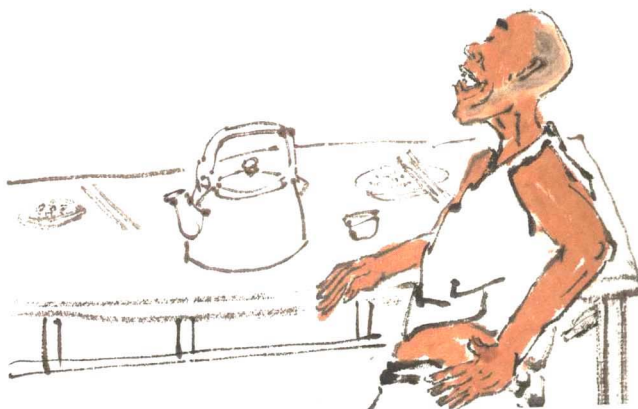




臺灣肚皮

焦桐◎著

最顶级的食物，莫非食材本身，
一切美味，皆遵循古法制作，带着
木讷质朴的表情
吃这样的东西，会令人突然间有所
领悟，洞悉一切



生活·讀書·新知 三联书店

臺灣肚皮

焦 桐◎著



生活·讀書·新知 三联书店

Simplified Chinese Copyright © 2013 by SDX Joint Publishing Company.
All Rights Reserved.

本作品中文简体版权由生活·读书·新知三联书店所有。

未经许可，不得翻印。

本书经由二鱼文化出版授权生活·读书·新知三联书店在中国大陆出版发行

图书在版编目(CIP)数据

台湾肚皮 / 焦桐著. —北京:

生活·读书·新知三联书店, 2013.5

ISBN 978-7-108-04351-1

I. ①台… II. ①焦… III. ①饮食—文化—台湾省

IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第280468号

责任编辑 王 竞

装帧设计 蔡立国

责任印制 郝德华

出版发行 生活·读书·新知 三联书店
(北京市东城区美术馆东街22号 100010)

经 销 新华书店

印 刷 北京昊天国彩印刷有限公司

版 次 2013年5月北京第1版
2013年5月北京第1次印刷

开 本 880毫米×1230毫米 1/32 印张 7.125

字 数 151千字 图50幅

印 数 00,001—10,000册

定 价 35.00元

台湾肚皮



皮肚灣臺

行天宮
 其台此
 三峽的
 山上從
 廟的不
 倒草
 坪可以
 看到屋
 頂美侖
 美奐的
 山頂
 龍的相
 民間
 習俗
 鹿角寺
 寺
 是
 小
 冊
 記



目 录

序 饮食美典 廖炳惠	8
------------------	---

红葱头	11
-----------	----

九层塔	14
-----------	----

过猫	18
----------	----

福菜	21
----------	----

农村佳酿	30
------------	----

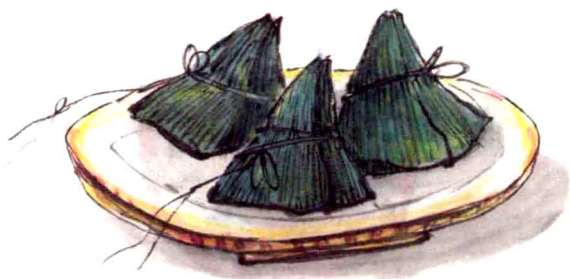
小米酒	35
-----------	----



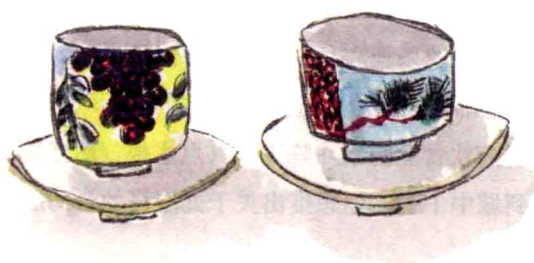
东方美人	41
酸柑茶	46
珍珠奶茶	50
铁路便当	55
白斩鸡	59
麻油鸡	65
三杯鸡	69
蒙古烤肉	73



福州面	77
清粥小菜	81
酒家菜	86
鱿鱼螺肉蒜	92
佛跳墙	98
肉羹	103
四臣汤	108
鸡卷	114
菜包	118
炆肉饭	123
乌鱼子	130
虾猴	135
五味章鱼	139
海鲜卷	144
竹筒饭	149



