

國立臺灣大學工學院建築與城鄉研究所

碩士論文

Graduate Institute of Building and Planning

College of Engineering

National Taiwan University

Master Thesis

「家」與「烹調」意涵的再想像—  
4F Cooking Home 烹飪班的場域經驗

Reimagining Home and Cooking:  
Experiences at 4F Cooking Home



賴彥如

Yen-Ju Lai

指導教授：畢恆達 博士

Advisor: Heng-Dar Bih, Ph.D.

中華民國 102 年 2 月

February 2013

## 謝誌

沒想到也來到可以寫謝誌的這一刻。幾個月以前我還不知道這條路的盡頭在哪，轉眼間已然看到終點的光。原來意志力專注的力量如此驚人，可以帶你前進到任何想去的地方。果然如同《The Alchemist》裡所說，當你真心想做一件事，全宇宙都會聯合起來幫你。嗯，至少我確定我想繼續往前走我的人生，所以幸好，這本書寫完了。

謝謝我的指導教授畢老師「忍受」我這麼多年。每次我心虛之後總是悄無聲息地閃避老師，一邊在論文毫無進展之餘，發展出第 N 個專長，然後在良心發現之後大暴走衝進老師辦公室請老師幫我簽名。其實每每走出研究室，看到斜對角老師研究室的黃光還亮著，就有一種安心被陪伴著的感覺。也謝謝老師當年助我出國交換，讓我開始看到不一樣的人生可能。謝謝我的口試委員王志弘老師、賴守誠老師和吳嘉苓老師，提出很多細緻的觀點，試著幫我梳理論文更清楚的軸線。原本我很擔心招架不住您們犀利的砲火，但事實證明您們都是苦口婆心要提醒我身為學術研究者應有的勇氣與批判態度。

謝謝城鄉所的好朋友們，大部分都已經畢業好久了。無論是學長姐、同學、學弟妹，我從你們身上學到很多。特別感謝安娜、地球王、Gomi，一起在研究室開趴的日子真是溫馨又瘋狂，安娜和 Gomi 面對論文健康的態度讓我深受啟發，不管怎樣，放下羞恥心，做下去就對了。地球王自始至終就是個燈塔，照亮我在研究所生涯的學習和生活旅程，和你無論是正經討論或八卦都樂趣無窮，當年那幾包珍貴的維力炸醬麵我還在心中珍惜著呢。R95 的同學們，謝謝你們帶給我刺激的研一時光，當年戰鬥般的實習，現在是我的城鄉所記憶裡難忘的一頁。一起去泉州更是好珍貴的回憶。是你們讓我提早看見社會中眾生喧嘩，有各種不同面貌。謝謝城鄉所這個場子，鼓勵我們聆聽與平等發聲。我感恩這珍貴的練習，加入城鄉所是個美麗的決定。

謝謝綠地計畫的夥伴們。喜歡跟著佩佩一起搞些有的沒的，也謝謝振佑要我先跟口委敲定時間，否則這本論文還無了時吧。和比娜亂聊或是瑜珈總是驚喜無限。跟你們一起玩了那麼多有趣的東西，讓我知道也許我還是在有可能在規劃領域繼續學習。也謝謝 SS 計畫的夥伴，在我火燒屁股無心工作之際，依然軍心穩定。和你們一起工作，我學到很多。

謝謝 AOL 姊妹，Lulu、崇真、玉亭三位姊姊的祝福與陪伴，Lulu 當年還特意為我成立論文後援會，現在總算不負所託，這後援會可功成身退了。崇真和玉亭的支持、打氣和開導永遠溫暖。現在好了，我可以好好跟著你們玩經絡真正成為經絡姊妹花了。

謝謝我的瑜珈夥伴們，常常陪伴我的慧文、可以把任何事情都變成哲學議題一起討論的 Kelly，現在我總算可以好好享受與你們的閒聊了。謝謝我的老闆、同事兼貴人淑萍老師，從妳身上我學到好多，無論是工作上或待人處事，妳都是我

的楷模。筱筑，和你一起共享研究所焦慮和準瑜珈老師的徬徨，這份相互明白讓我感覺深受支持，希望我們可以繼續一起探索這條路。

如果沒有馬拉松的鍛鍊，或許我不會感受到一份清醒的寂寞也是路途上必要的風景。謝謝周周、海鮮，你們多年的陪伴和鼓勵是我沒有放棄的主因。也因為你們時常不嫌麻煩拎著腦袋空空的我四處玩耍，我才得以輕鬆拾來四處遊歷的幸福。也謝謝甫入隊就給我不少動力／壓力的小玉珊，是你那句「邊哭邊做就表示快做完了」，給當時差點邊哭邊趕論文的我最大的強心針。

謝謝我的爸媽，和你們相處的諸多稜角，都提醒我要再好好修練心性，使自己更加穩定。弟弟，我終於好意思告訴你我在幹嘛了。謝謝三舅舅，你的關心總是溫暖而不逼迫。現在我可以好好享受台南之行了。

謝謝一路陪伴著我的東東，從當年還混著玩著的日子，到今日熬過這考驗，竟是你一路見證。你面對生活樂觀溫煦的態度，融化了我的多疑偏激，讓我開始看到更多的自己而不去批判它們。和你一起探究人心或世界的運作真的很有趣，接下來還有更多的等著我們去看去玩呢。謝謝你吸收了我壓力大時亂扔的壞脾氣，下次換你也扔過來，我會更好地接著的。希望我們可以一起享受生命。

謝謝那一年的瑞典時光，教我學會什麼是當下。當時一切起伏的，如今盡是美好。如果我學會了那麼一點獨立自主、如果我學會了珍惜某個片刻與某個人、如果我生出了任何一點邁開步伐踏上未知之境的勇氣，那必定是那一年給予我的滋養。瑞典的人兒們，那些風景、空氣中的音聲、氣味，樹葉光影，所有的幻境與真實，至今都還密密實實地存在我的記憶裡。

謝謝瑜珈帶給我的一切，從決定臣服的那一刻起，這條道路就引領著我領受更多充滿覺知的照顧或挑戰。接下來我還是願意將自己置於這無邊智慧的掌心，琢磨自己成為一個更謙遜的傳遞者。

謝謝我心愛的 421 研究室，無條件地接納我，使我得享完全的自在與自由。因為有你，我能在困頓之際有個不批判我的容身之處，再次體會吳爾芙所說，*a room of one's own* 的必要性。如今要離開學校，我最捨不得的就是這充滿回憶的空間。懷念當年安娜那一盞充滿溫馨黃光的圓球燈，夜晚就著燈光讀韓文、和同學閒磕牙、一個人聽著音樂…原來空間給予人的力量如此大。這大概也是城鄉所的實踐之一吧。

我很喜歡 Robert Frost 的詩 *The Road Not Taken*，誰知道走上那條罕無人跡的路之後會怎麼樣呢？但我知道，我從沒後悔過自己曾走過的這條路。接下來，我還是要哼著歌晃悠，繼續快樂地走下去。

## 「家」與「烹調」意涵的再想像—

### 4F Cooking Home 烹飪班的場域經驗

賴彥如

#### 摘要

飲食的生產和消費一旦和空間向度結合，學術系譜裡往往以「家庭飲食」或「外食」區分之，然而這樣的界分卻模糊了「烹飪班」這個場域本身的獨特性。「烹飪班」作為公領域，在過往似乎只是「家」這個私領域的附庸，協助培育家務勞動者，促成家的再生產。然而都會生活型態、家庭結構與飲食方式的變化，當今家庭飲食逐漸式微，烹飪班也透過空間營造、課程制度、上課流程等設計，建構自身的自明性，轉化「家」與「烹調」的意涵。

透過對 4F Cooking Home 烹飪班的觀察，與對烹飪班參與者的訪談，發現「家」之於烹飪，仍然是吸引人的懷舊修辭。「家」元素使課程參與者更容易連結自身與此場域經驗，並進一步將場域裡所營造的「理想的家」的想像，投射到原有的生活裡。然而，烹飪班也藉由營造自身與「家」的差異，企圖擺脫日常飲食生產平庸無趣的印象，以及飲食勞動作為家務責任的傳統包袱。烹飪班的飲食實作，實為一場經過精心排演的廚藝秀。其緊湊的過程，極大化了飲食勞動及用餐過程的感官體驗，極小化了餐席間的社會互動。

對參與者來說，這個場域體驗乃是獨特、別於日常的，與他們真實的日常生活有段距離。因此，他們再現這個體驗的方式，並非將其回饋到家庭的廚事勞動或家人同桌共食的社會關係之中，而是以影像、書寫等記錄，以及在特殊場合展現廚藝技巧，來彰顯個人品味及生活風格，建構社群關係。當今烹飪班創造了一個皮相似家，實然非家的空間。「家」傳統上被定義為基於血緣形成的空間社會單元，但從烹飪班這種社會場域的角度觀之，「家」的意涵在當今都市生活的脈絡裡逐漸鬆動，成為社群式的網絡連結；「烹飪」則從「家庭再生產」的工具，擴大為展現個人資本、滋養網絡社會關係的手段。

關鍵字：家、外食、烹飪班、體驗、生活風格、品味

# **Reimagining Home and Cooking: Experiences at 4F Cooking Home**

**Yen-Ju Lai**

Master Thesis of Graduate Institute of Building and Planning  
National Taiwan University

## **Abstract**

When it comes to food production/consumption and space, the discussions on the contrast of “eating in” and “eating out” are common in previous academic studies. However, a social space such as cooking studios isn’t able to be properly explained respectively by these two models. As a public realm, cooking studios used to serve as a backstage of home kitchens, aiming on cultivating women’s kitchen skills and contributing to the reproduction of home. With the changes of urban lifestyles, family meals are dying out, while cooking studios are prospering through constructing their own field characteristics.

To explore changes of the meaning of home and cooking, I investigated on a specific cooking studio “4F Cooking Home” and conducted interviews with its participants. It is found that “home” is still an appealing nostalgic rhetoric, which enables the participants to associate themselves with their experiences at 4F. However, 4F attempted to distinguish itself by avoiding the ordinary and obligatory image of family food production/consumption. The process of food production at 4F is in fact a cooking show, which maximized sensual experiences while minimized potential social interactions over the table.

To the participants, the experiences at 4F are unique from their ordinary life. Instead of putting the skills into use back in their home kitchens, they tried to represent their experiences by photos, writings, or making a feast on special occasions, so as to demonstrate their personal tastes and lifestyles as well as to create social bonds. In short, the cooking studio is a unique social field in home’s clothing, yet its identity is to be declared.

“Home” is traditionally defined as a spatial-social entity based on blood ties. Nevertheless, the meaning of home has expanded to be more than blood-tied family relations. It has turned into a friendship-based social network. Moreover, cooking has also changed its role from a household chore for home reproduction, to a means of demonstrating personal capitals as well as nurturing social bonds.

Keywords: *home, eating out, cooking studio, experience, lifestyle, taste*

## 目錄

第一章 緒論 .....	1
第一節 研究緣起 .....	1
第二節 現象描述 .....	3
第三節 文獻回顧 .....	7
第四節 研究發問 .....	16
第五節 研究方法 .....	17
第二章 台灣烹飪班的歷史考察 .....	23
第一節 1950 年代：黨國權力之延伸 .....	23
第二節 1960-1970 年代：家庭關係再生產 .....	27
第三節 1980-1990 年代：「家政」與「專業」雙軌並進 .....	30
第四節 2000 年以後：休閒化社交新據點 .....	35
第三章 家的形象再現 .....	38
第一節 「家」的形象建構 .....	38
第二節 環境與空間設計－私宅派對，夢幻廚房 .....	41
(一) 空間格局一窺 .....	42
(二) 物件與行為細節創造「家」的感受 .....	46
(三) 空間型塑的烹飪形象 .....	50
第三節 家常菜色與素人廚師 .....	53
(一) 菜色結構：居家可達成的完備餐點，有故事的菜 .....	53
(二) 道地與在地的協商 .....	57
(三) 業餘 vs. 專業？素人廚師才「家常」 .....	60
第四章 非家的矛盾 .....	66

第一節 充滿「珍稀感」的制度設計 .....	66
(一) 特殊、珍稀的體驗 .....	66
(二) 精美的環境與物質體驗 .....	68
(三) 投射異國生活想像的「家常」菜色 .....	70
第二節 樣品屋般的「家」空間 .....	73
第三節 過度簡化的飲食勞動 .....	76
(一) 精密分工、流暢無縫的料理秀 .....	76
(二) 去頭斬尾的烹飪勞動呈現 .....	81
(三) 從家庭再生產的教育場域到娛樂休閒之境 .....	84
第四節 「去社交」的飲食過程 .....	89
第五章 場域裡的社會關係 .....	95
第一節 參與者類型 .....	95
第二節 社會互動 .....	98
第三節 場域經驗的再現與場域外的社會連結 .....	108
第六章 結論 .....	110
第一節 研究回顧與討論 .....	110
第二節 研究限制及建議 .....	112
參考文獻 .....	113

## 圖目錄

圖表 1 4F Cooking Home 官網圖片 .....	5
圖表 2 公寓大門 .....	43
圖表 3 樓梯間與一般公寓無異 .....	43
圖表 4 4F 空間平面圖 .....	44
圖表 5 接待空間有大桌，可在這逗留喝茶、看書 .....	45
圖表 6 接待區的書架置放著各國食譜書和飲食書籍 .....	45
圖表 7 桌面上的花藝佈置 .....	47
圖表 8 4F 中島型廚房，社交空間 寬敞 .....	49
圖表 9 標準餐飲廚房配備，以不鏽鋼為主，色調單一 .....	49
圖表 10 家電都分門別類放好 .....	50
圖表 11 擺設整齊的廚具 .....	50
圖表 12 每樣食材都用玻璃器皿分裝 .....	68
圖表 13 每個人的湯碗顏色都不同 .....	91

# 第一章 緒論

## 第一節 研究緣起

2007 年仲夏，我到了瑞典 Lund 小城，踏入 333 天的新生活，也開啟廚藝學習之路。在這之前，除了白飯與康寶濃湯，我從未真正有過什麼烹調經驗。憑藉著「萬夫莫敵」的大同電鍋，還有網路上的食譜、做菜記錄分享，慢慢地做起菜來，好像也煞有其事，培養出那麼點烹飪的小小興趣。

那段時間，我迷上食譜和烹飪節目，喜歡食譜裡美麗精緻的食物圖片，也愛看阿基師等名廚輕鬆寫意變出一盤好料，但是即便忠實跟隨食譜指令，過程中往往還得停下來斟酌作者說的「適量」到底是多少？下調味料的時機？什麼時候該起鍋？尤其身在國外，沒有熟悉的醬油口味、烹大師，蔬果的品種也不盡類似，要如何克服物質條件的差異，又能夠每日創造出不單調、不重複的美味，著實需要一番功夫。這段日子裡，我親身體驗煮食實踐裡的種種掙扎，時而沈浸於超乎預期的味蕾驚奇，時而懊惱食譜指示不明或自己廚藝不精。烹飪向我開展了它看似重覆平凡，實則變化無窮的內涵，裡頭蘊含了層疊細緻的知識，體現在廚事實踐裡頭，需要高度的機敏、創造力與應變力，以及熟練的身體技藝( body techniques )。

回國後某一天，朋友向我提起她參加天母某知名百貨公司舉辦的免費廚藝課程，有來自不同國家的主廚親自授課。她的經驗引發我的好奇，畢竟看多了電視裡的名廚，總是想要親眼見見他們現場烹飪的真本事。到了現場，令我瞠目結舌的是，這個廚藝教室實在太高級了吧！草綠色的壁面映襯著白色廚架上黃色、紅色、藍色的進口鍋，燈光恰如其分把每個鍋具和爐面都映照得亮麗如新，一切都

整齊乾淨優美。別說跟家裡的廚房有天壤之別，跟我以前去社區大學的中餐烹調課程，那所謂的「專業烹調教室」比照證照考場規格，全部銀色不鏽鋼冷冰冰的檯面和料理器皿、身經百戰有點老舊磨損的生鐵黑色炒鍋，還有一塊一塊方方正正獨立的工作區，相比之下，這個廚藝教室的空間實在太吸引人了！授課主廚親切的示範三道西式菜餚，一做完現場由助手分成小份讓每位學員品嚐。對我來說，這次經驗與其說是來學做菜，不如說看秀好玩的成份居多。原來這些看來精緻的菜色做起來可以這麼俐落簡單，而且專業的廚師做起菜來如行雲流水又有些隨性，不像我自己做還得三不五時確認材料步驟沒漏了。最重要的是，在那麼漂亮的廚房裡做菜，好像不管做出什麼都會變好吃啊！

這次經驗和我過往日常煮食的經驗似乎有些顯著的差異，平常我煩惱的是要做什麼菜、買哪些材料、何時何地買、要怎麼在幾天內把食材用完又要讓菜色有變化，似乎比較多還是「把食物完成煮熟」這個舉動前前後後的瑣碎事情。空間上的感受就更明顯了，和家裡的廚房不僅在物質環境，在整個氛圍上也大大不同。這次廚藝教室探險經驗實在太好玩了，與其說是學菜，不如說是參與一場色香味俱全的表演秀，還能近距離接觸那些神秘又厲害的廚師呢。

後來我成了這個推廣課程的常客，每月都準時報到，但是在台灣的生活實在忙碌又繁瑣，每天外食，越來越沒動力動刀動鏟，所以我從來沒實踐過在這個烹飪課程學到的一招半式。同時我也發現，這種顛覆傳統廚房想像的課程越開越多，我開始對其他人的參與情況感到好奇：大家是為了什麼來到這裡？是要做飯給家人吃？還是把它當才藝學，好秀給別人看？是真的想要學烹飪，還是為了這個空間情境創造的某些氛圍？市面上有這麼多烹飪班，為什麼要選擇這裡？在這裡上課的經驗，和他們日常生活的飲食操作，究竟如何關聯，還是像我一樣獨立斷裂？基於這些好奇，我決定從永康街的 4F **Cooking Home** 烹飪班出發，討論「家」這

個以往和日常飲食緊密連結的元素，如何透過烹飪班這個公開場域所建構的飲食勞動與體驗被再塑，又反映了什麼樣的飲食意義的轉變。

## 第二節 現象描述

週一年前成立的廚藝教室 4F Cooking Home 處在永康街裡不起眼的舊式公寓，訪客拾階而上到達四樓，一入門驚喜聲不斷，先是有員工在門口親切歡迎訪客，入內鵝黃色牆壁，佛手柑精油淡淡香氣瀰漫整室，當日現做的司康餅沾上手工果醬馬上遞上來，讓人像回到家一樣，立刻放鬆了起來。」(2009 年 8 月，天下雜誌 429 期)

鄰近永康公園，街道上滿是熱鬧的商家與遊客。避開陣陣喧囂，轉進一座小公寓，沿著滿佈歲月痕跡的樓梯往上爬，在看似不起眼的四樓，潛藏著一方幽靜與美麗。這裡是 4F Cooking Home，深藍色的牆面，四周錯落有致保有自然風格的家具與擺飾，廚房裡傳來陣陣食物香味。彷彿離水換氣，從永康街區的熱烈轉換為心靈沈澱的寧靜。這邊沒有什麼銷售的物品，沒有標價與條碼的包圍，你就像是來到熟悉的地方，多年好友的獨身小公寓。於是你很自然地想要喝杯茶、吃些點心，就像回到家裡，讓腦海的鐘點戰停火休兵，好好休息……」(2012 年 1 月，溫為翔)

2009 年 8 月天下雜誌 (2009 年 8 月，429 期) 「三到七十歲都愛學做菜」報導，分別介紹台北 SOGO 百貨天母店的 city'super 賞味廚藝班、信義誠品 Cooking Studio、永康街 4F Cooking Home，以及巧思廚藝，詳細描述了當今台北學做菜的熱潮。這幾個單位開設的烹飪課程令人趨之若鶩，族群也很多元。其中最早出現的是巧思廚藝 (1998 年成立，2004 年於天母開辦教室)，其後是 2006 年信義誠品的 Cooking Studio City'super 賞味廚藝班和 4F Cooking Home 則在 2009 年成立。不過這股熱潮並非在這些廚藝教室開辦後才一夕生成，2003 年聯合晚報這篇報導，顯示 2002、2003 年之間這股「瘋做菜」風潮就已經相當普遍：

親庖廚現在似乎是流行風，面對強大市場需求，包括國賓、西華、福華各五星級飯店紛紛開設烹飪教室，廣納來自各年齡層、工作領域的好學之士，即使連傅培梅這麼資深的烹飪專家都曾在西華飯店烹飪教室聽課，還有大公司老闆夫人放下身段在台下乖乖抄筆記、認真發問，為的只是精進廚藝，捉住老公的胃，不少上班族為了聽課不惜蹺班，也有菜籃族、空姐利用股市收盤後或空檔時間學習，做菜儼然將成為全民運動！（林怡秀，2003-02-15，聯合晚報 5 版）

2007 年 8 月聯合報甚至刊出專題（陳靜宜，2007-08-31），將坊間烹飪班詳細歸類分為普級、中級、高級，種類等級之精細令人眼花撩亂，各自的價位、學習內容和強調的特色也各有不同。由此可見，台灣學烹飪的市場越來越大，方能支撐起這麼多不同的單位開設烹飪課程。天下雜誌的報導如此評論這股學菜風潮：「台灣的美食產業正往成熟階段邁開一大步」（2009 年 8 月，429 期）。

在這麼多類型的烹飪課程中，所謂的「高級」烹飪班近年來發展蓬勃，開設得越來越多。數篇報導以「貴婦烹飪班」來描述這股別於以往的主婦烹飪課程形象：「教你變大廚—五星級法國料理教室，風靡貴婦圈」（蘋果日報，2007，10 月 8 日）、「貴婦開放廚房烹飪班，學員提百萬包戴珠寶學做菜」（NOWnews，2008，7 月 22 日）、「走出辦公室、步入廚房，直擊貴婦作菜班」（大美人，2009，9 月 8 日）。除此之外，這些課程往往也強調名廚加持，或者參與者能夠搖身一變成為廚藝精湛的大廚師：「六星級廚房，大師教做菜」（陳靜宜，2005，5 月 11 日，聯合報 E3 版）、「來廚藝雅集，五星級大廚換你做」（黃仁謙，2005，5 月 28 日，經濟日報 C4 版）、「學做菜囉！廚藝教室讓你輕鬆變大廚」（陳靜宜，2009，07 月 11 日，聯合報 G08 版）。這些報導顯示，烹飪教學開啟了一個不同的方向，試圖擺脫油膩燻熱廚房、婆婆媽媽揮汗如雨的形象，甚至結合名廚崇拜，把烹飪者從「家常技能」提昇到「專業技術」層次。不僅如此，在外在物質硬體層面、烹飪課程的功能與目的，以及對烹飪這件事的定位，似乎也開展出不同的樣貌。



圖表 1 4F Cooking Home 官網圖片<sup>1</sup>

位於台北市永康街的 4F Cooking Home 正是這波新型態烹飪課程風潮下的產物。與一般烹飪課最大的差別，除了精心打造、美侖美奐的物質環境，時間選擇的彈性也更高，可以選擇單堂有興趣的課程來上就好，不像坊間烹飪課程一報名就必須週週報到，連上一段時間。4F 主張「料理是生活最棒的分享」，訴諸感性氛圍，「希望喚起關於烹飪與人、情感的連結；透過共同的食物、話題，創造共同的回憶，建立起屬於每個人自我的廚房經驗，讓每個人尋找心中遺忘已久的廚房，烹煮出私密的味覺體驗。透過食物的香氣與味蕾的體會，身體會記住這個美好時刻！」<sup>2</sup> 官網的介紹圖片裡（圖一），廚房採光明亮、色彩柔和，年輕男女臉上笑意滿盈，令人耳目一新，擺脫了婆婆媽媽身著圍裙、滿臉油光的廚房印象。老師示範的料理，課堂上還可以當場品嚐。這些新鮮的烹飪體驗，使得「我上禮拜去過『4F』了！」甚至成為愛好美食、不排斥下廚者的流行招呼語（游惠玲，2012）。

<sup>1</sup> <http://4fcooking.blogspot.tw/p/about4f.html>

<sup>2</sup> 一起來出版

<http://cometogetherpress.blogspot.tw/2010/12/4f-cooking-home-x-come-together-press4f.html>

其實台灣早自 1992 年，不同以往烹飪形象的群體就已經加入了協商日常飲食形象與烹調實踐的行列。台北來來飯店法國安東廳為了開拓客源，開始開辦料理教室，強調「連吃帶學，把飯店手藝帶回家」，引起廣大迴響（錢嘉琪，1992）。在這之前，傳統烹飪班的主要招生對象是家庭主婦或待嫁新娘，為了學習烹飪技巧好照顧家人的胃，另一部份就是為了出國移民開餐廳的人。後來陸續有不同單位開辦給老人、兒童、親子的烹飪課程。上課的對象更多元化，課程的內容也必須因應調整（錢嘉琪，1993）。烹飪活動所召喚的對象、操作和呈現的方式更加多元。

但另一方面，也有一些喟嘆現代人（尤其是婦女）遠庖廚的聲音。1990 年 3 月 12 日民生報（22 版）提及現代社會繁忙，職業婦女增多，使得上烹飪班學習的人數越來越少。尤其和韻律班、插花班等訴求女性的技能課程相比，現代女性對學做菜的意願已經不若以往。過去主婦學做菜是為了滿足先生、孩子的口腹之慾，但現在人們「寧可欣賞食譜，也不願動手學做菜」。美國飲食文化評論人 Michael Pollan（2009）也批評，美國知名美食頻道 The Food Network 的收視率比任何其他有線新聞頻道都高，美國人把看別人烹飪當成體育賽事一般地熱衷，但實際上花在廚房裡準備食物的時間卻越來越少，從 1965 年至 2009 年減少了百分之四十之多。主因還是在婦女離開家庭外出工作，但即便沒有外出工作的女性花在廚房的時間也變少了，經濟能力改善使得人們可以花更多錢上餐廳或購買現成的外帶食物。Pollan 甚至引用美國市場知名研究機構首席分析師 Harry Balzer 的話，悲觀地主張烹飪技巧已經失傳，將來美國人會仰賴超市食品，超市就是未來日常飲食的提供者。這類「家庭烹飪已死（the death of domestic cooking）」的論調，伴隨著工業化飲食的生產，以及食譜、電視烹飪節目等飲食指引資訊的流行與氾濫、超市裡食物種類琳琅滿目，根據英國衛報（The Guardian）記者 Matthew Fort（2003, May 10）的說法，並非家庭烹飪復興的跡象，反倒「顯現了英國家庭烹飪的垂死掙扎」。

因為工作及生活型態的改變，家人圍在一個圓桌團聚吃飯的景象越來越少見，從前扮演家庭勞務裡重要一環的食物準備工作也面臨轉變，不僅表現在服務對象、頻率上，飲食內容、要求、甚至品質也不盡相同。從前烹飪班、烹飪資訊的主要目的是為了回饋到家庭飲食生產之中，因此烹飪班的人數減少可以作為辨識家庭飲食勞動式微的指標。但是為什麼人們花在自家廚房裡的時間越來越少，各式各樣的食譜書、烹飪節目、烹飪教學卻越來越多？為什麼人們不完全仰賴外食，由專業的食物烹調者提供日常飲食所需？這些烹飪資訊與教學，服務的對象是誰？它們的興盛和家庭烹飪的關係到底是什麼？由於各種不同類型烹飪班的開設，常民實踐烹飪的場域由家庭往外出走至烹飪教室，實踐的方式也不受限於自家沿襲的習慣或傳統限制，由私領域轉向公領域的廚房實作邏輯和網絡互動，不同的場域之間怎麼相互扣連？我將以 4F Cooking Home 烹飪班作為案例，來探討以上的疑問。

### 第三節 文獻回顧

飲食這個主題，在學術系譜中的位置逐漸自邊陲往中心緩步挪移，在談討日常生活或消費文化時，已然浮現為一條重要的軸線。在消費社會的框架下討論日常飲食，取徑上很容易看見二元性：「用餐地點」是學術論述裡最普遍的區分軸線，尤其以「家／非家」為空間劃分之關鍵，由此延伸出「在家用餐」(eating in) 和「外食」(eating out) 的對比，飲食定位也以家庭餐食 (family meal) 和非家庭餐食來區別，兩者之間互為表裡、相互定義 (Warde、Martens, 2000, 頁 102)。在嘗試定位烹飪班這類烹調／飲食單元之前，我企圖先從「在家用餐」和「外食」這兩大主軸來理解日常飲食的不同面貌。

### （一）在家用餐（Eating in）和外食（Eating out）的空間區隔

1960年以來的第二波女性主義將以政治經濟主導的公領域（public sphere）與非制度性場域如家庭的私領域（private sphere）的運作邏輯與差異訴說得更加明顯，由家庭空間（domestic space）延伸出許多關於家務勞動與性別角色的討論（Mennell, 1996; DeVault, 1991; Giard, 1998），最具代表性的勞動項目就是食物的準備。關於家庭中飲食生產與消費的研究，個別家戶（individual household）總是毫無疑問地被視為關注的單位，由此基礎出發，外食可被理解為「不在家庭用餐的消費行為，亦即在家庭以外場所進行餐食的消費」（陳宗玄，2010）。人們對外食與否的定義，普遍還是以其與家庭場景的社會空間區隔（social-spatial separation）為首要考量（Warde、Martens, 2000）。

然而，Alan Warde 和 Lydia Martens（2000）發現，「在個人家戶之外從事的各種飲食消費」這樣的定義，不盡然與人們對外食的想像相符，諸如「在鄰居家喝下午茶」、「在辦公室吃三明治」或「買外帶食物回家吃」等情況，是否可以歸類為外食卻頗有爭議（頁 43）。以台灣來說，每年總有許多人向餐廳預定年菜在家享用，或者在店家購買半成品後回家再依家人口味後製烹調，像這樣的情況，究竟應該將之歸於外食（因為食物基本上購自於商業販售場所），還是算在家用餐（用餐地點在家中，而且有經過自己的烹調過程），事實上相當難明確劃分。由此可見，飲食活動有其複雜的內涵，僅以地理位置來定義，無法凸顯人在參與食物生產、消費過程中的經驗，以及圍繞著這些經驗產生的飲食想像。Warde 和 Martens 進一步描摹人們對外食的共同理解：（1）與家庭場景的社會-空間區隔；（2）不牽涉勞務在其中，由他人來準備食物與服務；（3）有付款行為；（4）發生在商業販售處；（5）要夠特別，包括食物內容、用餐頻率、地點；（6）是「完整的一餐」，有特色的一個整體。用餐本身就是目的。受訪者還另外強調必須圍繞著餐桌坐下來，持續進餐一段時間，並且符合適當的餐桌禮儀。外食最被強調

的就是其「特殊性」，而這特殊性是透過與家庭的差異來凸顯的，包括地點、製作及用餐過程、餐點內容等。

由此可見，除了飲食活動發生的地點之外，勞務的有無、飲食活動本身的特殊性（如飲食內容和頻率等）、物質環境、參與在飲食活動中的人等等條件，都會影響人們的感受及理解飲食經驗的方式。僅以用餐地點來區分、理解飲食經驗與其意義，明顯有所不足，地理空間僅僅提供了最粗淺的劃分。探討飲食經驗的相關文獻，其空間場景若非家庭(Giard, 1998; Short, 2006; DeVault, 1991 等)，就是餐廳這類由他人提供烹調服務的飲食販售點（Frankenstein, 1989; Warde, Martens 2000），烹飪班並不曾被放在日常飲食生產的光譜中被定位。以台灣的相關研究為例，以空間面向切入烹飪班的討論並不多，集中在餐飲科系的中、西餐烹飪專業教室的規格標準及設備安排（洪維澤，2008；陳寬定，2008）。然而從近幾年的發展來看，烹飪班的功能似乎已經從純粹的「烹調知識、技術的學習場所」慢慢轉化，像是 city'super 裡完成的料理成品甚至就直接成為學員或親友的午餐或晚餐。可見烹飪班已經部份地介入了日常飲食生產的過程裡頭，參與烹飪班不盡然是填塞在餐間空檔的餘興活動，而是「名正言順」地作為日常餐食的準備環節。但是以在家用餐（eating in）的框架來理解它，似乎不盡適合，畢竟食物生產的過程發生在家庭場景之外，但也無法將其全然歸類於外食（eating out），因為食物是由課程的學員自行製作，吃喝的消費也可能是在家裡進行。要理解日常飲食的生產與消費，必須擺脫地理空間所延伸的家／非家範型的包袱，更細緻地以牽涉其中的身體勞動及社會網絡，來認識飲食勞動與實踐如何具有多元的可能。

