

台灣觀光

2024 7-9

Vol 595

海口味

Flavors of the Tides

李敏勇
林楷倫
林嘉琪
陳志東
曹銘宗
黃之暘
廖小子





BRINGING ALL THE BEST INTERNATIONAL

babicorp.com



編輯室的話

台灣為四面環海的海島國家，在生活、貿易、信仰、歷史發展過程中都與海洋密切相關，在飲食上也同時跟著環繞的大海脈動。本期封面故事以「海口味」為主題，由各領域專家，共同呈現一場融合味覺與文化的澎湃盛宴，邀您一同感受台灣的夏季，那海風拂面、鹹香撲鼻的各種海口味。

無論是海洋文化、海鮮、海產文化，捫心自問，我們都還有很多要和蔚藍大海謙卑學習之處。編輯室邀請了黃之暘教授寫海派的待客之道；作家曹銘宗精選十道外國遊客不可錯過的台灣海鮮料理；《偽魚販指南》作者林楷倫，分享他多年在漁市場走跳後的秘訣，如何選魚、品魚各種眉角，和怎樣在海產店克服「時價」障礙勇敢點菜。

資深旅遊記者陳志東從認識台灣漁業的角度出發，深入產地體驗海洋生態及更永續的食魚文化；最後，吃海鮮當然也要配好酒，媒體人林嘉琪介紹充滿海味的台灣地酒，一飲瞬間充滿海波浪。

台灣小知識蒐羅台灣的24小時不打烊體驗，包含便利商店、豆漿店、棒壘球打擊場、書店，甚至是解決突發小狀況的深夜五金行，照顧心之所向、保佑祈福的廟宇，歡迎夜貓子和晨型人都來體驗這些台灣的日常生活感。From My Table to Yours則由設計師廖小子來分享他的食魚覺醒時刻（他在家做生魚片！）與行雲流水的刀工（和刀具）。

本期專欄有幸探訪台灣唯一連續三年榮獲米其林綠星肯定的餐廳「陽明春天」，透過創辦人陳健宏的專訪，一窺料理背後的理念與心意。更收錄了國家級詩人李敏勇老師的《基隆港》，呼應海口味主題，在詩行中眺望基隆港的遼闊，感受海港的詩意與浪漫；新活水專欄呈現〈雜貨店的日常風景〉，從姑婆阿媽的紅白塑膠袋與安全帽中，透視出台灣社會的真實與親切。

夏日出遊不免提醒，注意防曬多喝水，來去漁港吃口海鮮吧！台灣觀光祝您旅途平安愉快！

CONTENTS

01 編輯室的話

From My Table to Yours

04 青雞魚生魚片

廖小子

Cover Story

海口味 Flavors of the Tides

08 以熱情乾杯、以海味款待——

從小吃、熱炒到桌餐的風味體驗

黃之暘

14 向國際觀光客介紹

10道台灣味海產料理

曹銘宗

18 海口台灣

林楷倫

22 台灣魚販的漁港觀光指南——

現流 (hiān-lâu-)「鮮」(tshinn) 吃

林楷倫

24 悠遊海洋——認識台灣漁業品嚐海鮮

陳志東

30 海味·台灣地酒——把漁港、鯉魚、鰻魚乾、
淡菜、潮間帶的氣味封瓶

林嘉琪

台灣小知識

34 24小時不打烊！體驗台灣生活感！

編輯室

Column

38 Formosa Talk

放慢腳步，感受大自然的款待

專訪米其林綠星餐廳「陽明春天」創辦人 陳健宏

胡芷嫣

44 島嶼詩歌 Formosa Verse

基隆港

李敏勇

46 《Fountain 新活水》專欄

活起來！靈感生活指南

雜貨店的風景——來雜貨店的人

王麒愷

News

48 Events 各地觀光、活動資訊



會長 簡余晏

副會長 蘇成田、凌瓏、莊豐如

發行人 簡余晏

總編輯 鐘逸寧

編輯 陳婷妤、戴宜光、張仲宇

行銷宣傳 李宜潔、高妍妮、劉宇庭

插畫 林家棟

視覺設計 黃耀靈

製版印刷 紅藍彩藝印刷股份有限公司

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

本刊為財團法人台灣觀光協會會刊

1959年創刊 / 第595期 2024年7月發行

中華郵政北台字第1692號執照登記為雜誌交寄

郵政劃撥 0004968-7號

訂價每本150元



青雞魚生魚片



文、圖

廖小子



「台灣只有海產文化，沒有海洋文化。」在台灣談到海洋，就常聽到這句話。

幾年前開始自己煮飯，有天去菜市場，發現攤販賣的魚每隻看起來都很好吃，但沒有一隻認得名字，想起海產文化那句話，發現別說海洋文化，自己好像連海產文化都不太了解啊。

從那時候開始就告訴自己，每次買菜都盡量要買魚，而且要選沒買過，不知道或忘記名字的魚，從購買到料理，從名字到味道，好好記住他。

小時候家裡假如遇到過年，或重要客人來訪，餐桌上就一定會有生魚片。雖然其實就是鮭魚、旗魚、鮪魚之類一些很芭樂的組合，但也因此生魚片這個料理，在我心裡一直有種距離感，是只有特殊場合才能吃的料理。

除了買生魚片，我媽八成料理魚的方式都是用煎的，所以長大後面對魚肉第一個想法就是丟下鍋去煎。聽很多人說這是一種差勁無腦的料理法，其實大錯特錯，假如把魚當作牛排看待，好好控制表面乾濕度，甚至讓他熟成個一兩天，魚肉會用皮酥肉嫩，又香又濃郁的口感回報你。有好長一段時間，對我來說魚一煎，很少烤或蒸，因為每次把皮煎到恰恰，除了非常好吃外，還很療癒。

直到有一次在日本逛到刀具店，天啊日本菜刀真的太美了，每把都像武士刀，看起來又兇又亮有夠帥氣，忍不住就買了下去。第一把是藤次郎的剃骨刀，入手時問店員這把刀的用途，不幸他英文不好，我只聽懂這是用來拆骨頭的刀，加上對日本料理的印象，自然以為這是拆魚骨的刀。直到很後來才發現它是設計來處理禽類，但因為也用習慣，所以就繼續這樣誤會下去了。

入手藤次郎後，煎魚的形式從本來的整條魚下鍋變成魚排。開始練刀工，學著怎麼讓上桌的魚完全不帶刺，同時能夠保留更多的肉。

後來在網路上看到「在家做生魚片」這個頻道，發現原來生魚片並不是一個這麼遙遠的料理，而且不管是熟成還是分切的技術，自己就正在練，差別只在於最後他是生吃我是煎。那不如就來試試看吧，而且能做生魚片的魚，因為對魚體保存比較要求，絕大部分都會是定置網或一支釣，對環境也比較友善。

這次買到青雞魚，一般產季應該都是在九月，沒想到現在就買得到，不知道味道如何？帶回來先洗乾淨擦乾血塞紙巾密封熟成兩天，熟成完打開一聞就非常驚喜，雖然是魚，肉卻帶有貝類與蝦肉的香氣，真是好有趣的一條魚。先切開魚皮，然後沿著魚骨慢慢拆肉，刀劃過魚骨有嘩嘩嘩的聲音，加上傳回手上的觸感，非常爽快。取下肉後，會有兩片魚排與一片魚骨，這種切法叫三枚切，看著薄可透光的脊椎骨，表示取肉率很高，沒



有什麼浪費，很有成就感。魚頭魚骨冷凍起來以後煮高湯，魚下巴可以煎或烤都好吃，魚身接下來還要切除腹骨，與中間那排刺（血合骨），最後去掉魚皮，一塊塊完整的生魚片肉就完成了。接下來就是撒一點點鹽在表面，放進冰箱讓他睡個十五到三十分鐘，經過這個手續，魚肉會被鹽帶出更多甜味。

冰完就要來切生魚片了，這時候我會用最近買的刀——琿孝行，它很適合片魚，造型也漂亮，不管功夫好不好，帥度就先加分。中途忍不住偷吃了幾塊，哇！果然一入口就充滿淡雅的蝦貝香氣，很讚。大概擺了盤開吃，雖然準備了醬油與芥末，但後來發現其實根本不用這麼多佐料，果然好的魚只需要一點點醬油或鹽就非常好吃，調味太多反而會蓋掉肉本身的原味。這次是因為要練去皮的刀工，我想下次再買這種魚，應該可以試試看表皮用熱水川燙或炙燒然後冰鎮的做法，魚肉的味道搭配魚皮炙燒的焦香，應該會加分。

青雞魚，我記得你了！👍



廖小子

台灣最重要的平面設計師之一，以台灣在地草根風格為作品特色，帶起台灣新的設計風格。曾創辦過一本雜誌，也是獨立書店與酒吧老闆，a.k.a. 稿子的冒險王，草稿與成品完全是兩回事的男人。

海口味 Flavors of the Tides

歡迎來到台灣——這個四面環海的美麗海島！在這裡，生活、貿易、信仰與歷史發展都離不開大海的呵護與恩賜。大海不僅塑造了台灣的地理風貌，更賦予了台灣人獨特的飲食文化——「海口味」。

本期封面故事邀請您一起踏上這場海洋與味覺的冒險旅程，讓味蕾乘風破浪！我們集結了各領域的專家，打造一段令人垂涎三尺的海味旅程，每一口都是一段故事，每一味都是一種文化，一起出發探索這片美食的海洋，感受台灣夏季的獨特魅力！



