

# 麵粉與臺灣飲食文化

張惠真

## 摘 要

小麥穀粒具有高澱粉及其蛋白質具筋性的特性，小麥胚乳磨製成麵粉能製作出各種不同的麵食食品，是西方重要的糧食作物。在臺灣傳統以米食為尊的國度內，卻孕育豐富的中式麵食與西點蛋糕麵包，對麵食的熱愛，影響著臺灣飲食文化。本文將探討小麥麵粉的應用、麵粉與臺灣飲食文化及介紹臺灣米、麵食推廣現況。

## 前 言

依行政院農業委員會農業統計年報資料，臺灣地區平均每人每年糧食可供消費量，白米消費量民國 60 年為 134.3 公斤，民國 101 年降至 45.6 公斤；麵粉由民國 60 年 25.5 公斤至民國 101 年提高為 35.7 公斤。由糧食供應狀況觀察國人飲食習慣之變化，受西式飲食、選擇多樣化及外食增加，臺灣平均每人每年白米可供消費量逐年下降；而每年進口約 120 萬噸小麥，麵食已成為國人日常生活不可或缺的食物。直到最近，糧食安全議題日益重視，開始有人推動栽種國產小麥及臺灣米麵食推廣運動。

## 內 容

小麥與水稻、玉米並列世界上最主要三大糧食作物，小麥因果皮很硬，不適用於粒食，但其胚乳很軟，利用此特性將小麥胚乳製成麵粉，變化許多麵食供人類食用。

小麥種類依產地、季節、氣候、土壤及品種不同而異，播種時節的不同分為春小麥、冬小麥，依質地分為硬質小麥、軟質小麥。不同品質的小麥，製成的麵粉性質也不同，最大的差別在於蛋白質之量與質。小麥蛋白質主要有麥穀蛋白、醇溶蛋白、酸溶蛋白、白蛋白、球蛋白等五種，麥穀蛋白、醇溶蛋白所組成之麵

筋(Gluten)儲藏於胚乳中，約佔小麥蛋白質的 90%，麥穀蛋白形成麵筋的彈性部分，但缺乏延展性，醇溶蛋白形成緊密的球狀，富於延展性，但缺乏彈性，麥穀蛋白與醇溶蛋白皆不溶於水且容易互相黏聚在一起而形成麵筋，使麵製品具特有的彈性。因此，麵粉品質由蛋白質的含量與性質及麵筋強度(筋度)決定，麵筋特性決定了麵糰的外觀、質地和體積。強度的評定可利用麵糰攪拌性質分析儀，測試攪拌過程及麵筋擴展時所產生的黏彈性及其變化，麵糰醒發性質分析儀用來判定麵糰在醒發期之筋性變化。

麵粉種類依小麥種類、採收季節、種植地區...等等，都會影響到麵粉的蛋白質含量(也就是俗稱筋性)，甚至同一批的小麥，也可能因為磨製的方式不同，而有不同的蛋白質含量。臺灣麵粉分類及用途分為：1.特高筋麵粉-蛋白質含量 14.5%以上，市場佔有率為 4.5%，適合製作麵筋、油條等需要筋性高的食品，2.高筋麵粉-蛋白質含量 13%，市場佔有率為 17.5%，適合製作吐司麵包及一般麵包；3.中筋麵粉-蛋白質含量 10~13%，市場佔有率為 43%，適合製作各種麵條、麵包、餅乾、包子、饅頭等，4.低筋麵粉-蛋白質含量 10%以下，市場佔有率為 22.5%，適合製作西點、餅乾、蛋糕等質地鬆軟之食品，5.粉心粉-蛋白質含量 11.0~12.0%，市場佔有率為 12.5%，大多用於水餃、小籠包等食品，色澤較為潔白。臺灣因為消費多樣化，所以麵粉製品較其他地區更為繁多，其中麵包類佔 25%、麵條佔 30%、速食麵佔 8%、中式蒸煮食品〔如包子、饅頭等等〕佔 18.5%、餅乾類佔 7%、麵筋 8%、飼料用佔 3%、義大利麵佔 0.5%。從上列資料可見，臺灣受傳統中式食品影響很深，其中與中式食品有關的麵條、速食麵、麵筋等所佔的比例高達 64.5%，與烘焙有關的佔 32.5%。

麵粉與臺灣飲食文化大約可從 50 年代談起，1949 年國民政府遷臺後，除人口驟增外，有許多中國大陸北方的麵食人口來臺，對麵食的需求大增，除自產少量小麥供應外，不足的麵粉仰賴美國援華公署援助的麵粉。1952 年臺灣區麵粉工業同業公會成立，建議美援麵粉改為援助小麥，以促進臺灣麵粉工業的發展，並將加工後的副產品(麩皮等)撥充飼料，而開啓臺灣麵粉工業發展的大門。1953 年臺灣區生產事業管理委員會主任委員尹仲容率先提出推廣麵食構想，當時白米國際價格 250 美元/公噸、麵粉 150 美元/公噸，因此鼓勵多吃麵食，將節省臺灣稻米消費，出口稻米賺取外匯。1960 年正式成立「麵食推廣小組」，全面性有系統地推動麵