## （二）勞動的身體，享受的身體：在家用餐與外食的飲食意義建構

Warde 和 Martens（2000）的研究顯示人們非常強調「外食」有別於家庭飲食的特殊性，這反映出「在家用餐」普遍被視為不夠特殊、平庸日常的經驗：頻

率上相當規律，甚至每天都在發生，食物內容、用餐地點、甚至食物準備者都是日復一日重複的，Giard（1998）稱之為「看不見的每一天」（invisible everyday）（p. 171）。「烹飪實踐座落於生活中最基本、最必須，卻也最不被注意的層次。媒體不斷提高飲食之於子女養育及家庭健康的重要性，家庭主婦身為家戶採買者及供應者的二重身份一再被強調，但另一方面，人們認為這類工作重複又單調，缺乏智慧及想像，將之屏除於知識之外。（頁 156）」準備食物，只不過是實用但不具理論價值的消遣活動；勞力而不勞心的工作；只是一項技能而非技藝（Bahr Bugge，2003，頁 1）

然而，即便家庭飲食的形象平凡單調，生產家庭飲食的過程卻牽涉到諸多複雜的身體技藝（body techniques），Giard（1998）描述自己從童年時期觀看母親烹調，無形中捕捉了許多烹飪的姿態（gestures），在感官中烙下對於味道、氣味、顏色、聲音的記憶（頁 153）。食物的準備過程事實上需要動用到很多的記憶力：一方面是對過去前輩傳承下來的烹調經驗、見過的手勢的記憶，另一方面則是需要應付當下的務實記憶力：分析什麼食譜可以用、什麼才是家人喜愛的餐點、晚上誰要來吃晚餐等等（Floyd、Forster, 2003, 頁 7）。Short（2006）認為烹飪技巧（cooking skills）並非一堆機械化的單項技術像是煎煮炒炸，而是許多感知及概念綜合起來的策略（tactics），而且這些策略往往難以清楚辨識或言說，也因此難以口語文字傳承。「烹飪這件事建立在許多環境與客觀條件交互接合的蒙太奇之上，這之中需求（necessities）與自由（liberties）並陳，是個紛雜又變動不拘的混合體。各種戰術（tactics）不斷從中被創造、路徑被開拓出來，操作之道也非常個人化。每個廚子都有她的戲碼（repertoire），即使使用同樣的食譜，兩個經驗豐富的廚子煮出的菜也不會完全相同。（Giard, 1998, 頁 200）」。吳鄭重（2010）視煮食家務為日常生活中的戰鬥，並將策略的層次擴大到煮食行為本身之外的其他面向，討論台灣婦女如何透過空間、科技、身體、飲食等生活戰術的協商安排，織構出

台灣當代女性的廚房生活處境，像是如何在狹小的公寓廚房空間配置廚事動線、運用什麼樣的科技物、怎麼安排日常生活的行程、如何配合生活型態選擇烹調方式和菜式組合等等。

煮食勞動是家務勞動裡頭最重要的項目之一，看似單純實則非常繁瑣，牽涉諸多環節，並非只是將食材烹煮加熱而已，而是牽涉到規劃、預算、採買、儲存、清洗、醃製、備料、烹調、上菜、清理、保存、廚餘處理等等面向（吳鄭重，2010，p.352），更進一步則關係到對食物的知識、辨識力、掌控時間的能力、廚事操控的穩定度、運用工具的能力、編列預算的能力、搭配菜色及飲品的能力等等（Short，2006）。Giard（1998）羅列了一連串家庭廚事勞動者重複經驗的項目：廚房內的活動包括準備、從廚房至飯廳上菜、進食、不斷起身跑進廚房，確認東西烤得怎樣，順便拿個剛才忘記拿的東西，從飯廳到廚房收拾碗碟；在廚房洗碗、清理。廚房外則包括從家到市場、雜貨店、麵包店、肉店、酒舖，兩手滿是購物袋回家。再次回到廚房內，清空袋子、放好雜貨、包起要放進冰箱的東西；記錄價錢，檢查零錢跟發票。「最後，終於可以坐下。今天，明天，後天，一再重複，面對同樣的問題：今天晚上有什麼菜可以煮？有多少人要吃飯？明天午餐怎麼辦？」（頁199-200）」家庭烹飪勞務的挑戰性，除了來自任務本身的瑣碎，需要動員許多心智與身體的技藝之外，更艱難的部分恐怕是必須重複地經驗這個過程，而這個勞動的重覆性質讓人很容易忽略他們到底做了多少事（DeVault, 1991）。

家庭飲食雖然形象單調、重複，這並不代表菜色、用餐環境、食物製作過程和用餐過程等面向粗糙劣等或可等閒視之，事實上人們對於家庭餐食也有一套特定的想像：社會學裡以「適當膳食」（proper meal）概念來指涉，一開始僅意味著飲食提供的營養層面，後來意義擴大為在家中自己煮的（home-cooked）餐食，通常指涉晚餐。中餐或點心即便是熟食，也不能算是「真正的一餐」（Murcott, 1983）。此外，家庭成員圍著桌子坐下團聚，彼此交談，如 Fernandez-Armesto 形容：「廚

房傳出的香味和溫暖是家庭生活的焦點，大夥一同用餐，也分享親情。」（2005: 331-32）。因此「適當膳食」指涉的，不僅關於「吃什麼」，還有「如何吃」；不僅關乎身體的健康，還有情緒及精神的健康（Ashley, 2004, 頁 125）。母親則要扮演「家庭守門員」的角色，透過烹調營養膳食、創造溫馨氣氛和對家人的關愛，為這些不同層次的健康把關（McIntosh、Zey, 1998）。家庭餐食的精髓，就是由母親透過身體勞動與情緒勞動，呈現給家人的愛與關懷。DeVault（1991）把烹飪和撫養（feeding）更精細地切割開來，抽離社會關係的烹飪其實是相對簡單的，但撫養則暗示著關係。生產餐食來服務家庭成員有兩種意義：提供給家人的食物不只是一定要可以吃，還要能夠滿足他們，而且往往以丈夫和孩子的喜好為優先考量（39-40）。食物準備過程和用餐過程中所產生的關愛連結，可能比食物本身更為重要。所以「適當膳食」其實也指涉著一種家庭理想（domesticity）的生產，對於勞動者的角色及其所牽涉的身體、情緒付出有所要求，終極目的則是為了建構家庭的認同。

學術裡關於在家用餐的討論，關心的比較是勞動者的角色與食物生產過程，尤其是女性的家務勞動經驗。外食針對勞動的討論，有 Fine（1996）針對餐飲業（catering industry）從業者的勞動歷程描述，例如餐廳廚師在廚房工作的節奏如何因應顧客需求來調整、主廚和助手的角色定位和配合方式、廚師和服務生之間的關係等，呈現一個與家庭迥然不同的廚房場景。另外也有部份文獻關注餐廳服務生與顧客互動的策略（Gabriel, 1988; Crang, 1994）。Warde 和 Martens（2000）批評，社會科學普遍關注生產多於消費，即便談及消費經驗，往往也是強調生產者如何操縱、建構消費者的欲望和經驗，相形之下消費者好像只是被動地被牽著鼻子走，因此我們從學術文獻裡面認識到的服務生的觀點，比顧客的觀點還多（頁 5-6）。不過，若要談一般常民與外食的關係，從消費的角度或許更能夠看見外食這個選擇與家庭餐食的差異所在。

如果說家庭餐食的目的是為了餵飽家人，同時進行家庭意義的建構和認同再生產，外食所具有的社會意義也是超越餵飽肚皮、維持生理需求的層次的，而其中最被強調的就是它提供的愉悅享樂經驗。舒適的空間，以及豐盛的吃喝過程提供基本身體層次的滿足（Warde & Martens, 2000）。除了身體層次經驗到的物質性感受之外，Bell 與 Valentine（1997）認為餐廳用餐經驗重要的不僅止於食物或飲料本身，而是整套消費體驗（頁 125），像是餐廳的氣氛、設計、服務所創造出來的感受可能比物質商品更重要。外食所帶來有別於例行日常生活的特殊感、「場合感」（a sense of occasion）也是另一個愉悅感的來源（Ashley, 2004，頁 146），許多女性認為外食帶來的快樂，是因為提供了她們從日常家務勞動中喘息的機會，不需要採買、準備、清潔，可以純粹享受他人的服務。另一方面，比起家庭飲食，外食在口味的選擇上更多元。從食物內容、空間、角色身份，與「家」這個參考點相互對照之下，外食形成了一種「脫離平常」的象徵性，經常連結到生活中一些特殊意義事件如親友團聚、紀念日，或者獎勵等等，這些在家庭外的餐食「標記著重要的社會活動和特殊時空」（Warde、Martens，2000，頁 217）。

外食形成與在家用餐不一樣的飲食經驗，讓人們從平凡的日常生活中解放出來，象徵意義上則是擺脫家庭的生產、消費裡頭的習於承擔的角色與責任。對比於家或餐廳，烹飪班既像家一樣牽涉身體的勞動，也像餐廳一樣具有別於家常的飲食元素和吃喝消費，這些連結著某些特定情境的飲食活動，移至一個不同的情境裡頭會創造出什麼樣的意義？在不同的場域裡頭，個人認知活動的方式又將如何隨著角色認同和社會網絡而轉換，則是下一步要討論的問題。

### （三）家廚（domestic cook）與主廚（chef）的角色建構與社會網絡

煮食一直都是相當性別化的家庭勞務，透過家庭飲食、文化的再生產，無形中代代延續了勞務的分工模式。像是 Giard（1998）就提到，自己雖然有意識地擺

脫烹調勞務延伸出來的性別角色，但是成長過程中還是有意無意地背負著社會對這項女性本領（savoir faire）的期待，「我得承認，我被賦予了女性的知識，它們閃過我的防備，不知不覺地到來。它們透過我的身體接近我，使我成為世系女性成員之其一，我也成了無名階級的一員。」（頁 153）她用「廚房女人國」（Kitchen Women Nation）來描述女性共享烹飪知識、經驗，以及社會期待的集體狀態（頁 155）。無論她們是否喜歡真心喜愛烹飪，或者積極地把烹飪當成主動創造、表達自我的機會，相對於男性，她們還是更加感受到實踐這項勞動的義務。對比之下，男性與烹飪的關係就顯得更有彈性，他們不被期待透過煮食來扮演撫育的角色（nurturing role），也不必然得背負精於炊事的形象。他們或者只是煮好玩的，或者把烹調當成一種技藝，來表現創造力及成就感。Fine（1996）就提到與因妻子必須外出工作，兩人協調家務勞動時，他主動選擇了烹飪，而且把自己定位為「對藝術有興趣的社會學家」，一方面在家裡的廚房實踐烹飪家務，另一方面則在餐廳廚房觀察專業廚師們如何烹飪。他自認為自己身為家廚的角色之所以有價值，乃是因為他把烹飪這件事提昇到藝術和專業的層次（頁 ix-x）。

從食譜、烹飪節目裡，時常可以看見「家廚」（domestic cook）和「大廚」（chef）兩種烹飪者形象的對比。Andrews（2003）分析英國知名烹飪節目「吃定奈潔拉」（Nigella Bites）的主持人 Nigella Lawson 美麗性感，號稱廚房女神（domestic goddess），儘管她的外型並非傳統的女性烹調者形象，但是她的烹飪概念還是基植在「家庭廚房作為女性領域」的概念上：節目場景是自家廚房，她援引母親、阿姨、祖母輩沿襲的烹飪傳統，或者其他的女性烹飪作家的說法，以女性的烹飪知識圈來建構料理的權威感。她認為家裡做出來的食物就是要輕鬆隨意，目的只是為了賓主盡歡，不像專業廚師為了令顧客驚豔，必須不斷創新菜色。另一個烹飪節目「原味主廚」（The Naked Chef）則展現不一樣的烹調者形象：節目場景是帶有都會餐廳的廚房，主持人 Jamie Oliver 在開頭數集先以為餐廳主廚烹調食物的

等級，來定位自己所呈現的飲食，並經常提及自己在知名餐廳工作的經驗來建立可信度，在烹調操作上有時甚至呈現出類似餐廳廚房的層級分工，需要動用親友來協助完成部份步驟（Andrews，2003）。Giard（1998）也提到類似的狀況：食譜用女性名字署名—「某某阿姨」、「某某媽媽」、「祖母」，好似要重建孩童時期看著母親或祖母進行烹調活動的時光，而男人寫的食譜則是會放上全名，以確保這是出自他們的創意，許多食譜強調優秀廚師的精緻美食，伴隨著豐富公共生活、消費力、成功、權力（頁 217）。歷史累積的家庭烹調傳統，對比學院或餐廳裡的專業烹飪，兩者皆牢牢交纏著文化建構的性別勞動形象和公／私領域分界，各自以不同的方式來建構權威感。

然而，烹飪場域、性別角色、實踐方式之間，是否那麼僵固在上述的模型裡頭，還有很多討論的空間。「家常」和「專業」難道必須互斥對立，才能表現不同場域中廚事勞動的性質？「家廚」(home cook)形象如此固著難以撼動嗎？(Short, 2006) 廚事操作者所連結的飲食情境和社會網絡，彼此之間或許要更細地拆開重組，看看排列組合之後，會產生什麼樣的可能性，幫助我們思考用二元的框架來認識飲食實踐，究竟有什麼不足之處。以烹飪班為例，既非家庭廚房，也非專業餐廳，但其中交流的知識與技術可能不限於其中任何一類，即便本來是「家廚」或「專業餐飲從業者」身份，來到這個場域中，又會建立起這個場域中的角色身份，場域中的網絡社群和平常從事廚事勞動時不盡相同，會怎麼影響廚事勞動的經驗感受？烹飪班參與者帶著習得的知識技術，回歸本身生活情境裡時，會怎麼重新定義自己的飲食勞動？又該如何調適廚事環境、社群、實作邏輯的差異？希望透過研究烹飪班的過程，逐漸深入這些問題。

## 第四節 研究發問

過去烹飪知能主要以家戶為單位傳承，烹飪是每戶人家自己掌握的基本生活技能，不會被認為是個「要去外面學」或「值得付費學習」的事情。因此烹飪班的出現，可以視為一種文化現象：烹飪要到外面去學，表示人們相信烹飪課程會給予有別於「家庭中的煮食」的文本和經驗。有趣的是，今日人們一邊緬懷過去家庭同桌共食的時光，哀悼家庭烹飪的衰落，人們寧願依賴外食而不親自動手煮飯，但各式各樣的烹飪課程卻越開越多。我們還能夠預設，學習了這些烹飪技能是要回到家庭中實踐，好創造健康溫馨高品質的家庭再生產嗎？還是可以把烹飪班理解為一種獨立的烹飪場域，毋需和家庭的飲食與烹飪需求聯想在一起？烹飪班這個烹調場域，與家庭廚房和商業廚房有別，是否存在一套獨立的勞動規則和文化想像？它既是一個勞動的場域，又是一個消費的場域，究竟有什麼特殊性？怎麼理解它與家庭烹飪或專業烹飪的關係？

有鑑於以上的思考與疑惑，本研究將以近年新興的 4F Cooking Home 烹飪班作為研究對象，處理以下幾個問題：

（一）4F 烹飪課程在台灣出現的社會情境？它的出現、發展，回應了什麼樣的生活型態和飲食需求？

（二）4F 烹飪課程企圖創造什麼樣的烹調想像與經驗？它怎樣透過網路形象塑造、硬體的空間及物質環境，以及軟性的課程內容來建構與「家」連結的形象？這個形象要傳遞何種經驗感受？

（三）作為一個消費場域，4F 與「家」有什麼樣的差異？4F 課程裡的制度設計、身體勞動與飲食經驗，如何有別於課程學員的日常生活飲食實踐？在學員離開課程場域回歸各自的生活情境時，他們如何理解、調整課程場域中接收到的飲

食知能，以與真實的日常飲食選擇和烹調操作接軌？烹飪班與家庭之間的關係，是透過不同的文化包裝更緊密勾結，還是掙脫鬆綁？

（四）4F 課程裡的社會關係？傳統上飲食勞動與性別角色的關係在這個場域上是否有所鬆動？不同的社會角色之間的互動為何？這些互動是否有助於形成某種社群？

本研究選擇台灣近幾年較新型態的烹飪班而不考慮處理較傳統的烹飪班，是因為發現新型態的烹飪班似乎訴求的對象、烹調活動的內容，比起傳統訴求主婦，或者訴求職業訓練的實務課程有些不同，因而好奇這類新型態的烹飪班中，透過什麼樣的物質條件、說法、互動來建構烹飪活動的意義。而選擇 4F 作為研究對象，主要是因為它以「家」作為形象包裝，讓我好奇為什麼「家庭烹調式微、外食當道」的時勢下，「家」這個元素還可以是吸引人的賣點？4F 所營造的「家」是什麼？實際參與課程的人又怎麼去連結 4F 打造的這個經驗和他們對家庭飲食的想像？這之間存在什麼樣的落差？藉由以上問題，我想要瞭解這樣型態的烹飪課程，反應了什麼樣的吃喝行為和社會互動的關係轉變，以及日常飲食的意義變化。

## 第五節 研究方法

我將 4F Cooking Home 烹飪班視為一種呈現當今飲食需求和實踐方式的文化現象，因此必須瞭解其存在的社會條件及發展情形，並且深入瞭解該場域中的行動者、場景，與運作邏輯。本研究採取「歷史資料與文本分析」、「參與觀察」和「深度訪談」三種方式，期望在不同的研究階段獲得適切的資料，以為思考推敲之佐證和進一步析論的基礎。

## （一）歷史資料與文本分析

研究初期，我希望先認識實體烹飪班在台灣出現的歷史背景及演變趨勢，以期先建立整體性的視野，以助理解 4F 烹飪班存在的社會文化脈絡，以及飲食在日常生活裡的意義轉變。

考量到與烹飪班相關的資料可能零星散落於各種飲食書寫或家庭資訊文本中，缺乏歷史性且系統性的考察與整理，初期若從媒體的角度去查考或許能幫助揭示「烹飪班」這種活動在公開資訊平台上何時生起能見度、如何被呈現等。於是首先以剪報進行烹飪班的歷史考察，包括何時出現實體烹飪班的相關報導或資訊、由誰主辦、舉辦目的、活動內容與結構、當時的歷史背景與政經情勢、物質條件等，掌握初步的歷史資料和時空狀態。後續則整理 4F 的相關報導，檢視它如何在公眾論述中定位。

透過剪報建構起實體烹飪班以及 4F 在台灣發展的背景，接著我利用其他的文本，幫助在實際進入田野和進行訪談之前，大致先勾勒出 4F 烹飪課程的進行方式和參與者經驗。我將參考 4F 官網，一方面更完整地認識其課程結構，另一方面也觀察課程單位如何自我定位、用什麼樣的方式創造「家」與「飲食」的想像與實踐。另外，我透過台灣最大的電子佈告欄（BBS）「批踢踢實業坊」裡，以烹飪技巧、分享廚藝經驗為主題的 cookclub 討論版，以及透過搜尋引擎找到曾經分享 4F 課程經驗的部落格，了解課程進行方式和經驗感受，也可作為田野觀察及後續訪談的補充。

## （二）田野觀察

為了瞭解 4F 如何藉著真實的飲食情境，營造「家」一般的氛圍與體驗，必須親身參與那個場域，方能對整個空間、流程、授課者與學員進行直接的觀察。因此我於 2012 年四月與五月報名參加兩次付費課程，上課時間分別為周日午後 15:00 至 17:30，以及週五上午 10:30 至 13:00，單堂課程大約 2 至 2.5 小時，主題分別為

泰式家庭料理與韓式經典料理。隔月選課是為了避免重複料理內容，希望了解不同主題和講師所引導的進行方式和氣氛有無差異；選擇這兩個主題則是因為想增加觀察內容的多元性，因此挑選當時訪談受訪者未曾參加過的菜色主題，藉此觀察不同講師與料理所模塑的課程經驗是否有所差異。

我以一般學員的身分進入課堂，觀察整個報名、報到、上課的流程、講師、工作人員、學員、空間環境等面向，試圖了解 4F 如何透過課程安排、空間與人際互動的營造，打造「家」的感受。我選擇以此身分進入田野，所體驗的也近似於其他學員被賦予體驗的，因而避免以 4F 工作人員或純粹訪談的記者身分進入田野時，相對於研究對象（包括教室與學員）的權力優勢現象，或者過度依賴受訪者說法、缺乏情境脈絡的無知。希望以此角度，貼近一般人對 4F 的觀察與理解。

藉由進入田野，觀察 4F 的空間、課程進行方式、課堂氣氛、參與對象等面向，建立我個人對這個場域的理解，至於其他參與者怎麼看待 4F 所營造出的印象、這個場域經驗之於他們日常生活的意義，則透過深度訪談來進一步探知。

### （三）深度訪談

我以兩種方法尋找受訪對象：第一是滾雪球，請親友介紹身邊曾經參與過 4F 的課程的人作為受訪者；第二是在我親自參與 4F 課程之後，下課私下當場詢問幾位同學是否願意受訪。訪談內容主要是 4F 的上課經驗、受訪者自身的烹飪經驗與實作習慣、4F 的經驗跟他們實際生活中的飲食態度、操作如何關聯、對於 4F 這個「似家非家」的場域的看法等等。

訪談以半結構式的方式進行，訪談時間集中於 2012 年的三月到六月之間。大部分的受訪者都來自於滾雪球尋得的親友群，只有兩位是我在課堂中結識、課後允諾受訪。研究過程中，我發現飲食這種極為日常的議題，反而不容易讓一般人理解它的學術意義，因此許多受訪者即使應允了，也很狐疑自己到底可以貢獻什麼；另一方面這個議題也牽涉到生活方式、飲食習慣等個人隱私，因此除非是透

過親友轉介，否則單憑課堂上的一面之緣，較少人會願意答應受訪。另一種拓展受訪者來源的可能，是要能夠多次參與 4F 課程，進行較長期的觀察、建立人脈連結，才有機會認識多次參加 4F 課程的人究竟所為何來，然因經費有限，僅能親自進入田野兩次，無法長期觀察，是為本研究的限制。



## 訪談大綱

### 個人背景、日常飲食情況與烹飪經驗

1. 年齡、性別、職業
2. 居住情況：與家人同住？在外租屋？有無室友？
3. 日常飲食概況：外食？自己煮？頻率約一周幾次？原因？
4. 平時會自己做菜嗎？什麼場合？頻率？菜色？為何做？為誰做？

### 參與動機

1. 如何得知 4F cooking home？從什麼管道（人或媒介）獲得 4F 的資訊？
2. 為什麼會對 4F 有興趣？4F 吸引你的點？如何決定參加？
3. 選擇什麼課程？為什麼是這個課程？
4. 有無其他人一起參與？

### 課程經驗

1. 如何報名？與 4F 聯繫的情況？
2. 空間環境描述？給你的感受？
3. 抵達後，課程開始前的經驗？做了什麼？感受如何？
4. 課程學習主題？老師？對老師的印象？
5. 上課的人數？描述一起上課的同學？性別？
6. 課程進行過程描述：如何進行、是否動手實作、和老師、同學、工作人員的課堂互動？
7. 課後還有與 4F 或者課中認識的人互動嗎？

### 感想

1. 對課程安排的想法？（費用、課程細節安排、流程、互動）
2. 課程經驗給你的感受？
3. 4F 經驗與自己日常飲食的關聯？
4. 對 4F 的整體想法？

### 其他烹飪課程參與經驗

1. 是否曾經參加過其他的烹飪課程？
2. 與 4F 的差異？

### 與家的連結

1. 4F 是否給你「家」一般的感受？
2. 對家庭飲食的想像是什麼？與 4F 提供的飲食經驗有何區別？

受訪者資料

暱稱	性別	年齡	婚姻狀態	學歷	職業	居住情況	參與 4F 課程的次數	參與課程主題／講師國籍
Pipi	女	34	單身	碩士	行政助理	獨居	1	義大利麵／義大利
阿凡達	女	30	單身	碩士	甜點師傅	獨居	1	甜點／台灣
甜甜圈小姐	女	33	單身	碩士	業務	獨居	十餘次	義式、法式、甜點、印度料理等／義、法、台、印等
辣媽	女	40	單身	專科	教師	離婚，與兒子同住	1	泰式家常料理／泰國
Sofia	女	51	單身	專科	餐飲業	離婚，育有一子，平時獨居	2	泰式家常料理、墨西哥料理／泰國、台灣
Kay	女	26	單身	大學	餐飲業	與室友同住	1	義大利麵／義大利
妻夫木聰	男	32	單身	大學	商	與家人同住	1（免費推廣課）	義大利麵／義大利
茉莉	女	39	單身	大學	行政助理	與家人同住	1（免費推廣課）	日式料理／日本
珍娜	女	34	已婚	大學	行政	與先生同住	1	點心／台灣
Sunny	女	36	已婚	專科	設計師	與先生同住	1	泰式家常料理／泰國
沛沛	女	41	未婚	專科	業務	獨居	1	韓式料理／韓國

## 第二章 台灣烹飪班的歷史考察

「夫禮之初，始之飲食」，從古至今，飲食就是人類生活的核心，更是生命延續之所繫。人類的飲食方式，從最初茹毛飲血，逐漸懂得用火，到後來掌握人工生火的技巧後，更擴充了食物的種類，其後隨著烹調器皿的改良，烹調方式越來越多元，飲食口味也越來越細緻化。飲食一事，具體而微了現代文明匍匐前進的軌跡。既然人類生活中的活動都圍繞著飲食而開展，進行煮食、飲食的空間與方法，便標記著階段性的文明進程，同時銘刻著時代的信念價值。為何做菜？何時做菜？在哪裡做？做什麼菜？如何做？幾個問題就能羅織出一張大大的時代之網，讓人看見政治、經濟、文化、技術發展等密密絲線怎麼與看似平凡的每日吃食縱橫交錯。

有別於常見的以家庭廚房切入整體社會文化的觀察角度，本研究企圖從另一種食事空間開展對時代生活文化的理解：烹飪班作為一個外於「家」的廚事空間和群體集結，其存在的意義為何？烹飪班在台灣歷史浮現、發展的歷程為何？隨著不同的時代條件，經驗了何種形式演變或意義轉換？又回應了什麼樣的飲食需求？本章將透過 1950 年代戰後初期至今的剪報資料，爬梳公開形式的烹飪班在台灣的發展軌跡，作為理解當代型態烹飪班的脈絡基礎。

### 第一節 1950 年代：黨國權力之延伸

1949 年，甫掌握台灣政權的國民政府為了鞏固統治勢力及維持社會秩序，在台實施「動員戡亂時期臨時條款」與戒嚴令，進行高壓統治，整個社會都被納入嚴密的監控。為了整合民心、穩定自身政體，國民政府以「反共抗俄」為政治宣傳，號召全台軍民加入抗戰。在這股報國不分男女的風潮之下，當時的第一夫人

宋美齡於 1950 年創辦了「中華婦女反共抗俄聯合會」（簡稱「婦聯會」）<sup>3</sup>，幹部多為將領夫人，目的在於團結全國婦女以照顧軍眷，在台各地推動慰勞工作，一方面鼓舞士氣，另一方面間接地藉由對軍人的服務協助政權鞏固（洪國智，2003）。1950 年總統蔣介石在婦聯會成立大會的致詞裡，清楚地揭示黨國體制企圖藉由婦女家庭角色的影響力，整編全民進入戰時體制的角色認同及生活規範：

第一，支援自己的親人參加『反共』鬥爭…我們一定要大家聯合起來，領導全體台灣的婦女同胞，在家庭，在社會，勸導自己的丈夫、兄弟，使每個人都能動員起來，參加反共抗俄的工作…第二，防止中共滲透，婦女同胞特別注意的是，現在匪諜的潛伏活動與陰謀…今天婦女最重要的工作就是嚴密防止共匪的破壞工作，從而拯救我們的國家和自己…第三，節約支前，希望全國婦女同胞貢獻力量救國，而最要緊的就是節約，生活要特別節儉，以節餘的人力、物力來推進反共抗俄的工作。（洪國智，2003。引自陳紅民等，2010）

戰後初期的台灣正面臨經濟蕭條及惡性通膨的問題、民生物資短缺，再加上超過百萬的軍政人員和難民隨國民政府移入，使得原本供給短絀的窘境更相形見絀。當時一般家庭生活仍十分清苦，食品支出就佔家庭消費支出比例的半數以上，整體基本生活需要支出如衣食、燈光、燃料等支出比例超過 83%，幾乎沒有餘裕從事其他消費或儲蓄（林鐘雄，1988：37-52）。在「克難運動」的背景之下，婦聯會推行的工作重點，首為思想教育，引導婦女走入「救國愛國正途」，次則為訓練婦女技能，因此先後舉辦了救護、裁縫、烹飪、國語等訓練班，理念上進行反共宣傳，實際上也在民生面掌握資源的生產分配。

1952 年適逢婦聯會成立兩週年，當時的民間大報聯合報刊出婦聯分會主委蔣方良（時任國防部長蔣經國之妻）慷慨激昂的陳詞<sup>4</sup>，號召婦女會員「把家庭的問

3 1996 年時改為今名「中華民國婦女聯合會」。資料來源  
<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%B8%AD%E8%8F%AF%E6%B0%91%E5%9C%8B%E5%A9%A6%E5%A5%B3%E8%81%AF%E5%90%88%E6%9C%83>

<sup>4</sup> 蔣方良（1952.05.26）二年來的政治總部婦聯分會。《聯合報》，02 版。

題與國家的問題併在一起，為國家就是為自己服務」，透過動員婦女從事各種慰勞工作，進行家國一體的思想教育，「用工作時的力量，對每個會員施以無形的訓練，使每個會員自然而然的感到沒有戰士們來捍衛國家，就沒有我溫馨的家庭。<sup>5</sup>」根據蔣方良所描述婦聯會的工作項目裡，縫紉班與烹飪班乃是對內的經常性工作，使會員聚首團結，為將士縫製征衣，也透過烹飪訓練班的設置，響應總統生產節約的號召<sup>6</sup>。

婦聯會烹飪班，參與課程的學員除了當時幾個婦女組織的幹部及軍政要員的夫人，多數學員都是家庭主婦。五〇年代大部分的勞動人口都從事農業，而十二歲以上女性以從事家管者為多，可能在自家幫忙家務，或者婚後走入家庭成為主婦，從民國 47-50 年來十二歲以上女性每年職業為家管者恆佔女性總人口的 38%強。當時主要的婦女組織如婦聯會、婦工會<sup>7</sup>等婦女工作團體，在國民黨推動「幸福家庭運動」以反制大陸「人民公社」的氛圍之下，都呼籲女性投入家庭，鼓勵婦女無私無我，犧牲奉獻成為「賢妻良母」以報國（游千慧，2000：11-12）。當時所舉行的烹飪班也成為意識宣導的工具，除了響應生產節約，還不斷灌輸「家為國本」的觀念，鼓勵女性學習家事技巧，相夫教子建立幸福家庭，以「移孝作忠」，使丈夫能全心報效國家。

除了婦聯會固定、公開地舉辦婦女集結及技能訓練活動，1958 年聯合報也曾刊出台北基督教女青年會 YWCA 辦理婦女技能訓練課程的訊息，英語、國畫、插花、手藝、烹飪，還有以宣教為主的查經班、歌詠隊等，其中烹飪還分中菜、西點三班，參加者為中外人士<sup>8</sup>。戒嚴時期政府對民間任何集會結社採取嚴格的限制，宗教團體要設立、發展更是困難，若干宗教團體更是明顯受到壓迫。至於為什麼

