

從「家務」到「勞動商品」： 台灣家庭晚餐型態變遷的考察（1980-2013）^{*}

陳玉箴

國立臺灣師範大學臺灣語文學系助理教授

yjchen@ntnu.edu.tw

摘 要

「爸爸回家吃晚飯」運動是在 1981 年發起，曾引起社會廣泛迴響，呼籲父親們準時下班回家用餐享受家庭時光。但時至今日，爸爸即使晚餐時間回家，也未必有晚飯可吃，全家共同或各自外食經常可見。究竟自 1980 年代至今，台灣社會晚餐的用餐型態發生哪些改變？由哪些因素造成？不同的晚餐烹飪與用餐選擇反映出何種家庭關係的變化？此三者為本文試圖回答的主要問題。

本文一方面運用多種政府與學術機構大型調查結果及其他文獻資料，探究近三十年晚餐用餐與烹飪型態的轉變；另一方面藉由深度訪談、焦點團體法，分析有哪些社會結構因素影響了前述轉變。研究發現，廉價而易取得的外食、長工時、烹飪技能傳遞機會減少、女性就業增加、性別意識形態改變，是造成晚餐型態改變的重要原因：女性就業增加、長工時與工作型態改變讓家庭晚餐機會減少，亦同時降低烹飪技能傳遞的機會，這些構成人們「家庭晚餐轉趨外食」的推力；廉價而易取得的外食，則構成將人們「拉近」商業化晚餐的拉力，一推一拉之下，加上性別意識形態改變，年輕一代女性有意識地抗拒承擔傳統賦予女性的烹飪工作，促成家庭晚餐轉移到外食或由高齡女性繼續承擔，也造成烹飪勞動的商品化。從家庭中不同的晚餐型態，可一窺其中的代間關係、家庭結構、性別角色等面向。

關鍵字：家務分工、勞動商品、家庭共餐、外食、性別

◎ 收稿日期：2015 年 4 月 1 日；審查通過日期：2015 年 8 月 27 日。

^{*} 本文為筆者參與 Professor Miriam A. Glucksmann (Department of Sociology, University of Essex) 執行之 European Research Council 研究計畫 “Consumption Work and Societal Divisions of Labour” 的研究成果，並獲 European Research Council 研究經費支持。本文初稿曾發表於 2013 年台灣社會學年會，筆者感謝年會評論人姜貞吟教授與本刊匿名審查人的寶貴指正、建議，亦感謝本刊編輯的協助。

一、誰來煮飯？「家庭晚餐」的社會分析

「爸爸回家吃晚飯」在 1980 年代的台灣社會曾是一句耳熟能詳的口號。1981 年《台北一週》雜誌發起「爸爸回家吃晚飯」運動，在政府的宣導下得到社會廣大迴響。當時的台灣正處於工商業迅速發展階段，許多男性不僅工時長，下班後尚需應酬至深夜或凌晨，台灣社會面臨轉型至工業社會過程中傳統家庭結構與價值改變的挑戰，在此社會轉型的脈絡下，此運動被賦予「端正社會風氣、節約浪費、重視家庭價值」的意義（〈爸爸！回家吃晚飯 宋楚瑜等應邀參加座談 呼籲社會人士熱烈響應〉，1981.03.15）。

然而時至今日，「爸爸回家吃晚飯」似已不再被強調，在下班路上買個晚餐回家吃，或是全家人在外共同或各自解決晚餐已相當常見，也有夫妻是下班後回到原生家庭吃飯，即使已結婚組成自己的家庭，仍繼續享受婆家或娘家媽媽的晚餐。年輕男女不會或不願進廚房的所在多有，傳統市場中經常見到白髮皤皤仍無法放下廚房重擔的老婦。若 1980 年代「爸爸回家吃晚飯」的呼聲是反映了傳統家庭價值面臨工業化轉型挑戰的社會焦慮，這三十年來台灣家庭晚餐型態的轉變又呈顯出何種社會變遷？本文目的即是檢視：自 1980 年代至今，台灣社會晚餐的用餐型態已然發生哪些變化？此變化乃何種因素造成？不同的晚餐型態反映出何種不同家庭關係或社會結構的改變？

在進行家庭晚餐型態的歷史分析前，需先探究「家庭共餐」（family meal）的社會意涵。結構主義學者 Douglas（1972）很早就注意到家庭共餐的獨特意義，她認為家庭共餐中的食物形式足以做為一種標籤，表現出家庭內外之社會關係的結構。例如，週間與週末、日常與慶祝時刻，不同時機的食物會有所區別，而共餐者的差異也會影響食物的形式，這些變化正象徵了家庭生活的節奏。Charles & Kerr（1988）研究北英格蘭家庭的飲食，亦認為家庭共餐不僅是一起吃飯，更是聚集家人的社會事件，可說是建立、維持家庭文化的儀式，且具有心理認同上的重要性。

DeVault（1991）進一步分析家庭餐的產製過程（doing family meals），說明家庭共餐的社會面。指出工業化下的都市發展、工作時間改變、食品工業發達等因素，均讓家庭成員能回家共餐的次數減低，但不變的是，烹飪仍是一項性別化的工作，婦女經常費心思創造家庭共餐的時刻，設計餐點內容、學習烹飪知識等也花費不少心力，然而這些「餵飽家人」的工作卻很少被視為一種「勞動」（labor）。換言之，「家庭共餐」需要家庭成員的勞心勞力才能實現，這過去多被歸為婦女的工作，若「家庭共餐」是一項重要的家庭儀式，婦女即是此儀式的主要執行者。

家庭共餐作為一種家庭儀式，在不同社經階層也有相異的表現，以食物內容來說，昂貴的食材、費時又耗費燃料烹製的菜餚會出現在較富裕的上層階級家庭中（Goody, 1982），如 19 世紀法國平民的主食是用裸麥與大麥製成的粗麵包，貴族吃的則是抹上奶油的白麵包，飲食內容與社會階級具有密切關係（阮若缺，2008：48-49）。以用餐形式與氣氛來說，對西方社會的研究也發現，工人階級的餐桌氣氛有別於中產階級，工人階級家庭的餐食強調分量、快速上餐、感官娛樂以及共同分享，討厭吃東西時的繁文縟節及太多禮儀，認為過於做作、流於虛偽（Bourdieu, 1984）。相對地，中產階級餐桌則講求展現教育、資本、品味（Miller, 1994），重視用餐的質感，而非立即滿足的愉悅。

隨著教育程度普及與經濟發展，家庭餐食的不同除了與財力相關，也與文化資本、品味養成有密切關連，即法國社會學者 Bourdieu 所稱的「慣習」（habitus），藉由家庭與教育等社會化過程，客觀社會現實與主觀個人經驗共同養成個體的品味傾向與能力，形塑出一種獨特的感知系統，此「慣習」亦影響了不同家庭的生活風格（Bourdieu, 1984）。

綜上所述，家庭共餐此一儀式與社會階層、文化教養等密切相關，且藉由每日的日常生活實踐反覆操演，具有深刻的社會意涵，家庭共餐內涵的改變，實具重要的研究意義，本文即是在此脈絡下，希望對近年來台灣的家庭共餐現象變化進行分析。

在台灣，根據食品工業發展研究所（以下簡稱「食品所」）於 2007 年進行的調查，「家庭共餐」的主要時機是晚餐，約有六成五的家庭一週至少五天會跟一位以上的家人共進晚餐，顯示無論外食與否（該調查中僅有近二成七民眾表示近三個月的晚餐「從不外食」），晚餐仍是國人家庭生活中最主要的共餐時機（王素梅、李河水，2008：53，66-67），比例如下表所示：

表一 國人一週中與家人共進晚餐之頻率

	一週 5 次以上	一週 3-4 次	一週 1-2 次	一週不到 1 次	合計
%	65.7	13.5	8.8	12	100

樣本數：1240

（資料來源：2007 年台灣食品消費與通路調查；王素梅、李河水，2008：53）

這份資料也符合中研院 2006 年社會變遷基本調查的結果，該調查顯示，有六成六的人幾乎每天與同住家人一起吃晚餐，一成五一週數次，7.1%約一週一次，其他少數則較少與家人共進晚餐（傅仰止、張晉芬主編，2007：173）。可確認的是，晚餐目前仍是大多數國人的家庭時光，不管是與一位或數位家人，大多數仍會與家人共進晚餐。

由於晚餐是主要的家庭共餐場合，本研究乃以「家庭晚餐」為研究對象。前述研究已說明家庭共餐具有重要的社會意義，而家庭既是社會的重要組成單元，任何家庭餐食在形式與內容上的顯著改變，均鑲嵌在社會變遷的脈絡下，藉由對家庭晚餐的研究，可一窺台灣家庭關係或社會結構的改變。

在研究方法上，筆者一方面由各種官方或學術單位統計蒐集量化調查資料，瞭解巨觀上社會整體趨勢的改變，另一方面以焦點團體法及深度訪談進行質性研究。焦點團體法在 2013 年 5 月於高雄進行，為研究初期進行探索性研究而實施，藉由團體討論，可在短時間內獲得大量資訊，並擴充思考面向。深度訪談在 2013 年 4 至 9 月間進行，研究對象設定為有家庭晚餐經驗者，並涵蓋多個縣市、城市與鄉村、有業或無業及多種家庭型態（單身、已婚無子女、已婚有子女、離婚），以瞭解不同型態家庭的家庭晚餐。本研究先在多個縣市以立意抽樣尋找符合前述標準的受訪者，由於家庭晚餐的製備以女性為主，成功訪談的 14 位報導人亦多為女性。從受訪者的家庭構成、成長背景、工作型態、婚姻狀況等因素，可綜合了解不同社會條件下的消費者如何決定其晚餐型態，不同的晚餐型態又反映出何種家庭關係的差異。

二、家庭晚餐新型態：外食與宅配餐

儘管近年研究顯示，晚餐仍是主要的家庭聚餐時間，但晚餐型態已有了很大改變，最顯著者是在家烹飪的比例降低，外食或購買餐食在家享用的比例均大為增加。本節先檢視家庭晚餐型態的改變，再進一步分析造成改變的因素。

