周年慶系列活動請上網查詢
http://www.tcma.gov.tw/

光華 數位新天地

光華5周年慶
周遊世界

6/22(六)至7/21(日)
即刻展開

暢遊光華抽抽樂
6/22(六)~7/21(日)

活動期間於光華數位新天地全館累積消費滿1,000元，憑當日購買發票及產品盒即可兌換抽獎券一張，加碼周周抽平板，消費越多、機會越多。

抽獎時間

1.於每周日抽出Acer *Iconia* W3平板電腦一台(每周日截止時間21:00整，截止後立刻抽出得獎者一名，中獎者名單將於每周一公布於官網上)
2.所有獎項最後將於102年7月21日(日)閉幕典禮公開開獎

抽獎日期	內 容	數 量
6/30(日)	Acer *Iconia* W3 平板電腦	1
7/7(日)	Acer *Iconia* W3 平板電腦	1
7/14(日)	Acer *Iconia* W3 平板電腦	1
7/21(日)	Acer *Iconia* W3 平板電腦	1
	日本東京三天二夜雙人旅遊(機+酒)	1
	韓國雙人來回機票	1
	香港雙人來回機票	1

Acer *Iconia* W3
平板電腦
建議售價:NT$14,900

注意事項

1.本活動僅限居住在中華民國境內的居民/個人消費者參加，但主辦單位或主辦單位委託辦理本活動之廠商(如執行單位、活動公司、公官公司或製作公司等)之員工及直系家屬、及光華數位新天地經銷商與店家不得參加本活動。
2.抽獎方式係於合格參加者中隨機抽出，參加人若重覆中獎，提供不實或錯誤之資料參加本活動，或有其他違反本活動辦法者，主辦單位有權取消其得獎資格。
3.得獎獎項將統一於102年7月22日(一)前於活動網站公佈中獎名單，公佈後一周內(102年7月30日)未領取獎品視同放棄。
4.得獎者請與活動小組接洽，完成兌獎作業，需提供完整抽獎卷正本以供核對，遺失視同放棄，並繳交身分證正反面影本，填寫基本資料，以供主辦單位核銷作業使用。
5.得獎者同意主辦單位得依相關法令代扣(繳納)相關稅捐，相關稅賦法令請參閱財政部國稅局網站(http://www.etax.nat.gov.tw)。
6.主辦單位保留活動辦法修改之權利，活動贈品以實物為準。

光華商場40周年慶

歡慶加碼抽好禮!!

於光華2、3樓消費累積滿500元，即可到1樓服務台兌換光華商場抽獎券，就有機會抽中筆電、手機、跟平板。
活動時間：6/22(六)~7/21(日)
閉幕典禮開始前一小時截止。
抽獎時間：102年7月21日(日)
閉幕典禮公開抽獎。
(中獎者名單將於7/22(一)公布於光華商場官網)

活動詳請請上官網查詢
http://www.gh3c.com.tw

項 次	內 容	市 價	數 量	贊 助 廠 商
1	ASUS PadFone 2智慧型手機(32G)	15,900	1	高康電腦&胖蜥蜴電腦
2	Acer E1-531G P2020筆記型電腦	16,900	1	欣亞數位
3	ASUS TF700T平板電腦(32G)	17,900	1	欣亞數位
4	ASUS X201E筆記型電腦	16,900	1	瑞漢科技
5	WACOM Intuos3 XL手繪板 (12x19)	21,400	1	華得商行
6	VIVITEK D2投影機	16,900	1	泰琛科技
7	SAMSUNG ATIV S/i8750智慧型手機(銀色)	16,900	1	德寶電腦
8	SAMSUNG ATIV S/i8750智慧型手機(銀色)	16,900	1	德總電腦
9	TOSHIBA Satellite c50-A筆記型電腦	15,900	1	品澄科技
10	Lenovo X200筆記型電腦	20,000	1	天翼電腦
11	Acer V5-131筆記型電腦(粉)	15,900	1	茂訊電腦
12	ASUS X401A筆記型電腦(粉)	16,500	1	嵐碁電腦
13	Lenovo IdeaPad G580筆記型電腦	16,900	1	嵐碁電腦
14	SAMSUNG NOTE 8.0	15,500	1	弘輝科技
15	ASUS CM1745-550S77A桌上型電腦	15,000	1	興弘科技
16	DELL M521RR-1816TW筆記型電腦	15,000	1	申弘科技

主辦單位保留活動辦法修改之權利，產品以活動現場實物為準。

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：社團法人臺北市光華商場發展協會　光華數位新天地(四、五樓)自治會

臺北市市場處 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.tcma.taipei.gov.tw GPN:2009701841 ISSN:1995-7513 定價:18元

TAIPEI 市集快訊

玩味商圈

2013/07 July
臺北市市場處出版 每月出刊

饕家專欄—李昂
與捷運**共構**的西湖市場

雞排妹帶路

龍山商場艋舺美食勝地

市集快訊
玩味商圈

TAIPEI 102年6月28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.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—王夢龍

編輯委員—戴學遠、簡麗淑、張雅惠、蕭琬玉
孫婉瑜、吳雅娟、賴佩祺、劉瑗嘉
潘俊良、游雪音、許予佳

統籌企劃—陳薇如、俞佳明、陳貞儒、王祥芳

指導單位：臺北市政府產業發展局
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—102年6月28日

期別—102年7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政府、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 **2013 July行・事・曆**

04 **名人來帶路**
雞排妹帶路
龍山商場艋舺美食勝地

12 **門陣逍夜市**
西昌街夜市令人懷念的古早味
悠遊百年青草巷懷舊老艋舺

16 **饕家專欄—李昂**
與捷運「共構」的西湖市場

20 **美食的秘密**
聞名全臺 穗科烏龍冷麵
主廚教您在家自己做

24 **菜市場採買趣**
飽嚐夢幻肥美赤鯨　Q彈香甜荔枝
清甜絲瓜家鄉味有夏日最美的回憶

30 **特別企劃**
炎夏來襲降火祛熱最佳良方
市場＋商圈人氣冰品 呼朋引伴來共享

34 **市・集・尋・味・地・圖**
內湖區市集尋味地圖

40 **生活雜貨舖**
晴光商圈逛街趣
巷弄內令人驚艷的異國風情

44 **園藝新美學**
陽光下的綠顏
觀葉植物涼爽風

龍山商場艋舺美食地標

早年提起臺北市的夜市美食小吃，大家一定會想起位於龍山寺對面的龍山商場，隨著時代的改變，龍山商場拆遷變成了艋舺公園和捷運龍山寺站，而原本聚集在此的美食攤，則各自散居在龍山寺周邊，其中有些非常具知名度的老攤子，就齊聚在現在的龍山商場一樓的美食街裡，那天約了雞排妹，邀請她走訪商場的美食，沒想到也在主持美食節目的她，竟發現這裡別有洞天，還直誇這兒的美食真好吃，要推薦給電視節目安排來這裡採訪。其實龍山商場美食各攤賣的都不一樣，各擅勝場而誘人食欲，跟著本刊內文一起來嚐嚐油雞、燒肉、薑母鴨麵線、蒸餃、酸辣湯…等，吃美食也來聽歷史故事。

「饕家專欄」的作者李昂，本期為大家介紹捷運「共構」的西湖市場，沒逛過西湖市場的李昂，對於市場一樓生鮮區的乾淨可是讚不絕口，當然二樓的美食街自然是她尋味的重點。她說，這裡是她到過的幾個市場美食區裡，生意最好、價格最平價的美食區了。

因逐漸加溫的氣候，本期除了為讀者們準備的市場與商圈的冰品名店介紹，還為大家走訪全臺聞名的「穗科烏龍冷麵」，請師傅為大家分享在家做冷麵的方法。其實這知名的冷麵美食，最適合夏天食用，做起來也很簡單喔。

市集快訊玩味商圈　編輯部

意見回饋送好禮！歡迎讀者對本刊有任何意見，皆可上市場處網站http://www.tcma.taipei.gov.tw，點入「臺北市集主題網」填寫，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！

2013 July 行・事・曆





MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
01 5/24 ★光華數位新天地5周年慶	02 5/25 ★光華數位新天地5周年慶	03 5/26 ★光華數位新天地5周年慶	04 5/27 ★光華數位新天地5周年慶	05 5/28 ★光華數位新天地5周年慶	06 5/29 ★光華數位新天地5周年慶	07 5/30 小暑 ★光華數位新天地5周年慶抽獎活動 Acer Iconia W3平板電腦
08 6/1 ★光華數位新天地5周年慶 ★初一拜拜	09 6/2 ★光華數位新天地5周年慶	10 6/3 ★光華數位新天地5周年慶	11 6/4 ★光華數位新天地5周年慶	12 6/5 ★光華數位新天地5周年慶	13 6/6 ★光華數位新天地5周年慶	14 6/7 ★光華數位新天地5周年慶抽獎活動 Acer Iconia W3平板電腦
15 6/8 ★光華數位新天地5周年慶	16 6/9 ★光華數位新天地5周年慶	17 6/10 ★光華數位新天地5周年慶	18 6/11 ★光華數位新天地5周年慶 ★田都元帥千秋	19 6/12 ★光華數位新天地5周年慶	20 6/13 ★光華數位新天地5周年慶	21 6/14 ★光華數位新天地5周年慶抽獎活動 Acer Iconia W3平板電腦 日本東京三天二夜雙人旅遊(機+酒) 韓國雙人來回機票 香港雙人來回機票
22 6/15 大暑 ★十五拜拜	23 6/16	24 6/17	25 6/18	26 6/19 ★觀世音菩薩得道日	27 6/20	28 6/21
29 6/22	30 6/23	31 6/24 ★關聖帝君壽誕 (行天宮拜拜)				

