

# 恭喜您拿到臺北購物卡

## 立即展開您的臺北購物饗宴之旅!



※以上圖樣同臺北購物卡  
The graph announced above are all seems to be the same as Taipei Shopping Card



立刻拍下臺北購物卡 享好康

### 憑卡立即享優惠!

#### 臺北購物卡哪裡拿，快分享給你的親朋好友!

##### 實體卡片(2萬張)：

雄獅旅行社台北基門市  
查看門市地點：<http://www.liontravel.com/retail/>

臺北地下街行政中心：  
臺北市大同區市民大道1段100號地下街，  
每日AM11:00~PM21:30

##### 專屬卡貼(3萬張)：

於臺北購物饗宴各活動現場可拿到識別貼紙。  
※將貼紙貼於自己的任何卡片，即等同於臺北購物卡

##### 手機下載版(不限數量)

持智慧型手機掃描特約店家的店家貼紙  
QR code即可申請會員下載至手機上使用。

##### 網頁下載版(不限數量)

立即至官方網站  
([www.taipeishopping.com.tw](http://www.taipeishopping.com.tw))  
下載或列印即可使用。

##### 抽獎資格：

立刻上官網([www.taipeishopping.com.tw](http://www.taipeishopping.com.tw))登錄成為臺北購物卡友。  
於臺北市登記合格之店家，索取消費不限額之發票或收據，上官網  
([www.taipeishopping.com.tw](http://www.taipeishopping.com.tw))登錄即可參加抽獎。  
發票或收據開立時間：101年8月1日~11月20日。  
發票資料登入期限：即日起至101年11月20日24:00止。

##### 第一重立即享

上網登入購物卡友，憑成功登錄不限額之發票或收據，即可至優惠  
券下載區下載「立即享」好康折價券乙次。

##### 第三重驚喜贈

活動期間登陸特約店家之消費發票，即可獲得每月抽10名SOGO禮  
券之機會。



每月登入金額最高的購物卡友，  
可獲得HTC one V手機1支。



##### 第三重滿額抽

- 1.只要於活動期間累積登錄發票或收據之金額滿500元，就有一次抽獎機會，最後將有機會抽到價值百萬之神秘大獎。
- 2.活動期間發票或收據累積登錄金額最高前3名，可獲得Canon IXUS 1100 HS



Canon IXUS

※以上獎項由官網公佈為準

※客服專線：0800-630-522

臺北市市場處 Taipei City Market Administration Office Add: 臺北市中正區羅斯福路一段8號3樓 Tel: 02-2241-5241 分機2804 <http://www.tcmr.taipai.gov.tw> GPN: 2009/0184 ISSN: 1995-7513 定價: 19元

# TAIPEI

## 市集快訊

### 玩味商圈

2012/10 October

台北圓環10.12神氣開館  
于美人帶路 遊逛大稻埕美食新地標



# 市集快訊

## 玩味商圈

TAIPEI 101年10月9日發行/月刊

發行人—臺北市市場處 處長 王三中  
臺北市商業處 處長 黃以育

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.tdma.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—王夢龍

編輯委員—戴學遠、簡麗淑、張雅惠、蕭琬玉  
孫婉瑜、潘鳳凰、賴佩祺、劉瓊嘉  
黃泰豐、游雪音

統籌企劃—溫修煒、陳薇如、俞佳明、陳貞偉  
王祥芳

指導單位：臺北市府產業發展局  
<http://www.doed.taipei.gov.tw>

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—101年10月9日

期別—101年10月號

GPN—2009701841 定價：18元

ISSN—1995-7513

※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，歡迎下載。相關資訊及活動內容若有變更，本刊編輯部不負訊息傳達錯誤之責任。

※本刊物保留所有權利，欲利用本書全部或部分內容，須徵求臺北市市場處與臺北市商業處書面授權。如有任何需要，請電話洽詢。

※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、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。

※月刊採訪過程，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  
台北圓環10.12神氣開館  
于美人帶路 遊逛大稻埕美食新地標
- 08 夜市閒逛趣  
士林市場美食區 遊客最愛  
蚵仔煎 胡椒餅 粥品 鐵板燒外籍人士都說讚！
- 12 臺北城捷運輕旅行  
新北投、石牌商圈樂活湯旅  
秋季溫泉戀 泡湯賞景嚐美味
- 18 專題企劃  
入秋國產水果輪番上市！  
柚子、柿子、橘子甜滋滋 嚐鮮正當時
- 22 一日品味臺北  
南松市場生鮮南北雜貨聞名  
改建前 再訪近一世紀風華老韻

- 24 美食的秘密  
法華園金牌主廚獻藝  
洪銀龍的誘人美味素菜
- 28 特別報導  
臺北樂潮服飾節10.6秀出無限魅力  
潮T設計大賽、新秀服飾設計大賞來吸睛
- 30 2輪簡單生活秘徑  
臺北築地×果菜勝地 單車秋季一日遊  
新店溪畔最大市集 上千攤逛得眼花撩亂
- 38 幸福的滋味  
傳統市場生魚片名店大集合  
厚切×超鮮×美味 今生必嚐經典
- 42 園藝新美學  
2013年台北花市花樣派對  
精緻花卉月桌曆 上市熱賣中！

### 圓環保庇館10.12神氣開館

臺北市老饕們美食記憶的「台北圓環」，10月12日將重新開館，結合大稻埕歷史特殊性，打造最保庇文化主題館，重新注入新活力。整個館內不論軟、硬體服務設備、裝潢與美味的餐點，都是踩街考究大稻埕歷史、建築、文化與氛圍，再經由創意團隊將元素融入其中，享受五感的極致享受，一定要來走走。

一過中秋，天氣已漸漸轉涼，每年此刻泡湯就成了全民運動，為了提供讀者們泡溫泉、嚐美食的旅遊參考，本刊特別企劃分享臺北市新北投、行義路兩大溫泉商圈與美食店家資訊，偶爾也給自己放個假，搭捷運逛商圈喫好料，慰勞整年下來的辛苦吧。

「市集好康A」又再度出動囉，繼上回中山市場的好康A，本期特別商請中山市場超級人氣名攤：鶯歌號、吉慶飲食部、晶晶、阿蓮的店精品服飾提供優惠回饋讀者。

「幸福的滋味」則嚴選4家傳統市場裡生魚片名店，並進行特色表格整理、來場大PK，包括直興市場海繸味刺身壽司屋、東三水市場丸合綜合生魚片專賣，永春市場的阿留申生魚片，以及站著吃的士東市場阿吉師，這些厚切×超鮮×美味的生魚片名店，今生一定要造訪。

市集快訊玩味商圈 編輯部

**填問卷送好禮！**歡迎讀者對本刊有任何意見，皆可上市場處網站<http://www.tdma.taipei.gov.tw>，點入「臺北市集主題網」填寫問卷，每個月將抽出10位讀者贈送小禮物乙份。非常感謝您的支持！

# 台北圓環10.12神氣開館

## 于美人帶路 遊逛大稻埕美食新地標

◎文／吳博晏 ◎圖／盧裕源

歷經整建及委託經營的台北圓環，10月12日將以「彩色圓環，保庇臺灣」為主題，結合大稻埕歷史特殊性，打造最彩色的保庇文化主題館，為台北圓環注入新的活力。由於圓環內部不論軟、硬體服務設備、裝潢與美味的餐點，都是經營團隊踩街、考究大稻埕的歷史、建築、文化與氛圍，再經由創意團隊將元素融入其中，因此來到台北圓環，彷彿走入了大稻埕美食與記憶的歷史長廊。



由台北花博花卉競賽首獎設計師-藍米克設計的美麗水池



入口的牆面將大稻埕街景繪貼其上



「保庇霸BOBEE BAR」打造年輕人星夢競技場



日治時期成立的台北圓環創立於西元1908年，因臺北車站後站與大稻埕的繁榮而興起，此處不但是臺北的歷史地標，還有更多更多鄉親的美食歷史記憶。二次大戰期間，為防空襲火災，圓環一旁的防空蓄水池迄今仍保存，在邀請了台北花博花卉競賽首獎設計師-藍米克設計，重新整理植栽後，現已成為美麗的大水池。

### 于美人帶路 圓環再次點亮光芒

隨著臺北市政經中心的東移，原本由違章攤販組成的台北圓環也漸漸沒落，後來還兩度發生大火，使得圓環荒廢許久，最後拆除重建成「建成圓環美食館」，以美食小吃街型態重新開幕。由新團隊打造的大稻埕美



關聖帝君前的九大龍柱



「藥櫃」表現出大稻埕一帶中藥店林立的意象

食地標，一進入門口，便可看見兩旁的大稻埕意象與元素置入設計，一種穿越時空的歷史與文化氛圍立即湧現，宛如回到了早年的重慶北路建成圓環。

透過大稻埕文化歷史軌跡的刻痕，經營團隊適時地將臺灣當前最紅的「保庇」風潮全新啟動，融入在圓環的軟、硬體服務中，例如牆面的大稻埕廟宇宗教文化設計，用餐時的菜單設計，還有抽籤送飲品等，豐富的宗教元素令人大開眼界，而臺灣民眾最愛的祝福語：有拜有保庇，就將於10月12日以概念館的型態，讓台北圓環再次點亮光芒。

