



- 書名：《巷弄裡的台灣味：22 道庶民美食與它們的故事》
- 作者：范僑芯（佐餐文字）
- 出版社：時報出版
- 出版日期：2021/01/26
- 竹女館藏：538.78/866



書籍介紹



沂心集線上讀

本書簡介：擁有廚師背景的作者阿佐，因為被外國友人問到台灣有什麼好吃的食物，而開始思考台灣在各種文化脈絡的影響下，究竟何以與人不同？從最早期的台灣原住民飲食，到清治時期漢族閩南、客家文化移入，更經歷日治時期和國民政府播遷來台，融入了日本和中國各省的飲食……在百年歷史中逐漸落地生根的新世代，又如何發揮庶民精神，結合豐富且平價的物產，創造出今日多元又獨一無二的「台灣味」？本書收錄 22 篇飲食文化札記，透過廚師視角將我們的日常菜色仔細拆解，從時空背景、產業結構、口味習性、烹調技法，帶你一窺庶民美食的精髓，一點一滴拼湊出屬於我們的，台灣飲食故事。

◆內容摘錄：〈傲骨風霜的元老飲品——綠豆冰沙〉

吹啊吹啊，台灣的驕傲放縱

復古風總是一波未平一波又起。

綠豆冰沙一直以來都很能滿足阿佐這般老人胃，曾經休閒小站五百西西的綠豆冰沙是我日常必須飲品，即便路過尋常人家的綠豆冰沙小攤，我也總是情不自禁。

那種悠然豆香，尬上綿密細碎的冰晶口感，再後來一些的時光，倘若手頭寬裕，就再加價選購綠豆牛奶冰沙，一口飲下，眼瞧著暑熱那般悵然若失，心中喜不自勝。

後來的手搖杯店即便再怎麼鬱鬱蔥蔥，也鮮少以綠豆冰沙為主打招牌，大約是製程相對麻煩，為求快速營利故而省略，就此沉寂在飲料汪洋之中吧！但有趣的是，近幾年又再次吹起綠豆冰沙專賣風氣，一路向北，讓綠豆冰沙又回到消暑飲品的戰場。

請求正名：綠豆冰沙

首先，我們必須說清楚，綠豆這玩意兒雖然早於日治時期就已有種植紀錄，但吃綠豆沙這樣的習慣絕對不是愛吃紅豆泥的日本人帶給我們的，畢竟你有閒時周遊日本國一圈，幾乎找不到綠豆的身影，頂多找到從中國進口至日本，再水耕生產的綠豆芽菜。

綠豆沙當然不是台灣獨有，因為嚴格說起來，凡是經過地獄般直火洗禮的綠豆，都終究能成為「沙」，又廣義地來說，若指我們平時喝的綠豆沙，那廣東地區的糖水店也有；若泛指製作月餅內餡的綠豆沙，至於製作月餅的技術咱們可不能宣稱是台灣原創，搶了別人的風采呀！

綠豆這般喜熱的植物，在印尼、緬甸等東南亞地區亦有大量產出，但他們食用綠豆大多輔以霸主椰奶調和；而廣東、香港等地則是煮成濃稠版的綠豆湯，且多數都熱食，有時候甚至會加入我們難以理解的海帶。

不過既然綠豆沙作為廣東地區的一種飲食基礎，我們不可否認的，深受著廣東地區移民的影響，他們帶著自己家鄉的習慣來台，自然地，綠豆沙這樣的甜水飲食也就落地生根。

爾後隨之演變成「台灣特有風味」的「綠豆冰沙」，其歷史背景則是與木瓜牛奶一脈相傳。

暑熱就像恐怖情人一樣，你想甩掉它，它就越是跟你認真纏鬥。台灣四季分明是騙人的噱頭，更遑論四季如春。我們擁有的，是綿長難耐的暑期與稍縱即逝的酷寒。因此，如何擺脫暑熱成為台灣人的人生重要課題，那也自然成為台灣人集各類冰品大成於一身的重要原因。

