

# 閩式臺菜 沒有文字的祖譜

文・圖片提供／陳靜宜（飲食文化研究者）

筆者從事飲食報導與研究多年，發現食物是沒有文字的祖譜，從餐桌上的食物，可以發現移民者移動的軌跡。

明鄭時期，漢人大量移入，直至清治時期，閩粵地區移民來臺的人更大幅增加，閩菜和廣東客家菜也隨之帶入臺灣。日治時期，連雅堂《臺灣通史》敘及「臺灣之饌，與閩粵同。沿海富魚蝦，而近山多麋鹿，故人皆食肉。饌之珍者為魚翅，為鴿蛋，皆土產也。盛宴之時，必燒小豚。」當時臺灣菜與福建、廣東相同，延續移民帶來的原鄉口味。

從1949年之前的臺灣人口結構來看，以福建（簡稱閩）移民為多，主要分為閩南與閩北，而閩南人裡又以泉州、漳州人數為多，隨著移民者的腳步，泉、漳食物也來到臺灣，對臺灣人的飲食影響甚深。

來臺的閩北人數雖不如閩南人多，



▲煎豬肝。



▲福州乾麵。

位居閩北的福建省省會福州，西元前306年已是閩越國的都城，兩千多年來一直都是閩都政經、文化中心，過去被視為「閩菜之首」（現廈門則有後來居上之勢）。

例如臺灣宴席上常見的紅蟳米糕、紅糟肉、煎豬肝、通心鰻等即是福州名菜，而且是福州廚師資格考的考試菜；福州魚丸、福州乾麵、鼎邊趖、胡椒餅等也是福州知名小吃，在福州人來臺落腳的區域更為明顯，像是基隆過去與福州船隻往來密切，保留許多福州食物痕跡。至於菜脯蛋、番薯糜、肉粽、雞捲則是閩南一帶的傳統飲食。

臺灣民間諺語云：「福州過臺灣，身背三把刀，剪刀、菜刀、剃頭刀。」從事裁縫、餐飲、理髮業的福州移民，把福州人擅長的三項技藝帶來臺灣。日治時期，臺灣酒家菜餐館任聘許多福州人，酒家菜的菜式也根源於福州菜、川菜與粵菜，其中以福州菜的占比最高，對臺菜的影響最大。

## 清明祭祖食品 閩南潤餅

潤餅是一項很有家族代表性的食物，從餡料能見端倪。你家的潤餅會放燉爛的高麗菜，會放滷苔



▲泉州街邊潤餅。



▲臺灣潤餅餡料。（攝影／黃基峰）

與荷蘭豆嗎？那可能與廈門有關聯，廈門人也放這些食材，林語堂夫人廖翠鳳做的潤餅就有燉爛高麗菜，她正是廈門鼓浪嶼人。

講究的人家，高麗菜要去硬梗留菜葉，不然會咬到粗硬的纖維。有的人家堅持高麗菜燉好要放至隔天，讓味道都滲到葉菜裡；有的人家認為久放出雜味，決不放隔夜。

你們家的潤餅會包飯嗎？泉州同安的潤餅裡會包鹹飯。你們家的潤餅一定要放紅蘿蔔或米粉嗎？那家族裡可能有人來自泉州或惠安。如果會放大量豆芽菜，那可能是福州人的後代。

在臺灣，除了潤餅的稱呼外，也有稱「潤餅缺」，幾乎通用。筆者遊走閩南地區，在當地各有各的稱法，從稱法也能連接上家族的身世。稱「薄餅（pòh-piánn）」的，可能源自廈門、同安；稱「潤餅缺（jūn-piánn-kauh）」的可能是漳州；說是「潤餅菜（jūn-piánn-tshài）」的則多來自泉州、惠安；叫「春餅」的則可能是福州人。

原鄉潤餅來到臺灣，也開始有了不

同樣貌。例如滷苔被換成海苔粉，一方面是滷苔在臺灣量少價高，缺少貨源，加上臺灣食品加工業發達，海苔粉品質穩定、價格合宜，解決了滷苔短缺的困境。其他

像臺南潤餅會放煮過醬油糖的皇帝豆，有些家庭會放烏魚子，這也是臺南潤餅很強的辨識符號。

## 閩南五香肉捲與雞捲

在閩南一帶可見到「五香肉捲」，與雞捲很相近但不相同，可說是雞捲的簡化版或進化版，最出名的地方在漳州龍海石碼，雞捲跟民眾的生活息息相關，石碼人每到中秋、中元普渡、春節或者紅白喜事都會吃雞捲，成為當地人的習俗，光龍海地區就有超過百家的雞捲店。

雞捲內餡是用扁魚、五香粉、胡椒、荸薺、紅蔥頭、肥瘦各半的豬肉丁，外皮則是用豬網油包。荸薺價格高、處理費工，扁魚要蒸過、曝曬再油炸，才會展現出香度。豬網油數量有限，未能規格化，要有較高的工藝技巧才能完成，不符合現代商業效率的需求。因此，有了簡易版的肉捲問世，荸薺改用價格便宜的豆薯取代，豬網油改用腐皮取代，容易複製。

臺灣通用「雞捲」名稱，有些南部地區稱為「繭仔」，內餡雖與閩南地



▲五香雞捲。

區大同小異，實際上用料已經分為兩種路數：一種是用傳統做法，包豬網油的雞捲，出現在餐館裡，售價較高；一種是改用腐皮的雞捲，標榜腐皮較健康取向，多在小吃店內，售價較為便宜。此外，也有高價餐館賣包腐皮的雞捲，或小吃店在內餡包蝦，稱為「蝦捲」。

