

 **TRA** 鐵道生活文化專輯 6

時光癮味 台鐵便當誌

台灣鐵路弁当 昔の懐かしい味

目錄

目次

- 4 **紀實幸福的味道**
記錄に残る幸福の味
- 6 **永遠的台鐵便當**
永遠の台鉄弁当
- 8 **台鐵便當 台灣人的共同記憶**
台鉄弁当 台湾人が共有する記憶
- 20 **迷人的月台風景 月台叫賣便當**
趣深いプラットフォーム風景 弁当売りの声
- 22 **全台第一 餐旅服務總所**
台湾一の餐旅服務總所
- 28 **排骨便當 台鐵便當的經典代表**
台鉄弁当の定番 スペアリブ弁当
- 29 **故事 從排骨便當說起**
スペアリブ弁当といえば
- 31 **一片排骨學問大**
スペアリブを知ろう
- 34 **排骨便當 PK 賽 各地主廚拚高下**
スペアリブ弁当対決 各地のシェフが腕比べ
- 36 **五家鐵路餐廳 排骨滋味各不同**
5つの鉄道レストラン 味わい異なるスペアリブ



- 41 **排骨便當的靈魂要角**
スペアリブ弁当の名脇役
- 44 **跟著主廚祕探台鐵廚房**
シェフと一緒に台鉄キッチン探索

50 風土餐桌小旅行 好吃便當販售中

風土を感じるプチグルメ旅行 おいしい弁当販売中

宜蘭風味便當 / 花東特蔬便當 / 蔬柿味噌旗魚便當 / 梅干扣肉便當 / 阿里山特色便當 / 萬巒豬腳便當 / Hello Kitty 日式豬排便當 / 烤雞腿圓木片盒便當 / 北海道特色便當 / 素食八角木片盒便當 / 養生素食燉飯 / 養生蔬食Q便當 / 迷迭香雞腿便當 / 幸福飯糰 / 樹寶寶蔬食便當 / 環保養生菜飯便當 / 特製松阪雙拼便當 / 鯖魚圓木片盒便當

宜蘭風味弁当 / 花東特色野菜弁当 / 蔬柿味噌カジキ弁当 / 梅干豚バラ弁当 / 阿里山特色弁当 / 万巒豚足弁当 / Hello Kitty 和風豚カツ弁当 / 照り焼きチキンわっぱ弁当 / 北海道特色弁当 / 菜食木製八角弁当 / 養生菜食リゾット / 養生菜食Q弁当 / ローズマリーチキン弁当 / 幸福のおにぎり / 樹宝宝菜食弁当 / エコ養生菜飯弁当 / 特製豚トロ弁当 / サバわっぱ弁当

- 46 **吃在地 食當季 友善支持在地農業**
地元の旬の味わい 地元の農家を応援

66 幸福手作 台鐵便當食譜

幸福 DIY 台鉄弁当レシピ

排骨菜飯便當 / 梅干扣肉便當 / 烤雞腿便當 / 特製松阪雙拼便當 / Hello Kitty 日式豬排便當 / 養生蔬食Q便當 / 迷迭香雞腿便當

スペアリブ菜飯弁当 / 梅干豚バラ弁当 / 照り焼きチキン弁当 / 特製豚トロ弁当 / Hello Kitty 和風豚カツ弁当 / 養生菜食Q弁当 / ローズマリーチキン弁当



74 鐵路文創 新飲食時代

鉄道文化創造 新時代の食スタイ

- 75 **懷舊新風潮 台鐵紀念便當盒**
レトロな新ブーム 台鉄記念弁当箱
- 78 **來買便當吧！販售創意開催**
弁当をしよう！アイデア販売開始
- 80 **台鐵限定 你可以買到的便當好物**
あなたも買える台鉄限定弁当グッズ
- 82 **跨國際日本行銷**
国境を越え日本へ
- 86 **鐵路便當節的幸福悸動**
ときめきの鉄道弁当まつり
- 90 **日本鐵道車站便當的魅力**
日本の駅弁の魅力



紀實幸福的味道 記錄に残る幸福の味



火車是南來北往的重要交通工具，為能讓旅客在車上旅途中能夠好好享用一份飽食的餐點，一直是台鐵的重要使命之一。台灣鐵路餐廳起緣於 1908 年，而台鐵餐旅服務總所從民國 38 年創始至今，已邁入第 67 個年頭，隨著台鐵從交通運輸轉為發展旅遊觀光重點後，台鐵便當也成為台鐵驅動創新服務的改革要項。

台鐵的行駛路線及車站遍布全國，如何將這份充滿記憶感的台鐵料理，改革創新並成為全民重要的鐵道料理文化財，是台鐵餐旅同仁共同戮力的目標。近年來，台鐵便當專注於口味上的創新研發，用心注入台灣各地食材，如宜蘭櫻桃鴨風味便當、屏東萬巒豬腳便當、阿里山特色便當、花東特蔬便當等，並在包裝視覺設計上，結合台鐵主題列車視覺，推出如觀音環台列車幸福 Q 便當、普悠瑪號列車造型創意便當等，以展現出全新的飲食文化創意。

為了提供更貼心的服務，台鐵在民國 105 年 5 月起試辦買車票訂便當，即「網路訂票預訂便當」的服務，讓旅客乘車時可以將台鐵便當直送座位，除可提供旅客乘車途中用餐方便外，亦可掌握車上旅客用餐需求，避免造成浪費，是一項讓旅客相當有感的服务。

台鐵便當，不僅為旅人創造了濃濃幸福感，也帶動了台鐵的餐旅服務經濟力，台鐵便當的年銷售量已直逼 1,000 萬份的數字。以民國 104 年計算，台鐵便當已突破 977 萬份銷售量，營收高達 6 億 8 千萬元，將這些便當堆疊起來，可堆出高達 865 座的台北 101 大樓！

多年以來，台鐵便當嚴選台灣在地食材，每一口都吃得到農夫的自信與驕傲，台鐵更化創意構想為實際行動，在 2015 年台灣美食展的國際活動，舉辦了「第一屆鐵路便當節」，完整呈現出台鐵便當特色，並透過會展所搭建的國際交流平台，邀集國內外鐵道便當業者共同參與，讓民眾更貼近鐵路便當，了解台灣鐵路便當發展的緣由。今年再度展開「2016 第二屆鐵路便當節」，以「幸福。味 (WAY)」為主題，希望能透過台鐵便當所代表幸福鐵路的紀實味道，觸動旅人共鳴與情緒，讓台鐵便當的好滋味在海內外各地大放光彩。

交通部台灣鐵路管理局 局長

周永暉

列車是台灣南北往來的重要インフラでした。長距離移動の旅客に車中でお腹を満たしてもらうことは、台鐵餐旅スタッフの一番の使命でした。台湾鉄道レストランは 1908 年に始まり、さらに当局の餐旅服務総所は 1949 年の設立からすでに 67 年が経ちますが、台鐵弁当は台湾人とともに成長してきました。本局が交通運輸から旅行観光事業へと事業の中心を拡大したのに伴い、重要な鐵道料理文化財になっています。

台湾鉄道の路線や駅が全国に広がるにつれ、記憶に残る台鐵料理をいかにして重要な文化財にまで作り上げられるかが、台鐵餐旅スタッフの目標でありました。

近年では新しい味を研究して、宜蘭の合鴨弁当、屏東の万巒豚足弁当、阿里山特色弁当、花蓮・台東の塩漬け豚ローゼル弁当など、全国各地の風土食材を使用した特色ある弁当を発表しています。またパッケージのデザインも、環台観音列車やりょうもう号をテーマとしたデザインを使用し、新しい飲食文化を生み出しています。

より良いサービスのため、2016 年 5 月には「切符予約、⇒同時弁当予約」サービスを開始しました。インターネットや駅で切符予約と同時に、台鐵弁当の予約ができ、乗車時に座席まで届けられます。旅客の車内での食事が便利になるほか、車内での食事ニーズを把握し、ムダを省くことができ、好評を得ています。

台鐵弁当は旅客に幸福感を与え、当局に経済力をもたらしています。2015 年の集計では、販売数は 977 万個、売上高は 6 億 8 千万元に達しました。これらの弁当を積み重ねると、台北 101 ビル 865 棟分に当たります！

長い間、台鐵弁当は台湾の地元食材を厳選してきました。一口食べる度に農家の自信と誇りが感じられます。当局は更なる創意工夫を実現させるため、2015 年に第一回鐵道弁当まつりを開催しました。国際プラットフォームにおいて国内外の弁当業者や日本の鐵道会社を招き、台鐵弁当のストーリーを紹介しました。今年 2016 年は「幸福。味 (WAY)」をテーマに、8 月 5 日から 8 日の台湾美食展で「2016 第二回鐵道弁当まつり」を開催。懐かしい鐵道の味わいが旅客の琴線に触れ、幸せに満ちた旅になることを期待しています。



交通部台灣鐵路管理局 局長 周永暉



交通部台湾鉄道管理局 局長

永遠的台鐵便當

永遠の台鉄弁当

近幾年在國外講演，我若以台灣旅行為主題，特別偏愛提到台鐵便當。

原因無它，透過台鐵便當的菜色，描述台灣不同區域豐富的物產，還有在地當令食材，常讓聆聽者發出物超所值的驚奇讚聲，甚而對台灣的旅遊充滿嚮往。

台灣原本即飲食多樣，地方小吃更是琳瑯滿目，但過去恁誰也未料到，鐵道便當竟能宣揚到國外。購買鐵道便當的方便，加上價錢實惠，再結合旅行的情境，早已成為國外遊客認識台灣的平台。

台鐵便當不只國外知名，更是國人日常飲食的試金石。

中午時分，只要站在台鐵便當本舖前，經常可看到旅客排成長長的人龍。那不只是購買方便，或者是飲食習慣的養成，還有一種對食物的長期信任。

我也是忠實的老顧客，在南來北返的日子裡，不知吃過多少個。有時不搭火車，也會選擇。若在台北，站長室前那排坐椅，我是常客之一。若在台中高鐵站，大廳中的休息空間，常有我駐足吃便當的身影。

我更喜歡從販售的情形，觀察庶民的飲食口味。若有新的便當款式，都會特別買來試吃，評估是否合宜。又或者許久未購買的，有時也會再品嚐，關心其是否保持風味。

這是門日常必要的民生課題，直接看到民眾的喜好，從中思考飲食風味的轉變。六七年前，新式區間快車開始營運，台鐵曾推出烏龍炒麵搭配。一時間，此款便當受到熱烈歡迎，但沒多久即消失。此一例證正好告知，民眾或許覺得新奇，卻不喜歡此一口味。

但有好幾種便當歷久不衰，因為它們確實帶來美好的風味，甚且充滿歷史感。傳統排骨便當便是，內容飽含過去的古早味，加上考量學生和勞動階層的消費能力，始終維持六十元的價錢。那是非常值得表揚的體貼和溫暖。

但也有新款便當帶來挑戰。最近各地的台鐵便當，依地方風物推出不同區域的百元便當，便是一大突破。各地的特殊食材，結合了鐵道的運輸功能，更能展現台灣地方食材的多樣性。

譬如宜蘭櫻桃鴨風味便當，裡面放置了金棗和酥炸芋丸時，常讓人洋溢滿足。台中旗魚蔬柿味噌便當，我則特別偏好柿乾的出現。高雄最近再改良的萬巒豬腳便當，更是我的新寵。

每次搭乘前，先繞到台鐵便當，向來是我的習慣，以後也會繼續如此。而像我這樣的人絕對很多。鐵道便當如此受歡迎，網路因而對台鐵的載運有此開玩笑的稱呼「台鐵便當部附設運輸」。便當之重要，莫過於此。從反向角度思考，這句話是稱許，也是對台鐵便當長久服務以來的最大肯定。

因而若說，台鐵便當是我們的國民便當，如是恭維，其實亦不為過。



知名生態人文作家 劉克襄

ここ数年、海外での講演で、台湾旅行がテーマになると、私はよく台鉄弁当の話をします。

というのも、台鉄弁当のおかずは、台湾各地の豊かな物産を反映していて、また地元の旬食材は、聴講者から値段以上の価値があるとよく驚かれ、さらには台湾旅行への憧れを抱かせています。

台湾はもともと食文化が多様で、地方グルメも数多くあります。しかし、鉄道弁当が海外にも広められるとは誰も予想しなかったでしょう。鉄道弁当は買いやすく、値段も手頃で、旅のムードにも合い、海外からの旅行者が台湾文化に触れられる一つの要素になっています。

台鉄弁当は海外で有名なだけでなく、台湾人の日常的な食の基準にもなっています。

昼時に台鉄弁当本舗前を見ると、旅客がよく長い列を作っています。これは、買いやすさや食習慣だけでなく、食への長期的な信頼の表れです。

私も忠実な常連客の一人です。南北を行来する日々の中で、いくつ食べたか知りません。電車に乗らなくても食べる時もあります。台北では、駅長室前のベンチで食べる常連客の一人です。台中高铁駅では、エントランスホールの休憩スペースで、よく足を止めて弁当を食べます。

弁当販売の様子から人々の味の好みを観察するのも好きです。弁当の新作があれば、買って試します。しばらく買っていなかった種類を買って、味わいが変わっていないか、食べてみることもあります。

これは日常的な課題です。人々の好みを直接目で見て、そこから味の変化を考えます。6、7年前、区間快車（快速列車）の運行開始に際し、台鉄は焼うどんを発売しました。はじめは好評でしたが、しばらくしてなくなりました。この例から分かるのは、人々は新しさを感じたけれど、味が好みではなかったということです。

しかし、いくつかの弁当は長年愛され続けています。それらは確かにおいしく、年代感があります。伝統のスペアリブ弁当は、昔ながらの味わいに加え、学生や労働者の消費能力を考慮し、60 元の値段を維持しています。これは称賛すべき心温まる配慮です。

新しい弁当の開発にも挑戦しています。最近各地の台鉄弁当で、地方色を出した 100 元弁当を販売し、大きな反響を得ています。各地の特色ある食材を鉄道の運輸機能と結び合わせ、台湾の地方食材の多様性を伝えています。

例えば、宜蘭のチェリバレー種合鴨弁当は、キンカンの蜜漬けや揚げ芋団子が入っていて満足感いっぱいです。台中の蔬柿味噌カジキ弁当では、特に干し柿が好きです。高雄では最近、万巒猪脚弁当が改良され、私の新しいお気に入りになっています。

毎回列車に乗る前に、まずは台鉄弁当売り場に向かいます。これは私の習慣で、これからも変わらないでしょう。私のような人はきっと多いですよ。台鉄弁当はとても人気がありますので、ネットでは台湾鉄道という交通機関に対して「台鉄弁当部付属輸送機関」と冗談交じりで呼んでいます。弁当はとても重要なもので、これ以上のものではありません。言ってみれば、これは台鉄弁当の長いサービスの歴史に対する、この上ない賞賛です。

つまり、台鉄弁当は国民的弁当と言っても過言ではありません。



2016.7.6

台鐵便當 台灣人的共同記憶

台鉄弁当 台湾人が共有する記憶

對許多台灣人而言，台鐵便當的味道，是最溫柔的鄉愁，是無可取代的記憶味蕾。歷經半個多世紀乘客們的口味考驗，台鐵便當經過多次變身，卻一直屹立不搖。

台鐵每天售出約 27,000 個便當，銷售量逐年成長，台鐵便當歷久不衰的祕密是什麼？一塊看似簡單的滷排骨，串連出什麼樣的台灣故事？

開啟味蕾的時光甬道，享受台灣土地的真滋味，一起品味台鐵的味覺好食光！

台湾人にとって、台鉄弁当はほっこり懐かしい、大切な思い出。半世紀以上にわたり、変化してきましたが、その存在は揺るぎないものになっています。

毎日 27,000 個を売り上げ、販売数は年々増加。その人気の秘密は？シンプルなスペアリブにまつわる台湾らしいエピソードとは？

さあ、味覚の時間旅行の始まりです。土地の味に触れ、台鉄のおいしい時間を楽しみましょう！



台鐵便當，見證了台灣飯盒文化的演進，連結了土地與味覺的生命癮味。

台湾における弁当の歴史を見てきた台鉄弁当。土地と味覚をつなぐ生命の味わい。

「台南到了！台南到了！便當～壽司！便當～壽司！」

老一輩的台灣人，都聽過早年黃西田在〈田莊哥哥〉裡傳唱的這段口白，這歌詞描述了 50 年代鄉下農村青年，要北上打拚時，搭乘火車經過台南、台中到台北車站時，聽到小販叫賣便當及土產的聲音。

隨著北上列車的行進，各站小販的叫賣口白吆喝，代表與故鄉漸行漸遠的不捨離愁。在那個經濟即將起飛的台灣，這首歌，唱出了屬於那個年代，不懼艱難、勇往打拚的美好記憶。

儘管隨著經濟成長，生活在物質豐厚的現代社會，想吃高檔美食，已不再困難及稀奇，但只要搭上火車，坐定位後，總會期待買一份台鐵便當來解饑。

從服務員的手上接下微溫的便當，迫不急待的撥開橡皮筋，喀拉一聲，免洗筷一拆，打開盒蓋，上頭還掛著冷卻後的水珠，而緊接著撲鼻而來的，就是最熟悉的傳統滷排骨香氣。

「台南到着！台南到着！弁当～寿司！弁当～寿司！」

年配の台湾人なら、昔、黄西田が歌った『田莊哥哥』のこの台詞を聞いたことがあるでしょう。50 年代の農村の青年が列車に乗って台北へ出稼ぎに向かい、台南、台中を過ぎて台北駅に着いた時に聞いた、弁当売りの声です。

各駅の売り子の声で、列車が北上し、故郷が遠ざかる物悲しさを表し、経済が右肩上がりだった当時の台湾で、果敢に挑戦した思い出を歌っています。



打開鐵飯盒，開啟味蕾的時光甬道，一起品味台鐵的味覺好食光！
台湾鉄道の味食品の味良好な光とともに、鉄の箱を開き、味蕾時間の廊下を開きます！

生活が豊かになった現代では、高級な美食も珍しくはなくなりました。しかし列車の座席に腰を下ろしたら、やはり台鉄弁当が食べたくなります。

サービス係から温かい弁当を受け取り、ワクワクしながら外す輪ゴムの音。割り箸を割り、蓋を開けると垂れる水滴。香り立つ昔ながらのスペアリブの香り。



台鐵便當，是台灣人所共有的、充滿記憶溫度的時光癮味！

台鉄弁当はすべての台湾人が共有する思い出の味！

在台灣，便當一詞，其實是從日語「弁当」演變而來，意即是盒裝的餐食，用以減省做飯及用餐時間，且便於外出攜帶，主要盛行於的亞洲區以稻米為主食的地區。

一般提到台灣便當的起源，第一個想到的就是鐵路便當，在當年交通不發達的年代，火車是南來北往的重要交通工具，對於長途旅客而言，如何在火車上解決肚子餓的問題，是一件很重要的事情。

台灣的鐵路便當，是在火車站內、月台上，或是用餐時段的列車內，都可以買到的旅行餐盒。而令人最回味無窮的，就是搭火車時吃的台鐵便當，或是從火車座位上，直接推開窗戶購買的月台上的叫賣便當。

台鐵便當的味道，往往連結著外出打拚、返鄉團聚、出遊旅行等不同的回憶，特別是四、五年級生的世代，總是覺得有一種特別的滋味。

在物資不豐的年代，搭乘火車時，如果能夠享用由車上販賣生沿車叫賣，以圓形鋁盒盛裝內有滷排骨、滷蛋及以拌過豬油的菜飯，吃到這種熱騰騰的台鐵排骨便當，就好像吃到山珍海味般，那種滋味令人懷念，這也是搭乘火車的最大享受。



有白鐵武士之稱的台鐵光華號特快車，於民國 103 年 7 月正式除役。

白鐵武士と呼ばれる台鉄光華特急車が 2014 年 7 月に引退しました。

台鐵便當，最初期的木盒，從售價 2.5 元，漲至 4 元到 5 元，鐵盒由 8 元、10 元、12 元，之後再到 20 元，逐漸至 30 元、35 元、45 元、50 元。民國 79 年 1 月起，售價改為 60 元。因民生活水準提高，台鐵除供應 60 元便當外，並於民國 84 年 3 月起，陸續推出 80 元、100 元，甚至是 100 元以上，依特殊節慶而規劃口味的主題便當。

時至今日，最基本款的傳統排骨便當，一直保持 60 元的低售價，特別是在物價飛漲的台北車站，成為旅客最物超所值的選擇。而今天的台鐵便當，也已隨著時空物換星移，逐漸昇華成富含情感的美好滋味。

台湾の「便當」とは、容器に入れた食事を意味し、日本語の「弁当」に由来します。料理の手間や食事時間を短縮でき、持ち運びも便利。主に米を主食とするアジアの地域に見られます。

台湾の弁当の発祥といえば、最初に思いつくのが駅弁でしょう。交通が未発達だった頃、列車は南北を往来する重要なツールで、長距離移動の旅客にとって、いかに車内で空腹を満たすかは重要な問題でした。

台湾の駅弁は、駅やプラットフォーム、食事時の車両内で購入できます。特に趣深いのは車内で食べる台鉄弁当や、車両の座席の窓を開けて買う、プラットフォームの売り子の弁当です。



台鐵排骨便當充滿著懷舊的鄉愁記憶。

懐かしさただよ台鉄スペアリブ弁当。

台鉄弁当は、故郷を離れて働きに出る人、帰省する人、旅行に行く人などの思い出を繋いできました。特に 1950～60 年代の人にとっては特別な味わいです。

物が豊かではなかった時代、列車に乗り、車内販売のワゴンで丸いアルミ容器に入ったスペアリブ、煮卵、ラードを混ぜた菜飯が買えるのは、山海の珍味を食べると同じくらい幸せなことでした。その味わいは懐かしく、列車に乗る楽しみの一つになっています。

昔の弁当箱は木製で、価格は 2.5 元から 4 元、5 元に上がりました。鉄製の弁当箱は 8 元、10 元、12 元、20 元、30 元、35 元、45 元、50 元と値上がりし、1990 年 1 月に 60 元になりました。生活水準の向上に伴い、1995 年 3 月からは 60 元のほか、80 元、100 元、100 元以上の弁当も販売しています。

現在、定番の昔ながらのスペアリブ弁当は、60 元の低価格を固持しています。特に物価の高い台北駅では、格安な選択肢です。また現在の台鉄弁当は時代のニーズに合わせ、趣あふれる、よりおいしい弁当になっています。



60 元傳統排骨便當。

60 元の伝統スペアリブ弁当。

台鐵便當，家庭幸福感的料理滋味。

幸せな家庭の味が詰まった台鉄弁当。

在包裝方面，台鐵便當最早在民國 38 年至 50 年間使用的薄片木盒，歷經圓鋁盒及不鏽鋼白鐵盒、鋁箔紙盒、保麗龍盒，到現在紙盒，搭配八角、圓形、橢圓形木片盒為主。

其中，在民國 50 年 6 月至 68 年 6 月間，推出鋁盒及不鏽鋼白鐵盒，因為充滿家庭料理溫度，加上沈甸甸的精緻手感，自然是許多人心中最懷念的記憶。

美食評論名家胡天蘭，在 104 年的第一屆鐵路便當節時，即曾寫下〈記憶裡的台鐵便當〉一文，回憶 44 年前，她返鄉搭乘光華號時，享用圓鋁盒的滷排骨便當的美好回憶。

「走進光華號的車廂，找到自己的位子坐定，我嘴角不自覺地上揚了，企盼著的便當很快就會由服務員交到我手中。便當蓋尚未掀開，那肉香融合著白米香的氣味，已然熟悉的衝入腦門……」

「行駛中的車輪磨擦著鋼軌，伴隨著不時發出嗚嗚聲的車頭烟函響，就像劇院裡行進的交響樂，我托著那可愛的圓形便當盒，對著醬色濃郁滷汁滷出的排骨、滷蛋與豆包，總考量再三，不知先從哪樣下箸。」

在美食家的妙筆下，台鐵便當的質樸香氣，飄出了一股專屬於台灣的幸福味道。然而，現今台鐵便當的菜色，已不止於滷排骨這一味兒了。

1949 年から 1961 年の間、台鉄弁当には薄い木箱が使用されました。その後、丸形のアルミ箱、ステンレス箱、アルミ箔箱、発砲スチロール箱を経て、現在は紙箱と八角形、円形、楕円形の木箱が主に使用されています。

1960 年 6 月から 1979 年 6 月に使われたアルミやステンレスの弁当箱は、家庭料理風の温かみと上質な手触りが、多くの人の心に残っています。



民國 50 年左右推出的台鐵圓鋁盒，是鐵道迷爭相收藏的稀有老件。

1960 年頃に発売された台鉄アルミ製丸形弁当箱は、鉄道ファンが競って集める古いグッズ。



傳統的台鐵白鐵便當盒，充滿老時光的記憶。

往年の記憶があふれ出す、昔ながらの台鉄ステンレス製弁当箱。



100 元排骨菜飯圓木片盒便當。

100 元の木製弁当箱入りスペアリブ菜飯。



美食評論家の胡天蘭は、2015 年第一回鉄道弁当まつりで発表した「記憶の中の台鉄弁当」の中で、44 年前に光華号で帰省した際に食べたアルミ箱のスペアリブ弁当の思い出を綴りました。

「光華号に乗り、指定座席に座ると、口元が自然と緩んだ。楽しみにしていたお弁当がもうすぐ届く。蓋を開ける前から、肉と米の混ざり合った香りが脳を刺激しはじめていた……」

「車輪と軌道の摩擦音と、時折鳴る先頭車の汽笛がまるで交響音楽のように響く。可愛らしい丸い弁当箱。色濃い煮汁で煮込んだスペアリブと卵と厚揚げ。どれから手をつけようか、いつも迷ってしまう。」

美食家のエッセイの中に、素朴な台鉄弁当の台湾ならではの幸福がにじみ出しています。しかし、現在の台鉄弁当のおかずはスペアリブだけではありません。

台鐵便當，開啟創意美食新觀念。

台鐵弁当から始まる創作グルメの新概念。

為了迎合眾多旅客的需求，台鐵便當的料理做法，除了傳統香滷排骨，口味也推陳出新，包括曾推出過麵包餐盒、日式烏龍麵、台式炒麵、炒米粉、牛肉飯、鰻魚飯、素食便當、排骨便當吐司等款式料理。甚至十多年前，在旅客的建議下，曾一度與華航空廚合作，推出機上空廚口味便當，以迎合各年齡層、多樣化的旅客喜好。

近年來，台鐵每年都會依鐵路節、母親節、兒童節或主題列車啟航……等特殊節慶，與各單位攜手合作，推出不同主題的特色便當，如太魯閣號太極養生便當、扇形車庫便當、老夫子廉政便當、馬偕醫院養生便當、兒童便當、母親節的香椿紅麴舞蔬果便當、媽媽味塢燒風味餐便當、太魯閣號 Hello Kitty 日式豬排便當、觀音環台列車幸福Q 便當……等。

在菜色設計開發上，更以台灣在地食材為靈感，推出了香烤鯖魚、迷迭香雞腿排、櫻桃鴨、萬巒豬腳、烤旗魚、鹹豬肉、紅藜松子……等眾多口味。然而，最歷久不衰的，永遠是傳統排骨便當。

目前台鐵各餐廳供應的便當，仍以排骨飯為大宗，包括 60 元紙盒裝的傳統排骨便當、80 元八角木片盒裝的排骨便當、100 元圓型木片盒裝的排骨菜飯便當，這三款台鐵排骨便當，每天銷售量高達兩萬多份！等於台鐵全省廚房，每天都要炸滷出兩萬多份排骨，是非常驚人的數字！

