

西門區

宜蘭市西門一帶鄰近蘭河中段，乃舊城區發展最早的區域，因早期水道發達，帶動此區之繁榮，其中不乏清代古老建築及聚落，古蹟廟宇環佈，傳統民間活動興盛，也帶動了工藝產業和小吃市集的熱絡。

1 松仔腳阿源老店

宜蘭市城隍街35號
松仔腳這間已第四代的老店，靈魂人物是70歲的阿源嫂，從佐料、食材、烹煮等工作都自己包辦。「以前的人吃東西會看店家的處理功夫獨特風味，吃了會回味，當然愛來光顧。」
【特色小吃】：骨肉、魚丸湯、各式黑白切、切仔麵。

2 阿月老店

宜蘭市城隍街37號
笑容迎人的陳彩卿是活招牌，母親陳阿月是創始人，開店至今已60餘年，很多客人是向著她的親和力和好手藝而來訪光顧。
【特色小吃】：各式黑白切、豬血湯、切仔麵。

3 城隍廟口麵店

宜蘭市城隍街27號
第一代陳樹生先生早在1930年以一根扁擔在宜蘭舊城穿街走巷，叫賣切仔麵、各式黑白切生食。現老頭家陳武昌維持其口碑要訣：「上等食材，新鮮現作，手法簡練。」食材堅持上貨品質，料理過程細節精準到位，保留了各食材最佳風味。
【特色小吃】：松坂肉、粉腸、魚肉丸、獨門醬料、黑白切。

4 鳳仙小吃

宜蘭市舊城西路22號
陳鳳仙師傅自陳武昌先生的好手藝，幼年即懂事地隨在父旁照料生意。20歲返鄉與父母共同經營，28歲時獨立開店，將父親的好手藝另選到西關廟口。
【特色小吃】：松坂肉、粉腸、鴨腸、魚肉丸、獨門沾醬。

5 城隍早餐

宜蘭市城隍街3號
店主是宜蘭楊士芳進士的後裔，1951年創始人楊錫樵先生每早即在宜蘭市昭應宮前擺攤，迄今已第三代。現經營者楊阿巧母女仍堅持家傳手法，喚醒了宜蘭舊城的每一天。
【特色小吃】：杏仁茶、手工煎餃、焢肉飯。

6 冷白粉圓

宜蘭市城隍街1號
特色是純白Q彈、湯水清甜，且只能冷食。早期老闆會加上幾滴香蕉水提味，但現在遊客較喜歡清湯，會淋的應該就是本地老客人。
【特色小吃】：冷白粉圓

7 薛榮興西點糕餅

宜蘭市西後街90號
店史溯至百餘年前的薛家曾祖父，第三代薛榮鏘10餘歲挑起家業，同時經營糕餅和雜貨店，始名為「薛榮興」。現第四代薛文敏引進西點改良技術，除堅守家業外，也是縣內知名攝影師，並於2013年加入匠師博物館行列。
【特色小吃】：各式口味糕仔、凸餅、小月餅、鴛鴦餅、核桃蛋黃酥。

8 第一肉羹

宜蘭市西後街21號
道地舊城風味，肉羹細選優質瘦肉，堅持現做現賣。第一代李阿萬辛苦攜兒帶女自奧山來宜蘭擺攤小吃，與太太研發自辦桌料理手法的「第一肉羹」。第二代李裕銘以高學歷接下父親掌勺，為鄉親留住記憶中的美味。
【特色小吃】：肉羹、肉羹麵、滷肉飯、各式小菜。

9 正雄小吃部

宜蘭市文昌路5號
「阿兒」是第一代老頭家陳正雄因面扁斗得名，歷史溯至其父親陳榮華(尖嘴平)開始。早年老祖父將各式爌鴨、粉腸、五花肉...等黑白切點心，以及刀勺碗盤等餐具，全部放上頭頂竹篩，右手提支架，左手提水桶，沿街叫賣。如此踏出陳家近百年的家族經營史，也是舊城重要的在地好味道。
【特色小吃】：米粉炒、爌鴨、頭骨肉、粉腸、五花肉、豬血湯。

10 阿兒傳承美食

宜蘭市文昌路13號
1989年阿兒英年早逝，老頭家嫗辛苦帶著年僅10多歲的陳雪香、陳桂芬姐妹三人共同傳承家業。2011年姊妹協議分店，妹妹陳桂芬獨立承接「正雄小吃部」，姊姊陳雪香則另掛「阿兒傳承美食」店招，各自經營家傳料理。
【特色小吃】：米粉炒、爌鴨、頭骨肉、粉腸、五花肉、豬血湯。

