



封面摄影: Xie Pinghang

《台湾美食》穷游锦囊目录

P1 关于台湾美食 | 饮食文化 特色美食

食材名称对照表 北部地区 | 台北

P2 北部地区 | 基隆 宜兰

P3 北部地区 | 新竹 苗栗

P5 中部地区 | 台中 南投

P6 南部地区 | 台南

P7 南部地区 | 屏东 垦丁

P8 东部地区 | 台东 花莲

P10 关于穷游锦囊《台湾美食》

锦囊作者

TASTE OF TAIWAN

台湾美食

关于台湾美食 | 饮食文化 特色美食

台湾饮食文化

台湾地区因深受大陆早期移民影响，其中以闽粤地区的移民最多，所以台湾的饮食文化受闽粤地区的影响最大。所以台湾部分饮食和大陆地区相同。但不同的是台湾又因为地域的不同，而衍生出不同的饮食文化。主要可以分成四大区：台湾北部、中部、南部和东部地区。北部、中部、南部地区的食物和大陆闽粤地区类似，并且重视食补，所以很多台湾小吃，例如药膳排骨，姜母鸭，羊肉炉等都是食补的经典代表。东部地区因受原住民文化影响，又有不同于汉族的饮食文化。其不同处反映在烹调方式和主食及食材等方面。

另外，由于台湾岛小，现今不管是哪个县市特有的小吃，都可以在台湾的各大夜市吃到，但好不好吃很难说。所以，来到台湾吃小吃没什么秘诀，只要记住一点，老店、名店不一定好吃，但跟着人群走或是看到哪里有大排长龙的店家，还有就是问问当地人有没有推荐的店家。这些店一定可以试试看，相信味道不会太差。

特色美食

特色主食、汤食

五谷米、十谷米、粄条、油饭、米苔目、碗粿。
四神汤、虱目鱼汤、贡丸汤、酸辣汤(配小笼包为一绝)、排骨酥汤、猪血汤、姜母鸭、羊肉炉。

特色甜品

豆花(台湾豆花为甜豆花)、仙草冰、爱玉冰、烧仙草、QQ球、剉冰(八宝冰, 粉圆冰)、雪花冰、牛奶冰、红豆麻糬热汤圆、红豆饼、红豆汤、包心粉圆(北部较有机会吃到)、烤番薯、鸡蛋糕、凤梨酥。

台湾必吃小吃

米血糕、肉圆、鸡排、锅烧意面、蚵仔煎、米糕、卤肉饭、各式卤味、各式烧烤、小笼包、臭豆腐料理、大肠/肉羹/蚵仔面线、台式关东煮(煮黑轮/鱼板)、东山鸭头、夜市牛排、鸡肉饭、火鸡肉饭、烤香肠、黑轮。

关于台湾美食 | 食材名称对照表

内地	台湾
猪里脊肉	猪排
猪五花肉	三层肉
乌贼	花枝
台湾鲷鱼	罗非鱼
卷心菜	高丽菜
蒿子秆	大陆妹
小油菜	青江菜
土豆	马铃薯
罗勒	九层塔
柚子	文旦

北部地区 | 台北

台北美食速写

台北是台湾第一大都市，由于外县市人口众多，所以台北饮食呈现多元化发展，所以说到台北，很难正确指出其代表性美食。不过基本上来说，台北人口味偏淡，且注重养生。烹煮方式和大陆大多数的地区雷同，以煎、煮、炒、炸、蒸为主。

特色美食

牛肉面



卤得软嫩的牛肉和牛筋，搭配上手工面条和熬制的汤头，是台湾牛肉面最大的特色。台北有许多著名的牛肉面店。每一年台北市政府也都会举办牛肉面文化节，让民众品尝不同的牛肉面。台湾牛肉面种类繁多，有不同的口味选择，来满足穷游er们挑剔的胃。喜欢清淡口味的可选择清炖牛肉面。重口味的穷游er则可以选择红烧牛肉面或是西红柿面。

小笼包



台北市有间著名的鼎泰丰小笼包，那是旅行者必吃美食之一。坚持美味的18个皱折的薄皮加上扎实的馅和鲜美的肉汁是鼎泰丰的特色。无论是不是名店的小笼包，都可以搭配一碗台式的酸辣汤，穷游er会发现这两个东西也许听起来不相配，但是搭配在一起，却是非常的不一樣呢。

面线羹



大部份台湾的面线是呈现棕红色的手工面线，面线的香气非常诱人，在搭配上浓稠的汤头和新鲜的蚵仔，或是煮得软嫩的大肠，或是鲜美的肉羹，都是面线吸引饕客的地方。在台北西门町内有间只能站着吃的阿宗面线，味道还不错，有兴趣的穷游er们可以去试试看。

大肠包小肠



大肠是由猪的肠子包上糯米和花生制成。小肠就是台湾香肠，也是由猪的肠子灌上新鲜猪肉所做成的！简单的做法就是把糯米肠给剪开然后包裹住台湾香肠后再用炭火熏烤。烤完后香气浓郁是这个小吃卖点。

