

2017年
美食節古早味菜單

干貝燒白菜



七色轉盤



紅螞荷葉米糕



梅花煎大蝦



紅燒鰓皮羹



精緻冰淇淋



生烤網加鱸



潮式佛跳牆



酥烏魚腿五味九孔



古早味布丁



金玉滿堂喜



目錄

時間，無可取代的調味料	04
台南，家的味道	05

一桌，台灣時光	06
---------	----



辦桌的起源，聽三代總舖家族怎麼說	08
菜色的演變	12
從廟埕到宴會廳	15
人情入味	17
辦桌團隊：如何完成一首無聲的協奏曲？	20
創造台灣經典的總指揮：總舖師如何蛻變？	22
用博物館找未來？	24



台菜食物櫃／古碧玲	26
台南小吃的正港味／魚夫	28
台南女兒的地味／顏艾琳	30
找出有文化感的節慶來辦桌吧！／徐仲	32
呷飯皇帝大／王美霞	34
我迷戀的舊台南老菜／王浩一	36
虱目魚，南台灣的家魚／盧靖穎	38
台灣的精緻餐飲？／高葉雯	40



天時地利，女人撐起半邊天	44
承載米其林技藝於傳統麵食中	46
源於戀慕的甜蜜禮物	48
在地鮮食材，鞏固初心	50
小滿食堂傳遞兩代家常味	52
菜對了，酒對了，才是府城飲食	54
黑拳食室在地文化中找到西餐靈魂	56
只用頂級食材新鮮是唯一法門	58
平價、美味的幸福感	60
別人一甲地養 5 萬尾，他只養 5000 尾	62





時間， 無可取代的調味料

台南作為台灣的美食之都大概不會有台灣人質疑。但是台南食物為什麼好吃？關鍵還是要回到台南在台灣發展的歷史位置中找答案。

台南作為台灣外來移民的核心城市，無論是荷蘭時期、明鄭、清、日治到民國時期，都是當時政治、經濟、文化的中心。在料理上為了提供富商、貴族、仕紳、農漁、工商等不同的民眾需求，各種路線的料理都因為需求獲得伸展的機會。所以從精緻貴族點心、請客菜、酒家菜，到街頭小吃，各自有專精發展的機會。

除了料理的供應端之外，更因為跨越時光的經營累積，培養出台南人挑剔的味蕾。從各種需求者不斷的修正、篩選各種料理口味，日積月累培養出台南成為幾乎無地雷的美食城市。

台南之所以每年舉辦美食節，並不只是要彰顯台南是個充滿美食的城市，歡迎所有人造訪享用，還有一個更大的企圖心是致力於保存並且發揚台菜的傳承。希望台菜像法國、義大利菜一樣不只是食物，更是文化。希望有一天台菜能享譽國際，成為代表台灣的文化旗艦之一，讓更多人藉由美食來到台南、認識台灣。

台南是台灣的起源，台灣的文化首都，台南的美味元素就是這份時間的調味而成就了今日無可取代的美食之都。

台南市長

賴清德



台南, 家的味道



近年來台南美食的角色越來越廣泛受到注意，甚至在國際上也開始享有台灣美食之都的名聲。

今年的美食節，觀光旅遊局特別選擇台菜為主軸，展開一場台菜的尋根之旅。我們的目的無非是希望台南的美食不僅是歡迎旅客的最大誘因，同時也是認識台灣的最佳入門。

台南不僅擁有讓人垂涎三尺的美食，更重要的是台南是傳承台灣美食的根據地，這些餐桌上的料理不僅是食物，更是文化。等於用味覺記錄了台灣近四百年來的發展歷程。

在這本小冊子中，我們以口述歷史的精神訪談了現役的資深總舖師，讓他們回憶從父執輩以來的料理傳承。從他們的口中我們不僅看到了美食料理，更看見了那些時代下人們的生活。

同時我們也邀請美食評論人從不同角度談台灣的料理史。在台菜還缺乏系統性的整理紀錄之下，我們希望透過美食節的活動讓更多人發覺到台菜的深度美好，願意提供更多的資訊和知識，一步步充實台菜料理史的內容，讓台菜獲得應有的重視。

另外我們也訪談了一些在台南深耕的主廚。這些賦予食物靈魂的職人們用他們方式堅持著美食料理之路，無論是對食材啟發的重視、講究手法的用心、開心創新的開發……都在台南的美食系譜中扮演舉足輕重的角色，在台南料理的傳統上持續累積與創新，用時代性的方法演繹傳統美食，為台灣料理注入新活力，共同成就台南美食城市。

最後，如果要回答究竟為什麼台南的食物這麼美味？也許最佳的答案在每個台灣人的味覺記憶之中。因為台南是台灣人的故鄉，於是，

台南的味道就是家的味道。

台南市政府觀光旅遊局長

王如志



導
言

一桌，台灣時光

口述歷史作者 / 劉致昕

日頭，穿過紅白藍的帆布，落在一朵朵的紅圓桌上，微風也趕緊滑過棚架縫隙來湊熱鬧，終於一陣鞭炮響，很涼、很滿、情緒高漲，大紅、大紫之間，一場感官饗宴正式登場。

在路邊，上百或數百張嘴望著迎面而來的餐車，他們等的是一盤盤溢出來的香味跟澎湃，澎湃的不只是小姐端上來的美滿，更是音響喇叭奏起的一首首祝福，當然還有滿是笑料的致詞，或者一小節、一小節像是響鑼般的乾杯吆喝。

紅白藍為天，從耳朵裡的笑到嘴巴裡的油香，獻上一朵白蘿蔔雕花、再配一座乾冰裡的水果塔，感官刺激太多了，但就像輪奏也像重唱，堆疊之後換來一次次的滿足跟讚嘆。

歡迎光臨，這塊土地上最道地、最圓滿的饗宴。「辦桌」，我們這麼稱它。

十二道菜、一頓飯，陪多少台灣人度過生命的重要時刻。你可能不知道，從清代起，辦桌就在不同時期承載起社會裡的各種人情，於是從桌子上的菜色，到桌子下的椅子擺設，都是時光之輪留下的刻痕，打開它，看乎詳細，也就讀出了台灣一路的顛簸酸甜。以菜色為例，從五零年代的扁魚白菜到現代常見的魚翅鮑魚，講述的是台灣經濟數字的曲線。再以辦桌地點為例，從早期的廟口到現在的里民活動中心，也是台灣都市發展、人口遷移的結果。又或者是辦桌的工作人員組成，最早期，只是左右鄰居的幫忙，如今不只是成立企業，還有上下游分工的「產業鏈」出現。

辦桌，是台灣感官饗宴的代表，是社會演變的活歷史，更是人情與文化傳承的載體跟展演。

「其實辦桌就代表了整個台灣的飲食文化，其中，台南是最有代表性的，」高雄餐旅大學台灣飲食文化產業研究所所長蘇恒安說，台南，作為台灣的歷史文化之都，不只是辦桌文化傳承的最完整，「辦桌產業」也在台南持續的演變，在意人情、謹記傳統的台南人，更繼續在生活中延續辦桌的習俗，同時支持著總舖師帶領產業走向未來，讓台灣特有的感官享受一場又一場感動更多人，讓「台灣味」繼續存在人們心中。

辦桌的起源， 聽三代總舖家族怎麼說



嘉進師

從文獻看起，從清代史料，台灣漢人就出現了委託專業廚師到家裡包辦製作菜餚，城市中平民宴會的模式。在日治時期，當時的宴飲習俗與台灣目前辦桌的情形有許多相似之處，例如上菜流程、點心瓜子等，但真正出現辦桌或總舖相關詞彙的文獻，則是日治時期的產物歌仔冊《最新十二碗菜歌》（見配件），反映了當時台灣社會中富貴人家辦桌，女主人在家置辦桌宴的情形，跟當初梶原通好所著《台灣農民生活考》中「人類飼養家畜並非為食，是作為獻神的犧牲品」，以對神明祈求平安、表達感謝的節儉相去甚遠。

雖然明鄭、清朝的福建移民都有辦桌菜色與文化意涵，甚至在日治時也有「飯館總舖」的頭銜出現，但台灣當代辦桌的原型是從鄰里互助之間誕生的。

電影總舖師的幕後技術指導，傳說中總舖師一詞的發源，在台南已傳至第三代的嘉進師，從阿公輩就見證了「辦桌」如何從鄰里互助間一步一步走至今日的產業型態。

如果不是拿下廚師帽後看見一頭灰白髮，嘉進師在大鍋前揮動大湯匙、大煎鏟的俐落遠超過任何一個小上幾輪的弟子，更別提他在幾種食材間看似瀟灑隨時，實則每一撮都靠經驗跟觸感把關的灑進鍋裡，起落之間沒有耽擱，刀起刀落的節奏，講述他七十年生命中超過半世紀的辦桌經驗。

他對辦桌的認識，要從他的阿公說起。當時，他的阿公是一個「做油湯」的小吃攤販，偶爾為鄰居要辦桌的場合做做廚師，後來到了嘉進師的爸爸，更多的需求出現，雖然正職還是賣麵，但越來越多要辦桌的需求上門「當時大概是五、六十年前，我爸爸的時候，那時候帶著菜刀、大煎匙，就去了」。

當時的辦桌，其實就是由「主人家」提出需求，菜，來自主人家跟各路鄰居，桌椅，則是各家的八仙桌、長板凳湊一湊而成，場合從廟埕上敬神，到三合院的自家婚宴都有。嘉進師回憶當時的行當，爸爸除了帶自己要用的鏟子、湯匙之外，還得提前到到場地造灶，用磚頭、泥土，在三合院的一角搭起大灶，爐子則由主人家張羅，然後用木頭燒炭，土法煉鋼的在空地上搭出一座廚房。

「如果是要到八甲，還要提早一天去」，嘉進師回憶，當爸爸名聲越來越響亮，需要到鄰村去辦桌時，還得用牛車載椅子、行當，提早一天過去「搭廠」，嘉進師講到激動處，還站起來形容當時下大雨，牛車載滿長板凳卻遇上土溝，只好分頭將椅子、牛、牛車在泥濘中一一搬過的情景。會有這些記憶，不只是因為嘉進師及早就開始幫家裡頭張羅事業，更因為來自台南的師傅，一直以來都有口碑，連外地人要辦桌時都知道，要從台南先找。

「其他菜我不敢說，但台南的台菜在台灣就是比較有代表性」，經營至第三代了，嘉進師說，台菜的發源雖然是從移民帶著福建、浙江菜系進來，但當明鄭時期，士兵們跟平埔族通婚時，婚宴的菜色就有了雙方文化的混合，而就這一樣一路的在地化，才會衍伸出各種台菜菜色。「台南是比較



敢辦」，嘉進師解釋，台菜講究火候跟用料，台南的師傅通常用料較實在、敢下重本，這也跟明鄭起台南集聚許多社會金字塔頂端階層有關。久而久之，嘉義的、雲林的、彰化的，都來叫台南的總舖，也讓遠在牛車時代的爸爸，需要遠行為眾人煮菜。回憶五、六十年前跟著爸爸四處掌廚，當時的工資其實就是一塊豬肉。

「以前要辦桌，就是殺一隻豬，然後用豬的各種部位做出不同的料理」，嘉進師說，當時的工資，就是一塊豬肉，因為廚師只是出工，食材由眾人出，接著，隨著台灣經濟起飛，則由廚師開菜單，由主人家按其吩咐購買，由廚師烹煮，到此時規模都還小，三、五、十桌等鄰里規模，每一桌算五十、一百當作工資給總舖。當都市化、工商業發達之後，主人家也懶得自己買菜了，直接用包桌的方式，跟總舖叫桌，到此，不只是廚師的工資從一塊豬肉發展成包桌模式，菜單也因此可以有更多的變化，廚師的烹飪技巧、對桌宴的講究等，也開始有了差異化。

配件 1.

“總舖師”是一個台灣話語詞，讀做 *tsɔŋ˧-p'ɔ̯l-sai*，“廚師”（掌握或精通烹調技藝並以此為職業的人——《現漢規範》）或“主廚”（主持烹調事務的廚師——同上）的意思。*tsɔŋ˧-p'ɔ̯l-sai* 也叫 *tsɔŋ˧-p'ɔ̯l-sai-hu-*（總舖師父），或只叫 *tsɔŋ˧-p'ɔ̯l*（總舖）。下面用 *tsɔŋ˧-p'ɔ̯l* 一詞。

前人用字

《廈英》說廈門話 *tsɔŋ˧-p'ɔ̯l* 是船上的廚師（*aship'scook*），《廈英補》說是泛稱廚師（*acook, in general*）。《日台大》說廚師意義的台灣話是“總舖（*tsɔŋ˧-p'ɔ̯l*）”、“掌舖（*tsiɔŋ˧-p'ɔ̯l*）”、“刀子（*to--tsi˧*）”。“刀子”一詞《台日大》也有收錄，但現在的台灣話已經不這麼說了。《台日大》也用“總舖”書寫 *tsɔŋ˧-p'ɔ̯l*，另外也收錄“掌舖（*tsiɔŋ˧-p'ɔ̯l*）”一詞。

《台話大》用“總庖”二字書寫 *tsɔŋ˧-p'ɔ̯l*，《台語正字》用“饌傅”，《台語字彙》用“總傅”，《台閩》用“總舖”，《閩方大》用“總舖”二字。整理起來，台語廚師義 *tsɔŋ˧-p'ɔ̯l* 的書寫形式有：總舖、總舖、總傅、饌傅、總庖等五種。

配件 2.

《最新十二碗菜歌》

一塊圓桌排出去，	桌今排好緊擰椅，	也排桔汁共烏醋，	吩咐總舖湯就清，
各位酒杯甲牙着，	交椅逐塊是宣芝，	甘蔗削皮甲切箍，	芋泥阮欲換杏仁，
全桌拼盤甲燒猪，	椅杆閣有刺花字，	皮蛋過炸才袂烏，	碗盤共阮攢較新，
欲請人客恰紳士。	也刻仙女送孩兒。	洋豆雞肉配猪肚。	人客看了會出神。

圓桌閣罩白桌巾，	緊叫菜館排桌面，	湯匙就掛湯匙座，	半桌點心用芋棗，
去罩桌巾較斯文，	閣排生花真巧神，	瓜子加買才袂無，	一半包麻一半無，
雞鴨蔥爛就先焗，	拼盤四碟件件新，	一桌排甲好好好，	尾碗點心千重糕，
雞湯提來配魚唇。	各位瓜子甲杏仁。	下昏小娘欲請哥。	毋通傷甜才有好。

