

# TAIPEI

## 市集快訊

玩味商圈

2012/05 May

5/7~7/1

101年臺北夜市打牙祭

邀您闖家壓馬路

市集好康A! 升級版

來永春市場採購, 江浙料理免費嚐  
詳情請見P. 44

名人來帶路

生魚片 魚丸 芋粿巧 街頭吃到街尾  
小王祖賢 **王思偉** 邀您來逛東三水街

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: 02-2341-5241分機2804 http://www.ctma.taipei.gov.tw GPN: 2009701841 ISSN: 1995-7513 定價: 18元



## 揚升! 黃金十年 廉政啟航 廉政署與您共創廉潔家園及誠信社會

### 01 一個公約

聯合國在2003年通過「反腐敗公約」, 其中第6條與第36條特別要求締約國成立一個或數個肅貪與防貪的機構, 我國雖非聯合國反腐敗公約簽署國, 惟依憲法規定尊重條約及聯合國憲章之宗旨, 作為國際社會的一員, 亦有義務落實該公約的精神。法務部廉政署是我國唯一符合反腐敗公約的專責廉政機關, 以向國際社會展現我們肅貪與防貪的決心。

### 02 二個功能

法務部廉政署是兼具預防性反腐與專責性肅貪雙重功能的廉政機關, 採「標本兼治」為核心理念, 以反貪與防貪為主, 處肅貪為輔, 本於「預防」思維, 致力於讓全民正確的認識貪腐之危害, 擴大社會參與反貪, 並在下教有扎根, 同時落實廉政倫理規範與強化機關內控機制; 倘仍有公務員知法犯法, 將視具體情節, 分別啟動行政懲處、刑事追訴, 及時對其他公務員形成警示效果, 嗣後再就個案檢討機關貪瀆高風險之管理措施, 進而策進預防機制, 逐步完善各項制度。

### 03 三大目標

法務部廉政署的三大目標是: 降低貪瀆犯罪率, 提高貪瀆定罪率及保障人權。[降低貪瀆犯罪率]就是透過反貪及防貪來完備並落實廉政法制, 使得貪污變少; [提高貪瀆定罪率]是肅貪工作要精緻, 期前辦案是肅貪工作有據的人能夠被定罪; [保障人權]則是要建立嚴謹的辦案紀律, 行使職權要謹守工作倫理, 確實毋枉毋縱, 保障人權。

### 04 四大任務

法務部廉政署肩負國家廉政政策規劃推動、反貪、防貪及肅貪等四大任務。署本部設置綜合規劃、肅貪、防貪及政風業務四個組, 另在北、中、南各設有一個外勤調查組, 初期以預算員額180人運作, 人力極為精簡, 將持續結合檢察、調查、政風體系及其他政府機關, 凝聚共同打擊貪腐的力量, 策進國家廉政建設。

### 07 七項重點

- 法務部廉政署將持續推動下列7項重點工作:
1. 貫徹廉能施政
  2. 結合公私部門
  3. 開發反貪工具
  4. 健全廉政法制
  5. 起於獨立辦案
  6. 遵守程序正義
  7. 定期公布資訊
- 提供防貪指引  
深化專業倫理  
推動行政透明  
同步接軌國際  
杜絕任何干預  
保障基本人權  
接受各界監督

# 市集快訊

## 玩味商圈

TAIPEI 101年4月30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—戴學遠、簡麗淑、張雅惠、蕭婉玉  
翁羽萱、潘鳳凰、孫秀蕊、賴佩祺  
黃泰豐

統籌企劃—溫修煒、陳薇如、俞佳明、陳貞儒  
吳翠琴、王祥芳

指導單位：臺北市產業發展局  
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4月30日

期別—101年5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！



### 02 名人來帶路

小王祖賢王思偉 邀您來逛東三水街！  
生魚片 魚丸 芋粿巧 街頭吃到街尾

### 08 夜市閒逛趣

5/7~7/1 101年臺北夜市打牙祭邀您闔家壓馬路  
吃喝玩樂大富翁 暢遊夜市還有機會拿大獎

### 12 特別報導

母親節傳統市集  
花店抗漲大行動



### 17 臺北捷運輕旅行

士林觀光夜市商圈旅行心動線  
逛出士林、華樂市場的濃濃人情味

### 26 美食的秘密

市場好食材 料理出美人美食  
膠原嬌顏湯 荷米纖香飯



### 30 一日品味臺北

台北地下街  
車站周邊最大服飾百貨電子城  
二百家商店琳瑯滿目 逛街、追流行最佳去處

### 38 幸福的滋味

鼎珍坊 聞人的美食基地  
吞舌菜、老鴨煲 喫到舌尖全活跳起來

### 42 園藝新美學

五月感恩母親節的最佳獻禮  
各式康乃馨代表不同的含意



### 母親節一束馨鮮表情意

時序又到了五月，一年一度的母親節即將來臨，每年讀者們為了幫媽媽過節總是絞盡腦汁，張羅母親節大餐、買蛋糕、送禮物，更重要的是獻上又香又美的康乃馨。今年本刊編輯部特地為大家走訪傳統市場裡的超人氣鮮花店，同時拜託店家特別提供獨家優惠折扣給讀者，附在店家介紹下方的折價券，歡迎多加利用。

本期傳統市場介紹，由「小王祖賢」王思偉帶大家到東三水街攤販集中場，這處艋舺龍山寺周邊最熱鬧、最長的市集，新鮮的水果攤、生魚片、炸物和芋粿巧等，都是來到市場不可錯過的好物，臨走前永恆製麵的麵條，買回家絕對令人回味。

「臺北城捷運輕旅行」單元，這次用早上的時間，帶大家逛逛士林觀光夜市商圈，從劍潭站的士林市場出發，穿過大北路、大東路，走訪老牌的士林刀名店和公民會館，最後再逛逛熱鬧非凡的華樂街攤販集中場。花兩、三個小時，嚐古味、逛古蹟，體會完全不同的士林風貌。

而「一日品味臺北」這次為讀者介紹目前正在進行12週年慶的台北地下街，精彩慶祝活動到5月12日，另外地下街從東逛到西，本刊為讀者搜尋了7家一定要逛的特色好店，花點時間來逛逛心情將大不同。

市集快訊玩味商圈 編輯部

名人  
來帶路

# 小王祖賢 王思偉

## 邀您來逛東三水街！

### 生魚片 魚丸 芋粿 巧街頭吃到街尾

◎文／羅思 ◎圖／吳博晏 ◎化粧／何耐銀 ◎髮型／邱韞宸  
◎彩粧提供／ATELIER PARIS ◎造型設計／劉穎 ◎服飾提供／7ages

東三水街向來是艋舺地區最知名的零售攤販集中場，由於和新富市場連結在一起，古蹟加老市場，除了當地的婆婆媽媽們，市場還吸引許多遊客來此造訪。為帶大家一探東三水街裡各名攤的魅力，有「小王祖賢」之稱的廣告界明星王思偉，用她逛傳統市場的經驗，帶大家來東三水街找好吃、好買的老攤，其中阿賢的漂亮水果、丸合買氣超旺的生魚片，還有真材實料的大豐魚丸，您一定也要來試試。

王思偉從高二就進入這圈子，學生時代在信義區逛街時被星探發掘，高中還半玩票性質拍廣告，中原大學畢業後，就全心全力投入工作，因身高178公分，走在路上或逛菜市場，經常成為路人目光焦點，這次帶大家逛東三水街攤販集中場找知名老攤，一整個上午成為市場裡的吸睛Spotlight。



## 永恆 專業製麵

「美女賣麵，頭家換人做做看」，王思偉樂當賣麵姑娘，因為，她愛吃麵。她說，這家永恆專業製麵已有35年的歷史，賣的有手工板條、水餃皮、陽春麵、刀削麵、油麵、意麵，永恆製麵還得到臺北市政府頒發的臺北市製麵業衛生優良自主管理認證。



永恆專業製麵老闆鄭遠識，當了3年麵學徒後，就開始自己創業。為什麼學做麵？他說：「我爸爸跟我講，做麵好賺，有一技之長，不會餓死，再說做麵即使生意不賺錢，至少也有麵可以吃，現在做麵有賺頭更高興。」永恆製麵攤位前面賣麵，後面裝了一部很大機器專門製麵，現在大部分都用機器，很少用手工了，製麵要靠功夫，水要加多少，發酵到什麼程度都是經驗累積而來的心得，麵條是否Q彈，和麵粉的特性、天氣都有關係，全是功夫。鄭老闆強調，永恆的麵Q、好吃，這完全是35年來，和麵糰慢慢搏感情培養出來的，親自體驗就會有答案了。

### 丸合 綜合生魚片 專賣

丸合綜合生魚片專賣攤，是東三水街市場最有名的生魚片專賣店，門口掛著一長布條，上面寫著：「在地傳承60年，新鮮、平價美味。」

這正是這家小攤子人氣紅不讓的背後原因。旗魚、紅魷、海鱺、鮪魚、黃金魚…，應有盡有，新鮮看得見，買生魚片的客人源源不絕，連想打斷一下老闆娘的時間一起拍個照都很困難。周老闆低著頭，很用心地為客人切著超厚片的生魚片，刀功、切法毫不馬虎，切鮭魚生魚片時，大塊的魚肉先將外面薄薄一層魚皮切掉，光看老闆的刀法都很過癮。慢慢地把魚皮片去，客人們可是看得一身冷汗，深怕魚皮切破了，怎麼辦？但老闆功夫太好了，片得完美無缺。其實老闆沒學過雕工，全憑經驗熟能生巧，變成了一種真本事。



