



交通部觀光局雲嘉南濱海國家風景區管理處
Southwest Coast National Scenic Area Administration
72742 臺南市北門區北門里舊埕119號
Tel: 886-6-786-1000 Fax: 886-6-786-1234
<http://admin.swcoast-nsa.gov.tw/>



ISBN 978986056102-9
9 789860 561029
GPN: 1010700832

雲嘉南人文旅遊叢書

點心 雲嘉南

文 / 許獻平

交通部觀光局雲嘉南濱海國家風景區管理處

點心

雲嘉南



人文 旅遊叢書

文 / 許獻平



The background of the cover features a warm, orange-toned photograph of several golden-brown, fried dumplings resting on a metal wire rack. The dumplings are irregularly shaped and appear to have a textured, slightly crispy exterior. In the upper right, there are faint, stylized white birds in flight. The overall aesthetic is traditional and appetizing.

點心

雲嘉南



人文 旅遊叢書

文 / 許獻平

資源介紹 雲嘉南



雲嘉南濱海國家風景區是位於臺灣西南沿海的狹長地帶，縱跨雲林、嘉義、臺南三個行政區，除了風情萬種的海岸沿線風光之外，還有豐饒的農漁養殖業、歷史悠久的廟宇和古蹟建築、獨特的鹽田景致、孕育躍動生機的溼地美景、在地特色家鄉美食及珍貴豐富的鳥類資源等資產，造就了本區發展的觀光休閒元素。

而潟湖、沙洲、溼地、紅樹林等獨特的自然景觀串連了雲嘉南海岸線，黑面琵鷺、黑腹燕鷗、高蹺鴿則舞動了濱海豐富的生命力。每年秋末到隔年春末，總有許多北方的嬌客，不遠千里來到雲嘉南這片溫暖的海岸渡冬，時而在溼地水塘覓食，時而振翅飛過潟湖，這些動人景緻不但吸引了世界各國生態保育學者前來一探秘境，也讓許多生態攝影家趨之若鶩。

本處長年致力於本區的旅遊相關的建設與推展工作，陸續完成北門婚紗美地、水晶教堂、井仔腳瓦盤鹽田、馬沙溝彩繪村、布袋高跟鞋婚禮教堂、布袋文創旅店、好美里 3D 彩繪海洋世界、箔子寮臺灣好神彩繪村、口湖遊客中心、頂山仔寮賞鳥亭、布袋港灣夜景風華等建設，都讓本區更添盛景，成功吸引目光，帶動遊客認識這片土地，更得到無窮的旅遊樂趣與深刻的心靈體驗。



出版者序 雲嘉南

雲嘉南濱海國家風景區是一處結合沙洲、潟湖、溼地、近海的觀光遊憩勝地。緊鄰海岸的沿海鄉鎮，早期有多處曬鹽、產鹽的鹽田，也是河川匯流進入海洋的平原地，淡水、鹹水的交流，讓這裡的土壤含鹽量偏高，但卻也因禍得福讓當地的蔬菜瓜果格外甘甜，而沿海養殖漁業、近海漁撈更是涵養出品質極佳的石斑、虱目魚等漁獲。

台灣人最津津樂道的傳統小吃，花樣不只豐富多變，同樣商品各有自獨特性，風味更是堪稱一流，不論是海產、米食、麵食或羹湯，雖是銅板美食，但好吃的程度卻是大家追逐的對象。人人都如數家

珍，熱絡的交換心得，也批評指教或指引地點，因為「小吃」是台灣百年來歷久不衰的熟悉好風味，也是旅遊時的必備行程。

本書中分為五大類，深入了解雲嘉南濱海國家風景區轄區內，在地美食及當地的風土人情與文化。不論是粿、麵食，或在地特色點心，還是熱呼呼羹湯，都是精選熱門必吃的種類！如最具傳統滋味的蚵嗲、經典燒酒螺、古早味的炸粿還有各種傳統美味甜品，藉由宣傳轄內鄉間小路的小吃，詳盡的介紹編印，邀請遊客到雲嘉南濱海國家風景區一同來《點心雲嘉南》。



前言

第一章 海產類

第一節 蚵仔包14

第一項 東石阿春福袋蚵仔包14

第二項 布袋停看吃蚵仔包17

第三項 布袋雙燕蚵仔包19

第二節 蚵嗲21

第一項 宜梧蚵嗲22

第二項 金湖蚵嗲25

第三項 東石 60 年老店蚵嗲28

第四項 過溝廟口蚵嗲30

第五項 布袋古早味蚵嗲33

第六項 新塢蚵嗲36

第七項 北門阿善師蚵嗲38

第八項 三寮灣秀碧蚵嗲40

第九項 馬沙溝秀理蚵嗲41

第十項 青鯤鯓秀里蚵嗲42

第十一項 青鯤鯓古早味蚵嗲45

第十二項 青鯤鯓尚好味蚵嗲48

第十三項 青鯤鯓美人蚵嗲50

第十四項 龍山阿宗蚵嗲蚵仔麵線53

第十五項 龍山樂腳王蚵嗲蚵仔麵線55

第十六項 龍山廟口蚵嗲57

第十七項 七股三不等蚵嗲58

第十八項 永吉蔡家古早味蚵嗲60

第十九項 三股橋頭蚵嗲61

第二十項 三股橋頭姐妹蚵嗲63

第二十一項 三股橋頭 61 線蚵嗲65

第二十二項 三股橋頭阿國七股蚵嗲67

第三節 蚵仔煎68

第一項 下崙廟口東蚵仔煎69

第二項 東石老饕蚵仔煎72

第三項 蚵寮阿滿熱炒店蚵仔煎74

第四節 燒酒螺75

第一項 南鯤鯓吳記燒酒螺76

第二章 米食類

第一節 肉粽82

第一項 金湖肉粽82

第二項 三股肉粽84

第二節 米苔目86

第一項 過溝米苔目87

第三節 粿類88

第一項 下崙炸粿89

第二項 植梧廟後阿婆碗粿90

第三項 植梧煎盤粿92

第三章 麵食類

第一節 海鮮麵96

第一項 三股海鮮麵96

第二項 家鄉傳統美食海鮮麵	98
第二節 陽春麵	100
第一項 三家村陽春麵	100
第二項 蘆竹溝陽春麵	102
第三節 意麵	102
第一項 土城仔郭鱔魚意麵	102
第四節 包子饅頭	102
第一項 副瀨包子饅頭	104
第二項 新塹包子饅頭	105
第三項 土城仔讚伯手工包子饅頭	107
第四章 羹湯類	
第一節 羹類	110
第一項 金湖古早味肉羹	110
第二項 下崙文堂鴨肉羹	112
第三項 土城仔新厝土魷魚羹	114
第二節 湯類	117
第一項 土城仔魚肚清虱目魚肚湯	117
第五章 其他	
第一節 水煎包	122
第一項 植梧水煎包	122
第二項 東石水煎包	124
第三項 新塹水煎包	125

第二節 豆花	128
第一項 下崙老周冰豆花	128
第二項 過溝豆花	130
第三項 布袋三多傳統手工豆花	132
第四項 新塹冷凍豆花	133
第五項 北門豆花	135
第六項 南鯤鯓豆花伯豆花	137
第七項 媽祖宮阿娥豆花	139
第三節 肉圓	140
第一項 布袋黑皮酥皮肉圓	140
第四節 大腸包小腸	143
第一項 植梧陳家大姊大腸包小腸	146
第五節 圓仔湯	146
第一項 蚵寮圓仔湯	149
第六節 土豆豬腳	149
第一項 國寶土豆豬腳	151
第二項 國姓土豆豬腳	152
第七節 烤地瓜	152
第一項 下崙土撥薯烤地瓜	152
第二項 北門五王橋烤地瓜	154
第三項 七股庄記炭烤地瓜	156
參考書目	158
作者簡介	158

前言

雲嘉南

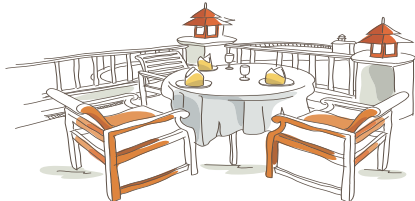
民以食為天，說的是一日三餐，即所謂的正餐，正餐以裹腹為主；點心，則是正餐之間的飲食，是三餐之外的營養補給，可吃飽，也吃巧。

至於怎樣的餐食才叫「點心」？人言言殊。臺南市七股區三股人稱肉粽為點心，塭主訂肉粽給工人當點心吃；走入店內，老闆的招呼是：「來呷點心哦！」。嘉義縣布袋鎮新塭養殖業、捕撈業者一大清早來買包子、饅頭回去給工人們先吃點心，等工作完才正式吃早餐。因此，正餐之外的吃食，皆可稱為「點心」。

雲嘉南濱海國家風景區的轄區為雲嘉南的濱海地區，庶民以漁業捕撈為主，農業耕種為副，展現在點心的面向，也以海產為主，米、麵食為副。

本書將點心分為海產類、米食類、麵食類、羹湯類及其他等五大類，每大類下再分數小類，每小類下則為攤販、店家介紹。除了少數攤販、店家販售單一餐食極易歸類外，大多數的攤販、店家都販售兩樣以上的餐食，則以其主打餐食為歸類依據，在介紹其主要餐食後，另附筆簡介其他較具特色餐食一兩樣。至於無法歸類在前四類的，則以「其他」歸類之。

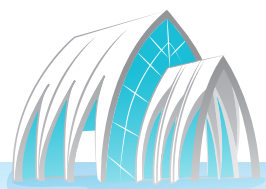
既以「點心」為採訪範疇，就不包含美食，更不包含大餐，所以餐廳、海產店等大型餐飲店不在採訪範圍；另有些攤販、店家不接受採訪，造成遺珠，殊覺可惜。



本書的用字，以店家店招的用字為準，如植梧的「宜梧蚵嗲」等，而蚵嗲、煎嗲的「嗲」字，教育部臺灣閩南語常用詞辭典書為「𪔐」（音台），其他美食書有書為「𪔐」者，¹也有書為「𪔐」者，²本書仍以店家店招的「嗲」字為準，以符實況。

本書為讀者、遊客介紹點心攤在雲嘉南濱海國家風景區的所在位置，但不涉及點心品嘗的個人喜好與感受，因每人的味蕾感受皆不相同。又蚵嗲昔時又叫「苦仔嗲」，惟何以叫「苦仔嗲」？各地說法不一，本書僅忠實呈現當地說法，不考證辯其真偽。

本書以章為大類，以節為小類，以項為攤販、店家介紹，每項均附基本資料，包含：創業年代、營業時間、公休日、地址電話及衛星定位，讓來自全臺各地遊客可以按圖索驥，賞遊當地美景外，也可品嘗當地點心小吃，更冀望雲嘉南濱海之旅除耳目、心靈之娛外，還讓味蕾記憶在不久的將來，反芻回味後成為回返雲嘉南濱海地區再遊的原動力。



¹ 魚夫，《移民台南－魚夫手繪幸福小食日誌》（臺北：天下雜誌，2013），頁 169。

² 許獻平，《南瀛小吃誌》（臺南：臺南縣文化局，2000），頁 107、210、215。

第一章 海產類



第一章 海產類

雲嘉南濱海國家風景區的轄區在「臺 17 線」以西，原則上都是濱海的漁村，村民以魚塭養殖和海上捕撈為業，村民將所養殖或捕撈的魚貨，烹調成美食或點心，或吃飽，或吃巧，是先民一脈相傳，至今猶盛行於沿海地區，造就今日鹽鄉的可口點心，讓人齒頰留香，懷念再三。

以海產製作成的點心，有蚵仔包、蚵嗲、蚵仔煎、燒酒螺等 4 大項，蚵仔包是創意點心，流行於嘉義的布袋及東石，雲林縣及臺南市未見其蹤影；蚵嗲是很庶民化的傳統小吃，從雲林到臺南都看得到，但主要集中在臺南地區；蚵仔煎也是很庶民化的傳統小吃，所有的海產餐廳都吃得到，但以蚵仔煎為招牌的並不多；燒酒螺則僅見於南鯤鯓代天府大牌樓前。

第一節 蚵仔包

以蚵仔為食材製作的點心、小吃很多，蚵仔包則是其中佼佼者。蚵仔包創始於嘉義布袋，也一直是布袋在地的特色小吃。也許因為蚵仔包使用食材與製作過程較為繁複，販賣的攤販並不多，目前只能在嘉義縣的布袋及東石吃得到。

布袋及東石的蚵仔包餡料大致相同，但製作過程不一樣；首先是包裹方式不一樣，布袋的蚵仔包用麵皮包裹餡料後，收口是平的，而東石的蚵仔包用麵皮包裹餡料後，拈尖收口；其次是炸製過程不同，布袋的蚵仔包要在平底鍋先兩面略煎再移至油鍋油炸，東石的蚵仔包則直接下油鍋油炸，口味不同，各有風味，都值得品嚐。

第一項 東石阿春小吃福袋蚵仔包

創業年代：2005 年

營業時間：上午 11：30 至下午 7：30

公休：全年無休

地址：嘉義縣東石鄉猿樹村 206 附 7 號

電話：05-3731186

GPS：北緯 23 度 27 分 29 秒；東經 120 度 9 分 1 秒

蚵仔包稱「福袋」，除了餡料不同、炸程不同，最主要是包裹方式不同，讓「東石阿春小吃」的蚵仔包有個「福袋」的吉祥名稱，還有顧客另取「有顆（蚵）福氣」的喜氣名字。

福袋蚵仔包的餡料有高麗菜、韭菜、薑、小蝦米、冬粉、蚵和生全蛋，其製作過程是：高麗菜、韭菜切碎脫水、薑剁末去水，然後加入小蝦米、冬粉及自製調味料拌勻備用，顧客點食時，將麵皮鋪在碗上，裝上餡料、蚵，再打一粒生全蛋，包裹成圓形，頂端旋轉如湯包餡口束住，蚵仔包而稱「福袋」，就在此造型，由於蚵仔包圓袋餡口已束住，因此直接下油鍋油炸，不必像一般扁的蚵仔包要多一道平底鍋略煎，以防餡裂開口。



▲蚵仔包的食材：麵皮、內餡、蚵仔、雞蛋



▲福袋蚵仔包是因頂端旋轉成束口而得名

「福袋蚵仔包」在油鍋炸熟後，即可起鍋切塊上桌，沾醬食用。因為油鍋是溫控，所以外皮金黃酥脆，內餡青翠熟軟，一口咬下去，菜香蚵香盈口，有幸福的滋味。由於餡口麵皮凸起，顧客可以直接手持食用，有海口人的粗曠；至於凸起餡口麵皮稍硬，有顧客不吃，但卻有顧客喜歡那磨牙的嚼勁。



▲福袋蚵仔包包好後直接下鍋油炸



▲福袋蚵仔包外皮金黃酥脆，內餡青翠熟軟

老闆娘吳素真是東石當地女兒，嫁塭港後，因先生家就是養蚵人家，深體養蚵、剝蚵的辛勞外，還要受批發商的剝削，於是回娘家開設小麵店，就以自家生產的蚵仔為主要食材，研發各種蚵仔料理；東石漁人碼頭闢設之後，人潮滾滾而來，因而在 2011 年遷移今址，並取名「阿春小吃」擴大營業。「阿春小吃」的「福袋蚵仔包」所使用的蚵，便是自家生產，現剝的蚵，肉質結實新鮮吃得來。



▲老闆娘吳素真以自家生產的蚵仔為主要食材，研發各種蚵仔料理

第二項 布袋停看吃蚵仔包

創業年代：1997 年代

營業時間：上午 10：00 至下午 6：00（平日）

上午 9：00 至下午 7：00（假日）

公休：全年無休

地址：嘉義縣布袋鎮漁市場 A21 攤位

電話：0928-328043

GPS：北緯 23 度 22 分 46 秒；東經 120 度 9 分 19 秒

聽過蚵仔包的人不多，吃過的人更少，儘管它已被研發 20 年了。吃過蚵嗲，也吃過蚵仔煎的人很多，但很少人會把蚵嗲、蚵仔煎與蚵仔包聯想在一起，其實蚵仔包就是蚵嗲與蚵仔煎的綜合，而研發的人就是布袋「停看聽蚵仔包」的老闆林武雄。

林武雄（1967 年生），原以養殖業維生，因收入不固定，為要養家活口，在朋友鼓勵下出來做生意，他不想跟別人賣一樣的東西，而特殊的東西就要自己研發。他想到從小吃到大的蚵嗲與蚵仔煎，試著把它們結合在一起，而有蚵仔包的構想，等試做有點模樣後，便開始在夜市場擺攤販賣，並根據客人的反映與建議，邊賣邊改良，蚵仔包從原來很大粒，大粒到小孩甚至客人吃不完，改良成今日的樣貌。

蚵仔包的外皮是以麵粉自行研發特製的，其餡料是：韭菜、冬粉、蚵仔、蛋。其作法是：冬粉先炒過，再與韭菜拌勻備用；將麵皮置於碗上，放入拌勻的韭菜、冬粉，把蚵仔放在韭菜、冬粉的中間，打蛋，包起來，拉合處固定，拉合處向下放煎盤煎，包口固定後翻面略煎，起鍋下油炸機油炸至八分熟呈金黃色時，起鍋備用，內部的溫度會將餡料燜熟。客人點食時，再下到高溫鍋油炸一下，即起鍋裝袋外帶。最後下高溫鍋油炸一下的作用，再讓外皮酥脆，因此咬起來，外酥內軟，韭菜芳香，蚵仔清甜，盈口生津。





▲蚵仔包的製作過程

蚵仔包強調的是韭菜的原味，及蚵仔的清甜；清甜的蚵仔，來自蚵仔的新鮮度。布袋盛產蚵仔，食材來源穩定、蚵仔是新鮮的，現剝的，這也是當年研發蚵仔包的一個極重要因素。



▲蚵仔包的外皮是以麵粉自行研發特製



▲清甜的蚵仔，來自新鮮的蚵仔

林武雄跑夜市 2、3 年後，遷到布袋舊漁港加油站旁設攤定點販售，2000 年遷入布袋觀光魚市場今址，兒子林雍仁去年（2015）服完兵役回來，到攤幫忙，為接棒而準備。

第三項 布袋雙燕蚵仔包

創業年代：1999 年代

營業時間：上午 11：00 至下午 6：00

公休：每年農曆 7 月 15 日普渡後休假 2 天

地址：嘉義縣布袋鎮漁市場 A18 攤位

電話：05-3476048

GPS：北緯 23 度 22 分 46 秒；東經 120 度 9 分 19 秒

蕭阿燕年輕時出外工作，結婚後為貼補家用而批發蚵仔販售，因不諳做生意，批發來的蚵仔常賣不出去，有朋友建議道：汝既然對吃有興趣，布袋的蚵仔包好吃，蚵仔又是自己批發來的布袋當地生產，何不來賣？觸發蕭阿燕販賣蚵仔包的動機而創設「雙燕蚵仔包」，這一賣就 10 多年，打下蚵仔包的金字招牌。

蚵仔包的製作過程較為繁複，首先將紅蔥頭爆香起鍋，加入小蝦皮、韭菜、冬粉拌勻為餡料備用，客人點食時，將麵皮鋪在碗上，裝上餡料，加進蚵仔，打一粒蛋後包裹起來，先在平底鍋兩面略煎，讓蚵仔包定型不會裂開，再移到油鍋內炸至金黃，炸多久全靠經驗及火候控制，起鍋裝盤切塊即可上桌。





▲ 蚵仔包的食材

蕭阿燕每天清早便來整攤，常常是還在整攤，顧客便已上門了，長長的排隊人龍，都為一嚐口碑中的「雙燕蚵仔包」。由於顧客大都是遊客，因此以外帶為主，川流不息的人潮，每天數百粒的銷售量，讓蕭阿燕和女兒忙得不可開交。



▲ 蚵仔包的製作過程



▲ 蚵仔包是布袋、東石最具特色的點心

第二節 蚵嗲

蚵嗲是民間傳統點心，過去鄉間每於天涼時節，蚵嗲濃郁香味便瀰漫整個寒涼空氣中，聞之，令人垂涎三尺。蚵嗲大約於清朝末葉，隨著漳、泉移民潮來到臺灣，並且很快的成為最具代表性的本土化民間點心。³蚵嗲以「蚵」取名，足見其首席地位，而蚵是海耕海產，更是雲嘉南濱海國家風景區轄區內最普遍的海產，因此，販售蚵嗲的攤位，從北至南，貫串整個雲嘉南濱海國家風景區，是整個雲管處轄區內攤位數量最龐大的點心，也可見它受歡迎的程度。

就雲嘉南濱海國家風景區轄內，較具歷史與特色的蚵嗲攤，雲林地區有 2 攤，嘉義地區有 4 攤，臺南地區有 16 攤，很明顯的蚵嗲在臺南地區攤販數最多，足見臺南人較嘉義、雲林喜食蚵嗲。

大部分的蚵嗲攤都會賣肉嗲，但臺南人及雲林人比較喜歡蚵嗲，不喜肉嗲，而嘉義人卻喜歡肉嗲，不喜蚵嗲，這是個有趣的現象，對飲食文化有興趣者，可以研究一番。

幾乎所有的蚵嗲攤都會加賣其他的炸品，以炸吳郭魚、炸蝦、炸花枝、炸銀魚、炸魚領、炸魚柳、炸小海魚、炸螃蟹、蚵捲、蚵仔麵線、蚵仔煎等海產類最多；另有炸粿、炸甘藷等。金湖蚵嗲兼賣有臭豆腐、蔥抓餅等，三寮灣秀

