

台北地下街 15週年慶

3C家電好禮大方送、萬元購物金週週抽！

活動時間 104年3月28日(六)起 - 104年5月17日(日)下午16:00止

活動兌獎處 台北地下街8號廣場(Y12出口旁)

抽獎時間 104年5月17日(日)下午5點



台北地下街官網
QR Code
手機掃描QR Code

家電3C好禮大方送

活動期間，憑台北地下街當日消費發票累積滿 500元，即可於活動贈獎處，兌換摸彩券一張，買越多中獎機會越多！(每人每張發票限領20張抽獎券)



獎項	贈品	數量
頭獎	YAMAHA 山葉機車 Cygnus-X 新勁戰 125	5
貳獎	Dyson motorhead Complete吸塵器	5
參獎	LG 6 MotionDD 變頻迷你小滾筒洗衣機	5
肆獎	OSIM uHip 美臀娃娃	5
伍獎	國際Panasonic 製麵包機	5
陸獎	飛利浦頂級智慧萬用鍋	5
柒獎	飛利浦掛燙機	5
捌獎	美國OSTER隨行杯咖啡機	5



15週年感恩大回饋

1.5萬購物金週週抽 104/4/4起每週下午17:00

週週抽：台北地下街購物金3000元5名

抽獎日期：4/4、4/11、4/18、4/25、5/2、5/9、5/16 (7次)

歡慶週年滿額送 104/03/28(六)至 104/05/17(日)：活動期間憑台北地下街當日消費發票累積滿999元，即可於活動贈獎處，兌換15週年慶精美環保購物袋一個。(每人/每張發票限換一個。)

週慶限定筷樂送 104/04/7(六)至 104/04/30(日)：憑台北地下街當日消費發票累積滿2,999元，即可於活動贈獎處，兌換台北地下街15週年慶限定環保筷匙組。(數量有限，每人/每張發票限換一個。)

我愛媽媽滿額送 104/05/01(五)-103/05/10(日)：憑本地下街當日累積滿\$6,999元以上發票，即可於活動贈獎處，兌換LOCK&LOCK保鮮盒禮盒 (每人/每張發票限領一份)，數量有限，送完為止。

*以上贈品恕不累贈，並以現場實物為準。

兒童節禮滿額送 104/04/03至04/06：凡來本地下街12歲以下之兒童(92/1/1後)親臨現場，憑小朋友健保卡或學生證及台北地下街當日消費滿100元之發票，即可於活動贈獎處領取限量兒童節禮物-九藏喵窩限量塗色本+色鉛筆組！(每人限領一次，數量有限，送完為止！)領取塗色本後，可與自己得意的作品合照，並上傳至“台北地下街-動漫親子來逗陣” FB粉絲專頁中的“歡慶兒童節 創意我最讚”活動頁中，4/30統計按“讚”數最多的小朋友，還可得到台北地下街購物金3000元，並隨機抽出10名幸運的小朋友，可以得到台北地下街購物金及九藏喵窩週邊贈品！

*所有贈品以現場展示為準，其他未盡事宜以網站公告為準，台北地下街保留活動變更及最後解釋權！

*更多活動詳情：www.taipeimall.com.tw或FB粉絲專頁「台北地下街-動漫親子來逗陣」

TAIPEI

市集快訊

2015/3 March
臺北市市場處出版 每月出刊



市集星亮點

寧夏夜市姊妹花帶路 王彥如、辜馨慧 大推超人氣小吃

臺北市市場處 Add: 臺北市中正區重新南路一段8號3樓 Tel: 02-2341-9241 分機2804 http://www.taimeimall.gov.tw P.H: 2008701841 ISSN: 1995-7513 定價: 18元



市集快訊

玩味商圈

TAIPEI 104年3月5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—簡麗淑、鄭毓穎、許瑞洪、邱照璋
周函璇、黃仁懷、陳冠宇、洪國琮
呂美霖、潘俊良、尤漢翔、賴佩祺

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—104年3月5日

期別—104年3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 2015 February 行·事·曆

市集星亮點

- 04 寧夏夜市姊妹花帶路
王彥如、辜馨慧 大推超人氣小吃

今晚吃什麼

- 12 士林市場美食街
小莊官財板道地臺南味

吃出節氣好運來

- 14 走逛興隆市場跟著節氣吃
味甘、性溫蔬果 驚蟄、春分助陽氣發力



小資女的料理點子

- 16 小資女吳芮甄示範 200元輕鬆搞定兩道菜

商圈小確幸

- 22 走春艋舺一日遊
買衣、賞鳥、逛佛具 享受慢活好心情

菜市場是我家廚房

- 32 高麗菜

特別企劃

- 36 花現春天 台北花市嫩綠嫣紅的流行櫥窗

妝點花樣生活

- 44 花開三月、溫馨送禮
花獻感動的314白色情人節

開春，吃出節氣好運來

進入羊年，為呈現更豐富有趣的內容推出新單元，其中原本深獲讀者們喜愛的「名人來帶路」，自上期開始已更名為「市集星亮點」，改由傳統市集和夜市的正妹來擔綱，自家人對市場和夜市當然更熟門熟路，也能分享市集較少人知道的特色。本期星亮點是寧夏夜市姊妹花王彥如、辜馨慧，兩人既是同學又是姑嫂，才23歲就已是鴻記鐵板燒蔥捲餅的未來接班人，快跟著她們的腳步來嚐嚐人氣小吃。

演出《珍愛趁現在》的吳芮甄，自擔任《市集快訊玩味商圈》去年11月號的封面人物後，一手好料理的本事也被發掘出來，從臺南北上求學工作，不靠家裡支援的她，本期就帶讀者到光復市場買菜，用兩百元料理沙茶炒豬肉、碎肉蒸蛋，輕鬆搞定兩道菜，您回家也可以照著做。

民以食為天，什麼季節該吃什麼美食才能增加好運勢？「吃出節氣好運來」特邀命理老師黃逢逸，帶路走逛興隆市場跟著節氣吃，讓驚蟄、春分助陽氣發力帶出好運來。「商圈小確幸」則為讀者企劃走春艋舺一日遊，用慢活的心情，走逛服飾、鐘錶、佛具、鳥店街等特色商圈，讓開春的心，沉浸在悠閒的空間裡。

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！

2015 March

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						01 ^{1/1}
02 ^{1/12}	03 ^{1/13}	04 ^{1/14}	05 ^{1/15} ★元宵節 ★十五拜拜	06 ^{1/16} 驚蟄 ★八卦祖師聖誕	07 ^{1/17}	08 ^{1/18} ★國際婦女節
09 ^{1/19}	10 ^{1/20}			13 ^{1/23}	14 ^{1/24} ★白色情人節 ★十五拜拜	15 ^{1/25} 
16 ^{1/26}	17 ^{1/27}	18 ^{1/28} ★2015 臺北傳統市場節啟動記者會	19 ^{1/29}	20 ^{2/1} ★初一拜拜 	21 ^{2/2} 春分 ★福德正神千秋 ★濟公菩薩佛誕	22 ^{2/3} ★文昌帝君聖誕 ★2015 臺北傳統市場節分區活動：松江市場
23 ^{2/4}	24 ^{2/5}	25 ^{2/6}	26 ^{2/7}	27 ^{2/8}	28 ^{2/9} ★台北地下街週年慶	29 ^{2/10} ★青年節 ★2015 臺北傳統市場節分區活動：西寧市場
30 ^{2/11}	31 ^{2/12}					

- ◆三月盛產水果
- 小番茄 · 茂谷柑
 - 柳丁 · 芭樂 · 蓮霧
 - 鳳梨 · 香蕉 · 楊桃
 - 椪柑 · 桶柑 · 檸檬
 - 枇杷 · 西瓜 · 釋迦
 - 葡萄柚 (紅肉)
 - 草莓 · 棗子
 - 洋香瓜

- ◆三月盛產蔬菜
- 蘿蔔 · 青蔥 · 青蒜
 - 球莖甘藍 · 高麗菜
 - 包心白菜 · 芥藍菜
 - 青江白菜 · 花椰菜
 - 萵苣 · 甜椒 · 豌豆
 - 玉米 · 芹菜

