

地處蘭陽平原三角頂點的三星鄉，氣候溫潤潮溼，有「銀柳之鄉」美名；三星鄉的蔥與蒜，不僅國內市場享有口碑，甚至躍身外銷華人地區重要的農特產品。

三星鄉有這三樣寶之外，還有一道人稱「卜肉」的鄉點，是拜訪宜蘭三星鄉著名景點「天送埤」的遊客，絕對不可錯過的鄉村美食。

老饕慕名 天送埤鄉土美食

位在天送埤轉角處的「味珍香卜肉店」，已有八十年歷史，當年因日本廚師的指點，攬入日式



卜肉店的招牌與店面。

秘方的卜肉，滋味特別，加上當年太平山的林產開發全盛期，吸引來來往往眾多商人，吃過後嘴角留香，感覺是一道很不錯的家鄉味，就這樣一傳十，十傳百，聲名遠播。

現在，很多前往清水地熱或是太平山遊樂區的遊客，遊罷歸來，大夥多半會在天送埤的轉角處下車詢問：「附近是否有一家很出名的小吃店？」

但是，「卜肉」到底是什麼肉呢？

第四代經營者黃師民先生說，當初這道菜是叫做「爆肉」，一來因為客人點菜時，「爆肉」兩字寫起來較花時間，久而久之，就簡寫為「卜肉」；二來如果你用宜蘭腔閩南語發「爆肉」的音，你也就可以知道答案了！

「卜肉」原來就是爆肉。

三星卜肉的滋味

讓你很難忘

撰文·攝影／林詩音



這就是三星卜肉與蔬菜炸。



去筋去脂的豬里肌肉，切成條狀。



加入蛋、醬油、糖等。



調和入味。



攪入太白粉與麵粉。



裹上麵糊的里肌肉。



老闆親自操作。

作法是將豬里肌肉去筋、去油脂後，切成條狀，沾上由蛋、醬油、糖、太白粉、麵粉等調製的麵糊，裹上油炸而成，作法有點類似日本的「天婦羅」；再將炸成條狀的豬肉，沾著特製的胡椒鹽來吃，味道更佳；但要記得，在入鍋油炸之前，一定要把這些肉條「馬殺雞」5-15分鐘，這樣肉質才會鮮嫩可口！黃先生無私的與大家分享秘訣。

看起來是一道極簡單的料理，入口之後，就會讓你忍不住一口接一口。

日式秘方 裹粉酥炸夾蔬菜

卜，是台語油爆的簡寫，卜肉就是油爆肉，聽起來不難做，看起來也似乎簡單；但，許多人

嚐過後回去DIY，卻怎麼也無法爆出一樣的美味口感，老闆笑咪咪的說，訣竅就在這些肉是經過特別處理的，箇中玄機那可就是商業密秘不可說了。

還有，裹好麵粉糊的豬肉條，下鍋油炸也是一種獨家特有的學問，筆者站在一旁親眼目睹老闆親自下廚製作，他說：「炸卜肉的訣竅在於得下鍋炸兩次，第一次下鍋後，在肉還沒熟之前快速撈起，等到客人點菜，要上桌前，再快炸一次。」全部用百分之百純豬油酥炸的卜肉，這樣送到客人桌面前的，便是外表金黃酥脆、裡頭香嫩柔軟的卜肉了。至於要酥炸幾分鐘，老闆說這得靠經驗，他從沒有測量過，用雙眼看酥炸的顏色來決定。三星卜肉的美味，我想就再訣竅拿捏的經驗累積，不是看看，或是問問就學習得來的。

好奇的你一定會問「卜肉」盤裝下層，為什麼還會有一個個的蔬菜炸？這些和卜肉一起裝盤的蔬菜炸是用高麗菜、九層塔及胡蘿蔔裹粉下油鍋炸的，口味特別，吃起來也不輸給卜肉喔。

黃先生說：「因為每回調製裹



酸辣湯也很不錯喔。



三星卜肉是各大媒體經常報導的地方素材。

卜肉的麵粉糊都會剩下，所以就突發奇想，或許將蔬菜裹上麵糊，一方面襯底，一方面吃起來也較健康，除了有豬肉可吃，還有蔬菜搭配！」

卜肉之外 酸辣湯也很特別

到老店來享受卜肉的同時，多半也會順道點一盤炒麵，但建議大家再多點一碗酸辣湯來嚐，因為這裡的酸辣湯內容豐勝，有筍絲、紅蘿蔔絲、豬肉絲、蛋花等食材，嚐起來味道特別，不僅是因為用料實在，湯鮮味美，價錢也非常實惠。

但並非每位饕客都能一償素願，大啖一番，因為每逢週末、假日，這兒人滿為患，一、二樓高朋



用百分之百純豬油酥炸。



用顏色判斷酥炸的程度。



用剩餘的麵糊炸蔬菜絲。



可以提著走的卜肉盒。



滿座，即使達官顯貴要吃這道菜，沒有事先訂位，還真只有站著吃的份！要不就得排隊等候別人吃完再坐下囉！

所以想吃卜肉一定要呼朋引伴而來，否則一大盤香噴噴的卜

肉，再加上炒麵，一大碗的酸辣湯，保證讓你吃到撐；還有要錯開用餐的尖峰時間，不然就要有超凡的耐性，慢慢等吧！

這家卜肉店位於山邊，從宜蘭市中心開車大約需要半個鐘頭以上的車程，但是為了要吃這家的卜肉，特地來到這樣偏僻地方的人還真不少，據說碰到假日，排隊一個鐘頭以上是常有的事。

看到卜肉店的生意這麼好，三星地區農會很想在附近設置農特產品供應中心，吸引等候吃卜肉的人潮，促銷當地特產。祝福他們心想事成。

不過這家八十年的老店，每逢農曆初三、十七公休，逢假日再順延，每日的營業時間為早上十點到下午五點；相信生活在都會區的讀者一定會好奇，生意如此興隆的小吃店，怎麼只營業到

下午五點就休息？

老闆黃先生說，這裡是偏遠鄉間，消費群主要針對來來往往的遊客，在地人會過來嚐的不多，有也只是請客用；所以，大約過了下午四點，遊客大多踏上回程，留下來吃晚餐後才回去的不多，經營久了，也就知道三星是屬於這樣一個消費生態，所以決定營業到下午五點，這樣也不會太累。」

卜肉外皮香脆，肉質嫩而不膩，沾以芝麻、胡椒鹽味道尤佳。對了，吃完若還想帶著路上吃，卜肉店特別委請專家精心設計一個方便、實用的外帶餐盒，上面有卜肉店的商家品牌設計，方便無法現場品嘗的旅人，將卜肉帶出門！

味珍香卜肉店
03-9892960




 翡翠田園休閒農業股份有限公司
香格里拉休閒農場
 SHANGRILA LEISURE FARMING
 宜蘭縣冬山鄉大進村大進路1-1號
 電話 03-951 1456 傳真 03-951 5222
 http://www.shangrilas.com.tw
 e-mail: s515736@ms33.hinet.net



農場標誌——穿蓑衣戴斗笠的稻草人