

第肆章 研究結果

在此次研究中，本研究者在確立研究主題與方向後，依據研究目的逐步展開各項實作與資料蒐集。本章將說明研究進行的過程，包括訪談規劃、實地觀察、資料整理與分析等內容，呈現本研究從構想到完成的實際歷程。

第一節 田野調查與訪談

在實際進行店家訪談前，本研究者先依據各店家的特色與研究主題，擬定相應的訪談問題，為訪談做準備。為了更深入了解店家的經營背景與在地連結，研究者依據想了解的部分和手札所需題材，進行訪談大綱的設計。

問題採封閉式與開放式提問為主，並依照由淺入深的方式進行安排。問題面向包括店家歷史、老闆背景、經營理念與在地關聯等，期望受訪者可以往不同的面向進行討論與分享，以獲取更多的訪談資料。此外，透過幾項基礎問題，協助研究者先建立對訪談店家的初步了解，作為後續深入訪談的基礎，問題大致如下：

- 老闆在地深耕有幾年時間了呢？／店家開業已有幾年時間了呢？
- 老闆方便分享自己的背景嗎？
- 老闆當初開店是有甚麼原因嗎？／老闆在開業的這幾年來有沒有甚麼經營理念呢？

在上述基礎問題之下，研究者進一步依據各店家的特色、販售品項及其文化背景，延伸設計相關問題，使訪談內容能夠更具深度，並呈現不同店家之間的差異與特色。以下是研究在訪談(進行資料蒐集)各店家前所擬定的問題(已提到的問題將不再重複)：

蕭家下港脆皮臭豆腐

- 在經營臭豆腐店的過程中有許多沒有遇到什麼難?是如何解決或調整的呢?
- 在跟中和在地居民互動的同時有沒有什麼特別的感觸呢?
- 在近幾年的經營過程中有觀察到中和的那些變化?

- 你覺得臭豆腐對你和中和來說代表什麼？

藍天印度烤餅

- 客人大多是那些族群？台灣人及新住民有什麼差異嗎？
- 在開店的過程中有沒有那些重要的心路歷程？
- 在經營過程中有沒有因為更貼合中和在地而做出一些改變？口味和家鄉是一樣的嗎？
- 在經營這間店之後對中和有什麼想法？

Q 陳古早黑砂糖挫冰

- 老闆是加盟店主還是連鎖店派來的員工呢？
- 經營這家店有沒有什麼讓你印象深刻的事？
- 有沒有什麼熟客？（例如：長輩、在地居民、在這裡的學生）
- 客人對餐點、口味或是環境有沒有什麼反饋？這些反饋反應了中和的那些特色？
- 來到這裡的客人會有什麼互動嗎？
- 你認為這間店和其他分店有什麼差異呢？

李家刀削麵館

- 為甚麼會想要賣刀削麵和其他相關品項呢？
- 客群大概有哪些呢？（包括上班族、學生、長輩）不同客群在點餐或用餐方式有沒有差別？
- 在老闆在中和開業的這幾年有沒有遇到甚麼困難呢？是如何解決的？
- 在老闆在中和開業的這幾年有沒有看到中和的那些變化？
- 你認為中和的飲食生活是怎樣的呢？

在擬定完訪綱之後，研究者即進入本研究最重要的環節之一——訪談。在此階段中，我實地走訪各家小吃攤進行訪談，店家包括蕭家下崗脆皮臭豆腐、藍天印度烤餅、李家刀削麵館及 Q 陳黑砂糖冰等，透過與店家的對談，蒐集其經營背景、餐點特色及在地故事。然而，受限於時間因素，部分店家的相關資料則使用先前的採訪報導作為補充，以使研究內容更為完整。

在訪談過程中，為減少緊張感並降低受訪者在時間安排上的不便，本研究採取較為輕鬆的方式進行訪談，使整體過程更接近聊天與經驗分享。透過這樣的互動方式，受訪者能在較為自然的情境下表達想法，也使訪談內容更為真實且豐富。

在訪談進行時，研究者主要以平板作為紀錄工具，隨時記下重點內容。然而，由於部分訪談多在營業時段進行，售房著較為忙碌且時間有限，無法占用對方過多時間，因此部分資訊無法即時完整記錄，需先於腦中整理受訪者的回應，再於訪談結束後轉為文字。這種方式雖可能因記憶能力的問題產生些許落差，但研究者亦可透過事後整理與回想對話脈絡，盡可能還原訪談內容。

承上述提到的以上網蒐集資料的方式補充資訊不足。在資料選取上，優先以具實際訪談內容及明確來源之文章及報導為主，並透過比對不同資料之內容，以確認資訊是否可靠。主要透過各大媒體之採訪報導，以及具公信力之資訊網站與部落格，例如：非凡大探索、台灣的 1001 個故事、時尚玩家和各大部落格網站等來源。並蒐集相關資料作為參考，除此之外，亦作為分析店家背景、餐點特色及在地文化之重要依據。雖然網路資料仍可能受到主觀觀點或時間差異出現與事實不足的情況，但研究者在整理資料時，透過多方查證與篩選比對，盡可能降低資訊偏差對研究結果之影響。



圖二十八：實際探索照片(圖片來源：研究者自行拍攝)



圖二十九：實際探索照片(圖片來源：研究者自行拍攝)



圖三十：陳Q古早黑砂糖剉冰照片(圖片來源：Google 地圖@Li Tzu Wang)



圖三十一：李家麵館刀削麵照片(圖片來源：圖片來源：李家麵館刀削麵 | 在地社團強力推薦超過 25 年的中和南勢角麵館主打現揉現削木須炒刀削麵)

第二節 手札設計與內容：人口與在地飲食文化

在本書的開頭，研究者先融入創作動機，結合續問並提出一些問題引發讀者的興趣，接著對整體內容進行基本說明，讓讀者能有初步的了解。同時，也將上述內容作為本書的開頭與目錄，作為引導讀者進入主題的起點。



圖三十二、三十三：封面與開頭頁面設計(圖片來源：研究者自行創作)



圖三十四：中永和風味時光地圖(圖片來源：研究者自行創作)

本次研究內容著重於「飲食」及「人口」的關聯，因此在開始閱讀後面的頁面之前，我結合前面的文獻探討，畫了一張中永和的飲食文化改變史，主要呈現人口變化和飲食文化之間的關聯，例如：例如不同時期有哪些人來到這裡生活？如何影響地方的飲食習慣，使得原本的在地飲食變得更多元？以插圖的方式讓讀者先對這個地方的飲食發展變遷有一基本的認識。

