

中国卷

蔡澜 著

蔡澜食单

3

台湾篇

山东画报出版社

中国卷

台湾篇



蔡 澜 著

山东画报出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

蔡澜食单. 中国卷 3 / 蔡澜著. —济南: 山东画报出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5474-0492-8

I. ①蔡… II. ①蔡… III. 饮食—文化—中国卷 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第187283号

责任编辑 徐峙立

装帧设计 李海峰

主管部门 山东出版集团有限公司

出版发行 山东画报出版社

社 址 济南市经九路胜利大街39号 邮编 250001

电 话 总编室 (0531) 82098470

市场部 (0531) 82098479 82098476(传真)

网 址 <http://www.hbcbs.com.cn>

电子信箱 hbcbs@sdpress.com.cn

印 刷 北京图文天地制版印刷有限公司

规 格 130毫米×184毫米

6.75印张 94幅图 100千字

版 次 2012年3月第1版

印 次 2012年3月第1次印刷

印 数 1-10000

定 价 32.00元

如有印装质量问题, 请与出版社资料室联系调换。

为《蔡澜食单》作序

很多人问我：“你什么时候开始对饮食发生兴趣？何时成为食家？”

基本上，我是一个好奇心极重的人，不但对饮食，对任何知识我都想追求。小时就爱到厨房看母亲和奶妈烧菜，把生的东西变成熟的，是多么美好的一件事！

老实说，我并不会吃。我只懂得比较。觉得在住宅附近吃一碗平凡的云吞面，不如加点努力，走到远方，吃一碗更好的。

成为所谓的食家，纯粹出于偶然。有一年父母由新加坡来香港，我带老人家去饮茶，但座位要等个半天，侍者的服务态度也差到极点，这促使我在报纸上的专栏多写一些关于食物的文字，写得多，写到编辑们以为我真的会吃，就叫我在杂志上写餐厅的评论。

这一来，有了一点恶势力，不必等位，招呼变好。可惜父母逝去，没有多少机会享受“贵宾”的待遇，一切枉然。小时听老人家说要对父母好，就要趁早。这句话，当今，由我说了。

言归正传，对于食物，我只分好吃和不好吃，不会用很多花



巧的词句去形容。友人批评我的文字不能嚼噬，我一笑置之，嚼噬的应该是食物呀。

这一辑书，只是我个人的记录，希望能反映我这个年代的人，吃过的是什么东西，就此而已。没有什么文化价值，看与不看，无所损失。特此奉告。

书名怎么起？有些人建议《饌不绝口》，我不置可否。今晚和查先生、倪匡兄，及陶杰吃饭时，提出这个问题。

我们都知道查先生一向不喜欢以谐音为题的，轮到陶杰，他说：“干脆叫《饮食天书》！”

“好！好！就那么叫吧！”倪匡兄即刻附和。

我的脸更红得厉害，倪匡兄又说：“叫为《天书》并不必惭愧，你不用，别人也会用。”

后来，苏美璐从英国发电邮来，说不喜欢这个书名。我再三考虑，最后还是决定用《蔡澜食单》，是抄袭袁枚的《随园食单》。古人能用，今人也不必怕被人骂了。



目 录



台湾篇

- 台湾老饕 / 2
- 台北小吃 / 6
- 例子 / 8
- 切仔面档 / 10
- 担仔面 / 12
- 台南担仔面 / 14
- 青叶 / 18
- 沙坪坝 / 20
- 温暖 / 22
- 桃园街牛肉面 / 24
- 瓜仔鸡锅 / 26
- 抽筋的鱼 / 28
- 菜市场 / 30
- 同盛祥 / 32
- 湖北一家春 / 34
- 紫藤庐 / 36