（一）外食比率的提高

在外食興起之前，在家用三餐是台灣社會的普遍型態，而目前研究已指出，當代的外食是在 1970 年代後才逐漸普及。曾品滄（2011）認為，雖然台灣的外食場所在日治時期已頗為興盛，較有規模的餐館尤其在日治中期 1920 年代蓬勃發展，但這些餐館的消費者除了日本人之外，多是居住在都市的官員、老師、醫生等中上階層的台灣人，此時期的外食場所經常作為舉辦活動、文人聚會的公共空間。日治結束之後，不少外省餐廳與小吃攤設立起來，台灣的外食場所又重新蓬勃發展，但若說「上館子」，仍以應酬、宴席為主要的外食時機（陳玉箴，2013）。換言之，自日治、戰後到 1970 年代初期，餐廳消費主要屬於應酬、宴客才有的消費行為，並非一般人的日常習慣。

外食增加的現象，可從行政院主計處舉辦的「台灣省家庭收支抽樣調查」有更清楚

認識，此調查始於 1964 年的「個人所得分配調查」，歷經數變後，1994 年改成現行的「家庭收支調查」。從這項調查之調查項目的改變，即可看出外食行為在台人日常生活中的重要性不斷提高：

1983 年之前，此項調查中「食品費」的統計項目僅有主食、副食、奶類、水果類，以及「婚生壽慶喪葬宴費」一項。¹至於餐廳消費，歸屬於食品費中的「其他食品」及「什項」消費項目中的「餐廳舞廳等場所食品飲料煙草」一項。意即餐廳消費在當時多屬於交際應酬，與舞廳、煙草等為同類型的消費。換言之，在 1970 年代，除了婚喪喜慶的場合會選擇上餐館用餐或舉辦宴席之外，大多數人的日常三餐都是在家裡解決而少上館子，至於路邊攤販的消費支出則未納入調查。事實上當時的調查資料也顯示，「飲食」支出一直占了消費支出的第一位，以 1982 年為例，飲食支出占了家庭總支出的 38.71%，而包含餐廳消費的「雜項」支出即使在最高所得組，也僅占總支出的 6.2%（行政院主計處，1983：19），換言之，餐廳消費對一般人民來說，並非經常性的日常消費支出。

儘管餐廳消費在 1970 年代稱不上普遍，不過自 1983 年起，前述「家庭收支調查」在訪問紀錄表中開始增加「在外伙食費」一項，確也顯示外食的情形在 1980 年代初期已開始受到注意，外食日益增加，被認為已顯著到有獨立統計的必要。而此時也正是前述發起「爸爸回家吃晚飯」運動的時間點，說明了餐廳消費的情形約略在此時期已有顯著增加，只不過在 1980 年代初期，餐廳消費主要仍屬於交際應酬或特殊節日才有的活動。一直要到 1990 年代，一般人在自助餐、餐館進行日常用膳的情形才有了快速成長，此點從主計處所統計的外食金額可以看出明顯變化：²

表二 「台灣家庭收支抽樣調查報告」中外食費占家庭食品費的比例（%）

1987	1988	1989	1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998
10.9	11.6	13.9	16.3	17.6	19.0	20.1	24.1	23.5	24.6	25.8	27.2

¹ 1964 年的調查中，餐館及飲食店中所供應之各種食物、茶點，屬於食品類中的「其他食品」，參見該年份報告第 12 頁，另在娛樂及消遣中又有「旅館餐廳及咖啡室」一項（應計算超除其所消費並已分別記入以上各項之食品），以該年資料來看，「其他食品」費為 1167568 元，占食品費總支出（30288838 元）的 3.9%，家庭總支出為 64605566。

² 所謂「外食費用」的定義，在此項調查中也曾有過改變：1990 年報告書所附之調查表中首次定義「在外伙食費」為：平均每月在外用膳或搭伙、營養午餐、幼稚園點心費、偶爾在外用膳。但餐館、咖啡廳、茶館、酒家等的食物支出不包括在內。之前的調查表格則未特別給予定義。換言之，將學校餐廳、公司搭伙、偶爾在外用餐等費用界定為外食，但咖啡廳、茶館、餐廳等消費則指的是應酬或娛樂活動，二者在調查中有所區分，即「日常生活所需的飲食」及「娛樂社交活動的飲食」之分。此種區別顯示了當時主要的外食目的有此二種，依目的不同，用餐的場所也有所區分，在餐廳、咖啡廳、茶館、酒家等地的消費被視為娛樂行為。

1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011
28.1	29.0	29.6	29.8	31.0	32.0	32.8	32.9	33.3	34.8	35.1	36.1	37.9

（資料來源：筆者整理自行政院主計處（1987-2011）「台灣家庭收支抽樣調查報告」）

上表顯示，外食費用占家庭食品費的比率不斷向上攀升，從 1987 年的 10.9% 一路上升到 2011 年的 37.9%，而此數據僅是日常飲食的費用，包含學校公司午餐在內，若再加上到咖啡館、茶館、餐廳進行社交、應酬等活動的飲食支出，則數據又要增加數個百分點。

主計處在 1997 年家戶收支調查的報告書中首次提外食普及的現象，指出「因工商社會生活繁忙，在外伙食費占家庭食品費比率達 23.9%」。不過，在 2009 年之前，此項調查所指的「在外伙食費」尚不包括在攤販購買或外帶的餐食，³直到 2009 年，或因外帶早已相當普及，「外帶」費用才被計入外食支出之內。⁴

時至今日，外食已是人們在與家人共餐時的重要選擇。王素梅、李河水（2008）依據食品工業發展研究所 2007 年的調查資料對「家庭晚餐型態」進行分析，並將「與一位以上家人共餐」的家庭晚餐區分成三種型態：（1）一半以上的菜色是在家自行烹煮、在家用餐；（2）一半以上的菜色是買即食食物、在家吃，此種類型包括外帶、外送、復熱餐食等；（3）在外面吃。其比例如下所示：

表三 食品所調查之「家庭晚餐型態」

頻率	在家裡吃		在外面吃（1157）
	家人 / 自己煮（1159）	買即食食物（1156）	
一週 5 次以上	62.7%	14.6%	3.5%
一週 3-4 次	19.1%	9.9%	6.0%
一週 1-2 次	10.0%	19.6%	13.8%
一個月至多 3 次	8.2%	55.9%	76.8%
合計	100%	100%	100%

樣本數：1159

（資料來源：王素梅、李河水，2008：54）

³ 2007 年「在外伙食費」的定義為：平均每月搭伙或以在現場有調理（煎煮炒炸、沖泡等）之餐飲業所購買之熟食；2008 年的定義則為：向現場有調理（煎煮炒炸、沖泡）之餐飲服務者，所購買可即時依消費者需求調整口味且供立即食用之餐飲費。

⁴ 2009 年的「在外伙食費」定義為：在旅館、餐廳、自助餐館、小吃店、攤販等購買（含外送或外帶）可立即食用的食品（含飲料）之費用，並包括因自助旅遊產生的花費、學生餐費、就業餐費、托兒所及幼稚園點心費等。

調查結果發現，此三種類型中，在家用餐的次數愈多，自行烹煮的比例愈高。「自己煮」的人口中，有六成是一週在家用餐五次以上，買即食食品回家吃的人中，將近五分之一每星期有一、兩次晚餐會選擇外帶或外送的方式。在外面吃晚餐時，八成以上是選擇餐廳、餐館或小吃店，一成三選擇自助餐。整體而言，約一半（49.4%）的家庭晚餐會搭配外買的現成菜餚，購買食品以肉類及滷味為多。

綜上所述，儘管晚餐仍是國人與家人共餐的主要時機，但外食、外帶與即食食品已經成為不少人的晚餐選擇，自行烹煮晚餐的比例逐漸降低。即使在家烹煮，也會購買一些現成的即食食品做為配菜。換言之，有愈來愈多台灣人是在外購買飲食商品做為晚餐，而非在家自行烹調。食品工業發展研究所自 1998 年起每年進行的「台灣食品消費調查統計年鑑」就顯示，在調查中同意自己「晚餐常在外面用餐」的比例，在 2010 年已經達到 39.3%，略高於 2003 年的 34.2%。種種調查顯示，晚餐外食的比例已經逐漸提升，目前已有約三、四成的人晚餐選擇在外用餐。

以上調查資料相當程度顯示了社會經濟與勞動結構轉變下人們對日常三餐解決方式的改變，從自家烹調轉為依賴外界供應，以金錢直接購買食物，換取採買材料與烹調的時間與精力。在外食增加的趨勢下，也產生了好幾種新的晚餐選擇，例如家庭取代餐、宅配晚餐與「超商晚餐」。

（二） 在家吃的「外食」：家庭取代餐、宅配晚餐與「超商晚餐」

「外食」現象的普及，除了指有愈來愈多人「到外面吃飯」之外，「購買即食食品回家吃」也是近年漸興的家庭晚餐方式，在業界稱之為「家庭取代餐」(HMR, Home Meal Replacement)，指的是在家庭外生產製作的餐食，但目的則是讓消費者帶回家享用 (Costa, Dekker, Beumer, Rombouts & Jongen, 2001: 21; Bernstein, 1996; Casper, 1996; Hunter, 1998; Larson, 1998)。目前研究將「家庭取代餐」分為三種類型（吳婉祺、王俊雄、蔣憲國，2010；陳國隆，2000；徐韻淑，2005；陳琪婷、張惠玲，2009）：

1. 即食餐 (Ready to eat)：食品已經完全烹調，消費者購買後立即可食用，如便當、自助餐、其他外帶食品。
2. 即熱餐 (Ready to heat)：食用前僅需以微波爐或烤箱簡單復熱，如便利商店的各種微波調理食品。
3. 即煮餐 (Ready to cook)：食材已處理、調味，但需先烹煮才能食用：如超市販