---

5 蔣方良（1952.05.26）二年來的政治總部婦聯分會。聯合報，02 版。

6 蔣方良（1952.05.26）二年來的政治總部婦聯分會。聯合報，02 版。

婦聯烹飪班昨開始上課（1952.07.08）聯合報，02 版。

7 全名為「國民黨中央委員會婦女工作會」。

8 女青年會加強活動（1958.03.17）聯合報。02 版，大眾生活。

基督教女青年能在這股政治壓力下仍保持活躍，甚至從五〇年代以降持續開辦許多公開課程招收成員，推測是與政府高度配合的結果，例如與台灣省社會服務處共同推辦婚姻介紹業務<sup>9</sup>、開辦演講推廣母職責任<sup>10</sup>、利用教會禮拜宣傳共匪惡行<sup>11</sup>、為孤兒難民縫製衣服等<sup>12</sup>，這些「政治正確」的行動完全扣合當時政府意識形態，加上當時肅穆之社會氛圍下，教會流露的溫馨、親民之效果反成為政府柔性的宣傳工具。另外，雖然沒有直接證據顯示基督教女青年會與政府相關，但跟隨國民政府流亡來台的許多國民黨要員，以宋美齡為首，皆信仰基督教，因而在戰後初期的威權時代佔有優勢（蔡源林，2011）。女青年會的烹飪課程開設動機「為大眾服務，加強一般婦女技能訓練」，也呼應當時國民政府對婦女的要求。

此時期推動烹飪教育的另一單位還有農會。1953年政府以「以農業培養工業，以工業帶動農業」為經濟發展戰略，推行土地改革，加上美國經濟援助，利用農業換取外匯支援工業，五〇年代中期也開始推動農村家政之推廣。1956年起台灣省農會推廣組下成立家政課，台灣地區農村有組織的家政推廣教育工作正式起步，因此有針對農家婦女的農會家政班出現，提供農業與家政等生活改善相關的講習、活動、資訊與課程（周宜潔，2009）。

從整體政治、經濟、社會背景看來，由於反共及戒嚴的政治氛圍，加上戰後資源短絀，必須更審慎運用有限資源以進行戰事之補充，五〇年代台灣的烹飪班並不是單純的技藝補習或聯誼團體，而是黨國機器的延伸。烹飪班具現了國家如何公開地將權力的觸角深入日常民生議題，透過婦聯會、女青年會等組織成立的烹飪活動，號召女性共同加入資源之生產分配，一方面直接作為戰事的後方團體，為軍人／國家服務，另一方面進行家庭與國力的再生產。烹飪班所針對的對象是

<sup>9</sup> 省社會服務處計畫加強業務（1951.12.24）聯合報，03版。

<sup>10</sup> 曾寶蓀今演講兒童教育問題（1952.03.03）聯合報，02版。

<sup>11</sup> 教會團體紀念耶穌復活，昨日聯合祈禱順利。捐款加強反共護教工作 女青年會今晚舉行崇拜（1953.04.06）聯合報，03版。

<sup>12</sup> 好友縫紉組為孤兒縫衣（1959.06.03）聯合報，02版，大眾生活。

家庭中的女性，將其塑造成「賢妻良母」、「女戰士」、「女國民」（游千慧，2000），在「家為國本」的原則下，家國責任雙肩扛（洪國智，2003）。

## 第二節 1960-1970 年代：家庭關係再生產

1960 年代台灣經濟漸有起色，美援撤出後，高雄、楠梓、台中等幾個加工出口區陸續設立，紡織業出口擴張，經濟結構漸從農業轉成工業。政治上雖仍處反共抗俄的意識形態，但氣氛較為緩和。直至 1970 年代中華民國退出聯合國、中日斷交、中美斷交，政治地位越顯孤立，當時的總統蔣經國為了提振需求、挽救經濟頹勢，遂推動各項基礎建設，有效提振就業，景氣復甦。這二十年間台灣經濟逐漸穩定、所得增加，民生狀況也有改善。

此時期，台灣社會漸漸邁向現代化。1962 年，台視開播，帶動了家電產業的發展。電視、電冰箱、電鍋、洗衣機等家電，慢慢取代了傳統的爐灶和廚房用品。加上民眾所得提高，有能力消費這些產品。而 1960 後期開始，台灣工業的急遽發展，促使婦女大量投入勞動市場，造成兼顧工作與家庭的需求增加。1970 年代大量的農村人口湧入都市，造成家庭結構的變化，1970 初期還是以傳統的「主幹家庭（stem family）」<sup>13</sup> 為主，中後期之後逐漸「核心化」，家庭規模縮小。

王源如（2009）指出，台灣 1960 年代的婦女就業比率高，下班後需為家人迅速料理一餐的需求出現。當時傅培梅在台視主持烹飪節目，立刻受到廣大職業婦女的歡迎，為當今台灣電視烹飪節目的濫觴。「她將煮菜從師徒相傳而默會的隱微知識（tacit knowledge）」<sup>14</sup>，外化成明確告知烹飪材料與步驟的顯性知識

<sup>13</sup> 又稱「折衷家庭」，指直系三代同居之家庭，即父母、夫婦及未婚子女共同組成。

<sup>14</sup> 「隱微知識」（tacit knowledge）的概念由 Michael Polanyi 提出，是一種很難進行明確描述或邏輯說明的知識，通常與特定情境緊密相依，不同文化傳統中的人往往也分享不同的隱微知識。其建構也仰賴潛移默化，像是透過身體感官、直覺、領悟習得。王源如（2009）形容，也就是一種「我知道，但我也不能告訴你」或「我知道，但我不知道怎麼告訴你」的知識（頁 30）。隱微知識的定義參考 <http://wiki.mbalib.com/zh-tw/%E9%9A%90%E6%80%A7%E7%9F%A5%E8%AF%86>

(explicit knowledge)<sup>15</sup>」(頁 30)她從食材切割、洗滌、燒煮，到端上桌的整個料理過程，如實在螢幕上呈現，讓許多主婦照著她的指導，在自家廚房也能燒出美味的家常菜。另外，因為國民義務教育的實施，家中的小孩必須去上學，家裡的小幫手減少，女性得一肩挑起各種家庭勞務。而小朋友也相對少了在廚房協助母親或親友的機會，使得原本可以透過身體勞動默會的廚房煮食，變成要靠食譜或烹飪節目教導才學會的知識(王源如，2009，頁 30)。而未出嫁的小姐，想習得烹飪技巧，也漸漸將學習對象從親友轉成電視烹飪教學或是方興未艾的烹飪課。當時的這些小孩，正是之後 1980 末至 1990 年代的社會中堅，無怪乎後來食譜書與烹飪節目在 80、90 後越來越興盛，的確是此時期種下之果。

當時的婦女在家庭與事業間，仍以家庭角色為優先。此時期的烹飪班，還延續著 50 年代對家庭的重視，但黨國色彩漸淡，以「家事訓練」為目標，「大台北瓦斯公司為加強社會家庭福利服務，聘香港名家政烹飪專家簡關淑仁女士創設大台北瓦斯烹飪補習班，課程內容以灌輸中國烹飪技術，改良農業生產食品製作，增進家庭及大眾飲食生活智識。<sup>16</sup>」報章上甚至有讀者投書，抱怨母親是職業婦女，對烹調不感興趣，因此總是草草了事，副刊的編輯建議他去參加烹飪班，以「家庭幸福」為由，動之以情、說之以理：

「對一個家庭來說，一天之中晚餐總希望一家人能在一起吃，談談家常，敘敘天倫之樂，所以吃飯不光是吃飯而已，也可以從此獲得家庭的溫暖。

我要恭喜你，對烹調有興趣的人，將來家庭生活一定會幸福的，男人們多半貪吃，你學好烹調，一定能博得丈夫的歡心，而使家庭和諧的。<sup>17</sup>」

<sup>15</sup> 「外顯知識」(explicit knowledge)意指能透過口語、文字等編碼方式，明確表達的知識。其媒介可能是書籍、影音媒體、軟體或資料庫等。外顯知識的定義參考 <http://wiki.mbalib.com/zh-tw/%E6%98%BE%E6%80%A7%E7%9F%A5%E8%AF%86>

<sup>16</sup> 大台北瓦斯公司，設立烹飪班(1968.08.08)經濟日報，04 版。

<sup>17</sup> 愉快的人生—學好烹調(1968.09.20)聯合報，09 版，聯合副刊。

由此報導也可見，勞動結構轉型使得家庭共同吃飯的時間減少，可能只剩下晚餐有機會聚在一起，因此晚餐這段時光具有團圓象徵，也需要比較豐盛些。雖然依然強調烹飪凝聚家庭的情感功能，但與 1950 年代不同的是，烹飪班招生的語彙開始訴諸個人興趣，不再明著以集體責任作為訴求。像是女青年會鼓勵女性下班後、放學後、家事料理完後，可以參加教育班，「發展自己的興趣，順便美化家庭<sup>18</sup>」。不過，這樣的說法也不斷暗示女性「如果能當個做得一手好菜的賢明主婦，不僅能繫住丈夫的肚皮，也可以繫住他們的心<sup>19</sup>。」用烹飪維繫家庭情感，更加成為女性「個人」必須承擔的責任：會燒菜，就是好太太、好媽媽，而這是妳可以選擇成為的角色。

另外，1960-1970 年代，適逢台灣留學潮，當時流行「來來來，來台大！去去去，去美國」的順口溜，許多留學生特地在出國前前來學些烹飪技能，認為對僑居國外有幫助。1971 年台灣退出聯合國、1979 年中美斷交，出現相當規模的移民潮，因此不少人湧入烹飪班，根據非正式統計，超過一萬人以上的移民和留學生，帶著烹飪班結業證書出國，做為他們進餐館做菜的證明<sup>20</sup>。除了太太小姐，留學生、移民也成為烹飪班服務的對象，因此也逐漸有男性加入烹飪學習的行列。

此時的烹飪課程，多半是聘請飯店廚師或美食專家指導，與當今烹飪班流行星級名廚授課的情況所去無多，菜色仍是中國大江南北菜系，如粵菜、上海菜、北平菜、四川菜、家常菜、中點、西點、年糕、臘肉、香腸、四川泡菜、春捲、叉燒包等。開辦課程的單位，從早期的婦女會、女青年會，到後來民間陸續成立烹飪補習班，醫院也開始辦起營養教育烹飪課程，出現健康飲食的風潮<sup>21</sup>，甚至連家電品牌聲寶公司，也設立了微波爐學校，「以吸收準客戶來學習基本的微波爐烹飪技術，刺激購買慾，讓已買的客户，學習更進一級的微波烹飪技術，其目的

<sup>18</sup> 邁向充實的人生—介紹女青年會的各项教育班（1969.03.19）經濟日報，08 版。

<sup>19</sup> 黃淑惠談家常菜（1972.12.06）聯合報，09 版。

<sup>20</sup> 陳長華（1976.03.03）中國菜需要創新。聯合報，06 版。

<sup>21</sup> 台灣療養院辦健康素食講習（1978.02.25）民生報，12 版。

在教育一般消費大眾，並將微波爐之實質利益推介給消費大眾，來改變傳統的烹飪與生活方式。<sup>22</sup>」雖是為了行銷，但以烹飪工具為出發設計菜單，也呼應了這個時代，家用科技的漸趨普及，如何影響到烹飪班種類的繁衍。

### 第三節 1980-1990 年代：「家政」與「專業」雙軌並進

1980 年代，台灣展開民主化的歷程。1987 年解嚴之後，社會風氣漸開，經濟逐漸自由化，台灣社會也逐漸擺脫貧窮，國民所得高速成長，被稱為「亞洲四小龍」之一。至今還是很多人深深懷念 1980 年代，台灣締造「經濟奇蹟」的榮景。戒嚴令解除之後，民間重獲集會、結社、言論、出版的自由，各式創意隨著市場競爭於焉而生。

物資豐沛、市場自由、各式社會運動百花齊放，出版業如雨後春筍般蓬勃發展，食譜出版是台灣飲食出版歷史最為悠久的一支（Zen，2012）。早在 1969 年，由傅培梅創立的中國烹飪補習班就出版了《培梅食譜》，1980 至 1999 年之間更出版了二十餘本食譜。Zen（2012）認為早年出版品的製作耗時費工，排版、彩色印刷、攝影的成本都遠高於今日，因此一直到此時期，台灣社會經濟狀況好轉，消費市場才逐漸負擔得起購買價格高昂的食譜書，出版社也才得以支付出版食譜書的高額成本。即使名廚如傅培梅，其食譜也是在 1990 年後才大量印製。早期的食譜完整蒐羅各系菜色，以全集式的方式呈現；1990 年代末期則出現了一些主題性的食譜，如《蠔油與番茄醬》（1998）、《咖哩與沙茶醬》（1998）；或是符合都市生活需求，主張輕鬆做的家常菜，如《輕鬆上菜》（1999）、《現代好菜百分百》（1999）、《培梅飯盒菜》（2000）<sup>23</sup>。食譜甚至成為母親節送禮的首選，「家常菜」食譜最受歡迎，食譜中還加上材料的營養價值表，或是印製警語提醒

<sup>22</sup> 國內市場進展緩慢，七年來銷售萬餘台，聲寶牌捷足先登佔有率居首位（1979.10.14）經濟日報，10 版。

<sup>23</sup> <http://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%82%85%E5%9F%B9%E6%A2%85>

讀者某道菜是高油高鹽。出版社分析，「過往買食譜是為了宴客露一手，現在則是想要學習搭配日常菜式的方法，要吃得『輕油減鹽又爽口』。」另一特色就是分類精細，海鮮、蔬菜都能自成一書。且印刷必定要精美，還要有動作分解圖<sup>24</sup>。

社會風氣活潑，還表現在各式烹飪活動上。1981年觀光局首度舉辦第一屆中國菜金鑊獎，是台灣首度職業性的烹飪比賽。過往的賽事都是婦女團體或烹飪班主辦，參加的都是「業餘大廚」<sup>25</sup>。這次的選手都是海內外知名大廚，賽事自然頗受矚目。由於1980年代，台灣肝炎猖獗，此時期對於飲食衛生、營養的關注越來越高，有立委便建議在專科設立烹飪班，提高廚師教育<sup>26</sup>。其實早在1976年，當時的烹飪翹楚傅培梅就曾建議，中式料理的傳承傳統上仰賴師徒相授，老師傅往往留一手，徒弟學得了基本，卻無法獲得師傅的真功夫，認為應該仿效美國的餐飲人員養成，以科班來訓練料理人才<sup>27</sup>。這些驅力，促使行政院勞委會開辦「中餐丙級烹調技術士」考試，從此烹調技能有個建制化的認可機制，也促使以往標榜「培養興趣」、「提升家務能力」的烹飪班，開始有了另一個專注的目標：「輔導考照」。烹飪班百家齊放，開辦單位如前述的青年會、烹飪補習班，官方單位和社區烹飪班也陸續出現，路線分為「家政」和「專業」，前者提供怡情養性、學習生活技能，後者則目標取照、培養就業專長。

課程內容方面，從過往的中式家常菜（以現在的標準來看都算是繁複的「大菜」了），拓展到異國料理，包括西餐、日本料理、韓國烤肉、素食等。程度也變得更細，從初級到廚司等級的課程都有。1982年3月，民生報提出如是的觀察：

<sup>24</sup> 食譜、飲食工具書，廚房好幫手，種類雖多，市場三足鼎立，隨著母親節進入銷售旺季(1986.05.08) 民生報，09版。

<sup>25</sup> 何凡(1981.02.18)首屆中菜比賽。聯合報，08版。

<sup>26</sup> 營養衛生盡皆學問，要做名廚並不簡單。立委建議在專科學校增設烹飪班(1981.09.17) 民生報，06版。

<sup>27</sup> 陳長華(1976.03.03)中國菜需要創新。聯合報，06版。

「通常，烹飪補習班的上課方式，分每三個月一期和按菜上課二種。前者，一週四次，每次二或三小時，並可以選課。後者視學習內容所需的時間而定，譬如燒餅油條班，即需上課二天，一次一至三小時，因為發麵必須一天，第二天才能開始炸和烤。

除了初級、高級和研究班外，還有一種保證班，負責讓學員學到會為止，那怕是已經結業了，自己覺得烹調技術尚欠嫻熟，也可以隨時回班就讀，因此收費要稍稍貴些。

烹飪補習班之所以會採取這種作法，事實上也是迫於本身的授課方式，據悉，現狀下的烹飪教學，大多是一位老師教導數位甚至十數位學生，而烹飪設備有限，只好由老師示範而學生隨侍在旁觀察學習，等回家後，再親自下廚，依樣畫葫蘆，必至唯妙唯肖才算成功，倘遇有疑問，必然得回班就教，否則難見績效，間接地損及補習班本身的信譽。

烹飪補習班的師資，又有專任及多人聘任等不同。前者，由一位烹調專家打著個人的知名招牌以招生，但是，班別一多，任教老師因為體力、長年遊學國外，或本身另有旁騖，大多會由自己調教出來的高材生擔任助教，代課授徒。後者則視課程內容之別，由補習班出面延請在各大飯店、名餐館的大師傅任教。

來學習烹飪的人士，據一些補習班表示，以作菜多年，卻煮不出名堂的家庭主婦最多，內容以便當菜和館子式的家常菜為主。行將出國的留學生也不少，內容以花捲、千層糕、銀絲捲、鍋貼、蔥油餅各類餃…等中式點心，和油條類、豆腐類、春捲皮等為主。廚師班，則以各種口味皆備的內容為主，其作用是協助專業廚師集思廣義，也讓有心從事廚師業者，不必再受漫長而門第森嚴的學徒式訓練之苦，在餐館服務時較易觸類旁通，不至於職司砧板者，永遠接近不了炒爐之職。<sup>28</sup>」

報導解釋烹飪班細緻化、分殊化、收費也越來越昂貴的現象，歸之於市場競爭。因為可以學烹飪的地方越來越多，社區、教會、農會、百貨公司、微波爐電器公司都有開班，有的服務推廣意味多於營利性質，有些則是為了銷售產品，場

<sup>28</sup> 學廚藝作美食飽口福，烹飪班課目也講究潮流。從家常菜到廚師班紛紛招生（1982.03.17）民生報，05版。

地的成本極低，造成以往以招生為生存依據的烹飪班不得不猛出奇招，往高收費的職業班邁進<sup>29</sup>。

可能是受到傅培梅鉅細靡遺分解料理步驟、解說料理原則的影響，加上 1970 年代末期對健康飲食的風潮漸起，1980 年代隨著「專業」走向的烹飪教學陸續出現，烹飪班越來越將原理解說、步驟拆解視為必要。烹飪被視為一種專業，男性學烹飪的風氣也慢慢浮現，

「自古以來，燒飯是女人的天職，現在大家觀念變了，家庭「煮夫」有增加趨勢。在某單位服務的陳玉利就熱中此道，他家住苗栗，一週回家一次。平時每晚他就到中華民國烹飪協會利民烹飪訓練中心學烹飪；週末回家，示範作菜成為他的興趣。…

利民烹飪訓練中心負責人錢野午指出，學烹飪不僅是作菜而已，從餐廳管理、買菜、處理材料、刀工、料理方法等都得專門培養，不少男士接受訓練後多半自己開餐館，或出國就業。<sup>30</sup>」

普羅所認知的烹飪，其意義從服務家庭的技能，擴大到餐飲業經營、管理等技職層面。有趣的是，這類「專業型」的烹飪班，所連結的對象多半是想「創業」的「男性」，而非訴求已有烹飪基礎的資深女性家廚。

另一方面，「家政」走向的烹飪班雖未消失，但是逐漸擺脫「凝聚家庭情感」的口號，轉以兼顧便利與健康美味為目標，服膺都市生活之變化：「因社會形態與人常生活方式的改變，慢工出細活的時代已過去。如何在最短的時間內，以最簡便方法，烹調出經濟、營養而不失傳統風味的各國菜餚，實在是每一位忙碌的現代人所夢寐以求的事。<sup>31</sup>」因此，也出現針對上班族需求所開設的烹飪課程。

1990 年代之後，各式烹飪資訊更是爆炸，但烹飪班卻面臨了學生人數下滑的窘況。錢嘉琪（1990）指出台灣烹飪班婦女學生人數遞減，比起韻律舞或插花這

<sup>29</sup> 烹飪補習班改良型態，積極推出專業廚師班（1982.12.02）民生報，05 版。

<sup>30</sup> 家庭「煮夫」學烹飪（1987.04.27）聯合報，06 版。

<sup>31</sup> 理想學習環境讓你成為烹飪高手（1987.02.26）民生報，05 版。

類怡情養性的才藝課程，願意學烹飪的女性越來越少。在傅培梅時期，都是家境優渥的太太或待嫁小姐來學，1970年代之後移民熱潮帶動男性也前來學一技之長。到了 80、90 年代，則有些退休人士為打發時間來學菜，順便交朋友。錢嘉琪觀察，社會繁忙、職業婦女增多，使得女性學烹飪的意願降低，但是市面上的附有精美圖片的烹飪書籍卻持續熱銷，形成現代人「只愛欣賞不愛動手」的情況。

舉辦微波烹飪班的微波爐廠商也發現，現代不少女性來上課，除了學菜之外，更重要的是希望藉此交朋友，分享生活中遇到的種種問題<sup>32</sup>。不像過去早期經濟困乏，婦女活動僅關注衣食溫飽，開給一般大眾的烹飪班，功能是要指導衛生觀念和基本烹飪技巧，做些豆腐、豆芽或簡單的西式小點心<sup>33</sup>。1990 年代以後的烹飪班，花樣更多，除了坊間傳統的家政型課程和專業廚師訓練，連大飯店也加入戰局，福華、來來、希爾頓等飯店都開辦廚藝示範<sup>34</sup>，由飯店主廚親自出馬，強調「連吃帶學，把飯店手藝帶回家」，瞄準有錢有閒又對烹飪有興趣的美食愛好者，頻率為一周或一個月一次，結合學手藝及品嚐主廚大餐，市場反應極佳，「『寓教於樂』的上課方式，使得學烹飪變成一種休閒和生活調劑。上一堂輕鬆的烹飪課之後，不但回家可以露兩手，以後在應酬場合中也可以『炫耀』一下上課時吸收到的西餐常識。」<sup>35</sup>這類烹飪班比起過往，更強調食物品嚐、鑑賞的能力，而非在日常生活中的可應用性。烹飪學習，檯面上慢慢從「實用」、「功能性」的角度，轉向「休閒」、「娛樂」，甚至成為一種用來「自我展現」的社交工具。2000 後，這類重視美食欣賞勝過實用技巧的烹飪班也逐漸普及，甚而滲透到一般民間的烹飪補習班、烹飪教室，甚至社區大學的烹飪課堂上。

<sup>32</sup> 錢嘉琪（1990.03.30）學做菜也能自我成長，烹飪教室辦講座，擴大範圍。民生報，22 版。

<sup>33</sup> 張典婉（1991.05.15）從早期的實用性走向知性成長，翻開婦女活動史。民生報，22 版。

<sup>34</sup> 飯店美食活動出新招，大師傳展絕活教食客烹飪（1990.08.12）民生報，19 版。

希爾頓烹飪教室（1992.05.16）民生報，19 版。

<sup>35</sup> 錢嘉琪（1992.07.01）烹飪新教室，大廚手藝帶回家：飯店開班授課，主廚親自出馬。民生報，17 版。

## 第四節 2000 年以後：休閒化社交新據點

2000 年以後，隨著電腦普及、網際網路發展迅速，要在網路上搜尋烹飪資訊更為容易。不少部落客在網路上發表食譜，因而竄紅成為素人食譜作家，像是小小米桶<sup>36</sup>、「美女食神」Joanna<sup>37</sup>、Masa（山下勝）<sup>38</sup>、莊祖宜<sup>39</sup>等。這些部落格搭配精美的圖文、詳細清晰的步驟解說，更重要的是格主的素人身分，受到一般大眾的歡迎，覺得烹飪不是那麼遙不可及的事。943 的「窮留學生懶人食譜」<sup>40</sup>，設計一系列電鍋、微波爐、烤箱的簡易食譜，運用創意，用最簡便低廉的方式創造美味，更切合都會裡隻身在外獨自生活的單身族群、或者緊張忙碌的上班族們對於飲食的需要：一切從簡，但是不可放棄基本的營養與美味。食譜書也出現了不少「聖經」：《金牌總大將教你關鍵的那一味：愛上廚房的第一本聖經<sup>41</sup>》（2008）、《法國藍帶巧克力聖經<sup>42</sup>》（2009）、《廚房必備料理聖經<sup>43</sup>》（2011）等。這種「聖經」類書籍，蒐羅各種廚事上會遇到的問題，從鍋具選購、食材挑選、處理，以及經典菜色等，完整羅列，很符合對實務烹飪知識陌生、需要有個人門起頭的大部分都會人士。

人們認為營養、健康、美味必須兼顧，與都市步調緊湊，外食便利、飲食工業化、個食化的整體背景有關。連最指標的烹飪泰斗傅培梅，都認為速食是個趨勢，要「為中國菜找一條新出路」，把「麻婆豆腐」、「魚香肉絲」等傳統菜色，變成加熱可食的冷凍速食品，讓怕麻煩的現代人可以快速享受，毋須費工自己慢

<sup>36</sup> 小小米桶的寫實廚房 <http://www.wretch.cc/blog/mitong>

<sup>37</sup> Joanna's Tasty Journey <http://www.wretch.cc/blog/WeiTung>

<sup>38</sup> MASA の料理 ABC <http://www.masa.tw/>

<sup>39</sup> 廚房裡的人類學家 <http://blog.yam.com/tzui>

<sup>40</sup> 943 的窮留學生懶人食譜 <http://blog.xuite.net/iq943/recipe>

<sup>41</sup> Chang.c.c 小泉師傅（2008）金牌總大將教你關鍵的那一味：愛上廚房的第一本聖經。趨勢文化出版。

<sup>42</sup> 法國藍帶廚藝學院（2009）法國藍帶巧克力聖經。大境出版。

<sup>43</sup> 張正儀（2011）廚房必備料理聖經。人類智庫。

慢做<sup>44</sup>。在這樣追求速簡的氛圍下，自己動手做菜變成相對稀罕的事情，可能在必要時刻才需要「露一手」。相對地，因為人人幾乎都可以輕易嘗到現成的美食，能夠親見這些食物製作的過程，也成為餐廳或烹飪課的噱頭賣點，現做料理象徵著新鮮、健康，又富含「解謎」之趣。

而談到破解料理祕訣，電視烹飪節目也貢獻良多。傅培梅的烹飪節目一直製播至 2002 年才停止，其後出現《美食鳳味》（2000）、《型男大主廚》（2006）、《冰冰好料理》（2006）等結合廚藝示範、綜藝、美食品嘗的料理節目，也捧紅了陳美鳳、焦志方、張鳳書等美食節目主持人，以及阿基師、詹姆士等多位電視名廚。「料理節目」逐漸衍生成「美食節目」，節目中除了拍攝料理過程，還特意安排品嚐食物的橋段，由主持人試吃，描述口感，讚不絕口云云，使觀眾對其料理充滿想像，對食物的口感、滋味等關注也越來越高。

這股「大廚教你做」、「破解美食密碼」和重視「饗宴」的風氣，相結合之下，衍生了越來越多的「高檔」烹飪班，強調與過去婆婆媽媽式的烹飪教室有別，用美輪美奐的廚房設備、陣容堅強的名廚師資、餐廳才吃得到的料理菜色，令人眼睛一亮。2009 年開幕的 Cooking Studio 是第一個五星名廚料理教學的小型烹飪教室，來的人不都是為了學菜，「有人為了取悅老公，有人為了讓居家生活更多彩多姿，但更多人是為了分享大師成功的經驗，以及享受烹飪的樂趣。」、「才打算要報名的蔡青恩說：『光看名廚表演就是一種滿足，上完課又有得嘗更是享受』，她說並不期待自己學到很多，但只要知道很多異國美味怎麼做出來的其中幾個訣竅，下回社交或品嚐時，又是餐桌上的好話題了。<sup>45</sup>」由學員的反應看來，這些料理教室所教授的，更多的是一種對飲食的知能，讓參與者知道他們眼前的美食究

---

<sup>44</sup> 傅培梅螢幕熄火餘香繞。揮別 30 年電視教學，傅培梅將為中國菜找尋新出路，一身絕活兒要與科技結合。只是媽媽們守著電視守著傅培梅的鏡頭，從此將成歷史。（1991.06.08）聯合晚報，15 版。

<sup>45</sup> 五星名廚，伺候貴婦：亞都前總經理打造烹飪班，老師個個有來頭（2005.07.08）聯合報，C3 版。

竟有何「撇步」，至於日常生活中是否能夠實際運用，倒是其次。另外，這股越來越普遍的名廚崇拜，伴隨著素人廚師走紅，反映當代社會一種奇妙的心理：即使初學者也希望能夠一蹴可幾，如法炮製出專業廚師所能完成的餐點，模糊「專業」、「家常」之間的距離。

這類休閒化、逸樂化的烹飪班越發蓬勃，不禁令人回頭檢視當初在烹飪班裡很關鍵的「家」元素，究竟還在不在。從上述報導的描述，「取悅老公」、「增添居家生活情趣」等面向還存在，但單純為了「享受烹飪本身樂趣」的理由卻也更加理直氣壯。1950至1970年代之間，「家庭」這個集體乃是烹飪班核心的服務對象，1980年代以後，飲食工業逐漸茁壯，民間也更有享受食物的能力，烹飪班的走向開始細緻化、分殊化，為想習得技藝、想進入餐飲業的個人提供教育指導，「家」的角色雖未消失，但也逐漸從功能性的再生產性質，轉而強調家庭情趣、生活美化等面向。1990、2000年代，呼應消費能力提高、市場競爭激烈、異國美食流行，各式飲食資訊、食譜、烹飪節目、烹飪班更是百家爭鳴，把做菜塑造成充滿樂趣的過程，造就了多位名廚，也讓市井小民對於飲食勞動產生浪漫有趣的想像，「在家做飯、吃飯」彷彿也成為休閒的符碼之一。4F Cooking Home 烹飪班如何搭著這股想像順風車，引渡「家」的元素為其賣點，其所創造的體驗，又是否符合一般人的真實居家飲食經驗，乃接下來的章節所要討論的。

## 第三章 家的形象再現

### 第一節 「家」的形象建構

4F Cooking Home 料理生活家，從名稱就可看出其定位：位於房屋的四樓、讓人在其中料理、過生活，如同「家」一般的地方；若將「家」定義為專精某樣事物的人，4F 的名稱所象徵的便是擅長料理、懂得生活的人。4F 與公眾溝通的平台是它的官網，登入官網的介紹，映入眼簾的是幾個年輕男女自在地圍在桌邊，微笑著做菜、氣氛歡樂輕鬆的照片，搭配文字，訴說了 4F 自身的定位：

嘿，你好嗎？一邊看著鍋內蒸騰的熱氣，一邊預習著待會兒應該講的第一句話是什麼。在都市工作，人來人往，朋友們的聚會總是因為滿滿的工作行程表而不斷延後。好不容易總算把大家時間湊在一起，可以輕輕鬆鬆的坐下來吃頓飯。餐廳的熱鬧雖然讓人嚮往，但我們更喜歡在家中，大家一起準備料理的感覺。櫛瓜切片，砧板發出清脆的聲響，預告了滿桌的新鮮美味；煎盤上跳動的烤魚引起大家一陣騷動；填的過多的烤模看到舒芙雷高聳如比薩斜塔，被笑了好久。尼斯沙拉、甜蝦手捲、提卡咖哩雞肉，各國的美味擺滿圓桌，我們各據一方談天說笑，把城市的煩悶拋諸腦後<sup>46</sup>。

這段介紹文字開宗明義點出背景：節奏快速的都市生活，人們忙於滿滿的工作行程，在家一起動手做菜、團聚吃飯，比上餐廳用餐更舒緩人心，「餐廳的熱鬧雖然讓人嚮往，但我們更喜歡在家中，大家一起準備料理的感覺。」暗示著這個場域有別於餐廳，連結著「手作」、「團圓」等傳統懷舊的「家」的意象，「各國的美味擺滿圓桌」，菜色豐盛有如除夕圍爐，卻又掛勾著濃濃的異國風情，尼斯沙拉、手卷、咖哩雞等菜色，都不是一般台灣家庭飲食裡常見的食物。這番「家」

<sup>46</sup> 摘自 4F Cooking Home 官網的介紹文字。出處 <http://4fcooking.blogspot.tw/p/about4f.html>

