



台北菜市场是美食灵魂的源头，也是人间百态的缩影。

恋恋古早味， 台北菜市场

陈鸿 作品

江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



邂逅！

给你一次迷路的理由，
与台式美味来一场有预谋的

陈鸿 亚洲美食天王

最好的
鸿食代
台湾美食

江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

台北菜市场

台北菜市场是美食灵魂的源头，也是人间百态的缩影。

图书在版编目(CIP)数据

恋恋古早味, 台北菜市场 / 陈鸿著. — 南京: 江苏文艺出版社, 2014

ISBN 978-7-5399-7323-4

I. ①恋… II. ①陈… III. ①饮食-文化-台北市
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第064363号

书 名 恋恋古早味, 台北菜市场

著 者 陈 鸿

责任编辑 王雁雁 王宏波

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 880×1230毫米 1/32

印 张 7.5

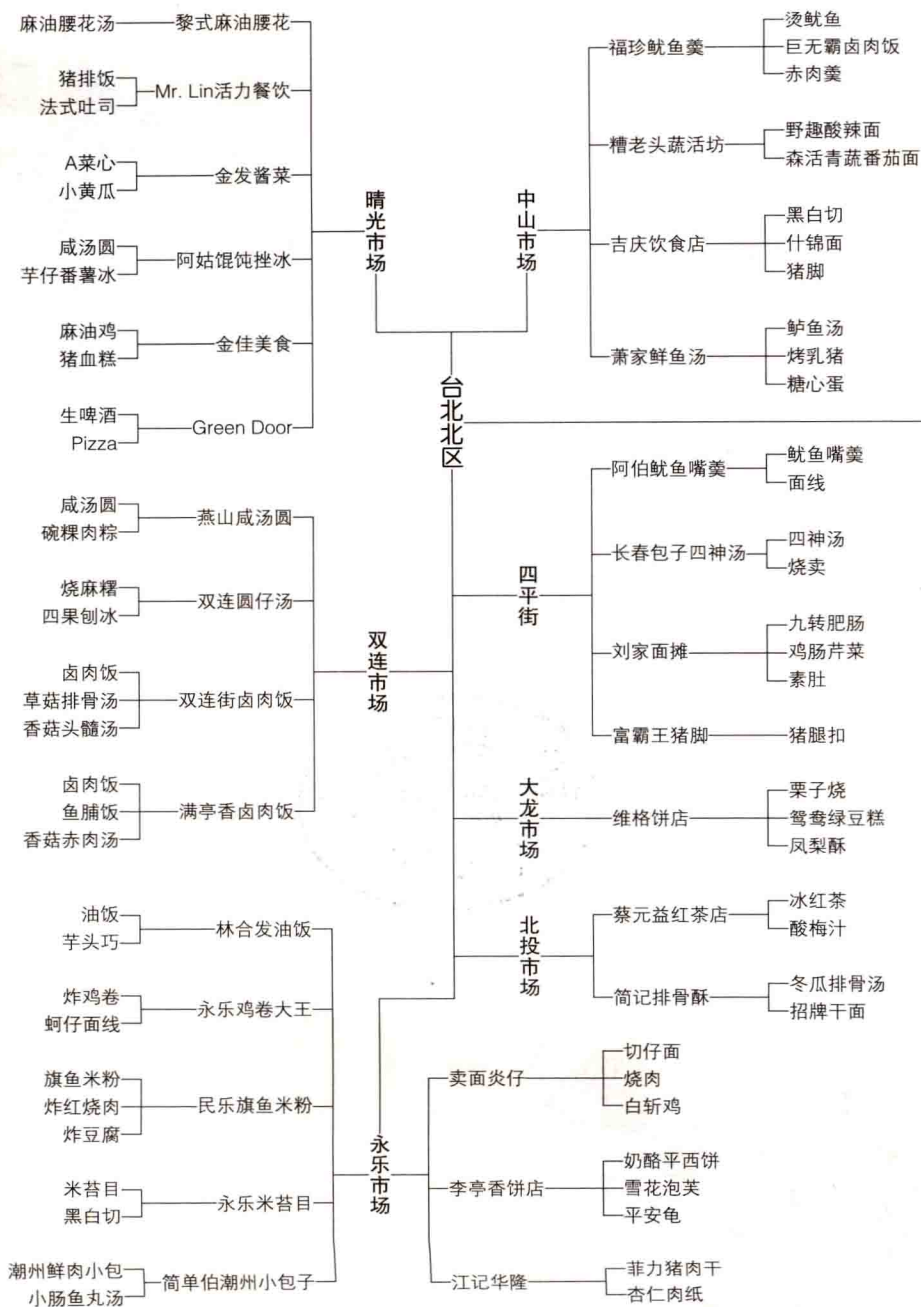
字 数 148千字

版 次 2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-7323-4

定 价 36.00元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)



台北菜市场

- 自制豆腐
豆浆 — 自制豆制品专卖店
- 虾仁高丽菜水饺
鲜肉萝卜水饺 — 沅诚水饺
- 什锦海鲜炒年糕
福源肉粽 — 江浙知味村
- 韩国烤肉吃到饱 — 华克山庄

吴兴市场

通化市场

临江市场

中仑市场

- 老店头台南意面 — 干拌意面
生肠切盘
白切花枝
- 吴记素面 — 素排骨酥羹
素食卤味
- 中仑番茄面 — 番茄排骨拉面
四神汤
- 高丽菜饭 — 西湖高丽菜饭
- 神仙醋拌面 — 招牌干面
馄饨面
猪头肉