售的各種冷凍火鍋食材等。

儘管「家庭取代餐」此名詞尚不為台灣消費者所熟悉，但此概念下的產品早已出現在我們的日常生活中。特別是在 1990 年代中期之後，各種微波調理食品、冷凍即食食品更為普遍。目前學界對家庭取代餐的相關研究以市場消費研究為主，如台灣「家庭取代餐」工業的發展（陳國隆，2000）、「家庭取代餐」的消費行為（徐韻淑，2005）、生活型態與家庭取代餐消費決策（陳琪婷、張惠玲，2009）以及家庭主婦的 HMR 選擇等（吳婉祺，2007）。相關研究分析家庭取代餐消費客群的特性，發現主要購買動機為食用便利，其次為購買方便、節省烹調時間、以備不時之需等。而會購買這種家庭取代餐的多為家庭人數僅 2-4 人的小家庭，購買時間多為晚上 7 點以後，也就是人數少的家庭在 7 點以後購買，做為便利、快速的晚餐（陳琪婷、張惠玲，2009：85，93；鄭家銘，1991；范龍生，2003）。

除了多種家庭取代餐的選擇供人買回家吃之外，近年還有一種新興的選擇：「宅配晚餐」，業者將每餐所需菜色設計好並宅配到府，消費者可以選擇完全烹飪好的熟食，也可以選擇處理好的菜料（含蔥蒜等配料），自己回家後再行烹煮。此種方式讓消費者不僅在回家後可以迅速享受數菜一湯的家庭晚餐，免去在外用餐的奔波擁擠，宅配晚餐業者多訴求健康、低油，以與一般外食有所區隔，強調較一般外食更為健康。

秦宜萍（2013）的研究發現，宅配晚餐最早是由失婚婦女共同創辦，由於這些失婚婦女過去是家庭主婦，離婚後自覺無其他謀生能力，因此想到以擅長的煮飯為業，故組織其他失婚女性共同經營小型的宅配晚餐服務，既賺錢營生又能兼顧家庭照顧小孩。目前有數家熟食晚餐的宅配都是由失婚女性經營並負責實際烹煮。至於生鮮食材的宅配商品，因為涉及食材來源、生鮮保存等技術，管理較複雜，多是由較大型的業者經營。目前宅配晚餐業者多集中在台北、新竹，但規模較小、訂購家戶有限，稱不上普及，而會選擇宅配晚餐的消費者則多是家境在小康以上的雙薪家庭，因為工作的疲憊使雙方均不願在工作後烹煮晚餐，又想在家用餐，並免除每天思考要吃什麼的煩惱，因此選擇此種宅配餐點，另外也有人是訂給年邁而乏人在身邊照顧的長輩食用。

除此之外，在超商選購餐點甚至直接在超商用餐，也是近年來愈來愈多人用餐的選項。國內超商近年來積極發展鮮食、熟食市場，推出多種讓人可簡單復熱後立即食用的餐點。除了一般便當之外，也有燴飯、咖哩飯、義大利麵、牛肉麵、乾麵等。特別是近五、六年來，超商開始推出座位區，提升消費者在超商購買即食餐點以及用餐的意願，

即食食品的銷售成長了一至兩成。⁵座位區的設置，讓消費者可以如同在簡易餐廳用餐般，在座位上迅速享受一頓舒適度與味道尚可接受的快速餐點，若在店內用餐，該餐點由店員協助微波加熱，食用畢的垃圾也可丟棄在商店中的垃圾桶，由店員負責最後的處理。對店家來說，實是把一般餐廳要負擔的服務生及工作人員人事成本直接轉嫁到原有的店員身上，消費者減少了自己烹煮的勞務工作，便利商店賺到利潤，也間接壓低便利商店中所販售之即食商品的成本並提高利潤，這些利潤則有相當程度實是來自低薪的便利商店員工所付出之低償勞動。

與宅配晚餐為家庭取向不同，「超商晚餐」的使用客群以獨自用餐的消費者為主。食品所在 2003 年曾對便利商店鮮食消費進行調查，發現當時便利商店鮮食產品的主要消費者特性為：男性、多集中在 20-39 歲之年輕人、學生、以體力勞動為主的勞工（陳惠玲、李河水，2003：3）。但在十年後，消費客群已不僅是這群年輕男性，超商開始瞄準一般家庭的餐桌，推出從湯、主食、小菜、沙拉到水果一應俱全的餐食，如今消費者可在便利商店內購買到白飯、炒青菜、毛豆、關東煮、熟水餃，或是簡單復熱即可食用的炒飯、炒麵、義大利麵、燴飯。基於便利商店到處都有的方便特性，除了單身者之外，兩人的夫妻家庭也會在超商選購數種食品後回家享用，在忙碌、疲憊，或甚至經常超過一般晚餐時間的下班時刻，此一逐漸擴張的「超商晚餐」市場，其實也已改變了不少人家庭晚餐的內容。

從前述多種調查資料可知，「外食」已是台灣社會十分普遍的用餐型態，即使在家用餐，也可能是外帶食物或在家加熱即食食品。食品科技發展、便利商店發達等條件，創造出更多具便利性的新食品，縮減人們製備餐點的時間，這也擴大了「外食」的實質意涵，不僅是指用餐地點移至家庭外的場所，也指直接購買熟食再回家享用，形成一種「在家吃的外食」，換言之，台灣家庭晚餐在近三十年來，呈現出高度商品化、市場化的轉變。

三、成為「勞動商品」的晚餐製備：烹飪工作的轉變

台灣的家庭晚餐型態呈現出「家庭晚餐」成為「商品」的改變，這也同時意味著，「烹煮晚餐」不再是過去必然由家庭成員承擔的「家務」，而成為一種可以用金錢交換的「勞動商品」。這項改變的發生，與烹飪工作作為一種「家務勞動」的變化有密切關係。

⁵ 筆者訪問 7-11、全家便利商店經理，均指出這一點。

過去對家務勞動的研究 (Robinson & Godbey, 1997; 唐先梅, 1995, 2001) 已指出, 餐點製備可以說是所有家務中, 除了教養子女以外, 耗費最多時間的例行工作。除了準備、烹飪之外, 還包括購買食物、餐後清理等, Coltrane (2000) 對美國家庭的研究也有類似的結果,⁶換言之, 在家吃飯儘管用餐時間未必長, 但餐前準備與餐後收拾卻耗費相當多的時間與精力。

為充分說明烹飪工作的轉變, 此處以社會學者 Glucksmann (2012) 在「消費勞動」研究中所區分出的四個要素, 對家庭烹飪準備工作進行分析, 探究台灣家庭中烹飪行為的變遷。

Glucksmann 所提出的「消費勞動」(consumption work), 是指過去完全由生產者提供的服務或商品, 現在有部分生產工作逐漸轉移到消費者身上, 由消費者完成, 如需自行加熱的即食商品、需自行在網路上自助完成的各種商務工作, 以及垃圾的分類回收等均屬此類, 這些工作在消費者端, 不僅是進行純粹的消費活動, 而尚須先進行加熱、自行比價、結帳、分類回收等具有經濟效益的勞動, 才能進入「消費」階段。此概念挑戰了過去生產與消費二者壁壘分明的區分, 認為其間其實存在著消費者負責的生產者工作, 即所謂「消費勞動」, 而消費勞動的存在, 則標示著對於現今各種勞動的理解, 有重新思考的必要。從「消費勞動」的觀點來檢視, 烹飪工作在消費勞動的四個面向上都出現變化:

(一) 日常勞務 (routine practices)

與烹飪相關的日常勞務不僅是烹飪本身, 還包括規劃每天要吃什麼、食物採買、食材清洗處理, 及餐後的清潔、洗碗, 廚餘處理及垃圾丟棄等。每次晚餐烹煮都涉及如上工作, 看似瑣碎很快可以完成, 實則頗為費力。尤其當代的營養、健康論述、食安問題等, 都讓此工作更為複雜。

訪談發現, 這些瑣碎勞務正是不少人望而生畏、寧可尋求外食的原因。例如, 「每天思考要煮什麼、吃什麼」就是許多人感到勞心的工作, 烹飪者要顧及家人的口味、喜好、需購買搭配的食材, 也要顧及健康需求, 近年許多食品安全事件更讓人煩惱不知該如何購買, 即使是購買外食回來搭配, 也同樣需考量價格、衛生健康、口味喜好等。而這餐點規劃的工作, 大多是落在女性身上, 如受訪者 R5 說, 她先生對晚餐沒有特別喜好, 算是好打發, 但唯一要求就是「不要讓他煩惱每天要吃什麼」:

⁶ 最耗時的家務為烹飪、清掃、採買、飯後清洗、洗衣服 (張晉芬, 2007)。

我老公有時候會說：「你可以不煮，但是你要負責把吃的變出來，不要讓我去傷這個腦筋，我希望時間到了，就看到桌上有東西可以吃了，至於吃什麼，再說，但是不要問我晚上吃什麼，這種問題不要來問我」。因為他會覺得很煩，就算他現在退休了也是這樣。

即使兩人都上班，但先生認為晚餐是女人的工作，在下班後只想空著腦袋回家吃飯，不想再思考「吃什麼」的問題，而由此可看出，「餐食規劃」也是一種勞心的活動。前述「宅配晚餐」的出現，正是呼應了不少人不想再煩惱「煮什麼、買什麼」的腦力勞動而出現的產品，如 R10 聽到「宅配晚餐」這項產品時，表現出很大的興趣，並說：「如果有錢的話，我會想買買看每天宅配送菜，因為不用每天想『要吃什麼』很好啊，吃的事情越省事越好。」

除餐食規劃外，餐後清潔及垃圾處理同樣是許多受訪者認為討厭的工作，如 R2、R3 都認為，其實餐後清潔比烹飪本身更累人。特別是洗碗機在台灣家庭的普及率低於百分之一，大多家庭都是手工洗碗、洗鍋具，也因此清潔工作與洗碗機普及的歐美國家相較，會讓更多人感到費力，尤其在寒冷冬天，洗碗更讓不少人引為苦事。至於垃圾處理，由於台灣的「垃圾不落地」政策要求民眾需在特定時間到特定地點丟棄垃圾，一旦民眾的工作、休息時間無法配合倒垃圾時間，所居住大樓又沒有垃圾丟棄點，便會產生處理垃圾的困難，而且只要煮飯，不管是清洗、整理蔬菜時丟棄的殘渣，或餐後的魚肉骨頭等，勢必都會增加垃圾量，且是容易腐壞發臭的廚餘垃圾，不處理不行，因此對部分受訪者如 R9、R14 來說，此垃圾政策無異是造成處理廚餘的複雜度提高，「拎垃圾出門等垃圾車」等於又增加一項烹飪勞務，也是降低自行烹煮意願的原因之一。