食推廣工作，1962 年政府與民間籌創「臺灣區麵麥食品推廣執行委員會」，推廣中式傳統麵食，推行農經政策。

麵食的推廣逐漸改變臺灣人的飲食習慣，1960 年代，麵條、水餃、饅頭、包子等麵食(如：阿兵哥食饅頭、陽春麵、永和豆漿、燒餅...)，已逐漸成爲我們日常飲食的一部分；1970 年代，西點麵包店如雨後春筍在大街小巷冒出，牛奶配麵包開始成爲主流的早餐形式；1980 年代早餐店始祖美而美-三明治、漢堡誕生，加盟店迅速拓展興起另一波麵食早餐型態。1984 年麥當勞來臺設立第一家分店，至 2013 年 10 月底全臺麥當勞共有 397 家門市，漢堡擄獲許多小朋友心與胃，麵包逐漸由早餐食物成爲可提供三餐之食物；1990 年代陸續有葡式蛋塔、日式甜甜圈連鎖店、巨蛋牛奶麵包熱賣風潮。中式麵食鼎泰豐小籠包、臺北牛肉麵節、鳳梨酥文化節及 2008 年文世成、吳寶春等麵包師代表臺灣奪下世界盃麵包大賽(烘焙界奧林匹克)銀牌、2010 年吳寶春獲第一屆世界麵包大師個人賽冠軍、2011 年武子靖獲第三屆法國世界麵包大賽甜麵包特別獎項等等，讓一個不產小麥的國度，亦能將麵食文化推展至國外。麵粉改變了臺灣人的飲食文化，可由國人每人每年糧食可供消費量，民國 60 年白米爲 134.3 公斤、麵粉 25.5 公斤，到民國 100 年白米 45.0 公斤、麵粉 36.4 公斤，看出端倪。1980 年代政府鑑於國人米食消費量的降低，開始推廣米食，2008 年國際大宗物資價格飆漲，各界愈加關心糧食安全議題及食物里程問題，更積極推廣米食。但鑒於飲食習慣的改變難以逆轉，2011 年農糧署委託穀研所辦理「米食加工」產品宣導推廣與訓練，進行米穀粉應用研究，臺灣每年麵粉消費量約爲 80 萬公噸，假設摻入 10%的米穀粉，小麥進口亦能減少約 8 萬公噸。

臺灣地處亞熱帶，受天候所限，不適種植小麥，自古以來即以生產稻米做爲主要糧食。直到日本據領臺灣的年代，爲因應需求，開始推廣種植小麥。1960 年臺灣小麥生產達 45,000 公噸，後來在小麥開放以後，因進口小麥價廉質優，使得生產成本偏高的臺灣自產小麥逐年下降。但麵食已經改變了臺灣人的飲食習慣，麵粉成爲日常生活不可或缺的食物，因而國人開始推動栽種國產小麥，2011 年臺中區農業改良場執行適合臺灣栽培的小麥育種計畫，民間也有人推廣發起栽種小麥，彰化縣芳苑鄉的「喜願麵包坊」便是其中戮力推動者，「喜願麵包」原是提供發展遲緩朋友一個友善且穩定的工作環境，在 2007 年，國際油價、糧食價格飆漲，負責人開始思考臺灣小麥的未來，喜願小麥的「在地農糧、在地加工、在地消費」已逐漸發芽成型。臺灣小麥生產從 2009 年的 25 公噸小麥到 2011 年的 40

公噸，2012 年更順利超越 100 公噸，在經驗的累積下，2012 年秋冬栽作小麥面積擴增至 200 公頃。小麥產量占全國每年進口額而言仍是九牛一毛，但對臺灣糧食自給的努力卻充滿啟發性。

## 結 語

麵粉改變了國人的飲食習慣及飲食文化，但面對大量進口小麥麵粉，遠距的食物里程造成碳足跡的增加，加上糧食安全議題日益重視，國人有必要推動栽種國產小麥及臺灣米食推廣運動。

## 參考文獻

1. 徐華強、黃登訓、謝健一、顧德材 2003 實用麵包製作技術 中華穀類食品工業技術研究所/美國小麥協會。
2. 陳曉菁、王仕賢 2011 米穀粉加工與應用 臺南區農業專訊 77 期。
3. 劉志偉 2012 臺灣飲食革命：麵食文化與烘焙產業 財團法人中華穀類食品工業技術研究所 50 週年紀念。
4. 王翠華 2013 101 年我國糧食供需統計結果 農政與農情第 256 期。
5. 國內米穀粉加工應用現況簡介 中華穀類食品工業技術研究所 2012 米食加工趨勢國際研討會系列(二)。
6. 臺灣地區食品營養成分資料庫 行政院衛生署食品衛生管理局  
<http://consumer.fda.gov.tw/FoodAnalysis/index.htm>。
7. 周清源 2001 麵食之由來 臺北中華美食展  
[http://www.tcff.com.tw/2001/subject/main\\_1.htm](http://www.tcff.com.tw/2001/subject/main_1.htm)。
8. 小麥與麵粉 大豐麵粉廠股份有限公司  
[http://www.tafongflour.com.tw/w5\\_wheat\\_flour.htm](http://www.tafongflour.com.tw/w5_wheat_flour.htm)。
9. 方若彥 臺灣小麥及其加工產業之研究  
[http://www.tafongflour.com.tw/w7\\_study1.htm](http://www.tafongflour.com.tw/w7_study1.htm)。
10. 臺灣也有好小麥 行政院農業委員會 主題頻道 臺灣農業形象館  
<http://theme.coa.gov.tw/suggest.php?issue=2446250&id=2446254>。