以熱情乾杯、 以海味款待

從小吃、熱炒到桌餐的風味體驗

01

文、圖片提供 | 黃之暘

台灣社會豐富多元，尤其在伴隨時空流變的飲食風味上，既留存了原住民與漳泉閩客移居開墾，經日治到國民政府遷台所帶來風味獨特的酸甜苦鹹，同時也在面對不時影響飲食習慣與口味偏好的流行趨勢下，毫不畏懼的以專屬這塊土地，自己長成茁壯的風味勇敢抗衡；因此在守舊與創新之間，有了既相互尊重，卻又相伴共融的精采展現。而這都不難從諸如咖哩、沙茶調味乃至和漢料理，或是路邊寫著斗大醒目「海鮮川菜」或「生猛海鮮與客家料理」的餐廳招牌一窺端倪。正因如此，台灣吸引海外旅人造訪，不僅是因為自由開放的生活型態，也包含了許多值得一試的在地與道地風味。而之所以精彩無比，也得因自得天獨厚，四面環海的多樣環境與豐富資源，以及分別來自漁撈及養殖充足供應的各類魚蝦蟹貝。

台灣四面環海且東西南北地形各具特色，讓魚鮮四時皆有，且鮮美不斷。



華人喜好有頭有尾的全魚，而吃時不翻動與保留些許的文化底蘊，更帶來年年有餘的美好意涵。



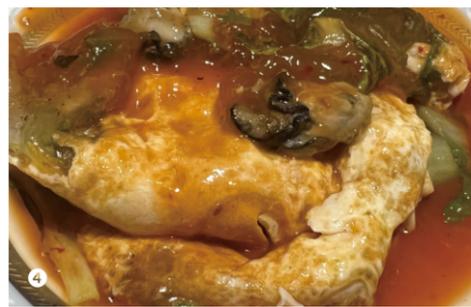
台灣精湛的養殖技術，不但讓名貴海鮮也能成為常民美味，搭配生猛帶勁的調味料理，更顯誘人口感。

東西南北，各擅勝場

「食當令，吃在地」，不僅是兼具節約並落實減低食物碳哩程的具體作法，同時也是體驗覺察在地特色的首選推薦。更何況以飲食感受在地，不僅印象分外深刻，同時也能清楚覺察別具風格的時令與地理特色。而在眾多葷素食材之間，尤以水產最能呈現季節變化，或搭配時令蔬果，加強風味感受。例如春天的藻類與鯉魚、夏天的鎖管與帶魚、秋天的牡蠣、鯛魚與石斑，以及冬天的午魚、土魷與紅魷，伴隨季節出產的肥美漁獲，也多可覓得對應的產地與產業，伴隨別具在地風味的料理，便能成為以風味銘記的有趣體驗與深刻感受。此外，東西南北除沿岸地形不同，讓出產各具特色外，即便是近似或相同出產，也多在品質及風味上各擅勝場，值得大家到哪吃哪，同時也適合作為遠道來訪的海外旅人，最直接也真實感受在地的體驗方式。

豐儉由人，悉聽尊便

台灣素以鮮美海味著稱，而融合閩南、廣東、日式以及後續衍生在地風格的各類誘人滋味，不僅從早到晚，同時分量大小與價格高低，也能豐儉由人，讓品嘗分外方便自在。從一人獨享的蚵仔麵線、蚵仔煎到滿是海味的鼎邊銼，或是大夥歡聚一堂的五柳枝、佛跳牆與清蒸海上鮮，雖分別為隨時空流變帶入本地的口味，但卻在多年之後，有了專屬台灣的樣貌，而這些都不難從名稱、用料取材乃至口味差異上循發展脈絡見微知著。而水產品相對陸禽畜產，除具備種類多樣的豐富選擇外，且精采組成，除茹素外也極少受到宗教信仰或飲食文化限制，因此也讓人可以放心痛快享用。更何況若將品嘗難度從低至高，無須筷箸刀叉，即可隨手就來，大口享受的蚵嗍、蚵酥與油條鮮蚵，或對西方飲食相對具有挑戰性的清蒸全魚、紅蟳米糕與鹽烤大蝦，也能為來自海外的夥伴，帶來不致困難但卻印象深刻的美味體驗。



- ❶ 蚵嗍來自福建沿海，但在台灣除有了自己的風味，也帶動了炸粿與其他美味的一併發展。
- ❷ 將火燒蝦仁包入肉圓中，讓不論是清蒸或油炸，都分外鮮美迷人。
- ❸ 一魚三吃的魚頭煮湯，不僅呈現食材美味，同時也帶出國人珍惜節約的飲食態度。
- ❹ 蚵仔煎原先為閩粵一帶的蠔煎，但在本地獨特的風土與口味形塑下，成為別具代表性的人氣海味小吃。



葷素濃淡，喜歡都來

或許川菜之辣、粵菜及浙菜之甜，與閩菜湯水豐盈的特色，讓人們稍有喜好或接受程度差異，但所幸從專擅獨家特色的餐廳、大眾口味的常民料理，到種類繁多的夜市吃食，也都能滿足在口味濃淡或葷素選擇上的各自偏好；而這些隨時令登場的養殖與撈捕水產品，也總能在涵蓋種類包括魚蝦蟹貝藻等豐富組成下，提供不僅吃巧，也能吃飽的分量，並滿足現代人「呷魚呷肉，也著菜恰」的均衡飲食需求。雖然水產品多能與時令蔬果相結合，但單就各類海藻、蝦蟹螺貝與頭足類，與各式淡、鹹水魚類的巧妙搭配，便能滿足多數人既想吃好，也想吃飽的需求。



河鮮海味，各自精采

海鮮海鮮，一是海裡來的「新鮮」，另一則是口味上的「鮮美」。但其實日常吃食，除葷素以外，還不乏河鮮海味的堅強陣容；前者代表如開胃小菜中的鹹鮮蚶、川菜與浙菜中的豆瓣鯉魚與蔥燒鯽魚，以及中南部早餐宵夜中不時可嚐到的軟骨鯉或珍珠鯉，後者則舉凡各式養殖與撈捕海產，可以是以美味與飽足開始一天的虱目魚飯湯或蚵仔麵線，也可以是簡單打理三餐的魷魚羹、花枝羹或蝦仁肉圓。即便深夜凌晨，街邊路旁也有充滿各式誘人海味的鹹粥、紅糟鰻或是旗魚米粉等，配上炸得外酥裡嫩的鮮蚶、魚片、蝦仁與魷魚，最能呼應那熱鬧喧囂，同時不捨早早睡去的每個夜晚。



- ❶ 簡單的汆燙韭菜搭配上柴魚與醬油膏，便是營養美味且樂趣無窮的誘人前菜。
- ❷ 即便只想簡單打理中餐一頓，也能選擇海味鮮味十足的魷魚羹與魚酥羹。
- ❸ 簡單的虱目魚各部位搭配油膏與醬菜，便能痛快過癮的早餐或宵夜一頓。
- ❹ 適性適味的料理不但傳承多代，同時循著風味，還能找到飲食文化的脈絡。圖為川味十足的豆瓣鯉魚。



種類多樣且不乏魚漿製品的甜不辣與黑輪，多是隨興隨手便能輕鬆享用的下午茶。

熱情夠味，還能續攤

不論是週三或是週五，在心情放鬆之際，常與夥伴三五邀約，或為歡迎遠道而來的友人，台式熱炒絕對是能讓賓主盡歡的首選推薦。在人還沒到齊前，先來盤拌著芥末油膏的生魚片或冰涼鯊魚煙，不然則是叫份搭著五味醬的汆燙魷魚開開胃，隨後依序點上白灼蝦、胡椒鳳螺、三杯牛蛙、清蒸鮮魚與炸花枝漿。而如果嫌白飯炒麵太過平常，想換換主食口味，風味酸甜的鱈魚意麵、搭著焗香櫻花蝦或烏魚子的炒飯或米糕，最後以薑絲或味噌魚湯結尾，吃飽喝足，最是滿足。

台灣四面環海，擁有相對豐富的海洋資源，養殖與撈捕技術更是表現出色。加諸長時間以來多次的風味融合，既保留了華人飲食與風味中的經典代表，同時也建立了屬於自己的風味。從街邊夜市小吃，到餐廳酒樓，無不展現精彩多樣、古今新舊且兼容並蓄的口味。值得自己品嚐，更能在疫情後向國際友人，以熱情乾杯、海味款待，還能加上滿是人情味的最佳招呼。☺



黃之暘

現職為國立臺灣海洋大學水產養殖系老師，將養魚與吃魚融入工作與生活，並努力的幫每條魚說故事。

向國際觀光客介紹 10道台灣味海產料理

文 | 曹銘宗
圖片提供 | 曹銘宗、編輯室

台灣是熱帶與亞熱帶之交、暖寒洋流匯聚的海島，海洋物種十分豐富，加上捕撈與養殖漁業都很發達，所以擁有多樣而新鮮的海產，歷來族群的多元飲食文化在此傳承、融合、創新，產生了很多別具特色的海產料理。如何向國際觀光客介紹台灣味海產料理？以下的十道，從小吃到辦桌菜，值得推薦。



炒蛤蜊

「蛤蜊」是雙殼貝類的通稱，在台灣常見的有文蛤、海瓜子（花簾蛤）、山瓜子（橫簾蛤）。台灣原生種「台灣文蛤」是台灣貝類養殖大宗，大都以活體販售，新鮮而平價。

台灣的平價熱炒店、海鮮餐廳都有炒蛤蜊這道菜，以蔥、薑、蒜頭、辣椒爆香，以蠔油、米酒、胡椒、糖調味，大火快炒，最後加入九層塔拌炒，堪稱台灣最有人氣的海產料理。



鹹蜆仔

台語「蜆仔」就是蜆，生長於溪流、半鹹水河口的雙殼貝類。台灣養殖的蜆，水質愈乾淨顏色愈金黃，命名「黃金蜆」。

「鹹蜆仔」是蜆的生醃小菜，蜆要如何吐沙、去腥？如何以加熱、川燙或冷凍讓其殼稍微開口？如何以醬油、蒜頭、辣椒、米酒、糖等浸泡入味？各有祕訣。

日本已故前首相安倍晉三，他生前最喜歡的台灣美食就是「鹹蜆仔」。他有一次訪台，外交部在國賓飯店設宴款待，他在餐桌上閒聊提及這道菜，結果飯店努力在宴會結束前滿足國賓的願望。

