

邱毅带你游

台湾

百年好味道

Gourmet Traditions in Taiwan

中国文化大学推广教育部
两岸经济与产业合作中心

邱毅 教授

中国地图出版社

邱毅带你游

台湾

百年好味道

Gourmet Traditions in Taiwan

中国文化大学推广教育部
两岸经济与产业合作中心

邱毅 教授

中国地图出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

台湾百年好味道/邱毅著. —北京:中国地图出版社, 2015.6

(邱毅带你游)

ISBN 978-7-5031-7777-4

I. ①台… II. ①邱… III. ①地方文化—台湾省

IV. ① G127.58

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 045797 号

策 划 蔡佳麟 池涛
责任编辑 喻乐
特约编辑 唐博
地图编辑 马珊
制 图 刘红艳
终 审 朱萌
封面设计 孙晓龙
图片提供 中国文化大学
排 版 北京梧桐影电脑科技有限公司

台湾百年好味道

出版发行	中国地图出版社	经销	新华书店
社 址	北京市白纸坊西街 3 号	印张	8.5
邮政编码	100054	版次	2015 年 6 月第 1 版
网 址	www.sinomaps.com	印次	2015 年 6 月北京第 1 次印刷
印刷装订	北京华联印刷有限公司	定价	46.00 元
成品规格	210mm×145mm		

书 号 ISBN 978-7-5031-7777-4/K·5211

审 图 号 GS (2014) 2953

重大选题备案文号 出版管字 (2015) 262 号

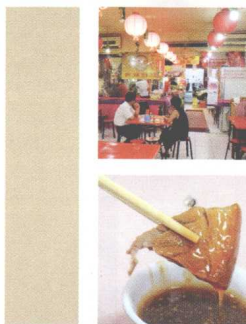
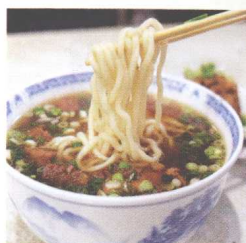
如有印装质量问题, 请与我社发行部联系, 联系电话: 83543956; 如有图书内容问题, 请与本书责任编辑联系, 联系方式: yule@sinomaps.com。

目录

- 01 蒋经国难以忘怀的美味 006
——北平上园楼
- 02 啖烤鸭话“江南案” 012
——“天厨”的故事
- 03 从霞飞路7号到武昌街7号 023
——明星咖啡馆
- 04 此物最相思 030
——红豆食府
- 05 老川味没有的“苍蝇头” 037
——皇城老妈
- 06 官巷26号 台北待续 043
——翰林筵
- 07 那一段幽禁的岁月 049
——少帅禅园
- 08 烟花一觉本是梦 055
——台式酒家菜
- 09 台北圆环，我的青春梦 061
——圆环美食
- 10 “海角七亿”的幕后故事 068
——潮江燕
- 11 那一碗煮的是乡愁 073
——台湾川味牛肉面
- 12 那些骚人墨客与风花雪月 080
——波丽路西餐厅
- 13 金梭玉帛牵丝如缕 086
——面线糊



- | | | |
|----|--------------------------|-----|
| 14 | 不懂欣赏的老外请闭嘴
——猪血糕 | 092 |
| 15 | 超级无敌人气小吃
——咸酥鸡与香鸡排 | 097 |
| 16 | 饮一杯剔透玲珑的幸福味道
——珍珠奶茶 | 105 |
| 17 | 琼浆凝为无瑕玉
——深坑豆腐 | 112 |
| 18 | 台湾的补冬传奇
——姜母鸭 | 119 |
| 19 | 两蒋长眠之地，好山好水出好物
——大溪豆干 | 126 |
| 20 | 永不过时的平民美食
——炒米粉 | 134 |
| 21 | 油咸香的客家本色
——客家菜系 | 143 |
| 22 | 难忘的古早味
——芋头冰 | 149 |
| 23 | 外冷内热的宜兰精神
——糕渣及地方小吃 | 154 |
| 24 | 洪灾中诞生的圆满滋味
——肉圆 | 161 |
| 25 | 台湾甜蜜蜜
——糕饼老铺 | 170 |
| 26 | 百吃不腻的经典台味
——卤肉饭与爌肉饭 | 178 |
| 27 | 岚影湖光之流“蛋”大斗法
——日月潭茶叶蛋 | 186 |





