

幻鯽之夏：一段夏季的料理旅程

陳詩瑋/輔仁大學/大眾傳播系

114 年全國夏季學院所修課程：料理中的科學

從課堂到餐桌，從科學到創新，在這個夏天踏進夏季學院，走進料理中的科學這道新奇的大門，這段旅程讓人穿越了時空、突破了傳統，我想邀請你和我一起感受這段有趣的故事。

當初選修夏季學院的《料理中的科學》，老實說我帶著好奇心、帶著懷疑，料理真的能和科學有關嗎？以前我對料理的印象就是經驗與直覺的累積，好像煮久了自然會抓火候、會知道怎麼調味。但這堂課讓我重新理解到，料理不僅是單純的手藝，料理的背後，其實是一連串科學原理的展現。

在我腦中，鯽魚湯一直是一碗充滿矛盾的湯。它被視為是養生、滋補、營養價值高的經典湯品，特別適合手術後或需要調養身體的人飲用。但我對它卻有一段不太美好的回憶，曾因為一碗鯽魚湯讓我被一根細細的魚刺卡喉，那種痛苦讓我對留下陰影。於是，當我在夏季學院選修《料理中的科學》這門課時，腦中浮現一個想法——能不能用科學與分子料理的方式，重新設計一碗沒有魚的鯽魚湯？

這個動機讓我開始了一段奇妙的旅程。從課程中所學到的反應、原理與技術，逐漸拼湊出一種新的可能性，也讓我發現，料理和科學其實並不是兩條平行線，而是一場正在進行的交響曲。

當我開始學習到魚湯為什麼會變白才知道原來那是乳化作用的結果；當我理解到蒸蛋要小火的原因，是蛋白質在溫度控制下才能均勻變性時，我腦中馬上聯想到家裡餐桌上那些失敗的蜂巢蒸蛋。這些小知識讓我發現：原本以為只有感覺和經驗能決定料理好壞，其實背後都有清楚的科學邏輯。例如梅納反應讓烤肉、炒菜散發迷人香氣；澱粉糊化與回凝則解釋了為什麼玉米濃湯熱的順口，冷卻後卻粗糙；乳化作用能把油和水變成絲滑的醬汁，甚至能讓湯頭呈現乳白色；酶促反應與氧化：讓水果變色，也讓我們懂得如何保存。有了這些科學語言，我開始能精確地描述舌尖的感受，不只是停留在傳統的料理的觀念上，而是用科學方法去推演料理該怎麼做得更好，不僅僅是食材如何烹煮，而是一種用科學的眼光重新看世界的能力。

在期末報告我的靈感來自那段魚刺陰影的經驗，鯽魚湯有它的營養與價值，但腥味、魚刺和油膩感，確實讓部分人卻步。那麼，如果有一道無魚卻能保留鯽魚湯精華的湯品，是否就能突破這些限制？於是，我的這道幻鯽湯的構想誕生了。在設計這道料理的過程中，我把課程中學到的科學知識逐步套入，從色、香、味及口感的角度上，利用乳化作用，將植物油與高湯充分乳化，重現傳統鯽魚湯乳白色的外觀——色；以薑、花椒、蔥段等去腥食材，搭配香氣分子相近的香料（如白胡椒），讓氣味更清爽而不膩——香；以白蘿蔔、山藥、竹筍等根莖類蔬菜，透過澱粉糊化與細胞壁軟化，煮出清甜底味，模擬魚骨熬湯的鮮——味；透過大豆蛋白與魔芋膠的凝膠化，製作出魚肉感的塊狀物，甚至能加上海藻酸鈉球化技術，重現魚肉的纖維口感——口感。這些步驟並不是單純的替代，而是一次重構。在保留湯品靈魂的同時，去掉了令人卻步的缺點，讓它能被更多人接受。

在設計幻鯽湯的過程，我感受到一個強烈的啟發：料理不是只能複製，而是可以重新設計。我開始理解到，科學料理不只是頂級餐廳裡的華麗噱頭，而是能夠真正回應人們需求的工具。它能幫助素食者找到新的風味世界，也能幫助病人獲得更健康的飲食選擇。甚至，它還能在永續飲食的發展中，提供更多可能性。就像香氣搭配理論，很多風味並非來自食材本身，而是因為分子結構相近，我們完全可以透過這樣的邏輯，設計全新的料理組合。當這些知識與技術能被更多人掌握時，我相信未來的餐桌會比現在更精彩。

身為大眾傳播系的學生，我還特別想到另一個層面：這些知識要怎麼被傳遞？料理和科學都有一個共通點，就是如果只講專業名詞，很容易讓人覺得遙遠。但如果能用故事、畫面來包裝，就能立刻吸引人！與其告訴別人油脂在高溫下會氧化產生有害物質，不如直接說橄欖油如果加熱到冒煙，就可能壞掉了。這種說法更直觀，也更容易讓人記住。如果能把這些料理的科學轉化成短影音、圖解漫畫，甚至互動體驗，或許能讓更多人理解“吃”背後的奧秘。這也是我希望自己能做的：把科學料理不只留在廚房，還能走進大眾生活。

學完這門課後，我不只想像幻鯽湯的樣子，也開始思考科學料理在未來的價值，例如：利用分子料理降低油脂、鹽分，卻保持美味的健康化；以植物蛋白取代部分動物蛋白，減輕環境負擔的永續化；客製化根據不同需求人群如老人、小孩、病人等不同人群來調整料理結構。或許有一天，我的幻鯽湯真的能上桌，甚至成為醫院營養餐的一部分。想到這裡，我就更確信這門課程不只是學術上的收穫，而是可能改變現實生活的力量。回頭看這段夏季的學習旅程，我覺得自己像是走過了一場料理的冒險，《料理中的科學》不僅讓我學到知識，更教會我如何用科學的眼光去理解生活，並且用創新的方式去改變傳統。

這段旅程雖然隨著課程結束而告一段落，但在我心中留下的種子，將會繼續發芽。未來，不論我是不是成為一名專業廚師，我都會記得，在那個夏天，我曾經夢想過一碗沒有魚的鯽魚湯。