

國立臺灣師範大學文學院臺灣史研究所

碩士論文

Graduate Institute of Taiwan History

College of Liberal Arts

National Taiwan Normal University

Master's Thesis

戰後臺灣出版之西式餐點食譜書的發展（1945-1990年代）

Development of western food cookbooks in post-war Taiwan,

from 1945 to 1990s



Hsu, Ju-Yin

指導教授 Advisor :

陳玉箴博士 Chen, Yu-Jen, PH.D.

許佩賢博士 Hsu, Pei-Xian, PH.D.

中華民國 113 年 7 月

July 2024

本論文受國立臺灣圖書館訪問學人（員）獎助完成
特此致謝



摘要

在現代臺灣人的日常飲食中，充斥著各式各樣的西式餐點。根據臺北市衛生局 2019 年的調查，臺北市民最常購買的早餐前兩名均是西式的食物。速食店、牛排館等西式餐廳林立在臺灣的大街小巷。中菜西烹、中西兼具的料理也時有所聞。

西式餐點的普及不單單只展現在店家的數量上。本研究統整「1945-1990 年代臺灣出版之西式餐點食譜書書目」，以戰後臺灣出版且收錄西式餐點食譜之食譜書作為主要的研究資料，並與西式餐點從業人員的訪談和相關文獻進行交互驗證。本研究發現，1945 年至 1990 年代出版的食譜書數量在不同時期具有顯著的差異，且出版目的也從戰後初期的「為宣傳中華文化」，到 1960 年代中期除了「為了配合國家政策」而出現的教科書式食譜書，坊間也開始有內容更為豐富、裝訂更為精美的食譜書，反映大眾逐漸對烹製西式餐點產生需求；1980 年代之後，西式餐點食譜書不僅出版量大幅增加，出版社也開始針對該時期民眾的需求而規劃不同主題的食譜書，內容也變得更加多元，顯示西式餐點逐漸普及。

食譜書數量的增加代表著臺灣社會對於西式餐點烹飪需求提高，再加上食譜書類型及餐點區分界線逐漸模糊，「中式」、「西式」不再是主要的分類依據，顯示西式餐點在一定程度上已深入到臺灣大眾的日常飲食中。

關鍵字：食譜書、西式餐點、戰後、臺灣

Abstract

In modern Taiwan, a variety of Western-style dishes abound. According to a survey by the Department of Health of Taipei City in 2019, the top two most purchased breakfast items by Taipei citizens are both Western-style foods. Fast food restaurants, steakhouses, and other Western-style eateries line the streets and alleys of Taiwan. There's also a prevalence of dishes that combine Eastern and Western culinary techniques.

The popularity of Western food is not only evident in the sheer number of establishments. The research compiled a list of "Taiwanese Published Western Food Cookbooks (1945-1990s)." These post-war Taiwanese publications serve as the primary research material, supplemented by interviews with professionals in the Western-style culinary industry and relevant historical documents. The study found significant variations in the number of cookbooks published between 1945 and the 1990s, with publishing objectives shifting from early post-war efforts to promote Chinese culture to the emergence of textbook-style cookbooks from the mid-1960s, which were produced to align with national policies. Over time, cookbooks became more diverse and elaborate, reflecting a growing demand for Western food and its increasing popularity.

From the 1980s onwards, there was a significant increase in the number of Western food cookbooks published, with publishers catering to the specific needs of the era's populace by offering books on various themes. This proliferation of cookbooks indicates a rising demand for cooking Western food in Taiwanese society. Additionally, as the distinctions between cookbook types and dish categories became increasingly blurred, the traditional classifications of "Chinese" and "Western" cuisine ceased to be the primary criteria, suggesting that Western food have become deeply integrated into the daily diets of the public.

Keywords: Cookbooks, Western food, Post-war, Taiwan

目次

第一章 緒論	1
第一節 研究動機.....	1
第二節 問題意識.....	3
第三節 研究回顧.....	6
第四節 研究方法.....	12
第五節 章節架構.....	15
第二章 上流社會的滋味（1945-1960 年代初期）	16
第一節 戰後初期的西式餐點食譜書.....	16
第二節 在食譜書之外——戰後初期的西式餐點業.....	36
小結.....	48
第三章 西點食譜書的獨立之路（1960 年代中期-1970 年代）	50
第一節 食譜書的科學化與教科書化.....	50
第二節 食譜書的豐富化.....	58
小結.....	64
第四章 大眾化的西式餐點（1980 年代-1990 年代）	66
第一節 簡易、微波爐及烤箱、速食食譜書.....	67
第二節 健康、素食、歐美國家相關、教科書式食譜書.....	72
小結.....	76
第五章 結論	78
參考文獻	84
附錄	97

表次

【表一】 戰後初期四本西式餐點食譜書比較.....	35
---------------------------	----

圖次

【圖一】 1945-1990 年代臺灣西式餐點相關食譜書出版趨勢.....	4
【圖二】 1948 年東方書店刊登於《公論報》上的廣告.....	17
【圖三】 東方書店出版《西菜西點烹製法》封面.....	19
【圖四】 力行書局出版《西菜西點食譜》.....	19
【圖五】 東方書店出版《西菜西點烹製法》目錄.....	19
【圖六】 力行書局出版《西菜西點食譜》目錄.....	19
【圖七】《西菜西點食譜》內頁及頁首.....	20
【圖八】 regulo controlled gas cookers 操作說明.....	20
【圖九】《Radiation cookery book》封面.....	20
【圖十】《西菜西點食譜》中閃電泡芙的作法.....	21
【圖十一】《西菜西點烹製法》中閃電泡芙的作法.....	21
【圖十二】《Radiation cookery book》中閃電泡芙的作法.....	21
【圖十三】《最新西餐西點烹飪法》封面頁.....	23
【圖十四】《最新西餐西點烹飪法》書名頁.....	23
【圖十五】《最新西餐西點烹飪法》西式餐具介紹.....	23
【圖十六】《最新西餐西點烹飪法》成品示意圖.....	23
【圖十七】《最新西餐西點烹飪法》步驟示意圖.....	24
【圖十八】《媛珊西餐譜》封面.....	27
【圖十九】《媛珊西餐譜》正式餐宴之食具擺放規例.....	28
【圖二十】《中西烹飪新編》封面頁.....	29
【圖二十一】（左）《媛珊西餐譜》衡量表與熱度表.....	30

圖次

【圖二十二】（右）《中西烹飪新編》衡量表與熱度表.....	30
【圖二十三】、【圖二十四】、【圖二十五】日治時期波麗路菜單.....	38
【圖二十六】日治後期波麗路菜單.....	39
【圖二十七】、【圖二十八】戰後初期波麗路菜單.....	40
【圖二十九】戰後初期波麗路菜單封底.....	40
【圖三十】1949 年老大昌廣告.....	46
【圖三十一】《甜麵包之製作》與《派，道納司，小西餅，奶油空心餅，鬆餅等 製作》.....	51
【圖三十二】直列式.....	52
【圖三十三】表格式.....	52
【圖三十四】《糖果、餅乾、麵包製造法》封面.....	59
【圖三十五】戰後臺灣經濟發展狀況.....	66
【圖三十六】戰後臺灣女性勞動力（年齡別）.....	68
【圖三十七】戰後初期西式餐點業概況.....	79

第一章 緒論

第一節 研究動機

「美好的一天從早餐開始！」這句廣告標語想必許多人耳熟能詳，那麼開啟美好一天的早餐會是什麼呢？以筆者自身經驗而言，一年 365 天裡，大概有 360 天會吃麵包、蛋糕、吐司搭配咖啡或鮮奶茶，實在嘴饞時才會去買個燒餅油條配豆漿，大概只有一天會勤勞地煮個清粥小菜。原因無他，主要是從小習慣吃西式早餐，再加上麵包店、咖啡店太常見，提前買好的話隔天早上就有方便又快速的早餐可以享用；相反地，中式早餐店要特別去找，自己煮的話更是麻煩又耗時。西式餐點不僅佔據早餐的大半江山，¹ 在午餐、晚餐、宵夜、下午茶都佔有重要的一席之地，速食店、牛排館等西式餐廳林立在臺灣的大街小巷，² 義大利麵、沙拉、玉米濃湯等西式餐點成為餐桌上的常客，甚至有餐廳將中菜以西式手法烹飪，³ 更有如珍珠奶茶這般將西方人常喝的奶茶結合在地茶文化，成為建構臺灣個人與集體認同的重要符號。⁴

西式餐點如今得以深入臺灣人的日常生活，這樣的改變並非一朝一夕達成。在 6、70 年前筆者母親的童年時期，蛋糕、麵包這類食物十分少見，很難得才能吃一次，其他西式餐點更是想都不用想。但隨著美援小麥及相關政策對於臺

¹ 在臺北市衛生局 2019 年的調查中，臺北市民最常購買的早餐前兩名分別是三明治、漢堡，均是西式餐點，參見「加強食材追蹤追溯北市衛生局規定連鎖早餐店需全數登錄食材」，食力 foodNEXT，最後檢索日期：2024 年 2 月 17 日，<https://www.foodnext.net/news/newsnow/paper/5357313996>。

² 天下雜誌 2023 年為臺灣兩千大企業進行排名，觀光餐飲業的營業收入前五名分別是開曼美食達人（85 度 C）、王品餐飲（王品牛排、西堤牛排、AMINO AMIGO、THE WANG、）、悠遊生活事業（統一星巴克）、八方雲集、安心食品服務（摩斯漢堡），第六名到第十名為晶華國際酒店（Just Grill、臺北園外園）、饗賓餐旅集團（饗食天堂）、瓦城泰統、六角國際（Bake Code 烘焙密碼、春上布丁蛋糕、英格莉莉）、亞洲藏壽司，括弧中為該企業旗下販售西式餐飲的品牌。根據這份調查，臺灣觀光餐飲業營收前三名皆為主要或旗下品牌有涉足西式餐飲的企業，前十名中則有七家，藏壽司及瓦城也有販售霜淇淋、蛋糕等品項。參見〈兩千大調查——服務業〉，《天下雜誌》773（2023.5），頁 170。

³ 「總統主廚阿章師 臺中臺南担仔麵風華再現」，中時新聞網，最後檢索日期：2024 年 2 月 17 日，<https://www.chinatimes.com/realtimenews/20230529001822-260405?chdtv>。

⁴ 林佳瑩、曾秀雲，〈臺灣在地飲食的全球化分析：從珍珠奶茶對大學生的意涵談起〉，《文化越界》1：4（2010.9），頁 57。

灣人飲食結構的影響，⁵ 加上烘焙業、麵粉業等食品工業技術的進步，⁶ 以及家電逐漸在臺灣家庭間普及，⁷ 到了 1980 年代，母親可以毫不猶豫地買麵包給小孩吃，也能到大賣場買冷凍雞塊、薯條回家自行油炸作為晚餐。

再更早一點，1950 年代，一群來自中國的西式餐點廚師跟隨國民政府來臺。他們之中有部分來自上海，那裡因為清末五口通商以及戰爭的關係，迎來了許多來自英、美、法、俄的外國人，這些外國人在上海開設主要為外國人服務的西餐館，以及迎合中國人口味的番菜館，進而培養出一批中國籍的西式餐點師傅。⁸ 這些師傅有些在臺灣重起爐灶或是進入飯店服務，⁹ 如老大昌、明星咖啡廳；有些則選擇成為家庭廚師，為高官家庭服務。¹⁰

與此同時，日治時期引進的西式餐點影響依舊存在。西式餐點在日本被稱作「洋食」或「西洋料理」，有高級如臺灣鐵道旅館內舉辦的官方法式晚宴，也有平價如路邊店家賣的紅豆麵包。珈琲館（カフェー）、喫茶店（きっさてん）等西洋料理店的出現更為消費者提供了更多選擇，也促成臺灣籍廚師的養成。¹¹ 日治時期西洋料理的受眾雖然僅限於部分群體，無法向下擴及臺灣大眾的日常生活，卻也埋下了種子，例如在戰後初期被列為臺灣菜的「火腿飯」，其實就是沒有蛋皮的蛋包飯，如今仍是臺灣常見的菜餚。¹²

⁵ 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》7：1（2011.1），頁 1-59。

⁶ Chen Yujen, "Shaping Bread as "Modern Food"," *The Korean Journal for the History of Science*, Vol.44, No.2 (2022.09), pp. 415-435.

⁷ 秦先玉，〈衍生物、舊東西與變種：台灣間熱式電鍋炊煮系統，1950s-1970s〉，《科技醫療與社會》17（2013），頁 130。

⁸ 陳尹嫻，〈西餐館與上海摩登（1842~1949）〉（嘉義：國立中正大學歷史研究所碩士論文，2008）；陳尹嫻，〈西餐的傳入與近代上海飲食觀念的變化〉，《中國飲食文化》7：1（2011.1），頁 143-206。

⁹ 吳順成口述；侯延卿撰稿，〈順成之路〉（臺北：爾雅，2016），頁 76。

¹⁰ 林炳彰口述；許茹茵訪問、整理，〈林炳彰師傅訪問稿〉，頁 2。

¹¹ 陳玉箴，〈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》20（2013.3），頁 79-125。

¹² 鄭文龍，〈臺灣菜烹飪精華〉（臺中：瑞成，1960），頁 8。

第二節 問題意識

所謂西餐，在《清稗類鈔》中，徐珂對於「西餐」一詞的定義為「國人食西式之飯，曰西餐」。¹³ 但凡來自「西方」的料理，均可被稱為「西餐」。更確切地說，徐珂所謂的「西方」是一個相對於「東方」的概念，兩者以烹飪方法、飲食習慣及人種區分。¹⁴ 戰後臺灣社會大抵上延續這種說法，「西餐」成為來自於歐美的飲食統稱。一直到今天，臺灣的餐旅學校仍使用「西餐」作為課程名稱，而沒有明確區分為特定國家的料理。¹⁵ 本文考量到當代臺灣社會對於「西餐」的認知較偏向牛排等傳統西餐廳供應的正式料理，與麵包、蛋糕等「西點」及「速食」有所差異，因此將主要使用「西式餐點」一詞指稱包含「西餐」、「西點」、「速食」等近代傳入臺灣且源自歐美飲食文化之食物。折衷料理的部分由於需要更多的史料來進行分析，其定義也需要做更深入的討論，因此本研究暫不深入討論。

西式餐點的普及不單單只展現在店家的數量上。根據潘宗億的統計，1945年至2000年臺灣共出版了2,130種食譜書，其中74種被歸類為「西餐西點」食譜書。¹⁶ 考慮到其他類型中也涵蓋了部分收錄西式餐點的食譜書，戰後西式餐點食譜書的出版數量應該更多。根據筆者的統計，1945年至1990年代出版的食譜書中，內容涵蓋西式餐點的食譜書（以下簡稱「西式餐點食譜書」）大約有447種，佔潘宗億統整戰後食譜書出版總數的21%。其中，1990年以後十年間出版的數量高達342種。可見在臺灣飲食文化中，西式餐點受到不少民眾的歡迎。

在筆者整理的「1945-1990年代臺灣出版之西式餐點食譜書書目」中（請詳

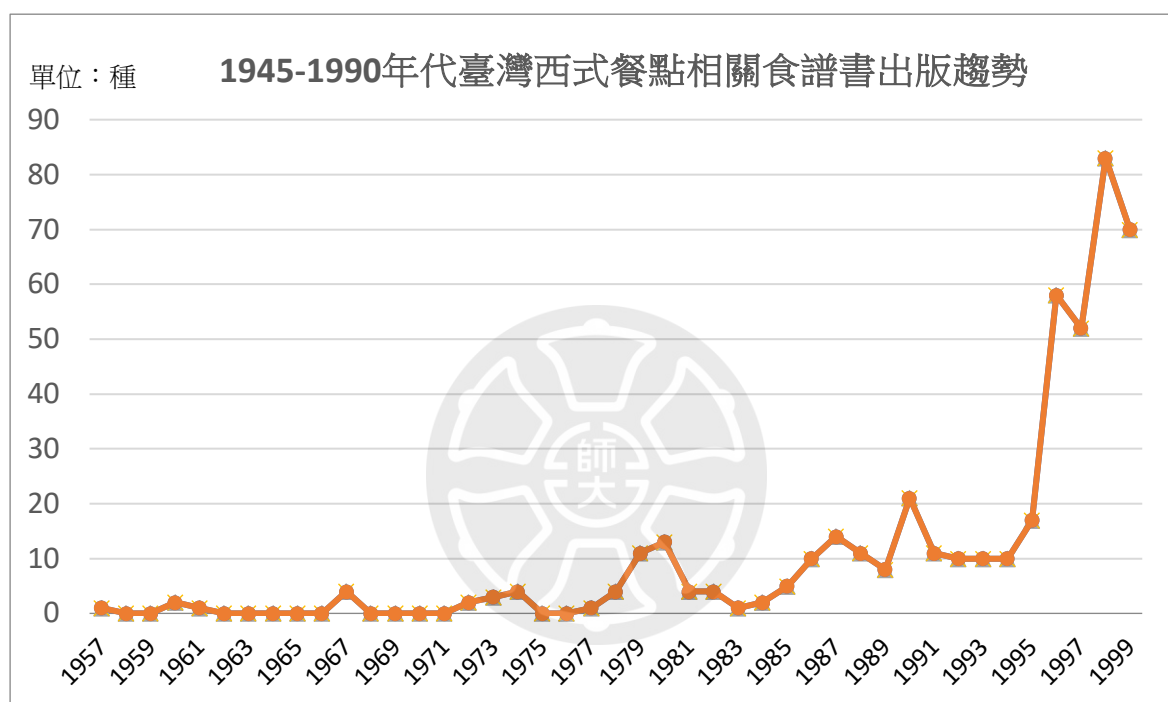
¹³ 徐珂，《清稗類鈔》，（上海：商務印書館，第47冊，1917），頁50-51。

¹⁴ 陳尹嫻，〈西餐的傳入與近代上海飲食觀念的變化〉，《中國飲食文化》7：1（2011.1），頁146-147。

¹⁵ 許嘉麟，〈臺灣西式料理廚師在餐飲教育和海外學習之現況和轉變〉，《中國飲食文化》13：2（2017.10），頁159-198。許嘉麟指出，因為臺灣的餐飲教育沒有明確區分西方各國的料理，通常都以「西式」統稱，因此廚師若想專精在特定西方國家的料理，就必須到國外進修；「各系所開課資訊」，國立高雄餐旅大學，最後檢索日期：2023年6月20日，<https://classic.nkuh.t.edu.tw/Pub/PubCur.asp>。

¹⁶ 潘宗億，〈傅培梅與阿基師之外：戰後臺灣的食譜出版趨勢與變遷〉，《中國飲食文化》16：1（2020.4），頁138。

附錄)，1950 年代至 1960 年代初期出版的西式餐點食譜書僅有 4 種。不過從 1960 年代中期到 1970 年代，至少有 29 種西式餐點食譜書出版；1980 年代 72 種；1990 年代則高達 342 種。也就是說，自 1960 年代中期開始的二十五年間，西式餐點食譜書的出版量約以「每十年成長三至四倍」的方式穩定增加中。食譜書數量的增加顯示臺灣社會對於西式餐點烹飪需求提高，民眾飲食習慣逐漸產生改變，在一定程度上也代表西式餐點在臺灣社會的普及度大幅提升。



【圖一】1945-1990 年代臺灣西式餐點相關食譜書出版趨勢（筆者整理）

在戰後，西式餐點究竟是如何在臺灣普及？它在不同時期的發展狀況為何？西式餐點的普及是一個十分龐大的議題，目前也缺乏一個比較完整且具有連續性的資料來進行分析。那麼是否有合適的研究素材可以間接反映臺灣西式餐點發展的部分面向？筆者認為，食譜書在西式餐點普及這個議題中應是一個具有研究價值的資料。雖然並不是所有廚師都會出版食譜書，也不是所有人都是透過食譜書學到如何烹煮西式餐點，但一方面，食譜書作為烹飪技藝的載體，可以讓研究者去了解不同時期西式餐點烹飪技術擁有者的背景及寫作動機；另一方面，食譜書是一種商業出版品，是出版社、作者及消費者三方篩選出來的結果，因此它的書名和內容在某種程度上可以反映出不同時期臺灣社會對於西式

餐點的需求和期待，也展現特定時代背景下西式餐點在臺灣的發展狀況。因此，筆者將 1949 年至 1990 年代臺灣出版之西式餐點食譜書作為本研究的主要研究素材，嘗試去分析食譜書所反映出的不同時期西式餐點發展情形。



第三節 研究回顧

關於臺灣戰後西式餐飲文化及相關食譜的研究，多著墨在餐飲管理、企業發展等商業領域，歷史學的研究數量較有限。¹⁷ 因此，本研究將研究面向粗分為「食譜研究」與「近代中國與臺灣的西式餐飲文化發展」進行回顧。

一、食譜研究

Arjun Appadurai 研究印度在後殖民時期出版的英文印度料理食譜，指出 1970 至 1980 年代出版的食譜內容橫跨印度多個區域與族群，形塑近代印度的國族料理，進而建構近代印度人民的國族認同。Appadurai 認為食譜並不單純只是功能性文本，還蘊含了一個區域或族群的飲食忌宜、烹飪禮節、飲食觀念，同時反映出家庭家用金的運用以及市場供給的變化。食譜研究不僅限於國內或國際市場間生產與分配結構的論述，也應關注社會階層的分化。¹⁸

東四柳祥子與江原絢子則針對自 1861 年日本開始主動接受西方文化至 1930 年二戰爆發前出版的食譜書進行分期討論，該研究發現早期的食譜書多翻譯自外文食譜書，或是透過訪問居住在日本的歐美人後編纂而成，實用性不高，普及度也有限。直到 1890 年代，日本才開始出現面向「素人」，尤其是女性的食譜書，之後隨著社會變遷，食譜書的類型也隨之產生變化。¹⁹ 同時，東四柳祥子更進一步整理 19 世紀後期至 20 世紀初期的中國料理食譜書，將食譜書作為中國料理在日本發展的具體呈現之一，並透過食譜書分析不同時期中國料理（支那料理）的定義及烹飪方法的演變。²⁰

在與臺灣飲食相關的研究中，外國學者也關注到傅培梅對於中華飲食文化推廣的貢獻。Michelle T. King 比較傅培梅與 Julia Child 兩人的烹飪事業發展過

¹⁷ 如陳清河，〈消費者持續消費動機研究－以沾美西餐廳為研究標的〉，《管理資訊計算》9：2（2020.9），頁 217-227；張偉雄、林子堯、吳炳南，〈西餐廳服務人員專業能力之研究－以國際觀光旅館為例〉，《觀光產業與航空管理期刊》1：1（2018.7），頁 1-21。

¹⁸ Arjun Appadurai, "How to Make a National Cuisine: Cookbooks in Contemporary India," *Comparative Study of Society and History*, Vol.30, No.1 (1988.01), pp. 3-24.

¹⁹ 東四柳祥子、江原絢子，〈解題 近代日本の料理書（1861～1930）〉，《東京家政学院大学紀要》43（2003.8），頁 1-16。

²⁰ 東四柳祥子，〈明治期における中国料理の受容〉，《梅花女子大学食文化学部紀要》3（2015.3），頁 33-46。

程與特色，指出傅培梅的成功歸因於她能同時滿足官方電視臺所需的烹飪節目主持人、國民黨政府「中國正統文化」宣揚者、家庭主婦與職業婦女的朋友與導師三種形象。²¹

另一方面，國內過去對於食譜的研究則大致可分為兩類：第一類多從宏觀的角度討論戰後食譜的出版趨勢，並強調特定名廚的貢獻。如廖雁昭提到食譜出版業為了滿足消費者對於食譜「彩色印刷、有圖有說明、做法簡單易上手」的要求，導致出版內容同質性高，消費者改以「作者」的知名度做為選購標準；²² 張玉欣認為 1990 年代外來與本土勢力的消長是決定戰後臺菜食譜得以取代中菜食譜成為市場主流的主因；²³ 黃毓棻則概述臺灣食譜的百年發展，分析日治時期到 2012 年的臺灣食譜出版趨勢與大眾飲食口味改變、烹飪器具革新、社會型態變遷等因素之間的關聯性，並強調傅培梅對於中菜推廣的影響力。²⁴

近年來，學界也開始著眼於日治時期的食譜研究。曾品滄考察 1900 年至 1930 年代臺灣料理菜譜的撰寫背景與發展變遷，發現菜譜的演進趨勢與二十世紀初期東亞食文化的跨境流動緊密相關。在政權移轉、跨境商業與文化交流蓬勃發展等情況下，臺灣成為東亞食文化的交會點，並與原先承襲自福建的飲食文化相互影響，形成新的臺灣食景；²⁵ 陳玉箴從時空、家國、性別三個層面進行論述，認為「食譜文學」不僅具備傳統食譜的功能性，也反映出撰寫者本身的歷史意識；²⁶ 黃品儒則分析日治時期的臺灣食譜，討論文化與政治的變動對於烹飪論述的影響。²⁷ 另一方面，作為主要的家庭餐食準備者，婦女議題也是食譜研究所關注的領域。吳燕秋在〈民國時期婦女的家庭煮食勞動與飲食保

²¹ Michelle T. King, "The Julia Child of Chinese Cooking, or the Fu Pei-mei of French Food? Comparative Contexts of Female Culinary Celebrity," *Gastronomica*, Vol.18, No.1 (2018.02), pp. 15-26.

²² 廖雁昭，〈美食之譜，究竟有何譜？概述臺灣的食譜出版〉，《中國飲食文化基金會會訊》4：4（1998.11），頁 13-14。

²³ 張玉欣，〈臺灣料理食譜的發展與變遷〉，《中華飲食文化基金會會訊》17：2（2011.5），頁 44-45。

²⁴ 黃毓棻，〈食譜中的臺灣飲食百年〉，《人類與文化》43（2012.8），頁 71-78。

²⁵ 曾品滄，〈日治時期臺灣菜譜的演進與東亞食文化的跨境流動〉，《臺灣史研究》25（2018.9），頁 43-82。

²⁶ 陳玉箴，〈重返安閑園－辛永清「食譜文學」中的時空、家國與性別〉，《臺灣文學研究學報》32（2021.4），頁 265-303。

²⁷ 黃品儒，〈在食之外：日治時期臺灣食譜的文化與政治意涵〉（臺北：國立臺灣師範大學臺灣史研究所碩士論文，2017）。

健〉中便利用食譜分析戰前中華民國的婦女如何藉由「煮食」展現自己的身份認同，並討論女性如何應對西式營養學觀念與舊有中式食補概念的衝突，以及女性所被賦予的社會責任。²⁸

第二類則是針對清代以前的飲膳書籍進行研究，其中明清時期「文人化食譜」的討論尤多。²⁹ 遼耀東在〈明清時期的文人食譜〉一文中即點出，《四庫總目提要》將飲饌著作列為〈譜錄〉一目，置於〈子部·藝術類〉之後，形同〈藝術〉的輔助，正是反映明清文人對於飲食的重視，以及將飲食視為一種生活藝術的現象；³⁰ 胡衍南透過對袁枚《隨園食單》的分析，發現晚明至清初的部分飲膳書籍擺脫以往只對飲膳著作功能性的重視，文人作者所賦予的文學性與藝術性被大幅提高；³¹ 在郭忠豪的論述中，由於江南一帶出產的介類水產是「非日常」場合才會食用的食物，因而被賦予特殊的象徵性意涵；³² 巫仁恕則進一步說明明清飲食文化的高度發展與當時社會的經濟條件緊密相關，以及「文人化食譜」所展現出明清士大夫對於自我身份的認同感及歸屬感。

觀察早期的研究，潘宗億認為過去學界對於戰後臺灣食譜的論述大多著重在「中國菜」到「臺灣菜」的出版趨勢分析，以及就傅培梅等幾位重要食譜作者的作品內容進行討論，忽略了在「中國菜」與「臺灣菜」之外，臺灣存在許多類型的食譜。因此，潘宗億統整戰後至 2000 年臺灣食譜的出版趨勢，跳脫國族料理與「中國菜」、「臺灣菜」二元分類的傳統框架，轉而就飲食習慣的改變、政府政策以及烹調設備革新、跨域交流等角度歸納出「西餐西點」、「素食」、「健康」、「政策」、「冰箱、烤箱、微波爐」、「速簡」、「嬰幼兒、兒童、婦女與男性健康保健」、「日本食譜中譯本」八種食譜類型，並就各類型的食譜分

²⁸ 吳燕秋，〈民國時期婦女的家庭煮食勞動與飲食保健〉，《近代中國婦女史研究》31（2018.6），頁 55-106。

²⁹ 關於明清以前文人與食譜書寫的研究有陳元朋所著〈追求飲食之清－以《山家清供》為主體的個案觀察〉。文中分析宋代士人所追求的「飲食之清」除了要求「尚儉」、「健康」以及「樸素烹調方式」所保留的原味，也隱含了知識階層對於自我身份的認同感。請參考陳元朋，〈追求飲食之清－以《山家清供》為主體的個案觀察〉，《中國飲食文化》3：1（2007.1），頁 1-40。

³⁰ 遼耀東，〈明清時期的文人食譜〉，《中外文學》31：3（2002.8），頁 27-40。

³¹ 胡衍南，〈文人化的《隨園食單》－根據中國飲膳文獻史作的考察〉，《中國飲食文化》1：2（2005.7），頁 97-122。

³² 郭忠豪，〈閒情的吃，雅致的嗜－明清江南的介類水產與飲食生活〉，《中國飲食文化》2：1（2006.1），頁 39-85。

析其出版趨勢與可能的影響因素。³³ 本研究便是由其中「西餐西點」一類出發，借鑑潘文的研究方式，統整戰後西式餐點食譜的出版情形後，再做更進一步的分析。

綜上所述，食譜研究的價值在於食譜本身不僅乘載烹飪技術與知識，更隱含著食譜撰寫者本身的階層認同、國族認同與歷史意識。此外，食譜的普及度、內容的豐富度、食譜撰寫者與讀者的成員組成也反映了特定時代的政治經濟狀態、社會變遷、大眾飲食習慣及性別關係的變化。

二、近代中國與臺灣的西式餐飲文化發展

陳尹嫻認為，起初上海人食用西餐的目的只是為了配合外國人飲食習慣或炫耀財富。之後，隨著番菜館、上海式西餐與西餐食譜出現，西餐逐漸在上海普及，形成一股中餐西吃、中西融合的飲食風尚。在飲食觀念上，恰逢國家正處內憂外患之際，當時的上海人也認為食用西餐是外國人身體強健的主要原因，因而持較開放的態度接納西方衛生與營養學的觀念，並與中國原有的飲食觀念相輔相成，形成近代上海具備現代化的飲食觀；³⁴ 陳元朋進一步聚焦議題，將上海西餐館視為消費者建構認同並加以區分「我者」與「他者」的展演空間，同時也隱含著中國人在面臨西方文化衝擊時，對於「傳統」與「西方」的拉扯與焦慮。³⁵

另一方面，不同於上海與日本直接面臨西方文化衝擊的經驗，由於臺灣在日治時期所接觸到的西洋料理主要是經由日本人篩選、改造後的「洋食」，市面上流通的品項有限，且難以用於宴客。因此陳玉箴認為，當時的西洋料理並未與「高級」、「現代化」等意象緊密連結，反而成為都市人休閒之餘的飲食選擇之一。少部分的西洋食品或販售西洋料理的餐館則因為同時販售臺灣社會熟

³³ 潘宗億，〈傅培梅與阿基師之外：戰後臺灣的食譜出版趨勢與變遷〉，《中國飲食文化》16：1（2020.4），頁115-177。

³⁴ 陳尹嫻，〈西餐館與上海摩登（1842~1949）〉（嘉義：國立中正大學歷史研究所碩士論文，2008）；陳尹嫻，〈西餐的傳入與近代上海飲食觀念的變化〉，《中國飲食文化》7：1（2011.1），頁143-206。

³⁵ 陳元朋，〈清末民初的上海西餐館—以「區分」、「認同」、「空間」及「失禮」為主的初步討論〉，《東華人文學報》15（2009.7），頁165-219。

悉的其他料理及符合休閒消費的需求，成功打進臺灣市場。³⁶

結合上述學者的研究成果，可以推測戰後初期臺灣的西式餐飲文化在承接日治時期西洋料理的遺緒之外，還加入中國近代的西餐文化。然而，身處在動盪的國際局勢之中，「臺灣人吃什麼」這件事或許不是由臺灣人自己決定，而是受到外部更強大的力量影響。

劉志偉在〈國際農糧體制與國民飲食：戰後臺灣麵食的政治經濟學〉提到，臺灣社會飲食習慣的改變並不能單純歸因於國人消費取向的變遷，民眾日漸偏好麵食攝取的現象實際上反映出外部社會經濟結構的變化以及臺灣與國際農糧體制互動之下的結果。做為美援主要的受惠國之一，臺灣在面臨美國期望大量輸出剩餘農產品時，政府必須改變過去自給自足的心態，轉而配合美國推行一系列的麵食推廣運動。藉由展覽會及傳播媒體的宣傳、麵食技術人才的培養、營養午餐的推動以及「抑米揚麵」等營養觀念的建構，逐步扭轉過去臺灣社會以米食作為主食的飲食習慣。³⁷ 換言之，強勢的外國力量影響政府政策，進而造成國內民眾飲食習慣的改變。

此外，作為美國文化全球化的指標，可口可樂在臺灣的發展同樣反映國際局勢與國家政策如何推動西式餐飲在臺灣普及。曾品滄分析冷戰前期臺灣政府對於可口可樂政策的轉變，從 1950 年代嚴格限制可口可樂的進口到 1967 年撤除禁令，其中可口可樂公司等跨國公司的強勢干預以及美國大眾消費文化對於臺灣民眾的吸引力都是政策轉變的關鍵。³⁸

另一方面，陳玉箴認為除了美援，仍有其他因素影響戰後臺灣的麵粉工業與烘焙技術的發展，進而形塑麵包的「現代性」，再加上大量女性投入職場與餐飲業的興起，這些因素是臺灣民眾接受麵包、臺灣烘焙業得以蓬勃發展的主因。³⁹

³⁶ 陳玉箴，〈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》20（2013.3），頁 79-125。