與「異國」的元素混搭，正是 4F 的基調，也是鑲嵌在都會生活裡的烹飪班，對於日常飲食的回應：日常飲食仍然無法全然與家脫勾，但家庭飲食的意義已與過往不同。

4F 的官網文宣，將這個場域塑造成家人朋友歡聚的空間，像家一樣輕鬆，「用迎接朋友的態度來歡迎每一位學員<sup>47</sup>」，甚至歡迎每個人在每周三至日、早上十點到晚上六點之間，進入停留、看書、聊天、喝茶。一般烹飪班的最重要的料理製作、教授的過程，在 4F 不強調實用性與學習效果，反而詩意地邀請學員享受用心烹調的過程，「料理的樂趣不只是在上桌驚嘆的剎那，更重要的是享受從挑選食材、香料到製作料理的過程，沒有什麼比得上用自己的手和心所做出來的料理<sup>48</sup>」。甜甜圈小姐因興趣上過好幾家烹飪班的課程，感覺 4F 不像一般烹飪班注重配方、比例、工序，比較是簡單、可操作的食物，料理的過程也非單打獨鬥、能者多勞的局面，可以邀請他人一同參與，是充滿「愛」的行動：

甜甜圈小姐：在 4F 學到的一些東西是很簡單的，跟我在外面上一些專業的蛋糕課，那些甜點老師會很要求你工序、派皮的部份要怎麼弄才好看，在這邊完全不會，他完全不要求你要做出像外面甜點店賣的東西。至少就是一些眉眉角角你要注意。

訪談者：這是不是也是它吸引人的地方？就是輕鬆、放鬆。

甜甜圈小姐：他們這裡的要求就是，在家裡隨時隨地…甚至可以找小朋友一起動手，當然有些油炸、煎煮炒炸的不是很適合，但是大致上找小朋友一起做 ok 的。…○○老師就說，義大利料理就是幾個字：超隨興，做甜點也都是。…但是食譜上會寫大概比例多少。然後最後還會加一句：請你加上無限的愛心。

部落格裡的主廚介紹，不是條列廚師拿了哪項大賽金牌、曾服務過哪家飯店，而是像故事一般娓娓道來她／他來自哪個國家、曾經去過哪裡旅行、一身做菜的功夫是從哪個家人學來的、她／他的料理曾經受到什麼人生經驗的啟發。4F 強調：

<sup>47</sup> 摘自 4F Cooking Home 官網的介紹文字。出處 <http://4fcooking.blogspot.tw/p/about4f.html>

<sup>48</sup> 摘自 4F Cooking Home 官網的介紹文字。出處 <http://4fcooking.blogspot.tw/p/about4f.html>

「或許他們不是什麼名聲顯赫的大廚，但做的菜一定是道地家傳<sup>49</sup>」令人感覺這裡的飲食，不只是為了應付日常生活所需，這裡的老師也不是為了輔導學生考過證照而教學，而是出於對料理單純的喜愛和對家人的關愛。除了傳遞飲食技巧和烹飪知識之外，目標是傳遞吃飯是件快樂的事。做菜可以優雅乾淨，不是獨自一人在廚房弄得滿臉油膩、碗盤堆積如山。4F 的飲食，輕鬆、豐盛，充滿人與人的連結。

烹飪一直以來都是家務能力最主要的指標，至今也還是多少背負著性別刻板印象，並未完全擺脫 60、70 年代「烹飪能力是婦德之展現」的窠臼，尤其已婚女性感受特別深刻。烹飪洗掃還是女性無法全然規避的家務責任。Sunny 非常抗拒人妻的傳統包袱，希望烹飪只是單純的樂趣，不要變成例行責任。4F 的體驗正好對上她的胃口：

在那邊就像在交朋友，享受那個時間，整個過程都會是驚喜。感覺很棒。就像你去上補習班，環境很好，你比較不會聯想到那個背後的責任。…但是家常菜的部分，我還是希望我老公將來能多煮，我多幫忙，偶爾秀一兩道就好。(Sunny)

Sunny 平日在家工作，日間吃飯就天天吃自助餐，平時並不下廚，周末則由老公在家煮飯，覺得這樣比較健康。但是 Sunny 常常因為做飯、採買這些事和老公弄得不愉快，所以坦言只有外食是開心的。從 4F 學來的料理，對 Sunny 而言是特殊場合才值得用上的「才藝」，而非日常飲食的選項：

Sunny: 我的方式就是歡迎朋友來我家，我來教他，或是朋友來聚會，我願意親自做個菜，我願意教我姊，願意在母親節或特殊節慶把這道菜搬出來做。是有目的跟結果，不是只有悶在家裡自己煮。…

訪談者：特別的場合才會讓它出現？

Sunny：會製造機會啦。

<sup>49</sup> 摘自 4F Cooking Home 官網的介紹文字。出處 <http://4fcooking.blogspot.tw/p/about4f.html>

台灣都市外食方便又符合個人化的需求，逐漸取代家庭飲食，成為都會生活裡必要的物質環節。抵抗外食的論述往往以口味重、油膩、不利健康，反向地建構家庭飲食比較乾淨、健康的形象。在家自己動手做菜，是自我照顧、關愛家人、充滿誠意招待友人的表現。從這層意義來看，家庭飲食的角色其實跟民國六、七〇年代也沒有什麼不同，但時代脈絡的轉變，卻將家庭飲食勞動的意涵，從不得不的家國使命，轉化成有所選擇的休閒或才藝，可以偶一為之在家中「表演」一番。烹飪班則是回應這股轉變的場域體現。

一般提供烹飪課程的社區大學或補習班，是以證照（如中餐丙級證照班）或特定菜色（如義大利麵食）為主題，開設每周一次、一期兩三個月的課程。課程菜色都事先安排好，倘若符合學員的興趣和需要，便是非常經濟實惠的學習選擇。但若只對其中的兩三道菜有興趣，報名整期課程就顯得時間金錢上有點浪費。而 4F 的課程都是單堂單個主題、四到五種菜色，對於只是想知道特定料理怎麼做的人，提供了更大的彈性，因此也容許玩票性質的人來上課。從 4F 的角度來看，這樣的作法技巧地擴大了客層，滿足不同消費者個性化的需求；從消費者／學員的角度來看，4F 的商品更貼近自己的需要，而且更自由、更有效率，不必耗費多餘的金錢、精神在課程的承諾上。烹飪課程的操作，也必須服膺後現代消費文化倡導彈性、個人多樣性的市場趨勢。

## 第二節 環境與空間設計－私宅派對，夢幻廚房

人所置身的物理環境，不只是社會活動的舞台場景，它再現場域關注的文化，也中介場域裡的社會關係。本節將從 4F 的空間格局和物件陳設，討論這個空間營造出的感受，尤其著重整個物理環境所形構的烹飪空間想像。

## （一）空間格局一窺

4F Cooking Home 落腳的舊公寓位於熙來攘往的永康街上，一樓大門兩側都被商家包夾，因為不像一般店家有明顯的外掛式招牌來吸引過往的路人，乍看並不容易發現公寓裡還有商家。這裡的老公寓約莫都是民國 50 年代以後興建的四層建築<sup>50</sup>，一樓作為店家，二樓以上則是自用住宅，當時這類公寓建築還沒有裝設電梯設備，必須爬樓梯上下。4F 如同其名，位於老公寓的四樓，就如同一般住家，必須按電鈴才能進入，不像一般店家總是大門敞開，或者乾脆用玻璃落地窗讓人能夠輕易窺視店內的情況。

公寓大門是藍色的舊木門，信箱上方吊掛著小小的木頭招牌，不走近還真難注意到。網路上許多書寫過 4F 經驗的人以及受訪者，也特別指出 4F 雖然「大隱隱於市」，這道藍色大門卻構築了對某些類型的人的吸引力（PiPi）。珍娜則是和同事去永康街吃飯時，發現門很可愛，按電鈴上去後才發現原來是個廚房。4F 所在的位置不是一樓、不是玻璃窗或開放式店舖那種一般商家會有的空間形式，它位在一個必須按鈴進入的住宅建築裡，所以並非任何過路人都可以任意窺看，而是一個私密的、邀請的空間，必須經過主人的同意才可以進入。

---

<sup>50</sup> <http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/86/05.htm>



圖表 2 公寓大門（自攝）



圖表 3 樓梯間與一般公寓無異（自攝）



圖表 4 4F 空間平面圖（研究者自行繪製）

就如同一般住家，一進門會經過玄關，有衣物吊鉤和鞋櫃，可以掛放衣服、鞋子，空間佈置從這裡就開始，牆上打了一個顯影鐘，鞋櫃上放著新鮮小花。客廳是主要的接待空間，有一張可以容納六到八人的大木桌和兩張長椅，大桌上的花瓶插著新鮮花朵，來訪的人可以坐在這裡休息，位置不夠的話，右側還有兩人座與四人座的桌椅組合。通常一進門就會有工作人員招呼，替學員將外套掛在玄關的衣物架，並請學員到大桌旁坐著等待，稍作休息。客廳角落有茶具櫃和茶几，學員可以自選一組茶具、挑好喜歡的茶包，沖泡熱水後帶回大桌上飲用，一邊翻看書架上的書籍，一邊吃課前點心。牆壁以暗色調為主，並用白色粉筆手繪圖案。在課程開始前，學員都集中在客廳，這裡就是接壤真實世界與烹飪幻境的過渡地帶，課程開始前讓人準備迎向某種體驗，課程結束後又是一個整理思緒回歸現實的冷靜場所。

再往內走，經過洗手間、工作間，就來到末端的廚房，是課程進行的主要空間，位於邊界、臨街，因此有幾扇窗戶，為這個空間提供良好的採光，營造明亮通風的感覺。整個廚房呈長條型，半邊囊括了大部分的廚事用具，像櫥櫃、流理

臺、洗滌槽、鍋具、冰箱、烤箱、咖啡機等等，還有一個烹飪老師講課、示範的工作台，這半側屬於工作人員的勞動空間，所有的食物生產基本上都在這裡完成；另外半邊則是工作台延伸出去、一體成形的長條桌面，搭配高腳椅供學員坐下休息，一邊可觀看講師料理食物，每個人有一小塊桌面區域可以謄寫筆記或是擺放餐盤。學員坐下的角度可以看到老師的料理台、窗戶、牆架上一整排的香料，還有右側牆面的櫥櫃，裡頭擺放了紅、黃、藍、綠、橘等各種顏色的進口鍋具，烤箱、微波爐、咖啡機這類機具；大小不一、看上去不那麼簡潔美觀的工具則統一放置在學員背後，面對老師時看不到的角度。牆壁漆成鐵灰色，搭配白色流理台、黑色高腳椅、木質地板、各種繽紛色彩的鍋具，讓這個廚房顯得非常多彩，有別於一般家戶廚房給人單一色調、雜物並陳的印象。鐵灰色賦予整個空間沉穩簡潔的基調、白色則強化了這裡的潔淨感，各種色彩的廚事工具和窗戶灑進來的光線，為整個空間增添明亮活潑的氣息。任誰走進來都會為這個「夢幻廚房」感到驚奇不已。



圖表 5 接待空間有大桌，可在這逗留喝茶、看書（自攝）



圖表 6 接待區的書架置放著各國食譜書和飲食書籍（自攝）

4F 整體的空間格局就如同一般住家，有陽台、客廳、飯廳（用作接待空間）、廁所、工作間和廚房。和一般住家不同的是，廚房的空間特別大，不像公寓家戶的廚房通常位於邊陲畸零一隅。4F 的吃食活動主要在廚房當中，因為這裡的廚房除了滿足煮食功能之外，還有進餐、社交的空間安排，讓人得以在這裡聚集、停留，而不只是一個食物生產基地。它相對於其他房間的面積比例顯現了其重要性，這裡是唯一可以讓老師、學員、工作人員等所有的人同時聚集的一個空間單元，不像外場接待空間無法容納所有人同時坐下。但學員真正在廚房中停留的時間只有在上課當下，課前、課後必須回到接待空間，以便工作人員備料、整理廚房。其實整個體驗從踏入 4F 的門之後就開始了，但是廚房才是真正構成整個經驗的核心地點，也是人們花最多時間停留的地方。不過這個空間卻也得等到工作人員放行才可進入，課後也不能隨意逗留，相對於有大木桌、書架、花茶陳列的接待空間顯得更加「可遠觀不可褻玩焉」。

## （二）物件與行為細節創造「家」的感受

進入 4F 的第一件事就是將鞋脫下、置放在鞋櫃裡。接待區鋪設有地毯，而廚房區則是木頭地板，可以光腳在裏頭行走。台灣文化脈絡下，在公共場合保持穿鞋才體面禮貌，除非進入私人空間才需要脫鞋。「脫鞋、赤腳」這件事其實也體現了這個空間的自在程度。藉著脫鞋，先卸除來者對空間的陌生感，不像去高級餐廳必須正襟危坐、衣冠楚楚，這裡可以著便服輕裝，還可以光腳丫走來走去，免除了公用拖鞋的衛生疑慮，好像去朋友家一般。其實台灣氣候悶濕，地毯並非普遍的居家元素，鋪設地毯多半是為了降低腳步聲（如圖書館、辦公室）或提升空間質感（如飯店），在公共場所相對常見。4F 除了廚房與洗手間以外的公共區域都鋪地毯，為空間創造了一種正式性，讓人感覺這個地方很有質感、不隨便，但是又可以像在私人居家那樣打赤腳，服膺私領域裡的身體規範。「地毯」和「脫鞋」共創了這個空間亦公亦私的曖昧性。

家具與物件安排也是創造居家感受的關鍵。客廳裡的木頭大桌讓來者可以先坐近彼此，同桌飲茶、吃點心，因而產生初步接觸，緩衝陌生感。共同聚集的空間令人較有機會產生對話，「它都把大家集合在一個地方。沒有分散在各個角落，在那張大長桌，一定都會坐在一起，所以還沒開始上課大家距離就已經拉近了，再進去上課看到的也是這些人，就不會陌生，整個就滿自在的。」（辣媽）書架陳設一方面增添知性，一方面讓初次到訪的人有個東西可以寄託專注，不至於被迫直接面對和陌生人同處一室、面面相覷的尷尬。架上很多高級異國料理雜誌和書籍，有英文、法文、日文食譜，食物類型從鹹食餐點到烘培皆有。客廳角落是一整個茶具櫃，每種茶具都不同，可以任選喜歡的，再從旁邊裝著五顏六色的茶包盒裡選自己想要的來泡。大桌上的透明水瓶插著白花，陽台種滿薰衣草、迷迭香等香草植物，廁所裡也擺放著小花和放衛生棉的小竹簍。家具都是一般居家生活所需的家具：座椅、置物架、書架、廚具，其實依賴各種物件（地毯、鮮花、水杯、衛生棉…）強化優雅、貼心、生活品味等印象。靛藍色的牆面、鵝黃燈光、原木色、綠色植物等等色彩也貢獻了整體氛圍。裝潢、物件、色彩共同組構出某種簡潔的品味和生活風格，如受訪者阿凡達所形容的「低調的優雅」。



圖表 7 桌面上的花藝佈置（自攝）

由廚房物件觀之，4F 的廚房比較像是一個觀看而非操作的空間，冰箱、水槽、爐具這三種構成「工作金三角」的廚具都集中於一側，所有的鍋具、餐盤也都收納在該側的櫥櫃中。一般住家廚房受限於面積，通常工具性功能遠多於社交功能，除去廚具所占面積，剩下的工作空間往往十分狹窄，更遑論讓多人停留在廚房裡久坐談天。4F 廚房卻相反，桌台雖然佔了整個空間，但都是純粹的桌面，沒有多個爐台供煮食，

反倒有許多座位可以停留，讓廚房成為一個社交空間。另外，這個空間裡光線明亮，色彩繽紛，曾到歐洲旅遊的珍娜就覺得來到這兒有如置身歐洲的居家廚房，空間氛圍令人享受，即使回家之後不會實際動手做，但光是這個空間和過程體驗就值回票價，Sunny 則用「時尚」來形容：「因為它給你的整個過程感覺很好，因為它給你喝茶、吃甜點、坐在那邊休息，進廚房的時候採光也不錯，很明亮；它的鍋碗瓢盆我都有看…看到時想說哇，他們的器材和東西是有注重的，你會覺得煮菜這件事是個滿時尚的事。」

相較之下，其他的烹飪學習空間像是社區大學或專業餐飲廚房，其空間和用具都非常工具性，空間裡沒有太多色彩，都是銀白的單一色調，所有設備幾乎都是不銹鋼材質，工作臺、冰箱、鍋盆、鐵筷、鐵湯匙都防撞防摔，十分耐用。珍娜曾經陪姊姊到一般餐飲科的廚房上烹飪證照的課程，「就很像我們家的廚房，我就會覺得那我跟我媽學就好。」社區大學或專業餐飲廚房，包括國家證照考試的場地，幾乎都是餐飲科系的廚房工作空間，這類廚房是提供烹飪學習的場所，純粹技術、實用導向，沒有什麼精心營造的氣氛。有多組工作台，空間上可以多人同時進行烹調勞動，所有的桌台、冷凍設備、鍋碗瓢盆都採商用餐飲廚房的工具標準，其目的是為了有效率地進行食物處理、烹調的過程，因此在空間的舒適性或物件的精緻度上沒有太多講究。若是烹飪課程在這樣的環境中進行，許多受訪者都明說他們不會有興趣，像是辣媽受不了與多人共用場地造成的混亂與髒亂。沛沛在坊間法國廚藝教室學習多年，教室也是位於一般住家裡、廚房空間也很大，但為了便於學員實作，設備都是不銹鋼的，各種鍋碗瓢盆等工具也具備，但畢竟是廚事勞動的場所，環境不像 4F 美侖美奐充滿幻想。對比之下，4F 的空間就是它提供的烹飪體驗的最大賣點，創造有別於坊間對烹飪課廚房冰冷的印象，不僅空間布置講究，也避免了共用廚房衍生的混亂問題：

以上課來說，它是一個還滿有氣氛的地方，燈光美氣氛佳，環境讓你覺得很舒服。不像我們一般烘培課，看到的都是一堆不鏽鋼的鍋盆和攪拌器，會覺得比較冰冷。4F 就是明亮、木質家具，比較溫馨的感覺。(妻夫木聰)

它給你一些氛圍是去了很開心地做菜，而不是我就是個家庭主婦，我就是學了回去要煮給小孩吃，你完全不會有那種想法。去 4F 做那個菜的時候，就覺得我做回去要給人家驚喜、給人家特別的感受。在那邊做菜就承受了一種很特別的氛圍，你不是黃臉婆，是在學一個很特別的東西，回去分享，別人看到你的環境都會羨慕。(Sunny)



圖表 8 4F 中島型廚房，社交空間寬敞（自攝）



圖表 9 標準餐飲廚房配備，以不鏽鋼為主，色調單一（網路圖片<sup>51</sup>）

純粹功能性的廚房空間，很容易連結到家庭勞務角色，尤其烹飪和「婆婆媽媽」、「賢妻良母」這類刻板性別印象相扣連由來已久，要建構烹飪的新形象、拓展對不同族群的吸引力，就得創造比「工具性」更多的意義。烹飪環境正是簡潔直接的切入點：「在 4F 那個環境，就算我學的是台菜，人家應該也不會說你幹嘛去學台菜，人家都會第一眼覺得那個環境很好、很棒，做出來的菜人家會很驚豔，我覺得那就是慢慢提升你對做菜這件事的不同感受。」(Sunny) 對 Sunny 來

<sup>51</sup> 圖片來源：<http://www.john-son.com.tw/templates/cache/4108/images/IMG2207.jpg>

說，台菜是日常生活當中最容易接觸到的菜色，不需要特意花錢去學，既然要學，就得有些特別之處，4F 的環境光是看到就讓人覺得很特別，所以來到這裡，即便學的只是日常菜色，也必然會創造某些特殊的經驗讓人羨慕，帶回跟原本生活不一樣的東西。所以即使菜色很普通，環境卻能創造那種經驗的特殊性。



圖表 10 家電都分門別類放好  
(自攝)



圖表 11 擺設整齊的廚具 (自攝)

### (三) 空間型塑的烹飪形象

4F 的整體格局近似居家空間，但廚房則明顯與一般家庭的廚事空間有別，不僅面積大、色彩繽紛，社交空間也多。可見這個廚房扮演的角色，不只是純粹的飲食生產基地，也因此創造出與居家體驗最為不同之處。「4F 的硬體是真的做得不錯，軟體也不錯，像是它的環境是很乾淨，廚房也是乾乾淨淨，有兩個助手幫老師洗菜洗碗切東西，你會覺得很舒服，給你的食譜也滿精美的，上課的機制比如報名什麼的，都有滿順暢的流程，所以已經經營相當好了，已經是有一些客源的料理教室。」(沛沛)對於像 Sunny 這樣的烹飪新手來說，「學料理對我們這種人還是需要一點幻想…因為那個環境確實會讓你覺得我不是家庭主婦，好像是到朋友家的廚房一樣…你不會覺得自己是黃臉婆」。整個空間、器具、流程、人際

互動共同構成舒服又體面的感受，烹飪這件事，在這個廚房裡，不是為了應付生活中不得不然的需求，而是時尚、充滿物質感官享樂體驗的活動。

辣媽覺得在 4F 的整個經驗輕鬆愉悅，比較像來喝下午茶而不是上課。在 4F 的廚房，學員只需要坐在自己的位置上觀看就好，不必親自動手，來到這裡是被服務的，氣氛輕鬆，但又不像餐廳那麼拘束。「比較自在，有時在餐廳可能還會覺得不那麼自在，因為〔餐廳〕大家都是一桌一桌的，但 4F 那邊就很像你回到家，可是它又給你服務，讓你感到很自在。但又不會讓你自在到失去應有的禮節，你去它還是把你當成在那邊消費的人在對待，給你該有的尊重跟服務，但不像一般餐廳那麼商業化。」（辣媽）在這裡，你還是一個享受者、被服務的顧客角色。但充滿居家感的硬體則賦予來者不同的場合感受，社交方式也與餐廳或課堂不甚相同，「像在朋友家開 party，有個大的開放式廚房，大家在那邊一起做菜，只是沒有互相聊天而已。如果是一群認識的人可能就會邊做菜邊聊天。」（妻夫木聰）因為是住家形式的空間，這裡跟餐廳這類公眾場合當中的行為規範或社交距離又有些差異，所進行的活動及每個人的社會角色也和純粹的餐飲場所不同。

有趣的是，4F 陳舊的外殼和新穎的內裡也形成一股吸引人的張力。老舊公寓令人對這個空間無所期待，甚至先聲奪人地賦予了來者一種「闖入」他人私領域的困窘感，但是進入那個空間之後，其現代又充滿簡潔設計感的內裝，落差因而製造了驚奇，「去到樓下的時候還有點失望，想說怎麼破破舊舊的，可是上去的時候覺得還滿不錯的。」（Sunny）珍娜其實也多次到永康街用餐，都沒發現這裡，「不知道為什麼那次我同事就注意到。它走上去就是個舊公寓的樓梯，它的鐵門也很普通，一打開進去的氣場和裝潢，就覺得它好像是另外一個世界，會有衝動覺得有一天一定要來。」（珍娜）落差感不只來自空間形式舊與新的對比，還來自功能上的想像突破：一個純然的住宅搖身一變成了烹飪教室，「進去有嚇一跳說，這好像是別人家，不像是去上課。」（茉莉）老舊與新穎、家與非家，空間

表現和功能在 4F 這個地方形成一種界線消融的灰色地帶，突破一般人對於「家」或「烹飪教室」的想像。

4F 自我定位為一個像「家」一般的空間。「家」除了空間形式和餐廳、教室這類場合不同，其進入的時空門檻也相對更為彈性自由，不需要配合所謂的開放時間或符合什麼樣的身分條件。4F 在這方面似乎嘗試要創造某種開放性，常客甜甜圈小姐就提及 4F 歡迎大家在開放的時間都可以進去走動交誼，

只要他們有開店的時間，你就可以上去喝個茶，翻翻他們的書，都是可以的，就像你家的鄰居，可以隨時走過去。之前我是偶爾去繳學費，繳了學費就問說我可不可以在這裡翻翻書看看食譜，他們就說可以呀，就覺得好像你的鄰居…就是個很自在可以去的地方。(甜甜圈小姐)

來的人可以自由進出、取用茶點，甚至留下來看書，更增強這個空間溫馨的氣氛：不必非得要像去咖啡店那樣以低消購買在空間中停留的權利。工作人員也鼓勵來者在空間裡自在、放鬆地走動，好像在家裡不受拘束、不用擔心禮節或規則的感覺。甜甜圈小姐、Sofia、妻夫木聰、茉莉等都共同肯定這裡營造出的溫馨氣氛，甚至期待可以複製這樣的氣氛回真實的家居生活中，「它那邊當然就像個很溫馨很溫暖的家，我們地方只是小地方，也不可能佈置得像它那樣。可能大家會去，一部份也是因為想說自己家裡可不可以也弄成這樣很有氣氛的地方。」(甜甜圈小姐) 4F 的空間寄託了人們對家的一種想像：溫馨的環境、簡潔具設計感的裝潢、有質感的家具、充滿巧思的擺飾，一切都乾淨整齊，尤其是那光鮮亮麗的夢幻廚房，充滿各種夢幻廚具、刀具、餐盤，還有偌大的交誼空間，沒有雜物滿溢、沒有無止盡的家務等著處理、也不必為家庭雜務忙得焦頭爛額滿頭大汗—而這些正是真實居家生活不得不面對的。4F 營造的家與廚房，乾淨、美好、溫馨、豐盛，真實生活裡那些必要的、繁瑣的勞務，在這裡彷彿被掃到地毯下的灰塵，隱而不顯。

雖說 4F 是個烹飪學習的場域，但它所運用的布景卻是居家空間，標記出自明性。「如果我是去一個比較一般、穿著雨靴的廚房，食材也沒有規劃得很乾淨，你去學做菜，po 給別人看的時候，別人反應也很普通，說你去學喔，幹嘛去學？」（Sunny）4F 的空間其實就是一個展示的舞台，這個環境異於平常，正是它吸引人的賣點，不管學到什麼，至少付錢來享受、感受這個空間也是一種體驗。比起其他那樣可以實作，但充滿冷硬器具的烹飪班，「我真的比較喜歡 4F 的氛圍，不知道是磁場的問題，還是那天去的時候是白天，陽光灑進來，就覺得那個廚房充滿生氣，而且它的顏色很漂亮。」（珍娜）4F 充滿了色彩、光線的空間，擺脫一般人對廚房的刻板印象：油膩、凌亂、單調、狹小，用「家」作為舞台布景，讓這個空間裡的經驗，得以連結到每個來到這裡的人的日常生活，刺激他們去對比這個空間與自己的「家」有什麼不同，建立一種「美好生活」的想像，另一方面也強化了 4F 經驗既「日常」卻又「非日常」的特性。

### 第三節 家常菜色與素人廚師

本節從菜色結構設計，討論 4F 料理投射的「家」意含。異國家常菜移植到台灣，必定得面臨在地口味的協商。而外籍素人廚師的「非專業」身份，反而強化「家常」的溫馨感。

#### （一）菜色結構：居家可達成的完備餐點，有故事的菜

4F 課程的內容是一個完整的套餐，包括前菜、兩種主菜，再搭配一道點心，基本上就是一個完整的套餐。以我的兩次田野經驗為例，泰式家常料理的菜色為：涼拌海鮮佐泰式酸辣醬、打拋牛肉、紅咖哩豬肉、南薑椰汁雞湯；大韓經典料理的菜色為：什錦海鮮煎餅、醃漬泡菜、石鍋拌飯、黃太魚湯，都是一道開胃小菜搭配兩道主菜，最後以湯品結尾。一般家庭團聚吃飯時，也像這樣多道菜色結合成一個完整的餐，這樣豐盛的膳食往往被視為「正餐」（proper meal）。當今外食

普遍，又強調個人化多元選擇，餐廳的個人套餐多半也提供類似這種結構的菜色。尤其在快速的都市生活步調下，花點時間坐下來享用一頓完整的餐食，經常發生在某些特殊時刻，像是與家人朋友聚餐、過節或慶祝，因而這樣完整、豐富的餐食，連結了某種特殊情境或團聚的感受。

課程主題的設定，多半圍繞著異國經典或家常料理，然而，有別於一般社區大學或補習班，4F 的課程標題不會出現「中餐丙級」、「西點蛋糕麵包丙級」、「創業小吃」這類證照輔導型的標題，也不是「中式麵食」、「包子、饅頭、小籠包」、「美味家常菜」、「健康歐日西點」這類直白的餐點名稱，而是以文學作品、電影或某種文化印象精巧地包裝起那些料理，像是用「挪威森林—文學料理」帶出日式料理、深夜都會巷弄裡的小食堂為主題的溫馨漫畫「深夜食堂」帶出宵夜小品、電影《我的藍莓夜》帶出藍莓塔、《追憶似水年華》的普魯斯特帶出馬德蓮蛋糕等都會甜點、日本常民家庭的喫飯滋味帶出日式丼飯與味增湯、儒家文化代表地區安東的安東雞等韓式菜色，或者比利時布魯賽爾小菜館、法國普羅旺斯等地的家常料理。這些料理都被一種故事給包裝起來，像是媽媽教的甜點、老祖母的檸檬塔等，充滿了鄉愁和文化的記憶。但有趣的是，這些異國菜色其實並非大部分台灣人的飲食文化根基，但是卻不斷地以「家」的感覺塑造料理吸引力，象徵了對異國最經典、純粹的文化的一種嚮往。4F 料理裡援引「家」這個形象，不是要讓你在嚐到食物滋味時，憶起你曾經有過的家的記憶，而是要藉由你對異國文化、生活的好奇嚮往，打造一種新奇的、遙遠的、充滿異國風情的「想像的家」。

台菜其實還是台灣最普遍的飲食種類，大街小巷裡各種小吃、熱炒，滿足了大部分外食族日常飲食的需要。民國六、七〇年代傅培梅帶動婆婆媽媽學習家常菜，解決三餐需求，儼然形成中菜旋風，但中菜、家常菜在今日的烹飪課堂裡卻不再是賣座保證：

訪談者：如果 4F 開中式的課你會有興趣嗎？

珍娜：不會…就覺得可以自己學，不用花錢學。而且學西式的就順便可以吃。

現今資訊流通發達，烹飪學習管道眾多，人們可以輕易從食譜、電視烹飪節目、部落客的網路分享、網路影片教學等各種管道獲得資訊，因此中菜這類較為熟悉、普遍的菜色，舞台光芒也隨之減少。辣媽、甜甜圈小姐和珍娜都不覺得有花錢學中式普通家常菜的必要，但是像年菜這種太複雜、鮮少派得上用場的菜色又缺乏吸引力。從小就幫家人做飯的茉莉寧可學西班牙、葡萄牙等異國料理，因為這些料理是她平常不會去做的，就當作花錢買一個新鮮的體驗；但是幾乎從不下廚的 Sunny 反而希望 4F 可以開台式料理課，因為有機會應用在生活當中。4F 的菜色主題設定為異國料理，擺脫了台式家常菜的平庸形象，但「家常」、「經典」還是不可或缺的元素，畢竟來上烹飪課的人還是希望學以致用，否則乾脆上館子吃一頓就好。「家常」、「經典」這樣的字眼，代表普羅（大家愛吃這道菜）、代表可行性（大家都會做，應該不難），也代表實用性（平常就可以煮，不像宴客菜久久才出現一次），有趣的是，這兩個字眼加諸在異國料理上，效果大不同於家常台菜、中菜給人的平庸感受，反而令人更感興趣。

因為定位在「家常菜」，4F 的菜色必須兼顧美味和可行性，讓學員回到家之後可以自己操作，「之前上○○老師的課的時候，他有做他媽媽教他的沙漠玫瑰…他做的東西就是很家常，但不會讓你回家後很不好做，是你回去之後還是可以操作的。」（甜甜圈小姐）雖然 4F 課堂裡是從生食材開始製作，例如義大利麵課就從揉麵糰開始，自己做麵條；韓國料理從生白菜、辣椒粉開始製作泡菜。但是為了便於學員回去自己操作，也會給予「速成」的建議，像是鼓勵學員去買現成的食材就好，考量現代都市生活節奏引導之下的飲食需求，如何才能有效率地被滿足。

茉莉：煮烏龍麵的時候，他說你們最好去買現成的，超市就買得到的，任何品牌都沒有關係。…然後它有一個是紅豆湯圓，我們去買糯米粉回來弄成湯圓，不要那麼辛苦去煮紅豆湯，紅豆湯就去買，因為紅豆湯你可能會煮不爛，或是煮到紅豆都焦掉了，所以他就叫大家去買…

