

台灣觀光

來一口台灣!!

2023/7-9

vol.591

李敏勇、李屏瑤

陳志東、陳靜宜

魚夫、謝金河

謝金魚

下港女子



News

- 03 各地活動資訊

台灣小知識

- 04 台灣常見，外國吃不到的早餐—魚夫

Cover Story

- 10 香腸熟肉：盤中的台灣史—謝金魚
- 14 這家蔬食餐廳的忠實顧客，80%是肉食主義者—台北小小樹食創辦人劉千瑞—胡芷嫣
- 18 到台灣吃什麼？—陳靜宜
- 20 微醺台灣好酒地圖 三款好滋味—陳志東
- 28 不可錯過的台式甜點—下港女子



Let's Go

- 30 2023 台灣美食展—吃的事情不可能虛擬，一起來現場享受料理、品嚐美食帶來的幸福感！—編輯室

Column

- 34 台灣詩選—嘉義十行—李敏勇
- 35 挑戰稜谷行，老友聚海園！—謝金河
- 36 再現兒時場景，外國人一看就覺得台—《Fountain 新活水》
- 38 於是我們決定環島旅行—李屏瑤

New Members

- 40 高雄 AHotel 信宗大飯店 / 野柳地質公園 / 茵寶貝博物館



TVA

TAIWAN
VISITORS ASSOCIATION
台灣觀光協會

會長 / 葉菊蘭	副會長 / 蘇成田、凌瓏、莊豐如	發行人 / 葉菊蘭
編輯顧問 / 簡余晏、鐘逸寧、陳婷妤、張仲宇、戴宜光	行銷宣傳 / 李宜潔	
插畫 / 麻雀日記、林家棟	美術編輯 / 一格台灣股份有限公司	
製版印刷 / 紅藍彩藝印刷股份有限公司		
本刊為財團法人台灣觀光協會會刊	本期發行日期：2023 / 7 月	
中華郵政北豪字第 1692 號執照登記為雜誌交寄		
郵政劃撥 0004968-7 號	訂價 每本 140 元	
發行所 / 財團法人台灣觀光協會	地址 / 台北市忠孝東路四段 285 號 8 樓之 1	
電話 / 02-2752-2898	傳真 / 02-2752-7680	網址 / www.tva.org.tw

夜探三仙台

5/1 至 10/31

台東縣成功鎮三仙台遊憩區

花蓮夏戀嘉年華

7/1 至 7/31

花蓮縣壽豐鄉鯉魚潭

世界客家博覽會

8/11 至 10/15

機捷 A19 站 ~ 機捷 A17 站
『台灣館』 - 桃園會展中心
『世界館』 - 亞洲矽谷創意研發中心

福隆國際沙雕藝術季

6/9 至 10/22

新北市貢寮區福隆海水浴場

宜蘭國際童玩藝術節

7/1 至 8/13

宜蘭縣五結鄉親河路二段 2 號

馬祖國際藝術島

9/23 至 11/12

2023

7月~9月

東海岸大地藝術節暨

月光·海音樂會

06/21 至 09/02

東部海岸國家風景區管理處轄區

浪漫台三線藝術季

6/24 至 8/27

大稻埕夏日節

7/1 至 8/20

台北市大同區
延平河濱公園
3 號至 5 號水門

各地活動資訊

臺灣文博會

9/22 至 10/1

空總臺灣當代文化實驗場
華山 1914 文化創意產業園區
松山文創園區及花博公園

臺灣國際熱氣球嘉年華

6/30 至 8/28

台東縣鹿野鄉鹿野高台

台灣美食展

8/4 至 8/7

台北世貿一館
(台北市信義區信義路五段 5 號)

野柳石光 - 夜訪女王

6/30 至 7/16

新北市萬里區
野柳地質公園



台灣常見，外國吃不到的早餐

文、插畫、攝影 | 魚夫

有 一回去日本的台灣東京中心演講，主辦單位要我講台灣美食，心想東京早就蟬聯米其林世界美食之都十數年了，我遮莫不是去關公門前舞大刀？後來一想，日本人對台灣的食物其實也是很著迷的，靈機一動，便來個台灣才有的創作料理為主軸的演講，當時台下聽講的，其實有很多是對台灣瞭若指掌的達人，沒想到這場演講的效果最終還算頗受好評。

台灣的創作料理中，關於早餐的部份也很多，且是台灣常見，而國外往往吃不到的，先舉一例，如日本人最愛的台灣早餐之一：「燒餅包油條」。

其實在台灣是先有油條再有燒餅的。日本統治時代，典型的「本島人」（台灣人）早餐是油條配杏仁茶，和日人的味噌、「沢庵漬け」（醃漬切片的黃色菜頭）、白飯的組合是不同，甚至還引起文化論戰，像文壇老前輩吳濁流就在作品〈先生媽〉的文章中，強調要台灣人吃早餐不吃味噌來抗拒日本文化的壓迫，原來吃早餐還有那麼大的民族意識在。



燒餅和豆漿在戰後由外省人帶進台灣。早期喜寫美食的作家如梁實秋就曾寫過一篇關於「燒餅油條」的文章，說他初來台灣看到的油條，是他從前住在「北平」（北京）不曾看到的，直至「後來我到了上海，才看到細細長長的那種燒餅，以及菱形的燒餅，而且油條長長的也不適于夾在燒餅裡。」

正宗的北方式燒餅形狀類似口袋，可以將多種的小菜裝進去，這在台北少見，在中南部眷村出來的早餐反而以「口袋餅」大受歡迎。

另一位同是北京出身的美食作家唐魯孫也提到：「真正的北平人，管油條叫果子，壓根兒不叫油

條。」而且「北平的油條，是兩股一擰，炸成長圓形，跟現在台灣擎天一柱的油條，完全兩樣。」再者：「至於後來甜漿打個蛋，鹹漿加辣油，外帶冬菜蝦米皮，最後還加上點肉鬆，那大概是南方的吃法，當初北平還不時興這樣吃法呢。」

戰後台灣人常吃的杏仁茶變成不是早餐的主流，而是豆漿，再加上燒餅包油條，三者在台灣如「劉關張桃園三結義」，成為台灣常見，在外國卻吃不到的特色早餐了。

當然，有人會說在中國也有燒餅豆漿和油條的早餐店，沒錯，那是咱們台商反攻大陸成「攻」後去開設者居多。

杏仁油條



高雄左營海青王家燒餅就是口袋餅原型

其次為蛋餅。蛋餅也者，就是蔥油餅加蛋，有則笑話：有人在蔥油餅店前，店老闆問：「要不要加蛋？多X元」，客人聽成台語的「在這裡等要加錢」，所以那就帶走好了。沒錯，因為台灣人根深蒂固的觀念，蛋是一種「補品」，所以在餅裡加蛋，不是要你等；其次台灣人對太白粉、番薯粉等製作出來的軟嫩口感，特別情有獨衷，因此蛋餅便自然而然的誕生了，是耶？非耶？反正出了台灣便沒有蛋餅這種食物就對了。

台灣早餐中常見的麵線加大腸和蚵仔等，原來在中國的麵線都是白的，因為容易煮得爛糊，所以人稱「麵線糊」。而紅麵線則是台灣特有，乃用蒸氣將白麵線炊煮過4、5小時，使其焦糖化，轉為紅褐色，如此麵線中的蛋白質可形成穩定的結構，久煮不爛，口感更是サクサク，彈性更佳。

雞肉飯從嘉義發明的庶民美食，也是當地人早餐的選項之一，有趣的是，有一回我看電視劇「孤獨的美食家」主角五郎出差到台灣，找到一家賣雞肉飯的，乃點來一碗雞肉飯加滷蛋，餐點來時，他睜眼一看，有雞肉、有雞蛋，驚呼這是台灣版的「親子丼」。

在台南，虱目魚是養殖漁業的大宗，重要的是虱目魚的產業鏈早就建立得很完整，從養殖、收成到食材處理，然後製作成各式各樣的料理，所以早餐便會出現虱目魚丸、魚肚湯等等，再配上一碗台灣特有的肉燥飯，那就是令日本人艷羨，大呼「贅沢」（奢華）的朝食了。

當然，還有許多早餐是台灣人所創作出來的，只是還待更多的行銷推廣。譬如牛肉湯，有人把這一味「想當然耳」說成是由泉州人帶進來的，實則現在泉州雖有牛肉湯，但不若台南是清燙，而是藥膳；在潮汕則有清燙牛肉湯，但出現的日期比台灣晚數十年，只是所謂的清燙牛肉湯，只在台南嘉義為主，北部並不流行。

臺灣特有早餐



魚夫

雙子座，不愛墨守成規。曾經擔任報社主筆、書漫畫、電台主持人、電視台總監、動畫公司老闆等、成功大學兼任教授。年過半百之後，決定不再塞在人生的車陣裡，走一步算一步，決意繞道而行，樂暢人生慢活去，這才看見彩繪的世界，於是畫出來和大家分享。

金門有一種「廣東粥」，近年來金門政府介入正名為金門話的「粥糜」，然廣東粥是著重在煲，用一種瓦煲，其蓋子上中間有孔，讓滾燙的粥液從孔裡溢出來，又沿蓋緣流回煲中，這樣米汁原味就不會消失了，此即清代袁枚《隨園食單》裡說的：「見水不見米，非粥也；見米不見水，非粥也。必使水米融洽，柔膩如一，而後謂之粥。」

基本上金門的粥糜也是水米融一，所以一般人便會當那是廣東粥的一種，然粥糜是用「煮」的，且加入肉丸不是肉塊等，這種獨特的早點，金門在地堅持叫「粥糜」，只是粥糜只在金門有，台灣常見的廣東粥，雖然也是煮的，只是看得到米粒，算是台式廣東粥，實在和粥糜無關啦。

親子井



只有在地食通才知道的便宜又好吃的老四碳烤燒餅新包法，少數僅存的眷村菜！



來一口台灣!!