- ◆三月盛產漁產
- 鱸魚 · 烏魚 · 沙梭
 - 土魷 · 旗魚 · 黃魚
 - 鯖魚 · 石斑 · 紅魷
 - 赤鯨 · 嘉臘 · 草蝦
 - 香魚 · 油魚 · 劍蝦
 - 白蝦 · 蝦姑 · 草魚
 - 秋刀魚 · 馬頭魚
 - 午仔魚 · 大頭鰱
 - 白帶魚 · 大目鰱
 - 大中卷 · 班節蝦
 - 虱目魚 · 金線魚
 - 吳郭魚 · 剝皮魚
 - 鮪魚 · 蟹類



鴻記鐵板燒蔥餅捲

王彥如(左)、辜馨慧(右)兩人既是同學又是「姑嫂」關係，都是母親(中)做生意的好幫手

寧夏夜市姊妹花帶路 王彥如、辜馨慧 大推超人氣小吃

美食名攤群聚的寧夏夜市裡，有一家「鴻記鐵板燒蔥餅捲」不論平日、假日總是座無虛席，這家30年歷史名攤，有一對「姊妹花」忙進忙出為客人捲餅、端菜，讓老饕們不僅嘴裡享受美食，正妹的服務也讓人心情愉悅。王彥如、辜馨慧這次就要為《市集快訊玩味商圈》的讀者們帶路，分享她們夜市裡的「口袋名單」，讓大家跟著品嚐超人氣美味。

◎文／靜慈 ◎圖／吳博晏



炒河粉、鐵板燒蔥餅捲都是老闆的拿手熱門菜色

鴻記辜老闆說，王彥如和辜馨慧非常貼心，從讀書時代就開始在攤子上幫忙，由於一份鐵板燒蔥餅捲需要「兩次工」，就是先將主食透過鐵板燒快炒之後，再用熱騰騰外酥內軟Q的蔥餅包捲起來，因此通常至少需要兩個人才能順暢完成。也因為鐵板燒蔥餅捲全臺獨一無二，口味非常特殊好吃，因此假日要有在攤子前排隊等一下的心理準備。

辜老闆表示，當年會推出鐵板燒蔥餅捲，是因為鐵板燒的熟食不僅美味，快炒動作也是視覺美感，經常吸引客人站在攤子前欣賞，加上老闆娘的親戚是手做蔥餅的高手，就這樣一拍即合，一上市就打響名號。其中最受歡迎的，有最早推出的牛肉捲、豬肉捲、雞肉捲、羊肉捲、海鮮捲、韓式泡菜捲等，後來加入各種口味的麵捲、起士蛋捲，不僅老饕們經常在網路上力推，也吸引許多電視美食節目和報章雜誌來採訪。

辜老闆對美食無師自通、非常有創意，經常能想出新菜色來吸引客人，由於美食紅到國外去，也上了外國雜誌媒體，常有外國遊客拿著外文簡介上門，手裡指著書裡的美食，用不標準的國語說：「我要吃這個。」下次來到鴻記不但能品嚐頂級美味，還能欣賞王彥如和辜馨慧服務老饕的好默契。



門庭若市的鴻記，也是美食節目經常報導的店家

地址：臺北市大同區寧夏路(寧夏夜市85號攤)

電話：0920-707-946 | 營業：18:00-24:00 (不定期休，3月9日至13日休息5天)

王彥如、辜馨慧直誇王家的炒米粉真好吃

王家生炒 魷魚羹 炒米粉



王家的生炒魷魚羹是寧夏夜市裡的知名美食

會讓寧夏夜市姊妹花王彥如、辜馨慧大推的夜市美食，想當然一定是人氣美味。這家位於蓬萊國小門口的「王家」生炒魷魚羹、炒米粉，其實已經有一甲子的歷史了，整個攤子上只賣米粉和魷魚兩樣美食，就能在競爭激烈的寧夏夜市裡生存，美食行家們光想到這點，就不難想像王家的米粉和生炒魷魚有多好吃了。

王家的炒米粉，是王老闆每天用「中型」高級米粉，先行炊蒸熟透後，再拌炒自行提煉的好豬油，接著再繼續爆炒紅蔥頭提味，最後加入用大骨熬出來的高湯，並淋上香噴噴的滷肉，才能成就這一盤人間美味。王老闆說，炒米粉要好吃一定得帶點蒜頭，並且用爽脆的豆芽菜來和軟嫩米粉搭配成最佳口感。



爽口彈牙的炒米粉是夜市人氣美食

除了人氣米粉，王彥如和辜馨慧也建議美食客來此必吃生炒魷魚羹，王老闆的魷魚羹選用進口自中南美洲的超大隻魷魚，因此發泡起來厚度至少都比一般的魷魚大上至少三分之一，口感更是脆彈夠味，搭配老闆特殊的炒羹技巧，微甜的滋味令人難忘。由於很多客人太愛吃王家的魷魚，因此老闆還將魷魚炒芹菜及白燙魷魚饗客，這兩道菜可是連外國人都很愛呢。

地址：臺北市大同區寧夏路(寧夏夜市54號攤)
電話：0919-335-002 | 營業：18:00-24:00 (不定期休)

火焰 德國豬腳

夜市裡少見的碳烤德國豬腳，讓人口水直流



就在王彥如和辜馨慧家的「鴻記」旁不遠處的火焰德國豬腳，也是兩姊妹力推的人氣美食，她們說，在夜市很少看到豬腳可以烤得這麼好吃，不僅外皮酥脆肉嫩濃郁，加上各式醬料後更顯得可口。

火焰德國豬腳的創意，是來自老闆許先生在餐廳服務的經驗，早年許先生以賣飲料起家，後來發覺高級餐廳的烤豬腳非常好吃，為什麼不能轉變成庶民的夜市美食呢？於是他先設計烤豬腳的攤子，並用「炭烤」取代餐廳的「烤箱」，這樣豬腳加入木炭的香味，滋味就更迷人了。

許老闆的火焰德國豬腳食材都是進口高級豬腳，製作方式其實非常繁瑣，首先生豬腳要先入鍋蒸熟，熟透後則再用中藥香料滷包滷製入味，接著還要下鍋微炸，讓豬腳的外皮變得酥脆爽口，最後就上架炭烤，等客人點用再切成盒裝，逛夜市的民眾可以直接拿著就吃，非常方便。

搭配豬腳的醬料共有5種讓客人選擇，包括泰式麻辣、泰式甜辣、蜂蜜芥末、椒鹽、酸黃瓜塔塔醬等，每一種都有獨特滋味，千萬別錯過喔。



王彥如、辜馨慧大推好吃的德國豬腳

地址：臺北市大同區寧夏路(寧夏夜市79號攤)
電話：0913-200-702 | 營業：18:00-24:00 (不定期休)

洪記關東煮烏龍麵

聽到王彥如、辜馨慧的美食口袋名單裡有「洪記」，愛開玩笑的廖老闆馬上說她們家的「鴻記」和「洪記」可是關係企業喔。其實洪記是專賣關東煮、烏龍麵的老攤子，之所以深得王彥如、辜馨慧的喜愛，是因為攤子上的食材美味、湯頭鮮濃，因此姑嫂兩人有時候太忙了沒吃飯，就跑到對面的「洪記」點一份關東煮來解饞。

洪記關東煮的食材是老闆每天自己到菜市場，為客人親自挑選，攤子上的關東煮食材，至少超過四十種，老闆還笑稱應該是「N」種啦，因為食材除了保留老饕們愛吃的品項，也經常推陳出新，讓客人驚艷。廖老闆說，關東煮要好吃，魚漿的含量一定要夠，因此他絕對不用便宜貨，這樣才能留得住客人。



廖老闆每天一定準備至少超過三、四十樣的食材任君挑選

魚漿含量高的關東煮，吃起來口感與眾不同



各式各樣的關東煮在湯鍋裡熱呼呼地滾著，一旁還有超人氣的意麵和烏龍麵，這裡的意麵也是老饕必點美食，因為意麵不但可以悶煮還可以炒，悶意麵就是讓意麵吸附關東煮的湯汁，入口更顯妙味。每當客人點用關東煮，老闆還會很貼心地把食材再用大火熱過一次，這樣上桌就會熱騰騰的，視覺上更吸引人。

許多行家特別推崇洪記的湯頭，廖老闆說這湯頭其實沒什麼秘密，就是柴魚要放得多，敢不惜成本，煮上幾十分鐘就會有濃郁的柴魚湯了，他建議客人來此必點黑輪，好滋味可是外面吃不到的。

地址：臺北市大同區寧夏路(寧夏夜市88號攤)
電話：0933-939-192 | 營業：18:00-24:00 (不定期休)