³⁷ 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》7：1（2011.1），頁 1-59。

³⁸ 曾品滄，〈美國的滋味：冷戰前期臺灣的可口可樂禁令與消費（1950-1967）〉，《臺灣史研究》26（2019.6），頁 113-150。

³⁹ Chen Yujen, "Shaping Bread as "Modern Food"," *The Korean Journal for the History of Science*, Vol.44, No.2 (2022.09), pp. 415-435

國內政策對於飲食習慣的影響也展現在「一日三餐」的形塑上。許嘉麟檢視臺灣社會的早餐實踐，研究政府如何運用教育的途徑，在小學健康教育教科書中強調早餐與一日三餐的重要性，使兒童習慣這套飲食模式，並在兒童的成長過程中，透過由學校與工作單位制定的社會時序，更加強調三餐的食用時間。⁴⁰ 也因為市面上已經存在方便、營養、可以快速食用的麵包與可以進一步加工的中式、西式早餐店，1980 年代以降，隨著經濟發展與社會結構的改變，女性就業率增長，母親們轉而選擇以代替家人購買的方式來履行作為「母親」的責任。⁴¹

綜觀過去國內的食譜研究，針對戰前兩岸食譜的討論多著重在單一食譜的分析以及同一類型食譜之間的比較；戰後則多為食譜整體出版趨勢變化的探討。另一方面，在戰後西式餐點的相關研究中，雖有劉志偉就國際政經脈絡對於戰後臺灣社會飲食習慣改變的影響進行論述，為本研究在討論「1960 年代政府推行麵食推廣運動促成西點供給量大增」的部分提供許多寶貴的資料與見解，但無論是食譜研究抑或是西式餐點的研究，均未將食譜書視為一特定飲食文化發展的實際體現，這正是本研究想要處理的部分。

⁴⁰ 許嘉麟，〈臺灣早餐日常實踐：西式早餐店的角色和戰術〉，《中國飲食文化》17：2（2021.10），頁 79-140。

⁴¹ 王婉育，〈臺灣早餐外食現象與社會變遷分析（1980-2019）：以大臺北地區早餐店為例〉，《中國飲食文化》17：2（2021.10），頁 141-178。

第四節 研究方法

一、研究方法的設計

由於本研究是以戰後臺灣出版且書中收錄西式餐點食譜的食譜書作為研究主體，因此首先必須要確認這些食譜書究竟有哪些。同時，雖然國內目前尚未有關於戰後西式餐點食譜的研究，仍必須搜集並閱讀各個相關面向的研究文獻。其次，有鑒於如果只分析食譜的話，得出的結果未必全面，因此必須規劃訪綱並尋找西式餐點業從業人員進行訪談，再配合回憶錄、新聞報導等文獻不斷進行交互驗證。

二、文獻分析

（一）研究範圍設定

本研究所稱之「食譜」，指的是至少包含一道菜餚的烹飪材料、烹飪知識與烹飪方法等烹飪技術的文本資料；「食譜書」則是將多篇食譜集結成冊後由臺灣的出版社出版成書。由於報章雜誌上刊登單篇食譜在積攢一定人氣後多會有出版社願意將其刊登的食譜整理成冊出版，且食譜書的內容較為完整，除了食譜，書中通常還會有作者背景、出版目的等資訊，相較之下更具研究價值，因此本研究以「紙本食譜書」作為主要研究材料。此外考量到 2000 年後食譜書風格多元、出版數量較多，而且有許多食譜被轉而刊登在網路上，可能會使資料分析產生誤差，因此將研究範圍設定為 1945 年至 1990 年代出版的紙本西式餐點食譜書，網路食譜並不在本研究的討論範圍之中。

（二）臺灣書目整合查詢系統：建構戰後出版西式餐點食譜書書目

為了解戰後食譜書的出版概況並在有限的時間中盡可能取得較完整的書目資料，本文利用「臺灣書目整合查詢系統」，以西餐、西點、西菜、中西、中外、西洋、西式、西方、歐洲、歐式、歐美、法國、法式、葡萄牙、葡式、義大利、意大利、義式、意式、義麵、意麵、英國、英式、美國、美式、餅乾、蛋糕、麵包、三明治、三文治、曲奇、漢堡、西餅、甜點、野餐、早餐、巧克力

力、下午茶、咖哩、牛排、沙拉、點心、糕點、烘焙、冰淇淋、果凍、布丁等西式餐點相關的關鍵字進行檢索，建構「1945-1990 年代臺灣出版之西式餐點食譜書書目」。「臺灣書目整合查詢系統」係由國家圖書館建置，其中收錄國內各學術單位、政府機構及公立圖書館等單位的館藏資訊，資料較為完整。本研究利用整理出的書目，確認是否有特定區間發生出版量大幅增加或衰退的情況。如果有發現上述狀況，就會把這些區間劃分成不同時期，進一步分析變化產生的原因。

（三）報章雜誌等文獻資料

在臺灣食譜的發展中，許多作者會將撰寫的食譜先投遞到《中央日報》等報紙或期刊雜誌，待具一定知名度後才會集結成書。另一方面，報刊雜誌中也會存在與臺灣各時期西式餐點發展狀況相關的報導與文章。因此，筆者利用《公論報》、《臺灣新聞智慧網》等由國內圖書館及學術單位採購與徵集之電子資料庫以及國內圖書館館藏進行查詢及閱讀，將報章雜誌上刊載的文章作為本研究的補充。此外，本研究希望能取得臺灣戰後西餐廳數量等足以直接或間接呈現戰後初期西式餐點發展狀況的數據，因此也會檢索圖書館館藏之商業名錄。

（四）政府檔案資料庫

本研究利用中央研究院人文社會科學研究中心「學術調查研究資料庫」、經濟部統計處公告之「產業經濟統計簡訊」等途徑取得官方機構的統計數據、調查資料，也參考《天下雜誌》的產業發展統計數據。另外，使用「近史所檔案館館藏檢索系統」、「國史館檔案史料文物查詢系統」、「政府公報系統」、「臺灣省議會史料總庫」來進行政府檔案的查閱，藉以了解政府政策與臺灣社會經濟發展、人口結構與消費取向的變化之間的關係。

三、深度訪談

考量到食譜書的內容未必能夠全面地反映西式餐點在臺灣的發展情形，尤其是在戰後初期的臺灣社會，許多西式餐點廚師受僱於政府高層與美國官員的家庭，他們的技藝傳承主要是透過言傳身教，而不是紙本的食譜，有些廚師甚

至連字都未必認得。早期得以撰寫食譜並出版成冊者，除了識字且有政商支持的廚師，多是生活優渥、受過良好教育的上層人士。本研究的核心關懷並不是戰後西餐廳的發展，但為補全文獻的不足之處，對廚師、餐廳經營者等西式餐飲業從業人員的訪談仍有其必要性。

筆者訪問了從事西式餐點業已超過五十年的林炳彰師傅，以及在波麗路西餐廳擔任經理的林龍德先生。林炳彰師傅曾為李登輝前總統服務，被業界譽為臺灣法式料理界的泰斗。他見證五十多年來臺灣西式餐飲界的變化，也經歷過西式料理師徒制的發展與沒落。⁴² 波麗路西餐廳創立於 1934 年，是臺灣現存最古老的西餐廳，創辦人廖水來先生先曾在日治時期知名的維特咖啡工作，之後赴日、歐學藝，回臺後開設波麗路，受訪者林經理也已在波麗路服務超過 40 年，對西式餐點業的變化深有體會。透過林炳彰師傅與林經理的訪談，將能補足文獻未記載之處，有助於完善本研究對於戰後西式餐點發展脈絡的建立。



⁴² 頂鮮，「昨日傳統成就今日創新 臺灣法式料理泰斗－林炳章」，最後檢索日期：2022 年 10 月 26 日，網址：<https://www.dxshop.com.tw/news.php?act=view&id=3>。

第五節 章節架構

透過統整國內圖書館館藏，本研究已建構出一個粗略的戰後西式餐點食譜出版趨勢。藉由在第一節所提到之出版數量的變化，得以將出版趨勢粗分為三個時期，並分別在第二章到第四章進行論述。

第一個時期是 1945 年至 1965 年，為西式餐點的融合期。該時期的西式餐點同時存在著承襲自日治時期以及來自中國大陸的兩條發展脈絡，僅有上層人士與專業廚師得以有機會接觸。此外，在食譜的撰寫中，西點被歸納在「西餐」之下，市面上並未存在單獨談論西點的食譜。

第二個時期為 1965 年至 1970 年代，是西式餐點—尤其是西點—的萌芽期。在 1960 年代麵食推廣政策的影響下，1970 年以降大量烘焙專業人員產生，市面上開始出現專門的西點食譜，其中部分為針對烘焙專業人員的教科書式食譜，食譜種類趨向多元。與此同時，日本食譜中譯本大量出現，佔據當時西式餐點食譜總出版量的四分之一。

最後是 1980 年代之後西式餐點的爆發期。當時市面上有主打方便易上手的速簡食譜、配合家電科技進步與普及而生的微波爐及烤箱食譜等，食譜種類十分多元。此外，與歐美國家的料理或文化相關的食譜書也在這個時期開始出版。

第二章 上流社會的滋味（1945-1960 年代初期）

第一節 戰後初期的西式餐點食譜書

在戰後初期的臺灣，西式的菜餚與點心對一般民眾來說是罕見的奢侈品，消費客群多集中於在臺活動的歐美人士以及具有一定經濟能力的中上階層人士，但臺灣民眾對他們並非全然陌生。早在 17 世紀，將麵包作為主食的荷蘭人便留下聘雇華人製作麵包的紀錄；⁴³ 清領末期，《安平縣雜記》也有記載「做各式麵包及雞蛋糕」的「包仔店司阜」；⁴⁴ 日治時期，日本人將改良過的「洋食」引進臺灣，販售簡易洋食的喫茶店與咖啡屋成為當時士紳聚會的首選，趕火車的旅人也可以買個簡單的紅豆麵包配牛奶果腹。⁴⁵ 不過，直到日本統治時期結束，洋食的消費客群都限縮在都市人口與知識分子。⁴⁶ 這個現象一直持續到戰後，受到民眾飲食習慣及經濟能力影響，西式餐點的普及程度仍十分有限。

反映到食譜書，這時期西式餐點食譜書的出版數量並不多，西式餐點烹飪技藝的傳承主要還是依靠專業廚師在師徒之間的口耳相傳，直到 1960 年代中期烘焙訓練班成立並出版一系列烘焙教科書，西式餐點食譜書的內容才逐漸產生變化。因此，本節將深入分析 1949 年至 1960 年代初期出版的 4 種西式餐點食譜——《西菜西點烹製法》、《最新西餐西點烹飪法》、《媛珊西餐譜》、《中西烹飪新編》，討論這 4 種食譜書如何反映戰後初期西式餐點的發展狀況。

一、《西菜西點烹製法》

1957 年，《西菜西點烹製法》由臺灣東方書店出版。東方書店與 1945 年游彌堅在新高堂書店舊址（臺北市重慶南路一段一二一號）創辦的東方出版社名稱相近，實際上並無關連。東方書店本店位於上海山東中路一三六號，是一間

⁴³ 江樹生譯註。「熱蘭遮城日誌/II-C/1643-05-15」，中央研究院臺灣史研究所臺灣日記知識庫，最後檢索日期：2024 年 02 月 16 日，<https://taco.ith.sinica.edu.tw/tdk/熱蘭遮城日誌/II-C/1643-05-15>。

⁴⁴ 臺灣銀行經濟研究室編，《安平縣雜記》（臺北：臺灣銀行經濟研究室，1959），頁 87。

⁴⁵ 陳玉箴，〈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〉，頁 79-125。

⁴⁶ 陳玉箴，〈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〉，頁 115-116。

頗具規模的書店，後來臺開設臺灣分店，原址為臺北市民生西路二十七號，後於 1948 年 7 月左右搬遷至重慶南路一〇一號，負責人為儲祥。⁴⁷



【圖二】1948 年東方書店刊登於《公論報》上的廣告

臺灣東方書店的廣告最早見於 1948 年 4 月 4 日的《公論報》。⁴⁸ 根據臺灣東方書店的文宣，旗下有圖書、文具、服務、承印四個部門，其中圖書部主要出版教科書、實用書籍和西文原文書，《西菜西點烹製法》應屬於實用書籍一類。⁴⁹ 編者在〈編輯例言〉闡述道，他認為中國菜素來講究，但西洋菜仍有其獨到之處，因此為了幫助國人了解陌生的異國菜餚，遂精選各地西式餐點編纂此書，並提及此書介紹的料理無論是家常食用或宴請賓客都很實用，且食材在菜市場很容易買到，經濟實惠。⁵⁰

承襲過去「不特別區分菜式，統一稱作西餐」的作法，書中並未說明每道料理常見於哪一個國家，僅少部分菜餚前面會加上國名或地名。⁵¹ 但《西菜西點烹製法》較特殊的地方在於其英文書名—Cookery of European Food—點出該書主打的是歐陸國家的料理，而非美式菜餚；另一方面，從食譜內容也可以看到，書裡湯羹、肉類、蔬菜和沙拉、點心的介紹順序和其他食譜書大致相同，卻特別在點心的部分將布丁（pudding）獨立成一類來做介紹，蒸煮布丁介紹了

⁴⁷ 蔡盛琦，〈戰後初期臺灣的出版業（1945-1949）〉，《國史館學術集刊》9（2006.9），頁 175。

⁴⁸ 〈北新書局 東方書店 慶祝兒童節〉，《公論報》，1948 年 4 月 4 日，第 1 版。

⁴⁹ 〈東方書店臺灣分店〉，《公論報》，1948 年 7 月 5 日，第 1 版。

⁵⁰ 東方書局編，《西菜西點烹製法》（臺北：臺灣東方書店，1957），頁 1。

⁵¹ 如愛爾蘭燉肉、法國式牛腰。

13 項、爐內焙製布丁有 24 項、冷糖食則有 12 項，共介紹了 49 種布丁，可知原版英文食譜應較重視「布丁」這種食物，因此多有著墨。

有趣的是，力行書局在 1967 年出版《西菜西點食譜》，該食譜的英文名稱與《西菜西點烹製法》一樣，皆為「Cookery of European Food」（請詳【圖三】及【圖四】），且書中的食譜及編排次序完全相同（請詳【圖五】及【圖六】）。除了中文書名，力行書局版與東方書局版的不同之處在於：前者有附上原文以及料理的音譯名稱，例如清湯（clear soup）後面會附註「克利而，沙浦」；此外，力行版新增 10 頁的索引目錄，列出各項料理的英文名稱，依照字母順序進行編排，這種索引常見於英文書籍；最重要的差異在於，力行版的封面英文書名寫作「Cookery of European Food」，但內頁頁首卻寫「Radiation Cookery Book」（請詳【圖七】）。⁵² 進一步閱讀兩版的內文，在需要使用到煤氣灶的食譜裡，所需的溫度並不是用攝氏或華氏來衡量，而是用「溫度一」、「溫度二」等單位作為控溫標準。在最後一段的「完全菜單」，書中進一步點出，此食譜是運用「『新世界』溫度調節器煤氣管理灶」，「溫度一」等單位即為新世界溫度調節器煤氣管理灶上的溫度調節器刻度。⁵³ 對照力行版中的原文，此溫度調節器刻度在原版食譜中寫作「regulo」。

「regulo」一詞為英式用語，出處便是來自於英國新世界公司（New World）在 1920 年代研發的煤氣爐灶「regulo controlled gas cookers」（請詳【圖八】）。⁵⁴ 為了推銷自家的產品，新世界公司於是設計許多使用新世界牌煤氣爐灶烹制的食譜，並彙整成冊，在 1927 年出版。該食譜書名為《Radiation Cookery Book》，與力行版內頁頁首相同（請詳【圖九】）。對照筆者取得的第五十版內文，此書的內容更為豐富，但與東方版、力行版的章節順序大致相同，同一菜餚的製作方法也幾乎一樣（請詳【圖十】到【圖十二】），因此《西菜西點食譜》與《西菜西點烹製法》應皆翻譯自《Radiation cookery book》。不過，至 1960 年 4 月為止，《Radiation cookery book》已出到第五十版，因此無法確定東方版與力行版

⁵² 力行書局編，《西菜西點食譜》（臺北：力行書局，1967）。

⁵³ 《西菜西點烹製法》，頁 113；《西菜西點食譜》，頁 225。

⁵⁴ 「regulo」，Collins Dictionary，最後檢索日期：2024 年 4 月 17 日，<https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/regulo>。

是翻譯自哪一個版本。⁵⁵



【圖三】（左）東方書店出版《西菜西點烹製法》封面（筆者拍攝）

【圖四】（右）力行書局出版《西菜西點食譜》（筆者拍攝）

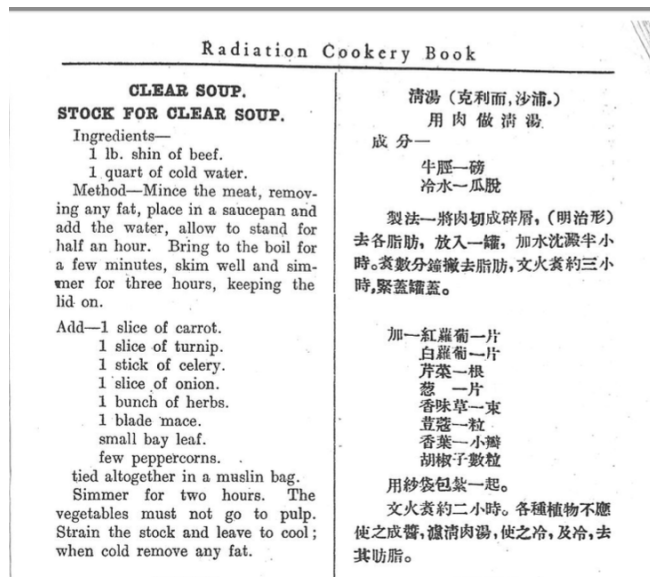
西菜西點烹製法	
總目錄	
編輯例言	
第一段 湯類	1
第二段 羹類	5
第三段 魚類	6
第四段 肉類	13
第五段 蔬菜及生菜	33
第六段 布丁類	39
第七段 麵包、餅乾、糕及糖	56
第八段 乳酪、蛋及蛋類食品	88
第九段 果醬、果凍、糖醬、瓶頭水果及罐果	95
第十段 雜品類	105
第十一段 完全菜單	113

分類目錄表		
CLASSIFICATION		
Section 分段	Kind 種類	Page 頁數
(1) 湯	類 Soups	1—8
(2) 羹	類 Broths	9—10
(3) 魚	類 Fish	11—24
(4) 肉	類 Meat	25—56
家禽野味及兔 Poultry, Game and Rabbits		56—65
(5) 蔬菜及生菜	Vegetables and Salads	66—77
(6) 布丁	類 Puddings	78—110
(7) 麵包餅乾 糕餅及糖 Bread, Biscuits, Cakes and Pastry		111—174
(8) 芝士蛋及 菜類食品 Cheese, Egg and Vegetarian Dishes		175—189
(9) 果醬果凍糖醬 瓶頭水果及罐果 Jam, Jelly, Marmalade, Bottled-Fruit and Pickles		190—208
(10) 雜品	類 Miscellaneous	209—224
(11) 完全菜單	Whole Dinner Menus	225—307

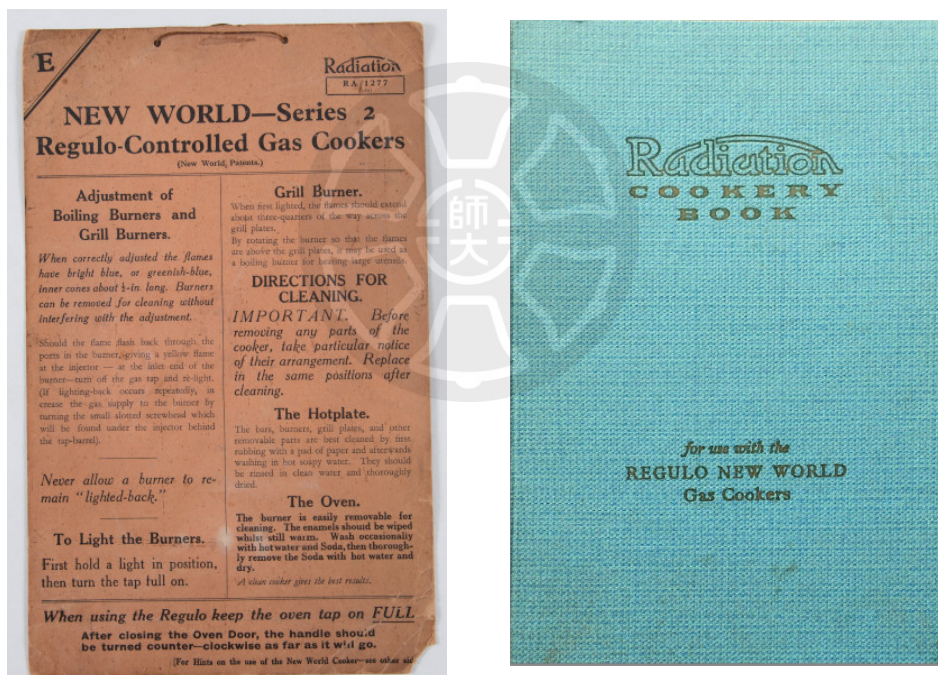
【圖五】（左）東方書店出版《西菜西點烹製法》目錄（筆者拍攝）

【圖六】（右）力行書局出版《西菜西點食譜》目錄（筆者拍攝）

⁵⁵ Radiation cookery book: A selection of recipes for use with Regulo New World gas cookers (London: Radiation group sales ltd., 1960).



【圖七】《西菜西點食譜》內頁及頁首⁵⁶



【圖八】(左) Regulo-Controlled Gas Cookers 操作說明⁵⁷

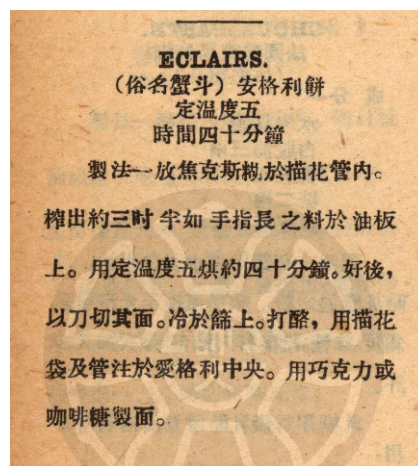
【圖九】(右)《Radiation cookery book》封面

⁵⁶ 《西菜西點食譜》，頁 1。

⁵⁷ 「New World – series 2 regulo-controlled gas cookers (New World patents) | | Instruction card for gas cooker, 1935」, Museum of Domestic Design & Architecture, Middlesex University, 最後檢索日期: 2024 年 4 月 17 日, <https://moda.mdx.ac.uk/object/badda4542/>。

ECLAIRS. "Regulo" Setting Mark 5 Time 40 Minutes. Method—Put the choux paste into a forcing bag with a plain tube; force out on to a greased baking-sheet in finger-lengths of about $3\frac{1}{2}$ inches. Bake for 40 minutes with the "Regulo" at mark 5. When done, open down one side with a knife; allow to cool on a sieve or grid; whip the cream and fill the centres of the éclairs by means of a bag and tube. Ice with chocolate or coffee icing and allow to set.	(安格利面) (俗名蟹斗) 安格利餅 定溫度五 時間四十分鐘 製法—放焦克斯糊於描花管內。 擠出約三吋半如手指長之料於油板上。用定溫度五烘約四十分鐘。好後，以刀切其面。冷於篩上。打醃，用描花袋及管注於愛格利中央。用巧克力或咖啡糖製面。
---	---

【圖十】《西菜西點食譜》中閃電泡芙 (eclairs) 的作法⁵⁸



【圖十一】《西菜西點烹製法》中閃電泡芙 (eclairs) 的作法⁵⁹

ECLAIRS Choux pastry, using 5 oz. flour (<i>see page 121</i>) $\frac{1}{2}$ pint double cream	Regulo Mark 4 Time 30 Minutes 1 oz. caster sugar Vanilla essence Chocolate or coffee icing (<i>see pages 272, 273</i>)
Method: Put the choux pastry into a forcing bag with $\frac{1}{2}$-in. plain tube, force out onto a greased baking tray in $3\frac{1}{2}$-in. lengths. Bake for 30 minutes with the Regulo set at Mark 4. When cooked, open down one side with a knife while still warm and allow to cool on a wire tray. Whip the cream until stiff, add the sugar and vanilla essence and fill the centres of the éclairs with the cream, using a forcing bag and tube. Ice with chocolate or coffee icing and leave to set.	

【圖十二】《Radiation cookery book》中閃電泡芙 (eclairs) 的作法⁶⁰

⁵⁸ 《西菜西點食譜》，頁 163。

⁵⁹ 《西菜西點烹製法》，頁 82。

⁶⁰ *Radiation cookery book: A selection of recipes for use with Regulo New World gas cookers*, pp.135.

二、《最新西餐西點烹飪法》

1957 年，《最新西餐西點烹飪法》出版，作者譚斌，自述身處中西交流、民主國家聯合反共抗俄之際，國人對於西方飲食文化應具備與一定的知識，才能得體地和西方友人交際，彰顯中國美食聞名於世，中國人烹飪出的西式餐點也不比西洋人遜色，因此決定結合他過去服務於美國人家庭及餐廳的經驗撰寫此書，也可供求職者或家庭主婦參考。曾擔任第一屆監察委員的梅公任也盛讚譚斌具有多年的烹飪經驗，著作定有相當水準。⁶¹ 除此之外，關於譚斌其人，幾乎沒有相關的記載，只有書末的勘誤表中寫道：「郵政信箱號碼……暫停使用……茲變更如下：臺北市濟南路一段三號梅宅轉譚斌即可」。根據此段文字，作者的通訊地址並非譚宅，而是位於濟南路一段的「梅宅」，該地址現為立法院研究大樓，1960 年時曾為監察院宿舍。⁶² 本書封面的題字係時任監察院長的于右任所書，另有監察委員梅公任作序，故譚斌所在之「梅宅」不言而喻，當是梅公任的宅邸。至於譚斌留梅宅地址的原因，結合其自述曾服務於美國家庭，筆者認為他當時很有可能在梅公任家擔任家庭廚師，如此才有可能結識監察院長與監察委員，請他們題字、寫序，並留下監察院宿舍的地址作為聯絡地址。筆者訪問林炳彰師傅時曾向他詢問過對譚斌此人或是早期家庭廚師一行是否有所了解，林師傅提到，他雖未聽聞過譚斌這位廚師，但他知道當年國民政府來臺時，許多來自中國大陸的廚師一同過來，其中不少頗有資歷的廚師來臺時已逾中年，不太願意再去外面開餐廳，因此選擇去政府官員的宅邸服務，譚斌極有可能是其中一員。⁶³

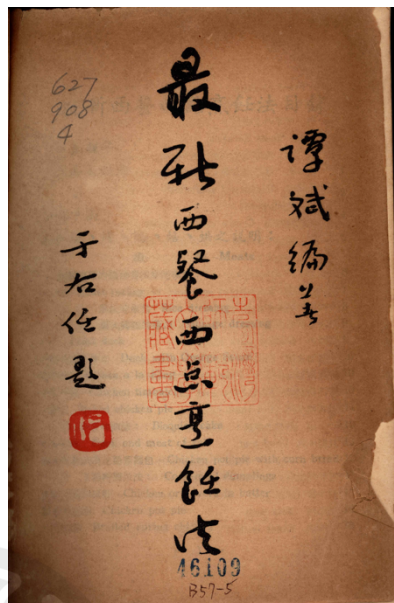
《最新西餐西點烹飪法》雖是黑白印刷，卻附了不少成品完成圖、操作步驟解析圖以及西式餐具圖，幫助讀者更直觀地認識，而不用憑空想像。另外，由於曾在美國家庭服務，譚斌會在教授烹飪方法之外分享一些美國的文化，增進讀者對異國文化的了解，例如譚斌在「烤火雞」一篇提到：

⁶¹ 譚斌，《最新西餐西點烹飪法》（臺北：中日文化出版社，1960），頁 1。

⁶² 〈青年黨四百同志發表聲明反對非法召開全會〉，《公論報》，1961 年 11 月 10 日，第 2 版；譚斌，〈變更事項〉，《最新西餐西點烹飪法》，未標明頁數。

⁶³ 林炳彰口述，許茹茵訪問，〈林炳彰師傅 訪談紀錄〉，訪問日期：2023 年 10 月 16 日。

火雞是聖誕節的一味主菜，一如我國過農曆年的豬首相似，平時是不多吃的，也是一種高貴的名菜，所以外國人吃火雞是非常考究的，通常雞的內面都是要塞東西的，所以做的時候要講究點。⁶⁴



【圖十三】（左）《最新西餐西點烹飪法》封面頁（筆者拍攝）

【圖十四】（右）《最新西餐西點烹飪法》書名頁（筆者拍攝）



【圖十五】（左）《最新西餐西點烹飪法》西式餐具介紹（筆者拍攝）

【圖十六】（右）《最新西餐西點烹飪法》成品示意圖（筆者拍攝）

⁶⁴ 譚斌，《最新西餐西點烹飪法》，頁7。

又或是在介紹「小吃類」時，作者寫道：

附說明：在美國人家庭間或親友聚會和宴客時，均在客人未到齊之前，備有佐酒的食物，一面喝酒、一面談天說笑或談家常等等，如水菓、糖菓、餅乾、三明治等合成的食物，就叫做小喫，這樣小喫多少或考究點須視家庭環境而定，有簡單的，通常都做小的三明治、餅乾、乾菓、胡桃肉等一類的東西拿來佐酒，茲略舉幾色以供同好。⁶⁵



【圖十七】《最新西餐西點烹飪法》步驟示意圖（筆者拍攝）⁶⁶

此外，作者在教授作法時，會在某些需要額外說明的語句後方加上括弧，並在括弧內新增一些小叮嚀。舉例來說，作者在「焙火腿與水菓」材料中的黃糖特別強調「糖一定要用的」；「煎焙牛排與沙士〔sauce，醬汁〕」則說明「如果喜馬斯脫〔mustard，芥末醬〕可加一小茶匙或多一點在每個牛排上，否則不用亦可」。⁶⁷ 詳細的教學、生動的寫作風格以及淺顯易懂的配圖讓《最新西餐西點烹飪法》比同時期的其他西式餐點食譜更加引人入勝，即使不擅廚藝的讀者看了也會覺得有趣。

⁶⁵ 譚斌，《最新西餐西點烹飪法》，頁 93。

⁶⁶ 譚斌，《最新西餐西點烹飪法》，頁 167。

⁶⁷ 譚斌，《最新西餐西點烹飪法》，頁 27、37。〔 〕內為筆者補充說明。

三、《媛珊西餐譜》

《媛珊西餐譜》的作者黃媛珊，1920 年出生於香港，從小家境優渥。⁶⁸ 她的祖父黃國瑜曾於清末擔任香港按察使司衙門總翻譯、皇仁書院教員，民初時則曾任廣州電報局長及廣東巡按使署交涉員；⁶⁹ 父親黃益初，字漪蹉，於皇仁書院畢業後，進入香港大學就讀，與妻子巢絳霄同為香港大學的學生。1930 年，黃益初和羅明佑、黎民偉等人創辦聯華影業公司，後又於香港成立聯藝影片公司及中國圖書印刷公司；舅舅巢昆霖，亦為皇仁書院校友，於英國杜倫大學（Durham University）、倫敦大學留學返國後先後任職於北京清華中學、香港政府教育署，戰後曾任國民政府駐澳洲的宣傳特派員。黃媛珊童年時期隨著父親在香港、北京、上海等地生活，中學時返回香港就讀。當時香港女青年會會舉辦西式餐點烹飪班，黃媛珊便去參加，學習如何烹飪西式餐點。⁷⁰ 她對於烹飪的熱誠，讓她在中學畢業後選擇就讀西南聯合大學家政系。⁷¹

後逢戰亂，黃媛珊與丈夫——劇作家齊如山的么子齊瑛從香港輾轉逃到北京、重慶等地投靠齊家親友，1948 年 12 月 24 日夫妻倆與齊如山抵達臺灣，三人定居在今日重慶南路三段與泉州街、和平西路一段交接的區域一帶，與林海音、柏楊兩位日後的文壇巨擘比鄰而居。⁷² 出身華南、長居華北、四處遷移的經歷再加上齊如山的指導，讓黃媛珊練就了一身融會南北、貫通中西的好廚藝。

⁶⁸ 黃媛珊，「我的前半生」，最後檢索日期：2023 年 6 月 20 日，<https://www.iendow.com.tw/wiki/%E9%BB%83%E5%AA%9B%E7%8F%8A>。

⁶⁹ 黃振威，《番書與黃龍》（香港：中華書局，2019），頁 224、229。皇仁書院的前身為中央書院，是一所於 1862 年由英國殖民政府在香港成立的新式書院。除了廣東人，該校也招收英國、葡萄牙、日本等國籍的學生；課程則包含四書五經等傳統典籍、中英文翻譯，以及與數學、地理等學科，是 1911 年香港大學成立以前香港最卓越的學府之一；香港按察使司衙門，係由英國政府在香港設立之法院，管轄範圍涵蓋香港及在華英人，參見屈文生，〈英美在近代中国行使治外法权主体之型化与形替〉，《法學研究》45：3（2023.6），頁 206；巡按使，為北洋政府時期之官制，為一省之長，負責管轄省內民政、警備、財政、司法等事務，巡按使署則近似於今日的「省政府」，參見謝志輝，〈北洋政府的「道制」研究（1912-1928）〉（臺北：國立政治大學歷史學研究所碩士論文，2014）。

⁷⁰ 香港女青年會，全名應為「香港基督教女青年會」，創立於 1920 年，創設目的係為香港婦女爭取教育、工作等權益，參見「香港基督教女青年會官網」，<https://www.ywca.org.hk/zh-hant/about/about-ywca>，最後檢索日期：2023 年 8 月 28 日。

⁷¹ 黃媛珊，「我的前半生」。

⁷² 夏祖麗，「城南、舊事」，北美華文作家協會，最後檢索日期：2023 年 6 月 20 日，http://chinese-writers.com/review/?page_id=11331。