卤肉饭



卤肉饭是台湾随处可见最有名的小吃，通常在夜市、面馆、餐厅等都可以见到卤肉饭。卤肉饭南部北部大不同，不过唯一的共通点就是都是用猪五花肉绞成肉泥后下去与香料和酱油炖制。好吃的卤肉饭肥而不腻，米饭粒粒分明。在台湾南部有些卤肉饭上也会加上鱼松来提升整碗饭的口感和香气。

淡水阿给



阿给是一种豆腐料理。在油豆腐中间挖个洞，将炒入味的粉丝塞入其中，然后用鱼浆封口，再放入蒸锅蒸煮而成的美食。阿给通常会配上独特的酱汁一起食用。

豪大大鸡排



位在士林夜市的豪大大鸡排，他的卖点就是炸得酥脆，腌渍入味的鸡排。另外他最大的特色就是比脸还大的鸡排。这家鸡排只会加上椒盐粉和辣椒粉，依个人口味可以选择。

永和豆浆

永和豆浆是传统的中式早餐。豆浆浓郁，非常好喝！烧饼皮烤的金黄酥脆，香味四溢再搭配上刚炸好的油条非常美味。另外，蛋饼也是

非常推荐的食物，台式蛋饼好吃的地方就在于他的朴实，没有过多的配菜和佐料，就只是简单的蛋饼搭配上煎的香嫩的鸡蛋，却是这小小的蛋饼非常吸引人的地方。

九份芋圆



九份芋圆通常有两种口味：芋头和地瓜。不管是哪一种，通常都是由新鲜和香味十足的番薯和芋头蒸过后压成泥状再混合太白粉或是地瓜粉手工控制而成。手工的芋圆和机器的芋圆最大的区别就是手工芋圆软Q有嚼劲。通常芋圆不管是冰的或是热的都可以搭配红豆、绿豆、珍珠、花生或是芋头的糖水一起吃。

北部地区 | 基隆 宜兰

基隆美食速写

台湾有句话说：“来到基隆没到庙口夜市吃过小吃，就不算是真正来过基隆。”从这句话可以知道，基隆的饮食文化是由夜市小吃文化所发展起来的。庙口夜市的小吃是美食的代表。这个夜市包含了所有全台湾都可以想的到的小吃，以及基隆自己代表性的食物。另外，品尝新鲜的海鲜也是到了基隆一定不能错过的一件事。

特色美食

奶油螃蟹



奶油螃蟹是一道烧烤类料理。新鲜的螃蟹搭配上奶油、洋葱和蒜头，在放入烤箱后，所有的味道会融合在一起，螃蟹的鲜味和香味都会提升不少。奶油螃蟹最让人回味的地方就是烤螃蟹时流出的高汤。

炸天妇罗

天妇罗是用新鲜鲨鱼鱼浆混合一点点调味料，再放入油锅中油炸的食物。炸天妇罗吃起来有嚼劲，香味四溢。非常适合热热的沾甜辣酱吃。

豆签羹

豆签是由米豆所做成的料理。羹类是指勾了芡的汤头。豆签羹里头通常是加入新鲜的海鲜料，例如新鲜蚵仔或是新鲜虾子来提升豆签的香味。

麻荖



是一种台湾古早味的甜食。由糯米粉混合芋头粉所发酵后油炸的面团。油炸过后的面团会呈现蜂窝状，咬起来很有口感。通常在麻荖外面会再裹上一层麦芽糖，然后在麦芽糖上面洒上香气浓郁的芝麻粉或花生粉。

鼎边趖



趖就是用米粉浆沿着锅边倒到锅里所凝结成的白色片状的东西。鼎边趖是一道羹汤料理，除了趖之外，还加入了金针菇、高丽菜、香菇、笋丝、虾米、鱿鱼等所熬成的高汤，配上香菜或是芹菜来搭配这道小吃的香气。



Tips

古早味

古早味简单来说就是以前的东西。古早味的食物通常都是指台湾1950到70年代父母那一辈小时候吃的东西。因为那时候环境条件不好，所以食物通常是很简单没有太多调味却又很好吃的东西。简单而美味这就是古早味的魅力所在。

宜兰美食速写

宜兰的饮食文化受其人文地理影响很大。很多食物，例如鸭赏就是为了适应宜兰的气候而有的一种食物。宜兰也是台湾北部空气和水质都很好的地方，到这边游玩，也可以尝尝一些养生料理。另外，在宜兰境内有著名的礁溪温泉，来到此地绝对不能错过品尝当地的温泉蔬菜，像是炒空心菜。虽然空心菜是再普通不过的蔬菜，但在宜兰的温泉空心菜，口感爽脆，和我们一般吃的空心菜相当的不一樣。

特色美食

糕渣



糕渣是将鸡肉的胶质煮出后，拌入猪肉泥、虾泥和一些调味料混合，然后和鸡油、高汤一起熬煮后放凉，再放入锅中油炸的食物。糕渣油炸后，外表看起来是可以马上可以入口即食的，但实际上内馅却是非常的烫口，所以食用