各項有共恁交代， 你有聽見就會知， 人客小停就齊來， 毋通予人食嫌糶。	跤手無濟阮就知， 才有量早家己來。 禮數遮夠欲啥代， 毋是生份免鋪排。	阮無客氣才有來， 我的人款你所知， 你我都是相意愛， 朋友才有遮濟來。	毛菇罐頭本然爛， 三八總鋪袂曉看， 干干無食了一碗， 問 in1 頭家欲按恁。	雞肉無味咱莫按， 食湯也較有字眼， 今日好命拄著咱， 若無提錢就為難。
燒猪就燒較大隻， 大隻才較有通食， 肉皮就燒較夠赤， 夠赤膠皮才有額。	知你做人好所行， 若無毋敢欲請兄， 逐家就是相知影， 知你袂嫌才毋驚。	頭碗出來是正燕， 正燕燒燒敢無煙， 阿君面前看現現， 一碗食了結姻緣。	六碗出來炒肚占， 這碗煮來拄好鹹， 菜館總鋪有高點， 這碗食來無犯嫌。	十一出來是水餃， 一碗予兄食袂柮， 阿君欲食食伊了， 才袂予人笑衰稍。
魚刺醋就會倒餒， 食了才袂嫌臭腥， 逐碗共阮煮伊好， 下日欲閣辦一桌。	同行一陣十外人， 薰盤捧予阮變弄， 鴉片細買一伐重， 毋知通燒抑毋通。	正燕大蓋配杏仁， 甜甜食了真正清， 娘你有念相好情， 阮有趁錢分你用。	肚占食了也恰喙， 全全閣是無灌水， 可惜這陣無苳苳， 欲有食了也較對。	水餃做了也袂糶， 我看免食代先知， 毋信你來共食覓， 若是無好你才汰。
湯頭照顧拄好鹹， 才免食去予人嫌， 若是予人嫌溫仙， 你就共我提無銑。	薰盤阮今緊來捧， 捧來予恁通變弄， 磚棚來燒較無蠟， 咱有報牌無啥空。	二碗出來咖哩雞， 無物請兄較失倍， 阿君欲食食伊最， 這碗食了結夫妻。	七碗出來是燒猪， 中央一盤紅燒魚， 列位朋友請起箸， 燒猪食了通食魚。	十二出來洋旺梨， 這碗清甜敢袂糶， 若無嫌阮歹所在， 大家著閣相招來。
房間趕緊來整理， 差人去買白蘭地， 麥酒加買廿四枝， 一打細銀四元二。	咱有去報特別牌， 我今來學燒看覓， 就予看見無啥代， 現光毋免驚人知。	咖哩雞肉焗真爛， 便宜好食真有盤， 知娘甲阮企心肝， 調來共娘恁做伴。	燒猪燒了也久赤， 磅皮大塊恰好食， 這隻猪仔也大隻， 若無哪有遮有額。	旺梨食了罐頭味， 四邊的目刻無離， 阿娘蛤阮若有意， 阮欲跔遮毋轉去。
所在激甲真是沛， 緊買芳薰長城牌， 長城的薰也袂糶， 會曉食薰伊就知。	我叫總鋪發落便， 喝聲欲食才免延， 另外加煮一碗燕， 予兄食看有新煙。	三碗出來東菜鴨， 這碗氣味有較差， 阿君欲食食伊飽， 才袂予人看五跋。	八碗出來是拼盤， 中央一碗燒猪肝， 喙今咧食目咧看， 阿君毋通憐心肝。	尾碗包仔千重糕， 這碗出來完全無， 欲拆一塊八仙桌， 欲留一个貼心哥。
人客未來緊去請， 請伊較緊勉強行， 阮無跤手伊知影， 毋通予阮閣再行。	桌今叫伊順繼開， 招呼朋友來坐位， 阮着恰你坐相對， 才袂逐家擠規堆。	東菜煮鴨氣味嬌， 全全是骨真膠滷， 娘你賢慧有技巧， 到尾逐家無相儂。	猪肝有人叫肝花， 一碗滿滿真正濟， 阿娘的人真賢慧， 啥人儂心著連回。	列位朋友代先行， 阿娘下昏欲留兄， 拍算恁看嘛知影， 失陪予恁家已行。
人客相招眾弟兄， 趕到阮兜來開廳， 厝邊的人盡知影， 通人呵咿好所行。	所在傷小較歹勢， 望恁帶念阮一个， 麥酒袂醉那食茶， 實在對恁真失禮。	四碗出來炒蝦仁， 恰兄食了較有親， 若無棄嫌欲做陣， 生理頭路著認真。	九碗出來鮑魚肚， 鮑魚切到遮大箍， 遮粗叫人按恁哺， 總鋪實在真無譜。	共恁二人說多謝， 阮今來去你跔遮， 差人共阮叫拖車， 阮欲來去九龍崎。
人客規陣行欲到， 行到衙仔阮門口， 知影這間是阮兜， 一个一个 peh 上樓。	到遮客氣啥何因， 阮也無咧毋知恁， 隨隨便便無要緊， 毋通想到才認真。	蝦仁炒來真正芳， 透底蝦仁無別項， 你兄毋是侗慧人， 生理我是做會動。	鮑魚本港是袂糶， 切傷大箍才有呆， 好爨剗到煞滷屎， 煮到這範真不該。	
阮今趕緊請伊坐， 緊緊雙手請食茶， 才共眾人叫失禮， 念阮跤手無濟个。	手擰米酒有一枝， 請恁列位眾兄弟， 粗菜騙喙一點意， 逐家毋通欲客氣。	五碗出來毛菇肚， 毛菇煮到爛糊糊， 這碗恰人按恁哺， 菜館總鋪才糊塗。	十碗出來是封雞， 封雞焗到爛膠膠， 欲食著用湯匙貯， 菜館總鋪袂曉衰。	

菜色的演變



阿勇師

「所有的菜，都是客人教出來的啦！」人稱南霸天的阿勇家餐飲事業行政總監汪義勇笑稱，已經經營至第三代，這位擁有半世紀的經驗，曾經破紀錄的辦過單場八百桌的總舖師，卻一開口就說，教他做菜，正是他每年辦出兩萬多桌宴席的各個「主人家」們。

總舖師口中的主人家，就是下訂單的消費者，從早期，主人家提供食材、場地、設備，總舖師只出一個腦袋、一雙手、一副廚具，到現在，主人家出一張嘴，而後由總舖師負責張羅，不只是宴席本身，包括音響設備、舞台、桌椅甚至其他特殊要求，總舖師都能滿足需求。

當然，一切的重中之重，還是菜色的敲定。從主人家打通電話開始，總舖師就展開了瞭解客人的過程，從桌數、口味、宗教到健康意識都需要瞭解，最後在理想的預算中，試著滿足主人家對這場感官饗宴的期待。

阿勇師回憶自己五十年的經驗，從粗飽到巧的四階段（見後表），也等於回頭展望了台灣生活水準跟飲食品味的一路發展。「以前，台南市的價錢總是其他人的兩倍」他解釋，作為台灣最早開始開發的城市，從明鄭時期至今，台南保有許多講究傳統、相較富裕的家族，不管是他們的宴客，還是他們在家族中對飲食文化的積累，都提高了對廚師的要求，進而影響到廚師之間的競爭，在用料跟廚藝上，都只能不斷向上。

跟著時代脈絡、跟著主人家的嘴走，總舖師保有自己對食材的堅持跟品味後，就是成就那一桌子的期待了，要在主人家跟自我特色間的拿捏，阿勇師認為，除了招牌菜的品質不能放掉之外，自身的品味跟對各種菜色的研發必須不斷前進，於是才能回應當代的嘴，也進一步在溝通過程當中，潛移默化的帶領主人家發現十二道菜之中可能展演的各種可能性。

雖是說菜都是由客人的嘴教的，最終，能夠將期待透過各種食材幻化結合、提供飽足的感官享受，總舖師，還是扮演了對草根而起的台灣辦桌飲食文化，不斷提升的推手角色，他們的自我要求、品味提升、對市場的敏銳，則是辦桌產業能否在未來永續發展的關鍵。

從扁魚白菜到佛跳牆：辦桌菜色的四階段

• 甲粗飽 40 年代

40 年代農業社會飲食較簡單，食材主要來自自家養殖栽種，或是以在地較容易取得的肉類跟河鮮為主，桌宴的主要食材以豬肉為主，河鮮以淡水魚，如草魚、鯉魚、鯽魚為主，當時不太講究烹調手法跟菜色，最重要的是讓與會者吃飽。

• 甲好 60 年代

此時台灣經濟開始發展，開始邁向工業社會、生活水準提升、養殖業也開始發展，加上白肉雞的引進飼養跟天然氣瓦斯的運用等，讓辦桌得以走向「吃好」階段。

• 甲奇巧 70 年代

在經濟持續向上的前提下，政府此時開放了國外水產海鮮及牛肉的進口，讓菜色設計更加豐富且走向高價值，如龍蝦、干貝、螃蟹等高檔食材都紛紛上桌。又遇上民國七十六年政府宣布解嚴，出國旅遊、股市大漲等陸續發生，讓台灣民眾對於高檔食材的需求上升，舉凡鮑魚、魚翅、燕窩、帝王蟹、鮪魚等食材，都在此時進入桌宴。



甲健康 90 年代

除了民國八十六年爆發口蹄疫，讓許多海鮮食材成為菜單中的主旋律外，此時期開始的主要轉變來自台灣民眾對於健康的意識抬頭，養生類的食材開始入菜，包括冬蟲夏草、金線蓮、竹筴等。

四份菜單的比較

民國
55年
~
64年

菸：新樂園、雙喜
酒：清酒
飲品：大涼汽水

- 一、冷盤（腰盤）：
豬肝、肝連、
皮蛋、赤貝、
香腸小卷絲、
熟蛋花
- 二、膨皮魚羹
- 三、紅燒虱目魚
- 四、烏魚米粉
- 五、鹹菜鴨
- 六、小封肉
- 七、菱角排骨湯
- 八、豬腳花生
- 九、扁魚白菜
- 十、全拼肉捲
- 十一、白片雞
- 十二、蝦仁肉丸
- 十三、白菜扁食湯
- 十四、生炒花枝
- 十五、魚丸湯
- 十六、水冰

民國
65年
~
74年

菸：長壽菸
酒：啤酒
飲品：黑松汽水

- 一、六色冷盤
（圓盤）：
香菇、腰果、
花枝丸、
海蜆皮、螺肉、
滷豬舌
- 二、紅燒魚翅
- 三、清蒸鱸魚
- 四、紅燒土魷魚
- 五、白醋草蝦
- 六、蔥油雞
- 七、海產火鍋
- 八、當歸燉鴨
- 九、魷魚螺肉蒜
- 十、芋頭酥炸全鴨
- 十一、大封肉
- 十二、生炒鱸魚
- 十三、鹽酥雞
- 十四、四寶豬肚
- 十五、布丁
- 十六、冰淇淋

民國
75年
~
84年

菸：洋菸
酒：XO 洋酒、
威士忌
飲品：香吉士、
現榨果汁
開喜烏龍茶

- 一、四色拼盤：
烏魚子、
生干貝、
鳳梨蝦球、
油酥肚猴
- 二、干貝燕餃大翅
- 三、生烤網加鱸
- 四、奶油干貝殼
- 五、蒜茸龍蝦塊
- 六、藥膳燉九孔
- 七、金玉滿堂喜
（水果）
- 八、粉絲燴蜆煲
- 九、生炒烏魚腩
- 十、潮式佛跳牆
- 十一、酥餃千層糕
- 十二、洋蔘燉雪蛤

現在

菸酒類別：
依需求安排

- 一、五色拼盤：
金錢蝦餅、
魚肝醬、
小封肉、
鹽酥烏魚腩、
黃金貝海蜆花、
- 二、布袋繡球雞
- 三、糖醋大冰魚
- 四、蒜茸合粉
大白蝦
- 五、鮑片燒白菜
- 六、XO 醬炒帶子
- 七、櫻花蝦米糕
軟殼蟹
- 八、潮式佛跳牆
- 九、金玉滿堂喜
（水果）
- 十、蜜紅豆雪蓮子
甜湯

從廟埕到宴會廳

一句俗語，如此描述過去辦桌的準備：「十日前、八日後」，指的是在早期，事前準備必須花上十天，事後的善後要再加上八個日子。

當時，辦桌是要從上山砍竹子開始的，竹子是為了在三合院角落或廁所旁搭起棚架，同時，上山也為了撿木頭，首選是芒果樹、龍眼樹，於是大廚才會有柴燒。然後是搭灶，過去哪有瓦斯、瓦斯爐，要讓大廚能夠料理數十人的一餐，必須用泥漿、磚造糊幾個臨時爐灶給辦桌師傅用。下一步還有帆布，大都是雜貨店借來的，上頭還印有飲料商標。

因為一切必須從無到有，當天氣有變化或是場地出現任何狀況，大廚就必須臨時應變，任務遠遠超過把菜煮好而已。人稱阿勇師的汪義勇因此形容外燴廚師是土雞、海軍陸戰隊，將廚房形容成「戰場」，「只要主家不取消宴席，都要準時到現場辦桌出菜，主廚最重要的是危機應變的能力。」

場地，決定了辦桌的品質、主廚的工作，但場地其實也決定了宴席的意義。從廟口走向工廠，再走向現代的室內餐廳，不只是能看出「辦桌」在各個時代的功能，更能看出社會條件的轉變。

例如，辦桌從過去宗教、社會儀式，走向工商業社會中的尾牙、頭牙等場合，場地於是也出現在工廠、或是公司的馬路上，這樣的選擇除了省下場地租用之外，其實大多數廠商選擇在自家廠商或馬路邊辦桌請客，一方面可以讓來往廠商、客戶直接走進公司，飯前飯後參觀營運狀況，另一方面，邀請的對象如果包括員工家屬，又可以讓員工家屬瞭解工作環境，放心讓家人在這個工作環境下打拼。

而隨著工商業發展，空間的轉變卻也變成威脅。都市的公共空間越來越窄，高樓大廈之間，可供辦桌的空間在台北、高雄、台中都越來越小，台南除了有活動中心的配置外，都市化程度尚未嚴重影響都市的面貌，於是也為總舖師們，留下擺宴、揮灑的空間，於是讓台南成為至今台灣辦桌文化持續發展的重鎮。

對總舖師來說，場地是最大的挑戰之一，即使到了現在，遇上數百桌的宴席、在展覽館等場地，都有另搭廚房甚至特地打造油污處理設備的需求，但能夠在自己的工廠裡、在自己的家門口甚至庭院之中，辦一場賓主盡歡的宴席，卻也是辦桌最令人回味的優勢。

經營至第三代，以要求品質、要求溫度著名的阿勇師，持續的實踐總舖師的使命，為了克服場地帶來的障礙，他選擇數度投資。十六年的員工王明煌觀察二十年來的擺宴場地變化，找到市場的需求改變，加上阿勇師的大膽投資，先後創立露天式的宴會廣場及漂亮議會廳，還從歐洲引進外燴車概念，重資改裝台灣第一台流動式廚房專車，車內瓦斯爐、冰箱、抽油煙機、水槽、鍋碗瓢盆、廚餘回收桶，方便往返學校、社區等場合，解決最頭痛的衛生問題，也一度因此增加北上辦宴的市場機會。

一路從路邊走到各種場地的擺宴，總舖師持續扮演「將軍」的角色，在每個戰場上滿足各種需求跟考驗，市場最終會不會全都走向室內餐廳，或是更要求的希望在各種綠地甚至山谷中享受露天宴席，答案還未揭曉，但總舖師對於餐點品質的堅持跟把守是確定的，「辦桌」在各種場合賦予「來家作客」的氛圍，也將是無人能取代卻代價高昂的競爭優勢。

五種地點的轉變

1. 自宅或戶外辦桌
2. 社區活動中心、學校禮堂
3. 商務會議中心、展覽館
4. 出租型婚宴會館、廟宇香客餐廳
5. 專屬宴會中心



人情入味

「做台菜，一定要有那個『氣口』，」阿勇師說，不論是外省菜的師傅或是與外籍師傅交流，總舖師的料理，總被說多了一味。「圓滿，辦桌就是要這個，」阿勇師笑笑，要用十二道菜達成圓滿，這是什麼意思？

走進辦桌現場，阿勇師的主廚正在生火，但一旁明明就有足夠上百人份使用的瓦斯爐，為什麼要特地升起炭火？再走進一些，半個人身高的爐子裡放的是二、三十塊三層肉，架在木炭爐上，每半小時要添一次柴火，並且隨時注意風向、火候，主廚時不時打開蓋子，嚐嚐湯頭的甜，盯肉的顏色。

「炭火烤的就跟瓦斯不一樣，也說不上來，味道就是比較鮮甜，而且口感滑順很多，一吃就知道，」阿勇師用電子音樂跟擁有三百年歷史的小提琴形容兩種差別，「你把兩個放在古希臘的劇場裡，再遠，古琴的聲音就是可以穿透你的心，電子的再大聲，也聽不進去。」

每年最高辦出兩萬多桌的阿勇師，要在每一道菜之間達成「圓滿」，沒有別的秘訣，就是「遵循古法，不忘本、不省工」。

再以他另一道做了兩個世代的名菜，布袋雞為例，要熬雞湯，許多辦桌師傅的做法是一隻雞跟一盅料，放在大蒸籠裡頭一路蒸上幾小時，也是一道扎實的雞湯。但阿勇師的布袋雞，必須提前三天先用老母雞熬雞湯，在當天，再用大鍋，把所有烏骨雞放在同一個大鍋中跟著老母雞的雞湯熬，「這樣每一鍋的品質都會一樣，」阿勇師說，同時也為阿勇師的宴席加上了一個特點，一鍋雞湯喝完還可以加湯。

另外，布袋雞裏頭必須塞進八種料，包括排骨、芋頭，香菇等，阿勇師講求鮮度，於是也仔細要求每種料的料理時間必須不同，於是才一路遵循著繁複的古法。

「這樣做，要留住的是媽媽味、家鄉味，」跟著阿勇師十六年的員工王明煌觀察，其實阿勇師所謂的講求圓滿，在實際的做法上，至少是色香味的仔細講究，「味」則包括了人情味，而這人情味，從廚師角色就是遵循古法，留在地才有的味道，讓每一口吃下去的味道，都有情感連結。人情味也表現在用料的實在、菜色的安排、碗盤的設計等，讓賓客可以感受到師傅的用心，於是料理也有了情感。

阿勇師從八歲就開始幫忙父親洗碗，五十多年來，看著總舖師產業的一路發展，一桌菜上「人情」的味道絕對不能少，過去，連煮菜的、洗碗的、端菜的，都是鄰里來幫忙組成的團隊，桌椅是鄰居一起湊來的，場地、食材等，也都是眾人之力，怎麼把每個人的連結、參與，透過烹飪，呈現成一道道入口的美味？