³ 許猷平，《南瀛小吃誌》（臺南：臺南縣文化局，2000），頁 129。

碧蚵嗲更加賣剉冰，北門阿善師蚵嗲攤另有花枝嗲，而七股地區，尤其是三股橋頭海產街的蚵嗲攤另有炸芋餅，是其他地方看不到的。

由於每家蚵嗲攤除蚵嗲、肉嗲外還販售琳瑯滿目的炸品，因此本節以蚵嗲、肉嗲為介紹對象，其餘則點到為止。

第一項 宜梧蚵嗲

創業年代：2001 年

營業時間：下午 2：00 至下午 6：00

公休：全年無休

地址：雲林縣口湖鄉梧南村文光路 66 號

電話：0987-183517

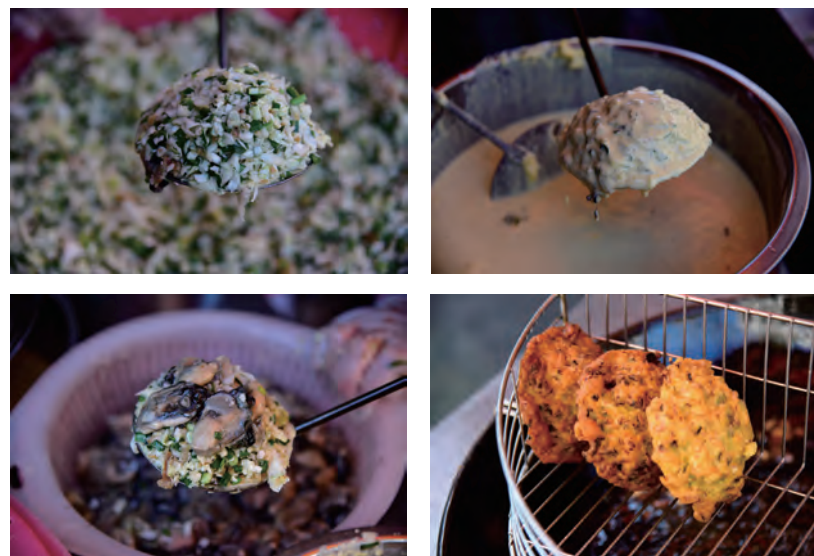
GPS：北緯 23 度 32 分 44 秒；東經 120 度 11 分 25 秒

為貼補家用，老闆娘黃秀金於 2001 年起，在梧棲的主要街道，舊「臺 17 線」道路旁擺攤炸蚵嗲。選擇炸蚵嗲，是因當地產蚵仔，食材新鮮又取材方便。一般蚵嗲攤都會炸肉嗲，但「宜梧蚵嗲」只賣蚵嗲，不賣肉嗲。

「宜梧蚵嗲」的炸粉是：玉米粉、黃豆粉及脆酥粉；內餡是：高麗菜、韭菜、蚵仔。「宜梧蚵嗲」只賣下午，高麗菜、韭菜是上午洗切好，下午送至賣場備用，而炸粉則是現場攪拌。



▲蚵嗲的食材與炸粉





▲蚵嗲製作過程

除蚵嗲外，「宜梧蚵嗲」還賣炸地瓜、炸花枝丸、炸粿等，炸粉與蚵嗲的炸粉分開，只用玉米粉和脆酥粉，因此炸起來的炸地瓜、炸花枝丸、炸粿等呈金黃色，色香味俱全，生意也不錯。



▲呈金黃色，色香味俱全的炸地瓜、炸花枝丸、炸粿

第二項 金湖蚵嗲

創業年代：2006 年

營業時間：上午 10：00 至下午 7：00

公休：全年無休

地址：雲林縣口湖鄉港西村龍台宮廟前

電話：0937-764413

GPS：北緯 23 度 34 分 31 秒；東經 120 度 8 分 52 秒

因孩子都長大了，歐陽稚玲想做點生意貼補家用，於是在口湖設攤賣蔥抓餅，早期，早餐店尚未販售蔥抓餅，生意佳，但等早餐店開始販售蔥抓餅後，生意下滑。由於隔壁攤在賣蚵嗲，自己也喜歡吃，於是在耳濡目染，加上自己摸索研發，也加賣蚵嗲。後因車禍，休息半年，轉到龍台宮廟埕現址，以「金湖蚵嗲」為店招繼續營業。



▲「金湖蚵嗲」設攤在龍台宮廟埕

「金湖蚵嗲」的粉是：黃豆粉、在來米粉；內餡是：高麗菜、韭菜、蔥頭酥、蚵仔。做法是：高麗菜、韭菜切碎備用，煎匙先刷粉，將蚵仔、高麗菜、韭菜、蔥頭酥鋪上，加香油及少許調味料，再裹上粉，下鍋炸至金黃，即起鍋裝盤切塊上桌，蘸醬料食用。



▲「金湖蚶嗲」的食材、炸粉及製作過程

除賣蚶嗲外，蔥抓餅和臭豆腐的生意也很好。蔥抓餅其作法是：麵粉調油攤平，撒上蔥、芝麻，捲起，切塊備用。客人點食時，取塊拍平，放在平底鍋上煎，先赤火，再中火，等上色後，抓一抓。然後打蛋下鍋，再將已煎赤的蔥餅放到蛋上，再翻面煎，蛋煎熟後，用煎匙將蔥餅切塊，裝盤上桌。如果外帶的話，則不切塊，整片裝紙袋。



▲「金湖蚶嗲」的蔥抓餅製作過程

臭豆腐是蔥抓餅賣半年後，與蚵嗲同時加賣的，也是因自己喜歡吃，試著研發而成的。購入小塊豆腐，加入豆仔水，放在冰箱讓其發酵、發臭，客人點食時，放進油鍋炸熟後，撈起置於網架上瀝油，裝盤後戳洞，放進泡菜，淋上醬料及辣醬上桌。醬料是自己用番茄醬、醬油、醋等按一定比率，再加上蒜泥調配而成的。



▲「金湖蚵嗲」的臭豆腐製作過程

第三項 東石 60 年老店蚵嗲

創業年代：1945 年

營業時間：上午 9：00 至下午 6：30

公休：全年無休

地址：嘉義縣東石鄉東石村 199-1 號

電話：05-3732771 0911-177443 0915-230909

GPS：北緯 23 度 27 分 22 秒；東經 120 度 8 分 59 秒

東石巍峨聳立的先天宮廟前蚵嗲攤，從創業的吳左營、洪難，經第二代的吳新德、吳黃含笑，到第三代的吳振祥、高如嫻，已走過悠悠 1 甲子的歲月，東石人幾乎都吃過這攤的蚵嗲，甚至有人家已吃了 4 代。

第一代創業時，是在家炸好蚵嗲，裝在保麗龍盒保溫，推到魚市場販賣，後移到舊市仔內，1990 年代第二代遷回住家現址販賣，2000 年代第三代克紹箕裘，完全依祖傳方法製作。裹粉是麵粉、豆粉調配的，餡料為：高麗菜、韭菜、薑、蚵仔。





▲東石 60 年老店蚵嗲的食材與製作過程

蚵嗲早年又叫「苦仔嗲」，但高如嫻表示，她聽公公吳新德跟她說過，古早蚵嗲煎尚未發明之前，將裹粉、菜、蚵仔放進俗稱殼仔 (khok-á) 的洋鐵罐內，再下鍋油炸，炸起來的蚵嗲就叫「殼仔嗲」，後來「殼仔嗲」音轉成「苦仔嗲」。

除賣蚵嗲外，60 年老店蚵嗲的蚵仔麵線及蚵仔料理值得推薦。蚵仔麵線採餐廳的煮法，即現炒，不勾芡，也就是說客人點食時，一位客人炒一次，較費工夫。至於蚵仔料理，就是以新鮮的蚵仔汆燙，沾獨家配製醬汁，可以吃到鮮蚵的清甜美味。

第四項 過溝廟口蚵嗲

創業年代：1974 年

營業時間：下午 1：30 至下午 6：00

公休：全年無休

地址：嘉義縣布袋鎮過溝建德宮廟前

電話：0913-560390

GPS：北緯 23 度 24 分 59 秒；東經 120 度 10 分 50 秒

過溝的出外遊子，或嫁出去的女兒，或旅外打拼的鄉親，只要回到過溝故里，都迫不及待的來到庄廟建德宮廟埕的「廟口蚵嗲」攤，點食蚵嗲、肉嗲，或炸粿，以解旅居在外，日思夜夢的故鄉味；有的人甚至先到廟口吃一兩塊炸粿或蚵嗲，解饞之後才提著行李踏進家門。「廟口蚵嗲」已然是過溝人的鄉愁。

蚵嗲或肉嗲，過溝當地仍習慣稱之為「苦仔嗲」，源自於「廟口蚵嗲」創始人蔡吳秀春創攤伊始，臺灣社會經濟普遍欠佳，蚵仔或豬肉一則較匱乏，再則均屬高價位食材，時人消費不起，所以麵粉加豆粉拌勻的炸粉，包裹的餡料只有高麗菜、韭菜和薑，沒有蚵仔，也沒有肉，所以叫做「菜嗲」。蔡吳秀春習慣將「菜嗲」炸得久些，加上當時使用豬油，一般不換油，所以炸出的「菜嗲」又酥又脆又黑，吃起來苦苦的，因此大家都呼它做「苦仔嗲」，沿襲至今，雖已不流行豬油，也不再久炸，炸油也天天更新，但老一輩的鄉親，仍親切的呼之為「苦仔嗲」。

當臺灣社會經濟逐漸好轉，蔡吳秀春開始炸蚵嗲、肉嗲及粿仔，「菜嗲」就此走入歷史，成為老一輩人記憶中的曾經；一直至現在，過溝「廟口蚵嗲」就只賣蚵嗲、肉嗲及炸粿這三樣而已，但每樣都很有特色。





▲過溝廟口蚵嗲製作過程

蚵仔是布袋當地自產，現剝的蚵仔，新鮮又大顆，「廟口蚵嗲」的蚵嗲，可以吃到飽實又新鮮的蚵仔，一口咬下去，皮薄酥脆外，蚵香盈口齒頰留香，令人回味再三。肉嗲的口味與眾不同，其豬肉為瘦肉，加五香粉、沙茶、醬油、糖...等調味料拌勻醃過，炸出的肉嗲口味極為特殊，是過溝當地人的最愛。而炸粿也不遑多讓，因為在「菜嗲」的年代，便已有「炸粿」了。



▲肉嗲口味極為特殊，是過溝當地人的最愛

蔡吳秀春的公公蔡順天原本開麵店，婆婆蔡陳少甚嫁過來後，因為在娘家時就會炊粿，於是麵店加入菜頭粿的販賣，直到蔡吳秀春嫁進來後，才開始在廟口炸「菜嗲」，並把婆婆炊的菜頭粿拿來炸，沒想到甚受過溝人的喜愛，直到現在仍暢銷，不管點蚵嗲或肉嗲，一定都會再加點炸粿，其受喜愛情形可見一斑。



▲過溝人不管點蚵嗲或肉嗲，一定都會再加點炸粿

過溝出外遊子，或嫁出去的女兒，或旅外打拼的鄉親要返回旅居地，都會帶蚵嗲、肉嗲或炸粿回去。「廟口蚵嗲」第二代傳人蔡文瑞、沈文瑜夫婦表示，外帶的炸品只炸 8、9 分熟，藉由嗲內的燜熱回到北部後就會全熟，加熱即可食用，冷後皮不脆，加熱後便可回脆。過溝的遊子，就是如此帶著鄉愁返回旅居地。

第五項 布袋古早味蚵嗲

創業年代：1996 年

營業時間：上午 9：00 至下午 6：00

公休：全年無休

地址：嘉義縣布袋鎮中山路「黑皮海產餐廳」正對面

電話：無

GPS：北緯 23 度 22 分 47 秒；東經 120 度 9 分 16 秒

「布袋古早味蚵嗲」雖然是一個不甚起眼的小攤，沒有門牌，也沒有電話，卻是布袋漁港遊客最常光顧的攤位，因為，這是個貼心的蚵嗲攤。

蚵嗲一般是裝盤切塊食用，但對於沒有時間坐下來食用，或搭乘遊覽車的顧客，就算切塊裝紙袋，吃起來也是極為不便，老闆娘貼心地想出蚵仔捲的點子，相同的食材及炸粉，製作成長條狀，再加 1 枝竹籤，油炸起來口感與蚵嗲相同，握著竹籤，邊走邊吃，或在車上吃，方便又不沾手。

相同的理念，原本一顆一顆的蚵仔酥，也製成長條形加竹籤，其他如蝦仔捲、鱈魚捲、花枝丸、韭菜捲等也都串有竹籤，一個小小的貼心，卻讓小攤位成就大買賣，每天顧客川流不息，因此，老闆娘一早整完攤顧客尚未上門前，便開始動手油炸各類炸物，堆滿炸鍋上的欄架，以備隨時湧到的顧客，或整車的遊客。



▲炸品加竹籤方便遊客邊走邊吃



布袋「古早味」蚵嗲，炸粉是豆粉拌米漿，以米漿取代麵粉，讓蚵嗲的皮更為酥脆，而餡料除蚵、高麗菜、韭菜外，還加上薑末。蚵嗲原本是天寒季節的零嘴，薑末除讓蚵嗲有不同風味，也有發熱的效果，這也是老闆娘的巧思。



▲布袋古早味蚵嗲製作過程

老闆娘原本是家庭主婦，相夫教子，待孩子成年後，便借地搭寮賣起蚵嗲來，由於得地理之便，「古早味蚵嗲」的食材，如蚵仔、蝦、花枝等海產，都是布袋當地生產，新鮮掛保證。新鮮加上貼心，這是「布袋古早味蚵嗲」熱賣的主因。

第六項 新塢蚵嗲

創業年代：日治末期

營業時間：上午 5：30 至 11：00(平常日)

上午 5：30 至 11：00；下午 2：00 至下午 6：00(星期日)

休息時間：上午 11：00 至下午 2：00

營業日期：農曆 9 月 20 日至隔年清明節

地址：嘉義縣布袋鎮新塢嘉應廟牌樓前、戲臺後

電話：05-3431327

GPS：北緯 23 度 19 分 33 秒；東經 120 度 9 分 33 秒

「新塢蚵嗲」從日治末周水河創攤至今，已傳到第三代，走過 80 多年的歲月，已然是新塢人鄉愁的所在。旅外鄉親返鄉，必定來吃，返鄉而沒吃新塢蚵嗲，就像沒回新塢一樣。

蔡崇吉(1956 年生)的祖父周水河是布袋鹽場的僱曬鹽工，在雨季或冬天曬鹽的空窗期，為貼補家用，在嘉應廟口擺攤炸蚵嗲。蚵嗲昔時叫「苦仔嗲」，一則韭菜的比例較高，再則當時人喜歡把蚵嗲炸得酥黑，吃起來苦苦的，故名。新塢人喜歡豬肉為餡的肉嗲，勝於以蚵仔為餡的蚵嗲，因此，店招雖名「新塢蚵嗲」，實則以肉嗲為主。日治時期沒有豬肉，因此，有海豚時炸海豚肉，有烏魚時炸烏魚肉，隨季節而更換。



蔡崇吉的父親蔡煥男(1923 年生)也是鹽工，在併曬政策下失去工作，而承接嘉應廟廟口的蚵嗲攤。1980 年代，蕭玉蘭嫁入後，又接手公公的蚵嗲攤，成為「新塢蚵嗲」的第三代傳人。

「新塢蚵嗲」的炸粉是：米漿、黃豆粉；內餡是：高麗菜、韭菜、豬肉。豬肉是以醬油及自調中藥浸泡過，包裹油炸後，滋味特殊，應是「新塢蚵嗲」暢銷的主因。



▲新塢蚵嗲的食材及製作過程

除蚵嗲、肉嗲之外，「新塢蚵嗲」還賣炸鹹粿、炸菜丸、炸甘藷等，全都自家炊製，不拿加工現成貨，銷路也不錯。



▲炸鹹粿、炸甘藷等，全都自家炊製，不拿加工現成貨

第七項 北門阿善師蚵嗲

創業年代：1997 年

營業時間：上午 11：00 至下午 6：00

公休：星期一至星期五

地址：臺南市北門區北門村永隆宮廟前

電話：0980-688869

GPS：北緯 23 度 16 分 8 秒；東經 120 度 7 分 23 秒

北門「阿善師蚵嗲」是由阿善師的女兒吳麗娟所創攤，後在阿善師手中發揚光大，現在由吳森南、吳麗娟兄妹接手經營。當年吳麗娟創攤的因緣是，北門甚富盛名的「阿溪孺仔蚵嗲」因阿溪孺仔年紀大收攤，讓北門人甚為懷念，吳麗娟因而動念創攤。

吳麗娟的蚵嗲攤設在今「阿選土魷魚羹店」的亭仔腳，每天販賣，但當年北門觀光事業尚未發展，沒有遊客，生意甚為冷清，於是想收攤。其母吳王明善看到星期假日較有散客，於是接手蚵嗲攤，改在永隆宮廟角繼續販售，但只在星期、假日販售。由於吳王明善名字有個「善」字，庄人本叫她「阿善仔」，後來有人呼之「阿善師」，沒想到竟成為她的金字招牌。

阿善師慘淡經營一段時間後，剛好雲嘉南國家風景區管理處在北門成立，雲管處極力推展北門的觀光事業，讓北門躍升為全臺觀光的重鎮，北門觀光事業起飛，帶來商機，「阿善師蚵嗲」也一躍成為北門的特色小吃。

阿善師蚵嗲的炸粉是：黃豆粉、在來米粉、酥脆粉；內餡是：蚵仔、高麗菜、些許韭菜。阿善師蚵嗲與眾不同的是，蚵仔要經過醃漬：蚵仔加入中藥、醬油、糖等拌勻備用；其次是：韭菜只是增加色彩之用，所以量很少。



2014 年，阿善師健康出問題，無法照顧蚵嗲攤，而由兒子吳森南、女兒吳麗娟共同接手經營，蚵嗲攤也移到永隆宮廟前廣場，仍維持星期、假日才擺攤營業。阿善師蚵嗲除蚵嗲外，也賣肉嗲、花枝嗲，其中肉嗲的肉同樣要經過醃漬，所不同的是，蚵仔是當天擺攤時醃漬，而豬肉則在前一天醃漬。



▲「北門阿善師蚵嗲」的肉嗲製作過程

第八項 三寮灣秀碧蚵嗲

創業年代：1976 年

營業時間：上午 9：00 至下午 5：30

公休：全年無休

地址：臺南市北門區慈安里三寮灣東隆宮廟前榕樹下

電話：06-7850980 0934-301839

GPS：北緯 23 度 14 分 20 秒；東經 120 度 6 分 41 秒

三寮灣「秀碧蚵嗲」攤就搭設在北門區三寮灣大廟東隆宮廟埕的榕樹下，三寮灣聚落的居民，沒有沒吃過「秀碧蚵嗲」的，就連來蘆竹溝釣魚的釣客，或到東隆宮進香的全臺各地香客，也都吃過「秀碧蚵嗲」，吃了還不算，大家「呷好鬥相報」，口耳相傳的結果，讓「秀碧蚵嗲」遠近馳名；在雲嘉南濱海國家風景區管理處積極發展觀光之餘，使北門成為全臺觀光的焦點，來到北門觀光旅遊的遊客倍增，「秀碧蚵嗲」也像觀光景點一樣，一輛輛遊覽車載來一車車遊客，讓老闆娘曾秀碧恨不得有三頭六臂，以便應付如潮遊客。



「秀碧蚵嗲」的炸粉較為特殊，是百分之百的黃豆粉，不添加任何雜粉；餡料有蚵仔、高麗菜、韭菜和薑絲。整攤前，先將現剝蚵仔洗淨，並把黃豆粉加水攪拌至糊狀，再將高麗菜、韭菜、薑切碎，加入香料拌勻備用，客人點時食，在蚵嗲煎上塗一層炸粉，將餡料裝上，再抹一層炸粉，下鍋油炸至金黃，蚵香溢出，就可起鍋切塊上桌。由於蚵仔來自隔壁村庄以生產蚵仔聞名的蘆竹溝，現剝，新鮮又大顆；香料則是以中藥特別調製的，因此，「秀碧蚵嗲」皮薄香脆，滋味甘甜，蚵香盈口，讓人吃了還想再吃。



▲三寮灣秀碧蚵嗲的製作過程



「秀碧蚵嗲」老闆娘曾秀碧是三寮灣當地女兒，1968 年嫁給同村的陳富郎，隔年與媒婆相偕到學甲市場內拜師學習蚵嗲製作後，就在住家炸蚵嗲販售，一年後，因故收攤，直到 1976 年，為貼補家用而決定再炸蚵嗲販賣，地點選在香火鼎盛的庄廟東隆宮廟埕，一直販售至今，除蚵嗲外，還有肉嗲。此外，還販售傳統剉冰，是方圓數公里內唯一販賣傳統剉冰的地方。

「秀碧蚵嗲」原本只賣秋、冬二季，但在來自全臺各地熱情顧客的要求下，已改為全年販賣；而剉冰則從農曆 3 月初賣到 9 月底。三寮灣「秀碧蚵嗲」是個可以吃到臺灣特色小吃蚵嗲，同時又可以吃到傳統剉冰的好所在。⁴

第九項 馬沙溝秀理蚵嗲

創業年代：1981 年

營業時間：下午 2：00 至下午 6：00

公休：全年無休

地址：臺南市將軍區馬沙溝李聖宮廟埕

電話：0919-756748

GPS：北緯 23 度 12 分 60 秒；東經 120 度 5 分 49 秒

37 年的老攤，隱身在庄廟李聖宮廟前，沒有店招，但老饕都知道馬沙溝這攤「秀理蚵嗲」用料實在、經濟實惠，三不五時就彎進來解饞；而馬沙溝的居民，許多都是從小吃到大，嫁出去或旅居在外的鄉親，每次返鄉都一定拐到廟前吃它一兩粒過過癮。

