

2015臺北傳統市場節

Taipei Traditional Market Festival

3/18
|
6/30



在地好厝邊
尋味好所在

「市市大集保平安」趣味集章活動

想要收集各傳統市場最具代表性、最獨特的紀念印章嗎？

活動辦法及蓋章處詳見內頁

「心市場」攝影比賽

捕捉最為純樸的真情流露，看見傳統市場最道地的美！

市場小學堂

叫我市場小天才，市場知識懂多少？

菜市場名星大募集

你的名字有食材諧音嗎？

不要懷疑，菜名之星就是你！

好吃好玩
拿好康
不容錯過！

臺北市市場處 Add: 臺北市中正區羅斯福路一段8號3樓 Tel: 02-2341-6241 分機2804 <http://www.tcmn.taipei.gov.tw> GPN: 2009701841 | ISSN: 1995-7513 定價: 18元

TAIPEI

市集快訊

玩味商圈

2015/04 April
臺北市市場處出版 每月出刊



市集星亮點

海鮮達人陳怡文帶路
永樂市場吃出老市場新古味



臺北市政府產業發展局
Department of Economic Development, Taipei City Government



臺北市市場處
Taipei City Market Administration Office

臺北市公有零售市場攤商權益聯合促進會暨各公有零售市(商)場自治會

廣告



市集快訊

玩味商圈

TAIPEI 104年3月31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、蔡美鳳、陳冠宇、洪國琮
呂美霖、李玟璟、尤漢翔、馮茂紘

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31日

期別—104年4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 April 行·事·曆

市集星亮點

- 04 海鮮達人陳怡文帶路
永樂市場吃出老市場新古味

今晚吃什麼

- 12 景美市場阿華熱炒 獨家沙茶和火候技術的融合
35年老店景美豆花 有機黃豆迷人的香醇濃郁

吃出節氣好運來

- 16 木新市場採買當令魚鮮蔬果
體質寒熱與食材搭配 養生可事半功倍

小資女的料理點子

- 20 香菇雞湯、麻油蒜香麵線
吳芮甄花300元示範兩道簡單料理

商圈小確幸

- 26 春遊臺大公館商圈
跟隨青春地圖 享受書香、文創、美食趣味

菜市場是我家廚房

- 36 河蚬

妝點花樣生活

- 40 清明時節花紛紛
清明祭拜新選擇!! 清新、莊嚴、思意濃

特別企劃

- 42 2015臺北傳統市場節

2015臺北傳統市場節很好玩

臺北傳統市場節，向來是消費者們期待的年度大活動，今年自3月22日開始，每個周六日都有各市場的分場活動，而4月25、26日兩天在花博公園圓山廣場的主場活動，有傳統市場生鮮美食樂園，好吃好玩拿好康，來參加就能一次享受市場裡的經典名攤的優質產品。而每一年深受大家矚目的「天下第一攤」票選活動，也需要您的神聖一票，為心目中最棒的名攤加油。

時序進入廿四節氣的「清明」和「穀雨」，台北花市針對清明除了推出各種應景花卉，如黃菊花、文心蘭、劍蘭、百合、非洲菊等，「市集星亮點」也由永樂市場的海鮮達人陳怡文帶路品嚐市場裡兩大「潤餅皮」的製作高手六利商店和林良號，不同尺寸、不同調製方法，但味道各擅勝場。另外知名命理老師黃逢逸也分享這個時節的養生食材，上菜市場時不妨多採購。

「商圈小確幸」本期帶大家春遊臺大公館商圈，跟隨青春地圖享受書香、文創、美食趣味，這處臺北城南最大商圈人文薈萃、商業熱絡，夏天還有孩子們的戲水嬉笑聲，還有寶藏巖國際藝術村的文創藝術，來此必看。最後到水源市場嚐嚐各美食攤老闆們過人的手藝，讓遊程畫下最圓滿的句點。

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 April



MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		01 ^{2/13}	02 ^{2/14}	03 ^{2/15} ★十五拜拜 ★九天玄女娘娘聖誕	04 ^{2/16} ★兒童節 ★寶藏巖國際藝術村登小樓新詩聯展：開幕茶會、莊源鎮新詩發表會、顏艾琳的文學餐桌盛宴	05 ^{2/17} 清明 ★清明節
06 ^{2/18}	07 ^{2/19} ★觀世音菩薩佛誕	08 ^{2/20}	09 ^{2/21} ★普賢菩薩佛誕	10 ^{2/22}	11 ^{2/23} ★2015 臺北傳統市場節分場活動：士林市場 ★寶藏巖國際藝術村登小樓新詩聯展：徐大新詩「一葉露珠」展演	12 ^{2/24} ★寶藏巖國際藝術村登小樓新詩聯展：李曼聿新詩發表會 ★寶藏巖實村柑仔店免費手工家事皂體驗製作(4/11、4/12 兩天)
13 ^{2/25}	14 ^{2/26}	15 ^{2/27}	16 ^{2/28}	17 ^{2/29}	18 ^{2/30} ★2015 臺北傳統市場節分場活動：北投市場	19 ^{3/1} ★2015 臺北傳統市場節分場活動：大直市場 ★初一拜拜
20 ^{3/2} 穀雨	21 ^{3/3} ★玄天上帝萬壽	22 ^{3/4}	23 ^{3/5}	24 ^{3/6} ★濟公活佛成道	25 ^{3/7} ★2015 臺北傳統市場節主場活動：花博公園 ★寶藏巖國際藝術村登小樓新詩聯展：方飛白新書發表會、趙雪芹唐詩吟唱、迴紋針肚皮舞	26 ^{3/8} ★2015 臺北傳統市場節主場活動：花博公園
27 ^{3/9}	28 ^{3/10}	29 ^{3/11}	30 ^{3/12}			

- ◆四月盛產水果
 - 木瓜·甜瓜·蓮霧
 - 芭樂·棗子·楊桃
 - 芒果·葡萄·鳳梨
 - 香蕉·枇杷·檸檬
 - 西瓜·釋迦·椰子
 - 茂谷柑·洋香瓜
 - 小番茄·草莓
 - 葡萄柚(紅肉)
- ◆四月盛產蔬菜
 - 苦瓜·蘆筍·山蘇
 - 絲瓜·扁蒲·菠菜
 - 冬瓜·菜豆·嫩薑
 - 空心菜·地瓜葉
 - 花胡瓜·龍鬚菜
 - 萵菜·茭白筍
 - 竹筍
- ◆四月盛產漁產
 - 白帶魚·金線魚
 - 馬頭魚·午仔魚
 - 斑節蝦·黑豬哥
 - 吳郭魚·鮮魷魚
 - 虱目魚·大頭鱸
 - 旗魚·正鯉·草魚
 - 飛魚·草蝦·黑鯛
 - 赤鯨·劍蝦·白蝦
 - 鯖魚·肉魚·蟹類
 - 鰻魚·嘉鱧·紅魷
 - 鮪魚·油魚·鰱魚
 - 香魚



丸隆 生魚行

陳怡文和老闆娘母女倆，是做生意、服務客人的好搭檔

海鮮達人陳怡文帶路

永樂市場吃出老市場新古味

自從永樂市場重新整修完成後，許多老饕和觀光客都會發現一家門庭若市的「立吞」丸隆生魚行，有位吸睛正妹忙進忙出地招呼客人，她就是丸隆第二代女主人陳怡文，還有許多外國觀光客來到迪化街，拿著介紹推薦的雜誌，指名要來丸隆一嚐生魚片的美味。陳怡文說，丸隆原本以經營魚貨起家，「立吞」是無心插柳的結果，但還是非常感謝大家的支持。



◎文／靜慈 ◎圖／吳博晏

原本就以高品質海鮮聞名的「丸隆生魚行」，是永樂市場裡的老攤子，第一代的陳老闆已經賣魚半個世紀，主要經營方式為大臺北知名的飯店、餐廳配送新鮮魚貨，反而較少零售，因此以前來到永樂市場，大概上午10點陳老闆配送完魚貨後，就會打烊回家休息，晚一點來的客人還以為這攤是「空攤」。後來永樂市場變裝完成，陳老闆心想新鮮的魚貨也應該可以和一般消費者分享，於是「立吞」的念頭興起，跟著永樂市場一起重新開幕，短短兩、三個月就吸引老饕們大力推薦。

丸隆第二代陳怡文說，比起「立吞」和飯店餐廳的魚貨批發，她還是比較喜歡後者的工作，雖然每天她必須親自送貨、填寫訂單，每個月還要負責投標各飯店採購部門的標案，但因為走在第一線，她更能了解飯店、餐廳客戶的需求，也能親眼見識到飯店大廚們將自家的魚貨，透過精采的手藝變成一道道經典料理。「因為自己也常常看這些過人廚藝，所以也養成愛吃美食的習慣囉。」陳怡文笑說。

