



陳之穎堅持「以天然還以顏色」，選用時令新鮮食材，呈現食物的原色與原味。

將在地食材變成絕妙饗宴

陳之穎 追求食物最純粹的原味

文／黃星若

攝影／陳弘岱

「我不相信任何配方，我只相信自己的味覺。」將天然飲食奉為主桌的北投老爺飯店PURE cuisine純·歐法料理餐廳主廚陳之穎，有著十足靈敏的味蕾，他以新鮮天然的食材加上精湛的料理巧思，將食物原味烹調出令人驚豔的口感，讓饕客們相信：美味與健康能夠同時兼具並完美融合。

高職讀的是電子科系，興趣是設計，但畢業後的陳之穎抱著「試試看」的心態，進入大學時代打工的牛排館，從外場服務生開始做起，而後進入廚房工作，期間廚師們傳授他許多料理知識與技巧，點燃了他對餐飲的興趣，也因此下定決心要當專業主廚；在進入大飯店工作後，他不僅認識更多食材，也打開視野，之後更遠赴法國學了一手道地法式料理，不僅廚藝更臻成熟，在食物的演繹上，更找到自己的定位，在料理世界裡闖出一片天。

為健康與美味畫上等號

在投入料理界沒多久，陳之穎就開始追求健康與美味之間的平衡，堅持牛肉不醃漬、不加工香料，這樣的理念起先並不被所有顧客接受，直到近年食安問題爆發後，大家才逐漸了解他的堅持是正確的。

「健康又好吃其實是有方法的！」對於許多人認為健康的東西一定不好吃的刻板印象，陳之穎不以為然，他表示，食材的挑選、刀工的技巧，甚或料理的過程，都能左右食物的口感，不需仰賴其他添加物來替食物加味。

正因如此，陳之穎在食材的挑選上十分嚴謹，例如他選擇陽明山上小農所栽種的無毒蔬菜，這種蔬菜個頭雖小，但風味更佳；魚貨方面也堅持使用野生魚，肉質不僅扎實肥美，味道也較自然鮮甜。重點是，不管哪種食材，他從不指定種類，當下有什麼食材就做什麼料理，因為他相信跟著季節走，就是最鮮美的食材，進而能發揮出每一種食材獨有的特色。

唯有新鮮才能上桌

在選擇食材之餘，陳之穎對鮮度的保存功夫更是講究，以魚的處理來說，他要求從捕獲上岸起，乃至運輸過程、備餐檯上，全程都不能離開冰塊，就連拔魚刺也在冰塊上面進行，絕對不讓手的溫度或其他因素影響到魚的鮮度，務必讓食材保持在最新鮮的狀態。

陳之穎對於料理抱持著一種「老派」作風。在他的觀念裡，保持盤子的溫度讓食物能以最佳狀態送進顧客嘴裡，比花時間設計盤邊裝飾更為重要，堅持這樣的「老派」思維，其實也是陳之穎對食物的一種態度。

誤打誤撞展開的料理生涯，成了陳之穎生命中精彩且重要的篇章。他希望能將天然飲食的觀念分享給更多人，更堅信只要用心做、努力推廣，就能讓更多人重視食材、吃進健康。👤



1 | 2 | 3 1.2.3.陳之穎堅持保留食材的原味，並用心演繹每一道料理。（由左至右為清蒸野生鮮魚、煎烤鴨胸佐辛香奶酪、焦糖風味琥珀達克瓦茲。）



老艋舺鹹粥店的鹹粥味道清甜，配料豐富。

文／焦桐 攝影／楊智仁

台灣人的理想早餐

台式鹹粥大比拚

「**葉**記」的肉粥其實不是粥，跟台北大部分鹹粥店一樣屬湯泡飯，調味絕佳，那是鹹粥最素樸的表現，沒有常見的蔥花、香菜，湯呈淡褐，顯然是加了醬油，除了米飯，可見的僅蘿蔔籤、肉羹、芹菜末和小蝦米，這碗粥並不因為便宜而敷衍，裡面竟有3塊美味的肉羹。那粥底，嘗起來應是熬過大骨和蘿蔔的湯頭，帶著香菇、油蔥味，溫暖人心。我在這裡吃粥，常順便炸些紅糟肉、鮮蚵、蝦仁、豆腐或紅糟海鰻吃，豬肝的賣相不佳，卻炸得極嫩，柔軟；炸紅糟肉亦甚佳，搭配醃漬白蘿蔔片。

台式鹹粥 南北大不同

台式鹹粥的內容南北不同，大抵是北肉南魚，即北部用豬骨熬湯，南部則用魚骨。北部以豬肉為輔料，是為肉粥，商家常兼賣紅燒肉或炸蝦、炸蚵、炸



豆腐；南部用魚肉作輔料，是為魚粥，顧客常搭配油條吃，兩者又常以鮮蚵作為配角。

萬華「老艋舺鹹粥店」營業已一甲子，不用醬油，粥呈白色，予人清淡感，上面浮著兩片紅燒肉，和油蔥、豆皮、小白菜、蔥末，有時還會看到筍絲，顏色很好看。蚵仔鮮美，油豆腐、豬皮、紅燒肉、蚵仔酥也十分好吃，其紅燒肉色澤較鮮豔，口感較嫩；不同於「葉記」和「周記」的酥脆感。點食時，店家會體貼地問：「歡喜偏肥或偏瘦？」



廣州街「周記肉粥店」創立已逾半世紀，其鹹粥較小碗，呈暗褐色，裡面有1塊肉羹，和油蔥、蝦米和油豆腐碎，此店人氣最旺，品項不少，諸如汆燙花枝、粉肝、嘴邊肉等等，然則除了那紅燒肉，粥之味則稍遜於前述「葉記」和「老艋舺鹹粥店」。

葉記的炸紅糟肉，配上涼爽清脆的醃漬白蘿蔔片，搭配肉粥更是對味。

鹹粥是理想的早餐，更是台灣人了不起的創意產業，應妥善包裝，行銷全球。此外，延平北路4段東南側和酒泉街口「鹹粥」也值得一試。📍

INFO

葉記肉粥

- 📍大同區保安街 47 巷 32 號對面
- ☎0916-836-699

周記肉粥店

- 📍萬華區廣州街 104 號
- ☎2302-5588

老艋舺鹹粥店

- 📍萬華區西昌街 117 號
- ☎2361-2257

本文摘自觀光傳播局出版的《味道臺北舊城區》一書。深耕、研究美食十餘年的作者焦桐，親自走訪艋舺、大稻埕、大龍峒等地，耗時近半年，品嚐百家飲食，最後嚴選167間店，帶領旅人一同探索台北老味道。

《味道臺北舊城區》

焦桐著／定價新台幣250元／請至全台各大書店購買



葉記肉粥外表雖樸素，但調味絕佳。