2020年，基隆市長林右昌曾在專訪中被問到：「哪種庶民美食小吃最能代表基隆？」市長的回答是乾麵。每座城市都蘊藏獨特且豐富的飲食文化，多雨的基隆也是，如果說台南人的早餐是牛肉湯配虱目魚粥，那麼基隆人肯定就是乾麵與餛飩湯，堅持「吃飽又吃巧」，開啟充滿力道的一天。

文字／謝孟芝
攝影／李明宜、陳俊銘、謝孟芝

基隆式活力早餐
乾麵尬餛飩湯

1
2 3
4

1. 「長腳麵食」為基隆人最愛的麵店之一，疫情期間配合政策「禁止內用」，改為全外帶服務。
2. 乾麵為基隆人的經典早餐選擇之一。
3. 餛飩湯一下肚，整個早上都元氣滿滿。
4. 基隆的早餐文化與碼頭生態、氣候息息相關，早期商家針對碼頭工人需求設計餐點，因而有早餐吃「乾麵」的風氣。

早上起床第一餐，不外乎蛋餅和咖啡牛奶、便利商店的飯糰、中式燒餅油條或速食店的漢堡與薯餅等，但你知道基隆人的早餐很不一樣嗎？基隆人的傳統早餐是乾麵配餛飩湯（扁食湯）。如此飽足的搭配其來有自，有一說是美援提供的麵粉推波助瀾，而促成基隆特有的麵食文化。但真正讓民眾「以麵代米」的關鍵，其實是當時國民政府為了消化產量過剩的麵粉，而成立「麵麥食品推廣指導委員會」，宣傳麵食的營養成分極高；加上戰後國民政府來台，多數人落腳台灣的第一站都是基隆，基隆才開始出現很多麵攤，以滿足外省人，使乾麵逐漸成為老基隆人的早餐首選，並搭配餛飩湯做為一天的開始。

碼頭文化　油湯充電好上工

基隆的早餐文化也深受碼頭生態影響。基隆港曾是全台運輸量最大的港口，碼頭工人跟貨運司機需要大量勞動，必須吃得夠飽足才有體力長時間工作，加上基隆多雨，熱呼呼的「油湯」和澱粉類成為許多人一早起床的首選。當乾麵和餛飩湯成了早餐的熱門選項，乾麵店也就有如雨後春筍般不斷冒出，幾乎隨處都可見蹤跡，特別是被稱為一級戰區的孝三路一帶；遊客若詢問當地人想吃乾麵該往哪裡去，孝三路肯定榜上有名。

受早年福州、汕頭移民影響，基隆的乾麵有一大部分被歸類為廣東麵。廣東麵特色為細扁的白乾麵條，麵體不加鹼，為純麵粉製作，僅以油蔥、豬油和醬油調味，也不加肉燥，起鍋後放入韭菜段、豆芽苗，上桌前再添幾片白切里肌肉；然而各家乾麵自有其特色，好味道能一代傳一代，多仰賴攤商們的獨門調味，成就每碗滋味絕佳的乾麵與餛飩湯。

1
2
3

1. 「長腳麵食」基隆飄香超過60年。
2. 乾麵和餛飩湯是基隆人早餐基本組合。
3. 基隆小吃結合美味與多元文化，「吉古拉」正是其中代表之一。

二代接棒
長腳傳承老味道

擁有超過60年歷史的「長腳麵食」，是基隆在地人最愛的麵食店之一，第二代老闆劉宜農延續老父親的好味道，攤位上擺滿各式小菜、油豆腐、吉古拉和油亮的滷豬腳等，光視覺就讓人胃口大開。過去每到用餐尖峰時刻，店裡總是坐滿了人，目前因疫情只限外帶，但美味依舊不變，豬腳仍堅持以老滷滷製，麵條的品質更是維持過往的高水準。

「長腳」的乾麵秉持簡單即是美味的概念，放上些許豆芽菜，再淋上豬油、醋，加上油蔥，看似清淡其實卻調味十足，麵條拌勻後香氣四溢；有的人還喜歡加點粉色的甜辣醬，這也是許多老基隆人的回憶。別忘了再來碗乾麵的最佳拍檔：「扁食湯」，小小一顆扁食，外皮雖薄，內餡卻充滿鹹鮮滋味。

除了必點的乾麵組合外，豬腳也吸引許多「巷子內」饕客們的喜愛，滷至外皮與內層豬肉完全入味，外表呈現琥珀色，豬皮吃起來Q彈不膩口，加上滑順麵條就是一碗招牌的「豬腳麵」，讓人垂涎三尺。

