

食研誌

2020 Jan. Vol.1

臺味，
就是那個味

芋頭加蕃薯
小小早餐兵
立大功



日日是臺食

獨步全球的
超臺早餐飲食樣態

後早餐時代

網紅當道，手機先食
一早開始分享的新五感體驗

早餐吃什麼？

戰後臺灣早餐店的風起雲湧

食研誌

僅以此作品

獻給陽光下辛勤的每一雙手，謝謝您努力撐起一點一滴流逝的生活記憶。



作者的話

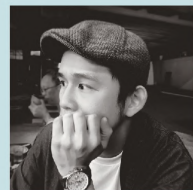
不知道大家是不是都有類似的經驗，總是聽到長輩嚷嚷：「一定要吃早餐！不吃早餐會變笨！」、「一日之計在於晨」、「早餐是一天活力的來源」等等洗腦的觀念。

每天總是好奇的探索，吃下去的早餐究竟是誰發明的？從什麼時候開始，臺灣崛起成為早餐王國？連早餐店都能被觀光客朝聖？果然是TAIWAN NO.1阿！放眼望去，應該沒有任何一個國家的早餐文化能這麼澎湃、多元，至少比日本韓國強一百倍，可以拿出來說嘴一下吧。早餐又應該吃些什麼、為什麼會發展出這些食物，引發我做這個專題的想法。

臺灣是一個寶島，也是飽島，多元的飲食文化，是在一次次被殖民的狀態下，揉雜出來的。在第二次世界大戰前，雖然臺灣人也有吃早餐的習慣，但內容略為單調，所以這次的專題主要專注在戰後臺灣的早餐發展，特別是臺北這個政經之都。你還記得曾幾何時臺灣街頭是滿山滿谷的燒餅油條和豆漿包子嗎？燒餅油條真的有這麼搭嗎？到了1980年代開始被西式連鎖早餐店攻佔，美而美早餐店深入臺灣的大街小巷，讓餐桌上的主角換人？隨著資訊爆棚的時代來臨，感官的享受取代了飽足感，重塑了人對美食的定義。70幾年發展下來的臺灣早餐史，在吃當下的疑惑，都要一一解謎！

歷史對大部分人而言相對枯燥，這個專題雖然圍繞著歷史轉圈圈，但我相信以大眾史學的角度，透過影像、插畫與文字敘述的相互搭配，在有限的篇幅內說著早餐的故事，應該更能貼近讀者，讓各位國民細細品味戰後臺灣早餐的風起雲湧！

最後，藉這個機會感謝每一位在這個專題製作的路上提供的協助，特別是師大臺灣史研究所的陳志豪教授。希望這個早餐專題能喚起各位國民對於早餐的生活記憶，同時為臺灣獨步全球的早餐文化深深感到驕傲！



一位熱愛臺北的新居民
謝其湘 Melvin K.S. Sia

Contents

- 003 引言
- 005 沒說你不知道的戰後臺灣早餐史
- 006 早餐的字義

戰前臺灣人吃什麼早餐

- 007 大清帝國的臺式早餐
- 008 在清代臺灣當個時髦外食族
- 011 日治時期的晨食事
- 013 重現傳統美味油炸粿食譜
- 014 油炸粿杏仁茶蹦出新滋味
- 015 摩登咖啡廳的早晨時光
- 016 火車上也有早餐
- 017 旅館早餐

戰後國家政策與 移民飲食文化的揉雜

- 019 戰後新移民與多元化飲食
- 023 古早的便利商店
- 025 豆漿燒餅油條的漫長旅行
- 027 「永和豆漿」的起家厝：世界豆漿大王
- 031 早杭豆漿：給我一個早起的理由
- 033 鹹豆漿的靈魂 & 你心中的臺味
- 035 戰後臺灣的強心針：美援
- 039 「麵麵俱到」：以麵代米
- 045 臺式蛋餅的華麗登場
- 047 世界麵包冠軍搖籃
- 050 營養早餐：牛乳與麵包
- 051 飲食習慣變化的誤解

臺灣速食代

- 臺式早餐店 055
- 臺灣有一百種美而美 056
- 通便神器等故事：早餐店奶茶的誘惑 059
- 總匯/總會傻傻分不清楚 061
- 鐵板麵的信徒 065
- 食品加工業的鍊金術師 066
- 臺式早餐店的萬花筒世界 067
- 我們差點就...沒有麥當勞了！ 069
- 速食連鎖店的早餐戰局 073
- 我愛便利商店？ 074
- 後麥當勞時代：便利商店早餐開外掛 076
- 不務正業的早餐選擇 077
- 早餐店的時代符號 078

網紅時代的早午餐

- 早餐店的末日？後早餐時代！ 083
- 你是「手機先食者」嗎？ 085
- 網紅的舌尖經濟與美食 087
- 炫耀也能當飯吃！ 088

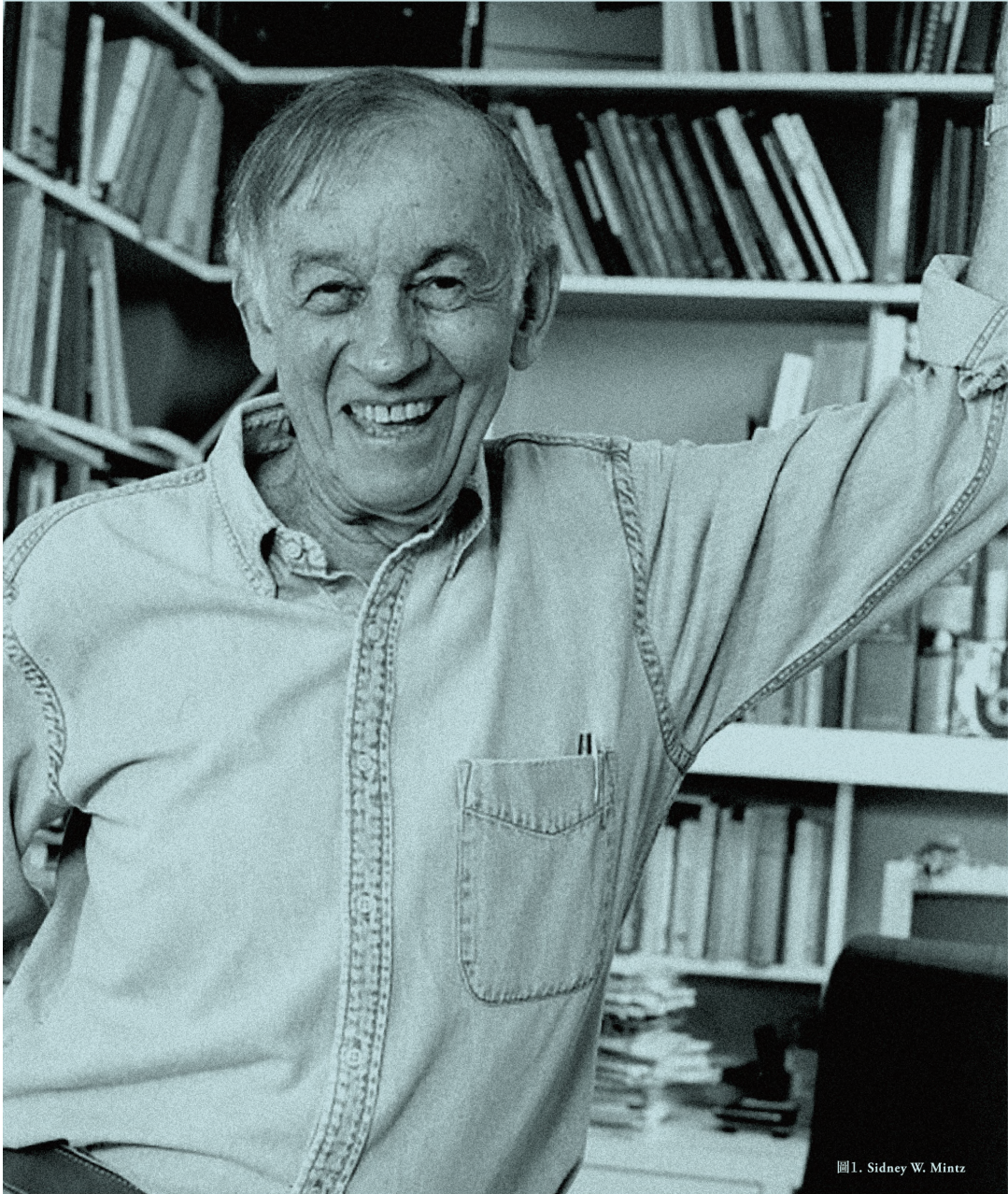


圖1. Sidney W. Mintz

人類學者Sidney W. Mintz就曾在他的著作
《吃：漫遊飲食行為、文化與歷史的金三角地帶》中
曾表述：

“入口的食物，都包含了吃下它的人的種種過去；而用來取得、處理、烹調、上桌、消耗食物的技術，也全因文化而異，背後各有一段歷史。食物不只是供人食用的東西而已；進食總是有約定俗成的意義。這些意義都有象徵內涵，並以象徵的方式來傳達思想；這些意義也都各有歷史。¹”

依照Sidney W. Mintz的說法，吃下去的食物因為承載著使用者的文化差異與訊息，本身背後有其意義與歷史，從如何取得食物、烹調的技術到進食的意義都值得我們進一步去探討。當攝取食物變成一種自我認定和與人溝通的形式，將形成不同飲食文化上的融合，因此，本文將從戰後早餐類型變化的問題出發，討論早餐類型變化背後的歷史脈絡。

沒說你不知道的 戰後臺灣早餐史

早餐，對我而言是每天醒來第一件想到的事。人每天與它相見，但較少重視過早餐的內容，頂多有些營養學家會不斷提醒吃早餐的重要性，或者是早餐要吃得健康。對身處繁忙現代社會的你，早餐又有著什麼樣的生活記憶？是日復一日的相同？還是忙碌工作前的一頓隨意溫飽呢？是永和豆漿的燒餅配油條？是麥當勞的超值早餐，便利商店的早餐飲料輕鬆搭配？又或是臺式早餐店之地表最強的通便神器大冰奶？

在日常中，早餐的內容似乎已經有固定的樣式，抉擇早餐好像不是件難事，畢竟早餐店不難尋，每個店家又多能提供琳瑯滿目的早餐內容。多次出國旅行後的感想是，臺灣獨特的早餐文化真的是太強大了！例如，在我家鄉馬來西亞，當地的早餐普遍可選擇的內容為咖哩、麵食、椰漿飯或是西式三明治，販售的地點通常為街邊小吃攤或是咖啡廳。通常這些銷售據點可以營業至晚上，而這些內容亦可當作

是午餐或晚餐，並非早餐限定。或者，臺灣人喜歡旅遊的日本，早餐店文化也不盛行，早餐的選擇除了咖啡廳的麵包三明治外，只能對著便利商店發愁了。

對照來看，臺灣獨特的早餐文化，大概是臺式生活中相當重要的時刻，連觀光客都爭相排隊來朝聖打卡。但你曾想過以前的臺灣人都吃什麼早餐嗎？這些我們習以為常的早餐內容是如何從無到有，甚至發揚光大？燒餅油條真的這麼搭嗎？連鎖早餐店美而美是如何發跡到掀起加盟早餐店的旋風呢？1950年代，臺灣新早餐飲食潮的熱浪究竟帶來什麼樣的早餐飲食文化的轉變，讓我們先把時鐘往回撥，看看古早味的早餐是什麼樣子吧！



早餐的字義

早餐可以被理解為睡醒後的第一餐！早餐的英文為什麼要叫做Breakfast呢？沒有人發現，若將Breakfast拆成Break和Fast成為兩個單字，那麼，根據劍橋詞典的解釋，Breakfast是早晨吃的第一餐，它可以解釋為「打破一夜好眠後的長時間禁食」(To break the fasting period of the prior night sleep)。

Breakfast



大清帝國的 臺式早餐

臺灣的早餐內容享譽全球，但這豐富多元早餐的起點，可能要推到華南地區漢人大量移入臺灣之後的發展。以北部來說，十九世紀晚期的淡水廳志曾有：「日用多三餐，以日出日入為度」的記載，²日多用三餐的意思是指早餐、中餐和晚餐，這在我們今日看起來理所當然的事，卻在清代成為官員眼中很特別的飲食文化，所以在方志中留下記載。不僅如此，清代有關司法記錄的檔案中，也意外的常見到早餐作為命案的起點，這些檔案雖未交代早餐的內容，但均以早餐當作時間記憶點作為證詞的描述。如此可見，吃早餐在清代的臺灣是一件極度平常的生活事。³

在清代臺灣 當個時髦外食族

臺北的早餐外食現象逐年提升，⁴用餐消費習慣早已不再侷限在家中。但不說你不知道，其實清代的臺灣就有很多外食小店提供早餐的選擇，你不一定要規規矩矩的在家裡用餐，也可以很時髦的當個早餐外食族。

根據文獻記載，早在1777年彰化縣政府便曾花不少錢，為兩位來臺視察的巡臺御史張羅早餐，這段記載提到：「……廿八早：兩大人 早飯、点心各食物等項，共去良四十員……陳喜官，去良四十五員，為廿八早，兩大人打点心之用……」⁵這兩位御史的早餐共花費了40員，以當時的銀兩計算，約是28兩左右，這頓早餐可說是價格不斐，因為當時知縣的月薪還不到28兩！⁶換句話說，兩位御史吃頓早餐，就吃掉了當地縣長一個月的收入呢！有沒有覺得，清代臺灣的早餐也能走著華風味呢。



1683 - 1895



187

Fri. 27

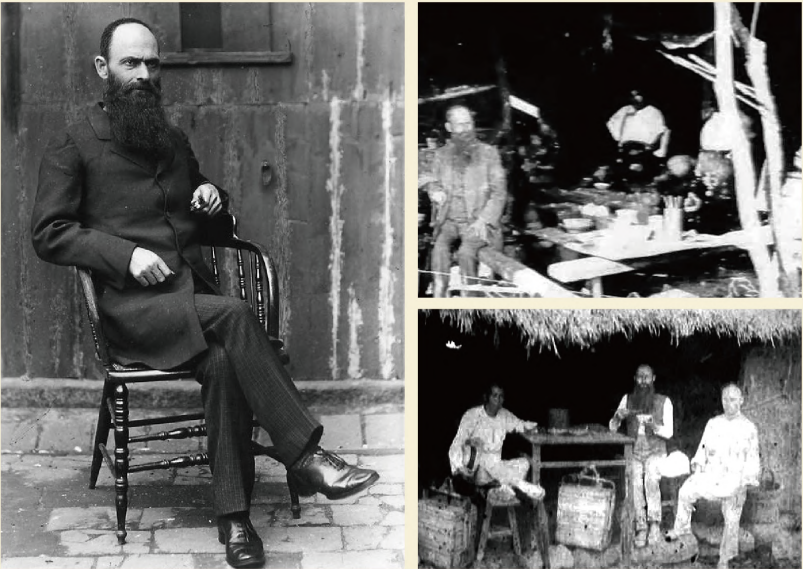
Last night we slept little, the Capt. was
 pretty annoyed through the night by
 finding a big black pig under his bed
 which kept knocking & making
 break when we were on our way again.
 Along the beautiful alluring side of a hill
 covered with grass and low the clear
 sparkling on the Cobwebs on the left
 quite clear and distinct across the Mountain
 ranges which range from Smith to
 earth through out the whole island.
 As at length came to a village called
 Liang-hing-kiao which had perhaps
 one hundred houses on each side of the
 main road and this became the street
 all kinds of eatables were on board
 viz. in front of shops Rice Cooked, some
 call it Pea-hunt, Cocoa etc. etc. all
 there for sale. - Rev. Mackay

▲圖5. 馬偕日記原稿，1872年12月27日



圖6. 舉人李望洋

當然，早餐不會只是外國人獨享。清代同治年間，噶瑪蘭廳頭圍堡（現今宜蘭頭城鎮）的舉人李望洋，就曾在前往甘肅擔任知縣的路上，在雙溪路旁的茅店吃過稀飯而留下了『次早勿勿別故人，雙溪茅店餐糜粥』的食物記憶⁹。看起來，宜蘭人也喜歡在出門前，去外面吃頓早餐作為起點呢！



到了19世紀晚期，早餐也像這個社會一樣的充滿了活力。1871年12月抵達臺灣的宣教士馬偕 (Rev. George Leslie MacKay)，就在他的日記中記錄：「他們進入頭前溪旁的聚落，街道兩旁有各式各樣的點心攤，兜售著米飯、米粉、花生糕餅等，他們享用一餐豐盛的早餐後，才開始一天行程。」⁷

透過這段文字的記載，我們可以從中得到兩個線索，第一：外食點心攤；第二：早餐販賣的內容有米飯、米粉、花生糕餅等。《馬偕日記》後續又有兩段關於早餐的但記載，一是記載早餐吃了飯糰，另一個則提到早上九點，吃了一些米飯和醃蘿蔔作為早餐。看起來，馬偕在臺灣宣教期間，也很適應清代臺灣的早餐文化。⁸