台鐵弁当は、昔ながらのスペアリブのほか、パン、うどん、台湾風焼きそば、焼きビーフン、牛肉飯、うな丼、菜食弁当、スペアリブトーストなども販売してきました。十数年前には旅客のアイデアを基に、チャイナエアラインとコラボした機内食弁当を販売したこともあり、さまざまなニーズに応えています。

近年は、鉄道の日、母の日、兒童節やテーマ列車運行などに合わせて、タロコ号太極養生弁当、扇形車庫弁当、老夫子廉政弁当、馬偕醫院養生弁当、お子様弁当、母の日の香椿紅麴舞菜果弁当、母の味鍋焼き風味弁当、タロコ号 Hello Kitty 和風豚カツ弁当、觀音エコ列車幸福Q 弁当など特色弁当を販売しています。



105 年 6 月 7 日鐵路節推出的紅藜松子限量普悠瑪創意便當，外包裝為普悠瑪車頭造型 Q 版紙盒，外盒還可作為抽取式衛生紙盒。

2016 年 6 月 7 日開催の鉄道の日に販売された数量限定プユマ号創作弁当。プユマ号モチーフの可愛い紙製弁当箱で、パッケージはティッシュケースとして使えます。



台鐵邀小朋友體驗販售兒童便當。

台鐵が子ども向けに実施したお子様弁当の販売体験。

メニューは台湾の風土で育った食材が出発点です。焼きサバ、ローズマリーチキン、合鴨、万巒豚足、焼きカジキ、塩漬け豚肉、プユマ号創作弁当など数えきれません。それでも永遠の定番メニューは昔ながらのスペアリブです。

スペアリブ弁当は鉄道レストラン各店の主力商品です。60 元の紙製弁当箱入り伝統スペアリブ弁当、80 元の木製八角弁当箱入りスペアリブ弁当、100 元のわっぱ入りスペアリブ菜飯弁当の 3 種の販売数は毎日 2 万個に達します！全国の台鉄のキッチンで、毎日 2 万個のスペアリブが調理されているとは驚きですよ！



高雄鐵路餐廳推出的 80 元養生素食燉飯便當。

高雄鉄道レストランが開発した 80 元の養生菜食リゾット弁当。



台鐵配合 105 年 5 月的「觀音環台——幸福列車」慶祝母親節活動，推出了養生蔬食幸福 Q 便當。

台鐵が 2016 年 5 月「觀音環台——幸福列車」母の日フェアで販売した養生菜食幸福 Q 弁当。

以往台鐵便當主要目的，是為了供旅客搭乘列車用餐方便，民國 95 年左右，台北鐵路餐廳一天約售出 1,200 份台鐵便當，但台北鐵路餐廳廚師一直研究如何改良讓台鐵便當更加美味，以吸引更多車站周邊民眾購買，期間不但積極上營養學課程進修，更以日本便當為研究藍圖，試吃了近百款日本鐵道便當，研究其做法及日本便當冷吃也好吃的美味秘訣，更將原本已逐漸不合旅客口味的上海菜飯口味，改成加了蝦米、紅蔥頭的台式配方，排骨滷汁也改掉用老滷的做法，以講求美味與健康兼具的美食新觀念。

調整後的全新味覺，剛好遇上民國 95 年時代歷史現場，當年紅衫軍群眾聚集台北車站一帶，台鐵便當也一炮而紅，有民眾甚至為了買不到台鐵便當，還起爭執口角。自此之後，台北鐵路餐廳的便當銷售業績，更翻了三倍之多，越來越多人注意到台鐵便當變不一樣且更美味了！



民國 103 年母親節推出的香椿紅麴舞蔬果養生便當。

2014 年母の日フェアで販売した香椿紅麴菜果養生弁当。



台鐵便當為慶祝建國 100 年，首次與馬偕紀念醫院合作，推出烤鮭魚、香烤雞腿及素食三款健康養生便當。

建國 100 周年を記念し馬偕記念医院と初コラボ。焼き鮭、照り焼きチキン、菜食の 3 種の健康養生弁当を販売しました。

感動的眼淚 客製化天使便當

感動の涙 ニースに特化した天使弁当



搭火車旅行吃便當，對一般人而言，可能是稀鬆平常的事，但對於有特殊疾病的人，卻可能是一趟遙不可及的旅程。台鐵推出的圓夢計畫，在民國 100 年時曾加開列車，服務肌萎縮症病友搭乘火車翱翔東部。其中列車上的便當，考量了肌萎縮症病友的咀嚼功能，特別客製化了一款天使便當。由紫米、紅麴、燕麥、香菇、薏仁、雪蓮子等生米細工慢燉，所有配菜也都切成細碎，並改附上湯匙，方便家屬餵食病友。已退休的台北鐵路餐廳老員工回憶道，當他們看到家屬拿到特製天使便當，感動落淚的頻頻向他們道謝，那場景真的很令人動容！

列車的旅で弁当を食べることは、一般の人には珍しくないかもしれませんが。しかし特殊な病を抱えた人にとっては、それは手の届かない遙か遠い旅です。台鉄は彼らの夢を叶えるプロジェクトとして、2011 年に列車を増発し、萎縮症患者を乗せた列車を東部へと走らせました。その列車内で出された弁当は、患者の咀嚼力を考慮した特製の「天使弁当」でした。古代米、紅麴、燕麥、しいたけ、ハトムギ、ハスの実などは時間をかけて炊き、おかずは小さく切り、スプーンを付け、家族が患者に食べさせやすいように工夫しました。すでに退職した台北鉄道レストランの職員は当時を思い起こし、患者の家族が特製の「天使弁当」を受け取った時、感動して涙を流し、職員に対してお礼を述べたことは、本当に心を動かされる場面だったと語りました。



建國百年時，於母親節推出的特製便當「媽媽的好味道——焗燒風味餐」，由鶯歌窯場製作的六吋耐熱砂鍋，盛裝台鐵著名招牌排骨飯，售價 999 元。

建國百周年の母の日フェアで販売した特製弁当「母の味——鍋焼き風味」は、鶯歌の窯で焼いた 6 インチの土鍋に入れた台鉄名物スエアリブ飯。販売価格は 999 元。



民國 102 年台鐵推出老夫子廉政便當，封面依菜色有不同的五款漫畫主題。

2013 年販売の老夫子廉政弁当。メニュー毎に異なる 5 種類の漫画が描かれました。



民國 98 年鐵路節推出的彰化扇形車庫便當，將鮑魚等高檔食材入菜，售價 399 元。

2009 年鉄道の日に発売された彰化扇形車庫弁当。アワビなど高級食材入り。販売価格は 399 元。

從那時候起，台鐵便當一天至少賣出近 4,000 份。時至今日，台北鐵路餐廳最高單日供應量已近 15,000 份，成長 12 倍之多！而全各地餐廳製造販售便當，也高達 27,000 份的驚人數字。據統計，台鐵 104 年便當銷售量，已突破 977 萬份銷售量，營收高達 6 億 8 千萬元，比前年多了將近一億元。光是將 977 萬個台鐵便當堆疊起來，就可堆出 865 座的台北 101 大樓！

記憶中的美味是無形的，但台鐵便當賦予它新的想望，成為有形的料理文化財，這份好食光，全民永遠共享！

この時から台鉄弁当の販売数は毎日 4,000 個以上になっています。今まで台北鉄道レストランは最高一日 15,000 個と、以前の 12 倍に成長したのです！台湾全体では 27,000 個に達しました。統計では、2015 年の販売数は 977 万個を突破。売上高は 6 億 8 千万元にのぼり、前年に比べ 1 億元近く増加しました。977 万個分の弁当を積み上げた高さは、台北 101 ビル 865 個分に当たります！

記憶の中の味に形はありませんが、台鉄弁当には形ある料理文化財になるという希望が込められています。おいしい時間をみんなで永遠に共有しましょう！



30 元的八角木片盒排骨便當。
30 元の木製八角弁当箱入りスペアリブ弁当。



台鐵便當挑戰銷售 1,000 萬盒！104 年，台鐵便當銷售量已突破 977 萬盒，營收高達 6 億 8 千萬元，可堆出 865 座的台北 101 ！

台鉄弁当は 1,000 万個に挑戦します！2015 年の弁当販売数は 977 万個を突破し、売上高は 6 億 8 千万元。その高さは台北 101 ビル 865 個分に匹敵します。



趣あるプラットフォーム風景 弁当売りの声 迷人的月台風景 月台叫賣便當



「便當！便當！焼へ便當！」

這個熟悉的月台叫賣聲，是全台灣人共有味覺記憶。

「弁当！弁当！ほかほか弁当！」。

プラットフォームに響く売り声は、台湾人が共通して持つ味覚の記憶です。

早年在台灣，許多車站都有月台叫賣便當，叫賣人員頂著烈陽，胸前背著沈甸甸的木箱，裡頭裝了一盒盒溫熱的便當。當列車進站時，他們就競速奔向車窗或車門口，拉高嗓門，大喊：「便當！便當！焼へ便當！」

趕緊示意在車門招手，或拉開懷舊的推拉式車窗，趁著短短兩三分鐘列車停靠時間，完成月台便當交易。猶記得當拿到便當時，因腎上腺素上升而緊張興奮的心情，隨著列車繼續緩慢開動，回座位端坐，大口吃著分秒必爭買到的便當，簡單的素樸菜色，卻是成長記憶裡最難忘的青春佐味！



時至今日，西部縱貫鐵路月台上的叫賣便當，已成絕響。目前全省台鐵鐵路沿線，只剩北部的福隆及東部的關山，仍開放便當業者承攬月台叫賣便當業務。

其中，最著名的就是福隆月台便當，福隆月台便當店「發記」老闆曾阿發，早年曾在台鐵服務，民國88年起開始參與台鐵福隆火車站月台叫賣招標作業，一直是福隆便當的重要代表，也是許多搭過北迴線的旅客，最懷念的老滋味！

在台鐵服務了大半輩子的七堵鐵路便當廚房主任簡仲達，聊起月台便當的過往，侃侃而談。「古早的便當，台語叫『便包』，不是用盒子裝，是用芭蕉葉捆束，所以稱為『粒』。一粒便包五塊錢，一顆熟鴨蛋一塊錢，還兼賣飲料、零食」。在台鐵還沒有開辦月台叫賣便當招標業務的年代，月台上叫賣的小販各自有地盤，胸前背著木箱盒，裡頭裝的東西，琳琅滿目，有些小販甚至會違規，偷跑到列車上叫賣口香糖、枝仔冰、切水果、瓜子等零食。

因為衛生問題及妨害車廂秩序，台鐵常得出動鐵路警察出面，他說：「當年這些被稱為『違章小販』，鐵路警察可依妨害秩序抓起來，是要拘留繳罰金的！」然而儘管如此，「警察抓小販、小販躲警察」的戲碼，還是經常在車廂裡上演。之後，台鐵開辦了月台叫賣便當招標業務，僅有得標廠商才能進月台，而違章小販也比較不得其門而入了。

如今的月台叫賣便當，雖然銷量已不如從前，但只要花一點錢，旅客卻能品嚐到，記憶中的月台風景、吆喝奔跑聲的執著，以及台灣歲月的真滋味。下次經過福隆或關山，別忘了買份月台叫賣便當，讓它的香味能繼續飄散在我們的生活中！

昔は多くの駅のプラットフォームで弁当が売られていました。売り子は暑い日差しの中、胸の前に弁当を詰めた木箱を下げ、列車が駅に入ると、素早く窓やドアの前に向かい、「弁当！弁当！ほかほか弁当！」と声高に叫びました。

旅客はドアから手招きしたり、窓を開けて、2、3分の停車時間に弁当を買います。弁当を手にした時の緊張と興奮。列車がゆっくりと動

き出す中、座席に戻り、急いで買った弁当をほおぼりました。素朴なおかずでしたが、忘れがたい青春の味です！

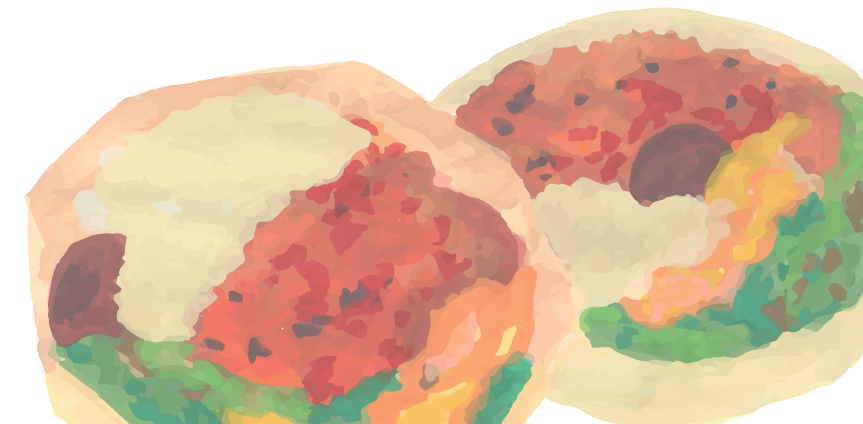
現在は全国の台鉄路線のうち、北部の福隆駅と東部の関山駅だけ、弁当業者によるプラットフォームでの弁当販売が認められています。

有名なのは福隆駅です。福隆駅の弁当屋「発記」のオーナー・曾阿發は、以前台鉄で働いていました。1999年から福隆駅の弁当販売の入札に参加していて、福隆弁当の代表格です。北迴線をよく利用する旅客には、一番馴染み深い味わいかもしれません。

台鉄勤務歴数十年の七堵鉄道弁当のキッチン主任・簡仲達はプラットフォームの弁当の思い出をこう語ります。「昔、弁当は台湾語で『ペンバオ』と言いました。バナナの葉で包んであったので、『粒』で数えました。一粒5元、アヒルの卵1個1元。飲み物や菓子も売っていました」。弁当販売業者の入札が実施される前は、弁当屋ごとに地盤があり、木箱には色々な物が入っていました。列車に乗り込み、ガムやアイス、カットフルーツ、種などを売る物売りもいました。

衛生や秩序維持のため、度々鉄道警察が出動しました。「彼らは『違法露店商』と呼ばれ、秩序妨害の罪で逮捕され、勾留され、罰金が科せられたんです」。それでも「警察が捕まえ、物売りが隠れる」光景は頻繁に見られました。その後、台鉄は弁当販売業者を公募し、落札業者にだけ販売権が与えられました。

現在、プラットフォームでの弁当販売は、昔ほど多くありませんが、記憶の中の風景や売り声、昔ながらの味わいが手頃な価格で楽しめます。次回、福隆や関山を通る際には、ぜひプラットフォームで弁当を買ってみてください。



台灣一の餐旅服務總所 全台第一 餐旅服務總所

提起台鐵便當，就不能不介紹台鐵便當的幕後推手——餐旅服務總所。

它掌握了台鐵每年 2 億 3,300 萬人次旅客運輸量中的餐飲所需，是台灣鐵道文化中最具服務溫度的一環。



台鐵弁当を語るなら、立役者である餐旅服務總所を紹介しないわけにはいきません。

台鐵が毎年 2 億 3,300 万人の旅客を輸送する中で、その飲食ニーズに対応している、台湾鐵道文化の中で最も温もりのあるサービス部門です。



從民國 38 年創始至今，台鐵餐旅服務總所已有 67 年歷史。期間歷經「小營服務部」（民國 38 年 10 月至 39 年 1 月）、「小營服務所」（民國 39 年 1 月至 40 年 6 月）、民國 40 年改為「餐旅服務所」（民國 40 年 6 月至 52 年 4 月），直到民國 52 年，正式升格編制為今日的「餐旅服務總所」。

在以運輸交通為主業的台灣鐵道歷史中，餐旅服務在過往扮演的角色，似乎只是附加的服務價值，然而對許多台灣人而言，它卻是漫長的旅途中，具溫度的記憶。

在民國 38 年草創時期，為加強服務車站候車旅客，相繼在沿線各大站設立販賣台，供銷書報雜誌及旅途所需之各種餐飲等貨品。而在列車上，也試辦了快車茶水供應業務服務，由於廣受好評，漸次擴展在各次列車中。

1949 年の創業から、すでに 67 年の歴史がある台鉄餐旅（さんりょ）服務本部。この間「小營服務部」（1949 年 10 月から 1950 年 1 月）、「小營服務所」（1950 年 1 月から 1951 年 6 月）、「餐旅服務所」（1951 年 6 月から 1963 年 4 月）と改称し、1963 年に現在の「餐旅服務總所」に昇格しました。

運輸交通が主業の台湾鐵道史において、餐旅服務が担ってきたのは付加サービスに過ぎませんが、多くの台湾人にとっては、長い旅の途中にあたたかな記憶を与えてくれるものです。

1949 年の創業時、列車を使う旅客へのサービス強化のため、主要駅に販賣店を設置し、新聞や雑誌、旅行グッズを販売しました。また、列車の車内で始めたお茶のサービスは好評で、他の列車でも実施するようになりました。



餐旅服務台 販賣サービス台

早年的餐旅服務台，提供了旅客書報、雜誌及旅途所需之各種餐飲等商品。昔の販賣台。新聞や雑誌、旅行に必要な商品を販売しました。



地勤人員推運送茶杯 グラスを運ぶ内勤スタッフ

早年的台鐵列車，均有提供玻璃水杯及熱茶供應服務，地勤人員用手推車將乾淨杯子送到月台列車上，在那個不用紙杯、寶特瓶，也不喝碳酸飲料的年代，在緩緩的車廂內，握著紮實透明的玻璃杯子，慢慢地啜飲一杯熱茶，是現代人再也享受不到的奢侈時光！

昔の台鐵では熱いお茶のサービスがあり、内勤スタッフがワゴンでグラスを停車中の列車に運びました。紙コップやペットボトル、炭酸飲料がない時代、のんびりとした車内でお茶を啜るひときは、現代では味わうことができない贅沢な時間でした。

民國 45 年，台鐵開駛長途柴油特快車加強旅客疏運，餐旅服務總所也開始招考隨車服務的女服務員，即俗稱的快車小姐，當時列車上台鐵便當的販售，就是由快車小姐負責服務。由於考核嚴格，職前訓練紮實，其服務有熱忱，態度又和藹，高貴時髦的形象，成為當時女孩們最憧憬的職業。

民國 50 年營運的觀光號列車，每個車廂都配有女服務員，座位上並裝設服務按鈕，按鈕一按，親切服務員隨即到座位詢問需求。此外，列車上並掛有設備齊全之餐車，並有空調冷氣，是當時最高級的列車，餐車裡提供菲力牛排、奶油派、咖啡等，完全是高級西餐廳的規格。

民國 55 年，台鐵推出光華號特快車，為當時最快速的火車，以只停台北、台中、台南、高雄的直達車的概念，台北到高雄僅要 4 小時 45 分，速度不輸現今的自強號。而當時的對號列車，包括光華號、復興號到後來的莒光號，每兩節車即各配有一位男服務生及一位列車服務小姐，以提供茶水、餐飲、毛巾、書報等各項服務。



遞茶送毛巾 お茶やおしぼりのサービス

風塵僕僕趕到車站搭上火車後，從美麗的車勤小姐手上拿到毛巾，雙手擦拭乾淨後，再喝一杯現沖熱茶，準備享用台鐵排骨便當的美味時刻。

駅に駆け込み、列車に乗ると、キレイな女性乗務員がおしぼりを配ってくれました。手を拭き、熱いお茶を飲み、台鉄スペアリブのおいしいひとときを待ちます。



女孩們的夢想職業 女子の夢の職業

還記得車廂裡和藹親切的女服務生嗎？當年想要進入台鐵餐旅服務總所，擔任女服務員隨車服務，得經過重重條件考核及嚴格的專業訓練，每位都是服務菁英，更是當時女孩們最憧憬的職業。

優しく熱心な女性乗務員を覚えていますか？当時、車内サービスの女性乗務員になるには、厳しい試験と訓練が必須で、誰もが優秀でした。また、女子の夢の職業でした。

在台鐵服務 38 年的資深員工侯壽興回憶，當時每位搭乘光華號的旅客，都可拿到免費附贈的、盛裝著香噴噴排骨菜飯的鋁製便當盒。他說：「民國 60 年左右，一個排骨便當五塊錢，當時鄉下做工一天，工資也才十五塊，在那樣的物質條件下，平時能吃到豬皮就很稀奇了，幾乎不可能吃到排骨肉，所以當年搭火車吃排骨便當，是非常高級的享受。」

在那個搭上火車，幾乎就是離鄉遠行的年代，當旅客風塵僕僕趕到車站，揮淚與親友分離後，心中還帶著離別惆悵。列車開動後，隨著服務生提著大茶壺，走到眼前，沏上一杯熱茶，現沖遞送玻璃杯，離別複雜的思緒，彷彿也隨著這口熱茶，在胸口逐漸沈澱。火車叩隆叩隆疾駛著，雙手捧著溫熱的鋁製飯盒，在座位上吃著排骨便當，彷彿是離別後唯一的慰藉。



光華號快車小姐
光華号快車お姉さん

早年台鐵各級對號快車上，都配有專業車勤服務員快車小姐，除了供應餐點、茶水、書報、毛巾、並代傳電話及限時信件・列車停靠車站時，還必須站在車廂門口服務旅客上下車。

昔、台鉄の各指定席車両には、車内サービス係の「快車お姉さん」がいて、食事やお茶、新聞、おしぼりの提供、電話や速達郵便を代行しました。停車の際はドア口に立ち、乗客をサポートしました。

沖茶達人侯壽興
お茶入れの達人・侯壽興

民國 60 年即進入台鐵餐旅服務的資深老員工侯壽興，回憶起當年擔任列車服務生時，練就了一手提著台鐵大熱水壺，另一手取玻璃杯並俐落的用手指開蓋沖茶的本領。一氣呵成的沖茶動作，精彩如特技秀，因此當年他也被稱為「沖茶達人」。

1971 年から台鉄の餐旅服務に属しているベテランスタッフ・侯壽興は、車内サービス係だった頃、片手に大きなやかん、もう片方の手にグラスを持ち、器用にお茶を注ぎました。雑技ショーさながらで、「お茶入れの達人」と呼ばれました。



1956 年台鐵是長距離ディーゼル特快車の運行を開始し、旅客運送を強化しました。餐旅服務總所が募集した女性乗務員は「快車お姉さん」と呼ばれました。車内での弁当販売は快車お姉さんの仕事でした。厳しい試験と訓練を受けた彼女たちのサービスは熱心で、おしゃれな印象で、女性たちの憧れの職業でした。

1961 年に運行した観光列車は、全車両に女性乗務員を配置し、座席にはコールボタンを設置しました。また食堂車、空調も完備。当時においては最高級の設備で、食堂車ではフィレステーキ、クリームパイ、コーヒーなど高級レストラン並みの料理が提供されました。

1966 年に運行した光華号特快車は当時最速の列車で、停車駅は台北、台中、台南、高雄。台北と高雄を 4 時間 45 分で結びました。現在の自強号に負けない速さです。光華号、復興号、後の莒光号の指定席車両では二両毎に男性と女性の乗務員を一人ずつ配置。お茶や食事、おしぼり、新聞などを配りました。

台鉄勤務歴 38 年のスタッフ・侯壽興は、光華号ではスペアリブ弁当のアルミ製弁当箱が無料でもらえた当時をこう振り返ります。「1970 年頃、スペアリブ弁当は 1 個 5 元。当時田舎の賃金は一日 15 円で、豚皮が食べられる機会は少なかった。スペアリブなんて夢のまた夢です。列車でスペアリブ弁当を食べることは贅沢だったんです。」

当時列車に乗ることは、離郷を意味しました。駅に駆け込み、涙を拭いて親友と別れました。列車が動き出すと、乗務員が大きなやかんを持って現れ、グラスに熱いお茶を注いでくれました。複雑な感情が熱いお茶と一緒にゆっくりと胸の奥に落ち着いていくようでした。列車の音を聞きながら、アルミの弁当箱の温もりを感じ、スペアリブ弁当を食べることが唯一の慰めでした。



名菜匯聚的鐵路餐廳 名物料理が集まった鐵路餐廳

早年の台鐵鐵路餐廳，是搭火車南北往來洽公的旅客，最重要的用餐處所。已退休多年的前餐旅服務總所總經理陳清標回憶，當時餐廳裡有許多跟著政府遷台而來的外省籍師傅，廚藝十分精湛，包括雪菜百頁、燻魚、糖醋排骨、上海菜飯這幾道江浙菜，都是當時台鐵餐廳的著名料理。

昔、台鐵鉄道レストランは、列車で南北を往來する旅客にとって重要な食事処でした。すでに退職した前餐旅服務總所マネージャー・陳清標は、店には政府遷台で台湾に來た外省人シェフが数多くいたと言います。雪菜百頁（雪菜と干し豆腐の炒めもの）、魚の燻製、酢豚、上海菜飯（青菜の混ぜご飯）などの江浙料理は、当時の名物料理です。

其實，早年的餐旅服務總所的餐飲服務，不僅於列車上的便當販售，當年在台灣各大車站設置的鐵路餐廳，也曾經是許多商務旅客的美好回憶。包括基隆、台北、台中、彰化、嘉義、台南、高雄車站，都設有台鐵鐵路餐廳，以各式合菜及簡餐料理供應旅客用餐需求。

其中，台中鐵路餐廳更是當年前往台中中興新村省政府治公的政要民代，重要的聚會用餐場所。直至民國 93 年，台鐵為了精簡編制及提升營運績效，才整併為現今台北、台中、高雄鐵路餐廳，以及花蓮和七堵鐵路便當廚房，提供餐旅販賣台與飯盒製供業務。

近年來，餐旅服務總所更接軌國際視野，以複合式車站多角化經營概念，讓台鐵車站成為人潮與資訊快速流通的城市節點，並結合高鐵與捷運優勢，打造出台北、板橋、左營、南港等四處三鐵共構轉運中心，結合商業與文化的永續發展概念。104 年，更首度舉辦第一屆鐵路便當節，邀集國內便當業者與日本鐵道公司加入，開創台鐵新飲食文創，啟程幸福味覺。

台鐵玻璃杯的時代標記 台鐵グラスのラベルの歴史

早年搭火車，除了興奮看窗外，印象最深刻的，就是這個放在窗邊置杯架上的台鐵玻璃杯，台鐵曾出過多款不同玻璃杯，當時許多國產企業如大同、興農等公司都曾贊助合作生產，也是現在鐵道迷爭相收藏的老件。

昔の列車で、窓外の景色のほかに印象深いのが、窓際のドリンクホルダーにある台鐵のグラスです。当時は大同、興農など多くの国産企業とコラボし、何種類ものグラスがデザインされました。鉄道ファンが競って集める古いグッズです。



昔の餐旅服務總所のサービスは、車内弁当販売だけではなくありません。主要駅に設置された鉄道レストランは、ビジネス旅客の良い思い出になっています。基隆、台北、台中、彰化、嘉義、台南、高雄にあり、各種大皿料理や軽食が楽しめました。

台中鉄道レストランは台中中興新村にあった省政府の政治家たちの集会所でした。2004 年、台鐵は簡略化と事業効率向上のため、販売台と弁当製造業務を台北、台中、高雄の 3 つの鉄道レストランと花蓮、七堵鉄道弁当のキッチンに統合しました。

近年はグローバルな視点で、台鐵駅を人と情報が交錯する都市の節にすべく駅の多角化に取り組んでいます。高铁や MRT と結合し、台北、板橋、左營、南港の 4 つのハブ駅に商業と文化の永続的發展の概念を取り入れました。2015 年は第一回鉄道弁当まつりを開催し、国内の弁当業者や日本の鉄道会社を招き、台鐵の新しい食スタイル、幸福な味覺の旅をスタートさせました。