时要小心。

卜肉



卜肉简单来说就炸猪肉条。“卜”就是炸的意思。“肉”就是指猪里肌肉，切成一条条，然后裹上特制的面糊，下锅油炸。炸完之后，酥脆的口感和香气是最吸引人的地方。

葱油饼



葱油饼虽然是台湾的平民小吃，就是简单的面皮和着青葱再将面皮擀成饼状，然后下火油煎。不过来到宜兰一定要品尝宜兰的葱油饼。宜兰葱油饼用的葱是香味十足的三星葱。另外，宜兰葱油饼放的葱馅份量是非常足够的，所以在下火油煎的时候，就

可以闻到一阵阵浓浓的香葱的气味。

鸭赏

鸭赏是为让鸭肉保持鲜美而且更美味的腌熏料理。鸭赏是将鸭子去除内脏后，涂上香料，再用台湾甘蔗烟熏烤成的鸭肉。其香味特殊，适合和葱、姜、蒜苗一起凉拌吃。或是直接吃也很有味道。

北部地区 | 新竹 苗栗

新竹与苗栗美食速写

新竹人和苗栗人口味比台北人重，但还是比南部地区的人吃的口味淡些。新竹和苗栗地区因为有许多客家人，所以客家人的饮食习惯融入到新竹的饮食文化中。客家人也是以米为主食，所以也把米食文化发挥得淋漓尽致。另外，客家风味的菜大多数都有肥、咸、香的特色，并且没有过多华丽的装饰，这些特色也反映在了新竹和苗栗地区的饮食文化上。



Tips

哪有地道客家菜

想要吃到地道的客家菜一定要去新竹北埔或是苗栗南庄。这两个地方客家族群比较多，而且有得吃有得玩，值得推荐。

新竹特色美食

红糟肉



红糟肉是传统客家菜，通常是用肥猪肉制成。红糟就是用糯米、红曲、盐、糖所发酵而成的

腌料，然后再将肉放入红糟中腌制。腌制完成后再放入锅中油炸，香味四溢，非常适合当下酒菜。

燕丸



燕丸是由猪肉不停的摔打，再加上一些特别的调味料和红糟所制成的，无论口感、味道及颜色皆和贡丸不一样，虽然是极为相似的食物。

竹塹饼

竹塹饼是新竹的特色小吃，它是由肥猪肉加上红葱头再混合冬瓜糖制成的内馅然后烘烤而成的咸饼。吃起来外皮酥脆，内馅鲜软，葱味浓郁。

润饼

润饼就是春卷。新竹城隍庙的郭家润饼卷是所有到新竹旅游的人不能错过的美食。这家的润饼有特制的蛋酥、自制的菜脯、现炒豆芽和清脆的高丽菜，另外还有秘制的甜辣酱。虽然看起来没什么，不过老板坚持每样馅料都要按照顺序摆放才不会影响润饼的口感。在新竹也有很多卖润饼的店家，口味大同小异，但有些润饼内也会包上肉馅或是其他馅料来提升口感。

贡丸

新竹的贡丸有几点特色：首先比到处都看得到的贡丸大颗，其次纯猪肉摔打揉捏，不添加过多的调味料，而且口感有弹性。贡丸的料理方法是以煮汤最能呈现贡丸的美妙之处。另外在台湾的一些卤味或是盐酥鸡的摊子也可以看到卤的或是炸的贡丸，建议试试看，因为滋味不同。

米粉汤/炒米粉

新竹的米粉分为粗米粉和细米粉。无论是哪种米粉，米香都非常的浓厚，这就是新竹米粉的迷人之处。通常粗米粉汤会搭配上由红葱头所配制的肉燥汤头，或是加入贡丸。细米粉大多做成炒米粉，其馅料通常会加入香菇、虾米、肉丝、红萝卜。比较讲究一点的炒米粉更会用猪油拌炒来增加香气。

姜丝大肠

姜丝大肠也是客家菜的代表。要先将大肠煮到烂之后，再起油锅和葱、嫩姜一起爆炒。好吃的姜丝大肠吃起来会脆，且容易入口，没有怪味道。

黑猫包



很多人对黑猫包的第一印象是“猫肉”。其实黑猫包是由卤过的台湾黑猪肉再混合生黑猪肉调制而成的内馅。卤过的猪肉减少了猪肉的油脂

且提升了猪肉的香气。再搭配上造型独特，松软有嚼劲的包子皮，就成了新竹人最爱的黑猫包。

水蒸蛋糕

水蒸蛋糕顾名思义就是由水蒸出来的蛋糕。由蛋、面粉和糖这三种材料混合蒸熟后所做成的蛋糕。没有一般烤蛋糕表面那层烤的焦焦的皮和太多的奶油调馅，让水蒸蛋糕健康加分，但营养却不变。水蒸蛋糕有红豆、芋头和肉松等口味。每个都很美味，各有各的特色。



Tips

红葱头

红葱头又叫珠葱，是洋葱的一种。因为红葱头炸过后比蒜的味道更香，吃起来口感酥酥脆脆香香的，所以很广泛地用在台湾小吃中。另外，炸过的红葱头有些地方会直接叫油葱酥，不过普遍来说只要说红葱头通常都是指炸过的油葱酥。