透過這樣的方式，可以比較清楚看到中永和的飲食不是一開始就這樣，而是隨著時間慢慢累積、改變而來的，從一開始純樸的好滋味，至中華民國政府撤退來台時帶來的麵食文化，再到後來中永和發展工商業工廠林立，南部人帶來的飲食習慣荷花新街的歷史故事等。從中即可看出這些變化對在地的影響，不只是多了不同種類的食物，也讓這個地方的生活變得更豐富、更有特色。

把這張圖放在最前面，也是希望讀者在閱讀後面的店家介紹時，可以一邊對照這些背景，會更有感覺，就像在了解一個地方的故事，而不只是單純看美食而已。繼上方這張圖之後，再繼續針對每個時代作延伸介紹。請參考下列圖片：



圖三十六、三十七、三十八、三十九：各年代說明頁面(圖片來源：自行創作)



圖四十：「古早農村味」說明頁面插畫(圖片來源：研究者自行創作)

古早農村味—水圳與廟宇的開墾記憶	
【歷史背景】	一百年前的雙和地區，放眼望去多是農田與水圳。早年從大陸福建渡海來台的閩南先民在這裡開墾定居。當時人們的生活與信仰緊密結合，中和廣濟宮等在地廟宇就是大家的聚會中心。
【餐桌上的線索】	為了酬神祭祖，或是農忙時補充體力，發展出了米食文化。現在老街和廟口還能找到的傳統油飯、肉羹與祭祀用的糕餅，就是中和最古老的在地底蘊。

創作說明：

上圖為「古早農村味」的年代示意圖。於呈現生活型態的小區域圖中，特別融入了移植於中和這片土地、已有兩百餘年歷史的信仰中心——廣濟宮，作為當時聚落精神的象徵。同時，以農夫與水稻田的意象描繪早期農業社會的日常景象，展現人們與土地緊密相依的生活方式。

在飲食文化方面，則選用當時常見的油飯、地瓜粥與大餅作為代表，藉由這些樸實的食物，呈現出那個年代簡單卻溫暖的生活樣貌。



圖四十一：「眷村麵食香」說明頁面插畫(圖片來源：研究者自行創作)

眷村麵食香——大時代下的渡海鄉愁	
【歷史背景】	1949 年國民政府遷台，大批軍民跟著來到台灣。中和建立起密集的「眷村」，永和新店溪畔也安置了「大陳義胞」。這場大遷徙，徹底改變了雙和的人口面貌。
【餐桌上的線索】	來自大江南北的居民，把家鄉的「小麥麵食」文化帶來了台灣。我們現在熟知的牛肉麵、水餃、包子饅頭，以及為了謀生推車叫賣而揚名海外的「永和豆漿」，都是這段歷史留下的美味傳奇。

創作說明：

上圖為「眷村麵食香」的年代示意圖。在呈現生活型態的小區域圖中，繪製了身穿迷彩服的軍人，象徵當時隨中華民國政府撤退來臺的軍官與士兵；並以紅磚屋與俗稱「吊嘎」的白色背心，描繪當時的日常生活樣貌。此外，研究者也搭配牛肉麵、油條豆漿與包子等食物，呈現眷村時期所帶來的麵食文化，以及其獨特的飲食習慣。



圖四十二：「北漂拚搏味」說明頁面插畫(圖片來源：研究者自行創作)

北漂拚搏味—衛星城市的勞動能量	
【歷史背景】	隨著台灣經濟起飛，雙和地區設立了大量工廠，成為台北市旁最熱鬧的「衛星城市」。大量的就業機會，吸引了無數中南部青年離鄉背井，「北漂」來這裡做工打拼。
【餐桌上的線索】	為了撫慰出外人的思鄉之情，並提供勞動所需的充沛體力，街頭開始出現標榜「南部口味」的小吃。嘉義火雞肉飯、台南虱目魚湯、爌肉飯，這些重口味且飽足感十足的美食，成了當時打拼者最強大的後盾。

創作說明：

在後來，中永和地區逐漸發展工商業、工廠林立，吸引了許多來自南部的民眾北上尋找更多工作機會。畫面中以身穿襯衫、直筒褲等較為正式服裝的青年作為象徵，描繪他們提著出發前仔細整理好的行李，滿懷抱負地來到這片充滿工廠的土地。如同上方搭配文字所述，當時也出現了许多具有南部風味的小吃，例如嘉義火雞肉飯、台南虱目魚湯、爌肉飯…等，研究者亦將這些美食轉化為小插圖，融入畫面之中，以豐富整體畫面和時代氛圍。



圖四十三：「異國南洋味」說明頁面插畫(圖片來源：研究者自行創作)

異國南洋味—跨越國界的香料版圖	
【歷史背景】	因為東南亞的歷史動盪，許多緬甸華僑在 1980 年代選擇來到台灣，並群聚在中和，形成了全台獨一無二的「華新街（緬甸街）」。近年，也有越來越多東南亞新住民因為婚姻或工作定居於此。
【餐桌上的線索】	滇緬米線、豌豆粉、破酥包，還有充滿香料風味的泰式奶茶與涼拌菜。這些跨越海洋而來的東南亞酸辣風味，為中和多元包容的飲食地圖，拼上了最色彩繽紛的一塊拼圖。

創作說明：

上圖為「異國南洋味」的年代示意圖。受當時緬甸政府排華影響，許多來自東南亞的移民來到華新街落腳，也帶來了多元的飲食文化和咖哩、越南河粉、咖哩雞肉麵等南洋小吃。在呈現生活型態的小區域圖中，繪製了身穿東南亞特色服飾的人物，象徵來自不同文化背景的移民，並搭配具有異國風情的店面招牌與街景，展現街區多元融合的樣貌。此外，研究者也選擇如印度烤餅、泰式奶茶和豌豆粉等具有代表性的料理，轉化為畫面中的小插圖，呈現異國美食在此落地生根的過程，也描繪出中永和飲食文化的多元發展軌跡。

在手札內容中我設計了一些手繪的插畫地圖，主要想讓讀者更清楚每間店的位置。讓整體看起來比較有溫度，有在地的感覺。每一頁下面也會搭配一小段文字，可以一邊看介紹，一邊對照地圖，就像在實際走訪這些店。以下是各區域地圖及其搭配文字：



圖四十四：中和廟口附近地圖(圖片來源：研究者自行創作)

以廣濟宮與福和宮為中心，這裡是中和發展最早的「老城區」。走在廟宇周邊，彷彿能聞到淡淡的線香與古早味美食交織的氣息。早期先民沿著河川開墾，廟宇不僅是信仰中心，更是大家交換情報、做生意的市集。百年來，這裡保留了最純粹的閩南聚落風貌。