台灣美食是什麼？每個人心中都有不同答案。

本期特別以「來一口台灣」為主題，呼應即將於8月登場的台灣美食展，盼與讀者共同回味每個人心中獨特的台灣味。更希望一起激盪思考，當台灣站上國際的舞台，當世界旅人來到台灣，我們要端出什麼樣的台灣美食，可以邀請旅人到台灣的哪個角落細細品嚐，探索台灣味。



香腸熟肉：盤中的台灣史

文 | 謝金魚

提到來台灣觀光，必不能少的就是小吃，不管是擁擠的夜市、熱鬧的攤子、懷舊小店或者全台都有的連鎖店，美味實惠是必備條件，客人吃完就走、並不久留，不講究衣著、可以獨享也可以結伴，這種便捷隨性的氛圍已然成為台灣的特色。

不過，「小吃」一詞是二戰之後才跟著中國移民一起到台灣的，用以稱呼一切街頭飲食，在 1945 年之前的台灣，這類的飲食方式稱為「點心」。當時，大多數人通常在家吃正餐，在正餐之間如果稍感飢餓，就會吃點心墊肚子，廣義的點心可甜可鹹，通常是一個小飯碗或一盤左右的分量，讓人補充一點能量又不致於誤了正餐，在台灣最具歷史的古城台南，仍有不少老店仍沿用著「點心攤」或「點心店」的名稱，頗有古意。

從舊時的影像看來，這些點心攤商或店家的規模都不大，一架攤車、幾條椅寮 / 長凳就可以做生意，攤頭高高地疊著食器，男女老少或蹲或坐在攤車邊大快朵頤。因為規模不大、顧客多是一般民眾，通常能販賣的數量不會太多、價格也比較便宜，也不太會使用昂貴的材料。

作家曹銘宗認為最早的台灣點心大多就地取材、簡單烹調，可以達到價格低廉又可快速販售的特性，攤販逐人群而生，隨著聚落出現，也容易在人群聚集的宮廟前聚集，因此形成台灣各地的「廟口小吃」。¹而後這樣的飲食模式逐漸發展，甚至變成了正餐、有了店面後，也有可能成為餐廳，台菜名店阿霞飯店便是如此，創辦人吳錦霞女士自幼隨父親在台南興濟宮前擺攤，這位傳奇的台南女子後來與弟弟們一起打造了「阿霞飯店」，



李火增鏡頭下的台北建成町圓公園麵攤，約攝於 1935-1945 年間，經上色後再現當年風華（李火增攝影、蒼壁出版社授權提供）

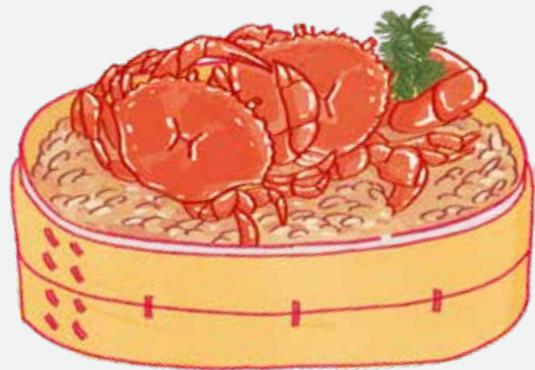


紅薯米糕、野生烏魚子及五品拼盤等阿霞飯店經典名菜

從原本的小攤變成店家後，綜合了原本的點心技術與逐漸失傳的酒家菜，以紅薯米糕、香腸熟肉、烏魚子、砂鍋鴨等招牌菜成為台菜的南霸天，甚至成為總統國宴的指定菜，從阿霞飯店延伸出來的知味料理館與欣欣餐廳則各擁死忠的在地支持者，阿霞的發展史幾乎可以說是一部點心如何蛻變大菜的歷史。

阿霞起於街頭，自然不能忘記傳統，熟客必點的「香腸熟肉」雖是招牌，卻不是獨家，在台南專門販賣香腸熟肉的店家、攤商有數十間，主要以清燙後放涼的豬內臟與肉品為主，佐以花枝、小卷或時令蔬菜，顧客上門時隨意選擇要吃的品項，店家切成小塊或薄片後，不另外加熱就直接上桌，附上醬油、芥末等沾醬，可說是台式的沙拉吧。這也不是台南獨有，其實台灣全島都可以見到類

似的烹調手法，只是在嘉義稱為「涼菜」或「魯熟肉」，在北台灣則稱為「黑白切」，人少的時候可以一人一盤自己選擇想要的菜色，人多時也可以請店家做成豪華拼盤，非常便利。



¹ 曹銘宗，〈台灣小吃，讚！〉，數位島嶼·萬種風情網站

不管是香腸熟肉、魯熟肉、涼菜或黑白切，起源已不可考、也未必就有同樣的來源，但一致之處在於材料必然有豬內臟，有些人認為所謂的「熟肉」就是「什肉」，意味著零碎部位，台灣人愛吃豬肉，但內臟需要繁複的處理與清洗，一般家庭較少購買，丟棄又很可惜，因此店家可以取得便宜的內臟原料，算上加工烹煮的工錢與其他成本也還是可以平價供應。在舊時台灣的普通人家，也許一週才能吃一次肉食，但便宜實惠的熟肉提供了另一種選擇，或爽脆、或軟嫩、或綿密、或彈牙的多變口感，可以說每一口都有驚喜。

香腸熟肉的靈魂就是「腸」，香腸是必備的幾乎每個店家都有獨門配方，有的喜歡加入肥肉增添油香，也有人全是瘦肉講求結實的口感，要拌入什麼樣的香料也都有講究，香腸是灌成長條狀再盤起來、或者一節一節的，也都是各家不同，唯一相同的就是必須煎得油亮，外皮酥脆而內裡多

汁。除了灌入豬肉的香腸外，還有塞入糯米的米腸（也稱大腸圈），有些店家會加入紅蔥頭或花生增加香氣與口感，米腸一般是水煮後切塊，綿軟卻紮實的口感讓人忍不住一口接一口。另外，在南部跟新竹還有一種紅粉腸（在新竹寫成粉嗒，其實就是粉腸的台語音），是在豬大腸裡灌入紅麴、瘦肉與地瓜粉或樹薯粉混合的粉漿後再蒸熟，淡淡的紅麴酒香非常迷人。這些各色的腸幾乎將豬身上所有可運用的部位都充分利用，完全不浪費任何材料！

如果不愛吃豬內臟的人，也可以選擇筍子、茄子、蘿蔔、苦瓜等時令蔬菜，台灣全島有八種筍子，其中最昂貴的冬筍一般用來煮湯，其他筍子多是夏天盛產，其中的綠竹筍纖維細緻，最適合拿來清燙後冰鎮切塊，滋味清甜，稱為「冷筍」。通常，冷筍旁邊一定會有甜味爆棚的台式美乃滋，沒有它就不對味了，美乃滋大約是在 20 世紀初



嘉義特有白醋涼麵



香腸熟肉



涼筍

從日本傳到台灣後，加入了米醋與大量的糖調整成台灣人喜歡的味道，酸酸甜甜的口感非常百搭，搭配口味清淡的蔬菜之外，也會用在海鮮上，像是魚卵沙拉、鳳梨蝦球等滋味濃郁的菜色，加入台式美乃滋後都變得更容易入口，嘉義人甚至會將它淋在涼麵上，可見得它有多受歡迎了。

說到台灣的小吃，大部分的美食指南很少推薦香腸熟肉，一方面是外國人對於內臟的接受度較低，另一方面是它看來平凡無奇。但在我看來，香腸熟肉的品項、調味與料理手法，都承載了某一部份的歷史，它採用許多餐廳或家庭屏棄不用的邊角料，透過仔細地清洗與巧思，將零碎材料拼成絕妙滋味，這顯示了店家的技藝，也象徵著舊時台灣崇尚的勤儉惜食精神。

所以，當你造訪台灣時，找一間香腸熟肉店，細細揀選，品味盤中的台灣古早味吧！



香腸熟肉



嘉義老攤販



謝金魚

歷史作家。致力於歷史普及的穿越者，自詡是一流的吐槽家、二流的美食家、三流的小說家跟不入流的史學家。

來一口台灣!!

