

# 2009 年台灣慢食之旅

## 國際列車首行即將開跑

企劃統籌 徐仲

2009 年 5 月中旬，16 位研究飲食文化的美食科技大學（University of Gastronomic Science）學生，將自義大利前來台灣實習，以 12 天的時間，拜訪台灣各地的餐飲人士與食材生產者。同時擬邀請歐洲及日本的媒體，隨著學生進行一趟「台灣慢食之旅」，藉由「由產地到餐桌」的概念，在「實務」與「食物」間體現台灣飲食文化。

希望能透過各界的協助，完善行程規劃與贊助事宜，讓這批學生及媒體，能有效體會台灣飲食文化之美，進而奠定將來觀光客來台體驗「飲食文化觀光」的基礎。

有鑑於台灣各地方熱中舉辦各式節慶，表現地方特色，徒具形式無法統籌情況下，藉「慢食之旅國際首航」具體勾勒台灣印象，提供與國際接軌的必要規格，擬定中長期目標，邀請各界參與，聯結地方縣市，全面性打造台灣成為具備奧運標準的場域，進而舉辦指標性國際活動。

### ■義大利美食科技大學（University of Gastronomic Science）介紹

- 世界首間由歐盟認可的飲食科技大學
- 2003 年由皮爾蒙及艾美利亞·羅馬涅地區政府資助
- 超過一百間業界私人機構成立的大學名譽會員贊助
- 慢食協會協辦
- 每年學生人數 65% 來自義大利(為飲食相關行業或家境富饒者青睞)35% 來自世界各國

### ■2009 是台灣搭上世界慢食列車關鍵年

- 各國爭相邀請與該校考察團交流的機會，認為有傳播文化效益，例年如美國、愛爾蘭、日本、葡萄牙…。
- 2008 中國北京組團至美食科技大學洽談交流合作。
- 2008 韓國取得慢食協會認可將籌建 Gastronomic office。
- 2009 年台灣由民間力量爭取義大學學生至台考察，藉此規劃台灣飲食文化觀光地圖。

台灣慢食之旅國際列車首行規劃

時期：2009 年 5 月 12 日~ 5 月 23 日

旅程：台北-宜蘭-花蓮-台東-屏東-高雄-台南-雲林-彰化-台中-苗栗-台北

主題：以台灣飲食來述說半個世紀的移民故事

旅客：15 名義大利美食科技大學 **University of Gastronomic Science** 學生+1 名助教  
(香港人)

## 近程目標 2009

1. 規劃首版台灣慢食旅程
2. 具體提供台灣飲食觀光與國際接軌的必要規格 (註 1)
3. 研討台灣食材包裝設計之國際化與概念突破
4. 凝聚各界意見，以飲食文化具體勾勒台灣印象

## 中程目標 2013

1. 與自行車旅程接合，規劃自行車慢食旅程環島及河川二條
2. 匯整台灣飲食各項研究 (人類學、地理、歷史、烹調方式、物種等) 成為資料庫。
3. 與各領域連結 (行銷、產業、工業設計、鄉鎮地方、都市建設、旅遊、建築等) 建構飲食文化完整藍圖。

## 遠程目標 2020

全面性打造台灣成為具備奧運標準的場域，進而舉辦指標性國際活動。

(註 1) 台灣食材生產者必須以外文進行「有效益」的自我介紹，如將品種選取的原因、附近河川山脈造成的環境影響、歷史傳承的文化故事、製作過程的理化反應、執行者的經營理念等，能讓對「飲食」有興趣的國外觀光客，留下專業且深刻的在地印象。

