

# 市集快訊



# 10

98年9月25日出版  
October 2009

## Taipei City Market

### 封面故事

中秋月圓人團圓 市場超人氣月餅大搜集！

### 焦點報導

興隆市場整型大作戰 十二月展新貌

### 必Buy旅行團

內湖 吃喝玩好痛快  
涼爽逛市場 怪屋吃美食 情繫摩天輪

### 阿兜仔ㄟㄟ夜市

華西街觀光夜市  
肚皮吃飽飽 按摩沒煩惱





# 2009 台北購物節

## 台北地下街購物嘉年華

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

活動時間：98年08月01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08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，憑本地下街當日購物累積消費滿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！（每人每張發票限領20張抽獎券）

- 頭獎：TOYOTA Vios 汽車 (1台)
- 貳獎：I phone 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：趴臥智慧型吸塵器 (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！

本單位保留活動最後解釋權並擁有更改時間及內容之權力。

### 超值商品限時搶

活動期間，每週六、日下午2:00開賣，憑活動期間本地下街店家(不含活動櫃台)不限金額之發票，即可以超值優惠價購買限量商品(數量有限，售完為止)



<b>10/3/4</b> <b>省</b> 卡通面紙盒套 原價每包100元 每組特價 <b>1元</b> 每人限購1個 每日限量100個	<b>10/17/18</b> <b>省</b> 可愛造型四方鏡 原價每包45元 每包特價 <b>19元</b> 每人限購1個 每日限量50個	台灣製白人牙膏 130克 原價每條35元 每條特價 <b>9元</b> 每人限購2條 每日限量200條
<b>10/3/11/17</b> <b>省</b> 不鏽鋼廚房二寶 (開瓶器+刨刀) 原價每組100元 每組特價 <b>1元</b> 每人限購1組 每日限量50組	<b>11/7/8</b> <b>省</b> 椰子食器野菜超濃縮洗潔精 300ml 原價每包45元 每包特價 <b>9元</b> 每人限購2包 每日限量200包	<b>11/7/8</b> 黑蘭沐浴乳 380ml 原價每瓶79元 每瓶特價 <b>19元</b> 每人限購1瓶 每日限量100瓶

日期	限量商品	原價	特價	限量
10/3.4	卡通面紙盒套	每個100元	每個特價 <b>1元</b>	每人限購1個，每日限量100個
	可愛造型四方鏡	每個45元	每個特價 <b>19元</b>	每人限購1個，每日限量50個
10/10.11	得意抽取式衛生紙130抽*10入	每袋135元 二袋270	2袋特價 <b>100元</b>	每人限購2袋，每日限量400袋
10/17.18	曼谷化粧包	每個120元	每個特價 <b>9元</b>	每人限購1個，每日限量50個
	台灣製白人牙膏130克	每條35元	每條特價 <b>9元</b>	每人限購2條，每日限量200條
10/24.25	得意抽取式衛生紙130抽*10入	每袋135元 二袋270	2袋特價 <b>100元</b>	每人限購2袋，每日限量400袋
10/31	不鏽鋼廚房二寶(開瓶器+刨刀)	每組100元	每組特價 <b>1元</b>	每人限購1組，每日限量50組
11/1	椰子食器野菜超濃縮洗潔精	每包45元	每包特價 <b>9元</b>	每人限購2包，每日限量200包
11/7.8	黑蘭沐浴乳	每瓶79元	每瓶特價 <b>19元</b>	每人限購1瓶，每日限量100瓶
	黑蘭洗髮精	每瓶79元	每瓶特價 <b>19元</b>	每人限購1瓶，每日限量50瓶

# 市集快訊

## 發現臺北的無限生命力

---

為文山區提供了近30載便利採買服務的興隆市場，在臺北市市場處推動的傳統市場整潔明亮計畫改裝下，內部煥然一新，如今更要來個外在整型大改造。為期兩個月的「手術期」，將讓興隆市場的外觀結合美觀與環保、節能的實用價值，以多彩的變化取代原有的單調顏色，呈現繽紛活潑的效果，成果絕對值得期待。

十月號的封面故事因時序已接近中秋節，因此我們還為讀者走訪了三家市場知名餅店：聞明堂、阿寶師、合和堂，特殊口感的月餅、鳳梨酥、蛋黃酥，都是臺北人的最愛。另外，每年都會引發新聞話題的社福機構烘焙坊手工製作月餅，本期也為大家介紹，買好吃的月餅又能做公益，真是一舉兩得。

「老店地圖」中，臺北市傳統市場節票選為「天下第一攤」藍媽媽手工水餃，與深藏水源市場二樓有著42年歷史的福味香，都是傳統市場裡最樸實的好味道，本期都有他們成功原因的剖析。

而期期精彩的「必Buy旅行團」，這次帶著讀者搭乘新通車的內湖捷運走訪內湖。與捷運共構的五星級西湖市場結合了傳統市場、小吃街與精品百貨，市場裡乾淨、涼爽又寬敞，逛起來舒適的不得了。中午就到臺北市最有特色建築的伍角船板開眼界與飽餐一頓，再前往一次滿足逛街購物、視聽娛樂和浪漫場景的美麗華百樂園，從早到晚全方位娛樂不停歇！

最受大家喜愛的「阿兜仔ㄟㄟ夜市」，則由來自澳洲帥氣的Frank，帶著大家到華西街觀光夜市來場史上最勇敢的美食體驗，無論是吃山產、蛇肉大餐還是痛得哇哇叫的腳底按摩，不僅讓Frank心跳加速、驚呼連連，也讓讀者們跟著一起感同身受的High到最高點。「美食特搜隊」帶著大家走一趟重生的台北圓環，俗又大碗的流水席、看夜景配涮涮鍋、粉粿創意吃，都見識到老圓環的新生命。

臺北是個充滿生命力的地方，願你也能和我們一起感受，隨處可及的精彩與感動！

市集快訊編輯部

98年9月25日出版 October 2009

# 市集快訊

## 目錄

### 焦點報導

04 興隆市場 整型大作戰

### 封面故事

06 中秋月圓人團圓 市場超人氣月餅大搜集！



### 老店地圖

12 藍媽媽手工水餃  
實至名歸「天下第一攤」

### 福味香

正宗關西放山雞

### 養生大補帖／

16 芋頭 香氣四溢甜鹹宜

柚子 香氣「柚」人甜蜜蜜

### 必Buy 旅行團

18 內湖 吃喝玩 好痛快

涼爽逛市場 怪屋吃美食 情繫摩天輪

98年9月25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.tcma.gov.tw>

電子信箱—[g10030910@ems.taipei.gov.tw](mailto: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：溫修煒、陳薇如、張芳碩

陳貞儒、吳翠琴

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.tcma.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任息傳達錯誤之責任。

創刊：95年11月

發刊日期：98年9月25日

期別：98年10月號

工本費：18元

GNP：2009701841



# 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。

- 24 **阿兜仔ㄟㄟ夜市**  
 華西街觀光夜市  
 肚皮吃飽飽 按摩沒煩惱



- 30 **美食特搜隊**  
**台北圓環**  
**好好吃 好好玩**  
 進入老臺北的新大門



- 36 **魔法妙膳**  
 美食 音樂共譜的愛戀  
 視 聽 味覺的豐盛饗宴

- 40 **好康特派**  
**臺北花卉批發市場**  
 好康報 報好康  
 花花草草 讓生活更美好



# 興隆市場展現新風華



## 裡外都更新 老市場匯入新生命

有著近30年歷史的興隆市場，一直為週邊居民提供了便利的採買環境。建築物逐漸老舊、漸失風華，在臺北市市場處努力推動下，經過為期一年多的整修工程，內部陸續完成水溝排水管線系統換新、磁磚更換、公共樓

梯扶手更新的整修工作，儼然成為一個整齊、清潔、光亮、涼爽的五星級市場。自九月起，又將展開為期兩個月的外在整型，藉由全面性的外觀大改造，賦予興隆市場嶄新的面貌。





## 創意 美觀 環保 無障礙

擔任興隆市場整修工作的蔡世鏗建築師事務所表示，興隆市場的設計元素將結合美觀與環保、節能的實用價值。整體外牆使用可有效抵抗自然氣候條件、光照輻射下導致的失光、褪色、泛黃、剝落等現象的耐候性塗料。西、南兩側將採用烤漆鋁框搭配沖孔鋁板、木紋飾板及花台，雙層牆可減少日光直射，具有遮陽效果，並選擇綠色建材，達成節能及環保目標，同時也改變原有立面巨大量體感。如此建築主體將展現出活潑豐富的風格，增加視覺趣味。未來並計劃在上面安裝太陽能光電板，將電力轉換利用於休憩庭園之照明。

建築物左側角落之樓梯間外牆面，以多彩色變化的玻璃馬賽克拼貼，取代原有的單調顏色，以象徵市場販賣生鮮蔬果的意義，呈現繽紛活潑的效果。廣告物招牌將統一規劃，讓興隆市場擁有清爽整齊的外觀。另外，東側斜坡車道外牆配合社區公園綠意，以南方松搭配植栽

花牆呈現，作為實踐臺北市城市花園計畫達到環境綠美化效果。市場內廁所盥洗室也將規劃成無障礙空間，設置迴轉處方便輪椅使用者進出，並採用橫向拉門，同時設置緊急求助鈴，保障使用者安全。

