

奇萊文訊

第36期 2024年1月





目次

今晚，我想來點：花蓮在地與異國風情

前言 欸，今天要吃什麼？.....	1
01 夏太熱—— 艷陽天中遇見的窯烤披薩店	3
02 OHLALA ——在街道中散發柔和光芒的法式料理	5
03 Fali法礫原民料理工作室 ——將四季美好收納碗中的阿美族料理	9
結語 異鄉人，一鄉人	13

山海珍饈

01 拿麼厲害的慕名私房料理	15
02 達基力部落屋	17
03 採訪後記	21



今晚，我想來點：花蓮在地與異國風情

01 九州飯糰		23
02 國姓公早午餐		25
03 壽豐小吃		27
04 越南河內小吃		30
05 今日早點		33
06 壽豐早點		35
07 食拾刻刻		38
07 良晨吉食		40

前言 | 欸，今天要吃什麼？

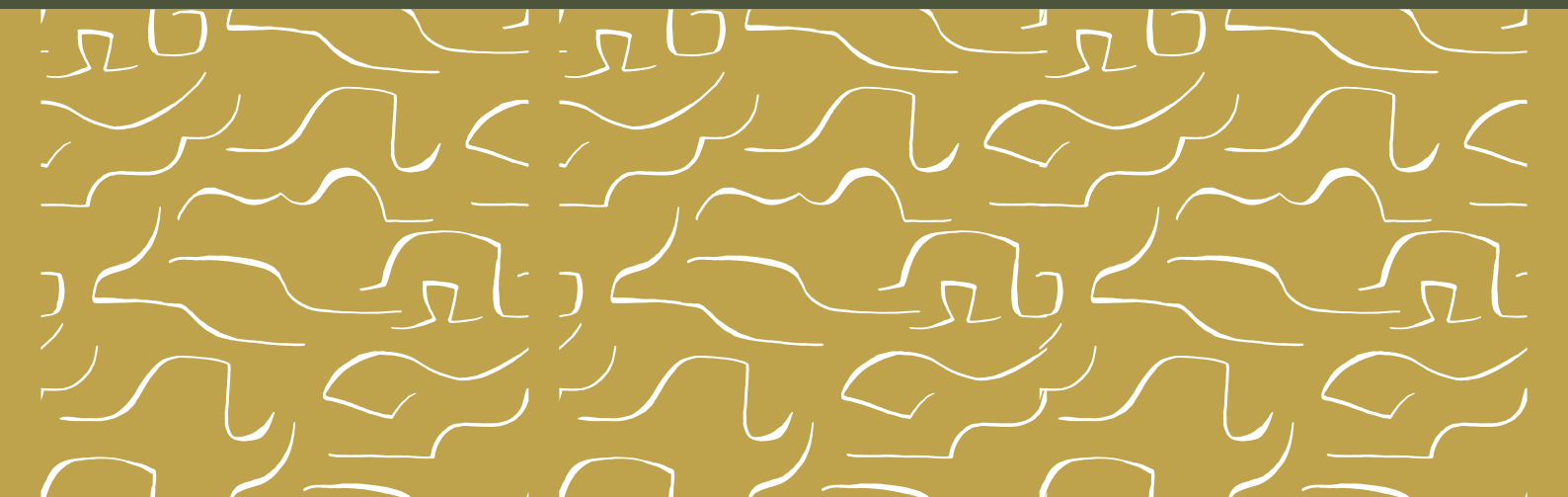
文：謝沛蓉

自去年新生入學以來，吃食一直是困擾筆者三人已久的問題。學校新宿舍附近除了學餐與便利商店，沒有其他可以吃東西的地方。腳踏車是我們唯一且最常使用的交通工具，若要至學校後門的志學街覓食，得騎單車十分鐘左右（說實話，都市小孩覺得這樣真的很累）。校區設在郊區，叫不到吳柏毅，也沒有傅潘達，要探索花蓮美食只能靠自己的雙腿跋涉的狀況，直到其中一位，自去年獲得了家中的二手車以後，我們的覓食之旅才有了重大進展。

自此，對於美食的渴望以及上大學後對口腹之慾的匱乏感，使得我們在探索縱谷美食餐館上的精力異常旺盛。同住在一間寢室相識以來，撰稿者三人投入非常多的閒暇時間與金錢在探詢花蓮的美食店家中，我想這也是因為我們的人生樂趣很大一部份都建構在美食上吧。在縱谷探險的這學年中，三人共度無數用餐時光，僅以這篇文章，紀錄我們這將近一年來在花蓮共構的美食記憶。



今晚，我想來點：



花蓮在地與異國風情

夏太熱—— 艷陽天中遇見的窯烤披薩店

文/圖：徐樂軒

採訪：徐樂軒/歐陽遠薰



| 前言

座落於中美路上，店面外的小掛扇用鋸齒狀的造型披薩裝飾，敞開的店門旁邊放著歷史悠久的烤爐，店內充斥著家常的溫馨氛圍，這裡是「夏太熱」，一間擁有11年歷史的美式披薩店。

| 為什麼叫夏太熱？

老闆說，summer的讀音同他的姓，sommers；而「太熱」的讀音則接近他的名，Terry。我們覺得這樣的取名方式很可愛，像是老闆將自己與店面連結，和店面共同成長進步。（而且剛好符合花蓮夏天的天氣呢！）

| 開始學做披薩的契機

大部分人的童年總會有個小廚房，不是太精緻，但有電鍋和烤箱，還有媽媽的嘮叨和小孩的嬉鬧。老闆的披薩之路也是這麼開始的。

老闆說，在他還是小孩的時候，媽媽會買一整箱食材，裡面有披薩的麵粉、披薩醬、帕瑪森起司。他們把麵粉加熱水後抹在鐵盤上、塗醬，然後放上自己喜歡的食材，再放進烤箱，這是一種屬於他們記憶中的美味。對他來說，這是做披薩的初探，但真正開始鑽研披薩是來台灣擺攤後，老闆一步一步讓自己的披薩晉升美食的行列。

｜做披薩最重要的事

「Attention to details.」

我想起我們第一次去吃夏太熱時，老闆跟正在等披薩的我們說：「剛剛做的那個披薩形狀有點破掉了，我再做一個給你們吃，你們稍等一下。」老闆的用心令人印象深刻。

當我們問起老闆他做披薩最關注的事時，老闆不假思索地這樣回覆。他認為對細節的注意才是對客人的尊重。他不希望客人吃到的是品質反反覆覆的料理，所以他自己買食材、自己揉麵糰、自己做醬料，以期客人在每次造訪時都能享用最令人滿意的披薩。



｜店家資訊

店名：夏太熱 Pizzatopia

地址：花蓮縣花蓮市中美路1號

—拿著剛出爐肉桂捲的Mr. Sommers



｜開店遇到的趣事

和平紀念日那天，老闆找了他的朋友和客人們一起到店裡喝免費的湯，大家圍著桌子坐在一起，心無旁騖地聊天。老闆享受這種歡愉的氛圍，他感覺就算有些人互相厭惡，誤會也會因為這樣靜下心來了解彼此而解開、釋懷。相信不只是那些在和平紀念日造訪的客人，每個日常來到夏太熱用餐的顧客，都能夠感受到因老闆的用心和誠摯所帶來的美好，在四季的更迭裡感受如夏日豔陽般的熱情。

OHLALA—— 在街道中散發柔和光芒的法式料理

｜前言

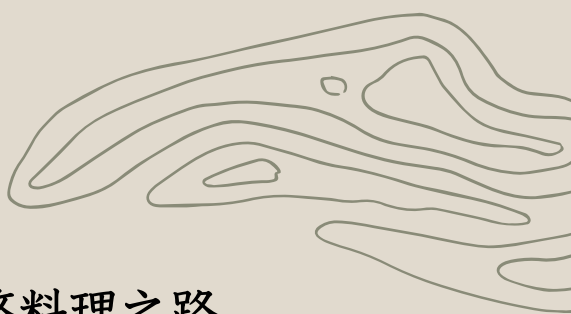
莫蘭迪綠色的招牌上嵌著象牙白的大字「OHLALA-法式薄餅·家常菜-」輕巧典雅地映入眼簾。推開門走進餐廳，暈黃的柔暖光芒從編織造型的吊燈外罩流洩出來，搭配玻璃窗外透進店內的日光，營造出悠閒、慢步調的氛圍。磁磚造型的櫃台上放著紅藍兩色的鑄鐵鍋，復古風的奶油色Marshall手提箱型喇叭哼唱輕快節奏的音樂。

