岩生趣記：那些在東三水街市場/新富市場的美味食材與史達魯大廚的巧手藝

週六上午，氣象報告說會是多雲偶陣雨，持起雨傘出門，果不其然飄著綿綿雨絲；悠悠晃晃地出了捷運站口，沿著康定路、轉向廣州街、邁進剝皮寮，閒步數著地上鑲嵌著的銘牌、觸摸著杉木板門遙想老街區的風華。這是一個適合睡覺、又或是吃美食的小日子！

圖一、門上有趣的春聯

參加岩生築見活動的遊客，已經三三兩兩地在剝皮寮廣州街入口廣場集合，工作人員確認點名後，發給每人一付導覽機，就著玻璃空間中的桌椅眾人或坐或站，史達魯主廚暨引路人便開始為這天的活動進行開場。

圖二、在剝皮寮集合解說

剝皮寮在兩百多年前就已經是傍著淡水河所形成的商業聚落，一直到日治時代演變成閩式與巴洛克式混合的住宅街區。因為煤炭與杉木交易繁盛、引來眾多人潮，既然取名「新富」表示這裡的商機蓬勃，而舊有的公有市場與環繞著市場周邊的私營攤販都充滿生機地競逐發展；這裡也因為日治政府規劃，有了全台第一個符合新式衛生法規的市場建築。

可惜，時光荏苒、城市發展軸線移轉，隨著萬華街區的沒落、市場的交易也慢慢地沉寂，公有市場結束營運、攤商遷出到周邊街道，公私營的攤家混合在同一條街道上，形成現今的形式，直到新政府重新規劃在地的攤商便形成兩個市場混合在同一條街道的趣致。

圖三、兩個市場名稱招牌

步入市場，可以感受到週末上午攤商的活力，隨著湧動的顧客腳步、吆喝聲也夾雜起落，每張臉上都帶著見獵心喜的閃爍精光，不論是剛酥炸起鍋香氣逼人的鰻魚塊、鮮豔欲滴揉得出水的京都水菜、鮮紅軟彈的雞肉豬肉或是酸香甜脆的糖蒜等，引得滿滿饕客食指大動。

圖四、魚丸熟食攤

圖五、酥炸的現吃熟食

市場中的攤商傳承了數十年，上下兩代、甚至三代延續的祖傳手藝，「用心」與「堅持」牢牢鎖緊萬華在地味蕾；每張菜檯後面的老闆或老闆娘都有自己對於食材的情味，這是別出同業心裁的獨門秘方，卻也樂於分享給每個客人自家傳承的風味，每一個停留的步伐都可以從攤商手裡帶走他們自豪的鮮美豐醇。

圖六、販售整隻土雞的店家

圖七、販售豬肉的攤商

圖八、新鮮蔬菜的攤位

圖九、每日新鮮供應的醬菜

圖十、醬菜的種類有十多種

圖十一、妝點著童趣的土雞攤位

有趣的是，兩個市場的攤商比鄰節次的錯落在一起，而兩位市場自治會的會長都剛好是販售雞肉的攤商；新富市場的蘇會長專門販售整隻的土雞，很多萬華外移出去的老客人，依舊懷念土雞鮮美的味道，專程定期回來帶走滿滿的伴手禮；而東三水街市場的蕭會長，是熱心推廣市場文化的舵手，常與各種團體合作進行導覽，店家牆面也童趣地貼上插畫對各種雞肉進行介紹。

圖十二、指點雞肉品質的辨識

史達魯主廚領著大家市場頭走到市場尾，拎滿了新鮮食材準備烹調，來賓們眼底收盡各種鮮肉蔬果的美麗色澤，接下來就要改用舌尖與胃囊來體驗變成料理的好滋味。

圖十三、準備餐點中

除了史達魯主廚之外，現場也邀請到「Piccola Cucina 小廚房」的 Jessica 主廚一同來為客人準備餐點。這天我們要品嘗的三道菜餚分別是：「**自信雞白湯**」、「**菜市場沙拉**」及「**香煎干貝嫩雞胸佐烤蔬菜**」。