馬沙溝「秀理蚵嗲」老闆娘吳陳秀理原本是個家庭主婦，在么兒出生後不久，想做點生意來補貼家用，因馬沙溝當地生產蚵仔、海鮮，於是動起販賣蚵嗲的念頭。吳陳秀理先到處試吃蚵嗲，並看店家如何整攤、備料、炸蚵嗲，回家後自行摸索、研究，就如此無師自通的炸起蚵嗲來了。

吳陳秀理將蚵嗲攤擺在庄廟李聖宮廟前，當時，馬沙溝舊漁港正處繁盛時期，馬沙溝又有豐富的漁場，來自各地的魚販、釣客及遊客，都會到李聖宮廟口吃蚵嗲，回去之後告訴親友，就靠著口碑，「秀理蚵嗲」遠近馳名。將軍漁港開闢後，馬沙溝舊漁港廢棄，遊客不再進來，但「秀理蚵嗲」仍是饕客的私密小吃秘境。

⁴ 許獻平，《南瀛冰品誌》（臺南：臺南縣政府，2009），頁 173。



▲馬沙溝秀理蚵嗲的製作過程

「秀理蚵嗲」除蚵嗲外，尚有肉嗲、炸吳郭魚、炸甘藷、炸粿及蝦捲。吳郭魚、蝦子、蚵仔都是馬沙溝當地生產，絕對新鮮。「秀理蚵嗲」的炸粉與眾不同，除黃豆粉、麵粉外，還加上雞蛋，因此吃「秀理蚵嗲」，既吃巧還吃營養。

第十項 青鯤鯨秀里蚵嗲

創業年代：1950 年代

營業時間：上午 11：00 至下午 6：00

公休：每周二（非連假）

地址：臺南市將軍區鯤鯨里 100 號

電話：06-7920886

GPS：北緯 23 度 11 分 22 秒；東經 120 度 5 分 11 秒

「青鯤鯨秀里蚵嗲」位於青山漁港對面巷弄中，原本只有「巷仔內的人」（內行人）才知曉，現在卻是遊客必訪景點，每天早上還在整攤，顧客便已上門，而一輛輛遊覽車載來一車車遊客，將狹窄巷弄擠得水洩不通的景象，當地居民早已司空見慣，不足為奇。採訪當天早上，訂單已 200 多粒，讓後至的 5 輛遊覽車遊客只能望攤興嘆，其熱賣情形可見一斑。

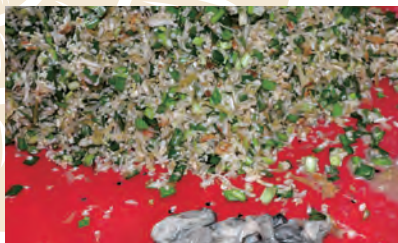
「秀里蚵嗲」創業者王陳玫瑰，原本開設柑仔店，青鯤鯨的討海人在沒出海捕魚或討海回來的下午都會來店裡喝酒聊天，讓王陳玫瑰動起炸蚵嗲當下酒菜的念頭，由於娘家在苓寮巷口便有在炸售蚵嗲，因此在母親的傳授下，王陳玫瑰習得祖傳炸蚵嗲秘訣，開創「青鯤鯨秀里蚵嗲」一甲子的基業。

一開始，王陳玫瑰便有炸蚵嗲、肉嗲、花枝嗲、吳郭魚、及炸粿，此外還有包含蚵、肉及花枝的綜合嗲。由於是兼業性質，因此只賣下午，且只賣半年，夏天不賣，也沒設攤位，油鍋就擺在柑仔店門口地上。1973 年，王陳玫瑰交棒給女兒王秀里，同樣只賣半天，只賣半年，夏天不賣，但開始設有攤位，將油鍋擺上攤位，並掛牌「秀里蚵嗲」，把母親傳給她的蚵嗲攤發揚光大，成為「巷仔內的人」的私房點心，除當地討海人外，外地來海釣的釣客沒有不來光顧的。

2001 年，秀里將攤位交棒給媳婦周琪滢，年輕的一代想法比較新穎，除室內室外擺有座位外，巷道上還擺上裁縫機當餐桌；以漁網、蚵殼串布置，懸掛木板或貝殼背面寫就的價目表，創意十足，讓人驚豔；此外，還擴大營業，將營業時間擴充為上午 11 時至下午 6 時。「秀里蚵嗲」在周琪滢手中再次發揚光大，成為家喻戶曉，也是遊客口耳相傳好滋味的蚵嗲。



▲以漁網、蚵殼串布置，懸掛木板或貝殼背面寫就的價目表，創意十足



▲青鯤鯢秀里蚵嗲製作過程

青鯤鯢是個漁村，「秀里蚵嗲」的蚵仔、花枝及吳郭魚等食材都是當地生產，也都是當天現剝、現撈。青鯤鯢的漁民都在緊鄰的七股潟湖捕撈或養殖牡蠣，七股潟湖是全臺最大也是未受汙染的內海仔，所捕撈的漁獲或養殖的牡蠣特別肥美碩大，完全沒有汙染疑慮。

「秀里蚵嗲」的好滋味，新鮮只是必備條件，而食材處理、保存方法更是秘訣。如現撈吳郭魚買進來，第一時間剖取內臟洗淨後，魚頭朝上一尾一尾豎排塑膠盆內，再以塑膠袋封存冰箱，隨時取出裹粉油炸，新鮮好滋味。「秀碧蚵嗲」堅持不用回鍋油，讓消費者吃得安心。



▲新鮮、食材處理、保存方法都是炸吳郭魚好滋味的必備條件

青山漁港每天下午的「喝魚仔」名聞遐邇。看完「喝魚仔」後，從懸掛「秀里蚵嗲」的旗幟旁小巷進去，小巷盡頭就可看到懸吊「祖傳老店秀里蚵嗲」的攤位，如果客滿為患，請稍安勿躁，「秀里蚵嗲」絕對值得您等候的。

第十一項 青鯤鯢古早味蚵嗲

創業年代：2001 年

營業時間：上午 11：00 至下午 6：30

公休：全年無休

地址：臺南市將軍區鯤鯢里 3-6 號

電話：06-7920871

GPS：北緯 23 度 11 分 26 秒；東經 120 度 5 分 20 秒

蚵嗲到處有人在賣，但吃蚵嗲配海鮮湯，只此一家別無分店，那就是「青鯤鯢古早味蚵嗲」。

「青鯤鯢古早味蚵嗲」老闆娘陳金蕊原本在化學工廠上班，由於公司採輪班制，常年工作下來，身心俱疲，而有了改變工作環境，轉換心情的念頭。因鑒於自家有在養殖牡蠣，食材取得方便，因此加入了炸蚵嗲的行列。

創業伊始，便採全年無休制，因為在那個年代，蚵嗲是天冷時的零嘴，夏天不賣。就因別人夏天不賣，陳金蕊反而認為是商機，因此天天開市。蚵嗲都是乾吃，陳金蕊的另類思維是：蚵嗲配海鮮湯，美味加分，享受加成。於是挑選野生赤嘴仔、野生文蛤、蚵仔、虱目魚及魚丸來煮配湯，受到顧客一致好評，立刻躍升為青鯤鯢四大蚵嗲之一。



▲野生赤嘴仔



▲野生文蛤

吃蚵嗲配海鮮湯是「青鯤鯪古早味蚵嗲」的招牌外，炸鯖魚也是一絕，是別家吃不到的。鯖魚生長在越冷的環境裡越圓滾越有油質，臺灣不夠寒冷，鯖魚都扁扁的，油質不夠，吃起來較乾澀，因此只能製作罐頭。陳金蕊的舅舅從事鯖魚進口，加工製成鹹魚。以前從日本進口，311 核災後改自挪威進口，陳金蕊的炸鯖魚的食材就是進口自挪威，吃過的人無不比著大拇指喊讚。

除讓顧客吃到鮮美蚵嗲外，也要讓顧客吃得健康，吃得安心，「古早味蚵嗲」的炸油都是每天更換。在食安風暴期間，衛生所的稽查員會在下午來突檢，每天更換新油的「青鯤鯪古早味蚵嗲」也都是安全過關。

「古早味蚵嗲」的炸粉，是以豆粉加一定比率的麵粉攪拌而成；餡料以高麗菜為主，加韭菜、芹菜及酸菜剁碎拌勻備用。客人點食時，先塗炸粉在蚵嗲煎仔上，再放上餡料及蚵仔，再塗上炸粉，下鍋油炸至色澤金黃，蚵香溢出為止，即可裝盤切塊上桌，沾番茄醬、豆油膏食用。



▲青鯤鯪古早味蚵嗲的製作過程

來到「青鯤鯪古早味蚵嗲」，首先映入眼簾的，是堆積如山的蚵串，這些都是剛從蚵架上採收回來的，漁夫、漁婦圍著蚵串，賣力的在剝蚵，這現剝的青蚵，將是您點食的蚵嗲的食材，新鮮看得到，新鮮百分百。如果您在假日來到，除了蚵嗲，您還可以現場烤蚵哦！



▲青鯤鯓古早味蚵嗲的蚵仔都是現場剝的，新鮮看得到

第十二項 青鯤鯓尚好味蚵嗲

創業年代：1974 年

營業日期：週六、週日、連假日、年假

營業時間：上午 10：00 至晚上 7：00

地址：臺南市將軍區青鯤鯓派出所旁

電話：06-7920969 0911-990669

GPS：北緯 23 度 11 分 23 秒；東經 120 度 5 分 18 秒

小孩時，父母親帶著來吃蚵嗲，長大結婚後，會再帶兒女來吃，反芻總角童年的無憂歲月；全臺各地來青鯤鯓當兵的人，退伍返鄉後，會再帶朋友、家人來吃蚵嗲，回味當兵的青春歲月，「青鯤鯓尚好味蚵嗲」的回流率就是如此的高。到底是甚麼魅力，讓吃過「尚好味」蚵嗲的人如此懷念不已？一言以蔽之，新鮮又有料，衛生又健康。

老闆娘陳芙蓉的娘家，是個喜歡做生意的家族，父兄、叔伯全都是生意人，自幼耳濡目染，因此結婚後，大兒子才 8 個月大，就開始在青鯤鯓派出所旁擺攤賣早點及蚵嗲。夫家是養蚵人家，又是牡蠣大盤商，現剝的蚵仔，飽實的餡料，一口咬下去，滿口蚵香，縈繞鼻舌，久久不去；炸粉除豆粉、麵粉外，還加上米漿，因此皮酥香脆；而堅持要讓顧客吃得健康、安心，每天更換新油，因此，蚵嗲起鍋時，金黃泛光，秀色可餐，令人忍不住多吃一、兩粒。



▲青鯤鯓尚好味蚵嗲的食材及製作過程

除蚵嗲外，「尚好味蚵嗲」還賣肉嗲、蝦乾嗲、花枝嗲、炸蘿蔔糕、炸吳郭魚、炸虱目魚領、炸皇帝魚等。其中炸蝦乾嗲，蝦是青鯤鯓當地的劍蝦，剝殼曬乾後入餡，劍蝦乾結實肉質，可享磨牙的樂趣；炸皇帝魚較為特殊，僅此一家，別無分號，皇帝魚購自布袋漁港，新鮮無虞。



▲炸虱目魚領



▲炸皇帝魚

自創業以來，陳芙蓉的早點與蚵嗲都是全年無休，早點攤打烊後，蚵嗲繼續營業至黃昏，但由於蚵棚欠缺人手，因此，自 2013 年迄，陳芙蓉早點打烊後，便得到海裡幫忙，無暇炸蚵嗲，只有在周末、連假及年假等不到海裡工作的日子，才炸蚵嗲，所以要品嚐「尚好味」新鮮有料，衛生健康的蚵嗲的遊客，可要選對時間，才不會望攤興嘆哦！

第十三項 青鯤鯓美人蚵嗲

創業年代：2007 年

營業時間：上午 10：00 至晚上 7：00

公休：全年無休

地址：臺南市將軍區青鯤鯓朝天宮廟前

電話：06-7920995

GPS：北緯 23 度 11 分 24 秒；東經 120 度 5 分 26 秒

「美人蚵嗲」的旗幟，在青鯤鯓大廟朝天宮廟埕隨風飄揚，吸引遊客注目，為何取名「美人」？是大家心中的一個問號。原來，老闆娘就叫「陳美女」，以名字當攤名，明正而言順，還有吸睛、想像的空間。

陳美女原本是七股鹽場的曬鹽工，當 2002 年鹽田完全廢曬，正式宣告臺灣鹽業走入歷史，也代表所有的曬鹽工從此失業。陳美女在當曬鹽工時，便有在賣火燒蝦，沒有鹽田可曬後，便常思索要做點生意來彌補家用，直到 2007 年，連接青鯤鯓與扇形鹽田之間的鹽豐橋改建，築橋工人晚上收工後都會來喝酒、聊天，陳美女乃炸蚵嗲作為工人們的下酒菜，並以自己的名字掛牌「美人

蚵嗲」，加入青鯤鯓賣蚵嗲的行列；此外，還以火燒蝦為食材，煮火燒蝦麵線，作為築橋工人的中、晚餐。

「美人蚵嗲」的蚵嗲，用豆粉、麵粉拌勻為炸粉，用韭菜、高麗菜、芹菜剁碎為餡料，蚵仔是青鯤鯓當地現剝，新鮮好滋味。除了蚵嗲，「青鯤鯓美人蚵嗲」還有肉嗲、花枝嗲、蝦嗲、蝦酥及炸吳郭魚等，其中蝦嗲、蝦酥所用的蝦，就是當地特產火燒蝦。



▲青鯤鯓美人蚵嗲的食材及製程



火燒蝦當地人稱為「厚蝦仔」，有季節性，每年3月開始捕撈，約有半年的生產期，6公斤火燒蝦大約可剝約1公斤的蝦仁，日曬2天成為火燒蝦乾，較大的以蝦乾販賣，較小的篩選下來，便是蝦嗲、蝦酥及火燒蝦麵線的食材。



▲火燒蝦是蝦嗲、蝦酥及火燒蝦麵線的食材

以火燒蝦為食材的蝦嗲，只此一家別無分號；而蝦酥的炸粉，是以太白粉、酥炸粉及糯米粉依一定比率調配，與蝦嗲炸粉不同。至於火燒蝦麵線，也是獨家生意，別處吃不到哦！

火燒蝦麵線的作法是：先將火燒蝦爆香，再加水、調味料及麵線煮滾，即可起鍋，舀進小鏟鍋上桌，蝦香撲鼻而來，舀一口湯頭，清甜甘美；火燒蝦肉質結實，可磨牙，滿口芳香。火燒蝦麵線既吃飽又吃巧，外客都知道此味，每天早上才開始整攤便上門，準備大飽口福。



▲火燒蝦麵線既吃飽又吃巧

第十四項 龍山阿宗蚵嗲蚵仔麵線

創業年代：1999 年

營業時間：上午 9：00 至下午 6：00

公休：每周一

地址：臺南市七股區龍山里 95 號（龍山宮牌樓對面）

電話：06-7873293

GPS：北緯 23 度 8 分 17 秒；東經 120 度 6 分 49 秒

1990 年代七股鹽山成為全臺觀光旅遊亮點，每天遊覽車川流不息，將附近公路擠得水洩不通，原本從事黏磁磚的土木工人陳茂宗，看上這洶湧的人潮與龐大的商機，就在住家庄廟龍山宮牌樓旁設攤販賣蚵嗲及蚵仔麵線，從生疏到熟稔再到精進，龍山阿宗蚵嗲、蚵仔麵線打下金字招牌，成為龍山地區特色小吃，也是遊客爬鹽山、遊潟湖不能錯過的點心攤。

點心種類那麼多，為何挑選蚵嗲及蚵仔麵線來販賣？陳茂宗表示：蚵仔是在地食材，龍山盛產的蚵仔又大又肥，而龍山蚵仔養殖場的七股潟湖水質乾淨，完全沒有汙染，顧客可以吃得安全又衛生。以蚵仔為食材能做的又以蚵嗲及蚵仔麵線為大宗，所以選擇蚵嗲及蚵仔麵線來販賣。

龍山阿宗蚵嗲的炸粉，除豆粉、麵粉、脆酥粉外還加上在來粉，可以讓蚵嗲起鍋後，不論現吃或外帶都保持香脆，不會軟掉失去口感。內餡是高麗菜、韭菜和芹菜、蚵仔，現剝新鮮肥美的蚵仔，是蚵嗲的靈魂所在，咬一口滿嘴蚵香盈溢鼻口，又火候控制得宜，不會油膩，讓人吃了還想再吃。





▲ 龍山阿宗蚵嗲蚵仔麵線的食材及製程

龍山阿宗蚵仔麵線分為湯的和炒的兩種，食材相同：蚵仔、手工麵線及韭菜，做法不同。

蚵仔麵線湯的作法是：蚵仔下鍋加水煮熟後，放入手工麵線及韭菜，再煮約 2 分鐘即可起鍋裝碗上桌。炒蚵仔麵線的做法是：蚵仔及韭菜下鍋加少量水煮熟，此同時手工麵線汆燙，然後將汆燙過的手工麵線撈過蚵仔鍋，再略為翻炒即可起鍋裝盤上桌。不論是蚵仔麵線湯或炒蚵仔麵線，蚵仔肉質鮮美 Q 彈，汆燙過後的手工麵線不死鹹，龍山宗仔蚵仔麵線深受饕客肯定，有口皆碑。



▲ 龍山宗仔蚵仔麵線深受饕客肯定，有口皆碑

在七股鹽山觀光興起後，七股潟湖也成為旅遊新亮點，尤其在龍山宮前就有搭膠筏的碼頭，「龍山宗仔蚵嗲、蚵仔麵線」天天門庭若市，小小的攤位已無法容納如潮顧客，因而在 2012 年遷到牌樓對面的店面繼續營業。

「龍山宗仔蚵嗲、蚵仔麵線」的炸吳郭魚及清蒸吳郭魚也值得一嚐。來自七股潟湖及廢棄鹽田的吳郭魚，骨軟肉鮮，不論油炸或清蒸，都讓人讚不絕口，不容錯過。

第十五項 龍山樂腳王蚵嗲

創業年代：1998 年

營業時間：上午 10：00 至下午 7：00

公休：每周二

地址：臺南市七股區龍山里 91 號

電話：0929-800049

GPS：北緯 23 度 8 分 16 秒；東經 120 度 6 分 52 秒

1990 年代臺南縣長蘇煥智帶頭反七輕，成功攔截七輕在七股潟湖的設廠，為臺灣保留一塊淨土，當年因追隨蘇煥智反七輕的腳步而家喻戶曉，並接受吳念真臺灣念真情專訪的王先民，原是個在七股潟湖架設定置網（網筍）的漁民，看中反七輕之後搭竹筏遊七股潟湖的觀光潛力，乃在庄廟龍山宮廟前港邊搭寮販賣蚵嗲、蚵仔麵線，造就遊客到龍山搭竹筏遊潟湖吃蚵嗲、蚵仔麵的風潮。2015 年樂腳王蚵嗲蚵仔麵線為擴大營業，遷至今址繼續營業。

樂腳王蚵嗲以黃豆粉、麵粉為裹粉，依一定比率加水調配；餡料是高麗菜、韭菜、芹菜和蚵仔，蚵仔是龍山在地蚵，大粒、現剝，高麗菜、韭菜、芹菜都是當天採購、清洗、切碎備用，沒用完即棄置不用，新鮮看得見，也吃得到。





▲龍山樂腳王蚵嗲食材與製程

龍山樂腳王蚵仔麵線分為湯的和炒的兩種，食材相同：蚵仔、手工麵線及韭菜，做法不同，口味較為特殊。



▲龍山樂腳王蚵仔麵線做法不同，口味較為特殊

第十六項 龍山廟口蚵嗲

創業年代：2015 年

營業時間：上午 9：30 至下午 6：00

公休：每周四

地址：臺南市七股區龍山里龍山宮廟埕

電話：0916-390858

GPS：北緯 23 度 8 分 13 秒；東經 120 度 6 分 53 秒

坐落在龍山里龍山宮廟埕的「廟口蚵嗲」，傳承自七股「三不等」，其蚵嗲是以豆粉、麵粉及脆粉為炸粉，以蚵仔、高麗菜、韭菜、芹菜為內餡。除蚵嗲外，還有蝦嗲、蝦捲、花枝丸、蚵仔酥、虱目魚皮酥、虱目魚柳等，較特殊的是炸芋餅。



▲龍山廟口蚵嗲的食材及製程

炸芋餅的食材是芋頭和餅乾。將芋頭煮熟打成芋泥，再用兩片餅乾夾住芋泥冷凍備用，食客點食時，先取出解凍，再下鍋油炸至淺黃，起鍋裝盤上桌，咬起來外皮鬆脆內Q軟，同時擁有芋頭及餅乾香味，很受食客的喜歡。附近地區除三股海產街外，僅有「廟口蚵嗲」一家在販賣，其他地方吃不到哦！



▲炸芋餅盛行於七股地區的蚵嗲攤

老闆娘因先生楊瑞興在七股潟湖經營瑞興號膠筏，載遊客遊潟湖，因而在頂頭額汕賣蚵嗲、蝦捲、花枝丸、蚵仔湯等，都是七股潟湖定置網的現撈魚貨，讓遊客搭膠筏遊潟湖的同時也可以嘗到七股潟湖鮮美無污染海味。後因七股潟湖海岸線內縮，地形地物不變，而賦閒在家。