牆上釘了數個木製置物架，堆放著小盆栽、紅酒瓶、打字機和墨黑手提燈，置物架下頭的鉤子則掛著平底鍋和永生玉米束，連結開放式的小廚房，溫馨家常感滿溢而出。就是這般迷人的空間，使異國風格身在台灣路旁卻不顯突兀，反而更完美的融入遼闊自由的花蓮。我們採訪老闆，聽他訴說這間餐廳的過往回憶。

｜峰迴路轉的遨遊經歷

這間法式家常菜是由Nicolas和他的妻子一同建立。起初是因為老闆在法國就讀大學時結識的朋友和台灣人結婚，因此受到朋友邀請前來台灣，在此結識妻子。後來在各地旅遊，和妻子在倫敦待了兩年，因為妻子仍然非常思念故鄉，所以老闆和妻子在一年後返回台灣，到花蓮創立OHLALA一同打拚。





｜開啓料理之路

老闆也嘗試過各式各樣的台灣菜，不斷的依照台灣飲食習慣以及顧客回饋，調整並制定菜單，如紅酒燉牛肉不只有麵包更搭配白飯、減少這道菜中所放的鹽，使味道比法國當地更清淡一些。同時餐廳也使用花蓮當地的食材，不但更貼近日常風味，也對環境更加友善。前一陣子也在排除萬難下推出了兩道新菜，致力讓到訪的客人能品嚐到更多法國菜，且持續規劃更多品項。

｜法式菜色在地化

雖然台灣具有各式各樣豐富的異國料理，不過每個國家的人們喜歡的口味不盡相同，台灣也不例外。老闆在經營OHLALA最大的挑戰與期望，便是為客人提供有特色又能讓台灣人習慣、接受的異國風味料理，使招牌上的「家常菜」名副其實。



老闆和妻子搬回台灣後，注意到花蓮幾乎沒有法國餐廳，因此「想要開設一個精緻、人與人能夠建立友誼關係的餐廳」的想法油然而生。最重要的，是「打造出貼近日常生活中的法式料理」的概念。

老闆來自於法國西北部布列塔尼，年幼時其祖母就會教導老闆製作當地家常菜，如法式蕎麥餅Galette，如今此道料理已然是餐廳內的明星招牌菜。

為了貫徹提供給台灣人們異國美食的目標，每一道端出的料理，老闆都秉持著專注烹調的每個細節、堅持始終如一的品質，不因為時間改變料理的口味。值得一提的趣事是，老闆非常喜歡台灣菜，尤其春捲與刈包是他的心頭好。（似乎也極為喜愛花生捲冰淇淋）。

| 招牌菜與私心推薦

了解到老闆創立餐廳的心路歷程後，採訪中當然最不可或缺的是OHLALA獨具特色的法國料理。餐廳的招牌菜即是鑄鐵燉鍋以及蕎麥餅Galette。(Galette是用蕎麥粉製成的煎餅，其中帶有鹹味餡料)，至於老闆最自信、熟練且喜愛的甜點是店內的肉桂蘋果法式薄餅。紅酒燉牛肉，是許多人儘管不了解法國菜也能較易入門的菜色。老闆對待這道菜色絲毫不馬虎，使用葡萄酒烹製牛肉至少兩小時，直到肉質變得軟嫩可口。當然，因為燉煮時間非常長，不會有酒精殘留。在迷你鑄鐵鍋除了有牛肉也有熟爛的紅蘿蔔搭配，吃起來口感醇濃而不厚重，且附有沙拉淋上特殊的醬汁，吃起來清爽解膩。麵包外皮酥脆，內裡有嚼勁但也具有一定水分，不會過乾，沾燉牛肉的醬汁或者單吃均可。米飯粒粒分明，份量適中，整份料理吃起來飽足感滿滿。

先前，提到祖母教老闆製作的，即是這道法式蕎麥餅。我們點的是白酒香草風味的法式手工香腸。儘管稱作白酒，但同樣在食用的時候並不會有酒味，白色的豬肉餡料被緊緊裹在腸衣中，鹹味相較台式香腸較清淡，也無豐厚的油脂，是極佳的輕食。

最後一道是老闆的自信料理：肉桂蘋果法式薄餅。許多人可能對肉桂濃郁的味道反感，但

OHLALA製作的這道甜點肉桂味卻不是聚集鎂光燈的搶眼焦點，香味若有似無的發散，而非強烈地撲鼻而來。圍繞在中央香草冰淇淋的是糖漬的蘋果，一改蘋果清脆的印象，充斥幸福的甜意、柔軟地輕鬆就能咬下。外觀撒上杏仁片帶出不同口感，增加甜點的風味層次。法式薄餅的餅皮搭配冰淇淋、蘋果和肉桂醬，恰到好處的呈現了法國美食的特色。





— 紅酒燉牛肉



— 白酒香草香腸蕎麥餅



— 肉桂蘋果法式甜薄餅

— 溫暖與熱情永不熄滅

店內尚有許多有趣、富有特色的料理，在等著招待未來，每個走進店內的顧客。這次採訪，同樣開啟筆者對於法國料理的認識之大門，在花蓮看見不同凡「響」的家常菜餐廳。相信時間不斷流淌，但溫暖柔和的光芒永遠會在OHLALA店中常駐。

— 店家資訊

店名：

OHLALA法式薄餅·家常菜

地址：

花蓮縣花蓮市中山路611號

法礫位於花蓮市區中美路附近，店內座位寬敞，一進門可以從多彩的布簾與木質裝飾物感受到溫暖的氣氛。在採訪之前，還沒吃午餐的筆者兩人先點了刺蔥籽海鮮湯跟濃濃南瓜豬骨湯。餐點上桌時我們都被菜色所驚豔—老闆給的實在是太多了。

法礫以套餐為單位點單，除了主湯以外，還附上甜點、飲料、泡菜與蔬菜麵（也可選擇花蓮米飯）。海鮮湯的鮮味非常突出，與刺蔥籽突出的香味細膩融合在一起，配上滿滿的海鮮跟野菜，口味清爽又令人印象深刻；南瓜豬骨湯真材實料地放入一整根豬大骨與新鮮野菜，南瓜香氣混合肉香十分開胃，豬肉肉質軟嫩多汁，配上隨餐附的蔬菜麵飽足感滿滿；而使用莓果與優格製成的甜點，能吃到水果的鮮甜，與炸餅皮結合，口感清脆也不甜膩；馬告蜜茶則有醇厚的香料香氣，甜甜的冰飲配著主食享用，吃起來非常爽快。

筆者們不知不覺就把碗中的湯喝到見底，在見到老闆之後，我們也向他表達了我們感受到的美味。

「我是美崙彭于晏，人稱部落美男子，本名胡志強，很高興見到你們。」

胡老闆是阿美族人，原本在西部、北部工作，與老闆娘在豐年祭上認識彼此並走入婚姻後，老闆娘常常跟著胡老闆的母親一起採野菜，在其中體驗到山與海的美麗，也漸漸開始對阿美族的文化有興趣。而胡老闆為了養家與傳承自己的文化，便決定回到花蓮，回歸自己的家鄉。