（二） 設備（equipments）

過去研究已指出，科技進步所帶來的各種新家電其實沒有大幅減少人們做家事的時間，改變的僅是家事的型態（DeVault, 1991；Cowan, 1983）。以烹飪勞動來說，即使現代廚房中多了抽油煙機、瓦斯爐、烤箱、電鍋、烘碗機、微波爐，甚至氣炸鍋、果汁機、麵包機等多種配備，但隨之而來也增加了廚具設備的維護工作，包括日常清潔保養、維修等，若是較新的廚具，也需增加「學習使用」的時間，如閱讀說明書、運用各種管道學習如何使用。

在設備維持上，尤以日常清潔最為費力，尤其台灣家庭經常使用炒、煎、炸等烹調方式，經常造成大量油煙，導致抽油煙機及整個廚房空間油膩的清洗困難，這些經常是被忽視的廚房勞務，受訪者 R12 即表示，經常煮飯會帶來令人非常疲累的清洗廚房工作，

減少烹煮則可維持廚房清潔，因此有時想到要洗廚房，就降低了烹飪的意願，而寧可選擇外食。

（三）烹飪技術的獲取（skills acquisition）

「不會煮」、「煮得不好吃」是許多受訪者說明自己不煮而依賴外食的重要原因。過去外食市場研究者及超商業者亦指出，烹飪技能的欠缺，是造成外食市場不斷擴大的主要因素之一。食品所進行的調查亦顯示，有愈來愈多人認為自己的烹飪廚藝不如上一代：2001 年有 65.7% 人認為自己的廚藝不如父母，2012 年，此比率提高到 70.2%（食品工業發展研究所，2001，2012）。訪談中也有不少年輕受訪者表示，他們因對烹飪不熟練，每次下廚就必須花較多的時間，相較於經常下廚的母親，母親常常只需花三十分鐘就可以煮出好幾道菜讓全家食用，但若自己下廚則需花費三、四倍以上的時間，如此高的時間成本再加上勞力成本，讓許多人覺得不如直接買外食，否則實在太不經濟。換言之，技術取得是廚房烹飪得以持續的必要因素，若欠缺技術，只能尋求外援或繼續依賴長輩。

對於烹飪技術的退步，許多年輕受訪者指出，從小沒有什麼學習機會，因為父母已把一切做好，自己也沒有什麼學習動機，如 R10 有四位兄弟姊妹，但買菜、煮飯、清潔全都是爸媽負責，婚後雖試著學，但遇到挫折很快就放棄了，之後都以外食為主：

我不大會做菜，雖然婚後會試著在娘家父母做菜的時候在旁邊學習，但回去依樣畫葫蘆以後，還是很難吃。……以前我的婆婆也會教我怎麼做菜，我也會去買食譜回來看，但我做了幾次，結果都不好吃。……先生不會下廚，也不會要求我煮飯，因為沒有很好吃，寧願吃外面。

除了原生父母不要求子女學習烹飪之外，也有部分 1980 年以後的受訪者表示，自己的父母因忙於工作很少做飯，他們其實沒有在家見習的機會，如 1990 年出生的 P2 說，爸媽都很晚下班，只偶爾煮飯，自從自己高中念餐飲科之後，反而是他成為家中的主要烹飪者，但他的很多朋友如果自身沒有興趣，根本不會去學煮飯。

換言之，許多 1980 年以後出生的孩子在成長過程中，由於外食已逐漸便利，家裡、學校都沒有足夠的機會學習烹飪，在學校的家政課由於時間縮短為一至二小時，也改以簡單的烘焙為主，較少學習烹飪技能，大學若是住宿或租房子，經常沒有廚房可使用。如此除了餐飲科系學生之外，孩子們在成年之後能學習烹飪的機會更為稀少，一旦欠缺烹飪能力，也影響到下廚的意願。

（四） 烹飪相關活動、人與產品的協調（**coordination of activities, people, and products**）

此面向指的是：每次聚餐並非偶然，必須用餐成員們在共同時間聚在一起才能實現，烹飪者也需把各種食材、菜餚妥善的整合、呈現，而這些都需要「協調」(coordination)的工作才能達成。如 DeVault (1991) 所指出，母親們經常費盡心思安排家庭共餐的場合，並針對家庭成員的喜好，特別準備家人喜愛的餐點，以吸引成員對餐食的興趣，這也可說是促使家庭共餐能夠發生 (doing family meal) 的重要工作，然而，如同「家庭取代餐」研究中所指出，「家庭取代餐」被視為重要發展趨勢的主要原因之一，就是許多家庭已無法如過去般經常回家共餐（陳琪婷、張惠玲，2009；鄭家銘，1991；范龍生，2003），本研究亦發現，當代社會日益增加的遠距婚姻、兩地家庭、長工時，部分公司甚至提供員工免費晚餐以合理化長時間待在公司等情形，均使這些協調工作更加困難，也造成晚餐型態的改變，並有朝向「個食化」的趨勢。

所謂「個食化」的趨勢，是即使沒有應酬或朋友同事聚餐，也有愈來愈多人是進行「一個人的晚餐」而非與任何家人共餐。這種情形的出現，一方面與單身人口比例上升有關，另一方面也來自遠距婚姻的增加與工時的變化，也就是夫妻各自在不同的縣市工作，或甚至分居不同國家，另有部分是工作至深夜，難以回家用餐。在此情形下，即使已婚，也因距離或時間因素而得各自用餐。晚餐「個食化」的趨勢，其實正標示著此種「協調」工作的不足與欠缺，當人們因距離、工作、不願回家等因素，難以在相同的時間回家用餐，全家共聚的晚餐便無由發生。

從前述這四個面向檢視當代的烹飪工作變化可發現，儘管廚房科技日益進步且推出多種看似更方便的烹飪輔助工具，但也同時增加了學習使用廚具以及維護、清潔的難度，「清潔廚房」是讓不少人望之生畏的工作，甚至會藉由外食，避免清潔廚房的工作，同時減少廚房垃圾。同時，當父母減少烹飪，連帶地也影響下一代學習烹飪的機會，進而對烹飪失去興趣。父母減少烹飪的主要原因之一，則是「協調共餐」的困難，而之所以造成「協調共餐的困難」，其原因除了兩地家庭之外，亦指向不斷拉長的工時。

四、 不同晚餐型態反映出的家庭關係變遷

（一） 四種家庭晚餐準備類型

由前述分析可知，烹飪工作的轉變與國人的家庭關係、勞動條件的改變有顯著關

係。因此若欲進一步追溯為何烹飪工作的各環節有這些改變，仍須再從家庭結構與勞動條件的轉變來進一步理解。

筆者經由訪談及焦點團體訪談，依據用餐場所、是否自行烹調、烹調者屬性等因素，歸納出四種家庭晚餐型態如下：

1. 在家自行烹調為主

即使前述調查顯示外食人口不斷上升，但也指出仍有六至七成家庭選擇在家自行烹調。而此類型家庭晚餐的存在，必須仰賴一位「忠實的家庭烹飪者」(loyal family cook)，也就是家庭中有人能夠在一週內維持五至七天為家人準備晚餐甚至三餐。在筆者訪談中，此類「忠實烹飪者」主要為三種人：(1) 1970 年代以前出生的女性、(2) 家庭主婦，或 (3) 位於鄉村地區、外食不易地區的家庭掌廚者。

這群「忠實烹飪者」大多是女性，但他們的共同特徵並非「沒有工作」，更顯著的影響因素是「年齡」。對目前 50 歲以上的女性來說，無論是否有工作，大多會把「為家人烹調」視為己任，且其中部分能在三十分鐘內準備一餐，無論用餐人數多少，均以在自家烹調為優先。而要快速完成烹調，需要良好的事前製備與烹飪技巧，因此這群人通常是從採買、整理菜到烹調一手包辦，以能夠利用假期或空檔時間先行製備食材，以在忙碌的工作狀態下完成烹調工作。在他們的認知裡，外食既不健康又花錢甚且不美味，遠不如他們自己製備的餐點，如 R4 稱：

我大概有八成都自己煮，甚至連早餐都自己煮，可能是因為我口味愈來愈挑吧！……現在我都覺得那些菜口味太重、太油膩，覺得人家的肉不新鮮，你知道的，愈老就愈怕死，像早餐，就覺得有的豆漿都沒有味道，我就變成自己弄，……有時候就吃地瓜稀飯，因為地瓜是我爸種的，我爸爸八十多歲了，就是因為放不下，所以他會種一點點一點點，自己吃。

若是出生於 1970 年代之後的較年輕世代，則以家庭主婦的烹飪頻率比較高，因為沒有在外工作，她們多還是會被賦予或自認具有烹飪家庭晚餐的職責，另外，也有少部分家庭是由工時較短或無工作的男性負責晚餐烹調。

此外，居住於鄉村地區、外食選擇較少且不方便的家庭，也是在家自備晚餐的主要群體。尤其若能取得自種、自養的食材，例如自己養的魚、雞、鄰居間互相分享的自種蔬果等，均會提高消費者在家烹調的意願，在這些家庭中，平日自行烹調的次數都較為

頻繁。

2. 選擇性在家烹調

此類家庭僅在較多家人在家時才會自行烹調，若無，則寧可選擇外食。這類型的家庭中多有人無法經常回家用晚餐，導致在家用晚餐人口經常僅有一至二人，或雖有三人以上，但家中成年男性（丈夫或父親）經常不在家，其他在家的人可能就會選擇外帶、外送或外食。例如 R5 為職業婦女，R6 為在外兼差教學的主婦，她們都稱，若先生在家「一定會煮」，但若先生不在，就喜歡跟孩子們出去外食或買回來吃。

