



## 【名入美食經】

- 陳文茜
- 蔡康永
- 王偉忠
- 趙少康
- 蔣勳
- 孫大偉



本雜誌採用 Adobe Acrobat 7.0 製作

Copyright© 2005 design by udn.com

從台北高檔的五星級餐廳到默默無名的屏東路邊小吃攤，台灣美食不下千百種，

你知道陳文茜最愛 **台北的國賓烤鴨** 嗎？

趙少康獨鍾 **WeiB的德國豬腳**，你可曾嘗過？.....

透過六位名人的推薦，您不妨來趟台灣的美食之旅！





聯合線上  
udn.com

# 【名入美食經】

- 陳文茜
- 蔡康永
- 王偉忠
- 趙少康
- 蔣勳
- 孫大偉



本雜誌採用 Adobe Acrobat 7.0 製作

Copyright© 2005 design by udn.com

## 【陳文茜】

台北 香港 上海 陳文茜 美食三城記

陳文茜美食統戰團

台北推薦餐廳

- 野壽司
- JOYCE Cafe
- Moga





## 【名入美食經】

- 陳文茜
- 蔡康永
- 王偉忠
- 趙少康
- 蔣勳
- 孫大偉



本雜誌採用 Adobe Acrobat 7.0 製作

Copyright© 2005 design by udn.com

## 【蔡康永】

蔡康永美食主張 四不一沒有

.....  
這個不吃、那個不吃，那蔡康永到底吃什麼？

- 八王子
- FiFi茶酒沙龍 常玉廳
- 彭園
- 上海隆記菜館





# 【名入美食經】

- 陳文茜
- 蔡康永
- 王偉忠
- 趙少康
- 蔣勳
- 孫大偉



本雜誌採用 Adobe Acrobat 7.0 製作

Copyright© 2005 design by udn.com

## 【王偉忠】

拉麵・牛肉麵・梅乾菜包 王偉忠私房小館

### 私房小館

- 向記包子麵食館
- 赤坂拉麵
- 清真黃牛肉麵館





# 【名入美食經】

- 陳文茜
- 蔡康永
- 王偉忠
- 趙少康
- 蔣勳
- 孫大偉

## 【趙少康】

趙少康，吃的堅持

因為吃，放棄博士

台北最好的

- 德國豬腳
- 乳鴿
- 白斬土雞、馬頭魚燒豆腐
- 韭菜盒子
- 鹹魚雞粒豆腐煲與螃蟹粉絲煲
- 百花釀油條



本雜誌採用 Adobe Acrobat 7.0 製作

Copyright© 2005 design by udn.com



# 【名入美食經】

- 陳文茜
- 蔡康永
- 王偉忠
- 趙少康
- 蔣勳
- 孫大偉

## 【蔣勳】

蔣勳 滋味人生

---

蔣勳 美味記憶

---

蔣勳的原味好店

- La Maison法國小館
- 台灣媳婦



本雜誌採用Adobe Acrobat 7.0製作

Copyright© 2005 design by udn.com



## 【名入美食經】

- 陳文茜
- 蔡康永
- 王偉忠
- 趙少康
- 蔣勳
- 孫大偉



本雜誌採用 Adobe Acrobat 7.0 製作

Copyright© 2005 design by udn.com

## 【孫大偉】

舌頭愛上大稻埕

逛大稻埕口甲古早味

- 三元號 滷肉飯 魚翅肉羹
- 阿萬毛蟹專賣店
- 賣麵炎仔
- 口甲二嘴
- 阿源海產



## 【名入美食經】

- 陳文茜
- 蔡康永
- 王偉忠
- 趙少康
- 蔣勳
- 孫大偉

### 【moga】



記者錢欽青 / 專題報導

moga是由兩個熱愛料理、充滿理想的日本女生所經營的義式餐廳，她們每個月都回日本進修，五年裡改裝過三次，陳文茜說這裡：「披薩很好吃，蛋包飯也很棒，尤其布丁好吃到『讓人不吃就會想自殺！』」

美麗的伊藤店長說，蛋包飯本來沒有供應，因為熟客陳文茜從來不看menu，她們特別用日本壽司米、法國起司和義大利培根替她做的，經過她向親友推薦，來吃蛋包飯的人越來越多，所以她們乾脆在東區開一家專門賣日式與法式蛋包飯的Fu Diner，「希望讓大家吃到真正的蛋包飯」，至於讓人想自殺的卡士達焦糖布丁，是用法國cream仔細烤上一個小時，果然極其香濃滑潤。

因為擁有優雅靜謐的空間及精細的餐飲，所以吸引不少常客，她們更在大安路開一家完全預約制的私房餐廳CIBO ITALIANO，專供客人聚餐、慶生之用，一天至多一組客人，那沒人預約豈不空在哪裡？「對啊，這純粹是為了好玩，因為我們覺得台北應該需要這種隱密親切的用餐環境」伊藤店長笑咪咪地回答。

moga：

電話：02-2704-9646

地址：台北市安和路二段50號

價位：蛋包飯380元、自殺布丁100元、俾斯麥披薩780元

Fu diner：

電話：02-8773-3856

地址：台北市忠孝東路四段223巷26號1樓

價位：法式燉牛肉蛋包飯180元、蛋包冰淇淋150元

CIBO ITALIANO：

電話：02-2771-1255

地址：台北市大安路一段101巷4號1樓（預先訂位才營業）

[上一頁](#) | [下一頁](#)

## 【名入美食經】

- 陳文茜
- 蔡康永
- 王偉忠
- 趙少康
- 蔣勳
- 孫大偉

### 【JOYCE Cafe】



記者錢欽青 / 專題報導

「我常去慶城街的JOYCE Cafe，週末下午坐在靠庭園窗戶的沙發，點一杯house wine及cheese盤，再來點龍蝦沙拉，近傍晚的時候，再加一碗湯和咖啡，就解決一天的早中晚三餐」，這是陳文茜式的貴婦慵懶時光。

將近十年歷史的JOYCE Cafe一直以精緻的地中海餐飲屹立於南京商圈，近二十坪的庭院更提供客人在台北少見的悠閒自在氛圍，副理Sharon推薦她們當令口感鮮甜的北海道扇貝與獨家進口的Castle Rock加州紅酒，另外用三層碟子來serve的英式下午茶也頗值得一試。

JOYCE Cafe：

電話：02-2713-8362

地址：台北市慶城街22號之1

價位：hour wine 300元、起司盤180元、波士頓龍蝦沙拉720元、午間套餐520元起、英式下午茶雙人680元

[上一頁](#) | [下一頁](#)

## 【名入美食經】

- 陳文茜
- 蔡康永
- 王偉忠
- 趙少康
- 蔣勳
- 孫大偉

### 【野壽司】

記者錢欽青 / 專題報導

三月才開幕的野壽司是目前台北最紅的壽司店，當初是因為銀座老店「逸喜優」的老闆來台灣兩趟，都沒吃到滿意的江戶流壽司，所以派門下大弟子藤永大介來台北開分店，店內吧台加包廂只有22個位子，而且一餐只做一輪。



店裡食材珍貴，手法嚴謹，像陳文茜最愛的甜蝦和小白蝦就是每週三次從日本空運來台，但究竟傳說中的「江戶前精神」到底是什麼？大介桑說：「首先是魚要經過『熟成』的前置處理，有時擺個兩三天口感才最好，其次是師傅將味道調至最佳狀態，客人只要張開嘴享用即可，避免客人自行添加調味料破壞口感」。

除了頂級壽司鮮美柔嫩的口感，你還可以欣賞用檜木打造上掀式的食材櫃、用11種米混合的溫醋飯、來自日本的樸拙陶皿、師傅的細緻刀工...，還有呢？勤力修業十五年的大介說：「還有料理人的心」。

野壽司：

電話：02-2705-8889

地址：台北市信義路四段107號之2（務必預先訂位）

價位：午間散壽司套餐480元、握壽司套餐700元；正式握壽司全餐2500元起

[上一頁](#) | [下一頁](#)



## 【名入美食經】

- 陳文茜
- 蔡康永
- 王偉忠
- 趙少康
- 蔣勳
- 孫大偉

### 【陳文茜美食統戰團】

記者錢欽青 / 專題報導

陳文茜愛吃懂吃，她的偉大構想是，排個美食行程，大陸同胞來台，只要四天三夜，舌頭就一定投降。

「我如果把大陸觀光客帶到台北來，只要帶著他們吃上一圈，吃完以後，我認為純就舌頭來講，我們就可以統戰大陸同胞！他們的腦袋我不知道，但他們的舌頭一定傾向台灣。」陳文茜篤定地說。以下便是她的統戰美食行程：