2	3
	4

圖2. Rev. George Leslie Mackay 馬偕博士
 圖3. 馬偕博士在宣教途中經過雙溪，在客棧前休息用餐
 圖4. 馬偕博士手持碗筷在外用餐，左邊是門徒嚴清華，右邊是助手柯維恩



TAIPEI



1895 - 1945

日治時期的 晨食事



日本統治臺灣的五十年間帶來了許多近代的建築、流行文化等，大概從1920年代以來，在那個臺北什麼都有、什麼都不奇怪的年代裡，人們的生活型態也有了改變，而這些改變有時被視為「進步」的表徵，抑或是「文明」體現。

在日治初期，臺灣人的早餐大多仍以米食為主，早上煮一碗白粥配一些醃菜花生，簡單樸實。日本人的早餐雖然雷同，但還會加入些許小麥與白米相混，搭配醬菜與一碗國民湯-味噌湯一起食用。但20世紀後，臺灣的飲食消費受到近代流行文化的影響，也逐漸出現轉變。例如，1912年《臺灣日日新報》刊載了一篇「夏の朝食」的食譜，向當時的讀者介紹美國式的早餐，並鼓勵民眾改吃燕麥粥。¹⁰西方料理被視為營養和流行的指標，1912年後，臺北街頭開始出現以不提供正餐為主的珈琲廳、喫茶店、車站食堂和商店、月台上的叫賣餐點等等，更多元的早餐型態漸漸走入臺灣人的生活中，儘管日治隨著二戰的結束劃下句點，但西式的飲食元素卻早已融入臺灣人飲食文化的一部分了。



重現傳統美味 油炸粿食譜

★ 準備食材 ★

- 中筋或高筋麵粉400g
- 鹽7g
- 食用級小蘇打4g
- 無鉛泡打粉11g
- 食用油14c.c
- 常溫水285c.c

★ 製作步驟 ★

1. 所有材料混合，稍微用筷子或桿麵棍揉合成沒有粉粒略帶粗糙的麵團後，置入冰箱鬆弛一小時。

2. 鬆弛完成將麵團從冰箱取出，撒上多一些手粉（通常用高筋麵粉當手粉）在桌面上，先輕輕拉開成長形再擀開。在擀的時候是邊拉伸邊擀。擀成厚約1公分，高約10公分的長形麵糰。用刀切成寬約2-3公分的長條狀。切完的刀口一定要再撒手粉防沾黏。

將長條狀麵糰兩兩疊放在一起，用刀背或竹籤或刮板在長條麵團中間壓一壓，讓壓的地方貼在一起，頭尾再多壓幾回，不要壓斷即可。這樣可以防止下鍋炸後散掉。油溫要高，約在攝氏180度，可以用小麵糰測試，下鍋後要馬上浮起來就可以。

3. 拿起條狀麵糰的兩頭，稍微拉長至鍋子可容納的長度即可將麵糰輕放入鍋中油炸。

4. 油條下鍋後稍微動一下就會立刻浮起，要不停的上下輪流翻動，這樣才能快速的膨發，使得兩面受熱均勻，炸到金黃色就可以了。

5. 炸成功的油炸粿切開一個看看剖面，漂亮的大孔洞，這樣的油炸粿才是好吃！



油炸粿與杏仁茶 蹦出新滋味

對很多人來說，豆漿油條絕對是早餐店的絕妙搭配，人氣組合。但你有沒有想過早在日治時期的臺灣街頭流行另外一種油條的吃法，那就是酥脆的油條配熱呼呼的杏仁茶。

根據《臺灣日日新報》在1909年「一日一商」的單元中刊登的「油炸粿」其實就是我們俗稱的油條。¹¹日治時期，油條多以臺語發音稱之為「油炸粿」，多半是一早由受僱的小孩提著提籃在街上叫賣，相較日本人，「油炸粿」更受臺灣人青睞，日本人僅會買來搭配味噌湯食用。¹²1941年出版的《民俗臺灣》就有一篇紀錄士林市場的早晨，七點一開市就有飲食店販賣杏仁茶、油炸粿和點心供應買賣者方便食用。¹³看來油條配杏仁茶在日治時期是完美的合拍，早餐朝聖的美食。



▲ 圖7. 油炸粿

摩登珈琲廳的 早晨時光

近年來，臺灣各地一間又一間的咖啡廳隱藏在大小巷弄中，吸引大量文青朝聖，喝一杯咖啡，吃上一頓簡單的餐食甜點。其實日治時期就曾吹起一陣「珈琲廳」熱潮，全臺灣第一間咖啡廳-「獅子珈琲店ライオン」開幕於1912年12月1日，地點座落在臺北新公園（現今的二二八和平紀念公園）內。日治時期的「珈琲廳」其實與今時今日的咖啡廳並無太大差異，除了販售咖啡和簡易料理、最特別的一點是還有「女給」的貼心服務。跟現在相當流行的女僕咖啡店很類似，由女性服務員負責接待、陪侍客戶，口袋只要有點錢的人都可以「等一個人咖啡」和享受摩登的自由戀愛氛圍。日治時期的咖啡廳也照顧了早餐外食的



族群。《臺灣日日新報》就曾報導過「獅子珈琲店ライオン」所供應的早餐餐點，內容包括咖啡、吐司麵包、牛乳和水煮蛋等。¹⁴看來，在日治時期對於那些上流階層的日本人或臺灣人想當文青勤跑咖啡廳也是有可能的喔。



火車上 也有早餐

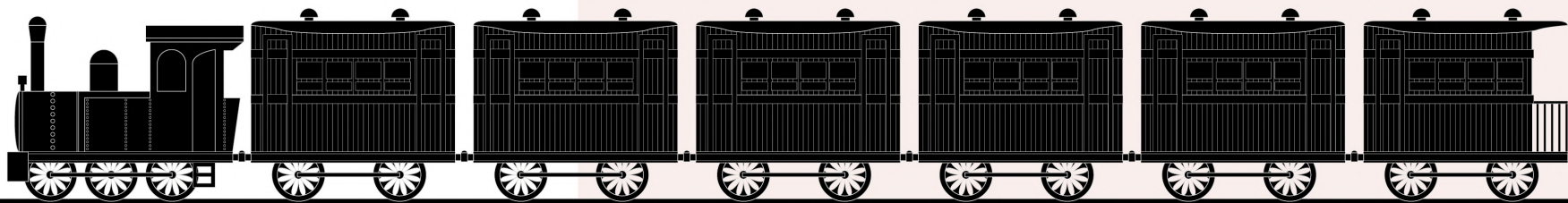
這幾年日本興起了餐廳觀光列車的風潮，既可以搭火車旅遊，又可以享用美食。其實，日治時期的臺灣也曾推出過這項服務，百年前的臺鐵，早已試過在車上設置食堂，提供旅客餐點的服務。1907年的《臺灣日日新報》刊登過一則報導：「在上午6點三十分從臺北發出南下的第一班列車，鐵道部為了方便那些趕行程的乘客在列車上吃早餐，販售麵包和珈琲，以代早餐。」¹⁵

雖然列車食堂提供了乘客填飽肚子的便利性，但實際餐點內容和數量還是飽受批評，例如餐點內容的不理想，價格昂貴、或是餐點數量不足等等，¹⁶持續的負面評價讓列車食堂最終在1944年4月1日劃上

休止符。¹⁷所以說，雖然日治時期的早餐已經越來越活潑了，但是火車上賣的早餐，大家還是覺得很不ok呢！



▲ 圖8. 日治時期鐵路餐車光景



旅館早餐

近代交通逐漸發達後，因應旅客往來各地的需求，而產生了許多新型態的餐飲模式。像是出國旅遊或是出差工作，免不了在外頭住宿，隔天供應早餐，便成為旅館必須提供的服務之一。1908年臺灣縱貫線鐵路開通後，南北往來變得更为便利，同時「臺灣鐵道旅館（鐵道ホテル）」，也正是開幕，是臺灣第一間西式旅館。¹⁸在這棟新潮旅館一樓設有食堂，供應各式餐點，1917年時，食堂的早餐價格是一圓、午餐是一圓五十錢，晚餐則為兩圓。¹⁹再過了17年後，鐵道旅館的早餐價格已經漲了1.5倍。²⁰可見這種高檔次消費的早餐不僅有市場，從價格來看可能還越來越精緻。回過頭來看，一百年前的臺北街頭便有這種新型態的早餐，應該是挺時髦的吧！

但整體來說，第二次世界大戰前，臺灣人早餐的內容其實稍微單調了些，外食只是偶一為之的選項，大多數的人通常在家吃早餐，其內容不外乎是稀飯、米飯、醬菜、味噌湯等等。雖然日治時期西洋料理被引入進入臺灣，讓臺灣人有機會接觸這種嶄新的消費模式與文化，但普遍價格昂貴，非一般人能消費得起。臺灣所接收到的西方文明、消費與文化的學習大部分皆受到殖民框架的限制，而且帶有明顯的階級性，故當時普遍的早餐飲食內容還是簡單樸素為主，以吃飽為更重要考量！

完備したホテル
愉快な御食事に
御宴會御會合に

鐵道ホテル

臺北 臺北駅前 電話7,062 番
御室料……3 圓・4 圓以上
食 堂……朝 1 圓・晝 2 圓 50 錢・夕 3 圓
グール……朝 1 圓・晝 1 圓 50 錢・夕 2 圓
其他一品料理の御好みに應じます
……午前 8 時から午後 10 時迄……

基隆 基隆驛上 電話1,270 番
御室料……3 圓以上
御食事……朝 1 圓 20 錢・晝 1 圓 80 錢・夕 2 圓
……兩館共御心附は御好意の一割を頂戴いたします……
……横濱線列車食堂も直營で御座いますから御利用下さい……

▲ 圖9. 鐵道旅館廣告 ▼ 圖10. 臺灣鐵道旅館



註解

- 註1. Sidney W. Mintz著，林為正譯，《吃：漫遊飲食行為、文化與歷史的金三角地帶》，藍鯨出版社，臺北，2001，頁23-24。
- 註2. 陳培桂，《淡水廳志》，卷11，考一，風俗考，1871，頁299。
- 註3. 使用「台灣歷史數位圖書館THDL」檢索關鍵字【早飯】，可以在「淡新檔案資料庫」中找到38筆資料，共同點多為命案、反叛、劫船等口供留下的紀錄，但這些紀錄意外的反應了當事人在事件前夕，大都有吃早餐！
- 註4. 臺北市政府主計處臺北市家庭收支記帳調查報告，<https://dbas.gov.taipei/News.aspx?n=8057152601238233&sms=C3A5311D42E199EC>
- 註5. 資料參考THDL臺灣歷史數位圖書館，檔名:nrch-ca100004g-od_ah2307-0001-i.txt，標題：乾隆四十二年彰化縣主巡視費用紀錄。
- 註6. 余文儀，《續修臺灣府志》，卷六 賦役(三)，存留經費彰化縣，頁298。
- 註7. 《馬借日記》，1872年12月27日，中研院臺灣史研究所臺灣日記資料庫。
- 註8. 《馬借日記》，1873年4月7日，中研院臺灣史研究所臺灣日記資料庫、《馬借日記》，1886年2月16日，中研院臺灣史研究所臺灣日記資料庫。
- 註9. 陳家煌選注《李望洋集》，國立臺灣文學館，頁231。雙溪茅店餐糜粥：雙溪，現新北市雙溪區，因牡丹溪及平林溪在區域交會，因此名為雙溪。茅店，簡陋的旅舍。餐糜粥，吃稀飯。
- 註10. 〈夏の朝食〉，《臺灣日日新報》，1912年7月5日，日刊，版次07。
- 註11. 〈一日一商 - 油炸燴〉，《臺灣日日新報》1909年4月7日，日刊，版次05。
- 註12. 〈一日一商 - 油炸燴〉，《臺灣日日新報》1909年4月7日，日刊，版次05。陳玉箴，《大碗大匙呷飽未？：台灣人的餐桌就是一部台灣史，推動「食育」一定要知道的台灣菜故事！》，聯合文學，2014，頁175-179。
- 註13. 潘迺楨，〈士林市場紀實〉，林川夫譯，《民俗臺灣（第一輯）》，武陵出版社，1990，頁197-199。
- 註14. 〈ライオンの洋食〉，《臺灣日日新報》，1919年9月10日，日刊，版次07。
- 註15. 〈汽車内販賣食物〉，《漢文日日新報》，1907年3月30日，日刊，夕版03。
- 註16. 〈列車食堂要改善〉，《漢文臺灣日日新報》，1922年12月15日，日刊，版次06。
- 註17. 〈食堂車は廢止急行列車區間も改正四月から〉，《臺灣日日新報》，1944年3月29日，日刊，版次02。
- 註18. 〈鐵道ホテルの解剖〉，新臺灣社，(1917年12月)，頁30-33。
- 註19. 〈鐵道ホテルの解剖〉，新臺灣社，(1917年12月)，頁30-33。
- 註20. 鐵道省，《觀光地と洋式ホテル》，1934年，頁70-71。

戰後 新移民與

多元化 飲食

1945年對臺灣社會而言，是一個時代的落幕與另一個新時代的開始。中華民國政府接收臺灣，日本人多數被遣返，取而代之的，是負責來臺接收的國府官員。不久，1949年國民黨因國共內戰失利，大批軍隊與「外省人」隨著蔣介石撤退到臺灣。在臺灣特殊的歷史脈絡下，一般通稱的「外省人」，是指戰後從中國遷徙到臺灣的人，約有120餘萬新移民遷入臺灣，²¹總數約戰前臺灣人口的四分之一。其中，又以福建省、浙江省、江蘇省、廣東省和山東省人遷臺為最多。²²



▲ 圖11. 大陳島等待撤退到臺灣的小孩

◀ 圖12. 外省人帶來的小吃在臺灣如雨後春筍般，隨處可見

1950年代，臺灣的飲食樣態隨著大量外省人的移入，面臨結構性的轉變。食物能引發記憶中的場景，食物的選擇往往也反映社群關係的分類。例如外省人帶來了中國大江南北的美味，對家鄉食物的重新詮釋，填補了鄉愁，所謂的八大菜系也在臺灣紮根延續，²³影響餐廳、甚至路邊小吃攤的飲食風味。這些菜色，多半也摻攪了點臺味，成了本省和外省飲食融合的起點。

井開始將官員眷屬及笨重物資等分批疏遷台灣



圖13. 1955年大陳島居民搬運行囊準備撤退到臺灣



圖14. 大陳島居民撤離抵臺

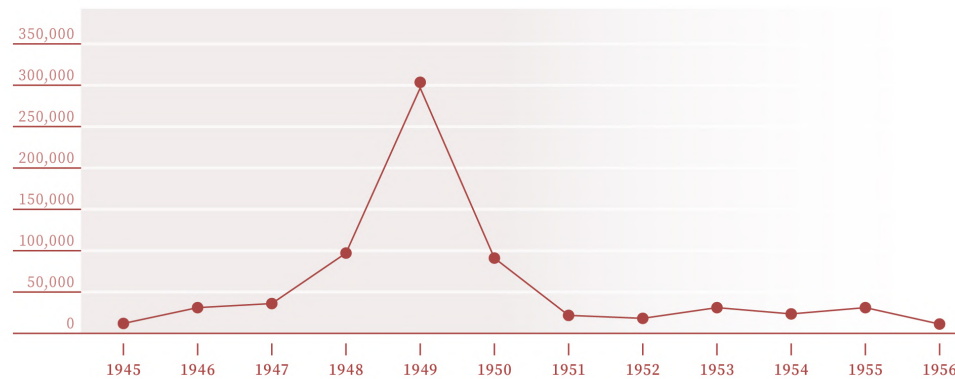


圖15. 大陳島居民登艦撤往臺灣

圖16. 由美國第七艦隊協助撤離大陳島的居民抵臺後等待安置

歷年來臺 外省籍人數 (不含軍籍)

► 圖表1.「歷年來臺外省籍人數(不含軍籍)」





▲ 圖17. 早年生鮮食品保存不易，因此多用醃漬物，沿街叫賣醬菜
▶ 圖18. 麻雀雖小五臟俱全，小小飲食擔包羅萬有
▼ 圖19. 古早醬菜二輪推車



· 豆
腐
乳



· 醃
黃
瓜



· 蔘
瓜



· 菜
心



· 筍
尾



· 醬
瓜

古早的便利商店

有一個現在幾乎消失的行業，與傳統的臺式早餐有關，那就是清晨穿梭在大街小巷，推著二輪車賣著醬菜的小販，很多年輕人應該都不曾看過或聽過了。天才剛亮，這些的推車總發出那響亮，「噹噹！噹噹！」的鈴聲，就像播著《給愛麗絲》的垃圾車一樣在刷存在感，告訴你，我來了！這些三輪車賣的醬菜，就是搭配稀飯最好的佐料。有時候，主婦來不及做菜時，臨時可以買一點醬菜來搭配著，便是俗話說的：「食魚食肉，也著菜脩。」，足見醬菜在臺灣人心中的地位。而清晨就開始銷售的醬菜，自然也是臺灣人在家吃早餐的最好夥伴！

