分配不均、飢荒等問題，倡議大家改為吃在地生產的有機作物。又，〈我們一起保衛地球吧！〉寫瞧見共桌同學吃有機蔬菜遭同儕奚落的現象，認為健康的飲食觀應從家庭拓展到學校。文後附上綠繪本的介紹，培養並建立綠色習慣：「讓孩子從小就知道什麼該吃、什麼不該吃，長大自然就會趨吉避凶，成為喜歡食物原味、愛護土地與永續資源的人。」<sup>362</sup>

再看〈沙啞娜拉，秋刀魚〉一文，王氏提及喜愛日本常民料理「秋刀魚一夜乾」，連結起 2011 年日本福島核災事件的影響，企圖劃出健康警戒線。且看資料顯示：

三一—福島核災那年，臺灣漁業署對每艘秋刀魚漁船極其認真地逐艘檢驗，確認是否有輻射污染，那年總共檢驗了七十一艘。第二年因為新聞熱潮已退，乏人問津，只抽檢了十五艘；二〇一三年更誇張，一整年竟然只抽檢了六艘（只有二〇一一年的十分之一不到）。<sup>363</sup>

以進口秋刀魚漁船受檢數據實證，指出「臺灣每年進口秋刀魚約十六萬公噸，二〇一三年在市面上流通的秋刀魚，百分之九十以上沒有經過輻射污染檢驗。」<sup>364</sup>，說明流於市場的食材缺乏健康保障。文中透過傳播主婦聯盟生活消費合作社的安心食品、食譜，如「邱家兄弟無毒生態水產育成中心」的「虱目魚一夜乾」，為解決消費者取得安心食品的管道之一，強化內容行銷的作用。

類同廣告文案的飲食主題寫作，文中頻頻帶有行銷小農食材的介紹。如〈餐桌上的社會運動〉中，以料理「干貝香菇四物雞湯」的食譜敘述為例：

主婦聯盟非基改飼養的黃金雞腿先退冰，再把築地市場買回來的北海道干貝柱跟盈盈農圃的段木香菇洗淨泡水，主婦聯盟的四五燉料洗淨裝進棉布

---

<sup>361</sup> 王南琦，〈為阿祖燉一鍋肉〉，《戰鬥媽媽的餐桌與家書》，新北：小貓流文化，2017 年，頁 47-48。

<sup>362</sup> 王南琦，〈我們一起保衛地球吧！〉，《戰鬥媽媽的餐桌與家書》，頁 72。

<sup>363</sup> 王南琦，〈沙啞娜拉，秋刀魚〉，《戰鬥媽媽的餐桌與家書》，頁 55-56。

<sup>364</sup> 同上，頁 56。

袋裡，拿出家裡最大的二十六公分湯鍋，裝六分滿香菇水煮開，再把雞腿與四物燉料包一起放進鍋裡細火慢燉。<sup>365</sup>

以上文字表述，無非烘托出主婦聯盟環境保護基金會對安心食材把關的努力，包括涉足擋下「國光石化」開發案等，導引出選擇有機、素食，或在地食物的群眾呼籲。儘管目的性使然給產品打軟性廣告，內容上則傳達出王氏以母親的角度，關心餐桌上食材的來源，乃至關注培育食物的土地、水源、空氣。當中對食物產業鏈的內省反思，並付諸行動的實踐精神誠為可貴。

## 二、食安征戰——從餐桌到校園

談及食安，王氏透過料理和行銷專長，結合環境教育演講，並推廣「親自下廚」概念。在〈珍惜小農，守護臺灣農業〉中，記有到蘭馨婦女會分享食安，並由比較法國臺灣的糧食自給率，闡述友善土地、友善小農的消費循環，為復育臺灣農地的可能。針對臺灣的食安問題，王氏指出外食的便利性，消滅了親自面對食物的機會，輔以實作示範雞蛋布丁，呼籲採買天然食材自己煮。由其說道：

「今天的雞蛋是來自西湖鄉五湖牧場人道飼養的母雞所下的蛋；鮮奶及鮮奶油都是苗栗四方牧場友善畜牧生產的乳製品；二砂糖是臺糖以本土甘蔗熬煮成汁，經澄清、煮乾製成。全部都是臺灣在地、友善土地的安心食材。」

<sup>366</sup>

以上除了內容行銷影響力，食物連結產地的思考，有助於避免食安風暴。藉由食品工業中的統一布丁為例，鋪敘雞蛋布丁成分高達十九種，即水、蔗糖、奶粉、高果糖糖漿、麥芽糖、椰子油、天然色素（焦糖色素、黃梔子、紅麴色素）、刺槐豆膠、玉米澱粉、香料、乳化劑、食鹽、鹿角菜膠、乳酸鈣、咖啡粉、可可粉、雞蛋萃取物，對比指出，「這十九種成分竟然沒有真雞蛋在裡面，而且完全合法！」

