

TAIPEI

市集快訊

玩味商圈
2011/04 April

封面故事

南潤餅 北刈包

吃出濃濃的懷鄉春味



臺北人文地圖

周子寒在西門紅樓
喝茶·看戲·享人生

名人來帶路

冰冰好料理 莊實華大顯身手
中山市場一私房菜名攤完全曝光

臺北市政府 臺北 City Market Administration Office Add: 臺北市中正區羅斯福路一段8號3樓 Tel: 02-2241-4524 分機2804 http://www.tcmr.taipai.gov.tw GPN: 2009701841 定價: 18元



饒河街觀光夜市 航遊錫口 順步饒河 遊花博送好康

每張DM店家限兌換一次(影印或列印無效)，優惠內容如有變更，悉依主辦單位公布為準，主辦單位保有更改活動內容之權利
活動時間：即日起至100年4月25日 營業時間：17:00-24:00

活動辦法：優惠DM限發送給購買大佳至錫口船票之遊客，循DM好康地圖至配合活動之店家消費，即可享有超值優惠。
全國首度由政府規劃的觀光夜市，有完善的管理委員會及救護醫療設備齊全的公共設施，有馳名中外的各種特色美食、百萬級節慶及生活家師等，其中多數人氣小吃你絕不能錯過！



- 1 哈林運動用品店
電話: 2704-4900 饒河街41號
DM內容詳見第5頁
- 2 99健康養生會館
電話: 2704-4790 饒河街40號
DM內容詳見第5頁
- 3 阿拉丁印度巴斯斯料理
電話: 2702-9941 饒河街101號
電話: 2702-9941 饒河街101號
電話: 2702-9941 饒河街101號
- 4 肯牛香牛肉麵
電話: 2704-7209 饒河街104號
大甲、小甲兩家分店詳見DM
- 5 盲人專業按摩
電話: 2706-4319 饒河街107號
DM內容詳見第5頁
- 6 大漢草原新疆羊肉串
電話: 2702-9941 饒河街111號
電話: 2702-9941 饒河街111號
電話: 2702-9941 饒河街111號
- 7 天使紅寶
電話: 0202-28088 饒河街114號
大甲、小甲兩家分店詳見DM
- 8 哈林運動用品店
電話: 2704-4900 饒河街117號
DM內容詳見第5頁
- 9 造型雞蛋糕
電話: 2702-9941 饒河街117號
電話: 2702-9941 饒河街117號
電話: 2702-9941 饒河街117號
- 10 歡歌舞專門店
電話: 2706-4774 饒河街140號
地址詳見DM
- 11 特選男裝名店
電話: 2706-5883 饒河街147號
地址詳見DM
- 12 薑汁醬汁坊
電話: 2703-5443 饒河街152號
地址詳見DM
- 13 牛魔王牛排
電話: 2742-1080 饒河街157號
地址詳見DM
- 14 台東原住民特產
電話: 0202-260246 松山市場
地址詳見DM
- 15 蘭庭居雞腿食坊
電話: 2729-1009 饒河街177號
地址詳見DM
- 16 魔法石男女鞋專賣店
電話: 2707-4002 饒河街180號
地址詳見DM
- 17 竹之坊佛教文物
電話: 2707-3878 饒河街180號
地址詳見DM
- 18 哈林運動用品店
電話: 2704-4900 饒河街245號
DM內容詳見第5頁
- 19 交通資訊

指導單位：臺北市市場處 主辦單位：饒河街觀光夜市管理委員會 02-27635733 臺北市松山區饒河街137號2樓

市集快訊

玩味商圈

TAIPEI 100年4月1日發行/月刊

發行人—臺北市市場處處長 丁若亭
臺北市商業處處長 劉佳鈞

出版機關—臺北市市場處
臺北市中正區羅斯福路一段8號3樓
http://www.tcma.taipei.gov.tw
臺北市商業處
臺北市信義區市府路1號北區1樓
http://www.tcooc.taipei.gov.tw

電話—02-23415241分機2804

e-mail—g10020910@mail.taipei.gov.tw

總編輯—馮天明

編輯委員—盧淑枝、戴學遠、簡麗淑、張雅惠
蕭琬玉、林秋玲、翁羽萱、劉人元
潘鳳凰、呂麗娟、王政傑、賴佩祺
黃泰豐

統籌企劃—溫修煒、何翠媛、陳薇如、張芳碩
陳貞儒、吳翌萃、連郁華

企劃編印—谷羊國際文化事業有限公司

地址—新北市中和區景新街347號11樓之6

電話—2941-1329

創刊日期—95年11月

發行日期—100年4月1日

期別—100年4月號

GPN—2009701841

※本刊內容之資訊，於臺北市市場處網站及臺北市商業處網站均有詳載，讀者可透過網頁查詢各期精彩內容及店家資訊，歡迎上網點閱下載。相關資訊及主辦單位活動內容若有變更，本刊編輯部不負訊息傳達錯誤之責任。

※免費索取地點請洽臺北市府、各區公所、戶政事務所、地政事務所、地下街、臺北旅遊服務中心等處，其他索取地點請上臺北市市場處網站查詢。

※本手冊製作、採訪、攝影過程，承蒙各單位及店家鼎力協助配合，謹致謝忱！



Contents

02 名人來帶路

冰冰好料理 莊寶華大顯身手
中山市場 私房菜名攤完全曝光

08 臺北人文地圖

周子寒在西門紅樓
喝茶·看戲·享人生

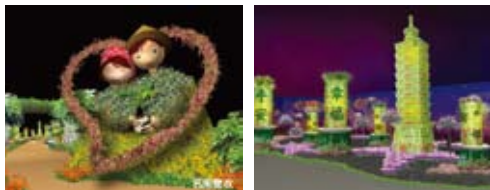
12 幸福的滋味！

中崙市場裡的感動料理
碗粿 醃河蜆 麻油雞 吃出道地臺灣味



17 園藝新美學

2011臺灣花卉展4.11登場！
臺灣花卉百年秀 一次讓您看個夠



19 封面故事

南潤餅 北刈包 吃出濃濃的懷鄉春味！

24 夜市·閒逛趣

華西街觀光夜市吃出老艋舺的味道

28 活動特搜

30 一日·品味臺北

大龍峒走春 保安漢學古意遊
暢玩44坎古味老街！



32 臺北城·捷運輕旅行

北投市場、溫泉商圈一日遊
閱讀 泡湯 嚐美食 春天賞花閒情趣

38 老字號·伴手禮

王德傳茶莊 老店新風華
文創加持 引領臺北客飲茶生活風格



40 2輪簡單生活秘徑

基隆河岸逐風×喫美食
饒河街觀光夜市 2輪玩出好心情！

傳統市場的春天饗宴

時序進入百花盛開的春季，傳統市場和商圈裡的攤商、店家們，都已悄悄地變換他們攤子上的美食種類和櫥窗裡的商品式樣。為了讓讀者們趁著春天，用輕鬆的方式走春、賞花、看景，編輯部本期「臺北城·捷運輕旅行」特別設計了北投站、新北投站的旅行動線，透過市場裡的美食、溫泉商圈裡的公園、圖書館、博物館，以及全臺聞名的溫泉街，讓大家來趟賞花休閒、啖美食遊程，也除祛一身塵囂疲憊。

原本上期「幸福的滋味」單元裡的中崙張麻油雞和阿美麻豆碗粿，因稿擠順延至本期刊出，這兩家中崙市場裡的美食名攤值得大家花點時間去品嚐一番。而為體貼愛找美食、享生活的讀者需要，本期的「夜市·閒逛趣」，我們也特地為大家走訪了以美食聞名的華西街，尤其是桂林路以北的尾段美食攤壽司王、清湯瓜子肉，都是上了年紀的老店、老滋味，到萬華記得吃這味。

春暖花開緊接著就是清明節這個傳統市場大節日的到來，在市場裡已經漸漸看不到的春捲（潤餅）皮製作老攤，我們一一為讀者們挖出來，尤其永樂、東門、中崙市場還保有歷史味的老攤，加上好吃的余家、台北橋頭刈包，讓讀者們用春天的美味一解懷鄉情。

市集快訊·玩味商圈 編輯部

冰冰好料理 莊寶華大顯身手

中山市場 私房菜名攤完全曝光

◎圖／洪玫瑰 ◎文／映慈

外型艷麗的莊寶華，是中天電視節目「冰冰好料理」的常客，也是臺灣小吃界的料理天后，她不但創造了知名的臺灣小吃教學王國，也創造了廚房裡的春天。教學20多年，共計超過7萬多個學生，也協助解決3萬多個家庭的生活問題。許多人很好奇莊老師料理的美食材料到底是在哪個市場採買的？她的秘密基地就在鄰近她小吃教室的中山市場，一些老攤子因為數十年的交情，現在都是直接外送月結，信任、品質和平價，是她和店家之間難以取代的默契……



有臺灣小吃天后之稱的莊寶華，是白冰冰烹飪節目中的主要示範老師。

每次上節目總是打扮得光鮮亮麗的莊老師說，光她學生開的店，每年為臺灣小吃界創造了700多億的業績，這是奇蹟，也是傳奇。很多學生都很敬佩她：「只要花2千元學費，就可以月入10萬元，老師又不藏私，不但會教我們做小吃的技藝，還會傳授進貨、開店的生意經，身上只有1千元，有1千元的做法，身上只有2千元，有2千元的做法，不管身上有多少錢，老師都可以教你開小吃店。」最叫學生佩服的是，任何臺灣小吃的做法，到她手裡，二、三天即可破解配方。

小吃天后 創造臺灣庶民經濟奇蹟

莊寶華32歲開始教授臺灣小吃料理，剛開始時，只有五、六十種小吃，經過二十幾年的努力和勤跑夜市觀摩、學習，現在已增加到了三百多種，蔥油餅、豬血湯、碗粿、四神湯、東山鴨頭…等，通通都能輕鬆上手。她是中山市場裡的名人，從以前只是小吃補習班老師，上電視節目後熱情依舊，逛菜市場看到老朋友就溫情問候，連走在市場裡，還有「粉絲」要求合

影留念。中山市場是臺北市少數擁有百年以上歷史的傳統老市場，食材多、種類也多，每回逛中山市場，莊寶華總有些老攤子讓她極力想推薦給大家，包括蔬菜攤、雞肉攤、豬肉攤，還有美食界頗具知名度的鶯歌號，和料裡時米、油、鹽、醬、醋等調味料供應商裕發號，這些攤商的共同協力，成為莊寶華成就小吃王國的最佳後盾。

青菜商號

青菜商號的老闆廖水成，莊寶華老師都直呼他的名字：阿成。莊老師已經跟他「交觀」二十幾年，大家也變成好朋友，喜歡在這攤買菜的原因是：「老闆不計較價錢，而且絕不會偷斤減兩，這樣對我做料理來說，會減少成本，我要的菜，攤上如果沒有，他會幫我叫貨，再幫我送過去，當烹飪老師的菜就是要新鮮，他不會把剩菜賣給我，而且，一通電話就可以馬上幫我送過來。」

阿成今年77歲，從14歲國小畢業後，就跟著爸爸，在這個攤位賣菜，他算是第二代，至今已經賣了63年，本來阿成是和老婆一起在這個攤位賣菜，「阿成現在年紀大了，動作比較慢，老婆也不在這裡賣菜，改行當志工去了。」現在已經由第三代接起棒子，阿成負責顧攤，打發時間，不會閒在家



青菜商號第二代老闆廖水成也高齡77歲了。

裡發慌，兒子則專門做外送，做鮮菜批發零售，也送中、西、和式餐廳，重要的是可以隨叫隨送。

坤盛商號

一般來說，黑豬肉比白豬肉好吃，坤盛商號在中山市場之所以有名，就是因專賣黑豬肉的關係，莊老師豎起大拇指說：「這一攤的肉：讚。」老闆陳清坤從17歲就隨父親開始在這裡賣肉，婚後夫妻共同奮鬥，至今已有51年，陳老闆現在已經68歲了。每天賣一隻半的豬肉，肉攤上擺著排骨、豬腳、梅花肉、五花肉、雙層肉、三層肉、豬腸、豬肚、香腸、水餃、新竹貢丸…等。

