



傳統美味 創新搭配

# 宜蘭鐵道旅行 美食之最

文·方欣圓



**宜**蘭火車站，原稱為「宜蘭驛」，是宜蘭市區的交通重鎮。為了因應往來人潮需求，於火車站附近造就出各式的在地小吃，若要饕客票選台灣鐵道美食小吃，其中一站絕對少不掉宜蘭。

## 北門蒜味肉羹 蒜氣十足

宜蘭人喜嗜羹，宜蘭市、羅東的肉羹與米粉羹、頭城的吻仔魚羹、礁溪的鯊魚羹、蘇澳的海產羹，皆聞名遐邇。又何以孕育出如此美味、多元的羹湯文化？主要是受宜蘭溼

冷密雨氣候與農業形態的影響，耕作人家務農繁忙，需要大量體力，勾芡煮出的湯品，濃稠度高，自是比清湯容易產生飽足感，也具有一定的保溫功能，農民在寒冽之時，喝進肚裡，特別暖和，加上宜蘭物豐食足，居民可就地取材，久而久之便發展出口味變化繁多的羹湯佳餚。

創立於民國55年的老店「北門蒜味肉羹」就是經典代表。肉羹，來自本地的新鮮豬肉，取肉質富彈性的前腿胛心肉，切片塊狀，按摩醃製入味，下鍋煮熟，不同於一般裹滿魚漿的肉羹，它的肉羹僅吸附上微微的一層太白粉、魚漿，吃得到完整的豬肉實體，軟Q帶勁。



### 北門蒜味肉羹

地址：(老店)宜蘭市舊城北路141號

(二店)宜蘭市舊城北路159號

營業時間：(老店) 09:00~17:00

(二店) 11:00~19:00(週日、一公休)





### 北門綠豆沙牛乳大王

地址：宜蘭市中山路三段208號

營業時間：10:30~23:00

湯頭，沿用汆燙肉羹的精華高湯，摺入紅蘿蔔、竹筍絲襯色並增加咀嚼口感，主角是宜蘭三星白蒜，切末撒入，勾芡成羹。可別小看這芡汁，它主宰了湯品的好壞，過度濃稠羹湯結塊不成模樣，薄薄的玻璃芡最合宜，晶亮剔透，潤滑勻順，喝到最後還要凝而不瀉，才稱得上佳品，「北門蒜味肉羹」就有達到此標準。

而品嚐此羹湯最壓軸的美味，就是蒜末那股柔和的辛辣味，與肉羹、芡湯皆合，一碗熱騰騰咕嚕咕嚕下肚，喝它個碗朝天，就算口中蒜氣沖天，被嫌味道不雅也頗為甘願，何況白蒜中的蒜素有防癌、清血、降低膽固醇及三酸甘油脂等功能，一舉多得。

## 北門綠豆沙牛乳大王 香醇濃郁

若是介意口腔味道的食客，可前往相距不到50公尺，位於中山路與舊城北路口的「北門綠豆沙牛乳大王」，先買杯牛奶飲品，在食蒜味肉羹前飲用，其蛋白質可與大蒜中的硫化丙烯結合，對於消除口中蒜味有益助，重點是可品嚐到具有30年歷史的飲品美味。

羅老闆自退伍後，便開始經營果汁飲料

店，多年來，保持一貫優質水平，即使近年來連鎖飲料店鋪增多，許多傳統果汁店受到衝擊，「北門綠豆沙牛乳大王」仍占有一席之地，這與店家扎實的經營態度有關。

綠豆沙牛乳的綠豆，店家特別挑選飽滿、沙性大的毛綠豆，讓口感特別香醇，羅老闆爽朗地說，「即使成本高，讓客人喝得爽口比較重要啦！」而另一項人氣商品芋頭沙牛乳，事前的準備功夫也有一番學問。店家沒有特定挑選哪個區域的芋頭，重點在於，「要知道哪個季節要用哪裡的芋頭，芋頭只要收成成熟度夠，一定好吃！」

備料的過程中，羅老闆堅持採用台糖的蔗糖，他在地強調，「蔗糖沒有添加任何香精因子，既天然又好喝，這才是真正古早味的糖！」聽到老闆的堅持，讓人每喝下一口，喝得健康、教人信任。

待備料完成，老闆現做客人點的飲料，一會兒加入綠豆，一會兒加入鮮奶，再加上些許冰塊，動作俐落流暢，好似體操選手正確無誤地一展身手，最後倒入杯子，完成一杯香醇可口的綠豆沙牛奶，即完美落地。又在這過程中，講究衛生概念，不時清洗器具，為優質飲料店應有的正確觀念。💕