童年木瓜牛奶

來到童年木瓜牛奶的攤子前，王彥如、辜馨慧馬上開心了起來，她們說這家木瓜牛奶的水果非常新鮮，加上香濃的牛奶，現打出來的木瓜牛奶和其他水果牛奶，真的很香、很濃，又十分健康。王老闆之所以取名「童年」木瓜牛奶，是因為小時候第一次嚐到木瓜牛奶時，就覺得怎麼會有這麼好喝的飲料呢？於是自己開店賣木瓜牛奶，就非常堅持要用最好品質的木瓜和牛奶，希望客人喝上一口，也能和他一樣打從心裡發出讚嘆。



王彥如、辜馨慧最愛喝童年的木瓜牛奶，搭配鴻記鐵板燒蔥餅捲剛剛好

地址：臺北市大同區寧夏路(寧夏夜市114號攤)
電話：0930-387-281 | 營業：18:00-24:00 (不定期休)

這裡的所有飲品，都是現做現打果汁



由於木瓜牛奶和其他的水果牛奶都是現打現做，隨著果汁機嘎嘎的聲響，吸引著客人圍著攤子站得滿滿的，都是在吃完夜市美食後，來這裡喝杯果汁解膩。多年來的發展，老闆的水果都有好品質的業者供應，包括主角木瓜，和酪梨、香蕉、西瓜、草莓、芒果等，其中草莓和芒果是依季節分冬、夏供應外，其他的水果一年四季都有。至於香濃的牛奶老闆則選用「戀職人鮮奶」，味道較為香濃。

王彥如、辜馨慧一拿到木瓜牛奶馬上就喝了起來，還順便為自家的「鴻記」打一下廣告，建議大家吃完鐵板燒蔥餅捲後，不妨來喝杯木瓜牛奶，兩邊的味道搭配得剛剛好喔。

168 純鮮飲

攤子前堆得滿滿的金桔、檸檬，是168純鮮飲的金字招牌



攤子前擺著兩大籃滿滿的檸檬與金桔，就是168純鮮飲的正字標記，也提醒客人攤子上所使用的水果，都是來自臺灣本產的新鮮貨，老闆娘說，做生意不只是賺錢，也是服務人群，所以常常可以看到客人點一杯金桔檸檬，就站在攤子前和老闆娘聊起天來。真材實料的500C.C金桔檸檬，一次必須動用快要20顆的金桔，和半顆的檸檬，才能榨出帶有清香氣息的金桔檸檬味，而且事前她還會問客人要甜一點還是酸一點，要不要加話梅，真是十分貼心。

深得許多消費者推薦的168純鮮飲，就在蓬萊國小門口，攤子上的三種飲品，包括金桔檸檬、絲襪奶茶、冬瓜茶可是名揚國際，連外國人都喜愛，其中金桔檸檬還是寧夏夜市最有名「千歲宴」的主角之一。老闆娘每天準備新鮮高品質的金桔和檸檬，客人點用就直接現壓、現榨，冬天熱飲很受歡迎，夏天冰飲賣得超好，吃完寧夏夜市美食，來一杯令人爽透心涼的冷飲最暢快。



絲襪奶茶是必喝的人氣飲料



除了金桔檸檬，冬瓜茶則是老闆娘自己熬煮，還加入獨特的配方，讓冬瓜茶產生一種很特殊的冬瓜香氣，甜而不膩的口感，不分男女老少都喜歡。年輕朋友喜愛的絲襪奶茶，老闆娘更不惜成本用高級錫蘭紅茶葉以紗布包裹，再用蛋殼去澀後，加入冰糖、煉乳熬煮2小時，香濃無法擋的美妙滋味，不分季節來這兒就喝上一杯吧。

這杯就是用了快20顆金桔，和半顆檸檬榨出來的「金桔檸檬」

地址：臺北市大同區寧夏路(寧夏夜市第33攤)
電話：0932-139-067 | 時間：18:00-24:00 (不固定休)

炸翻天 大魷魚



下鍋飄香的炸魷魚，香味濃郁迷人

在夜市裡讓王彥如、辜馨慧心動的魷魚美食攤不少，有烤、有炸、有煎、有清蒸，其中125號攤的「炸翻天大魷魚」，也是她們愛吃的名攤之一，這家炸翻天大魷魚之所以能得到她們的青睞，除了美味好吃之外，就是老闆娘笑容可掬服務親切，看著一大鍋炸得金黃酥脆的大魷魚，香噴噴的味道，光聞就讓人口水直流。

老闆娘說，由於消費者很喜歡吃魷魚，因此各個夜市都有很多魷魚名攤，魷魚的酥炸方式雖然看似簡單，但其實從一開始的食材鮮魷魚的選擇、裹粉的調配、醬料的製作都是學問，每一個步驟都要銜接得上，才能成就一串令人非吃不可的海味。

每天為了準備大魷魚，老闆娘要親自嚴選超大隻的阿根廷魷魚，出攤之前還要先行洗淨、整理、剖半，等著客人上門後，再裹

上特製的炸粉下鍋酥炸，熟透後再為客人剪塊裝在盒子裡、插上竹籤，這樣客人就能拿著邊走邊吃了，好笑的是很多客人拿著吃的時候，因為太香了，引起其他遊客的注意，還直問這香噴噴的大魷魚在哪兒買啊？

一拿起炸好的大魷魚，看到沒？簡直比臉還要大，王彥如、辜馨慧還特地請老闆娘不要剪塊，讓大家比照一下尺寸，就這樣拿著邊走邊吃還真過癮喔。



看到沒？比臉還要大的炸魷魚，這可是王彥如、辜馨慧必吃的美食喔

地址：臺北市大同區寧夏路(寧夏夜市125號攤)
電話：0935-504-051 | 營業：18:00-24:00 (不定期休)



士林市場美食街

◎文／賴品一 ◎圖／張瑋文

小莊官財板道地臺南味



小莊棺材板的好滋味，連外國人都知道

一提到官財板，就不禁讓老饕們想起臺南夜市裡的官財板美食，有消費者剛開始還以為官財板和「棺材」有關，直到看見官財板的真正模樣，才發出會心一笑，也敢放膽一嚐。在臺北市的市場裡，一樣能吃到臺南道地口味的官財板小吃，最令人讚譽的，就是士林市場美食街的「小莊官財板」。

這家位於美食街樓梯下的小攤子，剛開始並不是經營官財板，而是經營百貨業，後來因為大環境的影響，老闆從百貨業轉行賣小吃，有一年在機緣巧合下，參加一場臺南美食展，深受官財板美味的影響，於是決定要把原來的官財板料理得更好吃，並且一頭栽進研發各種口味的官財板。

DATA

地址：臺北市士林區基河路101號(士林市場B1第44號攤)
電話：0919-954-697
時間：16:30-0:00 (不固定休)

豐富的餡料和炸得酥軟的吐司，味道搭配得剛剛好



老闆說，傳統的官財板作法，是用內臟來做為吐司(官財)內的食材料理，在經過多次測試後，發現內臟容易讓食物味道太過複雜，蓋過炸吐司的香味，失去美食原有的特色，而炸土司和內臟醬料相加，也無法呈顯更棒的口感。所以老闆乾脆重新來過，用雞、豬肉去除掉肥肉的部分，拿來當作主要食材，沒想到一推出就深受歡迎，也從此一改大家對官財板的既定印象。

雖然醬料試驗成功，但官財板的吐司口感也很重要，為使油炸吐司保持美味，老闆堅持使用植物油，並且每天換油，這樣炸出來的吐司，就不會沾附雜質，吐司吸附的植物油，經過高溫處理後，也會讓表面呈現誘人的金黃色。

攤子上最受歡迎的就是綜合官財板，餡料有雞、豬、鮪魚、蝦子及鳳梨，料多豐富，淋上老闆特製醬料，吃起來很像玉米濃湯的味道，卻更加濃稠美味，與炸吐司完美結合。

原本許多大陸遊客來到士林市場美食街，一看到官財板就倒退三步，後來發現原來這官財板是這等美味，於是一傳十、十傳百，現在也可以發現很多大陸遊客來攤子上品嚐這臺南小吃好滋味。而日本遊客更是喜愛這濃稠的美食，老闆說居然有不少日本老主顧，每次來臺灣旅遊，都一定會來吃上一份官財板，還直說：「喔伊細！」