11 信利號魚丸米粉

宜蘭市文昌路8號
「貓耳朵」顧名思義是長的像貓耳的水晶餃，餡料為豬肉、蝦米、冬菜、香菇等，外皮以蕃薯粉製成，煮後呈透明三角形。還有鮮魚料製成的小魚丸，與米粉湯更是絕配。

12 文昌炸醬麵

宜蘭市文昌路38號
源自店東大哥向知名福州師傅習得炸醬麵、餛飩、福州魚丸...等小吃手藝，經營長達10餘年。現陳文銘夫婦從備料、炒料、到烹煮，堅持每個步驟都用心到位，熬煮出一壘壘濃黑香稠的「招牌炸醬」，建立起「炸醬麵」屹立不搖的舊城老字號。
【特色小吃】：炸醬麵、福州丸子、餛飩、油酥排骨。

13 阿南米粉羹

宜蘭市文昌路66號(文昌廟廣場)
阿南本名黃金鐘，1950年開始挑擔沿街叫賣，亦腳踏著固定路線穿街走巷，後來改在文昌廟前擺攤，一賣就是60年，因為料好實在，來這裡吃的客人也都是老主顧。

14 西門早點

宜蘭市西門路5號
現老闆劉欽隆的手藝傳自父親劉焰煌的古早味早餐，父親28歲開始挑著扁擔四處賣麵糰、凸餅、油條等小點，生意穩定後才買了推車，直到父親過世後也依舊擺著作紀念。老客人感情深厚，從年輕吃到老，且代代相傳。
【特色小吃】：油條泡麵糰、凸餅泡麵糰、泡粉...等，都是已少見的傳統早點。

15 阿木魚丸

宜蘭市西門路95號
曾是台銀小吃巷內的三代老字號，後因母親年長，小老闆李俊明基於孝心遂在家做魚丸製作發售，讓老客人繼續品味。
【特色小吃】：肉飽魚丸、清丸。

16 廣達香

宜蘭市武營街50號
已有百年歷史，因香氣四溢故取名「廣達香」。本店發跡於擅長麻荖的阿添仔，其子林石輝繼續發揚光大，現第三代林振揚先生秉傳「料好實賣」之原則，口感道地並聲名遠播。
【特色美食】：米香、麵羹、兩相好、各式糕仔。

南北館市場、南門區

日本人統治宜蘭之初，循序漸進從南門一帶佈署及興建房舍，與西門北門地區的清式建築明顯不同，也在宜蘭城南發展出新興區域。這新市場屬「康樂街」最為熱鬧，各式商品小販聚集，到現在還是宜蘭市家庭主婦的購物首選之處。日治時期曾引進藝妓伴舞的風月場所，高級餐廳林立，喧騰一時，故以「康樂」為街名。

1 一香飲食店

宜蘭市康樂路137巷7號
50年代第一代陳銘芳老先生師承福州姊夫及師傅，在康樂街宜蘭老戲院對面開設小吃店，以乾麵、擔仔麵、福州魚丸...等小吃聞香舊城；妻子陳李月卿女士則在北館市場現址開設「一香飲食店」，以餛飩、貓耳朵建立近50年的市場人生。第二代陳文彬積極研發產品，以招牌魚肉丸讓客戶一吃就成了主顧。
【特色小吃】：餛飩、魚肉丸、招牌麻醬麵、貓耳朵(不定期)。

2 三源行

宜蘭市康樂路137巷1、2號
各分店：康樂路、昇平路、民生路、復興路
創始人「紅毛土」本名林木源，小時在日本料理店學得蔬菜醃漬、魚肉醃燻等保鮮技術，於1936年創業開設三源小吃部。林木源生有10個兒子，部分子女傳承其不同肉品加工技術，加上各自改良創新，以「三源」為號召。
【特色小吃】：肉鬆、肉脯、肉乾、脆肝、鴨賞和臘肉。

3 四海居小吃

宜蘭市康樂路137巷9號
(北館市場內)
從1920年創立至今已近百年，第一代老闆稱「雞母生」，除料理小吃，也兼辦外燴。現第三代主廚余茂昌與媽媽阿英姨，母子倆一個備料一個火炒，店裡的什錦麵、西魯肉、卜肉、白斬雞等，都是受歡迎的在地招牌菜。
【特色小吃】：白斬雞、西魯肉、粉腸、各式黑白切、小煎、什錦麵。