丸合把每一種生魚片都當成精品一樣看待，客人看了食指大動，忍不住想嚐鮮，包裝盒裡配色、擺盤都搭得很有藝術感，用蘿蔔絲墊底，一排生魚片、一排刀功細緻如雕花的小黃瓜，整齊地排列著，比一般日本料理店更精緻，擺盤這麼漂亮的生魚片，大飯店還不一定有呢。老闆娘郭文娟說，我們也有外送餐廳，來這裡的都是老主顧，為了達到百分百新鮮，丸合還用特殊保冷包裝，4小時內外帶絕對新鮮。老闆說，丸合迄今已是第三代，但賣生魚片算是第二代，最早阿公是賣魚專家，到爸爸接手時，為了提升檔次才改賣生魚片。丸合進的都是高級魚，平價賣口碑很好，切生魚片剩下來的鮭魚頭，一個還可以賣個幾百元，讓客人回家煮湯。



### 大豐 魚丸店



在大豐魚丸店，王思偉充當店員，很多客人都問老闆，你們什麼時候請了一個這麼高這麼漂亮的女員工。大豐魚丸店最有名的是花枝丸、肉丸、魚丸和貢丸，老闆最驕傲的是，這些人氣美食都是手工現做，受歡迎的還有現炸蝦捲、牛蒡、鰻魚、土魷魚、旗魚、福州魚丸。肉羹和肉丸能夠這麼好吃，是因為用新鮮、溫體豬肉現醃幾小時後再料理，所以，吃起來Q彈有咬勁。

大豐魚丸店也是祖傳三代，原來鄭先生家住高雄，後來搬到基隆做生意，因為雨季實在太長，就再搬到臺北。本來是在西門市場做丸子，採寄賣方式，到了傍晚人家沒賣完又都退回來，根本賺不到錢，後來乾脆自己經營，從此在東三水街攤販集中場生根，至今已賣了四十幾年。

大豐魚丸店現由第三代鄭靖騰接棒，他和員工一樣，站在熱燙的鍋爐邊，翻滾著現煮現賣的各式丸子和肉羹塊，媽媽和太太則站在攤位前招呼客人，鄭媽媽說，初一和初二最忙，鄭老闆退伍回來開始接棒，他說，小時候這裡就是我的遊樂場。除了在市場批發零售之外，鄭靖騰的太太聰明伶俐，跟上時代潮流，架網站、做網路生意，團購客戶一大群，也打響大豐的名號。

## 阿賢 高級水果

阿賢水果攤位置真漂亮，剛好就在東三水街攤販集中場的入口，攤位號碼1號，五顏六色、新鮮漂亮的水果令人垂涎。蛋蕉小巧可愛，鵝黃顏色，看了都想買回家，還有逛剝皮寮的大陸遊客，不小心逛來這兒，一看見大陸少見的水果就狂掃貨，猛嚐臺灣水果的鮮甜，而老闆阿賢也算做足了國民外交。他笑說，蛋蕉香又甜，老人小孩都愛吃，蓮霧是屏東來的，外皮光滑帶點暗色比較好吃，有皺摺的，不好吃。至於哈密瓜、蕃茄也都甜到不行，鳳梨要挑重一點，而遊客最愛的釋迦，阿賢只賣傳統釋迦，因為鳳梨釋迦沒有釋迦味。「今年枇杷最好吃，挑枇杷要挑外型圓一點的品質比較好，也比較好剝皮，這種枇杷一盒100多元。」他說。

老闆阿賢一看到我們，一點都不藏私，露哩叭啦話術說得很溜，舌頭也不打結，他教我們挑選水果的秘訣，「你看！你看！這是牛奶蕃茄，是有機的，還有臺灣安全蔬果認證，保證吃得安心。」攤位上還有一種很特殊的水果叫黃金果，又稱人蔘果，是澎湖特產，口感類似哈密瓜，具有降血糖、降血壓、清涼解毒的功效。阿賢以前是在宜蘭種芭樂和蓮霧，自己種的不見得好吃，後來才想乾脆搬到臺北，批一些品質好、漂亮好吃的水果來賣，在這裡賣水果超過30年，幾乎成了東三水街的地標。



## 三水傳統 手工粿店



三水傳統手工粿店是東三水市場的傳統美食，專賣草仔粿、芋粿巧、紅龜粿、蘿蔔糕、發糕、手工湯圓、年糕、麻糬、壽桃、油飯…等，現由老闆董敏卿一個人顧攤子，她才六十多歲，但已經在這兒賣了五十多年。「我國小畢業就和爸爸一起做到現在，爸爸以前是做別的生意，因為車禍才改做手工粿仔，生意都不錯。」她說。

每天早上四點鐘起來蒸粿、做粿，賣到下午四點休息後，回家又得開始備料，準備明天的生意，雖然老闆董敏卿已有歲數了，但對工作的熱情依舊，今年，她還打算把三水傳統手工粿店，改名為「紅龜伯」手工粿店，而且還申請商標註冊，可見，她的拼勁可不輸年輕人喔！



### 東三水街攤販集中場

地址：臺北市萬華區東三水街（昆明街與康定路之間）

### 永恆專業製糕

地址：東三水街攤販集中場東121攤  
電話：2306-0402  
營業：08:00-18:00（週一休）

### 丸合綜合生魚片專賣

地址：東三水街攤販集中場東031號攤  
電話：2306-8809  
營業：09:00-14:30（週一休）

### 大豐魚丸店

地址：東三水街攤販集中場東044號攤  
電話：2306-0532  
營業：07:00-16:30（週一休）

### 阿賢高級水果

地址：東三水街攤販集中場1號攤  
電話：2306-6161  
營業：07:30-19:30（週一休）

### 三水傳統手工粿店

地址：東三水街攤販集中場東056號攤  
電話：2308-3503  
營業：07:00-16:00（週一休）



華西街  
夜市



臨江街  
夜市



夜市間挺趣

寧夏  
環保夜市

# 5/7~7/1

## 101年臺北夜市打牙祭 邀您闔家壓馬路

### 吃喝玩樂大富翁 暢遊夜市還有機會拿大獎

喜歡逛夜市的民眾有福囉！由臺北市市場處主辦的「101年臺北夜市打牙祭」夜市聯合促銷活動，五月份隆重登場，除了老饕們喜愛的夜市美食小吃外，還有豐富的大獎等著大家帶回去，喜愛夜市走透透的朋友，千萬別錯過囉！

### 吃喝玩樂大富翁 暢遊夜市101名攤

您有玩過地產大亨嗎？臺北市市場處為讓民眾體驗夜市美食與夜市文化之美，特別企劃為期2個月的夜市聯合促銷活動，讓您創造屬於自己的夜市人生大富翁！

結合傳統美食與玩樂聚集的「夜市」，不僅為市民日常吃喝玩樂的消費場所，也是國內外遊客造訪臺北市必遊之景點。由臺北市政府產業發展局指導，臺北市市場處所規劃主辦的「101年臺北夜市打牙祭」系列活動，於5月7日隆重登場，展開為期兩個月的活動。這項結合臺北市8處知名夜市，以「夜市大富翁」為主題，週週推出主打夜市進行促銷，串連臺北夜市大富翁、機會命運刮刮卡、過路優惠大補帖、夜市真「週」到等四大促銷活動，讓遊客吃遍道地風味小吃。同時，也可以享盡玩樂氛圍，邊吃邊玩，絕對會讓每一位遊客滿載而歸、不虛此行。



### 臺北夜市大富翁 機會命運刮刮卡

在5月7日（週一）至7月1日（週日）活動期間，持大富翁集章地圖於8大夜市101攤特色攤位消費即可獲得該攤戳章1枚，依照集章完成度，可兌換貼心好禮。凡集滿30個戳章，即可兌換150元夜市抵用券；集滿60個戳章，即可兌換300元夜市抵用券；高達75,000元的夜市抵用券等著您！

而前10位集滿101攤戳章的夜市達人，將受邀至活動閉幕典禮獲頒獎盃及獎品，歡迎各位夜市達人前來挑戰！另外，活動期間至8大夜市指定攤位消費滿額即送限量刮刮卡，有機會刮中限量贈品，或可參加抽獎，頭獎保證超值，千萬不可錯過！



### 過路優惠大補帖 夜市真「週」到

本活動期間，還將由8大夜市輪番提供各週優惠，並於活動網站提供優惠酷碰券下載列印服務。持指定夜市優惠酷碰券，於該夜市活動週期間至指定攤販消費，即可享有當週獨家優惠，數量有限，送完為止。配合8大夜市活動週時間，憑該活動週夜市任一枚戳章，於當週週六、日持集章地圖，至該活動週夜市服務處，還可兌換神秘小禮物，數量有限，排隊動作要快。

逛夜市的樂趣除了能滿足口腹之慾外，還能盡情玩樂拿好康，主辦單位規劃的四大活動主要目的，就是要讓遊客能走遍各大夜市享樂無限，邀請大家一同來參與101年夜市盛大的嘉年華會。

活動詳情請至網站查詢：

<http://www.2012nightmarket.tw>

FB粉絲專頁：臺北夜市好康特搜團

<http://www.facebook.com/taipeinightmarket>

廣州街  
夜市

饒河街  
夜市



延三  
夜市

遼寧街  
夜市

大龍街  
夜市



# 1001年 臺北夜市打牙祭

## 吃喝玩樂大富翁 暢遊夜市101



### 5/7 @ 7/1 @

由臺北市市場處主辦的「101年臺北夜市打牙祭」夜市聯合促銷活動即將在五月份展開！除了您喜愛的美食外，還有豐富的大獎等你帶回家。喜愛夜市走透透的朋友，千萬別錯過囉！



