

青椒与红椒
之台湾自由行



最代表台湾特色的风味小吃
最有人气的年货市集和夜市
最具时尚气息的明星餐厅和小资饮品
台湾味道好，我好台湾味道

→ hao

天津出版传媒集团

天津教育出版社
Tianjin Education Press

你好， 台湾味道

张美芝 作品



青椒与红椒
之台湾自由行



你好， 台湾味道

张美芝 作品

天津出版传媒集团



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

你好,台湾味道 / 张美芝著. —天津:天津教育出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5309-6986-1

I. ①你… II. ①张… 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298245号

你好,台湾味道

出 版 人 胡振泰

作 者	张美芝
责任编辑	常 浩 张婧雯
选题策划	陈禹舟
特约监制	郝春英
封面设计	崔晓晋
版式设计	尹 鹏

出版发行 天津出版传媒集团
 天津教育出版社
 天津市和平区西康路35号 邮政编码 300051
 [http: //www. tjeph. com. cn](http://www.tjeph.com.cn)

经 销	全国新华书店
印 刷	小森印刷(北京)有限公司
版 次	2013年1月第1版
印 次	2013年1月第1次印刷
规 格	24开(870毫米×1180毫米)
字 数	150千字
印 张	9
书 号	ISBN 978-7-5309-6986-1
定 价	36.00元

版权所有·侵权必究

跟着大明星 尝遍台湾味

陈映蓉

——台湾导演，作品《十七岁的天空》《骚人》

“不吃素之前是最爱台湾牛肉面。”



杨欣

——台湾时尚名媛

“如果大家来台湾的话可以去鼎泰丰，或者是永康街，我特别建议的一个是永康牛肉面。还有永康街那边有一个十五冰品，它里面的一些像草莓的冰品或者是芒果的冰品是非常受欢迎的。”



王柏杰

——台湾演员，作品《九降风》《十月围城》

“台湾推荐的那当然不用说一定是夜市，再来是我很喜欢去宜兰那边的海边，我喜欢去那里冲浪。”



刘畊宏

台湾歌手及主持人

“小时候我是在高雄出生的，所以在高雄你一定要去一个以前叫三明夜市的地方。”



张训玮

——台湾导演，作品《宝岛双雄》

“彰化的美食我最推荐肉圆，彰化市的肉圆，一定要去吃吃看，还有一家叫猫鼠面，还有我从小吃到大的黑肉面，到中部彰化记得要去这三个地方吃。那里也是我的家乡。”



推荐序

中国风、台湾味、两岸情

永和食品集团董事长 林炳生

常言道：民以食为天，那台湾美食就是一片绮丽多彩的天。台湾与大陆，一脉相承，血浓于水，在美食这一块也是不可分割，有着千丝万缕的联系。我父母祖籍在福建福州，后来迁去台湾。小时候，我就经常听父母讲到，台湾很多美食传承于大陆，其中就包括我童年时在基隆庙口最爱吃的扁食燕、鼎边糊、红糟鳗等，非常的美味，是父母口中故乡的味道，魂牵梦绕。

台湾是盛产美食的宝岛，而且很多美食背后都具有很强的生命力和故事，如台北县九份的芋圆和薯圆。九份是一个小小的山城，原来因淘金而大热，但在金矿资源日益衰竭后，九份便渐渐没落。我年轻时打工往九份送过货，只记得彼时彼地满目荒芜，非常落寞，当地民众没了金矿，改种容易成活的芋头、红薯等农作物为生。20世纪80年代后期，台湾著名导演侯孝贤在九份附近取景拍摄《悲情城市》，并获得大奖，再度引发大家对这个小城的关注。在电影艺术和当地以芋圆、薯圆为代表的美食联合影响与带动下，九份又焕发新的生命，恢复到以往的繁荣。

台湾的美食地图遍布全岛，高雄六合、台北士林、台中逢甲、基隆庙口这些夜市已经声名远播，自是不用多提；台南的担仔面、肉臊饭，香气四溢，口齿留香；台中是茶饮品的创新发源地，珍珠奶茶、红豆

冰，回味无穷。每次路过新竹，都要来一碗香喷喷的新竹米粉和鲜美的贡丸汤；每次回台北，绝对不会错过的深坑豆腐，这和我们永和豆浆一样，代表着在台湾生根发芽的中国传统豆文化。

我从小吃着台湾美食长大，因此对这些中华民族的传统美食感情尤其深厚，为了传承与发扬这怀念的经典滋味，我正在努力做的，和我希望看到的，是更多台湾美食走出岛外，让更多人知道。因此，当我得知好友美芝小姐计划出版一本记录台湾美食的书籍《你好，台湾味道》时，十分认同与支持，并欣然接受这写序的幸福差事。美芝小姐的文字就如同青椒与红椒，辣、爽、灵动、好玩，让我们随着她的笔端，展开一段美妙愉快的美食之旅吧！



序

当你放弃梦想，你就已经死去

When you give up your dream, you die!