— 鮮味濃厚的刺蔥海鮮湯

法礫之所以誕生，也是因為老闆娘。「Fali（法礫）是阿美族語中『風』的意思。因為她（老闆娘）是在秋天出生，整間店的概念就是以她為形象（來設計）。」店內的裝潢和顯眼的招牌同樣以溫暖的木質元素來設計，一問之下才知道，原來簍空的竹管燈、厚實的招牌等等藝術品，都是胡老闆的父親特別挑選耐用的木頭與品質好的竹管，親自製作而成。「媳婦開店要支持一下嘛。」胡老闆驕傲地介紹。我們才了解，原來法礫並不是他的第一家餐廳。最開始創業的餐廳名為「慕名私房料理」，提供無菜單野菜料理，取意「慕名而來」的含意，希望各地的客人能受美味吸引而來。

胡老闆說，開餐廳也是因為自己從小就被外婆啟蒙關於烹飪的知識。「外婆煮的菜就是我最喜歡吃的菜。」在部落裡，吃飯的時候是每家每户一起共享。有時候胡老闆的外婆擔任主廚，部落裡的孩子們就會聚集在一起開飯。「那時候外婆就是我的偶像。」胡老闆說，外婆精湛的手藝，既可以将野菜烹調得無比美味，同時又能照顧到那麼多的孩子，非常了不起。「那時候很好奇啊，為什麼外婆的菜那麼好吃？（因此）開始有了想要學的想法。」胡老闆從小由外公外婆帶大，自己對於野菜的知識與調理方式也是在外婆身邊耳濡目染下學會的。胡老闆對於自己的料理很有自信，表示懂吃的客人來到店裡絕對不會後悔。「當然，外婆煮的還是最好吃。」



— 由胡老闆父親親手製作裝潢與擺設的店內布置



— 美崙彭于晏aka部落美男子：胡志強老闆（背後的牆上貼著各種野菜的手繪與名稱）

胡老闆說，阿美族是喝湯的族群，通常會以多樣的野菜組成一鍋湯，並依照時令不同放入時令野菜，法礮的料理便是以湯作為主體。而為了保證食材的新鮮與天然，胡老闆每周都會去小巨蛋附近的山採野菜，也常常向部落的野菜婆婆購買野菜，「除了可以幫助地方小農之外，跟野菜婆婆買菜還能學到很多野菜的採集、處理與烹調方式，我也會跟他們學族語，這也是文化學習與傳承的一種。」胡老闆回憶起創業的歷程，一開始客人少，也還沒什麼知名度，自己只能更努力透過網路社群經營來拓展客群。胡老闆回憶起部落婆婆媽媽們的鼓勵，依然深受感動；也有從西北部來的客人對胡老闆說，他們「終於吃到沒有農藥的野菜了」，這簡單的回饋，深深打動了胡老闆。「是因為有婆婆媽媽們與客人給予的正能量，我才有繼續下去的動力」。

— 法礮店內的招牌，文字為「ngaayho」，阿美族語，指「你好」。

如店內招牌上刻著的文字：阿美族語「ngaayho」，意思是「你好」。「以前部落之間會以物易物，大家可能扛著山豬啊、或是一簍野菜，我們族人遠遠看見就會喊ngaayho（你好）～」胡老闆同樣熱情好客。他認為，如果能以食物為媒介、跟客人講解料理中使用的野菜，使原本不了解阿美族的客人對野菜或是母族的文化產生興趣，就是他最大的欣慰。胡老闆也很鼓勵新生代學習，慕名私房料理的團隊中，就有很多認真且願意學習的年輕人，胡老闆說，那些孩子認真的模樣很觸動他。同時，他也希望自己做的事情能讓更多人認識。



「我們最希望給客人的，是我們的文化，我們的野菜，我們的料理。」春天吃箭筍，秋天吃藤心，冬日吃紫蘇，而夏天即將到來，胡老闆表示，歡迎有更多客人去慕名私房料理品嚐當季的麵包果排骨湯。下雨的日子，來到法礫，或許還有機會吃到情人的眼淚--草木耳--製成的料理喔！

「（要吃到特定的）野菜是靠緣分的。一定好吃。」

「我有小米酒還有故事，歡迎你們來聽！」



— 胡老闆與採訪者二人的合照(由左至右為謝沛蓉，徐樂軒，胡老闆)



店家資訊

店名：Fali法礫原民料理工作室

地址：花蓮縣花蓮市中美路117之1號

後記 | 異鄉人，一鄉人

文：謝沛蓉

今晚，
我想來點

筆者三人都是來自桃園的大學生。同為在花蓮的異鄉人，回憶起初來乍到時，在諸多不適應中，有個最常困擾我們日常的問題——「欸，今天要吃什麼？」。對於吃食的迷茫，口腹的地理錯位與飢餓，都是我們身在他鄉無法一夕間調適的。

一日三餐，人花在吃東西的時間非常多，可以說，味覺與嗅覺記憶是構成人過往經歷的很大一部份。我們來到花蓮後所感覺到的不適應，有很多也是來自於自己脫離了家鄉味、味覺嗅覺在生理上與離鄉後心理上帶來的雙重思鄉吧。如上文所述，筆者三人很熱衷於尋找花蓮的美食店，這也是我們在重新建立我們的味覺舒適圈以及歸屬感。出於對家鄉的思念與對花蓮生活的不習慣，我們從美食延伸到對店主們的好奇與疑問，或許都是在尋求「同在異鄉的迷茫共鳴」與對未來方向的建議。我們透過詢問他們來到這裡的動機與目的，以消除自己在跋山涉水、堅定走進這偌大縱谷後，瞬間感受到的迷失與自我懷疑。筆者三人經常在採訪結束後，感受到我們都與自我開展出新的對話——對先我們來到這縱谷的店主們的好奇與詢問，在某種程度上也是我們在向自己動盪的內心提問：「你為了什麼在這裡？」。

你為了什麼來到這裡、又因為什麼而決定留下呢？



縱谷狹長廣闊的土地上，山與海包圍了一切，樹木和天空沒有高樓大廈的遮擋，沒有過多的雜訊可以干擾這裡的人們。他們就在這裡遇見更接近真實的自己。這是只屬於這縱谷的、寬廣無為的溫柔：容納一切，使所有的人事物，都更接近原始的本體。人或從異地來，或一直生活在此地，他們在他們想要待在的地方，做他們想做的事情。以所作所選為生活樂趣、並感到滿足時，他們便屬於他們自己。而這份「屬於自己」的從容與餘裕，便是店主們閃閃發光、充滿能量的那份魅力，也是筆者三人想要擁有的「自我歸屬感」。

或許，來自哪裡並不重要，而留下的理由，也可以很簡單。我們以食物結緣，因食物交流，因食物扎根。筆者們在花蓮的街道奔走之間、和與店主們的相談之間，已經漸漸習慣縱谷的午後細雨；晴天時看見清晰的遠山不再會驚嘆、但會慶幸今天是個適合出遊、也適合曬衣服的好日子；我們依然常常問彼此：「欸，今天要吃什麼？」，但語氣和心態上已經不再感到迷失與動盪，因為我們已經摸索出屬於自己的地圖，並樂於擴展自己的舒適版圖。異鄉人最後都成為了一鄉人。我們，在真正屬於自己後，便不再害怕無法融入。

一日三餐，你的下一餐，想來點什麼呢？



| 怦然心動的料理

「Nga'ayho！」繼上次法礫的採訪後，我們來到了胡老闆的另一家餐廳，慕名私房料理——一家位於七星潭的無菜單料理店。

慕名店面精巧，木製的矮房隱身在七星潭周圍的巷弄中，但店面裡裡外外的木製藝術品都讓它不容忽視。胡老闆說，店內大部分的藝術品和家具都是爸爸和弟弟合力製作的，他們都希望前人的智慧能夠被傳承、被重視。

入座後，迎接我們的第一道美食是鹹光餅搭配刺蔥乳酪醬，然後才是前菜——由麻糬培根卷、野菜卷以及百香冬瓜所組成的料理。前菜都是由年輕的廚師們設計製作的，胡老闆非常鼓勵年輕人學習、創新，他喜歡年輕的廚師們突破自己獲得成就感，他認為年輕人就是要多嘗試。百香冬瓜便是他們嘗試的結果。最開始時，這道料理是將曼波魚（翻車魚）皮放入百香調料中醃製的，後來為了落實生態保育、不濫抓小魚，店內的夥伴們靈機一動將魚皮換成冬瓜，才有現在這道令我們讚不絕口的佳餚。