指導單位：臺北市政府產業發展局  
 主辦單位：臺北市市場處  
 協辦單位：饒河街觀光夜市管理委員會、臨江街攤販臨時集中場自治會、華西街商團區協會、廣州街攤販臨時集中場自治會、遼寧街攤販臨時集中場自治會、延三攤販臨時集中場自治會、大龍夜市自治會、寧夏夜市觀光協會  
 執行單位：肯果行銷有限公司  
 贊助單位：TTL 台灣生技

# 夜市好康四重奏

## 臺北夜市大富翁 集章兌換抵用券

活動期間持「集章地圖」至8大夜市指定攤販消費，即可獲得戳章1枚：  
 集滿30個戳章，即可兌換150元夜市抵用券；  
 集滿60個戳章，即可兌換300元夜市抵用券；  
 高達75,000元的夜市抵用券等著你！數量有限，送完為止。



最先集滿101個戳章的10位達人，將參加7/7(六)活動閉幕典禮並獲頒達人紀念獎盃、限量夜市人生大富翁遊戲一組與寧夏夜市千歲宴兌換券等獎勵。



## 機會命運刮刮卡 抽大獎汽車開回家

於活動期間內至8大夜市指定攤位單筆消費滿100元以上，即贈送刮刮卡1張，有機會刮中「夜市抵用券、限量贈品或抽獎序號」憑抽獎序號可參加抽獎，頭獎有裕隆酷比汽車等你開回家！



## 夜市真「週」到 紀念戳章換抵用券



活動期間持集章地圖至8大夜市指定攤販消費，即可獲得一枚紀念戳章，配合8大夜市活動週時間，憑活動週夜市戳章，可於當週六、日至活動週夜市服務處兌換50元夜市抵用券，每日限量101名，數量有限動作要快！

## 過路優惠大補帖 享受獨家好康

活動期間每週一於活動網站上架最新獨家優惠，提供下載列印服務。持優惠酷碰券至指定攤販消費，即可享有當週獨家優惠，數量有限，送完為止！

COUPON



活動詳情請至網站查詢 <http://www.2012nightmarket.tw>  
 FB粉絲專頁：臺北夜市好康特搜團 <http://www.facebook.com/taipeinightmarket>

# 母親節 傳統市場花店抗漲大行動

## 精選臺北市四大名店 九折回饋本刊讀者

◎圖·文／吳博晏

一年一度的母親節又將到來，您是否已經訂好母親節大餐？下一步就是要找家好口碑的鮮花店，準備母親節的康乃馨花束或花籃，在母親節那天給母親一個驚喜囉。雖然最近物價上漲，為了服務讀者，本刊特別精選臺北市傳統市場裡的4家高人氣、高知名度花店，並一一為大家介紹，同時老闆們也同意提供本刊讀者獨家9折優惠。記得在母親節前先預訂，老闆還會特別為您保留最漂亮的花喔。



### 新富市場 馨都花苑

位於艋舺新富市場裡的馨都花苑，是萬華區老字號的鮮花店，附近許多廟宇、公司行號的節慶、活動佈置所需花材，大多是出自老闆高炳欽夫婦之手。馨都的好口碑因深獲消費者喜愛，已三次榮獲臺北市傳統市場節「天下第一攤」殊榮。

由於國片《囧男孩》還在此借景拍攝，電影一上檔後，粉絲人潮不斷，更讓馨都花苑的名聲傳千里。高老闆每天凌晨親自到台北花市為顧客挑選上等花材，雖然成本貴了點，薄利多銷的理念讓客人都感受到他的誠意。他建議客人母親節的康乃馨價格較貴，因此可適度挑幾朵，再搭配玫瑰、桔梗、火鶴等，這樣的組合一樣能表達孝心。

獨家  
優惠

馨都花苑

讀者  
憑本券

母親節花束9折

地址：臺北市萬華區三水街70號（新富市場10號攤）  
電話：2308-6023、0932-383-039  
營業：07:30-16:30（不定期休）

使用說明：請憑本券於5月1日至9日，至馨都花苑訂購母親節花束或花籃，可享9折優惠，取貨時間至5月13日14:00止，可先電話預約，取件時出示本折價券。

### 士東市場 蘭雅鮮花庄

深獲士林、北投一帶消費者大力推崇的士東市場蘭雅鮮花庄，老闆娘許桂招是市場自治會會長，廣闊的人脈和大家的肯定，加上有口皆碑的花藝，不論會場佈置、慶祝活動，大家第一個想到的都是她，每年母親節的花束、花籃訂單更是排滿滿。蘭雅的專業項目還有盆景設計、花藝設計、代客送花、蝴蝶蘭盆景設計，天生的美感與藝術內涵，讓每一盆花和鮮花束，總能綻放出特別的光彩，難怪許多消費者特別喜歡來這兒訂花。老闆娘還和許多飯店、餐廳合作，固定提供大廳的花藝擺飾，功力令人大開眼界。



獨家  
優惠

蘭雅鮮花庄

讀者  
憑本券

母親節花束9折

地址：臺北市士林區士東路100號（士東市場127號攤）  
電話：2834-5308、0933-164-535  
營業：07:30-18:00（週一休）

使用說明：請憑本券於5月1日至9日，至蘭雅鮮花庄訂購母親節花束或花籃，可享9折優惠，取貨時間至5月13日14:00止，可先電話預約，取件時出示本折價券。



### 西門市場 杏福鮮花禮品店

位於西門紅樓旁的杏福鮮花禮品店，是西門町一帶業者訂購花材、花束和花籃的首選，老闆黃永銓總是笑容滿面的親切服務，讓客人上門買花，總能感受到一種溫馨體貼的心意。尤其紅樓是國際觀光景點，不論來自何處的遊客，一到紅樓也不禁會被杏福花店裡的幸福氣息所感染，還有不少年輕朋友會事先來這兒訂花，等帶著另一半來逛街時，再拜託黃老闆獻上花束贏得美人心。母親節也是杏福的大日子，想訂花、想帶媽媽來逛西門町的民眾，千萬別忘了這處可以為您孝心加分的「幸福」加油站。

獨家優惠

杏福鮮花禮品店

讀者憑本券

母親節花束9折

地址：臺北市萬華區成都路10巷7號（西門市場第一賣店2號攤）

電話：2371-8800、2311-4907

營業：09:00-21:00（全年無休）

使用說明：請憑本券於5月1日至9日，至杏福鮮花禮品店訂購母親節花束或花籃，可享9折優惠，取貨時間至5月13日14:00止，可先電話預約，取件時出示本折價券。

### 西湖市場 花研所

已經有21年歷史的花研所，是內湖區深獲科學園區內廠商倚重的花坊，各種重要的場合、佈置都是出自花研所老闆娘陳允之手，因此一到母親節更是盛況空前，她笑說，花研所的花籃是最有名的送禮選擇，從250元到1000元不等，依客戶使用的花材和籃子材質計算，因實在非常迷人，令人一看就喜歡，很多「內科」的客人一出手就是幾十盆，上至岳母、下至太太，還有業務上的客戶，大家收到花籃都是「驚喜」的表情，和滿分的笑容。花研所的花材十分新鮮，而且貼心客人需求，不論預算只有一、兩百元的小朋友，還是上千元的公司行號，花材的搭配讓送禮者體面、收禮者笑容滿面。



獨家優惠

花研所

讀者憑本券

母親節花束9折

地址：臺北市內湖區一段285號1樓（西湖市場44號攤）

電話：2658-1118

營業：06:30-17:00（全年無休）

使用說明：請憑本券於5月1日至9日，至花研所訂購母親節花束或花籃，可享9折優惠，取貨時間至5月13日14:00止，可先電話預約，取件時出示本折價券。

## 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！我們將從填寫問卷的讀者朋友中抽出10名，贈送精美小禮品1份。（限5月31日前寄回，郵戳為憑，或上網<http://www.tma.taipei.gov.tw>填寫）

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

精美小禮品(杯墊)



精美小禮品(杯蓋)不含杯盤



#### 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：101年5月號 姓名：\_\_\_\_\_ 性別： 男  女

年齡： 19歲以下  20~29歲  30~39歲  40~49歲  50~59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