到台灣吃什麼？

文 | 陳靜宜

牛肉麵、小籠包、滷肉飯、珍珠奶茶……，已是台灣知名的美食，但台灣的美味就只有這些嗎？當然不止如此，還有更多值得駐足之處。旅人可以透過品嚐不同的美食，一地一城不同的風景。





不同於白斬雞剝塊，新鮮鵝肉多切成如生魚片般透薄

鵝肉城

對本地人來說，鵝肉是理所當然地存在，然而對外國人來說可不必然。新、馬兩國鵝肉罕見，以冷凍進口為主，即使有，也多是烹製成廣式燒鵝，少見其他口味變化；而對港、澳與日本來說，也少見煙燻鵝肉與鹽水鵝，因此您來到台灣，看到招牌上寫著「鵝肉城」或者「剝骨鵝肉」，就千萬別錯過了，能為您提供很特別的餐食經驗。

台灣的食用鵝種以白羅曼鵝、華鵝為主，養殖質與量均佳，還曾外銷日本。不同於白斬雞剝塊，新鮮鵝肉多切成如生魚片般透薄，而肉又黏貼骨頭，同時擁有骨、肉、皮三種不同素材，要下刀俐落，才能分切完整，相當考驗廚師的刀工。

襯著薑絲的鵝肉切盤上桌，閃耀著粉嫩色澤，令人垂涎欲滴。雖然店家會附上調醬，不過建議第一口先吃原味。鵝皮緊實彈牙、肉質鮮美滑嫩，且因為是草食性禽類，肉味潔淨優雅。燻鵝帶有悠悠蔗香、鹽水鵝則甘脂清甜，我每每難以取捨，最終兩款都點。

鵝肉城裡不止有鵝肉，還有鵝的相關菜餚，例如：口感如果凍般的麻辣鵝血、撒了花生粉與香菜的鵝米血、滷鵝肝、酸菜炒鵝腸等，呈現鵝的大千世界。

夏夜裡，有些人在一天辛勤工作後，對自己的犒賞就是一盤鵝肉切盤、一瓶冰涼的台灣啤酒。日本人下班後會到居酒屋喝一杯，之於台灣人的話，就是鵝肉城，想貼近台灣人的常民生活嗎？來鵝肉城就對了。

自助餐

台灣人非常熱衷自助餐，不管平假日、不管午餐還是下午茶，自助餐廳經常是高朋滿座，價位從台幣數十元到數千元不等。

自助餐有兩種計費方式，一種是單一定價可無限次取用、一種是依照取用的菜色多寡衡量計價。台灣人尤其熱衷前者，並有一專有用法叫做「吃到飽」，商家提供前菜、湯品、牛排、沙拉、烤鴨、甜點，數十至上百道菜色。

吃到飽的菜色多樣，且通常具有一定規模（達數百個座位），也就必須雇用相當大量的工作人員，地大、菜多、人多，是一個複雜度很高的餐飲型態。然而它歷久不衰，還發展得越見成熟穩定，雖然餐飲市場競爭激烈，仍為一方霸主。

台灣人之所以喜歡吃到飽，不全因為美食，更重要的是選擇——有多樣、無限次的選擇。一位自助餐業者告訴我，有次一位賓客站在擺放十多款甜點的玻璃櫃前許久，甜點師傅笑盈盈問她：「請問想要哪一款甜點？」她說：「我吃不下了，我光看就好。」吃到飽的魅力，就是我不一定要吃，但我可以選，嘴吃不下了，用眼睛繼續吃，滿足人們的慾念。

除了望不盡的美食，工作人員的現場演出也加分不少，像是有人手拋印度餅皮；有人專注掌心的握壽司；有人提長刀切牛肉，肉片在分離那刻，肉汁汨汨流出；有人用笊籬煮麵，冒出氤氳熱煙，形成一種流動性的飲食展演。走繞一圈，就像滑手機上的短影音，一幕過後又一幕，有看、有吃、還有雙向互動。

我有兩個推薦原因：一是業者在擺盤、加熱方式、擺設視覺、動線安排，不斷演進發展，走向精緻路線，質量兼具。消費者也在進步當中，過去追求吃到飽足，現在則追求吃得健康、吃得美味。

二是除了硬體外，軟體的服務也有所提升，有餐廳針對行動不便客層，推出代客取菜、直送餐桌，打破「自助」，而加入了「人助」的貼心服務。

台灣人的家庭聚會或團體聚餐，也很喜歡選擇吃到飽，因為每個人可以隨心所欲選擇自己喜歡的菜色，不需要遷就誰，皆大歡喜。

由此可以發現，台灣人在飲食上喜愛自由、不受拘束，尊重每個人的選擇。換個角度看，也有怕麻煩、喜愛變化的性格，這也反應在日常生活上，例如台灣人熱衷選舉、投票，也愛表達自己的意見。不知道你認為呢？

台北美福大飯店提供



台灣人之所以喜歡吃到飽，不全因為美食，更重要的是選擇——有多樣、無限次的選擇



圓山大飯店提供



台北晶華酒店提供



專為素食者提供的未來肉漢堡



專為素食者打造蔬食泰式料理



素食版串燒

蔬食

台灣因為宗教、家庭等因素，有不少茹素人口；近年來，更有現代人因為健康、永續議題而吃素。據 CNN 報導，全台將近兩百萬人不同程度的茹素者，包括：全素、奶蛋素、五辛素等，也有許多葷食者偶爾選擇素食，使得蔬食產業蓬勃發展。

在便利商店，能發現為素食者提供的熟食櫃位；進入到連鎖速食店裡，可以吃到專為素食者提供的未來肉漢堡。還有素食的港點茶樓、壽司店、主題自助餐廳、餐酒館等。

龐大的素食產業得以支撐的背後，是因為台灣有良田平原與亞熱帶氣候條件，再加上農業技術的進步，我們擁有先天後天優良條件，因此有非常優質、豐富的蔬果，品嚐原本美好的滋味，就很滿足。

為了不想讓人們像頭吃草的牛，素食業者想讓人們知道吃素食是開心的，台灣在蔬食的烹調變化上，展現了很具創意爆發力的一面，例如：可以吃到紫米做成的米血糕、吃到選用了不同菇類香氣的比薩。針對不能飲酒的素食者，提供了無酒精的葡萄酒，移除酒精，但保留葡萄酒的香氣與質地，還保留對人體有益的葡萄多酚。

素食業者多抱持一個願望，「要讓吃葷的人，直到結帳都沒發現原來吃的是素食。」這是讓他們最有成就感的事。

事實證明，有不少家美味的蔬食專門店，獲選 2022 年米其林指南。雖然台灣街頭不是到處都有素食專門店，不過不管店家賣的是什麼食物，幾乎都提供一、兩款素食選項，這是一個對素食者很友善的國度，不管您是不是茹素者，建議到台灣可以品嚐至少一次素食。



陳靜宜

臺南人，相信人離不開食物、食物也離不開人，熱愛飲食文化，從事美食報導二十年，擔任雜誌專欄作家與特約採訪，文章散見於《T-Life》、馬來西亞星洲日報（有情有味專欄），出版《喔！臺味原來如此》、《啊！這味道》、《臺味》等書。

這家 **蔬食餐廳** 的忠實顧客

80%是肉食主義者 —台北小小樹食創辦人劉千瑞

採訪、文 | 胡芷嫣 圖片 | 小小樹食、編輯室

台北蔬食餐廳「小小樹食」，開幕短短五年便拓展三家分店，2022年更同時摘獲米其林綠星與必比登推薦兩大殊榮。創辦人 Jeffrey 劉千瑞，透露他當年創立蔬食餐廳的初衷，以及旗下另一間掀起話題旋風的蔬食 Fine Dining 餐廳「Curious Table」背後的世界級目標。

Jeffrey 開設「小小樹食」的契機？

其實我十年前開的第一間餐廳叫 The Lobster Bar，台灣第一間賣龍蝦三明治的餐廳。做得蠻成功，開店一年後方圓百里有十二家店在賣龍蝦三明治（笑），2017年就決定轉型，開了當時台灣很少見的蔬食餐廳「小小樹食」。

做蔬食原因是，我在台北生活很多年，覺得蔬食市場好像被 miss 掉了。我母親吃素吃了三十七年，太太也是吃海鮮素，但她們都覺得在外面吃素得不到滿足。例如全台灣的素餃子永遠都是一個味道——不管哪一家，都是同一個味道！所以我跟太太上餐館，她會點紅油炒手，我吃肉，她吃皮沾紅油醬就很開心，因為吃素的人沒得選。

吃素在台灣有宗教背景，茹素人口多，可是我知道很多人吃素吃得很痛苦。我小時候只要有家庭聚餐，一定全家去吃素餐館，小孩都吃得很不開心，吃完後都要再去買漢堡。這些體會和生活經驗，讓我很納悶，明明台灣吃素人口這麼多，為什麼做素菜這麼偷懶？

小小樹食就是這樣誕生。我們把外國流行多年的蔬食，加入創意，調整成本地人會喜歡的料理。像是佛陀碗加入澱粉當基底，滿足大家吃飽的需求，或是研發紅油皮蛋豆腐餃、韓式炸雞這些充滿亞洲在地特色的蔬食。



小小樹食環境照



小小樹食、Curious Table 創辦人 Jeffrey 劉千瑞



Curious 菜單「音樂家」以「食材在餐桌上演出的交響樂」為題，期望進入世界饕客的口袋名單



讓吃素的人也可以有選擇 - 研發紅油皮蛋豆腐餃

小小樹食想呈現什麼樣的蔬食生活風格？

我們提倡的是「彈性素食」（flexitarian）。這幾年地球暖化，大家意識到畜牧業造成環境破壞、要減少動物蛋白質，但人吃飯終究要開心對吧？想吃和牛的時候還是可以吃啊，為了吃素而吃素，太痛苦了。我覺得葷素之間不用這麼壁壘分明：吃肉並非十惡不赦，但即使無肉不歡，也不用餐餐都吃肉吧，一周兩三餐素食，減輕身體負擔，也減輕地球負擔，沒有衝突。

