

台灣小吃的中年危機：那碗不凡、不變、消失與新生的滷肉飯

台灣能有這麼多樣化的滷肉飯，也是因為每個人在捍衛自己喜歡的滋味。



／

去年12月4日，平日鮮少在社群媒體活躍的主廚Nobu（李信男），忽然靈機一動，在臉書寫起自己的「滷肉飯回憶錄」。幾乎以一天一更的頻率，連載他橫跨20年來的小吃心得與筆記，至今累積近百則圖文，甚至有媒體找上他寫專欄。

四十出頭歲的Nobu，一輩子有超過一半的時間獻給了廚房。但一路以來做法國菜的他，始終對小吃情有獨鍾，尤其是那一碗滷肉飯。

「滷肉飯能象徵一種小吃精神，因為它符合了『便宜、快速、好吃』三個小吃最重要的元素。雖然我當廚師超過20年，沒做過台菜，連一碗滷肉飯都不曾自己動手做，可是我一直深信，一個國家的庶民小吃的深度，會決定一個國家飲食文化的深度。你說這個國家沒有小吃，高端料理會做得多好？我不相信。」他說。

不過，之所以寫起小吃回憶錄，源自於這位主廚的中年危機。

「做吃就是一個一輩子的承諾。」Nobu說，30歲那年，他下定決心要成為一位頂尖的廚師，「因為廚師這行業本就不是個高薪的行業了，如果不成為頂尖、只是below average，你就只能當薪水不高不低的工具人。」

但他也深知這抉擇的代價。他說，如果我要當一位好廚師，就不可能當一個好爸爸，「那時我就決定了，我不買車、不買房、不生小孩、不交我的行業以外的朋友、不培養其他的第三興趣，」因為不做到這程度，便難以在廚房出人頭地。



Nobu

/

十年之後，他的承諾兌現了。2023年，Nobu開了自己的高檔法式餐廳NOBUO，隔年更風光摘下《台灣米其林指南》一星殊榮。可是也在這樣自由高光的時刻，他發覺自己的人生面臨新的轉角。首先是生理的老化，不再能無節制的暴飲暴食，也不再能無限量的爆肝工時；再來，則是記憶的衰退。

因為不想忘記養成自己的飲食足跡，他翻出陳年的味蕾與記憶，化為文字寫成一篇篇日記兼食記。意外的是，也在回首那些舊時小吃的過程，他看見同樣的中年危機，也發生在台灣的小吃文化。

在一篇文中，Nobu寫著：「有沒有過這樣的經驗，曾經你愛一個人很久很久。但是一回頭，卻發現她早已不是你原本愛的那個樣子。」乍看在談情說愛，實則在悼念一間小吃舊愛的人事全非。

從少年時期累積至今的小吃名單，有的依舊美味，但亦有消失、變味、與記憶有別的。現實是，雖然台灣以豐富的小吃文化為傲，但當成本上漲、人口老化，小吃店也面臨經營困難。越來越多老店熄燈，透露了小吃技藝的傳承之難。時代變遷下，台灣小吃是否也步入中年危機？

端傳媒這天與Nobu同行，設定四間不同主題，分別是「不凡的」、「不變的」、「消失的」以及「新生的」滷肉飯，請他以一位專業主廚、一位資深饕客，亦是一名中年男子的角度，與我們分享他飲食20年的小吃觀。



Nobu

/

不凡的滷肉飯：金仙魯肉飯，松山店

Nobu：第一次來這裡吃飯正好是20年前的2005年。當年我二十出頭歲，在附近一間西餐廳打工，下午放風想找東西吃而與它結緣。台北叫「金仙」的滷肉飯其實有不下數十間，原以為它就像「鬍鬚張」（台灣以滷肉飯聞名的連鎖餐飲品牌），有個中央廚房在品管餐食，可是後來卻發現唯獨松山店這家金仙，就是比其他金仙來的好吃。

有次跟老闆娘聊天，才知道松山店是「金仙」這名號的起點。因為經營的不錯，而有親戚拜門學藝，並使用他們的蝦卷、魚丸，「金仙」體系開始開枝散葉。那個年代還沒有所謂「加盟」的概念，但原理相同——金仙本店會技術轉移，師傅教你怎麼做滷肉飯，可是分店能不能維持同一水準就各憑本事。

