

宝岛饕餮指南，两岸同步上市

这里有全台湾最具人气的

100

种美味小吃

林二少

编著

舌尖上的 台湾小吃

Folk Dishes
in Taiwan



生活·讀書·新知 三联书店
生活書店 出版有限公司

Folk Dishes
in Taiwan

舌尖上的 台湾小吃

林二少 编著



生活·讀書·新知 三聯書店
生活書店 出版有限公司

Copyright © 2013 by Life Bookstore Publishing Co.Ltd
All Rights Reserved.

本作品中文简体字版权由生活书店出版有限公司所有。
未经许可，不得翻印。

图书在版编目 (CIP) 数据

舌尖上的台湾小吃 / 林二少编著. — 北京 : 生活
书店出版有限公司, 2013.11
ISBN 978-7-80768-009-3

I. ①舌… II. ①林… III. ①风味小吃—介绍—台湾
省 IV. ① TS972.142.58

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 240324 号

出 版 人 樊希安
责任编辑 廉 勇
装帧设计 小何设计工作室
责任印制 常宁强
出版发行 生活书店出版有限公司
(北京市东城区美术馆东街22号)
邮 编 100010
经 销 新华书店
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司
版 次 2013年11月北京第1版
2013年11月北京第1次印刷
开 本 880毫米×1230毫米 1/32 印张7
字 数 160千字 图片310幅
印 数 00,001-10,000册
定 价 35.00元

(印装查询: 010-64052066; 邮购查询: 010-84010542)





编者序

台湾是宝岛 小吃文化人人夸

舌尖上的味觉记忆，经常是历久弥新的，其中带有浓厚的饱足感与幸福感。台湾地方小吃种类繁多，或家传或师承，其传统口味的坚持与美好，往往是让当地人或旅者流连忘返的。台湾的夜市小吃已闻名世界，市集总是车水马龙，知名店家更是门庭若市，即使排队等食，也成为一种乐趣。

本书出版的宗旨在于汇集台湾各种美味小吃，搜寻台湾最受欢迎的一百种小吃，并将其分为五大类：热门小吃、羹面汤饭、热门点心、冰热（甜）饮品及名气小吃。同时，介绍每种小吃的典故、发源地，甚至吃完后回家还可以自己动手做。另外，每种小吃，我们特别整理了热门推荐人气店，可以说，一本在手，即可方便使用。

自古有云：“吃饭，皇帝大！”不管是当地生活或外出旅游，吃总成为日常生活里永不间断的话题。经常会听得人说：在哪里又吃到什么什么好吃的？！这时候，你总要竖起耳朵，好好听个仔细。逮到机会，便要前去一尝。通常，食材来源的取得方式与种类，料理方式的选择，会是不同风味小吃的特色；制作秘方的保留，更是让人产生遐想与好奇。每一种食物有自己的灵魂及语言，与懂得品尝的你来对话。对于制作美好食物的师傅，我们总会心存感激，因为用心制作的食物总是特别美味。这本《舌尖上的台湾小吃》便是带着这种追根究底、遍访美食的精神，帮你先去探路。

热门小吃有：天妇罗、甜不辣、奶油螃蟹、肉圆、东山鸭头、油葱粿[guǒ]、炒米粉、炭烤香肠、香鸡排、烤玉米、烤鱿鱼、臭豆腐、蚵仔煎、蚵嗲、割（刈）包、碗粿、卤味、润饼、虾卷、猪血糕、锅贴、鸡卷、糯米肠&大肠包小肠、盐（咸）酥鸡、盐水鸡。

羹面汤饭有：土魷鱼羹、切仔面、牛肉面、四神汤、生炒花枝（即墨鱼、乌贼）羹、米苔目、米粉汤、肉粽、肉燥饭、卤肉饭、鲁肉饭、赤肉羹、油饭、虱目鱼汤（粥）、客家板[bǎn]条、鲜肉汤圆、红烧鳗羹、排骨酥汤、蚵仔面线、鱼丸汤、鱼酥羹、筒仔米糕、当归鸭、鼎边趖、广东粥、虾仁羹、猪血汤、猪肠冬粉、鱿鱼羹、担仔面、鸭肉羹、锅烧面、（火）鸡肉饭、凉面、鹅肉（米粉）、药炖排骨、鳝鱼意面。

