

淡江人的覓食天堂 大家鬥陣來——聚會、覓食的最佳去處

專題報導

中國人愛吃、西洋人也愛吃，大家都愛吃。俗話說：民以食為天、吃飯皇帝大，四年的大學生涯中，吃喝玩樂、食衣住行，不但是所有人的基本需求，更是增添同學們互相交流與分享的必要元素。相信大家都有相同的經驗：早餐時刻大排長龍的等待、短暫的午餐時間放眼望去卻人山人海、三五好友聚起在起一起徹夜聊天、聯誼回來天剛破曉，同學們尋尋覓覓的，不外乎就是「哪裡有得吃？」

無論好不好吃，能吃便是福，就像喜劇天王周星馳所言的：「只要有心，人人都是食神。」每個人的口味各有不同、每家店的料理各有千秋，肚子餓的時候什麼都好吃、時間短的時候能吃就好，這些話果然是千古不變的道理。

如何把握時間吃午餐？如何在曙光乍現之時，享受吃飽喝足的快感？多人聚會上哪個館子才能讓你吃到撐？夜黑風高的晚上，填飽肚子的燈在哪個方向？饕客們心中自有答案，但對淡江飲食仍像迷途羔羊的人依舊所在多有，現在，就讓我們帶領同學們，一同搜尋，淡江人的飲食天地。

吃什麼？

「要吃什麼？」

「你決定，我都OK啦！」

「慶功宴要在哪裡辦啊？」「我也不知道，大家討論一下好了。」

這是同學時常出現的對話，不論是在辛苦活動圓滿落幕，要來頓好料慰勞大家，還是好友相約吃飯要找地點。學校附近店家不少，山上或山下都有選擇，為了尋覓慶功宴、家聚、社團開會，許多人躊躇不決、考量價位，就連食物內容和人數掌握，都讓召集人傷透腦筋。什麼樣的活動適合什麼樣的地方，今天就帶你走一遭，讓你知道吃吃喝喝該往何處才好。

社團開會

「美食廣場」位在女生宿舍松濤館地下室，營業時間從上午六時至晚上十時左右。有各式各樣的飯、麵、湯、粥、飯、飯糰、自助餐、現切水果和飲料店，與校外商家比起來，價位便宜不少，因此常是大家利用用餐時間討論功課和開會的好去處。資圖四

劉有財表示，社團開會常常約在那裡，就算沒有買東西吃，也沒人會趕你走，東西吃完會也開完了，不耽誤時間，真的是很方便。

在校外，東西便宜又能配合晚間開會的地點，可朝水源街和大學城的方向走。大學城「福泉」、「忘塵軒」，水源街的「五百」、「伍蝶」等，都是不錯的選擇。

家聚或是好友談心

水源街的「藍石頭」，由圖側對面樓梯上去即可見到。幽黃燈光的色調、配合老闆精心挑選的音樂，可以讓人完全放鬆心情，不過由於沒有設置禁菸區，所以有時會遇到菸味瀰漫的情況。7-11旁巷子裡還有「陽光小鎮」及「咖啡魚」，由於「咖啡魚」所處的位置較為隱密，因此較少人知道。大學城部份，縣聯社隔壁的「春天」以及附近「penthouse」咖啡店，環境與氣氛都相當不錯。

冷冷的淡水冬天裡，來一鍋熱騰騰火鍋，不但能填飽肚子，就連心情也會開始溫暖起來！知名的火鍋連鎖店——鍋神，在淡水已有多家連鎖店，學校附近分布地域包括水源街、大學城和大田寮一帶，除此之外尚有錢都、崧園等地方。值得一提的，即是位於男生宿舍「淡江學園」旁邊的「崧園」火鍋店，食材除無限量供應外，店內並有冰淇淋、飲料任你吃喝，價位卻跟鍋神相去不遠，是熱愛「吃到飽」的同學不可不知的好去處，中文四黃夏蓮就表示：「真的是便宜又大碗！」營業時間從近午至凌晨兩點左右。

合菜也是不錯的考量，位於水源街的「小李」和山下克難坡往英專路方向的「成都」，菜餚便宜、評價良好，許多淡江學生甚至成為常客。資工系高偉倫就常找好朋友一起去吃，不但可以嘗試較多口味的菜色，分攤結帳更便宜。營業時間從中午至下午二、三時，晚餐時段則到九時左右，但如果當天客人不多，老闆是會提早打烊的。