與「忠實烹飪者」相較，此類型烹調者的差異處除了烹飪頻率之外，也在於對烹飪責任的態度。「忠實烹飪者」多不會對烹煮晚餐有所抱怨，或稱「很累，但反正習慣了」，甚至能在其中找到樂趣，但選擇性烹飪者則多認為煮飯是非常累人的事，若不是為了家庭和諧、配偶及長輩的要求，或年幼子女的健康，他們寧可選擇較輕鬆省事的方式解決三餐。而此「不得不煮」的壓力，則多來自丈夫與公婆。如 R5、R6 都是婚後在公婆的壓力下不得不煮：

R5：年輕的時候我根本不會煮菜，我是結婚之後才開始煮。我煮是跟我老公交往之後，去他們家看著我婆婆煮，我婆婆教的，然後我就是當二廚，幫她洗菜，然後她就會教我，我們家喜歡吃什麼……怎麼弄……。

R6：我那時候其實也不是很會煮，後來真的是結婚之後不得不煮，因為我公公是那種也不喜歡外食的，所以就變成我要去看一些美食節目、去買一些食譜書，這樣子慢慢學的。

R5、R6 均是 1970 年以前出生的女性，在婚後展開她們的廚房人生，如今 R6 甚至是廚藝方面的教師，然而在後文也會提到，結婚與否與下廚的關連性如今已經弱化，年輕媳婦們不一定因為結婚就開始烹煮，相較於這群會在家庭壓力下選擇性烹煮的女性，年輕一代的女性會在較沒有外在（公婆、丈夫）壓力及自身心理負擔（自覺有烹煮責任）的情況下選擇其他的晚餐型態，也就是外食，或回婆家、娘家吃飯。

3. 外食為主（含即食餐點）

此類型家庭大多時間選擇自外購入餐點做為家庭晚餐，這是許多年輕雙薪家庭的用餐模式，有些在下班回家路上買個便當回家一起吃；有些是一起或各自在外用餐完才回

家；此外也有人在便利商店購買多種餐食後回家吃。對習慣外食的人來說，自行烹煮實在過於費時費力，如 R10 的看法：

我覺得自己煮很浪費我的時間耶！我煮飯要很久，而且下班都很晚了，又很累，哪有力氣煮！就算有力氣煮也沒力氣洗碗，重點是外食那麼方便，有貴也有便宜的啊，外面吃就好，又快又方便。

另外，多位受訪者也指出，因為家中人口少，即使是兩大一小，也「很難煮」，此「難煮」指的是分量的拿捏，以國人習慣的飲食結構而言，完整的一餐須準備飯與兩三樣菜，大多也有湯，若煮多吃不完，若煮少則剩下的菜餚或食材多，其結果，往往花了很多力氣烹飪，卻因人少只能吃掉一點點，留下剩菜又難處理，感覺花時間又浪費食物很不經濟，凡此種種，均是此類型家庭直接選擇「不煮」的原因。

4. 回婆家、娘家吃晚餐

本研究中有數位已婚成年子女在婚後仍回婆家或娘家用餐，其中如 R3 是因為先生工作忙碌經常自己外食，就帶小孩回娘家吃晚飯，R12 因為「反正媽媽每天都會煮，乾脆跟先生一起回家吃，先生也不反對」，R11 則是在大姊的邀請下，一家四口都到鄰近的大姊家吃飯，R11 的大姊比 R11 大了將近二十歲，如同母親般的大姊看不慣 R11 一家人老是外食，且自己本來就每天煮，因此邀請妹妹一家子回家一起吃。R3、R11、R12 並非特例，在筆者過去其他研究的訪談中，就有數位也是與先生一同回鄰近的婆家吃婆婆煮的飯，此種情形大多因為婆婆體恤兩人工作忙碌，或擔心兒子媳婦隨便吃，因此讓兒子媳婦一起回家吃飯，也有一家人團聚的感覺。

此種類型的晚餐型態，可以說是第一種「在家自行烹調為主」的衍伸或次類型，即使已結婚的子女是另外建立一個家庭，由於並未住在一起，在戶政統計上也是分開獨立的家戶單位，但仍依賴原生家庭中的「忠實烹飪者」，而忠實烹飪者也覺得這只是延續過去角色，「反正都要煮，不差兩張嘴」，因此延續此項照顧子女甚至孫子女的責任。

從以上四種家庭晚餐型態的區別，大致可看出影響家庭晚餐的幾項要素：第一是城鄉差異，若是居住在鄉村地區或都市邊緣，外食場所少，因此均以在家自行烹調、用餐為主要用餐方式，家庭成員也多返家用餐。同時，在都市化、年輕人口外移的趨勢下，鄉村地區住民也以年齡較長者為主，這群女性長輩也往往是「忠實烹飪者」，年齡屬性與地域屬性同時強化了她們擔任「煮婦」的角色。

第二為用餐人口的多寡，這與家庭型態從過去的大家庭轉變為核心家庭甚至單身家庭有很大關係，人口少或用餐時間不一，均強化了外食以及「個食化」的傾向。

第三為性別意識形態：無論外食便利與否，將烹飪工作視為女性職責者多會選擇在家烹調，特別是當男主人在家時，傾向將在家用餐視為重要的家庭儀式，並肩負起維持此家庭儀式的責任。

值得一提的是，在本研究中，社經地位、收入等因素對於是否在家用餐或外食並無明顯的關連性。這一方面因為台灣外食產業龐大，從價廉至昂貴者均有，選擇外食不代表經濟能力較佳，事實上有多位受訪者表示「在外面吃比較便宜」，選擇外食反倒比較省錢！另一方面，是否外食與職業屬性與工時有較明顯關連，本研究中，無論是收入低的清潔工 R13 或收入較高的辦公室職員 R1 都經常外食，共同的原因則是：用餐時間經常是工作時間。

綜合上述，家庭型態與人口數、性別意識形態對於台灣家庭晚餐的型態有較大影響，接下來即對家庭與工作型態的因素進行分析。

（二） 家庭型態的轉變

家庭組成型態的改變透露出人口結構與生活型態的改變，與晚餐型態的改變密切相關，下表列出 1988、2001、2012 三個年份之家庭型態的改變，可藉由其變化探究外食增加及晚餐製備型態的改變與趨勢：

表四 台灣家庭型態變遷（1988 / 2001 / 2012）

%	核心	夫婦	三代	單人	單親	祖孫	其他
2012	38.98	16.77	14.77	11.02	9.76	1.28	7.42
2001	47.12	13.03	15.48	10.73	7.73	1.12	4.80
1988	59.12	7.65	16.69	5.98	5.77	0.83	3.96

（資料來源：主計處家庭收支調查報告⁷）

從上表有如下發現：

⁷ 2001、2012 年份資料來自主計總處統計專區家庭收支調查統計表（〈性別指標〉，2015）、1988 年資料來源為《社會指標統計年報》（行政院主計處編，2005：23）。

1. 二十餘年間，占最大多數的「夫妻＋子女」的核心家庭減少比例顯著，少了將近兩成。三代家庭則有微幅下降，但仍維持一定的比例，在一成五左右。

2. 沒有小孩或不與小孩同住的夫婦家庭大幅增加了將近百分之 10，甚至已超越原本排第二的三代家庭。這與生育率下降、延遲生育、壽命延長等有關。

3. 一個人住的「單人家庭」及單親家庭在 24 年間分別增加了百分之 5、百分之 4，反映出台灣社會不婚率、離婚率均升高、非婚生子女增加、年輕人較晚離家獨立等現象。另外，單人家庭的增加，也與夫婦家庭增加一樣，都是高齡化社會常見的現象。

整體視之，台灣社會在近二十餘年來，核心家庭與三代家庭逐漸減少，夫婦、單人、單親家庭則有增加的趨勢。由此趨勢來理解晚餐型態的變化，對逐漸增加的單人、單親家庭來說，戶長是唯一的經濟來源，必須外出工作，在單人負擔家計及家務的情形下，選擇外食的可能性大為提高。而「夫婦家庭」中年輕一代「雙薪、無小孩」的家庭增加，也屬於外食產業及便利商店業者鎖定的目標客群。核心家庭的大幅下降，充分反映了少子化、高齡化的社會趨勢，不過，從前文所述之本研究訪談可知，核心家庭中的女性，有部分已不再扮演傳統家庭主要烹飪者的角色。綜上，家庭型態的改變顯示出，有愈來愈高比例家庭中已無專門的家務工作者專責處理包含晚餐在內的家務，接著尚須進一步檢視的，就是家中女性對工作與廚房勞務的認知已出現何種改變。

五、性別角色的世代差異

（一）婦女就業結構的轉變

烹調晚餐長期以來被視為女性的無酬家務勞動，擅長烹調的女性經常被讚譽為能夠「抓住男人的胃」，前述「爸爸回家吃晚餐」運動的背後，其實未言明的，是隱含著「媽媽在家做晚餐」的前提。

1996 年中研院台灣社會變遷基本調查在「性別角色」項目的調查結果發現，有六成受訪者同意，「母親若有全職工作，會妨害家庭生活」，超過半數（56.1%）的人同意「男主外、女主內」，妻子的責任就是把家顧好（瞿海源主編，1996；K2 VII 34；K5 VII 37），與同一問題在 2006 年的結果相較，同意者仍有 52.1%（傅仰止、張晉芬主編，2007：165），顯示此觀念在台灣社會頗為根深蒂固，仍有半數以上的人認為家務工作包含烹飪應由女性負責。

然而，儘管調查顯示有半數以上仍認為女性為家務負責人，但從前文也可看出，在晚餐烹調上，女性的角色產生動搖，有三、四成左右的家庭晚餐已被外食、家庭取代餐或個人化的用餐所取代。換言之，烹飪晚餐此項工作，已從過去認定的「家務」、「媽媽的責任」逐漸擴張範圍，有了新的替代品，也就是今日市場上具多種選擇的「商品」，換言之，烹煮晚餐從無酬的勞動逐漸轉變成有價的勞務商品，在此種變化下，不僅產生了膨脹的外食服務業，以及製造鮮食為主的食品生產鍊、宅配鍊，也有部分婦女開始將過去「無酬勞的家務工作」轉變為「可賺錢的技能」（如「宅配晚餐」即為一例）。然而，此種變化究竟如何、為何發生？需進一步探究。