三鐵共構轉運中心時代 三鐵共構のターミナル時代

台灣高鐵南港站於 105 年 7 月通車，南港車站轉運中心成為台北市東區三鐵共構的重要樞紐。

台灣高鐵南港駅が 2016 年 7 月に開通し、南港駅ターミナルは台北市東区にある三鐵共構のハブ駅になりました。



普悠瑪服務員接軌國際講外語 外国語導入でサービスの国際化を図ったプユマ号

配合花東鐵路電氣化、普悠瑪號到台東，台鐵在 103 年重新招募隨車服務員，每位都須通過口語或英語能力測驗檢定，以服務花東線的国际觀光旅客。

花東鐵道の電氣化、プユマ号の台東駅開通に合わせ、台鐵は 2014 年に車内サービス係を新たに募集しました。日本語または英語能力檢定の合格が必須条件で、花東線の外国人観光客をサポートします。



車勤服務員歷代制服 車内サービス係の歴代制服

建國一百年時，台鐵配合「百年文物展」活動，推出鐵路文物展及紀念商品特賣活動，由車勤服務員展示各年代制服，並且重現消失 30 年的倒茶水服務及月台叫賣便當。

建国百周年に合わせて台鐵が開催した「百年文物展」では、鉄道文物展や記念グッズの特売会が行われました。車内サービス係の歴代制服展示では、30 年ぶりのお茶サービスやプラットフォームの弁当屋が再現されました。



排骨便當 台鐵便當的經典代表

台鐵弁当の定番、スペアリブ弁当



懷舊的台鐵排骨菜飯便當。

懐かしさあふれる台鉄スペアリブ菜飯弁当。

一盒看似質樸的排骨便當，有什麼樣的魅力滋味，這麼多年來歷久不衰，能持續讓旅客為它，兀自端坐，埋首扒飯？而一塊看似簡單的滷排骨，究竟有什麼秘訣，何能讓台鐵各餐廳主廚，奮力較勁，為它 PK 一搏？

素朴なスペアリブ弁当のどんな魅力が、これほど長い間旅客を夢中にさせているのでしょうか？シンプルなスペアリブに一体どんな秘密があるのか、台鉄レストラン各店のシェフがその腕を競ったら？



台北・60元滷排骨便當（台北鐵路餐廳）。
台北・60元のスペアリブ弁当（台北鉄道レストラン）。

故事，從排骨便當說起……

スペアリブ弁当といえば……

這天，在台北車站大廳台鐵便當本舖前，遇到一位拉著行李箱的女士，她排著隊伍，湊上櫃檯前，挑了兩盒排骨便當。

她說，她剛從機場回到台北，在美國求學及工作多年，回到台灣第一件事，就是先繞到台北車站買午餐，想吃的就是這份魂牽夢縈的滷排骨味！

「這滋味在國外，吃不到，也買不到，很想念呀！」拎著兩盒便當，她心滿意足的離去。

この日、台北駅ロビーにある台鉄弁当本舗前で、スーツケースを持った一人の女性に会いました。列に並び、カウンター前に到着した彼女は、スペアリブ弁当2個を手に取りました。

空港から台北に着いたばかりという彼女。アメリカに留学し、向こうで数年働きました。台湾に帰ったら最初にしようと思っていたのは、台北駅でこのスペアリブ弁当を買うことだったそうです。

「この味は海外では手に入りません。ずっと食べたかったんです」と話し、弁当2個を手にも、満足そうに去って行きました。



台北・八角木片盒排骨便當（台北鐵路餐廳）。

台北・八角形木製箱入りスペアリブ弁当（台北鉄道レストラン）。



早上 11 點多，台鐵便當本舖一號店前，已經來了許多購買人潮，櫃台上的便當款式，除了排骨便當，還有廣受好評的松阪豬肉烤鯖魚雙拼便當、北海道鮭魚便當、迷迭香烤雞腿、養生素食燉飯，以及每天僅限量 50 個的日式炸豬排便當。

但是，人潮來來去去，大家挑選的還是傳統的排骨味。「60 元的還有嗎？」、「80、100 元的，各一個！」客人不說排骨，直接講價錢，店員就明白了。因為，光以台北鐵路餐廳而言，每天生產的一萬兩千多個便當裡，排骨便當就佔了一萬一千份，可見其受歡迎的程度。

這只是台北鐵路餐廳所製造販售的數字，如果集合台北、台中、高雄鐵路餐廳、及七堵、花蓮鐵路便當廚房的銷售總數，等於台鐵每天製作的便當，高達兩萬五千份，其中光以排骨便當系列，就占了兩萬多份，這是很驚人的數字！

搭上往台中的自強號列車，我們在車廂裡遇見一位 50 多歲的旅客陳先生，他正津津有味的吃著台鐵排骨菜飯便當，他說他每次搭火車返鄉，一定會買台鐵便當。他回憶說，小時候跟著媽媽搭火車北上回樹林外婆家，在車廂裡最開心的事，就是媽媽都會買一盒排骨便當，讓他跟弟弟一起享用。



開胃的雪裡紅 食欲を刺激する雪菜

雪裡紅是排骨便當裡極受歡迎的配菜，傳承台鐵前輩廚師的手藝，台鐵便當的雪裡紅，微辣開胃的口感，非常的下飯，充滿媽媽的味道！

雪菜はスペアリブ弁当の人気付け合わせです。台鉄の先輩シェフのワザを継承した台鉄弁当の雪菜は、食欲を刺激するピリ辛味。ご飯が進む母の味です！

「當時，一塊排骨就那麼大，兄弟倆誰也不讓誰多吃，非得要一人一口輪流咬，才能甘心，連飯盒裡的滷蛋也是。記得有次，弟弟才咬一小口，輪我咬第二口，我就貪心的直接把三分之二的滷蛋全吞進嘴裡了，弟弟立刻嚎啕大哭，媽媽不知所措罵起我來，最後我也跟著大哭！」

他笑說，最後是鄰座的一位好心阿姨，將她便當裡的滷蛋，給了弟弟，車廂裡才恢復平靜，而這段往事，也成為他跟弟弟間，最常相互解嘲的趣味往事。

「我弟現在已經移民加拿大，兄弟倆一年見不到一次面！」他感嘆的說，他其實很想念弟弟及過世的母親，因此每次吃著便當裡的排骨及滷蛋，他總是百感交集。

這位看似堅毅的中年大叔，卻有口裡說不出的家庭情感，在各自成家忙碌於生活多年後，彷彿隨著口中咬下的排骨香，才能回到那個搶吃滷蛋小男孩的快樂記憶裡，享受當年的單純與幸福滿足。

午前 11 時過ぎ、台鉄弁当本舖一店前にはすでに人だかりができています。カウンターに並ぶ弁当の種類はスペアリブのほか、豚トロ焼きサバ弁当、北海道鮭弁当、ローズマリーチキン、養生菜食リゾット、そして毎日 50 個限定の和風豚カツ弁当などがあります。

これだけ多くの人がいいても、みんなが選ぶのはやはり伝統的なスペアリブ。「60 元のまだある？」「80 元と 100 元を 1 個ずつ！」。値段を言うだけでも、店員には伝わります。台北鉄道レストランでは、毎日 1 万 2 千個作る弁当のうち、スペアリブ弁当が 1 万 1 千個を占めます。その人気具合がわかりますね。

これは台北鉄道レストランのみの販売数です。台北、台中、高雄鉄道レストランと七堵、花蓮の鉄道弁当のキッチンの販売総数を合わせると、なんと 2 万 5 千個に達します。そのうちスペアリブ弁当シリーズは 2 万個あまり。驚くべき数字です！

台中行き自強号の車両で、50 代の旅客、陳さんに会いました。ちょうど台鉄スペアリブ菜飯弁当を食べていて、電車で帰省する際には、



必ず台鉄弁当を買うのだと話してくれました。「幼い頃は樹林の祖母の家に行くため、母と一緒に電車に乗りました。車内での楽しみは、母がいつも買ってくれるスペアリブ弁当を弟と分け合うことでした」

「大きなスペアリブの塊を、どちらかが多く食べないように一口ずつ順番に食べました。弁当のご飯も煮卵もです。ある時、弟は少しかじっただけなのに、私は欲張って 3 分の 2 の煮卵を食べてしまいました。弟がわーわー泣いて、母に怒られた私も大泣きしたのを覚えています」

最後は隣の席のおばさんが、自分の煮卵を弟に分けてくれ、ようやく車内は平静を取り戻したのだとか。そんな昔話は今でも兄弟の笑い話のネタになっているそうです。

「弟はカナダに移住してしまって、一年に一度会えるかどうか」と言う陳さん。弟や亡くなった母親を恋しく思っています。だから、弁当のスペアリブや煮卵を食べる度に、胸がいっぱいになるのだと言います。

一見毅然とした中年男性にも、口に出せない家族への思いがあります。各々に家庭を築き、慌ただしい生活を送る日々。口の中に広がるスペアリブの香りが、煮卵を取り合った子供時代の楽しい記憶を呼び覚まし、当時の単純で幸せな満足感を味わわせてくれるのかもしれない。



一片排骨學問大

スペアリブを知ろう

一塊簡單滷排骨，用數十年如一日的好滋味，一賣就是超過一甲子。究竟這塊看似簡單的排骨肉，有什麼秘訣，能讓人齒頰留香，深深擄獲台灣人的味蕾？

シンプルなスペアリブは、60 年以上変わらない味わい。台湾人の心を掴んで離さないこのスペアリブの香りの余韻の秘訣は？



綜觀市面上的便當，款式何其之多，但就是因為有些人不敢吃肥肉，有些人不愛吃炸物，所以接受度高的滷排骨便當，自然成為台鐵最屹立不搖的暢銷經典款。台鐵的滷排骨，肉片厚實，醬氣入味，軟嫩多汁，吃完會齒頰留香，不鹹不膩，意猶未盡，是其最大的特點！

百年老店的台鐵便當，用心做真材實料，不像外面某些便當業者，為了省成本，只用薄薄肉片，再裹上厚重炸粉混充，因為過多炸粉，會吸附大量油質，讓炸後再滷製的排骨，顯得特別油膩，排骨上軟爛的麵皮，放在便當裡，蓋子一燜，濕氣回滲在白飯裡，讓飯粒也黏糊起來，失去清爽美味的口感了。

台鐵滷排骨便當，吃完的滋味，清爽不鹹膩，那是因為整個滷排骨的製作過程，每個環節都非常講究，排骨肉是嚴選自 CAS 國產豬的帶骨里肌大排，每片排骨厚薄統一，重量為 100 克，醃製前得經過清洗去水後，捶打去筋，讓肉質鬆軟，再用獨家配方，醃製一整晚。

醃製好的排骨肉，僅會裹上薄薄的一層炸粉，並放入真空按摩機裡，滾動按摩約 30 分鐘，讓醃製的香料與蔬菜的酵素，完全滲入肉塊裡！

台鐵排骨 PK 賽冠軍主廚七堵鐵路便當廚房領班謝秉宏，對於食物與料理充滿熱忱，他分享滷排骨的香嫩秘訣表示：「我們每一塊排骨肉，都得先經過真空按摩機的 SPA 按摩，發揮類似用手拍打肉排的效果。透過真空按摩方式，醃製中的辛香料，包括八角、肉桂、花椒、洋蔥、薑、蒜、糖、醬油及米酒等，充分滲透到肉塊裡面，特別如洋蔥等蔬菜植物酵素，當它們和肉塊結合時，肉質會軟化，做出來的排骨更好吃！」



排骨肉得先捶打去筋，讓肉質鬆軟，再用獨家配方，醃製一整晚。
先に筋を切って肉質をやわらかくし、特製ダレに一晩漬けています。



甘甜的酸菜 ほんのり甘い酸菜

台式酸菜是台鐵便當裡不可或缺的小配角，每每買到的便當這一滋味時，飯一定會多扒幾口，薑絲爆香過的酸菜心，加上白糖的甜度，味道均衡，口感酸甜，非常的下飯！

台灣式酸菜是台鐵弁当になくはない脇役。どの弁当を買っても、これさえあればご飯が進みます。ショウガで炒めた酸菜に砂糖を加えた甘酸っぱい一品です。



台鐵便當排骨 PK 賽冠軍主廚七堵鐵路便當廚房領班謝秉宏，大方分享滷排骨的做法秘訣。

スペアリブの秘訣を惜しみなく教えてくれる台鉄スペアリブ弁当対決チャンピオン、七堵鉄道弁当のキッチンチーフ・謝秉宏。

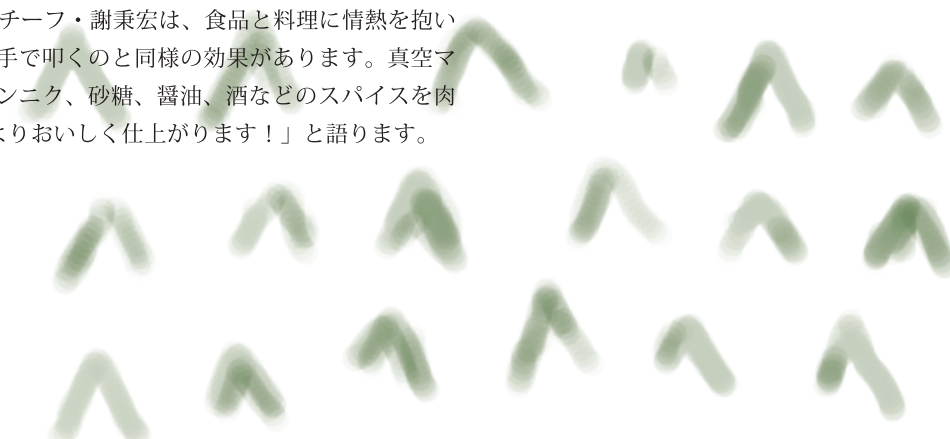
市場に出回っている弁当は多種多様ですが、脂身の多い肉や揚げ物が苦手な人もいるので、煮込み料理のスペアリブ弁当は多くの人に受け入れられ、台鉄のベストセラー商品になりました。台鉄のスペアリブは肉厚で、味がよく染み、やわらかくジューシー。香りの余韻、飽きないおいしさが最大の特徴です！

歴史ある台鉄弁当は食材と誠実に向き合っています。原価を抑えるために肉を薄くしたり、揚げ粉でかさ増ししたりすることはありません。揚げ粉をつけ過ぎると油を吸い、煮込んだ後も油っぽくなります。またスペアリブ表面の粉は、弁当の蓋をした際に蒸れてご飯に混ざり、ご飯同士がくっついて、おいしい食感が損なわれてしまいます。

台鉄のスペアリブ弁当は食べた後もあっさりしています。それはスペアリブのすべての調理過程を研究しつづけているから。台湾優良農産品ラベル CAS の国産骨付き豚ロースは、厚さを均一にし、重さは 100 グラムで統一しています。水洗いし、筋を切って肉質をやわらかくしてから、特製ダレに一晩漬けて込みます。

ダレに漬けたロース肉に薄く揚げ粉をまぶし、真空マッサージ機に入れて約 30 分転がし、漬けダレのスパイスや野菜の酵素をしっかりと採り込みます！

台鉄スペアリブ弁当対決チャンピオンの七堵鉄道弁当のキッチンチーフ・謝秉宏は、食品と料理に情熱を抱いています。「スペアリブのおいしさの秘訣は真空マッサージ機。肉を手で叩くのと同様の効果があります。真空マッサージで、ダレの八角、シナモン、花椒、タマネギ、ショウガ、ニンニク、砂糖、醤油、酒などのスパイスを肉に染み込ませています。野菜の植物酵素は肉をやわらかくするので、よりおいしく仕上がります！」と語ります。



台鐵排骨製作還有個關鍵秘訣，就是先炸後滷。醃製好的排骨，裹上一層薄漿，再下油鍋微炸一下，形成一層麵衣，不要小看這道工序，微炸後的薄麵衣，是之後煨滷排骨時，吸附滷汁的最大功臣，更是肉質軟嫩多汁的關鍵，所以完全不能省略。

炸後的排骨，再放入滷汁中，略煮一下後即關火，用餘溫浸潤的方式，泡在滷汁裡約 20～30 分鐘，餘溫浸潤軟化的做法，為的就是讓排骨不會因為一直滷煮而讓肉質的甜味流失，等待醬香完全被排骨吸附，排骨也熟透了，香滷排骨才正式完成。

台鐵スペアリブのおいしさの秘訣はほかにもあります。それは、揚げてから煮ること。タレに漬けたスペアリブに薄く衣をつけ、油で軽く揚げます。このひと手間が、後で煮汁を吸収しやすくし、やわらかくてジューシーな肉質に仕上げる大きなポイントになります。

揚げたスペアリブを煮汁に入れ、軽く煮たら火を消し、約 20～30 分間余熱で味を染み込ませます。余熱を利用することでやわらかく仕上がりが、煮込み過ぎて肉のうまみが流れ出る心配もありません。香ばしい煮汁を吸収し、火が完全に通ったら、おいしいスペアリブのできあがりです。



珍珠菜脯 切り干し大根

台鐵傳統排骨便當裡，常與醬瓜交替出現的開胃配菜之一。乾炒後的菜脯，經過烹炒調味，整個清香入味，是便當裡超下飯的靈魂配角。

台鐵の伝統スペアリブ弁当には、切り干し大根とキュウリの漬物が交互に入れます。切り干し大根はから焼きして調味してあり、よく味が染みています。ご飯によく合う、弁当の名脇役です。



排骨便當 PK 賽 各地主廚拚高下

スペアリブ弁当対決 各地のシェフが腕比べ

台鐵目前在全省在北中南東，共設有五處的餐務單位製作便當，包括台北、台中、高雄鐵路餐廳，以及花蓮和七堵鐵路便當廚房。製作販售的滷排骨便當，主要有 60 元的傳統排骨便當、80 元的八角木片盒排骨便當、100 元的懷舊排骨菜飯圓木片盒便當這三款，每天大約製作銷售兩萬多份的排骨便當。

現在台鐵は全国に 5 つある鉄道レストランセントラルキッチンで弁当を製造しています。台北、台中、高雄鉄道レストランと花蓮、七堵鉄道弁当のキッチンにあります。主に 60 元の伝統スペアリブ弁当、80 元の八角形木製箱入りスペアリブ弁当、100 元の昔ながらのスペアリブ菜飯わっぱ弁当の 3 種類を作っていて、毎日約 2 万個のスペアリブ弁当を製造しています。



常吃台鐵排骨便當的人一定知道，其實台鐵便當的滷排骨，有著各地限定獨有的風味！因為各餐廳師傅，都有的其獨門料理訣竅，在細節上各有巧妙不同，做出來的排骨滋味，只要味覺靈敏的人，就會吃出其差異。因此，若要問哪個鐵路餐廳的排骨最好吃？其實，各有其擁護者。

民國 101 年時，台鐵餐旅服務總所曾舉辦「台鐵便當排骨 PK 大賽」，以金字招牌香滷排骨為比賽主題，由各個鐵路餐廳推舉代表出賽，並邀請餐飲業界專家（如大學餐飲系教授、飯店行政主廚及食品營養師等）擔任評審，比賽結果出爐，由車勤服務部的七堵鐵路便當廚房主廚謝秉宏奪冠。

比賽後，台鐵一度將全省排骨便當，統一由七堵鐵路便當廚房的配方製作供應，但這一改，不得了，各鐵路餐廳的老饕顧客跳腳了，吃不到熟悉的便當味，紛紛跟台鐵陳情，希望改回原來各自味道，台鐵也順應民意，再改回各地餐廳的配方製作，才讓各地的旅客安心滿意！

台鐵のスペアリブ弁当をよく食べる人は、地域限定の味があることをご存知でしょう。各レストランのシェフには独自のこだわりがあり、注意してみるとそれぞれ味が異なります。味覚が敏感な人ならきっと違いに気付くでしょう。どの鉄道レストランのスペアリブにもそれぞれファンがいます。

2012 年、台鐵餐旅服務總所が開催した「台鐵スペアリブ弁当対決」は、看板メニューのスペアリブをテーマに各鉄道レストランの代表が参加し腕を競いました。審査員には、飲食業界の専門家（大学の餐飲学科教授、ホテルの料理長、食品栄養士など）を招きました。審査の結果、車勤服務部の七堵鉄道弁当のキッチンシェフ・謝秉宏が優勝しました。

コンテスト終了後、台鐵は全国のスペアリブ弁当を七堵鉄道弁当のキッチンの作り方で統一しました。ところが、これが大変なことになりました。各鉄道レストランの常連客から、食べ慣れた弁当に戻してほしいと苦情が寄せられたのです。そこで、元の各レストランごとの作り方に戻しました。



基隆七堵・60 元滷排骨便當（七堵鐵路便當廚房）。

基隆七堵・60 元のスペアリブ弁当（七堵鉄道弁当のキッチン）。



台鐵便當排骨 PK 賽邀集了台鐵各餐廳主廚一較高下。

台鐵スペアリブ弁当対決では台鐵の各レストランのシェフが集まり腕を競いました。

五家鐵路餐廳 排骨滋味各不同

5つの鉄道レストラン 味わい異なるスペアリブ

全省台鐵製作販售的排骨便當，同樣的食材及廚房設備，排骨肉一樣醃製，放入的辛香料食材，也大同小異，而且製作過程全都是先炸後滷，但箇中的滋味，就是有一點兒的不同！

首先，在醃製排骨時，各家廚師的配方比例就不太一樣，七堵鐵路便當廚房與台北鐵路餐廳會加入洋蔥，用蔬菜酵素提出肉質香氣，而台中鐵路餐廳，則選用攪打過的蒜汁及細薑絲，讓薑蒜味道更能附著在肉排裡。

全國的台鐵で製造、販売されているスペアリブ弁当は、同じ食材、同じ設備、同じ手順で作られています、微妙に味が異なります！

まず、スペアリブを漬け込むタレの調合が、各店のシェフによって異なります。七堵鉄道弁当のキッチンと台北鉄道レストランではタマネギを加え、野菜の酵素で肉の香りを引き出しています。台中鉄道レストランでは、にんにくの絞り汁とショウガの細切りを混ぜ合わせ、香味野菜の香りをスペアリブにつけています。



香醇多汁の豆包 香り高くジューシーな湯葉

台鐵傳統排骨便當裡，總少不了一塊層層疊疊的滷豆包，吸飽滷排骨醬汁精華的豆包，咬起來濕潤多汁，甘甜又香醇，是便當裡重量級白飯殺手。

台鐵傳統スペアリブ弁当に欠かせないのが、一層一層重なった湯葉の煮込み。煮汁がたっぷり染み込んでいて、ジューシーな食感。甘く香ばしいご飯キラーです。



台中・排骨菜飯便當（台中鐵路餐廳）。
台中・スペアリブ菜飯弁当（台中鉄道レストラン）。



高雄・八角木片盒排骨便當（高雄鐵路餐廳）。
高雄・八角形木製箱入りスペアリブ弁当（高雄鉄道レストラン）。



炸排骨時，台北鐵路餐廳與七堵鐵路便當廚房的做法是濕式裹粉法，就是先滾粉再按摩，下油鍋時，滾上粉的排骨是濕的。台中鐵路餐廳則是採乾式人工裹粉，並且用油炸機器，攤開平放用類似輸送帶方式，定溫定速去油炸。

台北鐵路餐廳因排骨的製作量大，等不及油炸機器緩慢下鍋，經驗老道的廚師們，比機器更神乎其技。看著廚師們各自提著一大盆醃製好的排骨，端站在鍋邊，快速熟練的用單手，拎起一片片的肉，攤平甩入炸鍋裡，四、五十片的排骨，前後不到三分鐘，就火速炸完撈起，從容俐落的手法，宛如欣賞一場廚藝秀。

但無論哪種炸法，唯一一樣的，就是油炸的過程不能太久，只能炸到七分熟，否則排骨肉就顯老了。

スペアリブを揚げる際、台北鉄道レストランと七堵鉄道弁当のキッチンでは揚げ粉を湿らせませす。粉をまぶしてからマッサージするので、揚げる時には粉は湿った状態になるのです。逆に台中鉄道レストランでは粉を濡らしませせん。フライヤーにスペアリブを平らに置き、ベルトコンベア式で定温定速で揚げませす。

製造量が多い台北鉄道レストランでは、フライヤーでは追いつかないので、経験豊富なシェフたちが、その腕を振るっています。シェフがスペアリブの入った大きなトレーを手に持ち、慣れた手つきで肉を油鍋に放り込んでいく様子は圧巻。4、50枚のスペアリブが3分足らずで完成し、その手際の良さは料理ショーさながらです。

どんな揚げ方にしても言えるのは、揚げ過ぎてはいけないということ。ここで完全に火を通すと、肉がばさついてしまいます。



謝秉宏以七堵鐵路便當廚房做法為例：「油炸的過程不能太久，而且油也不能太熱，大約控制在 160 度左右。」他解釋說，因為油溫過高的話，排骨表皮會快速變乾焦，當裡面的麵粉水還沒有完全乾透就起鍋，外層無法跟肉結合，撈起來反而會反潮，麵皮容易脫落，「炸完要有微微的濕潤感，但又不能太濕，才能保有裡面的肉汁！」

光聽他這麼描述，就覺得實在很難判斷火候及熟度，怎樣算是有點濕潤，又不會太濕潤？「當你做了幾十萬片排骨時，你就會知道要怎麼判斷了！」謝秉宏笑著回答。

謝秉宏は七堵鉄道弁当のキッチンでの作り方を例に取り、こう説明します。「揚げる時間が長過ぎても、温度が高過ぎてもいけません。160 度くらいに調整します」。温度が高過ぎると表面がすぐに焦げ、衣に火が通る前に鍋から上げることになり、衣が剥がれやすくなります。「ベタベタではなく、ややしっとりとするまで揚げると肉汁を閉じ込めることができます！」

この説明を聞いただけでは、火加減や火の通り具合の判断が難しそうですね。どういう状態がベタベタではなく、ややしっとりなのでしょうか？「数十万枚のスペアリブを作ったら、分かるようになりますよ」と謝秉宏は笑って言いました。



台鐵滷排骨好吃秘訣在於先炸後滷，下鍋微炸至七分熟，再煨滷以吸附滷汁。

台鐵スペアリブのおいしさの秘訣は揚げてから煮ること。揚げる際は完全に火を通さず、煮込んで煮汁を吸わせませす。

炸好七分熟度的排骨，要放多久，才開始滷？各家廚師也有不同見地。一般炸好的排骨，放涼後，會放冰箱裡冰一晚，增加肉質彈性，隔天再滷。但不同其他鐵路餐廳做法，在台鐵服務 25 多年的台北鐵路餐廳領班黃明珠堅持：「排骨要現炸現滷，才好吃！」

黃明珠表示，台北鐵路餐廳的滷排骨，都是當天現炸，放涼一下，就馬上進入大滷鍋裡，煨滷約五到七分鐘後再浸泡一下，隨即完成，金黃油亮的色澤，每一口都是香噴噴的新鮮好滋味。

滷汁的配方，更是各地廚房的競技場，一般而言，醬油、糖、米酒、蔥、薑、蒜及五香粉等，是基本的材料，但其中食材比例如何拿捏？醬油與水的比例？加不加辣椒、胡椒粉？就是各家主廚不願再多透露的秘密了！

揚げた後のスペアリブをいつ煮るか？各店のシェフで意見が分かれます。基本的には、粗熱を取ってから冷蔵庫で一晩冷やして肉の弾力性を高め、翌日煮ます。他の鉄道レストランとは違う作り方にこだわるのは、勤務歴 25 年の台北鉄道レストランチーフ・黄明珠です。「揚げたてを煮るのが一番！」と言います。

黄明珠によれば、台北鉄道レストランのスペアリブは、すべて当日揚げ、少し冷ましたらすぐに大きな煮鍋に入れます。約 5～7 分煮た後しばらく浸せば完成です。黄金色のつやがあり、食べる度に香ばしい香りが口の中に広がります。

煮汁の調合は、各地のキッチンの腕の見せ所。基本的には、醤油、砂糖、酒、ネギ、ショウガ、ニンニク、五香粉がベースになります。食材の割合は？醤油と水の割合は？とうがらしや胡椒は入れる？残念ながらこれ以上は各店シェフとも企業秘密だそうです。