除了建築物本身的大變身外，針對周圍環境也有許多貼心的規劃。原有入口前重新使用植草磚鋪設，增加透水性。廣場的花台及植栽配合新設的木平台重新規劃設計，除提供來採買的社區民眾休憩使用外，也與原有公車等候亭結合使用，使等候公車的民眾有一處充滿綠意的空間。原有車道地面也將重新鋪設車道磚，增加美觀及使用的耐久性。

### 市場資訊

#### 興隆市場

地址：臺北市興隆路2段97號

營業：8：00-17：00（週一休）

交通：公車0南、109、236、253、530、606、606區間車、673、676、棕2、棕6、棕11至興隆市場站下

# 中秋月圓，人團圓

市場超人氣月餅大搜集！

Cover  
封面故事  
Story

採訪撰文－SHSRLENE | 攝影－吳文學 |



(圖/伊甸基金會提供)

每到了中秋節，大家總會應景地買些月餅或柚子饋贈親友及客戶，甚至公司行號也會採購秋節禮盒送給員工表達謝意，除了經常上電視廣告的知名品牌月餅，臺北市的傳統市場裡，也有一些口碑超讚的月餅老店，還有近幾年異軍突起的社福機構烘焙坊，月餅口感迷人、神形具備，一點都不輸大品牌，也讓愛吃月餅、蛋黃酥的消費者有了更多的選擇…。

只要提到月餅，老饕們耳熟能詳的知名品牌就會一家家地浮上腦海，在講究美食文化的臺灣，月餅、蛋黃酥這種可以化身為下午茶最佳點心的酥餅類美食，不但口味變化萬千，各家技巧絕妙，而且隨時都能在一些糕餅店、連鎖漢餅店裡買到。中秋節吃月餅典故由來已久，最耳熟能詳的，就是元朝末年月餅內夾紙條的故事了。

相傳元末漢人生活苦不堪言，為了反抗蒙古人統治，在做圓餅的時候，想出放入紙條作傳遞消息的方法，並相約著八月十五日殺滅韃子，後來每年的中秋節，大家都吃圓餅來紀念漢人推翻蒙古人的統治。

帶有濃厚故事色彩的中秋節，應景的月餅隨著烘焙技術不斷增進，除了傳統月餅、蛋黃酥外，也有人選擇綠豆凸、白豆沙、鳳梨酥、鳳凰酥、芋頭酥等傳統、新式漢餅來取代，透過美麗的外包裝加

分，就成了一盒盒的中秋節禮盒。

### 聞明堂 月十二曲禮盒的傳奇

座落在臺北市八德路中崙市場旁的「聞明堂」，是一家極具傳奇色彩的糕餅店，小小的巷弄裡、不大的店面，雖然很不起眼，但是月餅卻賣到年年缺貨，年年訂單大排長龍，有一年老闆陳次闈因訂單接不完，覺得會影響出貨時間，因此乾脆就在中秋節前半個月，在報紙上登了個半版廣告，內容寫道：抱歉，月餅已賣完，明年請早！從這兒就能感受到聞明堂對客戶的負責與月餅受歡迎的程度，好口感的月餅，不僅自己品嚐是一種飲食美學的享受，送禮更是送到心坎兒裡。





臺港明星必吃的鳳凰酥、廣式小月餅，以及軟Q帶勁、多層口感的紅豆麻糬，也是聞明堂風靡美食界的超級特產。(圖／聞明堂提供)

聞明堂最有名的主力產品，是皮薄、餡料實在又帶特別Q感的芋頭酥，選用最佳品質的檳榔心芋，風味絕佳又有厚實的口感，讓品嚐芋頭酥不只是一種美食的品味，還帶有烘焙技藝的鑑賞。陳老闆特別將芋頭酥取名為「養汁芋頭酥」，意思是取芋頭出汁的特色，好吃的芋頭包進酥皮後，第二天起芋汁會比前一天多、越放越好吃，不過通常還來不及養汁，就已經被內行人一掃而光啦。

另一項聞名海內外的產品，就是連挑剔的香港美食

家都愛不釋手、不吃不行的鳳梨酥，輕輕咬下、齒頰留香，鬆軟滑順的甘香滋味，不知令多少老饕拜倒裙下。鳳梨酥好不好吃，最重要的是師傅酥皮的製作與烘焙，特級奶油有熔點低的特性，只有特優的品質與道地的手工，才能逼出令人驚艷的味道與入口即化的酥香，堅持純手工的頂極口感，連外國遊客也願為這方寸的甘香，不遠千里而來。

### 阿寶師 半世紀功力的蛋黃酥

原本十分熱鬧的萬華西

三水街市場，因捷運龍山寺站興建而拆除，老三水街上不少店家都搬遷到附近的市場裡，其中著名的糕餅名店「鳳鳴香」就搬到了德昌街東園市場的入口處，憑著好口碑的蛋黃酥、月餅，以及其他漢式糕餅、沙其瑪、麻花、福州光餅等中式小點心的吸引力，客人們逐美味而行，還是找得到這家門面一點都不出色的傳統小店。

鳳鳴香第一代老師傅就是知名的「阿寶師」，現在掌店的第二代就是用阿寶師這個響叮噠的名號做招牌，在提袋、紙盒上都印上設計圖

樣，也給人一種不必開口說就知的「品質保證」，到目前為止，阿寶師的福州光餅都還持續供應包括有名的壽喜燒知名餐廳，做為夾肉的外餡，有時一天還要做出上千個，滿足內行的饕客。

已經擁有55年開業歷史，源自福州的道地口味，與細膩的手工，阿寶師最出名的就是有半世紀功力的蛋黃酥，皮薄餡多又實在，不僅是中秋節，平日就有不少內行人買來做茶點，另外沙其瑪、麻花、綠豆凸、白豆沙等產品，在艋舺一帶也是赫赫有名。其中還有許多外地來的遊客，因網友的介紹專

程來外帶阿寶師的「咖哩餃」，回家和家人一起分享。

「咱阿寶師的咖哩餃絕對好吃，應該是找不到像我們家這麼好吃的吧，哈哈！」老闆娘邊說邊自信的笑著，也確實，阿寶師的咖哩餃用料加入了獨家秘方，內餡也不像一般市面的咖哩餃那樣的硬而不香，而是帶有濃、稠、甜的咖哩肉醬，輕咬一口還會緩緩流出，外酥內軟的多層次口感，簡直好吃極了。

而每年阿寶師的中秋月餅禮盒，除了有半世紀功力的蛋黃酥，還會依照感覺做

出不同口味的臺式月餅。老闆唐楷相說，阿寶師的月餅重點在餅皮與內餡的巧妙搭配，呈現出來的口感也比較酥、厚、有飽實口感的特色。由於阿寶師每年只在中秋節前半個月才開始製作好吃的月餅，想品嚐的消費者得先提前預訂。

### 合和堂 松山老字號漢餅名店

隱身在松山饒河夜市裡的松山老字號漢餅名店「合和堂」，也是臺北市知名的市場月餅名家，從1920年創業迄今，以近百年的歷史、紮實的功夫，奠定了糕餅專



阿寶師的綠豆凸聞名全臺，連南部人都專程來買。



合和堂的蛋黃酥遠近馳名。

業高手的地位，不僅松山一帶宮廟用的「麵龜」、「壽桃」、「蛋糕」指名合和堂，連中秋月餅、伴手禮內行人人都知道要事先預約。

才剛忙完農曆七月各廟宇、公司行號的普渡祭拜用餅，合和堂馬上又要投入中秋月餅的製作。頗有民國50年代風格的門面，商品架上總是經常空空的，不知情的人還以為是休息中，其實真正原因是人手不足根本來不及做。合和堂的月餅口味，也是以傳統烏豆沙、鳳梨、棗泥、蓮蓉、綠茶、紫蘇梅為主的臺式口味，用蛋、麵粉、高級奶油所做成的酥皮，比起一般市面上的更形酥軟，佐茶更是人間一大享受，醇厚美味是不可錯過的驚艷小點。

月餅之外，合和堂最有名的產品還有鳳梨酥和蛋黃酥，因為選用澳洲最頂級奶油純手工製作的酥皮，不僅烘焙後有一種入口即化、細緻綿密的口感，還帶有一種歲月的細膩質感，讓行家們欲罷不能。

### 社福團體月餅禮盒粉迷人 送溫馨也送愛心

中秋月圓人團圓，但對



伊甸基金會中秋禮盒

於許多獨居長輩及需要幫助的弱勢族群而言，卻是倍感寂寞，也需要大家投以關懷與資源的日子。臺灣一些知名的社會福利團體，為了籌措財源，給予需要幫助的人更多協助，近年來紛紛推出自設烘焙坊製作的月餅，或者與具愛心的食品公司共同推出義賣活動，雖然一開始成效良好，但受到經濟不景

氣的衝擊，公司行號訂單減少，讓這些社福機構的月餅推廣，難度變得更高。

其實社福團體的月餅除了愛心的灌注，還有知名大廚的技術指導，加上嚴格的品質管制，一直深受消費者的喜愛。例如第一基金會的第一烘焙坊由費太太技術指導，新配方的桃山月餅，由主廚精選白鳳豆、寒天、膳



育成基金會中秋禮盒



心路基金會手工皂中秋禮盒

華山基金會  
(蒟蒻禮盒)



第一基金會  
(童趣賞月禮盒)