大肠包小肠	153
烧肉粽	157
碗粿	163
糕渣	167
润饼	171
巨峰葡萄	176
蜜红葡萄	181
文旦柚	185
玉荷包	191
绿豆椪	196
面煎饼	202
台北咖啡厅	205
附录 本书推荐餐饮小吃	211



序 饮食美典

廖炳惠

焦桐的新作《台湾肚皮》汇集了他近年来针对台湾各种茶点、佳肴、盛宴的走访和精研心得，这本散文集既是个人或家庭食谱的必要参考指南，更是华人社群通俗饮食的美学宝典。它的问世可说是老饕们的一大福音。

在四十余篇文章中，焦桐对台湾美味的缘起、材料、做法、品尝、争议、资讯，乃至其产销机制或消费方式（包括地址、特色等），无不一一加以描述和鉴定。通过诗人精彩而又精湛的文字，这些美食令人垂涎三尺，而且在阅读的过程中，我们便已仿佛置身大飨宴，被美味所陶醉、充实，进而提升到另一个感官万分满足的意境。

焦桐以美食、佳肴、机构、菜色、名声或评价问题为轴，切入各种形色的食材及烹调技艺，精选出有代表性的精华品牌，提供他长久以来沉浸其中的乐趣与品味感言。即便是日常的食材，如九层塔、红葱头，他都如数家珍，道出真正行家的见识与享受。

有一次台湾饮食业的泰斗陈飞龙（点水楼、潮江宴老板）邀约了各界好友到城中午餐，他想推出关于九层塔的台湾品牌菜，在我

们一伙人的品头论足之后，点水楼目前已把九层塔蒸饺正式上桌，让大家惊艳不已。当然，九层塔这个看似来自南洋（泰国，甚至希腊）的食材，照理说不该是台湾菜的主角甚至配角，但是三杯鸡及许多台湾菜都离不开它，焦桐特别就九层塔的味道是否压过三杯鸡的“原汁原味”、让一些过期的鸡肉趁机混水摸鱼蒙骗过关，提出了专业的见解来释疑、澄清。即使是对不起眼的九层塔，焦桐都能以他的美食思考与田野访谈功力，提出颇具说服力的观点，让众说纷纭的公案顿时尘埃落定，剔透亮眼。

九层塔只是四十余样食材或美味之中的一个选项。从咖啡馆、珍珠奶茶，到蒙古烤肉、焢肉饭、润饼，焦桐均从食材到做法，做了精要的回顾与品评。众所周知，美味另一重要的元素是食材，因为原汁原味是饮食美学的核心，同时也是营养健康、生态环保及永续经营最根本的关键所在。最近，美国牛的瘦肉精问题已是如火如荼，逼出许多有关食材、利润及消费者的安全考量。台湾的“自然猪”或“放山鸡”乃至有机饮食，相较之下，都显出其本土性格或软实力的可靠及亲切。

除了食材的原真、永续及其口感，佳肴与做法、佐料、烹调技艺及成长历程其实是息息相关的，焦桐针对每一道菜的传统、创意及附有争议的做法，均加以分析，对省钱省事的另类替代方案则有些保留，但也接纳新实验，赞成创意产业的新主张。从这些食谱的细节里，读者即可获益，知道如何做出道地的佳肴。这可是开辟了美满人生的一个入口。

其次，焦桐也对美食的品牌店及其卖点（实料、创意）做了评估，让大家更进一步了解如何去玩味、鉴赏美食的精心营运之处，

更能吃出其中的味道。

有机食材或生化实验成品的标示、考核与追踪，乃至这些新成分（从牛骨粉、荷尔蒙到双聚氰胺等）对人体有多大的影响或伤害，迄今仍有许多学术争论无法让消费者释怀。眼看着美国、台湾的癌症病患居高不下，实在很难令人放心吃一些来历不明的食物。焦桐的《台湾肚皮》其实是饮食安全的索引，他不断告诫消费者哪些店才是良心品牌，如何才能安心、开心、顺心。难能可贵的是每篇文章之后，焦桐都提供了这些招牌店的资讯，让我们得以按图索骥，享受一顿既健康又美满的飨宴。

焦桐与我已是二十年有余的酒食好友，道上的亲朋都知道我是他的餐饮跟班。其实，令人折服的，还有焦桐的诗、散文以及他爱护妻女的情谊。焦桐的多元创意及亲切笔触在《台湾肚皮》中展露无遗（当然，我们也都开始有了啤酒肚皮，但又很快乐地满足着）。很欣幸能为他的新书添几笔，我想读者一定会欣赏在他的肚皮之下的多年美食经验谈。大家好胃口（Bon Appetit）！