歡迎日本人來台灣品嚐安倍先生最愛的「蜆」（シジミ，shijimi）料理。



虱目魚

虱目魚的英文名稱是「牛奶魚」（Milkfish），在台灣有超過四、五百年的養殖歷史，成為平價、營養、美味的庶民之魚，並可分割成無刺的魚頭、魚肚、魚皮等部位，而有煎、烤、煮、蒸等各種料理。

虱目魚與「鹹槎仔青」（鹽漬青芒果）、「西瓜綿」（鹽漬西瓜蔬果）煮成的魚湯，其味酸甘、鮮美，堪稱台灣傳統的酸味魚湯。

印尼、菲律賓也是虱目魚養殖大國，印尼人愛吃 Bandeng，菲律賓人愛吃 Bangus，歡迎也來品嚐台灣味虱目魚料理。



蚵仔煎

這是福建、廣東及東南亞華人的牡蠣料理（俗稱蠔，台灣寫成蚵），在台灣會先把牡蠣煎香，再加入蛋、蔬菜，使用透明的番薯粉 / 太白粉漿，最後淋上特調的甜辣醬汁，其外觀及味道都很吸引人。

根據台灣官方對本國及外國人士的調查，最能代表台灣小吃的就是蚵仔煎。歐洲人早年食用「葡萄牙牡蠣」（Portuguese oyster），本是台灣西部海域的牡蠣，推測在十六世紀附著於葡萄牙帆船被帶回歐洲並命名，1960年代因疫滅絕，才改從日本引進較大的「太平洋牡蠣」（Pacific oyster）。

歡迎歐洲人來台灣品嚐復古、小而美的牡蠣。



紅糟鰻

台灣的鰻魚有溪鰻及海鰻。溪鰻有小型的白鰻（又稱日本鰻），常做成日式蒲燒鰻，以及大型的鱸鰻（正字蘆鰻），常做成中藥燉補。海鰻則常見做成紅糟鰻料理，紅糟鰻羹是小吃，炸紅糟鰻是桌菜。

「紅糟」是以紅麴、糯米釀酒、過濾的渣滓，福州菜常見的調味料，可用來醃肉和魚，使其顏色變紅且散發酒香。

相對於歐美、日本的炸魚料理，台灣有鮮紅、酒香的炸海鰻，值得一嘗。



烏魚子

每年冬至期間，烏魚隨北方大陸沿岸流（親潮）從台灣海峽南下避冬，並在台灣高雄、屏東海域產卵，此時魚卵最飽滿，以鹽醃、風乾做成堪稱亞洲最美味的烏魚子。

因地球暖化等因素的影響，每年隨洋流來台灣的烏魚數量減少而不穩定，所以台灣已發展烏魚養殖，也能做成品質優良的烏魚子。

自古以來，烤烏魚子在台灣是珍饈，在日本也是「三大珍味」之一的「唐墨」（カラスミ，Karasumi），既來台灣怎能不吃？



煙燻鱈魚

海產蒸熟再煙燻，可以去腥、上色，並增添香氣。台灣的煙燻材料主要是台灣盛產的茶、糖、米，或直接以甘蔗燻製。

台灣傳統煙燻海產有「鯊魚煙」、「花枝煙」、「魚卵煙」，以及包括魚皮、魚腸、魚肚、軟骨等的「煙燻魚雜」，與煙燻肉不同的風味。

鱈魚已被列瀕危魚種，產量很少，台灣進口的「圓鱈」（智利海鱈）、「扁鱈」（大比目魚），魚肉滑嫩，很受歡迎，因此「煙燻鱈魚」成為中餐廳的手路菜。



清蒸石斑

最新鮮的魚，如何烹飪最能夠彰顯本身的美味？在台灣，活魚、好魚常見做成清蒸料理。

台灣的「蔭冬瓜」（鹹冬瓜）、「破布子」（樹子），都是以鹽、糖、豆醬醃漬，在陶缸內長期釀造而成，其甘味濃郁，用來蒸魚甚佳。

「蔭冬瓜蒸活石斑」是台灣活海鮮餐廳的招牌菜，常吃以「蒸魚豉油」（醬油）蒸魚的香港人，應該要來嘗嘗。



紅蟳米糕

「蟳」是海蟹，以一對大螯著稱，母蟳在交配後稱之「紅蟳」，其受精卵即是蟹黃。紅蟳蒸熟後，整個蟹殼呈橘紅色，又有肥大的蟹肉、飽滿的蟹黃，十分亮眼。

在台灣，「紅蟳米糕」是海產+米食的代表作，有麻油、油蔥及肉絲、蝦米、香菇等配料的糯米飯，上面鋪著切塊的紅蟳，露出鮮亮的蟹黃，其色香味在餐桌上非常誘人。

台灣的台菜餐廳都有這道菜，國際觀光客千萬不要錯過。



麻油龍蝦

麻油+老薑+紅標米酒（蒸餾米酒+糖蜜酒精）是台灣傳統食補的祕方，常用在麻油雞、薑母鴨、羊肉爐，麻油雞（全稱麻油雞酒）更是婦女坐月子美味又滋補的聖品。

把麻油雞料理用在頂級的活海鮮——龍蝦，再以九層塔增添顏色和香氣，堪稱台灣海產料理一絕，其龍蝦精華之湯汁，還可拌麵線吃。

台灣自古生產優質麻油，相對於西餐以橄欖油、蒜頭、白酒來烹調龍蝦，台灣的麻油、老薑、米酒之活龍蝦料理，值得歐美觀光客嘗鮮。



曹銘宗

台灣文史作家，基隆年輕耆老，關注台灣歷史及飲食文化，近年著有《蚵仔煎的身世：台灣食物名小考》、《吃的台灣史》等暢銷書。

海口台灣



文 | 林楷倫 圖 | 編輯室

當魚販二十四年，逛其他城市的魚市場，依舊新鮮。

台灣的海鮮與飲食習慣，非常多元，多元到逛個不同地區的魚市場都像到了其他國家。台灣的海洋有四五種面貌，北部的魚市場常有赤鯨、紅馬頭、姬鯛，以太平洋魚群為主。到了中部的魚市則是灰灰一片，沙岸海魚冬天午魚白鯧肉魚，夏天則是石首魚類，如帕頭仔、黃三牙。南部的食魚習慣更大器更不同，南部擁有的魚類有太平洋也有沙岸，雖可以任君選擇，但當什麼都有了，便能選擇最好的。台南吃土魷，要買就買整尾，東港吃黑魷，先吃腦天再吃三角。

一種魚在台灣各地有三四個俗名是常見的事，但仍然有共通的語言，例如「現流」或說「現撈」都意指新鮮。要選新鮮的魚很簡單，選魚身僵直不要垂軟，不選眼睛變黃變凹，真的不懂誠心問老闆，老闆也會直接地回。最怕連市場都不敢踏入，深怕被攤販所騙，說實話，市場是倚靠著人群存在，不用害怕，隨意進入某個市場，看看在地的食材與飲食文化。

林楷倫

臺中人，想像朋友寫作會的真實魚販、作家，交大研究所肄業，2020年開始在臺灣文學界嶄露頭角。曾獲林榮三文學獎2020年短篇小說首獎、2021年、2022年三獎，時報文學獎2021年二獎、臺北文學獎和臺中文學獎等。2022年出版首部著作《偽魚販指南》。



攝影 | 賴小路



03



客人的攤販，每天也得面對客人餐桌上的實驗。

台灣的攤販們是最懂台灣人餐桌上的人們。

魚販們懂魚，更懂餐桌上的大小風味。

不想自己煮沒有關係，讓我們走進台灣的海產店吧。

身為魚販，原諒我進入海產店很常不點海鮮。但進入台灣的海產店記住「不時不食」，不是對的時節不吃。吃符合食旬的海鮮是一門學問，魚類不用刻意選活魚，秋天吃蟹，冬天吃灰色的魚，夏天吃礁岩魚類，三月吃鯉，五月吃黑鮪。食旬不單時間，在台灣的多元海洋中更是地點，在宜蘭、東港吃紅色蝦類，在花東吃笛鯛類，在中部吃底棲，在澎湖則吃珊瑚礁海岸的繽紛魚種，馬祖夏吃淡菜冬吃鱸魚。也有更特殊更內行的選擇，金門吃佛手、藤壺、石蚵，或找定置網收網時找尋附著在浮球上的肥美藤壺吃、夏天吃牛尾魚跟九條，冬天有錢吃白北。

吃海產攤也不一定要選擇特殊的海鮮。

我們更要品嚐的是料理，台灣海產店會有幾些在家裡難以複製的煮法，鹽焗、三杯、清蒸都與家庭烹調都有差異，更別說炒類的鑊氣。要試試台灣海產攤，先從便宜的食材開始試吧，鹽焗吳郭魚、三杯小卷、清蒸白蝦，不要刻意先選特殊=貴的食材，等到試好廚師的功力再說。長得奇怪的長得顏色鮮豔的魚，料理法選擇清蒸準沒錯。長得好像有看過卻不知名字的魚，選擇乾煎，真的都不能確認問問點菜人員吧。