走逛興隆市場跟著節氣吃

味甘、性溫蔬果 驚蟄、春分助陽氣發力

◎文／黃逢逸

印象中臺北市每個市場都有其特色，最近才剛走一趟興隆市場買麵條，市場內各種生鮮蔬果和熟食攤一應俱全，其中蔬果攤多集中在市場的中間位置，肉類則較靠裡面，有幾個蔬菜老攤子都在此經營了數十年，蔬果看起來「很有活力」，趁著國曆三月驚蟄、春分兩個節氣，來為自己和家人吃出好運。

驚蟄 03/04-03/20 (農曆01/14-02/01)

「驚蟄聞雷米似泥」，古人認為在驚蟄當天打雷，即表示今年節氣沒有失誤，會風調雨順，稻穀容易大豐收，今年大運勢也將從此刻開始。臺灣今年第一道春雷乍響在國曆2月24日凌晨，代表今年的溫暖氣候提前了一點點。驚蟄節氣的前後，正是春暖花開時期，臺北市許多賞櫻賞花步道，開滿了櫻花和杜鵑，吸引許多遊客來踏青享受春天浪漫的氣息。

「春不養身、夏易生病」，春天如果未能將身體調養好，將肝血養足，一旦到了夏天就很容易產生各種煩人的疾病，尤其是與心臟和腸胃方面的問題。現代人因為工作忙碌透支體力，加上生活步調快容易緊張，春季天氣變化大，飲食方面要以養肝為營養重點。想保養身體需從正確飲食觀念開始，運勢上要「扭轉乾坤」、「神采飛『羊』」，請從此刻開始，到市場多找找好運食材來增添運氣。

「春天後母臉」在春天裡天氣三天晴朗、三天陰，有時還會颳寒霜，須小心身體健康，尤其是流行性感冒。此時調補元氣以脾胃之本，脾胃若能協調，不但可以促進人體的新陳代謝，還能增加免疫力。驚蟄時期開運食材，上市場前不妨先蒐集味甘、性溫類型的食物，以助陽氣升發之力。如青江菜、香菜、韭菜、芥菜、白菜、竹筴、蔥、紅棗、芹菜、菠菜、茼蒿、大頭菜、茴香、豆豉、紅蘿蔔及荷蘭豆等。另外蛤蜊也是春天最佳開運食物，芹菜、青椒、蘋果、苦瓜、小黃瓜、蜂蜜也是此時養肝好食材，這些食物在興隆市場內都可以買得到。

春分 03/21-04/03 (農曆02/01-02/15)

「春分日夜對分」，春分時晝夜各為12個小時，氣溫回暖進入百花盛開的春季，濕度溫度適中水分充足，正是農家插秧的好時間，正所謂「二月驚蟄又春分，種樹施肥耕地深」，正是形容春分這個時候最適合耕作插秧，萬物欣欣向榮的景象，也是今年的運勢達到好壞參半的時期。

「春分前好布田(插秧)，春分後好種豆。」大家決定好要往那個方向發展了嗎？就像農民要決定究竟是要種稻？還是要種菜？抑或是要休耕？個人也是要決定好究竟是要進修，還是保守應對，或是已經準備好創業了呢？「春分有雨病人稀，五穀稻作處處宜。」人經過了重重的考驗，接下來的發展將大放異彩，就像稻米沒有雨打低頭，哪來豐收揚眉？

「春分時刻亂穿衣」，農曆二月氣候冷熱變化多端，常常一下熱到穿薄衣，一下子冷到要穿厚重的衣物，所以才有所謂亂穿衣的現象出現，對應到今年的大運，正是好壞一起衝擊的重要時刻，最後一波的考驗只要過了，就會海闊天空。今年羊年是步步高昇的一年，想要補充福運的人，可以多吃綠色蔬菜，幫自己加強運勢。

春分也是開始掃墓祭祖的時期，也稱為春祭，除了上菜市場買潤餅外，春分後的飲食調養很關鍵，少酸來點甜食，同時要忌食明顯偏熱、寒的極端性食物，魚蝦和羊肉、牛肉等食物則要適量。吃寒性食物如魚、蝦時，可同時搭配溫熱散寒的蔥、薑等食物一起入菜，在吃韭菜、大蒜等偏熱性食物時，可用蛋類食物達到陰陽平衡的效果。

春分時期吃什麼食材，能為自己開好運呢？糙米「和五肝、好顏色」，吃糙米可以安和五臟、祛病延年，肝主修復，身體好，運勢自然跟著順暢。糙米當中的維生素B群，最有利身體的修復與調養工作。堅果類食材則有養肝血、疏肝理氣、幫助代謝之功，堅果類食材有花生、芝麻、核桃、腰果、松子、瓜子、杏仁果、開心果等，可入菜、可當零嘴，到了興隆市場裡，乾貨攤裡都能找得到想吃的小零嘴，不過記得適量就好。

黃逢逸

中廣寶島網、飛碟、快樂等各電台命理節目老師，並擔任自由時報、蘋果日報、中時報系等媒體，及民視命理節目命理分析師，並於TVBS週刊、食尚玩家雜誌開關時事分析、姓名學專欄。曾著作《業績看姓名就搞定》、《幫孩子取個好名字》、《寶寶命名事典》、《六神五行生肖姓名學》、《姓名學寶典》、《姓名學密碼-事業篇》等。

小資女吳芮甄示範 200元輕鬆搞定兩道菜

◎圖／靜慈 ◎文／吳芮甄

從小父親教做菜也讓我們練就上菜市場買菜、選菜的能力，之前買菜就曾經來過光復市場，市場雖然很小，但是裡面的東西很多，光豬肉攤就好幾攤，還有賣水餃的「一元手工水餃」，以及特色年菜的「阿美美食館」，另外生意最好的蔬菜攤印象中有兩攤，一家是「同學的店」，另一家是「吉祥蔬菜」，而市場中間還有賣雞肉的老攤位和熟食攤，感覺來這兒買菜的大多都是住在附近的熟客，年輕小資女比較少見。



至吉祥蔬菜採買辣椒



至光復肉舖採買豬肉片!

「沙茶炒豬肉」和「碎肉蒸蛋」其實作法很簡單，料理準備也不難，需要的食材有新鮮的蔥、辣椒、蒜頭、豬肉片、A菜、豬絞肉、高湯、雞蛋，算一算這些菜錢以現在3月的菜價來說，應該花不到200元，而且家裡只要準備炒鍋一個還有大同電鍋，就能料理出兩道美味的家常菜。因為我就住在光復南路附近，所以第一次為大家示範家常菜料理，就從最近的光復市場裡找菜攤和肉攤囉。



至同學的店採買A菜、青蔥



這次要料理的「沙茶炒豬肉」需要豬肉片，其實現在豬肉攤的肉品來源都有保障，外行人只要注意一下攤子上每天的屠宰和檢驗證明，就能放手安心買。這次我請光復市場3號攤的光復肉舖準備了50元的豬肉片，這家老攤子的主人是個年輕人，一般年輕人難得願意到菜市場接棒。他說他已是第三代，豬肉攤也已經50年歷史。雖然老闆很年輕，但是刀工卻很好，我有仔細觀察小老闆切肉的手法很細膩，把一整塊肉切成薄片，這樣剛好很適合做沙茶炒豬肉料理，不用炒很久就可以熟透。

兩道家常菜需要用到的所有蔥、辣椒、A菜和蒜頭，就通通都在「同學的店」和「吉祥蔬菜」兩個菜攤備齊。其實之前曾經來「同學的店」買過菜，就覺得老闆很風趣，連攤名都取得很詼諧。這裡的菜非常新鮮，我想應該是生意很好，有些菜老闆乾脆就不拆箱子，直接擺在攤子前讓客人選。

而在「同學的店」後面的吉祥蔬菜，主人則是一位阿嬤級的老闆娘，她的菜也是非常新鮮，除了大宗的葉菜類，我發現攤子上的根莖類蔬菜也都很誘人，只可惜這次沒有要用到，就下次再來買了。

至萬全商行採買蒜、雞蛋



至台灣生鮮豬肉採買豬絞肉!