苗栗特色美食

客家肉粽



客家肉粽和其他肉粽不一样，没有太多的馅料。客家肉粽在包之前需将糯米蒸熟后爆香翻炒，然后搭配有咬劲的萝卜干和瘦肉。客家肉粽可搭配酱油膏或是甜辣酱让肉粽更有味道。

客家油鸡

客家油鸡需用肉质扎实的走地鸡鸡腿制作。将鸡肉炖煮让鸡肉软嫩之后在加上特制的客家酱料。等放凉后淋上香油和加入葱花一起食用。

鱒鱼

苗栗南庄的鱒鱼因为气候、水质等苗栗山城的独特条件，味道特别鲜美扎实。在苗栗南庄地区有很多鱒鱼大餐，有许多种不同的鱒鱼料理方式。清蒸鱒鱼通常是品尝鱒鱼的最好方式。没有过多的调味料调味，只有淡淡的酱油味，是最能品尝出鱒鱼的鲜味的。

客家麻糬

客家麻糬制作过程非常简单。就是将糯米浆蒸熟，然后在外面沾上花生和芝麻馅。客家麻糬非常适合当饭后甜点，因为小巧，不会让人觉得太过甜腻。

客家擂茶

擂就是用木棍研磨的意思。擂茶就是将茶叶和一些花生、芝麻、杏仁、南瓜子、松子、黄豆、莲子等等一起研磨成粉末后，加入爆米花和滚烫的开水，让茶粉自动搅拌均匀，也让香气扑鼻而来。喝擂茶时适合搭配客家麻糬、饼干、米果、地瓜片、花生、瓜子等小食一起食用。

中部地区 | 台中

台中美食速写

台中在台湾地区也是大城市，不同风味的料理几乎都可以在台中找到。不过说到台中的美食，大家一定都会想到逢甲夜市。逢甲夜市内有台湾从南到北的小吃，价格便宜，份量又多且味道好，不仅吸引旅行者，也是本地人经常光顾的地方。另外，说到台中，一定要提到台中“吃到饱”的文化，在台中市里林立着各式各样的“吃到饱”餐厅，从火锅、烧烤“吃到饱”到甜点“吃到饱”都有，而且价钱公道，是去台中一定要试试看的。另外还有许多特色餐厅，例如纸箱餐厅、薰衣草园餐厅都可以吃到特色菜。

特色美食

鸡脚冻



鸡脚冻是鸡脚经过中药、香料不断煮过之后，放到一定温度的冰箱里冷藏起来。冷藏过后，鸡脚冻的胶质会黏在鸡脚的表面上，看起来油油亮亮的非常好吃。鸡脚冻不需要添加其他酱料，买来就可以直接吃。

台中肉圆



台中肉圆名气虽然没有彰化肉圆名气响亮，但却是到了台中一定要尝一尝的美食。肉圆馅是由猪前腿肉、后腿肉、笋和香料用力揉捏后做成有弹性的肉馅。另外肉圆皮的部分是将米粉先煮一阵子再混入番薯粉、树薯粉和一定比例

的水，细心搅拌使肉圆变得爽口之后，下锅油炸。炸起来后，搭配独门酱料一起吃。

大面羹

大面羹是羹汤类的东西，主要是由韭菜和红葱头熬煮汤头来提升整碗面的香气。另外一个特色就是面条要煮上40分钟。很多人会觉得面条煮烂不好吃，但是大面羹的面越煮越香，且久煮不烂。大面羹可以搭配卤油豆腐、虾卷等之类的东西一起吃。

蜜豆冰

蜜豆冰外表看起来就是一碗清冰，但挖开后就会有惊喜，里面有香蕉、西瓜等水果，还有蜜饯、粉圆、豆类，汤圆等，最后再加上添了香蕉油的糖水，来增加这碗蜜豆冰的味道和香气。

太阳饼

台中太阳饼的特点就是皮薄、酥香、内馅甜而不腻。好吃的太阳饼是由酥皮搭配上麦芽内馅烘烤而成。酥皮一层层吃的时候入口即化。太阳饼不论搭配茶或者是咖啡都是非常好的。

吊钟烧

小林煎饼的吊钟烧因为外形像钟一样，所以叫做吊钟烧。吊钟烧有点类似于鸡蛋糕，不过最大的不同就是鸡蛋糕是蛋香，而吊钟烧是奶油香。简单来说，吊钟烧是用鸡蛋奶油面糊放进吊钟模里稍微烤一下。然后在吊钟烧里包了香甜的奶油馅，吃起来滑顺香浓，但却非常烫口。吊钟烧是一种不管热吃或是冰起来吃都好吃的食物。



Tips

到哪里去找好吃的东西

在台中，想要吃到便宜大碗又好吃的东西，往夜市跑准没错。另外，学校附近的商圈也有许多特色小吃店，看哪里人多就进去就可以了。

中部地区 | 南投

南投美食速写

南投因为位在台湾中部，是台湾唯一不靠海的县市，加上有几个原住民族落在这边，所以来到南投大多数都是吃到山上的特产还有高山蔬果。到了南投，可以找间原住民风味餐的店，进去试试看台湾原住民料理。