把人情入菜，把人情在時代演變中繼續靠著烹調，入味於每一口中，這便是總舖師的使命感跟最大的寶藏。

走出廚房，從社會與文化的角度看待辦桌，就會更清楚，為什麼在地性、人情味、文化，在辦桌飲食中扮演這麼重要的角色。

「（辦桌）桌菜，反映的是當下社會的儀式跟文化，」高雄餐旅大學台灣飲食文化產業研究所所長蘇恒安說，專研團膳演變的蘇恒安指出，辦桌從一開始就是為了人群的聚集而存在的一種飲食文化，與在地性的連結至少有三層。

首先，辦桌反映了台灣農村社會中的生活型態，從一開始因為婚喪喜慶或是祭祀，人們帶著家中的當季農作交給廚師，成為眾人桌上的佳餚，就連桌椅，也都是從當地人家籌集而來，而一開始獻給廚師的酬勞「一塊豬肉」，也反映當時農村社會豬肉的稀有。辦桌的內涵，從桌上到桌下，「展現了當時鄉下的社會生活脈絡，」蘇恒安說。嘉進師的經驗也符合了一樣的論述，他說當桌數慢慢變多，豬肉不夠分了，也才開始每桌付多少錢、工資重新計算，讓總舖師成為一份真正的職業，開始邁向產業化。

接著是菜色，也反映了各地區的不同，台南作為台灣的歷史文化之都，加上一度是政治中心，桌上的菜色從過去，就在量、料理手藝、食材要求上，領先其他地區，直到行政中心北移，普遍工商業發達之後，距離才逐漸縮小。即使如此，台南偏甜、量多、傳統的功夫菜等，還是讓台南的桌菜特別出眾。

與在地性的第三種連結，也是最重要的，是地方的禮俗。

「從廟的活動、孩子滿月、喬遷之喜，從出生到死，總舖師可能要出現好幾次，」蘇恒安笑說，辦桌反映了禮俗與飲食的關係，所謂禮俗，不只是個人的生命儀式，還有廟會、農村型生活型態的生活儀式，這樣的連結是餐廳無法取代的，總舖師必須根據每一次出餐的場合、民眾、形式，而重新安排菜色。也因此，蘇恒安認為，與其用傳統的「菜系」概念來理解辦桌飲食文化，不如用在地文化的連結，來理解桌菜的演

變。他解釋，雖然桌菜跟傳統台菜，大都被認為靠近福建菜，用有湯、水的特色，但台灣菜的演變後來又受到日本料理的影響，有了更多元素可以利用，而加上禮俗、季節的不同，菜色也會從食材到料理方式都跟著改變，最後則是客人的需求會因為口味、食材喜好、宗教、預算、儀式的要求等，決定菜單最後呈現的樣貌，與其用「菜系」來看待桌菜的組成，從在地性對於菜單的影響來理解桌菜演變，可能更貼近事實，也才能真正理解，為什麼辦桌，能夠讓人情入味，讓地方文化真正的成為感官享受。

地方的生活型態、料理風氣、儀式禮俗，從這三方面來看台灣的辦桌飲食文化，「台南立於不敗之地，」蘇恒安說，不只是發展最久，台南的都市化程度相較台北、台中、高雄低，讓辦桌文化得以延續並持續扮演重要的角色，最重要的是台南對於台灣文化的承載，像是至今仍持續的「做十六歲（編按：為台灣台南市的成年禮習俗。一說為起源清治時期於河港工作的苦力，在成年前僅能領半薪，故在十六歲成年的七夕時分，向兒童守護神七星娘娘敬謝而衍生的民間傳統文化。另則認為繼承泉州舊禮而來。做十六歲活動以開隆宮最為鼎盛，市政府近年結合其他七夕、跨國交流，推動成為重要觀光節慶之一。）」，便是台南對文化傳承的堅持之一，也因為對於禮俗的講究，讓總舖師必須講究的循著古禮，在大紅桌上為現代人炒出一桌桌符合現代健康要求，又有傳統人情味的料理，於是長久以來，塑造了台南總舖師的功力與文化厚度。

配件

辦桌的九種場合

1. 廟會辦桌
 - 齋醮宴（建醮宴）
 - 普渡宴
 - 平安宴（吃拜拜）
2. 結婚辦桌
 - 文定辦桌
 - 結婚辦桌
 - 歸寧辦桌
3. 新居入厝辦桌
4. 滿月辦桌
5. 生日辦桌
6. 來生宴（白喜宴、有孝宴）
7. 尾牙辦桌
8. 選舉辦桌
9. 其他辦桌



辦桌團隊： 如何完成一首無聲的協奏曲？

十二道菜、三百個人，你猜猜看，需要多少個人準備？

答案：端菜四人，廚房八人。

他們工作的方式是這樣的，若是中午的辦桌，當天凌晨兩點就要到現場開始準備，若是晚宴，則從早上八點開始。廚師跟二廚先到現場開始熬湯頭，切各種備料，包括芹菜、蒜頭、香菜、擺盤用的柳丁，有時還要雕花。每個人彷彿連著同一個大腦一樣，不用多說話，自己用眼睛看現場，自己找工作做。你會以為他們擁有一份鉅細彌遺的工作時程表，每個人幾點幾分要做什麼、幾點前要完成什麼。

「唔免啦！」每個主廚都這麼回答我，他們動輒做了二、三十年，從小姐做到阿嬤，唯一需要出嘴的，就是他們在教年輕人時，每個人才終於開口，指導每個步驟。

時間接近開席，每個人各就各位，端菜的緊盯新娘休息室，工作已經超過十個小時，廚房裡的每個人還是精神奕奕，一副籃球員準備上場的感覺。

當鞭炮放下去，第一道菜奔向主桌之後，每個人就從來沒有停過了，第一道菜上去的同時，第二道雞湯正一隻隻從大鍋裡頭撈起，裝進盅裡，同時第三道菜的爐已起，因為台菜要求熱度跟鮮度，阿勇師堅持不論是三十桌或五百桌，每道菜該炒的都要現炒，也於是每個步驟都怠慢不得。

第一道菜的碗盤收回來之後，就有人自動坐進「水腳」位置，開始洗碗盤，端菜的也立刻化作水腳的一部分，協助完碗盤之後就去迎接下一道菜，此時，他們又成為協助擺盤的三廚，在主廚把煮菜端到盤子之前，把擺盤的裝飾跟配菜都放上，完畢，就又奔向席區了。

為了溫度，這條從現炒到送到桌上的路途，的確像打仗一樣，分秒必爭，整個團隊必須不用一句話就各就各位。

「那些步驟安排，要的是一氣呵成，就是不能等，」阿勇師說台菜要熱，俗語說「醜湯靠熱，歹某靠笑」，他搖頭嘆道，辦桌沒辦法偷工減料，尤其堅持現炒現端的最難，還要交代客人趕緊吃，不然冷掉了，到頭來又是總舖師被罵。

秘訣沒有別的，他要求每個服務人員都要知道流程跟每道菜的做法，實際的層面來看，有時候「康樂隊也會太吵，必須不說話就能工作，」他笑說。

嘉進師也對團隊一樣的要求，「這整條路在走，不能用叫的，瓦斯在走，要靜，」不能吵雜，更是為了安全的問題。仔細觀察現場，廚房內的安靜與不疾不徐，反而跟席區有了鮮明對比。

「必須保持這樣的節奏，因為客人都感覺得出來，」阿勇師說，控制出菜的時間跟保持鮮度，原來是一整個團隊的扎實訓練而來的。



創造台灣經典的總指揮： 總舖師如何蛻變？

料理工、總舖師、企業 CEO，這是七十歲的嘉進師和六十餘歲的阿勇師，在過去半世紀的三種身分。

因為電影，台灣一度重新認識總舖師這個職業，戴一身白袍、高帽之下，從一塊豬肉作為工資，到如今像是將軍調動部隊一樣，挑戰八百桌的大規模晚宴，總舖師在辦桌走向產業化後，因為規模化、精緻化的要求，像是一場自身革命一般一路挑戰自己，也定義未來。

嘉進師的進化之路，從一、二十年前做制服，正式展開，他從三十年前開始回憶，台灣的經濟奇蹟當時登場，一時之間「台灣錢淹腳目」，經濟水準剛開始上揚、社會氣氛一片歡騰，「那時候最好做了，嫁娶多、餐廳少，大家又生很多，」嘉進師回憶，對於總舖師的需求大量浮現，當時大約三成去餐廳、七成選擇外燴，但也因此誕生了許多總舖師，一時之間市場成形，推動上下游的分工，專門處理桌椅棚架的、音響的、做備品的。

嘉進師除了菜色擁有悠久歷史作為優勢，做制服也成了當時品牌化的嘗試。「穿出來氣勢就是不一樣，」他笑說，同時，他開始在傳統中找創新，外燴的味道、氛圍不能跑掉，但菜色必須變化，例如魚翅變成個人盅，魚的料理方式也跟著時代的不同，從炸到蒸不斷變化。

阿勇師除了一樣升級制服、備品、棚架之外。他也為了規模化做準備，早在民國八十年代，就開始玩「大數據」。他砸下重金，請專人打造專屬的軟體，把每一張客人的訂單都建檔，接著把每一道菜也都在系統裡各自建成檔案，目的不只是要看出市場的變化，更是要透過數據的統計，未來挑選到一道菜，就能自動跑出該道料理需要具備的食材、份量，再乘上桌數之後，就能跑出需要採買的数量。

累積了近二十年的完整資料庫跟不斷優化的專屬系統，如今只要在辦桌前一天，輸入當天菜單、桌數，就能直接把訂單給上下游的合作廠商，讓工作流程順暢之外，這同時是阿勇師走向規模化，又要保持品質的根本打底。

阿勇師坦承，當辦桌數不斷上升，可能有不同組主廚處理同個場子，除了彼此的信任跟教育訓練之外，要做到每個廚師的用量、食材分配相同，靠著數字管控，會是最直接邁向標準化的方法，除了料理本身，服務流程也建立的標準作業流程，讓不同主廚的團隊都能運作順利，不會因為廚師的習慣或是認知的落差，同一道菜有了不同的內容，或是客人得到不同的服務品質。

品牌化、規模化之後，走到現在，較具規模的總舖師開始走向企業化經營，在嘉進師眼裡，市場如今已經轉成七成餐廳、三成外燴，不改變，就是被淘汰。轉型，成為走過半世紀之後，總舖師的首要任務。嘉進師、阿勇師和其他南部地區的二、四十名主廚成立福爾摩沙料理協會，每個月聚集，交換對於市場的資訊並且切磋手藝。阿勇師更在自己的家中設立廚房，跟旗下合作的年輕廚師、學徒，舉辦內部的創新大賽，所有人分成三到四組，比賽時輪流做三桌菜，試圖把辦桌的各種環節找到創新的呈現方式，並且練習如何在三桌之間保持服務、料理品質一致，由阿勇師長期打拼的協力廠商做評論，彷彿是整個產業看著年輕人摸索未來一般。



用博物館找未來？

「我去日本的時候，看他們那個日本拉麵博物館，喔！從麥子開始講起，哎！然後各種生產機器的轉變、整個吃拉麵的配套，」阿勇師站在滿滿的藝術品收藏面前，談辦桌產業的未來，談他走到六十歲之後，一直放在心裡的憂心跟願望，「一個博物館，好像就給了一個產業希望。」他話鋒一轉，鏡頭跑到米蘭，以農食為主題的世界博覽會。他從紅酒開始講起飲食、文化、藝術之間的關係，然後問現代人，珍不珍惜食物，珍不珍惜這塊土地給我們的一切？

做一個博物館，讓人珍惜，創造情感連結，這是總舖師們許的願。他們的年紀一邊成長，一邊看著台灣蛻變，卻眼見產業受到威脅而衰敗（見配件）。博物館，為什麼是他們認定的可能未來？

高雄餐旅大學台灣飲食文化產業研究所所長蘇恒安觀察，社會變遷是不可擋的趨勢，辦桌產業最終只能標榜文化，並且持續發展各種菜色跟文化的服務，如果能滿足不同類型的宴席、菜色能夠配合不同目的的儀式，就能差異化。而透過博物館把記憶保存下來，不僅有教育、傳承的功能，還能讓民眾體驗文化，如此的延續才會在未來有意義。

培養對文化的認知、保存與傳統的連結、體驗台灣人情味，一座博物館，總舖師們許了很多願望，他們甚至願意駐村烹飪，讓不同時代的真材實料能夠一一被呈現，讓人們懂得品味，養成更多懂「真滋味」的消費者，於是才能減少不良廠商，讓宴客市場、餐飲文化能正向發展。

食安問題成為長期隱憂

王明煌指出，辦桌業受到的外在挑戰，還包括一系列的食安問題，從塑化劑、毒澱粉、瘦肉精、黑心醬油、農藥殘留、過期食品、人工香精、進口米假冒國產等，都威脅著講求信譽的辦桌業者。「飯店、餐廳講究的是氣氛派頭，是以服務和硬體裝潢取勝，而辦桌外匯講究的是真材實料，靠實在的菜色跟出色的口感抓住人心，」但外在的環境轉變卻埋下威脅，成為辦桌業者的另一挑戰。

辦桌產業永續發展的挑戰

- 人員教育訓練：
世代斷層，高等教育普及後，
越來越少年輕人加入。
- 菜單編排設計：
隨著全球化程度加高，
口味各異，要在古早味
跟創新間達到平衡。
- 會場動線：
都市化程度升高，
各場地動線都不相同，
挑戰傳統料理方式。
- 垃圾分類、噪音問題：
環保意識升高，
外燴的舉辦門檻也拉高。





一・食物的身世



台菜食物櫃

不起眼的乾貨 漬物 風味魔法的多寶格

台菜風味講究鹹甜酸甘平衡，尤其是甘味總在入口後的尾韻神來一筆，其秘訣就藏在那一只只的食物櫃中。

台菜只有小吃，沒有大菜？如此論斷台菜，未免太過武斷，應該說台菜既有親民可口的小點，也有琢磨功夫的大菜。

每每聽人爭論台菜的大菜小吃，就想起 M.K.F. 費雪寫的：「你真的很餓時，獨自吃飯比較不像是件大事…可是你一旦和其他一、兩個人一起用餐，整個情境就會變得高貴莊重，轉瞬之間，宛若擊餅分鹽的莊嚴儀式，不論你是否餓火中燒，巴不得伸手抓取熱呼呼的食物，你不是孤單無伴這個事實，使得食物變得更有滋味，且可能形成某種達觀又悠緩的氣氛。」

神來一筆的回甘尾韻

小吃，既可獨樂樂或眾樂樂；至於大菜，閱讀過許多描述台灣文人雅士商賈好宴樂、喜風雅，邊吃邊詠詩作對的諸般場景，想像其間，豈能沒有一桌像樣的經典大菜可供慢慢吃來配詩詞歌賦，形成達觀又悠緩的氣氛？

無論是小吃或大菜，善於料理台菜的老手們，或婆婆媽媽或老師傅，都有一卡彷彿魔術師用來變變變的食物櫃，裡頭備有各種不起眼、甚至聞起來有點「異味」的乾貨與漬物，這些看似尋常卻足以交融組合出美膳的「配角」，絲毫不含糊地調出貌似尋常，動了筷子才知其真功夫的絕妙好菜。

風味講究鹹甜酸甘平衡的台菜，總在入口後的尾韻神來一筆的甘味最是回味無窮，其秘訣就藏在那一只只的食物櫃中。

這食物櫃裡藏著琳瑯滿目的乾貨或漬物，如：紅蔥頭、筍乾、豆豉、金針、爆豬皮、炸豬油粕、豆腐乳、瓢瓜乾、紅糟、酸菜、扁魚、蝦米、蚵仔乾、乾栗子、菜脯、蔭鳳梨等，還有以一包包以白紙包著，好像藥粉似的五香粉，通常都到中醫舖去抓配，係以白胡椒、肉桂、八角、丁香、小茴香籽等調製的，常用於炸排骨酥；華人菜系中，台菜可說是頗擅長運用香料提味。其中更不可或缺的是白胡椒，吃海鮮類炸物配的是

白胡椒鹽，喝鹹粥或鯧魚米粉湯、透抽米粉湯都要來點略帶嗆勁的白胡椒才對味。

扁魚，更是讓台菜化平凡為神奇的極致鮮源，以前台灣婦女的廚房總會掛上一袋爆妥的扁魚，在尋常的白菜滷迄大菜的紅燒魚翅羹發揮作用，如今這兩道菜幾乎很難嚐到其中的鮮甜味，關鍵就在於扁魚爆得欠佳，甚至還省略了扁魚，逕自以柴魚取而代之，完全只剩下形似而神不似了。