台北东区

龙泉市场

南门市场

- 鸡汤面 — 吴记鸡汤面
- 烤玉米 — 阿伯烤玉米
- 干面
卤肥肠
卤猪舌 — 浦城小吃
- 皮蛋瘦肉粥
海产粥 — 食粥致神仙

- 老榕树自助餐 — 鸡腿饭
猪脚饭
- 上海食品行 — 金华火腿
豆腐香肠
广东腊肠
- 福州小馆 — 炸红烧肉
傻瓜干面
水晶蛋

台北南区

景美市场

古亭市场

- 烧酒麻油鸡
油饭 — 曾家麻油鸡
- 豆花
四果刨冰 — 景美豆花

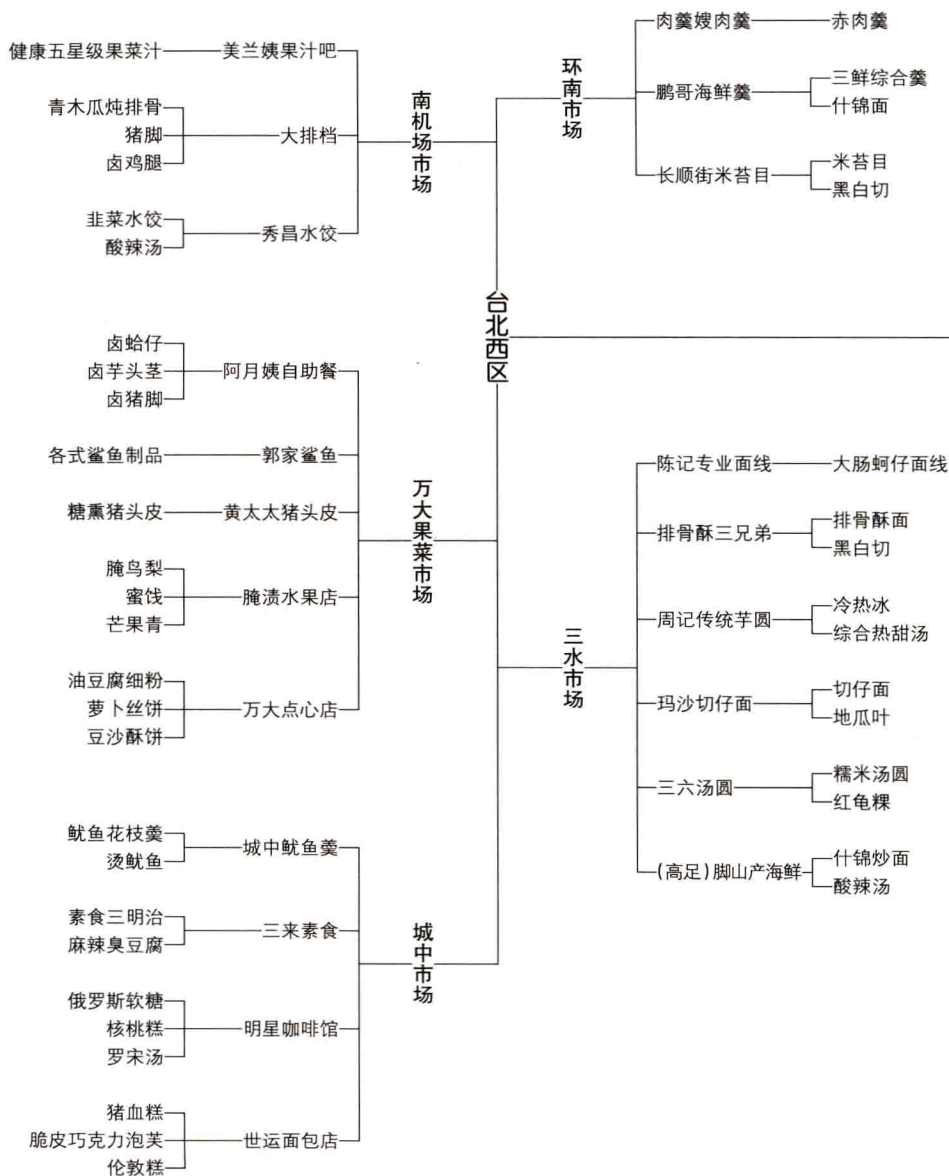
- 古亭三六九包子店 — 湖南豆沙粽
鲜肉包
- 土鸡皇后 — 咸水鸡
- 阿妹仔面店 — 凤梨炒猪肺
炸菜料
麻辣鸭血

自强市场

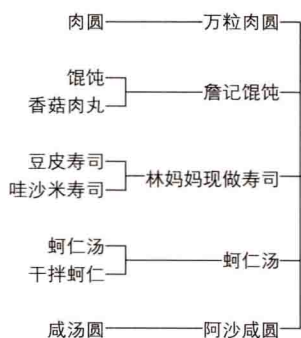
水源市场

- 葱油鸡
清炒丝瓜 — 青松自助餐
- 肉羹汤
卤蛋 — 张记肉羹
- 鲜肉包
豆沙包
番茄肉片汤 — 康乐意小吃店

- 大山东烙饼 — 烙饼
枣泥饼
猫耳朵
- 金三角云南小吃 — 脆耳卷
香辣鸡杂饭
鸡丝面
- 祥记号蛋包饭 — 蛋包饭
广州烩饭



台北菜市场



三和夜市

新北

永和新生市场



自序

最是人间好滋味

关于美味，我一向主张要先有人味。几年来转战大江南北，不管是三姑六婆间的口耳相传、美食报马仔的私下密告、网络发烧的人气料理，还是自己踏破铁鞋的寻寻觅觅，在吃遍大大小小无数饮食店后，发现美食这档事，绝不仅止于味蕾，更是一种动于心灵的震颤。食物是有生命力的，它不会说话，但却无比精准地传达出做料理人的“魂”。真正的天下第一厨，绝对不是拿锅动铲，把味道调配到黄金比例这么简单，更重要的是以自己的人生滋味去煎、煮、炒、炸、卤、烩、拌、煨手中的食材，用生命的酸、甜、苦、辣、咸、涩去成就心中的那盘佳肴。所以我说，人味，永远比调味来得更重要。

