臺灣飲食文化系譜

文・圖片提供／陳玉箴（國立臺灣師範大學臺灣語文學系教授）

臺灣飲食文化的構成，受到自然環境（風土）與人文環境（族群與歷史）影響，在幾百年間醞釀形成獨特的風味，並歷經多次變化。一波波移民帶來不同的烹飪手藝與飲食習慣，形塑具有多層次的臺灣飲食文化系譜。探索臺灣飲食文化的歷史，也正是了解臺灣人遷徙、生活與社會變遷的歷史。

▲早年臺灣人過年前會挨粿，聞到粿香，代表新的一年即將到來。（圖片出處／立石鐵臣繪，《民俗臺灣》，1942 年）

風土、族群與歷史

以風土來說，臺灣位居東北亞與東南亞的交界，氣候跨越熱帶、亞熱帶，有高山、盆地、平原等地形，這樣的氣候、土壤等地理條件，讓臺灣能夠生產從溫帶到熱帶的不同作物，同時吸納東北亞與東南亞的飲食方式。例如臺灣南部大量養殖的虱目魚，在東南亞印尼、菲律賓等地也是主要的食用魚類，在東北亞國家卻沒有食用虱目魚的習慣。

又如稻米，臺灣種植的稻米，在清代以東南亞地區盛行的秈稻為主，1925年磯永吉、末永仁成功育種出「蓬萊米」後，便在日本政策下逐漸推動改種東北亞地區較喜愛的粳稻，直到今天，臺灣人仍以粳稻為偏好米種，這說明了臺灣多元的地理環境，能夠孕育不同氣候帶的作物。

此外，不同族群更影響了臺灣飲食文化的發展。直至十七世紀，南島語系的平埔族群構成主要的臺灣住民，例如分布在嘉南平原與屏東的西拉雅族（Siraya或Siraiya）、宜蘭平原的噶瑪蘭族（Kavalan），以及桃園、臺北和基隆一帶的凱達格蘭族（Ketagalan）等。

平埔族大多採取刀耕火種，種植稻米、小米、蔬菜、水果等，也有記載提及大麥、小麥，同時飼養貓、狗、豬、雞。除了野菜、獵捕的禽畜肉類外，鹿肉也是重要的食物。

十七世紀上半開始，荷蘭人、西班牙人來臺，分別占領臺灣的南、北部；接著，鄭成功軍隊來臺，1661-1683年間在臺屯墾養兵，這些都影響了臺灣的族群構成及飲食方式。一直到清代，來自中國東南海岸閩粵地區的漢人更大幅增加，大量漢人移民帶來福建與廣東的飲食方式，例如種類繁多的米食、年節的節慶食物等。閩南、客家族群也逐漸奠定各聚落飲食方式的原型。

▲《臺灣料理之栞》目次。

日治時期飲食文化轉變

日治時期，殖民統治帶來許多新轉變。飲食文化上，大型酒樓成為臺灣仕紳集會、聚餐的重要場所，包括舉辦婚宴、商業活動、舉辦詩會等。如臺北大稻埕的江山樓、蓬萊閣，臺中的醉仙閣，臺南的寶美樓等，都是當時知名酒樓。

這些酒樓供應的菜肴，因為要與日本人帶來的「日本料理」區分，稱為「臺灣料理」，但實際上菜色涵蓋福州菜為主的閩菜及川菜、粵菜等多種菜系，並提供臺灣料理宴席，例如杏仁豆腐、雞蛋糕就是常見的臺灣料理宴席甜點。由於「料理店」在日治時期是指高級餐廳，「臺灣料理」所指涉的也是較昂貴費工的菜肴。林久三於1912年出版的《臺灣料理之栞》，是此時期最具代表性的食譜，書中介紹許多臺灣酒樓盛行的重要菜肴，例如五柳枝、冬菜鴨、燒雞管、鮑魚肚、什錦火鍋等。