#### 第一天

抵達後，晚上去饒河夜市或通化夜市，一攤接一攤地吃，因為台灣是全世界夜市做得最好的地方。

#### 第二天

一大早去中正橋畔吃永和豆漿，全中國的豆漿、油條、燒餅沒有人比它做得好。中午去烏來的食養山房，吃一頓有懷石與養生概念的中國菜。晚上去國賓飯店十二樓吃烤鴨。

#### 第三天

去富基漁港買鮮魚現烹，然後到天籟會館泡溫泉，再去金山廟口吃鴨肉麵和鴨翅膀。

#### 第四天

去吃鼎泰豐或高記的點心、圍爐夾酸菜的燒餅。消夜可以到基隆廟口吃天婦羅、粉圓。

[上一頁](#) | [下一頁](#)



本雜誌採用 Adobe Acrobat 7.0 製作

Copyright© 2005 design by udn.com

## 【名入美食經】

- 陳文茜
- 蔡康永
- 王偉忠
- 趙少康
- 蔣勳
- 孫大偉

### 【台北 香港 上海 陳文茜 美食三城記】

記者錢欽青 / 專題報導

台北的吃是歷史，是優勢，唯獨欠行銷

「全中國沒有一個城市像台北，可以在單一城市吃到這麼多地方口味的菜，因為戰亂，因為逃難，所以把大江南北所有好餐廳的廚子都聚集在這個城市。」陳文茜分析。

台北吃好吃

國賓烤鴨、圍爐燒餅

「例如我們可以在台北吃到烤鴨，像以前真北平、現在國賓飯店的烤鴨，都比北京全聚德好太多了，還有東北人開的圍爐餐廳裡的酸菜白肉火鍋和烤得特別好的燒餅。而且除了飯店手藝精到的廚子之外，還有很多老兵跑來台北，老兵有一些家常菜，像山東饅頭、山西刀削麵，他們也發明一些菜，牛肉麵就是台灣老兵自己發明的」。

「但台北一直都沒發現『吃』這件事和周邊文化的關連性」，陳文茜說，「我常常覺得台北是一個欠缺國際行銷的城市，你看香港哪有台北這麼好的夜市，但光是一個大排檔，創造了多少遊客！」「我們應該看重歷史留給我們的優勢，台北根本就是一個中國美食的博覽會之都」。

香港的吃是國際化，多元化，集大成的神話

陳文茜認為，香港也和台北一樣，因戰亂聚集了一批南中國和沿海移民，可是香港比台北國際化，除了中國菜，異國料理也不少，選擇更多元，而且擁有建築觀念，所以成為世界知名的美食萬象之都。

香港吃好吃

Aqua夜景、阿一鮑魚稀飯

像目前香港最時髦的餐廳Aqua就是國際化的典型，「Aqua把全世界最好、最多元的空間與飲食元素集合在一起，又像在吃義大利菜，又像在吃日本料理，看起來又像一個lounge，挑高的落地玻璃可以俯瞰整個維多利亞港的璀璨夜景……」，她說有機會去香港的人一定要去瞧一瞧這個集大成的所在。

而且香港有她獨到的美味，「我很愛吃阿一鮑魚，如果你愛吃魚翅、鮑魚，那就真的沒有一家做得比他好，還有稀飯，很奇怪，你吃完他的魚翅、鮑魚，然後來一碗白稀飯，那個稀飯突然就變得比魚翅、鮑魚更可口，還有冬天的臘味煲飯，也是非常非常地好吃」。

上海的吃服務差，菜色差，但建築就是大菜

「其實上海也是因戰亂崛起的城市，」陳文茜說，沒有太平天國之亂就沒有上海，當時所有地主富豪、文人、揚州廚子全跑到上海，他們就把原有的吃食帶到上海去，慢慢地就變成了上海菜。

上海吃好吃

Marriot魚翅撈飯、老吉士蟹粉盅

「上海給我們的印象彷彿吃很好、玩很好，但仔細比較，它其實不具備像台北、香港那樣的歷史條件，它的強項在建築、色彩和大眾文化上」，她舉例像外灘三號的Jean George餐廳根本很難吃，咖啡是冷的，服務和菜完全不行！外灘十八號有個米其林三星餐廳還不錯，但也比不上台北幾家法國餐廳，更比不上香港，只是他們的建築條件特好，「台北沒有這樣的建築和景色，信義計畫區的餐廳花再多錢裝潢還是比不上上海的氣派」。

說到上海美食，陳文茜推薦虹橋區Marriot飯店二樓的魚翅撈飯、老吉士餐廳的蟹粉盅和炒臭豆腐，還有特好吃的上海生煎包。

三城總論

「和全中國比的時候，上海的東西好吃；但上海和台北、香港是沒得比的，台北和香港各有特色」陳文茜為美食三城記做了結論，「如果純粹就舌頭來看，台北真的是繼承了龐大的資產，可是把吃食變成文化，台北其實很失敗，只停留在舌頭，沒有把它移到腦袋、更沒有形成視覺和想像，但香港人就全部package得很好」。

「因為1949年一場意外的戰爭，讓住在這島嶼上人們的舌頭擁有一種歷史性的權利，可惜這種權利從來沒有昇華成一種文化」，陳文茜以她一貫的感性語調這麼感慨。

[回首頁](#) | [下一頁](#)



## 【名入美食經】

- 陳文茜
- 蔡康永
- 王偉忠
- 趙少康
- 蔣勳
- 孫大偉

### 【上海隆記菜館】



記者錢欽青 / 專題報導

蔡康永怎麼吃隆記？

「這裡是不講流行的傳統上海菜，所以對美食有一定的品味、會崇拜老上海口味的朋友，我才會帶他們去隆記，讓他們認識最準確的老派口味」。

隆記，老派上海菜

53年來從未改變過位置、室內空間、菜色與老上海的弄堂菜風味，「現在純上海菜已經極少見了，所以我們必須始終如一！」第三代經營者朱小姐這麼說。

臨街大玻璃櫃裡的十來樣小菜正是弄堂菜的精神所在，宜冷宜熱、可大可小，以「蔥烤鯽魚」來說，師傅每天花上四五個小時燒製，「道地行家一定要吃極入味的蔥段」，晶瑩剔透的「白豬腳凍」鮮Q可口，「芋艿」得用鬆軟香滑的小芋頭來熬煮，自己泡的百頁極為細嫩，招牌「菜飯」是把青江菜直接下鍋去爛，這種傳統作法是「因為大師傅從學徒開始，已經做了三十幾年，所以味道才可以延續下來」。

在隆記用餐，一口嚥下去的除了道地美味，還有半世紀時光挪移的點滴回憶。

上海隆記菜館：

地址：台北市延平南路101巷1號（中山堂右對面）

電話：02-2331-5078

價位：蔥烤鯽魚時價、芋艿80元、烤麩60元、菜飯40元

營業時間：11：00~14：00 17：00~21：00

[上一頁](#) | [下一頁](#)

# 【名入美食經】

- 陳文茜
- 蔡康永
- 王偉忠
- 趙少康
- 蔣勳
- 孫大偉

## 【彭園】

記者錢欽青 / 專題報導

蔡康永怎麼吃彭園？

「彭園算是湖南菜的正宗，老師傅們讓味道永遠保持在水準之上，我通常會帶香港朋友去，因為香港的湖南菜似乎不如台北，香港朋友們也都會留下深刻印象」。



彭園，台灣湘菜經典

祖師爺彭長貴在民國72年創始，六家分店中，蔡康永特別指明是南京東路店，踏進門來明亮高雅的裝潢讓人一掃對傳統中餐館的既定印象，「我們維持烹飪方法，但口味不會像以前這麼重」，詹總經理說明他們與時俱進的方式。

以彭長貴發明的經典湘菜「富貴雙方」為例，金華火腿片要遵循古法經過一周的調製，加上七層豆腐皮做成素方，「成龍每次來至少都要吃上六份，還打包帶走！」內包餡料的三角形「響鈴」炸得表皮酥脆、內裡軟嫩，「生菜蝦鬆」一定選用明蝦剝碎，新菜「金華肋排」以紅糟和味噌醃製五天，是每桌客人必點的招牌菜，「生燻圓鱈」肉質Q嫩有淡淡燻香，每道工夫菜都處理得相當細緻。

由於客層多是三十歲以上的熟客，詹總特別提及：「希望年輕人有機會多嘗試中餐館！」轉頭看到華南金控林明成董事長的兩位六年級公子正在隔壁桌宴請外國友人，或許他的心願是有機會實現。