訪談者：這不是烹飪教室嗎？怎麼叫大家去外面買？

茉莉：超市有那種已經煮好的紅豆粒，買回來再加水煮一下，變成紅豆湯，煮出來的紅豆又好吃又綿密，不會有焦味、又不會煮不爛。…老師也知道大家時間不多，其實也可以買現成的來代替，不需要什麼都自己煮。可是如果你對煮紅豆湯很拿手，你可以自己做，但為了方便，你何不就近的超市買，已經煮好了，你只要再加水滾一下，一樣也是一碗紅豆湯。我覺得是一種邏輯。

訪談者：他有教給你們一種現代生活怎麼樣比較方便的方式？

茉莉：對啊。

都市日常生活片段化、零碎化，人的需求必須機動地、快速地被回應，包括對飲食口味的滿足，而冷凍、微波等現成食品，正回應了都市飲食追求速效及口味標準的需要，所以現成食品稍微處理過就像新鮮現煮的一樣，人們可以付錢購買製作一道料理所費的技術、心思、時間。烹飪班教人動手料理，本是對抗人與食物間疏離關係的場域，但也不得不「與時俱進」調整自身的角色，變成引介便利性的媒介。像藍帶廚藝學校強調「正統」，遵照傳統作法，講求慢火精燉、作工精巧，以技術和時間換取美味料理，口味濃郁，卻不符合現代都會需求，

現代人的飲食習慣比較偏…因為你要在家做，也不能太複雜，●●老師之前在英國的藍帶學過，那邊學的東西比較遵照傳統，醬汁要燉幾個小時、要過濾，很繁複。他有建議說現代人哪有那麼多時間去燉這些東西，他覺得日式、義大利式的料理是可以回家很快做出來給家人吃的，這樣的料理他會比較想去，而且日式很多都是很清淡很健康的，所以有時候他們會配合一些廚具廠商，上面煮湯，但是下面可以用陶鍋，上面有氣孔，用蒸氣去把上面的蔬菜蒸熟。（甜甜圈小姐）

外食便利，口味卻多半重而油膩，家庭飲食料理則必須健康清淡，作法得簡便、快速，烹飪班也因此必須因應簡化操作步驟，以接軌真實生活。即便如此，烹飪班還是得講究烹調過程的細膩，或許料理作法不困難，但在細節處會講究，不像一般做飯只要方便做方便吃就好：

茉莉：其實我們去上課的時候，他教的都不難，可是就是很繁瑣，像是烤鮭魚，還會建議不要用隨便的鹽巴，要用海鹽，撒鹽的時候不可以低低地撒，要拿起來高高地撒。還會告訴你要烤多久，烤好之後鮭魚的皮不吃，要把鮭魚的皮剝下來，再另外烤，變得比較酥脆，再剪成小小的，然後再把魚肉弄鬆，因為等一下要拌，就覺得好費工喔！訪談者：要是你自己會這樣弄嗎？

茉莉：才不會咧！鮭魚就直接烤啊，自己吃就自己夾到飯裡…

訪談者：所以你覺得他教你的方法太繁瑣？

茉莉：可是會覺得說，原來這些東西是這樣變出來的，就會想說如果自己想吃也是可以親自這樣慢慢花時間去弄，不然平常吃飯時間到，就欸呷飯喔！趕快弄好趕快吃完這樣。

像切小黃瓜的時候就很好玩，他告訴你小黃瓜要切一痕一痕的，可是這樣切的時候，你又不不要切斷，他就會告訴你一些小訣竅。可是平常你在醃漬小黃瓜的時候不會像他這麼麻煩。他告訴你說，小黃瓜你要用一雙筷子把它夾住，切的時候就有筷子的高度，小黃瓜不會斷掉，然後一刀一刀切得很細，小黃瓜就會這樣一瓣一瓣的。（像夏威夷裙那樣的感覺嗎？）對！切好一條之後，再把它切成一小段一小段，在醃味噌的時候才會入味，醃漬時不用放很久。

既然主題是家常菜，則必須是材料不會太難找、在家裡用一般的工具也可以完成的，但處理工序較煮食一般家常便餐繁瑣，這般處理食物的細膩度自會使這道料理顯得「特別」，擺脫家常菜平庸、隨意的印象。

## （二）道地與在地的協商

4F 的菜色往往伴隨著家與生命經驗的故事包裝，強調這邊做的東西來自家庭的傳承，是傳統、正統的，強調口味的道地：「那時我就有特別問老師，因為我覺得這個口味非常奇怪，什麼南瓜芥末醬肉豆蔻，我就說這是傳統的口味還是妳

自己創造的口味 她就很堅定地說都是 traditional 教妳們的都是 traditional。」(PiPi) 強調所教的都是家庭口味的傳承：老祖母的檸檬塔、媽媽教的沙漠玫瑰、泰國廚師媽媽教的泰式家常菜…，料理背後有著和媽媽、祖母互動的溫馨故事，很容易讓人產生認同感，並且覺得那樣的料理是有深度、有生命的，「這就是為什麼我要去問○○老師她的家庭記憶的關係，因為她特別強調她是 home-made，不是去科班學的，隱隱約約包括好的食材怎麼去爭取，我覺得其實是相關的。」(PiPi) PiPi 想要知道老師的故事，好了解這道菜的文化背景、和個人的生命經驗又有什麼關係，一道菜承襲自家庭的口味，令人感覺這道料理是「道地」的，無論食材或調味，都經得起時間的考驗。相對地科班的菜好像比較標準化，統一、生硬，照本宣科，而家的傳承才是最經典、正統的文化承襲。「會這樣問是因為，基本上我覺得飲食跟做飯，人是要為自己的所愛，就是那中間一定有情感，為所愛的人做飯，那不管是什麼食神還是飲食相關的漫畫和連續劇都是這樣說的，食物背後是一種情感，飲食是分享。」(PiPi) 這樣把菜餚與個人連結起來的方式，在都市裡異化的飲食生活所織構的背景，更加強化了「家」與情感面的連結。

有趣的是，「道地」的異國傳統料理移植到他地後，也必須面臨「在地」的考驗：

因為它畢竟是日本鄉土嘛…我印象中還是有一些同學會問其他的問題…是跟他們一些風俗有關，因為我們那天做的糯米糰子，也有說我們的紅白小湯圓可以代替，也有提到糯米其實也有烤的麻糬什麼的，他也會告訴你一些取代或變通的東西。(茉莉)

我最喜歡的是一個文化趣味點，…我有問這到底是義大利哪個區域的食物，她說好像是北邊，她說只有在羅馬才吃得到一種醃肉，這好像是羅馬人的驕傲，只有羅馬才有。但是她到台灣來之後，她在台灣最能夠找到的就是臘肉，大家就驚訝『啊！什麼！臘肉…』，她就說欸對就是這樣，就把臘肉拿來，在我們前面切切切…(PiPi)

因為沒有辦法獲取原本的食材，因此用在地類似的食材代替，調整原本的菜色口味，某種程度讓原本的菜失真，但卻讓在地的人更可以接受、運用，在「道地」與「在地」之間進行協商、取得平衡。像 PiPi 之前不知道怎麼吃臘肉，因為這堂課學會了一種臘肉的吃法，跟台灣臘肉的傳統吃法不一樣。她對那道料理感到驚喜，因為食材並不難取得，都是現成可以找到的，只是不知道可以這樣互相搭配，藉由一道外來的料理反而認識了本國的食材可以怎麼吃、怎麼用。「道地」的料理在離開原本的脈絡後反倒需要「在地」來中介，好讓人體驗那道料理的滋味，也憑藉著「在地」才更有機會在一般人的日常飲食中被運用。

所謂「道地」、「正統」的異國料理，雖然引人好奇、形象上有吸引力，但卻未必是票房保證。開餐廳的 Sofia 就反映了異國與在地口味之間的矛盾：

Sofia: 道地是我想要了解的，可是實際運用上不是我想要用的，因為客人不會接受。像老師剛調豬肉餅，我剛才吃第一口就全是蕃茄味，因為我不喜歡吃番茄，我就問他說當地真的全部都是番茄味嗎，他就說早上的同學因為這道菜原本裡面很多孜然粉，異國風太濃了，他們都不習慣，所以他就把香料做了調整，再減少。這是習慣的問題。…雖然很道地，但接下來的菜都沒辦法吃了。

訪談者：所以你想知道更詳細那道菜在當地實際的做法和用料的差異？但在真正實作時你還是會自己調整？

Sofia：對，我會調整到…可能十個裡面有七個能夠接受，佔七成就可以了。

因為開設餐廳，特別得顧及大眾口味，Sofia 發現太「道地」的食物客人反而不喜歡，味道不符合中菜養成的舌頭。什麼樣的食材適合相互搭配、該調成怎樣的口味，所折射的是不同氣候地理社會背景下醞釀出的飲食文化。在 4F 的課程情境裡，「道地」是一組被消費的符碼，巧妙地接合 4F 居家般的空間，共構出「家」的意象。在這個空間裡，「道地」是非常具說服力的字眼，而且越道地越好，如此才能襯托這個口味的正統性，有種家傳秘方的獨特感。不過烹飪班既為接軌真

實日常飲食烹調之場域，還是必須得折衷，嫁接符合本地習慣的食材和做法，實為一意義競逐的場域。

### （三）業餘 vs. 專業？素人廚師才「家常」

一般烹飪班聘請的師資多半都經過建制化證照的認可（像是擁有丙級或乙級烹飪執照），或者是餐飲從業人員（任職於某餐廳或飯店），其專業形象就是美味料理的保證。餐廳、飯店的廚房對顧客來說素來神祕，因此烹飪班也是一個讓人一窺「大師風采」的地方。4F 曾經請名廚級的廚師授課，平時這位廚師做的甜點所費不貲，號稱「貴婦路線」：

他以前的行銷手法就是會辦甜點趴，光是派的價格就非常昂貴，一個小的派兩百多，他的 party 是我付不起的費用，可能就是五千到一萬之間的。…他做各式各樣的甜點，大家就來吃、品嚐、喝下午茶。因為這個師傅開的店也是高級地段，餐也是非常貴，一個餐可能就是一千塊。現場來的人也有幾個是慕他的名來的，也有人說常常去他的店吃，那些人平常的消費能力應該就是非常好。（阿凡達）

平時要品嚐到這種專業廚師的料理，必定得達到某種消費的門檻，要見到廚師公開製作過程則更困難了。原本形象神祕的名廚，走出充滿專業設備的飯店廚房，出現在一個家般的場景，讓人近距離地接觸，簡直就像明星見面會一樣令人興奮，更何況還可以看到料理過程、嘗到現做的食物。師傅的料理市面上直接購買也不便宜，評估下來兩千元的學費似乎不那麼貴。「站在追星的立場，花兩千，可是你只有跟十個人分享，不是跟兩千或兩萬個人分享，而且還遠遠小小的。（茉莉）」消費者在 4F 購買的不只是料理知能，還有追星的體驗。平時一般人很難得當面見到師傅跟東西的製作過程，好像你得受邀到他的工作場域或私人派對才看得見，因此更增添這個體驗的價值感：平時不見得消費得起師傅的商品，今天可以親見昂貴料理製作的過程，人們為這個「解謎」的過程付費，購買「未來的節省」，覺得知道作法之後，以後會省下更多錢，是賺到了。

這種追星體驗，鑲嵌在「家」一般溫馨的場合中，特別容易形構「私密」的親切感。不只飲食操作空間，廚師的穿著也創造了 4F「非正式場合」的感受：曾經出版多本食譜的日本型男主廚，身著貼身 T 恤和牛仔褲，簡單有型，比全身白色廚師服那種專業形象少了距離感，有如到朋友家吃飯一般。茉莉就表示當朋友得知她來 4F 上到日本型男主廚的課，即使對烹飪沒什麼興趣的友人也興奮不已，覺得她怎麼如此好運可以見到主廚本人，還可以近距離接觸。這也是 4F 有別於傳統型烹飪班之處：人們不只是來學一個技能，也可能是追求一個和廚師互動、更加個人化的經驗。

因為一般人平日難以踏足專業廚房，因此專業廚師公開料理過程，會令人想一窺究竟。Sofia 因為在餐館工作，讓她體會到教學者不必非餐飲背景出身不可，

我在這六年間也有遇到一些藍帶出來的，或是有在美國上過一些料理課，本身我們餐廳也有廚藝背景出身的，他們工會比較細，因為有花兩三年上過課，根基比較穩，可是相對他們的變化會比較沒有創意，會受限於老師這麼教，創造和變化就比較少。（工序被訓練得很規矩了？）對，他們就會比較難去接受別人的觀念。所以我覺得〔背景〕並不是那麼重要，有時學這個反而害了它。（Sofia）

專業背景出身的廚師講究作工、堅持傳統的作法，不見得適合一般人日常生活的飲食勞動。但對在甜點店工作的阿凡達來說，4F 的教學內容符合一般家常需要，卻不符合必須量產、口味標準化的餐飲生產，「對我來講 4F 跟實際太有落差，像他也不會介紹材料的品牌，像一個奶油含脂量多少是會對最後的產品有影響，但他不會解釋這個，沒有空，其他人也未必想聽。太專業了。」（阿凡達）阿凡達需求的是商業食物生產的邏輯，要能掌握各種材料精確的比例，以確保食物品質穩定、口味具商業價值，與居家飲食的生產邏輯並不相同。

實際上，4F 大部分的師資都是素人廚師。「我覺得 4F 的宗旨就是，要讓大家在在家裡一樣，在家裡都可以做得到、做出來的菜，他們不喜歡去設計太難、太

複雜的東西。這是他們很明顯的特色吧。…我覺得這邊並不是要把你訓練成一個很厲害的大廚，但是你在家裡，可以把在這裡學到的東西做給你親愛的家人或是小孩吃。」（甜甜圈小姐）沒有飯店、證照加持的素人廚師，無法憑藉專業光環作為修辭，卻也多了幾分親切感，讓人覺得他的料理是常人可以企及、可以操作的，而且最重要的還是要「把學到的東西做給親愛的家人吃」，而非像職業訓練一樣僅重視技能高超與否。4F 的素人廚師強化了「家」的料理語言，不僅菜色家常，也刻意強調做菜的人的好手藝來自家庭承襲，淡化學院派正統僵化、或餐廳商業化的氣息。

雖說少了專業的包裝，素人廚師還是得展現掌控場面的能力，才能給觀眾一個驚喜，顛覆家常烹調隨興缺乏秩序的印象。辣媽雖然對授課老師並非原本想像的專業廚師感到意外，但是因為親自看到製作過程忙中有序，料理口味也好，因此對素人廚師也相當肯定：

老實說我本來以為我們那天去的話，他請的應該是專業的廚師，但是不是。但他料理食物的程序我覺得也是井然有序，並不會不像專業人士，所以當他說他不是廚師我也滿訝異的，因為至少他在當天教的那些菜，他的講解和處理過程是非常清楚的，所以如果他沒講，我不會知道他不是廚師。如果他不是專業的廚師，但是可以提供我們專業的教學，我覺得是 ok 的。（辣媽）

只要有一套料理的方法，做出來的東西也好吃，是不是專業的廚師也無所謂。不過烹飪乃普羅大眾日常必須操持之事，其實也能過藉由經驗累積而熟習技術，專業和非專業的分野其實有些模糊：有執照就專業？在餐廳工作卻沒考過證照算不算專業？菜做得好但沒有執照的素人算不算？學院背景出身，和非學院背景出身，也不見得有絕對的差異。當代各種烹飪課程、資訊豐富，人們取得烹飪知能的管道不像從前僅能依賴家傳或師徒指導，也因此使得烹飪的「專業性」意涵更為複雜。

電影《美味關係》（Julie & Julia）描述平凡上班族女性 Julia，花一年時間每日烹煮美國名廚 Julia Child 食譜所介紹的菜色，並將經驗寫上部落格。現在台灣有不少素人也像這樣把自己做菜的過程寫成部落格，鉅細靡遺地描述材料、烹調過程、調味，還附上精美的圖片，引起廣大格友迴響，甚至吸引來出版社為其出書、舉辦烹飪分享會，還開班授課。何謂烹飪「專業」，界限變得越來越模糊。妻夫木聰曾經上過餐飲證照課程，因為抱著開店夢想，也不斷參加餐飲學校進修課程。他觀察到現今烹飪資訊氾濫，只要人氣旺，人人都可以變大廚。

訪談者：你覺得怎樣叫做專業的廚師？

妻夫木聰：比如說…如果能當上主廚之類的就算是專業的廚師了…當到店的負責人或主廚是滿不容易的，而且又是有規模的店的話…。可是現在這種東西越來越難講，有的人出了很多本書，可是我還是覺得他是不專業的，你看他的書會覺得他是東抄一點西抄一點，雖然他出很多本食譜，可是好像也不是很專業。專不專業其實也很難講。

拍照技巧很重要…有的部落客一年可以出到四本書，那真的是太誇張了，就是大雜燴。有些人會覺得怎麼照他的東西做，都做不成功，那個可能部落客自己搞不清楚，剛好那一次做就成功，可是別人照他的方法做不一定會成功。現在專不專業很難講，好像只要出了食譜書，大家就叫你老師了，現在就看老師滿街跑。

這是一個烹飪典範百花齊放、權威鬆動的時代，烹飪方法和表現的彈性很大，只要煮得好吃、有人肯定，誰都可以做生意<sup>52</sup>或教學。由此可見，烹飪的「專業性」評估指標還很模糊，若取其狹隘意義，以學習背景以及是否選擇餐飲工作為指標，便建構了「專業」與「家常」對立的光譜。

4F 的素人廚師不仰賴外在制度的認可，而是以其身為本國人，或去過當地旅行、生活，連結料理的道地感：

---

<sup>52</sup> 開店的話還是需要餐飲證照，但不必是廚師本人的。

今天這個○○老師上課，他本身是在墨西哥待過，他朋友在那邊。雖然他不見得能回答全部的東西，但至少他在當地待過，你至少要去過。今天上墨西哥料理，他可以講說他在當地吃，但現在在台灣他找不到那些食材，要用什麼取代。…像我去泰國玩過，◆◆老師是泰國人，才有辦法回答我，直接講出它的不同…我上禮拜問老師泰國那個米布丁，後來我回去試做，跟泰國當地還是不一樣。泰國是用香米，他們是磨的，可是我們台灣的不是香米。雖然食譜上只有寫糯米粉跟在來米，可是台灣的米跟泰國不一樣，做出來的口感也不一樣。這如果是當地人才會知道。(Sofia)

Sofia 不喜歡其他烹飪班台籍老師教的台式異國菜，覺得只有當地人教授家鄉菜才道地，才有辦法解決料理語言和食材變化的文化差異問題。由外國人來教學增添了 4F 課程的異國新奇感，也憑藉這些廚師的「國籍」或旅行經驗，而非餐飲專業背景，確立了料理「道地家常菜」的正統性。

素人廚師的職業身分和料理技術相互製造出落差的驚奇，像 4F 的老師們原本的職業有美髮師、設計師、鋼琴作曲家…等，而且這些身分會在官網或課程當中特意被介紹，拉近與一般人的距離。像阿凡達上課時，老師本身就是知名的甜點師傅，難免因其專業身分而感覺有距離，而且既為餐飲從業人員，做出美味料理也是理所當然：

我就是知道他是個有名的廚師，雖然也親切，但是我沒有辦法把他當朋友。他就不像是小人物。我覺得如果能做出好吃的料理，但你發現他是各行各業的人，會有種小人物的童話故事的感覺，很美妙。但他本來就是一個廚師，就會覺得這本來就是他應該做出來的東西。  
(阿凡達)

相反地，素人廚師的親和力和令人出乎意料的做菜功力，反而為整個體驗加分。不過，這樣的體驗，也必須鑲嵌在 4F 這樣的空間環境才會是正向的效果：

今天你如果換個地方，不是在這個環境，你是不會加分的，即便你是個泰國人。我老公公司有很多泰勞，我為什麼不跟他們學？他們

環境不 ok 啊。今天 4F 廚房給你一個那麼棒的環境，菜單拍得那麼漂亮，相對我們對整個東西都是有加分。可是有一天你發現你學的是廚藝，但不是跟廚師學，是跟美髮師學，你心情怎樣？（Sunny）

4F 居家式的空間，與素人廚師順理成章地搭配，再加上精美的物質體驗，共同組成學員愉快的課程經驗。可是若這個教學發生在其他的空間裡，像是社區大學、餐飲科的廚房、甚至學員的自家廚房，卻不見得吸引人。簡言之，構成愉快體驗的因素並非單一，而是空間、人、活動共同緊密交織、不可分割的。



## 第四章 非家的矛盾

4F 透過名稱、空間、料理類型、素人廚師，創造如「家」的溫馨感，讓人覺得這個場域經驗可以與自己生活中的「家」有所連結。然而，4F 畢竟置身於烹飪教學市場的競爭之中，即便以各種方式打造「家」的感受，還是必須設法使這個體驗別於日常，以「家」的皮相，販賣「非家」的現實。

### 第一節 充滿「珍稀感」的制度設計

本節論述 4F 如何藉由報名機制、空間物理環境、物質體驗和菜色，共同醞釀這個場域體驗和日常生活不同之處，相對強化「家」與「日常」的平凡感。

#### （一）特殊、珍稀的體驗

4F 的地點隱密，不像一般店家位於地面層，會有人來人往駐足觀看，因此它的客群也非隨機，想上課的人必須事先預約報名，額滿就只能等候補。因為每堂課只開放十個左右的名額，所以往往得提前至少半個月以上報名，才有機會上到想上的課，而且最好先在課表一出來就先用 email 登記預約，否則真正等到開放電話報名時，可能早已額滿。想知道課表的話，也得自己勤快些上網查看，4F 並不會主動吆喝推銷。雖然一般人聽到這裡的收費通常都會直呼昂貴，但它的預約機制和收費方式，使 4F 課程產生一種「限量」的珍稀感，使人覺得這會是個特別的場合、機會。PiPi 就遇上兩個香港女孩來台灣旅遊，特別安排一個下午到 4F 上烹飪課，而且事先在香港就已預約好這個行程，並非臨時起意。烹飪班原本是個充滿實用想像的場域，人們有需要才會想要去，如今也成為可以花錢購買的文化體驗之一。

作為一種可消費的商品，烹飪課程不只可以變成旅遊行程，也是可以相互饋贈的禮物：PiPi 原本想把 4F 課程當作生日禮物送給好朋友，後來陰錯陽差自己去參加，

4F 有創造出一種珍稀度，讓你覺得要很珍惜這個機會。包括它的定價策略，如果它只有 500 塊，我可能就會覺得隨便，因為是 2000 塊，會讓你覺得這是一個 treat，我好像是要迎接一個身心的饗宴，這是我要給我自己的一個約會、給我自己的一個 treat。(PiPi)

4F 先以學費門檻，創造出這個體驗的價值感，消費者也會特別用心地去體會這個經驗，整個流程裡學員基本上還是被款待、服務的角色，讓人覺得這是一個特別的盛宴。

現代烹飪班的場域意涵逐漸擴展，不僅涵備料理學習的功能，還是都市生活裡某種社交空間。辣媽覺得購買 4F 課程送給朋友、和朋友一起去上課，可以增加彼此的互動模式，比起純粹上館子吃飯，在烹飪課程裡可以一起共同經驗的面向又更豐富，一般人對觀看食物製作過程也都不排斥，尤其女生對烹飪活動接受度高，上烹飪班成了都市當中一種休閒娛樂、社交活動的形式。

我覺得這主意很好，很特別的禮物，然後你跟他又有交集，像現在很多朋友在一起不外乎就是去聊天吃飯，如果可以一起去上烹飪課，可是又不會讓你太麻煩，只是有點去享受…女生嘛，對烹飪都不會太抗拒，我覺得會是個很好的經驗。(辣媽)

茉莉原本對烹飪班的印象還停留在婆婆媽媽一起煮飯的場景，但來過 4F 之後，又覺得場地、設備、上課感受搭配起來的這個經驗，值得這兩千元。吃吃喝喝、看型男主廚，又學到料理的作法，雖然在實際生活中不實用，卻是好玩特別的經驗。PiPi 原本臨時想帶姊姊去上課，姊姊卻拒絕了，「因為那裏對她來說是個聖地，她要等到更加準備好，不想要臨時被通知，匆匆忙忙就去了。」(PiPi) 烹飪班

成為一種飲食、社交的場域，獨立於家或餐廳，4F 將這個場域經驗營造成特殊、非日常的都市生活經驗：不管你是否背負飲食勞動的家務責任、是否需要一技之長、是否有心想學習烹飪，這種特殊體驗都值得追求。其飲食生產的意義逐漸與家脫鉤。

## （二）精美的環境與物質體驗



圖表 12 每樣食材都用玻璃器皿分裝（自攝）

4F 的環境格局類似居家，但布置精巧，在許多細節處營造精美的物質體驗，例如彩印的食譜、讓學員打包料理的小盒子。每堂課程的介紹文、料理 DM 都由 4F 親自撰寫、拍照，還要搭配主題搭布景、租借道具，像是野餐風就借竹籃、餐巾之類的小物件。上課前每個人可以依照喜好選擇茶器，每組茶器都不同。廚房裡的食材盤、餐盤都有考慮配色。做菜時，老師和助手會將切好的食材用玻璃器皿一個個分裝，因此每次做一道菜至少都會花上 7~8 個玻璃皿，擺起來食材五顏六色甚是好看，不像一般餐飲科廚房都使用不銹鋼盆，「像 4F 那個地方，如果拿出一個不鏽鋼盆，你會感覺整個 low 掉。」（甜甜圈小姐）材料、調味料都非常講究，鍋具和食物處理機器都是進口的。上課的時候還會搭配料理主題播放各國音樂，像是泰國料理就播放泰國歌曲、墨西哥料理就放中南美的音樂。每種物件

都經過精心安排，共同構成整個體驗的物質基礎，相較於一般家庭平日講究實用、省力，4F 的物質環境更著重美感經驗。

阿凡達因為從事甜點工作，經常有機會參加食材進口商的料理教學，因而也更在意烹飪課裡料理的可應用度。相較之下，4F 的上課環境好、軟硬體皆美，雖增添了學習的氣氛，對烹飪知能卻沒有直接的幫助。

阿凡達：它能給我的東西跟它的價錢，對我來講是花費在不需要的  
事情上，比如說那個包裝精美的環境以及優雅的過程，我不需要。

訪談者：所以像打仗一樣的過程但可以實做才是妳需要的？

阿凡達：因為那才是我學東西的關鍵，就算是在進口商，雖然我也  
不能實做，但他會每個過程都讓你看到，課程時間可能只有下午，  
但他從早上開始準備，你早上就可以去看它酵母怎麼處理的過程，  
你問什麼師傅都會仔細跟你講，如果你要做，師傅還會個別指導你。

同樣從事餐飲工作的 Kay，則覺得 4F 算是滿理想的做菜環境，只是與她平常在家或工作場域的廚房都很不一樣。4F 課程缺乏實作過程，進行方式偏重觀賞，對烹飪新手來說可能根本是霧裡看花。這裡的空間比起一般家庭，顯得太過整潔寬敞，物質也精美繁複，與一般人真實經驗的廚房情境有落差，都市人平日的家庭飲食勞動除非逢年過節或特殊場合，多半簡單便利即可，不會這麼講究。再加上缺少實作，所以學員真正的體驗並不在於烹飪勞動的學習，而是整個物質情境與這個「觀看」的過程，加上最後的品嚐，本質上其實與去餐廳吃飯差不多。而 4F 的收費若以上館子是可以吃得相當豐盛了，自然給人這裡是「貴婦烹飪班」的印象。

4F 的學費使人將這裡連結上「貴婦」的形象，這裡的物質環境的確優渥，但卻也是一般中產階級可能企及的，所有的工具、食材在大賣場就可以買到，不全然那麼昂貴。4F 創造了一種與居家飲食經驗的對比，但也不至於遙不可及，讓人

覺得可以透過購買這些工具、佈置這樣的環境，在家裡複製同樣美好的飲食體驗，算是販賣一種中產階級對理想的家和飲食、生活方式的想像。

那邊的鍋子都還不錯，原料也都是還不錯的。不過以它的價錢來說，這個應該也是一定要講究的部份。…可是跟真的貴婦比起來還有一段距離，比較像是中產階級再好一點點，貴婦應該像陳幸好那種，請廚師到家裡表演。…只是那種表演就不是給專業的人去上的，比如說米其林廚師做菜給大家看，比較像是餐廳的行銷，可能很專業的人去也是會學到一點東西，可是大部分的人去應該就只是看熱鬧而已。(妻夫木聰)

研究起初，我以為參加的人都是貴婦，只把 4F 當消遣玩玩，但受訪者多半都是普通的上班族，有的人出於興趣、有的人出於需要才到這裡上課，這裡的階級不像想像那麼地「富豪」。倒不如說，4F 是用「家」的包裝，提供都市雅痞一個想像典範，關於那個懷舊的家的氛圍，以及一種新的廚房中的社會關係。要說收費，比起 4F 更貴的專業烹飪課也是有的，長期鑽研法式料理的沛沛反而覺得 4F 的收費便宜，她參加另一家法式廚藝教室的課程都四千起跳，食材高級，可以現場吃現場做，她甚至還覺得老師虧本。4F 這邊「雖然便宜，可是便宜也有它的道理，它只給你菜單而已，你上完課沒再去做可能就忘了」（沛沛）

### （三）投射異國生活想像的「家常」菜色

4F 的菜色以家常菜為主，像義式燉飯、韓式石鍋拌飯、泰式打拋豬這些料理，確實是該國家庭飲食基本菜色，但「家常」二字，換了脈絡，意義也不同以往。這些異國的「家常菜」，落入台灣的飲食土壤，反倒成了有別於日常的「經典宴客菜」，逢年過節或特殊場合上桌秀一下，很有面子。茉莉、甜甜圈小姐、Sunny 等多位受訪者都坦言，4F 料理比起他們平日所做的菜精緻度高，食材、工序也相當考究，像是醃小黃瓜要講究刀工切片，或是把鮭魚烤了再弄碎拌到飯裡，比平時自己料理複雜多了。

根據金石堂網路書店的暢銷書排行榜<sup>53</sup>，標榜速簡的「懶人」食譜常年熱銷，購物台也再三強調所銷售的鍋具如何讓人輕鬆變出美味，一般家庭料理重視「省時、省力、省錢」。4F 這裡餐點規劃完善，從前菜到甜點皆有、工序細膩。與日常生活所需比起來超乎豐盛繁複，在實際生活中也只是擷取片段來運用。像是做個義式燉飯就應付完一餐或分好幾餐吃，不會像在這個場域內如此完整，一次做這麼多道，而且考慮到前菜、主餐、甜品等多層次的飲食環節。如此豐盛、多樣的菜色，確實滿足了都市生活裡多樣性與個性化的飲食需求，但不符合一般都市人親自從事日常飲食生產的習慣，除非狀況特殊需要投入心力，否則一般人寧可選擇速簡的料理方式，或者乾脆外食。來到 4F，可能更重要的是要來獲得一種飲食的知見，比如說認識香料烤雞佐培根蔬菜捲與烤馬鈴薯是一道法國西南部的家常菜、知道黃太魚湯怎麼做、怎麼在酒後吃來幫助解酒。這些菜色或許做起來不像想像中複雜，但卻不是台灣所熟悉、習慣的飲食文化或勞動身體記憶，實用性自然也不若中式菜色。

4F 的料理安排充滿故事性，例如西班牙料理就會先以主廚的熱情性格開頭，再帶出西班牙最有名的 Tapas 小菜，以及主廚從小漁村的祖母身上學來的海鮮飯，課堂中主廚會引領大家怎麼吃，介紹食用情境和當地文化。這裡不像食譜書或一般烹飪課，只模糊地羅列菜色名稱：「奶油菠菜湯、主廚沙拉、海鮮千層麵…」，將料理所置身的文化背景都連拔除，只保留菜色和製作技術。4F 的教學，令人感覺會學到更多文化方面的事情，包括食材所隱含的地理風土知識、煮食技巧呈現

