

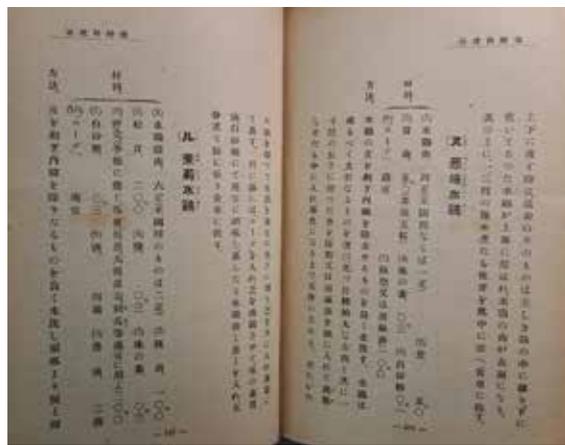
# 館藏飲食文化史料

文／周慧茹（國立臺灣圖書館研究助理）

臺灣人打招呼時，總是自然而然脫口而出：「食飽未？」《民俗臺灣》雜誌就曾以臺灣「食」相關俚語做過幾期討論，本通訊第50期的「精選書介」中即介紹《民俗臺灣》雜誌所刊載的有關臺灣飲食文化的內容，以及目前所知最早關於臺灣料理的專書《臺灣料理之栞》。本篇將繼續自國臺圖的館藏舊籍中，爬梳與臺灣料理及飲食文化相關的藏書，以及關於衛生保健、營養及經濟實惠等飲食方面的史料。

## 臺灣料理及飲食文化

1920年代，在臺灣掀起養殖食用蛙的風潮，報章雜誌曾刊載其料理法，甚至舉辦食用蛙品評會及試吃活動。依臺灣殖產局附屬淡水養殖試驗所的小林彥四郎所著《食用蛙の養殖と臺灣



▲《食用蛙の養殖と臺灣料理の作り方》中記載的臺灣水雞料理。

料理の作り方》（1926年），除談到日本自美國引進飼育的食用牛蛙「Rana catesbeiana shaw」獲得成果後，再移至臺灣養殖之過程，並比對臺灣在地「水雞」（蛙類的一種）的生長方式等。書中亦提及漢人食用水雞的歷史由來已久，由於美國引進的食用蛙的肉量較臺灣水雞多，且味道無顯著差異，因此建議用臺灣烹煮水雞的料理方式處理；接著，列舉27道水雞的食譜做為參考，如蔥燒水雞、茉莉水雞、白斬水雞等。

在描述臺灣飲食文化的書籍中，或可閱覽池田敏雄的著作《臺灣の家庭生活》（1944年），該書與飲食文化較為相關的篇章，如〈艋舺の龕〉談論臺灣爐灶及燃料的改變，除夕的圍爐及與灶神信仰相關的習俗；〈食習〉介紹的項目較廣，從白米、麵的種類與烹煮，各種食材的介紹與儲藏方式，調味料的製作與運用等，到立冬食補，產婦及病人飲食注意事項，甚至用餐順序及座位，運送菜肴的提籃等皆有描述；〈粽と餅〉和〈艋舺月令〉，除有關臺灣粽及粿的作法，也記載一年之中的節日及祭儀所搭配的祭品及飲食。

## 衛生保健與營養飲食料理

十九世紀末期，西方營養飲食觀念隨著西洋料理一同傳入日本，並漸漸

影響臺灣。《家庭實用衛生料理法》（1913年）作者白井悅子在序中提到：「如不幸有一天身體出了狀況，首先便會在飲食方面感到難受…無論以多麼昂貴的食物烹調出山珍海味，如果未能依照其健康狀態、病症及年齡等去調整，吃了反而會傷身體。」醫學博士遠山椿吉對該書內容進行確認及提供意見。本書首先談論如何判別飲食是否潔淨新鮮可食、保存方式及期限、營養價值，以及適合孩童、長者及病患的飲食建議。接著介紹食物調理，包括材料分量、作法及料理所能發揮的效益。

若想認識更多當代有關病人飲食之研究，則可參考由日本營養醫學會指導，服部茂一所著《病人用食物料理法》（1920年），本書係服部多年來與該會合作針對病患研發料理之成果，上卷及中卷分別以流體飲食及半流體乃至半固態飲食為主題，內容依病症推荐適

宜的食材，並按月列出代表之物產，繼而撰寫食譜教導讀者如何熬煮營養美味的高湯及各式美食，期待食欲不佳的患者，也能因料理充滿變化而引起食欲。

## 實惠飲食與精美食譜

百年前有哪些精打細算，透過簡單的步驟及變化即可端出美味料理？首先可參考ゆり香女史《廢物及び殘物の料理》（1915年），巧妙運用剩餘食材及隔夜菜變換菜色；由東京家政研究會編《實驗千種手輕でうまい經濟料理》（上）及（下）（1917年），提供飯類、湯類、漬物、小菜等和洋料理，期能兼顧簡易、美味又營養，但並非每道都有列出食材的分量；澤崎うめ子《家庭經濟料理》（1934年）為婦人之友社出版的料理系列叢書，為兼顧料理的經濟實惠且美味營養，編列出一家五口一週所需材料的預算，其中包含調味料的計算費用，再列出各道菜所需要的材料及烹調步驟。

無論是過去的人們在翻閱食譜時，如《主婦之友》雜誌的附錄《お惣菜向きの和洋料理の作り方畫報》（1931年），看見精緻的圖片搭配料理解說法，或現今，我們在超市或某件食品類器具的附件裡，發現圖片精美供民眾取閱的食譜時，都能帶給我們視覺享受與味蕾的刺激吧！



▲主婦之友九月號附錄手冊《お惣菜向きの和洋料理の作り方畫報》（左），以及收錄的食譜（中、右）。