# 從日本料理到臺灣好料

文／戴寶村（吳三連臺灣史料基金會秘書長）

▲日治時期大稻埕日式食堂。（圖片出處／《彩繪李火增》Ⅱ）

外食文化在今日臺灣社會極度普遍，選擇更是五花八門。其中，日本料理店四處林立，提供日式食物的餐廳及場所更是不勝枚舉。壽司、生魚片、飯糰、味噌湯、茶碗蒸、關東煮、拉麵、牛丼、豬排飯、糰子、和菓子……已成為臺灣人生活中不可或缺的一部分。

## 日治五十年飲食承續

上述現象顯示日治時期的日本文化遺緒，已為臺灣社會吸收，成為社會文化一部分，但其並非在1945年日本人離臺後即持續至今。

中華民國政府治臺後，亟力去除臺灣社會的日本元素，首要措施為消除語言痕跡。1946年起，祭出記過處分等嚴懲手段，嚴禁學校教職員及政府機關人員使用日語，頒布店家招牌與餐館菜單不得以日文書寫的禁令。因此，見於餐廳或報導中的日本食物名稱，為避免使用日語，多取相似中文字，譬如生魚片（刺身，さしみ）寫作「剎稀米」；或以日語的漢字書寫，譬如壽司（又被寫為生魚包飯糰）、刺身、天婦羅等。各種日式食物辭彙逐漸成為多數人熟悉，但不知來源的日常用語。

1980年代臺灣經濟高度發展，政府逐漸對外開放，對日本的各種禁令從形式到法令上逐步解除。1987年11月臺北SOGO百貨開幕，1988年吉野家等日本連鎖餐廳陸續在臺設分店，其引進的日本飲食、服務與管理模式，對臺灣的飲食文化產生極大影響，與1990年代掀起的哈日風潮相互呼應，日本食物、日式食物，再次深入跨世代的臺灣人的生活。

以下分述各種日本食物和相關元素，其起源和在臺灣的變貌。

## 作為主食及點心的米食

**飯糰**：1997年，臺灣連鎖便利商店7-ELEVEN推出自有品牌的「7-ELEVEN御飯糰」，創下一個月賣出350萬個紀錄；現御飯糰已是所有便利商店熱銷商品。在日本，將煮熟的米飯捏成緊實的手握飯隨身攜帶，起源甚早；江戶時代廣為大眾接受後，手握飯甚至得到「お握り」（o-nigiri）尊稱；日治時期傳入臺灣後，臺灣話稱其「飯丸」，寫作「飯糰」。

▲壽司是許多臺灣人喜愛的日本料理。（攝影／曹銘宗）

**壽司**：壽司的日文すし，含有「酸味」的意思。早期為較長時間保存魚貝類，用鹽醃過後再經長時間重壓，使其發酵熟成後產生自然的酸味，就是「酸シ」名稱起源。壽司、鮨、鮓都是後世創作的借字。今日鮨、鮓皆為壽司代稱。

**麻糬**（Mochi）：麻糬可說共同屬於臺灣食物與日本食物兩種領域。日本的麻糬稱もち，漢字為「餅」，做法是將蒸熟的糯米放入臼中用杵搗成團狀。捶搗好的麻糬沾黃豆粉或醬油食用，是日常點心。分成小塊做成鏡餅，兩塊相疊，上面放一顆橘子象徵圓滿，是重要的新年食物。麻糬也是許多和菓子的基礎，包紅豆餡為大福，加上草莓就是草莓大福。

臺灣的麻糬是福佬人與客家人共同的傳統食物。阿美族人的麻糬以小米製作，稱「杜侖」（turon），是重要的慶典食物。臺灣麻糬加入日本元素，包括元祖麻糬及花蓮麻糬已成臺灣代表名產。

**糰子**（だんご）：和菓子的一種，與麻糬有點類似，是將糯米粉加開水揉捏成小團狀蒸熟製成。在日式紅豆湯、刨冰等點心中常見的白玉，即屬糰子一種。傳統日本糰子不包餡，通常三到五顆串成一串，食用時加上黃豆粉或甜鹹醬油、紅豆泥、毛豆泥等；加入櫻花瓣和抹茶染色，串成紅綠白三色一串的花見糰子，是日本人賞櫻活動必備點心。

## 副食的點心和配菜

**竹輪**（ちくわ，吉古拉）：關東煮和火鍋常見的食材，也是日本文化遺緒。竹輪日文發音ちくわ，近似「吉古挖」。竹輪是標準名稱，唯基隆人稱其「吉古拉」，材料則是鯊魚肉。

日治時期，魚板、竹輪、天婦羅等魚漿加工食品引入臺灣。早期漢人捕捉鯊魚即取下魚鰭，製作魚翅。隨著基隆的漁業發展，鯊魚捕獲量日益增加，為活用鯊魚整體以創造經濟效益，1927年在和平島設立「鱶革加工工場」，將鯊魚皮加工成皮革製品。1934年位於濱町的基隆漁港完工啟用；1937年日本水產株式會社在基隆設立竹輪工場，將鯊魚肉加工製成竹輪。現基隆正濱漁港邊販售的名物「手工碳烤吉古拉」，即傳承自當時的鯊魚肉加工技術。

