

東海大學餐旅管理學系碩士論文

以江振誠的八角哲學演繹家滋味的
飲食書寫

**Food Writing of Home Flavor Interpreted by Andre
Chiangs' Octaphilosophy**

碩士班研究生 陳立宜
指導教授 汪淑台 博士
指導教授 周碩雄 博士

中華民國一百零七年三月

東海大學碩士學位論文
口試委員會審定書

餐旅管理 研究所 陳立寬 君所提之論文

以江振誠的八角哲學演繹家滋味的飲食書寫

係本委員會審議，認為符合碩士資格標準。

論文口試委員會

召集人 孫藝政

委員 孫藝政

汪淑台

周瓊雅

所長 李景宜

中華民國 107 年 3 月 27 日

誌謝

終於，在繽紛的春日，為自己完成了一頁篇章。

非常感謝指導教授汪淑台老師，推動著我完成這篇論文！從骨架開始型塑的時候，汪老師總是不厭其煩的一直賦予此篇論文許多的生命力，在寒冷的冬日，陪伴我逐字的累積，帶領我完成這篇論文，心裡有說不完的感謝與感激。

非常感謝指導教授周碩雄老師，提點論文所追求的《生命語境》；生命歷程所累積的力量，該如何提升層次與價值，依然是生命中繼續的功課。

非常感謝原美國肯德基國際公司亞太區總裁王大東老師與師母，在論文撰寫的過程中，強化了論文的中心主旨，大東老師的教導總是字字精要，讓我在論文的結構中，能夠闡述要點而不至於不著邊際，非常感恩老師的指導。

非常感謝爸爸與媽媽的教養，賦予《家滋味》的原型的創作，《家滋味》寫的是形而上的情感滋味，是感懷我的外婆，媽媽，爸爸，所給予豐盛的愛與關懷，媽媽的巧手整日為我們三個孩子煮食美味健康的餐食，母親大部分的時光都奉獻在我們孩子身上，在媽媽的料理之中感受愛的滋味，所以論文是以情感為醞釀，滋味為分析描寫，結論期待未來也能

夠分享充滿愛的家滋味給更多的親朋好友，《家滋味》真的是為自己寫了一個很好題目！回首來時路，在這裡為自己下了一個註腳，希望在不久的將來，為自己開啟另一頁新的篇章！

陳立宜 謹誌於 東海大學

2018.03.28

以江振誠的八角哲學演繹家滋味的 飲食書寫

中文摘要

飲食書寫中的家滋味，經常是家庭中情感與記憶的連結，日常的飲食與人生總是有著密不可分的關聯，每個人的生命軌跡都有獨特而不可取代的食味地圖，味蕾牽動著感官經驗，在味蕾的飲食歷程中體會人生。本研究嘗試探討家滋味的精髓，藉由江振誠的八角哲學中、質感、記憶、風土、鹽、南方、技藝六大元素來探討家滋味的核心價值。味覺與記憶在生命的歷程中發酵，產生形而上情感層面的追求，懷念的家滋味與難以言喻的情感訴求，如何透過文字呈現料理的溫度，如何體現屬於自己的家滋味。藉由飲食文學家王宣一與美食家韓良露書寫的軌跡中探討滋味、情感與人生；也從江振誠、王宣一、韓良露三者的文字之中，探討料理的心法。料理的直覺源自於手做料理累積的經驗法則，心神領會的感受火候的掌握，巧妙搭配運用時令季節的食材，展現風土與食材的特性，不制約於食譜的限制，激發創意，締造美好，平常卻不平凡的家滋味。

關鍵字：記憶、家滋味、料理與情感、八角哲學

Food Writing of Home Flavor Interpreted by Andre Chiangs' Octaphilosophy

ABSTRACT

Food is strongly linked to our life. Home flavor is the core value for the household chef, which is often the connection and memory among family members. Though it is not as elaborate as the upscale restaurant, home flavor is definitely a very important part of the culinary culture. This study aimed to explore the components of home flavor corresponding to the Octaphilosophy defined by Andre Chiang. The eight factors in Octaphilosophy are “Uniqueness”, “Texture”, “Memory”, “Pure”, “Terrior”, “Salt”, “South”, and “Skill”. The integrity of cooking was interpreted through the sedimentation and the interaction between taste and memory. From the view point of Shuen-Yi Wang and Liang-Lu Han, food was defined in a more delicate way as the tracks of life recorded by the written senses and affection. The researcher of this study attempted to extract the important factors from the both renowned food writers in relation to the inner feeling from the researcher's own family cooking experience. The integrated experience was applied in different food ingredients to form the cuisine and to express the characteristics. The results from the narrative method and content analysis indicated that the concept of culinary art can be initiated by terrior, followed by the texture of the food ingredients, and seasoned it with the salt as the spirit of the dish. Then, comes with the proper skill to express the characteristics of the terrior for the memory and the uniqueness, which shouldn't be limited to the recipes of the cook books.

keywords: memory, home flavor, food and affection, Octaphilosophy.

目 錄

第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的.....	3
第二章 文獻探討.....	5
第一節 家滋味 飲食文學中書寫的家常滋味.....	5
第二節 料理與人類學 食物與情感的連結.....	11
第三節 料理的東方哲學 時序的飲食觀.....	14
第四節 八角哲學.....	23
第三章 研究方法.....	27
第一節 文本分析法.....	27
第二節 敘事法.....	32
第四章 結果與討論.....	39
第一節 良露家滋味與國宴與家宴的內容萃取.....	39
第二節 家滋味核心價值的定義.....	69
第三節 家滋味核心價值的創造.....	71

第五章 結論與建議.....	72
第一節 研究結論.....	72
第二節 研究限制.....	76
第三節 研究建議.....	77
參考文獻.....	79
中文文獻.....	79
英文文獻.....	82

第一章 緒論

第一節 研究背景與動機

每個人的生命軌跡都有獨特而不可取代的食味地圖，在味覺的記憶中，體驗一道道屬於自己的人生風景。人生的生命歷程在經歷了童年嚐味、少年尋味、成年品味、與晚年思念滋味；從人生的啟蒙、滋味的追尋、文化的尋根以及自我的定位中，明白了一些道理，原來食物的味道和人生的味道，都是一種歷程。無論思念滋味是如何的酸甜苦辣，百味雜陳，滋味之於人生總是獨一無二的鮮明。

人生最初的美味啟蒙，通常來自於家庭，思念家庭的情感經常表現在依戀食物的關懷中，尤其以家裡的家滋味牽引著味蕾的喜好。食物連結了情感，賦予溫度，家的滋味，透過飲食，傳遞親情，豐盛生命，於是我們在愛的盛宴中追尋有滋有味的人生，在味蕾的歷程中體會人生。

江振誠(2013)因為接受歐式的料理訓練，所以善於將食物搭配的脈絡使用具體的理論呈現，八角理論指的是獨特、質感、記憶、純淨、風土、鹽、南方、技藝。江振誠(2013)料理創作的核心價值，以這八種元素展現料理的精髓創建獨特的風格，這樣的創作邏輯來自於江振誠(2013)

對於信念的堅持。

江振誠(2013)認為，廚藝真正的價值不在於食材的價值，而是料理的深度，需不厭其煩地探討食材的細節，深入體會和觀察食材的特性，掌握食材的特性，才能夠游刃有餘的變換食物的風貌；所以一個好的料理者仰賴的是對料理的直覺，對味道的心領神會之感，並傳達八種元素，忠實的呈現內在的創作與即興的靈感，爾後產生共鳴，就能成就一場美好的饗宴。

本篇的研究動機是探討餐桌上的美味關係與親情滋味與味蕾記憶中，家庭手做的滋味如何啟蒙料理的直覺，並探討家滋味的核心價值是如何的推展與演繹。研究透過飲食作家王宣一(2016)、美食家韓良露(2014)回憶自我生命歷程中對於滋味的描寫與看法，與江振誠(2013)提出的八角哲學。討論家滋味或者家鄉美味的記憶，內容包括風土的影響、食材的選取搭配、如何從料理的手法、展現菜品風貌的方式來傳遞料理的深度與情感的感受，與其底蘊發酵後，所產生形而上情感的探討。

第二節 研究目的

現今忙碌的社會，外食人口比例偏高，大部分的小家庭以在外就餐或外帶熟食為主要的生活方式，速食或超商的微波加熱食品也是非常方便取得的一種快捷食品，而以往大家最講究的年菜，似乎也由各大餐廳、飯店所提供的訂購服務來代勞。這樣的現象並沒有所謂好或壞的價值評斷，只是當前的社會現象，讓研究者懷念起從前吃飯時間，家家戶戶自家廚房所飄散出的飯菜香，不禁想像，以後的人所懷念的家滋味是什麼味道，是麥當勞、肯德基、餐館、還是超商的微波食品。

基於這樣的一個想法，本研究藉由回顧自我生命歷程，以江振誠(2013)的八角哲學的元素為架構，以韓良露(2014)的《良露家滋味》、王宣一(2016)的《國宴與家宴》所書寫的家滋味，綜合探討以下的問題，希望透過這樣的探討，讓家家戶戶都創造屬於自己的家滋味。

本研究目的嘗試探討家滋味的核心價值，釐清情感與食物的依戀關係，闡明家滋味與親情醞釀的料理是如何透過心法或元素展現獨特風格，何為料理人需要掌握的烹飪藝術技巧與人文涵養，什麼樣的料理可以傳遞愉悅的飲食體驗，關於飲食與生活所涵蓋的天、地、人三觀與土地、

自然、廚藝如何影響未來的飲食文化。綜合以上問題的衍伸探討，本研

究之目的如下：

一、以八角哲學探討的家滋味的精髓

二、家滋味與風土及食材特質的呼應

第二章 文獻探討

第一節 家滋味 飲食文學中書寫的家滋味

一、飲食文學

飲食文學的定義，本研究以由葉思芬(2011)所提出的一段話語為最佳註解，「文學書寫人生，人生百味雜陳，若在文字的篇章中，藉著某些食物的氣味與滋味，牽引出記憶深處的心情與感動，不僅作者因擁有一段難以忘懷的人生故事，讀者也因而可以各自品味、各自聯想，是謂飲食文學」。

飲食與人生有著密不可分的關係，食物總是扮演著媒介的角色，傳遞記憶與滋味，人生最初的嗜味來自於家庭，對於味覺的認知與建立，家滋味豐富了人生的生命與意義。

人生滋味，百味雜陳，如果記憶深處有魂牽夢縈的滋味，必然是生命中某個深刻的記憶點。因此，飲食的過程已經從單純的滿足口腹之慾，逐漸展演為生命歷程的追求，以追求生命內在的本質，追求形而上的情

感層面。以此，藉由林水福(1996)，「飲食文學不應侷限於具象的食物層次，往往也從具象延伸到抽象、形而上的層次，諸如飲食男女、精神構造等。」，來探討飲食文學的定義。

1999年台灣飲食文學國際研討會論文中內容分類計有，以社會學、文化學角度探討與飲食相關的議題、外國文學與飲食有關之作品、中國傳統文學中的飲食情狀、台灣當代文學中的飲食等。因此，飲食文學之範疇目前並無定論，與食物具象至抽象層次之相關文學作品大致可稱為「飲食文學」。

二、飲食書寫的語言特性

關於飲食書寫的論點，鍾怡雯(1999)認為，一篇成功的飲食書寫所應具備的條件，除了平鋪直敘飲食行動或味蕾經驗之外，更重要的是要賦予此行動或經驗一特殊的意義，使其提升至美學的層次，「美食在敘事中應該是一種書寫策略，一種媒介，它驅使舌頭召喚記憶，最終必須超越技術和感官的層面，產生延展出更豐富的意義。」

