

# 不用打廣告，時代，健素糖也賣得嚇嚇叫

文／劉志偉 圖／豐年社

在臺灣長大的童年回憶之一就是吃健素糖。健素糖是個老產品，彩色外型，又帶點甜味，捧場的人喜愛其獨特的風味，厭惡的人卻避之唯恐不及。現在廠商不斷研發新口味，健素糖不似以往那麼難以下嚥了，當我們發現周遭親友居然基於養身保健的理由，願意花大把鈔票購買外國進口的啤酒酵母片時，相信不少人必定會不約而同地懷念起物美價廉的健素糖。

在物質貧困的年代，小朋友能吃的零嘴實在不多，健素糖卻是爸爸媽媽願意主動掏錢買給小孩吃的糖果。對大部分的四、五年級生來說，「健素」或「健素糖」是共同的兒時記憶。每當孩子們乖乖吃下健素糖時，大家的父母也同樣地會開心而笑。

## 酵母披糖衣 偽身洋人巧克力

「健素」是由酵母粉加上砂糖、澱粉與食用膠製成，健素外頭若再裹上一層糖衣，就成為健素糖。五顏六色的健素糖像極了 M & M 巧克力，許多小朋友總習慣一把一把地抓起往嘴裡塞。父母親們也認定健素糖是好東西，放任小孩子鯨吞蠶食。有些人至今仍會回味它獨特的滋味，某些人則避之唯恐不及。由於酵母粉是健素的主要成分，此即健素帶有特殊氣味的緣由。

砂糖是從甘蔗汁提製而成，糖蜜則是提製過程中無法結晶的副產品。糖蜜



經發酵即能產生酵母，同時能製造酒精。資本主義企業為擴展利潤，必定會善用各種副產品。早期臺糖生產砂糖的同時，也會將酒精賣給公賣局；而酵母含有豐富的蛋白質、維生素 B 群與氨基酸，除了能作為優質的營養補充品外，還具有健胃整腸的效果。換句話說，酵母粉不但能摻入動物飼料內，讓家畜家禽長得又快又壯外，也能製作成可供人食的营养食品。不過，要讓人乖乖吃下看似陌生的食物，還真得耗費一番功夫才行。

1953 年 4 月農復會通過了一項「酵母片食用示範計畫」，選定臺北縣內 7 所小學 1 萬名學童為試驗對象，受測學童每日需食用酵母片。此次實驗結果顯示，服用酵母片後，學童的飯量增加，體重增加速度也較快。說真的，實驗結果並不讓人意外。酵母本來就有健胃整腸、提振食慾的效果，小朋友胃口好，體重當然會增加。而令人不解的是，居然有家長表示，小朋友吃了酵母片後，「能刻苦耐勞工作」。酵母是否能改變人的心志，以人類現今的科學水準還難以驗證。但此次實驗結果讓臺糖信心倍增，決定擴大產能，同時與農復會在員林實驗中學共同推動另一項「酵母服食計畫」。

### 不只囡仔吃 豬仔飼料也有摻

1954 年臺糖在新營糖廠建立了一座全球最大的酵母工廠，可日產 40 公噸酵母粉。臺糖產製的酵母粉除外銷出口外，自己也用來製造養豬專用的「臺糖飼料」。此外，臺糖也出售一包包的酵母粉，讓農民自行加入豬飼料內。另一方面，符合更高衛生標準的食用酵母則用以製造各類食品。這些食品的外表樣態或許有異，但主要成分仍是酵母。例如，在員林實驗中學推行的酵母服食計畫中，每位學生每日需食用 20 公克的酵母，其中 10 公克為摻入麵粉內做成饅頭的酵母粉，6 公克是酵母片，剩下的 4 公克則是臺糖新開發的健素糖。一天內吃下 3 種形式的酵母究竟是啥滋味？還需當事人的親身告白。但在貧困年代，美味並非重點，改善營養、同時讓大家認識到酵母的功效才是最重要的。







為讓民眾獲取正確的營養知識，農復會的營養專家因此在各地中小學巡迴宣導酵母的好處，並鼓勵民眾食用酵母片與健素。與此同時，報刊上也出現許多討論酵母的文章，宣稱「酵母能治百病」，含有神奇的「生長素」，日本的長壽人瑞都有吃酵母的習慣；若

出現頭腦不清、記憶力衰退的狀況，服用酵母便能即刻改善。在專家與媒體的通力合作下，酵母獲取了戰後臺灣保健營養食品的祖師爺地位，同時為現今第四臺購物頻道的宣傳手法奠定了紮實的基礎。

雖然民眾已逐漸認識酵母的營養與功效，但對偏遠與貧困地區的學童來說，薄弱的經濟能力仍是最根本的問題。也就是說，國民學校內的推廣計畫仍有其必要性。1957年起農復會在國民學校推動的營養改善計畫除運用美援提供的麵粉、長壽麥、脫脂奶粉、奶油外，酵母則繼續扮演重要的角色。但不知為何，過去臺糖總是很大方地捐贈酵母片與健素糖，此次卻只願意提供酵母粉。酵母粉要如何運用，實在讓人苦惱。若要學童直接乾吃，感覺起來像是在餵藥。先前在員林實驗中學試驗計畫雖曾將酵母粉摻入麵粉內，再做成饅頭。但並非每間學校都有設備齊全的廚房，況且找人做饅頭也是筆不小的開銷。農復會官員最後決定將酵母粉做成「湯」，讓同學們中午吃完便當後喝下。