幽默 / 38

三大 / 40

福州菜 / 42

老天禄 / 44

二十三小时 / 46

长荣 / 48

古月 / 50

乌鱼子 / 52

米粉 / 54

台湾炒米粉 / 56

街头剧 / 58

店名 / 60

味精精 / 62

麻油腰只 / 64

可怜 / 66

八仙果 / 68

梅粉 / 70

新竹贡丸 / 72

蜉之屋 / 74

意面王 / 76

酱油膏 / 78

钻石晚餐 / 80

吃什么 / 82

修改 / 84

没用 / 86

不贵 / 88

满意 / 90

补白 / 92

高兴 / 94

古早味 / 96

不虚此行 / 98

阿里不达太监羊 / 100

土鸡城 / 102

内脏文化 / 104

台东 / 106

又见台东 / 108

原住民餐 / 110

陈协和米厂 / 112

小美雪糕 / 114

基隆夜市 / 116

《金都餐厅》序 / 118

台中 / 120

古龙和吃 / 122

台湾小吃 / 124

至爱台南菜 / 126

一品宴 / 128

阿勇师 / 130

在台湾过中秋 / 132

杨哥杨嫂肉粽 / 134

三分俗气 / 136

切仔面 / 138

拜访蔡志忠 / 140

糖姬 / 142

拜访黄石元 / 144

浒苔 / 146

薄饼吃法 / 148

鼎泰丰 / 150

办桌菜 / 154

古庙前的婚宴 / 160

赤崁 / 164

台中之旅的广告 / 168

金瓜食谱 / 172

营销高峰会 / 176

内脏的饮食文化 / 180

虱目鱼 / 184

南投县 / 188

澎湖之旅 / 192

台湾美食城(上) / 196

台湾美食城(下) / 200

台湾

篇



台湾老饕



2

到台湾，绝对不能去高级餐厅吃东西，他们的上海菜不像上海菜，广东菜不像广东菜，总之没有一间是正宗的。至于日本料理，更是气死人，台湾朋友以为好大面子地请我去，指着一块粉红色的鱼，大叫：“Toro!Toro!”其实那并不是金枪鱼的肚腩部分，是一种旗鱼Kajiki Maguro的次等鱼，钓到了，旗鱼飞跃，血倒流，白肉变成粉红色罢了。但是尝试解释给他们听，他们立刻发脾气，说你不识货乱讲！

较像样的还是他们的四川菜，这一点我承认，香港一直没有好好发扬，香港吃得过去的四川菜馆不多，台湾每间都有点水准。湖南菜也不错，福州菜更好，香港根本就吃不到福州菜。

典型的福州菜包有红糟和醋溜。红糟鸡、猪、羊，颜色鲜美，吃进口中，一股酒味，肉松化，是他们至高的文化。如果你不是醉客，那叫他们的醋溜腰子好了。一个腰子切成四大片，整

齐地割着花纹，把锅子中的油烧得冒烟时，将猪腰、海蜇皮头、油炸鬼块一齐扔进去，淋上糖醋，即起。腰子入口即化，海蜇头弹牙，油炸鬼吸汁，酸酸甜甜，可吃白饭三大碗。

谈到他们的白饭，是用一个个的小麻绳篓盛着米，隔水蒸熟。侍者把蒸熟白饭的篓子一挤，香喷喷的一团饭倒在你面前的空碗中，包你没吃过那么好的白饭。

喜欢吃面的话，福州海鲜面是一绝。用整只的膏蟹，加虾、鱼片、墨斗、蛭子等八九种海产熬了的汤，变成乳白色。金黄颜色的油面煨了一煨上桌，和白饭的水准一样，再次包你没有吃过那么好的面。

但是来到台湾吃什么福州东西？最上乘的当然是光顾地道的台湾餐。你向朋友要求，他们即刻抓头皮，因为他们也没吃过台湾餐。台湾没有台湾餐，那不是开玩笑吗？的的确确，一般上只有“青叶”、“梅子”餐厅等台湾小吃，正式的台湾餐，要找到台湾老饕才能找到。