協助父親經營魚攤已經超過10年經驗的陳怡文，對各種魚貨的來源、品質、產地通通瞭若指掌，她說鮭魚要好吃要從挪威進口，海鱸則是澎湖的，而鮪魚、旗魚則多為東港或臺東成功，其他的就要看臺灣各港口的季節和漁產來挑選。因為陳怡文海鮮產品的豐富知識已經成為大廚們最好的靠山，因此許多飯店餐廳一旦和丸隆配合後，就不會再換別家供應商。

丸隆的「立吞」平價日本料理，因為魚貨都是自家的上等貨，一開幕就已造成風潮，不論綜合生魚片、握壽司…等，都深得老饕喜愛與推崇。陳老闆說，還好有怡文來幫忙，飯店和餐廳的客戶交給她很令人放心，而且也把立吞消費者照顧得很好。原本大學就學企管的她，把所學應用在海鮮批發經營的管理，她說，能幫家裡真的很高興。



丸隆生魚行的香魚、鮑魚和明蝦，是最受老饕歡迎的「三寶」

地址：臺北市大同區迪化街一段21號(永樂市場1418號攤)
電話：2556-5276 | 營業：10:00-15:00(週一休)

甜蜜蜜 水果行

位於永樂市場一樓的甜蜜蜜水果行，就是大名鼎鼎的「友利號」，這家已經有上百年歷史的老攤，從以前賣雜貨，到現在專賣高檔的進口水果禮盒，一旁還有各式各樣的蔬菜，是大稻埕當地民眾買菜、買水果的好去處。老闆娘和陳怡文是好朋友，一看到陳怡文來推薦甜蜜蜜水果就笑得合不攏嘴。陳怡文說，她特別喜歡老闆娘透明冰箱裡的各種進口水果，特別是現在最好吃的連續43年稱霸日本的栃木縣草莓、還有日本青森蘋果、日本金桔禮盒等，在這兒都能買到。



老闆娘總是笑臉迎客，讓大家感受到水果的好品質



陳怡文大力推薦甜蜜蜜的高品質蔬菜水果



老闆娘隨著季節挑選最高品質的水果饗客，也有許多臺灣在地的當令平價水果，包括香蕉、葡萄、蓮霧等都讓人看得垂涎。

陳怡文說，老闆娘把攤子整理得很乾淨，高級水果就用透明玻璃冰箱冰著。千萬別小看這攤子小小的，來買的客人有不少是附近藥材批發商或店家主人，因此水果如果不新鮮可是很難在市場立足的。

地址：臺北市大同區迪化街一段21號(永樂市場1401攤)
電話：2559-5176或0933-865-834 | 營業：07:00-17:00(週一休，遇節日不休)

阿濱基隆 海產專賣

古人說：「同行相忌。」但這句話無法用在陳怡文身上，採訪這天陳怡文突然提出要求，她說除了丸隆，永樂市場還有一家很不錯的海鮮攤「阿濱」，她想推薦給讀者。她說，阿濱是市場裡的老攤了，老闆娘總是笑臉迎人，而且魚貨大多由基隆岙仔頂而來，現在第二代接手一起經營，想吃基隆新鮮海產的消費者不必親自跑到基隆，來永樂市場買就可以了。



阿濱最令人印象深刻的，就是一旁禮品區黃澄澄的烏魚子，這些烏魚子都是上等好貨，還深得遊客喜愛，有些遊客一來就買好幾盒回家送人，連外國遊客也喜歡這裡的烏魚子美味。

各種魚貨新鮮整齊地擺放在攤子前，老闆還賣各種丸子類、火鍋料，每年年節期間，阿濱還提供限量的頂級美味燉雞料理，有各種湯頭可選擇，想嚐鮮、吃古早味來這兒找就對了，老闆娘的烏魚子還有炭烤口味喔。



看到沒？這麼大的馬頭魚



阿濱的新鮮魚貨都是來自基隆岙仔頂漁港

地址：臺北市大同區迪化街一段21號(永樂市場1424攤位)
電話：2559-8477或0920-556-840 | 營業：08:30-18:00(週一休)

六利商店

時序節氣將進入清明，清明節當天吃潤餅是傳統習俗，陳怡文說，大臺北的傳統市場裡，潤餅皮做得最好的老攤，其中兩家就在永樂市場裡，更難得的是這兩家老攤平常就一直在製作潤餅皮，供給餐廳飯店和一般消費者，有別於其他的攤位是應景清明節才做潤餅皮，職業和業餘的比較，當然口感上就差很多。



六利的潤餅皮真材實料，有口皆碑

陳怡文強調，在丸隆後面的六利商店，是臺北市屬一屬二的知名潤餅皮攤，這家老店也是第二代經營，因為老闆製作的潤餅皮真的太好吃了，因此在民國100年榮獲臺北市文化局在陽明山林語堂故居所舉辦的春天潤餅節中，擔任菜色的包材主角，廚師們指定以「六利」的潤餅皮為材料，經過新聞曝光，讓六利商店的潤餅皮聲名大噪。

其實老闆製作潤餅皮只使用高筋麵粉和鹽水兩種原料，就能調和出完美的比例，加上煎臺溫度適中和老師傅的經驗，每一張潤餅皮都做得非常的Q軟、彈性十足有張力，不用包覆食材，光吃潤餅皮就讓人回味無窮。陳怡文說，老闆每天上午在攤子前製作潤餅皮的畫面，經常在雜誌上曝光，很多遊客都喜歡來看他一手揉著麵糊、輕輕抹在煎臺上，再從煎臺上拿起來的流暢動作，說著說著，陳怡文也童心未泯的玩了一手。

地址：臺北市大同區迪化街一段21號(永樂市場1409號攤)
電話：2559-2473 | 營業：08:00-12:00(週一休)

千金雞鴨鵝

到永樂市場除了吃海鮮、買水果、香腸，還有一樣來此必買的熟食，就是大名鼎鼎的「千金雞鴨鵝」老店的口碑雞肉，這家卅幾年的老攤，老闆娘以一手獨家秘方的燒雞手法，將甘蔗雞料理得讓行家們極力推薦，還有許多外地的客人也指名「千金」的燒雞好吃到值得用「千金」來買。



令人垂涎的滷味也是熱賣的人氣美食

千金雞鴨鵝的甘蔗雞，連陳怡文都很愛吃



老闆娘的攤子上以雞肉熟食為主力，種類包括鹹水雞、甘蔗雞、太監雞、珍珠雞、土雞，還有鵝肉、鴨肉也賣得很好。老闆娘說，熟食的雞肉料理祕訣就在雞肉本身要新鮮，加上簡單料理就能吃出雞肉本身的鮮甜，不須太多加工即可呈現極美的豐腴滋味。



許多老客人都對甘蔗雞、鹹水雞讚不絕口，連陳怡文也超喜歡吃這裡的甘蔗雞。她說，除了雞肉之外，千金的滷味也非常好吃，常常有很多內行人來這兒都熟門路地買豬頭皮、豆干、蹄筋等美食，這些也都是下酒好菜。老闆娘說，滷味的製法完全循古法，就是只用醬油、冰糖、鹽、米酒等配料，充分滷透就是人間美味了。

地址：臺北市迪化街一段21號(永樂市場1507號攤)
電話：2556-5652 | 營業：08:00-18:00(週一休)

林良號

同樣也經常是新聞美食節目採訪常客的林良號，也是大臺北地區知名的潤餅皮名店，麵粉用得很高級，調和鹽水的比例出色，因此每張餅皮都非常Q軟而很有張力，包餡時不但能包得多，也不會一拉即破，為了方便一般消費者食用、包食材，老闆娘還特別將餅皮做得比較小一點，但其實買潤餅皮是秤重量，大張、小張完全要看個人使用的習慣。



林良號的潤餅皮品質絕佳，深得消費者一致推崇

林良號的潤餅美味聲名遠播，連許多餐廳飯店也會來採購，還有不少遊客都會靜靜地站在攤子前，看著老闆娘熟練地製作一張張令人垂涎的潤餅皮。陳怡文說，潤餅皮熟不熟需要豐富的經驗判斷，才不會拿起來之後因為不熟而失敗，但太熟又會影響口感。「我很慶幸能和市場裡這些老前輩一起工作，因為他們的手藝都可稱之為『國寶級』了。」

陳怡文喜歡林良號小巧可愛的小尺寸潤餅皮，她表示，其實潤餅皮不一定要包傳統的春捲食材，也可以在家料理一些小菜，然後用潤餅皮包起來吃，會發現這種殊妙口感回味無窮喔！



地址：臺北市大同區迪化街一段21號(永樂市場1506攤)
電話：2558-3562 | 營業：08:00-13:00(週一休)

