

# 味道台北

欧阳应霁



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS  
广西师范大学出版社



C2013015114

# 味道台北

欧阳应霁

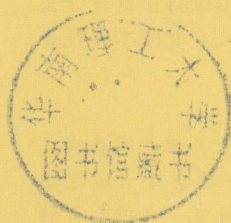


GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS  
广西师范大学出版社



# 味道台北

欧阳应霁



C2013015114



# 味道台北

图书在版编目(CIP)数据

味道台北 / 欧阳应霁著. —桂林: 广西师范大学出版社, 2012.10

(味道城市系列)

ISBN 978-7-5495-2660-4

I. ①味… II. ①欧… III. ①饮食—文化—台北市

IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第234345号

|         |          |
|---------|----------|
| 作者      | 欧阳应霁     |
| 出品人     | 刘瑞琳      |
| 策划统筹    | 黄健和、黄美兰  |
| 责任编辑    | 王罕历      |
| 助理采编    | 戴蓓懿(踏踏)  |
| 封面、美术设计 | 欧阳应霁、陈迪新 |
| 内文制作    | 马志方      |
| 摄影      | 陈迪新      |
| 地图设计    | 欧阳凯诗     |
| 封面字体设计  | 造字工房     |

广西师范大学出版社出版发行

桂林市中华路22号 邮政编码: 541001

网址: [www.bbtpress.com](http://www.bbtpress.com)

出版人: 何林夏

全国新华书店经销

发行热线: 010-64284815

山东新华印刷厂印刷

山东省济南市经十路125号 邮政编码: 250001

开本: 700mm×1000mm 1/16

印张: 12 字数: 100千字

2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

定价: 39.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

## 吃喝无序

吃喝其实是十分简单亦十分复杂的一回事。

饿了就吃，渴了就喝，但饿了却没得吃，渴了又不想喝。

或者，饿了不知吃什么，喝了，又马上很后悔。

凡人烦人如你我，都说自己能吃、爱喝，但吃喝过后说不说得得出这是什么一种味道？这就进入究竟懂不懂饮食的范畴了。

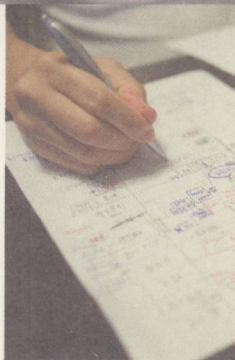
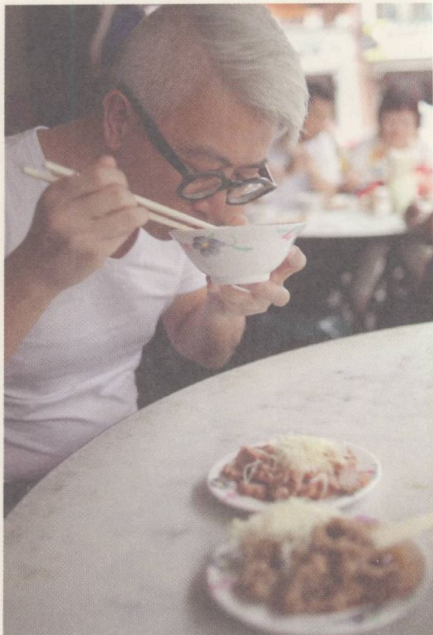
在什么都变得很专业，但大家其实又没有什么特长的今时今日，谈吃谈喝，忽然很亲切很真实，又够红火够夸张。

有天早上自然醒来，发觉不怎么累了，拍拍心口跟自己说——竟然是十分 cliché 的那一句——有些东西现在不吃，恐怕这一辈子就不会，不能，不敢再吃了。

就是从那个早上开始，我决定要吃到底，吃下地狱吃上天堂再吃回人间。我当然也知道，吃喝是十分个人的一回事，好不好吃好不好喝都很主观，而且跟当时心情、健康、体质、环境、氛围都互为拉扯，跟谁跟谁一起，同桌吃喝也各有滋味，绝对是公共空间里的私生活。