早起的媽媽們都會洗一把米熬一鍋稀飯，等著醬菜車的出現。²⁴因為醬菜車賣著各式醬瓜、豆腐乳、花生、皮蛋等等，你需要的早菜配稀飯，無不應有盡有，主婦們便雲集而來，就像移動的便利商店似的，想買什麼，早菜小販都會賣給你！根據《中國時報》的報導，1950

年代臺北市的醬菜車的小販還有4、50人之多，但隨著生活水準逐漸提高後，這種古老的兩輪推車漸漸被其他的早餐取代了，已在小巷子內消失，現在想要買點醬菜早菜，只能到菜市場或是便利商店買工廠包裝的醬菜罐了！²⁵醬菜二輪車的式微，也反映了早餐慢慢的從家裡轉移到家的外面了。

早安 臺北 gâu-tsá

豆漿燒餅油條的漫長旅行

臺北的生活節奏快速，都市人習慣在上學上班途中外帶早餐，早餐吃什麼逐漸變成辨識生活習慣的記號。傳統市場中，販售醬菜滷肉飯的早餐攤隨著工業社會的轉型慢慢的走入歷史，但幾十年來依舊人氣很旺的應該就屬於傳統燒餅油條店了。從早期的外帶豆漿需自備茶壺鋼杯演化到今日便利性極高的一次性飲料杯，連包裹油條所使用的廢紙，²⁶也隨著時代進步、衛生觀念的改善而宣告退場，唯獨神奇的油條膨脹魔術依舊歷久不衰。

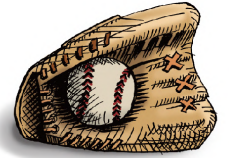
話說油條又稱為「油炸檜」或「油炸鬼」，傳說是因為奸臣秦檜陷害死了岳飛，南宋京城的百姓們抱不平，每天把油條當秦檜放入油鍋炸，一面炸、一面喊著：「油炸檜、油炸檜」以洩心頭之恨。秦檜的惡行，為我們提供了一個美食故事，雖然這個中國的民間故事離臺灣有點遠，但油條依然是臺灣傳統中式早餐不可或缺的主角之一。

說到燒餅，無疑是二戰結束後隨著不同省份的外省人帶入臺灣，有圓的、方的、扁的、甜的、鹹的、有內餡的等等，在各式各樣的燒餅中，臺灣這種外酥內軟，呈長方形，中間夾入油條的芝麻燒餅是中國前所未有的，至少文學大師梁實秋在《雅舍小品》中證實過：「現在臺灣的燒餅油條，我以前在北平還沒見過」。²⁷

各式的燒餅大致上源自中國不同省份，例如高爐燒餅是湖北的特色點心，江蘇的黃橋燒餅也因為餡心種類很多成為老少咸宜的早點，蟹殼黃燒餅則源自上海，體小而酥。²⁸總之，豆漿燒餅油條在1950年代飄洋過海，融入了臺灣人的胃，成為不分省籍的家鄉味，可說是媲美美國的熱狗堡呢！

在臺北，早餐想來杯豆漿是多麼尋常的事，路邊攤很容易就找到，現在連超市也有現成的瓶裝成品販售。豆漿的起源眾說紛紜，已經很難考核，但有一說相傳是西漢淮南王劉安所發明的，他每天以黃豆磨製豆漿伺候久病的母親飲用，沒多久母親的病竟然日漸好轉，這神奇的飲品因此傳入民間、成為中華飲食的一員。其實，豆漿曾經在日治時期曇花一現過，根據1911年《臺灣日日新報》的報導，在當時曾有一股豆漿旋風企圖挑戰日本人所帶來的牛乳業，²⁹但隔年春天豆乳業者倒了一大半，還是不敵當時牛乳在大家心中的營養地位。³⁰豆漿的再次捲土重來則是戰後的事了，如今喝豆漿成了臺北人生活的一部分。

「永和豆漿」的起家厝： 世界豆漿大王



說到中式早餐店或是豆漿店，家喻戶曉的「永和豆漿」應該是不少人心中的首選，全臺各地都能找到「永和豆漿」的蹤跡，它不再是新北市永和區限定了！可以確定的是在當時的那個時空背景下，「永和豆漿」只是一種商標泛指永和頂溪一帶的豆漿店，原意只是過橋到永和喝豆漿，而且有趣的是，永和最著名的豆漿店也不叫「永和豆漿」，而是中正橋頭的「世界豆漿大王」！誰也沒有想到，1949年以後，出現的燒餅油條竟然成為了永和的印象標誌，中正橋頭的那些豆漿攤舖成了臺灣豆漿名產的符碼！

永和豆漿的起源，最早是1955年來自山東的李雲增、河北的王俊傑和幾位退伍的軍人拼湊出幾百元，推著攤車在中正橋頭賣起豆漿燒餅油條，³¹之後掛起來「東海豆漿店」的招牌，這是「世界豆漿大王」的前身。當時，全盛時期中正橋頭聚集了十多家門庭若市的豆漿店。店內總是高朋滿座，有許多知名人士去吃過，連蔣宋美齡都是座上客。她給純濃的豆漿評價為「玉液瓊漿、甘如蜜酪」，這個名號現在可是成為店內的金字招牌呢！³²

據說豆漿燒餅油條成為全民早餐是在中華少棒隊揚威國際時期，尤其是臺北人，戰後60年代末至70年代初的臺灣，大家熬夜賣力為國家隊吶喊看棒球實況轉播，因為時差的緣故，看完也剛好快天亮了，過橋到永和來碗豆漿一份燒餅油條，口沫橫飛評論一番剛剛比賽的細節，於是，不需要廣告，中正橋頭的豆漿店誤打誤撞的成了臺北人美好的早餐時光。³³

早期豆漿製作非常依賴人工親自磨黃豆熬煮豆漿，包子、饅頭與燒餅都得費時擀麵、蒸烤，豆漿店的師傅們往往天未破曉就得起身開店。³⁴因此，看完

球賽後到豆漿店吃份勝利的早餐，也就理所當然起來了。在第一批最早起的客人光臨時，打開堆疊的蒸籠，充滿麵團香的蒸氣一洩沖天，為客人遞上燙手的饅頭與熱豆漿，意猶未盡再搭配燒餅夾油條，就是這種傳統的味道深植人心。在這裡，除了販賣親手磨製的豆漿，也有手作饅頭、甜燒餅、蔥燒餅與油條等。在臺灣進入經濟蓬勃成長、社會生活型態轉變的70年代，世界豆漿大王自1975年起24小時營業，成了全臺第一家24小時營業的商店，甚至比1979年開始引入臺灣的便利商店更早開啟24小時制的營業模式。全天候營業，讓許多晚上突然想吃燒餅或來杯豆漿的民眾，不用再忍耐到旭日東昇。臺北人的生活可說是越夜越美麗啊！



▲圖20. 1970年代，世界豆漿大王如中正橋頭的地標，聞名中外 ▼圖21. 1980年代，世界豆漿大王一度以改運為由改名為「新世界豆漿大王」



▲圖22. 1971年，巨人少棒奪得世界冠軍

▼圖23. 金龍少棒隊凱旋歸國，民眾上街慶祝遊行



世界豆漿大王

聞名中外創業55年永和原創店

臺灣這種傳統類型豆漿店的餐飲服務內容更趨多元化，融合了各個省份的早點，在這裡還可以嚐到煎餃、鍋貼、炸薯餅、蛋餅、飯糰與蘿蔔糕等混雜的早餐內容，飲料方面的選擇也豐富許多，除了冰與熱的豆漿，米漿、黑豆漿與紅茶奶茶都是冰箱裡絕不缺席的飲品，可以說是多元早餐販售店的始祖。連被喻為臺灣『飲食文學教父』的焦桐就曾說過：「一杯豆漿改變了臺灣人早晨和宵夜的餐桌，映射出一個時代的經濟發展，也投射了中華民族的尊嚴。誰也想不到，兩個退伍老兵竟影響了全球華人的豆漿市場。臺灣如果沒有永和豆漿，就宛如生活中不曾出現楊麗花、鄧麗君，文化將顯得多麼貧困。」³⁵可見，世界豆漿大王的誕生可說是早餐界裡的Legend！



24



25



26

圖24. 忙碌的店員各司其職，準備著源源不絕的訂單

圖25. 師傅熟練的製作熱騰騰出爐的燒餅夾油條

圖26. 烤餅的爐子全天候不停歇



阜杭豆漿：給我一個早起的理由

阜杭豆漿
SINCE · 1958



在臺北，有一家店把燒餅油條的文化做到了極致，實實在在的飄香了60年，阜杭豆漿。1958年，徐仁聰先生創立了「阜杭豆漿店」，從一開始在華山市場旁設攤，到了1995年才正式進駐華山市場內，由於老闆祖籍是江蘇阜寧縣，播遷來臺後落地生根在臺北的杭州南路，因此各取一字取名「阜杭」。³⁶厚燒餅為其招牌商品，比一般的燒餅厚約一倍，炭烤焦黃的外皮厚實有嚼勁，燒餅內層夾著滿滿鹹香的蔥花，外層撒上粒粒分明的白芝麻與白砂糖，這正是手工的誠意帶出的道地口感！此外，炸得金黃的油條，酥脆恰到好處，再來一份濃郁香醇的豆漿，正是阜杭最受歡迎的早餐組合。



「阜杭豆漿」已是許多老臺北人的早餐共同記憶，看似黯淡的華山市場，總是在早上長出一條人龍，從門口騎樓一路盤旋到二樓，不僅治肚餓，也解了鄉愁。如今的阜杭豆漿店可說是各國觀光客打卡聖地，打清早便循著旅遊手冊而來，都是為了那用老麵至少發麵16、17小時，從紅通通炭桶出爐的燒餅山。由此可見，大排長龍的景象便似乎不足為奇了。想要吃熱騰騰的豆漿與厚燒餅，早來了你還是得乖乖排隊，晚來了賣完更是要垂心肝，在這邊排隊一個小時吃燒餅都算正常的了！

鹹豆漿的靈魂

很多人光看到鹹豆漿外表就立刻退避三舍，還沒嚐到味道就已經卻步，就像臭豆腐一樣是評價相當兩極。只能說鹹豆漿有些人喜歡，有些人不喜歡，就算你無法接受這樣的口感，每個人身邊都還是會有一個熱愛鹹豆漿的好朋友！到中式早餐店來一碗鹹豆漿就能知道哪家店老闆的真功夫，身為中式早餐靈魂的鹹豆漿，事實上是許多人從小吃到大的經典兒時回憶，鹹豆漿不僅甜中帶鹹，有著微微豆花或蛋花湯的口感，熱騰騰的豆漿加入油條泡軟，撒上蔥花、小蝦米、菜脯等增添氣味和提升入口後層次感的配料，最後加入白醋讓它呈現半凝固狀，有些人還會依個人喜好加上一點辣油，讓清涼的早晨暖上心頭。根據攝影記者張廣基的說法，民國37年他隨國民政府來臺時，根本難以尋獲鹹豆漿的蹤跡，所以鹹豆漿真正被納入臺灣人的早餐口袋名單應是不過一甲子的事了！³⁷

另外，筆者喜歡在鹹豆漿上桌時先不隨意攪和，就讓白醋慢慢侵蝕豆漿~隨著化學變化體驗蛋白質的多層次口感，這才是鹹豆漿的王道吃法啊！乳糜狀的鹹豆漿口感有點像是奶油豆花，或是打了三顆雞蛋的蛋花湯，就是濃！蔥花、菜脯、油條等無法言喻的滋味擴散整個口腔！保證好吃到讓你滿地打滾，酸味、甜味、辣味...錯縱複雜的滋味，更是讓人難以忘懷呢！套用作家舒國治的一句話：「如此一碗鹹豆漿，什麼滋味都有了」。³⁸

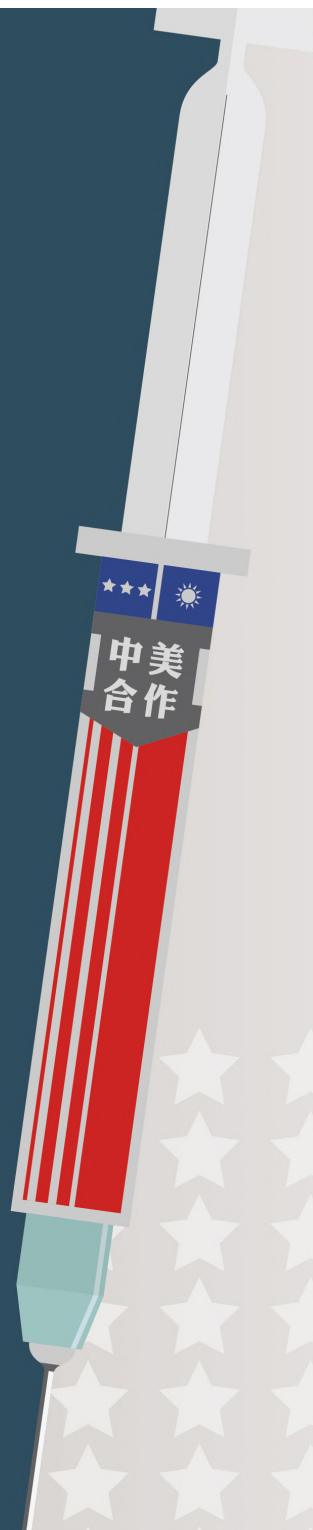
你我心中的臺味

1949年後，外省族群帶來了吃豆漿燒餅油條的早餐習慣，它已然成為早餐的文化符號之一。雖然這些早餐內容是外省人鄉愁的產物，移植了故鄉的飲食習慣到臺灣，但這些飲食樣態到後來或多或少都參雜了點臺灣味，創造出屬於臺灣獨特的風味。根據梁實秋的說法，厚燒餅夾油條，至少在中國沒有人這樣吃過呢！這些古早味被觀光客吹捧後，成了熱門的觀光朝聖地，可以驕傲的說，中華飲食文化在臺灣紮根，也在臺灣被精緻化、國際化，確實一點都不為過！



戰後臺灣的強心針： 美援

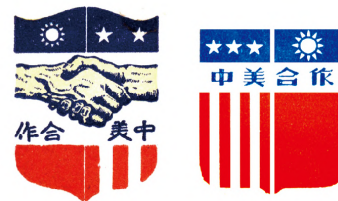
戰後的臺灣內外交困，局勢飄搖，一直到1950年韓戰爆發，造成東亞地區冷戰局勢轉變，美國為了防堵共產勢力擴張，故恢復軍事與經濟上對於中華民國的援助。先是派出美國第七艦隊協防臺灣，1951年更派遣美軍顧問團 (Military Assistance Advisory Group, 簡稱MAAG) 進駐臺北。³⁹ 所謂的「美援」是指1948年美國國會通過的「援外法案」，其中項目的內容非常多，包括借貸資金、軍事援助、派遣技術人員給予產業指導、或捐贈農產品與食物給予人道救援。⁴⁰ 臺灣則是在1950年被納入美國的保護傘下，提供軍援、物資與貸款給臺灣。⁴¹ 1954年，美國透過480法案將剩餘農產品售予臺灣藉以消化美國自1920年代就浮現的農產品過剩的問題，再將出售所得用於經濟及社會發展計畫，⁴² 美國的援助，使外匯短缺的臺灣得以獲得民生物資，快速走出戰後經濟的困境。



定的。其中，大以小麥、黃豆居多。但這些物資對於過往以米飯為重要糧食的臺灣來說，有點無法適應，畢竟老一輩的臺灣人往往認為，吃正餐一定要吃到米飯才有飽足感。所以，接下來要如何處理這些糧食，就有賴受援國政府的靈活與創意了！⁴³ 此時的臺灣，也必須想辦法來消化美國的糧食援助。

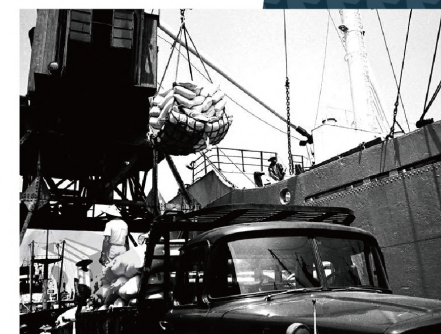
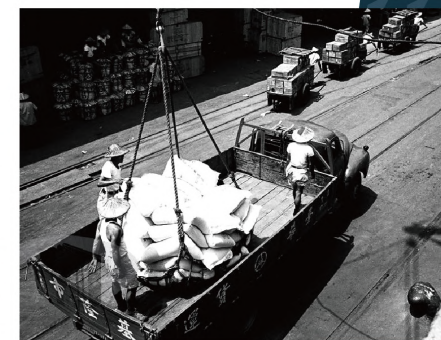
▼圖27. 美援物資麵粉袋上都會印製由美國人民捐贈字樣，製成內衣褲





◀ 圖28. 美援在臺灣通用標誌

▼ 圖29. 美援物資陸續抵臺，碼頭上的工人忙著搬運送來的物資，運送到全臺各地



「麵麵俱到」： 以麵代米

根據行政院農業委員會的統計資料顯示，臺灣每人的食米量逐年下滑，進口的小麥追上了國產米的消費量，兩者佔比消長明顯，顯示了國人在米食轉變成麵食的偏好上有顯著的改變。但你知道是什麼契機讓「唯穀是糧」的臺灣人破除這種想法，改變飲食習慣嗎？