---

<sup>53</sup>根據金石堂網路書店所做的年度排行統計，2009 年的食譜暢銷書前五名書名分別為：《型男大主廚 2-指定菜&微波爐出好菜》、《美食鳳味-阿基師 59 元出好菜》、《電鍋出好菜》、《新手也能醬料變佳餚 90 道：小小米桶的寫食廚房》、《阿芳的 3 杯麵粉 72 變》；2010 年前五名分別為：《在廚房遇見 MASA：給料理新手的 100 道快樂食譜》、《小小米桶的零油煙廚房：82 道美味料理精彩上桌！》、《到 MASA 家學幸福料理：溫暖料理新手的 101 道貼心食譜》、《美食鳳味阿基師 59 元出好菜 BOOK2》、《400 道電鍋聖經》；2011 年則為《型男大主廚 3：阿基師詹姆士嚴選料理》、《小小米桶的超省時廚房：88 道省錢又簡單的美味料理，新手也能輕鬆上桌！》、《食在有健康》、《400 道電鍋聖經》、《你也可以輕鬆做的愛心便當 75 種：省錢健康零負擔，800 張步驟圖，馬上就能學會！》。金石堂網路書店 <http://www.kingstone.com.tw/>

的飲食觀，或者菜餚本身對廚師的意義。這些故事蒙上了異國面紗之後，顯得神秘又迷人。

為什麼我會那麼喜歡去國外，是想要去追求跟學習一個生活方式，而且那些經驗都很遠，像以前看建築文摘外國版就覺得好棒喔，希臘的莊園、法國的城堡，你會完全投射到那裏，可是你不知道怎麼達到那個生活方式，因為那實在太遠了。我覺得很多人都是去了國外之後必須要回來，他們想要複製一種經驗…既然不能在國外，就把那種東西帶進來，所以我覺得 4F 某種程度也像是一個接枝跟轉換的東西。坦白講要是今天 4F 是叫做台菜學校的話，我是不會去參加的。(PiPi)

「家常」在 4F 這個背景下，擺脫了其與中菜連結時的平庸形象，反而強化了異國菜色的正統性，以及餐食所象徵的異國風情。這些食物，除非親自出國一趟，或者至少得上當地人士在台灣所開的異國餐館才有機會吃到，都是「離開自家」的情境，脫離原本熟悉的環境、口味，透過充滿異國風味的菜色，寄託對異國文化、生活方式的嚮往，像是從西班牙海鮮飯想像西班牙溫暖的陽光、從日式筑前煮感受日本的節慶風情、法式泡芙體驗巴黎生活的都會感…。對於像 PiPi 這樣曾經出國讀書、旅行，曾經經驗大量文化刺激，累積了許多文化資本的人，4F 藉著料理訴說的文化故事便充滿吸引力。烹飪學習不過是種手段，將那份異國想像或曾有的體驗，移植到自己熟悉的物質環境裡。

只不過，4F 以家的形象來自我包裝，也特別容易引人比較自家與 4F 的不同，但費用、物質環境、菜色也凸顯 4F 經驗的珍稀、非日常，讓人感受到「理想與現實的落差」，Kay 直言：「家應該沒有辦法那麼美好吧？」離開 4F，那種透過料理建構的夢幻的家的想像也就蒸發在現實的空氣中了。

## 第二節 樣品屋般的「家」空間

不同場域內的食物生產，對應的是不同的服務對象、目的與物質環境。家庭廚房與商業餐飲的專業廚房，在空間佈局和器具的使用有許多差異。像是一般餐飲學校的廚房，因為教學需要，空間寬敞，可以同時容納多人一起工作。為了避免器材因大量重複操作而快速耗損，鍋具以生鐵鍋為主，不僅便宜耐用，加熱速度又快，很符合餐飲業量大、講求速度的飲食生產模式。各種餐飲設備如流理台、冰箱，甚至器皿多半採用不銹鋼製，光潔度高、容易清洗，也不易鏽蝕。整體空間和工具的安排，都以實用性為考量，力求效率化的生產兼具耐用，經得起每日高密度反覆使用的考驗。目前坊間強調技能培養的烹飪課程，其空間來源大約是租借職業學校餐飲科系的廚房，或者以內建符合餐飲考試標準的設備來申請餐飲補習班的執照，其物理環境形式偏重功能，沒有什麼氣氛的成分。

阿凡達因工作之故，常需要參加食材進口商的教學課程，由進口商聘請的師傅示範怎麼運用某樣特定食材變出一系列料理。這些課程的廚房都非常高科技，很多角落都裝設了鏡子，讓參加者從各個角度看到師傅的作法，而烤箱設備等都是一線最新設備，現場可以試吃很多東西。參加的人都是開店做餐飲生意的，為的是了解食材的運用可能、還有如何量產而來，所以都非料理新手。妻夫木聰則因為對烘培有興趣想創業，參加中華穀類食品技術研究所（簡稱「穀研所」）的專修課程，那裡的廚房就像專門的餐飲科廚房，但桌子是大理石桌，散熱快，做巧克力可以降溫，或是做派皮時讓奶油不那麼快溶化。而烘培證照的考場，也像一般烘培教室，有桌子、攪拌器和專業的烤箱等各種標準配備，規格一致，視覺上充滿機具的銀色冷光，看上去就像工廠，除了必要設備外幾無長物。相較之下，「4F」的廚房比較像是家庭式、大一點，道具比較多。應該是因為目的不一樣，像

這種烘培課都是以開店為目標，所以上課都內容比較像是教開店的流程，4F 那種就比較像家庭式的，教你怎麼在家裡做出這樣的東西。」（妻夫木聰）

吳鄭重（2010：305）考究台灣戰後的公寓住宅生成模式，發現 1970 年代中期的國宅政策與 1980 年代民間住宅預售屋制度，推動了模組化設計及大量生產的公寓集合住宅。其空間安排號稱「三房兩廳一米八」，「一米八」指的是一般公寓廚房的深度，僅有 180 公分的工作空間，平均空間大概只有 1.6 坪，以平均 25-30 坪的公寓面積來看，廚房所佔的面積只佔 5%-6%的樓地板面積，甚至比浴廁空間加起來還小，而且為了通風，廚房通常位於邊陲，狹小而封閉。

對照之下，4F 的廚房空間，面積寬敞，佔了幾乎三分之一的樓地板面積，其中半邊是工作空間，另外半邊都是純粹的用餐區。這樣的空間狀態，自然給予一般中產階級家庭的人另外一番的空間感受，「我相信台灣很多人的家裡，煮東西也是很隨便，也不會講求用餐要有用餐的氣氛，所以我覺得那天它提供的環境和食材，還有做出來的料理，已經是一般人在家裡，都不會用這種方式吃東西，包含在一個很乾淨的廚房。做完一頓飯也不覺得你在廚房，反而像是在餐廳。」（辣媽）4F 寬敞明亮、色彩豐富的廚房，有別於一般人居家廚房擁擠狹小、用餐空間雜物散溢、只得被迫到客廳桌上吃飯等經驗，從空間面就醞釀了另一番廚事、飲食用餐的感受，令人感覺悠閒，也鬆脫了被家務勞動掐緊脖子的緊張感。

不過，4F 這個充滿溫馨家庭料理想像的空間，畢竟與一般人日常家庭經驗有所出入。至少從物質面來看，真正的居家空間裡必定堆積眾多生活所需的物品，難免顯得龐雜，或者也得有很高明的收納技巧才能將所有物品歸位又不妨礙視覺清爽，要維持空間的整潔也需付出許多心力整理清掃。4F 空間簡潔如同樣品屋，卻又有地毯、花朵、鋪巾等增添生活感的小物件，巧妙地遮蓋了一個真正的生活空間必然會出現的零碎蕪雜，而又保留一切美學的部分，如同樣品屋一般。

我進去的時候，因為我有點晚到，我到的時候每個人都在等上課，都很優雅地坐在木頭桌子上喝茶，我覺得我闖進了一個很寧靜的世界，想說哇這裡…跟我氣質不太一樣。…就嚇一跳，覺得自己真是格格不入…寧靜，就好像去被款待，去個很有錢的人家裡被款待，不像是教室的感覺，很像去看一場秀。(阿凡達)

4F 的客廳，對於營造這個有別於一般烹飪班的體驗相當關鍵。倘若一開始就讓學員進入廚房，學員也會立刻進入學習模式，啟動的就是一個實用的經驗。這是有別於一般烹飪學習場域的作法，也透過類居家的空間讓人們感覺像是來到某個人的家裡，通常也是先在客廳坐坐，接下來才會四處走動。所以 4F 的客廳先避免了學員立刻落入實用目標之中，而是先讓你喝杯茶、賞賞花，甚至有機會和旁邊的人攀談一下，這種悠閒感無形中強化了這個場域裡，整齊精緻、巧思知性的美學：沒有一個物件是多餘、瑣碎、平庸的日常之物，所有的物件都是為了創造某種藝術感（像是牆上的塗鴉和木桌上的花朵）和知性氛圍（書架上各種語言的食譜），把維護這個空間必須付出的勞務代價一併掃入地毯底下，在這裡瑣碎繁雜的家庭勞務都隱形看不見了，學員看見的只是一個與現實斷裂的純粹美學空間。

這裡的空間確實舒適優雅，但是為了給予具備某種經濟基礎的人（至少要付得起學費）一種對空間和料理的想像：簡潔美好的家、乾淨舒適的環境、優秀廚師為你親手製作美味私房料理，而這一切都有代價：「我很市儈，一進去就把所有東西換算成錢，喔那個鑄鐵鍋多少錢、那個杯子哇塞，邊摸桌子覺得這個桌子一定很貴。一邊感到舒適也一邊感到自己的貧窮。」(阿凡達)這個場域之所以令人感覺美好特別，是透過製造落差感而來的。所以這空間像「家」，卻不是「家」，因為你很自然地會把這裡和自己熟悉的客廳與廚事空間做比較，然後建構一種想像：「理想的家」應該要乾淨優雅，齊備這些令人嚮往的傢俱、工具、料理書。就像當今許多知識分子趨之若鶩的建築課程，不談結構用料或營造過程等實務卻

枯燥的細節，只專注在建築本身的設計理念及藝術價值，4F 的料理經驗也被當成一種美學在執行，進行料理文化的再生產。但也因如此，這個場域也充滿了階級的投射，令人在讚嘆的同時感覺自己格格不入：「我雖然很喜歡他們的空間，但讓我覺得有點像是誠品新裝潢一樣，會比較有距離感。」(PiPi)與其說這裡是像「家」一般的料理教室，不如說，「家」只是一個被操弄的元素，來連結每個來到這的人，使他們以為自己可以在真實生活裡複製這個場域創造出的想像，或者成為那個想像階級裡的一員。弔詭的是，就因為現實生活那個圈子和你有些距離，卻又在 4F 的巧妙包裝之下，顯得不那麼遙不可及，那個階級想像才如此迷人，就像追求房子是台北曼哈頓一樣。

### 第三節 過度簡化的飲食勞動

本節討論 4F 課堂的烹調教學，如何省略烹飪學習裡關鍵的身體勞動，使飲食生產過程化約成一場流暢的料理表演。參與者獲得的身體記憶，不是跟著老師亦步亦趨作料理而累積的「烹調的身體」，而是忙著看表演、做筆記、拍照的「觀眾的身體」。

#### (一) 精密分工、流暢無縫的料理秀

進入 4F 的廚房之後，一場節奏明快、流暢無縫的料理秀就展開了。大桌上已擺滿了當天菜色的各種食材，一一用透明玻璃器皿分裝，配上原本就亮麗光潔的白色桌面和橘色、藍色、紅色等鑄鐵鍋，顯得豐饒繽紛。學員就座之後，授課老師就會開始解釋今天要製作的料理，從第一道開始解說食材、調味品、份量，學員可以一邊對照食譜圖卡，一邊在原本印好的文字上註記重點。食材處理、備料的過程，在學員進入之前就由老師和工作人員共同完成，學員看不到這個部分。整個節奏由老師主導，課程內容就是將每一道菜從生的食材烹煮完畢，完成的菜餚即刻由學員分食，一邊吃一邊觀看老師烹調下一道菜。整個烹煮、吃食的流程

緊密重疊，兩個半鐘頭內必須完成所有煮食、進餐，時間十分緊湊，也因此一切過程絕非隨意自發，而是經過精密的計算安排，對比 4F 表面呈現的隨興、輕鬆的居家烹飪體驗，其實暗藏玄機。

人類從生食到熟食，被視為極大的文明進展。無論世代變遷引領著飲食與烹調習慣如何改變，烹飪班作為一個飲食教學單位，凝鍊著時下文明的飲食觀，也肩負再現這種文明的責任。現實中，人們普遍仰賴加工或半成品，這類食物與健康相關的疑慮沸沸揚揚，對比之下，從生到熟、從最基礎的原料開始親自製作，這個過程被推舉為健康、衛生、營養的象徵。任何一個烹飪班，除非是做沙拉，都必須從生的食材開始烹煮至熟，此過程的展演正是烹飪班掌握的利基（niche）：在都市日常飲食實作「淪陷」於速簡工業霸權的同時，還留存一個烹調文明的典範綠洲。

4F 課堂上，老師必須將這個烹調典範發揮到極致：完全地手做，精準掌控時間、火候、口味，而且流利地展現控制的技巧。由於食材、調味料的份量量測、分裝早已就緒，老師得以直接開始烹調。其中有些必須精準掌控的部分，像是派皮的水與麵的比例、判斷麵糰發的程度、用何種手勢攪拌讓卡士達更柔軟…一切的準備都必須十分完備，像是食材和調味料的比例得抓好、攪拌的力道、烹煮的時間要抓得剛剛好，所有的工具必須整齊擺好，便於拿取，才能確保不失誤。現場有兩位工作人員負責協助老師，好幾個人同時搭配分工，老師一邊講的同時，有人就負責洗餐具切食材、把器皿擦乾淨、遞過來，用完的器皿也會馬上收走。緊密的分工配合，使得在短時間內做很多道菜，仍然不顯慌亂。雖沒有誇張泰勒化如工廠生產線，卻也跟平常一般的家常飲食勞動經驗有所差異。

他們那邊當然很好，有人可以幫忙清理再去做下一道。在家裡我可能只能選擇一個品項從頭到尾，在家裡沒有人幫你洗菜切菜，所有東西都要從頭自己做，所以我沒辦法像他做那麼多，只能一道從頭做到尾，簡單煮個菜再用個麵出來。…在家裡的話，做菜做久了，

在空閒的時候我都會去想我隔天要做什麼，已經決定要做什麼之後，從什麼部份開始做，我都會去想一下。(甜甜圈小姐)

一般核心家庭通常都由某一肩負多數的煮食責任，在外租屋獨居者更無法逃避。家中飲食人口少，做多道菜不符合經濟效益，單一品項比較符合日常飲食的需要。另外，家裡的廚事工作通常不像 4F 課程教學可以同時有多人隨時輔助，除非默契絕佳，否則也不見得有效率。一般都會家庭的廚房也未必有空間容納這麼多人。

課堂裡的所有操作，包括老師講解、料理、助手協助、學員吃食，所有的環節都鑲嵌計算好了。即使是需要翻譯協助的外籍老師，也是一邊做一邊講解，步驟不會省略或延遲。助手翻譯的時間反而為老師爭取了專心處理食物的空檔，因此增加了流暢度，讓人不覺得有空白或停頓，烹調過程中等待的時間變得不明顯，因此整個流程十分順暢緊湊。學員在觀看的過程，很容易只把注意力放在老師所處理的事務上，而忽略了更多其他的步驟，像是老師手上可能正在示範炒肉，工作人員則在旁清洗剛才裝肉的盤子，或者為待會要燙的海鮮熱鍋煮滾熱水。所以實際上某些步驟在老師的展演裡被省略了（像是煮水、洗碗），或是只做少量的示範（像是幫一條小黃瓜切絲），其他就交由助手代勞：

訪談者：你自己兩個鐘頭有辦法做這樣四道菜嗎？

Kay：沒辦法，他是有帶助手在旁邊做些事。我覺得獨立完成烹飪要從頭到尾到善後，那個才叫完成，但他就是一直做。像是洗、汆燙，或者要放在旁邊燉，其實燉也是要顧的，就是助手幫他顧，他就可以繼續做下一件事。他用完的鍋子盤子，要洗要清，也是另一個人做，要拿什麼、要幹麼，也有另外一個人做。

他用發音不標準的中文跟我們講，說「殺鹽巴」，我覺得怪怪聽不懂，原來是講撒鹽巴。…他很好玩，會講說那我現在一邊幹麼，但不跟你們講，因為他要趕進度。不過還好他有助理，所以他可能只是做一片示範，但事實上他另外幾片已經在烤箱裡烤了。…他在烤鮭魚的時候，也只有一片是現場撒給我們看，其他也是事先撒好鹽巴，

就很快送進烤箱烤了。他比較認真一點應該是切小黃瓜吧，但其實還有另外一條我們還沒去時他就已經醃漬好了，只是他有告訴我們切的形狀。(茉莉)

除了某些烹調細節被精省過，所呈現的也多半是美好的階段性成果：

派皮其實要經過非常多手續跟時間，所以其實每個步驟都準備好一個半成品，像是說現在這個派皮要冷凍十五分鐘，他的助理就會衝進去拿冷凍過十五分鐘的東西出來，或是派要烤給你吃，可是一定要現烤，所以他會在還沒有講到最尾聲的時候，他助理已經在烤了。(阿凡達)

對比之下，家庭中的飲食勞動，必須完整面對多個步驟，烹調本身就涵蓋食材處理、洗滌、切割等，不只有把東西煮熟而已，甚至適度的等待也是料理的一部分，所以必須有很好的調度能力，才能在這麼繁忙的流程裡不失準。4F 的食物生產所展現的，其實只是飲食勞動裡部分的面向而已，而且是經過精密的練習搭配、反覆演練，甚至省略了某些過程，才能如此乾脆俐落。這正是與真實的勞動情境的落差，學員也將對這般流暢過程的渴望投射到自己的飲食勞動裡。

在老師與工作人員的緊密配合下，整個烹調過程極度流暢，結構縝密，過程中廚房也保持得非常乾淨。白色的工作桌面襯托了過程的潔淨，所有會造成凌亂感受的空碗盤、用過的工具或食材都會立刻清除，桌面一直都光潔乾爽。和一般人的廚房勞動經驗不同：「就覺得，哇，怎麼那麼乾乾淨淨的？不像我們廚房都會弄得亂七八糟。」(茉莉)除非廚事經驗老到，懂得如何調配廚房勞動的各種子項目像是清潔、收拾、烹煮等，否則不免感覺分身乏術。要能嫻熟這套「廚房戰略」，仰仗的是身體記憶和經驗累積，並非一蹴可幾，像珍娜自己做菜也習慣將食材一一分裝好，但是她坦言是因為自己不熟練怕弄混，或者就是得像辣媽不計較多洗一些碗。4F 井然有序的料理流程、乾淨整潔的料理環境，對照一般家庭

的廚房情境，顯得有些超現實。Kay 認為 4F 是個極為理想的廚房環境，只是課程中呈現的勞動狀況和平常自己做菜的情況相去甚遠。

料理的過程需要很多對當場情況的判斷，什麼時候可以下哪些材料、火候該如何調整、口味如何調整才會平衡，都仰賴平時的經驗累積。經驗豐富的人其實只需大略抓到材料比例或操作順序，不需要嚴謹跟隨每個步驟，但對不熟悉的人來說，亦步亦趨地模仿、複製，才会有安全感。

那個泰國老師都跟我講我像妙麗，因為我會問他說拌要拌多久、幾秒鐘，匙我是算得剛剛好，幾匙就是幾匙的那種，我不會隨便丟的。我要很精準的步驟，然後有時候老師會突然加水，我就問老師說你怎麼突然加水？上面沒有寫。然後椰奶下得不夠，他說我是先下一半再下另一半，我就會覺得跟你上面寫得不一樣。(Sunny)

初學烹飪時，人們多半很注意食材的份量、比例和工序，但有烹飪經驗者在意的會是熟手判斷料理時機、甚至動作手勢，像妻夫木聰特別注意老師做麵包時如何掌握發酵時間、阿凡達則觀察老師如何判斷麵糰濕度、用什麼手勢讓卡士達更柔軟、烘烤的火源距離鍋子多遠。弔詭的是，這些製作流程因為在烹飪的展演中太過細節，往往只是輕輕帶過，再由助手到「舞台下」處理。檯面上的示範極度順利流暢，抹除了烹飪過程中的某些「眉角」，反而讓學員失去從錯中學的機會：

他們都是同一套東西，做那麼久了，你要看老師出錯的機會也滿小的。像我去穀研所上課，有時候老師也會做錯，就可以看老師做錯時怎麼辦。有時候上這種課，做錯反而比較能學到東西，如果每個人都做得很順利的話，反而不會知道遇到意料之外的狀況要怎麼處理。(妻夫木聰)

在 4F 的課堂裡，老師是表演者，學員是觀眾，觀看一場搭配得淋漓盡致、色香味俱全的料理演出。用純粹的觀賞來當作這個料理體驗的主要方式，一方面雖只是看熱鬧，卻也減輕了經驗不足的烹飪者的實作壓力；另一方面，對於經驗豐

富的烹飪者來說，光是觀看也能夠吸收些知識，當作一次輕鬆的學習體驗。這個表演告訴參與者：做菜可以是優雅輕鬆的，企圖鬆綁「烹飪」等同「平庸家務責任」，甚至「黃臉婆」的印象連結。但它省卻了某些費事的步驟，在知情者眼裡看來，不免顯得投機。

## （二）去頭斬尾的烹飪勞動呈現

4F 課堂所呈現的烹調，只有食物由生到熟的這個過程，對照一般主婦所肩負的廚事勞動，顯得輕鬆多了。實際上，廚事勞動可不只有把東西煮熟、調味好吃就好，要達到這一步還得先盤算菜色、估量怎麼買菜比較經濟、購物，回來之後得將食材分類、決定哪些要直接冷凍或冷藏、哪些得先經過處理、要用多少食材、怎麼切、怎麼搭配菜色、需要的調味品有沒有在手邊？真正把菜煮好之後，吃不完怎麼保存？一堆鍋碗瓢盆誰來洗？洗好後怎麼擺才能晾乾？怎麼清掃廚房才會乾淨？甚至平時怎麼養鍋，才不會讓鍋具很快耗損？換句話說，若是在家的脈絡中，廚事能力事實上指涉上述這些不同階段、不同項目的綜合處理能力，而不單指「烹調技巧」，而這些能力的養成，有賴長期地觀察與實作經驗積累。Short(2006)則指出烹調是整個廚事勞動裡最能夠發揮創造力、也最容易有成就感的部分，相較之下洗碗、儲藏這些工作顯得枯燥乏味、缺乏技巧。

烹飪班或許基於效率考量，教學時間精省，才會讓人感覺原來這道料理做起來不如想像費時耗力，因此通常只會強調烹調這個環節，而淡化上述其他面向。人們看到的都是準備好的食材，直到菜餚完成的那個瞬間，不會看到那些食材怎麼被洗滌、準備，或者吃剩的東西可以怎麼處理。4F 的料理過程也是這樣「去頭截尾」，學員一進入廚房，烹調模式就立刻啟動，很快地把學員帶入流暢的料理節奏裡。洗切這些工作或者已經事先完成，或者由助手在旁私下處理，絕非舞台上的橋段。當料理結束時，學員用餐完畢，工作人員也會清場打掃。洗碗、打掃這種事往往給人一種平庸、繁瑣的感覺，會使夢幻的感覺退燒。學員體驗的只有

烹調過程和吃食，因此感覺緊湊豐富，不像日常家庭勞動時還有諸多後續工作要應付。烹飪課程藉由強調「煮食」這個環節，以各種烹飪技巧、知能建構自身的權威，也規避了家務勞動予人感覺反覆、無趣的部分，把課程塑造成有趣的料理體驗。

技能檢定或專業養成的烹飪課程，則相對納入較多廚事階段，妻夫木聰參加穀研所的十週訓練，課程裡食材準備、秤重，料理、到最後的清潔收拾，都必須自己來，他提及參加餐飲證照考試時，食材秤重、抓比例、食物處理和最後的清潔時間等步驟也算在考試的時間及評分裡。再者，中餐丙級證照的考試最講究的便是過程中的衛生，例如工序上不得先切肉再切蔬菜、工具不得混用，菜色的美觀和口味反倒是最末。若從烹飪建制化的條件去看一個被認可有基本專業能力的人，具備什麼樣的知能的話，烹調前後的處理程序也是不可少的，不只是把東西煮熟、煮得好吃就好。

4F 所呈現的烹飪勞動，經過去頭截尾，僅剩下「烹調」而已。而烹調過程學員雖無法亦步亦趨動手做，還是有機會部份參與。老師會從中間分出一個步驟讓大家參與，像是揉麵團、用壓麵機切麵糰、塗泡菜醬料、串雞肉丸子、搗碎香料等。

我覺得她的重點不是怕大家犯錯或是失敗，而是那個部分比較好玩，因為有個女生被叫上台嚇得半死，老師就說沒關係沒關係，don't be afraid, just do it。

她教我們怎麼去做小耳朵麵，她說有兩種方法，一種是用刀背，一種用手，每個人就自己玩，自己做自己的一小盤，這時候旁邊兩個人就會幫我們把一些刀具拿過來，我們搓好的就給她，每個人可能就這樣搓一小盤，可能二三十個，大小不一，真的滿好玩。現場就開始煮大家做出來的東西。…煮好了之後每個人分一盤，就吃了。那時候現場真的是滿享受的。(PiPi)

他用一個特別的工具，一排鋼線那種，你把稈成薄片的義大利麵鋪上去，麵就跑出來。那個步驟是每個學生都有參與。還有做的時候有一些小步驟，他會徵求現場的人幫忙。(Kay)

要維持烹飪過程的流暢，讓學員動手的部份勢必不能太多，以免得花時間應付各種臨時狀況：

我那時有點失望，想說哈不是現場做喔，我以為是一個人一個廚具、大家一起做，想說這樣會學到很多，老師就解釋說每個人可能程度不一，做的過程會手忙腳亂，我覺得也對，以我這麼在意細節，可能會來不及反應。(Sunny)

烹飪能力的養成，也是一種身體技藝／記憶的累積過程，動手做是最有助於學習者進入烹煮情境的方法，這也是為什麼即使烹飪資訊透過網路、電視唾手可得，實體的烹飪班還是存在不墜。不過真實的廚事情境往往是無數細瑣步驟共同構成的，4F 要在短時間內完成一個套餐，自然得跳過比較技巧性或難以解釋的部份，即便讓學員動手，也是揀選過程中比較不容易失敗、又有趣的部份，難的部份就由老師自行處理。我其中一回田野的課程內容是要做韓國泡菜，而泡菜最關鍵的知識就是醃料調製，但這部份都由老師全權處理，最後學員動手的部份只有將分到的白菜一葉一葉翻開，塗上老師做好的醃料。反倒是在準備讓學員動手之前，工作人員為了避免泡菜汁沾污白色的桌面，大費周章地用保鮮膜將整張桌面裹起。相較之下，學員動手操作的部分反而顯得太容易。另一回田野的動手經驗，則是老師邀請同學幫忙將研鉢中配好的香料搗碎。對於在商業廚房中工作的阿凡達來說，這樣的料理勞動實在太不符合實情，畢竟商業生產講究速度和品質的穩定，不可能隨時保持光潔無暇乾乾淨淨。

在廚房裡的實況就是，速度要很快，你可能會弄得很亂，戰況激烈，也許頭髮也很亂，你根本沒辦法顧到優雅。所以見到 4F 我就覺得，啊這是什麼世界？(阿凡達)

在家烹飪即便相對隨性，不需要像商業廚房那樣壓力重重，卻也不得不面對廚事勞動的種種繁瑣面目，非得培養出熟習的技巧才不至於手忙腳亂。4F 沒有讓學員實做，也就是不要戳破這個優雅夢幻的料理想像，不然學員弄得滿頭大汗，或是為了去除魚鱗弄得一手狼狽，這個時尚的想像就破滅了。「他會很挫折：怎麼麵皮這邊破掉了？這邊又壞了？師傅這裡燒焦了。」（阿凡達）

然而，缺乏實作也不見得全是粉飾真實廚事勞動的心機計謀。在 4F，學員動口不動手的烹飪學習方式，讓烹飪與家務責任脫勾，成為一種純然享受、被服務的經驗：

我算是職業婦女，現在比較少做飯。平常已經很忙碌，如果假日去，我覺得這樣的形式是很好的，有放鬆，而且我又不用太累去做…就是很輕鬆，你就欣賞人家怎麼做的過程，而且做完就讓你品嚐。（辣媽）

流程設計避免掉那些繁冗的勞務，課程中不必動手，美食就會親自送到面前，即使需要動手，也不需要什麼自主經驗判斷，保證絕不失手，可能還挺有趣味。學員觀看一個整理好的過程來節省時間，還得到色香味的刺激及體貼的服務，這使得整個經驗成為一個純然的感官娛樂體驗。

### （三）從家庭再生產的教育場域到娛樂休閒之境

除了沛沛，其他受訪者們異口同聲表示，一開始聽到 4F 的收費都嚇一跳，覺得有些昂貴，到了現場發現沒有實作也有些失望，但是 4F 的環境、過程，和最後品嚐到的現作食物卻讓他們一致肯定這個經驗。但是如本章第一節所述，會把它當作一個特別的體驗，甚至餽贈的禮物，卻不是真正可以讓烹飪技巧進步的地方。

我會說我被啟發了，我對廚藝很感興趣，想要深造，那這個東西對我來說不夠，因為我沒辦法學、沒有辦法真正做，它對我來講只停

在某種 level 的廚藝學習。因為假如我今天去的緣由是廚藝的話，我就會想要某種 progress，你要給我初級中級…如果是為了廚藝，我就會希望課程變成這樣子。(PiPi)

4F 課程的索價對一般中產階級來說，已經可以上館子享用奢華一餐。當今烹飪資訊氾濫，食譜、網路教學、烹飪節目信手捻來，輕而易舉就可以獲取烹飪教學的資訊，珍娜甚至只依賴搜尋引擎，在 Google 輸入當天家裡有的食材關鍵字，看有沒有出現什麼食譜，就直接照著做，充滿應變彈性與機動性，不像上烹飪班把技術「學起來放」，還不能肯定什麼時候會派上用場。4F 這類烹飪班的浮現，扎根於飲食資訊和外食的普及，太過基礎的料理教學沒有付費學習的必要，太過複雜的料理乾脆外食比較方便。都市裡飲食文化普及養成人們追求口味及樂趣的傾向，烹飪學習既要有應用性（運用在什麼樣的場合先不論），口味上又得具備一定的精緻度、要夠特別。在這樣的背景下，烹飪班要凸顯自身特殊性，就是創造學菜之外的附加價值，把實用性外裹上娛樂的外衣。

如前所述，烹飪班的意義是要維繫飲食文明的典範，展現從生食到熟食的過程，但它鑲嵌在當代飲食脈絡裡，作為接軌飲食習慣及工業的媒介。人們因仰賴工業食品，情感上卻崇尚現煮現做的新鮮食物，烹飪班也必須因應，用速簡的方式讓消費者達到手做的效果。像是茉莉在 4F 的日本料理課，老師鼓勵學員直接買現成的烏龍麵條和紅豆湯，再加上自己想要的配料滾過就好，不要費事自己做麵條或煮甜湯。乍聽之下有些弔詭，烹飪班不就應該讓人學會這些製作技巧、而不要繼續仰賴現成的工業成品嗎？不過實際情況是，要讓學員學到的料理真正有機會在日常生活中被應用，就無法完全避免對都市飲食工業的依賴，烹飪教學與其與加工食品斷然切割，不如適度地整合。而傳統裡較複雜、處理起來較費事的料理方式，也在烹飪班的中介之下經過過濾：

她好像只是用一種比較隨便的方法在用檸檬皮，好像是用叉子叉還什麼的，她就說各位如果你們去廚藝學校，他們就會教你怎麼做，可是我教妳們的都是家庭會用的方法。(PiPi)

學院派的傳統作法，對忙碌的現代人已顯得過度複雜。要怎麼運用飲食工業提供的便利，用比較簡單、隨手可得的工具來料理，理想上還要兼顧美味與健康，以展現對食用者身體的照顧或情感關愛。烹飪班正是中介各種飲食價值觀與方法的緩衝地帶。