<sup>367</sup>附上食譜，也類同食譜敘述，「把帶來的雞蛋打勻過篩，加入鮮奶、鮮奶油及

---

<sup>365</sup> 王南琦，〈餐桌上的社會運動〉，《戰鬥媽媽的餐桌與家書》，新北：小貓流文化，2017年，頁64。

<sup>366</sup> 王南琦，〈珍惜小農·守護臺灣農業〉，《戰鬥媽媽的餐桌與家書》，頁82-83。

<sup>367</sup> 王南琦，〈用料理改變世界〉，《戰鬥媽媽的餐桌與家書》，頁41-42。

紅糖粉，裝瓶放入電鍋蒸熟，就是好香好濃的雞蛋布丁。」<sup>368</sup>與其把食物主權拱手讓給企業，不如帶出簡易做法，強調食安也能由自己把關。

此外，對基改食品礙於健康的疑慮，王氏也不斷帶出支持非基改黃豆/食品的呼籲。如〈當個好大人〉記有旗山國中演講基因改造食品的迫害，並教導如何分辨基改/非基改豆漿店、〈消費為改變世界之本〉則記有去北門社大演講，宣揚非基改理念，並通過消費的力量讓基改食物在臺灣絕跡……等。其中〈親愛的媽媽們，一起戰鬥吧！〉分享了王氏從母親的角度，走入校園捍衛孩子飲食健康權的努力。文中娓娓道來，自 2014 年組成的「校園午餐搞非基」團隊，倡議「基改食材退出校園午餐」運動，乃至 2015 年 12 月 14 日三讀通過，明訂：「學校供應膳食者，禁止使用含基因改造生鮮食材及其初級加工品。」終獲得法源上的認證。試看文中輔以 2010 年，王氏走入校園參加孩子學校的營養午餐委員會一例，由其整理的一年份午餐菜單加工品及油炸比例頗高為實證，要求菜單調整至少油、少鹽，並拒絕添加物之食品。王氏如是指出：

不能因為小孩愛吃油炸品或是加工品，學校就方便行事、取巧提供學生愛吃的 unhealthy 食品；反而更應該盡心調理學生成長所需的營養食物，讓學生真心喜歡真食物、少吃加工品，這才是教育之道。<sup>369</sup>

次年，王氏則發現「週一蔬食日」的廚餘甚多，而在會上建議蔬食料理的變化，並提供梁瓊白《樂活維生素》之食譜為參考。透過真實意義與做法，對環境永續教育案例的撰寫與分享，旨在強調為母則強，母親能做的生活改變不限於家庭氣氛，更能影響社會的積極表現。

這類作品語言平實，透過當代女作家們的母職身份來衡量時下社會狀況，在內容上傳達出許多的社會實況與訊息，引起情感共鳴。在食安問題逐漸浮出的臺灣，王氏從私領域家庭主婦身份，把對孩子的關愛提升至永續生活的後盾，直到實際行動的付出，誠如其言：「廚師要像媽媽一樣，以料理給孩子吃的心情去煮給客人吃，這樣就不會有黑心食品了。」<sup>370</sup>儘管書後附上「2016 最新農夫市集資訊」，具有呼籲性質，然而當中對親子互動的描述，並由社會活動經驗的分享，擴及官方、校方、營養師等的連結和交流，開啟身為母親的可能性。同時，在書

<sup>368</sup> 王南琦，〈用料理改變世界〉，《戰鬥媽媽的餐桌與家書》，新北：小貓流文化，2017 年，頁 42。

<sup>369</sup> 王南琦，〈親愛的媽媽們，一起戰鬥吧！〉，《戰鬥媽媽的餐桌與家書》，頁 111。

<sup>370</sup> 王南琦，〈每天讓世界更好一點點〉，《戰鬥媽媽的餐桌與家書》，頁 91。

寫過程中，作者得以認清自己的態度、價值觀與期望。王南琦寫在最後的〈願我沒有辜負自己〉，表現出選擇的背後在於自身內在的觀照與省察，甚至以曠達的胸懷理解人生。說道：

這條路上的風景也許不比貴婦人生繁華美麗，卻讓我思索人活著的意義，看見物質與價值在天平兩端的擺動；我也終於學會在批判之前，先去了解不同立場的人們，努力看見每個人生命裡的苦衷與不得不。

我的生命，因為有了這些思考，加深了溫度與厚度。如果讓我再選擇一次，我依然會選擇這條社運路，努力活出更有智慧的自己。<sup>371</sup>

---

<sup>371</sup> 王南琦，〈願我沒有辜負自己〉，《戰鬥媽媽的餐桌與家書·後記》，新北：小貓流文化，2017年，頁270。

## 第五章 結論

90年代的臺灣，女性意識抬頭與生活形態的變遷，促使大量女性作家活躍於創作。當兩性界限趨向模糊，她們對於自身性別、處境的探勘，尤其是個人生存領域中的主體建構，在散文創作上有了更深一層的拓展。本文一則分析出臺灣女性經驗創作中的特殊性，以確立經驗書寫在文學場域中的重要性與文學價值；一則針對90年代以降代表性女作家及其作品所涉及的母職議題作一整體性探討，以探究出晚近女性回歸廚房的書寫，詮釋與「飲食」題材涉及的母職生活作品內的文化意涵。

