



跟着晓莫

『吃』台北

Taipei Food hunting

晓莫
著

世界很大，走很远需要勇气
美食无尽，想不留遗憾需要更大的勇气

私旅行+独家美食体验

晓莫，在台北等你，边走边吃



南方日报出版社
NANFANG DAILY PRESS

跟着晓莫

『吃』台北

Taipei Food hunting

晓莫 著



南方日报出版社
NANFANG DAILY PRESS
中国·广州

图书在版编目(CIP)数据

跟着晓莫“吃”台北/晓莫著. —广州: 南方日报出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5491-1309-5

I. ①跟… II. ①晓… III. ①饮食—文化—台北市 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第218253号

© 2015 Guangzhou Anno Domini Media Co., Ltd. 广州公元传播有限公司

All rights reserved 所有权利保留

图片支持:  www.fotote.com

跟着晓莫“吃”台北

GENZHE XIAOMO CHI TAIBEI

作者: 晓 莫

责任编辑: 阮清钰

特约编辑: 石翠兰

装帧设计: 罗庆丽

出版发行: 南方日报出版社(地址: 广州市广州大道中289号)

经 销: 全国新华书店

制 作:  广州公元传播有限公司

印 刷: 深圳市汇亿丰印刷科技有限公司

规 格: 760mm × 1020mm 1/16 14印张

版 次: 2015年10月第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5491-1309-5

定 价: 32.80元

如发现印装质量问题, 请致电020-38865309联系调换。

序言

品味此书，跟随作者晓莫在台北穿弄走巷，这勾起了我点点思绪。

我曾经住在淡水，这里是福建移民来台谋生的起点，自然也是传统台菜的起点。甘甜是本地的主味，颇有特色。我常想是因为台湾饱满甜美的热带甘蔗，撑起这台味一片天。不过大约是基因关系，其实我每周都还得去台北市寻访些外省口味，填补外省基因在淡水的味觉空缺。虽然现在地道的外省口味其实也不多了，或者被本地杂糅的族群给热闹综合了，但是搜寻、打探，以至行走巷弄，探险般地寻找美食，却成了我和内人银顺的乐趣。看着晓莫的美食地图，就仿佛看到了自己游走台北的身影，与那美食记忆舞跃于字里行间。

书中说：“一个有无尽街巷可以闲逛，可以随处购买生活必需或不必需小零碎和吃食的城市，才具有真正的城市面貌。真正的城市生活，就应该由一些鲜活的、有生命的小街巷组成……”仅凭这段文字啊，就可以断定作者晓莫是一位精灵且深邃的生活大师。

犹记得数年前旅居维也纳时，我们去了匈牙利布达佩斯好多天。除了搜集壮丽雄伟的皇宫映照于多瑙河水的黄金印象外，我与银顺还走出了观光区，寻访本地人生活街区的小巷弄。没想到这后面几天，我们的晚餐竟都在同一个巷弄、同一家小馆，点了同一道菜——“匈牙利炖牛肉”（Hungarian Beef Goulash）。这馆子不在市内观光区，到我们旅馆得走上二三十分钟。掌厨的匈牙利老奶奶，见我俩天天来，还以为我们是不会说匈牙利语的新移民呢。

晓莫在《后记》的“巷弄理论”说：“一个城市跟一个人的成长一样，只有生命的年轮达到一定的密度，才有可能展现出成熟而澄净的生活品质。”或许我这老头在匈牙利的“同一家巷弄牛肉坚持论”，也算符合了生活大师的高标准。

晓莫品味美食的重要佐料之一是“记忆”，她在文章里也提到了台北人的集体记忆：永和豆浆。我一边闻着稿子里的琼浆玉液，一边不禁陷入晓莫的“佐料罐”中。20年前我们住在新店，时常在午夜甚至一两点钟，家里三人会开车十几公里去“永和世界豆浆大王”店。除了享用夜宵美食外，目的其实还包括看一场“生活数学秀”——豆浆店的店员，在结账时会来到你桌边，用快到你听不及的速度喃喃自语：“豆浆 12、萝卜糕 30，42；42加25，67；67加蛋饼25，92……加小笼包共223元。”几秒钟后，她轻松自在地看着你，等您掏钱埋单。