⁷³ 在臺北時，她時常烹煮各地的菜餚和點心招待鄰里親友，小孩子吃了滿嘴甜香、大人則從中回憶故鄉。⁷⁴

戰後初期的臺灣社會依舊深受日本文化影響，這使得黃媛珊無法像過去在大陸時一樣聘用年紀較大、經驗較豐富的傭人，只能聘僱「下女」，即在主人家幫傭的年輕女僕。這些下女剛到主人家時未必懂得如何打理家務，做飯也未必合主人家口味，需要黃媛珊這位女主人親自教導。⁷⁵ 此外，當時的臺灣人普遍不太會做中國菜，來臺的外省女士們也未必各個都善於此道，她便義務到臺北幾個婦女會進行烹飪指導，之後更被邀請到臺灣師範大學家政系授課。⁷⁶

黃媛珊原先只是將她習得的菜餚簡單記錄下來，沒有打算公開，筆記裡的計量單位也都是用一般家庭常見的杯、碗、匙，方便她教授其他主婦。1951 年開始，她在朋友的鼓勵下，將自身的烹飪技藝結合過往的教學經驗撰寫成食譜，投稿到《中央日報》和《婦女周刊》上。由於她的食譜頗受讀者好評，遂將過往投稿的部分食譜彙集成冊，於 1954 年 11 月出版了她的第一本介紹中式菜餚的食譜書——《媛珊食譜》，該書直到 1977 年仍在再版，為第十一版。⁷⁷

之後，黃媛珊陸續出版了《媛珊食譜 二集》、《媛珊點心譜》等食譜書。⁷⁸

⁷³ 舒國治，〈臺北的文藝厚度，扎根在六十年代〉，最後檢索日期：2023 年 6 月 20 日，<https://paper.udn.com/udnpaper/PIC0004/361163/web/>；齊如山在鑽研戲曲之外，也熱衷於觀察社會百態，飲食便是其中一項。他來臺前所撰寫的文章多在戰火中亡佚，晚年在臺時又重新撰寫數文紀錄過往所見所得，其中便有一篇《中國饌饈譚》，分享他的飲食經驗與對中國菜的研究，參見齊如山，〈中國饌饈譚〉，《齊如山全集（七）》（臺北：北平國劇協會，1935），頁 1-46。

⁷⁴ 夏祖麗（林海音與夏承楹之女）憶及童年時會隨著母親到齊家拜訪，「他們家總有新鮮好吃的東西」。她第一次吃到的冰淇淋，便是黃媛珊製作的。參見夏祖麗，「城南、舊事」一文；梁實秋也在文章中寫道：他離開北平許久，十分想念酪的滋味，某日受齊如山之邀到齊家做客，嚐到黃媛珊做的酪，評價其樣好、味佳，「就是少那麼一點點北平酪的香味，那香味應該說是近似酒香」。參見梁實秋，《雅舍談吃》（臺北：九歌出版社，2019），頁 194-197。

⁷⁵ 下女的技能培養仰賴女主人的教導，通常要耗費數年才能做出主人家滿意的菜餚，因此聘僱新傭人對女主人來說也是個不小的挑戰。梁文薈（梁實秋之女）在回憶父母時便提及：「媽媽擅長做麵食……每次加水份量，水溫高低，揉麵時間，加鹼多少，全無紀錄……無怪乎訓練一個新傭人做飯需時經年……若有失誤，媽媽則怒氣沖天，引咎自責。」參見梁實秋，《雅舍談吃》，頁 216。

⁷⁶ 黃媛珊，「我的前半生」。

⁷⁷ 黃媛珊，《媛珊西餐譜》（臺北：三民書局，1960），頁 13。

⁷⁸ 黃媛珊，「我的前半生」。黃媛珊在臺灣出版的著作共有 7 本：《媛珊食譜》（臺北：三民書局，1954）、《媛珊食譜 二集》（臺北：三民書局，1957）、《媛珊食譜 三集》（臺北：三民書局，1964）、《媛珊點心譜》（臺北：三民書局，1956）、《媛珊西餐譜》（臺北：三民書局，1960）、《餐室管理》（臺北：臺灣省立師範大學教育學院家政系，1960）、《烹調與膳食》（臺北：臺灣省立師範大學教育學院家政系，1957）。

她的作品得到讀者熱烈反響，再加上出版社頗看好她的潛力，樂意繼續為她出版新書，於是在 1960 年，黃媛珊發行了她第一本西式餐點食譜書——《媛珊西餐譜》。⁷⁹ 該書由三民書局出版，至 1974 年 4 月已印製到第六版。書中整理了 1952 年至 1960 年黃媛珊投稿在報刊上的食譜、她在師大家政系授課的講義，以及她到美國交流的學習成果。⁸⁰ 因此，不同於其他只教讀者如何做菜的食譜書，《媛珊西餐譜》更像是為一般家庭主婦所寫的料理科普讀物或是教科書。



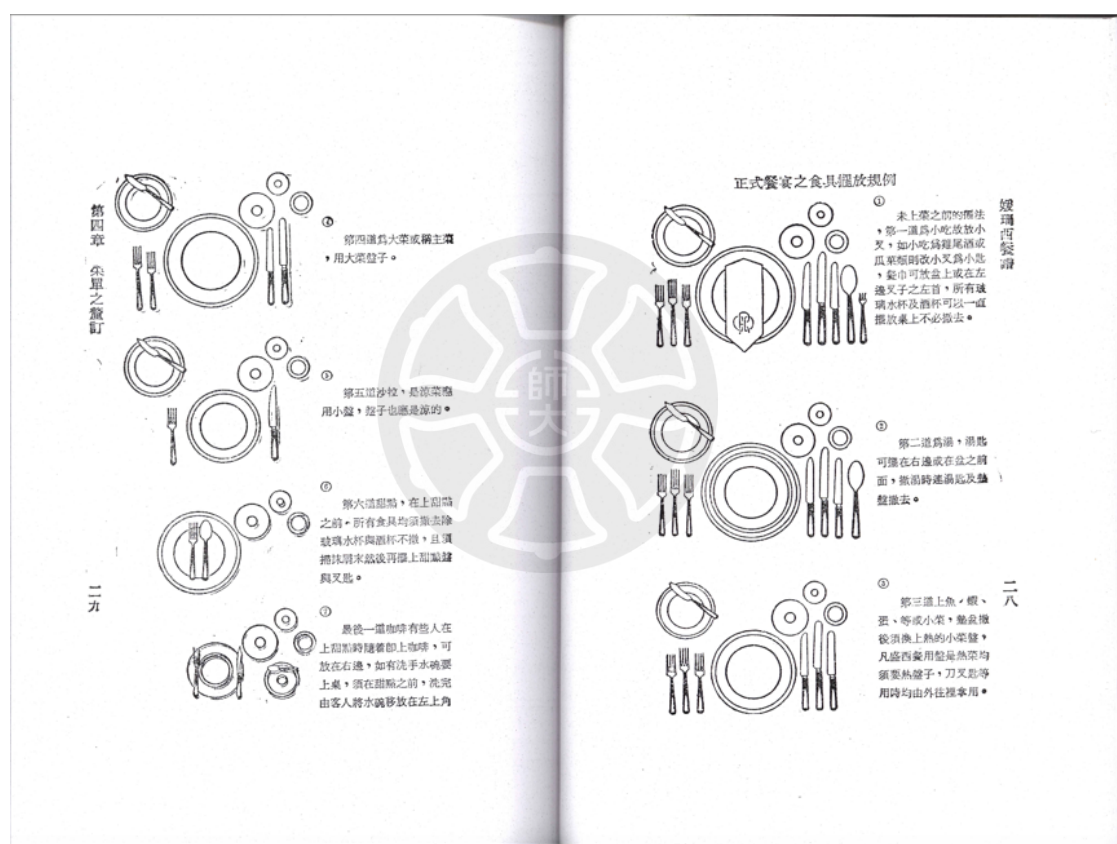
【圖十八】《媛珊西餐譜》封面

由於此書加入了家政系的教材，因此在烹飪技巧之外，黃媛珊用了《媛珊西餐譜》前面四分之一的篇幅詳細介紹西方飲食文化和烹飪相關的科學與科技知識，讓對西式餐點感到陌生的臺灣讀者得以先建構對西式餐點的基礎認識。舉例而言，她在第一章詳細說明了西式餐點常見的烤（bake）、焗（roast）等各種烹飪方法，透過與中菜烹飪法進行對照，讓讀者對西式餐點的烹製法先有一些基本概念。舉例來說，pan fry 和 sauté 雖都翻譯為「炒」，黃媛珊認為西式餐點的「炒」和中餐的「炒」完全不同，中國人對炒菜更加講究，並進行進一步細分成「溜」、「烹」、「燴」，步驟劃分得更加細緻；相反的，西方人就更注重烤，劃分得更精確，烤的技藝也比中菜高超。

⁷⁹ 黃媛珊，《媛珊西餐譜》，頁 1。

⁸⁰ 黃媛珊，《媛珊西餐譜》，頁 1。

此外，她也在書中說明如何用現代科學的方法精準計量與控溫、如何平衡預算與營養攝取、如何設計菜單，更以圖文並茂的方式介紹西式餐具、餐桌擺設以及新式烹飪器具。比如在西式餐具擺放的部分，她將正式餐宴中每一道菜的上菜順序拆解，用文字配合一旁的餐具擺設示意圖，使讀者一目瞭然。介紹完這些基礎知識，才正式進入西式餐點的烹飪方法。對於從未接觸過西式餐點的人來說，這是一本非常實用的入門教科書；對於有接觸過西式餐點的讀者，《媛珊西餐譜》可以幫助他們更深入地了解西方飲食文化並精進他們的烹飪技巧。



【圖十九】《媛珊西餐譜》正式餐宴之食具擺放規例（筆者拍攝）

四、《中西烹飪新編》

《中西烹飪新編》於 1961 年出版，作者為趙堅冰，生平不詳。她的丈夫名為王甯華，1945 年 10 月被任命為吉林省政府委員，兼任財政廳廳長。⁸¹ 其間，由於時任吉林省政府主席鄭道儒健康狀況不佳留在北平養病，其職務便是由王甯華兼代。1946 年 4 月，蘇聯撤出長春，共產黨隨即攻入，王甯華與部分國民政府官員被俘，最終殉職，不久後趙堅冰便帶著子女隨國民政府來臺。⁸²

趙堅冰在〈自序〉中自述，她在工作之餘時常進廚房烹制食物，除了培養出對烹飪濃厚興趣，也將自己的經驗所得紀錄在冊，如此累積了二十多年，在親友的鼓勵下從幾百篇食譜中精選若干篇，編輯成《中西烹飪新編》。⁸³ 如其書名所示，這本書共分為三個部分：前面 12 頁介紹各種常見食材的營養成分以及採買訣竅，其次 211 頁為「中菜食譜」，最後 88 頁為「西菜食譜」。這樣將中西菜譜合為一書的編排方式在當時並不多見。趙堅冰認為，隨著中外交流日趨頻繁，家中招待來臺友邦人士的機會變多，將中西菜譜同時收錄在一本書裡更便於翻閱。⁸⁴



【圖二十】《中西烹飪新編》封面頁（筆者拍攝）

在 88 頁的「西菜食譜」中，趙堅冰首先用 2 頁的篇幅在〈做西餐須知〉一

⁸¹ 〈府令〉，《國民政府公報》872（1945.10.3），頁 1-2；「國民政府明令任命姜守全為吉林省政府委員兼財政廳長原任委員王甯華另用免職」，〈吉林省政府官員任免（二）〉，《國民政府》，國史館藏，數位典藏號：001-032220-00172-034。

⁸² 于衡，〈國軍接收後的長春採訪二十五年（二）〉，《傳記文學》20：2（1972.2），頁 28；閻孟華，〈序〉，《中西烹飪新編》，頁 1。

⁸³ 趙堅冰，〈自序〉，《中西烹飪新編》（臺北：世界畫刊社，1961），頁 1。

⁸⁴ 趙堅冰，〈自序〉，《中西烹飪新編》，頁 1。

篇強調計量與控溫的重要性，她認為西式餐點烹飪十分注重食材份量的精準拿捏，些微的差距都可能會導致失敗的結果，因此在烹飪西式餐點前必須先有基本的認識。⁸⁵ 然而，這本書裡所附之「衡量與重量均等表」及「烘烤與熱度表」均與《媛珊西餐譜》在「衡量法」一章附上的對照表相同。⁸⁶ 此外，在後面的內容中，仍可見到完全沒有計量單位的食譜，例如〈雞榮湯〉一篇：

材料：麵粉，奶油，洋蔥，味精，牛奶，雞，蛋，胡椒粉，鹽。

做法：麵粉用油炒黃，加洋蔥末，酌量加水煮開等待，雞肉切亂到煮好的湯內，牛奶，蛋黃，味精，洋蔥末，調均，湯要吃時再倒調均的牛奶蛋黃等材料，湯倒入碗時在加炸好的麵包丁，即可食。⁸⁷

在剩下的 86 頁裡，麵包、鹹食、主食有 53 頁，最後 33 頁則是關於甜點、派、餅等甜食。由此可以看出，趙堅冰在編寫《中西烹飪新編》時，將寫作重心放在中菜，因此篇幅較多。筆者認為，這應是考量到在 1950 及 1960 年代的臺灣社會，中菜是社會大眾更願意學習與烹飪的菜餚，因此中菜食譜的實用度較高；相反地，西菜的受眾有限，主要是招待外國人士時所需，因此頁數較少，且種類有限，鹹食與甜食的篇幅也差距不大。

⑤ 衡量與重量的均等表——下面這個相等表如果記熟了，有很多方便。

3 teaspoons	= 1 tablespoon
4 tablespoons	= 1 cup
16 tablespoons	= 1 cup
2 cups	= 1 pint
2 pints	= 1 quart
4 quarts	= 1 gallon

烤爐熱度表

普通烤爐的溫度，是大眾應該知道的，大致可以分四等：①慢火，②普通火，③特別旺熱火，④。

烘烤熱度表 Oven Temperatures for Baking

慢火	Slow oven	250°F to 350°F	華氏表
普通火	Moderate oven	350°F to 400°F	
旺火	Quick or hot oven	400°F to 450°F	
特別旺火	Very hot oven	450°F to 550°F	

附一
衡量與重量均等

3 teaspoons	= 1 tablespoon
4 tablespoons	= 1 cup
16 tablespoons	= 1 cup

附二
烘烤與熱度

慢火	250°—350°	華氏表
普通火	350°—400°	
旺火	400°—450°	
特別旺火	450°—550°	

【圖二十一】（左）《媛珊西餐譜》衡量表與熱度表（筆者拍攝）

【圖二十二】（右）《中西烹飪新編》衡量表與熱度表（筆者拍攝）

⁸⁵ 趙堅冰，〈做西餐須知〉，《中西烹飪新編》，頁 225。

⁸⁶ 趙堅冰，〈自序〉，《中西烹飪新編》，頁 225-226；黃媛珊，《媛珊西餐譜》，頁 16-17。

⁸⁷ 趙堅冰，《中西烹飪新編》，頁 238-239。

五、四本食譜書的比較

（一） 宣傳中國的工具

從這四本食譜書的內容可以發現，這些食譜書的出版並非單純只是要教導讀者西式餐點的製作方法，而是在某種程度上被用來當作宣傳中國的手段。在《最新西餐西點烹飪法》及《中西烹飪新編》的序中，兩位作者都提到，身處在中華民國與西方諸國聯合反共、交流頻繁之際，國人應對西式餐點有所認識，如此和外賓交際時才不會失禮，進而彰顯中國不僅中餐好吃，西式餐點做得也不比西方人差。⁸⁸ 因此，食譜書的內容非常豐富，除了餐點的製作方法，還會有用餐禮儀、餐具介紹等內容，例如《媛珊西餐譜》、《最新西餐西點烹飪法》和《西菜西點烹製法》皆收錄了包含前菜、湯品、主食、甜點的完整菜單供讀者參考，《媛珊西餐譜》更詳細介紹餐具的使用方法及餐桌佈置。

（二） 對於中華文化的擁護

在《西菜西點烹製法》和《最新西餐西點烹飪法》的序言裡，作者及編者首先讚嘆中菜的精妙及聲名遠播，之後才提及西式餐點的優點；⁸⁹ 黃媛珊在稱讚西式餐點及西方營養學知識的同時，仍不忘讚揚中華文化並對西方飲食進行批判。舉例來說，黃媛珊在介紹西式餐點烹調法時常用中餐來做比較，除了前文提到的「西餐重烤，中餐重炒」的論述，她也覺得西方的燒、煎、蒸、糖漬等技巧都沒有沒有中餐的來得精妙，⁹⁰ 這個現象在她的中菜食譜中更加明顯。⁹¹ 這種在引進外來文化時不忘褒揚中華文化的論述方式一方面可能來自於對自身文化的認同與驕傲，另一方面應與時局的動盪息息相關。對於內戰節節落敗的國民黨政府來說，在失去中國大陸的版圖後，「中華文化的正統繼承者」的身份是得以用來宣傳、打壓中共的工具，中國菜理所當然被包含在其中。

⁸⁸ 譚斌，〈序言〉，《最新西餐西點烹飪法》，頁 2；趙堅冰，〈序〉，《中西烹飪新編》，頁 1。

⁸⁹ 譚斌，〈序言〉，《最新西餐西點烹飪法》，頁 2；不著撰人，《西菜西點烹製法》，頁 1。

⁹⁰ 黃媛珊，《媛珊西餐譜》，頁 1-8。

⁹¹ 在《媛珊食譜》中，黃媛珊提到：「……（我）因此常到過的佳餚美饌也不少，由此覺得我們的烹飪，時遠架於他國之上。」（頁 19）；「這些食譜都是盡我所知，忠實而詳細的寫出來……一方面又可以保存我國的烹飪藝術，進而推廣及於全世界。」（頁 20）

（三） 作者背景影響食譜內容

作者的職業也會影響其食譜的寫作方式。以食材計量為例，黃媛珊與趙堅冰作為家庭主婦，雖然都在食譜書內提及精準計量與控溫的重要性，然而一方面，兩本書中收錄的「衡量與重量的均等表」（即食材計量單位的換算）上的單位並沒有中文翻譯，對於看不懂英文的讀者來說會是一大障礙；⁹² 另一方面，他們的食譜中仍多以碗、罐、杯、勺等家裡常見的器具和傳統的斤、兩作為度量衡單位，這個現象在趙堅冰的食譜中較為明顯。

相反地，翻譯自英國食譜的《西菜西點烹製法》與專業廚師所著之《最新西餐西點烹飪法》多用磅、瓜脫、品托、聽等較明確的計量單位，其中後者所用的單位最為一致。由此可以看出，在戰後初期，西式餐點食譜書裡對於食材的衡量方式尚未明確，會依據作者、成書背景而有所差異。黃媛珊與趙堅冰作為主婦，自然會從主婦的角度去考量，因此會認為用方便取得的器具和在菜市場買食材時常用的斤兩來衡量是讓讀者比較容易操作的方法。另一方面，《西菜西點烹製法》雖是由英國食譜書翻譯而成，編者在編譯食譜時也會考量到本地讀者的使用習慣，所以也會用「兩」來計算。譚斌作為專業的西式餐點廚師，使用的衡量單位則更為精確且一致，例如肉類的重量一率用「磅」計算。

另外，黃媛珊與趙堅冰的主婦身份會使她們更加貼近婦女的需求。有別於另外兩本食譜，兩人都在書裡特別介紹各種食材的營養價值，並對食材的採購與配置提供建議，使讀者得以在有限的預算中盡可能烹煮出健康營養的菜餚。例如黃媛珊在書中便建議讀者，購買日常食物時可以將款項分成五份，用來購買每日所需的五種食物，並視家庭所需略作調整。⁹³

（四） 西點是「西餐」的一部分，沒有西點食譜書出版

這個時期並沒有單獨的西點食譜出版，所有西點都被歸類在「西餐」的範圍中。從【表一】可以看到，這四本食譜的編排順序大致上是「鹹食、主食在前、甜點在後」。其中，除了《中西烹飪新編》，其他三本食譜裡收錄的鹹食與

⁹² 黃媛珊，《媛珊西餐譜》，頁 17；趙堅冰，〈做西餐須知〉，《中西烹飪新編》，頁 225-226。

⁹³ 黃媛珊，《媛珊西餐譜》，頁 13。

主食的種類都遠多於甜點。由此可以看出，在當時的西式餐點食譜書中，西點只是「西餐」的一部分。

（五） 新式廚具的應用與限制

這四本食譜書中有許多料理的製作需要使用到烤箱，然而在 1940 年代末期到 1960 年代初期，由於二戰後期農民為躲避盟軍轟炸無法耕種，再加上農業設施損毀、肥料欠缺，造成臺灣糧食短缺。⁹⁴ 在政府提倡節約、國家糧食緊缺的時代，一般民眾只能維持最低限度的生活需求，對他們來說，吃飽才是最重要的，營養均衡只是其次。更別說是西式餐點烹飪中需要使用的香料、食材、烹飪器具及餐具，這些都不是普通家庭所能負擔得起。在一則 1965 年的報導中，一位軍官發明了一個「便宜的」克難型電烤箱，售價 200 元。⁹⁵ 根據曾獻緯的研究，1964 年軍公教的年收入為 5722.16 元，月收入約為 477 元，也就是說一個一般烤箱的費用將佔一名軍公教人員月薪的一半左右，並非一般家庭所能負擔。⁹⁶ 1984 年，行政院主計處〈中華民國臺灣地區個人所得分配調查報告〉針對「微波爐（含烤箱）」在臺灣家庭的普及率進行調查，結果顯示持有一臺以上微波爐或烤箱的戶數僅佔總戶數的 4.43%，直到 1980 年代才開始大幅成長，因此 1965 年以前的普及率應比 1984 年的數據還低更多。

綜上所述，受限於食材、設備、飲食習慣、經濟能力等因素，戰後初期西式餐點的烹飪技術擁有者仍侷限在專業廚師及社會地位較高的女性，作者的背景也會影響食譜的寫作風格。此外，食譜書的內容主要是宴客等正式場合所需，收錄包含開胃菜、湯品、主食及甜點等完整西式餐點食譜，其出版目的除了向國人介紹西方飲食，也不乏對中華文化的擁護。

⁹⁴ 「緊急救濟食糧陳情書」（1946），〈人民請撥糧食救濟糧荒〉，國家發展委員會檔案管理局藏，典藏號：A383000000A/0035/a188.1.8/01。

⁹⁵ 〈軍官王耀祥發明克難型電烤箱，省電省時價錢便宜〉，《民聲日報》，1965 年 10 月 29 日，第 5 版。

⁹⁶ 曾獻緯，〈臺灣軍公教人員食米配給制度的形成及其運作（1950-1960s）〉，《國史館館刊》70（2021.12），頁 127。

戰後初期四本西式餐點食譜書比較					
書名		西菜西點 烹製法	最新西餐西點 烹飪法	媛珊西餐譜	中西烹飪新編
作者		新世紀	譚斌	黃媛珊	趙堅冰
作者身份		英國煤氣爐 製造商	廚師	名門千金/太太、 主婦、 家政系老師	官夫人、主婦
食 譜 內 容	家用與宴客	V	V	V	V
	目標客群	國人	求職者、主婦	未提及	未提及
	如何挑選食材	X	X	V	V
	中英菜名對照	V	V	X	X
	區分特定國家 菜式	X 英國料理為主	X 僅少部分菜名 前有加上國名	X 僅少部分菜名前 有加上國名	X 僅少部分菜名前 有加上國名
	章節順序	湯類/羹類 魚類/肉類 蔬菜/沙拉 甜點/果醬 醬汁等雜類 完整菜單	肉類 湯類 魚類 蔬菜 三明治/小吃/ 開胃菜 麵食 沙拉 甜點/果醬 完整菜單	完整菜單 三明治/小吃 湯 開胃菜 肉 蔬菜 蛋 沙拉 甜點/果醬	做西菜須知 麵包 三文治 湯 魚 雞和肉 甜點/派/餅 醬汁 冰淇淋/果醬/ 糖
	依烹煮技法分 類	V	X	X	X
	強調「烤」	X	V	V	X
	營養素介紹	X	X	V	V
	西洋文化	X	西洋烹調法 西式餐具 上菜禮儀 節慶食物	西洋烹調法 西式餐具 西方用餐禮儀 新式廚具	X
	製作需要烤 爐、煤氣爐	V	V	V	V

計 量 單 位	肉、魚	磅、條、兩、 塊、只	磅、隻、條	斤、條、個、 付、片、只	斤、片、隻、 碗
	蔬果	磅、個、根、 片、枝、兩	個、杯、匙、 片、疋	片、匙、把、 杯、根、兩、只	斤、棵、個、 兩
	麵包、麵團、 蛋糕、餅乾	磅、兩、塊	個、磅	片	片
	水、牛奶、肉 汁、醬汁、罐 頭	品脫、 瓜脫 (quart) =2 品脫 其而 (gill) =1/4 品脫	杯、聽 (2 杯)	杯、匙、罐、碗	杯
	粉、糖、鹽	匙、撮、兩、 磅	匙	匙、杯、包	匙、少許
	香料	粒、顆、瓣、 束、匙	匙、杯	匙、隨量、塊	少許
	米、油	兩、杯、匙	杯、匙、磅	匙	匙、斤
	其他食材	杯、個、兩、 張、滴、匙、 少許	杯、匙、包、 兩	杯、片、少許	

【表一】戰後初期四本西式餐點食譜書比較（筆者整理）

第二節 在食譜書之外—戰後初期的西式餐點業

當歐美人士來到陌生的亞洲後，考量到飲食習慣、衛生等因素，將他們的飲食文化引進當地，並培養出為其服務的當地人才。然而，當時這些具備西式餐點烹飪技藝的師傅們未必識字，過去西式餐點烹飪教育也以言傳身教的學徒制為主，所留下的歷史文獻並不多。這個現象一直持續到戰後初期，如第一節所討論，由具備西式餐點烹飪技藝的師傅們撰寫的西式餐點食譜書數量十分有限。因此，本節將從回憶錄及訪談中的個人對於西式餐點的經驗與報章雜誌上的廣告間接地去了解 1950-1960 年代西式餐點在食譜之外的發展。

一、日本洋食在臺延續

西式餐點在臺灣並非憑空出現，而是有跡可循。根據《熱蘭遮城日誌》記載，1643 年 5 月 4 日，一艘戎克船從中國沿海地區出發前往淡水和雞籠，該船是一位名叫 Peco 的商人所有，上面載有中國麥酒、鹽以及 30 名乘客，其中便有麵包師。⁹⁷ 5 月 15 日的日誌內容更明確地提及在當時已有漢人擔任裁縫師、麵包師，為荷蘭人服務。⁹⁸ 此外，撰寫於 19 世紀末、20 世紀初的《安平縣雜記》也記載：「包仔店司阜：做各式麵包及雞蛋糕，以供點心」。⁹⁹ 由此可知，「包仔店司阜」就是古代版的麵包店，也就是說最晚在 19 世紀末、20 世紀初的時候，臺灣就有麵包店的存在，西式餐點及其烹飪技術早已出現在這塊土地上。

然而依據《安平縣雜記》的紀錄，無法得知當時安平縣包仔店司阜的客群是只有在臺西方人還是也有漢人，也無法確認包仔店司阜的出現是源自於荷治時代抑或是從大陸傳入。兩篇文獻的紀錄就像兩個點，只能說明這兩個時期臺灣有「麵包」這種西方食物的存在，卻缺乏明確的線索證明他們之間的關聯。直到 1895 年日本統治臺灣後，比較接近現代西式餐點的日本式西洋料理—洋食

⁹⁷ 江樹生譯註，「熱蘭遮城日誌/II-C/1643-05-04」，中央研究院臺灣史研究所臺灣日記知識庫，最後檢索日期：2024 年 02 月 16 日，<https://taco.ith.sinica.edu.tw/tdk/熱蘭遮城日誌/II-C/1643-05-04>。

⁹⁸ 江樹生譯註，「熱蘭遮城日誌/II-C/1643-05-15」，中央研究院臺灣史研究所臺灣日記知識庫，最後檢索日期：2024 年 02 月 16 日，<https://taco.ith.sinica.edu.tw/tdk/熱蘭遮城日誌/II-C/1643-05-15>。

⁹⁹ 臺灣銀行經濟研究室編，《安平縣雜記》（臺北市：臺灣銀行經濟研究室，1959），頁 87。

（ようしょく）一進入臺灣，西式的食物才正式在此紮根。「洋食」可以是都會人士、仕紳文人在珈琲館（カフェー）或喫茶店（きつさてん）等西洋料理店聚會時享用的加里飯及咖啡；¹⁰⁰ 也可以是方便遊人在旅途之間食用的紅豆麵包（アンパン）；¹⁰¹ 又或是可以在家自己做的海綿蛋糕（スポンジケーキ）和派。¹⁰² 由於「洋食」本身已經過日本社會的改造，有別於西方傳統的餐點，再加上臺灣的西洋料理店主要由日本人主導，真正進入臺灣「洋食」又再經過日人的篩選與調整，較能讓臺灣民眾接受，但其仍有局限性，無法擴及到普羅大眾的日常生活。¹⁰³ 雖是如此，「洋食」也已進入部分臺灣家庭的生活，和西洋料理店一同，逐漸形成一條獨特的西式餐點發展體系。

（一）專業烹飪人才的養成

1934 年開業的波麗路西餐廳是目前臺灣現存少數從日治時期營業至今的西餐廳，創辦人廖水來曾在維特咖啡廳服務，之後他與家人四處籌措資金，再到日本、歐洲精進西式餐點烹飪技術，回臺後便成立了自己的餐廳，¹⁰⁴ 並以他喜愛的西班牙圓舞曲波麗路（Bolero）為名。¹⁰⁵ 根據現任餐廳經理林龍德先生回憶老員工的說法，波麗路創業初期不像現在一般有一個完整的店面，只是在現在的店門口支一個攤子，碗盤餐具都是向人借用的，店內一開始販售的品項也很簡單，多是飯、三明治、飲料等簡餐。之後，隨著餐廳規模逐漸擴大，販售的菜餚也更加多元。從【圖二十三】到【圖二十五】這份波麗露早期的菜單來

¹⁰⁰ 黃旺成作；許雪姬編著。「黃旺成先生日記/1929-06-13」，中央研究院臺灣史研究所臺灣日記知識庫，最後檢索日期：2024 年 02 月 16 日，<https://taco.ith.sinica.edu.tw/tdk/黃旺成先生日記/1929-06-13>；〈初回の番茶會〉，《臺灣日日新報》，1913 年 2 月 5 日，第 7 版。

¹⁰¹ 黃旺成作；許雪姬編著。「黃旺成先生日記/1927-11-09」，中央研究院臺灣史研究所臺灣日記知識庫，最後檢索日期：2024 年 02 月 16 日，<https://taco.ith.sinica.edu.tw/tdk/黃旺成先生日記/1927-11-09>。

¹⁰² 〈似たもの二種 マカローニとスパゲツテキ カステラとスポンヂ・ケーキ〉，《臺灣日日新報》，1938 年 12 月 11 日，第 n03 版；〈カステラとパイの製法〉，《臺灣日日新報》，1926 年 8 月 10 日，第 6 版。辛永清（1933-2002）在她的著作中也提及，娘家平常就會做「派、泡芙、海綿蛋糕等點心」，參見辛永清，《府城的美味時光：台南安閑園的飯桌》（臺北：聯經，2012），頁 80。

¹⁰³ 陳玉箴，〈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〉，頁 116。

¹⁰⁴ 林龍德口述；許茹茵訪問，〈波麗路西餐廳創始本店 訪談紀錄〉，訪問日期：2023 年 11 月 11 日，頁 1。

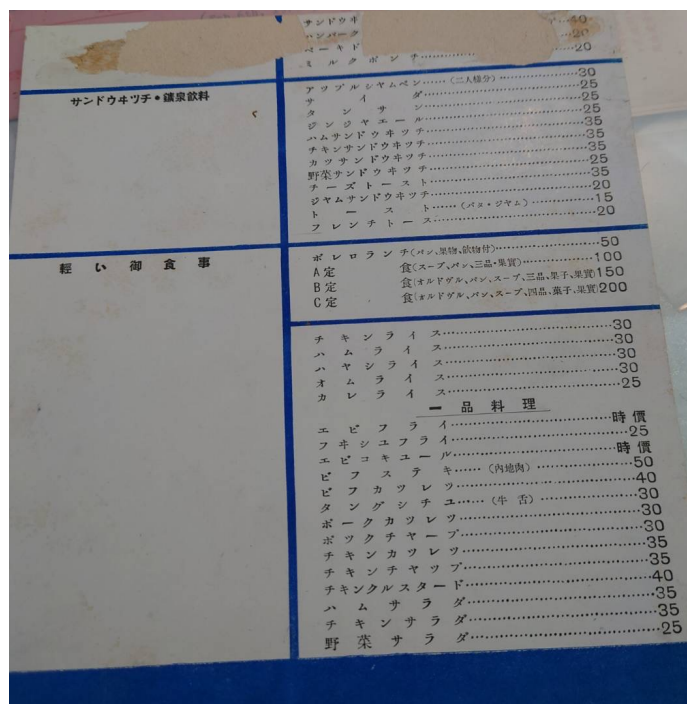
¹⁰⁵ 「關於波麗路餐廳」，波麗路餐廳，最後檢索日期：2024 年 3 月 13 日，<https://bolero1934.com/>。

看，日治時期店內便有供應五種套餐（御定食），其中 A 餐包含湯、麵包、主食及飲料；B 餐則比 A 餐多了前菜和蛋糕；此外還有冷肉拼盤套餐（冷肉盛合せ）、波麗路套餐（ボレロランチ）和在上午十一點到下午兩點販售的午間套餐（タイムランチ）。店內另有提供魚蝦、牛排、沙拉等主菜（一品料理，應為「一品料理」之誤植）可供顧客選擇，同時也販售三明治、米飯、吐司、水果、甜點、飲料。



