

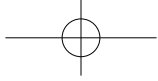
# 1 飲食篇

臺灣是一個飲食大熔爐，有著各式各樣的飲食特色。而飲食，也是一種重要的文化指標。臺灣菜的歷史年代久遠，從原住民族狩獵、漁撈、農作而來的傳統飲食，例如：烤山豬肉、竹筒飯。

十七世紀，因為移民的關係，臺菜加入了福建、閩南、客家人的口味，隨著日治時期，日本人引進蓬萊米，鍋物料理以及各式調味料，像是味噌，番茄醬，咖哩粉等，為臺灣飲食帶來新的視野和味覺。

二十世紀後，中國各省移民以及晚近東南亞新住民，都帶來嶄新的家鄉口味，同時也豐富了臺灣菜的內涵。





# 臺灣美食 在哪裡

## 臺中

- ☞ 太陽餅
- ☞ 奶油酥餅
- ☞ 大甲芋頭酥

## 彰化

- ☞ 爌肉飯
- ☞ 肉圓

## 雲林

- ☞ 古坑咖啡
- ☞ 西螺醬油

## 嘉義

- ☞ 火雞肉飯
- ☞ 方塊酥

## 臺南

- ☞ 玉井芒果
- ☞ 鱈魚意麵
- ☞ 麻豆文旦
- ☞ 關廟鳳梨

## 高雄

- ☞ 玉井芒果
- ☞ 鱈魚意麵
- ☞ 麻豆文旦
- ☞ 關廟鳳梨



## 辦桌，的鄉土味

早在清領時期，「辦桌」料理就是臺灣相當盛行的社會活動，透過佳餚端上桌面，結合婚喪喜慶，節日慶典，成為仕紳豪商彰顯社會地位，聽曲看戲的社交場所。

## 從他稱轉為自稱，的臺灣料理

日治時期下的臺灣，掀起了臺灣餐飲事業的巨大變化，城市出現了日式料理店、西洋料理店。酒樓的興起，逐漸取代了大戶宅院人家的宴客辦桌。大稻埕的江山樓、蓬萊閣，成為台北仕紳重要的宴會場所。

當時的一道俗諺「登江山樓，吃臺灣菜。」開啟了臺灣料理意識的萌芽。酒樓裡供應的菜餚、仕紳的飲食，開始被日本人稱之為「臺灣料理」。1920年代以後，由日治時期引進的西式餐點和醬料，融合了傳統的中國宴席料理，臺菜掀起了一波新的高峰。(1903年，在日本大阪舉辦的博覽會裡面，還出現了臺灣料理店，販賣臺灣酒樓裡面常見的臺灣料理)

? 嘍!

### 阿舍菜

古早時代富裕的大戶人家，在宴客迎賓時所端出的私房菜被稱為「阿舍菜」，滿足賓客的味覺、視覺享受，滿足了主人的面子，也提高了交際應酬間的面子地位。以布袋雞為例：看起來像是一般的燉雞，打開一看，內裡卻是紅燒雞，同時又去骨，同時結合多種口味與食菜做成的菜式，套疊呈現。都是阿舍菜廚師展現細膩廚藝的象徵。



### 金銀燒豬

燒烤金豬皮，白嫩乳豬肉

蓬萊閣的金銀燒豬為例，裡頭的調理以中式味道為底，用了豆腐乳，甘草粉，五香粉，但也有少許的味增，也因為當時外來人口眾多，有日本人，福建人，河洛人，廚師也不斷的隨著環境改變、學習烹調的手法。



## 戰爭，扭轉的臺灣人對食物的偏見

隨著二次世界大戰的開打，食材的缺乏、食物配給制度實施，臺灣人開始追求在地的食材的使用，興起了鄉土飲食為主的臺灣料理。顛覆過去進口，昂貴才是好食材的想法。用臺灣隨手可得的在地食材，製作符合生活習慣與需求的鄉土料理。有別於現代的物質豐餘，二戰期間，稻米、豬、魚、食用油等食

材，都在配給管制的項目之內。居民為了尋找替代品，會去溪邊撈蝦、抓螃蟹、青蛙食用，就地取材，讓過去曾被視為寒酸的家庭醃漬品，成為了桌上的佳餚與美食。鄉土料理同樣給了受管制的餐廳新的靈感，他們將當地人熟悉的家常菜或鄉土菜，轉變成了宴會料理，賦予臺灣料理新的本土意識。

## 外省移民，的飲食風味

二戰結束後，國民政府帶來了大量的移民人口，進入到臺灣。飲食喜好、習慣與當時的臺灣社會截然不同。與此同時，也帶來了一批新的餐館經營者與消費者。而當時的外省人菜餚，也反映出社會文化階級，因為國民政府的高階要員多出身浙江與江蘇，使江浙菜一度有官菜之稱，在餐飲市場獨領風騷。



松鼠鱖魚（左） / 東坡肉（右）

多元的外省飲食風格，也在臺灣落地生根。  
1960年代開始，成為臺灣飲食市場的主流。

臺菜的歷史，是一篇篇引人懷念的飲食文學，更表現出了在各個時代的變遷風貌。臺菜也從庶民小吃化身為國宴料理，將小小的擔仔麵攤帶進五星級飯店的餐廳，透過「中菜西吃」用餐規則，讓臺灣料理的內涵越發豐富。