- 28 红土地里
长出的甜蜜奇迹
——微热山丘凤梨酥 190
- 29 洄澜壮阔“薯”来宝
——花莲薯 198
- 30 小吃食见分合端倪
——花莲扁食政治学 204
- 31 小小一碗蕴含火鸡精华
——嘉义鸡肉饭 212
- 32 扁马都嘴馋的好味道
——林聪明沙锅鱼头 218
- 33 山珍海味金玉满盘
——蚵仔煎 222
- 34 见证台湾历史的一碗面
——台南度小月 226
- 35 羊肉与豆瓣酱的故事
——冈山羊肉炉 235
- 36 小蒋最爱的台湾第一脚
——万峦猪脚 243
- 37 阡陌纵横稻花香
——池上饭包 250
- 38 秀才制饼，味传一百五十年
——澎湖咸饼 257
- 39 菊岛捎来的“小确幸”
——黑糖糕 261
- 40 “陈高”与“战地聊斋”夜话
——金门美食 265

自序

台湾的美食素享盛名，美食最重要的元素并非只有色香味，还有美食所蕴含的文化意境。一边享受美食，一边穿越时空，悠游于历史文明，既可感受中华文化的喜怒哀乐，又可品味缠绵悱恻的情感盛宴。正因如此，即使在百忙之中，我也愿挤出有限时间来完成这本《台湾百年好味道》。

小时候常到台北中山堂对面的山西面馆吃刀削面、猫耳朵，因为那里是台儿庄抗日名将孙连仲与庞炳勋合开的老饕店。在角落里，点一碗面条和一份葱油饼，在杯觥交错中，听令人热血沸腾的掌故。只是后来老人离去，面馆关了，下一代在济南路又开了家北平上园楼。

走过济南路，来到南京西路，天厨餐厅充满了传奇色彩，当年有名的“江南案”就从这儿开始。情报局高官在包厢里和“竹联帮”头头密商，决定去美国刺杀三面间谍刘宜良（笔名江南）。“江南案”坏了蒋孝武的接班梦，终结了蒋氏王朝，也间接催生了李登辉时代。

来北投必须到“少帅禅园”一游，这是当年蒋介石幽禁少帅张学良的地方。在“西安事变”后，张学良一直被蒋介石软禁着，只有赵四小姐生死相伴。不过，少帅禅园在日据时代就已经赫赫有名，它是神风特攻队在出征赴死前，与女友爱人缠绵共度最后一夜的俱乐部，回荡着各种生死离别的故事。

走进庆城街，必得到潮江燕大快朵颐，那里的主厨黑仔是我的好友，也是当年陈水扁官邸的御厨，他可是我揭发陈水扁夫妻贪污弊案

的关键人物。在香港号称“地下司令”的马惜珍，在出走香港避难台湾后，最爱到这儿来品尝正宗的潮州家乡菜。

圆环是台北城的古老标志，小时候最爱到圆环吃各种台式小吃，一边听大人讲述圆环边旅馆里发生的少女殉情故事，一边看黑道江湖人物在席间借酒吹牛，而台北人百年来的起起落落总能在圆环找到岁月的痕迹。

台湾的民主运动在蒋介石白色恐怖时期一度蓬勃发展，《自由中国》杂志的创办人雷震被捕前，明星咖啡馆是他与好友常聚会的地方，从此这个咖啡馆成为文人墨客、热血青年最爱驻足流连之所。而明星咖啡馆邻近电影街，大学时每次带女朋友去电影街，总要先在明星咖啡馆里缠绵一番。

一边利用午夜空闲撰写这本书，一边回味过往如烟的往事。我从无邪好奇的童年，叛逆青涩的少年，热血沸腾的青年，到历经岁月沧桑的中年，如今两鬓斑白即将步入老壮年，回顾台湾百年好味道，既是一种享受，也是一种悲伤。

印 毅

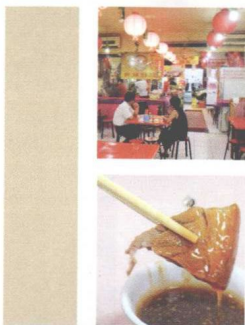
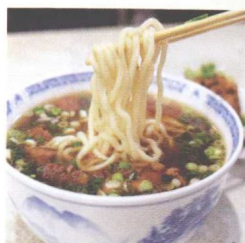
2014年12月11日于台北