小小樹食的使命，就是當這座彈性素食的橋樑，讓無肉不歡的人認識、了解蔬食，而且在這裡吃得很開心。事實上，小小樹食的死忠粉絲大約 80% 是肉食主義者，他們都是覺得這家餐廳好吃所以來，而不是「噢我今天要吃素」所以來。蔬食是養生又健康，但這都是附加價值，開一間餐廳核心就是要好吃，就這麼簡單。



米其林綠星餐廳—小小樹食與台北晶華酒店合作，在飯店栢麗廳自助餐廳早餐時段打造蔬食專區，到 2023 年底前都品嚐得到



Curious Table 環境照

談談你的另一間精緻蔬食餐廳 “Curious Table” 吧！

如果小小樹食要傳達蔬食無限可能性，那 Curious 就是我們想要挑戰的更高峰，也是一種「武力展示」，讓大家看到團隊的高度和態度——我們可以做到像 Curious 這樣國際級的蔬食餐廳，進到世界饕客的口袋名單，那種每一季要回來吃一次的 Fine Dining。而且現在國際蔬食很流行用素肉、麵筋跟烤麩去取代蛋白質，但這些素料製作技術台灣一直以來都非常強啊，也希望透過 Curious 讓這塊台灣技術發揚光大。

如果一個外國旅人來到小小樹食，你會向她推薦哪些小小樹食料理以及大台北必吃蔬食？

小小樹食獨家推薦：紅油皮蛋豆腐餃、可以客製化的佛陀碗，還有不輸牛排館的全素洋蔥湯。

其它不藏私推薦：戴記臭豆腐和 Plants，這兩家都是我台北蔬食口袋名單！

Curious Table

地址：台北市中山區中山北路二段 39 巷 3 號
(Regent Galleria B2)
電話：02-2522-1920
營業時間：週三 - 週日 17:30-21:30
網址：www.curiousstable.com.tw
交通：捷運中山站步行 7 分鐘



Curious Table 目標國際級蔬食餐廳，新一季菜單「獵人」便以台灣「獵人便當」為靈感創作

小小樹食 敦南店

地址：台北市大安區敦化南路二段 39-1 號
電話：02-2700-0313
營業時間：11:30-15:00、17:00-21:00
網址：www.littletreefood.com
交通：捷運信義安和站步行 7 分鐘

小小樹食 大安店

地址：台北市大安區大安路一段 116 巷 17 號
電話：02-2778-2277
營業時間：12:00-15:00/17:00-21:00
每月最後一個週一公休
交通：捷運忠孝復興站步行 5 分鐘

小小樹食 忠泰店

地址：台北市中山區樂群三路 200 號 4 樓
電話：02-8502-0989
營業時間：週日至週四 11:00-21:30
週五、週六 11:00-22:00
交通：捷運劍南路站步行 5 分鐘

編輯部特搜台北蔬食餐廳

過 去許多台灣人出於宗教原因傳統上選擇素食。近年來，則有越來越多的年輕人從健康意識、環境保護及動物福利等因素，開始對素食產生興趣。編輯部特搜台北時尚蔬食餐廳，邀請您一起來享受健康、美味又環保的素食！

禪風茶樓

茶室風格的室內裝潢營造出寧靜的氛圍，經典菜色從茶葉沙拉「白鳳玉葉松」、酸辣麵和月見芙蓉蘑菇蛋蓋飯等菜餚，菜單豐富應有盡有。

地址：台北市中山區松江路 182 號 2 樓
電話：02-2567-8977
營業時間：11:30-14:00、17:30-21:00
交通：捷運行天宮站步行 4 分鐘



禪風茶樓



Plants

Plants

Plants 追求環境永續以「美味 X 健康 X 永續」為理念。他們只使用通過有機和自然耕作方法種植的非轉基因植物性食物，並且講究無麩質、雞蛋、乳製品、大豆和精製糖。

地址：台北市大安區復興南路一段 253 巷 10 號
電話：02-2784-5677
營業時間：11:30-21:30，每週一閉館
交通：捷運大安站步行 5 分鐘

CHAO 炒炒新亞洲蔬食

座落在東區後巷的 CHAO 是一家「火爆」的素食餐廳，供應台灣和東南亞美食，即使在台北也很少見，在這裡可以享用美食和啤酒直至深夜。

地址：台北市大安區大安路一段 52 巷 21 號
電話：02-2775-3005
營業時間：週一到週四 17:00-23:00、
週六、週日 11:00-14:30、17:00-23:00
交通：捷運忠孝復興站步行 2 分鐘



CHAO 炒炒新亞洲蔬食



來一口台灣!!

位於文昌街的 Sidebar，有多款風味豐富的琴酒，且都是台灣物產蒸餾而成，號稱台灣琴酒寶庫，深受外國遊客喜愛



宜蘭噶瑪蘭威士忌酒廠是設備完善的觀光工廠，也是帶領台灣酒走入國際比賽的最佳示範者



竹南啤酒廠是東南亞最大啤酒廠，發酵槽都彩繪成超大啤酒罐，模樣可愛

微醺台灣 **好酒地圖** 三款好滋味

文、圖片 | 陳志東

有時我們誇獎一些產品好，只因為它是 Made in Taiwan，那是情感支持。但台灣酒這幾年之所以聲勢愈來愈強，賣的還真不是這種台灣價值，而是有不少酒款真的非常好喝，而且常在國際比賽中得獎。唯一缺點就是我們土地與人工生產成本高，無法網路宅配並因通路上架費高，造成有些酒款確實貴了點，包裝也弱了點，但只要倒入杯中，慢慢的聞，細細的品，就會讓人驚嘆，沒想到台灣已經可以釀出這麼香醇的好酒。

之所以會驚嘆，是因為跟世界酒圈相比，台灣酒整整遲到80年。西元1922年日本總督府公布「台灣酒類專賣令」，隨後國民政府又沿用此公賣制度，讓當時發展還不錯的台灣釀酒業瞬間消失，只剩政府可以釀酒。直到2002年加入WTO後，政府才重新開放民間設立酒廠，在那段期間，台灣酒主要都是公賣局的高粱、紹興、玫瑰紅、啤酒、竹葉青等酒款。

但從2002年後，台灣酒產業迎來春天，並且一路狂奔，短短20年後的現在，全台各地取得製酒執照者共349家（2022年統計數字），各種酒款百花齊放，並有不少都曾在國外參加比賽抱回大獎。

目前台灣酒的領頭羊，除了大家熟知的金門高粱、台灣啤酒與宜蘭噶瑪蘭威士忌外，更有許多精采酒莊、酒款與酒吧。例如台中外埔樹生酒莊的「埔桃酒」，桃園蘆竹恆器製酒的「地瓜酒」、新北鶯歌合力酒廠的「烏龍茶梅酒」，台東東太陽製酒的「刺蔥酒」，台中霧峰農會酒莊的「初霧清酒與燒酎」、台東曲禾酒莊的「枇杷酒」，仍維持乾醱製程釀陳年高粱的馬祖酒廠東引分廠，以及金色三麥、臺虎精釀、北台灣麥酒與啤酒頭的精釀啤酒，還有宜蘭頭城藏酒酒莊的「料理米酒」等等，而位於台北大安區由Aki主持的INDULGE Bistro，還有位於文昌街由琴酒藏鏡人Soso主持的Sidebar，更是許多外國友人造訪台灣時必訪酒吧之一。

未滿18歲禁止飲酒



恆器製酒以地瓜酒為基礎，推出眾多酒款，並都有很好口碑。圖為酒廠主人羅己能



恆器製酒的蒸餾工具，也是酒廠主人的大玩具



恆器製酒會收購台灣各地水果釀酒，協助農民格外品的銷路，也保留台灣物產風味



恆器製酒首創地瓜蒸餾原酒入橡木桶熟成的「樽魔」，使用台灣台農地瓜 57 號為原料



恆器製酒的地瓜酒口碑極好，目前已上架大潤發、家樂福與微風超市

精選台灣好酒之 1：恆器製酒「地瓜酒」

「恆器」就是台語地瓜「憨吉」同音字，地瓜酒就是恆器製酒的靈魂，並區分酒精濃度 60 度、40 度與 33 度，完全都不加水勾兌，甚至有些會進橡木桶陳放，每一口都讓人顛覆對地瓜的印象。最男子漢是 60 度那一瓶，一口下去，不像高粱是穀物香，它完全是根莖類的渾厚，一股豪氣瞬間從丹田湧上來，一下子讓人想吟大江東去浪濤盡。

更迷人則是還被老闆保密在實驗室裡的 33 度那一瓶，一倒入杯中就讓人心想：「不是地瓜嗎？為什麼有果香氣？」入口後的溫潤與回韻，更讓人感覺不像是在喝燒酎，而是有種吟釀般的錯覺。這瓶近期可能上市。

