



■ 鄉土小吃炸地瓜。

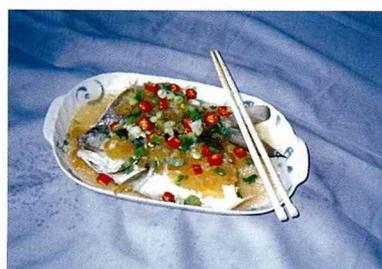
到永樂市場從前是為了買一些較罕見的东西，像田雞、血蚶，到那裡採買絕對新鮮。有時也會跑去第一劇場、國泰戲院附近吃鵝肉、魚丸。如今，戲院不見了，市場也隨著酒家沒落，南門東門市場的興起，永樂市場成了一般傳統市場，賣的东西不像往昔什麼都有。



■ 三鮮海參。

到那裡，目標不一樣了，大多數人是上迪化街採購乾貨，許多人帶著逛熱鬧的心情上那裡，當然，從未見識過延平北路繁華時代的Y世代，也偶而會湊熱鬧去。

只是，那一股濃濃的40年代生活，要中年以上的人才能品出味來，尤其說



■ 醃冬瓜蒸魚。

到台灣飲食老味，知味者就非得在永樂市場一帶的餐廳吃不可。

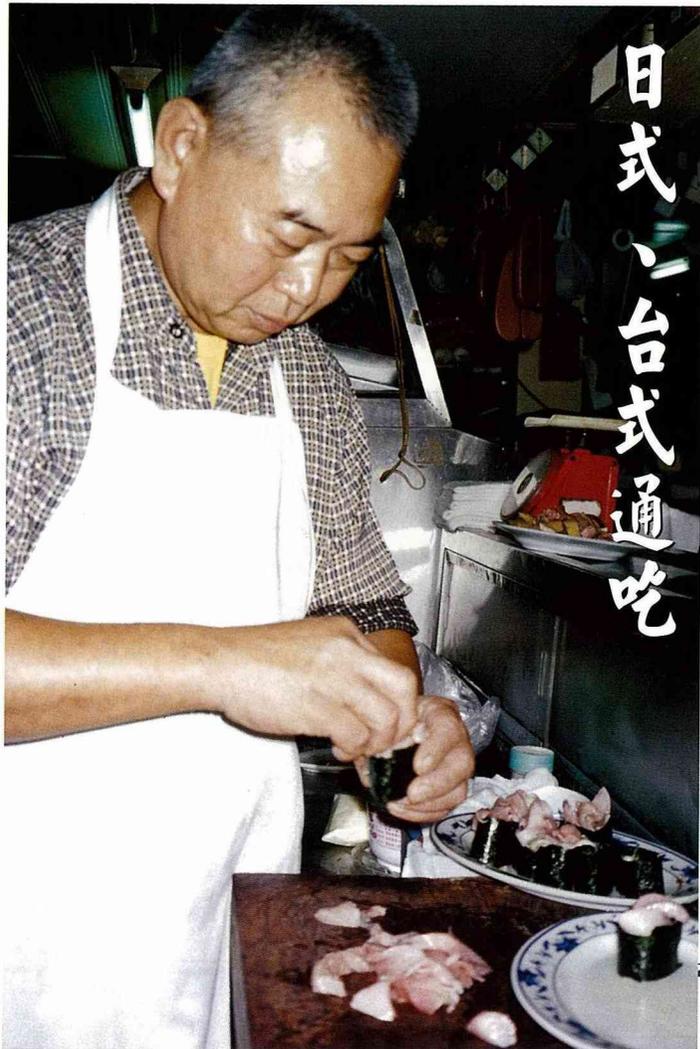
開業已近40年的「日光和漢海鮮」，在迪化街的城隍廟旁，從其招牌「和漢」兩字就已深具時代不同背景，受到日本文化影響，所謂「和漢」就是日式和台式飲食的結合，料理出來的口味十分淳樸。