而接續著前菜而來的料理也都讓我們大開眼界。菊苣優格入口時迸發的蔬果清爽、佛手瓜濃湯的特殊口感與新鮮章魚的完美組合、馬告與刺蔥在焦香的豬肉串與軟嫩的雞腿中恰到好處的香氣，每一口都是讓我們流連忘返的存在。

山海珍饈



— 馬告豬肉串（左）菊苣優格（右上）南瓜野菜湯（右下）

｜義無反顧的競賽

談起老闆在2023大洋洲國際名廚挑戰賽奪金的經驗，胡老闆說，當次比賽要求使用當地的食材。除了去當地超商採買食材外，他也沿用在台灣時取得食材的方法，在自然中親採野菜。

「那裡跟台灣的氣候其實很接近，所以我一下飛機我就開始繞圈圈了，其他的廚師看到我問我在做什麼，我說我在採野菜啊！」胡老闆興致盎然地分享。我們也談起了胡老闆在2022義大利慢食全球年會呈現原住民料理的心得。胡老闆說，他生性外向、不怕丟臉、喜歡出去比賽拋頭露面。比起名次，他更在乎的是在現場學習的過程。他也很鼓勵店內的廚師們出去比賽，胡老闆會很帥氣地告訴年輕廚師們：「不用怕有我在，你們就在比賽時專注做自己，把平常熟悉的事情做出來就可以了。」

｜堅持不懈的傳承

胡老闆希望藉由這些美味來向大眾推廣原住民文化，也希望這些最質樸的事物可以被保存與流傳。每年的八月一日是原住民族日，在這一天，老闆會帶著員工們穿上族服，打赤腳為顧客們送餐，讓員工、顧客與自然間更加貼近。胡老闆也希望未來能開設更多傳統文化的課程，例如林投葉的編織、以及林投果、林投心在料理中的運用等等。（聽說阿美族有種叫情人粽的愛心便當，筆者私心覺得好可愛！）胡老闆說，「我們不要怕做我們自己，在別人眼裡我們也很特別。」就如同每個原住民文化都是獨一無二，慕名也是沒辦法被複製的。因為有人們的堅持，我們才得以慕名而來，在世界的一隅體會文化之美。

｜前菜



座落在山坡上的部落餐廳，樹旁高掛的木製招牌寫著太魯閣族語「Meqaros Ku Miyah Su Hmerapas Ku Hini」，意為「歡迎你們來到這裡」。

踏進半開放的用餐空間，走廊撲鼻而來的檜木香味、彎曲生長的沙樂竹交織成自然天花板，陰影和陽光交錯灑落，行走在其中讓人不自覺放鬆下來，與世隔絕的秘境彷彿在此展開。

穿越走廊，望著餐廳牆上幅幅氣勢磅礴的油彩畫作，與擺放在一旁雄偉的木雕藝術品，讓人切實感受到不同的文化氛圍。來到桌椅全由漂流木製作的座位，樣樣料理迅速地端上桌，部落創業的故事，伴隨悠揚的歌聲和飯菜香氣娓娓道來……



— 達基力招牌

| 雜揉家常性/太魯閣族特色的原住民風味餐

熱騰騰的菜餚並非想像中稀奇古怪、聞所未聞、難得一見的特殊食材所製，反而是熟悉常見的日常菜色，如炒山蘇、柳葉魚、炸豆腐、玉米蘿蔔湯等等。

然而在眾多佳餚中，部分餐點卻又揉合些許原住民族的元素，令人驚異。像是熟悉的台式香腸，當中添加了馬告，因此在以往印象中的豬肉、油脂味道中，更多了強烈的香料氣味。

至於香蕉糕則是頗具文化風味的料理。香蕉糕原先並非太魯閣族的料理，以往傳統是以香蕉葉包裹成的香蕉糯米飯，但因考慮到套餐料理中，客人可能多以白飯為主食，因此米飯提供白飯與薑黃飯，另有不包食材的竹筒飯，香蕉飯則變造為香蕉糯米糕，酥炸後作為甜點。外酥內嫩，包裹撲鼻而來的香蕉黏糯感，令人印象深刻。

在筆者過去的經驗中，竹筒飯是會包裹菜、肉等食材在其中，但他們選擇以部落最原始、最傳統的方式還原——工人們親自採竹，爾後剖切、刷洗內部，接著迅速在竹子尚未泛黃前，快速地僅將糯米填進去蒸熟，最後蓋上葉子，且不事先幫客人對半切開。這樣做，除了能令馥郁的竹子香氣能夠被保留在飯中，同時可以在客人自己用石頭敲打，貼近原先他們的飲食習慣。

| 簡單初始：還原飲食生活

其實，當初會創立達基力部落屋這間餐廳，並非以現今規模做為目標，僅僅想開小吃店，甚至最初的店面只是在家前面的小茅草屋，後來是因應客潮不斷擴大，才成為今日好幾十桌，人們絡繹不絕的盛況。老闆娘彭秀蘭老師更不是餐飲相關從業人員，而是家庭主婦。為了開店，不但和朋友請教諸多家常菜做法，且報名當時農會正在推廣的家政班磨練廚藝，以利創業。

在過去生活中，太魯閣族人們並不會常吃繁複的料理，如竹筒飯、香蕉糯米飯等，甚至是節慶中才會品嚐到的美食。實際上太魯閣族的飲食日常，和我們所想的有天壤之別。可能蒸熟米飯、小米，搭配自栽青菜（芋頭、南瓜、地瓜、箭筍等），以傳統的三石灶（三塊石頭上架鍋子、底下放柴火，為簡易的料理工具）烹出大鍋菜即解決一餐。石板燻肉則是在外出打獵到獵物，才會製作的料理。加上部落居住的地理位置並不靠海，沒有海鮮，過去都是他們有下山才會和漁民以物易物取得，數量稀少；天然野菜除了原本就不多外，也因大眾健康飲食趨勢，越來越難得。因此他們會向外購買種子自行栽種，或是選用花蓮當地食材，如提供給客人的茶飲「七葉蘭茶」，就是國外引進的植物，然而在他們的部落中是十分常見的，故雖然並非原生種，但飲用七葉蘭茶卻是他們最真實的飲食生活。

因此，達基力呈現的料理方式簡單、直接，將他們自身原本的飲食風俗，一五一十地展現給顧客。這是最震撼我們，也是我們採訪時始料未及之處。

｜田媽媽認證：肯定達基力

「田媽媽」是行政院農業委員會的餐廳評鑑，輔助農家婦女必須選用當地食材製作「健康的田園料理」，店家必須有嚴格的食材、環境與SOP，以達到料理能夠更快速、安心食用的標準。對於以小吃攤出身的達基力部落屋，此評鑑可謂是一大難關，但也藉由專業人員的訓練，學習將自身料理更加系統化的管理，所以我們能夠看見料理快速上菜的秘訣，是他們對自己的要求，以及實踐的成果。田媽媽的評鑑認可，使他們能夠保留家常性、簡單而不繁瑣，卻又效率的料理方式，思索特色料理如何呈現，在部落中的大家同心協力下，使達基力更臻完美。

｜從飲食到藝術文化推廣

餐廳雖然以風味餐作為核心，不過他們不諱言正在持續努力推廣太魯閣族的文化。因過去有撿拾漂流木的習慣（合法的前提下），並將其物盡其用，除了做成桌椅、建築材料外，老闆閒暇之餘還會鑽研木刻，不特別設計構思，而是在事前點一根菸，告訴祖靈要開始創作了，這樣儀式感的過程能幫助老闆心無旁騖，更專注靈感和內心要表達的事物如何呈現。

