

# 你今天吃了什麼？

看見日常飲食背後的文化意涵

臺中女中 趙友崧

勤美誠品 2022年10月01日



perfect

呷飽未？

tsiáh-pá--buē

烘焙 BAKING

飲食總論 FOOD & BEVERAGES

家庭料理 HOMEMADE CUISINE

各國料理 FOREIGN FOODS



# 【飲食書籍類型】

- 料理烘焙食譜
- 料理人的故事
- 食材生產保存
- 地方飲食文化
- 健康照護食療
- 飲食文化意涵
- 料理中的科學
- 食農理念實務



# 講一口好菜

- 料理圖書許多，飲食書寫不勝枚舉
- 挑選近年內，或有感作品進行分享
- 日常飲食，餐桌料理，或功夫菜餚
- 窺探飲食背後文化特色與歷史意涵
- 學生自主學習，飲食寫作思考方向

今天，我想來點...

虱目魚料理

白菜滷

滷肉飯

溫州大餛飩

雲貴辣椒雞

咖啡、糖、麵包

那個魚

紅燒火翅

珍珠奶茶

# 咖啡、糖、麵包

- 早餐顛覆飲食史，300年間橫掃了歐亞大陸，成為全球眾人一早的習慣。
- 大航海時代商船貿易，展示外貿成果與新潮食品。工業革命所需的效率，跨國企業的经营，加深人們重視它的程度，漸漸轉化為一種文化現象。
- 西方人杯中盛全球，全球人杯中喝西方

chà  
trà  
thé

COFFEE

SOLD ON ITS MERITS  
Put up in 1-lb. and 2-lb. Cans  
GOLD IN BULK

百年

Washington's  
INSTANT  
Coffee

30c 40c 50c  
At All Grocers

早餐史

現代人最重要的晨間革命，  
可可、咖啡與糖霜編織而成的芬芳記憶

克里斯奇·葛塔魯——著  
蔡孟貞——譯

Christian  
Grataloup

世界啊！甦醒吧！革命總在早餐後  
喚醒精氣神，滿足文化之欲

毛奇（深夜女子的公寓料理）、王建安（轉角國際專欄作家）、胡川安（中研院歷史語言研究所  
博士後研究員、「故事：寫給所有人的歷史」網站主編）、神奇海獅（網路專欄「海獅說」作者）、高榮雯  
Liz（美食家的自學之路）、韓良憶（飲食旅遊作家）……對美食絕不讓步推薦

