

正在消逝的日本琉球美食

在現在的日本，鮮為人知的琉球王國曾繁榮存在了450年。如今，在幾近消失之後，其獨特的融合料理正在復興。

「你可以從一個人的舌頭上看出很多事，」宮國幸枝（Yukie Miyaguni）在沖繩宇流麻市（Uruma）她二樓公寓的廚房教室裡對我說。我上過不少料理課，但這是第一次有人要求檢查我的舌頭。

我張開嘴，宮國——一位中醫師與琉球料理廚師——仔細觀察後，在白板上畫下我的舌頭輪廓，然後開出「處方」：「晚上多吃點可可，早上吃蜂蜜，還有多吃些奶油，」她總結道，說這樣可以改善我的血液循環和乾燥的皮膚。

嚴格說來，我來沖繩並不是為了看診，但某種意義上，正是我的味蕾將我帶進了宮國的廚房。我一直希望能深入了解這座島嶼那種神祕而原生的琉球料理，一種可以追溯到12世紀、當時琉球群島與東亞其他國家貿易往來時逐漸發展出的飲食文化。

琉球群島綿延超過1,100公里，從九州南端一直延伸到台灣東北部。從1429年到1879年，這片群島作為一個名為「琉球王國」的半自治國家而繁榮發展，在其450年的歷史中，成為海上貿易的重要交匯點。

隨著時間推移，這些島嶼逐漸發展出獨特的文化與料理特色，融合了當地食材，如苦瓜、香檬（一種類似酸橙的柑橘類水果）、紅芋（紫色地瓜）和沖繩海蘊（mozuku），以及外來的烹飪技術與食材。暹羅（今泰國）商人帶來了杳米；中國人引進了各種藥草、茶葉與豬肉；而韓國商人則教導當地居民如何醃製與發酵海鮮與蔬菜。

正如宮國幸枝所解釋，當年琉球王國王室接待來訪的使節與官員時，會以一種講究的烹飪與禮儀形式款待，稱為「宮廷料理」（Ukwanshin Ryori）。其中包含花枝生片（hana-ika）、芝麻醬蒸豬肉（minudaru）、牛蒡豬肉卷（gunbomachi）等菜色，並盛裝於琉球漆器「tundabun」中，體現當時琉球王國細緻高雅的待客之道。

1879年，日本吞併琉球並將群島改名為「沖繩」（Okinawa）後，宮廷料理開始從上層社會流傳至民間。而當地家庭也繼續傳承更為樸實親民的「庶民料理」，世代相傳。然而，二戰結束後美軍長期駐紮沖繩，加上美式速食文化入侵、日本化迅速同化、糧食短缺與經濟困境，使琉球群島古老的融合飲食文化幾近消失。

如今，隨著像宮國這樣一群女性的努力，琉球料理正在悄悄復興。

「這就是我們祖先吃的食物，」宮國一邊切著表皮粗糙的綠色苦瓜（當地稱作 goya），一邊將它與豆腐、雞蛋和豬肉一起放進小盆裡，準備製作傳統炒菜「炒め（Champaru）」。Champaru 意為「混合」，這道菜因反映沖繩多元融合的飲食特色，被視為沖繩飲食文化的象徵。

「透過這樣的料理方式，」宮國接著說，「我們不只是懷念祖先，也讓這門古老文化繼續活下去。」

與日本本土的傳統日本料理一樣，琉球料理也植根於當地時令食材。像是苦瓜炒豆腐（goya champaru）、花生豆腐（jimami tofu）、慢燉阿古豬（agu pork）以及海葡萄（umibudo）等料理，無論是盛裝於琉球漆器還是沖繩傳統窯燒陶器中，對於傳承琉球宮廷料理和民間料理的傳統至關重要。

「琉球料理本身色彩比較樸素，因此搭配這些漆器和陶

器，可以讓食物看起來更鮮明美觀，」宮國一邊指著桌上一個鮮紅如消防車般的琉球漆器說道。

在我們將傳統沖繩點心「金楚糕（chinsuko）」——由豬油、麵粉與砂糖揉製而成的酥餅——揉好麵糰放進烤箱後，便坐下來享用親手製作的一桌佳餚。我細細品嚐著入口即化的花生豆腐、裹著黑芝麻的豬里肌薄片，與包裹在芭蕉葉裡的綠豆飯糰，宮國則向我說明琉球料理的養生功效。她表示，像苦瓜與紫地瓜這類食材富含抗氧化物，能降血糖、助消化，而當地蒸餾酒「泡盛（awamori）」也有助於腸胃健康。