恆器製酒負責人羅己能家族為機械業，大學肄業後就被送往日本念書與工作，準備接管家族事

業。「有一年在日本石川縣小松市，我們幾個朋友聚會，有人帶來一瓶當地的芋燒酎（日本的芋意指地瓜），非常好喝，那時我就想，台灣不只地瓜多，連台灣島形狀都像地瓜，釀地瓜酒這不是台灣應該做的事嗎？但為何沒聽過台灣有地瓜酒？」

回台灣後，「用地瓜釀酒」這事就像顆種子在羅己能心中發了芽，於是一邊賣機械跑業務，一邊有空就學釀酒，動不動就從雲林水林買上百斤的 57 號黃金地瓜自己做實驗，慢慢從小機器玩到大蒸餾桶，並最終玩到現在已經在比利時與美國舊金山世界烈酒競賽中獲得不少獎項，還已經在大潤發、家樂福與微風超市上架。恆器製酒：www.hc-distillery.com.tw

禁止酒駕



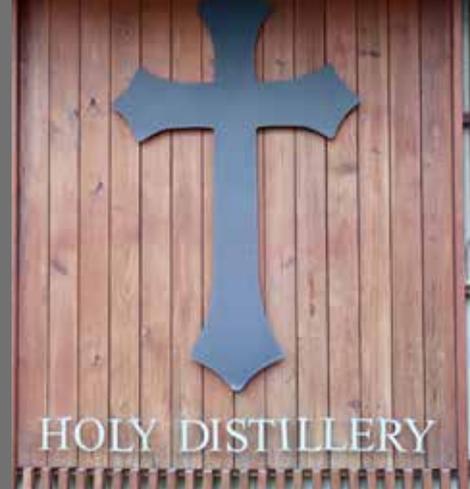
合力酒莊主人從小就被送往美國，對於西方酒的文化相當熟悉，並致力於釀造梅酒、威士忌與琴酒



合力酒莊釀酒設備相當完善，並願意出借給認真的釀酒師，一起為台灣酒努力



合力酒廠可客製化酒瓶與酒標，這是華燈初上的媽媽桑們來訂製的酒瓶，據說帶回店內後很熱賣



合力酒莊主人是基督徒，合力之名就來自 HOLY，商標頗有特色



合力酒廠的梅酒號稱臺灣最好喝梅酒之一，滋味相當好

精選台灣好酒之 2：合力酒廠「梅酒」

過往梅酒給人的印象是有點酸、過分甜，單喝有點為難，加上冰塊就很剛好。合力這一瓶則是加了冰塊也還不錯，但如果不加冰塊，你會想：「怎麼可能？真的是梅酒嗎？它的酸韻非常溫和，甜中又帶著點茶香且毫不甜膩，並因沒有加冰而能呈現豐腴的口感。」

也果然沒錯，合力酒廠的梅酒它就不是單純的梅酒，它是每年春季用梅子慢慢發酵成酒後，再後製加上波本、烏龍茶、米等原料，甚至有的會加入蒸餾後的烈酒，因此喝起來充滿層次，被喻為目前台灣最好喝的梅酒之一。

合力酒廠主人 Alex 張佑任從小被父母送到美國念書，回台灣後逐漸走上釀酒這條路，「合力」是他基督徒身分 HOLY 的音譯，除了梅酒，威士忌跟琴酒也是合力酒廠的招牌。最特別是合力不只獨善其身，而是非常願意協助台灣釀酒發展，不論代釀、體驗、解說、提供設備讓認真的釀酒師借用，都是 Alex 會做的事。

有趣的是如果想用合力的酒當成婚禮贈品或長輩祝壽或店家專門酒款，合力都可提供酒瓶與酒標客製化，讓大家可以訂製一瓶專屬自己家族的酒。合力酒廠：www.holydistillery.com.tw

未滿18歲禁止飲酒



樹生酒莊這瓶埔桃酒因為要入桶等待 6 年，產量極少，目前下訂後至少要等 4 年才能取貨



釀製紅葡萄酒的黑后。釀酒葡萄體型都比鮮果葡萄小很多，因此果肉含水量少，風味因此更足



釀製白葡萄酒的金香。釀酒葡萄體型都比鮮果葡萄小很多，因此果肉含水量少，風味因此更足



位於台中外埔的樹生酒莊，因為埔桃酒獲法世界酒賽金牌而爆紅，實際上酒莊主人依舊親切且純樸



樹生酒莊最右邊的粉洪與最左邊的紀念酒，是不錯的選擇

精選台灣好酒之 3：樹生酒莊

樹生酒莊最出名是那一瓶現在下訂要等 4 年才能到手的「埔桃酒」，但這次不是要介紹這瓶，而是「樹生紀念酒」，以及另一瓶正準備上市的「粉洪 17」。

早年台灣葡萄酒之所以甜味假假品質不佳，主要在於釀酒技術與設備都不到位，但近年因不少酒莊引進真空發酵設備並邀請專業釀酒師協助，許多已不需再加糖補發酵，農改場也投入釀酒葡萄的品種研發，因此台灣葡萄酒品質正逐漸提昇中，特別是白葡萄酒有不少都相當不錯。

最出名的那瓶「埔桃酒」，之所以要價 3 千元，貴且難訂，不是業者想要飢餓行銷，而是其做法

是利用金香品種白葡萄釀製後再進橡木桶陳放 6 年，之後再仿照波特酒作法，添加高酒精度的白蘭地讓其中止發酵並加烈，因此產量真的極為有限。

推薦的這瓶「樹生紀念酒」是用台灣黑后葡萄釀造並減糖，250ml 小瓶裝只要 200 元，非常適合想簡單體驗台灣葡萄酒滋味的人，沒有價錢壓力也不怕喝不完。而另一瓶「粉洪 17」是用台中 2 號與台中 5 號兩款葡萄釀製並進橡木桶陳放，已有不輸國外葡萄酒的香氣與滋味，產量僅一兩桶，也許今年或明年有機會上市。樹生酒莊：www.shu-sheug.com.tw



陳志東

有隻貓，就能玩一下午；有台相機，就能看見平凡事物中隱藏的深深人情。一個喜歡跑農地、牧場跟漁港看食材生產過程的獨立記者。

禁止酒駕



台灣
好酒
地圖

未滿18歲禁止飲酒

1

臺虎精釀啤酒

沉浸在泡沫的世界。

Sidebar

最強琴酒與外國人熱愛酒吧。

2

恆器製酒

喝過都說好喝的地瓜酒。

聲勢暴漲中的酒廠。

3

合力酒廠

台灣最好喝的梅酒。

4

竹南啤酒廠

亞洲最大啤酒廠。

12

藏酒酒莊

讓燒酒雞變爆炸好吃的料理米酒。

5

樹生酒莊

現在訂購還要等4年的葡萄酒。

烏日啤酒廠

專門研發台灣啤酒新口味的地方。

霧峰農會酒莊

日本新潟學回來的清酒技術。

宜蘭紅露酒

清朝年間台灣品質最好的酒。

金車噶瑪蘭威士忌

讓蘇格蘭很緊張的酒廠。

麥田現釀啤酒

羅東人烤肉聚會都買整桶。

6

彰化二林

台灣最大的葡萄酒莊聚落。

13

食禾

後山的紅肉李與米燒耐飄香。

7

虎尾釀

用米釀的威士忌。

14

威石東酒莊

傳說中非常厲害的葡萄酒。

8

嘉義酒廠

玉山高粱烤烏魚子超讚。

埔里酒廠

紹興酒故鄉。

南投酒廠

威士忌黑馬OMAR。

9

隆田酒廠

用嘉南大圳水源釀的高粱酒。

善化啤酒廠文物館

歡迎認識啤酒發展史。

15

曲禾酒莊

直接從樹上採下來釀酒。梅酒與枇杷酒。

東太陽製酒

奔放的原住民刺蔥滋味。

10

鴻興製酒廠

玉荷包釀乃姬酒，勇奪雙金牌。

11

龍泉啤酒廠

聽說海尼根在這釀。

製表人 | 陳志東 插畫 | 林家棟

禁止酒駕

台灣不可錯過的 **台 式 甜 點**

文、圖片 | 下港女子

飲食這件事是最容易走進他人生活的媒介。當我們坐下椅凳、點選餐食、張望所處氛圍，再到使用的器具瓢盆，宛如一齣層層排列組合的劇目參與，讓人們迅速浸淫在各地味蕾文化的濃淡甜鹹。

瑣碎的餐飲時光，偏愛台式舊時甜點的篇章，要經得住歲月無情地淘洗，還得在瞬息萬變的流行裡秉持傳統滋味，那些攤商老闆的基因裡多少流竄著不甘於此的率真，才得以在來勢洶洶的年華行跡裡，藉由一塊質樸的古早味糕餅、一杯沁涼的手工汽水、一碗甘甜的四果湯和一盤帶些辛辣口感的番茄盤，標記出台灣曾走過的時代記憶。

古早味糕餅

對於國際旅客來說，鳳梨酥這款金黃酸甜的方方正正絕不陌生，裹著濃郁飽滿香氣的蛋黃酥也是熱門之選。但以各式內餡衍生出來的古早味糕點可說是派系盤雜，若要把收攬地方風土民情的糕餅逐一細數，承載客家文化的新竹北埔擂茶餅、招待文人雅士的鹿港茶點鳳眼糕、包著麥芽糖的台中太陽餅、從眷村燒餅改良的嘉義方塊酥、應用地方物產的台東洛神花餅……，擺明掀起一場無止盡的風味接龍，爭先展露各地風采。