热门点心有：小笼包、太阳饼、牛舌饼、牛轧糖、生煎包、水煎包、车轮饼、红豆饼、春卷、胡椒饼、麻糬、黑糖糕、凤梨酥、葱抓饼、葱油饼、烧饼、馅饼、萝卜丝饼。

冰热(甜)饮品有：八宝冰、芒果冰、芋圆、地瓜圆、豆花、泡泡冰、青草茶、青蛙下蛋、珍珠奶茶、红豆小汤圆、杨桃冰（汁）、酸梅汤、烧仙草、仙草冰、柠檬爱玉。

名气小吃有：大饼包小饼、福州干面、洪瑞珍三明治、一碗小羊肉、乌来温泉蛋、淡水阿婆铁蛋、淡水阿给、基隆海鲜蟹面、九份草仔粿、芋粿、芋粿巧、宜兰卜肉、宜兰糕渣、猪脚。

当你来到各地夜市或庙口，这些美食早就一一等待着你的闻香当至。

台湾小吃乃集庶民文化之大成，丰富而多元。随着人民生活的富裕及生活品质的提升，在目前更加讲究饮食文化与文创包装的现代社会里，也许米其林星级餐厅的大鱼大肉也难敌风味十足的传统地方小吃。来吧！走一趟夜市、逛一回庙口，哪怕是边走边吃，也是乐趣无穷！全台湾各地热门小吃不计其数，难于全部收入本书，本书介绍的知名人气店主要以台湾北区大台北为主，而且依照行政区笔画顺序排列，另附上大台北各夜市的交通资讯及大台北地铁地图，方便读者于大台北生活、工作、旅游自由行时就近品尝台湾小吃美食。在本书最后附有最新“2012年票选出的101台湾小吃名店”，包含全台北中南东区及外岛共101家必吃小吃名店，希望这本实用的小书，可以帮助你抵达色香味完美的境界！





舌尖上的台湾小吃

目录 CONTENTS

1 | 热门小吃 ①



- 2 天妇罗、甜不辣
- 4 奶油螃蟹
- 6 肉圆
- 8 东山鸭头
- 10 油葱粿
- 12 炒米粉
- 14 炭烤香肠
- 16 香鸡排
- 18 烤玉米
- 20 烤鱿鱼
- 22 臭豆腐
- 24 蚵仔煎
- 26 蚵嗲

- 28 割(刈)包
- 30 碗粿
- 32 卤味
- 34 润饼
- 36 虾卷
- 38 猪血糕
- 40 锅贴
- 42 鸡卷
- 44 糯米肠&大肠包小肠
- 46 盐(咸)酥鸡
- 48 盐水鸡

2 | 羹面汤饭 ⑤1



- 52 土魷鱼羹
- 54 切仔面
- 56 牛肉面



- | | | | |
|----|-----------------|-----|--------|
| 58 | 四神汤 | 86 | 鱼丸汤 |
| 60 | 生炒花枝羹 | 88 | 鱼酥羹 |
| 62 | 米苔目 | 90 | 筒仔米糕 |
| 64 | 米粉汤 | 92 | 当归鸭 |
| 66 | 肉粽 | 94 | 鼎边趖 |
| 68 | 肉燥饭、卤肉饭、
鲁肉饭 | 96 | 广东粥 |
| 70 | 赤肉羹 | 98 | 虾仁羹 |
| 72 | 油饭 | 100 | 猪血汤 |
| 74 | 虱目鱼汤(粥) | 102 | 猪肠冬粉 |
| 76 | 客家板条 | 104 | 鱿鱼羹 |
| 78 | 鲜肉汤圆 | 106 | 担仔面 |
| 80 | 红烧鳗羹 | 108 | 鸭肉羹 |
| 82 | 排骨酥汤 | 110 | 锅烧面 |
| 84 | 蚵仔面线 | 112 | (火)鸡肉饭 |
| | | 114 | 凉面 |



116 鹅肉(米粉)