◆ 七月盛產水果

・芒果・蓮霧・鳳梨
・香蕉・梨・甜瓜
・西瓜・桃子・葡萄
・木瓜・火龍果
・荔枝・龍眼
・檸檬・釋迦

◆ 七月盛產蔬菜

・竹筍・蘆筍・筊白筍
・黃秋葵・胡瓜
・花胡瓜・絲瓜
・扁蒲・苦瓜・冬瓜
・菜豆・茄子・蘆筍
・筊白筍・莧菜
・山蘇・空心菜
・龍鬚菜・地瓜葉

◆ 七月盛產漁產

・塭豆仔・翻車魚
・大目鰱・四破魚
・旗魚・鯖魚・石斑
・馬頭・紅鮸・鮪魚
・油魚・黑豬哥・赤鯨





雞排妹帶路
龍山商場艋舺美食勝地

今年才19歲的雞排妹鄭家純，大家以為她只懂炸雞排的美味，其實她也常揪朋友一起品嚐魚排、油雞、燒肉、薑母鴨麵線、蒸餃、酸辣湯…，平常在家還會做起士蛋糕、提拉米蘇，對日常美食頗有研究。她一聽到本刊這期要分享龍山商場的美食，直說她現在也正在主持臺灣美食節目並在海外播出，現在就跟著雞排妹的腳步，一起前進龍山商場來大啖美食囉。

⊙文／林淑容 ⊙圖／吳博晏 ⊙化妝品／八金印 ATELIER提供 ⊙造型／何耐銀 ⊙髮型／邱韞宸

龍山商場

忠義號便當專賣店

DATA

地址：龍山商場1樓第14攤
電話：2308-3454
營業：10:30~20:30（每月第四個週日休）



這家便當店已經有30年歷史，現在由第二代陳忠軒在經營。陳老闆說，要讓顧客吃飽很容易，可是，要讓顧客再回流，那就要把握新鮮、好吃的原則。每天早上7點鐘，陳忠軒夫婦就上工，把主菜：魚排、雞排、排骨…都處理好；然後開始炒配菜。不論是清炒空心菜、絲瓜、茄子、胡蘿蔔炒蛋、番茄炒蛋…，都是當日現炒。陳忠軒炒菜不會加太多鹽巴，又兼顧五行菜色與營養均衡，每天會炒十幾道經典的配菜供客人選擇，即使天天吃也不會覺得膩。

顧客上門時，可以點三樣家常菜，配上魚、肉主菜，在寬敞明亮的空間，吹著冷氣，飽食一頓熱騰騰的午餐只要60-80元，堪稱小資族省錢好選擇。從父親手上接下這個美食攤，陳忠軒秉持父親「新鮮、美味、便宜」的原則，不只老一輩的主顧客繼續上門，更不乏兩代人都愛吃的例子。

龍山商場

香義鍋貼蒸餃專賣店

DATA

地址：龍山商場1樓第8攤
電話：2302-1506
營業：10:30~20:00（週日休息）



這家鍋貼蒸餃標榜真材實料，從內到外一切純手工。一般的鍋貼蒸餃皮，幾乎都是買現成的皮，蔡老闆卻堅持要用擀麵棍一張張做餃子皮，他說：「一般餃子皮是用水麵做的，放涼之後，皮會變硬，影響口感；我們手工現做的皮，是用燙麵做的，蒸餃放冷之後，皮是Q彈有咬勁。」這種皮做成鍋貼也有不同，一般的皮煎了之後會比較硬；現擀的皮煎過之後，會有酥脆的口感。

至於內餡，蔡老闆堅持用溫體黑毛豬肉，早上8點就到店裡，開始調配各種餡料備用。香義沒有事先做好的冷凍麵食，都是根據客人的點菜單，現場擀麵皮、包餃子、做鍋貼。這種堅持多少影響到美食上桌的時間，還好上門幾乎都是熟客、或是慕名而來的饕客，他們為了吃到最新鮮美味的食物，都不會在意多等幾分鐘。

此外，美味的酸辣湯，純素小米粥，以及辣椒小魚、涼拌干絲、苦瓜、小黃瓜，讓簡單的麵食更添風味。



龍山商場

艋舺蘇記六十年老店

DATA

地址：龍山商場1樓第17攤
電話：2302-6088、0952-961-606
營業：11:00~20:30（每月第四個週日休息）

打從在龍山寺對面的臨時攤開始一直賣到現在，前後一甲子的歲月，蘇記已經傳到第四代，也成為附近的居民、中外遊客、甚至美食家，最鍾愛的美食攤之一。老闆娘蘇彩鳳是商場美食部自治會前會長，這位阿嬤級的老闆娘，還是一如往常，從早就穿著圍巾，親自招呼熟客，並向初次上門的饕客介紹家傳薑母鴨美味的秘訣：「用秘密配方，慢火燉十幾個小時，才能夠讓鴨肉鮮嫩，湯頭入味。」她一邊解說，一邊問：「要加麵線還是冬粉。」由於湯頭很地道，麵線或冬粉吸入薑母鴨湯頭後，就非常鮮甜美味，再配上湯和肉，不只填飽肚子，更是齒頰留香。



除了歷史最悠久的薑母鴨，蘇記還有豬肚湯、麻油雞、人參雞等美食。另外，為了提供顧客更多的選擇，蘇記還研發數十種新菜色供選擇：麻油豬肝、麻油腰花、炒海瓜子、煎魚肚、蔥爆肉絲…，以及各式炒飯炒麵湯麵，儼然就是一家台式快炒店的規模。

龍山商場

鼎旺香香鍋





鼎旺的老闆尤瑞澤，原來在萬華做成衣，當成衣業榮景不再時，打算轉業做美食，最先想到的是：「來萬華做生意的批發商想吃甚麼？」想來想去，就開始做鼎旺，冬天主要賣小火鍋，夏天則以粥和麵為主，嗑完熱騰騰的鍋物、或是香噴噴的粥麵，就令人超滿足，補足體能繼續拼經濟。



十年來，尤瑞澤靠著批發商、上班族、本地居民、遊客的捧場，把鼎旺愈做愈旺。他說：「平常日上班族居多，假日以路過的遊客為主。」鼎旺的湯頭都是天然食材下去燉煮，不添加化學調味；粥麵現煮，都很注重健康養生。菜單上有數十種餐點供選擇，其中最受歡迎的是海鮮豆腐鍋、韓式泡菜鍋、味噌魚片鍋。尤老闆說：「一般人不喜歡太辣，所以，湯頭一般不加辣，想吃辣的客人另外加味道就行了。」

DATA

地址：龍山商場1樓第3攤
電話：2306-9062
營業：10:30~20:30（每月第四個週日休息）

龍山商場

山東水餃專賣店

DATA

地址：龍山商場1樓第16攤
電話：2306-5506
營業：11:00~19:30(週日休息)





山東水餃老闆宮俊德是如假包換的山東人，二十多年前，西園橋還沒拆的時候，就在西園橋下賣水餃，十年前移到這裡之後，忠實饕客也跟著宮老闆移到這裡吃水餃。這家水餃店標榜純手工，現包現煮，絕對新鮮。賣得最好的高麗菜水餃，每顆四元，皮薄餡料多，吃起來清爽不油膩。酸辣湯下料更是不手軟，整碗的木耳、豆腐、胡蘿蔔…，一碗才賣30元。如果兩者相加做成酸辣湯餃也可以。為了滿足客人想要吃更多種類山東菜，宮老闆還自製鴨翅膀、滷牛肉、牛肚、海帶絲、皮蛋豆腐、花干供選擇。所有的東西都是又美味又便宜，幾個好朋友揪團來吃，水餃、湯、小菜一應俱全，一個人只要負擔約百來元，就可飽食一頓豐盛的山東味麵食。

龍山商場

龍夜香燒臘料理專賣店

DATA

地址：龍山商場1樓第25攤
電話：2306-3814
營業：10:00~21:00（每月第四個週日休息）





老闆張癸萍原來在做海鮮快炒生意，營業時間從傍晚到凌晨，所以店名才叫龍夜香。後來政府規定萬華龍山寺一帶，夜間12時之後不能營業，張老闆才轉做白天生意，經營項目也調整為以燒臘為主。拿下掛著的燒肉，一刀切下去，還聽得到卡脆的聲音。張老闆解釋說：「帶皮豬肉要先用醋讓豬皮組織變軟，再調味處理，放進烤爐慢慢烤，才能烤出皮酥肉嫩的燒肉。」燒鴨則是採用養殖8個月成鴨，烤出來的燒鴨才會有鮮嫩不澀的口感。還有就是，張老闆自行用中藥材調配出獨門醬汁，淋在飯上或沾肉吃，更增美味。