## 五、與國際接軌的條件

- 一、 **Translate 語言**：藉此活動，將台灣食材、菜系、菜譜、人文背景翻譯成英文。

## 二、Image 鮮明印象

台灣舉凡外貿協會、台創、政府單位乃至各企業諸如高科技，與國外介紹的台灣，係各自表述狀態，需要一個易被吸引的共同且鮮明的說法。

## 三、Viewpoint 由西方觀點切入，運用國際共同話題，使其具國際語彙

避免自說自話，必須從西方人的熟悉的事物及觀點為切入點，如「慢食」是目前世界的潮流，「移民」是進入 21 世紀地球村的必然現象。

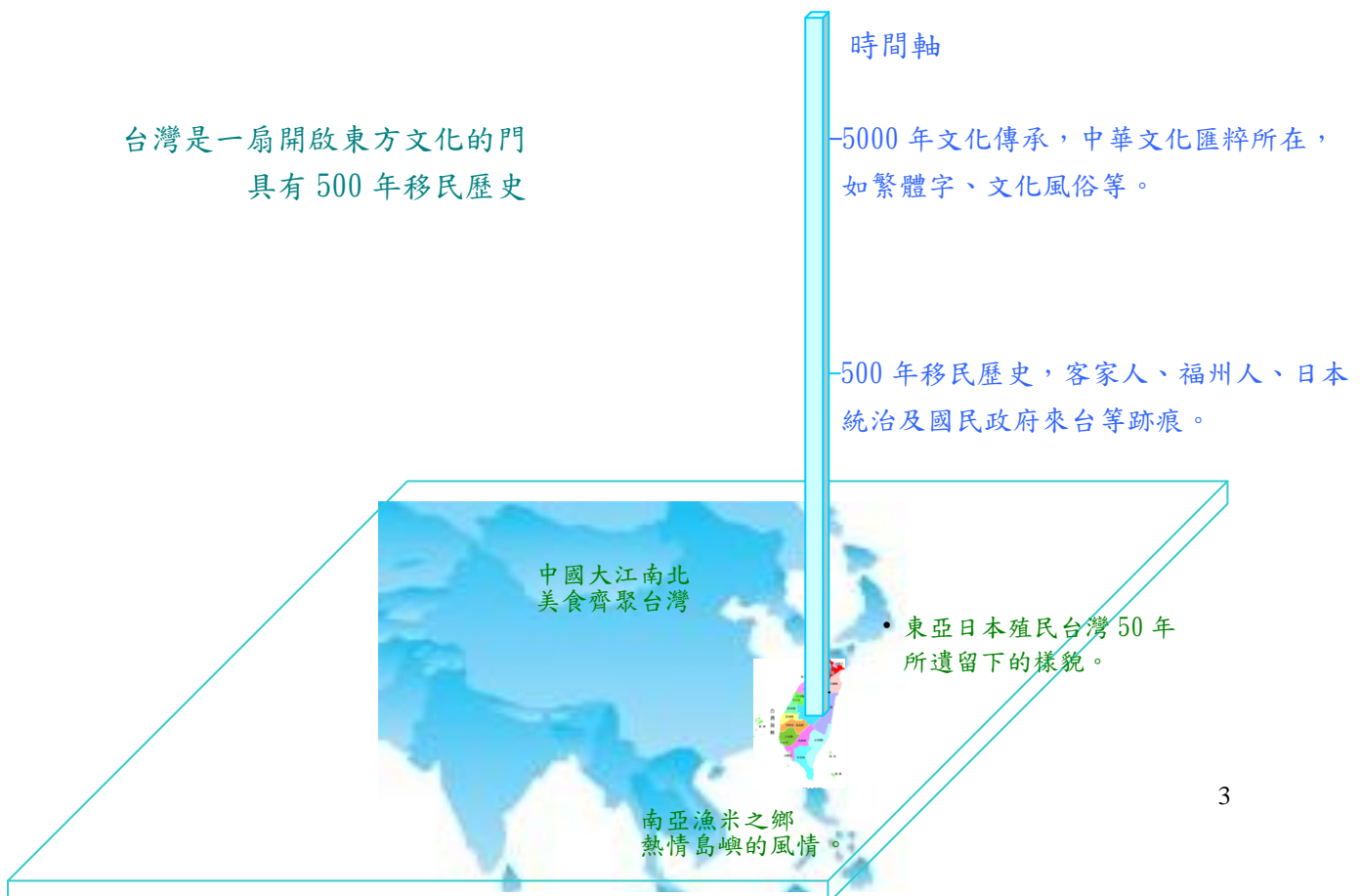
## 四、Connect 用普羅文化及已熟悉的元素做連結

西方人對台灣認識淺薄，但對中國及日本就相對熟悉，因此將台灣定位為「一扇推開東方文化的門」，如蒐羅五千年文化精華，可驚鴻日本丰采。視覺上則可應用李安的電影，如臥虎藏龍裡竹景，來連結台灣綠竹筍。