沒有香菇，台菜必然失魂。毋須挑選賣相好看的大朵香菇，反倒是顏色略黑、小朵點的香菇香氣十足；以前老人家常告誡說浸香菇絕不可貪快以熱水泡，寧可早點準備以冷水釋放出香氣。而講究的更會把香菇水擠乾後切絲，有耐心地慢慢翻炒，瀝淨油，身邊有罐爆好的香菇絲，大宴小酌都能變化出豐美湯底。同樣也得以慢火翻炒的紅蔥頭，炸得乾酥脆而不焦，在講究新鮮油香的台菜，沒有紅蔥頭就少了誘人噴香。

保存得時食材 餘物變盛食

「呷東西要得時」，老一輩台灣人遵循著「不食不時」的飲食法門，這些乾貨往往是食材得時的保存品，或是物資的再利用，例如豬油粕和爆豬皮都是炸豬油的餘物，棄之可惜，婆媽們常用以熬桶筍，醃筍的酸澀與肥腴的豬皮合拍不已，完全是剩餘物資變下飯菜的典例。

記得以前家裡常做的一道湯品，也是食物櫃裡的乾貨、漬物加上新鮮食的妙搭，以乾瓢瓜條細綁著大小與均等長寬豬肚、酸菜、胡蘿蔔、酸筍煮湯，湯汁清鮮不必多鹽，更免味素，小時候喝起來習以為常，如今回想起來，才從這道不甚稀奇的湯中，領略到台灣人確實頗擅長將食材搭配得渾然天成，在功夫精湛的大菜、平實小點裡曖曖內含光，等待前仆後繼的傳承。





一・食物的身世

台南小吃的正港味

出了府城就不對味的 21 選

每個台南人心中都有一本在地食經，各家大宴小酌攤子雖然各有擁護，惟講究慢工出細活的工法，絲毫馬虎不得，移民台南 10 年的魚夫挑了最激賞的 21 味。

在台南樂活，轉眼間歲月已過十年，開始了解我那些饕家朋友為什麼只消一出府城，就開始嫌棄外地的食物，總覺得滋味不道地，那什麼才是正港台南小吃的味道，十年來我漸漸累積了一些心得，但一時也說不完，最與眾不同者先說：

肉燥：台南人所謂的肉燥在北部是「滷肉」的意思，但滷肉在台南是「炕肉」（滷肉的台語漢字正解）；炒肉燥的過程要經過焗、浸、焙、滷的過程，一點也不能馬虎。

碗粿：全台灣都有碗粿，獨台南是黑碗粿居多，使用醬油來調色，必已轟入肉燥、蝦仁和精肉等，從前聽說還有鹹蛋、豬肝片等。



炸肉飯：炸肉飯是北部人說的豬排飯，排骨飯指的滷排骨。

米糕：鮮少筒仔米糕，常見一大鍋米糕放在鹹草做的「茭苳」（草墊）裡，上舖白布以還要加壓重木蓋以防失溫，食時盛一小碗，淋上肉燥、撒上旗魚粉是必要，奢華版的還有香菇等。

肉圓：外皮炊的多，需要油炸者是外來的，肉餡通常加入肉燥和鮮蝦仁，也有純豬肉者。

魷魷魚羹：牽羹時一定要加入白糖，所以甜味重；其實應作「頭魷」，魷魷是訛字。

虱目魚粥：半粥為最傳統，就是將生米煮至微開，再放入高湯中混煮，使米粒和米湯呈粘稠狀者最好吃。

牛骨湯：分黃牛與乳牛，但其間差異非行家分不出來；高湯講究者，至少需以大骨、牛腩、洋蔥、土鳳梨精燉而成。

意麵：台南人愛吃的意麵即是從鹽水發展出來的。意麵本名「力麵」，以其製作時加入全鴨蛋汁而不加水，因此擀起麵來必須特別出力，發出「噫、噫、噫」聲，乃呼之為「意麵」。

香腸熟肉：這和台北的黑白切不一樣，從前是總舖師不辦桌時渡小月的生意，全部切料都需自己親手製作，不是中央廚房出來的，還有「飯桌菜」也不是自助餐，後者不一定看到老闆親自站在擔頭料理。

蝦仁飯：很像日本的蝦仁蓋飯，但飯要炒過，又因為剝除的蝦殼送至養鴨場換鴨蛋來煮湯，如此搭配全台僅有。

擔仔麵：肉燥鍋長年燉煮，直至鍋沿長出厚厚一層膠質肉山，湯者則以蝦子來熬至香甜，有些人喜食米粉麵，讓兩種口感在口中交錯。

蝦捲：從前都用網紗（有固定內臟功能的豬腹膜）包覆內餡，油炸時滲入豬油更香，但現在都改豆腐皮。

打滷麵：喜慶時食用，味道偏甜，很久以前即有，和 1949 年後來的外省大滷麵是兩回事。

蚵仔煎：蚵仔必須一大把蚵仔，但也因為會生腥味，所以要加肉燥。

菜粽：定得取月桃葉來包，醬油花生粉等為配料，飲決明子茶或味噌湯。肉粽則為泉州粽，不用花生，怕腐敗得快。

潤餅：多見包乾料，少見濕料，精緻的包法必須使用兩張四方形麵皮當內層，外層用圓形滾捲起來，封口要過油煎粘緊。

炒鱔魚：不是只有甜味，也有乾炒、鹹味，也不只炒意麵，炒油麵更加美味。但本產鱔魚極為少見了，多半是中國或南洋進口，以前者較為香脆。

愛玉：不叫愛玉，叫籽仔，產在嘉義阿里山一千兩百米左右的山頂部落野生種，只能用硬水洗，洗過的籽仔要捏成一顆顆雞蛋形狀放在擔頭當保證。

沙茶火鍋：台灣有沙茶是廣東人劉來欽來到台南開始推廣開來的，台南人因不太能吃辣，所以沙茶火鍋最風行。

草魚湯：台南境內越往北靠近嘉義，草魚湯、草魚粥就出現了，這是因為嘉義境內有座曾文水庫，還有許多混養的草魚，大部份是烏鰡、草魚與大頭鰱等。

魚夫簡介：<http://www.yufulin.net/>





一・食物的身世



顏艾琳

台南女兒的地味

跟阿嬤炊粿

鄉愁是人與食物、人與人、食物與風土、人與土地的黏；對的食物，一口咬下去，立刻勾連起對人、地的眷戀；阿嬤炊的粿，切成片狀煎得赤赤的，沾點蒜頭醬油，於離鄉的女兒，最是台南地味。

下營有兩樣美食，是我舌尖上永遠的鄉愁，一是市場賣了 80 年的阿太大麵，再是我阿嬤炊的粿。粿在台南各區有不同做法，純粹的米粿可切成條狀煮湯，但是我覺得最好吃的，莫過於切成片狀再煎得「赤赤」的煎粿，沾點蒜頭醬油，咬下去香脆而不黏牙，米粿帶著鐵鏟的熱氣跟豆油的甘鹹，我從小一次就能吃兩斤。

人逝屋塌 單純的白米粿成為思鄉一味

那時農家人口還多，父執輩於 1970-80 年代逐漸到都市打拚，我的童年已是傳統三代同堂過渡隔代教養的前期。從屋簷下一盞電燈泡、顧著一個竈兩個鐵鍋、當阿嬤的小幫手、深夜炊粿的煙霧從廚房飄出來，彷彿鄉土劇裡仙女下凡總起陣陣白煙，我整夜不捨睡覺，陪著阿嬤炊粿。那畫面在日後常常重播，只因人逝屋塌，想著想著從微笑變成流淚的記憶停格。而單純的白米粿也成為我思念的家鄉一味。

畫面從除夕前三四天轉動，家裡開始人們進進出出，交換彼此種的菜、打探你的我的後生們在台北、台中、高雄吃頭路的消息，有時言語裡暗藏幾句「阮第三ㄟ查某团，吼老師派出去參加比賽，阿講得到第一名啦。平時看伊晃晃線線，阿攔得冠軍拿獎狀返來…」鄉下人很奇怪，明明講好代誌，邁愛參一兩句壞話，好像隨時都得「沖喜」，講顛倒話。嬸婆、妗婆、姑婆，都是方圓一百公尺內的親戚，挽著菜籃走到我家埕門，探頭看看阿嬤有無在屋簷下整菜，若只見我一人，便扯開嗓子喊「秋蓮啊，秋蓮啊！」阿嬤從後頭的菜圃聞聲而來，我一個猴死团仔自顧玩地上的螞蟻、蟲子、滿身髒兮兮，有時會被前來的婆婆媽媽賞賜幾個地瓜、芋頭、玉米、甘蔗，我便撿拾木柴準備塞進灶口裡悶燒，當作飯前的點心吃。

聞到煎粿香 即是團圓日

阿嬤的妹妹是標準農婦，赤腳、頭上戴著花布綁的斗笠、一嘴癟癟牙床、聲音暗啞低沉有力。聽說姨婆嫁得辛苦，四十多歲就像老婦了。她送來花生、各種蔬果，也問阿嬤今年要「攪歸斤的米」？從攪米準備的斤兩，姨婆推算多少人要回來。阿嬤要姨婆直接來拿做好的粿跟糕，免得她厚工開灶。隔天開始，阿嬤搬出米袋，洗米、泡米，我家一開始還用石磨，我小小的手曾磨過，不過出漿實在太慢，後來村裡有人買了漿機，婆媽們輪流排隊，將泡好的米攪去，攪成白白的米漿。

那是我看過阿嬤扛過最重的物品。兩桶對家人厚厚的愛在成為米漿之後，又得闔上蓋子，以免擔著搖晃，白浪滔滔都流到地上。製作粿通常在吃過晚餐、處理家事之後。小姑姑會幫忙把米漿套入白棉布袋，阿嬤叫叔叔搬來長板凳跟大石頭，把包好的米漿袋放在板凳上，放一塊木板、再將大石頭擺上去、進行「壓米」。而板凳下仍有盆或桶，接著米袋緩緩滴出來的白米漿。

叔叔跟姑姑一早五六點得起床，到很遠的地方上課，阿公輪值夜班車不在家，夜裡只剩我陪在阿嬤身邊，等著粿的魔術完成。地上擺滿洗好的鍋子、碗公、吃飯的碗，阿嬤跟我用勺子裝滿鍋碗，放進大灶的架上，灶口燒了柴火，均火之後，已經凌晨兩三點了。盹龜的我不知何時被抱在床上，早上起來聞到煎粿香，吃飽到廚房看已經炊好置涼的大小盆粿，那時就知道遠在台北的爸媽弟妹，明天就要回來團圓了。





一 · 食物的身世



找出有文化感的 節慶來辦桌吧！

讓台菜辦桌的安排如同壯麗戲曲

讓台菜模仿或參考西餐確實是個好方式，但不是唯一的選擇，因為跟風這件事，本身就缺乏了個性。何不重新找尋有文化感的「節慶」？

音響播放著惠妮休士頓的 I will always love you，白炫燈光讓夜色染上奢華暗紫，幾束彩色氣球在喧嘩的人聲中緩緩飄移，眼前是近百桌的辦桌婚宴，舉目相望，同桌多是台菜師傅，我們彼此舉酒閒聊，談起這些年來的餐飲風潮，台灣味成了媒體關注的焦點，台菜發展卻沒因此沾光，尤其是辦桌市場反而有著逐漸萎縮的趨勢。

以文化探索之名，重新訴求「規範」和「節慶」

要怎樣才能喚起市場對台式辦桌的熱情？同桌的餐飲人你來我往辯論感嘆，有人認為要學西餐注重擺盤的視覺美感，有人覺得要懂得行銷說故事，也有人強調創新菜餚的新鮮感，這些想法聽在耳中，我只能說聲尊重但不認同。

我不否認擺盤視覺和烹煮哲學是流行風潮，但台菜為何要比照辦理呢？或者應該說，模仿或參考西餐確實是個好方式，但不是唯一的選擇，因為跟風這件事，本身就缺乏了個性。譬如當速食主義講求「標準化」和「全球化」，建立了龐大的飲食連鎖系統，支持傳統飲食的慢食主義不會跟風比照辦理，而是轉而訴求「自主性」和「在地化」，用另類的串聯暢談傳統菜餚的美好。因為所以，發展台菜辦桌不見得要參考流行趨勢，用翻轉的想法，以文化探索之名，重新訴求「規範」和「節慶」，或許是另一種喚醒市場熱情感的方式？

什麼是有文化感的台菜辦桌「規範」？我曾讀過曾品滄先生寫的文章，提起日治時期發行的歌仔冊《最新十二碗菜歌》，記錄了當年某位女主人在家設宴請情人吃飯的經過，展現出嚴謹的辦桌規範，從前置的食材準備、桌上的擺設用具、開胃小點的名目、搭配的飲料或助興的香煙品牌，然後是十二道菜餚的設計，每一項步驟都有規範，這就是當年的文化特色，用規範表現主人的心意。

讓辦桌上菜的起承轉合 傳遞具文化感的祝福

反觀今日，當我們會花時間學習西餐禮儀，那前往辦桌宴場時，是否考慮過吃辦桌其實也有相應的禮儀？對於辦桌菜色的觀感，我們在意澎湃超值、創新有戲，還是菜色背後的文化底蘊？有多少人看辦桌菜單時，會在意菜名和諧音間的關係，會讀懂菜色安排的祝福意涵？因此我認為應該重新訴求台式辦桌的「規範」，表現同桌吃飯的意涵，讓台菜辦桌的安排如同壯麗的戲曲，每道菜色都有隱喻暗示，每款味道都是貼心設計，以餐具的質感、菜色的順序或味道等，表現起承轉合的一頓飯，在這種有韻味的設想中，詮釋主人的心意。

至於談台菜辦桌為何要重新找尋有文化感的「節慶」？這句話說來大氣，其實講白了就是找個大家聚餐的理由。在現今的社會，外出吃飯聚餐往往不需理由，沖淡了以往辦桌吃飯的驚喜感，然而我總認為吃辦桌和同樂聚餐有著本質上的差異，吃辦桌不是隨便點菜，上菜的順序或菜色安排，往往有著隱藏的規範和意涵，且會隨著聚餐理由而變動，那是種有文化感的美麗祝福。

以台南來說，辦桌的緣由通常是遇到人生四喜：下一代出生的彌月宴、代表十六歲成年禮的七娘媽生、婚嫁成家的喜宴、為了祝福長輩的壽宴。若是以此發展，人生只吃四次辦桌，頻率太低了，因此我建議在舊有的辦桌緣由下，開創出新的節慶，譬如彌月宴可以發展出三朝、報酒、彌月、收涎、抓周等宴席，成年禮可以發展出升學宴、學測宴、生日宴，婚宴可以有各種慶祝法，除了文定宴和歸寧宴外，譬如第一年是紙婚宴、第二年是棉婚宴，第三年是皮革婚宴，依此類推，第五十年是金婚宴。

如此這般，台式辦桌不該是單純為吃而吃，聚餐必須有個正式緣由，找了值得共桌的朋友，吃個有意思有文化的餐點，這是我的個人看法，至於會不會喚起市場的熱情？這我不敢保證，但肯定能喚起我的台菜魂，熱血澎湃啊！





二・食物的親緣



呷飯皇帝大

和時間一起散步的飲食習慣

無菜單料理以「當時、當令、當季」為飲食原則，看似時興的觀念，實則自古以來，就是台南人的飲食習慣；烹調，要有傳統社會對於食物的尊重；飲食，要有體時愛物的溫柔與敬意。

民以食為天，吃飯，不僅止於果腹，更是文化的一部分，也是日常生活的哲學。《紅樓夢》一書，每逢吃飯的場景，都是重要的轉折點，林黛玉進賈府，飯局中看出賈府排場及大戶人家的規矩；劉姥姥進賈府遊大觀園，一切人情世故與貧富對比，也都在秋爽齋、綴錦閣的飯局裡詮釋得淋漓盡致。

吃飯，是高妙的學問，府城台南文化景深三百年，已將飲食實踐為生活的美學，所謂「呷飯皇帝大」，了解台南人的生活，飲食之為大事，是不可不知的關鍵。台南人說：「福州師傅有三刀，剪刀、菜刀、剃頭刀。」，傳統老師傅的精湛手藝，一把菜刀看天下，留下許多飯桌菜、小吃的精華，使得台南小吃聞名海內外，「富過三代懂吃穿」，在台南，吃的美學代表的是文化現象與生活哲學，這是觀察台南常民生活的印記。

