

花蓮品嚐在地靚食材 創意料理 睇得又食得



■銘師父餐廳的美食饗宴。

往台灣玩多次了，近年的花東線（花蓮與台東）比較火熱，花蓮台東的好山好水，孕育出品質獨冠全台的無毒畜牧與農業。加上，特有的原住民文化，也讓許多未經改良的原生種類食材得以存在與流通。所以，到花東覓食最大的吸引力是能品嚐在地好食材，有機農產品特別多。這次尋訪的是花蓮兩間兼顧傳統和創意的台菜餐廳，連他們的廚房禁地都拍攝了。

■採訪：丹丹



■莊育賢師傅親自示範烹調鴨肉。



■鴨肉



■深入廚房睇炮製經過



■老邵餐館老闆邵士金介紹招牌菜。

食材配搭創造

若問花蓮的餐廳有何好介紹時，當地人一定有人叫你去創意料理「銘師父」，它是花蓮縣政府推動的無毒餐廳聯盟之一，強調吃得健康。走進餐廳，餐廳佔地寬廣、樓頂特高，用餐的桌椅是樹根製成，木雕成為主要裝飾，陶器藝術雕塑處處可見，料理與藝術輝映，感覺好舒適。

「銘師父」老闆不姓銘而姓莊，莊忠銘董事長既是投資人又是名廚，莊忠銘是個傳奇的人物，原本只是一位從路邊賣「黑白切」的賣麵小販，在餐飲界辛勤打拚奮鬥了四十餘年，從做普通辦桌菜系到走精緻路線，不管是中式料理、西式料理都有提供。餐廳沒有菜單，靠師傅每天根據買到的不同材料而創作出來，混搭食材特色創造出美味精緻料理。除了莊忠銘師傅，還有個出色繼承人兒子莊育賢，父子兵上陣，強調創意料理，認為做菜好比藝術家需要嘗試用各種不同的原料創作，研發出各式精緻料理，變成一種藝術，在參加島內外大大小小的比賽中獲獎無數！莊忠銘最終獲得世界廚藝邀請賽金鼎獎的廚藝大師榮譽！

兒子莊育賢讀書時期已跟隨父親入廚房，由父親親自教授烹飪，寒暑假時還被送到台北新都里日本料理店、宜蘭渡小月餐廳學習，打下中、西、日式料理的穩固基礎。莊育賢代表台灣參加香港「李錦記青年廚師中餐國際大賽」，以色香味俱全的「鳳尾天勾海中鮮」與「洄瀾春牛冬瓜宴」兩道創意料理，在48位選手中脫穎而出，成為台灣第一位奪得最高榮譽「至尊金獎」的廚師。簽約兩年擔任餐飲大使巡迴各國交流，是台灣第一人。



■銘師父餐廳獲獎甚多



■櫻桃蘿蔔苗是日本種子、德國土壤、花蓮的水，生長一周內可以採用。



■餐廳寬廣



▶（前）由冷筍、曼波魚魚皮、魚片刺身合組而成冷盤拼盤。（後）野菜沙拉。

■招牌燉湯

他們按季節採用時令食材入饌，所以菜單上已顯示出四季的變化，莊忠銘表示銘師父餐廳裡超過95%的食材都來自花蓮，每日清晨廚師從果蔬菜批發市場挑選新鮮脆嫩蔬果，帶點櫻桃蘿蔔、菜、筍等；又到綜合市場尋找來自原住民部落的野菜，脆爽藤心、幽綠山苦瓜、甘甜龍葵；到鮮魚市場買魚，白毛、黑毛、曼波魚……親自選購雞、鴨、牛、羊、溫體豬（即未曾放過入雪櫃的新鮮豬肉）都是來自花蓮、宜蘭、玉里的。廚師要親自跑市場採買可以發現新的食材、依照現場的狀況調整當日菜式，做出滿分的好料理，所以他們通常設計套餐形式，套餐價錢是一人880至1,500新台幣，難怪有不少人慕名前來。

據說圍繞他的是非依然無日無之。

■文：勞斯

道地原味實惠

另一間花蓮中華料理「老邵餐館」，餐館剛裝修完，從門口大大的招牌寫上兩主打菜「酸白菜碳鍋 曼波魚料理」，就明白餐館加入創意料理行列。餐廳內窗明几淨，中式窗櫺，古典燈飾，環境清雅。「老邵餐館」早期是一家眷村料理餐館，已開業十數年，老闆邵士金為人誠懇，秉持「延續傳統 精益求精」之經營理念，以健康新概念——少油、少鹽、多纖維烹飪方法，把這家小小的餃子館擴增為如今具特色的美食餐廳。菜色多以東北菜為主，再加上花蓮菜，以道地原味實惠價錢見稱，餐廳也曾得過不少優質餐廳獎項。如今也追上時代步伐加入創意料理，做出令人喜愛的料理吸引客戶抓住客人的心。

