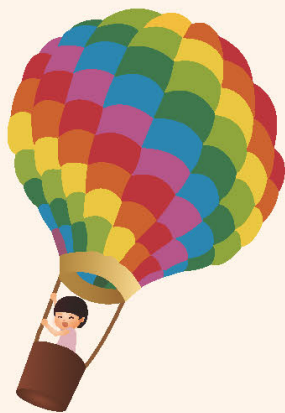


台北好物 — Taipei Street-shopping Festival — 嘉年華

2014 5 / 17 ~ 5 / 18



城市創意 X 地方魅力

台北踩街趣



- 活動時間：5/17(六)13:00-21:00
5/18(日)11:00-18:00
- 活動地點：臺北市府前廣場及路邊
- www.bizmatching.org.tw

主辦單位：臺北市府產業發展局 經濟部中小企業處

執行單位：SO:HO 駐活創意管理顧問公司

雅比斯國際策略股份有限公司

台灣創意設計中心
TAIWAN DESIGN CENTER

CISA

中華民國資訊軟體協會
Information Service Industry Association of R.O.C.

工業技術研究院

Best Marketing Co., Ltd.
最佳行銷廣告有限公司

贊助單位：TATUNG
大同股份有限公司

名產會

藍色·影城
DINSHA7

DIAMOND
鑽石珠寶設計

龍泉遊

媒體協辦單位：TriNews 大台灣旅遊網

台灣網路新聞中心

1111 創業加盟網

臺北市府產業發展局與經濟部中小企業處 廣告

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.lama.taipei.gov.tw> GPN: 2009701841 ISSN: 1985-7513 定價: 18元

TAIPEI 市集快訊

玩味商圈

2014/05 May
臺北市市場處出版 每月出刊



王樂妍
龍山寺地下街商場
遊逛傳統與藝術

市集快訊

玩味商圈

TAIPEI 103年4月30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—陳庭輝

編輯委員—簡麗淑、許瑞洪、周函璇、劉銘揚
鄭毓穎、楊志賢、洪國琮、呂美霖
鄭雅文、賴佩祺、蔡意芳、潘俊良

統籌企劃—黃楓菁、陳貞儒、王祥芳、俞佳明

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—103年4月30日

期別—103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！



Contents

02 2014 May 行・事・曆

04 名人來帶路

王樂妍

龍山寺地下街商場遊逛傳統與藝術

12 饕家專欄—陳力瑜

湖光市場一日美食之旅

14 市場採買趣

拖鞋蘭花藝×生態缸×景觀設計

臺北花木批發市場

賞心悅目買花趣

20 下班後的美味食堂

汕頭老牌四神湯 巷仔內米粉湯
延三、景美夜市裡人氣老手藝

26 商圈小確幸

提升生活藝術美學 用心布置溫暖的家
逛南昌家具街商圈 令人心曠神怡

34 市場幸福味

初夏的家常輕料理
五行炒肉絲×番茄燴透抽 簡單在家做

44 園藝新美學

五月母親節康乃馨最貼馨



母親節獻上最誠摯的一束祝福

5月11日就是母親節了，在這偉大的日子，您是否考慮來個角色互換，變成您來菜市場買菜，料理一桌美味招待媽媽？若不知做什麼料理，不妨參考「市場幸福味」，資深廚師邱盧見教您兩道簡單的初夏輕食料理，不但營養、健康，還十分美味，而且有詳細的食譜分享。她示範之後，編輯小組嚐過的人都大力稱讚。若您決定母親節當天上館子招待媽媽，也要記得事先買束康乃馨，獻上對她的敬意。

「名人來帶路」單元，這次特別邀請知名藝人王樂妍帶讀者們前往龍山寺前面的地下街商場，十分親切、優雅的她，特別喜歡地下街裡的玉石、牛肉乾，還讓台灣阿甘的按摩師傅「馬」一下，下回您來逛逛也可以體驗一下視障老師們精湛的手藝。

眼尖的讀者們應該已經發現「商圈小確幸」介紹商圈的方式和以往有所不同，南昌家具商圈是歷史悠久的商圈，本期以類模型錄介紹的方式，與大家分享各店家的專業，希望大家喜歡。「下班後的美味食堂」介紹的汕頭老牌四神湯，是經典中的經典，那一鍋湯色乳黃濃稠還帶有馥郁香氣的四神湯，不愧為真正古早味，第一代老闆娘80歲高齡還在為客人親自洗豬腸，對客人認真、負責的態度令人感動。

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，每個月前10位讀者贈送小禮物乙份。非常感謝您的支持！

2014 May

行·事·曆

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			01 4/3 ★勞動節	02 4/4 ★文殊菩薩聖誕	03 4/5	04 4/6
05 4/7 立夏	06 4/8 ★佛陀聖誕	07 4/9	08 4/10	09 4/11	10 4/12	11 4/13 ★母親節
12 4/14 ★呂純陽祖師聖誕	13 4/15 ★十五拜拜	14 4/16	15 4/17	16 4/18	17 4/19	18 4/20
19 4/21	20 4/22	21 4/23 小滿	22 4/24	23 4/25	24 4/26 ★神農大帝(五穀先帝)千秋、南鯤鯓李王爺千秋	25 4/27 ★南鯤鯓范五王爺千秋
26 4/28	27 4/29	28 4/30	29 5/1 ★初一拜拜 ★五年千歲封千歲千秋	30 5/2 ★2014臺北夜市打牙祭記者會	31 5/3	

◆五月盛產水果

· 芒果 · 蓮霧 · 鳳梨 · 香蕉
· 李子 · 金棗 · 桃子 · 葡萄
· 小番茄 · 火龍果 · 洋香瓜
· 木瓜 · 檸檬 · 椰子 · 荔枝
· 西瓜 · 甜瓜 · 柳丁 · 芭樂
· 梨

◆五月盛產蔬菜

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

◆五月盛產漁產

· 虱目魚 · 大目鱸 · 白帶魚 · 金線魚 · 鯖魚
· 四破魚 · 午仔魚 · 大頭鰱 · 鯊魚煙 · 鱸魚
· 黑豬哥 · 秋刀魚 · 赤鯨魚 · 吳郭魚 · 鰻魚
· 鯧魚 · 石斑 · 馬頭 · 紅魷 · 鮑魚 · 花枝
· 旗魚 · 香魚 · 油魚 · 鮮魷 · 嘉臘 · 海參
· 草蝦 · 班節蝦 · 劍蝦 · 白蝦 · 蟹類

拜拜看這裡：珍香雞莊

專賣燒雞、甘蔗雞、鹹水雞的珍香雞莊，每到初一、十五和逢年過節，這裡的燒雞總是供不應求，要買記得先打電話來預訂。郭老闆鹹水雞、甘蔗雞入口軟嫩、鮮甜無比。其中甘蔗雞煙燻得恰到好處，是許多老饕客人的最愛。每天凌晨3點親自到家禽批發市場挑選雞隻，處理後放入大鍋滾煮，新鮮的流程自然能保存雞肉鮮美原味。

地址：臺北市大安區四維路198巷(成功市場B47號攤) · 電話：0936-628-213 · 營業：08:00-13:00(週一休)



拜拜看這裡：佳味珍香舖

松江市場專售環保香、高級烏沉香、水沉香、各式小盤香的佳味珍，是市場裡40年歷史的香燭老店，老闆娘待客親切，各式金紙、香環種類齊全，每到初一、十五或者農曆節慶日，總是客人不斷。架子上琳琅滿目的產品，還有純酥油、棕梠油等，用來敬神、拜祖先最誠意。

