

教育廣播電台 「巷仔口的台語」 錄音文字稿 集數別:01

呼應閩語典之俗語:228 食飯皇帝大；370 講著食，舂破額

錄音日期:

預計播放日期:

安住:各位聽眾朋友逐家好，我是安住老師，歡迎收聽教育廣播電台「巷仔口的台語」。這個節目，是欲介紹咱日常生活當中，佇街頭巷尾定定聽著的台灣俗語，我會共內底的智慧恰趣味講予逐家聽。若是欲講「巷仔口的台語」，當然愛揣巷仔口的阿如來鬥相共才會繼拍，阿如，來!

阿如:各位聽眾朋友逐家好，我是阿如。歡迎收聽「巷仔口的台語」。安住老師，第一集咱欲來講啥主題?

安住:人講:「食飯皇帝大」、「先顧腹肚，才顧佛祖」，既然按呢，咱今仔日就先介紹一寡恰「食」有關的俗語。阿如，借問一下，你敢知影，咱臺灣人過年過節會食啥貨?

阿如:我知!我知!清明食潤餅、五日節食肉粽、中元食普渡、中秋食月餅、冬節食圓仔，咱臺灣人真正有夠愛食，規年迴天齣頭足濟，莫怪會予人笑講:「講著食，舂破額」、「有毛的食到棕簍，無毛的食到秤錘。」

安住:「規攏好好一無錯」，就是因為按呢，毋才祖先會教咱講:「食愛照三頓，暎愛照時陣」，該食物件的時陣著好好食，毋才有氣力通作稿。無閒規工。下暗日頭落山矣，著愛準備歇暎囉。

阿如:安住老師，俗語是按呢講無毋著，毋過，這馬袂少人耍手機仔耍甲無暎無日，暎就無照時陣，結果閣轉工就跣袂起來，偏偏閣愛上班，常在早頓攏袂赴食就出門，年久月深，身體就拍歹去矣。

安住:阿如，你講甲誠對同。有的少年人靠勢身體勇，對食、暎攏無注重，其實以早咱祖先就共咱講:「趕人生，趕人死，趕人食飯無情理」，意思是講食飯是足重要的代誌，就算按怎趕緊，嘛袂當佇食飯的時陣來亂。另外，阿如，欲按怎食嘛是一種學問喔。

阿如:啥物學問，安住老師，你嘛講來聽看覓?

安住:阿如，俗語講:「早頓食飽，中晝頓食巧，暗頓半枵飽」，這就是食物件的學問。因為咱暎規暎，透早起來誠需要補充營養，而且下早七點到九點是胃消化上好的時陣，莫怪祖先教咱早頓著愛食予飽，才有精神恰體力；作稿做到中晝，透早食的物件大多數都消化矣，咱嘛愛共補充寡，毋過，嘛袂當食傷濟，「貪食無補，落屎艱苦」，所以中晝頓食巧無咧食飽。到暗時仔下班，規個人又閣瘡、體力閣差，更加毋通食傷濟，予咱的胃腸會當好好仔歇暎，遮就是暗頓半枵飽的道理。

阿如:安住老師，「早頓食飽，中晝頓食巧，暗頓半枵飽」的道理恰外國人講的養生概念:『早上吃得像國王，中午像平民、晚上像乞丐。』的道理全款，著無?

安住:阿如誠巧，就是這種意思。俗語閣講:「一人興一味，有人燒酒配鯪魚，有人大腸炒薑絲，有人三層炒木耳」，每一個人的口味無一定相全，食物件的時陣咱嘛愛尊重對方的選擇。時間的關係，咱就先講到遮，歡迎聽眾朋友，明仔載繼續收聽咱「巷仔口的台語」。再會!

阿如:再會!