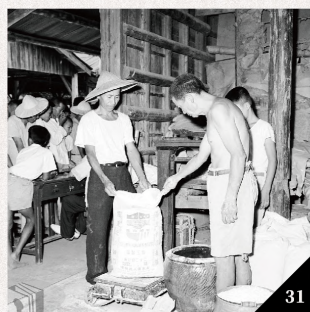
戰後初期，雖然外省移民帶來了許多北方的飲食如燒餅、麵條、饅頭、包子等麵製品，但小麥消費市場僅限於外省族群，小麥實際能走入大眾的生活中，則是從美援源源不絕的輸入小麥開始。長期以來，臺灣一直維持著「正餐就是白米」的飲食型態，到了1950年代後出現了轉變。⁴⁴此時，中華民國政府為了因應大量軍民遷入臺灣後產生的糧食壓力，故決定引進價格較低的小麥作為糧食，將臺灣自產而價值較高的稻米作為外銷產品，達到增加外匯之目的。⁴⁵美國大哥的小麥輸入讓中華民國的「以麵代米」運動更躍進一步！



▲ 圖30. 麵食悄悄的在融入臺灣的飲食文化當中

1962年，美援會、農復會與麵粉工業同業公會共同成立「臺灣麵食推廣委員會」大力宣揚麵食的營養價值，並在各地舉辦麵食示範表演會，當場製作饅頭、菜包、小籠包、花捲、水餃、蔥油餅等等，讓民眾認識麵食的種類和豐富性，熟悉麵食，並教導製作麵食的方法與各類食譜。⁴⁶同時打著吃麵頭好壯壯的名號，強調多吃麵食有益身心健康，與白米相較，小麥所含的營養成分確實比白米高。當時的報刊雜誌就曾刊登提倡多吃麵食的插畫，上面寫著「常食體格高又大，食了皮膚白波波、米飯哪有麵食好，麵食有影營養多」。⁴⁷政府不斷推廣的麵食運動和灌輸麵食的營養價值受到廣大迴響。⁴⁸

隨著時間演進，臺灣獨尊米食的飲食習慣逐漸改變，各類麵食不再只被當作點心或宵夜，而是成為米食的替代品，⁴⁹而最成功的例子莫過於早餐了！1960至70年代，燒餅油條、包子、各式麵食製品持續發燒，打著『永和豆漿』名號的中式早餐店開店熱潮從大臺北地區開始蔓延至全臺灣。



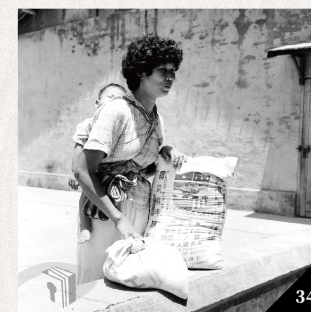
31



32



33



34



35



36



37



38

圖31. 美援麵粉成為那個年代大家共同的生活記憶

圖32. 老翁開心的領取救濟麵粉

圖33. 出動扁擔也要把麵粉挑回家

圖34. 1963年，一名背著幼兒的婦人領取救濟麵粉返回家中

圖35. 將美援麵粉變成麵條成了家庭主婦必學之手藝

圖36. 家家戶戶都成了製麵達人，以麵代米的政策在持續發酵當中

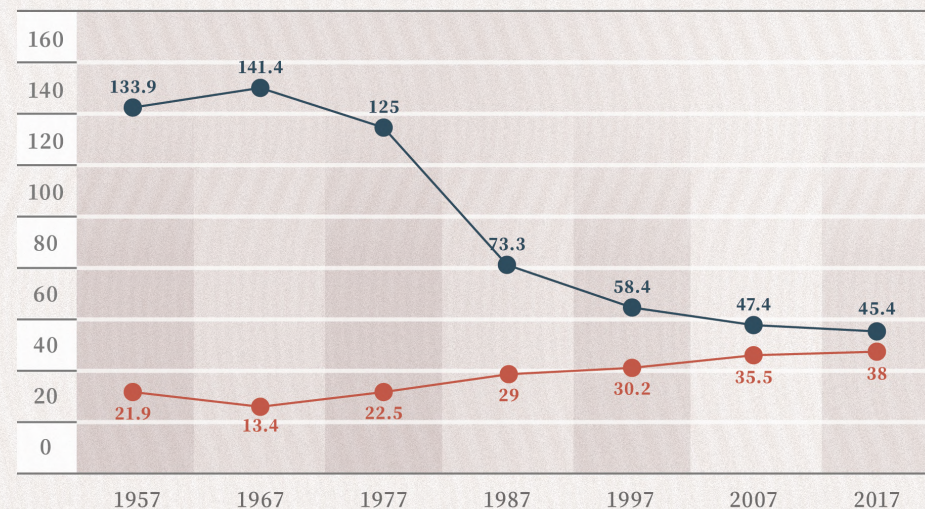
圖37. 老翁領取美援救濟麵粉後由太太製成饅頭

圖38. 吃著美援麵粉製成的包子，老翁笑得燦爛

歷年 米與小麥 消費量

● 米消費量 (公斤/每人每年)
● 小麥消費量 (公斤/每人每年)

► 圖表2. 「歷年米與小麥消費量」



香蕉麵包·易做好吃！

台灣區麵食推廣會提供

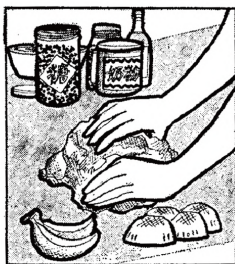
香蕉麵包

目前日本香蕉市場，由於受到菲律賓香蕉及中南美洲的大量傾銷，香蕉在日本已深受影響。今後除應再積極拓展香蕉外銷市場外，同時也應發展國內市場。

香蕉營養豐富，風味芳香可口，除供鮮銷外，仍可加工製成各式芬芳可口的香蕉麵包糕餅。

材料用量(克)：高筋麵粉一〇〇〇，水三三〇，糖五〇，雞蛋二，油四〇，新鮮酵母四〇，奶粉四〇，改良劑二〇。

製作方法：(1) 香蕉去皮後攪爛。(2) 水、糖、鹽、香蕉放入缸內拌和均勻。(3) 奶粉、改良劑放在麵粉中用手拌勻，倒一半至水內攪勻，酵母加入後再將另一半麵粉倒入，用中速將麵筋攪至擴展，攪拌後發醒三〇度C。(4) 發酵二十分鐘後分割整形。(5) 最後發酵四〇~五〇分鐘，進爐烘烤，爐溫四〇〇度下，烤二五~三〇分。



香蕉麵包

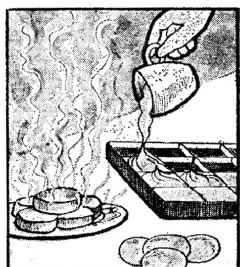
材料用量(克)：低筋麵粉一〇〇〇，細沙糖九五〇，油四〇〇，奶油三〇〇，全蛋七七〇，再製二〇，發粉一五〇，香蕉六〇〇，奶水一〇〇。

製作程序：採用糖油拌合法，使用攪拌打器。(1) 將配方中所有的糖、油、油倒入攪拌缸內，用中速攪拌至使糖油呈絨毛狀打入空氣。(2) 將香蕉拌成泥漿後，加入拌勻。(3) 將蛋分二~三次加入，繼續用中速拌勻。(4) 麵粉與發粉均勻混合後，過篩，和奶水分四次交替加入，改用慢速將上項材料攪拌至均勻、光滑即可。(5) 裝盤使用小長方布丁烤盤，每個麵糊重量五〇公克。(6) 烤箱溫度為三五〇度下，時間四五分。(7) 出爐後表面可刷一層蛋水，以增加表面的光澤。

香蕉奶油蛋糕

材料用量(克)：低筋麵粉一〇〇〇，細沙糖九五〇，油四〇〇，奶油三〇〇，全蛋七七〇，再製二〇，發粉一五〇，香蕉六〇〇，奶水一〇〇。

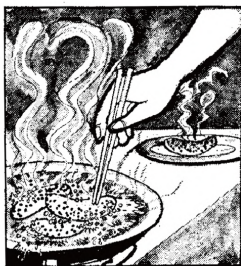
製作程序：採用糖油拌合法，使用攪拌打器。(1) 將配方中所有的糖、油、油倒入攪拌缸內，用中速攪拌至使糖油呈絨毛狀打入空氣。(2) 將香蕉拌成泥漿後，加入拌勻。(3) 將蛋分二~三次加入，繼續用中速拌勻。(4) 麵粉與發粉均勻混合後，過篩，和奶水分四次交替加入，改用慢速將上項材料攪拌至均勻、光滑即可。(5) 裝盤使用小長方布丁烤盤，每個麵糊重量五〇公克。(6) 烤箱溫度為三五〇度下，時間四五分。(7) 出爐後表面可刷一層蛋水，以增加表面的光澤。



香蕉芝麻餅(油炸)

材料用量(克)：中筋麵粉一〇〇〇，新鮮酵母五〇，細沙糖一八〇，再製二〇，全蛋八〇，奶水二二〇，香蕉七〇〇，油八〇。

製作程序：(1) 先將香蕉攪成泥漿後，加糖拌勻倒入攪拌缸內。(2) 將配方中所有的材料(除油外)全部加入攪拌缸內。(3) 用慢速混合拌勻後加入油，改中速攪拌至卷起階段。(4) 將拌好的麵團分割成每個三五克，表面沾水再沾上白芝麻，然後送入最後發酵。(5) 最後發酵時間三五分。(6) 冷卻後的芝麻餅，從側面剖開可加入不同的餡子。



提倡麵食是最好
將來糧食免煩惱
楊發切
編文

▲ 圖40.《豐年》半月刊刊登提倡麵食的漫畫



▲ 圖41. 麵食示範活動



▲ 圖42. 展覽會上麵食示範吸引了大批民眾圍觀



▲ 圖43. 1962年於中華商場舉辦的工業新產品示範展覽會，櫃檯上方還有『多吃營養價廉的麵食』的招牌



▲ 圖44. 在各地巡迴的麵食示範表演會，教導大家如何製作麵食



▲ 圖45. 展覽會上「大麥片與白米的營養價值也被比較，企圖說服民眾多吃麥片取代白米



▲ 圖46. 母親們都帶著孩子「拜師學藝」，學習製作麵食

臺式蛋餅的華麗登場

蛋餅應該可以說是美援歷史背景下誕生的全民早餐！回頭一探蛋餅的發展史，與傳統米食不同、以麵粉製成的餅皮，就大概可以猜到它是國民政府來臺後，在美援麵粉、小麥供過於求、以麵代米政策等歷史背景下的產物。1962年的麵食示範表演會中，我們學會了用麵粉製作蔥油餅，雖然樸實卻也是有滋有味。在這樣的基礎上，據稱一開始的蛋餅，是將蔥油餅簡化後，加上一顆長輩認為超營養的雞蛋增添風味。在那個吃雞蛋很營養的年代，⁵⁰似乎什麼都要加一顆蛋，饅頭夾蛋、燒餅加蛋、至於蛋餅當然也要加一顆蛋啊，才做出所謂的「蛋餅」。

曾經有一段時間，社群網路上出現了蛋餅爭霸的口舌之戰，兩種不同口感的蛋餅各有各的擁護者。以中式麵食專業的術語來說的話，應是分屬冷水麵與燙麵兩種技巧。燙麵手法製作出來的蛋餅較酥脆，算是蔥油餅的改良版本。揉麵非常考究功夫，尤其中式麵點的技巧博大精深，麵團要揉得好，想必是需要極高的天分。畢竟當時本省人本就不是麵食族，然後習慣軟糯米食口感就試著調整水量、澱粉種類，投機取巧夾縫求生的使用冷水麵手法，發明了另一種軟嫩Q口感的蛋餅皮配方，免揉配方的便利與簡單操作更是成為了主流蛋餅的推手，在民間流傳火紅的程度真的是一觸即發！

感味道的提升都可以，差異之處則是臺式蛋餅會預先將餅皮製作完成，再加入蛋和配料製成蛋餅。仔細想想，或許臺式蛋餅是從美式蛋餅改良過來的也說不定呢！總之，這種先有餅才加蛋的製作方式絕對是臺灣獨步全球的早餐飲食文化啊！



隨著繁忙的80年代來臨，大家早已無閒暇時間手工自製蛋餅了，而早餐半成品產業爭分奪秒地開始發展，為了因應連鎖早餐店的大量快速需求，機械化生產的冷凍蛋餅皮開始取代手工餅皮，讓家家戶戶都能購買現成的蛋餅皮，以更加簡單的方式製作蛋餅當早餐。⁵¹從此蛋餅開始走出傳統中式早餐店，以千姿萬態的形式出現在連鎖早餐店，蛋餅也從平實的口味逐漸延伸出各種創意口味，蛋餅內想加入什麼就加什麼，奇妙的是竟然都能意外的創造出獨一無二的驚喜組合！

說到蛋餅，也會不經意想起美式蛋餅Omelette，美式蛋餅的一大特色就是可以加入任何你想加入的餡料，與臺式蛋餅相似極了，比如說：想加入什麼食材當作口

世界麵包冠軍 搖籃



隨著飲食西化，麵包漸漸成為許多臺灣人日常生活中的一部分，早餐選擇吃麵包的人不勝其數，尤其是貪圖它的便利性和選擇不完的口味！走進麵包店裡，我們習以為常的麵包如蔥花麵包、超臺的肉鬆麵包和時髦fusion的肉鬆蛋皮捲等等，應該是許多歐洲人見都沒見過的臺灣限定麵包品種吧！不過或許因為太常見，所以對於麵包的想像與好奇也少了些，但你們知道麵包是何時走入臺灣人的生活中嗎？一個不產小麥的國家為何能接二連三的在國際級的烘焙大賽中大放異彩？其實在日治時期，臺灣已有麵包，從臺語發音「胖」、「パン」就可以窺知，但身為西洋舶來品，並非人人都能消費得起，⁵²臺灣人的胃能更廣泛熟悉麵包的滋味，這就必須從戰後美國老大哥的美援開始說起。

一九六二年，美援會、麵粉工業與農復會合作成立「臺灣麵麥食品推廣委員會」，這個委員會下鄉推廣麵食，教大家認識與學習製作麵食，但基本上以推廣中式傳統麵食點心為主。中式麵食推廣逐漸步上軌道後，在美國小麥協會的支持下，麵麥食品推廣委員會將觸角延伸至西點麵包。1966年透過烘焙講師徵選考試，招考了烘焙講師徐華強與徐貴林，並將他們送到位於芝加哥的美國烘焙學院（American Institute of Baking, AIB）受訓。當時臺灣還沒開放出國觀光旅遊，一毛錢都可以不用花就可以爽爽出國開眼界，吸引了大批應試者，但要通過徵選還必須先具備三大條件：大專學歷、英文聽寫能力和會做麵包，堪稱麵包界的聯考啊！⁵³

◀ 圖47. 吐司麵包從此出現在早餐名單中，工廠女工在包裝吐司麵包

▲ 圖48. 烘焙技術訓練班開課於臺北南港

飲食習慣 變化的誤解

在二戰之前，臺灣以米食與蕃薯為主，麵食只是零星點綴，不過戰後臺灣在飲食習慣上出現轉變，而大多數臺灣人將此歸咎於外省移民帶來的家鄉菜，經濟起飛後生活水平的改善，與受西方速食文化的影響導致飲食習慣的改變。但其實背後更重要的原因是與美援有關，在美援的框架下，一系列的國家政策將飲食習慣的改變推到最高峰！

臺灣在戰後接受美國的援助這是可以肯定的，但從另一個角度來看臺灣也幫了美國一個小忙，消耗掉一些美國過剩的農產品，根本是個win-win的局面啊！這些農產品中改變臺灣最深的非小麥莫屬了！臺灣從唯穀是量變成米麵共食的飲食習慣，我們可得好好謝謝美國老大哥，不然可能到今時今日，我們的飲食樣態還不能那麼多元化呢！除了主食的改變，美軍帶來的舶來品更是讓我們大開眼界，整個社會風氣往西方文明更推進一步，美式的飲食文化也在歷史進程中，深深烙印在臺灣每個人身上！

註解

註21. 林桶法，《1949大撤退》，聯經出版事業公司，2009，頁326-336、《中華民國戶口普查報告書》第二卷第一冊，臺灣省戶口普查處編，1959，頁719-722、胡台麗，〈芋仔與蕃薯：臺灣「榮民」的族群關係與認同〉，《中央研究院民族學研究所集刊》69，1990，頁111。（胡台麗根據退輔會的資料指出從中國來臺的軍人累計582,086人，與1956年戶口普查報告書累計有640,072人相加，可得120餘萬人。）