那时儿子楚楚还没上小学，竟爱上了这幕。而我也爱上一幕：一个五六岁的小孩，一边啃着烧饼，无意识地掉着芝麻，一边呆看着各桌一直上演的“神人算数”。偶尔我们会私下算计对账，只为了验证神人的算数答案，然后赞美这一场“美食加数学”的飨宴，这成了我们喜欢去永和豆浆店的双重原因。

楚楚小学毕业后，我们移民加拿大，他也远离了永和豆浆。如今他大学都要毕业了，数学成绩顶尖，但仍管那些店员女士叫“神奇数学老太太”。我不知道那“生活数学秀”算不算是儿子的数学启蒙课，但可以确定，这是我们最美好的回忆之一，或许也是台北人的集体回忆。

回过神来，话说从头。我的老友允政兄（书中的导食哥David）也着实可恶，在我担任早稻田大学研究员，旅居东京却魂萦梦牵台湾美食时，传来了作者的书稿，偏那生冷的电子稿竟还传出阵阵美食香！

你说这日本不也是个美食国度？海鲜、寿司、拉面，早就“闯”遍世界。上个月我开车去北海道旅游，还大啖了真正鄂霍次克海的帝王蟹。但这次怪了，怎

的只来了日本几个月，就日日思念着台北北投市场里平时每个月必专程去一两次的那家水饺与酸辣汤店。起初怎么也不理解，和银顺仔细地思索还严肃地讨论这情况——我们跑过了数十个国家，住过美洲、欧洲，也长期在国外待过，吃过各国美食，怎的这次撑不了两个月就想念起台北美食？

原来呀，如今有了年纪，味觉开始被生长的故乡一股劲地往回拉！我们总结道：“味觉与故乡原来是一种相连的基因！”你说我是不是真老了，种在味觉系统里的台湾味生了很长的根，在跑过许多国家后，最终的美食记忆仍然回到生长的地方。所以你说，这时寄给我《跟着晓莫“吃”台北》溢满鲜香的稿子，是不是对我饥饿的灵魂很残忍啊！

我把这书里的四大主轴给整理一下，分别是：美食、巷弄里的美食、富含人情味的巷弄美食、充满记忆且富含人情味的巷弄美食。这串起的中轴线，在每一页的字里行间，不断刺激我们五官六觉里的每一根神经，也勾起我那些美好的回忆。回忆的目的不在助威，好文章也无须助威。距离回台湾还有七八个月之久，这本《跟着晓莫“吃”台北》将会是我在东京喂养心灵时的梦幻菜单。

文末，我很乐意地为此书作下脚注：细嚼台北你会发现，城市的灯，不花哨，却自有现代朴质之“美”；这里的菜，不作豪奢，却尽是庶民澎湃之“力”；这里的人，不张牙舞爪，却共聚良善成城之“劲”！

台北不是布达佩斯，不是维也纳，不是东京，她也无须是他们。台北的滋味在于“回甘”，我认为作者晓莫要说的是这味道，只属于台北的味道。

淡江大学中文系教授 卢国屏

2015年4月12日于东京早稻田大学寓所

足步飛揚 腳底按摩、刮痧拔罐
マッサージ MASSGE 經絡推拿、火療法
Tel: 2778-9196 請上 2 樓

國術館
段345巷12號
面巷內

東區 粉圓 冰店

東區

粉圓 冰店

東區粉圓
冰店

冰店

東區

東區粉圓

前言

对于我来说，人生就是一场觅食。在内地吃过的台湾料理不少，最出名的菜品当然是九层塔炒蛋、蚵仔煎、卤肉饭（也称鲁肉饭）和担仔面之类。尤其卤肉饭，在中国大陆已经被广为传吃，成为一种百变的快餐饭食，甚至有些地方已经将这种食物发扬光大为所费不菲的高价食物，摆盘漂亮精致，吃得堂而皇之，忘乎所以。