2015年，聽到龍山宮廟前要租予人設攤，於是前來承租，以「廟口蚵嗲」為站招，延續早先在頂頭額汕炸蚵嗲、蝦嗲、蝦捲、花枝丸、蚵仔酥、虱目魚皮酥及虱目魚柳等營生，許多老顧客都會專程前來回味搭膠筏遊潟湖吃蚵嗲的往日情懷。

第十七項 七股三不等蚵嗲

創業年代：2003年

營業時間：上午10:00至下午7:30

公休：每周二

地址：臺南市七股區七股里2-1號(臺17線158K)

電話：06-7871224 0915-854332

GPS：北緯23度7分45秒；東經120度7分58秒

七股潟湖是台江內海遺跡，恬靜幽美的景色讓人驚豔，「搭竹筏遊潟湖，登網子寮汕賞夕照」成為新興旅遊方程式，吸引全臺各地遊客到訪這傳說中的秘境。凡是到過七股潟湖的遊客，對七股潟湖如畫的蚵架、定置網，沙汕上豐富生態及新月形沙丘等自然景觀，無不嘆為觀止，同時對於網子寮漁民搭寮販賣的蚵嗲、蚵酥、蚵捲、花枝丸、炸吳郭魚等海味，無不內化成味覺的美好記憶。

楊國源、楊瑞興兄弟是龍山當地漁民，在七股潟湖養殖牡蠣及架設定置網捕撈漁獲維生，1990年代七股潟湖觀光旅遊興起，楊瑞興改經營膠筏，載客遊潟湖；為增添遊客登陸網子寮汕的多樣樂趣，也為讓遊客可以品嚐到七股潟湖沒有污染的現撈海鮮，2003年楊國源在網子寮汕搭寮炸蚵嗲、蚵酥、吳郭魚等販賣，由於新鮮美味，口碑載道，成為遊潟湖的另一道風景線。

如今，七股潟湖因海岸線內移，面積逐漸縮小並淤淺，網子寮汕地形地貌不變，「搭竹筏遊潟湖，登網子寮汕賞夕照」的旅遊業已中衰，但在網子寮汕上現撈海鮮炸製、烹調的新鮮海味並沒成絕響，遠在2006年，楊國源便在七股溪畔創設「三不等海味特區」，讓沒有到七股潟湖旅遊的遊客也能品嚐到七股潟湖新鮮、無污染的海味。

「三不等海味特區」主打現撈、現煮、無污染的新鮮海味。由於七股潟湖周遭沒有工業區，連一般工廠都沒有，無污染可掛保證，牡蠣是自家養殖，海產漁獲也是自架定置網取得，現撈、現煮好滋味。

「三不等蚵嗲」以豆粉、麵粉及脆粉為炸粉，以蚵仔、高麗菜、韭菜、芹菜為內餡。除蚵嗲外，「三不等」的海產粥亦甚道地，還保持傳統的「半粥料理法」，也就是先將適量的飯倒進小鍋加高湯煮沸，再將蚵、文蛤、魚皮、肉絲、花枝、薑絲、韭菜花珠等食材倒入，大火快煮數分鐘後，起鍋倒入碗中端上桌。至於煮的時間，完全靠經驗，煮太久海產會變硬，口感就差了。



▲「三不等蚵嗲」的食材與製程

第十八項 永吉蔡家古早味蚵嗲

創業年代：2015 年

營業時間：上午 9：30 至下午 5：30

公休：全年無休

地址：臺南市七股區永吉里 1-1 號

電話：0927-475698

GPS：北緯 23 度 6 分 32 秒；東經 120 度 7 分 53 秒

蔡宗憲（1972 年生），龍山人，向農會租魚塭放養文蛤，養文蛤不會太忙，靠海水進出及飼料。文蛤要養殖 8-12 月才能收成，期間沒有收入，而到此租地設攤販賣蚵嗲，以貼補家用。附近沒有村莊，顧客都是路過遊客及貨車司機。

蔡家古早味蚵嗲是向龍山最早設賣蚵嗲的嬌仔蚵嗲攤學習的，粉為：黃豆粉、麵粉、香酥粉、在來粉；內餡為：高麗菜、韭菜、芹菜、鹹菜。使用鹹菜，是古早的口味，所以以「蔡家古早味蚵嗲」為店招。



▲ 永吉蔡家古早味蚵嗲的食材與蚵嗲

蚵仔麵線也是「蔡家」的招牌，食材有手工麵線、紅蔥頭、韭菜花、麻油、蚵仔。做法是：虱目魚骨及豬大骨長時間熬煮成高湯，備用。麵線汆燙，裝碗備用。舀高湯至小鍋中煮滾，下紅蔥頭、韭菜花、蚵仔，煮熟後關火，淋到麵線，滴入麻油，上桌。

蚵嗲、蚵仔麵線外，也賣虱目魚肚湯、虱目魚皮湯、虱目魚香腸。由於文蛤養殖必須與虱目魚混養，讓虱目魚吃青苔，否則魚塭冬天長青苔，會覆蓋在文蛤上，讓文蛤窒息而死掉，所以「蘇家」虱目魚自家養殖，保證新鮮。

要特別一提的是炸虱目魚香腸。虱目魚香腸是以 3 分豬肉，7 分虱目魚肉灌製而成，以溫油、慢火炸至金黃，起鍋裝盤，也可切片裝盤，配蒜頭吃，口味特殊，值得一嘗。

第十九項 三股橋頭蚵嗲

創業年代：2001 年

營業時間：上午 9：00 至下午 6：00

公休：周一至周五

地址：臺南市七股區三股橋頭海產街

電話：0989-101936

GPS：北緯 23 度 6 分 10 秒；東經 120 度 5 分 16 秒

2000 年代到七股「搭竹筏遊潟湖」的觀光熱潮興起後，連帶也帶動周邊景點的興盛，三股橋頭海產街便是其中之一。看上人潮帶來商機，人呼「蓮仔」的黃吳金娥是第一位嗅聞到此商業氣息，而開始來橋頭設攤炸製蚵嗲販售的三股當地人，並以「橋頭蚵嗲」為店招。由於七股觀光人潮集中在星期假日，因此黃吳金娥周休 5 天，僅在周六、周日才出來擺攤販售蚵嗲。

「橋頭蚵嗲」的粉是：麵粉、豆粉、酥粉及在來粉。內餡是：高麗菜、韭菜、芹菜及蚵仔。由於周六、周日遊客多，臨時製作會讓客人久等，因此黃吳金娥會利用時間裏製蚵嗲，先下鍋略炸後備用，待顧客點食時再下鍋油炸至金黃，起鍋切塊即可上桌，可以節省很多時間。





▲三股橋頭蚵嗲的食材與製程

「橋頭蚵嗲」除蚵嗲外，還販售炸蝦、蚵仔酥、炸魚領、炸芋餅等。蝦為野生蝦，網筍現撈，數量有限，每天開市不久就賣完。炸魚領分有刺與無刺兩種，有刺風味佳，內行人點食；無刺生意佳，因小孩及都會區遊客不會起刺，都點無刺魚柳。芋餅非當地特產，由佳里大盤商供應，但口味佳，點食者眾。



▲芋餅口味佳，點食者眾



▲蝦為野生蝦，每天開市不久就賣完

「橋頭蚵嗲」現在傳到第二代黃品瑄，2009 年受雇於其母，2013 年繼承攤位，仍周休 5 天，僅在周六、周日才出來擺攤販售蚵嗲。

第二十項 三股橋頭姐妹蚵嗲

創業年代：2003 年

營業時間：上午 9：00 至下午 6：00

公休：周一至周六

地址：臺南市七股區三股橋頭海產街（四季海產對面）

電話：0911-628885

GPS：北緯 23 度 6 分 10 秒；東經 120 度 5 分 16 秒

同樣嗅聞到七股觀光的商機，住三股的黃雪娥邀弟媳李淑玲一起到橋頭海產街炸製蚵嗲販售，因有人問她們是不是姐妹，因而將店招取名為「姐妹蚵嗲」，且因應七股觀光人潮集中在周六、周日，而決定僅販售周日一天的經營模式。因為只炸製一天，所以沒有回鍋油的問題。

姊妹蚵嗲的炸粉是：蚵嗲粉、脆酥粉及低筋麵粉；內餡為：高麗菜、芹菜、韭菜、豆芽菜及蚵仔。





▲三股橋頭姊妹蚵嗲的食材及製程

除蚵嗲外，「姊妹蚵嗲」還販售炸蝦、炸吳郭魚、炸虱目魚領。蝦為綜合蝦，為捕撈自「十五空仔」的海蝦、天公蝦等。吳郭魚是父親自己養殖的，品質好控制，點食者眾。虱目魚領就是虱目魚背，而虱目魚柳則是虱目魚領下方的部位。



▲虱目魚領就是虱目魚背



▲虱目魚柳就是虱目魚領下方的部位

2010 年，李淑玲在附近「61 線蚵嗲」旁開設「田野小廚坊」，販售現打果汁及茶飲，「姊妹蚵嗲」則由黃雪娥及先生朱文興經營。

第二十一項 三股橋頭 61 線蚵嗲

創業年代：2011 年

營業時間：上午 9：00 至下午 6：00

公休：全年無休

地址：臺南市七股區三股橋頭海產街

電話：0919-757129

GPS：北緯 23 度 6 分 12 秒；東經 120 度 5 分 17 秒

三股橋頭「61 線蚵嗲」是三股橋頭海產街第 3 家開設的蚵嗲攤，2011 年設攤，因三股橋頭海產街位於「臺 61 線」西濱快速公路旁，因而取名「61 線蚵嗲」。

「61 線蚵嗲」的炸粉是：麵粉，內餡是：高麗菜、韭菜、芹菜及蚵仔。其作法是：先把製作成型的蚵嗲下鍋略炸備用，待食客點食再下鍋炸熟，即可起鍋切塊上桌。





▲三股橋頭 61 線蚵嗲的食材及製程

除蚵嗲外，「61 線蚵嗲」還販售炸吳郭魚、炸芋餅、炸芋頭、蚵仔麵線等。吳郭魚為自家養殖，非淡水臺灣鯛。蚵仔麵線分乾、湯兩種，乾的做法：麵線汆燙備用；蒜頭、油蔥、麻油下鍋略炒，加少量水，將麵線、蚵仔放入再略炒，起鍋前加蔥蒜、香油，起鍋裝盤上桌。湯的作法是：蚵仔汆燙備用，麻油、蒜頭、油蔥爆香，加水，水滾後下面線及蚵仔，略煮後起鍋裝碗上桌。



▲炸吳郭魚，吳郭魚為自家養殖



第二十二項 三股橋頭阿國七股蚵嗲

創業年代：2003 年

營業時間：上午 10：00 至下午 6：00

公休：周一

地址：臺南市七股區三股橋頭海產街

電話：0925-085979

GPS：北緯 23 度 6 分 10 秒；東經 120 度 5 分 14 秒

黃正國，三股人，原為海溝、塹溝定置網漁民，因定置網被政府拆除，而被安排擔任黑面琵鷺巡守員。2003 年到新市向賣蚵嗲的阿嬤學習蚵嗲製作技巧後，與太太楊彩霞分別在新市及歸仁設攤賣蚵嗲。因鑒於七股觀光旅遊興起，而於 2011 年遷回故鄉三股橋頭海產街，掛牌「阿國七股蚵嗲」繼續營業。

「阿國七股蚵嗲」炸粉是：豆粉、麵粉、在來粉，餡料是：高麗菜、韭菜、芹菜及蔥仔、蚵仔。黃正國強調，除了食材要新鮮外，蚵嗲要好吃，火候控制最重要。





▲阿國七股蚵嗲的食材與製程

除了蚵嗲外，「阿國七股蚵嗲」還販賣炸野生蝦、炸小海魚、炸小螃蟹，這些食材都是黃正國在海溝親自架設定置漁網，清早去抓回來的現撈海鮮，每天數量不定，也不是每天都有，因此，每天開攤不久就被買光了，因此想要嘗鮮的遊客，可能要趕早哦！

第三節 蚵仔煎

蚵仔煎為純正臺灣菜，它的前身是「煎嗲」。

話說明永曆 15 年 (1661)4 月，鄭成功率領大軍搭戰艦從鹿耳門港口進入台江內海，攻下普羅民遮城 (今赤崁樓) 後，接著圍攻熱蘭遮城 (今安平古堡)，但荷蘭人閉城堅守，久攻不下，鄭成功決定改採「長圍久困」之策，於是派人收購米糧，卻因荷蘭人先前已徵糧囤積於城內，並放火燒毀大員街，鄭軍一時無糧可食，只能徵用豆類、番薯籤代食。⁵

不久，就要過端午節，可是卻沒有米綁粽子，只好用番薯粉打漿，與豆芽菜、蚵、蝦等海產煎熟，代替粽子來祭拜屈原，這種應節替代祭品就叫煎嗲。隔年端午節過後 3 天，鄭成功病逝於安平，安平人為紀念鄭成功，此後每年端午節家家戶戶以煎嗲過節，相沿成俗，此安平人不綁粽子而以煎嗲過端午的由來。此習延續至終戰後才式微，轉為綁粽過節。⁶

蚵仔煎每攤大同小異，差異在粉漿及醬料。粉漿影響蚵仔煎的酥脆或柔軟，而沾醬更影響到口感。

第一項 下崙廟口東蚵仔煎

創業年代：1996 年

營業時間：下午 2：30 至下午 7：30

公休：全年無休

地址：雲林縣口湖鄉下崙村福安宮前黃昏市場

電話：0933-422881

GPS：北緯 23 度 37 分 5 秒；東經 120 度 9 分 41 秒

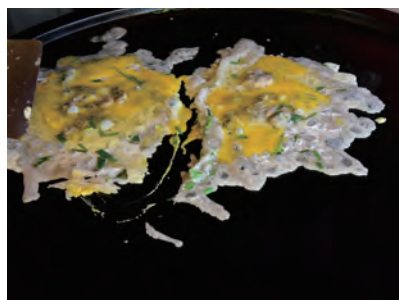
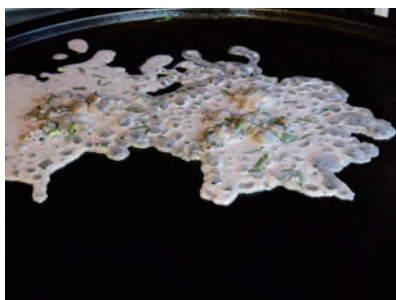
福安宮前黃昏市場不同於夜市，賣菜、賣魚、賣肉、賣水果，當然也賣點心、小吃，「廟口東蚵仔煎」在下崙的黃昏市場享有盛名。

老闆劉東騰 (1966 年生) 原在臺北開機車行，後回故鄉開設生意卻欠佳，因此在 1996 年起改行駕駛割稻機幫人收割稻穀，1 年 2 期，1 期 2 個月，農閒時間很長，於是兼業賣蚵仔煎，2006 年起，以 10 年的烹調經驗及固定的顧客群為基礎，開始定點、定時專業販售。

「廟口東蚵仔煎」的作法是：平底鍋放油，放蚵仔，在蚵仔上淋上拌有韭菜的粉漿，打蛋後翻面，放青菜，再翻面將青菜覆蓋住，把菜焗熟，起鍋裝盤，加上醬料上桌。

⁵ 王浩一，《在廟口說書》(臺北：心靈工坊，2008)，頁 47；王浩一，《慢食府城》(臺北：心靈工坊，2007)，頁 131。

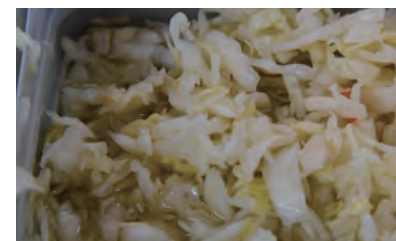
⁶ 王浩一，《慢食府城》，頁 132。



▲廟口東蚵仔煎的食材及製程

「廟口東蚵仔煎」的作法是劉東騰長時間販賣及觀察所得，先下蚵仔，可保蚵仔有熟；兩面翻煎，除保蛋熟外，並可收水，不致吃起來水水的，加上蚵半熟會有腥味。至於蚵仔，劉東騰與蚵農長期合作，提供的蚵苗不可泡到淡水。蚵仔吃到淡水會膨脹，煮後會縮水，蚵仔的甜度、鹹度都會降低。「廟口東蚵仔煎」的蚵仔煎之所以大受歡迎，良有以也。

除蚵仔煎外，臭豆腐也大受歡迎。劉東騰炸臭豆腐使用溫火鍋及高溫鍋兩個油鍋，其作法是：先將臭豆腐放進溫火鍋炸 2 分鐘，待豆腐浮出油面撈起，放到高溫鍋中，待豆腐定型即撈起，至網上瀝油、冷卻，再回高溫鍋炸成金黃色，起鍋、裝盤，淋上醬料、蒜泥，夾些泡菜，即可上桌。如此烹製出的臭豆腐，不含油，且外酥內軟，好滋味。素食可時，不加蒜泥即可。





▲「廟口蚵仔煎」臭豆腐的食材與製程

第二項 東石老饕蚵仔煎

創業年代：2004 年

營業時間：上午 9：00 至下午 7：00

公休：大年初一至初五

地址：嘉義縣東石鄉東石村 157 號

電話：05-3732338

GPS：北緯 23 度 27 分 28 秒；東經 120 度 9 分 3 秒

陳家綉離開職場後，在考慮再創事業第二春時，想到東石是蚵仔的盛產地，食材新鮮，又取得容易，而打算以蚵仔為料理，至於蚵仔的哪一種料理呢？她看上了老少咸宜，便宜又好吃的蚵仔煎，於是以「老饕蚵仔煎」為店招，在東石街上掛牌經營。

老饕蚵仔煎的粉，是專賣店調好送過來的，其料有：蚵仔、小白菜、雞蛋。其作法是：先打蛋在平底鍋，加上蚵仔、小白菜後，再淋上粉水，煎赤，翻面再煎赤，即可起鍋，裝盤，上桌。「老饕」講究衛生、健康，不好的不用，如坊間豆芽菜大多泡藥速成，因此，蚵仔煎不放豆芽菜。



▲老饕蚵仔煎的食材與製程

蚵仔煎外，哇沙米燙蚵值得品嚐。新鮮蚵仔汆燙，起鍋裝盤，上桌，蘸沾醬吃，新鮮、簡單又好吃。沾醬是以水果醋、哇沙米、蒜泥、薑末自家調配，與鮮蚵，真是絕配。此外，還有雞肉絲飯，銷路超好。

第三項 蚵寮阿滿熱炒店蚵仔煎

創業年代：1985 年

營業時間：上午 8：00 至晚上 7：00

公休：全年無休

地址：臺南市北門區保吉里蚵寮 287 號

電話：06-7863008

GPS：北緯 23 度 17 分 10 秒；東經 120 度 8 分 11 秒

洪豐富 (1957 年生)、洪朱秀連夫婦早年在南鯤鯓代天府萬善堂攤販區擺攤賣蚵仔煎、炒海產、炒麵等，生意極佳，常忙得不可開交，但 2006 年南鯤鯓代天府整頓攤販區，100 多攤只規劃 20 攤可以繼續擺攤，沒抽中者便得撤攤，洪豐富夫婦因沒抽中，而遷回蚵寮自家房舍繼續營業。

阿滿熱炒店的蚵仔煎的粉漿，是以甘藷粉調出。其料有：蚵仔、蛋、青菜。蚵仔是石頭蚵，肉質結實，價錢較高；青菜則有：地瓜葉、豆芽菜、白菜，冬天則為茼蒿。青菜依客人需求而放，有人不喜欢吃豆芽菜則不放，地瓜葉是自家種植，保證無農藥。



▲阿滿熱炒店蚵仔煎的食材與製程

蚵仔煎的作法是：平底鍋下油後，依次放蚵仔、打蛋、下青菜、加粉漿，等粉漿熟後，翻面再煎赤，起鍋、裝盤，淋番茄醬，上桌。番茄醬與眾不同，是番茄醬加秘方，再加地瓜粉勾芡而成。

蚵仔煎之外，阿滿熱炒店還賣海產粥、海產麵、虱目魚粥等。阿滿熱炒店的蚵仔煎價錢不固定，隨原物料的升降而調高或降價。

第四節 燒酒螺

燒酒螺原是「海口」小孩子的零嘴，大人的下酒菜。其名稱源於過去農業時代，沿海一帶人的生活比較苦，在寒風冷冽的天氣要出海捕魚時，常喝酒暖身，而習慣煮「螺仔」來下酒，因而得名。⁷

「螺仔」是一種小型貝類，學名「疣海螺」，屬海蝓科的軟體動物，長寸許，外殼由角質形成，堅硬如鐵釘，因此也叫做「鐵釘螺仔」。「螺仔」生長在魚塢、溪河、淺坪中，數量極眾，是過去鄉下人認為不值錢的東西，只有在閒暇時，撈些來製成燒酒螺，享受那種鹹辣的口味，及吸食的樂趣。⁸

由於河川的汙染，臺灣的河川已看不到螺仔的蹤跡了，因此，螺仔都必須仰賴進口，最主要自中國進口，其次是東南亞國家。最近兩年來，賣燒酒螺的攤子，都兼賣鳳螺，鳳螺用牙籤挑肉吃，沒有燒酒螺吸食的樂趣。鳳螺也仰賴進口。