創作說明：

此張地圖呈現的是中和廟口周邊的生活樣貌。畫面以「蕭家下港脆皮臭豆腐」店面作為視覺焦點，透過攤位描繪，展現廟口小吃攤的日常景象。除此之外，本研究者亦將中和具代表性的信仰中心——廣濟宮納入畫面之中，象徵廟口文化中信仰與生活緊密交織的關係。

在生活場域的呈現上，地圖中加入了居民時常聚集的枋寮市場。畫面透過魚、肉類以及小黃瓜、番茄等蔬果的描繪，並搭配傳統茄芷袋的元素，表現市

場商品的多樣與豐富，表達居民在此透過任鬧事場所進行的人情交流。

整體而言，本圖不僅描繪了廟口周邊的空間分布，更透過飲食、信仰與市場三者的交織，呈現出中和在地生活樣貌，使觀者能從中感受到屬於這片土地的溫度與記憶。



圖四十五：華新街地圖(圖片來源：研究者自行創作)

只要轉個彎，招牌上的文字突然變成了彎彎曲曲的緬甸文！空氣中瀰漫著濃郁的香料味與奶茶香，彷彿瞬間搭飛機出國，來到了東南亞。1980 年代，許多緬甸華僑因為歷史因素來到台灣，選擇在這裡落地生根。他們不僅帶來了家鄉的語言和習俗，更把最道地的滇緬料理原封不動地搬來了中和，打造出全台獨一無二的異國街區。

創作說明：

此張地圖呈現的是中和華新街一帶的空間樣貌，以多元文化交融為主軸，描繪出在地獨特的異國飲食風景。畫面中融入印度國旗與烤餅、薑黃飯、椰子，象徵南亞文化的進駐。同時也加入東南亞常見彎彎曲曲的可愛文字，如泰文與馬來文「Selamat datang」，傳達出街區濃厚的異國氛圍與對外來文化的包容與接納。

透過碳火烤爐、烤餅與特色料理，展現當地店家對傳統風味的堅持與延續，呈現出華新街豐富多樣的飲食選擇。中央的椰子樹意象，不僅呼應南洋文化，也強化整體熱帶風情的視覺印象。

整體而言，本圖透過不同國家的文化符號、語言與飲食元素，呈現出華新街作為移民聚集地所形成的多元樣貌。不僅讓人看見異國文化在此落地生根，也反映出在地居民與新住民之間交織而成的生活風景。這條街不只是飲食空間，更是一個文化交流與融合的重要場域。



圖四十六：捷運南勢角站附近(圖片來源：研究者自行創作)

節運終點站的南勢角，越夜越美麗。興南夜市的燈火和喧鬧的叫賣聲，展現了中和最生猛、最有活力的一面。南勢角一帶曾是工業發展時期，許多中南部北漂族、勞工朋友下班後放鬆、飽餐一頓的地方。龐大的人流帶來了巨大的胃口，讓這裡變成了各種小吃匯聚的「美食大熔爐」。

創作說明：

上圖為李家麵館刀削麵的街區地理位置示意圖，整體畫面以熱鬧且具生活感的方式，呈現店家在地方日常中的存在樣貌。畫面中可見李家麵館刀削麵人

潮滿滿，不僅店內座無虛席，門外也停滿機車，形成典型用餐尖峰時段的街景印象，展現出店家深受在地居民喜愛的高人氣。

在空間細節的描繪上，畫面加入了正在廚房中熟練炒麵的廚師形象，透過動作的呈現，使觀者能感受到料理製作過程中的節奏與溫度，進一步強化「現點現做」的臨場感。同時，以塑膠袋作為視覺符號，象徵店家除了內用之外，也提供外帶服務，反映出其貼近日常生活、快速便利的飲食型態，也突顯顧客流動頻繁的現象。

此外，畫面中特別將店內招牌的木須炒麵以視覺方式呈現，並透過飄散的線條象徵香氣擴散，使整體畫面延伸至嗅覺想像。熱氣與麵香交織的氛圍，不僅傳達出食物的誘人特質，也隱含這間麵館長年累積的熟客情感與地方記憶。

整體而言，這幅地理位置示意圖不只是單純的空間標示，更像是一個被時間與人流填滿的生活切片，透過人潮、動態與氣味的描繪，記錄下麵館與地方居民之間長久而緊密的連結，也呈現出一種屬於日常卻深刻的城市飲食文化風景。



圖四十七：捷運南勢角站附近(圖片來源：研究者自行創作)

緊鄰著古老的廟宇，這裡卻充滿了孩子們的活力。上學前的匆忙、放學後

的飢腸轆轆，都在這條街上得到滿足。學校周邊的飲食，最能反映一個地方「正在發生」的日常。隨著時代演進，這裡聚集了來自不同家庭背景的學生，也讓附近的店家變成了充滿人情味的社區廚房，記錄著跨世代中和人的成長軌跡。

創作說明：

上圖呈現的是以中和國小周邊生活場域為核心所繪製的小地圖，整體空間以校園為起點，延伸至周邊居民日常活動的場景。其中，畫面清楚描繪了中和國小的校門入口，作為學生與居民進出與交會的重要節點，象徵日常生活的流動與連結。同時，也納入了作為在地居民重要休憩與聚集空間的中和運動場（即操場），呈現出校園與社區共享生活場域的特色。

地圖的主體陳 Q 古早黑砂糖剉冰的店面。透過騎樓上方的磚瓦元素，營造騎樓下空間感，使觀者能感受到店家位於傳統街廓之中的位置關係；而旁邊所描繪的剉冰品項，則以細緻且親切的方式呈現其「平實卻豐富」的特色，強化味覺與視覺之間的連結。

在氛圍營造上，畫面加入了派對裝飾、氣球與唱歌的小雞等元素，使整體更具活力與趣味性，也呼應中和國小周邊充滿學生、居民與商家交織的熱鬧日常。透過這些元素的交錯配置，讓整張地圖不只是地理資訊的呈現，更轉化為一幅帶有生活溫度與地方記憶的場景敘事圖，展現出校園周邊獨特而生動的社區樣貌。

第三節 手札內在地美食散文創作

有了的歷史背景與文化特色，中和的飲食風貌逐漸凋刻出更多不一樣的輪廓。在這之中，許多店家不只是販售食物，更承載著老闆對家鄉的記憶與情感，使中和成為一個融合不同文化的飲食場域。本研究者在訪談過後，將訪談內容整理並融合一些個人經驗創作成以下文字並搭配圖插圖放進手札之中：

一、蕭家下港脆皮臭豆腐



圖四十七：蕭家下港脆皮臭豆腐店面示意圖(圖片來源：研究者自行創作)