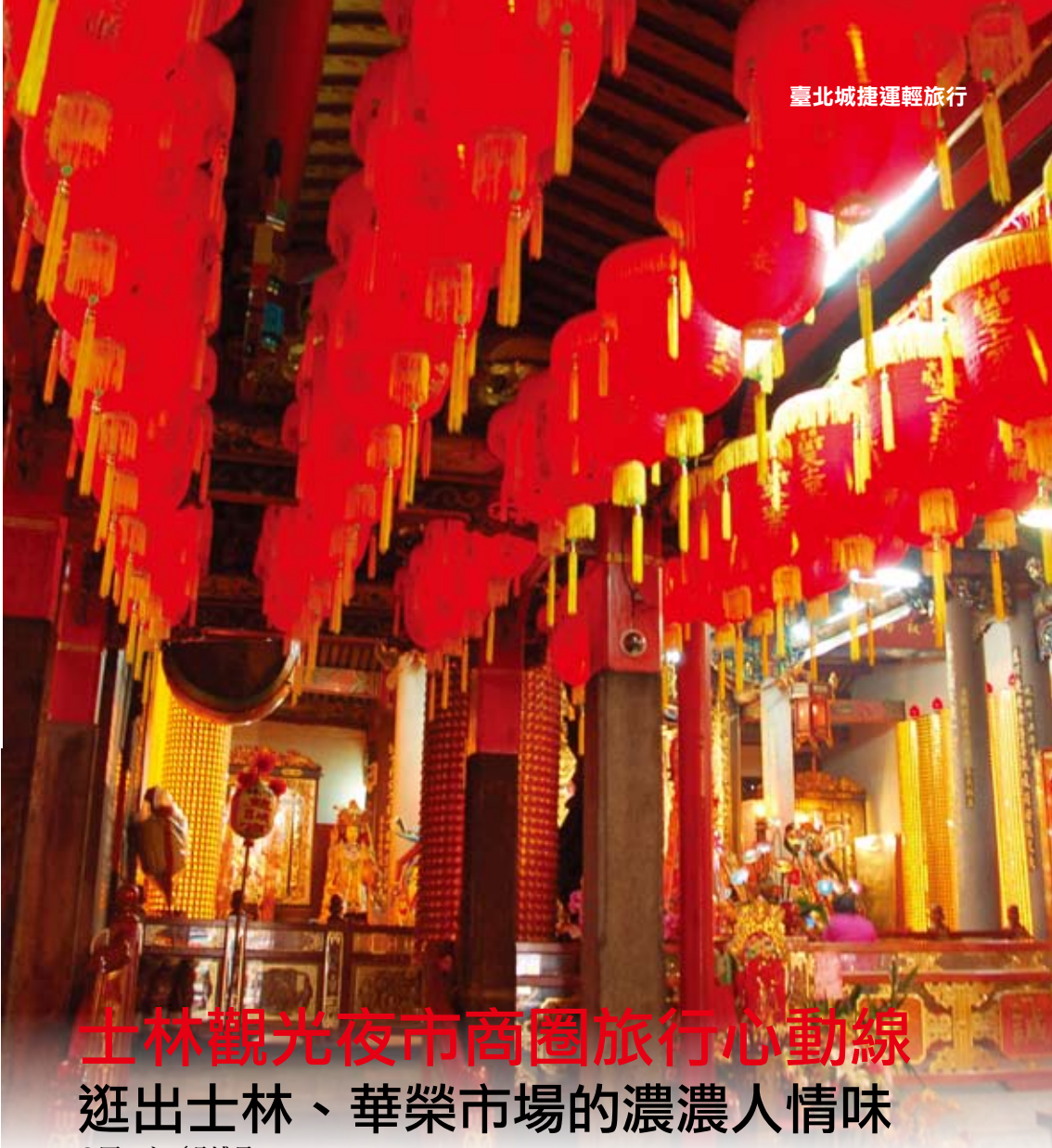
# 臺北市市場處收

廣告回信
台北郵局登記證
台北廣告第004003字號

□□□□



**101年全民防衛動員（萬安35號）演習：「全民防空演練」北部地區將於5月8日（星期二）下午14時至14時30分實施，僅發放警報，不實施人員疏散、避難及交通管制，請民眾隨時注意新聞報導相關訊息。**



## 士林觀光夜市商圈旅行心動線 逛出土林、華榮市場的濃濃人情味

◎圖、文／吳博晏

位於士林區的士林市場自去年搬回舊址後，人潮依舊洶湧，早市人聲鼎沸，夜間的美食區更是熱鬧滾滾，為了維護消費者用餐、逛街的品質，入口處還設了計數器管制進場人數，創造了全臺灣市場管制人潮的紀錄。其實士林市場早上的傳統市集歷史悠久、人情味十足，兩旁還有日治時期留下的長、短棟古蹟。找一天上午搭著捷運，到劍潭、士林站，一路從士林市場走逛大東路，穿越郭合記士林名刀、公民會館，再到華榮街攤販集中場裡吃米粉湯、啃饅頭，這趟旅程一定讓您感受士林觀光夜市商圈另一種迷人的風華。



147號攤的「羅水順」，是一家令人經過攤前，就忍不住想停下來的知名水果攤。在採訪的同時一旁的客人直誇水果新鮮、漂亮、甜度高又好吃，光看著攤子上亮麗的賣相，不禁讓人想跟老闆買幾個來嚐嚐。羅老闆在這兒經營超過30年，從市場搬到臨時市場再搬回來，羅老闆的死忠客戶也跟著轉移陣地。

他透露，客人願意上門，主要是攤子上的水果一定要新鮮、等級要高，不然士林區住戶水準高，幾天後賣相變不好就會賣不掉。每天

清晨4點羅老闆都得起床到三重果菜批發市場批貨，先以季節性水果為主，搭配一些特別的點綴型水果，回到攤子前，就要開始整理擺攤，大概7點左右客人就會魚貫上門，有時客人還會整箱買，特別是公司行號聚餐，羅老闆也會外送。

老闆娘則是市場的水果達人，由於此時正值青梅產季，因此店裡也有從中南部直送的青梅出售，老闆娘會分享幾種青梅的加工製法，如梅酒、醃梅等，讓人感受這家小攤濃濃的人情味。



**梅酒製法：**先將青梅買回家後洗淨，將蒂頭拔除，再用電風扇將青梅吹乾。接著將青梅倒入玻璃瓶中，以1：1比例加入冰糖（分量依個人甜度口感增減）。最後倒入米酒頭，米酒頭須將所有青梅淹蓋，不可有青梅超出水面。放於陰涼處靜置4個月即完成，放置一年口感更佳。（資料提供：羅水順水果攤）**飲酒過量有礙健康**

## 劍潭站 ▶ 士林市場

一般人對於士林市場的第一印象，多半都是晚上地下1樓美食區令人難以抗拒的魅力，其實士林市場

自日治時期就已集合成市，後來因市場老舊，臺北市政府基於安全考量，除了留下左右兩座長短棟的磚造主體古蹟，其他部分則拆除重建，攤商們一度暫時搬到捷運劍潭站旁經營，於去年底才搬回舊址。



市場的經營攤商共分上午、下午及晚上的地下1樓美食區三大區，由於這兒的美食名傳千里，吸引無數國內外遊客慕名造訪，以致民眾對於士林市場仍停留在「夜市」的第一印象。市場裡中央鋼棚區有兩百多家攤商在此經營，早市以生鮮蔬果、熟食、滷味、雜貨為主，來這兒買菜的，多半是居住在士林一帶的老顧客。如果想體驗士林市場不同的風貌，建議起個大早來早市逛逛，尤其水果和熟食攤，是輕旅行不可不吃的美食體驗。

### ★羅水順水果攤

士林市場的生鮮蔬果在當地居民口中，深具品質水準，位於市場中段中央鋼棚區





### ★老師父水果攤

早上來逛士林市場，有一家50年歷史的水果老攤，是遊客來此必逛、必嚐的名店，小小不起眼的水果攤，卻因老闆賴東川對品質的堅持，而成為附近公司行號訂購水果的指名攤之一。包括農會、劍潭活動中心餐廳，一有活動想到的都是老師父，連慈誠宮拜媽祖的水果塔也是他的佳作，熱情開朗的賴老闆客氣地說，這是大家看得起賞一口飯吃。

雖然已由第二代兒子接班經營，賴東川還是每天在水果攤顧前顧後，50年下來客



戶幾乎都是熟面孔，也都知道這裡的水果真是好到沒話講，由於對水果的專業就像這行的老師父，因此大家也都尊稱賴東川一聲「老師父」，這店名稱謂正是多年經驗累積的成果。

賴老闆笑說，整個大臺北的批發市場中，哪裡的水果最棒、哪裡的水果有特色，他都瞭若指掌。除了中央果菜市場、濱江、三重之外，有一些上等貨色的水果會在萬華的環南市場出現。因為早年老師父也曾在環南市場擺水果攤，知道有些大盤很專業，當然掌握貨源，也就掌握消費者的胃。

### ★阿卿燒臘

這家市場最老牌的燒臘店，年紀比士林市場還久，當年市場屋頂還是帆布遮雨棚時，阿卿就在這兒擺攤賣熟食，五十幾年的歷史，就像士林市場發展歷程的一部活字典，而少女時代的阿卿，如今也已成兩鬢斑白的阿嬤，只是手藝更臻爐火純青之境，每天客人川流不息，假日時還要在攤子前站一陣子才會輪到你。



有些遊客來逛士林，都知道這家熟食的魅力，而特地專程來買回家加菜，還有小吃攤也來這兒批貨，阿卿說：「我的熟食和滷汁真不是蓋的。」她很喜歡讓客人試吃，喜歡再買，這種對自家產品的自信，很受客人讚賞，而各種熟食一入口，古早味的鮮甜、不死鹹，食材新鮮的綜合口感，令人很想當場就大快朵頤一番。

阿卿燒臘攤子上各種熟食都賣得很快，最好早點來，滷豬肝、叉燒、筍絲、滷大腸、豬腳是來此必嚐的，還有燒雞、鹹水雞沒吃一定覺得可惜。特別是當淋上由特調醬油、香油、蒜和獨家秘方製成的滷湯，一口接一口回味無窮啊。

### 劍潭站 ▶ 慈誠宮

臺灣三級古蹟的士林媽祖廟「慈誠宮」，就位於士林市場後方的大南路上，這座建於清潮嘉慶元年（西元1796年）的媽祖古廟，是臺北市唯一仍在廟殿正前方保有3座精緻戲台的廟殿，早年臺北船運興盛，慈誠宮香火鼎盛並造就了周邊的市集，自日治時期士林區的發展就是由慈誠宮向外延伸。和附近的幾條老街，共同形成老士林商圈的氛圍。