### 保庇館融合大稻埕在地文化

「台北圓環保庇館」，空間規劃以「傳承、創意」為設計主軸，一樓設置「保庇買」文創區，引進臺灣設計師的文創商品、最具臺灣特色的伴手禮、生活用品，還有保庇三太子的創意商品，讓民眾有買有保庇。



第一家以保庇為主題概念的餐廳「保庇呷」，全館色彩繽紛，還有可愛的三太子等神祇壁畫，讓大家可以呷有保庇！

而中庭廣場是臺北市民夜晚新據點「保庇霸BOBEE BAR」，打造年輕人星夢競技場，由聯華群星駐點演出，保庇三太子、BOBEE DISCO熱歌勁舞，靈魂歌手LAKA飛琅原音呈現，一杯將進酒，邀你夜夜相見不停歇。

圓環保庇館內擁有最創意的保庇迴廊步道—「六神有主」，就在一樓往二樓的用餐區之間，環繞著圓環外牆而上的廊道上，經營團隊邀請大稻埕在地六大神祇：保生大帝、註生娘娘、文昌帝君、月下老人、關聖帝君及三太子駐館坐鎮，並商請色彩大師量

身規劃每一主題的色彩能量，輕鬆走一趟，眾神保庇，福氣又安康，而且還能邊走邊融入各神祇的庇佑祈福傳統文化中，如文昌帝君旁的鰲頭，可站在上頭「獨佔鰲頭」，也可在月老前抽紅線，結個好姻緣。

### 六神有主神祇迴廊有創意

整個圓環保庇館每個角落，都有經營團隊的巧思設計，如二樓陽台轉角上設計了一整個牆面的「藥櫃」意象，表現出大稻埕一帶中藥店林立的景象，最特別的是二樓設置

關聖帝君主題區，順保庇迴廊而上，穿越桃花林，九大龍柱護衛關聖帝君聖像，虔誠祈福，讓武財神庇佑參拜民眾事業如日中天，平步青雲。

于美人說，這座關聖帝君當時在台北圓環的地下室發現，自老圓環時代留存至今，由於外觀已沾滿灰塵，當時經營團隊進駐時，原本想請老師將神像請走，後來一直擲筊卻擲不出聖筊，老師父說關老爺想留下來，於是二樓就專門為關聖帝君設了一個神桌，也供用餐的民眾來此可以讓武財神的財



氣分享大家。另外，一旁的九龍柱也是擲筊經關聖帝君授意安排，每個龍柱皆出自名家之手，來此一定要瞧瞧。

### 中式美食料理，驚艷！

除了一樓的「保庇霸BOBEE BAR」走年輕風潮，在二樓的「保庇呷」餐廳，美食行家們在此也能嚐到很具特色的在地食材好料理，全臺第一家以保庇為主題概念的餐廳「保庇呷」，走到台北圓環2樓，全館色彩繽紛，還有可愛的三太子壁畫陪大家歡喜吃飯，真是讓大家都呷有保庇！

這裡提供的美食都是美味的中式菜色，分為單點與套餐兩大類，「圓環保庇Bobee菜單」單點菜色豐富，包括雞、牛、海鮮與蔬菜快炒類，數十種菜色各具巧思，其中三杯雞、三杯海鮮、宮保雞丁、宮保皮蛋、塔香茄牛堡、櫻花蝦炒高麗菜，都有美食大廚的超凡手藝，而最特別的糖

醋LP貝、椒香鹽豬肉、飛魚卵沙拉、酥炸尖捲更是這兒的巧思妙藝，來到保庇館必點。而套餐部分，全部都是198元，由一道主菜加三樣配菜、美味湯品組合，包括幸福愛情套餐、婚姻求子套餐、事事如意套餐、升官發財套餐、健康平安套餐、狀元登科套餐，餐餐都嚐到了經營團隊的用心，也吃出大稻埕的歷史氛圍。

來台北圓環保庇館，感受在地最動人的祈福文化，重新轉動大稻埕文藝風華，活力色彩，神氣十足，于美人邀請大家10月12日起一同來逛後火車站的美食勝地。

#### 台北圓環保庇館

地址：臺北市大同區南京西路284-1號  
電話：2656-0057  
營業：11:00-21:00（全年無休）

# 士林市場美食區 遊客最愛

## 蚵仔煎 胡椒餅 粥品 鐵板燒外籍人士都說讚！

◎圖·文／壽士壯



士林夜市商圈以陽明戲院為中心，包括了最熱鬧的文林路、基河路，以及大東路與大南路，範圍遼闊，是臺北地區最具規模、最具人氣的大型夜市商圈，數以千計的美食小吃與百貨商品店家林立，不但臺北人夜晚喜歡至此逛街覓食，其中士林市場的地下美食區，更是外縣市民眾與國外觀光客遊臺北必來的景點之一，多樣的道地臺灣小吃和各式美食，真是魅力無窮。

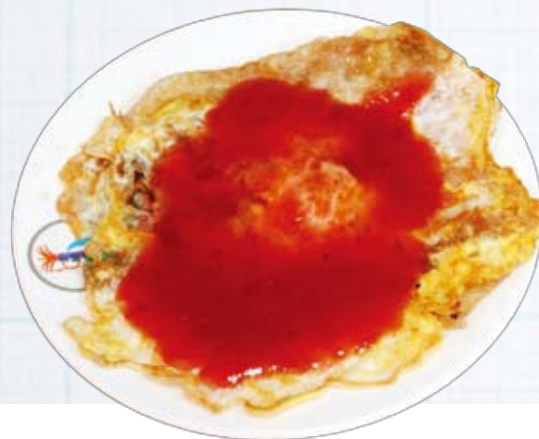
士林夜市商圈一帶的鬧區，早年是靠近基隆河的渡口，士林農產品、鱸舄、大稻埕貨物都在此交易。1909年日治時期起設立

市場，後來列為市定古蹟，由於環境、公共安全等問題，原士林市場攤商曾移至捷運劍潭站對面的臨時市場，直到2011年臺北市政府重新規劃完工，空間更加乾淨明亮，商家陸續遷入，12月25日盛大開幕並正式營業，其中B1美食區更囊括了士林小吃的精髓，許多大陸旅遊團隨著導遊揮舞的旗子魚貫進入，經典的蚵仔煎與生炒花枝已不用多說、老劉胡椒餅從天母起家成為團購美食，還有士林303的粥點與鴻寶城的鐵板燒也都是必吃的老字號美食，來到這兒必不可錯過。



### 阿婆之家

不同於一般店家菜單琳瑯滿目，阿婆之家專賣蚵仔煎和生炒花枝，營業時間才剛開始，座位已經翻了好幾輪。老闆娘親自熬製的高湯，與新鮮魷魚、花枝、筍片等食材擠滿了小小一碗生炒花枝，散發出陣陣柴魚香，軟嫩、Q彈、清脆等口感則在口中輪番上陣，儼然成為一場豐富的味覺饗宴；而傳統小吃蚵仔煎更是人手一盤，切開酥脆微焦的餅皮後，牡蠣們一一現形，底層則是翠綠的青蔬，再配上獨家特調自製醬料，淡淡的清甜與多樣的口感，令人



忍不住一口接一口。

阿婆之家已經經營了四十餘年，目前傳到第三代，傳統的好滋味不但培養了許多老顧客，更使得許多人慕名而來。來到士林市場，可別錯過這理最著名的小吃—蚵仔煎和生炒花枝。

### 天母老劉宜蘭蔥胡椒餅

老劉胡椒餅是網路上人氣NO.1的團購美食，將2.8盎司的麵糰壓扁，包入通過CAS認證的豬隻後腿肉條及宜蘭蔥，再放入窯





缸中以700度炭火烘烤8到9分鐘，隨著濃郁的香氣撲鼻而來，一顆顆金黃微焦的胡椒餅便呼之欲出了。咬下厚度適中、覆著白芝麻的餅皮，嚐到的是胡椒提味的濃郁蔥香、鹹香夠味的豬肉內餡，以及茴香、花椒等數種中藥調味的湯汁，外酥內軟的口感使人欲罷不能。除了受到天母本地人愛戴、衝上網路宅配首選，日本、香港等國外旅客也聞香而來。

胡椒餅名列CNN票選亞洲十大小吃之一，老闆劉承修從小就愛吃胡椒餅，不但拜師學藝，也親自研發新口味，包含以雞腿肉加上3種咖哩的咖哩雞口味與3種海鮮加蔬菜的海鮮口味，以滿足更多重口味饕客的味蕾。

