



追求美食 咀嚼心理滋味

2016-10-09 記者 韓舒容 文



用餐時刻將近，知名餐飲店外早已排起長長人龍，饕客們各個蓄勢待發，打算大飽口福，這樣的景象在臺灣街頭並不少見，儼然成了臺灣特有的一種飲食文化。

近年來，小吃店、餐廳四處可見，料理種類更是五花八門，享受美食已成為現代人生活中不可獲取的一部分。根據2015年國家衛生研究院統計，成年人三餐外食人口比例分別為：早餐55至65%、午餐47至62%、晚餐27至33%，外食情況相當普遍，但現代人吃東西不只為填飽肚子，反而崇尚追求「美食」，除了味覺享受之外，是否隱含什麼心理意涵？

大啖美食 犒賞自己

如今「物價漲薪水沒漲」已是朗朗上口的話語，更是老百姓對現在生活的無奈與感嘆。行政院主計處公布，今年七月的每人每月薪資平均為46911元，雖然比上個月增加4.25%，但比去年同月減少0.11%。經濟不景氣，餐飲業的營業額卻不降反升，比去年同期增加2.5%，顯示了就算景氣不佳，臺灣人仍願意將錢花在飲食上，因為透過食物，就能立即得到生理和心理的雙重滿足。

當日子過得苦哈哈，或是剛經歷俱有挑戰的任務，壓力和疲憊接踵而來，面對身心俱疲的狀態，人們更容易藉由吃美食來犒賞自己，不管是多吃一塊蛋糕，或是來一客高檔牛排，都能安慰心靈上的勞累，獲得立即的滿足。並藉此獎勵自己過去的辛勞，達到放鬆的效果，獲得心理補償，從中找尋一些「小確幸」。



甜點。(圖片來源/Miss Care)

不同種類的飲食，也能提供不同的療癒效果，撫慰饕客們的心。以咖啡店來說，除了咖啡搭配餐點享用外，獨立的用餐環境，加上燈光、氣味和音樂的烘托，讓人有賓至如歸的錯覺，由於環境舒適度的提升，人們也能藉此紓解壓力，幫助提高食慾，好好品味當下的餐點。而品嚐美食所獲得的心理補償，不光只有食物的功勞，環境與人際的輔助，更名為食物增添幾分風味，成為提升整體感受的關鍵角色。

故事為美食添味

回憶一下曾經品嚐過且令你無法忘懷的美食，你還記得些什麼呢？是一碗簡單的滷肉飯，還是曾經與誰的一餐呢？一頓飯之所以好吃，除了食物本身之外，所牽引出的回憶，才是美味的關鍵。一個人吃飯顯得孤單，不搭配手機一起用餐，更是令人不知所措。於是人們開始尋覓飯友，藉由談話，建立人際關係，拋開孤獨的束縛，在談笑之間，一個再普通不過的餐點，也能躍升成佳餚。

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 幽默人生 插畫家馬克
- 女人走味
- 牙刷小日常 轉動物聯網

總編輯的話 / 鄧涵文



本期喀報第兩百四十七期，共二十二篇稿件。包含藝文評論一篇、文化現象五篇、科技新知五篇、人物特寫三篇、照片故事兩篇、自由創作五篇及影音新聞一篇，側欄廣告為「2016哈客流行列車音樂會」。

本期頭題王 / 涂易暄



試圖成為新一代文青

本期疾速王 / 林有成



有成是我，在一個香火鼎盛和四周都是田地的地方長大，不管如何，開心的過每一天，才是最重要的！再怎麼平凡的事情，一定含有其不平凡的內涵！

本期熱門排行

 用聲音了解自己 理解他人
王廷瑄 / 人物特寫

 音樂不夜 夢想不減
涂易暄 / 樂評

 女人走味
何書馨 / 自由創作

 拍照打卡 是桎梏還是自由
張芸瑄 / 文化現象

 1485公里外的夢想
黃佳俐 / 人物特寫



滷肉飯。(圖片來源/宏觀)

每逢節慶餐館內總是座無虛席，不管是中秋節、情人節、聖誕節或是生日，現代人一定要吃好料來犒賞自己，進一步觸發對美食的追求，然而有時共進一餐不只為了單純享用美食，反而帶有紀念意義。用餐是幫助社交最好的途徑，談話不再拘束，氣氛也較為輕鬆，情感的交流更顯重要。帶有紀念性的飯局，更滿足人們心裡對人際情感的渴望，產生出超越吃美食之外的幸福感。

回憶除了挑起人們對食物的懷念，也能牽引出一則專屬的故事。在外地工作、求學的遊子，難免會想起家鄉美食，心繫下次回家，必定要大快朵頤一番。而對懷念中的味道會如此渴望，這都是因為食物背後所承載的是一種情感的連結，過去的人、事、物被寄託在食物上，食物就有了它的故事。美食文章中時常能看到使用「家鄉味」、「媽媽的味道」等詞語形容食物，這也都是將食物與情感融合，讓消費者在品嚐美食時，都能替食物多包覆一層情感意義，不僅在品嚐食物的滋味，更是在品味故事。

盲目從眾 為美食犧牲

網路上美食推薦文章琳瑯滿目，推薦人不僅透過文字細膩描寫食物的口感，還會附上餐點的圖片，供大家參考。很多人也喜愛瀏覽美食文章，當作下次用餐的參考依據，但是當親自去品嚐時，又有多少次真的能符合當初對美食的期待。有些知名店家，說不定好幾個月前訂位早已額滿，在等候中的顧客卻大有人在，有些消費者願意花半小時、一小時，甚至更長的時間候位，難道這些美食真的如此誘人，讓顧客甘願犧牲寶貴的時間，還是這是一種從眾呢？

近期流行的漸層果汁，蔚為風潮，人手一杯，但在追求美食背後，真正的用意是什麼？也許是因為受流行浪潮的侵襲，認為漸層果汁相當新奇，可以親身體驗看看，因此選擇跟隨潮流，渾然不知已中了從眾所設下的圈套。從眾行為是指人們在一個群體當中，容易受到多數人的影響，跟從大眾的行為或想法，只為了符合群體的期待或是融入群體，並不會認真的去思考遵從的真正意義。透過排隊、團購和拍照打卡等方式，避免自己與大眾脫軌，因此跟隨流行風潮，無形之中成了一名從眾者。

當享用完這些得來不易的美食，消費者也可能會將美食幻化成炫耀的物品，希望能藉此得到別人的讚美，增強自我認同，以防自己被社會邊緣化。當然，現代人也十分會善用美食當作話題，拉近彼此的距離，增進人際關係。但是不去思考自己追求真正的用意，這樣的從眾行為，會不會是一種盲從呢？然而就算是盲從，消費者也從中獲取更多的心理意義，美食不再是食物，而成了快樂的泉源。



排隊等候餐點。(圖片來源/痞客邦)

美食是臺灣的一大特色，多樣化的餐點總是讓人垂涎欲滴，追求美食自然成了一种習慣，而品味美食的過程中，也許能獲得心理的撫慰，或是可以透過食物回憶起一段故事。就算這樣的文化習

慣是跟隨著流行的腳步，但是美食對於現代人來說，卻已是十分珍貴的心理價值。人們在期待中瘋美食，在美食中尋找幸福。



日出之時 生活此刻

日出，等。但結果卻不一定是預料中的。

1485公里外的夢想



首爾和台北相距**1485**公里，三位韓國男生跨越**1485**公里的距離，帶著自信和夢想從韓國來台灣創業的故事。

▲TOP

關於喀報 聯絡我們

© 2007-2016 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by  DODO v4.0