彭園：

電話：02-2541-9102

地址：台北市南京東路二段63號2樓（吉林路口、第一飯店二樓）

價位：富貴雙方一人份80元、酥炸響鈴180元、金華肋排一人份100元、午間套餐四人1380元、六人1680元

營業時間：11：30~14：30 17：30~21：30

[上一頁](#) | [下一頁](#)

## 【名入美食經】

- 陳文茜
- 蔡康永
- 王偉忠
- 趙少康
- 蔣勳
- 孫大偉

### 【FiFi茶酒沙龍 常玉廳】

記者錢欽青 / 專題報導

蔡康永怎麼吃FiFi？

「如果有外國朋友來，我就會帶他到FiFi，因為這裡時髦又開得晚，還有點文藝氣息，位子也舒適，私家廚房菜也不會華而不實」。



FiFi茶酒沙龍，新派上海風

服裝設計師溫慶珠和姊姊合開的店，裝潢採上海風格，溫自行設計的如意沙發、鑄鐵雕花屏風、五彩燈罩與自繪的壁畫，再襯托大片玻璃外的仁愛路綠蔭，都會感十足，吸引大批時尚圈與影劇圈的顧客，嚴凱泰中午也常來用餐。

菜色是以溫家四川、上海口味的家常菜為主，蔡康永推薦的「鮮豌豆雞絲」，費工剝出的豌豆仁，現在外面已很少見，「香菜干絲沙拉」是私房菜，「金瓜炒鹹蛋」則甜鹹交錯，口感相當特別，「他們的口味比較重，但做為四川菜和上海菜，味道也因此比較準確」蔡康永說。

FiFi茶酒沙龍：

地址：台北市南京東路二段63號2樓（吉林路口、第一飯店二樓）

電話：02-2541-9102

價位：富貴雙方一人份80元、酥炸響鈴180元、金華肋排一人份100元、午間套餐四人1380元、六人1680元

營業時間：11：30~14：30 17：30~21：30

[上一頁](#) | [下一頁](#)

## 【名入美食經】

- 陳文茜
- 蔡康永
- 王偉忠
- 趙少康
- 蔣勳
- 孫大偉

### 【八王子】



記者錢欽青 / 專題報導

蔡康永怎麼吃八王子？

「雖然我不太吃生冷，但碰到想吃日本料理的朋友，八王子就是首選，它的材料和創意都很出色，而且熱菜表現得很好」。

八王子，新派懷石

經營六年、深受政商名流喜愛的八王子，是以結合美食和藝術的「新懷石料理」自許，每道菜端上來都美不勝收，如同庭園山水畫，讓人不忍動筷子破壞畫面，「我們盛放生魚片的竹片下還有金魚在悠游呢」美女總經理楊雪貞說，「因為我們希望讓客人的五感（視聽味觸嗅）體驗都很美好」。店內造景全用鮮花，餐具都是請陶藝家特別設計，幾扇鐵鑄牆更是由曾參加威尼斯雙年展的青年藝術家王文志量身打造。

食材烹調更見用心，蔡康永愛吃的「合鴨朴葉燒」，運用朴葉的特殊香氣來襯托鴨肉的鮮甜；「海膽筍二味揚」將筍片夾入海膽及其他配料一起酥炸；「黃金揚飯團」用鮭魚卵夾在飯團裡，以香醋醬汁提味，讓蔡康永直誇料理厲害。

八王子：

地址：台北市復興北路276號

電話：02-2507-9900

價位：合鴨朴葉燒580元、黃金揚飯團180元、午間套餐680元起

營業時間：11：30~14：30 17：30~21：30

[上一頁](#) | [下一頁](#)

## 【名入美食經】

- 陳文茜
- 蔡康永
- 王偉忠
- 趙少康
- 蔣勳
- 孫大偉

### 【蔡康永美食主張 四不一沒有】

記者錢欽青 / 專題報導

口味是家傳的，習慣是養成的；這樣的蔡康永挑嘴挑得厲害，外表上時尚，朋友聚會去茶酒沙龍，骨子裡老派，心裡戀著上海弄堂菜；新舊兼容，這就是蔡康永。

一不 不吃生冷與辣：蔡康永喜歡熱食，對生冷的東西不太感興趣，也不吃辣。

二不 不吃莊嚴氣氛：蔡康永說，「氣氛森嚴讓客人沒法暢快地吃，或是對食物過度尊敬到無法放鬆或侷促不安，在我看來都是很整人的吃法，這樣太累了！」他說，氣氛溫暖舒適而融洽才是正途。

三不 不吃過度精緻：蔡康永也不欣賞法國菜那種過度精緻的方式，或是美食家所強調的每吃一口就有一種層次、一道菜會在嘴裏跑出三四種味道的標準，「我覺得一道菜一個味道就夠了，只要那個味道是好的」。

四不 不吃創意：「fusion是很可怕的，我在加州念書時受夠了！貴得要死，美國人自以為很有創意，可是吃進嘴裡卻變不出好味道。」蔡康永覺得自己有個很保守的胃，「如果朋友要請吃創意菜，我都會煩惱回來是不是還要再吃碗牛肉麵」！

一沒有 沒有經過大量處理的不叫美食：「我覺得真正的美食應該是經過大量處理過」，例如該切成絲的就切絲，該事先醃製調味的就先準備，像火鍋他就覺得沒有什麼烹調的過程，還是傳統中菜比較合乎他的口味。

「所以我講的美食一定是偏我這個路線的，當然每個人對美食都有自己的執著，像我這種胃的人不難取悅，因為在台北要吃水準不錯的中國菜還滿容易」，此外，「一桌菜的葷素節奏、跟廚師的交情深淺」是蔡康永請客時，希望能帶給朋友的獨家樂趣。

[上一頁](#) | [下一頁](#)



本雜誌採用 Adobe Acrobat 7.0 製作

Copyright© 2005 design by udn.com

## 【名入美食經】

- 陳文茜
- 蔡康永
- 王偉忠
- 趙少康
- 蔣勳
- 孫大偉

## 【清真黃牛肉麵館】

記者錢欽青 / 專題報導

王偉忠推薦

清燉牛肉麵 加青蔥大蒜過癮



「我最近經常光顧的是阿波羅大廈對面巷子裡的『清真黃牛肉麵館』，我只吃他的清燉牛肉麵」，王偉忠說，每次去都會看到老老闆帶著頂回教小圓帽在那

邊和麵，「他的麵條真好，夠Q，也夠『筋斗』，我每次都讓他不要給我煮太熟，麵才有咬勁。」

「牛肉處理得很乾淨，也不會燒得過頭，切片上桌之後還保留嚼勁，湯頭浮點牛油，麵一筷子夾起來以後，湯跟牛油順著那個麵下來，味道真美！上面還擺些青蔥，現在吃麵配大蒜的人很少了，我每次大概要吃二到三顆大蒜，很多人剝蒜得剝上半天，其實不用，只要抓頭抓尾，中間一捏就開了，千萬別像菲傭拿著菜刀削蒜皮！」

「這個麵尤其要中午吃，很好！」，「付了錢出來，一定要再打幾個飽嗝，幾個大嗝一打完，肚子的成就感和滿足感是很過癮的！」

艾老闆自己說

清晨五點和麵 高湯熬一天

「我們店開了快五十年！」，已經七十多歲的艾明達老先生說，「很多老客人都吃到第四代了，兒孫成群地一起來吃」。艾老闆最初是在博愛路擺攤起家，二十年前才搬到現址，現在，一到中午就有許多政商名流專程坐著黑頭車擠進巷子裡吃麵。

籍貫河南、世代信奉回教的艾老闆說，「我們的牛肉絕對乾乾淨淨，都是本地黃牛肉」，他們有專屬的屠宰場，而且每天早上派人去做回教儀式，再運過來，清真館子向來以潔淨聞名，連燉煮的廚房都收拾得一片清爽，懂得吃的熟客會另外切一碗清燉肉片配湯麵，叫做「過橋」。

艾老闆目前還堅持每天清晨五點到店裡和麵、做麵條，「這絕對不能馬虎，晚一小時都不行，會跟不上！」高湯也是每天用牛骨、牛肉熬上二十四小時，精神矍鑠的他強調：「賣吃的東西，是不能騙人的」，因為四十幾年始終如一的品質執著，「所以我的客人，吃了就走不掉！」

清真黃牛肉麵館：

電話：02-2731-8550

地址：台北市忠孝東路四段223巷 41號

價位：清燉牛肉麵120元 紅燒牛肉麵120元

營業時間：早上10：00到下午2：00 下午5：00到晚上7：30

[上一頁](#) | [下一頁](#)