另外，在此時期因為許多日本人及其家眷來臺，帶來日本料理屋、西洋料理店、洋食及多種和洋菓子。不僅如此，味精、味噌、咖啡、麵包、煉乳等，都逐漸進入臺灣人的生活；日人聚居的市場裡，也可以看到鰻魚飯、炸豬排、壽司等，不過這些新食物仍為社會中上階層、都市居民才有機會享用。

▲和洋臺灣料理玉泉樓景觀。（圖片出處／《屏東・旗山・潮州・恆春・東港五郡大觀》，1933 年）

戰後飲食版圖的重劃

二戰後，日本統治結束，國民黨政府帶著百萬軍民遷徙到臺灣，大量移民與新的統治階層再度大幅改變臺灣的飲食版圖，帶來中國各地的菜肴、調味料、點心等。經由眷村、各地小食攤、菜市場攤商的飲食交流，也點滴促成了臺灣飲食文化的改變。許多淮揚菜、川菜、湘菜、魯菜等到了臺灣，逐漸被本地廚師、食材、口味轉化，形成在地化的菜肴。「臺菜」則被轉化為中國菜系的其中一支，但其內涵已經與日治時期的「臺灣料理」有所不同，改指臺灣本地庶民的常見菜色。

同時，1950年韓戰爆發，美國的東亞政策、美援及駐臺美軍均對臺灣產

生很大影響。在飲食文化上，麵粉、乳品、大豆等相關產業興起，麵包、奶粉、大豆油進入臺灣人日常生活。此外，因為有不少美軍駐臺，為了滿足這些美軍的飲食需求，許多在美國流行的食物如可口可樂及酒吧等，也逐漸進入臺灣市場。

1960年代後期，標榜「清粥小菜」的臺菜餐廳興起，隨著經濟蓬勃，餐飲市場愈來愈熱鬧。1970、1980年代，臺灣的國際交流活動大為增加；1990年代之後，開放東南亞移工，加上通婚與文化交流，許多新移民進入臺灣，如今已有更豐富多元的飲食方式鎔鑄在臺灣飲食文化中。

主食副食與點心小吃

前述歷史成因塑造了臺灣的飲食文化系譜，而臺灣飲食文化的特色為何？

飲食文化的結構涵蓋幾個面向：主食、副食、日常菜肴、節慶食物、點心零食、調味料，飲料，以及烹飪方式、烹飪器具等。每個面向的發展其實也與歷史變遷密切相關。

臺灣人的主食雖以稻米為主，但在1960年代之前，因為稻米對農家而言也是重要的經濟作物，為了省米，實際上經常混雜番薯及高粱、大麥、米豆等其他雜糧一起食用，甚至只吃晒乾的番薯籤。番薯在臺灣容易種植，番薯粉在日常食物中被廣泛使用，例如請客時在菜中加入番薯粉勾芡的「牽羹」作法，以及蚵仔煎、肉圓、羹類、粿類等點心。有些家庭在年節時會以番薯粉加上蝦仁、蚵仔及多種菜料煎成「芡番薯粉」或「兜番薯粉」（又稱兜錢菜或黏錢菜）作為年菜，做為物資不豐時全家團聚、共享的美好滋味。

米作為重要主食，除了乾飯外，更有各種糜（粥）類的吃法，臺灣各地因應不同物產發展出多口味的鹹粥，也有綠豆粥、龍眼粥等少數甜粥。

副食方面，包括種類豐富的蔬菜，豬肉為主的肉類，以及水產。臺灣的肉類傳統上以豬肉為主，1932年全臺共屠宰106萬頭豬，主要加工品依數量多寡為肉乾（肉脯）、燻豬肝、肉皮及香腸；鴨肉、鴨蛋也頗常見。水產方面，受限於捕撈及冷凍設備，1970年代之前，海鮮的食用具有很強的地域性，沿海居民較容易吃到貝類、魚類等新鮮水產，中北部平民以魚乾、鹹魚、乾魷魚為主要水產品來源；新鮮海產多為上層階級餐桌或宴席上的珍品。