台北鐵路餐廳領班黃明珠認為，排骨要現炸現滷才好吃！

スペアリブは揚げてすぐ煮るのがおいしい、と言う台北鉄道レストランチーフ・黄明珠。



古早味醬瓜 昔ながらのキュウリの漬物

台灣傳統的開胃醬菜，是台鐵排骨便當裡常見的配菜，少了它鹹酸甜，排骨便當就好像少一味。台鐵便當裡的醬瓜，是來自傳統醬園生產製造的麻油瓜，吃便當前先咬一口麻油瓜，爽脆的酸甜，讓口腔味蕾甦醒，更能品嚐出排骨的美味。

台湾の伝統的な漬物で、台鉄スペアリブ弁当でもお馴染みの付け合わせ。この塩気のある甘酸っぱさがないと、スペアリブ弁当もどこか物足りません。台鉄弁当のキュウリの漬物は、古い醤油メーカー産の麻油瓜です。最初に食べれば、さっぱりとした食感と酸味が味覚を研ぎすまし、スペアリブがよりおいしくいただけます。





高雄・排骨菜飯便當（高雄鐵路餐廳）。

高雄・スペアリブ菜飯弁当（高雄鉄道レストラン）。

畢竟百年台鐵的排骨味，不是一言就能說盡，也非口述即能完全複製，想吃，就到台鐵來吧！記得下次，在匆忙趕車的車站裡，多花一分鐘時間，買份隨點即可帶走、溫熱可現食的台鐵排骨便當，只需 60 元，就能嘗到半個多世紀以來，數百位鐵路廚師的經驗傳承，完全值回票價！

歴史ある台鉄のスペアリブは、やはり言葉だけでは伝えきれません。ぜひ台鉄に食べに来てください！次回は駅での時間をいつもより1分多く用意してくださいね。持ち運びに便利なほかほかの台鉄スペアリブ弁当は、わずか60元。半世紀以上にわたり、数百人の鉄道シェフが受け継いできた味わいは、試してみる価値がありますよ！



花蓮・八角木片盒排骨便當（花蓮鐵路便當廚房）。

花蓮・八角形木製箱入りスペアリブ弁当（花蓮鉄道弁当のキッチン）。



香滷豆干 干し豆腐煮

滷豆干，做為排骨便當經常出現的要角配菜，也是饕客評鑑便當好不好吃的關鍵。花蓮鐵路便當廚房的滷豆干，就充滿道地台灣媽媽的好味道！豆乾濕潤美味，連中間孔隙都吸飽了滷汁，花蓮鐵路便當廚房主廚呂銀珠表示，他們的豆干，用八角、花椒、辣椒乾等香料，再加上油、醬油、糖，慢火燻滷兩個小時，口感軟嫩入味，深受旅客讚賞！

干し豆腐はスペアリブ弁当によく使われるおかずで、美食家が弁当の味を評価するポイントにもなります。花蓮鉄道弁当のキッチンの干し豆腐は、まさに台湾の母の味！しっとりとした食感、豆腐の隙間に染み込んだ煮汁がジューシーです。花蓮鉄道弁当のキッチンの呂銀珠によれば、彼らの豆干は、八角、花椒、乾燥とうがらしなどの香料に油、醤油、砂糖を加え、弱火で2時間煮ていると言います。滑らかな食感で旅客にも好評です！



排骨便當的靈魂要角

スペアリブ弁当の名脇役

滷排骨是排骨便當裡的主角，但一齣好戲要能贏得掌聲，不只是主角的功勞，沒有配角們的幫襯，怎能表現出色？

スペアリブはスペアリブ弁当の主役。でも主役の頑張りだけではいい劇は作れません。脇役の引き立てが必要ですよね。



台鐵便當的白飯，選用國家標準等級最高等 CNS 一等國產米。

台鉄弁当の白ご飯は、国家標準 CNS 規格最上級の国産米を使用しています。





台鐵便當的白米飯・粒粒漂亮，冷吃都好吃。
一粒一粒つやがあり、冷めてもおいしい台鐵弁当の白ご飯。

米飯 冷吃都好吃

冷めてもおいしいご飯

香Q 恰到好處的白飯，是排骨便當的靈魂要角，更是客人最在乎的關鍵。但飯要怎麼煮才好吃，學問也很大。

先談選米，台鐵便當裡的飯，均是選用國產的良質梗型白米，規格均為 CNS 一等，為國家標準等級最高等，上品一等米的碾米、精選穀物的過程，仔細嚴謹，米粒飽滿無雜質，顆顆晶瑩剔透，煮出來的飯，會粒粒漂亮，口感甚佳。

台北鐵路餐廳經理劉儀煌自豪的說：「很多客人吃過我們台鐵便當，都稱讚白飯非常好吃，常來詢問用什麼米？甚至想直接跟我們買米！」

香も食感も程よい白ご飯は、スペアリブ弁当の名脇役。お客が一番気にするポイントでもあります。ご飯はどう炊くのがおいしいのでしょうか。

台鐵弁当のご飯は、国産の蓬莱米を使用しています。CNS 規格一等の国家标准最高級の上質なひき米です。精選の過程では、ふっくら透明感のある米粒を選んでいます。炊くと一粒一粒つやのあるおいしいご飯になります。

台北鉄道レストランマネージャー・煌自豪は「台鐵弁当を食べたお客の多くが、白ご飯のおいしさに驚き、どの米を使っているのかとよく聞いてきます。直接、米を買いたいという人もいますよ」と話します。」



再來，煮米的學問也不小，米質的產地，收割的季節，所呈現的口感，都會有些微不同。且新米與舊米的含水量不同，一般米跟水比例，1 比 1 是最標準，但是新米要 1 比 0.9，舊米要 1 比 1.05。每當廚師試煮第一批米，添飯時若覺得口感不對，就得立刻調整更改比例。

很多人知道，煮飯時加一點油，可以讓白飯更鬆軟，但七堵鐵路便當廚房主廚謝秉宏表示，很多人都是在鍋子裡放好米和水，最後才把油滴在上面。「這完全是錯的，因為他研究米的熟成過程中，米只會微微滾著抖動，米又有重量，所以油永遠漂浮在表面，不會沈下去跟米混合，效果完全打折扣。所以應該是洗好米後，飯鍋裡先加油，再放米，最後沖水，充分混合。」他說。

台鐵餐廳煮飯的嚴謹學問，還不僅於此，對料理充滿研究精神的謝秉宏表示：「飯好不好吃，靠的就是蒸汽，煮好的飯，一定要燜個 20 分鐘！」他進一步分析，在燜的過程中，每高一度，蒸氣量都不同，所以要去改變水的密度質地，讓溫度提高，所以他會在煮飯時，加一點點的鹽，讓蒸汽溫度提高一兩度。

「不要小看這一兩度，它產生的溫度，提高燜的蒸氣密度，對於米飯的 Q 度就有差喔！」他解釋。

最後，配菜的選擇，也要盡量用含水量低的青菜，才不會出水，影響米飯的口感。而且滷好排骨，放進便當裡，在運送過程燜一下，讓排骨的香氣，滲進米飯裡，香氣味道剛剛好，不用淋汁，白飯就非常的香。因此台鐵便當從不淋肉汁，保持住白飯的乾爽，冷吃都好吃，更不會有烟味。

また、ご飯の炊き方も奥が深いです。米の産地、収穫時期によって、味は微妙に変わると言います。また、新米と古米では水分保有量が異なります。通常、米と水の比率は 1 対 1 が標準ですが、新米なら 1 対 0.9、古米なら 1 対 1.05 が標準になります。まず試しに炊いてみて、茶碗に盛った時の感覚がおかしかったら、すぐに比率を調整します。

よく知られているのは、油を少し加えて炊く方法でしょう。ご飯をふっくら炊くことができます。しかし、七堵鉄道弁当のキッチンシェフの謝秉宏によれば、鍋に米と水を入れてから、最後に油をたらす人が多そうです。「これは間違いです。米は炊いている間ほとんど動きませんし、重量があるので、表面に浮いている油と混ざり合うことはありません。

せん。これでは効果は得られません。米を洗ったら、鍋に油を入れてから米を入れ、最後に水を加えればしっかり混ぜられます」

台鐵レストランのご飯学は、これだけではありません。料理の研究努力を惜しまない謝秉宏は「ご飯がおいしいかどうかは、蒸気次第。ご飯は炊けてから 20 分蒸さなければなりません！」と言います。彼の分析では温度が 1 度上がれば、蒸気量が変化するので、水の密度を変え、温度を高める必要があります。そこで彼はご飯を炊く際、塩を少し加え、蒸気の温度を 1、2 度高めています。

「この 1、2 度があなだれません。温度を上げて密度を高めれば、ご飯のモチモチ感に差が出ますよ！」と言います。

最後は付け合わせの選択です。なるべく水分保有量の少ない青菜類を選び、水分が出て、ご飯の食感に影響しないよう考慮しています。また、スペアリブを詰めた弁当は、運送中に蒸され、スペアリブの香りをご飯に移ります。そのため台鐵弁当は肉汁をかけません。ご飯はキレイに保たれ、冷めてもおいしく、蒸れた匂いもしません。



金黃滷蛋 黄金の煮卵

滷蛋，是排骨便當裡最重要的關鍵配菜。市面上的一些便當店，為了節省成本，便當的滷蛋常只給半顆，台鐵便當裡的滷蛋，都是整顆完整，金黃圓潤，一口送進嘴裡，香甜的滋味，讓味蕾頓時活躍起來。台鐵便當的滷蛋的香甜秘訣，在於用滷過排骨的滷汁，再去煨製滷蛋，充滿排骨肉油脂香氣的滷汁，去除了蛋本身的澀感，每一口都會齒頰留香。台鐵的這類滷蛋，大概都需煨滷兩小時以上，而七堵鐵路便當廚房做法，更是費工，用蒸汽煨滷半天的滷蛋，還會再浸泡一晚，隔天才使用，連蛋黃都完全入味，蛋白色澤也都不一樣了！主廚謝秉宏自豪的說：「有些人不喜歡吃蛋黃，覺得有腥味，但是我們蛋黃，煨到完全入味，沒有腥味，非常好吃。很多客人就是愛吃我們的滷蛋，其他地方的滷蛋，絕對做不到這樣的功夫！」

煮卵はスペアリブ弁当の中で一番重要なおかずです。一般の弁当屋では、コスト削減のため、半分に切った煮卵がよく使われていますが、台鐵弁当では丸ごと 1 個使っています。一口食べれば、甘く香ばしい風味に思わず舌も踊り出します。台鐵弁当の煮卵は、スペアリブを煮た煮汁で煮ています。肉の脂と香りが染み込んだ煮汁が卵の渋みを無くし、余韻の残る味わいに仕上がります。台鐵の煮卵は、2 時間以上煮込んでいますが、七堵鐵路弁当のキッチンではさらに手間をかけています。蒸気で半日蒸し煮にした卵を一晚煮汁に漬け、翌日使います。卵の黄身にまで味が染み、自身のつやも一味違います。シェフの謝秉宏は「黄身の生臭さが苦手な人がいますが、私たちの黄身はしっかり味が染みまるまで煮込んでいるのでおいしいですよ。たくさんの人に愛されています。他では絶対に食べられません！」と自信を持って勧めます。



跟著主廚秘探台鐵廚房 シェフと一緒に台鉄のキッチンを探る

台鐵每天約製造銷售 27,000 份便當，其中的台北鐵路餐廳，每天就做出 11,500 份便當，假日甚至來到 15,000 份，堪稱全台最大的便當基地。跟著台北鐵路餐廳主廚黃明珠的腳步，秘探位於台北車站地下室的神秘廚房去！

台鐵では毎日 27,000 個の弁当を製造、販売しています。そのうち台北鉄道レストランでは、毎日 11,500 個、休日には 15,000 個の弁当を作っていて、台湾最大の弁当基地と言えます。台北鉄道レストランシェフの黄明珠と一緒に、台北駅地下室にある秘密のキッチンを探ってみましょう！

台北鐵路餐廳，是台北車站門禁森嚴的秘密基地，探訪這天，我們在領班主廚黃明珠帶領，來到了台北車站地下室。進入之前，我們得穿上全套的防塵衣，包括帽子、鞋套、口罩，都得仔細穿戴好，因為保持衛生環境，是台鐵廚房的第一要件。

黃明珠表示，台鐵的廚房設備，包括食材清潔作業區、冷藏及冷凍儲存室、備菜區、油炸區、滷製區及炒鍋區、煮飯區及便當包裝室等，作業動線分明，保持衛生環境更是重要。

台北鉄道レストランは台北駅にある厳重に管理された秘密基地。今回、私たちはチーフシェフ・黄明珠と一緒に台北駅の地下にやってきました。入室する前に、全身防塵衣を着なければなりません。帽子、靴カバー、マスクをしっかりとつけるのは衛生保持のため。台鉄厨房の第一要件です。

黃明珠によれば、台鉄のキッチンの設備は、食材洗浄作業場、冷蔵、冷凍保存室、食材保存エリア、揚げ場、煮物・炒め物・ご飯エリア、弁当包装室などがあり、作業動線がはっきりしています。



在配置包裝中的 60 元排骨便當，量大到得用電動輸送帶運送。

包裝中の 60 元のスペアリブ弁当。電動輸送ベルトでの運搬が必要な製造量。



台北鐵路餐廳領班主廚黃明珠（右）忙著指揮調度廚房工作。

キッチンで忙しく指揮を執る台北鉄道レストランチーフシェフ・黄明珠（右）。

早上六點天才剛亮，廚房就開始運作了，因為每天要煮掉 35 包 30 公斤的白米，洗米工作已採機械自動化，只見不鏽鋼圓槽的自動洗米機，一直運作從未停過，而更吸睛的是一旁的 50 人份瓦斯鍋，大約 20 多個超大煮飯鍋，整齊排排站同時運作煮飯，景象壯觀。

為了因應一整天超大供應量，廚房裡共有 36 名工作人員，區分為 A、B 班上工。每天早上十點半到下午一點半，是便當生產銷售的高峰，幾乎佔整天一半的量，這短短三個小時，就要製作出 6,000 份便當，是廚房最熱鬧且忙碌的時段。

特別是在油炸區，負責醃製排骨的師傅，從真空按摩機將醃製好的排骨肉取出後裝盆，交給了排骨油炸區的師傅，由兩位廚師分兩大鍋油炸，看著經驗老道的他們，熟練的用單手拎起肉片，快速且不間斷地將肉攤平飛入炸鍋裡，不到三分鐘，四、五十片的排骨就火速炸完撈起，手法俐落宛如廚藝秀。

最後的便當包裝室，則是人力最多的地方，60 元排骨便當甚至用電動輸送帶運送，盛飯、放肉、放配菜、放豆包、放滷蛋、包裝、堆疊上推車，都有各自負責的人，效率及衛生一樣重要，因為早上八點多，就必須將第一批便當送到樓上便當本舖販售，讓飢腸轆轆的旅客，能立刻享用到溫熱香噴噴的便當。

空が明るくなったばかりの午前 6 時、キッチンは動き始めます。毎日 35 袋 30 キログラムの米を炊くので、米とぎ作業には機械を導入しています。ステンレス製の丸筒状の米とぎ機が停まることはありません。そばには 50 人分のガス鍋と、20 数個の大型炊飯器がずらりと並んでいます。



剛瀟好起鍋的排骨肉，飄散著熱騰騰的香氣。

煮たばかりのスペアリブ。できたてあつあつの香りが漂います。



台北鐵路餐廳廚房每天要做出 11,500 份便當，假日甚至是 15,000 份。

台北鉄道レストランのキッチンでは毎日 11,500 個、休日には 15,000 個の弁当を製造しています。

一日中、大量のお弁当を作るため、キッチンスタッフ計 36 人は A、B 班に分かれて出勤します。毎朝 10 時 30 分から午後 1 時 30 分までは、製造のピークタイム。一日の販売数の約半分である 6,000 個を、この 3 時間で作るため、キッチンは大忙しになります。

特に揚げ場は忙しく、スペアリブの漬け込みを担当するシェフが、真空マッサージ機から漬け終えた肉を取り出してトレーに盛り、揚げ場のシェフに渡します。2 人のシェフがそれぞれ、大きな油鍋の前に立ち、熟練した手つきで肉を素早く平らにし、鍋に放り込んでいきます。3 分足らずで 4、50 枚のスペアリブが完成します。その手さばきはさながら料理ショーのようです。

最後の弁当包装室は、一番スタッフの多い場所です。60 元のスペアリブ弁当を電動輸送ベルトで運び、ご飯を盛り、肉をのせ、付け合わせを入れ、湯葉を入れ、煮卵を入れ、包装し、ワゴンに乗せるという一連の作業にそれぞれ担当者がいます。効率は衛生と同じくらい大切です。午前 8 時過ぎには、第一弾を上階の弁当本舗に送らなければならないからです。こうして、お腹を空かせた旅客に、あつあつのお弁当を届けています。



便當菜色的擺盤配置，也是廚房工作的重點。ランチ皿振り子ディスク構成、キッチン作業の焦点です。



正在包裝中的排骨菜飯便當。包装したばかりのスペアリブ菜飯弁当。

吃在地 食當季 友善支持在地農業
地元の旬の味わい 地元の農業を応援



台鐵便當嚴選地方食材・友善支持台灣在地農業。

台鐵弁当は地元食材を厳選し、台湾の農業を応援しています。

當食物不再只是食物，而是在地山海田野的生命軌跡，即使滋味平凡如家常菜餚，口口都會是入魂的感動！

食べ物はただの「食べる物」でなく、地元の山や海、田畑の生命の軌跡です。平凡な家庭料理でも、その味わいは食べる度に感動を覚えます！

台鐵便當，嚴選在地食材，對米食的精挑細選、真材實料的主菜份量、配菜口味的講究、均衡營養的配置，以及追求「吃在地、食當季」的減碳足跡概念，可說是台灣地方風土食材的縮影。

曾經四度摘下全球最佳 50 個餐廳榜首榮耀的丹麥米其林名廚雷奈瑞哲彼（Rene Redzepi），他所倡議的「最好的美食，就是新鮮取材自當地的天然食材！」近年來引領了世界的風潮。而質樸簡約而蘊含自然脈動、與土地緊密交織的料理概念，更是台鐵近年來規劃新款便當的飲食宗旨。

台鐵研發的，從全省各地風土食材出發的各地方特殊款便當，包括東部的宜蘭櫻桃鴨便當、中部的蔬柿味噌旗魚便當、南部的萬巒豬腳便當、阿里山特色便當，花東的鹹豬肉洛神花特蔬便當，即是採集了台灣各地山海風味食材，便當裡搭配的生鮮蔬菜，也都盡量取自台灣在地農家生產，讓便當裡的料理食材，深度展現出台灣風土文化的人文溫度。

台鐵弁当は、地元の食材を厳選して使用しています。米を厳選し、メインメニューを誠実に作り、付け合わせの味を研究し、栄養バランスを考慮し、「地元の旬を味わい」を追求することでCO2削減に取り組んでいます。台湾の風土食材の縮図とも言えるでしょう。

かつて4度にわたり世界最高のレストラン50に選ばれたデンマークのミシュランシェフ・Rene Redzepiは「最高のグルメは地元で採れた新鮮な天然食材！」と提唱し、近年の世界の風潮を率いています。素朴さの中に自然の脈動を感じられる、土地と結びついた料理、それが近年台鉄が作り出す新作弁当の宗旨です。

台鉄が開発し、全国各地の風土食材を出発点にした地元の特色弁当には、東部の宜蘭合鴨弁当、中部の蔬柿味噌カジキ弁当、南部の万巒豚足弁当、阿里山特色弁当、花蓮・台東の塩漬け豚ローゼル弁当などがあり、台湾各地の山海の幸を取り入れています。また、副菜の野菜はできるだけ台湾の地元農家のものを使い、弁当を通して台湾の風土や文化を感じられるようにしています。



碳足跡標籤

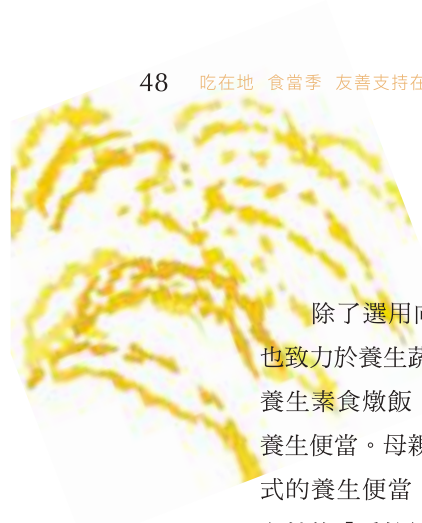


全台第一 碳足跡標籤認證

台湾初のカーボンフットプリント

台鐵響應環保議題及為帶動相關業者跟進，以銷量最大的台北鐵路餐廳製作的便當中，挑選出 60 元傳統排骨便當、80 元八角排骨便當及 100 元懷舊排骨菜飯便三款便當，向行政院環保署申請便當碳足跡標籤認證，民國 101 年 7 月 10 日接受正式頒證，成為台灣第一家取得認證的便當業者。

台鐵は環境保護のテーマに呼応し、関連業者の同調を促すため、最大販売数を誇る台北鉄道レストランで製造する弁当のうち、60 元の伝統スベアリーブ弁当、80 元の八角箱入りスベアリーブ弁当、100 元の懐かしのスベアリーブ菜飯弁当の3種で、行政院環保署にカーボンフットプリントの認定申請を行いました。2012 年 7 月 10 日、正式に認定され、台湾で初めて認定された弁当業者になりました。



除了選用向風土致敬的在地食材，隨著養生風潮的興起，台鐵也致力於養生蔬食款便當的開發，包括固定販售的素食八角盒便當、養生素食燉飯，民國 100 年時也曾與馬偕醫院合作，推出三款健康養生便當。母親節時，也以母親對子女愛護的心情出發，推出特定款式的養生便當，例如民國 103 年推出的以香椿拌飯、紅麴拌雞丁為主軸的「香椿紅麴舞蔬果」養生便當。

105 年的母親節，搭配「觀音環台——幸福列車」慶祝母親節，台北鐵路餐廳更邀請覺性地球協會總顧問龔詠涵攜手合作，設計兩款「台鐵心，母親情——幸福 Q 便當」，以純天然新鮮食材為主題，透過少鹽、少油、少糖的手法，製作出養生蔬食便當及迷迭香雞腿排便當。



105 年母親節，台鐵以「台鐵心，母親情——幸福 Q 便當」為主題推出的養生蔬食便當。

2016 年母の日、台鐵は「台鐵心，母親の想い——幸福 Q 弁当」をテーマに養生菜食弁当を販売しました。

以關懷在地為出發的台鐵便當，透過營養師檢視及台鐵餐旅各單位的層層把關，當打開便當的瞬間，散發的是大自然在不同季節孕育的真滋味，隨著奔馳在山林田野的列車軌跡，便當裡的每一口，都吃得到台灣農夫的自信與驕傲！

風土を尊重した地元食材を選ぶ一方、健康ブームに合わせ、養生菜食弁当シリーズの開発にも力を入れています。固定メニューの菜食八角箱入り弁当、養生菜食リゾットなどのほか、建国百周年には馬偕医院とのコラボで健康養生弁当 3 種を販売しました。母の日には、子を想う母の愛をコンセプトにした養生弁当を打ち出しています。2014 年には香椿の混ぜご飯と紅麴チキンをメインにした「香椿紅麴菜果」養生弁当を販売しました。



2016 年の母の日には「観音環台——幸福列車」という母の日イベントに合わせ、台北鐵路餐廳が「覚性地球協会」総顧問の龔詠涵と協力し、「台鐵心，母親の想い——幸福 Q 弁当」2 種を開発しました。新鮮な天然食材をテーマに塩分、油、砂糖を控えめにして、養生菜食弁当とローズマリーチキン弁当を販売しました。

地元への思いやりを出発点にしている台鉄弁当は、栄養士や台鉄餐旅各機関によって厳しくチェックされています。弁当を開けた瞬間に解き放たれる、大自然が育んだ季節の味わい。山林、田畑を駆け抜ける列車の中で、弁当を一口食べる度に台湾農家の自信と誇りが感じられることでしょう！



奔馳在山海田野間的火車，帶領著旅客開啟台灣風土餐桌味覺。山海、田畑を駆け抜ける列車が、台湾の風土の味わい感じさせてくれます。





風土餐桌小旅行 好吃便當販售中

風土を感じるプチグルメ旅行 おいしい弁当販売中

台鐵便當的味道，是月台上的記憶癮味，而飯盒裡的菜色，更是台灣地方風土食材的縮影。台鐵便當除了傳統香滷排骨，也以台灣各地食材入菜，設計推出了數十款特色口味，這些便當全都正在販賣中。跟著食材旅行去，台鐵便當不只是食物，而是開啟味覺旅行的環島列車！

台鉄弁当の味わいは、プラットフォームの思い出の味。そして、弁当のおかずは台湾の風土食材の縮図です。台鉄弁当は伝統的なスペアリブだけでなく、台湾各地の食材を取り入れた数十種類の特色おかずがあります。これらはすべて絶賛販売中。台鉄弁当はただの食べ物ではなく、台湾一周の味覚旅行に誘うもうひとつの列車なのです。



宜蘭風味便當 蔗燻櫻桃鴨

宜蘭風味弁当 チェリパレー種のスモーク

搭上台鐵列車，從台北出發，北迴鐵路，一路穿過無數山洞後，開闊太平洋就在眼前，列車來到蘭陽平原，眼前豁然開朗，映入眼簾水田，綠油油一片，這裡是台灣最多雨的故鄉，但風雨與農人的辛勤，滋潤豐饒了這片土地。

稻鴨共生，是台灣農夫展現大地資源再利用的高度智慧。春耕插秧後，成群搖擺的鴨寶寶，被驅趕滑下水田裡，穿梭在秧苗間，啄食田中福壽螺、負泥蟲……等害蟲，這樣的放牧方式，不僅養肥了鴨，鴨群還順便排泄施了有機肥，有助稻苗的成長。

甚至早年，在冬山河尚未整治前，每到梅雨季或颱風來襲，在五結地區農田，常氾濫成災，未收割的稻穗，泡在水裡，農人趕鴨群下田啄食殘存的禾穀，含淚利用最後剩餘價值。鴨賞，做為宜蘭名產，正是農夫與天地掙生存的智慧，展現了雪山山脈下最堅韌的餐桌風味。

如今，在現代化農業下，想看到傳統鴨稻共生，只能在有機農場瞧見，但宜蘭鴨賞，在經年累月的淬鍊下，呈現出令人迷戀的鄉愁滋味。宜蘭鴨賞，不但是伴手禮名產，入列頂級國宴，甚至引進優良品種，用蘭陽溪支流活水養殖，並究極煙燻製成法。其中，最膾炙人口的經典就是櫻桃鴨。

宜蘭三星鄉飼養的「櫻桃鴨」，因其鴨種來自英國的櫻桃谷而得名，因為活水飼養，水質好，環境佳，肉質鮮嫩多汁又甜潤。研



售價 100 元

限量 100 份 / 每日

哪裡買 台北車站夢工場、樹林車站、松山車站、汐止車站、七堵車站及羅東車站等銷售據點。



發台鐵宜蘭風味便當的七堵鐵路便當廚房主廚謝秉宏說，當初設計宜蘭風味便當時，就特別挑選櫻桃鴨當主菜，因為要讓「吃過便當的客人，感受到去過宜蘭的感覺！」。

試吃過多家煙燻鴨肉後，最後挑選了超過一甲子的老字號，傳承到第三代，堅持古法製作的國宴等級蔗燻鴨排。其鴨排都是用木炭、甘蔗燻製，煙燻過程中，甘蔗的焦糖都附著在鴨肉裡，肉身金黃，散發著甘蔗清香，肉質鮮美Q韌，越嚼越香，香氣會在嘴裡散開。