# 虱目魚全魚料理

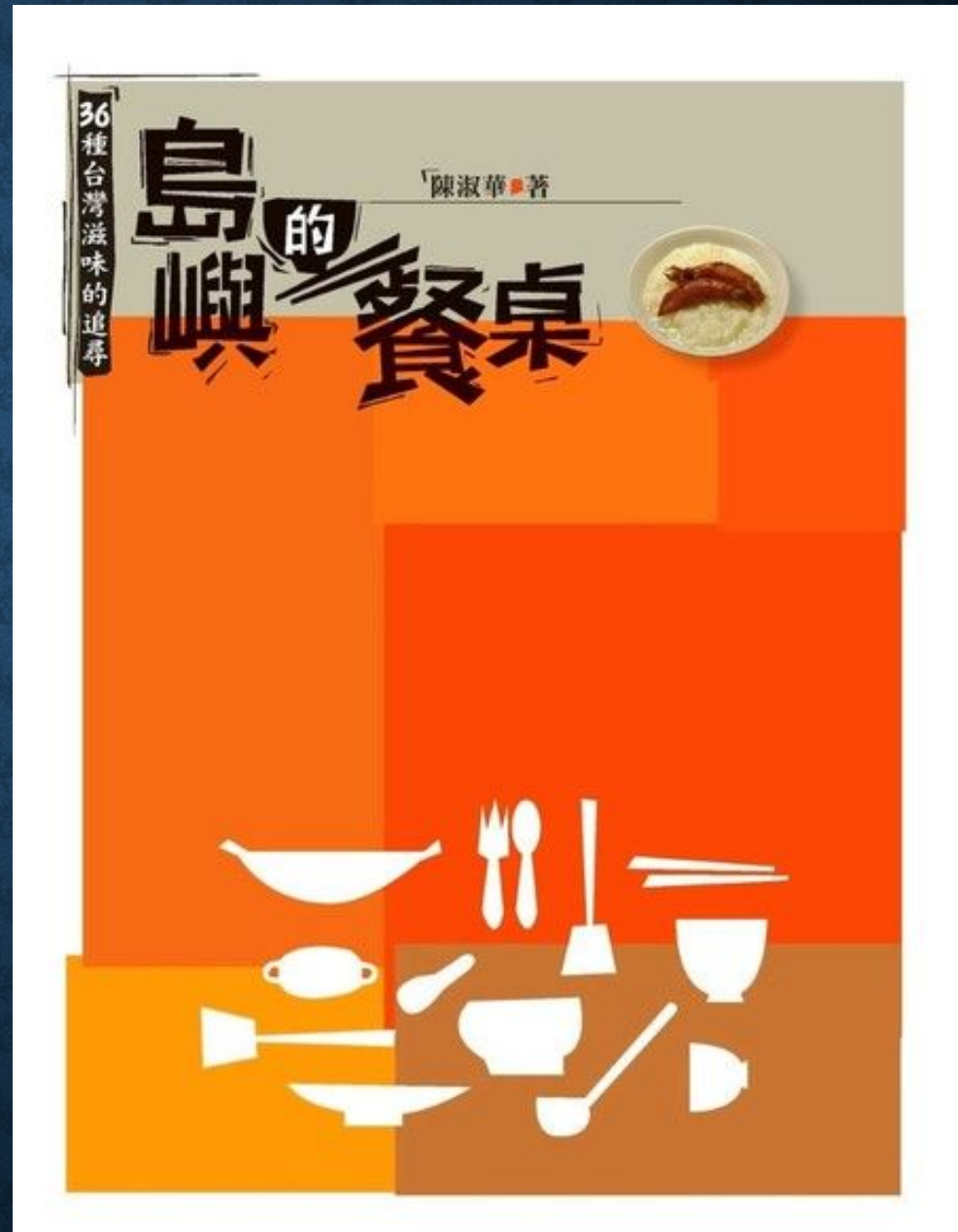
- 數百年來，南島語族海上交流，外來移民農產引進與改良，島上擁有原住民族在地特產、荷蘭時代歐洲食材，清代漳泉潮汕菜色，更有日本和食、西餐到戰後的眷村菜。名符其實的美食王國。
- 台灣養殖虱目魚  
滷肉飯及其豬隊友  
台灣發明的外地料理