近年因考量身體狀態，不過度消耗體力，從原先以電鋸創作木雕藝術品，轉而朝油彩邁進。老闆郭文貴老師專注的題材，多是林木中所見所聞、自然與巍峨山嶺的抽象概念，融合木板製作複合式的藝術作品，更因陸續受到法國、中國等藝術交流邀請，除了別具特色、色彩強烈的自然風格外，也有摩登簡約氛圍的畫作。在獲獎與交流中，讓大眾得以發現、注意到太魯閣族的文化風情，由飲食至藝術創作，能夠用更多面向去了解太魯閣族。

不僅有郭文貴老師的創作，達基力的大家也從傳統編織、族服體驗、族中民謠歌唱、射箭體驗跟山林導覽，還有和政府單位合作推出繪本等活動，讓人們親臨現場，碰觸最還原的太魯閣族生命經驗。來訪的客人不但能夠體驗道地美食，更能客製化針對有興趣的活動，深入了解平日不曾聞見的事物。

「家」的意念傳遞

在採訪的途中，經理為我們詳細導覽了從餐飲至整個園區，我們也親眼所見三石灶、石板烤肉用具，具有紀念與特殊象徵意義的石刻，種植的植物如七葉蘭、檸檬、香蕉，加深我們對採訪內容的印象。

誠如先前所述，達基力原先只是小吃攤，因此擺設的攤位就是在以前居住的房屋前面，如今已經向上蓋設餐廳，原址即是他們過往生活飲食起居之處，因此，筆者認為在探勘、介紹下，「家」的概念輪廓逐漸清晰。對於外人而言，這些店中特色只是有趣、奇異的不同文化樣貌。實際上，更需深刻體認到，這是他們的家、歸依所在。員工們都是部落中的人們，郭文貴老師與彭秀蘭老師的兒女原先在大城市工作，也因為達基力的規模漸大而更加頻繁回來幫襯一二。達基力致力傳遞太魯閣族的文化脈絡，更凝聚大家的心。原始、家常菜色所欲展現之意念，想來必也是「家」的概念吧！



— 郭文貴作品



— 達基力餐點



採訪後記

｜味蕾尋根

在慕名一站，胡老闆在組員們用餐時，親切地加入餐桌，很難想像我們竟能如此輕易地與紐西蘭國際名廚大賽的冠軍同桌用餐。白手起家的胡老闆，其風趣的外表底下，有著對自己事業與理想的認真堅持的一面。本來在西部就業的他，毅然決然回到故鄉創業、將傳統的美味送進大眾視野，一步步積累的實力與夥伴，帶領他與廚師團隊走上了國際舞台。胡老闆並不是一開始就想著要往國際化的路線走，比起計畫，他的心態更多是隨遇而安，若遇到機會，就緊抓不放。

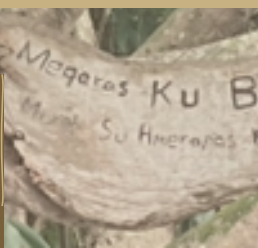


— 胡志強老闆大在大洋洲國際名廚挑戰賽斬獲金牌

曾經歷店面燒毀、疫情客源流失的胡老闆，為了自己的家庭和工作團隊，不斷在文化活動與國內外各種比賽中展現自我。在胡老闆身上，我看見堅韌的生命力與狂野的野心，料理的美味自不必說，在口中蔓延的鮮味，就能嚐出胡老闆對於食材以及出餐的品質都有極高的要求，這不僅是胡老闆的自尊心，更是對自己傳統文化的自信。

採訪中被胡老闆反問為何想要做關於原住民料理的採訪時，我表達了自己深深感受到我對於台灣本土文化的無知。從小吃外食長大的我，對於家鄉的味覺記憶極為貧瘠，對於「美味」的定義，也模糊地停留在廉價、高熱量的商業化便當或是速食中，獨立生活後，自己的日常和歸屬感都有了更多選擇與重建的空間。

山海珍饈



在主流與自我之間取捨

在達基力一站，一走進餐廳就能從郭文貴老師親手繪畫、製作的陳設與駐唱歌手的歌聲中感受到屬於達基力的氛圍，更為其餐點增添更多風味

在採訪過程中，經理事無鉅細地向我們介紹達基力的陳設故事以及歷史。在餐桌之間的梁柱旁擺設了放滿達基力原創文創產品。經理向我們介紹了其中一本繪本《MASU...MASU...小米...小米...》，以小米為敘事主角，講述太魯閣族人種植小米、將小米做成各種傳統美食的故事。

筆者三人連連稱讚繪本的創意及筆觸非常可愛，經理表示，為了面向大眾，達基力除了以課程推廣文化，也運用各種媒體例如創作、商品將太魯閣族的樣貌呈現給更多人。經理也說，只要有人願意了解屬於他們的文化，他們都會很樂意為客人說明。介紹完繪本，經理竟直接將繪本贈與我們，讓筆者三人皆又驚又喜

很難想像，達基力所在的地方原本只是一塊荒地，是郭文貴老師與彭秀蘭老師透過拓展客源與店面後、才將達基力擴大成能夠一個周末服務三百位客人的大型餐館，也就是如今的模樣。在採訪過程中，筆者們也感受到，我們能夠有此機會看見、認識並品嚐原住民料理，其實都是業主們經過不斷的試錯與堅持才實現的結果。文化的傳承，在現代商業化的資本潮流下更顯得珍貴，殘酷的市場是業主們需要適應的場域；他們試圖向大眾展示的，皆需因應大眾的口味而做調整，在學習、還原並傳承的過程中，還要不斷創新，給大眾新的體驗，無一不考驗著毅力與勇氣。



— 繪本《MASU...MASU...小米...小米...》

【九州飯糰】

📍 花蓮縣壽豐鄉中山路三段89號

文/圖：蔣國芳

｜位置

在台九線上，中山路三段往南方向的道路旁，站立著一個可愛的招牌寫著「飯糰」二字。在飯糰小店的斜對面有國姓公早餐店。



｜早起的鳥兒有飯糰吃——營業時間

6:00～11:00 (星期六、日休息)

｜初訪

一大早出門買飯糰的我們，一到攤販前就發現現場已經排了兩三位的顧客，正當我們在點餐的同時，突然一位剛到的客人走上前詢問說到：「請問我剛剛打電話訂的兩個素食的好了嗎？」而後陸陸續續有兩三位客人前來排隊，從他們的談話中發現，有不少人是「飯糰」攤販的常客。

老闆娘在包飯糰的同時，我問她經營這家飯糰小攤多久了，她很快速的回答：「十二年。」而後她問我們幾年級，我回答道：「一年級。」，她說：「難怪你們不知道，很多你們學校的學生都會來買。」在我們畫單的時候，老闆娘說白糯米已經賣完了，可見白糯米應是熱門選項。

壽豐Food的早餐，

不瘦但要豐盛的早餐

｜飯糰的誕生

在等待老闆娘製作飯糰的同時，我們在一旁默默地看著她包一顆顆的飯糰，她先是拿了一個空的玉米罐頭把一個個塑膠袋往裡面套好，接著開始包飯糰。

米飯被鋪在包飯的捲紙上，老闆娘依序將各種餡料鋪在飯上，而另一位老闆娘則從後面端來了一整盤內餡之一的油條，等所有餡料都加好之後，老闆娘便把捲紙往上捲，讓飯包裹著所有的料，塑形好後再放入先前套在玉米罐頭裡的塑膠袋，再將袋子拿起貼上不同口味的標籤以作區別。



｜食記

我們買了四種不同口味的飯糰，分別是招牌紫米、素食紫米、起司紫米和玉米白米口味，一顆飯糰的份量在「飯糰界」中算是蠻大的，吃一個就很有飽足感。其中共通的內餡有豆乾、蘿蔔乾、油條、酸菜、肉鬆和碎蔥蛋，而素食的飯糰裡沒有蔥蛋，肉鬆則是素肉鬆，咬下第一口最有存在感的是偏鹹的蘿蔔乾，而後有酸菜和肉鬆的味道加入其中，油條以非常酥脆的姿態出現，伴隨豆乾和蔥蛋的香味，在加入起司的飯糰中，起司反而像是隱形人一樣的存在，其他的內餡更引人注目。



