

台湾美食 行走秘籍

吕玫 著



9天 50顿

从台北吃到高雄 从食材到名店
台湾美食最不可忘却的却是人
内地游客去台湾不可不读的百科全书

上海科学普及出版社

一个地名·一个人·一种食物
台湾美食行走秘籍

@maybi 吕玫 著



上海科学普及出版社



图书在版编目(CIP)数据

台湾美食行走秘籍 / 吕玫著. -- 上海 : 上海科学普及出版社, 2014.12

ISBN 978-7-5427-6311-2

I. ①台… II. ①吕… III. ①饮食—文化—台湾省
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第266125号

责任编辑 赵 斌

林晓峰

台湾美食行走秘籍

吕玫 著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 上海画中画包装印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 9.5 字数 185 000

2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-6311-2 定价: 35.00元

目录

009-014

大溪·钟家·金兰酱油·
吃懂台湾，第一步

钟家第一代祖缘传奇得到一支充满活力的曲酒，
由此展开了金兰酱油的传奇历程。

015-020

桃园·广告人夫妇·
摸油汤的甘载

摸油汤是一间很有名气的店。每天下午六点半才
开门营业，15年没换过厨师，店长更是和小店
一同成长从未离开，创业的传奇是很多人的梦
想。

021-026

淡水·许家·
工研醋

在台湾各地的小吃摊档和名店里，都能看见工研
乌醋的身影，了解许家的醋，才能提升台湾美食
的味觉体验。

027-032

八里·余家·
孔雀蛤大王

近200个座位的店，里里外外只有十几个人在经
办，勤劳和坚持，让孔雀蛤这个看起来普通的海
产品变成了余家的王牌。

033-038

圆环·老沈·
龙凤号卤肉饭

因为有了圆环，才有了台北，在采访王伟忠的姐
姐时，她跟我们提起她以前最喜欢去圆环吃卤饭，
给她看老沈的照片，果然是故人，但到小沈今天
的成就，老客人们也觉得十分欣慰，也算从小吃到
大的味道还没有因为城市变迁而失落。

039-044

眷村·伟忠姐姐·
酸豆角炒香肠

虽然没有被正式认证过，但只靠站在眷村商圈，
吸引来的人气和热度就带出了名气，更何况是台
语主持人曾志伟带了他的品牌，当初那个爱吃
酸豆角炒香肠的人不知会作何感想。

045-050

桃源街·老兵·
眷村牛肉面

由老兵在桃源街开出的牛肉面店最初只是为了谋
生，这一道带有眷村悲情背景的饮食却有着十分
温暖的口感，似乎是专为了安慰异乡游子那颗微
凉的心。如今牛肉面成了台湾美食的代表，也早
就挣脱了桃源街的往事。桃源街的牛肉面店也只
剩下了硕果仅存的一家。

051-056

夜市·胡须张·
千岁宴

到台湾，不吃一次夜市，对台湾餐饮文化的了解
会缺一块，但台湾的夜市众多，个个都去的确
浪费时间，台北的士林夜市和宁夏夜市算是可以
推荐的。

057-064

猫空·阿义师·
百香果过猫

阿义师的大餐套餐中，用花和葱的元素来烹制，却保有食物天然的状态，有着繁复不羁的料理风格，但菜的味道却出奇地好。

065-070

苗栗·老李·
深坑·大树下·臭豆腐

油炸的臭豆腐带来香酥的口感，然后用酸爽的泡菜中焖一下，取中荤之重。不过，我喜欢纯吃臭豆腐，酱油自制的红辣酱酱就好。见仁见智。

071-075

天母·卢氏兄弟·
洋葱牛排

1991年，全台第一家能奉起跟得小牛排，一推出首年全美的牛排就卖得脱，不久，口味纯正的牛排便吸引了大批的客流，一拥而至，在肉排中起涟漪。一个多月内，有六万人到店，这家饭店也因此小牛排因此叫做“洋葱排”，而洋葱排也是这家饭店的招牌了。“洋葱排”的由来。

