

市集快訊



09

98年8月31日出版
September 2009

Taipei City Market



**興隆市場 老市場回春
整潔明亮變身大作戰**

必Buy旅行團

炎夏戲水 書卷香 咖啡香 美食香

公館商圈走透透

阿兜仔ㄟㄟ夜市

士林(觀光)市場

全臺著名小吃齊聚 吃一圈 大滿足

WELCOME
TAIPEI
2009台北購物節



TAIPEI

享受購物 **2009** 盡在台北
台北購物節

LET'S GO SHOPPING

台北消費市場，年度最強的行銷節慶活動來了！

活動期程：98年8月1至11月15日止

7~11月/臺北好店·豪魅力

9月/臺北時尚·購魅力

10月/臺北數位·宅魅力

<http://shoppingintaipei.uml.tw>

主辦單位 |  臺北市政府 承辦單位 | 臺北市政府產業發展局 · 臺北市商業處 執行單位 |  聯經數位股份有限公司

市集快訊

臺北的市場好吃 好玩 好有趣

本期市集快訊封面以文山區年近三十的興隆市場為主角，在臺北市市場處「整潔明亮的傳統市場新風貌」計畫下，從內到外改頭換面，老市場徹底回春，提供市民一個整齊、清潔、光亮、涼爽的購物環境，繼續為民眾服務。而市場內集合大江南北各式熟食菜餚與外省麵食，包括江浙小點、上海滷味、北方餃子以及擁有「天下第一攤」名號的80號麵攤等，不但都是附近居民與馬總統最喜愛的家鄉美味料理，更以滿滿的熱情與濃濃的人情味，持續呈現出不變的美味。此外，下期還將介紹興隆市場嶄新的外觀。

「老店地圖」裡可以看到東門市場中，有著經營三十年的正統北方味利隆餅店，以及興隆市場中高齡82歲的謝伯伯那最有活力、最道地的江浙滷味。無論是每天現做現煎的各式餅類，還是扣人心弦的滷菜熟食，數十年不變的味道緊緊揪住了老顧客的胃，每到假日大排長龍的景象更是經得起考驗的美味寫照。

臺北玩透透的「必Buy旅行團」，這次帶著讀者到公館商圈玩耍，適合親子同樂的自來水園區，打水仗、看古蹟、騎鐵馬，還能瞭解帶來便利生活的自來水系統歷史，深具教育意義。親水消暑後，到水源市場吃美食、品甜點，再到臺灣歷史最悠久的第一學府臺灣大學散步。入夜後再返回公館商圈逛街、看電影、品嚐小吃。

簡易料理DIY的「魔法妙膳」，由一郎日本料理獻出三道以臺灣當季蔬果所做成的臺日混血料理，並帶入近期在網路上快速竄紅的「四季鄰食」概念，「支持當令，支持在地」，用實際行動支持臺灣農產蔬果。「阿兜仔ㄟ、夜市」則由來自美國喬治亞州首府亞特蘭大的Ricci Ryan，前往美食彙集的士林（觀光）市場，邊吃邊搞笑。「美食特搜隊」帶來的是最享受的下午茶時光，以傳統中式糕餅，搭配咖啡或茶，來場很有味道的午茶饗宴。

「好康特派」則由採買達人Adela帶領深入臺北魚市，聰明採買A好康，順道瞧瞧什麼叫作「凍魚就是鮮魚」的海產新概念！越逛越盡興、越吃越精彩的市集快訊，每一期都令人期待。怎麼？不想錯過嗎？那就跟著我們的腳步親身體驗吧！

市集快訊編輯部

98年8月31日出版 September 2009

市集快訊

目錄



98年8月31日出版

發行人—臺北市市場處 處長 丁若亭

出版機關—臺北市市場處

地址—臺北市羅斯福路一段8號3樓

電話—(02) 2341-5241分機2803

網址—<http://www.tcm.gov.tw>

電子信箱—g10030910@ems.taipei.gov.tw

總編輯：陳庭輝

編輯委員：簡麗淑、黃郁翔、蘇秀文

范雲欽、陳淑芳、鄭芳宜

潘鳳凰、洪國琮

統籌企劃：溫修焯、陳薇如、張芳碩

陳真儒、吳翌萃

企劃編印：谷羊國際文化事業有限公司

地址：臺北縣中和市景新街347號

11樓之6

電話：(02) 2941-1329

※本手冊製作過程承蒙各單位及店家鼎力協助配合，謹致謝忱！

※本刊內容之資訊，於臺北市市場處網站(<http://www.tcm.gov.tw>)均有詳載，歡迎讀者上網點閱下載。相關資訊與主辦單位若有變更，本刊編輯部將不負責訊息傳達錯誤之責任。

創刊：95年11月

發刊日期：98年8月31日

期別：98年9月號

工本費：18元

GPN：2009701841

04 封面故事

興隆市場 老市場回春

老店地圖

10 興隆市場47號 江浙口味 各式滷菜

馬總統最愛的滷菜好滋味

12 利隆餅店

不可錯過的正統北方味



14 農產宅急便

秋節送禮好「農」情

16 必Buy旅行團

公館商圈走透透

炎夏戲水 書卷香 咖啡香 美食香





CONTENTS

市集快訊發行範圍廣大，讀者群目標明確，即日起歡迎廠商刊登商業廣告，廣告刊登請洽：02-29411329陳小姐。

- 22 **魔法妙膳**
炎夏 臺日混血清爽料理
當季食材 健康又新鮮



- 25 **2009臺北市**
傳統市場節精彩回顧

- 31 **阿兜仔ㄟㄟㄟ夜市**
士林（觀光）市場
全臺著名小吃齊聚
吃一圈 大滿足



- 37 **美食特搜隊**
中式茶點
鹹甜糕餅飄香
Tea Time 下午茶時間到囉！



您的土地申請地價稅自用住宅千分之二優惠稅率了嗎？

若您的土地符合優惠稅率條件，請記得於9月22日前向土地所在地稅捐機關提出申請。如有其他地方稅疑問，歡迎您利用臺北市稅捐稽徵處稅捐處網站 <http://www.tpctax.gov.tw/>查詢，或撥23949211轉181、182洽詢。

臺北市稅捐稽徵處大安分處關心您！

- 41 **好康特派**
臺北魚市
好康報 報好康
有身分證的海鮮



- 43 **台北地下街**

更正啟事

2009年8月號市集快訊「好康特派」單元，MATSUSEI松青超市隸屬於「味全集團」非統一集團，特此更正。



整潔 明亮 興隆市場 老市場回春

吃喝採買都享受



| 採訪撰文—譚聿芯 | 攝影—譚聿芯 |



這是興隆市場目前的外觀，近期內外牆將以全新的風貌與大家見面

年近三十的興隆市場，在臺北市市場處「整潔明亮的傳統市場新風貌」計畫下，讓老市場回春，提供市民一個整齊、清潔、光亮、涼爽的購物環境，嶄新的興隆市場將延續滿滿的熱情與濃濃的人情味，繼續服務民眾，緊接著興隆市場外觀也將變粧，近期內要給消費者全新的風貌，敬請大家期待，共同迎向下一個三十年。

內外大改造 老市場回春

興隆市場為文山區歷史悠久的公有傳統零售市場，於民國69年興建完工啟用，安置了原羅斯福路及興隆路2段22巷、黎忠市場附近的流動攤販，一直以來也是臺北市公有傳統零售示範市場之一。由於自啟用至今已邁入第二十九個年頭，建築物逐漸老舊，甚至內部也有漏水等問題，經過為期一年多的「興隆市場整修工程」內部整修工作，陸續將一樓市場內的水溝排水管線系統全面換新、大樓前後門地面磁磚更換、內部公共樓梯扶手汰舊換新，並清除攀滿大樓外牆的藤蔓，讓興隆市場外觀恢復原有的清爽外貌。

公共設備與外觀整理後，更配合臺北市市場處「整潔明亮的傳統市場新風貌」計畫，將市場一樓內部重新規劃，重新油漆、更換照明，並規定攤商不得於市場內屠宰活禽，讓傳統市場內呈現寬廣、明亮的採買空間，空調設備也在炎炎夏日提供攤商及前來購物的民眾舒適的環境，未來更計畫將市場外牆的瓷磚更新，內外都經過大改造的興隆市場回春，攤商與周邊居民也樂見興隆市場的蛻變，經過更新的老市場可望能吸引更多習慣上賣場購物的年輕族群前來採買。

大江南各式菜餚大集合

除了硬體的更新讓興隆市場成為一個優質的購物環境，市場內濃濃的人情味與多家知名的店家，不但吸引許多遠道而來的饕客，更因過去住在附近的馬總統與夫人甚至是馬媽媽常來此採買，讓興隆市場有了「馬總統的廚房」這番名號，也讓這有著近三十年歷史的老市場聲名遠播，跟隨著馬總統的腳步上門來湊熱鬧和嚐鮮的客人絡繹不絕。不過，市場也並非空有名聲，除了能滿足一般家庭所需的生鮮蔬果及肉品，興隆市場內集合大江南北各式熟食菜餚與外省麵食，包括江浙小點、上海滷味、北方餃子以及擁有「天下第一攤」名號的80號麵攤等，不但都是附近居民與馬總統最喜愛的家鄉美味料理，每一樣也都經得起考驗，好吃美食非浪得虛名。

廣源點心總匯的豆沙包皮Q餡細



大發肉舖

位在興隆市場內經營了二十餘年的72號攤大發肉舖，是由超人氣王記水餃店的王媽媽所推薦。王媽媽說，在比較了多家豬肉的品質後，認為這家大發肉舖專賣有TFP認證的黑毛豬肉質最好、最穩定，因此幾年來自家水餃內餡的豬肉，都是挑選這家的黑毛豬後腿肉，而老闆不但將品質最好的豬肉留給王媽媽，還專業細心的去除外皮、肥油後，放至絞肉機中，更親自將絞肉送至王記水餃的攤上，可說是服務十分週到。

