

壹、飲食文學學術基礎

一、飲食文學定義及代表作家

(一) 飲食文學¹定義：

1. 廣義：可包含食譜、有關飲食的紀錄報導、歷史考證、論述，以及文學創作。
2. 狹義：必須具文學創作的特質，不僅寫下飲食的內容、形式，還必須蘊藏作者的情感與思想，傳達情境、美感或文化的意涵，也必須具有創意。

(二) 代表作家：遼耀東、唐魯孫、韓良憶、韓良露、蔡珠兒、舒國治、焦桐

二、飲食文學分期

階段	年份	特色	代表作品
懷鄉書寫期	1949~1986年	具懷鄉、反共意識，以抒發鄉愁為主。	齊如山《北平懷舊》
本土寫作發展期	1987~1999年	從懷鄉書寫過渡到探索台灣在地的佳餚小吃並加深情感自我的情感連結。	梁實秋《雅舍談吃》、 林文月《飲膳札記》
百花齊放期	2000年迄今	結合飲食文化的典故、作法，更觸及寫作者個人的心靈層面，作品呈現面向多元。	張曼娟《黃魚聽雷》、 韓良憶《韓良憶的音樂廚房》、焦桐《味道福爾摩沙》

(一) 懷鄉書寫期 1949~1986：具懷鄉、反共意識，以抒發鄉愁為主。

(二) 本土寫作發展期 1987~1999：從懷鄉書寫過渡到探索台灣在地的佳餚小吃並加深情感自我的情感連結。

¹ 洪淑苓，〈飲食文學導論〉，江明明等編著，洪淑苓主編，《那些美食教我的事—飲食文學選》(台北:三民書局，2018.03)

飲食文學 補充講義 (搭配：蔡珠兒〈我們的饕餮時代〉) 三年__班__號 姓名：

- (三) 百花齊放期 2000：結合飲食文化的典故、作法，更觸及寫作者個人的心靈層面，作品呈現面向多元。

三、 飲食文學呈現方式：動漫、電視節目、戲劇、電影、文本

- (一) 動漫：《中華一番》、《美食獵人》、《烘焙王》
- (二) 電視節目：《食尚玩家》、《大胃王東西軍》、《銅板美食吃透透》
- (三) 戲劇：《孤獨的美食家》、《深夜食堂》、《黑心居酒屋》
- (四) 電影：《飲食男女》、《食神》、《總鋪師》
- (五) 文本（散文、新詩）：焦桐《完全壯陽食譜》（詩集）、張曼娟《黃魚聽雷》

四、 近現代飲食文學類型：

- (一) 飲食記憶：

藉由對於飲食料理書寫，連結故鄉情事或與家人、朋友互動的飲食回憶。例如：唐魯孫、遼耀東的文章。

- (二) 文化考察：

考察該項飲食料理背後的文化淵源與產業經濟的關聯，以及對人們的影響。焦桐的作品大多具此特色。

- (三) 食安探究：

以食品安全與飲食習慣為主題，探查、思考現代人的飲食素材對社會、自然、環境、人體等造成的影響，進而撰寫成文。例如：蔡珠兒〈我們的饕餮時代〉即是。

- (四) 飲食生活與省思：

隨手記錄個人或聚餐的飲食經驗，並連結當下生活感悟或事後回想時的人生省思，例如：張曼娟《黃魚聽雷》、林文月《飲膳札記》、梁實秋《雅舍談吃》即是此類特色代表。

- (五) 美食遊記

為現今最為普及的飲食書寫類型，每人隨手記錄個人飲食經驗及心得，並在文中詳細分享食物之色香味等細節，以及餐廳地點與周遭環境等相關資訊，作為個人飲食隨筆或供其他人聚餐、用餐參考。