雖然早期在日治時期我們就已經有食用冰品的痕跡，但早年製冰技術及冷藏設備並不普及，想讓大眾都能吃到冰品那可是不可能的任務。而自從一九七〇年代展開家電普及之後，幾乎人手都有果汁機、冰箱，其後甚至還發展出大型冰沙攪拌機與研磨機具，這才鞏固綠豆冰沙在台灣的古早味寶座。

手搖冰 vs 果汁機冰 vs 攪拌冰

綠豆冰沙達人也是，必須熟知台灣綠豆冰沙分為幾種派系：

其一：阿嬤等級的古早手工搖搖冰。

搖搖冰是目前冰沙製程中最傳統，也是最耗時耗力，簡單來說就是吃力不討好的方式。將煮好的綠豆湯倒入單層內桶裡，再將其放進大口徑的雙層外桶中。外桶設計為雙層是為了隔絕熱傳原理。當然，我相信早年的隔絕技術並不如此發達，故將冰塊填充進兩桶之間縫隙時，還得加入大量的鹽，利用拉牛耳定律，啊，等等，太難懂了，重來。總之就是利用小學時期老師說冰塊加鹽，冰塊會更冰，還可以用線釣起冰塊的簡單實驗，來降低桶內溫度。

桶內溫度降低之後，貼近內桶層的綠豆湯就會開始結成細小冰晶，然後賣冰者就會拿著巨型鍋鏟，在邊上鏟啊鏟啊，將冰晶與液體稍微整頓整頓，蓋上桶蓋，再轉啊轉啊轉，內桶邊上又會開始有結晶，巨型鍋鏟又得出動。如此反反覆覆約莫幾個小時便能完成一桶冰，此時卡路里想必也是消耗不少。

當然，這種方法最傳統，也是設備要求最低，卻結合先人大智慧的入門製程，且因手工鏟攪冰方式冰沙晶體較不均勻，口感自然也相對樸質，形成的冰晶也較易融化，常常冰水參半。

次之：一機在手無煩無憂之果汁機冰。

這容易理解多了。將煮好的綠豆湯及冰塊放進果汁機裡，ㄍㄥㄥㄥㄥ作響，豆冰盡碎，一杯綠豆冰沙晃眼可成。這當然是拜家電普及化所賜的成果，無論小型果汁機或是更大型商用機型，不僅大幅讓業者節省人力，更徹底讓綠豆冰沙深入家家戶戶。

不過果汁機有個特點，就是它始終沒能將內容物打至鉅細靡遺的狀態，倘若店家使用的是皮殼偏厚的油綠豆品種，那麼豆皮渣常常會發生黏在門牙上，造成約會失敗的窘境，口感實際比較接近豪放粗曠型，但對期望冰晶要有咀嚼口感的人來說，可是一大樂事。

最後：魔鬼藏在研磨細節的攪拌冰。

這可就繁複些了，也是現下綠豆冰沙專賣店較常見的手法。

先將煮熟的綠豆放進研磨機裡，研磨出不見細粒的綠豆汁，再放入結合製冷系統的大型攪拌缸裡，其原理有點像手搖冰的概念：溫度控制在零下十八到二十度內，冰晶首先會在攪拌盆的邊上形成，而碩大螺旋狀的攪拌棒會同時運轉，將裡裡外外的綠豆冰沙與綠豆汁不斷充分拌勻融合，漸漸形成冰沙狀，又因攪拌棒能順勢將空氣打入，「空氣感」冰沙自然綿密柔滑。

總之，依照現代人追求精緻口感的體驗來說，很是合適，我想這也是造就近期各路綠豆冰沙專門店爆紅的原因，這般堪比嬰兒肌膚般細緻的口感，再神來一筆地添上乳白色牛奶，此情此景此風味，比妻子的誘惑更難讓人拒絕。

