



談臺灣飲食文化的變遷

● 黃煥堯*

古人說：「小事大以智，大事小以德。」，他的意思就是指，小國在對待大國的時候，必須以智慧的方式處理兩者的關係，大國在對待小國的時候，則必須用寬宏大量的態度來贏得其歸心。這一點我們從歷史上的事件來做對照，確實有一定的道理存在。

從二戰以後至今日為止，臺灣的飲食文化大致上有四個階段的不同演變：第一階段是求「吃得飽」，其次是「吃得好」，再其次是「吃得精緻」，到了近年則是「吃得健康」。在第一階段臺灣因為受到日治後期戰爭的影響，食物的供應須以軍事領域為優先，糧食對民間來說並不充沛，因此從日治末期到臺灣光復以後，有很長一段時間，吃得飽就是一項主要的訴求。這個當然跟二戰後期、國共內戰以及戰後民間經濟尚未恢復繁榮等因素有關，因此我們常常可以聽到某些經歷過這一段時期的臺灣耆老，在講到當時的糧食供應時，常常會強調要能夠吃大米飯吃到飽，其實都還需要家中有一定的強悍經濟實力，才有可能。而一般人最常見的情況則是用番薯籤來補充食物不足之處，番薯籤在當時甚至於是窮苦人家的主食，而不像現在番薯居然變成很受歡迎的健康食品，這也可以說是三十年河東、三十年河西的一個大翻轉。

到了 1960 年代臺灣正式進入經濟起飛的階段，人民的經濟狀況也持續獲得改善，這個時候「吃得飽」已經不再是一般人生活中的主要要求，而是要「吃得好」。它的意思就是說能夠吃到自己喜歡吃的東西。等於在境界上臺灣的飲食文化也提升了一級，吃得飽代表一種最基本的生理需求，一旦能脫離這一種情況，那經常可見的就是進入

* 黃煥堯，南臺科技大學通識教育中心社會科學組講師



第二階段，也就是說大家想吃的東西是不是能經常吃到嘴，所以這也就是第二個階段「吃得好」的含意。

到了第三個階段「吃得精緻」，這最主要是受到日本文化的影響，此種影響甚至於到現在都未消失，這從臺灣大街小巷都可以看到日式料理、日本飲食等等的店家就可看出端倪。其實在經過第二個階段吃得好的境界後，再向上提升往往就是吃得精不精緻，這不只在臺灣，在很多國家都可以看到類似的情況，似乎是人類飲食文明發展的一個相同的趨勢，只不過在這一個趨勢中，臺灣受到日本的影響較其他地區來的深刻而已。舉個例子，曾經有臺灣的遊客到日本旅遊時，買了一款巧克力，結果一顆巧克力居然有二十層紙的包裝，任何一種東西經過如此繁複的包裝過程後，大概購買者就很難想像它會是一件不精緻的東西。而日式的風格就是往往給予人一種印象：可以在一件小東西上面傾注一生的心血，最好能夠把它打造到完美無瑕疵。這也就是為甚麼不論是臺灣或是東南亞各國，都把日式產品視為是代表高檔或者精緻的原因，因為日本人的作風常給予其他國家的人民，這樣一種形象與感受。

繼第三階「吃得精緻」之後，隨之而起的風潮則是要求「吃得健康」，這一點我們可以從橄欖油近二三十年在臺灣地區暢銷的景況越來越明顯看得出來，以前在臺灣超市、賣場或者傳統市場，能夠看到的橄欖油很少，主要還是以豬油和沙拉油為佔最大的比例，但是現在到各種銷售據點去觀察，卻可以發覺橄欖油一支獨秀，不僅排擠了傳統食用油的空間，而且市佔率還在逐年地擴大，這與第四個階段民間要求吃得健康，絕對有所關聯。因為橄欖油是所有食用油中最具健康形象的種類，它的崛起也與吃得健康的風潮脫不了關係。另外可以做為旁證的則是，所有傳統高糖分含量的食品，近一二十年來都在降低含糖的比例，比如說台南的傳統美食中，很多都是以偏甜為主要風格，很多吃的東西當中北部的人到台南來飲食的時候，都會有這種感覺：「怎麼裡面放了那麼多糖、口味太甜...」。可是近年來很多人也發覺風向開始轉變，即便是傳統的台南知名甜食，吃喝起來感覺上糖分都有明顯降低，很多甚至於到了有點甜又不會太甜的境界，這與大眾越來越認為糖分太高、有礙健康、易導致肥胖等負面健康因素也有關係。最明顯的就是台南冬瓜茶中知名度最高的義豐冬瓜茶，很多外地遊客到台南來品嚐它的時候，都會大吃一驚，因為這種傳統甜味甚高的飲品，它居然也被調整



到稍有甜度而已，而不是像傳統冬瓜茶一樣甜而膩人。

由上面的敘述，我們可以瞭解到臺灣飲食文化的演變，其實和很多地區比較起來，有其相似之處，從「吃得飽」到「吃得好」、到「吃得精緻」、到「吃得健康」，很多國家或地區都有相類似的歷程，只不過因為各地方的經濟狀況發展不一，先富裕起來的國家往往就先達到第三、第四階段，而某些發展中的國家可能比較晚到達我們臺灣現在的情況而已。飲食文明的發展，與該地區經濟情況的變遷，其實也是呈現正相關的情況，這與一般人的印象，確實也是互相吻合的。