因为在台湾，食物总跟本土浓郁的世情民生有关，但跟贵价几乎从来不太扯得上关系。

在台湾，吃的是人情味

2012年11月的一天，我刚刚从桃园机场伴着夜幕进入市区，就看到一则关于卤肉饭的新闻：著名的台湾卤肉饭连锁品牌“胡须张”的董事长向台北市民鞠躬致歉。起因是之前每碗涨价4块钱新台币的做法，遭到台湾民众的广泛诟病和强烈抗议，事件最后演变得太严重，董事长只好出面召开新闻发布会，通过媒体向全台湾民众鞠躬致歉，并承诺降回原价。

算下来，4块钱新台币连1块钱人民币都不到，却搞出这么浩大的声势来，除了因为彼时台湾各处都在以“抗涨”来抵御经济不景气之外，还因为卤肉饭这东西在台湾本来就是三几十块（台币）的吃食，几十年如一日大家都这样吃，突然涨价，民众不是不接受涨

那几块钱，而是不接受涨价这种事情对人情、世情的冲击。

因为那一碗卤肉饭里，包含了太多台湾人的乡情。早饭可以吃，中饭和晚饭照样可以“医肚子”；什么时候饿了，小小一碗饭搭配一碗贡丸汤，就可以是很熨帖的下午茶餐，怎么可以随便涨价？

乡情乡意总关食

数次到台湾总背着觅食的“包袱”，吃得多了便发现一个台湾饮食界的规律：台湾无大菜，多小吃。

“光复”¹后，颇流行过一阵子“办桌菜”。家里婚丧喜宴，要请大厨来家里做宴席，跟大陆不少地区在20世纪七八十年代流行的方式类似。做菜的厨师有时候并非饭店请来的大师傅，可能只是乡亲里比较善厨的那一位而已。但其实“办桌”的菜并非“台湾菜”，而是五花八门的菜，甚至可以有师傅的自创。

这是台湾美食重视乡情文化的又一种表现。朋友黄照美大姐、黄渊泉老师二位的老母亲，就曾经是自煮成才的“办桌菜”高手，照美大姐也继承了妈妈的一双“香香手”，厨艺精湛、技通中西。被很多台湾出版界人士称为“黄姐”的照美大姐，是黄恒正先生的妻子，在远流出版公司工作了多年。她和台湾新生代女作家简嫔，以及她们共同的朋友赵国瑞、杨茂秀、李惠绵、魏可风，还有她的丈夫黄恒正先生，她的弟弟黄渊泉教授几个人一起，回忆母亲年轻时代或自己儿时印象最深的菜肴，然后由照美大姐一把菜品复原出来（这个过程就足见照美大姐厨艺的高超），拍照、将故事记录成书——《吃朋友》，用菜品和上一代人真实故

1 光复指第二次世界大战后台湾从日据回复到自治。

事相联结，记录上一代人的集体记忆，记录那些个不同寻常的历史年代。因为很多菜品都保留着上一代人的大陆印记，很多食材在台湾也实在是容易找，做法更是具有中国地域特色。

读照美大姐送我的《吃朋友》一书，几次忍不住情绪激动，那些裹挟在食物里的故土乡情，从朴实无华的文字中缓缓流淌出来，让人们看到了那个时代的更多的细节，对食物里饱含的情感，也有了不一样的认识。

也因此，我私下认为，“台湾菜”并非单一的某一类地域食物，而是历史沿袭下来的各地家常食物的总和，在台湾菜里，总是可以看到山东、陕西、江苏、四川、福建和一些客家地区菜肴的影子，它们的总和，方可称为“台湾菜”。

在台湾更风靡的，其实是各种吸引眼球的小吃，种类派别多到令人眼花缭乱，吃吃看看之余，发现其中“埋伏”着的台湾民众的生活创意。

说台湾美食吃的是人情味，还有一个重要的体验，就是之前提到的综合性极强的“台湾菜”的渊源——台湾很多食物都跟大陆同宗同源，来台湾的游客时常可以从当地美食中，吃出自己家乡的味道来。

1949年之前，台湾的食物不仅具有本土的特色，同时还兼有福建与客家地区饮食的风味，大概是一衣带水的亲缘关系使然。诸如台湾的大肠或蚵仔面线，就跟厦门的面线糊同宗同源。