⁷ 許獻平，《南瀛小吃誌》，頁 207。

⁸ 許獻平，《南瀛小吃誌》，頁 207。

第一項 南鯤鯓吳記燒酒螺

創業年代：1967 年

營業時間：上午 9：00 至下午 6：00(平日)

上午 8：00 至下午 6：30(假日)

公休：全年無休

地址：臺南市北門區南鯤鯓代天府入口右邊紅綠燈下

電話：06-7863307 0910-885574 0982-062267

GPS：北緯 23 度 17 分 11 秒；東經 120 度 8 分 27 秒

小小的燒酒螺，小小的攤車，一賣就是半個世紀，除了撐起一家溫飽外，還培育 7 位子女個個都是大學以上的學歷，現在 7 位子女都已成家立業，而這個燒酒螺攤仍繼續招徠全臺各地遊客，這就是南鯤鯓吳記燒酒螺寫下的傳奇。

吳陳錦芒原是個家庭主婦，眼看食指浩繁，為減輕家庭經濟負擔，開始在南鯤鯓代天府萬善堂廟埕設攤販賣燒酒螺，1980 年代因南鯤鯓代天府在萬善堂廟前搭攤販區，而遷移到大牌樓前石獅下繼續販賣，2015 年因廟方不准攤販在廟區內擺攤，而往南移到入口紅綠燈下南邊路旁販賣。

小小的一粒燒酒螺，其製作過程卻很費工夫。螺仔買進，清洗乾淨，挑出品質不佳及雜質，逐粒將外殼尾部切除，再清洗，余燙後備用。大鼎加油熱鍋，蒜頭爆香後，下沙茶醬、辣椒、醬油、糖、醋、鹽、九層塔等佐料炒熱，再倒進余燙過的螺仔，直炒到入味為止，起鍋，送到賣場。



▲小小的一粒燒酒螺，其製作過程卻很費工夫

吳陳錦芒使用大鼎炒製燒酒螺，50 年如一日，每天炒製兩大鼎，猶供不應求。吳陳錦芒講究品質，蒜頭是北門當地生產，九層塔、辣椒自家種植，醬油、沙茶醬均有品牌。

2013 年吳陳錦芒因脊椎開刀，燒酒螺攤由兒子吳文成繼承，繼續提供來自全臺各地遊客衛生、美味、可口的燒酒螺，繼續書寫燒酒螺的傳奇。

燒酒螺有原味、小辣、大辣等不同口味，任君選擇。吳文成應顧客要求，而於 2015 年加入鳳螺的販賣。鳳螺進口自緬甸，其製作過程與燒酒螺相同。鳳螺要以竹籤挑出螺肉來吃，雖可吃到較大塊的螺肉，卻已失去吸食燒酒螺的趣味了。



▲ 原味燒酒螺



▲ 辣味燒酒螺



▲ 鳳螺的製程與燒酒螺相同



第二章 米食類

第二章 米食類

雲嘉南濱海國家風景區雖以濱海漁村為主要聚落，但仍有不少聚落以農耕維生，不論漁民或農民，都必須靠米食果腹充飢。米食除正餐料理外，還可搭配不同食材烹調各種點心、小吃，如肉粽、米苔目、各種粿品等，都令人食指大動。

第一節 肉粽

肉粽一直以來都是端午節必吃的應景食品，在農業社會幾乎家家戶戶都自己動手包粽子，到了今日工商業社會，家戶已不時興自己包粽子，而到市場買現成的。市場除端午節供應粽子外，平常的日子也有在賣，方便時人不同的飲食選擇與習慣。粽子除可當正餐時用外，在農、漁村卻扮演點心的角色，尤其農忙、漁忙的當下，粽子是不可或缺的點心首選。

第一項 金湖肉粽

創業年代：2001 年

營業時間：上午 6：00 至上午 9：00

公休：先電話查詢有否到市場擺攤

地址：1. 雲林縣口湖市場內

2. 雲林縣口湖鄉港西村三民路 10 號（住家）

電話：05-7972567 0963-176335

GPS：北緯 23 度 34 分 35 秒；東經 120 度 8 分 51 秒（住家）

老闆娘李惠經經營肉粽是個偶然。李惠經因小孩喜歡吃粽子，而經常包給小孩吃，由於味道道地，鄰里推薦而開始販售，最先是到家裡來拿，後來才到口湖市場擺攤販售。

「金湖肉粽」以竹葉包裹，米是長糯米，內餡為：蝦米、鹹菜、香菇、土豆、鹹鴨蛋黃及豬肉。其作法是：豬前腿肉剁塊，先油炸，再加蠔油、米酒及特製調味料（不加香精）慢火燉 1 個小時，備用。蝦米洗淨，油炸備用；香菇以特調滷汁熬製入味備用；土豆以特調滷汁熬爛備用；糯米用滷汁炒過，加鹹菜、土豆、蝦米拌勻備用。將燉肉、香菇、鹹鴨蛋黃與糯米拌勻，再以竹葉包裹，下鍋煮熟。



▲金湖肉粽的食材與製程

李惠經表示：糯米新舊在處理上有別，新糯米浸泡時間較短，煮的時間也較短，約半小時至 55 分鐘；舊糯米浸泡時間較長，煮的時間也較長，約 1 小時至 65 分鐘。這完全是經驗之談。

海口肉粽的特色是加鹹菜，而「金湖肉粽」最大特色是焢肉。「金湖肉粽」只賣肉粽，不賣菜粽。由於許多顧客都是預約訂作，都會到家取貨，因此，不是每天到市場擺攤販售，遊客想一嘗「金湖肉粽」的特殊風味，要先打電話詢問一下，才不會撲空。

第二項 三股肉粽

創業年代：1966 年

營業時間：上午 4：00 至下午 1：00

公休：全年無休

地址：臺南市七股區三股里 29 號

電話：06-7881646

GPS：北緯 23 度 5 分 56 秒；東經 120 度 7 分 3 秒

三股地區魚塭除養殖虱目魚外，文蛤也是主要養殖。每當文蛤收成時，塭主都會購買肉粽、虱目魚羹給工人當點心；蔥蒜是濱海鹽分地的主要作物，蔥蒜採收時，田主也都會購買肉粽、虱目魚羹給工人當點心；釣客清晨先來吃肉粽配虱目魚羹，再帶幾粒肉粽當點心，肚子餓時可充饑。肉粽在三股，已然是點心的代名詞。

黃王閃（1932 年生）嫁到三股後，原開雜貨店賣水果、雜貨、削甘蔗等，因鑒於三股及附近村落沒有賣吃的，決定以她拿手的肉粽來販賣。

三股肉粽以竹葉包裹，米是舊長糯米，內餡為：蝦米、紅蔥頭、鹹鴨蛋黃及豬肉。其作法是：將糯米浸泡 3 個小時以上備用。紅蔥頭炒蝦米，起鍋備用。紅蔥頭炒豬肉，加入醬油滷熟，起鍋備用，留下滷汁。將浸泡中的糯米洗淨，倒入鍋內滷汁中，加調味料、五香粉拌勻，起鍋備用。最後用竹葉，將處理過的內線包裹成粽子，下鍋煮熟備用。客人點食時，再炊軟，剝葉裝碗上桌，沾蘸料吃。



▲三股肉粽的食材與製程

蘸料是自製的，以高級醬油、糖、鹽、太白粉加開水勾芡而成，甘醇不死鹹。當日沒用完的蘸料便丟棄，新鮮無虞。

除了食材講究之外，包裹肉粽的竹葉也有學問。三股肉粽的竹葉分內外兩層。內層是用過回收的竹葉，由於油質留在粽葉上，清洗後再使用，可免糯米沾黏竹葉；外層則以青竹葉包裹，食用時會有淡淡的竹葉清香味。



▲三股肉粽的竹葉分內外兩層，內層使用回收粽葉，外層使用青竹葉

吃肉粽配虱目魚羹是傳統的吃法。羹料的做法是：虱目魚背領絞成魚漿，加蒜頭末揉搓 Q 軟，削成魚丸料，下鍋煮製浮出水面，浮水代表已熟，撈起放涼備用，留下湯汁備用。羹料前一晚就要製作完畢。隔日清晨開店，先煮羹湯。羹湯的做法是：將扁魚、蒜酥、筍絲、醋等調味料下鍋，加上製羹料留下的湯汁勾芡煮熟備用。客人點食時，將羹湯舀在碗內，再加羹料上桌。點食虱目魚羹時可加麵或米粉，就變成虱目魚羹麵或虱目魚羹米粉，上桌前會再加肉臊。

「三股肉粽」已傳第二代，黃王閃因年紀大，2001 年便交由兒子王子見、媳婦黃淑芬經營。

第二節 米苔目

米苔目是早期農村社會的點心及涼飲，在插秧收稻或種番薯採玉米的農忙時節，米苔目加絲瓜、肉絲煮鹹，提到田野裡，便是充飢的好點心；炎炎夏日裡，米苔目拌紅糖加冰塊，就成了消暑聖品，不管大人小孩都喜歡。但隨著社會的變遷，米苔目早已消失在農村熱食冷飲的行列中，只偶而在廟口出現。⁹

⁹ 許獻平，《南瀛小吃誌》，頁 132。

第一項 過溝米苔目

創業年代：1987 年

營業時間：上午 5：00 至上午 7：00(住家)

上午 7：00 至上午 8：00(廟口)

公休：全年無休

地址：嘉義縣布袋鎮過溝東安里 128 號

電話：06-3453377 0919-131562

GPS：北緯 23 度 25 分 5 秒；東經 120 度 10 分 58 秒(住家)

清晨天才濛濛亮，埕院就擠滿購買的群眾，待人潮稍退，用推車推到廟口，也總在 1 個小時內售完，打烊時還不到早上 8 點，這便是「過溝米苔目」的傳奇。

「過溝米苔目」創設人莊錦華（1938 年生），因兒子不幸往生，媳婦余亮瑩（阿月仔）要出外工作，莊錦華帶著三個年幼孫子兼製作碗粿販賣，補貼家用，後來其妹傳授她製作米苔目要訣，而改賣米苔目。莊錦華最先挑著鉛桶沿街叫賣，後來改為推車，最後才定點在廟口販售。2010 年，莊錦華年紀大，而由媳婦余亮瑩（阿月仔）接手經營，也定點在廟口販售，續寫「過溝米苔目」傳奇。



▲米苔目的主要食材是在來米



▲傳統的米苔目搓板

米苔目的製作相當費工夫。前一晚，就要將在來米（純粳糯米）泡浸 5 個小時，清晨 2 點多起床，以磨米機磨成米漿，留少部分勾芡用外，其餘倒進大灶鼎上以手工攪炒到乾為止，加麵粉、地瓜粉在攪拌機中攪拌均勻，即為粿切，備用。將蔥頭爆香，加蝦米、蔥頭酥、五香等再爆香，起鍋備用。在鼎中注水煮沸，將粿切在搓板上搓成條狀，煮熟後加米漿勾芡，再加入爆香的蔥頭、芹菜，攪拌，起鍋前加韭菜，即為成品。米苔目有葷有素，素的米苔目不加爆香的蔥頭及韭菜。滿滿 1 碗米苔目才賣 10 元，自開賣 30 年來未曾調漲過。



▲米苔目的製作相當費工夫



▲米苔目 1 碗 10 元。自開賣以來未曾調漲過

由於過溝當地人不吃清的米苔目，較喜吃濃稠的米苔目，所以在製程中，煮熟後要加入爆香的蔥頭，再加米漿，如此會有勾芡的效果。

余亮瑩每天 2 點多起床，5 點顧客就上門，7 點推到廟口，8 點前賣完打烊，要吃到傳統手工製作的「過溝米苔目」，非得趕早不可，否則只有興嘆的份了。



▲一大清早顧客就上門



▲過溝米苔目的第二代傳人余亮瑩

第三節 粿類

粿類慣常與節令產生聯結，如白糖粿之於七夕，紅龜粿之於冬至，甜粿、碗粿、發粿、菜頭粿（鹹粿）之於除夕；粿類也會與民間習俗相聯結，如學子吃狀元粿，有金榜題名的祈福意涵。

粿類為米食製品，率皆由米磨粉或磨漿，或炊或蒸製成，一般以在來米為主，間或用到蓬萊米，如狀元粿。炊或蒸製好的粿類即可食用，但為增加口感及香味，有的粿品會再加以油炸，如炸甜粿、炸鹹粿；甜粿、鹹粿也可以在平底鍋煎赤，又是一番滋味在舌頭。

第一項 下崙炸粿

創業年代：1976 年

營業時間：上午 6：00 至上午 11：00

公休：星期一

地址：雲林縣口湖鄉下崙村民生路 33 號

電話：0922-227946

GPS：北緯 23 度 36 分 60 秒；東經 120 度 9 分 52 秒

下崙居民大多務農，因早期鄉下地方沒有什麼零食可吃，王龍杰（1946 年生）乃想到要利用當地生產的米穀製粿來賣，而開始在市場設攤賣起炸粿來，沒想到這一賣就是 30 多年，直到 2009 年因年紀大了，才由兒子王嘉和（1980 年生）克紹其裘。

炸粿的粿要在前一天下午製作，其作法是：在來米浸泡 3 小時，磨成米漿，加入調味料及少量砂糖，攪拌後倒入蒸籠，炊煮 6 個小時，起鍋，用電風扇吹 3 個小時令其冷卻，放入冰箱備用。剛炊好的粿水分較多，放冰箱有收水的效果。由於粿中沒放其他東西，當地人稱之為「清粿」。

隔日清早，將清粿推送到賣場，先切片，再下平底鍋雙面油炸至金黃色，即可起鍋，切塊裝袋外帶。外帶時會附帶一小包沾醬，沾醬的做法是：將蒜頭以果汁機打成蒜泥，備用；將醬油煮沸後，加入蒜泥拌勻，即為增添滋味的沾醬。



▲由於炸粿粿中沒放其他東西，當地人稱之為「清粿」

第二項 棺梧廟後阿婆碗粿

創業年代：1974 年

營業時間：上午 5：30 至下午 11：00

公休：全年無休

地址：雲林縣口湖鄉棺梧順天宮廟後

電話：0906-559662

GPS：北緯 23 度 32 分 42 秒；東經 120 度 11 分 23 秒

棺梧返鄉遊子一定會到順天宮廟後找阿婆，吃碗阿婆碗粿配肉羹，一解鄉愁。棺梧許多人都是從小學時代就開始吃阿婆的碗粿，長大到外鄉就學或打拼，結婚生子還會帶全家大小來吃，告訴後生晚輩，這就是他自小吃到大，人在異鄉猶念念不忘的阿婆碗粿。

人乎阿婆的李謝菊花（1939 年生）原為農婦，農閒以車載雜貨到處兜售，有親戚在市仔邊做生意，要她過來定點設攤較不辛苦，而開始碗粿的炊製與販售。

阿婆碗粿的食材是：蔥頭、蔥酥、鹹蛋、豬肉和在來米。其作法是：1. 豬肉、蔥頭、蔥酥下鍋爆香，起鍋備用。2. 在來米磨成米漿，煮開水稀釋。3. 將爆香的豬肉及鹹蛋置碗中，舀進稀釋的米漿，放進蒸籠炊熟。



▲許多棺梧人都是從小吃阿婆的碗粿長大的

吃碗粿，習慣配羹湯。阿婆的羹湯，最先是九母魚羹，後因九母魚量少，而改為肉羹。肉羹做法是：豬肉燙過備用，小白菜燙過備用，太白粉下鍋加水煮滾，放進燙過的豬肉、小白菜，煮滾，加調味料即成。肉羹麵是將煮過的油麵裝碗，再舀進肉羹即成。



▲肉羹麵是將煮過的油麵裝碗，再舀進肉羹即成

第三項 棺梧煎盤粿

創業年代：1989 年

營業時間：上午 5：30 至上午 10：00

公休：全年無休

地址：雲林縣口湖鄉梧南村光明路

電話：05-7907077

GPS：北緯 23 度 32 分 44 秒；東經 120 度 11 分 25 秒

王葉英（1946 年生）在孩子還小時，想做點生意貼補家用，就在光明路今址販售油蔥粿、鹹粿，由於油蔥粿、鹹粿素食者不能吃，且油蔥粿也在過年時才有人買，因此改賣煎盤粿，直到 2013 年因年紀大，而交棒兒子陳國書（1968 年生）、媳婦余雪虹繼續經營。

清粿的作法是：前一天下午，把本島米浸泡 2-3 小時，磨成米漿，倒入鉛桶約 9 分滿，加粉及調味料拌勻備用。在大灶鼎內注入水煮滾後，將米漿倒入，以煎匙攪拌並抹平，炊煮 4 小時，起鍋放冷，1 小時後抹沙拉油，避免清粿表皮乾硬，等冷卻後切片。由於沒放防腐劑，不可久放，因此切片後即放入冰箱備用。

隔日清早提到賣場，客人點食時，平底鍋先下油，清粿片下鍋煎赤，翻面再煎赤，即可起鍋裝盤，蘸沾醬吃。沾醬作法：醬油煮滾，加入蒜泥拌勻即成。醬油之所以要先煮滾，為防死鹹。



▲ 棺梧煎盤粿

當年王葉英向人請教製粿方法，沒有人願意教她，於是她到米店買米，央請米店老闆帶她去米店老闆一位賣煎盤粿的親戚處，告訴他說她是客戶，才教她。曾經有過七位庄人來向王葉英學習，但都因太辛苦而放棄，以致 20 多年來，棺梧賣煎盤粿的，就僅此一家。

第三章 麵食類



第三章 麵食類

臺灣人喜歡吃麵，臺灣傳統的麵是油麵，終戰之後，中國移民帶來了所謂的「外省仔麵」，陽春麵、乾麵等就是「外省仔麵」煮出來的。¹⁰ 臺灣人很會煮麵，自然發展出琳瑯滿目的各式麵食，麵食基本上並不是臺灣移民社會的主食，但卻是三餐正餐之外上、下午極為主要的點心之一。

第一節 海鮮麵

雲嘉南濱海，除魚塢養殖外，海產更是不可或缺的重要產業，以養殖或海產為食材所發展出來的點心極多，海鮮麵是其中之一。

第一項 三股海鮮麵

創業年代：1999 年

營業時間：上午 5：00 至中午 12：00

公休：周一

地址：臺南市七股區三股里 17-2 號（龍德宮廟前）

電話：無

GPS：北緯 23 度 5 分 56 秒；東經 120 度 7 分 4 秒

「三股海鮮麵」原是陳玉霞大伯仔的媳婦陳秋裡（1969 年生）所開設，陳秋裡是安南區土城仔人，嫁來三股後，到臺南義成魷魚羹店工作，辭職後在三股庄廟龍德宮前今址開設麵攤，販賣魷魚羹麵、海鮮麵、海鮮粥，是三股地區極富盛名的麵攤。2010 年，陳秋裡搬到安南區土城仔開設麵店，三股海鮮麵攤就由陳玉霞接手經營。陳玉霞接手後，販售以海鮮麵及海鮮粥為主。

海鮮麵的麵為：油麵，料為：虱目魚肚、虱目魚肉、虱目魚皮、虱目魚丸及蚵仔，近因蚵仔極貴而省略。

海鮮麵的作法是：油麵先汆燙裝碗，加入芹菜末、紅蔥酥及虱目魚骨熬成的高湯後備用。虱目魚肚、虱目魚肉、虱目魚皮、虱目魚丸下鍋煮熟後，倒入麵碗中即可上桌。

海鮮粥的作法是：米飯煮熟裝碗備用。虱目魚肚、虱目魚肉、虱目魚皮、虱目魚丸下鍋煮熟後，舀到飯碗中，加蒜酥就可上桌。



▲三股海產麵的製程

「三股海鮮麵」所販賣的麵或粥，雖以海鮮為名，其實全以虱目魚為食材，三股盛產虱目魚，取材方便又新鮮之故。原本海鮮麵會有七股當地盛產的蚵仔，今年（2016）因蚵仔歉收，價位高漲，因而暫時取消，等待蚵價下降後再添入。

¹⁰ 王浩一，《慢食府城》（臺北：心靈工坊，2007），頁 53。

第二項 家鄉傳統美味海鮮麵

創業年代：2010 年

營業時間：上午 6：00 至上午 11：00

公休：全年無休

地址：臺南市安南區城西街一段 9 號（菜市場對面）

電話：0986-036434

GPS：北緯 23 度 3 分 59 秒；東經 120 度 8 分 59 秒

「家鄉傳統美味」海鮮麵雖創業於 2010 年，但它的歷史卻要從 1999 年開始說起。

老闆娘陳秋裡（1969 年生）安南區土城仔人，嫁到三股後受雇於臺南義成魷魚羹店工作，由於工作時間長，無法照顧小孩，因此辭掉工作，在三股庄廟龍德宮前開設麵攤，販賣魷魚羹麵，由於油湯的工作繁忙，因此請小嬸陳玉霞幫忙照顧小孩。

原本陳秋裡單賣魷魚羹麵，但有些顧客不喜吃有勾芡的羹類，陳秋裡思及臺南當地是虱目魚產地，食材取得方便又新鮮，因此改賣海鮮麵、海鮮飯等。

2010 年，陳秋裡搬回土城仔居住，但仍到三股麵攤賣麵，每天在土城仔和三股之間奔波，再加上孩子接送的問題，陳秋裡毅然將麵攤頂讓給小嬸陳玉霞，自己另起爐灶，在土城仔市場對面開設「家鄉傳統美味」麵攤，繼續營業。