市場資訊

大發肉舖

地址：臺北市興隆路2段97號（興隆市場72號攤）

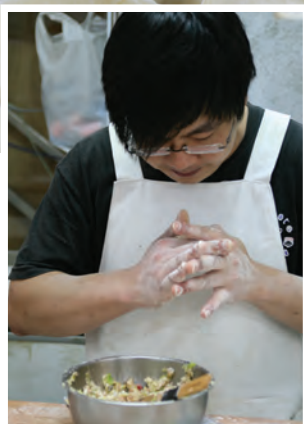
營業：07：00-15：00（週一休）

興隆市場好味道

什麼是TFP

民國87年為建立臺灣豬肉品牌及形象，因應加入WTO衝擊並與進口豬肉有所區隔，由產官學各界共同組成的「臺灣生鮮豬肉推廣委員會」評選出「臺灣生鮮豬肉」證明標章。臺灣生鮮豬肉證明標章的構圖，是以豬隻體型烙印 TFP 三個字，即「Taiwan Fresh Pork」的縮寫，而上下兩片外圍紅色代表生鮮溫暖之意，中間白色代表臺灣生鮮豬肉的新鮮、好吃、衛生、安全。





王記水餃短短七年間以純手工水餃擄獲饕客的心與胃

王記水餃

興隆市場中人氣極高的王記水餃，不像其他的市場知名美食那樣歷史悠久，經營才短短七年就累積起驚人的口碑與一大群死忠的主顧客，為了吃到王記的餃子全都甘願等上數週甚至數個月，也難怪每天和麵、揉麵、擀皮、包餃子的弟弟王諄，手掌中心早已磨出數個大如五十圓、小如一圓印幣的厚繭，而長年擀皮的哥哥更磨得指紋消失了，也都沒

時間喊苦，全年無休的拼命包下去，只為了消化大量的訂單。

王記水餃剛開始只是因為祖籍山東的王媽媽做的餃子好吃，親戚朋友、街坊鄰居總喳呼著王媽媽把自家的餃子拿出來賣。原本在保險公司任職經理的大兒子王諄為了照顧年事已高的王爸爸，放棄了高薪的工作，就在興隆市場和王媽媽連手賣起了水餃。馬總統在擔任市長期

間，就因常來逛興隆市場，在品嚐了王記的餃子後一試成主顧，也因此讓王記水餃聲名大噪，現在若沒事先預訂，直接到攤子上想買水餃也只能碰運氣，而預訂也需等到近兩個月。

市場的攤位現由曾任導演的弟弟王諄接手，而哥哥王諄則架設了網路，負責起線上訂購及宅配業務。放棄了五光十色的演藝圈生活，穿上圍裙成天與麵粉、麵糰、

擀麵棍為伍，王諒樂天的說，每天早起很辛苦，但做多少賺多少，實際又單純！為維護品質，王記水餃一天只能以手工包出1500粒左右，每一個步驟都堅持絕對不能透過機器，就算如此，高麗菜及韭菜水餃一顆才賣四塊多，便宜得令人驚訝。王記的水餃口味不花俏，韭黃、韭黃蝦仁及大白菜水餃算是比較特別的口味，而進口食材製成的薺菜水餃則是很難得吃到的外省味，如此實在又平價的美味，也難怪人氣居高不下。

市場資訊

王記水餃

電話：現場取貨0918-570827 / 宅配訂購0932-036673

地址：臺北市興隆路2段97號（興隆市場46號攤）

網址：<http://wangi.tw/>

營業：09：30-20：00（週一休）

廣源點心總匯

興隆市場內人氣店家似乎都集中在一起，離王記水餃只有三步距離的，正是專賣饅頭、包子等麵食點心的廣源點心總匯。這裡的山東饅頭做法傳統，口感紮實，每一口都是令人懷念的家鄉味。而最受歡迎的是青江菜包，選用新鮮青江菜汆燙後冰鎮保留青翠的綠色，灑上



廣源點心總匯的包子料多實在，每日現做現賣

香油，再與冬粉、豆乾及香菇拌炒，淡淡的清香、不油不膩，上海傳統口味非常適合夏季食用。竹筍包則選用當季鮮筍，由於當令食材本身新鮮脆甜，加入香菇、豆皮、紅蘿蔔，爽脆清新的滋味也讓竹筍包名列最受歡迎的排行榜之一。

廣源的豆沙包更是一絕，剝開如巴掌大的豆沙包，滿滿的豆沙綿密細緻，微甜的口味吃多了也不膩，若能配上一壺熱茶或咖啡，就是充滿傳統風味的中式下午茶組合。這裡除了可以當正餐的麵食點心，配合傳統節慶及壽宴也接受訂購壽桃等應景麵食。由於所有產品都當天由老闆備料、老闆揉麵全手工製作，絕對不添加防腐劑，若買回去不馬上食用可保存於冷凍庫，要食用前放入電鍋蒸透，就像剛出爐一樣好吃。每種產品的數量有限，如果需要的數量多，電話事先預訂比較保險。



市場資訊

廣源點心總匯

電話：(02)2931-4948 /
0952-530660

地址：臺北市興隆路2段97號（興隆市場41號攤）

營業：08：00-18：00（週一休）

配合節慶及壽宴，廣源點心總匯也能找到應景的手工壽桃



80號麵攤

同樣是興隆市場內經常大排長龍的，是賣了超過二十八年沒有店名的80號麵攤。這裡的雪菜肉絲麵十分出

名，可說是店內的招牌，馬總統在投入大選前常與夫人假日到這個不起眼的角落，各點上一碗四十元的雪菜肉絲麵。湯麵鋪上滿滿翠綠爽口的雪菜，配上家常細麵，湯頭清新甘甜，飄散出濃濃的家鄉味，無論視覺、味覺、嗅覺及口感都能同時滿足。

一片片雪白有咬勁的麵疙瘩，韭菜、蝦皮湯頭帶出一股特殊的香氣，趁熱吃每一口都讓人回味無窮。除了麵點，滷得入味的滷豆腐，滑嫩有如嬰兒的肌膚，黑白切的油豆腐、頭骨肉、豬肺、豬心等小菜，以煮麵的高湯汆燙，肉嫩湯鮮，上桌前加

點醬油膏和爽脆鮮美的薑絲，搭配自製的辣椒醬，簡單有味，每到用餐時間總一位難求，小小的店面擠滿了等著一嚐雪菜肉絲麵好滋味的老饕。

市場資訊

80號麵攤

地址：臺北市興隆路2段97號（興隆市場80號攤）

營業：07：30-14：00（週一休）



用餐時間要排隊，非用餐時間客人也沒少過



82歲的謝伯伯是超級馬迷

興隆市場47號

江浙口味 各式滷菜

馬總統最愛的滷菜好滋味



興隆市場47號

江浙口味 各式滷菜

方踏進興隆市場側門不久，便可聽到響亮親切的招呼聲，充滿朝氣、爽朗的招呼著每位上門的客人們。循聲望去映入眼簾的是一位頭髮斑白，身體卻硬朗得有如小夥子的老爺爺，站在大約一坪左右的小攤子內，熱情剝切及打包滷菜。他就是來自上海的謝伯伯，也正是這家經營了四十幾年，道地江

浙口味滷菜攤的老闆。謝伯伯是一位忠實的馬迷，從攤位上掛滿了與馬總統及夫人周美青的合照，以及一尊約三十公分高的馬總統公仔便可知悉。他開心地說到，馬總統和家人都是自家的老主顧，每次到興隆市場造訪，一定不忘到這裡帶幾道滷牛肉、牛腱、牛肚以及香味四溢的獅子頭等招牌菜。

這裡的每一樣滷菜，每日

清晨新鮮現滷，絕對不會隔夜販售。而用來滷製的祖傳老滷汁，跟著謝伯伯已數十年，雖然其中的秘方無法透露，但他仍然提到，自家的滷菜與一般台式注重香料的滷法不同，除了在滷製的過程中會加入冰糖提味，同時也必需相當注意火候和滷製的時間。以銷售排行榜中名列前茅的茶葉蛋，就一定得滷上三至四個小時，蛋殼呈現不規則的龜裂紋路後，才



十餘種當日現做的滷菜熟食，每一種都是人氣王

可起鍋。其中的訣竅是靠著多年的經驗累積才能準確拿捏，若是不留意滷得太久，味道則會過鹹且毫無口感，相反地若滷得時間不夠，吃起來則是平淡無味。

另一項人氣商品獅子頭，也是許多老饕的最愛。外表看起來與一般肉丸沒有太大的差別，但一口咬下外皮緊實裡面十分柔軟，濃郁的肉汁竄流於齒頰之間，頓時感

受到這款正宗的好滋味。獅子頭除了可以單吃，亦可加熱後勾芡放入喜愛的蔬菜，端上餐桌絕對是色香味俱全。除了滷菜之外，攤上還有菜色相當豐富的新鮮拌炒小菜。謝伯伯貼心的解決了許多沒時間下廚婦女們的民生問題，除了常見的豆芽菜、豇豆，還有氣味特殊的青椒，經過巧手一炒，道道清脆爽口，滋味無窮。有肉有菜的搭配，不但顧及了家人的飲食均衡，咀嚼在口中的香味更是令人難以忘懷。

謝伯伯說，從退伍就開始賣滷菜至今，現齡已經八十二歲的他，經營滷菜攤不再只是一種工作。白天到攤上與前來幫忙的老友一同賣滷菜，與周邊的攤商們感情相當融洽的聊天，和老顧客們閒話家常，每天都在愉快的心情中，像在玩樂般度過，賺多賺少早已不是重點，重

要的是每天都開心且知足。除此之外，他也希望在還能健康活動的每一天，把自幼習自家鄉的故鄉味，能一直綿延不斷地分享出去，讓長年支持他的老客人，可以隨時吃得到他的好手藝。

英文充電站



獅子頭	braised pork balls in soy sauce
滷牛腱	braised beef shank
茶葉蛋	eggs boiled with tea leaves
豆芽菜	bean sprouts

美食資訊

興隆市場47號 江浙口味 各式滷菜

電話：(02)2934-1071

手機：0926-981-713

地址：臺北市興隆路二段123巷4號（興隆市場47號攤）

營業：08：30-18：30（每週一公休）



老店地圖

韭菜盒子的內餡簡單，但結合起來就是能小兵立大功的好滋味



利隆餅店

不可錯過的正統北方味

利隆餅店

蔥油餅、蔥燒餅、牛肉餡餅、豬肉餡餅、韭菜盒子、蘿蔔絲餅、紅豆餅…，這些耳熟能詳的各式餅類，相信大家一定都嚐過，但是正港北方口味，並非隨處可見。位於東門市場內的利隆餅店，是一間經營三十年的老店，老闆娘從小就在乾爹的店裡幫忙，學得一身製做北方麵食的好手藝，後來因中華商場老舊拆除，便搬遷到現址東門市場。每天早上七點不到，夫妻倆就開始那停不下來的雙手，俐落地揉製著餅皮、配製餡料，然後將兩者熟練巧妙地組合，待客人點單之後，才下鍋煎煮。