針對美食在飲食書寫的定位，鍾怡雯(1999)認為，美食應是一種書

寫策略、用以召喚過往感官記憶，並以此來牽引食慾，「以食物為餌來垂釣記憶，而記憶也往往藉由唇舌來到筆下。」

另外，徐耀焜(2007)指出，飲食書寫在寫作上有兩種取向，一種是運用飲食的豐富文化意涵為寫作基礎，以之抒發更寬廣、超乎飲食本質以外、回歸書寫者個人的思想；另一種是視飲食為單純的自然事物，描摹其形貌、並加以歌頌其味覺美感，但並不進一步作其他意涵的詮釋。

除此之外，鍾怡雯(1999)對於飲食書寫作者應該試圖將自我舌尖的味蕾與美食碰撞激發所產生的感動，透過文字描繪傳達情感，導引讀者的感官與口腹之慾、帶領閱讀者也能似真地感受此番美味，如此的書寫策略才是飲食書寫的魅力所在，「是一種讓享受美食者專注於食物而忘卻進食的行為，因此飲食散文也應讓讀者透過文字進入對美味的想像之中，而非停留在文字表層。」

成功的飲食書寫除了可導引讀者感官想像之外，因著飲食具有所謂的日常特性，因此書寫飲食經驗以及味覺經驗的過程也可以是一種自我生命軌跡的回憶錄。韓良憶(1999)指出，「一切的寫作皆是自我生命的發想與思考的軌跡。」，她發覺自己在寫味覺與記憶的散文時，並非僅想記

錄下那美味的味覺體驗，而是「在不知不覺中，記錄了對記憶的消逝與對未來的期許。」

飲食書寫不僅用以記錄生活的片段經驗，透過書寫的過程進而可覺察、確認自我的存在，可以物我興懷自身當時的感受，「飲食從自然態度到意識的浮現與書寫，除生活外，還包含了環境周遭的鄉土情感、人我互動的心靈撫慰、個人情志的寄興擬喻等，不只彰顯個人之存在，也是一種對抗遺忘的經驗再現。」(陳素貞，2007)。

三、飲食書寫如何擬真

葉斯逸(1997)指出，「文本中的擬真乃是將文本中的描述與個人或整個文化中的詮釋網絡結合，產生出真實的效果。」讀者若能相信文本中的擬真，必定已經是將它以文化知識的角度，自行合理地詮釋，將它視為自然。(葉斯逸，1997)。

進一步來解釋，「當人們在回憶某事件時，最先被回憶起的是賦予事件相關的『感覺』或『情緒』。對事件的回憶主要基於對隨著事件而來的感覺或情緒所進行的重構，這便是回憶事件時的情感態度。這種以情感

態度為主導的敘事框架，會創造出一種共感氣氛，形成一種對話的氛圍，使讀者也能感受故事的真實性」(葉斯逸，1997)。

由上述的概念來看飲食書寫敘事策略，一個以自身飲食經驗為起點，體驗生命故事的敘事體，要如何能使讀者有所感、貼近敘事者視角來想像飲食與生命的情境？其關鍵可能在於飲食書寫以五感經驗、生命情感來呈現敘事，塑造了一種以情感為基礎的敘事氛圍，以模擬真實、來連結讀者情感。

四、運用想像連結情感意象

想像的再現是呈現心理的狀態，想像以往都被視為一種可於心中重造意象的心理機制，想像是以回顧方式將過往事物的意象予以再現。虞君質闡明，其係指人類將記憶中的舊有基模與新訊息所連構而成的過程，想像是在原有感性形象的基礎上創造新形象的心理過程（朱幼棣，1997）。

「想像不僅是已知事物的再現，同時也是未知事物的創造。」(虞君質，1999)想像是經由創造的新形象，雖然也與記憶相關且可能是基於需

要、願望和情感所產生的」(蔡琰, 1999)。想像非完全相同於理智性的邏輯思維、記憶, 並且在其運作之中是同時涉及思想及情感的。藉著想像力人們可以透過聯想來延伸自己心智之領域、進而可跨感官式地、以視覺畫面來想像味覺。

滕守堯(1987)進一步強調想像的目的, 其目的不僅侷限於將記憶再現而已, 在此過程也表現出了認知及體驗的各種情感運作, 「想像是將通過感知把握的完形或大腦中儲存的內在意象加以改造、組合、冶煉, 重塑出全新意象的過程。」

第二節 料理與人類學 食物與情感的連結

Wrangham(2009)提出一個論點：cooking makes us human, 也就是說在人類文化中，料理是佔有很重要的地位；中國人也有所謂富過三代才懂得吃之說，在歐洲的文化中，戰爭之後所佔領的土地，往往在外權離開之後留下的是根深蒂固的飲食習慣，這些是潛意識中所產生的情感連結，也是即使理智上覺得不認同，但是感官有他特別的記憶點，成為人類文化上的重要脈絡。

飲食在人類學上最常被探討的有三個領域：食物缺乏，進食的儀式及食物的象徵意義(Mintz & Du Bois, 2002)。其中進食的儀式，如同許多家庭會在家人相聚時一起吃飯，或是在特定的節日以不同的特殊的飲食來代表該節日的象徵意義，如中國人的端午節包粽子是紀念屈原；過年的時候圍爐團聚，或是美國感恩節習慣分享火雞大餐，這些都代表了儀式中食物所傳遞的特殊意義，因為情感是無形的，藉由實體的物質傳遞，一切的訊息有了實體的憑藉。而食物的象徵意義，也隨著社會變遷而有不同的重心，早期國際交流不頻繁，故以吃到進口食材為稀缺及珍貴；現在各國反而回歸到當地栽種 (local grown, local eat)，當地消費者重視當令當季的食材風土特質呈現，這時候當地食材反而代表的是

尊重土地及懂得吃的老饕才會珍惜的元素。

莊祖宜(2009)所著的《廚房裡的人類學家》，就用人類學的論述分析做菜，用時刻的角度觀察人間，也以廚師的立場描繪社會種種現象。例如台灣曾被日本殖民過，許多飲食的模式，如生魚片的生食文化，醋飯、壽司、納豆、味增、拉麵、日式火鍋、…等，由於日本與台灣皆屬於島國環海，對於海洋資源的運用與依戀很容易在食物的連結產生共情。又如許多老兵來到台灣，雖然千山萬水，再回家鄉已不復當年的親人，但是再吃到熟悉的食物，有時是讓他潸然淚下的記憶點。不論是相隔幾十年味覺總是穿越時光，川菜の香麻水煮牛肉、重慶火鍋，還是湘菜酸辣的剁椒魚頭、煙燻臘味，上海濃油赤醬の本幫菜，厚實爽朗的山東大麵餅、東北的酸菜白肉鍋…個個大江南北的菜系形成台灣的眷村文化，融合了許多飲食習慣，時代的變遷深刻的影響許多台灣小吃。再者台灣的新住民族群，大多數的外配與外來移工來自泰國、印尼、越南，於是台灣的飲食文化又添加了東南亞的熱帶風情，咖哩、魚露、椰奶、香料、酸柑、辣椒…越來越豐富的菜系一直不斷影響著台灣的生活飲食。

島國優點就是很容易接受學習外來的新事物，更能夠兼容並蓄的在創造出更具創意的想法，這是台灣的飲食文化創造的優勢，獨特的亮點。

而其中相似的出發點，就是情感面的思念，因為想念家鄉的滋味，所以尋找、所以複製、所以在第二個家鄉創造記憶中的味道，連結生活中的人生百味。

食物中傳遞的是許多感官特質，然而食物所呈現的感官體驗，並不適僅只由當下的感官刺激，而是提供一種愉悅的感覺；進食的感受，風味雖然隨著吞嚥而消逝後，留在心理層面是深切的滿足感，也就是為什麼，對於許多人而言，食物有種療癒的效果。也有許多研究是探討將聚焦於食物傳遞的正向情感效益，這情感包含親人的情感，對於家鄉料理的懷念，以及家鄉土地物產的眷戀。

第三節 料理的東方哲學，時序的飲食觀

東方人的思維自漢代以來，講求天人相應，中醫理論《黃帝內經》對於四季時序的變化，身體臟器所對應的飲食要點均有養身建議；例如：春天宜養肝，要多食用綠色嫩芽蔬菜，排除肝臟之毒。夏季宜養脾與養心，夏天暑氣熱，心氣旺於夏，新陳代謝加快，所以容易吃不下飯，容易心浮氣躁，可以食用當季涼性的瓜果類、紅豆、綠豆來養身。秋天宜養肺，秋日金氣旺所以肺氣躁，人體需要清熱潤燥，所以可選擇白色的食物養肺，例如水梨、薏仁、山藥、牛奶等滋潤的食物。冬日宜養腎，冬日寒冷應順應自然收藏之勢斂陰養精，不要消耗過多的陽氣才不容易生病，飲食建議可多選用黑色的食物，黑豆、芝麻、羊肉、黑木耳來照顧身體(張其成，2010)。

一、關於二十四節氣

二十四節氣是一個統稱，其中包括十二個中氣和十二個節氣，中氣和節氣相間地排列。從春分起十二個中氣分別是春分、穀雨、小滿、夏至、大暑、處暑、秋分、霜降、小雪、冬至、大寒和雨水，分屬於十二個以地支排列的月份(引用自中華民國交通部中央氣象局)。

春分後的節氣是清明，其後的節氣依次是立夏、芒種、小暑、立秋、白露、寒露、立冬、大雪、小寒、立春和驚蟄(引用自中華民國交通部中央氣象局)。

從地球觀測，太陽一年裡在恆星間或天球劃過的軌道稱為黃道，以360度黃經來量度。二十四節氣正好把黃道分成二十四等份，即每個氣相差黃經15度。春分時黃經為0度，清明時黃經為15度，以此類推。春分和秋分晝夜平分，夏至晝最長，冬至晝最短，春分、秋分、夏至和冬至是古人最初確立的氣。其後加入的是立春、立夏、立秋和立冬。至於其他的節氣，便以該段季節常見的天氣現象或農業活動而命名，這些節氣某程度上反映了古代中原地區的氣候(引用自中華民國交通部中央氣象局)。

農曆規定每一個月必定要有一個中氣，沒有中氣的月份，便成為前一個月的閏月。原來19個「回歸年」共有228個中氣和235個「朔望月」，即是有7個月沒有中氣，這些沒有中氣的月便正好成為閏月(引用自中華民國交通部中央氣象局)。

二、風土與人我之間的影响，二十四節氣表及該季節農作物

先人的智慧，按照宇宙的循環，四時的更替，二十四節氣的周而復始，在合宜的季節耕種作物、養殖家禽家畜、捕撈漁獲，春耕、夏耘、秋收、冬藏，也養成了按照季節時令，食用當令食蔬果菜，台灣古諺語：「正月蔥、二月韭、三月莧、四月薤、五月匏、六月瓜、七月筍、八月芋、九芥藍、十芹菜、十一蒜、十二白」(李內村，2012)。意思是說明，在合適的季節種下的蔬菜，生長於最合適的氣候，往往產量大，價格相對便宜，在當季食用當令的食材不僅好吃又健康，是最自然簡單的養生之道，所以東方的料理哲學中最基本的就是注重當令的食材運用，例如：梅雨季來臨時可採摘的梅子，夏季的瓜果、冬令進補的當歸鴨、羊肉爐，以及日本知名的「旬料理」，「旬」指的是當季，就是使用當季出產的時鮮來做料理。

除了農作物，漁業也是在季節的更替之中不斷的循環，在自然界中形成生態，根據魚群洄流的特性而有季節性的特產；例如：烏魚的洄游，烏魚，是一種在中國大陸東南沿海河口洄游的魚群，每年初冬東北季風吹起，魚群集結於台灣北面黑潮，主流在台灣海峽，通常十二月上旬，烏魚群在新竹、苗栗一帶沿海，中旬洄游至嘉義、台南沿海，下旬移置