同益肉店

永樂市場的豬肉攤每攤都頗具名氣，其中陳怡文特別推薦「同益」的豬肉，因為這家老店的豬肉品質看得見，不只每天有屠宰證明，老闆娘還貼心地為客人分切好每個部位，老客人都知道先打電話來預訂，雖然攤子前客人感覺人數不多，但其老闆娘剉豬肉的手從沒停過，這些分切的肉品，都是要外送給住在附近的客人。



年節送禮記得來買好吃的香腸喔

地址：臺北市迪化街一段21號(永樂市場1505號攤)
電話：2559-7432 | 營業：06:00-18:00(週一休)

同益的老闆娘有「永樂市場之花」的封號



卅幾年來信譽卓著，同益肉店每天由屠宰場供應新鮮現宰豬肉，品質有口皆碑，為了服務老饕，老闆娘還有獨門秘技的手工香腸、大香腸都是客人必買的最佳伴手禮，特別是香腸的口感香濃郁，或煎或烤都十分美味。



景美市場阿華熱炒

獨家沙茶和火候技術的融合

◎文／賴品一 ◎圖／張璋文

說到夜市好吃的炒麵，許多人總把眼光放在知名觀光夜市裡，電視美食節目和報章雜誌報導過的名攤，不過許多隱藏於小夜市的老攤，也往往令行家驚艷。位於景美街上的景美市場，白天有許多賣生鮮蔬果的老攤子，一到晚上就化身成美食名攤，其中一家「阿華熱炒」的炒麵，雖然沒有很多媒體青睞，卻有很多「未來媒體人」的極佳口碑，因為阿華的炒麵，不僅夜市旁世新大學的學生們讚不絕口，連遠一點的政大學生也慕名而來，他們都是為了便宜又好吃的炒麵，直誇這外面吃不到的美味，一定要來嚐嚐。

已經在景美市場賣炒麵超過30年的「阿華熱炒」，蘇老闆娘以一手炒麵的好功夫，加上非常便宜的「學生價格」，許多學生都感受到老闆娘的貼心。她說，夜市雖然是吃粗飽的地方，但多用一點就能讓便宜的食物也變得很美味。這裡的主食是牛、羊、豬肉、豬肝和海鮮組成的各式炒麵、炒飯、炒米粉，飯類中還有一樣鹹魚雞丁炒飯更是膾炙人口。許多挑嘴的客人來此一試成主顧，還直說老闆娘把肉類、海鮮和麵食能搭配得如此好吃，食材新鮮、火候技術和配料都缺一不可。



30年歷史的阿華熱炒現已由第二代接手

阿華的炒麵美味遠近馳名



老闆娘這幾年因為身體不適，攤子上已大多由第二代接手，但是炒麵的功夫在老闆娘緊迫盯人的要求下，都有得到她的真傳。她說，炒麵、炒米粉要好吃，除了食材要新鮮，配料也不使用「次級品」，雖然大的一份才70元，但空心菜一大把、一大把的放入一起快炒，光看到新鮮蔬菜、肉類主食和麵食一起在大火中快炒，就不禁讓人口水直流。

阿華熱炒掌握食材的鮮度和快炒的火候控制，最後一個重點就是醬料和配料的搭配。老闆娘透露，許多人覺得炒麵怎麼那麼香，其實重點是醬料的主角之一「沙茶」的運用。一般小吃店家多半使用知名大品牌，或大批發的桶裝沙茶，但是阿華熱炒的沙茶則是「重金」向一位高齡八、九十歲的沙茶醬老師傅訂購的，光是成本就比知名的「牛頭牌」還貴上一倍。就是如此不惜成本的作法，也讓阿華熱炒客人如織。

DATA

地址：臺北市文山區景美街13號景美市場口
營業：16:00-01:00(不定期休)



35年老店景美豆花 有機黃豆迷人的香醇濃郁

◎文／賴品一 ◎圖／張璋文

同樣位於景美市場有35年老歷史的「景美豆花」，這個響亮的店名幾乎和景美的甜品美食畫上等號，小小的攤子上除了香濃馥郁的豆花，還有十幾種搭配豆花的配料，淋上一匙二砂糖水和碎冰在豆花上，用湯匙輕輕撈起一口品嚐，豆花的香濃滋味讓齒頰留香，美妙的口感令人心花怒放。

景美豆花創立於民國67年，當時第一代鐘老闆習得製作豆花的技術，選用有機天然黃豆，使用傳統的煮豆漿方法，讓黃豆豆頭產生一點焦香味，然後轉化成豆花，就是這種類似深坑、石碇的豆花作法，讓豆花美味名聲傳千里，雖然歷經35年演進，現在煮配料改成用高壓鍋，加快製程但口感依然不變，不論搭配芋頭、芋圓、紅豆、軟花生…，味道都是如此奧妙。

第二代鐘老闆說，早年他也是媒體人，原本在出版社工作，後來因為父親年紀大了，店裡也需要人照顧，於是回家接棒。他強調，豆花之所以能呈現那麼軟嫩的口感，主要在於磨好黃豆煮成豆漿時，豆漿的濃度比例一定要抓得剛剛好，太淡、太濃都不對，而這需要經驗的累積才行。

景美豆花有多種配料搭配香醇濃郁的豆花



店裡除了主角「豆花」之外，配角紅豆、花生、芋頭、芋圓等食材，鐘老闆也會親自挑選來源。他表示，雖然大家都覺得大甲芋頭很好吃，但試過這麼多產地的芋頭，他覺得苗栗的芋頭也不輸大甲芋頭，而且煮完之後香氣濃郁、口感Q軟，和豆花能搭配出更棒的口感。至於紅豆的軟嫩則需要靠高壓鍋來幫忙比較快，豆子則選取高品質的紅豆，這樣煮出來的紅豆才會有滿滿的香氣，也更好吃。

景美豆花一年四季都有川流不息的客

人，不論夏天、冬天都有加冰服務，老闆的糖水還是古早味的二砂熬煮，香濃又不膩的甜味，和碎冰搭得巧妙，宛似小時候坐在冰店前長板凳吃剉冰的幸福。而冬天還有加花生湯的熱豆花服務，豆花和花生湯一起入口，好吃得沒話說。



豆花加碎冰是夏天最棒的甜品享受

DATA

地址：臺北市文山區景美街13號景美市場口
營業：16:00-24:00(不定期休)

木新市場採買當令魚鮮蔬果 體質寒熱與食材搭配 養生可事半功倍

◎文／黃逢逸

轉眼間又到了4月清明連續假期，這一天許多民眾家中都會準備豐富的牲禮、祭品和水果，到先人的墳前或納骨塔祭拜先人。4月雖然氣候仍然變化大，但可依照個人體質到菜市場採買適合的食材，料理成拜拜用的祭品，回家後還可自行調配成養生菜色。這幾天剛到木新市場採買鮮魚和菠菜，這裡的魚販和菜販都頗具水準，還有專售有機的蔬果攤，值得清明假日來採買逛逛。

清明時節的氣候，剛好和人體的舒適度完全吻合，郊外呈現生機勃勃的景象，非常適合出外郊遊踏青，以前人們會趁著春遊踏青，到祖先墳墓前祭祀，並且清理環境，也就是所謂的「掃墓」，在今年的大運裡，每個人至今都還處於劇烈變化中，其實大運已經悄悄準備往上走了，趁現在清明掃墓的節氣中，讓自己心理的陰霾全部掃走。

在祭墓或踏青時，記得折幾枝柳枝帶回家插在門楣上，「清明不戴柳，紅顏成皓首」，「清明不戴柳，死後變黃狗」，說明柳枝具有辟邪功用。清明是傳統鬼節之一，為了防止無形能量的干擾，可在柳枝發芽的時節戴柳條辟邪。



清明

04/05-04/19 · 農曆02/17-03/01

清明日吹南風主豐年，要讓自己有豐收的一年，從現在起不論有多少阻礙都要勇往直前，碰到任何事都努力以赴，不怕進步少，只怕原地踏步，在打拚的同時要注意身體，人在季節轉換時容易生病感冒，尤其體質比較過敏的人，鼻子、皮膚容易發癢，同時心血管也要留意。

清明時期上木新市場採買食材，魚類中的梳齒、嘉鱸魚、沙魚以及白鯧、飛鳥正當時令，在木新市場中段幾個魚販攤子上都能買到這些常見魚種。臺灣4月是萬物欣榮生機蓬勃的季節，春季後期雖然不若初春人體生理新陳代謝活躍，氣候仍屬春雨綿綿，氣候多變，若平時體質不佳，可料理鮮魚養生。