每到下午四點，廟口旁的小吃店開始營業，從攤位上飄出陣陣香味，夾雜著蒜香、泡菜的酸味和專屬於臭豆腐的獨特氣息。人群不知不覺的聚集，漸漸排起長長的人龍，為的就是品嚐這兒獨一無二的好味道。循著香味來源處望去，大大的招牌上寫著「蕭家下港脆皮臭豆腐」，身為中和在地人的老闆在地深耕已有 23 年，認真的製作每一塊臭豆腐保持不變的初心，每盤香氣四溢的臭豆腐，背後都有著老闆多年來不曾鬆懈的手藝，更有二十幾年來所累積的經驗，持續將這樸實無華好滋味傳遞給更多人。

談起為何選擇賣臭豆腐，老闆露出耐人尋味的笑容娓娓道來。在早期老闆原本賣的是 CD、卡帶，唱片這類具娛樂性質的產品，事業不算大，能供給生活

所需即可。但到後來，隨著科技技術日新月異，各式聽歌軟體風起雲湧。老闆心中逐漸出現危機意識，擔心自己的工作有一天會被取代，因此提早收起了原本的事業。而後，她發現也許只有做餐飲才不會被科技所取代，她中年時期開始轉身投入其中，開始一點一滴地鑽研臭豆腐。



圖四十八、四十九、五十：店面位置示意圖、醬油、辣椒醬
(圖片來源：研究者自行創作)

俗話說「萬丈高樓平地起」，老闆也不是一開始就有現在這樣的好成績。在創業初期，那時口碑還沒有建立起來，生意並不像現在這麼熱鬧，雖然一開始非常辛苦，但她認為不管經營什麼樣的生意都需要一步一腳印、穩扎穩打。每當有新的客人光顧，她便會特別感謝他們的到來。因為她相信，客人是會慢慢被帶動的，一位客人能為她帶來兩、三位客人，而兩、三位便能再帶動五六位，只要認真感謝每一位客人的到來，也就不用擔心客人會流失，一點一滴地累積，讓生意漸漸變好。就這樣日復一日，這間充滿溫情的臭豆腐攤漸漸開始變得熱鬧起來。直到後來還有各大媒體及電視節目前去採訪。說到這個，老闆還笑著補充是他們主動去採訪，而非花錢買廣告喔！



圖五十一：從卡帶到臭豆腐(圖片來源：研究者自行創作)

在和中和的居民接觸的過程中，老闆也收穫許多，她感受到來自中和這個地方的溫暖與人情味。在看到客人享用完臭豆腐之後，臉上露出的滿足與幸福感是她備感欣慰，而最令她感動的一點是看著有些客人從小吃到大，一直支持著她，不僅是客人陪伴她一路走到現在，也會感覺自己是陪伴他們成長的一份子，這間小小的臭豆腐攤，也在不知不覺中陪伴了許多人的成長。



圖五十二：油鍋圖、五十三：臭豆腐台語發音插畫
(圖片來源：研究者自行創作)

老闆也提到她賣的臭豆腐並不是不是源自中和傳統小吃，老闆之所以把店取名為「下港」脆皮臭豆腐是因為她在小的時候阿嬤家在彰化，因此每次要回去時就會「ㄟㄌㄍㄣˋ」、「ㄟㄌㄍㄣˋ」（下港的台語發音）這樣喊著，這樣的說法讓他有種親切溫暖的感覺，因此她決定將這個親切的叫法融入於店名中，讓所有看到的人都可以感受得到溫馨的感覺，聯想到中和滿滿的人情味。



圖五十四、五十五：臭豆腐(圖片來源：研究者自行拍攝 / 創作)

聽完老闆的故事，我才發現，一間熱鬧的小吃攤背後，其實是多年累積而來的成果。在這裡，老闆帶給客人的不只有吃完食物後的飽足，還有心靈上的滿足。不論是讓愉悅的情緒悄悄增加，還是填補一天當中的不完美，亦或是陪伴許多人度過平凡的一天，都讓中和的街頭多了一份平凡而美好的在地情懷。



圖五十六：臭豆腐攤街景圖(圖片來源：研究者自行創作)

二、李家麵館刀削麵



圖五十七：李家麵館店面示意圖(圖片來源：研究者自行創作)

每到用餐的熱門時段，位在捷運南勢角站附近的一間麵館總是擠滿了人潮。店面分成兩個區塊，有用餐區和廚房，只見師傅熟練地翻炒著麵條，熱氣向上

飄散，鹹香中帶著鍋氣的氣味瀰漫整個空間，等待許久的老饕早已垂涎欲滴。放眼望去，正在用餐的客人包括了男女老少，還有許多家庭氣氛融洽，正開心地享受這份好滋味。在這間小小的麵館裡頭，客人們就像是一塊塊拼圖，拼湊出用餐時刻溫馨而美好的畫面。



圖五十八：刀削麵(圖片來源：研究者自行創作)

這間店就叫做「李家麵館刀削麵」，店裡的老闆李一明來自山東，從以前就和麵食有著切不斷的深厚連結，開店已經超過 25 年了，招牌「木須炒麵」更是店內人氣王，吸引饕客慕名而來。許多的電視台和各大媒體都曾來採訪過，老闆也被譽為「山東漢子」，血液裡和麵食的牽絆讓他堅持將每一份餐點做到最好，將自己的用心傳遞給每一位顧客。



圖五十九：酸辣湯(圖片來源：研究者自行創作)

現在我們所看到光鮮亮麗的一切，背後都是老闆一步一腳印，認真打拚出來的結果。一開始，老闆在樹林當學徒學做麻花捲，後來接著學做胡椒餅，和麵食建立了深厚的感情。在刀削麵這番大事業開始之前，老闆做著擺攤賣胡椒餅的生意。在那段時間，他下午才出攤，白天則利用時間到餐館，用免費的勞動來換取向師傅學習刀削麵手藝的機會，每天工作十幾個小時，花了一年才把

這門充滿講究的手藝學的純熟。



圖六十、六十一：餃子、辛香料(圖片來源：研究者自行創作)

學成之後老闆帶著這門舌尖上的學問出去闖蕩江湖。在創業初期，他的刀削麵館生意因好味道蒸蒸日上，逐漸闖出名號。然而在開業 11 年後，一場突如其來的暴風雨，將老闆的心血無情摧毀。當時的他投資股票失敗，不僅將全部的身家賠了進去，還因此欠了朋友一些錢，投資失利的他面對巨額債務，逼不得已將店收起來，正發展得如火如荼的事業就此打住。在這之後，老闆用了一年的時間調整心情，因緣際會下找到了現在這間店，正好當時附近沒有人賣刀削麵，競爭力較低，決定靠著這門手藝捲土重來，在中和重新出發。