高雄沿海；過了高雄港陸續產卵於高雄至東港之間，一直到鵝鑾鼻就回頭沿著原來的路線洄游回去(資料來源行政院農業委員會)。

烏魚子是取其雌性烏魚的卵巢，漂洗乾淨後以食鹽醃漬脫水去腥，經過曝曬、陰乾的程序使之乾燥即可；製作好的烏魚子，金黃的色澤，是大自然的禮讚。台灣本地的烹調方式是先以金門高粱酒淺淺的浸泡烏魚子約半小時使乾燥的烏魚子，吸收酒氣去腥、增加濕潤度，然後直接以高粱酒的酒精點火，兩面烘烤，烘烤過的烏魚子切薄片色澤透亮，香氣迷人佐以蒜苗片、白蘿蔔片、蘋果片或者水梨片食用。

表 2-1 二十四節氣與應節農產品

次序	季節	節氣	農曆	種植農作物與漁獲
1	春季	立春	正月節	蘿蔔、胡蘿蔔、白菜、敏豆、 過魚、狗母、龍蝦
2		雨水	正月中	絲瓜、番茄、莧菜 白帶魚、石鯽沙魚、魚龍蝦
3		驚蟄	二月節	西瓜、筴白筍、落花生 沙魚、加魷魚、花鱸

4		春分	二月中	胡瓜、番茄、茄子 加魷魚、白帶魚
5		清明	三月節	應菜、甘藍、各種豆類 加魷魚、煙仔魚、沙魚
6		穀雨	三月中	西瓜、大蔥、香瓜 沙魚、白帶魚
7	夏季	立夏	四月節	胡瓜、越瓜、香瓜 沙魚、飛魚、煙仔魚
8		小滿	四月中	莧菜、越瓜、應菜 飛魚、虱目魚
9		芒種	五月節	莧菜、越瓜、小白菜 煙仔魚、龍蝦、沙魚
10		夏至	五月中	越瓜、蔥 小白菜 飛鳥、青蝦、虱目魚苗
11		小暑	六月節	越瓜、芥菜、小白菜 飛鳥、龍蝦
12		大暑	六月中	芥菜、花椰、芹菜 飛鳥、龍蝦

13	秋季	立秋	七月節	蘿蔔、牛蒡、瓜 目吼
14		處暑	七月中	花椰菜、包心菜、結頭菜 虱目魚苗
15		白露	八月節	花椰菜、包心菜、加鈉
16		秋分	八月中	蘿蔔、芥菜、甜椒 烏格魚
17		寒露	九月節	豌豆、牛蒡、蘿蔔 加鈉
18		霜降	九月中	牛蒡、蘿蔔、山東白菜 目羊魚
19	冬季	立冬	十月節	豌豆、牛蒡、蘿蔔 沙魚
20		小雪	十月中	蘿蔔、山東白菜 旗魚
21		大雪	十一月節	蘿蔔、山東白菜 旗魚

22	冬至	十一月 中	蘿蔔、山東白菜 烏魚
23	小寒	十二月 節	蘿蔔、小白菜、冬瓜 龍蝦
24	大寒	十二月 中	白菜、南瓜、狗母、魚

(引用自中華民國交通部中央氣象局)

以上(表 2-1)呼應節氣的四時農作物，都是料理者可以利用的最佳素材，尤其是現在世界的料理潮流也趨向使用當地食材，Mealey (2017)就在”What’ s Hot Chef’ s Survey” 中提到時尚的食材有三個主流的趨勢：1. 當地食材 (Locally grown)；2. 廚房庭院栽種 (Hyper-local foods)；3. 手工美食(Artisan foods)。這其中的 locally grown 及 hyper-local foods 都是強調要將土地賦予農產品的美味特質在第一時間傳遞給消費者。



圖 2.1、2014~2015 Raw 節令精選菜色圖譜

(汪淑台翻拍自台北 Raw 餐廳)

圖 2.1 是江振誠在其台北地 Raw 餐廳利用節氣來與消費者溝通，也是江振誠在他的餐廳給消費者的新概念，因為全世界的趨勢都是講求吃在地、當令當季的食物，從丹麥的 Noma，到芝加哥的 Alinea，都是將當

地風土食材與料理創作結合的最佳例子。如此食客在該米其林餐廳吃到的就不只是廚師的料理方面的才藝，而兼具來自當地土地所孕育出的農作物所傳遞的情感。也就是江振誠所曾經提過的，他會要求其餐廳創作料理的廚師在菜色設計完後，讓種植或是養殖該農產的農夫去試吃那一道菜餚，並確認廚師有忠誠地傳遞農夫在種植該農作物時，希望那項農作物該呈現的風味特質。這是一種很深沉，但是具有靈魂的菜餚創作理念。要能做到這樣模式的創作，廚師須具備二十四節氣的概念，知道當地當令當季的新鮮食材，還要能懂得該食材必須呈現的特性。才不會使菜餚在料理後失去其原有的特質，而被調味料更改了原來的特色，就失去大地自然美味的精神。

第四節 西方的廚藝訓練衍生的理論——八角哲學

江振誠(2013)所提出的八角哲學是他回顧以往所做過的料理，從中思考歸納而形成的一個邏輯，早期的他以為，料理創作是非常自然隨興的，然而經過了多年的生命歷程，他意識到了他在多變的作品中，有某種不變的堅持，而不變的堅持中，總是有八個元素是不斷出現在創作中代表他的風格特色，這樣的特色也代表他的個性，獨特的魅力與核心價值。

八角哲學展現的料理精髓，除了廚藝技藝上的表現，生活態度上的宏觀的思考才是八角哲學所追求的藝術價值，所以江振誠強調，生活中所接觸的人事物，帶來不同程度的感受，保持感觀的敏銳度，「發自內心」真實的呈現他的創作，「誠實」是他提出八角哲學中最重要的價值概念。

八角哲學提出的八種元素闡述如下：

一、獨特的定義：獨特的組合、獨特的食材、獨特的料理手法。一般來

說不會將兩者加在一起的手法。

例如：龍蝦加香草籽，兩者加在一起能創造嶄新的美味，這

就是獨特的定義。

二、質感的定義：以不同的烹調手法展現食物的多重面向，表現食材的質感。

例如：番茄料理，為了表現番茄多重的質感，運用各種不同的烹煮方式來呈現番茄甜的、酸的、脆的、軟的口感。

三、記憶的定義：菜品裡的某種食材或調味，能令人回想某一段記憶或時光。

比如有一道名為「士力架」的甜點，雖然外型無法讓人與巧克力產生聯想，但只要一入口各種食材混合的滋味就會讓人想起小時候吃士力架巧克力的時光。

四、純淨的定義：食材最原始的味道、無添加調味、無烹飪手續、單純呈現食材本味。

豐富的調味是現代人飲食的趨勢，所以我們的食物越來越複雜，幾乎讓人快要忘記食材本來的味道，因此希望能有一道菜是無調味的，甚至是沒有經過任何烹調手續。

五、風土的定義：某些特定地方才有的特殊食材，展現某區域的特殊風味。

例如：Barigoule(燉朝鮮薊)，這是南法鄉間地區的一道家常菜，因此人們吃到這道菜就能馬上聯想當地的鄉間風情。

六、鹽的定義：所有人都能接受的調味，鹹味為味覺的本能。

每個人都有自己喜好的調味，而來自不同文化背景的人，也有各習慣的口味，而「鹽」的味道是大家都可以接受的，海洋的味道，不僅是鹹味，更是一種深度。

七、南方的定義：南法風格的料理手法、好客、熱情。

因為江振誠(2013)多年在南法習藝的緣故，他的料理洋溢著濃厚的南法風格，南法料理以地中海的海鮮為主要食材，口味酸甜清淡，並無太花俏的烹飪技巧。這也是江振誠料理的基礎元素。

八、技藝的定義：最合適的料理方式，凸顯食材特色。

江振誠(2013)曾經在日本京都向一個農夫購買茄子，但是農夫要求只能炭烤加鹽，否則就不賣，這帶給江振誠很深刻的印象。許多廚師常常只想把手中的食材變成想要的東西，而

沒有就食材的特長來發揮，例如農夫苦心栽種的胡蘿蔔，脆度和甜度都超乎水準，如果直接把他做成醬汁埋沒了原本清脆香甜的優點，那將會非常可惜。當生產者將他的心血交到料理者的手中，希望能傳承對於食材的用心，為他找到最適合的料理方式。

以上八種元素為江振誠(2013)料理創作的基本來源，這八個元素構成了八角哲學，彼此不可或缺，江振誠(2013)認為八角形是最接近圓形的形狀，八個稜角都有各自獨特的個性，唯有他們結合在一起，才接近完美。

第三章 研究方法

第一節 文本分析法

寫作對象與目的：

本研究的樣本選取以台灣有名的美食評論家韓良露(2014)女士及飲食作家王宣一(2016)女士作為代表，因為兩位美食評論家均已過世，無法直接採訪本人，故以其代表著作，做為文本分析的內容探勘資料庫，針對韓良露(2014)女士的文本以《良露家之味》為主要的依據，而王宣一(2016)女士則以《國宴與家宴》為主，做深入的探勘。兩位美食評論家的介紹分別如下：

韓良露(1958.11.19 - 2015.3.3)，國立臺灣師範大學歷史系畢業。美食評論家、旅行家、生活家、作家、非典型知識分子。著作《良露家之味》、《台北回味》、《文化小露台》《一起，微醺》《小飲，良露》…等。

《良露家之味》2014.11 初版，本書藉由記敘家人與飲食的片段，闡述人生不同階段的生活回憶，韓良露在父母過世之後，一直有強烈的

感懷，覺得從童年以來，父母給予的豐富家宴結束了，感懷回想著父母、阿嬤給予的幸福饗宴，書寫懷舊的情感滋味。

《良露家之味》以作者的爸爸與阿嬤為兩大灶神脈絡，描寫父親擅長的江浙滋味與台灣阿嬤的台南小吃滋味，本書以兩大菜系體現韓良露(2014)豐富多元的飲食經驗，首先以韓良露的母親在家中有很會燒菜的丈夫以及很會做菜的娘家媽媽，所以很少有機會可以大顯身手，在韓良露的爸爸，濃油赤醬的江南口味，與韓良露的媽媽，清淡爽口的台式炒米粉形成強烈的對比。

韓良露(2014)在回憶中發現，媽媽是人生味覺中的引路人，年紀越大就會發現母語的力量，味覺的傳承是在血液裡流動的，韓良露(2014)的人生七味從童年滋味說起直至晚年思味。

「童年嚐味」：小時候用一張口到處嘗試，從家庭的滋味嚐起，童年記住的味道，是很難忘記的。

「少年尋味」：也許是自小的薰陶，十來歲就開始四處尋味，尋味不像嚐味，要花一點工夫才吃進嘴裡。

「青年玩味」：青年的味覺旅程，食物中的友情、愛情，對於文學、藝術的熱情，追求食物以好玩為主，不明白食物真味也不了解人生的真味。

「成年品味」：成年開始迷戀異國菜，開始學習其他的食物語言，也開始在世界旅行，開始懂得用三張口吃食物，一張口吃食物，一張口吃擺盤、一張口吃裝潢。

「中年知味」：中年回到台灣定居，對食物文化產生極大的興趣，也開始瞭解韓良露的阿嬤、父親在生命中開啟的不只是食物語言的教導，也是文化的傳承。

「壯年回味」：到了壯年才終於明白，最美食物的滋味不是當下感受到的而是日後回味的。

「晚年思味」：原來食物的味道和人生都是有盡頭的，在人生繞了一大圈，和食物的情緣終至不能相見。以此人生七味貫穿全書交錯著飲食生活記憶。

王宣一(1955. 7. 15 - 2015. 2. 15)，東吳大學中文系畢業。作家、飲食文學家、美食家，曾任記者、台北亞都麗緻飯店天香樓顧問、報章雜誌美食推薦專欄作家。著作《國宴與家宴》、《小酌之家》、《行走的美味》……等。

《國宴與家宴》於 2016.03 初版，王宣一於 2003 年在中國時報發表了追憶母親的散文《國宴與家宴》引起廣大迴響，書中記敘溫潤家常的飲食書寫，回憶豁達獨立卻又從容大氣的母親。