075-080

杨梅·黄家·
45℃的猪脚饭

每个人都会怀念自己家乡的味道，据说脚踏土脚，就要吃得蹄起来，每一个的蹄都有他家的味道。台湾第一小蹄，“我觉得是台湾最好的咸酥鸡”、“这家的粉圆超好吃”、“这个一定要我回去回来必吃”。

081-086

客家人的自强不息—
客家妈妈菜的精髓

台湾做客家菜的馆子很多，生意也都很好，看得出客家文化对台湾菜的影响。据记小馆的海鲜是典型的客家人，事事亲力亲为，每天创意不断，松叶肉的那对姐妹花老板看起来很能干，即使低调，都有客家人的深深烙印。

087-092

云林·老吴·
本鸡的逆袭

老吴家的第一代，通过杂交技术，得到台湾第一只红面番鸭，如今他们正在不断研发培养合适台湾本土的鸡鸭鹅新品种，工业化的孵化场为乡亲们提供禽种，饲料和养殖的技术也源源不断输出，然后再统一按照标准收购，在自家的工厂加工成卤鸡、滴鸡精和各种禽肉产品，掌握核心技术，带动地方经济发展，这样听起来十分熟悉的字眼，具体而鲜活地呈现在眼前。

093-096

嘉义·阿忠·
牛肉汤

重道这家店靠的是大厨的真传，已经吃了满满一肚子美食渴望到饭店洗澡睡觉的一行人，忽然被厨云厨叫住——“这家店一定会好吃”，就这样吃到了在台湾最震撼的一餐。

097-102

屏東·台湾米酒·
每天 18 万瓶

台湾米酒是用台湾本土生长的糯米酿造的，生产台湾米酒。在屏东有一对，因为当地有很好的山泉水，还有一家的选址也是因为水源，台湾当地人对于酒的感情很不一般，提升对台湾菜的依赖，米酒是灵魂。

103-106

高雄·黄妈妈·
第一杯木瓜牛奶

为庆祝得到高雄的黄妈妈女士做出了全世界第一杯木瓜牛奶，也草木瓜牛奶卷太了4个子女，如今，她每天还在店里忙碌。

107-112

东石·许家·
蚵的四代同堂

东石，靠海的海滩，蚵农将洗净的蚵壳放进海里，很神奇，蚵会慢慢地在壳里生长出来，是不是有种靠天收的感觉？但老天给你的也会拿回去，只要一场台风，蚵会变得瘦小，甚至颗粒无收。世世代代，东石靠蚵为生，因为台风的来去，蚵能带给东石人的不过是清贫的生活而已。

113-116

东港·老李· 鱼的故事

因为城市的发展和工业的进步，近海里的野生渔获已经越来越少，将海水净化后通过管道输送到渔民家里，帮助越来越多的渔民开始成为渔业养殖户，虽然不用再去海上讨生活，但他们还是喜欢海水那股独特的腥味带来的踏实感。老李的工作就是在全世界找鱼，要吃什么鱼就请老李带你去吧。

117-122

万丹·王家姐妹花· 羊肉炉

到万丹，一定要去吃吃王家的羊肉炉，王家一家人都靠这间店生活，夫妻俩养大了2个女儿1个儿子，如今几乎买下了半条街，但店里的格局仍是老样子，爸爸负责煮羊肉，母女三人帮忙厨房里的杂事，弟弟在外场，配合默契的一家人也许才是这家店近30年不衰的原因吧。

123-126

埔里·一心· 百香果

百香果从南美洲引种来不过30多年，却改变了台湾当地人的味觉体验，从甜品到冰品到菜品，处处能品尝到百香果甜酸香的特质。

127-130

九份·阿柑姨· 芋圆冰

如今，满街都是芋圆做成的甜品，但芋圆的创始人却没有收到一分钱的专利费哦，也有不少连锁餐饮会希望跟她合作，打上正宗九份芋圆的商标，她，却坚持默默守在九份，守着唯一的一家阿柑姨芋圆。