適合春天後期多吃的蔬菜，包括小白菜、油菜、青椒、番茄等新鮮蔬菜，胡蘿蔔、菠菜、莧菜等黃綠色蔬菜，柑橘、檸檬等水果也很好。而想提高人體免疫功能，增強抗體，可多吃芝麻、花菜、蓮子、薏仁、花生、核桃等堅果類。過敏體質者此季節則須注意調養，寒性食物需少吃。以上的食材木新市場裡的菜販通通有，只是要多跑幾攤就是了。

記得，溫性水果如芒果、荔枝、桃子、龍眼、紅毛丹、水蜜桃、栗子、釋迦、椰子肉、金桔、烏梅、櫻桃、紅棗和李子，適合體質虛寒者食用。百香果、檸檬、芭樂、酪梨、鳳梨、葡萄、甘蔗、木瓜、橄欖、梅子和印度棗，適合一般體質的人。體質較偏熱的人，可食火龍果、水梨、蘋果、楊桃、山竹、葡萄柚、草莓和枇杷。

穀雨寒死虎母，雖然已過清明，仍然常有低溫冷鋒過境，令人冷得發抖。穀雨相逢初一頭，只憂人民疾病愁，穀雨若在月初，則占人民多疾病。今年的穀雨落在初二算是月初，要多注意流行性疾病，個人衛生習慣也要保持良好。從立春開始，氣候就呈現不穩定的狀況，一下子下起小雨，一下子又出大太陽，很容易讓人生病，但清明過後氣溫明顯會回溫，這時候的雨水對農作物是很重要的，所謂「雨生百穀」、「清明要明，穀雨要雨」，可見「穀雨」這個節氣對農民的重要性，不過今年是個旱災年，也要提醒大家節約用水的重要性，大家一起度過用水不便的時期。

穀雨

04/20-05/05 · 農曆03/02-03/17

暮春4月是油桐花盛開的季節，一直開到5月都有油桐花的蹤跡，茶農也在忙著採收新芽，現在是春茶的最佳時節，這時候的春茶是一年當中品質最好的。不妨泡上一壺好茶讓身心洗滌，趁著氣候宜人的時候出外觀賞盛開的油桐花，或是上陽明山欣賞滿山的花意，品嚐當地的美食，在夏天來臨前的春天最後階段，作一個完美的結束。

穀雨時期吃什麼食物最好？魚類有鮭魚、棘鬚魚、虱目魚，沙魚、烏鰪、白帶魚等，木新市場裡的魚攤應有盡有。而穀雨也是春季最後一個節氣，氣溫開始回升、雨量增多，人體的消化功能卻正處於旺盛時期，是身體補益的大好時機。針對氣候特點進行食療調養，可謂事半功倍。

這時是香椿上市時節，香椿醇香爽口營養價值高，故有「雨前香椿嫩如絲」之說。而春季養肝要抓緊時機調理肝血，最適宜養肝的是菠菜，可向木新市場的菜販多買一些。另外，春天容易缺乏維生素B2和維生素C，多吃黃豆芽就好。而胡蘿蔔、莧菜、青椒、敏豆、蔥、韭菜、枇杷、桃子、李子、蓮霧，香蕉也正當時令，可多食養生。



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》、《寶實命名事典》、《六神五行生肖姓名學》、《姓名學寶典》、《姓名學密碼-事業篇》等。

香菇雞湯、麻油蒜香麵線

吳芮甄花300元示範兩道簡單料理

◎圖／靜慈 ◎文／吳芮甄



最近拍攝電視台節目《南國小太陽》正進入「催淚」劇情，雖然有時得一拍就卅幾個小時不能睡覺，回到家直接累癱在沙發上，但想到可以和大家分享「小資女的料理點子」就很開心，因為小時候學到的手藝，沒想到現在可以派上用場，在臺北居大不易的環境，自己上菜市場買菜回家自己料理，不但可以省很多新臺幣，也不用擔心食品添加物等食安問題。這次為了準備「香菇雞湯」、「麻油蒜香麵線」兩道家常料理，決定帶大家到松山路上的永春市場逛逛。永春市場規模雖不大，但好幾個攤子都很有名，現在只要找到乾貨店、蔬菜攤、生麵攤和雞肉攤就能把這兩道菜的食材準備好。

永春市場：臺北市信義區松山路294號

香菇雞湯其實是一般家庭主婦最容易料理的營養湯品，因此只要備好食材，通通放到電鍋內，把開關往下按，過不久就等著喝香濃四溢的雞湯。不過加在湯裡的補品和香菇，可不能隨便亂買，還是到菜市場或中藥店找熟識的攤商比較好。至於麻油蒜香麵線挑戰性也不高，準備好蒜頭、油蔥、麵線和麻油就行了。這兩道菜的食材在永春市場裡通通有喔。



至大甲臺東雞商買雞腿肉

香菇雞湯的雞肉通常大家都使用土雞腿，印象中小時候母親也都是用雞腿來給孩子補身體。在永春市場我看到一家很不錯的鮮雞專賣店「大甲臺東雞商」，這家雞肉攤之所以吸睛，是因為林老闆把攤子弄得很整齊、乾淨，攤子前就一個大大的冷凍櫥窗，他說夏天天氣熱，為了衛生他的冷凍櫃下面有空調，上面還可以加個玻璃蓋子「這樣客人看了會更想買。我在這兒買了兩隻大土雞腿，總共180元，分量可供兩個人一餐食用。林老闆說，他的雞肉都是從臺東直送，到環南家禽市場屠宰後送到永春市場再分切賣給客人，新鮮的配送流程，保持了雞肉的鮮美味道。對了，未免自己事後回家剁雞肉的困擾，可事先請老闆先處理分切成小塊後帶回家。



大甲臺東雞商 一地址：永春市場25號攤 | 電話：2764-5000，營業：06:00-18:30(週一休)

萬有商行—地址：永春市場39號攤 | 電話：2762-2947 | 營業：08:00-13:00、15:30-19:00(週一休)



萬有商行買紅棗、香菇、枸杞

料理香菇雞湯需要老薑、青蔥，也需要枸杞和紅棗，麻油蒜味麵線需要蒜頭和油蔥，這些食材分屬在蔬菜攤和雜貨攤，剛好永春市場的38號蔬菜攤和39號萬有商行雜貨攤比鄰而居，一次就能通通買齊了。38號蔬菜攤的老闆娘有「好鬥陣」的性格，菜市場裡的婆婆媽媽們都直誇老闆娘隨和、會做生意，有時菜買多了還會送把蔥、蒜、辣椒…等，讓家庭主婦方便料理，這種很有人情味的感覺，在大賣場是看不到的。我問老闆娘這樣不會虧本嗎？她笑說，客人滿意就好，賣這麼多年的蔬菜也都是靠大家照顧。

一旁的39號萬有商行也是菜市場裡超過半世紀歷史的老店，老闆娘小小的攤子上有幾十種雜貨、乾糧和中藥材，而且都一包包打包好，因為她的份量都是固定的，如果想買少一點，可以請老闆娘重新秤過，這樣就不會超出預算囉。



38號蔬菜攤買蔥、薑、蒜

38號蔬菜攤—地址：永春市場38號攤 | 營業：07:00-19:00(週一休)



至永春麵店買好吃的生麵線

喝雞湯當然要有好吃的麵線來搭配，來永春市場之前就已知道市場裡有一家專賣麵條、拉麵、意麵、麵線的麵店很出名，就是這家已有快卅年歷史的「永春麵店」。老闆娘現在已交棒給第二代接手幫忙，但老闆娘還是會自己做麵條，因為客人都喜歡她的手藝。永春麵店的麵線也是自己手工做的上品，用我的經驗一看就知道是很好吃的那種麵線，回家只要稍微用滾水煮開後，就會很好吃了。

永春麵店—地址：永春市場90號攤 | 電話：0933-921-255 | 營業：07:30-19:30(週一休)

順道吃春和油飯



買好了這次要示範的兩道菜食材，臨去之前經過「春和油飯」，沒想到愛吃的性格難以控制，忍不住跟老闆買了50元的油飯回家解饞。一般消費者如果看到油飯店內大大小小的獎狀及獎盃，應該就能很放心的把錢掏出來，這裡最好吃的是傳統油飯、麻油雞飯、雞捲、糕點和粽子，而且年節還會特別製作鹼粽跟芋頭糕，這次經過攤子時剛好看到老闆娘在做蘿蔔糕，真材實料的作法，傳統的技藝讓人看得出神。買好所有食材後，現在就開始料理囉。

春和油飯—地址：永春市場17號攤 | 電話：2765-3671、0935-180-470 | 營業：08:00-18:00(週一休)

香菇雞湯(2人份)