食纖維，以及多元糖醇等健康食材特製桃山餅皮，分別推出乳酪、美人茶、拿鐵咖啡三種口味，在市場上頗為轟動。

另外喜憨兒烘焙屋、心路一家工場、育成的慈育庇護工場、伊甸基金會庇護工場，用心烘焙的月餅、糕餅，不但有口皆碑，還能讓弱勢族群得到工作訓練、就業輔導的機會。而華山基金會今年則與寶泉食品合作，透過「圓夢行動、月舞仲秋」與社會大眾將小愛化為實際行動，共同關懷獨居長輩。

今年中秋節前夕，不幸發生八八水災，第一烘焙坊老師和同學們還決定每賣出一盒月餅捐10元，為災區重建家園，伊甸基金會庇護工場也為關懷災民特別發起「買愛心月餅送溫暖到災區」的活動，由伊甸庇護工場的身心障礙者手作月餅，訂購滿

5000元即可免運費送到災區，情操令人動容。

想發揮您的愛心嗎？光想不如馬上行動，一起分享您的愛，過個更有意義的中秋節吧！

## DATA

### 間明堂 (月十二曲烘焙有限公司)

電話：(02)2579-2057  
地址：臺北市八德路三段74巷6號  
(中崙市場旁)

### 阿寶師 (鳳鳴香)

電話：(02)2339-7904  
地址：臺北市德昌街100號(東園市場口)

### 合和堂

電話：(02)2676-6506、2768-6482  
地址：臺北市饒河街74號(饒河夜市內)

### 華山基金會

訂購專線：(02)2836-3919分機124  
莊小姐

### 心路基金會

月餅訂購專線：(07)321-9911  
可宅配到府、或可至全臺郭元益門市直接取貨。

### 第一基金會

訂購專線：(02)2763-4210或上網  
www.diyi.org.tw下載月餅訂購單

傳真：(02)878-77416、2763-4219  
自取時間：週一~週五9:00-18:00  
自取地點：臺北市信義區松隆路36號6樓

### 喜憨兒基金會 (喜憨兒烘焙屋)

#### 民生餐坊

電話：(02)2545-4379  
臺北市民生東路四段80巷2號

#### 土城餐坊

電話：(02)8262-9886  
臺北縣土城市裕生路21巷6弄33號

#### 縣府烘焙屋

電話：(02)8952-3140  
地址：臺北縣板橋市中山路1段161號B1

#### 光復烘焙屋

電話：(02) 2725-2759  
地址：臺北市光復南路461號

#### 延平烘焙屋

電話：(02)2559-3597  
地址：臺北市延平北路2段83號

#### 勞工局烘焙屋

電話：(02)2391-9389  
地址：臺北市羅斯福路1段6號13樓

#### 中華電信烘焙屋

電話：(02)2344-4265  
地址：臺北市信義路1段21-3號B1

#### 華碩企總烘焙屋

電話：(02)2858-5332  
地址：臺北市北投區立德路15號B1

#### 和碩立德烘焙屋

電話：(02)2897-6831  
地址：臺北市北投區立德路150號B1

#### 中和工場

電話：(02)8221-7676  
地址：臺北縣中和市市民享街E棟4樓

### 育成基金會

月餅訂購專線：(02)2299-2212  
訂購金額8000元以上，免收運費(限單一地址)

### 伊甸基金會

#### 桃園庇護工場

地址：桃園縣中壢市中台路29號1樓  
電話：(03)427-8229

#### 臺中市庇護工場

地址：臺中市北屯區大連路一段339之2號  
電話：(04)2296-2884

#### 臺中縣庇護工場

地址：臺中縣潭子鄉中山路三段145、147號  
電話：(04)2535-5318

每片水餃皮都是人工現揉、現擀



餡料新鮮、料多實在，是藍媽媽水餃好吃的主因之一

傳統市場裡的樸實好味道，向來不用華麗的廣告來行銷，數十年以真材實料，以及一顆珍惜老客人的心，世世代代相傳地傳承延續下去，這就是老店所肩負的使命，和一路走來的堅持…

# 藍媽媽手工水餃

## 實至名歸「天下第一攤」

| 採訪撰文—張伉嫻 | 攝影—譚聿芯 | 圖片提供—福味香

近來獲得臺北市市場節票選為「天下第一攤」藍媽媽手工水餃，因各家媒體熱烈報導而聲名大噪。能夠得到這項殊榮其實並不容易，二十多年來每天日夜辛苦工作的第一代藍奶奶客氣地笑說：「真的很謝謝所有老主顧一直以來的支持與幫忙啦！」。早期的水餃攤並非位於現址，而是在東區前四四兵工廠眷村內藍爺爺的麵攤裡販售，後來因許多客人

實在非常喜愛這裡的水餃，而藍奶奶也不想放棄自小於山東家鄉習得的獨門功夫，在遷至光復市場後，為了讓更多人都能吃到藍媽媽的水餃，因此增加人手，至今才會有每月狂銷九萬顆的亮眼成績。

### 純手工製作不馬虎

一定的堅持才有不變的品質，藍媽媽手工水餃秉持創業以來的既定原則，即使到

了現在，訂單已排到了十一月底左右了，藍媽媽及工作人員們還是堅持一定要全手工製作，從擀皮、調餡、到包製，全都不假機器製作，正因如此，每天做出的水餃有限，得讓客人久等，藍媽媽也感到很抱歉。這裡的餃皮只使用麵粉，不使用任何添加物，也因如此水餃皮在包餃子的時候不需要在邊上沾水，麵皮本身就富含黏性。藍媽媽表示，自家的水



手工水餃一天的產量有限，預訂後大約要兩個月才吃得到



包了數十年水餃的水餃爺爺奶奶，一天工作時間長達8小時

餃在烹煮的過程中外皮不易破裂，不需額外在鍋內反覆加冷水，煮的時間更不用太久，煮好的餃子放涼後也不會太硬，在在顯示這小小的一張水餃皮製作，蘊含了多年來磨練出的功夫和深奧的學問。

### 老饕最愛的故鄉味

藍媽媽水餃的內餡使用各地精選食材，比例也以肉少菜多為原則，不僅保留傳承的好滋味，也照顧到現代人注重健康飲食無負擔的原則。很多年輕客人告訴藍媽媽，這裡的水餃總讓人懷念起年幼時奶奶及外婆的故鄉味。現在的藍媽媽手工水餃

口味算算竟多達24種，包括豬肉的茴香、韭菜、高麗菜、瓠瓜、玉米、韭黃、四季豆、韓式泡菜、香菜、竹筍、大白菜、青江雪裡紅等12種，還有韭黃牛肉、招牌牛肉，以及海鮮的韭黃蝦仁、高麗菜鮮蝦、雞肉三鮮，另外素食的也有素茴香、香椿、香菜大白、高麗菜、四季豆、竹筍、青江雪裡紅等，為了滿足饕客挑剔的嘴，口味還持續研發增加中。除了保有傳統的韭菜、高麗菜等招牌口味之外，各式各樣的創意新品，都是由目前接手的第二代藍媽媽研發，她說其實許多想法是來自於客人們的需求和意見，

基於服務老客人的心情，反覆試做調配比例後，完成了多款與市面上截然不同的特別口味。這裡的水餃吃得出濃濃的家鄉和人情味，更展現了老店創新的無限活力。

### 英文充電站



手工水餃 handmade dumpling

韭菜 leeks

高麗菜 white cabbage

### 美食資訊

#### 藍媽媽手工水餃

電話：(02)2722-4451

手機：0921-958-543

地址：臺北市光復南路419巷146號（光復市場42號攤）

網址：<http://www.tp27224451.com/>

營業：06：00-12：00（週一休）



有著金黃外皮的甘蔗雞，選用關西放山雞製作，汁多肉結實



# 福味香

## 正宗關西放山雞

### 四十二年的好味道

一隻隻令人垂涎欲滴的肥嫩甘蔗雞、鹽水雞、茶鵝吊掛在攤位上，放眼望去還有各式肉品熟食及小菜，精神相當飽滿的老闆，開心地向客人們解說著自家的商品，親切的呼喚令人不自覺地停下腳步，隱身在水源市場裡的42年老店，就是解決家庭主婦們沒時間打理三餐問題的福味香。老闆說，自幼隻身從臺南到這裡打天下，藉著祖傳秘方再加上自己不斷學習及經驗累積，製作出一道道的美味熟食，擷獲許多老客人的胃。很多人

在這裡從小吃到大，在國外的遊子回到臺灣，也一定要吃到「這款味」才能滿足思鄉之感，年過半百的老闆早已可以退休享清福，至今還繼續經營的目的，不是為了賺錢，而是秉持著服務顧客的一種強烈使命感，讓他風雨無阻的每天還沒亮就起來幹活。

選用正宗關西放山雞及三十多年的陳年老滷製作的甘蔗雞，是這裡的人氣商品之一。金黃色的外皮看起來像是烤雞一般，肉質紮實不軟爛，一口咬下雞肉鮮嫩多汁

之外，口中還會殘留一股淡淡的甘蔗香。甘蔗雞的作法看似簡單，但每個環節都需要多年累積的經驗。舉例來說，在用甘蔗渣加上紅糖一起煙燻的過程裡，時間就得掌握的恰到好處，過與不及都可能影響品質、口感與味道。另一項銷售長紅的商品烤乳豬，也是許多老客人的最愛。選用俗稱「閩豬」的豬隻，經由滷、烤、炸三項繁複的料理過程，讓表皮不僅不油膩還很酥脆，而肉質也可保持原有的鮮美多汁。