【圖二十三】、【圖二十四】、【圖二十五】（由左至右）日治時期波麗路菜單
（波麗路餐廳提供，陳玉箴拍攝）

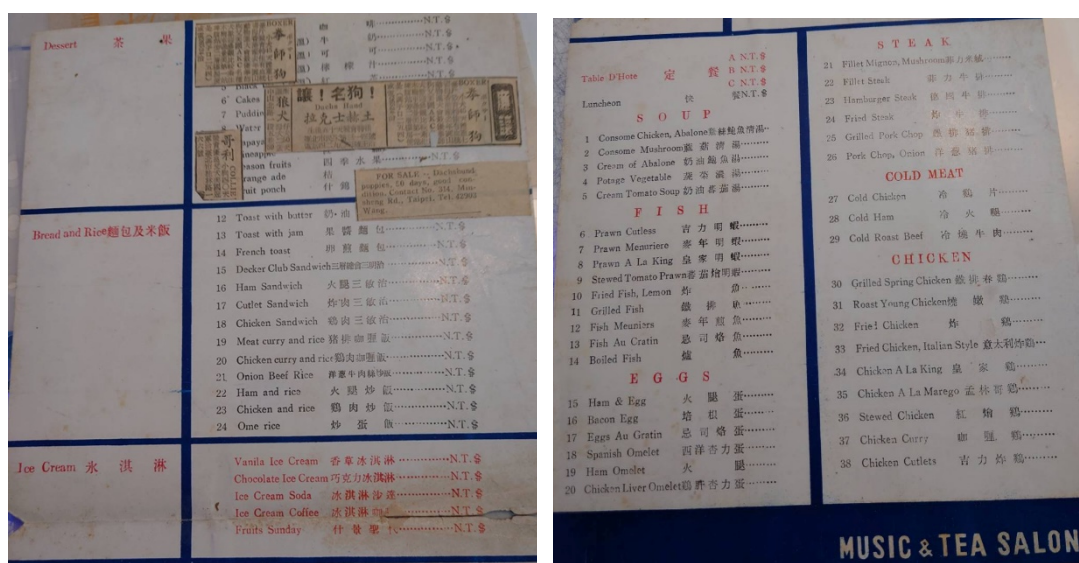
因應營業狀況的變化及顧客的反饋，波麗露的菜單會隨之調整。【圖二十六】這份菜單同樣是用日文書寫，不過其格式與設計與戰後初期的菜單相似，它的印製時間應晚於【圖二十三】到【圖二十五】的菜單。【圖二十六】的菜單內容雖不完全，但與早期的菜單比較，仍可看到在套餐的部分，除了原有的 A、B 餐形式，還新增了 C 餐；原先的冷肉拼盤套餐（冷肉盛合せ）和午間套餐（タイムランチ）被移除，只保留波麗路套餐（ボレロランチ）。



【圖二十六】日治後期波麗路菜單（波麗路餐廳提供，陳玉箴拍攝）

到了戰後初期，店內的菜單改以中文及英文寫成，販售的品項也有些許更動，但大致上與日治時期相差不多。【圖二十七】和【圖二十八】是波麗路在戰後印製的菜單，上面並沒有標注日期，不過從【圖二十九】封底處的地址為「民生路」而非現在的民生西路，且電話只有五碼來看，應是 1953 年至 1957 年間使用的菜單。¹⁰⁶ 將這份 1950 年代的菜單與日治時期的菜單相互比對，可以看到在套餐的部分，波麗路仍保留原先的 A、B、C 餐；原先的「ランチ」(lunch) 改用較正式的「luncheon」一詞，中文翻譯為「快餐」。主食的部分則是延續原有的魚蝦、牛、豬等食材，但以不同的方式進行烹飪，使得品項更豐富多元。例如戰前菜單上的牛排（ビフステキ），在戰後依據肉品部位及烹飪手法的不同，被細分成菲力米絨（filet mignon）、菲力牛排（filet steak）、炸牛排（fried steak）。

¹⁰⁶ 1952 年 12 月 28 日臺北地區電話號碼由四碼改為五碼，1958 年 1 月 1 日起臺北市「4」、「5」字頭電話號碼則須在原號碼前加「5」字，改為六碼。參見「臺北電信局自動電實施五位制撥號通知書」，電信數位博物館，最後檢索日期：2024 年 3 月 13 日，<https://telecom.ntm.gov.tw/ArtifactDetail.aspx?sid=2043>。



【圖二十七】（左）及【圖二十八】（右）戰後初期波麗路菜單
（波麗路餐廳提供，陳玉箴拍攝）



【圖二十九】戰後初期波麗路菜單封底（波麗路餐廳提供，陳玉箴拍攝）

在波麗路的創立初期，店內廚師都是由廖水來親自教導。廖水來除了本身具備優秀的西式餐點烹飪功底，如果遇到什麼問題，他也會向在遊學日本與歐洲期間結交異國友人請教。之後，波麗露的廚師一直都是透過師徒制培養出來，直到近幾年因為老廚師退休及人力資源短缺的影響才改從外面聘請廚師進來。波麗露早期的師徒制分為熟食、甜點兩個系統，做熟食的師傅收做熟食的學徒，反之亦然，每位學徒在入行時就必須選擇要跟哪一邊的師傅，這和曾在飯店服

務的林炳彰（以下簡稱「章師」）的學習歷程不太相同。

章師出生於新北市，小學五年級時因緣際會結識在臺灣基督教青年協會（以下簡稱「YMCA」）服務的員工，1966 年小學畢業後進入 YMCA 附設餐廳工作。¹⁰⁷ 由於當時 YMCA 的員工主要為歐美人士，因此餐廳裡主要供應西式餐點。那是章師首次接觸到西式餐點，並向當時的主廚林金春學習西式餐點烹飪。根據章師的回憶，林金春出生於日治時期的臺灣，戰前曾和其他廚師一起到日本進修，沒想到打算返臺時遇到戰爭，只能轉而去跑船，直到戰後才得以重新踏上臺灣的土地。林金春的工作態度非常嚴謹，不管是對自己、或是對章師這樣的學徒，在服裝儀容、行為態度上都有很高的要求。¹⁰⁸

在 YMCA 的餐廳裡，章師一開始只是一位打雜的小工，負責洗碗、磨刀和清潔廚房衛生，三到五年後，才能正式學習西式餐點烹飪。一開始學徒要先學會做麵包、吐司、派，得到主廚認可後才能再升一級，去做冷肉、冷腸等開胃菜。開胃菜做到一定水準後，接著必須要去砧板區負責切菜、切肉。章師表示，現在廚房多電腦化，螢幕上會顯示要切什麼，但在過去沒有電腦的時代，必須要靠喊的，切的形狀也有講究，因此十分考驗學徒的反應能力。通過切菜、切肉的歷練後，接下來，學徒會去烤肉區負責烤牛肉（**chuck**），學成後才有資格負責醬料、調味的工作。不同於波麗露餐廳的廚師培訓分熟食、甜點兩個系統，章師接受到的訓練是從麵包、甜點入門，之後進入熟食，最後負責調味，由此可看出，一般西餐廳的廚房和飯店西餐廚房在培養人才的差異。波麗路的規模較小，員工數量有限，培養出來廚師只需要專精某種料理，只要能滿足顧客所需，讓餐廳繼續穩定經營即可；相反地，較具規模的飯店由於客流量大，接觸到的外國人多，且時常需要舉辦重要的宴會，因此更重視全才的養成。當一名學徒從基層打雜做起，一路通過重重關卡成為正式廚師後，在廚房發生狀況時，他所具備的能力將有助於主廚進行人力調度，即使人力不足，主廚也可以自己下場替補，而較不會出現「專精領域不同而造成人力空缺」的情況。¹⁰⁹

¹⁰⁷ 「廚師團隊」，臺中大墩路臺南擔仔麵，最後檢索日期：2024 年 3 月 14 日，https://www.foo.dvip.tw/zh-tw/about_team.php。

¹⁰⁸ 林炳彰口述，許茹茵訪問，〈林炳彰師傅訪談紀錄〉，訪問日期：2023 年 10 月 16 日。

¹⁰⁹ 林炳彰口述，許茹茵訪問，〈林炳彰師傅訪談紀錄〉，訪問日期：2023 年 10 月 16 日。

從 YMCA 到康華飯店、美麗華飯店，章師一路跟著林金春學習，直到 1980 年左右林金春退休赴美和兒子一家生活。林金春對於師徒制的內涵與傳承十分講究，他不輕易收徒，因此即使章師在他身邊跟著他學習數年，在他心中仍不算真正的徒弟。多年後，章師已成為來來飯店安東廳主廚，¹¹⁰ 兩人雖許久不見，林金春仍會在返臺探親時向餐飲界的友人詢問章師工作的狀況。在知曉章師多年來持續遵循他當初的教導，工作勤勞認真，言行嚴謹，林金春才終於認可章師這位徒弟，並將他的菜刀交給章師，正式完成這場歷時近三十年的拜師儀式。

111

（二） 洋食進入臺灣家庭

廖水來、林金春這一批生於日治時期、接受日本教育的西式餐點廚師在戰後培育後進時，教學風格仍帶著端正、嚴謹的日本色彩，對於下一代廚師的有極大的影響。另一方面，在專業廚師之外，日治時期引進臺灣的洋食也在部分臺灣家庭中扎根，家中女性成員也具備製作西點的能力。出生於臺南望族的辛永清在回憶童年時便提到：

雖然餐桌上鮮少出現甜食，但我們並非從不吃甜點當點心。當時和現在不同，西點的種類不多，頂多就是母親和姊姊做給我們的鬆餅、泡芙，再加上甜甜圈和蜂蜜蛋糕而已。¹¹²

現代臺灣家庭常見的「蛋包飯」同樣承襲自日治時期的洋食。將蛋包飯的

¹¹⁰ 來來飯店全名「來來香格里拉大飯店」，主要投資者為國泰集團的蔡萬春、蔡辰男，和統一大飯店的莊清泉等人，1981 年正式開幕，店內設有不同餐廳供應中外各國美食佳餚，章師曾服務的安東廳便是其中之一，專門供應法式料理。在建設期間，來來於 1978 年 6 月 7 日與日本大倉大飯店簽約，由大倉派員擔任飯店內的設計及管理顧問。1982 年 9 月 21 日，來來和喜來登簽訂世界性連鎖業務技術合作協約，並更名為「來來喜來登飯店」。2002 年改由寒舍餐旅管理顧問股份有限公司經營，飯店名稱改為「臺北喜來登大飯店」。參見〈來來飯店與日簽約 委託設計顧問工作〉，《民生報》，1978 年 6 月 7 日，第 6 版；〈來來參加喜來登連鎖經營 並改名為來來喜來登飯店〉，《經濟日報》，1982 年 9 月 22 日，第 9 版；〈來來中西餐飲展〉，《民生報》，1982 年 3 月 24 日，第 5 版；「臺北市來來香格里拉大飯店」，國家文化記憶庫，最後檢索日期：2024 年 3 月 14 日，https://memory.culture.tw/Home/Detail?id=726244&IndexCode=online_metadata。

¹¹¹ 林炳彰口述，許茹茵訪問，〈林炳彰師傅 訪談紀錄〉，訪問日期：2023 年 10 月 16 日；「昨日傳統成就今日創新 臺灣法式料理泰斗-林炳章」，頂鮮，最後檢索日期：2024 年 3 月 14 日，<https://www.dxshop.com.tw/news.php?act=view&id=3>。

¹¹² 辛永清，〈府城的美味時光——臺南安閑園的飯桌〉，頁 31。

蛋掀開後，裡面用米飯、番茄醬、雞肉或火腿炒成的料理在日治時期被稱作「チキンライス」或「ハムライス」，在西洋料理屋販售，黃旺成在 1925 年年底的日記中便有品嚐「チキンライス」的紀錄。¹¹³ 波麗路日治時期的菜單上也有這兩道料理（請見【圖二十四】），在戰後的菜單上則被翻譯成雞肉炒飯、火腿炒飯（請見【圖二十七】）。由於缺乏影像紀錄，難以確定什麼時候炒紅飯上多加了一層蛋皮，變成現代人較熟悉的「蛋包飯」。不過，在一篇 1955 年公論報專欄上，有一個投稿人提到：

……我只記得民生路上一家湖北館中的雞蛋糯米煎豆皮。這食物是把糯米、火腿丁和蔥末包在豆皮內，浸以蛋汁，用豬油煎熟，其情形有如臺灣西餐館中的蛋包飯……¹¹⁴

從這篇報導可知，最晚在 1955 年，臺灣的西餐館中就有販售蛋包飯，故蛋包飯、炒紅飯應皆為日本洋食在臺灣的遺緒。在 1960 年出版的《臺灣菜烹飪精華》中，作者鄭文龍進一步將雞肉飯（雞肉炒飯）、火腿飯（火腿炒飯）納入臺灣菜的範疇，¹¹⁵ 可見日本洋食作為經過日本文化轉譯過的西洋料理，在進入臺灣社會並經過數十年的發展後，成為多數臺灣人的共同記憶，並在政權移轉後被賦予「臺灣料理」的符號。

¹¹³ 黃旺成作；許雪姬編著，「黃旺成先生日記/1925-12-31」，中央研究院臺灣史研究所臺灣日記知識庫，最後檢索日期：2024 年 03 月 14 日，<https://taco.ith.sinica.edu.tw/tdk/黃旺成先生日記/1925-12-31>。

¹¹⁴ 蔣國良，〈談吃（中）〉，《公論報》，1955 年 2 月 20 日，第 6 版。

¹¹⁵ 鄭文龍，《臺灣菜烹飪精華》，頁 7-9。

二、上海西餐在臺發展

在與臺灣一海之隔的中國，中西交流日久，彼此之間時常互通有無，因此部分階層的人士對於西洋事物並不陌生，例如成書於乾隆三十四年（1769 年）的《澎湖紀略》便有提及「麵包」的紀錄，可知最晚在 18 世紀中期，作為洋人主食的麵包已為部分清人所知，所以才會把澎湖祝壽用的「紅雞」與麵包來做比較：

生辰祝壽致賀者，送禮點燭、留食壽麵、設席謝客諸事，澎俗亦與內郡相同，無足異者。惟澎人於生辰之日，必以米粉和紅麵做紅雞與麵包相仿，以為祀神之敬，併惠送親戚。¹¹⁶

19 世紀末期，隨著清帝國與西方列強五口通商相關章程的簽訂，越來越多來自美、英、法等國的外國人進入中國。和 17 世紀來到臺灣的荷蘭人一樣，那些去到中國的外國人未必吃得慣中菜，倒不如請廚子來烹飪故鄉菜餚，進而促成西餐館的出現，其中尤以上海西餐為盛。¹¹⁷ 1910 年代後期到 1920 年代，受到第一次世界大戰及俄羅斯革命的影響，許多俄羅斯人逃離家園去到中國謀生，有些俄羅斯難民選擇開設俄菜館，在上海，俄菜館多集中在霞飛路上。¹¹⁸ 臺北明星咖啡廳的前身「Astoria」也是在那時候創立，原址便是霞飛路 7 號。¹¹⁹ 另一方面，外國人吃不慣中菜、中國人也吃不慣西菜，因此西餐廳主要服務的是外國人。為了因應中國人的口味，19 世紀末，「中體西用」的番菜館應運而生。¹²⁰ 目前位於臺北市大安區的「沾美西餐廳」原址位於上海，當時的店名即為「占美番菜館」，取自當時外國主廚 Jimmy 的上海話音譯。¹²¹

西菜館、番菜館等販售西方料理的餐館在上海發展繁盛，相關規範及工會

¹¹⁶ 胡建偉著；臺灣銀行經濟研究室編，《澎湖紀略》（臺北：臺灣銀行經濟研究室，1961），頁 150。

¹¹⁷ 陳尹嫻，〈西餐的傳入與近代上海飲食觀念的變化〉，頁 152。

¹¹⁸ 陳尹嫻，〈西餐的傳入與近代上海飲食觀念的變化〉，頁 155。

¹¹⁹ 「尋訪明星咖啡館上海舊址 景物已非俄國風不再」，中央通訊社，最後檢索日期：2024 年 02 月 16 日，<https://www.cna.com.tw/news/acn/201910040175.aspx>。

¹²⁰ 陳尹嫻，〈西餐的傳入與近代上海飲食觀念的變化〉，頁 160；陳尹嫻，〈西餐館與上海摩登（1842~1949）〉，頁 44。

¹²¹ 「爸媽都在這約會！盤點全台 8 間屹立不搖的「傳奇西餐廳」，老字號保證氣氛、餐點都一絕啊」，風傳媒，最後檢索日期：2024 年 02 月 16 日，<https://www.storm.mg/lifestyle/515531?mode=whole>。

也隨之出現。陳尹嫻在研究中指出，上海的法租界早在 1869 年就訂定咖啡館與酒館章程，對食品安全衛生、公共安全及營業執照申請費用等均有規範。¹²² 此外，「上海歐菜旅業職工會」也於 1914 年成立，後改組為「西菜同業公會」，該公會的會規中也對餐飲衛生、餐點價格、同業競爭等項目多有約束。¹²³ 西餐在中國的發展並不僅限於上海，只是該地規模較大、規範較完整且較為人所知。此外，在戰後來臺的西式餐點廚師中，有許多皆是來自上海的西餐館。在受日本教育的臺籍廚師之外，這些上海師傅成為戰後初期臺灣西式餐點發展中另一支主要流派，又被稱作「上海派」，與其他自中國大陸來臺的西式餐點廚師合稱為「外省派」。¹²⁴

1949 年，由於國民黨在國共內戰中失利，許多原本在中國大陸的西式餐點師傅紛紛隨著國民政府來臺。當時部分廚師年事已高，或是不願在異地白手起家，又或是本職如此，他們並沒有在外面的西餐廳和飯店工作，而是於在臺歐美籍人士或國民政府官員的家中，為他們掌勺。¹²⁵ 本章第一節所提及的譚斌，由於他的通訊地址是時任監察院院長梅公任的宅邸，因此即有可能是其中一例。

126

另有一部分上海師傅選擇在臺重起爐灶。順成麵包創辦人吳順成在回憶錄中提到，他隨國民政府來臺後曾輾轉在不同餐廳工作，其中一間「廚房有五、六十人的餐廳，賣美法餐點，有上海幫來自寧波的師傅教開胃菜；餐點氛圍 ABC 餐，A 餐有冷盤，番茄、黃瓜、鮑魚片、馬鈴薯生菜沙拉很受歡迎」。之後，由於從小在父親經營的俄式西餐館工作，吳順成便被需要「俄羅斯派」的老大昌挖角，成為西餐廳的大領班。老大昌位於臺北市衡陽路十號，鄰近許多政府機構，店內不僅販售西菜，還有賣西點和麵包，「一樓前面是麵包店、中間是西餐的廚房、後面是西點的工廠，西餐廳在二樓」。¹²⁷ 從他的回憶錄中可以發現，

¹²² 陳尹嫻，〈西餐的傳入與近代上海飲食觀念的變化〉，頁 152。

¹²³ 陳尹嫻，〈西餐的傳入與近代上海飲食觀念的變化〉，頁 165。

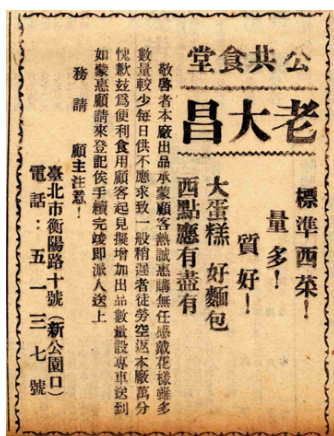
¹²⁴ 林炳彰口述，許茹茵訪問，〈林炳彰師傅訪談紀錄〉，訪問日期：2023 年 10 月 16 日；吳順成口述；侯延卿撰稿，〈順成之路〉（臺北：爾雅，2016），頁 76。

¹²⁵ 林炳彰口述，許茹茵訪問，〈林炳彰師傅訪談紀錄〉，訪問日期：2023 年 10 月 16 日。

¹²⁶ 譚斌，〈變更事項〉，《最新西餐西點烹飪法》，未標明頁數。

¹²⁷ 吳順成口述；侯延卿撰稿，〈順成之路〉，頁 76-77；〈老大昌公共食堂〉，《民聲日報》，1949 年 12 月 14 日，第 1 版。

戰後初期臺灣的西式餐點廚師除了依據地域分成臺灣派和上海派，上海派內還依據料理國籍的不同而進一步細分。各個「派」之間具有競爭關係，也形成就業門檻。舉例來說，若非吳順成的父親曾在俄羅斯生活、習得俄羅斯料理並在老家經營俄式西餐館，吳順成未必能應徵得上老大昌的工作。¹²⁸



【圖三十】1949 年老大昌廣告¹²⁹

另一間較為人熟知、來自上海的西餐廳是「明星咖啡館」。1917 年 11 月，俄羅斯共產黨發動革命，保皇派節節敗退，曾擔任皇家侍衛團團長的艾斯尼（George Elsner Constantin Enobche）只能帶領部屬撤退，最後從哈爾濱進入中國，落腳於上海的法租界。¹³⁰ 就和當時許多在中國生活的異鄉人一樣，艾斯尼也吃不慣中國的食物，因此 1922 年他便與俄羅斯同鄉布爾林·洛維奇一同在上海霞飛路 7 號開了一間俄式餐館，取名「ASTORIA」。¹³¹ 然而，隨著國共內戰爆發，艾斯尼與其他不支持共產黨的俄國人只能再跟著國民政府撤來臺灣。在 1940 年代的臺北街頭，俄羅斯人很難找到合乎口味的食物，即使找到一間麵包店，販售的麵包也沒有他們家鄉的味道。於是，在 1949 年，艾斯尼和臺灣人簡錦錐以及其他俄羅斯股東一同在臺北市武昌街 7 號創立了新的「ASTORIA」，一樓是麵包店，二、三樓是咖啡廳。¹³² 15 年後，在經歷股東反目、房屋產權變動，

¹²⁸ 吳順成口述；侯延卿撰稿，《順成之路》，頁 25、27-28。

¹²⁹ 〈老大昌公共食堂〉，《民聲日報》，1949 年 12 月 14 日，第 1 版。

¹³⁰ 簡錦錐，《明星咖啡館》（臺北：印刻，2015），頁 88-89。

¹³¹ 「明星故事」，明星咖啡館，最後檢索日期：2024 年 3 月 15 日，<https://www.astoria.com.tw/astoria/public/public/page/8/>。

¹³² 簡錦錐，《明星咖啡館》，頁 73-76。

「ASTORIA」旁才掛上「明星」二字中文招牌，由簡錦錐作為主要經營者，成為現在人較熟悉的「明星咖啡館」。¹³³ 在明星咖啡館創立初期，簡錦錐必須要四處找尋店內所需的麵粉等食材，有時還必須以臺灣當地的食材進行替代，例如以龍眼乾取代葡萄乾。¹³⁴ 店內製作麵包所需的奶油、椰子粉等材料是由精通多國語言、人脈極廣艾斯尼負責進口。簡錦錐回憶：

即使 ASTORIA 開業隔年爆發韓戰，進口物資取得不易，他（艾斯尼）仍可透過與飛虎隊以及法國大使館的交情，拜託飛虎駕駛或是法國大使館帶咖啡豆到臺灣，讓 ASTORIA 的咖啡香始終不間斷。¹³⁵

早期明星咖啡廳的廚房主要由和艾斯尼一起兩度成立 ASTORIA 的另一位股東——布爾尼和他的兩位兒子負責，他們都曾在上海的 ASTORIA 工作過，擁有做麵包和蛋糕的技術。店內招牌俄羅斯軟糖及火腿的製作技術則掌握在曾經在俄國皇室廚房工作過的拉比列夫和他妻子手上，他們會先在住處把東西做好，再拿去店裡販售，從不在店裡公開製作。¹³⁶ 1950 年代，共產勢力在國際崛起，擔心臺灣遭共產勢力佔領的布爾尼一家和拉比列夫夫妻陸續離開臺灣，廚房改由另一位股東莉娜與她丈夫從熱河帶來的幾位師傅挑樑。¹³⁷ 1961 年，由於明星咖啡廳接連遭遇股權及產權的變動，先前向俄國人習得技術的師傅均無預警離職，簡錦錐只能打越洋電話請在香港美軍福利社的朋友找食譜唸給他抄，他在和店內學徒一起製作，研發出的蛋糕反而成為日後的招牌。¹³⁸

¹³³ 簡錦錐，《明星咖啡館》，頁 80-82。

¹³⁴ 簡錦錐，《明星咖啡館》，頁 174。

¹³⁵ 簡錦錐，《明星咖啡館》，頁 80。

¹³⁶ 簡錦錐，《明星咖啡館》，頁 172。

¹³⁷ 簡錦錐，《明星咖啡館》，頁 80。莉娜的丈夫名為張大田，出身熱河（現河北省、遼寧省和內蒙古自治區交界一帶），曾擔任駐海參崴總領事、第一屆立法委員。參見《國民政府公報》渝字四〇〇號（1941.9.27），頁 6；《第一屆立法委員名鑑》（臺北：立法院立法委員名鑑編輯委員會，1952），頁 147。

¹³⁸ 簡錦錐，《明星咖啡館》，頁 178-184。

小結

本章第一節所介紹的食譜作者中，黃媛珊與趙堅冰兩人的背景相似，皆是出身富裕人家、或是夫家具有一定社會地位，因此才能在日常生活中接觸到西式餐點，並有能力負擔烹飪所需的食材及器具。作為家庭主婦，她們的食譜寫作風格較貼近一般婦女的日常，會用家庭常見的碗、杯作為計量用具，其中黃媛珊作為家政老師，食譜內容更加豐富。另一位作者——譚斌，他在美國家庭與西餐廳工作的經驗使其得以通曉異國語言與文化，他在書中分享一些歐美料理相關的故事讓食譜更為生動，且作為專業廚師，他在食譜中紀錄的計量方法比黃媛珊、趙堅冰更為精確，出錯率較低。綜合這三位作者的背景來看，戰後臺灣西式餐點發展仍受限於特定階層，只有出生上層或是從事相關工作的人士才得以接觸並應用在日常生活中。

在業界，西式餐點廚師主要分為兩派：臺灣派及上海派。在上海派的部分，這些曾在上海西餐館服務的廚師來到臺灣後，有人擔任家庭廚師，也有如吳順成待過的上海餐廳那般由一群上海廚師在異地重操舊業，也有明星咖啡館這樣由幾位再度流離失所的異國人士選擇和臺灣人合作，在臺重起爐灶。另一方面，原先受到日本西洋料理的訓練的臺籍西式餐點廚師也繼續在臺灣的西式餐點界耕耘，並培養出一代新秀。

對於臺派和海派的西點，文字記錄寥寥，僅見唐魯孫在書中如此評價：

民國三十四年勝利之初，筆者剛到臺灣，西點鋪製售的西點，不是太甜，就是太黏。送人生日蛋糕，有的厚厚一層咖啡糖殼，要不就是花紋重疊、五色斑斕、甜得刺喉的糖衣。說到蛋糕本身，一律是用鴨蛋做原料，製成蛋糕又乾又硬，咬一口能掉下一堆蛋糕屑來。吃這種蛋糕，最好先準備一杯果汁或茶水、咖啡，邊吃邊喝，否則不是噎得難受，就是乾得嚥不下去……過沒兩年，武昌街開了一家明星西點店……那可比一般日本式西點要高明多了。¹³⁹

¹³⁹ 唐魯孫，〈雞蛋糕越來越美〉，《酸甜苦辣鹹》（大地：臺北，2020），頁 65-66。

相反地，辛永清則將小時候家裡常做的派、泡芙、海綿蛋糕等日式西點視為童年美好的回憶，相關烹飪經驗的累積也是她在離婚後得以隻身養家餬口的立足之本。¹⁴⁰ 兩者孰優孰劣，端看個人口味。唯一確定的是，透過這些不同籍貫、派系的廚師們彼此競爭、合作，奠定了日後西式餐點得以在臺灣蓬勃發展的基礎。



¹⁴⁰ 辛永清，《府城的美味時光——臺南安閑園的飯桌》，頁 31、80。

第三章 西點食譜書的獨立之路（1960 年代中期-1970 年代）

第一節 食譜書的科學化與教科書化

1962 年，行政院美援運用委員會與臺灣區麵粉工業同業公會合作，創辦「臺灣區麵麥食品推廣執行委員會」，正式開始臺灣的麵食推廣運動。¹⁴¹ 隔年，該委員會成立家常麵食推廣組，至各地舉辦講習，教導民眾烹製麵食。¹⁴² 1964 年，「臺灣區麵麥食品推廣執行委員會」改組為「臺灣區麵麥食品推廣委員會」（以下簡稱「麵食推廣協會」）。在早期的講習課程中，教授的內容仍以中式麵點為主，之後才逐漸擴及西點麵包的製作。¹⁴³ 1966 年，麵食推廣協會與甫來臺設立辦事處的美國小麥協會合作，舉辦招考，錄取有烘焙功底的徐華強與徐貴林作為烘焙講師，並將二人送至美國烘焙學院（American Institute of Baking）進行 20 週的培訓。¹⁴⁴ 1967 年 11 月，烘焙訓練班於南港正式成立。¹⁴⁵

烘焙訓練班的成立，培育出大量專業的烘焙人才。同時，西點也不再只是「西餐」的附庸，而是被獨立出來，讓西式餐點食譜的種類在「西餐」之外又多了「西點」一類。一直到 1980 年代，西式食譜書的類型才又變得更加多元。其中，相較於西點，「西餐」食譜書的變化較小，因此本章兩節將著重在 1960 年代中期至 1970 年代出版的西點食譜書的討論。在西點食譜書中，有部分係烘焙訓練班成立初期，由於市面上缺乏合適的參考書籍，烘焙訓練班講師遂從 1967 年開始陸續出版一系列科學化、教科書化的食譜書。本節便將聚焦在此系列烘焙食譜書，分析這些食譜書所呈現出此時期西式餐點的發展。

¹⁴¹ 「歷史大事紀」，中華穀類食品工業技術研究所，最後檢索日期：2024 年 4 月 11 日，<https://www.cgprdi.org.tw/History?itemid=1007&mid=1151>。

¹⁴² 劉志偉，《臺灣飲食革命：麵食文化與烘焙產業》（新北：財團法人中華穀類食品工業技術研究所，2012），頁 98-106。

¹⁴³ 劉志偉，《臺灣飲食革命：麵食文化與烘焙產業》，頁 146。

¹⁴⁴ 劉志偉，《臺灣飲食革命：麵食文化與烘焙產業》，頁 150。

¹⁴⁵ 劉志偉，《臺灣飲食革命：麵食文化與烘焙產業》，頁 153。

一、中華民國麵食推廣協會烘焙叢書

1967 年 12 月，麵食推廣協會與美國小麥協會共同推出烘焙叢書，由徐華強編著、麵食推廣協會印製，並委託臺灣省糕餅罐頭商業同業公會聯合會代為分發給本省各麵包業者，其餘個人及組織也可去函至「臺北市館前路四十二號三樓中華民國麵麥食品推廣會」索取，均免費贈閱。¹⁴⁶ 目前無法確認叢書共有幾冊，僅知第四冊為《甜麵包之製作》、第五冊為《派，道納司，小西餅，奶油空心餅，鬆餅等製作》，該系列其餘集數國內圖書館均未收藏。這幾本食譜書雖被命名為「叢書」，實際上更貼近於手冊（為與 1970 年代後陸續出版的烘焙叢書區分，以下統稱為「烘焙手冊」）。從筆者目前取得第四冊與第五冊來看，兩者的尺寸均為 A5 大小，皆為平裝本，頁數均少於 90 頁，較像是給有烘焙業者等有相關需求的人閱讀的操作說明書。



【圖三十一】《甜麵包之製作》與《派，道納司，小西餅，奶油空心餅，鬆餅等製作》
（筆者拍攝）

早期烘焙訓練班的學員多為烘焙業的現職從業人員，包含烘焙師、原料廠商的技術人員及化驗師等職工，本身已具備烘焙技術或相關知識，直到 1970 年代才開放招收從未學過的烘焙新手。反映在食譜書中，早期黃媛珊的食譜書會從頭介紹西式餐點的相關知識，幫助從未接觸過的新手入門；相反地，烘焙手

¹⁴⁶ 徐華強，《甜麵包之製作》（臺北：中華民國麵食推廣協會，1967），頁 73。

冊的內容則直接進入正題，在已入門者現有的基礎上，以有別於過去師徒制言傳身教的方式，利用文字，傳遞更加精確且科學的現代烘焙知識。¹⁴⁷ 在內容方面，進入不同西點麵包的製作方法前，書中都會有一至兩頁的篇幅介紹該品項包含哪些種類，區分的關鍵便是在於材料用量的比例不同導致麵團成分改變。

相較於第二章所提及的食譜書，烘焙手冊的用字更為精確，幾乎不見「少許」、「適量」等定義模糊的字句，而是明確寫出應使用的克數、比例及烘烤溫度。在《甜麵包之製作》中，不同種甜麵包該用多大尺寸、何種形狀的麵團來塑形有明確的指示，塑型的方式與形狀也有講究，並附上插圖，使說明更加清楚。此外，書中採用表格式及直列式的寫法，清楚地寫出原料、克數、百分比和攪拌方法，使讀者得以一目瞭然。

3. 巧克力酸粉大進納司之配方與習作（以下配方製做40公克道納司四打）			
數	配原	料百分比	拌合方法
252公克	細砂糖	28%	
9公克	鹽	1%	
54公克	奶粉	6%	
108公克	油脂	12%	
13.5公克	香草水	1.5%	拌合一齊用低速攪勻
13.5公克	蛋	1.5%	分兩次加入用中速攪勻
432.5公克	水	48%	
6.75公克	酸粉	75%	加入以上混合物內用中速攪拌
900公克	中筋麵粉	100%	
62.5公克	可可粉	7.5%	
27公克	酸粉	3%	篩過後加入用高速拌勻

六、派之習作： 配方一：派麵團配方 做九吋派皮10個			
原料名稱	百分比	重 量	攪 拌 方 法
中筋麵粉	100%	1,000公克	1. 麵粉、油脂慢速攪拌，待油脂顆粒拌成黃豆般大小即可 2. 鹽溶於冰水中，倒入以上麵粉油脂內拌勻即可
油 脂	65	650公克	
鹽	3	30公克	
冰 水	25	250公克	
合 計	193%	1,930公克	