食譜、烹飪節目、美食部落格大行其道，體驗、品味食物的能力已然成為都會生活裡必要的鍛鍊，這個能力不見得需要親自動手做，但得懂得品嚐、評鑑食物。對於真正有就業需求或想培養烹飪能力的人，長期、規律的課程，比較可能培養實作的能力；像 4F 這樣單堂的課程，不過是體驗罷了。妻夫木聰觀察，很多人都是為了一個特別的廚房體驗而來到 4F，本身會不會做菜、是不是真心想學做菜、學回去會不會應用，已經不重要。

阿凡達：師傅有問大家在家會做甜點嗎，沒有做過的舉手，然後有一半的人都舉手了，師傅好像還有講一句說，那你們來是為什麼…？

訪談者：你是少數裡面有烘培經驗的人？

阿凡達：嗯。他的烘培經驗其實很簡單，就是其實如果你有在家做過就可以。

訪談者：所以那些沒舉手的人就是完全沒做過這件事？

阿凡達：但是他們還是要來上課，可能也是為了吃那些甜點，加起來也有一千多塊。

即使從沒有烹飪經驗，課堂中也沒有實作，但人們願意為了課程的附加價值而去。而且烹飪過程去頭去尾，已經和實際日常經驗脫勾。回到各自的日常生活後，往往因為要複製這些菜色，缺乏許多工具或得特地尋找食材，即使學了回去也不會做：

其實我回家都沒有練習，因為要好多有的沒的東西，像是要有這種平底鍋，我們也沒有，我就直接跳過這個東西，直接做沙拉。…因為這些食材都很貴，你要去買松露或什麼的，保存期限又很短，所以其實成本滿高的，我就都沒有試，只有現場看老師弄。因為這部分就是要去買鐵的烤盤，他們說他們都是在國外買，我之前也有去百貨公司看，這種鐵烤盤很貴，後來也沒有買。(珍娜)

若無法與原來的生活接軌，上課就變成純粹的體驗。不實作反而不是缺點，讓人可以更專注在物質環境，享受被服務的過程。

以勞動面言，與其他烹飪課程相比，4F 的過程氣氛重於實用，各式器皿美感十足，但無法承受像商業用途那樣頻繁的使用。工具的首要考量可能不是要最耐用，而是要美觀、名牌，要能襯托整個空間和體驗的質感：

阿凡達：像 4F 是白淨的桌面，陽光灑進來的空間，大家穿得乾乾淨淨、得體，但是你在進口商那裏會看到一個廚師的樣子，鍋碗瓢盆什麼的，不會髒但是很真實。他們不會營造一個有陽光灑進來的環境，就是一個很容易清洗的桌面，

訪談者：你們做烘培的盛裝器皿通常是用鋼的？

阿凡達：當然是用鋼的，不然一弄就破了，4F 的玻璃器皿只是給好看的。而且 4F 用的 KitchenAid 也是那種漂亮的家用攪拌器，一般烘培業比較不會用，如果要大量做的話比較容易損耗。進口商就是比較大台的，不會漆上美麗的紅色。(所以他們用的是家庭式的?) 對，美麗的高級，那個牌子是很高級的。(功效上?) 家庭的高級版，但是職業用不行，因為我們蛋糕店買 KitchenAid，用了一兩年之後就很容易壞掉，因為沒有預期這麼大量的使用，如果是進口商更大量的使用就不會用這種。一般家庭也不需要用到這麼貴的，加上 KitchenAid 又很漂亮，有種品牌形象，它是德國製的，一台也要一萬多到兩萬，如果買它牌就更便宜。…喔，奈潔拉也是用紅色那台 KitchenAid。…4F 的工具都有特別選過吧。進口商的機器長得就像是機器，灰撲撲的，是乾淨，但就不是很美侖美奐，用的都是鋼盆。

阿凡達形容進口商課程的廚房如同工廠廚房，來的人在意的不是氣氛，而是各種新的產品、材料可以多快速運用、大眾接受度究竟如何，工具求耐用多於美

觀。而一般餐廳的商業生產步調就更緊湊，不僅處理量大，還要跟時間賽跑，追求效率與品質穩定。除了工作必備的材料和工具，沒有什麼多餘的裝飾，也不可能保持空間無時無刻窗明几淨。

Sofia：很有壓力，很忙！因為要趕餐，也不像 4F 這邊算很悠閒。

我們一出就是一兩百份，很早就開始備，是很緊湊的。

訪談者：工作環境呢？像 4F 都乾乾淨淨的？

Sofia：全部都是滿的。

從食物生產的邏輯面觀之，餐廳飲食的生產速度要夠快、分量拿捏要精準，而且要同時能處理多道菜，大型商業飲食操作就像生產線一樣分工，「一個人負責切麵團、第二個人包餡，第三個人就把東西整成想要的形狀，如果是大型的麵包或糕餅店都是很多人合作的，會有一個人專門看烤爐。不然一個人從頭做到尾，效率比較慢。」（妻夫木聰）4F 的餐點則是小份量，適合少數幾個人食用，而且現做現吃，算是適合家庭飲食生產的邏輯，廚事的操作者必須從頭到尾掌握整個烹煮流程。不過，即使學了整套食物生產的方法，如果有更速簡但美味不變的選擇，對忙碌的都會人可能更具吸引力：

東西只要齊全，很多東西在你旁邊，你又知道步驟，你可能就願意做。如果旁邊就是一個泰國超市，有多少人就去隔壁買東西了，甚至有同學問為什麼你們不賣材料包？可以把東西現場賣，同學很樂意買。（Sunny）

Sunny 期待烹飪班可以讓她的生活更簡便地得到理想的水準，即使按部就班學了菜，還是希望可以直接有個材料包省事地完成料理。人們對飲食烹調的認知提升了，但對於簡便快速的期待卻也隨之提高。日常烹飪的標準越來越高，不僅要好吃、營養，還要快狠準，要能為生活添加樂趣，但不能耽誤生活其他環節。

其實不只 4F，越來越多的烹飪教室開始開設主題式小份量的餐點，做像是燉飯、咖哩這樣的料理，可以單獨享用，也可以兩三人一起共食。過程安排各有巧妙，4F 是免去實作，珍娜參加過另外一家號稱深受名媛貴婦喜愛的教室，則是在觀賞老師烹調後，可以到後方的廚房去實際動手，料理的食材都是進口的，不易取得，珍娜雖覺得不切實際，但做出的料理帶回家之後也得到先生好評。過程中穿著專業全白的廚房工作服、有小助教協助製作，工作人員還會幫忙拍攝照片放上網，從網上的活動記錄，參加的人都是青年男女。沛沛透露這些烹飪教室其實已經成為聯誼中心，有些人甚至在這裡找到結婚對象。烹飪班也肩負起社交紅娘的角色。

#### 第四節 「去社交」的飲食過程

古諺：「民以食為天」，中國素有飯桌社交之文化，飯桌就是社會的縮影。張帆（2006）認為吃飯所表現出的儀式感，暗示了一種相互靠攏的親密訴求，美味佳餚能喚起人們心底最柔軟的部份，迅速拉近同桌共食者的關係。同桌共食，是團聚的象徵，也是富含階級意涵的社交場合。因此吃飯的過程，在哪吃、吃什麼、如何吃、和誰同吃、為何吃，都有著高度的文化意義。

瑞典知名跨國家具公司 IKEA 曾做過普查，發現只有 20% 的中國家庭會在廚房裡用餐，美國則有半數以上的家庭會在廚房裡吃飯，加拿大的比例更高達 64%。此報導將開放式廚房在中國不流行的原因，歸因於住宅空間狹小，以及中式料理油煙較大（The Economist，2007）。翁註重與許聖倫（2009）研究台灣傳統民居的廚房位置，多半位於側間，以通道和其他居家空間相連（頁 5）。文化上，主子用餐於正廳或偏廳之內，下人才會在廚房裡吃飯（于逸堯，2012）。戰後台灣社會隨著都市化發展，公寓式住宅普遍，其格局多將餐廚分開，以隔開烹飪油煙，

且觀念上還是將廚房視為家庭空間之「私領域」（吳鄭重，2010），飯桌上的吃食與互動，雖為日常生活重要環節，但家庭裡的廚事勞動過程仍難登大雅之堂。

4F 雖有客廳大桌的交誼空間讓學員在初來乍到時停留，主要用餐地點卻位於廚事空間內。這個廚事空間寬敞明亮，一半以上的面積都是單純的社交聚會區塊，本就異於一般人的家庭廚房經驗。所吃的西式家常菜，也是台灣飲食文化裡相對新鮮、陌生的類型。傳統中菜的進食方式採共食，一整桌菜大家一起吃，菜是公共的，要吃時就夾；西式餐點則是分食制，將菜先分到各自的碗盤之後，只吃自己餐盤裡的東西。4F 採取的是後者：老師烹煮完畢一道料理後，助理就將其一一分到餐盤，像餐廳服務生一樣端到每個人的面前，學員可以一邊品嚐，一邊看老師煮下一道菜。最後一道菜煮完、學員品嚐完之後，整個活動就結束了，工作人員會開始清場收拾，學員提包走人，非常節省時間。

4F 的用餐過程裡，過程中眾人雖同案共食，注意力卻在老師的身上，緊盯著老師怎麼做下一道菜。在家中團聚吃飯時，通常必須把大部分的菜做完之後，成員才上桌共同享用，但往往也因為菜色豐富、料理時間長，某些菜稍微涼掉。上餐廳吃飯則不會有這個缺點，菜來了立刻吃，每一道都熱騰騰，既可以當下享受菜的滋味，又可專心於社交，不必煩惱爐上的火還沒關、最後的湯品還要燉多久或是待會要洗多少碗等細碎問題。「一起吃飯」在台灣的文化脈絡中，社交意義更勝食物滋味，同桌共食表示人際間的友誼與接納，食物本身並非主角，重要的是席間的社會互動。但 4F 的過程，大家雖同桌卻各吃各的，進食的同時注意力全被導引至料理操作，反而抹除了彼此互動的機會。「食物」的地位超越飯桌上的人我關係，食物本身的感官體驗，包括觀看、聽音、聞香氣、品嚐，以及動手照相、做筆記，佔據了整個過程，甚至搭配餐具、音樂、飲品，像泰國菜課程配泰式奶茶和泰國流行歌曲、墨西哥菜就邊播充滿熱情敲擊節奏的拉丁音樂、用潔白的餐盤襯托有著紅色辣椒和綠色蔬菜的菜餚、每個人獲得不同顏色的湯碗…。所

有的體驗都是為了讓學員把焦點集中在食物，不須應付社交，不必在場域裡建立關係，扭轉了飯桌社交文化當中酒菜的重要性。觥籌交錯間的人我交流沒了，被圍繞著食物的感官體驗取代。



圖表 13 每個人的湯碗顏色都不同（自攝）

4F 的課程安排在上午 10:30 和下午 3:00，長度約莫 2.5 小時，正好接上中餐或晚餐時間，課程內容也是份完整的餐點，上完課剛好飽餐一頓，可以直接進行其他行程。這樣的安排，「貼心地」將這個體驗鑲嵌進生活脈絡中，以課程學習為名，順帶讓人完成了每天必須應對的吃喝行為，觀感上十分精省時間精力，因此特別吸引生活緊湊的都市族群。然而，即便接軌日常飲食的時間，異國餐點卻非大多數台灣人所習慣的家常菜，再加上整體的氣氛營造，4F 的體驗其實並不如它表面上營造的如此「家常」，而是一個特殊的、有別於平庸日常生活的場域經驗。

「講到跟生活結合，4F 要創造的就是一個 treat，就像有人會翹班去下午茶，那其實就是一個 treat…它的確要的就是一種一次性的互動。」(Pipi) 它的珍稀感，除了來自不菲的價格，還有參與者得以在整個過程裡，全然專注於食物的體驗，毋需為廚事勞動或社交分心，而這正是日常飲食裡所無可避免的，無論在家或在外用餐皆然。

4F 的上課經驗，對我的受訪者們來說，幾乎都是一次性的特殊體驗，唯有甜甜圈小姐因興趣之故，將其當作長期的消遣。至於這些經驗如何連結到他們的真實生活，4F 的料理比較像是宴客菜，可做多道、多人共享，比起一般平日的飲食複雜費工，做給自己吃的話就圖方便，一次做大量分著吃，或者只做容易做的菜。

我還是會自己做菜，雖然一個人煮不方便，可能我煮一道就要吃比較多天。因為我煮東西不會一次煮少少的，寧願一次煮一定的分量，這樣不用花那麼多工，有些比較費工的菜就一次煮多一點，可以分好幾天吃。(甜甜圈小姐)

現在好像煮東西，我自己都一個人，煮的東西都湯湯水水的，或是炒個什麼青菜或涼拌什麼之類的，或是煮一鍋湯，比較不會去做工序太繁瑣的菜，除非是有聚餐或甚麼。(辣媽)

要將 4F 課堂上所學轉譯回日常的語境，還是要看哪些食材容易取得、工具現成有，或者要配合家裡的飲食習慣。像茉莉在 4F 學了烤鮭魚，家裡卻習慣吃煎的，回家做給家人吃，家人都覺得多此一舉。現在因為都會家庭結構變遷，已經不像傳統會煮上好幾道菜配飯吃，而是選擇料理手法簡單的一兩項簡易家常菜，但異國的料理觀念、手法，畢竟仍與一般人習慣的中菜傳承有所出入。珍娜從小看媽媽煮菜、偶爾幫忙，耳濡目染之下，最熟悉的還是中菜的煎炒做法。雖然喜歡西式料理也買了不少食譜，但工具和食材得特地準備，顯得不切實際。

我發現我買的那些漂亮食譜，大部分都是西式的，西式料理可能就是有很多器材，食材又很多要進口的…我覺得還是先把台菜學好，以後有閒情逸致再來學西式的。…當我煮飯沒有 idea 的時候，我還是習慣去 google，看我有什麼食材，比如說現在有一份杏鮑菇，我就打『杏鮑菇』、『食譜』這樣，就有很多食譜跑出來。我發現這對我是比較即時有效的，看今天剛好有什麼食材，而不是特地去買的，比較貼近我實際生活。所以我後來那些食譜都沒有看。(珍娜)

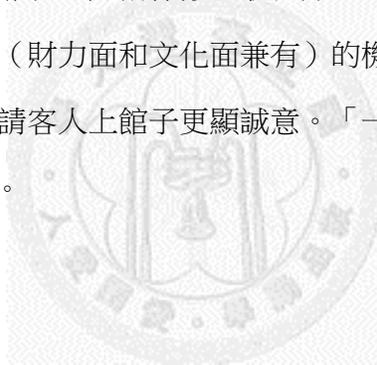
烹飪班的課堂經驗，倘若與個人本身的文化、物質脈絡有差距，勢必得經過一番協商，才能將課堂經驗與日常生活連結起來。否則就只是一個娛樂經驗而已。但也正因為這個經驗跟日常生活是有距離的，人們才願意花錢去體驗。「所以到底是四樓創造出一個，『哇原來料理也可以是這樣』的想像，還是它做了一個料理的城堡，讓你在裡面，與真實世界脫節…也許對某些人來講是可以結合的，可是對很多人來說是不行。」（阿凡達）

4F 的目標族群是三十歲上下、未滿四十歲的年輕上班族，希望創造在家做菜的樂趣（溫為翔，2012）。這個族群正是受都市忙碌工作步調影響，最仰賴外食的一群，上又有父母（多半是母親）張羅居家飲食，需要動手做飯的機會不多。4F 這樣的烹飪班正是在這樣的脈絡下而生，並非以「應付日常需要」的角度來迎合這些都市族群的需求，而是將烹飪塑造成有質感、有樂趣的勞動過程。對這些人而言，親自動手生產食物也是難得的經驗，因此願意花錢購買一個料理體驗，並延伸這般料理的想像至真實生活裡。不過，這個體驗雖名為烹飪學習，其過程安排，如欠缺實作、邊吃邊看、服務周到，又將必要社交減到最少，卻令參與者更加專注在吃喝享受，而非食物生產的勞動過程。

隨著家庭結構簡化、外食便利，烹飪能力作為一種家務勞動技能的必要性，雖逐漸淡化，但其之於家庭的關係，並無因此鬆脫。尤其是進入婚姻的女性，還是不得不在社會壓力下，或多或少學一點。

做菜不是我的興趣，是我這種年紀必須要做的事情。我這個年紀，以前還可以說我不要學做菜，可是後來發現老公對你越來越多怨言，他會說你要顧健康就要自己煮，我婆婆也會說你不常做家事又不常做菜，結了婚還是這樣的生活，別人看到你只會彈鋼琴、拉小提琴、學音樂、學英文，在家做 SOHO 時間很多，可是也不會打理家庭、做菜煮飯，你會什麼？（Sunny）

比起來，學樂器、語言，被視為增添生活情趣的「才藝」，可有可無，並不要緊；烹飪則被視為該被準備起來的「技能」，就算平常不常用，但臨時要用上，也不能漏氣。Sunny 的婆婆時常抱怨媳婦不會做菜，也不認同 Sunny 到外面上課學烹飪，覺得這種事自己看食譜摸索就好了，但 Sunny 上過課回家試做在 4F 學到的泰國菜，婆婆覺得這些菜請客很體面，也就不反對了。這也是 Sunny 抵抗家務責任的策略：欠缺烹飪經驗的她只會做、只願意做課堂上學來的這幾道，因為這幾道菜應付家庭聚會等場合已經足夠。她不願繼續嘗試拓展自己的烹飪能力，擔心嫻熟烹飪之後，會有更多家務理所當然地加諸於自己身上。由此可見，家庭飲食之於維繫家庭關係的重要性，並未因時代變遷而完全消失，飲食勞動的責任也沒有全權轉移到外食的場域去。然而，其內涵卻有所轉變，從賦予日常溫飽的家庭再生產角色，逐漸轉化成對外展現資本（財力面和文化面兼有）的機會，在家做飯反而稀有難得，若是在家設宴，比起請客人上館子更顯誠意。「一起在家吃飯」反倒成了都市生活裡難得的社交場合。



## 第五章 場域裡的社會關係

### 第一節 參與者類型

根據 4F Cooking Home 的在社群網站 Facebook 的粉絲頁統計<sup>54</sup>，主要的瀏覽群體年齡層以 25 至 34 歲、居住於台北的人居多。根據波仕特線上市調網 2011 年的，19 至 39 歲的青壯年族群為 Facebook 使用者最大宗<sup>55</sup>，此年齡層也是對資訊流通最敏感、網路使用能力最強的一群，4F 粉絲頁的主要關注者為這一族群並不意外。而且 4F 的課程訊息主要透過網路宣傳，參與者必定也得相當熟練網路或電子郵件的使用。

根據我兩次田野的經驗，目測其他參與者的年齡，大約也介於三十至四十之間居多，受訪者課堂遇到的同學，也有看上去二十多歲的年輕人，但還是以視覺年齡接近 40、媽媽型的女性為多。我的受訪者們也都介於這個年齡層之間，屬於社會的中堅分子。在上 4F 課程之前，除了妻夫木聰當時還是學生之外，都是已經工作一段時間、有點財力基礎的。受訪者中，阿凡達、Kay 是公司補助進修；妻夫木聰、茉莉是上免費的推廣課，其餘受訪者皆是自費參加，她們也更加符合前述所描述的參與者基本類型：青壯年中產階級、具備一定的財力和網路使用能力，而且很多都還是單身或者沒有小孩，還不需要承擔家庭責任。受訪者中只有珍娜和 Sunny 已婚，但是都還沒有小孩，她們特別感受到學烹飪對婚姻生活有益。辣媽與 Sofia 則是離婚，辣媽的小孩已經大了不需要特別照顧，Sofia 則因工作，孩子交託娘家照顧。其他受訪者大部分都單身、獨居，或者至少沒跟家人住在一起。

<sup>54</sup> 4F 臉書粉絲頁面統計 <http://www.facebook.com/4FCookingHome/likes>

<sup>55</sup> 波仕特線上市調針對社群網站 Facebook 的使用者調查  
[http://www.pollster.com.tw/Aboutlook/lookview\\_item.aspx?ms\\_sn=1460](http://www.pollster.com.tw/Aboutlook/lookview_item.aspx?ms_sn=1460)

至於為什麼非單身、與家人同住的這類人，似乎不是 4F 的學員主流，曾離婚、現在又因工作獨居在台北的 Sofia 將之歸於時間壓力：

因為沒有時間。以前我跟我家人住，家裡我媽就煮好，從來都不會想要去煮，結婚之後我婆婆煮，就會降低你學的動力，就不會想來。通常在家裡，放假也不會想出去學什麼，累都累死了。另外兩個型態是有小孩跟沒小孩的小家庭，有小孩的根本就沒有空，因為小孩在吵，平常上班哄完他們洗完澡就九點了，根本沒有時間，假日還要帶他出去玩。上這個課以前對我來講是奢求，家人會說你怎麼把小孩丟給我們就自己出去玩？你也不能放假就把小孩丟給別人。像我姐沒有生小孩，就夫妻兩個人，她回家也都七點了，煮個飯也很累，六日就想出去透透氣。因為她一次煮也是一堆，老公每天都吃差不多的，後來就懶得煮，出去吃比較快。…單身比較有空，我就排滿自己想要學的，才有辦法出來。(Sofia)

有趣的是，已婚、需要照料家人的女性，過去都是烹飪課程的主顧客。而今似乎有種新的烹飪典範正在浮現，烹飪之於家庭生活的意義亦在轉變，所吸引的族群也越益多元。

根據田野觀察和受訪者的描述，大部分的 4F 課程參與者都是女性—這在烹飪課裡司空見慣，不意外。參加付費課程的受訪者裡，只有我和珍娜曾在課堂上遇到男性參與者，年紀偏輕，約莫 30 歲上下，而且是和女友或太太一起來參加。珍娜的課堂同學另有一位單獨來參加的中年男子，是本研究裡探問到唯一獨自自費來上課的男性。珍娜從他與老師和工作人員的應對，觀察到他應該對烹飪相當嫻熟，很清楚某些進口食材可以在哪裡買到，對料理流程也不陌生。而妻夫木聰、茉莉參加的免費推廣課，課上都有兩三位男生。妻夫木聰所參與的推廣課程，其條件是參加者必須是部落客，願意在課後寫篇上課經驗談；茉莉則是因為朋友抽中出版社和 4F 合辦的體驗活動。因為沒有學費門檻的問題，參加的男生也比較多。

這也帶出了一個有趣的問題：男性願意付費學習烹飪的比例，一般顯著地比女性來得要低，但是烹飪節目上示範的專業廚師，卻幾乎都是男性。我在 2009 年

參加過社區大學辦的中餐丙級證照班，班上女性人數雖相對較多，卻也有好幾個青壯男士表明是希望學習廚藝，以增加就職優勢。食品品項也有影響：妻夫木聰就指出穀研所的麵包課，男性學員多於女性，而蛋糕課則是女性多於男性，「通常麵包要做的量比較大，比如說一缸麵糰可能就兩公斤，就會覺得比較辛苦，而且一般女生也比較不會想去麵包店工作，因為麵包店通常要扛麵粉袋什麼，比較苦力。」（妻夫木聰）男性願意付費學習烹飪，多半帶著職業訓練的動機，但像4F這類烹飪教室不以技職輔導為目的，比較偏重休閒的烹調經驗，又加上學費的篩選，純粹因為興趣來上課的男性就更少了。

反觀烹飪之於女性，在現代可以是休閒娛樂，即便平時不需要動手做，也不會排斥這個體驗。甚至，如同珍娜與 Sunny 的經驗，即便她們平常幾乎不需要下廚，也還是會因為已婚的身分，覺得「應該」要習得一點烹飪技術，以在家庭聚會或者需要「健康飲食」的時候，派上用場。烹飪技能的性別意涵，之於男性常常是換取金錢資本的生產工具，之於女性則是或多或少必須學習的家庭技能。近年烹飪休閒化、娛樂化，烹飪技能的發揮場域和性別之間的關係是否鬆綁，還有待觀察。這類注重氣氛、風格的烹飪教室，吸引到的年齡層更廣，但還是女性消費者為多，將烹飪當成一種趣味的才藝，甚至更合理化女性學習烹飪的理由。連沒有要肩負烹飪勞動責任（無論是家庭裡或家庭外的）的人，只要想要養生，或是創造快樂的吃飯體驗，都可以來學。烹飪作為休閒娛樂還是一個很「性別」的現象，它成為更多女性生活裡願意安排的活動選項，或許也吸引了一些對烹飪有興趣的男性，使其更願意踏足烹飪學習的場域，但是男性整體並沒有因此而受到更多「必須要掌握烹飪能力」的壓力。

4F 因為其收費和課程進行方式被視為「貴婦烹飪班」，原本我以為會在田野或訪談遇見一些「貴婦」，或是聽到受訪者談到貴婦同學的事蹟，不過出乎意外，參與課程的主流似乎也並非雍容華貴的婦女，倒是年輕的上班族不少。是否為貴

婦雖然無法用肉眼準確辨識，但阿凡達、Sunny、珍娜都提到有的女性同學氣質良好，談吐之間也得知其消費能力不錯，或至少具有一定的文化資本。像 Sunny 和朋友一起去，她自稱和朋友都不是貴婦，自己平日都有工作，但先生算有錢，平常的消遣就是看藝文表演、喝下午茶、看電影等。以上的自我描述的確很符合一般人對貴婦的想像，但是 Sunny 把自己定位為上班族，來 4F 不是為了消遣打發時間，而是想要在舒適的環境開始學做菜。坊間其他號稱頂級的烹飪班，如位於天母的廚藝雅集就是貴婦烹飪班的代表，用的廚具更頂級、食材高檔，師資又是跨國的星級飯店主廚，價位比 4F 更高一些，其料理課至少兩千元起跳，有的課可以動手做，但品項比 4F 少，不像 4F 本身就是一個完整的套餐。在這裡上課的人多半是貴婦名媛、企業老闆、公司經理等<sup>56</sup>。相較之下，4F 的食材、服務和空間，並沒有那麼「貴婦」，頂多是讓有點閒錢的小資階級做做料理夢，顛覆傳統的廚事想像罷了。來的人目的也很多元：不乏初學者，有些人是想來追星近距離接觸廚師、有的是來獲取一個寫作或攝影素材的部落客、有的人則是來觀摩菜色（像從事餐飲工作的 Sofia）…不只是純粹的想學習料理而已。4F 所吸引、服務的對象，勢必得有些經濟基礎、資訊能力以及文化資本，但整個流程裡，也並沒有鼓勵這些人彼此深度互動的機會。

## 第二節 社會互動

游惠玲（2012）以「廚藝實境秀 X 美味社交圈」來形容當今料理課的樣態，「不只品嚐美食，更兼認識食材、欣賞廚藝，還與同好分享。各式的廚藝教室，儼然成為都市人的新社交據點。」除了廚藝之外，這個場域裡的另一個重點也逐漸浮現：社交。4F 自詡像是「家」一般的空間，欲營造和朋友、家人一起在家吃飯，

---

<sup>56</sup> <http://blog.xuite.net/kevinliutw/Lohas/13251152>

既輕鬆又有情感流動的樂趣。以下便以這個場域裡頭，不同的社會角色之間的互動關係，來討論 4F 這個場域裡社交之內涵。

### 1. 學員與學員之間

從進入 4F 的玄關，這個場域彷彿就有一套屬於這裡的社會互動規則，「先有一個安靜的空間，先到的人就可以先坐下來喝杯茶。那時候大家都是不說話的，有點像茶道跟花藝的感覺…在 4F 好像講話就是要沉靜而有節奏，它在傳達的是一種生活態度，要讓每一個人掌握這種節奏。」(Pipi) 甫進門的接待空間，本應是面對面的社會互動初發生之地，尤其這個空間裡的大木桌，更是聚攏人氣、團聚親近的象徵，其實是整個 4F 裡最有潛力發生社交的地點。不過，這個空間是接壤外界和 4F 經驗的過渡地帶，學員要立刻和他人建立關係並不容易，再者氛圍十分優雅安靜，初來乍到者也不好意思交談打破寧靜。而且，這個空間單元所營造的活動：喝茶、吃點心、看書，令人很輕易打發等待的時間，不致於陷入被迫互動的窘境。即便在這裡開啟了初步的對話，也很有可能因為進入廚房之後，兩人所劃定的座位不相鄰而斷了互動。

上課地點—廚房，是整個體驗最主要發生的空間。學員的座位是在一開始進入接待客廳時就選定的，中島型的長桌讓每個人都有相當足夠的個人空間，可以擺放餐點、筆記、相機等物品，因此若坐在自己的座位，只方便和左右邊的「鄰居」互動，桌面寬度也較寬，想和對面同學互動的話，需要稍微提高音量。珍娜在接待空間時已和一位女性學員攀談起來，其後在廚房中時也只跟該學員有互動，因為空間和當時活動進行方式，也沒有再賦予她與更多人開啟互動的機會：

珍娜：那時我旁邊有個媽媽很好，因為那時我先走，她還抄 email 給我說如果老師講什麼我沒聽到，她會再 email 給我。那個媽媽也是老師講什麼她都能 catch 到，她可能也是像我媽媽那樣，。當老師講說這在哪裡可以買的時候，她就會說喔這個 city super 可以買或是 101 的 Jensen 也可以買。她也會跟我說有些東西是她朋友從美國幫她帶回來，就知道這些人平常還滿習慣偶爾做西式的…她們都

有器材，而且也有這個習慣。她們都會講說這個烤盤一定要用這個，要不然會沾黏，像我就不知道這些。而且我旁邊這個媽媽已經是第二還第三次來，不是第一次上。

訪談者：你怎麼知道？

珍娜：因為我有問她，那時候我比較早到教室，我第一個到，後來陸陸續續就有人來。那個媽媽到的時候就問我說你是第一次來嗎，我就說對，她就說她不是第一次。（她主動跟你攀談？）對。

訪談者：上課過程中你們也會互相談話？

珍娜：會啊，我會一直跟那個媽媽聊天，聽不懂我就會問她，她會做筆記，我會問她剛才講了什麼，就會跟她借來看。過程中我們都會一直拍照，有對年輕夫妻也會，老師一講到這個東西是什麼，她們就會衝到前面，拿相機拍下來。

訪談者：你除了跟那個媽媽之外，還有跟其他人對話或互動嗎？

珍娜：沒有，他們那個座位就是那樣，你只能跟你左右的人講話，其他的人就隔太遠了。所以我只有跟右邊的媽媽講話，左邊那個人好像就沒有…因為她沒有主動，我也沒有主動…大家都滿認真的。

學員在課程當中，都相當專注於老師的「表演」，忙著作筆記或拍照，即使和不熟識的人交談也多半是針對當下問問題，像是老師進行到哪裡、剛才加了什麼東西進去、剛剛老師說的那個東西在哪裡買，而不是交流學員自身的心得。如前章第四節所述，一般而言「用餐」往往伴隨著社交互動，但 4F 因為必須在短時間內逐一完成各樣菜色，學員的注意力都被導引到做菜流程上，而沒有機會專心地相互認識與彼此交談。

不過，4F 烹飪課裡的社會互動也並非總是冷靜淡定。整體的課堂氣氛是由老師和同學共同創造出來的，老師的風格為整個節奏定調，學員的個性則會影響該次整體互動的程度。活潑的 Sunny 本來就很容易跟陌生人互動，整堂課老師、學員之間的互動也因此活絡起來：

Sunny：最後工作人員跟我們講說謝謝我們的參加，因為我們太活潑了！因為我會一直問，工作人員說向來上課的時候都滿安靜的，就是老師講解，學員就看、抄筆記，可是我一上課的時候就跟老師講我不會，就在老師旁邊一直站著看，我的問題他們有些人覺得很有

趣，比如說每一個細節我都很注意，像蓋鍋蓋，這時候為什麼要蓋鍋蓋、熄火。煮的時候有時老師會轉小火，可是老師有時不會講說現在要轉小火，我就會覺得說欸老師為什麼要轉小火，他就會解釋說他在講解課程時如果用大火燉，東西就會乾掉，這時候就要轉小火。這些細節…因為老師沒有講，我就覺得奇怪為什麼做這個動作。學員有時候覺得問題很好笑會覺得很有趣，互動啦！我們就可能會問菜名、從哪來、來源怎麼樣。那天上課氣氛很好，很熱鬧。