超過八點攤上的美味早少了大半，不想撲空可得早點來



外酥內嫩又多汁的烤乳豬，是非常下飯的一道美味

## 放山雞

放山雞也是一般人俗稱的土雞，與一般圈養的飼料雞不同，在足夠的空間以及非常注重土壤及水質維護的自然環境下自由活動。而充足的運動量帶來的就是健康的雞隻以及牠身上結實的肉質。在雞隻與大自然共存的信念下，放山雞所吃的食物也很特別，除了可以自在地啄食小蟲、石礫，也強調不餵食任何非天然的飼料、不注射藥物，讓消費者吃得精巧又安心。

除了招牌肉品，還有十多種熟食可供選擇



## 老店新思維 網路行銷真便利

最近，福味香加入了真空包裝以及網路訂購兩項新服務。這些巧思是來自於老闆的女兒楊小姐。年輕人的活力與新思維加入老店經營，讓福味香能夠以新通路增加銷售量及服務。由於這裡的每項食品，在接到網路訂單後都是當天清晨現做，堅持絕不隔夜，並以真空包裝，當日送出。希望能讓消費者在購買後、食用前，完善的保存讓食物保持新鮮、原味，還能留住肉質口感、鎖住肉汁不流失。新加入的網

購服務也希望能讓自家的好味道不要只侷限在市場裡，透過現代科技便民的特性，讓更多人嚐到這不可多得的好手藝。

### 英文充電站



茶鵝 tea goose

甘蔗雞 sugar cane chicken

### 美食資訊

#### 福味香

地址：臺北市羅斯福路四段92號  
(水源市場2樓46號攤)

電話：(02)2368-0824

手機：0982-116-343

線上訂貨E-mail：gunagulu@gmail.com

營業：07：00-15：00 (週一休)

| 撰文－張伉嫻 | 圖片－編輯部 |

# 芋頭柚子

香氣四溢甜鹹宜 香氣「柚」人甜蜜蜜

## 百變化身 香鬆芋頭

深受大人、小孩喜愛的芋頭，在九月底開始已進入盛產季節，每年到了這個時候，家中的餐桌上總會出現一盤盤的芋頭料理。其實芋頭是一項很「親民」的食品，它含有豐富的膳食纖維、維生素B、鉀、鈣、鋅等成分，除了營養價值高又容易料理之外，還有「澱粉中蔬菜」的美名。現代人為了保持窈窕身材不敢攝取過多的澱粉，芋頭本身屬於高纖維含量的澱粉類食品，不僅較易有飽足感，據說還有一定的食療效果，除了開胃生津、補氣益腎之外，還可排出人體內多餘的鈉，可說是一舉數得。

由於芋頭的百變特性，讓它能夠輕易地融入各項美食當中，不論是以甜食或鹹食料理，都能夠馬上擄獲大家的胃。以目前最流行的網路團購為例，甲仙芋頭冰、芋頭蛋糕、芋頭酥等等都是銷售排行榜上的常勝軍。而走進各大夜市裡，炸香酥芋球、芋頭米粉、芋頭排骨麵等也是現今正夯的極品小吃。由此可見，芋頭早已在大家的心中累積超高人氣，時時刻刻牽引著你我的心。

## 內外兼顧 鮮甜香柚

中秋佳節即將來臨，家家戶戶除了品嚐月餅之外，一定也不會忘記搭配香甜的柚子。柚子也稱文旦，富含豐富的維生素C、維生素P、膳食纖維、鈣、鐵等人體中相當重要的元素。醫學報導指出，柚子含有一種降低膽固醇的物質，適量的食用柚子不僅可以預防心血管相關的疾病，對於肥胖或患有糖尿病的患者也是適合的食品。柚子除了做為食用之外，現今市面上也有許多以萃取柚皮精油加工而成的美膚美髮產品，據說對女性肌膚具有非常好的保養效果。

如何挑選一顆好吃的柚子也是一門大學問！臺灣話有一句俗語「輕柑重柚」，言下之意挑選柚子以夠沉、夠重為原則，平均來說每顆柚子以10台兩至1台斤較優。再來以柚子的外觀來判斷，選擇表皮光滑毛孔油囊細小，左右對稱且上窄下寬，而底部以寬平穩重為佳。有些人說「薑是老的辣，柚子是老的甜」，柚子外皮以挑選淡黃色較好，因黃色外皮表示多餘的水分已蒸發，果肉已由硬變軟嫩，可隨時食用。若買回存放則挑選綠皮，因柚子可在通風處存放1-2個月仍能保持原有風味，是一種保存期限很長的水果。有時店家會將柚子對半剖開讓消費者比較，此時可觀察剖面皮層，以皮薄、油包細緻最好。

### 英文充電站



芋頭 taro

柚子 shaddock或pomelo

### DIY蜂蜜柚子茶

準備的材料很簡單，只要有柚子（建議選用黃金柚或是胡柚，苦味較淡）、冰糖、蜂蜜三種即可。

步驟：

1. 柚子洗淨後，放入50-60度水中淨泡約5分鐘後擦乾。
2. 剝下果皮切成細絲（皮上的白瓢部分越少越好，以免苦澀）。
3. 取出果肉切成小塊。
4. 在鍋中放入冰糖、一碗水、柚子皮、果肉（建議比例為0.5：1，若不喜愛苦味可再少放點皮）。
5. 冰糖溶化後以小火慢煮約一個小時至黏稠狀，待涼後依個人喜好加入蜂蜜。
6. 放入密封容器並置於冰箱可存放數個月，飲用時可添加溫水調和。



# 內湖 吃·喝·玩 好痛快

涼爽逛市場 怪屋吃美食 情繫摩天輪

| 採訪撰文-Ling | 攝影-Ling |

自捷運內湖線開通後，由市區至內湖只需短短幾十分鐘，捷運沿線有許多好逛、好吃、好玩的好所在，只需花上一天時間，就能吃飽喝足、精神愉快、滿載而歸。



18:30

19:30

必Buy 旅行團

入夜後的美麗華所綻放的炫麗光芒，是臺北夜空中最耀眼的寶石



必Buy



捷運內湖線開通後，帶動內湖商機（劍南站）



## 內湖好好玩

AM 11:00 

### 西湖市場

已有20年歷史的西湖市場，與捷運內湖線西湖站共構，重新展現出既新穎又舒適的百貨型市場。首度捷運系統與傳統市場連結，隨著捷運通車，便利的交通帶來一波波消費人潮，而市場內禁止現宰活禽，所有生鮮肉品都需置放於透明冷藏櫃中，讓消費者看得見、自己選，而新鮮蔬果也要在攤架



上擺放整齊，透過整潔明亮的特色，改變了消費者對傳統市場的舊觀念。

二樓的百貨美食區，打造了小型規模的美食街，有便當、虱目魚粥、日式料理、炒麵、炒飯、雞肉飯、水餃、現打果汁、豆花，從正餐、小吃到甜點應有盡有，選擇多且價格實惠，平日中午是內湖園區上班族飽餐一頓的最佳選擇，晚上及週末更是居民及遊客打牙祭的好

西湖市場就位在捷運內湖線西湖站



西湖市場是第一個與捷運共構的市場



地方。

除了美食街，二樓更規劃成有如東區頂好名店城的精品百貨。一間間一坪大的小店，規劃得十分精緻，且



藝術的創意在餐廳中隨處可見



伍角船板的餐點比起餐廳風格反倒是顯得樸實



二樓百貨區舒適的購物空間，精品、護膚美甲一應俱全



二樓美食街正餐到小吃、甜點應有盡有

間，上菜市場不再只是採買生鮮蔬果肉類，更能來此血拼購物，逛累了還能至美食街用餐休憩，可說是非常享受的購物體驗。

PM 12:30 

### 伍角船板

在距離西湖市場十分鐘的路程，緊鄰捷運沿線的大馬路邊，豎立著一棟造型十分怪異的建築，在現代化建築林立的內湖，伍角船板就成為此處另類的地標。建築外觀像是個凹凹凸凸的大土堆，仔細一看才發現是兩個舞動裙襬，忘情跳舞的女人，只有鼻子、頭髮，沒有眼睛、嘴巴和耳朵。伍角船板的女主人謝麗香雖然僅有國中學歷，在沒有任何專業學術背景之下，靠著她天馬

行空的創意，利用自然素材打造出伍角船板這獨特又龐大的作品。這特色的房子一蓋，至今在臺北、臺中、嘉義、高雄及臺南已經有5棟不同風格的伍角船板，持續吸引著好奇的旅人駐足、停留。



怪異造型的伍角船板，是內湖的特色地標



怪異造型的伍角船板，是內湖的特色地標



從盛裝飲料的容器也能看到藝術家女主人的巧思

需要花點時間，才能找到餐廳入口，沿著蜿蜒的小徑向上，迂迴迴迴的才看到沉重的木製大門，進到店內，越往內走越是被這壯觀的景象給震懾。三四層樓的空間中，有著在臺北市難得一見的寬廣用餐環境，中庭以水池、獨木舟構築出的原住民風格，上百個水泥雕塑、鐵雕、木雕、陶雕創作作品，藏在餐廳的各個角落，隨意走動都能找到不同的驚喜。伍角船板提供套餐與單點的服務，混合多國料理，冷熱飲品可供選擇，十分有特色