附註：1. 以上麵團拌好後即放入冰箱使冷藏15分鐘。
2. 本配方如做大片酥派皮時，麵粉與油脂攪拌時油脂的顆粒需與乒乓球般大小。
3. 如做酥派皮時，先將配方中主麵粉與全部油脂拌勻，然後將剩餘麵粉及冰水加入拌勻即可。
4. 單皮派烤爐溫度為 205°C，烤 20 分鐘，雙皮派 215°C 烤30分鐘。

【圖三十二】（左）直列式與【圖三十三】（右）表格式（筆者拍攝）¹⁴⁸

關於不同食材的組合及烘烤、冷卻過程中所產生的物理和化學反應，烘焙手冊中也略提一二，但僅簡單闡述原因，沒有深入說明。例如單皮派的製作原料裡，書中提及蛋不僅能提供香味，更能凝固派餡，但在製作單皮派時還是要再添加澱粉用來使派餡凝固，原因僅寫「其膠性遠不如漿粉和麵粉為強」。¹⁴⁹

¹⁴⁷ 徐華強、黃登訓、謝健一、顧德材，〈序〉，《實用麵包製作技術》（新北：臺灣區麵食推廣委員會，1971），未標註頁數；劉志偉，《臺灣飲食革命：麵食文化與烘焙產業》，頁 154。

¹⁴⁸ 徐華強，《派，道納司，小西餅，奶油空心餅，鬆餅等製作》（臺北：中華民國麵食推廣協會，1967），頁 20、42。

¹⁴⁹ 徐華強，《派，道納司，小西餅，奶油空心餅，鬆餅等製作》，頁 13。

烘焙手冊裡的用詞遣字精煉而明確，詳細地介紹烘焙食品的種類、食材及製作步驟，更科學化地引進現代物理、化學相關的知識進入食譜書。相比第二章所提及的食譜書，烘焙手冊比較看不出編著者的主觀意見，沒有與食物相關的西方文化介紹，也沒有對中華文化、中華民族的情感抒發，只是一板一眼、客觀地告訴讀者如何製作西點麵包，如同教科書一般，這也成為 1970 年代出版之新版烘焙叢書的雛形。

二、《實用麵包製作技術》

1960 年代後期，烘焙課程逐漸受到重視，但教材卻相當缺乏，《實用麵包製作技術》序言中便提到：

近年來烘焙課程在各級農校、家政學校、以及食品加工科系中漸漸受到重視，並有列入必修課程者，學生對烘焙食品之加工亦甚感興趣，但有關烘焙方面的教材與參考書籍却極感缺乏，師生雙方均無法作更進一步之瞭解與研究，對於烘焙食品發展的前途頗受影響。本班有鑒於此乃決定在訓練之餘，由同仁編寫烘焙叢書預計分「麵包」、「蛋糕與西點」、「蛋糕裝飾」等三冊，藉供對烘焙食品有興趣之人士參考與研究之用。

150

1971 年 9 月，新版烘焙叢書第一輯《實用麵包製作技術》出版，由已升任為烘焙訓練班主任的徐華強與訓練班講師黃登訓、謝健一、顧德材一同編纂，由麵食推廣協會及美國小麥協會印行，作為烘焙訓練班之外、一般學校相關科系的教材及參考用書。

書中首先強調烘焙師應使用科學方法進行烘焙，強調溫度控制的重要性，並簡述麵包的發展歷史，讓學生對麵包的演變有基本的認識。作者認為，作為一名烘焙師，經驗固然重要，但相關的知識更是不可或缺。因此進入正題的首篇便是基礎科學的介紹，包含講述度量衡、熱傳導、電學、分子運動、物態變化等的基本物理，和介紹酸鹼度、氧化、各種烘焙時產生的化學反應等的基本化學，以及基礎的數學計算－例如各種單位的換算、比例等。書中僅介紹基礎

¹⁵⁰ 徐華強等人，〈序〉，《實用麵包製作技術》，未標注頁數。

原理和公式，較少練習題，應是更重視學生在烘焙過程中的實際運用，其程度也大概比 99 課綱裡國中理化及數學再稍難一些而已。接著，第四篇是各種烘焙材料及其物理、化學特性的介紹，以及攪拌、發酵、整形、烘烤等製作技術的說明。

《實用麵包製作技術》前四篇都是理論，第五篇才正式進入麵包的製作方法。書中所介紹的麵包，包含用吐司烤盤烤出軟式麵包（如全麥麵包、葡萄乾麵包）、¹⁵¹ 配方較軟/硬式麵包使用更多糖、油，有時會使用蛋的軟式餐包（如小餐包、熱狗麵包）、¹⁵² 西方人作為主食的硬式麵包（如法國麵包、維也納麵包）、¹⁵³ 臺灣麵包店常見有包餡或外面覆蓋菠蘿皮的甜麵包（如紅豆麵包）、¹⁵⁴ 以及其他各類特殊麵包，並附上彩色的麵包成品圖，加深讀者對於各種麵包的認識。同時，文中也提及不同種麵包所含的營養素，並針對國人較少攝取的營養素推薦不同種類的麵包，宣傳食用麵包的好處。

和烘焙手冊相比，《實用麵包製作技術》對於烘焙師的科學知識儲備量要求更高。過去烘焙技術的傳承是靠師徒制言傳身教，學徒只是跟著師父做，即使學成，可能依舊對其原理一知半解，遇到問題時也無法對症下藥，只能從一次次的失敗中累積經驗。相反地，這些由專門學校培訓出來的烘焙師由於理解現代的科學知識，了解烘焙原理，若是學有所成，遇到問題時便能快速知道哪個環節出現問題，甚至有助於新食品的研發，推動烘焙產業的發展。另一方面，《實用麵包製作技術》的作者在傳授理論之外，也十分重視實作經驗的累積，因此在第六篇設計二十五個麵包實驗，並附上實驗紀錄表，希望透過實操與討論，尋找最佳的麵包製作方式。¹⁵⁵ 最後，書中安排了「烘焙機械」和「營養」兩章，教授讀者如何使用現代烘焙機械，並更詳細地介紹麵包的營養價值。

《實用麵包製作技術》在烘焙手冊的基礎之上，增加內容也更為完整、豐富，包含緒論、基本科學、材料、麵包製作技術、各式麵包製作、麵包實驗、

¹⁵¹ 徐華強等人，《實用麵包製作技術》，頁 408。

¹⁵² 徐華強等人，《實用麵包製作技術》，頁 427。

¹⁵³ 徐華強等人，《實用麵包製作技術》，頁 441。

¹⁵⁴ 徐華強等人，《實用麵包製作技術》，頁 450。

¹⁵⁵ 徐華強等人，〈序〉，《實用麵包製作技術》，未標注頁數。

烘焙機器與營養，從理論到實作、從麵包製作到烘焙機器操作均囊括在其中。此外，考量到臺灣的氣候與歐美差異頗大，作者在序言強調：「各配方內所運用的原料與數量，均經實地試驗證明適於我國一般情況可放心參照使用」，可知這本食譜書完全是為了推動臺灣的烘焙產業而生。¹⁵⁶ 食物保存、污染防止等食品安全意識也出現在書中。¹⁵⁷ 相比起舊版的烘焙手冊，《實用麵包製作技術》已經是一本架構完整的烘焙教科書。

三、《蛋糕與西點》

1979 年 1 月，烘焙叢書第二輯《蛋糕與西點》出版，由徐華強、黃登訓、顧德材合著，麵食推廣協會及美國小麥協會印行。《蛋糕與西點》的內容分成三個篇章：烘焙原料、蛋糕、西點。第一篇「烘焙原料」可以對應《實用麵包製作技術》的第四篇，同樣是介紹各種烘焙材料及其物理、化學特性，在兩本書皆出現的原料，其內容大致上相差不多，只是《蛋糕與西點》會比前一輯再寫的更詳細一些。

在蛋糕篇的部分，作者首先強調做蛋糕必須要遵守的七件事：使用好材料、了解原料在蛋糕中的功能、原料配方的平衡、正確攪拌、精準拿捏烘焙溫度與時間、冷卻與包裝、霜飾（Icing）。其中前三者彼此環環相扣，不同材料的選用將影響它在烘焙過程中產生的作用，因此必須視原料品質的差異以及蛋糕種類的不同，精準調整配方中各項食材的比例，如此才能確保可以烤出蓬鬆而濕潤的蛋糕體。後兩者則是與蛋糕保存息息相關，「霜飾」指的是用奶油或是糖覆蓋在蛋糕體上，為口味及外觀加分之外，也使其較不容易乾燥，進而延長保存期限，因此適當的保存與霜飾在蛋糕製作中十分重要。¹⁵⁸

書中將蛋糕大致分為三大類，其一是以麵粉、糖、雞蛋、牛奶等原料為主，油脂佔比較高的麵糊類（Batter Type），如一般常見的奶油蛋糕、布丁蛋糕；其二是同樣使用麵粉、糖、及少量奶水，並以雞蛋作為主原料的乳沫類（Foam

¹⁵⁶ 徐華強等人，〈序〉，《實用麵包製作技術》，未標注頁數。

¹⁵⁷ 徐華強等人，《實用麵包製作技術》，頁 217-220。

¹⁵⁸ 徐華強、黃登訓、顧德材，《蛋糕與西點》（新北：臺灣區麵食推廣委員會，1979），頁 79-81。

Type)，天使蛋糕、海綿蛋糕皆是此類；最後是介於前兩者之間的戚風類（Chiffon Type），即市面上常見的戚風蛋糕。書中便針對不同種類的蛋糕，逐一說明其原料與製作方法。

最後一篇為「西點」，包含派（Pie）、意大利比薩餅（Neapolitan Pizza）、鬆餅（Puff Pastry）、奶油空心餅與愛克力（Cream puff and Eclair）、小西餅（Cookies）、道納司（Doughnuts）、以及美式甜麵包、花旗麵包與丹麥式甜麵包（Sweet Rolls, Coffee Cake and Danish Pastries）。編排方式主要還是原料及其特性在前、製作方法在後。相較於蛋糕，由於許多西點是在 1960、1970 年代才進入臺灣、或是在這時才比較大規模地出現，因此西點品名與原料中文譯名會不斷更迭，出現與現代翻譯不同的狀況。例如「道納司」即為原文 Doughnuts 的音譯，過去也曾被翻譯成多福餅、圈圈餅、炸圓圈等名稱，現代則多被稱為甜甜圈：¹⁵⁹ 初版《蛋糕與西點》裡所謂的「鬆餅」也不是現代人熟悉的鬆餅，而是用酥皮製成的點心；「奶油空心餅」是泡芙；愛克力同樣是從原文 Éclair 音譯而來，現在使用的名稱是閃電泡芙；美式甜麵包、花旗麵包與丹麥式甜麵包應可以統稱為甜麵包卷，作法是將一塊大麵皮上面鋪滿餡料，再卷起或折起，接著切成一小塊一小塊的麵團，這樣便完成整形，肉桂捲便是其中之一。¹⁶⁰ 製法有別於前一輯介紹、臺灣傳統一顆顆包餡製作的甜麵包，應是甜麵包卷被獨立到這一輯的原因。此種譯名不同的情況普遍出現於 20 世紀後期臺灣出版的西式餐點食譜中。

在製作方法的部分，除了比薩和小西餅，《蛋糕與西點》中的食譜延續《實用麵包製作技術》使用表格式及直列式的寫法。另外，作者在甜麵包卷的章節新增許多甜麵包卷的整形法，並搭配操作步驟示意圖，方便學員依據圖示操作。然而《蛋糕與西點》僅有黑白的示意圖，也沒有成品完成圖可以參考，因此單靠書本的話，學員難以確認自己烘烤完成的作品在外型上是否有問題。。

此外，書名雖然叫「蛋糕與西點」，但在西點篇的最後一個章節還有中式點心的食譜，包括各式月餅、綠豆椪、蓮蓉酥等。由於本書並無序言，作者也沒

¹⁵⁹ 劉志偉，《臺灣飲食革命：麵食文化與烘焙產業》，頁 136-141。

¹⁶⁰ 徐華強等人，《蛋糕與西點》，頁 302、307。

有在書中說明納入中式食譜的原因。不過直到現在還是有不少麵包店會販售中式的點心，考量到出版當時臺灣人普遍還是習慣傳統的點心，再加上《蛋糕與西點》的讀者多為準烘焙師，未來很可能到麵包的店工作，作者應是考慮到學員實際的需求才將中點放進書中。

最後，比起烘焙手冊與《實用麵包製作技術》僅是在介紹原料時寥寥幾句簡單帶過食品保存及污染防治的概念，本書首次用一個附錄的篇幅針對「衛生與安全」進行說明，要求學員必須要注重個人衛生，定時進行環境與工具的清潔，關緊紗門紗窗，嚴防下水道等處有蟲害侵入。此外，也要求學員安全操作機械，並每半年進行胸部及血液檢查。¹⁶¹ 這顯示在 1970 年代後期，工作安全及食品安全已受到一定的重視。

總結來說，為了因應國際局勢的變動及推動國內產業發展，中華民國政府與麵粉產業共同推動麵食推廣協會的成立，並與美國小麥協會共同合作，創辦烘焙訓練班。隨後，為了協助國內烘焙相關產業業者及需要學習烘焙技能的學生可以有合適的參考書籍，由烘焙訓練班的講師所著、麵食推廣協會與美國小麥協會出版的烘焙手冊與烘焙叢書應運而生。這一類食譜書與過往食譜書最大的不同在於其非常講究科學化的烹飪方法，認為學習烘焙必須具備一定的科學知識，且在製作過程中也必須依循一定的方法，是一種教科書式的食譜書。

新版的烘焙叢書原定為三冊，第三輯《蛋糕裝飾》於 1990 年出版，之後又推出《麵條加工技術》、《法式點心專輯》、《甜點藝術專輯》等書，2024 年推出第十八輯《另類的烘焙學習方式 不藏私手繪筆記分享》，顯示臺灣烘焙產業仍在持續發展與創新。

¹⁶¹ 徐華強等人，《蛋糕與西點》，頁 475-476。

第二節 食譜書的豐富化

在麵食推廣協會、美國小麥協會、及烘焙訓練班的大力推動之下，愈來愈多專業烘焙人才投入市場，麵包西點逐漸在臺灣扎根，麵包店之間的競爭也愈趨激烈。¹⁶² 甚至在颱風天糧食缺乏的時候，部分家庭會選擇用麵包來果腹。¹⁶³ 此時，西點不再只是「西餐」的附屬，而是成為一個獨立的品項，反映在食譜上，除了麵食推廣協會出版的烘焙教科書，市面上也開始出現專門介紹西點的食譜書。

一、《糖果、餅乾、麵包製造法》

目前國內圖書館的藏書中，戰後最早出版的西點食譜書是力行書局於 1967 年出版的《糖果、餅乾、麵包製造法》，確切作者不詳，封底作者一欄僅註明「力行書局編輯部」。力行書局原址位於臺北市重慶南路一段 47 號，現搬至 43 號地下室，改為文具專賣店。創辦人陶承章原和徐進業共同經營文化圖書，後於 1950 年代獨自出來創辦力行書局，主要出版中醫、國學領域的書籍，《糖果、餅乾、麵包製造法》與《西菜西點食譜》是該書局少數出版的食譜書。¹⁶⁴ 由於力行書局出版的另外一本食譜書《西菜西點食譜》在作者一欄同樣註明「力行編輯部」，但實則是翻譯自英國煤氣爐廠商出版的食譜，因此這本食譜書極有可能同為英文食譜書中譯後重新編輯而成。

本書分成兩大部分，前半部為〈糖果製造法〉，正文共 153 頁；後半部為〈餅乾麵包製造法〉，正文共 83 頁。在〈糖果製造法〉的序言中，作者大力推崇糖果的營養價值，並認為米麥雜質較多，也較難消化，糖果則沒有這個問題，而且糖果多使用水果製成，含有維他命等成分，是一種老、少、壯皆宜、「可以替代米麥之一種高等食品」。¹⁶⁵ 在〈餅乾麵包製造法〉的序言裡作者提到，他認

¹⁶² 〈「大芳西點麵包廠」陳曦東經理說：經營西點麵包店 毛利已降至二分左右了〉，《經濟日報》，1970 年 2 月 14 日，第 7 版。

¹⁶³ 〈市府員工防漏水 麵包商大做生意 毛拔穎升調風雨中送別 中小學災情將重新統計〉，《聯合報》，1969 年 10 月 4 日，第 6 版。

¹⁶⁴ 陳可欣，〈「重慶南路書店街」之變遷研究〉（臺北：國立臺灣師範大學地理學系碩士論文，2005），頁 82。

¹⁶⁵ 〈糖果製造法〉，《糖果、餅乾、麵包製造法》（臺北：力行書局，1967），頁 1-2。

為麵包經過發酵後，質地更為細緻，容易消化。製作麵包、餅乾時加入的奶油、牛奶、蛋等材料，也能提供比傳統米麥更多的營養，和糖果一樣是國人普遍適宜之食物。¹⁶⁶



【圖三十四】《糖果、餅乾、麵包製造法》封面（筆者拍攝）

此書的副標題為「食品工業製造法」，顧名思義，書中並不僅介紹西點的製作方法，更涵蓋食品科學知識及工具的介紹與使用。正文首先介紹三種西點及各種原料的性質和營養價值。就食品科學的部分來看，這本食譜書的論述比早期黃媛珊等人的食譜更加深入，但又沒有像烘焙叢書那樣大量採用數據和表格、詳細而明確地講述現代食品科學理論，書中主要還是用簡述的方式帶過這些現代食品知識。

這本書的附圖並不多，主要都集中在各種工具介紹及操作的章節，不僅有助於讀者認識這些專業的器材，也可見作者對於這部分內容的重視。其中與前文介紹的食譜比較不同的地方是，書中收錄的工具幾乎不見運用電力、煤氣運轉的新式廚具，而是較為容易取得且只需人力或柴燒即可運作，甚至可以自行改造而成。對於可以自建的器材，作者均在文中詳細說明製作方法。對於資源有限的個人或是小家庭，作者也提供替代的簡易工具製法。

另一方面，此書的篇幅著重在糖果的部分，收錄的糖果製法也比較多，包括製糖基底的糖坯（fondant、cream）、牛奶糖（fudge）、巧克力、硬糖、軟糖、

¹⁶⁶ 〈餅乾麵包製造法〉，《糖果、餅乾、麵包製造法》，頁 1-2。

棉花糖、以及藥用糖果共數十項。麵包和餅乾則各只有 14 項，品項雖不多，卻也是目前戰後出版最早單獨介紹烘焙食品的食譜。與烘焙叢書相比，烘焙叢書較側重在個人烘焙技能的培養，《糖果、餅乾、麵包製造法》則用了更多的篇幅去介紹製作時使用的工具。在作法的部分，作者只用文字說明，並沒有附上任何圖片，因此對於基礎較薄弱的讀者來說，閱讀起來會比較吃力。同時，由於書中所介紹的西點名稱與現在慣用的名稱不大相同，在沒有圖片可以參考的情況下，後世無法確認書中所收錄的西點與現代西點的關聯性為何。

另一方面，無論是工具使用還是西點作法，作者都會站在讀者的立場去思考讀者的需求，給予許多建議和替代方案，方便讀者操作，因此對於已有一定基礎的讀者，此書應有一定的參考價值。《糖果、餅乾、麵包製造法》的出版也顯示，經過若干年麵食推廣運動的推動，1960 年代後期已有越來越多人投入西點製作的培訓，使得臺灣社會逐漸對相關的參考書籍產生需求。

二、《彩色西點大全》

1978 年，文啟社推出市面上最早的彩色西式餐點食譜——《彩色西點大全》和《彩色西餐大全》，翻譯自英國皇家西點學院出版的食譜書。筆者所取得的《彩色西點大全》的原封面已不存，但從《彩色西餐大全》的封面來看，相比起早期單色印刷的食譜書，《彩色西餐大全》使用全彩、充滿佳餚的美食圖片作為封面和封底，在一眾食譜書中相當突出。不過書名雖冠以「彩色」二字，實際上書中只有成品及部分步驟解說圖是全彩，其餘仍是黑白印刷，此舉應是為了兼具行銷及成本控管。¹⁶⁷

在內文方面，《彩色西餐大全》仍遵循傳統西式餐點食譜的寫法，在主食、湯品、沙拉之外，也納入了西點及飲料；相反地，《彩色西點大全》則全為西點食譜。相較於前述幾本西點食譜，《彩色西點大全》沒有依照西點的種類進行介紹，大致上是作為基底的派皮、海綿蛋糕在前，全書只有這部分的步驟圖為彩色；其次是各種西點的作法；最後又回到原料和工具介紹、度量衡、以及派皮、奶油醬等基底的製法，並沒有一個完整的論述架構。

¹⁶⁷ 英國皇家西點學院，《彩色西點大全》（臺北：文啟社，1978）。

除了附有彩圖，《彩色西點大全》的另一個優點在於其食譜十分容易閱讀。過去的食譜書在排版時常出現單篇食譜的文字被切分在不同版面的狀況，即使是簡短的食譜也會有這個問題，造成閱讀上的困難。相反地，這本書裡每一篇食譜的文、圖都被安排在同一面，前一頁由上至下分別是品名、材料、步驟示意圖，後面那頁是作法，讀者能更流暢地閱讀。其中，受到版面限制，每一篇食譜都只針對部分需要多加注意的部分附上四張步驟示意圖，編著者會在作法中標註有附圖的步驟及其對應的圖片編號，方便讀者查找。

與前述烘焙手冊、烘焙叢書和《糖果、餅乾、麵包製造法》相比，《彩色西點大全》中與烘焙科學知識相關的內容只有度量衡和低、中、高筋麵粉的特性，且這些內容都放在食譜書的最後。對於烘焙師及烘焙學徒，此書的編排結構鬆散，專業知識量及西點品項也不夠充足，對於個人的烘焙技能幫助有限。相反地，對於不以專業烘焙師為目標的業餘讀者來說，這本食譜書中大量精緻的西點彩圖能吸引消費者的注意力，從而決定購買。從內容來看，它比起傳遞大量烘焙理論的食譜書更加平易近人。此外，每篇食譜上的步驟示意圖也有助於業餘者在實際操作時進行對照。

三、快樂家庭食譜全集

1970 年代之後，臺灣的出版社也開始引進日本的西式餐點食譜，市面上因此出現不少日文食譜的中譯本。根據筆者統計，目前戰後最早的日本西式餐點食譜中譯本是新世紀出版社在 1973 年出版、河野貞子所著之《西洋食譜》及《糕餅與甜點》。河野貞子 1899 年出生於山口縣，由於丈夫工作的緣故，她與家人從 1919 年起久居美國十數年，返回日本後便致力推動融合西洋料理與日本料理的新式家庭料理，著有多本食譜，也是 NHK「今日的料理」（きょうの料理）講師，並於昭和 56 年（1981）被授予日本勳五等寶冠章。¹⁶⁸

不過同時期出版最多日本西式餐點食譜中譯本的出版社是出版家文化事業

¹⁶⁸ 「河野貞子」，コトバンク，最後檢索日期：2024 年 4 月 19 日，<https://kotobank.jp/word/%E6%B2%B3%E9%87%8E%20%E8%B2%9E%E5%AD%90-1644571>；「河野貞子」，NHK クロニクル，<https://www.nhk.or.jp/archives/chronicle/search/?keyword=%E6%B2%B3%E9%87%8E%E8%B2%9E%E5%AD%90&page=28>。

有限公司，該出版社在 1979 年推出臺灣首套日本西式餐點食譜中譯本套書「快樂家庭食譜全集」，這套書共有 8 冊，依序分別為《魚和蝦的食譜》、《牛羊豬肉的食譜》、《雞和蛋的食譜》、《燉肉和湯》、《三明治》、《營養沙拉》、《蛋糕》、《小甜點》，作者為飯田深雪。飯田 1903 年出生在日本新潟縣，父親是醫生，母親是當地望族千金，丈夫為外交官，因此飯田自小受到良好的教育，婚後隨丈夫一同至歐、美、印度等地生活，在料理、禮儀、及藝術造花（アートフラワー）均有深厚造詣，於昭和 50 年（1975）獲頒日本勳五等寶冠章、平成 4 年（1992）被授予法國藝術文化勳章（Ordre des Arts et des Lettres）軍官勳位（Officier）、平成 15 年（2003）獲頒法國榮譽軍團勳章（Légion d'honneur）騎士勳位（Chevalier）。¹⁶⁹ 飯田的主要工作是教授藝術造花，常赴日本國內外講習，也曾多次受邀來臺，在臺灣具有一定知名度，被臺灣媒體譽為「造花泰斗」，更曾將其作品贈送給蔣宋美齡作為祝壽賀禮。¹⁷⁰ 料理的部分，飯田也自 1954 年起擔任 NHK「今日的料理」節目講師，並著有多本食譜書。¹⁷¹

飯田的「快樂家庭食譜全集」在日本由日本婦人畫報社出版，出版後大受日本主婦好評，被選為「日本全國學校圖書館協議會選定圖書」。臺灣出版家文化事業有限公司向其購買版權後，委請負責原書的日本「凸板印刷株式會社」負責中文版的分色工作，書中的文字及附圖也經過多次的修訂，歷時數年才推出這套製作精美的精裝版套書。¹⁷²

出版家文化事業有限公司由王國華等人創辦，公司舊址位於臺北市金門街十一巷七弄五號，1970 年代以出版大套書聞名。¹⁷³ 在盜版猖獗的年代，該公司便已開始採行版權制度，若是要出版國外著作，必先購得版權或支付版權金，「快樂家庭食譜全集」便是一例。然而，出版家卻也因為後期大套書銷售不佳、

¹⁶⁹ 「飯田深雪・倫子とは」，Miyuki Art Flower，最後檢索日期：2024 年 4 月 19 日，<https://miyuki-st.co.jp/aboutus/miyukirinko.html>。

¹⁷⁰ 〈藝術造花展 今明在圓山飯店舉行〉，《聯合報》，1983 年 10 月 2 日，第 7 版；〈七種高雅人造蘭花 將贈送蔣夫人祝壽〉，《聯合報》，1975 年 3 月 7 日，第 6 版。

¹⁷¹ 「飯田深雪」，NHK クロニクル，<https://www.nhk.or.jp/archives/chronicle/search/?keyword=%E9%A3%AF%E7%94%B0%E6%B7%B1%E9%9B%AA&page=41>。

¹⁷² 飯田深雪，〈序〉，《魚和蝦的食譜》（臺北：出版家文化事業有限公司，1979），未標註頁數。

¹⁷³ 飯田深雪，《魚和蝦的食譜》，頁 154；〈環華 出版家 桂冠 遭遇了什麼？〉，《民生報》，1984 年 5 月 26 日，第 9 版。

成本高昂，導致公司營運困難，最終於 1984 年倒閉。¹⁷⁴

「快樂家庭食譜全集」中，前四冊為家常菜、後四冊為家常點心，主打「使用簡單、易得、營養、價廉的材料，變化出各具風味的家常菜」，並介紹各式現代烹飪器材的靈活用法。¹⁷⁵ 家常菜的食譜裡西洋料理的佔比較高，其餘也有中式、泰式等作法；相反地，後四冊的家常點心食譜則全為西點食譜。另一方面，這套書中所有食譜均附有成品圖，在每一個段落之前會先放上一至兩頁滿版的彩色成品圖，圖上會有編號，有時還會有該品項的名稱，接著才會進入以文字說明的部分，介紹品名、材料及製作方法。每一篇食譜在品名的上方均標註編號，讀者可以以此對照到前一頁的彩色大圖。同時，品名的下方也會附上該品項的黑白縮圖以供讀者參考。書中的編排方式，皆是一面彩圖（料理/點心的彩色大圖或操作步驟示意圖的彩圖）搭配一面單色印刷的食譜，因此讀者可以很方便地翻閱對照，可見出版者在排版上的用心。此外，在部分食譜空白處，會有與食材、品項相關的補充，增加閱讀的趣味性。

與前述食譜書較大不同的地方，在於這套食譜書明確點出女性所扮演的「妻子」、「母親」這兩個角色在家庭餐食備置上的重要性。《牛羊豬肉的食譜》、《燉肉和湯》、《蛋糕》、《小甜點》四本書在正文之前，均有一頁插圖，上面便分別寫道：

……對於正在發育需要大量蛋白質的孩子，勞心勞力為家奔忙的先生，這是一本最理想的主菜食譜。¹⁷⁶

……在孩子們歡樂的笑聲和驚喜的注視之下，讓你們一同走入蛋糕的童話世界吧！¹⁷⁷

……這時門鈴清脆響起，迎接先生和孩子的將是一桌豐盛的菜餚和一鍋暖融融、香噴噴的濃郁羹湯……您一家人擁有圍坐歡聚的幸福。¹⁷⁸

……「萬歲！萬能媽媽！」……當您聽到客人驚詫的讚美，和先生滿意

¹⁷⁴ 〈環華出版家 桂冠 遭遇了什麼？〉，《民生報》，1984 年 5 月 26 日，第 9 版。

¹⁷⁵ 飯田深雪，〈序〉，《魚和蝦的食譜》，未標註頁數。

¹⁷⁶ 飯田深雪，《牛羊豬肉的食譜》（臺北：出版家文化事業有限公司，1979），未標註頁數。

¹⁷⁷ 飯田深雪，《蛋糕》（臺北：出版家文化事業有限公司，1979），未標註頁數。

¹⁷⁸ 飯田深雪，《燉肉與湯》（臺北：出版家文化事業有限公司，1979），未標註頁數。

的笑容，您就知道孩子們那一聲「萬能媽媽萬歲！」真是發自內心的歡呼了！¹⁷⁹

由於筆者目前尚無法取得這套食譜書的日文原籍，因此無法確認這些語句是否為臺灣出版時新增。然而，臺灣的出版社選擇收錄這些句子，顯示在 1970 年代，烹飪仍被視為女性必備的技能。臺灣社會依舊普遍認為，一個家庭的幸福和諧，關鍵之一便是取決於主婦能否供應美味又有營養的餐食。相較之下，《媛珊西餐譜》、《中西烹飪新編》等書均沒有在文中直接強調此點。有趣的是，編者在序言的地方先是說：「賢明的主婦用它（『快樂家庭食譜全集』）來應付一個家庭的日常需要可以得心應手了。」後又提到：「出版家把這套『快樂家庭食譜全集』誠摯獻給所有關愛家庭的先生、妻子和子女。」前後略顯矛盾，但從整套食譜書的呈現來看，此套書的客群主要還是鎖定在家庭主婦。

「快樂家庭食譜全集」出版後，出版家又陸續推出 9 種日本西式餐點食譜，其中只有 1 種主打西餐，其餘 8 種均為西點食譜書。之後，越來越多出版社開始引進日本作家食譜，根據筆者統計，戰後出版的 447 種西式餐點食譜中，有 120 種為日本食譜中譯本，約佔西式餐點食譜出版總數的 26%，成為本國作家之外另一食譜主力。

小結

1960 年代中期，越來越多烘焙人才投入市場，臺灣烘焙產業開始蓬勃發展。為了滿足大量人才的培育需求，在麵食推廣協會與美國小麥協會的支持下，烘焙訓練班講師徐華強首先出版小而薄、猶如說明書一般的烘焙手冊，並免費發放給本省各麵包業者。之後他又與黃登訓、謝健一、顧德材等人共同編纂烘焙叢書，該叢書大而厚重，涵蓋大量與烘焙相關的現代科學知識，同時強調實作經驗的累積，烘焙器材的運用也包含在內，使烘焙人才的培訓一改過去師徒制言傳身教的方式，轉向更具現代化及系統化的教學體系。

烘焙產業的興起使得西點麵包對於臺灣民眾來說不再像過去那般遙不可及。

¹⁷⁹ 飯田深雪，《小甜點》（臺北：出版家文化事業有限公司，1979），未標注頁數。

¹⁸⁰ 民眾對西點認識的加深促使市面上出現越來越多單獨的西點食譜書，在 1960 年代中期至 1970 年代出版的 29 種西式餐點食譜中，有 16 種均為獨立的西點食譜。在這 16 種食譜中，有如《糖果、餅乾、麵包製造法》一般，強調科學知識及工具運用的科學式食譜書，供已入門者參考；也有像《彩色西點大全》這樣以彩色圖片吸引讀者，內容門檻較低，方便業餘者閱讀的類型。在作者方面，除了本國西點技術人才，此時期已有出版社透過購買版權或支付權利金的方式，合法引進外國的食譜書，其中以日本食譜書最為大宗，約佔此時期西式餐點食譜總出版數的三成。

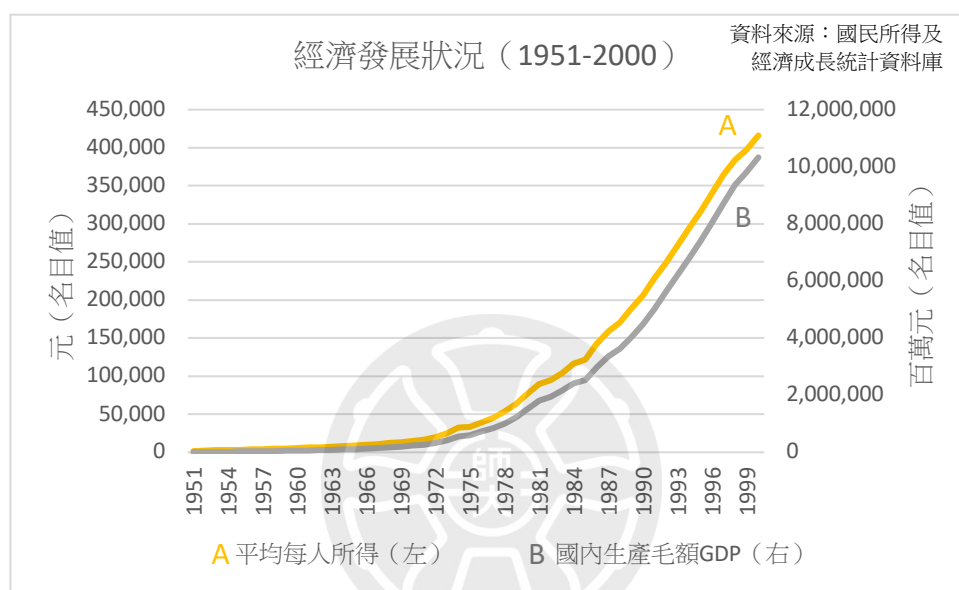
本章所謂「西點食譜書的獨立」，並不表示之後就沒有同時包含西餐及西點的食譜書出版，而是象徵著西式餐點的種類與食譜書逐漸走向多元。1980 年代開始，隨著臺灣民眾生活型態轉變及社會氛圍逐漸開放，西式餐點變得更加普及，各式食譜書百花齊放。



¹⁸⁰ Chen Yujen, "Shaping Bread as 'Modern Food'," *The Korean Journal for the History of Science*, Vol.44, No.2 (2022.09), pp.429.