註22. 《中華民國戶口普查報告書》第二卷第一冊，臺灣省戶口普查處編，1959，頁609。

註23. 楊昭景、林孟欣、簡錦玲、陳曉怡、洪馨蘭，《「醇釀的滋味」臺灣菜的百年變遷與風貌》，墨刻出版社，2017年，頁68。這邊所指的『八大菜系』是指魯、川、粵、蘇、湘、閩、徽、浙，根據地區分類的中國菜系。

註24. 〈小賣通事 早菜車子報曉 鈴聲啣嚙主婦雲集〉，《聯合報》，版次06，1951年9月18日。

註25. 〈醬菜和著熱粥下嚙，著實夠味 聞聽沿街 叫賣鈴聲，倍覺親切 物美價廉外加爽口、當年爭相購買佐膳 罐裝產品逐漸取代、如今不復再見盛況〉，《中國時報》，版次07，1980年10月2日。

註26. 〈自由中國〉，第23卷，第3期，自由中國雜誌社，臺北市，1960年8月1日，頁18。民眾常將免費的「科學彙報」當作廢紙出售，供應攤販包油條花生米之需。

註27. 梁實秋，《燒餅油條》，《雅舍小品》，正中書局，1966年，頁554-558。

註28. 〈中國傳統麵食文化一，燒餅〉，《烘焙工業》，第128期，2006年7月，頁32-39。

註29. 〈豆乳業的現況〉，《臺灣日日新報》，1911年12月15日，日刊，版次02。

註30. 〈豆乳業の衰微〉，《臺灣日日新報》，1912年3月24日，日刊，版次07。

註31. 趙雅芬，〈台灣豆漿大王〉，《講義》，1991年2月號，頁116-117，網路資料：新北市育才國小訪問資料：http://library.taiwanschoolnet.org/cyberfair2008/yut-sai/bean_found.htm。

註32. 〈屹立54年 台北人的共同記憶〉，聯合報，A5 話題版，2009年9月20日。

註33. 焦桐，《臺灣舌頭：臺灣味道三部曲之三》，二魚文化，2013年，頁254-258。

註34. 趙雅芬，〈台灣豆漿大王〉，《講義》，1991年2月號，頁116，世界豆漿大王老闆之一王俊傑每天凌晨四點半就在店門口

磨黃豆、榨麵，為開店做準備。

註35. 焦桐，《臺灣舌頭：臺灣味道三部曲之三》，二魚文化，2013年，頁258。

註36. 徐天麟，〈食在老味道 台北豆漿名店PK戰〉，聯合報 C6消費版，2011年12月10日。

註37. 張廣基，〈又是蛇年—談吃吧！〉，《聯合報》16版/繽紛，1989年2月11、（張廣基，攝影記者，被喻為1950年代臺灣世界之窗，曾經是國際新聞通訊社、美國國家廣播公司、美國時代生活雜誌、泛亞新聞社的駐臺代表。）

註38. 舒國治，《全島小吃歌腳專欄》，遠見雜誌2012年10月號。

註39. 秦孝儀總編纂，《總統蔣公大事長編初稿，卷十》，財團法人中文教基金會，2003，頁43。

註40. 劉志偉，《美援年代的鳥事並不如煙》，啟動文化，2012，頁14。

註41. 吳聰敏，〈美援與臺灣的經濟發展〉，《台灣社會研究季刊》，第1卷第1期，1988，頁145-146。

註42. 趙既昌，《美援的運用》，聯經出版公司，1984，頁33。

註43. 趙震揚，《美援與臺灣的社會救助-以480公法為主的討論》，國立臺灣師範大學臺灣史研究所碩士論文，2015，頁72-74。

註44. 孫鼎之，〈美國糧援對臺灣飲食文化之影響（1955-1965）〉，《中興史學》第16期，頁167。

註45. 劉志偉，《美援年代的鳥事並不如煙》，啟動文化，2012，頁57、〈大家來一致響應吃麵省米運動〉，《聯合報》，第5版，1953年3月29日。

註46. 〈麵食推廣會昨表演製作〉，《聯合報》，1963年1月11日，第2版、劉志偉，《美援年代的鳥事並不如煙》，啟動文化，2012，頁57-59、《豐年》，第24卷第13期，頁50。

註47. 《豐年》，第13卷第4期，頁12-13。

註48. 劉志偉，〈國際農糧體制與國民飲食：戰後臺灣麵食的政治經濟學〉，《中國飲食文化》第7卷第1期，2011，頁33-34。

註49. 劉志偉，《臺灣飲食革命：麵食文化與烘焙產業》，財團法人中華穀類食品工業技術研究所，2012，頁82。

註50. 〈雞蛋、牛奶、奶油的營養成分〉，《豐年》第12卷第19期，1962年10月1日，頁31、〈雞蛋的營養〉，《豐年》，第18卷第7期，1968年4月1日，頁35。

註51. 〈今口香 五萬家早餐店的最佳拍檔〉，《今周刊》第556期，頁146。

註52. 〈食堂麵包高價五倍〉，《漢文臺灣日日新報》，1922年9月29日，日刊，版次06、陳玉歲，〈日本化的西洋味：日治時期臺灣的西洋料理及臺人的消費實踐〉，《臺灣史研究》，第20卷內第1期，頁115。

註53. 劉志偉，《臺灣飲食革命：麵食文化與烘焙產業》，財團法人中華穀類食品工業技術研究所，2012，頁150。

註54. 楊千慧，《歐式麵包在臺灣發展之初探（1962-2011）》，國立高雄餐旅大學臺灣飲食文化產業研究所碩士論文，2012，頁32。

註55. 劉志偉，《臺灣飲食革命：麵食文化與烘焙產業》，財團法人中華穀類食品工業技術研究所，2012，頁152-154。

註56. 劉志偉，《臺灣飲食革命：麵食文化與烘焙產業》，財團法人中華穀類食品工業技術研究所，2012，頁190-192。

註57. 陳玉歲，〈營養論述與殖民統治：日治時期臺灣的乳品生產與消費〉，《臺灣師大歷史學報》第54期，頁117-120。

註58. 〈喝一杯牛奶 吃一塊麵包 學堂祇要啞繳一元 就可以吃頓營養餐〉，《徵信新聞報》1965年11月25日，第二版。

註59. 〈營養早餐 今起廉價供應〉，《中國時報》，版次05，1966年7月26日。

註60. 〈天涼淡銷競售激烈 味全乳品推出新招〉，《經濟日報》，版次10，1983年11月1日。

註61. 〈中小學試辦營養早餐 可增進學童身心健康 薙萊國小作調查家長反應值得推廣〉，《中國時報》，版次28版名第七版，1982年8月19日。

圖58. 對一部分人來說，臺北在美援那個年代，什麼都新奇，什麼都高級







美而美



臺式早餐店

臺灣是寶島，也是「飽島」，早餐的選擇永遠是那麼的時髦和多樣化！說起早餐，在你心中什麼才是臺式早餐的代表呢？是熱騰騰的稀飯？還是豆漿、燒餅、油條？在那個經濟起飛的1980年代，隨著生活型態的改變、家庭經濟改善和西式飲食文化的滲入，臺灣人的早餐飲食文化開始出現了轉變。根據2017年的調查，早餐是臺灣人的三餐之中外食比例最高的一餐，許多人都是順手買了個早餐匆匆上課上班了。⁶²臺灣人創造了一種只有臺灣獨有的早餐店文化，就連遊客訪臺都要親自飽餐一頓愛不釋手的臺式早餐店！

臺灣有一百種美而美

說到臺式早餐店，經典的紅橘色條紋，和大大的書法字體「美而美」立刻浮現腦海。點個火腿蛋，來杯大冰奶，是很多人美好一天的開始，也是習以為常回味無窮的早餐，帶起這種臺式早餐店文化的始祖非「美而美」莫屬了！不過你是否有這樣的疑惑，為什麼走在路上隨便一抬頭，街頭街尾都是「XX美而美」？為什麼早餐店都要叫「美而美」，甚至成為臺式早餐店的代名詞呢？說起這個故事，劇情可以說是比清朝宮鬥劇還鬧的80年代時代劇！

在這裡，必須先解釋臺式早餐店的定義。努力回想遊歷各國的經驗，似乎還沒有任何一個國家有專屬於國民的連鎖早餐店！其他國家的外食早餐消費地點只是一般的咖啡廳或是連鎖速食店，並非只為了販售早餐而立。至於傳統販賣豆漿燒餅油條的台式早餐店，在任何華裔族群的地區都應該不難找到，所以這邊提及的臺式早餐店，僅定義為專屬於臺灣特別歷史脈絡下發展出來的連鎖早餐店，例如美而美、麥味登、早安美芝城等等的臺灣限定款早餐店！



在那個還沒有麥當勞的年代，想吃漢堡除了靠關係在美軍俱樂部飽餐一頓，一般人很少有機會接觸到這西洋味，一直到1978年底，第一間販售漢堡的速食店進駐臺北市館前路，從這一年開始「女王漢堡」颯起一陣漢堡旋風！⁶³接連在1980年開設南京和圓山兩家新門市，足可見漢堡的魅力如此之大。1981年，曾經是南亞塑膠前員工的林坤炎也看到了西式速食的商機，前後在臺北市立棒球場和私立育達商職前的巷口賣起平價漢堡和三明治，小餐車的生意在早上總是特別熱絡，於是，臺式早餐店就這樣誕生啦，在臺北市八德路開設臺灣第一家美而美早餐店！⁶⁴根據《餐飲經營》雜誌的報導，「美而美」這個命名是由創始人林坤炎的大哥所命名，不但清楚易記，也希望他們製售的早餐都是物廉價美且美味爽口，⁶⁵但沒想到這臨時起意的命名竟然有那麼一天能攻佔全臺各大巷弄社區。

美而美早餐店內販賣平價的三明治、漢堡、奶茶、咖啡果汁等，隨著生意越來越興隆，許多親戚朋友紛紛向林坤炎請教開店的know-how，就這樣加盟分店就誕生了！第一家加盟分店就是林坤炎的哥哥按模刻板在永和複製，他人也依樣畫葫蘆仿效起來，就這樣各式各樣的「美而美」、「美又美」、「美X美」等等，一家接著一家散落全臺各地，⁶⁶無不高朋滿座大發利市。小型的速食店門檻不高，自備少許加盟金就能開始做生意了，根據《經濟日報》的報導，到了1986年，光是臺北市的美而美早餐店已經近70家了呢，⁶⁷可見西式早餐漸漸成為主流，而這些數不清的美而美也改寫了臺灣早餐的歷史！

林坤炎只顧著忙推廣加盟，卻沒有想到要註冊商標保護自己辛苦建立起的商譽及品牌。於是危機出現了，有店家把「美而美」作為商標向智慧財產局註冊了，⁶⁸這麼一來，原本美而美的始祖卻變成了侵權人，於是美而美商標大戰就這麼展開！此爭論不休、互相告來告去的美而美商標大戰，一直到1994年，行政院依八十三年度判字第2611號判決「美X美」為弱勢商標，只要在「美X美」前加字以做區別便不觸法。例如林坤炎的美而美體系改成「巨林美而美」，另一個維持美而美字樣的品牌還有「瑞麟美而美」，⁶⁹而直接改名的則有「美而美漢堡店」變更為「早安美芝城」。⁷⁰只是，這判決結果無法讓所有人滿意，後來還是有陸陸續續的控告與判決

不斷發生，⁷¹綜合這幾十年判決的血與淚，因為「美X美」被認定為弱勢商標，也因為如此，臺灣的各個角落才容許一百種多樣化的「美X美」早餐店出現在各個角落，而不會有侵權的風險。

其實仔細想想，這種弱勢商標在臺灣真的是層出不窮，這樣的問題似乎充斥在臺灣的飲食文化中，不論是永和豆漿或臺灣第一家鹽酥雞，都有一模一樣的問題。曾經有一段時間臺灣擁有另一個名字「盜版王國」，模仿別人似乎比較容易，但商譽的建立是件長期且辛苦的事，業者若能取個識別性高、記憶點強的店名，早點註冊商標，或許就能免去這些惱人的問題。雖然，各家美X美為了商標大戰了不知道多少回合，但是不可否認的是連鎖加盟體系的雛形被慢慢建立起來，同時也成就了臺灣越來越龐大的早餐商機，更形塑了獨步全球、專屬於這片土地的另類餐飲文化！



MILK
TEA



通便神器的故事：

早餐店 奶茶的誘惑

臺灣茶的品項百百種，東方美人、文山包種、高山茶、紅茶，在這個走兩步就能買到茶飲的臺灣，我們對茶如此的熟悉，但卻對它的來歷很陌生，心中難免有個大大問號，究竟臺灣的茶飲如何獨步全球，成為真正的臺灣之光呢？早期臺灣人對「飲料」的定義很簡單，比方說，從戰後初期推出的「黑松沙士」到美援時期的可口可樂、果汁等等，對傳統茶飲的認知只是老人家才會喝的熱水玩意，雖然課本都會介紹「臺灣是個寶島，四季如春」，但大家都知道這根本就是不折不扣的吡叻，四季如夏以致於臺灣人喜歡喝清涼的飲料。1980年代，臺灣掀起一陣泡沫紅茶的旋風，許多傳統茶行紛紛在櫃檯前擺高腳藤椅，賣起類似調酒做法的手搖泡沫紅茶供民眾消暑享用，加味茶例如檸檬紅茶、冰奶茶、綠豆沙紅茶等花樣更是多變化，原本躲在茶行後的配角跑到臺前成為主角，發光發熱！⁷²泡沫紅茶誕生的故事據說有很多個版本，雖然這一切都已不可考，但可以確定的是自此開啟了臺灣近30年多來的飲料發展史。



奶茶，簡單來說，就是茶與奶的混合液體，一杯好的奶茶要求茶味、奶味均衡，茶味不壓過奶味，奶味也不壓過茶味，唯一不同的是，英國人喝奶茶加入鮮奶，在臺灣的做法則多半用奶精或奶水攪和，⁷³奶精和奶水價格比鮮奶更平價，在1970年代初期大量在市場上流通，⁷⁴1980年代更是大量出現臺灣「自立自強」、「奶水國造」的山寨版三花奶水，⁷⁵看來在那個年代，奶精和奶水的的確確更受到消費者的青睞！臺灣人愛喝奶茶成癮，瘋奶茶的程度應該沒有一個國家能超越了吧！常常聽說什麼奶茶神品推出造成一股搶購熱潮，什麼都能排隊，甚至出國都能掃貨，例如美式賣場的義美厚奶茶、日本品牌的透明奶茶、都是曾經必搶的發燒商品，泡沫紅茶旋風也讓平常只能在咖啡廳喝到的英式奶茶變得更大眾化，所以啊，1980年代崛起臺式早餐店自然也要有奶茶！

早餐店奶茶有很多種做法，以奶茶粉沖泡、紅茶沖入奶精粉或是奶水、成本較高的還有紅茶加牛奶變成紅茶拿鐵。根據《聯合晚報》的報導，大多數早餐店販售的奶茶並不含鮮奶！

什麼？大冰奶沒有奶？許多人都被奶茶的「奶」字給騙了，事實上，早餐店奶茶絕大部分添加了奶精、奶油球、或是奶水。這些「奶」屬於人造植物性奶油，在製作過程中添加食用植物油、乳化劑、香料、糖或pH質調整劑等等。⁷⁶你誤以為自己喝了「有奶的茶」，但是事實上更像是喝了「加了油的茶」！除了「奶」，「茶」本身也大有玄機，早餐店的紅茶來源主要以食品原料行的物料為主，大包裝營業用的茶包標榜能調出古早味紅茶。⁷⁷

但你知道嗎？古早味紅茶不只是紅茶，還添加了香料和決明子提香！決明子是中草藥決明的種子，其功效能清肝明目、潤腸解便秘。古早味紅茶調入奶水奶精，一加一大於一，將通腸功能發揮到最大！所以，每喝必拉，網友票選第一名「通便神器」的早餐店奶茶根本受之無愧，可憐的澆腸劑自此銷量可能要暴跌了！

總匯 三明治



早餐來一份三明治應該是很多人的熱門選擇，口味選擇多樣化，而且櫃檯常見到已分裝好的三明治，對於趕時間的學生與上班族來說是多麼便利的事！根據臺北市政府衛生局的統計，三明治就奪下第一名，成為臺北市市民最常購買的早餐品項。⁷⁸但有一款三明治卻有一段意外的插曲，那就是總匯三明治！放眼全世界，可能只有臺灣能看到「總匯三明治」這幾個字。臺灣的總匯三明治裡面加的食材依每間早餐店各自供應的內容為主，並沒有標準的配料，所以每一家早餐店都能充滿驚喜，在口味上也不如火腿蛋三明治那樣單調無趣。



「總匯三明治」的英文原名叫做Club Sandwich，「總匯」這兩個字乍看跟Club無直接關係，但如果直翻中文寫成「總會三明治」，相信很多人都會恍然大悟了！就如Night club會被譯為「夜總會」的概念一樣，從未有所有食材集聚一堂的意思，恐怕只是臺灣人的理解錯誤，成了許多人傻傻吃下肚的早餐了！Club Sandwich的由來，據說最早是發明自紐約的Union Club of New York City私人俱樂部，甚至在1889年的紐約報紙中就刊登過Club Sandwich的食譜，⁷⁹當時迅速流行於紐約的各大私人會所，直到1899年在美國餐廳的菜單也流傳開來，迅速擄獲大家的胃。