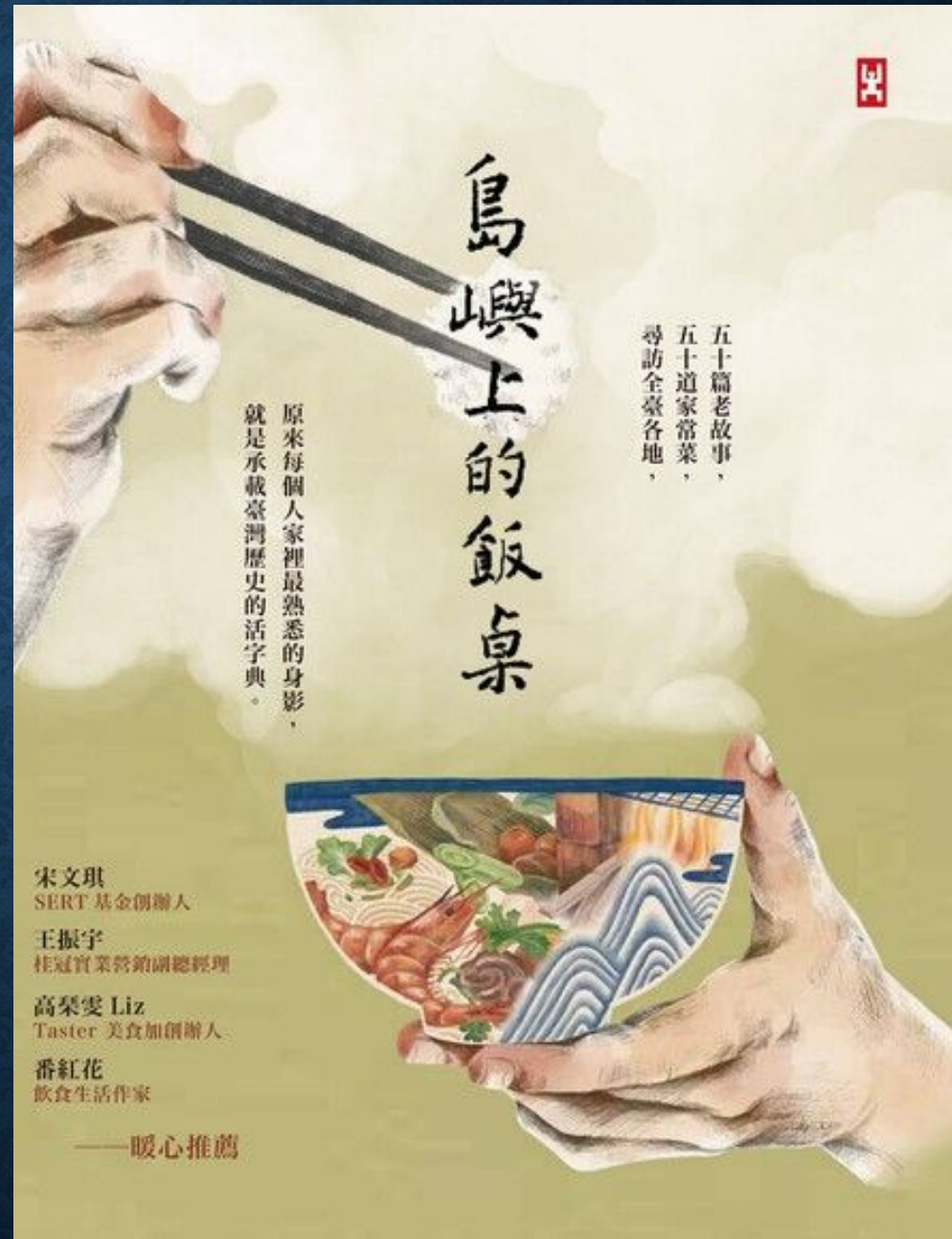
# 白菜滷

- 無論是母親煮的菜還是自己弄的飯，吃來都仍別有滋味，生命的熱情在餐桌上依舊澎湃著。暫別探詢他人生活、編寫別人故事的想望中，就「姑且」依靠一下每天都要吃的飯菜吧！
- 36道手路菜，尋常、季節與時代
- 小小自家餐桌，廣大無邊田野。



