

報章、雜誌近幾個月來，多了一些周休二日如何規畫的話題；吃喝玩樂雖然盡在其中，可以參考的資訊洋洋大觀，幾年前，早已享受也嘗過一連兩天自己的時間，悟出這多出來的半天，再與那一天半合起來，實在悠閒多了。

尤其是週六，在家裡打理環境不必那麼匆忙，能夠先把「家」整理好了，心情該放鬆了，窩在沙發上看電視、看書外，不想出遠門，不妨在家附近小遊。

像住在台北的朋友，四周環山，登山的機會多，內湖、天母地區的居民，更是方便，球鞋一套，就有山可「走」。

最近，也從天母中山北路七段的小徑走出輕鬆心情來，那一帶，往北投、往陽明山的小徑飄逸另有一番景致，宛如清秀小佳人，叫人再怎麼走，也有新意。

「鱈園」

江浙口味健康菜

玩盡興了，嘴裡想吃些什麼，才能更滿足，感覺上真的迫不及待要吃去了。

那麼，別趕著進城，「鱈園」就在中山北路七段，接近園環附近，吃些江浙健康菜餚，既清爽還有飽足感。

台北大安區的「鱈園」，這一年，被一些老饕認定是固定吃飯的最佳去處。往往，中午吃了，晚上還想帶家人去吃，全家人要集合再去，有時，懶了點，



「鱈園」的主人，被老客人吵的又在天母開了一家「鱈園」。

於是，夜晚想去，全家輕鬆吃去，至於登山者，這「鱈園」就是他們的選擇了，體力、精神的加油站。

到這家以健康江浙菜為主的餐廳，主菜未上，小菜早已誘口地，一盤盤情不自禁的入了客人口中。老客人往往也找不到上一回吃過，意猶未盡還想再吃的那一味，可能會一下子失望，找不

到了？這家店就是愛換菜，店主出題，主廚看招，新意不斷的小菜，努力上桌，不過，找不到，沒關係，嚐了新味，下回，常去，就會碰到，或者，先預定，哈！小菜也可先預約，不錯的主意。

被美食家遼耀東教授舉著筷子，連番稱讚的「玉排」，真的非到「鱈園」吃不可，吃過許多次了，總找不出形容詞來形容此菜。總之，是帶肉小排先調味

好，顯香味早已已融入肉中，端上桌時，香潤腴叫人看了喜歡此菜，可是限量級，一人一塊，就是這得人，齒頰留香，肚子一咕嚕，想的就是「玉排」。

懂吃會吃的民俗學者莊伯和先生，有次碰巧坐在鄰座，這回，我們吃之外，滿桌都是食經，自然聊到「鱈園」，莊老師一聽，馬上回答：「我們家最喜歡上鱈園。」，如今，店開在天母，趕快抄下地址，帶太太小孩吃去。莊老師喜歡小炒一番，那吃南極蝦的冰魚是他很欣賞的一道，先泡浸醋、薑等調味汁的冰魚，烤起來，滋味十足，怎麼個吃法？一人一條，漂亮的擺在面前，從尾巴撕開，往頭部方向拉斷即可。



■冰魚。

有小朋友同行，小菜的辣椒小魚是最歡迎，有顏色的菜餚，他們也喜歡，尤其牛腩是很對味的，配上紅、橘色的甜椒，滑潤可口，小朋友愛的很。

「竹筴豆腐煲」是個個吃完，猶未能盡興的一道，有一回，十個女生一桌吃去，有人想帶一鍋回去，問：「有人想帶嗎？」結果，九個人舉手，可見此菜是值得再介紹，至於剩下那一人，家裡不開伙也！



■牛柳甜椒。

江浙菜做的好不好，考他清炒蝦仁便知有無了，所以，一道「清炒蝦仁」擺上桌，清爽，又多了百合，味更出色，叫人不吃也難。店主的家常小炒，配上專業主廚的手藝，令人到餐廳吃飯，一去再去也不會膩，像以香糟拌肉末蒸百頁，吃了都彈牙。

「鱈園」的「酸味火鍋」連夏天，客人都願意冒著汗大啖一鍋。

有那從未上過此店，或者對健康江浙菜陌生的，外場人員是最好的引介人，請他們點，就可以放心了。

解

水產資料庫 · 魚蝦滿籬筐



《海蟲徵召令—養殖魚》

■定價 300 元

《海蟲徵召令—海水魚》

■定價 300 元

作者 / 高孔希

出版 / 幼獅文化公司

《吃魚最健康》

200 種食用魚的小百科

作者 / 洪建德醫師

出版 / 聯經出版公司

定價 350 元



《水產加工》

26 種魚貝蝦蟹類的實用加工技術，12 種簡易的烹飪食譜。

出版 / 豐年社

定價 / 650 元



《台灣的海水觀賞魚》

台灣海水觀賞魚的介紹、飼養、魚病、捕撈、儲運、保育、淡化等。

作者 / 劉振鄉

出版 / 豐年社

定價 / 300 元

《水產養殖》

26 種水產養殖技術及魚類食譜，十餘位水產專家執筆。

出版 / 豐年社

定價 / 180 元

郵政劃撥 00059300 豐年社

洽詢電話(02)2362-8148 轉 30

每次郵購另附掛號郵資 60 元