海鮮麵的麵是油麵，海鮮麵的食材是：蛤仔、虱目魚皮、虱目魚柳、虱目魚漿、花枝漿、蟹肉棒、蚵仔。做法是：先切麵裝碗，加入胡椒、香油、芹菜、香酥，備用；將高湯舀入小鍋中，再將食材放進小鍋內煮滾後，起鍋倒入麵碗中即可上桌。值得一提的是，高湯是以虱目魚骨熬煮，不加味素，清甜好滋味；在白蝦盛產期，則以白蝦替代蚵仔；在蚵仔貴森森的當下（2016 年），不會減省蚵仔的下鍋，這是陳秋裡的堅持與理念。海鮮粥的食材與做法，跟海鮮麵相同。





▲「家鄉傳統美味」海鮮麵的食材與做法

陳秋裡雖然搬離三股，但三股地區的塭主及田主仍會到土城仔叫點心給工人吃。蛤仔凌晨 2、3 點抓，塭主 6 點來包，蔥仔期，田主 10 點來取，有時一天要分好幾批。除了老主顧的情誼外，真材實料、經濟實惠也是主因。開店至今沒調過價錢，一個銅板，就可吃到滿碗的海鮮麵或海鮮粥，難怪老顧客要跨越曾文溪來訂貨。

「家鄉傳統美味」每天煮的東西都不一樣，如果煮羹，就有賣麵，但不賣粥；如果煮飯，就不賣麵及羹。煮羹或煮飯，取決於塭主或田主當天訂羹或飯給工人當點心。但不管海鮮麵或海鮮粥，都值得一嘗，也值回票價。

第二節 陽春麵

第一項 三家村陽春麵

創業年代：1976 年

營業時間：上午 6：30 至下午 2：00

公休：全年無休

地址：嘉義縣東石鄉三家村 75-9 號

電話：05-3733531

GPS：北緯 23 度 28 分 14 秒；東經 120 度 10 分 21 秒

「三家村陽春麵」是三家村附近唯一的麵攤，已經營有 40 年的歷史，三家村人從小吃到當阿公了都還會來吃。

老闆孔繼俊(1934 年生)原為職業軍人，太太去世後，為撫養 3 個孩子，於是提早退伍，開設麵攤賣陽春麵貼補家用。媳婦侯麗雲(1966 年生)嫁進來後，先幫忙打雜、見習，半年後熟悉烹煮秘訣後，便接手經營，孔繼俊每天仍會到賣場幫忙。

三家村陽春麵的作法分 3 個步驟。首先是製作佐料：豆干搓籤，剁碎，加豬油炒酥，備用。其次是熬高湯：豬大骨長時間熬煮，備用。最後下麵煮熟。客人點食時，先舀佐料在碗裡，加入大骨高湯，再加進麵條，上桌。



▲佐料由剁碎豆干加豬油炒酥



▲三家村人從小吃到大的陽春麵



▲三家村陽春麵是 40 年的老店



▲三家村陽春麵的麵條，是與製麵廠特別訂做

第二項 蘆竹溝陽春麵

創業年代：1988 年

營業時間：上午 10：30 至晚上 10：00

公休：週三

地址：臺南市北門區三光里蘆竹溝 300 號

電話：06-7850367

GPS：北緯 23 度 13 分 59 秒；東經 120 度 5 分 54 秒

蘆竹溝是個漁港，有海防部隊駐紮，也有釣客出入，但卻沒有吃點心、填飽肚子的地方，有鑑於此，鄭鳳琴（1953 年生）乃在自家設攤賣陽春麵，顧客以阿兵哥、釣客、庄人為主，較少外客。

蘆竹溝陽春麵的食材是：麵條、肉燥、白菜。其作法是：鍋中水滾時下麵條，等麵條熟浮上來後，下白菜，略煮即起鍋裝碗，加肉燥、高湯，上桌。高湯是豬大骨整天熬煮，到打烊才關火，不加鹽巴，天然口味。



▲蘆竹溝陽春麵的顧客以阿兵哥、釣客、庄人為主

蘆竹溝陽春麵除賣陽春麵外，還賣麻醬麵、鍋燒意麵等。重機車隊路過，都會進來吃鍋燒意麵。鍋燒意麵作法是：鍋中放入蛤仔、海蝦、魚丸、肉絲、意麵一起煮，煮熟後打蛋，加白菜，略煮即起鍋裝碗，上桌。

第三節 意麵

第一項 土城郭鱔魚意麵

創業年代：1991 年

營業時間：下午 4：30 至晚上 12：00

公休：全年無休

地址：臺南市安南區城北里城北路 39-1 號

電話：06-2572988 06-2570249

GPS：北緯 23 度 3 分 46 秒；東經 120 度 7 分 48 秒

郭祈廷（1964 年生）與太太張淑華結婚後，為生計而在住家騎樓擺攤販賣鱔魚意麵，20 多年的慘淡經營，卻也撐起一家大小溫飽。

土城郭鱔魚意麵的食材有：鱔魚、意麵、洋蔥、蒜頭、高麗菜、青蔥。客人點食時，先下豬油熱鍋，再將鱔魚、意麵、洋蔥、蒜頭、高麗菜、青蔥等食材下鍋，快炒後，加醬汁，起鍋裝盤，上桌。火候的控制，時間的拿捏，在在影響鱔魚意麵脆度與口感，卻是郭祈廷的拿手絕活。



▲土城郭鱔魚意麵的食材與製程

由於老闆娘張淑華不殺生，所以土城郭購買的鱔魚，都已是處理好的。自從頂新劣油案爆發後，郭祈廷就不再使用坊間的沙拉油，自己到市場購買「肉能」回家自行榨油。而醬汁是以豆油、醋、糖等自家調製。



▲土城郭鯪魚意麵使用的油是自家炸製的豬油

第四節 包子饅頭

第一項 副瀨手工饅頭

創業年代：1971 年

營業時間：下午 2：00 至下午 6：00

公休：星期六

地址：東石鄉農會對面路邊

電話：0935-977197

GPS：北緯 23 度 27 分 39 秒；東經 120 度 9 分 8 秒

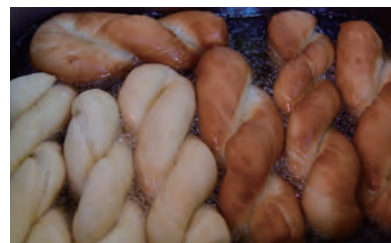
李土葛 (1935 年生) 為養家活口，於 1971 年開始製作手工饅頭、包子，推著攤車到附近村莊兜售，後來才在副瀨庄廟富安宮廟口定點販售；2003 年因年紀大，而由兒子李永春 (1970 年生) 接手經營，並回到住家副瀨村 37 號開設早餐店，只賣早上，從上午 5 點賣到上午 9 點就打烩。

2011 年，李永春的太太彭小玲與小姑兩人，將販賣的觸鬚伸至東石，她們選擇人潮、車潮較多的東石鄉農會前空地，擺攤掛牌「副瀨手工饅頭」販賣手工饅頭與包子，由於做工道地，生意不錯，而成為東石知名的點心攤。

「副瀨手工饅頭」採用高筋麵粉製作，完全人工，不假機器。包子餡料為：高麗菜、豬肉、紅蘿蔔、豆薯，加豆薯，是為讓包子更加清甜、可口。除包子、饅頭外，「副瀨手工饅頭」還賣麻花捲。包子、饅頭都是在副瀨住家製作好，保溫送到賣場再加熱；麻花捲則在副瀨住家製作，來到賣場才下鍋炸製。



▲包子、饅頭都是在家製作好，來到賣場再加熱



▲麻花捲先在家製作好，來到賣場才下鍋炸製

第二項 新塢包子饅頭

創業年代：1979 年

營業時間：上午 3：00 至上午 9：00

公休：星期一

地址：嘉義縣布袋鎮新民里 296 號

電話：05-3430296 0921-251082

GPS：北緯 23 度 19 分 40 秒；東經 120 度 9 分 36 秒

蔡崇明 (1951 年生) 原是臺鹽嘉義鹽場職員，太太是個裁縫師，替庄民縫製衣服來貼補家用。1970 年代起，成衣廠大量出現，裁縫生意大受影響，收入頓減，為讓太太在照顧孩子之餘有個副業，以增加家庭收入，蔡崇明去到高雄烏樹林鹽場向二哥、二嫂學習包子、饅頭的製作方法。

蔡崇明的兄嫂是烏樹林鹽場福利社的員工，為增加收入而向一位做包子、饅頭的外省老伯伯學習的。蔡崇明習得包子、饅頭製作方法回到新塢，開始包子、饅頭的販賣，剛開始技法還不熟練，會去向布袋場務所鹽工，人呼「海空

仔」的外省老伯伯請教，不斷改進、研發而成就今日令譽。兒子蔡承恩(1979年生)於2010年回來幫忙並學習，2014年結婚後正式接手經營。

包子、饅頭的製作，從前一天就得開始。前一天下午先揉麵團，令其發酵，半夜12點半起床再揉，成型後放進發酵箱二次發酵後，擺進蒸籠內蒸熟。第1爐上午3點出爐，第2爐3點45分出爐，以供應新塢養殖業、捕撈業者的購買。新塢養殖業、捕撈業者一大清早來買包子、饅頭回去給工人們先吃點心，等工作後才正式吃早餐。



▲白饅頭



▲黑糖饅頭



▲新塢包子只包豬肉

「新塢包子饅頭」的包子有豬肉包及芋頭紅豆包兩種，饅頭有白饅頭及黑糖饅頭兩種。黑糖饅頭採用臺糖高級紅糖製作，不添加任何化學物，讓顧客吃得健康、安心，這是「新塢包子饅頭」一路走來秉持的理念。

第三項 土城仔讚伯手工包子饅頭

創業年代：1998年

營業時間：下午3:00至下午6:30

公休：全年無休

地址：臺南市安南區城北里城北路4號

電話：06-2572577

GPS：北緯23度3分45秒；東經120度7分47秒

陳丁暉的祖父陳老港(1902年生)原本在城北路今址開雜貨店，伯叔父分家時，父親陳贊同(1953年生)分到此片店，改賣米、飼料等；1998年陳贊同開始製作手工包子、饅頭販售，2003年將店面傳給陳丁福、陳丁暉兄弟；哥哥陳丁福早上經營早餐，弟弟陳丁暉下午營業純賣手工包子、饅頭。

讚伯的肉包只包五花肉，菜包則包香菇、素料、菜脯，都是上午10時開始做，下午1時出爐。饅頭分2次出爐，第1次是中午12時到下午3時，第2次出爐時間是下午3時至6時，都是陸續出爐。



▲包子都是每天上午10開始做，下午1時出爐



饅頭除白饅頭外，另有蔓越莓饅頭與穀麥饅頭。蔓越莓饅頭是將蔓越莓與麵糰攪拌製作而成，口味較特殊；穀麥饅頭是全麥麵粉、五穀米、葡萄乾與麵糰攪拌而成。



▲白饅頭的製作過程



值得一提的是，讚伯每天都會留下部分發酵過的麵糰，放冰箱中繼續發酵成「老麵」，至隔天將「老麵」摻入新麵糰中混合攪拌，製成包子或饅頭。摻「老麵」製成的包子、饅頭有著特殊的口味與香氣。

第四章 羹湯類



第四章 羹湯類

第一節 羹類

第一項 金湖古早味肉羹

創業年代：1984 年

營業時間：上午 6：00 至下午 6：00

公休：全年無休

地址：雲林縣口湖鄉金湖中正路 61 號

電話：0922-952380

GPS：北緯 23 度 34 分 31 秒；東經 120 度 8 分 55 秒

人呼「阿鈞阿婆」的林鈞(1951 年生)，在兒子就讀國小 4 年級時，與先生設攤賣水煎包，以貼補家用，後改賣肉羹、肉粽、虱目魚羹等，終以古早味肉羹打響知名度，成為金湖地區的特色小吃。

「阿鈞阿婆」的肉羹作法，分成豬肉與羹兩部分，豬肉部分是：豬肉切絲，加調味料、魚漿拌勻，水滾時抓一塊塊下鍋煮熟，起鍋冷卻備用。羹的部分是：鍋中水滾時，下筍絲、調味料、冰糖、柴魚、蒜頭酥，最後加上蛋花。如果沒有筍絲，則以山東白替代。當客人點食時，將備用肉放進羹鍋中燙熱，再舀起裝碗，加醋後上桌。羹麵則是在汆燙過的油麵上，舀入肉羹而成。



▲肉羹



▲汆燙過的油麵淋上肉羹，即為羹麵

除肉羹外，「阿鈞阿婆」還賣肉粽及虱目魚羹。肉粽內餡是：豬肉、蔥仔頭、長糯米，以竹葉包裹。虱目魚是當地生產，阿鈞阿婆自己挑魚刺，因此「阿鈞阿婆」的虱目魚羹是沒有刺的。

第二項 下崙文堂鴨肉羹

創業年代：1987 年

營業時間：上午 4：00 至中午 12：00

公休：全年無休

地址：雲林縣口湖鄉崙東村民生路 71 號

電話：0921-405907

GPS：北緯 23 度 33 分 34 秒；東經 120 度 9 分 49 秒

以養殖為業的王文堂（1952 年生），因下崙地勢低窪，經常淹水，尤其在韋恩颱風（1986 年）中魚塭幾毀，因而放棄魚塭養殖，隔年（1987）在「臺 17 線」道路與民生路口擺攤販賣肉粽及鴨肉羹麵。當時下崙市場就在「臺 17 線」道路上，後來「臺 17 線」道路拓寬，市場移到民生路上，王文堂也將賣場移到今址，才增賣米粉炊、豬血湯等。

下崙地區的養殖業者，以養虱目魚、粉蛤、蝦子為主，當虱目魚、粉蛤、蝦子要收成，都是半夜就開始作業，塭主在清晨 3、4 點時會來買點心給工人吃。早先都是買粽子，後因粽子較不好消化，而改以羹麵為主，王文堂的經營重心，也由粽子漸漸轉到羹麵上。

文堂鴨肉羹的作法是：洋蔥快炒，加鴨肉片炒熟，再加調味料、黑醋、蒜酥等拌勻備用。鍋中水中下筍絲、蒜酥、柴魚粉煮滾，加調味料及太白粉勾芡備用。食客點食時，將爆香的鴨肉片下到羹鍋中加熱，即可裝碗上桌。



▲將爆香的鴨肉片下到羹鍋中加熱，即可裝碗上桌

鴨肉是手工切片，肉片較厚，較有口感。由於鴨肉不可久煮，否則肉質鬆垮，口感不佳，因此點食時才放入羹鍋中加熱。鴨肉一般會有腥味，加熱及放洋蔥、烏醋都有壓腥的作用。

如果點食鴨肉羹的話，先將油麵下鍋加熱，舀至碗中，再加鴨肉羹，淋上烏醋、香油就可上桌。

「文堂鴨肉羹」已傳至第2代，女兒王麗娟於2010年接手經營，每天清晨王文堂仍會到賣場幫忙並招呼客人，與老顧客閒話家常。

第三項 土城仔新厝魷魚羹

創業年代：1973年

營業時間：上午6:00至晚上7:30

公休：全年無休

地址：臺南市安南區安中路與安明路口

電話：0986-021198

GPS：北緯23度3分40秒；東經120度8分22秒

陳良典(1974年生)是義成魷魚羹創業者陳梅雄(1938年生)的兒子，一直在父親的店裡幫忙，直到2011年，才出來以「新厝魷魚羹」為店招自行開業，由於作法傳統，口味道地，大家口耳相傳，很快就成為土城仔地區知名的魷魚羹店。

新厝魷魚羹的做法是：魷魚買進來，先去除內臟，洗淨後去皮、切塊，以豆油、糖、雞蛋醃漬，備用。鍋中水滾，下高麗菜、羹粉、扁魚煮滾，加調味料及太白粉勾芡備用。魷魚沾粉下油鍋，炸熟，起鍋備用。客人點食時，魷魚裝碗，加上羹，即可上桌。如果顧客點食魷魚羹麵，則先把油麵汆燙裝碗，再加進魷魚、羹，上桌。

新厝魷魚羹的小菜較為特殊，值得一嘗，有魷魚肚、魷魚卵、蚵捲、蝦捲等。





▲新厝魷魚羹的食材與製程



▲新厝魷魚羹的小菜較為特殊，值得一嘗

第二節 湯類

第一項 土城仔魚肚清虱目魚肚湯

創業年代：2012 年

營業時間：上午 5：30 至下午 2：00

公休：全年無休

地址：臺南市安南區安中路 6 段 486-3 號

電話：0981-064491

GPS：北緯 23 度 3 分 41 秒；120 度 7 分 51 秒

臺南土城仔是虱目魚的盛產地，以當地鹹水虱目魚為食材開店，這是魚肚清仔可以在換手頻繁的店面立足的主要原因。

魚肚清仔王銘清 (1964 年生) 的父親王國材 (1938 年生) 早年便曾推著攤車兜售虱目魚肚湯，人多的地方不好停車，人少的地方生意冷清，後來收攤，卻給王銘清創業的靈感。

一大早開店整攤時，魚肚清仔第一件事便是熬煮高湯，虱目魚骨先以大火煮滾，再以小火慢慢熬煮，直到打烊才熄火。鮮美可口的高湯，在虱目魚肚湯中扮演著重要角色。

小鍋中放進虱目魚肚、薑絲，加入高湯煮熟，再放進空心菜略煮，起鍋裝碗，灑上芹菜珠、米酒，上桌。許多人不喜虱目魚多刺，魚肚清的虱目魚肚已挑掉魚刺，不必擔心被魚刺鯁到。如果想吃飽，可以點虱目魚肚粥，其做法是：虱目魚肚加高湯煮熟，備用；米飯裝碗，放進芹菜、蒜頭酥、胡椒粉、香菜，再倒進虱目魚肚湯，即可上桌。

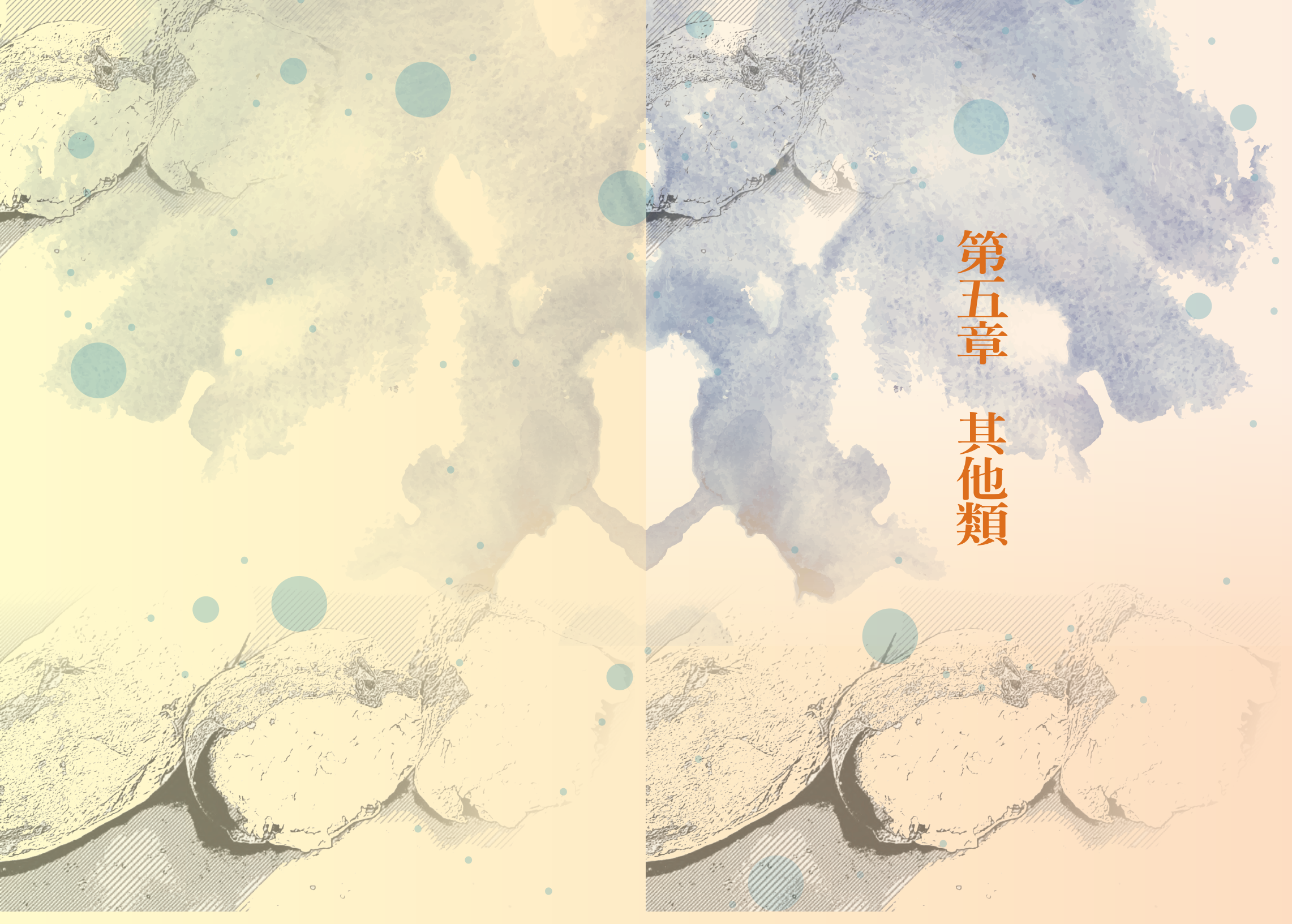




▲魚肚清仔虱目魚肚湯的食材與製程

土城仔當地人米飯加虱目魚肚湯的粥，不喜吃米飯和虱目魚肚一起煮的糜，但如果是給老人家吃的，魚肚清會採米飯和虱目魚肚一起煮的糜，讓老人家好食用。

除虱目魚肚湯、虱目魚肚粥外，魚肚清還賣虱目魚皮湯、虱目魚皮粥等。



第五章 其他類

第五章 其他類

第一節 水煎包

第一項 植梧水煎包

創業年代：1987 年

營業時間：下午 1：00 至下午 6：00

公休：全年無休

地址：雲林縣口湖鄉梧南村光明路 88 號

電話：0919-805971

GPS：北緯 23 度 32 分 44 秒；東經 120 度 11 分 25 秒

陳世宗 (1960 年生) 27 歲開始製作水煎包販售，最先做武市，也就是用車載著水煎包到附近村莊兜賣，早出晚歸，一粒水煎包從 5 元開始賣起，2009 年起，才定點於今址販售。

