臺灣飲食文化中的調味

文／曾齡儀（臺北醫學大學通識教育中心副教授）

調味料雖然不是菜餚的主角，卻是享用美味的關鍵。炒菜燉肉的醬油、火鍋蘸料的沙茶、生菜沙拉的油醋、麻辣拌麵的辣油，透過各式的醬料與辛香料，讓我們的味蕾全開，美味升級。

東亞料理的關鍵調味—醬油

醬油是東亞共通的調味料，但各地發展不同。中國和日本以「黃豆」製作醬油，傳統臺灣則以「黑豆」自家釀造醬油。《臺灣通史》記載：「黑豆：四、五月種，八、九月收，以造醬油甚甘，並為鹽豉」。雖然當時臺灣已有醬油，但其使用方式跟今日非常不同。

根據日人梶原通好《臺灣農民的生活節俗》、池田敏雄〈臺灣食習資料〉等著述可知，傳統臺人飲食多用「油鹽」，鹹味主要來自鹽，醬油多用於醃漬，較少用於炒菜滷肉等烹調菜餚。

日治時期臺灣開始出現醬油產業，分別生產「內地式」日本醬油（以黃豆製成），提供在臺日人食用，以及「在來式」傳統臺式醬油（以黑豆製成蔭油）。

由於日人不習慣蔭油的味道，除了從日本輸入日式醬油外，也從日本、朝鮮、滿洲等地輸入大豆與小麥，利用臺灣價格較低廉的鹽及日本的釀造技術，在臺灣發展醬油產業，因品質良好，臺人相當喜愛其風味，促成了島內日式醬油的消費需求增加，出現為數眾多的中小型醬油工廠。臺灣總督府也針對醬油的生產、銷售、衛生管理等制定法規，奠定日後臺灣醬油產業的基礎。

戰後，臺灣同時有蔭油與黃豆醬油，因蔭油保存較困難，跨區販賣有其限制，加上黃豆醬油製作技術的改良，消費市場以黃豆醬油占多數。

近年來，在追尋「古早味」的風潮下，講究古法、手工製作的蔭油重新獲得關注。

▲日本瀨戶內海小豆島的醬油製作。（攝影／曾齡儀）

►日治時期的醬油廣告。（圖片出處／《典藏臺灣記憶－2009 館藏臺灣學研究書展專輯》，國立臺灣圖書館）

日本滋味的在地化—味噌

提到味噌，讓人聯想到日本料理的味噌湯。根據日本農林水產省的規定，味噌是「一種半固體狀態的食品，由蒸煮過的大豆，添加以米、麥等穀物為基礎的麴（或直接使用大豆作為麴），混合食鹽進行發酵和熟成而成。」

味噌種類很多，依原料可分為「米」味噌、「麥」味噌、「豆」味噌與「調和」味噌（皆含大豆成分），又以米味噌最多（八成）；若依照鹽與麴的比例可區分為「甘」味噌、「甘口」味噌與「辛口」味噌；若以色系分，有「白」味噌、「淡色系」味噌與「赤系」味噌。

味噌起源於中國古代的「醬」與「豉」，該技術傳到日本，在《大寶律令》（西元701年）首次出現「未醬」（みしょう）的紀錄，再演變為味噌（みそ）。

平安時期味噌是貴族才能品嘗的高級蘸醬，鎌倉時期首次出現「味噌湯」，武士飲食原則的「一汁一菜」就包含味增湯；室町時代因大豆產量增加，味噌逐漸走向大眾化；戰國時期因味噌攜帶方便且營養價值高而成為兵糧，發展出著名的「信州味噌」與「仙台味噌」等。到了江戶時期，人口增多加上男女比例懸殊（參勤交代制度的影響），味噌隨著外食興盛更加普遍，最終成為日本料理不可或缺的元素。

