



文圖 / 翁雲霞

飲之族

丸林魯肉飯

滷肉飯是最道地的台灣「裹腹」之物，能吃飽的時代，沒有人想到如今被稱作傳統小吃，也從未被列入美食。到了現在，不知不覺，談到美食，滷肉飯早已被列入其中之一。

「丸林魯肉飯」5 個字中，可以窺出時代的變遷，即使招牌也奧妙自在其中：丸是日本人最喜歡出現招牌上，像輪船的名字最後一個字往往是「丸」，丸是圓滿之意。而「林」是該店經營者姓林乃取店名為「丸林」。

另從魯肉飯的魯字為招牌，而非用正確的滷字，可看出中國文字的巧妙，音同，消費者一看就了解，習慣成自然，店名正不正確全無關緊要，生意可是越做越旺。

搬到民族東路的丸林，其經營者林先生，40 多年

前，還是學徒時代，在台北圓環頂上學的正是如何滷出豬肉好味來，這一學，成了往後一輩子謀生並開展事業之基礎。

到丸林，一碗滷肉飯，在白飯上澆下滷肉及汁，拌一拌，三兩下就可飽肚，人們食的慾望絕不止於一碗飯。尤其現在物質的需求無止境，於是各式各樣的小菜應運而生，一隻隻白鯧魚煎得酥香又漂亮，正合了喜魚鮮者的口味，有人講求營養，牛肉搭青茄就符合了，蛋族是只要有蛋，無論蒸炒煮滷都能滿足的不得了，蕃茄炒蛋營養豐富，荷包蛋一口吸下蛋黃，真味自在其中，紅糟肉一級棒，尤其蘸甜醬美透了。

上述幾道家常小吃，缺少了自助餐一成不變的油膩味，充滿一般家庭做



■大師傳坐鎮保證味美。

出來的菜餚，又多了專家的技巧，道道都令人要吃上兩口，這些是我去的那一天上的菜色。

丸林的菜色天天變化，有福州、四川師傅助陣，阿通師在業界以福州菜、台菜見長，擅長辦桌筵席，丸林借其廚藝，定時傳授烹菜技巧，雖以滷肉飯為店招，丸林重視在職訓練，廚師除了工作，還得不時上課學習更多的烹調技巧。



■台北難得一嚐一紅糟雞湯。



■只要紅糟肉心滿意足。



※ 丸林魯肉飯 TEL：02-25977971

走入丸林，會驚嘆店中古董級的陳設，除了桌椅價值不菲，門前琉璃大石氣勢非凡，樓梯間上下兩面華麗的花崗岩，不說明，還會誤以為是壁畫。店中充滿了古樸氛圍，特別是日本客人一

頭撞進來，以為是非花大錢不可的店，一餐吃下來，頂多百十元，直呼台灣人真本錢。早期，丸林在足球場邊，停車容易，司機朋友最愛到丸林，如今，遷移新址，不管什麼時候去，總見

黃色車子三兩停在附近，這些老顧客可是死忠客人。

知味者還會特地到丸林辦桌，四川味的老菜絕對滿意，主廚可是「師父」級的師傅，福州菜自然是阿通師，想吃「紅糟雞湯」前一天預訂更好。

而想一探林先生成功之道者，進入丸林找到最忙地方就是。看那裡忙就在那裡幫忙，也許捲起袖子正在洗碗，也許，很客氣的為您端來一盤菜，一點架子都沒有，丸林的經營也許很草根性，卻很人性，乃成功之道。



■牛刀小試炒蝦仁。

材料：大白蘿蔔二、三個（只取皮，剩餘可作其他菜）
醬油、鹽、醣、醋適量

蘿蔔又名萊菔，俗名又有小人參之稱，除了食用，還有藥效，例如服中藥忌食，即表示它有解毒的作用。

蘿蔔一年四季都有，以冬天的最好吃，而且又便宜。燉牛肉、燒羊肉、做大鍋菜、煮排骨湯，蘿蔔都在優先選用的菜單子上。

現代人做事除了希望節省時間，最好還能事半功倍，我們在廚房裡做菜，當然也有這種心裡，有些菜一次做較多的量，就可達到省時省事的目的。

飯館裡有一鴨三吃、一魚三吃，醃蘿蔔皮是一蘿蔔兩吃，很合乎經濟原則。

著者 / 邱七七 資料提供 / 躍昇文化事業有限公司

醃蘿蔔皮



做法：

削蘿蔔的時候仔細一點，先將蘿蔔橫切成兩截，然後用刀取蘿蔔皮一寸寬的

寬度，從頭慢慢向下切，切到中間的橫斷處，就成一條一寸寬的蘿蔔皮，再將這一條切成半寸長。關於切，就大功告成。

放入盛器，加較多量的鹽醃漬，約一兩日，鹽使蘿蔔皮中的水分滲透了出來，將這些水倒掉。然後加多量的糖、醋及少許醬油拌勻，再醃，兩三日後俟蘿蔔皮的生辣味道完全除去，就是酸酸甜甜又脆又爽，好吃的醃蘿蔔皮。

『邱七七速簡私房菜』讓你在家也可享受道地的名廚美饌

定價新台幣320元(另附掛號郵資60元)

郵政劃撥 00059300 豐年社