我是一个很喜欢用心观察的人。我喜欢看厨子煮菜，每个厨子煮菜的习惯都不一样，这会泄露出他的许多生命故事。由于工作的关系，我常常出入五星级的饭店，这里的师傅都相当有身份，穿着雪白的制服，戴着高耸的厨师帽，站在这个行业中的金字塔顶端，在专业上，对自己的工作有充分的自信。我喜欢听他们谈菜经，也喜欢看他们做菜时所散发出来的志得意满的傲气。但相较于高级饭店的师傅，我更要对市井里每天为普通大众张罗糊口三餐的厨师们致敬。很少人以他们的职业类别——厨师来称呼他们，通常是用老张、陈妈、小赵之类可亲可近的称呼唤他们。他们放弃为大人物做大菜的成就感，而来为升斗小民烹小鲜，也许守着一锅蚬

仔面线、就着一锅米粉汤，和食客聊些鸡皮蒜毛的小事，从乌丝卖到华发就这么过了一生。

年轻时，我从新竹的客家庄北上谋职，这些市集里不起眼的小人物们，才是我最亲切的衣食父母。他们有着最纯真的草莽性格，在每个不起眼的角落，经历过每个生命中的日升日落。看到他们依然认真踏实地守着自己的本业，远远地照了面，就满脸憨笑，顾不得手上正提着刀、正挥着铲，就扯开喉咙大声叫嚷着：“阿鸿啊，快进来坐啦。”啊，这些老朋友们，他们用真心交陪，教人怎能不疼惜呢？回味这些从小吃到大的食物，见证他们用心生活的奋斗故事，舌尖心底，都同样感动。

这也是我这本书舍大餐馆而写市场小食的原因，因为市场里充满人味，买与卖间，是一段段情感的交流，是一次次交心的过程。这些人，这些事，天天都在你我身旁发生。这是跟内地的农贸市场最不同的地方。感谢黄小初社长给我机会，能把台湾民众生活的部分点滴重新拾遗回最初的美好。

陈鸿

推荐序

台湾美食中的人情之美

有人说，想要了解一个地方，最好的方式就是品尝当地小吃和逛菜市场。尤其台湾的传统市场更是个充满热情与人情味的地方，每天都有川流的人潮穿梭在摊商之间，各种叫卖声、笑声、闲谈声、讨价还价声交织在一起，此起彼伏为菜市场增添了热闹的气氛。台湾的巷弄和菜市场中更深藏很多本地人已经习以为常，但却深富质朴特色、让人惊艳的庶民小吃。这是一种感动的味道，也是充满本地生活的气味。

台湾早期因为各省人士迁徙到此定居，各地的食材与料理碰撞汇聚出独具风味的大街小食，这是台湾让人难忘怀念的好滋味，更是台湾的旅游资产。近年从各地到台湾旅行的客人越来越多，对台湾的各地小吃及巷弄美食都惊叹连连且意犹未尽，因为发掘各地的小吃美食其实也是在探索当地之美。更重要的是，台湾许多老店和小吃的老板更乐于与顾客互动、寒暄，通过店家这些不经意的照拂，让台湾的温热人情味与友善，更恣意地在空气中弥漫着。

美食作家陈鸿除了有一手好厨艺外，最近把他多年来品尝过、采访过所累积的这些庶民小吃，用心整理成“鸿食代”套书。阿鸿用美食与师傅搭起桥梁，用食物来述说台湾土地与生活的故事，让这些美食越品尝越有味道。台湾吸引旅人的除了美丽的风景外，还有充满热情的人情味与满是