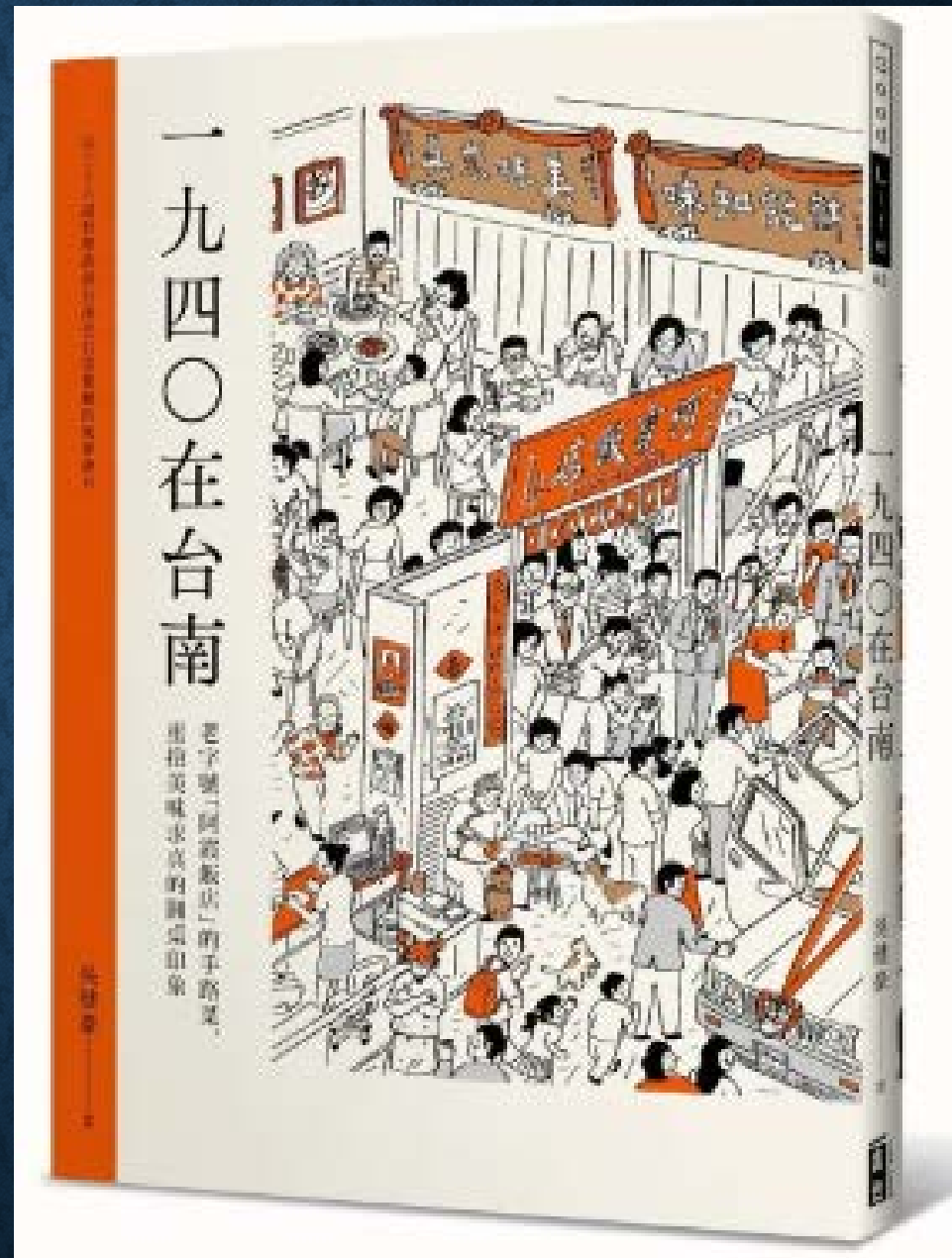
# 雲貴辣椒雞

- 一群隔代教養八年級生，一份想留住即將失傳手路菜與長輩生命故事的初心，「吃頓飯」開啟青、銀兩世代的溝通橋梁。五十場飯桌上採訪，找尋屬於自家的味道，看見柴米油鹽背後，庶民文化與時代洪流密不可分的關連。
- 異域，一個不安之地，被孤立的人們殘喘著被遺忘的歷史 — 玲慧婆婆的雲貴辣椒雞



# 西瓜綿龍膽石斑

- 1940年代物資匱乏，一代麵攤廟前開始；二代吳錦霞功夫臺菜，1959年更名「阿霞飯店」；
- 如今四代接班，傳承與經營與創新。
- 手路菜食譜：冷盤、熱菜、主食、湯品、甜品。



# 紅燒火翅

- 「台灣菜」是什麼？從酒樓台灣料理、戰後初期公共食堂、清粥小菜、國宴變遷到當代小吃與夜市。本書檢視「台灣菜」這個概念在百年間如何被定義、被認識、被實踐。
- 從歷史面向耙梳台灣飲食史的發展，探索百年來的食物生產與消費；另一方面分析「國家」作為一種集體意識，影響人的味覺與身體記憶。

## 「台灣菜」的文化史



食物消費中的  
國家體現

陳玉箴



# 「臺灣料理」的開始，日治時間？

- 裕仁太子造訪臺灣。唯一的臺灣料理宴席。臺灣日日新報(1923)。
  - 雪白官燕、金錢火雞、水晶鵪蛋、紅燒火翅、八寶焗蟬、雪白木耳、炸春餅
  - 紅燒水魚、海參竹茹、如意魚戾魚、火腿冬瓜、八寶飯、杏仁茶
- 非臺灣人吃的菜餚，而是代表殖民地特色的風味佳餚
- 蓬萊閣、江山樓、山水亭，提供高級的料理。開始與支那料理區隔，形成獨特的菜系。
- 國族料理意義：
  - 全球化、國家建構論的產物
  - 國家、民族認同。關係性、表演性、商品性

# 越南的珍珠奶茶

- 特殊視角跨界案例，尋找臺灣味道，走訪田野現場。從東南亞到台灣島內，從海外台商到台灣原住民，從高山到平原，從蘋果到燕窩。
- 綜合地理學、田野訪查、文史爬梳技巧，挖掘「國家之間」「族群之間」「世代之間」「人與動物之間」的動人故事。



# 那個魚 – 這個就是那個

佛手、月魚、雨來菇、石狗公、馬鞭魚.....