### 士林303粥點專門店

士林303在地下美食區中獨樹一格，是這裡唯一販賣粥點的店家，自1979年以來有三十餘年的歷史，標榜不含味精、色素與人工甘味，菜單上有各



式粥品任君挑選，有經典的廣東粥、皮蛋瘦肉粥、海鮮粥以及冬粉等，一旁還附有日文翻譯，方便來自東洋的遊客一塊兒品嚐好味



道。

一上桌，豐富多樣的配料便佔據了視線，上頭各種配料輝映著底下粒粒分明軟而不爛的粥米，令人垂涎三尺、胃口大開。粥要好吃，除了米飯功夫不可少，湯頭更是關鍵，大骨、蔬果等二十多種食材以細火慢燉12小時，口感鮮甜綿密；再加入雞蛋、蝦仁、花枝、豬肝、雞肉與豬肉末，新鮮大塊的配料滋味滑溜順口，讓人直呼過癮；最後灑上油條和蔥花畫龍點睛，絕對使人流連忘返、吃了還想再吃，粥品愛好者更是不可錯過。

### 鴻賓城鐵板燒

鴻賓城創立於1989年，是最早進駐士林市場的老字號鐵板燒，牛、羊、豬、海鮮齊備，其中老闆郭明智的拿手菜「貴公雞丁」還替他拿下士林市場開幕系列活動創意美食大對決第二名，使用大成安心雞整塊腿排以太白粉和醬油、白胡椒等佐料醃製，放上鐵板加入用中藥調製的醬油、米酒以及古法烹調的黑胡椒等配料煎炒，看著老闆熟練的動作配著鐵板滋滋作響的聲音，不禁令人口水直流。套餐比單點多了白飯及兩道配菜，有傳統滋味的豆芽菜與奶油提味、香甜清脆的高麗菜，更讓人忍不住一口接一口扒飯。

除了招牌貴公雞丁，沙朗牛排、冰島鱈魚和檸檬蝦排等菜色也是人氣餐點，深受老顧客的青睞，有人一吃就是20年，連國外遊客也說讚！



### 士林市場

地址：臺北市士林區基河路101號

### 阿婆之家

地址：士林市場地下一樓85號攤  
電話：0910-122-685  
營業：15:00-24:00(不定期休)

### 天母老劉宜蘭蔥胡椒餅

地址：士林市場地下一樓43號攤  
電話：2834-2785、0966-669065  
營業：16:00-22:30(不定期休)

### 士林303粥點專門店

地址：士林市場地下一樓87號攤  
電話：2881-5111  
營業：15:00-24:00(不定期休)

### 鴻賓城鐵板燒

地址：士林市場地下一樓51、52號攤  
電話：0917-799-490  
營業：16:30-24:00(不定期休)





## 新北投、石牌商圈樂活湯旅 秋季溫泉戀 泡湯賞景嚐美味

◎圖·文／壽士壯

十月的天氣逐漸入秋轉涼，出外遊玩感覺越加舒適清爽，再也不像夏天三兩下便汗流浹背；半涼微冷的溫度，泡個溫泉再適合不過，溫泉能促進血液循環、加速修復組織，硫磺泉更能排毒、軟化皮膚角質，《水經注》中也提到溫泉可以治病。現在就利用空閒時間，偶爾給自己放個假，搭著捷運到新北投、石牌行義路上泡泡溫泉、放鬆身心，也讓味蕾嚐嚐商圈在地美食，慰勞整年下來的辛苦吧。

新北投  
站

新北投溫泉商圈

新北投溫泉商圈的泡湯溫泉、景點和美食名店，大約圍繞著中山路與光明路一帶，往陽明山方向延伸，以及中和路口一帶，溫泉從平價的大眾露天溫泉浴池、雜貨店旁的溫泉

浴室，到五星級飯店湯屋都有，出捷運新北投站後，直走過了馬路便是新北投公園，沿途有質感高雅的綠色建築「臺北市立圖書館北投分館」，也可以到溫泉博物館參觀，走上小坡後則是地熱谷，離普濟寺等景點則還有一段路途，遠近馳名的滿來拉麵就在這附近；而北投特產蓬萊排骨酥與老闆低調的綿綿冰則位於出站後左轉的中和路上，都是在地人力推秋天泡湯後必吃美食。

start

● 新北投站

● 北投站

● 石牌站





料與小菜，其中溫泉蛋外皮冰涼，裡頭蛋黃還是半熟的，搭上蔥花、海苔絲和獨門醬汁，口味清爽、美味

無法言喻，而炸魚骨則是部落客一致推薦的必點菜色。



### 新北投站 ▶ 蓬萊餐廳

標榜傳承60年料理名店的蓬萊餐廳，蓬萊排骨酥可是他們的招牌，使用北投市場新鮮溫體豬肋排，以胡椒、糖、鹽等佐料調製的獨家配方醃1天，裹上地瓜粉酥炸，麵衣酥香爽脆、排骨肉汁飽滿，令人愛不釋口，連骨頭都要吸吮得一乾二淨。

蓬萊餐廳用餐時間總是高朋滿座、座無虛席，老闆娘許貴霞說許多客人吃了會向親朋好友介紹，也不乏來自香港、大陸專程來泡湯、嚐美食的遊客。除了排骨酥，軟玉豆腐外層是炸過的麵衣，包著火腿和蝦仁、擠上美乃滋、再灑上香菜



和花生粉提味，外酥內嫩、略帶甜味，沾上特製五味醬，滋味獨特令人難忘。白玉放山雞則是自家養殖4到6個月大的放山雞，肉質鮮美緊實；香酥芋條用的是蒸熟芋頭搗泥拌入糯米粉、包裹著鹹蛋黃，酥炸後Q彈飄香；還有逢年過節預定爆滿、料多味美的佛跳牆，都是店內的人氣菜色，若吃不完帶走，還會貼心地提醒加熱方式、附上說明，保證風味依舊。

### 石牌站 ▶ 行義路溫泉美食商圈

鄰近石牌站的溫泉多位於行義路上，下捷運石牌站後可以轉搭公車前往，這一帶有許多溫泉餐廳、山莊與土雞城，一邊吃土雞大餐、一邊欣賞當地山谷特殊的地熱景觀，招來了許多遊客。銜接著行義路的石牌路至榮總這一帶商圈，則是人潮較為聚集的地方，以裕民一路為主的石牌商城晚上尤為熱鬧，除了遊客力薦、人潮總是爆滿的阿財鍋貼，學生、上班族的最愛—台灣第一家鹽酥雞也是點心宵夜首選，泡完湯、吃飽喝足後，再到獲獎無數的鳳梨酥名店毅勝食品帶點伴手禮，做為輕旅行的圓滿大結局。



### 石牌站 ▶ 阿財鍋貼

經營二十餘年、位於石牌商城內側的阿財鍋貼，雖藏在停車場後方但遠遠便能看到顯眼的招牌，主要販賣鍋貼和水餃，價格經濟公道，是在網路上廣為流傳的美食，還有知名電視節目前來採訪。每到用餐時間店面

### 新北投站 ▶ 滿來拉麵

在新北投商圈經營十餘年的滿來拉麵，知名度可不亞於這附近的溫泉飯店，許多遊客泡完溫泉都不忘來這裡吃上一碗拉麵，加上熟門知路的本地人和附近的上班族，用餐時間人潮真的會溢出店門口外。

滿來使用手擀麵條，口感Q彈有嚼勁；而湯頭則標榜純天然、使用豬大骨熬製而成，主要分為原味、正油與味噌，若味口較重也可以嚐嚐泡菜口味。食材方面堅持新鮮現煮，除了選用臺灣本地五花肉的經典叉燒，什錦拉麵的配料更是澎派，鮮蝦、魷魚、花枝、魚丸、魚板、半熟蛋...等，包準吃得撐腸拄腹、心滿意足。店內也有提供啤酒等飲





研發調味料，進口黑、白胡椒，加入中藥研磨，自1986年起多次獲得中華民國食品類消費者金牌獎。

位於石牌商城入口轉角處的台灣第一家鹽酥雞旗艦店窗明几淨，各種食材在玻璃櫥窗內一字排開，菜單上超過50種的品項，相當多樣化。老闆蔡浩然說，他們秉著

總是人滿為患，外頭的煎鍋旁還站了不少等待外帶的客人。

以手工麵皮包入使用特選五花肉加入醬油、鹽、糖等調味料醃製的絞肉，放入煎鍋五、六分鐘後，隨著撲鼻的蒸氣，一顆顆的鍋貼就可以起鍋了。阿財的鍋貼造型肥厚，外皮金黃微焦、酥脆有咬勁又不黏牙，多汁的內餡清爽不膩口，還帶著清甜的韭黃香。第二代老闆游先生表示，他們的鍋貼加入韭黃，甜香味重，口味和別人特別不一樣。店內也提供豆漿、酸辣湯、玉米湯等冷熱飲，其酸辣湯料多味美、清甜順口，不會太辣、太濃稠，尤為鍋貼的絕配。