總匯
總會
傻傻
分不清楚

▼ 圖59. 第一代的美軍俱樂部「Club 63」



而這個「總會三明治」則是在二戰後，隨著美援時期的美軍駐臺而在臺誕生。美軍顧問團在臺灣各處設立美軍招待所供美軍與軍眷作為度假與社交活動空間，隨著駐臺軍人數越來越多，全臺的美軍俱樂部也大量湧現，⁸⁰許多臺灣人就是在這個時期在美軍俱樂部內工作，⁸¹向美國廚師學習製作美式食物。臺美斷交後，這些美軍俱樂部的解散也促成這些培養出來的餐飲工作者逐漸將漢堡、牛排、薯條和炸雞等美式餐點帶到民間餐廳，自然也包括在俱樂部也一定有的總會三明治。不過，對沒有俱樂部文化的臺灣人來說，總會二字應該讓臺灣人摸不著頭緒，甚至有餐廳直接寫錯字，當時的報紙更出現

總會、總匯混用的情形，⁸²「總匯」二字好像聽起來比較氣派，推估應是從這個時期開始，臺式總匯三明治與美式總會三明治漸行漸遠，根本升級加外掛，變成一種什麼都來一點的豪華三明治，就這樣早餐店裡最貴的三明治搞笑的誕生啦！隨著越來越多人愛吃總匯三明治，開始有早餐店也賣起總匯蛋餅、總匯漢堡，總之，就是把店裡可以加的東西都加進去了，形成臺灣獨特的「總匯」系列早餐！

CLUB SANDWICH



60



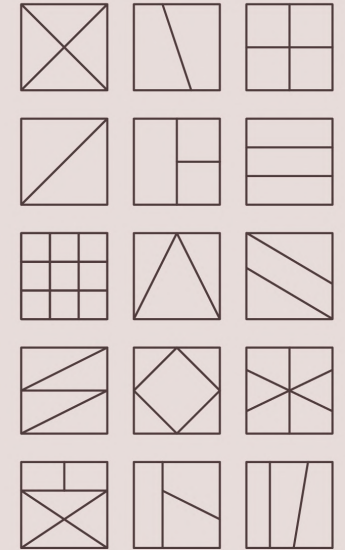
61



62

● 三明治的十五種切法 ●

63



64

圖60. 第二代的Club 63在1957年關閉

圖61. 1957年，美軍在游泳池休憩一景

圖62. 第三代的Club 63泳池休憩一景

圖63. 與64. 1977年，家庭月刊刊登的傅培梅食譜，教讀者們如何製作與切三明治

鐵板麵的信徒

說到早餐店的鐵板麵，很難不將其與平價牛排館的鐵板牛排聯想在一起，雖然早在日治時期就有零星點點的西餐館供應牛排，⁸³但也要口袋夠深才吃得起呀，一般老百姓只能看圖說故事的憑空想像了！一直到美軍駐臺的開始，牛排才終於在臺灣嶄露頭角，從此像是失速列車般的征服了臺灣人的味蕾，致使對牛肉的需求日益增加，雖然臺灣省物資局零星調高進口量，但仍不足以應付市場需求。⁸⁴1972年，進口牛肉關稅的大幅度調降也將牛肉進口量推至巔峰。⁸⁵1975年，開放大批廉價的紐澳與南美牛肉進口，牛肉價格大幅下降，比本地牛肉還便宜，甚至與土產豬肉售價差不多，⁸⁶使得平價牛排迅速竄起，牛肉成為大眾的佐餐食品。根據聯合報的報導，1976年臺灣第一家平價鐵板牛排就在八德路的夜市開賣，除了牛排還附上一撮麵條和雞蛋，售價僅45元一客，從那時起，平價牛排館大亂鬥就此展開，也締造了臺式牛排館的奇蹟！

美國人給了我們牛排，但臺灣人總是能走出自己的風格，就像總匯三明治那樣，徹徹底底的臺化。美國人的牛排佐餐副食大多是烤馬鈴薯與蔬菜，臺灣總能跳脫這個框架，也加上一些蔬菜、雞蛋和麵，而且還不是義大利麵，加點白麵或是油麵更有點臺灣味兒呢！而至於蘑菇醬和黑胡椒醬，至少在臺灣以外找不到這樣的味道了，中西合併的勾芡手法，吃平價牛排就是要這

一味才对味，其他的醬通通OUT！這個被臺化的西餐已經深刻烙印在絕大部分臺灣人心中，而這樣的在地化後來更獨立延伸了出來，成了臺式早餐店常見的品項之一：鐵板麵！

食品加工業的鍊金術師

食品加工業對於臺式早餐店的崛起功不可沒。神奇的淡黃色抹醬為三明治增添了甜甜的滋味，這完全不同於美式或日式的美乃滋，初期的手工自製到後期由食品加工廠投入半成品製作，讓日益拓展的早餐店跨入門檻更低。神秘的白色奶精罐也減低早餐店經營業者的成本與時間，輕易調配出人手一杯的大冰奶。舉凡能易於加熱、烹調的加工食品，如冷凍蛋餅皮、鐵板麵、或是增添風味的臺式美乃滋、奶精罐等等，讓臺式早餐店的菜單越來越豐富，並深入全臺大街小巷。



▲ 圖65. 黑胡椒鐵板麵懶人料理包

臺式早餐店的 萬花筒世界

臺式早餐店的崛起，確實受到美援對臺灣飲食習慣上的影響，但不能忽略的還有當時政府的政策。政府開放國內國際速食產業進來臺灣的真正目的，是希望能藉由複製這些國際連鎖品牌的管理模式，使本土的餐飲業也能趕上成功經營的列車，提升本土的服務業品質與衛生標準。看來，當時開放麥當勞來臺投資的成功經驗，臺式早餐店從中學習經營的know-how，符合當時政府的期待了！臺式早餐店，美X美的加盟連鎖開關被開啟後，最大的受害者只能是傳統菜市場的早餐攤與中式早餐店了。臺式早餐店也賣起中式早餐店的餐點，如豆漿、蘿蔔糕、煎餃等等，企圖包山包海，搶下傳統早餐店的客流！從臺式早餐店的驚人的展店速度，就能看出臺灣人早餐消費場所的變化，乾淨明亮的空間也是一大吸引力。看來，傳統的中式早餐店要從中找到平衡不僅需改善用餐環境，衛生觀念的提升，員工也須透過分工來加快出餐速度與品質了！

我們差點就...
沒有麥當勞了!



大部分臺灣人接觸西式飲食的機會是受美援的影響，而臺灣第一家麥當勞也在1984年大張旗鼓的落腳在受惠於國民政府與美國曾經交握之手下的臺北市民生社區附近。但是，你知道嗎？我們差點就沒有機會吃到麥當勞了！1983年，立委以國內速食業和農業將受到嚴重打擊為理由企圖阻擋麥當勞在臺灣設立連鎖組織！⁸⁷好佳哉，臺灣沒有閉關自守而是順應世界潮流，從此，臺灣進入速食產業元年！西式速食像狂風似的橫掃臺灣，開幕短短不到2個月，麥當勞的單日營業額竟然能衝破百萬元，甚至刷新麥當勞公司成立28年以來一週最高營業額的世界紀錄，從此站穩臺灣速食業者龍頭地位。⁸⁸自此吸引美國溫娣、肯德基、漢堡王、還有日本的摩斯漢堡等西式速食連鎖業者搶進臺灣，改寫了臺灣西式速食產業的歷史。

麥當勞在臺灣的空前成功主因是突破創新與品質的保證。固定分工的生產線模式，讓餐點品質更加穩定也加快了出餐速度，而且，麥當勞改變了臺灣人的用餐模式，不像一般小吃店亂無章法，在這裡要求客人排隊點餐，自己取餐，吃完再自己收拾，翻轉了吃飯需要

▲圖66. 1984年，麥當勞登陸臺灣，迅速風靡於年輕人間



▲圖67. 1987年，麥當勞結帳情景

餐廳服務生的桌邊服務。不僅如此，麥當勞也帶動了餐飲業走向簡速時代，建立簡速的販售系統，採中央廚房統一供應產品的方式，來自臺中的今口香調理食品廠也看中這個商機，於1989年跨足早餐原料市場開始供應早餐半成品。⁸⁹雖然當時的麥當勞比一個便當還貴，售價70餘元，⁹⁰但因為乾淨舒適的用餐環境，光是這一點就打趴了一堆家庭式或是街頭小食攤了。

過去，臺灣的小吃店和餐館的衛生條件真的蠻糟糕的，⁹¹給消費者一種油油膩膩的感覺，加上臺灣天氣炎熱，用餐環境應該可以說是極不舒服，在麥當勞開張後，臺灣人才發現原來用餐環境也可以如此的乾淨明亮。1984年後的10年間，各家國際連鎖速食店在臺灣遍地開花，傳統的餐飲店在外來軍團的強勢攻佔下，從別人的成功中學習改進，逐步改變，正當檯面上這些國際速食業者在互相廝殺的同時，臺式早餐店的連鎖效應則悄悄崛起，徹底改變了臺灣的早餐飲食型態，這些臺式早餐店學習著麥當勞店那套，販售起廉價版的漢堡，你說它能不能受歡迎嗎？麥當勞的引進不全然造成當地的飲食文化的衰微，也能茁壯本土企業的發展！明早起床不妨到臺式早餐店感受一下，在全球速食業浪潮下的在地實踐吧！



▲圖68. 臺灣第一家麥當勞, 1986年時的樣貌

▼圖表3. 1984年-1995年間國際連鎖速食店紛紛在臺灣的飲食市場佈局

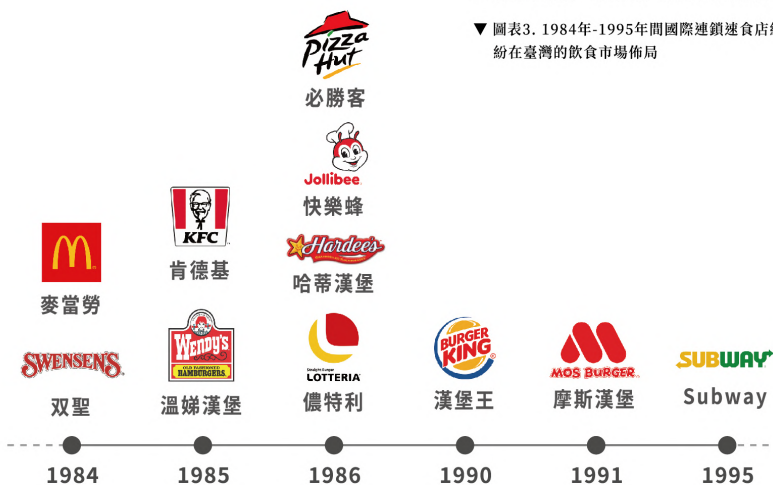


圖69. 1986年9月28日, 臺北市西門町電影街的肯德基餐廳武昌店。

圖70. 1985年, 肯德基在現代管理月刊的廣告, 強調「吮指回味無窮」

圖71. 1985年聯合報刊登的肯德基開幕廣告, 冠上「來自美國」就像是票房保證, 保證客似雲來!

圖72. 1985年, 溫娣漢堡在東區統領百貨開出首家門市
圖73. 原本由美國麥當勞獨霸的速食市場局面將因「溫娣」的介入而有所改變

圖74. 1986年11月11日, 在南京東路天仁大樓開幕的美國哈蒂漢堡

圖75. 麥當勞贈送的墊板, 1978年, 臺北市街頭曾經出現山寨麥當勞, 還取名為「麥當樂」





▲ 圖76. 1988, 溫妮漢堡推出的早餐套餐

速食連鎖店的 早餐戰局

1980年代, 臺灣經濟起飛後, 社會結構從不講究時間效率的農業社會轉變為分秒必爭的工商業社會。經濟腳步的加快, 經濟能力與生活水準也隨之提高,⁹² 飲食文化最顯著的改變是外食能力的提昇, 上餐館飽餐一頓、消遣或聚餐不再是奢侈的行為。媽媽們紛紛就業, 1980年的婦女勞動參與率已經接近40%, 再這樣的改變之下,⁹³ 使用在烹飪上的時間大為縮短, 原本準備早餐的勞務轉以金錢在外購買早餐, 即省時又方便!

隨著時代快速變化, 以及自我意識抬頭, 大眾認為女性背負傳統相夫教子責任的歧見已明顯改善。女性積極投入職場更是關鍵, 讓臺灣的家庭結構有了重大的變化。女性就業率從1979年的39.23%提升到2019年的51.39%,⁹⁴ 當投入工作的時間變長, 時間壓力下, 在家處理三餐的機會也越來越少, 家庭其他成員也勢必在外用餐了!

臺灣早餐市場的競爭, 原本只是中式早餐店與臺式早餐店兩者的勢力在彼此消長, 但1986年之後, 有股外來的速食勢力陸續加入販售早餐的戰局!

麥當勞也看中早餐市場, 成為最早販售早餐的西式速食企業。根據1987年《經濟日報》的報導, 麥當勞推出的早餐組合, 主要到內容為雞蛋、火腿、薯餅、鬆餅和鮮肉,⁹⁵ 現在看來, 當年推出的早餐組合與現今的「鬆餅大早餐」似乎沒有太大的差異。1988年, 哈蒂漢堡推出美式家庭風味早餐來吸引消費者,⁹⁶ 而來自日本的摩斯漢堡也在1995年開始推出新商品跨足早餐市場。⁹⁷



我  便利商店?

號稱「便利之島」的臺灣, 除了四通八達極便利的交通、隨處可吃到的大中華美食饗宴, 甚至是想上山下海, 城鄉瞬間移動都是彈指之間可做到的事! 但是, 真正獲得此殊榮的還有「便利商店」! 根據《2018臺灣連鎖店年鑑》的統計, 臺灣連鎖便利商店的數量已達10,619家, 密度已經超越日本成為全球第二, 平均每2,148人就有一家, 沒有最狂, 只有更狂! 在那個純真的美好年代, 1979年打頭陣的是統一集團引進的7-Eleven, 將樸素但有人情味的「柑仔店」搖身一變成了明亮乾淨、夏天可以免費吹冷氣的購物環境。1988年更是火氣全開, 一口氣四家便利商店加入廝殺, 從此開啟了便利商店龍頭的爭霸戰!⁹⁸

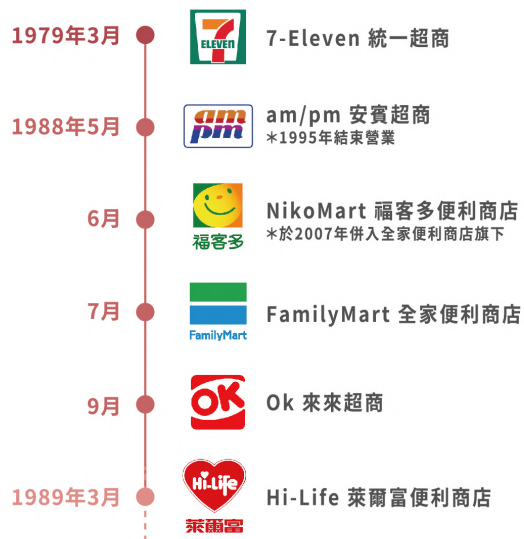
不曉得你有沒有注意過，走進便利商店的那一刻，店員的招牌問候語：「歡迎光臨～」，也隨著貪便利的某些店員會自動fade in成：「~光臨~」，但唯一不變的還是尾音都一定要往上飄才及格嗎，成為每次到便利商店必觀察的小樂趣！

經濟成長帶來消費模式的改變，傳統的柑仔店逐漸被取代，促成便利商店的興起。除了24小時營業之外，提供各種不同的便利服務和超過1,500種商品，而這些商品中，有超過一半以上為食品，讓趕上學、趕上班、沒時間做飯的人們，有效率的飽餐一頓。每個店員就像少林寺裡的大師兄一樣，十八般武藝樣樣精通，舉凡煮咖啡、泡奶茶、列印、購票、繳費與現煮熱食等等，營業項目越來越多元，大大滿足忙碌的都市生活人，這樣的便利性已經徹底融入臺灣人的生活中，就像黏著劑一樣密不可分！

在這個全球消費趨勢變化快速的環境，如何創造獨特的消費體驗成為各大便利商店的重要任務！即使便利商店文化源自美國的加油站小店，但經過多年的消費型態變化，配合臺灣人的生活步調，臺灣的便利商店文化已經足以讓全球為之驚艷了！不過，看盡人生百態的柑仔店成了便利生活下的犧牲品，即便便利商店成功取代了柑仔店，但唯一不能取代的是柑仔店在社區所扮演的訊息交換的角色與濃濃的人情味。隨著人類的生活腳步加速，機械化的便利商店雖然滿足了快速便利的生活方式，但無法取代的是柑仔店承載著許多老一輩臺灣人生活中的記憶，濃濃人情味的除帳文化與月結模式也隨著便利商店的崛起在一點一滴的流逝去了！