特色美食

意面



南投意面香Q有弹性，通常料理方式都是搭配简单的肉燥，加上一点点的葱和香浓的汤头煮成汤面。吃这种意面时也可以多加一颗卤入味的卤蛋和点几道小菜，像是卤豆干、海带等配着吃。

高山炒高丽菜



高山高丽菜和我们在平地吃到的高丽菜很不一样。高山高丽菜虽然只是简单的用高丽菜炒上蒜头，吃起来却非常的香甜和清脆。

瓮缸鸡

瓮缸鸡是一种烤鸡料理。这道鸡肉的做法是选用放养的山鸡，将鸡肉的表皮刷上特制的酱料，再用龙眼木头或是其他果树类的木头烧柴烘烤。特别推荐南投35瓮缸鸡，烤出来的瓮缸鸡表皮金黄，非常美味。

总统鱼

总统鱼是南投日月潭的特产，又名曲腰鱼。曲腰鱼肉质鲜美，通常都是由清蒸、红烧、水煮等方式烹煮。

竹山番薯料理

竹山的番薯香甜绵密，气味浓厚，所以是很多人的最爱。番薯在竹山被做成很多种不同的食物，像是将番薯丢到麦芽糖熬煮几个小时的蜜番薯，久煮不烂且外松内软适合当饭后甜点；或是炸的番薯片，可以当作小零食配茶吃。再来就是番薯包，番薯包不是白泡泡的包子包上馅料，而是像台湾的肉圆一样的番薯面皮，包着肉馅，有些店家也会加入竹山特产竹笋，变成口味独特的番薯包。番薯包适合直接食用，因为这样才能感受番薯满满的香气。

埔里咸油条

咸油条是将刚油炸好的新鲜油条切一个切口，然后里面放上半煎炸的青葱面团。这样让咸油条吃起来有淡淡的青葱香气。建议可以加一颗煎蛋，点上一杯豆浆或是紫米奶，这些都和咸油条非常的搭配。



Tips

高山蔬果和山猪肉

高山蔬果价钱不一，一定要多比较几间试试看。另外在原住民餐厅一定要吃吃看山猪肉料理，例如烤山猪肉，或是用山猪肉做成的香肠，口味一定和平地餐厅做的不一样。

南部地区 | 台南

台南美食速写

台南小吃闻名全台，台南人口味偏甜，且重视酱料的使用，很多小吃都会搭配上香气浓郁的酱料来增加口感。另外，台南也是著名的

养蚵的地方，所以来到台南，也不要忘记品尝品尝台南的鲜蚵料理。

特色美食

担仔面



担仔面通常是小小的一碗汤面或干面，但是里头却大有文章。鲜美的汤头加上精炖的肉燥然后再搭配上虾子和豆芽菜，就是一碗好吃的担仔面。担仔面因为份量的关系，所以建议多点一些其他的小菜之类搭配会比较容易吃饱。

碗粿



碗粿就是由米浆加上炒香的香菇、虾米、猪肉条和咸鸭蛋一起蒸煮而成的。台南的碗粿通常颜色比较深，因为加了肉燥的原因。也因为这样，台南碗粿也比其他地区的香。吃台南的碗粿一定要搭配上特制的酱料和蒜蓉

才会好吃。

土魷鱼羹



土魷鱼羹是用新鲜的土魷鱼切成一口即食的大小后，用特殊腌料腌制后裹上面皮下去油炸。油炸之后再放入有竹笋和高丽菜或是有香菇的羹汤高汤内一起吃。通常土魷鱼羹都是配上细油面，不过搭配饭类也是很好吃的。

鳝鱼意面

台南的鳝鱼意面咸、酸、甜。通常是由去过泥味的活鳝鱼，加上白菜，洋葱，葱、白糖、蒜头、乌醋勾芡后和意面一起用大火拌炒，使鳝鱼口感脆脆的才好吃。因为鳝鱼酱汁浓厚，比较适合搭配清爽的汤类一起食用，例如四神汤。

棺材板



棺材板简单来说就是炸得香酥的厚片吐司切开一个小口后，塞入馅料丰富的海鲜浓汤做成的。海鲜浓汤通常都是用新鲜的花枝、虾子、洋葱、青豆仁、胡萝卜加上高汤熬煮成的。

蚵仔煎



蚵仔煎是在煎鸡蛋上加上由纯番薯粉浆，煎到半熟后洒上蚵仔和小白菜或是豆芽菜或韭菜，搭配上特制酱汁一起吃的小吃。台南蚵仔煎的卖点是用现剥现卖肥大硕大的蚵仔所煮成，适合搭配四神汤。

虾卷 / 蚵卷



虾卷和蚵卷都是采用新鲜的虾和蚵仔混合新鲜猪肉和香气十足的葱当作内馅。后将这内馅用猪网膜包住下锅炸油。虾卷和蚵卷在油炸过后酥脆不腻，并且一定要搭配上特制的沾酱才会好吃。

绿豆汤



台南郭家的绿豆汤是用炒过的绿豆下去熬煮的。绿豆汤喝起来有股浓浓的焦香味，而且一定要搭配郭家自制的粉粿才好喝。

南部地区 | 屏东

屏东美食速写

屏东是农业重镇，所以很多小吃都和米食有关，也由于屏东海产资源丰富，依季节不同会有不同的海鲜美食可以选择。屏东人的口味喜欢吃稍微咸一点和淋酱或是泡汤的东西，所以建议口味不重的穷游er们可以在吃小吃之前先准备好一杯饮料或水。