地址：臺北市中山區錦州街222號1樓之4(松江市場西門出口) · 電話：2563-2036、2536-8876 · 營業：07:30~20:00(全年無休)



拜拜看這裡：上品香

燒雞、油雞專家「上品香」是臺北市市場節天下第一攤比賽「熟食類」的得獎常客，假日一堆人潮排隊買燒雞，採購要請早，或者先打電話向老闆娘預訂以免向隅。已有四十幾年歷史，這裡的燒雞美味的功夫來自新鮮的雞肉，並用三十多年的老滷汁慢慢滷，不僅外表油亮亮，入口鮮甜。

地址：臺北市信義區永吉路278巷1弄30號(永吉市場本館第35號攤) · 電話：2762-4472(上午)、2768-5829(下午) · 營業：07:30~12:00(週一休)

王樂妍

龍山寺地下街商場 遊逛傳統與藝術



給人十分親切、優雅的王樂妍自去年改名後，電視、電影的邀約演出不斷，從電視劇「我愛你愛你愛我」、到今年的很紅的「神仙老師狗」，現在她還投入「巷弄裡的那家書店」拍攝工作。四月的一個艷陽天，王樂妍特別撥冗帶大家一起逛逛久違的「龍山寺地下街商場」。她說，沒想到龍山寺的前面還藏了一處逛街的好地方，這裡的玉器、藝品都很特別，牛肉乾也超好吃的。現在就跟著她的腳步，一起來玩藝、抓龍、品嚐超美味的金門牛肉乾囉。

龍山寺地下街商場 地址：臺北市萬華區西園路一段 145 號

王樂妍逛龍山寺地下街商場，對蓮石坊的水晶特別喜歡

禾光服飾

地址：龍山寺地下街商場 B1-16 號

電話：2302-1645

營業：10:00-21:30(全年無休)



這家已有 8 年歷史的中國傳統服飾店，店裡的古中國風服飾，都是來自臺灣自有設計的產品，不論各種大小宴會喜慶場合，都有適合的服飾可挑選。老闆娘說，許多名歌星也會來此挑衣服，包括喜宴、歌唱晚會、特殊場合，中國風服飾都能令人增添光彩。還有許多民俗療法的業者和中醫師，也喜歡中國傳統服飾，都是這裡的常客。

氣質和貴氣是禾光的特色，各式顏色、各種設計、各類花紋的中國服應有

盡有，而且價格十分平民，每件衣服、褲子、裙子都只要數百至一、兩千元就有了，還可以整套搭配，更能顯現雍容華貴之感。古云：「天有時，地有氣，材有美，工有巧，合此四者，然後可以為良。」以順應天時和地理環境的自然規律，搭配服飾材料和縫紉技術，就是一種最佳的穿著法則。在禾光有許多依照季節變化而衍生出的設計服飾，或者落落大方，或者小巧可愛，穿在身上彰顯難以言喻的內涵。



台灣阿甘按摩小棧

地址：二店 | 龍山寺地下街商場 B1-6 號

一店 | 捷運龍山寺站 1 號出口公共空間

電話：0982-304-246

營業：11:00-21:30(全年無休)

已成立 8 年的台灣阿甘按摩小棧，是源自台灣阿甘精神協會為照顧視障朋友，所創立的按摩小棧，目前全臺北市共有小巨蛋、雙連、敦化一、敦化二以及龍山寺店等共計 5 個地方服務民眾。提到阿甘精神協會大家一定不陌生，創會理事長就是有「台灣阿甘」稱號的張文彥，也是全臺第一位參加馬拉松比賽，被許多媒體報導過的視障盲胞。他曾拿過曼谷亞運殘障運動會銀牌、並登上玉山、日本富士山頂峰、路跑環台 999 公里等活動。

由於許多視障者必須以按摩業維生，因此協會與政府委外的經穴協會、新莊盲人重建院、臺北市立啟明學校、國立臺中啟明學校等單位，透過嚴格的訓練課程，讓有心從事按摩工作的盲胞，取得證照投入職場。龍山寺店按摩老師共有約 35 位輪流為大家服務，這裡的每一位師傅都是經過嚴格的訓練，並取得丙級技術士執照，擁有一身好技藝才能下場，有許多婆婆媽媽還會指定師傅，可見按摩技術深得大家歡迎。



麗棣藝品

地址：龍山寺地下街商場 B1-13 號

電話：2302-6116

營業：週日～週四 11:00-21:30，週五～週六
11:00-22:00

從龍山寺搭電梯一走入地下街商場，最吸睛的藝品店非麗棣莫屬，整個店裡頭都是木雕藝品、佛像雕塑、景泰藍、黑膽石與紫砂等藝術品，琳琅滿目樣式繁多，不但香客看得眼花撩亂，還有不少國外遊客也駐足欣賞順便品頭論足一番。店內的各式藝術品中，最讓人讚嘆的，就是國內擅長以鐵丸石創作佛像的林昭發老師的作品，不論各式佛像、小沙彌雕像，栩栩如生的感覺，一看就令人心生平靜。

林昭發老師的作品經常出現在各藝品店以及佛教文物店內，但佛像種類都很有限，只有麗棣藝品店內的佛像和小沙彌的樣式、笑容、姿態、表情及眼神等選擇非常多樣。有入定的觀音、有充滿禪意的沙彌、有慈悲的佛祖，還有神態寧靜、線條柔和的菩薩，每一尊創作都

栩栩如生的觀音佛像



令人激賞不已。

麗棣的各種工藝品大多是臺灣本地製造，還有各地區的臺灣茶葉、茶具、毛筆、開運風水系列產品等，讓外國遊客看得愛不釋手。有些遊客喜歡在進入龍山寺上香前，來此挑一個吉祥物，拜完之後過香爐求財、保平安，最熱門的就是貔貅和聚寶盆，過火之後可以將聚寶盆內放入五色水晶或銅錢，據說能幫助開運生財。



林昭發老師的各式觀音作品，質地光滑細膩，同一個石頭呈現兩種肌理，非常雅緻

良金牧場

地址：龍山寺地下街商場 B1-22 號

電話：2302-1422

營業：11:00-21:30(全年無休)



酒後不開車、開車不喝酒

位於地下街商場中段的良金牧場，是來自金門的老字號牛肉乾、高粱酒等美食美酒名店，除了架子上琳瑯滿目、各式各樣、各年份的高粱酒，還有各種口味的牛肉乾。尤其是用 80% 酒糟飼養，絕無添加抗生素及其他藥物的黃牛，所製造出來的金門唯一自牧高粱牛自製牛肉乾，是許多內行老饕們搭配高粱酒絕不會錯過的美味，更是過年過節最佳伴手禮。美酒與肉乾融合在口中，鮮妙的滋味令人永遠難忘。

良金牧場的牛肉乾當年出產的因緣，竟是為了解決金門酒廠生產高粱酒之後，所留下的大量高粱酒糟。早年酒糟生產過剩而無去處，只好直接倒入海中，結果造成環境汙染，於是為解決這個環境難題，就引進黃牛吃酒糟，沒想到黃牛肉因吃酒糟肉質變得滑嫩好吃，反而成為另一項走紅國際的美食。

良金牛肉乾原料除了使用金門高粱牛肉，為增加口感、光澤感及 Q 度的滿分，也添加部分進口澳洲牛肉共同製成，並利用進口腱子肉的膠質，讓牛肉乾入口生香，嚼勁、甜度都令人豎起大拇指說讚。