此外，台湾还有很多客家美食的变种。最著名的要数三杯系列了，三杯鸡、三杯鸭……三杯系列正是由台湾的客家人发扬的，现在回传到大陆，已经演变得跟广东的客家菜有很大差别了。

20世纪50年代对台湾美食的发展来说是具有里程碑意义的时代。不少大陆去的老兵退役后，怀念自己的家乡风味，就借助本地食材来寻找家乡的记忆寄托思乡之情。在台湾尤其是台北街头，可以看到很多卖馒头的小店：都是地道的北方大馒头，个头比人的拳头还大，包子差不多也是这样大小。我听台湾的朋友说，

他们的童年都有类似的记忆——退役老兵推着自行车，车后座有一个大木箱，里头放满了手工制作的大馒头，沿街叫卖……

那种场景，想象起来略带些心酸，但也可以看出台湾的食物结构在那个年代的些许变化。

还有一个神奇的食物，就是著名的“台湾牛肉面”。

台湾人超爱牛肉面，街头巷尾到处都有开牛肉面店。清汤、红烧、川味……店店有特色，碗碗各不同。有趣的是，我有个台湾朋友从小爱吃川味牛肉面，工作后有机会到大陆出差并且是到四川，到处找川味牛肉面而不遇。四川人告诉他，我们四川从来就没有牛肉汤面这东西。

这真是个有趣的故事，当然啦，又和50年代的退役老兵有关。据说正是他们发明了牛肉汤面，然后大家再各自增添了想象力，把牛肉面在台湾发扬光大起来，尽管它来源已无法考证，但现在它有了自己的名号：台湾牛肉面。

这些星星点点的故事说明了，台湾美食无论在食物本身还是情感上，都跟大陆有着不可分割的关系，这也是台湾美食充满人情味的另一个体现吧！

说到台湾美食的人情味，还有一个让我非常感动的地方：在台湾我吃到的每家食店、每个餐厅的服务人员都让人感觉平易又有亲和力。那种自然流露的人与人之间的人情温暖，让你吃什么都觉得妥帖舒适。每到台湾，我最爱做的事，就是坐在排档小吃店里，听到服务生大哥大姐问我：“汤好喝吗？要不要再来一碗？”亲切贴心全无造作，对于爱喝各种汤的我，真是正中下怀的关照。

又或者，肚子有限但又耐不住美食的诱惑，只品尝各种试吃的美味时，绝没有人会因为你只试不买而不高兴，甚至连面露愠色的时候都没有。我曾以为是自己人品大爆发，然而，凡去台湾的朋友都这样说，我便显得一点儿也不算“特例”了。

这也是在台湾四处觅食，最让人体会到温暖有人情味的地方。

好好吃饭，慢慢说话

台湾人说话慢，不温不火，这样的态度似乎也体现在吃饭上。台湾美食作家里头，舒国治的东西最能体现这种慢悠悠的调子，也在慢悠悠的调子里，抒怀着他几十年来吃吃喝喝生涯背后台湾慢调子的饮食风范。

他在《台北小吃札记》的自序里这么说，“品嚼台北，宝爱台北”。他说：“自美返台十六年，至今没在家开过伙，三餐皆在外食也。多半时候，又是独自一人用餐，不易进菜馆、餐厅，只是在摊子、小肆、骑楼下等随处坐下，速速吃完。久而久之，发觉此等小店所制食物多有大菜馆比不上者。”

他还说：“事实上台北之好，主要是人与人的关系最密切，人对于别人的需要，亦最了解；甚至可以说，台北是人情最温热，最喜被照拂也最喜照拂别人的体贴之城。”

诚哉斯言。

我在台北遇到的食肆和店家，几乎没有不是好好说话、态度亲切的。说得直白些，一个游客模样的家伙，随处举个相机拍人家的店头和食物，哪怕是并无购买之意，也从来没有遇到过不给拍、给脸色看的情形。相反，倒是处处得到体谅甚至帮助。