131-134

竹山·父子档夫妻店· 茶的故事

台湾当地人爱茶，并且把喝茶当做一场游戏，从中找到超级变变变的乐趣，泡沫红茶、珍珠奶茶、醋茶大行其道，但每一个爱茶的人也会告诉你，不管茶如何变化，他们最爱的还是茶的本身。

135-140

后记·牵手

141

感谢

台湾美食 行走秘籍

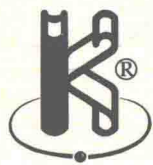
吕玫 著



9天 50顿

从台北吃到高雄 从食材到名店
台湾美食最不可忘却的却是人
内地游客去台湾不可不读的百科全书

上海科学普及出版社



一茶一坐
诚意推荐

欢迎关注微信
吕玖的减法生活



上架建议：美食/生活

ISBN 978-7-5427-6311-2



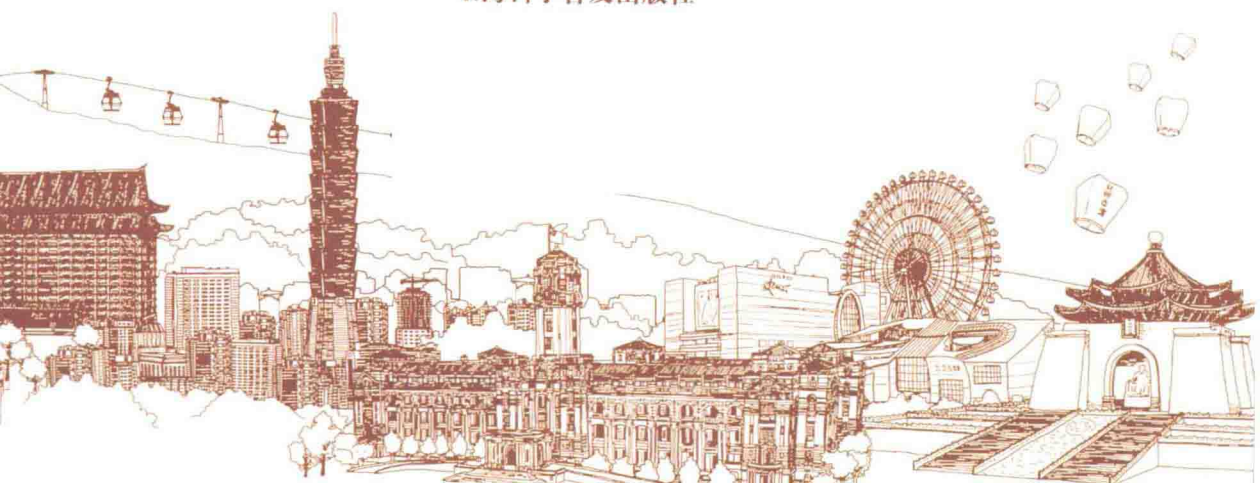
9 787542 763112 >

定价：35.00元

一个地名·一个人·一种食物
台湾美食行走秘籍

@maybi 吕玫 著

上海科学普及出版社



序

吃遍台湾是个奢侈的梦想

我是大稻埕长大的台湾孩子，在台湾工作了半辈子才来到内地发展新的事业，很多内地朋友在去过台湾旅游之后对我说，台湾最好的风景是人。这句话我深以为然。

15年前计划在内地开设“一茶一坐”并计划把它打造成连锁餐厅的时候，我们选择了茶人文化作为餐厅的精神，并以此来辅导和培养我们的伙伴。如今，有人说我们“一茶一坐”是上海连锁餐饮的“黄埔军校”，因为这些年来我们培养的一些孩子已经在别的餐饮企业成为中流砥柱，而更多的伙伴也从原来的外场伙伴、厨务成长为区长、店长、部门负责人，这期间，我们也从一间卖茶并兼营餐点的休闲餐厅升级为向全社会推广台湾菜的茶餐厅了。15年，真的不算短，可是对于我们所期望的品牌使命来说，这还是开始，人生15岁，只是少年郎。