**五、Story 輕鬆說故事的方式：**如由飲食來說明半個世紀人類移民的故事。

## 六、「慢食之旅」說故事的開端

中國人說民以食為天，我們將從「台灣慢食之旅國際列車首行」，審視國際潮流兼融五千年文化，重新定位台灣



## 七、旅程規劃概論 之 1、由飲食敘述半個世紀的移民故事

說明：

21 世紀將成為地球村，人們的遷移將更頻繁，移民的機率將更大。由飲食敘述半個世紀的移民故事，容易成為跨國界的共同話題。

以簡單的時間數字為主軸，好記。

楔子

眷村菜  
台菜

• 台北

5000 年中華文化菁粹

20<sup>th</sup>初，蔣介石不認同毛澤東的共產主義，帶領國民黨軍隊、公務員等約 120 萬人到台灣，中國大江南北各省籍人口因此匯集台灣。

眷村菜猶如大家庭，大江南北齊聚，一覽中華料理各地菜系精華。

台菜 由台菜探討閩南菜系，來自中國的福州菜，移民來台後自成一格。

縱覽移民跡痕

• 宜蘭

6000 年前原住民  
450 年前中國移民  
100 年前日本人移民

宜蘭菜除地理風情外，歷史跡痕，如原住民(平埔)、日本料理及台式烹調都在菜色裡

原住民 aborigin

• 花蓮

6000 年前的原住民

目前台灣原住民有 14 個部落，多數在台灣東部，因中央山脈橫隔的關係，相對西部平原，東部地區保留台灣最初的樣貌，原住民佔臺灣人口 1.6%。除遺傳基因有地理、社會文化的差異，。

原住民菜系 說明最自然最初始的飲食。

生猛海鮮

- 高雄
- 屏東

由生猛海鮮來點出台灣是島嶼，移民與兼融為其特性。

閩南菜

- 台南 450 年前的移民

為台灣最早發展的都市。明代中期(15<sup>th</sup> 中)即自中國大量移民至台灣。17<sup>th</sup> 初荷蘭人統治 38 載，築「荷式城堡清式樓閣」的赤崁樓為代表。爾後台灣入清版圖，大量大陸移民，由福建移民來的多居府治(台南)，後逐漸往其他他發展。

台南為閩南菜及台灣小吃發源地，由小吃瞭解開墾之初就地取材的移民特色。

客家菜 hakka

- 苗栗 450 年前的移民

明代中期(15<sup>th</sup> 中)即自中國大量移民至台灣。17<sup>th</sup> 中台灣入清版圖，又進行大量移民，客家人較閩南人來得稍晚，未佔府治(台南)或肥沃之地，遂往山區或較貧瘠之地發展。  
(客家人在中國歷史上意指自秦朝 BC248 始，因戰亂有五次大規模遷移的移民)

可由客家菜系瞭解客家人艱苦耐勞的特性。

歡喜慶團圓 辦桌

- 台北 100 年的西化

傳統 vs 現代  
東方 vs 西方

1895 年日本統治台灣將明治維新(西化革新)所學施政於台灣，台灣逐步與西方接軌，展現海島型國家兼容並蓄的包容力。

台灣節慶時常辦桌，辦桌具有不同組織，卻能合作供應數十至數百位客人整齊菜色的特異功能。菜譜上更呈現文化融合現象，如往往有佛跳牆(中華料理)、米糕(台菜)、肉排(西式)、海鮮冷盤(日式料理)等組合。

## 八、行程規劃概論 之 2、突顯東西差異及東方養生養心特性

說明：

主食及常民飲品是任何飲食文化差異最大最明顯的地方，米在台灣有豐富的變化如同多元文化，茶則是台灣最早與西方國家貿易的產品。除此之外，東西方最不同的是，東方飲食具有養生甚或養心涵義，在急促邁向地球村之際，值得西方學習。

