

台湾极味旅行

墨刻编辑部 编著

边玩边吃！
旅途中必不可少的美食体验！

到产地去旅行，到产地挑食材，
来一趟不浪费食物运输里程的美食旅行，
20个当地食材达人的“吃”情故事，60个大厨的拿手菜，
让你一张嘴吃遍全台最美味！



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

台湾极味旅行 / 墨刻编辑部编著. -- 北京 : 人民
邮电出版社, 2010.1
ISBN 978-7-115-21882-7

I. ①台… II. ①墨… III. ①旅游指南—台湾省
IV. ①K928.958

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第220089号

Copyright©2010 by Mook Publishing Ltd.

All rights reserved.

本书经城邦文化事业股份有限公司墨刻出版事业部独家授权, 同意经由人民邮电出版社出版
中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

台湾极味旅行

-
- ◆ 编 著 墨刻编辑部
责任编辑 张 军
执行编辑 黄金平
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京地大彩印厂印刷
 - ◆ 开本: 690×970 1/16
印张: 13.5 2010 年 1 月第 1 版
字数: 216 千字 2010 年 1 月北京第 1 次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2009-6898 号
ISBN 978-7-115-21882-7
-

定价: 36.00 元

读者服务热线: (010)67172489 印装质量热线: (010)67129223
反盗版热线: (010)67171154

台湾极味旅行

墨刻编辑部 编著

边玩边吃！
旅途中必不可少的美食体验！

到产地去旅行，到产地挑食材，
来一趟不浪费食物运输里程的美食旅行，
20个当地食材达人的“吃”情故事，60个大厨的拿手菜，
让你一张嘴吃遍全台最美味！



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



旅游 · 文化 · 历史 · 艺术 · 思考

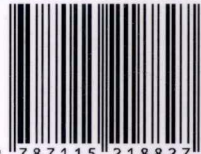


获取本书补充实用信息
分享阅读体验与旅行经历
请登录
帝企鹅旅游图书官方互动网站

 **Yododo**
游多多旅行网
www.yododo.com



ISBN 978-7-115-21882-7



ISBN 978-7-115-21882-7

定价: 36.00 元

分类建议: 旅游

人民邮电出版社网址: www.ptpress.com.cn

台湾极味旅行



6

一张嘴 吃遍全台最美味 当季当地食材大检阅

以游赏的心情，吃当地的时令美食“旬之味”，是吃的艺术的升华。就像台湾人所说的“食巧毋是食饱”——吃，不是只是吃饱，而是要吃得巧妙！《台湾极味旅行》将向你介绍台湾丰富的食材、美丽的风光、让食材达人与台湾之美串联起来，让你的旅行更精彩。



28

生猛水产海鲜

成功旗鱼、南方澳鲭鱼、永安石斑鱼、王功鲜蚶、七股虱目鱼、布袋鳗鱼



84

元气健康蔬果

大湖草莓、公馆福菜、礁溪金枣、员林杨桃、太麻里释迦、北港花生、凤林山苏

142

五谷膳食纤维

池上米、新城芋心番薯、大甲鲜芋



168

天然美味食品

关西仙草、鱼池红茶、古坑咖啡、金峰洛神花



203

台湾极味旅行地图

成功、泰安、燕巢冈山、七股、苏澳、南方澳、西滨海岸、北门将军、溪湖、北港、铜锣通霄、礁溪、南回公路沿线、池上、花莲市区、台9线·台11线、苑里、新竹、集集车埕、华山草岭