15岁的“一茶一坐”，有一个梦想，
将台湾所有好吃的都介绍给内地的朋友。



所以每一季我们都会推出几十个新品，餐单也是不断扩容，每一次我们都会想只留下那些盈利高的，让伙伴们的工作压力减轻一些，但每一次我们又会想留下那些值得推荐的台湾经典美食。可是台湾菜、台湾美食真的太多太多了，每一个都不舍得拿掉，餐单什么时候才能减磅啊？

一直跟我们合作的作家吕玫小姐在我们的邀请之下特地去台湾进行了实地考察，我们的行政总厨黄启云先生以及他在台湾餐饮界的朋友们热情招待，吕小姐9天时间吃了近50顿，每顿的内容都不一样，9天时间她胖了3斤回来，台湾的朋友还追在后面说——还有花东地区没去，还有很多地方没有吃到！

台湾是个很小的岛，不过2000多万常住人口，但食物的多样性让人不容小视，很多店已经传了三代，有的菜式几十年不变，坚持传承是他们的秉性，而台湾街头的店面真的又是多变的，在守住传统的同时不断挖掘新意，这也是台湾美食异彩纷呈的源头。

现在我在内地的时间比较多，每次回台湾，我一定会先去小时候吃惯的那些店重温一下，然后会在当地的朋友们的带领下去探访新店，所以，每次回台湾，关于餐品的创意就会满溢出来，我是如此，我们全公司的台湾同事都是如此。

想要一次吃遍台湾，真的是奢望，所以没法每一季去尝鲜的人，就来“一茶一坐”吧，我们会为你选择、推荐、精心制作，让你尝得到幸福的味道。

陳是泉



目录

009-014

大溪·钟家·金兰酱油·
吃懂台湾，第一步

钟家第一代从台湾到台湾一支酱油铺力的传承，由此展开了金兰酱油的传奇历程。

015-020

桃园·广告人夫妇·
摸油汤的甘载

摸油汤是一间很有名气的店。每天下午六点才开门营业，15年没换过厨师，店长更是和小店一同成长从未离开，创业的传奇是很多人的梦想。

021-026

淡水·许家·
工研醋

在台湾各地的小吃摊档和各店里，都能看见工研乌醋的身影，了解许家的醋，才能提升台湾美食的味觉体验。

027-032

八里·余家·
孔雀蛤大王

逛300个摊位沟渠，里里外外只有十几个人在经办，勤劳和坚持，让孔雀蛤这个看起来普通的海产品变成了全家的主粮。

033-038

圆环·老沈·
龙凤号卤肉饭

因为有了圆环，才有了台北，在采访王伟忠的时期，她跟我们谈起她以前最喜欢去圆环吃卤肉饭，给她看老沈的卤汁，果然是故人，但到小沈今天的成就，老客人们也觉得十分欣慰，总觉从小吃到大的味道还没有因为城市的变迁而失落。

039-044

眷村·伟忠姐姐·
酸豆角炒香肠

虽然也有酸豆角炒香肠，但跟那酸豆角炒香肠，家庭主妇的热情和热情像少了气魄，伟忠先生的回忆夫人的老母做了酸豆角炒，当被那个味道没有多变的家人和组合解构这些。

045-050

桃源街·老兵·
眷村牛肉面

向老军在桃源街开出的牛肉面店最初只是为了谋生，这一道带有眷村悲情背景的美食却有着十分温暖的口感，似乎是专为了安慰异乡游子那颗微凉的心。如今牛肉面成了台湾美食的代表，也早就挣脱了桃源街的往事。桃源街的牛肉面店也只剩下了硕果仅存的一家。