莊老師說：「這一攤生意很好，肉很新鮮，這是良性循環的結果，我教學生做料理所有的肉，都是跟這攤買的，像做包子、水



坤盛商號肉品實性價廉，令莊老師大加讚賞。



陳清坤在中山市場經營豬肉攤超過50年

煎包、水餃、萬巒豬腳、蚵仔麵線、排骨酥湯、豬頭皮和炸豬油的肥肉…，材料新鮮，做出來的小吃當然好吃！」莊寶華買肉，買到兩人像朋友一樣，「我要什麼，他都會送過來，連半斤肉都送，一個月結一次帳。」陳老闆則說：「莊老師很有名、很忙，朋友所託，互相信任。」

鮮玉果菜行

鮮玉果菜行是中山市場裡從日治時期就開始賣菜的老攤子，不過老闆娘呂美足可能是中山市場最年輕的攤商，19歲還沒結婚之前就在賣熟雞肉，婚後和先生共同經營，「這攤位我們已經做很久，超過六、七十年以上，從日據時代婆婆就開始做，現在交由我們兩個夫妻在經營。」

鮮玉果菜行攤子另外一邊則是專門賣火



鮮玉果菜行的火鍋料，讚！

鍋料、魚丸、饅頭、貢丸、鱈魚丸、草蝦丸…等。莊老師特別推薦鱈魚丸和草蝦丸，她說，這是最好吃的丸子。過年過節鮮玉果菜還會加賣年糕、粽子和油飯。

中山水果店

中山水果店是劉懇二位老夫妻在經營，劉老媽媽和莊老師很「麻吉」，莊老師一看到劉老媽媽就摟著她的肩膀說：「我的水果都是跟劉老媽媽買的。」中山水果店是市場

裡的特色老店，賣的都是各國進口的水果，也有本地產的水果，各類水果都有，蘋果、梨子、棗子、香蕉、葡萄、楊桃、蓮霧、枇杷、草莓…等，裝成一盒盒的禮盒是當地人送禮、探病的好伴手。劉老媽媽說：「我們



中山水果行也是市場裡的招牌老店之一

在這裡做五十多年了，現在已經老了，漸漸要交棒給女兒了。」

鶯歌號

鶯歌號曾榮獲臺北市示範攤位第三名，這裡三牲五禮都有，燻雞、燻鴨、豬頭皮、鵝、紅燒肉、鹽水雞…等熟食不但當地消費者很喜歡這兒的老味道，連美食作家都是這裡的座上客，還經常有報章雜誌、電視節目來採訪。老闆葉興隆說：我的客人都是老主顧，燻雞和豬頭皮賣得最好，燻雞平常一天可以賣到10幾隻，過年過節一天可以賣到好幾百隻。

燻雞、燻鴨、燻鵝都是用甘蔗燻，莊老師說：「真的好吃，我自己都可以吃下一整隻。另外我教學用的春捲內餡『紅燒肉』，就是跟這一攤買的。」葉老闆15歲就開始接觸這一行，那時是在燒臘店打工，後來跟一位歐巴桑頂下了這個攤位來做，「很多客人都是聞香而來，有遠從木柵、內湖親自登門來買的，也有宅配服務。」葉老闆說。

萬福號雞鴨商

在中山市場最夯的雞鴨商，就屬市場裡用保鮮玻璃櫥讓客人看得見的「萬福號」。97年曾榮獲臺北市示範攤第1名，也是最優等級的雞鴨商，老闆娘很得意地說：我先生有上台去領獎，還和市長郝龍斌拍了一張很大的照片，掛在家裡的客廳。為什麼會得全臺北市第1名，老闆說：「可能是非



鶯歌號臘味令人垂涎三尺



鶯歌號老闆葉興隆分切臘味的熟稔刀法

現場宰殺，玻璃櫥櫃的攤子新鮮又看得見、整齊清潔，有點像超市的經營型態，而獲得大家的肯定吧。」

「萬福號」賣的是臺灣黃金雞，也就是國產雞、正土雞、放山雞…等，莊老師說：「我是老主顧，一通電話，連一隻雞腳都會送來給我。20幾年，雞鴨我都是跟這一攤買的，雞胸、雞腿都很漂亮、吃起來很甜，我都買回去教學生做油雞、麻油雞、滷雞肉、雞腿、鹽水雞…等。」這家攤商還有代



萬福號雞鴨乾淨環境曾獲臺北市示範攤第一名殊榮

客服務，如果想吃麻油雞，可以先預訂，煮好之後，就會服務到家，免出門，也有好料理吃喔！

花中號花店

花中號花店在中山市場以各種鮮花、盆景、中西式插花、代客送花、送水果服務出名，老闆周清松是中山市場自治會副會長，他說，我已經第三代了，日據時代，阿公就開始做了。攤位上擺著各式鮮花，香水百合、康乃馨、玫瑰花...，美不勝收，不管是婚喪喜慶或是會場設計佈置都有承接，莊老師說：「我的新書發表會會場就要靠周老闆巧手佈置。」

中山紅豆湯

來到中山市場採買，有時莊寶華也會停下腳步，在市場尾段的中山紅豆湯攤子前，享受一碗好吃的傳統紅豆甜湯，她說，傳統市場裡已經很少像「中山紅豆湯」這種賣紅豆湯的傳統老攤子，味道好，又有古早味的氛圍。老闆卓錫冬以前是個上班族，後來自己出來創業，到現在已經做了30年，他覺得，做這個比上班好，比較自由嘛！而且「快樂就好。」周老闆說。

周老闆一年四季，全年無休，春夏秋冬賣的東西也略有不同，夏天賣的是刨冰、豆花；冬天賣的是紅豆湯、花生湯、燒仙草、豆花、湯圓，同時還兼賣手工板條、水餃皮、饅頭、麵條。其中紅豆湯必嚐，口感絕



中山紅豆湯，美味一定要嚐嚐

佳。

裕發號

位於中山市場最角落的裕發號，是市場裡最大間的南北什貨批發、零售攤，也是自日治時代就開始一直經營到現在，目前由第二代接棒。老闆娘劉太太長得高挑清秀又有點靚，和莊寶華也是「麻吉」的好朋友，攤位上琳瑯滿目，應有盡有，香菇、蒜頭、蝦米、小魚、蛋、醬油、醋、沙茶醬、薏仁、綠豆、紅豆，還有各式調味料。「還好，老闆娘很年輕，不然東西放在哪裡都難記住喔。我的教室用到的調味料和雜貨，都是跟她買的」，莊寶華笑著說：「我是他的超級大客戶喔。」

走完一趟百年歷史的菜市場，莊寶華認為傳統市場有難以取代的人情味，例如和攤商之間的信任，買菜先叫貨，月底再一起算，從不每天記帳、對帳，彼此相信品質與價格，這種默契，無價！



裕發號多樣的美食佐料，是莊老師小吃教室的最佳後勤

中山市場
地址：臺北市中山區長安西路3號
公休：週一休、大節日停休

青菜商號
地址：中山市場84號攤
電話：2511-0725
營業：09:00~18:30

坤盛商號
地址：中山市場51號攤
電話：2541-7006
營業：07:30~16:00

鮮玉果菜行
地址：中山市場50號攤
電話2541-7481
營業：06:30~18:30

中山水果店
中山市場22號攤
電話：2571-0253
營業：08:00~17:00

鶯歌號
地址：中山市場32號攤
電話：2536-7548
營業：08:00~18:00

萬福號雞鴨商
中山市場45號攤
電話：2551-3710
營業：07:00~15:30

花中號花店
中山市場49號攤
電話：2541-6232
營業：09:00~19:00

中山紅豆湯
中山市場28號攤
電話：2551-4451
營業：06:30~18:00

裕發號
中山市場15號攤
電話：2541-5586
營業：07:00~16:30

天下第一攤各類得獎名單

就是愛米類 第一名	永春市場(攤位號碼：17) 春和油飯	熟食小吃類 第三名	永吉市場(攤位號碼：35) 永吉上品香
就是愛米類 第二名	永吉市場(攤位號碼：5) 永吉素食	蔬果花卉類 第一名	華山市場(攤位號碼：12) 德記水果
就是愛米類 第三名	士東市場(攤位號碼：245) 客家庄	蔬果花卉類 第二名	中崙市場(攤位號碼：250) 蔬菜
魚產肉品類 第一名	成德市場(攤位號碼：111) 鮮活水產	蔬果花卉類 第三名	士東市場(攤位號碼：127) 蘭雅鮮花店
魚產肉品類 第二名	中崙市場(攤位號碼：臨時2號) 新鮮漁貨	百貨雜貨類 第一名	永春市場(2樓全體攤商) 2手市集
魚產肉品類 第三名	士東市場(攤位號碼：63) 士東牛肉莊	百貨雜貨類 第二名	華山市場(攤位號碼：A15) 玫瑰屋中國結串珠
熟食小吃類 第一名	永春市場(攤位號碼：75) 自由市集商行	百貨雜貨類 第三名	士東市場(攤位號碼：42) 四行倉庫
熟食小吃類 第二名	成德市場(攤位號碼：128) 沈記臘味		

專家評選推薦獎

類別	市場	攤位	攤名
百貨雜貨類	士東市場	42	四行倉庫
就是愛米類	水源市場	97	泰香園南洋美食
魚產肉品類	士東市場	91	91號
熟食小吃類	南門市場	187	億長御坊
蔬果花卉類	士東市場	64	阿雪有機蔬菜

民衆評選推薦獎

類別	市場	攤位	攤名
百貨雜貨類	永春市場	2樓全體攤商	2手市集
就是愛米類	安東市場	101	菊英小棧
魚產肉品類	士東市場	91	91號
蔬果花卉類	成德市場	20	麗花新鮮果菜行
熟食小吃類	永春市場	132	上味香魚丸

周子寒在西門紅樓 喝茶·看戲·享人生

◎文／洪玫瑰 ◎圖／吳博晏



西門町商圈自清領時期開發甚早，歷經日治時期規劃為休閒娛樂商業區，戲院、茶館、歌廳等休閒產業林立，匯聚無限人潮，後來更成為臺灣青少年流行次文化之發展最重要的地方，處處可見新潮流行與懷舊氛圍的夾雜，古蹟新貌、老屋重開，豐富的文化內涵，連文人雅士、影視明星都喜歡來這兒走走。其中久未在螢光幕露面的周子寒，最愛到商圈地標「西門紅樓」小憩，下次到紅樓的茶館裡，說不定就能發現她坐在窗邊的椅子上，邊喝茶、邊靜覓一幕幕精彩人生故事…。

褪去華麗的衣衫，走下舞臺，周子寒跨入完全不同的領域，做個快樂上班族，目前從事最夯的行業，綠能環保和太陽能熱水系統，這是個新興行業，周子寒談來頭頭是道：「一臺太陽能熱水器三、四萬元，安全、無毒、環保，很省電，比燒瓦斯便宜，很多學校、飯店、住家都在使用…。」

紅樓創意市集 藝文活動深具特色

一開講，話匣子就停不下來。周子寒說，放假時間她很喜歡到「西門紅樓」逛逛，一方面，可以讓時光倒流，回味從前在這裡辦歌友會簽名的盛況；一方面，也可以來個「知性之旅」，沾染濃厚文化氣息。「假日有很多創意市集和藝文活動，也有很多新潮、好玩創作品，T恤、潮服、都是DIY，有自己的特色，獨一無二，不會撞衫、不會撞包。」

周子寒說：「西門町是臺北年輕人的快樂天堂，而『西門紅樓』則是西門町的精華景點。」假日人多，可以來市集湊熱鬧，看擺攤的手工捏陶、串珠…等，平時，她喜歡一個人放慢步調，優閒自在，每個攤位都

去看一看。

浪來、浪去、浪淘盡，有百年歷史的「西門紅樓」，像百變金剛，曾是市場、百貨店、劇場、電影院，又經過日據時代、美軍轟炸、祝融之災，變來變去，「西門紅樓」始終屹立不搖、始終美麗，古今風貌，新舊相互輝映，令人流連，從一樓中央展區牆上的海報，味之素、雪印、資生堂、中將湯…的廣告複製本，就不難看出「西門紅樓」當年歷史蛻變的軌跡。