## 【名入美食經】

- 陳文茜
- 蔡康永
- 王偉忠
- 趙少康
- 蔣勳
- 孫大偉

### 【赤土反拉麵】

記者錢欽青 / 專題報導

王偉忠推薦

香蔥拉麵 蔥麵肉丁一級棒



「有時中午我會去吃赤土反拉麵，我都吃忠孝東路愛群大廈二樓這一家，它的冠軍拉麵紅燒肉煮得非常好，材料多是從日本來，所以真有點日本拉麵的味道」，因為太大一碗、中午太膩，所以王偉忠通常不吃冠軍拉麵，而點「香蔥拉麵」。

「他的香蔥切得很細，一大片放在拉麵上，湯頭當然還是豬大骨湯頭，裡面有小小的肉丁，有點像培根，夾起蔥和麵一口嚼下去，有麵的味道、有蔥的味道、還有點培根的味道，軟中帶硬，那個肉四分五散，給你牙床、味蕾好滿足，然後那個蔥呢，又可以把所有的味道給cover住.....。」

吃香蔥拉麵另有個好處，「就是你可以看著外面忠孝東路的景色，行人熙來攘往，右邊還有一個大電視牆，播些台灣社會羶色腥的新聞，看羶色腥新聞、吃拉麵、瞧東區景色，別有風味在心頭.....。」

吃香蔥拉麵另有個好處，「就是你可以看著外面忠孝東路的景色，行人熙來攘往，右邊還有一個大電視牆，播些台灣社會羶色腥的新聞，看羶色腥新聞、吃拉麵、瞧東區景色，別有風味在心頭.....。」

傅老闆自己說

冠軍拉麵 三種味噌醬調湯頭

「赤土反拉麵創始人佐藤強先生是榮獲97年第一屆『電視冠軍』節目的拉麵冠軍」，台灣赤土反拉麵連鎖店總經理傅建霖表示，「這碗冠軍拉麵湯底是豚骨高湯加三種味噌醬調和而成」，麵條當然也是日本配方，再加上肥瘦適中的精製五花肉、黃金蛋以及幾種蔬菜，鮮的咧！

至於王偉忠特別青睞的香蔥拉麵是以原味的豚骨白湯為湯底，鋪上白蔥絲、叉燒丁和特殊醬汁一起拌成，「不過現在蔥貴得要命，價錢再不調降回來，我們香蔥拉麵就賣不下去了！」

赤土反拉麵：

電話：02-2752-0768

忠孝店地址：台北市忠孝東路四段 122號之1

價位：冠軍拉麵230元 香蔥拉麵150元

營業時間：早上11：00到晚上11：00

[上一頁](#) | [下一頁](#)

## 【名入美食經】

- 陳文茜
- 蔡康永
- 王偉忠
- 趙少康
- 蔣勳
- 孫大偉

### 【向記包子麵食館】



記者錢欽青 / 專題報導

王偉忠推薦

梅乾菜包 沾辣椒吃配熱茶

通常運動完，王偉忠會到三民路巷子裡的向家包子麵食館吃點心，他特別點名他們家的「梅乾菜包子」，「梅乾菜很棒！一口咬下去，梅乾菜本身微甜的味道，加上包子發麵的味道，一塊嚼起來非常香！夏天運動完後吃上一個很過癮，再沾點辣椒，之後喝點熱茶，感覺很不錯！」

「我這個人吃東西一定是要朋友共享」，王偉忠介紹給好友中天電視台陳浩，陳浩吃了也說好，現在加入王偉忠行列，買了許多回去放冷凍庫，需要的時候解凍吃。

「他們的雪菜肉絲麵也不錯，這個麵最重要的是清湯掛麵，雪菜和肉絲炒完後不能有太多醬汁，弄得渾渾的，他們家的雪菜和肉絲分明、麵條細細的，吃起來很爽口」。

向老闆自己說

自製麵皮香油 餡要做三天

「抗議！做一次餡要三天哪！」聽到我們衝著梅乾菜包子來採訪，店裡唯一的夥計不禁發出哀嚎，因為要洗淨、剁碎、炒餡，最後等完全冷透才能開始包，而且店裡的麵皮都是自製，彈性奇佳，不加任何添加劑，有一種帶Q勁的口感。

「其實我們賣得最好的是招牌蔥薑肉包，很多家長都給孩子買來當副食品」，湖北籍老闆向宗回說，「當初是因為我老娘要吃，讓我給她做幾個，還規定要用什麼樣的餡子」，他說不只麵條、餡料，他們連調味用的香油都自己做，「因為外面賣的會有股油哈味兒，不好！」大嗓門的向老闆堅持，「口感要好，就一定費工的！」

向記包子麵食館：

地址：台北市延壽街95號（民生東路五段、三民路附近）

電話：02-8787-8620

營業時間：早上5：30到下午1：00，下午3：00到晚上8：00，周日公休

價位：招牌肉包3個25元 梅乾菜包1個20元

[上一頁](#) | [下一頁](#)





聯合線上  
udn.com

## 【名入美食經】

- 陳文茜
- 蔡康永
- 王偉忠
- 趙少康
- 蔣勳
- 孫大偉

### 【拉麵．牛肉麵．梅乾菜包】

記者錢欽青 / 專題報導

王偉忠私房小館

都說王偉忠懂得吃。

縱橫演藝圈二十餘載，什麼佳肴珍饈沒嘗過，今天他要分享近來中午常吃的三樣小吃，「這是我的小trip，我一直都讓我的味蕾告訴我，現在想吃些什麼」。

能讓王偉忠念念不忘，必有不凡處；我們也訪問了這三家小館經營者，從他們兢兢業業精神中，更可以體會：「美味是來自於執著完美的心」。

[上一頁](#) | [下一頁](#)



本雜誌採用 Adobe Acrobat 7.0 製作

Copyright© 2005 design by udn.com

## 【名入美食經】

- 陳文茜
- 蔡康永
- 王偉忠
- 趙少康
- 蔣勳
- 孫大偉

### 【新華 自製XO醬提鮮，好火候】

記者錢欽青 / 專題報導

十五年來始終位於通化街夜市內的新華港式菜館，是很多香港廚師們收工後吃消夜的地方，香港來的陳老闆說「菜要炒得好吃離不開醬料」，像他們自製的XO醬、柱侯醬就是決勝關鍵



趙少康覺得全台北最好的百花釀油條也

是靠XO醬來提鮮，「新鮮蝦仁切碎後放一點荸薺和豬油，重點是不要挑太老的油條，口感才會適中，最後是火候的拿捏」，吃起來果然鮮香爽脆！

肉質特別Q嫩的「蒜子田雞煲」、每天現做且特別入味的「脆皮雞」以及得燒足兩個多小時的「鵝掌煲」，也是陳老闆極力推薦的功夫菜。

新華：

電話：02-2706-4553

地址：台北市通化街38巷5號

價位：百花釀油條300元、蒜子田雞煲240元

營業時間：18：00~凌晨1、2點

[上一頁](#) | [下一頁](#)

## 【名入美食經】

- 陳文茜
- 蔡康永
- 王偉忠
- 趙少康
- 蔣勳
- 孫大偉

### 【海都 馬友魚鹹香拌飯，好入味】

記者錢欽青 / 專題報導

趙少康說有二十年歷史的海都海鮮樓的清蒸魚蒸得非常好，每次必點，「但我認為最好的菜是鹹魚雞粒豆腐煲，可以算是全台北最好的！不管是拌飯或是怎樣吃都好吃」，請問海都他們的秘訣何在？廖副總說鹹魚是特別從澳門買回來的馬友鹹魚，香氣特別誘人，豆腐也是先炸再煨，所以格外入味，一掀開鍋蓋



鹹香立時撲鼻而來，讓人不禁想馬上找碗白飯來澆上一大匙。

「螃蟹粉絲煲」也是趙少康覺得全台北數一數二的佳肴，廖副總指出關鍵在於粉絲燒得入味，火候到家才能把螃蟹的鮮美融入其中，店裡的排翅撈飯套餐只要599元，還附上一盅港澳正流行的甜品「楊枝甘露」，頗值得推薦。

海都：

電話：02-2738-4638

地址：台北市安和路二段205號

價位：鹹魚雞粒豆腐煲300元、螃蟹粉絲煲時價

營業時間：11：30~14：30 17：30~22：00

[上一頁](#) | [下一頁](#)