陳老闆說，其實好吃的秘訣別無他法，除了用料一定要實在，最重要的就是「新鮮」！製餅最重要的麵粉，利隆餅店不計成本選用單價比一般高出10-20%成本的麵粉，為的就是讓自家的餅吃起來質地更細緻，餅皮更有嚼勁。揉麵時，老闆也強調不加油只適時的加點麵粉，讓餅吃起來不油不膩，紮實爽口。為了強調每種餅類的不同口感，老闆也同時以老麵搭配新麵，其中，蔥燒餅一定得使

| 採訪撰文—張伉嫻 | 攝影—譚聿芯 |



剛出爐的餅總一下子就被上門的客人搜刮一空

用隔夜的老麵。天然發酵的老麵、層層相疊的麵香，讓蔥燒餅吃起來更為緊實。

餡餅裡肉餡的食材，都是選自東門市場內的溫體肉攤每天新鮮直送，肉類的來源穩定，品質絕不馬虎。利隆餅店的豬肉、牛肉餡餅，肉餡多汁，一口咬下還會有濃郁的湯汁流出，讓客人享用餡餅之餘，還同時獲得品嚐湯包般的雙重享受。另外，



每天上門的客人從沒間斷，到了假日，小市場更是擠得寸步難行

挑選蔬菜內餡的原則，老闆也有一定的堅持。選用宜蘭三星蔥製作的蔥油餅及蔥燒餅，因宜蘭蔥質地較軟，口感香醇，揉入麵糰時，能發揮兩者相互融合的效果，增加餅皮的風味。這裡的韭菜盒子及蘿蔔絲餅，內餡使用的食材與其他家餅店也有些許不同。對自家餅食非常堅持與用心的老闆娘，在這兩款內餡中，選用花蓮來的優質韭菜以及甜度高的高山蘿蔔，還加入了冬粉、蝦皮及紅蔥頭，別小看這幾樣配料，不但能夠襯托蔬菜的香氣，吸收保留肉汁，更讓看似簡單的餅，口味更豐富、更有層次感。

老闆夫妻倆臉上的汗水從未停過，卻沒忘記保持著熱情的微笑招呼源源不絕的客人，其中包括遠從中南部特

地北上的老主顧，難得來一次就外帶數十個，為的就是這道地的北方味。除了本地的饕客，還有許多日本、香港及大陸觀光客，行程走到了臺北就會到這兒買上好幾袋各式餅食回去饋贈親友。針對帶回去不馬上食用的客人，老闆娘還會當場傳授讓餅回鍋加熱後能更香的小撇步，吃起來甚至比現場買到的更美味。

做餅做了快三十年，利隆希望能讓這樣的好味道一直流傳下去。之前青蔥價格相當高的時候（最高價曾到一把蔥約四至五百元），仍然咬緊牙關維持一樣品質，堅持製作灑著大把蔥的蔥油餅，為的沒有別的，就是讓

美味小妙方

蔥油餅

- 1.將蔥油餅表面灑上一點水。
- 2.平底鍋熱鍋後（不要放油），放入乾煎。
- 3.表面呈現金黃色香酥狀後即可起鍋，再次煎過的餅，比起現買的更香酥。

韭菜盒子及蘿蔔絲餅

- 1.若因隔夜有放入冷藏的餅，須先放入傳統電鍋蒸軟。
- 2.平底鍋熱鍋後（不要放油），放入乾煎
- 3.餅皮呈現稍乾狀後即可起鍋。煎過後，不但不失內餡風味，更顯皮脆可口。

喜愛利隆餅店的老主顧們，能夠時時吃到這樣的好味道。

英文充電站



蔥油餅	spring onion pancake
豬肉餡餅	pork pie
牛肉餡餅	beef pie
韭菜盒子	fried leek dumpling

美食資訊

利隆餅店

電話：(02)2395-2963

手機：0933-001-767

地址：臺北市信義路二段79巷14之3號

營業：07：00-13：00（每週一公休）

臺北農產運銷(股)公司

秋節送禮好「農」情

文旦 水梨 蘋果禮盒隨意組合



中秋節是國人農曆三大節日之一，中秋送禮更是許多公司行號每年贈送客戶禮物的好時機，許多廠商公關部門都會選在這個時間點好好挑選點心、實用又不失禮數的中秋好禮，只為在眾多秋禮中脫穎而出，希望客戶對自己留下深刻的好印象，由於近來消費者送禮已由繁文縟節變成了自然、健康、環保與養生，新鮮的水果禮盒就成了當紅炸子雞。



中秋佳節是家人吃月餅、品嚐文旦、大團圓的日子，因此自古以來國人送禮的品項，都是以中秋月餅、文旦等以「圓」為外型的食物、水果為大宗，但時代進步快速，大家平時大魚大肉慣了，因此越來越講求飲食的健康，中秋節饋贈水果，將美麗的水果包裝成高級禮盒，就逐漸成為企業老闆們最愛的伴手禮，也能表現出老闆愛護土地、照顧農民、又講求自然時尚的好形象。

由於今年莫拉克颱風為南臺灣帶來嚴重的農業損失，因此應景、又可包裝成高尚禮盒的水果種類選擇已不多，為了提供給消費者饋贈親友、致贈客戶的優質水果禮盒，臺北農產運銷(股)公司的營業部果菜包裝配送中心，自即日起特別將品



質優良、未受風災的斗六文旦、麻豆文旦，還有精選的新世紀梨、新興梨、蜜梨及由國外進口的富士蘋果、日本20世紀梨、新高梨、韓國新高梨等水果，透過美麗大方又環保的包裝禮盒，變裝成中秋送禮專用的精緻水果禮盒，滿足大家饋贈親朋好友的需要。

臺灣的文旦柚最近幾年各農業單位的努力下，不僅品質優良，更能用來製作成其他的農特產品，如柚子茶、精油、果凍、沐浴乳等，為臺灣的農民開闢另一條財源，主要產地以麻豆文旦、鶴岡文旦、斗六文旦最為著名，產量也最多，每年產季都在農曆24節氣中的「白露」前後10天（今年為國曆9月7日），這時所採收的文旦品質最佳，此時正逢臺灣的颱風季節，因此很容

易因風災而產生大量落果，造成農民極大的損失。

柚子本身有豐富的維生素C、B1、B2，及鉀、鈣、鐵等微量元素，皮、肉、葉子都能入藥，果肉還有防皺、抑制黑色素生成、改善微血管功能等功效，因此很受大家的喜愛，尤其是中秋節當晚，全家人一起坐在皎潔的月亮下用餐，或者烤肉賞月看電視，在吃完大餐、品嚐完月餅後，再吃上幾片柚子，不僅能消除油脂、去除油膩感，更有助排便消化。

該公司今年推出的中秋節水果禮盒，主要以文旦禮盒為主角，包括來自麻豆、斗六鎮北里兩個產區的香甜文旦，分為6公斤、3公斤兩種禮箱，還有美觀的盒裝設計，用後還能環保回收，很有自然概念，送禮不僅大

方實惠，更有健康養生的味道。果菜包裝配送中心副主任劉茂林透露了幾招挑選文旦的基本要領，他說，挑選文旦的要領，包括外形必須接近倒三角錐之梨形、掂起來要有水分的飽實沉重感，然後外皮油胞要光滑細緻油亮就是優質的文旦。

除了文旦外，因今年臺灣水梨與進口日本水梨品質相當不錯，因此為服務消費者，臺北農產運銷(股)公司的果菜供應中心也有文旦、水梨和蘋果等農產組合禮盒，依個人喜愛裝配出別具特色的水果禮盒。

臺北農產運銷(股)公司

地址：臺北市中山區民族東路336號5樓

電話：(02) 25162519轉4159

必

Buy 旅行團

GO!

15:00

17:30

| 採訪撰文—Ling | 攝影—Ling |



自來水園區每到炎熱夏季就是孩子們的消暑天堂

公館商圈 走透透

炎夏戲水 書卷香

咖啡香 美食香




 PM 15:00 
 自來水園區

熱浪發威，近40度高溫讓人一踏出門就滿身大汗，炎炎夏日，到自來水園區玩水可是大朋友、小朋友今年夏天最有樂趣、最消暑的戶外活動！自自治時代開始規劃自來水供水系統的自來水園區，在陸續完成取水口、唧筒室建築與設備、輸配水管、淨水場及配水池等，1909年淨水場開始供水，出水量20,000噸，用水人口12萬人，從此讓臺北開始擁有現代化之自來水供水系統，為居民帶來便利的生活。

自創建迄今有百餘年歷史的自來水園區現址，於1993年被列為三級古蹟，經過斥資修護，多方蒐集有關自來

水歷史的照片及器材，完成全國首座自來水博物館，並於1998年正式開放參觀。博物館外觀仿照西洋巴洛克風格的建築設計，外型典雅復古，優雅的氛圍也成為婚紗業者取景的重要地點。館內陳列著臺灣現代化自來水開展的過程，呈現水資源的歷史演進，包括古董級的抽水設備，各式檢修設備以及消防設備等，都是非常珍貴的歷史見證。

自來水園區規劃有不同的主題區，「水霧花園」提供大小朋友觀水、親水、戲水的空間；「花園造景」、「水鄉庭園」、「管材雕塑區」適合散步休憩；「輸配水器材區」和「公館淨水場」則呈現實際的供水程



序；公館觀音山並設有完整的山區步道，可以休閒步行、親近自然。近年更沿著園區外增設自行車步道，讓臺北市居民在擁擠的市中心也能有多元的休憩選擇。一邊玩水一邊了解帶來便利生活的自來水系統歷史，深具教育意義。

必
Buy

水悟空親水體驗教育區

同場
加映

占地1萬140平方公尺的水悟空親水體驗教育區，斥資2億3千萬興建，為了塑造塞納河畔的沙灘概念，特別從福隆沙灘運來370噸細沙，鋪設約一個排球場大的人工沙灘。另外還擁有各式滑水道、戲水池，還有SPA、三溫暖、藥浴池等，是臺北市難得一見的大型水上樂園。其中最吸引人的水上遊樂設施，包括3座4層樓高的滑水道、360度離心力體驗道螺旋轉兩圈半，另外還有適合閤家體驗的摩擦力體驗道，可坐上8字型橡皮艇體驗，而U型亂速滑水道，更可享受垂直急速落水的刺激感。

