

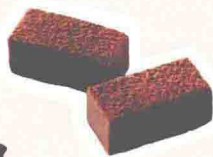
▲
我的旅行
留影中

一定要有她

///

美味

台湾 在地



东森电视台
“台湾1001个故事”
栏目

著

好美味

百年老店
街头小吃
宅配美食
美味关键
其来有自

新鲜的食材、天然的作料

外加动人的人生故事妆点
成就一道道难以忘怀的幸福美味



欢迎光临 敬请享用
谢谢惠顾 下次再来

中國民族攝影藝術出版社



经历千百次的调味与尝试才端出的美味料理；
越过百转千折的人生起伏才活出生命的精彩。
近百道料理美味，近百段人生滋味。
不论是料理还是人生，“用心”都是不可或缺的材料。
欢迎光临，敬请享用；谢谢惠顾，下次再来。

人生转个弯

二度中年失业，还好有老婆爱的卡片、记忆中母亲的味道，以及香草老师的指导和半山腰老家的呼唤。

在地人情暖

蜜麻花的辫子，绑起三代人的心，也串联邻居的感情，更保留古早味零食的甜美回忆，对吴家人而言，这亮金色的麻花辫不只是美味。

延续古早味

杨惠珠说：“本来从我爸爸妈妈手上出来的东西，现在变成是淡水的名产，那个意义绝对是不同的。”



图书放映室
每周赠书 | 故事推荐



Baidu 百科

EBC
Eastern Broadcasting Company
東森電視

上架建议：畅销书 | 旅行随笔

ISBN 978-7-5122-0673-1



9 787512 206731 >

定价：29.80元

▼
我的旅行
留影中

一定要有她

///

美味

台湾

[TAIWAN]

在地好美味

///
东森电视台
“台湾1001个故事”
栏目

◎ 著

中国民族摄影艺术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

台湾在地好美味 / 东森电视台 “台湾 1001 个故事”

栏目著. —北京: 中国民族摄影艺术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5122-0673-1

I. ①台… II. ①东… III. ①饮食—文化—台湾省

IV. ① TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 004748 号

图字: 01-2015-0246

本著作中文简体版经凯特文化创意股份有限公司、东森电视台授予北京磨铁图书有限公司独家在中国大陆地区发行, 非经书面同意, 不得以任何形式, 任意重制转载。

书 名: 台湾在地好美味

作 者: 东森电视台 “台湾 1001 个故事” 栏目

责 编: 欧珠明 张 宇

出版社: 中国民族摄影艺术出版社

地 址: 北京东城区和平里北街 14 号 (100013)

发 行: 010-64211754 84250639

网 址: <http://www.chinamzsy.com>

印 刷: 小森印刷 (北京) 有限公司

开 本: 16K 710mm × 1000mm

印 张: 12.5

字 数: 235 千

版 次: 2015 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5122-0673-1

定 价: 29.80



这是我继《台湾 1001 个故事》之后的第二本书了。

第一本《台湾在地好食材》（注释 1：在地：本地、本土、土生土长之意），细说柴米油盐酱醋茶的动人故事，这一次，我们搜罗整理台湾各地的好味道，让您能够按图索骥，从台湾头吃到台湾尾！当然，一粒肉圆、一只肉包、一块月饼、一碗虾仁饭，或者，一种曾在梦里回旋的家乡味……如果没有几代的坚持传承，没有际遇的高低起伏，没有孝心、用心、创新……缺少生命的酸甜苦辣，那么，美食只是美食，没有记忆、没有灵魂、没有刻骨铭心。

几次想结束生命的饭店大厨，流浪到夜市烤马铃薯，烤出了希望光明；受伤的少棒投手，摘下金臂手套捏肉圆，也辗转捏出了生命出口；卖牛肉斤饼的老板夫妇，不顾异样眼光，聘用训练中途之家的孩子，使他们拥有一技之长；还有孝顺的儿子拼命打工，买烤箱送给帮人打扫的妈妈，一圆母亲开蛋糕店的梦想；而过去只传男不传女的沙茶火锅店，做媳妇的担心家业失传，下跪



发誓守住祖传秘方……

一对夫妻、三个兄弟、四代同堂、一群朋友，共同拼守一份事业；府城老巷的炭烤三明治、宜兰田间的现烤牡蛎、鹿谷山区的大炮竹筒饭、台中港吹着海风的烧酒螺、为帮助旗山蕉农而特制的香蕉冰……从南到北，上山下海，每一口吃进肚的，都有故事。