王宣一的母親，許聞蘇女士出生於杭州，杭州許家是來自浙江海寧的一個名門世家，出生於望族的許女士，儘管來到台灣時家道已經遠不如前，但是對於飲宴的講究依然維持雅致細膩與大方氣派的特質；家裡大大小小的宴會飯局，以工作與應酬賓客的稱為大人之宴，菜色不乏海派的高貴材料，小孩們戲稱為「國宴」；與親友小孩歡聚的飯局氣氛輕鬆愉快也隨意許多，就戲稱為「家宴」。

於是〈國宴與家宴〉記載著王宣一母親手藝的精巧，在廚房幫忙的女兒們也繼承味覺與手藝，不經意傳承了飲食的傳統與文化，這樣的手藝並非刻意學來而是家庭的浸染，加上遺傳了王宣一媽媽「認真請客」的海派基因。關於宴客的細節、主題的搭配、上菜的順序、器皿的擺設、酒款的選擇、營造出愉快溫馨的氛圍。

王宣一(2016)自序母親並非式料理名師，但是從選菜、選肉、洗洗切切都非常講究，在日常生活中的磨練，與時序同步生活的料理，才是繼承發揚烹調藝術和飲食文化的關鍵。

第二節 敘事法

一、敘事學起源

當代西方敘事學是一門新興的學科，崛起不到百年，學科命名也不過五十年，溯源自 1928 年俄國形式主義學者普羅普(Propp, 1895-1970)所撰寫的《民間故事形態學》(Morphology of the folktale)經過三十年的變化，由法國結構主義學派留意以及運用，才開始得到重視(Levi - Strauss , 1989)。

為「敘事學」起名的則是托多洛夫，1958 年在他的《十日談》一書中首創 Narratology 此一新詞，用作「敘事學」的專門術語。Narratology 結合英文「narrative」和拉丁文詞根「ology」兩個文字而成，前者是敘述之意，後者指有系統的學理(Levi - Strauss , 1989)。

敘事學繁衍自俄國形式主義與法國結構主義，致力於思索一系列符號得以被處理為故事的條件和程式。由於其分析對象和分析方法都受到語言學的深刻影響，是以初期為敘事定義的「表達面」(plane of expression)，又稱「能指」(designatum)；與「內容面」(plane of content)，

又稱「所指」(denotatum)等概念，將敘事區分為 1. 「表達的」、「能指的」敘述行為；以及 2. 「內容的」、「所指的」被敘述事件等兩層面 (Polzin, 1982)。

由於敘事學是一門解讀敘事文本的方法學，根源於結構主義的普遍特性，讓這門學科可以不受歷史時間、文化種族等時空環境所侷限，所以任何敘事性作品都可以加以運用。而在敘事學廣泛運用的同時，也和其他學科的有關方法和原理進行融合，例如語言學、人類學、心理學、旅行敘事學、歷史敘事等，都在其發展的過程作出貢獻。

因此，要為敘事研究(narrative inquiry)下定義並不容易，其敘事研究是思考的方向，而敘事研究的本身又是一種方法，其多面性很難以一定的定義來描繪，所以從事敘事研究通常以舉例來說明研究者的行為動機，以對話的方式來呈現。

語言文字具有虛擬構建世界的效能，因此藉由抽象文字所構成的敘事文本，能夠引起視覺、聽覺、觸覺意象的情境描繪，使閱讀者彷彿身歷其境，所以，藉由敘述者提供的敘事文本，可以借由文字想像故事蘊涵的審美體驗，這種由文字出發的幻境形成了文學閱讀的獨特趣味，其中的意象呈現，猶如畫面的展現。由於敘事學的本色在於覆述人生經驗，

因此對於人物的形容、景緻的描寫必須臨摹仿真、栩栩如生，才能到達生動傳神的藝術效果，所以高明的敘述者，須具備能述說營造躍然欲起的畫面，彷彿如見其人其物其景。

(一)、敘事理論之意涵

敘事是接合人類與其生活事件的意義架構，藉由敘事，人們以替代式體驗來獲知其自身未有過的經驗、世界觀，並間接探查自我與他人的關係(陳玟錚，2008)。

陳玟錚(2008)指出，敘事具有連續性，在一特定時空之下，藉由口語或書寫論述來傳達單一或連續性、相關聯的事件，故敘事常被定義為「敘事陳述」(narrative statement)。

在敘事功能上，敘事屬於人類心智的一環，如同語言的功能；此外，敘事也具有社會功能，可藉此連繫人與人之間的交流關係(戴柔秀，1999)。

若以敘事者的角色來看，敘事者其實藉由敘事行動，來從事說服、宣傳、傳授知識、以現有的社會符碼影響閱聽眾的價值信仰與生活態度，並再製社會常態與意識型態(蔡琰，1999)。

因此飲食書寫者、美食作家可將其飲食感官體驗、對某一特定料理的生命記憶，藉由敘事行動建構出其生命的部分景象，並以此來說服讀者感受其經驗，傳遞其所要傳達的價值觀。

綜合以上所述，透過敘事分析，可檢視出角色人物的感覺與認知狀態、間接由人物角色的視角來觀照此敘事內容所要表露的社會深層意涵為何。

(二)、敘事之元素與結構

角色為敘事內容之傳達者，敘事者透過故事角色傳達敘事訊息，更可藉由這些角色的扮演共同建構整體故事結構。事件則為傳達故事觀點的重要元素，此元素牽涉到故事的連貫性與整體意義構成(Foss, 1996)。

Chatman(1978)指出敘事事件又可進一步依照等級次序予以分類，其中主導整體敘事方向、撐構起整體敘事的重要性事件稱為核心事件，而緊繫於核心事件、補充整體敘事架構細節的次要事件則稱為衛星事件。

關於核心事件與衛星事件的關係，蔡琰（1999）指出，敘事是以核心事件為骨架，衛星事件則是骨架之間的血肉，「前者不能改動、打亂或替換，後者則可省略、分散或更迭」敘事者則指敘事內容中的說故事者，而若作者即為敘事者時，角色就成為觀看或體驗事件及行動觀點的主體，如此，更可讓讀者直接得知敘事者當下所有內心意識，包括感受、情緒與思想（陳玟錚，2008）。

二、敘事觀點

敘事學對於畫面的分析如同電影的攝影角度，可以分為客觀的攝影角度(Objective Camera Angles)、主觀的攝影角度(Subjective Camera Angles)、以及觀點的攝影角度(Point of View Camera Angles) 等三種，客觀鏡頭的拍攝是將攝影機架在場邊界線之外，其攝影角度，是透過一個看不見的觀察者的眼睛來觀察事件。由於它的看法並不是來自場景裡任何一個人的觀點，因此客觀的攝影角度是非個人主觀性的。主觀鏡頭與觀點鏡頭則反是，刻意介入界線之內的拍攝方式。小說家在寫作時也會以筆代替鏡頭，使讀者可以從客觀鏡頭看，也可以從故事人物的眼中去看，反映人物個別的視覺傳達和心理反應（Joseph V. Mascelli ，1997）。

敘事學也留意這種畫面的構成方法以及產生的閱讀效果，在術語的使用上稱為「觀點」(point of view)，或稱「視角」(narrative perspective)，或稱「注視」(focalization)；而「被注視者」指的是注視的對象物，它是術語「注視者」觀點下所呈現的存在物或事件(Joseph V. Mascelli，1997)。

敘事觀點，即指敘事者藉以觀看的特定心理位置，也就是觀看的角度、內在心理位置(a mental position)等心理運作；此特定「位置」的組成因子有：被觀看的事物(object)、此事物被觀看的位置(position)、以及觀看的動作(action)。然而，當觀看的位置轉為人類心理位置，我們就不僅關注具體事物，還有記憶、抽象概念、關連性等等，此皆可大致歸類為所謂的價值觀(point of view)。在敘事脈絡中存有兩種敘事觀點：其一是整個故事的敘事者的觀點；其二是角色的觀點，就是敘事中各個角色的觀看視角(敘事者的觀點，是帶有某種角度傾向的意義呈現，突顯其所要表達的敘事焦點，包含心理層面以及意識形態上的特定態度，它可能是中立的或者是有明顯偏向的，可能是隱藏的或者是明顯表達的。角色觀點則是故事角色所經驗的心理活動，亦即角色的意識運作，例如感知、認知、情緒、心態、記憶、幻想等。

敘事中存有不同敘事觀點，而不同敘事觀點營造不同引導作用。敘事者「我」以及讀者「你」的對話組合中，存有一種位置導引的作用：敘事者「我」建議讀者可以做出什麼的描述。這一個對話位置主要透過「全觀觀點」、「你」、「讀者」這三個敘事人稱來呈現（黃蕙嵐，2003）。

以此概念觀察飲食書寫的敘事觀點，飲食書寫通常存有作者對於一道美食的感受及體驗的描述，實際上就代表了一種「全觀觀點」的呈現。全觀觀點背後隱藏了一個敘事者「我」，這個觀點是以敘事者「我」的視角再現事物，透過「全觀」的位置傳達「我」對飲食的感官體驗。

第四章 結果與討論

本章節將以八角哲學的元素以及研究者本身的生活歷程討論家滋味的意義與家滋味的核心價值，對於滋味的感受與形而上的情感，家與滋味的連結是如何傳遞情感，做菜的心法與思維需要具備什麼樣的準則或條件，才能創造出美味的關鍵。

第一節 “良露家滋味”與“國宴與家宴”的內容萃取

一、探討家滋味的核心價值

此文本選取基於兩位作家的出生年代相近，而且亦為好友，兩位皆為飲食文學作家，對於飲食文化涉獵廣泛，品味皆有獨到之處，而且能做菜能寫作，兩者的文類，非常相近，樣本皆以懷念過世的父、母親、阿嬤為出發點。王宣一(2016)也替韓良露(2014)《良露家之味》寫序，韓良露的爸爸家鄉是江蘇南通，王宣一媽媽的家鄉是浙江海寧，所以文本中大量記載江浙菜的作法，以家滋味為背景，紀錄烹調食物的過程與內容，採買食材細節的講究，或者是於餐館外食的生活描寫，主題均圍繞著愛與滋味，探討飲食之中的感受、飲食的文化、以及宴飲的氛圍。

(一)、記憶

表 4.1 為利用內容分析法萃取韓良露(2014)及王宣一(2016)之文章有關於記憶元素，情感經常是記憶和美食的連結，人對於滋味的起源，經常是家裡滋味的記憶。

表 4-1. 韓良露與王宣一文本分析對應江振誠八角理論——記憶

江振誠的理論元素	韓良露	王宣一
記憶 菜品裡的某種食材或調味，能令人回想某一段記憶或時光。	年味往事 在過了冬至到立春期間，爸爸就會在家中自己做甜酒釀，先炊米再把熟飯加糖置於陶缸中，做出的糯米甘酒釀是除夕晚上守夜時的宵食，吃法是在飯碗中打一顆鮮雞蛋，然後把加水溫熱的酒釀湯沖入碗中，酒釀加熱不可	綠豆湯 食物和記憶的關係真的是最密不可分。從小到大，綠豆湯是家裡常見的點心之一，但印象最深的卻是六零年代，家家戶戶半夜看電視轉播的棒球賽，不管是少棒、青棒、還是青少棒。那時候父親身體已經很不行了，可是他

	<p>用大火滾沸，以免香氣消失，雞蛋不用煮而用沖的，是為了吃蛋花潤滑的口感。</p>	<p>撐著半夜要起來看球賽，準備要看的那天下午，他便會催我去煮綠豆湯，半夜球賽開打，一到第二局開始，便叫我去熱一些來吃，好像吃了才好給球隊加油。所以後來每回喝綠豆湯，就覺得要打開電視來看看是不是有球賽，記憶中，某些食物和某些事情總是連成一串。</p>
--	--	---