前述調查在解釋調查結果時，多將原因指向婦女就業的增加，如食品所的調查報告認為，「因婦女勞動參與率增加、工作及時間壓力加大」，家庭飲食日益依賴外食，下文即從婦女就業結構的轉變出發檢視此因素如何影響晚餐型態的改變，並思考還有哪些可能的影響因素。

外食需求的增加，與女性的經濟角色日益吃重有關，資料顯示有越來越多女性扮演家庭重要經濟支柱的角色。如女性就業率自 1980 年的 38.76% 提高到 2012 年的 50.19%。進一步分析，未婚女性的勞動參與率自 1978 年至 2012 年一直在 51% 至 60% 之間，其中以 1996-1998 年之間最低，不到 52%，2012 年則已達到 60.57%，同期間，已婚女性的勞動參與率則從 1978 年的 31.94% 逐漸增加，2006 年以後均已增加到 48% 以上。⁸

主計處 2012 年的調查亦顯示，由女性擔任經濟戶長（主要負擔家庭經濟者）之家庭明顯增加，民國 101 年已達 226 萬戶，占全體家庭比重 28.0%，與十年前（民國 91 年）相較，增加了 7.6%，主計處認為這是因為教育程度提升，女性經濟自主能力增強，加上兩性壽命差距持續拉大之故（行政院主計處，2012：15）。此外，在單身比例提高、離婚率增加的情況下，單身或單親變多，也是造成女性經濟戶長增加的原因。而更值得注意的是，女性經濟戶長的所得不斷向上提升，在該調查中從「最低所得組」往「較高所得組」流動，且男、女性經濟戶長家庭的每人所得（非「每戶所得」）也已十分接近。

女性經濟戶長增加，意味著家庭主婦減少，尚須進一步關心的是，這些女性經濟戶長大多是從事何種職業。以主計處 101 年統計資料仔細分析，高達百分之 70 女性就業人員集中在服務業，其中又以批發零售業最多，其次是教育服務業及住宿餐飲業。相較之下，男性則有四成九在服務業工作，但也有四成四在工業部門任職，比例相去不遠。若再比較其職業身分，可知女性就業者的分布如下所示：

⁸ 行政院主計處「人力資源調查統計」（〈表 10 歷年婚姻狀況別勞動力參與率〉，2013）。

表五 2012 年女性就業職業比例

	民意代表、主管及經理人員	專業人員	技術員及助理專業人員	事務支援人員	服務及銷售工作人員	農林漁牧業生產人員	技藝有關工作人員、機械設備操作及勞力工	總計
男性	324	610	1062	261	958	366	2502	6083
女性	98	634	888	961	1161	129	906	4777
比例%	2	13.3	18.6	20.1	24.3	2.7	19	100

單位：千人

（資料來源：整理自行政院主計處性別統計資料，此表中的比例則為筆者計算而得；〈表 5 臺灣地區就業者之行業、職業與從業身分〉，2013）

從上表可知，女性的職務以「服務及銷售工作人員」及「事務支援人員」最多，與 1980 年相較（參見下表六）呈現相當改變。儘管因為職業分類在 2000 年曾有過變動，1980 年的職業分類方式與前表並不相同故無法進行細緻比較，但仍可做相當參考。較顯著之處為 1980 年時「生產及有關工人、機械設備操作工及體力工」占了高達四成一，比例甚高，也就是以工廠女工、體力工等為主要的職業。其次為農林漁牧業，第三才是目前最多的「服務工作與售貨人員」，占了將近一成七，由此可以看出女性就業結構近三十年來的轉變，已從女工、體力工，轉變為以服務銷售人員為主，其次則為事務性的支援人員。

表六 1980 年女性就業職業比例

	民意代表、企業主管、經理人員	專業人員	技術員及助理專業人員	事務工作人員	服務工作人員及售貨員	農林漁牧工作人員	生產及有關工人、機械設備操作工及體力工
女性比例 %	1.08	4.78	7.41	11.03	16.71	17.96	41

（資料來源：整理自行政院主計處人力資源調查統計年報；〈表 14 歷年就業者之職業〉，2013）

除了女性就業結構的改變之外，女性的勞動狀況與工時也需予以考量才能對女性就

業狀況有更完整的理解，並分析女性就業改變對晚餐型態改變的影響。

（二） 女性勞動狀況與工時

依主計處統計，2012 年國人的平均工時為每週 43.69 小時，以每週工作五天計，每天工作達 8.7 小時。仔細分析各行業，工時最長者為「服務及銷售人員」，長達 47.92，特別是服務業，如批發零售、餐飲、不動產、支援服務、社會安全等，每週工時都將近 48 小時。

若將男、女性的工時分開比較，二者無論在哪一行業，女性工時雖略低於男性，但每週工時的差距均極微，最多也不到兩個小時。換言之，女性整體工時雖略低於男性，但仍屬長時間。

表七 就業男女每週主要工作時數（2012）

	民意代表、主管、經理人員	專業人員	技術員及助理專業人員	事務支援人員	服務及銷售工作人員	農林漁牧業生產人員	技藝有關、機械設備操作及勞力工
男	44.73	42.85	43.75	42.54	48.86	39.93	43.32
女	44.15	41.02	42.41	41.87	47.14	39.45	42.29

（資料來源：整理自行政院主計處人力資源調查統計年報；〈表 57 就業者之平均每週主要工作時數（按行業與職業分）〉，2013）

再以婦女職業別對照行業別的工時長度可知，最多女性（二成四）擔任的「服務及銷售工作人員」，正是工時最長的一群，她們每週工作 47 小時以上，高於總平均工時將近四個小時。其中諸如餐飲、服飾、美髮業等，不僅以女性工作人員為主，工時長，工作時間也經常涵蓋整個晚餐時間，因此若是在這些行業工作的女性，連是否有時間吃晚餐都不一定，更難以回家為家人烹飪。

另外，職業女性不單工時長，若是已婚有小孩，也難以擺脫家務的負擔，此點可從主計處「時間運用調查」中的數據獲得佐證。該調查在最近一次（2004 年）的結果顯示，在做家事花費的時間上，女性每天平均花費 2 小時 23 分鐘做家事，（含育兒、照顧家人等），男性則僅有 32 分鐘，女性做家事的時間每天比男性多出 1 小時 51 分鐘，而此差距情形與 2000 年的調查近乎相同，顯示家事的負責人仍以女性為主（〈時間運用，93 年度綜合分析〉，2005）。

換言之，即使女性的每週工時稍稍少於男性，但若加上家務工作所占的時間，儘管男性的家務工作時間近二十年來也略有成長，但女性花費在工作與家務上的時間仍多於男性。

然而，女性就業結構的改變，僅能作為理解當代女性工作、家庭負擔使其不願或無法再負起晚餐責任的原因，而無法完全解釋女性為何減少烹煮晚餐。因為若將世代要素一併納入考慮，以二、三十年前的女性而言，儘管她們在職場上擔任正式職務者少，但她們也並非均為「純家庭主婦」，其中有不少需承擔無酬的工作勞動，而非僅是做家務而已，諸如：農業耕種、協助丈夫管理店面、家庭工廠、在家中擔任家庭代工，小吃餐飲販售等等。換言之，現代女性的工作負擔尚可由統計數據獲得較清楚的面貌，但過去女性的無酬工作卻難以計算，她們的工時雖無正式統計，但未必少於現代女性，且他們也仍被認定必須負起晚餐烹煮的家務責任。

筆者認為，女性勞動參與率下降不能完全說明晚餐型態的改變，對於何謂「家務歸屬」的認知及性別意識形態有所改變，亦是影響晚餐烹飪工作歸屬的重要原因，而其中有著顯著的世代差異。

（三） 廚房裡的世代差異

1. 對烹飪責任歸屬的看法

對於「誰該負責煮飯」，本研究發現，60 歲以上、40 至 60 歲，及 20 至 40 歲三個年齡層的女性，有著不太一樣的看法。

60 歲以上的女性，大多自年輕起即為家人準備晚餐，將之視為自己的責任，她們是「忠實烹飪者」的主力族群。

40 至 60 歲之間的女性，雖然其中許多仍經常為家人烹飪，但她們也允許較有彈性的作法，例如，R5 及焦點團體中的 P4、P7 均是擔任數年家庭主婦後再回到學校進修，儘管家中還有未成年子女，過去她們也都是家中晚餐的主要烹飪者，但由於家人的支持，並未因「煮晚餐」的責任阻止她們進修之路，而改以外食或由先生烹煮等方式解決晚餐，這種情形在 60 歲以上的受訪者中則未見到。

此兩代間的差異，可從 R5 的例子明顯看出，R5 表示，她的婆婆多年來為家人烹煮三餐，極少外食，十分重視孩子的營養，即使兒子已娶妻二十年，見面時仍會問媳婦是

否自己烹煮，都煮些什麼菜，事實上 R5 因為工作忙碌，已經訂了一年的宅配晚餐，但當婆婆來家裡住那幾天，她會先把宅配晚餐停掉，也要求先生配合，不對婆婆透露購買外面餐點的真相。這對長輩的謊言，對她們夫妻而言，是爲了維繫家庭和諧而不得不爲之事。

另外，此處的「烹飪責任」，不僅是指扛起烹煮餐食之責，還包括「烹煮健康、受家人喜愛的食物」，60 歲以上的女性，有不少會堅持讓孩子吃新鮮的食物、隔夜菜僅留給自己吃，三十幾歲的 R3 就表示，因爲自己先生挑食，又從小習慣不吃隔夜菜（因婆婆不讓小孩吃隔夜菜），導致經常面對剩菜無法處理，得自己消化的情形，兩人經常爲剩菜太多吵架：

有一次我們回去吃飯，他媽媽就煮了一鍋筍湯，然後有另一鍋也是筍湯，她就說這是昨天的我吃，你吃那個（新鮮剛煮好的筍湯）。所以小孩子都吃新的，他們就沒有習慣去吃隔夜的菜。如果媽媽不吃，那就很浪費了，我的定義就是很浪費了，所以我們常常爲了煮飯、吃飯吵架。因為他每次都不吃剩下的菜，然後又很挑食。