宮國對保存琉球飲食文化的熱忱，源自中國「藥食同源」的理念。2008年自沖繩一家醫院營養師職務退休後，她接觸到中醫，發現琉球料理與中醫飲食哲學之間的深層聯繫。過去十多年來，她在自家教授在地居民與外來旅人認識琉球料理的食療智慧。2018年，她更被沖繩縣知事選為琉球料理代表人物，持續推廣這門與自然與身體和諧共存的古老飲食文化。

「直到不久以前，沖繩一直是世界引以為傲的長壽之島，但如今，人們的健康正逐漸惡化，」宮國幸枝說。

她解釋，即使在琉球被吞併之後，琉球庶民料理依然遵循著源自中國的「醫食同源」哲學，強調以當季、新鮮、優質的食材入菜。自製豆腐、艾草湯、紫地瓜與苦瓜，長年都是家常菜中的重要食材，同時也承襲儒家「全豬利用」的觀念。「除了豬叫聲，全身上下都要用上，」宮國笑著說。

至今，宮國的廚房裡還保存著一本名為《御膳本草》的古籍，這是當年琉球王國御醫為國王所編撰，記錄了琉球群島可食植物、動物與各式食材的種類、功效與烹飪方式。「《御膳本草》詳細記載了各種食材的名稱、用途與料理方法，」宮國說。

「琉球語已經失傳，因為沒有人在了教了，但透過了解祖先如何料理食物，並將這些傳統教導給後代，就是我們延續與守護琉球文化的方法，」她補充道。

雖然宮國幸枝保存琉球料理的動機來自她的食療背景，但另一位琉球料理講師、同時也是沖繩縣「飲食文化親善大使」的賀代一美（Kazumi Kayo）則表示，她想復興這些古老飲食傳統，源自於對母親手藝的記憶。

「年輕的時候，我對琉球料理並不感興趣，」賀代說。「但從小母親為我做的味道，始終留在我心裡。後來我希望能保留那種能夠凸顯簡單食材原味的烹飪方式，於是專攻料理，考取相關資格，並開設了料理教室。」

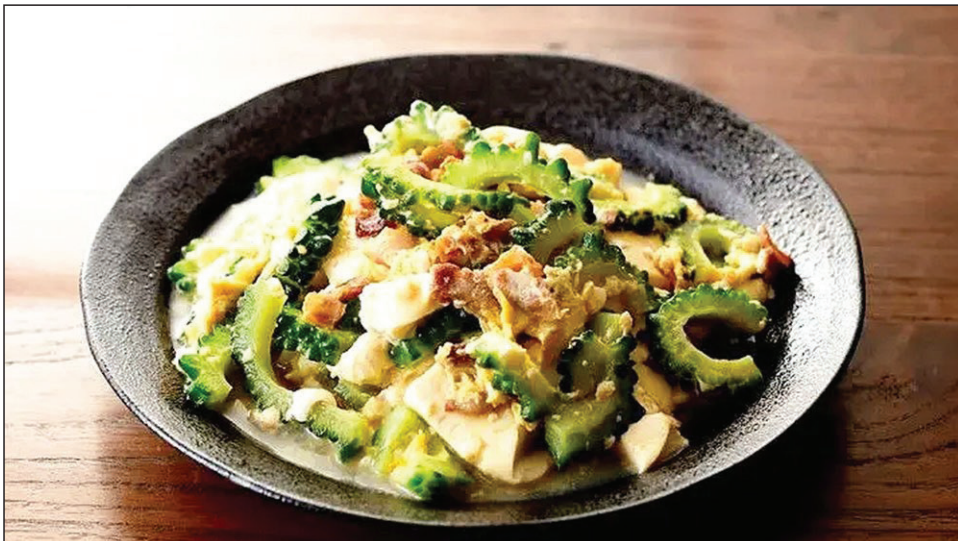
不過，賀代也清楚認知到，沖繩引以為傲的長壽文化——許多人認為與當地飲食密不可分——正逐漸受到威脅。

「沖繩縣過去長年保持世界最長壽紀錄，但隨著飲食逐漸西化，長壽排名下滑，如今罹患生活習慣病的人口逐年增加，這成了沖繩縣的一大社會課題，」賀代表示。

2016年，沖繩縣政府因此設立了「琉球料理名匠認證制度（Ryukyuan Cuisine Masters）」計畫，旨在保存琉球飲食文化，同時因應當地日益嚴重的健康問題。「大約五年前，我們加強了餐飲業和營養協會廚師的培訓，為他們提供資格認證，並開展了傳承和推廣琉球料理（包括傳統烹飪方法）的活動，」佳代補充道。「我相信琉球料理的魅力會再次被人們所認識。」

佳代擔任琉球料理講師已有18年，她經營著「Yonner 美食烹飪工作室」，課程從帶領當地人和遊客前往那霸市中心的牧誌公設市場開始。「Yonnerfood」在沖繩方言中是『慢食』的意思，我希望透過購物時與人閒聊以及參加烹飪課程，幫助人們了解沖繩的飲食文化，並培養對沖繩的熱愛，」佳代說。