## 【名入美食經】

- 陳文茜
- 蔡康永
- 王偉忠
- 趙少康
- 蔣勳
- 孫大偉

### 【秦家餅店 老太太手工乾烙，好滋味】



記者錢欽青 / 專題報導

時光在秦家餅店彷彿靜止，與仁愛路圓環僅一巷之隔的小小店面，貓咪在老籐椅上午睡，舊電扇搖啊搖，八十三歲身量嬌小、穿著小球鞋的秦老太太正使勁地手 著麵皮，小汽油桶改成的一口小爐子上正烙著半圓形的韭菜盒子，女兒忙著計算小白板上的訂單數字與旁邊保溫蒸籠裡的完成品是否符合，「娘！這是陽明山王惕吾王老闆的報紙」，山東老太太朝我們微微笑，然後繼續低頭揉麵。

「我們的餅都是乾烙，完全不油，皮薄、乾鬆、有嚼勁，來，你們吃一口就知道了」秦小姐遞過來韭菜盒子，奇怪，只用鹽調味的韭菜、粉絲、蝦皮，包上個麵皮怎麼就這麼好吃？「我們韭菜的挑選和清洗都很嚴格，味道都調好了，不需要加任何佐料，買回去冷熱都好吃回鍋再蒸味道也不變」。

二十多年來秦家都是以接老顧客的訂單為主，因為純手工每天產量有限，加上就這麼一口爐子，常常下午就賣完了，還有很多人專程帶出國去，「有陣子老太太手跌壞了，大家就吃不太到，」趙少康說，「我就覺得韭菜盒子特別好，台灣無出其右的！」

秦家餅店：

地址：台北市四維路6巷12號

電話：02-2705-7255

出爐時間：11：00~11：30

營業時間：8：00~20：00 周日休息

價位：韭菜盒子30元、豆腐捲30元、蔥油餅45元

[上一頁](#) | [下一頁](#)

## 【名入美食經】

- 陳文茜
- 蔡康永
- 王偉忠
- 趙少康
- 蔣勳
- 孫大偉

### 【榮榮園 放山雞海釣魚白煮紅燒，好鮮甜】

記者錢欽青 / 專題報導

以浙寧口味為號召的榮榮園是老闆娘小山東和掌廚的先生所共同經營，十七年間經歷三次遷移，卻始終深受熟客支持。



以趙少康最愛的白斬土雞來說，他們挑的是來自三峽的放山雞，飼養七八個

月、約三斤半左右的品質最好，「吃起來又甜又有勁，連乾澀的雞胸肉客人都吃個精光」，每天早上現宰處理後放入陳年滷汁裡滷上半小時，然後撈起放涼切片，幾乎是每桌必點。

馬頭魚燒豆腐端上桌時胸鰭還是挺立的，表示魚的新鮮度極高，「我們的魚是海釣來的，所以味道和別家不同」，再加入大蒜、雞蛋豆腐、筍片、香菇、蔥段同燒，魚肉細嫩不說，光是鮮美的湯汁就可以扒上一大碗飯。

趙少康說：「我們通常都叫很多，像小韭菜炒蛋、螃蟹年糕、燒子排，吃不完就包走，未來兩天的菜也都有了」。

榮榮園：

電話：02-2703-8822

地址：台北市安和路一段109巷9號1樓

價位：白斬土雞400元、紅燒馬頭魚400元

營業時間：11：30~14：00 17：30~21：00

[上一頁](#) | [下一頁](#)

## 【名入美食經】

- 陳文茜
- 蔡康永
- 王偉忠
- 趙少康
- 蔣勳
- 孫大偉

### 【品源 自養四周大乳鴿，好油潤】

記者錢欽青 / 專題報導

已經開業八年的香港品源一直深受老饕喜愛，郭老闆說他們的油淋乳鴿之所以出色，從食材的源頭就開始講究，「我們在南部有自己的養鴿場，每隻鴿子都以高級飼料餵養到四周大最佳狀態」，不像坊間採用打生長激素的大陸進口鴿，雖然便宜碩大但一點嚼勁都沒有。

「其次是我們獨家秘方的陳年老滷，每隻鴿子都先在滷汁裡浸個二十來分鐘，讓鴿子的鮮味集中」，之後才用麥芽糖上皮、風乾，讓表皮酥脆，這時只有八成熟，最後的兩成要等上菜前用熱油淋過，才完美地端上客人的桌子，郭老闆強調不能油炸，否則肉就柴了。

眼前的乳鴿色澤金黃，咬下去充滿油脂的潤澤感，皮脆肉嫩，因為燒得透所以骨肉自然分離，不需費勁拆解，難怪趙少康會豎起大拇指！嘗完乳鴿，可以試試店裡的港式蒸魚和清燉牛肉湯，再來一杯招牌鴛鴦奶茶及花生杏仁露，為這頓乳鴿宴畫下完美的句點。

品源：

地址：台北市敦化南路一段190巷54號

電話：02-2778-7872

營業時間：11：30~14：00 17：30~21：30

價位：乳鴿一隻350元

[上一頁](#) | [下一頁](#)



本雜誌採用 Adobe Acrobat 7.0 製作

Copyright© 2005 design by udn.com

## 【名入美食經】

- 陳文茜
- 蔡康永
- 王偉忠
- 趙少康
- 蔣勳
- 孫大偉

### 【WeiB 獨家滷熏蒸烤，好手法】



記者錢欽青 / 專題報導

去年底開幕的WeiB是德文白色的意思，老闆夫婦原本從事紡織業，因為赴德國採購機器，意外發現德國白酒的深邃美好，故決定自行進口與同好分享，而原本的佐酒輕食店也一路發展成精緻的餐廳，店內風格相當簡潔優雅，希望客人能在閒適愉悅的氣氛下享用美食。

曾任職五星級飯店的主廚Jack，解說他們德國豬腳的獨門烹調手法：有別於一般店家的先滷再炸，他滷完之後會多一道熏的過程，增加香氣，然後蒸上十五分鐘去油，再進烤箱烤，過程完全不油炸，「所以皮脆肉嫩但不油，膠質也都保留下來」，而且酸菜也不是罐頭打開就倒進盤子，「我會先用培根、洋蔥、月桂葉和杜松子炒過，這樣一來可以去豬腳的膩，二來也可以凸顯酸菜的特點」，趙少康可以一天吃上兩次也就不令人意外了。

「一般人對白酒的印象不是很甜就是很酸，其實德國的白酒有豐富的果香味，口感很容易被女生接受」店顧問林小函說，輕嘗一下果真極易入口，「我們希望將來能成為德國白酒的專業店」。

WeiB：

地址：台北市安和路二段71巷6號1樓

電話：02-2732-5099

網址：www.weis.com.tw

營業時間：11：30~凌晨1：00

價位：德國豬腳450元

[上一頁](#) | [下一頁](#)



本雜誌採用 Adobe Acrobat 7.0 製作

Copyright© 2005 design by udn.com

## 【名入美食經】

- 陳文茜
- 蔡康永
- 王偉忠
- 趙少康
- 蔣勳
- 孫大偉

### 【因為吃，放棄博士】

記者錢欽青 / 專題報導

當年趙少康在美國南卡羅萊納留學時，學校規定留學生要住宿舍一年，但宿舍不能燒飯，只能在餐廳吃，「可是我吃了一個月就慘了！老美的食物不是甜就是酸，這怎麼能吃呢？我非常不習慣，人就開始瘦」，他到學校的附屬醫院去做檢查，從頭到腳各種X光、斷層都照遍，統統找不出原因，醫生也很困擾。

「後來我想到，那時候每天唯一的期盼就是家人寄來生力麵，一整天想的都是晚上那碗麵，聞那個味道...」，所以一個學期後趙少康就要求搬出去，所長拿著契約說「你簽約答應要住一年哪！」，「那你希望看我死在你們宿舍裡嗎？」最後他獲特准搬到校外，「我就一個禮拜做一次飯，還請單身的同學來共享，因為我深刻了解想念家鄉味的痛苦」。

碩士畢業後，趙少康堅持要回台灣，指導教授要他留下來念博士，「我說不要，他說那我兩年就給你博士學位，我還是非要回來不可，也是因為吃，難道還要再忍受兩年嗎？」

[上一頁](#) | [下一頁](#)



本雜誌採用 Adobe Acrobat 7.0 製作

Copyright© 2005 design by udn.com



聯合線上  
udn.com

## 【名入美食經】

- 陳文茜
- 蔡康永
- 王偉忠
- 趙少康
- 蔣勳
- 孫大偉

### 【趙少康，吃的堅持】

記者錢欽青 / 專題報導

吃這件事，不能委屈 因為吃，湯換五次

「我對飲食的要求是絕對的，因為人的時間有限，一天中，早餐簡單吃，午餐晚餐就那麼兩頓，如果不好吃，那是浪費我的時間和我的胃啊！」趙少康這麼說，「曾有一次，我在拉斯維加斯一家非常高級昂貴的法國餐廳，他的洋蔥湯我不滿意，換了五碗我還是不滿意，最後經理出來道歉，說不算錢了！」