綠豆沙粉之戰

工商時代，人人無不追求快而好的高效經濟模式。

其實起初的綠豆粉運用是在於糕點上，例如綠豆椪、冰心月餅之類。但既然綠豆冰沙儼然成為平民消暑聖品，那麼如何讓零售商便於製作綠豆冰沙就成了供應商的課題，於是綠豆粉應用在綠豆冰沙上也自然合理。之後便開始有大量的飲料店家為節省人力與製作流程，使用綠豆粉代替原豆。

可是民眾的味蕾也不是白養的，嘴刁的很，有一陣子媒體開始大肆蒐羅用粉泡的綠豆冰沙店家，企圖各個舉報殲滅，也造就民眾普遍對於粉泡綠豆冰沙有不好的印象，讓許多「原豆派」店家紛紛大舉旗幟標明「偶棉勺4粉泡勺！」，以表貞潔。

阿佐身為食品界公道伯還是要替綠豆粉說句話：其實坊間的綠豆粉幾乎都是用純綠豆下去磨製，想來與「攪拌冰」的研磨階段相差不遠，並非什麼萬惡產物。民眾之所以會覺得難喝，主要是由於綠豆粉幾乎是用生豆下去研磨，缺乏熬煮的過程，自然就沒有綠豆香氣；再加上許多業者基於成本考量，粉水比例往往失衡，味道淡薄，不似真品，也使得消費者對於粉泡綠豆冰沙有諸多疑慮，降低消費欲望。

至於為什麼粉要加那麼少？因為綠豆粉成本原比綠豆原豆貴上許多啊！省略製程，卻多了成本，為減成本，又失了風味、走了客人，加上生豆直接沖泡有衛生安全疑慮，這生意怎麼做都顯得滑稽！

故此，許多連鎖手搖杯店就紛紛舉旗，毅然選擇讓如此草根代表的飲品漸漸在飲料市場中隱退，直至近日綠豆冰沙專賣店的再度崛起。

這時值得注意的是，近日的綠豆冰沙幾乎是以「專賣店」的形式登場，這足以說明煮綠豆，真的不是憨人所想的那麼簡單。

瀕臨危機的傲嬌台南五號

咱們還是科普一下綠豆農業小知識。

綠豆分為兩個常見的種類：油綠豆與粉綠豆。而人，恰巧也分為兩種：臉皮薄的跟臉皮厚的。

很容易理解，我們並不喜歡成天貪小便宜、不知臉齒的臉皮厚之人。而偏偏油綠豆就是屬於那種外殼又厚又硬，又不容易煮軟，於是多利用於加工產業，例如：綠豆粉、綠豆沙餡、豆芽菜種植等等。反觀粉綠豆，豆殼薄，又親善易煮，口感也如其名，粉狀質地，因此深受一般民眾喜愛，許多店家還都會特別聲稱自家使用粉綠豆，借以拉攏買氣。

上述兩者在熱帶地區皆廣泛種植，我們亦從各地進口大量油綠豆及少量粉綠豆以供市場所需。惟台灣主要推行自家品種「台南五號粉綠豆」，但由於農業人口流失，加上勞動生產成本提高，導致地狹無法大面積耕作的綠豆產業困頓不前，從高峰種植面積五千公頃，一路下落到兩百公頃，實為遺憾。不過產業現況如此，渺小市民如阿佐，實在也無法撼動整個綠豆江山，只好以行動多多支持本產粉質綠豆，以表心意。

台灣綠豆冰沙的好，連對岸都知道。二〇一三年福州曼酷實品推出的綠豆冰沙都還得特別標註「正宗台灣風味」呢！

話已至此，想必大家已經了解綠豆冰沙這個看似俗氣，但卻十足傲骨的飲料，在我們生活中默默生存許久，又經歷許多大起大落，還能夠再次捲土重來，並代表台灣出征海外，此情此景，不頒發個「傲骨風霜」四字大匾額給它，實在有愧！

(出處：https://www.books.com.tw/web/sys_serialtext/?item=0010881153&page=1)

◎作者臉書（佐餐文字 Les mots à table）：

<https://www.facebook.com/lesmotsatable>