若怕曬黑也可選擇室內館戲水，體驗水浮力體驗池、壓力體驗池、水溫體驗池，SPA、三溫暖蒸氣室、藥浴池及乾濕度體驗室等多項設備。每項設施旁都有解說資訊，可實地體驗水流速度、水壓、水溫等知識，玩水、戲水、認識水資源的可貴。



PM 17:30 **GO**
水源市場



水源市場成立於1953年，原為木造建物，1977年改建為綜合行政大樓，1980年重新開幕。

水源市場緊臨公館商圈、新店線捷運公館站，市場內販售各項生鮮及日用品、百貨應有盡有。2008至2009

年臺北市市場處針對市場內機電、通風、冷氣等設備硬體重建規劃，重新為老市場打造出乾淨、整潔、明亮、舒適的全新風貌。

祥記號美食小吃

必吃

踏入水源市場一樓，各式各樣的美食小吃讓人看得眼花撩亂，每到吃飯時間就有這麼一家總是大排長龍，內用、外帶的人潮塞滿攤位前，沒錯！跟著人潮走就能找到祥記號美食小吃！祥記號幾乎可說是附近上班族最知名的炒燴店，更是許多臺大學生求學過程中最難忘的回憶。從牛腩、咖哩、豉汁到蝦仁滑蛋等燴飯，樣樣

香滑可口。另外大火下的功夫炒飯、炒麵以及最受歡迎的人氣王蛋包飯，口味好、份量多、價格實惠，難怪會如此受歡迎。至於加入了大量紅菜、豬肝現點現煮的麻油豬肝湯，溫和滋補，湯鮮料多，更是提供女性朋友們每月經期照護的最佳保養湯品。

祥記號美味滋補的麻油豬肝湯



上好仙草布丁



布丁與仙草的創意相遇，滋味竟是如此契合



原在基隆女中附近市立游泳池正對面的上好仙草布丁，在地已經超過十年，今年二月老闆娘將這受到學生們喜愛的人氣排隊甜品，在水源市場的二樓天橋入口的小小店鋪中原味重現。從基隆開店至今，將兩個口味迥異但口感同樣滑嫩的仙草與布丁組合在一起，再加入富含口感的綠豆、粉圓、蒟蒻，淋上奶油球，如此創意的吃法與口味擄獲了許多饕客的心。進駐水源市場後，老闆娘為迎合挑嘴的臺北老饕，更將配料中的綠豆以成本更高的大紅豆取代，所有食材同樣全以純手工製作，細心熬煮，湯水一律煮滾沸騰殺菌，並且不添加任何防

腐劑。上好的仙草布丁上桌時滿滿的一碗，刻意不加入碎冰以避免影響滋味，但吃起來卻十分冰涼清爽，份量足、價格低廉，小小的店鋪蘊藏大大的美味。



PM18:30 **90**
臺灣大學

創建於西元1928年的臺灣大學，日據時期稱之為「臺北帝國大學」，至今已有八十一年之歷史，可說是臺灣第一所最完整、歷史最悠久，且最具代表之綜合性高等教育學府。臺灣大學從日治到現在，一直都是莘莘學子心目中的最高學府。而在這古老的校園中，校園占地廣闊，也造就獨具特色的校園風貌及豐富的景觀。校園內最有名的地方，是位於大門東側的「傅園」，原是日本帝國大學理農學部所屬的植物園，因改制後第一任校長傅斯年長眠於此，故命

名「傅園」，造型仿雅典的帕德嫩神廟；而文學院對面的「傅鐘」則是為臺大校園精神的象徵。另外，筆直的椰林大道，清風徐徐，襯著杜鵑花，生意盎然；穿過椰林大道則有頗具氣勢的圖書館，再往內走可抵醉月湖，湖畔有許多垂柳及軟枝黃蟬，每到開花季節時金黃色的花在湖畔盛開，十分美麗。整個臺大校園隨處可見散放著古典蘊藉的建築，不但提供了學生良好的讀書環境，更適合於夏日傍晚前往散步休憩。





臺大綠房子是一棟會呼吸的建築


臺大綠房子

在臺大農場靠近基隆路的空地上，還有一棟三層樓高、外觀看起來像別墅的建築，前院設置了水池和以廢棄木頭堆置的花園，屋頂上方有一個小型風車，這樣的建築再配合周圍的田園風光，就像身處國外的農村小屋，這正是由生物環境系統工程學系的韓選棠教授打造，發揮了展示、教育、推廣與研究的功能，以「安全、健康、舒適、省能、環保、生態」為理念，設計會呼吸的「綠房子」！

「綠房子」於2002年落成，佔地300坪，最特別

的地方就是建築本體所使用的建築材料，百分之八十以上都是可以再作資源回收利用，且具備隔熱、省電、隔音、耐震等功能，以及溫度的對流處理與自然採光的獨特設計。「綠房子」是一個永續而卓越的象徵，不僅代表了臺大作為臺灣科技研究的先驅，更是對國民生活素質的注重、對臺灣自然生態的關懷！



AM 19:30 

公館商圈

以羅斯福路、新生南路交叉口向周邊延展的公館商圈，在臺灣早期就已是人潮聚集之處，因屬北市南區的交通樞紐，更為臺北與永和的交界、公車路線的轉運站，更因捷運新店線在此設站，交通更為便利，因此逐漸成為人潮湧聚的商圈。以羅斯福路臺灣大學門口、汀州路、水源市場、東南亞戲院為範圍，因屬於學區型商圈，每到夜晚到處可見年輕學子攜伴到此逛街、看電影、品嚐小吃。除了有鼎鼎



大名的美食小吃，更有許多書店、咖啡店座落於此，小巷中也有不少異國風情咖啡店。服飾店、唱片行等流行時尚，加上小吃文化多元發展，公館商圈早已是饕客們最難以抗拒的街頭美味匯集地。



藍家割包

位於公館商圈的「藍家割包」，當年從路邊攤慢慢經營，至今已成為隨時大排長龍的人氣店鋪，價格便宜、份量飽足，不僅受到學生們的喜愛，更成為外國觀光客來到這裡必嚐的小吃。藍家割包十幾年來不論外皮或食材，都強調新鮮、手工，為了符合顧客們不同的需求，有包括肥肉、瘦肉、



綜合、綜合偏肥、綜合偏瘦的5種貼心選擇。穠纖合度的滷肉，經過長時間以老滷汁來滷製入味，嚐起來汁多味美，搭配爽口的酸菜、香菜，再灑上店家精心挑選的花生粉，包裹在白嫩嫩有彈性的外皮裡，配上一碗熱騰騰又提神進補的清爽四神湯，中藥的清香和滷肉汁的濃郁得到最好的平衡，是夏季不錯的組合。

陳三鼎黑糖

粉圓鮮奶專賣店



位在藍家割包對面的陳三鼎，正是公館商圈同樣排隊排到「落落長」的人氣店家。原以「青蛙撞奶」為店名，賣的是老闆獨創的粉圓

加鮮奶，由於創意十足，一大匙以糖蜜和咬勁十足的黑糖粉圓，加上整杯的純鮮奶，黑糖粉圓越嚼越Q，每口都是濃到化不開的香醇。由於用料大方、價格又十分合理，因此一炮而紅，甚至造成滿街可見山寨版的青蛙撞奶，為了正名，老闆近年乾脆改名為陳三鼎。想喝上一杯濃醇香又Q的撞奶，不但得要認明真正的撞奶，更要有耐心的在長長人龍後乖乖排隊，若來晚了，粉圓銷售一空，可是會令人飲恨捶胸頓足啊！



自來水園區

電話：(02)8369-5145

地址：臺北市思源街1號（捷運公館站4號出口，往思源街方向步行約5分鐘）

網址：<http://waterpark.twd.gov.tw/>

開放：夏日7月1日至8月31日09：00-20：00（售票至19：00）；其他09：00-18：00（售票至17：00）；每週一休園、週一適逢連續假日則照常營業。

門票：夏日全票80元；優待票60元；博愛、校外教學票40元；團體票8折

水悟空親水體驗教育區

電話：(02)2367-7556

地址：臺北市思源街1號（捷運公館站1號出口，往汀州路三段160巷步行約3分鐘）

網址：<http://www.aquakid.com.tw/>

營業：06：00-22：30；每月第一個星期一為休館日（5月至9月戶外戲水區照常營業）。

門票：成人票250元；學生票200元；兒童票150元；幼兒票75元；長青、殘障票125元

水源市場

地址：臺北市羅斯福路四段92號

營業：07：00-20：00（週一休）

祥記號美食小吃

電話：(02)2367-0077

地址：臺北市羅斯福路四段92號（水源市場1樓62號攤）

營業：11:00-15:30；17:00-20:00（週一休）

上好仙草布丁

電話：(02)2364-9377

地址：臺北市羅斯福路四段92號（水源市場2樓107號攤）

營業：11:00-17:00（週一休）

臺灣大學

地址：臺北市羅斯福路四段1號

藍家割包

電話：(02)2368-2060

地址：臺北市羅斯福路3段316巷8弄3號

營業：11:00-24:00

陳三鼎黑糖粉圓鮮奶專賣店

電話：(02) 2367-7781

地址：臺北市羅斯福路三段316巷8弄3號

營業：11:00-22:30

| 採訪撰文－譚聿芯 | 攝影－譚聿芯

| 料理及場地提供－一郎日本料理、臺北農產運銷公司



炎夏 臺日混血 清爽料理

當季食材 健康又新鮮



黃先生，日式料理經驗
10年，曾於大和、小川
日本料理服務

林先生，臺式料理經驗20
年，曾於華國飯店服務

「四季鄰食」

支持當令 支持在地

近期，新竄起的「四季鄰食」飲食概念在網路上開始蔓延，什麼是「四季鄰食」？簡單來說就是「吃當令的、吃附近的」！「四季鄰食」的概念代表生機、代表生命，也代表希望。這是一種簡單生活概念的執行，更是與大自然共生共存的健康之道。「地產地消」在臺灣以及國外已經行之有年，日本、韓國也有「身土不二」的相關概念理論。日本自昭和時代時就認為「吃本地生產的食品會使身體變好，這是基於佛教的日本傳統」，因此這樣的觀念也在有機農業、自然食品生產業、生協運動、一部分農業團體、替代醫療業等領域中漸漸傳開。

