從吃麵到吃飯　以麵代米運動

文／李力庸（國立中央大學歷史學研究所教授）

戰後，臺灣民眾飲食習慣最顯著改變莫過於米食攝取量減少，麵食、蔬菜、水果和肉類消費量大幅提高。國人對麵食的轉變要從1953年「以麵代米」及1960年代的麵食推廣運動說起。

從惟米是糧到麵食的引入

在中國北方，漢人主要以小麥或其他穀類研磨成粉，加工製成的粉食為主，長江以南則以米飯為主的粒食飲食習慣。來自閩粵的臺灣漢人以稻米為主要經濟作物，以米飯為主食，經濟能力弱者則以甘藷為主食。傳統臺灣人的飲食中也食用大麵、麵線、薏麵，歲時慶賀祭典使用的糕點多為麵製品，麵粉多來自島外。

日治時期，臺灣總督府大力研發稻米品種，也在臺灣試種小麥；日籍烘培師將麵包傳入臺灣，在菓子鋪販售，價格高於漢人的糕餅。由於小麥屬溫帶作物，耗肥甚多，成本高卻獲利微薄，農民栽種意願低。

中華民國政府遷臺後，來自中國各地的軍民帶來多元的飲食文化，包括饅頭、麵條、燒餅、油條、水餃等麵食。1950年6月韓戰爆發，美國以小麥與麵粉等物資援助臺灣，供應軍隊與政府單位。當時，米食仍是大部分臺灣人的偏好，在反共復國的備戰時代，增加稻米生產，穩定軍需民糧，並以餘糧出口增加外匯，是農糧單位施政重點。

國際農糧體制下的小麥進口

戰後，美國不僅主導國際農糧體制，並因是小麥生產及出口大國，透過〈國際小麥協定〉，壓低小麥的國際市場價格，以利對外銷售。原本以米食為主的遠東地區，稻米生長比不上人口成長速度，是小麥市場的開發區。1954年，美國通過〈480公法〉，其中「農業貿易發展與協助法案」，允許外國政府透過美援，以當地貨幣購買美援物資，解決外匯短缺的顧慮。

臺灣最早公開提倡麵食運動者，是時任臺灣區生產事業管理委員會副主任委員尹仲容，他在1953年大力推廣麵食產業，推動「以麵代米」運動。他認為國際市場上白米每噸約250美元，麵粉每噸150美元，應多吃麵食，將白米外銷換入外匯。農糧單位雖顧慮如此將產生對美國糧食的依賴，但臺灣小麥生產成本過高，產量不敷所需，故接受從美國進口低價小麥，以符合經濟利益。

▲美援時期，行政經濟建設委員會「美援麵粉卷」及「美援小麥商業採購卷」。（圖片出處／國家文化記憶庫）

▲美援時期，天主堂前等候發物資的民眾。（圖片出處／國家文化記憶庫）

1954年，美援運用委員會申請美國剩餘農產品之小麥及大麥，由中央信託局採購、保管與分配，臺灣省糧食局委託麵粉工廠加工成麵粉，辦理以麵粉換米。臺灣省政府公告「公教人員申請換撥麵粉辦法」與「麵粉交換食米辦法」，將麵粉提供給原配給、配售白米或擁有糙米、稻穀的軍公教人員、礦工、農民與一般消費戶等，可自由按一定比例交換。由於除來自中國北方的部分移民，大部分百姓無麵食習慣，因此，政府除讓麵粉價格低於米價，並導引民眾改用麵食，達到代替食米效用。

小麥加工進口與麵食推廣

1961年起，美國甘迺迪總統積極處理農業生產過剩問題，臺灣也必須有所應對。另外，臺灣的製粉工業成長快速，須足夠的小麥作為加工材；1960年代，臺灣畜牧業蓬勃發達，國人的肉食消費量逐漸提高，飼料工業應運而生，因製作的重要材料為黃豆、玉米與小麥，政府曾極力推廣雜糧試作與種植。

由於進口小麥加工，一噸小麥除可相抵一噸食米，並賺取40餘美元外匯，尚可獲得麩皮260公斤，有助充裕畜牧飼料，推廣麵食運動又更進一步。

1962年，經濟部呈報行政院提倡「麵食運動」，由全國工業總會發起成立麵麥食品推廣委員會，進行麵粉品質、製造工具研究，編印麵粉製作手冊、畫報，以廣播、電影方式推廣麵麥食品，以麵粉作為賑災、代替工資等。

不同於米飯，製作麵食須經和麵、揉麵、發麵、塑形，再以蒸、煮、炸、煎、烙等方式烹煮或烘培。麵食推廣委員會在美國小麥協會贊助下，成立烘培人員訓練班。1980年初，教育部規定高級職業學校學生必須學習烘培與點心課程。行政院勞工委員會職業訓練局也提出烘培食品技術士的檢定方案，職校生須通過烘培食品技術士檢定才能畢業。

超越國界與傳統的麵食文化

近幾年，從臺北市政府舉辦的「牛肉麵節」，以及八方雲集、四海遊龍、永和豆漿等連鎖商家，可看出麵食在臺灣的普遍性。臺灣的麵食也超越傳統中式麵點、西式糕點，製作出各地特色點心，鳳梨酥、蛋黃酥更聞名海外；臺灣烘培師傅也以地方食材研發具臺灣特色的麵包，在世界麵包大賽中脫穎而出。臺灣的主食不僅米麵共食，且麵食已成跨越國界與傳統的新飲食文化。