文創活動重現新貌

3年多前，臺北市政府舉辦文創活動，內容重新塑造，有劇場、中央展區、百寶格、西門紅樓茶坊、精品區、16工房、文創孵夢基地、河岸留言和北廣場的創意市集、月光電影院，以及南廣場的露天咖啡區，多元發展成功轉型為臺北市最重要的新生文創中心，重新吸引民眾對西門紅樓的青睞。

來到這兒，周子寒最愛逛「西門紅樓」的百寶格、16工房和文創孵夢基地，偶爾也在二樓劇場看看戲，累了

慢慢欣賞紅樓百寶格展覽，讓午后時光更感悠閒



就在「西門紅樓茶坊」喝個茶、歇歇腳，靜靜的看著窗外變化的人事物。紅樓中央展區還有西門紅樓百年常設展。

3級古蹟 榮獲都市景觀大獎

西元1908年西門紅樓興建完成，是日治時代第一批公有市場建築，西門町成為日本人專區，繁華至極，也是日本人心中大東亞共榮圈的亞洲娛樂樣板城。民國34

年，國民政府來臺，湧入大批的外省人，撐起了紅樓劇場的演藝盛世，滬園京劇、紅樓書場、黃金話劇成了外省人的心靈最大慰藉。直到西風東漸，民國52年紅樓戲院開啟好萊塢電影世紀，黑白武俠、二輪西片、古裝國片，票價便宜、不清場，很受年輕人歡迎，於是到紅樓趕電影成了四、五年級生的共同記憶，也是最津津樂道的話題。

直到民國86年紅樓列為3級古蹟，令人訝異的是，這時紅樓戲院卻吹起了熄燈號，後來民國97年屆滿百歲，經由多元發展的區域規

劃，榮獲第七屆「臺北市都市景觀大獎—歷史空間活化獎」，使紅樓再度發光發熱。

西門紅樓茶坊 二樓劇場

在紅樓八角樓內的一角，有家很獨特的茶坊，賣的茶都是手作茶飲，有「東方美人」；展現茶香與美食的邂逅；有「北埔東方美人茶」；優雅的橘色，在水中律動，如翩然起舞的美人；有「芭樂紅了」；微酸的梅子氣息，果肉色如胭脂，底韻渾厚，非常迷人，還有棗安百香果、有機咖啡、拿



鐵…等，口味選擇多，周子寒說：「坐在這裡品茶，頗有偷得浮生半日閒的感覺，一邊品茗，一邊享受悠閒的幸福時光，還能感受這裡的歷史與人文況味。」

有時周子寒還會上去二樓劇場看看，這裡以前專演日本劇、電影、舞臺劇、國劇、歌仔戲，現在以文化劇場為方向，假日午後百年風華的劇場，成為熙來攘往遊客駐足的景點。場地現在也



紅樓一樓大廳一隅

提供外界租借，做為展覽、記者會、頒獎典禮使用。

16工房 文創孵夢基地

16工房是西門紅樓文化創意產業發展中心的先驅，長期提供了文化創意設計師揮灑的空間，讓創意商品有個銷售平臺，順利地賣給消費者，這裡是臺灣特有文創品牌，發光發熱的起點，假日滿滿的參觀人潮，還有許多外籍遊客，就不難發現她的魅力。

「文創孵夢基地」則緊追著16工房，也在十字樓2樓成立基地臺，讓有心人有個大開眼界的機會，看看創意家的精心傑作。「剪刀



16工房文創孵夢基地，有許多高水準的文創商品

兔本舖」、「洋嘎花布創作」、「璃想國」、「蜻蜓雅築」、「海蒂朵兒手縫娃娃」、「布利克星球」、「玩樂高興古董小舖」…，賣著各種衣服、包包、布偶、卡片、項鍊、手飾、手機包、戒指、琉璃…。

其中「璃想國」創意商品很具特色，花花綠綠的，還有「永不凋謝的花」、「雙魚」、「花戒指」等耳飾、項鍊、耳環、戒指、擺飾…，老闆梁志偉的巧思，

深入人心。他曾任職於「琉璃工房」、「琉園」十多年，曾獲第四屆和第八屆臺灣金玻璃獎連續得獎紀錄，成績引人注目。周子寒看了都說：「我也是愛不釋手啊！」

DATA 西門紅樓資訊

地址：臺北市萬華區成都路10號
電話：2311-9380
開放時間：週日~週四11:00~21:30
週五~週六11:00~22:00
(週一休)



中崙市場裡的感動料理

碗粿 醃河蜆 麻油雞 吃出道地臺灣味

◎圖／映慈 · ◎文／映慈

談到台視旁邊的中崙市場，不少美食行家總對大排長龍的番茄麵、客家魷魚羹和得過獎的中崙春捲推崇備至。其實自市場成立以來，受到附近上班族和社區居民挑剔利嘴的挑戰，許多名不見經傳的攤位，口味往往令人驚艷。尤其市場入口的「中崙張」麻油雞，和阿美麻豆碗粿、醃河蜆，道道吃出真正的臺灣小吃風味，此生必嚐……



時值中崙市場大樓改建，部分攤位紛紛移到市場後巷繼續經營，井然有序的臨時市場，每天人潮依舊，尤其一到中午、晚上用餐時間，八德路旁美食攤位林立的攤棚，宛如士林夜市的縮小版，人聲鼎沸、門庭若市，尤其曾經開過餐廳、嘴刁得很的自治會長林明竹，還會熱心地「轉達」消費者的心聲，求進步的態度，讓中崙市場美食整體水準大受好評，也引得八德路旁全是聞香下車的客人。

除了春捲、番茄麵和魷魚羹，如果多點時間走逛，不難發現好吃的人間美味就在不顯眼的攤位中，如市場後巷臨時25號攤的阿美麻豆碗粿和海鮮攤、市場入口臨時18號攤的中崙張，將平凡的菜色做得極為出色，兩攤的碗粿、醃河蜆、麻油雞三道幸福美食，已將臺灣小吃的極致特色全融了進去，嚐上一口，更能體會古早味的先人烹調智慧。

◆阿美麻豆碗粿

只賣早市的阿美麻豆碗粿，老

中崙市場阿美碗粿老闆娘林蔡梅鳳



闆娘林蔡梅鳳其實正是自治會長林明竹的夫人，年輕時兩人就愛吃美食，還開餐廳，對食材料理很有主張，後來轉行到市場擺攤賣海鮮、蛤蜊和黃金蜆，40年的老攤子還榮獲臺北市政府生鮮類天下第一攤的亞軍頭銜。「阿美」的碗粿則是後來的副業，因為客人說：好吃，口碑傳了出去，就這樣漸漸成了攤子上的主力，半天時間一、兩百碗的實力，在小型的傳統市場中很令人側目。

阿美的碗粿是血統純正的地道臺南麻豆系列，連口感都像極了麻豆鎮上很出名的阿蘭碗粿。用料也十分傳統，紅蔥頭、蝦米、赤肉、香菇先用大火爆香20分鐘，讓碗粿的配料入味備用，而粿體本身則用較清香味的臺灣在來米，先磨粉後放入備用佐料下鍋蒸煮，熟透就是一碗口感綿密又美味的麻豆碗粿。

不油、香Q、不加粉，也沒防腐劑，味道香郁特別，老闆娘在沾醬的處理調配上更是用心，除了先用雞、豬大骨用文火熬煮4個小時作湯底，還加入獨特的醬油、番茄醬、糖、純開水和太白粉勾芡，慢慢收汁成甜鹹兩味、濃淡適宜的特殊醬料，淋在碗粿上，更為爽滑順口，不小心就又多吃了一碗。

很多美食攤有一個強項就很厲害，阿美



除了碗粿美味，醃河蜆更是絕技。臺灣傳統醃河蜆的作法有兩、三種，為了省時省事，有的小販、餐廳會直接在河蜆的硬殼上切一小口，讓蜆殼無法閉鎖而醃汁入味。這種料理方式有個缺點，就是無法得知河蜆是否新鮮，因此腐敗、腥味的蜆肉時常在無預警中入了口。阿美賣海鮮的專業本事，40年經驗將最自豪的產品「黃金蜆」做成醃河蜆，味道就與眾不同。

老闆娘的作法是先讓河蜆吐沙、再換水，等約半小時河蜆甦醒後，以慢火加熱逐步讓蜆殼張開，待水溫到六、七十度時即關火再悶半小時，以避免高溫讓蜆肉縮小。最後將已開殼的河蜆用米酒、醬油、酸梅粉、辣椒、薑、糖等佐料醃一整晚，隔天就是幸福美味、不吃可惜的美食上市了。



中崙張麻油雞為市場裡知名的美食老攤



◆中崙張麻油雞

除了碗粿、醃河蜆，中崙市場入口的「中崙張」麻油雞，也堪稱中崙美食代表作之一。老闆娘是臺灣新住民，難得的是第一代掌廚的婆婆體貼地將獨門手藝只傳給了愛作菜的越南媳婦，第二代老闆張書華夫婦每晚笑臉迎客，來攤子上不僅吃得到好吃的麻油雞，也能吃到他們用心，和一種說不出來的溫馨。

中崙張的麻油雞選用了正統北港黑麻油，先和老薑炒熱爆香，接著再慢炒雞肉讓麻油調合入味，改中火悶至半熟備料。



麻油雞腿鮮嫩好吃、湯頭濃

接著用雞大骨熬湯底，加入枸杞和當歸等中藥材，讓湯頭飄出清香微甜的滋味，張書華透露一個煮麻油雞的小秘訣，就是湯頭絕不加鹽才不會苦，最後撈上碗裡，淋上「38度」的米酒頭，酒香在熱湯的激盪下，與麻油形成鮮味，妙不可言。

除了麻油雞，中崙張的藥燉排骨也燉煮的極讚，是攤子美食兩大絕活，老闆娘每天循古法用紅棗、枸杞、熟地、當歸、川芎、紅蛇骨、甘草…等十幾種中藥，還有一帖最重要的「夫妻同心」，讓藥燉排骨那股鮮勁兒全都跳了出來。古人說：湯之利，在激胃液、誘食欲，潤滑口腔興奮味蕾。中崙張那鍋熬了5個小時的藥燉排骨，從下午5點賣到半夜，內行人都知道越晚來湯頭熬越久，湯就一定越甜，排骨的骨髓精華全都融到湯裡去了。

中崙張位在市場第一攤，也算是八德路上夜市的門面，美味手藝、平實的價格，是嗜愛食補的知味客，烙印美食記憶的必至之地。



阿美麻豆碗粿

地址：臺北市松山區八德路三段76號中崙市場(臨25號攤)

電話：0933125290 · 營業時間：06:00~13:00(週一休)

中崙張麻油雞

地址：臺北市松山區八德路三段76號中崙市場(臨18號攤)

電話：0952777998 · 營業時間：17:00~23:30(週六休)

市集快訊 問卷調查表

親愛的讀者朋友您好！感謝您對於《市集快訊》的支持，為了使月刊繼續提昇品質，帶給您每個市集商圈更多豐富的訊息及更加活潑的感受，希望藉由以下的問卷了解您的需求，來強化後續的出刊品質。不論您是否滿意我們的月刊，希望您能填寫這份問卷告訴我們您寶貴的建議，謝謝！我們將贈送給每期前10名填寫問卷的讀者朋友精美小禮品1份。
臺北市市場處 敬上

1. 您覺得這一期封面：

非常好 好 尚可 差 非常差

2. 您覺得本期《市集快訊》的圖片是否精彩？

非常好 好 尚可 差 非常差

3. 您覺得本期《市集快訊》的文章是否易讀？

非常易讀 易讀 尚可 不易讀 非常不易讀

4. 您覺得本期《市集快訊》的版面編排方式如何？

非常吸引人 吸引人 尚可 不吸引人 非常不吸引人

5. 您最喜歡本期《市集快訊》的哪些主題？(可複選)