台灣的海鮮自己逛，台灣的海鮮一起吃。台灣的海之味沒有固定項目，是隨各地的味蕾與食旬交互產生。

早起逛市場吧，晚睡吃海產攤吧，吃海鮮不分時段，不分季節。

學習成為台灣的海味人，不用海口腔，不用什麼都懂，不懂就問，懂不懂都點來吃。

吃來的海味，會更懂台灣的海，更愛台灣的海，因為海的多樣，也是人的多樣。📍



進入台灣的海產店記住「不時不食」，不是對的時節不吃。



進入魚市場時，先穿上球鞋，若想更裝內行一些就穿上雨鞋。切記不要穿皮鞋、穿高跟鞋，不單是不適合這場合，攤販更怕的是一身華服的客人滑倒在血水之地。不用裝成內行，但不要一身外行。

帶幾個保鮮盒或沒帶也沒關係，買幾尾魚幾些蝦，問問攤販他要怎麼煮這些。每個攤販都有他特殊煮魚的方法，若客人問我，我會簡單傳授熟成的方法。秘訣不難，就是要等。等也不用久，一天半天就夠了。將魚、剝好的蝦擦乾，泡在鹽水或直接灑鹽。準備好廚房紙巾，將魚或蝦置放在廚房紙巾，放入冰箱吹半天或一天的冷風。處理好的魚蝦，乾煎或烤，都與原本的魚蝦吃起來不一樣。

魚吹過風，肉的油脂豐香。蝦吹過風，蝦甜更加凝聚。

這方法有各種變化，但我不會一次講完。當客人再來消費時，我慢慢講出，不是奸詐藏私，而是希望客人能慢慢品嚐慢慢嘗試。熟成可以用昆布包裹，佐料可以轉換成義大利香料、味增、咖哩粉。擁有多樣變化，任君選擇，找出自己與在地飲食的最佳搭配，都是實驗而來。每天面對

台灣魚販的 漁港觀光指南

現流 (hiān-lâu-) 「鮮」 (tshinn) 吃

04



文 | 林楷倫

要逛台灣的海鮮商業，我首推**基隆坎仔頂魚市**。坎仔頂魚市交通位置十分便利，是台灣最主要的高速公路國道一的開端（也是從南部上來的終點），坐火車也會到。除了交通便捷，更是台灣漁業運輸的特殊象徵，漁業運輸以回頭車為主，往往坎仔頂是南魚北送的第一站，因此也得深夜起床逛魚市（最推薦的時間深夜兩點開始逛）。坎仔頂魚市的漁獲從南到北都有，也有東北角獨特的職業釣客託賣的特殊文化，對觀光而言最有趣的是——一般來說民眾可以體驗喊價的過程，不會像批發魚市得買大量，坎仔頂魚市的漁獲鮮度也十分有保障。買完魚，可以順便吃早餐（或熬夜吃宵夜），市場旁的咖哩炒麵、營養三明治、炸紅糟鰻都獨具地方特色。如果在基隆找海產攤，也是方便，吃在地海鮮之餘也能感受到台灣的俗民酒場文化，不怕害羞就問坐在鄰桌的食客們什麼好吃，問在地的最準，問在地的最有文化。



阿華炒麵的咖哩炒麵

次推台東的漁港，**富岡漁港**小而精美，**成功漁港**大而豐盛，兩個漁港都可以第一眼看到回港漁船下貨，立刻拍賣的場景。兩者最棒的優點是不用特別早起，富岡拍賣時間八點半或九點，成功則是十二點開始。都可以見到與西岸台灣完全不同亞熱帶太平洋流魚系的樣貌，與日本沖繩的魚種相近，繽紛色彩的笛鯛類、各種形體的洄游魚類。或往北走也能去看看成功漁港，早上富岡，中午成功漁港也是不錯的行程，一旁也有代客煮食的海產攤，也可跟在場的魚販代客喊價，去當一天的台東海口味。

再推薦離城市最近的魚市：**安平魚市**。安平魚市的批發時間與坎仔頂差不多，跟坎仔頂最大的差別是大小，安平魚市不大，但魚種頗豐。從澎湖珊瑚礁魚類到東沙南沙的太平洋魚類，從中南部的沙岸魚種到溪魚淡水魚都能在安平魚市中見到。一年四季都可見到南臺灣海口的生命力，安平魚市也比較親近觀光客，價格合宜。唯一的壞處是沒有供散客煮食海鮮的小吃部，但不買只逛逛也可。逛魚市，記起台灣的海鮮模樣，想吃就去早上的魚仔店或夜晚的海產攤吃吧。

我推薦的這三處魚市，大多歡迎觀光客或散客前往。在漁港魚市買魚，最麻煩的是買來的魚都沒有殺，海外的旅客買完得問魚販哪裡可以幫忙殺魚，不用害羞用手勢用簡單的英文都可以溝通。問哪裡可以代客裝箱寄貨，最簡單的找一家便利商店用宅配即可。殺魚的錢不要嫌貴，殺魚的服務都是省清潔廚房的力氣與時間。最後，記住台灣的菜市場或是魚市場大多都禮拜一休息。

台灣是島國，來試試台灣的海鮮，如同人情味一樣生猛喔。🍴



營業到凌晨四點的朱添鮮魚號

基隆

朱添鮮魚號

在此可以吃到當令的中大型魚的生魚片。三四月吃鯉、五月時吃黑鮪魚、夏秋季吃紅魷、冬令吃白旗魚。

200 基隆市仁愛區仁四路45號
02 2424 9832

阿華炒麵

咖哩為基底，加入東北角產的小紅蝦、花枝等的炒麵十分好吃。

200 基隆市仁愛區愛四路1-3號
02 2429 2163

台東

阿宏的魚店 Ah Hong's Fish Shop

950 台東縣台東市富岡街305號

台南

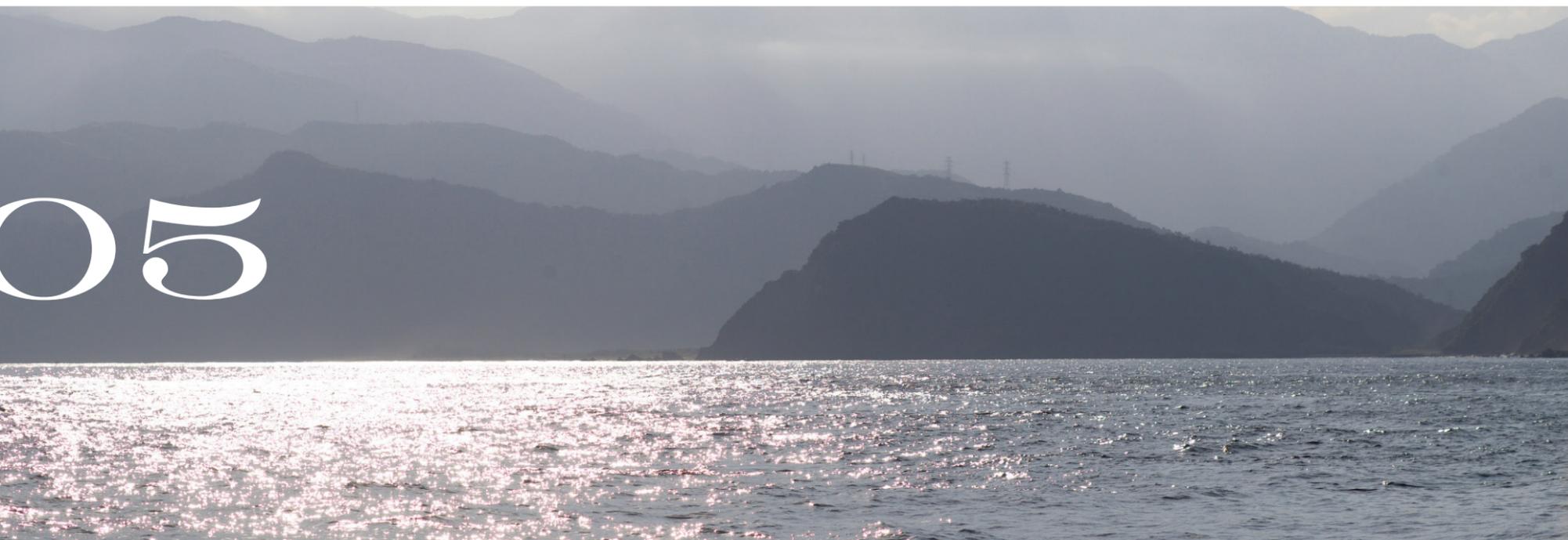
山記魚仔店

來台南除了牛肉湯豬心湯外，務必試試魚湯。魚仔店都會特選當日魚種，可客製化。

700 台南市中西區府前路一段120號
06 211 0851

悠遊海洋

認識台灣漁業品嘗海鮮



05

文、攝影 | 陳志東

早年大家會說台灣欠缺海洋文化，只見海鮮文化。但近年大家更發現，台灣不只海洋文化不足，多數人對海鮮也相當陌生。

例如我們會知道夏天要吃西瓜芒果，冬天則是柑橘草莓的季節，但春夏秋冬的大海中有什麼洄游魚類？又有哪些魚是來自定置漁網或遠洋或近海或養殖，多數人一頭霧水，海洋大學教授黃之暘老師更常說：「多數台灣小朋友只認識進口的鱈魚跟鮭魚，而且還是已經切成片的。」

不懂漁法，就很難理解海洋與魚種；不懂魚種，就很難察覺漁具、漁法會對海洋環境造成何種影響，也會難以瞭解各地漁村文化的差異與成因，更會不知如何友善與海洋相處。

於是近10年來，一股「食魚文化」風潮正在台灣各地吹起，許多青農透過漁業旅行，透過充滿趣味的行程帶領大家認識魚，認識海洋生態與漁村文化，並因此讓大海得到照顧。底下推薦三條有趣也有內涵的漁業旅行路線。