蓮石坊

地址：龍山寺地下街商場 B1-18 號

電話：2302-4938

營業：週日~週四 11:00-21:30，週五、週六 11:00-22:00

超人氣的蓮石坊是龍山寺地下街商場最知名的玉器寶石店之一，專營臺灣東海岸雅石藝品，店內滿滿的珠寶、吊飾、手鐲、項鍊、掛飾，還有各種的原石等，都吸引著遊客的目光。自產自銷的品質保障，連外國人都流連此地觀賞美麗的玉石，而數量稀少、光彩耀眼的



貓眼石，更是上班族避邪招好運的利器。這裡的佛珠用各式材質製成，客人可依照自己的喜好挑選。



招財納福又有避邪作用的神獸貔貅

老闆早年從石頭、玉石批發起家，因對臺灣的石頭擁有一份特殊情感，於是一頭栽進寶石、玉石買賣行業，除了龍山寺地下街的門市，在花蓮火車站外面及亞士都飯店旁都有分店。老闆對每一顆玉石和寶石背後的故事，都能如數家珍，也是對客人品質的保證。豐富的收藏之外，還接受客人的訂做。

湖光市場一日美食之旅

◎文 | 陳力瑜

春天來了，這幾天北部陽光露臉，溫暖的氣候也預告了踏青郊遊、嚐美食的計畫也該進行。每年春天我都喜歡來一趟市場美食之旅，逛逛傳統市場嚐嚐市場裡的美食，也順便安排市場附近的景點，放鬆心情走走，感受臺北市悠閒慢活的氛圍。

走過臺北市那麼多地方，遠離市區的東湖，一直是我難以忘懷的好地方，雖然這裡原本有一家可以慢慢逛、感受輕鬆步調的百貨公司結束營業了，但離此不遠的湖光市場，是東湖居民採購食材和日用品最重要的傳統市集，還是能取代百貨公司慢遊的樂趣。湖光市場範圍不大，但裡頭賣的東西琳瑯滿目，第一次來這裡的民眾，如果沒有人帶路，一定很難發現她的特別之處。

湖光市場只有半天營業，賣衣服的在一邊，馬路另一邊入口處有一家知名肉圓店，裡面賣的東西更多，賣雞肉的、海鮮的、豬肉的、鮮果的、蔬菜的，每一家都很有歷史的味道。其中一家賣潤餅的老店，老闆擔心年節生意太好，總是很低調的做生意。我很喜歡他抹出來的潤餅皮，記得有一次買兩斤帶回家包春捲請朋友吃，大家都說餅皮軟Q有嚼勁，非常好吃，這是我對這個市場的第一個好印象。

多來幾次你會發現湖光市場好吃的不只是潤餅皮，有一回我在市場裡發現了鼎鼎大名的「鼎鼎」燒餅，就在賣潤餅老店後方市場出口馬路旁，這家



陳力瑜

台視龍兄虎弟執行製作、TVBS 健康生活家製作人、華視NEWS12製作人、華視 隨心所育 主持人、中華民國自閉症兒童總會代言人。

已經有十幾年歷史的老店，燒餅都是現做現烤，酥脆自然不在話下。我喜歡這家店燒餅的鹹酥餅，老闆用宜蘭三星蔥加特製的佐料，就會有一種讓人一口接一口的魔力。只是這家店生意太好，有時剛好沒餅，所以可先來下訂，逛完市場再來拿。

菜市場裡規劃得井然有序，連賣魚的都能感受到攤子上的海產，新鮮活跳的感覺，還有乾貨、雜貨店裡，都能找得到兒時逛市場的氣息和氛圍。市場裡有一家很有名的「阿伯肉羹」，幾乎每次來、每次吃，這家店的老闆「阿伯」仔，在市場賣羹麵二十幾年了，現在已由年輕人在賣，魷魚、赤肉、花枝三種羹湯，加入麵條或米粉，滋味真是好，魷魚、花枝肉大塊很夠份量。

湖光市場不僅是生鮮蔬果類的產品很有吸引力，連服飾也跟著流行走，假日來這兒走走也能買買新款式的衣服。如果逛市場逛到肚子餓，市場入口的肉圓老店也是個休息、吃東西的好地方，這家小小的店面只賣肉圓和三種簡單的湯頭，這裡的肉圓真的很夠味，吃得到筍角、筍絲和經過醃漬過後的豬肉，肉圓的皮也十分的軟Q，我最喜歡的，還是用味噌湯來配，有傳統南部味噌湯的滋味，魚乾、豆腐真材實料，有空也來嚐嚐。

湖光市場：臺北市內湖區康寧路一段33巷、成功路四段20巷

拖鞋蘭花藝×景觀設計×生態缸 臺北花木批發市場 賞心悅目買花趣

您有多久沒有逛花市了？位於景美興隆路上的「臺北花木批發市場」，是許多行家必逛的花市大賣場，每天9點到下午6點，數十個店家提供專業的花藝、園藝、景觀設計、盆栽創作等知識與技術諮詢，讓您的花園、庭園、陽台不只是花花草草，還擁有豐富的藝術氣息。其中專攻庭園設計、組合盆栽的「花痴屋」；拿過花博公園戶外景觀設計大賽金牌獎的「綠野」，以及生態玻璃缸聞名的「詩玫瑰花坊」和獨步全臺的孤挺花栽培專家「久雅植科」，都是來此必逛的人氣名店。

諾大的臺北花木批發市場當年是為了協助全臺花農花卉產銷所成立的一處物流中心，是許多愛好花藝設計者的採購天堂，各式繁盛花草樹木、園藝資材、花器、配件、擺飾等應有盡有，許多花藝老師、設計師、花店更經常來此地挖寶。場地乾淨又有餐飲部，平常就能來這兒採買，妝點家中的庭園陽台。這裡的花卉樹木不但價格便宜，也都是產地直銷，找個時間來逛逛，必定滿載而歸，讓家裡的更添自然綠意。

花痴屋 花痴者的採購天堂

談起花痴屋，在花藝界幾乎無人不知、無人不曉，這家以花藝聞名的名店，也是臺北花木批發市場的特色店之一，主人許老師擁有卅幾年的花藝經

驗，不但是花藝教室的老師，許多大公司更指定相關企業大樓庭園、辦公室花藝維護都要找他。因此除了平常的組合盆栽、會場布置與辦公室綠化，許老師還要經常往企業的風水庭院跑，哪裡該補些甚麼花花草草？哪裡該加盆蘭花？加甚麼品種的蘭花？聽聽他的意見就對了。

許老師從退伍後，因緣際會之下在家鄉開了第一家花店，因擅長美術與國畫，將所學與花藝結合，讓他的花藝作品有一種



虛懷若谷的許老師，有深厚的美學底蘊，作品令人驚豔



用拖鞋蘭、漂流木、蝴蝶蘭等花材，創作出的作品，連名人都喜愛

花痴屋 | 地址：臺北市文山區興隆路一段15號K1號攤 • 電話：8663-9441 • 營業：09:00-18:00(週一休)



特殊的優雅美感，特別是他善用漂流木、石頭與花藝組合，創作出一盆盆令人驚豔的盆栽。自然的手法、自然的花材能量流露，難怪每個路過這裡的客人，無不被他的花藝吸引，非得進來逛逛不可。

一般商家都盡可能地運用空間，將花材塞得滿滿的，提供給客人多種選擇，許老師反而覺得應該對客人有一種「悠閒」的服務，因此他將店面一角改成了可以小憩的庭園造景，還有流水慢瀉、蘭花盛開，所以這裡的客群也很特別，不是高雅的婦人，就是企業老闆，或愛