烹調時，涮、溜、煎、炸分秒計較

早期社會物質匱乏，飲食以「吃得飽」為前提；後來，生活條件優渥了，「吃得巧」，成為美食進階版，台南料理口感偏甜，甜的滋味，有幸福與富裕的意義，是富貴人家的專利。由於地處海港，台南的美食十分強調新鮮，烹調時，涮、溜、煎、炸分秒計較，所以鮮魚湯、煎魚肚、炸蝦捲，無不清甜美味、鬆脆爽口。近幾十年來，成為當紅小吃的牛肉湯，也是巧食的理念，食材挑選溫體善牛，汆燙只在滾水起落之間，以免破壞肉質甜度以及軟嫩口感，食用時，在清湯中加三、兩滴米酒提味，夾食時，要佐以嫩薑咀嚼，沁齒間，牛肉的芬芳與微微衝入鼻息的薑味，瞬間融合成美妙的協奏曲，讓人一再流連。這些以精緻、精巧為前提的飲食，在台南美食菜單中比比皆是，不勝枚舉。

現今，台南更興起一股「友善料理」的風氣，與在地友善耕種的小農結盟，從食材、料理方式、菜單，體貼照顧每一位尋訪台南美食的朋友。台南民間有段諺語：「正月蔥、二月韭、三月莧、四月薤、五月匏、六月瓜、七月筍、八月芋、九芥藍、十芹菜、十一蒜、十二白。」，自古以來，就有飲食呼應節氣的觀念，各種農作物都有一定的盛產期，

吃得對時，才會對味。

無菜單料理，環保節碳並傳承古早味

無菜單料理以「當時、當令、當季」為飲食原則，看似時興的觀念，實則自古以來，就是台南人的飲食習慣，舉例來說，台南盛產虱目魚，烹煮虱目魚的方法，除了油煎之外，水煮也是常用的料理方法，水煮時通常會加上甕瓜脯；甕瓜脯，是一種農業社會的傳統食材，大黃瓜採收後，鹽漬，以石塊加壓，自然風乾、收水，及至瓜條形成風乾福橘皮似的外貌，便是成品。那是一種找回時間與記憶的味覺，沒有添加的防腐劑，素樸的製程，一如真篤人情。因為是天然製程，便有季節限定，自夏入秋，在傳統菜攤一隅可見，若你在十月以前來台南，餐桌上時常可以看見這道食材；一旦入冬，就漸漸少了；年前，幾乎難尋，它彷彿隨著涸塹裡的虱目魚，一起暫別塵俗了，再享用甕瓜脯煮虱目魚，大概要在等明年了。

台南人喜愛用來煮食魚湯的西瓜綿，也是如此，西瓜綿是以種植西瓜時，蔬果淘汰後的小西瓜鹽漬而成，用來煮魚湯，微酸而有回甘的滋味，特別爽口；通常也是夏季大量生產，若鹽漬太久，西瓜綿的酸味增加，過猶不及，滋味便無法勝出；所以，不利久存，西瓜綿煮魚湯因此就有季節性了。

若論台南傳統料理的一道名菜：五柳枝，其實也保有這個理念，早期冷藏冷凍的存放不普遍，拜拜時，供桌上當季的現貨是很普遍的食材，香菇、黑木耳、金針菇、桶筍，有時也加一把魷魚乾，煮成一盤花色豐富的大團圓菜，很有年節感。而且，台南人都知道：「七罈、八市、九毛蟹」，內行人吃紅蟳米糕，也是按時入座，當令點單的。由此可見，台南的飲食是和時間一起散步，逡巡在春夏秋冬的更迭裡。無菜單料理的觀念，既是環保節碳的時興前衛，也是古早味的傳承。在台南的美食觀念裡，烹調要有傳統社會對於食物的尊重，小吃要有「不求做大，只求做好」的精神，飲食，要有體時愛物的溫柔與敬意，因此，「呷飯皇帝大」，飲食一事，可是台南人日日莊重的天子大事呢！





二・食物的親緣

我迷戀的舊台南老菜

五味平衡之外，多了精緻、厚工與講究

府城的台南老菜源於福州菜，極其講究傳統。家傳菜色重點是「要吃應該吃的，不是吃喜歡吃的」。

幾年前，受金門文化局之邀，前去演講了一場「從金門、廈門到鹿耳門的美食之旅」。其實，說的是 350 年前，福州菜已經由鄭成功的廚子們，把南方美食帶到這座島嶼了。之後，又經過了兩百多年的清領時期，那些從福州轉來府城就任的官老爺們，他們陸陸續續引進更多福州菜的新活力，讓府城菜餚裡的甜味繼續神出鬼沒，也讓美食五味平衡之外，多了精緻、厚工與講究。

今天，台南老饕記憶裡的古早味舊菜，依然可以在仕紳家族他們的宴客菜席裡尋覓得到，或是幾家著名的老菜館菜單仍然會出現。我有幾次美好的經驗，品嚐了一些經典老菜，印象深刻。

王浩一

太極魚意義深遠 五柳枝評鑑總舖師身手

有一年的除夕，我「參觀」了府城仕紳人家的年夜飯。說「參觀」是因為我僅僅拍照，並未坐下來與他們圍爐同歡。「講究傳統」是當天採訪後的深刻印象，圓桌上擺上十二道菜，不能多也不能少，家傳菜色重點是「要吃應該吃的，不是吃喜歡吃的」。菜餚中有一盤香煎得酥黃，全魚雙尾，魚體完整，這道「只能看」不能吃。我是文史工作者，明白這道菜的意涵：年年有餘！這兩條魚擺置頭尾相錯，象徵「太極魚」，以陰陽諧和團圓，意義深遠。

另外一道湯品是「魷魚螺肉蒜」的精進版，這是一道經典的高檔酒家菜，源於日治時期的「精品美食」，當年螺肉罐頭來日本，味道鮮甜無比。可是仕紳人家的年夜飯這道靈鮮湯味，他們多添了冬筍片更顯滋美，也在碗公邊緣處披掛了幾株煤熟的常年菜，連根帶葉，除了美味，更象徵「有頭有尾」。

紅蟳米糕、佛跳牆是福州菜，可是我更迷戀另外兩道老菜：五柳枝、南肝煎。

五柳枝，是淋漓勾芡的油炸全魚，而勾芡羹汁裡，有多種切得像是細細柳葉的佐料：筍絲、菇絲、蔥絲、薑絲、燈籠椒絲等等。當然，這樣仍不足以說明，這道總舖師都要精修的美食料理。傳說它源於杜甫之手，當時在一群詩人饗食之後，想以「杜甫魚」命名，最後以杜甫的偶像陶淵明五柳先生，定名「五柳魚」。

時間久遠，這道輾轉傳來台南的魚食，在府城稱之「五柳枝」，其好吃的關鍵有三，魚隻的品質、燒煮的火候、五柳醬的特色。所謂五柳「枝」是「羹」的台語諧音，也是配料都為絲狀的意思，羹汁則是種豪華版的糖醋醬口味。總舖師說「老一輩都是以洋蔥、筍絲、豬肉絲、蔥段、紅蘿蔔切絲（也就是所謂的五柳枝）等配料爆香，與五蔭醋、蒜、糖、醬油等濃郁勾芡後，淋上炸魚熱騰騰上桌吃。」

過去這道料理會出現在「辦桌」場合，當是壓軸之一。老饕們都知道，這是評鑑「總舖師身手」的考卷，滋味集合了酸、甜、鹹、辣、鮮。大約民國六、七十年代，台灣經濟起飛之際，演變成著名的酒家料理之一。而所搭佐的五柳配菜也更加豐富：香菇絲、瘦肉絲、花枝條等，增添奢華風味。

南肝煎五味紮實「好豬肝」加上好手腳

南肝煎，是極度講究火候的美食，需要五味紮實，口感又要美味彈牙。我曾經受邀進入阿霞飯店的廚房，採訪觀看煎炒豬肝塊的烹調過程。

首先是「好豬肝」食材的取得，之後，廚房有專人處理多筋脈的食材（清水中加點醋，將豬肝浸泡兩個小時盡出血水），切塊備妥（同時加入適量地瓜粉、胡椒粉、米酒，輕輕抓勻）。同時備料：新鮮紅黃甜椒切塊、熟腰果。起一油鍋，多油且高溫。豬肝切塊先投入油鍋翻炒，鏟子此時要快速翻動，讓每塊豬肝受熱均勻，當豬肝外觀變色後立即起鍋，瀝乾，靜置。第二步驟，甜椒入鍋，三五秒鐘即要快速撈起（使其口感更加爽脆），擺置於餐盤底部。也是同樣快速油炸步驟，處理腰果，將腰果的脆香鎖在炸油之中，起鍋後放置一旁，待用。

另起一鍋，少油，高溫，這時將蔥蒜辣椒薑末以大火爆香，淋上醬汁、加入大骨高湯，當湯汁開始收乾之際（烹調中間，以微量地瓜粉勾芡），陸續加入鹽、糖、醋、米酒等等高辨識味味的調味。等到整個料汁顯得濃稠焦黃，再把剛剛五分熟的豬肝，一起入鍋與濃汁快速高空翻炒，讓豬肝均勻裹上羹汁，最後加入些許香油是點睛之筆，味道更加香醇濃郁。

起鍋後，彈牙的豬肝塊，堆置在鮮脆甜椒塊上，最後鋪撒上酥脆腰果，即可出菜，趁熱吃。老台南人稱這道為「南肝煎」，它屬福州菜，也是早期的酒家菜。當然，也是我迷戀的舊台南老菜。





三・倚賴的台灣味

虱目魚, 南台灣的家魚

從早吃到晚, 從頭吃到尾

肉質細膩腴滑, 刺更是遍布全身, 但你看台南饕客俐落的吸吮著魚頭, 先從兩頰的軟組織下手, 再用舌頭一抵魚骨頭馬上化開, 尤其是魚眼睛讓人愈吃愈上癮; 台南人吃虱目魚成精, 允為「家魚」。

1662年, 鄭成功入台後建立政權, 台南因為鄭成功的存在而有了虱目魚的傳說, 虱目魚的故鄉在台南, 為什麼人說遊台灣必遊台南, 遊台南必吃虱目魚呢? 除了好吃, 你知道為什麼叫虱目魚嗎? 為什麼又會被稱為牛奶魚呢? 這條多刺的虱目魚到底有幾根刺? 虱目魚又該如何分辨其公母呢? 不過一條台南人天天可吃到的平凡虱目魚, 哪來這麼多學問呢? 虱目魚是「台灣第一魚」可非浪得虛名!



盧靖穎
虱目魚主題館館長

販夫走卒到騷人墨客吃法各有巧妙

清朝作家朱任玠在《瀛涯漁唱》中提到「鳴蜚幾日弔秋菰, 出網鮮鱗腹正腴。頓飽餐麻虱目, 台人不羨四腮鱸。」文中寫出虱目魚的新鮮腴美, 它的美味讓人餐餐吃虱目魚都不嫌膩, 受歡迎的程度遠勝過鱸魚, 足見「南台灣的家魚」的重要地位。台南人吃魚成精, 這條魚價格親民, 一年四季隨時隨處可取得, 所以從魚頭吃到魚尾巴, 從早餐吃到宵夜, 從販夫走卒吃到王公貴族, 料理多變, 人人都愛!

古早年代台灣南部有一道傳統菜餚, 以虱目魚烹製五柳枝, 其俗來自民間用三牲拜拜, 價將虱目魚炸熟, 祭拜後以各種菜蔬燴煮勾芡, 讓湯汁浸潤炸過的魚肉, 變得滑嫩美味。五柳枝以醋提味, 早期的五柳枝還非得以南盛產的虱目魚料理不可, 虱目魚特殊的鮮味配上五柳枝的酸辣甜, 風味常令吃過的人難以忘懷, 屬於道地的台南古早菜; 煎得香酥肥嫩無刺的虱目魚肚是許多遊子難忘的鄉愁, 據說還能列入準媳婦的考核; 用在地的醬鳳梨、醬筍、破布子等來鹹沁虱目魚頭更是對味, 看饕客俐落的吸吮著魚頭, 先從兩頰的軟組織下手, 再用舌頭一抵魚骨頭馬上化開, 尤其是魚眼睛讓人愈吃愈上癮; 虱目魚全身是寶, 在台南香煎虱目魚腸更是早起的老饕最愛, 虱目魚是吃素的魚, 打撈虱目魚前, 除了讓虱目魚餓肚子一天「消肚」, 還要在撈魚前, 敲鑼打鼓製造噪音來「弄魚」, 讓虱目魚驚嚇後排清腸胃, 方能有新鮮的魚腸可吃,

這是台南早鳥獨享的幸福，晚來就吃不到了。

最真實、親切、美好，平凡虱目魚更待舞台發光

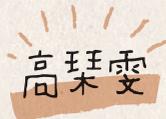
葉石濤〈兩粒菜粽·三尾虱目魚〉一文描述大環境中的小人物們，在壓抑的社會氛圍與艱困生活的夾縫中，藉由食物的互惠，表露彼此間不分你我、相互扶持的深刻情誼，食物所觸發的幽然鄉愁與回憶躍然紙上；潘景新詩作〈當歸虱目魚湯〉中描述老少咸宜的虱目魚，就算只以當歸、枸杞料理，作法簡單，母親用心烹調魚湯、家人一同分食的親密情景卻是令人難忘。而後離鄉背井的遊子不敢吃魚，就怕觸動鄉愁，想起家鄉老母，淺白寫實的文字流瀉出濃烈的思鄉之情；張芳慈〈虱目魚和玫瑰〉一詩中將過往某些埋藏在內心深處的往事回憶或思念心情，比做綿密的虱目魚刺，並藉由玫瑰刺那種驚心的痛作為對照，強調出虱目魚刺梗在喉嚨時緩慢而延續性的痛處。「吞也不是，吐也不是」，更是精確的道出痛而不可言說的狀態…。虱目魚，不單只是美味好吃，更是騷人墨客筆下細嚼慢嚥的鄉愁滋味。

「滋養好味台南魚，台灣擺會完全飼，濟刺苦心來排除，魚跳龍門自阮起，挑戰傳統價值鍊，大細堅持在心田，重視客戶般方便，專業品牌著實現。」虱目魚的平凡就像你我一樣，平凡平實的小人物，不光鮮尊貴，也無響亮的名號，甚至有些土裡土氣，但卻最真實、親切、美好，應該要有個舞台讓虱目魚被看見吧！基於這樣的理念，不斷創新、研發，推廣虱目魚產業，虱目魚雖是魚界的平民，但我們一起努力讓人人多吃一口魚，來讓虱目魚「魚躍龍門」吧！





三・倚賴的台灣味



台灣的精緻餐飲？

把巧工藏起來的台菜手法

擺盤呈現看似粗枝大葉，實際作工卻繁複困難，尤其幾道大菜都涉及剔骨、塞餡的手續，外表無甚驚奇，切開才知玄機，那樣把精工藏起來的手法，可謂低調奢華的最佳詮釋。

台灣有沒有精緻餐飲（fine dining）？這問題不好回答。首先，精緻餐飲沒有明確定義，其內涵亦隨時代改變；再者，若以精緻餐飲的基本模型—法國料理—觀之，其上菜形式、美學呈現、烹飪概念，都與台菜截然不同。

確實，台菜一般予人的印象並不精雕細琢，不是菜脯蛋、煎豬肝等家常菜色，就是米粉湯、蚵仔煎等街頭小吃。台菜有沒有「大菜」？這必定要往上流社會去尋覓，穿越大戶人家的排場，置身觥籌交錯的盛況，方能看見台灣人對於飲食的講究。

失傳的老台菜視覺其實很澎湃

台菜有其精緻面向，其精緻卻是在骨子裡。致力於傳承台菜文化的黃婉玲老師，在《老台菜》一書中整理了許多難得一見的古老台菜，包括有錢人家的阿舍菜、酒家盛行時的酒家菜、舊時設宴的辦桌菜，擺盤呈現看似粗枝大葉，實際作工卻繁複困難，尤其幾道大菜都涉及剔骨、塞餡的手續，外表無甚驚奇，切開才知玄機，那樣把精工藏起來的手法，可謂低調奢華的最佳詮釋。

譬如「豬腳魚翅」，必須將豬的前腿用刀子沿著骨頭周邊慢慢讓骨肉分離，抽出骨頭後，再塞入炒好的肉絲、香菇絲、白菜絲、金針、荸薺、蟳管肉、魚翅、海參、扁魚，必須塞得紮實才整得出豬腳外型，下鍋油炸後再用紅燒的方式滷煮入味；譬如「布袋雞」，必須將一隻雞的骨與肉都去除，只留下雞頭、翅膀、雞爪的骨頭，再填塞肉絲、香菇絲、筍絲、大白菜絲、金針、荸薺、蟳管肉、蝦仁、海參、扁魚、魚翅，將雞脖子扭轉並以雞翅固定，蒸二小時，再用餡料的湯汁調味勾芡，淋在雞上；譬如「通心鰻」，必須將鰻魚的骨與刺完全去除，去除方法乃將鰻魚切段但腹部尚連，用尖刀畫出骨、刺的形狀，再用竹籤通出骨頭，而後用米酒、醬油、胡椒粉、糖與蒜醃魚肉，