除了蔗燻櫻桃鴨，便當裡畫龍點睛的還有蘇澳烤鯖魚、傳統芋泥丸和蜜漬金棗。同樣是道地傳統宜蘭味，酥炸後的芋泥，香氣十足，軟綿香甜。吃完蔗燻櫻桃鴨，再咬一口烤鯖魚，搭配大口的白飯。末了，再搭配酸酸又甜甜的宜蘭名產蜜漬金棗，完美的大滿足！

台北から北廻線の列車に乗り、いくつものトンネルを抜けると太平洋が目の前に広がります。列車が蘭陽平原に着くと、視界が開け、青々とした水田風景が目に映ります。ここは台湾で最も降水量が多い地域ですが、農家の努力で豊饒な土地になっています。

「鴨稻共生」は台湾農家が自然資源を再利用した高度な知恵の形です。春の田植えが終わったら、鴨の赤ちゃんの群れを稲と稲の間に放ち、水田中のタニシやドロオイムシなどの害虫を食べさせます。この放牧方法は、鴨がエサを食べられるだけでなく、排泄物が肥料になり、稲の成長を促す効果があります。

冬山河がまだ整備されていなかった頃は、梅雨や台風が来ると五結地区の水田は度々氾濫し、収穫前の稲が水に浸かりました。農家は残った稲を無駄にしないよう鴨を水田に放って食べさせました。鴨賞は宜蘭の名産品です。農家と自然の共存の知恵から生まれた、雪山山脈を代表する地元の味わいです。

農業の現代化にともない、今では伝統的な鴨稻共生は有機農場で見られなくなりましたが、宜蘭鴨賞は長い年月をかけて洗練された郷愁の味わいです。宜蘭鴨賞は名産品にとどまらず、公式晩餐会メニューにも入っています。優良品種を導入し、蘭陽溪支流の天然水で養殖し、燻製方法も研究されています。中でもよく知られているのがチェリパレー一種です。

宜蘭三星郷で飼育されている「チェリパレー種」は、イギリスのチェリパレー社が改良した品種の合鴨です。天然水で養殖されていて、肉質はやわらかく甘みがあり、ジューシーです。台鉄宜蘭風味弁当を

開発した七堵鉄道弁当のキッチンシェフ・謝秉宏はチェリパレー種をメイン料理にしたのは「弁当を食べた人に、宜蘭に行ったような気分になってほしかったから」と話します。

さまざまな店の鴨スモークを食べ、最後に選んだのは、現在は三代目が舵を取る創業60年以上の老舗の、昔ながらの晩餐会級鴨ロースの燻製です。木炭、サトウキビで燻した鴨肉は、蔗糖がついていて、甘くさわやかな香りを漂わせます。弾力のある肉質で、噛むほどに香ばしさが広がります。

このほか、蘇澳の焼きサバ、昔ながらのイモ団子、キンカン漬けも入っています。どれも伝統的な宜蘭の味です。サクッと揚げたイモ団子は、香ばしくなめらかな食感です。合鴨を食べたら、焼きサバを一口食べ、大きな口で白ご飯をパクリ。最後は甘酸っぱいキンカン漬けで締めれば大満足できます！



山海的呼喚 花東特蔬便當

山海の呼びかけ 花東特色野菜便當

東部幹線の列車來到花東，太平洋的氣息席捲而來，在炙熱的熱帶陽光下，食物有種跋山涉水的精彩，充滿土地與海洋的力量。台鐵花東特蔬便當的設計，就是對花東廣闊的田野與海洋致敬。每個菜色，從大海到陸地，從野外送到料理台，都交織著對在地生命的感動。

便當菜色，以原住民風味鹹豬肉及花東海產鬼頭刀魚排為雙拼主菜，搭配秀林及新城鄉特產紫色地瓜、壽豐鄉黃金蚬丸、花東地區出產的洛神花、龍鬚菜等菜色，有粗獷的豪氣，更有鄉野的甘甜。

醃漬入味的鹹豬肉，烤得軟嫩鹹香，肉質肥而不膩，吃得到原住民的豐富情感。搭配如寶石般鮮的洛神花蜜餞，而酸中帶甜的爽脆滋味，彷彿每一口都能呼吸到東海岸迷人的熱帶氣息！

東部幹線の列車が花蓮・台東に到着すると、一気に太平洋の雰囲気包まれます。灼熱の太陽の下、食べ物からは大地と海のエネルギーが伝わってきます。台鉄花東特色野菜弁当は、花蓮・台東の広大な田畑と海に敬意を持って作られました。どのおかずも、海から陸へ、産地から調理台へ。この土地の生命に対する感動が織り交ぜられています。

メニューは、先住民風塩漬け豚と、花東の名産であるシイラのステーキのダブルメイン。秀林郷と新城郷の特産紫芋、寿豊郷のしじみ団子、花東地区が産地のローゼル、龍鬚菜なども入っていて、豪快さと田舎の趣が漂います。

よく味の染みた塩漬け豚は、やわらかく、香ばしく焼いてあり、脂っこさはありません。宝石のように鮮やかなローゼルの蜜漬けは、酸味を帯びた甘味とシャキシャキの食感が、東海岸の魅惑的な熱帯のムードを彷彿とさせます！

售價 100 元

限量 平日毎日 150 份、假日毎日 300 份

哪裡買 花蓮車站。



舒適客家風情 蔬柿味噌旗魚便當

心地良い客家の風情 蔬柿味噌カジキ弁当

列車來到台灣中部，搭車旅程是否很舒適？台鐵玩創意文字，在台中鐵路餐廳推出「蔬柿味噌旗魚便當」，取台語「舒適」諧音，這款便當的料理秘訣，在於融入了傳統的客家味蓄。

台中鐵路餐廳領班林鴻吉表示，當初在設計研發這款風味便當時，就鎖定將台灣海鮮入味，搭配新竹北埔柿餅的酸甜，加上下飯的客家小炒，他說：「雖然這些食材價格比較昂貴，但就是想讓旅客吃到不一樣的精緻味道！」

新鮮的台灣旗魚肉片，用味噌先醃製一晚再烤，肉質甘甜清爽，非常下飯。而客家小炒也儘量減油，呈現清爽口感，魷魚、五花肉條、豆干和蒜苗及芹菜，醬色炒得入味，但卻不會過鹹，微辣的口感，很適合夏天的氣息。

便當裡的靈魂要角，就是那塊來自新竹北埔的柿餅，經過新竹九降風洗禮及陽光曝曬熟成，讓蔬柿味噌旗魚便當的每一口的酸甜滋味，都有陽光般的幸福感！

列車は台湾中部に到着しました。列車の旅は快適ですか？台中鉄道レストランの「蔬柿味噌カジキ弁当」は、心地良いという意味の台湾語「舒適」（スーシー）の韻を取っています。伝統的な客家の味わいを取り入れた弁当です。

台中鉄道レストランチーフ・林鴻吉によれば、この弁当は台湾の海産物をメインに、新竹北埔名物の柿餅（干し柿）、ご飯が進む客家小炒を合わせています。「これらの食材は比較的値段が高くなりますが、旅客に一味違う上質な味わいを届けたいと考えました」

新鮮なカジキは、味噌に一晚漬けてから焼きます。爽やかな甘味があり、ご飯が進みます。客家小炒も油を控えめにし、あっさり仕上げています。イカ、豚バラ、干し豆腐、ニンニクの芽、芹菜が色よく炒めてあり、ピリッと辛く、夏にぴったりです。

弁当の名脇役は、新竹北埔の名産、柿餅です。新竹特有の季節風「九降風」の洗礼を受け、太陽の光で熟成した干し柿は、酸味を帯びた甘さで、陽光のような幸福感をもたらしてくれます！



售價 100 元

限量 100 份 / 毎日

哪裡買 台中車站、新烏日車站。

樸實客家味 梅干扣肉便當

素朴な客家の味 梅干豚バラ弁当

過去勤儉樸實的客家媽媽們，在物資不豐的農村生活中，為了延長蔬菜的保存時間，研發了許多如梅干菜、福菜、酸菜……等醃菜，並且將其燒入餐桌菜餚裡。其中，以梅干炕燒五花肉的「梅干扣肉」，就是最具代表性的傳統道地客家料理。

經過鹽巴醃製處理的芥菜，經過長時間日曬脫水，成就了樸實的客家味，也是許多新竹、苗栗人，從小吃到大的家鄉味。台鐵便當以客家風土餐桌入菜，推出了梅干扣肉便當，精選國產豬帶皮五花肉，經由香料醬滷後，再將客家梅干蒸煮燒入肉塊裡，散發出獨特的熟韻風味。鮮潤入味的肥美扣肉，搭配梅干菜香氣，配著白飯，會一口接著一口，完全停不下來！

昔、質素で儉約な客家の主婦たちは、物が豊かではない農村生活の中で、野菜を長く保存できるよう、梅干菜、福菜、酸菜などの漬物を編み出し、料理に取り入れました。中でも梅干菜と一緒に豚バラを蒸し焼きにした「梅干扣肉」は伝統的な客家料理の代表格です。

塩漬けた高菜を長時間日干しすると、素朴な客家の味になります。新竹、苗栗の人々の多くが、幼い頃から慣れ親しんだ故郷の味でもあります。台鉄では客家の風土をメニューに取り入れた梅干豚バラ弁当を販売しています。国産の皮付き豚バラ肉をスパイスソースで煮込んだ後、客家の梅干菜と一緒に蒸し焼きにしている、独特の風味が漂います。ぷるんとした豚バラは、味がよく馴染んでいて、梅干菜の香りがご飯を食べる手が止まらなくなります！



售價	80 元
限量	100 份 / 每日
哪裡買	台中車站、新烏日車站。



鐵道櫻花 阿里山特色便當

桜咲く鉄道風景 阿里山特色弁当

阿里山森林鐵路是台灣最美的櫻花鐵道，緩慢而上的懷舊車廂、綻放的吉野櫻、日出、雲海與神木的絕美景，是台灣人熟悉的童年旅行記憶。阿里山特色便當的誕生，就是希望讓乘客能從味蕾之旅出發，找到熟悉的浪漫滋味。

高雄鐵路餐廳設計這款便當時，特別將招牌菜香滷排骨、滷蛋入菜，再搭配香烤鯖魚做成雙拼口味。便當裡的青蔬，也以嘉義山地特產龍鬚菜、竹筍、紫蘇梅入味，加上色彩繽紛的彩椒，最後再點綴上櫻花魚板。

其中，來自嘉義阿里山特產的紫蘇梅，選清明後七~八分熟度的青梅，依循古法醃製而成，獨特的紫蘇清香味，口感酸酸甜甜，散發著山林的醉人熟韻。

阿里山森林鐵道是台灣で最も美しい、沿線に桜が咲く鉄道です。ゆっくりと山を上るレトロな車両、満開のソメイヨシノ、日の出、雲海、神木の絶景は多くの台湾人が持つ子供時代の旅の思い出です。阿里山特色弁当は味覚の旅の中で、懐かしいロマンを思い出させてくれます。

高雄鉄道レストランが考案したこの弁当は、看板メニューのスペアリブと煮卵に、焼きサバを合わせたダブルメインです。副菜は嘉義の山地で採れる龍鬚菜やタケノコ、梅干しなど。彩り鮮やかなパプリカとかまぼこがアクセントになっています。

阿里山特産の梅干しは、7~8割熟した青梅を、昔ながらの製法で漬けています。紫蘇独特の爽やかな香りと食べた時の甘酸っぱさが、情緒的な森の余韻を感じさせます。



售價	100 元
限量	80 份 / 每日
哪裡買	台鐵嘉義車站、高雄車站、新左營車站及高鐵左營站。



懷念家鄉味 萬巒豬腳便當

懐かしの故郷の味わい 万巒豚足弁当

105年2月推出的萬巒豬腳便當，是配合台鐵高雄基地南遷屏東潮州推出的高雄限定地方家鄉味。萬巒豬腳特色是吃起來不膩，皮、肉、筋，韌性中帶點Q脆，其中滷汁的中藥香料配方更是關鍵，為此台鐵還多次向當地知名業者取經。

高雄鐵路餐廳領班陳崑鴻說，屏東萬巒豬腳做法較滷排骨麻煩許多，豬腳得選用豬前腿，肉質較後腿飽實，也較有彈性。豬腳川燙去血水後，要馬上冰鎮讓肉質緊實，放冰箱一晚後再滷製，肉裡膠質才會爽脆可口。

上了年紀的陳崑鴻，40年前家裡也曾經經營豬腳生意，他驕傲的說：「我父親的滷豬腳，連日本人都讚不絕口！」所以台鐵便當將萬巒豬腳入菜，他更是與有榮焉。軟嫩Q彈豬腳主菜搭配4種時蔬，紅蘿蔔或紅黃椒、青花菜、高麗菜、醃蘿蔔，清爽不油膩，圓木盒造型擺飾，更象徵了圓滿意涵。

2016年2月に発売された万巒豚足弁当は、高雄台鉄基地が屏東潮州駅に移されたことに伴い、高雄限定で販売された故郷の味わいです。万巒豚足は、噛みごたえの中にあるふりとした食感が特徴で、煮汁に使われる漢方もポイントです。この味わいを出すため、地元の名店に何度も足を運びました。

高雄鉄道レストランチーフ・陳崑鴻は、屏東万巒の豚足はスペアリブより手間がかかると言います。豚足は肉質がしっかりして弾力のある前足を使います。湯がいた後、すぐに氷水に取り、冷蔵庫で一晩寝かせてから煮込むと、ゼラチン質がぶるんとした食感になります。

40年前、実家が豚足の店を経営していたという陳崑鴻。「父が作る豚足料理は、日本人にも絶賛されました」と胸を張ります。台鉄弁当に万巒豚足が加わったことも誇りに思っています。ぷりぷりの豚足をメインに、ニンジンやパプリカ、ブロッコリー、キャベツ、大根の漬物など季節の野菜4種がつかます。丸いわっぱ弁当は円満の象徴でもあります。



售價

100元

限量

80份 / 毎日

哪裡買

台鐵高雄車站、新左營車站及高鐵左營站。

Hello Kitty 日式豬排便當

Hello Kitty 和風豚カツ弁当

105年3月推出新太魯閣Hello Kitty彩繪列車，讓全台Hello Kitty迷為之瘋狂，台北鐵路餐廳也配合推出了Hello Kitty日式豬排便當，便當上的封帶圖案就是Hello Kitty正在吃便當的可愛模樣，融化了不少粉絲的心。裹上麵包粉，炸得酥脆的豬排，外酥內軟，蘸上附贈的特製莎莎醬，清爽微酸的美味，令人難忘！配菜也充滿日式料理的清爽感，烤蛋、茄汁鯛魚、烤起司南瓜、芝麻牛蒡絲、涼拌蓮藕片、龍鬚菜、杏鮑菇、紅椒、青花椰菜等，份量滿足，廣受好評，是不能錯過的新款經典美味！

2016年3月に登場したタロコHello Kittyペイント列車は、台湾中のキティファンを熱狂させました。台北鉄道レストランでもHello Kitty和風豚カツ弁当を発売し、弁当の帯には弁当を食べるキティが描かれ、多くのファンの心を溶かしました。豚カツは、外はサクサク、中はジューシー。特製のサルサソースはほんのり酸味のある爽やかな味わいです。副菜は卵焼き、鯛のケチャップ炒め、カボチャチーズ焼き、ごぼう、レンコンスライス、龍鬚菜、エリンギ、パプリカ、ブロッコリーなどボリューム満点。見逃せない新作弁当です！

烤雞腿圓木片盒便當

照り焼きチキンわっぱ弁当

以香料醃製入味的帶骨棒腿，進入烤箱烘烤至表皮鼓起，黃金脆皮下的肉質，鮮嫩多汁，香氣四溢，頗受旅客歡迎。搭配香Q白飯、招牌滷蛋、入味的豆包、甜不辣、醬瓜及季節時蔬，充滿飽足感。季節蔬菜會隨產季而調整，菜色內容依各餐廳現場供應為主。

スパイスに漬け込んだ骨付きもも肉をオーブンで皮がぱりりとなるまで焼きました。色よく焼けた皮、やわらかくジューシーな肉、あふれる香りが大好評です。香り高い白ご飯と看板メニューの煮卵、湯葉、甜不辣（練り物）、キュウリの漬物、旬野菜が入って満足感があります。内容は各レストランの状況によって変わることがあります。



售價

120元

限量

100份 / 毎日

哪裡買

Hello Kitty 彩繪列車上。



售價

100元

限量

毎日視各餐廳現場供應為主。

哪裡買

全省台鐵便當本舖、販賣台。

北海道特色便當

北海道特色弁当

日本豐富的鐵道文化令人嚮往，其各式各樣的超有特色的鐵路便當，更是不能錯過的地方美食。民國 101 年，台鐵 CK124 蒸汽列車與日本 JR 北海道 C11 171 SL 冬季濕原號締結姊妹蒸汽列車。隔年，台北鐵路餐廳與北海道知名驛弁釧祥館更攜手合作，共同研發設計台鐵北海道特色便當，讓國人不用到日本，也能嘗到北海道最道地的便當風味。

這款便當內容，採用了兩地盛產之食材，包括北海道特產鮭魚、帆立貝及牛蒡絲、海帶卷等日本風味小菜，再加上台鐵便當裡最具古早味的香滷排骨、滷蛋及國產蔬菜，一次就能品嚐到日本與台灣鐵路便當兩種不同的風情。兩種主菜加上七種副菜，售價僅 150 元，食材菜色豐富。大塊的嫩鮭魚，一口咬下，滿嘴都是北海道的鮮甜，是台鐵風味便當中，不容錯過的經典款！

日本は鉄道文化が豊かで、多種多様な駅弁は見逃せない地方グルメです。2012 年、台鉄 CK124 蒸気機関車と JR 北海道 C11 171 SL 冬季湿原号は姉妹協定を結びました。翌年、台北鉄道レストランは北海道の駅弁業者、釧祥館と共同開発した北海道特色弁当を発売し、日本に行かなくても、本場の味わいが楽しめるようになりました。

この弁当には、両地で盛んに生産される食材を取り入れています。北海道特産の鮭、ホタテ、ごぼう、昆布巻きなどの日本風味のおかずと、台鉄のスペアリブ、煮卵、国産野菜を合わせていて、日本と台鉄弁当の異なる味わいが一度に楽しめます。主菜 2 種と副菜 7 種で値段は 150 元。大きな鮭を一口食べれば北海道の自然の旨味が口いっぱい広がります。台鉄風味の弁当の中で、見逃せない名駅弁です！



- 售價** 150 元
- 限量** 50 份 / 每日
- 哪裡買** 台北站便當本舖 1 號店、2 號店。

素食八角木片盒便當

菜食八角木箱入り弁当

香 Q 白米飯，搭配紅燒豆包、乾煸百頁豆腐、日式海帶捲、季節蔬菜，以植物五辛素概念呈現的素食八角木片盒便當，是茹素者及喜歡清淡口味的旅客的首選，台鐵並提供乘車前一日預訂服務，讓搭乘列車的旅客，不用擔心吃不到！便當食材會因季節時令變化，實際菜色依各餐廳現場供應為主。

もちもちの白ご飯、湯葉の醤油煮、押し豆腐炒め、昆布巻き、旬野菜。五辛を考慮して作った菜食八角木箱入り弁当は、ベジタリアンやあっさり味が好きな旅客に選ばれています。乗車 1 日前の予約を受け付けているので、買えない心配もありません！食材は季節や各レストランの状況によって変わります。



- 售價** 80 元
- 限量** 每日視各餐廳現場供應為主。
- 哪裡買** 全省台鐵便當本舖、販賣台。

養生素食燉飯

養生菜食リゾット

採用紫米、紅麴、燕麥、薏仁、雪蓮子等養生米，細工燉煮，搭配健康清淡之蔬食，融合了「三低一高」之飲食原則，即低油、低糖、低鹽、高纖維之健康飲食，具養生又不會增加身體負擔。季節蔬菜會隨產季而調整，菜色內容依各餐廳現場供應為主。

紫米、紅麴、燕麥、ハトムギ、ハスの実などを弱火で煮込み、あっさり味の野菜を合わせています。「三低一高」の飲食原則に従って、油、砂糖、塩は控えめに、高繊維の食材を取り入れ、ヘルシーな仕上がりになっています。食材は季節や各レストランの状況によって変わります。



- 售價** 80 元
- 限量** 每日視各餐廳現場供應為主。
- 哪裡買** 全省台鐵便當本舖、販賣台。

養生蔬食 Q 便當

養生菜食 Q 弁当



養生蔬食 Q 便當 的設計概念，源自母親對子女般無微不至的愛！105 年母親節配合「觀音環台——幸福列車」活動，發表的養生蔬食 Q 便當，採用當令當季的新鮮時蔬，包括杏鮑菇、鮮香菇、美白菇、銀杏、百合、玉米筍、鮮筍、水蓮、木耳、牛蒡、彩椒等 10 項以上的季節養生蔬食，有豐富的維生素、礦物質及纖維質，搭配香 Q 芋頭地瓜飯，色香味俱全，均衡營養，為健康把關。

養生菜食 Q 弁当のコンセプトは、子を思う母の愛です！2016 年母の日が開催した「観音環台——幸福列車」イベントに合わせて発売されました。エリンギ、しいたけ、ぶなしめじ、銀杏、百合根、ヤングコーン、タケノコ、水蓮、キクラゲ、ごぼう、パプリカなど 10 品目以上の旬野菜を使い、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。香ばしい芋ご飯も合わせ、栄養バランス抜群になっています。

售價	100 元
限量	100 份 / 每日
哪裡買	台北站便當本舖 1 號店、2 號店及 4 號店。



迷迭香雞腿排便當

ローズマリーチキン弁当



配合「觀音環台——幸福列車」慶祝母親節活動，於 105 年 5 月推出的迷迭香雞腿排便當，以現烤迷迭香烤雞腿，結合三色蛋、紫紅地瓜、烤起司香菇、四季豆、馬鈴薯絲、紅椒片等豐富食材。西式料理風味的去骨烤雞腿，搭配台灣特有的農產品，以少油少鹽的健康烹煮原則，呈現營養健康的純粹美味。

母の日キャンペーン「観音環台——幸福列車」に合わせて、2016 年 5 月に発売したローズマリーチキン弁当には、焼きたてローズマリーチキン、三色卵、紫芋、しいたけのチーズ焼き、インゲン豆、細切りジャガイモ、パプリカなどが入っています。洋風の骨なしもも肉に台湾の特産品を合わせました。油と塩分は控えめ。健康的で栄養たっぷりです。

售價	100 元
限量	100 份 / 每日
哪裡買	台北站便當本舖 1 號店、2 號店及 4 號店。

幸福飯糰

幸福のおにぎり

104 年台鐵推出早餐吧，開賣「幸福飯糰」，把經典排骨便當的口味融合在飯糰裡。其中火車造型的白米飯糰，材料有白糯米、豬肉、滷蛋、豆干、酸菜、花生粉等；三角造型的素飯糰，材料為紫糯米、杏鮑菇、牛蒡絲、嫩薑、素鬆。融合圓糯米與尖糯米兩種軟 Q 口感，每天早上七點，在台北車站台鐵夢工場旗艦店前，現做現賣，深受旅客喜愛，經常大排長龍。

2015 年に台鉄の朝食カウンターで販売している「幸福のおにぎり」には、定番スペアリブ弁当味もあります。電車を象った白飯おにぎりの材料は、糯米、豚肉、煮卵、干し豆腐、酸菜、ピーナッツ粉。三角形の素食おにぎりの材料は、紫米、エリンギ、ごぼう、ショウガ、素鬆（大豆ふりかけ）です。丸い米と長い米の 2 種類を合わせ、毎朝 7 時、台北駅の台鉄夢工場旗艦店前で作り立てを販売しています。いつも長い列ができる人気商品です。



售價	35 元 (搭配豆漿 50 元)
限量	150 份 / 每日
哪裡買	台北站台鐵夢工場。

樹寶寶蔬食便當

樹宝宝菜食弁当

台鐵響應林務局「植樹造林、呵護台灣」活動，於 104 年植樹節時，台北、台中及高雄等鐵路餐廳共同推出了樹寶寶蔬食便當，主菜採用蠔油杏鮑菇、青江菜，副菜採用銀杏、地瓜、豆薯三絲、小番茄及金棗等，以生鮮時蔬烹調為特色，有別於以往傳統台鐵素食便當菜色，讓旅客有全新的視覺與味覺體驗。

台鉄は、林務局主催の「植林で台湾を守ろう」イベントに合わせて、2015 年の植樹フェアの際、台北、台中、高雄などの鉄道レストランで樹宝宝菜食弁当を販売しました。主菜はエリンギのオイスター炒め、チンゲンサイ、副菜は銀杏、サツマイモ、豆薯三絲（クズイモの細切り炒め）、ミニトマト、キンカンなど。旬野菜を取り入れ、これまでの伝統的な台鉄菜食弁当とは一味違う、新しい視覚と味覚の体験を楽しめます。



售價	80 元
限量	限量 100 個 / 每日
哪裡買	台北車站、板橋車站。



環保養生菜飯便當

エコ養生菜飯弁当

想品嚐傳統滷排骨與菜飯，但又希望同時多吃些蔬果的民眾，不能錯過這款台鐵隱藏版便當！說它是隱藏版，是因為在台北便當本舖販賣台上，並沒有陳列這款便當，它需在三天前訂購，且限 30 份以上預購。超大份量及豐富養生配菜是其最大特色，包括傳統香滷排骨與台鐵經典菜飯，配菜還有燻魚、滷蛋、黑豆、雪裡紅、日式海帶捲、季節蔬菜、小番茄，最特別的就是，便當裡還附上餐後甜點，又軟又Q的傳統客家喜板，吃完有大大的滿足感！

伝統的なスペアリブと菜飯を食べたいけれど、野菜や果物もとりたい、という人は、この裏メニューをどうぞ。なぜ裏メニューかと言うと、台北弁当本舗の商品棚には置いておらず、30食以上限定で3日前予約が必要な商品だからです。ボリュームも栄養もたっぷりの副菜が最大の特徴で、スペアリブと台鉄名物の菜飯のほか、魚の燻製、煮卵、黒豆、雪菜、昆布巻き、旬野菜、ミニトマトが入っています。このほか、デザートに客家喜板（蒸しパン）もついています。



售價 150 元

哪裡買 限 30 份以上，向台北鐵路餐廳預購。



特製松阪雙拼便當

特製豚トロ弁当

松阪豬是豬頸部肉，油花分布均勻，肥而不膩，瘦而不柴，又稱雪紋肉或霜降肉，是豬肉中的極品。台北鐵路餐廳以高級松阪肉入菜，搭配來自南方澳的鯖魚做為雙拼主菜，是一款物超所值的特製便當。燒烤特製的切片厚度，雪花肌理展現了透明膠質，脆甜的肉質，令人回味再三。配菜部分，有色澤誘人的紅蘿蔔烤蛋、焗烤南瓜、龍鬚菜、西洋芹、紅甜椒等季節時蔬，口感清爽精緻。

豚トロは豚の首の部分。脂肪が均等に散らばり、脂っこさもバサつきもない、霜降り肉とも呼ばれる豚肉の特上部位です。台北鉄道レストランは高級豚トロと南方澳で水揚げされたサバのダブルメインのお値打ち弁当です。厚めにスライスした霜降り肉はぶりっとした食感で、味わい深いです。副菜には彩り鮮やかなニンジン入り卵焼き、かぼちゃのグリル、龍鬚菜、セロリ、パプリカなどの旬野菜が入っていて、あっさりとした味わいです。