### A. 主食及常民飲品

茶

• 台北

全世界的茶都是由中國傳出去的，所以全世界茶只有念茶 CHA，或閩南音的 TE 的發音。

18<sup>th</sup> 青心烏龍茶種隨著移民來到台灣，19<sup>th</sup> 中期台灣以茶開始與西方最早的貿易，以福爾摩沙烏龍茶 Formosa Oolong Tea (即東方美人)讓美麗之島 Formosa 成為台灣的專有名詞。

米

• 宜蘭

米的加工

主食

炒飯(各種廣州 揚州炒飯等)

燴飯

清粥(不同於廣東粥)

菜飯(這就好像不是台式 但也是台灣可見的一種吃法)

客家板條(跟東南亞的米線 粿粿絲等可以拼)

米粉(各種長短粗細的米粉)

速食

台式飯團(還分北部的長條形及中部的圓球型料也不同)

粽子(也分鹹跟甜)

米糕(分鹹及甜)

點心

米香

蘿蔔糕(一年以上老米)碗粿(一年以上老米)

草仔粿(一年以上老米)

糯米腸、雞血糕、紫米西米露、湯圓

米果仙貝、麻糬、麻吉(還可以分包餡的 還有裹花生粉的客家麻吉)

飲品

米酒、米漿、米茶

稻

• 花蓮

池上稻米 台灣近幾年種稻精緻化有機化等故事

• 高雄

• 屏東

## B. 養身養心

竹

• 台南

竹

養生-(補充營養成份等)

養心-

中國人將竹與梅蘭菊並列為四君子，常入文畫中，宋代文學家蘇東坡更說「無竹令人俗，無竹令人瘦」。

醬油

• 雲林

豆 (豆腐、醬油)

養生-(補充營養成份等)

養心-文學中常以青菜豆腐湯代表東方淡泊世事的修養

烏骨雞

菇

• 彰化

菇

在古代中國，菇類被視為珍品，只有皇室或達官貴族才有權利享用。如靈芝代表「延年益壽」，長壽則與智慧畫上等號。亞洲食用菇有3000年的歷史，為重要食材。現代的中醫更是視菇類為養生補氣、促進整體健康、增進活力的重要元素。

苦茶油

• 台中

• 苗栗

• 台北

茶 (茶、茶油、茶花)

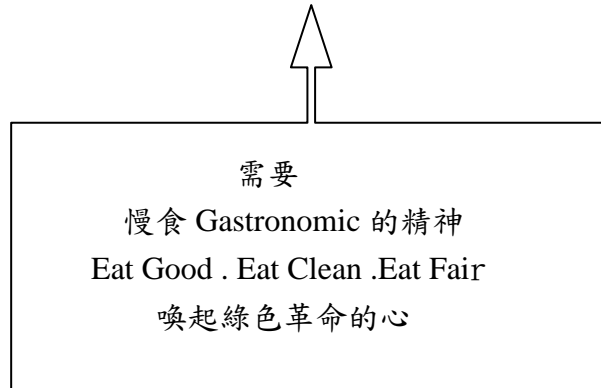
茶、茶花常入中國文人畫中，具有雅致品味的涵義。

以日本為例，茶道表達的為禪意。(再補)