手工汽水是可遇不可求的稀有種。



在台灣以各式內餡衍生出來的古早味糕點可說是派系盤雜。

手工汽水

手工汽水是可遇不可求的稀有種，半世紀前流行在攤車上架設碳酸水機，車身會有色彩斑斕的手寫廣告字樣，標示著橘子、沙士、葡萄、蘋果、梅子、鳳梨、櫻桃和百香果等糖漿種類。老闆先在杯中加入些許碎冰，接著扭開機關注入二氧化碳到無色碳酸水中，最後舀上幾匙客人揀選的糖漿口味快速攪拌，經濟實惠的童趣氣味大功告成！



四果湯

不只四種配料的四果湯，會依循各家特色添加不同的配料。像是新竹北門街四十多年的早點四果湯，清透的湯體裡是綠豆、麥角、芋頭丁、花生、脆圓和西谷米；加上家中長輩是中醫師，湯底配方從中醫補氣的角度出發，將桂圓與細糖慢工細火地燉煮，嚐來淡淡清甜。其他間四果湯，有些會加入新鮮水果或是糖漬蜜餞，每一碗都是濃縮的家族史，各自表述。



不只四種配料的四果湯，會依循各家特色添加不同的配料。



在南台灣，不少人會在午後的小歇片刻，前往冰果室點份番茄盤作為下午茶。

番茄切盤

雖然牛番茄在台灣被定義為蔬菜，但新鮮的番茄切盤是台式甜品裡不容忽略的特殊存在。在南台灣，不少人會在午後的小歇片刻，前往冰果室點份番茄盤作為下午茶。竹籤戳起袒胸露腹的鮮紅果實，垂涎欲滴的蜜汁蘸著混合甘草粉、老薑末和醬油膏的醬料搭配，那一瓣瓣酸甜辣鹹的繁複層次，絕對是其他國家嚐不到的台派風格。

未來抵達台灣若不知從何著手，歡迎挑選一座傳統市場前往，畢竟充滿朝氣的市集彷彿一名盛情款待的媒人，總是能大幅提升人們與美食邂逅的機率。期待您在那撞見台式甜點的誠樸敦厚，溫潤胃囊。

下港女子

本名楊甯凱，來自臺灣嘉義的圖文內容創作者，慣用中性真誠的筆調紀錄各地風土民情。

2023 Taiwan Culinary
Exhibition

台灣 美食展

08.04-07

台北世貿一館 TWTC HALL I

吃的事情不可能虛擬

一起來現場享受料理、品嚐美食帶來的幸福感！

2023 台灣美食展即將在 8 月 4-7 日於台北世貿一館登場，主辦單位仍在積極籌備中，展出內容尚未正式底定，編輯室搶先開箱展覽最新動態與看點。

台灣觀光協會自 2016 年接下任務開始籌備台灣美食展以來，便不斷思考台灣美食為何，辦理台灣美食展對社會、文化與國家的意義為何。在台灣美食展中，TVA 邀集各部會與飯店餐飲業者，共同呈現台灣美食從食材、食器、食安、料理、文化到藝術等多元面貌，透過展覽，持續不斷地對話溝通，帶動台灣美食文化、美食觀光的傳承與永續發展。讓觀展民眾，更深入了解台灣美食的面向。

2023 台灣美食展主視覺，從日常生活經驗出發，每當人們結束匆忙的一天走入低垂的夜幕中，街道上鮮明的招牌同時也亮起，我們便循著五顏六色的光找尋美食，透過品嚐美食帶來的幸福獲得療癒。



正宗
美味





生猛海鮮

100

植物肉



素
未來
餃子



立冬

麻油雞

驅寒補身

BUBBLE
TEA



祖傳
擔仔麵
滷味



鵝
肉
當
歸

酸梅汁

祖傳秘方

桂花

生津止渴

手工
蔥油餅

CHEESE



CAKE



金牌果雕大師高世達於 2022 台灣美食展現場以西瓜雕刻出牡丹花，驚艷在座觀眾。



2022 台灣美食展帶來超過 60 場大廚師傅廚藝秀，期待能帶動台灣美食文化、美食觀光的傳承與永續發展。



期待透過台灣美食展，讓觀展民眾更深入了解台灣美食的面向。



台灣知名大廚阿基師現身台灣美食展傳授麻油雞作法



展覽呈現台灣美食從食材、食器、食安、料理、文化到藝術等多元面貌。

以幸福為主題，找回料理、品嚐美食的幸福初衷

2023 台灣美食展以「幸福」為策展方向，經過一段被疫情打亂生活日常的日子後，我們更珍惜能夠在餐廳、飯店，甚至是在食材產地、廚房和農夫、廚師、心愛的家人面對面，享受田園採收農產品、廚房烹飪、一直到餐桌品嚐美食的幸福感。

疫情對觀光餐飲業深受影響，我們意識到能夠聚在一起面對面地享受美食變得格外珍貴和幸福。因此，TVA 希望透過今年的美食展，讓大家感受無論是從飲料、小吃、大菜、米其林還是家常菜，所帶來不同的幸福感。

今年我們選擇了一個直觀且具有代表性的主題，即「吃美味，嚙幸福」。希望能透過展覽將人們帶入一個共享美食，感受美食的幸福體驗中，一起大口吃美食，重新尋回那份聚在一起品味美食的初衷。

編輯室強力推薦

千萬不要錯過果雕展演，因為這是一個需要長時間練習才能練成的技術，我們可以驚訝地看見，一個西瓜在五分鐘內被雕刻成牡丹花等精美作品。平常我們無法看間廚師背後的訓練過程，只能看到成品，很難想像背後可能需要十年的看到廚師們表演和努力的感動，是美食展最令人難忘的時刻之一，也是與廚師面對面接觸的絕佳機會，一窺總是待在廚房深藏不露的廚師與廚藝。

展區規劃、亮點展出 獨家搶先看

2023 台灣美食展將有 600 格攤位展出，逼近 2019 年展出規模，展區重新規劃為「探索台味」、「金牌特物」、「藝鳴驚人」及「異國美食」區。

「探索台味」展區匯集台灣美食各面向，呈現台灣美食多元豐富面貌。展出單位包括交通部觀光局、農委會、客委會、文化部、經濟部商業司、財政部國庫署、及首次參展的農委會農糧署與退輔會等中央部會；還有屏東縣、台東縣長濱鄉公所、桃園市、台南市、嘉義縣以及台中市霧峰區農會等各地方政府單位一共襄盛舉。不僅有各地美食帶路，也有食農教育、農業廚房、優良農產品最新消息和體驗，更有客家美味、台灣各地名店、國際上屢創佳績的優良好酒等內容，讓參展民眾到美食展，便能夠一次體驗台灣好食材、好料理、好咖啡、好茶和好酒，一天大概逛不完。

今年特地推出的「金牌特物」展區則蒐羅許多世界冠軍和台灣第一的金牌特產。例如：大地酒店的稻香牛，使用台灣在來米稻梗編織成的草繩，捆緊帶骨牛小排，經過老滷汁慢慢燉煮，成為美味的滷牛小排；台南東山冠軍咖啡大鋤花間、林家冠軍烏魚子和虱目魚等冠軍的品質的金牌物產。台北超人氣排隊伴手禮法蘭司烘焙坊也首次參展，銷售冠軍的「維也納牛奶麵包」以最優質的食材製作，其中最精華的秘訣在於自家蓄養超過二十年的「天然酵母——魯邦種」，讓麵包變得更加 Q 軟且充滿奶香味。去年底甫開幕的富士大飯店也將在現場力推台南超級名店「牛五臟」，民眾不用到台南，在美食展就有機會品嚐到新鮮直送的溫體牛。



「美食或特色小吃」正是推動國際旅客來台觀光的重要元素，圖為原住民傳統美食 Abai



台灣的美食或特色小吃正是推動國際旅客來台觀光的重要元素。(圖為金魚餃)



嘉義林聰明砂鍋魚頭於台灣美食展中首度現身台北，民眾不必直奔嘉義排隊即可嘗到在地美味！



時任奈及利亞辦事處處長一家，於 2022 年台灣美食展活動現場，親自推廣和製作奈及利亞道地名菜「Chin chin(油炸糕點)」。



原民會邀請有谷桑·路法尼耀主廚，於 2022 台灣美食展現場製作原住民美食。

在異國美食區，我們邀請到台灣人最喜歡的日本館、韓國館及越南進駐，還有我們台灣的好朋友奈及利亞也一起加入本次美食展行列，更多展出細節不會讓民眾失望。

台灣美食展希望讓熱愛美食的台灣民眾，更深入瞭解美食背後的產地、秘訣，還有創造這些美食的廚師，也希望能夠共同創造台灣美食的口碑與品牌，進一步邀請國際旅客來台品嚐道地美食。

不可錯過 近距離認識廚師與廚藝

大會舞台的核心理念在於展現廚藝之美，專注於廚藝人與他們的廚技。活動分為「主廚的烹飪哲學」、「藝鳴驚人」，以及開放參展單位報名的「大師廚藝秀」與「大會舞台展演」四大項目，希望透過廚藝人的參與，全方位呈現台灣飲食美學。