花如痴的行家。許老師笑說，來他店裡的客人，會殺價的真的很少，因為每一盆都是藝術，都是無價的創作。

除了知名的銀行財團固定邀請許老師擔任庭園的管理顧問，還有證券行老闆、房屋仲介業老闆都是他的客戶，每週固定更換的花藝，有十足怡情養性的效果，尤其用拖鞋蘭變化出來的藝術盆栽叫好又叫座，一定要來看看。

綠野設計工作室

花博公園設計金牌獎得主

花木批發市場角落的綠野設計工作室，店面雖然不大，但來頭可不小。主人沈老師從小就愛花花草草，她專精多肉植物變化成深具設計感的盆栽，透過花木的表現，讓空間瞬間活了起來。她的設計長才在前年奪得臺北花博公園戶外景觀設計大賽金牌獎，去年也再次蟬聯銀牌獎，還多抱了一個人氣獎回來，可見沈老師的技術已達出神入化，深獲大家喜愛的境界。

來到店門口有各式各樣的多肉植物、仙人掌，還有各種可愛花器，沈老師總是靜靜地觀察客人的需要，再給予適當的建議。她說小小的盆栽就能改變空間給人的感覺。「應該這麼說，來到店裡



多肉植物的小巧花器上有隻小瓢蟲，就像施了魔法，讓人彷彿走入童話世界裡

綠野設計工作室 | 地址：臺北市文山區興隆路一段15號K3號攤 • 電話：2934-9388 • 營業：09:00-18:00(週一休)

就是一種療癒的開始，讓人忘記煩人的事情。」植物本身就很有療癒效果，沈老師善用花器與花材的搭配，呈顯出一種花藝，也彰顯生活美學的深度。



沈老師說，小小植物的療癒效果驚人

她表示，多肉植物對上班族來說是很好照顧的，平時工作忙碌只要記得一般市內多肉植物每個

月要澆一至兩次水，而戶外陽台約兩至四次。仙人掌科植物夏天要增加澆水，景天和番杏科夏天要少澆水，至於盆器記得要有洞可澆透，這樣辦公桌上的植物就能長久陪伴你。

詩玫瑰花坊

生態玻璃缸、水池景觀專家

在花木批發市場裡有一家專賣生態玻璃缸的名店「詩玫瑰花坊」，其實主人黃老師不僅生態玻璃缸、水池景觀創作技



往生態玻璃缸裡看，
又是另外一個世界

詩玫花坊 | 地址：臺北市文山區興隆路一段15號H4號攤
• 電話：8663-8059 • 營業：09:00~18:00(週一休)

術全臺聞名，她更厲害的是蘭花花藝的創作，曾經在內湖的專業設計教室擔任老師，並擁有專業花學二十餘年資歷的她，在全臺各項花藝比賽中屢獲佳績，也是蘭花植栽藝術登峰造極的推手之一。

她店裡的生態玻璃缸是新開發的藝術創作，指的是生態平衡造景「生態缸」，就是使用漂亮的大型玻璃花器，將水生植物、觀賞魚放入，透過魚的排泄物成為水生植物的養分，而植物產生的氧氣養活了魚群，共生的原理，緩慢的水流，不僅帶來居家好風水，也讓家中增添綠意情趣。黃老師說，生態玻璃缸可維持很

藝術創作生態池可增添居家風情



多年不必更換內容，成為家庭客廳、房間植栽佈置上的新風格。黃老師很喜歡創作、求新求變，一有新東西就會立即研發運用在花藝各個層面上，例如蘭花的創作就走高級花藝路線，因為巧思結合好花材，因此來這裡的客群多是行家和喜歡藝術的同好。

久雅植科 臺灣孤挺花培育專家

一進入店內，全部都是盛開的「並蒂蓮」還有各品種的球莖，久雅植科這個名字許多愛花人士都不陌生，它就是全臺灣最大的孤挺花改良、育種中心。孤挺花因為閩南語諧音為：高等花，因此十分受到一般民眾的喜愛。約17世紀傳教士在南半球新發現孤挺花原種花球，輾轉攜入臺灣，後來日本人引進歐洲象徵貴族氣息的孤挺花加以培育，但因二戰關係日本人撤退後在臺灣留下新品種，後來又經改良，現在已有多種花系，而改良的孤挺花就叫「並蒂蓮」。

久雅植科的店內可欣賞到各式各樣的並蒂蓮，最受歡迎的花系有霓裳、蓮華、翠蕊、丹麗、紫蝶、雪山、星蕊、火鳥、紋麗等，還有代客製作樂活盆栽、花束、花禮等。每年三至五月間並蒂蓮盛開的季節，久雅植科位於宜蘭小礁溪的花園，還開放民眾預約參觀。

久雅植科 | 地址：臺北市文山區興隆路一段15號E6號攤
• 電話：8663-9117 • 營業：09:00~18:00(週一休)



並蒂蓮球莖



並蒂蓮盛開
後美不勝收



汕頭老牌四神湯 巷仔內米粉湯 延三、景美夜市裡人氣老手藝

◎圖／吳博晏 ◎文／陳立欣

吃古早味是一種難以形容的幸福！尤其歷經時代的變化，許多懂得料理古早味的老人家一一退出職場，老店第二代又無心經營，這時候古早味就變成味蕾上的斷層，總是要不經意的在某個角落，舌尖上再度遇到這熟悉的味道，那種感動才會再突然從心中生起，同時還提醒自己，只要一有空就要多花時間來品嚐，以免這猶如美食藝術的缺憾再度發生。其實這種感覺最常發生在臺北市的夜市裡，曾經有過知名老攤在無預警的情況下休息了好一陣子，後來才又重新經營，一問之下是老主人生病了，孩子正考慮要不要接棒？因此只要能吃到好吃的古早味，一定要把握當下的幸福。



◆延三夜市裡的汕頭老牌四神湯

臺北市專賣刈包、四神湯的店家並不少，但是能將這古早美味料理得好，還能讓人念念不忘的並不容易了。刈包因為裡面的滷肉、酸菜、花生粉味道比較重，一般的消費者可能嚐不出差異，但是四神湯一入口就見真章了。印象中臺北市有幾家生意不錯的刈包、四神湯店，更早之前在環南

市場旁邊長順街的巷子裡，也有一家人氣古早味四神湯老店，只是後來老闆娘過世後，孩子們也沒接衣鉢，於是幸福感的美味就此消失在這世上，徒留老饕們心中的美食遺憾。後來這種古早味的印象又在延三夜市的「汕頭老牌四神湯」找回來了，這家生意不錯的小攤子，才擺兩張桌子，也沒什麼特別亮眼的外觀，但這裡的美味絕對值得花幾個銅板來犒賞自己。

汕頭老牌四神湯的歷史已經快一甲子了，第一代老闆娘是一位翁老太太，後來因雙腳不太方便，年紀也大了，於是小女兒從民國80年接棒到現在，和先生兩個人守著這個老攤子服務老客人。照理說，東西好吃生意應該會大排長龍或開幾家分店才是，但老闆說，確實是有不少人上門來洽談，還有人捧著現金要請老闆娘去大陸開店，不過他們不想做太累，只想把攤子上這一鍋四神湯照顧好，讓客人每次來都能吃到古早味的記憶！就是這種與老饕無紙的心靈約定，和對美食料理堅持的態度，古早味也融入了一種難以言喻的幸福味。