花蓮迴游吧大門



站在七星潭海邊，就可望見海上的定置漁網浮球

路線一 花蓮迴游吧

迴游吧位於花蓮新城七星潭海邊，站上二樓屋頂放眼望去，就是遼闊碧藍的太平洋呈現眼前。由於黑潮流經，許多洄游性魚類年年依循季節與洋流來到這片弧形海灣休憩覓食，也讓此處成為極好的漁場，四季各有飛魚、鰹魚、鬼頭刀、黑鮪魚、白帶魚、旗魚、翻車魚等多樣魚類出沒。

從日治時代開始，這裡就被架上多座定置漁網，其中一座就隸屬迴游吧創辦人黃紋綺外公家族所有。出生在台北的黃紋綺，從小開始，每年寒暑假就都在海上與船上渡過，之後進入高雄中山大學與研究所取得海洋環境規劃與管理碩士學位，有感於「台灣人愛吃魚，却不瞭解海洋」，因此決定搬到花蓮創辦迴游吧。



花蓮迴游吧2樓就可望見太平洋與海上定置漁網，並有模型為遊客解說其原理



花蓮迴游吧內部空間，充滿魚類圖像，有趣可愛



花蓮迴游吧創辦人黃紋綺



花蓮迴游吧提供多樣點心與飲料

迴游吧主要宗旨就是「帶大家正確吃魚，也認識魚跟海洋」。以家族的定置漁網為起點，去介紹定置漁網如何讓魚兒自投羅網，但卻又讓牠們有逃離機會，以被動方式取得漁獲，也讓小魚有更多機會長大，同時也介紹各種魚的習性，以及牠們扮演的人文生態角色。

來到迴游吧，可以品嚐以鰹魚製作的魚米花、鰹魚鬆奶蓋紅茶、或來一杯萃取了鰹魚風味的琴酒調製的雞尾酒，並有多種「食魚教育」行程可選擇。其中最受歡迎是搭著船出海觀賞花蓮的鯨豚並搭配食魚教育，如果時間可搭配潮汐還有機會看見七星潭定置漁網收魚作業，或是可選擇「七星潭摸魚趣」、「一日工作坊」，或預約各種客製化行程，可英文解說。



www.fishbar.com.tw



宜蘭南方澳漁港，有著很別緻的景觀與宗教人文



台南七股龍海號會停靠網仔寮沙洲讓遊客登島感受無人島之美

路線二 宜蘭蘇澳海派生活館

海派生活館位於宜蘭蘇澳「南方澳漁港」旁，是一個集結海釣、食魚教育，同時可以體驗 sup、獨木舟、浮潛、溯溪、漂流、帆船等各種海洋活動的綜合體驗館。海派生活館主人雷震洲本身就是蘇澳人，年輕時投入旅行業，約 20 年前回到家鄉以大海為主題開發各種活動，其中「友善海釣」行程頗有口碑。

由於蘇澳出海後就是廣闊太平洋，魚類資源豐富，在此海釣，會有解說員全程陪同，一方面介紹南方澳漁業人文歷史，也解說南方澳的鯊魚、鯖魚、鬼頭刀等主要漁獲的魚類習性與生態價值。如果潮汐對了，也有機會看見東澳定置漁網收魚作業。

來到漁場放下釣竿後，船員會協助指導釣魚技巧，很適合初學者，並有很大機會可以釣上石硿、秋姑、鳳梨、紅鐵甲、砲彈等魚種，體型太小的需放流回海中，體型足夠大則可帶回海派生活館，並由廚師協助料理，品嚐專屬的海鮮大餐。



在大海上釣魚，有著無比悠閒與樂趣



海釣釣上的魚，回到生活館後，會有廚師協助現場料理



<https://sunhitour.wordpress.com>



台南七股龍海號大門與遊客接待處



台南七股龍海號會帶領遊客體驗拉蚵與八卦網捕魚等漁民生活



www.facebook.com/longseaboat

路線三 台南七股龍海號

「龍海號」位於台南七股瀉湖旁。七股瀉湖是 300 多年前的台江內海遺跡，船行期間，處處可見蚵棚與定置魚網。龍海號創辦人林明德從小就在瀉湖邊長大，幫忙爸媽養殖牡蠣，20 多年前台灣各種觀光旅遊事業起飛，林明德於是與太太轉型休閒，帶領遊客搭船進入瀉湖捕魚、採蚵仔、賞鷓鴣，並登上網仔寮沙洲欣賞大片木麻黃與台灣海峽。

行船期間，除了感受瀉湖景色外，還會有解說員導覽介紹濱海植物、紅樹林、牡蠣養殖方式等等自然與人文，接著會停靠網仔寮沙洲讓遊客上岸遊覽，回程再帶領遊客體驗八卦網魚法，到了冬季還帶領觀賞鷓鴣，幸運的話還會遇到黑面琵鷺等鳥群飛舞。

回到岸上，遊客可體驗碳烤鮮蚵、虱目魚背鱸、白蝦、文蛤、魚卵香腸等在地海鮮現烤現吃，其中鮮蚵更可在 1 小時內無限免費續盤吃到飽，感受大海的滋味。📍

海味 · 台灣地酒

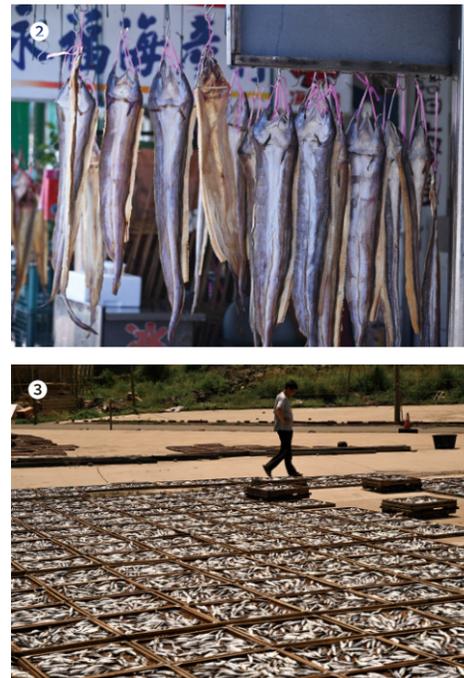
把漁港、鰹魚、鰻魚乾、淡菜、潮間帶的氣味封瓶

文 | 林嘉琪 攝影 | 林嘉琪、羅沛德

台灣地酒的製酒人穿梭漁村、走向防風林、涉水經過潮間帶，一路航向更深的海洋。他們捕抓島的海味，把漁獲的鮮腥、海產乾貨行的腐香、紅樹林海茄冬的鹹味，潮間帶的濡濕海藻，和大海裡的白帶魚、鰹魚及蝦貝的鮮味封瓶，用一罐罐海味拼成島嶼的千百幅氣味地景。

在春夏季節的烈艷頂下來到各地漁港，可在澎湖海邊看到居民曬臭肉魚、石鮭干（章魚乾），宜蘭南方澳街上海產店掛有整排海鰻乾，花蓮豐濱海岸的阿美族人會取血桐、銀合歡的木柴燒柴煙燻飛魚乾。在靠海村落的空氣中，經常散發「曝乾」（pha-k-kuann，晒乾）、「副風」（khau-hong，吹風）漁產，那種脫水帶濕、氣味腥濃的氣味。

05



1 基隆風土蒸餾琴酒「小徑」（右起）加入鰹魚乾、白帶魚，以氣味搭建基隆地景，性格鮮明。琴酒「千禧鰻波」清涼香料味裡藏有蒲燒醬香，好似吃鰻魚飯加了 wasabi（哇沙米）提香。「神聖勇氣琴酒 海」融入淡菜、滄苔鹹香感；「新城蒲燒鰻清酒馬丁尼」是海味清爽的鹹味調酒。
2 宜蘭南方澳街上掛著的整排海鰻乾，現有製酒人以漁村飲食風景為靈感製酒。
3 在漁村裡「曝乾」、「副風」的漁產，帶有脫水仍濕、氣味腥濃的氣味，這也是台灣的氣味之一。

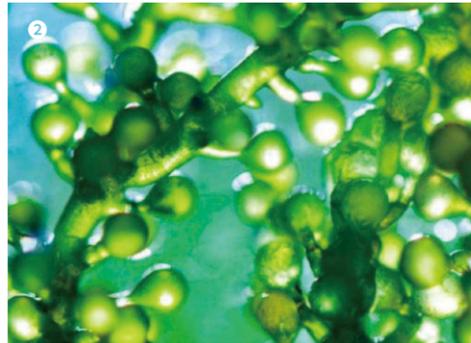
像這種類似聚落記號、帶著氣味深景的印記，被收進了基隆風土蒸餾琴酒「小徑」。才剛拔開木塞，都還沒睜眼確認地標，嗅覺就已經「咻」地直達漁村，這款由「合力酒廠」、野草茶舖「三玉號」及基隆青年團體「涼伴工作室」共同合作的琴酒，加入鰹魚乾、白帶魚、石蓴、茗葉、竹葉、苧麻、桂花蒸餾，揉雜乾貨行和魚市場的氣味搭建出基隆地景，氣味強烈，入口溫醇，帶有城市性格。

外來植物海茄冬、綠藻製酒 台灣地酒的海洋永續任務

通過聚落走向大海，會先行經防風林、淺灘及寬潮帶。在西岸彰化芳苑堤防外的泥灘地，因為造林栽種紅樹林海茄冬，結果卻造成水鳥、招潮蟹失蹤不來，原本「固岸」功能卻演變成外來種入侵海岸底棲的環境困境。