他最討厭餐廳不敬業，搞得不上不下、不冷不熱，「這就是為什麼我在廣播節目裡做一個美食單元，要鼓勵一些努力的好餐廳，批評一些不理想的餐廳」，趙少康自覺節目最大的特色就是會批評，因為台灣通常都只是隱惡揚善，「不好的也要講啊，這樣他們才會改進」。

[上一頁](#) | [下一頁](#)



本雜誌採用 Adobe Acrobat 7.0 製作

Copyright© 2005 design by udn.com

## 【名入美食經】

- 陳文茜
- 蔡康永
- 王偉忠
- 趙少康
- 蔣勳
- 孫大偉

### 【台灣媳婦】

記者錢欽青 / 專題報導

正港古早味，有回家的溫暖

「台灣媳婦」的老闆娘劉雲卿自己就是正港的台灣媳婦，客家女兒嫁給台南人，後來遷居到北部，兼有台灣南北及客家手藝。進門迎面而來的是低矮的磚砌下麵灶台，客人散坐在老式圓凳和長條板凳上吃小菜，穿花布衫的小孫女等著媽媽餵飯，「我們這裡就是簡單實在的古早味啦！」她笑咪咪地說。



懷舊滋味 沙魚煙，Q勁原味

蔣勳最愛的醋泡四破魚，以前滿地可撈，是窮人家的美味，現在外面幾乎找不到，用油微煎至表面酥脆，然後加新鮮的檸檬醋去腥，是一種懷舊的滋味。自製的傳統沙魚煙，不似坊間藥水泡出的白嫩，但可吃到Q勁的沙魚原味。來自東石鄉的蚵仔，裹粉燙一下沾五味醬吃；自己灌的高粱酒香腸口感分外香甜，攝影記者咬了一口切仔米粉裡的滷蛋，驚呼真讓他喚起了兒時的回憶！

懷舊滋味 老菜脯雞湯，醇厚清香

最精采的是用二十年以上的陳年老菜脯燉的雞湯，整個砂鍋只有放山雞肉和黑亮的菜脯塊，用粗木勺舀出的褐色湯汁散發著類似梅乾菜與普洱茶的醇厚清香，讓人可以連喝上三碗也不膩，「這個湯是涼補，一定要先預訂，我們要燉足四個小時才夠味」。

「做菜是我的興趣！從小跟著大人做，傳下來都沒有改變味道」，老闆娘說她們還有一些像紅糟鰻、飛魚煙、豆瓣鯽魚之類的時令菜，也都是外面少見的正港老口味，「我希望客人來這邊就有回娘家的放鬆感覺」，難怪有嫁到國外的朋友回台時，蔣勳都會請她們到台灣媳婦吃一頓，感受回家的溫暖。

台灣媳婦：

電話：(02) 2759-8202

地址：台北市松德路215號

價位：切仔麵與米粉45~55元、四破魚時價、沙魚煙 80元、菜脯雞湯700元

營業時間：11:00~15:00 17:00~21:00

[上一頁](#) | [下一頁](#)

## 【名入美食經】

- 陳文茜
- 蔡康永
- 王偉忠
- 趙少康
- 蔣勳
- 孫大偉

### 【La Maison法國小館】

記者錢欽青 / 專題報導

藍帶第一名掌廚 百分百法式口味

這座普羅旺斯風格的兩層小洋房夾在諸多高樓之間，庭園種滿香草，橘黃牆面、印花窗簾、彩繪陶器的屋內，彷彿置身南法鄉間，這是法國藍帶學校第一名畢業的任全濰開的La Maison法國小



館，店裡百分之七十的食材從法國進口，法國各大產區重要的紅白酒香檳也都齊備，還有全套WEDGWOOD餐具、Osborne Siluersmiths銀器所盛裝的法國美食；為什麼這樣一家訴求金字塔頂端客層的餐廳要開在草根性強的港都？「因為我是高雄人，想給自己和在地消費者一個機會」。

任全濰十六歲開始做西餐，三十歲決定到西式料理的源頭瞧瞧，於是賣掉房子進了位於巴黎的藍帶學校，學期中和同學結伴吃遍各個省分，開一家百分百法國口味和氛圍的餐廳是他的理想，La Maison（法文「我的家」）就是實踐。

法式美味 燒烤牛舌佐馬德拉

初秋時節還沒有蔣勳念念不忘的野味，但「燒烤牛舌佐馬德拉」已經讓人驚艷，牛舌用蔬菜、胡椒、鹽水浸泡一周使其軟化，燒烤後淋上芥末籽、酸瓜酸豆、牛骨高湯調製的醬汁，搭配清甜的佛手瓜，綜合成極柔嫩香醇的口感，鮮美得連自己的舌頭都差點吞下去，是最暢銷的招牌菜。

法式美味 砂鍋原味冷鴨肝

讓蔣勳覺得「放入口中，整個人都會化掉」的「砂鍋原味冷鴨肝」，是來自前法國總統密特朗御廚的真傳，需要十天製作時間的冷鴨肝，「先吃原味，然後沾點海鹽花顆粒，再來沾我們自製的杏桃醬試試，最後用小塊麵包全部都沾一點，你會逐漸感受到它漸次產生的甜味」，天啊！真的是難以言喻的美好！尤其是用海鹽花衝擊舌腔後產生的完美平衡感，「我每個月都要寄好幾條鴨肝給台北的老客人們」。

La Maison法國小館：

電話：(07) 335-955

地址：高雄市苓雅區四維三路130號

價位：套餐1280~2680元 每季換兩次菜單

營業時間：11:30~14:30 18:00~22:30

[上一頁](#) | [下一頁](#)

## 【名入美食經】

- 陳文茜
- 蔡康永
- 王偉忠
- 趙少康
- 蔣勳
- 孫大偉

### 【蔣勳 美味記憶】

記者錢欽青 / 專題報導

最好吃的菜

母親的菜

全心全意的愛

蔣勳從小味覺記憶就很豐富，「我想是因為我媽媽，現在不管多好的餐廳，都不可能像以前的母親那樣去做菜，她們真的是可以全心全意花個幾天去做一道菜，看著媽媽從選菜到烹煮，是我自己美學教育裡很重要的一個過程」，在市場裡母親教他怎麼挑選食材，青菜從來都不是用刀切而是用手一根根地摘，「我常跟人說，母親的菜是再也找不到了，是她的時間、她對生命的專注、她對嘗這個菜的人的愛與關心交織成的美味」。

「韓良露說現在的餐廳只有『味覺』沒有『嗅覺』，我才想起來母親以前煎一條赤魚宗，是用小火煎上四個小時，所以做功課時那種焦酥的味道是慢慢地從廚房飄過來，藝術上講的火候，就是這個東西」。

奚淞家豆腐，送進官邸

若能色香味俱全，就真到了藝術的境界。蔣勳說，還是在家裡才做得到，像以前藝術家奚淞家裡是有名的吃家，有道「奚家老豆腐」是整板豆腐買回來用大鍋燉四十八小時，中間不能斷火，燉到裡面全是洞孔，然後削掉外面硬皮，把洞孔部分用老母雞、鮑魚、干貝煨進去，最後只吃豆腐，「這絕對是家裡吃出來的功夫菜，以前蔣介石在的時候，奚家老豆腐是進官邸的，人家說老總統很節省，只吃豆腐，到這個層次哪還要吃大魚大肉？」

寫作的蔣勳，畫畫的蔣勳，也是愛做菜的蔣勳；

飲食記憶 像生命的長河，牽繫著他對母親深深的依戀...