我是一个表里不一的孩子，外表看着活泼好动，殊不知我中学时就开始对着同学说类似“一个人如果耐不了一时的寂寞，就要耐一世的寂寞”这样文绉绉的话。当年我或许并不十分理解这句话的意思，但只是觉得终有一天我会明白的，至少我喜欢说这句话时候的感觉。

连我自己都不会想到，小时候最怕落单，连上个厕所都必须要有女同学陪同的我，竟然也敢在17岁时独自去英国留学，当时的我好像连杭州都没有去过。大学时期开始爱上独自探索世界的感觉，一个人去美国，一个人去比利时，一个人去泰国，一个人去云南，一个人去青岛，一个人去北京……不知不觉中，我爱上了和自己相处的时间，和这个世界相处的时间。

我在英国留学的时候，差不多天天都看台湾的综艺节目，从“我猜”到“康熙来了”，听他们说着台湾的点点滴滴，感觉台湾其实是那么近。

很巧的是，通过朋友的博客，我认识了一位文笔很不错的台湾女生，之后每次去伦敦都会找她玩儿。我们两个人很投缘，于是她邀请我暑假去台湾新竹她家玩，我地理很差，新竹在台湾的哪个位置，我完全没有概念，只听她说她家人每天都去山上跑步，有自己的别墅和菜园，别墅里有属于自己的电梯，家里吃的都是农家菜，她可以开车带我到处玩儿……

大家可以想象我当时激动的表情，恨不得马上就能置身于这美丽的台湾岛上。

第二天，我冲去伦敦的台湾签证办事处。我打好了我的如意算盘，暑假可以先去美国暑假实习（summer job），然后直接飞去台湾和友人相聚，再回上海看望家人。正当我在台湾签证办事处激情洋溢、手舞足蹈地填写表格时，听闻了一个骇人的消息：“大陆游客必须跟团才能去台湾，每天早晚各要报到一次。”

“早晚各报到一次？”

这不是我在英国高中住宿学校才会发生的事情吗？

去旅游如果不能自由行那还有什么意义？

我当时沮丧地离开了办事处。

我告诉我新竹的朋友：“终有一天，我会以自由之身出现在台湾，到时候我可以尽情地住在你家。我还要去你们家附近的山上疯狂地奔跑，来表达我的自由和快乐！”

这个梦想，就这么随着时间的推移而搁置。谁也不会想到，多年后它会以另一种方式实现。

从英国大学毕业后，跟所有的大学毕业生一样，我也有过一段迷惘的时期：是去读硕士，留在英国做一个工程师？还是坚持完成自己的梦想，做一个作家抑或主持人？

那段时期的我，脑子里总是充斥着各种纠结。现实与理想到底要如何才能平衡？对于一个刚大学毕业的人来说，那仿佛是个太过深奥的问题。或许真的只有时间才能回答。

2008年，我在上海戏剧学院进修。当时在上海新崛起了一种户外媒

体——出租车后座的电视机总是可以看到各类广告和短片，唯独没有美食节目。像我这种小时候在弄堂里头，看别人吃生番茄都会流口水的小孩子，怎么能够容忍出租车电视机里没有美食节目呢？于是我当即掏出手机打给那家广告公司：

“我这里有个美食节目，你们想看看吗？”

负责人表示挺有兴趣的，愿意看看我们的片子。

有这句话就够了。隔天我就去我兼职的法国公司领取了那个月的报酬4 000元人民币，凑齐了几个人，拍摄了南翔小笼包。当时我先取的节目英文名字叫做“Green Pepper and Red Pepper”，翻译成中文就成了“青椒与红椒”。节目录成之后在全上海的4 000辆出租车滚动播出，当时我心里挺满足的，觉得这至少可以为我将来找份稳定的工作加分。

是的，当时连我自己都没有想到“青椒与红椒”会成为我的事业和最爱的一份工作。

而且，因为“青椒与红椒”，我终于实现了一个梦想——美丽的台湾岛，我来了！

目录

【台北】

- 002 Chapter1 记我在台北的第一顿饭——台北依来会馆
- 005 Chapter2 长安路一段“百元快炒”——潘玮柏金钟奖庆功宴美食
- 008 Chapter3 Good Morning, 台北汽车旅馆的粥
- 010 Chapter4 美人温泉乡的美食温泉菜
- 015 Chapter5 乌来山下一朵花
- 021 Chapter6 和小乐乐逛士林夜市
- 025 Chapter7 台北青春的舞台——西门町
- 039 Chapter8 泡泡咖啡馆 (Coffee tea or me)
- 045 Chapter9 从霞飞路到武昌路一段七号
- 051 Chapter10 泪流满面的牛肉面
- 068 Chapter11 年货大街——迪化街
- 076 Chapter12 犇
- 088 Chapter13 当地瓜粥遇到卤猪手
- 096 Chapter14 我和周董有个约会
- 100 Chapter15 周董的豆腐店
- 103 Chapter16 胡须张和美芝张

【台中】

- 108 Chapter17 亚洲鸡腿王
- 110 Chapter18 甜过初恋
- 114 Chapter19 生命中的小确幸
- 121 Chapter20 记我人生中的第一碗台南担仔面
- 125 Chapter21 逢甲夜市
- 129 Chapter22 鸡爪冻