「老邵」的招牌美食有小籠湯包、蔥油餅、牛肉捲餅、紅燒牛肉拉麵、炒貓耳朵、邵家炒餅、皮蛋瓜菜、黃金帕魯紅燒、酸高麗梅肉、葱爆豬肝、左宗雞雞、北平烤鴨、滴牛肚、牛腩、酸白菜火鍋、招牌酸辣湯都遵循古法製作。菜色甚合大眾口味，4,500新台幣一席價錢公道實惠。不過，有幾道菜非吃不可的，就是花蓮特產曼波魚，這魚被稱為最富膠質的美容聖品，曼波魚魚皮加百香果做涼拌，似食海哲特可口，曼波魚腸又叫龍腸湯，後配芥末醬油，口感很棒；還有鑊氣十足的芹味曼波魚、令人垂涎。



■曼波魚腸又叫龍腸。



■小籠湯包、牛肉麵。



■芹味曼波及曼波魚魚皮加百香果做涼拌



銘師父地址：
花蓮縣吉安鄉太昌村明義六街38巷22號
電話：03-8581122



老邵餐館地址：
花蓮縣花蓮市三民街3-2號
電話03-834-0858

優悠旅食

■文、圖：孔榮嬌

吃在正定 三大必食

遊逛在河北正定古城，最不可缺少的就是「吃」，邊遊邊吃，吃玩一體，旅遊才算圓滿。而古城的飲食，總是與歷史故事相伴，每一道菜的背後都暗藏玄機，遊客在品味美食的同時，聽人們講講美食背後獨具特色的文化也更有有一番韻味。



八大碗！ 入口即化 肥而不膩

來正定，八大碗是必點美食。對正定人來說，蒸碗是逢年過節的必備佳餚，親朋好友圍坐一桌，大碗喝酒，大塊吃肉，好不痛快。傳統的「正定八大碗」有四葷和四素，吃八大碗時，用八仙桌、坐八客、食八菜。其中，扣肘、酥肉、扣肉、方肉為四葷，蘿蔔、海帶、粉條、豆腐為四素。品嚐正宗八大碗非「宋記」莫屬。宋記掌門人宋秀海靠自己的功夫和技術，使「宋記八大碗」的製作技藝在2007年被列為河北省第二批非物質文化遺產。蒸出來的肉呈紅褐色、肉皮相連、一夾則斷、入口即化、肥而不膩。廚師們的功夫全體現在這小小的碗內。

馬家雞： 滿清貢品 老幼皆喜

正定百年老字號馬家雞，始創於清朝初年，迄今已有三百餘年歷史。馬家雞在滷煮之前，將洗淨的雞一翅插入口腔，使頸部彎回，另一翅折疊，兩腿別起，爪入腔內，呈琵琶狀。然後放入百年老湯中，配以丁香、沙仁、豆蔻、白芷等名貴香料、鹽、以及花椒、大料、小茴香等調味佐料，按雞齡長短定火候。煮好的滷雞黃裡透紅、顏色鮮亮，雞皮油光平展，不破皮、不脫骨、不塞牙、不膩口，久食不厭，老幼皆喜。

崩肝： 耐嚼細品 回味無窮

崩肝是正定古城一絕，據傳唐明皇初年，某日晚飯將熟，一鍋生燉牛肝熱氣騰騰，忽然探子有報，城西擅馬口發現敵情。郭子儀棄飯披掛上馬，率眾將士傾巢出動。三個時辰後，凱旋而歸，揭鍋查看，一鍋牛肝自然煨乾，然而不糊不焦，色澤金黃，入口品嚼鬆脆清香。正定人從中受到啟發，將鮮牛或羊肝切絲，先煮，再切、再炸、再鹵、再炒，前後幾道工序，製成崩肝。菜端上桌，條索細勻、入口鮮香、耐嚼細品、回味無窮。美味崩肝，流傳後世。



