

當料理遇見科學：一個文組生與料理的對話

翁睿婕/東吳大學/英文學系

114 年全國夏季學院所修課程：料理中的科學

這個暑假，我選修了一門名為「料理中的科學」的線上課程，課程時間安排在每週一、三、五上午十點到十二點，雖然是假期，但固定的課程讓我的生活出現了一種難得的規律感，這是一堂不需要準備食材的課程，老師主要透過講解與烹調手法分析，帶我們走進料理背後的化學與物理世界，對就讀文學相關科系的我來說，這樣的課程既陌生又新鮮。

在課程中，老師依序帶我們認識了許多日常料理中的現象，像是牛排為什麼要大火快煎才能鎖住肉汁？魚湯為什麼會呈現乳白色？炸物外皮為什麼能變得酥脆？這些我原本只會用直覺去回答的問題，現在都有了明確的科學依據，舉例來說，我印象深刻的是「梅納反應」，以前只知道食材上色是「煎得夠久」，但現在知道那是蛋白質和糖在高溫下彼此作用的結果，它不只帶來色澤，更能釋放香氣。

這些知識雖然不會讓我立刻變成廚師，但卻悄悄改變了我看待日常飲食的方式。當我端起一碗熱騰騰的牛肉麵時，我會想起熱的湯之所以比冷的更順口，是因為「油脂結晶」與「澱粉回凝」的科學原理，當我喝下一口玉米濃湯，我知道它的濃稠來自「澱粉糊化」，而不是單純「熬得夠久」，這讓我逐漸意識到料理其實是一種「看得見的科學」。

雖然這是一門線上課程，少了實體動手操作的感覺，但我發現這樣的模式也有它的好處，由於老師專注於理論講解，我能將全部注意力放在理解背後的科學，而不是急著跟著操作，而且，每週三次、兩小時的固定學習，讓我在暑假中保持了一種「穩定的學習節奏」，這門課不僅是學習科學，也是一種日常自律的練習，對照我過去常常把暑假過得渾渾噩噩的經驗，這次的學習顯得格外不同。

最讓我印象深刻的是期末作業，老師要求我們設計一道「結合科學原理的料理」，這對我來說是全新的挑戰，因為光是「設計」就意味著要把課程中的知識真正轉化為創意，最後我決定設計一道「焦糖咖啡布蕾」搭配「茉莉花香爆珠氣泡飲」。布蕾是我一直很喜歡的甜點，而咖啡的苦與焦糖的甜能夠平衡彼此，爆珠飲則是受到分子料理的啟發，利用液體包裹技術創造出「咬破瞬間釋放香氣」的體驗，這個組合不只是味覺的嘗試，更是一種「理論應用」的實驗。

身為文組學生，我在課堂上常常覺得自己像個「異鄉人」，但在這次的經驗裡，我反而覺

得這樣的身份是一種優勢，因為我能用文字、敘事與美學的角度去理解料理，把它視為一種「表達」而不是單純的「實驗」，例如在設計布蕾與飲品時，我思考的不只是科學能不能達成，更是它能不能講述一個故事，布蕾象徵溫潤綿密的日常，而爆珠飲則是新奇的驚喜，將這兩者的組合，就像是我在課堂裡的感受——科學與生活的交會，理性與感性的平衡。

課程結束後，我最大的收穫是發現科學並不是冷冰冰的公式，它可以以最具體的方式出現在生活裡，而料理正是最好的例子，因為它能將化學、物理轉化為色香味的體驗，更重要的是這堂課帶給我的，不只是知識的累積，也是一種態度，一種去理解、去嘗試、去創造的態度，就像我設計的那份期末作業，它不一定完美，但卻是真實地把學到的知識化為自己的語言，未來當我再走進廚房或坐在餐桌前，我會想起這個夏天，想起那段用科學理解生活、用料理表達自我的時光。



Summer College
National Taiwan University