的甜品船板鮮奶泥，吃起來像是麻糬但更為軟嫩，還帶有濃濃的奶香。手工製作的用餐器具和杯盤更能看到經營者的創作巧思，可以說是一個充滿驚奇與藝術感的饗食經驗。



PM 14:30



### 美麗華百樂園

位於伍角船板不遠處的美麗華百樂園，是一個結合百貨、影城及摩天輪的複合式購物中心。國際性的流行品牌、精緻的知名餐廳、選擇多樣的美食街，搭配完善的顧客服務、引人入勝的美麗華影城，以及結合娛樂、科技與藝術的百米摩天輪，提供了購物、娛樂與休閒的空間。美麗華百樂園分為本館



逛累了來杯下午茶搭配糕點，好愜意（三樓MOVENPICK下午茶）

與漾館兩館，本館五樓知名餐廳林立，包含華漾、油樂可比日式料理、天母盛鑫、美琪牛排館、金色三麥現釀啤酒、月明圓輕食坊等。

五樓可以媲美日本「東京台場摩天輪」，更是情侶約會的首選景點。每當夜晚來





結合購物、美食、娛樂的商場，讓消費者可在此消磨上半半天



六樓美麗華影城打造出震撼五感的娛樂享宴空間

境。輝煌燈火、流瀉車河、機場亮光交織而成的繽紛夜色，搭配璀璨霓虹與輕柔樂聲的陪襯，讓夜晚的摩天輪醞釀出更迷人的氛圍。夜間綻放光彩炫麗的燈光表演，可說是臺北夜空最耀眼的寶石。另外還有浪漫夢幻的音樂旋轉木馬遊樂設施，讓空氣中更是充滿溫馨歡樂感。

六樓的美麗華影城，擁有全亞洲第一，可容納404人的IMAX 3D超大型動感銀幕，搭上二度或三度的影像，帶來身歷其境的影音效果，七道環繞音效更有十足的臨場震撼。另外更有九間影廳可欣賞2D影片，體驗聲光音響的五感享受。美麗華百樂園如此多元的娛樂享宴，在其中耗上半天也絕對不會無聊。

### 西湖市場

地址：臺北市內湖路一段285號

交通：捷運內湖線西湖站

營業：05：00-19：00（週一休）

### 五角船板

電話：(02)8501-1472

地址：臺北市內湖路一段32巷8號  
（美麗華百樂園斜對面）

網址：<http://www.five-dime.com.tw/>

營業：10：00-00：00（供餐11：00  
-14：00 / 17：00 - 21：00）

### 美麗華百樂園

電話：(02)2175-3456

地址：臺北市敬業三路20號

交通：捷運內湖線劍南站

網址：<http://www.miramar.com.tw/>

營業：11：00-22：00

### 美麗華摩天輪

營業：週一至週四12：30-23：00

週五12：30-24：00

週六及例假日11：00-24：00

週日11：00-23：00

※最後售票時間為營運結束前10分鐘

### 美麗華影城

營業：10：00-末場電影

臨，美麗華摩天輪會依「天樂、地彩、風舞」等三個主題上演炫麗奪目的霓虹燈光秀，在夜空中綻放變化萬千的放射狀光芒。隨著摩天輪的高度漸升，開展至眼前的是與白晝截然不同的景緻，滿足了許多人的浪漫想像，親身體驗一趟幸福飛翔之旅，感受偶像劇中的浪漫情





# 華西街觀光夜市

## 帶路阿兜仔

Frank Lamacchia 23歲 澳洲人

來自澳洲的天蠍座Frank，在臺灣住了2年，上課之餘常搭著捷運、公車在臺北大街小巷閒晃，幾乎可以說比臺北人還瞭解臺北市的交通網絡。Frank對每一種臺灣的小吃都抱著願意嘗試的開放態度，最喜歡的飲料是酸梅湯，就連一般外國人一聞到就掩鼻逃開的臭豆腐，他也喜歡的很，還說：臭豆腐其實一點都不臭啊！



## 肚皮吃飽飽 按摩沒煩惱

| 採訪撰文—Ling | 攝影—譚聿芯 |

華西街觀光夜市是一個極具特色的商圈，一提起這裡就讓人想到可以看蛇、吃蛇。主要是因早期這裡以殺蛇表演聞名，甚至有了「蛇街」之稱。來自澳洲的小男生Frank初次造訪華西街的這一天，巧遇了以萬華為拍攝主題的劇組來此取景，讓這一趟華西街觀光夜市美食之旅，更增添了許多趣味。



## 關於華西街觀光夜市

有超過五十年歷史的華西街觀光夜市，是全臺知名的觀光夜市，更與龍山寺並列為兩大觀光景點。夜市入口處為中國傳統牌樓建築，沿途掛滿紅色宮燈，極具中國風，更成為非常醒目的標誌。夜市內蛇、鱉的山產食補藥膳，為華西街長久以來最著名的特色。除此之外，海鮮料理更是遠近馳名，而近來新興的足部按摩、養生館，也吸引不少外國觀光客前來放鬆一番。



無骨鵝肉入口吃下都是鮮甜肉汁



Frank一口美食一口啤酒，吃到停不下來

生性內斂的Frank，雖然年紀輕輕卻十分沉穩，兩年前來到臺灣才開始學中文，現在卻已經像個臺灣人，能自在的使用中文和臺灣朋友聊天，甚至也能講上一兩句俏

的人情味。

Frank雖然很喜歡臺灣，但他說自己還不能算是臺灣人，因為採訪當天可是他第

## 大膽嘗試 來者不拒

皮的閩南語。在澳洲出生的他，曾經到英國交換學生一年，又因為想學中文來到臺灣，他笑說臺灣人很熱情也很客氣，讓他雖然隻身在外卻經常受到照顧，感受暖暖

一次走訪華西街觀光夜市，也因此他十分興奮。平常最常在公館商圈活動，吃的是一般的街頭小吃，但華西街觀光夜市的美食和一般夜市的小吃不同，有鵝肉、虱目魚、山產、蛇肉，還有第一次嘗試的腳底按摩，都是非常新奇又大膽的體驗。

### 漢記剝骨鵝肉

在華西街經營超過50年的漢記剝骨鵝肉，蔡老闆表示自己的鵝肉之所以好吃，重點在於烹調的過程和沾醬的功夫。一般鵝肉是用水煮，漢記可是用蒸的，如此一來甜



帶有QQ口感與咬勁的炒鱈魚，可是非常下酒的一道料理

虱目魚的刺被老闆細心的一一挑去，正是深受老饕傾心的原因之一



美的肉汁不易流失，肉質也因此軟嫩不澀，咬起來鮮甜、肉汁滿溢，肉的纖維細緻而不易塞牙縫。醬料則有特別調製過的醬油膏和甜辣醬，沾了少許提味，十分滿足。除了招牌鵝肉外，這裡還有各種生鮮熱炒、冷盤，既開胃又下飯，搭配冰涼的啤酒可真是夏季一大享受。

老闆將鵝骨去除的鵝肉吃法，讓Frank感到十分有趣，對於不愛吃帶骨料裡的懶人來說，這樣的服務真是非常貼心。帶點QQ口感的炒鱈魚，一樣無刺，配上夏季盛產的竹筍沙拉，可是非常消暑的下酒料理，也讓他在課

業之餘有了難得的悠閒。只不過不太喜歡美乃滋的Frank，在享用竹筍沙拉時，可是費工的把滿滿的美乃滋都刮個乾淨，他笑說，這樣才吃得到這新鮮筍子的原味啊！

### 美食資訊

#### 漢記剝骨鵝肉

電話：(02)2308-8046

地址：臺北市華西街28號

營業：12：00-24：00（不定期休）

### 臺南正宗（眼鏡）無刺虱目魚專賣店

一樣在華西街有著超過30年悠久歷史的臺南正宗無刺虱目魚專賣店，雖然只

營業到晚上7點，但何老闆說，老顧客其實一大早就來報到，幾十年風雨無阻，就是要一嚐這無刺虱目魚的鮮美滋味。由於賣的是道地的古都風味，而且多刺的虱目魚全在老闆費心的處理下，挑去全部的魚刺，可以大口的品嚐鮮美的湯頭與細緻的魚肉，且粥內貼心地加了蚵仔，更增添了鮮味。

很懂得品味美食的Frank，對於虱目魚湯的新鮮甘甜可是讚不絕口，也是第一次發現原來可以把魚肚單獨食用。由於魚肉十分新鮮，因此也不需搭配薑絲去腥，只需沾上少許的醬油與哇沙



Frank仔細享受肩頸按摩帶來的放鬆



隔著玻璃看著兩條黃金大蟒正在休息的Frank，內心其實多少有點害怕

米，就能讓平凡的美味展現得淋漓盡致。一會兒工夫，魚肚吃得精光，湯也喝到見底，Frank臉上露出淺淺的微笑，看起來是很滿意又很滿足呢！

## 美食資訊

臺南正宗(眼鏡)  
無刺虱目魚專賣店

電話：(02)2336-8781

地址：臺北市華西街26號

營業：08：00-19：00

## 精漢堂健康會館

一般人提到腳底按摩，就會想到將腳底按摩引進臺灣的吳神父。其實，「腳底按摩」約在4千年前起源於中國，是屬於中國古代傳統醫學的一部分，和同樣是傳統醫學的「針灸」，屬於相同原理的治療方法。腳底按摩法是以刺激原理，按摩病變