第四章 大眾化的西式餐點（1980 年代-1990 年代）

臺灣的經濟在 1980 至 1990 年代大幅成長，平均每人所得也呈現高速發展的趨勢。雖然平均每人所得僅有部分流入家庭並可由個人支配，與個人實際收入有一定差距，但這個數據仍可顯示 1980 年代臺灣經濟的高度發展，間接反映該時期民眾的所得增加，更有能力去購買基本日常所需以外的商品。¹⁸¹



【圖三十五】戰後臺灣經濟發展狀況（筆者整理）

此外，1987 年 7 月 15 日中華民國臺灣地區正式解嚴，1988 年 1 月 1 日報禁解除，政治氛圍的轉變以及閱讀人口增加等因素，促使臺灣出版社數量及出版量大為增加。¹⁸² 西式餐點食譜書也是如此，在國內圖書館館藏中，1980 年代西式餐點食譜書出版數為 72 種，1990 年代則有 341 種，兩個時期的出版量總共有 413 種，約佔總數的 92%，顯示西式餐點食譜書在出版市場出現大幅成長。

相較於早期食譜書多以統稱「西餐」、「西點」作為書名，1980 年代開始，市面上出現越來越多介紹特定類型或使用特定食材的食譜書，例如素食食譜書、牛排食譜書、龍蝦食譜書。早期的西式餐點食譜書多包含開胃小點、主食、甜

¹⁸¹ 「國民（可支配）所得與平均每人所得為何與一般人感受之收入不相當？」，行政院主計總處，最後檢索日期：2024 年 5 月 22 日，https://www.dgbas.gov.tw/News_Content.aspx?n=3988&s=102987。

¹⁸² 陳可欣，〈「重慶南路書店街」之變遷研究〉，頁 15-36。

點飲料、及醬汁，而 1960 年代後期出現的西點食譜書則涵蓋各式西點，書中介紹的種類十分豐富。然而，特定類型食譜書的出現，顯示相比起綜合性食譜書，這個時期民眾對於特定類型餐點的需求增加。筆者將這個時期西式餐點食譜書較重要的幾個主題分為四個大類，並以兩節的篇幅進行討論。

第一節 簡易、微波爐及烤箱、速食食譜書

一、簡易食譜書

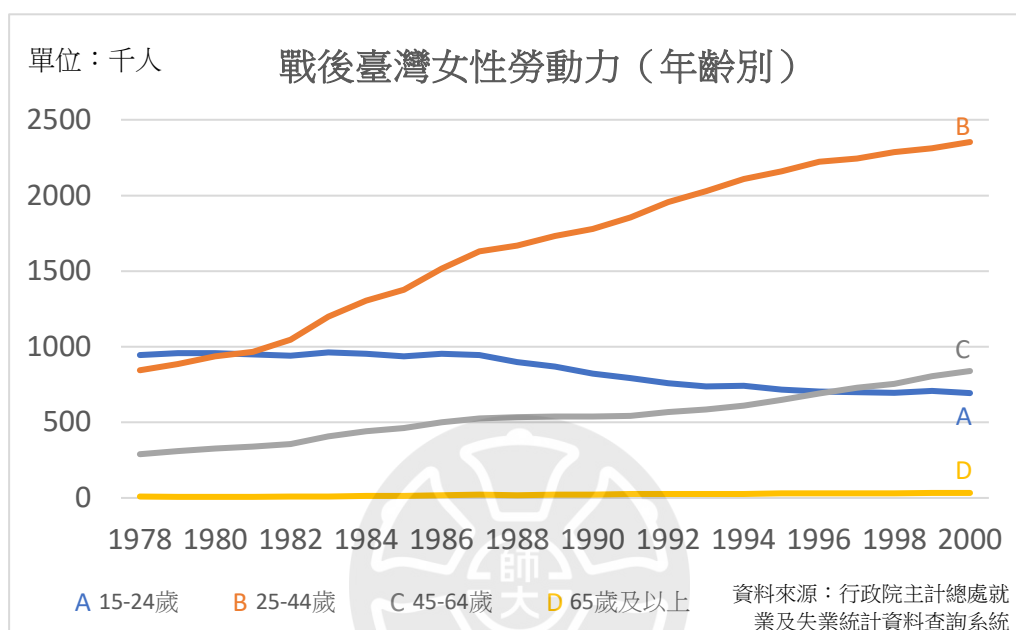
在 1980 年到 1999 年出版總數 414 種之中，書名上使用「簡易」、「輕鬆」、「易學」、「幾分鐘上菜」等強調操作容易性的簡易食譜書共有 52 種，約為這個時期出版總數的 13%，反映出民眾對於能快速備置的餐食需求提高。家庭餐食的烹飪長期以來被視為女性的工作，中研院人文社會科學研究中心曾在 1996 年針對家庭狀況進行調查，發現超過一半的受訪者同意「如果會妨礙先生的事業或家庭的照料，妻子不應該外出工作」，且多數人不認同女性「出外工作比當一個家庭主婦更有意義」，顯示女性在 1990 年代的臺灣社會仍被視為烹飪等家務工作的主要承擔者，個人成就應排在家務之後。¹⁸³

然而，根據行政院自 1978 年開始針對就業與失業人口的統計，從 1978 年到 1999 年，女性的勞動參與率在低於男性的情況下，仍逐年上升。¹⁸⁴ 進一步就各年齡層女性勞動力進行分析，從【圖三十六】可以看到，除了 15-24 歲的女性勞動力隨著教育程度提升、求學年限延長而呈現下降的趨勢，其餘年齡層的女性勞動力皆逐年上升，其中以處於育齡階段的 25-44 歲女性成長幅度最為顯著。在前述中研院針對家庭狀況的調查中，對於「女人要獨立的最好方式是有份工作」持正面意見者佔 71.8%，較 1991 年 65.1% 有小幅成長；女性因為結婚照顧學齡前幼兒而辭職的比例也比較 5 年前低，婚後及生育後從事全職工作者均約

¹⁸³ 陳玉箴，〈從「家務」到「勞動商品」：臺灣家庭晚餐型態變遷的考察（1980-2013）〉，《台灣學誌》13（2016.4），頁 88；瞿海源，「臺灣社會變遷基本調查計畫 1996 第三期第二次：家庭組（C00008_1）」，K6 VII 38、K3 VII 35，中央研究院人文社會科學研究中心調查研究專題中心學術調查研究資料庫，最後檢索日期：2024 年 5 月 18 日，https://doi.org/10.6141/TW-SRD-A-C00008_1-1。

¹⁸⁴ 「勞動力參與率」，行政院主計總處就業及失業統計資料查詢系統，最後檢索日期：2024 年 5 月 18 日，https://manpower.dgbas.gov.tw/dgbas_community/。

有五成。¹⁸⁵ 由此可看出，當時的女性在恪守傳統家庭性別角色的同時，也在尋求在家務之外實現自我價值的可能性，擁有一份可以提供穩定經濟來源的工作便是其中一個方式。在越來越多女性投入職場的情況下，除了外食，協助婦女輕鬆完成餐食烹飪的食譜書便逐漸在出版市場嶄露頭角。



【圖三十六】戰後臺灣女性勞動力（年齡別）（筆者整理）

簡易食譜書的特色在於強調烹飪過程的容易性。過去西式餐點食譜書多介紹比較正式、用於宴客的料理，或是烹飪步驟必須十分嚴謹，又或是強調料理的形狀與擺設必須美觀。相反地，簡易食譜書內多收錄原料單純、步驟簡單的食譜，對於成品的外觀也沒有特別要求，其中又以製作較為容易的西點為主。除了模具，並不會再特別塑形，便利與美味是這類食譜最主要的訴求。其中，現代電器廚具的運用在其中扮演十分重要的角色。

二、微波爐及烤箱食譜書

新式廚具—尤其是微波爐—的運用也是這個時期西式餐點食譜的一大特色，1980 至 1990 年代最少有 13 種微波爐或烤箱食譜書出版。烤箱是傳統西式

¹⁸⁵ 瞿海源，「臺灣社會變遷基本調查計畫 1996 第三期第二次：家庭組(C00008_1)」，M271.1 VIII 8、M272.1 VIII 11。

餐點烹飪中時常會使用到的器具，大同在 1964 年便推出電烤箱，之後陸續也有多家公司推出國產烤箱。¹⁸⁶ 1960 年代後期，臺灣生產的烤箱開始銷往美洲及印尼，烤箱等國產家電被視為擴展外銷市場的利器之一。¹⁸⁷ 到了 1970 年，有鑒於國內產能及外銷狀況良好，政府遂開放含電烤箱在內的十九項電器進口。¹⁸⁸ 另一方面，微波爐也約在 1970 年代進入臺灣的家電市場，宣傳主打省時、省電、無油煙，被形塑成追求快速便利的現代生活中必備的家電。¹⁸⁹

為了刺激買氣，部分電器行在販售烤箱之外，還會免費教授顧客西點製法。¹⁹⁰ 美國利烹牌（Litton）微波爐的臺灣代理商茂慶也在 1982 年出版《利烹食譜》，教導讀者如何使用微波爐進行烹飪，並強調微波爐「絕對安全」。¹⁹¹ 然而實際上，相對於生產端的欣欣向榮，國內家庭接受烤箱及微波爐的速度較為緩慢。根據行政院主計處《中華民國臺灣地區個人所得分配調查報》，該報告自 1984 年開始將「微波爐（含烤箱）」作為家庭現代化設備納入統計，當時的普及率僅有 4.43%。¹⁹² 一直要到 1980 年代後期，擁有微波爐或烤箱的戶數才開始快速成長，1999 年的普及率已有 42.76%，意味著當時臺灣有將近半數的家庭持有至少一臺微波爐或烤箱。從食譜書的出版狀況也可發現，書名主打使用這兩種家電的食譜書多集中在 1990 年代出版，顯示烤箱及微波爐在家庭普及也有助於西式餐點深入大眾的日常飲食。

從筆者所蒐集到的資料來看，在 13 種微波爐及烤箱食譜書中，有 8 種的作者均為梁淑嫻。梁淑嫻是一位活躍於 1980 至 1990 年代的烹飪老師及食譜作者，她並非家政或餐飲科系出身，而是就讀廣告設計。她的烹飪技術來自於她的母

¹⁸⁶ 〈大同新產品 近期可上市〉，《聯合報》，1964 年 4 月 10 日，第 5 版；〈一福牌瓦斯爐 裝置烤箱〉，《經濟日報》，1968 年 11 月 2 日，第 5 版。

¹⁸⁷ 〈四十二種電器 可以輸往印尼〉，《經濟日報》，1967 年 8 月 15 日，第 3 版；〈電料鋼皮自日進口 罐頭玻璃銷往美國〉，《經濟日報》，1969 年 5 月 11 日，第 4 版；〈台灣近年來 電工業獲長足發展 正迅速提高自製率 擴展外銷市場〉，《經濟日報》，1970 年 3 月 16 日，第 3 版。

¹⁸⁸ 〈十九項電器用具 變更分類准許進口〉，《經濟日報》，1970 年 11 月 8 日，第 4 版。

¹⁸⁹ 〈電子微波爐〉，《經濟日報》，1978 年 11 月 3 日，第 9 版；〈微波烹飪器上市・家庭主婦有福啦〉，《經濟日報》，1978 年 8 月 27 日，第 5 版。

¹⁹⁰ 〈菱形箱錶 使用乾電池 出售烤箱 教西點做法〉，《經濟日報》，1971 年 10 月 6 日，第 11 版。

¹⁹¹ 王麗雲、盧志芬，《利烹食譜》（新北：輔新書局，1982），頁 9。

¹⁹² 《中華民國臺灣地區個人所得分配調查報告 中華民國七十三年》（臺北：行政院主計處，1984），頁 197。《中華民國臺灣地區個人所得分配調查報告》自 1994 年起更名為《家庭收支調查報告》。家電普及率為持有設備總戶數佔年中總戶數的百分比。

親，之後興趣使然，自己研究之外，她還會向餐廳廚師學習。1980 年起，她開始擔任烹飪老師，除了在烹飪教室授課，她也曾擔任臺北市農會烹飪講師、電視烹飪節目特約老師。同時，她也在臺灣日報〈婦女及家庭〉版連載烤箱食譜，後集結成冊出版，是國內首位撰寫專門烤箱食譜的作者。¹⁹³

三、速食食譜書

除了追求能夠快速完成的料理，漢堡、熱狗等美式速食也逐漸成為西式餐點食譜書的主題。麥當勞成立於 1955 年，並在 1984 年正式進駐臺灣。¹⁹⁴ 在麥當勞開幕前，臺灣已有頂呱呱、麥當樂等借鑑美國速食品牌的本土速食業者。頂呱呱的第一間門市在 1974 年於西門町開設，創辦人史桂丁原為公務員，後轉行從事雞隻養殖。隨著投入養雞業的業者增加，雞隻供過於求，史桂丁於是派人到美國學習並引進美式炸雞，其店內炸雞配方和烹飪設備皆由美國肯德基提供。¹⁹⁵ 除此之外，頂呱呱在營業初期還有販售自製的頂呱呱水餃肉、漢堡肉。

¹⁹⁶

另一間較為臺北人所熟悉的速食店是紡織大亨陳進丁所投資經營的麥當樂，本店成立於 1978 年，專門販售漢堡、薯條、奶昔等美式速食。¹⁹⁷ 由於當時大多數的臺灣民眾從未接觸過美式速食，為了吸引顧客，麥當樂在廣告中宣傳美式速食為「高營養的重質不重量吃法」，也就是著重強調速食品的營養成分，例如炸薯條用的馬鈴薯所含的豐富維生素，對於速食之於身體的負面影響則避重就輕。¹⁹⁸ 隨著工商業發展，民眾外食的機會增加，臺灣速食業發展的基礎，麥當樂也乘著這股東風紅極一時。¹⁹⁹ 然而，隨著 6 年後麥當勞在臺開設分店後，麥當樂因為商標及名稱與麥當勞相似而陷入多年的商標訴訟，再加上位於臺北車

¹⁹³ 梁淑嫻，《超人氣烤箱食譜》（臺北：瑞昇，2004），未註明頁數。

¹⁹⁴ 「品牌故事與承諾」，麥當勞，最後檢索日期：2024 年 5 月 22 日，<https://www.mcdonalds.com/tw/zh-tw/about-us/brand-story.html>。

¹⁹⁵ 「品牌故事與精神」，頂呱呱，最後檢索日期：2024 年 5 月 22 日，<https://www.tkkinc.com.tw/story.html>；〈美國式炸雞 頂呱呱供應〉，《經濟日報》，1974 年 7 月 30 日，第 7 版。

¹⁹⁶ 〈頂呱呱炸雞 設專送中心〉，《經濟日報》，1975 年 2 月 1 日，第 7 版。

¹⁹⁷ 〈麥當樂漢堡專賣店昨開業〉，《經濟日報》，1978 年 7 月 9 日，第 7 版。^{.pdf}

¹⁹⁸ 〈麥當樂全餐 速簡飲食 吃的改革 重質不重量〉，《經濟日報》，1978 年 8 月 13 日，第 5 版。

¹⁹⁹ 陳玉箴，〈臺灣速食文化的發展〉，《臺灣學通訊》136（2024.3），頁 8-9；〈速食品受歡迎原因不祇一端〉，《經濟日報》，1979 年 10 月 21 日，第 12 版。

站前的本店受到臺北捷運建設工程影響而被拆遷等因素，便逐漸沒落。²⁰⁰

除了頂呱呱和麥當樂，1970 年代的臺灣已有不少販售美式速食的本土餐飲店，但規模都不大。²⁰¹ 1984 年，麥當勞引進企業化經營及標準化生產，除了可以供應品質穩定且衛生的餐點，其在臺經營策略之成功也使得臺灣餐飲和食品業者爭相效仿。²⁰² 之後，許多美國速食品牌紛紛來臺展店，顯示速食逐漸成為風潮。²⁰³ 速食受歡迎的程度，甚至有國小的營養午餐以「汽水便當」為號召，供應汽水、餅乾和糖果。²⁰⁴ 此外，還有家長向速食店訂購外賣到校園，促使教育主管單位著手規劃將速食納入營養午餐。²⁰⁵ 即使速食的價格比中式餐盒貴上一倍，在家長願意付費的情況下，越來越多學童偏好吃速食作為營養午餐，致使政府必須研擬營養午餐供應要點，規定學校每週最低供米天數，以挽回米食的頹勢。²⁰⁶ 受到這股風潮的影響，1980 年代中期開始出現速食食譜書，至 1999 年共出版 11 種，內容均包含漢堡的做法。

隨著臺灣經濟發展，越來越多家庭有能力可以購買烤箱、微波爐等現代化設備。此外，由於工商業發達加上婦女就業率增加，民眾漸漸傾向購買可以快速食用的外食，速食便是其中之一。即使要親自烹飪，女性也會希望烹飪過程越簡便越好。以上種種因素，使得 1980 年代臺灣出版市場開始出現簡易、烤箱及微波爐、速食這三種類型的食譜書。然而，在追求烹飪過程便利性的同時，臺灣社會對於食物的營養及精緻度的要求也在提升。

²⁰⁰ 〈「麥當勞」與「麥當樂」對上了〉，《經濟日報》，1984 年 9 月 28 日，第 10 版；〈地主 捷局化敵為友〉，《聯合報》，1990 年 6 月 8 日，第 13 版。

²⁰¹ 〈洋速食打進台灣〉，《經濟日報》，1979 年 6 月 17 日，第 11 版。

²⁰² 「臺灣開放麥當勞來台不是為了讓你吃漢堡，要的其實是 Know-how！」，食力，最後檢索日期：2024 年 5 月 22 日，<https://www.foodnext.net/news/industry/paper/5098627127>。

²⁰³ 陳玉箴，〈臺灣速食文化的發展〉，頁 10。

²⁰⁴ 〈學童營養午餐 變成汽水便當〉，《聯合報》，1982 年 12 月 13 日，第 3 版。

²⁰⁵ 〈西式速食闖校園 快半拍 教育主管認不符規定 但考慮納入營養午餐〉，《經濟日報》，1990 年 12 月 12 日，第 19 版。

²⁰⁶ 〈漢堡加薯條 國小學童營養午餐的最愛〉，《中國時報》，1990 年 11 月 17 日，第 15 版；〈米飯爭取漢堡兒童 促銷針對營養午餐〉，《聯合報》，1987 年 6 月 6 日，第 3 版。

第二節 健康、素食、歐美國家相關、教科書式食譜書

一、健康食譜書、素食食譜書

在 1980 年代的臺灣，隨著國人飲食品質提高，脂肪的攝取量增加，食鹽的攝取量也逼近安全值，進而影響國民的健康狀況。²⁰⁷ 在針對 8 到 19 歲青少年營養狀況的調查中，男性肥胖的平均發生率已有 10%、女性則為 8.9%，出現罹患肥胖症的比例高於罹患消瘦症的趨勢。²⁰⁸ 2001-2002 年針對臺灣國小學童肥胖問題的研究也指出，相較於 1993-1996 的調查數據，7-9 歲兒童過重及肥胖的盛行率皆呈現上升。²⁰⁹ 此外，國人罹患高血壓、心臟病的比例也逐年增加，這些病症都與肥胖相關，肥胖已成為國民健康問題。²¹⁰ 這使得臺灣社會越加重視營養的攝取。²¹¹ 早在 1960 年代出版的西式餐點食譜中便有介紹各種食物所含的營養素以及選購訣竅。²¹² 1993-1996 針對臺灣民眾之營養飲食知識的調查結果也顯示國民對於飲食營養知識已達到一定的水準。²¹³ 但直到 1980 年代，臺灣才開始大量出版強調「健康」飲食的西式餐點食譜書。

另一方面，自 1960 年代開始，崔姬（Twiggy）等歐美女性名人纖細嬌小的身材深受時尚圈的追捧，纖細的身型逐漸被視為女性外表的理想型。²¹⁴ 聯合報在 1968 年 8 月開始轉載美國專欄作家 Mary Sue Miller 的專欄文章「妳會更可愛」（A lovelier you），主打提供女性最新的美姿美容資訊，其中便包含各種減肥食

²⁰⁷ 黃伯超、游素玲、李淑美、高美丁、李寧遠、洪清霖、吳宗賢、楊志良，〈民國六十九-七十年臺灣地區膳食營養調查〉，《中華民國營養學會》8（1983.9），頁 15。

²⁰⁸ 林月美、朱志良、洪清霖、黃伯超，〈臺灣地區青少年之營養狀態評估第一報：身高與體重〉，《中華民國營養學會》10（1985.12），頁 97。

²⁰⁹ 祝年豐，〈臺灣國小學童肥胖及其相關合併症流行病學〉，《臺灣國小學童營養健康狀況調查 2001-2002》（臺北：行政院衛生署，2006），頁 292。

²¹⁰ 潘文涵、葉文婷、胡啟民、何橈通，〈臺灣地區糖尿病之盛行率及認知狀況〉，《國民營養健康狀況變遷調查 1993-1996》（臺北：行政院衛生署，1999），頁 273；潘文涵、葉文婷，〈臺灣地區高血壓盛行率、認知情形、服藥率及控制率〉，《國民營養健康狀況變遷調查 1993-1996》（臺北：行政院衛生署，1999），頁 237。

²¹¹ 潘宗億，〈傅培梅與阿基師之外：戰後臺灣的食譜出版趨勢與變遷〉，頁 142-147。

²¹² 黃媛珊，《媛珊西餐譜》，頁 9-12。

²¹³ 李蘭、潘文涵、葉文婷，〈1993-1996 年台灣民眾之營養飲食知識及飲食行為調查結果〉，《國民營養健康狀況變遷調查 1993-1996》（臺北：行政院衛生署，1999），頁 138。

²¹⁴ 張于敏、胡澤民，〈時尚畫的演變對現代時尚產業之影響〉，《中華民國設計學會研究論文》（2015.5），頁 1082-1087。

譜。²¹⁵ 此外，肥胖也時常被視作「懶惰」的代名詞，被貼上負面標籤。²¹⁶ 不過同樣也是到了 1980 年代，市面上才出現比較多包含西式餐點的瘦身食譜書。

「健康」食譜書主要強調其介紹的餐點營養、高纖或低卡。其中「瘦身」是健康食譜中時常被使用的主題，在 40 種健康食譜中，強調「減肥」、「低卡路里」的食譜共有 10 種，佔健康食譜總數的 25%；此外，健康食譜所面向的客群不只有成人，還包括兒童，在筆者蒐集到的資料中，至少有 10 種兒童及嬰幼兒食譜書中介紹的內容包括西式餐點；「早餐」也是健康食譜書一個重要的主題，隨著婦女就業率提升，婦女可以投入家庭餐食備置的時間被壓縮，政府於是呼籲媽媽們早起準備早餐，認為媽媽早起做早餐並讓全家一同用餐是親職教育及親子交流最有效的方法。²¹⁷ 在這樣的背景下，再加上社會逐漸重視餐食的營養，主打「營養早餐」、「健康早餐」並結合西式餐點的食譜書在 1980 年代開始陸續出版，至少有 6 種。

部分健康食譜書會提供食材的營養成分及功效，方便讀者就其需求進行調理；部分則主要強調低卡路里的料理，豆製品、沙拉等蔬食料理便是其特色之一。另一方面，臺灣傳統由於宗教而產生的素食文化，在歐美素食風潮及部分醫界人士對於「素食有利於健康」的宣傳下，於 1990 年代更加蓬勃發展。²¹⁸ 素食也逐漸將西式料理融入其中，研發出無雞蛋布丁、素食披薩等西式素食料理。²¹⁹ 從 1980 年代中期至 1990 年代，至少有 8 種融合西式餐點元素的素食食譜書出版。「素食有利於健康」的概念也可見於這些包含西式素食餐點的食譜書中。由於這些素食食譜書在宣傳時常與健康掛鉤，因此筆者將健康食譜書與素食食譜書放在同一大類。

²¹⁵ 〈你會更可愛 十二日刊出〉，《聯合報》，1968 年 8 月 10 日，第 12 版；〈妳會更可愛 節食食譜〉，《聯合報》，1968 年 9 月 11 日，第 9 版。

²¹⁶ 〈科學減肥法〉，《經濟日報》，1974 年 2 月 1 日，第 10 版。

²¹⁷ 〈家人歡聚在一堂 早餐時刻最快樂〉，《中央日報》，1983 年 10 月 19 日，第 7 版；王婉育，〈臺灣早餐外食現象與社會變遷：以大臺北地區為例〉（臺北：國立臺灣師範大學臺灣語文學系碩士論文，2018），頁 41-42。

²¹⁸ 林豐松，〈吃齋者功德大一以 90 年代台灣素食食譜為中心〉（宜蘭：佛光大學宗教學系碩士論文，2007），頁 87-94。

²¹⁹ 饒秋霞，〈護生素食 第二輯〉（臺北：佛陀教育基金會，1996），頁 56、85。

二、與特定歐美國家相關的食譜書

隨著臺灣經濟持續成長，外匯存底增加，再加上社會風氣逐漸開放，政府遂決議於 1979 年元旦開始開放國民以「觀光」為目的申請出國。²²⁰ 在此之前，由於處於戰時期間，為維護社會穩定，防止匪諜出逃及反政府人士到國外進行不利於政府的宣傳，並節約外匯的使用，持普通護照者僅有一般民眾僅能以留學、商務、探親等事由出國，且主管單位各有不同。²²¹ 這導致民間旅遊業亂象百出，為賺取手續費，業者會偽造國外廠商聘書等證件假造旅客資格，以代客進行出入境申請。²²² 有鑑於此，民間不斷呼籲政府開放讓國民以「觀光」為目的出國，再加上臺灣的經濟及社會狀況穩定發展，行政院於是在 1978 年年底訂定辦法，開放「為服兵役或國防動員所需要之男性」以外的國民從 1979 年元旦起皆可申請出國觀光，但目的地不得為共產國家或地區，申請手續則統一由內政部出入境管理局辦理。²²³ 根據內政部移民署的統計，1980 年至 1999 年出國人數逐年增加，除了香港，以前往日本的人數最多，其次是美國與加拿大。前往歐洲的人數也大致呈現上升的趨勢。²²⁴

開放出國觀光讓民眾在影視、報刊等媒體之外，得以更深入的去理解外國文化與各國之間的差異。這也使得民眾對於西式餐點的認知不再侷限於過去統稱的「西餐」、「西點」，而是開始認識到歐美各國各自有不同的飲食文化，使其成為一股新的飲食風潮，臺灣的出版社也開始出版越來越多專門介紹特定歐美國家料理的食譜書。從筆者的統計來看，在 53 種與特定歐美國家相關的食譜書中，以義式料理食譜書最多，共有 22 種；其次是法式，共有 17 種；第三是英式和葡式，各有 2 種。這些食譜書有部分不僅引進西方傳統的口味，還在原版

²²⁰ 〈國民生活水準日高 出國觀光可增見聞 邱創煥認為正當花錢值得提倡〉，《民生報》，1978 年 11 月 3 日，第 1 版。

²²¹ 〈政府開放觀光護照的重大意義〉，《聯合報》，1978 年 11 月 3 日，第 2 版；〈觀光出國何不化暗為明 主管單位咬文嚼字 旅遊業者有機可乘〉，《民生報》，1978 年 7 月 2 日，第 6 版。

²²² 〈偽造聘書申請出國 十一疑犯移送法辦〉，《聯合報》，1975 年 7 月 11 日，第 3 版。

²²³ 〈化暗為明 除弊興利 觀光護照好處多〉，《經濟日報》，1978 年 11 月 3 日，第 2 版；〈政府昨通過開放觀光護照 定自明年元月一日起開始實施〉，《經濟日報》，1978 年 11 月 3 日，第 1 版。

²²⁴ 「歷年中華民國國民出國目的地人次統計」，交通部觀光署觀光統計資料庫，最後檢索日期：2024 年 5 月 23 日，<https://stat.taiwan.net.tw/statistics/year/outbound/destination>。

的基礎上配合臺灣民眾的飲食習慣進行改良，例如唐代出版社 1998 年出版的《花式·葡式蛋撻》在傳統的葡式蛋塔之外，還介紹了糖醋牛肉蛋撻、辣味雞丁蛋撻等改良版蛋塔食譜。²²⁵ 此外，下午茶、野餐以及情人節、聖誕節等與歐美文化相關的元素也成為食譜書的主題。

三、教科書式食譜書

1985 年，全臺第一個餐飲科系在淡水商工設立，象徵餐飲教育正式被納入正規教育的範疇，成為傳統師徒制之外另一培育餐飲人才的途徑。²²⁶ 其後成立的餐飲科中，有不少是從觀光科系或家政科系轉型而成。²²⁷ 與此同時，除了第三章第一節提到的烘焙叢書在此時期陸續推出《蛋糕裝飾·基礎篇》、《法式點心專輯》與《甜點藝術專輯》，更多專業的教科書式食譜書也陸續被編纂出版，其中 1987 年出版的《西洋烹飪：理論與實際》便是早期餐飲科系重要的參考用書之一。作者薛明敏在 1960 年代赴日本、美國、瑞士及法國攻讀經濟、工商管理與餐飲相關學位，回國後曾擔任希爾頓飯店副總經理、天祥晶華酒店（2009 年更名為太魯閣晶英酒店）董事長等職，並兼任家政系及商學研究所教職，是臺灣早期餐飲業及餐飲教育的重要推手之一。²²⁸ 《西洋烹飪：理論與實際》主要分為三大部分，一是西餐歷史、烹飪方法、及調味料和工具等基本知識的介紹；二是各種烹飪方式的深入探討；最後一部分則收錄各種食譜。²²⁹ 此書係薛明敏參考當時市面上流通的西洋烹飪書籍，並結合自己在國外時所學習到的知識與實務經驗撰寫而成。在出版前，他也曾將部分內容整理成講義在課堂上教授，再針對學員的反饋進行調整，最後才出版成冊。²³⁰ 因此，這本書是針對臺灣本地餐飲人才培育量身打造而成，是本時期教科書式食譜書中較具代表性的

²²⁵ 陳忠良編，《花式·葡式蛋撻》（臺北：唐代，1998），頁 22-23、26-27。

²²⁶ 許嘉麟，〈臺灣西式料理廚師在餐飲教育和海外學習之現況和轉變〉，頁 1-2。

²²⁷ 洪久賢、宋慧娟、呂欣怡，〈從英瑞餐旅高等教育之發展反思臺灣餐旅高等教育之發展〉，《餐旅暨家政學刊》2：2（2005.6），頁 239。

²²⁸ 〈精研旅館管理的薛明敏（上）〉，《經濟日報》，1976 年 1 月 27 日，第 12 版；〈精研旅館管理的薛明敏（中）〉，《經濟日報》，1976 年 1 月 28 日，第 12 版；〈精研旅館管理的薛明敏（下）〉，《經濟日報》，1976 年 1 月 29 日，第 12 版；〈實踐學生 天祥晶華酒店修學分〉，《聯合報》，2001 年 3 月 1 日，第 18 版。

²²⁹ 薛明敏，《西洋烹飪理論與實際》（臺北：餐旅雜誌社，1987），頁 1-4。

²³⁰ 薛明敏，《西洋烹飪理論與實際》（臺北：餐旅雜誌社，1987），頁 2。

著作。

與此同時，為了確保食品安全並鼓勵相關從業人員精進專業技能，政府於 1984 年設立國內第一個餐飲證照——丙級中餐烹調技術士證照。²³¹ 隔年，中華麵麥食品工業技術研究所舉辦第一屆丙級烘焙食品技術士技能檢定術科考試，並在 1987 年舉辦第一屆乙級術科考試。²³² 隨著證照制度的推行，針對考試內容編寫參考書也陸續出版。由於這些檢定參考書中有包含烹飪材料、烹飪知識與烹飪方法等資訊，屬於食譜書的範疇，因此本研究便將其歸類為教科書式食譜書。

小結

臺灣的經濟在 1980 年代開始大幅成長，民眾逐漸能負擔生活必需品以外的支出，烤箱、微波爐等現代家電不再像過去那般遙不可及，飲食的選擇也更加多元。此外，工商業社會追求效率，以及婦女就業率提升，民眾用餐及烹飪的時間被壓縮。在這個情況下，出版市場出現越來越多主打方法簡單、製作快速的西式餐點食譜書。同時，在高度企業化經營、標準化生產的麥當勞進駐臺灣之後，越來越多國外速食品牌來臺展店，本土品牌也開始急起直追，速食產業一派欣欣向榮，臺灣消費者也樂於接受這些可以快速取得且品質穩定的速食食品，速食食譜書應運而生。

然而，隨著國民營養攝取來源變得多元且豐富，肥胖逐漸成為國民健康問題，加上先進國家追求女性身型苗條的潮流，使得坊間出現主打健康、瘦身的西式餐點食譜書。同時，在國內外風氣的帶領下，素食開始和健康畫上等號，並和西式餐點結合，使得西式素食料理逐漸被納入素食食譜書。另一方面，由於 1979 年政府開放國人出國觀光，民眾接觸外國文化的機會增加之外，也加深對歐美各國獨特飲食文化的認識，帶動出版社去出版介紹與特定歐美國家相關的食譜書。此外，由於餐飲教育被納入正規教育的範疇，以及餐飲證照制度的

²³¹ 許嘉麟，〈臺灣西式料理廚師在餐飲教育和海外學習之現況和轉變〉，頁 177；「歷史大事紀」，中華穀類食品工業技術研究所，最後檢索日期：2024 年 4 月 15 日。