來光復市場之前我有在家做功課，也上網看了一下光復市場的名攤，最後的豬絞肉我決定到「台灣生鮮豬肉」去找找。這家攤子其實最有名的是「香腸」，老闆的手工香腸還真的每條大小不一，十足證明是手工灌製。我在這兒買到了豬絞肉，也是50元，現在算算果然還花不到150元，就剩蒜頭、雞蛋和高湯罐了。到光復市場買蒜頭和雞蛋，當然就是到客人很多、東西也很多的萬全商店，阿江老闆的雞蛋深得其他攤商的推薦，買了6顆之後，就能準備回家料理囉。

光復市場：臺北市信義區仁愛路四段496巷19號

光復肉舖：地址：光復市場3號攤 | 電話：2720-4663、0936-754-921 | 營業：06:00-13:00(週一休)

同學的店：地址：光復市場55號攤 | 營業：06:30-12:30 (週一休)

萬全商行：地址：光復市場27號攤 | 電話：2729-4785、0920-756-519 | 營業：06:00-13:00 (週一休)

台灣生鮮豬肉：地址：光復市場25號攤 | 電話：2758-6475 | 營業：06:00-13:00 (週一休)。

吉祥蔬菜：地址：光復市場49號攤 | 電話：2758-8277 | 營業：06:00-13:00 (週一休)

沙茶炒豬肉(3人份)



材料

- | | |
|-------|------|
| 1、青蔥 | 3支 |
| 2、辣椒 | 1條 |
| 3、蒜頭 | 10小瓣 |
| 4、豬肉片 | 15片 |
| 5、A菜 | 1大把 |
| 6、沙茶 | 1大匙 |
| 7、醬油 | 1大匙 |
| 8、葵花油 | 1大匙 |
| 9、太白粉 | 少許 |



作法

- 1、先將青蔥洗淨切段備用。
- 2、將辣椒滾刀切備用。
- 3、將蒜頭切成細末備用。
- 4、將豬肉裹上太白粉備用。
- 5、將沙茶和醬油拌勻備用。
- 6、A菜切段備用。
- 7、炒鍋大火加熱，倒入葵花油。
- 8、熱油後轉中火，將豬肉片、蒜末、蔥段一起拌炒。
- 9、待豬肉半熟後加入沙茶醬油拌炒，至豬肉八分熟。
- 10、將A菜放入，加一點點水一起快炒後，將鍋子蓋住悶一下。
- 11、約15秒後起鍋盛盤即完成。

註：滾刀切為依照食材形狀每切一刀即滾動食材一次，目的在切出有斜度的形狀。



碎肉蒸蛋(3人份)



材料

- | | |
|----------|-------|
| 1、豬絞肉 | 約100g |
| 2、青蔥 | 3支 |
| 3、蔬菜高湯罐頭 | 1罐 |
| 4、雞蛋 | 6顆 |



作法

- 1、將雞蛋打勻備用。
- 2、雞蛋液加入蔬菜高湯拌勻備用。
- 3、青蔥切段備用。
- 4、將豬絞肉放入蒸鍋底，上面淋上蛋液。
- 5、放入電鍋，電鍋放入約一碗水，蒸熟時間約15分鐘。
- 6、熟透後將蒸蛋用盤子翻轉倒出來。
- 7、上面加上青蔥末即完成。



走春艋舺一日遊

◎文／賴品一 ◎圖／吳博晏

買衣、賞鳥、逛佛具 享受慢活好心情

一開春民眾就安排上山賞櫻，或者到廟宇上香祈福行程，溫暖的三月天是走春好季節，充滿懷舊氛圍的艋舺，除了古廟、夜市之外，還有幾處商圈、特色街、美食街吸引無數遊客造訪。找個假日和家人用慢活的心情，走逛服飾、鐘錶、佛具、鳥店街等特色街區，再到龍山商場美食街嚐人間美味，享受艋舺人悠閒的生活慢步調。



拜 01 龍山寺



來到萬華，巍峨的艋舺龍山寺是這裡的地標，遊逛艋舺古味也多由此開始，創建於清乾隆3年（西元1738年）的龍山寺，不僅是居民信仰中心之一，早年也是議事、訴訟請求神明公斷的地方。清光緒10年（西元1884年）中法戰爭艋舺地區的義軍，還以龍山寺印行文官署，協助擊退法軍，獲光緒皇帝賜「慈暉遠蔭」匾額。歷經大地震與暴風雨侵襲而修建，民國八年由當年住持福智大師率先捐出一生積蓄，修復遭白蟻蛀蝕的廟殿而成今日規模。龍山寺神蹟傳說不斷、香火鼎盛，古典三進四合院之宮殿式建築值得欣賞。

地址：臺北市廣州街211號

買

02 艋舺服飾商圈

這裡的服飾店家多以「批發」為主，因此逛街時雖然覺得每家店裡好像客人不多，但實際上發貨量可是「暗潮洶湧」，每位來客一批都是幾十、幾百件，為了應付來自全臺各地的客人，每天大概下午三點開始，各家貨運業者還會有專車在商圈外圍等待，時間一到店家就把服飾一批批上車，分送至各地，形成很特殊的景象。



艋舺服飾商圈旁的萬華車站，目前正進行雙子星大樓的建構，預計民國105年開幕，未來內部將有凱撒大飯店、宴會廳、辦公室、餐廳和商場，每天晚上將會有超過一千名旅客在此住宿，也將會為服飾商圈帶來另一波人潮。

地址：臺北市萬華區大理街

賞 03 萬華林宅

緊鄰艋舺服飾商圈的市定古蹟「萬華林宅」，就在西園路旁，這棟建築呈現不規則狀的古宅，是日據時代當地望族林氏的宅第，曾擔任保正並經商業致富而建造這間當年的「豪宅」，建於日據昭和7年（西元1932年），室內裝修深具中國風，樓梯磨石子製作，屋頂鋪黑瓦，欄杆與門窗之細部設計講究，是臺北市現存民間屋宅代表作之一，來逛艋舺服飾商圈必賞。

地址：臺北市萬華區西園路一段306巷口



遊 04 和平青草園



位於萬華林宅斜對面的和平青草園，裡面的紅磚屋原為萬華知名的仁濟療養院內第一病房，為臺灣地區最早設立的精神病院之一，日據時期以救濟、收容精神病患為主，95年間經文化局邀請學者鑑定登錄為「歷史建物」，97年間由所有人財團法人臺灣省私立台北仁濟院捐贈給臺北市政府。醫院空間規劃保留了仁濟療養院特有的醫療歷史意義，展示當年的舊照片及相關文物史料。外面有大片綠地公園，結合社區民眾參與，種植種類豐富之香、藥草園，每天下午社區居民都會來此遊憩。

地址：臺北市萬華區艋舺大道、西園路口



買 05 大理鐘錶街

臺灣經濟起飛年代，大理街除了服飾商圈，中國時報對面的世豐大樓和周邊的鐘錶商圈也蓬勃發展，數十家的鐘錶批發店形成全臺最大的鐘錶批發區，不論電子錶、機械錶、設計錶款、鬧鐘、時鐘通通都有，甚至還有日本名牌的精工錶、星辰錶、卡西歐電子錶，在這兒也能用平價買到，有些鐘錶名店發跡於的龍山商場，並有自己的設計團隊，可愛風、實用風…等，烘托主人的個性。

地址：臺北市萬華區大理街159巷附近



由於臺灣生產成本越來越高，雖然仍有臺灣製造的手錶和鬧鐘，但多年前鐘錶街的店家經營模式大多改為臺灣或香港設計、大陸生產，雖然沒有「世界名牌」的加持，但平價又有設計感的鐘錶，也深得消費者喜愛。

逛 06 和平西路三段鳥店街



如果想到艋舺感受「悠閒」的風情，走一趟和平西路三段的「鳥店街」就能體會鳥友們遛鳥的悠哉。三五成群的好友們，一起欣賞畫眉、綠繡眼的清脆叫聲，彼此交換著養鳥經，彷彿與世隔絕的自在，和一旁熙來攘往的車潮，形成一種強烈的對比。從和平西路南寧路至艋舺大道間，短短一、兩百公尺的鳥店街，販售各式的鳥食、鳥用具、鳥巢以及鸚鵡、十姊妹、綠繡眼等常見鳥種，還有外國觀光客特別前來購買造型特殊的鳥籠，此外，還販售「鳥玩具」，琳瑯滿目的種類讓人看得眼花撩亂。

地址：臺北市萬華區和平西路三段南寧路至艋舺大道間

逛 07 西園29服飾創作基地



原本為臺北市「雙園區公所」舊址的「西園29服飾創作基地」，為經濟部工業局為提升國內紡織產業設計能量，所成立的時尚平臺，藉由紡拓會多年的實務經驗，為全臺最早的服飾批發中心「艋舺服飾商圈」注入新意象，每年創作基地並甄選三、四十位聯盟設計師，整合產業創意人才，打造傳統產業與設計人才的溝通橋樑。