來到慈誠宮除了牆面雕刻等藝術作品必賞之外，當年廟殿的一些木頭結構是由兩派大陸工匠「拼堵」所留下的佳作，也是必看重點。慈誠宮歷史悠久古色古香，並曾和艋舺祖師廟一樣，是大臺北漳、泉械鬥的歷史見證，來到這兒的遊客在欣賞廟殿風貌和燈火通明的宮燈外，最重要的還是入廟祈福，來趟懷古的心靈之旅。





### 士林站 ▶ 郭合記 士林名刀

逛完士林市場和慈誠宮，遊客可在早上花點時間遊逛大南、大北和大東路等商圈老街，感受老士林的風華。其中位於大北路上的郭合記士林名刀，是許多國際觀光客必遊老店。這家源自清領時期的名刀店，以士林刀、廚房用刀、登山刀和各種刀剪聞名，尤其是名為「士林刀」這種擁有亮黑色刀柄、如薄葉般鋒利刀刃的小型多用途刀，最受消費者歡迎，就算平時不用，收藏都極具價值。

士林刀這個稱號是來自清同年間郭合記的創辦人郭合，發明茄柄竹葉刀而聲名大噪，原本是稱為八芝蘭刀（士林古地名），後來日本人將八芝蘭改名士林，士林刀名聲不脛而走。早年的民眾經常使用多用途的士林刀，削、切、割全都應用自如，日治時期郭合記的士林刀屢獲各項工藝大獎，現在門市的牆面上還掛著一整排獎狀，有些還有明顯的水漬，就不難看出這士林刀血統與歷史之悠久。雖然現代人已經很少使用士林刀，反而因刀身優美，成為逛士林的最佳紀念收藏品。



### 士林站 ▶ 士林公民會館

位於士林大東路小圓環旁的一棟日治時期建築「士林公民會館」，是隸屬士林區公所舉辦各式展演活動的藝術空間，這棟紅磚外牆的三層樓建築，當年是日本的莊役所，也就是公所所在地，光復後由士林區公所接

手，最後公所遷到中正路新行政大樓，這裡就變身為公民會館。

會館一樓有兩間展館，對外開放租借，做為各式展覽之用，二樓則有舞蹈教室、會議室、媽媽教室等，路經這兒不妨可在門前的兩顆大樹下乘涼，感受老士林的慢活氛圍，或者入內欣賞各種藝術展演，都令人心曠神怡。

### 士林站 ▶ 華榮市場

在士林觀光夜市商圈共有兩個傳統市集，一個是士林市場，另一個就是在中正路、文林路口的華榮街攤販集中場，這處前後約3百公尺長的攤販集中場，生鮮百貨、生活用品、南北雜貨、熟食美食一應俱全。



### ★協成魚丸店

有四十幾年歷史的協成魚丸老店，以自製自銷各式炸物、丸子等美食產品聞名美食界，繼大龍市場、士東市場，在華榮街攤販集中場內也有一家分店，老闆娘蔡貞慧親切的服務，許多婆婆媽媽們都喜歡來這兒買些火鍋丸子和炸物回家加菜，特別是貢丸、魚





丸、福州丸、芹菜丸、排骨酥、炸牛蒡、高麗菜捲…等，在這兒賣得特別好，來逛市場也可以買幾樣來嚐嚐。

使用最新鮮上等的材料，從清晨3點就開始忙碌，從洗菜、打魚漿、包菜捲，一直到炸好、煮好，每天在市場上一上市就客人不斷，特別是年節期間，這裡的炸物簡直是用搶購來形容。因市場只營業到中午，或者東西賣完為止，所以協成還提供網路訂購宅配服務。

### ★店小二米粉湯

位於華榮街40號前的店小二米粉湯，大骨噴香的迷人湯頭，來逛街還真不容錯過的美味。

店小二的米粉湯，是用粗米粉和大骨湯

頭共組的一道人間佳餚，老闆說，湯頭要鮮美，除了大骨是不夠的，在放入大骨之前，要先用煮豬肉和小菜的肉湯先滾一遍，最後再加入大骨做兩次的熬煮，才能把肉、骨的精髓都溶到湯裡，配合彈牙的粗米粉，每



嚐一口就令人難忘。店小二在華榮已經營十幾年了，超夯的人氣小菜鯊魚煙、油豆腐和涼拌韭菜是最佳搭檔，也是攤販集中場內的美食指標。

### ★三發點心總匯

在臺北市各傳統市場中，賣包子饅頭店家數最多的，非「三發點心總匯」莫屬，分別在永樂、蘭州市場，和華榮街攤販集中場裡各有1家，其實這3家都是親戚關係，做出來的包子、饅頭雖然口感味道十分接近，但卻各擅勝場。在華榮街攤販集中場

的三發，菜包、饅頭和兔子包賣得超好，以老麵發酵的紮實口感，令行家愛不釋手。

老闆娘說，三發點心的產品強調現做現賣，而且重視麵粉與其他配料的品質，還要注意發酵過程與時間，就是為了要讓客人吃到最棒的产品。小小的攤子上，擺滿了各式各樣的饅頭、包子和紅龜、壽桃，有時來到店內還得看運氣，因為一旦東西賣完



了，還得等下一次出爐的時間。建議您肉包和菜包是一定要嚐嚐的旅行好伴手，用五花肉為內餡的肉包，肥瘦適度而不油膩，滿口的香濃齒頰留香，真讓人忍不住想多吃幾個。



#### 士林市場

地址：臺北市士林區基河路101號

#### 羅水順水果攤

地址：士林市場中央鋼棚區147號  
電話：0937-547-766  
營業：06:00-14:00 (週一休)

#### 老師父水果攤

地址：士林市場中央鋼棚區146號  
電話：2872-8056  
營業：06:00-13:00 (週一休)

#### 阿卿燒臘

地址：士林市場中央鋼棚區200號  
電話：2882-3335  
營業：06:30-12:30 (不定期休)

#### 慈誠宮

地址：臺北市士林區大南路84號

#### 郭合記

地址：臺北市士林區大北路74號  
電話：2881-2856  
營業：週一至週六09:30-22:00、週日15:00-22:00

#### 士林公民會館

地址：臺北市士林區大東路75號  
電話：8861-1753、2883-2142  
時間：09:00-12:00、14:00-17:00、18:00-21:00逢國定假日、特殊節日或經管理機關張貼休館之日，不對外開放使用

#### 協成魚丸店

地址：臺北市士林區華榮街50號前  
電話：0937-025-843  
營業：08:00-13:00 (週一休)

#### 店小二米粉湯

地址：臺北市士林區華榮街40號前  
營業：09:00-14:00 (不定期休)

#### 三發點心總匯

地址：臺北市士林區華榮街68-8號  
電話：2832-7063  
營業：07:30-16:00 (不定期休)



“ 膠原嬌顏湯 市場好食材 料理出美人美食 ”

向學文



◎文·料理示範／向學文 ◎圖／吳博晏

◎示範料理材料採購：南門市場 | 地址：臺北市中正區羅斯福路一段8號

天氣才一回暖，大家換穿貼身、短薄的衣裳，熱情無限散放，正如同春夏的好風景，眼見迎面而來的清爽佳人們也大方回應，盡情展露著青春的活力。露肩、無袖、低腰、短裙、熱褲，雖僅是擦身一過，姣好身材、靚麗肌膚就讓人一覽無遺。

雖然，這才只是一轉身的變化，卻總是令人踟躕、猶豫著，是該少脫一點？還是要多遮幾吋呢？每次，當我被問及這世間到底有沒有真的可以吃了令人窈窕、幫助修飾腰身的美食？我絕對是微笑點頭，只見眼前的美人們個個樂開懷、笑得燦爛如花！

### 膠原嬌顏湯 膚若白雪的可口湯品

馬上，我們就先上這道不單能夠緊實肌膚、又可以讓人膚若白雪的可口湯品「膠原嬌顏湯」，這可真的是一道非常迷人的湯。多年前，好友們十萬火急的找我，因為答應了參加高中同學會，卻心中忐忑，唯恐為這近卅年不見的朋友們多添一抹「相見不如在夢中」的憾恨。好友緊張的以為這回非得砸重金、外加忍受皮肉痛，才有逆轉向上的可能。結果，我們竟以三種簡單的天然食材，小火慢燉的讓美麗回溫、信心抬頭。

「膠原嬌顏湯」的食材有：雞骨、鷹嘴豆(又稱雪蓮子、雞豆、埃及豆)、銀耳(又稱白木耳)，設計這道湯品時，我完全遵照好友沒得商量的清楚指示，要雙頰豐潤、卻不想肩寬背厚，擺明了只能滋養不准胖。因

### 膠原嬌顏湯

#### ◆食材

- (1) 雞骨一副
- (2) 鷹嘴豆(亦稱雞豆、雪蓮子、埃及豆)約飯碗半碗
- (3) 乾銀耳一把



#### 作法

- (1) 備水燒開，汆燙雞骨後，加水約2000cc開始熬煮雞湯。
- (2) 雞湯煮開時，放入鷹嘴豆(要先用

水浸泡一整晚或4小時以上)和發泡好的銀耳，續煮2至3小時到雞湯香、鷹嘴豆軟綿、銀耳融化即可。

## 荷米纖香飯

### ◆食材

- (1) 乾荷葉一張
- (2) 小米半斤
- (3) 豬肉末8兩
- (4) 香菇數朵
- (5) 蝦米少許
- (6) 麻油、酒、鹽、薑末等酌量



此，在選用食材時，我特別挑了有「豆中之王」稱號的鷹嘴豆，它富含植物蛋白質、碳水化合物、維生素A、維生素B群、維生素C、維生素E、磷、鐵、鈣、銅、錳、葉酸、膳食纖維等，而且針對皮膚要白嫩、緊緻又細滑，鷹嘴豆還提供有相當於回春效果的植物性類雌激素，並且再加上鷹嘴豆薄薄一層外膜裡飽含的大量膠質，更是能讓皮膚透亮得似出水一般。除此之外，我們搭配上零脂肪、低熱量、滿滿膠原蛋白的銀耳一起，完全融入雞骨熬的湯底中，如此一鍋水嫩精華，怎麼調理不出動人嬌顏呢！