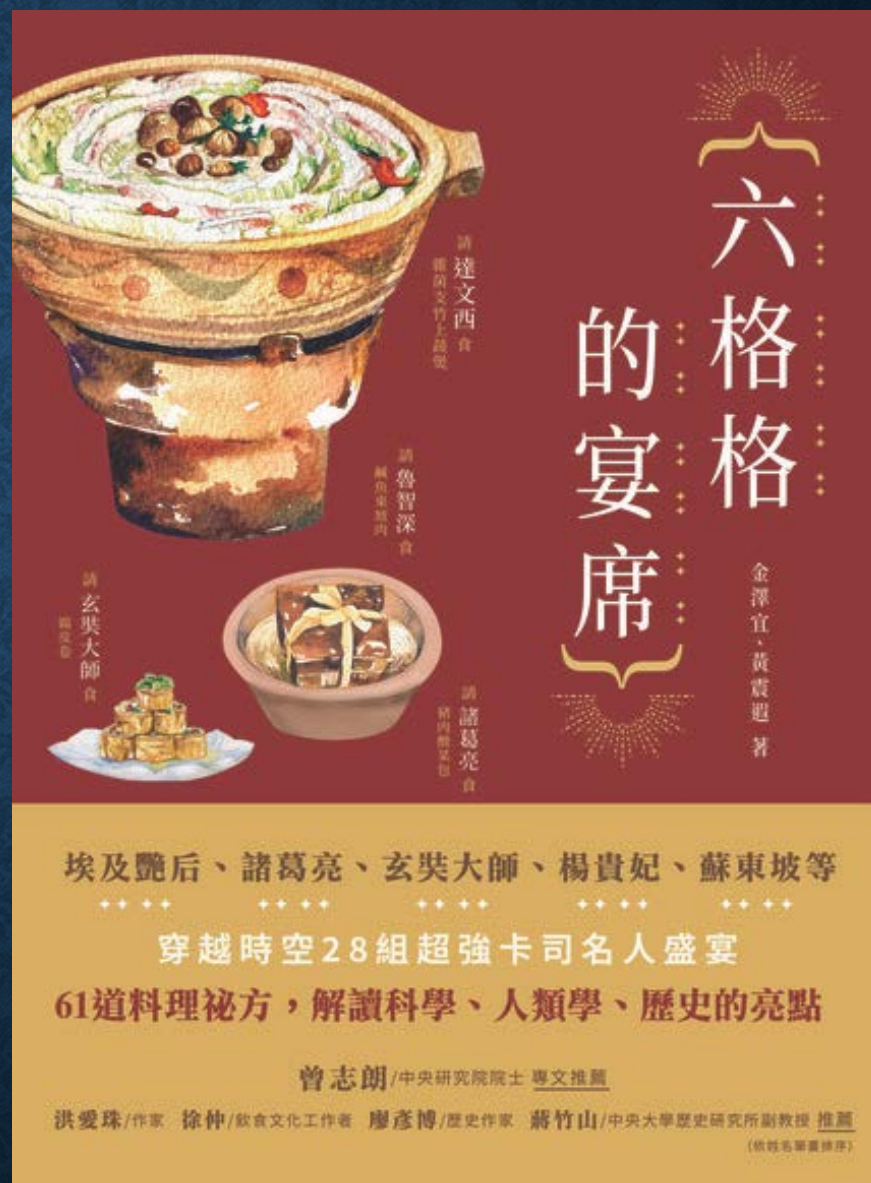
48種水產食材及吃食，一探其怪奇名稱和外型、各類烹調處理方式，細述實際品嚐起來的口感風味。