²³² 許嘉麟，〈臺灣西式料理廚師在餐飲教育和海外學習之現況和轉變〉，頁 177。

建立，越來越多教科書式的食譜書被出版。總體來說，相較於早期食譜書多以「中式」、「西式」二分法進行分類，1980 年代之後，越來越多食譜所使用的烹飪方法融合中式與西式，料理之間的界線變得更加模糊。收錄西式餐點的食譜類型之多元，顯示西式餐點已逐漸在臺灣大眾的日常飲食之中普及。



第五章 結論

本文利用「臺灣書目整合查詢系統」，以關鍵字進行搜尋，共找到 447 種書名相關或部分收錄西式餐點食譜之食譜書，並將其整理成「1945-1990 年代臺灣出版之西式餐點食譜書書目」（請詳附錄）。進一步檢視這些食譜書的出版時間，發現其出版趨勢（請詳【圖一】）可以大致區分為三個時期。本文以書目中的食譜書為主要研究素材，並與先行研究、報紙期刊、及口述訪談所得到的資訊相互比對，嘗試以食譜書的視角為核心，建構戰後至 1990 年代西式餐點的發展情形，論述西式餐點如何在臺灣走向普及之路。本文針對三個時期的分析如下：

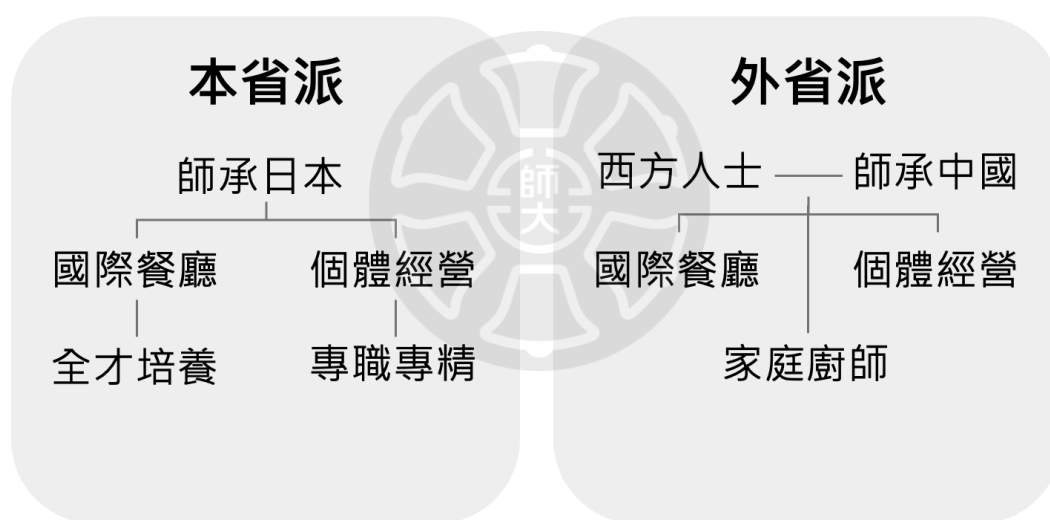
一、1945-1960 年代初期：西式餐點食譜書的萌芽－西式餐點的融合期

從這個時期食譜作者的背景可以發現，在戰後初期，西式餐點的烹飪技術主要掌握在專業廚師及社會地位較高的女性手中。西式餐點的不普及也反映在食譜書的數量上，筆者僅找到四種。在其中三種食譜書，其作者的身份也影響他們的寫作風格，作為廚師，譚斌在食材計量的部分最為精確，他主要以明確的磅、品托等單位衡量食材的份量，此外，由於他曾經為美國家庭服務，因此在書中也會分享與美國文化相關的小故事；黃媛珊與趙堅冰婚後家庭的社會地位較高，生活狀況比一般大眾優渥，因此較有能力負擔西式餐點的製作成本。兩人作為家庭主婦，其食譜書的內容也較貼近婦女的需求，不僅介紹食材營養素、提供食材挑選訣竅，在食材份量拿捏上也以家庭常見的碗、杯、勺或傳統市場慣用的兩為主。黃媛珊作為臺師家政系的老師，她的食譜書所涵蓋的內容更為豐富。《西菜西點烹製法》雖是西文食譜書的中譯本，但其翻譯後的內容也可以反映時代特色。

另一方面，戰後初期西式餐點食譜書的出版並不單純只是要教導讀者西式餐點的製作方法，或是宣傳西式餐點有多營養。這些食譜書作者在序言中皆傳達出相似的訊息，也就是他們出版這些食譜書的目的是為了要讓身處聯合抗共、中西交流日盛之際的國人可以了解西式餐點的作法及西方飲食文化，幫助國人可以得體的和西方友人互動，進而去宣傳中國的美好。在這些西式餐點書裡也

可以看到對於中華文化的讚揚。

然而，這些食譜書的作者皆非臺灣人，難道臺灣本地沒有西式餐點的廚師嗎？並非如此。本文透過口述訪談及回憶錄，統整戰後初期西式餐點業概況（請詳【圖三十七】），發現當時西式餐點廚師主要分為兩大脈絡，一是在戰前就到西洋料理屋、咖啡店工作，受到日本西洋料理訓練的本省派；另一個是由曾在中國大陸西餐廳工作、學藝的中國籍及歐美籍廚師組成的外省派。兩派在臺灣的發展路線主要是到比較國際性、規模較大的西餐廳工作，或是到個體經營、規模較小的西餐廳服務，有部分則是選擇到政府高官或歐美人士家裡擔任家庭廚師。隨著經營模式的不同，人才培育的方式也有差異。這些廚師彼此之間相互砥礪精進，奠定日後西式餐點得以在臺灣蓬勃發展的基礎。



【圖三十七】戰後初期西式餐點業概況（筆者整理）

二、1960 年代中期-1970 年代：西點食譜書的獨立－西點的茁壯期

1960 年代中期，在傳統的西式餐點食譜書之外，臺灣出版市場開始有越來越多獨立的西點食譜出版。自 1960 年代中期至 1970 年代，共有 29 種西式餐點食譜書出版，其中 16 種為西點食譜，佔此時期食譜書總數的 55%，顯示這個時期西式餐點的發展出現一定程度的改變。

1960 年代臺灣受到國際局勢及白米外銷的影響，行政院美援運用委員會及臺灣區麵粉工業同業公會共同成立臺灣區麵麥食品推廣執行委員會，並推動麵

食推廣運動，希望能讓國民多食用小麥麵粉製品。其間，改組後的臺灣區麵麥食品推廣委員會與美國小麥協會等組織共同合作成立烘焙訓練班，奠定臺灣烘焙產業的基礎，也成為西點食譜書得以獨立出版的重要契機。為了滿足烘焙相關產業從業人員與學校內學習烹飪的學生的需求，1960 年代後期開始，烘焙訓練班講師所著、臺灣區麵麥食品推廣委員會與美國小麥協會共同出版的烘焙手冊及烘焙叢書陸續出版。這些食譜書與過往最大的差異在於教科書式的書寫方式及對於基礎科學知識的重視。此外，這類食譜書的出現顯示臺灣西式餐點—尤其是烘焙—的技術傳承除了過去言傳身教的方式，也漸漸出現提供現代化及系統化教學的專業技職培訓機構。

隨著麵食推廣運動的進行，許多烘焙人才投入市場，在帶動民間對於烘焙製品的認識與需求的同時，也促使越來越多單獨介紹西點的食譜書得以出版，部分出版社甚至引進日本的西式餐點食譜。此舉不僅彰顯這個時期西式餐點食譜書—尤其是西點食譜書—市場的逐漸蓬勃發展，也在某種程度上代表大眾對於西點等西式餐點的需求逐漸增加，因此出版社也才願意出版更多、更豐富的食譜書。

三、1980 年代-1990 年代：西式餐點食譜書走向多元—西式餐點的普及

1980 年代開始，臺灣西式餐點食譜書的出版量逐漸增加，有 72 種。到了 1990 年代，出版量更是大幅提升，有 342 種。隨著社會型態的改變，食譜書的類型不再像過去那般以「中式」、「西式」或是「西餐」、「西點」進行分類，而是變得更加多元，本文於是將部分特色較為明確的食譜書進行分類並分析該類型的成因。

在 1980 年代至 1990 年代出版的 414 種食譜中，有 52 種可被歸類為「簡易食譜」。由於臺灣邁入工商業社會，在經濟蓬勃發展的同時，人民生活步調變得緊湊，婦女也因為投入職場而壓縮可以用於烹飪的時間。在這個時期，主打簡易、快速的食譜書便成為職業婦女們的好夥伴。此外，由於民眾的經濟能力提升，越來越多人願意去購買可以增加家事效率的現代化家電，使得持有至少一臺烤箱或微波爐的戶數增加，烤箱及微波爐食譜應運而生，至少有 13 種。另一

方面，隨著 1970 年代美式速食風潮進入臺灣以及 1984 年麥當勞引進企業化經營及標準化生產，本土及外來速食品牌如雨後春筍，再加上臺灣民眾對於速食這種可以快速取得、品質穩定且美味的食品接受度良好，出版社便從中嗅到商機，推出速食食譜書至少 11 種。

隨著國人的飲食變得更加營養且豐富，飲食對於國人健康的影響逐漸被臺灣社會所重視，然而在西式餐點食譜書的部分，直到 1980 年代才有健康食譜書被出版，到 1990 年代為止至少有 40 種。其中，由於國際間普遍流行「女性苗條才是美」、「肥胖即是懶惰」的想法，再加上肥胖的確會影響健康，「瘦身」成為其中一個重要的主題，至少有 10 種；另外還有針對兒童及嬰幼兒、強調食物營養的健康食譜。另外，素食在原本臺灣既有的宗教因素之上，加上國外素食流行以及國內醫界的大力推薦，成為一股新的飲食潮流，並與逐漸普及的西式餐點進行融合。最晚在 1980 年代中期，國內便有素食食譜書中介紹西式的素食料理，到 1990 年代共出版至少 8 種。

另一方面，政府在 1979 年開放大多數國人得以「觀光」名義出國，民眾可以增加與外國文化接觸的機會之外，也加深對不同國家之間差異的認知。歐美各國不再只是「西方」，歐美飲食也不再只是「西餐」和「西點」，而是不同國家各有特色。因此在 1980 年代後期到 1990 年代，出版社也開始推出與特定歐美國家的料理或文化相關的食譜書，至少 53 種。此外，隨著餐飲技職教育及證照制度的建立，市面上也出現越來越多教科書式的食譜書，至少 6 種。收錄西式餐點的食譜類型之多元，顯示西式餐點已逐漸在臺灣大眾的日常飲食之中普及。

總結與研究限制

從前述針對各個時期的討論可以發現，西式餐點食譜書的數量隨著時間遞進而有顯著的增加。食譜書的出版目的也從戰後初期的「為宣傳中華文化」，到 1960 年代中期除了「為了配合國家政策」而出現的教科書式食譜書，坊間也開始有內容更為豐富、裝訂更為精美的食譜書，反映大眾逐漸對烹製西式餐點產生需求，在某種程度上也表示西式餐點逐漸普及；1980 年代之後，西式餐點食

譜書不僅出版量大幅增加，出版社也開始針對該時期民眾的需求而規劃不同主題的食譜書，內容也變得更加多元。此時的西式餐點已經融入到各種不同類型的食譜書中，食譜書及菜餚本身的界線變得更加模糊而不再單純以「中式」、「西式」作為區分，顯示在這個時期西式餐點已經逐漸深入到臺灣民眾的日常飲食當中。

本研究以潘宗億對戰後臺灣食譜出版趨勢與變遷的研究為基礎，嘗試跳脫其文章中的分類框架，重新對戰後臺灣出版且書中收錄西式餐點食譜的食譜書進行統計，為日後研究者建立一個相對完整的西式餐點食譜書書目，並針對該書目上的食譜書，分析其內容及作者背景，為戰後西式餐點在臺灣演變提供一個史料上的依據。西式餐點研究可討論的面向很多，食譜書雖僅能提供部分資訊，但也能為相關研究提供證據上的支持。此外，本研究透過口述訪談、回憶錄等資料的整理，初步整理出戰後初期西式餐點業的輪廓，為之後的研究提供可延伸的基礎。另一方面，本研究也在過往諸多關於美援的歷史研究的基礎上，證明該政策也會影響當時部分食譜的出版及寫作方式。最後，針對 1980 年代後出版的大量西式餐點食譜書，本文嘗試進行整理及分析，發現西式餐點已融入到各類型的食譜書中，成為西式餐點在臺灣普及的其中一個證明。

本研究仍有許多不足之處。首先，食譜書的內容具有侷限性，且較無法反映西式餐點在供給面與消費面的狀況。在西式餐點的發展中，在臺美軍、美僑及美國文化是推動戰後西餐廳成立及西式餐點在臺普及相當重要的推手。另一方面，鄰近的香港及日本兩地作為較早接觸到西方文化的地區，隨著人群移動與文化交流，兩地對於臺灣西式餐點的發展應具有影響力。此外，烹飪班與學校家政課也是西式餐點推廣的重要途徑之一，然而由於本研究所使用的食譜書中並未收錄相關資訊，因此這些議題為本研究所力不能及，還需要更多的史料支持。

其次，若能釐清出版社出版西式餐點食譜書的原因、以及這些食譜書的受眾其身份背景與購買動機，將會為西式餐點在臺發展的研究提供更完整的論述。惟筆者在研究過程中曾嘗試尋找相關資料未果，期待日後的研究能有相關的分

析。

第三，本研究係針對廣義的「西式餐點」食譜書進行分析，因此只要該菜餚源自於歐美飲食文化，均被本研究視為「西式餐點」。然而隨著歐美飲食文化向外傳播時間日久，部分餐點已與不同國家的飲食文化結合，形成如「洋食」的折衷料理，之後再傳到臺灣；抑或是歐美飲食進入臺灣後，為了配合臺灣人的口味而進行改良，或是與在地文化進行結合產生新的料理，這類料理在臺灣的發展還有待後續研究進行更深入的討論。

第四，在西式餐點烹飪技術傳承的部分，有像齊如山與黃媛珊這樣由公公指導媳婦烹飪手藝，也有像林金春師傅與林炳彰師傅這樣的師徒制，近幾十年則有技職教育，廚師的培訓對西式餐點的發展同樣有深遠的影響，這部分也需要之後的研究者進行補充。

第五，由於本研究整理出的書目係使用關鍵字檢索而成，可能因為關鍵字的遺漏而使得資料蒐集不夠完整。

第六，由於 1960 年代中期之後臺灣出版的西式餐點食譜書眾多，作者人數多且背景也十分多元，受到時間與空間的限制，筆者僅能就較具有代表性的食譜書、作者及類型進行深入分析，難免有疏漏之處，還望之後的研究者能為本研究的不足之處進行修正及補充。

參考文獻

(一)報紙、日記、政府檔案

《公論報》

《中央日報》

《中國時報》

《民生報》

《民聲日報》

《經濟日報》

《臺灣日日新報》

《聯合報》

《中華民國臺灣地區個人所得分配調查報告》

《家庭收支調查報告》

《國民政府公報》

《國民政府》，數位典藏號：001-032220-00172-034。臺北：國史館藏。

〈人民請撥糧食救濟糧荒〉，典藏號：A383000000A/0035/a188.1.8/01。新北：國家發展委員會檔案管理局藏。

〈臺灣省酒樓茶室改設公共食堂茶室〉，典藏號：A375000000A/0038/0124.13/0010。新北：國家發展委員會檔案管理局藏。

〈總節〉，典藏號：A386000000A/0041/1200/1。新北：國家發展委員會檔案管理局藏。

(二)專著

力行書局編

1967 《西菜西點食譜》，臺北：力行書局。

1967 《糖果、餅乾、麵包製造法》，臺北：力行書局。

王麗雲、盧志芬

1982 《利烹食譜》，新北：輔新書局。

立法院立法委員名鑑編輯委員會

1952 《第一屆立法委員名鑑》，臺北：立法院立法委員名鑑編輯委員會。

東方書局編

1957 《西菜西點烹製法》，臺北：臺灣東方書店。

英國皇家西點學院

1978 《彩色西點大全》，臺北：文啟社。

吳順成、侯延卿

2016 《順成之路》，臺北：爾雅。

辛永清

2012 《府城的美味時光：臺南安閑園的飯桌》，臺北：聯經。

胡建偉

1961 《澎湖紀略》，臺北：臺灣銀行經濟研究室。

徐珂

1917 《清稗類鈔》，上海：商務印書館，第 47 冊。

徐華強

1967 《甜麵包之製作》，臺北：中華民國麵食推廣協會。

1967 《派，道納司，小西餅，奶油空心餅，鬆餅等製作》，臺北：中華民國麵食推廣協會。

徐華強、黃登訓、謝健一、顧德材

1971 《實用麵包製作技術》，新北：臺灣區麵食推廣委員會。

徐華強、黃登訓、顧德材

1979 《蛋糕與西點》，新北：臺灣區麵食推廣委員會。

唐魯孫

2020 《酸甜苦辣鹹》，臺北：大地。

飯田深雪

1979 《魚和蝦的食譜》，臺北：出版家文化事業有限公司。

1979 《牛羊豬肉的食譜》，臺北：出版家文化事業有限公司。

1979 《雞和蛋的食譜》，臺北：出版家文化事業有限公司。

1979 《燉肉和湯》，臺北：出版家文化事業有限公司。

1979 《三明治》，臺北：出版家文化事業有限公司。

1979 《營養沙拉》，臺北：出版家文化事業有限公司。

1979 《蛋糕》，臺北：出版家文化事業有限公司。

1979 《小甜點》，臺北：出版家文化事業有限公司。

黃媛珊

1954 《媛珊食譜》，臺北：三民。

1956 《媛珊點心譜》，臺北：三民。

1957 《媛珊食譜 二集》，臺北：三民。

1957 《烹調與膳食》，臺北：臺灣省立師範大學教育學院家政系。

1960 《餐室管理》，臺北：臺灣省立師範大學教育學院家政系。

1960 《媛珊西餐譜》，臺北：三民。

1964 《媛珊食譜 三集》，臺北：三民。

黃振威

2019 《番書與黃龍》，香港：中華書局。

梁實秋

2019 《雅舍談吃》，臺北：九歌出版社，2019）。

梁淑嫻

2004 《超人氣烤箱食譜》，臺北：瑞昇。

陳忠良編

1998 《花式・葡式蛋撻》，臺北：唐代。

齊如山

1935 《齊如山全集（七）》，臺北：北平國劇協會，1935。

鄭文龍

1960 《臺灣菜烹飪精華》，臺中：瑞成書局。

趙堅冰

1961 《中西烹飪新編》，臺北：世界畫刊社。

齊如山

1935 《齊如山全集（七）》，臺北：北平國劇協會，1935。

臺灣銀行經濟研究室編

1959 《安平縣雜記》，臺北：臺灣銀行經濟研究室。

劉志偉

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

簡錦錐、謝祝芬

2015 《明星咖啡館》，臺北：印刻。

譚斌

1960 《最新西餐西點烹飪法》，中日文化出版社。

饒秋霞

1996 《護生素食 第二輯》，臺北：佛陀教育基金會。

Radiation group sales ltd.

1960 “*Radiation cookery book: A selection of recipes for use with Regulo New World gas cookers,*” London: Radiation group sales ltd.

(三)期刊

于衡

- 1972 〈國軍接收後的長春 採訪二十五年（二）〉，《傳記文學》20：2，頁 27-33。

王婉育

- 2021 〈臺灣早餐外食現象與社會變遷分析（1980-2019）：以大臺北地區早餐店為例〉，《中國飲食文化》17：2，頁 141-178。

天下雜誌

- 2023 〈兩千大調查——服務業〉，《天下雜誌》773，頁 170。

林佳瑩、曾秀雲

- 2010 〈臺灣在地飲食的全球化分析：從珍珠奶茶對大學生的意涵談起〉，《文化越界》1：4，頁 37-61。

林月美、朱志良、洪清霖、黃伯超

- 1985 〈臺灣地區青少年之營養狀態評估第一報：身高與體重〉，《中華民國營養學會》10，頁 91-106。

李蘭、潘文涵、葉文婷

- 1999 〈1993-1996 年台灣民眾之營養飲食知識及飲食行為調查結果〉，《國民營養健康狀況變遷調查 1993-1996》，臺北：行政院衛生署，頁 127-140。

吳燕秋

- 2018 〈民國時期婦女的家庭煮食勞動與飲食保健〉，《近代中國婦女史研究》31，頁 55-106。

屈文生

- 2023 〈英美在近代中国行使治外法权主体之型化与形替〉，《法学研究》45：3，頁 205-224。

祝年豐

- 2006 〈臺灣國小學童肥胖及其相關合併症流行病學〉，《臺灣國小學童營養健康狀況調查 2001-2002》，臺北：行政院衛生署，頁 283-296。

胡衍南

- 2005 〈文人化的《隨園食單》－根據中國飲膳文獻史作的考察〉，《中國飲食文化》1：2，頁 97-122。

秦先玉

- 2013 〈衍生物、舊東西與變種：台灣間熱式電鍋炊煮系統，1950s-1970s〉，《科技醫療與社會》17，頁 127-186。

許嘉麟

- 2017 〈臺灣西式料理廚師在餐飲教育和海外學習之現況和轉變〉，《中國飲食文化》13：2，頁 159-198。
- 2021 〈臺灣早餐日常實踐：西式早餐店的角色和戰術〉，《中國飲食文化》17：2，頁 79-140。

郭忠豪

- 2006 〈閒情的吃，雅致的嚐－明清江南的介類水產與飲食生活〉，《中國飲食文化》2：1，頁 39-85。

黃毓棻

- 2012 〈食譜中的臺灣飲食百年〉，《人類與文化》43，頁 71-78。

黃伯超、游素玲、李淑美、高美丁、李寧遠、洪清霖、吳宗賢、楊志良

- 1983 〈民國六十九-七十年臺灣地區膳食營養調查〉，《中華民國營養學會》8，頁 1-20。

遼耀東

- 2002 〈明清時期的文人食譜〉，《中外文學》31：3，頁 27-40。

張偉雄、林子堯、吳炳南

- 2018 〈西餐廳服務人員專業能力之研究－以國際觀光旅館為例〉，《觀光產業與航空管理期刊》1：1，頁 1-21。

張玉欣

- 2011 〈臺灣料理食譜的發展與變遷〉，《中華飲食文化基金會會訊》17：2，頁 44-45。

張于敏、胡澤民

- 2015 〈時尚畫的演變對現代時尚產業之影響〉，《中華民國設計學會研究論文》(2015.5)，頁 1082-1087。

廖雁昭

- 1998 〈美食之譜，究竟有何譜？概述臺灣的食譜出版〉，《中國飲食文化基金會會訊》4：4，頁 13-14。

潘宗億

- 2020 〈傅培梅與阿基師之外：戰後臺灣的食譜出版趨勢與變遷〉，《中國飲食文化》16：1，頁 115-177。

潘文涵、葉文婷、胡啟民、何橈通

- 1999 〈臺灣地區糖尿病之盛行率及認知狀況〉，《國民營養健康狀況變遷調查 1993-1996》，臺北：行政院衛生署，頁 263-277。

潘文涵、葉文婷

- 1999 〈臺灣地區高血壓盛行率、認知情形、服藥率及控制率〉，《國民營養健康狀況變遷調查 1993-1996》，臺北：行政院衛生署，頁 220-241。

曾品滄

- 2018 〈日治時期臺灣菜譜的演進與東亞食文化的跨境流動〉，《臺灣史研究》25 (2018.9)，頁 43-82。
- 2019 〈美國的滋味：冷戰前期臺灣的可口可樂禁令與消費 (1950-1967)〉，《臺灣史研究》26，頁 113-150。

曾獻緯

- 2021 〈臺灣軍公教食米配給制度的形成及其運作〉，《國史館館刊》70，頁 93-134。

陳玉箴

- 2013 〈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》20（2013.3），頁 79-125。
- 2016 〈從「家務」到「勞動商品」：臺灣家庭晚餐型態變遷的考察（1980-2013）〉，《台灣學誌》13，頁 71-103
- 2021 〈重返安閑園－辛永清「食譜文學」中的時空、家國與性別〉，《臺灣文學研究學報》32（2021.4），頁 265-303。
- 2022 "Shaping Bread as "Modern Food", " The Korean Journal for the History of Science, Vol.44, No.2 (2022.09), pp. 415-435.
- 2024 〈臺灣速食文化的發展〉，《臺灣學通訊》136，頁 8-11。

陳尹嫻

- 2011 〈西餐的傳入與近代上海飲食觀念的變化〉，《中國飲食文化》7：1，頁 143-206。

陳元朋

- 2007 〈追求飲食之清－以《山家清供》為主體的個案觀察〉，《中國飲食文化》3：1，頁 1-40
- 2009 〈清末民初的上海西餐館－以「區分」、「認同」、「空間」及「失禮」為主的初步討論〉，《東華人文學報》15，頁 165-219。

陳清河

- 2020 〈消費者持續消費動機研究－以沾美西餐廳為研究標的〉，《管理資訊計算》9：2，頁 217-227

劉志偉

- 2011 〈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》7：1，頁 1-59。

蔡盛琦

- 2006 〈戰後初期臺灣的出版業（1945-1949）〉，《國史館學術集刊》9，頁 145-181。

Arjun Appadurai

- 1988 “How to Make a National Cuisine: Cookbooks in Contemporary India,”
Comparative Study of Society and History, Vol.30, No.1, pp. 3-24.

Michelle T. King

- 2018 “The Julia Child of Chinese Cooking, or the Fu Pei-mei of French
Food? Comparative Contexts of Female Culinary Celebrity,”
Gastronomica, Vol.18, No.1, pp. 15-26.

東四柳祥子、江原絢子

- 2003 〈解題 近代日本の料理書（1861～1930）〉，《東京家政学院大学
紀要》43，頁 1-16。

東四柳祥子

- 2015 〈明治期における中国料理の受容〉，《梅花女子大学食文化学部
紀要》3，頁 33-46。

(四)學位論文

王婉育

- 2018 〈臺灣早餐外食現象與社會變遷：以大臺北地區為例〉，臺北：國
立臺灣師範大學臺灣語文學系碩士論文。

林豐松

- 2007 〈吃齋者功德大—以 90 年代台灣素食食譜為中心〉，宜蘭：佛光大
學宗教學系碩士論文。

黃品儒

- 2017 〈在食之外：日治時期臺灣食譜的文化與政治意涵〉，臺北：國
立臺灣師範大學臺灣史研究所碩士論文。

陳可欣

- 2005 〈「重慶南路書店街」之變遷研究〉，臺北：國立臺灣師範大學地
理學系碩士論文。

陳尹嫻

2008 〈西餐館與上海摩登（1842~1949）〉，嘉義：國立中正大學歷史研究所碩士論文。

謝志輝

2014 〈北洋政府的「道制」研究（1912-1928）〉，臺北：國立政治大學歷史學研究所碩士論文。

(五)口述訪談

林炳彰口述；許茹茵訪問、整理

2023 〈林炳彰師傅訪問稿〉。

林龍德口述；許茹茵、陳玉箴訪問；許茹茵整理

2023 〈波麗路西餐廳訪問稿〉。

(六)網路資料

中時新聞網

「總統主廚阿章師 臺中臺南担仔麵風華再現」，<https://www.chinatimes.com/realtimenews/20230529001822-260405?chdtv>。

中央通訊社

「尋訪明星咖啡館上海舊址 景物已非俄國風不再」，<https://www.cna.com.tw/news/acn/201910040175.aspx>。

中央研究院臺灣史研究所臺灣日記知識庫

「黃旺成先生日記/1925-12-31」，<https://taco.ith.sinica.edu.tw/tdk/黃旺成先生日記/1925-12-31>。

「黃旺成先生日記/1927-11-09」，<https://taco.ith.sinica.edu.tw/tdk/黃旺成先生日記/1927-11-09>。

「黃旺成先生日記/1929-06-13」，<https://taco.ith.sinica.edu.tw/tdk/黃旺成先生日記/1929-06-13>。

「熱蘭遮城日誌/II-C/1643-05-04」，<https://taco.ith.sinica.edu.tw/tdk/熱蘭遮城日誌/II-C/1643-05-04>。

「熱蘭遮城日誌/II-C/1643-05-15」，<https://taco.ith.sinica.edu.tw/tdk/熱蘭遮城日誌/II-C/1643-05-15>。

中央研究院人文社會科學研究中心調查研究專題中心學術調查研究資料庫

「臺灣社會變遷基本調查計畫 1996 第三期第二次：家庭組（C00008_1）」，
K6 VII 38、K3 VII 35，https://doi.org/10.6141/TW-SRDA-C00008_1-1。

中華穀類食品工業技術研究所

「歷史大事紀」，<https://www.cgprdi.org.tw/History?itemid=1007&mid=1151>。

百科知識

「黃媛珊」，<https://www.jendow.com.tw/wiki/%E9%BB%83%E5%AA%9B%E7%8F%8A>。

交通部觀光署觀光統計資料庫

「歷年中華民國國民出國目的地人次統計」，<https://stat.taiwan.net.tw/statistics/year/outbound/destination>。

行政院主計總處

「國民（可支配）所得與平均每人所得為何與一般人感受之收入不相當？」，https://www.dgbas.gov.tw/News_Content.aspx?n=3988&s=102987。

行政院主計總處就業及失業統計資料查詢系統

「勞動力參與率」，https://manpower.dgbas.gov.tw/dgbas_community/。

麥當勞

「品牌故事與承諾」，<https://www.mcdonalds.com/tw/zh-tw/about-us/brand-story.html>。

頂呱呱

「品牌故事與精神」，<https://www.tkkinc.com.tw/story.html>。

國民所得及經濟成長統計資料庫

<https://nstatdb.dgbas.gov.tw/dgbasAll/webMain.aspx?sys=100&funid=dgmaind>。

風傳媒

「爸媽都在這約會！盤點全台 8 間屹立不搖的『傳奇西餐廳』，老字號保證氣氛、餐點都一絕啊」，<https://www.storm.mg/lifestyle/515531?mode=whole>。

明星咖啡館

「明星故事」，<https://www.astoria.com.tw/astoria/public/public/page/8/>。

波麗路餐廳

「關於波麗路餐廳」，<https://bolero1934.com/>。

食力

「加強食材追蹤追溯 北市衛生局規定連鎖早餐店需全數登錄食材」，<https://www.foodnext.net/news/newsnow/paper/5357313996>。

「臺灣開放麥當勞來台不是為了讓你吃漢堡，要的其實是 Know-how！」，<https://www.foodnext.net/news/industry/paper/5098627127>。

香港基督教女青年會

<https://www.ywca.org.hk/zh-hant/about/about-ywca>。

夏祖麗

「城南、舊事」，http://chinesewritersna.com/review/?page_id=11331。

國立高雄餐旅大學

「各系所開課資訊」，<https://classic.nkuht.edu.tw/Pub/PubCur.asp>。

頂鮮

「昨日傳統成就今日創新 臺灣法式料理泰斗－林炳章」，網址：<https://www.dxshop.com.tw/news.php?act=view&id=3>。

舒國治

「臺北的文藝厚度，扎根在六十年代」，<https://paper.udn.com/udnpaper/PIC0004/361163/web/>。

臺中大墩路臺南擔仔麵

「廚師團隊」，https://www.foodvip.tw/zh-tw/about_team.php。

電信數位博物館

「臺北電信局自動電實施五位制撥號通知書」，<https://telecom.nstm.gov.tw/ArtifactDetail.aspx?sid=2043>。

Collins Dictionary

“regulo,” <https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/regulo>。

Museum of Domestic Design & Architecture, Middlesex University

“New World – series 2 regulo-controlled gas cookers (New World patents)|||

Instruction card for gas cooker, 1935,” <https://moda.mdx.ac.uk/object/badda4542/>。

Miyuki Art Flower

「飯田深雪・倫子とは」，<https://miyuki-st.co.jp/aboutus/miyukirinko.html>。

NHK クロニクル

「河野貞子」，<https://www.nhk.or.jp/archives/chronicle/search/?keyword=%E6%B2%B3%E9%87%8E%E8%B2%9E%E5%AD%90&page=28>。

コトバンク

「河野貞子」，<https://kotobank.jp/word/%E6%B2%B3%E9%87%8E%20%E8%B2%9E%E5%AD%90-1644571>。

「飯田深雪」，<https://www.nhk.or.jp/archives/chronicle/search/?keyword=%E9%A3%AF%E7%94%B0%E6%B7%B1%E9%9B%AA&page=41>。