植梧水煎包使用中筋麵粉，內餡有豬肉、高麗菜、香料、豆皮、紅蘿蔔、蔥頭等。其作法是：麵粉發酵，備用。豬肉切絲加蔥酥、豆皮、香料等爆香，備用。高麗菜、紅蘿蔔先燙過，再加油蔥、調味料等爆香，備用。取小塊發酵過的麵粉壓扁，放上爆香過的高麗菜、肉絲包裹起來，即為煎包，備用。



▲ 在家製作好的煎包，送到賣場備用

下午將煎包送到賣場，熱鍋後，倒少量沙拉油，煎包下鍋，用手將煎包壓扁，倒入粉水，煎 6 分鐘左右，翻面再煎 4 分鐘，起鍋備用，客人買時，裝袋外帶。鍋中加沙拉油，是防煎包黏鍋；粉水是麵粉加水調成。





▲水煎包的煎製過程



第二項 東石水煎包

創業年代：2000 年

營業時間：下午 2：00 至下午 6：00

公休：星期日

地址：嘉義縣東石鄉東石農會前路旁

電話：0910-979236

GPS：北緯 23 度 27 分 28 秒；東經 120 度 9 分 7 秒

坐落在「166」、「168」道路交叉口的東石農會前路旁，人來人往充滿活力，幾個小吃攤相中這裡的商機，紛紛設攤開賣，呂漢雄(1958 年生)的水煎包攤便是其中之一。呂漢雄為了生計，每天下午來此設攤販賣水煎包，是東石地區知名的點心攤。

東石水煎包的粉是中筋麵粉，內餡有豬肉、高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、韭菜。其作法是：豬肉加豆油下鍋滷熟，起鍋備用。高麗菜、紅蘿蔔、韭菜切好，滷好的豬肉、冬粉拌勻備用。來到賣場後，麵粉加水揉搓成條狀，捏小塊壓平包料，即為煎包。平底鍋下少許油，放進煎包，淋上粉水，煎赤後翻面再煎赤，前後約 10 分鐘，起鍋備用。客人購買時，裝袋外帶。



▲東石水煎包的食材與製程

除內餡必須在家先行炒製外，其餘都在攤上現做、現煎、現賣，當天做當天賣，賣完為止，新鮮吃得到看得到，讓東石水煎包甚獲好評。

第三項 新塢水煎包

創業年代：1986 年

營業時間：上午 5：00 至上午 10：00

公休：全年無休

地址：嘉義縣布袋鎮新民里 278-1 號

電話：05-3431437

GPS：北緯 23 度 19 分 39 秒 東經 120 度 9 分 33 秒

蔡新祈(1951 年生)以養殖為業，太太黃麗嬌(1953 年生)則在成衣加工廠工作，1986 年黃麗嬌辭掉成衣加工廠的工作，以便照顧就讀國小的孩子，

以免孩子放學回來到處遊蕩；為貼補家用，亟思發展家庭副業，因胞妹曾參加社區烹飪活動，於是黃麗嬌便向胞妹學得包子、饅頭的製作，便在自家設攤販賣水煎包，不久又加賣蛋餅及煎餃。

創業初始，水煎包是包高麗菜、肉燥和蔥酥；有一年，庄廟嘉應廟建醮，全村人都要吃素，葷的水煎包不能吃，於是改為只包菜的水煎包，一直延續到現在。由於水煎包製作費工，母親蘇雪雲(1930年生)會幫忙包，父親蔡登選(1930年生)則幫忙煎。

袖珍型的水煎包，每天定量只做 120 粒，賣完就不再製作，向隅者明日請早，這是新塢水煎包的堅持。

新塢水煎包的外皮為：麵粉，內餡為：高麗菜、紅蘿蔔。其做法為：前一晚將高麗菜、紅蘿蔔加調味料拌勻，備用；麵粉加適量水、發粉，攪拌，備用。隔日清晨 4 點多起床，將發酵過的麵粉捏出一包的份量，揉搓呈長條狀，切成小塊，再捏成麵皮，加入餡料包裹起來，一鍋 30 粒放入平底鍋，倒進麵粉水，煎至水乾，翻面再煎赤，即可起鍋，裝盤上桌，或裝袋外帶。



▲新塢水煎包的食材與製程

水煎包外，蛋餅、煎餃也都是現做，也都享有口碑。「新塹水煎包」除豆油膏、辣椒醬是買現成外，其餘全自家以原物料手工製作，無加工物，健康美味，是鐵馬客、釣客、當地人的元氣補充站。

2010 年，在電子公司當工程師的兒子蔡坤錫（1978 年生）、媳婦黃筱卉返家接手經營，蔡新祈、黃麗嬌夫婦也會從旁幫忙。



▲蛋餅、煎餃都是現做，也都享有口碑

第二節 豆花

豆花是最大眾化的零食，從小孩到老人都喜歡吃，也幾乎每個人都吃過，從鄉村到都會，從海邊到山陬，都有人在販售。

豆花原料僅有黃豆、水及凝固劑三種，而凝固劑一般使用可食用性膏粉、鹽鹼、海藻粉或地瓜粉，取得容易，製作方法也大同小異，口味則各有增減與堅持。

第一項 下崙老周冰豆花

創業年代：1990 年

營業時間：下午 3：00 至晚上 11：00

營業日期：每週三

地址：雲林縣口湖鄉下崙村福安宮前黃昏市場

電話：0921-700081

GPS：北緯 23 度 37 分 5 秒；東經 120 度 9 分 41 秒

老周冰豆花以在各地夜市擺攤販賣為主，看上下崙福安宮前的黃昏市場人潮，以及週三連著夜市，而每週來擺攤一次，卻也成了下崙人認定黃昏市場必吃的點心之一。

老闆蔡宜穎（1978 年生）的姨丈周文達在 1990 年創業販賣豆花，並打下「老周冰豆花」的金字招牌。2009 年蔡宜穎向姨丈學製作方法後，與太太林玉珊在徵得姨丈同意後，也以「老周冰豆花」為招牌，在各地夜市設攤販賣傳統手工冰豆花。

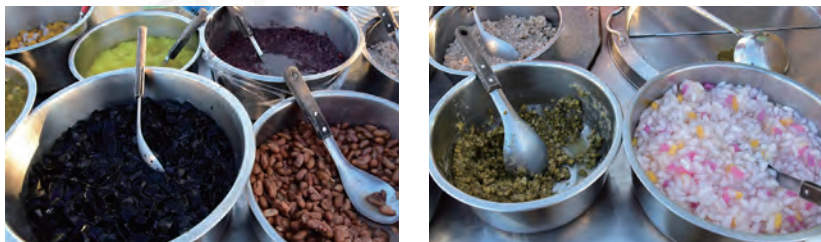


▲蔡宜穎、林玉珊夫婦在徵得同意後，也以「老周冰豆花」為招牌

老周冰豆花除傳統白豆花外，也開發湯圓、芋圓、粉粿、甘藷圓、愛玉、紅豆、綠豆、大豆（敏豆）等口味，所有豆花料都是自製，不買現成貨。其中以湯圓豆花最為搶手，而老周冰豆花便是以湯圓豆花為招牌。



湯圓豆花是老周冰豆花的招牌。



▲老周冰豆花可搭配的口味琳琅滿目

湯圓的製作，是以長糯米磨漿，濾水、壓乾，揉搓成適當軟度，再捏塊下鍋煮熟，撈起置入冰水中，如此熱漲冷縮，湯圓才會Q，有彈性。客人點食時，先舀湯圓在碗，再舀豆花，淋糖水，上桌。

老周冰豆花在台子村的夜市也有擺攤，時間是每週二，晚上6點至9點半。

第二項 過溝豆花

創業年代：1975 年

營業時間：上午 8：00 至下午 6：00(在家)

下午 7：00 至晚上 10：00(建德宮廟口)

營業日期：農曆 2 月中旬至 10 月底

農曆大年初 1 至初 5

公休：全年無休

地址：嘉義縣布袋鎮

電話：05-3452117 0933-365793

GPS：北緯 23 度 25 分 6 秒；東經 120 度 10 分 58 秒

過溝豆花是一家呷好逗相報的豆花店，顧客來自全臺各地，賣場卻設在遠離過溝市中心的偏遠住家，但住在巷子內的人（內行人）都知道，也都找得到這家純手工製作、傳統古早味的豆花店。這是一家有口碑、「巷子內的店」。

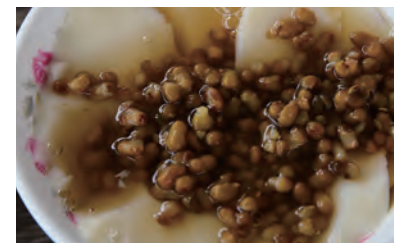
老闆陳天進（1943 年生）原是個農夫，耕作少量的田，曾開過洗衣店，鄉下人衣物送洗者少，婚後為家計，改賣豆花，從磨豆到製成軟綿綿、香噴噴的豆花，全都以傳統手工製作，自製自銷，真材實料，口味道地，贏得口碑。

過溝豆花原本只有傳統口味及土豆（花生）口味，傳到第二代陳昆銘（1975 年）手中，才又加入綠豆、紅豆兩種口味，卻各有千秋。土豆口味，採用北港土豆，可吃到整粒土豆，綿密且入口即化；綠豆口味，整粒的綠豆，不會肉殼分散，鬆軟可口，不會有硬殼的感覺；紅豆口味，也是整粒的紅豆，不會肉殼

分散，爛熟、鬆軟好滋味。至於糖水，是用二砂，以慢火熬煮 6 個小時製成，讓豆花的香味及口感更為凸顯。



▲土豆豆花



▲綠豆豆花



▲紅豆豆花

許多過溝旅外鄉親，返鄉一定過來吃一、兩碗，既解饑也解鄉愁；有朋自遠方來，過溝人都會帶來吃豆花，用當地最佳的點心招待朋友，並為地方有此美味點心而喜形於色，而與有榮焉。



▲外帶裝碗。



▲不只大人喜歡吃，小朋友也都吃得笑咪咪



▲有朋自遠方來，過溝人都會帶來吃豆花

因為豆類發酵快，易變質，無法久放，過溝豆花每天製作數量有限，做多賣多少，賣完為止。除了白天在住家販賣，晚上會到建德宮廟口販賣；此外，大年初1至5日，也會到建德宮廟口販賣，過年這5天加賣熱豆花，是一年中唯一販賣熱豆花的時段，想品嚐過溝熱豆花，就得掌握過年這5天的機會了。

第三項 布袋三多傳統豆花

創業年代：1976 年

營業時間：上午 9：00 至下午 5：00

營業日期：每年 3 月至 11 月

公休：下雨天

地址：嘉義縣布袋鎮復興橋橋下

電話：0921-557630

GPS：北緯 23 度 22 分 47 秒；東經 120 度 9 分 25 秒

從北部返鄉，待業中的張志明，吃過朴子的豆花後，決定以豆花作為事業的第二春，於是向朴子師傅習得豆花製作要訣後，開始豆花的販賣生涯。他組裝三輪車，載著自製的手工傳統豆花，到內田、大寮、新塢、後壁寮、虎尾寮、郭岑寮、新店、北港仔…等村落沿街叫賣，後來才在布袋市場口定點販賣。張志明一直只賣傳統白豆花及花生豆花，有時，白豆花會加進豆漿，另有一番滋味。

當大家已習慣到菜市場口吃碗豆花的生活樂趣時，張志明卻於 1989 年重回臺北職場打拚，張志明製作的豆花成為布袋人懷念的味道，常有人問其家人，何時可以吃到傳統手工豆花？直到 2012 年兒子張震懿才又重新開張，並研發增售綠豆、紅豆、粉圓等口味，販售地點改在統聯客運布袋總站，現在則由孫媳婦彭鈺旻掛牌「三多傳統豆花」推著攤車，來到車水馬龍的復興橋下定點定時販賣。



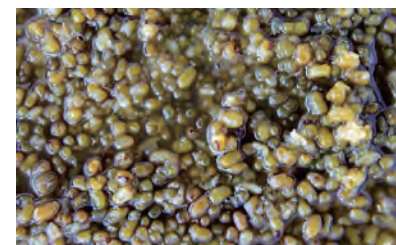
▲「三多傳統豆花」在復興橋下定點定時販賣



▲土豆



▲紅豆



▲綠豆

花生豆花是張志明創業時的招牌，較特殊的是，花生煮熟後，以米篩手工取花生仁，至今仍保持該項傳統。糖水仍以二砂長時間熬煮而成。

豆花可當早餐，也可當點心。現代人不吃甜，就用無糖豆漿加豆花；小朋友不吃豆漿，則以紅茶加豆花，以茶帶動豆花的香味。彭鈺旻靈巧的順應大眾口味，讓「三多傳統豆花」攤，成為布袋的另一道風景線。

第四項 新塢冷凍豆花

創業年代：2004 年

營業時間：上午 8：30 至晚上 10：00

公休：全年無休

地址：嘉義縣布袋鎮新塢嘉應廟牌樓下

電話：0933-690058 0982-125075

GPS：北緯 23 度 19 分 39 秒；東經 120 度 9 分 33 秒

廟口常是攤販集中地，新塢嘉應廟口也不例外，但不設在廟口前，而在入口的大牌樓下，「新塢冷凍豆花」便是其中之一。老闆王文振的胞兄在 1995 年在高雄開設豆花店，2004 年王文振到高雄向胞兄學習豆花製作後，回到新塢嘉應廟牌樓下設攤販售，除傳統純豆花外，還有土豆、綠豆、紅豆、薏仁等口味。



▲新塢豆花除傳統純豆花外，還有各種口味



▲紅豆豆花

新塭冷凍豆花強調養生，豆花當天清晨手工製作，不加防腐劑，黃豆進口自加拿大，非基因改造，有進口證明書；紅豆、綠豆、薏仁都是當天熬煮，都是臺灣生產，都附有農藥檢驗合格書。糖水用臺糖砂糖長時間熬煮而成。

王文振的冷凍豆花不必加碎冰，便冰涼爽口，因為豆花攤本身便是一個大冰箱，這是王文振販賣豆花多年的經驗成果。



▲豆花攤本身便是一個大冰箱，冷凍豆花不必加碎冰

除賣豆花外，「新塭凍豆花」還賣綠豆湯、薏仁湯、紅茶等。豆花使用臺糖二砂，綠豆湯及薏仁湯則使用臺糖特砂。紅茶的茶葉，與茶農訂有契約，成本稍高，卻是品質的保證。

第五項 北門豆花

創業年代：1981 年

營業時間：上午 8：00 至下午 7：00

公休：無

地址：臺南市北門區北門村永隆宮廟前

電話：06-7861901

GPS：北緯 23 度 16 分 8 秒；東經 120 度 7 分 23 秒

林世祥 (1951 年生) 隨朋友從臺北來北門工作，與北門二股王的王金香結婚，成為北門女婿。婚後，為貼補家用亟思兼營副業，適住臺北的胞弟經營多年的豆花店要收攤，於是將磨製豆花器具售予林世祥，並轉移豆花製作技巧，而展開北門豆花 30 多年的販售歷史。

林世祥白天工作，晚上製作豆花、煮紅茶，讓太太在隔天可以邊照顧小孩邊販售豆花、紅茶。王金香每天推著攤車，風雨無阻的到舊公所前販售，舊公所拆除了，移到舊派出所前，舊派出所拆除建金爐，改在金爐旁擺攤販售，當年整個廟埕就只此一攤。

北門豆花有冷、熱兩種，冬天冷、熱豆花都賣，夏天只賣冷豆花，傳統紅茶則全年都賣。最先，北門豆花有紅豆、綠豆、土豆等 3 種口味，現今則以紅豆和珍珠等口味為主打，紅豆大眾化，甚暢銷，而珍珠則抓得住年輕人的味蕾。現在年輕人也喜歡紅茶豆花及冬瓜豆花。



▲珍珠豆花



▲紅豆珍珠豆花

▼紅茶豆花及冬瓜豆花是年輕人的最愛。



▲紅豆都是自家熬煮

雲嘉南濱海國家風景區管理處落腳北門後，極力建設北門，發展北門觀光，帶動人潮，永隆宮廟前廣場攤林立，北門豆花經常人滿為患，不但是重機族、鐵馬族的元氣店，也是北門美麗的風景線。



▲北門豆花店是北門美麗的風景線



第六項 南鯤鯓豆花伯豆花

創業年代：1972 年

營業時間：上午 9：00- 下午 6：00

公休：無

地址：臺南市將軍區將軍里 48-18 號（將軍 7-11 對面）

電話：06-7941241

GPS：北緯 23 度 12 分 54 秒；東經 120 度 8 分 7 秒

黃松雄（1943 年生）從年輕時代便開始賣豆花，平日推著攤車到庄廟永安宮廟口、北門舊派出所前，星期六、日則到南鯤鯓代天府廟口販賣，後來南鯤鯓代天府廟埕不許擺攤，而在蚵寮的住家定點販賣。10 多年前，在將軍今址購屋，才將整個賣場移過來，全年無休，而蚵寮住家部分，就只賣 4 月至 10 月。

剛開始南鯤鯓豆花伯的豆花除白豆花外，只有紅豆、綠豆、土豆等 3 種口味，後來才再研發仙草、薏仁、檸檬、珍珠、鮮奶等口味。其中紅豆豆花不只有紅豆而已，還有花豆，讓紅豆豆花有多層次的口感。豆花伯的豆花自來就手工製作，黃豆浸泡後磨成漿，裝在米袋內用手揉擠至一定程度後，再以石塊重壓，直到所有漿水流出只剩渣為止。漿水邊煮邊攪拌，滾熟後待等卻，濾出豆漿水，加石膏即凝固成豆花。





▲一開始豆花伯的豆花除白豆花外，只有紅豆、綠豆、土豆等 3 種口味

傳統紅茶也是一開始便有在賣，完全依古法製作。水滾後倒入天仁紅茶，燜 15 分鐘後掀開鍋蓋，冷卻後移入冰箱冷藏，不加冰塊，可喝到原汁原味的紅茶。



▲傳統古早味的紅茶從創攤就開賣。「南鯤鯓豆花伯」是重機族、鐵馬族的元氣站

「南鯤鯓豆花伯豆花」就在將軍 7-11 對街，是重機族、鐵馬族的休息、補充體力的元氣站，經常門庭若市。「南鯤鯓豆花伯豆花」已傳第二代，由兒媳接手經營，繼續提供舊雨新知古早味傳統豆花與紅茶。

第七項 媽祖宮阿娥豆花

創業年代：2001 年

營業時間：上午 6：00 至下午 6：00

公休：無

地址：臺南市安南區顯宮里媽祖宮路 228 號

電話：06-2841783

GPS：北緯 23 度 2 分 14 秒；東經 120 度 7 分 33 秒

陳義利 (1953 年生) 昔在鹿耳門溪放置網筍 (定置網) 維生，逢屏東養殖業者來本地放養蝦子，獲利佳大家一窩蜂養起蝦來，沒幾年蝦罹病，魚塭內的蝦菌流入河川汙染環境，至今草蝦、斑節蝦、白蝦等仍無法放養，陳義利最後放棄網筍放置，改賣豆花及涼飲。陳義利販賣的豆花有傳統豆花及三色豆花兩種。

三色豆花有黃、黑、白等三種顏色，黃的是雞蛋布丁，黑的是巧克力布丁，白的是牛奶布丁，也就是說三色豆花就是由雞蛋布丁、巧克力布丁及牛奶布丁所組合而成，因此三色豆花又稱為三色布丁豆花。三色豆花有甜、苦、滑、嫩的多重口感，大人小孩都喜歡。

陳義利販賣一段時間後發現，傳統豆花北部遊客較喜歡，而當地人卻較喜歡三色豆花，較不喜傳統豆花，而放棄傳統豆花的製作，專門販賣三色豆花。



▲三色豆花大人小孩都喜歡。



▲三色豆花由雞蛋、巧克力及牛奶布丁所組合

第三節 肉圓

第一項 黑皮酥皮肉圓

創業年代：1983 年

營業時間：下午 2：00 至下午 6：00(平日)

上午 11：00 至晚上 7：00(假日)

公休：週一

地址：嘉義縣布袋鎮中山路 43 號

電話：0918-899669

GPS：北緯 23 度 22 分 17 秒；東經 120 度 9 分 16 秒

食用點心、小吃、美食，用筷子，用竹籤，用湯匙，但食用黑皮酥皮肉圓卻必須使用刀叉，以西洋刀叉食用本土特色小吃，吃法創新外，內餡及製法也別於傳統肉圓，這是個創意十足的店。