▲ 圖77. 消逝的傳統柑仔店



▲ 圖表4. 1979年-1989年間各大超商搶進臺灣市場

後麥當勞時代： 便利商店早餐開外掛



臺灣迎來速食時代也與整體國民所得的提高和經濟能力的上升有著莫大的關係，根據行政院主計處的統計，國民平均所得從1951年的1,582元提升至1991年的228,358元。⁹⁹可見，國民的消費能力大為增加，消費者對於生活飲食上更加訴求精緻化的食品，以往在家烹煮用餐的習慣也因為國民所得的提高與經濟快速成長，出現用餐習慣改以外食來取代。

臺灣的早餐市場百家爭鳴，究竟這塊餅有多大呢？根據經濟部統計處的資料，臺灣的餐飲業2018年的營業額已經上看7,775億，較十年前的3,573億，等於是翻倍成長！¹⁰⁰餐飲業的快速成長也象徵外食人口的增加，臺北市的外食人口也是逐年提升，在外伙食費從民國70年的新臺幣486元成長至107年的10,146元，¹⁰¹成長超過20倍！早餐市場成為零售業者爭取的目標，繼麥當勞之後，便利商店龍頭7-Eleven也在1988年開始佈局培養早餐主顧客，企圖以現煮咖啡作為帶動早餐市場的主軸，成為30年後家喻戶曉的咖啡品牌City Café！¹⁰²

在家吃早餐的人越來越少，早餐當然不能只喝咖啡，「早餐Bar」的概念最早從7-Eleven開始，讓遍地開花的便利商店成為國民的早餐補給站！你知道7-Eleven的現蒸包子、饅頭、美式熱狗、茶葉蛋等等



是從哪一年開始的嗎？答案是1990年！早餐組合也是從這一年開始呢，便利商店早餐Bar成為當年的流行新趨勢，不跟進的業者就等於被市場三振出局了！全家、OK、安寶、福客多等便利商店也紛紛角逐早餐界的金馬獎，期待攻下一城，能入圍臺灣人心中的國民最佳早餐補給站！便利商店的早餐組合勢必對西式速食業者帶來衝擊，畢竟在價位上，「早餐Bar」比漢堡、薯條更加平價，這股早餐到便利商店消費的型態慢慢在臺灣人生活中發酵，1994年，麥當勞更是將早餐供應的滿福堡調降價格，正面迎戰當時的「平價早餐之亂」！¹⁰³1997年，光是全臺7-Eleven一天的早餐商機就能突破4千萬元的營業額，可見早餐市場的佈局與潛力非常大！¹⁰⁴

便利商店的食品策略改變了臺灣人的消費習慣，1994年的電視廣告臺詞：「到7-Eleven吃早餐」的推廣便有意引導習慣在家、小吃店、路邊攤吃早餐的消費者轉向，成為便利商店的消費族群，這樣的市場定位也打垮了許多傳統的餐飲店，未來的熱食攻略也將使不少路邊小吃攤更無容身之地，到了哪一天，當只剩下便利商店賣早餐了，或許真的快速又便利，但也必須付出的是選擇的自由作為代價，機械化衛生食品的生產，乾淨明亮的環境固然是好，但就是少了點人情味啊！





圖78. 1990年7-Eleven推出早餐Bar,當時的蒸包子還不是自助的嚟!

不務正業的早餐選擇

臺鐵的鐵路便當是許多人搭火車的小確幸，搶不到還得哭哭餓肚子。各站的鐵路便當都有各自的特色與擁護者，但你知道嗎？臺鐵不止賣便當，還曾經賣過早餐，2015年9月，臺鐵曾經搶攻早餐市場賣了一年的中式飯糰，¹⁰⁵後來因為人力因素而中止販售。不過，根據新聞資料，臺鐵將再次不務正業賣起早餐，¹⁰⁶內容包括刈包、飯糰、三明治等，究竟會如何神展開就讓我們繼續看下去！

許多咖啡廳也加入早餐的戰局，原本主打咖啡的咖啡廳也從咖啡職人轉戰早餐職人？本土品牌，路易莎就是一個最佳例子！嗅到這股早餐商機，在2012年推出早餐組合，飲料搭配三明治或蛋堡，也能銅板價完成，雖然賣早餐讓許多人會懷疑咖啡職人不夠專注在咖啡本業上，但其實路易莎能超越國際咖啡連鎖龍頭的星巴克，就是在早餐策略之下，一步步往爆炸性成長中邁進！不務正業也沒有不好，至少早餐選擇又多了一種了！



圖79. 臺灣幸福飯糰在臺北車站開賣

新早餐運動

火腿起司	冰超值紅茶	\$60
蛋堡 +	冰超值奶茶	\$65
單點價 \$45	美式黑咖啡	\$85

LOUISA COFFEE

圖80. 路易莎咖啡推出的早餐廣告形象

早餐店的時代符號

曾幾何時，臺灣的早餐選擇從傳統的燒餅油條、豆漿包子，慢慢變成隨處可得的三明治、漢堡、鐵板麵、咖啡和奶茶，不知不覺在30多年間，我們生活周遭被連鎖早餐店和西式速食攻佔，這個改變是默默的在滲透到我們的日常中。臺灣人在早餐口味上的重大改變，除了美援的歷史因素，或是社會的多元化，接受度高等種種因素之外，其中改變的推手是麥當勞的登臺與臺式早餐店-美而美連鎖事業的崛起！

這兩個重要推手的出現剛好迎上臺灣工商業化的腳步，講求時效的社會結構轉變，麥當勞和臺式早餐店剛好抓住這一波對於快速與多變化的需求，加上媒體傳播的強化，國外的月亮總是特別圓的心態，使速食早餐的品牌、服務早已深植人心了！麥當勞與臺式早餐店連鎖模式的成功，也帶動其他業者推陳出新，紛紛跟進。投資便利商店的大金主也從原本是食品大廠的角度切入，加入早餐戰局，便利的早餐補給站形象再次重新形塑了臺灣的早餐文化，讓餐桌上的主角不斷換人當！早餐的市場尚未飽和，還能有更大的發展空間，臺灣獨特的早餐文化，下一步仍值得我們期待！

註解

註62. 《2017年臺灣食品消費調查統計年鑑》，食品工業發展研究所，行政院農委會，頁0-3。

註63. 〈女王食品公司開幕 專門銷售速簡食品〉，《經濟日報》，1978年12月2日，第七版。

註64. 〈美而美的商標戰〉，《食力》，2017年9月，第8期，頁70-71、《聯合報》，1992年4月25日，第17版，鄉情。

註65. 雷震邦，〈美?美早餐何其多 命名全依美而美〉，《餐飲經營》，1990年11月號，第二期，頁22。

註66. 雷震邦，〈早餐美而美 創業樂中樂 訪林坤炎談巨林美而美早餐發跡歷程〉，《餐飲經營》，1990年11月號，第二期，頁18-21。

註67. 〈『速食』風捲向學生市場〉，《經濟日報》，1986年9月18日，第10版。

註68. 根據智慧財產局商標檢索系統查詢，美而美商標最早在民國72年被註冊，林坤炎一直到民國76年才註冊。

註69. 參考瑞麟美而美官網資料<http://www.mam.com.tw/>

註70. 參考早安美芝城官網資料<http://www.macc.com.tw/page/2>

註71. 〈行政院：美m而美服務標章註冊無效〉，《聯合報》，1997年12月17日，第11版，稅務法務、〈弱勢商標，兩美而美並不違法〉，《聯合報》，1998年5月21日，第24版，企業。根據《食力》雜誌的統計，最高行政院從1998年到2010年間就有65筆判決資料，臺北高等行政法院也有55筆判決資料。

註72. 〈臺中市「泡沫紅茶」搶鋒頭〉，《經濟日報》，1985年8月28日，10版。

註73. 〈英國奶茶〉，《聯合報》，1985年5月20日，12版，萬象。

註74. 〈美製百靈奶精〉，《經濟日報》，1972年3月7日，06版、〈安佳脫脂奶精 永光興總代理〉，《經濟日報》，1972年1月1日，08版。

註75. 〈三花奶水「國產」貨充斥 封罐與標紙上可辨真偽〉，《經濟日報》，1983年5月26日，10版。

註76. 〈早餐店奶茶沒奶 反式脂肪一堆〉，《聯合晚報》，2016年5月30日，A7版，健康、〈植物性奶油 吃多易高血壓〉，《聯合報》，2015年1月20日，A7版，生活。

註77. 《食力》第8期，原復會社股份有限公司，2017年9月，頁32。

註78. 統計資料來自臺北市政府衛生局官網<https://health.gov.taipei/>，2019年4月份市民網路調查分析結果。

註79. 《The evening world》，1889年11月18日，頁2，資料出自：Library of Congress <https://chroniclingamerica.loc.gov/lccn/sn83030193/1889-11-18/ed-1/seq-2/>

註80. 彭國書，〈爵士樂對臺灣流行音樂影響之研究〉，佛光大學藝術學研究所碩士論文，2014年，頁60。

註81. 陳中勳，〈亞美混血兒，亞細亞的孤兒：追尋美軍在臺灣的冷戰身影〉，國立交通大學社會與文化研究所碩士論文，2015年，頁35、《文化研究季刊》，第163期，2018年，頁63也提到：臺中的蕃薯派創始人魏汝烈也是在美軍俱樂部跟美國人學做派，後再自己出來開業，可見當時確實不少臺灣人在美軍俱樂部工作。

註82. 〈三明治滿漢全席〉，《聯合報》，1992年11月25日，24版，繽紛、〈說觀光，道觀光〉，《聯合報》，1979年01月17日，12版，聯合副刊。

註83. 〈商況一斑 台北重なる料理屋一個月的收入〉，《臺灣新報》，1896年10月11日，日刊3版，第34號。

註84. 〈政府仍考慮准牛肉進口〉，《聯合報》，1970年4月3日，08版、〈物局擴大供應 紐西蘭牛肉〉，《經濟日報》，1970年12月8日，07版。

註85. 〈牛肉進口稅降低〉，《經濟日報》，1972年10月17日，02版。

註86. 〈牛排身價〉，《經濟日報》，1975年6月3日，12版，經濟副刊。

註87. 〈立法委員提質詢 禁止引進麥當勞〉，《聯合報》，1983年12月14日，03版。

註88. 〈麥當勞的業績 帶來痛苦刺激!銷售紀錄空前 中國人真會吃?〉，《聯合報》，1984年3月6日，03版。

註89. 〈今口香 五萬家早餐店的最佳拍檔〉，《今周刊》第556期，頁146。

註90. 〈麥當勞速食旋風刺激餐飲〉，《經濟日報》，1984年3月9日，09版。

註91. 〈在麥當勞震撼中應有的認識〉，《經濟日報》，1984年3月12日，02版。

註92. 根據行政院主計處的調查報告：20年間，臺灣國民平均每人所得（GDP）從1970年的397美元攀升到1990的8216美元，成長超過20倍。

註93. 王婉育，〈臺灣早餐外食現象與社會變遷：以大臺北地區為例〉，國立臺灣師範大學臺灣語文學系碩士論文，頁6-7。

註94. 資料參考勞動部勞動統計查詢網<https://statfy.mol.gov.tw/default.aspx>。

註95. 〈早安!麥當勞〉，《經濟日報》，1987年3月28日，10版。

註96. 〈早餐市場「熱呼呼」〉，《經濟日報》1988年9月12日，16版，商業二。

註97. 摩斯漢堡官網資料<https://www.mos.com.tw/invest/history.html>

註98. 〈便利商店市場出現「特快車」〉，《經濟日報》，1988年11月22日，06版，商業2。

註99. 資料參考行政院主計處網頁電子書<https://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=33338&ctNode=3099&mp=1>。

註100. 資料來源：經濟部統計處網站資料<https://www.moea.gov.tw/MNS/dos/home/Home.aspx>

註101. 資料來源：臺北市政府主計處，100年度臺北市家庭收支記帳調查報告，頁18、107年度臺北市家庭收支記帳調查報告，頁15。

註102. 〈早安咖啡。統統有獎!統一超商進軍早餐市場〉，《經濟日報》，1988年1月6日，18版，商業一。

註103. 〈早餐 西餐業大力爭食〉，《經濟日報》，1994年10月5日，14版，商業消費。

註104. 〈早餐商機 統一超商每天四千萬〉，《聯合報》，1997年7月28日，05版，話題。

註105. 〈搶早餐商機 臺鐵賣火車飯糰〉，《自由時報》，2015年9月14日，<https://news.ltn.com.tw/news/life/paper/915113>

註106. 〈臺鐵賣早餐 擬推刈包、飯糰〉，《聯合晚報》，2019年5月30日，A8版，生活。



網紅時代的 早午餐



人類學者Sidney W. Mintz 曾說過一句話：

「對於許多人而言，吃某種特地的東西，不只是為了有飽實的感覺，更是想達到某種解放——一種表明態度的外在方式。」¹⁰⁷

在這個網路時代，飲食不再只是味蕾上的滿足，同時更是五感的饗宴。從味覺延伸至視覺、聽覺、觸覺、和嗅覺之後，早餐的飲食內容已經不在是最大的考量因子了！

早餐店的末日？後早餐時代！

是什麼樣的美味讓臺灣人放棄了巷口的隱藏版早餐美食，速食店快速又便利的早餐選擇呢？

答案是 **BRUNCH!**

早午餐(brunch)，其實是簡單的合成辭，「早」(br)，源自早餐(breakfast) + 「午餐」(unch)，來自午餐(lunch)，清楚點出這是兩頓餐的合體。

社會經濟型態的改變，越來越多女性投入職場，家庭早餐也變得越來越簡單，講求方便快速的早餐店、速食店也因為如此而曾經輝煌一陣子，但作息的改變使許多人犧牲掉早餐的習慣，只能等到假日再來一頓悠閒而豐盛的早午餐。社會學家 Farha Ternikar 在其著作《Brunch: A History》中指出：「早餐breakfast 和早午餐brunch 的分別，在於前者是一個工作天的開始，而後者卻是周末的歡頌。」¹⁰⁸早午餐雖然起源於19世紀末的英國，但在1920年代蔓延至紐約、芝加哥和紐奧良等地，受美式風格洗禮之後，慢慢擴及到全世界，終於成為全球各大都會的一大特色。臺北的早午餐風潮在2000年之後遍地開花，如今是一片殺得你死我活的紅海市場呢！

很多人認為早午餐的流行是年輕世代太容易放棄早餐，但換個角度來看，早午餐之所以發著光其實與臺灣的極高工時脫不了干係！在汲汲營營的生活中，儘管我們嚮往著法國人的悠哉到左岸來杯咖啡吃一份早餐，但現實似乎是另外一回事了！過去，一日三餐的作息框架，也因為社會趨勢變化得太快而被分割得四分五裂，慢慢的銷蝕了早餐在人們心中的地位，所以放假時睡得晚，在稍晚選擇早午餐，一切顯得水到渠成！除了吃飽，現代人更注重其他感官上的體驗，選擇店家的裝潢、拍照光線、食物擺盤美感、音樂播放的品味、環境舒適度等等。食物只是一部分，視覺、聽覺、嗅覺、味覺和觸覺這五感，成為更重要的用餐體驗一環。看來，寧願睡晚一點錯過唾手可得的早餐，換個早午餐的五感饗宴成為普遍現代人的日常休閒活動，忙碌生活中的小確幸了！

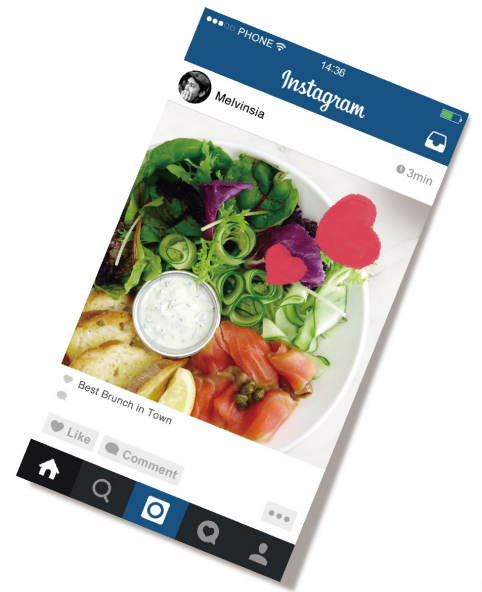


你是「手機先食者」嗎？

相信很多人都同意以下這段話：「我可以沒有電視、幾天不吃飯、但絕對不能沒有手機！」。不可否認，智慧型手機的誕生讓我們在任何時間、任何地點都能瀏覽所需要的一切資訊，但在生活快捷的同時，世界也悄悄在改變。年輕人從「千禧世代」變成「螢幕世代」，社群網路就像陽光、空氣、水一樣，在指尖滑動，用智慧型手機已成為日常生活裡的一部分，對它的依賴程度更是與日俱增！

