

高雄市313期 午餐教育月刊

認識「台灣味」

每個國家似乎都有代表性的料理或風味，比如說提到日本會想到壽司、韓國會想到泡菜，而印度則讓人聯想到咖哩。

那麼，說到台灣，你會想起什麼味道呢？

它可能是在熱鬧夜市裡讓你流口水的小吃，也可能是回家時間聞到，媽媽煮的那鍋香噴噴的滷肉，或者圍爐桌上那道色澤鮮亮的紅燒魚。

台灣味不只是食物，是每個台灣人心中幸福的回憶。每個人都能說出自己最愛的台灣味故事，充滿溫暖情感與家的味道。

什麼是「台灣味」？

台灣味，是來自台灣這片土地上，最適合生長的食材所帶來的風味。

台灣位處太平洋左岸，包含了平原、丘陵、高山、縱谷等地形，得天獨厚的地理條件孕育出全世界獨一無二的豐富食材！

台灣獨有的寶物

- **愛玉子**：全世界只有台灣有，是夏天最棒、最天然的消暑聖品。
備註：愛玉子的生態獨特，它的果實需仰賴台灣獨有的「膜赤目愛玉小蜂」授粉，所以才說愛玉子只有台灣獨有。
- **野蓮**：台灣特有種植物，口感爽脆清香。
- **馬告與小米**：原住民族生活中重要的香料與主食，承載著文化與傳統。

「一方水土，養一方人。」不同的土地形塑不同的生活，也孕育出獨特的食材。這些台灣特有的味道，背後是世世代代農民、漁民的努力與汗水，同時也記錄了我們的歷史、文化與自然生態。

多元族群交織出的飲食風格，共同寫下酸甜苦辣的台灣味，形成屬於我們最動人的滋味。



台灣味的秘密：原味與本色

台灣人喜歡吃到原味、希望吃到食物原本的、質樸的滋味。俗話說的「身土不二」，身體跟土地的關係，二者不可分離。食物的味道是土地給予的，所以我們很珍惜食材最真實的「本色、原味」。

經典台式下飯菜：名字雖怪但滋味超讚！

你有聽過「蒼蠅頭」或「螞蟻上樹」這些菜名嗎？光聽名字，可能會讓人嚇一跳，以為是用昆蟲來煮菜！其實，這些都是有趣的誤會。四川名菜「螞蟻上樹」，是貧窮的孝順媳婦，用賒來的小肉塊切的細碎炒冬粉幫重病婆婆補充營養，婆婆眼花以為是一隻隻螞蟻在一根根樹枝（粉條）上而得的。而我們熟悉的「紅燒獅子頭」，是剁碎的肉丸子，也不是真的用獅子的頭煮出來的！這次我們要認識兩道在台灣很受歡迎的經典菜色，它們的故事和名字一樣有趣！

「蒼蠅頭」：不是川菜的台菜之光

我們經常聽到怪異名稱的奇珍美味，大都來自中國大江南北，但是這次要介紹的是源自於台灣本土，卻隱藏在川菜裡的一道台菜「蒼蠅頭」。

名字的由來

「蒼蠅頭」的主要材料有韭菜花、絞肉、皮蛋和最重要的黑豆豉。炒熟後，一顆顆又黑又亮的豆豉，混在綠色的韭菜花和肉末中，就像是一顆顆的蒼蠅頭，也因此將這道菜取名為蒼蠅頭，而這種調皮又直接的名稱，著實讓不少人誤以為蒼蠅頭是這道菜的主要食材。



(本圖片由 AI 協助生成)

台灣精神的代表

追溯「蒼蠅頭」的起源，其實並沒有悠久的歷史典故，也不是來自中國的地方菜餚，而是一個偶然的巧合。聽說這道菜的創始人原來只是隨意做給餐廳員工配菜，但意外地受到好評，因此列入餐廳菜單，最後紅遍台灣，各大餐廳都跟進學習。

這道菜的煮法簡單，材料也很家常，充滿了質樸、不浪費的台灣精神。它鮮香夠味，非常適合搭配白飯，讓人忍不住多吃好幾碗！

喜氣洋洋的「台灣魯麵」

另一道充滿台灣人情味的菜色，是許多人從小吃到大的「台灣魯麵」（也常寫成「滷麵」）。

報喜的好味道

台灣魯麵是當初從中國福建一帶傳過來的，台灣各地區隨著時間演進也漸漸創造出自己的風格，如鹿港的錦滷麵、臺南的打滷麵等。在早期，它可是一道喜慶報喜時才會出現的料理！每當家裡有喜事，主人家就會煮一大鍋魯麵，用大碗公分裝，分送給親戚朋友和街坊鄰居，讓大家一起分享辦喜事的喜悅。這也讓魯麵的味道多了一層「甜蜜」的意義。

團結合作的美味

魯麵的製作其實很繁瑣，所以以前辦喜事時，主人家會號召親朋好友一起幫忙。大家分工合作，有人備料、有人炒料、有人熬湯，透過煮魯麵的過程，也聯繫了彼此的感情。

為什麼叫「魯」麵？

魯麵最大的特色就是它濃稠的勾芡湯汁。魯麵的「魯」字（或「打滷」），其中一個說法就是指「勾芡」這個動作。它的湯頭是用扁魚和蝦米爆香後，加入高麗菜、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、雞蛋，再依照各家特色加入蝦、裹粉肉條、肉丸、或魚丸等葷料，利用醬油、胡椒、糖、醋等調味而成。湯汁呈現自然的甘甜味，喜事 + 甜味 = 耐人「尋味」。



(本圖片由 AI 協助生成)

「蒼蠅頭」和「魯麵」，一個是下飯的熱炒，一個是充滿人情味的主食，兩者都藏著台灣人獨特的生活智慧與對美食的熱愛。透過這兩道道地的台灣味，我們得以認識在地鄉土，細細品味台灣。