



食材出自產地 貨源豐沛肥美

儷僮餐廳 吃出馬祖鮮滋味

文、圖·方欣圓

馬祖，一個被稱為海上桃花源的島嶼，擁有未受汙染海域形成的天然釣場，漁產特別豐沛鮮美。到馬祖玩，不假思索，自是不可錯失覓食海鮮料理的大好機會！

在馬祖南竿，一條靜謐的巷子裡，隱藏著一間「儷僮餐廳」，以道地的馬祖傳統菜餚為特色，專賣新鮮海產及閩東風味料理，一樓供做三五好友小酌、聚餐之用，二樓則設有宴席大桌與包廂，用餐時間總是座無虛席。

海味澎湃 香炒魚麵

在「儷僮餐廳」打頭陣的餡點，必從馬祖特產麵食——魚麵嘗起。你一定會好奇，這道地的魚麵是如何製成的呢？老闆陳善旺說，馬祖魚麵的發源，起於婦女的巧思，早

期居民多以漁業維生，為延長漁獲的美味期限，潛心研製，將新鮮魚肉打成漿泥，和入太白粉、鹽，經過揉和、壓製、切割的工序，再於日光下曝曬製成。

煮時，以肉絲、木耳、高麗菜、紅蘿蔔燴炒魚麵，起鍋灑上些許蔥花，便可供食。燒法家常簡單，卻將魚麵的魚鮮味發揮到淋漓盡致；但牢記，品嚐魚麵彈牙爽脆最佳口感的不二法門，即是趁熱享用。

鮮甜美味 快炒淡菜

吃罷裹腹的主食，來上一盤下酒的淡菜，與友人小酌一番，酒珍菜美，相互烘托，極為對味；只是，謹記，飲酒切勿過量，方才能真正品其佳餚之美味。



這盤中的淡菜，是一種附著生長於礁石潮間帶的貝類，亦屬馬祖特有海產之一，經由水產試驗所人工培植成功後，當地人也開始投入養殖，雖不是野生種，肉質依舊肥嫩可口。食材新鮮，只需攪入些許蒜茸、辣椒等基本配料，以武火快炒，便能彰顯淡菜本身的鮮美原味；再加碼贈上陳善旺熱情指導的去殼絕活，不用兩三下，盤裡的淡菜便掃個精光，令人念茲在茲。



麗儂餐廳

地址：馬祖南竿鄉清水村107號

電話：0836-25198

營業時間：13:00~14:00；17:30~21:00

香酥多汁 紅糟海鰻

想必，一定有不少人品味過日式烤鰻魚的美味，但馬祖的紅糟海鰻不同於印象中軟綿的鰻魚口感，海裡捕撈的海鰻，活動力甚大，肉質也特別結實而飽富彈勁。烹調時，裹上紅糟醬油炸，讓麵衣將魚肉汁緊緊包覆住；食時大口咬下，鮮腴的鰻魚肉汁在嘴巴爆開來，淡淡的紅糟酒香繚繞於口中，徹底演繹出上乘珍饈的美味，是老饕必點佳餚。



馬祖漢堡 繼光餅夾蚵仔蛋

有些食客量大，覺得不飽不過癮，必定得嘗上店裡的繼光餅夾蚵仔蛋。「麗儂餐廳」選用的繼光餅，是創立於1973年，馬祖至今唯一以古法貼爐窯，使用傳統木炭烘烤的「寶利軒」繼光餅老店。以老麵發酵的繼光餅，使餅皮富嚼勁而不老，加上獨特的木炭氣味，越嚼越香，是傳襲40多年的好手藝。

馬祖繼光餅的吃法和台灣迥異，有別於台灣夾燒肉的吃法，馬祖夾的是蚵仔蛋，鮮甜的蚵仔搭配上軟嫩的煎蛋，和著繼光餅的香氣與嚼勁，美味度直令人拍案叫絕。陳善旺說：「『麗儂餐廳』30多年來沒別的，賣的就是新鮮。每天清晨6點到市場挑選當日最好的食材，店裡特定用料也有固定配合廠商，所以在烹煮菜餚時，刻意不添加過多的調味料，為的是讓顧客吃出食材本身的鮮甜原味。」❤️