2012年春于加州圣地亚哥

红葱头



六十年代早期受
 日本和风
 藏家
 收藏
 水田
 繪影
 繪多
 李蕭紙

红葱又称珠葱、分葱、四季葱头、大头葱，英文名 Shallot，原产于巴勒斯坦，是一种小型葱，属洋葱家族，长相介乎洋葱、蒜头间。成熟时，基部结成纺锤形鳞茎，鳞衣紫红，里面的肉则呈浅紫近白，晒干后即是“红葱头”。

成熟的红葱头往往是两三瓣团聚在一起，形成球状，貌似蒜头。台湾人广泛使用红葱头，最常以猪油或葡萄籽油炸成“油葱酥”。油炸时须谨慎掌控温度，油温过高会变焦、变苦，太低则炸不出香味。选购时，鳞茎较细长者较香。

此物比蒜头香，又不像洋葱那么呛，香味及辛辣度都相当含蓄，似乎带着哲学的味道。

红葱头生吃熟食皆宜，可谓料理中的萧何，辅佐菜肴成就美。它是料理中的最佳配角，从不强出头，主要任务是提升食物香气，其为用大矣，几乎可运用于各种烹调工法，举凡蒸、炒、煮、炸、焗、卤、焖、拌、烙、炆皆无不可，如炒肉、焗排骨、羹汤、拌面、焖肉、烫地瓜叶，都可见其身影。红葱也可以整株当蔬菜炒来吃，朱熹曾作诗教训女儿，其中两句：“葱汤麦饭两相宜，葱补丹田麦补脾”，可见葱作为蔬菜的历史久远。

有时我会邀家人和朋友在木栅老泉里散步，山林景致总能涤除尘虑，运动流汗又令人神清气爽。吸引我去爬山的，恐怕更是山腰那家：“野山土鸡园”，我喜欢吃他们自种的山蔬野菜，每次去例必点食炒珠葱，那珠葱颠覆了葱只能爆香提味的功能，清香爽口，吃进嘴里，仿佛沐浴习习山风，觉得自己和大自然紧紧相拥。

台湾红葱头产地以台南、云林为大宗，农历年后是盛产期，约莫清明前即采收结束。从前多以吊挂方式干燥保存，也有人在自家顶

楼或阳台栽培，以秋季播种为宜，生长发芽率高，全年皆可种植。

我一直觉得南洋食物很亲切，可能是因为娘惹菜大量运用红葱头。法国所产的红葱头品质优良，依外皮分有灰皮、粉红皮、金棕皮三种，味道殊异，他们爱用新鲜的红葱头爆香；或将之浸泡于橄榄油中，方便烹饪中随时取用；或做成葡萄酒酱、鸡蛋奶油酱（Bearnaise sauce），搭配各种沙拉、鱼、肉增香。

台湾人最普遍的做法是将它炸成酥脆的油葱酥，广泛运用于各种吃食，如制作 XO 酱，或面汤、拌青菜，风味小吃卤肉饭、焢肉饭、担仔面、沵仔面、粽子等等更是少不了它。家里自制过粽子的人皆晓，馅料中的灵魂就是油葱酥，粽子内可以没有肉，没有咸蛋黄、栗子之属，却不能缺少它。我们备料时总是先细切红葱头，边切边吹电风扇，吹走刺激泪腺的辛味。

很难想象，台湾人的餐桌若没有了红葱头，生活将多么乏味。

清晨出门，上学、上班的人潮还未涌现，街头那几家面摊便已开始营业，摊前的蒸气升腾，召唤过往人们的饥饿感。坐定，点食阳春面，汤上照例漂浮着油葱酥，画龙点睛般，使那碗面看起来精神饱满。一碗阳春面没吃饱，再叫一碗干拌面，自然是拌了油葱酥，香味浓厚实在，很快就又吃得干干净净，却强忍住不吃第三碗。路上的行人渐多，地铁站前已蜂拥着人潮，胃肠里有了油葱酥面条，仿佛多了一种振臂工作的能量。今晨只吃了两碗面，忽然很欣赏自己的克制力。

一天的清晨由红葱头来开启是美好的，那气味，宁静地进入心扉，在阳光明亮的路上。

古希腊、罗马人常吃红葱头，视它为春药，似乎没什么根据。然而红葱头有一种镇定的力量，抚慰海外游子的乡愁，按摩吾人的肠胃。

九层塔