器官或腺體的反射區帶，使身體及器官恢復原有功能，達到治療的效果。經過多年來的臨床經驗，證明腳底按摩有助於促進血液循環暢通、消除疲勞；排瀉體內毒素雜物、維護健康；增進內分泌平衡、養肌美容；加強新陳代謝功能、保持青春；刺激細胞產生活力、防止老化；恢復退化器官機能、預防生病。

華西街觀光夜市中有多家按摩店，由於收費合理，成為日本、香港觀光客必來造訪的一種享受。而開了八年的精漢堂健康會館，是華西街的第一家按摩館，店裡展示著法國影星、臺灣藝人、日本議員與店員的合影，更顯示這帶點痛的刺激深受消費者喜愛。在臺灣第

一次嘗試腳底按摩的Frank，一開始還能保持著優雅的笑容，但在按到某些穴點時終於忍不住的齜牙裂嘴了起來。師傅說，腳底按摩不是一定要按到痛才是有效，而會痛也不表示反射的器官有病，所以其實不需要太過緊張。按摩結束後，Frank一臉放鬆，又有活力往下一攤大口大口吃下去囉！

## 美食資訊

精漢堂健康會館

電話：(02)2308-1466

地址：臺北市華西街61號

營業：11：00-凌晨02：00

## 金代山產藥膳坊

沿著華西街觀光夜市漫步，很容易就被一些令人震驚的畫面吸引而停下了腳步，只見大大小小的蛇也在蠕動著，後方兩捲金黃色的



雖不瞭解竹雞是什麼，但Frank對於三杯的料理方式卻喜歡得很



蛇肉吃起來沒有特別的味道，口感卻很像雞肉



## 美食資訊

### 金代山產藥膳坊

電話：(02)2302-1247

地址：臺北市華西街48號

營業：15：00-凌晨01：00

## 英文充電站



鵝肉 goose

鱔魚 rice field eel

虱目魚 salmon herring

## 蛇湯補什麼？

「蛇」擁有動物人蔘的美譽，本草綱目曾記載「蛇可祛風、祛濕、通經絡、強筋健骨、活血食顏、止痛解毒等，同時更可治風濕類及關節神經等病症」。也就是有助於治皮膚癢、濕疹、癬類、暗瘡、淋巴結核、胃痛脾虛等。主要是因為蛇體內含有：如鉀、鈣、鈉、鎂等，是人體內所必需的元素，多吸收能消除疲勞。另外更含有大量的氨基酸，可預防血管硬化。而且蛇更具有協調神經和強化體能及生理機智，故此對於智力提高、健美、延緩衰老都有幫助。

巨蟒相纏，膽子大的還可以靠近瞧瞧甚至撫摸。過去華西街觀光夜市隨處可見的是山產店現場殺蛇、剝蛇皮的表演，但由於野生動物保育法的限制及國家形象顧慮，近年來已經看不到這種血淋淋的殺蛇鏡頭與圍觀的人潮，不過走進店裡還是可以來上一套蛇湯套餐。

金代山產藥膳坊的蛇肉湯，每天現宰新鮮的食用蛇，加入紅棗用慢火清燉4個小時。蛇肉吃起來清清淡淡沒有腥味，肉質有如雞肉般的甜嫩，由於堅持不加味精，因此湯汁清淡爽口，一碗熱騰騰的蛇肉湯，吃完全身舒暢，臉色頓時紅潤。套餐則是搭配蛇血、蛇膽、蛇鞭、蛇毒、十全大補、人蔘、蛇油丸等。駐店老藥師

說，正確的飲用法為先將帶有淡淡甜味的紅色蛇酒喝去半杯，每加入一種後再喝半杯，以此類推，如此一來喝起來順口，也不會有任何難飲的怪味，喝下也能達到強健補身的實質效果。

Frank雖然不怕蛇，但第一次吃蛇肉還是有點心驚驚。再喝了一口蛇湯後，語重心長的說：嗯！還是虱目魚湯好喝！不過看在很補的份上，不但喝完了蛇湯，也把套餐的一杯杯蛇製飲品給喝個精光，他笑說，一個晚上又是腳底按摩，又喝這麼補的蛇湯，身體不好也不行了！除了蛇湯外，還特地來了一份三杯竹雞，雖然不是太清楚竹雞是什麼，但十分喜歡三杯這種料理方式的，他還是吃得很愉快。

# 台北圓環 好好吃 好好玩

進入老臺北的新大門

| 採訪撰文—宗翎 | 攝影—譚聿芯 |



推開充滿著回憶的台北圓環大門，迎面而來的是沁涼、寬廣舒適的空間，從那環繞的時光廊依稀還能喚起對老圓環的風光畫面。經過時間的洗禮、挫折的考驗，無論是耐人尋味的古早味小吃、膨派的宴席，還是消暑的創意冰品，台北圓環重新出發，以全新的面貌呈現在你我面前…。

## 圓環的光輝歲月 乘載著你我的記憶

一百年前，日本人在道路交會的空地上畫了個大圈，沿著圈外栽種了七里香，中央種上榕樹，提供了居民聊天、納涼的「圓公園」，台北圓環的雛型因此誕生。經過數十年的演變，1960年可說是圓環的全盛時期。近百攤攤商進駐，從重慶北路及南京西路一直到後火車站，入夜後人潮湧現、燈火如畫，彷彿一座不夜城，也成為臺北最大的夜市，並有著「北有圓環，南有龍山寺」的雅號。之後，圓環經歷兩次祝融之災，日漸沒落，經規劃與重建後，2009年更名為台北圓環重新開張，為圓環歷史寫下嶄新的一頁。

## 圓環重生 邁向國際

現在的台北圓環，被玻璃帷幕包覆，現代化的外觀日夜都有不同風貌。踏入其中，沿著歷史的迴廊，一樣樣古物、一張張老照片，都記錄著圓環一路走來的光輝歲月，雖然都已成過去，卻還是找尋得到些許令人懷念的圓環記憶。如今在台北圓環中，還能吃得到有著熟悉味道的古早味小吃，除此之外，還有氣派的流水席、星空下的暖鍋以及沁涼的冰品，都能在此一網打盡，也讓圓環美食走向國際化的觀光地標。台北圓環的重生，彷彿帶著你我進入老臺北的新大門！

### 美食資訊

#### 台北圓環

地址：臺北市南京西路284-1號

網址：<http://www.taipeicircle.com/>





因應不同需求可選擇不同大小的包廂

## 流水席 暖鍋 冰品 一次網羅



挑高的中庭用餐區，耳聽古樂、腳踩臺灣紅，圓環流水席打造出古典的用餐氛圍

### 1F 圓環流水席

圓環重新開幕，其中最引人矚目的，可說是由前總統李登輝御廚，現任頂廚餐廳主廚的臺菜老師傅黃德忠（阿忠師）坐鎮的圓環流水席餐廳。出身廚師世家的黃德忠，9歲就入行，14歲離開宜蘭到臺北打拚，44年前落腳臺北的第一家餐廳，正是圓環旁邊專賣汕頭料理的光華樓，也因此阿忠師對圓環懷抱著特殊的情感。

圓環中庭，幾張大圓桌，挑高至少三層的高度有著一般餐廳少見的氣勢。沿著圓型的建築主體還有大小不一

的包廂，全部可容納45桌，無論是喜宴、聚餐，都能符合不同的需求。每到晚上用餐時間還有古箏、笙、揚琴、二胡、中阮等國樂現場演奏，打造出十分古典的用餐氛圍。

取名做圓環流水席，是因流水席是鄉下迎熱鬧時，爐主請大家免費吃的庄腳味。阿忠師表示，焗地爐就是臨時廚房，以前在田裡堆磚成灶，爐主把在家裡燒好的筍絲焗肉、豬血大腸、豆瓣醬鴨、紅糟雞、豬肺炒鳳梨等，裝進18公升裝的方型沙拉油桶裡，直接提往田間



咬蔥、天公粥、麻葉羹等上百道，準備天天給客人不同的驚喜。

這裡提供最道地且平價的臺菜料理，圓環大拼盤、蒜泥鮮旭蟹、西芹炒雙鮮、水晶仿土雞、魷魚螺肉蒜、鴛鴦炸雙拼（雞捲拼糕渣）、竹葉鑲腿庫、紅燒五柳魚、炒季節時菜、幸福甜蜜蜜等。其中魷魚螺肉蒜非酒家常見的熱湯，而是類似肉羹的湯菜；鴛鴦炸雙拼中的糕渣，則以雞、豬里肌、蝦仁剁碎後，與魚漿加水熬煮成濃湯，冷卻成肉凍後裹上玉米粉、太白粉炸至金黃，是宜蘭著名的小吃。除了菜色復古，份量也不少，像是竹葉鑲腿庫的蹄膀帶骨就重達1.5斤。

### 美食資訊

#### 圓環流水席

電話：(02)2555-2828

營業：11:00-14:00 / 17:00-21:00

到的是原味或黃枝花（梔子）口味。在台北圓環的一樓，曾和馬英九是建中同學的黃老闆，把傳統的粉粿賦予可愛年輕的新風貌，以「黑糖愛粉粿」的名號在台北圓環裡開了一家充滿創意的粉粿概念店。