## 九、行程規劃的附加價值 之 1、拉高台灣小吃的高度

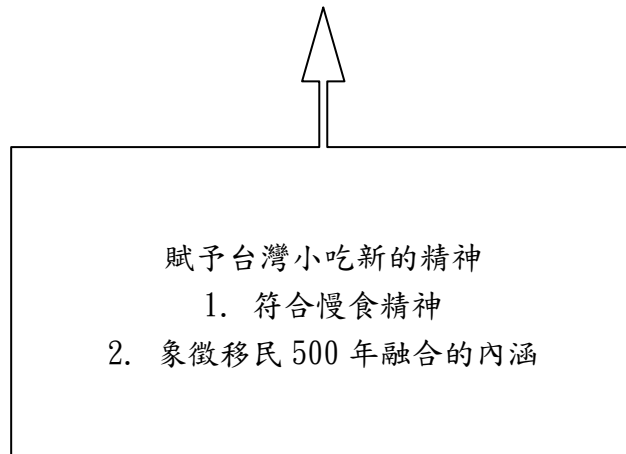
全球糧食問題 聯合國糧農組織不斷呼籲糧食短缺問題且日益嚴重

1. 分配不均：資源被少數 OWER 所掌握，如糧食公司、地主(中南美)、富人浪費食物等。
2. 物種消失：因資本主義大量培植易銷售的物種，及口味統一化等導致其他物種逐漸稀有。諸如咖啡、茶皆有此問題。
3. 基因改造：種子因基因改造不能自己繁衍，農人必須向糧食公司購買種子，造成攏斷及農人不能翻身。
4. 氣候異常



### 台灣小吃特色

1. 就地取材，唾手可得的食材 ----- Eat Good Eat Fair
2. 製作流程短(相對大菜)，新鮮最好 ----- Eat Clean
3. 易學習入門，貴族庶民同享。 ----- Eat Fair



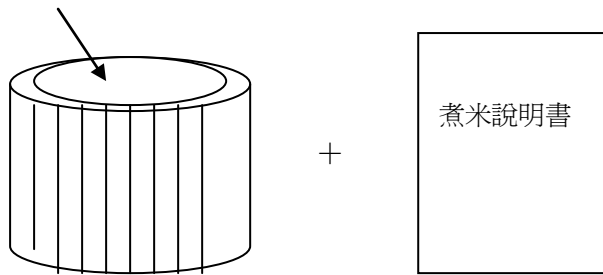
## 十、行程規劃的附加價值 之 2、台灣食材包裝美感再提昇

### 與成功大學工業設計系進行 wrokshop

1. 設計概念再突破：以慢食精神為依歸，如包裝材料可回收再應用。
2. 融合國際性語彙：藉與義大利學生交流，瞭解西方人怎麼看台灣食材。
3. 符合易推銷原則：如食材簡易烹煮配備及說明。

例子

台灣的米



杉木桶

1. 設計概念再突破：食用後杉木桶可其他為容器應用。
2. 融合國際性語彙：設計圖樣，讓觀光客想帶回家。
- 3 符合易推銷原則：如食材簡易烹煮配備及說明。

註：

行程規劃之三(抬高台灣小吃的高度)及之四(食材包裝美感提升)的內容可形成一展覽。

## 十一、行程規劃

目的

1. 菜系介紹(原住民菜、閩南菜、客家菜、眷村菜)
2. 由地理位置來看菜系分佈
3. 了解新鮮優質食材的種類及大略分佈
4. 體會調味醬料的藝術及茶飲精神
5. 繁富的糕點種類

2009 年 5 月 12 日~5 月 23 日

05/12 (二)	第一天、 到達			
		機場巴士 計程車	下午	14:15 到達中正機場(CX 406S)
			晚餐	「台灣慢食之旅國際列車首行」記者會 眷村菜：荷風中國菜館贊助
			住宿	在台北
05/13 (三)	第二天、台灣飲食概論，由閩南菜系、眷村菜來了解近代台灣族群融合。再到茶園參觀。			
	台北	捷運或計 程車	早上	早餐：荷風中國菜贊助 11:00 左右集合
			午餐	文山區 茶餐 韓良露老師授課
			下午	文山社區大學 茶葉課程，參觀茶廠 品茶(安排 tea tasting)
			晚餐	6:30~9:00 南村落漫活之旅 韓良露老師導覽
			住宿	在台北
05/14 (四)	第三天、依中央山脈分為東西兩部。藉由短暫旅程，了解東部飲食習慣。			
	宜蘭	巴士	早上	8:30 集合早餐：在懺紅贊助早餐 10:00 宜蘭大學洪教授講述台灣蜜餞 參觀橘之鄉的金棗蜜餞。 (安排蜜餞 tasting)
			午餐	12:00 員山鄉林家古宅 體驗石磨磨米漿及傳統鼎邊銼、紅龜糕 等米食製作。
			下午	2:00 阿萬之家看傳統醃燻鴨賞。 5:30 宜蘭大學須教授宜蘭小吃。
			晚餐	宜蘭渡小月餐廳。橘之鄉贊助
			住宿	在宜蘭，橘之鄉友人招待所
05/15 (五)	第四天、原住民菜系是一塊尚未挖掘的寶藏，值得開發了解。			
	花蓮	巴士	早上	8:30 出發。蜂之鄉贊助早餐,蜂蜜 tasting 10:00 擬安排到慈濟總部參觀 11:00 出發
			午餐	12:00 花蓮銘師傅用餐 吳雪月講阿美族飲食原住民文化
			下午	吉安市場看原住民食材 4:30 光復鄉花蓮國際觀光學校