但我还是贪心，而且好胜，所以准备在未来十年八载，把自己喜爱的食物，喜爱的城市，和喜爱的人一起，一一吃下去。由于爱玩，所以不厌其烦不遗余力地把这东南西北攀爬漂移的吃喝过程一一记录下来，无保留，尽地滥情分享。吃喝无序也是序，味道是行动，是过程。期望一番吃喝之后，能够更准确更精彩的事事做人。

要说的都说不完，简单都变复杂，讲多无谓，行动最实际：起筷、动手、身心投入，更重要的是，如此吃喝，找到老友良忆指点兼开路，从我深爱的台北开始。



应霁

二零一二年七月

## 台北好好吃

馋人——讲白了，就是好吃的人——常有个“毛病”：一刻萎靡不振，直嚷嚷哪都不想去，说什么也不想动，可一旦旁边有人说：“哎，带你去吃个XXX”，便刹时眼睛一亮，精神抖擞，当场又是一条好汉或巾帼英雄。

而这XXX也不见得是什么星级餐厅的松露和牛，还是某私房餐馆每天限量供应的一品佛跳墙，八成只是我们这位馋人因没尝过而十分好奇，或尝过且喜爱是以乐于再吃的东西，可能是一碗面、一盘小炒，甚至一块刚出炉的烧饼。总之，就是能满足馋人口腹之欲，并使其心灵满足的美好食物。

这样好吃的一个人，倘若踏上了旅途，那可不得了，一路上的行程恐怕都绕着吃这件事打转，其人旅行的最大乐趣，甚至是目的，往往就是吃东西。别的人我不敢讲，起码我是这样，我很肯定欧阳应霁亦复如此。

不管在亚洲还是欧洲，我和欧阳每次见面，好像不是在吃吃喝喝，就是计划着要怎样再去吃吃喝喝，真正同一国的“酒肉朋友”。但你别小看了酒肉之交，要知道我们都是特别馋的人，生活中很多“正能量”都来自于吃，好好吃东西这件事对我们自然特别重要。

因此，我相信他同我一样，受不了和言语乏味、面目可憎的人一道吃喝，尤其痛恨与不爱吃的人同桌而坐，偶尔遇见一次就自认倒楣，以后绝不再约便是。要能像我们这样一约再约，老是一同吃吃喝喝，没完没了，老实讲，是福气。

这一回，欧阳在写过其家乡香港的味道后，立下大志，在未来十年八载要“把自己喜爱的食物，在自己喜爱的城市，一一吃下去”，还要一一用文字和图片记录下来，忝为欧阳的老友兼吃喝之交，我不但支持，且十分佩服。他走出香港的第一个城市，是他居住过一两年的台北，恰好是我挚爱的故乡。我虽少了他那股行遍天下、吃遍天下也写遍天下的干劲，但连当他在台北的领路人都不肯，也未免太对不起朋友，对不起世人。

于是，我怀抱着“一定要带朋友在我的家乡好好地吃吃看，让他更爱台北”的心情，随同欧阳和他的团队，走进台北不同的角落，一一探寻那些我从小吃到大的美味。我们一起去寻访的店家，有些欧阳也早已熟门熟路，有些他或曾耳闻但未尝亲临，还有些则是我这个“台北人”的“心水”小店，那些我始终钟爱的街坊食。多亏了欧阳和他的团队，这些如今都留下图文记录，让更多人也能尝尝台北的好味道。

不论我们去了哪里，吃了什么，我对吃东西这件事的信仰始终如一，那就是我的“偶像”美国饮食文学大家M. F. K. 费雪说过一段话，且让我冒着被嫌人啰嗦的危险，再次引用：“既然我们非得吃才能活，索性吃得优雅，吃得津津有味。”馋人们，且让我们津津有味地在台北吃起来，Bon appétit!