台湾极味旅行 尚青食材料理60种

18种生猛水产海鲜

大啖成功生猛旗鱼→顶级旗鱼片配咖啡、盐烤白旗鱼腹肉、旗鱼火锅

南方澳肥嫩鲭鱼→和风沙拉鲭鱼、鲭鱼西京烧、招牌鲭鱼芋头酥

永安石斑鱼大快朵颐→龙胆石斑涮涮锅、茶熏龙胆肚、干贝芙蓉石斑卷

王功鲜蚵现吃最甜→蚵爹、蚵仔煎、荫鼓蚵

好吃虱目鱼在七股→香酥虱目鱼背鳍、无刺虱目鱼五柳枝、盐焗虱目鱼

海港布袋品尝鳗鱼→烤鳗鱼、鳗粽、红烧鳗鱼



21种元气健康蔬果

大湖鲜红草莓甜蜜蜜→草莓富士山、香烤猪脚加草莓双料、手工烤饼加草莓沙酱

道地客家味公馆福菜→福菜鸭肉汤、福菜肉饼、福菜水蕨

酸甜好滋味礁溪金枣→金枣鸡、温泉炒米粉拌金枣丝、金枣牛奶

员林杨桃采果趣→杨桃排骨、红茶熏鸡、酱香蒸鱼太麻里扑鼻释迦香→释迦烧肉、释迦鲜虾卷、释迦牛奶锅

北港小镇花生飘香→花生红龟粿、花生春卷、花生豆花

凤林山苏上菜→山苏炒肉丝、梅干炒山苏、野姜花山苏汤

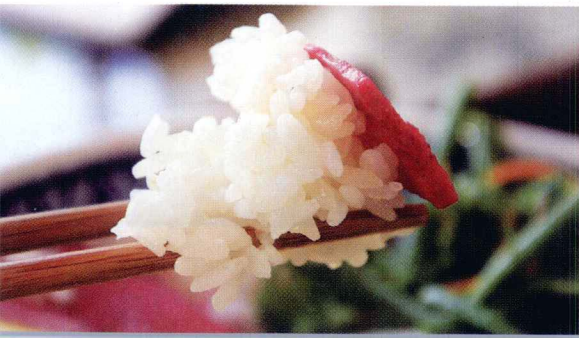


9种五谷膳食纤维

稻香台东池上米→大碗公套餐、鸟不踏米糕、多力米冰激凌

新城芋心番薯甜在心→紫地瓜沙拉、梅花肉紫地瓜、紫地瓜甜汤

来去大甲尝鲜芋→米粉芋、紫米芋香奶酪、养芋蜜条



12种天然美味食品

关西养生仙草→吃仙草鸡汤、仙草百合、仙草八宝饭

鱼池红茶茶餐之旅→吃红茶猪脚、红茶熏鸡、酥炸红茶叶闻香而来古坑咖啡→吃咖啡鸡汤、咖啡过猫、咖啡熏鸡

金峰养生洛神花茶→吃洛神释迦虾仁卷、洛神虾仁球、洛神药膳排骨汤





一张嘴
吃遍全台
最美味



当季当地食材大检阅

以游赏的心情，吃当地的时令美食“旬之味”，是吃的艺术的升华，就像台湾人所说的“食巧毋是食饱”——吃，不是只是吃饱，而是要吃得巧妙！《台湾极味旅行》将向你介绍台湾丰富的食材、美丽的风光，让食材达人与台湾之美串联起来，让你的旅行更精彩。



吃尚青 & 吃对时

美食的滋味是凡人无法抵挡的。而要完全体验真正的美味，则要“和季节”、“和地点”以及“和人”发生关系。符合季节时令的食材，才会造出当地特有的美味；除了美味，和季节变换相关的乐趣，以旅行为最；游客享用了在殷实质朴的心境下所栽培出的当地食材，让美食充满了人情味。

享受美味要及时！

源于日本用语的“旬之味”，说的便是此意。就像在花开得正好的时候懂得把握赏花时节一样，用当令季节盛产食材所做成的美食，吃起来也最有滋味。这就叫懂得珍惜把握大自然赐予的礼物。

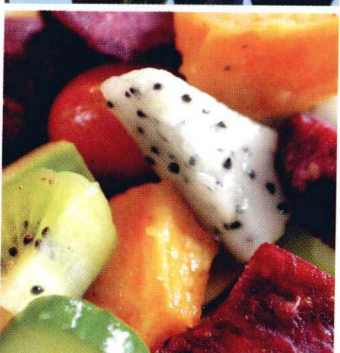
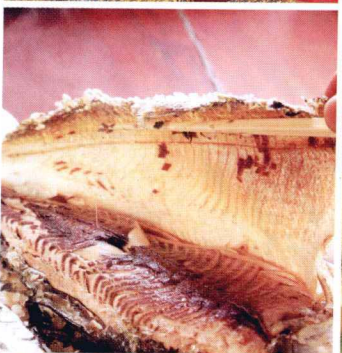
中医的养生观点也提到，吃要“因时制宜”，意思就是要依时令、季节挑食物吃。例如，在夏天要少吃温热性食物，在冬天要少进寒凉性食物。大自然按照这个规律，赐给我们合时合宜的食材，以使我们常保健康。俗话说“九月乌（乌鱼），卡好食猪跤箍”（九月时吃乌鱼，好过于吃猪蹄）说出了其中的道理。