集氣

所謂「落地哭三聲，好醜命生成」。人的富貴貧窮、吉凶禍福、生死壽夭，一切的一切都取決於自己無法控制的力量——命運。

「命」是先與生俱來故無法改變，運卻會因應人所處的環境差異而有所變化，比如外來福報——風水龍氣或祖先蔭德，多襄善舉或拯救眾生而得獲天恩，均會令原本陷於谷底的氣運得以昇華。「集氣」，顧名思義即是集周圍大眾心田的念力成就自己，與另外一種鮮為人知的「是非引福」，殊途同歸，均能到達至提升氣運的效益。好像最近熱播的內地連續劇《武則天》一樣，武媚娘因受「皇龍」而成為眾矢之的，後宮大多數人對她恨之入骨，設局陷害她，而每一次她不僅幸免於難，更深得皇帝對她的寵愛，從而扶搖直上。這正好說明一個道理，潛意識憎恨及蓄意誣陷人，等於將自己的福元輸送給人。皇后與眾妃的福分，一旦輸光輸盡，或身陷囹圄，或命喪黃泉……

幾年前曾幫深圳一位間接朋友阿奕算命，當時他在「集團屬下物業公司負責管理工作，公司老闆是他親戚，一直關照他。因此他的「肥缺」引來其他職員妒忌，漸漸他成了眾矢之的。經常有同人到集團大老闆處打他小報告，久而久之，大老闆也聽信讒言對他表示不滿。阿奕直呼冤枉，可惜苦無澄清機會。那次在朋友飯局中遇到我時便大吐苦水，說自己命帶遺憾，一生深受小人利和是非困擾。雖事隔多年，仍依稀記得他命盤四柱皆「天地交戰」，身強自坐羊刀，財星當令，代表錢賺得愈多愈見是非纏身。當時我告訴他，眾人潛意識密謀誣毀，其實僅有三成殺傷力，七成是福元。如此源源輸送，日後必定會成就你……

如今阿奕已貴為集團CEO，據說圍繞他的是非依然無日無之。

■文：勞斯

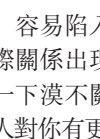
塔羅星座

■文：BENNY WONG



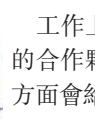
白羊座 2/3-19/4

面對新計劃時需配合新靈感，使產品更能夠吸引顧客，嘗試多與人溝通，有助你有更多構思。



金牛座 20/4-20/5

容易陷入是非當中，人際關係出現問題，請改變一下漠不關心的態度，讓人對你有更好的印象。



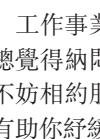
雙子座 21/5-21/6

工作上會結識到一些新的合作夥伴，而且在公事方面會給你很大的幫助。



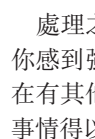
巨蟹座 22/6-22/7

面對新的環境已經完全適應，雖然還有不便之處，但對你事業影響並不太大。



獅子座 23/7-22/8

工作事業遲欠佳，心情總覺得悶悶，提不起勁。不妨相約朋友消遣一下，有助你舒緩情緒。



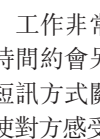
處女座 23/8-22/9

處理之前失誤的問題，你感到強烈的壓力，但勝在有其他朋友們的協助，事情得以解決。



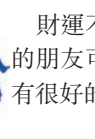
天秤座 23/9-22/10

公司會推出新的學習計劃給員工，趁着這個機會提升自己的經驗，對你的前景絕對有很大的幫助。



天蠍座 23/10-21/11

工作非常忙碌，使你沒時間約會另一半，不妨以短訊方式關心一下對方，使對方感受到你的愛意。



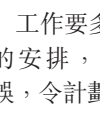
射手座 22/11-21/12

財運不錯，有投資計劃的朋友可以看準時機，會有很好的回報。



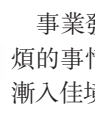
山羊座 22/12-20/1

新方案正進行得如火如荼，好好發揮一下你的工作才能，必定有好的成果。



水瓶座 21/1-19/2

工作要多些注意時間上的安排，因容易出現錯誤，令計劃出現問題。



雙魚座 20/2-20/3

事業發展順利，之前麻煩的事情也逐漸有起色，漸入佳境呢。

藏傳設卦—生肖

■文：鑽治

心中的目標籌劃多時，終於曙光出現，人人都知道，機會是不等人的，趁此良機，躍馬而上。



鼠

常持忍耐力，在公事上也不要怕吃虧，自然受同事愛戴，上司怎會不扶持你呢？

準時起貨，所以訂單也比別人多，同事亦分工合作，用心工作公司一定知道的。



牛

龍游淺水遭蝦戲，但若在深海就截然不同了，龍在龍宮就非凡了，環境適合造就你，你非池中物。

你魅力非凡，在社會、公司都有影響力，都被你吸引着，負面能量都變成正面積極。



兔

你心中所想的跟現實相差甚遠，腳踏實地，不如充實自己，才有能力競爭。

吐出心聲講出來，可以合作投資，因你眼光獨到，獲利皆大歡喜。



馬

萬事俱備只欠東風，時機一到，萬物欣欣向榮，才是你發揮之時。