本文透過時代背景等外緣機制，以及作品意識等內緣因素，由此勾勒出當代女性散文中的母職書寫，在政治、社會或文化結構的變化之下牽引出的內容主題。筆者乃從 50 至 80 年代臺灣女性作家母職書寫的脈絡，即透過女性散文的生活經驗敘事之分析，確立「主婦形象的再現」乃是 50 年代女性文學裡的重要風格類型。周旋於妻職母職、職業婦女、婚姻經營、孩童撫育等軟調議題的相關敘述，以武月卿主編《中央日報·婦女與家庭週刊》中的文章為代表，其內容要求呼應對社會倫理觀念的弘揚，主婦形象因此由語言政策所規範，呈現出性別與國族的連結關係。其中潛藏於女性自我發展與操持家務之間的敘事模式，可視為挖掘了當代女性作家蘊含著性別意識發展的因子、內涵，以及與個人主體間的關係。70、80 年代因應西方女性主義思潮影響，不但反映了性別文化的限制和束縛，也引導 90 年代以後的女性散文，對母職進一步的思辨與突破。

90 年代以後的女性散文，其特色在於對母職經驗中的飲食實踐及其旨趣著墨甚多。這些母職散文在飲食題材的選擇上，展現了與日常生活互為指涉的策略，而主題則以書寫個人的情感與記憶來發揮。藉此，可看到女性如何理解生育與養育的過程中，飲食實踐其實可以做為自我形塑的途徑。總結本文的分析，可看女性作家在這三方面的突出表現。

### 一、 身體經驗與性別文化

身體經驗在某種程度上是極其私密的，90年代以後的女作家們，把歷經懷孕生子到母乳餵養嬰孩的生理過程，以母體為滋養生命個體的食物來源，結合生育飲食行為的經驗書寫，為個人性別認同、情感、記憶之建構。在簡媜、宇文正、莊祖宜、李欣倫等女作家的文本中，藉由人體口慾與內心情感的關聯，展開對生育切身體驗的描述，以及稱頌自己的身體餵養孩子的記敘，以散文文體直抒說明

尋求身體主控權。當中的「飲食」並非為虛寫之媒介，甚至具備了充分的「主體性」，力圖抵制把女性身體物化之傳統。

除了對自我身體之探求的生育經驗書寫之外，在簡嬪的筆下，《紅嬰仔》一書更擴及對生育信仰與成長禮俗的體會。書中從〈孕〉到〈做月子〉，寫出了自己在餵乳過程中，也同時受到女性長者的呵護與調理，憑藉傳統文化、女性經驗，以及情感血緣等因素，形成一脈相承，專屬於女性的民俗文化。例如：〈婆姐母〉中提及老輩母者的育兒秘方，乃藉姐母與七娘媽的信仰，守護孩子的身體健康；〈彌月〉則提到雙方長者為嬰兒舉行的成長禮數，包括「做膽」、「敬神」、「拜天公」、「報酒」、「做滿月」等，都是相當豐富而生動的民俗體驗。簡嬪還注意到與孩童成長相關的民俗儀式中的食品，展現母職散文中飲食書寫的另一種面向。譬如：〈收涎〉一文，乃從阿嬤為弟妹收涎的記憶，即「用紅線綁幾枚形似甜甜圈的圓餅（也有用牛舌餅）掛在嬰兒頸項，由大人抱著，請家人唸一段押韻的收涎吉利語，諸如：『收涎收利利（乾爽之意），下胎招小弟』……接著，執一餅拭嬰兒嘴巴，即算禮成。」<sup>372</sup>這裡的「圓餅」正是育兒經驗裡特殊的食物，若非舉行「收涎」的儀式，「圓餅」恐怕也就漸漸被人淡忘。簡嬪還記載，「收涎」儀式所用的食物也可以有象徵性的表達，據其母親的說法，即「把小孩放在被上，牽被子四邊角一一拭嘴。」<sup>373</sup>可知雖然沒有「圓餅」，但經由象徵性的拭嘴動作，也體現了「收涎」的意義。類似這些篇章，正是透露作者依循嬰孩成長的階段，從舊有的禮數傳承或經驗交流中，了解老輩母者對孩子的食慾、成長的關愛，也由此而締造女性民俗文化。誠如洪淑苓從女性書寫的角度肯定簡嬪《紅嬰仔》一書的價值，在於對女性文化「荒野地帶」<sup>374</sup>的墾拓，言道：