在「藝鳴驚人」則邀請國際級糖霜、拉糖、果雕、藝術麵包金牌廚師展出作品，包含高世達、鄭有清、陳文正、Michelle、李冠瑩、陳世育、裴志偉 (Vivian) 等 7 位老師，總計將展出 12 件精彩作品，讓民眾看到台灣廚藝的精湛技藝。更能進一步欣賞廚師展演，見識高超金牌技藝，更親眼目睹令人驚嘆的作品如何製成，只有在台灣美食展才看得見！

在「主廚的烹飪哲學」3 場講座活動，我們分別邀請到儂來餐廳黃景龍師傅分享「老味道新生命蔬食台菜全球交流老新創作靈感」、Island 133 主廚林庭右 Leo 帶來「推廣好菜好肉落實在地化在地創作靈感」，以及小小樹食、Curious Table 徐兆麟 Tim 主廚分享「高品質油脂堅持全食物永續生活蔬食創作靈感」。講座將結合廚藝展演，分享主廚菜單創作及烹飪理念。

Go Green! 台灣美食展邀大家一起重視環境永續發展

台灣美食展正積極朝綠色會展努力，過去幾年配合防疫政策，一次性餐具使用的頻率變高，隨著疫情逐漸落幕，今年將首次規劃引進環保餐具廠商，鼓勵參展民眾攜帶環保餐具。在搭建攤位時，也大量選用對環境影響程度較低的綠建材，並減少大圖輸出的背板，落實減量、回收以及再利用三大原則。

台灣美食展是一個與食物、廚藝和美味的盛會。在這裡，你能夠發現新的味覺體驗，品嚐到來自各餐廳和主廚的精彩創作、目睹廚師的精湛技藝。請放慢腳步，細細品味每一道美食，感受美食背後的故事和熱情。無論是美食愛好者還是對廚藝充滿好奇心的人，這將是一個難以忘懷的美食饗宴。不要錯過這個難得的機會，讓我們一起在台灣美食展中共享美味與相聚的美好時刻！

台灣美食展資訊

地點：台北世貿展覽館一館 A、D 區
時間：8 月 4 至 7 日 10:00 - 18:00
更多資訊請掃描右方 QR-code：



嘉義十行

李敏勇

綠色田野一望無際
急馳的高鐵穿梭南北動線
山在日出的東方點綴屋宇的形貌
綿延成高聳寬闊的肩膀
守護心靈的土地
是自然的父親不變的愛
水平線海域的遠方
波濤聲是自然的母親不停的叮嚀
一輪落日在黑夜來臨之前
以溫暖的慈暉撫慰返家的耕耘身影



李敏勇

台灣屏東人，1947年生於高雄縣，以文學為志業，是著名詩人、文化評論人及翻譯家。

挑戰稜谷行，老友聚海園！

文 | 謝金河 (財信傳媒集團董事長)

我喜歡在週末假日的空檔跟山友們相聚，找一座山爬，找一家好吃的餐廳吃中飯。如果把地點選在金瓜石，我會從勸濟堂山腳下，經樹梅嶺，從貂山古道下到牡丹，再從燦光寮古道，經過柑仔店，從金山福德宮出來，再從地質公園回來。這趟回程的路，一路陡坡，上了平台產業道路，此時雲淡風清，天際線遼闊，遠處茶壺山一目了然，從地質公園眺望過去，山巒起伏，層次分明，山與海的天際線真是美麗如畫。

前幾天，幾個相交三、四十年的老朋友相約到鼻頭角的海園吃晚餐，我跟這群六、七十歲以上的老友說，吃飯前先走動一下。我帶大家走一趟鼻頭角步道，這條稜谷步道從漁港邊出來，正好繞行鼻頭角一圈，在黃昏日落前，走在山海交會的步道上，我這群老友都驚嘆不已，大家都不相信台灣有如此漂亮的風景。在日落前，我們走到燈塔，看著遠方日落的海岸山景，更是美不勝收。一時興起，我邀請一兩個腳程比較勇健的朋友，試走一小段崖邊小徑，看他們臉色發白，我告訴朋友說，「平時我是用跑的」。大家原路折返，我一個人獨自攀登高峰，下來仍追上大家。

到海園餐廳通常都由我來點菜，我習慣以魚為主，從不點螃蟹，也很少點龍蝦，偶爾會點活鮑魚。除了清蒸魚，也會點龍膽石斑魚，我特別喜歡海園炒龍膽石斑魚頭，這道菜無人能出其右。此外，我點了一條活的鮓鮑魚清蒸，一半生魚片，一半清炒，再點一條龍蝦煮麻油麵線，另一半煮湯，再燙了一盤蝦，炒一盤龍腸，幾顆蒜泥鮑魚，最後炒個海菜、菠菜，就是很完美的午餐。

本來菜已經點好，我抬頭看到送魚貨的貨車正在卸貨，我趨前去看，是活跳跳的梅花斑，隔一下，竹簍裡是活的錢鰻，我趕緊改菜單，蒸了一條梅花斑，剛剛捕獲的海鰻，我用三杯及燉湯，大家難得吃得開心。一般海鰻怕刺多，今天的三杯海鰻火候恰到好處，梅花斑清蒸出來，底下湯汁清

澈，拿來拌飯，這是難得美味。每次來海園吃飯，都是很滿足地回家，這是海園的底氣！

我到台菜餐廳，最喜歡看兩樣東西，一個是白斬雞，如果白斬雞不及格，這家餐廳一定不會太好。另一個是蒸魚，一般餐廳蒸魚都加了很多佐料，醬油用很多，但海園對活海產掌握度高，他只用了點蔥，蒸魚底下的湯汁是清澈的，這個功夫是海園的拿手絕活。新鮮好食材，加上恰到好處的輕烹調，這就是人間美味。

台灣的美好，我是用雙腳踏遍，從一草一木、山林溪澗，到呼吸新鮮空氣，感受到土地的美好。好餐廳都是會感動我的好食材、好廚藝及熱情洋溢的經營者，融合在一起的元素，這個交織出來的就是一串串感動台灣的生命力！



謝金河

《財訊》社長兼發行人，1959年生於台灣雲林西螺、政治大學東亞所碩士、現為財信傳媒集團董事長、《今周刊》董事長、《財訊》社長兼發行人、財金文化董事長及《數字台灣》節目主持人。參加台北捷兔俱樂部近30年，週末幾乎都在山林中奔馳。

再現兒時場景，外國人一看就覺得台

阮光民

採訪、整理—陳怡靜

因 為很喜歡插畫，因為很喜歡台灣，所以，我們決定來個喜歡加喜歡：看看台灣創作者如何畫台灣？一個畫面，有時勝過千萬註解，不多解釋，透過這些創作者的眼睛，希望你能嚐到鹹甘酸又微妙，專屬台灣的滋味。

Q 說到台灣第一個想到的是？

絕對是食物，滷肉飯、麵攤或是熱炒店，都是我定期會想吃的東西。

A

Q 聊聊這次的作品吧！

我小時候在鄉下的雜貨店長大，雜貨店就在廟旁邊，下午三四點阿公阿嬤午睡醒後，我會去廟口找玩伴。大約四點多，碗粿阿姨會推著木頭車出現在廟口，然後賣麵的來了，其它攤子也來了。大概六、七點，廟裡頭的燈亮起，接著路燈也會跟著亮，金龜子、蚊蠅等等都會飛起來。人群繼續在廟口聚集，小朋友也繼續跟同伴玩。我對廟前的場景有很深印象，燈籠、香火氣、食物的味道，我想再現這種外國人一看就覺得很台灣的兒時場景。

A

另一個創作也是我的兒時場景。小時候跟媽媽去菜市場買雞肉，媽媽教我們要跟老闆說：「頭家，你幫我選一隻……」為什麼？要逃過殺生的罪孽啊。殺雞還要念咒語，是台語的諺語「做雞做鳥不了時，後世人出生當有錢人」，希望牠死後投胎去好人家。

Q 畫面之外有什麼有趣的故事嗎？

插畫比較是單幅的意象，要很有氛圍、很有感覺，才能讓人想到台灣。但如果要畫出交頭接耳或是買賣的過程等，就要用漫畫才能呈現其中的「人跟人之間的氣味」。像是客人與老闆的默契就是一種。我經常在早上八點去同一家美而美，點「火腿蛋土司」和「大杯咖啡牛奶」。去到第三次時，老闆已經記得我會點什麼。後來我只要說「一樣」，老闆就會幫我做好。有時他看到我，也會問：「一樣吼？」

A

Q 若未來不在台灣生活，你會最懷念什麼？

還是食物吧。之前去德國駐村一個月，一回台灣我就衝去吃滷肉飯、熱炒和鹹酥雞。年輕時往往覺得國外的東西很好吃，台灣沒有什麼特別的。但現在不一樣，好像毒癮發作，吃到滷肉飯會覺得內心被撫慰了。