1

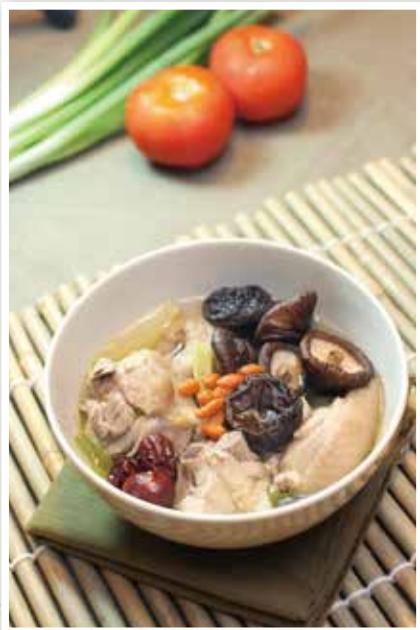
材料

- | | |
|-------|-----|
| 1、乾香菇 | 15朵 |
| 2、紅棗 | 10顆 |
| 3、枸杞 | 1小把 |
| 4、老薑 | 1塊 |
| 5、青蔥 | 3支 |
| 6、土雞腿 | 2隻 |
| 7、米酒 | 少許 |
| 8、鹽 | 少許 |



作法

- 1、將青蔥切小段備用。
- 2、將老薑切成小片，約10片備用。
- 3、土雞腿切小塊備用(可事先先請雞肉攤老闆切好，回家後洗淨即可)。
- 4、將所有食材全部放入電鍋的內鍋中。
- 5、加水至淹過雞肉上方和所有食材為止。
- 6、放入電鍋加熱，外鍋加一碗至一碗半的水。
- 7、等電鍋開關跳起來即可盛入湯碗上桌。



麻油蒜香麵線(2人份)

2

材料

- | | |
|-------|------------|
| 1、生麵線 | 2大把 |
| 2、油蔥 | 10小粒 |
| 3、蒜頭 | 10小瓣 |
| 4、豬油 | 少許 |
| 5、麻油 | 少許 |
| 6、鹽 | 少許 |
| 7、胡椒 | 少許 |
| 8、薑片 | 2片 |
| 9、枸杞 | 5粒 |
| 10、A菜 | 1把(也可選擇不放) |



作法

- 1、先用小鍋子將水燒開備用。
- 2、將麵線放入鍋中煮至約八分熟即可撈起備用。
- 3、油蔥切成小片狀備用。
- 4、蒜頭切成丁狀備用。
- 5、用另一平底鍋熱鍋後，將豬油放入待融化後，加入油蔥爆香至外表呈金暗紅焦黃色後，再加入蒜頭、薑片一起爆香。
- 6、將麵線放入平底鍋中和爆香食材一起攪拌，並加入麻油一起拌勻。
- 7、將麵線盛盤，上面擺上枸杞即完成。



春遊臺大公館商圈

◎文／賴品一 ◎圖／吳博晏

跟隨青春地圖 享受書香、文創、美食趣味



臺大公館商圈是臺北市南面臨新店溪的最大商圈，由於人文薈萃的臺大校園、充滿孩子們戲水嬉笑聲的自來水園區都在此，而周邊巷弄裡更隱藏了許多知名的藝文咖啡館以及二手書店，讓商圈裡書香、咖啡香處處。而水源市場和汀州路的美食名店、體育用品店林立，還有寶藏巖國際藝術村的文創藝術，加上自行車道上車友們逐風奔馳，來臺大公館商圈不論吃、喝、玩、樂、買、看還是心靈充電，每次來都有不同趣味。



寶藏巖處處皆有古味和文化藝術創作的氛圍



賞 01 寶藏巖歷史聚落



暢遊臺大公館商圈，位於基隆路上小丘陵上的寶藏巖歷史聚落，是遊客必逛、必看的最重要景點之一。這處山頭二次大戰期間日軍在此設立高砲部隊，並在南岸興建了幾處彈藥庫、地下碉堡和宿舍，後來老兵跟隨政府遷臺後在此落腳形成聚落，並以市定古蹟古剎「寶藏巖寺」為中心，發展出一大片的矮窄老房子。寶藏巖寺創建於清康熙年間，主祀觀音佛祖，歷經多次的整修擴建，呈現大廟裡「包」一座小廟的獨特格局。廟裡的楹聯多為當年泉州安溪信眾的落款，也見證安溪移民開墾公館、景美一頁歷史。



廟中廟的寶藏巖寺香客不斷

地址：臺北市中正區汀州路三段230巷25號



透過藝術家的改變，寶藏巖成了吸引遊客的新亮點



賞 02 寶藏巖國際藝術村

寶藏巖這處早年雜亂的老眷村，原本約有兩百多戶住家，從寶藏巖寺開始僅有一條小路進入，依山傍水的環境雖十分清幽，但除了幾間將領官舍較為寬敞外，其餘多為自行搭建的矮小平房，後來政府為整頓市容，曾一度計畫全面拆除，後來後來決定修建以保存歷史原貌，2010年11月更化身為國際藝術村，邀請藝術家進駐創作，並導入各項藝術活動展演，村裡還有接待國際背包客的國際青年旅社「閣樓」，讓這處老舊倚山聚落，蛻變成兼具古蹟美感及藝術人文的文化村，也被美國《紐約時報》(New York Times) 評為臺北最具特色景點之一。近年來寶藏巖因深受國外遊客的喜愛，不論平日假日遊人如織。

地址：臺北市中正區汀州路三段230巷巷底



每個角落都有藝術家用心的痕跡



吃 03 登小樓詩咖啡館

在藝文界知名的登小樓詩咖啡館，名字就來自一首詩，也是詩人聚集出沒的地方，來這兒品嚐一杯香濃的咖啡，還能感受濃濃的文學氣息。登小樓今年也進駐寶藏巖國際藝術村，並將在4月份舉辦第一次的大型展覽活動，希望將新詩的文學藝術，帶進寶藏巖藝術村，讓寶藏巖內的藝術型態更加多元化。展期自4月4日起至4月26日，包括4日的開幕茶會、莊源鎮新詩發表會、顏艾琳的文學餐桌盛宴，接著是11日徐大新詩「一葉露珠」展演、12日李曼聿新詩發表會，壓軸的25日有方飛白新書發表會、趙雪芹唐詩吟唱、迴紋針肚皮舞。



登小樓詩咖啡館，有書香、咖啡香，和濃濃的文學氣息



地址：臺北市中正區汀州路三段230巷巷底寶藏巖國際藝術村52、54號

吃

04 寶村柑仔店

新開張的寶村柑仔店，在這裡可以買到小時候的回憶



早年寶藏巖為因應兩百多戶人家的生活所需，而有一間雜貨店，後來隨著社區人口外移而消失，為了重現柑仔店的人情味，由台北市寶藏巖文化村協會及第二代居民回流經營的「寶村柑仔店」，今年3月已溫馨開幕，要讓遊客重溫當年的古早味和舊時光。兩層樓的「寶村柑仔店」就位於藝術村的最下方，1樓有古早味的雜貨舖，也販售寶藏巖聚落在地好味道家常菜。2樓為寶村咖啡店，是遊客聚會品咖啡的地方，一旁的櫥窗裡，還展示寶村食譜和藝術家作品。為歡慶「寶村柑仔店」開幕，只要來寶藏巖聚落並於指定地點打卡按讚，即可獲文創小禮一份；此外，4月11日、12日也開放免費體驗製作手工家事皂。

地址：臺北市中正區汀州路三段230巷16弄1號·營業：11:00-20:00(週一休)



逛

05 汀州路體育用品、麻辣火鍋街

臺大公館商圈汀州路自思源街至基隆路口，短短數百公尺的路上，就聚集了多家麻辣火鍋店以及著名的國際運動品牌專賣店和outlet店，成為全臺知名的的麻辣街和體育用品街，加上汀州路上還有人潮不斷的東南亞戲院，因此每到夜晚各家麻辣火鍋店門口，總能發現饕客們大排長龍的場景。而這裡也是熱愛運動的遊客追逐潮流勝地，最新款的各式運動鞋款，一定都會在這裡率先發表上市，而且各家特色皆不同，來此必能找到心目中理想的好鞋款。