老饕們極力推薦的刈包，瘦肥肉兼具，滷得入味

豬腸、豬肚處理過程煩瑣

臺灣早期小吃攤的四神湯確實是使用淮山、芡實、蓮子、茯苓，這四種中藥稱為「四臣」來熬湯，還有業者用玻璃罐把四種中藥材裝起來，放在攤子前以昭公信，因「臣」與「神」的閩南語發音相同，於是寫成「四神湯」沿用至今。後來因芡實的鐵質含量高，湯煮出來之後會變黑、蓮子會苦客人不愛，因此藥材慢慢演進成用「薏仁」來取代。四神湯要熬得好需要真功夫，主要的材料豬腸、豬肚、小肚的處理是最重要的關鍵。大部分的客人只會品嚐味道的好壞，卻不知豬腸子處理的辛苦，豬腸、豬肚、小肚各部位的處理方式都不同，豬腸每一條都要翻、要洗、要剪，豬肚要



第一代老闆娘最重要的清洗豬腸、豬肚的工作迄今仍不假手他人

修、要泡檸檬水、加粗鹽洗淨，就是這麼繁雜的工夫，消費者才能吃到美味又乾淨的四神湯。特別是冬天一到，翻洗豬腸要長時間將手泡在水裡，雙手常被凍到裂傷，那種苦不是外人所能體會。

湯色乳黃濃稠 帶有馥郁香氣

當然繁雜辛苦的工作絕對有人代工，市場上也有專賣已洗淨、處理過的豬腸業者，但畢竟豬腸、豬肚、小肚這種消化、排洩系統的臟器，一沒處理好就會很嚇人。因此第一代老闆娘食材的處理工作絕不假手他人，高齡快80歲了到現在還是每天上午從西寧市場一取回新鮮豬腸、豬肚，就蹲坐在廚房開始整理、洗淨，讓晚上上門的客人品嚐這人間美味。要看四神湯是否是店家老闆自己整理、清洗豬腸、豬肚，可以一窺湯頭的色澤、品嚐

味道就知道，如果是自行整理的，豬腸、豬肚整個下鍋熬煮湯頭，湯色乳黃濃稠還帶有馥郁香氣，若是從工廠批發來的，因為在當地已進行過一次熬煮、去腥了，再煮湯頭菁華已所剩無幾，就只剩薏仁的色澤較為乳白清淡，兩者功夫差別就在這兒。

米酒泡炒中藥 酒氣更香

四神湯還有一項畫龍點睛的佐料，就是米酒。一般四神湯業者會在米酒裡直接加入蔘鬚，或者枸杞、當歸之類的中藥材，但汕頭老牌四神湯的米酒，加的可是用心「炒」過的多種中藥材，中藥經過一炒，香氣、藥力自是不同，淋幾滴在濃郁的湯裡，淺嚐一口香氣撲鼻，真讓人無限滿足。

搭配四神湯的美食，除了眾所週知的刈包，還有人搭配肉粽和包子，刈包要好吃裡面的滷肉最重要，不能死鹹的口感，除了要用好醬油，還得使用中藥材、冰糖來調和，小火慢燉讓滷汁進入肉片中，刈包皮灑上花生粉，搭配炒過的油亮酸菜，放入肉片後，再放一點香菜，和四神湯搭起來就是絕配的人間美食了。



汕頭老牌四神湯

地址：臺北市大同區延平北路三段40號前 | 電話：0922-210-065 | 營業：17:30-24:00（全年無休）

◆景美夜市 巷仔內米粉湯

25元的米粉湯便宜又大碗

從阿公時代就已在景美街上服務饕客的「巷仔內米粉湯」，這幾年已不再是當年那個委身在「巷仔內」的小吃攤，老闆把原本只有在小巷仔裡的一排座位，擴充到旁邊的店面，每當華燈初上，世新大學日、夜間課程學生換班上、下課的時間，



巷仔內米粉湯店裡的客人也開始不停的湧入。許多上班族下班後也會來這兒品嚐古早味，慰勞自己辛苦的一天，「巷仔內」幾十年來深獲行家們熱情支持的原因，就是攤子前那一鍋米粉湯頭。

多種食材熬湯 再加了一味「菜頭」

一般米粉湯的湯頭，多用大骨熬數小時，或者加豬內臟、肝連、大腸、骨頭肉、豬心、豬肺、豬肝等部位一起熬煮，讓湯的美味更顯濃郁，而「巷仔內」自古以來除了用多種食材熬湯，還加了一味「菜頭」，讓整碗米粉湯滋味變得很鮮甜。搭配著Q軟中帶有嚼勁的粗米粉，一碗才25元的米粉湯對上班族而言，真的很有吸引力。因為老闆提供米粉湯加湯免費的服務，所以很多客人米粉湯吃到一半，一定都會留下些許米粉條，然後請老闆再加湯，就這樣不斷加湯，湯頭好像有一種吸引力，讓人一口接一口

停不下來。當然，如果米粉吃完了，要免費再加湯就不好意思了。

吃米粉湯配炸物有古味

吃米粉湯配炸物好像是自古就有的傳統，巷仔內米粉湯的炸物選擇並不多，但每樣菜式口味卻很到位。炸豆腐外酥內軟嫩的口感，是店裡排行第一名的菜色，而厚實飽滿酥軟有致的天婦羅，是許多老阿伯們的最愛。他們說，吃米粉湯配天婦羅，有一種光復初期蹲在路邊吃小吃攤的氛圍，只是現在不用再蹲路邊，而是有座位、有空調和美食的享受。

最令人激賞的是店裡的五香雞捲和紅燒肉，特別是紅燒肉用三層肉先以紅麴醃漬後，沾上地瓜粉再下鍋油炸，又是一種難以抗拒的外酥內軟口感，和米粉湯搭得真是巧。



炸物也是一級棒

這家老店除是景美夜市的招牌名店之一，也是很多世新和政大學生們的最愛，走逛景美夜市和三五好友擠在小小的空

間裡，一起吃米粉湯的樂趣，已成為一種美麗的美食回憶，或許再過個十幾、廿年，大家又各自帶著小孩，相約來吃碗熱騰騰的米粉湯，分享著當年求學、嚐美食的點點滴滴。

巷仔內米粉湯

地址：臺北市文山區景美街117號前 | 電話：0935-633-673 | 營業：18:00-24:00（全年無休）



表現質感卻低調內斂的家具，是現在很受歡迎的(圖/德國美得麗名床亞洲總代理提供)

提升生活藝術美學 用心布置溫暖的家 逛南昌家具街商圈 令人心情無限愉悅

◎圖／吳博晏 ◎文／陳立欣

家是每個人最溫暖的依靠，也是相處最久的空間，早期民眾為了三餐溫飽，買家具總是以實用、耐用為主要考量，但現在越來越多人講究生活美學與藝術氛圍，也讓家具的設計風格，和以往有了很大的差別。五、六十年前南昌街因木工廠眾多，家具街逐步形成，如今除了一般「粗飽型」的平價家具，更多了許多走設計風、講究與環境融為一體的精品家具店，慢慢欣賞設計師的作品，賞析充滿美學設計的家具，絕對讓心情充滿無限愉悅，找到生活中的小確幸。

南昌家具街商圈 體驗濃厚家具業文化

南昌家具街位於南昌路二段，介於和平西路與福州街之間的路段，短短數百公尺距離內，聚集了超過50家的家具店，各家店內產品種類繁多、價廉物美，而且家具設計風格也有很大不同，有的經營高檔次的精品家具，是豪宅客人的最愛，也有專賣中價位設計風家具，東方風格或歐風應有盡有，還有走平價生活家具以及OA辦公家具者。商圈的業者因經營多已超過三、四十年以上，大家都是老鄰居了，因此家具街上很容易就能發現一種融洽的氛圍，不僅不同功能家具有一種互補效果，店家也會彼此一起合作介紹，讓客