目录

- 01 蒋经国难以忘怀的美味 006
——北平上园楼
- 02 啖烤鸭话“江南案” 012
——“天厨”的故事
- 03 从霞飞路7号到武昌街7号 023
——明星咖啡馆
- 04 此物最相思 030
——红豆食府
- 05 老川味没有的“苍蝇头” 037
——皇城老妈
- 06 官巷26号 台北待续 043
——翰林筵
- 07 那一段幽禁的岁月 049
——少帅禅园
- 08 烟花一觉本是梦 055
——台式酒家菜
- 09 台北圆环，我的青春梦 061
——圆环美食
- 10 “海角七亿”的幕后故事 068
——潮江燕
- 11 那一碗煮的是乡愁 073
——台湾川味牛肉面
- 12 那些骚人墨客与风花雪月 080
——波丽路西餐厅
- 13 金梭玉帛牵丝如缕 086
——面线糊



- | | |
|-----------------------------|-----|
| 14 不懂欣赏的老外请闭嘴
——猪血糕 | 092 |
| 15 超级无敌人气小吃
——咸酥鸡与香鸡排 | 097 |
| 16 饮一杯剔透玲珑的幸福味道
——珍珠奶茶 | 105 |
| 17 琼浆凝为无瑕玉
——深坑豆腐 | 112 |
| 18 台湾的补冬传奇
——姜母鸭 | 119 |
| 19 两蒋长眠之地，好山好水出好物
——大溪豆干 | 126 |
| 20 永不过时的平民美食
——炒米粉 | 134 |
| 21 油咸香的客家本色
——客家菜系 | 143 |
| 22 难忘的古早味
——芋头冰 | 149 |
| 23 外冷内热的宜兰精神
——糕渣及地方小吃 | 154 |
| 24 洪灾中诞生的圆满滋味
——肉圆 | 161 |
| 25 台湾甜蜜蜜
——糕饼老铺 | 170 |
| 26 百吃不腻的经典台味
——卤肉饭与爌肉饭 | 178 |
| 27 岚影湖光之流“蛋”大斗法
——日月潭茶叶蛋 | 186 |





- 28 红土地里
长出的甜蜜奇迹
——微热山丘凤梨酥 190
- 29 洄澜壮阔“薯”来宝
——花莲薯 198
- 30 小吃食见分合端倪
——花莲扁食政治学 204
- 31 小小一碗蕴含火鸡精华
——嘉义鸡肉饭 212
- 32 扁马都嘴馋的好味道
——林聪明沙锅鱼头 218
- 33 山珍海味金玉满盘
——蚵仔煎 222
- 34 见证台湾历史的一碗面
——台南度小月 226
- 35 羊肉与豆瓣酱的故事
——冈山羊肉炉 235
- 36 小蒋最爱的台湾第一脚
——万峦猪脚 243
- 37 阡陌纵横稻花香
——池上饭包 250
- 38 秀才制饼，味传一百五十年
——澎湖咸饼 257
- 39 菊岛捎来的“小确幸”
——黑糖糕 261
- 40 “陈高”与“战地聊斋”夜话
——金門美食 265