走進漁港和漁市場大開眼界，認識這些奇奇怪怪卻別具滋味的豐盛海產，逐步從外行到識貨、從抗拒到欣賞，進而養成日常挑選食材、鑑賞美食的全新品味。



# Q 宴請鄭和吃什麼？

- 邀請歷史上28位超強卡司名人，穿越時空參與盛宴，可準備甚麼料理招待？
- 諸葛亮食量小，招待他豬肉酸菜包，提升胃口又負擔不大。
- 楊貴妃來到現代需要飲食控制，那就為她準備低卡料理。
- 請美食家蘇東坡要花點心思，粵菜小品皮蛋酸子薑讓他開胃。
- 為達文西來碗炸醬麵，比較看看中式和義式麵條的差異。







# 旅人的食材曆

洪震宇／文 劉伯榮／圖

品嚐風土·人情·好滋味的節氣之旅

## ◎名人賞味推薦

沈方正 萬溪老爺大酒店總經理  
鄭一新 《食力玩家》發行人  
賴傑坤 交通部觀光局局長  
陳良樞 作家  
孫國章 國立高雄餐旅大學助理教授

## ◎農會總幹事熱情相挺

龍溪鄉農會李淑芬、三坑鎮農會陳文文、  
碧峰鄉農會黃長健、大湖地區農會黃榮新、  
土庫鄉農會黃麗清

(以上農會均屬聯誼會)

飲食分享會 歡迎跟著節氣品味台灣 (詳情請見書中內容)

首刷限量贈送2011年手繪食材年曆海報

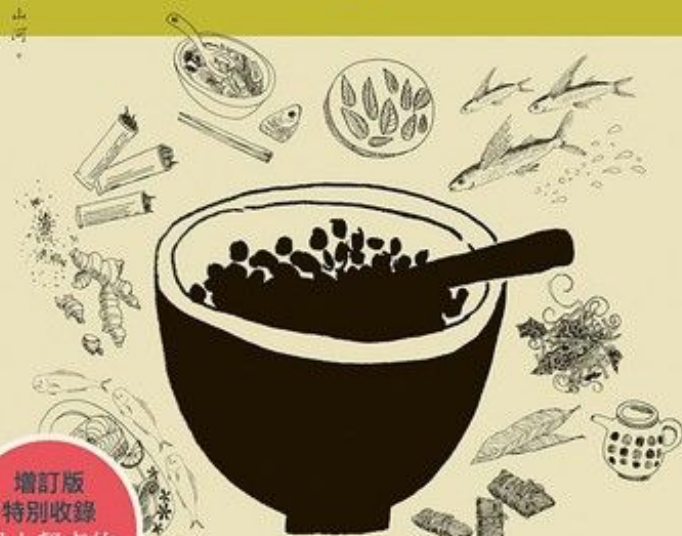


12個小地方的飲食人類學筆記

# 風土餐桌 小旅行

洪震宇 著

當食物不只是食物，  
而是一個實現時光的通道，  
我們得像一個人類學家，  
仔細地思考，  
才能擊出看似灰飛煙滅，  
在榮華地表下依然波瀾壯闊的文化山河。