｜推薦指數★（1～5）

招牌紫米飯糰3.5★

玉米白米飯糰3★

起司紫米飯糰3★

素食紫米飯糰2.5★

【國姓公早午餐】 📍 花蓮縣壽豐鄉中山路三段70-1號

文：陳倖柔 圖：蔣國芳

國姓公早午餐應該是東華人的共同回憶，因地利與時間等原因頗受歡迎，即在志學街外右轉（出志學街前一小巷右轉進去，可直接通往國姓公）且營業時間從早起至午餐都可以包辦，餐點也是從早餐店早餐派到正餐飯派麵派通通滿足。店家餐點大部分為葷食、共用煎鍋，在意請避免或詢問老闆。店門口有洗手槽並總有酒精，便於清潔，天氣熱也可清涼一下，雖然水有可能是熱的。

| 吃食評價

飲品：

-冰豆漿/（小）15、元（大）20元：推薦。冰豆漿十分冰涼清爽、甜度適中，去國姓公每一次都會點的佐餐飲料，天氣熱更是消暑必備。店內內用飲料皆使用鐵杯裝，可直接感受飲料多冰涼，也具露營風情、別有風味。



-營業時間：週一到日5：30-13：30
-電話：0919-464855

鹹食：

-素刈包/43元（除肉，其餘配料全加）：推薦。可和老闆討論是否加荷包蛋、花生粉、香菜，並價格隨之調整。懷念的刈包，志學素食少之又少，個別品項更是別說，幾乎每次都會點素刈包。價格便宜，但料不多，無素肉、素料等等；味道乾淨明確，無油味等雜味，吃的時候花生粉的糖粒增加口感及聲音，夾的酸菜偏酸、味道重，但喜歡酸味的人可能會喜歡。

甜食：

-法式吐司/38元：蛋奶素，喜蛋味可點。厚片吐司的口感飽滿，同時不會過度油膩濕軟、姿態確立。蛋味重、煉乳甜，煎香有，不那麼喜歡甜食的話可能會覺得煉乳有些過分，但蛋的香味很是足夠，兩位室友非常喜歡分別給了4、5顆星的高分。



｜空間評價

店面明亮乾淨，夏日悶熱。桌面地面皆清潔得當，店內附有餐具。

饅頭、包子、刈包會用塑膠袋裝，內用可請老闆放在盤上，我會以酒精消毒、洗好手後以手拿取；外帶方便請自備餐袋餐盒。兩位老闆熱情友善，都很樂意招呼聊兩句。

｜評分

「推薦」：整體推薦，以價格來說味道中上，店面乾淨，距離近、營業時間晚。餐點推薦素刈包及冰豆漿，是我的慣食套餐。

「喜蛋者愛」：法式吐司38元，蛋味頗重、微焦香。

壽豐Food的早餐，

不瘦但要豐盛的早餐

【壽豐小吃】

📍 花蓮縣吉安鄉中山路三段318號

文/圖：張芷妍

| 營業時間 11:00 ~ 14:00，17:00 ~ 21:00 (週三公休)

| 初訪

壽豐小吃是當地頗具好名的餐廳，店內是屬於開放式的裝潢，簡單明亮，座位大概有十桌左右，我們有觀察內用客人選的餐點，我們發現以水餃或是麵類為大宗，我們也有去詢問店員客人們常點的品項，像是韭菜水餃、大滷麵、炒飯類以及爌肉飯皆是常點品項，小菜與湯類的被點次數都差不多。

| 本組試吃後的一些小小心得

• 爌肉飯 3.5 🌟

飯上有蠻多的筍絲，爌肉的部分有肥有瘦，吃完嘴巴裡不會有一層油油的感覺，還有額外的一塊瘦肉，但滷汁淋得並沒有太多，所以可能無法做到粒粒都有味道，整體上來說CP值蠻高的，肉都有滷到入味，飯也軟硬適中，以女生的胃口來說，大碗加上一碗湯剛剛好，如果還想嘗試其他品項，建議可以點小碗加一碗湯！



• 肉絲炒飯 3.5 🌟

炒飯中的肉絲不會炒得很硬，是嫩的肉絲，洋葱丁增加了炒飯的清爽度以及甜味，讓炒飯吃起來不會油膩，但是整份都是澱粉類，所以吃起來可能會較為單調，整體CP值篇普通，是一份中規中矩的炒飯，分量適中，可以再點一碗湯，更有飽足感。





• 豬血湯 3★

豬血湯有蠻多的榨菜，湯的味道喝起來淡淡的，配合豬血、榨菜可以增加它的味道，豬血吃起來偏嫩，裡面沒有空氣的小孔，所以吃起來很滑順，湯跟料的份量也蠻多的，推薦給喜歡吃豬血跟清淡的湯，不喜歡沙茶這種重口味調味料的人！

• 貢丸湯 1.5★

貢丸裡面有香菇，跟一般吃到的貢丸不太一樣，比較像是吃火鍋時會加點的類型，再來湯裡有蠻多的胡椒、紅蔥頭以及芹菜，讓湯頭有很重的味道，整體來說不太會推薦給大家，因為味道有點太重了，貢丸也不是特別令人喜歡的類型。



• 酸辣湯 2★

湯頭一喝就有強烈的番茄醬味，可能是想藉由番茄醬提升湯的酸度，但是沒有成功，辣度也沒有出來，裡面的配料偏多，喝起來不會太空虛，只是湯頭的味道不太像一般的酸辣湯，整體來說也是不推薦的品項。

- 大滷麵 2.5★

麵的湯是有勾芡的那種，外觀及配料都像是酸辣湯，但它不是酸辣湯喔（騙人湯麵）喝起來像是沒有那麼酸跟辣的酸辣湯，但是麵吃起來頗Q，有拉麵的感覺，在份量上麵蠻多的，湯也給一大碗，除了口味方面與酸辣湯有異曲同工之妙外，吃一碗就能夠有飽足感了。



- 韭菜水餃 3★

一份70元有10顆，以水餃的價錢來說是偏貴的，水餃皮不會很厚，一咬下去是滿滿的韭菜，其中還有些許的蒜味，但內餡沒有包含豬絞肉，不適合跟曖昧對象來吃，講話會有陣陣的蒜味，以份量來說，女生吃一份應該剛剛好，加點一碗湯可能會有點太飽。



整體來說，我們認為壽豐小吃是一家中規中矩的餐廳，不會特別跑一趟來吃，或是推薦朋友來拜訪，餐點有些好吃有些有可以再努力的地方，但是每個人的口味都不同，我的毒藥可能會是你的蜜糖，大家還是可以給壽豐小吃一個機會，畢竟當地居民還是有推薦這間餐廳，所以有經過的朋友還是可以去拜訪喔！

壽豐Food的早餐，

【越南河內小吃】

📍 花蓮縣壽豐鄉壽豐路一段87號

文/圖：黃晏珊

這間是位於壽豐鄉壽豐路一段87號的越南河內小吃(壽豐車站附近)，營業時間是星期二~星期日09:00-14:30、17:00-20:00。由老闆與來自北越的老闆娘一同開的，店內明亮寬敞、環境舒適，雖然是開放式廚房卻無油煙味。從2018年開店至今，吸引了無數饕客前來享用越南道地的小吃。

| 吃食評價

• 太蝦了吧：蝦醬米粉 4.5★

內含食材有：油豆腐、豬血、帶殼鮮蝦*1、九層塔、蔥末、韭菜切段、豆芽菜、香菜、店家特製雞肉丸*2（黑木耳、紅蘿蔔、洋蔥碎、雞肉）、河粉。

老闆再三推薦的招牌菜，橘黃色的湯頭是香濃、鮮美的蝦醬湯，怕腥味的人也可以點！加入少量油蔥與黑胡椒粒調味讓湯頭喝起來順口好喝，黑胡椒無明顯嗆辣感。店家會附上自種的山檸檬切片可隨喜加入適量檸檬汁提味，喝起來酸爽更開胃。