《台湾在地好美味》，诚挚邀请您一起用味蕾，品尝台湾，品尝人生。

台湾 1001 个故事 制作人

白
心
儀





目录

序

正餐主食篇

山居自然蔬食	24
浙江私房菜	22
大塬鱼蟹鲜	20
一甲子佛跳墙	18
平价快炒夯	16
平价三井宴	14
月庐梅子鸡	12
排骨汤老店	10
台式酥烤鸭	08
有机香菇餐	06
车埕木桶饭	04
山猪亮烤山猪	02
三兄弟海产	48
辣妹卖辣面	46
四代虾仁饭	44
多汁牛肉堡	42
夜市铁板烧	40
老牌湘辣菜	38
运动员鳗鱼饭	36
杨妈妈药膳	34
港味弹牙肠粉	32
水电工名宴	30
艋舺帮斤饼	28
古早味百年面店	26
异国伊朗菜	62
大炮竹筒饭	60
北方酸菜锅	58
老沙茶火锅	56
忏悔桶仔鸡	54
后山尝鲜蔬	52
老店油饭香	50

街头小吃篇

古早大肠煎
 鳙舻阿婆甜汤
 兰阳小笼包
 豪华什锦面
 蛋卷臭豆腐
 鸡翅包油饭
 粉圆甜在心
 南台香蕉冰
 千层葱花饼
 逢甲薯王
 百年肉粽
 棒球肉圆

66 68 70 72 74 76 78 80 82 84 86 88

孔庙香肠达人
 孝道酸梅汤
 呼吸韭菜盒
 田间烤牡蛎
 黑金嫩仙草
 阿姿烧酒螺
 正宗阿给老店
 碗粿大王
 夜市烤玉米
 府城花生糖
 炭烤三明治
 夫妻月亮虾饼

90 92 94 96 98 100 102 104 106 108 110 112

热腾腾胡椒饼
 老砂锅鱼头
 最红酒酿汤圆
 麻豆碗粿
 记者猪血糕

114 116 118 120 122

网购点心篇

九降风柿饼 148
南瓜蛋糕 146
百年饼铺 144
蓝带杯子蛋糕 142
鲜果香馒头 140
酸甜芒果奶酪 138
亲情巧克力 136
时尚贡丸 134
无油炸虾饼 132
地瓜金泡芙 130
香浓芋泥卷 128
创意地瓜烧 126

创意年轮蛋糕 172
古早味咸蛋糕 170
爆浆红豆饼 168
平价美味肉包 166
八宝年糕 164
幸福千层蛋糕 162
纯蜂蜜蛋糕 160
祈福牛轧糖 158
萨其马始祖 156
人气奶酪丝 154
红砖头布丁 152
网购多汁肉干 150

水果枝仔冰 186
天主堂面包 184
人气蜜麻花 182
孝心蛋白糕 180
创新夯鱼荖 178
改良爆米香 176
冰心奶冻卷 174

正餐主食篇

日日有三餐，

一顿美味又丰盛的餐点，

无论细嚼慢咽，或是狼吞虎咽，

皆能使人暂时忘却心中的不快。

用膳完毕，打个饱嗝，

心满意足，谢谢招待。



山猪亮烤山猪

阿里山美食，平地再创商机



到府烤肉，美味受欢迎

人行道传来炭烤肉香，整只全猪吸引过路人放慢速度瞧个仔细。从阿里山来的是人称山猪亮的陈坤亮和他的两位表哥，把好吃的原木全猪烧烤，变成到府服务的外烩 BBQ，山猪亮的烤肉香飘全台湾，一只山猪加上特制香肠、竹筒饭等菜肴，两万块上下六十人吃绰绰有余，很多公司商行办活动或是老板私人宴会，都喜欢找他们。对吃很讲究的节目主持人陈文茜，有一次在派对上吃到这个味，从此上瘾。这种口味也征服了《苹果日报》创办人黎智英。



“八·八”风灾，封锁阿里山美味

不过因为一次“八·八”风灾，老饕们差点吃不到烤山猪。阿里山山美部落，山猪亮的家，台风过后一个多月还无法复原，原本在这边养的三十只配种山猪，台风后全部四散逃逸，完全不见踪迹。加上山坍路断、交通困难，陈坤亮家一度断炊，但他认为还好，至少家和人都还在，能赚回来的就不是损失，自己的猪没了先跟别人买猪也是变通之计，就像迂回抢通的山路，山不转自己转。

传统口味，从传统中找商机

中秋正是烤肉生意旺季，山猪亮家不断响起询问电话，笔记本上也写满行程安排。出发前，和伙伴们忙着准备木材，限定只能是相思木和龙眼木。本族的长辈说：从没想到传统口味可以是受欢迎的一门生意，而阿亮也是在山下卖了好几年的小吃失败后，回山上的餐厅打工才发现老祖先留下的商机，于是弄了一台小发财车，勤跑各大夜市跑摊卖猪肉，渐渐打出山猪亮的名号。不只自己走出去，山猪亮还把亲戚族人一起带出去，现在一共五组人跟他一起从事这个行业，他希望将来可以让更多的族人一起参与，变成稳定的收入来源。



