

黃媛珊與吃的藝術

馮幼衡



黃媛珊生得極瘦，你簡直會懷疑她竟是個美食主義者，而且是研究營養的烹飪名家。

可是剛從美國回來的黃媛珊對她瘦削的身材却十分得意，她說：「外國人願意跟我學烹飪，因為我長得很瘦，他們心想，像我這麼一個懂吃的人，都那麼瘦，跟我學做中國菜，吃我教他們做的中國菜，我一定也不會發胖，因此瘦倒成了我的招牌。」

出身於吃的世家

黃媛珊出身於一個講究吃的家庭，她的祖父有三個姨太太，其中一個對烹飪最有興趣，因此專司烹飪，指揮全家十來個佣人做事。她的父親也是位「吃客」，每到別處旅行，最先向人打聽的事便是當地那家館子最好、最有名，而身為家裡老大的黃媛珊，從小跟父親到處旅遊，也吃遍四方口味，再加上廣東人生來重吃的習性，黃媛珊就這麼和吃結下了不解緣。

雖然黃媛珊和吃有緣，但是她並沒有正式拜師學過烹飪，因為她們家是官宦世家，而那時時候的觀念，世家大小姐是不大讓進廚房的。黃媛珊初學做菜，還是在香港聖保羅書院唸書的時候，參加了女青年會辦的烹飪班，而且那時候學做的是西餐。由於興趣很濃，家裡拗不過她的要求，只好為她設了一個西式的廚房，專門讓這位大小姐在裡面一研究。

到了台灣，身為名戲劇家齊如山先生兒媳的黃媛珊，才開始真正學做中國菜，可是因為她吃遍大江南北的口味，領會深，又有興趣，因此學來很快，進步也快。

由於齊如山先生好客，而且那陣子剛到台灣時，孔德成、齊如山、許世瑛、

毛子水、台靜農、張敬祖成了六吉會，每月聚會一次，每次都由黃媛珊掌廚，這幾位學者和經常到齊府的客人，評成了黃媛珊的批評家，有了他們的批評，她才知道如何改進廚藝，對下次在菜裡該多加點什麼，少放點什麼，也有了概念。因為功夫下得大，她的手藝不斷的精湛，她說：「那時寫食譜所得的稿費還不夠我做實驗呢。」

黃媛珊認為，烹飪講究的是平衡，除了色、香、味之外，還要著重營養的平衡，而中國菜正具有這種特色。她說：「中國菜就因為均衡，講求各種菜式和材料。配合得恰好處，所以才不會使人發胖，青菜、豆腐也可以成為美味，粗菜照樣能做得可口，這就是吃的藝術。」也因為如此，黃媛珊所推廣的大都是家常菜，她說：「貴重的菜對一般家庭並不適合，飯館的菜也太油膩，還是家常菜比較適合大家的需要。」

黃媛珊是台灣最早寫食譜的人，她寫的「烹飪食譜」不僅在國內享有盛名，同時也風行海外，目前國內許多烹飪名家都會是她的學生，中國文化學院家政系，就是她創辦的，她表示，這十多年來，除了她開風氣之先的提倡之外，經過其他人的努力推廣，中國菜的烹飪藝術，甚至在食具、擺設、氣氛上，已經有了很大的進步。

對於中國菜在國外盛行的情形，黃媛珊說：「外國人所喜歡吃的中國菜都是一陣一陣的，一九五八年左右，她初次去美國時，美國的中國飯館全是廣東菜的天下，後來逐漸也盛行北方菜、四川菜，最近兩年來則流行湖南菜。她認為，這種趨勢的演變，可以說明外國人對中國菜的喜愛，也漸上層樓。她說：「從前外國人吃中國菜為的是好奇，可是吃多了，就講求精細，講求刺激，因此四川菜、湖南菜便應運而生。」

海外宣傳中國菜

黃媛珊目前在美國紐約市政府內擔任社會服務部門的工作，工餘還在華美協進會與紐約市政府合辦的烹飪班任教，她的學生有肉商、電視節目主持人、家庭主婦，也有在哥倫比亞大學家政系修習學分的學生。

她認為一般人認為中國菜做起來費時費力，這種觀念並不正確，因為在這電氣化的時代，只要稍用腦筋，這兩種情形都可以獲得解決，譬如有了定時器，一火功一就不成問題，大可以安心的在爐子上燉肉，一面去做別的事情，有了肉類切片機，也省了不少中國菜的「切功」，如果經驗豐富、安排時間得當，與西方常用「烤」、「烘」方式做菜，至少也需數小時的情形相較，並不算浪費時間。