韩良忆

二零一二年七月



## 目录

序一 吃喝无序 欧阳应霁

序二 台北好好吃 韩良忆

## 目录

### 第一章 跟着味觉走

#### 东西南北四天三夜路线图

|    |        |
|----|--------|
| 东区 | p16-19 |
| 西区 | p20-23 |
| 南区 | p24-27 |
| 北区 | p28-32 |

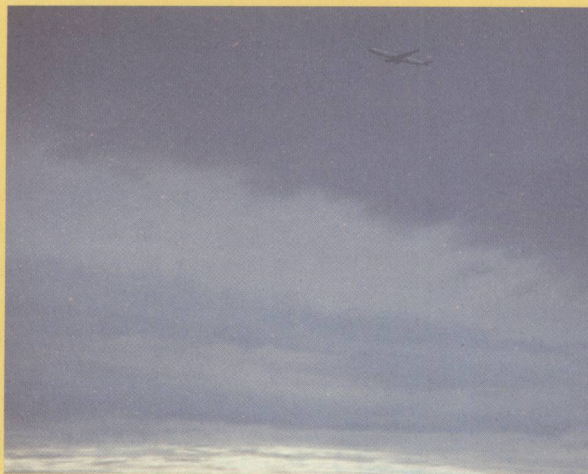
### 第二章 台北吃不完

#### 第二章之一 早餐台北

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 和记豆浆            | p36 |
| 阜杭豆浆            | p37 |
| 永和豆浆大王          | p37 |
| 慈圣宫 素清粥小菜       | p38 |
| 民乐旗鱼米粉汤         | p38 |
| 罗妈妈米粉汤          | p39 |
| 3元6虱目鱼粥         | p39 |
| 慈圣宫 排骨汤         | p40 |
| 慈圣宫 叶家咸粥        | p40 |
| 周记肉粥            | p41 |
| 万华火车站旁 花枝焢      | p41 |
| 西园桥下蚵仔汤         | p41 |
| 陈记肠蚵专业面线        | p41 |
| 日光大道健康厨房        | p42 |
| 非凡面包店 Viva Café | p42 |
| 蜂大咖啡            | p42 |
| 好样餐厅 VVG Bistro | p43 |

#### 第二章之二 恋恋菜市场

|          |        |
|----------|--------|
| 东门市场     | p46-47 |
| 南门市场     | p48    |
| 双连市场     | p49    |
| 华新街市场    | p50-51 |
| 士东市场     | p52    |
| 健康厨房     | p53    |
| 248 农学市集 | p54    |
| 上引水产     | p55    |





## 第二章之三 不只牛肉面

|              |        |
|--------------|--------|
| 史记正宗牛肉面      | p58-59 |
| 艾家清真黄牛肉面     | p60    |
| 林东芳牛肉面       | p61    |
| 金春发牛肉店       | p61    |
| 老王记牛肉面大王     | p62    |
| 永康牛肉面        | p62    |
| 卖面炎仔 切仔面     | p63    |
| 林家干面         | p63    |
| 银翼餐厅 葱开煨面    | p64    |
| 半亩园 醋卤面、炸酱面  | p64    |
| 度小月 担仔面      | p65    |
| 顶好名城美景川味 担担面 | p65    |

## 第二章之四 馅露乾坤

|            |     |
|------------|-----|
| 苏杭 丝瓜虾仁汤包  | p68 |
| 高记 生煎包     | p69 |
| 鼎泰丰 小笼汤包   | p69 |
| 秦家饼店       | p70 |
| 康乐意包子      | p71 |
| 三味香包子      | p71 |
| 东门市场 利隆饼店  | p72 |
| 大学口万华福州胡椒饼 | p72 |
| 师大夜市 许记水煎包 | p73 |
| 赵记馄饨大王     | p73 |