人來到這兒，一次購足家中所需的家具。

南昌路傢俱街鄰近古亭捷運站，步行過來只要兩分鐘時間，家具街周邊還有南門市場、植物園、中正紀念堂、郵政博物館、歷史博物館等觀光景點，來這兒走走，安排一日遊行程，逛逛老字號的明星店家，欣賞店內充滿美學設計的現代時尚家具作品，體驗濃厚的家具業文化背景，讓自己也成為有品味的家具鑑賞家。

家具開發越來越有設計感

臺灣早期享有「家具王國」的美譽，南昌家具街更為臺北市家具聞名的重商圈，早年這裡的家具都是純手工的實用家具，後來深具設計感的歐美現代家具大舉進軍臺灣，另一方面大陸廉價家具也來夾擊，南昌家具街於是開始轉型，除了挖掘臺灣的家具設計人才、開發具設計感的家具，也開始在店面設計上進行調整。臺灣的家具店通常為了將門市的空間充分利用，不少老闆都會將展示的家具擺得滿滿的，因而缺少了規劃與陳設的概念，客人也比較無法想像家具搬回家，整體氛圍是否有加分效果。

空間設計是生活方式的呈現

因為空間的設計，是人們對生活方式的一種呈現，近來臺灣消費者也慢慢重視生活美學和家居生活品質，家



具這種每天回家就必須相處、使用的東西，大家也越來越重視心情、感覺、氛圍，知道自己要甚麼樣風格的居家，清楚要買甚麼樣設計感的家具。因此南昌街的店家也跳脫單一原本產品擺設的思維，開始讓客人一進門就能體會到整體視覺的感動，並將店面做空間分割，將室內設計、家具陳列融合在一起，呈顯一種完整

以表現生活藝術的家具，越來越受消費者喜愛(圖/億華家具提供)



的居家生活。

雖然豪宅不是人人買得起，但是透過有設計感、具時尚的家具陳設，增添家中的美學氛圍，一樣能達到住在豪宅的品質與視覺享受，不必花太多錢一樣能玩出生活品味。家具街業者表示，豪宅主要是內部的空間大，因此能夠規劃家中的動線和空間，但是空間小雖然較無法達到空間的穿透力，卻也能展現華麗與高雅的格調。至於沙發不一定非得3+2+1、3+1、2+1，或者是L型的選擇，單一沙發，有造型設計一樣能創造完全不同的個性。至於如果家中空間夠大，就能再做更多的家具擺設來搭配裝潢布置。

一起來玩家具混搭風

其實現在也有很多行家在「玩」家具，就是將家中的空間，運用裝潢和家具變化成不同風格的空間，這種方式又有一種特殊名詞稱之為「混搭」，例如客廳式歐風，房間則是禪意十足，而客房又是另一種原木的古典風味，現在這些元素家具，在南昌街都能看得到。其中達利家具的原木家具，是商圈的佼佼者，店內的原木家具，一進到店內就能感受一種古

簡潔的線條，卻有美學的深度表現



樸、典雅、溫馨的特質，這裡的原木來自世界各地，製成的長方形原木，能夠做多功能的用途，也可以讓上班族在家方便使用。其實人類內心有一種接近大自然的本能慾望，坐在原木桌前，總是能令人心情平靜。

當然，每天您必須要和「它」相處至少6小時的眠床，也是南昌街商家們的強項之一，例如金和居家生活館的歐洲白樺木家具、床組，還有達利家具來自世界各地的名床，和俱坊家具的德國美得麗，都很受消費者的喜愛，彷彿一躺下去就會睡著的感覺，真的很奇特。



想一夜好眠 來南昌家具街就對了

俱坊的老闆說，德國的美得麗材料嚴選天然素材和創新的彈簧技術，才能有一種釋放壓力與疲憊的感覺。以前的人總覺得一夜好眠是一種奢侈，因此也捨不得花錢買好一點的床，但其實床比椅子、桌子還重要，更關係到自己的健康，因此找張好床才是家中最基本的舒適享受。

用家具改變居家能量

家不僅僅是一個空間而已，更是人們放鬆心情、保有安全感最重要的地方，許多人已不再將家具視為家具，還是一種生活態度的表現，也是演繹人

南昌家具街來自全世界的名床，
彷彿一躺下去就會睡著的感覺



生的自我舞台和人與家之間互動的體現，如果想要對生活美學展現出自己的品味，又擔心找不到喜歡的家具，來南昌家具街就對了，儘管50 個店家的展場或許有限，但背後的產業文化支持，以及業者們專業的顧問能力和美學素養，都是消費者的好老師。

億華家具主人、商圈協會理事長周韋智說，南昌街是一個可以讓人緩步遊逛、放鬆心情、欣賞藝術與時尚家具的地方，也是充滿生活美學的街區，想讓家中增添典雅氣息、想回家之後就能立即放鬆，家具是最好的媒介，來到南昌街就能輕鬆找到自己喜歡的組合變化。

億華家具

地址：臺北市中正區南昌路
二段21號

電話：2351-1962

營業：11:00-21:00

網址：<http://www.decorate.com.tw>

宜美家具

地址：臺北市中正區南昌路
二段45號

電話：2321-6666

營業：11:00-21:00

金和居家生活館

地址：臺北市中正區南昌路
二段67號

電話：2341-7441

營業：11:00-21:00

達利家具

地址：臺北市中正區南昌路
二段39號

電話：2351-4262

營業：11:00-21:00

俱坊家具

地址：臺北市中正區南昌路
二段67-1號

電話：2358-1227

營業：11:00-21:00

初夏的家常輕料理

五行炒肉絲×番茄燴透抽 簡單在家做

邱盧見

從事近40年的餐飲工作，烹飪技術無師自通，因年輕喜愛研究食譜裡的美食，30年前還在臺北市大理街當年中國時報總社旁，開設美食餐廳「華欣餃子館」，採買足跡也走遍臺北市各菜市場，目前退休後，擔任萬華區花藝、美食社團義工。

臺灣食安問題嚴重 晚餐練習自己做

這幾年臺北市的傳統市場生意不若以往，有一個很重要的原因是外食人口增加、年輕人不上菜市場有關，所以批發市場盤商的出菜量並沒明顯減少，只是從原本傳統市場的銷售管道，變成配送至餐廳、小館子、自助餐為大宗。外食是許多上班族不得不的選擇，尤其午餐若不是自己帶便當，或者公司有提供烹飪設備，一般民眾幾乎就得外食，上館子吃了甚麼東西到肚子裡，也就只能自求多福。

這幾年臺灣的食品安全問題日益嚴重，從三聚氰胺開始，接著醬油、食用油連番爆，連做成肉圓、粉圓等小吃的澱粉都出問題，讓人覺得「吃」這個學問真的要好好注意。雖然午餐可能照顧不到，但是每天晚上回到家，簡單自己烹調幾道美味的晚餐家常菜，應該是不難的事。自己做菜除了衛生、安心之外，加了甚麼調味料自己最清楚，還能顧健康。既然稱為「家常菜」就表示居家輕易就能為之的菜色。現在開始，不妨每天中午外食或下班之後，走一趟傳統市場買幾樣青菜、魚肉，晚上用一個炒鍋或湯鍋、一把菜刀、一個砧板跟著我做，就能料理出色香味俱全、少油少鹽的晚餐菜色，既健康又省錢。

上班族每天中午的休息時間大概都只有一至一個半小時，扣掉吃飯和休息的時間所剩不多，因此上菜市場採買，最好前一天就先看

好食譜、抄寫好採購的青菜、水果、魚肉項目和份量，這樣就能儘快完成。如果無法在中午完成，也可以選擇下班後再買，心情上也會比較輕鬆。有些傳統市場會營業到晚上7點左右，如果大家有特別留意，臺北市的傳統市場裡，雖然偶爾會有賣重複菜色的攤子，