老祖宗传下来的学说也讲得很清楚，要想吃得健康，必须要“顺天而行”、“阴阳互补”、“五行调和”。也就是说，一年四季的更迭，与人体的阴

阳消长有着绝大的关系，“吃尚青（尚青是新鲜的意思）”、“吃对时”就是贯彻养生健康之道的重要起步。

用现代科学的说法，时令季节性的食材，最令人称赞的优点是“价格便宜、营养满分、卫生安全”。价格便宜是因为产量大，市场供应充足，价格不会太高，也有利于掌握新鲜度。营养满分是因为当令的食材都是按自然规律孕育生长的，栽种粮食和蔬菜水果的农民不必使用特殊手段来提早催熟或延长农作物的生长期，捕捞养殖业者也不必多用饲料和肥料来获得丰收，食材自然会形成充分的营养度。

至于卫生安全方面，不在当季的食材，往往要通过多喷洒农药和多施肥来维持耕作收成，或者是利用冷冻仓储技术将食材保存到下个季度上市。这些食物对于人体健康会带来一定程度的危害。相比而言，当令食材则会安全许多。



吃美味 VS. 配美景

享受美味要有美景相伴！

所谓“良辰美景”就是美好的时光加上宜人的景色，尤其是在良辰美景中品尝当地的美食，真是让人幸福乐开怀。

游客吃当地的食物，是养生方式的一种，因为这样可以让我们融入当地的气候与环境，使自己变成大自然的一员。这也符合中医“因地制宜”的养生观，按照中医的养

生观，人应该依照地域来挑食物吃。例如，在春季吃韭菜，在冬天吃萝卜，秋风起了才吃野味。结合时令，来一趟养生美食之旅，会让旅游有新的健康意义。

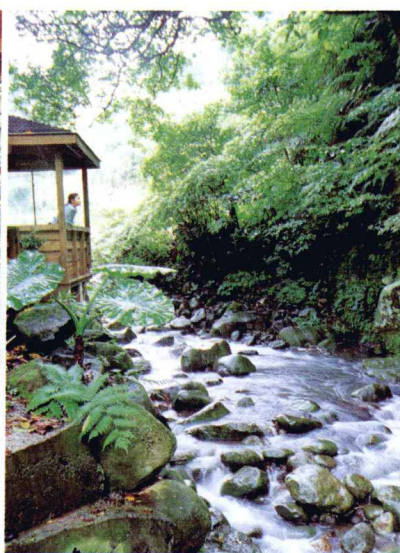
台湾宝岛“对时”美食丰富多样，《台湾极味旅行》提供20条健康养生美食情报，每条美食情报推荐3道最值得品尝的养生佳肴。



“北台湾”除了精彩的海岸风景线，内陆段的田园风光也别有一番情趣。旅行于北台湾的“仙草之乡”关西镇，观赏特殊地理环境，呼吸清新的空气，可以尽享悠闲。“中台湾”的美景有山坡绿野的小镇风情，可充分感受台湾的淳朴之美。要吃本地的旬之味可以到王功吃青蚵，古坑喝咖啡，公馆尝福菜，大湖摘草莓，大甲啃芋头，鱼池喝红茶，员林摘杨桃，北港剥花生。在“南台湾”的热情民风艳阳天里，吃起美食来更有滋味。游人可以在永安吃石斑鱼，在布袋吃鳗鱼，在七股吃虱目鱼。“东台湾”的花东海岸

有得天独厚的山深谷，迷人海岸，无处不美。吃时令美味可到宜兰吃礁溪金枣，南方澳捕鲭鱼，成功捞旗鱼，池上买米，台东尝洛神花和释迦。

除了选用当地食材，烹调手艺也是美味的关键因素。最佳情况是请当地大厨以精湛手艺做出美味佳肴。本书精选的大厨师，个个身怀绝技，善于把各地特产食材组合成当地美食，烹饪出色香味美的菜式，端上桌来就让人食指大动，吃进去更会有口齿留香的喜悦。





食材达人 & “吃”情故事

享受美味要人文！

人文主义以人的兴趣、价值观和尊严作为出发点；饮食则是人们的基本需求，也是一切精神活动的基础。饮食中加入了人文色彩，就有了影响与情趣。

栽培或养育时令食材的达人们，就是因为有人文的情怀，才能产出优质的食品。他们对待食材有着认真的执著态度，像艺术家对待艺术品一样，注重细节与情感，因而记录了一则则感人的“吃”情故事。

本书中的食材达人们，以他们的努力将一个个本地美食食材数打造出响亮的名气，也串起美味的记忆与现代农渔产业的奇迹：

草莓达人陈永豪说他最看重的是高架栽培，这可以减少农业用药，让草莓在虫害较少的情况下自然生长，让爱吃草莓的人们更为安心。

鲮鱼达人黄基发每天冒着与大海搏斗的危险努力捕鱼。他如此辛劳，不仅是为了自己的生计，更像是肩负一种使命，默默维系着南方澳传承已久的鲮鱼文化。

鳗鱼达人邱健程与哥哥二人，将鱼塘的环境整理得颇有诗意，他说：“希望能在这样的环境里跟鱼一起生活。”