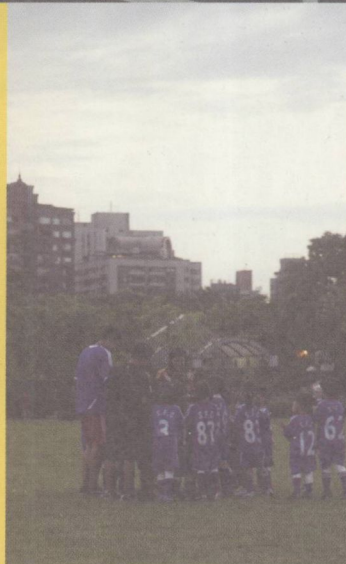
## 第二章之五 你的咖啡我的茶

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 二条通·绿岛小夜曲         | p76 |
| 明星咖啡厅             | p76 |
| 布拉格               | p77 |
| 克立玛咖啡馆            | p77 |
| 卡瓦利咖啡馆            | p77 |
| 芭蕾咖啡馆             | p78 |
| 眼镜咖啡              | p78 |
| 学校咖啡              | p78 |
| 蘑菇 Booday         | p79 |
| PEKOE 食品杂货铺·Café  | p80 |
| Jamei Chen·Maison | p81 |
| 冶堂                | p82 |
| 紫藤庐               | p83 |



## 第二章之六 面包新世界

|                            |        |
|----------------------------|--------|
| 大地烘焙坊 La Terre Boulangerie | p86-87 |
| Le Goût Boulangerie        | p88    |
| 好丘 Bagel, Café, Goods      | p89    |
| 野上面包店                      | p90    |
| 温德德式烘焙餐馆                   | p90    |
| 哈肯铺                        | p91    |
| 福利面包                       | p91    |



## 第二章之七 甜美台北

|                            |        |
|----------------------------|--------|
| 万华龙都冰果室                    | p94    |
| 台一牛奶大王                     | p94    |
| 呷二嘴                        | p94    |
| 冰果天堂                       | p95    |
| 永富冰淇淋                      | p95    |
| 雪王                         | p95    |
| 东门小吃 甜不辣                   | p96    |
| 豆花庄                        | p96    |
| 双连圆仔汤                      | p96    |
| 延三夜市 麻糬                    | p97    |
| 在櫟红点心舖                     | p98-99 |
| SEASON Cuisine Pâtisseries | p100   |
| 国宾大饭店缤纷蛋糕房                 | p101   |
| 品悦糖 La Douceur             | p101   |
| Truffe One                 | p101   |





## 第二章之八 吃出民国范

|        |          |
|--------|----------|
| 陆光小馆   | p104-105 |
| 北平都一处  | p106     |
| 天厨菜馆   | p107     |
| 长白小馆   | p108     |
| 人和园云南菜 | p109     |
| 银翼餐厅   | p110     |
| 蔡万兴老店  | p110     |
| 上海小馆   | p111     |
| 龙都酒楼   | p112     |
| 谈话头家常菜 | p113     |

## 第二章之九 好呷台菜

|             |      |
|-------------|------|
| 阿美古早味       | p116 |
| 巧味餐厅        | p117 |
| 热海碳烤海产屋     | p117 |
| 翰品酒店福明厅 辜家菜 | p118 |
| 客家小馆        | p119 |
| 大隐酒食·小隐私厨   | p120 |
| 鸡家庄         | p121 |
| 依来餐厅        | p121 |
| 明福餐厅        | p122 |
| 金蓬莱遵古台菜     | p123 |

## 第二章之十 东洋风不息

|          |      |
|----------|------|
| 野村寿司     | p126 |
| 明水三井     | p127 |
| 上引水产     | p128 |
| 天命庵      | p129 |
| 满俄屋台料理   | p130 |
| 和幸冲绳料理   | p131 |
| 穗科手打乌龙面  | p132 |
| 添财日本料理   | p132 |
| 肥前屋      | p133 |
| 杏子日式猪排餐厅 | p133 |

## 第二章之十一 异国在地

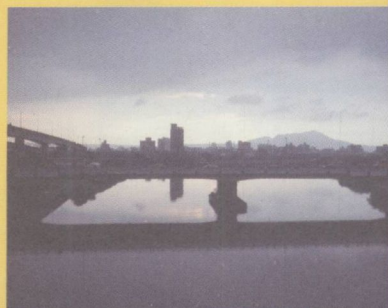
|                                     |      |
|-------------------------------------|------|
| 猫下去                                 | p136 |
| 乐朋小馆 <b>Bistro Le Pont</b>          | p137 |
| <b>Forchetta</b> 叉子餐厅               | p138 |
| 猪跳舞小餐馆                              | p139 |
| 番茄主义                                | p140 |
| <b>D &amp; C Bistro</b>             | p141 |
| 马口铁私房菜                              | p142 |
| 四知堂                                 | p143 |
| 小慢 <b>Whole food tea experience</b> | p144 |
| 阿正厨房                                | p145 |