台湾餐分量很足，一席十个菜，十二个人也吃不完，要是人数少，可叫“半席”，那只有五味。

头盘的冷热荤是在一个大盘中盛着鲍鱼片，这是不经炮制，把罐头鲍鱼切片，就此而已。多春鱼的柳叶鱼是炸的，有十二尾。五香卷用猪肉、猪肝等以腐竹皮包了炸香切片。卤肉，猪的五花腩卤后切片。炸鱼片，当天有什么新鲜鱼就用什么鱼，炸成一大团的，沾日本丘比婴儿牌的沙律酱吃。林林总总的花样中，最惹人注目的是中间摆的响螺肉，响螺在旧台湾很珍贵，几乎吃



不到新鲜的，他们的响螺也不是香港的那么巨大，只是像在日本观光地烧着卖的蝾螺Sazae，拳头般大，弃其肠壳，只有颗栗子那么小的螺肉，装进小罐头中。上桌时，为表示货真价实，整罐罐头放在盘中，还可以看到未完全打开的铁盖上的锯齿痕。

接下来的菜很特别，名堂叫不出，台湾菜基本上是福建菜，汤水特别多。像蒸鲳鱼，潮州人是用碟子盛，他们的蒸鲳鱼可以说是“煮鲳鱼”，用咸酸菜、肥猪肉丝、香菇丝、中国芹菜加红辣椒丝等等蒸之，蒸时用了大量的汤，以大碗分盛后上桌。客人除了吃鱼肉和配菜之外，还用汤匙喝汤；酒徒不喜吃东西，只饮汤，特别合胃口。

有些菜干脆用整个锅上桌，锅中的东西有点像新界的盆菜，是一层层的。最下面用大粒的蛤蜊铺底，加一层芋头，芋头上铺的是：一层炸过的排骨、一层粉丝、一层白菜、一层猪杂、一层冬菇、一层鱼肉、一层韭菜黄，再一层鸡肉、一层蛋卷等等，数之不清，整锅东西加了大量上汤炖个数小时，你说味道鲜不鲜甜？

海参的做法是用葱、姜、绍酒把海参发了之后，煮鸡汤、猪肉汤，把肉扔掉，留汤煨之；再将猪肚、猪舌、鸭肝、鸭肫、冬笋等爆后捞起，加莲子、切成小块的猪脑，拌后炒之，味道错综复杂，绝非红烧海参或虾子海参那么简单。

上面四种只是副菜，主菜为台湾式的佛跳墙，单单是材料



有：一、鱼翅。二、鱼唇。三、刺参。四、干贝。五、鲍鱼。六、鱼肚。七、火腿。八、猪蹄尖。九、猪蹄筋。十、猪肚。十一、羊肘。十二、鸭。十三、鸡。十四、鸡肾。十五、鸡蛋。十六、冬菇。十七、冬笋。十八、红萝卜。十九、酱油。二十、酒。二十一、茴香。二十二、冰糖。二十三、桂皮。二十四、葱白。二十五、姜。二十六、猪油。炮制方法和时间不赘，已知是绝品。

最后有台湾炒面和炒米粉，其实只是这两样，已经饱腹。

台湾菜的师傅已经卖少见少，能够享受一次，是福气。

到台湾如果吃不到台湾菜的话，那只好吃街边小吃，包括有：卤肉饭、排骨饭、牛肉面、苦瓜排骨汤、切仔面、蚝仔面线、烤香肠、贡丸汤、猪血汤、金菇鱿鱼羹、金不换炒羊肉等等，我的口水已经流个不停……

一次去台湾，为了谈生意，被人家请到“来来大饭店”的沪菜厅。主人客气地问道：太太呢，怎么不一齐来？我黑口黑面地：“她去吃大排档，她比我幸福。”