整棟三層樓建築，以「樹」的概念為整棟大樓的設計主軸，一樓為設計服飾與相關產品的銷售空間，二樓則有工作及媒合空間，三樓則是展示發表空間。其中一樓的29cafe及複合式設計商店，網羅國內具特色及開發潛力的新銳設計師品牌，包含服飾、配件及文創商品，打造文創時尚的嶄新氛圍。許多來到這裡的遊客，都會對館內的服飾設計嘆為觀止。

長期以來29服飾創作基地也為商圈店家的商品設計力、品牌創造力和整體意象注入新的設計能量。部分艋舺服飾商圈的店家也透過創作基地的媒介，和設計師合作開發新款式服飾，如以中國風服飾聞名的「九段工坊」就透過基地和呂學政設計師合作新式中國服飾，贏得市場的好口碑。

除了領導服飾設計流行，29服飾創作基地還開辦專業人才培訓課程，每年舉辦春夏、秋冬兩季設計時尚資訊發佈，而每週的設計創作課程，規劃舊衣改造、拼布及親子共玩的藍染、麵包土等手工坊，在日常生活中享受設計的樂趣。

地址：臺北市萬華區西園路二段9號・電話：2336-7599



西園29服飾創作基地裡，可以欣賞各家設計師的服飾設計創意



逛 08 西園路佛具街

在艋舺龍山寺旁的西園路佛具街，發展歷史和艋舺開發史有著密切的關係，清朝時期福建閩南人渡海來臺墾拓，跨越黑水溝離鄉背井，面對一片荒蕪的新天地，唯有透過宗教信仰以祈求心靈平靜，因此早年移民有些從家鄉帶來神祇，後來則直接在艋舺重塑神像，加上龍山寺地利之便，佛具街於是成形，也寫下了臺灣佛具雕刻的發展歷史。佛具街在西園路兩側約有廿幾家佛具老店，都是代代相傳的名店，其中最早的「龍山佛具店」，已有一百多年歷史。走在佛具街上，可以欣賞各家店內儒、道、佛教精美的神祇雕刻作品，神桌、神像、香爐、燭台、拜拜用品、宗教音樂…等應有盡有。佛具街上現在還流傳著古老的「刺繡」藝術，現在仍有幾個店家還有老師傅坐在門前，聚精會神地繡著要給神明穿的神衣和令旗。



創立於1895年的龍山佛具店，是西園路佛具街歷史最久的老店，五代相傳的技藝，擁有行家好口碑，想知道這家老店的手藝有多好嗎？龍山寺內正殿的文殊菩薩、普賢菩薩以及左右護法，也是出自龍山佛具店老師傅之手，栩栩如生的表情令人望之肅穆。龍山佛具店內共有一百多坪的賣場，有傳統的神桌、神像、香燭、念珠、八仙桌等各種神明用品、神衣、祭祀用品均有，神像還有上等木製品、陶瓷製品一應俱全，最熱門的就是土地公、關聖帝君、媽祖、三太子神像，還提供客製化服務。雖然龍山佛具店外面已是現代化的門市，但裡面還保留了早年雕塑神像的空間，裡面的何老師傅正細心地雕塑著客人訂製的神像。來到這個空間的客人一定會對這場景「似曾相識」，其實這裡正是電影《艋舺》的拍攝場景，電影上映後近幾年一直有影迷前來朝聖。



地址：臺北市萬華區西園路1段142、144號・電話：2306-6970・營業：08:00-22:00（每月第一、第三周日18:00起休）

吃 09 龍山商場美食街

來到艋舺古早味，除了知名的担仔麵、肉粥、蚵仔麵線外，就是龍山商場的美食街，近來因為臺北市市場處整修內部環境，燈光更明亮、空調更舒適，用餐氛圍更棒了，使這裡成為周邊上班族們中午用餐的熱門地點。

香義鍋貼蒸餃專賣店

老闆只賣4種美食，就是鍋貼、蒸餃、小米粥和酸辣湯，雖然種類不多，每一樣都是膾炙人口的經典佳作，尤其鍋貼和蒸餃的麵皮，是老闆最令人讚賞的手藝，運用「燙麵」手法，讓鍋貼和蒸餃的口感呈現不同的Q軟美味，就算放冷了吃，還是一樣QQ軟軟。老闆說，這種「燙麵」的鍋貼作法是傳統的北方作法，至於「蒸餃」是臺灣後來改良的，兩種料理法雖不同，但麵皮不論是煎或蒸，都一樣非常好吃。香義的鍋貼共有豬肉韭黃、蝦仁、牛肉、花素4種口味，搭配一碗熱騰騰又香濃迷人的酸辣湯，就是人間美味囉。



地址：臺北市萬華區和平西路三段120號（龍山商場1樓8號攤）・電話：2302-1506・營業：11:00-20:00（週日休）

億香滷肉飯

臺北市「最隱藏版」的超級美食店，這家源自台北圓環邊的美食老店，老闆的手藝是來自年輕時在各餐廳的服務經驗，加上自己無師自通所創，「冠軍級」的滷肉飯以新鮮的帶皮豬頸肉為食材，處理過程繁複，先去皮、汆燙、切條之後，還要先用蒜頭、蝦米和十幾種秘方再炒過，最後切丁下鍋滷製，這時除了冰糖和醬油，還需用多種中藥材滷製2小時，再靜置2天才能端上桌饗客。就是這麼繁瑣的功夫，造就了一碗令人無限懷念的滷肉飯。小菜和湯品也不遑多讓，最有名的豬腳、腱子肉的做法也和滷肉飯的滷製法如出一轍，滷得非常軟嫩滑順，入口就知老闆的功力真不是蓋的。



地址：臺北市萬華區和平西路三段120號（龍山商場1樓9號攤）・電話：2302-0071・營業：10:30-20:00（每月第四週日休）



幸福廚房

傳承自父親在東園街賣「炒鱔魚麵」的烹飪好功夫，在美食街以特色鍋燒麵讓客人一吃就上癮。為了使湯頭健康美味，老闆以柴魚、昆布、洋蔥慢慢熬出令人雀躍的好口感，回甘的美妙滋味，搭配豐富的食材，給老饕一種美食驚喜。蛋、蝦、肉片、蛤蠣、魚肉、魷魚和火鍋料，溶入湯頭裡的色香味俱全，只怕吃一鍋還不夠呢。幸福廚房不僅有鍋燒麵、素食鍋，還有老闆特別製作的手工餅乾和布丁，未來還有訂購宅配服務。老闆說，做這麼多美食是因為自己也喜歡吃，更喜歡和老饕分享，手工餅乾還有各種口味。下次來到幸福廚房，就來嚐嚐這令人幸福的味道。

地址：臺北市萬華區和平西路三段120號(龍山商場1樓10號攤) · 電話：0918-424-702 · 營業：10:30-20:00(週日休)



忠義號便當店

傳承兩代的好手藝，真的有消費者一個禮拜報到好幾次，就是為了一嚐老闆的好手藝。陳老闆每天親自在攤子後方為客人炒出一道又一道的好菜，其中最拿手的就是有卅幾年經驗的番茄炒蛋和炒茄子，光這兩道菜就緊緊抓住老饕們的胃，一段時間沒來吃就渾身不過癮。除了炒功了得，老闆的炸物也炸得極為美味，其中炸魚、炸排骨、炸雞腿都是美食行家來此必點的名菜。其實老闆的料理天賦是從當伙食兵開始，幾十年來有好幾道令人激推的美食，就看運氣老闆有沒有剛好準備。每天中午來這兒用餐大概都要排隊，攤子上會陸續供應十幾、二十幾道菜，如果不想走遠路，住在艋舺的民眾還可以請老闆外送喔。

地址：臺北市萬華區和平西路三段120號(龍山商場1樓14號攤) · 電話：2308-3454 · 營業：10:30-20:00(每月第四個週日休)

龍山素菜部

強調養生健康、新鮮蔬食的龍山素菜部，是許多來龍山寺拜拜的老饕們，吃素的朝聖地之一，整齊劃一的攤子前，有很大張的菜單，上面提供老饕們湯麵類的素食，以及海苔香鬆飯、高麗菜水餃、紅麴素肉圓等美食，其中湯麵類等主食就高達12種品項供消費者選擇，也可以不搭麵食直接品湯，其中素羊肉蓮子湯、素當歸鱘魚湯都是超人氣的美味。老闆娘的湯頭都是使用多種蔬果熬製而成，麵條也是手工打麵，從上一代在萬華火車站賣素食，迄今已有三、四十年的歷史。很特別的是店裡用的是自家手工製作的醬油，因此味道自是不同。手工意麵口感非常Q軟，連水餃也是令人難忘。建議您來此必點髮菜什錦羹，有多種素食食材，變化出激賞的美味。