**石牌站** ▶ **台灣第一家鹽酥雞**

台灣第一家鹽酥雞在臺共有上千多家攤位，創辦人陳延智以祖傳秘方從板橋起家，隨著加盟者越來越多，後來專注於生產、

企業化的模式與理念，嚴格管控油溫、食材與設備品質，不僅堅持每日換油，還將食材分類、使用專屬的油鍋以保證原味，並不定期推出每日一物、學生套餐優惠等方案。高品質的經營與獨特的調味獲得了許多鄰居、學生和上班族的青睞，還有許多泡湯的遊客，都特地開車拐過來外帶。除了招牌的鹽酥雞和深海魷魚，明太子翅、二節翅、雪魚卵等都是人氣居高不下的必點菜色。



**石牌站** ▶ **毅盛食品**

位於石牌路二段的毅盛食品，是石牌當地著名的烘焙坊，有別於一般麵包坊，堅持純度、天然且不加任何乳劑及膨鬆劑，最近更主打養生系列產品，自行培養活菌種，讓消費者吃得健康又安心。

毅盛的麵糰使用燙麵及老麵，混合其中的小麥及全麥都依據精準的比例加入，口感與咬勁都十分出色，而熱銷的養生系列如蘋果、桂圓、葡萄、蔓越莓雜糧麵包等，皆以自行培育出的酵母菌種製作，多種口味滿足顧客需求，一根雜糧棒搭配一杯咖啡或鮮奶，飽腹、營養又兼具美味；店內的丹麥骰子（骰子奶酪）也是一獨特招牌，方方正正如吐司的外型，一靠近便能聞到撲鼻而來的濃郁奶香，紮實綿密又富含香甜奶味的口感令人難以忘懷，曾創下團購破百的佳績。



毅盛最具知名度的還有鳳梨酥，表皮薄而酥脆鬆軟，內餡則包含吃得到鳳梨果肉的傳統、包覆著香鹹微辣肉絲的嗆辣以及Q甜不膩的桂圓香甜，屢年獲得臺北鳳梨酥文化節金獎、老外人氣獎等獎項，

**滿來拉麵**

地址：臺北市北投區溫泉路110號  
電話：2893-7958  
營業：11:00-14:00、17:00-21:00 (週一休)

**蓬萊餐廳**

地址：臺北市北投區中和街238號  
電話：2891-2778  
營業：11:00-14:00、17:00-21:00(月初週一休、週假日順延)

**阿財鍋貼**

地址：臺北市北投區裕民一路40巷5號  
電話：2826-2424  
營業：11:00-22:30 (全年無休)

**台灣第一家鹽酥雞**

地址：臺北市北投區石牌路二段59號  
電話：2821-1599  
營業：10:00-24:00 (全年無休)

**毅盛食品**

地址：臺北市北投區石牌路二段84號  
電話：2821-8128、2822-3049  
營業：06:00-23:30(春節期間休)

還有遠從日本、韓國、大陸等客戶專程前來光顧，近來更開拓宅配市場，讓大家都有機會享受到好滋味。



# 入秋國產水果輪番上市！

## 柚子、柿子、橘子甜滋滋 嚐鮮正當時

臺灣是水果王國，而正值秋季初涼的10月更是旺季，從國產柚子、柿子、橘子、釋迦、番茄、草莓，到進口的甜橙、水梨、蘋果、奇異果等，不僅產量豐富，選擇更是五花八門。現代人注重養生概念，多吃水果不但營養健康，它們更隱含許多神奇功效，例如可以滋潤皮膚、清潔牙齒、治療便秘與下痢的蘋果，能夠滋潤健胃、強化血管以預防心臟病、中風、傷風、感冒和瘀傷的柳橙，柚子可以解酒、清燥熱、通便、消口臭與腸中惡氣，番茄則能夠抗癌、預防血管疾病還能促進皮膚健康…好處層出不窮。現在就隨著編輯的腳步一同巡訪各大傳統市場找水果名店，採買最適合自己與家人的水果吧。

◎圖·文／壽士壯

### 祥品順昌果菜行

西湖市場位於捷運西湖站的西湖綜合大樓的一、二樓，衛生條件優良，除了當地住戶、該棟捷運維修部門員工、樓上老人日間照護中心顧客等較固定的客源，也有許多搭乘捷運前往採買的消費者。

而祥品順昌果菜行就設攤於西湖市場1號攤，二十幾年來老闆每天凌晨親自到中央果菜公司篩選當季最好吃的蔬果回攤位銷售，鮮甜有保證。除了親自登門選購，祥品順昌也提供電話訂購各種蔬菜、水果與農產品，也可依個人喜好宅配禮盒、禮籃，許多大直的居民都是常客，也有遠自臺東的客人特別指名呢。

※必買原因：物美價公道



### 福榮水果

位在文山區的木新市場、經營了十餘年的福榮水果是深坑萬順水果的分店，引進新店安康路果菜市場的當季水果，走的是親民路線，鎖定大眾客群，以量制價、薄利多銷。由於經濟實惠加上小販們不時地么喝，住戶里接二連三地上門，生意人潮從來沒有間斷過，攤上成堆的水果也早早就缺了一塊又一塊。老闆娘自己常常吃自家的水果、對其產品相當熟悉，因此也常常提供客人去皮與品嚐的竅門喔。

※必買原因：庶民價格俗俗賣



### 瑞安水果行

中等價位的瑞安水果行位於鄰近科技大樓的安東市場，經營應節水果禮盒批發零售。瑞安水果行的水果來自果菜市場，以盒裝整齊陳列，講求真材實料，不僅零售，連禮盒都讓客人現挑現包，品質安心看得見，28年以來深受附近住戶的信賴，生意自然蒸蒸日上。和藹親切的老闆娘陳秀貞說，「客人相信我，就會再回來買，也有人打電話來讓我直接幫他挑選。」

※必買原因：品質實在有保障



### 順發蔬果行

頗具規模的順發水果行位於湖光市場後方，各種水果多字排開，不僅設立冷藏櫃將較脆弱的水果如櫻桃特別區分保鮮，攤位四周還架著灑水器，客人也能和水果一同維持在最清涼的狀態。除了高級水果禮盒、禮籃與新鮮蔬果宅配，一位不斷忙進忙出的店員說，舉凡會議水果餐盒等各種服務，幾乎想得到的都可以提供，旁邊他的夥伴正揪著臉，辛苦地處理著會計或者其他項目的表格，想必所言不假。外頭還陳列著零賣的水果盒以及現榨新鮮果汁的招牌，真可謂一應俱全！

※必買原因：水果種類與服務齊全



### 佳新水果店

水果同樣源於萬大路果菜市場、位在臺北市中正區南門市場門口第一家的佳新水果店，選用的可都是

頂級水果。老闆娘表示，客人要最好的水果，這裡的水果品質好、價格公道，送禮自用兩相宜。除了冷藏櫃，電話宅配等服務也少不了，這裡的客群從四面八方而來，遠則舉凡天母、北投、板橋乃至桃園都有，各路人馬遠道而來、齊聚南門市場不為別的，就為佳新水果店的頂級水果。

※必買原因：一等品質送禮自用兩相宜



### 祥品順昌果菜行

地址：臺北市內湖區內湖路一段285號  
西湖市場第1號攤  
電話：2798-5932  
營業：06:30-14:30(週一休)

### 福榮水果

地址：臺北市文山區木新路三段310巷4號  
木新市場第100號攤  
電話：2938-1777  
營業：07:30-13:00(週一休)

### 瑞安水果行

地址：臺北市大安區瑞安街75號安東市場149號攤  
電話：2704-7901  
營業：08:00-20:00(週一休)

### 順發蔬果行

地址：臺北市內湖區成功路三段174巷33弄16號1樓  
電話：2792-2088  
營業：06:00-21:00(全年無休)

### 佳新水果店

地址：臺北市中正區羅斯福路一段8號  
南門市場151號攤  
電話：2396-4213  
營業：08:00-19:30(週一休)

# 南松市場生鮮南北雜貨聞名

## 改建前 再訪近一世紀風華老韻

以供應生鮮魚肉、新鮮蔬果、南北雜貨為主的南松市場，從日治時期便有攤商營業，民國五〇年代市府協調軍方收回後，協調統籌逐漸成為現在的樣貌，至今擁有近百年的歷史。南松市場位於南京東路五段與市民大道的交會處，並且鄰近八德路、撫遠街，交通相當便捷，因後來周邊設置高架橋立柱使市場與住宅區隔離，加上建築老舊、大賣場崛起，政府計畫將其改造興建為住辦兩用大樓，並將一樓規劃為原市場所用，老舊的風韻，迷人的人情味，在改建前，值得您用心來走一回。

◎圖·文／壽士壯



南松市場以生鮮蔬果及南北雜貨見長，其中雞鴨、海鮮及刀剪名店更是網路上推介的人氣名店，人們時常互相串門子、聊天抬槓，還會彼此開玩笑，就像是感情融洽的一家人，見到客人也都相當開心、熱情。「之後這裡會有兩層樓、會很乾淨、還有冷氣…」自治會工作人員一邊走一邊充滿希望地說著。在改建前來南松市場逛逛，採買之餘和市場可愛的攤販們閒話家常、品味這兒的老氛圍，也和他們一起期待未來南松市場的全新風貌吧。