「恆器製酒」就與生態廚師團隊合作，在清除失控的外來植物時同時創造經濟價值。製酒師羅己能取海茄冬葉和地瓜酒製成烈酒「海茄冬酒」，入口沁出大海的鹹味，廚師們也會在煎豬肉時加酒煎香。一款地酒引人們思考引種與生態衝擊議題，帶有海岸生態關懷的心意。

從潮間帶延伸到整片大海，都是製酒人的繆思。「美學生技台灣原生藻類萃取」把台灣原生小球藻加台灣蔗糖蘭姆酒，先以連續式蒸餾器隔絕雜質，再以壺式蒸餾器擷取酒心，「台灣原生藻琴酒 龍年限定版」酒體絲滑帶鹹，酸香鮮明，有如澄清過的海菜湯，與市面上大多數琴酒辛冽乾燥、收斂感強的特點不同，在風味上表現台灣海域及飲食特性，也實踐把微小藻類用做保健、生態固碳和飲食的多樣應用。



1 「台灣原生藻琴酒 龍年限定版」甜滑帶鹹，有如澄清過的海菜湯。
2 顯微鏡下的小球藻（「美學生技台灣原生藻類萃取」提供照片）
3 海味的台灣地酒還原島嶼的濱海物產及生態，是有趣的台灣風土伴手禮。

合力酒廠

地址：新北市鶯歌區建國路411號
電話：02-8677-5972
備註：可預約參觀

恆器製酒

地址：桃園市蘆竹區內新路117巷53弄26號
電話：03-324-6832
備註：可預約參觀

台灣原生藻琴

IG: <https://www.instagram.com/taiwanvarecgin/>

醃蒸餾所

地址：新北市三重區光復路一段30巷64號1樓
電話：0920-555-522



1 以都蘭9款酒麴植物釀成的「出力釀糯米酒」香甜潤，適宜搭配太平洋沿岸的原味海鮮。2 阿美族野菜和發酵食
3 阿美族人的醃漬螺貝

以海濱植物入酒，帶來鹹感，那麼在花蓮七星潭外海以傳統友善漁法「定置漁網」捕撈的鯉魚經煙燻後入酒，還帶來鮮味 (umami)。「醃蒸餚所」創辦人李建緯和食魚教育品牌「洄遊吧」合作「醃琴酒 - 鯉魚」，以宜蘭中福酒廠的米酒當成基酒，加入鯉魚、馬蜂橙葉 (泰式檸檬葉) 芫荽子，尾韻的煙燻感與甜滑、富有油脂感的酒液交融，是一款結構飽滿，可純飲的琴酒。

由琴酒達人鄭哲宇 (Soso) 啟動的「台灣百味琴酒計畫」是一個採集島嶼百味的製酒行動。他和合力酒廠合作的琴酒「千禧鰻波」綻放日料與台味在舌尖相遇的火花，以在地物產表現日式風味，勾勒在日本料理在台灣的身世。

蒲燒鰻魚、快炒蛤蜊蝦蟹 鮮腴鹹香都入酒

把蒲燒鰻魚加芫荽籽、竹葉、紅綠紫蘇葉、金桔、香檬，馬告混合清酒蒸餚，初聞時在香料清涼感中有隱約醬香，中段散發肉豆蔻、胡椒的辛香感，後段則由馬告帶來類似山葵的嗆味伴隨白肉魚的生嫩味道，整體味覺有如吃鰻魚飯加 wasabi (哇沙米) 的提香效果。這是一款帶有肉感的烈酒，適合搭配調有醬味的台菜。

台式熱炒店常見大火快炒海鮮的菜色，像這樣鮮腴暢意的滋味，可在合力酒廠的「神聖勇氣琴酒 海」「神聖勇氣琴酒 海洋」嘗到，前者以淡菜、蒟蒻、刺蔥，調配出有如火炒蛤蜊時順手扔一把蔥、薑的提香感；後者則以龍蝦、斑節蝦、馬告和茶，調配有如在日料板前吃生蝦的味覺感。🍷



4 「醃琴酒 - 鯉魚」後段沁出鹹香及煙燻氣味。
5 鯉魚也能入酒，帶來了太平洋物產的風味。(非製酒原料，示意圖)

地酒×地菜=味覺風土

拎著糯米酒、清酒、精釀啤酒環島吃海鮮

台灣四面環海，海鮮料理豐富多樣，挑選地酒搭地菜，可領略海味風土。

台東都蘭「出力釀酒業」的「出力釀糯米酒」乳白勻甜，關鍵風味是在地酒麴植物發酵釀酒，搭配太平洋沿岸的飛魚螺貝料理和部落野菜，甜潤芳醇，討喜開胃。

台灣是米及花卉的王國，「桃園酒廠」以紅毛杜鵑酵母、山櫻花酵母研發出吟釀清酒、純米大吟釀與白葡萄酒，適宜搭配口味清爽生魚及日式料理。

在宜蘭復耕古老品種米的青農任永旭，以古米吉野一號與中福酒廠合作釀製清酒「吉野吟釀」，自有品牌「吉野一號 九〇一號酵母」適宜搭配原味海鮮，另一款「吉野一號 七〇一號酵母」則與醬燒料理更合拍。

精釀啤酒「台風造酒」「Screaming Prum 泥煤酸梅艾爾」融合麥汁、梅汁發酵的果酯香與蘇格蘭泥煤威士忌的石楠花味，架構飽滿、厚實回甘，酒感具重量、有平衡感，可駕馭重口味的中式酸菜魚；另一款「台南鳳梨精釀啤酒」可解除英式炸魚薯條、海鮮炸物的油膩感，熱帶果香豐盈，並躍上五二〇總統就職國宴及台南四百年紀念酒，是國門代表暨台灣味的擔綱酒款。



由「台風造酒」釀造的2024年520總統就職國宴及台南400年紀念酒「台南鳳梨精釀啤酒」(圖左)，活潑熱帶果香飽滿，用來搭配海鮮炸物很過癮。



以古米吉野一號釀成的清酒「吉野一號 九〇一號酵母」適宜搭配原味海鮮；「吉野一號 七〇一號酵母」可駕馭醬燒海鮮。(圖中黑瓶，酒標都一樣，但有註明不同酵母)

Sidebar

地址：台北市大安區文昌街275號
電話：0908-087-433

備註：Sidebar內部的insidebar，供應800款以上的世界琴酒及「台灣百味琴酒計畫」酒款。

出力釀酒業

地址：台東縣東河鄉都蘭村61號(新東糖廠一號倉)

電話：0913-791-332
備註：可預約參觀

桃園酒廠

地址：桃園市龜山區文化一路55號
電話：03-328-3001

官網：<https://event.ttl.com.tw/lk/>

任永旭

臉書：
<https://www.facebook.com/yunghsu.jen>

台風造酒

地址：台南市仁德區太乙三街48號
電話：06-270-5400

臉書：<https://www.facebook.com/TaiwindBeer/>

24小時不打烊！體驗台灣生活感！

文 | 編輯室



追求體驗一個地方的生活感是近年的顯學，旅行的時候，我們希望能夠像一個真正的在地人，而不是做一名觀光客。常有網紅到了台灣特別開箱便利商店的神祕功能，雖然沒有科學統計，不過便利商店密度可能是台灣隱形的世界第一。台灣有好多種24小時不打烊、滿足各種需求的地方，從便利商店到熱騰騰的小食，從書店到棒壘球打擊場，甚至是解決突發小狀況的深夜五金行，和照顧心之所向、保佑祈福的廟宇，無論是夜貓子或早起的探險者，都超適合來台灣走跳，體驗這些日常的生活感，一起看編輯室們整理的最佳推薦去處。



24小時豆漿店

某次外國友人來台，一下飛機立刻眼睛發亮地指著手機裡的照片說「Xiao Long Bao」，完全是有備而來。眼看已經凌晨一點多，只好打開 Google Map 直衝最近的豆漿店。點了一籠餅皮稍厚的小籠包、層次豐富的鹹豆漿、一口咬下就爆汁的豬肉餡餅、煎到恰恰的原味蛋餅。

24小時不打烊的豆漿店菜單琳琅滿目、有鹹有甜，既有傳統的燒餅油條、小籠包、鹹豆漿，也有現代口味的蛋餅，從冰、熱豆漿、米漿、混漿、鹹豆漿，不管什麼時候肚子餓了，永遠可以在轉角找到一家豆漿店，獨旅者可以輕鬆地吃些小點，三五好友一起出遊也能享受隨興氛圍，填飽飢腸轆轆的肚子。走啦，去吃宵夜了！



小北百貨

近期有不少創作者在網路發表小北百貨介紹、攻略影片，討論從傳統柑仔店起家、24小時營業的小北百貨如何滿足台灣人日常生活，更成為外國旅客來台必逛商店。

對台灣家長們來說，小北百貨是神級的存在。匿名的台北汐止年輕爸爸表示，平日經常在小孩睡前接到任務：「老師說隔天要帶 ___ 去學校」（可自行填空如圓規、桌球拍、粗吸管...）。夜深的此時，「孝順」家長們的唯一選擇，就是趕往小北百貨，從五金工具到文具用品「SHOWBA 應有盡有」，可謂是爸媽們的「哆啦A夢百寶袋」。而對國際旅客來說，24小時營業能安排在任意行程中，店內種類繁多的無品牌五金和滿滿台味的生活用品，讓逛過的旅客都想打包通通帶回家！