051-056

夜市·胡须张·
千岁宴

到台湾，不吃一次夜市，对台湾餐饮文化的了解会缺一只角，但台湾的夜市众多，个个都去的浪费时间，台北的士林夜市和宁夏夜市算是可以推荐的。

057-064

猫空·阿义师·
百香果过猫

阿义师地人茶室餐厅，用花和茶的元素来装饰，却保有食物天然的状态，有着架桥不断的料理风格，但菜的味道却出奇地好。

065-070

苗栗·老李·
深坑·大树下·臭豆腐

苗栗的臭豆腐深受游客的喜爱，然后用顺手的泡菜中印一下，取中间之道。不过，我更喜欢纯吃臭豆腐，而来自制的红辣椒酱更好。见仁见智。

071-075

天母·卢氏兄弟·
洋葱牛排

1947年，全台湾只有一家卖起煎的小牛排，一家只有三个人的小酒馆叫卢家，不久，口味纯正的牛排便吸引了大量的人流，一拥而至。在卢家待过几年后，一两个月内，有五百多人到店，这家煎牛排的小店也因此叫做“野狼巷”。而卢家也因此家开始也就有了“长龙排班”的盛况。

075-080

杨梅·黄家·
45℃的猪脚饭

每个人都会开着自己家爹的味道，黄云哥踏上开饭，就使得西塘起事，与一个的落都有他家的味道全台湾第一的小吃，“我觉得是台湾最好的咸鸭蛋”、“这家的粉圆超好吃”、“这个小吃让我每次回来必吃”。

081-086

客家人的自强不息—
客家妈妈菜的精髓

台湾做客家菜的馆子很多，生意也都很好，看得出客家文化对台湾菜的影响。潮汕小馆的海鲜最典型的客家菜，事事亲力亲为，每天创意不断。松叶肉的那粒粒花老板看起本很能干，却很低调，都有客家人的深深烙印。

087-092

云林·老吴·
本鸡的逆袭

吴家的第一代，通过杂交技术，得到台湾第一只红面番鸭，如今他们正在不断研发培养合适台湾水土的鸡鸭鹅新品种，工业化的孵化场为乡亲们提供禽种，饲料和养殖的技术也源源不断输出，然后再统一按照标准收购，在自家的工厂加工成鸡肉、滴鸡精和各种禽肉产品，掌握核心技术，带动地方经济发展，这样听起来十分熟悉的字眼，具体而鲜活地呈现在眼前。

093-096

嘉义·阿忠·
牛肉汤

重道这家店靠的是大厨的真传，已经吃了满满一肚子美食渴望到别店洗澡睡觉的一行人，忽然被到云房叫住——“这家店一定会好吃”，就这样吃到了在台湾最震撼的一餐。

097-102

屏東·台湾米酒·
每天 18 万瓶

台湾的米酒是用台湾本土生长的糯米酿造的，生产台湾米酒。在屏東有一对，因为当地有很好的山泉水，还有一家酒造厂就是因为水源，台湾当地人对于米酒的感情很不一样，提升对台湾菜的地位，米酒是关键。

103-106

高雄·黄妈妈·
第一杯木瓜牛奶

为爱情得到高雄的黄明珠女士做出了全世界第一杯木瓜牛奶，也靠木瓜牛奶养大了4个子女，如今，她每天还在店里忙碌。

107-112

东石·许家·
蚵的四代同堂

东石，寂寥的海滩，蚵农将洗净的蚵壳搬进海里，很神奇的，蚵壳会慢慢地壳里生长出来，是不是有种天天收获的感觉？但老天给你的也会拿回去，只要一场台风，蚵壳会变得瘦小，甚至颗粒无收。世世代代，东石靠蚵为生，因为台风的来去，蚵能带给东石人的不过是清贫的生活而已。

113-116

东港·老李· 鱼的故事

因为城市的发展和工业的进步，近海里的野生渔获已经越来越少，将海水净化后通过管道输送到渔民家里，帮助越来越多的渔民开始成为渔业养殖户，虽然不用再去海上讨生活，但他们还是喜欢海水那股独特的腥味带来的踏实感。老李的工作就是在全世界找鱼，要吃什么鱼就请老李带你去吧。

117-122

万丹·王家姐妹花· 羊肉炉

到万丹，一定要去吃吃王家的羊肉炉，王家一家人都靠这间店生活，夫妻俩养大了2个女儿1个儿子，如今几乎买下了半条街，但店里的格局仍是老样子，爸爸负责煮羊肉，母女三人帮忙厨房里的杂事，弟弟在外场，配合默契的一家人也许才是这家店近30年不衰的原因吧。

