

年末微旅行 2. 美食篇

跟著美食作家口袋美食遊基隆

整理／洪詩茵 圖文摘自／貓頭鷹《腰瘦好吃（秋限定）- 台灣文化偵探曹銘宗，帶你吃遍當季好食！》

《腰瘦好吃（秋限定）》作者是「台灣文化偵探」曹銘宗，專精台灣語言文化的他，也熱愛台灣小吃，多年來致力台灣飲食史的爬梳，因為寫得太好又很會煮，被讀者「黃袍加身」為美食作家，2023、2024 年擔任全台小吃新指南「500 碗」評審，也時常大方分享他吃到的各種美食。身為基隆人的他，被媒體報導為基隆廟口達人，這次在新書中也介紹不少基隆美食，且跟著他的美食足跡遊基隆吃美食吧！

天下第一香

媒體報導說我是基隆廟口達人，所以常有人問我什麼最好吃？

我說什麼最好吃是沒有答案的！所以有人會再問我吃什麼？

我以基隆不老之耆老之尊，認真想了一下，數十年來，我來廟口數千次，竟然百分之九十都吃第三十一攤「天一香」。

現在的價格：滷肉飯二十元＋滷蛋十元＋肉焢四十元＝七十元。

因為每個台灣人心中都有一碗滷肉飯，所以我不談天一香的滷肉飯，但我特別推薦滷蛋，這是少見的滷鴨蛋，腰瘦好吃！

肉焢是魚漿包瘦肉，焢湯一般加筍絲，冬天加白菜更好吃，記得要淋些烏醋。

* 天一香是基隆廟口最早的攤位之一，創始人吳添福後人保留日本時代末期開始管理廟口、發給的營業牌照是昭和十五年（1940 年），但創業的時間更早。

先炸再滷排骨飯

這一碗飯，蓋著一塊先炸再滷的排骨，掀起你的蓋頭來，飯上鋪著淋了滷汁的酸菜、高麗菜，這是基隆廟口的七十元腰瘦級美食！

第二十一號攤魯排骨飯只有幾個座位，外帶比內用多很多，不要看你前面才排幾個人，常有人一次



想不到要吃什麼時，就吃天一香吧！

買十份便當。

我喜歡坐在攤前吃，配一碗十元的味噌湯，就是基隆人的幸福。

創店者是一對夫妻，兩人在二戰末期盟軍空襲時相識，戰後結婚即在基隆廟口擺攤，賣過早點、麵食，直到 1978 年開發招牌排骨飯，熱賣至今。

創店頭家的發想：一般炸排骨太硬太燥，但再滷過就會變軟，而且更香，滷汁還可以拌飯。

排骨先以調味料、番薯粉醃好，然後油炸，最後再放到加了蒜泥、香料、咖哩、醬油、砂糖的滷汁中慢滷。（請注意滷汁中有咖哩）

排骨飯有三種配菜：炒酸菜、滷筍絲、滷高麗菜，顧客可選兩種，如果不講，店家就自行搭配兩種。我喜歡酸菜配高麗菜。

* 基隆新開一年多的「南站排骨飯」，仿效這種先炸再滷的做法，但滷汁裡沒有咖哩。



老字號排骨飯的好味道，是所謂基隆廟口的經典。

富淵炒飯

最近有臉友推薦我去「富淵」，舒國治也曾推薦基隆偏僻的「富淵」家常菜小館，尤其炒飯，「最有高手卻家常廚子的神采，炒出來看似隨和平易，嘗起來真是口齒生香。」

我前天下午去獅球嶺砲台，特別安排路過考察試

吃。這家是三十

多年的路邊

熱炒攤

店，少年

頭家繼承老

爸手藝已掌

廚十多年，我問

了他的姓名，稱他

「阿進師」，他覺得歹勢。

我點了著名的炒飯（六十元）、紅糟肉（一百五十元），就在一旁考察。阿進師先把醃製的紅糟三層肉拿出來，整塊以小火油炸。

他接著炒飯，從冰箱拿出冷飯，我問什麼米？他說壽司米。他說就只用蛋、洋蔥、肉絲（豬後腿肉）炒。

他使用一般的薄鐵鍋、中式鍋鏟，炒飯動作也很一般，炒好裝盤時放幾塊菜脯。

我試吃一口，果然腰瘦好吃！飯粒溼潤卻粒粒分明，口感味道俱佳。

我問有什麼祕訣？他說沒有，就是跟老爸學的。我繼續問調味料，他提到有用「無色的醬油」。我問是「鬼仔標清豆油」嗎？ he 說是。

嘿！我相信這是他炒飯好吃的原因之一。至於基隆小吃攤店常用的「清豆油」，我以後會以專篇來寫。



紅糟肉也很好吃，務必再訪。

這家的紅糟肉很好吃，因為是整塊現炸、現切、現吃，入口就有酒香。不過，一份的量太多，夠兩三個人吃。

我看到隔壁桌點時價鮮魚，竟然是「五柳枝」做法，一尾一百五十元。

富淵是平價好吃的熱炒店，最好三個人以上來，可以點較多菜。



真正福州魚丸真正腰瘦好吃。

福州魚丸

基隆信義市場路口的真正福州魚丸（基隆市）小攤，是我年輕耆老吃過台灣最好吃的魚丸。攤主「魚丸妹」是戰後基隆福州移民第二代，她傳訊息跟我說冬季限定的燕丸上市了，我特別去買來試吃。

燕丸是「以肉包肉」，就是把豬肉打泥與番薯粉做成皮，再包豬肉內餡。魚丸妹說，她的內餡還加了旗魚肉，較不油膩。

這家丸子採七瘦三肥的比例，腰瘦好吃。冬至後會開賣福州紅糟，也是非常強大。

我前天臉書發布基隆林家原汁豬腳將在過年前歇業後，這兩天有報紙和電視新聞也報導了，可見這是民衆關心的事。（按：2020年10月17日撰文）

近年來，我看到基隆歇業的老攤小吃有：廟口潤餅、第十九號攤晚上滷肉飯（舒國治所說全台灣最好吃滷肉飯）、媽祖宮阿玲家肉圓（焦桐推薦）。

* 建議基隆市政府列管承載台灣飲食文化歷史的小攤小店，給予榮譽及輔導或補助，以鼓勵後代年輕人更自信的接下擔子。🔴

《腰瘦好吃（秋限定）- 台灣文化偵探曹銘宗，帶你吃遍當季好食！》

食慾爆發的秋天，要吃什麼好呢？「台灣文化偵探」曹銘宗帶你從市場到餐桌，以舌尖考察 105 道台灣秋季美食。

作者：曹銘宗

台灣基隆人，東海大學歷史系畢業，美國北德州大學新聞碩士。現任作家、講師，兼任導遊，關注台灣庶民的語言與文化，致力台灣歷史的史普寫作。出版四十種台灣歷史、文化、民俗、語言、人物著作，包括《台灣史新聞》、《蚵仔煎的身世：台灣食物名小考》、《台灣小吃之美：基隆廟口》…等。