對烹飪責任的歸屬認定，也表現在沒有煮飯時對家人的罪惡感上。在受訪者中，60 歲以上的女性，以及 40 歲至 60 歲的女性，大多會對無法爲家人烹煮而有罪惡感。此二代的差別在於，前者會犧牲其他活動、排除困難親自下廚，以避免此種對家人的愧疚；而較年輕的後者則會以尋找其他替代方案來減少罪惡感，或雖有罪惡感但表示「我也想煮啊，但沒辦法」。相較之下，20 至 40 歲的女性則較少有這種對家人的罪惡感，因爲她們不再把烹飪晚餐視爲自身的責任，而是「夫妻共同的責任」，當無人可以烹煮時，購買外食或回婆家／娘家吃則是最實際的作法，特別是這群世代若爲雙薪家庭，多以「爭取更好的經濟待遇」或「解決生活費用不足」的實際問題爲主要考量，吃飯問題也以經濟考量爲主，其中以家庭主婦或無其他外食選擇者，才較有可能在家自行烹調。

此種不同世代間對烹飪責任歸屬的不同看法，又與不同世代所擁有的烹飪技能，及他們所接受的烹飪教育，有著很大的關連。

2. 烹飪技能與所接受烹飪教育的差異

欠缺烹飪技能經常是選擇外食的重要因素。在訪談中，認爲自己「不會煮」的在年齡 40 歲以下受訪者中十分普遍，37 歲的 R10 表示，不僅是她自己不會煮，跟她差不多年紀的朋友們也沒有人自己烹煮晚餐：

我是不會煮啊，是有點慚愧啦，但這應該在我們這一代很普遍吧！我仔細想想跟我差不多年齡的朋友，也只有一個有在煮啊，她因為是家庭主婦，先生要求她煮，而且她還常常抱怨為什麼要煮飯。

除了 R10 之外，其他更年輕的受訪者也表達了類似看法，他們因為欠缺烹飪技能，即使偶爾烹調，也感到十分費力、耗時，造成更不願意烹煮的循環，如 R1 說，「我煮個飯要兩小時，花那麼久煮飯我覺得太浪費時間，還有很多別的事要做啊」。

而烹飪技能的養成又與烹飪教育相關，對目前 40、50 歲以上的女性，或成長環境經濟情況的人來說，烹煮是從小就經常在廚房裡幫忙、見習的結果，年紀愈長者，愈有「爸媽忙著工作，很小就必須自己煮飯」的經驗。因此烹調技能的養成不需特別費力學習。但對 1980 年出生以後的人來說，因為經濟狀況好轉，在成長過程中許多父母均希望孩子專注於課業，不需協助家務，因此即使是女性，也不一定會被要求在廚房幫忙、見習，故除非是自身對烹飪有興趣，會主動到廚房看，或從食譜、電視節目等管道中學習，否則他們在烹飪技術的習得上較缺乏外在的壓力。

相較於欠缺烹飪技巧而樂於外食的受訪者，烹飪技巧純熟的受訪者則多樂於烹煮，或雖然也偶爾覺得累，但仍寧可自己煮（覺得外出吃飯更累更麻煩），烹飪技術純熟，也是「忠實烹飪者」的共同特徵之一。例如，50 歲的 R4 表示，她很少外食是因為，自己煮得又快又好，何必外求？

你知道我為什麼要煮嗎？是因為我自己覺得我做的菜比外面的好吃，而且我覺得當我騎著車、開著車出去，去餐館那邊排個隊，回來的時間，我已經煮好了，因為我煮菜的速度非常快，所以我就會覺得我花錢又買到不好吃的食物。

相較之下，年輕一輩的受訪者則普遍缺乏這種對烹飪技巧的自信，而寧可外食或繼續享受長輩煮的好菜。煮了數十年的長輩們因此到 60 歲之後仍無法放下煮飯的重擔。

從烹飪技巧缺乏導致烹飪意願降低，不僅呼應前述 Glucksmann（2012）所指出，烹飪做為一種「消費勞動」所具有的四個要素，同時可進一步看出，「烹飪」工作並非如同洗衣服、拖地、澆花除草等為個別的一項工作，而應視為一整套的流程，從餐食規劃、食材購買、食材洗滌整理、烹調，到事後的清洗與廚餘處理，以及平日的廚具維護，甚至還包括飲食後的健康，都是烹飪家務的一部分。這些環節環環相扣、互相影響，因此，如果經常烹飪，在購買食材後就立刻進行初步處理、包裝保存，在良好食材事先製備的基礎上，可使每天的烹飪工作更加有效率，在短時間內烹煮完成，而經常性的烹煮也可

將食材做充分利用，減少食材浪費。

相反地，當烹飪過程中有一個環節開始斷裂，例如，因為工作而無時間赴市場採買，或不願、無法處理烹飪過程產生的廚餘時，就會影響烹飪的規律性產生鬆動，而導致整個烹飪的行為無法繼續。例如，若一週僅有不連續的兩天開伙，會進一步影響到其他環節，如食材的新鮮度，以及對烹飪的熟悉度，在整套流程無法規律運作的情形下，造就烹飪技術無法累積，並導致烹飪意願的降低以及外食意願的提高。當對外食的需求提高了，市場又能夠提供多元而經濟的餐飲，也就是在供給面上滿足了消費者，讓消費者覺得「在外面吃還比在家裡煮便宜、經濟」，便因此促進了外食市場的蓬勃。

3. 高齡社會中的家務分配

從烹飪與晚餐型態所顯示的世代差異，可看出在目前仍堅守家庭烹飪崗位者，有許多是 50、60 歲以上的婦女，與此相關另一值得關注的現象，便是高齡人口的飲食：無論外食產業多發達、便利商店多方便，65 歲以上的高齡者普遍仍選擇自己烹煮，無法習慣外食。經常回婆家、娘家吃飯的人之所以能夠如此，這一方面是因為父母心疼孩子，希望煮健康的菜給成年子女享用，但另一個更重要的原因就是，這些父母輩不喜歡、不能接受外食，不管有幾人用餐，他們都會下廚烹飪，「他們反正一定會煮」，也正是這個原因，讓已婚子女放心地回家吃飯，感覺是「搭伙」，而認為不會增加父母太多負擔。

台灣晚餐型態的改變，除了外食比例上升、個食化增加，及部分成年子女回原生家庭用餐等現象之外，另一項從統計數據難以看出的情況，是由外傭烹煮晚餐的情形也增加了。

台灣的社福外籍勞工包括看護工及家庭幫傭，根據「外國人從事就業服務法」規定，看護工是協助照顧家中重度身心障礙者或有全日照護需要者，及需照顧的 80 歲以上高齡者。家庭幫傭的初次申請資格則是家有三位 3 歲以下多胞胎子女，或與 75 歲以上高齡者合計達一定點數者。依據勞委會統計，看護工的人數不斷攀升，至 2013 年底為止，全台已有超過 20 萬（208,081），家庭幫傭則維持在兩千多人，到 2013 年底為止為 2,134 人。⁹然而，儘管這些社福勞工的主要任務是照顧高齡者，但在訪談中不難發現，許多家庭看護或家庭幫傭更需負責實際上的家庭烹飪工作。

⁹ 勞委會「勞動統計年報」中的「產業及社福外籍勞工人數」(〈表 13-2 產業及社福外籍勞工人數(按產業分)〉, 2013)。

例如，黃紀華、林金定（2013：65）在照顧失能老人之家庭看護工的觀察中指出，他們訪問的五名外籍看護工中，就有四位需負擔額外的家務，包括日常煮飯、洗衣、遛狗等。本研究的受訪者 R12 亦承認，在婆家僱有外傭照顧高齡近九十歲、坐輪椅的長輩，但這位外傭也負責日常晚餐的烹飪。R11 也以高齡長輩與嬰兒的名義聘請家庭幫傭，但實際工作內容除協助照顧嬰兒外，也包括烹煮晚餐。這些外傭的比例或許尚低，但在未來高齡社會中，是否會在晚餐烹調上扮演更加重要的角色，值得進一步觀察。特別是內政部戶籍人口統計資料顯示，2012 年底全國 65 歲以上高齡人口數為 260 萬 152 人，占總人口比率 11.15%。但依據經建會 2012 年 8 月發布的人口推計資料顯示，高齡人口將在 107 年超過 14%，台灣將成為高齡社會。屆時，目前的「忠實烹飪者」有許多都將成為高齡人口，若他們不再能負起烹煮的責任，年輕一代又依賴外食，台灣家庭的晚餐型態也許又會有新的轉變。

六、 結論

本文探析近三十年來台灣晚餐型態的改變，發現晚餐型態的改變大致有兩大方向，一是外食顯著增加，包括外帶、外送，或購買稍加熱即可的即食食品，家庭晚餐已逐漸從「家務」轉變為可購買的勞動商品。另一改變方向是改由家庭以外的人或非共同居住的家人準備，例如回到原生父母家吃飯，家中因有高齡長輩而聘請外傭的家庭，則常由外傭製備。

造成家庭晚餐型態改變的原因，與家庭型態、工作型態的變遷有密切關連，可歸納為如下幾點：

1. 家庭型態改變：核心家庭雖仍為台灣主要家庭型態，但比例已大幅下降、夫婦家庭、單人家庭及單親家庭因高齡化、離婚率高、少子化、年輕子女延遲離家等因素而增加。

2. 女性就業增加且工時拉長：女性就業率已提高到 50% 以上，且有較高比例是在工時最長的服務業或事務性工作，在女性仍為主要家務操持者的情形下，許多女性已無時間、精力承擔家庭晚餐的製備工作，這連帶也影響到烹飪工作在家庭中的傳承更為困難。

3. 性別意識形態轉變：婦女的家事工作是性別分工與家庭角色規範運作的結果，也象徵了家庭關係中的權力地位角力 (bargaining) (胡幼慧、周雅容，1996)。林津如 (2007) 的研究即指出，工業化之後台灣女性的家務分工出現改變，愈來愈多女性藉由外出工作