龍夜香賣的三寶飯、油雞飯、燒鴨飯、臘味飯一律70元一份，份量很足，比臺北其他區的同款菜飯便宜一到兩成。不少客人覺得口味超讚，逢年過節還會來買整隻雞鴨回去當祭品。烤好的雞鴨一整隻才賣500元上下，對家庭主婦來說，真是又省錢又省事。

龍山商場

上品牛肉麵



這家老字號新開的牛肉麵店，其實在艋舺已有廿幾年的歷史，只是曾經搬到新莊，最後在老客人的懷念催促下，又搬回來龍山商場美食街服務老饕。上品最夯的美味，就是那一碗C／P值超高的牛肉麵，老闆許逸銘特選牛腱心肉，切得厚又大塊十分有誠意，搭配那一鍋熬了8小時，幾乎快把牛骨頭和蔬果化為無形的高湯，還有主角Q又好吃的麵條，把牛肉麵的精髓全都彰顯了出來。



別看這家小小的牛肉麵攤位，生意可是好得不得了，還有許多來大理街批成衣的外來客，都知道這牛肉麵的美味。

除了牛肉麵，上品的二牛麵和豬小排麵，也是附近上班族的最愛。所謂二牛麵，就是牛肉加牛肚，兩種口感不同的美食一起入口，簡直是人間極品。而豬小排麵更是今生必嚐的美味，一碗才80元的豬小排麵，許老闆堅持要使用很高檔的豬肋排，只選第五、六根的部位，採買回來之後，還要先行滷製，讓小排呈現一種層次豐富的滋味，一碗麵用了好幾塊，直讓人大呼過癮啊。

DATA

地址：龍山商場1樓第4攤
電話：2306-0270、0972-071-422
營業：10:30~19:30（週日休）

西昌街夜市令人懷念的古早味

悠遊百年青草巷懷舊老艋舺

位於龍山寺捷運站旁，歷史悠久的西昌街是一條令萬華人懷念舊時艋舺榮景、充滿鄉土情感的老夜市，從成衣與生活百貨、小吃到飲品都具有相當的年代感，小小一條街蘊含著濃濃古早味。走進街道兩旁都是動輒幾十年以上的老攤位，有名聞遐邇的古老青草巷，而深具歷史意義的市定古蹟地藏王廟也坐落於此，每逢過年過節都會吸引大批香客及觀光客前來。雖然不比人潮聚集的廣州街、華西街夜市繁華，但西昌街夜市保有了古早純樸的氣息，引人懷想。

⊙圖／壽士壯　⊙文／周品劭

台南蔡虱目魚專賣

地址：臺北市萬華區西昌街233號
電話：02-2302-6858
營業：09:00～22:00（全年無休）

廣闊舒適的店面空間和明亮的招牌，位於西昌街中段的虱目魚專賣店主打美味無刺虱目魚，深受日本和港陸觀光客喜愛。全身都具有高營養價值的虱目魚，除了肥厚無刺的魚肚，在台南蔡還可以享用到魚皮、魚腸、魚頭等部位製成豐富多樣的料理。

魚骨熬製多時的高湯佐薑絲和大塊魚肚大火快炒，魚油的香氣搭配老闆保證不用味精的湯頭滋味鮮美，融合細軟的魚肉與毫不手軟的大塊肥美魚肚是令人忍不住一口接一口的道地府城美味。以豆豉滷製的魚皮Q軟鮮甜，完全沒有令人害怕的腥味，最特別的是魚皮底部仍保留薄薄一層魚肉，多層次的口感讓人意猶未盡。除了虱目魚料理，店內其他料理也廣受好評，入



味又順口的滷肉飯撒上炸得的香脆的大蒜末，喜愛魚酥的朋友也可以嘗試魚酥滷肉飯，不只提升香氣也更能品嚐多層次的口感。點一盤香氣四溢的香煎魚肚、一碗魚肉粥再配上吸飽滷肉汁的滷蛋和油豆腐，一整桌美妙滋味，瞬間滿足了挑剔的味蕾。



江伯伯：多年來幾乎天天外帶回家，最喜愛虱目魚肚湯，給料實在湯頭非常鮮美

安安青草店

地址：臺北市萬華區西昌街224號巷口
電話：02-2302-1408、02-2306-8418
營業：08:00～22:00（週日休）



葉小姐：他們家的青草茶一喝就覺得非常甘醇，尤其喜愛洛神花茶清涼退火



西昌街著名的青草巷一共有七家青草店，成店最早的已經有上百年歷史，看著掛滿各式香草及乾燥的葉末，彷彿置身五十年代的臺灣巷弄裡。除了各式青草藥材，自製的青草飲品更是吸引人潮的人氣商品，傳承三代的安安青草店於西昌街屹立不搖的原因在於口味純正、濃厚，於炎炎夏日有消暑沁涼作用，是讓人眷戀的養生茶品。



店裡共有五種不同滋味的飲品，帶著涼涼薄荷味的青草茶是由七種青草熬煉而成，甘甜微苦的滋味消暑又解熱，還有健康養生的養肝茶、苦到極致有消炎退火作用的苦茶都有各自的



功能。酸酸甜甜的洛神花茶沁涼解渴，而具有美膚效果的蘆薈汁也頗受好評。還有許多客人喜歡直接向店家買具有養生功能的香草回家熬煮，例如形狀小巧可愛的心臟草可以顧心養氣…等，走一趟青草巷感受古早茶飲的甘醇風味吧！

油飯・四神湯

地址：臺北市萬華區西昌街觀光夜市入口處
電話：0910-688-879
營業：17:30～24:00（不定時休）



洪先生：便宜又大碗，很喜歡古早味的四神湯，幾乎天天來捧場



於西昌街夜市口擺了十幾年的小吃攤，只見攤位上左一鍋油飯、右一鍋四神湯，這樣合味的組合，將兩樣傳統小吃搭配得天衣無縫。油飯炒料以紅蔥頭、開陽、香菇、肉絲一起爆香，再加入糯米飯快速拌炒而成，飯心軟而不爛，香菇吸飽滷汁而濕潤夠味，物美價廉的油飯是讓人難以忘懷的滋味。



配上以淮山、茯苓、芡實、薏仁等等中藥材熬煮而成的四神湯，湯頭呈現象牙濁白色香氣濃厚，燉煮軟爛的豬肚及豬腸，將所有精華集結一體，於上桌前加入特製當歸酒，料多實在俗又大碗，只有在這裡才能品嚐到這樣物美價廉的好滋味。

親切靦腆的老闆娘，被問起四神湯有甚麼秘訣能讓客人如此讚不絕口，她笑著說只有遵循古法才能做出真正的美味。

順道遊：三級古蹟地藏王廟

位於西昌街、廣州街口的艋舺地藏庵，俗稱艋舺地藏王廟，為興建於清乾隆25年的單殿式傳統寺廟建築，是萬華重要的廟宇之一，歷史悠久的地藏王廟歷經時間催老，仍保存良好，建築結構簡潔，雕飾樸拙，整座建物透著一股莊嚴而古雅的氛圍，雖然廟殿並不大，小而莊嚴的樣貌，仍吸引無數觀光客和香客前來朝聖。



豆花綠豆粉圓

地址：臺北市萬華區西昌街觀光夜市第3攤
電話：02-2304-0452
營業：17:30～23:30（不定時休）





蕭小姐：第一次與男朋友前來，覺得他們的豆花口感很綿，糖水很香甜

這裡的豆花只有粉圓、綠豆及花生三種口味，然而小小攤位上人潮卻絡繹不絕，想必那豆花一定有特別的吸引力。要做出純正口味的豆花，老闆娘說最重要的就是黃豆與水的黃金比例，依照傳統手工自製的豆花含在舌尖綿密卻帶有彈性，在碎冰與甜甜的糖水間化開，還可以感受到濃濃豆香，內行熟客才知道連外面專賣店都比不上的獨特口感。

特地從高雄購買的粉圓香Q帶勁，是店裡暢銷第一，而費工費時熬煮的綠豆與花生仁非常細密，甜而不膩恰到好處，簡單的食材卻在在可見做工的用心。一整塊豆花與一樣配料，再加入兩大匙擁有甘蔗蜜香的二砂糖糖水，最後覆上小山般滿滿的碎冰，黏熱夏夜來碗豆花冰絕對是消暑不二法門。