养蚵达人李文忠有一根很有历史的扁担，示范着

肩挑竹篮的方式与换肩挑的秘诀。

石斑鱼达人何择良，从买卖石斑鱼到自己养鱼，近年来又参与推动成立永安乡鱼货直销中心，让永安的新鲜鱼货直接从鱼塘销售到消费者手中。

“天”正是旗鱼达人林宝山的字号，这位成功地区最知名的鱼货买家，在鉴别旗鱼品质方面有超人的本领。

种米达人黄肇伦在2007年获得稻米冠军的荣誉，这是因为他比其他农夫更细心，坚持将每天的耕种情况写成日记。

花生达人谢明拴对年轻人愿意回来从事花生种植比任何人都要开心，每一项细节只要想得到总是尽力协助。

咖啡达人林茂成在2003年古坑咖啡节尚未推广之前，即已在华山区种植咖啡、炒咖啡豆，是华山种植咖啡与生产的先驱。

全台湾不只有上述这些食材达人，他们的“吃”情故事持续在上演，他们的坚持正等着你来欣赏与品尝。随着四季流转，何妨悠游于台湾的美丽景色间，将美好的味觉享受与精彩的人文记忆完美地融合在一起。





品种1 生猛海鲜

黑潮洋流的 极品鲭鱼

南方澳渔港中可以看到鲭鱼进港的地方有两处，一处是在大型围网船停靠的港口，一处是在小型渔船停靠的南宁生鲜鱼市场。这两个地方都有拍卖活动，每天拍卖开始时，就是渔港最热闹也最有活力的时候。

大型围网港口的拍卖，因为是大批买卖，拍卖方式有两种。如果当日捕获量够多，拍卖就会在装满鲭鱼的运输船上直接进行，渔会人员和各方买家都会挤到甲板上。

一开始先由渔会人员确定船上总共有几舱鲭鱼要拍卖，再进行称重。等到事前准备工作都完毕后，便开始进行拍卖活动。拍卖方式是以“舱”来计算的，一艘标准的运输船会有8个舱柜，每个装满鲭鱼的舱柜总重大约可达30多吨。

如果当日鲭鱼的捕获量不够，渔船为了节省汽油损耗，就会改停在距离较近的澳底港，然后再由货车

用陆运的方式把鱼运到南方澳来拍卖。这种拍卖方式，在拍卖员喊价完毕并确定买家中标后，就会过地磅站称重，然后再直接开往冷冻厂冷藏。

拍卖员会以渔会当天的平均鱼价开始喊价，由各方买家出价竞标，谁喊的价格最高当然就算中标。不过有时候中标价钱如果太低，低到不敷成本，无法达到收支平衡，船老板有权出价把自己的鱼再买回来，先放在冰库冷藏，等价格变好时再转售。

现在许多船公司除了捕鱼之外，还进行多元化经营，如冷冻厂、制冰厂和罐头工厂。因为如果只是捕鱼而没有自己的冷冻库，鱼价很容易被市场的买家给联合垄断，价钱就会被压得很低。

多元化的经营方式，不但可以精确掌控成本，还能创造更多的利润，目前这在南方澳地区已经是相当普遍了。

卸鱼争鲜分秒必争

当运输船上的鱼全部竞标结束后，就开始卸鱼作业。早在港口边等待多时的卡车司机立刻将车开往各船边准备装鱼。这是和时间赛跑的工作，因为时间花得越少，鱼的品质就越新鲜，这时候就能看到卡车司机和船员彼此间高度默契的精彩演出。卡车就位后，船员从舱柜里用大网捞起满满的鱼，通过吊具将大网移到货车上方，站在车上的人用钩子将网钩过来后，一拉开网，全部的鱼都落到货车上。等到装了差不多八分满后，货车就立刻出发，直接送到加工厂或是冷冻厂去处理。

在卸鱼的时候，可以看到有几个既不是船员、也不是卡车司机的人也站在货车上，在满车的鱼中很认真地挑来挑去，最后选了几条鱼放进自己带来的塑料袋里。原来这些都是住在附近的居民，他们总是等到有船进港后，就跑来港边拿几条免费的鲭鱼回家好好享用。这算是当地人和船公司的一种惯例，只要拿得不是太多，船长大多会默许。淳朴可爱的渔村风情从这里就能看到。乡民间不会计较太多，大家能安稳快乐生活就好。