媽媽的鹹湯圓

每到冬至的時候，媽媽一定會包鹹湯圓，爸爸會先把前一晚泡好的米，載到米店去磨成米漿，再帶回來用重重的大石頭把水分壓出來，米

是用圓糯米和長糯米 3:1 的份量比例，中間等待的時間媽媽就會準備包湯圓內餡的炒料。

先把切片好的紅蔥頭炒至金黃酥脆然後撈起來，再用這鍋油來爆香泡過水切片的段木香菇，香菇炒好了撈起來再炒金勾蝦米，蝦米炒好了也撈起來，然後再加點油爆炒切絲的俗稱老鼠肉，就是豬後腿的肌肉，一定要用黑毛豬的豬肉，才不會有腥臊味；炒至約八分熟，加回來之前的香菇、蝦米、紅蔥頭，一起入鍋，再放入醬油、糖、中藥房現磨的白胡椒粉調味炒香收乾，就是湯圓的內餡。壓乾水的糯米糰拿一些小糰丟入滾水中做「粿粹」煮至熟透然後加到糯米糰來揉，揉好的糯米糰分成小塊擰開來加入放涼的肉餡包進去揉成圓圓的糰子，就是鹹湯圓了。

湯底要用大骨排骨熬湯，熬好的湯加到用蒜苗、香菇爆香的湯鍋，加入鹹湯圓、芹菜末、韭菜段和茼蒿起鍋加上酥脆的紅蔥頭酥，終於入口每年最期待那一碗湯圓。其他不包餡的留下來做小白湯圓，做一些加一點紅色的食用色素做成小紅湯圓，紅紅白白的甜湯圓要留著拜天公，歲末年終感謝老天爺的保佑，也象徵來年，喜樂平安、團團圓圓。

以前每年都會看媽媽做很多很多的湯圓，裝成一盒一盒冰在冷凍庫，不知道是什麼原因？後來才體會到媽媽的深意，媽媽藉著手做湯圓，心理許願著來年，希望她一口一口餵養大的三個孩子，像湯圓的意象，事事圓滿順利，也因為湯圓有好兆頭，是冰箱的壓箱寶，所以湯圓幾乎都快把冷凍庫塞滿了，我體會媽媽滿滿的愛，媽媽心心念念的牽掛，藉由手做的湯圓滋味，一顆一顆揉成了圓，一顆一顆圓滿了人生。

中國文化中做人處事講究外圓內方，所以飯桌基本上是圓桌，過年過節時也以有圓的食物為喜氣，代表團圓、一團和氣、順順利利之深意。

表 4-1.1 記憶的共同元素萃取

江振誠	韓良露	王宣一	本研究
菜品裡的某種調味令人回想起某段記憶時光。	年味往事 甜酒釀，爸爸的年味是親情之味，堅持把某種傳統留給孩子的愛心。	綠豆湯 每回喝綠豆湯就要打開電視來看是不是有球賽。	媽媽的鹹湯圓 團團圓圓、圓滿順利的意象。
*滋味的起源 → 情感的連結，家裡滋味的記憶。			

(二)、風土

表 4-2 風土，是展現某個區域因為氣候、地貌、人文風情，所衍生的飲食習慣，生活在該區域的人才能理解的飲食滋味與文化。比如：雞捲，因為台灣人勤儉的個性，意外在多出來的餡料食材所變化出來的台灣小吃。揚州獅子頭，象徵江浙菜不喜菜品浮誇，講求滋味的層次，隱藏不張揚的個性也現在菜色的呈現。而研究者旅居廣東將近 8 年，廣東的飲食習慣也影響我的飲食觀點，以下是廣東的一些飲食特色記趣。

表 4-2. 韓良露與王宣一文本分析對應江振誠八角理論——風土

江振誠的理論元素	韓良露	王宣一
風土 某些特定地方才有的特殊食材，展現某區域的特殊風味。	阿嬤的綠豆蒜 「雞捲沒有雞，綠豆蒜沒有蒜」，雞捲裡放的不是雞肉而是豬肉，那麼為什麼叫雞捲，是閩南語加減捲的同音，指的是把桌上剩料(多多少少)加減包捲起來。	揚州獅子頭 獅子頭要做的鮮嫩，能入口即化，其一的要領就是選肉時肥瘦比例要對，也可以加點雞里肌混在其中。有時候甚至我會加點魚漿進去，甚至剁的功夫要

	<p>綠豆蒜又為什麼沒有蒜卻取了個蒜名呢？是因為綠豆去皮後變成綠豆仁，煮起來一小粒一小粒的看起來像切碎的大蒜，所以稱綠豆蒜。</p>	<p>夠，一定要用手工剁，剁的時候混點同樣剁的細的薑末或是荸薺，然後拌入一些蛋清使其更嫩而且可以凝固，再在手上不停拍打，拍成一個球狀，然後放入鍋中淺煎，讓外表定型，再和大白菜、少許香菇、蝦米、木耳等一同放入鍋中燉煮至熟爛，通常我們都先把白菜吃完，肉丸則留到最後，說給朋友聽，朋友又說我們命好，有肉不吃吃白菜，但江浙菜既是這樣，好滋味都隱藏在邊緣不起眼的地方。</p>
--	--	---

我的廣東胃

廣東人怕上火，到處都是賣涼茶的舖子，飲食更是清淡，烹調方式以蒸煮為多，也鮮少吃辣，剛旅居廣東的時候，不太了解粵菜，以為就是粥、粉、麵、燉湯、燒鴨、燒鵝、叉燒；後來去逛佛山禪城的山紫市場，驚嚇度破表的菜市場的買菜奇遇記才發現，廣東人愛吃野味、生猛海鮮。

菜市場到處是賣水律蛇、鱔魚、鱷魚、青蛙、海蟑螂、新鮮的鮭魚、蝦、蟹、聖子皇、帶子、是基本款，進入秋天季節的市場各式的海蟹、大閘蟹、沙公、沙母、更是成群結隊的在網袋裡想要爬出來；最可怕的是另一端賣肉的攤販，掛滿一整排的狗頭、豬頭、驢肉、羊肉；果然應證了廣東人天上飛的只有飛機不吃，地上走的只有車不吃，對於吃食的神通廣大，我真的有領略到了其中一二；他們吃所謂的龍、虎、鳳就是蛇、貓、雞；貓和狗對我來說是寵物，我心裡是堅決沒辦法接受吃下任何一口的。

廣東人真的很懂得吃魚，尤其是蒸魚，一尾魚進蒸箱蒸七分熟，然後拿出來，快速的撒上蔥絲、辣椒絲，淋上熱油，讓魚肉急速緊縮，所

以魚肉Q彈細緻，筷子夾的時候剛好魚肉離骨，魚肉一定要趁熱吃所以通常魚是一上桌就會先吃完的菜色。

廣東人的飲食次序是先喝煲湯，然後吃點魚或吃點海鮮再吃菜最後吃肉搭點米飯或煲仔飯，從淡味道到口味重的順序，鮮少吃辣的、炸的，是因為怕上火；席間喝普洱茶、普菊茶或鐵觀音，所以大部分廣東人的身形比較清瘦，有著許多健康長壽的老人家。

我最喜歡廣東人的早茶，一般早茶一個人會點兩件一盅，兩件就是兩種點心，一盅就是一壺茶，早期佛山賓館的早茶，早上六點就客滿了，大部分是上了年紀的老人家，帶著一份報紙，有的帶著鳥籠，在人聲鼎沸的茶樓悠閒的喝著茶、吃著點心。當時的我覺得這樣好時髦喔，天天都喜歡去喝早茶湊熱鬧，把每家好吃的點心都輪流吃過一輪，然後再換一家茶樓嚐嚐，眾多點心之中我最喜歡豬肉腸粉、叉燒酥、紫金鳳爪跟流沙包，喝著狀元及第粥或艇仔粥搭配著點心然後喝茶，心裡一直覺得廣東人好懂得生活喔！難道他們都不用上班嗎？

假日喝早茶更是廣東人全家大小的飲食習慣，到處人擠人，餐館一位難求，所以我一直覺得廣東人很捨得花費在吃的方面，但是不像北方那種豪氣的吃法，而是有飲食脈絡。

廣東因為氣候的關係，春天潮濕、夏天高熱溼氣重，秋天乾涼是最舒服的季節，冬天接近零度的冷，其實氣候條件真的不是那麼適宜人居。廣東在嶺南，珠江水域之區，所以遠古的中國人都認為廣東是沼氣很重的地方。唐元和十四年(公元 819 年)，韓愈貶潮州刺史，途中作傷感之詩云：「知汝遠來應有意，好收吾骨瘴江邊」，瘴癘之氣就是盛行於此，因此廣東人怕濕熱、怕上火、怕積食難消，是其來有自的，是為了身體健康，所以演化了一套飲食特色。

我旅居廣東佛山將近 8 - 10 年，廣東的飲食習慣也影響了我的口味，回來台灣後我常常想念煲湯、想念廣式點心、想念煲仔飯，想念在廣東的飲食，有時候在台灣也煲煲湯、做做煲仔飯。不曉得想念的是廣東滋味，還是那十年異鄉的生活？

文字或許記錄著往日的人生，但是味蕾卻牽動著感懷，人生的滋味有時候就像風土展現的特質，有時候充滿創意，有時候優雅婉約，有時

候返璞歸真，滋味的察覺也是自我獨特的飲食審美經驗，是別人複製不來的味覺歷程，或許在筷箸的起落之間蘊藏著起承轉合，與人生的悲歡離合，酸甜苦辣豐富了生命滋味也妝點了人生。

表 4-2.1 風土的共同元素萃取

江振誠	韓良露	王宣一	本研究
某些特定地區才有的特殊食材，展現的特殊風味	綠豆蒜、雞捲 雞捲沒有雞、綠豆蒜沒有蒜，測試食客對台灣小吃的深淺	揚州獅子頭 含蓄婉轉複雜的性格，講求滋味的層次，隱藏的美味	我的廣東胃 人生的滋味有時候就像風土展現的特質，有時候充滿創意、有時候優雅婉約、有時候反璞歸真
*滋味的歷程 → 滋味的覺察也是自我獨特的飲食審美經驗，是別人複製不來的滋味歷程			

(三)、鹽

表 4-3 鹽，鹽說的是一種調味品，說的是關於味道的呈現，每個人對於味道的調味有不同的喜好與認知，有些人覺得鹽巴就是調味，有些

人覺得要鹹鹹甜甜是調味，更有些要覺得辣才是主要基本調味，有些覺得發酵的魚露才有味道，而筆者本身喜歡醬油發酵純釀的甘味，尤其是台式醬油與蔭油膏的味道等同於家鄉味。

飲食這件事情是很主觀的，從小吃習慣的東西往往覺得最可口好吃，這種根生蒂固的口味很難改變，再怎麼周遊列國、吃遍天下，心中不能忘懷的滋味是屬於自己心裏的味道，自己總有一套搭配的方式，所謂的絕妙好滋味就是自己最愛的那一味。

表 4-3. 韓良露與王宣一文本文分析對應江振誠八角理論——鹽

江振誠的理論元素	韓良露	王宣一
鹽 所有人都能接受的調味，鹹味為味覺的本能。	父親的江蘇南通海鮮料理，南北合的淮揚菜及上海的海派西餐；而外婆的台南道地台灣味，及新北投和大稻埕的台灣味。在她，五味雜陳就是最好的人生味道，但是一定要協調	江浙菜濃油赤醬的調味特色 江浙菜中好像做什麼菜都會放點豆瓣醬油，甚至連炒青菜都可以放。此外還有一個祕訣，就是糖和鹽同放，基本上是以糖代替味

	<p>相配，例如吃黃魚就不能配地瓜葉。</p>	<p>精，而一些菜色中更是以高湯代替</p> <p>醃篤鮮</p> <p>什麼是醃篤鮮呢？好多朋友問我這幾個字怎麼寫，母親說其實按字面的意思去寫就是了，也就是醃的去燉鮮的，「篤」在上海話之中的意思就是慢火燉，取其音義，而「醃」就是指醃過的肉，也就是火腿啦。火腿醃製的年份大約分醃得久一些的老火腿和醃製年分少一點的家鄉肉；</p> <p>「鮮」則是指新鮮的肉，就是五花肉、夾心</p>
--	-------------------------	---