志工打气，支援排湾部落

“八·八”风灾后，屏东来义村排湾部落一样受创严重，山猪亮曾参与志工服务，也曾前往当地支持救灾。热情的排湾人特别用祭典杀猪仪式对他表达心中的感谢之意，排湾人和他们通过美食交流，交了心也交了感情。



美味导航

店名：山猪亮—全省到府烤猪服务团队

店址：嘉义县阿里山乡山美村猎人部落

电话：0938-056-857

营业时间：电洽

车埕木桶饭

木业后代转型，没落车埕风华再现

车埕木桶饭，古早怀旧的好滋味

南投水里的车埕小镇，曾经因木材聚集地的名号而繁荣一时，还被称作小台北，但是随着林木产业的没落，车埕的荣景也跟着走入历史。这几年木材厂的第三代返乡振兴家业，发挥创意把荒废的仓库改装成便当店，推出当年工人吃的木桶便当，用香味吸引外地游客，连带着车埕美景又再度呈现在世人眼前。



怀旧木桶便当，车埕木材厂特餐

当车埕要重新开发的时候，车埕小镇上的居民都苦恼着到底要用什么餐点来吸引顾客，他们想到使用木桶替代一般传统木盒，让客人可以把饭装进去，不仅携带方便也令人印象深刻。处理好的鸡腿充满了木头的香气，熏到熟透了之后再放进烤箱，就成为外皮褐色的烟熏鸡腿。



木业第三代之创意，停车场改装便当店

便当店的老板娘孙嘉璐是木材厂的第三代传人，她把工厂的废弃停车场改装成木桶便当店，也把荒废好久的老旧仓库经过重新装修，打造成小朋友最喜欢的DIY体验工厂。这一座幽静的山中村落、莲花池和木栈道织起一幅世外桃源的风景图画。

车埕风华一时，木业衰退荣景不再

但随着木材产业的没落，车埕似乎也走入历史回忆。因此孙家第二代五个兄弟齐心协力，想努力把那个年代的荣景找回来，并将重现车埕的繁华视为自己的责任。在美国念音乐硕士的孙嘉璐毕业后，刚好家乡很缺人手，她二话不说就决定回来帮忙。孙嘉璐说，当初接手家族事业实在没什么概念，也常需要到工地去看那些施工状况，就会碰到有些师傅会说“你是女生你不知道、你不懂”之类的话语，那我就会很啰唆地反过来说：“真的噢师傅，我都不知道，要不然你告诉我应该怎么样做才好？”并且一边沟通，一边学习。



后代携手打拼，没落车埕风华再现

凭着一股冲劲和傻劲，短短几年，曾经被外界遗忘的车埕小镇美丽苏醒，手工艺品上的五只猴子，其实是象征着孙爸爸他们五个兄弟。孙嘉璐笑着说：“主要是因为我们的姓孙，这样大家会联想到孙猴子。”孙家人紧紧牵着双手，守着前人留下的产业，期许那个记忆中被成为小台北的车埕再现风华。



美味导航

店名：木茶房餐厅（木桶便当创始店）

店址：南投县水里乡车埕村民权巷5号（贮木池旁）

电话：049-277-2873

营业时间：10:00—18:00/ 假日 10:00—18:30（除夕休息）

供餐时间：11:00—17:30/ 假日 10:30—18:00

网址：www.CedarTeaHouse.com

有机香菇餐

独家有机菇，声名冠全台

凌晨蹲地采摘，和时间赛跑

南投山上暗暗的棚架屋里，每天一早就传来利落的剪刀声，老板陈威方和员工伙伴要赶在太阳热力四射前，把香菇剪下收进篮子里，陈威方边采边说：香菇要在最热的时候抢先剪完且立刻送冰箱保存，因为这样的香菇

会比较耐久。存放香菇从菇苗冒出头，到成熟采收只需要一星期，除了菌包的营养供给，温度也是关键，温度越低，成为大朵香菇的概率就越高；反之温度越高，变成小朵香菇的概率就越高。陈威方说：“我们以前历史都说，北方人都长得比较高壮，其实除了饮食以外，最重要是因为北方温度低，成熟得慢、生长时间也够长，才可以长得比较高大。”



烘干损重量，但完全没霉味

采好的香菇立即进滚筒内比大小做分级，之后就要进烘炉连续烘三十六小时，将水分完全烘干，这就是为何陈威方的香菇完全没有霉味的关键。他说：“这样的方法其实不难，但很少有人愿意这样做，外面香菇最多烘干一天左右，因为烘越干的香菇就越轻，称重贩卖反而划不来。”

拒绝施药剂，初期惨赔

“九·二一”地震后，机械系毕业的陈威方协助叔叔做菇类养殖的设备输出，岛内外比较后，他毅然决然弃工从农。陈威方算好种植时间，让香菇可以在温度最低的季节采收，但香菇培养、采收和间