### 龍興林福山刀剪店

創始於民國66年、歷史將近40年的龍興林福山刀剪店，以各種刀具的販售和修磨為



老闆娘純熟的磨刀技藝，深獲行家信賴

主，小小的店面擺滿砂輪等大小型機具，琳瑯滿目的刀具則被分門別類地排放在櫃子上。龍興的刀具除了日本原裝，也進口當地生產的上等鋼材來臺灣加工製造。標榜鋒利、好磨、耐用，不僅受到家庭、商家業者的青睞，市場的攤販也都會請老闆娘幫忙修磨刀具，甚至還有客人移民美國後還專程回來購買。

老闆娘康昭敏說，磨刀由粗至細共要經過7道手續，磨出來的刀面如豆腐一般光滑細緻，其鋒利程度也能削紙如泥，她說一把好刀可以用一輩子，下次經過南松市場，不如順道到龍興看看，無論片刀、骨刀、牛肉刀、文武刀，選一把終身受用的好刀吧。

### 四海海產

南松市場剛開業時便以海鮮市場著稱，已經經營了三十餘年的四海海產便是其中一家老店。店內除了傳統市場般的分類擺盤，還有熱炒店、海鮮餐廳常見的大型水族箱，氣宇非凡一看便知曉。

除了許多熟識門路的饕客，向四海海產訂購採買海鮮的也不乏一些餐廳店家，老闆簡辰龍的兒子就從事餐飲業，他每天到環南市場帶回當日從澎湖、



東港、富基漁港運來的活海產，養在水族箱中，24小時以活水注入以維持新鮮，龍蝦、處女蟳、大沙公、花蟹…，保證每一尾都生龍活虎。想吃新鮮漁產不必大老遠跑到漁港，來一趟南松市場準沒錯！



店內各式刀具一應俱全



傳統磨刀工法已越來越少見



削紙如泥，展現刀鋒銳利



### 南松市場

地址：臺北市松山區塔悠路40號

### 龍興林福山刀剪店

地址：南松市場6號攤

電話：2764-1588

營業：08:00-17:00(週一、日早上休)

### 四海海產

地址：南松市場36號攤

電話：2749-3708、2749-3716

營業：08:00-18:00(週一休)

洪銀龍

# “法華園金牌主廚獻藝 洪銀龍的誘人美味素菜”

前半生當一般餐廳主廚，後半生推動健康素菜志業，法華園餐廳老闆洪銀龍的素菜裡，不但有故事，還有他慈悲惜福的心，所以吃起來味道格外不同。



◎料理示範／洪銀龍 ◎圖／吳博晏·文／林淑蓉

◎料理示範食材採購／西湖市場 | 臺北市內湖區內湖路一段285號

不管是生菜素蝦鬆，還是黃金山藥，都是又經典又家常的菜，可是在洪銀龍妙手巧思改良之後，就變成一道爽口、健康、吃了還想再吃的料理。生菜素蝦鬆的前身「生菜蝦鬆」大家都耳熟能詳，在維基百科還可以找到這樣的描述：「這是湘菜系統中國美食，使用新鮮的蝦、洋蔥、荸薺、芹菜等帶有甜味和清脆特性的…」洪銀龍的前半生，對這樣的生菜蝦鬆，已經熟到不能再熟。

## 生菜素蝦鬆

改做素菜之後，洪銀龍將健康的概念加入，食材方面做了一些調整。例如，油條雖然是素的，可是油炸畢竟不夠健康，所以改用素肉鬆替代。另外，為了增加口感和營養，加入松子提味。還有，為了兼顧色相和口感，洪銀龍選用紅蘿蔔、青豆、香菇等食材，顏色比較有變化。而芹菜、豆薯(或荸薺)有脆度，可以增加口感，因此予以保留。

這道菜的材料比較繁複，洗洗切切花了不少時間，可是真的下鍋快炒，只需要五分鐘就搞定。洪銀龍舀了一匙油放入鍋內，接著將芹菜、香菇爆香，再放進豆薯、紅蘿蔔、青豆炒熟，拌醬油、糖、胡椒粉等調味料，即可起鍋分裝在萵苣生菜葉裡，再灑上素肉鬆和松子，即可上桌。

健康主義當道，事前預告要示範素菜，來了不少婆婆媽



爆香



起鍋後放在萵苣生菜葉上



之後灑上素肉鬆



再灑上松子即完成



## 生菜素蝦鬆

### ◆食材

- 1、洋芹菜1支切末、香菇1朵切末、豆薯100克切末、紅蘿蔔末1大匙、青豆仁1大匙
- 2、素肉鬆1大匙、松子1大匙
- 3、萵苣生菜葉6片
- 4、醬油1大匙、糖1大匙、胡椒粉少許

### ◆作法

- 1、鍋中放入1大匙油燒熱，放入芹菜末、香菇末爆香
- 2、放入豆薯、紅蘿蔔、青豆炒熟
- 3、加入醬油、糖、胡椒粉調味
- 4、炒好起鍋，分別放在萵苣生菜葉上
- 5、灑上素肉鬆、松子



## 黃金山藥

### ◆食材

- 1、陽明山山藥300克切成8公分條狀、百果10顆、青豆仁1大匙、紅蘿蔔泥(用果汁機打)半碗、薑末1大匙
- 2、鹽適量、香菇粉適量、胡椒粉適量、太白粉1大匙

### ◆作法

- 1、鍋中加油放入薑末爆香
- 2、加入紅蘿蔔泥略炒一下
- 3、放入一碗水，山藥、百果、青豆仁陸續下鍋
- 4、煮熟後加入鹽、香菇粉、胡椒粉調味
- 5、將山藥起鍋，在盤中擺成井字型堆高形狀
- 6、將鍋中食材勾芡之後，淋在山藥上

媽粉絲團，試吃過程意見不少。但是，最大的共識是：「不像在吃素菜。」沒錯，蝦鬆需要的爽、脆、鮮等口感具足，就是芹菜、豆薯的爽，搭配素肉鬆和松子的脆，加上香菇、紅蘿蔔的鮮，三者合而為一，真的會讓人忘了這是素菜。

## 黃金山藥

而另一道黃金山藥沒有悠久歷史，算是當代潮菜，可以用來生吃、燉湯、快炒。洪銀龍是用山藥做主軸，以百果、青豆、紅蘿蔔還有老薑作為搭配。他解釋道，因為一般做素菜時，若擔心食材性寒，就會用薑來搭配。

這道菜的食材簡單又容易處理，不過在料理過程需要注意火候，才不會發生山藥不熟或太老的疑慮。洪銀龍放油熱鍋之後，放入薑末爆香，然後放入紅蘿蔔泥略炒一下，接著放入半碗水，山藥、百果、青豆陸續下鍋，再加入調味料煮熟之後，將山藥擺井字型堆高。然後，打一點太白粉放進鍋中將剩下材料勾芡，再淋在山藥上面，加幾片青菜擺盤，即可上桌。



山藥300克切成8公分條狀



山藥起鍋後在盤中擺成井字型堆高



將鍋中食材勾芡淋在山藥上即完成



這道菜的主角爽口又養生，為了讓味道更豐富，洪銀龍使用勾芡手法，他說：「這樣可以讓山藥以外的材料味道完全鎖住，成為山藥的好搭檔。」主要食材山藥本身味道清淡，幸好搭配的材料具有煨山藥的功能，讓山藥本身的味道更多元，而濃度適當的勾芡，還可用來拌飯，一菜兩吃，省錢又環保。

洪銀龍打從14歲開始當餐廳學徒，在廚房又切又殺了廿餘年，更不免需要和客人喝酒，把身體搞壞了，後來聽從朋友建議棄葷從素，不只找回健康，家庭也更和樂。年逾耳順，洪銀龍還是不退休，他說：「美味素食是一生的志業，怎麼可以退呢？」



### 洪銀龍

法華素食餐廳董事長，電視素食料理教學，中華民國烹飪協會教授，中華美食展素食組評審委員，行政院青輔會素食專任教師，曾獲得金廚獎第4至8屆素食組獎。

洪銀龍

# 臺北樂潮服飾節

## 10.6秀出無限魅力

潮T設計大賽、新秀服飾設計大賞來吸睛

◎圖·文／臺北市商業處

服飾流行一直是文化的最佳表徵，全球各地的文明發展，無不以服飾產業作為經濟發展的開端；受惠於2012年倫敦奧運的帶動，全球運動服飾產值不斷提升，運動休閒服飾的發展趨勢轉向大眾多元。為了行銷臺北市運動休閒服飾相關產業，由臺北市商業處主辦的「臺北樂潮服飾節」，10月6、7日兩天，將在花博圓山爭艷館舉行，來自各家廠商的設計新銳，將展現他們對運動休閒服飾的設計創意，歡迎大家一起來欣賞。