		肉、豬腳之類的部分。 把醃過的和新鮮的 這兩種肉放在一起燉 湯，再加上百頁結、青 江菜或他古菜，冬筍等 等，熬出一鍋濃濃白白 的湯，這就是醃篤鮮 了。
--	--	--

味道是一種根深蒂固的堅持

雖然我很挑嘴，挑嘴是挑剔新不新鮮，倒是好不好吃其實很主觀，我是一個很容易接受不同口味與菜式的新式人類，酸、甜、苦、辣、鹹、臭、腥、只要搭配得宜我都欣然接受；唯有醬油總是固定喜歡買那幾個品牌，不知道為什麼我的舌頭那麼固執？可能是旅居異地的關係，人在異鄉總是很容易思鄉，得相思病的時候，總是要做些台灣料理解解鄉愁。

肉燥、爌肉、炒米粉是最強的解藥，但是異鄉的醬油就是做不出令我魂牽夢縈的家鄉味道，所以出國的時候，其他的東西都可以忘記帶，

唯有純釀醬油與蔭油膏一定要帶，似乎有了它，我就可以浪跡天涯。那時候我常常在想為什麼其他異地的品牌醬油取代不了我那固執的味道？我想那就是家鄉的味道，就是媽媽的味道，外面的菜式再怎麼樣絢麗繽紛，嘗鮮的感受總是很快就消逝，然而家裡的味道是根深蒂固的留戀在心裡面一種不曾忘懷的滋味，原來我是固執的，關於味道的眷戀。

表 4-3.1 鹽的共同元素萃取

江振誠	韓良露	王宣一	本研究
<p>所有人都能接受的調味，鹹味為味覺本能。</p>	<p>五味雜陳是最好的滋味，但是一定要協調相配，例如吃黃魚就不能配地瓜葉。</p>	<p>濃油赤醬、醃篤鮮，鹽糖同放、老味加新味。</p>	<p>台式醬油對於味道的呈現，有不同的喜好與認知。</p>
<p>*滋味的主觀意識 → 從小吃慣的往往最可口</p>			

(四)、技藝

表 4-4. 說明技藝是如何使用合適的料理凸顯食材特質，所以要深入了解食材的特性才能找出適合的烹調方式，技藝由時候不取決於高超

的技巧，花時間耐心的烹煮給食材有充裕的時間表現特性，也是作為料理人所要掌控的火侯，準確的火侯影響美味的關鍵。比如中餐講究快炒的鍋氣、油炸的油溫、烤鴨的烘烤時間，西式餐點焙烤麵包的溫度……等，許多的烹飪技巧最終講究的技藝還是經驗所賦予的準確的火侯判斷力。

表 4-4. 韓良露與王宣一文本分析對應江振誠八角理論——技藝

江振誠的理論元素	韓良露	王宣一
技藝 最合適的料理方式， 凸顯食材特色。	油飯 長大後我曾和阿嬤討 教過怎麼做油飯，阿嬤 說要先會挑糯米，在沒 有六輕的年代，當年大 家心中最好的糯米就 是濁水溪長糯米，糯米 最好天現蒸，而不是浸 泡過夜，這樣做出來的 糯米比較不傷胃，蒸 糯米也有功夫，要蒸兩	紅燒牛肉 紅燒牛肉，既麻煩又簡 單，說他簡單是因為沒 放什麼神奇佐料(主要 只用醬油和糖)或用什 麼特殊手法：但說他麻 煩是因為它的滋味全 靠浸漬而來，你要反覆 煮開再關火，不斷翻轉 檢查，直到牛肉牛筋都 熟透近軟爛，通常要花

	<p>次，先蒸三十分，掀蓋 後在糯米上灑水再 蒸，如此蒸出來的糯米 才會透心。</p>	<p>三、四天時間準備，是 個很費工夫的菜。</p>
--	---	--------------------------------

爸爸的蛋料理

舉凡爸爸常做的料理大部分都跟蛋有關，而且都做得很好，比如：水波蛋、蛋餅、蒸蛋、煎蛋皮、蛋炒飯、雞蛋沙拉，不管是煎、煮、油炸，吃起來都是剛剛好的熟度，從來不會過焦或是沒熟，溫度掌握得恰到好處。

可能是媽媽太會做菜了所以爸爸的天份好像可以發揮的地方不多，所以媽媽偶而出門採買還沒回來時，爸爸就會做蒸蛋給我跟弟弟吃，不愛吃飯的弟弟對爸爸的蒸蛋很捧場，每次都吃的碗底朝天，爸爸還很開心呢，所以同場加映，繼續做一道蛋包飯，用蒜末炒蛋炒飯再用蛋皮把蛋炒飯包起來變成蛋包飯。

爸爸真的是蛋料理廚神，所以每天一定比我們早起做蛋料理早餐給我們吃。當然有時候吃膩了，都說還不餓不想吃，雖然也是會有點擔心爸爸會失望我沒有吃他做的早餐，但是年紀輕的時候，總是會想要嘗試外面各式各樣的新式早餐。

這樣的早餐模式在我讀書的時代，爸爸做了十幾年，真的是數十年如一日，長大離家了才感覺有爸爸呵護的早餐真好，真正愛你的人才會一早捨得離開被窩，為你張羅吃喝。

表 4-4.1 技藝的共同元素萃取

江振誠	韓良露	王宣一	本研究
最適合的料理方式，凸顯食材特色。	油飯 花時間蒸煮。	紅燒牛肉 滋味全靠浸漬而來，是很費工夫的菜。	爸爸的蛋料理 花時間給予的愛。
<p>*以時間醞釀的滋味、火候的掌控 → 花時間耐心的烹煮，讓食材有時間展現特性。</p>			

(五)、南方

表 4-5. 料理人好客與熱情的特質也是影響一道菜好不好吃的關鍵，有時候吃飯除了吃的是菜色，席間的氣氛更為重要，桌上是否為名貴的菜色反而不那麼重要。

表 4-5. 韓良露與王宣一文本文分析對應江振誠八角理論——南方

江振誠的理論元素	韓良露	王宣一
南方 南法風格的料理手法、好客、熱情。	香腸熟肉和滷麵 古早味的香腸熟肉和滷麵 香腸熟肉，有點像北部人說的黑白切，準備香腸熟肉，可以大費功夫，也可以簡單行事，香腸熟肉大多是川燙烹調，火候的拿捏很要緊，當天食用者一定當天才川燙，隔夜不好吃，，香腸熟肉雖然是以動物性蛋白質為主，但都	隱藏的滋味 細數江浙菜的名菜相當不少，有所謂四小件、四大件、八小盆、八大盆的，其實四小件就是四樣小點心，四大件就是份量大些的大點心，八小盆就是八樣小菜，八大盆就是八大樣熱菜。四小件常見的有蘿蔔絲餅、春捲、銀絲捲、

	<p>會附一些蔬菜，常見的如白煮大蘿蔔、白煮韭菜，台南人還喜歡配上一碗鹹湯(如受荷蘭人影響的碗豆仁湯)。吃香腸熟肉，沾料很要緊，阿嬤都是自己調製；煮肉骨蔬菜高湯混合北港的黑豆蔭油，沾起來入味卻不鹹口。</p> <p>魯麵跟香腸熟肉一樣是豐盛的食物，但香腸熟肉是分開的豐盛，魯麵的做料很繁複，有肉片、蝦米、金針、菠菜、香菇、扁魚、白蘿蔔、胡蘿蔔、白菜等等。我和阿嬤學的魯麵作法很費事，一定要用豬大骨、尾骨、小骨、</p>	<p>燒賣、蟹殼黃及各類酥餅等等，大件的點心，可能就是八寶飯、芋泥豆沙、酒釀湯圓、炒年糕等大件頭的，端看數量和當天在餐桌上的比重。</p> <p>所謂八小盆是可以預先做好的冷菜，例如說烤麩、蔥烤鯽魚、油悶筍、雪菜百頁、色澤美麗講究醃漬過程的水晶肴肉、寧波菜之中的醉蟹還有紹興醉雞等等。八大盆就是所謂的主菜了，著名的有紅燒黃魚、紅燒下巴，揚州菜系中以手</p>
--	---	---

	<p>胡蘿蔔、芹菜、薑片等等去熬肉湯，要一次加足夠的水熬成三分之一的湯（過程中不可再加水），用這個湯底去燻白蘿蔔塊，當成是魯麵的湯底。魯麵的材料要分別炒做（因為不同食材需要的受熱溫度及時間不同），要先用新油的小火煸扁魚（不要買別人煸好的，容易有舊油味），煸好的扁魚磨成碎粒待用，再分別炒泡好的蝦米（要買現流劍蝦乾來發泡），炒香菇（買埔里的小香菇較香），炒肉片（買外號叫老鼠肉的小腿肉最嫩），炒金針（不可買染色的），之</p>	<p>工剝出肥瘦豬肉比例適中的揚州獅子頭，也是以刀工取勝的雞肉乾絲，無錫菜之中的無錫排骨和冰糖肘子，紹興菜之中的乾菜爛肉、寧波菜系的鹹魚蒸蛋，杭州菜之中的西湖醋魚、東坡肉，乍響鈴兒、韭黃扇貝、龍井蝦仁等等，這些都是出名的菜色，此外醃篤鮮、二筋一白、以及家常式的蘿蔔鯽魚湯，都算是常見的湯品。</p>
--	--	---

	後再炒白菜片、胡蘿蔔， 在和湯底混在一起就成 了魯麵的魯湯。	
--	--------------------------------------	--

外婆的冬瓜盅與愛的家宴

以前只知道外婆家天天好熱鬧，常常有很多親朋好友來探訪外婆，親族數量感覺上是族繁不及備載，所以外婆家裡的餐桌上總是有許多香噴噴好吃的菜，家裡人都知道外婆餐桌的規矩就是要吃到肚皮撐破才可以下桌，尤其是我的姨丈們，個個都吃得飽飽飽，以前以為別人家吃飯也像我家這樣大陣仗，長大一點才知道並不是這樣的。這樣的場景象徵著外婆海派、好客、慷慨、愛分享的特質。

外婆的家宴，印象中一定有一盤好大隻排列整齊的明蝦，跟很大隻的鯧魚，因為我最愛吃這兩道所以印象特別鮮明，另外一定有紅燒東坡肉、白斬雞(沾桔醬)、芹菜炒花枝、炸排骨酥、烏參燴蹄筋(小時候外婆都會特別留一碗給我，說吃了長大會很漂亮，但是我那時候很不喜愛不軟不硬的口感，所以都敷衍的吃了一小口就說吃飽了)。長大才感懷有外婆這樣偏心的愛真好，一種被捧在手心的愛。

外婆說餐桌上最重要的就是湯了，湯要喝的巧身體才會好，那天早上我看外婆買了一顆中型冬瓜，洗淨之後，細細的雕了一些花樣，然後小心翼翼的在蒂頭附近，切一刀當作上蓋，然後把冬瓜裡的囊籽取出來，倒入雞湯、加入火腿塊、排骨、花菇、干貝粒，然後再把蒂頭蓋回來，放到好大的竹籠裡蒸了一個下午。那碗湯的滋味其實是很深沉、含蓄、婉約的鮮美，就像外婆對我媽媽的愛；愛得很深，但是表現的很婉約。

我想，有些愛是無法用語言可以形容的，外婆很愛家、愛小孩、愛孫子，我從小一直知道眾多孫女中是最疼我的，我一直在猜想是為什麼？後來我想應該是因為很疼惜她的三女兒我的媽媽的心情。