《紅嬰仔》處處浮現的女性經驗，從懷孕、生產、坐月子到育兒秘方，匯集起來，不啻是一部女性民俗史，由祖母、母親，以及作者與友人的經驗傳承、交流，恰恰填補了「女性學」的空白，使我們看到女人怎樣與自己

<sup>372</sup> 簡嬪，〈收涎〉，《紅嬰仔》，臺北：聯合文學，2010年，頁127。

<sup>373</sup> 同上註。

<sup>374</sup> 即指美國女性主義學者伊蘭·蕭華特(Elaine Showalter)在〈荒野中的女性主義批評〉(“*Feminist Criticism in the Wilderness*”)中對女性作品的四項探索：一、女性作家對女性的身體因素及生理因素有何反思；二、女性作家對父權社會「壓迫者的語言」有何反應；三、女性作家對傳統的心理分析理論有何反應；四、女性作家對錯綜複雜的文化傳統有無以女性為中心的觀點。(參見伊蘭·修華特(Elaine Showalter)著，張小虹譯，〈荒野中的女性主義批評〉，《中外文學》第14卷10期(1986)，頁85-105。)



的「身體」相處，怎樣去和內在、真實、有血有肉自我協調平衡。<sup>375</sup>

對於生育母職的書寫，女性作家在溫婉的敘事中，採取主觀與個人化的敘述立場，以女性經驗、性別文化差異為核心，尤其對女人在傳統社會上性別不平等的處境有所自覺，呈現出自我主體的精神追求。相較於國家主體的大論述，然而飲食題材的注入，顯示作品回歸於現實的生活層面，以探討小我經驗的方式去重塑自我的精神世界。其中包含著女性看待自己身體的方式，以及她們對繁衍後代功能的觀點和價值的認同，彰顯書寫生育經驗的探索之於女性主體成長的意義。

## 二、女性日常生活的認同與價值再創

從時代背景而言，90年代以後的母職書寫，女性作家在寫作上不同於50年代戰後遷臺的第一批女作家承受著政治因素，或「居家隔離」等刻板的定位，同時在經濟獨立的基礎上，她們自主選擇扮演好家庭角色。從書寫兒女成長的張曉風、劉靜娟、廖玉蕙等，轉而藉孩子的視角作主體意識發抒的有李黎、龍應臺、朱天心等女作家，以更多元的視角拓展母職實踐歷程的書寫。這不意味著她們在女性意識上少有發揮，而是女性在保有精神、經濟獨立性的前提下，對自身的一種認識和探尋。在蔡穎卿、朱國珍、宇文正、游惠玲與王南琦的文本中，潛藏於女性在家庭角色與社會角色之間衝突的敘事模式，逐步從主婦的生活面向延伸，呈現出鮮活具體的日常飲食實踐的記敘，反映出晚近母職書寫的多重面貌，擴及廚房生活中的性別處境來進行反思，以及書寫上的突破。

首先，以日常記敘的空間書寫、器物描述與家庭敘事為核心，藉舒展持家的心得來凸顯家庭飲食的題旨，進而探討家庭角色的意義。文本裡的食譜分享、食材處理的方式、傳統菜餚/傳統節日食品的工序料理等，乃以家鄉味蕾記憶為認同目標，充分體現融合不同地域和家庭飲食特色的家常菜文化。透過實作過程再現口味記憶，串連起作者和母親兩代女人的生活經驗記敘，同時把家庭菜色實踐融於個人日常情境裡以擴及思索人世的寫作主題，從而肯定女性的日常生存與其影響。再者，女性作家對於積極完善家庭角色，乃從自身經驗中求知、學習來汲取創作靈感，並由結合自身對飲食的興趣來回應生活、實踐日常。文本中以類同食譜的寫作為例，顯示女性作家引用情感投映於對烹飪技藝、食材處理與做法的敘述，作為進行代際關係、觀點，以及時空的交流。內容上即把多種元素交融起

---

<sup>375</sup> 洪淑苓，〈簡嬪「紅嬰仔」〉，《文訊》180期，2000年10月，頁26。

來，包括情趣、物趣、哲理等兼而有之，是女性在對家庭角色的認同中實現自我的另一種呈現方式。

其次，晚近有關進行便當、料理的書寫，乃以飲食為題材的敘事運用和策略，即女性作家以之為書寫內涵與主題時，再現母職想像。由其表述模式，一方面從女性自身於日常人生中的認同，是以父權家庭主導文化為前提而進行表述；一方面則蘊含著主體思索家庭建構的交融策略。文中所舉蔡穎卿《廚房之歌》、宇文正《庖廚食光》、朱國珍《離奇料理》、王南琦《戰鬥媽媽的餐桌與家書》、游惠玲《飲食是最美好的教養——給孩子的 40 篇美味情書》等，皆展示了飲食主題方面存在著世代差異的現象，是傳統與現代心境的縮影。她們從小我的情境出發，在照顧者的姿態下，融興趣於其中而促飲食層次的提升，突出尋常便當、家常料理經驗的重要性。藉由煮食與寫作興趣，訴諸女性作家的觀照視域，擴及對社會與環境主題的延伸。與此同時，在實證上又常常被作者靈活運用，予以交融整合，使作品題材呈現多元的樣貌。