4 老元香

宜蘭市康樂路158號
各分店：神農路、中山路、慶和街、和睦路
創始人黃老原本就是糕餅業者，後來二兒子黃鐵源加入，輾轉於康樂路本行現址開店，取二代「老」和「源」做店名「老元香」。牛舌餅則是黃鐵源的6個兒子以後才開始廣為製作，成為主流產品，現已有六家分店，皆以老元香為招牌。
【特色小吃】：原味牛舌餅、各式牛舌餅。

5 古意人養生米糕

宜蘭市康樂路140號
現齡七十多歲的林駿男老闆，從小就跟著母親做糕、糰粿，並傳承其手藝，攤位上的紅龜粿、麻糰、烏草粿等糕食都採現場包料，是許多宜蘭市民從小吃到大四十老年攤，生意興隆。
【特色美食】：各式麻糰、各式米糕。

6 (南館)炊粿

宜蘭市民生街、南興街口。
老闆高伍興與太太張桂英在南館市場擺攤賣粿食已35年，用料實在，風味獨具。他依不同時節做不同粿，其中「米燥粿」是傳統美食，做法繁複，已漸漸失傳。
【特色美食】：米燥粿、九層皮、蘿蔔糕、芋粿、粉粿。

7 大貓扁食麵

地址：南興街舊台灣銀行旁、宜蘭市新民路117號
創始人「貓仔」是宜蘭福州名師黃金發，因為小時患病，致臉部坑疤而得名。民國35年(1946)就學會做魚丸，後來也做麵線扁食，由於手藝精湛，成為宜蘭代表性小吃，所收的徒弟和後代也表現非凡，共同打造宜蘭炸醬麵和炸魚丸的天下。
【特色小吃】：餛飩、麻醬麵、炸醬麵、魚丸。

北門區

中山路與舊城北路交叉口是清代宜蘭城的北門所在，也有人稱「城門孔」，過去是宜蘭城開發較早的地區之一。近年來拜網路之賜，幾間小吃店異軍突起，車水馬龍，觀光客絡繹不絕，而對老市民來說，這裡是傳統「黃昏市場」所在，兩則聚集了各式菜販，魚肉蔬菜一應俱全，是家庭主婦的最愛。

1 洪義隆糕餅行

宜蘭市中山路三段244號
老師父洪阿水早期沿街叫賣傳統糕仔，口味道地，生意蒸蒸日上。光緒12年(1886)改在北門口買屋開業，製作傳統糕餅至今已五代人，其中以「蒸」法為特色，遵循祖傳的百年手藝。
【特色小吃】：金桔糕、李咸糕、米香餅、古早麵糰、凸餅、月餅、菜餅。

2 振地餅舖

宜蘭市中山路三段228號
洪家第三代洪振地與其父親洪榮進於1970年自立門戶，目前由第四代洪一平、洪芳儀及其父母親經營。店裡蒸好的糕餅出爐時，門前總是大排長龍，就知道有多好吃了。
【特色小吃】：各式糕仔、多口味米香餅、古早麵糰、凸餅、各式月餅、菜餅。

3 北門綠豆沙牛乳

宜蘭市中山路三段208號
羅老闆餐飲專科出身，曾在台北的大飯店工作，返鄉學以致用。現打果汁成本高，品質和口感亦仰賴新鮮現切的水果和乳品來源及糖水比例，「做呷就不怕人吃」，羅家從不吝嗇，是客人大排長龍之故。
【特色小吃】：綠豆沙、木瓜牛乳、現打果汁。

4 檸檬愛玉

宜蘭市中山路三段156號
堅持真材實料，一天要擠掉幾籠新鮮檸檬，不添加合成果汁，現壓現賣，生津止渴，也就是客人願意排上數十分鐘的暢銷原因。

5 廟口紅糟魷魚

宜蘭市中山路三段153號
莊錫銘老闆的父親是辦桌總舖師，也曾在北門口經營小吃店。老頭家23歲時經福州老師傅的介紹得知「紅糟」的美味及訣竅，研創出紅糟魷魚的獨特吃法，過去曾在昭應宮夜間擺攤，廟埕常擠滿各地的饕客，儼然成為許多出外遊子的鄉愁。
【特色小吃】