但大多數都有明顯消費區隔，也就是說走一趟傳統市場，一定能將你需要的菜色備齊。

這次為了示範兩道臺式的家常菜，這個月帶大家到興隆市場採買兩道菜的食材，其中一道為五行炒肉絲，另一道為番茄燴透抽，主要的食材有海鮮、豬肉、蔬菜。幾年前就曾來過興隆市場採買，這裡有幾家店的魚肉、青菜都很新鮮，而且價錢也很便宜。

台灣生鮮豬肉

市場最裡面角落的「台灣生鮮豬肉」是採買豬肉的好地方，這家店的老闆是興隆市場自治會的前會長，以廚師的角度來看，攤子上的豬肉真的很



台灣生鮮豬肉歷史悠久，每日現宰新鮮配送的好品質，深得消費者的信賴

台灣生鮮豬肉 | 地址：臺北市文山區興隆路二段97號興隆市場68號攤，電話：2932-6124，營業：07:00-19:00(週一休)

新鮮、夠水準，上菜不會讓客人失望。早年曾問過他，攤子上的豬肉是怎麼來的？他總是會拿出桃園肉品市場的屠宰證明單，和客人分享挑選豬肉、屠宰之後直送到攤子上的新鮮配送過程。各部位包括里肌肉、片肉、梅花肉、五花肉、排骨、豬內臟等應有盡有，每次來採買都能滿意而歸。

55號菜攤

買完「五行炒肉絲」所需的豬梅花肉，接下來就是買青椒、紅蘿蔔、金針菇、木耳、鮮香菇等配料了。興隆市場裡面有幾家賣菜攤，口碑都不錯。如果你記不得這些店家的位置，記編號就行了，每個攤子上面都有一塊號碼牌，就是攤位編號了。在市場中間55號攤的青菜，每次來買都是漂亮又便宜，幾次聊天下來就知道老闆為



攤子上的青菜
漂亮又便宜

55號菜攤 | 地址：臺北市文山區興隆路二段97號興隆市場
55號攤 · 電話：2934-1984 · 營業：06:30~19:00(週一休)



50號菜攤老闆娘服務周到，在市場擁有人緣

了客人，每天凌晨就要早起去第一果菜市场批貨，禮拜天還要更早出門，半夜3點就得抵達，晚到了漂亮的菜就搶不到。

50號菜攤

興隆市場裡還有一家有一口皆碑的老菜攤「50號攤」，雖然已經交棒給第二代，但老闆娘每天還是在菜攤上坐鎮，主要是老客人總是認得這張熟



50號菜攤 | 地址：臺北市文山區興隆路二段97號興隆市場50號攤 · 電話：2933-3280 · 營業：06:30~19:30(週一休)

悉的臉，每天上菜市场好像沒看到她、沒和她聊兩句就渾身不對勁。老闆娘偶爾心情好還會朗朗上口幾句臺灣俗諺，頗令人發噱。她的菜就像她的人一樣的令人安心，除了有來自第一果菜市场批發的各種葉菜、根莖菜類，也有朋友在新店山上種的青菜託她在市場賣。

興隆市場海鮮

在兩家菜攤買好了兩道菜需要的青菜，其實金額還不到150元，現在就只缺番茄燴透抽所需的透抽了。興隆市場的海鮮雖然在各傳



肥美的香魚，讓人看了就想買

興隆市場海鮮 | 地址：臺北市文山區興隆路二段97號興隆市場22號攤 · 電話：2934-9986 · 營業：07:00~18:30(週一休)

統市場中並不是最突出，但裡面可有一家已卅幾年的老攤「興隆市場海鮮」，海鮮品質人人誇。這攤子專售臺灣本港新鮮海產，除了坎仔頂、大溪漁港，還有每天從南方澳直送的魚貨，和來自全臺的養殖漁產。這一天我看見了攤上的香魚，真是又肥美又新鮮，可惜沒有要示範香魚料理，只好放棄了。

第二代老闆娘黃小姐接棒後更發揚光大，現在攤子上還可以買到進口鮑魚、干貝、螃蟹等高級食材。海鮮最重視的就是新鮮，尤其傳統市場的海鮮保鮮能力很重要，因為上班族下班買菜後回家就要下鍋烹飪，如果海鮮不新鮮就會很難處理，只能用重口味的調味料蓋過去，但這對健康不太好。「興隆市場海鮮」的魚產值得信賴。如果料理魚貨大家覺得很麻煩，也可簡單料理「燙蝦」，沾點芥末也很不錯。

台東雞

在興隆市場海鮮的旁邊有一家和興隆市場同年紀的雞肉攤「台東雞」，由於這幾年臺北市的傳統市場已慢慢看不到活禽屠宰，現在的雞肉攤都是又漂亮又乾淨。

新鮮的電宰雞，擺放得整齊清潔賣相極佳



「台東雞」的雞肉真的是來自臺東地區，從雞隻腳上的腳環寫著「台東」，這種塑膠製的腳環是從小雞就配戴在雞腳上的，成雞腳爪變大就拿不下來，所以很難造假。如果下次想料理雞肉餐，不妨來這兒買雞。

「台東雞」現在也是第二代在經營，小老闆每天要去家禽批發市場抓雞，回到市場還要分切處理，因為是老經驗了，雞肉哪個部位做甚麼料理，可以問問他。

最後回家前再檢查一次食材，包括豬梅花肉、青椒、紅蘿蔔、木耳、金針菇、鮮香菇、蒜頭、牛番茄、青蔥、透抽都買齊了嗎？如果都準備好了，就跟著下面的食譜按圖索驥慢慢操作，就能讓晚餐變得不一樣。

台東雞 | 地址：臺北市文山區興隆路二段97號興隆市場10號攤 · 電話：2932-6714 · 營業：06:00~19:30(週一休)



來自臺東的台東雞，都會附上產地腳環，以防仿冒

五行炒肉絲 (4人份)



◆材料

- 1、豬梅花肉 200g
- 2、青椒 1顆
- 3、紅蘿蔔 1小條
- 4、金針菇 1小包
- 5、木耳 1大朵
- 6、鮮香菇 3大朵
- 7、太白粉 1小匙
- 8、麵粉 1小匙
- 9、米酒 少許
- 10、橄欖油 2大匙
- 11、鹽 少許



青椒切成片狀



紅蘿蔔切成細絲狀



將紅蘿蔔、木耳、金針菇、鮮香菇汆燙



撈起備用

◆作法

- 1、先將紅蘿蔔切成細絲，木耳、鮮香菇切成片狀。
- 2、將紅蘿蔔、木耳、金針菇、鮮香菇放入滾水中汆燙約30秒，撈起備用。
- 3、將青椒切成片狀。
- 4、豬梅花肉切成肉絲，加入太白粉、麵粉、米酒，用手抓一下調和醃漬入味，靜置10分鐘備用。
- 5、橄欖油倒入煎鍋中，以中火加熱，接著放入醃肉絲、青椒片拌炒至快熟透。
- 6、接著放入紅蘿蔔、木耳、金針菇、鮮香菇等食材一起拌炒至熟透。
- 7、加入少許鹽巴提味，再拌炒幾次後起鍋盛盤即完成。