### 鷹嘴豆、銀耳選購有訣竅

食材選購部分比較要注意的是，購買銀耳時，儘量挑選色澤自然微黃、無霉、無黑點的較好，亦可以嗅聞辨識，若是氣味刺鼻，則有可能是經硫燻製，對健康無益。鷹嘴豆在一般五穀雜糧店均可買到，煮食前要先以水浸泡一夜，或四小時以上，將浸泡水倒掉後，即可入鍋熬燉。對於正在調整體態，又不愛吃肉，只需鈣質、蛋白質補充營養的人，味道鮮香的雞骨煲湯是很好的選擇。記得喔！飯前喝口湯、苗條又健康。

### 荷米纖香飯 優質澱粉餐點

視覺上的絕對優勢，就在雙目交錯的第一印象，「膠原嬌顏湯」讓人擁有亮白細嫩的好肌膚，哪在乎是素顏、裸妝，也一定是很漂亮的自然美。只是，湯水吃不飽肚子，維持美麗也是非

### 作法

- (1) 乾荷葉要先浸水泡柔軟。
- (2) 小米也需浸泡約2小時。
- (3) 調拌豬肉末餡料，依照個人口味將香菇、蝦米、麻油、酒、鹽、薑末等酌量拌成餡料。
- (4) 先將小米鋪一層在荷葉上，放入豬肉末餡料，再蓋上一些小米，一起裹在荷葉裡，摺好荷葉，放入蒸籠，等水滾後開始蒸20分鐘，就可輕鬆享大啖享瘦美食。

常需要紮實體力的喲。現在，我們就來分享第二道「荷米纖香飯」，一份滋味好、口感一流、飽足感滿分的優質澱粉餐點。

會有這一道無負擔美食的出現，得歸功給我身邊幾位多年來為了維持身材而總在挨餓、流口水的好友們，因為實在不捨她們食不知味的遺憾，而蹦出來的享瘦美食。聽大家說，不吃飯已然成為主流，因為澱粉(碳水化合物)會讓人長肉，所以盡量閃躲逃避，以防贅肉上身。殊不知，澱粉是人體主要熱量來源，想有好身材，一定要攝取足夠的澱粉，就算不肯吃米飯，蔬菜、水果裡的膳食纖維也是很好的碳水化合物來源。我們可以比較清楚的說，維持或調整體重時，要攝取優質的複合式碳水化合物(五穀及根莖類蔬果)，減少或避免選擇精緻澱粉(單一碳水化合物)的食品，如白米、白糖、白麵、糕餅點心、沖泡式早餐穀物等。

### 小米是難得的鹼性穀物

在眾多雜糧穀類中，我獨鍾情於菜市場、米店裡都買得到的小米，小米可是難得的鹼性穀物，營養又超級豐富，飽含蛋白質、膽鹼、泛酸、葉酸、核黃素，礦物質錳、鎂、鉀、磷，還包括對人體健康大有助益的微量元素硒、鋅、銅、鐵，維生素B6等。最令人得意的還是，小米養脾胃，吃了不只脾氣好、眉開眼笑、嘴角上揚，就連皮膚也看得

出彈性與光滑。

「荷米纖香飯」裡，還有另一樣食材是可以常保身形苗條的法寶，那就是荷葉。荷葉去濕消脂，因為其中所含生物鹼的成份，可以抑制脂肪細胞分化，進一步形成脂肪組織，對腰腹部位的脂肪尤其有效。乾荷葉可在中藥房、乾貨行買到。通常，調整體重也可以在飯前簡單的泡杯荷葉茶喝，將一小把撕剪過的荷葉碎片，以250-300 CC的滾沸熱水沖泡，大約十分鐘後，即可飲用。荷葉茶飲用上有個講究，就是只有第一泡的濃茶有效，因為在第一次沖泡出的茶湯中，生物鹼成份含量最多。除了生理期間或體質極為虛弱的人，荷葉茶對全家大小都是很好的保健飲料。

「荷米纖香飯」做法簡單，即使不常下廚也難不倒。乾荷葉泡水柔軟後，將浸泡過兩小時的小米和預先調拌好的豬肉末餡料一起裹在荷葉裡，摺好荷葉，放入蒸籠，水滾後蒸二十分鐘，就可輕鬆享瘦、大啖好味道。

少了腰圍肚腹上的一圈肉，身材自然顯現苗條，人也越發顯得青春、神采飛揚。美食也能美人，真的，保持美麗不必過得像苦行僧。



### 向學文

《有機美人—32個天然食材保養妙方》暢銷書作者，吾愛吾家、有機誌、瑤公農業產銷基金會會刊、花草遊戲等雜誌專欄作者，「莎拉心廚房」廣播節目製作主持人，Life Success certified life coach 認證生活教練。



## 台北地下街 車站周邊最大服飾百貨電子城 二百家商店琳瑯滿目 逛街、追流行最佳去處

剛過完12歲生日的台北地下街，是臺北市火車站周邊最大的服飾、百貨、電子及美食商城，全長將近1公里的範圍，分為南北兩條走道，由於和臺北火車站及捷運、高鐵臺北站體連接，假日人潮不斷。這處位於鄭州路下方的地下商城，自民國89年開幕以來，原本為安置早年中華路拆除的中華商場承租戶，後來逐漸以電子產品的多樣、豐富打響名號，現在加上百貨及流行精品、玉器和美食等業者的進駐，共分為服飾、百貨、電子及美食等四大區，地下街特殊的商品和特色美食，吸引無數年輕朋友及特殊族群消費者前來逛街。

◎圖·文／吳博晏 ◎部分圖片／台北地下街提供

範圍相當長的台北地下街，是臺灣地下街經營的模範，由於產品分類明確，加上集市效應，一些特別的產業如電子產品、精品、服飾百貨、美食等，成為年輕朋友和親子闔家逛街的首選之一。地下街四大區中，有許多經營多年或是深具特色的商店，假日更是門庭若市。包括國內知名的燒菓子「嵐媽卡喜」，提供國內知名商品設計師發表作品的平台「集盒創意」，還有國內知名的休閒服飾「煙斗」、玉器專家「阿昌の店」都是來此不可錯過的特色好店。如果想再來點特別的，以英國皇宮貴族為藍本、動漫風格的「少女心執事喫茶」，一

一定要找時間來嚐嚐。

### 阿昌の店 地下街必逛玉器名店

在台北地下街開高級玉器店，感覺起來好像怪怪的？或許開在玉市附近應該生意會更好？阿昌の店完全打破一般消費者的想法，因為玉器買賣倚靠信用和口碑，因此客人大多為熟客，即使位於地下街，老闆阿昌每天上門買玉器、聊天的客人從不間斷。由於老闆的玉器專業知識很受消費者推崇，連電視新聞和消費節目都來這兒找畫面，請阿昌為大家講解。

個性低調的阿昌，店內商品琳瑯滿目，



從簡單的水晶佛珠，到大型的招財紫水晶洞都有。已專賣玉石、水晶十幾年，豐富經驗深得客戶信賴，來這兒不必擔心買到假貨，精緻、高檔、可靠是店裡的三大特色，而價格便宜更是消費者愛上這裡的最大原因。

包括掛件、雕刻、原礦、紫晶洞應有盡有，花樣多且貨色齊全，加上服務人員的專業背景，來這兒的客人滿意度超高，連正在採訪的當時，一旁的客人還直誇水晶、玉器的貨真價實。

### 地下街軟體世界 先進遊戲應有盡有

台北地下街前幾年以電子遊戲產品在業界享有盛名，現在地下街仍有幾十家電子產品商店，以各式先進產品吸引年輕人駐足，其中地下街軟體世界是自台北地下街成立就開到現在的元老級店家，能受到消費者支持，最主要的特色，就在於商品跟隨流行，而且超低價格讓行家們都深覺「揪感心

ㄟ」。

軟體世界的貨色可說是全臺灣最齊全，幾十坪大的賣場不論PS3、XBOX360、Will、PSVITA及一般的TV Game、PC Game、掌上型遊樂器、動畫DVD、VCD和原文雜誌、攻略訂購等應有盡有。這裡的商品與日本、美國同步發片調整，更特別的是軟體世界還有中古遊戲軟體回收和遊樂器維修，讓許多想晉級的玩家，享受完整的貼心服務。

### 煙斗服裝 熟男熟女的採購天堂

臺灣服裝界知名品牌的煙斗服裝，向來以最佳的商品及最實在的價格，在業界享有



盛名，多年來致力於開發免燙襯衫、吸濕快乾及天然棉…等優良素材，搭配臺灣手工製造，逐漸吸引真正行家的目光，包括重慶北路及地下街等幾個店面，每到假日都是熟男、熟女來這兒找好貨。

服裝上非常顯眼的煙斗標誌，商品品牌十分出色，這也是品質的最佳保證。煙斗服裝的副總經理劉育豪說，煙斗幾十年來一直



以休閒服、運動休閒服、西裝等服飾品項在市場上深獲肯定，特別是35至45歲之間更在意服裝布料品質的客人，是支持煙斗服裝最重要的助力。以歐、日的素材，製作出令客人滿意的服飾，加上出色的設計，同樣素材的休閒服，煙斗的價格只有歐、日等知名品牌三分之一不到的價格，難怪許多客人一上門就買好幾件，他們的共同心聲都是：穿起來真的很舒服。