訪談者：同學之間也有交叉講話？

Sunny：有有有，我跟兩個同學…其他同學還會說，小姐，你剛漏了一個步驟，趕快抄起來。還滿有趣的；聊一聊最後還聊到身材，會講到一些其他話題，可是不多啦。

我在兩次田野裡，其中一次有幾位同學比較主動、活潑，會在課堂上主動自願要協助老師或幫同學打菜。又有幾個學員本來就認識，一起來 4F 上課。當天的外國老師也直率可愛，因此上課氣氛就非常輕鬆活潑。學員之間很容易打破沉默，回應彼此的言談，下課後甚至還留下來問問題閒聊了一會，兩位同學因此後來成為我的受訪者。但另一次田野經驗，授課老師比較平鋪直敘，學員也沒有特別愛發問，多半安靜點頭稱是或忙著抄錄筆記。當天流程順完之後，學員也即刻鳥獸散。當我上前向其搭訕，大部分人不是以忙碌為藉口快閃，就是聽完我表明來意、留下聯絡方式後就人間蒸發再無回音。確實，像第一次田野裡，課堂上那樣熱鬧的人際互動延續到課後，讓我開口邀請學員受訪比較自然。第二次的田野，課堂上沒有特別的互動，人我關係本就有些距離。課後我再各別去詢問，顯得相當突兀，甚至讓學員以為我是記者要來採訪，急忙推辭走避。這個場域裡的互動，一般狀態下是相敬如賓，保持著禮貌的距離，因為缺乏更多深度的交流，並不容易對彼此敞開心房。

缺乏深度交流的另一個原因，可能是因為缺乏動手實作，沒有一個可以很自然展開對話、協助的契機。即使只是少少的動手，都有助於融化場域裡拘謹的身體界線。Kay 的課堂上，大家因為動手揉麵糰，很自然地會和左鄰右舍說上幾句話：

訪談者：你們有動手做，你覺得那個動手做有拉近彼此之間的距離嗎？

Kay：我覺得有，因為一開始去的時候，大家都很閉俗，可是老師會希望大家動手做，同學彼此之間可能就會交談。

訪談者：所以你有跟旁邊的人聊一聊嗎？

Kay：可能稗麵時會講個一兩句話，但是沒有真的認識。

這個互動短暫而淺薄，並不足以讓人們成為會連絡的朋友。上述珍娜在課上認識的媽媽，也是互留 email 之後就再無聯繫。受訪者裡，即便是常去 4F 上課的甜甜圈小姐，也沒有在這裡交到什麼朋友，因為每次上課遇見的人都不相同，即使有一些熟面孔，卻也沒有機會攀談。期間較長、有動手實作的課程，像是妻夫木聰和甜甜圈小姐各參加過救國團和其他單位辦理的點心課，因為是固定班底，每次上課的同學都是同一群人，也都會親自動手做，整期下來和班上同學就會漸漸熟稔，甚至在課後還會相互連絡、相約一起做菜等等。相較之下，4F 的社會互動，表面上相敬如賓，氣氛輕鬆，即使主動開口與別人談話幾句也不會顯得奇怪，但是這互動是非常「當下」的，離開了這個場域，連結就切斷了。Sunny 那堂課氣氛再熟絡，最後大家也沒成為朋友，「再怎麼活躍，當時我很想要留下大家的 msn，可是也沒有到那種程度。」（Sunny）

因為缺乏深刻、長期的互動，要在這個場域裡結交新朋友並不容易。但是若與本來就熟識的人一起前往，不啻是個深化情誼的經驗。「如果有朋友陪我去上，之後就有話題可以聊，還可以討論那次上完怎麼樣，或我們要不要找時間再來做一樣的東西。…如果你自己一個人去，但大家都很安靜，不好意思問問題，就回家了。可是如果我們兩個一起去上，如果我不懂，你可以去問，或許可以幫我找答案，或者你有什麼問題是我沒想到的，會討論這個東西在哪裡買。」（茉莉）辣媽、Sunny、甜甜圈小姐都曾和友人一同參加 4F 課程，課堂上和朋友互相支持，心情就更放鬆、更能享受吃喝體驗的樂趣。根據受訪者的經驗，曾遇過朋友、母女、情侶、夫妻一起來 4F 上課。如果將這些烹飪課場域視為增進情誼的交誼空間，

它所發揮的效果應該比較是在原本就熟識的人之間，藉由共通的經驗來增益彼此的認識。對於原本陌生的人，只能建立一面之緣，互動還是相當淺薄的。不過有趣的是，有些烹飪班也正嗅到這股商機，將烹飪課包裝成紅娘空間，「因為像○○廚房那些，雖然我是沒去過，但聽說很多人會把那邊當作一個聯誼的場所，有些不認識的男女，到那邊上廚藝課就認識了，還結婚了，有這樣的喔。」（甜甜圈小姐）甚至已經出現直白宣示自身為「戀愛廚房」的機構<sup>57</sup>，標榜單身男女聯誼、交朋友，課堂上會兩人一組玩烹飪遊戲，讓彼此有更多一對一的互動機會。新型態的烹飪班，號稱著重人際之間的溝通交流與感受，卻用更多的「花招」，像是亮麗的廚房環境、知名師資、精美的食材、周到的服務，最重要的就是緊湊的流程，和單點單堂看似彈性的課程設計，讓來的人如置身萬花筒中，各式感官體驗紛沓而來，彼此的交流看似絢麗實則短暫淺薄。

## 2. 學員與老師與工作人員之間

授課老師掌握整堂課的步調，也是學員的視線焦點。4F 的廚房空間，老師位於長桌的一角，與學員共用同一個桌面，距離不遠，感覺比較親近。過程中也歡迎大家隨時提問，學員和老師的互動很直接對等，可以隨時插話，或者移動到老師周邊看個仔細。「烤鮭魚的時候，老師撒鹽巴，其實後面有很多調味罐，光鹽巴就很多種。我就跟老師說我很好奇那個櫻花鹽，他就打開來讓我聞。他有很多鹽巴是我沒看過的。你只要敢問，他都願意講。」（茉莉）因為多為素人廚師，比起星級廚師，感覺更具親和力。倘若課堂上有比較活潑或像 Sunny 這樣愛問問題的同學，老師又能幽默回應的話，課堂氣氛的確像是一場小型宴會般輕鬆，不像傳統課堂上那樣拘謹。

---

<sup>57</sup> 永老師戀愛廚房

[http://talk.umemura.com.tw/web/index.php?option=com\\_content&view=article&id=152&Itemid=556](http://talk.umemura.com.tw/web/index.php?option=com_content&view=article&id=152&Itemid=556)

4F 主打異國家常菜，授課老師多為外籍人士，中文不一定流利，因此經常需要翻譯協助，部分老師則可以親自用中文授課。學員中也不乏語言能力好的人，可以直接和老師用中文以外的語言溝通，「其實像我是可以直接用英文跟老師溝通的，但是就會不好意思講太多，因為這樣可能會讓翻譯覺得有點…如果三八一點我應該是這種學生。可是那堂課我很節制，其他人也很節制，很謹守禮份，老師講我們就聽，大家都沒有問題的時候才提出問題，那個課堂的互動是很平的，沒有什麼衝突性。…可能是不想要揭露自己，可能揭露自己會變成愛現還是賣弄，所以乾脆就都低調不表現。」(Pipi) Pipi 的語言能力強，其實並不需要翻譯也可以直接和老師溝通，但她避免在那個「平和禮貌」的氣氛裡自我表現，謹守人際距離，以免太過招搖。人們在這樣的公眾場合裡，還是會選擇保持一點社交距離，不要太暴露自己。即使氣氛輕鬆，那個人我分界還是很清楚的。

在課程結尾，工作人員告訴學員老師本身從事的行業，像是 A 老師其實是設計師、B 老師是髮型師、C 老師是音樂家，往往因為該行業與烹飪的落差，引起學員一陣驚奇。但是也僅限於如此的認識，「因為她說她是一個 designer，我不知道是不是嫁到台灣來，我覺得這個背景很有趣。可是 4F 的感覺…好像認識她唯一的方法就是下次再來上她的課，可是來上課你又覺得其實你又不認識這個人。」(Pipi) 可能為了避免造成老師的困擾，4F 規定老師不可留電話給學員，學員課後有問題的話可以寄 email 或去電，統一由 4F 代為發問，再將答覆轉達給同學。學員離開 4F 這個場域後，也同時離開了這裡的社會關係。

除了老師之外，工作人員也是學員互動的另一對象。一進 4F 的玄關，工作人員就會親切地招呼學員吊掛外套、可以泡茶喝休息一下，此時也有幾個工作人員和老師在內場廚房準備。在廚房裡上課的時候，工作人員都「隱身」於老師周遭，學員注意力都在老師身上，比較不會注意工作人員正忙著備料、洗碗盤等等輔助工作。每當一道料理完成，工作人員會為學員分菜、上菜，並且在協助老師的空

檔注意學員有什麼需要。下課之後接待學員離開，並且與老師一起收拾環境。工作人員算是這個場域與學員之間的主要中介者。學員之間即使沒有什麼互動，至少也會和工作人員說上話，所以工作人員的態度也相當程度影響了這裡的社交感受。「從頭到尾都有人把你侍奉得好好的。渴的時候有人拿水給你喝，需要衛生紙的時候就有人突然送過來。的確是很舒適的上課經驗，你比較像是被款待。」

(阿凡達) 4F 的工作人員和學員的關係，其實很像餐廳侍者之於顧客，或是店員之於消費者，提供周到的服務使其感到賓至如歸。學員只要享受就好，不須承擔什麼打掃、收拾之類的責任，也因此美化了這個烹飪體驗。實際生活裡必須面對的廚事勞動環節被消除了，工作人員粉飾了這整個勞動過程，使其成為一個單純的趣味體驗。與其說授課老師是這個夢幻體驗的主要中介者，我認為工作人員的角色其實更關鍵，只是他們並不在鎂光燈下，不容易被發覺。

### 3. 社群的形成？

我原本想像 4F 充滿「家」意象的修辭與環境，會吸引一群抱著懷舊精神的人聚集，對現代工業化飲食敏感，嚮往自行生產食物，並且同桌共食，凝聚「共同生活」的精神。使社會關係不致被後現代社會商品化、零碎化的趨力而分化支解。辣媽形容 4F 這樣的場域，提供了有別於餐廳的「共食」機會：餐廳裡人們聚集於此空間，桌與桌之間卻需要保持某種社會距離，而 4F 這類的烹飪學習空間，除了提供飲食，也擴大了人際互動的可能性：

訪談者：如果這樣的價錢讓你去餐廳不是也差不多？

辣媽：可是我不能跟廚師互動而且跟很多人聊天吃飯，我覺得那個氣氛不一樣。

訪談者：所以你覺得餐廳的互動更少？

辣媽：除非我是跟朋友去，但如果是我一個人的話，去參加那樣的烹飪課，我覺得是更豐富的，它的附加價值還滿多的。

訪談者：附加價值是指看到廚師做菜且跟他互動？

辣媽：對，還有跟別人可以很輕鬆的聊天，因為你們有共通來學這個，會有交集，很自然在那邊用餐。雖然都是一些不認識的人，但可以很自在在一起用餐。

訪談者：你擴大了可能的互動的人的範圍。(對)如果是餐廳就不可能？

辣媽：不可能啊，餐廳自己去吃飯不會去跟別人…別人可能不想跟你講話，你也會怕打擾到別人。

不過，從田野觀察與訪談得到的資訊，4F 這個場域裡的友善、人際距離的破冰，其實很淺薄。流程緊湊，參與者沒有太多機會認識彼此；單堂、彈性的課程結構，人來了又走，也切斷了關係累積的可能。這個場域並沒有出現我想像的凝聚的社群。

Pipi 在國外生活時受到舊金山「慢食」文化的感染，對於都市裡疏離的人際關係相當不滿，認為獨自飲食少了很多與他人溝通、交流的機會。她一開始看到 4F 的理念時非常興奮，試圖在這個場域尋找認同，但實際參與後，發現這個「家」的修辭比較像是建構自我秀異 (distinguished) 的工具：

我個人比較認同的是 community kitchen 的概念，而且我一直在想，未來的都市生活方式裡面，一定會有 community kitchen 這種需要。第一個是經濟上，大家一起買東西比較便宜，另外一個真的是孤寂的需要，一起去某家吃東西。然後如果 community kitchen 可以有一個健康的建議或採購，你下班以後可以去那個 kitchen 裡面煮一個東西，無論是自己煮或是跟別人一起吃飯。我覺得這個概念基本上是可以行得通的。我本來比較期待的 4F 是這種概念…但是它的屬性本來就不可能成為這樣，它比較是 private，是 home。它只是在所有大家一起煮飯的可能裡面，金字塔中的一個端點而已。(Pipi)

Pipi 期待的是一種社群，但 4F 要賦予人的是一種體驗、一種對料理的想像，其意圖並非要凝聚社群。雖然課堂尾聲老師會提醒大家回去要動手做才不會忘記，但也僅只於此，沒有更積極鼓勵大家去創造飲食生活的作為：

他們應該鼓勵同學回去做，把你的作品寄給他們，他們可以整理之後，用電子報分享學員在家做的成果，寫個小心得…去的人應該不是像我這樣目的性那麼絕對，有些可能是有興趣，喜歡參與這種氛圍，他可能會覺得下次我也來做個分享，在自己的部落格分享自己做的菜。我覺得這真的會激勵很多人自己做東西。(Sunny)

離開課堂之後，這個體驗所衍生的情感和關係也就結束了。至於如何在學員各自的生活裡去實踐，烹飪教室不插手這塊。所以 4F 並非要創造一個「喜愛煮飯的人」的社群，比較是「一次性」的經驗，淺嚐即止，因此也顯得珍稀特別。

甜甜圈小姐長期參加烹飪課程，回家也必定實作，做出來的東西時常和親友分享，人緣很好。沛沛則主動去當煮飯義工，隔周都要幫忙煮一整天的餐點。她倆透過這樣的機會不斷練習所習得的廚藝，也因此慢慢累積了這個領域的朋友，會相約一起做飯、切磋技藝。像這樣長期投入，才會逐漸建立起人脈、慢慢融入社群。烹飪班裡的場域經驗畢竟是獨特的，要接合上個人生活，銜接的不只有物質條件，像是設備、食材，更重要的這個經驗是否能接軌個人所鑲嵌的社會結構裡，所身處的位置，何時吃、怎麼吃、吃什麼、在哪吃、為何而吃，這些都並非完全出自個人意志，而是集體意識所共創的文化結果。倘若這個場域經驗和個人的社會網絡、階級有所落差，那麼就只能當作一次好玩的經驗，嬉遊罷了。

### 第三節 場域經驗的再現與場域外的社會連結

在民國五〇至七〇年代，烹飪班都還是家庭廚房的附庸，這樣一個公領域的空間，要服務的卻是私領域的家庭。八〇年代後，因應社會型態與家庭結構的變化，烹飪班越發朝向娛樂休閒與才藝類發展。若以舞台來比喻，相對於家庭廚房是一個要實際呈現成果的「前台」，烹飪班從原本「後台」般的角色，也漸漸轉變成表演的「前台」，講究在這個場域中，種種「當下」的經驗，而非轉譯到個人生活情境裡的實際成果。烹飪班的參與者，再現其場域經驗的方法，也不見得像過去那般回饋到家庭廚房裡，而是帶著更個人化的動機。

以往烹飪班扮演著十分工具性的角色，目的在訓練家務勞動者（多半是女性）的廚藝技巧，或者求職者的技職培訓，其課程經驗本身並非重點，要緊的是學員後續如何應用所學，為家人或客戶服務。但受訪者普遍不需要負責煮食家務，即使偶爾下廚也是做些簡便家常菜，或者菜色根本不是家人習慣的口味，從 4F 學來的菜色回饋到家應用性不高。像 Sofia、阿凡達與 Kay 需要應付商業化的生產，4F 家庭式的飲食作法則不符合她們的需要。4F 經驗的再現並非在我的受訪者各自的廚房裡發生，她們也沒有應用這個經驗去凝聚家人之間的關係。

跟著烹飪班型態的多元化，烹飪教學市場競爭激烈，學習過程也成為亟待包裝的商品，如第四章第一節所述，課程本身是一種珍稀的體驗。拜通訊科技發達之賜，網上極容易找到許多人透過部落格、臉書粉絲頁等形式，以照片、文字來記錄上課過程。關於 4F 的課程心得相當多，而且許多照片拍攝得相當專業，賞心悅目。妻夫木聰當初參加 4F 課程，就是因為 4F 以撰寫心得文為條件，提供部落客免費的上課機會。甜甜圈小姐和茉莉也提及工作人員會鼓勵大家把經驗發佈到網路上跟大家分享。4F 大量仰賴這些心得文作為行銷宣傳，吸引到的學員多半都具有相當程度的網路能力，也偏年輕。受訪者中，甜甜圈小姐、辣媽、Sunny 都在

上課之後把照片張貼到網路上與親朋好友分享，引起親友好奇關注。當受訪者表示是上烹飪課，親友的驚訝反應讓她們相當得意，「人家看到那個環境都會羨慕。」

(Sunny) 4F 的環境和菜餚突破了一般人對烹飪班的想像，遙遠的異國情調和一般人的生活似近若遠。課程參與者透過照片或文字，有形無形地展現自身的財力與文化資本，包括他們有能力發現、參與這樣特殊的課程、獲致特別的體驗，還有品嚐特定的食物。

受訪者裡唯有 Sunny 在課後完整地做了一次學到的料理，這是她生平第一次自己下廚，也是她唯一會做的菜，因此她對這個課後實作經驗十分得意，覺得抵抗了婆婆素來對她不諳廚藝的抱怨。但是她還是希望自己不要負責家庭煮食勞動，只想教教家人朋友做這幾道菜，她甚至積極地邀請好友到家中打算大秀廚藝。可見 4F 的經驗之於 Sunny 並非實用的生活技能，而是用以自我證明、滿足長輩對其身為「人妻」的責任想像，另一方面則是增進情趣、拓展友誼的工具，只需偶一為之即可。像這種場域經驗，可能是當今都市生活欲求的一種商品，獨立於任何日常生活的必要環節，成為「生活風格消費」的選項之一。這種短暫、彈性，與充滿高度感官刺激的體驗式活動，使人暫時從平凡的日常生活中抽離，但是又織入生活的吃喝環節之中，使得人在進行日常消費時，就在自我標記與認同。其所影響的人際關係，或許更多是同輩社群的友誼，以共同興趣、生活圈為基礎，而非家庭之內的社會互動。烹飪班這種體驗式消費，滋養了更多水平、社群性的社會關係。

## 第六章 結論

### 第一節 研究回顧與討論

本研究以永康街 4F Cooking Home 烹飪班為例，探討其如何運用「家」的修辭，在當今家庭烹飪逐漸崩解、工業化飲食與外食當道之際，重新建構都市日常飲食生活與「家」之間的連結，又如何再塑人們對「家」與烹飪的想像。

首先透過剪報資料，考察烹飪班在台灣出現的社會情境：1950 年代適逢國民政府播遷台灣，政權鞏固之際，企圖藉由婦女家庭角色的影響力，整編全民進入戰時體制的角色認同及生活規範，因此由「婦聯會」推動烹飪班，召喚女性透過家務工作實踐來服務國家。女性「賢妻良母」的角色與家國深深相繫。1960 年代以後台灣社會由農業逐漸邁向工業化，黨國色彩漸褪，但是主婦維繫「家庭健康幸福」的角色卻越形吃重，開設烹飪課程的單位越來越多，鼓勵女性學習這些技能，增進家庭的和諧。當時最具代表性的人物就是傅培梅，自台視 1962 年開播後，她主持一系列電視烹飪教學節目，其優雅美麗，做起菜來又有條有理的形象深植人心，成為「好太太、好媽媽」的象徵。1960 年代末期至 1970 年代，是台灣戰後留學潮的高峰，當時素有「來來來，來台大！去去去，去美國！」的順口溜，烹飪班的客層逐漸擴大，從太太小姐擴展到留學生。此時也出現由醫院開設、從保健面切入的烹飪課程。烹飪學習的目的不再只是單純為了服務家庭。1980 年代以後，經濟起飛，戒嚴解除後，社會風氣漸開放，對飲食也注重起來，烹飪班順應潮流，科目分化得更細，也建構了針對餐飲從業人員的評核制度，對於營養、衛生方面的顧慮更多了。1980 末期開始出現一些「才藝」類的烹飪課程，到了 1990 年代更是蓬勃，不僅烹飪班百家爭鳴，連大飯店都為了搶客源，也開始開班授課。烹飪班才藝化、休閒化，此時連小朋友都是潛在客源。2000 年以後由星級廚師授

課的現象漸興，尤其是 2006 年知名電視烹飪節目「型男大主廚」播出後，捧紅了兩位名廚。資訊便利之故，烹飪學習資源唾手可得，越來越多人以部落格、影片等方式分享自己烹飪的成果。如此沸沸揚揚的烹飪風氣中，烹飪班要吸引客群，只得變出更多的花樣來強調自身的特殊性。4F 就是在這波風潮中生成的，刻意在各種令人眼花撩亂的名目裡，用名稱、空間設計等元素，重新強調「家」與烹飪的關係。

4F 所指涉的「家」，圍繞著懷舊、團聚的意象，將場域塑造成友朋歡聚的空間，料理是一種充滿愛的行動。它的名稱、空間和課程內容，在在刻意營造著與家的連結。然而，實際以田野觀察和深度訪談之後，發現這「家」只是皮相：其課程制度要傳達的，就是一個珍稀、異於日常的經驗；其空間雖是居家格局，卻遠比一般中產階級家庭整潔、乾淨、充滿設計感，去除了許多真實生活堆疊之下的雜物元素。勞動過程更是去頭去尾，讓整個烹調流程流暢明快，省略真實廚作會遇見的種種「雜事」，刻意強調烹飪過程中的藝術性和技巧。其吃喝過程，則抽除了飲食所扮演的社交中介功能，極度放大飲食帶來的感官體驗，抹除人我之間的社交互動。以上都是為了建構這個場域裡，廚事作為一場夢幻的、極致的感官體驗，並非有意幫助參與者接弭他們的真實廚事情境。

至於場域裡的社會互動，因為缺乏可以深入互動的機會，過程又過於短暫，社會關係因而快速淺薄，離開這個場域之後就船過水無痕了。參與者多半是都市裡受薪的小資階級，多數受訪者獨居、單身，或者還沒有小孩，因而沒有太多家庭責任要肩負。來到 4F 算是追求一種特殊的經驗，並非將這裡當成社交之寄託。這裡也沒有形成某些具有共同理念與動力的社群，願意嘗試扭轉當代人與食物既渴望卻又疏離的關係。參與者再現經驗的方式，不是以家庭廚作來服務家人的日常飲食，而是經由經驗的書寫、分享及網路傳播，展現自身的品味與認同，連結的多半是水平向的社群關係。烹飪班成為一種生活風格消費的場域。

## 第二節 研究限制及建議

由於個人財力有限，我無法多次、長期進入田野做比較長時間的觀察，因此無法透過頻繁的碰面，觀察一些長期參與 4F 課程的人，究竟是為何而來。研究過程中，聽聞 4F 有不少忠實粉絲，每個月在課程還未開放報名就已經先 email 卡位，或許這些「老主顧」長時間浸淫在這個空間，有些熟面孔已經逐漸建立起某些社會網絡，但是兩次的田野，還不足以讓我去辨識出這些人。另一方面，我的受訪者裡，甜甜圈小姐曾經多次參與 4F 課程、Sandy 在受訪前曾參與兩次，其餘受訪者皆只參加過一次。單次的經驗，或許也反應了一般人對這類烹飪班的態度：「學費有點貴，玩票試試看，得到有趣的經驗，但是沒特別理由不會再去。」這幫助我窺見一種新烹飪典範的浮現，如何與一般都市人飲食生活有落差。而我的受訪者們，似乎也屬於整個都市階級裡比較小資、中產的階級。然而，我卻沒有機會在田野裡，或透過滾雪球，認識那些所謂「貴婦」階級，究竟如何看待像 4F，甚至其他更「高檔」的烹飪教室這番風潮，背後所反映的日常文化意義。或許 4F 真的不是那麼「貴婦」，也或許是上述研究限制，使得這個研究有些「階級盲」的問題。

未來的飲食與文化研究，若有意繼續探詢新型態烹飪班所折射的飲食觀、物質觀及社會關係，我認為也可以比較幾種不同單位開設的不同型態烹飪課，像是比較常民的社區大學、救國團所開辦的家常菜，較經濟實惠，也比較實用導向；或者是號稱貴婦跟小資男女都很愛去的「食旅廚房 *Mise en Place*」，不只有廚藝示範還有動手實作；甚至號稱最頂級的烹飪教室「廚藝雅集」，透過這些不同的烹飪班去看當今的都市生活型態，伴隨著什麼樣的飲食結構、人與食物的關係、人際網絡等面向的變化。並藉由這些價值觀的比較，架構起更大的當代飲食圖像。

## 參考文獻

于逸堯（2012.11.6）于逸堯專欄：主廚的桌。2013.01.02 檢自

<http://chinaoutlook.scmp.com/zh-hk/article.php?ArticleID=1000042798&OtherID=1000042722&Section=columns>

蔡源林（2011）台灣宗教的後殖民困境與超越之道。2012.12.30 檢自

<http://www.lthsociety.org/policy/paper/2011.10.16.pdf>

陳靜宜（2005.05.11）六星級廚房，大師教做菜。聯合報，E3 消費版。

陳靜宜（2007.08.31）烹飪教室在哪裡。聯合報。2011.12.30 檢自

<http://blog.xuite.net/kevinliutw/Lohas/13251152>

陳靜宜（2009.07.11）學做菜囉！廚藝教室讓你輕鬆變大廚。聯合報，G08 版。

陳寬定（2008）西餐廚藝專業教室教學功能之研究。國立高雄應用科技大學觀光與餐旅管理系碩士論文。

洪國智（2003）中華婦女反共抗俄聯合會在台慰勞工作之研究(1950-1958)。中央大學歷史研究所碩士論文。

洪維澤（2008）中餐實習烹飪教室教學功能之研究。國立高雄應用科技大學觀光與餐旅管理系碩士論文。

黃仁謙（2005.05.28）來廚藝雅集，五星級大廚換你做。經濟日報，C4 版。

教你變大廚—五星級法國料理教室，風靡貴婦圈（2007.07.08）。蘋果日報。

2012.12.25 檢自

[http://tw.nextmedia.com/applenews/article/art\\_id/3882026/IssueID/20071008](http://tw.nextmedia.com/applenews/article/art_id/3882026/IssueID/20071008)

梁文道 (2008.01.12) 回到廚房。2012.12.25 檢自

[http://www.commentshk.com/2008/01/blog-post\\_12.html](http://www.commentshk.com/2008/01/blog-post_12.html)

林怡秀 (2003.02.15) 「五星」飯店，開烹飪班：做菜功力升級，傅培梅也來聽課，美食祕方放送，上班族、菜籃族、老闆娘廚藝精進。聯合晚報，5 版。

林鐘雄 (1988) 台灣經濟發展 40 年。台北：自立晚報出版部。

盧昭燕 (2009.08) 三到七十歲，都愛學做菜。天下雜誌，429 期。2012.11.30 檢自

<http://tw.myblog.yahoo.com/joan-song/article?mid=12527&next=12526&l=d&fid=81>

錢嘉琪 (1990.03.12) 寧可欣賞食譜，不願動手學做菜。民生報，22 版。

錢嘉琪 (1992.07.01) 大廚手藝帶回家：飯店開班授課 主廚親自出馬。民生報，17 版。

錢嘉琪 (1993.02.22) 烹飪班課程翻新，上烹飪班已不再是女性的天下。學做羹湯老少一起來。民生報，22 版。

王源如 (2009) 傅培梅現象：60 年代台灣經濟與社會變遷。逢甲大學歷史與文物管理研究所碩士論文。

溫為翔 (2012.01.10) 微風徐徐，牧神徜徉的午後—拜訪 4F Cooking Home。Bios Monthly。2012.12.30 檢自 <http://www.biosmonthly.com/contactd.php?id=1537>

翁註重、許聖倫 (2009) 大灶的科技與文化形式分析。設計學報，14 (3)，頁 5。

吳鄭重 (2010) 廚房之舞：身體與空間的日常生活地理學考察。台北：聯經。

游惠玲 (2012.09.24) 廚藝實境秀 X 美味社交圈：料理課紅什麼。Alive 優生活，第 348 期。2012.12.30 檢自

<http://www.businessweekly.com.tw/webarticle.php?id=47902&p=1>

- 游千慧 (2000) 一九五〇年代台灣的「保護養女運動」：養女、婦女工作與國／家。國立清華大學歷史研究所碩士論文。
- 張帆 (2006.03.07) 且看中國人的「飯桌社交」。2012.12.30 檢自  
<http://big5.cri.cn/gate/big5/gb.cri.cn/9223/2006/03/07/1266@934249.htm>
- 周宜潔 (2009) 烹飪文化資本、文化中介者與飲食品味塑造：以農會家政班為例。台灣大學生物產業傳播暨發展學研究所碩士論文。
- Andrews, M. (2003) Nigella bites and the naked chef: The sexual and the sensual in television cookery programmes. In J. Floyd & L. Forster (Eds.), The recipe reader: Narratives, contexts, traditions (pp. 187-204). Burlington, VT: Ashgate.
- Ashley, B. (2004). Food and cultural studies. London: Routledge.
- Bahr Bugge, A. (2003). Cooking: As identity work. Paper presented at the 6<sup>th</sup> Conference of the European Sociological Association, Murcia, Spain.
- Beauty 大美人雜誌 (2009, 9月8日)。「走出辦公室、步入廚房，直擊貴婦作菜班」。2011.11.30 檢自 Beauty321 美人新勢力愛美第一情報站  
<http://www.beauty321.com/contents/article/detail.asp?id=7&aid=518>
- Bell, D. & Valentine, G.(1997). Consuming geographies: We are where we eat. London: Routledge.
- Crang, P. (1994). It's showtime: On the workplace geographies of display in a restaurant in southeast England. Environmental and Planning D: Society and Space, 12, 675-704
- DeVault, M. L. (1991). Feeding the family: The social organization of caring as gendered work. Chicago: The University of Chicago Press.

Fernandez-Armesto, F. (2001/2005) 食物的歷史 (*Food: A History*) (韓良憶譯)。  
台北縣：遠足文化。

Fine, G. A. (1996). Kitchens: The culture of restaurant work. Berkeley: University of California Press.

Finkelstein, J. (1989). Dining out: A sociology of modern manners. Cambridge: Polity Press.

Floyd, J. & Forster, L. (2003). The recipe reader: Narratives, contexts, traditions. Burlington, VT: Ashgate.

Fort, M. (2003, May 10). The death of cooking. *The Guardian*. Retrieved 2012.03.06 from <http://www.guardian.co.uk/lifeandstyle/2003/may/10/foodanddrink.shopping5>

Gabriel, Y. (1988). Working lives in catering. London: Routledge

Giard, L. (Ed.) (1998). The practice of everyday life. Volume 2, Living and cooking. Minneapolis, University of Minnesota Press.

McIntosh, W. A. & Zey, M. (1998) Women as gatekeeper of food consumption: A sociological critique. In C. M. Counihan & S. Kaplan (Eds.), Food and Gender: Identity and Power (pp. 125-144). Amsterdam: Harwood Academic.

Mennell, S. (1996). All manners of food: Eating and taste in England and France from the Middle Ages to the present. Urbana: University of Illinois Press.

Murcott, A. (1983). The Sociology of food and eating: Essays on the sociological significance of food. Aldershot, Hants, England: Gower.

NOWnews (2008, 7月22日)。貴婦開放廚房烹飪班，學員提百萬包戴珠寶學做菜。2011.03.30 檢自 <http://www.nownews.com/2008/07/22/327-2308074.htm>

Pollan, M. (2009, July 29). Out of the kitchen, onto the couch. New York Times, p. 26.

Short, F. (2006). Kitchen secrets: The meaning of cooking in everyday life. New York: Berg.

The Economist (2007.12.19) Kitchens: Downstairs upstairs. 2011.03.30 檢自

<http://www.economist.com/node/10281275>

Warde, A. & Martens, L. (2000). Eating out: Social differentiation, consumption, and pleasure. New York: Cambridge University Press.

Zen (2012.05.17) 飲食出版在台灣。Zen 大的敦南新生活部落格。2011.03.30 檢自

<http://mypaper.pchome.com.tw/zen/post/132296083>