五、 飲食文學篇章選讀：焦桐〈珍珠奶茶〉

臺灣人在一九八〇年代發明了珍珠奶茶：冰紅茶摻入牛奶、糖，再加上粉圓。四十年來，形式變化甚微，倒是增添了不少口味，作為基底的茶品也多了綠茶、各式花茶和熱飲。

珍珠就是大顆的粉圓，乃黑糖漿、地瓜粉或木薯粉再製；傳統製法是地瓜粉和水拌勻，再搓揉成粒狀，然後以篩網篩出即成。後來發展出的同類產品還有「青蛙下蛋」、「波霸奶茶」；後者和香港豔星葉子媚的走紅有關，她以令人心律不整的巨乳外號「波霸」，這一性感語彙傳入臺灣後，好事者遂戲仿命名。

奶和茶的結合可能起源於唐代。當年文成公主下嫁松贊干布，帶去茶葉，傳授當地人烹茶技術，並用牛奶、羊奶熬煮茶葉，據說他們愛死了這種清香美味的奶茶，已經到了「寧可三日無糧，不可一日無茶」的地步。

不僅美味，其中還存在著養生的道理。中醫觀點認為奶茶能解腥去膻、清內熱。北方的游牧民族長期吃肉，體內維生素和無機鹽不足，導致營養失調、消化不良；喝奶茶剛好可以緩解這些現象。

清代的皇室祭祀，都要奉一碗奶茶來表示敬意。宮廷筵席還把賜奶茶作為隆重的禮儀制度。為了敬重奶茶，乾隆皇帝有一只白玉鑲紅寶石的奶茶碗，專門在重要筵席上自己喝奶茶或賜奶茶用的；這只碗使用完美無瑕的和闐玉製作，在碗外壁近底部和圈足表面，錯飾金片的花草，並用 180 顆紅寶石嵌成花瓣。

「我的馬丁尼用搖的，不用攪的」(“I want martini shake, not stirred”)，好萊塢電影 007 情報員以這句經典臺詞表露品味，他身邊隨時圍繞著性感美女，大概是天下男人的偶像了。珍珠奶茶就是用搖的，不能隨便亂攪和。我愛看業者用雪克器搖茶，動作瀟灑帥氣，帶著

飲食文學 補充講義 (搭配：蔡珠兒〈我們的饕餮時代〉) 三年__班__號 姓名：

表演性質，總覺得像一種舞蹈。

既是粉圓、奶茶連袂演出，美味關鍵主要在兩者的品質，奶茶須新鮮香醇，避免用奶精、糖精；粉圓的口感講究彈勁，不可黏稠，更不可摻加人工合成塑化劑。

珍珠奶茶的前身是泡沫紅茶，以中國醫藥大學斜對面的「雙江茶行」為佳，其泡沫紅茶、水果紅茶都贊。店家每次用小桶沖泡紅茶，怪不得珍珠奶茶能有獨特的茶香，現泡現賣。

金門老街上的「戀戀紅樓」，是戰地金門轉化為觀光金門後所發展出來的餐館，店門口是一尊石雕風獅爺，好像盡責的衛兵；門楣上結著大紅彩帶，喜氣洋洋的樣子；裡面佈滿了各種懷舊元素：舊電影海報、古早的家庭器物、舊農村用具。最有意思的是店內餐飲多以兩岸政治領袖命名，又自稱「國共餐廳」，帶著調侃況味，如兩種菜單的底圖分別是蔣介石、毛澤東肖像，大搞混雜、戲耍。「毛澤東奶茶」、「人民公社奶茶」、「紅衛兵桔茶」和「馬蕭奶茶」都是招牌飲品，毛澤東奶茶是奶茶加了高粱酒，邏輯特別，味道也很特別。

珍珠奶茶是臺灣年輕人生活中不可短缺的冷飲，街巷隨處可見店家，夜市也不乏攤販。可惜它不適合我這種血糖偏高的肥仔，我只好假裝不喜歡喝。從前有一個同事每天要喝兩大大杯這類飲料，奇怪竟能保持身材，只能嫉妒他天賦異稟了。