台北小吃

到台湾去，最讨厌人家拉我去吃大餐，老实说，他们的四川菜甚有水准，但是江浙菜、潮州或粤菜等，真是差香港十万八千里。

街边小吃，却是令人喜悦的盛饌。

只举一小部分：如卤肉饭，以猪油将红葱头炒至金黄色，再放入碎肉和猪皮略炒，洒五香酱油滚之，浇一两汤匙在热腾腾的白米饭上，配一个卤蛋。一连可以吃几碗。

苦瓜排骨汤是将小排骨、苦瓜、豆豉和小鱼干放在一个小杯子中，盖以薄纸清炖，和人生一样甘苦。

西门町的小横巷子中，有家出名的“切仔面”，用小竹笼子一笼笼地烫熟油面、韭菜、豆芽和肉片，倒入小碗中，上面加油葱。汤是猪骨熬出，如果喜欢吃干的，便加酱油膏和辣酱。再叫一碟猪肝、小肚或台湾人的花枝（鲜鱿鱼）佐之。店的主人叫阿

九伯。

蚝子面线引人垂涎，面线经酱油炒过，呈褐色，以猪大肠熬数小时为汤，用新鲜小蚝糅以少许芡粉灼之，蚝似给一层水晶包住，上桌时加一小匙蒜蓉。

骑脚踏车的小贩，车后搭了一个架子，挂着一串串的香肠，另有一小烤炉，客人到了，先在一个大碗中和小贩赌骰子，赌赢了可以免费享受，输了付钱也得到一条又焦又香的肠子，它中间除肉以外还有高粱酒，咬一口肠，再咬一口大蒜，饱死人也臭死人。

新竹贡丸一粒有三颗香港牛肉丸那么大，以猪肉为原料，加清汤和芹菜粒。通常猪肉难于打得有弹性，但新竹贡丸，掉在地上又会跳回桌子。

金菇鱿鱼羹也是一绝，鱿鱼干不发，多僵硬不堪。此道菜却入口就化，爽脆得出乎意外。

福建、潮州人叫金不换的蔬菜，用来炒螺肉，吃不惯觉得味道怪异，吃上瘾就吃到吸指头。

台湾炒面由福建炒面发展，用油面加五花肉、虾米、冬菇和鲜鱿炒，主要的味道来自掺在其中的猪油渣。

奇怪的是这些小吃，一由摊子发展至大店时味道就差了，极香甜的一家叫“鸭肉扁”的，就是一个例子。





例子

和一群好友到台北两天，不去没有文化的卡拉OK，也不去有文化的台北故宫博物馆。此行目的，除了真正睡觉，就是吃吃喝喝。

乘下午四点钟的飞机，到达时已快八点。从中正机场到市中心，塞起车来，可好受。

飞机上吃一餐，真正晚餐吃一餐，到华西街去逛逛吃一餐，又到士林夜市吃一餐，最后消夜吃一餐，回酒店半夜一点。九个小时之内吃了五餐，算是成绩美满。

飞机食物不去研究也罢。晚餐在朋友介绍的一家餐厅进食，以为一定好吃，哪知道味觉不过尔尔，我们七个人叫了十几道小食，没一样精彩。

“不许再吃。”我命令：“留留肚，等下餐。”

大家只好听我的，都停下筷。我对这种复古当时兴的乡土菜

本来极有好感，但是店子开多了，阿猫阿狗也来乱煮一通，就有受骗的感觉。不服气，试了又试，当众人都望着我不敢吃的时候，我自己还继续夹送。

华西街的小贩摊林立，那间“四神汤”做得很出色的铺子已经关了门，胡乱塞些东西入肚，味道差劲。又一次的失望，朋友都望着我，眼神中像在说：“你这个人怎么搞的？到底会不会吃东西？”

士林夜市的熟食中心花样更多，坐下来后每一档都来一些，但是水准低落，不明白为什么香港人都要挤到那里去？

不甘心，不甘心。最后还是到“欣叶”的老店去，来个蚵仔、菜脯蛋、小鱼花生、切仔面和炒面，大家才大叫好。

尽管台湾朋友说这些老店已经不行，但是对我来说，食品远是新不如旧，烂船还有三斤铁，有一定的保证。老婆是否和食物一样？这要看个别的例子了。