2019年，為了進一步防止琉球料理的衰落，非營利性的「琉球料理保護協會」成立，旨在保護和弘揚琉球王國的烹飪遺產。同年，「琉球王國不間斷的遺產」及其獨特



苦瓜、豆腐、雞蛋和豬肉製作而成的沖繩傳統炒菜



「宮廷料理」最初是作為外交禮遇，專門款待來訪使節與貴賓而誕生的



「琉球王國」曾繁盛延續達450年之久

的飲食文化被列為日本國家遺產。

除了像宮國料理和嘉用料理這樣的烹飪教育課程外，沖繩各處也湧現出一些琉球餐廳和美食之旅。

當地導遊橫尾淳子（Junko Yokoo）的「藍色地帶沖繩家常菜之旅」將帶領遊客前往另一位獲得認證的琉球料理專家兼廚師弘美（Hiromi Nerome）的家，她自己的烹飪課程就在她位於海濱村莊今歸仁的家中進行。

「我從2022年開始提供這項旅遊服務，是為了回應遊客對沖繩『長壽』料理的興趣，」橫尾告訴我。「苦瓜和紫薯等當地種植的蔬菜與日本本土截然不同，所以人們渴望品嚐，了解沖繩美食為何如此健康。」

2024年，「首里天樓」（Suitenrou）餐廳在那霸市中心開業，提供融合琉球民間料理和宮廷料理的美食，並伴隨傳統音樂和舞蹈。如果想體驗更正式的宮廷料理風格，同樣位於那霸市中心的「久米村」（Kuninda）餐廳則供應經典菜餚，例如白味噌燉豬肉塊和撒上新鮮芥末的海葡萄。

但如果你問宮國或嘉代，他們會告訴你，傳承琉球飲食文化的關鍵始於廚房，而親身體驗是學習的最佳途徑。

「我認為，如果我們能夠傳播琉球文化，並吸引縣內外的關注，縣民將再次感受到琉球料理的魅力。」嘉代說。「如果琉球美食消失，我們將失去沖繩的特色，所以我們必須保護它。」（BBC）



琉球料理繁榮於當地採集的時令食材



以馬內利華人浸信會
Emmanuel Chinese Baptist Church

周日聚會時間

9:30 AM 英文主日崇拜
中文主日學
10:50 AM 中文主日崇拜
英文主日學
兒童主日學
周六1:30-3:30 中文學校

10101 England Drive
Overland Park, KS 66212
www.ecbckc.org
ecbc@ecbckc.org
913-599-4137



海旺中文電腦

★ 專精維修電腦太慢或任何電腦問題
★ 記憶體，固態硬盤升級
★ 安裝微軟 Office 2021 PRO \$88（終生使用執照）
★ iPhone 維修



二手電腦大批發
唯一講中文的電腦商店

913-341-7735
周一至周五: 10:00 AM - 6:00 PM
周六、周日: Closed
9816 W. 87th St., Overland Park, KS 66212

最好油漆公司

室內、室外、圍欄、陽台油漆，
木頭更換、修復等工程，住宅及
商業，免費估價
816-582-6181 中文

誠聘老人陪護助理

陪同老人出行、散步、聊天，並
參與公益、慈善等活動。老人身
體健康，為人親切有禮，工作氛
圍輕鬆溫暖。要求：會講國語/普
通話，性格溫和，有耐心。待遇
：每週\$1200，可現金或支票結算
314-219-0924（可短信）

招民宿管理員

民宿日常管理確保高
效服務福利待遇面議
。聯繫：
929-200-9088

招聘保姆

作描述：陪伴健康、無病、自理
能力強且無需特殊護理的老年人
主要負責烹飪午餐和晚餐、購買
食品雜貨以及清潔廚房和客廳。
電話：
314-279-5925

招聘私人住宅管家

負責房屋日常管理與維護：環境
巡查、花園養護、清潔監督、水
電等基礎設施檢查。
要求：女性，合法身份，做事細
心，有條理，有生活品味，注重
細節，每週1200工作時間靈活。
636-229-1112 未接請留言

聘請別墅管家

負責別墅日常管理工作、安排人
員日常清潔、傢俱保養、水電等
。入住要求：年齡30~65歲之間
女性，身體健康，形象良好、符
合人隨和。
816-306-8002

誠聘老人翻譯

陪同老人在生活，外出等需要用到英
語時做口頭翻譯。老人是女性，身體
健康，性格和善。要求有責任心，有
耐心，有愛心，對工作認真負責。一
周工作3-5天，一天4-5小時（可溝通
）。時薪：27/h（可溝通，可現金）
314-356-8885