外婆身為富裕之家獨子的少奶奶，家裡一夜之間、風雲變色、她的三女兒陪伴著他走過曾經艱辛的歲月，一起撐起這個家，所以把對媽媽不好意思說出口的愛與感謝、感激與關懷、放在我的身上，我很幸運，在外婆風華的時候，參與著外婆主持的家宴，外婆從容優雅也海派好客的個性，深深影響著我，我傳承著媽媽、外婆一脈的基因和血脈，領受著媽媽與外婆給予的愛與包容，學習著愛與慷慨的付出，希望我也能傳承愛與美好的家宴氣息。

表 4-5.1 南方的共同元素萃取

江振誠	韓良露	王宣一	本研究
南法料理手法、好客熱情。	香腸熟肉 豐盛的食物。	江浙菜名菜 八大盆、四大件，江浙菜隱藏的滋味，件數豐盛的菜系。	外婆的冬瓜盅與 愛的家宴 豐盛的愛。
*滋味的分享 → 愛與慷慨			

(六)、質感

表 4-6 質感的表現往往從食材的挑選與處理時就會影響成品的呈現，所以料理者對於四時節氣以及土地農作物的了解，能夠掌握當季新鮮大量美味的食材，展現風土季節所帶來的美好滋味，不一定是昂貴的食材才能展現質感，當令時節的物產是大自然的禮讚。

表 4-6. 韓良露與王宣一文本分析對應江振誠八角理論——質感

江振誠的理論元素	韓良露	王宣一
質感	阿嬤的魚鬆	清炒豌豆

<p>以不同的烹調手法展現食物的多重面向，表現食材的質感。</p>	<p>阿嬤會買上好的鮪魚旗魚來炒魚鬆炒時撲鼻的香味讓阿嬤家前都圍了一群貓，阿嬤告訴我，用新鮮上好的魚肉炒鬆，才不會像市場上賣的有腥臊味。我也看過阿嬤買新鮮的烏魚子，回家自己晾曬、醃製，之後會用日本清酒浸一下醃製好的烏魚子才拿去煎，阿嬤的烏魚子表面微焦、中心如糖心般Q軟、不帶一絲腥氣。</p>	<p>清炒豌豆，這樣一道名稱普通的菜色，好不好吃就全看取材是否細緻，一粒粒鮮豔清爽的細粒豌豆，在選材時不只是挑最嫩最細的豌豆，還要將一片片豌豆，去皮只留中間的豆仁炒來吃。</p>
-----------------------------------	--	---

質感呈現的堅持

我常回想著外婆與媽媽對於做菜的高標要求，從買菜選料就很堅持，一定要買當令最新鮮蔬果、現流的海產、最好是自己養的家禽，所以外

婆都好早就去市場挑選，有一次媽媽讓爸爸去固定買的那家海鮮魚攤販那買隻鮎魚，結果爸爸空手回來，媽媽問怎麼沒買魚回來？原來外婆早一步先買走了。鎮上大家都知道我外婆母女倆買魚都要挑最新鮮最好的，不然寧可不買，這是我們家的家規。

因為買回家的食材都很新鮮，所以買回家後就要開始處理食材，菜要一葉一葉的挑洗，豬毛一定要夾乾淨，蝦腸泥要用牙籤挑出來，蛤蠣買回來要吐沙土乾淨、豆芽要挑去頭尾，牛肉要慢慢滷、雞湯要慢慢燉、羊肉要慢慢煨、菜頭粿要自己做、粽子要自己包、梅子要自己醃…，家裡的吃食幾乎都是自己手做，是因為感恩天地給予四時的節令食材，捨不得辜負這麼好時節。

我常常在想我以前很少感冒生病，跟外婆奉行的觀念有很大的關聯，外婆認為大部分的人會生病是因為病從口入，所以吃進嘴巴裡的東西一定要仔細，一定要乾淨、衛生，一定要食用當時當令的物產，所以我從小很敏感，東西稍微不新鮮吃了就會鬧肚子疼，所以幾乎都吃媽媽做的料理。

媽媽的青春歲月花了很多心思在煮食上面餵養我們，我們一口一口吃著媽媽給予的愛，一口一口之間，流逝了歲月，感念外婆與媽媽願意花費那麼多的時間與精神堅持做最好吃的媽媽味來養育我們，我也延續了這樣的想法餵養我的小孩，希望能教導孩子，對於四時變換的節氣中，向大自然學習，要懷著感謝天地的信念，購買當季時令的產物，食物是大自然的禮物、神聖的媒介，在天地人的關係中，做個飲食有節、處事有度的人，希望他理解代代相傳手做料理的生活智慧，希望他優游在豐沛的飲食中做自己的主人。

表 4-6.1 質感的共同元素萃取

江振誠	韓良露	王宣一	本研究
不同烹調手法展 現食材質感	阿嬤的魚鬆 用新鮮上好的魚 肉炒鬆，才不會 有腥臊味。	清炒豌豆 好不好吃就全看 取材是否細緻。	做菜的堅持 食材的挑選與處 理。
* 四時節氣、當令風土、飲食有節。			

以上由八角哲學中萃取六大元素，記憶、風土、鹽、技藝、南方、質感，說明人類從飲食到人情，從人情到文化，飲食已經從形而下提升

至形而上，愛與飲食一直是蘊藏在人類的潛意識中，家滋味的核心價值由此而產生。

二、關於做菜的心法與思維

如何做出好吃的料理？首先，好吃的定義是以自己認為好吃的味道為準則，然後依照記憶中的味道做照著做，一邊試作一邊嚐味道然後調整味道，慢慢地多做幾次，就可以抓到訣竅，當然前提是，對於食材的了解與火候的掌控要有一定的烹飪技巧，而且味覺也需要很靈敏，能夠嚐出菜裡的調味；這個是在模仿階段，跟學畫畫一樣先臨摹，學習技巧之後就可以自由發揮了。因為做菜是一種創作，是一種藝術行為，不需要拘泥於食譜的作法，這樣才能夠自己創造好吃的味道。以下三位作者也提出關於做菜的心法：

韓良露，「學做菜」的篇幅提到「心領神會手做是學烹飪最好的方式」。

「我至今仍相信味道心領神會手做是學烹飪最好的方式，食譜反而會綁手綁腳扼殺直覺，我靠模倣學會了不少爸爸、阿嬤的拿手菜，記得我第一次全憑記憶做出了阿嬤的魯麵時，直覺得當時已不在人間的阿嬤好像隱約在我身旁。」

王宣一，「做菜的內在變化論」：

「而且，不論講究與否，做菜的很多細節是食譜上無法記載的。簡單的來說，每道菜的材料、成分、數量、不是每天相同的。即使照著食譜上做出來，味道也不一定一樣，畢竟雞不是同一隻雞、魚不是同一條魚，肉質大小不一，火候的拿捏自然就不同……」。

江振誠，「料理的直覺」：

「我覺得料理是沒有標準程序的，食材的狀況不同，做法也不盡相同，調味需要增減，時間需要調整，仰賴的是廚師對食材的掌握。一個好的廚師會依賴味覺，甚過視覺。為什麼呢？因為每一種食材的狀況都不一樣，有生、有熟、有大、有小，有的需要長時間熬煮，有些必須快速川燙，而每天食材的狀況都有不同的變化，必須隨機應變，不應依賴制式的食譜來決定這要放幾克鹽、幾匙糖，這種做法是不準確、不可靠的。」

以上三者，對於做菜的心法，思考模式是很雷同的，韓良露描寫的「心神領會」其實就是「料理的直覺」；一個優秀的料理者，必須具備敏銳的味覺，高判斷能力的視覺感受，頑強的記憶能力，嚐過的滋味縈繞在心裏不忘，選用最適合的烹煮方式，以味道為基準，不需要依賴食譜，

完全以手感衡量，結合五感的敏感度，烹調出最好的滋味，這樣才是有天賦的料理人，才能詮釋美好的料理。

第二節 家滋味核心價值的定義

綜合探討以上六大要素，本研究歸納出一個脈絡，關於吃的這個概念是相當主觀的判斷，滋味是很抽象的名詞，所以，人對於好吃的感受通常是在家裡養成的，家滋味是奠定個人初始味覺判定食物好不好吃的基礎，因此，好吃的定義又分為兩種層次：

第一種：理性的訴求，形而下的層次，食物本質的味道，酸、甜、苦、辣、鹹、甘、辛…，或者是純粹只追求吃飽，或者追求餐點的 CP 值，滿足人類基本對於溫飽的需求。

第二種：感性的訴求，形而上的層次，在生活經驗中，滋味與情感交織的美味，其中有媽媽的味道、家裡的味道、思念的味道，還有人生歷程中的人生百味。

本研究主觀的著重討論形而上的觀點，在八角哲學中本研究萃取六個元素論述，發現有三個元素是抽象元素，三個是具象元素。以抽象元素探討家滋味的定義，以具象元素探討家滋味的創造。

抽象元素：

1. 記憶：味覺的啟蒙，滋味的起源。
2. 鹽：滋味的主觀意識。
3. 南方：滋味的分享，愛與慷慨。

本研究在探討追尋家滋味的核心價值時，發現好吃與愛的氛圍與家庭，三者之間的緊密關係，家庭通常是味覺的啟蒙之處，因為有愛的記憶，有對於家或者家鄉的認同感，所以形成非常主觀的認定好吃的滋味。對於好吃的主觀感受完全是形而上的情感，沒有科學判斷或是商業需求就是很純粹直觀的認定。

第三節 家滋味核心價值的創造

具象元素：

1. 風土：滋味的歷程
2. 技藝：以時間醞釀滋味，火候的掌控
3. 質感：四時節氣、當令風土、飲食有節

本研究在探討八角哲學中，風土、記憶與質感時，發現家滋味核心價值的創造元素，與此三者有重要的連結關係，家滋味的烹調過程中經常是在家中的手做料理，而且願意花費許多時間醞釀美味，而家滋味的菜餚講究的並非一定是昂貴的食材，通常是選擇採購時令季節的食材，透過對食材的理解以最合適的料理手法展現家滋味的美味。

因此家滋味的菜餚通常具有時序之感，在四季推移變換之中，品嚐大自然給予的豐富食材，甚至有些菜餚是家裡媽媽或爸爸才會做的獨家菜色，每個人的家裡都有其獨特而不可取代的家滋味。

第五章 結論與建議

第一節 研究結論

一、家滋味核心價值的定義：以愛為前提主觀認定好吃的感受，是形而上情感層面的感受

味覺的啟蒙源自於記憶中愛的感覺，家或者家鄉的飲食文化、風土人情，養成主觀的味覺意識，人們在愉快與愛的氛圍中，記憶好吃的感覺。

二、家滋味核心價值的創造

(一)、手做料理以時間醞釀美味且享受料理過程

本篇探討的文本以及自我回憶的敘述中，許多的家滋味或傳統料理，在烹調的過程中是講究手做經驗而且注重工序的，例如以海參燴蹄筋來說明；海參與蹄筋都是充滿膠質與彈性的食材，海參發泡的前置作業就需要慢慢地處理，海參與蹄筋本身沒有什麼味道，需要以火腿丁、干貝、