不瘦但要豐盛的早餐

- 素味謀麵：湯河粉(素) 3.5★

內含食材有：蛋、蔥末、豆芽菜、河粉。

份量足夠，素食者可以請店家做成炒河粉（素）或湯河粉（素），可選擇素別（例如：全素、蛋奶素、植物五辛素等等。）素食河粉不會特別提供檸檬，可以特別請老闆隨餐附上。湯頭喝起來有蛋香味，味道有點偏台式的蛋花湯，若加入檸檬汁可以增添不同風味。



- 豬多好事：豬肉河粉 3.5★

內含食材有：九層塔、蔥末、韭菜切段、豆芽菜、香菜、豬肉片、河粉。

清湯上桌，卻有著不平淡的滋味。湯頭加入油蔥與黑胡椒粒調味，店家會附上自種的山檸檬切片可隨喜加入適量檸檬汁提味，解膩無負擔。



- 牛連忘返：牛肉河粉 4★

內含食材有：九層塔、蔥末、韭菜切段、豆芽菜、香菜、牛肉片、河粉。

滾熱高湯澆下，7分熟的牛肉片透著粉嫩色澤，口感軟嫩細緻，高湯以牛骨熬製，由小火慢燉而成，店家會附上自種的山檸檬切片可隨喜加入適量檸檬汁提味，帶出湯頭整體的清甜。



- 小菜

冰箱內有不同價位的小菜可自取，有涼拌小黃瓜、黑木耳……等等。

- 飲料（冰）

均一價25元，有波爾茶、沙士、奧利多汽水。



• 餅住呼吸：鮮蝦餅(附魚露特調醬汁+自醃蘿蔔) 3.5★

餅皮煎過後有明顯蛋香但無油耗味，加入薑黃粉讓鮮蝦餅呈現鮮豔的黃色，餡料則將4隻鮮蝦和豆芽菜均勻分布每塊蝦餅，每一口都是家常的好滋味。特調醬汁加入店家自醃蘿蔔，醃蘿蔔吃起來清脆爽口。



• 捲心潛逃：越南春捲(附魚露特調醬汁) 4★

內含食材有：鮮蝦*6、豬肉片、小黃瓜、米線、萵苣生菜、九層塔、越南春捲皮

整體無特別調味，清爽不油膩！九層塔帶出低調清香，小黃瓜替春捲帶來不同層次的口感，每口都充滿驚喜，吃得出食材最真實的原味。老闆強烈建議蘸取由魚露特調而成的醬汁，增加不同風味。

| 知識補充站

• 北越與南越的河粉差異？

主要差別在於口味的濃淡，南越河粉配料加的多、調味也較重，甚至還會將蝦醬加入湯中；相較之下，北越河粉的味道清淡許多。

• 鴨血豬血怎麼分辨？

	顏色	表面	氣味	口感
豬血	偏磚紅色	孔洞多	腥味重	較韌
鴨血	偏咖啡色	較平滑	燙過之後 腥味較淡	滑嫩

【今日早點】

📍 花蓮縣壽豐鄉壽豐路一段96號

文/圖：蔣國芳

| 營業時間

| 位置

5:45 ~ 12:00 (星期一公休)

位於壽豐路一段，從壽豐火車站出來的街口，右轉後店面即在右手邊；如果從東華前來的話，過下荖溪橋後左轉進壽豐路，直直騎來店面會在左手邊。鄰近的商店有位於路口的壽豐早餐、御楓壽司屋，斜對面的店家有豐春冰菓店、近期新開的小玉小姐飲料店等。

| 傳承三代的早點

因為在店家的招牌上寫著七十年老店，讓人很驚訝也很好奇確切的經營時間，在詢問老闆之後，他說道：「其實七十年只是大概估算的，實際上應該更久了，因為是從我阿公就開始做的。」

店家在社群的簡介上寫道：「我們把對家人的情感，揉入麵團，蒸出屬於壽豐的味道。」

| 手工的厚食

今日早點的饅頭品項雖然不算多，只有白饅頭、黑糖饅頭、肉包和豆沙包四項，但其紮實的口感讓許多人都深陷其中。在詢問老闆之後，得知饅頭和粉漿蛋餅皮都是老闆每天現做的，他說這樣比較好吃也比較新鮮。比起尋常早餐店薄薄的蛋餅皮，因為今日早點的蛋餅皮是粉漿製成的，因此厚度也相對的較厚，口感很厚實、不油膩又富有彈性。



其實已經數次回訪的我每次都必點肉包或蛋餅，猶記初次到訪今日早點時，除了對親民的價格感到驚喜之外，在品嚐起司蛋餅時，更被它那厚實的餅皮給驚艷到了，除了餅皮強烈的存在感，同時也因為蛋餅沒有加入過多的油煎煮，使得餅皮中的起司能夠更濃郁、更完整地呈現其風味。

| 平凡的美味

在我們在店內內用的時間，不少人都會打電話來訂購尚未蒸過的包子帶回家，同時也有許多常客前來購買，有的騎著摩托車來買個十幾顆未蒸煮過的饅頭帶回家、有的騎著腳踏車來，看到老闆在忙則熟稔的自己從包子蒸籠裡夾了一個黑糖饅頭，在這小小的店面裡處處能感受到在地人平凡的日常，卻又不失其可愛。



| 食記

最近一次的回訪，我們四個人點了許多的食物，有蔥蛋饅頭、饅頭夾蛋、肉包、黑糖饅頭、豆沙包、義式肉醬麵、起司蛋餅等，小小的店門口擺著幾張桌椅，起初只有我們四人坐在門口，等我們點好餐後，又有客人陸陸續續上門，有的是先前已經打電話訂購的，有的只是和我們一樣來吃早餐的。在製作好我們的餐點後，老闆就在後頭忙進忙出的製作饅頭。而這次嘗試了先前沒有吃過的「義式肉醬麵」，它的胡椒香既不會給人嗆辣的刺激感又很有記憶點，是值得推薦的選項之一。

吃著一樣平易近人的食物們，除了滿足了口腹之慾，心靈也能因而感到欣喜，我想這就是有溫度的食物給人的記憶吧。

| 推薦指數★（1～5）

黑糖饅頭3★

蔥蛋饅頭3.5★

饅頭夾蛋3★

肉包4★

豆沙包3.5★

義式肉醬麵4★

起司蛋餅4★

奶茶2.5★

豆漿3★

【壽豐早點】

📍 花蓮縣壽豐鄉壽豐路一段63號

文/圖：張芷妍

說到壽豐鄉的早餐店，首先會想到的就是壽豐早點，坐落於離火車站走路3-5分鐘的走路時間，位在路邊的轉角，店內是屬於開放式的裝潢，以木質桌椅為主，座位大概有五桌左右，有質樸小店的感覺，除了當地居民會去用餐外，外地遊客也會去拜訪，且我們去的時候天氣很晴朗，陽光會灑落於座位上，能夠用美好的心情開啟一天的行程。

| 本組試吃後的一些小小心得

• 豬肉煎餃 3.5🌟

外皮非常的Q，煎餃的底部還有脆脆的部分，內餡的豬肉以及高麗菜搭配的很和諧，但是外皮的油可能會有點多，因為是一次性煎很多煎餃，所以用油可能會多一點，整體來說是偏有嚼勁一點點的品項，會推薦給第一次來店用餐的客人！



• 水煎包 4🌟

內餡也是豬肉及高麗菜，與煎餃不同的地方在於外皮的部分，水煎包的外皮較為厚實，能夠分散、中和一些內餡的味道，吃起來不會那麼明顯，水煎包的兩面都有煎過脆脆的部分，增加了咬下去那一刻的口感，但一樣會比較油一些，畢竟是煎的品項，整體來說我會更喜歡這個!因為有外面外皮，讓整個口感不會如此油膩，也是推薦的品項！