過去韓國梨、日本蘋果、法國巧克力、美國牛肉、紐西蘭奶粉可以說是高級、品質保證的選擇，但近年來臺灣本土精緻農業生產出來的優質產品，已逐漸受到重視，國人不再對舶來品、外國貨趨之若鶩，轉而支持臺灣農產，並推行「在地生產、在地消費」，因為當令食物營養價值比非季節食品營養價值要高，而新鮮的食物味道更好。另外，減少運送食材的過程，還可提高食物從產地到桌上的新鮮度。

瞭解食材 吃出鮮甜原味

現在也有越來越多的異國料理餐廳、知名主廚開始使用本土當季食材，用實際行動支持臺灣農產蔬果，品質好，成本低，一樣能料理出高水準的美食。尤其當令食材新鮮，在充分瞭解其特性後，就算只是簡單的料理方式，不需複雜的調味，也能吃出食材的鮮甜原味。

炎炎夏日利用當季食材，簡簡單單幾個步驟，短短30分鐘就能做出一桌無油煙開胃又爽口的美味料理。

英文充電站



蘆筍	asparagus	勾芡	thicken by means of starch
火龍果	pitaya	綠花椰菜	broccoli
奇異果	kiwifruit	干貝	scallop



和風蔬果海味沙拉

生菜沙拉是夏季最夯最開胃的無火料理，可依喜好加入各式蔬果，選擇性加上煎至微焦的雞胸肉，或加入各種海鮮成為豪華版的沙拉，並可灑上松子、黑豆或堅果類增加香氣，是一道適合夏季食用，低脂高纖維、健康又美味的料理。

[材料]	※4-5人份
萵苣或蘿蔓生菜	半顆
黃玉米	1支
黃瓜	1根
蘆筍	5根
蕃茄	1顆
火龍果	1顆
奇異果	1顆
海藻	適量
熟蝦	數隻
熟蟹腳肉	適量
罐頭鮑魚片	適量
和風沙拉醬	適量

[作法]

- 1.將醬油、醋各一匙、芝麻醬、芥末子適量、糖少許，調成和風沙拉醬備用。
- 2.將玉米、蘆筍、海藻以熱水燙熟備用。
- 3.所有食材切成適口大小後排盤。
- 4.食用前淋上和風沙拉醬。



茄鑲干貝

酸酸甜甜的蕃茄可以直接當成為水果食用，更是夏季料理中經常出現的食材，紅通通顏色討喜，與海鮮搭配滋味更是契合，做法簡單，成品精緻，是大人小孩都十分喜愛的組合。

[材料]

牛蕃茄	一人1顆
干貝	與蕃茄數量相同
蝦與絞肉泥	少量
蕃茄醬	少量
糖	少量
鹽	少量
太白粉	少量

[作法]

- 1.將蕃茄切去蒂頭與底。
- 2.以湯匙將蕃茄中心挖出一個洞。
- 3.在蕃茄中填入蝦與絞肉泥。
- 4.將干貝塞入其中。
- 5.放在容器中放入電鍋中加入半杯水，蒸約十分鐘。



百菇燴

「菇類」是多數家庭主婦的最愛，熱量低、營養價值高，久煮養分亦不流失，具抗癌、增強免疫力功效，簡單料理就能風味十足，成為夏季最爽口的菇類料理。

[材料]

※4-5人份

鴻禧菇	適量
美白菇	適量
柳松菇	適量
新鮮香菇	適量
綠花椰菜	適量
蕃茄	2顆
高湯	1碗
太白粉	少量

[作法]

- 1.將菇類洗淨後以熱水川燙備用。
- 2.將高湯煮滾後加入太白粉水勾芡。
- 3.將蕃茄切片，與菇類一起排盤。
- 4.淋上勾芡高湯。



- 6.煮一碗水，水開倒入蕃茄醬、糖、鹽，並以太白粉水勾芡備用。
- 7.蕃茄起鍋後淋上勾芡湯汁。

「2009臺北市傳統市場美食嘉年華」由傳統市場、地下街、夜市、建成圓環、批發市場等具特色的攤位共襄盛舉，讓現場熱鬧非凡。



2009臺北市傳統市場節精彩回顧

| 圖-臺北市市場處提供 | 文-李嘉欣

在傳統市場節，將蔬果、青菜、滷味、生鮮買回家，只要一元。沒錯，一元！婆婆媽媽真的賺很多！

為打造更優質的傳統市場購物環境，臺北市市場處在陸續進行市場修繕工程，改善硬體設施後，除了提昇賣場的舒適感，更舉辦「2009臺北市傳統市場節」，將傳統市場最吸引人一面呈現在消費者面前。傳統市場除了濃濃的人情味，買菜送根蔥或蒜，最吸引消費者的就是

散佈在各市場中的美食、特色攤位，每每讓消費者有意想不到的收穫。

今年「2009臺北市傳統市場節」6月10日舉辦「端出好市來」記者會正式展開一系列活動，除了舉辦一系列親近市場活動：「兒也愛市集」繪畫比賽、「天下第一攤」網路票選活動、「愛上微笑菜市场」攝影活動、「故事從這裡開始」市場風華展，並擇定10個傳統市場舉辦不同主題的促銷活動。

而8月2日在市民廣場舉辦的「2009臺北市傳統市場美食嘉年華—市場狠餃色」更吸引上萬民眾共同參與。

由於各項主題活動深具特色且有多項好康回饋，不僅引發消費者大排長龍熱情參與，並吸引平面、電子媒體大篇幅報導，也讓全國民眾對臺北市傳統市場的活力刮目相看。為了讓民眾回味各傳統市場的熱鬧活動，就跟隨我們的腳步，一起來做精彩回顧吧！

(圖左)「兒也愛市集」繪畫比賽：中年級(第一名)芝山國小四年級／邱葶。(圖右)「兒也愛市集」繪畫比賽：高年級(第一名)興雅國小六年級／杜崇廷。



41萬網友支持 天下第一攤出爐

今年2009臺北市傳統市場節「天下第一攤」網路票選活動，為發掘更多市場特色攤位，因此規定2008年天下第一攤得主不得參與。活

動自6月10日即開放投票，吸引網友關注的目光，踴躍投票支持心目中的天下第一攤，最後由光復市場的藍媽媽水餃，以近10萬票勇奪2009天下第一攤的水餃類第一名及總冠軍。

◆水餃類

冠軍由光復市場的藍媽媽水餃(99,135票)拿下，除販售高達九種的素食水餃，最具特色的酸白菜水餃更是市面少見。亞軍是新富市場的多餃舍(73,790票)，用心設計的夾鍊袋包裝最能保存水餃的原味，種類多變、價格低廉的多餃舍更是許多網友的最愛。季軍則是位在號稱五星級傳統市場的士東市場123海鮮水餃(59,591票)，使用最精緻高檔的食材，製成粒粒分明的干貝鮑魚等口味的水餃，在全臺百

貨公司皆有設櫃。

◆熟食類

「熟食類」的第一名為永吉市場的永吉上品香(27,333票)，特色商品為燒雞及燒鴨，皮薄汁多肉嫩，販售超過二十餘年，深受老主顧喜愛。第二名是位華山市場的喜樂手工蛋捲(17,370票)，由不畏身心障礙勇敢圓夢的倍慧所經營，在享用她製成的每一份手工蛋捲時，都可感受到滿滿的希望與愛。第三名是同樣位在華山市場的饜食品點(14,557票)，不甜不膩的「水晶糕」、「晶饜淇淋麻吉」是夏季最佳消暑聖品，外皮晶瑩剔透、內餡QQ冰涼，令許多女性朋友都忍不住購買。

◆生鮮類

而「生鮮類」的第一名



「兒也愛市集」繪畫比賽：低年級(第一名)金華國小二年級／王承緒。

為北投市場的維生蔬果調飲（23,676票），以販售最新鮮的果汁著稱。第二名為中崙市場白天25號（1,923票），販售最新鮮產地直送的蛤蜊與蚵，營養豐富，不論是煮湯或炒菜都讓菜餚更為鮮美。第三名為水源市場的吉興號（912票），販售肉質富有彈性，肉紋條理分明的黑毛豬內品，是為烹煮美味佳餚的秘密武器。

◆小吃類

「小吃類」的前三名分別是中崙市場的夜市248號（1,443票），最用新鮮的蚵仔製成的平民美食—蚵仔煎，以及遠在攤位外就可聞到撲鼻香味的炒飯，最為消

費者津津樂道。水源市場的祥記（937票），炒飯炒麵通通有，只見大火不停快炒出盤盤熱食，許多臺大師生都是最忠實的消費者。賣了三、四十年新富市場的阿婆油飯（717票）料多實在米香飯Q，吃過一次就難以忘懷。

◆百貨類

「百貨類」的前三名為新富市場的馨都如您意花苑（1,985票），被美麗花朵團團圍圍的小攤位是國片「囧男孩」梅芳婆婆的青草店，市場與國片的結合不啻為自日據時代就建立的新富市場再添新風貌。第二名為水源市場的金美玉（1,012票）名

如其攤，主要販售價值不斐的珠寶。第三名為西寧市場的136號攤（425票），主要販售辦桌用食材、酸菜及辛香料。

好市首部曲—環南市場一元特賣滿人潮

「2009臺北市傳統市場節」第一場大型主題行銷活動，6月13日在全臺灣最大的公有零售市場—「環南市場」熱鬧登場。「超級好康特賣會 一元生鮮海味 當季蔬果通通帶回家」、「一元呷厚飽」等等活動，未演先轟動，這處全臺規模最大、攤位數最多、兼具大宗買賣及零售等多功能的傳統市場，活動現場提供總數上萬件的透心涼冰品、香噴噴的香腸、活跳跳的生鮮、裝在「鮮蔬環保袋」中新鮮的青菜，通通只要一元，引爆大量人潮。

新富、北投市場湧入爆量消費者

緊接著環南市場之後的，是萬華區的新富市場，歷史古味與視覺美感的新富市場，讓電影「囧男孩」選擇在此取景，「傳統市場」與「電影」產生連結，逛市場變得很藝術。「『乞龜』求