售價 100 元

限量 50 份 / 每日

哪裡買 台北站便當本舖 1 號店、2 號店。

鯖魚圓木片盒便當

サバのわっぱ弁当

上選來自南方澳盛產的鯖魚，經過醃製，再烘烤至外皮酥脆，肉質富含油脂，灑上白芝麻的烤魚肉片，綿密細緻，入口即化，且不油膩。搭配香Q白米飯、美味滷蛋、海帶卷及兩種季節蔬菜，滿口都是海洋的鮮美滋味！

南方澳で水揚げされるサバを、タレに漬けてから表面がぱりっとするまで焼きます。白ごまをまぶした身は、油が多く口どけ滑らかですが、油っこさはありません。もちもちの白ご飯や煮卵、昆布巻き、旬野菜2種も入っていて、自然な海の味を堪能できます。



售價 100 元

限量 50 份 / 每日

哪裡買 台北站便當本舖 1 號店、2 號店。



幸福手作 台鐵便當食譜
幸福DIY 台鐵弁当レシピ



記憶中的台鐵便當，就像媽媽的愛，是最幸福的時光癮味。台鐵邀您下廚，開始動手做便當吧！讓月台上的好味道，能重現在自家餐桌！

記憶中的台鐵弁当は、母の愛のように幸せな思い出の味わい。今度は自分で弁当を作ってみませんか。プラットフォームの味を、自宅で再現しましょう！



排骨菜飯便當

スペアリブ菜飯弁当

食材

帶骨豬大排、白米、雪裏紅、豆干丁、酸菜心、水煮蛋、菜脯、小白菜、蝦米、紅蔥頭、洋蔥、蔥、薑、蒜頭
スペアリブ、白米、雪菜、角切り干し豆腐、酸菜心、ゆで卵、切り干し大根、干しエビ、エシャロット、タマネギ、ネギ、ショウガ、ニンニク

調味料

醬油、糖、米酒、五香粉、白胡椒粉、八角、鹽、地瓜粉
醬油、砂糖、料理酒、五香粉、白胡椒粉、八角、塩、サツマイモ粉

做法

- 排骨：排骨肉洗淨敲捶去筋後，以五香粉、白胡椒粉、醬油、米酒、糖、洋蔥醃過。拌上薄薄一層地瓜粉，油溫約 160 度，炸至七分熟即撈起。滷汁加水與醬油（比例約 3：1，視醬油鹹度調整）、八角、糖、蔥、薑與蒜，滾後放入炸好的排骨，約五分鐘後熄火，用餘溫浸泡約 20 分鐘即完成。
 - 水煮蛋去殼，放入滷過排骨的滷汁，用慢火滷約兩小時，再用餘溫浸泡兩小時。
 - 菜飯：先將白米洗淨濾乾，起一熱鍋，煸香蝦米備用。紅蔥頭切末，用豬油酥炸後撈起備用。將白米、蝦米、紅蔥頭、少許鹽，一起放入電鍋煮熟後，燜 10 分鐘再開蓋。加入切碎的小白菜，再淋上一匙湯熱紅蔥油拌勻，即完成菜飯。
 - 配菜：雪裏紅清洗後切小段，加入少許豆干丁，烹炒入味。酸菜以糖、白胡椒粉烹調，煮 5~7 分鐘。菜脯清洗後，加糖、白胡椒粉、香油烹炒即可。
- スペアリブ：水洗い後、肉たたきで叩き、五香粉、白胡椒粉、醬油、料理酒、砂糖、タマネギを合わせたタレに漬ける。サツマイモ粉を薄くまぶし、160 度の油でメディアムに揚げ、取り出す。水と醬油（3：1 の割合を目安に好みの濃さに調整）、八角、砂糖、ネギ、ショウガ、ニンニクを煮立たせた煮汁にスペアリブを入れ、5 分ほど煮たら火を止め、約 20 分浸す。
 - ゆで卵は殻をむき、スペアリブを煮込んだ煮汁に入れ、弱火で 2 時間煮込み、さらに余熱で 2 時間寝かせる。
 - 菜飯：米をといで水を切り、干しエビは熱した鍋に入れ香りを立たせておく。エシャロットはみじん切りにして、ラードで揚げて取り出す。米、干しえび、エシャロット、塩少々を電鍋に入れて炊き、さらに 10 分蒸してから蓋を開ける。小さく切った小白菜を加え、熱したエシャロット油スプーン 1 杯分をかけ混ぜ合わせる。
 - 副菜：雪菜は洗って小さく切り、角切り干し豆腐を加えて炒める。酸菜は 5～7 分茹で、砂糖、白胡椒粉で味を整える。切り干し大根は洗って、砂糖、白胡椒粉、ごま油で炒める。





梅干扣肉便當

梅干豚バラ弁当

食材



帶皮豬五花肉、梅干、水煮蛋、柳葉魚、青花椰菜、台式醃蘿蔔、火腿片、高麗菜、紅蘿蔔、木耳
皮付き豚バラ肉、梅干菜、ゆで卵、ししゃも、ブロッコリー、台湾風大根漬け、ハム、キャベツ、ニンジン、キクラゲ

調味料

糖、蒜汁、薑絲、蔥、辣椒、醬油、五香粉、米酒、鹽
砂糖、ニンニク汁、細切りショウガ、ネギ、とうがらし、醤油、五香粉、料理酒、塩

做法



- 梅干洗淨後、用糖、蒜汁、薑絲、辣椒、微熱炒後加水，讓梅干泡開。
 - 帶皮五花肉先炸過，滷汁材料有醬油、水、五香粉、蔥、薑、蒜汁、辣椒、糖、米酒。將炸過五花肉與水煮蛋放進滷鍋，以小火煨滷約一個小時後，再加入梅干繼續煨滷，約5分鐘即完成。
 - 配菜：柳葉魚裹炸粉，入鍋炸約五分鐘。高麗菜炒紅蘿蔔絲及木耳絲，青花椰菜川燙過調味，火腿片小火煎過，再搭配台式醃蘿蔔，擺盤裝入即完成便當。
- 梅干菜は洗って、砂糖、ニンニク汁、細切りショウガ、とうがらしと一緒に軽く炒めてから水を加える。
 - 皮付き豚バラ肉は油通しし、醤油、水、五香粉、ネギ、ショウガ、ニンニク汁、とうがらし、砂糖、料理酒を混ぜて煮汁を作る。豚バラ肉と茹で卵を煮鍋に入れ、1時間弱火にかけ、梅干菜を加えてさらに5分煮る。
 - 副菜：ししゃもに揚げ粉をまぶし、約5分揚げる。キャベツ、細切りニンジン、細切りキクラゲと一緒に炒める。ブロッコリーは茹で、ハムは弱火で焼き、台湾風大根漬けを添える。



烤雞腿便當

照り焼きチキン弁当

食材



棒雞腿、豆包、滷蛋、甜不辣、芥蘭菜、高麗菜、醬瓜、魚漿、雞蛋、芹菜末
手羽元、湯葉、ゆで卵、甜不辣（練り物）、高菜、キャベツ、キュウリの漬物、つみれこ、卵、セロリ

調味料

醬油膏、黑胡椒、蒜頭、糖、米酒、鹽
とろみ醤油、黒こしょう、ニンニク、料理酒、塩

做法



- 烤雞腿：雞腿加入醬油膏、黑胡椒、蒜頭、糖、米酒醃一晚，烤箱預熱150度，烤40分鐘，中途需翻面以均勻烤熟上色。
 - 豆包用醬油滷汁燜泡約15分鐘；滷蛋則需小火滷兩小時，並持續浸泡兩小時入味；甜不辣則是由魚漿加一點芹菜末，擠成片塊狀入油鍋，用中溫火油炸上色。
 - 搭配炒高麗菜及芥藍菜，再點綴上開胃的麻油醬瓜，即完成。
- 照り焼きチキン：とろみ醤油、黒こしょう、にんにく、砂糖、料理酒を合わせた漬けダレに手羽元を一晩漬ける。150度に熱したオーブンで約40分焼く。途中裏返し、均等に焼き色を付ける。
 - スペアリブを煮た煮汁に湯葉を入れ、蓋をして約15分蒸し煮にする。ゆで卵を煮汁に入れ、2時間弱火にかけ、火を止めて2時間寝かせる。つみれに芹菜のみじん切りを加え、揚げ鍋に一塊ずつ絞り出し、170度前後で揚げる。
 - キャベツと高菜を油で炒める。キュウリの漬物を添える。



特製松阪雙拼便當

特製豚トロ弁当

食材



松阪豬肉、鯖魚、雞蛋、南瓜、龍鬚菜、西洋芹、紅甜椒、紅蘿蔔、木耳、豚トロ、サバ、卵、カボチャ、龍鬚菜、セロリ、パプリカ、ニンジン、キクラゲ

調味料

蔥、薑、蒜頭、香油、白醋、黑胡椒、白胡椒粉、鹽、米酒、起司片、白芝麻、ネギ、ショウガ、ニンニク、ごま油、酢、黒胡椒、白胡椒粉、塩、料理酒、スライスチーズ、白ごま

做法



1. 烤蛋：取方形烤皿，紅蘿蔔刨細絲鋪底，蛋液加鹽調味，倒入烤皿放蒸烤箱，用 100 度慢烤 40 分鐘，放涼切塊。
2. 鯖魚：鯖魚片先用蔥、薑、米酒、白胡椒粉、香油、白醋和鹽，醃製 3 小時，再放上蒸烤架，烤箱預熱 180 度，烤 25 分鐘後取出，最後撒上白芝麻。
3. 松阪豬：烤箱預熱 150 度，放入松阪豬肉，烤約 13 分鐘（視豬肉厚度調整）。
4. 烤起司南瓜：南瓜切四方小塊，先蒸熟取出，鋪上起司片，再用 100 度烤 3 分鐘。
5. 配菜：再搭配清炒龍鬚菜，炒西洋芹、紅甜椒、木耳為配菜，即完成。

1. 卵焼き：四角耐熱皿に細切りにしたニンジン敷き、溶き卵を入れ、塩で味を整える。100 度に熱したスチームオーブンで約 40 分焼き、冷めたら食べやすい大きさに切る。
2. サバ：ネギ、ショウガ、料理酒、白胡椒粉、ごま油、酢、塩を合わせて 3 時間漬ける。180 度に熱したスチームオーブンで約 25 分焼き、白ごまをまぶす。
3. 豚トロ：オーブンを 150 度に熱して約 13 分焼く。（肉の厚さによって調整）。
4. カボチャのチーズ焼き：カボチャは角切りにし、蒸して火を通す。スライスチーズをのせ、100 度に熱したオーブンで約 3 分焼く。
5. 副菜：龍鬚菜を油で炒める。セロリとパプリカとキクラゲを合わせて炒める。



Hello Kitty 日式豬排便當

Hello Kitty 和風豚カツ弁当

食材



豬里肌肉、雞蛋、鯛魚、南瓜、龍鬚菜、杏鮑菇、紅甜椒、花椰菜、牛蒡、蓮藕、洋蔥、酸黃瓜、紅蘿蔔、小黃瓜、白芝麻、起司片、檸檬、豚カツ用ロース、卵、サバ、カボチャ、龍鬚菜、エリンギ、パプリカ、ブロッコリー、ごぼう、レンコン、タマネギ、ピクルス、ニンジン、きゅうり、白ごま、スライスチーズ、レモン

調味料

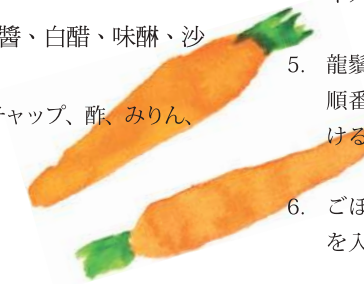
麵粉、麵包粉、白胡椒粉、醬油、鹽、酒、糖、番茄醬、白醋、味醂、沙拉醬、パン粉、小麦粉、白胡椒粉、醤油、塩、料理酒、砂糖、ケチャップ、酢、みりん、マヨネーズ

做法



1. 日式炸豬排：豬里肌厚片敲捶斷筋後，用紙巾將水分吸乾，抹撒上鹽、白胡椒粉醃一下後，均勻沾上一層薄薄麵粉，再均勻沾裹一層蛋液，最後再緊實沾裹上一層麵包粉，放入熱油鍋，炸約五分鐘至表面呈金黃色即可。
2. 烤蛋：紅蘿蔔、小黃瓜刨細絲鋪烤皿上，蛋液加鹽調味，倒入烤皿放進蒸烤箱，用 100 度慢烤 40 分鐘，放涼切塊。
3. 茄汁鯛魚：鯛魚片用鹽、米酒、糖先醃過，放入油鍋微炸後，再用番茄醬汁、糖、白醋、味醂燒至收汁即完成。
4. 烤南瓜起司：南瓜切塊先蒸熟，再鋪上起司片烤三分鐘。
5. 龍鬚菜、杏鮑菇、紅甜椒、花椰菜，切塊整理後，再各自下油快速水炒，並加調味料烹調入味。
6. 芝麻牛蒡絲：牛蒡絲去皮切絲，加醬油、糖燒至入味，再加味醂、白醋、白芝麻拌勻即可。
7. 涼拌蓮藕片：蓮藕去皮切片，川燙後過冰水撈起，加入糖、白醋、香油拌勻。
8. 豬排蘸醬（塔塔醬）：洋蔥、酸黃瓜切末，加入沙拉、糖與檸檬汁拌勻即可。

1. 和風豚カツ：豚カツ用ロースは肉たたきで叩き、キッチンペーパーで水気を拭いて、塩、白胡椒をまぶしておく。小麦粉を薄く均等につけ、卵液にくぐらせ、パン粉をつけて、約 5 分、きつね色になるまで揚げる。
2. 卵焼き：細切りにしたニンジン、きゅうりを耐熱皿に敷き、卵液を注いで塩で調味する。100 度に熱したスチームオーブンで 40 分焼き、冷めたら食べやすい大きさに切る。
3. 鯛のケチャップ炒め：鯛は塩、料理酒、砂糖に漬けておく。油で軽く揚げて取り出し、あらかじめ混ぜておいたケチャップ、砂糖、酢、みりんを加えて絡めながら火を通す。
4. カボチャのチーズ焼き：カボチャは角切りにし、蒸して火を通す。スライスチーズをのせ、オーブンで約 3 分焼く。
5. 龍鬚菜、エリンギ、パプリカ、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、順番に湯通しして氷水に取り、水気を切る。さらに別々に茹でて味をつける。
6. ごぼうのごま炒め：ごぼうは皮をむき千切りにする。熱した鍋にごぼうを入れ、醤油と砂糖で味をつけ、みりん、酢、白ごまを加えて混ぜる。
7. 冷製レンコンスライス：レンコンは皮をむいて薄切りにし、湯通しして氷水に取り、水気を切る。砂糖、酢、ごま油を加え混ぜ合わせる。
8. 豚カツ用ソース（タルタルソース）：タマネギ、ピクルスはみじん切りにする。マヨネーズ、砂糖、レモン汁を加え混ぜ合わせる。



養生蔬食 Q 便當

養生菜食 Q 弁当

食材

杏鮑菇、鮮香菇、美白菇、銀杏、百合、玉米筍、綠竹筍、水蓮、木耳、紅蘿蔔、西洋芹、花椰菜、彩椒、枸杞、牛蒡、芋頭、地瓜、米
エリンギ、シイタケ、ぶなしめじ、銀杏、百合根、ヤングコーン、タケノコ、水蓮、キクラゲ、ニンジン、セロリ、プロコリー、パプリカ、クコの実、ごぼう、タロイモ、サツマイモ、米

調味料

鹽、醬油、醬油膏、味醂、糖、白醋、白芝麻、白胡椒粉、麻油、香油
塩、醤油、とろみ醤油、みりん、砂糖、酢、白ごま、白胡椒粉、ごま油

做法

- 芋頭與地瓜去皮切塊，加入洗好的米水裡，一起煮飯。
- 美白菇、彩椒、西洋芹、鮮筍、木耳、玉米筍整理切塊，紅蘿蔔切花片，與銀杏、百合、枸杞，依序分次川燙後，過冰水撈起瀝乾備用。
- 牛蒡絲去皮切絲，加醬油、糖燒至入味，再加味醂、白醋，最後撒上白芝麻即可。
- 綠花椰菜放入加一點鹽及油的滾水川燙，過冰水撈起瀝乾備用。
- 水蓮洗淨切段，薑絲麻油爆香後，加一點水煮滾，再加入水蓮快炒即可。
- 杏鮑菇、鮮香菇、綠竹筍川燙瀝乾備用。起油鍋爆香薑末，加入水、酒、糖、醬油膏、白胡椒粉，放入杏鮑菇、鮮香菇、綠竹筍，燒至湯汁微乾，淋入香油即可。
- 各項食材以少鹽、少油、少糖烹調法，擺盤裝飾放入便當後，即完成。

- タロイモとサツマイモは皮をむき一口大に切る。といだ米に入れ、水を加えて炊く。
- ぶなしめじ、パプリカ、セロリ、タケノコ、キクラゲ、ヤングコーン

を食べやすい大きさに切る。花形に切ったニンジン、銀杏、百合根、クコの実の順に湯通しし、氷水に取って水気を切る。

- ごぼうは皮をむき千切りにする。熱した鍋にごぼうを入れ、醤油と砂糖で味をつけ、みりん、酢、白ごまを加えて混ぜる。
- プロコリーは塩と油を少し加えた湯で湯がき、氷水に取って水気を切る。
- 水蓮は洗って食べやすい大きさに切る。鍋に千切りショウガと黒ごま油を入れて香り立たせ、水、水蓮の順に加え、素早く炒める。
- エリンギ、シイタケ、タケノコは湯通しして水気を切っておく。油を熱した鍋にショウガのみじん切りを入れ、香りが出たら水、料理酒、砂糖、とろみ醤油、白胡椒粉を入れる。エリンギ、シイタケ、タケノコを加え、汁気がなくなるまで煮、ゴマ油をかける。
- 各食材とも塩、油、砂糖を控えめに調理し、弁当に盛りつける。



迷迭香雞腿排便當

ローズマリーチキン弁当

食材

去骨雞腿排、鮮蛋、鹹蛋、皮蛋、香菇、四季豆、馬鈴薯、紅蘿蔔、紅甜椒、紫地瓜、黃地瓜、小番茄
骨なし鶏もも肉、卵、塩漬け卵、ピータン、しいたけ、インゲン豆、じゃがいも、ニンジン、パプリカ、紫芋、サツマイモ、ミニトマト

調味料

醬油膏、鹽、糖、米酒、黑胡椒、起司片、迷迭香粉、蒜末、香油
とろみ醤油、塩、砂糖、料理酒、黒胡椒、スライスチーズ、ローズマリーパウダー、ニンニクみじん切り、ごま油

做法

- 雞腿排：先用迷迭香粉、蒜末、香油、米酒、黑胡椒、糖、醬油膏，醃兩小時以上。再放入烤箱，用 180 度蒸烤 15 ~ 20 分鐘（中途需翻面）。
- 三色蛋：鮮蛋去殼打散過濾，加入切丁的鹹蛋與皮蛋，放一點鹽，放烤箱蒸烤 50 分鐘。
- 地瓜：紫、黃地瓜去皮切條塊，蒸 15 分鐘至熟。
- 焗烤香菇：鮮香菇去蒂，清洗川燙後，鋪上起司片烤三分鐘。
- 馬鈴薯與紅蘿蔔切絲，四季豆切段，紅甜椒切片，依序川燙後過冰水瀝乾，再各自烹炒調味。

- 鶏のチキン：ローズマリーパウダー、ニンニクみじん切り、ごま油、料理酒、黒胡椒、砂糖、とろみ醤油に 2 時間以上漬ける。180 度に熱したスチームオープンで 15 ~ 20 分焼く。（途中裏返す）
- 三色卵：卵を溶いて、こし器でこす。さいの目に切った塩漬け卵とピータン、塩を加え、スチームオープンで 50 分焼く。
- 芋類：紫芋、サツマイモは皮をむき棒切りにし、15 分ほど蒸して火を通す。

- シイタケのグリル：石ずきを取り、湯通しする。チーズをのせ 3 分焼く。
- じゃがいもとニンジンは細切り、インゲン豆は食べやすい長さに切り、パプリカはスライスにする。湯通しして氷水に取り、水気を切る。それぞれ炒めて味付けする。



鐵路文化創造 新時代の食スタイル

鐵路文創 新飲食時代



近年來，台鐵致力於鐵道生活文創，台鐵便當也不斷地驅策進化，除了菜色不斷推陳出新、販售方式更加活潑化，還有各式懷舊紀念餐盒的推出、與日本便當聯合行銷、跨國際媒體行銷合作、鐵路便當節等文創推廣活動，讓台鐵便當，不僅只提供乘客最基本的飲食服務，而是驅動著台灣便當文化產業動能的關鍵角色。

近年，台鐵では鐵道生活文化の創造に力を注いでいます。台鐵弁当は進化し続け、新メニューのほか、販売形式も多様化しました。懐かしい記念弁当箱の販売、日本の弁当業者や国際メディアとのコラボ、鐵道弁当まつりなどの文化イベント開催など、台鐵弁当は基本的な飲食サービスにとどまらず、台湾の弁当文化産業を動かす重要な役割を担っています。



懷舊新風潮 台鐵紀念便當盒

レトロな新ブーム 台鐵記念弁当箱

隨著懷舊風潮的興起，台鐵餐旅服務總所從千禧年起，每年均定期推出不同款式的懷念紀念便當盒，全套包含提袋及不銹鋼便當空盒，掀起台鐵懷舊文創商品的收藏熱潮。

レトロブームに合わせ、2000年から毎年新デザインの懐かしの記念弁当箱を販売しています。手提げ袋とステンレス製弁当箱のセットで、台鐵のレトログッズコレクションブームを巻き起こしています。

早年的台鐵鐵盒便當，連結了台灣人共有舊時光記憶，隨著懷舊風潮的興起，台鐵在民國 89 年的千禧年之際，推出了已停售 32 年的台鐵排骨便當，並於 6 月 9 日鐵路節當日販售。重新打造的仿古圓形不銹鋼餐盒，盒蓋印上蒸汽機車 CK101 模型，並請回已退休高齡老師傅全程監督製作，以求重現當年鐵盒排骨便當的古早原味。

整組便當盒，含提袋和筷子，定價 250 元，本來預計只限量推出 1,000 份，沒想到才開賣 20 分鐘即搶購一空。最後，台鐵緊急發預購牌受理訂單，當日就接受近 7,000 份訂單，此後半年陸續發放，該年度共銷售出近 70,000 份的驚人數目！

昔の台鐵の弁当箱は、台湾人共通の懐かしい思い出です。レトロブームに合わせ、台鐵ではミレニアムの 2000 年、32 年ぶりに復活させた台鐵スベアリブ弁当を 6 月 9 日の鐵道の日に販売しました。新しくなったレトロなステンレス製丸形弁当箱は、蓋に蒸気機関車 CK101 が描かれています。すでに引退した高齡の傅全程にデザイン監修を依頼し、当時の鉄製弁当箱の趣を再現しました。

手提げ袋や箸がセットで 250 元。1,000 個限定発売の予定でしたが、発売開始から 20 分で完売したため、急遽予約カードを配り、この日の販売数は約 7,000 個に達しました。その後半年に渡って販売し、年間総販売数は 70,000 個という驚くべき数字になりました！



此後，台鐵每年均推出不同款式的不銹鋼圓形懷舊便當紀念空盒組，包括 2001 年到 2004 年的四款「懷舊便當盒」、「新竹建站九十週年紀念便當盒」、「騰雲號紀念便當盒」、「北迴線通車紀念便當盒」、「2006 年十分、集集及內灣站懷舊便當盒（3 款）」、「2006 年新左營站、新烏日站啟用紀念便當盒（2 款）」、「2007 年 Taroko 太魯閣號紀念便當盒」、「2007 年 EMU700 電聯車營運紀念便當盒」、「2007 年台鐵 120 週年紀念便當盒」、「2008 年縱貫鐵路通車 100 週年紀念便當盒」、「2009 春節紀念便當盒」、「2009 年彰化扇形車庫紀念便當盒」、「2010 年幸福天燈春節紀念便當盒」、「2010 年 123 週年 CK124 紀念便當盒」、「2011 年沙崙支線通車紀念便當盒」、「2011 年貓村猴硐車站——黑鼻列車長紀念便當盒」、「2014 年花東電氣化紀念便當盒」、「2015 年進化 1001 號紀念便當盒」，以及 105 年的「129 週年紀念便當盒」及「仲夏寶島號紀念便當盒」等款式，年年受到廣大迴響。

期間，並曾嘗試以不同材質製作懷舊便當餐盒，包括民國 93 年推出「2004 年陶瓷懷舊便當」、94 年推出「2005 年琺瑯懷舊便當」等。民國 100 年時，台鐵更配合 124 週年暨鐵路節活動，以彰化扇形車庫「十二代同堂系列」機車為主題，陸續推出一系列共 12 款圖案的紀念便當盒組，以方便民眾彙整收藏。目前已推出的包括有「CK124 型」、「DT668 型」、「R20 型」、「E100 型」、「E200 型」、「EMU100 型」、「EMU1200 型電聯車」、「E1000 型」，以及 105 年 7 月剛推出的第九代「EMU400」紀念便當盒組。

這股懷舊搶購熱潮，持續至今不退，每年台鐵要推出懷舊紀念便當盒時，鐵道迷就會開始引頸期盼，熱烈討論台鐵將推出什麼款式及圖案，讓懷舊紀念便當盒成為台鐵最具話題性的文創商品。



その後、毎年新デザインの懐かしの弁当、ステンレス製丸形記念弁当箱セットを販売しています。2001 年から 2004 年発売の「レトロ弁当箱」「新竹駅開業九十周年記念弁当箱」「騰雲号記念弁当箱」「北迴線開通記念弁当箱」を始め、「2006 年十分、集集、内湾駅レトロ弁当箱（3 種）」「2006 年新左營駅、新烏日駅開業記念弁当箱（2 種）」「2007 年タロコ号記念弁当箱」「2007 年 EMU700 電車運行記念弁当箱」「2007 年台鉄 120 周年記念弁当箱」「2008 年縦貫鉄道開通 100 周年記念弁当箱」「2009 春節記念弁当箱」「2009 年彰化扇形車庫記念弁当箱」「2010 年幸福ランタン春節記念弁当箱」「2010 年 123 周年 CK124 記念弁当箱」「2011 年沙崙支線開通記念弁当箱」「2011 年猫村猴硐駅——黒鼻車掌記念弁当箱」「2014 年花東電氣化記念弁当箱」「2015 年進化 1001 号記念弁当箱」、そして今年の「129 周年記念弁当箱」「仲夏宝島号記念弁当箱」など、毎年好評を受けています。

この間には「2004 年陶磁器レトロ弁当」「2005 年琺瑯レトロ弁当」など、異なる材質のレトロ弁当箱もありました。2011 年には、124 周年と鉄道の日イベントに合わせ、彰化扇形車庫「歴代十二代シリーズ」機関車をテーマに 12 パターンの記念弁当箱セットを立て続けに発売しました。重ねてコレクションしやすいデザインでした。これまでに「CK124 型」「DT668 型」「R20 型」「E100 型」「E200 型」「EMU100 型」「EMU1200 型電車」「E1000 型」を販売し、今年 7 月には第 9 代「EMU400」記念弁当箱を発売しました。

レトロブームは衰えを知らず、毎年台鉄のレトロ記念弁当箱の発売時には、鉄道ファンの期待が高まり、どんな弁当箱なのかと熱い議論が繰り広げられます。レトロ記念弁当箱は話題性のあるクリエイティブ商品になっています。



01 「2011 猫村猴硐車站——黒鼻列車長紀念便當盒」。02 105 年 6 月搭配仲夏寶島號郵輪式列車推出的「仲夏寶島號紀念便當盒」。03 以普悠瑪列車為圖案的「2014 年花東電氣化紀念便當盒」。04 新推出的第一代「進化 1001 號紀念便當盒」。05 105 年 1 月推出的「129 週年紀念便當盒」。06 「十二代同堂系列」第七代「EMU1200 型電聯車不銹鋼便當盒組」，附有 EMU1200 型電聯車圖案紀念明信片。