日治時期味噌傳入臺灣，新竹士紳黃旺成在日記中多次提到味噌湯，例

▲醬油釀造商佐藤井商店外觀。（圖片出處／《（屏東・旗山・潮州・恆春・東港）五郡大觀》，1933 年）

如1934年8月26日，他吃了「ミソ汁、炒麵」；9月6日吃了「番薯粉、ミソ汁」；1936年2月1日，吃「煙腸、魚子、魚丸、ミソ汁，件々適口」。臺南醫師吳新榮在1938年1月19日的日記，寫著自己「喜好吃醃蘿蔔、味噌湯、生魚片、壽喜燒」；1944年1月20日，記錄與老同學用餐，「到『南風』吃牛肉，到『南國』吃烏魚子，到『梅竹』喝味噌湯」。由此看來，日治時期臺灣人已非常熟悉味噌湯，自家皆可烹調。

到了戰後，味噌已是臺灣飲食生活的重要調味品。1951年，屏東縣農會食料工廠即設有味噌部；1957年，「臺灣省味噌工業同業公會」希望省物資局按月配售美援黃豆七百公噸；1962年，有報導提到，農產加工以「醬油」與「味噌」最受農民歡迎。

除了味噌湯之外，使用味噌漬物或是烹調菜餚也相當普遍，味噌已成為臺灣飲食中的日常。

新的食品科技—味之素

「Dashi」（出汁）是日本料理的關鍵，通常用昆布、鰹節（柴魚）等熬煮而成，其味道被稱為「旨味」，是酸甜苦鹹以外的第五種味道。1908年東京帝國大學池田菊苗博士（1864-1936）在昆布中抽取出穀氨酸成分（Glutamic Acid，一種氨基酸），將其命名為「UMAMI」，並與「鈴木製藥所」創辦人鈴木三郎助合作，開始生產「味精」／「味之素」這項調味品。

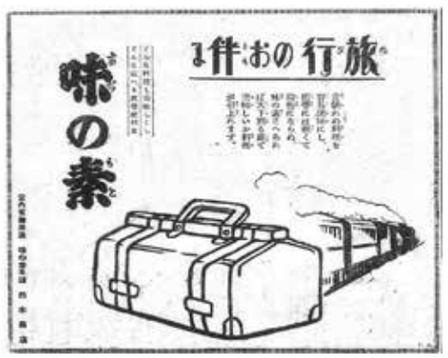
味之素除了在日本銷售，也流傳到殖民地臺灣。傳統臺灣飲食以漬物提味，或熬煮雞鴨豬骨作高湯，製作較費時費工，有了這項新的食品科技之後，帶來極大便利性。臺北的「吉野屋商店」與臺南「越智商店」，分別成為味之素的特約店，彼此以臺中為界，進行販售。在廣告行銷的推波助瀾下，味之素在臺灣受到歡迎，餐館酒樓與一般家庭都開始使用這項新食品科技。

新竹士紳黃旺成多次在日記中提到「味素」，例如1928年12月29日，「煮粥以鹽和味素吃下」；1930年1月11日提到「味素罐頭」；1935年10月5日記載有一位曾在鈴木商店工作的日人來訪，「聽其談製造方法頗能增長見識」。吳新榮在1941年10月28日的日記也提到，客人來訪，但「家中既沒有肉，也沒有味素，端不出像樣的料理，真是遺憾。」由此可見，味素在當時相當受到臺灣人的歡迎。

味素不僅出現在家庭廚房，也是外出旅行的好夥伴，臺中士紳林獻堂在1943年4月6日的日記提到，他去關子嶺洗溫泉，其弟提醒他旅館的料理不美味，要自己帶米、雞、豚肉和「味素一小瓶」。

除使用便利，味之素也強調「營養價值」。池田菊苗是留德博士，當初發明味之素即是致力於改善日人營養不足的問題，《臺灣日日新報》的廣告也宣傳其含有蛋白質，有益身體保健，且能促進食物美味，提升食欲，達到食補的功效。

戰後，臺灣的味素工業發達，包含大同化學工業、太平洋化學、天香味寶、津津等多家食品工業皆生產味素，食譜與報章雜誌也顯示味素廣泛使用在各式點心菜餚中，成為臺灣飲食文化重要調味料。

◀ 1909 年發賣的「味の素」。（資料來源／味の素グループ高輪研修センター，攝影／曾齡儀）

▼味之素廣告。（圖片出處／《臺灣日日新報》，1927 年 7 月 17 日）