## 吃魚吃肉 也要「酵母湯」來尬

美食節目常說，湯頭很重要。農復會獨創的湯，不但營養，而且帶有創新與混搭的風格。當時受惠的學童每日中午都能喝到一碗湯，而每碗湯裡面包含了 10 公克的脫脂奶粉、5 公克的酵母粉、蔬菜、小魚乾與黃豆。現今許多崇洋的都會時尚男女總以為自己特有飲食品味，加了牛奶的西式蛤蜊巧達濃湯 (clam chowder soup) 更被他們吹捧得一塌糊塗，殊不知早在 50 多年前臺灣學童就已開始飲用加有牛奶、海鮮與蔬菜的濃湯。更重要的是，農復會研發的臺式濃湯還多了營養豐富的黃豆和能治百病的酵母粉，用料豐富的程度絕對勝過老外喝的蛤蜊巧達濃湯。而根據農復會的說法，此湯「甚得學生的歡迎」。

酵母粉的問題解決了，湯也煮好了，新的問題卻又再度冒出：這玩意兒到底要叫啥名？孔老夫子一再告誡，必也正名乎！這碗湯若沒名號，代誌就大條了。此湯若無名，農復會官員該如何撰寫工作報告、交代計畫內容？老師勸導學生乖乖喝湯時，要怎麼下令？學生放學回家後，爸媽詢問在學校喝了什麼湯時，小朋友又要如何回答？我們是愛吃的民族，無論吃下何種菜餚、喝下何種湯品，總會為這些進入腸胃內的食物取個名。自助餐店用一堆剩菜碎骨煮出來的湯，可稱為「雜菜湯」；即使再怎麼不起眼、碗內毫無一物的湯，也好歹有個「清湯」的尊號。如今農復會艱辛獨創此曠世奇湯，更應慎重為其命名。農復會內臥虎藏龍，學有專精的博士碩士不計其數，同仁們若能好好集思廣益、腦力激盪，必能冥想出個響徹雲霄的好名。但不知為何，農復會同仁的集體智慧居然不敵此湯。

期三廿第 卷九第 年 五

# 物食好的廉價是母酵

——檢一洪——

我們一人，都可以吃。

日三餐，主

要是為補充

身體所需要

的各種營養

。說起營養

，大家都知

道魚、肉、

蛋類、奶類

、及各種蔬

菜水果等，

是營養豐富

的食物。每

天除了米麵

以外，都要

從這些食物

中挑選幾樣

換來吃。但是還有一種補充的

食物就是價錢便宜，營養又

好的酵母，卻被大家忽略了。

酵母中含有極多營養份，

像蛋白質、碳水化合物、乙種

維他命及鈣、磷、鐵等都有。

尤其是蛋白質及乙種維他命，

更是豐富。而且又容易消化，

不論是健康的成人、兒童或病

弱得是一種極廉價而極高，而價格極

其便宜的食物。它有構成我們的身體，使

毛髮、牙齒、血液、皮膚及消化液體能健

全，及促進生長等功用。經常食用，可以

補充體內蛋白質和乙種維他命的不足。

一位家

庭營養專家

譚淑生女士

，曾在農復

會婦女會舉

行的月會中

說過：一般人都以為肉類的營養

價值很高，其實肉類除了含有

多量的脂肪外，其他的營養成

分，都不如酵母。酵母的價格

，比起肉來，却要便宜得多了。

酵母有酵母粉和酵母片兩

種，在西藥房中都可以買得到

。有的還經過加工，在酵母片

外加上一層糖衣。像市上所賣

的糖衣，就是在酵母片的外面

，加上五顏六色的糖做成的。

可以增進你的食慾，孩子們最

喜歡吃這種「糖衣糖」了。本

省有很多家藥廠出品，你可以

去選購。不過你如果買這種有

顏色的酵母片時，要注意買可

靠的，避免買用有毒色素做成







耗費 2、3 年，湯名仍舊無法定案。在農復會的《工作報告》上，此湯先後出現過「熱湯」、「午膳湯」、「營養湯」等名稱。讀者若未詳查，還以為農復會每年都在研發新的湯品。之後由於此項喝湯計畫於 1960 年代時已結束，我們也無法繼續追查湯品命名的後續發展。

就食品營養改善工作而言，農復會獨創的湯品顯然已

達登峰造極之境，實在難以再有所突破，農復會

的酵母推廣工作也就告一段落。而經過這幾年的努力，各界對酵母、健素也已建立起正面印象。1959 年時臺北市政府便通令全市國民學校，限制校內福利社販賣零食，只能供應麵包、饅頭與健素糖。部分地方縣市若有經費改善學童營養，多會以優惠價格向臺糖公司購買健素。許多單位舉辦抽獎活動時，開始將健素糖作為摸彩獎品。當然，每當小孩吵著要吃零食時，健素糖也就成為父母親的首選。

隨著臺灣糖業沒落、甘蔗產量日益減少，如今臺糖也不再製造販售健素糖。部分四、五年級生回憶健素糖時，甚至還會想起糖廠內販賣的健素糖挫冰；而某些人至今仍無法接受吃健素時的黏牙感覺與聞起來如同雞飼料的特殊氣味。但是當我們發現周遭親友居然基於養身保健的理由，願意花大把鈔票購買外國進口的啤酒酵母片時，相信所有的人必定會不約而同地懷念起物美價廉的健素糖。豐