為了行銷臺北市運動休閒服飾相關產業，臺北市商業處以「樂潮服飾X臺北聚焦」概念，型塑臺北運動服飾流行聖地形象，並發展「臺北樂潮服飾節」之城市節慶品牌。

### 2012臺北樂潮服飾節

臺北樂潮服飾節兩天的活動，將透過舉辦主題性暢貨拍賣會，營造服飾商圈特色，擴增服飾業者產值。另一方面，以「運動休閒服飾」為主題的臺北樂潮服飾節不僅匯集服飾產業大廠參與盛會，潮T設計大賽及新秀服飾設計大賞更能激活服飾之設計動能，提升服飾產業整體素質。

10月6、7日兩天來到花博圓山爭艷館，將可欣賞到百攤以上亮點店家的各式運動休閒服飾，包括以運動休閒服著稱的摩曼頓（全臺最大連鎖運動用品店），以及以休閒服著名的藍哥Wrangler（美國百年品牌、牛仔褲三大品牌之一）、墾趣（全國知名戶外休閒運動通路商），還有走潮牌路線的SMG（藝人林俊傑品牌）、熱血（藝人陳建州品牌），和網路上聞名、網友力推的白鳥花子（奇摩商城品牌旗艦店家）、Lifeway（國產MIT品牌）等。

### 現場回饋活動歡迎參加

凡是在活動兩天內，每日前百名消費滿三百元民眾，立即抽香港臺北來回機票乙張。另外，近百樣店家特色商品，超低底價競標，得標者還有機會抱回每日競標累計彩金。而現場消費滿額抽則有進館消費滿三百元，就有機會抽到店家提供千元以上現金提貨券。

### 潮T設計大賽及新秀服飾設計大賞

活動現場主辦單位安排了潮T設計大賞決選暨走秀頒獎，由10名設計新銳好手，於臺北樂潮服飾節進行現場整體造型實境PK秀。還有新秀服飾設計大賞決選暨頒獎，匯集全臺服飾相關科系學生作品，分組競賽PK，各組前三名於臺北樂潮服飾展中陳列靜態展出，歡迎大家一起來加入運動休閒服飾的設計天地。

### 臺北樂潮服飾節

地點：花博圓山爭艷館

時間：10月6、7日兩天，每日11:00-19:00



# 2輪簡單生活秘徑 >

## 臺北築地×果菜勝地 單車秋季一日遊 新店溪畔最大市集 上千攤逛得眼花撩亂

◎圖·文／吳博晏



秋季涼風徐徐吹拂，正是利用單車出遊旅行的好時節，尤其新店溪畔從景美到關渡，車道上盡是闔家與三五好友們相約出遊的車隊。位於新店溪自行車道華中一號水門外的台北第一果菜批發市場以及臺北漁市，因車道與水門有一點距離，很多車友們不知道拐個彎，就能騎著單車一逛全臺灣最大的傳統市集。漁市加果菜市場，共超過上千個蔬菜、水果、鮮魚攤位，若沒花個一整個上午時間，實在很難逛得完，而各式新鮮水產當天現拍、現賣，市場裡還隱藏了四、五家全臺北市超便宜的生魚片批發攤位，來逛一次，宛如劉姥姥進大觀園，令人開了眼界。



### 臺北漁產運銷股份有限公司

臺北漁市目前共有兩處，一處位於萬大路上，一處則在濱江市場，許多內行人都知道清晨到漁市的批發攤位上，一定能挑到需要的新鮮魚貨。每天清晨兩點來自全臺各地的漁產，隨著水箱卡車、冷凍車魚貫地進入市場拍賣，遠自屏東東港的旗魚、鮪魚，或者近到基隆、宜蘭、萬里的海鮮、蟹、蝦類，由有執照的魚販拍得魚貨後，就在市場裡的零批理貨場立即處理、分切，批給餐廳與一般消費者採購。因少了一層零售市場商家的轉手費用，這裡的魚貨便宜得令人咋舌，這處有「臺北築地」稱號的漁市場，也吸引許多懂門路的外國遊客上門。

臺北漁產運銷股份有限公司，前身是民國11年因淡水河運「臺北市中央卸賣市場」卸貨之便，在臺北市西寧南路設立的「臺北市中央卸賣市場」，民國15年改為「臺北市營魚市場」，民國64年5月20日遷入萬大路現址，民國77年1月1日成立「臺北漁產運銷股份有限公司」營業迄今。市場裡不論冷藏、冷凍、養殖、蝦蟹、貝類、加工及熟魚通通都有，來逛一次就知道「臺北築地」的厲害了。

臺北漁市裡面的批發拍賣交易場，一般沒有證件的消費者是不能進入，也不能向喊拍的業者直接買魚，每天市場都有保全巡場管理，一不小心就會被趕出來。消費者要買魚可到位於漁市北側的「零批理貨場」，這裡共有138攤批發商共同擺設，可供一般消費者採買選購，豐富的漁產品定能滿足您的需求。



### 零批理貨場5排1號攤

零批理貨場5排1號的老闆王志龍，是漁市裡老字號的魚攤，從西寧南路一路跟著漁市轉戰到萬大路，攤子上鮮到不能再鮮的漁產，正是行家們每天準時上門的保證。60年歷史、已傳承至第二代的王家，每天在批發市場上，用老經驗為客戶挑選各式魚、蟹，一批完後馬上拉到攤子上，進行清洗、分切、理貨等工作。尤其最近入秋後，各式螃蟹、三點蟹等慢慢進入量產，許多海鮮餐廳也都上這兒來採購。



王志龍說，挑魚要經驗，還得注意產地和鮮度，為客人把關。目前攤子上的馬頭、石斑類魚種為主力，只見他忙進忙出還要自己送貨，還好有另一半幫忙顧攤，才能應付不斷上門的客人。

### 零批理貨場7排1號攤

7排1號攤的郭東吉伯伯，是零批理貨場裡屬一屬二的老攤子了，賣魚賣了四十幾年的歷史，每天準時為客人準備新鮮的魚貨。從早期漁業興盛，一直到沿海漁產漸漸變少，改轉成養殖漁產為主力，郭老闆用實在、公道的價格，培養了一群忠誠的客人。每天大概清晨五、六點開始，採買的零售市場魚販第一批進門，接著家庭主婦、餐廳廚房採購，最後八、九點換成了一般消費者，有時遊客也會溜進來買魚。



郭老闆挑魚眼光銳利，看好新鮮度及來源之後才會出手。他說，已經是幾十年的老攤了，和客人之間有時只要使一個眼神，就知道要什麼。實在的價格、薄利多銷的經營方法，贏得大家一致的信任。

### 零批理貨場5排9號攤

這家在零批理貨場裡，以進口冷凍魚為主的百年老攤，是許多餐廳老闆和家庭主婦口中的必買名攤，攤子上的鮮魚，清一色全部都是來自歐、日進口的漁產，包括挪威的鯖魚、鮭魚，以及北極圈的扁鱈，或者是日本進口的有卵香魚和生干貝，非常多熱門路的餐廳，都直接來這攤採購，因為品質保證與鮮度，都讓客人豎大姆指說讚！

老闆連祥火特別分享鱈魚的差別，他說北極、北海只產扁鱈魚，大型的圓鱈是來南極，兩種品種不同，口感和價格也有差。老闆因每天供應餐廳需要，這裡的鱈魚、鮭魚、鯖魚都依照餐廳不同的屬性，如牛排館、一般餐廳等，分切成各式鱈魚排、鮭魚排所需的規格，再為客人送貨。

如果是喜愛吃生魚片的消費者，這裡的日本進口生干貝一定要嚐嚐，生干貝進口國很多，但其中只有日本的生干貝適合料理成生魚片，入口甘甜鮮美的感覺，真令人感動。



### 零批理貨場6排3號攤

「看書都還不一定能全懂挑魚的技巧！」擁有幾十年老經驗，已傳至第二代經營的零批理貨場6排3號攤，老闆朱顛謀來自魚販世家，挑魚的功力在市場裡令人稱讚。每天半夜兩點就上批發市場為客人挑選當天最鮮的美味，特別是許多海鮮餐廳和飯店，都是他的客人，專業的能力讓人信任。

朱老闆每天會依照客人的需要進場批魚，魚種的搭配以當季的鮮魚及經常性的魚種為主，再搭配幾種較少見、有特色的漁產，滿足客人的多重需求。現在量產的白鯧、馬頭魚、紅條都是攤子上熱門漁產，有時來他的攤子前逛逛，還會有不同的收穫，當然包括價格超便宜的驚喜！



### 零批場1115攤南豐水果行

南豐水果行是臺北市很具知名度的水果大批發商，除了萬大路的第一果菜市場及民族東路的第二果菜市場都有攤位服務客人，新店安康還有自己的門市，不論零售、批發，來這兒找水果，當季的、進口的，少見的高級水果通通都有，而且價格超便宜，不僅許多飯店、賣場和南豐長期合作，一到年節還有許多送禮的客人，一次就是好幾箱地買回家。