封面故事 名人來帶路 閒逛趣 臺北城 · 捷運輕旅行 臺北人文地圖

一日品味臺北 活動特搜 其他(請說明_____)

6. 整體而言，您對本期《市集快訊》是否滿意？

非常滿意 滿意 尚可 不滿意 非常不滿意

不滿意或非常不滿意的原因？(請說明_____)

7. 您取得本期《市集快訊》的地點？

臺北市政府大樓 其他公家機關 臺北旅遊服務中心_____站

光華數位新天地 國立中正文化中心 其他(請說明_____)

8. 您索取的《市集快訊》，傳閱的人數是

無 1人 5人以內 10人以上

9. 您對過期《市集快訊》的處理方式？

長期保存 留下有用部分 轉送親友閱讀 保存一至三個月 看完即丟

10. 您索取/閱讀《市集快訊》的原因？(可複選)

內容精采好看 印刷精美 可獲得相關資訊 打發時間 參考使用

11. 您對《市集快訊》有無任何建議？請說明：_____

基本資料 (必填)

閱讀期別：_____年_____月號(例：100年3月號) 姓名：_____ 性別： 男 女

年齡： 20歲以下 20~30歲 30~40歲 40~50歲 50~60歲 60歲以上

學歷： 國中及以下 高中職 專科 大學 大學以上

聯絡電話：_____ 電子郵件信箱：_____ (得獎通知使用)

市集快訊月刊如果成立會員制度，您是否願意加入？ 是 否

10074

臺北市中正區羅斯福路一段8號3樓

臺北市市場處收

廣告回信

台北郵局登記證

台北廣告第004003字號

園藝新美學

花博壓軸

2011臺灣花卉展4.11登場！ 臺灣花卉百年秀 一次讓您看個夠

◎文／吳蜜亞 ◎資料·圖／台北花卉股份有限公司提供

「酒愈陳愈香」！為期半年達171天的世紀百年「臺北國際花卉博覽會」，即將在4月25日畫下完美句點，而隨著各式展場陸續登場，最精彩壓軸的「2011臺灣花卉展」，也即將在4月11日起，於花博展區的爭艷館粉墨登場。

臺灣花卉之星～百變秀

「2011臺灣花卉展」特別安排在花博會14個展館中最大的「爭艷館」A、B二區展出，展期自4月11日起至4月25日止，展出主題為「臺灣花卉之星～百變秀」。這次以「百變秀」為創意主題，主要在突顯臺灣

花卉產品的創新、多樣，並運用超現實藝術的「奇幻與誇大」設計概念，放大花綠的表情與感染力，聚焦展現臺灣優勢花卉與盆栽的創新特質。最大的意義是希望將臺灣優質花卉，一一化身為花卉巨星，並在國際的花博會場中展開最華麗的演出。

「2011臺灣花卉展」處處都可以發現驚奇，搶先於4月11日登場的B區，展出全臺各大農改場與花種種苗場優秀臺灣園藝技術，一次展出多款原生物種和新品種，與民眾共同分享研究成果，現場復刻臺灣原鄉佈景，樂活悠閒解放緊繃步調。

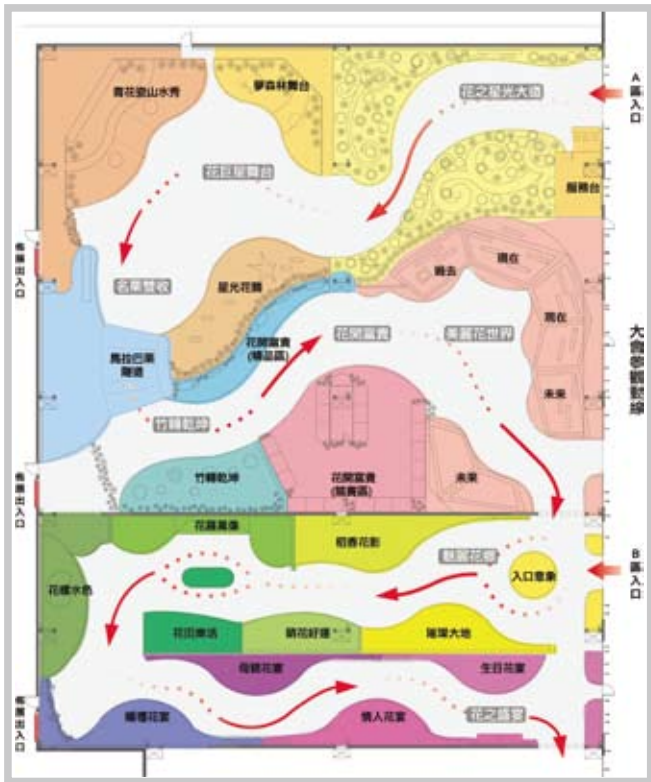
另外本區還有還有「花之盛宴」巡禮，體驗「婚禮花宴」、「母親花宴」、「情人花宴」、「生日花宴」等豐富有趣的花卉派對，透過「花樣百出」的各類創意花束、花禮等情境佈置，呈現最美麗的視覺饗宴。

花樣繽紛～盡在臺灣

巨型佈景A區中可看見，由近十年來所締造出多項世界記錄的國產花卉所共同展演的豐盛花藝秀，從展區入口的「花之星光大道」運用文心蘭打造數大便是美的輝煌大道；接著是是巨星舞臺秀中的「青花瓷山水水秀」、「巨星花舞」、打造全臺第一座「富貴101」開運秀「竹轉乾坤」、盆栽藝術美學的、「名栗雙收」讓參觀者如同參與一場世紀華麗盛宴！置身在2011臺灣花卉展，更可以感受到「臺灣花卉之星--百變秀」的炫麗效果，同時見識到千變萬化的魔幻花綠演出。

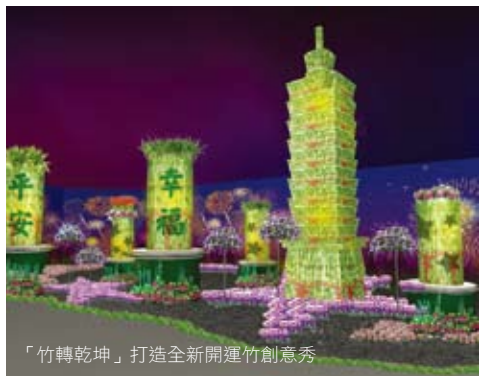
這一場號稱臺灣花卉產業近半世紀以來，見證國產花卉最佳實力與重要成果的花卉展出，將一次呈現臺灣花卉產業包括：切花、盆花、蘭花及各式花卉的優良表現與品牌價值，同時展現臺灣花農數十年來的創新精神與成果，藉這次展出機會，更要讓全世界都看到來自臺

2011臺灣花卉展導覽圖



「花之星光大道」展現切花外銷第一文心蘭之優雅舞姿。

灣寶島各縣市花卉的特色、產業堅強的實力、與豐富的創造力，透過花卉藝術精湛的演出，讓世界級「臺灣花卉島」的美麗，耀眼國際！



「竹轉乾坤」打造全新開運竹創意秀

南潤餅 北刈包

吃出濃濃的懷鄉春味!

◎圖·文/吳博晏



每年清明節祭祖掃墓時，依臺灣的習俗慣例，南部人一定要吃潤餅（春捲），而北部人則是刈包上桌，這兩項傳統美食文化，因工商科技社會的發達，氛圍也逐漸變淡，甚至傳統市場裡賣現做潤餅皮、刈包的攤子也越來越少，只剩下永樂、東門、中崙...等幾處市場裡還能找得到，這些店家的歷史均十分悠久，堅持古法製作，清明時節來嚐嚐他們的懷鄉春味，也能一解思鄉情愁…。

寒食節吃潤餅、嚐刈包感受節日氣氛

清明節吃潤餅、刈包的習俗由來有很多種說法，潤餅起源最早有春秋時期晉文公重耳為逃難所食之傳，而唐朝開始就有立春吃春餅的習慣。美食作家韓良露在春天潤餅文化節的「春食基因—閩南潤餅的文化符號」一文中提到，「唐人杜甫亦有詩云：『春日春盤細生菜』。但光吃五辛實在難以下口，春盤逐漸發展成春餅，用五辛配合上其他的食材用麵皮捲來吃。這樣的吃法，就成了各地吃春捲及閩南獨特潤餅的前身了。」

有關潤餅的歷史傳說還有各朝戰亂時期，中原人士南遷，因民眾沒時間準備祭品，於是將食物用麵皮包起來祭拜，就成了春捲的由來。至於刈包的歷史則已不可考，這項福州小吃俗稱「虎咬豬」，有一說法是因其外形像錢包，象徵發財之意，因此臺灣北部人依習俗在清明節和尾牙享用。

春捲現代人大多稱為「潤餅」，原本是閩南人在清明節時祭拜、品嚐的美食，現在則是不分季節時間，在市場、夜市裡都有人賣。清明節又稱為「寒食節」，光看字義就知道要吃冷食的節日，所以就把冷菜包在麵



惠記的全麥潤餅好吃得連小朋友都讚不絕口

皮裡面吃，以薄如紙張的麵皮，捲入紅蘿蔔、豆芽、芹菜、蛋皮、高麗菜、紅燒肉或燒雞…等食材，再加上最重要的糖粉和花生粉，就成了十分美味的潤餅。

六利春捲皮號 春天潤餅文化節主角

永樂市場1樓的六利春捲皮號，可說是臺北市傳統市場裡現做潤餅皮最夯的攤位。一

般傳統市場裡潤餅皮攤子的煎臺大概都只有3個，六利的煎臺一次6個排開頗為壯觀，也可看出潤餅皮受歡迎的程度，而且只要在攤子前稍站一會兒，川流不息的客人陸續上門，還要帶到外縣市、美國、香港和親友分享，都是為了那一張張好吃的餅皮而來。

已經超過60年歷史的老店，現在已由第二代林朝榮小老闆接手，但第一代老闆娘林



六利春捲皮號是春天潤餅節美食餅皮的主角

吳美珠還是常到店裡來幫忙做。材料使用聯華食品的高級麵心麵粉，只加水與鹽，調和成最適當的比例，在煎臺上用熟練技巧拉出又薄、又好的潤餅，欣葉和一些高級台菜餐廳的廚房，都直接來此採購。而六利的潤餅美味，更榮登臺北市文化局在陽明山林語堂故居所舉辦的春天潤餅節菜色主角，由廚師指定為包潤餅的麵皮。

林良號 70年的真正古早味

同樣位於永樂市場1樓的林良號潤餅皮攤，是臺北市做潤餅皮很有歷史味的老店，老闆娘林麗玉又快、又熟練的拉餅皮技術，讓很多客人站在攤子前不自覺就看得入神，每張餅皮薄如蟬翼，趁熱時光吃著餅皮，有一種難以形容的好味道，放冷包菜做成潤餅則是彈性、Q軟十足又有拉力，是許多潤餅美食攤採購餅皮



製餅皮功力一流的林良號老闆娘林麗玉

的老攤。

老闆娘用嘉禾牌的藍菊花高級麵粉，以70年的經驗功力，加水、鹽先揉出備用麵粉糰，加上手勁、力道和適當的火候，變化一張細軟有咬勁的餅皮，功夫令人激賞。更難得的是麵粉原料一直漲價，林良號還是一斤120元，讓很多客人感到很窩心。

三發點心總匯 手作刈包皮細緻軟Q

已經在永樂市場賣超過25年的三發點心，包子、饅頭、花卷、菜包、刈包皮、紅龜等超過30項的麵粉點心，用料大方、現做現賣，新鮮做法統統看得見，很受家庭主婦們的青睞。純手工、傳統口味的麵粉製品，也令許多機關團體歡迎，還有公司上班族集體團購，就為這美味而來。



三發刈包皮是店裡的超夯美食之一

老闆林敬德強調傳統糰揉麵粉的功夫，還有炊、蒸的時間掌握，有時蒸一整籠的包子、饅頭、刈包皮，才剛擺上攤子，沒兩下就賣完了。這裡還有很受歡迎、拜拜用的紅龜和紅圓，都是清明節祭祀祖先的必備美食。