118 药炖排骨

120 鳝鱼意面

146 葱抓饼

148 葱油饼

150 烧饼

152 馅饼

154 萝卜丝饼

3 | 热门点心 123



124 小笼包

126 太阳饼

128 牛舌饼

130 牛轧糖

132 生煎包、水煎包

134 车轮饼、红豆饼

136 春卷

138 胡椒饼

140 麻糬

142 黑糖糕

144 凤梨酥

4 | 冰热(甜)饮品 157

158 八宝冰

160 芒果冰

162 芋圆、地瓜圆

164 豆花

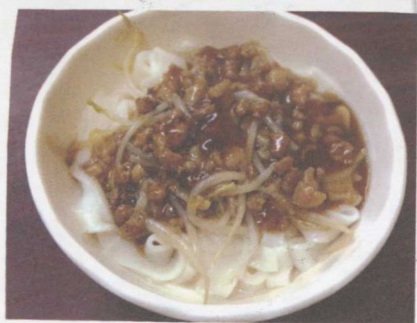
166 泡泡冰

168 青草茶

170 青蛙下蛋

172 珍珠奶茶

174 红豆小汤圆



176 杨桃冰(汁)

178 酸梅汤

180 烧仙草、仙草冰

182 柠檬爱玉

193 基隆海鲜蟹面

194 九份草仔粿

195 芋粿、芋粿巧

196 宜兰卜肉

197 宜兰糕渣

198 猪脚

5 名气小吃 185



186 大饼包小饼

187 福州干面

188 洪瑞珍三明治

189 一碗小羊肉

190 乌来温泉蛋

191 淡水阿婆铁蛋

192 淡水阿给

199 附录

200 2012年票选出的101
台湾小吃名店

206 大台北各夜市的
交通资讯

208 大台北地铁地图



Part 1

热门 小吃



天妇罗、甜不辣

“天妇罗”，源自葡语Tempura，意指“快一点”，葡萄牙人在大斋期禁吃肉，便以鱼代替肉，当时是为了以较快的速度取得充饥，所以使用油炸方式料理，16世纪由葡萄牙传教士传入日本，后来在日本流行开来。日本关西地区又称“天麸罗”，关东则称作“萨摩扬”，台湾在日据时期引进，直接音译为“甜不辣”。

传统的日式天妇罗是用鱼贝类等海产或蔬菜等裹以小麦粉与蛋汁并油炸，是一种鱼浆油炸食品，引进到台湾后，甜不辣则多半是只有鱼浆的简朴版本，而天妇罗初期则是只有在日本餐厅里才吃得到的，将鱼浆、蔬菜、鲜虾等裹上地瓜粉、面粉等炸成的高级食品。广而流行后，在夜市也吃得到了。

甜不辣在台湾衍生出油炸与汤煮两种最常见方式：油炸的甜不



士林甜不辣

地址：台北市士林区中正路284号
电话：0916-232-883



佐之味甜不辣

地址：台北市大安区龙泉街30号
电话：02-2306-2591



2只小鱼甜不辣

地址：台北市中山区合江街102巷2-4号
电话：02-2504-0885



二姐甜不辣

地址：台北市内湖区内湖路一段323巷4弄27号
电话：02-8797-4928



亚东甜不辣

地址：台北市万华区西园路一段56号
电话：02-2388-4259



赛门甜不辣

地址：台北市万华区西宁南路95号
电话：02-2331-2481



辣，通常是将鱼浆裹上面粉、太白粉，炸得外香内酥充满鱼浆鲜美，甜不辣厚度通常会较薄，以基隆夜市与士林夜市最为著名。另一种高汤吃法，做法近似日本关东煮，是将甜不辣放在柴鱼高汤里，与萝卜、丸子等煮入味，再淋上蘸酱食用，台北赛门甜不辣、华西街夜市的顶级甜不辣，都是其中知名人气店家。

自己动手做

甜不辣做法很容易，只要有鱼浆，就可以炸出甜不辣。鱼浆在超市买得到，也可买一尾新鲜的鱼，将去刺鱼肉加少许冰块，用果汁机打成鱼浆，若要增加口感，可加入花枝一起打，捏成一片后，蘸少许面粉，再裹上用冰水、面粉和蛋黄混合而成的淀粉浆，炸酥即可。炸好的甜不辣，可加椒盐粉直接吃，也可以煮一大锅高汤，放入白萝卜、鱼丸、油豆腐、柴鱼，就很有台湾夜市的味道。