鄉土味濃濃的「啦仔肉」，就是外表小小黑黑的蛤蜊，如今在餐廳大都以辣椒薑泡醬油當小菜，店主鄭先生以味噌炒出鹹而有味的一盤，吃得人人盡呼過癮。



■ 炒箭竹筍。

吃海參，不但挑剔參的類別，還要求燒煮得入味，若照店中入鍋稍稍翻炒迅速上桌，恐怕會懷疑味道夠否，尤其取用家常用的參。當「三鮮參」被大家嚐一口後，馬上紛紛稱贊，絕對本土味的這一道，竟一下子打敗了外省菜中的「蝦子烏參」。此道以百合、四季豆、紅蘿蔔搭海參出來的菜，利用火



日光和漢海鮮

■ 現包生魚片。



候速炒，能出味的主要原因是利用勾芡的方式，把濃腴的湯汁附著在海參中，竟然產生脆軟嫩的口感來。

另一道「糖醋排骨」，一塊塊排骨沾粉炸酥，一樣以勾芡的方式增味，又是道地台式口味。早期一般家庭，飯桌上出現此菜，是家中有些什麼好事，全家歡迎的「加菜」菜。可能生活型態改變，吃什麼都要求簡單又快，要現代主婦把肉又醃又炸再燒澆頭，恐怕少有人動手，其實口味單純，要炸出漂亮的排骨，吃來滿口含香，真的還得拜託老師傅。



■糖醋排骨。

醃製醬瓜是台灣傳統吃的一種，將家鄉盛產吃不完的瓜果醃製一番，除了直接配稀飯外，蒸魚煮湯變化可多了，虱目魚乾煎香，蒸醃冬瓜，魚肉入味，嫩口，老店才吃得到，當然，趁機會學學上鍋如何蒸出好味，是吃此菜的收穫。

其他本地人熟悉的菜餚，像箭竹筍也是以粗粒味

噌提味，箭竹筍本身沒什麼味道，入口時，最好和其他食材一起咀嚼，五花肉爆得油香香，肉中帶了油脂，能潤口，說是台菜，也加入日本調味料。

老客人必叫的一道是炸番薯，台灣胃的最愛，若想要來些生魚片，現挑現選，吃到魚腹部份脂肪，是我們一人只能一片，夠回味意猶未盡的一道。想來盤青菜，就在餐桌旁，客人現點現炒，是店中另一特色。

走訪迪化街，去日光花費不多，順便吃去。 圖

著者 / 邱七七 資料提供 / 躍昇文化事業有限公司



速簡私房菜



材料：

雞蛋8個，醬油、糖、醋、太白粉適量

這是我多年前的一項創作，不但沒有申請專利與創作權保護，我還希望大家多多做效。大女兒承繼了我好客的天性，大女婿也喜歡在廚下顯身手，他蒸的包子與花捲，做的衝菜與蔥烤鯽魚等，在我的友朋間也很受讚美。我們雖然是上下兩代，在廚藝上卻是常常切磋溝通的。大女兒的中學及大學同學，讀書時代是我家的常客，

糖醋蛋

如今都已是媽媽級的烹飪好手了。大女兒時常給我送來情報：「媽媽，你的什麼菜什麼菜×××已經會做了，還教給了她弟弟的太太……媽，您猜您的糖醋蛋傳了多



遠？」不管猜不猜得著，我享受到一陣一陣快慰是真的。

做法：

雞蛋像煮飯一樣放到大同電鍋裡煮（這樣蛋不會破、殼又好剝），蛋涼透以後剝殼橫切成5片。

鍋內入油，將蛋片倒下兩面略煎。將所有調味料加少許清水拌勻後淋下，因有太白粉，故很快就變成濃稠，所以也要趁未乾前盛起。部分蛋黃會散在糖醋汁液裡，那是這盤菜的精華，不可隨便捨棄，要將它舐盡為止。 圖

『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