### 三、從私領域到公領域之社會實踐

隨著社會變遷、價值轉益多元的衝擊下，有關女性日常母職的書寫，或與飲食經驗交融互涉的文本，與當代飲食散文書寫商品化之策略，逐步形成了女性作家消費飲食題材的機會。在市場經濟條件下，身兼報刊編輯、記者或行銷專長的女性作家，其書寫也不無有此現象和策略。不過，這也從另一側面表明女性必須主動參與日常生活變革中的重要性與必要性，使之有更上一層的突破性表現。諸如蔡穎卿、游惠玲與王南琦新一代女性作家的視點中，為避免母職題材之瑣屑而流於狹隘，或主體性的再次消解，即把原本聚焦於家庭、私領域的題材，拓展為和公領域互相交涉的相關互動與書寫，如蔡穎卿所著的《小廚師：我的幸福投資》等。這類與公領域互相滲透的飲食書寫，擴及社會責任範疇，不僅再創造女性寫作的價值，也為飲食散文開創了新的面向。

以往藉著飲食題材隱喻情感、表現母職生活，或實現自我的生活書寫，也因應時代、潮流趨勢，以飲食落實生活教育、食農教育的取向來突破題意。文本裡兼含個人創作理念、表現的方式，以及理念的實踐呈現。女性作家把實質的活動經驗和書寫行動相契合，即把活動記錄、報導語言、文案撰寫等方式介入或創作散文。其中包括提供讀者有關飲食的資訊，如食譜、採購指南、器物炊具等附加的商業色彩，展現了文類彼此跨越而與他者互涉的趨勢，擴展了散文層次領域。再者，母職經驗和日常飲食實踐二者所產生的關係，將旁生出一些與飲食相關的

題材。比如：游惠玲《飲食是最美好的教養——給孩子的 40 篇美味情書》走訪產地談及對生活智慧的傳承、順應自然的食材種植等方面，都在文化記憶下互補。透過作者涉足社會實踐並由書寫，在散文創作上具備了深刻的時代意義，及其保存的價值，且有利於從女性自我層面，或上升到族群、多元文化方面的開展與深入。

此外，作者以其母職身份，意欲從肯定自我價值的正面影響，結合家庭成員展開活動、導引孩童之過程，擴及培養去性別化的親職選擇。這不僅使作品在技巧上、形式上有了伸展的空間，也是作者/女性行動力的實證與支持。這也意味著女性在主體建構中，為強調兩性之間乃至人與人之間的對話與理解的重要性，因此把母職角色、飲食實踐向外拓展，成為人人都可以學習效法的模式，並且把家常飲食也擴展為全體國民和整個社會的食安問題，充分顯現以書寫作為社會實踐的意義。

以上，觀察女性作家對「母職」與「飲食」的書寫，大抵呈現出個人對生活的追求、感受及價值取向的世代差異，重新詮釋母職、日常與創作的關係。這些特點，不僅提升散文書寫的視野，也創造女性生命的重要價值。進入 21 世紀以後，期待更多女性作家投入母職經驗的重新思考，以及對飲食實踐、飲食書寫有更新的突破與創新。

## 參考文獻



### 傳統文獻

明·徐春甫，《古今醫統大全》卷 85，明葛宋禮刊本，臺北：新文豐，1978 年。

### 近人論著

#### 一、創作集

- 小民，《媽媽鐘》，臺北：道聲，1984 年。
- 子敏，《小太陽》，臺北：純文學，1972 年。
- 王南琦，《戰鬥媽媽的餐桌與家書》，新北：小貓流文化，2017 年。
- 方梓，《采采卷耳》，臺北：麥田，2001 年。
- 宇文正，《新媽和蘋果籽》，臺北：藍瓶子文化，1999 年。
- 宇文正，《這是誰家的孩子》，臺北：經典傳訊，2002 年。
- 宇文正，《我將如何記憶你》，臺北：九歌，2008 年。
- 宇文正，《庖廚食光》，臺北：遠流，2015 年。
- 朱國珍，《離奇料理》，臺北：二魚文化，2015 年。
- 余光中，《井然有序》，臺北：九歌，1996 年。
- 李欣倫，《以我為器》，新北：木馬文化，2017 年。
- 孟瑤，《給女孩子的信》，臺中：晨星，1986 年。
- 林文月，《讀中文系的人》，臺北：洪範，1978 年。
- 林文月，《擬古》，臺北：洪範，1993 年。
- 林文月，《飲膳札記》，臺北：洪範，1999 年。
- 林海音，《冬青樹》，臺北：純文學，1980 年。
- 林海音，《一家之主》，臺北：純文學，1988 年。
- 周芬娜，《人生真滋味》，臺北：四塊玉文化，2012 年。
- 洪淑苓，《深情記事》，臺北：健行文化，1998 年。
- 洪淑苓，《扛一棵樹回家》，臺北：三民書局，2003 年。
- 虹影，《我這溫柔的廚娘》，北京：中國青年，2009 年。
- 夏祖麗，《從城南走來：林海音傳》，臺北：天下文化，2000 年。
- 唐潤鈿，《瓜與豆》，臺北：星光，1986 年。