我在上海、澳門看到臺灣的珍珠奶茶也大受歡迎，忽然升起榮耀感，一種奇怪的認同感。如今珍珠奶茶已風行亞洲、歐洲、美國甚至中東國家；倫敦蘇活區 (SOHO) 珍珠奶茶店 "Bubbleology" 生意興隆，其原料、包裝都來自臺灣，老闆 Assad 熱愛臺灣文化，自謂是臺灣養子。

臺中市「春水堂」說他們是珍珠奶茶的發源店，臺南「翰林茶館」負責人涂宗和說他才

飲食文學 補充講義 (搭配：蔡珠兒〈我們的饕餮時代〉) 三年__班__號 姓名：

是珍珠奶茶的發明人。可惜這兩家店當初都未申請專利，就像臺中「太陽堂」太陽餅，全世界賣太陽餅的都可自稱太陽堂本店。

我不在乎誰發明了珍珠奶茶，只在乎誰認真泡茶？在乎誰老老實實製作？由於地瓜粉或木薯粉，都不能令粉圓產生彈牙的嚼感，大部分商家遂添加人工合成塑化劑。

市售奶茶多含香料、增稠劑等添加物，也漸漸以人造奶精取代鮮乳，奶精含反式脂肪酸，奶味濃郁；那是一種娛樂食物 (eatertainment)。娛樂食物多含高熱量、高脂肪、高鹽，這種東西很狡猾，從不呈現食物的原味，念茲在茲僅僅是要添加什麼，以全方位滿足人們味的快感。像習慣欺瞞的人不會講出真誠的話，當味覺被香料和增稠劑欺瞞慣了，就再也難以接受誠懇而美好的味道。

許多食品加工業者、餐館為了追求最大利潤，罔顧後果地降低成本，竟在飲料、食品中摻入塑化劑。新聞爆發後，我憤怒難抑，鬱悶難紓。我的長女今年 24 歲，她已經吃了 24 年的塑化劑；我的么女今年 12 歲，她吃了 12 年的塑化劑。甚至連感冒發燒時，醫生總是建議：給她喝運動飲料。我不敢想像這些毒物如何毒害她們的身體。黑心商人的事業越做越大，我們的健康越來越糟。

食品價格無所謂昂貴或便宜，端視它合不合理。諸如用化學藥劑促長的香菇，3 個月即可收成；以自然農耕法培育的香菇需費時 12 個月才能收成，它們的價格豈能一樣？兩者間的風味、營養、安全當然也迥異。

網友有時會罵頂級餐館賣得太貴，其實應該考慮的是合理與否；頂級餐館的獲利，往往遠不如一般連鎖餐館。形式是最容易模仿的，低級餐館往往以廉價食材模擬了高級餐館的形式，再用相對較便宜的價格招徠不察的顧客；同樣是供應套餐，都有沙拉、前菜、湯、主

飲食文學 補充講義（搭配：蔡珠兒〈我們的饕餮時代〉） 三年__班__號 姓名：

菜、甜點、飲料，各家餐館呈現的每一種食材、每一個細節卻都存在著極大的落差；吾人學習飲食之道，無非是學習知味辨味，理解食物及其操作。

珍珠奶茶之發明，表現一種粉圓與奶茶的搭配美感，這類例子不少，諸如泡菜與臭豆腐，油條與豆漿，大蒜與香腸，米酒之於四臣湯、五味醬之於章魚……

優質的珍珠奶茶，上面總是一層綿密的奶泡，同時表現茶香和奶香，兩者又能快樂地平衡。它取悅味蕾如同一場優美的舞蹈。粉圓徜徉在茶湯中，吸吮入嘴，輕柔撫觸舌尖，滑動，像舌頭之外另一個舌頭。每一顆粉圓溜進嘴裡都像一次甜蜜的吻。