慶功宴場地

吃到飽是目前最受歡迎的慶功宴舉行方式，價位從199到399元不等，大多需外加一成服務費。順著水源街蜿蜒騎下英專路，可以發現在「三十年老店鮮肉湯圓」對面，有家燒烤連鎖店「雪岩燒」，裡面除一般燒烤常見料理外，最特別的餐點實屬「炒冰」了。老闆在平底鍋上用鍋鏟把冰「炒」出來，好吃又好玩。老街的「樵夫」日式料理、「長壽 前」韓式料理以及「上鼎」燒肉三家，分午餐、晚餐、消夜三個時段，午餐跟消夜往往較為便宜，晚餐通常最貴。午餐為上午十一時左右至下午三時，晚餐為下午五時左右至晚上十時，消夜則是晚上九時或十時到凌晨一時左右。

早起覓食趣

有沒有過通宵達旦練活動的經驗，有沒有熬夜苦讀到天明的歷程，有的人徹夜談天、有些人早睡早起，不同的原因，卻必然有著共同的記憶：「肚、子、餓！」有句話說：人在肚子餓，身不由己！此時只要有得吃，各個都是人間美味，但要是正逢宿舍缺糧，豈不是天要亡我？幸好，淡江附近仍舊有超早起床作早餐的鳥兒，讓嗷嗷待哺的同學得以在天剛破曉，就能一解飢餓。

學校周圍西式早餐店林立，食物內容不外：吐司、蛋餅、薯餅、起司等東西。你，吃膩了嗎？何不來點新鮮口味，吃吃熱粥、魯肉飯也不錯喔！

首先向您介紹三點開張的攤子，在北新路OK便利商店旁，有個「魯肉飯」，除了賣魯肉飯外，還兼賣味噌湯、涼麵、壽司、羹麵、小菜等，不論嚴冬或是酷夏，老闆總在每天凌晨三點開始營業，風雨無阻。

學校附近店家，會在早餐時段賣粥的很少，女生宿舍底下「美食廣場」的粥，要到接近中午時才開始營業，所以圖側對面、全家便利商店旁賣粥的攤子，生意便相當興隆，往往九點多，許多清粥就已全數賣完，老闆常要跟晚來的客人說抱歉。喜愛吃粥的中文四林佩怡，是這裡的常客，有時早上八時的課快遲到了，她還是會繞過去買一碗吃才過癮！

「懶」似乎是年輕人的通病，很多同學都賴床到最後一刻，才不情願地起床上學，所以早餐往往隨便打發，別忘了，要有足夠的體力，才能好好應付一天的活動喔！從今天起，早睡早起吃早餐，開心去上課吧！

午餐時間衝衝衝

相信淡江同學一定有這種經驗，無論是各種因素不同理由，課表沒排好？系上整學生？生活忙碌太拚命？還是由於自己心志不堅、猶豫不決？總而言之，同學們是否都曾面臨這樣的局面：「只有十分鐘能吃午餐」、「不會很餓，卻又得吃」。此時，你會如何選擇呢？

中文系林依萱認為：「不會很餓的時候，我會去買刈包、可麗餅、滷味或麵包，可以自己選擇量多還是量少，吃水果也很健康。」而說到只有十分鐘可以吃午餐時，許多同學的回答卻也很妙：「買到課堂上吃！」可見現在學生腦筋轉得真快。短暫的下課十分鐘，資訊系王嘉宏則認為，7-11或全家便利商店，雖然付錢要排隊等候，但已經算很快了，另外也有同學表示要「前一小時打電話叫披薩或外送，等時間一到，衝出去拿了就可以吃。」果然省時又省力。面對覓食大作戰，同學們各有撇步。

淡江夜未眠

凌晨一點，不管是在虛擬的網路世界廝殺，抑或與兩百頁厚的原文書搏鬥，許多同學仍然挑燈夜戰中，偏偏這時候肚子餓，怎麼辦呢？該不該吃消夜成了第一個必須面對的問題，教科二吳適如表明：「反正都不睡了，又何必不吃來折磨自己？」外出買消夜後，又面臨第二個問題：「要吃什麼呢？」