地址：臺北市中正區汀州路三段思源路至基隆路段

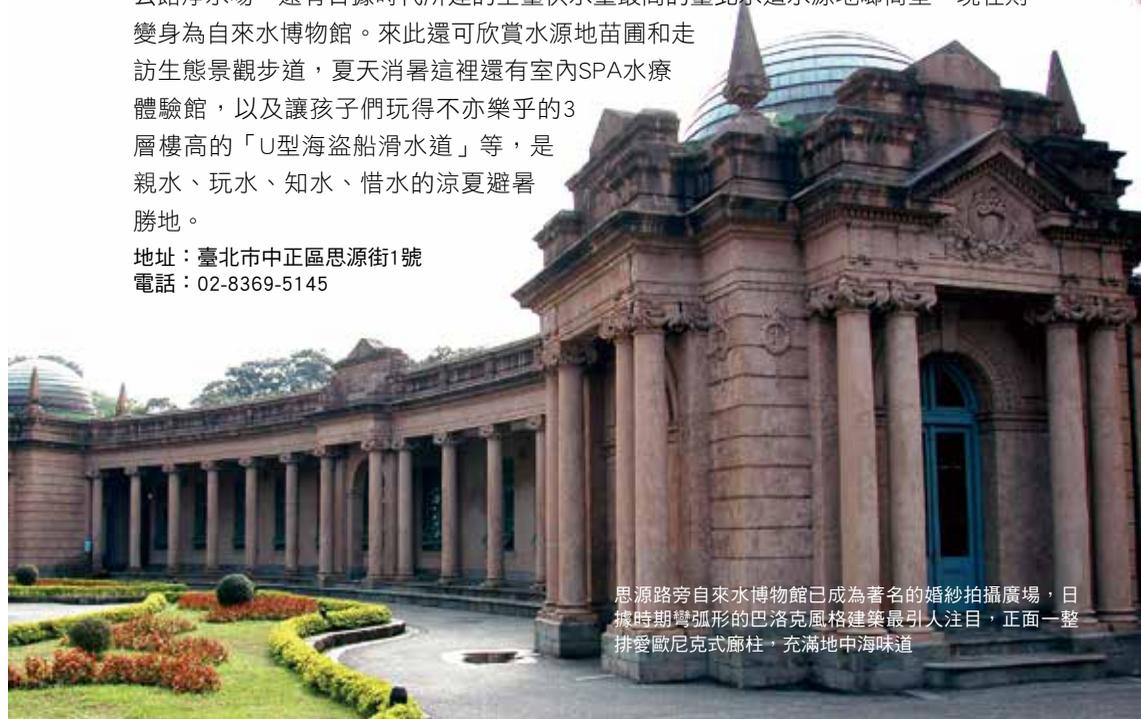


遊

06 臺北自來水園區

臺北自來水園區自清朝時期迄今已有百餘年歷史，也是臺北市區唯一的大型市區親水遊樂園，佔地面積約20公頃，依山傍水的天然環境，深獲遊客們的喜愛。這處臺北自來水的發源地，園區除了水鄉庭園、噴泉庭園，讓大小朋友親水、戲水外，還有以「水資源保育」作為主題特色環境教育。園區中最亮眼的，除了讓人看得心曠神怡的公館淨水場，還有日據時代所建的全臺供水量最高的臺北水道水源地唧筒室，現在則變身為自來水博物館。來此還可欣賞水源地苗圃和走訪生態景觀步道，夏天消暑這裡還有室內SPA水療體驗館，以及讓孩子們玩得不亦樂乎的3層樓高的「U型海盜船滑水道」等，是親水、玩水、知水、惜水的涼夏避暑勝地。

地址：臺北市中正區思源街1號
電話：02-8369-5145



思源路旁自來水博物館已成為著名的婚紗拍攝廣場，日據時期變弧形的巴洛克風格建築最引人注目，正面一整排愛歐尼克式廊柱，充滿地中海味道

吃 07 水源市場

臺大公館商圈美食名店林立，其中以各式小吃、異國美食、熱炒麵食聞名的水源市場，建於民國42年，當時是為了容納附近的攤商，後來再改建為綜合行政大樓。市場裡的一、二樓共聚集兩百多個特色攤位，一樓以鮮果、雜貨、美食著稱，而樓則為生鮮魚肉、生活百貨、雜貨、服飾、剪裁等類別為主，市場內許多攤位都是獲獎的人氣名攤，不只是臺大學生、老師會來此品嚐美味，更有來自各地的饕客慕名而來。臺北市政府為打造水源市場新風貌，民國101年特邀國際知名藝術家亞科夫·亞剛（Yaacov Agam）創作大型公共藝術計畫〈水源之心〉，外觀色彩豐富、幾何構圖的創作特色，讓水源市場以全新風貌，成為公館最耀眼的地標。

地址：臺北市中正區羅斯福路四段92號



豬排咖哩飯



三時午咖哩屋

被許多網友推崇為C/P值超高的「三時午」是市場內著名的日式咖哩飯專賣店，之所以稱為「三時午」是因為早期這家咖哩屋的攤位在35號攤，後來改到98號攤，但因「三時午」名聲響亮於是就沿用至今。老闆料理咖哩醬的手法比較接近日式，純醬汁不勾芡，吃得出咖哩本身的香濃，也不會被勾芡封住好滋味。李老闆最拿手的好菜，就是超人氣的「豬排咖哩」和「雞塊咖哩」，雖然都是傳統日式咖哩飯的必備菜色，但老闆特選上等食材經過特殊處理後下鍋油炸，不僅豬肉、雞肉的甜份完全被鎖住，肉塊裹粉下鍋後，表皮則呈現舒爽的口感。除了豬排、雞塊咖哩，雞肉咖哩、竹筴魚咖哩也深得美食行家推崇，竹筴魚咖哩飯市面上也較少見。點一份炸豆腐來搭配主食更是相得益彰。

地址：臺北市中正區羅斯福路四段92號（水源市場1樓98攤位）·電話：0955-698-760·營業：11:00-14:00、16:30-賣完為止(週六晚、週一休)

陳師傅全麥麵食專賣店

這家公館商圈超熱門的麵食名店，靈芝排骨麵是招牌美食，濃郁的中藥湯頭、養生食材，以及超大顆的餛飩、水餃，饕客可在此大快朵頤。陳師傅攤子上標榜美食為全麥，所以麵食類食品完全以全麥製作，結合養生觀念，大量運用全麥麵食，讓每位吃慣精緻麵食的客人，一開始入口就覺得全麥麵皮香Q彈牙，而且越嚼越有小麥香味，完全有別於時下麵店的傳統滋味。而陳師傅的鮮蝦豬肉荸薺水餃也是一絕，有別於市面上的鮮蝦水餃，老闆還加上花生米大小的碎荸薺，味道自是不同。而且為了體貼臺大學生，陳師傅水餃個兒比普通水餃大上1.5倍，價格也少了三分之一，擁有老闆強烈個人風格的麵食，一定要呼朋引伴一起來嚐嚐。

地址：臺北市中正區羅斯福路四段92號（水源市場1樓59號攤）·電話：2364-6534·營業：08:00-20:00(週一休)

豬頭皮乾拌麵



豬排丼飯

竹の井飯屋

位於水源市場內靠近汀州路入口處的竹の井飯屋，老闆的手藝可不是蓋的，完全出自自己無師自通的本領，日式的井飯深得年輕朋友們的喜愛，在民國100年由臺大學生及校友共同舉行的水源市場美食名店票選活動中，竹の井飯屋被票選為冠軍，到底是什麼好滋味能拔得頭籌，來吃看看就知道。老闆每天使用新鮮食材，為讓客人吃到好品質的料理，店內菜色花樣並不多，但每一道都有老闆全神貫注的表現，最具人氣的是年輕朋友最喜歡的豬排井、南蠻雞井，以新鮮的頂級肉品當場現作，淋上特調的醬汁，一碗才六、七十元的平價美食，好吃又便宜。另外遊客們推薦的泡菜豬肉井，則是口感酸甜滑溜，來此千萬別錯過。

地址：臺北市中正區羅斯福路四段92號（水源市場1樓8號攤）·電話：0981-987-638·營業：11:00~14:00、17:00~19:30（週日、週一休）



柯記

招牌上只有簡單寫著「柯記」兩個字，但柯老闆的手藝可是一點都不簡單，尤其在美食林立的水源市場能佔有一席之地，更不難發現老闆必有過人之處。其實柯老闆最厲害的就是炒麵和炒飯的功夫，而這傲人的技術，都是傳承自美食世家的秘技。老闆說，小時候家裡就是專賣臺菜快炒的餐廳，在耳濡目染下也習得一身好手藝。來此必嚐的美食，是學生們都喜愛的蠔油三鮮炒飯、蠔油雞柳炒飯和蠔油肉片炒飯，主食的米飯也可以換成麵食或米粉，另外燴飯類的三鮮、滑蛋蝦仁、滑蛋牛肉也各有忠實粉絲。柯老闆料理的手法都是原汁原味，絕對沒有添加任何人工味精、甘味，不僅客人吃得放心，再搭配一碗薑絲牛肉湯，就是豐盛又美味的一餐。