春餅大王 美食家韓良露推薦老攤

潤餅一名春捲，又名春餅，在東門外市場的潤餅皮老攤「春餅大王」，老闆李永發很堅持用「春餅」來命名，他說這樣大家比較好記。這家老春餅皮店已經賣了35年，也是美食作家韓良露節日逛東門市場買潤餅皮的推薦美食攤。李老闆的麵皮製作功力極為特別，手勁的掌握度讓一張張潤餅皮成型時都是Q度十足、彈性佳。



東門外市場的春餅大王，餅皮軟Q有勁，連韓良露都推薦

他說，潤餅皮好吃的重點包括麵粉品質、火候、調和麵糰的功夫，當然最重要的是手作的經驗，一放、一拉之間都是學問。清明、中秋、尾牙和春節是吃潤餅的四大時節，他說外省人過年包潤餅叫「包金條」，因東門市場附近住很多外省籍的老伯伯，基本客戶多，有時潤餅皮來不及現做，還要排隊等一下。

中崙春卷 天下第一攤的美味

如果覺得買潤餅皮回家包菜太麻煩，想直接就來上一卷過過癮，榮獲



六利總有移民國外的客人難忘美妙滋味，回國特地前來購買



永樂市場林良號是春捲皮70年歷史的口碑老店



清明祭祖用的紅圓也是三發的熱門美食



白泡泡、幼綿綿的刈包皮，令人看了就想吃

中崙春卷作法特別，贏得「天下第一攤」榮耀



現做春捲皮、現包材料，口感最新鮮



「2010臺北市傳統市場節天下第一攤」榮耀的中崙春卷，一定能滿足饕客們厲害的嘴。專門賣現作潤餅皮、全麥潤餅皮和做好的潤餅，春捲阿嬤許老太太的手路令人讚賞。用高麗菜、紅蘿蔔、豆芽、酸菜、豆干、菜脯、素鬆、紅燒肉、滷肉共同組成的潤餅餡兒，一口咬下滿口的幸福直上心頭。

許阿嬤很堅持古法製作潤餅皮和配料，即使已經傳到第三代了，還不斷提醒注意美味品質與維持。尤其高麗菜滾水燙熟後就直接撈起去水，不但能保持菜的甜味，也不會將潤餅皮浸溼而降低口感。還有豆干特地用中藥香料滷過、菜脯炒得極香又帶輕淡鹹香，搭配其他菜料和Q勁的餅皮真是恰到好處，獲獎實至名歸。

東門外市場惠記現做全麥潤餅

除了中崙春卷，臺北傳統市場現做、現

吃的排隊潤餅，還有東門外市場的「惠記」，這一週才賣週三、日兩天的潤餅攤，從上午7點多開始賣，排隊人潮就不曾斷過，好吃的滋味，連小朋友都念念不忘，而接近中午則是家庭主婦買回家當午餐的人潮。

惠記用的是高筋全麥潤餅皮，餡料則有高麗菜、豆菜、紅蘿蔔、豆干、菜脯、香菜、紅糟肉等，口味更是多達13種選擇。其中老闆高麗菜蒸熟後，還特定用脫水機將高麗菜多餘的水分慮除，讓潤餅好吃又爽口。

台北橋頭刈包皮Q肉嫩好滋味

清明節如果不想自己動手做刈包，也可以到一些知名的刈包名店買幾個回家品嚐，感受臺北人清明節的節慶味。其中位在延平北路延三夜市的台北橋頭刈包，是臺北市傳統口味刈包的必吃店。

僅用紅蔥頭和頂級的醬油做為刈包內餡滷內的滷材，肉片則使用溫體豬肉，先汆燙後、切片再滷，前前後後好幾個小時的功夫，肥而不膩的口感，配上好吃的鹹菜、香菜和香濃的花生粉，就成了網路鄉民推薦的美味刈包。蔡老闆說這是真正傳統的古早味，搭配碗四神湯、豬肚湯，滋補暖身，許



惠記現做全麥潤餅常見大排長龍的景象



惠記現做全麥潤餅料多味美又平價



台北橋頭刈包，吸引許多饕客聞香前來品嚐

多臺北客、三重的客人，宵夜都喜歡來此品嚐這臺北古早的小吃美食。

華西街余家刈包 有媽媽的味道

而最令許多行家知味下馬的華西街余家刈包，則是臺北客吃刈包絕不可錯過的地標。余家老闆余季霖之前曾在臺北東區賣刈包賣到嚇嚇叫，不少公司行號一到中午就趕緊打電話叫外送，店裡更是滿滿的客人。後來因店租關係，搬回到華西街夜市裡，從下午1點半賣到晚上11點，很多客人還是尋味



余家刈包用兩塊滷肉鋪底，好吃又大塊，美味極了

找上這兒。

余家的刈包特點是肉嫩味美又大塊，還一次放兩塊，帶點中藥滷汁味兒真令人大呼過癮，配上老闆特選鹹菜葉心炒糖法，還有香氣四溢的花生粉，最後再放上一點香菜，刈包的美味完全包不住，不小心還會多吃一、兩份，配上余家的特製四神湯，讓味覺滿足到了極點。

六利春捲皮號

地址：臺北市大同區迪化街一段21號（永樂市場1樓1081號攤）

電話：2559-2473 · 營業：08:00~13:00（週一休）

林良號

地址：臺北市大同區迪化街一段21號（永樂市場1樓1094號攤）

電話：2558-3562 · 營業：08:00~13:00（全年無休）

三發點心總匯

地址：臺北市大同區迪化街一段21號（永樂市場1樓1138號攤）

電話：2559-6322 · 營業：09:00~18:00（不定期休）

春餅大王

地址：臺北市中正區信義路二段79巷14號之1（東門外市場）

電話：2394-5798 · 營業：09:00~13:00（週一休）

中崙春卷

地址：臺北市松山區八德路三段80號（中崙市場上午臨149號攤、下午13號攤）

電話：0928480533

營業：07:30~13:00、16:00~21:30（週一休）

惠記全麥潤餅

地址：臺北市大安區臨沂街60巷1號前

電話：0922707513

營業時間：07:00~13:30（週三、日營業）

台北橋頭刈包

地址：臺北市大同區延平北路三段24號前（延三夜市）

電話：0921358873 · 營業：17:00~01:00（不定期休）

余家刈包

地址：臺北市萬華區華西街23號前（華西街觀光夜市121號攤）

電話：0922423747

營業時間：13:30~23:00（週一休）

華西街觀光夜市

壽司王 瓜仔肉 水果盤 燒麻糬
吃出老鯪舄的味道

◎文·圖／吳博晏



全臺第一座觀光夜市「華西街觀光夜市」，在國、內外遊客心中具有一定的分量，這條深具特色的夜市街，宛如臺灣庶民美食、夜市文化的縮影。北自貴陽街、南至廣州街，短短數百公尺，以小吃攤、美食餐廳為吸客主力，山產、海產、地方小吃、異國美食統統有，並有多家腳底按摩店，如廣州街口的祿承坊，還24小時服務、全年無休。不只外國遊客愛來，華西街更是老鯪舄人找古味的地方，壽司、燒麻糬、燙魷魚...一攤攤好吃得不得了的美味，都是無限懷念的記憶...



位於臺北市最著名古剎「龍山寺」周邊，加上早期緊鄰風月場所寶斗里，華西街自日治時期就是著名的美食夜市集，有名的美食攤動輒六、七十年以上的歷史，吃出美味也吃出兒時的回憶。夜市早期因緊鄰聲色場所，也應景地出現一些去毒、壯陽的蛇、鱉店，共構成華西街很特殊的夜市文化。

老一輩的鯪舄人對於華西街的美食攤至今仍念念不忘，不論有空沒空，總是找個時間來找回記憶。較具代表性的清湯瓜仔肉、壽司王、北港甜湯、北海道新鮮魷魚，還有桂林路口的珍果水果攤，都是在地的美食代表作。逛華西街、享受腳底按摩之餘，不妨嚐嚐這些道地鯪舄小吃，一定會找到手作美食給人的感動。

60年老店 壽司王

這家華西街很老的壽司店自日治時期就已在這兒做生意，60年的老技藝，把很簡單的豆皮壽司做得像美食界「精品」般動人。美味的豆皮用醬油、麥芽糖先滷上4小時，熄火後再浸泡10小時，厚實的輕甜味直跳而出，這種費工的手路，已經很少人要



壽司王很有鯪舄的「日本美食」老店氣息。



生魚飯來此必點，錯過扼腕！

做了。加上甜薑一口咬下，那種老鯪舄味的感動，也吸引了挑嘴的美食家陳鴻專程來店裡品嚐報導。

好吃的不只這項，用柴魚、海帶等高級食材熬煮的味噌湯，還有超新鮮的生魚飯，淋上店裡最精華的生魚飯專用醬油，以海帶為湯底、加入魚塊高湯和醬油、二砂，焗上3小時，入口後生魚飯活跳的鮮味，比起高級日本料理店毫不遜色，而且更平價。如果食慾還不錯，還可嚐嚐從第一代傳下來的「MaLaMa」，這關東煮食材之一的蛋丸，是將雞蛋先煮熟後，加上肉漿填入油豆腐中，泡在關東煮那鍋柴魚海帶湯中，切開沾

↓壽司王的關東煮



醬吃，老一輩鯪舄人愛吃得很。

另外，壽司王的蛋包飯、炒烏龍也是一絕，只是超好吃的炒烏龍麵手續繁複，雖然十分美味，若兩三個客人同時上門，就會等很久。

清湯瓜仔肉

位在壽司王隔壁的清湯瓜仔肉，也是老鯪舄人愛吃的美食名攤，尤其這種用胡瓜罐頭加上肉羹塊下去熬湯的做法，全臺北夜市已經找不到第二家，用日光牌大胡瓜加大骨熬湯4小時，把骨髓都熬出來的鯪舄味，擄獲不少上了點年紀的饕客們。

點滷肉飯配上瓜仔肉湯是老一輩人內行的吃法，這裡的滷肉飯口味很獨特，手工切肉丁、川燙後再放入蝦米、胡椒、油蔥等配料佐以醬油拌炒至香後，再加入獨家的滷汁醬油滷上6小時，今天滷多少、明天賣多少，保證新鮮又好吃。最後將滷肉淋在香噴噴的白飯上，油亮油亮的肉丁和米粒配成好吃滷肉飯，服貼了無數鯪舄人挑剔的嘴。



清湯瓜仔肉湯頭深得老鯪舄人的喜愛

第二代老闆王捷生說，清湯瓜仔肉好吃的地方除了肉羹塊有獨門秘方外，更添加畫龍點睛的飛馬牌黑胡椒，這款來自馬來西亞的香辣配料，有數十種胡椒與漢方調和，味道香濃、更有層次。

珍果水果攤

來到華西街夜市，桂林路口的「珍果」水果攤最出名的綜合水果拼盤，和最受歡迎的木瓜牛奶、番茄切盤，一定要嚐嚐。這家由華西街商圈區協會理事長余松柏開設的鮮果



攤已經有數十年歷史，從攤子上那台已經上了年紀的透明玻璃冷藏櫃，就不難發覺這水果攤的歲數。為了讓攤子每天都有充足的新鮮水果供應，余老闆每天一大清早就要到三重果菜市場批水果，然後再料理、備料，等著從一早就上門的客人。

珍果的營業時間很長，走過攤子前總是散發濃濃的水果香味誘人，上、下午主要是老客人，晚上客群則變成國內、外遊客和當地卡拉OK業者。由於「珍果」的綜合水果盤便宜又新鮮，一整盤水果切盤擺上五、六樣當令季節鮮果，配合外送服務，很受卡拉OK業者和酒客們的喜愛。走在華西街只要用心留意，還能發現外送大哥單手騎著機車，另一隻手托著綜合水果盤急送的華西街特有景象。



珍果負責外送水果盤的大哥，每晚騎車穿梭於夜市裡，形成很特別的景象。

珍果受歡迎的綜合水果有50元的個人拼盤，也有100、200、300元綜合拼盤，除了水果盤，香濃純的木瓜牛奶，和臺北市難得吃到的「下港味」薑汁番茄也是一絕，用醬油、薑、糖調製而成的沾醬，搭配著新鮮的黑柿子番茄最好吃。