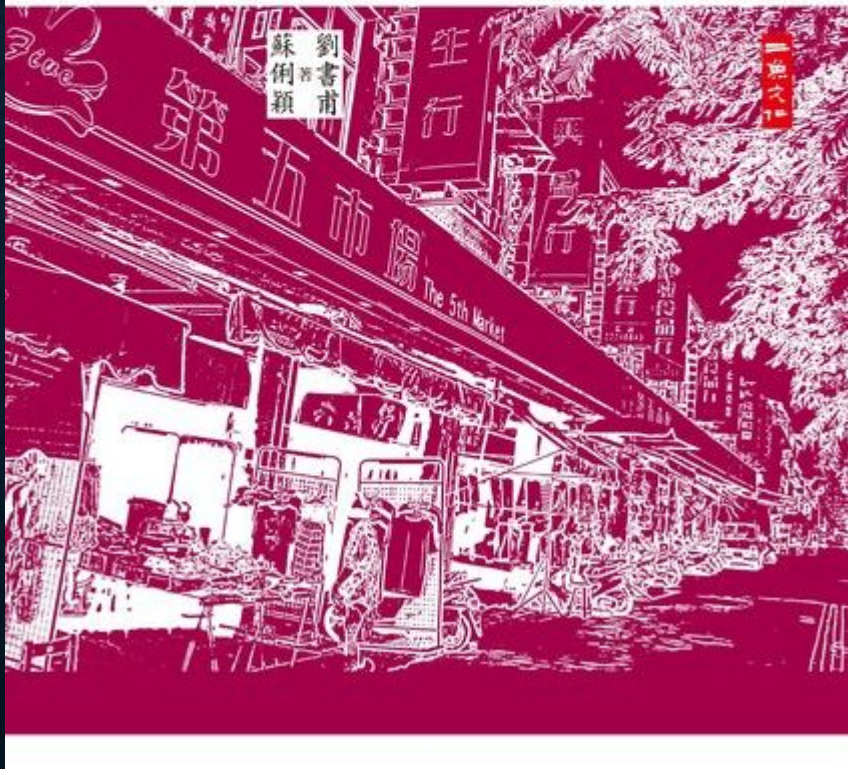


增訂版  
特別收錄  
風土餐桌的  
方法論

本書榮獲開卷好書獎·美好生活書  
蔡珠兒、番紅花、王村煌 / 專文推薦

# 臺中 細味

眼睛個人與世代生活  
細品老派與創新滋味



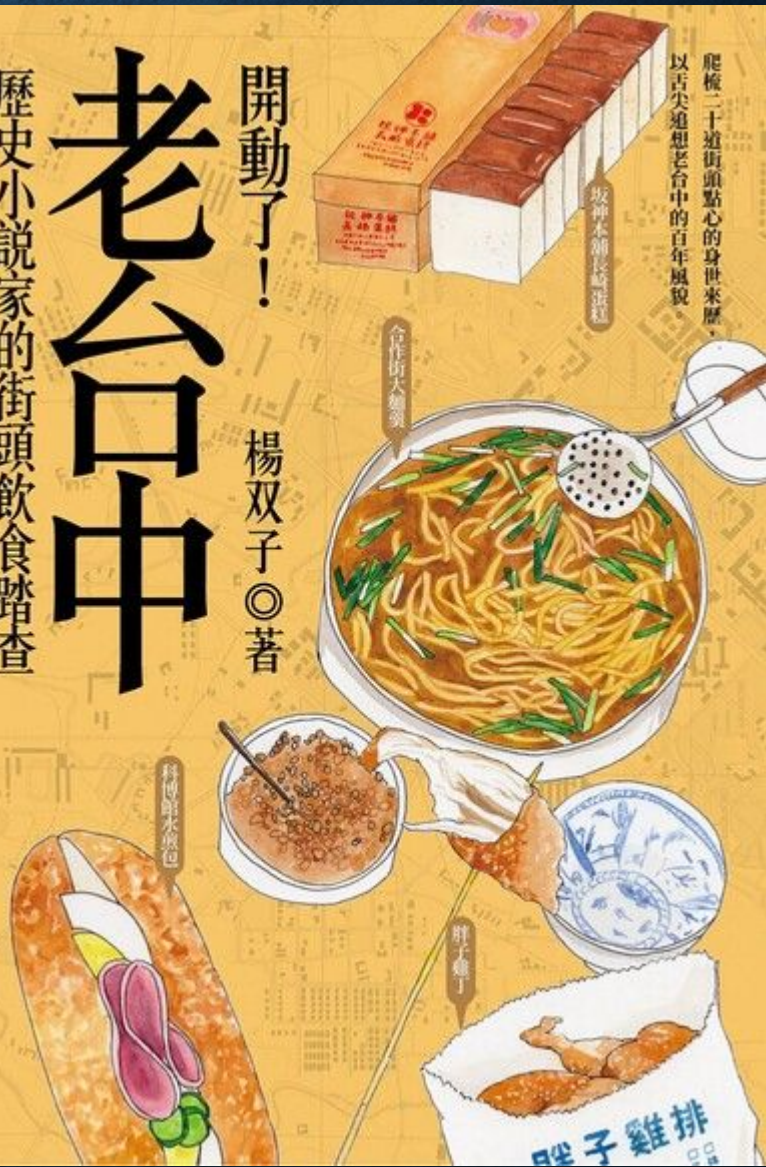
劉書甫  
蘇俐穎

# 老台中

歷史小說家的街頭飲食踏查

開動了！

楊双子◎著



爬樓二十道街頭點心的身世來歷，  
以舌尖追想老台中的百年風貌

坂神水煎包

合作街大麵羹

林邊水煎包

炸子雞排

炸子雞排



# 飲食書寫的面向

料理方法特色

飲食移動擴散

地方飲食紀實

飲食文化認同

飲食文化差別

料理文化傳承

食材取得思考

料理人的故事



圖片來源：島嶼上的飯桌封面



# 飲食料理主題如何探究

- 形成環境背景
- 背後歷史脈絡
- 移動擴散保存
- 料理人的故事
- 友善料理方式

飲食為媒介，  
飲食為材料，  
進行延伸探究

其他可能

# 飲食書寫的不同面向

- 美食背後，許多值得細細探索美味故事。臺灣數百年歷史，南島語族海上交流，外來移民農產引進與改良，島上原住民族在地特產、荷蘭時代歐洲食材，清代漳泉潮汕菜色，更有日本和食、西餐到戰後的眷村菜。名符其實的美食王國。