附錄

1945-1990 年代臺灣出版之西式餐點食譜書書目											
	題名	簡	微	速	健	素	歐	教	著者	出版者	出版年
1	西菜西點烹製法								東方書店編	東方	1957
2	媛珊西餐譜								黃媛珊	三民	1960
3	最新西餐西點烹飪法								譚斌	時代英文印刷廠	1960
4	中西烹飪新編								趙堅冰	世界畫刊社	1961
5	糖果、餅乾、麵包製造法								力行書局編	力行書局	1967
6	西菜西點食譜								力行書局編	力行書局	1967
7	中華民國麵食推廣會烘焙叢書 4： 甜麵包之製作							v	徐華強	中華民國麵麥食品 推廣會	1967
8	中華民國麵食推廣會烘焙叢書 5： 派、道納司、小西餅、奶油空心 餅、鬆餅等製作							v	徐華強	中華民國麵麥食品 推廣會	1967
9	中西點心								杜菊芳	大聖	1972
10	中西食譜								楊友梅	易知	1972
11	家庭西餐：宴會餐點								飯田深雪	光復書局	1973
12	西洋食譜								河野貞子	新世紀	1973
13	糕餅與甜點								河野貞子	新世紀	1973
14	最新家庭西點麵包譜								黃銘鼎	白鐵號總經銷	1974
15	家庭西餐大菜								江上トミ編	光復書局	1974
16	歐式點心製作								Leonard John Hanneman	徐氏基金會	1974
17	烘焙叢書 第一輯：實用麵包製作技 術							v	徐華強	臺灣區麵食品推廣 委員會	1974
18	中西點心 100 種								王娜娜	大孚	1977
19	(彩色)西餐大全								英國皇家西點學院編	文啟社	1978
20	(彩色)西點大全								英國皇家西點學院編	文啟社	1978
21	風行的西餐食譜沙拉與湯的製作								李彩華、葉松鈴譯	徐氏基金會	1978
22	家庭點心食譜集錦								徐祥明		1978
23	烘焙叢書 第二輯：蛋糕與西點							v	徐華強、黃登訓、顧德材	中華穀類食品工業 技術研究所	1979
24	快樂家庭食譜全集 1：魚和蝦的食 譜								飯田深雪	出版家	1979
25	快樂家庭食譜全集 2：牛羊豬肉的 食譜								飯田深雪	出版家	1979
26	快樂家庭食譜全集 3：雞和蛋的食 譜								飯田深雪	出版家	1979
27	快樂家庭食譜全集 4：燉肉和湯								飯田深雪	出版家	1979
28	快樂家庭食譜全集 5：三明治								飯田深雪	出版家	1979
29	快樂家庭食譜全集 6：營養沙拉								飯田深雪	出版家	1979
30	快樂家庭食譜全集 7：蛋糕								飯田深雪	出版家	1979
31	快樂家庭食譜全集 8：小甜點								飯田深雪	出版家	1979
32	中西食譜								真善美婦女家政函授學校	真善美婦女家政函 授學校	1979
33	中外餐點大全								林陳吟		1979
34	西洋名菜								黃韶顏	大同	1980
35	冷凍甜點								城戶崎愛	出版家	1980
36	肉和沙拉								城本越雄等	出版家	1980
37	三明治全集								堀江泰子、堀江ひろ子	出版家	1980
38	咖哩食譜								望月澄江	出版家	1980
39	香烘烘的麵包								森山サチ子	出版家	1980
40	蛋糕和飲料 100 種								飯田深雪等	出版家	1980

1945-1990 年代臺灣出版之西式餐點食譜書書目

	題名	簡	微	速	健	素	歐	教	著者	出版者	出版年
41	小甜點 100 種								新居裕久等	出版家	1980
42	快樂的小甜點								磯野和子等	出版家	1980
43	西洋名菜								呂石明	自然科學文化	1980
44	中外名菜食譜								張秀容	林白	1980
45	蛋糕花樣彩色全輯								言北銘編	統帥	1980
46	西菜西點精華								藍梅筠	華視	1980
47	不用烤箱做的西點	v							森山サチ子	大陸	1981
48	麵粉點心譜								吳美香	西北	1981
49	麵包與蛋糕製作經營實務								陳鋒仁編	超奇	1981
50	點心世界								偉文圖書出版社編輯部編	偉文圖書	1981
51	嬰兒・幼兒食譜				v				牧野哲大	好兄弟	1982
52	西洋料理秘訣								張正雄	武陵	1982
53	西點蛋糕製作法								生活百科叢書編輯組編	國家	1982
54	利烹食譜	v	v						王麗雲、盧志芬	輔新書局	1982
55	自製蛋糕樂無窮								程義	星光	1983
56	幼兒營養點心：三明治・小西點・四季皆宜的點心				v				黃韶顏	信誼	1984
57	水果甜點								飯田深雪	皇鼎	1984
58	10 分鐘營養早餐： 三明治・漢堡	v		v	v				林照子	世茂	1985
59	最新實用西餅蛋糕麵包製作集錦								劉榮華編	全麥烘焙	1985
60	藝術創意蛋糕裝飾技巧								劉榮華編	全麥烘焙	1985
61	簡易果汁・果菜汁・夏日冷凍甜點作法	v							林碧雲	漢威	1985
62	實用丹麥麵包之製作								譚繼山譯	學藝	1985
63	蔬菜食譜					v			林泱村編	世茂	1986
64	水果大餐								林泱村編	世茂	1986
65	咖哩・麵條								林泱村編	世茂	1986
66	三明治與漢堡			v					羅純蘭編	世茂	1986
67	西式小點心								小林カツ代	尖端	1986
68	豆腐冰淇淋：美國最新風行的食品之一								陳世爵	青春	1986
69	西點專集								王靖忠	圓山	1986
70	美式健康豆腐食譜				v		v		Gary Landgrebe	暖流	1986
71	特選西點								林珠如、楊秀雲譯	業強	1986
72	新時代蛋糕								蔡佩倫	福利	1986
73	歐式西點專集								王靖忠	文翔	1987
74	沙拉								羅純蘭編	世茂	1987
75	現代麵包製作百科								劉榮華編	全麥烘焙	1987
76	蛋糕・點心・派								陳希芳、周素年編	尖端	1987
77	烘焙記錄簿								吳昆崙、廖秀育編	東正	1987
78	西餐・西點・牛排烹飪秘訣								張正雄	武陵	1987
79	漢堡・蔬菜雕			v					陳忠良編	唐代	1987
80	柔・軟・細・香的冰淇淋聖代								陳忠良編	唐代	1987
81	漢堡& 果汁			v					陳忠良編	唐代	1987
82	西點飲料								黃韶顏	圓山	1987
83	精緻西點								林珠如、楊秀雲譯	業強	1987
84	簡易營養早餐	v			v				黃墩岩編	瑞昇	1987
85	生日蛋糕								蔡佩倫編	福利	1987
86	西洋烹飪：理論與實際							v	薛明敏	餐旅雜誌社	1987
87	成人食譜								丘永福、林磐聳、高思聖攝影	行政院衛生署員工消費合作社	1988
88	摩登中西蛋糕麵包精華								吳文通等	泉源	1988

1945-1990 年代臺灣出版之西式餐點食譜書目

	題名	簡	微	速	健	素	歐	教	著者	出版者	出版年
89	西點飲料								張豐榮、郭玉梅編	泉源	1988
90	龍王垂涎滴蝦兵：西式海鮮特餐								陳忠良編	唐代	1988
91	養顏・美容・減肥：生菜沙拉				v				陳忠良編	唐代	1988
92	宴會點心								陳忠良編	唐代	1988
93	點心・沙拉								陳忠良編	唐代	1988
94	「麥當勞」就在你家裏：教你如何 做漢堡			v					陳忠良編	唐代	1988
95	麵包料理與健康				v				河野友美	啟臺	1988
96	清涼小西點								蔡佩倫、陳財源編	福利	1988
97	家庭小西點								蔡佩倫、陳財源編	福利	1988
98	西點・蛋糕								林泐村編	世茂	1989
99	營養早餐三明治・漢堡			v	v				林照子	世茂	1989
100	現代家庭糕點布丁教室								鍾讓源等編	亞泰	1989
101	西餐西點牛排烹調秘訣								張正雄	武陵	1989
102	正味：素食點心					v			心智禪師	美璟	1989
103	西式甜點								陳忠良編	唐代	1989
104	新簡易漢堡	v		v					蔡佩倫、陳財源編	福利	1989
105	蛋糕・麵包								梁淑葵	躍昇	1989
106	家常微波食譜	v	v						梁淑葵	躍昇	1990
107	清涼的冰淇淋								林進賢	大將	1990
108	烘焙叢書 第三輯：蛋糕裝飾・基礎 篇							v	徐華強	中華穀類食品工業 技術研究所	1990
109	水果料理								林泐村編	世茂	1990
110	微波爐的西點世界	v	v						竺翠萍編	世茂	1990
111	圖解蛋糕・點心・派製作法								大阪製果技術學校編	尖端	1990
112	少女西點總匯								雷笠 編譯	欣大	1990
113	西式甜點：餐後請留步								陳忠良編	唐代	1990
114	易學易做蛋糕・麵包・點心： Pastry & snacks	v							黃湘花	躍昇	1990
115	咖啡&紅茶								不註撰者	瑞昇	1990
116	西點百科								日本西點烹飪推廣中心	萬人	1990
117	巧克力+小禮物								日本西點烹飪推廣中心	萬人	1990
118	冷凍點心								日本西點烹飪推廣中心	萬人	1990
119	沙拉和調味料								日本西點烹飪推廣中心	萬人	1990
120	派對點心								日本西點烹飪推廣中心	萬人	1990
121	餅乾和巧克力								日本西點烹飪推廣中心	萬人	1990
122	清涼的冰淇淋—芭菲・聖代・布丁								張志明編	雷鼓	1990
123	清涼的冰淇淋：聖代・果凍・布丁								張志明編	雷鼓	1990
124	西點麵包								臺北市西點麵包業職業工會 編	臺北市西點麵包業 職業工會	1990
125	西點自己做								子瓊（田世璞）	臺視	1990
126	西餐烹飪								沈松茂	餐飲學會	1990
127	米糠在高纖維烘焙製品中的應用				v				陳弘文、朱金鳳、徐華強	中華穀類食品工業 技術研究所	1991
128	微波爐綜合食譜：中國菜・日本料理・西式料理	v	v						林泐村編	世茂	1991
129	家庭美食教室 西式甜點篇								李元祺、傅莉萍編	至鼎	1991
130	自製家常西餐								任穆蘭	韜略	1991
131	自製海鮮西餐								任穆蘭	韜略	1991
132	自製禽類西餐								任穆蘭	韜略	1991
133	自製肉類西餐								任穆蘭	韜略	1991
134	神仙家庭的喜悅：微波爐食譜	v	v						陳忠良編	唐代	1991

1945-1990 年代臺灣出版之西式餐點食譜書目

	題名	簡	微	速	健	素	歐	教	著者	出版者	出版年
135	微波爐食譜・甜點	v	v						陳忠良編	唐代	1991
136	做西點並不難								郭玉梅編	暢文	1991
137	中西糕餅精選								黃湘花	躍昇	1991
138	早餐與消夜								陳忠良編	唐代	1992
139	西點・蛋糕製造法								家庭百科叢書編輯組編	國家	1992
140	食品營養與調製法：美國家庭式醃漬物製造法、食品營養性、醫療性、調理法				v				林耕年	復文	1992
141	微波爐甜點・果凍・飲料	v	v						黃墩岩編	瑞昇	1992
142	麵包・漢堡三明治			v					黃墩岩編	瑞昇	1992
143	好吃麵包自己做								島津睦子	暢文	1992
144	家庭可口蛋糕								暢文編輯部編	暢文	1992
145	蛋糕甜點自己做								暢文編輯部編	暢文	1992
146	沁涼小館：果凍冰品專輯								周淑玲	漢光	1992
147	西菜								李錦聯	韜略	1992
148	西點自己做 第二集								子瓊（田世璞）	臺視	1993
149	咖啡・聖代								陳忠良編	唐代	1993
150	假期的盛宴：西式牛排大餐								陳忠良編	唐代	1993
151	美味家常菜：西式甜點								陳忠良編	唐代	1993
152	清晨的饗宴：營養早餐				v				陳忠良編	唐代	1993
153	雷久南大自然健康食譜				v				董麗惠	琉璃光	1993
154	微波爐蛋糕&特餐	v	v						黃墩岩編	瑞昇	1993
155	巧手做蛋糕								周淑玲	漢光	1993
156	鮮味沙拉								地崎比奈子	臺灣東販	1993
157	家庭烤箱食譜	v	v						梁淑嫻	躍昇	1993
158	微波親子餐	v	v						蕭義娟	海飛麗	1994
159	義大利美食						v		將門文物出版有限公司編輯部編	將門文物	1994
160	精緻小西點								將門文物出版有限公司編輯部編	將門文物	1994
161	西菜專集								黃韶顏	頂淵	1994
162	中西健康素食：菜根飄香				v	v			佛教慈濟基金會美國分會	慈濟	1994
163	健康早餐				v				白小良等	漢光	1994
164	可愛點心								漢光編輯部編	漢光	1994
165	美味多樣義大利麵與披薩								江上榮子	臺灣東販	1994
166	義大利經典食譜						v		黎柱權	龍吟	1994
167	歐式花果茶譜								季薈	龍吟	1994
168	美味三明治								洪如英編	人類	1995
169	水果點心泡菜的作法和吃法：果菜點心食譜				v				大智度編譯小組譯	方智	1995
170	午茶點心食譜								佑文出版社編輯部譯	佑文	1995
171	中・西式兒童餐				v				黃新編	唐代	1995
172	西洋南瓜食譜								財團法人農友社會福利基金會編	財團法人農友社會福利基金會	1995
173	蔬果蛋糕				v				大原照子	培根文化	1995
174	私房甜點								世界文化社編輯部編	笛藤	1995
175	義大利麵						v		世界文化社編輯部編	笛藤	1995
176	時蔬沙拉								世界文化社編輯部編	笛藤	1995
177	創意三明治								世界文化社編輯部編	笛藤	1995
178	嬰幼兒營養食譜				v				白小良	漢光	1995
179	四季美味點心								小學館	綠生活	1995
180	第一次做甜點								城戶崎愛	臺灣東販	1995

1945-1990 年代臺灣出版之西式餐點食譜書書目

	題名	簡	微	速	健	素	歐	教	著者	出版者	出版年
181	巧手西點								麥志城編	韜略	1995
182	粥・雜燴粥・西洋粥：最適合現代人的健康粥品				v				淺田峰子	臺灣東販	1995
183	家庭簡易美食：西點	v							梁淑嫻	躍昇	1995
184	家庭簡易美食：飲料	v							梁淑嫻	躍昇	1995
185	梁瓊白家常小點心								梁瓊白	中華日報	1996
186	烘焙叢書 第五輯：法式點心專輯：傳統與現代						v	v	Gérard Joël Bellouet	中華穀類食品工業技術研究所	1996
187	生菜・沙拉								佑文出版社編輯部譯	佑文	1996
188	假日野餐食譜						v		佑文出版社編輯部譯	佑文	1996
189	漢堡三明治			v					佑文出版社編輯部譯	佑文	1996
190	嬰幼兒食譜				v				佑文出版社編輯部譯	佑文	1996
191	營養早餐				v				佑文出版社編輯部譯	佑文	1996
192	護生素食 第一輯					v			饒秋霞	佛陀教育基金會	1996
193	護生素食 第二輯					v			饒秋霞	佛陀教育基金會	1996
194	蛋糕點心百匯								陳美如編	私房書屋	1996
195	西餐烹飪學								徐建民	品度	1996
196	中西餅點								歐陽紉漸	皇冠	1996
197	中西涼拌								歐陽紉漸	皇冠	1996
198	家庭點心								胡家國編	唐代	1996
199	家庭簡易點心								胡家國編	唐代	1996
200	簡易點心	v							胡家國編	唐代	1996
201	實用烘焙								林麗華	純青	1996
202	家庭西菜								世界文化社編輯部編	笛藤	1996
203	蛋糕・餅乾・派								世界文化社編輯部編	笛藤	1996
204	冰淇淋&冰果露								世界文化社編輯部編	笛藤	1996
205	甜點卡路里瘦身手冊				v				菅原明子	笛藤	1996
206	快餐・甜點・果菜汁								馮貽璽編	智學友	1996
207	瑜伽素食：沙拉系列					v			吳文珠	雄獅圖書	1996
208	沙拉百匯								中村壽子編	新女性生活	1996
209	精緻西點 DIY：蛋糕・點心・派								胡家國編	瑞昇	1996
210	簡易西點蛋糕製作	v							許金祥、蔡榮樺	暢文	1996
211	簡易麵包製作	v							中村次男	滿庭芳	1996
212	簡易蛋糕西點	v							神谷幸彥	滿庭芳	1996
213	巧手做西點								周淑玲	漢光	1996
214	巧手做麵包								周淑玲	漢光	1996
215	創意小餅乾								中村壽子編	漢湘	1996
216	香蕉點心百匯								中村壽子編	漢湘	1996
217	巧克力點心								中村壽子編	漢湘	1996
218	義大利開胃麵						v		中村壽子編	漢湘	1996
219	草莓點心百匯								中村壽子編	漢湘	1996
220	可口三明治								中村壽子編	漢湘	1996
221	美味野餐總匯						v		中村壽子編	漢湘	1996
222	精緻南瓜美食								中村壽子編	漢湘	1996
223	簡速沙拉食譜	v							蔡佩倫編	福利	1996
224	在家輕鬆做甜點								久松育子	臺灣東販	1996
225	輕鬆烘焙麵包：從香軟的吐司到酥脆的披蕐	v							島津睦子	臺灣東販	1996
226	Bon Appetit!法式家庭餐						v		石鍋裕	臺灣東販	1996
227	輕鬆做三明治	v							板井宏行	臺灣東販	1996
228	快樂做甜點								桑原清次	臺灣東販	1996
229	美味的自製義大利麵								暮しの設計編集部編	臺灣東販	1996

1945-1990 年代臺灣出版之西式餐點食譜書書目											
	題名	簡	微	速	健	素	歐	教	著者	出版者	出版年
230	美味沙拉								Anne Willan	臺灣英文雜誌	1996
231	專業烹飪叢書 4 義大利菜製作圖解						v		大阪辻調理師專門學校	韜略	1996
232	專業烹飪叢書 5 法國菜：海鮮製作圖解						v		大阪辻調理師專門學校	韜略	1996
233	專業烹飪叢書 6 法國菜：頭盤與湯製作圖解						v		大阪辻調理師專門學校	韜略	1996
234	專業烹飪叢書 7 法國菜：肉類製作圖解						v		大阪辻調理師專門學校	韜略	1996
235	專業烹飪叢書 8 法國菜：蔬果與蛋品製作圖解						v		大阪辻調理師專門學校	韜略	1996
236	專業烹飪叢書 9 西式精美熟食製作圖解								大阪辻調理師專門學校	韜略	1996
237	麵包製作大全								黎愛基	韜略	1996
238	西式百變餡餅與撻								Anne Willan	韜略	1996
239	西式百變美味甜品								Anne Willan	韜略	1996
240	西式百變美味沙律								Anne Willan	韜略	1996
241	西點大家做・簡易篇	v							子瓊（田世璞）	躍昇	1996
242	香甜蘋果百匯								中村壽子編	TOP 女性生活社	1996
243	義大利菜						v		三久出版社編	三久	1997
244	麵包								三久出版社編	三久	1997
245	幼兒成長健康食譜								黃韶顏	文喬	1997
246	兒童體重控制食譜				v				詹貴惠	文喬	1997
247	漢堡與可樂餅			v					倉橋榆樹江編	主婦之友	1997
248	簡易蛋糕	v							倉橋榆樹江編	主婦之友	1997
249	歡樂嘉年華								喻碧珍	幼獅	1997
250	親子點心								蔡善璽	民聖	1997
251	美味的關係：CQ 的簡易法式料理	v					v		小野卯沙貴	尖端	1997
252	速簡西點	v							佑文出版社編輯部譯	佑文	1997
253	簡速蛋糕	v							佑文出版社編輯部譯	佑文	1997
254	早餐與宵夜								佑文出版社編輯部譯	佑文	1997
255	西式甜點								佑文出版社編輯部譯	佑文	1997
256	低卡路里健康早餐				v				吉成美保	私房書屋	1997
257	可口小西點								高橋雄介編	私房書屋	1997
258	西式蔬果百變								張德、周敦懿	邦聯	1997
259	梁瓊白的巧手做餅乾								梁瓊白	邦聯	1997
260	美味家庭義大利麵								日本生活俱樂部生協連和會編	佳言	1997
261	西餐西點牛排烹飪秘訣								張正雄	武陵	1997
262	烘焙								黃麗卿、粘菁雅、朱菊英	格致	1997
263	西點・蛋糕 DIY：輕輕鬆鬆享受美味								張季佳	國家	1997
264	低脂健康豆腐；中西豆腐料理				v				竹內富貴子	培根文化	1997
265	歡喜做點心								高美雪	培根文化	1997
266	兒童歡樂蔬菜餐				v				吉田瑞子料理製作；葉麗雯、瞿惠英譯	培根文化	1997
267	美味西式料理								將門文物出版有限公司編輯部編	將門文物	1997
268	親子同樂做點心								高江幸惠編	教育之友	1997
269	實用烘焙食品								黃明利、劉美琴	凱風	1997
270	沙拉・冰品・小點心								知新坊	智學友	1997
271	美味水果西點								齊峽編	跨世紀	1997
272	三明治百種								莊珮柔編	鼎鑑	1997

1945-1990 年代臺灣出版之西式餐點食譜書書目

	題名	簡	微	速	健	素	歐	教	著者	出版者	出版年
273	西點蛋糕 DIY								游純雄、王志雄	暢文	1997
274	簡易家庭麵包製作	v							游純雄、王志雄	暢文	1997
275	香味麵包百匯								中道順子編	漢湘	1997
276	精緻巧克力點心								旭屋出版書籍編集部編	漢湘	1997
277	精緻麵包百匯								旭屋出版書籍編集部編	漢湘	1997
278	心型點心屋								中村裕子	漢湘	1997
279	下午茶點心							v	中村裕子	漢湘	1997
280	專業烹飪叢書 10 西式糕餅製作圖解								大阪辻調理師專門學校	韜略	1997
281	英式下午茶							v	暮しの設計編集部編	臺灣東販	1997
282	簡易美味料理：漢堡・牛排・燒烤	v		v					石川貴之編	臺灣實業	1997
283	廚藝高手 DIY								石川貴之編	臺灣實業	1997
284	美味點心 DIY 巧克力・蛋糕篇								金治正憲編	臺灣實業	1997
285	超簡單：創意小點心	v							リーラ編集部	藍墨水	1997
286	法式西點餅乾工具書							v	吳妙芬編	藝敏	1997
287	西菜烹飪大全								麥志城編	韜略	1997
288	花式蛋糕製作大全								Elaine MacGregor 編	韜略	1997
289	蛋糕・麵包與西點								林根安	鐘文	1997
290	簡易家庭蛋糕製作	v							林根安	鐘文	1997
291	簡易麵包與西點	v							林根安	鐘文	1997
292	簡易烤箱食譜：西點	v	v						梁淑嫻	躍昇	1997
293	簡易烤箱食譜：菜肴	v	v						梁淑嫻	躍昇	1998
294	西點大家做・精緻篇								子瓊（田世璞）	躍昇	1997
295	法式蔬食				v		v		翁虹、翁綾瑣	躍昇	1997
296	蛋糕								陳芋樺	三久	1998
297	3 步驟做西點								許世國、許正忠	大境	1998
298	節慶西點：點綴歡樂的心							v	許世國、許正忠	大境	1998
299	GO GO 健康西點				v				陳研希	大境	1998
300	烘焙叢書 第六輯：甜點藝術專輯							v	Gérard Joël Bellouet、 Jean-Michel Perruchon	中華穀類食品工業 技術研究所	1998
301	家常點心 27 種								蔡善璽	手藝家	1998
302	精緻點心 25 道								蔡善璽	手藝家	1998
303	低卡路里料理				v				倉橋榆樹江編	主婦之友	1998
304	活力四射的咖哩								倉橋榆樹江編	主婦之友	1998
305	健康沙拉				v				倉橋榆樹江編	主婦之友	1998
306	華麗的巧克力								倉橋榆樹江編	主婦之友	1998
307	義大利麵							v	倉橋榆樹江編	主婦之友	1998
308	Sunny 的烘焙盛宴：38 道煽動烤箱 全新配方	v	v						古碧慧	平安	1998
309	麵包西點								林根安	幼福	1998
310	親子甜蜜點心								蔡善璽	民聖	1998
311	西式糕點製作入門								王啟貴	百通圖書	1998
312	DIY 流行點心：餅乾								中村次男	亞泰	1998
313	世紀甜點								Teubner Edition	品度	1998
314	專業西點烘焙入門								Wayne Gisslen	品度	1998
315	專業西餐								Wayne Gisslen	品度	1998
316	我的番茄主義：21 道輕鬆自學義式 佳餚							v	張小雯	城邦	1998
317	創意西式點心								胡家國編	孩子王	1998
318	兒童營養餐				v				黃新	孩子王	1998
319	吃義大利麵的第一本書							v	陳念怡編	茉莉	1998
320	吃歐洲菜的第一本書								蔡佳慧	茉莉	1998

1945-1990 年代臺灣出版之西式餐點食譜書書目

	題名	簡	微	速	健	素	歐	教	著者	出版者	出版年
321	花式・葡式蛋撻								陳忠良編	唐代	1998
322	美味早餐吧								陳忠良編	唐代	1998
323	創意漢堡餐								陳忠良編	唐代	1998
324	歡樂點心派								陳忠良編	唐代	1998
325	葡式蛋塔・點心派							v	陳忠良編	唐代	1998
326	鮮味果凍								張增鵬	唐代	1998
327	清涼冰沙 ; 鮮味果凍								張增鵬	唐代	1998
328	歐洲美食之旅								林瑩、毛永年	時報文化	1998
329	輕鬆做低卡甜點	v				v			日本女子營養大學出版部編	商業周刊	1998
330	幸福甜點：28 道獨特配方創意甜點								陳妍希	商業周刊	1998
331	一個蛋做西點								柴川日出子	培根文化	1998
332	幼兒成長食譜					v			雷素梅譯	培根文化	1998
333	莓果滋味小點心：清淡爽口風味的 25 種莓果甜點 DIY								濱田廣美	專業文化	1998
334	快樂蛋塔下午茶							v	何正雄、夏瑪	教育之友	1998
335	2100 法式蛋糕							v	陳清海	陳清海	1998
336	烘焙食品概論精修								馬宗慶	復文	1998
337	果汁・果茶・水果點心								洪伶著	傳統色	1998
338	輕輕鬆鬆做餅乾・糖果								梁淑嫻	傳統色	1998
339	輕輕鬆鬆做法式甜點	v						v	謝文彬	傳統色	1998
340	麵包總匯 DIY								胡家國編	瑞昇	1998
341	巧手做西點 DIY								胡家國編	瑞昇	1998
342	素食西點麵包 DIY							v	胡家國編	瑞昇	1998
343	蛋糕・派・點心 DIY								胡家國編	瑞昇	1998
344	親子兒童餐點 DIY					v			胡家國編	瑞昇	1998
345	簡易麵食點心入門	v							胡家國編	瑞昇	1998
346	三明治集錦								林欣蕾	跨世紀	1998
347	創意蛋糕裝飾								沈鴻典	暢文	1998
348	素食蛋糕點心 DIY					v			游純雄	暢文	1998
349	創意西點麵包 DIY								游純雄	暢文	1998
350	麵包小百科								蔡佩倫編	福利	1998
351	西餐廚房								張德	臺視	1998
352	手工餅乾								郭滿蕙	臺視	1998
353	派 & 薄餅								郭滿蕙	臺視	1998
354	蛋糕 & 冰品								郭滿蕙	臺視	1998
355	手工麵包							v	郭滿蕙	臺視	1998
356	簡易中西點心：精緻・簡單・易做 86 道 DIY 點心	v							鄭雅丹	臺視	1998
357	在家輕鬆喝下午茶							v	小菅陽子	臺灣東販	1998
358	在家做義大利美食：親自體驗烹調 義大利美食的樂趣							v	谷本英雄、石崎幸雄	臺灣東販	1998
359	美味家庭西餐								茂出木雅章	臺灣東販	1998
360	麵包烘焙教室								島津睦子	臺灣東販	1998
361	咖哩百匯								暮しの設計編集部編	臺灣東販	1998
362	巧製中外家常菜								譚吳威鳳	臺灣東販	1998
363	輕鬆做蛋糕	v							Barbara Maher	臺灣英文雜誌	1998
364	簡易水果點心百匯	v							石川貴之編	臺灣實業	1998
365	健康簡易西點	v				v			何正雄	臺灣餐飲	1998
366	點心世界								美食天下雜誌社	臺灣餐飲	1998
367	吃不胖低卡點心					v			大森行子	輝鑫	1998
368	節慶套餐快樂 DIY：Smart 做法式 大餐 Step by step							v	郭滿蕙	墨刻	1998

1945-1990 年代臺灣出版之西式餐點食譜書書目											
	題名	簡	微	速	健	素	歐	教	著者	出版者	出版年
369	沙拉派對：26 道健康的輕簡美食	v							郭滿蕙	墨刻	1998
370	營養早餐				v				梁瓊白	膳書房	1998
371	烘焙 I								丁秀娥	龍騰	1998
372	世界麵包 101 工具書								張鴻斌	藝敏	1998
373	咖哩與沙茶醬								傅培梅	韜略	1998
374	蛋糕甜點								林淑蓮	鐘文	1998
375	沙拉・果菜汁								黃懷玲	鐘文	1998
376	可口家庭麵包								Anne Willan	躍昇	1998
377	義大利麵事典							v	詮國翻譯有限公司譯	驛優	1998
378	花式・葡式蛋撻							v	陳忠良編	唐代	1999
379	烘焙精算寶典								蘇翠娟編	大千	1999
380	艾偉美食								艾偉	大境	1999
381	5 分鐘甜點 sauce	v							田邊由布子	大境	1999
382	1 個模型做西點	v							許世國、許正忠	大境	1999
383	手製小餅乾								許世國、許正忠	大境	1999
384	丘比特的甜點								許世國、許正忠	大境	1999
385	3 步驟 PASTA							v	謝宜榮	大境	1999
386	在家輕鬆 PASTA							v	謝宜榮	大境	1999
387	西式簡餐	v							周敦懿	台力	1999
388	沙拉・沙拉								張德、鄭月虹	台力	1999
389	糕餅烘焙								盧秀燕編	生活家媒體	1999
390	世界最新西點製作百科全書 1：各式西點蛋糕類								劉榮華編	全麥烘焙	1999
391	世界最新西點製作百科全書 2：鬆餅、起酥、泡芙類								劉榮華編	全麥烘焙	1999
392	世界最新西點製作百科全書 3：派與塔(奇異杯)果凍、慕思類								劉榮華編	全麥烘焙	1999
393	世界最新西點製作百科全書 4：豪華西點與慕思類								劉榮華編	全麥烘焙	1999
394	西點麵包烘焙教室：乙丙級烘焙食品技術士考照專書							v	吳美珠、陳鴻霆	朱雀	1999
395	做西點最簡單	v							賴淑萍	朱雀	1999
396	佛羅倫斯的廚房							v	渡邊怜子	角色	1999
397	唐琪的巧克力世界								唐琪著	邦聯	1999
398	西點烘焙教戰守策								李昆翰編	美食名家	1999
399	麵包派對								黃子洙編	茉莉	1999
400	顛覆料理：下午茶食譜							v	林麗華	純青	1999
401	乙丙級烘焙技術士檢定實用操作精解							v	林姿枝、藍群傑	高立	1999
402	禮物甜點：洋溢溫馨浪漫的甜蜜禮物								陳妍希	商業周刊	1999
403	愛上做西點								大石みどり	培根文化	1999
404	愛的心型糕點：表達心意的 26 種糕點食譜								間野實花	專業文化	1999
405	濃情蜜意心點心：表達心意的 26 種糕點食譜								間野實花	專業文化	1999
406	健康優質快樂野餐 B・B・Q・				v		v		林美慧	傳統色	1999
407	輕輕鬆鬆做西式甜點	v							羅綺雲	傳統色	1999
408	Yasmeen 的下午茶							v	Yasmeen 作	圓神	1999
409	蘋果甜點								山本次夫	暖流	1999
410	365 天蛋料理								村上信夫編	暖流	1999
411	法國美食輕鬆做							v	村上信夫編	暖流	1999

1945-1990 年代臺灣出版之西式餐點食譜書書目

	題名	簡	微	速	健	素	歐	教	著者	出版者	出版年
412	義大利美食輕鬆做						v		海鋒勇編	暖流	1999
413	多彩多姿的義大利麵 & 披薩						v		大庭英子等	瑞昇	1999
414	歐美家常菜								莊珮柔編	鼎鑑	1999
415	新手成功烘焙 DIY								沈鴻典	暢文	1999
416	名家西點蛋糕精選								岩崎園江等	暢文	1999
417	自己做西點								丁秀娥、陳立真	臺視	1999
418	蛋糕裝飾 DIY								孟兆慶	臺視	1999
419	法式烤箱料理						v		郭滿蕙	臺視	1999
420	義大利麵						v		楊春松	臺視	1999
421	義大利麵食百匯：從義大利麵到披薩、嚐遍道地義式美味						v		谷本英雄	臺灣東販	1999
422	西式好湯								Anne Willan	臺灣英文雜誌	1999
423	美味甜點輕鬆做：47 道美味甜點 Easy cook	v							內藤朗編	臺灣實業	1999
424	DIY 流行點心：麵包								中道敦子	廣成	1999
425	DIY 流行點心：巧克力								松田萬里子	廣成	1999
426	維多利亞女王的秘密廚房：英國食物戀						v		Jane Best Cooke	墨刻	1999
427	義大利廚房						v		Eugene Wang、Sammy Yau	橘子	1999
428	蛋糕大廚								王志海	膳書房	1999
429	健康烘焙：高纖低脂西點				v				吳秀娟	膳書房	1999
430	義大利麵						v		Mimi	膳書房	1999
431	點心咖啡共和國								徐麗蓮	優質	1999
432	Mon cher 我的法國廚房						v		Maggie Liu	優質	1999
433	DIY 西餐食譜								靜宜大學食品營養學系編	聯經	1999
434	義大利風的葡萄酒小點心：由專業廚師推薦的 34 種簡單食譜						v		日高良實、久保木博	豐鶴	1999
435	雅致的蛋糕世界：超容易的 25 種磅餅糕點 DIY								江上佳美奈	豐鶴	1999
436	美味的低卡糕點：針對低卡洛里五大特點的 25 種甜點 DIY				v				竹內富貴子	豐鶴	1999
437	紅茶風味的小點心								赤崛博美	豐鶴	1999
438	世界的乳酪蛋糕：做出傳統味道與創新口味的 26 個秘訣								鈴木博士	豐鶴	1999
439	草莓和莓子蛋糕：清淡爽口風味的 25 種莓果甜點 DIY								濱田廣美	豐鶴	1999
440	創意手製巧克力甜點								張鴻斌編	藝敏	1999
441	精緻法式甜點						v		張鴻斌編	藝敏	1999
442	創意烘焙								王志海	韜略	1999
443	烘焙實作								劉惠珠編	躍昇	1999
444	甜蜜家庭蛋糕								Barbara Maher	躍昇	1999
445	麵包								Eric Treuil、Ursula Ferrigno	躍昇	1999
446	最美味的甜點								長尾智子	驊優	1999
447	好吃的義大利麵						v		詮國翻譯有限公司譯	驊優	1999