南豐的老闆陳信智一家人都從事水果批發和零售生意，年紀輕輕就在零批場展露頭角，從第一代到現在已有40年的信譽口碑，如果早一點來市場，看見攤子前全是推得又高又滿的水果，還有拖車來往拉貨，那種盛況真會令人有一種「掉」進水果堆的視覺震撼。陳老闆說，秋季的水果目前以韓、日進口的水梨，還有美國的葡萄、紐西蘭的奇異果及智利的蘋果最大宗。其實南豐的水果最重視鮮、甜、賞心悅目，整箱買最划算。還有一些上班族吃不了那麼多，就揪團來採買，計算機打一打真的是太划算啦。



### 全盛股份有限公司

全盛是第一果菜市場裡專攻日本進口高級水果的名攤，翁英超老闆在這個圈子已經經營了十幾年，之所以選擇專攻日本進口高級水果，是因為國人對頂級水果的需求度頗高，加上送禮用的水果禮盒市場活絡，長期經營下來讓許多客人對他的「嚴選」品質非常肯定。翁老闆的客戶來自全臺，還有南部的客人固定宅配送貨，「頂港有名聲、下港不出名」，特別是來自日本超級大顆的葡萄，顆顆飽滿玉圓珠潤的感覺，加上高甜度的優勢，一箱葡萄上千元起跳，大家還是趨之若鶩。

翁老闆說，日本的水果多樣，加上農業改良技術進步，包括葡萄、水梨、哈密瓜、柿子、柑橘…等，在臺灣都有固定的消費族群，而且還有許多高級的水果批發市場、濱江市場的水果商也常來調貨，這兒的水果禮盒絕對讓送禮者超級有面子。



### 全春水果行

全春水果行在許多餐廳及大賣場口中，是響叮噠的批發供應商，老闆徐春滿非常重視水果的品質、甜度與外觀，長期以來贏得了下游許多零售商和大賣場的信任。每天清晨兩點多就可發現攤位前來來往的拖車，一箱接著一箱的搬運到



客戶手上，剛送完貨、整間馬上又堆滿了水果箱，這種盛況還真不容易見到。



全春走大批發路線，消費者來此無法零售，至少一次得買一箱，當然因批發的價格，這整箱水果的價錢也會讓人跌破眼鏡的便宜。徐老闆說，水果的好吃、賣相和甜度是銷售的三大利器，缺一不可，當季的水果自然風味最佳。如果大家想嚐到新鮮、便宜又好吃的水果，就跟著季節走，或者翻翻水果日曆就知道了。

### 全能水果行

這攤果菜市場裡的知名老店，已有四十幾年歷史，老闆張全能和女兒、女婿一起經營專業的鳳梨水果批發生意，整個攤子只賣一種水果——鳳梨，算是市場裡的異數，因為鳳梨產季集中在夏季，冬季產量少，不過這幾年下來因鳳梨的改良品種越來越多，也讓冬季的鳳梨產量比起以往要多了些。

張全能和女婿尤西津，被人尊稱為「鳳梨達人」，來自關廟的張老闆從年輕北上，就在果菜市場幫人賣鳳梨，後來自己開業到現在。豐富的經驗讓他挑鳳梨可是十分老到，不甜的、裡面有問題的都難逃他的眼睛，而他的女婿還上電視分享臺灣鳳梨的故事。

現在的鳳梨經過改良，已經有多達十幾種的品種，如16號的甜蜜蜜、17號的金鑽鳳梨、20號的牛奶鳳梨都是目前比較受歡迎的品種，至於較酸的土鳳梨現在大多拿去做鳳梨酥了，比較少在果菜市場出現。喜歡鳳梨的消費者可以來這兒挑自己喜歡的品種，張老闆不僅批發給傳統市場、大賣場、餐廳之外，還有零售服務，讓很多家庭主婦感到十分貼心。



### 東南水果行

就在全能水果行對面的東南水果行，也是專賣單一水果——芭樂聞名的老店，老闆許功南可是大有來頭，他是臺北市青果商業同業公會的事務長，早年曾經在南部經營電器生意的許老闆，因緣際會下回到臺北賣水果，他說，水果是很養生又有能量的食物，客人們吃了水果後健康、開心，又會再回來買，這種彼此有正面能量回饋的生意他很喜歡，於是在市場一賣就40年。



之所以會選芭樂當唯一的水果主角，是因為早期在南部交了很多朋友，南部的高雄燕巢又是芭樂生產的重鎮，為了協助好朋友和農民們能把芭樂銷出去，就一頭栽進芭樂的世界。許功南說，現在芭樂已經跳脫早期上不了供桌上的那種景象，經過改良後的芭樂，真是又大又飽滿，甜度更是嚇嚇叫，成為供桌上的熱門水果，而且現在一年四季都有出產，不用擔心季節不對吃不到。

目前最熱銷的芭樂，大概有帝王、水晶無籽、紅心、珍珠、牛奶等品種，產地則以高雄燕巢、臺南後壁和彰化溪州最多。來這兒的消費者要特別注意，芭樂要整箱買喔。

#### 臺北漁產運銷股份有限公司

地址：臺北市萬華區萬大路531號

#### 台北第一果菜市场

地址：臺北市萬華區萬大路533號

#### 零批理貨場5排1號攤

地址：臺北漁市零批理貨場5排1號攤  
電話：0932-308-259  
營業：02:00-12:00 (週一休)

#### 零批理貨場7排1號攤

地址：臺北漁市零批理貨場7排1號攤  
電話：2309-9299  
營業：02:00-12:00 (週一休)

#### 零批理貨場5排9號攤

地址：臺北漁市零批理貨場5排9號攤  
電話：0925-618-276  
營業：02:00-12:00 (週一休)

#### 零批理貨場6排3號攤

地址：臺北漁市零批理貨場6排3號攤  
電話：0932-026-429  
營業：03:00-09:00 (週一休)

#### 南豐水果行

地址：第一果菜市场零批場1115號攤  
電話：0933-555-566  
營業：02:30-12:30 (週一休)

#### 全盛股份有限公司

地址：第一果菜市场零批場0615號攤  
電話：2242-0997、2337-8885  
營業：02:00-11:00 (週一休)

#### 全春水果行

地址：第一果菜市场零批場0822號攤  
電話：2332-9706  
營業：03:00-12:00 (週一休)

#### 全能水果行

地址：第一果菜市场零批場1126號攤  
電話：2309-8184  
營業：03:00-10:00 (週一休)

#### 東南水果行

地址：第一果菜市场零批場1025號攤  
電話：2332-0805、0933-701-910  
營業：03:00-12:00 (週一休)

# 傳統市場生魚片名店大集合

## 厚切×超鮮×美味 今生必嚐經典

生魚片是以新鮮的魚貝類做為食材，將其生切成片，蘸調味料食用的食物總稱，而其中又以日式料理為大宗。近年來隨著市場國際化、資訊傳播快速、衛生條件進步，國人對生魚片的接受度普遍提高，但大多數民眾仍然認為生魚片是花大錢到高級餐廳才能吃得到的料理，殊不知許多傳統市場內便隱藏著如此美味。

◎圖·文／壽士壯

為讓讀者們可一嚐傳統市場裡的生魚片鮮滋味，本刊特別嚴選四家隱身於傳統市場的生魚片，攤攤都是網友饕客們力推的名攤，包含三五好友一同嚐鮮的海鱻味刺身壽司屋、小巧精緻的丸合綜合生魚片專賣、以豪氣虜獲遠親近鄰的阿留申生魚片與外國人罰站也要吃的阿吉師，準備好來一場生魚片的美味大PK了嗎？

### 海鱻味刺身壽司屋

海鱻味隱藏在鄰近剝皮寮的直興市場內，但才開工不到半晌，許多熱門知路的客人便陸續湧入，還常常有人尚未開始營業就在店外探頭探腦了。標榜五星級的平價享受，海鱻味選擇品質最好的海鮮，精準調配水、



米、醋的比例，攤位上掛著日本風的布條和燈籠、放著當下流行的音樂，名片上還印著「聚餐訂位請提前預約」，果真相當適合三五好友一同聊天小酌。

海鱻味的招牌火焰握壽司以火槍烘烤至外緣微焦，軟嫩溫熱的魚肉、比例恰當的醋飯中間夾著一點哇沙米，微嗆但溫和舒暢；生魚片沙拉則以生魚片蓋著淋上和風醬、芝麻醬等配方所調配特製醬料的生菜，味道清爽順口、搭配絕妙；還有以海苔包裹新鮮時蔬與炸蝦的炸蝦生菜捲，由於保存時間較其他菜色長，若已經無法克制地灌下太多店內免費提供喝到飽的鮮魚味噌湯與茶飲，可以選擇帶回家中慢慢品嚐回味。



前兩代賣魚的經驗使老闆林笠銓對漁產的種種都瞭若指掌，雖然才開店7年，但名聲早在網路大紅大紫，他說店內客人多為網路介紹，牆上還打趣地貼著「請各位大大記得打卡」。

### 丸合綜合生魚片專賣

東三水街市場，同樣位在剝皮寮附近，裡頭的丸合生魚片也是小有名氣。第三代老闆周鴻祥每天從批發市場引進東港、基隆和屏東當天的新鮮漁產，價格經濟實惠、魚肉片片肥厚，鄰居們都知道來這裡買，不但有老客人移民後專程回來，還有孩子不到十歲就開始吃，每次都指定要