赛门邓普拉

地址：台北市万华区开封街二段46号
电话：02-2361-9790



顶级甜不辣

地址：台北市万华区广州街与梧州街口
(华西街夜市)
电话：02-2302-6022



忠诚号

地址：台北市士林区士林市场
(摊位号B1 4-7)
电话：02-2880-1689



QQ天妇罗

地址：台北市士林区基河路60号(摊位号496)
电话：0955-858-396



公馆天妇罗

地址：台北市中正区罗斯福路四段90巷(水源市场)
电话：0932-340-315



基隆庙口天妇罗

地址：台北市松山区饶河街231号
(饶河夜市摊位号37)
电话：0928-627-222



小A海鲜

地址：基隆市中正区信三路13号
电话：02-2428-2756



王记天妇罗

地址：基隆市仁爱区仁三路基隆庙口夜市
(摊位号16)
电话：02-2423-6688



奶油螃蟹

奶油螃蟹起源于基隆庙口夜市，做法近似欧洲式奶油烹调的焗海鲜。基隆港于1630年代为西班牙人盘踞，1883年清法战争时一度被法国占领，且有少数法国兵被俘在此落地生根，因此欧洲化菜色相当普遍。因基隆靠海的海港特性，基隆夜市中有不少当季海鲜料理，像“奶油螃蟹”就是极具当地特色的美食。烤熟后扒开的奶油螃蟹可说是香味四溢，烘烤后还会透出淡淡的胡椒香气，搭配一杯啤酒，可谓大快人心。

基隆庙口夜市爱四路上随处可见海鲜摊，特别是奶油螃蟹，唯一二十多年正宗老店就是这家“老兵奶油螃蟹”。只是路过就会被扑鼻而来的浓郁奶油香味吸引住。老板最初是卖海鲜与肉类炭烤，后来转做研发奶油螃蟹料理。“老兵”是取自老板姐夫的绰

号，作为店名，方便客人辨识。店里选用的螃蟹随产季变化，主要以当季盛产的螃蟹为主，确保肉质鲜嫩，其中又以黑鲷、三点蟹或红蟳等种类居多，汁多味美。





自己 动手做

可准备食材有螃蟹、洋葱、蒜头、金针菇、奶油。调味料有盐、糖、味醂、黑胡椒、水。先将螃蟹壳拔起，内部清洗干净，切成小块。洋葱洗净切丝，蒜头去头尾拍碎，金针菇去掉蒂头、根部洗净。将长形铝箔纸对折后左右两面开口往内折成袋状。将洋葱丝、蒜头、金针菇、奶油及调味料放在底部，将螃蟹摆放中间包好。放入已预热之烤箱中烤约十二分钟即可。

若有烤炉或烤架，简易做法，先将海产螃蟹切块，再加入奶油、洋葱、蒜头、盐、胡椒粉及酱汁等，包在锡箔纸

里，放置烤架、烤炉慢烤八分熟，要食用时，再火烤五分钟，即是鲜美的奶油螃蟹。吃完蟹肉，将奶油蟹汤加白饭，熬成粥，滋味绝妙！



士林奶油螃蟹

地址：台北市士林区士林观光夜市

B1美食区

电话：02-2882-0340



老兵奶油螃蟹

地址：基隆市仁爱区爱四路36号前

(基隆庙口夜市)

电话：0933-240-438



推荐
人气店



肉圓

台湾光复初期物资缺乏，繁殖力强、不必费心照顾就长得很好的地瓜，成了一般大众的主食。相传180多年前，彰化北斗发生严重水灾，农作物受创严重，灾后居民就将地瓜晒干，磨成粉后调水揉成团状，包入大头菜或竹笋丁做馅，再炊蒸定型、炸过后成为最早的肉圆雏形，也让北斗肉圆成为彰化肉圆的代表。

北斗肉圆是以手捏成形，所以外观呈三角形，状似元宝，因此也称“元宝肉圆”。除形状外，北斗肉圆的淋酱也很特别，将在来米(即本地米)与豆豉磨成浆，加上生辣椒细末，以糖、盐等调味而成，吃来多了一股豆豉微发酵的轻酸与咸香；彰化市老担阿璋肉圆的淋酱，则是在米浆里加入芝麻与用整颗花生磨成的花生浆，增添了浓厚的坚果香气。



剑潭肉圆王

地址：台北市士林区承德路四段

12巷38号

电话：02-2885-6677



通化肉圆

地址：台北市大安区通化街39巷7号

电话：02-2707-8562



好记肉圆面线

地址：台北市大安区通化街47号

电话：02-2709-9265



北港手工肉圆

地址：台北市大安区龙泉街19号对面

电话：0936-179-325



南机场彰化肉圆

地址：台北市中正区中华路二段

307巷~315巷(南机场夜市末端)



彰化肉圆

地址：台北市中正区中华路二段

313巷20号旁

电话：02-2341-3365