特色美食

樱花虾炒饭



樱花虾是小只的虾子，它的颜色就如同樱花一样粉嫩，所以叫做樱花虾。樱花虾外壳柔软，肉质鲜美。做成炒饭的时候，通常只有蛋、高丽菜和青葱上白胡椒和盐简单调味和白饭大火炒过后，白饭粒粒分明，樱花虾香气逼人。

万峦猪脚



万峦的猪脚是取猪前蹄并保留猪脚筋。把猪脚经过除毛的处理后，放入有十几种中药的卤汤中熬煮3小时左右。卤好后一定要沾特别的酱料一起吃。通常猪脚配上一碗白米饭就很好下饭了。

里港馄饨



里港馄饨虽然小小颗的，不过皮薄，整颗馄饨吃起来结结实实的。馄饨的内馅是由猪的内腰肉和青葱和调味料混合而成的。而馄饨的汤头则是由猪脚炖煮而成的，这就是里港馄饨吸引人的地方。通常吃里港馄饨不需多加调味料并且建议再搭配一份猪脚来吃。

黑鲔鱼

每年夏天在屏东东港都会捕获最新鲜的黑鲔鱼。最好吃的黑鲔鱼就是简单的将黑鲔鱼表面火烤一下。外表有烤过的香味，里头还是生鱼的滋味，不需要沾任何酱料就很好吃。另外，黑鲔鱼生鱼片配一点点的芥末，也是可以吃到黑鲔鱼最原汁原味的方式。

乌鱼子/油鱼子

乌鱼子和油鱼子可以直接切片生吃，只需要佐上新鲜的葱，味道就很美味了。不过有些人吃不惯鱼子的腥味，所以会将这两种鱼子泡在米酒里用火烤。烤出来的鱼子香味浓郁，不需要加任何调味料就很好吃，适合当下酒菜。

饭汤

饭汤是屏东的一道平民美食。饭汤通常都是海鲜口味，在白饭上淋上用虾仁、蛤蚧、蚵仔、虱目鱼肚、日式鱼板、高丽菜、油葱酥熬煮的汤头，最后再将白饭和海鲜汤一起拌匀吃。饭汤的饭粒颗颗都吸满了鲜美的海鲜汤汁，非常的好吃。

旗鱼黑轮

旗鱼黑轮是由新鲜的旗鱼浆稍做调味后里面包上四分之一的水煮蛋下去油炸。黑轮的鲜味和香Q的咬劲是让人爱不释手的理由。吃旗鱼黑轮可以吃原味，洒点胡椒盐或是加上一点点的甜辣酱或酱油膏就很美味了。

飞鱼卵香肠

飞鱼卵香肠是由新鲜猪五花肉和飞鱼卵所灌制而成的香肠。通常飞鱼卵香肠都是用炭火烧烤，把猪肉的油给逼出来后，让整支香肠吃起来不会太油腻，并且除了有炭烤猪肉的味道外，也多了飞鱼卵的香味。口感吃的到结实的猪肉也吃的到甜甜脆脆的飞鱼卵。这道小吃可以单吃或配上大蒜。也有人也会拿来下酒和做成炒饭。

冷热水

屏东潮州的冷热水特别的地方就是把冰吃进嘴里的时候，会同时品尝到冷跟热的口感。冷热水是剉冰的一种，但特别的地方就是配冰的芋头、汤圆、红豆、粉圆等等配料都是热的。由于加在冰上这些热热的馅料没这么块降温，所以吃起来嘴巴里头就有冰火五重天的感觉。口感独特，值得一试。

南部地区 | 垦丁

垦丁美食速写

垦丁位在台湾最南端，因为垦丁是观光重镇，所以在知名的垦丁大街上林立着许多充满异国风味的餐厅、酒吧等等，都是到垦丁不能错过的。另外也有专门的海鲜烧烤配啤酒的餐厅，吃着新鲜的海鲜配着冰凉的啤酒，感受南台湾热带的风情是这一类餐厅吸引人的地

方。恒春镇离垦丁地区非常的近,在恒春地区有产好吃的皮蛋、黄油鸭蛋、洋葱、黑金刚莲雾等好吃的美食,路过的吃货也不要错过喔!