環南市場「鮮蔬環保袋」中新鮮的青菜，通通只要一元，引爆大量搶購人潮



北投市場「喜從天降」的活動盛況



新富市場吸引上千民眾湧進試吃現場

富足「一元吃Buffet」，以一元就可享受傳統市場的道地臺式口味Buffet，吸引上千民眾湧進試吃現場。

第三場的主角－北投市



直興市場便宜賣讓民眾大呼賺到了



西寧市場的促銷活動吸引上千人次

場盛況也不遑多讓，「喜從天降」、「一元豆花透心涼」、「幸福好市 北投莫屬」等活動，成功吸引當地居民與外地民眾至北投市場，價值60元的折價券則令婆婆媽媽都說好，還有300份的「一元豆花透心涼」招待消費者享用，住在北投市場旁邊，真的是非常幸福ㄟ。

直興、西寧市場 1元便宜賣真熱情

隨著氣溫不斷攀升，傳統

市場節活動也漸入高潮，第四場直興市場推出「1元10元隨便賣」、「1元開始喊喊到帶回家」、「市集好味隨便吃」等活動。以便宜價格回饋消費者的排骨、甜不辣每份10元，白蘿蔔1元特賣、高檔的生魚片也只要10元，讓市民又「賺到了」。另外，市場還加碼送好禮，鮮雞及肉鬆1元起標，免費吃仙草冰及現做麻糬，讓現場民眾大呼撿到便宜了！

第五場西寧市場的促銷活動，提供豐富的禮品供消費民眾摸彩，「限時限量一元帶回家」、「限時分區特賣」等活動則吸引上千人次排隊搶購。豬心、大腸頭、鳳爪、絲瓜、馬鈴薯、白蘿蔔、瓠瓜、水梨、芒果等，總數上千份的滷味、蔬果，每件只要1元，讓婆婆媽媽們買得真開心。

華山論「捲」 紀寶如溫情慈善義賣

第六場華山市場的促銷活動，和前幾場有所不同的是，特邀耳熟能詳的慈善達人紀寶如，為喜樂手工蛋捲進行慈善義賣，並邀請伊甸園福利基金會的視障朋友們及喜樂家族大家長潘秀霞到場唱歌打氣，義賣所得並全

永吉市場的豬腳、排骨、雞翅、香腸、燒雞及新鮮蔬菜等，一元就賣，大受歡迎！



眾踴躍消費集點兌換，還有「清倉俗俗賣」，豬腳、排骨、雞翅、香腸、新鮮蔬菜及天下第一攤熟食類第一名「永吉上品香」之燒雞，一元就賣，大受歡迎！



華山市場的喜樂手工蛋捲進行慈善義賣

數捐給喜樂家族。除了手工蛋捲義賣，更有限量200份的一元特賣活動，所有攤商提供物超所值的物品，讓民眾一元帶回家。此外炎炎夏日，華山清涼一夏1元山粉圓，清涼消暑又退火。

鍊等10多樣大獎，不但吸引消費者，也吸引了媒體的好奇，還有「一元好料送」等好康促銷活動，南門市場最具特色的臘腸、糕品、湖州粽及生鮮蔬果等讓大家買得真開心！

而永吉市場「永保大吉」吉利金兌換活動，更吸引民

人氣狠「餃」色 人潮擠爆市民廣場

重頭戲大型造勢活動「2009臺北市傳統市場美食嘉年華」，於8月2日在市府前廣場盛大舉行，由傳統市場、地下街、夜市、建



南門市場的促銷活動讓民眾買得開心

南門、永吉市場 福從天降 還送吉利金

緊接著來到南門市場，福袋只要100元！再抽價值三萬元的40分閃亮鑽戒！另有25分、15分鑽戒及珍珠項



勇奪現場人氣水餃攤大獎的前三名得主

成圓環、批發市場等具特色的100個攤位共襄盛舉，讓現場熱鬧非凡，郝龍斌市長除了親自到場勉勵攤商共同為經濟打拼外，更親自挽起袖子參加「勾心鬥餃趣味競賽」。

另外「市場人氣餃子大比拼」活動，邀請到全臺北市傳統市場內最美味的水餃同台競技，為了免費一嚐鮑魚、干貝、鮮蝦、牛肉、泡菜等等口味的水餃，民眾一大早就開始排隊，不到一小時就將兌換券索取一空。

現場更由土東市場123海鮮水餃、新富市場多餃舍、水源市場陳師傅全麥手工水餃勇奪現場人氣水餃攤的大獎。

永春市場體恤父親辛勞 消費滿88送美食餐券

為了慶祝父親節，永春



民眾在「永春市場」內消費滿88元，即可獲贈一張美食享用券

市場特別精心設計「消費滿88送美食餐券」活動，民眾在「永春市場」內消費滿88元，即可獲贈一張美食享用券，憑券還可在市場一樓外廣場，免費享用永春市場所提供的精緻懷舊料理。「鴻（紅）運當頭好禮送」活動則是民眾穿著紅色上衣，就可得到88元市集買菜金及精美實用環保袋1只，限量200份。

水源市場 飲水思源賑災義賣

在全國正承受「莫拉克」颱風所帶來的菜價高漲之際，水源市場的攤商們發揮「人飢己飢」之精神，除了以感恩回饋消費者之心情，供應超過700份的1元葉菜類青蔬，還有包括雞腿、秋刀魚、雞蛋、肉鬆、香腸、甜蝦等等上千份的10元促銷商品。更決定進行義賣活動，將活動期間之促銷所得全數捐出，攤商朋友們攤商朋友們更自發性的捐贈物資及現金，希望拋磚引玉、一呼百應，廣邀更多民眾一起行善。

活動最後一天水源市場則送出32吋液晶電視、冰箱、數位相機、手機等好禮，為活動掀起最後一波高潮，並為「2009臺北市傳統市場節」畫下完美的句點。



水源市場供應1元葉菜類青蔬及上千份的10元促銷商品，感恩回饋消費者

士林市場

全臺著名小吃齊聚 吃一圈 大滿足

帶路阿兜仔

Ricci Ryan 30歲 美國亞特蘭大人

在臺灣居住長達四年，十分有喜感的Ricci Ryan，來自美國喬治亞州首府及最大城市亞特蘭大。在臺灣從事網站設計及教書工作的他，最喜愛的臺灣小吃是牛肉乾拌麵、雞排以及綠茶和布丁奶茶。四年期間除了走透透了不少觀光夜市與景點外，鶯歌的老街、墾丁的沙灘、美景和熱情，也讓Ricci Ryan印象深刻。



| 採訪撰文—譚聿芯 | 攝影—譚聿芯 |

入夜後人聲鼎沸的士林夜市，可以說是各國觀光客旅遊臺北必來朝聖的美食聖地，上百攤的美食聚集，攤攤都美味、攤攤都特別，讓人看得眼花撩亂，吃得大大滿足。現在就跟著Ricci Ryan的腳步來到士林市場，所有好料都不放過！



地址：臺北市基隆路60號（捷運劍潭站）

要求視覺美感 吃相也要好看

從事網站設計工作的Ricci Ryan可能因為對美感的要求比較高，在逛夜市的過程中，一邊新鮮的到處看，不懂的就問，學習和吸收自己不瞭解的，一邊也忙著和老闆聊天，還要大口吃美食，卻也沒忘記一再提醒我要把他拍得帥一點。表情豐富的他敬業地不斷調整自己的吃相，一會微笑、一會看向遠

方，還頻頻探頭過來看看拍好的照片。他說，到時候這些照片可是要寄回去給遠在美國的媽媽和哥哥看，他可不希望家人笑他怎麼看起來這麼「阿達」。

來臺灣四年，吃了不少道地的臺灣美食，雖然來自美國這個「速食業大國」，在來臺灣後卻絕不走進速食

店吃漢堡、炸雞，反而對於臺味十足的牛肉乾拌麵、雞排等小吃愛不釋手。也喜愛在餐後來杯布丁奶茶，而他最愛的還是綠茶，而且還記得要「半糖」。不過幾乎無所不吃的他，也是有些食物沒勇氣嘗試，如動物內臟和臭得出名的臭豆腐，另外傳統臺灣小吃中有許多「勾芡」的料理方式，黏糊糊的



視覺及口感也讓他不太喜歡，他有點不好意思的說，勾芡讓他聯想到鼻子裡的黏液… 引起現場一陣哄堂大笑。果真不同的飲食習慣，多少會因為這些差異而有了不同的感受和解讀。



關於士林市場

1913年由日本人創建的士林市場，1915年起營運，1978年陽明山管理局裁撤後由臺北市市場處接手管理至今。日本人興建的市場兩棟建物已於87年報列市定古蹟，考量市場使用年限已久、建物老舊，消防安全及地區環境改造需要，遂進行市場改建工程，原士林市場攤商暫遷至於捷運劍潭站對面，也是原天文台預定地，興建臨時攤位繼續營業。由於交通便利，入夜後聞名小吃聚集，如大餅包小餅、蚵仔煎、士林大香腸、生炒花枝、青蛙下蛋、薑汁番茄等一道道美食，吸引大量人潮湧入，是國內、外遊客駐足的重要觀光景點，更是臺北市最大的美食集中地。



滿滿的花枝小小一碗就有大大滿足



Ricci Ryan第一次吃到干貝煎。

各式美食 百家爭鳴

500號攤

吉利生炒花枝 干貝煎

這家自1972年就開始營業的百年老店，可以說是士林生炒花枝羹的始祖。選用新鮮的花枝，厚實肥美，口感彈牙，搭配鮮甜的筍子、紅蘿蔔，與大骨熬製的高湯，一整碗料多到快要滿出來。特別的是，不像其他店家另外放入魷魚，碗裡只看得到大塊新鮮的花枝，主要因為魷魚的價格比花枝便宜，但老闆堅持絕不因成本上漲而拿魷魚充數。除了招牌的生炒花枝羹外，這裡還有選用東石鮮蚵與土雞蛋製做的蚵

仔煎，為了因應不吃蚵仔的饕客，還貼心的推出花枝煎、蝦仁煎、干貝煎、蟹肉煎等多種口味可供選擇。

Ricci Ryan對蚵仔煎一點都不陌生，但干貝煎可是第一次吃到。香Q可口的生炒花枝羹與咕溜咕溜滑嫩鮮美的干貝煎搭配在一起，才第一攤就已經夠讓他驚豔的了！不過，對於帶有點黏糊口感的勾芡料理方式，Ricci Ryan盡量不去連想到不雅的一些黏液，而去品嚐其中的美味。