[長腳麵食]

地址：基隆市仁愛區孝三路99巷1號　**電話：**0989-717-019
營業時間：07:00～22:00，週日公休

自炸豬油
油潤生香逾30年

開業超過30年，現由二代媳婦接手的「阿忠麵店」，招牌上琳瑯滿目的餐點，讓人食指大動。店家同樣提供廣東麵或細麵，並堅持自家酥炸豬油，不假他人之手；包裹著豬油香氣的乾麵，油潤生香，淋上甜辣醬或辣椒水增加風味後，乾麵嘗來更富層次感。

吃乾麵怎麼能不配「餛飩湯」(扁食湯) 呢？店家自行製作的餛飩，餡料飽滿，還帶有肉汁，餛飩皮既薄且滑卻不軟爛，又香又有層次，湯頭則為純淨的大骨湯；若覺得不夠豐富，還可以再加個蛋包。除了餛飩湯，店裡的「綜合湯」可一次吃到豆包與魚丸，搭配乾麵更有飽足感。

↑ 帶點肥肉的里肌肉與乾麵配著吃，為阿忠麵店的特色。

[阿忠麵店]

地址：基隆市仁愛區孝三路79巷4號
電話：(02)2421-3668
營業時間：05:30～13:30，週日公休

↑「阿忠麵店」現為二代媳婦接手，每天在店裡親自烹調麵食。

1
2
3

1.「餛飩湯」加上蛋包，讓湯頭喝起來帶有不同層次感。
2. 兩利的乾麵不放豆芽菜，只加炸油蔥和里肌肉。
3.「兩利餛飩大王」為當地人相當喜愛的麵店。

兩相得利
老派好味永流傳道

「兩利餛飩大王」同樣是老基隆人記憶中的美味，飄香約有80年，當地老一輩的熟客都稱老闆為「駝背公仔」。

第一代李鏗鏘原本經營甜湯生意，有鑑於基隆港業務繁忙，見當時許多碼頭工人都需出外用餐，遂改賣麵食，更研發餛飩，受到許多工人喜愛。

第二代張勝賢從岳父手中接下棒子，因年輕時曾在基隆有名的「兩利軒」麵包店工作，感念老闆的照顧，於是將麵店取名為「兩利」，亦有「客人吃得飽是一利，老闆有錢賺是一利」的寓意，讓顧客吃得開心且滿意，兩相得利，互利共存。

「兩利」的麵條有寬麵和細麵可選，寬麵即廣東麵，細麵口感較為Q彈，附上2片瘦肉和炸油蔥，上桌時稍微攪拌麵條，一股豬油和油蔥的香氣衝出，映襯麵條的韌性和香味，越嚼越有味；除了可添加甜辣醬提味，店家並提供以生辣椒製成的辣椒水，讓喜歡重口味的食客依喜好添加。

[兩利餛飩大王]

地址：基隆市仁愛區忠三路56號　**電話：**(02)2424-8213
營業時間：05:30～13:30，週一公休

4
5
6

4.「張家扁食麵」是許多學生族群的共同回憶。
5. 在乾麵裡加進一點特製的麻辣醬，可讓麵條更有滋味。
6. 張家扁食麵店裡的扁食為自家包餡製作，

特製辣醬
紅油炒手自己拌

位在「阿忠麵店」斜對面的「張家扁食麵」開業10多年，老闆娘自己提煉油蔥、包扁食，連魚丸都自己手打，乾麵放上里肌肉和豆芽菜，再加上自製油蔥和豬油，並澆上醬油和鹽調味，可先品嘗原味後，再依個人喜好加入甜辣醬或老闆娘自製的麻辣醬。

在這裡吃麵一定要配上「扁食湯」，扁食的內餡以里肌肉和肥肉製成，湯頭淋上香油調味，許多饕客都喜歡將扁食單獨放進乾麵裡，再加點麻辣醬自製「紅油抄手麵」，成為另一種吃法。

老闆娘也提到，多年前其實有販售「紅油抄手」，但當時獨家研發的醬汁配方已經被遺忘，非常可惜，現在只能提供麻辣醬或辣椒水給客人解解饞、回憶好滋味。

[張家扁食麵]

地址：基隆市仁愛區孝三路79巷9號　**電話：**(02)2421-2308
營業時間：05:30～13:30，週日公休