垦丁特色食店

垦丁有很多Pub和餐厅结合在一起的店,有些店家也会有一些现场的秀可以观看。另外,垦丁大街晚上也是著名的夜市,有许多好吃的小吃都可以在垦丁大街上吃到。

特色美食

烤鱿鱼



烤鱿鱼就是将大只的花枝剪开后两面都刷上风味独特的烧烤酱,然后烤到鱿鱼香味出来之后,好吃有咬劲的烤鱿鱼就好了。起锅前再洒上许多的白芝麻来增加烤鱿鱼的香气。

小杜包子



小杜包子位在恒春镇上,其特别的地方是它的包子不是一般单纯的肉包,而是创意包子。小杜包子有许多创新的口味,例如起司包(在包子内放上香浓会牵丝的起司馅)。不管哪一种包子都是皮薄馅多料实在。

海鲜



垦丁靠海,每天都有许多新鲜的鱼货入港,新鲜且便宜。喜欢海鲜的旅行者可以找一间海鲜餐厅,问问看他们今天有什么鱼货,以及它们可以当天可以做什么菜,然后就可以享受一顿美味的海鲜大餐了。在鹅銮鼻灯塔下,有一间没有招牌的海鲜餐厅,这间餐厅没有菜单,老板全看自己当天捕到什么鱼货来决定帮客人做什么菜。有机会的话,一定要试试鱼卵色拉,新鲜鱼卵过水煮后加上特制色拉酱,口感非常爽口,很适合在炎热的晚上吃。

卤味



垦丁大街上有许多间卤味店,每间卤味因为使用的卤汁不同风味也不径相同,各家有各家的特色。不过,垦丁大街上有一家吴师傅卤味是非常推荐穷游er们一定要去试试的。吴师傅卤味使用独门的卤汁和新鲜卤料,香气十足。这间卤味值得推荐的原因是它的独门辣椒酱。非常的香,但也非常的辣,喜欢辣味的你一定要去挑战看看!

冬粉鸭 / 米粉鸭

好吃的冬粉鸭关键在于鸭肉的香气和冬粉的煮法。冬粉鸭的鸭肉做法依各家不同,不过有几间好吃的鸭肉是把鸭肉先放在冬粉汤里先煮过后再将鸭肉放到放了十几种中药香料的卤锅里卤。卤好的鸭肉香气浓郁、细口弹牙再放入有姜丝和香菜或是红葱头和韭菜的冬粉汤头里一起吃。有些比较讲究的老板会在煮冬粉的时候加入黑醋,让冬粉吃起来滋味更甘甜爽口。通常冬粉鸭里的鸭肉可以另外点,然后在搭配上独特的酱汁使的鸭肉吃起来更美味。

东部地区 | 台东 花莲

东部地区美食速写

东部地区由于地处偏远,很多地方都交通不便,所以形成了靠山吃山,靠海吃海的饮食文化,简单来说就是有什么他们就吃什么。花东地区卑南族和阿美族为多,所以也有不少卑南族和阿美族的风味小吃可以试试,但对部份人来说口味偏咸。另外,花东地区由于空气好,水质好,种出来的稻米米香浓厚且饱满,所以在台东花莲不能错过吃好米的机会。

台东特色美食

池上饭包



池上饭包就是在木制的便当盒里面放上香Q的池上米,然后在米饭上放上卜肉、烤肉干、黄萝卜、卤蛋或是蛋饼、炸虾饼、香肠。有些池上饭包也会放上炒高丽菜,看各家口味而饭包的内容也会有所不同。



池上饭包

在花东地区如果不知道去哪里吃好吃的米,找池上饭包就对了。池上饭包在台东市区很容易见到,最有名的一间叫做悟饕,悟饕的池上饭包用料实在且价钱便宜,值得一试。另外关山便当是火车便当,得在关山火车站的月台才买的到。

竹筒饭



竹筒饭顾名思义就是将米放在竹筒内用火烧烤而成。竹筒饭的内容很不一定,有些竹筒饭里面只放了香菇和一些新鲜的蔬菜;有些则只放花生和白饭;有些会放猪肉、香菇、虾米等馅料。不过无论是哪种的竹筒饭,共同点就是煮

好的米饭带着阵阵的竹子香气，非常好吃。吃竹筒饭时建议再叫一盘石板山猪肉等料理。

石板烤肉



石板烤肉是原住民的传统料理。由新鲜的山猪肉腌制后，放在烫红的石板上以半煎烤的方式料理。通常石板烤肉都会和洋葱、甜椒或是大葱较有味道的东西一起料理。

咸米苔目

米苔目是由在来米粉和番薯粉和在一起制成的。口感滑溜，吃起来和面有很大的不同。台东有名的米苔目店有很多，大多数的店家都是用柴鱼熬制米苔目的汤头然后再加上豆芽菜、韭菜增加口感和香味，最后在米苔目上面淋上精炖的肉燥。

盐酥溪虾

盐酥溪虾是用在溪里捕捉到的虾子先炸过再和辣椒、葱、椒盐粉一起炒过。溪虾味道鲜美，不同于海虾，吃起来口感扎实，不过炸的香酥的溪虾是一整只都可以吃进去的。盐酥溪虾是非常好的下酒菜。