【台南】

- 132 Chapter23 洪芋头担仔面
135 Chapter24 阿憨咸粥
138 Chapter25 棺材板
140 Chapter26 鱈鱼意面
143 Chapter27 莉莉水果店
147 Chapter28 日卖4 000肉包
152 Chapter29 名人政要饭堂之阿霞饭店

【高雄】

- 158 Chapter30 一吃难忘排骨酥
161 Chapter31 70年秘制沙茶火锅
164 Chapter32 吴宝春
169 Chapter33 亚洲活海鲜
172 Chapter34 那些天，我错过的美食

【垦丁】

- 176 Chapter35 三年九班
179 Chapter36 恒春古早味
187 Chapter37 垦丁小径民宿吃吴宝春面包
190 Chapter38 万峦猪脚
192 Chapter39 蓝色海遇
198 Chapter40 龙盘海鲜

后记

- 201 有种爱叫做人情味
203 感恩





【台北】

有一些城市可以一见钟情，台北就是如此。



Chapter 1

记我在台北的第一顿饭——台北依来会馆

一踏入台北，我们就迫不及待地寻找起重视鲜香、以清淡风格闻名的台湾菜。一句耳熟能详的“呷饱未（吃饱了吗）？”打开了我们的台湾行程。

有意思的是，我们从上海跑来台北，拍摄的第一家餐厅是台北老字号“台北依来会馆”，名字里面竟然有个“依”字。“依”在上海话里头是“你”的意思，而“台北依来会馆”取其名就

是“希望‘依’常来做客”的意思。

“台北依来会馆”的主厨龙师傅曾获得2009年世界厨艺邀请赛之团体组总冠军。其料理精神除呈现台菜特色之外，更加入创意与用心，延续经典中式美味。当天龙师傅为我们准备的菜肴分别为本港乌鱼子、秘制白斩鸡、香蒜中卷、顶级安格斯牛肉、秘制粉肝等招牌台菜。

从上海一路辗转来到台北，急急忙忙的连口饼干都顾不上吃，化了妆就冲上车子飞驰到了餐厅门口。等看到菜端上桌子的那一刻，我真的有想要飞扑过去，把盘子舔干净的冲动。但是作为

专业的美食家，饿是不能轻易写在脸上的，我一边饥肠辘辘的，一边还故作镇静地对着菜肴一通拍照，所以这些照片多少看上去都有些忧愁，那是只能拍不能吃的忧愁呀！



龙师傅的得奖菜肴“香蒜中卷”可谓是百分百地虏获了我的芳心，其独特的香辣海鲜味，让我胃口大开。

我一边采访龙师傅，一边琢磨着要怎样才可以采访和猛吃两不误，于是我总结出一套方案——在问他问题的时候，自己嘴巴里头不应该吃东西，不然拍出来会不美观；但是在他回答问题的時候，可以一边认真地听和分析，一边飞快地把菜夹入嘴巴，开始咀嚼；在他差不多回答完问题的時候，把菜一股脑儿地咽下去。这样周而复始地，就可以在采访期间，既了解到了厨师的内心世界和菜肴的精髓，同时又吃到很多口菜。

我是不是很厉害啊，我都为自己的“吃货”精神鼓掌了。

龙师傅偷偷告诉我们，“顶级安格斯牛肉”是使用了特别酱料精心烹制的，加上嫩滑的牛肉，鲜、醇的味道不仅满足了味蕾，更可以从体会到台菜的精髓。

我当时心里的画外音则是：要不再给我来碗白米饭吧！

台菜永远都像是一块海绵，不断吸收外来精华，进而蜕变成自己独特的风貌。当饮食不再只是图个温饱，味蕾的满足相伴的是诉不尽的回忆，和一股浓浓温馨的故乡情。

OFFERED BY 台北依来会馆
TAIPEI 台北依来会馆 2010 年
美食 MADE IN TAIPEI によって提供される

美味的料理 親切の服務 合理的價格

專辦：鮑魚翅、鮑魚海味料理二十餘年的專業餐廳，為提供您
愛吃鮑魚翅的饕客，更多樣化的服務。
本館特聘名廚為您料理精緻美饌，魚翅、蟹宴、燕窩、
組合套餐以更低消費提供您美味的料理。
絕對是您宴會、禮聘、個人品味佳餚的最佳美食！

經典台菜料理

1、本港鰻魚子	300
2、綜合生魚片	350
3、招牌土雞腿	250
4、松露粉肝	120
5、巴里味香腸	250
6、香蒜中卷	300
7、炒大青瓜子	250
8、頂級骰子牛肉	600
9、鮮海膽煎蛋	220
10、鮮炒時蔬	150
11、筋絡炒飯	200
12、鮑魚炒飯	200
13、台式蒸明蝦	180/隻
14、清蒸海上鮮	580/隻
15、櫻桃佛跳牆	300/盅
16、鮑魚雞肉絲羹	600
17、枸杞鮮肚土雞鍋	650

訂位專線
02-2511-3265

行政主廚 黃景

台北依来会馆

地址：台北市中山区民生东路2段86号1楼

电话：(02) 2511-3265