圖六十二：麵粉、麵團、削刀(圖片來源：研究者自行創作)

隨著時間的推進，這間麵館早已是居民們的反覆探訪之處，還有許多從小吃到大的忠實老主顧，甚至帶著自己的孩子回來吃麵。來自顧客的支持，便是他堅持不使用機器，維持手工現削的原因。門口絡繹不絕的人龍，以及師傅熟練烹調的身影，也早已中和生活圈的一部份。有句話說「淋過雨的人，更懂得

為別人撐傘。」也因為他曾經經歷人生的低潮，所以他毫無保留的將自己會的手藝傾囊相授給所有願意認真學習的人，讓曾經幫助自己挺過難關的本事延續下去，幫助更多需要的人。不放棄的精神令人欽佩，也使他得以東山再起、從低谷中站起來，為人生寫下精彩的篇章。



圖六十三：炒麵(圖片來源：研究者自行創作)

三、藍天印度烤餅



圖六十四：藍天印度烤餅店面示意圖(圖片來源：研究者自行創作)

在熱鬧的小吃街上，有一間飄著香味的烤餅店。一靠近，獨特的炭火香氣撲鼻而來，店內的員工各個都忙碌著，在熱氣騰騰的烤爐前用心地製作烤餅。在這裡，有來自南洋最正統的烤餅。再繼續走進店裡面，不算大的店面裡擠滿了客人，有人低著頭安靜地品嚐、有人拿出手機紀錄這新奇的好滋味、有人正和身邊的夥伴聊得火熱。在這七嘴八舌的討論中也夾雜著幾句聽不懂的外語，雖然是不熟悉的語言，但卻為這位於華新街上的南洋小吃攤，增添了幾分獨特的異國風情。



圖六十五、六十六：印度國旗、烤爐(圖片來源：研究者自行創作)

這間充滿麵香與炭香的烤餅店，名字叫做「藍天印度烤餅」，在地深耕已有 15 年的歷史，老闆是來自緬甸的華僑，帶著來自家鄉的好味道來到台灣，將

這份熟悉的滋味分享給更多人。老闆和烤餅彷彿在出生時就結下了緣分，在老闆小的時候，家裡一共有九個孩子，父母靠著烤餅的生意養活他們，讓他對烤餅有種特殊的情感。

在這間暖心的店裡，聚集了來自東南亞的移民和中和在地人及遊客，老闆臉上帶著驕傲與自信地提到店裡賣的烤餅是用炭火精心烘烤出來的，不會太過油膩，因此也很符合台灣人的口味，吸引許多顧客一再回訪。



圖六十七：烤餅(圖片來源：研究者自行創作)

這間店賣的烤餅配方是原汁原味從家鄉帶來的，呈現最道地的味道。在台灣開店的 15 年來，老闆努力維護烤餅的品質，將最美味的烤餅帶給更多人，精心調配的醬汁、在烤爐前反覆確認溫度而製作出來一張張剛出爐、香氣四溢的烤餅，都蘊藏著老闆對家鄉味的堅持與思鄉情懷。



圖六十八、六十九：奶茶、烤餅(圖片來源：研究者自行創作 / 拍攝)

在這條街上，還有更多和她一樣離開家鄉到華新街上開店的人。他們互相認識、交好，老闆認為這是件開心的事，不僅將家鄉味帶給更多人，也能和許多同鄉的人一起做生意，有時自己賣的東西吃膩了。也會到附近吃其他店家的食物，一樣可以品嚐到家鄉的好味道。他們在這條充滿溫情和多元文化融合的街上，持續孜孜不倦的做出最美味的料理與小吃，將好滋味帶給更多人。



圖七十：辣咖哩雞肉醬(圖片來源：研究者自行創作)

四、陳Q古早味黑砂糖剉冰



圖七十一：陳Q古早味黑砂糖剉冰店面示意圖(圖片來源：研究者自行創作)

陪伴在地居民的小吃，有時不一定代表著地方，但他卻默默地陪伴我們，

就如同一碗冰，甜而不膩，在炎炎夏日裡，透心涼的舒爽為生活帶來小確興。每到午後，枋寮街的一角總會飄出淡淡的黑糖香。這間沒有顯眼招牌的小店，隱藏在巷弄的騎樓下，總能吸引熟門熟路的客人前來排隊。老闆不是總公司派來的員工，而是親自經營的加盟主，從備料到販售都一手包辦。



圖七十二、七十三：芋頭、粉粿(圖片來源：研究者自行創作)

在店面開張前，老闆熟練的在鍋中慢慢熬煮紅豆、芋頭與各式配料，或許你認為「冰」才是主角，但這些配料卻扮演著重要的角色，成為一碗碗冰品最重要的靈魂。老闆始終堅持不賣隔夜料，也因此常常在還沒到打烊時間前就提前售完，有時晚點放學，許多料都賣完了。



圖七十四：「冰」字布條(圖片來源：研究者自行創作)

這間店曾從圓通路搬到枋寮街，但熟悉的味道讓許多老顧客一路跟著過來。有人從年輕吃到長大，也有人習慣在節氣時買一碗燒仙草，帶到附近的廟裡祭拜，鄰近廣濟宮的地理位置，讓這份甜品不只存在於味覺，也融入了在地的生活節奏。

在這裡，客人多半外帶離開，卻也在等待的過程中彼此問候。老闆娘一邊忙著裝料，一邊不忘回應客人的招呼，讓整個攤位多了一點人情味。50 元可以選五種料的價格，對學生和附近居民來說，是日常裡剛剛好的小確幸。



圖七十五：剉冰(圖片來源：研究者自行創作)

沒有華麗的裝潢，和許多網美店家不同，這間樸實無華的店面就這樣靜靜地存在著，用一碗不過夜的甜，陪著中和的日常生活。

第四節 《畫筆下的煙火氣》新書發表會

在小書完成之後，為提高作品能見度並分享創作歷程與經驗心得，本研究作者籌備了一場小型的新書發表會。希望透過這樣的形式，讓更多人看見這本作品背後的故事，也讓參與者能更深入了解創作的起點與過程。從主題發想、資料蒐集到實地訪談與圖文呈現，每一個環節都蘊含著研究者的觀察與體會，因此也期望藉由發表會的交流，將這些經驗轉化為更具溫度的分享。