黃媛珊現在又有一個新構想，就是用最簡單的方法來解釋菜中的營養成份，使人易懂，她發明了以菜中的色彩來區分營養成份的辦法。把每道菜中配好各種顏色，比如綠色代表綠色素，紅色代表肉類蛋白質，還有黃色、棕色等等，如果調配得當，不但視覺上悅目，各種營養的成份也都具備了。

黃媛珊認為中國人的筵席有改進的必要，傳統的筵席菜太多，過於浪費，她主張，平時吃席，不妨有多少人，配多少菜，譬如四個人則配三菜一湯，宴客時，她提倡「梅花席」，即五菜一湯，可收實惠之效。但是她反對取消筵席，她認為「吃是促進人與人間友誼的一種方式，同時它本身也是一種享受」，只要符合節約的原則便可。

營養午餐帶回國

黃媛珊也是第一位把學童營養午餐、和自助餐的方式介紹到國內來的人，她說，根據美國專家的調查，兒童在兒童時期的營養若過度，以後大多成爲「胖子」，即使有些人在青年期瘦下了一點，到了中老年，依舊會變胖，因此她提倡熱量十分均衡的營養午餐，使學童們能得到適度的營養，不致營養不足，也不會營養過多。

「碰到愛吃的菜，不一定要饕餮大吃才算享受，美食當前，能淺嘗其美即止，更有回味。」這種節制、均衡的原則，就是黃媛珊烹飪的精神；雖然在一切益形忙碌的社會中黃媛珊仍認為，如果爲了趕時間而「匆匆打發」了三餐，是一件可悲的事，因為在黃媛珊心目中，「吃」不僅是門藝術，還是種莫大的情趣。（轉載新生報民國64年12月8日）

黃大洲博士演講

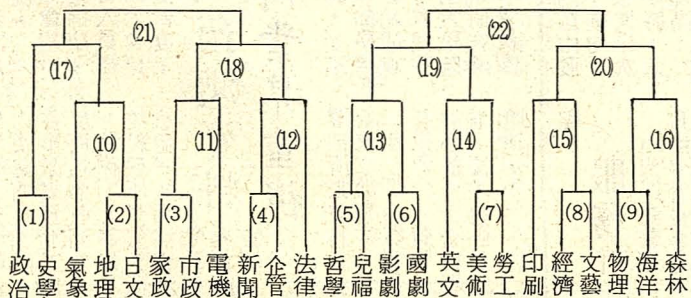
林勇華

以「共同經營」爲題

農研社於十日晚上舉辦本學期第五次公開研討會，由台大農推系教授黃大洲博士主持。黃老師首先就現行家庭農場的利弊加以詳盡地分析，然後再說明實施共同經營的重要性。據黃老師說：自從光復以來，台灣農業推廣的演進方式是這樣的：(一)由有關機關提供一種栽培技術給一個農場。(二)提供數種栽培技術給一個農場。(三)以一種栽培技術提供給多個農場使用。(四)以多種栽培技術提供給多個農場選擇使用。目前我國從事農業的人口占總人口的38%，由於自然環境資源的限制與人口增加的压力；今後要增加糧食生產，降低農業生產成本，提高農民所得，當前靈於共同栽培經營的全力推廣。黃老師曾以幽默的口吻說：並不是西瓜的甜瓜甜，農業可以說是我們國家的重心，社會的定力(安定的力量)，民主的基石，和反共的利刃，一個國家可以沒有工業，却不能沒有農業；譬如我們設可以沒車坐，可以少穿衣，却不能一日不吃飯。

新生盃辯論賽

賽程



由於個人自私自利心理作祟，共同經營很難順利進行，現階段僅在畜牧和漁業方面較容易推廣；不過在作物共同栽培方面也有不少成功的例子，至於其成功的因素可概括如下：(1)基於地緣與血緣的關係，(2)同宗族的農戶共同合併經營，(3)運用特殊程序，使農場經營由非經濟性進展到經濟性，其程序是成立四健會，由其中對農業有興趣的學員參加農事研究班，經由有關機關指導的輔導而達到經濟性共同經營。(3)團體的活動由社會性、宗教性進展到政治性，由於對個人慾望滿足的程度高，團體凝聚力相當大，而使得共同經營的工作圓滿達成。當然，其他尚有許多問題亟待解決，像領導組織方面，管理和群眾基礎方面，仍須加強，方能使共同經營的推廣更上層樓。

由於黃老師講得精彩，整個研討會在極輕鬆的氣氛下進行著，歷時兩個半鐘頭才告結束，儘管當晚風雨肆虐，出席參加的每位同學都頗有不虛此行之感。