水源街上有飯麵、滷味、蚵仔煎任君挑選，白鹿洞書店巷口蚵仔煎已營業五年，老闆娘說：「要在這附近生存下去，賣的東西就得多樣化，我們從蚵仔煎到甜不辣、串燒都有賣。」

另一處最受同學們歡迎的，便是「五佰」的叉燒飯，公行三張博超表示：「不但好吃，叉燒又多。」另一家店面「伍蝶」平日則從晚上六時營業至隔日早上五時半，銷售最好的是羊肉麵和羊肉飯。

英文三王謙鐙則因不想吃太過油膩的消夜，而選擇連豆漿，大田寮上有永和豆漿和連豆漿兩家，皆營業至清晨。靠近大學城的同學則可選擇北新路上，一家標榜十元吃到飽的清粥小菜，及每串十元的「一級勺一尤、串烤」，機電四黃以利認為，吃串烤是既便宜又實惠的選擇。

花花世界與正宗老店

在重口味的消夜、飯後，想不想喝點沁涼爽口的豆花？吃了這麼久的淡水阿給，你知道正宗老店在哪嗎？

山下的「阿德豆花」近年來愈益遠近馳名，主要原因在於它除了賣豆花外，更兼賣西點和蛋糕，許多淡江學生寧願捨棄校園週遭的店面，也要特地下山品嚐該店豆花，中文系陳盈妮就表示：「我去吃過好幾次，他們的豆花真的很特別。」有遠從真理大學來店消費的周同學，不但專程為買蛋糕而來，更已經是二度造訪，她認為：「物美價廉，是這家店最好的形容詞。」黃老闆特別推薦可可奶「七色布丁」和「鮮奶薏仁」，想要養顏美容的同學千萬不可錯過。

位於水源街上「婆婆的豆花」，在淡江已有十四年歷史，每天營業至深夜兩點，不但強調豆花是自己磨的，豆花料更讓你想加幾樣就加幾樣。除了豆花，阿婆也兼賣果汁、刈包、鴨血和燒仙草等。

沿中山路往漁人碼頭方向，經過重建街後，右手邊有家OK便利商店，沿真理街爬坡約一百公尺，就能看見真理街6之1號門牌和店名「原來的老店」，這就是傳說中正宗的

阿給老店。該店從民國五十四年創業至今，營業時間從清晨五時至下午三時，但經常在中午左右就全數賣完了。

營養健康小叮嚀

從前的人有得吃就好，現在的人卻想越吃越好，一日三餐、下午茶、點心加消夜，難怪現代人營養越來越好、身體卻不一定愈益健康，介紹了這麼多飲食料理，心動之餘，別忘了我們營養健康的小叮嚀喔！

你知道1c.c酒精約7.1大卡、一匙可可粉約60大卡、小小一杯布丁就112大卡了嗎？更別提一片約250大卡的薯餅、一片758卡路里的披薩和約450卡路里的蔥油餅了。

一般學生上下學，一天約攝取1200大卡至1700大卡就已足夠，每週如果多增加7700大卡，就可能增加1公斤的體重。如何均衡飲食，一些營養健康的小叮嚀可別忽略：低熱量高纖維、低油低糖低鹽分；肚子餓的時候，不要一時衝動買太多；多喝水、細嚼慢嚥、每次最好只夾一種食物，都是保持健康體重的好方法。

本校生輔組膳食督導小組專員蘇家嫻提醒同學，依個人體質、身體狀況和一天作息選擇食物，三餐要正常吃，非不得已吃消夜的話，可依活動情形補充能量，但在享受美味之餘，可別忘了注意身體健康喔！











淡江時報社



淡江時報社

夜店打烊時間表

水源街店家		打烊時間
白鹿洞巷口蚵仔煎		01：30
伍蝶		05：30
五佰		01：30
大田寮店家		打烊時間
永和豆漿		賣到完
連豆漿		賣到完
日式碳烤、胡椒餅		04：00
阿伯碳烤		02：30
張家邨滷味		02：00
北新路店家		打烊時間
清粥小菜		02：00
一級勺一尤、串烤		一至四：02：00 六、日：01：00