在這之中，也邀請了作家—宋文郁老師，為我的作品提出建議與改進的方向。逕行跨世代的寫作交流。



圖七十六：作者介紹（圖片來源：研究者自行製作）



圖七十七：向大家介紹研究動機時展示的簡報（圖片來源：研究者自行製作）



圖七十八：向大家介紹靈感發想時展示的簡報（圖片來源：研究者自行製作）



圖七十九：研究者向大家介紹心路歷程時照片（圖片來源：研究者自行拍攝）

透過輕鬆愉快的方式，分享創作的過程，讓原本看似繁複的研究與製作歷程，轉化為貼近人心的故事與經驗，並在交流之中拉近與參與者的距離，使大

家能更自在地理解作品背後的理念與情感。



圖八十：和大師交流作品（圖片來源：研究者自行拍攝）

在作品分享完之後，我也把握機會向作家請教，並提出自己在創作過程中所遇到的疑問與困惑。作家耐心地回應問題，不僅分享了自身的創作經驗，也提供了許多具體而實用的建議，讓我對創作有了更深入的理解與反思。在這樣的交流之中，我不僅獲得了新的觀點，也重新檢視了自己的創作方式，收穫良多，對未來的創作方向也更加明確。以下是本研究者和作家在交流時提出的問題及對方的回答：

和大師請教的問題：在創作的過程中，我常常腦中有很多想像或想表達的感受，但實際寫出來卻很難達到理想的效果，往往需要反覆修改。想請您在面對這種問題時，通常會怎麼調整或克服呢？

對此，作家宋文郁老師也分享了她的看法。她認為，當作品呈現不如預期時，可能是創作者尚未準備好書寫這個主題，或是腦中的思緒尚未完全梳理清楚，便急於動筆，反而容易打斷原有的思考脈絡，使原本想表達的內容逐漸模糊。

此外，她也提供了具體的建議：在靈感初現時，可以先將腦海中的想法轉

化為關鍵字記錄下來，而非一開始就急著寫成完整的段落。透過這樣的方式，讓思緒有時間沉澱與醞釀，待時機成熟時，靈感自然會更加流暢地湧現。在後續整理與書寫的過程中，也可以將這些零散的筆記逐步串聯，讓內容更加完整且富有層次。這些分享不僅讓我重新思考自己的創作方式，也為未來的書寫提供了重要的方向與啟發



圖八十一：研究者與原班導師合照（圖片來源：研究者自行拍攝）

在分享結束後，我們也將創作的作品分送給前來參加的各個班級，讓更多同學有機會接觸與閱讀。期望透過這樣的方式，使作品不僅停留在發表當下，而是能在課餘與休閒時間持續被翻閱與討論，進一步擴大其影響力，達到傳播與推廣的效果，也讓創作的價值在日常生活中被延續與看見。

第五章 結論與建議

第一節 結論

中和的飲食文化發展，受到多重因素的影響，才逐漸形塑出今日多元而豐富的飲食樣貌。回溯過去，當中永和仍是一片廣闊農地時，早年自中國福建渡海來臺的閩南先民在此開墾定居，使這片土地成為民風純樸的小鎮。當時的農民為了填飽肚子、補充體力，發展出許多樸實而富有飽足感的小吃，因此如今在老街與廟口，仍能輕易見到如油飯、肉羹，以及祭祀用的傳統糕餅等美食，而這些看似平凡的料理，正是中和最早的在地風味。

到了西元 1949 年，隨著中華民國政府遷臺，大批來自中國大陸的軍民也在臺灣落地生根，並將北方的麵食文化一併帶入。眷村的飲食習慣逐漸融入地方生活，影響至今，街頭巷尾林立的各式麵館與傳統豆漿店，皆承載著這段歷史記憶，也為中和的飲食文化增添了不同層次的風貌。

隨著時代變遷，中永和地區產業逐步轉型，原本的農田被一座座工廠取代，吸引大量來自中南部的青年北上工作與定居。隨著人口的匯聚，各地飲食習慣也隨之交融，逐漸發展出帶有中南部特色的在地飲食文化。

其後，受到緬甸政府排華政策的影響，許多來自東南亞的華人移民選擇來到中和落腳。由於當地工作機會豐富，這些移民逐漸在華新街一帶形成聚落，並帶來各式南洋風味的料理，使中和的飲食文化更加多元，也為這座城市增添了濃厚的異國色彩。

族群	帶來的飲食習慣
早期開墾先民	以五穀雜糧為主：如白飯、地瓜粥、油飯等 口味清淡樸實：少油少鹽，重視食材本身的原味 就地取材：使用當季蔬菜、在地農作與簡單食材 保存與節約：常見醃製、曬乾食物，如菜脯、醃菜 家常料理為主：烹調方式簡單，貼近日常生活

	勞動導向飲食：講求吃得飽、補充體力
隨民國政府軍隊來臺的外省人	以麵食為主：如牛肉麵、餃子、包子等 口味較濃厚：偏重鹹香、油香，風味鮮明 手工製作特色：如手擀麵、現包水餃 家常與分享文化：重視一起吃飯的氛圍 眷村文化影響：形成獨特的聚落飲食記憶
北漂青年	多元混合：飲食文化交融（南北口味、小吃匯集） 重視便利性：外食比例高，常見便當、小吃 口味變化多：因應不同族群，料理風格更多元 價格與效率導向：講求快速、平價、份量足 街頭飲食興盛：夜市、小吃攤、路邊店發展蓬勃
東南亞移民	香料風味鮮明：如酸、辣、香氣濃厚 異國料理多元：越南、印尼、泰國等飲食進駐 文化交流性強：飲食成為認識不同文化的窗口 街區聚集特色：形成具有異國氛圍的街道 口味層次豐富：與在地飲食形成對比與融合 新住民生活連結：承載思鄉情感，也融入在地日常

在了解中和歷史發展脈絡對飲食文化的影響之後，我進一步走入每一間承載著不同記憶的小吃店，傾聽它們背後的故事。從中可以發現，許多老闆開店的原因，除了維持生計之外，更是為了排解鄉愁，或將自己熟悉的味道分享給更多人。這些歷久不衰的小吃攤，在不知不覺中，也陪伴著無數人的成長。

從廟口的臭豆腐開始，在信仰中心旁傳遞著溫暖的人情味，一塊豆腐不僅是一份食物，更承載著一段段屬於地方的故事。再到華新街的烤餅，對家鄉的思念成為老闆前進的動力，也延續著父母對手藝的堅持，將情感揉進麵團之中，透過熟悉的味道傳遞給更多人。