蒋经国难以忘怀的

01 美味

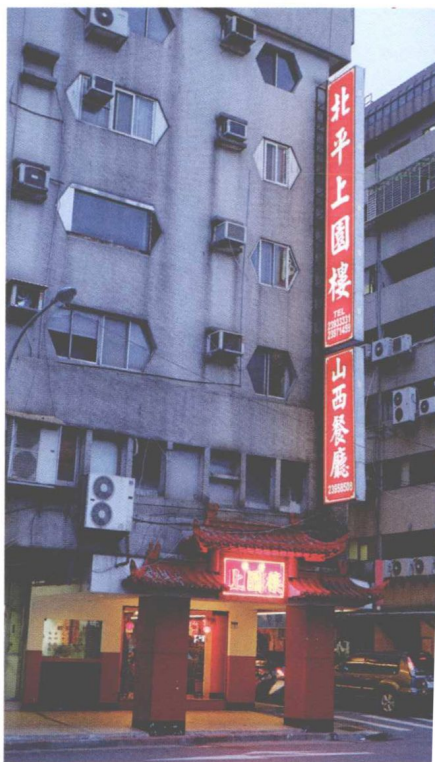
北平上园楼



台北，初冬，摄氏十来度，略有凉意。北平上园楼里暖香蒸腾，高高的黄铜炭炉里炭香四溢，还有酸白菜开胃的酸香。三五好友把盏闲聊，十分欢畅。老乡们，可别光被味道牵引低头闷着进门。抬头看看，大红讨喜的仿宫殿飞檐门面上，悬着两块招牌。上挂“北平上园楼”，下承“山西餐厅”，连电话号码都分两组，一家餐厅，两块招牌。

故事要从1954年说起，当时的台北市忠孝西路还叫做中正路，山西晋记餐厅就在这儿挂牌开张。老板周先生是“山西王”阎锡山的家厨。这里的面点特香，羊肉特好，很快打响了名号。搬迁到邻近西门闹区的中山堂附近后，山西晋记餐厅终日高朋满座，达官显要川流不息。1994年，餐厅老建筑拆除改建，结束营业，老板移民美国，员工各奔东西。山西晋记餐厅的故事看似画下休止符，却是一段新征程的开始。

几十年的感情终究无法就此散伙，念旧的老班底另起炉灶，在林森南路现址开起了北平上园楼。几年后老板娘回国到上园楼用餐叙旧，对当年共同奋斗的老员工说了这么一段话：“把山西餐厅的招牌挂起来，如果这块招牌没了，我怎么去见九泉下的老板？”于是，“山西餐厅”这块招牌红红火火地复出了，经典老菜的魅力复活了。



• 上挂“北平上园楼”，下承“山西餐厅”，一家餐厅，两块招牌

老菜魅力 党政名流难挡

“当年蒋经国也会来用餐呢！”人称“林姐”的林秀霞忆起山西餐厅的风光岁月，总是笑咪咪的。林秀霞是餐厅里的头号灵魂人物。1977年豆蔻年华的她就进了山西餐厅当服务员，半世纪的风华看着来来往往的旧雨新知。“连战、宋楚瑜等都是座上常客，还有王金平，只要一来用餐，招呼总是打不完。”上园楼邻近“立法院”，“立法院院长”王金平有段时间和朋友聚餐，总会选择这里。尽管上园楼贴心地为这位院长级的贵宾准备了隐秘的包厢。不过，王金平交游广阔，从进门到踏进包厢，“‘院长’好！”的问候此起彼伏。而处世周到的王金平总会交代餐厅，把外头所有“朋友桌”的账一并算在他的账单里。就是因为如此广结善缘，这位“没有敌人的‘院长’”在面对“没有朋友的马英九”发动“九月政争”这样严峻的挑战时，才能够全身而退。

北平上园楼仍保留了山西面点的老味儿，那股香气和咬劲儿，征服了台湾政治人物的胃。“马英九官邸的御厨还曾来此拜师学艺呢！”林秀霞说，马英九喜欢吃他们的葱油饼，但因为身份的关系，到餐厅用餐难免不方便。幕僚于是商请上园楼教导，派出官邸厨师前来习艺，特训一个星期。问她会不会担心商业机密外泄？“不用担心，因为没法学全”，林秀霞豪气地回应。

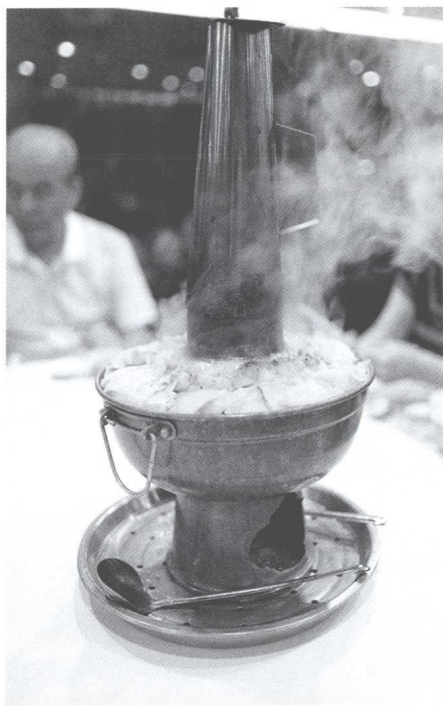
其实上园楼还有一套名气响亮的“院长餐”，这位“院长”指的是被马英九称为“大哥”的刘兆玄。2008年刘兆玄担任台湾“行政院长”，偶尔有宴客的需求。而刘兆玄又生性节俭，上园楼于是绞尽脑汁，为他设计了一套“院长餐”。十人份一桌价格3800元台币，合人民