- 各式餐廳料理、簡易路邊小吃，乃至小小自家餐桌，都是廣大無邊的田野。

# 今晚，我想來點...

荷蘭人引進虱目魚魚皮湯  
有媽媽味道的傳統白菜滷  
傳承創新西瓜綿龍膽石斑  
玲慧婆婆鄉愁雲貴辣椒雞  
泰國沒有的泰國月亮蝦餅  
全球化下越南茶珍奶，資本主霸權下的糖

# 今晚，我想來點...

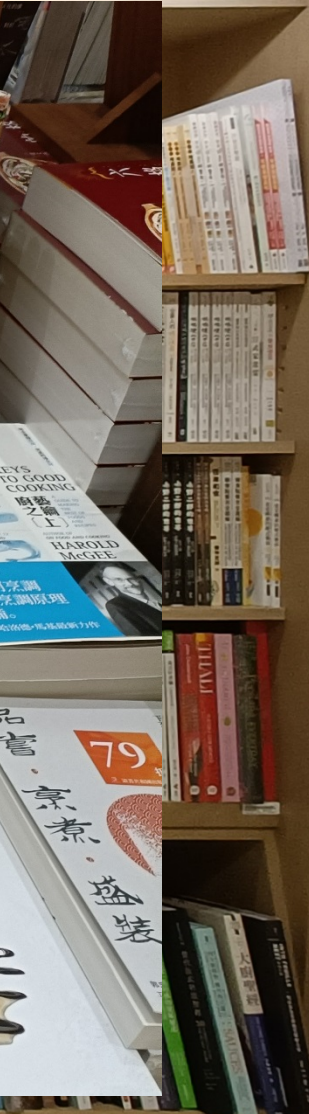
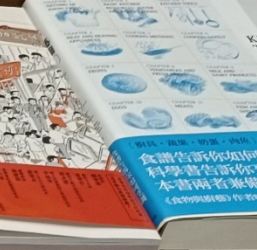
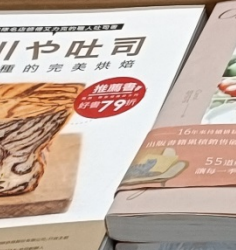
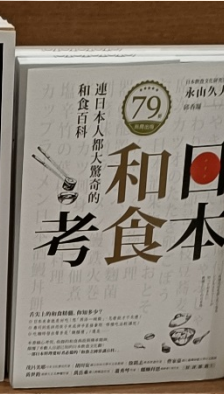
荷蘭人引進虱目魚魚皮湯  
有媽媽味道的傳統白菜滷  
傳承創新西瓜綿龍膽石斑  
玲慧婆婆鄉愁雲貴辣椒雞  
泰國沒有的泰國月亮蝦餅  
全球化下越南茶珍奶，資本主霸權下的糖

烘焙 BAKING




飲食總論 FOOD & BEVERAGES

家庭料理 HOMEMADE CUISINE

各國料理 FOREIGN FOODS







# 自主學習發想 誠品閱讀開始

- 臺中女中 趙友崧
  - 2022年10月01日
- 