與捷運「共構」的西湖市場

⊙文｜李昂 ⊙圖｜吳博晏、趙韋博



李昂

臺灣彰化鹿港鎮人，臺灣知名作家，1983年 以「殺夫」獲得聯合報中篇小說首獎， 寫作手法細膩而深刻。晚近以美食寫成的「鴛鴦春膳」長篇，開風氣之先。小說被翻譯成英、德、日等十多種語言，2004年獲法國文化部頒「藝術文學騎士勳章」，是臺灣深受國際矚目的小說家。

老實說，我其實很常常使用捷運西湖站，理由簡單，利用捷運在西湖站下車，走一段路就可以到達內湖瑞光路上多家電視台，是前往錄影最好控制時間的方式。當然，也是我去內湖花市買花的必經路線。可是，我不曾注意到，原來這裡就是宣傳上常看到的，有一個與捷運共構的美食區，還有一個西湖市場。

如何「共構」？

會有這麼大的落差，原因出在一想到所謂「共構」，就想到日本國鐵、地鐵，一出車子行走的軌道與軋門，不用外出，就會立刻接上四通八達的商店街，賣各式美食、百貨，真是方便得不得了。用這個既成觀念來想像被宣傳的西湖捷運站與市場、美食區共構，難怪進出西湖捷運站，不曾發現有這樣的「共構」地方。

直到要寫這篇文章特地前往，才大呼出聲：原來一號出口就有清楚的標示。只不過是要出了捷運，走到隔壁的大樓，才會看到市場，還要另外走到市場外面搭電梯，才會到二樓的美食區。

互不相連是我一個外地來的沒有辦法體會「共構」的重要理由。當然，有的時候一些先入為主的觀念，也應該去除。就像我不該拿日本方便的「共構」方式，在臺灣硬生生的套上去，再來說三道四。

西湖市場乾淨得令人稱讚

換上新的認知，仔細的去瞧了瞧西湖市場，已經快到要休市的時候，地上仍然不曾積水，也不見傳統市場的髒亂，雖然攤子不多，但井然有序，在傳統市場裡，值得表揚。

搭捷運來嗎？

雖然有這樣的經驗，可是，在電梯遇到一家三口，讓我心情大大的好起來。年輕的女兒是個中學生，中年夫妻看來教育程度不差，說話之間知道他們住在松山機場附近，來西湖美食區尋覓好吃的。

「搭捷運來的嗎？」我立刻回到我的「共構」問題。

「不是，是自己開車來的。」做丈夫的回答：「因為這裡停車方便，停地下室就可以直接上二樓，一個小時才30塊。」

他們喜歡這個市場的乾淨整齊，一家三口開車出來逛的時候，會來到這裡。我更驚奇的是發現他們昨天晚上才來這裡吃飯，吃的是牛排，覺得好吃，便繼續來美食區搜尋更多好吃的。當然你可以說這只是個特例，但是，看來西湖市場、美食區已作出口碑來，和過去我只執著的與捷運共構，不見得有必然的關係。






和他們坐電梯上二樓，先會經過商店區，這裏賣的雜貨服飾，非常有臺北市場裡的服飾攤的特色，與百貨公司、鬧區店家大大的不同。

或許我已經不是二十來歲的小姐，而已經屬於愛逛市場的婆媽級，這些服飾攤（店）常有機會找到舒適的衣物，與流不流行沒那麼有關。在此鼓勵那些在百貨公司、鬧區店家不容易買到衣服的婆媽們，來此一試，至少門面好看有冷氣，逛起來舒服。年輕小姐來此，懂得混搭，也會有機會找到一些不一樣的東西。現在不都流行要有自己的特色嗎？

國際料理美食區

美食區沒有想像的大，但小小的各式各樣的攤位，一應俱全。中南半島的料理、韓國燒肉，日本料理，牛排，大排檔，到臺式魯肉飯小吃、牛肉麵，港式煲仔、粥品，北方的麵食，以上海為號召的老鴉粉絲、排骨飯，連義大利麵食、Pizza都有，當然不要忘了飯後的現打蔬果汁，還有法式甜品。

還真是個國際美食區呢。著名的日本人經營的「豚骨家」，必須下午五點前來排隊領號碼牌，雖然井然有序並不擁擠，但就看有沒有這樣的時間了。引進這樣有名的店家無疑增加了西湖市場的知名度，值得其它市場學習。

這是我到過的幾個市場美食區裡，生意最好的，價格平價，大約一佰來塊錢就可以買到一份食物，翻桌的速度快，生意好不怕經營不下去，但當然也有店家不受青睞，只有悄悄收場。走的路線不像臺北車站的美食區中、高檔路線，以平價取勝。還真吸引從年輕到年長各個年齡層的顧客，更有的是一家三、四口一起前來用餐。看來，在地化、更有名店吸引從別的地方來的遠客，使這個美食區立於不敗之地。

小小的建議：請特別小心探看，從捷運站一號出口出來，不要跟電扶梯一直下到地面的出口，小心看電扶梯旁的樓梯，會發現只要走下一層樓的高度，右手邊就會有個小小的門，可以直通二樓的美食區。

強調與捷運共構的西湖市場，要前往當然最好還是搭捷運，尤其是天還亮著的時候，可以在高架鐵路上看松山機場，與滑行的飛機來一段速度比賽。最好是到最前面第一節車廂，可以看到捷運前行的軌道、兩旁的景觀。

有著遊捷運吃美食的樂趣，是別的地方不會有的。我尤其想到，如要推來臺觀光的自由行，不妨也將這列入「遊捷運吃美食」，去了士林夜市，如還想試試別的小吃？不妨來趟西湖站。

李昂

西湖市場　地址：臺北市內湖區內湖路一段285號

主廚教您在家自己做
聞名全臺 穗科烏龍冷麵



⊙料理示範／小御　⊙文／林淑蓉 ⊙圖／吳博晏
⊙場地提供／穗科手打烏龍麵｜臺北市松山區復興北路313巷32號
⊙材料採購／龍城市場｜臺北市松山區光復北路190巷39號

在炎熱的夏日，冒著蒸氣的熱食，多少會讓人感覺更熱，食不下嚥，這時候來點清爽冷食，反而容易讓人食指大動。這次特別商請穗科餐廳和稻禾餐廳行政主廚蘇彥彰示範兩道簡易的夏日冷食：烏龍冷麵、紫蘇山藥，讓一般家庭主婦在家就可以輕鬆做美味冷食。

穗科烏龍冷麵

穗科謹守日本達人糠信和広師傅之技法，忠實呈現手打烏龍麵的圓融勁道，烏龍冷麵的食材只有：麵條200公克、冷麵醬汁半碗、海苔絲若干、芝麻一湯匙、柚子粉若干。在看似簡單的材料清單中，其實大有玄機。冷麵要好吃，關鍵點在麵條和醬汁，如果自己在家有做麵條的經驗，可以用高筋麵粉加鹽、水，豁一豁放到隔天，再擀麵皮，做成麵條。如果不想自己做麵條，可以買現成義大利麵條替代。醬汁是用素高湯和美乃滋攪拌後調出來的，可以依個人喜好增加味道，例如：辣油、麻油、檸檬汁、油醋，都可以讓醬汁的味道更豐富。

烹製過程很簡單，先把水燒開，放入麵條，讓麵條煮熟。如果是自己擀出來的麵條，大約煮2分鐘，如果是用義大利麵條，需要煮3分鐘左右。麵條煮熟後撈起來，立刻放入冰水中冷卻，瞬間冷熱交替作用，讓麵條像是洗過三溫暖一般，會變得Q彈有嚼勁。將冷卻後的麵條放入碗中，淋上醬汁，灑上白芝麻和柚子粉，最後放一搓海帶絲裝盤，就可以端上桌了。

這道烏龍冷麵初看不算起眼，和數盤麵食擺在一起，就像路人甲一般，容易讓人忽略它的存在。可是，拿起筷子，把醬汁拌一拌，夾起數根麵條放入口中，真是令人驚艷，麵條咬起來超有彈性，配上醬汁更有FU，香氣在齒頰間散開來，不知不覺就喀完一碗，最後還忍不住把湯汁喝完。當然，烏龍冷麵好吃程度和製作麵條的功力成正比，當你的製麵功夫練到愈高階，做出來的烏龍冷麵就愈好吃。

紫蘇山藥

紫蘇山藥的材料更簡單，只需要日本山藥100公克、紫蘇粉一茶匙、新鮮紫蘇葉若干。先將日本山藥去皮洗淨，紫蘇葉切成絲備用。

作法是將山藥切成1×1×7公分的長條型，放入小碟中擺整齊，灑上紫蘇粉，再將切絲紫蘇葉放在上面裝盤，就可上桌了。這道開胃冷食的好吃秘訣在日本山藥，因為日本山藥的口感脆而多汁，像是在吃水梨的感覺，在夏天吃特別爽口。如果用的是本地山藥，吃起來會像芋頭般，比較鬆軟綿密，口感不同。



