

蒸棧「真」滋味・泰棧「泰」紓壓

# 林育良 勇於挑戰「蒸」滋味 & 「泰」按摩

三十歲以前的林育良，只是個平凡的小業務；三十一歲開始，他，勇於開店創業，從一次次嘗試中，成功打造宜蘭礁溪最真實純粹的餐廳——蒸棧，以及最道地紓壓的泰式按摩店——泰棧。

文／洪詩茵 攝影／余秀萍



為了讓「新鮮看得到」，特地將水族箱搬到餐廳裡。



老闆從大陸引進整套料理設備（含桌子、爐具、鍋子等），提供客人最頂級的蒸氣料理。

面引進整套料理設備（含桌子、爐具、鍋子等），並且自行研發菜色，於二〇一七年開立蒸棧，提供大眾最真實簡單的真料理。

蒸棧強調食物最簡單真實的滋味，不添加油、調味料，全程無油煙，以高達二、三百度的高壓蒸氣將營養與鮮味鎖

**宜** 蘭縣礁溪鄉中山路二段上的「蒸棧」養生蒸氣料理及礁溪路五段

上的「泰棧」泰式按摩舒壓館，皆是喜愛觀察、紀錄台灣人興趣、愛好的宜蘭礁溪在地人林育良所開立，其名取自於台語諧音「真讚」、「太讚」，足見林先生趣味的真性情。

**蒸棧** 展現食物真滋味

林育良於蒸棧現址曾經營過牛排、火鍋餐廳，雖然生意起起落落，但他始終不曾放棄，在朋友介紹下，前往大陸取經，觀摩蒸氣料理，完全被這種展現食物原味的蒸氣料理吸引，特地帶一組鍋子回台灣試煮，最後更全

在食物裡，尤其海鮮料理，因為海水本身就是鹹的，蒸煮好的海鮮帶著自然的鹹、鮮、甜，這種料理方式，最是考驗食材本身的新鮮度，林育良驕傲表示，蒸棧的食材八〇%都是活的，並且有專人桌邊服務，讓食物得以在最恰當的時機入口。



老闆花費巨資打造極具泰國風情的宏偉門面。



泰棧內所有裝飾都是從泰國購回，每個角度都深具泰式風情。

此按摩的客人，都能全面放鬆身心靈，擁有最紓壓的泰式按摩體驗。



泰棧三人按摩房。

**泰棧 提供最道地泰式按摩**  
泰棧緣起於朋友引薦，林育良認識一位在台北開設許多泰式按摩店的泰國華僑，考量到礁溪並無泰式按摩店，加上生性喜歡挑戰新事物，二〇一〇年泰棧成立。為了打造最具泰國風味的泰式按摩店，林育良不惜花費巨資，將裝潢設計全權交由專家負責，店內的擺設全都是專家由泰國購回，完

全呈現出最原汁原味的泰國風情。  
泰棧一樓主要提供腳底按摩、二樓指壓服務、三樓油壓服務，店內空間寬敞舒適，每一位師傅都受過專業泰式按摩培訓。考量到客人來店按摩主要是為紓壓，林育良要求員工在店內不能大聲喧嘩、聊天，店內亦只使用一種按摩精油，杜絕推銷行為，免除客人被推銷的壓力，務求讓每一位來



按摩結束後，泰棧會提供水果、養生茶飲、養生甜點供享用。

## 蒸棧推薦料理



進口波士頓龍蝦/店內人氣菜色，肉質緊實，入口彈牙鮮甜，



石斑魚/店內最熱銷菜色，宜蘭為石斑產地，魚肉質地軟嫩中又帶Q度，滋味極為鮮甜。



手打蝦球丸 & 豬肉丸/由老闆親自研發，蝦丸以蝦、蔥、荸薺、龍蝦條，豬肉丸則以鮑魚畫龍點睛，佐大黃瓜食用，滋味清香爽口。



粥/蒸氣料理精隨，在蒸氣烤盤下方置一石鍋，放入生米、排骨、干貝、薑，全程不加一滴水，吸收蒸氣料理所有精華湯汁，食用前打顆蛋花，濃濃海味盡在其中，滋味令人難忘。



泰國蝦/每一隻蝦個大肉緊實，鮮甜多汁，新鮮看得到。