### 閩南蚵仔煎 庶民小吃

很多人將街邊小吃蚵仔煎視為臺灣美食的代表，臺灣蚵仔煎入選為米其林必比登。

蚵仔煎源於閩南、潮汕一帶，離開閩南原鄉後，隨著移民者腳步，在臺灣、新馬、泰國落腳，閩南蚵仔煎或潮汕蠔烙版圖很大，各自發展出相近但不相同的樣貌。

對臺灣人來說，蚵仔煎是街邊小吃；對閩南人來說，不僅是小吃，也是家常菜和宴客菜，當食物深入到家庭餐桌，意味著與人們關係更緊密。老廈門人會在蚵仔裡拌入隔餐的冷稀飯做蚵仔煎，冷稀飯取代太白粉的黏著效果，還有種蓬鬆感，



▲廈門海蠣煎。

最好還要用龍海（屬漳州轄區，與廈門接壤）鴨蛋，清香不腥。

老廈門人吃蚵仔煎還講究時辰，《廈門晚報》前總編輯朱家麟說：「我們家吃蚵仔煎是要看時辰的，元旦到農曆年間的蚵仔最肥美，當地也正值紫皮蒜、地瓜（製成地瓜粉）收成期，品質最新鮮，是吃蚵仔煎的最佳時間。」

筆者在閩南地區，到漳州、莆田、廈門、惠安等地，都在海鮮餐館裡被請吃過蚵仔煎，當地人將其視為上得了檯面的菜式。使用的多為石蚵，是一種潮間帶依附於石頭上的蚵，須等退潮時由人工挖取，講究的是蚵仔的香氣，而不重視大小。

傳統老廈門蚵仔煎不加蛋，而是撒上薄薄的地瓜粉（乾粉狀）下鍋油煎，蚵仔本身會出水，不需調水就變成粉漿，遇上蚵仔跟蚵仔沾黏，淋點油將其推疏開來，撒入蒜苗珠，翻拌兩下再起鍋；外形雖不規則，但要「黏不成堆，散不見亂」。

在閩南等地，粉漿的作用僅在黏合蚵仔，臺灣可能受到飲食習慣或價格



▲臺灣蚵仔煎。

考量，比起蚵仔，消費者甚至更重視粉漿——可以不要蚵仔，不能沒有粉漿，例如有人會選擇蛋煎或蝦仁煎，不需要蚵仔，這也成為臺灣蚵仔煎與他處最大不同之處。

### 閩北佛跳牆 年菜必備

1978年，臺灣《經濟日報》記者專文介紹佛跳牆，曰「名菜怪名，其來有自」，說明臺灣當時雖有佛跳牆，仍屬陌生。1997年，臺北國賓飯店始推出冷凍佛跳牆外帶，陸續有多家飯店跟進；2002年，超商年菜推出佛跳牆，把佛跳牆與年菜連結，做工繁複的佛跳牆，變成對尋常家庭來說是「有點貴，但過年偶一為之無妨」的年菜。

福州與臺灣在對佛跳牆的呈現與詮釋，發展出不同的路數。佛跳牆在福州視為閩菜之首，被中國列為非物質文化遺產，筆者訪談過當地飲食雜誌主編，她分享：「福州人平時、過年不吃佛跳牆，只有外地朋友來訪時才招待他們去吃佛跳牆。」佛跳牆雖然是福州菜代表，卻與常民生活疏離，臺灣人則婚慶、宴客、年節多會點一盅佛跳牆。

佛跳牆的烹製，福州富人或官家講究低調奢華，用豬肉、老紅面番鴨、老母雞、豬蹄、雞爪、牛腱、金華火腿等十多種燉煮湯底，再添紹興酒、冰糖提味，醬油上色，上述湯料熬湯後皆棄之不亮相，精華均化於湯中，湯色淨美、湯氣香濃、滋味醇厚，有「開罈不香，佛不跳牆」的說法，意指香氣最為重要。上桌時，湯裡會放入遼參、魚翅、



▲臺灣佛跳牆。（攝影／黃基峰）

鮑魚、鵝蛋、花膠、鹿筋、墨魚等視為高端的食材。

在臺灣，佛跳牆是一道講究料多、味美的湯品。主要食材有：排骨、芋頭、筍絲、干貝、香菇、烏蛋、蒜頭、栗子、烏蔘、豬肚、紅棗等，其中芋頭與筍絲是臺版才會放的食材。排骨要炸過，烏蔘要發過，干貝要泡過，每樣食材要各自烹調、處理，最後合而為一，再加入高湯或白水燉煮而成。熬湯料會一起上桌，代表料豐飽滿。

### 雙向交流與影響

閩食隨著移民者腳步來到臺灣後，與臺灣原有飲食文化相融合；也有傳來臺灣，融合在地口味後，「回傳」原鄉影響當地飲食，像從泉州移民帶到臺灣的薑母鴨，在臺灣演變出藥膳版本，透過臺商移植到廈門，當地人再把臺版在地化，現成廈門名小吃；閩南蚵仔煎原不加蛋，有此一說，幾年前受臺灣偶像劇《轉角遇到愛》影響，現廈門街邊小吃販售的蚵仔煎普遍加蛋。如此雙向交流與影響，正是飲食文化有趣之處。☞