地址：臺北市中正區羅斯福路四段92號（水源市場1樓80攤位）·電話：2368-3984·營業：11:00-19:30（週六晚、週一休）

祥記美食

位於水源市場內以燴飯、炒飯深得老饕推薦讚賞的祥記，是公館地區許多上班族午餐的好選擇，行家口耳相傳的超人氣蛋包飯、蝦仁燴飯，不但份量多，更有令人齒頰留香的好滋味。老闆數十年的炒工，全部展現於大鍋快火熱炒之中，用新鮮的食材，和獨家調配的醬汁，炒出一盤盤膾炙人口的美食。每到用餐時間客人很多，想品嚐老闆的手藝，要有耐心等待。來此必點的招牌，是蝦仁滑蛋燴飯、牛腩燴飯、肉片滑蛋燴飯，還有入口令人激賞的火腿蛋炒飯，內行人來此還會加點一道外面吃不到的美味，就是麻油豬肝湯，用香噴噴的麻油煮出來的豬肝湯頭既鮮美又香濃滑順。

地址：臺北市中正區羅斯福路四段92號（水源市場1樓62號攤）·電話：2367-0077·營業：11:00-15:30、17:00-20:00（週一休）



虹岩屋

菜市場裡的歷史名攤，早年第一代陳老闆以販售發糶、年糕等美食起家，後隨著時代改變，水源市場變成消費者逛臺大公館商圈吃美食的勝地後，第二代陳老闆也將原本傳統糕糰美食改成鍋燒麵食、麻辣湯餃等平價美味，不但深獲學生們的喜愛，料多味美的湯頭也深得老饕的支持。陳老闆說，鍋燒麵要好吃有幾個訣竅，除了食材要新鮮，麵條要夠味又Q彈，最重要的是大骨熬煮的湯頭，甘甜爽口的口感，才能緊緊抓住客人挑剔的味覺。攤子上賣最好的招牌美食是「鍋燒魚片蛤蜊」和「鍋燒什錦」，很夠味的「麻辣湯餃」也是來此必嚐。陳老闆使用新鮮魚片、蛤蜊與大骨湯頭一起熬煮，最後加上魚漿豐富的鍋料，香噴噴的妙味凡人無法擋。

地址：臺北市中正區羅斯福路四段92號（水源市場1樓18攤位）·電話：2365-8377·營業：11:00-14:00、17:00-19:30（週六晚、週一休）

龍記炒燴小吃

幾十年歷史的龍記炒燴小吃，成立時間從水源市場還沒蓋好，就已經在市場外面賣得嚇嚇叫，老闆的炒麵、炒河粉功夫，是數十年經驗的累積，甜鹹適中的口感及新鮮的食材，在大火快炒下，變化成一盤盤的美食佳餚。現在掌廚的第二代謝老闆，手藝傳承自母親的古早味手藝，除了吸收各家精華，謝老闆還曾擔任過美麗華飯店廣東菜師傅，15年的炒飯、炒麵經歷，使每一盤美味都有好評價。老饕們喜歡坐在攤前看著老闆翻炒著大杓，他透露炒飯好吃的訣竅在火候，因為飯得炒透才有米香，而且蛋花的香味也才能入味。就是這讓人無法忘懷的好滋味，讓美食節目也慕名來採訪，來此必點生炒牛肉飯、滑蛋牛肉燴飯和蠔油牛肉燴飯或炒河粉，一試成主顧喔。

地址：臺北市羅斯福路四段92號（水源市場1樓32號攤）·電話：2369-1219·營業：11:00~15:00、17:00~20:00（週一休）



◎圖／吳博晏 ◎文／邱盧見

河蜆

盛產地
雲林麥寮、花蓮縣、彰化縣

河蜆閩南語稱之為「蜆仔」，是生長在臺灣河川和湖泊等淡水區域的貝類，包括中國大陸、韓國、日本以及東南亞各國等也可見蹤跡。由於養殖河蜆成本不高，產量豐富且易捕撈，深具經濟效益，加上蜆肉味鮮美，可加工成高價值的「蜆精」，而且國人喜歡用河蜆煮湯來護肝，讓河蜆成為餐桌上經常出現的美食。

購買時需選擇活貝為佳，煮起來的味道才會鮮甜。河蜆的外殼因產地不同而有所差異，黃金蜆外殼為亮麗淡黃色、無其他雜色，而普通的河蜆顏色較深黑，但兩者口感並無太大差距。

購買河蜆如果剛好遇到河蜆緊閉的情況，可以拿兩個河蜆輕輕敲一下，如果發出清脆的「喀」一聲，而不是「咚」的沉悶聲響，就代表蜆肉新鮮飽滿。

保存方法

要放冰箱前記得將活河蜆的水分瀝乾、包起來後再放入冰箱，這樣河蜆就會進入冬眠狀態，如果含水一起放冰箱會把河蜆凍死，隔天就不能煮了。



西寧市場八泉活海鮮

攤子上滿滿的都是來自全臺各地和進口的新鮮貝類，多達數十種的品項除了買新鮮食材，還能聽聽老闆細說臺灣各地貝類的生態和品種。這裡的河蜆有來自花蓮地區的上等黃金蜆，也有來自雲林麥寮的傳統河蜆，兩種外觀雖然不大相同，但口感都非常鮮甜。八泉只賣鮮活的貝類，並深得知名餐廳飯店的青睞。

地址：臺北市萬華區西寧南路4號(西寧市場地下室27號攤) | 電話：0955-754-849、2314-4208 | 營業：03:00-11:00(週一休)



西寧市場萃香料

要製作醃河蜆除了新鮮的河蜆之外，還需要辣椒、蒜頭等辛香料，西寧市場地下室的「萃香料」，就是專賣各種辛香料的老攤。在市場已經有30年歷史，包括醃河蜆需用到的辣椒和蒜頭，來這兒買就對了。除了辣椒和蒜頭，許老闆的生薑好品質也深得餐廳廚房的肯定，從每天攤子前不曾中斷的機器刨絲聲，就不難得知老主顧是多麼熱情支持。

地址：臺北市萬華區西寧南路4號(西寧市場地下室103號攤) | 電話：0936-894-690 | 營業：03:30-12:00(週一休)

西寧市場吉福美食商行

已有20年歷史的老店，老闆除了專賣來自彰化縣的黃金蜆，攤子上也以來自基隆坎仔頂的新鮮漁獲深得家庭主婦們的推崇，包括赤鯨、吻仔魚、丁香等各種海鮮，吸引許多餐廳大廚們前來採購。蔡老闆黃金蜆特別受到老饕們的推薦，每顆河蜆都大又飽滿，用來料理成醃河蜆最棒。清明節這兒還有很好吃的草仔粿喔。

地址：臺北市萬華區西寧南路4號(西寧市場地下室73號攤) | 電話：0935-116-065 | 營業：06:30-11:00(週一休)





【醃河蜆料理法】

近幾年國人吃蜆精護肝因受到廣告影響而慢慢流行，其實品嚐河蜆的料理方式，除了蜆精外，大概可分為快炒(炒辣椒、蒜頭、九層塔、醬油)、熬湯(加薑絲熬煮)，或者直接將河蜆用辣椒、蒜頭、醬油、米酒去醃製成醃河蜆等三種主要常見料理方法。醃河蜆因過程很簡單，因此外面許多餐廳也會把醃河蜆當成小菜來賣。處理過程最重要的是河蜆一定要買到新鮮的，回家靜置水中讓河蜆吐沙後，將辣椒、蒜頭、醬油、醬油膏和米酒備妥，就可以準備料理了。



食材：

- 1、新鮮河蜆 1斤半
- 2、紅辣椒 5大條
- 3、蒜頭 30個小瓣
- 4、醬油 3大匙
- 5、醬油膏 1大匙
- 6、米酒 300c.c
- 7、冷開水 600c.c

作法：

- 1、先將河蜆靜置鍋中加滿水，讓河蜆先吐沙。
- 2、河蜆吐沙後將整個鍋子慢慢移動至火爐上，動作不要太大，以免驚擾到河蜆又把殼合起來。
- 3、用小火慢慢加熱，讓河蜆約6、7分熟即可。
- 4、將煮河蜆的水倒除，再加入冷開水沖洗。
- 5、一顆一顆將沒開口的河蜆去除丟棄，如有開口、但開口很小的河蜆，則塞入蒜頭撐開。
- 6、將紅辣椒滾刀切成條狀，備用。
- 7、蒜頭不去膜，直接拍平讓蒜頭裂開即可，備用。
- 8、將所有調味料加入辣椒、蒜頭，和河蜆一起攪拌，靜置3小時讓河蜆入味即可食用。