端：有些人認為是滷肉飯是台灣的「國菜」，一來，滷肉飯在台灣各地的密度實在很高，很難有個街區裡看不到一間滷肉飯；二來，台灣也是米食大國，自產高品質的水稻、豬肉，是一款完全在台灣自產自銷的在地料理。但在米其林主廚的眼中，你認為滷肉飯背後有哪些學問？

Nobu：對我來說，我認為一碗滷肉飯跟一貫壽司同等困難。越是簡單的東西，越講究單一食材的「狀態」。我以「狀態」這個詞彙來形容，因為食材每天來的品質是不一樣的，必須經過烹調的人之手去把食材調整到最好的狀態。

很多人認為滷肉是滷肉飯的精髓，但對我來講，飯才是精髓。因為滷肉飯的滋味，基本上就是滷汁與飯，而每一家兩者的比例都不同，當客人用湯匙挖上一匙，那口飯包含了多少的肉汁、油脂，還有肉塊在上頭，決定一碗滷肉飯的成敗。而飯的狀態是乾或濕，米粒本身的熟度、黏度，與一家店煮飯的方式、鍋具的大小，甚至是一鍋飯挖的位置是上面、中間或下面，都有影響。



/

滷肉的配方則決定一碗滷肉飯的風格。直觀的差別可能是選肉的部位是瘦或肥，全瘦肉最好的代表是「龍緣魯肉飯」，全肥肉的代表之一大概是三重的「今大魯肉飯」，但大部分的店家都是肥瘦相間，只是肥一點或瘦一點，就看每一家的選擇。調味也多少有一些不同，有些是以醬香主導，例如金仙的醬香算是偏重；我也吃過加醬瓜、加豆瓣醬或加蝦米的；另外我也觀察，台北偏西側大稻埕周邊，特別重紅蔥頭這個食材，滷汁是把大把的紅蔥頭、肥肉煮到整鍋融化。

各地的風味特色便反映出文化這個東西。我覺得很酷的一點是，在台灣，每一個街坊、每一個巷口都有屬於它自己的滷肉飯。你很少聽到哪一家滷肉飯是新開的，或忽然爆紅要大排長龍，通常就是哪一家老店很好吃，開了30年從小吃到大。小吃實際上是非常深植於台灣人的生活裡，喜好甚至綿延好幾個世代，就是心底認定的一個味道，很難被其他外力所改變。台灣能有這麼多樣化的滷肉飯，也是因為每個人在捍衛自己喜歡的滋味。

端：每次來金仙一定會點的菜色是哪些？

Nobu：滷肉飯加一顆滷鴨蛋。現在人生比較有餘裕了，會再點份蝦卷，因為兩支要50元（新台幣，下同），以前實在點不下去。但我覺得最厲害的是這20年來，它的味道都沒有變，唯一有變的可能是蝦卷，但反而是料變得更紮實了。

端：你有沒有一種感覺，是一間滷肉飯的滷蛋若用的是「鴨蛋」而非「雞蛋」，那它的滷肉飯大概也不會太差？

Nobu：欸，我也是這麼覺得。其實滷肉飯配一顆滷蛋，提供了一餐最基本的營養單位，有澱粉、油脂，也有蛋白質。但雞蛋就是吃個粗飽，相較之下，鴨蛋成本更高但更有風味，且蛋黃即便在煮熟的情況下口感一樣很creamy。若滷蛋會選擇出鴨蛋的店家，一定是對風味這件事有更多想法的。



不變的滷肉飯：黃記魯肉飯

端：下一間要前往的，也是主廚吃了有超過20年的「黃記魯肉飯」。但比起金仙，黃記對你而言，似乎有更多感性的成分在其中？

Nobu：黃記是我在台北吃最久的一家滷肉飯，早期它還不在這裡的店面，是比較靠近雙城夜市一個路邊閣樓的半露天攤販。我從舊址開始吃，吃到現在新址，這些年經歷我自己的改變，也看到老闆一家人的改變，所以這間滷肉飯對我來說，已經很難用一句喜不喜歡、好不好吃來評價。

端：聽起來與這間店有一種革命夥伴的感情。

Nobu：真的。而且因為我選擇的行業別，餐飲業新人的薪水真的很低，2003年在附近的飯店工作一個月兩萬多塊，扣掉房租，其實沒有什麼多餘的錢去吃一頓什麼好的。在那個人生階段，選擇一家可靠、而且真的好吃的小吃，對我來說是很重要的。