地址：臺北市萬華區和平西路三段120號(龍山商場1樓13號攤) · 電話：2336-1375 · 營業：11:00-19:00(週日休)

辰光素食

以素食紅燒麵、番茄麵、香菇麵和素食自助餐的美味聞名的辰光素食，老闆娘以十幾年的好手藝，讓上門的客人改變了對素菜的既定印象。每天上午到市場準備好當天的蔬果後，就在攤子上準備十幾道素菜饗客，有簡單的五穀飯，有各式或炒或煮的清淡素食，也有豆皮等炸物，想吃什麼就自己夾菜，最後再結帳。老闆娘為了給客人最健康的飲食，所有素食都不加味素，吃出蔬菜水果本身的鮮甜。其實老闆娘最拿手的各種素食麵，但因為料理過程較為繁瑣，加上食材要配合當天的市場供應，因此想吃紅燒麵、番茄麵等好味道，就要看運氣了。許多老饕特別喜歡老闆娘的「炸地瓜」和「炸豆皮」，非常好吃下飯，如果不想吃自助餐，辰光還有行家最愛的炒麵和炒飯，美味非常、不可錯過。



地址：臺北市萬華區和平西路三段120號(龍山商場1樓11號攤) · 電話：2338-1217 · 營業：10:30-19:00(每月第四週週日休)



◎圖／吳博晏 ◎文／邱盧見

高麗菜

很多人以為高麗菜是源自高麗(韓國)，但其實高麗菜發源地是歐洲地中海和中亞，是屬於十字花科的溫帶植物，因為需要較涼爽的氣候生長，因此臺灣的產季多在秋、冬、春三季。為補上夏天的市場需求，於是這個季節的高麗菜，則大多都是產自高冷的山區，如臺中市的梨山等，豐富的營養素，是蔬果汁不可或缺的食材。

盛產地
嘉南平原、彰化縣、臺中市高冷地區

觀看葉子邊緣，葉子邊緣不可有開始變黃的現象，開始變黃代表這顆高麗菜離採收較久了。



高麗菜最外層還沒剝掉時，最好選購外觀呈現綠色，代表高麗菜比較新鮮。可以用手稍微拍打高麗菜，可以選擇聲音較為扎實的高麗菜。

保存方法

以保鮮膜包裹後放入冰箱冷藏，可存放約一個星期。

【料理食材採買好去處】

第一果菜批發市場分貨場2號攤

想買便宜又好吃的高麗菜，直接到第一果菜市場的分貨場，就能一圓「俗又大碗」的心願。其中分貨場2號攤的張老闆，30年來只賣不到15種蔬菜，但每一樣蔬菜銷量都嚇嚇叫，而且還供應大臺北地區各餐廳，紅白蘿蔔、高麗菜、芋頭、洋蔥是大宗。張老闆說，高麗菜越冷會越甜，冬天的高麗菜最好吃，等夏天內行人就會吃高冷高麗菜。

地址：臺北市萬華區萬大路533號(第一果菜批發市場分貨場2號攤) | 電話：2307-4750 | 營業：04:00-14:00(週一休)



第一果菜批發市場分貨場7號攤

已經在批發市場經營蔬菜攤卅幾年的施老闆，以老經驗為客人挑選當天臺灣漂亮又好吃的頂級蔬菜，每天菜攤上大概都有十幾種蔬菜饗客，其中最大宗的就是高麗菜和白菜。由於蔬菜漂亮新鮮，長期以來大臺北知名的便當連鎖店、包子店和連鎖自助餐店都是7號攤的常客。施老闆說假日也有很多慕名而來的散客，歡迎大家來挑選便宜又新鮮的高麗菜回家做泡菜。

地址：臺北市萬華區萬大路533號(第一果菜批發市場分貨場7號攤) | 電話：2303-9161 | 營業：03:30-14:00(週一休)





【香油高麗泡菜料理法】

只要不是颱風天或者特殊節日，通常高麗菜的價格都很便宜，雖然有些市場攤販會販售「半顆」的高麗菜給小家庭的消費者，但還是建議大家買一整顆回家料理較為妥當。如果炒高麗菜之後還吃不完，就把剩下的高麗菜用一點小技巧，變成可以耐久儲存的泡菜，分成兩、三天吃完，不僅餐桌上多了變化，也會讓孩子更愛吃青菜。

高麗菜變成泡菜的方法很多，韓式的作法比較複雜，川味也需要較多的食材，為了讓家庭主婦更輕鬆，現在就來示範臺式「香油高麗泡菜」的料理法。



食材：

- 1、高麗菜 1/2顆
- 2、辣椒(增色用) 1條
- 3、白砂糖 2大匙
- 4、香油(白麻油) 1大匙
- 5、糯米醋 3大匙
- 6、冷開水 1200c.c.

作法：

- 1、先將高麗菜一葉、一葉撥下，並去除發黃的菜葉。
- 2、將高麗菜葉較粗、口感不佳的葉梗，用剪刀以「三角」方式剪除，保留菜葉較嫩的部位。
- 3、高麗菜葉用手分撕成大小適中的尺寸。
- 4、辣椒滾刀切成細長條狀。
- 5、用鍋子將水燒開，保持滾水狀態備用。
- 6、高麗菜下鍋，至再次水滾後撈起。
- 7、淋上冷開水降溫後，用另一個鍋子盛起。
- 8、將所有調味料和高麗菜充分攪拌後即完成。



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。

花現 春天

台北花市嫩綠嫣紅的流行櫥窗

不少民眾來到內湖大賣場購物，總不經意地發現一旁的台北花市，每天上午也是人聲鼎沸，除了來自大臺北地區的花店來此批貨，也有許多消費者全家大小扶老攜幼，一同沉浸在花海的世界中。去年3月剛搬家的台北花市，緊鄰內湖COSTCO和燦坤，A、B兩個現代化的場館，共分為資材、鮮花、盆花等三大區域，286個花卉攤位，結合美食、休閒和教育功能，成為全臺最大的花卉賣場。春天除了上陽明山賞花，來台北花市也是不錯的選擇，不但可以欣賞臺灣各式各樣的花卉，還能直接帶回家，妝點家中嫩綠嫣紅的自然氣息。

◎文／靜慈 ◎圖／吳博晏



連芭蕉也能擔任稱職的葉材



空氣鳳梨是近來最受消費者喜愛的小盆栽之一

走在花卉流行尖端

內行看門道、外行看熱鬧，來逛台北花市可以大概先了解花市A、B兩棟的業者分配位置，其中A棟的一樓是163攤的鮮花切花區，二樓是37攤的資材區，至於B棟一樓則全部都是盆花區，B棟二樓為不開放的業者盆花卸貨區，裡面有各業者進貨的蘭花暫置區。A、B兩棟之間還有一座空橋連結，這裡還是許多婚紗業者和電視劇的取景場地。

喜歡花藝的民眾，如果想知道臺灣花卉的流行趨勢，以及購買新品種花卉，到台北花市就對了，臺灣使用大量花卉的節日，例如春節、情人節、清明節、中元節…等，假日前約1個月時間，台北花市就會有應景的鮮花、盆花和資材上市，其中來自全臺各地農友們，也紛紛開發新品種花卉，因此消費者只要一段時間沒來花市，就會發現又有一些新品花卉迎客，令人十分驚喜。

早年花市的花種不多，也多以實用為主，最常見的菊花，以往就是白、黃、紅三種顏色，現在菊花除了花藝老師或者殯葬花圈花籃較常使用外，大多已被其他菊花如波斯菊、非洲菊取代，至於三、四月消費者喜愛的海芋，從早年單一顏色到現在的五顏六色，包括粉紅海芋、星點葉黃花海芋、星點葉黃金花海芋、黃金海芋、星點葉白花海芋、香水海芋等，讓人看得眼花撩亂。

因應節日，應景的資材也是不斷演進，現在在花市隨時都能找到搭配花材的資材，從簡單的塑膠盆，綁在花卉上的裝飾品，或者各樣花器，到最新流行的編藤花籃，和花卉搭配成視覺上的絕佳美感。



