

# 臺灣飲食的特色與變遷

文／陳美慧（文化大學生活應用科學系助理教授） 攝影／黃基峰



▲不論年節慶典或社交應酬，臺灣人都喜歡以美食佳肴慶祝及聯繫情感。

飲食文化是從地域環境中產生的，各地區適宜生產的作物不同，有其盛產食材，其食材適宜運用的烹調及加工方法各異，而氣候的冷、熱、乾、溼也會影響人們的飲食習性，是以食材、烹調法和飲食習性，可視為形成飲食文化特色的決定性因素。此外，植物的傳播栽種、動物的傳入養殖，以及人文環境的變革，例如戰爭逃難、移民遷徙、宗教信仰、交通運輸等，甚至是政治或經濟結構的改變，都會造成不同族群的頻繁互動與食材的相互流通，導致具有原地域特色的飲食文化發生變異。

臺灣的飲食文化以大量閩南移民所帶來的「閩菜」為基礎，特色為清淡爽口，且擅長海

鮮與湯品的製備烹調；除了「鹽」外，最主要的調味料為黃豆或黑豆發酵製成的醬油；各種肉類或海鮮的烹調方式，最常採用白煮或清蒸的烹調法，以保持原味。早期臺灣漢人吃飯時，一定會在餐桌擺上一小碟醬油或醬油膏，這些醬油沾料為富含維生素 B1 的發酵調味品，可以促進食慾，改善因氣候溼熱以致胃口不佳所造成的營養失調。此外，以米為原料，加入紅麴菌發酵而成的「紅糟」，依循「閩菜」的傳統，被當作常用配料，調味、增色又添香，尤其近年來有醫學報導紅麴具降血脂功能，更被添加在

各種加工食品中。至於「閩菜」菜肴中最具代表性的佛跳牆、燕餃、魚丸、鼎邊銼……，傳承至今仍是臺灣人的重要美食。

臺灣漢人的飲食，除了具有閩南特色外，長達五十年的日本殖民時期，對臺灣庶民飲食生活也造成很大影響。其中最重要的主食習性，也因「蓬萊米」的成功培育、推廣而有改變，養成臺灣人習慣蓬萊米較為軟糯的口感，使得稍硬、不黏糯的「在來米」成了製作糕點的食材，不再是煮飯、煮粥的主食穀物。除了米食的改變，日治時期臺灣中南部地區大量種植甘蔗，由南至北廣設製糖所，生產蔗糖，1940 年全盛時期高達四十二座製糖所，形成糖的取得便利，因此強化了臺灣人口味偏甜的飲食習慣，尤其南部蔗糖盛產區，調羹、作菜幾乎都會加點糖。

此外，由於臺、日間人民互動頻繁，使得許多日本常用食材、烹



▲滷肉飯是臺灣各地最常見的平民美食。

調加工方式以及飲食習慣，大量影響臺灣居民，例如：生魚片、壽司、味噌、關東煮、牛蒡、蒟蒻、甜不辣、車輪餅、羊羹、包餡麻糬等。其中，牛蒡、蒟蒻在中國古籍中雖有記載，但早不見食用，日治時期才由日本引進。就連外食產業中的日式餐廳家數也遠比其他異國風味餐廳多，臺茶餐廳常常也會將生魚片、壽司、日式炸蝦、烤魚等典型日本食物作為招牌菜。時至今日，這些日式食物在臺灣傳統市場中仍是外賣熟食的熱門商品，臺灣飲食生活中存留的日治時期遺風，仍處處可見。

1949 年後，許多中國大陸人民及軍隊隨國民政府遷移來臺，為臺灣飲食文化帶來另一波衝激與變革。當時，遷居來臺的許多中國大陸北方人士仍維持以麵食當主食的習慣，有的更以製作、販售麵食為生。二次大戰後，美國為了重建戰後經濟、防堵共產主義，在馬歇爾計畫下提供大量物資援外；1957 年，臺灣基督教福利會執行配贈美援的麵粉，在山地五所小學實施營養教育示範，後來更擴大到鄉下農村社區；1963 年增至 100 所小學，隔年改由美國國際開發總署接手，1969 年開始則由世界糧食組織提供物質援助，營養午餐的供應包括臺北市、澎湖、金門、馬祖，總數達三四百所學校，人數高達二十幾萬人。直到 1971 年退出聯合國，外援終止，才由國



▲臺灣飲食生活中仍存留的日治時期遺風。圖為臺北師大夜市的日本料理亭。

人自辦。在依賴外援開辦營養午餐的期間，主食都是利用外援提供的免費麵粉製作的麵食，所以許多臺灣人自小就被養成可以接受麵食當主食的習慣。

此外，1962 年，「臺灣區麵食推廣委員會」成立，以推廣中式麵食為目標；1967 年，政府與美國小麥協會又廣設小麥烘焙訓練班，大量培訓西點麵包專業人員，推廣西式麵粉烘焙食品，使得以麵食當主食的人口急遽增加，大大改變臺灣以米食為主的飲食生活習慣。盛產稻米的臺灣，米飯不再是臺灣居民不輕易改變的主食，導致今日稻米嚴重滯銷，社會須付出更多代價。

1970 年代開始，臺灣工業快速成長，經濟繁榮，人口結構和社會型態改變，許多年輕人離鄉到都市工作或就學，婦女也大量外出就業，使得外食人口增加，餐飲業蓬勃發展；餐飲業者各以不同的等級定位，因應用餐者的多元需求。不論是解決基本民生問題或



▲眷村的人來自大江南北，來自各地的飲食，形成了多元的飲食特色。

政商的社交應酬，外食產業都能提供多樣性選擇，使得「家庭」供應餐食的基本功能越來越薄弱，以「媽媽的味道」凝聚家人情感的機能逐漸喪失。

1984 年，西式速食連鎖餐廳麥當勞在臺北開設臺灣第一家分店，緊接著肯德基、必勝客等陸續登臺，攻占外食市場。1987 年解嚴後，開放觀光及貿易，異國食材、風味美食大舉入侵；加上近年外籍勞工與外籍新娘大量進入臺灣的產業及生活中，臺灣因為在地緣上與東南亞接近，將東南亞飲食文化帶入臺灣，使本就多元的臺灣美食文化更加豐富，傳統飲食文化則遭受更大衝擊，特色日漸模糊，以飲食文化凝聚歸屬感的功能也就漸漸無法彰顯了。



▲臺灣盛產稻米，卻因主食習慣的改變，導致今日稻米嚴重滯銷。圖為臺東池上的稻田。