SHOWBA

大魯閣棒壘球打擊練習場

大型打擊場是熱愛棒壘球的國際旅客不可錯過的好地方。練習場設備齊全，提供多種難度的打擊練習區，無論是初學者還是經驗豐富的老手，都能找到適合自己的挑戰。

場內設置計分系統，棒球同好的嚴肅比賽或者三五好友的輕鬆體驗，都能即時了解打擊成績。更能自行攜帶飲食進場，在舒適休息區中，邊吃、邊喝、邊聊、邊打球。

可以在一天的觀光行程後來場夜間運動，或在早晨出發前來次活力滿滿的打擊練習，24小時營業的大魯閣超適合一起快樂打擊，清脆的揮棒打擊聲，能為旅程添加難忘回憶！

※ 非每一據點皆為24小時營業，詳情請上官網查詢



台北松菸誠品

台灣聞名國際的24小時不打烊書店，在2023年由誠品松菸店接下了這個任務。書店區位於誠品松菸店的3樓，書店中精選當月焦點的「議題沙龍」、全台最大的「藝術主題書區」、豐富的外文雜誌等都是深受文藝青年喜愛的重點。在串流音樂成為主流的今日，24小時營業的誠品音樂館，更是想要收藏精美製作實體專輯、黑膠樂迷們心靈寄託的實體存在。

無論你是書迷、藝術迷還是樂迷，無論是在什麼時間下飛機，是晨型人還是夜貓子，24小時書店迎接來自所有時區的訪客，到各式書區或音樂館尋找自己的專屬興趣空間。像是夜裡的城市地標，為來自各方的旅人，留一盞不滅的書燈。

營業時間 | 3F 誠品書店、誠品音樂 24hr
地址 | 台北市信義區菸廠路88號，
捷運市政府站1號出口、國父紀念館站5號出口



烘爐地南山福德宮

位於新北中和的烘爐地南山福德宮，建廟近300年，是北部知名的土地公廟，全年無休，香火鼎盛。廟宇坐落於海拔300公尺的南勢角山上，擁有俯瞰大台北夜景的絕佳視野，最醒目的是山腰上的巨大土地公神像。

南山福德宮主祀福德正神（土地公），正殿供奉註生娘娘及山神星君，財神殿則奉祀五路財神、文昌帝君及月老星君。許多信眾前來祈求財運、金榜題名、官運亨通與姻緣。

廟內設有「換母錢」土地公及聚寶盆銅像，只要投入一枚硬幣，就可獲得一元硬幣發財金。烘爐地南山福德宮24小時開放參拜，讓信眾們可以隨時前來求財拜拜、登山賞花、看夜景，非常方便。吃完宵夜，想要散步兼求財，不妨來趟夜訪烘爐地小旅行。📍

地址 | 新北市中和區興南路二段399巷160-1號



放慢腳步， 感受大自然的款待

專訪米其林綠星餐廳「陽明春天」創辦人 陳健宏

文 | 胡芷嫣 圖 | 編輯室



陽明春天創辦人陳健宏

從台北市區驅車，大約二十分鐘蜿蜒山路，來到陽明山的半山腰。穿過入口處巨石與石馬之間，走過兩側植有松樹的石礫步道，我們抵達了台灣知名蔬食餐廳「陽明春天」的總部，心五藝文創園區。

採訪團隊提前二十分鐘抵達，園區主人竟已端坐在茶屋，面帶微笑，從容請客人坐下。一壺水正在桌邊爐火燒熱，主人開口，先談的是茶屋裡的花和滿園子的樹。

「這裡每天都會插花。」他指向眼前巨型陶盆中的跳舞蘭，「我希望花看起來很有精神。」

茶室中央，燦黃跳舞蘭點亮整間素樸茶屋，與上午清朗的陽光唱和。整片落地窗看去，一千七百坪的園區內，除了茶屋、餐廳、美術館、榨油小屋、生態水池，還有滿園勁挺的黑松、真柏與櫻花。

問他為何喜歡松柏，他眯著眼笑回：「陽樹蒼勁挺拔。有一句偈語是這樣講：善似青松惡似花，看看眼前不如它；有朝一日霜雪至，只見青松不見花。」

信手拈來就是偈語與韻詞，眼前的主人頂著素淨平頭，著挺白襯衫，闊頭細眼，捧著茶杯像一尊笑咪咪的佛——這是陽明春天創辦人暨總經理，陳健宏。



心五藝文創園區一隅。

陳健宏在 2006 年決然放棄原本的餐飲事業，在山裡從零開始推動嶄新的蔬食願景「陽明春天」。2021 起至今，陽明春天連續摘得三年米其林綠星殊榮，事業版圖擴及網路商店與輕食「讀蔬會」，更與 7-11、華膳空廚、煙波飯店等業界龍頭穩定合作，成績亮眼。

但最一開始，「陳總」陳健宏卻連陽明春天要供應什麼主餐都沒想好，就憑著一股衝勁開門營業了。

無論旅人來自何方，陽明春天歡迎你「回家」

「一開始真的還沒想好就來了。」陳健宏說，創立陽明春天伊始，他滿腦子只想著要透過蔬食餐飲，轉化大眾對生命、生活的關係和態度，「客人上門在等主菜，我說抱歉主菜還沒研發好。」

那時的陽明春天，把重心在「蔬食創作料理」，用美味精緻的蔬食料理打動市場，打破當時社會對「素食」的宗教標籤和想像。「那時候講求的就是盤子多好看啊，菜多好吃啊這樣。」陳總說。

以感官吸引市場六七年之後，陳健宏開始思考該怎麼讓這片遼闊土地，體現出陽明春天真正的價值與理念。2013 年，他著手開始打造現在的陽明春天「心五藝文創園區」——食藝、茶藝、綠藝、文藝、創藝結合，園區內所見水池草樹磚瓦，都是陳總本人親自設計規劃。甚至去年新落成的日式禪意造景，也是陳健宏帶領團隊一起完成作品，團隊捲起袖子揮汗搬了總共幾百公斤的大石頭，一起建好的。

「因為我覺得飲食最難得的，其實不是好吃，光憑好吃沒有記憶點。」他解釋：「做飲食最難得的是你到底分享了什麼、傳遞了什麼訊息給來這裡的人。」

現在的陽明春天，選擇優質的綠色永續食材，透過誠心料理，將天然食物發揮到最有價值。對陳健宏來說，陽明春天的使命就是傳遞「與自然共美」的精神，當客人來到園區，暫時離開喧囂都市、拋下塵世的煩憂，可以慢下來與自己對話，靜下心，敞開靈魂，感受四季的豐足能量，接受來自陽明春天以及大自然母親的款待。



心五藝文創園區一隅。
(陽明春天提供)



園區內植有松樹的石礫步道。



陽明春天侍餐區。
(陽明春天提供)

「人來到這裡就會變靜。因為這裡的環境，讓他有一種『心靈回家』的感受。」無論旅人來自世界上哪個國家，嘴裡說著什麼語言，陳健宏希望他的心都可以在陽明春天獲得喘息。「下次再造訪台灣，他可能還是會想要來這裡。他吃什麼很可能之後都忘光光，但他一定會記得，啊我在台灣某座山吃過一間素食餐廳，當下的感受。」

「理念是精神上的東西，理念它可以穿越物質，你認同嗎。」說罷，陳總從容一一為客人斟茶。

誠心正意，一步步向前突破

陳健宏指出，雖然餐飲是傳統產業，它同時也是一門講求創新、與時俱進的藝術。素食料理本身創作已有其難度，再加上陽明春天「不時不食」的自我要求，可用食材大大受限。

「坦白說我餐飲做了四十幾年，我覺得最難做的是素食。因為它不像浙菜、粵菜，素食沒有一個固定菜系可以遵循。它就是一個創新的新世代菜系。」陳健宏指出：「該叫這種菜系叫什麼？你可以叫它素食，你也可以叫它純『植』感的人文飲食，淨化人心的人文飲食。」

創新且極致的追求，是自己給自己設下的標準。陳總回憶，當 7-11 上門洽談合作，陽明春天堅持一定要製作「無蛋無奶，無任何動物性、酒精、五辛」的產品。即使技術門檻與成本極高，陳健宏仍說服合作夥伴，一起努力做業界先驅標竿。「你看，客人有的吃五辛素，有的吃蛋奶素，有的吃全素，那他要怎麼點？當然一律都提供純淨素食。」

事實上，直到 2021 年陽明春天摘下米其林綠星，陳健宏才第一次聽到綠星，進一步發現米其林的綠色價值鏈、永續飲食、零棄食……等指標，正是陽明春天多年默默實踐的倡議行動。他們一路上並沒想要拿什麼國際肯定，只想著，要把這件事情給做好、做對。

「因為細心細行，才能細水長流。」陳總坦言，「我把陽明春天這個企業，當作是一個作品，它沒有完成的一天。我就是希望這個作品，可以讓來到這裡的人留下一個美好的印象。我希望來陽明春天的人，透過在這裡『靜心下來』的體驗，體驗每個當下的美好。」

大塊假我，陽春召我

「我覺得，老天爺對我很好。」訪談的最後，陳總益發感性說，「他不是讓我兌現去換錢，而是讓我兌現去實踐理念。上天給你資源，本來就是要讓你去傳播共享的，你如果把這個資源獨佔了，上天就把這個機會收回去了。」

人生如逆旅，成就不過轉瞬煙雲，對陳健宏來說，最重要的是在這道稍



陽明春天米其林綠星套餐「食物的靈魂」。(陽明春天提供)



陽明春天連續多年與國外名廚聯手演繹蔬食菜單。圖為羽衣甘藍生菜綠竹筍佐無花果醋。(陽明春天提供)