◆材料

1、麵條200公克
2、冷麵醬汁(高湯、美乃滋調製)半碗
3、海苔絲若干
4、芝麻1湯匙
5、柚子粉若干

◆作法

1、將麵條放入滾水中煮熟
2、把煮熟麵條撈起後放入冰水中冷卻
3、將冷麵放入碗中，淋上醬汁，灑上白芝麻、柚子粉，把海帶絲放最上頭，即可上桌

烏龍冷麵









◆材料

1、日本山藥100公克
2、紫蘇粉1茶匙
3、新鮮紫蘇葉數片

◆作法

1、紫蘇葉切成絲
2、將山藥去皮後，切成1×1×7公分的長條型
3、將山藥放入碟子裡擺整齊，灑上紫蘇粉，把新鮮紫蘇葉絲放在上面，即可上桌

紫蘇山藥







菜市場
採買趣

⊙圖／趙韋博、游舒聿 ⊙文／游舒聿

絲瓜

飽嚐夢幻肥美赤鯨 Q彈香甜荔枝

清甜絲瓜家鄉味有夏日最美的回憶

絲瓜是許多人記憶中不可或缺的家常菜，清淡、簡單卻樸實而美味。走進菜市場中會發現常見的絲瓜分為兩種：圓筒絲瓜與稜角絲瓜。圓筒絲瓜是一般較常見的絲瓜，如其名呈圓筒狀，沒有菱角且相較之下表面較為平滑，嚐起來的果肉厚而綿密，纖維也較粗，品種改良過後一年四季幾乎都能買得到，但還是以夏季時的風味最佳；另一種則是俗成的澎湖絲瓜，外形上非常好分辨，細細長長且帶有10條稜角，去皮後方能食用，果肉口感相對較薄、纖維較細，對於這兩種絲瓜大家各有所好，趁著絲瓜最好吃的夏日來品嚐與回味吧！



◆**產季**：6月底至9月初 ◆**產地**：以臺中、彰化、南投、屏東等中南部地區為主

Tips

挑選祕技：果實呈均勻、完美的直圓筒狀、中間或前後特別細或粗壯都不是好絲瓜！翠綠色的新鮮果皮品質最佳，並確認絲瓜突起的部分沒有撞傷或壓傷，果實沒有裂開。

處理方式：要烹調時進行削皮與切塊的動作，養分較不易流失。

料理方式：絲瓜麵線、絲瓜煮蛤蜊、絲瓜湯等都是非常經典的家常菜色。

必買名攤

信維市場74號攤：許老闆娘所賣的絲瓜不僅翠綠且表面光亮，有任何蔬菜方面的問題都能請教她，而且三十幾年來都品質優良又價格公道，賣出了好口碑。

地址：臺北市信義區信義路與大安路口（信維市場 74號攤）
電話：2703-9692
營業：08:00~18:00（週一休）



必買名攤

信維市場77號攤：信維市場內有許多蔬菜攤，廖老闆娘在裡頭已有52年的資歷，對於絲瓜可謂專家，想一嚐澎湖絲瓜纖細口感的朋友，來這兒就對了！

地址：臺北市信義區信義路與大安路口（信維市場77號攤）
電話：2702-9526
營業：05:00~16:00（週一休）



必買名攤

成功市場B75號攤：王老闆娘的絲瓜都是來自魚池鄉的農會，品質有保證！在成功市場一賣便是二十幾年的光陰，絲瓜及其他蔬菜都新鮮又美味。

地址：臺北市大安區四維路192巷內（成功市場B75號攤）
電話：0933-977-285
營業：06:00~14:00（週一休）



必買名攤

阿榮蔬果行：笑臉迎人的阿榮老闆每天在安東市場提供給附近居民品質最棒的蔬菜，整齊擺放的鮮綠色絲瓜，各個身型飽滿，走過的人都忍不住多看一眼！

地址：臺北市大安區瑞安街75號（安東市場132號攤）
電話：0928-538-549
營業：07:30~15:00（週日、週一休）



菜市場
採買趣

荔枝



◆**產季**：5月至8月　◆**產地**：高雄縣、南投縣、彰化縣、屏東縣等

Tips

挑選祕技：挑選色澤鮮艷、大小勻稱、有彈性又香氣十足的荔枝是最好不過的了，可以用手輕捏來感覺荔枝夠不夠Q彈，從外表的顏色是否鮮亮來判斷新鮮，再拿起來聞一聞是否有股清香。

荔枝香甜的滋味不管是大人、小孩都很容易一吃上癮，尤其是在夏天盛產的季節，吃上一顆顆冰涼彈透的荔枝真是人生一大樂事！

而市面上也有眾多荔枝品種供大家挑選，最常見的大致為黑葉、糯米糍、桂味、玉荷包等，新的品種也不斷推陳出新，而每年最早熟的品種為3月紅，大約5月就會上市；桂味則帶有淡淡的桂花味，肉甜皮薄脆；糯米糍肉厚而多汁，甜度頗高且核小；黑葉則是體積較大、香氣濃郁。

然而荔枝雖然令人愛不釋手，卻因糖分過高容易引讓人身體不適，不宜多吃。

必買名攤

信維市場60號之11前：露出靦腆笑容的李老闆提供多種水果，連荔枝也有許多選擇，秉持著誠信的原則在信維市場一賣就是19年，李老闆說客人常常多到忙不過來呢！

地址：臺北市信義區信義路與大安路口（信維市場 60號之11前）
營業：07:00~19:00（週一休）



必買名攤

成功市場水果行：老闆一家三口在成功市場內服務絡繹不絕的客人，笑容可掬的老闆娘也總是幫客人把關，挑選品質最優良的荔枝！

地址：臺北市大安區四維路192巷內（成功市場B5~6號攤）
電話：0939-575-731
營業：07:00~14:30（週一休）



必買名攤

安東市場瑞安水果行：一大早便忙著上貨的陳老闆娘即使忙碌卻還是親切地招呼客人，堅持提供最新鮮的荔枝，同時也會熱心的建議客人該怎麼挑選，令人倍感溫馨。

地址：臺北市大安區瑞安街75號（安東市場147號）
電話：2704-7901
營業：08:00~19:00（週一休）



必買名攤

安東市場二姐水果店：明亮清爽的店面以及老闆娘熱情的招呼總是令市場裡的客人們在此駐足，老闆娘對於荔枝的種類與口感都瞭若指掌，好品質客人們有目共睹！

地址：臺北市大安區瑞安街75號（安東市場130號攤）
電話：0910-079-119
營業：06:00~18:00（週一休）





菜市場
採買趣

赤鯨魚

去鱗 → 去鰓 → 去內臟









口味肥美的赤鯨魚在市場內台語俗稱「恰張」，屬於海水底層魚類，身體側扁、橢圓，色澤由銀色漸層至鮮亮的紅色，赤紅色的部分依稀有些小星點非常美麗，也因為紅色的魚同時有吉利和年年有餘的象徵，因此更受到人們喜愛，時常供不應求。赤鯨魚會隨著天氣、海況等自然條件在捕獲量上時常有很大的變動，因此價格也不定，想吃還得碰點運氣，大小上也有明顯差異，不過只要是新鮮的赤鯨魚，不管大小肉質與美味都一樣令人難忘！

◆**產季**：一年四季，但依天氣與海況而定　◆**產地**：東海岸

Tips

挑選祕技：扁圓的身形要厚實飽滿，色澤亮麗且赤紅為鮮紅、有光澤就是好赤鯨！而臺灣的魚貨多來自深海，眼睛部分弱因失壓呈現水泡眼也是自然現象

處理方式：去鱗→去腮→去內臟

料理方式：清蒸、紅燒、乾煎都有不同的風味，但清蒸的方式最能顯現出赤鯨魚自然的鮮美。

必買名攤

35號鮮魚攤：信維市場內的魚攤就屬周老闆的35號攤最受附近居民愛戴，每日新鮮的魚貨與公道的價格吸引客人上門，同時也是購買赤鯨的絕佳選擇。

地址：臺北市信義區信義路與大安路口（信維市場地下一樓35號攤）
電話：2707-4911
營業：07:00~15:00（週一休）



必買名攤

安東市場海產阿仁：阿仁老闆在安東市場賣了將近三十年的魚貨，攤上的赤鯨魚新鮮又肥美，來買過、嚐過的人都說讚！

地址：臺北市大安區瑞安街75號（安東市場139號攤）
電話：2709-3673
營業：07:00~14:00（週一休）



必買名攤

成功市場 A111號攤：在成功市場內已有四十餘年歷史的A111號攤上魚貨齊全又賣相討喜，一大早便吸引許多顧客上門，老闆一刻也沒停過，可見生意之好！

地址：臺北市大安區四維路192巷內（成功市場A111號攤）
電話：2704-7618
營業：07:00~14:00（週一休）



必買名攤

成功鮮魚號：陳老闆從成功市場建立時就在此創立了鮮魚號，果然名不虛傳，一早攤上的魚兒還活蹦亂跳，新鮮程度無可匹敵！

地址：臺北市大安區四維路192巷內（成功市場A25攤）
電話：0937-196-354
營業：06:00~14:00（週一休）



炎夏來襲降火祛熱最佳良方

市場＋商圈人氣冰品 呼朋引伴來共享

近日來臺北溫度不斷飆高，俗話說夏日炎炎正好眠，但當連床舖都成了悶燒的烤爐時，唯有來一碗透心涼的剉冰，才能一解蒸人的暑氣。本期特別企劃單元，特地從各大市場、商圈中嚴選出四家人氣排隊名攤，各具特色的冰品除了消暑解渴，有的甚至還能養顏美容、保健養生，絕對是夏天必嚐！