币不到800元。可别认为便宜无好菜，这一桌涵盖“一锅五菜四点心”。一锅是酸菜白肉锅，五菜嘛，应季节时令调配，但总是有鱼有肉有蔬菜，再加上花素蒸饺、葱花油饼等四道点心，经济实惠。尽管刘兆玄早已卸任，不过，“院长餐”还是照出，对上园楼来说，这是对顾客最直接的回馈。

历久弥新 老菜色大学问

台湾到处都能吃到“酸菜白肉锅”，但上园楼的锅硬是不一样，秘诀就在关系

到汤头好坏的酸白菜。传统酸白菜的做法是将大白菜以滚水烫过，封瓮自然发酵，往往需要半个月以上的时间。有些店家为了省时，加入醋酸调味，刺酸呛鼻。上园楼的汤头，却是酸中带甘，细品还有股果香。“我们家的酸白菜，加入了苹果、香蕉、高粱酒和花椒水，缩短发酵时程。”林秀霞大方地公开“能讲的部分”，其他商业机密，容人家做点保留。锅上桌，不仅香气扑鼻，特选的五花肉排得像一朵盛开的花。持瓢探锅有如海底挖宝，肉丸子、猪血、蛤蜊、螃蟹、豆腐



- 北平上园楼的“酸菜白肉锅”，汤头酸中带甘，细品还有股果香



邱毅博士
小贴士

1. 北平上园楼附近难停车，建议搭乘捷运或公交车至善导寺站。
2. 用餐时间人潮众多，请预先电话订位。

等，十分丰富，这一锅，酸中带甜有如人生滋味，也尝尽山珍海味。

老饕指定的美味还有“锅贴豆腐”，这可是上园楼的独创，只此一家，别无分号。这道菜是创店周老板的发明。豆腐没卖完，丢掉可惜，又不能次日再卖给客人吃。周老板于是沥干豆腐水分，佐以虾泥、肉泥、金华火腿，

研制出一道新菜肴。尽管出发点是节俭惜物，但是做工繁复。食材搅拌后，得上笼屉大火蒸两个小时，让豆腐泥有火腿味，火腿中尝得到豆香。接着放凉一小时，再裹以特制的面衣油炸。这一蒸一炸让所有食材脱胎换骨，外酥脆内软嫩，余味不断。

豌豆鸡丝更是功夫菜。第一道功夫磨的是耐性，豌豆得是从豌豆荚里以手工一颗颗剥出来的，鸡丝得先细切成一样大小，再煨过。接下来考验的是火候，大火快炒多一刻鸡老豆硬，少一刻则夹生难以入口。上桌后嫩绿透白，入口清香爽滑，令人回味无穷。

菜名如诗一般的雪冻羊羔也是难能可贵的极品。大厨将最有嚼劲的羊腱子肉熬煮软烂，加上猪皮冻定型。切开摆盘，晶莹透光，入口销魂。这菜没有五个小时，根本上不了桌。

“北平上园楼”、“山西餐厅”，两块招牌，老故事，老人情，老味道，不是过往沧桑，而是经典再现的传奇。

北平上园楼

● 地址：台北市林森南路4号

● 电话：02-23933331

政治人物常去的附近餐厅

Gourmet Map



苏杭小馆

江浙菜肴

台北市济南路一段 2-1 号 2 楼

02-23963186

北海渔村

台式海鲜

台北市杭州南路一段 8 号

02-23576188

钰善阁

素食怀石养生

台北市北平东路 14 号 1 楼

02-23945155

喜来登饭店

星级饭店

台北市忠孝东路一段 12 号

02-23211818