A

Q 你怎麼看兒時的自己與現在的自己？

我要五十歲了。對自己最滿意也最欣慰的部份，大概是還在畫畫這件事，但這件事也讓我經濟痛苦。痛也快樂著，覺得滿幸運的，可以一直畫到現在。

A

那個雜貨店的孩子從小就好愛畫畫，他想過長大後可能會在超市打工，或是當個畫廣告看板的，但他沒有想過未來會成為漫畫家。

阮光民

漫畫家。風格清新乾淨，筆尖幽默和感性兼備，擅長描繪屬於台灣社會的獨特溫馨故事，富含濃厚的人文關懷與細膩的家族、親子、人性糾葛等微妙情愫，而台灣道地的草根式風土人情，更透過漫畫中的一磚一瓦、一草一木精采詮釋，所想傳遞的溫柔俯拾皆是。對漫畫的熱情數十年如一日。





於是我們決定環島旅行

文 | 李屏瑤 插畫 | 林家棟

多年前曾經單車環島，朋友在下一個工作來臨前有個空檔，我也剛轉職接案，最後擠出十一天。扣掉蘇花跟南迴不騎，旅途規劃還算寬鬆。為了避開烈日，天還未亮就出發，早餐通常都是便利商店。運氣好的話，遇見已經開門的傳統豆漿店或是美而美，都會感動得想哭。儘管身體疲憊，在清晨的新鮮空氣裡迎風前進，帶來前所未有的好心情。

智慧型手機未盛行的時代，我還買了紙本地圖，研究沿路會經過的大小道路，要繞進城市或是沿著海線走，端看前一天的心情而定。我們搜尋每個城市的美食關鍵字，從無名小站或痞客邦拼湊出一些值得造訪的景點，把那些美食部落客的口袋清單都點開看一輪，附的照片愈多愈好，最好是當時網速還承擔不了的圖多狀態，瀏覽器上永遠同時開著十幾個頁面，半夜愈看愈餓，只能在地圖上用不同顏色的筆作記號。

實際上路完全不是這回事，以為在附近的店家，

找來找去結果在馬路的另一端，或是門牌預測失誤，其實已經默默過頭幾個路口。環島的概念是個單向箭頭，當你已經往前移動，就很微妙地不想折返。腳程運行順暢時，也不想為了任何事情停留，能多騎幾公里就是幾公里。

於是那些記號都成為雲煙，用腦袋在思考，用眼睛做觀察，是否停車，則取決於腳的感覺。有些店讓你在經過時不知不覺放慢踩踏的腳步，有些店剛好開在前不著村後不著店之處，有些店前面的樹看起來很棒。旅程中最終吸引我們的，都是不知名的小店。

我還記得騎經苗栗那天，從早晨開始就是連綿不絕的山路，緩上坡，上坡，連續上坡，我心中的跑馬燈已經當掉，完全就是「山山山山山山山山山山」，然後在一個又陡又長的上坡前有一間雜貨店，店裡有一個阿嬤。還有比這個更完美的設定嗎？我在那間店吃到了此生吃過最美味的布丁。





李屏瑤

文字工作者。
出版有小說《向光植物》，在日本翻譯出版為《向日性植物》。劇本《無眠》《死亡是個小會客室》，散文《台北家族，違章女生》。

當然還有那種天降神兵式的，在恰到好處的飢餓時路過香氣四溢的包子饅頭店，帶著竹籠與麵糰味道的蒸氣撲面而來，這種時候真的得停車、來一顆。或是經過那種至少幾百歲的榕樹，樹下不早不晚地擺出了豆花攤。最棒的還有民宿老闆私房推薦，總是要開不開的那種餐廳，必須特地撥打電話過去確認營業時間，外觀怎麼看都是普通民宅，吃完之後念念不忘，後來再也找不到。就跟某間住過的超美民宿一樣，之後用各種關鍵字都搜尋不到，好不容易找出筆記本上的電話，老闆說收回給小孩住了。

總結來說，每次選擇都是機會加上命運，地圖上做的記號幾乎都沒用上，去過的店家難以回溯，很多間甚至沒有名字。不過如果店裡有個眼神銳利的阿嬤，走進去就不會有錯。



高雄AHotel信宗大飯店



高雄 AHotel 信宗大飯店服務成為在地品牌特色，從導入科技、ISO9001、HACCP、星級認證、開發各國旅客市場瞭解其文化、建構網路平台、提升人員專業服務訓練等，秉持創新理念及國際文化作卓越進步目標。整體設計以斯堪地那維亞及獨特自然生態風格為設計主軸凸顯飯店簡約優雅的象徵，一方面體現在對天然材料的妙用，另一方面在於去繁就簡的美學特徵低調優雅的氣質，夜間更有獨特設計風味的夜間燈光美。以簡約優雅品質，創造優質人生，邁向品牌經營發展，並提供各地旅客溫暖、舒適、貼心的住宿體驗，亦成為顧客、員工、合作夥

伴安全、舒適、優雅、人文飯店首選，飯店館內設施與餐廳部份，亦有多元文化的服務，健身房、閱讀中心、藝術廊、會議室、空中花園、洗衣服務等，並提供 HALAL 穆斯林友善 - 住宿、及福圓餐廳。

高雄 AHotel 信宗大飯店兼具商務差旅與城市休閒的雙重特質，鬧中取靜的住宿環境，自助式早餐餐廳，結合多元早餐，餐廳格局設計讓早晨陽光自然灑落，整潔且明亮的環境，搭配所烹調食材，能體會餐點與環境完美契合比例，讓賓客可在都市叢林中享受去繁就簡的美學特徵低調優雅的氣質。

電話：07-9738666 地址：高雄市三民區建國三路 487 號

野柳地質公園



自 2006 年起，野柳地質公園正式由交通部觀光局北海岸及觀音山國家風景區委託新空間國際股份有限公司經營管理 (OPERATE-TRANSFER, 簡稱 OT)，新空間團隊在經營管理權初始，即持續完善 UNESCO 地質公園裡的「地景保育」、「環境教育」、「觀光遊憩」、「社區參與」四大核心價值；團隊的營運項目包含：維護及保管野柳地質公園、環境教育推廣、紀念商品販售及餐飲經營。而在新空間團隊落實環境保育、學術優先、觀光國際化、永續野柳的經營願景之下，歷年主管機關評鑑均獲亮眼成效，亦獲頒各類

觀光獎項，並以爭取登錄世界地質公園為營運目標。

這段期間透過新空間團隊精心耕耘，野柳地質公園的許多成果一直是業界先驅，包含：為觀光局第一個實施尖峰分流的景區、觀光局第一個通過環境教育認證場域的景區、觀光局第一個正式建立對外締結案例的景區。而未來，新空間將持續創新並突破，透過「在地化深耕野柳、國際化宣揚野柳、年輕化鞏固野柳」這三個行動目標，實現多元化野柳地質公園的營運格局。

電話：02-2492-2016 地址：新北市萬里區野柳村港東路 167-1 號

菌寶貝博物館



本著「益生菌微生物：在外 - 皮膚微生物保養、在內 - 益生菌微生物態對人體的預防與健康的建置」為品牌宗旨，追求學習、體驗、樂活為生活態度，塑造一個「體驗益生菌樂活健康」的品牌新形象。藉由行銷整合、掌握市場需求，運用生物科技醱酵技術，以追求保健食品及保養品成分更易於人體吸收利用。創造出有科學教育兼具健康概念的主體一菌寶貝博物館。

命名「菌寶貝」是取台語發音「很寶貝」的諧音，蘊涵菌的「寶貝或寶藏」的意義。設立的初衷，是有感於一般大眾對於生活週遭無所不在的微生物仍一知半解，甚至排斥與恐懼，我們希望藉由菌寶貝博物館的設立，讓大家對微生物世界能有更進一步的認識，同時了解到，在大自然環境中並不一定都是壞菌，也有各種對人類有益的寶貝菌。

電話：03-928-1168 地址：宜蘭縣宜蘭市梅洲一路 22 號



藝術作為酵母在島嶼上持續發酵，
邀你走進馬祖的常民家戶和軍事據點，感受生紅過夏入秋的島嶼風景。

Fermenting art on the islands,
you are invited to walk into the households and strongholds of Matsu,
savoring the ruby-red island landscapes after summer.

生紅過夏



馬祖國際藝術島 2023.9.23 — 11.12

協辦單位 文化部 交通部 交通部觀光局 國家發展委員會 陳雪生立委辦公室 連江縣議會 | 主辦單位 中華文化總會 連江縣政府 | 協辦單位 交通部觀光局馬祖國家風景管理處 陸軍馬祖防衛指揮部 國家交響樂團 國立新竹生活美學館 南竿鄉公所 北竿鄉公所 莒光鄉公所 東引鄉公所 | 承辦單位 連江縣政府文化處 馬祖國際藝術島專案辦公室 | 贊助單位 全家便利商店 | 特別感謝 中華電信 台灣觀光協會 SYM三陽機車 可樂果 臺虎精鹽股份有限公司 昇恆昌 UNIQLO | 協理 吳漢中 (社計有限公司) | 行銷統籌 程詩郁 (左腦創意) | 視覺統籌 馮宇 (IF OFFICE) | 協力團隊 雲台樂府 馬祖戲劇團 馬祖雅韻合唱團 北角星戲劇團 馬悠瓏劇舞蹈團 | 製作 陳合成老師

Web



2023 Taiwan Culinary
Exhibition

台灣 美食展

08.04-07

台北世貿一館 TWTC HALL 1

指導單位:交通部 輔導單位:交通部觀光局 主辦單位:台灣觀光協會

ibon 國旅系統



udn售票網
tickets.udnfunlife.com