北港甜湯

在華西街上有名的甜湯有兩家，一家是貴陽街口的阿猜孃，另一家則是在夜市中段，已有近60年歷史的北港甜湯。尤其是北港甜湯冬天賣得超好的「米糕粥」和燒麻糬，以及夏天的豆花，都是來逛夜市必吃點心。

北港甜湯的米糕粥是用真正的福圓（龍眼肉）燉煮長糯米，加上「赤砂」（即紅糖）下去調味，因長糯米本身具有粘性，不必勾芡就有滑順濃稠的口感，早期



北港甜湯料好實在的福圓米糕粥

很多艋舺產婦坐月子，都要靠這味美食來補身子。從民國42年在廣州街路邊擺攤，到民國44年搬到現址，北港甜湯已是華西街甜湯的代表作之一。除了東西好吃，更重要的是第一代掌廚的老阿孃現在還在店裡幫忙，濃濃的媽媽味就在她每一次專精煮的美食裡。

夏天北港甜湯的豆類美食也賣得超好，豆花搭紅、綠豆等各種配料簡單又能勾起客人兒時美好的回憶，來逛夜市別忘了來店裡小憩一下嚐碗甜湯，帶走獨一無二的艋舺味。

祿承坊足道養生門

來華西街夜市逛累了，這兒正好有聞名中外、老師傅功力一流的腳底按摩店，只見客人不論白天、晚上，想讓自己輕鬆一下的，就往這兒跑，還有許多外國人士為了這令人舒爽的傳統手藝，專門從下榻的飯店包車來做按摩，客人一個個臉上露出又痛、又爽的詭異笑容，就知道身體健康問題出在哪。

華西街夜市的腳底按摩店大多是24小時



腳底按摩是來華西街夜市必體驗的休閒活動

營業，以應付川流不息的客人，其中廣州街口的祿承坊是夜市裡頗有名氣的足道養生專家，師傅們按摩腳底的手勁令客人激賞。夜市裡按摩的行情腳底按摩多為40分鐘400元、身體按摩1小時800元，此外，刮痧、拔罐500元。

在繁忙、壓力、緊張的上班情緒下，找個時間來逛逛華西街，來一次腳底按摩，刺激一下神經，鐵定令人通體舒暢氣走全身。

壽司王
 地址：臺北市萬華區華西街17號之3（155號攤）
 電話：2388-1303 • 營業時間：12:30~21:50（週三休）

清湯瓜仔肉
 地址：臺北市萬華區華西街17號之4（153號攤）
 電話：2370-7118 • 營業時間：09:00~20:30（週二休）

珍果水果攤
 地址：臺北市萬華區華西街、桂林路口（113號攤）
 電話：2304-5578 • 營業時間：10:30~24:00（不定期休）

北港甜湯
 地址：臺北市萬華區華西街41號（59號攤）
 電話：2302-3281 • 營業時間：15:30~23:00（不定期休）

祿承坊
 地址：臺北市萬華區華西街63號之1（9號攤）
 電話：2304-0316 • 營業時間：24小時（全年無休）



珍果的綜合水果切盤，是店裡的招牌之一

夜市福氣人名募集活動



募集時間 100年4月11~100年4月29日

只要你本人或親朋好友的姓名，跟夜市諧音相近或與七大特色夜市有關，例如：葉土豪、林雅琪、黃饒河、劉雙城等，都能來報名喔！獲錄取的10名，能獲得1,000元夜市抵用券！火速報名，夜市福氣人名非你莫屬喔！

你是熱愛特色美食的夜市通嗎？

五月份由臺北市市場處舉辦的「夜市好味 乎你呷百百」夜市聯合促銷活動，不來可惜，錯過再等明年喔！

呷百 100.5.7(六) 饒河街夜市 (夜市入口前廣場，八德路與塔悠路口)
歡祝饒河慶周年，一元乎你呷免驚；抱抱媽咪享好康，花朵傳情表心意

「饒河街夜市」是全國第一個由政府規劃的觀光夜市，正如夜市的吉祥物—貓頭鷹的精神，愈夜愈美麗，在臺北的夜空綻放光芒，首波活動正逢饒河街夜市周年慶及母親節的到來，特別精心推出一連串大小有趣的舞台活動與促銷活動喔！

呷百 100.5.14(六) 晴光·雙城夜市 (雙城街12巷口)
晴光·雙城呷好味，道道皆是五星級(有省錢)，美食酷碰限量搶，舞臺歡樂呷免驚。

「晴光·雙城夜市」為臺北市第一個區域性示範夜市，晴光商圈及雙城美食一條街就像是周邊居民的五星級私家廚房一樣，用餐時間一到，總是佈滿了前來覓食的民眾，夜市聯合促銷活動第二場就要移師到晴光·雙城夜市。

呷百 100.5.21(六) 西昌、梧州、廣州、華西街夜市 (華西街與廣州街口)
西梧廣華聚艸艸，山產海味攏底家，美食暢飽送送送，電視電鍋帶著走。

「華西街夜市」是我國第一座觀光夜市，夜市入口處為中國傳統牌樓建築，沿途掛滿紅色宮燈，極具特色，兩旁店家皆為老字號，口碑與品質兼顧，可說是精心設計打造的觀光夜市，鄰近的西昌、梧州、廣州街夜市販售有各式百貨商品、特色美食小吃，也常使外國觀光客趨之若鶩。



夜市好味 乎你呷百百

迎向百年，食全十美

| 臺北市100年度攤販集中場促銷活動 |



2011夜市促銷活動 5月隆重登場

為慶祝建國百年，今年臺北市夜市聯合促銷活動絕對讓大家耳目一新、大飽口福。在連續三個週末中，大家不僅可免費享用夜市美食，還有機會拿大獎，舞臺活動更有抵用券可拿喔！週夜市還替大家免費拍照留念，另外，創意酷卡任集兩個戳章，就可免費郵寄，讓大家分享臺北觀光夜市特色，介紹臺北在地夜生活，這麼多好康及有趣的活動，請大家拭目以待。

夜市列車即將開跑!! YES免帶您迺夜市



活動詳情請上本處政府機關入口網查詢<http://www.tcma.taipei.gov.tw>



大龍峒走春 保安漢學古意遊 暢玩44坎古味老街！

◎文／何佩珊 ◎圖／巨佳食品、正一堂提供

進入春暖花開之際，以孔廟、保安宮等臺北知名古蹟吸引遊客的大龍峒商圈，為慶祝農曆三月十五日保生大帝聖誕，4月份起將結合藝文與宗教活動，舉辦保生文化祭，除了一連串的藝陣、戲曲等精采活動，哈密街上以紅麴養生系列商品聞名的巨佳食品、正一堂養生膳食坊等優質店家，也紛紛推出創意商品。這兒除了有深度的文化活動可看，還有精彩的古早味可享受，找時間來此一遊踩街，變裝後的44坎老街將給你十分特別的臺北味…。



巨佳食品曾榮獲新北市十大伴手禮獎

漢學意象的文化園區

大龍峒早年為臺北市最大的物資集散中心，街市至今繁榮不衰，老店比比皆是，位居其中的保安宮創建迄今200餘年，是國家2級古蹟，而孔廟則為國內外觀光客感受儒學文化的必遊重鎮。現今哈密街為早期地方仕紳於保安宮旁興建瓦造鋪房的44坎興起之地，與週邊孔廟、保安宮、大龍國小形成了廟、宮、學的大龍峒文化園區，而臺北市政府就以哈密街為核心區域，進行各項改善輔導計畫，除街道景觀上型塑深具漢學意象的古樸美感外，99年協助以「保安、養生、漢學」為元素內涵之店家進駐，並進行商品包裝、店內外陳列改善等輔導工作。

巨佳食品 新北市十大伴手禮

去年進駐44坎的巨佳食品開業迄今已有



巨佳最有名的肉乾，是飲酒、零嘴、搭配美食的良伴

50年歷史，是樹林頗負盛名之肉品老店，巨佳半世紀的研發路程，秉持純天然食品的概念，香腸等肉類製品完全不含亞硝酸鹽等防腐劑，品質不僅令行家、網友撰文推薦，還經常至港澳中國參展，還曾獲得新北市十大伴手禮殊榮，店內肉鬆、肉乾皆由自家工廠生產，紅麴系列商品包括高粱香腸、肉乾

等商品，讓人吃完還想再吃。

正一堂養生膳食坊

提到44坎老街裡的老店鋪，令人印象最深刻的，就是老中藥舖「正一堂」，很有想法、創意的老闆還由本業拓展到養生藥膳事業「正一堂養生膳食坊」。自行研發的膳食美食，材料都是自家嚴選的中藥材，其中鮑魚、鮑魚雞、鮮雞腿肉等十幾種選擇食材，藥膳搭配十全、四物、人蔘元氣等3種

遵循古法熬製3小時而成的湯頭，提供客人無鹽、無味精、無人工添加物的輕食養生膳食。

老闆娘廖芳敏說，正一堂養生藥膳的十全加味湯頭深受內行人的歡迎，除了一般十全的當歸、川芎、黃耆、茯苓、白芍、白朮…等10味基本藥材，還多加了8味中藥增強補氣養血、調經理衛的功能。另外四物加味湯底則有助於婦女貧血、月經不調、子宮出血、產前產後諸病，凡男子貧血、皮膚乾燥及失血後、外科瘡瘍等也很適合品嚐。

今年起哈密街44坎將推出行人徒步區規劃，週末假日籌劃主題市集活動，遊客可從捷運圓山站2號出口，沿著庫倫街步行到達孔廟，於大龍街右轉便可看到保安宮，還可遊逛哈密街上的明星店家。



正一堂人蔘鮑魚湯頭鮮美

巨佳食品

地址：臺北市大同區哈密街114號

電話：2597-6676

營業時間：08：00～20：30（全年無休）

正一堂養生膳食坊

地址：臺北市大同區哈密街122號

電話：2591-9631

營業時間：11：00～20：00（不定期休）

正一堂人蔘元氣雞深獲好評

北投市場、溫泉商圈一日遊

閱讀 泡湯 嚐美食 春天賞花閒情趣

◎圖·文／朱陸鳳



搭捷運玩臺北城，已是假日熱門的休閒遊憩方式之一，而遊玩的人潮往往也隨著季節、活動的不同而移動。今年嚴冬後春寒依舊料峭，直到四月才進入百花即將盛開的氣候。櫻花之後接著就是杜鵑花，臺北市北投公園綠林間，枝頭已冒無數新芽、嫩葉和花苞，如果沒計畫搭公車上陽明山賞花，不妨坐捷運到北投站，用步行或轉捷運新北投線，從光明路串起北投市場、公園、圖書館、溫泉博物館、溫泉街這條輕旅行動線，您會發覺，慢遊北投賞花、泡湯、吃美食，絕對幸福……。



矮仔財美味的滷肉飯是北投市場一絕

◎捷運北投站 ▶

矮仔財滷肉飯

在北投市場2樓的矮仔財滷肉飯，自從被商業周刊報導為全臺最好吃的滷肉飯後，就開始出現了大排長龍的景象，幾年下來也成為北投地區滷肉飯名氣最響亮的美食攤。矮仔財的滷肉飯口味較重，微甜又不死鹹的特色很受當地人和遊客的喜愛，只是北投市場很大，上了2樓有時還不容易找到攤位，想吃美食要有耐心找找。

多半來這兒嚐美食的饕客，都很內行地點上一碗滷肉飯和滷大腸或蹄膀，再加塊滷豆腐或配苦瓜湯、排骨湯，這種很中式、很飽足的早餐吃法，可以滿足擔任粗重工作食客的需要。淋在白飯上的滷肉，油亮又引人食慾，而解膩的排骨湯肉大塊、少骨，搭配的冬瓜蒸燉得入口即化，和滷肉飯形成一種極佳的美味關係。