⊙圖／壽士壯　⊙文／周品劭



QQQ黑珍珠豆花粉圓冰綠豆

公館商圈的QQQ黑珍珠豆花粉圓冰綠豆位於水源市場旁，由上一代老闆娘傳到現任老闆，選用臺灣本地食材，從備料、熬煮到沖豆花一手包辦，30年來維持著傳統好味道，締造良好的口碑，不但媽媽帶小孩來吃，也是學生族的最愛，就算沒有位子了也要打包回去享用。



闕同學：喜歡粉圓



陳同學：好吃！

粉圓綠豆冰是QQQ的人氣招牌，香甜的綠豆融入糖水，搭配Q彈有嚼勁的粉圓堪稱絕配；豆花則粗中帶細、口感恰到好處，可謂渾然天成；而芋頭更是又甜又綿密，令人忍不住一口接一口。還有網友為了確認攤上的配料是否都一樣好吃，一週內連吃三次，才證明QQQ並非浪得虛名。問到好吃的秘訣，老闆說「用愛心做啦！」

地址：臺北市中正區羅斯福路四段90巷4號
電話：2365-3497
營業：15:00~23:00（週三休）

顏記杏仁露

說到迪化街夏天最顯眼的攤位，肯定非顏記杏仁露莫屬了，歷史約莫一世紀的顏記杏仁露坐落於永樂市場，大老遠便可以看到一大群人在外頭排隊，全家出遊的、朋友揪團的、看歌仔戲的、單車旅行的，形形色色的遊客來這裡只有一個共同的目的，那就是一嚐顏家的杏仁露。

究竟怎樣的杏仁有這等魅力，陳老闆娘說到，他們的杏仁工法繁複而且要拿捏比例，花約五至六小時，重複煮好幾遍後才能達到柔中帶Q、Q中帶柔。甘爽的杏仁加上清涼的碎冰，再灑滿紅砂糖水，簡直是人間享受，令人暑意全消。另外還可以依個人喜好加煉乳以及紅綠豆，若不敢吃杏仁，也能以寒天代替，經過蜜糖的紅綠豆，讓甜蜜蜜的滋味立刻湧上心頭。難怪有客人一次就能吃上兩、三碗，只有過癮兩字能形容！





地址：臺北市大同區迪化街21號（永樂市場一樓1204室）
電話：0916-838-987
營業：08:30~18:30（颱風天、春節期間休）



李小姐：一看就知道很天然！我們主婦都吃得出來！

大家美食

城中市場巷子口的大家美食，是在地人消暑解渴的好所在，尤其招牌的愛玉，性平、味甘，在本草綱目中記載為無毒，有著活血、消腫等數不完的多重功效，特別深獲許多媽媽的歡心，走過路過都不忘帶上幾杯。

經營25年的老闆說，他們每年都到阿里山上採購2000斤愛玉，親自刮籽、裝袋、搓揉，做出來的愛玉冰口感天然、吃得到微微的粗糙感，搭上適量的檸檬，清爽又退火。除了檸檬愛玉，大家美食也有仙草、黑





張太太：最喜歡愛玉

豆花以及剉冰，每種配料都是純手工製成，並經過衛生局檢驗核可，讓大家吃得健康安心又養生。

地址：臺北市中正區武昌街一段22巷口
電話：2382-2989
營業：09:30-20:30（春節期間休）

楊記花生玉米冰

楊記花生玉米冰是西門町商圈裡冰店的一大指標，而其最大的特色就在於玉米加花生的首創吃法，假日午後露天的桌子人滿為患，店內更是座無虛席，老闆和幾個員工不停地忙進忙出，廚房內還正準備起鍋，發燒程度無人能敵。

五零年代起楊記在小巷子裡從四果冰起家，其中又以紅豆最為熱賣，後來花生逐漸抬頭，又有芋頭加入戰局，在一次偶然的意外下，楊老闆將玉米加入剉冰，大受好評，許多人慕名而來，舊雨新知一同吃冰，好不熱鬧。現今最熱賣的品項「花生玉米三圓冰」濃郁的玉米和花生毫不客氣地淋滿整碗剉冰，鹹甜交融的滋味，口感特別、層次豐富；再加上軟Q的湯圓、芋圓、地瓜圓大三圓，儼然成了一場視覺與味覺的饗宴。楊記的冰一碗足以供兩到三人享用，內凹的碗型，讓人在以為只剩下糖水時，向下一挖才發現別有洞天，又是一番驚喜！

地址：臺北市萬華區漢口街二段38、40號
電話：2375-2223
營業：11:00-22:00(全年無休)



葉小弟：好吃到爆！(弟弟喜歡紅豆布丁 爸爸喜歡花生玉米覺得口感特別有層次)



C U HOTEL 西悠飯店

逛夜市、嚐小吃　平價青年旅舍的首選！

深受背包客們期待的平價青年旅舍「C U HOTEL 西悠飯店」，這處由臺北市傳統市場閒置空間再利用的典範，已搖身一變成為國際平價青年旅舍，不僅因鄰近台北圓環及燈火通明的寧夏夜市旁，而呈現出特有的在地文化，蘊含一種特別又熟悉的懷舊情感，還有令人回味無窮的傳統美食體驗。商務及休閒的環境與功能，將是背包客們來臺北深度旅遊的住宿首選之一。

⊙圖／西悠飯店提供　⊙文／臺北市市場處

西悠飯店位於捷運雙連站附近，周邊商店處處可逛街、購物，品嚐馳名的臺北傳統小吃，飯店設計風格以夜市為發想，延伸「年輕、平價、消費、便捷」為概念，將臺灣文化與生活空間，無形引喻並巧妙結合一體，呈現出具人文生活的建築外觀，以清新潔淨簡單優雅的空間配置，加上明亮、現代的特性堆疊出多層次空間感，創造出輕鬆便利住宿感，是輕鬆玩樂之旅首選。

西悠飯店青年旅舍正式加入國際青年旅舍聯盟的會員，旅客持有國際青年卡，可用每床600元的優惠價（不含早餐）入住青年(YH)房，如果沒有國際青年卡的您，也可以現場櫃檯臨櫃申辦，只要600元的辦卡費即享有住宿優惠。另外旅舍業者貼心提供公用盥洗室、交誼廳、簡易廚房、自助脫水機、健身房與交誼廳等設施給青年房入住客使





用。7月底前住宿可享有送早餐及免收服務費的優惠喔。

地址：臺北市大同區民生西路198號(寧夏夜市旁)
電話：2558-5500



市・集・尋・味・地・圖

內湖區
市集尋味地圖

⊙圖／趙韋博、游舒聿　⊙文／游舒聿



737商圈

位於港墘站附近的內湖商圈中有一條當地人口中的美食街，這一條737巷中各種美食攤商林立，好滋味不脛而走吸引了舊雨新知前來品嚐，儼然成為能與各大夜市媲美的美食天堂，大約傍晚時的737巷人潮慢慢湧入，接近用餐時間便出現了許多排隊的人龍，麵食類、炸物、飲品以及小籠包等等最受歡迎的在地美食應有盡有，今天就隨著尋味地圖嚐遍737商圈的美食吧！

大陳記麵館



如果你喜歡吃麵，那麼大陳記麵館肯定讓你一試成主顧！意麵更是老饕們一致肯定的招牌，選用南投赫赫有名的源振發麵鋪所製作的麵條，一口咬下那Q彈口感的分數馬上破表，老闆自製的油蔥與獨家調味讓吃過的客人們不斷回味。100分的麵食再搭上一盤紅燒肉或炸豆腐，誰都無法抗拒！

地址：臺北市內湖區內湖路一段737巷18號｜電話：2799-3105｜營業：08:00~15:00 16:30~23:00（每月第二、四週週日休）





特製小籠包

找不到傳說中內湖那間超美味的小籠包嗎？走進737巷中段的市場攤棚，攤位前有著串串人龍的就是你的目標，有時甚至連內用的位子都一位難求呢！一籠又一籠令人垂涎欲滴的小籠包冒著裊裊炊煙，咬開爆漿的瞬間足以讓人上癮，皮薄卻有勁，肉質鮮甜且鮮香直搗鼻腔，實在是吃過就很難忘記呀！

地址：臺北市內湖區內湖路一段737巷50弄口｜營業：16:00~1:00（週一休）





銀馬車

炎炎夏日的晚上吹著涼風，來一碗清涼的保證身心舒暢，來銀馬車必點的綠豆湯真材實料，選用雲林縣嘉義朴子及北港鎮所生產的毛綠豆，每一口都能喝到又濃又新鮮的綠豆；無敵消暑的芒果冰也是許多人心中的必吃品項，搭配四種不同配料真是豪華又享受！