6 老吳排骨酥

宜蘭市舊城北路123號
(北門黃昏市場內)
已74歲的老闆吳靖俊原本經營屠宰業，後決定戒殺而改在北館市場裡及現址賣起排骨酥，也兼售獨創的油飯、乾麵等。吳老闆說，現在做生意不為金錢，而是真材實料、誠心誠意把美食賣給客人，便已心滿意足。
【特色小吃】

7 蘭陽水餃大王

宜蘭市舊城北路134號
過去水餃得到城外眷村才有，直到李阿科在北門口開業後，舊城區裡才出現第一間水餃店，已近50年歷史。其妻李陳聖月表示，先生起初在外市小吃部打雜學習，後創業改良水餃配方，調整成本地人喜歡的口味，所以很受歡迎。
【特色小吃】：手工水餃、炒牛肉麵、各式炒炒、各式湯類。

8 北門口蒜味肉羹

宜蘭市舊城北路141號(近期遷移)
本店創始於民國55年(1966)，發明者為老闆母親，她為避免勾芡的味道搶走肉羹香，於羹中放入大量蒜末，藉以凸顯肉質的鮮甜，成為熱門的宜蘭小吃。本店近期將遷移泰山路上，繼續傳承發源自西門的好味道。
【特色小吃】

9 北海道快炒

宜蘭市舊城北路136號、141號
兩間「北海道」正面相對，菜色相近，連老闆都長得一樣。哥哥楊振慰說，親生兄弟感情很好，名號也一起使用，只有營業時間區隔，弟弟開下午，哥哥開晚上，沒有家族競爭，在當地傳為美談。
【特色小吃】：各式意麵、快炒、牛肉。

10 北門米粉炒

宜蘭市舊城北路146-2號
光復初期，創始人陳錫榮先生，綽號「阿吳」，在北門口租設攤位販賣糯米仔燴、燻燻五花肉、粉腸...等麵食小吃，小攤位從傍晚營業到凌晨，每晚饒舌交錯、笑話喧嘩，「阿吳」也總讓客人盡興而歸才收攤，他的滿滿笑容是北門口難忘的正字標誌。
【特色小吃】：米粉炒、爌鴨、爌雞、粉腸、五花肉、各式黑白切、湯類。

神農商圈、泰山路

神農路因有「五穀廟」而得名，泰山路則為來往員山鄉的主要道路，因環抱舊縣府、機關、學校、宿舍而住民漸多，90年代縣政府南遷，原地改闢為新型購物商場，都市規劃南遷和地景再造，發展出與舊城區不同的文教生活型態。

1 老周牛肉麵

宜蘭市神農路1段119號
老闆為本省人，手藝傳承自一位傳奇的外省老兵，口味特色在於濃郁低沉的湯頭和厚切開的牛肉片，是顧客鍾情回流的味道。
【特色小吃】：紅燒牛肉麵、客家小炒、豬腳飯

2 火生麵店

宜蘭市神農路二段3號
位於神農路側小小的麵店，過去是學生和路客的熱門補給站。新鮮肉餡的扁食，大骨熬湯，加上香郁順口的麵條，呈現一種清亮的口感。

3 老豫仔牛肉麵

宜蘭市復興路一段48號
李貴中是外省第二代，父親開設「豫中製麵廠」，從小要幫忙送貨，也因此開火車站旁設攤賣麵，展開汕頭炸醬麵成為宜蘭麵食主流的傳奇。陳老做事嚴謹，檯面餐具潔淨，備料煮麵嚴謹。陳欽90年代返回回國故居，離台前以高價專業傳授曹豐全夫婦，後麵攤遷移移至後站校舍路，成為陳老的唯一弟子。

4 渡小月

宜蘭市復興路三段58號
開業40餘年的宜蘭料理名店，老闆陳兆麟的廚藝傳承自他的爺爺呂阿德、父親陳進祥兩位總舖師。以前辦桌不是看預算來設計菜色，而是看主人提供哪些食材就煮什麼料理，所以狀況千變萬化。從老西門的辦桌料理發展到國宴知名餐廳，陳家的故事可說是宜蘭辦桌料理的活歷史。
【特色小吃】：渡小月：各式辦桌料理、招牌杏仁豆腐、醃料類：台式精緻套餐。