阿婆麵

同樣位在北投市場2樓的阿婆麵，也是市場裡超人氣的美食攤，而且經常有電視美食節目來造訪錄影，好客的老闆林義春總是笑容滿面迎客，也將傳了3代、70年的好滋味保存了下來。早年阿婆麵是阿婆「林葉」所創，也是全北投市場最老的攤商，大家都叫阿婆的麵，久了就變成店名。

阿婆麵遵循古法煮麵，完全不加味精，油麵煮熟後，加上豆芽菜、紅燒肉，再淋上老闆特製的紅醬，那種令人完全折服的咬勁口



阿婆麵香Q有勁，配上特調紅醬非常好吃

start ● 北投站

● 新北投站



感與香氣，久久無法忘懷。紅醬是從第一代就傳下來的秘方，用黑醋、番茄醬等幾項獨門秘技，成就了阿婆麵的精華。來吃阿婆麵記得要搭配紅燒肉或切盤肝腩肉，更相得益彰。這裡的紅燒肉是選用市場裡的溫體豬胛心梅花肉，先醃製後再按摩至肉質軟嫩，油炸後口感不但不乾澀，反而更為甘甜美味。

許記紅茶

在北投若要說起紅茶攤傳奇，市場裡的許記紅茶當之無愧。因為這處小攤子幾十年來，光靠一種紅茶就能打遍天下，後來才又加了綠茶服務客人，有些內行人喜歡紅加綠混合，喝出不一樣的感覺。

許記的紅茶原料來自重慶北路知名茶葉商「林華泰」的醇厚茶葉，煮法和一般市面上的泡沫紅茶店完全不同，紅茶茶葉並非用泡的，而是大火快速煮開，加入白糖再次煮開，以風扇冷卻後倒入桶子裡加入剉冰，就是一杯冰冰涼涼的紅茶。

第一代老闆許木深諳紅茶加冰塊會溶解、降低紅茶美味的原理，所以一直採用紅茶混合細剉冰的製作方式，讓已帶有甜味的紅茶吸附剉冰的清涼，等客人點用時再舀入杯子裡，即使客人不馬上喝，等剉冰溶解後，紅茶也完全不會走味，依然顯出淡淡焦糖清香、濃醇滑順，真是厲害！這種紅茶才是老北投人的最愛。

許記紅茶冰清涼夠味



無名滷肉飯肉燥不油、不膩，極為下飯

無名滷肉飯

就在阿婆麵隔壁的另一家超人氣無名滷肉飯，老闆因行事風格低調，加上客群都是上了點年紀的老北投人，因此很少媒體、網路注意這家好吃得不得了滷肉飯。來自南部鄉下的老闆夫妻，製作滷肉的功力一流，而且滷肉的肉丁非一般傳統的小肉丁，而是片狀切法，不僅滷得入味、不油膩，淋在白飯上令人食指大動。

和同為二樓的矮仔財相比，無名滷肉飯的口感較為清甜且特色各異，一點都不遜色，而道地南部口味的味噌湯，用真材實料的魚乾熬出鮮滋味，真是令人驚艷。白菜滷、紅燒肉的好吃，更深獲北投人用嘴巴和行動支持。如果五臟廟還有些空間，還可以試試滷豆腐，軟嫩入味十分下飯。

金食坊香烤滷味

擁有17年歷史的金食坊香烤滷味，則是北投市場1樓的人氣滷味店。每逢過年過節要買金食坊的烤雞腿，還得要領號碼牌，



北投市場滷味西施—金食坊老闆娘葉雪莉

是傳統市場少見的盛況。這裡的滷味受歡迎的原因，是老闆滷功道地，除了基本中藥材八角、花椒等十幾種做為滷湯底，還加入了絕對不講的獨家秘方，每天滷汁濾渣、嚴格控制甜、鹹度，而且還得將滷味材料分開滷製，以免食材本身的味道和鹹甜度破壞了整鍋滷味的品質。

金食坊的招牌滷味是深獲好評的牛腱、豬腳、蹄膀和大腸，尤其是豬肉製品一律選用市場溫體豬，大腸的料理方式更費時，要先煮熟、翻面、去油、洗淨、再滷製，原來美味真是得來不易。有北投市場滷味西施美名、負責顧店的老闆娘說，金食坊超人氣的滷蛋，每到年節時一天可以賣超過一千顆，至於烤雞腿實在是因烤箱一次能烤的數量有限，只好請大家拿號碼牌來領囉。

維生蔬果調飲

逛完了北投市場準備向溫泉商圈出發前，裡頭還有一攤行家絕對不會錯過的養生

飲料專家「維生蔬果調飲」，這裡的各式五行果汁，是注重健康養生的人必喝的高值飲品。攤子上超過20種新鮮水果、牧草、蔬菜、青草藥材，在果汁機中快速打成營養果汁，不但深獲北投消費者的青睞，健康概念與品質更一舉拿下2009年天下第一攤的榮譽。

老闆娘陳太太原本是要為肝腫瘤的婆婆，製作有機養生的健康果汁排毒，沒想到越鑽研越有心得，還不斷創新研究新口味與能量的對應關係，最後就在市場裡開了這攤蔬果調飲店，提供消費者健康的五行果汁。這兒的果汁特色是完全不加水，而是將各式蔬果打成汁後，加入甘蔗汁調味，去除了原本蔬果食材的草腥味，而多加了甘甜爽適口感，青椒、山藥、黑木耳、石蓮花等這些味道特別的養生食材，都變得清甜，連小孩子都愛喝了。



維生蔬果調飲的養生五行果汁，必喝！

◎新北投站 ▶

北投公園

從北投市場出發沿著光明路繼續前進，約5分鐘路程就到了北投區地標的北投公園，花木扶疏、綠林成蔭的北投公園也是北投人假日休



間的最熱門去處，尤其一旁的速食餐廳和連鎖咖啡館的咖啡座，每到假期一定座無虛席。北投公園興建於西元1911年（明治44年），依北投溪的兩岸坡地闢建，日治時期這兒是全臺溫泉旅館密度最高的地區，原本是為配合溫泉公共浴場讓遊客泡湯後可以散步休閒之用，經過90年的發展歷史，公園內不時飄散著溫泉繚繞的白色煙霧，還有噴泉流水、花叢小徑，表現北投溫泉鄉的獨特風情。

■ 臺北市立圖書館 北投分館

隱身在北投公園後方的臺北市立圖書館北投分館，是來到北投必造訪的景點，由於這是臺灣首座綠建築圖書館，並曾在94年2月份榮獲內政部綠建築九大指標候選證書，包括「生物多樣性」、「綠化量」、「基地保水」、「水資源」、「日常節能」、「二氧化碳減量」、「室內健康與環境」、「廢棄物減量」、「汗水與垃圾改善」9項指標，而96年7月之後再獲得多

項證書及獎項肯定，假日館內、館外滿滿的人潮，就知道原因了。

在公園內鳥語花香間讀書，是一件最愜意的享受，而輕質生態屋頂的太陽能光電板降低耗能，綠化屋頂及斜坡草坡設計可涵養水分自然排水至雨水回收槽，以及建物使用木材及鋼材，皆可回收再利用，都是來此參訪、取景的重點。

■ 北投溫泉博物館

到了北投若沒到溫泉博物館走走，感覺就像入寶山空手而回。北投溫泉博物館為古蹟再利用的空間使用，依山形分上下二層樓，入口處在二樓，展示老北投的人文、歷史、溫泉產業等主題，一樓原本的公共浴場、個人浴池空間，則展示溫泉、溫泉相關設施、用品和北投石等，館內文物豐富，走一趟就能深入了解北投的過往與溫泉鄉風情。



北投溫泉博物館，現已成為新人拍婚紗的熱門景點。

這棟興建於日治時期的老建築，因外觀的古樸典雅，也是許多新人拍婚紗照的熱門場景，而且二樓位於榻榻米大廳旁的「望樓」，早年是供沐浴後的遊客休憩、欣賞北投山光水色之處，現在成了遊客眺望北投公園及北投圖書館的熱區。

■ 日勝生加賀屋

逛完了北投的遊程，最後精彩的節目就是找家溫泉旅館或飯店泡湯，除祛一身的疲憊。位於北投光明路上數十家溫泉飯店，自日治時期就是臺灣溫泉飯店密度最高的地方，老牌的熱海，新開的頂級日勝生加賀屋，每家都各具特色。而最近常上電視



日勝生加賀屋館內視野極佳的大眾湯屋。

節目，很有話題性的，就是日勝生加賀屋。由日勝生集團與日本百年溫泉旅館「加賀屋」合作興建的溫泉飯店，外觀以日本傳統數寄屋方式建造，全館空間以日本建築技法精細雕琢，完美呈現和式典雅之美，讓客人感受前所未有的舒適體驗。

北投市場

地址：臺北市北投區新市街30號（週一休）

矮仔財滷肉飯

地址：北投市場2樓436號攤

電話：0932386789 · 營業：06:30~14:00

阿婆麵

地址：北投市場2樓502號攤

電話：0989411881 · 營業：07:30~14:00

無名滷肉飯

地址：北投市場2樓500號攤 · 營業：06:30~14:00

許記紅茶

地址：北投市場1樓298號攤

電話：2891-5104 · 營業：08:30~22:00（大年初一至十五休）

金食坊香烤滷味

地址：北投市場1樓232號攤

電話：2891-0823 · 營業：08:00~14:00

維生蔬果調飲

地址：北投市場1樓238號攤

電話：2895-1268 · 營業：07:30~13:00

臺北市立圖書館 北投分館

地址：臺北市北投區光明路251號

電話：2897-7682 · 開放：週二至週六08:30~21:00、週日、週一09:00~21:00

日勝生加賀屋

地址：臺北市北投區光明路236號

電話：2891-1111 · 營業：24小時

北投溫泉博物館

地址：臺北市北投區中山路2號

電話：2893-9981 · 開放：09:00~17:00（週一及國定假日休）



老字號
伴手禮
Gift

王德傳茶莊 老店新風華

文創加持 引領臺北客飲茶生活風格

◎文／吳博晏 ◎照片提供／王德傳茶莊提供

百年的老茶莊，經過文化創意的加持，與傳承一世紀的製茶、烘焙技術，變身為引領品茶美學的重鎮，店裡經過設計的法式櫥櫃裡，擺滿用心設計視覺線條的茶罐，大紅色的熱情之美溢於言表，與含蓄的天花板手工絲吊燈，形成詩意的品茗空間。由臺北市政府觀光傳播局評選出來的臺北必買優質店家王德傳茶莊，是中山北路商圈上遊客休憩的好景點之一，來到店裡不一定得買茶，好客的主人碾煮好茶待客，啜飲一杯清香玉露，喉韻甘潤久久不散，一杯茶，呈現古早經典茶文化…。

近幾年臺北市政府積極推動觀光產業發展，也鼓勵老店建立品牌形象，透過文化創意的融合，重新將產品、店面包裝行銷，其中不少傳統老茶行因改變作法，除了令老顧客驚艷外，還帶來更多的客群，連大陸觀光客都指名採購伴手禮，也使得臺灣的老茶行走向國際舞臺。其中，位在中山北路、長春路口的王德傳茶莊，就是這種全新的飲茶生活風格的代表店之一。

王德傳茶莊的新茶生活風格，一直提醒著愛喝茶的茶友們，中國人喝了3千年的茶，但現在想喝壺好茶好似變得很複雜。令人困惑而且老氣橫秋、不明不白的價格，和各說各話的「術語」，以及說不清的道理，在在都阻礙了單純品茶美學的能量發散。「在王德傳茶莊，你可以體驗一種新的中國茶生活風格，那就是『新茶文化』。」王德傳茶莊旗艦店店長鄭素芬說。

跳脫傳統茶行的老舊風貌，將茶葉價格標示完全清楚，包括品種、產地、重量、價格，並將賣場與試茶室重新設計，每一泡茶都帶來深遂的禪意與慢活氛圍，待主人奉上

一杯茶，感受茶湯順著喉嚨緩緩入口暖胃，全身完全放鬆一派舒坦。現在茶莊裡賣的不單單只是茶，而是更精緻、易懂的茶文化和飲茶美學。

百年前發跡自臺南的王德傳茶莊，由茶業聞人王掩尚所創，從一百多年前王家就以精湛的選茶功夫和炭火烘焙技術，讓不同的茶葉呈顯出各自最佳的風味，不論綠、白、紅、黃、青、黑等中國六大類茶種，在此都能找到好口感的茶葉，在繁忙的都會生活