地址：臺北市內湖區內湖路一段737巷36號前｜電話：2798-5316｜營業：15:00~22:30（週日休）

廣告

新鮮美味 安心加倍

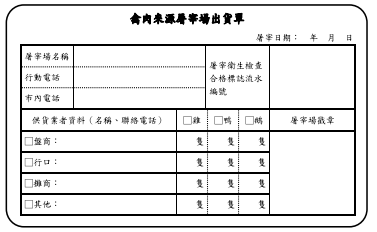
合格屠宰優於現宰

為降低禽流感的威脅，減少大眾與活禽的接觸，提供衛生安全的環境

傳統市場禁宰活禽政策，102年5月17日上路，攤商不得再販售現宰活禽

合格屠宰禽肉，一樣是生鮮禽肉，還有獸醫師把關

選購可認明「防檢局屠宰衛生合格」標誌、「禽肉來源屠宰場出貨單」及「攤商販售屠宰衛生檢查合格禽肉」看板



「禽肉來源屠宰場出貨單」



「防檢局屠宰衛生合格」標誌



「攤商販售屠宰衛生檢查合格禽肉」看板



湖光市場

內湖區歷史最悠久的湖光市場不僅販賣各種新鮮蔬果、生鮮肉品及雜貨，市場內外都能發現不少用心又實在的美食料理，接近中午用餐時間，採買食材與雜貨的人潮逐漸散去，卻多了許多前來尋味的饕客，即使隨著夏日的到來濃濃的暑氣也絲毫不減人氣，美味程度不言而喻！



鼎鼎燒餅

鼎鼎燒餅主要販賣的餅類為鹹酥餅與甜酥餅兩種，兩種口味各有特色也各有各的擁護者，每天哪一種先賣完都不一定，鹹酥餅的內餡主要為宜蘭三星蔥搭配特製的秘方，光是聞到濃濃的香味就足以令人銷魂，而甜酥餅則以紅豆沙為內餡，香甜程度恰到好處，想吃可別太晚來！

地址：臺北市內湖區成功路四段30巷2號右側｜電話：2795-6230｜營業：06:00~12:30（週一休）



源基隆海產

源基隆海產有別於湖光市場內的其他魚攤，老闆販售各種生魚片以及魚頭，來到店內便能發現老闆將空間規劃地乾淨又整齊，許多高級設備也是非常少見的，愛吃生魚片的內行人都會跟老闆訂貨，依照客人需求提供最好的品質，不管你想吃什麼樣的生魚片都可以打通電話請教老闆。

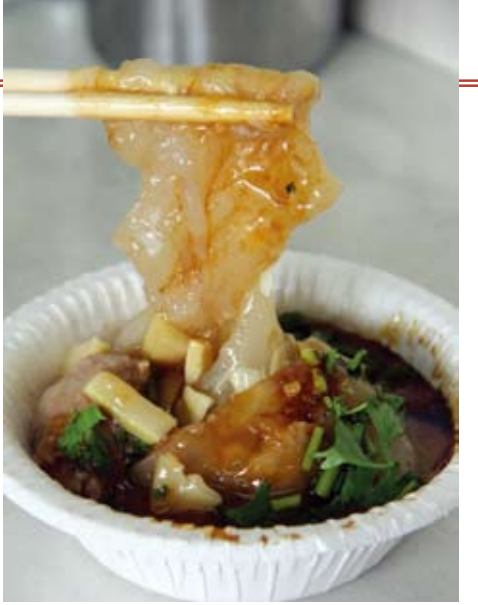
地址：臺北市內湖區成功路四段20巷10號｜電話：0926-365026｜營業：08:00~13:30（週一休）



鼎鼎小吃

鼎鼎小吃每天賣得最好的就是滷肉飯，用得可是老闆娘自製的獨家滷汁，醬汁與肉塊的鹹香讓每位客人吃得欲罷不能，用餐時間時常很快就銷售一空！而切仔麵也是鼎鼎小吃的招牌，Q勁十足的麵條吸飽了湯汁的精華，不軟爛又入味，一口湯一口麵地真是痛快！

地址：臺北市內湖區成功路四段30巷2號左側｜電話：0920-301239｜營業：07:00~15:00（不定期休）



肉圓

位於湖光市場入口的肉圓店是來到內湖不吃會後悔的一項人氣美食，剛起鍋的肉圓每個閃個透亮的光澤軟嫩又彈牙，裹頭包裹著滿滿的豬絞肉則是選用市場內的新鮮溫體豬，鮮脆夠味的竹筍有著畫龍點睛的效果，淋上特製醬汁堪稱完美的傑作，若再搭配一碗味噌湯風味更佳！

地址：臺北市內湖區成功路四段20巷口｜電話：0918-350-800｜營業：06:30~14:00（週一休）

西湖市場

西湖市場眾多美食名攤雲集，二樓的美食街更是令人看了食指大動，繞了一圈真是攤攤都想吃!不只傳統口味的美食及其誘人，美式口味的披薩、意大利咖啡、義大利麵等多種選擇一字排開，天天來報到也不會吃膩。燈光明亮又乾淨舒適的用餐環境也是西湖市場美食街吸引人的地方，一點也不輸百貨公司的美食街唷！



Juice For Life

親切可愛大概是很多常客對呂老闆娘的印象，Juice For Life的果汁與冰沙非常講究品質，除了一般常見的口味，像是山藥蘋果、綜合堅果豆奶、3C果汁等都是比較特殊且受歡迎的選擇，老闆娘也可以依照客人自行選擇的水果來做調配，新鮮又札實的口感讓每位客人都喝得滿意！

地址：臺北市內湖區內湖路一段285號西湖市場美食街2樓68攤｜電話：8797-6806｜營業：10:30~20:00（全年無休）





John's Pizza

西湖市場內唯一一攤披薩店就是John’s Pizza，深受大眾喜愛，尤其是帶著小朋友的家庭都一定會點幾塊來享用，披薩選用的是薄脆口感的餅皮，每一片都是當場現做、現烤，手腳俐落的老闆五分鐘就能搞定，新鮮、美味又迅速，口味眾多任君挑選！

地址：臺北市內湖區內湖路一段285號西湖市場美食街2樓79攤｜電話：2627-4733｜營業：11:30~20:30(週一休)



貝魯佳義大利麵

散發著藝術家氣質的老闆料理著一盤接著一盤的義大利麵，不僅料多實在，價格更是親民，吃過就知道老闆用料絕不手軟，焗烤義大利麵更是物超所值，因此不論是附近的上班族還是居民都三天兩頭就來光顧，白醬、青醬和紅醬換著吃，每一次都還是一樣讚不絕口呢！

地址：臺北市內湖區內湖路一段285號西湖市場美食街2樓96攤｜電話：0910-918-794｜營業：11:30~14:30、17:30~21:00 (不定期休)



二哥的店

來到二哥的店便看見鶼鰈情深的老闆與老闆娘用心製作每一道料理，主打的手工牛肉麵尤其受到客人的推崇，不僅手工麵條口感獨特、湯頭迷人，連牛肉也放得很乾脆，每一碗麵從第一口到最後一口都吃得到用心與誠意，是老饕們口中極力推薦的麵店！

地址：臺北市內湖區內湖路一段285號西湖市場美食街2樓87攤｜電話：0917-635-249｜營業：11:00~14:30、17:30~20:30（週四休）



極限咖啡館

新開幕兩個多月的極限咖啡店主打義大利三大咖啡豆名牌，Lavazza、Illy和Museiti，讓咖啡愛好者都非常興奮，特別是附近的上班族。除了咖啡，極限咖啡館也提供冰貴妃蔓越莓冰果醋及各種茶類的選擇，每日限量的比利時烈日鬆餅更是飲品的好夥伴！

地址：臺北市內湖區內湖路一段285號西湖市場美食街2樓113攤｜電話：0918-480-369｜營業：07:30～18:30 (全年無休)

晴光商圈逛街趣

巷弄內令人驚艷的異國風情

⊙圖／壽士壯　⊙文／周品劭

晴光商圈的範圍約在中山北路、林森北路、民族東路及民權東路一帶，包括晴光市場與雙城美食街，不同於其他夜市主打美食小吃，晴光商圈獨特的魅力在於幾間歷久不衰的舶來商店與珠寶店，以及特色老店及美食餐廳，彎進小巷裡會發現有許多充滿異國風情的商店隱身於此，有法國設計師精心打造的施華洛世奇水晶飾品、原裝進口的夏威夷精品店以及令人驚豔的泰藝坊，在這裡各種舶來品、飲食與娛樂互相交融結合，更增添多元文化的色彩。

