

台南澎湃早餐吃透透 —— 菜粽、碗粿、虱目魚、牛肉湯

文、圖／楊芬雯

我記得在台南吃早餐的飽足感，那跟精密計算過營養卡路里的五穀優格精力湯不同，毛孔舒服的張開，肢體末端暖暖烘烘，謝絕吃過仍空虛的疑慮。

無需探問本地人吃早餐的去處，七、八點起床，路上四處晃晃，小巷、騎樓、廟前、菜市場一眼望去聚了人，通常有得吃。最普遍的是菜粽配味增湯，或碗粿搭虱目魚羹，從市區任一點步行個十、十五分鐘總有一攤，作法口味各異。

南台灣早點 挑起最極致的味蕾 享受——菜粽配味增湯、碗粿搭虱目魚羹

菜粽透著月桃葉香，體格有大有小，不特別吩咐的話多加花生粉、少數不加，有的兼賣肉粽。味增湯有做葷或素，西門路上的老店菜粽湯底豪華，丟

入大把小魚乾、柴魚片熬湯底，選用耐煮入味的木棉豆腐，一碗仍賣十元。

碗粿攤的變化更大，粿多用在來米製，零星幾攤糙米製，還有說法是在來米放過一陣子口感才Q。粿裡放的材料從單純到滿溢，原理跟肉粽類似，蛋黃、香菇、肉燥、整塊魯肉都是加味組料。粿上淋基底醬、辣醬和蒜泥三款，基底醬分偏甜或鹹，奶油糖色辣醬和蒜泥看個人口味。虱目魚羹湯又稱浮水魚羹，國華街人氣名店富盛號、對面分家出去開的一味品、從東門圓環遷至府前路的小南都是兼賣魚羹。另一系統信義街的老古石、國華街北段老古石碗粿配的是肉羹和丸子清湯，現捏入水煮的肉羹湯難得。

傳承三代的古早味魚丸湯

魚丸湯專鋪同樣走透明路線，講究的



那幾間是劉清泉家族傳承手藝，分散在第三代、天宮廟、阿川、永記四家店。賣魚丸湯和牛肉湯一樣，看料吃飯，厲害的鋪子手法毫不花俏，只管把魚的鮮味和牛肉的甜脂盡可能保留。以天宮廟旁魚丸湯來說，脆丸、粉蒸、魚皮、魚肚、脆腸當天備料，魚骨熬湯，往往怕腥怕軟爛口感的人就肯吃這家滾薄粉的皮和肚。

南都透早暖胃好料理 —— 牛肉湯、虱目魚、什錦鹹粥

再不滿足，還有招是問做吃的平時往哪吃。老鋪牛肉湯晚班掌廚李健都，自小台南長大。聽外地客人聊蝦仁飯漲價到一碗四十五，他手起刀落回頭無縫切入，說從一碗五塊開始吃，而且那時火燒蝦舖滿碗面，現在蝦少比較貴也沒辦法。

李健都的鋪子在兩線道小路康樂街

上，店名直白，就叫康樂街牛肉湯。問早餐口袋名單，他報上菜粽、虱目魚鹹粥和飯桌仔。「台南人都歪嘴雞，嘴有夠利，利到會割人。」他說的不只是客人，還包括自己。你聽他說起別的吃處，也不喊名字，只說哪條路上賣什麼的。西門路中正路交界巷子裡的沙淘宮，廟前空地早上五點多開始擺攤賣菜粽。「小時候我爸帶我去，現在換我吃他兒子做的粽。」李健都笑說：「那間全台南最貴，因為我去至少吃三粒。他土豆挑得好，我吃別間的會胃糟糟。」土豆易生黃麴毒素，磨成粉灑在菜粽上固然香，沙淘宮前菜粽寧可不加，讓出空間感受草葉滲入米粒的素樸味道。

康樂街牛肉湯由林明良夫妻創於一九九三年，算牛肉湯界的學長。這一行有殺牛才有肉湯喝，善化牛墟每天清晨殺牛，運到市區趁新鮮切薄片熱湯澆熟，粉嫩下肚。以往透早起上工的人