再填入用瓢乾綁束的桶筍絲、胡蘿蔔絲、香菇絲，沾地瓜粉油炸，與芋頭、栗子一同蒸煮，最後淋上勾芡高湯。

《今周刊》曾做一〈尋訪失傳菜〉專題，復刻民國五十年至八十年代的辦桌菜色，引起熱烈迴響。筆者有幸參與重現該報導菜色、由台北福華飯店蓬萊邨執掌的「復刻台菜饗宴」，深受震撼。

首先是料理形制，視覺之澎湃乃現今坊間少見。譬如一道「翡翠魚墩」，看似銀魚悠游於碧水中，實為豬腦、豆腐、洋蔥、魚漿、鴨蛋做成的「魚墩」搭上菠菜芡汁，綠白搶眼，滋味敦厚；譬如一道「百鳥歸巢」，芋頭籤油炸成型的鳥巢在中央裝盛手工菜丸，巢邊圍繞先滷後炸的乳鴿，畫面栩栩如生。

精緻內涵正面臨難以傳承困境

再者是作工繁複。譬如一道「雪中龍花」，「雪」乃打發的蛋白覆於料理上，蒸煮定型，是為「做白雪」；「龍花」乃「桂花魚翅」之變形，將蛋、豬骨髓、洋蔥、肉絲炒香，蛋液炒碎如桂花，因此得名。這道菜必須搶快，打發、塗抹蛋白要快，上菜、品嚐也要快，否則蛋白消風就失卻美味。

於是台菜有其細膩講究之處，內斂的功夫、澎湃的美感，擁有不同於西式精緻餐飲的精緻內涵。然而這樣的精緻內涵，正面臨難以傳承的困境，費工、耗時、不划算，加上台菜長期以來的庶民形象導致價錢實不貴，都是障礙；就連復古，似乎也只停留在菜式的復古，對於器皿、環境、服務的要求仍力有未逮。台灣有沒有精緻餐飲？在復舊不易遑論進化、甚且菜色以外的細節都難以齊備的情況下，只能說台灣的精緻餐飲還在路上，在鑑古爍今的路上，在繼往開來的路上。





美食首都台南
365 天 x 24 小時
美食脈絡





Winter

Spring

Autumn

Summer

6:00 am

12:00 pm

6:00 am



天時地利， 女人撐起半邊天

農漁條件卻都俱備了

「一畝兩畝田，
鹽田到農田，
夕陽滾紅厝，
菜甜蚵魚鮮。」



熱血青年鮭魚返鄉，究竟能在理想與實踐長出什麼樣的果子？台南將軍區的地利小食可能是個經典例子。

結合多元就業方案與一批批來自各大學的文創學子，交錯的人力資源，已翻轉了將軍區的質樸面貌，新的產業文化與農特產品逐漸打出知名度，同時撫育了蔡仕霖和徐麗敏的返鄉圓夢計畫。

北上工作多年的蔡仕霖和徐麗敏，得到農會與社區婆婆媽媽支持下，加上在地頂級鮮甜的農漁食材，在偏僻的西濱公路旁成就一樁不可能的美食任務，也協助這對夫妻返鄉打造『地利小食』的美譽，社區農民笑稱：「這對憨尪某跑到庄腳所在專賣現撈仔」，小倆口則想把將軍獨特食材順利大力推廣出去。

絕對鮮度的婆婆美食

徐麗敏說，2014年跟著蔡仕霖回將軍時，我們成為將軍街上罕見的年輕人，為了吸引更多青年返鄉與認同鄉里，每年暑假會共同參與「大專生洄流農村」計畫，希望藉由大學生所學的與創意發想，為社區激盪出更多好點子。一批批生面孔的大學生穿梭村里巷弄，很快吸引社區人士注意，學生迅速融入社區生活，也帶來農村產業商品與行銷的絕佳創意點子。

將軍區農會推廣股說，將軍是全台最大的網室蘆筍栽培區，採收包裝後淘汰的「下腳料」（裁切後留下的蘆筍尾），讓參加洄游計畫的學生們創意大發，也超乎想像的重生再利用。例如，蘆筍纖維手抄紙、鑰匙圈吊牌、名片夾…等，都在地利小食展售；婆婆媽媽們不甘示弱的秀出廚藝和創意，蘆筍汁、蘆筍高湯火鍋，滿出鍋子的海鮮燉飯，在在挑逗著老饕食客，並成了地利小食的招牌菜之一。

儘管沒有待過米其林的廚師，靠的是絕對頂級鮮度。廚房裡持灶的是來自將軍社區的婆婆媽媽們，把煮給家人用餐的菜色端上餐桌，種菜的帶菜來上班，養魚蝦的每



天現撈直奔地利小食的廚房，連將軍最年輕的二十多歲筍農每天也送來新鮮現採蘆筍，這些拜地利之便新鮮無比的食材果然與店名不謀而和。還有最青的獨特的蘆筍和牛蒡香鬆，也只有這裡吃得到。

全台灣最好吃的蘆筍就在地利

未滿三十歲的靜文與昭穎，離開學校後即返鄉協助與接手蘆筍園，是將軍社區最年輕的筍農，父執輩傳承成熟的栽種技術，讓返鄉種筍的年輕人很快上手，一年四季都可採收蘆筍去賣，兩分地蘆筍園到底能不能達到傳說中的 200k 月收入，這一對青農靦腆地笑而不答。只說著，要吃全台最好吃的蘆筍，請到地利小食。

地利小食的食材幾乎都來自社區農漁民的種植和養殖漁撈，加上多元就業方案的社區媽媽不計成本烹煮的各種美食佳餚。而 600c.c. 蘆筍汁賣五十元，是過路遊客必買的退火飲料；三百元火鍋和海鮮燉飯，呈現出蔬菜和海鮮滿到溢出來或堆成塔狀的豐盛。

將軍農會出租倉庫打造的地利小食空間，四周種滿了各種季節蔬菜和香料植物，以備不時之需。徐麗敏說，這裡只有新鮮食材；社區婆媽是最瞭解在地食材的一群人，她們每天以照顧家人的心來招待客人。難怪多位附近燒柴窯的陶藝家們都說『噢！地利之食，真的是女人撐起半邊天』。

跟著先生返鄉的徐麗敏解說起將軍社區總是笑瞇瞇地，「將軍的地理條件太特別，長寬都是四十五公里左右，農漁條件卻都俱備了」，此首店裡的小詩句 slogan 就解釋的很清楚，「一畝兩畝田，鹽田到農田，夕陽滾紅厝，菜甜魷魚鮮」。

地利小食最大優勢就是天時、地利與人和。農會一字型倉庫中，地利小食和大專洄游計畫工作室分別在兩側，廚房居中，靈魂人物是做菜的婆婆媽媽，他們的食材是土地回饋的結晶，希望遊客到訪時能藉由地利小食更認識將軍社區，這才是一本初心。

承載米其林技藝於 傳統麵食中

視覺與味覺俱進的老台式大碗公麵

以不同的料理手法演繹
出唾手可得的台灣好食
材，並以老台式復古懷
舊碗公盛裝，是周凱迪
在汲取了西方文化的養
分，賦與傳統文化新面
貌，色香味加上乾淨明
朗的環境，希望台灣麵
食能進入2.0。

吃麵吧

「轉念」不完全是宗教詞語，也是一種生活態度。

演而優則導是一種轉念，台前轉到幕後需要更縝密的思慮和專業；職場轉換跑道也算是轉念，山不轉路轉、路不轉人轉，藉由轉的過程再學習、再發展、再成長。米其林星級餐廳訓練的副主廚用專業法廚技藝，投入在地麵食文化，在美食林立的台南開創出美味麵食的新話題。

家住桃園的周凱迪，聰明不愛唸書，國中畢業準備休學工作，卻迷上餐廳呈現的幸福感，瞞著家人偷偷到台北報名餐飲學校，叛逆青年轉念投入西廚，追夢一路追到法國亞維儂頂級法國餐廳拜師學藝，再遊走西班牙、意大利。返台後再進入台灣首家米其林星級主廚的餐廳工作，異國飲食文化交融後，結婚後南下開麵店，就叫「吃麵吧」。

看似純台式麵食，卻融入西式料理手法

周凱迪說，台灣原有麵食文化很迷人，「吃麵吧 Jai Mi Ba」用開放式廚房的麵攤的模式，來表達黑白切，西班牙小點 TAPAS，居酒屋料理的小食文化，麵條是麵廠每天現做供應，二天才能完成的老母雞湯底調味與傳統小吃店相同攤店合一的經營，傳統麵食的全新飲食經驗，的確「驚嚇」到不少本地愛麵族。

待過米其林星級侯布雄法式餐廳 (L'ATELIER de Joël Robuchon) 及安傑羅 (Angelo Agliano Restaurant) 的周凱迪解釋說，除法廚技藝外，那是一種職人精神訓練與異國文化知識的學習過程。選擇台南市開麵店，是因為離太太娘家近而且又是台灣的美食之都，不過是很單純的想將自己所學，用在原本的飲食文化，並成為生活的一部份。

周凱迪說，從法廚轉到麵食，讓我有更大的空間將各國不同的食材搭配與調味重新組合呈現出有別於市面上所有的表達方式，也驗證最初想做吃麵吧的出發點，將台灣人較不常接觸的菜式與風味，用我們（吃麵吧）的方式讓客人感受不同國家的飲食



文化。看似台式麵食，重新將麵食賦予全新生命，讓麵食文化有不同的詮釋及創意，老台式大碗公載滿四兩半的麵條，的確比二兩半到三兩的陽春麵多了許多。喜歡台南，在台南開店，美味、安全是基本，用餐環乾淨、衛生、清爽就是開店初心。

周凱迪大方的自我拆解熱門菜色湯底指出，老母雞醃一天、風乾一天，再燉湯半天備用多種湯麵湯底。今夏點菜率最高的蛤蠣豆漿湯麵，源自京都豆漿養生鍋的想法，蛤蠣是台南現撈貨，豆漿和老母雞湯調合成渾厚的像顆氣球般的圓滑口感，最後加蛋酥像法式料理說的「刺破」結合，各種食材味道融合，麵的咬勁、蛤蠣的鮮甜和湯的滑潤，因為蛋酥仍各自存在著，鮮明可辨。

讓好湯頭、好麵食有衛生乾淨到位的精準表現

許多女性喜愛的鮮蝦蛤蠣湯麵疙瘩，用杜蘭小麥和義大利高筋麵粉自製麵疙瘩，滋味鹹香層次豐富，口感紮實度及彈活度都夠。火候夠的雞湯底又透出獨特的清燉肉香氣，加上五隻鮮蝦，食材造就鮮甜清爽的味覺新體驗。

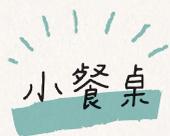
高點菜率且好奇詢問度高的手撕烤雞醋拌麵，周凱迪解釋說，一般家庭廚房就可以簡單料理。水煮雞肉煮熟後放冷，戴上手套一絲絲剝撕備用，煮熟麵條拌入橄欖油、烏醋、芥末籽醬，再加入芝麻葉，微酸味中更清爽。收服不少名人饕客的甜餡餅，口感有點像美式鬆餅，但比較紮實帶點軟潤，他直言說，沒秘方，只要黑橄欖泡煮去鹽份，但是份量一定不能少，才能成就如此口感。

2015年五月才開幕就成為話題排隊名店，對於不喜歡排隊的台南人甘願排隊等候的情況來看，吃麵吧似乎是可以接受的新餐飲文化，或是一種新趨勢！傳統台灣麵食文化不需西式料理強調精緻視覺的效果，垂手可得的台灣好食材與不同料理的手法，復古懷舊碗公盛裝，是周凱迪希望在汲取傳統文化中，自己的台灣麵食有所突破與精進，用餐環境也是要求自己 and 員工天天都要完全到位。

源於戀慕的 甜蜜禮物

蘊藏台菜魂的法式糕點

西廚的低溫油封、煎、燉，仍然可以做出脆皮或軟嫩的效果，同時保留老台菜口感與味覺記憶。說到創意菜，阿之不諱言道，「是偷了老台菜的精髓。」



外表看似浪漫，卻又帶點叛逆的大男孩阿之（王俊之），在三十而立的年紀寫下了下列文句：「小餐桌，誕生源自於一段戀情的開始。從一個奶油、糖、打發都不會的男孩，至今餅乾、蛋糕都出現的雙手創造，全部從男孩遇見了心儀的女孩而改變想給小女孩一份甜蜜禮物，甜蜜又天然的溫暖」。

唸高中時，阿之開始在西餐廚房打工，一頭栽進並愛上西式餐飲；更為了一段浪漫的愛情，轉進藍帶法廚門下學糕點；戀情告吹後，竟迷戀法式糕點無法自拔，繼續在府城高檔法餐店做了四年糕點，每天實驗與嘗試各種甜點，同時在閒暇之餘自告奮勇當法廚的小助手，邊學做菜邊吃遍各國美食，三年多硬是把自己養胖了十五公斤。

吃辦桌菜經驗 影響最深刻

2017年，阿之31歲，獲得家人認同，在自家樓下開店，命名叫「小餐桌」。開放式餐廚，周休二日；休息日是廚師朋友的交流日，在廚房開直播秀，和各地饕客與廚師有問必答；他毫不諱言的說，直播要像維基解密，大家貢獻所學技法，才能真正交流，彼此都進步更快。

來訪的廚師都誇說，年輕的阿之心裡有個十足的台南老靈魂。「在台南從小吃的都是道地小吃和台菜，台南菜是辦桌的大合菜，」阿之解釋說，而從小迷戀阿勇師（汪義勇）的菜，只要知道是吃辦桌菜，又是阿勇師主廚他一定不會放過的。這是影響他最深刻的一件事，幾年法式餐廚經驗，讓自己知道什麼是文化，什麼才是台南。

台南的台式合菜，台南人就叫大菜，也有人稱台南菜，阿勇師是其中代表人物之一，傳統台菜大部是喜宴或重要節慶才有得吃，因此成為許多台南人的集體記憶，這美好的吃食經驗烙印在阿之的記憶裡，也是他生活的一部分，每每想著該如何把台菜精神結合西廚技藝，保留住合菜的精華。



說到創意菜，阿之不諱言道，「不過是偷了老台菜的精髓。」例如「雞仔豬肚鰲」是一道奢華的老台菜，他把不易取得的上等鰲肉換成法國松露，提味的效果出乎意料地好。台式豬腳凍內包魚翅等珍貴食材，換成其它的當季本地食材，西廚的低溫油封、煎、燉，還是可以做出脆皮或軟嫩的效果，同時保留老台菜口感與味覺記憶。

品質世界之最佳的台南水果，不用真是對不起這塊土地

台菜對他的影響有多大呢？阿之強調說，那是他生長文化的根源之一，把人拉回集體記憶的美好年代，食材的味覺是必要的，而西餐是針對個人式的餐飲，台菜則是一種共食的分享，就像他每回做好一道新菜，親朋好友總會接到來吃飯的電話，夜半時分想通了食材或烹煮方式，也會起身到廚房試試看，最近連吃了一個半月的屏東鴨肉，就是一直嘗試不同作法的過程。

至於阿之專長的西式糕點，他直接了當的說，「就是要給食客甜蜜與幸福的感覺，尤其台南的水果品質堪稱世界之最，不用真是對不起這塊土地。」例如，六、七月台南山區荔枝、芒果和檸檬，加上台南老紅茶一定要加的仙女紅茶，讓他的檸檬巧克力慕斯蛋糕和荔枝芒果塔還沒開店就被外帶一掃而空了。他大器地分享做法和秘方，應食品行之邀開課或演講或直播裡，他都會講清楚、說明白。

開店前，阿之又寫了一些自勉文說，「小餐桌的料理不加化學添加劑，安心、健康、美味是自我的要求的基本。小餐桌的出現是一段甜蜜的開始，猶如大男孩希望給小女孩般的甜蜜無負擔，阿之同樣希望能給予朋友們健康、實在的甜蜜幸福，手做一分溫暖、傳遞一份心意，幸福，從品嚐一口甜蜜開始。」

至今，阿之仍把這些還貼在粉絲專頁裡，希望時時提醒自己開店的初衷。

在地鮮食材，鞏固初心

滿足台南胃的家庭法餐

他的訓練是，無論在哪裡開店，都要先從當地食材導入，那是在地文化的根本。



杜忠銘 (Stone)，打小就住在果菜市場旁，出身科班的國立高雄餐旅大學，跟了八年與五家店的師傅是知名的新加坡籍法餐主廚，與妻子莊詩唯是西餐同窗，在科班的西餐系統裡冶煉出一身本事。