427號攤

老地方台南官財板

棺材板是臺南市有名的小吃之一，是將厚片吐司炸到金黃色後撈起，中間挖空再放入雞肉、豌豆、蘿蔔和墨魚等以高湯煮成，再用些牛奶勾芡淋上，最後放上土司的蓋子，即成為這道美味可口的臺南小吃。由於形狀特殊及偏甜的口味，讓棺材板一炮而紅，並且流傳到其他縣市，有些店家為求吉利，將其改稱為官財板，正因這有趣的名稱與特別的外觀，讓棺材板成為觀光客來臺必吃的小吃之一。



新式的棺材板口味選擇多



大餅包小餅是非常受歡迎的特色小吃

士林老地方台南官財板，除了吃得到最傳統的口味外，還可以單純選擇牛、羊、豬、雞或各式海鮮等一種口味，或是貪心的一網打盡來個綜合板。為了滿足不同喜好的饕客，在這裡還能找到火腿起司、玉米肉鬆、香菇，甚至是水果板創意十足的口味。Ricci Ryan選擇了他最熟悉的火腿起司組合，也因此巧妙的避開了本應淋在上面的牛奶勾芡。

501號攤

老士林大餅包小餅

來到士林一定不能錯過的，絕對就是大餅包小餅

了！所謂的大餅指的是每天現揉，擀出來的麵皮，包裹上現炸的小油炸酥餅，再將餅皮包起，ㄉㄚㄚ的一聲，用手掌擊碎了酥餅，用刀子切開，就是道道地地的大餅包小餅了。這裡的大餅包小餅很多家，其中這家位於入口不遠的老士林大餅包小餅排隊人潮絡繹不絕。原本位於士林媽祖廟口的老士林大餅包小餅，搬遷到士林市場（美食廣場）已經六、七年了，老闆娘梁小姐從澳門嫁來臺灣後，就和先生一起經營大餅包小餅，據說以前市場各有一賣大餅和小餅的攤位，因為生意沒有很好，於是將其兩種包在一起，沒想

到這意外的組合就一直受歡迎到現在。

外表看起來和潤餅捲大同小異的大餅包小餅，口感外軟內酥。大餅包小餅好吃的秘訣，在於餅一定要新鮮，而小餅一定要炸透，這樣抹有油酥的大餅及包有內餡的小餅，一軟一脆的搭配才會好吃。大餅包小餅的口味，多達十幾種，可以依照喜好選擇，甜的有花生、芋頭、芝麻、豆沙、椰子口味，鹹的有咖哩、麻辣、香酥、芋頭、花生、黑胡椒和肉鬆。即買即食，才能享受到最好的口感與風味。



花了不少時間排隊買到了豪大大雞排，飽滿的肉質與肉汁讓Ricci Ryan覺得很值得！

535號攤 豪大大雞排

全省有名的豪大大雞排，是全臺灣最大雞排的創始店，至今已有十年歷史。從臺中起源，而士林陽明戲院前的小攤子則是臺北的第一家分店。以超大雞排闖出名號，這裡的雞排約為一般雞排的1.5倍，面積比一個男生的臉還大！雞排炸得又酥又香，老遠就能聞到香

氣，無論是任何一家分店從開店到打烊都是大排長龍。超大塊的雞排外皮香酥肉汁鮮美，吃上一口讓人倍感過癮。

喜歡吃雞排的Ricci Ryan一看豪大大雞排的招牌就瘋了，顧不得排隊的人潮早已延續到市場外的廣場，就算得花時間等待，能吃到好吃的雞排也值得。好不容易排

到了雞排，還不忘要跟可愛的店員合照，紀錄下這令人感動的一刻。大口咬下，滿足的表情全寫在臉上，Ricci Ryan說，這裡的雞排大歸大，但卻不是拍打到扁得沒有肉汁的乾扁肉質，反而是鮮嫩多汁，而雞排醃得入味，外皮炸得金黃酥脆，也難怪會有這麼多人要排隊，只為買上一塊「汁多、味美、肉大塊」的雞排了！

在掃攤飽餐一頓後來杯清涼的泡泡冰，好享受！



533號攤 老地方泡泡冰

泡泡冰算是歷史十分悠久、受到歡迎的一種臺灣小吃。位在士林（觀光）市場（美食廣場）的老地方泡泡冰，1978年開業迄今，是從士林舊市場搬到新市場的老店。每一杯泡泡冰都以冰磚現剉，堅持實在大碗，加上果汁、豆類等一起快速攪拌，十幾二十種的口味可供選擇，夏天來上一杯，從裡到外透心涼。除了泡泡冰，多樣的蔬果汁也很受到歡迎，尤其是香港人最愛的養

生蜂蜜苦瓜汁，沒有苦味，還有著淡淡的蜂蜜香，更有以新鮮水果現榨的西瓜汁、香蕉汁、芒果汁、木瓜牛奶等，清涼解渴，頓時暑意全消！

第一次吃泡泡冰的Ricci Ryan選擇了玉米牛奶的組合，雖然並非一般人常點的口味，不過看他一口接一口，似乎吃起來很合他的意。這一趟吃下來，雖然每一攤看起來份量都不算多，但累積起來還是讓他頻頻摸著隆起的肚子，直呼：OH！我太飽了！



英文充電站



棺材板	coffin cake (fried toast with stewed fillings)
大餅包小餅	small bing wrapped in a large bing
炸雞排	fried chicken fillet

中式茶點 鹹甜糕餅飄香

Tea Time 下午茶時間到囉！

| 採訪撰文－宗翎 | 攝影－譚聿芯 |

飲茶的文化從中華發源，在英國發揚光大，如今「下午茶」早已成為時下男女最喜愛的一種生活享受，一杯飲品搭配各式糕點，今天的午後時光，好悠閒…





下午茶文化 風靡全世界

從飲茶文化的發源來講，最早開始喝下午茶的應該是以茶文化著稱的中國，長久以來，茶似乎是中國人飯後、朋友聚會聊天必備的附屬品，傳說「神農嚐百草中毒，飲茶而解其毒」，因此，茶葉不但可以入藥，更成為日常生活中不可少的飲料。

隨著時代的發展，雖然飲茶文化是由中國先開始，但將「下午茶」發展成為一種「生活享受」卻是以嚴謹禮儀著稱的英國人！傳說在1840年兩位英國上流社會的女士：貝德芙公爵夫人及安娜女士，在下午時分因百般無聊，讓女僕準備了少量的烤麵包片、奶油和紅茶。這種簡便的飲食方式，很快

就流傳於當時英國上流社會的貴族之間，午後的下午茶變成每日打發時間的最好活動，更成為英國上流社會中每日不可或缺的社交環節之一。隨著英國的強盛，這樣的下午茶文化被帶入了歐洲和其它殖民地，現今更成為時下最流行的一種生活享受。

下午茶糕點 精緻

從五星級飯店到大街小巷中的咖啡廳，一杯香濃的咖啡、紅茶，搭配口感濃郁的蛋糕都是時下年輕人間最流行、最熱愛，享受愜意下

午時光的方式。正統的英式下午茶，除了對茶、茶具都很講究外，搭配做工精緻的糕點也以三層精緻的瓷器盤架裝承，從下層往上層吃，第一層放置各種口味的三明治（tea sandwich），第二層是英國的傳統點心司康餅（scone），第三層則是小蛋糕和水果塔（fruit tarts）。除了這種必不可少的三層點心，一些牛角麵包、葡萄乾、魚子醬等食品也會被擺上來，滿足不同喜好的饕客。

亞洲人對茶的愛好行之有年，港澳地區的人有著喝



材料與做法都簡單的繼光餅(鹹光餅)，麵香芝麻香，都是紮實的傳統美味。



新多糕餅店近幾年除了餅食，也販售許多進口餅乾糖果

早茶的習慣，街上以及林立的大樓隨處可見茶樓和茶餐廳，一壺熱茶配上幾籠小點就可以與友人坐上好幾個小時。而在日本，茶道源自中國，分為抹茶道與煎茶道兩種，日本茶道的精神除了搭配和果子等小點外，更延伸到茶室內外的佈置、品鑑茶室的書畫佈置、花園的園藝及飲茶的陶器。在臺灣，功夫茶在茶文化中佔了非常重要的地位，由於極為講究沏、泡茶的方式，甚至茶具和品茗方式的要求，對全部過程操作的手法要求極高，沒有一定的功夫是做不到的。

中式茶點 市場糕餅精選

想要來個悠閒的下午茶時光，不一定需要花大錢上餐廳，逛逛傳統市場也能找到一些傳統的餅食，配上一壺好茶、一杯現磨現沖的咖啡，在家也能享受五星級的下午茶饗宴。

南門市場

新多糕餅店 福州光餅(鹹光餅)

福州光餅，圓圓一塊塊，看起來毫不起眼，不過它的來頭可是一點也不簡單，這

都得從明朝的大將軍戚繼光抗倭說起。根據福州府志記載：明嘉靖四十二年（1563年），抗倭英雄戚繼光率軍入閩追殲倭寇，連日陰雨，軍中不能開伙，戚繼光便下令烤製一種最簡單的小餅，用麻繩串起掛在將士身上充當乾糧，既容易保存，更能讓士兵飽足果腹。後來，這小餅流入民間，不但普遍食用，還成為祭祀神靈祖先必備的供品。後人感念戚公，便把這種小餅叫作「繼光餅」。

繼光餅的原料是麵粉、鹽，另加一點芝麻，而甜的則以糖取代鹽。過去是放在大缸中以炭火慢慢烤熟，剛出爐的繼光餅麵香帶著炭香，個個金黃香脆。現在大

多改用現代化的烤箱替代大缸與木炭，製作起來更為方便、快速。繼光餅在發源地的食用法，可謂發揚光大到極致。當地人會將繼光餅放入水中泡得發脹，接著將它切成塊狀，然後同芥菜梗、肉片等下鍋烹炒，據稱這還是當地的一道名菜。至於若只想當個簡便的下午茶糕點，可依喜好切開繼光餅夾入滷肉、小魚乾、豆腐乳，新多糕餅鋪老闆娘還推薦自家的私房吃法，在餅中夾入蟹腳與青椒、紅椒與蒜頭，搭配咖啡中西合併，也是一種有著高級享受的吃法。

繼光餅食用及保存

繼光餅製作過程中不添加防腐劑，在常溫中可保存三至四天（夏天約一至兩天），若購回後並無馬上食用，可放至冷凍庫保存，食用前免解凍，於餅的上下灑水，再以烤箱烘烤，就能回復原本的香氣與口感。