### 集盒創意 臺灣商品設計師發表平台

來到台北地下街，位於電子三區的集盒創意是一家必逛的創意設計雜貨好店。這家





坪數不大的店面，裡面集合由多位臺灣年輕設計師文創的商品，讓每位路過的客人都禁不住被吸了進去。包括手創商品、包包、飾品、服飾、配件、紀念品、手環、鞋子等，

在這兒買的東西，外出不必擔心和別人撞衫，高品質、平價的設計商品令人愛不釋手。

這家小舖可說是臺灣設計師發表作品的平台，每個角落都有設計師的巧思商品，連小小的書籤，或大至T恤、包包等，不論圖案、思路都很受人喜愛。尤其年輕女孩最喜歡來這兒挑好東西或紀念品，客群就佔了來客的八成，小飾品的特殊作法、手創商品的獨特性，也是送生日禮物的最佳選擇。



### 嵐媽卡喜 日式燒菓子的迷人滋味

嵐媽卡喜這個很奇怪的店名，一般人可能還不太懂它的意思，但以日文發音就知道原來是「燒菓子」這項很受日本喜愛，外面麵皮鬆軟、內餡多樣化的小點心。位於地下街美食區的這家來自桃園全臺知名點心之家，自日治時期第一代的水山師，煎製燒菓子就已超過一甲子，原本水山師多半將做好的燒菓子批發給同業銷售，自己則專心在燒菓子的研發，後來他將技法傳予女婿第二代阿海師，目前再由第三代子女陳俊宏和姊姊一起接手經營。由於嵐媽卡喜的燒菓子口感

極佳，在口耳相傳及新聞媒體、周刊雜誌的報導下，成為網購宅配的超熱門商品。

「嵐媽卡喜」隱含著媽媽歡喜心的意涵，這是一份來自於母親祝福力量，因此陳家人不僅用料實在，麵粉、雞蛋、砂糖新鮮現作，從全蛋打漿、用120度高溫煎臺將麵

粉漿煎半熟、加餡料、塑型、烙印，純手工的作法，已到了爐火純青的藝術境界。一共七種外皮造型的燒菓子，每一種產品一入口，餅皮的香Q滑順和內餡的充分融合，香氣溢滿齒頰，讓人難以忘懷啊。

第三代陳老闆說，嵐媽卡喜的燒菓子目前共有十幾種內餡，包括最受歡迎的紅豆、芋頭、花生，還有奶油、巧克力、綠豆、羊羹、吹雪（紅豆加蛋白）、抹茶、藍莓…等，鬆軟的滋味飄香千里，幾乎小朋友一經過這兒，都難擋這點心魅力，來到台北地下街一定要試試，這也是下午茶的最佳搭檔。





### 豪品食尚料理會館 創意美食必嚐

位在地下街美食區最明顯位置的豪品食尚料理會館，是集中西式美食的創意料理館，這家以粉紅色系裝潢為主的餐廳，主要提供拉麵、黃金飯、義大利麵及臺灣小吃，其中拉麵和一般市面上的傳統日式拉麵完全不同，首先是老闆將拉麵用特製的小鐵甕裝著，由於鐵甕鍍上陽極，保溫效果極佳，而且湯頭還能自選日式豆腐、印度咖哩、南洋酸辣、法式奶油等口味，四種全吃過就像逛了一次世界美食展。

此外店裡最特別的食尚黃金飯，則是將米飯用鬱金香粉拌炒而成，上桌前再用特製的器皿做成塔狀，視覺上真是十分可口，淺嚐還會散發淡淡的花香。如果不喜歡西式餐



飲，豪品的臺灣小吃在附近上班族口中，也是午餐美食勝地。滷肉飯的肉燥滷功十分道地且不油膩，一不小心還會多吃了幾口。而搭配各式美食的炸物，包括雞腿、雞排和排骨，才吃一口就知道老闆很用心，用特殊裹粉的油炸法，外酥內軟又不油的功力，可說是地下街的超級隱藏版美食。

### 少女心 執事喫茶 地下街裡的豪宅美味

在台北地下街美食區裡，有一家最神秘的美食夢地，那就是「少女心 執事喫茶」，這家門禁嚴格



的餐廳，可說是商場裡的「豪宅」，主人刻意營造一種以英國皇宮貴族為藍本的家庭服務模式，將每一位來店的客人侍奉得就像是宮廷裡的千金小姐與優雅少爺一般，這種無微不至的呵護與服務，以及日本動漫風格的用餐環境，相當受到年輕朋友的喜愛，一入餐廳備受禮遇。

執事喫茶餐廳除了餐點與服務，最特別的是執事（服務人員）都會與客人真誠交心，讓現實生活不曾有的夢幻場景，在台北地下街真實重現。餐廳有提供飲料、咖啡、果汁、汽水特調和茶飲，以及麵食、鬆餅、麵包、甜點等，還可一邊用餐一邊欣賞執事們單膝跪地服務大小姐們，以及宛如古代貴族在大宅邸裡，以搖鈴呼喚執事的情境。來這兒用餐費用很平價，但因座位有限，一定要預約，假日請提前訂位。



#### 台北地下街

地址：臺北市大同區市民大道一段  
100號B1  
電話：2559-4566  
營業：平日11:00-21:30、假日  
11:00-22:00（全年無休）

#### 阿昌の店

地址：台北地下街142號  
電話：2550-0418

#### 地下街軟體世界

地址：台北地下街93號  
電話：2559-4855

#### 煙斗服裝

地址：台北地下街124號  
電話：2555-8836

#### 集盒創意

地址：台北地下街59號  
電話：2550-8944

#### 嵐媽卡喜

地址：台北地下街S26-1號  
電話：0933-106-355

#### 豪品食尚料理會館

地址：台北地下街25號  
電話：2559-4936

#### 少女心 執事喫茶

地址：台北地下街16號  
電話：2558-7739

## 鼎珍坊 聞人的美食基地

### 吞舌菜、老鴨煲 喫到舌尖全活跳起來

位於臺北市復興南路的鼎珍坊美食會館，現在是名人最愛的餐廳，晚餐時間一定大客滿，沒有先訂位，是吃不到老闆私房菜的，這兒的招牌菜，有名傳千里的吞舌菜、鴨掌、豬腳、蒜苗炒筋、蒜苗牛肚、紅燒牛肉、清燉牛肉手工麵片…等三十多道，道道都有家常菜的感覺。老闆張應來今年75歲，3年前，也就是72歲，才開始開餐廳，這可能創下臺灣年齡最老創業、開餐廳，而且非常成功的記錄。

◎文／喬依 ◎圖／吳博晏

本來，張老闆和老闆娘都是做珠寶盒子的生意，72歲轉行做餐廳生意，老闆娘也跟著過來幫忙，珠寶盒生意就交給兒子去做。老闆娘說，張老闆開餐廳是因為原來租給人家開餐廳的房子，房客不租空了很久，就興起了何不自己開餐廳的念頭。

#### ◆政商名流、美食家評語貼滿牆

張老闆請好友廣東菜師傅幫他評估，鼎珍坊地點適不適合開餐廳？師傅一看就說，店面前一個很大停車場，再適合不過了，廣東師傅也答應來幫忙。張老闆心想反正是自己的房子，開個一年半載，萬一做不起來，再把房子租掉，沒料到一開張，生意興隆年年平穩成長，廣東師傅的手藝，加上張老闆的私房菜，口碑、名氣很快傳開來，而且客人大多是電視上常看到的政商名流、美食家，王金平、吳育昇、胡天蘭、蔣孝嚴、蘇志誠、金溥聰、周美青、黎智英、吳東進、李濤、李艷秋…，幾乎報得上名字的都來



過，張老闆很有創意，每個名人的評語和簽名，都用白色藝術盤子，貼在屋頂的樑上。

美食家胡天蘭寫的評語是：真是美好；主持人李艷秋寫的評語是：珍的很棒；李濤寫的評語是：好吃的不得了；企業家吳東進寫的評語是：無舌而返；蘇志誠寫的評語是：第一美味…等。

#### ◆美食技藝無師自成

張老闆對美食極具天賦，一道料理，只要他看了、吃了，覺得好吃回家就做，做出來的味道，八九不離十。老闆娘說：「嫁給他之前，根本不知道他那麼會做菜，每次到外面吃飯，有時我會抱怨，怎麼這麼難吃，他就會說，明天我做給你吃，我一吃，才知道他真的很會做菜。」她覺得張老闆會做菜是天賦、靈感。每到過年，張老闆下廚，一桌團圓菜，道道好吃。「平常在家，他也常下廚做菜，有時做得太多了，就送給朋友吃，朋友都跟他說，你早該開餐廳了。」

張老闆很謙虛地說：「我的餐廳裝潢馬馬虎虎，場地馬馬虎虎，但菜就不馬虎了，就是好吃，我在外面吃太多了，吃出學問和感覺。我的眼睛很厲害，所有餐廳料理，我



一看就會做，從來沒有拜師學過做菜。」

### ◆吞舌菜 吃了無舌而返

鼎珍坊的私房菜以吞舌菜最有名，這道菜是全素，沒有放鹽，素菜口味好，是招牌菜加小菜的感覺，好吃到不行。難怪，企業家吳東進吃了會說：無舌而返，可見好吃的程度。張老闆認為，一道佳餚，一個說好吃，不見得就好吃，但10個人有9個人說好吃，就是好吃。張老闆指著雜誌上的報導很得意地說：「你看，美食家對鼎