踏出校門第二年，Stone 離開台南法式餐廳，北上加入 Justin Bistro & Wine Bar，還有 La Petite Cuisine Brasserie by JQ，在主廚嚴謹的調教下，浸漬了八年成為位居靈魂要角的副主廚。更在台北、上海、新加坡和法國餐廳操練一圈後，夫妻倆決定洄游台南開店。

玩樂於料理，遊藝在創意

面對好吃擅吃懂吃的府城人，Stone 希望他的洋玩藝不是高不可攀的法式餐點，也可以是成為尋常人家日常飲食的家餐廳，毋需拘泥於綑綁身軀的正式服裝，身著短褲夾腳拖照常能被店東接待輕鬆入座，這才是美食台南的用餐氛圍，加上導入法廚技術的西式餐飲，賣的是在地新鮮食材與信任感。至於想享用進口食材的道地法式餐點，只能接受預約，給他三至五天準備食材，兩人份就可嘗鮮。

五年的府城西餐經驗，從果菜市場旁搬進一級戰區的台南市區，有趣的是不少外縣市消費者還是跟著他移動，周周來報到，讓他確定開店的初心是走得下去的。他解釋說，『玩樂於料理，遊藝在創意』，不同料理技術是協助探索在地食材與文化的重要工具，最重要的美好食光，是歡樂更是重要回憶。

Stone 說他的訓練是，無論在哪裡開店，都要先從當地食材導入，那是在地文化的根本。台南果菜市場提供他最新鮮和平價的食材，每天從澎湖搭飛機來水仙宮的海鮮食材，透早起床就可一次購足，省去像國外廚師穿梭碼頭的繁忙。

再怎樣酷炫的洋玩藝，台南兩個市場幾乎都能解決大部份問題，就連台南牛肉和雞肉都是上選品；而在台灣農業技術加持下，一些國外的高單價蔬菜也都以新鮮、美味與平價現身台南市場上，全然應了他的經營初心——讓人吃下肚的生意，一定要問心無愧。



近年來，台南年輕西廚也都會大清早出現在水仙宮與果菜市場，採買備料時也會互相交流一下經營心得，絲毫不見同行相忌的問題。

台南營食不用開到最大，但要最好、最專業

曾在舊金山灣區米其林星級餐廳工作過的劉主廚就說，Stone 的食材概念，是許多的法廚的基本用料方式，就像大膽豪邁之作的戰斧豬排，還真收服了不少老饕級食客，只是份量不可思議地多到像吃美國德州牛排般，很是挑戰胃納。

妻子莊詩唯(小名豬妞)笑著說，開店經營的分工是許多餐廳與經營者的罩門，男主內、女主外是洋玩藝的基本分工。Stone 做菜的專業和態度像藝術家無可挑剔，就讓他盡情發揮，「我不過問廚房，他不干涉外場，彼此尊重與相信各自的範圍和專業各司其職，就沒啥好爭執的。」

立足美食之都台南的經營策略，思維細膩的豬妞解釋著，台南人情味濃、消費者感官犀利，「食」在台南的經營很難拿捏，夫妻二人經歷過磨合期的天天戰爭，以及口角後的和平與開心收場，日復一日天天都是功課。本地食材品質非常優質且價位合理，Stone 每天按採購內容調整菜單，價位則由太太來訂，外場她一手打理，忙起來時仍得要進內場救急，也回味一下廚房的戰鬥氛圍。

曾經在台北開店多年的豬妞，本身也是專業西廚，她說結婚後跟著 Stone 回到台南後就愛上台南了。優質食材是台南美食的充分必要條件，好吃是基本，分量也不能減，府城人懂吃更懂得生活，到店消費有六成以上都是家庭式聚餐。而台南做生意比較像是交朋友，更像是朋友來家裡吃飯，要「呷好、呷巧、嘛要呷飽」。

歷經餐旅學校、國內外專業主廚的十多年訓練，四十歲前回台南開店，名片上畫了主廚和豬妞圖騰當 Oui Chef 的 LOGO，也是兩人的決心。「Oui」是法餐廚房內必須回應主廚說，「我聽到了、知道了」的語句，小倆口時時以此入行初心自勉，「在台南開店，不用開到最大，但要最好、最專業，消費者回饋的永遠比我們付出的更多、更感動。」

小滿食堂

傳遞兩代家常味

簡易家庭餐廚設備烹調出在地味

「台南的家庭菜，有魚、有肉，也有要菜，小滿廚房除了是熟悉的媽媽味，也是令人懷念的生活記憶元素。」



有魚、有肉、有菜，還有好吃花蓮米的家庭廚房，怎能不回家吃飯？家庭料理不就是天天吃、餐餐吃的食物嗎？府城知名柴窯藝術家林素秋，就是這樣經常么喝著一起燒窯的陶藝家說，「走！回家吃飯去！小滿見！」

隱身台南老市區裡一家巷弄裡的家常菜，有何魅力可以收服了許許多多國內外老饕食客？人稱 Allen 的店東吳立卓說，「其實也就是再平凡不過的台南家常菜，」只是父母親一再告誡：「自家都能吃的才能安心賣出去。」愛做菜會做菜的媽媽和父親原本開鮮魚店，且賣些家常菜；父親凌晨就到漁市場挑魚，媽媽上市場買菜或一些小農直送供應，說穿了就只是每個父母親都會做給家人吃的家常菜而已。

物至於此，小得盈滿

2010年，吳立卓辭卻台北星巴克六年的工作，返鄉協助日日睡眠不足的父母親。從跟在父親身邊挑漁貨食材起，也兼做幫媽媽打理廚房的小助手。2012年初，謝宅主人小五知道後棟的平房，租約即將到期，便鼓勵 Allen 開店，開幕當日是傳統的 24 節氣的「小滿」，代表「物至於此，小得盈滿」，於是取名「小滿食堂」。

雖是家常菜，Allen 努力學習兩年自認仍無法完全複製媽媽的拿手菜，吳媽媽當仁不讓也樂意每天來當監督兼顧問，一些鮮魚湯羹級常客也來探訪小滿，也有不少常客打台南知名餐飲店家聞香下馬，台南名店的寮國咖啡老闆夫婦就是其中之一，他們說，「台南的家庭菜，有魚、有肉，也有要菜，小滿廚房除了是熟悉的媽媽味，也是令人懷念的生活記憶元素。」

儘管客源絡繹不絕，但小滿迄今仍用簡易家庭餐廚設備來烹調食物，Allen 解釋說，「快速爐是中式餐廚的必備，專業爐大火快炒還是餐廳的味道，因此他從廚具到餐具，都是選擇一般家庭式的，」例如瓜仔肉，就是家用瓦斯爐慢火燉出來的美味；看似無奇的米飯，除了一級稻米和傳統電鍋，餐具更是增添家庭用餐氛圍的重要元素。



影像 / 小滿食堂 提供

結廬車馬外的老房子 總有別無分店的驚喜

說起台南家常菜三天三夜也講不完，其特色在於食材與在地文化有著密不可分的關連性，台南溫體牛肉、海魚、虱目魚和酸瓜(西瓜綿)等等。從小滿菜單上菜色不定期替換就看得出，例如泡菜牛肉、香煎深海魚、松阪豚、虱目煨酸瓜、和風山藥醉魚、蒲燒水針…等；開胃前菜的辣味花生小黃瓜、干味四季豆、腰果洋芋；鮮蔬類的蠶拌水蓮 XO 醬、魷仔魚青菜、筍白筍佐胡麻醬；湯品則有刺瓜封湯、味噌湯汁等；假日不定時供應的傳統台式老甜點 手工涼圓。

知名建築學者暨建築師劉國滄曾指出，「台南市中心車水馬龍的街道狹小，一轉進巷內就是靜謐且令人安定的老房子社區，老房子裡常是堅持從一而終，不開分店的老店家。」而老城市的文化發展和延續，一是原有的文化資產元素和生活空間的並存；二是當地居民生活能量沒離開；三是年輕一代注入創意；正興街就是這三個重點組合的成功例子。

家常菜空間，其實營造的是一種「家」的氛圍。Allen 開心的說著，打造小滿過程，遇到了唸設計的女友 Carol，解決了許多設計與經營細節，兩人也就這樣的合作中建立親密關係，小滿開張後，Carol 也成為賢內助。

於是，多人圍坐的傳統老圓桌、彩色美容院椅，吳爸爸的傳統菜櫥也改成方便使用，並增設插座與滑軌五金的系統電器廚櫃。觸目可及的集體記憶元素，對於曾走過那個年代的人而言，就像回老家吃飯，旁邊黑板上彩色粉筆畫的則是 24 節氣與應時的農作物，讓用餐的人更瞭解食材與生活的關係。

小滿讓原本在夏慕尼工作的弟弟，也回老家幫忙；原本魚店下班後的吳爸爸會到小滿探視兼顧問，如今角色換了，吳爸爸老神在在坐地坐在長凳上，微笑地看著吳媽媽帶著兩兄弟一起工作，一家兩代人的小滿故事，就這麼傳頌在府城市中心正興街上。而吃完小滿家常菜，吳家人都會接著介紹說，「台南人吃飽要吃些甜點和水果，三十公尺內的蜷尾家和泰成水果店，就可立即滿足當一日台南人。」家人扶持之外也不吝介紹鄉里好食，這正是最迷人的台南人情味，不只「小滿」，而是滿溢！

菜對了，酒對了， 才是府城飲食

主廚與侍酒師鬻弄杯聯彈

當國際競賽常勝軍的法廚，遇上葡萄酒名師親自調教出的侍酒師，菜與酒或酒與菜，究竟誰是主？誰是客？



當國際競賽常勝軍法廚，遇上葡萄酒名師親自調教出的侍酒師，菜與酒或酒與菜，究竟誰是主？誰是客？從想像力與親力親為的說服力交錯下，美食林立的台南府城餐飲界，這一對剛到台南不久的傳奇夫妻檔，立即造成西式餐廚的新飲食話題。

從開平高中餐飲科開始，Simon 就是正統的西餐訓練，畢業前代表台灣到芬蘭參賽，令國外法廚評審驚艷不已，接著訓練學弟妹當參賽選手，離開學校後進入知名法廚門下工作。Simon 在台北吉悅和 Jolene 共事、交往到結婚，兩人到意大利旅行一個月，也思考下一步的人生走向，結束旅行回 Jolene 娘家台南，遇到出租的老房子，兩人幾小時討論就決定租下來，賣的是兩人專長的「菜與酒」。

老鬻品味佳餚外，還要杯裡有乾坤

招牌中還有英文名寫著 **Bistro Alley**，則直接說明巷弄裡小酒館，這似乎是兩人理想中的輕鬆喝酒吃飯的舒適空間，中文店名「鬻弄杯」，可看出老鬻味蓄下的佳餚，還得要有杯裡的乾坤。Simon 強調說，台南人很懂生活，看似閒適的生活，卻有著超級敏銳的感官，吃與喝都非常的在行，歐洲流行數百年的小酒館方式，最適合台南人用餐與生活特質。

至於「菜和酒」的主與客關係，曾經是兩人捍衛各自專業的爭執引爆點。Jolene 一回四兩撥千斤的一席話，兩人如撥雲見日般的「酒加菜」增加更多亮點。Jolene 說，侍酒師專業就是讓喝酒主題而來的人，可以嚐到為喜愛的葡萄酒加分的美食。鬻食食客在台南的密度太高，Simon 的菜絕對可以滿足每一個挑剔者，但是法式料理仍須對味好酒來助興，才是挑逗味蕾的幸福感。

菜好 酒對味了 會撞擊出神來一筆般的火花

酒與菜都是頂級專業的小夫妻，幾回爭執後 Simon 回到法廚師傅教他的飲文化重



影像 / 饗弄杯 提供

點，「全球化下的在地化，才是餐飲文化根本」。換句話說，法廚修練的廚藝是方法與技術，新鮮的在地食材有其文化背景，西餐的用餐方式可以是種手段，食材融合方法、技術與呈現，這時候的酒對味了，就會如神來一筆般的奇妙際遇。這也是「饗弄杯」的精神之處。

主客立場解套後，Simon 每天早上採購融入更多本地元素盡情發揮。Jolene 盡量讓 Simon 知道店內的藏酒還有哪些，他到市場看到當季食材就會有想法。本地水仙宮市場供貨無虞的海鮮食材也很重要，蔬果則以台灣產為主。例如最近季節裡臘炒媽祖淡菜、脆皮（花蓮玉里）豬腳佐澎湖酸菜，黑麥啤酒燉（花蓮玉里）豬肋排，虱目魚松露煎餃！虱目魚的奶味，和松露極搭！再搭配台灣五葉松醋醬汁沙拉！酒搭配些許陳年的義大利 *barbaresco*，Medium body 的口感跟虱目魚不衝突，酒中土壤的香氣剛好配上松露及煎餃皮的焦香。

Jolene 指出，台南有非常頂級的葡萄酒收藏家，懂酒的饗客亦多。之前有台南葡萄酒社團帶 *Veuve Ambal Brut Cremant de Bourgogne NV, France* 有布根地氣泡酒之王的美譽。就為了搭配 Simon 的章魚溫沙拉，酸中帶甜的滋味搭配生菜及 Q 彈有勁的章魚腳。用這非香檳區布根地生產的氣泡酒搭配，鮮甜果香和充滿鮮活力道的汽泡感真的很特別。

除了本地食材的法式廚藝發揮，Jolene 珍藏的一式 6 組的法國 *Le Thiers* 餐具，赤柏刀身重量及握感平衡完美，經典餐具亦常上場，不難看 Simon 巧思與 Jolene 的用心。例如鮮蚶瑤柱白花椰菜濃湯、赤魚與墨斗烏賊佐檸檬薄荷 sauce。網路討論熱絡的蛤蜊芋頭濃湯，松子小又閃，苦瓜圈圍繞海菜蛤蜊，圓圓透明淺綠的黃瓜，熱騰騰的芋頭湯緩緩注入，滿足視覺同時也挑動著每一條味覺神經。

採訪結束，Jolene 靦腆的說，不用強調法式料理啦！Simon 的菜有越來越多本地食材入菜，用餐消費者記不住什麼酒也沒關係，點了菜後就交由 Jolene 來配酒。還有最重要的是，巷弄小酒館不用正式服裝，輕鬆來吃飯、喝點小酒，體驗本地熟悉食材卻又不同做法的全新味覺、視覺和嗅覺新享受比較重要。

黑拳食室在地文化中 找到西餐靈魂

在地為體 法餐為用

Roll 始終鍾情於「台灣味」食材與味覺經驗，回台南大啖台味的同時，也把自己的法餐變得更有台灣味。



「哈哈！我，姓劉名滾，號私廚，小名 Roll。」他不改搞笑本色的自我介紹，「店都可以沒有招牌了，我的菜永遠比我的名字更重要，畢竟我的人生跟美食連結打不開，必須要歷練與成長，至死方休。人生有太多苦難，美食卻一定要是甜美與幸福。」

沒招牌餐廳，為什麼是這麼噲的「黑拳」？Roll 解釋說，「別誤會，為了要生活嘛，不想沒收入去打黑拳過活。」小餐桌的阿之建議他說，就叫「黑拳食堂」，隨時警剔自己。只是，「黑拳私廚小館」好像比較貼切。

以預約制私廚實現理念

Roll 的網頁介紹仍一本幽默寫道：「我們只有 1-3 硬漢廚子備料出餐，沒收服務費，也沒有跪姿點餐服務，只供應晚餐，早上我們要採買備料。個人套餐含前菜、湯品、熱小菜、主菜、甜點。雖無提供飲品但歡迎帶酒來歡樂，不收開瓶費，大家隨意自便。（當然小酒館的廚子如果有閒仍樂意幫大家開酒，但料理食物是優先原則），訂位私訊留言，方便傳菜單傳送參考。」

望似有點玩世不恭的 Roll，其實受過加州餐飲學校的正統法餐訓練，還曾在舊金山灣區的米其林星級餐廳工作，歷練一年多，法餐俄籍主廚給他嚴謹工作訓練與食材的觀念，是影響迄今的工作態度。返台後，待過台北的「STAY by Alleno Yannick」，還在台南的法式料理指標餐廳「那個時代」工作過，這讓他更確認在地食材與文化的重要性，說到此的 Roll 出現少有的嚴肅表情。

話鋒一轉，Roll 的臉突然從嚴肅轉成斜眼、豎眉和嘴角上揚的笑說著，就是「私廚唄！」為求完美菜色表現與搭配，他依市場提供食材變動，開餐前幾天再以私訊跟好客友們確認菜單內容做點餐確認，這樣才能準備適量的新鮮食材。「讓我們一起不浪費食物，價格也能開心，廚子也不用擔心要吃一堆浪費的食材下地獄，歡迎大家來吃喝玩，