自由靈魂精品

自由靈魂是於年初才開幕的歐風精品店，從復古的哥德式歐洲風情到義大利宮廷式巴洛克風格，甚至以各種可愛、華麗的動物造型為發想，每一樣飾品都是由法國知名設計師創作，除了精細的手工及令人驚豔的造型流線設計，這裡的商品全部皆使用施華洛世奇的水晶打造，以服務為宗旨的自由靈魂更提供免費的補鑽服務，完美的切面在燈光下折射出璀璨耀眼的光芒。



蜜晶琥珀飾組套裝

琥珀色的寶石絕對是每位女士的必備首飾！這款獨特創作將水晶造型發揮的淋漓盡致，琥珀色的優雅與透明密鑲水鑽完美揉合。

義式手工貼鑽高跟涼鞋

細密排列的每一顆水鑽都是細緻的手工一顆顆貼製而成，光是其中一只就需耗費上百顆施華洛世奇水鑽，穿著華麗閃耀的高跟鞋更讓雍容的氣質增色不少。





孔雀水晶項鍊耳環套組

這款以孔雀開屏的美麗形象為設計靈感的項鍊耳環組，以華麗的水滴型為特色，巧妙揉合了水晶的形狀和繽紛絢麗的色彩，營造出令人羨豔的孔雀尾羽，精緻高級的手工貼鑽及閃爍悅目的密鑲水晶更襯托出高貴的質感。





造型密晶髮插

繽紛的水晶配合精細的貼鑽，孔雀小小的身軀和彎曲的尾羽做出流線感，蜜桃紅、祖母綠、孔雀藍等五顏六色華美的水晶鑲飾，是作為情人節或母親節禮物的極佳選擇！



桃紅寶石戒指手環套組

以單一桃紅色展現出優雅大方的氣度，由八心八鑽切割技術打造出的水滴型寶石以小水鑽點綴而成的圖案設計，閃耀著賞心悅目的華美色調。

哥德風復古銀墜鍊

獨特的幾何造型及霧面的復古銀墜，呈現出獨具個人特色的歌德風，既摩登時尚，又獨樹一幟。

自由靈魂精品
地址：臺北市中山區雙城街11巷8-1號
電話：02-2599-1724
營業：11:00～22:00（週日休）

火山花夏威夷精品

以發揚Aloha精神，與傳承及保存夏威夷歷史、人文、地理、 語言、音樂、舞蹈、花環編織、手工藝等傳統藝術文化為宗旨。老闆娘樊彥伶因長年旅居夏威夷，在因緣際會之下而成為一名舞蹈老師，幾年的時間裡已成為多屆夏威夷舞蹈比賽冠軍名師。在這間精品店的樓上就是火山之花舞蹈學苑，店裡的飾品、衣飾也方便學員們購買使用。



夏威夷風情繪畫

渾然天成的構圖及細緻的畫藝，精細的手繪水彩畫作完全將夏威夷的天然景致表現的淋漓盡致。



夏威夷花圈

用花來裝飾身體及服飾是夏威夷文化的重要特色，在各種重要場合及正式舞蹈比賽裡，裝飾的花環及花圈都是用真花手工一朵朵串接而成。



火山花神祇擺飾

火山花萌芽於夏威夷大島火山爆發後所新生的火熔炎，堅忍的生命力象徵著熱情、忠貞、堅苦卓絕與不屈不饒的精神，承接了生生不息、代代相傳的使命。



Aloha進口花襯衫

夏威夷衫上的圖案都是具有代表性的植物花卉，像是他們的洲花扶桑花、夏威夷海邊隨處可見的棕櫚葉、小巧可愛的雞蛋花…等，鮮明大膽的用色正表現出夏威夷熱情的文化特色。

火山花夏威夷精品
地址：臺北市中山區雙城街32巷2-1號
電話：02-2597-6063
營業：11:30～17:30（週末休）

泰藝坊

Phailin是老闆娘的泰文名字，在泰國工作與生活長達18年的她熱愛泰國文化宗教，更喜歡泰國人們那種純樸善良、愛好和平的性格。店裡每一樣可見的商品、擺設都是從泰國空運回國，Phailin說泰文化最吸引人的地方，就是每一件器具用品都彷彿是一件件精緻的藝術，充滿神祕及獨特的文化風格相當耐人尋味。



泰國四面佛

映入眼簾的四面佛莊嚴地坐落於門口，周圍放滿了信徒前來供養的花束與乾果，鑲了上百尊的雕刻精細的佛像十分神聖。



泰經文刻字鋼鐲

簡約大方的造型設計，上頭刻滿祈福的經文不僅美觀又可以保平安。不鏽鋼的材質直接將手鐲拉開套上再閉合，適合各式手圍。



薰香蝶牌

蝴蝶牌是泰國佛牌的一種，以泰國北部高僧古巴傑士納大師製造最為出名。蝶牌的背面鑲有小小的佛像及各式珠寶，據說帶上它能夠助長人緣及桃花運呢！



象神雕刻

象神代表成功之神也是代表破除障礙跟邪靈惡魔之神，祂也代表智慧、健康與財富之神，象神右上的手持的是法杖代表鏟除一切困難阻礙，而左上的手上是法環，代表可以困住一切不好的事。



泰國法力刺青

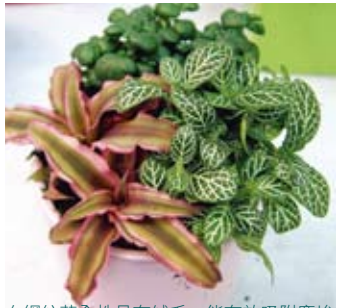
泰國人相信這樣的佛印刺青能為自己帶來好運，調整磁場，消災解厄。泰國的手工刺青圖案繁複精緻，還可依個人喜好製作膚色的刺青，連國際巨星都爭相指名。

泰藝坊
地址：臺北市中山區雙城街32巷2號
電話：02-2597-6618、0952-564-488
營業：10:30～22:30（週日休）

Green 陽光下的綠顏
觀葉植物涼爽風

7月盛夏，炎熱的暑氣總讓人無法提起精神，如果又長期待在室內，由於空氣不流通及二氧化碳的累積，是否常有昏昏欲睡的疲憊感呢？其實植物都具有氣體交換功能，只要在室內環境擺上幾盆觀葉植物，不僅能改善空氣品質，翠綠色的視覺效果，還能增加生活樂趣！

⊙圖、文／台北花市企劃課



白網紋草全株具有絨毛，能有效吸附塵埃



植物有氣體交換功能，不僅能改善空氣品質，翠綠色視覺效果，亦能增加生活樂趣

夏季是觀葉植物的盛產期，此時各式觀葉植物不僅品質優良、種類豐富，也提供消費者多元化的選擇，以下由全國最大的花市-台北花市來推薦幾款不同功能的觀葉植物，提供民眾夏季樂活植物的選購參考。

吸塵除埃好幫手

白網紋草、嫣紅蔓、非洲堇、秋海棠、皺葉椒草、大岩桐、薜荔、麗格海棠等，因其共同特徵為具有絨毛或凹凸不平葉面，能有效吸附塵埃，降低空氣中懸浮物，有減少過敏或呼吸道不適等功能。

降溫植物好涼爽

金錢樹、福祿桐、黃金葛、馬拉巴栗、蔓綠絨、袖珍椰子、千年木等，因屬耐陰植物，於低光源室內仍可有效進行光合作用，除可提高氧氣濃度外，亦能降低室內溫度，適合擺放在辦公室裡，對於提升工作效率有很好的效果。

淨化空氣最厲害

白鶴芋、粗肋草、長春藤、波士頓腎蕨、觀音棕竹、黃椰子及合果芋等，因具有吸附傢俱中苯、甲醛等揮發性有機物，及去除空氣中髒污氣體等功能，進而達到淨化空氣效果，是提高居家生活品質的最佳觀葉植物。

夏季是觀葉植物品質良好生長旺季，居家中擺放適宜的觀葉植栽，就能有涼爽又樂活的夏天



近年來國人生活品質不斷提升，環境型態也逐漸改變，但高密度的水泥建築，讓空氣污染與溫室熱島效應日益惡化。加上多數現代人超過80%以上的時間都待在室內冷氣房裡，長時間置身於密閉性建築物內，易有過敏、精神不濟等徵狀出現，其實國內已有眾多報導與研究顯示，綠化的景觀環境是有助於降低壓力及焦慮心情，如果於室內活動空間中擺設觀葉植物，不僅有益身心健康，對於居家環境及空氣品質也能有所改善。



此季節正是觀葉植物品質良好的生長旺季，植栽的照養也相當容易，台北花市建議您，不妨抽空走進花店或花市，挑選適宜個人居家環境的觀葉盆栽，讓自己有個涼爽又樂活的夏天。

台北花市

地址：臺北市內湖區瑞光路321號・營業：04:00-12:00
電話：2659-5729分機503、510台北花市企劃課
捷運：文湖線於「港墘站」2號出口直走50公尺左轉2分鐘即至
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

園藝新美學



育穎農園
攤位：10101・電話：2658-7651



木順園藝
攤位：10109・電話：2658-7409



濱江花藝
攤位：10112・電話：2658-8247



世松園藝
攤位：10201・電話：2658-7607