## 第二章之十二 夜市夜宵

|              |      |
|--------------|------|
| 延三夜市         |      |
| 汕头四神汤        | p148 |
| 大肠煎香肠        | p148 |
| 大桥头肉粽        | p149 |
| 师大夜市         |      |
| 阿鑫面线         | p149 |
| 宁夏夜市         |      |
| 鸭头正二代卤肉饭     | p150 |
| 润饼           | p150 |
| 华西街夜市 梧州街口   |      |
| 怀念爱玉冰、甜不辣    | p151 |
| 辽宁夜市         |      |
| 正记筒仔米糕、麻油猪肝汤 | p151 |
| 阿财虱目鱼肚       | p152 |
| 永和世界豆浆大王     | p153 |
| 小李子清粥小菜      | p153 |
| <b>Diary</b> | p154 |
| 备长炭          | p155 |

## 第二章之十三 伴手有礼

|                           |      |
|---------------------------|------|
| 好丘                        | p158 |
| <b>beher</b> 生活厨房         | p159 |
| <b>PEKOE</b> 食品杂货铺 · Café | p160 |
| <b>SOFR3SH</b> 太平洋鲜活      | p161 |
| 掌生谷粒                      | p162 |
| 微热山丘 凤梨酥                  | p162 |
| 王德传茶庄 桂花普洱                | p162 |
| 在囍红 果酱、软糖                 | p162 |
| 白曝荫油                      | p163 |
| 三尺堂 酥麻辣渣渣                 | p163 |
| 乐朋 黄金鹅油香葱酥                | p163 |
| 唯丰肉松                      | p163 |
| 金龙肉干                      | p163 |
| 黑金刚花生                     | p163 |





## 第二章之十四 出走台北

|      |          |
|------|----------|
| 北投   | p166-167 |
| 坪顶古圳 | p168-169 |
| 食养山房 | p170-171 |
| 淡水   | p172-173 |

## 第三章 自学台菜无难度

|        |      |
|--------|------|
| 番薯粥    | p176 |
| 菜脯蛋    | p177 |
| 荫豉蚵仔   | p178 |
| 煎猪肝    | p179 |
| 瓜仔肉    | p180 |
| 红糟肉    | p181 |
| 三杯鸡    | p182 |
| 菠萝苦瓜鸡汤 | p183 |
| 白菜卤    | p184 |
| 炒米粉    | p185 |

## 附录

|      |      |
|------|------|
| 君品酒店 | p186 |
| 蔓悦酒店 | p187 |
| 好样公寓 | p187 |

## 后记

|          |
|----------|
| p189-190 |
|----------|



## 第一章

# 跟着味觉走

## 东西南北四天三夜路线图



说来惭愧，来来往往台北上百次，至今还是被那一大堆仁爱信义敦化忠孝，一段二段三段又巷又弄又里，以至西藏广州甘州宁夏潮州等等街名路名定位给混淆，弄不清这条街与那条路的东南西北相连交接关系。

唯是当你说出一个夜市一家餐厅一个路边小吃的名字，甚至只是呼唤起某种食物，我倒是马上心一动眼前一亮的意识出这一家店这一种食物在城中的准确位置，这难道就是传说中的“味觉定位法”？

所以良忆跟我都相信，跟着味觉走，让各种食物不同味道为台北自行划分

出东西南北区，我们也吃吃笑着为各区各自计划四天三夜吃透透的路线图，旨在吃出各区的精彩美味的同时，吃出各区各自不同的历史文化生活背景：时尚多变的包容开放的东区，最有传统人文历史特色又是机关与权力集中的西区，充满文化学术艺术气息的南区，还有更大范围更多历史脉络也更面向古今国际的北区——区与区之间又再有活泼互动，五味纷陈同时互补。

能够跟足这四条四天三夜路线图吃喝到底的固然是超级吃货，但自行拼贴组合出自家觅食路线就理所当然的更加精彩厉害！