新鮮資訊

新多糕餅店

電話：(02)2351-4886

地址：臺北市羅斯福路一段8號
(南門市場一樓145號攤)

營業：07:30-19:00



層層疊疊的千層糕是三發的人氣招牌商品



永樂市場

三發點心總匯專賣店 千層派

所謂的千層糕或千層派，是一種用多層糕皮不斷堆疊所製成的糕點，由橫切面看見到多層由黃白相交的平行線樣子，實際上並無做到真正的「千層」，只是一層一層疊起的糕餅，做起來費工，看起來層層疊疊的，好看，口感也十分豐富。傳統的中式千層糕做法中，由低筋麵粉、砂糖、鹹蛋黃等製成。層層中間要夾肥豬肉或豬油，取其油潤及香味，再加切粒鹹蛋黃，一層一層塗上奶黃或吉士醬，有時有少少橙皮或檸檬皮，增加果香之餘亦增添口感。西式的「千層派」是以新鮮雞蛋做成的烘烤蛋皮，層層塗上濃郁卡士達醬，以手工方式層層交織多層後，做出最細緻和豐富口感的千層派，除了原味奶油外，也發展出各種水果醬的口味。甚至有些還

會用酥皮製作，吃起來又別有一番口感與風味。

位在永樂市場中的三發點心總匯專賣店自創的「千層派」，以大理石麵包的概念，研發出屬於自家的招牌「三發千層派」，說穿了其實就是「千層饅頭」，共有十二層麵皮，一層抹紅豆沙、一層抹綠豆沙，相互交疊，做起來十分費工。後續又發展出芋泥口味，淡淡的甜味與層層疊疊的紮實口感，深獲老饕的喜愛，團購散客如雪片般飛來的訂單，讓忙碌的老闆娘十分低調得謝絕採訪，深怕被報導出來後訂單更是接應不暇。

新鮮資訊

三發點心總匯專賣店

電話：(02)2559-6322

地址：臺北市迪化街一段21號
(永樂市場一樓1138號攤)

營業：07:00-18:00 (週一休)



臺北魚市 好康報 報好康



好康特派員檔案

Adela Chang 科技公司業務 30歲

狂愛海鮮，每到假日必到臺北魚市逛逛，清蒸、紅燒、炒炸，絕不放過任何一種美味。

名言：買得新鮮又安心，是採買海鮮的最大要點。



有身分證的海鮮

| 撰文—張伉嫻 | 攝影—譚聿志 |

外表看起來還很像學生的Adela，其實已是出社會工作多年的上班族。因業務工作平時總是相當忙碌，在每周難得的假日裡，總會撥空到租屋處附近的臺北魚市及第二果菜批發（濱江）市場採購食材回家下廚，與家人共享。特別是臺北魚市裡的漁貨，總是能滿足愛吃海鮮長輩們那一張張挑剔的嘴。

老店新開，活力無限

Adela說，濱江市場附近的臺北魚市，過去和一般的市場沒兩樣，偶然在某天下班後經過附近，發現原來這裡已經大大不同，驚喜的發現魚市在今年一月老店新開，現在這般寬敞明亮又舒適的購物環境，讓海鮮、漁產的採買過程變得舒適又愉快。原來臺北魚市在行政院農業委員會漁業署及臺北市政府協助輔導下，重新裝潢，並配合臺北漁產運銷（股）公司所推出的「吃魚

好健康、健康吃好魚」健康概念，導入販售擁有產銷履歷認證TAP、臺灣優良農產品認證CAS及衛生安全管制認證HACCP等高品質國產漁產，另也提供純天然海洋無污染漁貨，讓民眾能夠安心無慮的在此消費。



什麼是HACCP？

危害分析重要管制點（Hazard Analysis and Critical Control Points，簡稱：HACCP）此法起源於1960年代，美國太空總署為設計太空人食品而制定出嚴格的安全衛生標準，繼而衍生由聯合國食品標準委員會（CAC）推動出高標準食品管制規範，共區分出七大原則及十二個步驟。簡單來說，HACCP是食品由原料、製作、包裝、運輸、販售甚至到消費者食用等等的過程中，能夠做好有效的源頭管理，全程評估並監測，分析控管所有潛在的不良因素，以避免危害發生的可能性。

新鮮的漁產所製作出的生魚片，鮮甜可口，適合夏季食用(土東市場阿吉師生魚片)



凍魚就是鮮魚

以往因工作時數較長，無法到傳統市場購買漁貨的 Adela，對於必須到超市購買冷凍海鮮總是心存疑慮，擔心冷凍魚蝦是否真如業者所言保有一定的鮮度？但是到了臺北魚市之後，發現這裡的冷凍漁貨不但鮮度十足，料理前也不需花太多時間清理。主要是因為漁貨在被捕獲後，立即進行冰昏處理並去除繁殖細菌的魚體內臟等部位，謹慎清洗後急速冷凍，並隨即放入具有抑菌保鮮效果且能阻隔汙染的真空包裝內，才送至臺北魚市

販售。Adela還請在場的服務人員解說凍魚的烹飪小妙方，有了正確的烹煮方法，更能夠享受到魚肉的鮮甜。

凍魚解凍小撇步

- 1.於烹飪前將凍魚放入冰箱冷藏退冰約8小時為佳。
- 2.如臨時急需食用，則將真空包裝袋不拆，放入冷水內浸泡約10分鐘即可。

以上方法可確保甜份、養分最不容易流失。

注意事項：千萬不可放在廚房自然退冰，特別是夏天，非常容易繁殖細菌、腐敗。

漁貨齊全，可供多樣選擇

Adela笑說，因為自己有群長住在臺灣的外國朋友，彼此最喜歡的聚會方式就是約在家中來場美食party，除了製作道地的臺灣料理招待他們，偶爾也希望能挑選些進口食材，製作幾道異國料理來為他們一解鄉愁。但是，平時在一般市場，進口的海鮮漁貨不易購得，就算大老遠跑到超市或百貨公司購買，價格也十分昂貴。自從發現臺北魚市除了本土漁貨外，也有近兩成的遠洋漁貨，不但有市面上較不常見的來自加拿大的螺肉，還有來



寬闊的賣場與明亮的採購環境，在臺北魚市採買可以買得開心！



自日本的各項漁產，現在要讓外國朋友們吃到家鄉味可簡單多了。

產品精緻品質優，送禮自用兩相宜

臺北魚市 民族營業部

地址：臺北市民族東路410巷2弄20號

電話：(02) 2509-9490或
(02) 2509-6365轉309-314

傳真：(02) 2309-9484

網址：<http://www.tfish.com.tw>

營業時間：07：00-19：00

九月好康搶鮮報

◎為迎接中秋佳節，臺北魚市推出600元至3,600元的多款超值禮盒，品質新鮮有保證，送禮自用兩相宜，讓這個中秋越吃越健康，越吃越美麗。

◎自2009年9月1日至10月31日，凡持臺北魚市貴賓卡消費，享有9折優惠，並可累積點數參加優惠活動。（消費滿1,000元以上即贈送精美保冷袋一個；消費滿2,000元以上再送市價499元鍋寶不銹鋼湯鍋或超真空保溫瓶一個（二選一宅配除外）；當日消費享1小時免費停車優惠。（結帳時請出示停車卡，並由服務人員蓋免費停車章為憑）





2009 台北購物節

台北地下街購物嘉年華

活動時間：98年8月1日起至98年11月8日 下午4點止

活動兌獎處：台北地下街8號廣場（南邊Y12出口）

抽獎時間：98年11月8日下午5點（台北地下街1號廣場）

汽車豪禮大抽獎

活動期間，憑本地下街購物累積消費滿500元，即可於活動兌獎處兌換抽獎券一張，買越多中獎機會越多喔！（每人每次限換20張抽獎券為限）

- ★ 頭獎：TOYOTA VIOS 汽車 (1台)
- ★ 貳獎：iPhone 3G 手機 (5台)
- ★ 參獎：聲寶牌32吋液晶電視 (5台)
- ★ 肆獎：HP小筆電 (10台)
- ★ 伍獎：趴趴走智慧型吸塵器 (10台)
- ★ 陸獎：PSP 遊戲機 (10台)
- ★ 柒獎：美利達腳踏車 (10台)
- ★ 捌獎：光觸媒空氣清淨機 (10台)
- ★ 玖獎：好神拖把組 (10份)
- ★ 拾獎：數位電視棒 (10台)

集滿發票送好獎

活動期間，集滿本地下街10家不同店舖之購物發票（每家發票消費金額須滿100元以上），即可至行政中心兌換滿額好禮一份，數量有限，送完為止！

百元優惠讓您享

活動期間，本地下街店家聯合推出百元超值優惠，如滿千送百，超值商品特價100元，消費滿100元即送贈品，滿100元即可加價購等等，眾多好處讓您享不完！

超值商品限時搶

活動期間，憑本地下街不限金額之發票，即可以超值特惠價購買1元及超級特惠商品，每週每種商品限量100個，數量有限，現貨現賺！

貼心服務
台北地下街

娃娃車服務



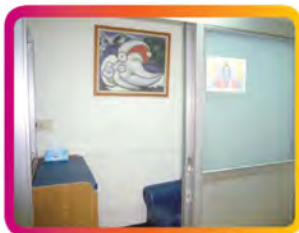
本地下街重視客戶需求，提供嬰兒車借用服務，讓媽媽們也能夠輕鬆購物。

樂購台北地下街 享受優惠100天
汽車豪禮大抽獎 超值商品限時搶

送很大



哺乳室服務



本地下街提供溫馨舒適的哺乳室，備有大型沙發、尿布櫃及冷熱開飲機，歡迎使用！

台北地下街
貼心服務



臺北市市場處
臺北市羅斯福路一段8號3樓

Taipei City Market Administration Office
電話：(02) 23415241 分機2803
E-mail: g10020910@ems.taipei.gov.tw

<http://www.tcma.gov.tw>



DEAFLYMPICS
TAIPEI 2009



聽障奧運在臺北

21st Summer Deaflympics Taipei

2009 9.5-9.15

21ST SUMMER DEAFLYMPICS
亞洲聽障運動會
臺灣第一次
TAIPEI DEAFLYMPICS



官方贊助夥伴:



Motifit

全聯購物中心

聯華

聯華

合作夥伴:

聯華

聯華

聯華