黑皮酥皮肉圓餡料有：前豬腿肉、干貝、蝦仁、芋頭、香菇、滷蛋、雞肉絲等 7 種，炸粉為：地瓜粉、在來粉。其作法是：大冰淇淋杓用地瓜粉抹底，裝上前豬腿肉、干貝、蝦仁、芋頭、香菇、滷蛋、雞肉絲等 7 種餡料，倒出，球狀上面再抹地瓜粉，蒸熟，備用。客人點食時，再抹上在來粉，下鍋油炸至肉圓凸起，呈金黃色，撈起，裝盤，上桌。星期假日客人多時，鍋中一直保持有肉圓，以便隨叫隨起鍋裝盤上桌。



▲地瓜粉。



▲ 7 種餡料





▲黑皮酥皮肉圓繁複的製作過程



▲黑皮酥皮肉圓是游志豪的巧思與創意

繁複的食材，繁複的製作過程，卻源自傳統肉圓，加上創意與巧思。游志豪的母親董美雪，原在朴子開設海產店時，就販售有肉圓。雲嘉南濱海國家風景區管理處及嘉義縣政府推在地食材料理時，而將傳統肉圓加入海鮮元素，而研發成酥皮肉圓，立刻叫好又叫座，至今贏得交通部觀光局「闊嘴吃四方尚讚臺灣味」、「時來運轉遊臺灣-全臺美食PK」全國總冠軍等數十獎項，及60餘家電視、媒體採訪報導。

游志豪高考通過後，曾在食品工廠擔任食品開發主管，2003年到嘉義市開店販賣肉圓及蚵仔煎，2008年將傳統肉圓加入海鮮元素，研發出酥皮肉圓，2013年與父母遷至布袋今址，父母開「黑琵餐廳」專賣海產，游志豪經營「黑皮酥皮肉圓」，專賣大小肉圓，小粒肉圓為傳統肉圓，大粒肉圓就是酥皮肉圓。

酥皮肉圓全臺只此一家別無分店，使用多樣食材，不同口味重疊成豐厚口感外，還有飽食感，您不容錯過。



▲酥皮肉圓有著不同口味重疊的豐厚口感

第四節 大腸包小腸

第一項 植梧陳家大姊大腸包小腸

創業年代：2016年

營業時間：下午2:00至下午6:00

公休：每周二

地址：雲林縣口湖鄉梧南村文光路38號

電話：0929-350109

GPS：北緯23度32分42秒；東經120度11分24秒

陳家大姊陳麗美剛自職場退休，閒不住的她決意再創事業第二春，看中植梧地區沒有人販售大腸包小腸，而決定設攤販售。陳家大姊大腸包小腸雖設攤不久，但卻擁有極高知名度，不管米腸或香腸，全手工自己製作，用料實在，口味道地，有口皆碑。

大腸包小腸分米腸及香腸兩部分。米腸的製作是：尖糯米浸泡2小時，瀝乾備用；豬油、紅蔥頭、蝦米爆香後倒入糯米，拌勻，再以手工灌到豬腸膜，下鍋煮熟，起鍋放涼，備用。香腸的製作是：豬肉絞碎，加香料、調味料拌勻，以機器灌到腸膜，曬乾備用。米腸是當天早上製作，香腸則提前幾天製作，才有時間曬乾。



▲香腸要提前幾天製作，才有時間曬乾

來到賣場整攤後，將米腸及香腸置於炭火上烤熟，備用。客人點食時，將米腸從中剖開，加醬料、蒜頭、鹹菜，最後放香腸，包裹起來，裝袋。



▲大腸包小腸的食材及製程

除大腸包小腸外，陳家大姊還販售鹹豬肉，也是自家製作，其作法是：胡椒、鹽巴、香料塗在豬肉三層肉上，放冷藏 3-4 天，讓佐料入味。在賣場上，先用炭火烤熟，起鍋備用；客人點食時，切片，再上烤肉架上烤熱後，加洋蔥、蒜頭、鹹菜（任君選擇）即可食用。鹹豬肉可下飯、下酒菜或單獨食用。



▲鹹豬肉可下飯、下酒菜或單獨食用



第五節 圓仔湯

臺灣民間在冬至有吃「圓仔」(湯圓、湯丸)的習俗，周鍾瑄《諸羅縣志》有載：「冬至，糯米為湯丸，祀神及先祖畢，卑幼賀長者節，略如元旦，團圓而食，謂之添歲；古所謂『亞歲』也。門扉器物，各黏一丸於上，謂之餉耗。」¹¹ 陳文達《臺灣縣志》、范咸《重修臺灣府志》等典籍，也有相同的記載。¹² 冬至前一夜搓圓仔，冬至吃圓仔湯，是許多人的童年印記。工商社會的今天，冬至前一夜搓圓仔已不盛行，但冬至祭祖、吃圓仔湯的習俗仍盛行不衰。

臺灣傳統圓仔不包餡，加糖或紅糖煮成甜圓仔，或加鮮肉、蔬菜煮成鹹圓仔。民間圓仔攤販賣的圓仔以甜的為主，擺攤販賣有季節性，以天涼的秋冬季節為主。在寒冷的冬天，吃一碗熱騰騰的圓仔湯，既解寒，又解饞，當然更多的是濃濃的童年回憶。

第一項 蚵寮圓仔湯

創業年代：1952 年

營業時間：下午 6：00 至晚上 9：30

公休：週二、週三、週四

營業日期：10 月底賣到冬至

地址：臺南市北門區蚵寮保安宮廟前廣場

電話：0934-302800

GPS：北緯 23 度 17 分 10 秒；東經 120 度 8 分 9 秒

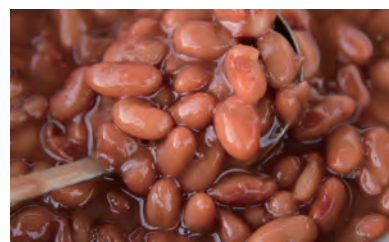
雖然僅是個小小的圓仔湯攤，卻已走過一甲子多的寒暑，蚵寮圓仔湯已然北門蚵寮人的甜蜜印記，幾乎每個蚵寮人都吃過蚵寮圓仔湯，從孩童、青少年到長大成人、結婚生子，甚至當起爺爺、奶奶，都還會帶孫子來吃上一碗熱氣蒸騰的圓仔湯。

蚵寮圓仔湯攤由王雕龍（1916 年生）於 1952 年創立，最先在庄廟保安宮旁菜市場設攤販賣，1969 年菜市場關閉，而成為保安宮廟前的流動攤販，以迄於今。王雕龍除製作圓仔湯外，還製作澎糖販賣，他同時也是個傳統技藝的捏麵人。蚵寮圓仔湯後來先傳給女兒王圓花，再傳給兒子王園顏，現在則由孫女王俐津接掌。王俐津、王雅麗姊妹從進國小時便要推著攤子到庄廟保安宮廟前販賣圓仔湯，因此對圓仔的製作與圓仔湯的烹調得心應手，無縫接掌蚵寮圓仔湯攤，對於圓仔湯的傳統口味，王俐津有她的理念與堅持。

¹¹ 周鍾瑄，《諸羅縣志》(1717)(南投：臺灣省文獻委員會，1993)，頁 153。

¹² 陳文達，《臺灣縣志》(1720)(南投：臺灣省文獻委員會，1993)，頁 64；范咸，《重修臺灣府志》(1747)(臺北：臺灣銀行經濟研究室，1961)，頁 404。

蚵寮圓仔湯的料是：湯圓、紅豆、蜜豆、麵茶。小小一碗圓仔湯，卻有繁複的製作過程。圓仔的製作是：糯米浸泡，磨成米漿，米漿要經濾水，再以大石頭壓乾後，以機器攪拌至 Q 為止，裝桶備用。麵茶的製作是：芝麻先搗碎，下鍋炒熟，再放麵粉，再翻炒 4、5 個小時，起鍋備用。紅豆及蜜豆長時間熬煮後裝桶備用。



▲圓仔湯的食材

下午整攤時，先煮開水，最少煮 1 個小時以上，把自來水中的添加物及雜質蒸發掉。糯米揉成長條狀，以指頭切塊入滾水中，煮熟的湯圓會浮起來，撈起備用。客人點食時，舀紅豆、蜜豆到碗裡，再依次加入麵茶、滾水、湯圓，就可上桌。





▲圓仔湯現場製作過程

蚵寮圓仔湯只賣冬天，大約從農曆 10 月底賣到冬節前後，且每周只賣週五、週六、週日及週一等 4 天，從黃昏賣到晚上 10 點前，想品嚐傳了 3 代的傳統湯圓，要來對時間哦！

第六節 土豆豬腳

第一項 國寶土豆豬腳

創業年代：1985 年

營業時間：上午 8：00 至晚上 7：30

上午 7：30 至晚上 7：30(假日)

公休：每周一 (遇連假則延後一天)

地址：臺南市安南區公學路七段 162-21 號

電話：0911-170481

GPS：北緯 23 度 4 分 52 秒；東經 120 度 8 分 9 秒

一攤土豆豬腳，帶動國姓大橋南端活躍的經濟活動，這是「國寶土豆豬腳」寫下的經濟奇蹟。

「國寶土豆豬腳」創始人李秀粉，原在國姓大橋南下橋端賣西瓜與檳榔，上市場購物時經人介紹，而開始土豆豬腳的販售，沒想到叫好又叫座，從此專賣土豆豬腳。販售地點歷經道路拓寬、租約到期及地主要回土地開店等因素，四度搬遷，而於 2004 年遷到今址。

土豆豬腳的材料是：土豆、花豆、豬腳。做法是：購進剝塊的豬腳，洗淨後下鍋煮滾，去除血水後撈起備用。將滾過的豬腳倒入鍋中，加土豆、花豆，熬煮 2 個小時以上而成。剛熬煮好的土豆豬腳，濃湯味道重，加開水稀釋，再加調味料後即可裝碗，撒上芫荽上桌。國寶土豆豬腳沒有整塊的肉，純粹是豬腳部位，食客可享啃豬腳的樂趣。



▲土豆豬腳的食材：豬腳、土豆、花豆



▲土豆豬腳的製程

吳銘記是李秀粉的獨子，每天清晨上班前都會過來幫忙炆豬腳，下班及假日也都在店幫忙，做好第二代承接的準備。

第二項 國姓土豆豬腳

創業年代：1999 年

營業時間：上午 8：00 至晚上 7：00

公休：周二（每兩週休一次）

地址：臺南市安南區安明路四段

電話：06-2577397 0936-553056

GPS：北緯 23 度 4 分 39 秒；東經 120 度 8 分 7 秒

「國姓土豆豬腳」創辦人吳秀珠，在嫂嫂李秀粉開設的「國寶土豆豬腳」店裡幫忙，10 多年後，也在國姓大橋北上橋頭開設「國姓土豆豬腳」，2009 年因地主討回土地，而遷至對面另起爐灶，2015 年再因地主要回土地，而遷今址。

「國姓土豆豬腳」的食材是：土豆、花豆、豬腳。其作法是：豬腳購進後，先在鍋中煮沸，以殺菌、去血水，撈起後以清水清洗後備用。土豆浸泡 8 小時，撈起備用。將豬腳、土豆、花豆下鍋煮 1 小時，再燜半小時，撈起備用，留下湯底。顧客點食時，取適量備用的豬腳、土豆、花豆放進湯底煮滾，然後裝碗，撒上芫荽上桌。



▲國姓土豆豬腳的食材與製程

「國姓土豆豬腳」現已傳到第二代，由女兒陳怡婷、女婿鄭金峰於 2014 年接手經營。

第七節 烤地瓜

地瓜，臺灣民間呼之為番薯，在物資匱乏的日治時期及終戰初期，曾經是臺灣大部分人的主食，也是學童放學後唯一最容易取得的零嘴。地瓜可煮、可蒸、可混飯，但最有野趣的，則是「烘窯仔」。

烤地瓜可以說是臺灣最鄉土、最溫馨的零嘴，承載著臺灣人濃稠的鄉愁。大部分中年以上的人，都有「烘窯仔」的鮮明記憶，而現代學童，也很多都有「烘窯仔」的鄉土戶外教學體驗。

烤地瓜讓人懷念的，不只是它的芳香、可口、甜蜜，更是它所勾結起的歲月記憶，尤其寒冷的冬天，熱呼呼的烤地瓜，溫暖每個人的腸胃，也反芻童年「烘窯仔」的歡樂時光。

第一項 下崙土撥薯炭烤地瓜

創業年代：2003 年

營業時間：上午 8：00 至下午 6：00

公休：全年無休

地址：雲林縣口湖鄉下崙村中山路 31 號

電話：0925-329130

GPS：北緯 23 度 36 分 60 秒；東經 120 度 9 分 52 秒



▲下崙「土撥薯炭烤地瓜」店招

蔡由天（1934 年生）務農，剪地瓜藤（苗）售給農民扦插種作之用，蔡家兄弟不想克紹箕裘，老大蔡振村（1964 年生）跑到北部開餐廳，老二蔡振雄（1965 年生）在口湖當地開超市。餐廳營運不佳，關門大吉，蔡振村想到童年的地瓜，於是在臨江傳統市場販賣地瓜，貨源由留在故鄉的蔡振雄供應，生意卻出奇的大好，但利潤並不高，販賣一段時間後，改賣炭烤地瓜，這一賣就賣出金字招牌來了，「土撥薯炭烤地瓜」是登記在案的註冊商標。

蔡振雄除供應哥哥蔡振村炭烤地瓜的貨源，同時也是北部 10 多家炭烤地瓜的供應商。2003 年，蔡振雄收起超商生意，專心地瓜的供應外，自己也開始賣起炭烤地瓜了，商得哥哥同意，也掛牌「土撥薯炭烤地瓜」，在下崙地區闖出一片天來。

蔡振雄的地瓜有兩個來源，原則上是雲林當地的地瓜，但 9、10 月當地地瓜少時，則購自中部山區。中部山區 3、4 月種植，剛好 9、10 月可收成。地瓜分成 4 級：特大薯、上薯、中薯及小薯。特大薯賣給炸雞及早餐店，上薯及中薯賣給地瓜小販販售，小薯留做蜜番薯用。炭烤地瓜使用上、中薯，再挑選形體漂亮、4-10 兩大小的地瓜。

炭烤地瓜的做法是：地瓜洗淨，放 1 星期消水，要烤時再檢視，然後切頭尾，置於烤爐中烤熟，起爐備用。客人買時，秤重，裝袋外帶。地瓜必須消水，烤後吃起來不會太水，才會 Q 甜。炭火採用龍眼木，火較溫和，水分不會乾掉，且有龍眼木的芳香。



▲「土撥薯炭烤地瓜」是登記在案的註冊商標



▲地瓜洗淨後，放 1 星期消水



▲用龍眼木烤的地瓜有龍眼木的香味

蜜番薯是老闆娘陳余妙於 2009 年研發的，其作法是：挑小薯削皮，切成條塊備用。鍋中少量水，煮滾後加入純麥芽、少量二砂煮滾，倒入番薯條塊，小火熬煮 1 個小時，關火，備用。客人買時，將蜜薯撈至鐵網上濾乾，秤重，裝袋外帶。



▲蜜番薯是以純麥芽及二砂小火熬煮而成的



第二項 北門五王橋烤地瓜

創業年代：1986 年

營業時間：上午 11：00 至賣完為止

公休：不一定

地址：臺南市北門區「台 17 線」道路急水溪五王大橋北端橋頭

電話：06-7863903

GPS：北緯 23 度 17 分 39 秒；東經 120 度 8 分 46 秒

涂竹山(1947 年生)，蚵寮人，在魚塭打雜，也曬過鹽，鹽田停曬後，到高雄鳳山向胞兄涂竹青(1943 年生)學習烤地瓜技巧，學成後，胞兄送他 1 組烘爐，涂竹山在蚵寮永安宮前定點販售，後來想到遠些地方去販售，於是騎著「離仔卡」早上到學甲菜市場，下午到五王大橋現址，年紀大後，就不再到學甲市仔，而定時在五王橋北端橋頭駐點販賣。



▲「五王橋烤地瓜」定時在五王橋北端橋頭駐點販賣



涂竹山 10 點就吃中餐，用餐後便出發到賣場；在家時涂竹山會先烤 1 爐地瓜，來到賣場後再邊賣邊烤 1 爐或 2 爐，賣完就收工打烊回家，有時 2 點多，有時 3 點多。涂竹山出攤的時間不固定，下雨天，不賣；地瓜不好時，不賣；有事待辦時，不賣。想要吃涂竹山的烤地瓜，還真的要碰碰運氣了。



▲地瓜烤好等待顧客上門



▲裝袋外帶



▲傳統美味的烤地瓜

一輛「離仔卡」形單影隻的駐點在五王橋頭，無圍無遮，炎熱的夏天，很熱；酷寒的冬天，很冷，但涂竹山並不以為苦，只要條件許可，就會頂著豔陽，禦著寒流駐點販賣，只希望老顧客可以吃到傳統美味的烤地瓜。

第三項 七股莊記炭烤地瓜

創業年代：1995 年

營業時間：上午 9：30 至下午 5：00

公休：周一至周五

地址：臺南市七股區七股里（七股 7-11 前）

電話：0934-303098

GPS：北緯 23 度 8 分 1 秒；東經 120 度 8 分 0 秒

莊永圳(1961 年生)，高雄人，因朋友邀約加盟烤地瓜，買烤爐，技術轉移，並提供地瓜商資訊，因緣際會販售起炭烤地瓜來，最先在高雄販賣，隔年遷回太太的七股娘家，早先像流動攤販般，往人潮、車潮多的地方擺攤，人潮、車潮散去再換個地方，直到 7-11 七股店開張隔年(1995)，才定點販售，且只賣星期假日，其他時間則從事家庭代工。



▲「莊記炭烤地瓜」只賣星期假日

莊記炭烤地瓜令人吃了還想再吃，其癥結在於地瓜品種的挑選，及炭火的特殊。七股莊記的地瓜依季節的轉換，分成紅肉與黃肉兩種。紅肉地瓜為臺中大肚山農 66 號，產期是每年 9 月至 11 月；黃肉地瓜為雲林水林 57 號，產期是每年 11 月至隔年 6 月。至於木炭，則是臺灣龍眼木作成，燃燒起來無煙，不會把地瓜皮烤焦外，地瓜會帶有一股濃郁的香味。



▲「莊記炭烤地瓜」定時定點在 7-11 前販賣



▲「莊記地瓜」依季節不同分紅肉與黃肉兩種



▲用龍眼木烤地瓜，地瓜會帶有一股濃郁的香味

莊永圳購進地瓜後，會先洗淨、陰乾，令其消水，星期假日來到賣場整攤時，才切去頭尾，放入烤爐烘烤，依地瓜大小，烘烤時間從 40 分鐘至 1 個半小時不等，烤好的地瓜起爐放在爐蓋上溫著，遊客購滿時秤重、裝袋，外帶。

吃過七股莊記炭烤地瓜的遊客都會再回來，卻只能眼巴巴期待星期假日的快點到來。



▲地瓜烤爐



▲剛出爐的地瓜



▲黃肉地瓜為雲林水林 57 號，產期是每年 11 月至隔年 6 月

參考書目

- 王浩一 (2007)。慢食府城。臺北：心靈工坊。
- 王浩一 (2008)。在廟口說書。臺北：心靈工坊。
- 周鍾瑄 (1993)。諸羅縣志。南投：臺灣省文獻委員會。
- 范 威 (1961)。重修臺灣府志。臺北：臺灣銀行經濟研究室。
- 魚 夫 (2013)。移民臺南 - 魚夫手繪幸福小食日誌。臺北：天下雜誌。
- 陳文達 (1993)。臺灣縣志。南投：臺灣省文獻委員會。
- 許猷平 (2000)。南瀛小吃誌。臺南：臺南縣文化局。

作者簡介

許猷平

1953 年生，臺南市七股區人，中山大學中文所碩士。

【曾任】高中國文老師，鹽分地帶文藝營總幹事，臺南縣文獻委員會委員、臺南市文史工作室協會理事長。

【現任】《臺南文獻》編輯委員、鹽鄉文史工作室負責人。

【獲獎】南瀛文學小說新人獎、行政院研考會國家出版獎、文建會「地方文獻出版品評鑑獎」特別獎、國史館臺灣文獻館獎勵出版非政府預算文獻類第一名、推廣類第二名。

【編著】《黑珍珠》短篇小說集、《幸運的羽毛》散文集、《南瀛小吃誌》、《南瀛冰品誌》、《南瀛醫療誌》、《南瀛厲祠誌 1-5》、《後港庄信仰記實》、《浪花淘盡》、《尋找山仔頂風華》、《臺南市鹽分地帶有應公信仰研究》、《新營太子宮志》、《七股鄉志》、《新營太子宮羅天大醮志》等書四十餘本。

國家圖書館出版品預行編目資料

點心 / 許獻平作. -- 第一版. -- 臺南市 : 雲嘉南濱海風景管理處, 民107. 06

面 ; 公分. -- (雲嘉南人文旅遊叢書)

ISBN 978-986-05-6102-9(精裝)

1. 飲食風俗 2. 餐飲業 3. 臺灣

733.08

107009239

點心・雲嘉南 人文旅遊叢書

出版機關：交通部觀光局雲嘉南濱海國家風景區管理處

發行人：徐振能

地址：台南市北門區北門里舊埕119號

電話：(06)786-1000

傳真：(06)786-1234

網址：<https://swcoast-nsa.travel/>

編輯委員：洪肇昌、郭柏村、吳宗青、王美欣、莊鴻濱、吳俊傑

執行編輯：賴怡蓉、黃渝瑄

作者：許獻平

美編印刷：億典有限公司

高雄市三民區建武路138號 (07)382-1710

<http://www.ts-design2.com.tw>

出版日期：中華民國107年6月

版(刷)次：第一版第一刷

定價：新台幣 130 元

GP N：1010700832

ISBN：978-986-05-6102-9 (精裝)