珍坊每一道菜的評分，都給予很高的評價，尤其是菜餚品質給予滿分10分的成績，每道菜都是評審口中的第一名。」

老闆娘說，張很義氣、強勢、固執、好客，常做菜給朋友吃，食材都堅持都要買最好的，選定食材後，一試再試，試到最好吃才賣。做菜不計成本，好吃最重要，對食材的處理和品質要求很嚴格，很花工夫，像芹菜就要把筋撕掉，莧菜和橄欖菜也都是截頭去尾，留最嫩的部份。「我老公覺得做好菜給客人吃最重要，客人好吃就好，師傅的



手藝和老公的私房菜，成就了今天的鼎珍坊。」

### ◆為讀者示範招牌菜老鴨煲

這天，老闆為市集快訊玩味商圈讀者示範「老鴨煲」，整隻的鴨，加上酸菜、鴨血、扁尖筍、火腿，大小燉煮2小時，這道菜保證好吃，而且，全臺灣沒有人會做這道菜。為什麼會做這道菜？「只因為我想吃鴨子，就做了一道鴨子料理，料理中的鴨子，我可找遍了全省。選鴨子，我有一定的規格和水平，找遍全臺，就以宜蘭『毫野鴨』賣的鴨子，合乎我要求的標準，一看就曉得。鴨子飽滿、好吃。」這道料理賣得很好，夠10至12人一起享用。麵線加湯更美味，湯有點酸菜的滋味，麵線Q，吃起來美味極了，有初戀的滋味。



張老闆人很好客，因為我們來訪，又多做了幾道料理，砂鍋魚頭、蒜苗牛肉，牛肉的韌度、鹹度和辣度都剛剛好，讓人忍不住一塊接一塊，欲罷不能，回味無窮。張老闆對料理食材、品質和口感的要求很高，讓人覺得他不像是餐廳生意人，而是一個自我要求很高的美食藝術家，來這裡用餐是客人的福氣。

### 鼎珍坊美食會館

地址：臺北市大安區復興南路一段219巷1號

電話：2781-2518、2781-2182

營業：11:30-14:30、17:30-21:30

(不定期休)





除了花束外，也可將康乃馨組成漂亮的花禮，送給自己最親愛的媽咪

薰風微起，每年五月有一個感恩的節日別具意義，那就是由美國安娜賈維斯自1908年開始發起的母親節活動，因康乃馨花語有著感謝、神聖的含意，在母親節這天贈送康乃馨給予自己的母親，代表著感恩母親的心。

## 五月感恩母親節的最佳獻禮 各式康乃馨代表不同的含意

◎圖、文／台北花市·林姿妏

### 康乃馨是臺灣重要切花

康乃馨主產於南投、彰化、嘉義等地區，是臺灣重要切花代表之一，種植時需要有通風且日照充足之環境，屬於精緻切花，每年3至5月為主要採收期，品種有數十種，花色更是繽紛多彩，加上具有淡雅清香，深受消費者喜愛，近年除多樣色系外，亦有各種不同的花型，不僅提升了康乃馨的觀賞價值，也增加了花禮質感。康乃馨花色以紅、粉色系為主，此外還有紫色、桃色、紅白雙色等，隨著花色的豐富變化，應該要如何挑選最適合媽媽的顏色呢？建議可以依照媽媽的星座選擇，是最簡單的方法。



粉色系康乃馨深受大眾喜愛 不同色系康乃馨更顯豐富

錯，柔美的粉色一定能將水象媽媽溫柔婉約的樣子，襯托的很美好。

### ★風象星座—天秤座、水瓶座、雙子座

特立獨行的風象媽媽，紫色肯定對她的味，不管是純紫色或是紫色鑲白邊、粉色鑲紫邊，都能將風象媽媽的獨特氣質誘引至極限。



黃色滾紅邊適合土象星座媽媽 紅色適合火象星座媽媽

### ★土象星座—魔羯座、處女座、金牛座

黃色滾紅邊的顏色，最適合送給較為傳統的土象媽媽，大方的紅色加上充滿貴氣的金黃色，更能襯托出土象媽媽沉穩內斂的氣質。

### ★火象星座—射手座、牡羊座、獅子座

櫻紅色的康乃馨帶點熱情的桃紅，加上紅色滾白邊的雙色，將康乃馨搭配的豔而不俗，非常適合火辣的火象星座媽媽。

### ★水象星座—巨蟹座、雙魚座、天蠍座

溫柔似水的水象媽媽，送她粉色系列準沒

### 玫瑰、百合、洋桔梗也別具意義

除了康乃馨外，玫瑰、百合、洋桔梗這些花卉也都代表不同的個性風格，經過搭配後具有不同意涵，成為子女表心意的最佳花禮。花卉是大自然給人最獨特的禮物，母親像大地之水灌溉孩子發芽長大，將真心包藏在花束裡，獻給我們的花漾媽咪，祝福全天下媽媽都美麗。

買回家的康乃馨一定要斜剪根部，讓花朵的吸水性變佳，並定期換水，以增加其瓶插壽命，用少少的預算買束五顏六色的康乃馨，提供母親最佳的「馨」情，相信一定也能夠替家裡帶來繽紛色彩。



粉色系適合水象星座媽媽

粉色鑲紫邊適合風象星座媽媽

### 台北花市

地址：臺北市內湖區瑞光路321號  
電話：2659-5729分機503、504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！升級版

# 05.01(二)~05.20(日)

## 永春市場新春換季&發燒熟食再特惠

### 搶先一步Go 消費再送水源市場創意廚房美食券

名牌服飾、發燒熟食，本刊讀者獨家再優惠 好玩×好吃 把握最後機會

市集好康A單元自上期推出以來，感謝讀者們的全力支持，永春市場的親親儷兒坊和上品香手工貢丸，為答謝大家的熱情，本期再推出升級版回饋活動，凡來店搶購，消費就送水源市場超人氣的「創意廚房」老闆彭思明大廚的江浙蔥燒豬肋排飯乙份。兩家店各15份，總共限量30份，先來先送、送完為止。記得剪下優惠券，購物後向店家老闆消費後兌換才有效喔，本活動每人限換乙次。

## 上品香 手工貢丸美味夠誠意

永春市場132號攤(臺北市信義區松山路294號)  
2766-7239，07:00-18:30週一休

### 手工貢丸

原價110元/斤  
憑券 讀者獨家優惠價

### 100元/斤

使用期限：101年5月1日至5月20日



### 炸牛蒡

原價80元/斤  
憑券 讀者獨家優惠價

### 75元/斤

使用期限：101年5月1日至5月20日



### 旗魚菜丸

原價100元/斤  
憑券 讀者獨家優惠價

### 90元/斤

使用期限：101年5月1日至5月20日



### 甜不辣

原價70元/斤  
憑券 讀者獨家優惠價

### 60元/斤

使用期限：101年5月1日至5月20日



### 肉羹塊

原價100元/斤  
憑券 讀者獨家優惠價

### 90元/斤

使用期限：101年5月1日至5月20日



### 棒棒腿

原價80元/斤  
憑券 讀者獨家優惠價

### 70元/斤

使用期限：101年5月1日至5月20日



## 親親儷兒坊

永春市場35號攤(臺北市信義區松山路294號)  
3765-1268、0910007239，09:00-19:00週一休

### 日本進口布休閒上衣

(粉紫、亮桔、深紫)  
原價1700元/件  
憑券 讀者獨家優惠價

### 1020元/件

使用期限：101年5月1日至5月20日



### 日本進口布休閒上衣

(黃、水藍、白)  
原價1700元/件  
憑券 讀者獨家優惠價

### 1020元/件

使用期限：101年5月1日至5月20日



### 日本進口布休閒上衣

(深紫、咖啡、白、黑)  
原價1700元/件  
憑券 讀者獨家優惠價

### 1020元/件

使用期限：101年5月1日至5月20日



### 日本進口布休閒上衣

(粉桔、水藍、湖藍、卡其)  
原價1500元/件  
憑券 讀者獨家優惠價

### 900元/件

使用期限：101年5月1日至5月20日



### 日本進口布休閒上衣

(桃紅、紫、淡紫、米)  
原價1700元/件  
憑券 讀者獨家優惠價

### 1020元/件

使用期限：101年5月1日至5月20日



### 日本進口布休閒上衣

(白、黑)  
原價1800元/件  
憑券 讀者獨家優惠價

### 1080元/件

使用期限：101年5月1日至5月20日



地址：臺北市中正區羅斯福路四段92號(水源市場1樓58號攤)  
電話：2367-1566，營業：11:00-14:00、17:00-20:00(週一休)

## 創意廚房

### 江浙蔥燒豬肋排

位於公館水源市場內的創意廚房，在學生、上班族心中是一家擁有超級好口碑的美食名店，大廚彭思明曾服務於財神、老爺酒店、凱悅大飯店及鴻禧山莊，以一手江浙菜料理在業界知名。最知名的蔥燒豬肋排，以紹興酒、大量的蔥、西螺醬油醃漬，再用冰糖、烏醋、紹興酒慢火滷製，不僅學生、上班族喜愛，連附近公司行號也都是彭大廚的粉絲。現在招待讀者免費品嚐，只要搶在前頭，到永春市場親親儷兒坊、上品香貢丸採購，消費就送美食券乙張。兩家店各15份，總共限量30份，先來先送、送完為止，本活動每人限換乙次。