故事的精彩美食。来到台湾，很多旅客都抱怨自己的胃太小，装不下每一道令人垂涎欲滴的美食。不过，千万不要遗憾，因为台湾值得一玩再玩。

不管是第一次或是重游台湾，不妨安排个菜市场与巷弄老店的美食小旅行，一定会有意想不到的惊喜与收获。



图为陈鸿与谢谓君会长合影

謝謂君

台湾海峡两岸观光旅游协会会长

CONTENTS

目录 | CONTENTS

自序 最是人间好滋味

推荐序 台湾美食中的人情之美

台北北区

晴光市场	003
双连市场	013
中山市场	023
四平街	033
永乐市场	043
大龙市场	059
北投市场	065

台北南区

龙泉市场	073
景美市场	083
自强市场	091
南门市场	099
古亭市场	109

湖濱被回人景景

水源市场	119
------	-----

台北东区

吴兴、通化、临江市场	131
中仑市场	143

台北西区

南机场市场	153
环南市场	161
万大果菜市场	167
三水市场	177
城中市场	189

新北市

三和夜市	203
永和新生市场	215

1

Chapter

台北 北区



喜客牛

新開張
高級麵食

特選
手工麵

古坑名產

特選
珍珠芭

晴光市场

晴光市场地址：台北市农安街2巷

电话：02-25927028

年轻的岁月里，晴光市场让我享受了一段低调奢华的感官欢愉。

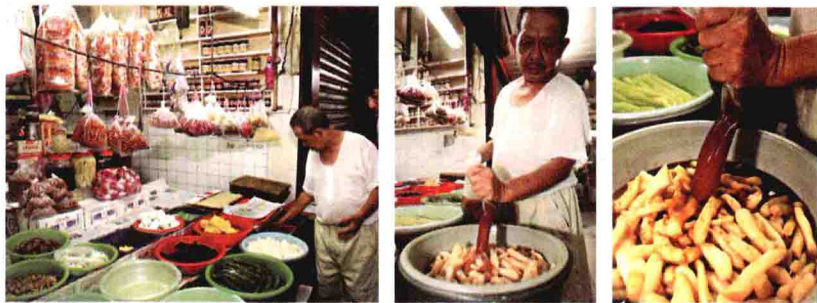
当时的晴光市场，是台北最具异国风情的地段。1950年代，凭借美军驻台地利之便，军用物资、补给品输入源源不绝，这里便形成了早期的晴光商圈，像祖母级爱用的旁氏冷霜，就是在这个时期被引进台湾的。此处贩卖最时髦、最精致的舶来品，整条街不是珠玉宝石，就是胭脂水粉，纸醉金迷、香气袭人，成为贵妇与名媛们的集散地。你一定不难想象，一个刚从新竹客家庄到台北打拼的小伙子，看到这番歌舞升平的景致，会有多么的心驰神往。所以早在二十多年前，我就已经自愿融入了这帮女人们的行列……

那年，我在圆山的台北电台上班。午后时分，我最爱

沿着中山北路的枫香大道徐徐漫步，从北美馆、中山足球场一路走到晴光市场来打牙祭，顺便饱览市集中富太太们一身的珠光宝气，让一穷二白的自己也能添添福气。

数年前，晴光市场曾遭祝融侵袭，团结的摊商们决定要浴火重生，打造一个更美观、实用的商圈。现在的晴光市场，挥别了传统市场给人的陈旧黝黑的印象，有着明亮整洁的街貌，最特别的是大理石地板铺面以及三十秒即可完成开阖的不锈钢天窗，让市集购物也能变成一种享受。

在这里，除了能满足购物者shopping的乐趣外，也能满足他们的口腹之欲。这里地价较高，饮食店能生存下来，当然口味也得经得起考验。在这里可见到最奇特的景象是，一身香奈儿、Gucci行头的贵夫人们肩挨着肩，挤在一个小面摊里不顾形象，稀里呼噜就吃了起来，这也是一种另类的台湾奇观了。听说晴光市场已经红到海外，有些外国朋友都会指定要来这里寻宝。这里最常见的是以要求质量著称的日本等国家和地区的游客团，晴光市场的商家统计过，日本客最爱的食物是清粥小菜，而麻婆豆腐则是他们每到必点的。



金发伯的酱菜，是用生命历练发酵而成的一缸缸好滋味。制作过程还保留日本时代的严谨精神，没有掺入人工添加物、防腐剂，完全腌制出时蔬的天然甘美，因此保存期限也比较短。