蔣勳的菜 紅燒黃魚

從小跟著母親在廚房打轉的蔣勳，到巴黎留學後才有機會自己動手做菜，光用一個小瓦斯爐，可以請上十來個人都沒問題，中秋節學美術的同學雕木頭模子、揉麵烘烤，竟然也把月餅給做出來，「這是種從味覺記憶找回鄉愁的樂趣」。

「我不出門時都在家裡做菜，以前燒黃魚還滿有名」，蔣勳說黃魚的麻煩是魚肉太嫩，只要一動就會碎，所以能夠端出一尾完整的黃魚很不容易，「我有媽媽家傳的作法」，鍋子以小火加熱的同時用薑片整個擦過，這樣不會黏鍋，薑片留襯在鍋底，再煨蔥蒜，魚放進去後，加水、醬油、糖、酒等調料淹過魚身，「永遠不要翻它！」然後用小火慢燒，收到汁濃了再起鍋，「外面的松鼠黃魚是用大火油炸讓肉硬掉，就不會碎，但想吃到新鮮黃魚的細嫩，還是要用紅燒的」。

蔣勳的家

外牆改木窗

俯瞰淡水河

臨淡水河十二扇向外推的木窗後就是蔣勳的家，「我第一不喜歡隔間，第二不喜歡風景被阻擋，所以把隔間全部打掉，外牆改為整排木窗，但我希望用高低來區隔用餐、客人來訪和看書的地方，所以用三個層次的木地板來界分」，屋內各處隨意散置著各種藏書、佛像、木雕、攝影及書畫卷軸，漲潮時他就會跑到窗邊角落的位置來，看山水清明。

「臨河是正東，清晨六點陽光照到廚房邊的荷花布上，七八點喝蔬果汁時陽光正好退過我的餐桌，九點鐘寫毛筆字時陽光退到書桌外」，十六年來的濱河歲月，使他從光影的角度就可以察覺到時間的移轉。

蔣勳的菜

燉牛尾湯

「我也很喜歡燉牛尾湯，因為作畫過程冗長，中間可以做一道需要慢慢燉的菜」，先把大蒜片薄，以橄欖油爆香，洋蔥切碎炒至金黃，和蒜片混合加月桂葉、胡椒、去皮番茄熬湯底，牛尾汆燙去血水，然後置入湯鍋用小火慢慢燉，南瓜以果汁機打碎，最後加到鍋裡，「剛開始燉時加點紅酒，之後加少許威士忌，其他就是火候的等待」，上桌前切新鮮芹菜丁沖進去，「因為濃郁的牛尾湯如果用清香的氣息去對比會更好，先輕輕聞一下再開始喝湯」，果然無比鮮醇甘美。

蔣勳，喜歡慢火燉美味。這樣細膩的調子，什麼樣的餐廳才能勾動他的眷念？

[上一頁](#) | [下一頁](#)



## 【名入美食經】

- 陳文茜
- 蔡康永
- 王偉忠
- 趙少康
- 蔣勳
- 孫大偉

### 【蔣勳 滋味人生】

記者錢欽青 / 專題報導

味覺，生命的記憶

甜酸苦辣鹹，像複雜人生

「真正的味覺是自己生命的記憶」蔣勳說，像甜酸苦辣鹹已經不是味覺，而是一種心靈反應，像「品味」就是指在口腔裡分辨很多生命記憶，比方說小時候都喜歡吃「甜」的東西，生活中還沒有嘗過其他滋味時都是甜的，青少年開始就是「酸」，會故意叫一杯不放糖的檸檬汁，酸是一點點的失落與失意，可是慢慢就會知道什麼叫做「苦」，他小時候絕對不碰苦瓜，但不知道為何現在這麼愛吃苦，太甜反而讓他覺得過於簡單，「我們講五味雜陳，就是講複雜的人生」。

甜酸苦辣鹹最後攪混在一起的複雜度，有點像蘇東坡所說「回首向來蕭瑟處，也無風雨也無晴」，蘇東坡是極懂味覺之人，做東坡肉、釀酒、鬥茶，「他的文學和美術之所以豐富是因為經歷了太多的事，所以把味覺和生命交織在一起」。

懂得吃臭，民族要夠老

而蔣勳的法國文學教授教會他，甜酸苦辣鹹之後還有個「臭」，法國認為一個民族要懂吃，是要經過很長久的時間，起司有三百多種，有一天真的懂得法國的文化，就會吃最臭的起司，剛開始受不了是因為裡面有他們文化的記憶，法國教授說：

「你讀波特萊爾的詩，不覺得那裡面有股發霉、鬱悶的起司味道嗎？」所以一個民族要夠老，才懂得吃臭，臭的味覺是非常難的。

味覺美學裡還有個「淡」，平淡天真、若有似無，蔣勳到京都南禪寺去吃禪之味，等修行和尚做出來的湯豆腐料理，「我就在那邊松樹底下跪好幾個小時，聽松風，吃的當然不是那口白水煮豆腐，而是一種『淡』的儀式與滋味」。

飲食，民族的印證

「旅遊時品嚐當地的食物，可以讓你印證白天看到的文化」蔣勳說。

上個月去佛羅倫斯時，一個學古畫修復的學生帶他去吃最道地、大火炭烤的佛羅倫斯大牛排，店裡是論斤來算的，看是要一斤還是一斤半，「我忽然覺得這和振興佛羅倫斯、文藝復興時代引領風騷的梅迪奇家族的粗獷有點像，他們是靠羊毛發財的商人，所以吃這種大塊文章的肉是很對的，非常有活力，不然你叫他們吃細細小小的東西，他們會不耐煩的」。

菜色溫柔，泰民族和善

泰國菜在世界上慢慢變成主流，蔣勳認為泰國很奇特，從來不是強國，是很和善的民族，「我每次吃泰式料理，有酸有甜也有辣，但都淡淡的」，更深一層認識之後，「你會發現他們文化裡面有一種奇特溫柔，比較滿足、樂天知命，東西都不偉大，但有值得回味之處」。

「飲食裡最容易看出某個民族的特徵，我每次在吃一種民族的食物時，就會覺得這個民族真是了不起，他會自然發展出和他文化完全相關的味覺系統」。

[上一頁](#) | [下一頁](#)



本雜誌採用 Adobe Acrobat 7.0 製作

Copyright© 2005 design by udn.com

## 【名入美食經】

- 陳文茜
- 蔡康永
- 王偉忠
- 趙少康
- 蔣勳
- 孫大偉

### 【阿源海產】

記者錢欽青 / 專題報導

桂花魚翅下飯，正港台菜迷人

和大稻埕動輒五十年、八十年的老店比起來，只有十幾年歷史的「阿源海產」實在太資淺，不過這家慈聖宮前榕樹下的海產攤卻相當合孫大偉的胃口：「我



吃到最後，乾脆尾牙就請他們來幫忙辦桌，其實附近本來酒家很多，像黑美人、五月花、杏花閣等等，酒家菜應該是很不錯，但請同事打聽發現他們規定要點小姐，所以最後決定在我們公司樓底下的長廊辦了十桌，菜都很有特色，是外面餐廳不容易吃得到的，一桌才五千塊」。

老闆阿源的身手矯健，切菜、敬菸、奉茶、款客，相當俐落，笑咪咪的太太阿錦是無師自通的主廚，用麻竹筍、蛋、魚翅、香菇、扁魚一起炒的招牌菜「桂花魚翅」香得不得了，也非常下飯，不由得追問為什麼能這麼好吃？「因為很香，這是用蛋下去炸的關係」，「滷豆仔魚」加了鹹冬瓜和破布子一起煮，入味又細嫩，「清蒸紅條肉」也是入口後讓人眼睛一亮的美味，肉質相當有勁。

秋日午後坐在樹下，飄來大火快炒的鑊氣香，一邊品嚐正港老式台菜，一邊看著路邊的阿公逗著搖搖學步的小孫女，小黑狗在桌旁耐心地等候加菜的機會....，大稻埕的美食風情盡收眼底。

阿源海產：

電話：02-2552-0214

地址：保安街49巷，面對慈聖宮前右邊第一攤（附近有停車格）

價位：桂花魚翅300元、滷豆仔魚120元、清蒸紅條肉250元、苦瓜鹹蛋100元

營業時間：09：00~19：00

[上一頁](#) | [回首頁](#)



## 【名入美食經】

- 陳文茜
- 蔡康永
- 王偉忠
- 趙少康
- 蔣勳
- 孫大偉

### 【口甲二嘴】

記者錢欽青 / 專題報導

米苔目冰涼滑口，人客排隊站著吃

孫大偉說「慈聖宮後方、甘州街人行道上的『甲二嘴』刨冰攤，也是號稱從日據時代就開始，夏天只賣米苔目和粉粿，賣到下午四點就賣完了，生意好得不可思議，還有很多人開著大轎車專程來吃！」，攤子到冬天則改賣筒仔米糕和各種丸子。



完全用在來米手工自製的米苔目，彷彿是一條條加粗的倣仔魚在純紅糖水裡悠游，口感極富彈性，兩三公分見方、用番薯粉做成的淺灰色粉粿則略為柔嫩一點，日頭炎炎下，這麼清涼爽口的冰品在手，只要呷上三五嘴就可以整碗吃光光。

這裡沒店面、沒桌子、連塑膠椅也只有兩三張，但卻吸引了大批人群心甘情願地排隊，「夏天時，我們客人都站著吃比較多」，孫大偉建議如果「料理東西軍」節目來台灣出外景的話，應該要抓它們和「東區粉圓」好好火併一下，鹿死誰手猶未可知呢！