王德傳茶莊喜氣十足的長春路旗艦門市

裡，靜靜待在茶莊裡，飲上一杯好茶，從茶水、杯器、手感、視覺、聞茶香氣、品茶之味，到最後的心靈滿足，完全體會茶心一體的妙境。

由於自然環境受到人為破壞嚴重，為了茶文化的永續，及一份對茶樹、大地無盡的熱情，鄭素芬店長說，茶莊積極推動真實、純淨的「大地之惠」系列茶品，以自然農法種植的茶葉，細心製成最新的茶品。她說，自然農法是一種不施用農藥和化學肥料的天然耕作法，讓大自然接管整個生態系統。由於臺灣長期以來茶農為產量、尖端品質，以及清脆、清香的口感，一芯二葉的追求，對茶樹本身帶來傷害。且茶性屬寒，一味重視清香、輕烘焙，身體也容易造成不適。

初期推動大地之惠系列，茶莊必需和契作茶農不斷溝通，同時大家都要共同承擔初期產量大減的風險，但在堅持與煎熬中，茶

莊與茶農走出一條坦途，也帶給愛喝茶的朋友，最迷人的茶之味。特別是茶莊內的安尚烏龍，採傳統重烘焙手法，沉穩持久的溫潤茶湯，入口回甘，是伴手禮的首選。



王德傳茶葉禮盒組是大陸旅客指名伴手禮之一

王德傳茶莊(臺北長春本店)

地址：臺北市中山區長春路14-1號

電話：2561-8738，營業時間：10：30～21：00

2輪簡單生活秘徑 >

基隆河岸逐風×喫美食

饒河街觀光夜市 2輪玩出好心情！

◎圖·文／吳博晏 ◎帶路車隊／大蘋果單車俱樂部

單車旅行近幾年已成為休閒活動顯學，每逢假日臺北市各自行車道、河岸總是車潮不斷，親子行或是專業車隊，車友們透過一日遊的路線，騎單車、遍嚐美食好不愜意。松山火車站前的饒河街觀光夜市，因緊貼著十分熱門的基隆河自行車道旁，更是車友逐風、喫美食的好地點，平坦車道、彩虹橋、古蹟松山市場，還有超好吃的夜市小吃，串起了最開心的單車旅遊秘徑…。



GO!

▼程計源(Apple)



▼李詠嫻



▼黃素玲



經常走訪夜市的臺北客，來逛饒河街觀光夜市時，不妨換個交通工具，換個逛街心情，騎著腳踏車，從南港、從圓山、從社子走基隆河自行車道，再從基四號水門穿出來，美食小吃攤林立的饒河街、香火鼎盛的慈祐宮、古色古香的松山市場近在咫尺，有吃、有看又有玩，是用兩輪旅遊的最佳動線。

基隆河自行車道 筆直平坦

在車友界深獲好評的臺北市基隆河自行車道，從圓山到南港的南湖大橋，全長共計16公里，路途沿著基隆河左、右兩岸走，坡度平坦好騎，一直是親子車隊最喜歡的練習道路。車道可連接淡水河岸的關渡、社子，再接回淡水河畔車友最多的自行車道，許多單車同好就利用此車道從市區一路往松山、饒河街方向前進。



基隆河自行車道松山錫口段，即饒河街河堤外這一小段，早期是松山一帶最主要對外河港，船隻、舢舨就停靠在河左岸的錫口碼頭。後來因道路開通水運不具優勢，而逐漸走入歷史。後來錫口碼頭在臺北市政府活化淡水河系、配合藍色公路航線延伸改頭換面，還整修了周邊護岸、親水步道、木棧臺等整體景觀後，現已成為觀光船運專用碼頭，花博展覽期間由花博大佳公園區可搭船至此，順便暢遊饒河街觀光夜市。



2輪簡單生活秘徑

這艘船可以載你去
臺北花卉博覽會！



彩虹橋 連接左、右兩岸美景

精彩的基隆河自行車道分為左、右兩岸，錫口碼頭上游約100公尺處，車友多利用這裡的彩虹橋橫跨兩岸，民國96年底完工的紅色鋼拱水泥橋面長達167公尺，兩側還有單車引道和透明升降電梯，十分方便親子共遊。假日如果帶著孩子，又不想騎太遠，不妨直接向單車租借站租車，大、小、協力車都有，也可以甲地借、乙地還，享受闔家單車逐風之樂。

彩虹橋的夜景可是很迷人的呢！



市定古蹟 松山市場

從水岸往饒河街一定要從基四號水門出來，如果時間未到下午4點，饒河街攤販們還沒開始做生意，一旁古色古香的市定古蹟松山市場，很值得大夥兒進來拍照見證，順便回家PO上網路分享。

松山市場民國95年被臺北市政府文化局公告為市定古蹟，百年以上的建物仍保有原



錫口碼頭旁的彩虹橋是自行車道上的著名地標

來形貌，檜木桁架及洗石子外牆狀況良好，進入市場抬頭看著屋頂桁架更是古味盎然。早年松山市場一帶因錫口碼頭、基隆河水運發達而商業興盛，清領時期已形成市集，直至1909年興建松山市場延續至今，深具歷史意義。現在市場內除了有菜販、肉攤，還有知名的「約惠麵坊」，都是值得車友們推著車、嚐嚐古蹟裡好美食的絕妙店家。

市定古蹟松山市場屋頂的檜木桁架，十分古典雅致



福州世祖胡椒餅

不過若要說到饒河街觀光夜市裡客人大排長龍程度最誇張的，就屬松山慈祐宮旁夜市牌樓入口第一家的福州世祖胡椒餅。這家胡椒餅不但臺北客愛吃，就連外國人也喜歡嚐嚐。

會讓客人願意等上至少半小時以上，主要的原因就在胡椒餅肉餡和青蔥混和酥烤後的鮮甜、香濃美味。老闆製作胡椒餅的內餡，是選用豬瘦肉和上等宜蘭三星蔥和胡椒調料，再包上厚實的麵皮，碳爐烘烤過後皮脆餡軟，一口咬下鮮嫩的湯直竄而出，一不小心還會燙口。



站在路邊大口吃胡椒餅
真是過癮啊！

許多自行車友騎到基隆河自行車道，總會熱門熟路的鑽到這裡來排隊，如果不想等太久，建議您快到下午4點30分再騎過來排隊，這時人少，很快就能嚐到這連外國人士都喜愛的超級美食。



下港名彭炸臭豆腐

店裡的臭豆腐一份3塊賣45元，特殊的醬汁淋在臭豆腐上頭，很有畫龍點睛之功。泡菜和香菜讓整盤豆腐視覺、味覺都動人。這裡的麻辣鴨血Q滑軟嫩，也是電視美食節目和報章雜誌的常客，更不時發現大陸遊客在臺灣導遊的帶領下，也加入等位置嚐美味的陣容，因此來這兒吃臭豆腐，不妨6點以前來可避開擁擠的人潮。

餡料多、美食十足的胡椒餅，來排隊嚐吧！



東發飲食店 清湯麵線承古味

到饒河街，嚐美食絕對是必做的功課。各式各樣的美食攤，如果不知道從哪攤下手，街上福德宮旁的東發飲食店清湯大腸麵線和油飯，先嚐為快！這家老字號超過80年歷史的老店，是車友們網路上串連、推薦的美食勝地，只賣簡單的幾項美食：麵線、油飯、肉羹，道地傳統的作法，令許多老山人念念不忘。東發的麵線是用大骨熬湯底，加上獨到口感的紅麵線和配料，連挑嘴的小朋友都喜歡吃。顏老闆說，東發的麵線最大的不同就是使用清湯而不勾芡，單純



東發的清湯麵線料多又美味呦！

那麼好吃的麵線，當然要給一個讚！



的滋味吃出麵線Q軟口感。而以長糯米加古早味的油飯，則先用麻油爆薑做底味，等入味後加入紅蔥頭、肉絲、金鉤蝦拌炒，最後再將油飯一起炒香，一碗香噴噴的油飯就上桌囉。此外，肉羹湯也是絕品，以大骨熬湯後，再加筍一起煮出甜味十足的湯底。冬天用麻竹筍、夏天用桂竹筍，摻入肉羹塊，也是松山饕客們的最愛之一。

十全藥燉排骨 20多種漢方好味湯底

夜市中段附近的老攤子十全藥燉排骨，可說是夜市美食代表作之一，每晚6時以後座無虛席的人潮，站著等位置的客人們，彷彿在告訴大家藥燉排骨有多好吃。已經有數十年歷史的藥燉排骨攤，有時還可發現知名人士、電視明星靜靜地和朋友點碗藥燉排骨大快朵頤。



用枸杞、當歸、川芎、甘草等20多種中藥材熬煮3小時以上，還得將排骨先汆燙熟了之後，再加入中藥湯一起燉上1小時，等排骨的骨髓精華溶入藥湯後才能起鍋賣給客人，而且營業時間還得不斷再加入中藥湯底，以保持美味水準。

除了藥燉排骨，第二代老闆劉文建還有美味的藥燉羊肉很受老饕推崇，除了原有排骨的中藥組合，還加了熟地等幾味漢方，讓羊肉完全吃不出膾腥味。沾著他特調用豆腐乳、豆瓣醬組合的沾醬，不論排骨、羊肉都好吃極了。



十全藥燉排骨，來夜市絕不能錯過。

鄉淳布丁豆花

饒河街觀光夜市裡賣冰品、甜點的超級名店，黃色招牌、客人大排長龍的鄉淳布丁豆花應該當之無愧。招牌三色豆花、豆花加豆類配料和冰品，都是饕客們吃完了夜市美食之後，讓腸胃換換滋味的美食基地。鄉淳的布丁豆花和一般豆花店的黃豆豆花軟香口感不大一樣，不僅有軟、香的豆花特色，還多了點Q嫩，一口咬下的初嚐滋味又不會讓人覺得Q感過度，而是帶有細緻的綿密口感，因此頗受消費者好評，網路上也是佳評不斷。



布丁豆花十分Q軟，入口即化！

松山慈祐宮 錫口媽祖信仰中心

逛完了饒河街觀光夜市，當然夜市口最熱鬧、也是松山地區民眾媽祖信仰中心的慈祐宮，也是單車一日遊的重點。慈祐宮創建於西元1753年，已經有兩百多年歷史了，由於這一帶古稱錫口，也是臺北通商港埠之一，因此廟內當然就是奉祀民間心目中的海神「媽祖」。



歡呼一下，在慈祐宮做遊程最棒的Ending！

東發飲食店

地址：臺北市松山區饒河街94號
電話：2769-5739 • 營業：08:30~24:00（全年無休）

十全藥燉排骨

地址：臺北市松山區饒河街191號前（108號攤）
電話：0955963188 • 營業：16:30~24:00（雨天休）

下港名彭炸臭豆腐

地址：臺北市松山區饒河街189號前（107號攤）
電話：0937086395 • 營業：16:30~24:00（雨天休）

鄉淳布丁豆花

地址：臺北市松山區饒河街192號
電話：2768-8907 • 營業：12:00~24:00（全年無休）

福州世胡胡椒餅

地址：臺北市松山區饒河街249號前
電話：0958126223 • 營業：16:30~24:00（雨天休）

松山慈祐宮

地址：臺北市松山區八德路四段761號
電話：2765-9017

慈祐宮殿內匾額寫著「錫口慈祐宮」，正說明著松山基隆河一帶的發展歷史，而廟頂的人物、青龍雕飾，以及廟內的石柱、三川殿的石獅、木雕，栩栩如生、色彩繽紛，都是車友來此參訪的重點。除了每年農曆3月23日媽祖生日廟方慶祝活動熱鬧滾滾，農曆4月，慈祐宮信徒還會輪流主辦媽祖過爐，來表達對媽祖的敬謝。