在淡水拍阿给的印象最深。开了几十年的第一家阿给店，至今仍保持着排档的规格。我举起相机时，开放式厨房里头正忙碌的大姐说“这个你不要拍”。我以为遇到阻止，略有些尴尬地准备收手，但是姐姐掀起旁边正在保温的另一锅装着满满阿给的锅盖说：“来，你拍这个，这个拍出来比较好看，那锅没这么好看！”

正如舒国治所说，这种被他人照拂的体贴，是我多年的觅食之旅少见又少见的。

而这种态度并不是哪一家的特例，而是一种完整而从未出现错漏的感受。

在台中时大病一场，拖着黄灿灿的病脸逛逢甲夜市，灯影下穿梭往来好几趟，因为没什么胃口而难以坐定去吃。看到一家水果摊，摆了七八碟切好给客人试吃的芭乐（大陆称番石榴），可以点蘸不同的调料，顿时好奇心大起，挨个儿试了个遍，每种口味之间，还要品嚼一番，以求细致分别。摊主小妹一直细眯着眼睛看我，眼神中满是询问：“怎么样，是不是还不错啊？”

“今天身体不舒服，好像嘴巴舌头都罢工了似的。”我歉意地笑笑。她没多说什么，拿起旁边一颗，在小砧板上切了一块递给我，说：“来，试试这个红心芭乐，是我们台湾才有的特产，特别甜香。”

如她所说，那一颗外绿内粉的粉红心芭乐特别好吃，籽不多，脆甜爽口，植物才有的清香让我的口腔似乎不再那么呆滞了。我央她帮我切好小块，装进他们卖水果常用的袋子里，她还贴心地给了我两根竹签，我付了钱，不过40块台币。拎着袋子慢慢走开，她的甜糯的台湾女声从身后追来：“好吃再来哦！”

唔，真的是觉得无比妥帖。

还是拿舒国治先生的话来做结语吧。他说：“何以台北会孕育出这般温馨体贴？窃想与四十年代末期太多的各省人士迁徙流离、避居台岛这一段历史深有关系。乃他们必然最思珍惜这份好不容易才或许暂时得有的安乐，一年一年过去，大伙儿原本的互相依靠终而更累聚成一种叫人情味的东西。”

晓莫

目录

第一章 早餐礼赞

一碗油饭里的饭	2
鳗鱼如有知，当无憾	7
卤肉饭是台湾人的“命”	12
早餐里的旧式情怀	17
热乎乎早餐米苔目	22
无敌莱姆水和贝果面包的完美关系	27
甘如蜜酪，玉液琼浆	32
清粥小菜，胜于奢靡	38
关东煮配咖啡	43

第二章 午餐晚餐的味觉新体验

鸭肉扁的鹅腿鲜哦	50
包子和多国部队美女	54
盛园，邂逅小笼包	59
好吃又不贵，没法不爱的日本料理	64



俊男大厨，你必须红	70
“肉食动物”莫去寿喜烧	75
台北辣得欢	80
林东芳是一碗牛肉面	84
旧时百姓家，今日堂前燕	90
猪红到底有什么好吃的？	94
HI，YOU，快拎起双截棍……	100
旋转的木马，只为满足孩子气的梦想	104
凉拌荷包蛋，跟青春有关的消夜	109

第三章 夜之食美

淡水老街，最钟情的夜市	116
宁夏夜市，台北人的美味聚落	121
饶河夜市，美食“茶”香Live秀	125
士林夜市，年轻人的解饥好去处	134

第四章 品嚼地道小吃

73种口味，你能吃几种？	142
一片冰心在爱玉	146



老天禄，没吃过等于没到过台北？	150
南门市场肉粽香	154
路遇“蒋夫人”的葱油饼	159
阿给，淡水最有名的小吃	162
无名小炒店里的食物哲思	167
吃一碗芋圆，长点“私藏肉”	172

第五章 文创园区的美食之旅

小山堂：琉璃工房的大餐厅	180
诚品生活松烟店	185
吴宝春麦方店	192
四四南村里的好丘真好	197
府中 15，新北市动画故事馆	202

后记	205
----	-----



早餐礼赞

第一章 Chapter 1