◆注意事項

- 1、青椒因為有甜脆的口感，因此一開始不要與紅蘿蔔、木耳、金針菇、鮮香菇等食材一起汆燙，以免顏色和口感變差。
- 2、豬梅花肉要先用太白粉、麵粉、米酒醃漬，主要目的在保持肉質的鮮甜與軟嫩，外面的餐廳業者，有些為使肉質軟嫩好吃會用化學食材，但其實只要用太白粉、麵粉和米酒就能達到這樣的口感。

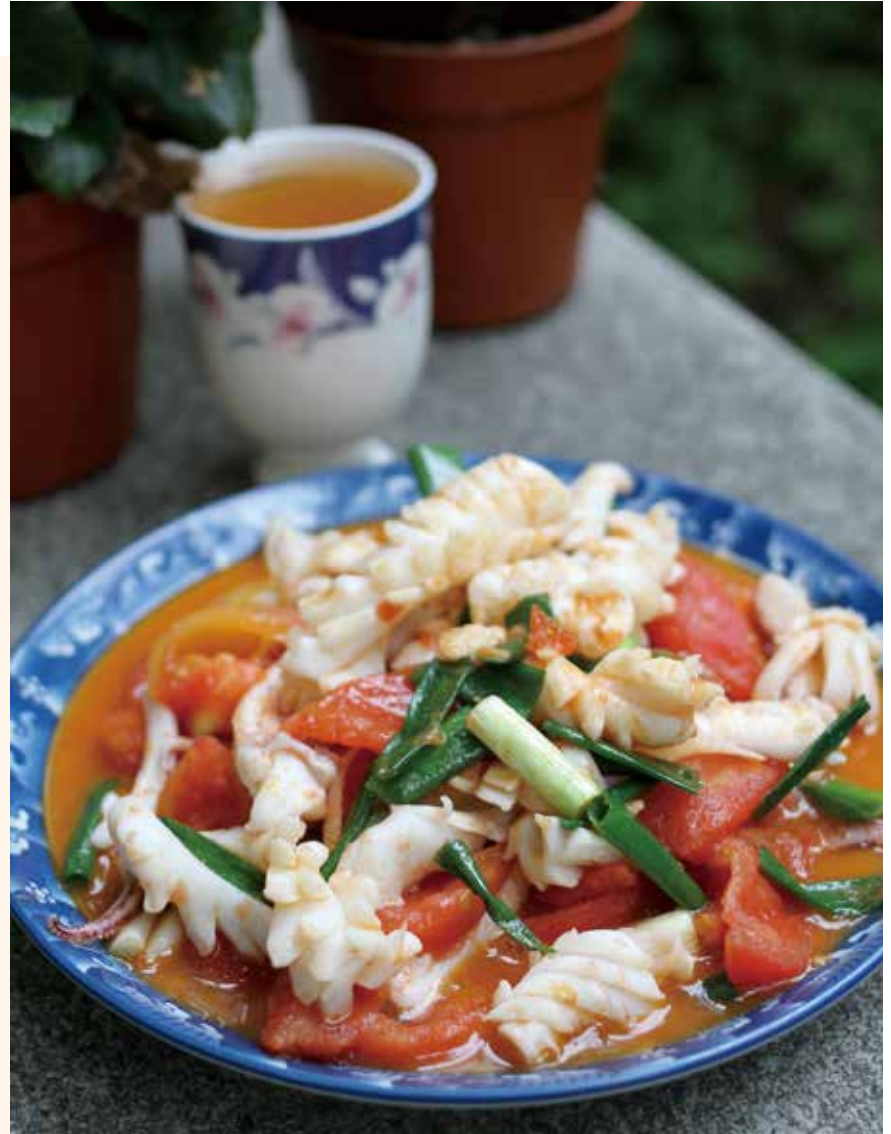
番茄燴透抽 (4人份)

◆材料

- 1、透抽 1大隻
- 2、牛番茄 2大顆
- 3、青蔥 3根
- 4、蒜頭 3小粒
- 5、鹽 少許
- 6、醬油 1大匙
- 7、橄欖油 2大匙

◆作法

- 1、先將牛番茄放入滾水中燙熟，待涼後去皮、切塊備用。
- 2、透抽切塊、切花備用。
- 3、青蔥切段備用。
- 4、先將橄欖油倒入煎鍋中，放入蒜頭以中火爆香。
- 5、放入牛番茄、青蔥拌炒約30秒。
- 6、放入透抽拌炒約20至30秒。
- 7、加入醬油快燴(轉大火快炒約10秒)，撈起盛盤即完成。



◆注意事項

透抽過熟肉質會變硬，料理時須注意用火和拌炒時間。



五月母親節 ◎圖、文／台北花市企劃課

康乃馨最貼馨

每年五月母親春暉綻放之時，也是母親之花「康乃馨」搖曳生姿的時候，溫柔動人的康乃馨，將母親節妝點的溫馨又幸福！因此，在這感恩的日子裡，身為子女不管再忙，一定要記得送束花來表心意，讓媽媽有個難忘的母親節，最珍貴的，是留下滿滿的感動與回憶。



繽紛多彩富變化的康乃馨花禮



色系豐富，品種多樣的康乃馨

美麗的康乃馨不僅色系豐富，品種更是多樣，也是否曾讓你有不知從何挑選的困擾呢？其實康乃馨主要是分為兩大花型，再細分成各種顏色、品種的；當我們在選擇康乃馨花束時，除了色系的搭配外，也能以不同花型的康乃馨，針對不同風格的媽媽，搭配其他花卉來呈

現不同的質感，更能表達出子女獨一無二的心意，以下列出兩大花型康乃馨介紹，提供民眾參考。

大康(單支單朵)康乃馨

大康屬大輪花卉，花型上有波浪狀、羽毛狀等外型，花色呈現以單色系

(紅、粉、櫻紅)為主，配花上可運用花朵較小的花種，如文心蘭、星辰花或滿天星等花卉，組合成花束或圓型風格的花禮，除能突顯大康的特色外，更增添康乃馨的魅力與氣質，適合送給全天下最疼愛你的母親。

中康(單支多朵)康乃馨

中康屬中、小輪花卉，花型多為絨布狀，花色呈現較大康豐富多樣，除單色外亦有橘紅、粉紫等雙色或滾邊變化，配花上可運用中、大型花朵的花種，如百合、玫瑰或洋桔梗等花卉，製成花束或心型花禮，除可提升中康粉嫩感外，更能呈現康乃馨整體的繽紛色彩，就如同溫暖的春天，適合送給活潑、年輕風格的媽媽。

在繽紛多樣的各式康乃馨中，台北花市建議民眾，可依自己的預算，以及母親喜好的色系、個性與年齡，來選擇最適合母親的花束或花禮，藉由花卉將心中的愛真誠地傳送給媽媽，就是獻給母親最「貼馨」的禮物了！

台北花市

地址：臺北市內湖區新湖三路28號、36號

營業：04:00~12:00，網站：www.tflower.com.tw

電話：(02) 2790-9729分機503台北花市企劃課

公車：63、204、518、552、小2、藍7、藍26，新湖三路口(台北花市)站。

捷運：板南線(市政府站2號出口)轉乘552、小2、藍7、藍26，新湖三路口(台北花市)站。文湖線(港墘站2號出口)轉乘藍7、(港墘站1號出口)轉乘藍26，新湖三路口(台北花市)站。

火車：松山火車站(西出口)：八德路公車「松山火車站」轉乘63、204、518、藍7，新湖三路口(台北花市)站。



● 世彬花卉 ●

A館1213攤位 · 電話：2792-5191



● 郭錫貴 ●

A館1417攤位 · 電話：2791-1986



● 景進 ●

A館1507攤位 · 電話：2790-3212



● 賴忠科 ●

A館1612攤位 · 電話：2792-3787