香菇、雞高湯來賦予香氣，所以食材之間的味覺平衡就是巧妙的搭配，運用得宜就是一道很雅致的菜色。

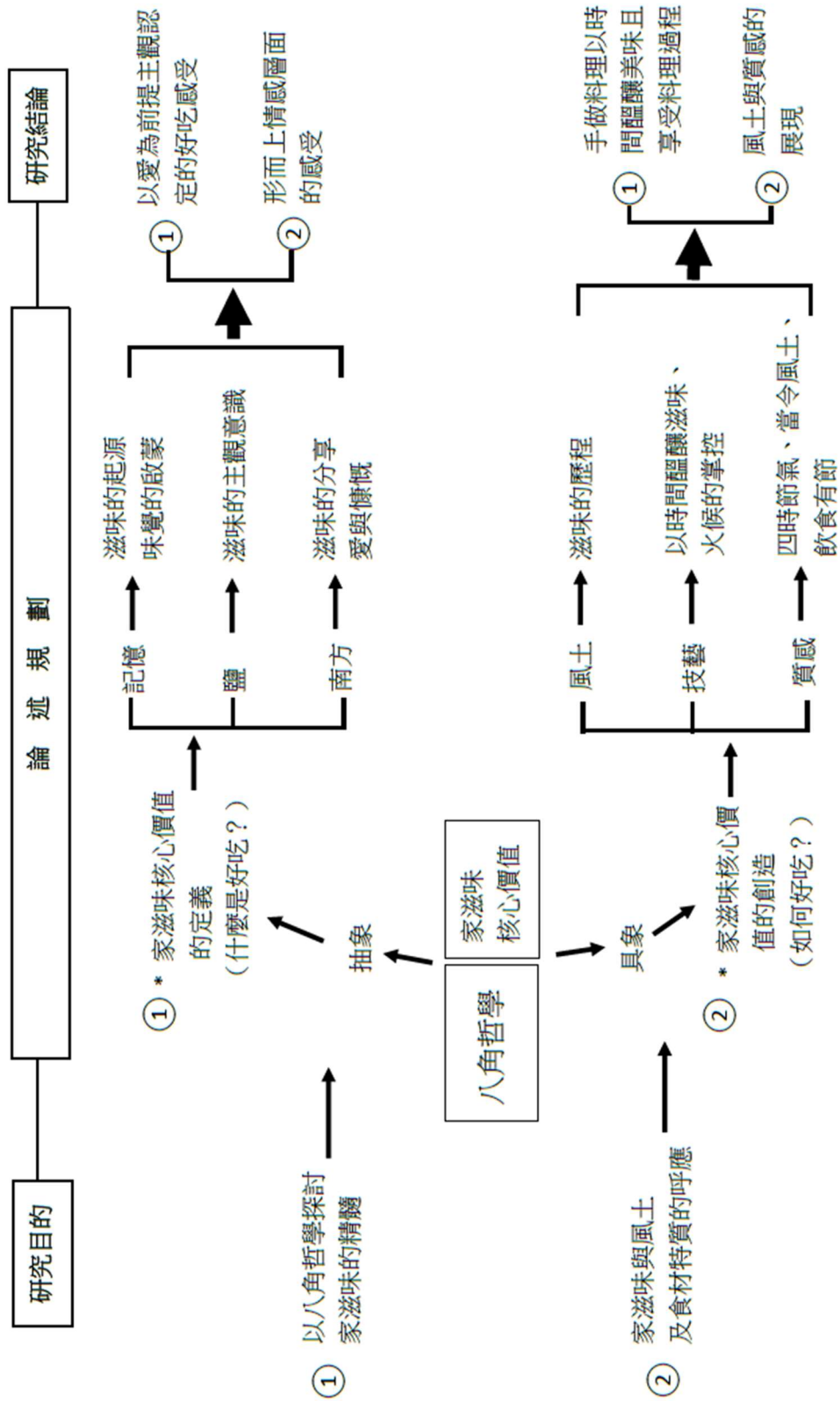
而某些菜色的火候就是需要慢火精燉才能呈現料理的質感，例如：王宣一的紅燒牛肉。而另一些菜色的繁複是需要材料的各自炮製而後綜和在一起而堆疊的層次美味，呈現的質感是精緻而濃烈的滋味，例如：佛跳牆的前置作業和蒸煮的時間每一項細節都足以影響風味。有某些菜式的也需要家人一同的協力完成，例如：搓湯圓、包餃子、捲春卷，所以做菜之間也增益了親情或者友情，也在生活之中傳遞了飲食觀念或烹調經驗。

早期的社會中煮食經驗就是依靠傳承而來，現今的社會小家庭結構居多，父母都需要外出工作維持家庭經濟，外食人口佔居大多數，在家料理煮食的人口逐漸減少，而講求手做且花費時間的料理已經逐漸成為餐廳所主打的手路菜或是功夫菜，但是餐廳屬於營業性質所以許多用料或是人力成本考量已經與早期大家庭中所追求的情感訴求有所不同，所以社會的變遷之中，反而讓我們懷念需要以時間醞釀的手做料理，手做料理呈現的是料理的質感，家的溫度。

(二)、風土與質感的呈現

食物是神聖的媒介，在四時節氣與土地農事之中，依循著大自然的法則，料理者是土地與食材的中介者，傳遞至飲食文化永續價值的推手，所以如何將食材呈現出最好的風味與特質，需要相當熟悉與了食材的特性；也懷抱著敬謝大自然給予豐盛的資源的態度，不過分浪費食材與資源，講求飲食有節、處事有度的精神。

圖 5-1 論述流程圖



第二節 研究限制

本研究之問題意識探討是以家滋味為出發點，而探討形而上情感的感受。文本中的王宣一(2016)與韓良露(2014)的阿嬤、爸爸所呈現的家庭菜式，並非一般的家常菜，而是「家廚菜」(葉怡蘭 2016.06.20. 發表的家廚菜 VS. 餐廳菜)，一般人很難理解家常菜色之費工程程度、做工之繁複，有時候更甚於星級飯店，這樣的「家廚菜」往往是來自於深厚底蘊的高門世家品味累積的呈現，才能夠成就的精細滋味，所以如果從商業角度的餐廳菜式來論定，家滋味的呈現完全不合乎成本考量、完全不合乎商業利益。家滋味追求的是形而上的精神層面，是藉由食物與宴飲之中家人與親族朋友之間的情感交流，藉由用心準備的菜餚中傳達風味的品嚐、風雅的逸緻、以及無上的心意，就是王宣一(2016)所說的「用心請客」，因此在本研究範圍內不能夠提供商業價值的確立，這是本研究最大的限制。

第三節 研究建議

家滋味的核心價值：

(一)家滋味核心價值的定義：以愛為前提主觀認定好吃的感受，是形而上情感層面的感受。

(二)家滋味核心價值的創造：

1. 手做料理以時間醞釀美味且享受料理過程。
2. 風土與質感的呈現。

以上三點是家滋味所訴求的滋味感受，講求的是情感，一種無限上綱的心意，家滋味訴求的是食材呈現的質感而非華麗的烹飪技巧，在宴飲中的喜樂氛圍藉由精心準備的菜式來款待家人與親友，使參與的人都能感受其中的饗宴，這是有別於一般商業餐廳所能達到的境界。

經過探討本研究之後，家滋味核心價值所追求目的在形而上的情感層面，而論文對於本研究者的研究價值其實是回朔本研究者生命歷程中記憶裡家庭的氛圍與愛的味覺。愛與滋味都是很抽象很難以形容的，所以我們常常透過飲食傳遞愛的感覺，很感謝我的人生有外婆、媽媽與爸

爸賦予我豐盛的滋味感受，讓我能夠享受愉悅的料理生活，希望現階段能夠透過親子的共煮時光，繼續傳遞愛的滋味，讓我的孩子學習生活智慧，在宇宙順行的自然中體會人生的美好滋味。

如果，有一家餐廳可以實踐家滋味的核心價值理念，以四季當令的食材，創造美好的家滋味感受，就像家一樣，奉行平常卻不平凡，安於日常的美好，在商業經營的探討中，是否可以藉由以上思維來尋找模式，讓飲食文化能夠在一般商業氣息中注入更豐富多元的新意，我想這是可以期待與追求的。

參考文獻：

中文文獻

王宣一(2016)。**國宴與家宴**。台北：新經典圖文傳播有限公司。

朱幼棣。(1997)。滿城瓜香飄不散——淺談想像力在新聞中的運用。新聞愛好者：上半月，(9)，26-28。

江振誠(2013)。**初心**。台北：平安文化有限公司。

吳珮慈譯(1996)。**當代電影分析方法論**。台北：遠流。(原書：Jacques & Michel Marie [1988]. *L'Analyse des Films*. Fernand: Nathan.)

李內村(2012)。**吃當季盛產，最好**。台北：時報文化。

林水福(1999)。**〈序：從具象到抽象的飲食文學饗宴〉**，焦桐、林水福（編）**趕赴繁花盛放的饗宴：飲食文學國際研討會論文集**。台北：時報文化。

林杏娟(2009)。**韓良露飲食書寫研究**。國立政治大學國文教學研究所碩士論文。未出版，台北市。

唐·韓愈《韓昌黎集》，左遷至藍關示侄孫湘詩。

徐耀焜(2007)。**舌尖與筆尖的對話——台灣當代飲食書寫研究(1949-2004)**。台北：萬卷樓。

- 張其成(2010)。黃帝內經養生全解。台北：商周出版社。
- 張梨美譯(1997)。電影符號學的新語彙。台北：遠流。(原書Stam, Burgoyne& Flitterman-Lewis. [1992]. *New vocabularies in film semiotics structuralism, post-structuralism, and beyond*. New York: Routledge.)
- 莊祖宜(2009)。廚房裏的人類學家。大塊文化出版股份有限公司。
- 陳玟錚(2008)。旅行的意義——論旅行書寫之敘事與傳播行動。國立政治大學新聞研究所碩士論文。
- 陳素貞(2007)。北宋文人的飲食書寫——以詩歌為例的考察(上冊)。台北：大安出版社。
- 陸曉禾、黃錫光等譯(1989)。〔法〕克勞德·列維-斯特勞斯(Claude Levi - Strauss)結構人類學“Structural Anthropology”〔神話與儀式篇〕，(北京：文化藝術出版社)頁114、頁117-118。
- 黃蕙嵐(2003)。由敘事角度切入看旅遊指南的景點再現與景點製造。國立政治大學新聞研究所碩士論文。
- 葉斯逸(1997)。以敘事理論角度分析媒介對「二二八事件」的報導。國立政治大學新聞研究所碩士論文。
- 虞君質(1999)。藝術概論。台北：大中國。
- 滕守堯(1997)。審美心理描述。四川：人民。

- 蔡瑛, & 臧國仁. (1999). 新聞敘事結構：再現故事的理論分析， 58.
- 戴柔秀(1998)。虛擬未來—科幻電影之敘事分析。國立政治大學新聞研究所碩士論文。
- 鍾怡雯(1999)。〈記憶的舌頭——美食在散文的出沒方式〉，焦桐、林水福(編)趕赴繁花盛放的饗宴：飲食文學國際研討會論文集。台北：時報文化。
- 韓良憶(1999)。飲食文學國際研討會之圓桌會議：味蕾、鄉愁與其他，(該篇章由李欣倫記錄、整理)，焦桐、林水福(編)趕赴繁花盛放的饗宴：飲食文學國際研討會論文集。台北：時報文化。
- 韓良憶(2002)。《青春食堂》。台北：皇冠。
- 韓良憶(2002)。青春食堂。台北：皇冠。
- 韓良露(2014)。良露家之味。台北：大塊文化出版股份有限公司。
- 羅學濂譯：《電影的語言》“The five ‘C’ of Cinematography”，約瑟·馬斯賽里著(Joseph V. Mascelli)，(1997)台北：志文出版社。

英文文獻

Chatman, S. B. (1978). *Story and Discourse: Narrative Structure in Fiction and Film*. New York: Cornell University Press.

Chatman, S. B. (1990). *Coming to Terms : The Rhetoric of Narrative in Fiction and Film*. New York: Cornell University Press.

Foss, S. K. (1996). *Rhetorical Criticism: Exploration & Practice*. Prospect Heights, IL: Waveland Press.

Mealey, L. (2017). Local Food Trends for Restaurants. 2018.1.25
retrieved from: <https://www.thebalance.com/local-food-trends-for-restaurants-2888604>

Mintz, S. W., & Du Bois, C. M. (2002). The anthropology of food and eating. *Annual Review of Anthropology*, 31(1), 99-119.

Polkinghorne, D. E. (1988). *Narrative Knowing and the Human Sciences*. Suny Press.

Regulator, F. A. A. M. (1993). Effects of eating behavior on mood:
a review of the literature. *International Journal of Eating
Disorders*, 14(2), 171-183.

Wrangham, R. (2009). *Catching Fire: How Cooking Made Us Human*.
Basic Books.