「自信雞白湯」是採用壓力鍋將四副雞骨架熬煮成五公升的湯，除此之外，還另外加了洋蔥與紅蘿蔔增添風味。採用的土雞是南投武界高海拔飼養的桂丁雞種，純天然的飼料與低密度的養成，讓雞湯的風味相當的醇厚而沒有腥味。

圖十四、準備雞湯的前置作業

它的賣點就是很有自信地用湯頭決勝負，未施加任何調味；金黃色的澄清雞湯點綴著翠綠香菜，用小巧的磁杯上菜，客人們如同品茶一般地先淺嚐雞湯的原味；之後，主廚請大家再添加一點海鹽做為提味，

圖十五、自信雞白湯

比較前後的味道，加鹽之後讓雞湯的甜味更是提升出來，餘韻在舌尖上面繚繞。

客人們紛紛要求續杯，對於雞湯風味豐富的層次感到驚艷無比。

「菜市場沙拉」即是食材在菜市場中一應俱全，將買到的生菜洗妥備好，與熟食品混合在沙拉碗中，就成為美味的一道家庭料理。

今天的沙拉中備有蘿美、苦苣、結球萵苣、京都水菜、樹葡萄、小番茄及市場熟食的炸牛蒡絲，淋上混合魚露、檸檬汁、大蒜與美乃滋做成的「魚露凱薩醬」。

圖十六、淋上沙拉醬料

生菜沙拉除了吃蔬菜的甜脆口感之外，如果有些微苦味在裡面，可以

讓食感更豐富，所以清甜的葉菜沙拉總會混帶一些有苦味的菜類在其中。醬料的油脂除了幫助維生素吸收外，也可以潤滑蔬菜的口感，同時採用酸味來提升食欲。炸牛蒡的除了增添香氣之外，還可以添加酥脆口感，讓沙拉變成味覺的多重奏。

圖十七、菜市場沙拉

最有趣的是小番茄在使用之前，史達魯大廚用科學麵裡面的調味包先醃過，混合出甜香與鹹香的有趣滋味。

圖十八、沙拉上桌

最後，眾人期待已久的是主菜–「香煎干貝嫩雞胸佐烤蔬菜」。同樣採用岩生築見與凱馨實業合作、在南投武界由布農族媽媽們飼養的高海拔桂丁種土雞，以舒肥料里低溫烹調的雞胸肉，同時也請客人們試吃同樣做法、但採用市面上的白肉雞胸的味道。

舒肥料理的特點是將肉品包裹在真空袋中，採用固定低溫烹調，可以將水分鎖住在肉質中，讓刻板印象口感乾柴的雞胸肉，依舊可以充滿軟嫩 Juicy 口感。而武界的放山土雞因為經過 100 天飼養熟成，

圖十九、香煎干貝嫩雞胸佐烤蔬菜

肉質醇厚且有彈性，吃得出雞肉成熟的香味，同時因為吃的是天然海藻飼料，金黃色的油質不帶一點腥味，讓雞胸肉既軟嫩、又多汁滑口。這樣的料理，在家裏面也可以用電鍋的保溫功能來製作，可以充分讓容易乾柴的雞胸保有好吃的口感！

圖二十、雞胸上色

圖二十一、香煎干貝嫩雞胸佐烤蔬菜裝盤

岩生築見感謝每一位在週六上午陪我們一起度過愉快午餐時光的來賓，不僅透過市場帶路人-史達魯帶著大家逛了一遭三水街的傳統市場，同時也透過解說與示範學到了三道美味又實用的料理。我們希望透過諸如此類的體驗活動，讓更多人可以體驗到生活的美好，稍微多投資一點時間、多點小技巧，可以讓食感的經驗更豐富。

圖二十二、岩生築見創辦人分享