這幾十年來，人類的用餐方式也有了天翻地覆的轉變，尤其是在社群媒體興起後，吃美食不僅是滿足味蕾的需求，更是視覺的double升級享受，這股「手機先食者」成了無可阻擋的趨勢。無論男女老少，習慣在上菜後的第一個舉動是先讓手機、相機先「享用」，如何將餐點做得好看比食物本身的味道更重要，這也成為餐飲業者的重要功課。打開社群媒體，不乏人氣早餐的拍照打卡內容，而這些人氣爆紅餐點變成一種流行指標，也成為網路鄉民爭相追尋模仿、排隊打卡的目標。社群媒體某個程度

上改變了地方性飲食文化，「民以食為天」變成「民以拍為天」，樸實的早餐只要拍得品相顏值高，更容易引起情感共鳴，帶來一場「心吃」轉而「目吃」進而「口吃」的美食洗禮。



網紅的 舌尖經濟與美食

各種智能裝置日趨普及，「網紅現象」也隨之應運而生。所謂的網紅，其實是指網路平台上擁有一定知名度的素人明星，藉由社群平台上的多元互動工具，輸出各種類型的資訊，全方位的展示自我。「網紅」並不是個全新的現象，從10餘年前的無名小站、Facebook，自媒體興起後就不斷催生各式各樣的網路紅人，而這種「網紅現象」也延燒到文化美食，進而帶動「舌尖經濟」。

當越來越多人低頭滑手機，選擇在網路上瀏覽資訊，飲食消費行為也悄悄在改變！從原本自主選擇吃什麼，變成由網紅來引導大眾們的品味，形塑了這個世代的消費內容與途徑，吃什麼、買什麼，我也要趕流行的現象，連帶更哄抬網紅所帶來的舌尖經濟。與選擇口味至上的食物相比，普遍人更願意選擇適合拍照的食物，一方面滿足自己的社交虛榮心，另一方面享受自己在餐飲品味選擇上被推崇的滿足感！

面對網紅世界帶來的五光十色，資訊量爆棚的世代，傳統餐飲產業也被迫面臨轉型，創造爆紅點。早餐店轉型二代店最明顯的非麥味登早餐店莫屬了，重新包裝了早餐品項，也順勢加入西式早餐內容，搶攻年輕市場。店面的裝潢風格也跳脫印象中的早餐店框架，主打美式餐廳、咖啡廳裝潢風格，打造網路熱門打卡地標、創造話題和被看到的途徑，吸引更多「手機先食者」前來打卡朝聖！只要成功包裝，人氣就等於產業價值，餐飲業與社群媒體的交融互動，透過網紅的分享，重塑了人對美食的定義！



炫耀也能當飯吃！

在這個自媒體資訊爆炸的世代，每個人都是「品牌」時，發佈的動態是「你希望別人看見被塑造的你」，往往炫耀和分享成了一線之隔！有時候吃到美食，拍了好看的照片，透過圖文並茂的發文，來達到自我虛榮心的滿足。社群網路上更出現教戰守則，教你分享什麼樣的圖片能吸引點擊率，什麼樣的拍照技巧能把食物拍得更好吃又好看等等。追隨的「網紅」寫什麼、吃什麼，能奉為圭臬。吃早餐，這麼日常的習慣也出現了變化，早餐的味道應該是充滿著喜怒哀樂、獨一無二的，有些人趕著去上班上學，匆匆買了早餐在壓力來之前就吞下肚了，還有另外一種是慵懶的享受著進入口中的每一口美味，彷彿這個世界都不在與我為敵般的美好！但隨著時代的轉變，就如 Sidney W. Mintz 說的，吃東西不再只是為了吃飽而已，更多時候是為了炫耀，滿足網路虛擬世界中不存在的虛榮心，一種表明我很時髦的方式罷了！

在網紅當道的世代，儘管早餐店似乎還能夾縫求生，但早午餐的確確在逐步分化了早餐的市場，這場大規模的強襲只能說適者生存，傳統早餐店如不積極改變，十年如一日的用餐環境和每況日下的餐點品質，或許，不久的將來臺灣獨有的早餐文化在消逝，我們正邁向後早餐時代了！所以，放下手機、平板，重新找回生活的溫度，吃一頓好吃的早餐吧！

註解

註107. Sidney W. Mintz 著，林為正譯，《吃：漫遊飲食行為、文化與歷史的金三角地帶》臺北：藍鯨出版社，頁30。

註108. Farha Ternikar, 《Brunch:A History》, Rowman & Littlefield, 2014, 頁1。

圖與圖表出處

- ★圖表1. 「歷年來臺外省籍人數(不含軍籍)」資料來源：《中華民國戶口普查報告書》第二卷第一冊，臺灣省戶口普查處編，1959，頁719-722，筆者統計製圖。
- ★圖表2. 「歷年米與小麥消費量」資料來源：行政院農業委員會統計資料查詢網，筆者統計製圖。
- ★圖表3. 「1984年-1995年間國際連鎖速食店紛紛在臺灣的飲食市場佈局」，筆者統計製圖。
- ★圖表4. 「1979-1989年間各大超商搶進臺灣市場」，筆者統計製圖。

- 圖1. Sidney W. Mintz, 照片出處：翻攝自Johns Hopkins University官網<https://hub.jhu.edu/magazine/2016/spring/campus-in-memoriam-sidney-mintz/>。
- 圖2. Rev. George Leslie Mackay 馬偕博士，照片出處：翻攝自聚珍臺灣網頁<https://www.gjtaiwan.com/new/?p=28747>。
- 圖3. 馬偕博士在宣教途中經過雙溪，在客棧前休息用餐，照片出處：真理大學校史館，馬偕與牛津學堂資料庫。
- 圖4. 馬偕博士手持碗筷在外用餐，左邊是門徒嚴清華，右邊是助手柯維恩，照片出處：真理大學校史館，馬偕與牛津學堂資料庫。
- 圖5. 馬偕日記原稿，1872年12月27日，照片出處：真理大學校史館，馬偕與牛津學堂資料庫。
- 圖6. 舉人李望洋，照片出處：《臺灣列紳傳》，臺灣日日新報社，大正五年（1916），頁80。
- 圖7. 油炸燴，照片出處：《臺灣日日新報》1909年4月7日，日刊，版次05。
- 圖8. 日治時期鐵路餐車光景，照片出處：翻攝自《再見鄧南光—攝影全集典藏版II：時代見證1935-1960s》，夏綠原國際有限公司。
- 圖9. 鐵道旅館廣告，照片出處：《鐵道ホテル》，《臺灣鐵道旅行案内》，《財團法人東亞旅行社臺灣支部，1942年02月21日，書末廣告頁。
- 圖10. 臺灣鐵道旅館，照片出處：葉龍彥，《臺灣旅館史》，台北市文獻會，2004年11月，頁63。
- 圖11. 大陳島等待搬遷到臺灣的小孩，照片出處：翻攝自LIFE雜誌第38捲第6期，1955年2月7日，頁32。
- 圖12. 外省人帶來的小吃在臺灣如雨後春筍般，隨處可見，照片出處：國家發展委員會檔案管理局。
- 圖13. 1955年，大陳島居民搬遷行囊準備搬遷到臺灣，照片出處：翻攝自美國海軍官網 Naval History and Heritage Command <https://www.history.navy.mil/>。
- 圖14. 大陳島居民搬離抵臺，照片出處：國家發展委員會檔案管理局。

- 圖15. 大陳島居民登艦撤往臺灣，照片出處：翻攝自美國海軍官網 Naval History and Heritage Command <https://www.history.navy.mil/>。
- 圖16. 由美國第七艦隊協助搬離大陳島的居民抵臺後，等待安置，照片出處：國家發展委員會檔案管理局。
- 圖17. 早年生鮮食品保存不易，因此多用醃漬物，沿街叫賣醬菜，照片出處：《台灣世紀回味：時代光影》，遠流，2011，頁94。
- 圖18. 麻雀雖小五臟俱全，小小飲食擔包羅萬有，照片出處：《台灣世紀回味：時代光影》，遠流，2011，頁96。
- 圖19. 古早醬菜二輪推車，照片出處：EAJ攝影，提供。
- 圖20. 1970年代，世界豆漿大王如中正橋頭的地標，聞名中外，照片出處：世界豆漿大王提供
- 圖21. 1980年代，世界豆漿大王一度以改運為由改名為『新世界豆漿大王』，照片出處：世界豆漿大王提供。
- 圖22. 1971年，巨人少棒奪得世界冠軍，照片出處：翻攝自《他們是歷史的目擊者：台灣早期攝影記者的故事》，台灣攝影博物館文化學會，郭惠煌攝影，2013，頁236。
- 圖23. 金龍少棒隊凱旋歸國，民眾上街慶祝遊行，照片出處：翻攝自《臺灣攝影家：李火增》，國立臺灣博物館，2018，頁144。
- 圖24. 忙碌的店員各司其職，準備著源源不絕的訂單，照片出處：世界豆漿大王提供。
- 圖25. 師傅熟練的製作熟騰騰出爐的燒餅夾油條，照片出處：世界豆漿大王提供。
- 圖26. 烤餅的爐子全天候不停歇，照片出處：世界豆漿大王提供。
- 圖27. 美援物資麵粉袋上都印有美國人民捐贈字樣，製成內衣褲，照片出處：翻攝自《臺灣時光機》，玉山社出版公司。
- 圖28. 美援在臺灣通用標誌，照片出處：國家發展委員會檔案管理局。
- 圖29. 美援物資陸續抵臺，碼頭上的工人忙著搬運送來的物資，運送到全臺各地，照片出處：國家發展委員會檔案管理局。
- 圖30. 麵食饅頭的在融入臺灣的飲食文化當中，照片出處：國家發展委員會檔案管理局。
- 圖31. 美援麵粉成為那個年代大家共同的生活記憶，照片出處：國家發展委員會檔案管理局。
- 圖32. 老翁開心的領取救濟麵粉，照片出處：國家發展委員會檔案管理局。
- 圖33. 出動扁擔也要把麵粉挑回家，照片出處：國家發展委員會檔案管理局。
- 圖34. 1963年，一名背著幼兒的婦人領取救濟麵粉返回家中，照片出處：國家發展委員會檔案管理局。
- 圖35. 將美援麵粉變成麵條成了家庭主婦必學之手藝，照片出處：國家發展委員會檔案管理局。
- 圖36. 家家戶戶都成了製麵達人，以麵代米的政策在持續發酵當中，照片出處：國家發展委員會檔案管理局。
- 圖37. 老翁領取美援救濟麵粉後由太太製成饅頭，照片出處：國家發展委員會檔案管理局。
- 圖38. 吃著美援麵粉製成的包子，老翁笑得燦爛，照片出處：國家發展委員會檔案管理局。
- 圖39. 麵食推廣會提供食譜，協助農產品與麵粉的開發，照片出處：《豐年》第24卷第13期，頁50。
- 圖40. 《豐年》半月刊刊登提倡麵食的漫畫，照片出處：《豐年》，第十三卷第四期，頁12-13。
- 圖41. 麵食示範活動，照片出處：國家發展委員會檔案管理局。

- 圖42. 展覽會上麵食示範吸引了大批民眾圍觀，照片出處：國家發展委員會檔案管理局。
- 圖43. 1962年於中華商場舉辦的工業新產品示範展覽會，櫃檯上方還有『多吃營養價廉的麵食』的招牌，照片出處：國家發展委員會檔案管理局。
- 圖44. 在各地巡迴的麵食示範表演會，教導大家如何製作麵食，照片出處：國家發展委員會檔案管理局。
- 圖45. 展覽會上，大麥片與白米的營養價值也被比較，企圖說服民眾多吃麥片取代白米，照片出處：國家發展委員會檔案管理局。
- 圖46. 母親們都帶著孩子『拜師學藝』，學習製作麵食，照片出處：國家發展委員會檔案管理局。
- 圖47. 吐司麵包從此出現在早餐名單中，工廠女工在包裝吐司麵包，照片出處：國家發展委員會檔案管理局。
- 圖48. 烘焙技術訓練班開課於臺北南港，照片出處：國家發展委員會檔案管理局。
- 圖49. 烘焙技術訓練班的學員學習製作西點麵包，照片出處：國家發展委員會檔案管理局。
- 圖50. 烘焙技術訓練班孕育出許多臺灣頂尖的麵包師傅，照片出處：國家發展委員會檔案管理局。
- 圖51. 烘焙技術訓練班為1970年代的臺灣烘焙市場注入一股蓬勃生機，照片出處：國家發展委員會檔案管理局。
- 圖52. 早期的麵包店也販售乳製品，麵包均放在玻璃展示架內，照片出處：國家發展委員會檔案管理局。
- 圖53. 當年很紅的味全牛乳廣告，照片出處：翻攝自《家庭月刊》8月號，1977年，頁3。
- 圖54. 牛乳配麵包成為大家從小到大的生活記憶，照片出處：翻攝自《家庭月刊》8月號，1977年，頁3。
- 圖55. 中國時報1982年，臺北市教育局在中小學試辦營養早餐的報導，照片出處：中國時報，1982年8約19日，第七版。
- 圖56. 1960年代，臺灣已經擁有簡易的牛乳生產工廠，照片出處：國家發展委員會檔案管理局。
- 圖57. 學校的學童成為牛乳與麵包最大受益者，照片出處：國家發展委員會檔案管理局。
- 圖58. 對一部分人來說，臺北在美援那個年代，什麼都新奇，什麼都高級，照片出處：翻攝自《再見鄧南光—攝影全集典藏版II：時代見證1935-1960s》，夏綠原國際有限公司，頁155。
- 圖59. 第一代的美軍俱樂部「Club 63」，照片出處：翻攝自Taipeiairstation網頁，Scott Ellinger 拍攝，<http://taipeiairstation.blogspot.com/search?q=club+63>。
- 圖60. 第二代的Club 63在1957年關閉，照片出處：翻攝自Taipeiairstation網頁，1955年 Don Irwin拍攝，<http://taipeiairstation.blogspot.com/2014/08/club-63-fond-memories-abound.html>。
- 圖61. 1957年，基隆河畔的Club 63，美軍在游泳池休憩一景，照片出處：翻攝自Taipeiairstation 網頁，由Tom Jones拍攝，<http://taipeiairstation.blogspot.com/search?q=club+63>。
- 圖62. Club 63 泳池休憩一景，照片出處：翻攝自Taipeiairstation 網頁，由Tom Jones拍攝，<http://taipeiairstation.blogspot.com/search?q=club+63>。
- 圖63.與64. 1977年，家庭月刊刊登的傅培梅食譜，教導者們如何製作與切三明治，照片出處：翻攝自《家庭月刊》民國66年8月號，頁128-129。
- 圖65. 黑胡椒鐵板麵糰人料理包，照片出處：翻攝自網路 <https://www.tsaipong.com.tw>。

- 圖66. 1984年，麥當勞登陸臺灣，迅速風靡於年輕人間，照片出處：照片出處：《台灣世紀回味：時代光影》，黃子明攝，遠流，2011，頁97。
- 圖67. 1987年，麥當勞結帳情景，照片出處：聯合報新聞圖庫 游輝弘攝 1987年12月29日。
- 圖68. 臺灣第一家麥當勞，1986年時的樣貌，唐根禮攝，張哲生先生供。
- 圖69. 1986年9月28日，臺北市西門町電影街的肯德基餐廳武昌店。照片出處：張哲生先生提供。
- 圖70. 1985年，肯德基在現代管理月刊的廣告，強調「吮指回味無窮」，照片出處：翻攝自《現代管理月刊》，1985年8月，第103期，頁88。
- 圖71. 1985年聯合報刊登的肯德基開幕廣告，冠上『來自美國』就像是票房保證，保證客似雲來，照片出處：聯合報，1985年4月16日，第一版。
- 圖72. 1985年，溫娣漢堡在東區統領百貨開出首家門市，照片出處：翻攝自《現代管理月刊》，1985年8月，第103期，頁89。
- 圖73. 原本由美國麥當勞獨霸的速食市場局面將因「溫娣」的介入而有所改變，照片出處：翻攝自《現代管理月刊》，1985年8月，第103期，頁89。
- 圖74. 1986年11月11日，在南京東路天仁大樓開幕的英國哈帝漢堡，照片出處：張哲生先生提供。
- 圖75. 麥當樂贈送的墊板，1978年，臺北市街頭曾經出現山寨麥當勞，還取名為『麥當樂』，照片出處：張哲生先生提供。
- 圖76. 1988，溫娣漢堡推出的早餐套餐，照片出處：張哲生先生提供。
- 圖77. 消逝的傳統柑仔店，照片出處：艾馬斯先生提供。
- 圖78. 1990年，7-Eleven 推出早餐Bar，當時的蒸包子還不是自動的噲，照片出處：聯合報新聞圖庫。
- 圖79. 鐵鏟幸福飯糰在臺北車站開賣，照片出處：翻攝自臺灣影音專區。
- 圖80. 路易莎咖啡推出的早餐廣告形象，照片出處：翻攝自路易莎官網。

其他攝影與插畫

▲文中未標明於上述出處之圖像插畫皆為作者拍攝或繪畫之作品，版權所有



Eat Breakfast Like A King
Lunch Like a Prince, and Dinner Like a Pauper.

- Adelle Davis