看到這麼多鮮花，
令人心情愉悅



近幾年海芋已有多種顏色上市，
不再只是較常見的白色品種

切花，逛出好心情

台北花市A棟一樓的切花區，是全臺最大的切花業者聚集地，這裡共有163個鮮花切花批發攤位，除了批發的花店業者、插花花藝老師會前來採購外，這裡也是一般消費者買花的好去處。如果仔細觀察，雖然業者們批發零售的花卉品種大同小異，但其實還是有許多差異特色。有的店家以專賣單一種花卉為主，例如深獲一般民眾喜愛的百合，就有好幾家各式品種的專賣店，還有專售玫瑰花、桔梗花、火鶴的知名店家，不僅規模很大、各式品種都有但記得這裡的鮮花都是整束販售，沒有零賣。



棉花也是搭配鮮花的好配角



除了一般常見的花卉，想了解臺灣鮮花市場的花卉變化，來到切花區就對了，農友們絞盡腦汁新配種的花卉在此爭奇鬥艷，比美麗也比新鮮。各種花卉也不斷演變出許多新色彩。例如深得女孩子們喜愛的桔梗花就有多達十幾種花色。來逛切花區不僅是買花，也買知識，老闆們也很開心和消費者分享花卉知識。



在「排骨」花藝資材店除了買花，還會感受到老闆一家人服務客人的開心笑容

花卉區除了鮮花，還有一種葉材專門店，就是專賣販售和鮮花搭配的葉材，有些是乾燥花，有些是蕨類，有些是樹枝或大葉片，如扁柏、櫻花、尤加利葉、武竹、山歸來、星點木、銀龍柳...等，這些葉材有些是臺灣本地生產，有些則來自進口。年前很有話題性的落羽松這裡也有。老闆們說，有的葉材類會自行長根，可以移到盆栽，但大部分的葉材還是有一定的壽命必須更換。除了一般消費者，最愛來逛葉材的主力是花藝老師。

逛完切花區後，若還無法決定買什麼花，可請教各花店老闆，不論是送禮、自用，或者想了解各種花卉代表的語言，還是想搭配出色的花束，都能得到很好的解答和服務。



在花市可以買到各式各樣的葉材來搭配鮮花



這個季節較少見的山歸來，在巧匠花材店可以買到



切花區還有花店專門為客人量身訂做花束和花盆



花市A棟有琳瑯滿目的資材可供搭配鮮花用



資材，搭配出色風格

在A館2樓的資材區，雖然只有37個攤位，但這裡卻是臺灣花藝經典資材的集中市場，從最平價的塑膠花盆，到一具好幾萬元的銅製日本進口花器通通都有，還有造型栩栩如生搭配鮮花、盆花用的塑膠水果、陶瓷器、玻璃器皿等，至於想增添喜氣，資材區裡琳瑯滿目的節慶吊飾、財神爺寶寶，都能讓花卉展現不同的迷人風格。



素燒瓷器是花藝老師們愛用的器材



資材區的陶瓷器有來自鶯歌老街，也有出自陶藝名家之手，素燒作品一看到就令人心曠神怡，搭配鮮花更能呈現優雅風情。如果想找平價的手拉坯這裡也有，顏色對了就能和花材表現居家好氣場。許多花藝老師總免不了會使用一些裝飾品來襯托花藝情境，這時小陶器人物、塑膠水果就派上用場了，令人會心一笑、發噱、放鬆心情的裝扮，都能為花藝加分。



花盆上放上這種可愛的陶瓷小人，更能增添趣味



花市B棟的盆花區，以蝴蝶蘭為大宗



想送花禮，可委請老師們代為準備



蝴蝶蘭有各種顏色，是公司行號開幕誌慶送禮好選擇



盆花，送禮自用兩相宜

如果您需要經常送禮給客戶的話，那麼台北市花市B棟的盆花區業者的名片，您可得多留幾張。盆花區的盆花不僅種類繁多，這裡更是送禮花卉的大本營。最多種類的是臺灣之光的「蘭花」，想找各類品種的蘭花，來這裡看就對了，最常見的蝴蝶蘭，在此就有好幾種顏色，另外拖鞋蘭、石斛蘭、文心蘭、嘉多利亞蘭…等也能找到，連很夯的虎頭蘭都有。

盆花區的老闆們多半都擁有一身花藝好本領，蘭花從塑膠盆中取出，沒幾分鐘就能在美麗的花器中，變身成裝飾得十分出色的蝴蝶蘭盆花，蘭花花期長，掛上祝賀語就是贈送好朋友、客戶的心意好禮。現在居家最流行的空氣鳳梨，在此也能找到數十種品種，不須澆水的特性，還可吸收家裡的灰塵和髒空氣，是玩盆栽的行家們超夯的收集。

除了蘭花外，仙人掌等多肉植物、桌上型小盆栽和開運竹，也是盆花區的大熱門，透過老闆們的巧手雕塑，每一盆盆栽迷人又可愛。老闆們說：「春天只能到郊外賞花嗎？我們直接幫您把花搬回來。」



開運竹也是送禮的首選之一

DATA

地址：臺北市內湖區新湖三路28號(A館)、36號(B館)
電話：2790-9729 | 營業：04:00-12:00

花開三月、溫馨送禮

花獻感動的314白色情人節

浪漫的214西洋情人節剛過，馬上來臨的重要節日，是溫馨回饋的東洋314白色情人節，在百花盛開的3月春天時節，314白色情人節啟動了情人們一整年的甜蜜與期待。來到大賣場林立的台北花市，一片花海令人感受春天的喜悅，花市內的攤位，擺滿了熱銷上市的白色情人節應景花卉，包括洋桔梗、百合、玫瑰、海芋、火鶴…等，透過花卉傳遞情人們心中滿載的情意，特別是符合東洋白粉淺色調的洋桔梗主題花卉，在攤位上最為搶手，深獲人們的喜愛。

◎圖、文／台北花市企劃課



(上圖)花色多樣、花形亮麗的非洲菊
(下圖)淺色系的白、粉色玫瑰花
(左圖)顏色豐富多樣的洋桔梗

浪漫花禮、觸動你心

提到314白色情人節，有別於來自西方的節日，它是日本東瀛屬於情人回禮的日子；近幾年在臺灣已成流行，是情人花卉饋贈的重點節日之一。不論是男送女、或是女送男，只要接到花禮，這一份感動，相信會永久的留藏在心中！不送花似乎有點落伍了！所以，情人們別忘了送束花，讓彼此分享一下溫情回饋的白色情人節！

淺色系的白、粉色洋桔梗



春天百花爭鳴，代表愛情的「玫瑰花」正當紅，但選擇上則多偏向柔情色系，像粉色的黛安娜、橙色的新香檳、白色的翡翠白…等，就是要讓對方感受到你的溫柔。

但具有「真愛永恆」涵意、花型浪漫優雅、花色兼具有白色314輕柔色系的「洋桔梗」，更是不諱多讓，買氣毫不遜色於玫瑰花，也特別適合代表314的回贈花禮，又能與玫瑰做出差異性的選擇。其中洋桔梗多款暢銷品種，包括白綠色系的順風、紫色系的羅西娜、粉色系的艾瑞娜…等，都是炙手可熱的熱門搶購花卉。

春天花卉美不勝收

春天的季節裡，還有一款屬季節性生產，能夠散發出無限魅力的白色「海芋」，花語是「熱心」，花形呈現出圓形螺旋的長桶杯狀，線條非常柔美，最能傳遞情人之間直接又濃烈的情意。此外，春天花卉品種繁多美不勝收，各式鮮切花、盆栽花卉大量上市供貨，包括純潔高雅的「百合」、熱情如火的「火鶴」、少女之花的小白花「瑪格麗特」、開心喜悅的「非洲菊」…等，都是非常應景，也都是台北花市當季大量供貨上市的熱銷花卉商品。走一趟台北花市，相信一定可以很快為情人準備好一份最具深情愛意的314白色情人節回贈花禮。



散發出無限魅力的白色海芋

台北花市

DATA 地址：臺北市內湖區新湖三路28號(A館)、36號(B館) | 電話：2790-9729分機510台
台北花市企劃課 | 營業：04:00-12:00 | 網址：www.tflower.com.tw | 交通：公車：63、204、518、552、小2、藍7、藍26(新湖三路口-台北花市下車)。火車：松山火車站(西出口)轉搭63、204、518、藍7公車。捷運：板南線(市政府站2號出口)轉乘552、小2、藍7、藍26，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。