而在刀削麵店裡，那一刀一刀削出的不只是麵條，更是一種不向命運低頭的精神。老闆以自身的經歷築起生活的依靠，也如同撐起一方屋簷，為他人帶來溫飽與安定。

最後，在街角的剉冰店中，看似簡單的一碗冰品，卻蘊含著屬於台灣日常

的清涼記憶。無論是炎炎夏日裡的一份消暑甜點，或是與家人朋友共享的片刻時光，都讓這份味道成為生活中不可或缺的一部分，也為中和的飲食文化增添了一抹親切而熟悉的色彩。

綜合以上，中和的飲食文化不僅展現了多元族群與時代變遷交織而成的樣貌，也反映出人們在不同背景下發展出的飲食特色。這次的研究不只是對地方美食的探索，更是一段重新認識生活環境的過程。那些看似平凡的小吃，其實蘊含著豐富的歷史與情感，也讓我開始重新思考，如何在快速變遷的社會中，保留這些珍貴而熟悉的味道，使其得以持續傳承下去。



第二節 研究限制

本研究之目的為創作一本「食光筆記」來介紹飲食文化和族群人口間的關聯，本研究需確保研究過程不會侵害到他人利益或是違反道德規範，讓研究可以順利進行並完成。以下則是針對本研究所列出來的研究倫理與規範：

研究範圍有限—本研究主要針對中和的飲食與人文進行研究，但由於時間因素，研究範圍受到一定程度的限制，無法調查整個中和的大街小巷所有的店家及全部種類的飲食文化，這種狀況可能導致所得資訊無法完整反映整個地區的飲食文化全貌，因而出現少部分的偏差。

研究對象多元性低—在多元文化融合的時代，中和地區也出現許多不同風味的美食店家。然而，部分店家老闆的文化背景與販售的品項不一定具有直接關聯，研究者在尚未接觸受訪者之前也無法事先得知其身分背景。因此研究者在選擇訪談對象時，仍以店家販售的品項作為判斷依據。此情況可能使受訪者在某些文化或族群相關問題上無法提供完整回答，進而導致研究的部分內容無法完整呈現。

訪談資料不足—本次研究受限於時間及人力關係，研究對象的抽樣數量相對較少，可能無法全面呈現中和地區飲食文化的全貌。同時，在使用半開放式訪談，和老闆用一邊聊天一邊提問的方式訪談，常因店家需要接待客人而使對話被中斷，導致部分問題無法深入探討。

資料取得受限—因時間及人力因素，本研究者無法在短時間內掌握許多資料，並且營運資訊、配方、文化背景等屬於敏感或隱私，店家無法提供完整資訊，使得某些部分資訊較為模糊，沒有足夠的素材撰寫研究成果。

第三節 未來建議

綜合本研究之結果，雖已對中和飲食文化有初步了解，但仍存在部分限制，尚有進一步探討與延伸的空間。未來若有研究者欲延伸本主題進行相關研究，建議可從更多元的面向切入，進一步深化對中和飲食文化的探討，例如結合族群文化、歷史脈絡或產業發展等層面，以獲得更全面且立體的理解。

此外，受限於研究時間壓力，本研究所訪談的店家數量較為有限，資料蒐集仍有不足之處；手札形式的呈現，相較於正式出版之書籍，在內容深度與廣度上仍有不足。因此，未來研究可透過實地探訪更多店家、增加訪談樣本數，並進一步蒐集與比對相關資料。在更充足的數據支持下，將有助於建構更完整的觀點及想法，亦能藉由更多素材提升研究成果的豐富性。

同時，透過本次研究的經驗，本研究者發現，除了自身的插圖創作之外，未來亦可適度加入田野調查過程中所拍攝的影像資料。相較於繪畫所呈現的主觀詮釋，數位影像更能真實記錄現場情況，使讀者在閱讀時能更具體地感受研究場域的氛圍。圖像與影像的相互搭配，不僅能豐富手札的呈現形式，也能補足繪畫在細節描繪上的限制，使部分難以以手繪呈現的場景得以完整保留，進一步提升整體內容的完整與多樣性。

在手札作品完成之後，除了紙本印刷的呈現形式外，亦可進一步嘗試以數位化方式保存研究成果。透過數位轉換，不僅能突破實體書籍在保存與流通上的限制，使作品在推廣與分享上更加便利，也能有效降低因時間流逝而造成的遺失與損毀風險，延長研究成果的保存年限。數位化亦提供更多元的展示可能，例如結合影像、聲音或互動式內容，使讀者在閱讀過程中能有更豐富且立體的體驗，進一步提升對研究內容的理解與感受。透過網路平台的傳播，亦能讓更多不同背景的讀者接觸相關內容，擴大在地飲食文化的影響力與能見度。因此，將研究成果進行數位化保存，不僅是一種資料保存的方式，更是一種文化傳遞與推廣的途徑，使這些蘊含於日常生活中的在地味道與記憶，得以被更廣泛地看見與持續延續。

總結上述建議，未來相關研究若能在資料蒐集、研究方法與呈現形式上持

續精益求精，並結合更多元的觀點與取材，不僅有助於深化對地方飲食文化的理解，也能使研究成果更具完整性與可讀性。同時，透過不同形式的記錄與保存，這些蘊含在日常生活中的在地味道與文化記憶，得以更長久地保留下來，並持續被更多人看見與認識。



第四節 個人心得

在這段研究與創作的過程中，我逐漸培養了與受訪者交流的能力，也一步步克服了原本面對陌生人時的膽怯與不安。從一開始的緊張與不熟悉，到後來能夠較自然地進行對話，這樣的轉變不僅提升了我的溝通能力，也讓我更有信心面對未來各種不同的挑戰。

同時，在設計訪談問題與規劃書本內容的過程中，我也開始學習從「飲食」與「在地」的角度進行思考，嘗試將看似日常的事物轉化為具有意義的研究內容。透過不斷調整與修正，我逐漸讓作品在內容上更具深度，也與地方產生更緊密的連結。

到了最後的整理階段，我進一步練習了短文撰寫的能力，並學會如何整理與梳理訪談資料，從大量資訊中抓取重點，轉化為條理清晰的文字。同時，我也嘗試將文字與插畫相互結合，使畫面與敘述彼此呼應，呈現出自己真正想表達的情感與觀點，讓整體作品更具完整性與表現力。

整個創作過程雖然充滿挑戰，但也讓我收穫良多。這些一步步累積的經驗，不僅提升了我的研究與創作能力，也成為我未來持續學習與成長的重要養分，使我在往後能以更多元的方式，呈現自己的觀察與想法，並持續探索生活中更多值得被看見的細節與故事。