我現在口袋裡的小吃，很多都是年輕時累積起來的名單，而它們也一直開到現在，不管是滷肉飯也好，或是一間小麵攤也好。當時一週至少會來吃黃記三、四次吧，且只夠吃一碗小魯，不能再點別的。



Nobu

/

那也是我把媽媽送去安養院的一年。我記得一次除夕夜，白天我去安養院探望媽媽，傍晚回家時發現黃記還開著，我就在路邊吃一碗滷肉飯當作我的年夜飯。也是在那個時候，我發現原來台北還有這麼多人跟我一樣除夕可能是沒有回家吃飯的，要在外頭扒一盒滷肉飯便當。

現在回想，也不知道老闆一家是什麼原因要拚命成這樣子，全年無休，只有春節休個幾天，連除夕都照常營業。當然我也不曾問過。但你知道小吃這門生意是很辛苦的，很多人可能是因生活或家庭所迫，做吃的未必是對「料理」有熱情。尤其在成本、人力有限的情況下，要求它的品質要很固定、很穩定，他們要花比一般專業廚師更多的心力、更努力地去維持。而且一做就是20年、30年，要維持這樣的水準是很不容易的。因為這20年，不只是食材供應鏈、餐飲成本的變化，老闆一家人可能也有很多的變化。

但現在的他們，賺到錢了移到新的店面，一週至少休息一天、偶爾兩天，我也很替他們開心。

端：黃記的風格與金仙也很不同，感覺你對滷肉飯的審美也很多元？

Nobu：這兩家從滷汁、調味到米飯都的確很不同，黃記的肉比較細碎，醬色沒有那麼重，米粒狀態也比較鬆散。但一碗好的滷肉飯，沒有一定飯要怎麼樣、肉要怎麼樣，它就是整體端出來的結果——重點是筷子扒一口的直覺是好吃的。就像拉麵有很多風格，而構成一碗好吃的拉麵，有很多種風味的樣貌。



Nobu /

消失的滷肉飯：小楊豬血湯

端：除了陪伴你長大至今的滷肉飯，有沒有一間已成絕響、只能懷念的滷肉飯？

Nobu：2017年，一位主廚好友（Marc L³ 的廖偉廷）帶我去昌吉街。昌吉街在台北以非常多的豬血湯小吃聞名，其中「小楊豬血湯」是其中最有名的老店之一。有趣的是，這間店還兼賣著「咖哩滷肉飯」，我一開始聽說就覺得這什麼邪魔歪道，在跟我開玩笑吧？沒想到吃完之後覺得它非常好吃。

它滷肉飯的風格是跟我們剛剛吃的黃記很接近，豬肉剁地細碎，部位選地更油，然後醬汁帶有一點點淡淡的咖哩口味，完全不過濃搶味。然後配著豬血湯一起喝，豬血湯上層的那個沙茶油，跟那碗咖哩滷肉飯整體吃來就有種奇妙的樂趣，吃了第一次就莫名地想要再吃第二次，然後就想再吃第三次，最後演變成我每天都去吃，整整維持了一個月同樣的行程。

可是後來我出國工作，2019年回來想著要去吃，結果發現它已經歇業，上網爬文才知道老闆因身體因素無法營業，小店就收掉了。

端：坦白說，做小吃真的是一門體力活。許多小吃老店老闆從年輕幹到中年都有一身舊疾，收攤後要先去推拿個兩小時才能回家休息。真的見證過一間從小吃到大的小吃店結業，才會意識到美食得且吃且珍惜，因為總有一天它會消失或是變味，不再是記憶中的模樣。

Nobu：真的是這樣。因為料理人不是機器，我們都是人。他們跟我們一樣都是在經歷人生的變遷。有時候，即使店還在，也可能人事已非，例如寧夏夜市曾有一間我很喜歡的老店，但爸爸交棒兒子後，味道就完全不一樣了。可是另一方面，當你有了且吃且珍惜的心情後，面對消失的味道反而就會釋懷一點。

端：你會覺得這20年吃小吃的感觸，不變的才是少數，消失的、改變的反而才是多數嗎？

Nobu：若把時間拉長，要維持不變一定是更困難的，但改變也未必就是壞事。比如說萬華的「小王煮瓜」，幾年前拿了米其林「必比登推介」就重新改裝、rebranding，我有一度比較不能釋懷，覺得何必這麼做呢？可是換個角度想，那或許是它們要繼續存在下個30年、50年，而必須要去走的一步。