店內以藍白色系搭配傳統的阿嬤藍花布，營造出十分清爽的空間感，並設計出六種不同造型的公仔，代表不同口味的粉粿，看起來非常可愛有趣。除了裹了日本黃豆粉的臺式粉粿，綠色的抹茶、白色的杏仁、黑色的黑糖、紅色的紅麴甚至是香味四溢的桂花粉粿，不僅看起



甜而不膩的黑糖剉冰，可選擇3種配料

保溫，這就是最傳統的流水席。因此，在圓環中庭可以看到精心打造的控地爐與油箱菜，模擬舊時的點心攤，都富饒趣味。為了重現流水席的精神，阿忠師日日有不同的「沙必斯」，包括：茄

#### 1F 黑糖愛粉粿

粉粿是以番薯粉、太白粉調合蒸製的一種臺灣傳統甜品，大多是當做剉冰的配料，吃起QQ軟軟帶點淡淡的清甜，市面上普遍可以吃



黑糖愛粉粿以藍白打造出十分清爽的空間



來五顏六色的非常漂亮，更融入了養生的概念不添加人工色素，讓人每種口味都想耍品嚐看看。

最特別的是，老闆還特別研發了數種非常有特色的粉粿甜品，讓傳統的粉粿有了創意的吃法。如：抹茶粉粿搭配紅豆的日式宇治金時，或自選粉粿加上一球冰淇淋的

美式冰淇淋粉粿，將傳統的臺灣甜品有了嶄新的面貌，也讓時下的年輕人更能接受這種創意的傳統甜品！

## 美食資訊

### 黑糖愛粉粿

電話：(02)2555-8129

營業：12:00-22:00



子，沒有桌子，人們排著長隊買吃的，買到就在一邊的空地上蹲著吃完或者邊走邊吃，不管是臺灣人還是外地的遊客，要吃小吃就是這樣。

許多人對圓環的記憶，正是許許多多充滿臺灣味的小吃，當圓環經歷兩次大火重整後，原來在圓環內的攤販也逐漸搬至附近開了新的店面，讓許多老臺北感嘆圓



香味四溢的桂花粉粿深受女性喜愛

## 2F 古早味小吃

吃，是瞭解臺灣的一種方式，小吃是臺灣的一大特色，形形色色的小吃佔據了臺灣生活的重要部分。想要滿足口腹之慾，可到每個歇腳處品嚐各類香醇美食，聞一聞臺灣的味道。在臺灣，小吃幾乎隨處可見，經常看見賣小吃的攤位沒有凳



二樓小吃部還能找到記憶中的古早味

環已經和以前大不相同了。其實，現在在台北圓環的二樓小吃區，還是可以找到一些令人懷念的風味小吃如雞捲、滷肝、虱目魚肚、鯊魚煙等，只需要少少的錢，就能喚起那些塵封的記憶。

### 美食資訊

#### 古早味小吃

營業：11:00-14:00 / 17:00-21:00

### 3F 台北天空

#### 星空酒場鍋物

沿著圓環的圓型建築慢慢環繞向上，推開木製大門的

樓頂竟然又是別有洞天。位在台北圓環頂樓的台北天空酒場鍋物，以巨大的白色傘棚、透明的玻璃屋打造出一個全圓環視野最好的景觀餐廳。每到太陽西下，車燈、建築燈亮起，燈光如河流般在腳下流瀉，如此居高臨下的氛圍中享用鍋物料理，和三五好友把酒言歡，絕對是人生一大享受。



### 美食資訊

#### 台北天空

電話：(02)2552-1216

營業：週一至週五

17:00-凌晨01:00

週六至週日

11:00-14:00

17:00-凌晨01:00





# 美食 音樂 共譜的愛戀





郭師傅，義/法式料理經驗10年，曾於晶華酒店R2廳、卡邦義大利餐廳服務

## 視聽味覺的豐盛饗宴

| 採訪撰文—張伉嫻 | 攝影—譚聿芯

| 料理及場地提供—盛宴創意美食音樂餐廳

享受生活其實很簡單，身邊隨手可得的小事，隨時可以成為我們人生當中的大大滿足。閒暇的用餐時刻，一邊品嚐美食，耳邊同時傳來悠揚的樂聲，如此百分之百的完美組合，不僅滿足了老饕們張張挑剔的嘴，身心靈也因此隨之放鬆…。

### 音樂也是一道料理

古書曾說到：「脾好音樂，絲竹才聞，脾即磨矣」。這句話的意思代表著我們的脾胃相當需要音樂的陪伴與調劑，除了提高用餐品質及氣氛，讓用餐的速度放慢，進而達到消除壓力、促進消化，使人無形中有種「心涼脾透開」的清新感受。在現代醫學報導中也指出，音樂有降低膽固醇、加強心臟元氣的神奇功效。其實，享用不同的主題美食應該搭配哪種音樂，至今仍無標準答案。不過多數專家建議，用餐時應以輕柔溫和的音樂為主，對身心健康才有較大的幫助。像是近年流行的Bossa nova、沙發音樂，甚至是漸漸將輕音樂能量融入其中的流行樂曲，都是相當不錯的選擇。

#### 吃美食配 Bossa nova

萃取了輕爵士和南美洲巴西音樂的精髓，bossa nova在每首的樂曲裡瀟灑著輕柔舒暢、慵懶的柔性張力，讓每位聆聽者每分每秒都沉浸在濃濃的渡假氛圍當中。

### 在家和美食 音樂 談戀愛

隨意走進一家餐廳，不管提供的是哪種料理，輕柔的音樂總在耳邊繚繞，在放鬆的氛圍下用餐，還能夠為料理的美味加分。現在也有許多餐廳提供現場的演奏、演唱，一邊用餐一邊觀賞聆聽，增加了不少熱絡的氣氛。如果不想花大錢，在

家其實也能親手做出幾道不輸餐廳的精緻料理，以不複雜的食材與烹調方式、漂亮的排盤，甚至再搭配一杯紅、白酒，在輕柔的音樂襯托下，成為最浪漫的一餐。

#### 英文充電站



橄欖油	anchovies in olive oil
漬鯷魚	oil
烤雞腿	roast chicken thigh
迷迭香	rosemary



#### 盛宴創意美食音樂餐廳

電話：(02)2775-1650

地址：臺北市忠孝東路四段223巷10弄6號



## 蘿蔓與調料的協奏曲

### 凱薩沙拉

一般在開始享用西式主餐之前，通常都會搭配湯品及沙拉，讓食用者能夠提振味覺且達到暖胃的作用。在眾多選擇中，又以擁有「沙拉之王」美名的凱薩沙拉，最能滿足多數人的味蕾，將蘿蔓生菜與獨特調料在無形中巧妙搭配，創造出如同協奏曲般的細膩結合。

[材料]	※1人份
蘿蔓生菜	4-5瓣
紫色生菜	1/2 瓣切絲
美乃滋	適量
鯷魚罐頭	約200公克
大蒜	2顆磨成泥狀
酸豆	少許切碎
黑胡椒粒	少許切碎
培根	1片
黑橄欖	2顆切碎
大蒜麵包	1小片切丁
起司粉	適量(依個人喜好)

#### [作法]

- 1.將蘿蔓與紫生菜洗淨後，放入冰水浸泡約3-5分鐘，取出瀝乾後放入盤中。
- 2.將鯷魚肉取出剁碎至泥狀後，與美乃滋、大蒜、酸豆、黑胡椒粒混合攪拌均勻後，便成為美味的沙拉醬。
- 3.在生菜表面先均勻地淋上沙拉醬。
- 4.將培根放入平底鍋中油煎約5-6分鐘，呈現金黃酥脆狀後即可起鍋，切碎備用。

5.灑上培根、黑橄欖、起司粉。

6.大蒜麵包可選用市面上現成商品，或自行將法國麵包切片後塗上大蒜麵包醬，放入烤箱約1-2分鐘，表面呈現酥脆後切丁灑上。

### 凱薩沙拉的由來

聽到凱薩沙拉這個名稱，一般人可能會聯想是否與凱薩大帝有關。其實，凱薩沙拉是由一位墨西哥籍的廚師凱薩卡迪尼(Caesar Cardini)在1942年發明的，他將廚房剩餘的簡單食材拼湊起來後，意外地創造出流傳至今的美妙滋味。早期的凱薩沙拉，在醬汁及配料中並沒有加入太多的食材，演變至今才由各家主廚自行發揮多款不同口味，供消費者選擇。



### 清爽自然

### 地中海海鮮義大利麵

義大利麵是許多人熱愛的美食之一，而將地中海元素加入料理當中，更能得到許多料想不到的驚喜。簡單的海鮮配料與麵條拌炒並加入特調的茄汁，在擁有豐富文化且多元調和的地中海式輕音樂下伴隨用餐，現代人對於簡單生活的健康訴求，已在此悄然形成。

## [材料]

空心義大利麵	※1人份 市售包裝約1/3包
草蝦	約4尾
中卷	約2-3段
蛤蠣	約3-4個
牛蕃茄	1-2個切丁
蕃茄醬	少許
橄欖油	約一大匙
大蒜	2顆切碎
洋蔥	少許切碎
鮮雞粉	約一茶匙
白酒	少許
九層塔	少許
黑橄欖	2顆切碎
巴西里	少許
起司粉	適量（依個人喜好）