- 豆沙包 3.5★



第一次看到豆沙包是用煎的，不是用蒸的，內餡的紅豆泥非常綿密，但又不會過甜，搭配較為厚實的外皮剛剛好，是煎類產品中唯一一個甜的品項，但是外皮一樣會有油的部分，所以害怕兩種不同味道會混在一起的人要斟酌一下，但是我認為不會影響他的味道，整體來說算是較為驚喜的品項。

- 法式吐司 4★

法式吐司是壽豐早點出名的品項，一份有7片，是一般的薄吐司類型，煉乳沒有給太多，因此吃的時候不會到過甜，加上裡面是原本的白吐司，所以還會在中和掉一些煉乳的甜味，雖然法式吐司是煎的品項，但是不會有過油或是混雜到其他鹹食的味道，大家可以評估一下早上想不想來點不一樣的品項，這是一個嘗鮮的好選擇。



- 玉米起司蛋餅 3.5★

蛋餅是早餐店常見的品項，因此我們也要嚴格審視知名早餐店的蛋餅，玉米給的量偏多，在剛送上來時咬了一口，起司還會有牽絲，增加了品項味道的濃郁程度，蛋餅皮中規中矩，不會太厚也不會太薄，此外，裡面還有加蔥!是較為特別的部分，整體來說是一份不錯的蛋餅，推薦給喜歡玉米及起司的朋友。



- 韭菜盒 3☀️

內餡有韭菜以及冬粉，吃起來是偏普通的一個品項，味道跟其他家沒有什麼不同，外面的麵粉皮較為厚實，能吃出麵粉的香味，整體來說是較為平凡的品項，如果對其他餐點有興趣的話，不一定要點韭菜盒。



- 素飯糰 3.5☀️

是鹹食中不多的素食品項，內有油條、紅薑絲以及菜脯，外面的米是一般的白米，不是白糯米，所以澱粉的感覺會更重，油條的部分很酥脆，沒有因做好包在飯糰內而軟掉，菜脯不會過鹹，味到剛剛好，整體來說是不會太有負擔的口感，豐富度也有，壽豐早點也有葷食的飯糰，大家可以去店內看看，飯糰也是熱賣的品項之一。

整體來說，我們認為壽豐早點是一家有去壽豐鄉時可以去拜訪的早餐店！但是因為遊客都會去拜訪，所以座位的部分會需要等待，再加上有些品項是當天賣完就沒有了的，因此會有可能需要早去的問題，但還是一間值得嘗試的店家，推薦給會去當地遊玩或是會經過的朋友們！



【食拾刻刻早午餐】

📍 壽豐鄉壽豐路一段63號

文/圖：黃晏珊

這間是位於壽豐鄉中興街19號的食拾刻刻早午餐(豐田火車站附近)，營業時間是07:00-13:00。不定時店休，可事先打電話確認營業時間。店內座位選擇多，有一般木桌木椅座位區，也有皮沙發矮桌區，店內用餐區採光良好，使用乾燥花束、富士山畫布裝飾牆面，店裡擺放許多盆栽，另有特別設計書籍區放置少量童書、繪本與日文雜誌，店門口掛上日式復古海報，可看出老闆是個喜歡日本文化的人。

｜吃食評價

• 起司玉米蛋餅 3.5★

使用蔥蛋增加香氣，還有店家自切的甜玉米粒增加口感，與其他早餐店不同之處在於不同起司的使用，多數早餐店使用起司片，讓蛋餅透著些微橘色，易沾盤子而不易清洗也不易牽絲，若使用起司絲的蛋餅口感會更軟嫩，但較無起司片蛋餅自帶的鹹味，常需要加醬油膏增加鹹味。



- 紅茶豆乳2.5★

豆漿味很濃但紅茶味也不惶多讓，歡迎喜歡豆味的朋友嚐鮮，整體喝起來有點不合諧，像極了合唱時走音的朋友。



- 鮮奶茶4★

喝起來偏甜，外表與紅茶豆乳無異，可以推薦給螞蟻人或台南的朋友。

- 古早味肉燥麵4★

使用肉燥、蔥末、油蔥、高麗菜與紅蘿蔔，份量足，吃起來有阿嬤的味道，溫馨感與家常味十足，建議和朋友一起分食。醬料區有老闆特製的醃蘿蔔辣醬，敢吃辣的朋友一定要試試！



- 薯餅嫩蛋美式堡 3.5★

漢堡內只有使用胡椒粉調味，還有雙層的洋蔥，吃起來很清爽，不推薦情侶來吃，因為吃完會有洋蔥味。紙袋包裝外蓋有「元氣滿滿」的印章，讓人會心一笑。

- 炸脆薯3.5★

與麥當勞的薯條不同，店家使用厚切的方式讓薯條讓整體更有口感，冷掉了也一樣酥脆好吃。若有蘸醬需求可自行前往醬料區取用。



【良晨吉食】

📍 花蓮縣壽豐鄉壽豐路一段5號

文/圖：陳倖柔

良晨吉食是壽豐全為素食的早餐店，主要以卡車作為料理場所，雖有店面但只有一張四人桌，老闆會建議你借隔壁店的木桌坐，門口也有木頭盪鞦韆。雖然菜單上品名雖標示有培根、鮭魚、火腿等葷食，但向老闆確認過皆為素食（素別不一），請素食者不用擔心。另外全素及蛋素皆共用煎台、奶茶為蛋奶素（加奶精），部分餐點如素鮭魚含有美乃滋，請不同素別者多加確認。

餐具方面，此店較以方便為主，店內提供免洗筷、飲料裝於紙杯封膜、紅糖餅裝紙袋，在意環保的人請自備餐具及隨身杯，並告知老闆皆盛在盤子上即可。儘管營業時間寫到八點三十便休息，但詢問老闆說平時最多會營業至九點三十，但仍算是我們分享的店家中時間頗早的一家。若習慣早起或時間方便的話，葷食者也請來嘗試看看，素食者更是不可錯過。

｜吃食評價

- 豆漿紅茶 / (小) 15元 / (大) 20元：味道一般，是乖乖牌飲料，價格蠻便宜，飲料可均衡油膩或口乾。

- 粉漿起司蛋餅 / 35元：蛋奶素。即為普通起司蛋餅，粉漿口感不屬Q彈派、偏綿散，不會有一般餅皮煎焦乾脆的口感，算是綿綿粉粉的清淡型。價格來說是稍便宜的起司蛋餅，喜歡吃起司蛋餅或是粉漿蛋餅的話可吃。



-水煎包/15元：水煎包是高麗菜包，是志學街附近看不到的素食水煎包，想吃素水煎包可來、價格不算貴，符合水煎包刻板印象，香氣、焦香但偏油，即為普通水煎包優缺點。老闆熱情推薦家它們的辣椒醬，個人認為頗辣，可酌量嘗試。



-素煎餃/7元一個：是平凡的鄰家素煎餃，價格跟連鎖店比的話不算貴，想吃志學八方之外的素煎餃可來吃吃看。

-紅糖甜餅/20元：推薦。非常便宜好吃、紅糖十分香，可選擇切或不切，切了較好食用但馬上消氣扁掉，不過扁脆口感也十分不錯，不切則保持蓬鬆樣貌。是特別的古早味小點心，吃到後面會覺稍甜，最推薦趁熱吃，口感及味道最佳，是本店必點。



| 空間評價

- 內用僅一桌、在住家裡，會有同住家人來往。可借餐車隔壁店家桌子吃食，木桌木椅但不很乾淨。
- 老闆謙虛真誠，推薦可加辣椒油、辣椒醬，偏辣、怕辣者勿多加。
- 餐具除盤子皆使用一次性免洗筷、紙袋、紙杯等，不環保，希望能改進。改進前即使麻煩還是請攜帶餐具，或詢問老闆是否可使用一般餐具。

| 整體評分

- 「推薦」：因美味程度、特色度及價格因素，最推20元的紅糖甜餅，香氣十足令人回味
- 「便宜」：若想常常來吃俗且多的早點，絕對是可以天天點的15、20元大小杯的飲料和三顆可以抵一餐的15元水煎包

壽豐Food的早餐， 不瘦但要豐盛的早餐



飲食錄。