貳、飲食寫作實作

一、飲食鑑賞要領：色、香、味、心

(一) 外在：

觀察料理外型、顏色，並用適當的形容詞、詞彙描述之

(二) 香氣：仔細感受料理香氣細節，分析出他使用的材料及帶給自己的聯想

(三) 味：

1. 仔細品嚐料理的酸甜苦辣鹹澀等滋味，以及入口後味覺的變化。
2. 分層品嚐食材滋味，再一起品嚐受感受味覺的變化。

(四) 心：用心感受品嚐料理的當下周遭環境、氛圍以及自己的心情，還有和他人互動的過程

二、飲食寫作要領：色香味、心、回憶、環境、意義、成長

(一) 初階：料理描述、介紹的飲食寫作

1. 料理介紹：該項料理作法、品嚐的色香味
2. 用餐環境、氛圍、心情描述：留意享用時周遭的氛圍及自己心情，都會影響食物品嚐的滋味。並詳細感受自己在品嚐食物時的心情變化。
3. 組合成文：將料理介紹結合自己的品嚐心得，完成一篇基本的飲食寫作作品。

(二) 進階：料理鑑賞、連結文化考察與自身省察體悟，完成一篇有意義的飲食文學作品

1. 料理介紹：介紹該項料理作法、色香味特色、歷史典故、對人們的影響（文化層面）
2. 觀察用餐氛圍、心情、該項料理對自己產生的意義
3. 組合成文：將料理介紹加深加廣至文化及歷史層面，讓料理更有文化深度，使「吃東西」一事不再只是滿足基本需求，更能提升為審美層次。並且更深入敘述自己在品嚐該項料理時心情的變化與感受，深刻書寫這項料理帶給自己的意義或啟發。

三、 料理製作

(一) 材料&作法：

1. 材料：

食材	器具
珍珠 1包	杯子 1個 杯蓋 1個 粗吸管 1個
糖(半斤) 1包	
紅茶茶包 1包	
冰塊 1包	
牛奶 1L (家庭號)	

} 老師準備



2. 作法：

(一) 茶湯	(二) 粉圓	(三) 珍珠奶茶
1. 煮沸 4000C.C.的水 2. 放入茶包再煮 5 分鐘 3. 熄火悶 10 分鐘，撈出茶包 後加半包糖 4. 靜置冷卻	1. 煮沸 4000c.c.的水 2. 一次放一湯匙的珍珠(慢慢放，才不會糊掉) 3. 大火煮 10 分鐘 4. 小火煮 15 分鐘 5. 熄火悶 15 分鐘 6. 用濾勺濾出珍珠放在另一鍋加 100c.c.的水&半包糖，煮至糖水沸騰	1. 珍珠放進杯子 2. 加入茶湯、冰塊
		
		3. 完成

(二) 品賞過程&心得：

1. 色：(觀察食物整體外形、內容顏色等，請試著用學過的修辭法及適當的形容詞描述)

2. 香：(感受食物的香氣，每層食材帶給你的氣味感受，以及你的聯想，請試著敘述)

三、味：(分層次品嘗食物，先將食材獨立品嘗並詳細記錄，最後再一起品嘗，並記錄吃下去的滋味)

4. 這堂課的心得：(寫下品嘗這道美食和課堂參與的心得想法)

5. 品嘗美食時的趣聞軼事：(記錄課堂中品嘗美食過程發生的有趣事件，使食物和你產生意義連結)

飲食文學 補充講義 (搭配：蔡珠兒〈我們的饕餮時代〉) 三年__班__號 姓名：

四、 一道對自己有意義的料理與故事

題目：〈舌尖上的回憶〉

引導說明：

飲食是不只是滿足基本生存需求，更是審美的活動之一。每個人在生命中都有一道對自己意義非凡的料理，可能是在自己病弱時媽媽用心熬製的粥品喝下去不只暖身也暖心，可能是在自己沮喪時朋友遞來一塊打氣的巧克力鼓勵自己繼續向前，可能是和家人一起烹製的料理使自己特別有成就感等等。在你生命中有哪一道料理對你充滿意義？這道料理有什麼特色？這道料理和你有什麼故事？請以〈舌尖上的回憶〉為題，寫下你的飲食經驗、感受與領悟。