01 「2011 猫村猴硐駅——黒鼻車掌記念弁当箱」。02 2016 年 6 月、仲夏宝島号観光列車に合わせて発売した「仲夏宝島号記念弁当箱」。03 プユマ号をモチーフにした「2014 年花東電氣化記念弁当箱」。04 新発売の第一代「進化 1001 号記念弁当箱」。05 2016 年 1 月発売の「129 周年記念弁当箱」。06 「歴代十二代シリーズ」第七代「EMU1200 型電車ステンレス製弁当箱セット」。EMU1200 型電車のポストカード付き。

07 「十二代同堂系列」於 105 年 7 月推出的第九代「EMU400 紀念便當盒」。08 「2007 年 EMU700 電聯車營運紀念便當盒」。09 民國 93 年推出的「2004 年陶瓷懷舊便當盒」。10 民國 94 年推出「2005 年琺瑯懷舊便當盒」，以木盒包裝的白色琺瑯便當盒，十分受歡迎。

07 「歴代十二代シリーズ」で 2016 年 7 月発売の第九代「EMU400 記念弁当箱」。08 「2007 年 EMU700 電車運行記念弁当箱」。09 2004 年発売の「2004 年陶磁器レトロ弁当箱」。10 2005 年発売の「2005 年琺瑯レトロ弁当箱」は木箱入りの白い琺瑯弁当箱で、大好評でした。

來買便當吧！販售創意開催

弁当を買おう！アイデア販売開始

鐵道生活文創新食代，台鐵便當販售方式也推陳出新，除了列車上的推車銷售，還有台鐵便當本舖、販賣台及列車造型販賣車……等，甚至是便當外送及訂車票同時可預訂便當的創意開催，台鐵便當販售方式日益活潑多元。

鐵道生活文化的新時代。車内でのワゴン販売や台鉄弁当本舗、販売部や列車型販売車など、台鉄弁当は販売形式も多様化しています。デリバリーや乗車券購入時の弁当予約など、台鉄弁当の販売形式は増々多様化しています。

火車上有熊出沒?! 吃著台鐵便當的喔熊，跟你一起搭火車! 這是台鐵 104 年與交通部觀光局合作「喔熊列車」活動，每天喔熊 (OhBear) 都會不定時的出現在區間車上，而喔熊拿著便當吃飯的超萌畫面，也隨著網路社群宣傳掀起熱潮，吸引不少旅客特別來陪吃合照。

近年來，台鐵便當販售方式推陳出新，在全省各大車站都設有台鐵便當本舖或販賣台，讓人不用搭火車，也一樣能夠享用到台鐵火車便當。空間規劃更以創意活潑路線，以鐵道文創生活訴求服務旅客，而全省的便當本舖貨、販賣台，以及台鐵夢工場包括台北、松山、高雄三處展售店，即以仿木造老屋或列車造型，讓旅客購買台鐵便當時，也多一份鐵道思鄉的懷舊況味。

包括台北車站的台鐵夢工場前的便當販賣台，即以 EMU100 型電聯車機車頭為造型；羅東車站的便當本舖是以普悠瑪列車車頭造型吸睛；新左營站則是以 CK124 蒸汽機車吸引旅客目光；基隆與花蓮車站，還有迷你 Q 版的太魯閣號便當餐車；樹林站則有 Q 版「阿福號」迎賓；南港站則用迷你 DR3000 柴聯車自強號餐車來賣便當。



台鐵區間車上吃著台鐵便當的喔熊 (OhBear)，可愛模樣透過網路行銷掀起陪吃熱潮。

台鐵區間車で台鉄弁当を食べる喔熊。その可愛さは SNS で広まり、ブームになりました。



松山車站的台鐵夢工場以第一代自強號 EMU100 型為復刻版設計，便當本舖直接從列車上開窗販售。

松山駅の台鉄夢工場では、第一代自強号 EMU100 形の復刻デザインのワゴンで弁当を販売しています。



松山車站的台鐵夢工場，更以第一代自強號 EMU100 型為復刻版設計，內部重現了當年車廂座椅原貌，每天早上八點半，就開門迎旅客入座，門口並架立著松山車站燈箱告示牌，便當販賣台也直接以開車窗方式，讓旅客體驗以前從窗台買月台叫賣便當的懷舊樂趣。

此外，台鐵便當更提供外賣及外送服務，只要訂購滿 1,000 元以上，外送範圍在七堵、台北、台中、高雄、花蓮等五大車站周圍附近 3 公里內，就可以提供免費的外送服務。105 年 5 月，並開辦 8 班次列車的訂票預訂便當服務，只要旅客訂票完成後，可同時預訂台鐵便當，乘車時直送座位。

電車に熊出沒?! 台鉄弁当を食べる喔熊 (OhBear) と電車に乗ろう! 台鉄が 2015 年に交通部觀光局と開催した「喔熊列車」イベントでは、毎日、喔熊が不定時に区間車車内に登場しました。弁当を食べる喔熊は、SNS でも話題になり、喔熊を目当てに多くの旅客が訪れました。

近年は、全国の主要駅に台鉄弁当本舗や販売台を設け、電車に乗らなくても台鉄弁当が食べられるようになりました。販売空間は鐵道文化の創造でサービスを訴求する創意あふれる明るいデザインです。全国の弁当本舗、販売台及び台北、松山、高雄の販売店を含む台鉄夢工場は、木造の古い建物や列車の模型を使ったデザインで、弁当を買う際に、故郷の懐かしい鐵道の趣が感じられます。

台北駅の台鉄夢工場前弁当販売台は、EMU100 形電氣機關車がモチーフ。羅東駅の弁当本舗はプユマ号、左營駅は CK124 形蒸氣機關車のデザインで旅客の目を引いています。基隆駅と花蓮駅では、ミニ版タロコ号型ワゴン、樹林駅では可愛い「阿福号」、南港駅ではミニ版 DR3000 形ディーゼル自強号型ワゴンで弁当を販売しています。

松山駅の台鉄夢工場は、第一代自強号 EMU100 形の復刻デザイン。当時の車両の座席を再現しました。オープンは毎朝 8 時半。入口には駅名看板照明が立ち、販売カウンターは車窓のデザインで、昔、車両の窓から弁当を買った懐かしさが体験できます。

また、テイクアウトやデリバリーサービスもあります。1,000 元以上ご注文で、七堵、台北、台中、高雄、花蓮の五大主要駅から 3 キロ以内の地域は無料で配達しています。2016 年 5 月から、8 本の列車で切符予約時の弁当予約を受けています。インターネットや駅で切符を予約購入する際、台鉄弁当も予約でき、乗車時に座席に届けられます。



樹林車站的「阿福號」造型之便當本舖販賣台。
樹林駅の「阿福号」デザインの弁当本舗ワゴン。



羅東車站的台鐵便當本舖，以普悠瑪號列車為創意造型。
羅東駅の台鉄弁当本舗は、プユマ号のデザイン。



穿梭在月台上的太魯閣號便當販賣台，身旁就是紅色普悠瑪號列車，Q 版的造型更顯迷你可愛！
プラットフォームで弁当を販売するタロコ号型ワゴンと赤いプユマ号。ミニ版で可愛らしいですよ！

台鐵便當好物哪裡買？台鉄弁当グッズが買える場所は？
台鐵夢工場旗艦店、松山店、高雄店及台鐵便當本舖台中店。
台鐵夢工場旗艦店、松山店、高雄店と台鉄弁当本舖台中店。

台鐵限定 你可以買到的便當好物 あなたも買える台鉄限定弁当グッズ

台鐵限定，台鐵夢工場獨家販售，你可以找到的便當小物及紀念餐盒，讓賞心悅目的便當選物，為美味加分吧！
台鐵迷或便當迷更絕不能錯過！

台鉄夢工場でしか買えない台鉄弁当グッズや記念弁当箱はいかがですか。見て楽しい、買ってうれしい弁当グッズは、台鉄ファンも弁当マニアも見逃せません！



01
普悠瑪列車童趣原野餐具組
ユマ号遊び心荒野カトラリーセット
499 元
以普悠瑪號列車縱橫花東田園美景為意象，搭配原住民色彩圖騰繪製的童趣原野餐趣組，全套配有一個三隔餐盤、一個杯子、一個寬口碗及一個湯匙。花蓮、台東的田園を横切るプユマ号をモチーフに、先住民のテーマを合わせたピクニックセット。3つ仕切りプレート、コップ、碗、スプーンの一人用セットです。

02
餐旅熊公仔——鐵魯與漢娜將
餐旅のクマのマスコット——鉄魯(てる)と漢娜將(はなちゃん)
150 元(單個)
以台鐵餐旅服務總所吉祥物餐旅熊兄妹公仔鐵魯與漢娜將，哥哥鐵魯頭綁著普悠瑪號頭巾，妹妹漢娜將頭上繫上油桐花頭飾，讓萌樣十足的餐旅熊兄妹，陪著你一起吃台鐵便當吧！
台鉄餐旅服務總所マスコットキャラクターのクマの兄妹、鉄魯(てる)と漢娜將(はなちゃん)。兄の鉄魯はプユマ号のバンダナ、妹の漢娜將はアブラギリの花の髪飾りをつけています。可愛いクマの兄妹と一緒に台鉄弁当を食べましょう！

03
2016 猴年符保溫瓶
2016 さる年豊符水筒
1,200 元
印有「2016 猴年」年符的白色瓶身，簡約線條勾勒出猴年意象，材質採 SUS304 雙層不鏽鋼。
「2016 さる年」靈符が刻印された白い水筒。シンプルなデザインでさる年を表しています。SUS304 二重ステンレス採用。

04
普悠瑪列車保溫瓶
プユマ号ロゴ入り水筒
1,200 元
白色瓶身上搭配藍色台鐵標誌及紅色普悠瑪列車 Logo，材質採 SUS304 雙層不鏽鋼，土蓋使用食品級耐衝擊 PP 塑料，簡約素雅。
白い水筒本体に青い台鉄マークと赤いプユマ号のロゴ入り。SUS304 二重ステンレス構造で、蓋には安全性の高い耐衝撃性ポリプロピレンを使用。シンプルで上品なデザインです。

05
永保安康保溫瓶專用袋
永保安康水筒カバー
200 元
紅色袋身刺繡「永保安康」字樣，富含祝福平安健康意涵，設計上融合原住民特色，束口袋亦方便在旅途中攜帶使用。
赤いカバーに、平安と健康を願う「永保安康」の文字が刺繡されています。先住民の特色を取り入れた巾着袋は旅行にも便利なデザインです。

06
進化 1001 號系列便當束帶
進化 1001 号シリーズ弁当ゴムバンド
50 元
進化 1001 號系列的便當，由藝術家李明道設計繪製的外星鐵道迷進化 1001 號，充滿童趣的外星人化身便當束帶，讓便當造型帶來活潑趣味。
アーティストの李明道が鉄道マニアの宇宙人をデザインした「進化 1001 号」シリーズ。童心あふれる宇宙人が弁当箱のゴムバンドになり、活発な趣です。

07
台日同名車站限量紀念手帕
日台同名駅限定記念ハンドタオル
單款 220 元，合購 320 元
印製上台灣與日本兩地同名的 32 個車站，水天藍與淺草綠的生活手繪風格，100% 純棉，觸感舒適，享用完便當後，用來擦嘴或擦手，瞬間小清新！
台湾と日本の同名駅、32 駅がプリントされた、淡い空色と青草色の手書き風デザイン。100% 綿製で手触りが良く、弁当を食べた後、手や口を拭くのにぴったりです！

08
普悠瑪列車不鏽鋼環保筷
プユマ号ステンレスエコ箸
250 元
採用 304 不鏽鋼環保筷，筷子的收納盒，設計成普悠瑪號列車，造型可愛有趣！
304 ステンレス製エコ箸と箸筒のセット。プユマ号をモチーフにした可愛いデザインです！

09
2016 仲夏寶島號列車紀念便當盒
2016 仲夏宝島号記念弁当箱
299 元
105 年 6 月搭配仲夏寶島號郵輪式列車推出的「仲夏寶島號」紀念便當盒，懷舊的蒸汽機車頭將帶遊客穿越花東美麗山水，搭配素樸棉布的便當提袋，充滿文青懷舊質感。
2016 年 6 月発売の仲夏宝島号観光列車デザインの「仲夏宝島号」記念弁当箱。レトロな蒸気機関車が花蓮・台東の美しい自然の旅へ誘います。素朴な綿布の弁当袋は、文学青年風です。

10
扇形車庫十二代同堂系列
「EMU400 紀念便當盒」
扇形車庫歷代十二代シリーズ「EMU400 紀念弁当箱」
250 元
扇形車庫十二代同堂系列，於 105 年 7 月推出了第九代「EMU400 紀念便當盒」。EMU400 型電聯車圖騰便當盒，搭配以車廂藍色為主體的提袋，簡潔雅緻。
今年 7 月発売の扇形車庫歴代十二代シリーズ第九代「EMU400 記念弁当箱」。EMU400 形電車をモチーフにした弁当箱で、車両の青をテーマにした手提げ袋はシンプルで精緻なデザインです。

11
台鐵 129 週年紀念便當空盒
空の弁当箱の TRA129 周年
350 元
採用 304 不鏽鋼，以 CK124 蒸汽火車頭圖樣，結合環島鐵路線圖為背景，是 105 年初參加日本京王百貨全國鐵道便當大賞特製紀念款。
アイランド鉄道道路地図の背景と組み合わせる CK124 蒸気機関車の設計に 304 ステンレス鋼、2016 初めには、日本の京王百貨店、国立鉄道賞昼食特別な記念セクションに参加しました。

跨國際日本行銷 国境を越え日本へ

近年來，台鐵便當業務積極創新，除了在國際刊物及媒體宣傳行銷台鐵便當，並與日本鐵道合作、與日本便當聯合行銷，以結盟的跨國合作模式，將台鐵便當知名度推展到國際上。

近年、台鉄は弁当事業の刷新に積極的に取り組み、国際メディアで販売促進を行うほか、日本の鉄道や駅弁とのコラボレーション、国境を越えた異業種間提携で、台鉄弁当の知名度を世界に広めています。



台鐵與日本京濱急行電鐵簽訂《友好鐵路協定》

台鉄と日本京浜急行電鉄は『友好鉄路協定』を結びました。

日本鐵道便當發展悠久，除了追求極致味覺與地方特色料理，更重視整體食材創作的視覺美感，是和食文化中很重要的一環。但日本便當以冷食為主，不若台灣鐵路便當以強調溫食為訴求，因此為了將台鐵便當獨特的口味行銷至日本，台鐵近年積極推動各項日本鐵道的行銷合作。

民國 89 年千禧年之際，台鐵推出已停賣 32 年用圓鐵盒盛裝傳統排骨菜飯的千禧懷舊紀念便當，日本《朝日新聞》即曾以大篇幅報導「台鐵懷舊便當」的搶購風潮，引起日本高度關切。日本京王



百貨總經理即專程來台，力邀台鐵參加每年於新宿京王百貨的全國鐵道便當大賞，當時台鐵受限於食材取得及人力等各項因素，未能成行。

隔年，京王百貨再度表達誠意，並從日本派廚師專門來台學藝，最後才得以成行，台鐵以盛裝的排骨菜飯的千禧懷舊紀念便當參展，在日本造成轟動，掀起排隊搶購風潮，開賣當天 700 份便當 15 分鐘就售罄，隔天趕緊分時段發號碼牌銷售。

已退休的台鐵餐旅服務總所總經理陳清標回憶當年的盛況：「開展的當天早上，百貨公司門外已經大排長龍，十點鈴聲一響，門一開，就有客人跑著衝進來，他們都在喊：『台灣便當！台灣便當在哪？』我們當時也沒料到會這麼轟動。」

日本の駅弁の歴史は長く、味や地方の特色のほか、全体的な見た目にも気を配り、和食文化の重要な要素になっています。日本の弁当は、冷めたものを食べることが多く、台湾の駅弁のように温かさを強調していません。そこで、台鉄弁当の独特な味わいを日本へ広めるため、台鉄は近年積極的に日本の各鉄道会社とコラボレーションを図っています。

2000 年、台鉄は 32 年ぶりに鉄製丸形弁当箱の台鉄弁当を発売しました。日本の『朝日新聞』が「台鉄レトロ弁当」ブームを大きく報じ、日本人の関心を集めました。ほどなく京王百貨店マネージャーが来台し、毎年、新宿の京王百貨店で開催される全国駅弁大会への招待を受けましたが、食材調達や人材に限りがあり実現には至りませんでした。

翌年は、京王百貨店がシェフを台湾に派遣し、その味と技術を学ばせることで、台鉄は台鉄弁当を出展することができました。発売当日は行列ができ、700 個が 15 分で完売。翌日は時間帯別に整理券を配りました。

退職した台鉄餐旅服務總所マネージャー・陳清標は当時の様子をこう語ります。「出展日の朝、百貨店の外には長蛇の列ができていました。10 時の鐘が鳴り、店が開くと、お客様が駆け込んできて、『台湾弁当はどこ？』と聞かれたんです。まさかの反響でした。」



105 年登場的第 51 屆日本京王百貨全國鐵道便當大賞，其報導中介紹了台鐵便當。

2016 年の第 51 回京王百貨全国駅弁大会の記事で紹介された台鉄弁当。



民國 90 年前台鐵餐旅服務總所總經理陳清標帶著千禧懷舊紀念便當，首次赴日參與日本京王百貨的全國鐵道便當大賞。

2001 年、前台鉄餐旅服務總所マネージャー・陳清標はミレニアム記念レトロ弁当で、初めて京王プラザホテルの全国駅弁大会に参加しました。

趁著這股風靡日本的熱潮，民國 92 年，台鐵結合觀光部門推廣海外旅客來台計畫，讓日本旅客搭台鐵吃懷舊便當，日本人一向吃以冷便當為主，當他們吃到溫熱的台鐵排骨便當時，均稱讚不已。

此外，104 年，台鐵與日本京濱急行電鐵簽訂《友好鐵路協定》，人氣最高的台鐵便當，同年 5 月 24 日在日本限量開賣，台鐵的「京急×台鐵」紀念便當盒組，含不鏽鋼盒及紀念手提袋，售價 1,900 日圓，限量 3,000 份，開賣不久即搶購一空，引起熱烈迴響。於是 105 年初，台鐵再次赴日本京王百貨，參與 1 月 7 日至 19 日舉辦的第 51 屆全國鐵道便當大賞，13,000 份印有蒸汽機車環島圖騰的「台鐵 129 週年紀念便當盒」，亦全數銷售一空！

日本を風靡する勢いに乗って、2004 年、台鉄は台湾交通部観光局と共同で海外旅行者來台計画を実施し、日本からの旅客に台鉄に乗ってレトロな弁当を食べてもらいました。日本では冷めた弁当が一般的なので、温かい台鉄弁当には称賛の声が寄せられました。

このほか、2015 年には、台鉄と日本の京浜急行電鉄の『友好鐵路協定』が結ばれ、人気の高い台鉄弁当が、5 月 24 日、日本で限定発売されました。台鉄の「京急×台鉄」記念弁当セットは、ステンレス製弁当箱と記念手提げ袋がついて 1,900 円。限定 3,000 個は発売後すぐに売り切れました。2016 年初頭、台鉄は再び京王プラザホテルで 1 月 7 日から 19 日に開催された 51 回全国駅弁大会に参加し、13,000 個の蒸気機関車台湾周遊デザインの「台鉄 129 周年記念弁当箱」を完売しました。



105 年初，台鐵以「台鐵 129 週年紀念便當盒」再次赴日參加京王百貨第 51 屆全國鐵道便當大賞。

2016 年初，台鐵以「台鐵 129 周年紀念弁当箱」で再び京王百貨の第 51 回全国駅弁大会に参加しました。

104 年，日本京濱急行電鐵在日本推出台鐵的「京急×台鐵」紀念便當盒組，含不鏽鋼盒、紀念手提袋，售價 1,900 日圓，限量 3,000 份，開賣不久即售罄。

2015 年，京浜急行電鉄は台鉄の「京急×台鉄」記念弁当箱セットを日本で販売。ステンレス製箱、記念手提げ袋がセットで 1,900 円。限定 3,000 個は発売まもなく完売しました。



台鐵除了將台灣便當美味行銷到日本外，也曾將日本車站便當的美味引入台灣。民國 101 年，台鐵 CK124 蒸汽列車與日本 JR 北海道 C11 171 SL 冬季濕原號締結姊妹蒸汽列車，隔年再續前緣，由台北鐵路餐廳與北海道知名驛弁「釧祥館」進行雙方廚藝技術交流與共同研發，於民國 102 年 3 月 9 日共同推出「台鐵・北海道特色便當」，內容採用兩地盛產之食材，以北海道常用食材鮭魚、帆立貝及牛蒡絲、海帶卷等小菜，加上台灣特色食材的香滷排骨、滷蛋及清蔬，讓民眾一次就能體驗日本與台灣鐵路便當兩種不同風味。

台鉄は台湾の弁当の味わいを日本へ広めるだけでなく、日本の駅弁を台湾に持ち込んでいます。2012 年、台鉄 CK124 蒸気機関車と JR 北海道 C11 171 SL 冬季湿原号は姉妹協定を結び、翌年には台北鉄道レストランと北海道の駅弁業者「釧祥館」が双方の調理技術交流及び研究開発を進め、2013 年 3 月 9 日に「台鉄・北海道特色弁当」を発売しました。北海道の鮭、ホタテ、千切りごぼう、昆布巻き、台湾のスペアリブ、煮卵、野菜炒めなど、両地の特色食材を組み合わせ、日本と台鉄の異なる味わいを一度に楽しめるようにしました。



「台鐵・北海道特色便當」採用台灣及北海道兩地之食材，一個便當呈現兩種不同的風味。「台鉄・北海道特色弁当」は台鉄と北海道それぞれの特産食材が一つの弁当で楽しめます。



台北鐵路餐廳與北海道知名驛弁釧祥館合作推出的「台鐵・北海道特色便當」。

台北鉄道レストランと北海道の有名な駅弁業者「釧祥館」のコラボ弁当「台鉄・北海道特色弁当」。



台鐵與日本京濱急行電鐵「京急×台鐵」紀念便當盒組，十分受日本民眾歡迎。

台鉄と日本の京浜急行電鉄による「京急×台鉄」記念弁当セットは日本で大好評を受けました。



鐵路便當節的幸福悸動

ときめきの鉄道弁当まつり



台鐵邀請台灣水墨大師李毅摩為「鐵路便當節」揮毫提字，李毅摩作品筆觸勁道深厚，墨色饒富禪意，深切觸動人心。

台鐵はこのほど台湾の著名な水墨画家である李毅摩氏に「鉄道弁当まつり」の揮毫を依頼。李毅摩氏の作品はその厚みある筆のタッチや墨の色が「禅」の精神を深く意識させ、人々の心を深く揺さぶります。

台鐵致力於鐵道生活文創，連續兩年舉辦的「鐵路便當節」活動，成功為台鐵便當推展出知性的文化視野。

台鐵は鐵道生活文化クリエイティブに力を注いでおり、2年連続で開催した「鉄道弁当まつり」では台鐵弁当の知的な文化を伝えました。

2015 第一屆鐵路便當節 生活鐵道，幸福台灣

2015 第一回鐵道弁当まつり 生活の鐵道、台湾の幸せ

104年7月17日至20日，台鐵以「生活鐵道，幸福台灣」為核心精神，在台灣美食展中的世貿一館，舉辦「2015 第一屆鐵路便當節」，邀請到日本的JR 東日本、西武鐵道、京濱急行電鐵及國內包括台灣高鐵、懷念月台車頭便當、湯記食堂與利稻村關山便當等廠商業者，加上台鐵台北、台中、高雄三家鐵路餐廳及七堵鐵路便當廚房共同參展，總計有11個參展單位，14款特色鐵道便當大集合。

台鐵以台灣地方風土食材入菜，推展幸福健康的養生風潮，推出的各款式特色便當，包括台鐵七堵鐵路便當廚房的宜蘭櫻桃鴨風味便當、台北鐵路餐廳的香椿紅麴舞蔬果便當及梅肉梅菜便當、台中鐵路餐廳的蔬柿味噌旗魚便當、高雄鐵路餐廳的阿里山便當等，並推出幸福飯糰與創意菜飯吐司，開創了鐵路便當的新飲食風潮。

2015年7月17日から20日、台鐵は「生活の鐵道、台湾の幸せ」をコンセプトに、世貿センター1館で開催された台湾美食展で「2015 第一回鐵道弁当まつり」を実施。JR 東日本、西部鐵道、京濱急行電鐵及び台湾高鉄、懐かしい月台車頭弁当、湯記食堂、利稻村關山弁当などの業者、さらに台鐵台北、台中、高雄鐵道レストランと花蓮、七堵鐵道弁当のキッチンと共同で出展しました。計11の機関による14種類の特色弁当が勢揃いしました。

台鐵は台湾の地方食材を取り入れ、幸福な健康ブームを推進しています。台鐵七堵鐵道弁当のキッチンの宜蘭合鴨弁当、台北鐵道レストランの香椿紅麴舞菜果弁当及び梅肉梅菜弁当、台中鐵道レストランの蔬柿味噌カジキ弁当、高雄鐵道レストランの阿里山弁当など、各種特色弁当を発売しています。また、幸福のおにぎりとアイデア菜飯トーストは鐵道弁当の新しいブームになっています。



連續兩年舉辦的「鐵路便當節」，將台灣鐵路便當推展出知性的文化視野。

2年連続開催の「鉄道弁当まつり」では台湾鐵道弁当の知的な文化を伝えました。



104年舉辦的2015 第一屆鐵路便當節，邀集11個參展單位，14款特色鐵道便當大集合。

2015年に開催した「第一回鐵道弁当まつり」では、11の機関による14種類の特色鐵道弁当が勢揃いしました。



鐵路便當節現場，湧入大批熱情民眾參與，掀起一波鐵路便當熱潮。

鐵道弁当まつりの会場は、大勢の來場者でにぎわい、鐵道弁当ブームを巻き起こしました。

新幹線便當 掀搶購熱潮

ブームを巻き起こした新幹線弁当

跨海來台參展的日本鐵路便當，有東日本旅客鐵路株式會社（JR 東日本）的牛肉壽喜便當及 E7 系列新幹線便當、西武鐵道的蒲燒鰻魚飯、京濱急行電鐵的鮭魚丼、台灣高鐵公司則是推出古早味肉排佐油蔥米粉便當、油蔥腿仁排佐金瓜米粉便當。其中，最受矚目的就是，JR 東日本推出的 E7 系列新幹線便當，不到半小時 50 份便當就被搶購一空。

除了各家鐵路便當的展示販售，活動還包括舉辦小故事徵文票選活動；美食票選比賽，邀請民眾選出心中的便當至尊；邀請梁幼祥、胡天蘭、徐天麟與劉克襄等四位美食達人，撰文分享他們的台鐵便當好食光。台鐵更展出了早年圓鋁盒及鐵盒便當及一系列懷舊便當盒，現場並邀來台鐵資深員工，表演即將失傳的單手翻茶杯泡茶技術，讓民眾回味熟悉的懷舊台灣味。

海を渡って出展した日本の駅弁には、JR 東日本の牛すき弁当、E7 系新幹線弁当、西武鉄道のうな重、京浜急行電鉄のマグロ丼がありました。台湾高铁は昔ながらのスペアリブとネギビーフン弁当、チキンステーキとカボチャビーフン弁当を出展しました。中でも JR 東日本の E7 系新幹線弁当は人気で、開始 30 分で 50 個が完売しました。