5 阿添魚丸米粉

宜蘭市員那路25巷5號
藏身開源聖王廟旁的阿添魚丸米粉，慕名而來的饕客相當多。從外公開始賣魚丸米粉，經過舅舅陳添「阿添」發揚光大，現第三代採現代化經營，並傳承一手魚丸米粉的好功夫。
【特色小吃】

6 以馬內利

宜蘭市民權路二段239號
中山橋下有一處寬四神湯、小燥麵、米粉、滷肉飯等美食的小店。看似平常，但風味獨特，已73歲的老闆陳娘滿子說，這些完全憑自己研究調理，也感謝神的旨意：「『以馬內利』」出自於聖經馬太福音第一章，乃「神與我們同在」。
【特色小吃】：肉燥麵、四神湯、赤肉豬肝。

東門區、東門夜市

清代因有噶瑪蘭廳署(舊縣街)所在，日治時期改建為宜蘭醫院，周圍鄰近新民堂、舊孔廟，城內區亦十分熱鬧。城外區早期一片農地，光復後機關民宅漸聚，取代了原有宜蘭河沖積帶的農業型態。位於東北隅的「三角公園」過去食攤很多，所生產的蔗園煙遠近馳名；後夜市轉往東門橋下，依舊攤販熱絡、人潮滾滾。

1 懷念米粉羹

宜蘭市新興路203號
「米粉羹」是宜蘭具特色的在地美食，不同的是採用較厚軟的粗米粉，切成一小段一小段；另一特色是添料豐富，如大塊的甜不辣、木耳或筍絲，美味爽口，誠意十足。

2「黃記」朝發糖麻行

宜蘭市樹人路27號
嚴選新鮮圓潤的土豆仁，作工繁複，火候謹慎，再上機台攤平、分裝，溫度的拿捏是影響口感的重要關鍵。黃老闆堅持只有一家門市，不採代工或大量生產，以顧全忠實品質和口味。
【特色美食】：各式花生糖、花生酥角。

3 阿茂米粉羹

宜蘭市聖後街95號
羅祺祥老闆的小名叫阿茂，17歲時推著攤子沿街叫賣，採用新鮮當季食材，薄利多銷，現雖然退休頂讓他人，仍留傳其忠實口味。

4 嘟好燒

東門觀光夜市內，聖後街與和睦路交叉
「燒吧！燒吧！吃有涮！.....吃哪好，後擺者也知。過去聽到游良鑑老闆這首穿街走巷的童謠就知道熟悉點心攤車來了，老闆俐落的採麵、包餡、切塊、下鍋等動作，一顆顆香脆的紅豆內餡炸酥，後面一定跟滿了垂涎欲滴的孩童。

5 駝背麵

宜蘭市校舍路78巷2號
1917年汕頭人陳欽先生，自幼駝背，隨政府撤退來台，1963年在現宜蘭火車站旁設攤賣麵，展開汕頭炸醬麵成為宜蘭麵食主流的傳奇。陳老做事嚴謹，檯面餐具潔淨，備料煮麵嚴謹。陳欽90年代返回回國故居，離台前以高價專業傳授曹豐全夫婦，後麵攤遷移至後站校舍路，成為陳老的唯一弟子。

6 大麵章(賭博麵)

宜蘭市新民路24號
專賣乾麵、香菇肉湯、餛飩湯的「大麵章」是宜蘭市知名的50年老店。來自福州名師的兄弟倆煮麵功夫極好，但卻有豪賭的習慣，常玩到忘了做生意，因此才有「賭博麵」的名號。因為口味道地，客人就算撲空幾次還是絡繹不絕。
【特色小吃】：麻醬麵、沙茶麵、香菇肉丸湯、扁食湯。

7 游家麻糬米糕

宜蘭市新民路100巷9號
白嫩的全熟糯米，配上糖霜、花生粉，是傳統麻糬的吃法，但因成本昂貴，手工辛苦，且難保存，市面上已很稀少。老舊城人知道，想吃道地傳統麻糬，只要到宜蘭醫院旁這四代人，攤就對了。

宜蘭舊城 傳承美食地圖

查詢：楊士芳紀念林園
地址：宜蘭市舊城西路66號 電話：03-9314488
網址：蘭城文化部落格、郭王社區部落格、楊士芳紀念林園部落格
指導單位：文化部文化資產局 主辦單位：宜蘭縣政府文化局
承辦單位：宜蘭縣宜蘭市郭王社區發展協會 設計：光大社藝術工作室
2015年8月初版

回味 蘭城