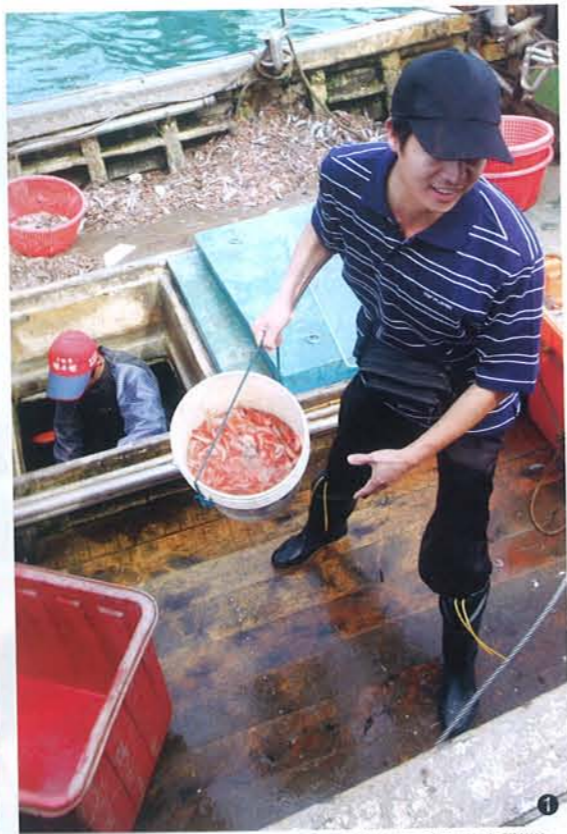




**南寧魚市場**  
地址：宜蘭縣南方澳漁港內南興出入海洋管制所旁  
費用：拍賣場內以公斤單位價起標  
備註：南寧市場內有代客料理攤位，可現場享受新鮮魚貨。

**饗宴食坊**  
地址：宜蘭縣羅東鎮河濱路三二六號  
電話：03-9657998  
費用：八百元起跳無菜單料理



●船一靠岸，程智勇●就立刻趨前抓賣，茂魚與船長羅木城●船上最令他期待的，是從外殼就看得出蝦膏肥厚的大甜蝦●。



**在地饗宴**  
創意料理：程智勇  
攝影撰文：黃進善  
出版日期：11月底  
出版社：上旗文化  
內容：記錄程智勇在宜蘭到處找好食材及其料理故事。

《在地饗宴》

品質雖好，賣到市場上的價錢，其實沒有太大差別，坦白說，連他自己也不一

乎浪費的地步。  
經試驗多次後，終於發現關鍵在於一個標準的橘色塑膠船用水桶，只能在底部薄薄裝上一層活蝦，讓氧氣供應均衡，那些蝦才能活下來。相較一般漁船整個水桶幾乎裝滿的方式，「茂魚興」少載了八、九成的量，這種做法，奢侈到近乎浪費的地步。

他嘗試過用一般養殖常識，採取打水機或灌氧氣的方式，但甜蝦就是不埋單，照樣死氣沉沉。改用循環水的方式，也因放入蝦的數量不同，結局也不同，中間來回實驗過太多次。同樣的方式也適用於紅目鱧等魚貨。程智勇說，聽似簡單，但不懂的漁船，就是養不活，到岸時多已嗚呼哀哉。

定每天都願意這樣做，只有認識的廚師如程智勇向他口頭交代預訂，他才露一手，養出少量的這款好貨。

生甜蝦的口感已經很棒，濃郁的蝦膏是重點，結實Q彈的口感也很活躍，越嚼越甜，會淡淡的留在舌根。但羅木城「茂魚興」號的進階版活甜蝦，更是極品。上岸時還張牙舞爪的整齊齊開，生命力旺盛，入口每咬一下都是一破、破、破」的強勁彈力口感，令人震撼難忘。甜味不甚明顯，但清甜高雅的雋永味道是細水長流，宛如頂級高湯那樣充滿鼻腔口腔，和煮熟時直挺挺的甜味差別很大。

秋冬來到南方澳，程智勇推薦的還包括新鮮的花飛、本地龍蝦、野生的石斑（過仔），且購買時認船不認攤，才是行家。他點名的除「茂魚興」外，尚包括「金泰興」、「西喜」、「協益」。船家約下午一點半起至三點進港，攤商會上船搶魚。可守在一旁看誰搶到了較肥、較好的魚貨，再到該攤買。或是參與最左側拍賣場的拍賣活動（一般民眾都可以參加），都會讓你買到物超所值、非常盡興。



**魚貨多樣，漁港新奇，但須忍受濕黏腥味。**

環境：面太平洋海域，種類豐富且較肥美  
價位：拍賣價最低可比市價便宜一半  
購買便利度：須親赴當地取貨，較不方便



少量裝桶十當日現捕

文字：盧怡安 攝影：吳毅平

# 生猛Q彈大甜蝦



## 全

台灣就是南方澳的漁獲最齊全、最豐富。「宜蘭縣羅東鎮知名餐廳饗宴食坊的主廚程智勇，拍著胸脯保證。

大至鮪魚、旗魚，小到吻仔魚；常見受歡迎如馬頭魚、赤鯨，珍稀少見有野生石斑、大頭甜蝦，宜蘭的南方澳漁港地處近海的黑潮帶與遠洋的太平洋海域交界，一應俱全，堪稱海洋聚寶盆。入秋之後，對南方澳來說，肥蟹算什麼，最「火紅」的兩樣珍貴食材：紅喉魚和大頭甜蝦，品質、口味才是全台居冠。

肉質細嫩的紅喉魚，帶油者價高；九月之後開始進入繁殖期，肚肥帶卵者更佳，在宜蘭易捕獲，是許多台北、台中餐廳來此指名要定的主角。入行十九年，以超挑眼力著稱的程智勇說，宜蘭緯度較高、水域比較冷，魚的甜度、油度較東港等地高，在這裡買過紅喉，到別處都看不上眼了。

另外他講到眼睛都會亮的推薦物，是宜蘭特有的大頭甜蝦。約十二公分長，寶石般耀眼亮紅的外表，一比一的頭身，黃澄蝦膏較一般蝦種豐富，有如台版的牡丹蝦。肉質非北歐甜蝦那樣軟嫩帶水，飽滿彈牙富Q勁，比較像具體而微的明蝦。

雖說海鮮捕撈七分靠天，今天哪艘漁船的貨好誰也不知道，程智勇自己常挑好貨的就有七艘不同漁船。但「茂魚興」的老船長羅木城有獨到的功夫，竟可讓甜蝦上岸時還活跳跳，最令他激賞。