口甲二嘴：

電話：02-2557-0780

地址：慈聖宮後的甘州街人行道上（附近有停車格）

價位：米苔目30元、粉粿30元、綜合30元；外帶買十送一。

營業時間：09：00~17：30

[上一頁](#) | [下一頁](#)

## 【名入美食經】

- 陳文茜
- 蔡康永
- 王偉忠
- 趙少康
- 蔣勳
- 孫大偉

### 【賣麵炎仔】

記者錢欽青 / 專題報導

台北最老切仔麵，紅燒肉外酥內嫩

「賣麵炎仔」的超高人氣讓孫大偉嘖嘖稱奇，很多董事長早上打完球過來，和老闆都變成好朋友了，「那裡真的很特別，就在永樂國小後門的窄巷子裡，隨時人潮川流不息，口味非常傳統地道，賣些黑白切、白斬雞，油滋滋地但真是好吃！」



這裡據說是全台北最老的三家切阿麵店之一，我們擠過門口等外帶的排隊人群，穿越頂上只有一只綠色吊扇、完全沒裝潢的店內，走進最後面磚砌的灶下和老闆娘聊天，她正忙著用五花肉沾太白粉，用豬油炸出一條條香噴噴、紅豔豔的燒肉，「我們已經開超過八十年了，炎仔是我公公，最早他在涼州街擺攤，後來我們搬到這邊，也已經三十年了」。

熟客都知道上午十點半到十一點之間來最好，因為紅燒肉剛炸好，可以在瀰漫的香氣中一口接一口地吃著外酥裡嫩的肉片，年節時更是搶手的牲禮，煮得恰到好處的醃雞也是招牌菜，切上桌的白斬雞，肉甜又有嚼勁，川燙的豬心完全沒腥味，花枝塊口感厚實，招牌油麵裡每天現熬的高湯上浮著豆芽和韭菜，環顧四周，幾乎每個人都點上一大桌小菜，幸福地享用這讓人懷念不已的古早味。

賣麵炎仔：

電話：02-2557-7087

地址：台北市安西街106號（附近有停車格）

價位：切仔麵20元、紅燒肉50元、燙豬心100元、花枝50元

營業時間：09：00~17：00，大拜拜和年節休息

[上一頁](#) | [下一頁](#)

## 【名入美食經】

- 陳文茜
- 蔡康永
- 王偉忠
- 趙少康
- 蔣勳
- 孫大偉

### 【阿萬毛蟹 專賣店】

記者錢欽青 / 專題報導

大稻埕以前是台北最富庶的地方，拜媽祖的慈聖宮廟口早市尤其精采，短短的一條小巷，櫛比鱗次地排著豬腳、放山雞、壽司生魚片、四神湯、魷魚羹、肉粥、排骨湯....，這也是台北唯一可以讓你一大早就吃得到道地小吃的地方，廣場上還有阿伯推著小推車賣菱角和茯苓膏，孫大偉說大家如果願意來這裡走走，會發現很多值得玩味和品嚐的東西，「我每次帶東區鄉巴佬來，他們都吃得很愉快」。



一年四季賣毛蟹，老灰仔就愛這味

慈聖宮前快五十年歷史的「阿萬毛蟹」，現在是阿萬的女兒楊小姐在經營，孫大偉說：「這裡一年四季都固定賣毛蟹，常常一大早就會有人在坐在長條板凳上啃毛蟹，非常神奇！」毛蟹貨源主要是從淡水和苗栗運來，直接放進鹽水裡煮過，沾自製的醬油配辣椒吃，早餐慢慢地啃鮮美的毛蟹，據說是閒人才能享受的清福，因為幾隻啃下來，說不定都已經日上三竿了。

「我們現在也有大閘蟹，350一隻，不含草繩就足五兩重喔！」楊小姐順便促銷，問一位坐在板凳上正大快朵頤的歐吉桑，吃毛蟹的樂趣在哪裡，因為看起來費勁啃出來蟹肉份量也不會太多？他慢條斯理地說：「跟你們愛甲別項的道理同款啊」，這時來了一位中年摩托車騎士幫父親買外帶，「老灰仔就只愛呷這味！」喔，原來粉絲執著懷舊的心情就這麼簡單。

除了頂級壽司鮮美柔嫩的口感，你還可以欣賞用檜木打造上掀式的食材櫃、用11種米混合的溫醋飯、來自日本的樸拙陶皿、師傅的細緻刀工...，還有呢？勤力修業十五年的大介說：「還有料理人的心」。

阿萬毛蟹：

電話：02-2552-9043

地址：保安街49巷，面對慈聖宮前偏左邊的攤位（保安街有停車格）

價位：100~500元，視毛蟹大小而定

營業時間：10：00~19：00

[上一頁](#) | [下一頁](#)

## 【名入美食經】

- 陳文茜
- 蔡康永
- 王偉忠
- 趙少康
- 蔣勳
- 孫大偉

### 【三元號 圓環滷肉飯盟主】



記者錢欽青 / 專題報導

談到聞名全台的圓環滷肉飯，孫大偉首推重慶北路上的「三元號」和「龍鳳號」，「根據我一年多的觀察，三元號是現在的武林盟主，它已經把隔壁併購下來，擴張成兩個店面」。

「三元號的滷肉會滷到肥油不見，只剩肉渣，顏色比較淺，龍鳳號的口味接近南部，滷肉上面帶著肥肉塊，顏色是醬油色，因為我心臟動過手術有高血壓，今生的配額都已經吃完了，再消耗的就是來生，所以得省著點用，現在只能偶爾去解解饞」。

滷肉飯 瘦多肥少肉燥香

創業八十年的三元號，當年是因為登記店號時一碗賣三元而命名，現在由第三代曾先生兄弟所經營，「我們的滷肉是用豬的後腿肉做的，瘦肉多、肥肉少，所以吃再多碗也不會膩」，肉燥的香氣十足，飯也煮得有勁，果然可以馬上扒完一碗。

魚翅肉羹 鮮Q脆嫩黑魚翅

和滷肉飯搭配的魚翅肉羹更精采，熱騰騰一碗上桌，香菇的鮮、鯊魚皮的Q、筍絲的脆與肉條的嫩交織在一起，湯頭更是清純鮮甜，吃原味或加點黑醋都極好，至於漂浮其中的褐色細絲，是為了讓客人看見而用焦糖染色的魚翅，「好吃的關鍵是魚皮的膠質，而且我們的肉條只沾一點點粉，絕對真材實料」。

三元號

地址：台北市重慶北路二段9號、11號

電話：02-2558-9685

停車：圓環附近停車困難，需至鄰近路段之停車格，或店門口附近暫時停車

營業時間：9：00~22：00，每月於店內公告公休日

價位：滷肉飯20~30元、魚翅肉羹40~60元

[上一頁](#) | [下一頁](#)



## 【名入美食經】

- 陳文茜
- 蔡康永
- 王偉忠
- 趙少康
- 蔣勳
- 孫大偉

### 【舌頭愛上大稻埕】



記者錢欽青 / 專題報導

廣告界才子孫大偉一直喜歡老東西、老房子，一年多前因緣際會地將公司搬遷到大稻埕有八十多年歷史、重新整修後的「葉記古宅」裡，因此開始探索這塊老城區，「這邊的老區，對我來講蠻對味的，我是東北人，但小時候是在屏東本省人社區長大，現在即使回去屏東也都消失了，沒想到台北還保有這樣的氛圍，好像時間是靜止的，所以我在這邊是如魚得水，找到了接近故鄉感覺的樂園」。

大稻埕早市，大老闆樹下吃小攤

於是他每天騎著腳踏車到處逛，觀察老城區紋理的同時，也發現了代代相傳的美味，「圓環和大稻埕都有一些很精采的古早味，例如像慈聖宮的廟口，有一條小巷子的固定攤販，是現在僅存的『早市』，一大早就開始營業，還保有原來的節奏，很多事業有成的中老年人，會坐轎車、帶洋酒，在幾個攤位叫點東西然後坐在廣場大樹底下吃，回味當年的滋味」。

「年輕時都是快速移動、眼花撩亂、口味不斷變化，人近中年放慢腳步之後，才看得見這些移動很緩慢的美食」，因為深信人的一生能享受多少美酒佳肴都有定數，更讓孫大偉分外珍惜當下每一口的滋味。

[上一頁](#) | [下一頁](#)



本雜誌採用 Adobe Acrobat 7.0 製作

Copyright© 2005 design by udn.com