端：那對於消失的小吃，以及再也吃不到的料理，你內心還會有所遺憾嗎？

Nobu：會啊。其實前一陣子，想起小楊豬血湯，就上網滑了一下，看到有人留言說它復業了，就在原來的地方！我立刻騎上摩托車去昌吉街看，但繞了半天找不到，原本店家的位置現在在賣包子、賣麵了，我想說會不會是自己記錯了，來回在昌吉街騎了將近十次，才接受那只是一則誤傳的訊息。

那個當下也是很沮喪，即便我跟經營人並不認識，但是一方面，它的料理很好吃，另一方面，它也陪伴了我人生中的一段時間，內心難免有些難過的感覺。然後又想到，奇怪，怎麼反而是有些難吃的店永遠屹立不搖呢？

端：小吃老店凋零，背後可能反映了更大的產業現況，人工食材的成本上漲，小吃又是長工時的銅板生意，在這個時代會不會更難生存？台灣小吃正在面臨一個中年危機嗎？

Nobu：即將吧。現在台灣還是有很豐富的小吃文化，但你會發現去夜市，看到更多肉夾饅、冰粉等，這些可能是小紅書上中國正在流行的小吃。這些外來小吃沒什麼不好，可是為什麼年輕人沒興趣做台灣在地的小吃，例如碗粿的攤子越來越少，會不會是我們對自己的飲食認同越來越淡薄？

台灣本來就是一個廣泛接觸各地飲食、料理文化也還在形塑變動中的地方，但這也代表如果我們不留意傳統的東西，它很容易消失，因為它陪伴我們的時間沒有這麼長。

端：同時，我們看到台灣餐飲業近年積極往精緻化、精品化的路線走。小吃薄利多銷的特性是否相對難以營生？

Nobu：精緻化能提高料理的附加價值、增加利潤，可是相對要付出非常高的人力成本。我反而覺得，簡化人力的小吃店，反而可能是未來餐飲業的趨勢。



| Nobu /

新生的滷肉飯：老童小吃部

端：對比前面幾家都有數十年歷史的滷肉飯，老童小吃部才開幕不過一年半。你怎麼看這樣新生代的小吃店？

Nobu：我喜歡它是一碗平易近人，但充滿細節的滷肉飯。當它端上桌，從料理的外觀、器皿的選擇，你會知道這個料理人一定思考過每個細節，包括他選擇使用溏心蛋，而不是傳統的滷蛋。

它是一碗精緻的滷肉飯，甚至我相信，它的滷汁與米飯的比例也經過很多次的測試。細看你會發現，這碗飯的滷汁是有一點稠度的，淋在飯上不會直接滲透至碗底。我們都吃過一種滷肉飯，它的滷汁膠質不足，所以吃到最後，會變成像一碗湯泡飯的感覺。但老童的滷肉飯不會出現這個狀況，米粒本身會裹住滷汁，直到整碗見底。

我時常灌輸我的同事一個觀點：你不一定要做fine dining，才是一位好廚師。

精緻餐飲有太多看不到的隱形成本，首先，同樣的座位數，我們需要的人力是老童的四倍，且一個餐期內，小吃店可翻桌數次，餐廳可能只能接下一組客人。其次，小吃的創業門檻比較低，且每日現金流快速。第三，高端餐飲的人才養成，可能要15至20年才能成就一位成熟的廚師，我所謂的「成熟」，是能夠與亞洲其他大城市的廚師具備一樣的文化深度、飲食視野、技術與知識等。



Nobu /

不是每一個廚師都能撐過這段養成期，中間很多人可能選擇脫隊，但或許，做小吃未嘗不是一個很好的出路。

我以前在日本工作的時候，就有個同事立志要成為全日本第一的餃子師傅，每天只專注在做餃子這件事上。兩年前，我看到他的餐廳登上日本雜誌，現在他經營了一間非常有名的餃子店，我看了非常感動。他沒有放棄自己當初的諾言。

事實上，當你在料理上有這麼強烈的熱情，做小吃可能更容易成功。因為你把所有的時間，投入在單一種料理，你每天做、一年四季做，熟悉這些食材在不同環境下的烹調心得，時間久了，你會非常透徹這道菜，然後找到屬於你自己的方式去好好詮釋它。

端：也就是回歸一種職人精神。所以做小吃，對你來說是一件浪漫的事嗎？

Nobu：遠遠地看都很浪漫。但我始終覺得，無論你是做小吃或開餐廳，做吃的就是一輩子的承諾——對自己的承諾，對客人的承諾。它是一件一生的事。