- 徐鍾珮，《餘音》，臺北：純文學，1978年。
- 徐鍾珮，《我在臺北及其他》，臺北：純文學，1986年。
- 袁瓊瓊，《隨意》，臺北：洪範，1983年。
- 陳芳明、張瑞芬主編，《五十年來臺灣女性散文·選文篇》，臺北：麥田，2006年。
- 莊祖宜，《廚房裡的人類學家：其實，大家都想做菜》，臺北：貓頭鷹，2012年。
- 鹿憶鹿，《欲寄相思》，臺北：九歌，1999年。
- 鹿憶鹿，《想飛的鹿》，臺北：健行文化，2002年。
- 鹿憶鹿，《臨熙路70號》，臺北：秀威資訊科技，2006年。
- 張曼娟，《黃魚聽雷》，臺北：皇冠，2004年。
- 張曉風，《詩詩、晴晴與我》，臺北：宇宙光，1991年。
- 張讓，《斷水的人》，臺北：爾雅，1995年。
- 張讓、韓秀合著，《兩個孩子兩片天：寫給你的25封信》，臺北：大田，2006年。
- 焦桐，《暴食江湖》，臺北：二魚文化，2009年。
- 傅培梅，《五味八珍的歲月——傅培梅傳》，臺北：橘子，2000年。
- 游惠玲，《飲食是最美好的教養：給孩子的40篇美味情書》，臺北：寫樂文化，2017年。
- 廖玉蕙，《不信溫柔喚不回》，臺北：九歌，2006年（重排版）。
- 廖玉蕙，《大食人間煙火》，臺北：九歌，2007年。
- 蔡珠兒，《紅燜廚娘》，臺北：聯合文學，2005年。
- 蔡珠兒，《饕餮書》，臺北：聯合文學，2006年。
- 蔡穎卿，《媽媽是最初的老師：一位母親的十年教養札記》，臺北：天下遠見，2007年。
- 蔡穎卿，《我的工作母親——Bubu的安家之歌》，臺北：天下遠見，2008年。
- 蔡穎卿，《廚房之歌》，臺北：天下遠見，2009年。
- 蔡穎卿，《在愛里相遇：做個好大人，給孩子一份沒有虧欠的愛》，臺北：時報文化，2009年。
- 蔡穎卿，《小廚師：我的幸福投資》，臺北：時報文化，2010年。
- 劉靜娟，《歲月就像一個球》，臺北：爾雅，1980年。
- 曉亞，《妊娠筆記》，臺北：九歌，1998年。
- 韓良憶，《吃·東·西》，臺北：皇冠文化，2008年。
- 鍾梅音，《摘星文選》，臺北：三民書局，1967年。
- 鍾梅音，《十月小陽春》，臺北：傳記文學，1969年。



- 鍾怡雯，《聽說》，臺北：九歌，2000年。
- 簡嬪，《頑童小番茄》，臺北：九歌，1997年。
- 簡嬪，《女兒紅》，臺北：洪範，2002年。
- 簡嬪，《紅嬰仔：一個女人與她的育嬰史》，臺北：聯合文學，2015年。
- 簡嬪，《胭脂盆地》，臺北：洪範，1994年。
- 豐子愷，《豐子愷散文》，北京：人民文學，2008年。
- 蘇芊玲，《不再模範的母親》，臺北：女書，1996年。
- 蘇芊玲，《我的母職實踐》，臺北：女書，1998年。

## 二、研究專書

### 1. 中文著作

- 王雲五主編、王夢鷗註譯，《禮記今註今譯》，臺北：臺灣商務印書館，1969年。
- 王鈺婷，《女聲合唱——戰後臺灣女性作家群的崛起》，臺南：臺灣文學館，2012年。
- 司徒衛，《五十年代文學評論》，臺北：成文，1979年。
- 衣俊卿，《現代化與日常生活批判》，北京：人民出版社，2005年。
- 宋兆麟，《中國生育、性、巫術》，臺北：漢忠文化，1997年。
- 邱珍琬，《女性主義治療：理論與實務運用》，臺北：五南，2006年。
- 何寄澎，《永遠的搜索：臺灣散文跨世紀觀省錄》，臺北：聯經，2014年。
- 社團法人中華民國南洋臺灣姊妹會著，胡頌執筆，《餐桌上的家鄉：臺灣新移民女性沸騰的生命故事》，臺北：時報，2017年。
- 吳鄭重，《廚房之舞：身體與空間的日常生活地理學考察》，臺北：聯經，2010年。
- 吳瀛濤，《臺灣民俗》，臺北：眾文圖書公司，1975年。
- 俞元桂選編，《中國現代散文理論》，南寧：廣西人民，1984年。
- 莊淑旂，《坐月子的方法》，臺北：青峰，1993年。
- 翁玲玲，《麻油雞之外——婦女作月子的種種情事》，臺北：稻鄉，1994年。
- 陳東原，《中國婦女生活史》，上海：上海文藝，1990年。
- 陳芳明，《臺灣新文學史》，臺北：聯經，2011年。
- 師大國文學系編，《解嚴以來臺灣文學國際學術研討會論文集》，臺北：萬卷樓，2000年。
- 張明、張雪茵、劉枋執行編輯，《二十年來的臺灣婦女》，臺北：臺灣省婦女寫作