陳總認為最難做的是素食。因為它沒有一個固定菜系可以遵循。它就是一個創新的新世代菜系。

縱即逝的風景中，用餐飲事業建立一種嶄新標竿，一種對生命、對大自然母親的正確態度，讓未來的年輕世代，有一條希望的坦途。

「我常說，陽明春天現在不是我的，以後也不會是我的，我只是在這裡做一個堅守崗位的一個工作者。這個是我真正的一個信念。」陳健宏胸腔直挺地說，「我覺得台灣最漂亮的一個地方也就是在這裡，大家來到這，可以感受台灣質樸、願意分享的情懷。」

就像手中這杯溫熱的茶，旅人們來到園區，接受陽明春天的款待，感受到的正是這樣的精神。那不會是一座華麗的建築或喧鬧的味覺，而是一片素樸的，慷慨的，進步的人文風景——那是一個國家，樂意與自然共好，與他人共好，與下一個世代共好的文明精神。

「陽就是正大光明，明就是明亮實相，春天是四季之首，帶給人新希望。」確實是的。在陽明春天滿園搖曳的樹影間，乾淨的食物悄悄喚醒了意識。餐桌前的旅人，感懷大自然恩賜的同時，也領悟到生命本身，即是豐饒。☺

陽明春天發揚國際

陽明春天再掀新風潮，與新加坡知名的四川豆花飯莊及日本料理餐廳 Nishikane 攜手合作推出精彩的蔬食飲食饗宴，與新加坡大華集團合作已邁向第 9 個年頭，這次首次加入日本餐廳，並由三個國家各具特色的廚師共同創作純植物性餐點，將各自的烹飪精髓融入到蔬食美食。

陽明春天將台灣在地食材帶到新加坡，如搭配清爽沙拉的季節限定台灣綠竹筍，將台灣食材與新加坡饕客分享，而這道由三個國家的廚師共同創作六道手作菜單，帶給新加坡蔬食全新的體驗。

《基隆港》

停泊的大船
窗口的燈光旅人的夢
編織著航海日誌

汽笛聲響起
航向另一個港口
遠方的世界

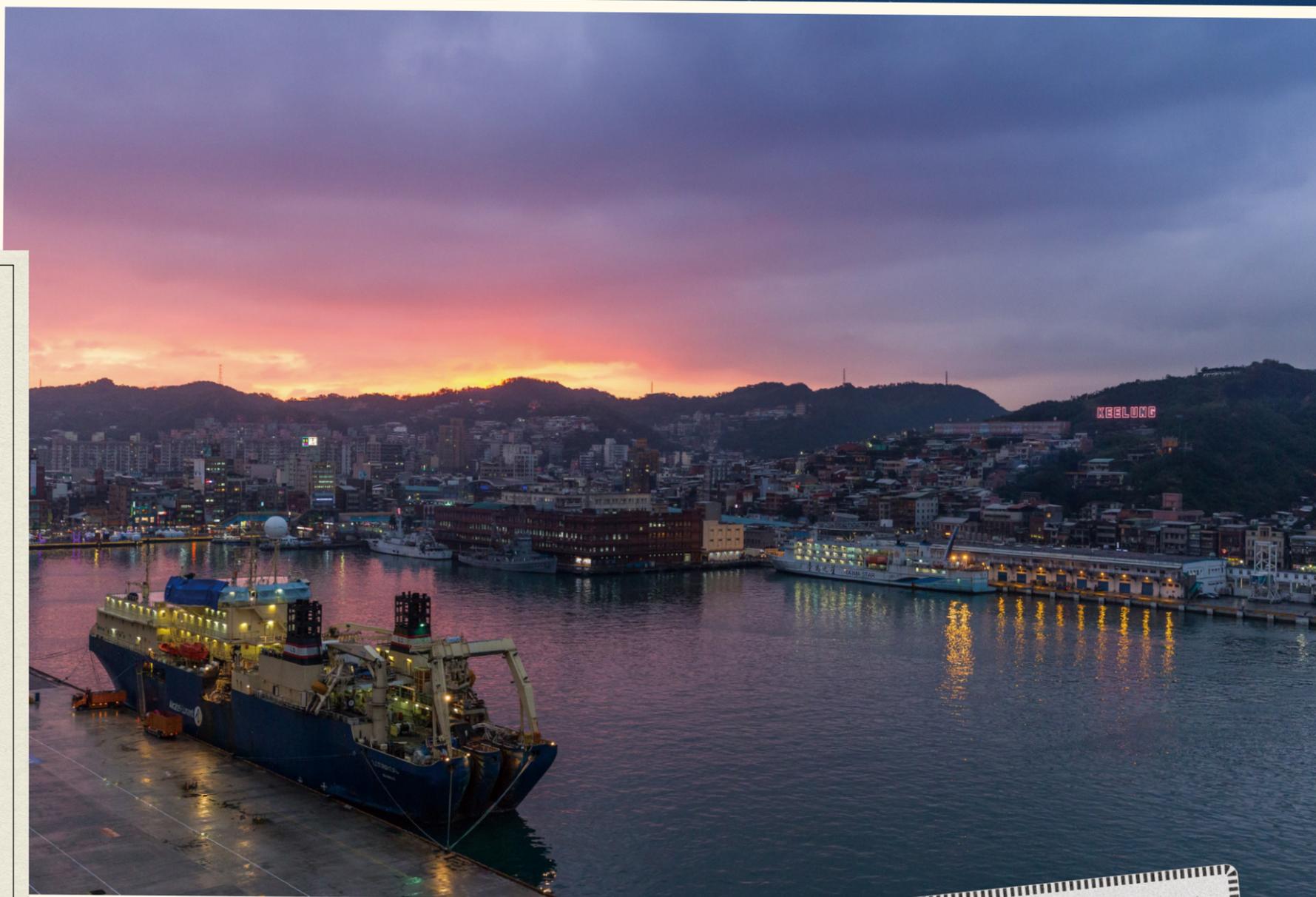
隔著一條街
旅館窗口有人默默揮手
陌生的別離

海的彼方
另一艘船隻航向這個港口
帶著日出之光



李敏勇

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



輕鬆駕馭
四輪代步車
的阿嬤



喜歡送菜給
我們吃的姑婆



不喜歡說話
的歐巴桑



喜歡聊天
的阿嬤



因為有這些人，龍元宮廟埕前的龍元路上一直開著一間老雜貨店。我家就是這間老雜貨店，一個讓我快樂長大的地方。小時候我和姐妹們會在雜貨店裡玩，大人在做生意我們就在一旁玩紅豆、玩綠豆，我會一邊玩一邊看那些走進來雜貨店的人，聽大人講這個大人和那個大人、這個村和那個村的事。我家是一間老雜貨店，對我來說雜貨店的風景不是老房子的樣子也不是老櫃子的形狀，而是這些每天來雜貨店的人。

來雜貨店的人

圖文 | 于小鸞

全罩式遮陽帽



辣妹



加長型護膝

專業



103歲的阿嬤

台灣市場風景



很會包粽子的
阿嬤



常來買茶的阿北

買完茶就跟爸在門口打嘴鼓

該怎麼把輪胎裝回去



于小鸞

插畫家、繪本作家、昆達里尼瑜伽老師。著作有繪本《SomeWhere 好地方》，曾以本名徐銘宏出版圖文書《畫說寶春姊的雜貨店》。

個人 IG: www.instagram.com/egretllu/

Events 2024/7-9

各地觀光 活動資訊

6/1-9/1	台灣仲夏節		
6/21-9/20	東海岸大地藝術節暨月光·海音樂會	臺東縣成功鎮信義里 新村路25號	
6/22-8/31	基隆潮境海灣節	基隆中正區	
6/28-7/14	野柳石光 - 夜訪女王	新北市萬里區野柳地 質公園	
7/1-9/1	2024 夏日松一下「Zoom In 松菸動物園」· SongYan Summer Festival	台北市松山文創園區 巴洛克花園、園區戶 外空間	
7/6-8/18	宜蘭國際童玩藝術節	宜蘭縣五結鄉 親河路二段2號	
7/6-8/19	臺灣國際熱氣球嘉年華	臺東縣鹿野鄉 鹿野高台	
7/17-8/10	大稻埕夏日節	臺北市大同區大稻埕 河濱公園	
7/19-7/21	花蓮縣原住民族聯合豐年節	花蓮縣花蓮市達固湖 彎大路23號	
7/19-7/21	貢寮國際海洋音樂祭	福隆海水浴場	
8/2-8/5	台灣美食展	台北世貿一館	
8/3-9/3	鷄籠中元祭	基隆市安樂區 老大公廟	
8/18-9/2	兩廳院夏日爵士	國家兩廳院	
8/26-9/1	臺灣文化創意設計博覽會	臺北市華山1914文創 園區、花博公園爭豔 館、松山文創園區	
9/1-10/31	臺北時裝週	臺北市大稻埕、 東區、信義區	
9/7-9/8	島嶼生活節	基隆市中正區 和平島公園	

Relove®

FEMININE SKIN CARE

“
私密潔淨感·帶著走✈
”



專櫃門市 STORE INFO

北部據點 | 信義新天地A11 B1 | 板橋大遠百4F | CITYLINK南港店A棟3F | 中部據點 | 勤美誠品2F | 南部據點 | 高雄巨蛋5F

🔍 FOREVERRELOVE.COM.TW | 📱 Relove | 📷 relove_care | 🗣 @relovetw | 加入官方LINE享首購100元折抵



官方網站

CULINARY
EXPERIENCE

台灣 美食展

2024 Taiwan Culinary Exhibition



8.2 (FRI)

台北世貿一館 TWTC HALL 1

8.5 (MON)

指導單位：交通部 輔導單位：交通部觀光署 主辦單位：台灣觀光協會

TVA TAIWAN VISITORS ASSOCIATION 台灣觀光協會

ibon 售票系統

FamilyMart

OK

klook

TaiTIX

udn售票網
tickets.udnfunlife.com