註：河蜆用小火煮至6、7分熟是為了去除河蜆的腥味，最後當所有調味料加入河蜆後，需多次翻攪，讓調味料能與河蜆肉充分融入，這樣味道才會好吃。



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。

清明時節花紛紛

清明祭拜新選擇!! 清新、莊嚴、思意濃

四月是春花盛開的季節，也是清明掃墓的季節，準備掃墓用品時別忘了祭祀時最重要的花卉。清明節前期，台北花市內鋪陳多種清明應景花卉，有黃菊花、文心蘭、劍蘭、百合、非洲菊，還有蝴蝶蘭小品盆栽等等，在清明節前後兩週，因應民眾慎終追遠掃墓期間的大量用花需求。

◎圖、文／台北花市企劃課

傳統現代不衝突

提到清明節大家第一個想到的都是黃色菊花，但近幾年隨著種植技術的快速提昇，以及民眾在用花角度的選擇性大幅增加，來到台北花市A館，除了傳統的大黃菊、大紅菊之外，你有更多新選擇，像顏色多樣化的非洲菊、花朵渾圓碩大的國王菊，輕盈小巧的雲南菊、風車菊等等，以簡單巧思將大黃菊或非洲菊跟多彩小菊配搭運用，多樣、對比、亮麗的花卉色彩，也讓清明節的祭祖儀式更顯得雅緻又隆重。



亮麗多彩的非洲菊

近年受到寵愛的香水百合



祭祀中常見的文心蘭

百合與文心蘭

近年受到寵愛的白色系百合，如潔白的「水晶香水」、淺粉白的「馬可波羅」、黃底白邊的「曼尼薩」等，搭配傳統祭祀常使用的文心蘭，是常見的組合類型；百合代表著百事合意，祈求祖先庇佑子孫一切順遂，再搭配文心蘭彷彿光耀宗祖般的黃色小花，尤其是白色系百合被散發黃金光的文心蘭擁簇其中，像是前人如陽光般照耀我們，以花來感念先行者們所作的一切。

象徵人才輩出的劍蘭



劍蘭

祭祀時常用的劍蘭，近年顏色選擇日趨多樣，有常見鮮紅亮麗的「新種紅」，或相較傳統顏色的粉色系「青殼粉」，還有黃紅色的「雙色金紅」，都是清明節常用的品種。劍蘭筆直的花莖開出多朵花朵，就好像後輩人才輩出，如花朵般陸續綻放，象徵家族興旺，高挺的外型，又有事業一飛沖天的象徵，所以清明時劍蘭也廣為眾人採用。



室內擺放顯得清新莊嚴的蝴蝶蘭

小尺寸盆花

小尺寸盆花近年廣用於納骨塔等室內祭祀地點，如中、小型尺寸的蝴蝶蘭，這些蝴蝶蘭的體積輕巧方便攜帶，在台北花市B館盆花區，你可以找到各式蝴蝶蘭，不論是單梗，或是多梗的組合，繽紛多色琳瑯滿目的品種讓你挑選，「蝴蝶蘭紅」、「蝴蝶蘭粉」以及芥末色的「沙西米」，擺放於室內不佔空間又顯得清新莊嚴，而且蝴蝶蘭代表福氣，有能夠為後輩增添福氣的意義。

清明節是個追憶逝者的節日，不妨快到台北花市走一趟，挑選適合的花卉，抱持感恩的心，向敬愛的先者表達感念之意。



近年廣用於室內祭祀地點的小品蝴蝶蘭

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
台北花市企劃課 | 營業：04:00-12:00 | 網址：www.tflower.com.taipei | 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)或捷運松山新店線3號出口轉搭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。

2015臺北傳統市場節

Taipei Traditional Market Festival

3/18
|
6/30



在地好厝邊
尋味好所在

傳統市場生鮮美食樂園!

好吃好玩

拿好康

不容錯過!

4/25(六)

|
4/26(日)

花博公園圓山廣場
(圓山捷運站1號出口)

每周六日

各市場好康活動不間斷!

分場活動

3/22(日) 松江市場	6/3(日) 成功市場	5/30(六) 東門市場
3/29(日) 西寧市場	6/9(六) 光復市場	6/6(六) 永樂市場
4/11(六) 士林市場	5/10(日) 中港市場	6/7(日) 木柵市場
4/18(六) 北投市場	6/16(六) 水源市場	6/13(六) 興隆市場
4/19(日) 大直市場	6/24(日) 永吉市場	6/27(六) 成德市場

各項競賽活動 拿獎金趁現在

系列活動

票選時間

4/1(日)
|
4/19(日)

天下第一攤 網路票選時間

誰是你心目中的優質攤商?
神聖一票由你決定

徵件時間

3/18(日)
|
4/14(日)

「心市場」攝影比賽

捕捉最為純樸的真情流露
看見傳統市場最道地的美

報名時間

即日起
|
3/25(日)

學生廚神

叫我天才小廚神
秀手藝拿獎金!

報名時間

即日起
|
各市場活動
前一周截止

市場小學堂

叫我市場小天才,
市場知識懂多少?
考考你, 動動腦拿獎金!

報名時間

3/18(日)
|
3/24(日)

菜市場名星大募集

你的名字有食材諧音嗎?
不要懷疑, 菜名之星就是你!

活動時間

3/22(日)
|
6/30(日)

「市市大集保平安」 趣味集章活動

市場小學堂

叫我市場小天才, 考考你,
市場知識懂多少?
邀請小朋友假日來市場,
動動腦, 比賽還有高額獎金送給你!

- 參賽資格: 各國民小學一~六年級學生
- 報名時間: 即日起-各市場活動前一周截止
- 報名方式: 請於活動官網進行線上報名, 額滿則提前截止報名
- 活動辦法: 由關主出题, 一共10道題目, 比賽採用搶答方式, 題目分為在地生活、在地食材、低碳飲食、減塑環保等知識。



「心市場」攝影比賽



捕捉最為純樸的真情流露,
將此觸動人心的瞬間保留下來,
看見傳統市場最道地的美, 最高獎金一萬元!

- 徵件時間: 3/18(三)~4/14(二)
- 參賽資格: 凡愛好攝影的專業及業餘人士均可參加(須有中華民國國籍身分)
- 攝影主題: 有參與分場活動的16處臺北市公有傳統市場內人事物為主題, 捕捉最純樸的感動

學生廚神



叫我天才小廚神, 健康美味照過來!
歡迎高中職以上學生秀手藝,
比賽還有高額獎金送給你!

- 參賽資格: 高中職以上學生皆可組團報名, 每團限2名, 不可重複報名
- 報名時間: 即日起~3/25(三)
- 比賽地點: 松江市場、西寧市場
- 報名方式: 請於活動官網進行線上報名, 額滿則提前截止報名
- 活動辦法: 現場公布料理主題, 比賽當天需於現場進入市場採買食材, 每場比賽60分鐘(含採買、烹飪、擺盤完成等工作事項)。

菜市場名星大募集

你的名字有各種市場食材名稱諧音嗎?
青菜、蘿蔔、菜頭...全力大募集,
不要懷疑~菜名之星就是你!

- 報名時間: 3/18(三)起~3/24(二)截止
- 報名方式: 請於活動官網進行線上報名, 資料需填寫正確, 如有誤則取消比賽資格
- 網路投票時間: 3/26(四)~4/19(日)



「市市大集保平安」

趣味集章活動

想要收集各傳統市場最具代表性、最獨特的紀念印章嗎？

歡迎你走進市場，感受傳統市場濃厚的人情味及在地文化。



活動時間 3/22@~6/30@

活動辦法 凡於活動時間內，憑活動集章DM，至指定市場集章處，收集該市場代表印章，只要集滿八個，即可兌換「平安福」。

兌換時間 4/6@~6/30@ 每周一~周五 早上9:30-18:00
(國定假日及周六日不提供兌換)

兌換地點 2015臺北傳統市場節活動小組(新北市板橋區文化路一段266號21樓)

集章地點	1 松江市場	6 大直市場	11 永吉市場
	2 西寧市場	7 成功市場	12 永樂市場
	3 士林市場	8 中崙市場	13 木柵市場
	4 成德市場	9 水源市場	14 興隆市場
	5 北投市場	10 東門市場	15 光復市場

- 注意事項**
- (1) 憑活動摺頁集章DM，集滿8個即可兌換，兌換時將加蓋已兌換章，完成兌換手續。
 - (2) 集章券上的印章如不清晰或破損嚴重無法輕易分辨恕不提供兌換。
 - (3) 恕不提供寄送服務。
 - (4) 因數量有限，一張DM僅可兌換一次，每人僅限兌換一次，不得重複兌換。
 - (5) 兌換之贈品不得要求兌換現金或私下轉售之行為。
 - (6) 主辦單位保留活動修改之權利，活動贈品以實物為準。
 - (7) 因贈品數量有限，換完為止。