各駅弁の展示販売のほか、エピソードコラムの募集、一番好きな弁当を選んでもらう美食コンテスト、4 人のグルメの達人、梁幼祥、胡天蘭、徐天麟、劉克襄が綴った台鉄弁当にまつわるエッセイなどのコーナーもありました。また、昔のアルミ製丸形弁当や鉄製弁当など懐かしの弁当箱シリーズを展示し、台鉄のベテランスタッフがかつての片手でお茶を注ぐパフォーマンスを披露。懐かしい台湾の趣を再現しました。



104 年的 2015 第一屆鐵路便當節上，JR 東日本推出的「E7 系列新幹線便當」，因為造型吸睛，加上每日僅限量 50 份，造成搶購熱潮。

2015 年に開催された「2015 第一回鉄道弁当まつり」で JR 東日本の販売した「E7 系新幹線弁当」は、目を引くパッケージと一日 50 個の限定販売で大変な人気を呼び、多くのお客さまが連日詰めかけました。



台鐵資深員工侯壽興，在鐵路便當節上示範即將失傳的單手翻茶杯泡茶技術，讓民眾回味熟悉的台灣味。

台鐵ベテランスタッフの侯壽興が鉄道弁当まつりで失われた伝承の片手でお茶を注ぐ技術を披露し、懐かしい台湾の趣を再現しました。



以排骨菜飯食材入味的「創意菜飯吐司」，以創新口味顛覆味覺。

リゾット「パエリアクリエイティブトースト」と美味しいリブの成分は、技術革新の味の味覚を破壊します。



2016 第二屆鐵路便當節 鐵道慢旅的幸福。味 (WAY)

2016 第二回鉄道弁当まつり スローな列車旅の幸福な味 (WAY)

105 年登場の「2016 第二屆鐵路便當節」，以「幸福。味 (WAY)」為主題。鐵道慢旅，正因為有熟悉的味道，鐵路便當的溫度，伴隨著我們確幸而行，讓旅行之 Way，多了濃濃的幸福！

104 年，在鐵路便當節推出了手握幸福飯糰，至今持續熱賣中；105 年 5 月，更配合「觀音環台——幸福列車」慶祝母親節活動，特聘請覺性飲食養生專家龔詠涵與台北鐵路餐廳合作研發，設計兩款「台鐵心，母親情——幸福 Q 便當」。2016 第二屆鐵路便當節上，台鐵以「台鐵心，母親情——幸福 Q 便當」、「萬巒豬腳便當」及「普悠瑪創意便當」，這幾款富含土地人情內涵的便當，讓民體驗品嘗鐵道旅行的幸福滋味。

此外，有鑒於 2015 年第一屆鐵路便當節時，來自日本的鐵道便當掀起的熱潮盛況，第二屆台鐵更乘勝追擊，力邀日本、韓國知名業者參展，包括 JR 東日本將帶來日本當地大獲好評的人氣鐵路便當；西武鐵道以推出秩父的在地料理草鞋豬排便當；東武鐵道則帶來東武淺草車站的「牛肉壽喜燒便當」；京濱急行電鐵提供以三崎漁港特產的新鮮鮭魚製成之「鮭魚便當」，還有江之島電鐵的「銀魚丼便當」、「浪漫特快車便當」、「江之島電鐵模型便當」、銀河鐵道的「銀河各站食堂便當」、「銀河小惠醬便當」、「銀河 bistro 便當」。此外，來自韓國的 Bobby Box 鐵道便當業者，也帶來特色便當參與展出。

「2016 第二回鉄道弁当まつり」は「幸せな味 (WAY)」がテーマです。スローな列車旅は、懐かしい味と鉄路弁当の温度のある幸せな旅行。旅行の Way に、あふれる幸せをもたらししてくれます！

2015 年、鉄道弁当まつりで販売した幸福のおにぎりは、現在も人気の商品です。2016 年 5 月には「観音環台——幸福列車」母の日イベントで、飲食養生専門家の龔詠涵と台鉄台北鉄道レストランで「台鉄の心、母の想い——幸福 Q 弁当」を共同開発しました。2016 年第二回の鉄道弁当まつりでは、「台鉄の心、母の想い——幸福 Q 弁当」「万巒猪脚弁当」「プユマ号創作弁当」などの人情味あふれる弁当で、列車旅の幸福な味わいを届けました。

このほか、2015 年第一回の鉄道弁当まつりで日本の駅弁が大盛況だったことを受け、2016 年は日本、韓国有名な業者が出展に参加しました。JR 東日本は日本でも人気の駅弁、西武鐵道は秩父の名物料理「わらじかつ弁当」、東武鐵道は東武浅草駅の「牛すき弁当」、京濱急行電鉄は三崎港特産のまぐろを使った「まぐろ弁当」、そして江ノ島電鉄の「しらす弁当」、「ロマンスカー弁当」、「江ノ島電模型弁当」、銀河鐵道の「ぎんが食堂各駅停車弁当」、「銀河のめぐみちゃん弁当」、「びすとろ銀河弁当」、韓国鐵道 Bobby Box の弁当業者もそれぞれの特徴弁当を出展しました。



由台北鐵路餐廳領班黃明珠（左）與覺性飲食養生專家龔詠涵合作研發的台鐵養生「幸福 Q 便當」，將在 105 年鐵路便當節中展出。

台北鐵道レストランチーフ・黃明珠（左）と覺性飲食養生専門家の龔詠涵が共同開発した「幸福 Q 弁当」は、今年の鉄道弁当まつりに出展されました。



普悠瑪創意便當以紅藜松子養生食材入菜，外盒設計成普悠瑪車頭造型，用餐後可再利用為抽取式衛生紙盒，環保實用又可愛。

プユマ号創作弁当は健康食材のキヌア入り。パッケージはプユマ号がモチーフになっています。食べた後はティッシュケースとして再利用でき、エコで可愛いですよ。

日本の鐵道便當的魅力

在日本，無論是超市、便利商店或小吃餐館，便當是最重要的戰場，尤其是各鐵道車站便當「弁当」更是競爭激烈，也是鐵道迷乘坐火車時不可或缺的樂趣與享受。從江之島電鐵、京濱急行電鐵、JR 東日本、東武鐵道、西武鐵道到 IGR 岩手銀河鐵道，這 6 家日本鐵道業者都在「2016 第二屆鐵路便當節」推出特色便當，與台灣民眾進行一場鐵道味覺的浪漫邂逅！

日本では、スーパーでもコンビニでも、小料理屋でも、お弁当の競争は熾烈を極めてしています。特に鉄道の各駅で販売される「駅弁」の競争は激しく、クオリティが高いので、鉄道ファンにとっては、欠くことのできない楽しみの一つとなっています。「2016 第二回鉄道弁当まつり」には、江ノ島電鉄、京浜急行電鉄、JR 東日本、東武鉄道、西武鉄道、IGR いわて銀河鉄道の6つの鉄道会社が個性的なお弁当を出展し、台湾の人々に鉄道の味のロマンを楽しませてくれました。

江之島電鐵 鎌倉鮮味銀魚弁

江ノ島電鉄 鎌倉名物しらす弁

江之島電鐵位於日本神奈川縣鎌倉市與藤澤市間，全長約 10 公里，雖僅 34 分鐘車程，但沿線風景秀麗，依山傍海，途中經過許多名寺古剎，從極樂寺到長谷寺一帶，每年六月紫陽花開，美不勝收，吸引無數國外旅客來朝聖。由於江之電與台鐵平溪線相似，台鐵於民國 102 年 5 月與江之電合作推出無償兌換雙方一日周遊券，共同推銷平溪線周邊及日本神奈川縣之旅遊觀光，廣受旅客好評。105 年首度參加「2016 第二屆鐵路便當節」的江之島電鐵，更帶來鎌倉特色美食「銀魚弁便當」、「浪漫特快車便當」、「江之島電鐵模型便當」。銀魚是鎌倉相模海灣的著名海產，而其銀魚生魚弁更是限定當地才吃得到的鮮味，此次參展的「銀魚弁便當」，是因為考量台灣的飲食文化，且較無法取得可生食的銀魚，故推出熟的「銀魚弁便當」；「浪漫特快車便當」是列車上販售的便當，食材豐盛又豪華；「江之島電鐵模型便當」則是特別為鐵路便當節設計的限定款，綠色電車模型外盒可保留繼續當便當盒使用。

江ノ島電鉄は神奈川県鎌倉市から藤沢市まで全長約 10km を、34 分かけて走る短い路線ですが、沿線には山や海の美しい景色が続き、由緒ある寺社も数多くあります。極楽寺から長谷寺一帯は、6 月の紫陽花散策が人気で、海外からの旅行者もよく足を運んでいます。江ノ島電鉄線と台鉄平溪線が似ていることから、台鉄局は 2013 年 5 月、江ノ島電鉄と観光連携し、両鉄道線の一日周遊券の相互利用を開始。お互いが平溪線周辺と日本の神奈川県を PR しあい、旅行者から大好評を得ました。江ノ島電鉄は今年初参加した「2016 第二回鉄道弁当まつり」で、鎌倉名物「しらす弁当」、「ロマンスカー弁当」と「江ノ電模型弁当」を出展しました。しらすは相模湾の名物で、しらす弁は地元でしか味わえない鮮度が 1 番のメニューです。今回出



江之島電鐵模型便當

江ノ電模型弁当。



鎌倉特色美食銀魚生魚弁，更是限定當地才吃得到的鮮味。

鎌倉名物のしらす弁。地元でしか味わえない新鮮な味覚。



展した「しらす弁弁当」は、台湾の食文化を考慮し、生で食べれるしらすの手配も難しいため、釜揚げしらすを使用していますが、鎌倉ならではの海の風味が感じられます。また、「ロマンスカー弁当」は、普段はロマンスカー内で売られているお弁当で、豪華な食材がふんだんに使われています。「江ノ電模型弁当」はこのイベント限定デザインで、緑色の江ノ電車両そっくりにデザインされています。箱は、普段にも使えるお弁当箱として再利用もできます。

京濱急行電鐵 電車模型便當吸睛

京浜急行電鉄 注目の電車型弁当

京濱急行電鐵是由東京都港區至神奈川縣川崎市、横浜市及三浦半島的鐵道，台鐵於 104 年 2 月 26 日，與京濱急行電鐵締結友好鐵道協定；同年 5 月 24 日，最具人氣的台鐵排骨便當在日本限量開賣，台鐵共提供 3,000 組不鏽鋼紀念便當盒與紙餐盒供裝飯銷售，在日本廣受好評，搶購一空。

105 年 2 月，京濱急行電鐵為紀念與台鐵締結友好協定滿周年，將 2100 型電車車身塗裝彩繪成台鐵電聯車的藍白色；而台鐵在 5 月 12 日為慶祝南港車站升格為一等站，也將阿福號 EMU700 型 8 節電聯車，彩繪成日本京濱急行電鐵列車 800 型紅色造型，為台日兩地鐵道旅客帶來搭乘的驚喜。

105 年的「2016 第二屆鐵路便當節」上，京濱急行電鐵除了帶來去年造成熱銷搶購，以三崎漁港特產鮪魚生魚片製成之「鮪魚弁便當」外，更推出以京急電鐵 2100 列車為模型的「京急電車模型便當」，便當內容以鐵路沿線特產與炸鮪魚排為主食。此外，還有以悠閒旅行為主題的壽司便當「助六壽司便當」，均廣受民眾的好評。

京浜急行電鉄は東京都港区から神奈川県川崎市、横浜市、三浦半島までの運行しています。台鉄は 2015 年 2 月 26 日、京浜急行電鉄と友好鐵道協定を締結、同年 5 月 24 日、人気商品の台鉄スペアリブ弁当を京急の施設で数量限定販売しました。ステンレス製の記念弁当箱と紙製の弁当箱、計 3,000 個を販売したところ、大好評のため即完売になりました。

2016 年 2 月、京浜急行電鉄は台鉄との友好協定締結一周年を記念し、2100 形の車両を、台鉄列車の青と白のデザインを模したラッピング車両にしました。また、台鉄は 5 月 12 日、南港駅の一等駅昇格を記念し、阿福号 EMU700 型 8 両電車を京急電鉄の 800 形の赤い車体をイメージしてラッピングし、日台の鉄道利用者を驚かせました。

2016 年の「2016 第二回鉄道弁当まつり」では、京浜急行電鉄は昨年人気を博した、三崎港特産のまぐろの刺身をイメージした「マグロ弁」のほか、京急 2100 形電車をモチーフにした「京急電車キャラクター弁当」を出展。主菜は沿線の特産品とまぐろフライです。また、のんびり旅行をテーマにした寿司弁当「助六弁当」は、広く大衆の好評を得ました。



以京濱急行電鐵 2100 列車為模型的「京急電車模型便當」，份量十足的炸鮪魚排，讓人大開食慾。



京浜急行電鉄 2100 形電車をモチーフにした「京急電車キャラクター弁当」は、ボリュームのあるまぐろフライが食欲を刺激します。



104 年在鐵路便當節上引起搶購熱潮的「鮪魚弁便當」，今年將再次現身！

2015 年の鉄道弁当まつりで大人気だった「マグロ弁」が今年も登場しました！



京濱急行電鐵為慶祝與台鐵締結友好協定滿周年，將 2100 型電車車身塗裝彩繪成台鐵電聯車的藍白色造型。

京浜急行電鉄は台鉄との友好協定締結一周年を記念し、2100 形列車を台鉄列車の青と白のデザインにラッピングしました。

JR 東日本 每天都是鐵路便當盛會

JR 東日本 毎日が駅弁祭り

東日本旅客鐵道株式會社 (JR 東日本) 在 104 年「2015 第一屆鐵路便當節」時，推出的新幹線造型便當與牛肉壽喜燒便當，掀起排隊搶購風潮，大受好評！105 年再度參展，再次推出去年熱銷的 E7 新幹線便當，以及深川飯便當、日本款待之心便當、可即食加熱的秘密款便當共四款。

JR 東日本鐵路遍布包括東京、東北等東日本區域，相當於半個日本本洲大小，鐵路網總長約有 7,500 公里，每日約有 13,000 輛列車運行，是全球規模數一數二的鐵道運輸集團。一直以來，為了服務旅客飲食所需，JR 東日本對於鐵路便當研發推廣，均注入相當大的心力。

位於東京車站中央通道區內，由 JR 東日本集團經營的「驛弁屋 祭」，以「每天都是鐵路便當盛會」為概念，每日販售來自日本各地多達 170 種以上的鐵路便當，該店光是一天就可賣出 7,000 至 10,000 份便當，是日本國內規模最大的鐵路便當專賣店。

不僅如此，在店內還設有兩處可實際看到料理過程的廚房，想找日本人氣冠軍便當，到這裡就對了！因為在「驛弁屋 祭」裡，令人垂涎三尺的便當，琳瑯滿目，彷彿每天都是鐵路便當祭。「驛弁屋 祭」的人氣熱賣便當，包括有以山形米澤名產「牛肉正中牛井便當」、搭配加熱式容器的「極饜碳烤牛舌便當」、只限定在東京車站內販售的「東京便當」、充滿美味驚喜的「蝦千兩散壽司」、鋪滿豪華海膽的「平泉海膽飯便當」、使用魚肉蔬菜等 30 種食材的「30 品均衡營養便當」，都是不能錯過的絕佳美味！

東日本旅客鐵道株式会社 (JR 東日本) は 104 年に開催された「2015 第一回鉄道弁当まつり」で販売した新幹線弁当及び牛すき弁当が大好評を博し、会場のブースには台湾人のお客さまが連日詰めかけ、長蛇の行列ができました。2016 年も JR 東日本は大人気の「E7 系新幹線弁当」を販売するほか、「深川飯」、「日本のおもてなし弁当」、紐を引くと加熱する「あったか牛タン弁当」の計 4 種類の駅弁を販売します。

JR 東日本は東京を中心に東日本エリアに普通列車から新幹線まで全長約 7,500km の鐵道ネットワークを展開し、一日あたり約 13,000 本の列車本数を誇る世界で最大規模の鐵道運輸グループです。列車で移動する多くのお客さまの飲食需要に応える形で駅弁も開発されてきました。

東京駅内のセントラルストリートにある JR 東日本グループ「(株)日本レストランエンタプライズ」運営の「駅弁屋 祭」は、「毎日が駅弁祭り」をコンセプトに日本各地の駅弁を毎日 170 種以上取り扱い、一日で約 7,000 ～ 10,000 個販売する日本最大級の駅弁専門店です。店内には実演厨房もあり、日本の人気ナンバーワン駅弁を探すならここに来れば間違いなし！「駅弁屋 祭」の人気弁当といえば、山形米沢の名物である「牛肉どまんなか」弁当、加熱容器の「極饜炭火焼き牛たん弁当」、東京駅限定販売の「東京弁当」、豪華絢爛の「えび千両ちらし」、雲丹がぎっしり詰まった「平泉うにごはん」、魚・肉・野菜を 30 品目バランスよく盛り込んだ「30 品目バランス弁当」など、美味しい駅弁がたくさんあります！



E7 新幹線便當。
新幹線 E7 系弁当。



平泉海膽飯。
平泉うにごはん。



極饜炭火焼き牛舌便當。
極選炭火焼き牛たん弁当。



東京便當。
東京弁当。



牛肉正中牛井便當。
牛肉どまん中牛井。

東武鐵道 牛肉壽喜燒大滿足

東武鐵道 牛すき大満足

東武鐵道在日本歷史悠久，路線橫跨東京都、埼玉縣、千葉縣、栃木縣、群馬縣等一都四縣，車站總數 205 個，每天的運輸量為 247 萬人，營業里程數 463.3 公里。

105 年 3 月，為了紀念東武鐵道與台鐵締結友好協定，在日本推出的台灣排骨便當於 3 月 25 日開賣；東武鐵道與台鐵合作的特快 Ryomo 號，也於 6 月 17 日正式登場，以台鐵普悠瑪為設計藍圖的東武鐵道 Ryomo 號，行駛路線包括淺草與足利市、館林、大田、赤城等區域。

東武鐵道的著名人氣便當，包括淺草「夏色御膳便當」，料理配置色彩繽紛，是一款結合視覺與味覺饗宴的鐵道料理；以日光特產嫩豆皮做成的「豆皮散壽司便當」，搭配鮮蝦及蔬菜，亦是特色人氣款。另外，為紀念世界遺產日光東照宮而推出的「日光東照宮御鎮座四百年紀念便當」，更是觀光客的最愛。東武鐵道在「2016 第二屆鐵路便當節」則推出了淺草車站人氣商品「牛肉壽喜燒便當」，粒粒分明的白飯上，鋪滿鮮嫩多汁的壽喜燒牛肉片，搭配玉子燒等配菜，讓台灣饕客味蕾大滿足。

長い歴史のある東武鉄道は、東京、埼玉、千葉、栃木、群馬の 1 都 4 県にわたっており、駅数は 205、1 日平均約 247 万人の旅客輸送を行っています。営業キロ数 463.3km です。

2016 年 3 月、台鉄は東武鉄道と友好協定を締結した事を記念し、日本で台湾排骨弁当を販売しました。また、東武鉄道と台鉄のコラボ列車、特急「りょうもう号」が 6 月 17 日に運行開始。台鉄プユマ号のデザインに変更した東武鉄道の「りょうもう号」が、浅草や足利市、館林、太田、赤城などのエリアを走りました。

東武鐵道の駅弁も人気です。浅草の「夏色御膳」は彩り豊かで視覚と味覚で楽しめる季節限定の駅弁。日光名物のゆばを使った「ゆばちらし寿司」は、エビや野菜も入った人気商品です。このほか、世界遺産である日光東照宮の記念行事に合わせて販売した「日光東照宮御鎮座四百年弁当」も観光客に人気です。また、東武鐵道が「2016 第二回鉄道弁当まつり」で出展した浅草駅の人気商品「牛すき弁当」は、ふっくらご飯に、やわらかくジューシーな牛すき、卵焼きなどのおかずがのって、台湾の美食家も大満足の味わいです。



東武鐵道於「2016 第二屆鐵路便當節」推出的「牛肉壽喜燒便當」。(圖為日本販賣樣式)

東武鐵道が「2016 第二回鉄道弁当まつり」で出展した「牛すき弁当」。(写真は日本仕様)



以日光特產嫩豆皮做成的「豆皮散壽司便當」。
日光名産のゆばを使った「ゆばちらし寿司」。



夏色御膳便當。
夏色御膳弁当。

西武鐵道 秩父在地料理草鞋豬排便當

西武鐵道 秩父のご当地料理、わらじかつ弁当

西武鐵道設立於 1912 年，全長 176.6 公里，平均每日載運人次約 172 萬人，路線從東京的池袋、新宿到埼玉縣的觀光勝地秩父、川越。民眾從池袋站搭乘特快 Red Arrow 號到秩父地區，不到 80 分鐘即可到達，是一條非常便於觀光旅遊的鐵道，沿線擁有如羊山芝櫻公園、秩父湖、秩父神社等知名觀光景點。特別是 12 月在秩父神社舉辦的秩父夜祭，更是日本三大曳山祭山車祭典之一，是絕不能錯過的重要節慶。

104 年 3 月 14 日，台鐵與西武鐵道締結姊妹鐵道協定；同年 6 月，推出「台灣鐵路與西武鐵道締結姊妹鐵道協定紀念套票」，開創台日共同發行紀念套票之首例。西武鐵道在 104 年鐵路便當節中帶來以川越地區有名的鰻魚製作的「蒲燒鰻魚飯便當」；105 年，則是以秩父地區的特色料理「草鞋豬排便當」，提供份量滿點的飽足美味。

「草鞋豬排丼」的由來，是因為秩父地區坐擁群山，富含自然景色及人文寺廟美景，而早年登山祈福的民眾，都習慣穿著草鞋，這款炸豬排便當因貌似草鞋而聞名，是秩父車站仲見世通商店街上必吃料理之一。炸得酥脆的豬排，蘸上特製醬油，再搭配上當地特色漬物小菜，豪華美味令人滿足。

西武鐵道は 1912 年創業。全長 176.6km で、一日平均約 172 万人の旅客運輸を行っています。路線は東京の池袋、新宿から埼玉の観光地である秩父、川越まで。池袋駅から特急レッドアロー号に乗れば秩父エリアへ約 80 分で到着できる観光に便利な鉄道です。沿線には芝桜が有名な羊山公園、秩父湖、秩父神社などの名所があります。特に秩父神社で 12 月に行われる秩父夜祭は、日本三大曳山祭の一つで、見逃せない重要なイベントです。

2015 年 3 月 14 日、台鉄と西武鐵道は姉妹鐵道協定を締結しました。同年 6 月「台湾鐵路×西武鐵道 姉妹鐵道協定締結 記念乗車券」を販売。日台共同で使用できる記念乗車券を発行した初めてのケースになりました。西武鐵道は 2015 年の鐵道弁当まつりの際、川越で有名なうなぎを使用した弁当を出展しましたが、今年には秩父のご当地料理「わらじかつ弁当」で、ボリュームたっぷりのおいしさを楽しませてくれました。

「わらじかつ弁当」は、山が多く、自然や文化的な寺廟にも恵まれている秩父で生まれました。昔、山に登って祈願をする人々が履いていたわらじが、この豚カツに似ていることで有名になり、秩父駅仲見世通り商店街の名物グルメになりました。サクッと揚がった豚カツと特製ソースに地元の漬物がよく合い、デラックスなおいしさです。



西武鐵道特快 Red Arrow 號。

西武鐵道特急レッドアロー号。



絢麗的煙花襯托下，秩父夜祭的山車更加躍動美麗。

絢爛な火花が秩父夜祭の山車をより美しく引き立てます。



西武鐵道在「2016 第二屆鐵路便當節」推出「草鞋豬排便當」。(圖為日本販賣樣式)

西武鐵道が「2016 第二回鐵道弁当まつり」に出展した「わらじかつ弁当」。(写真は日本仕様)

IGR 岩手銀河鐵道 豪華的銀河各站食堂便當

IGR いわて銀河鐵道 豪華なぎんが食堂各駅停車弁当

IGR 岩手銀河鐵道位於日本岩手縣盛岡市，創立於 2001 年，南從盛岡車站開始，北鄰青森縣，最遠到日時車站，營運長度為 82 公里，每天輸運旅客共 14,000 人，其路線與台鐵山線（造橋站到成功站）環境相似，105 年 6 月 1 日和台鐵締結為「姊妹鐵路」，以促進雙方技術交流及推動鐵路沿線活化。

IGR 岩手銀河鐵道從盛岡車站出發到金田一溫泉車站，共設有 13 車站，其中以 6 個車站為列車主題，集結 6 個列車小餐盒推出的豪華絕品「銀河各站食堂便當」，食材均採自沿線在地特產，造型可愛，料理精緻。而「銀河小惠醬便當」則是堅持採用二戶地區特色米食的手作料理。此外，IGR 岩手銀河鐵道直營餐廳銀河 bistro，找來料理鐵人伊藤勝康氏合作，推出當地食材「銀河 bistro 便當」。

IGR いわて銀河鐵道は岩手県盛岡市に位置し、創業は 2001 年。南は盛岡駅から北は青森県日時駅までを結びます。営業キロ数は 82km、一日平均約 14,000 人の旅客運輸を行っています。台鉄山線（造橋駅から成功駅まで）の環境に似ており、2016 年 6 月 1 日、台鉄と IGR は姉妹鐵道協定を締結し、双方の技術交流及び鐵道沿線の活性化を目指します。

IGR いわて銀河鐵道の盛岡駅から金田一温泉駅までの 13 駅中 6 駅で積み込まれる、車両の形のミニ弁当 6 種を集めていく豪華な「ぎんが食堂各駅停車弁当」は食材に沿線の特産品を取り入れたお弁当であり、パッケージも可愛いです。また「銀河のめぐみちゃん弁当」は二戸地域の特色である米を使った手作り料理を味わって頂けます。このほか、IGR いわて銀河鐵道直営レストラン「びすとり銀河」で販売予定であるアイアンシェフ伊藤勝康氏監修の「びすとり銀河弁当」を「2016 第二回鐵道弁当まつり」で販売します。



IGR 岩手銀河鐵道列車。

IGR いわて銀河鐵道列車。



銀河小惠醬便當。

銀河のめぐみちゃん弁当。




銀河 bistro 便當。

びすとり銀河弁当。



民眾在列車上享用豐富豪華的「銀河各站食堂便當」。

列車内で豪華な「ぎんが食堂各駅停車弁当」に舌鼓。

 **TRA** 鐵道生活文化專輯 6

時光癮味 台鐵便當誌

台湾鐵路弁当 昔の懐かしい味

國家圖書館出版品預行編目資料

時光癮味：臺鐵便當誌 / 劉建良總編輯... 初版... --

臺北市：交通部臺鐵局，2016.08

100面；25×26公分

中日對照

(TRA 鐵道生活文化專輯—6)

ISBN 978-986-04-9162-3(平裝)

1. 火車旅行 2. 臺灣遊記

733.6

105012552

發行人 周永暉

總編輯 劉建良

編輯顧問 郭美娟、林祥生

編輯委員 李永生、林維澤、陳世雄、關明宏、林妍蓁

圖片提供 劉克襄、陳清標、侯壽興、黃習泉、邱家終、台鐵局公共關係室新聞組

發行所 交通部臺灣鐵路管理局

地址 台北市北平西路3號

電話 02-2381-5526 網址 www.railway.gov.tw

企劃製作 齊力整合行銷有限公司

執行總監 傅紫綺

執行主編 陳雅雯

視覺設計 魏珮萱

插畫設計 譚昱家

便當攝影 京秋文化

紀錄攝影 陳雅雯

網址 www.coimcidea.com

日文翻譯 西提廣告

印刷 廣印企業社

ISBN 978-986-04-9162-3

GPN 1010501099

2016年8月 初版一刷

定價 399元

版權所有，非經同意，不得全部或一部份重製圖文，或有其他侵害著作權之行為。