媽媽買回家，觀光客來晚了看到空空如也的攤位也大嘆可惜。

丸合除了生魚片，也販賣各類漁貨食材、批發給飯店。偷偷透露，想吃握壽司，可以向丸合自行批貨、將切好的生魚片拿到對面的「金禾壽司」，讓他們加工製做，這可是內行人才知道的吃法。不過丸合沒有座位，他們會隨袋附上冰袋以維持新鮮，兩、三小時內食用皆可，除了拿到金禾壽司，老闆說可以在市場外的便利商店坐在吧台買瓶飲料搭配，或到剝皮寮歷史街區一邊享用一邊欣賞街景也別有一番風味。



### 阿留申生魚片

位於永春市場角落的阿留申，攤號「34」號已經點明了他就是來賣「沙西」米，老闆阿萬跑船10年，性情豪爽，上門的客人都不免要哈拉兩三句，經營20年來頗受遠親近鄰的青睞，下午三、四點已經排到橫跨別的攤位，他當場一個又一個地認人並說「她從小姐吃到歐巴桑」、「這個也是打小就來買了」，遇到老主顧還會幫他們加料，甚至讓客人現切現吃。

老闆每天自從基隆港批新鮮的野生魚，



地把攤上的生魚片全部打包給你呢。

### 阿吉師生魚片

阿吉師位於緊鄰天母棒球場的士東市場內，小小的攤子只能容納8位客人站著食用，但許多人仍然甘願大排長龍，大老遠就能看到許多慕名而來的人潮，其中更不乏許多外國面孔，都是為了一嚐阿吉師生魚片的風采。

擁有四十餘年經驗的老闆阿吉師對各種海鮮的特性瞭若指掌，從海鮮刀工、醬料、醋飯比例拿捏等關鍵細節，拿捏得恰到好



切的是一片比一片還厚，200塊錢的生魚片數一數居然有15片，可說是俗擱大碗。問到他自豪之處，他仍然不改開玩笑的本色：「我有一個得力助手—我親愛的老婆。」下次帶兩手啤酒去見老闆，他說不定會阿沙力

處，阿吉師使用基隆、濱江與三井日本料理貿易部門進口多達數十種高級食材，堅持以海鮮原味呈現，不知道如何下手的客人，也可以告訴老闆個人預算讓他做安排，依照不同口味從清淡的鰻魚開始慢慢加重，玉子、龍蝦沙拉、海膽手捲、各類握壽司、炙壽司、干貝壽司、鮑魚…等，每一口都是紮實的功夫，吃得到滿滿的幸福。店內的湯品也是一絕，青蔬、昆布、柴魚片、檸檬皮、鳳梨皮加入魚肉及魚骨，喝進一口，滿嘴都是海鮮的濃郁鮮甜味，令人忍不住添了一碗又一碗。

### 傳統市場生魚片名店PK表

項目	海蠡味	丸合	阿留申	阿吉師
魚種選擇	4、5種	十餘種	6種	數十種
魚鮮來源	基隆	東港、基隆和屏東	基隆	基隆、濱江與三井日本料理貿易部門
食材鮮度	當日批貨 ☆☆☆☆☆	當日批貨 ☆☆☆☆☆	當日批貨 ☆☆☆☆☆	當日配送 ☆☆☆☆☆
價位	400-500元	150元以上	不限金額	800-1200元
用餐舒適度	雙人、四人座	帶走或一人座 (金禾壽司)	帶走	站著吃
附註	免費鮮魚味噌湯、茶飲			免費鮮魚味噌湯或鮮魚蔬菜湯



#### 海蠡味刺身壽司屋

地址：臺北市萬華區康定路172巷直興市場  
電話：2314-3990  
營業：16:30-22:00(週一休)

#### 丸合綜合生魚片專賣

地址：臺北市萬華區三水街93號  
電話：2306-8809  
營業：09:00-14:30(週一休)

#### 阿留申生魚片

地址：臺北市信義區松山路294號永春市場34號攤  
電話：0952-710-102  
營業：平日 15:00-19:00、假日 10:00-19:00(週一休)

#### 阿吉師

地址：臺北市士林區士東路100號士東市場88攤  
電話：2834-6136  
營業：10:30-17:00(週一休)

# 2013年台北花市花樣派對

## 精緻花卉月桌曆 上市熱賣中！

◎圖、文／台北花市企劃課



蝴蝶蘭(10月)—高貴、典雅的代表

花卉的各種繽紛色彩與花樣，總是給人豐富感，生活中如能充分融入如此多彩的美麗氛圍，那我們的生活將因為有各種花卉的點綴，更能顯出精神上的富裕，台北花市為表達如此理念，設計出2013「花樣派對」月、桌曆，只要在家中懸掛一幅「花樣派對」月曆，就能讓豐富花卉之美，漫延到生活的每個角落，我們的視野也會因為多了繽紛花卉的妝點，生活中肯定充滿了驚喜、浪漫及幸福感覺，在2013年天天都精彩！



大小菊(2月)—高風亮節的代表



康乃馨(5月)—獻給最愛的媽咪



非洲菊(8月)—微笑的傳遞者

### 最精彩的花卉派對

台北花市精心製作的2013年花卉月、桌曆，以「花樣派對」為主題，每一月份圖案都是當季最優質、美麗的花卉，如5月份的康乃馨、8月份的非洲菊及12月的聖誕紅等，每張圖片都是由專業攝影師及設計師精心設計，翻開每一頁看到的都是最完美的花卉照片，加上精采的風格設計，更具精品珍藏的高度價值，台北花市希望透過花卉月桌曆的推廣，讓更多的民眾喜歡花卉，並為了讓每個人都能擁有這份作品，台北花市推出各種優惠方案，期待更多人一起加入熱愛花卉及珍藏花卉月桌曆的行列。

2013年台北花市精緻花卉桌曆—花樣派對



### ★規格

月曆	桌曆
對開直式76 X 52公分	直式24 X 17公分
單面全彩印刷共13張	雙面全彩印刷共15張
120磅特級銅版紙	180磅特級銅版紙

### ★售價(含稅)

份數	月曆(元/份)	桌曆(元/份)
1-19份	130元	80元
20-99份	110元	70元
100份以上	90元	55元

### ★說明

◎訂購達100份(含)以上，除享本島免費單點運送外，另享有每100份送10份的優惠。◎月、桌曆分開銷售與搭贈，並提供套印服務，詳情請來電洽詢。

### 台北花市

地址：臺北市內湖區瑞光路321號  
 電話：2659-5729分機503、510企劃課  
 營業：04:00-12:00  
 捷運：文湖線於「港墘站」2號出口直走50公尺左轉2分鐘即抵達  
 公車：21、552、645、902、藍27、紅3、紅31、小2於「台北花市」站下車即抵達。  
 網站：www.tflower.com.tw

## 市集好康A！

# 中山市場人氣名攤&超級美食 大回饋

服飾×水晶吊飾×熟食 消費即贈 市場招牌什錦麵免費招待

# 10.09(二)~10.31(三)

市集好康A單元為答謝讀者們長期的支持，加上中山市場重新開幕迎賓，特別商請市場超級人氣名攤：鶯歌號、吉慶飲食部、晶晶、阿蓮的店精品服飾提供優惠回饋讀者。凡自10月9日起至10月31日止，憑折價券至店家消費，除依折扣價回饋外，各店前10位蒞臨消費之來賓，加送吉慶飲食部最受歡迎招牌什錦麵乙份，數量有限、送完為止。



什錦麵乙碗(不含小菜)

吉慶飲食部 | 地址：中山市場一樓33號攤 | 電話：2561-4512 | 營業：08:30-15:00 (週一休)

## 阿蓮の店(幸福久久)

### 全店服飾

憑券 讀者獨家優惠價

**全面折扣價後再九折**

使用期限：101年10月9日至10月31日

地址：臺北市中山區長安西路3號  
中山市場11號攤

電話：2523-1351  
營業：10:00-15:00 (週一休)



## 晶晶珠寶店

### 奧地利水晶吊飾

原價1個/250元

憑券 讀者獨家優惠價

**1個/100元 (限量8組)**

使用期限：101年10月9日至10月31日

地址：臺北市中山區長安西路3號  
中山市場27號攤

電話：2542-8322  
營業：09:00-15:00 (週一休)



## 鶯歌號

### 美味燻雞

原價1隻/550元

憑券 讀者獨家優惠價

**1隻/450元**

使用期限：101年10月9日至10月31日



### 煙燻花枝

原價1斤/480元

憑券 讀者獨家優惠價

**1斤/420元**

使用期限：101年10月9日至10月31日



### 紅燒滷豬蹄

原價1顆/260元

憑券 讀者獨家優惠價

**1顆/220元**

使用期限：101年10月9日至10月31日