逃離家務工作，要求先生分擔家務，或由娘家協助承擔。婆婆則爲了晚年的安全，也會提供家務勞動給兒子與女兒，然而，無論是由娘家媽媽或婆婆協助，家務的責任仍然是在女性身上，只不過是由有經濟能力的年輕女性手上轉到無獨立經濟能力的女性肩上，家務分工仍然是性別化的。然而，本研究發現，在烹飪上，家務勞動的性質已出現轉變，當女性不再願意承擔烹飪工作時，轉而「外包」予外食業，或由家中女性長輩繼續承擔烹飪工作，即使女性已婚離開家庭，仍可能帶著丈夫小孩回到娘家用餐，這在今日已是可接受的狀況。若無法「外包」，則由家中的女性長輩提供無償勞動，換言之，有漸多年輕女性不再將「爲家人烹飪」視爲自身責任，而以購買外食節省烹煮的時間與勞力。

以上三點，可說構成「家庭晚餐轉趨外食」的推力，將愈來愈多的烹飪者「推離」廚房，與此同時，廉價而易取得的外食，則構成將人們「拉近」商業化晚餐的拉力，一推一拉之下，促成家庭晚餐轉移到外食或由高齡女性繼續承擔，也造成烹飪勞動的商品化。這些轉變共同標誌了近二十年來家庭烹飪教育的改變，及不同世代的家務分工型態。

（責任校對：邱比特）

引用書目

一、中文書目

- 〈表 5 臺灣地區就業者之行業、職業與從業身分〉，2013，《行政院主計總處》，<http://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=30304&ctNode=3246&mp=1>，瀏覽日期：2013.10.16。
- 〈表 10 歷年婚姻狀況別勞動力參與率〉，2013，《行政院主計總處》，<http://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=18844&ctNode=4943>，瀏覽日期：2015.1.10。
- 〈表 13-2 產業及社福外籍勞工人數（按產業分）〉，2013，《勞動部》，<http://statdb.mol.gov.tw/html/year/year02/313020.htm>，瀏覽日期：2015.1.10。
- 〈表 14 歷年就業者之職業〉，2013，《行政院主計總處》，<http://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=18844&ctNode=4943>，瀏覽日期：2015.1.10。
- 〈表 57 就業者之平均每週主要工作時數（按行業與職業分）〉，2013，《行政院主計總處》，<http://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=18844&ctNode=4943>，瀏覽日期：2015.1.10。
- 〈性別指標〉，2015，《行政院主計總處》，<http://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=1675&ctNode=3240&mp=1>，瀏覽日期：2015.08.14。
- 〈爸爸！回家吃晚飯 宋楚瑜等應邀參加座談 呼籲社會人士熱烈響應〉，1981.03.15，《聯合報》，第 2 版。
- 〈時間運用，93 年度綜合分析〉，2005，《行政院主計總處》，<http://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=11329&ctNode=4959&mp=1>，瀏覽日期：2015.1.10。
- 王素梅、李河水，2008，〈台灣家庭晚餐消費型態分析〉，《台灣食品消費分析文集》，台北：行政院農業委員會，頁 52-57。
- 行政院主計處編，2005，《社會指標統計年報》，台北：行政院主計處。
- 行政院主計處編，1964-2012，《中華民國台灣地區個人所得分配調查報告》，台北：行政院主計處。
- 吳婉祺，2007，〈家庭主婦家庭取代餐購買行為之研究〉，中興大學生物產業推廣暨經營學系碩士論文。
- 吳婉祺、王俊雄、蔣憲國，2010，〈家庭主婦家庭取代餐購買行為之研究〉，《台灣農學會報》，第 11 卷第 1 期，頁 80-104。
- 阮若缺，2008，〈論法國飲食品味與社會階層〉，《文化越界》，第 2 期，頁 45-68。

- 林津如，2007，〈父系家庭與女性差異認同：中產階級職業婦女家務分工經驗的跨世代比較〉，《台灣社會研究季刊》，第 68 期，頁 1-73。
- 胡幼慧、周雅容，1996，〈代際的交換與意涵：台灣老年婦女的家務變遷研究〉，《台灣社會學刊》，第 20 期，頁 1-48。
- 范龍生，2003，〈台灣大規模連鎖便利商店鮮食商品消費者行為研究〉，東海大學食品科學系碩士論文。
- 食品工業發展研究所，2001-2012，《台灣地區食品消費調查統計年鑑》，新竹：食品工業發展研究所。
- 徐韻淑，2005，〈家庭取代餐「即煮菜餚」消費行為之研究〉，《中華家政學刊》，第 38 期，頁 17-31。
- 秦宜萍，2013，〈「宅配晚餐」初探：家庭外食行為與家務性別分工〉，高雄餐旅大學台灣飲食文化產業研究所碩士論文。
- 陳玉箴，2013，〈政權轉移下的消費空間轉型：戰後初期的公共食堂與酒家（1945-1962）〉，《國立政治大學歷史學報》，第 39 期，頁 183-230。
- 陳惠玲、李河水，2003，〈台灣便利商店鮮食產品的消費者人口特性〉，《食品市場資訊》，第 92 卷第 11 期，頁 1-6。
- 陳琪婷、張惠玲，2009，〈生活型態與家庭取代餐消費決策關係之研究〉，《人類發展與家庭學報》，第 11 期，頁 75-100。
- 傅仰止、張晉芬主編，2007，《台灣社會變遷基本調查計畫第五期第二次調查計畫執行報告》，台北：中央研究院社會學研究所。
- 曾品滄，2011，〈從花廳到酒樓：清末至日治初期台灣公共空間的形成與擴展〉，《中國飲食文化》，第 7 卷第 1 期，頁 89-142。
- 黃紀華、林金定，2013，〈家庭外籍看護工照護失能老人面臨之困境與問題初探〉，《台灣老人保健學刊》，第 9 卷第 1 期，頁 62-70。
- 鄭家銘，1991，〈冷凍調理食品消費行為研究：以台中地區為例〉，東海大學企業管理學系碩士論文。
- 瞿海源主編，1996，《台灣社會變遷基本調查計畫第三期第二次調查計畫執行報告》，台北市：中央研究院社會學研究所。

二、英文書目

- Bernstein, C. (1996). Life beyond Boston Market. *Restaurant and Institution*, 106(6), 69, 74, 78.

- Bourdieu, Pierre. (1984). *Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- Casper, C. (1996). Homeward Bound. *Restaurant Business*, 95(10), 165-179.
- Charles, Nickie & Kerr, Marion. (1988). *Women, Food, and Families*. Manchester: Manchester.
- Costa, A. I. A., Dekker, M., Beumer, R. R., Rombouts, F. M. & Jongen, W. M. F. (2001). A Consumer-oriented Classification System for Home Meal Replacements. *Food Quality and Preference*, 12(4), 229-242.
- Cowan, Ruth Schwartz. (1983). *More Work for Mother: The Ironies of Household Technology from the Open Hearth to the Microwave*. New York: Basic Books.
- DeVault, Margaret L. (1991). *Feeding the Family: The Social Organization of Caring as Gendered Work*. Chicago: University of Chicago Press.
- Douglas, Mary. (1972). Deciphering a Meal. *Daedalus: Myth, Symbol, and Culture (Journal of American Academy of Arts & Sciences)*, Winter, 61-81.
- Glucksmann, Miriam. (2012). "Food work": Comparative Perspectives on Divisions of Labour in Food Preparation. Paper presented at "Eating: Comparative Perspectives," the Colloquium at the Helsinki for Advanced Studies. Helsinki, Finland. May 23-25.
- Goody, Jack. (1982). *Cooking, Cuisine, and Class: A Study in Comparative Sociology*. Cambridge, New York: Cambridge University Press.
- Hunter, B. T. (1998). Food for Thought. (Home Meal Replacements). *Consumers' Research Magazine*, 81(6), 8.
- Larson, R. B. (1998). *The Home Meal Replacement Opportunity: A Marketing Perspective*. Minnesota: The Retail Food Industry Center, University of Minnesota.
- Miller, R. (1994). "A Moment of Profound Danger": British Cultural Studies away from the Centre. *Cultural Studies*, 8(3), 417-437.

附錄

附錄表一 訪談名單

	日期	年齡	性別	居住地點	職業	婚姻
R1	2013.4.13	30	F	高雄	辦公室職員	單身
R2	2013.4.16	34	F	南投	家管	已婚
R3	2013.4.29	34	F	高雄	辦公室職員	已婚，一子
R4	2013.5.1	50	F	屏東	公務員	已婚，三子女
R5	2013.5.7	45	F	新竹	中學教師	已婚，三子女
R6	2013.5.7	47	F	台北	家管 / 兼職教師	已婚，一女
R7	2013.5.16	63	F	台北	家管	已婚，三子女
R8	2013.6.6	24	F	嘉義	學生	單身
R9	2013.6.6	36	F	台北	導遊	單身
R10	2013.6.13	37	F	高雄	學生	離婚
R11	2013.6.18	40	F	高雄	大學助理	已婚，二子女
R12	2013.7.10	33	F	高雄	行政助理	已婚
R13	2013.8.9	37	F	高雄	清潔工	已婚
R14	2013.9.11	46	M	台北	公務員	已婚

附錄表二 焦點團體成員名單

	性別	年齡	職業
P1	F	23	學生
P2	M	23	學生
P3	F	24	學生
P4	F	41	辦公室職員
P5	F	25	轉業中
P6	F	30	專科教師
P7	F	52	辦公室職員

From “Housework” to “Labor Commodity:” The Transformation of Taiwan Family Dinner (1980-2013)

Chen, Yu-jen

**Assistant Professor, Department of Taiwan Culture, Languages and Literature,
National Taiwan Normal University**

Abstract

This article examines the transformation of family dinners in Taiwanese society, including the types of preparation, meal content, and the main cook of family dinner. It aims to answer three questions: (1) What changes had happened during the three decades since the 1980s? (2) Why and how these changes were resulted? (3) What were the transformations of Taiwanese society and families reflected in these changes in family dinner?

Through studying official and academic statistics data and in-depth interviews, this article suggests that dining-out or buying-in have increasingly become a significant dining choice, particularly in the younger generations. Long working hours, changing gender role, and cheap dining-out choices are the important reasons resulting in the transformation of family dinner. Along with the lack of cooking skills and variety of convenient dining, cooking has been transformed from housework to “labor commodity” with economic value. Different ways of dinner preparation also reveal the changing family structure and the relationship between generations.

Keywords: division of household labor, labor commodity, family meal, dining out, gender