這裡是隨性的。」

食客們稱「黑拳阿伯」的 Roll 並不諱言，「預約制私廚是新的嚐試也是實現自我理念。」他認為老店也沒必要靠高級漂亮設備，倒是重新認識在地食材是一大助力，例如和朋友去吃月世界土雞，讓他多了一道麵疙瘩與土雞的菜色。麵疙瘩先炸過鋪底，放上用芥菜籽先醃再煎後烤的土雞，甜椒加海瓜子燉的高湯打泥，最後直接淋上去，除香料和油之外都是本土食材，吃起來很像台式糖醋味。

風雨無阻親上市場採購

Roll 始終鍾情於「台灣味」食材與味覺經驗，回台南大啖台味的同時，也把自己的法餐變得更有台灣味，例如：炸軟殼蟹鹹鴨蛋黃薏仁 Risotto，就是他喜愛的三種台味食材，Risotto 從米替換成部份薏仁，咀嚼的記憶不變，再裹上鹹鴨蛋黃，搭配炸到酥軟的軟殼蟹及油菜花，西式料理加點台式手法與食材的前菜，吃的記憶一點都不陌生。

黑白切或陽春麵魯味必點的豬菊花肉（豬臉頰肉），更是他暴走的台味之一。嘗試多回的西廚料理後，最後採啤酒蜂蜜燉豬菊花肉，用啤酒蜂蜜燉熟後，蘸芋頭泥吃，Q 彈肉質裡透著醬汁香氣，菇類及玉米筍襯邊的蔬菜吸足了燉汁、咖哩醬及芋頭泥味道，多了滑順也強化了豬菊花肉口感。

雖然沒固定菜單，從餐飲學校、星級主廚和法餐工作經驗，Roll 的工作訓練其實很完整，私廚只是他的美食人生手段，搞笑歸搞笑，嚴謹的工作態度是他美食人生的履踐。因此，他總是風雨無阻堅持每天親上市場採購，有空就去尋找生長經驗裡的台灣美食與食材，畢竟那是文化的根本，也是找回美好記憶的來源，把握文化的根，才有辦法達到心目中美食文化的標準。」

只用頂級食材 新鮮是唯一法門

帝一鏞無菜單私藏料理「鱻」味無邊

既傳承到老店老師傅料理魚鮮的熟手藝，也有自己創作的視覺美學。店裡常見的景象是外場捧著第二道菜等上桌，卻只見客人拍了好久還沒動筷，最令他充滿成就感。



人的際遇總是始料未及的，努力付出則是唯一的路。原本在演藝圈擔任幕後工作的吳俊德，十足的台北囡仔，當了台南女婿後一頭栽進海鮮廚房裡，除了學得一手生猛海鮮好廚藝，和太太莊琇婷打造出 2.0 版的台式海鮮餐廳 先接單再備料的無菜單經營，四年多來，兩人努力打造出全新型態的「帝一鏞無菜單私藏料理」。

吳俊德說，太太娘家是一九九〇年代就非常有名的帝一嘉海鮮餐廳，他的料理技術與觀念都是由此啟蒙。夫妻倆都愛旅行與美食，這些經驗讓兩人對於傳統海鮮餐飲有了新觀念，與其想不如行動，當 2013 年店租到期後，發現一間屋齡約在六十年左右的豪華老屋，如獲至寶地立刻租下來營業。

每天晨起親自採購，處理漁貨到下廚

這座老屋屋主喜歡華美風，窗戶都採大扇檜木。吳俊德租下後，只想略略改善曾經豪華老屋的屋況，未做大幅更動，他們取下三樓舊和室檜木門改成窗戶，一樓添了新作的柚木大門，保留當時高檔建材一樓地板蛇紋大理石，加上可視用餐人數組合做調整的桌椅，再放進 kartell mademoiselle missoni chair 和一些私人收藏品點綴其中。阿德（熟客都如此叫他）說，就只是想營造讓客人像在自家吃飯般的舒服跟溫馨之感。

2013 年開幕後，主供海鮮火鍋，以及視當日採購食材而定的無菜單料理。第二年經歷台灣食安風暴後，帝一鏞生意不減反增，預約個人套餐式的無菜單料理很快凌駕原本的火鍋，索性停掉火鍋專心作無菜單海鮮料理，吳俊德每天清晨親自採購，從處理漁貨到下廚，他笑稱還好外場有太太一手打理，餐廳「男主內、女主外」是絕配。

阿德強調說，海鮮食材只有「新鮮」兩字，由於配合的都是合作二十餘年的老廠商，每天自澎湖空運漁蝦貝是首選；海膽、帝王蟹和牡丹蝦等等都是日本搭飛機來的；處女蠔則是配合近三十年的斯里蘭卡漁貨商。各季節食材變化並不大，之所以採無菜單是因



影像 / 帝一鏞 提供

應每天的採購內容，另有老客戶最愛的鱈魚意麵，則是保留老店熱門菜色。

從該店個人式的海鮮菜色，可以看出細膩的排序與配菜，例如第一道的冷盤，就是二至四種生魚片、蝦子，不吃生魚片則以烤烏魚子、松阪豬肉片等代替。不論生或熟食，就以新鮮為原則，就像頂極的黑鮪魚肚，就得靠零下 60 度 C 的冷凍設備。阿德很有把握地說「色香味是基本必要條件。」他既傳承到老店老師傅手藝，也有自己創作的視覺美學。店裡常見的景象是外場捧著第二道菜等上桌，卻只見客人拍了好久還沒動筷，最令他充滿成就感。

為了一位常客 休假日開店只接一桌

不論國內外食材都是採頂級的邏輯，往往是小倆口爭執的關鍵，一般餐飲食材是嚴格控管在 25% 以內，阿德常常超支到 35% 甚至 40%。被太太提醒之後，阿德總是一句「扣我的工錢好了。」兩年前，一位常客連訂三周都沒位置或店休，最後告訴阿德說要宴請一位很重要摯友，再吃不到就回歐洲去了，阿德聞言，夫妻倆商議後，於店休日找回工作人員加班，那一天就只做這麼一桌，這位客人日後成為好朋友，知道阿德的喜好，每次回台南就是為他帶回星巴克全球城市的馬克杯。

2015 年下旬，阿德決定不再做行銷了，回到一個開店讓客人輕鬆用餐的初衷，更不希望做排隊名店，他說，開店做生意只是維持生活的工具，廚房經常是四十度高溫又乏味的工作。畢竟台南是很有人情味的地方，吃住在台南是人生一件很重要的事，他不斷挑戰極限，想給台南消費者回饋與驚喜，顯然，阿德的下一步更值得期待了。

平價、美味的 幸福感

東城麵家，一碗簡單又不簡單的陽春麵

芹菜、蔥花和榨菜是麵
好吃、缺一不可的基本
元素，讓常民飲食成為
不分族群、代代傳承的
集體食憶。



二戰後，台灣經歷物資普遍缺乏年代，眷村裡懂得以唾手可得的家常食材，加上自家廚房的麵條，極簡、單純的一碗「陽春麵」，曾溫飽許多家庭，也餵養了人們的胃，形成了近代台灣不可或缺的常民飲食文化，更捏塑了集體的飲食記憶。

嘻哈歌手，陽春麵店老闆

一碗麵的故事述說不盡，台南東門圓環市場的陽春麵，則是許多販夫走卒或台南幫老企業、老台南人的共同記憶。麵攤老闆郭文德感念的說，小時候，他每週必吃南門路上的警察新村麵攤，一吃多年。直到麵攤老闆收他為義子並教他擀麵熬湯的手藝，告誡他的只有一句口訣：「真材實料，新鮮加用心。」

近十幾年來，郭文德的兒子郭銘崧，從玩滑板到與大支仔為同唱片公司的嘻哈歌手，即使已出了唱片後，依然跟著父親幫忙麵攤生意，也學煮麵和傳說中的東門城滷味。從小耳濡目染加上整整三年從擦桌小弟學徒入門。郭文德略帶滿意微笑地說：「兒子真的聰明加努力工作學習，三年後出師，已在民權路開了東城麵家，店名可能還是惦記著老人家的店吧！」

郭銘崧從小就被叫「乾麵仔」，和台南知名小吃的碗粿小孩就被叫「碗粿仔」一樣，上一代有交情與交流，下一代也成為好友。唸外文系畢業的乾麵仔，心目中的陽春麵店不斷地在心中發酵著，直到 2014 年找到民權路老布街老屋，與設計師溝通後，手上的三十八塊滑板就直接上牆成了裝飾品，懸掛在三層樓挑高室內上樓前，很自然地成為牆面焦點。

帶點嘻哈風、乾淨視覺意象的店面，小小的招牌就在店門口的大透明玻璃下方。乾麵仔解釋說，芹菜、蔥花和榨菜是麵好吃的基本元素，缺一不可；而這常民飲食，何必要賣得很貴呢？加湯是湯麵、拌一拌就是乾麵，在台南的吃就是要幸福感，想要的就是這一味「平價、美味的幸福感」，一點都不複雜。



縮短食材上桌時間，新鮮現煮就對味

嘻哈風裡吹冷氣吃陽春麵，小碗四十五元，幾乎是路邊攤價，如果大家都能在一小碗麵食裡找到幸福感，這不就是善行一件嗎？好吃又平價，就會有人有興趣，有興趣就能很快找到志同道合的工作伙伴，平民化、好吃的基本生活必要性，就想辦法傳下去吧！

乾麵仔有多重身分遊走在台南這老城市裡—知名麵店業者、滑板手、嘻哈歌手…。他眼神促狹地笑著說，很多事情來了就要去做，想做的事也要快快去做，該做的事情也要好好去做，就像老子的「無為」，並不是萬事不管，「道常無為而無不為」這句話，正是樣樣都要管，要做就是了，開店如此，生活亦是，唱歌也是啊。

東城麵家菜單上，三十、四十、五十元的單價居多，乾麵菜單上就叫「好食麵」，陽春麵、意麵、榨菜肉絲麵、排骨麵、酸辣麵，滷味也跟一般陽春麵店沒有兩樣，是如何打動食客呢？乾麵仔解釋說，排隊名店並不是他想要的，網紅名家也不行啦，那對很多原來消費者不公平，好吃的麵很簡單，就是縮短食材上桌的時間，新鮮現煮就對味，因此他的食材都是每天由最近的市場來的。早上備午料、午休備晚料，把每一環節做到最好，剩下的些微差距就是個人風格。

乾麵仔說，自己快四十歲了，每件事做到極致就是專業，老子的無為而治用在經營也用在自我期許，無為也無所不為。就像南懷瑾說的先見之明，不只做人做事，對於將來毛病會出在哪裡，要先知道，要看得清楚，要有遠見。東城麵家除了感念父親從小帶著他吃遍台南美食，同時看見每一位職人的堅持精神，他希望吃麵是單純的帶給消費者一個「平價的幸福感」，就如他寫的《Sweet Home》這首歌裡那種回家的感覺。

別人一甲地養5萬尾， 他只養5000尾

引海水養殖的田媽媽 長盈海味屋

對環境和土地友善的養殖，「陽光、空氣、海水」是基本也是唯一添加物。

田媽媽
長盈海味屋

關於虱目魚的傳說有西拉雅族、鄭成功版本，在在都說明虱目魚與台南逾三百年的因緣，深深影響本地飲食文化與人文風景。因為養殖技術的成熟與普遍化，從傳統的淺坪低密度養殖到1970年代開啟的深水高密度養殖，產量已達極致，但竭澤而漁的超限利用問題正一一浮現中。

不投藥和不加滅菌劑的深水池養法

黃國良從年薪千萬的企業經理人，到回家養接手父親虱目魚塢，他有感而發地說，只要強化虱目魚產業這種具深厚先民知識與文化傳統，「改善」人與土地的友善關係，自然會發展出良性且自由的市場競爭狀態，長長久久的傳承也就理所當然了。

黃國良解釋說，農漁業都一樣，只要基本元素的陽光、空氣和水回歸到一個自然的無毒狀態，產出食材就會是安全的，友善環境與回歸土地的自然就能讓人重返健康生活。否則，人的生存條件就會暴露在危險狀態下，這心得是他這些年來的省思，也正努力履踐中。

有一回他從外地回台南，突然覺得父親已老態漸露，如果自己再不回來幫忙，父親畢生辛苦經營的漁塢可能將會消失。心隨念轉，他辭去工作回到台南北門，這充滿海味的故鄉，繼承虱目魚養殖家業。

一般人很難接受不投藥不加滅菌劑的深水池養法，因為這對成本回收將是一大冒險。尤其傳統高密度養殖，只要一隻魚生病，很快的一整個魚塢的魚都會死亡。但黃國良相信台灣土地環境條件良好，養魚並不需要預防性投藥，經過四年努力與溝通，黃國良的虱目魚終獲國內水產界最大獎項「海宴獎」、產銷履歷達人與輸歐盟養殖場認證的肯定。

不破壞魚肉組織 去除每隻魚 222 根刺

協助加工與店面管理的黃國良姊姊黃滢卿說，對環境和土地友善的養殖，「陽光、



空氣、海水」是基本也是唯一添加物。完美食材的單純料理，就是烹煮出傳統美味的不變法則；「只不過，安全食材是最基本的事，怎麼現在好像是一件很稀奇的事？」為讓小孩理解家業與文化傳承，兩個女兒從小學就開始學習與打理。

黃國良感歎地說，「理念其實很簡單，就是對環境和土地友善的養殖方式。」引海水養殖，別人一甲地養 5 萬尾虱目魚，他只養 5000 尾，並利用自然微生物和益生菌自行發酵飼料，改善虱目魚的免疫力，魚運動空間夠，更健康、活動力高、成長更快，背肉最結實。不像高密度養殖的投料餵食，讓虱目魚都變成大肥肚魚。

一年一批五個月養成，剩下七個月時間都在「曬坪養土」和養水。例如捕撈結束後先使用培養的益生菌和微生物，分解水中和池底的阿摩尼亞及亞硝酸，農曆年後放乾海水，再經由陽光兩、三個月曝曬，土地得到足夠的休養生息（養地），之後再重新引海水入池，就不會造成對環境的負擔。

至於半夜捕撈則是避免驚嚇魚群導致肉質酸化，接續加工衛生是基本原則，全程 18 度 C 低溫作業，縮短時間以保持魚的新鮮度。每隻魚 222 根刺，家傳的特殊技術，不破壞魚肉的組織去除刺，讓虱目魚保持鮮度口感。有別於江浙地帶的冬吃頭夏吃尾春秋吃滑水的文化，因為虱目魚已經不分季節都是最高品質，從魚頭吃到魚尾，這是吃魚的人尊重這尾魚存在價值的唯一方式。

各擅其長的虱目魚料理中，黃國良的田媽媽 長盈海味屋，完全是獨樹一格的特色菜。黃父把早期先民補身補氣用的做法做成虱目魚元氣飲：他用 380 斤魚骨加八隻吃酒糟的老母雞和水熬煮三天二夜，經檢測含 17 種游離胺基酸、多種人體修復所需補充元素，溫潤順口，適合化療期、術後、產後、哺乳中及成長發育中小朋友的最佳天然補充品。店內還用元氣飲煮蚵仔麵線，奢華至極常常供不應求。

冷風乾燥、油水分離的虱目魚肚，完全不油爆；最令一般人頭痛的背脊肉，黃父下刀取下上鰭兩側約二公分的魚領肉，薄鹽風乾去油後可以乾煎不用油，口感比用火烤和油炸更香酥，是被美食專家喻為魚菲力的美稱。還有虱目魚水餃、虱目香腸等等。

濱海的台南北門區黃家第二代人一致認為，只須人與土地的友善關係維持，土地的回饋似乎永遠多於想像，人們必定可以吃到乾淨健康的虱目魚料理。



發行單位：台南市政府 觀光旅遊局

發行人：王時思

編輯委員：林國華、盧振義、陳崇彝、陳正德、林佩怡

全案執行：種籽設計

[店家專訪]：文字／邱勤庭、陳獻棋

攝影／邱勤庭

地址：708 台南市安平區永華路二段 6 號

電話：06-3901175

傳真：06-2982800

出版日期：2017 年 9 月

特別感謝：總舖師口述歷史受訪者／

汪義勇 (阿勇師)、王明煌、蘇嘉進 (嘉進師)

受訪餐廳／

地利小食、吃麵吧、小餐桌、洋玩藝、小滿食堂、鬻弄杯、

黑拳食室、帝一鏞、東城麵家、田媽媽 長盈海味屋



臺南市政府
觀光旅遊局