123-126

埔里·一心· 百香果

百香果从南美洲引种来不过30多年，却改变了台湾当地人的味觉体验，从甜品到冰品到菜品，处处能品尝到百香果甜酸香的特质。

127-130

九份·阿柑姨· 芋圆冰

如今，满街都是芋圆做成的甜品，但芋圆的创始人却没有收到一分钱的专利费哦，也有不少连锁餐饮会希望跟她合作，打上正宗九份芋圆的商标，她，却坚持默默守在九份，守着唯一的一家阿柑姨芋圆。

131-134

竹山·父子档夫妻店· 茶的故事

台湾当地人爱茶，并且把喝茶当做一场游戏，从中找到超级变变变的乐趣，泡沫红茶、珍珠奶茶、醋茶大行其道，但每一个爱茶的人也会告诉你，不管茶如何变化，他们最爱的还是茶的本身。

135-140

后记·牵手

141

感谢

大溪·钟家·金兰酱油·
吃懂台湾，
第一步



有博物馆的酱油厂



占有台湾酱油 70% 市场的金兰酱油诞生于 70 多年前，吃懂台湾，最基础的第一步就是了解台湾人的酱油。也正因为有着这么悠久的历史，金兰酱油才会在厂区建造博物馆，每天向人们讲述这一瓶瓶酱油的故事。

最早台湾当地人用黑豆酿造酱油，后来日本工厂用黄豆酿造酱油，成本较黑豆为低，钟家第一代机缘凑巧得到一支充满活力的曲菌，由此展开了金兰酱油的传奇历程。



早年的金兰酱油用倾盖式缸酿法，如今为了保障酱油的品质，金兰酱油厂由德国进口部分设备，自己又根据金兰酱油那支曲菌的性格特点设计了酿造细节，为曲菌的活动打造了标准完美的小宇宙，经过去油处理的黄豆在曲菌的作用下，需要经过不少于180天的发酵，才会有醇厚浓郁的酱香味。用金兰酱油加工的食品遍布台湾，还有更多家庭也用金兰酱油烧制菜肴，70年来，金兰的味道奠定了台湾菜的基础味，占早味。做台湾的三杯料理，必须用台湾酿造的酱油，不然就少了那种浓郁的台味。

拜访金兰酱油厂是我的第一个行程，刚下飞机，龙凤号卤肉饭的小沈老板就开车将我们载去了远在桃园大溪的厂区，沈老板家做卤肉饭少不了金兰酱油，但参观厂区还是第一次。

大溪是看起来很一般的小镇，街景跟我们内地二三线城市的城郊结合部很像，下午四点左右，很多小店铁门低垂，放了学的小学生三三两两地自己背着书包回家，那一瞬间好像回到了20世

纪80年代，唯一不同的是满街的店招和广告，隐隐地透露着商业的生机。

金兰酱油厂在这个小地方显得很醒目，厂门口是硕大的三只酱油瓶，分别是不同时期酱油里的王牌。我们到的同时，有两辆旅行社的大巴车也开进了厂区，一群台湾口音的阿叔叔妈爷叔伯伯们冲进了一楼的酱油博物馆。后来我们才知道，台湾推广“观光工厂”的项目，我们参观的很多工厂都有观光的项目，借由旅游来展示产品的品质和内容，让大家可以了解自己每天吃到的食物是怎么生产出来的，而厂区每天需要公开展览，生产的流程自然是必须经得起推敲的，食品安全问题因此也得到监督，变得透明。

作为酱油工厂，金兰厂空气清新，地面整洁。我小时候在扬州生活过很长时间，每天我会穿过一个叫做蒋家桥的地方去上学，那里有一个老式的酱厂，整条街都是豆类发酵的味道，现在知道那其实是食物正常发酵时应该有的美味，但青春期的时候那满街的酱香气真的让我抓狂。可是在