協會，1965年。

張京媛主編，《當代女性主義文學批評》，北京：北京大學，1992年。

張瑞芬，《臺灣當代女性散文史論》，臺北：麥田，2007年。

鹿憶鹿，《走看臺灣 90 年代的散文》，臺北：臺灣學生書局，1998年。

游素玲主編，《母職研究再思維——跨領域的視野》，臺北：五南，2008年。

焦桐、林水福主編，《趕赴繁花盛放的饗宴——飲食文學國際研討會論文集》，臺北：時報，1999年。

喬以鋼，《多彩的旋律：中國女性文學主題研究》，臺北：秀威資訊科技，2013年。

楊珺，《二十世紀九十年代女性散文的主體建構》，河南：河南大學，2009年。

楊澤主編，《從 40 年代到 90 年代：兩岸三邊華文小說研討會論文集》，臺北：時報文化，1994年。

熊秉真，《幼幼：傳統中國的襁褓之道》，臺北：聯經，1995年。

劉心皇，《當代中國新文學大系：史料與索引》，臺北：天視，1981年。

鄭明嫻，《現代散文構成論》，臺北：大安，1989年。

鄭明俐，《現代散文類型論》，臺北：大安，1992年。

應鳳凰編，《漫遊與獨舞——90 年代臺灣女性散文論集》，臺北：秀威資訊科技，2007年。

顧燕翎主編，《女性主義經典：十八世紀歐洲啟蒙，二十世紀本土反思》，臺北：女書，1999年。

顧燕翎主編，《女性主義理論與流派》，臺北：女書，2016年。

## 2. 翻譯著作

西蒙·波娃 (Simone de Beauvoir) 著，陶鐵柱譯，《第二性》，臺北：貓頭鷹，1999年。

海瑞亞·納勒 (Harriet Lerner) 著，汪芸譯，《與兒女共舞：母親的成長之路》，臺北：天下遠見，2000年。

凱薩琳·L·羅賓 (Kathryn L. Robyn) 著，胡洲賢譯，《心靈之屋》，臺中：晨星，2004年。

愛瑞斯·馬利雍·楊 (Iris Marion Young) 著，何定照譯，《像女孩那樣丟球：論女性身體經驗》，臺北：商周，2007年。

碧·威爾森 (Bee Wilson) 著，盧佳宜譯，《食物如何改變人》，臺北：大寫，2017年。

瑪莉蓮·亞隆 (Marilyn Yalom) 著，何穎怡譯，《乳房的歷史》，臺北：先覺，2000年。

羅莎琳·邁爾斯 (Rosalind Miles) 著，刁筱華譯，《女人的世界史》，臺北：麥田，1998年。



### 3. 英外文著作

Adrienne Rich, *Of Woman Born : Motherhood as Experience and Institution*. (New York: W.W. Norton, 1976),

Hélène Cixous, *Feminist Philosophies*, ed. Janet A. Kourany, James P. Sterba and Rosemarie Tong. (New Jersey: Prentice Hall, 1992)

Carolyn Merchant, *The Death of Nature: Women, Ecology, and the Scientific Revolution*. (New York: Harper and Row, 1980)

Shulamith Firestone, *The Dialectic of Sex: The Case For Feminist Revolution*. (New York: Bantam Books, 1970)