			晚餐	動手 DIY 原住民愛心便當
			住宿	在花蓮，虎爺溫泉會館
05/16 (六)	第五天、自花蓮到東港			
	花蓮	巴士 火車	早上	8:30 出發 瑞穗牧場早餐 9:30 羅山村 豆腐·無毒農業
			午餐	池上便當(安排米的 tasting)
			下午	1:30 到池上梁正賢的碾米場了解稻米 4:00 搭火車往東港。
			晚餐	7:00 到東港用餐，認識台灣養殖漁業
			住宿	在東港，大鵬灣旅館
05/17 (日)	第六天、高雄餐旅學院，由教授講述簡單的台灣飲食發展史，然後以分組的方式，由教授指導，自己動手做幾道台灣本土菜餚。			
	高雄	租巴士	早上	7:00 魚市場 (自由行程) 8:30 出發。 10:00 台灣菜飲食概論 何建彬教授示範教學
			午餐	高雄餐旅學院用午餐(自己做自己吃)
			下午	自由活動 5:00 帕薩蒂娜烘培房 (曾榮獲法國比賽亞軍)
			晚餐	蟬之味
			住宿	在高雄，帕薩蒂那贊助
05/18 (一)	第七天、到府城感受最平民的飲食代表---小吃文化。並與工業設計合作 workshop 企圖探討出台灣飲食包裝與國際交流的切入點			
	台南	租巴士	早上	8:30 出發 10:00 成功大學工業設計系 workshop，
			午餐	府城小吃
			下午	府城小吃
			晚餐	府城小吃
			住宿	在台南，康橋旅館
05/19 (二)	第八天、參訪台南綠竹筍、鳳梨等關廟特產。體會南台灣的好土好風水，並由教授將台灣農產的特色及分布，做一個簡短的介紹。			
	台南	租巴士	早上	關廟綠竹筍農
			午餐	未確認
			下午	關廟鳳梨農
			晚餐	劍湖山世界
			住宿	雲林，劍湖山世界

05/20 (三)	第九天、看完了新鮮食材，應該要看看最具代表性的調味品，也就是醬油。 接著到菇寮體會台灣的各種獨特菇菌。			
	雲林 彰化	租巴士	早上	8:30 出發，早餐飯團豆漿 10:00 西螺 丸莊傳統醬油釀造 安排醬油 tasting
			午餐	12:00 凱馨贊助，雲林烏骨雞餐
			下午	4:00 大村葦優 菇類
			晚餐	大村葦優吃菇餐
			住宿	在台中，未確認
05/21 (四)	第十天、參觀糕點(甜品)的製作。			
	台中	租巴士	早上	了解台中糕餅文化(太陽堂太陽餅)
			午餐	K2 小蝸牛義大利麵
			下午	自由活動
			晚餐	苗栗拜訪金椿苦茶油廠，吃苦茶油餐
住宿			苗栗巧克力雲莊	
05/22 (五)	第十一天、到苗栗體驗客家文化			
	苗栗	租巴士	早上	苗栗頭份黎屋夥房 講解客家飲食文化
			午餐	學生用艾草做香包，並自己包粽子，中午就吃自己包的粽子和客家菜。
			下午	竹南五穀廟 由新竹坐高鐵回台北
			晚餐	辦桌 惜別晚會
住宿			在台北	
05/23 (六)	台北		早上	自由活動
			午餐	自由活動
			下午	自由活動
			晚餐	到機場自由解決
			晚上 8 時 20 分由機場出發	