东河包子

东河包子的馅料全由猪后腿肉和竹笋制作。竹笋会把猪肉的油腻感给去掉，所以整颗包子吃起来有满满的肉香和笋香，但却不油不腻。

卑南猪血汤

大块猪血放入用猪骨所熬制而成的汤底中，然后加入水果秘料、酸菜、大肠、葱花、香菜等配料。猪血吃起来爽脆，汤喝起来有一点点的水果香味，让猪血汤喝起来很清爽。

台东特色饮品

洛神花茶



洛神花茶是直接由洛神花所冲出来的茶饮，有些比较讲究的店家也会将洛神花和酸梅汤一起熬煮。洛神花喝起来酸甜酸甜，可以解渴，很适合在炎热的夏天或是累的时候来上一杯。

初鹿牧场鲜奶

初鹿牧场鲜奶以香浓闻名。由新鲜的生奶简单加工后就成了香浓的鲜奶。浓浓的奶香是初鹿鲜奶吸引人的地方。

花莲特色美食

扁食



扁食其实是介于馄饨和饺子之间的料理。扁食肉馅都是口感极佳的后腿猪肉简单调味后，放到有油葱酥和芹菜的大骨汤里。有些扁食会加上鲜虾让扁食尝起来更鲜美。

鲤鱼潭虾饼

虾饼是用鲤鱼潭的潭虾，和着高丽菜和非菜的面团一起下锅油炸3分钟后起锅。虾饼的上面是整只的稍微炸到香酥的虾，吃起来香香脆脆的，虾肉也非常的清甜，不需多加其他的调味料就很美味。

曼波鱼料理

曼波鱼料理近年来花莲地区新兴的美食之一。曼波鱼肉含水量极高，胶质丰富且肉质鲜美。现在有多种料理方法，例如芹菜炒曼波鱼。芹菜炒曼波鱼就是将美国芹菜、大蒜、辣椒等下锅热炒。花莲曼波鱼料理比较有名的有三国一，他以创意曼波鱼料理闻名。

麻糬



花莲有很多间麻糬店，不过很多麻糬都是用机器做的，口感不好。花莲曾记麻糬是纯手工制的麻糬，非常大颗而且外皮非常柔软、香Q。曾记麻糬有多种口味，红豆、绿豆口味的麻糬是把煮到绵密的红豆、绿豆馅包入麻糬里面，不甜不腻。花生馅和芝麻馅的麻糬也是极度推荐，吃的到芝麻和花生的颗粒，口感很好。吃麻糬时建议搭配茶饮。

红轮

红轮的口感有点像是刚蒸熟的糯米皮和蛋饼皮之类的东西。它是由面粉和红曲混合在一起然后放在平底锅煎个几分钟后切小块然后沾酱油和蒜蓉一起吃。

酒

小米酒



小米酿制的酒类，部分酒为甜酒，后劲很强，很适合搭配山产或是烧烤之类的食物。



Tips

小米酒

其实小米酒只要在台湾有原住民部落的地方或城市都可以喝的到，因为酿制的原料和方法不同，原料和口味的选择不同，所以在各地方喝起来的感觉也不一样。如果要购买小米酒的话，建议先试喝看看再决定要不要购买。

关于穷游锦囊《台湾美食》

你的反馈非常重要

穷游锦囊的内容由穷游网签约作者调研写作，由穷游锦囊编辑部编辑并设计完成。如果你在使用过程中发现任何文中的信息有误或需要更新，请立刻发送邮件到：guideeditor@qyer.com，我们会重视每一条来自旅行者的反馈信息，对纠错信息会在第一时间进行核实更新。为了让所有的旅行者更好的享受旅程，你的反馈非常重要！

联系邮箱：guideeditor@qyer.com

新浪微博：[@穷游锦囊](#)



Tips

关注“穷游锦囊”微信公众号



除了持续为大家提供可值得信赖的旅行指南，穷游锦囊也会通过微信平台分享旅外安全的基本知识，以及目的地旅行安全提醒和最新信息，为大家顺利安全地完成旅途提供更好的支持。希望每个穷游er在跟世界say hello的同

时，都能安全回家。

搜索微信公众号“qyerguide”或“穷游锦囊”，亦可扫描二维码立即关注！

版权声明：

北京穷游天下科技发展有限公司(以下简称“本公司”)

郑重声明：

本文件内所有内容，包括但不限于文字、图片、图表、地图、标志、标识、广告、商标、数据、作品、设计、计划、专栏目录与名称、内容分类标准、以及任何其他信息或资料，均受中国现行法律法规、规章制度及适用之国际公约中有关著作权、商标权、专利权及/或其它财产所有权法律的保护，为本公司所有。未经本公司正式书面授权，任何人不得为任何目的使用以及向任何自然人或单位提供、披露、复印、复制、出售、许可、出版、宣讲、转让或利用本公司提供的任何内容，否则本公司将依据相关法律法规追究经济赔偿和其它侵权法律责任。对不遵守本声明或其他违法、恶意使用本公司内容者，本公司保留追究其法律责任的权利。

北京穷游天下科技发展有限公司授权

国浩律师（上海）事务所

锦囊作者



anies

Anies，台湾南部长大，在台湾生活了27年的台湾大女生，现居住在澳洲墨尔本4年。澳洲大学研究生，空闲时间，喜欢带着一台相机，去探索城市的每个角落。喜欢旅游，用低成本来完成我每一趟的旅游是我每次旅行的最大乐趣。喜欢探险，无拘无束不跟着旅行团的旅游有个最大的好处就是，你可以有更多机会乱走。乱走可以让你发现一座城市不同的面貌，体验不同城市的文化风情。现在的我，正在用我自己的方式，准备走完澳洲大陆的每个角落。