### 三、期刊論文

伊蘭·蕭華特 (Elaine Showalter) 著，張小虹譯，〈荒野中的女性主義批評〉，《中外文學》第 14 卷 10 期 (1986)，頁 85-105。

余昭玟，〈食事、記憶與屏東在地性建構——談周芬伶散文的飲食書寫〉，《動畫人文學報》第 23 期，2013 年 7 月，頁 227-252。

洪淑苓，〈簡嬪「紅嬰仔」〉，《文訊》180 期，2000 年 10 月。

黃逸民，〈法國女性主義的貢獻與盲點〉，《中外文學》第 21 卷 9 期 (1993)，頁 4-21。

陳玉箴，〈「家」的身體實踐：林海音飲食書寫中的烹與食〉，《成大中文學報》第 53 期，2016 年 6 月，頁 155-188。

陳潮宗，〈坐月子漫談〉，《臺灣中醫臨床醫學雜誌》第 12 卷 4 期 (2006)，頁 309-314。

張淑英，〈烹飪藝術與女性自我實現——以《巧克力情人》和《春膳》為例〉，《中外文學》第 28 卷 5 期 (1999)，頁 7-31。

張瑞芬，〈鞦韆外的天空——學院閨秀散文的特質與演變〉，《逢甲人文社會學報》第 2 期，2001 年 5 月，頁 73-96。

張靜文，〈女性的母職：社會學觀點的批判分析〉，《社教雙月刊》第 77 期，1997



年2月，頁20-25。

- 蔡玫姿，〈幸福空間、區隔女人、才女禁區——初論1960年後廚房空間的性別議題〉，《東海中文學報》第21期，2009年7月，頁337-370。
- 潘淑滿，〈臺灣母職圖像〉，《女學學誌》第20期，2005年12月，頁41-91。
- 羅秀美，〈小說家之外的孟瑤——從「女性散文」與「孟瑤三史」論其文學史定位〉，《興大人文學報》第50期，2013年3月，頁197-240。
- 羅秀美，〈蔡珠兒的食物書寫：兼論女性食物書寫在知性散文脈絡中的可能性〉，《臺灣文學研究學報》第4期，2007年4月，頁139-165。

#### 四、學位論文

- 王文惠，《臺灣當代女性作家飲食散文研究》，高雄：國立高雄師範大學國文教學碩士班論文，2010年。
- 王琇琪，《母職認同與自我實踐——蔡穎卿家屋書寫的意蘊探究》，國立清華大學語文碩士在職專班碩論，2018年。
- 李麗芬，《在浮生中尋找——李黎散文研究》，彰化：國立彰化師範大學國文學系碩士論文，2005年。
- 林立筠，《簡媜散文女性意識之研究》，臺北：國立臺灣師範大學國文學系在職進修碩士班論文，2007年。
- 林雅瓊，《鄉情、國史、世界觀：論林文月、蔡珠兒及李昂的女性跨國飲食書寫》，臺中：國立中興大學臺灣文學研究所碩論，2010年。
- 陳貞夙，《周芬伶散文研究》，臺北：國立臺灣師範大學國文學系在職進修碩士班論文，2008年。
- 許瑞秋，《簡媜自傳體散文研究》，臺北：政治大學國文教學碩士學位班論文，2003年。
- 劉佳珍，《1990年以降臺灣女作家散文中母職經驗探究》，臺北：國立政治大學中國文學系國文教學碩論，2010年。
- 鄭美君，《臺灣當代女性作家「母職角色」主題研究》，雲林：國立雲林科技大學漢學資料整理研究所碩論，2003年。
- 潘雅鈴，《我的工作母親——論蔡穎卿的母職書寫》，臺南：國立成功大學中國文學系碩士在職專班碩論，2012年。



## 五、報紙文章

含英（林海音），〈漫談「吃飯」〉，《中央日報》第6版，1949年6月23日。

林海音，《中央日報》第6版，1951年4月18日。

孟瑤，〈弱者，妳的名字是女人？〉，《中央日報》第7版，1950年5月7日。

武月卿主編，〈創刊詞〉，《中央日報·婦女與家庭週刊》，1949年3月13日。

洪淑苓，〈紅嬰仔〉，《中國時報》42版，1999年6月10日。

徐淑卿，〈簡嬪書寫母職與母愛的生命實錄〉，《中國時報》42版，1999年6月10日。

徐鍾珮，〈熊掌和魚〉，《中央日報·婦女與家庭週刊》，1949年3月13日。

菱子（林海音）：〈如何從煩重的家事中解救出來〉，《聯合報》第6版，1956年9月2日。

謝冰瑩，〈職業婦女的苦痛與矛盾〉，《中央日報·婦女與家庭週刊》，1949年3月13日。

蘇偉貞，〈書寫生活的原型林海音的「家的文學」光譜〉，《聯合報》第29版，2001年12月10日。

## 六、網頁資料

邱俊智報導，〈兒童烹飪夏令營：學做小廚師、小淑女〉，《蘋果日報》，蘋果日報網，網址：<https://tw.appledaily.com/lifestyle/daily/20070701/23605037>，出版時間：2007年7月1日。

蕭富元、林芝安記錄整理，〈簡嬪的嬰仔經——生命的意外之旅〉，扶輪分享園地之明水社讀書園地網，網址：

[http://www.rotary2000.org/PDG/pdg\\_home/12-Rotary\\_Family/Reader/16-050217/0-Jin-6.htm](http://www.rotary2000.org/PDG/pdg_home/12-Rotary_Family/Reader/16-050217/0-Jin-6.htm)，2018年6月2日瀏覽。