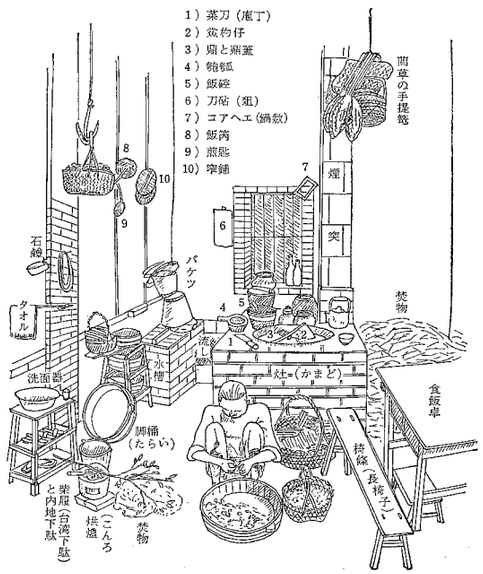
點心也是臺灣飲食文化中的重要一環。過去農家農忙時體力消耗大，會在兩餐之間吃大麵、米苔目等補充熱量。都市裡有不少攤子販售豆簽、油粿、米粉、碗粿等，讓勞動者、不便回家用餐的人食用解饞。尤其在廟口附近或人潮聚集處，因為消費人口多，往往有更多的攤商或小店，久而久之，攤商聚集處便形成夜市，所販售的多種點心也成為今日大家熟悉的「小吃」。這些小吃可解飢，食用時也具有相當樂趣。

臺灣天氣炎熱，傳統飲料通常以植物的根、莖、葉或種子熬煮加糖製成，例如麥仔茶、地骨露、龍眼花茶、米仔茶及各種青草茶，愛玉、仙草也很受歡迎。另外，粉圓、粉條搭配糖水在日治初期就頗為普及；日治時期還引進多種碳酸飲料，彈珠汽水就是這時候發明。

烹調方式與節慶飲食

在沒有冰箱的年代，無論菜、肉、水產、水果，都會醃漬起來以保存較長時間，如鳳梨、越瓜、冬瓜、薑、蘿蔔都常成為醃漬品。這些醃漬食品可以單吃，也是烹飪時的重要食材，例如豆腐乳、蔭豉、豆醬、破布子都經常拿來入菜，其特殊的甘鹹味也構成臺灣菜的重要味型。

烹飪方式上，過去以「灶」烹調，為了節省食用油，煮與炒是最普遍的烹飪方式；在節慶辦桌時，則常使用需較多油的油炸法烹煮菜肴。1960年代是廚房電氣化的重要時期，包括電冰箱、瓦斯爐、電鍋，逐漸普及，大幅改變了烹飪方式。



▲臺灣的傳統灶腳。《壺を祀る村：台灣民俗誌》（東京：法政大學出版局，1981）

除了前述日常飲食結構外，逢喜慶節日還有獨特的節慶食物。除了端午縛粽、過年炊粿等重要節俗外，「辦桌」更是重要的民間盛宴。辦桌可溯自清代的漢人移民社會，根植於移民情境下社會網絡重構的需求，在婚喪喜慶、廟宇慶典時，藉由鄰人親友的大規模社會動員，協力辦桌活動的置辦，有助於人群的整合與凝聚。辦桌菜往往比日常中常見的菜肴有更豐富油脂，如筍絲燴肉、紅蛘米糕、魚翅羹、菜尾湯等。

海納百川的「臺灣菜」

檢視臺灣飲食文化系譜的發展，從縱向時間軸來看，可看出歷史上好幾波移民帶來不同的口味與烹飪技法，層疊形塑出臺灣味的特色。在此過程中，殖民與國際局勢等外來力量，亦藉由產業政策、新食物推廣等，點滴參與臺灣飲食文化的鎔鑄。從橫向飲食文化架構來看，從主食、副食到點心小吃，不同社會階層、地理區域有各自的特色，更有日常與節慶食物的區分。

1990年代之後，臺灣社會在政治、社會結構上的轉變，以及多種新飲食要素的加入，促使飲食文化納入更豐富的內涵。近年來，臺灣原住民的菜肴與食材，又重新被深入發掘、推廣種植。即使是傳統的臺灣菜肴，也在此間產生變化，融入更多時空轉變下引入的新食材、新思維。