多，早餐吃飽才能活力滿滿到中午，賣牛肉湯的攤子也會煮大鍋白飯，講究些的滷製牛肉燥，吃肉配飯喝湯好不快活。當日未凍過的溫體牛受歡迎，牛肉湯愈開愈多，光台南市聽說就開了兩百多家。有需求就有供給，於是牛墟加開下午班，送到店家剛好趕赴晚餐生意。

晚上的肉約五點到店，姊夫林明良把李健都帶進門接晚班。從餐飲生手入行，到現在摸熟牛肉筋理，李健都直言：「這生意好做，肉青（新鮮）就是好吃。」

「白天很多客人天天來吃，有做生意的人，巷口診所醫生跟他兒子，還有早上出來運動的人。」從康樂街一間鋪的演化，就可以看出牛肉湯存在台南三十年歷史，肉從一斤兩百進到四百，客層已隨時代變化位移。「牛肉吃愈天然愈新鮮愈好，只有那塊帶油花的肉，才能放到明天早上炒。跟殺牛的進貨，三十

斤好的一定給你夾五斤不夠好的，早班不夠好的肉拿去做牛肉燥，晚班直接加價叫他全給好的。以前我們湯頭也攪味精，現在都沒了，還有客人喝湯連鹽都不要放。」晚上去找牛肉湯老闆聊天有好處，生意戰況沒早餐刺激，休喘時李健都大口灌自備檸檬水，比較能講上兩句。

李健都早餐還會吃飯桌仔，型態類似自助餐。剛炒好的多種當令青菜、煎蛋、滷食是基本配備，「我告訴你的這一家，魚有青。」果然有青才敢大聲，西門路沙卡里巴現址小巷裡別有洞天，早上七點開業，看當天漁獲分別做清蒸、乾煎、醬滷。客人年紀多在中年以上，點好菜坐下，不忘囑咐湯多盛些。台南小吃攤送清湯不稀奇，肉骨清湯最多，賣雞肉的還有雞湯，鴨肉的有鴨油湯，這家飯桌仔送上魚湯。

早餐吃魚的還有一路。父親受僱於台



南的企業，長年派駐在外，農曆新年才回總公司參與新春團拜。一家人住的飯店供應早餐，中式稀飯西式蛋捲一應俱全。我吃過幾次，味道印象模糊。父親不吃，他會起個大早，從飯店出來彎過幾個小巷，到廟前小攤吃虱目魚粥。透早六、七點，空地上擺的摺疊桌幾乎全滿，樹影疏落，有光有煙。滾沸大鍋裡米粒仍分明，湯頭加進碎魚肉和蚵仔，油條堆疊在旁。說鹹粥，通常指的是這粥底，撈進碗裡熱燙上桌，要不要配油條沾著吃隨人喜好。

為喝粥、更為吃魚而來的人點魚肚粥，多加去頭去尾的整條虱目魚。虱目魚刺細瑣，吃得好是本事。廟前整片頭低低的啃魚吐刺，同桌人不必相識，只管對付碗裡魚。年紀小的不注意就被第一口粥燙了嘴，刺扎了牙肉，反倒缺牙的老人家善於對付魚，幾十年經驗了。所以說虱目魚鹹粥還真稱不上老少咸宜的早餐。

只不過那樣的粥，吃不到了。或許是生意好，攤子搬進店面。懷念曬太陽吹風吃粥，除非自備瓷碗，外帶找間廟去吃。台南廟多，這倒容易。難的是尋不回舊時口味。現在流行無刺虱目魚，不知用什麼手法剖去魚刺，小兒都能輕易大口吞嚥。風水流轉，輪到吃魚口技高超的人悵然。粥還是好吃，少了點滋味。

早餐吃的以前晨起才有，如今身段一流，讓顧客方便，就是給生意方便。車流量多大條馬路上招牌最亮的，常見二十四小時亮燈的虱目魚粥，明亮連鎖

店面的菜粽肉粽。所幸社群時代還有另一條生意鐵則，會賣完的比錢還貴，吃不到才香。網路上流傳要吃到粉紅色牛肉湯最好清晨五點到，三大難買菜粽依序各是七點、八點、九點完售收攤。飢餓行銷也要你餓才能得逞，來台南早吃早餐不虧，料好又能及時空出下一頓的肚量。