**黑輪**：黑輪是從日文おでん演變而來。おでん是でんがく（田樂）的正式稱呼，代表尊稱的おでんがく（o-dengaku）省略後，成了おでん。

田樂最初是用竹籤串切成四方形的豆腐，塗味噌後插在火爐上燒烤或燒

▲日治時期，魚板、竹輪、天婦羅等魚漿加工食品引入臺灣。（攝影／黃基峰）

烤後蘸味噌，作為餐間點心或茶點。後來蒟蒻取代豆腐，成為田樂主角；之後田樂吃法轉為水煮蒟蒻串，最終取代燒烤。江戶時代，熬煮田樂除蒟蒻外，加入豆腐、白蘿蔔、牛蒡、筍等不同食材，成為江戶地方特產，稱為關東煮。

おでん在日治末期來到臺灣，主要落腳高雄，以豐富的漁產製成魚漿製品，加上豆腐製品和白蘿蔔等食材熬煮；在地研發以番茄醬、砂糖與辣椒醬混合成的特殊醬料，成為戰前延續到戰後的好味道；之後又發展出烤黑輪，現在許多不同地區的黑輪店家仍以「高雄黑輪大王」為招牌。

**和菓子**：「和」指日本，「菓子」指點心。和菓子種類繁多，臺灣人熟悉的羊羹、饅頭（まんじゅう，Manjū）、最中餅、麻糬、大福、銅鑼燒、仙貝、飴糖等，都屬和菓子。日本的點心最初為使用米、麥等穀類燒製的餅，之後逐漸加入中國、葡萄牙等外來元素，尤其與茶道密切結合，種類愈趨精緻多元。

**車輪餅**：來自日治時期的和菓子「今川燒」（今川焼き，imagawa yaki）。今川燒起源江戶時代，因其於神田今川橋附近販賣而得名。外皮以麵粉、雞蛋、砂糖加水和成液態，倒入圓形模型中，加入紅豆餡，燒烤成點心；倒進魚形模型，就稱鯛魚燒。現車輪餅內餡種類多樣，除紅豆餡，還有奶油、芋頭、花生、抹茶、芝麻等。

**大根漬物**（黃蘿蔔）：傳統的滷肉飯店家會在油亮亮的肉臊上放一片黃色蘿蔔，臺灣人稱它Taku-an，是從日語「沢庵（たくあん，Takuan）」音譯的外來語，完整寫作「澤庵漬」。

日本傳統的澤庵漬け（Takuan-zuke），是以米糠、鹽、白蘿蔔製成的醃漬品。其製作方法為臺灣人承襲，將自然乾燥過的白蘿蔔與米糠、粗鹽、紅糖一層一層交錯堆疊後，加上押蓋，以重石重壓數月製成。但要成為鮮黃色，傳統是加入山梔子、薑黃等天然植物染料，當代則使用食品藥物管理署准用的著色劑黃色4號或黃色5號上色。

## 新式東洋調味料

**味素**：「加一匙就是人間美味」，味素堪稱料理新手或苦手救星。1909年5月，日本人池田菊苗發明出的調味料「味精」，以「味の素」為名販售，「味の素」也成為味素的元祖品牌；同年8月，開始出現在臺灣人的廚房，迅速成為全臺料理店的美味保證。。

**醬油**：十六世紀中，日本人在製作味噌過程中發現「味噌垂」這個鮮美液體而加以收集，到後來則專門製作味噌垂。戰國時代，以「醬油」為名的調味品開始被製作生產，甚至得到豐臣秀吉喜愛。到江戶時代，醬油已成為人們日常生活必備之物。

早期臺灣人也釀造傳統的烏豆醬油。1897年辰馬商會在臺灣代理銷售龜甲萬醬油後，迄1920年代，占日本銷售到臺灣的醬油大半市場。在日本料理滲入臺灣人生活同時，臺灣人對醬油的依賴程度也同等加深。

**味噌**：隨日本治臺而移入，並深入臺灣人生活，みそしる已直接是臺語了。喝味噌湯有各種功效，常見於各種健康報導中，如維持腸道健康、預防心血管疾病、預防癌症、有助減肥等。

## 飲食習慣的改變

滲入臺灣人生活的，不只個別的食物或調味品項目，有很多從根本上改變臺灣人飲食和生活習慣的新模式。

譬如臺灣人傳統上除以生食為主的蔬果外，不吃生食，看到日本人食用生魚片、生豆腐等生冷食物，甚至嘲笑日本人「生蕃」。但現在生魚片（刺身）、冷豆腐等，是許多臺灣人非常喜愛的日本料理品項。

吃牛肉是日治時期許多臺灣人可謂破天荒的改變。從日治時期知識階層開始接受吃牛肉壽喜燒，到洋食店提供牛排，日式料理店提供牛丼，戰時配給品常有牛肉罐頭……時至今日，牛肉已成為臺灣普遍的食材。

日治時期臺灣產業發展及社會結構的改變，使臺灣人在外用餐的型態開始普遍。從高級宴客場所到下等料理店在各地開設，提供不同階層的飲食服務選項；尤其星期制及週休的實施，休閒習慣逐漸建立，到喫茶店喝咖啡，吃甜點、冰淇淋，從時髦的象徵到全面普及的休閒選擇。

1902年5月26日，利用淡水線鐵路舉辦臺灣「第一回納涼會活動」及首度的納涼列車營運，當天從臺北停車場（火車站）搭火車出發，票價中包含一杯啤酒及一個便當，讓遊客在旅途中享用。日治時期便當文化引入，為許多外出工作的人及就學學生提供便利的餐飲方式。1926年花東線鐵路通車，出現「壽豐是すし，池上賣便當」諺語，現今池上便當還成為餐盒品牌。

▲牛肉麵是臺灣人的庶民美食（左圖）；「池上便當」已成餐盒的品牌（右圖）。（攝影／黃基峰）