## 地方飲食文化特色

### 臺南擔仔麵，不賣雞排的路邊攤

「擔仔」是閩南語中「挑扁擔」的意思，用扁擔挑來叫賣的麵，就稱為擔仔麵。擔仔麵起源於臺南，沿海居民多以捕魚為業，到了每年七、八月颱風季節，漁民無法捕魚，因而收入減少，生活困難，這種困苦的日子被稱為「小月」（又稱淡季）。漁民會挑著扁擔前往臺南市水仙宮廟前，以賣麵補貼家用，這種食用簡單，吃不飽但吃的巧的料理，滿足碼頭工人勞動者所需的基本能量，後來慢慢演變成為在地的小吃：擔仔麵。



#### 擔仔麵

擔仔麵曾出現在總統府的國宴和飛機餐點。曾被臺南市民稱為「國寶」食物。



### 宜蘭鴨賞，好山好水好鴨鴨

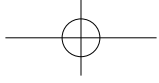
宜蘭因氣候多雨，水源豐沛，適宜養鴨，早期當地便盛行在河床養鴨畜牧，透過鴨子啄食害蟲、糞便做為肥料，形成鴨稻共生的有機農法。1980年代，環保意識逐漸抬頭，養鴨業的興盛難免造成水源汙染；而化學肥料興起更導致了宜蘭的養鴨產業逐漸沒落。養鴨型態也因此朝向以鴨肉加工技術為主的鴨賞料理，成為宜蘭的名產。



? 咦 !

#### 為何要叫鴨賞？

臺灣早期的農業社會，物資較缺乏，逢年過節能贈送的高級禮物非常稀少，「鴨賞」算是很體面的高級禮物，唯有仕紳名人才有機會收到的。因此「鴨賞」的名稱由來，就是以此種珍饈美味的「鴨子」，作為高級禮物來「犒賞」對方而得名的。



## 新竹米粉，有風拉！

新竹米粉之所以好吃，是因為「新竹風」的關係，尤其是11月至翌年1月的「九降風」。「九降風」一詞出自1694（康熙33）年的《臺灣府志》：「九月則北風初烈，或至連月，俗稱為『九降風』。」九降風即東北季風，新竹因為是「畚箕嘴」地形，三面高而一面開口向海，東北季風一起，在地勢的影響下，風力更形猛烈。在「三分日曬，七分風乾」下，新竹米粉更加好吃。

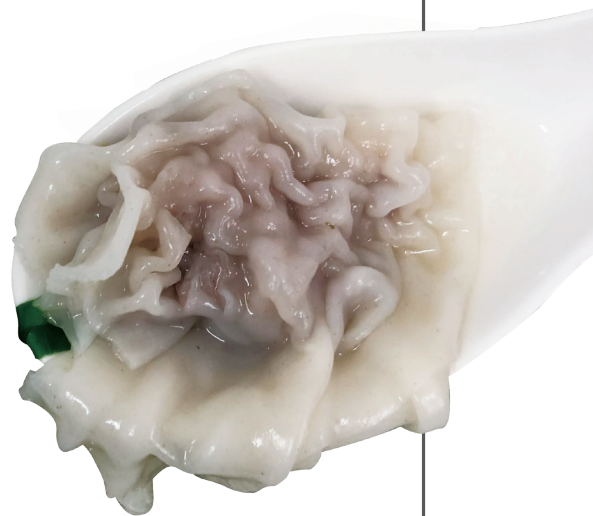


### 新竹米粉

新竹米粉為臺灣新竹地區的代表食材。現今常見的料理有炒米粉及米粉湯。

## 花蓮扁食，最早的網紅打卡店？

扁食成為花蓮招牌美食，可能與前總統有關。當年蔣經國前總統因為下花蓮巡視民情時經過了扁食店，或許是喜愛麵食的緣故，一試成主顧，扁食店家成為了前總統蔣經國下鄉必嘗的料理，從此聲名大噪，成為花蓮名產的驕傲。



？ 噢！

### 餛飩大家族

雲吞、餛飩、扁食、炒手差別是什麼？

根據西漢揚雄所作《方言》中提到：「餅謂之餛」，餛飩是麵食中的一種餅，把麵皮加肉內餡在湯汁裡煮來吃。所以：餛飩是餛飩類食品共同的稱呼，雲吞，則是因為廣東話餛飩（Wan1Tan4）的發音，福建稱為「扁食」、四川則稱為「抄手」。





## 在地飲食 ▸ 菜單設計

### 設計原則

- ☞ 需符合在地飲食原則
- ☞ 請設計 4 道菜  
(主菜、配菜、附餐均至少各一；白飯不算一道菜，請和主菜寫在一起)
- ☞ 選擇菜色時請考量組員的實作能力、烹飪教室的環境及器材等
- ☞ 評估製作時間，50 分鐘內需完成所有菜色
- ☞ 至少須有一道菜要用到「臺灣特有的」這項主題

### 菜單創作