參考資料

1. 華夏科技大學網頁
<https://ws.hwh.edu.tw/ws/009/abhtml/ab4-3.html>
2. 板本研究 記余文儀《臺灣府志》同治八年補刻本--兼談乾隆年間原刻本
<https://dcollection.lib.thu.edu.tw/wp-content/uploads/2024/12/%E7%AC%AC23%E6%9C%9F%E9%A4%A8%E5%88%8A43-53.pdf>
3. 隱藏於車水馬龍的中和枋寮老街，繁榮一時卻注定成為歷史？
https://city.gvm.com.tw/article/107501?utm_source
4. 「新臺客：東南亞移民移工在臺灣」特展
https://www.nmth.gov.tw/News_Content_Due.aspx?n=4106&s=139866
5. 「緬甸出生、台灣長大」，常被錯認孤軍的那群人：緬甸華裔在台灣（上）
https://global.udn.com/global_vision/story/8663/8960050?utm_source
6. 為何中和會有緬甸街？充滿異國美食的街道上，藏著一段段不為人知的辛酸移民史
<https://www.storm.mg/lifestyle/3793060>
7. 眷村作品文物
<https://vndf.culture.tw/vndf/zh-tw/relics/681260>
8. 生態、人文的中和
<https://newchungho.org.tw/about/chungho-treasures/>
9. 海山學數位圖書館
<https://library.haishan.ntpu.edu.tw/>
10. 新客，興客，看見新北都會客家
https://www.gvm.com.tw/article/87262?utm_source
11. The intersection of culture and cuisine: How food shapes our identity
<https://www.arts.ubc.ca/news/the-intersection-of-culture-and->

- cuisine-how-food-shapes-our-identity/?utm_source
12. Sociocultural Influences on Food Choices and Implications for Sustainable Healthy Diets
https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0379572120975874?utm_source=chatgpt.com
 13. What Role Does Culture Play in Local Food?
https://lifestyle.sustainability-directory.com/question/what-role-does-culture-play-in-local-food/?utm_source
 14. 隨著時空改變台灣飲食文化
https://curation.culture.tw/curation/public?id=2887&utm_source
 15. 美食王國之名從何來？ 曹銘宗×翁佳音的食物歷史探源
https://nspp.mofa.gov.tw/nspp/news.php?post=237872&unit=406&utm_source
 16. 「第三文化」美食崛起：全球化與移民潮下的飲食新風潮
<https://vocus.cc/article/677803e4fd897800013ebcfa>
 17. 尾牙吃刈包的由來是什麼？內餡爌肉佐酸菜，美食做法秘訣大公開！
https://www.click-yummy.com/blog/posts/gua-bao?srsId=AfmB0oojIXidmPARTRKkKPnG4RfmwMds4EmWA6EGkODVwWagDk1miqki&utm_source
 18. 珍珠奶茶(維基百科)
https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%8F%8D%E7%8F%A0%E5%A5%B6%E8%8C%B6?utm_source
 19. 多元創新、百花齊放——台灣蔬食料理
https://guide.michelin.com/tw/zh_TW/article/features/vegetarian-restaurants-recommendations-taiwan?utm_source
 20. 小小樹食
<https://www.littletreefood.com/>
 21. 美食典故：割包刈包虎咬豬，尾牙為啥要吃它？
<https://www.confuciusbun.com/blog-data?url=gua-bao-taiwanese-hamburger>

22. 許福州湯包 | 大雅雅環路生意超好的現包湯包 內餡帶濃郁胡椒香 口感好吃特別
<https://chiaoda.com/hsu-soup-dumplings/>
23. 華新街(緬甸街)
<https://newtaipei.travel/zh-tw/attractions/detail/110246>
24. 在不便日常中的多重樣貌 稀豆粿粿絲
<https://ryoritaiwan.fcdc.org.tw/columns/7624>
25. 緬甸奶茶大解析：材料食譜、奶茶特色全收錄
<https://www.mortarandpestle.tw/blogs/posts/180516#:~:text>
26. 【懶人包】貓大爺中和華新街（南洋觀光美食街）特輯：緬甸街結合雲南、泰國、緬甸異國風情美食 5794
<https://lordcat.net/archives/2601>
27. 中和緬甸街必吃「六阿姨」魚湯麵！看不到魚肉卻鮮味爆棚
<https://reurl.cc/0mOVDR>
28. 西湖客家人發揚豆漿飲食文化 https://tcmb.culture.tw/zh-tw/detail?id=616409&indexCode=Culture_Invisible&utm_source=chatgpt.com
29. 談談台北的麵攤歷史（三）牛肉麵二、三事
https://blog.udn.com/benjaminshen/2763046?utm_source=chatgpt.com
30. 那些年台北的「牛肉麵街」，你吃過幾條？
<https://city.gvm.com.tw/article/66779>
31. 眷村菜，究竟吃的是鄉愁還是菜？
https://bankofculture.com/archives/3871?utm_source=chatgpt.com
32. 【中和牛肉麵】牛貳麵舖／南勢角捷運站～台北國際牛肉麵節人氣第三名，文青牛肉麵，道地老眷村口味，環境舒適
https://gn0930150655.pixnet.net/blog/post/47076647?utm_source=chatgpt.com
33. 李家麵館刀削麵 | 在地社團強力推薦超過 25 年的中和南勢角麵館主打現揉現削木須炒刀削麵
https://blaketravel.tw/blog/post/daoxiwa-2504#google_vignette

34. 小檳城食堂 | 有夠消魂！中和南勢角最強叉燒跟咖哩叻沙麵
<https://blake.com.tw/blog/post/littlepulaupenang-202408>
35. 木須炒麵的「木須」，其實與明朝太監「蛋蛋」的哀傷有關
<https://www.thenewslens.com/article/193438>
36. 中和高 CP 值「緬甸一條街」！7 間雲滇、泰料消暑開吃：免費小菜、洪金寶也愛
https://supertaste.tvbs.com.tw/pack/344136?utm_source=chatgpt.com
37. 藍天印度烤餅 | 中和華新街 Naan 烤餅只要 30 元！南勢角站人氣小吃
<https://almablog.tw/blog/post/lantian-kaobing>
【南勢角美食】沅保奶茶店，中和華新街早餐，必吃緬甸街印度甩餅、印度烤餅、港式西多士、蛋燒吐司、印度拉茶，中和美食早午餐，中和華新街捷運
<https://upssmile.com/213795/luckystar-tea-shop>
38. **【中和美食】**洪記特製涼麵 | 中和人爆推必吃的涼麵店
<https://nixojov.tw/blog/post/355230379>
39. 洪記特製涼麵 | 透早 6 點就開門的中和在地必吃涼麵網路上評價就超過 1800 則
<https://blake.com.tw/blog/post/hong-ji-tezhi-liang-mian-202408>
<https://blake.com.tw/blog/post/hsiao-tofu-202410>