## [作法]

- 1.將義大利麵放入滾水中，約煮8分鐘至麵條稍顯Q軟即可起鍋備用。
- 2.將牛蕃茄切丁放入平底鍋，並加入高湯清炒至蕃茄丁變小接近糊狀（若無高湯可用水代替），加入蕃茄醬攪拌後起鍋備用。
- 3.在平底鍋中放入橄欖油熱鍋，先加入大蒜及洋蔥爆香。
- 4.將草蝦、中卷、蛤蠣放入，炒至八分熟後加入白酒去腥提味。
- 4.加入義大利麵、茄汁、鮮雞粉、黑橄欖一起炒，起鍋前加入九層塔。
- 5.灑上起司粉、巴西里。

## 陽光般的璀璨耀眼

## 普羅旺斯烤雞

受到大地的疼惜與眷顧的普羅旺斯，孕育出多樣且豐盛的物產。此般得天獨厚的條件，也讓當地的人們盡情發揮出許多獨特的料理。普羅旺斯烤雞運用了香料與食材彼此牽引的特性，讓雙方在廚師指揮下，一同彈奏出最美妙的樂章。

## [材料]

去骨雞腿肉	※1人份 對半剖開1隻
牛蕃茄	1-2個切丁
杏鮑菇	1個切片
香菇	1-2個切片
紅黃椒	各半個切條狀
蕃茄醬	少許
橄欖油	約一大匙
大蒜	2-4顆切碎
洋蔥	半顆切碎
鮮雞粉	少許
麵包粉	適量（只需包覆在雞腿上層）
無鹽奶油	少許（約一般骰子1-2顆大小）
白酒	少許
九層塔	少許切碎
香料鹽	適量
義大利香料粉	少許
迷迭香	少許

## [作法]

- 1.雞腿在煎煮前需先放入香料鹽、白酒、迷迭香醃漬約半小時。
- 2.在平底鍋中放入橄欖油熱鍋後調至小火，放入雞腿慢煎約8分鐘，表皮呈金黃色後起鍋。
- 3.將無鹽奶油、義大利香料粉、香料鹽、麵包粉一同均勻拌和之後，平均鋪上雞腿表面。
- 4.烤箱預熱後將雞腿放入，以上火180度烘烤約2-3分鐘。
- 5.等待的同時開始拌炒配菜及製作茄汁，首先在平底鍋中放入橄欖油熱鍋。
- 6.放入洋蔥、大蒜爆香後加入高湯、鮮雞粉，加入杏鮑菇、香菇、紅黃椒拌炒，至湯汁收乾。
- 7.起鍋前加入九層塔、義大利香料粉、白酒提味。
- 8.將牛蕃茄切丁放入平底鍋，並加入高湯清炒至蕃茄丁變小接近糊狀（若無高湯可用水代替），加入蕃茄醬攪拌後起鍋備用。
- 9.將茄汁鋪在盤子後再將烤好的雞腿置於茄汁上，盤緣內放入配菜。



# 臺北花卉批發市場

## 好康報 報好康

| 採訪撰文—譚聿芯 | 攝影—譚聿芯 |



伴隨著不同季節，五顏六色的花卉在市場中綻開，就算不買看了也心曠神怡

## 花花草草 讓生活更美好

長春藤帶來了滿室綠意；弱不經風的蕾絲花隨著風輕柔搖擺；聖潔的香水百合飄來陣陣的清香；陽台上的瑪格莉特引來了採蜜的蝶…，滿室的花草帶走了酷暑的炎熱，讓夏天不知不覺地浪漫了起來…。

### 逛花市 買花草 妝點居家

在日本時主修服裝的胡麗瑛老師，捨棄原本的專業，半路出家一頭栽入了同樣與美有關的花藝世界，這條路一走就是數十年。胡老師口中，總有說不完的花草經，在帶著我們走訪臺北花卉批發市場時，每拿起一種花卉或葉材，都像看著自己的寶貝一樣，眼中閃耀著光芒，興奮的分享著、展示著它的美。幾乎年年都代表臺灣參與國際性花藝展覽或比賽的胡老師，為了要給年輕人有更多表現的機會而選在今年退隱，但對花藝的熱愛並沒有隨著退居幕後而消失，反而是多年對於花藝的專業早已轉化至生活與教育中，除了習慣用花花草草把家中妝點得生氣盎然，更致力於花藝教學、花藝文化推廣，希望能培養出更多優秀的花藝人才。

跟著胡老師的腳步踏入臺北花卉批發市場，沒來過還真不知道裡面的空間這麼大、店家這麼多，更別說是能一次看到這麼多國內種植、國外進口的珍貴花卉，猶如劉姥姥逛大觀園，全程既興奮又驚喜的驚喜連連。胡老師說，因為這裡主要是以店家批發為主，因此如果是一般散客過來開開眼界，盡量選在早上十點半後再來，清晨是批發商集中購買的時間，整個市場鬧哄哄的非常忙碌，店家忙著做生意也就沒有太多時間可以照顧散客。不過，如果想要參觀像是日本築地漁市的花卉拍賣，可得起個大早於清晨四五點就準時抵達市場。胡老師提醒，花卉的拍賣過程全程電子化，由於過程緊湊，不容任何差錯，因此要參觀也切記要保持安靜不打擾拍賣流程，否則可能會影響到花卉的拍賣價格。



#### 好康特派員檔案

胡麗瑛 現任台北花卉產銷(股)公司  
花藝顧問

日本東京立正大學畢業，為國立政治大學學生社團花藝指導老師，曾任（財）臺灣區花卉發展協會花藝顧問、雅嵐花藝設計教育中心負責人。從事花藝設計、教學及推廣數十載，並代表臺灣參加國際性花藝賽事多次獲獎，可謂是將花藝融入生活，樹立優雅文化氣質的典範。



無論是國產還是進口花卉，在臺北花卉批發市場都能找得到



小米和非菜花都能當成花藝設計的塑材



## 臺北花卉批發市場

從臺北橋頭草創期一路華路藍縷走來，歷經酒泉街萬和宮、濱江花市自治會，直到民國七十七年才在內湖成立了全國第一家純民營的臺北花卉批發市場。國內花卉交易方式從最傳統的沿街叫賣開始，一直到以行口委賣及議價方式交易，直到七十七年開啟了「電腦化拍賣鐘」的階段，跨入劃時代的變革，這套引自歐美的「荷蘭式公開競價」拍賣方式，不僅使切花交易流程規則化，也連帶讓花卉制度步入了自動化，在當時更是國內所有農產品交易方式中的創舉。臺北花卉在國內一直引領產業界的發展，民國九十年「切花訂貨交易」順勢推出，目的在突破現有花卉運銷流程中的瓶頸，以發展促成對產業更有效率、更有效益的交易制度，以符合產業競爭力全面提升。



## 新手花材挑選小撇步

臺北花卉批發市場切花佔大多數，對於花藝的初學者，如何正確的挑選花材可說是最重要的一項課題。胡老師說，無論是國產還是進口，初學者盡可能挑選較耐放的花材，如百合、菊花、海芋。挑選時可先從花材的外觀，選擇花體完整且無損傷的，以手輕按花體結實飽



滿不虛軟，另外更要看看花材根莖部分是否新鮮翠綠無腐爛，如此狀態的花材才是最健康、持久的。胡老師也建議，每次購買花材時，量不要太多，以一次可使用完為主，因為花材大多都無法久放，用不完的花材就算放入冰箱也無法保存太久，若真有多餘的花材，也可發揮巧

思找些漂亮的杯子或碗盤，把花梗剪去放入容器中，盛上一點水，就能放在浴室、廚房，讓空間線條及氛圍更加柔和。

## 以葉材帶給空間生命力

胡老師說，臺灣的葉材種類十分多，甚至盛行花藝的日本都望塵莫及。在臺北花卉批發市場就有規模不小的葉材專賣店，可食用的韭菜花（味濃）、小米、山蘇，甚至許多少見的葉材如不可食用的蔥花、小巧可愛的苦苣子、一圈圈的耳環、無尾熊最愛吃得尤加利葉等，整間店內處處都是驚喜。由於花卉畢竟都較難持久，因此沒有太多時間照顧的初學者也可以選擇大量的葉材，靠巧手和創意就能插出一盆充滿活力的作品，綠油油的帶給家中滿室綠意，不但能讓空氣更清新，也創造出視覺的涼爽感。

## 最適合懶人種植的蘭花

臺灣蘭花世界有名，更是世界上最重要的蘭花產地。一盆盆漂亮的蘭花盆栽在臺

灣阿嬤是臺灣原產的蝴蝶蘭，是胡老師十分喜愛的蘭花之一



北花卉批發市場也找得到。在蘭科的家族裡，蝴蝶蘭被稱為「蘭花之后」，而胡老師表示，這幾年有著純白色皎潔花朵的臺灣原產蝴蝶蘭「臺灣阿嬤」（amabiles）十分受到喜愛。很多人都有種蝴蝶蘭失敗的經驗，因此以為蝴蝶蘭是很難伺候的植物，胡老師笑說，其實10棵種死的蝴蝶蘭裡面，有9棵是淹死的！很多人怕水分不夠，一天到晚拼命的澆水，其實蝴蝶蘭有依附植物的耐性，就算出遠門幾天幾週沒澆水，它都能活得好好的，所以蘭花非常適合懶惰的人種植！另外，適合種植在室內陰陽處的蘭花，一年可吸收10公斤的二氧化碳，可以說是居家綠化兼環保的好幫手。

## 直線花藝設計教學 示範：胡麗瑛

胡老師表示，花藝創作不但可以陶冶性情，增加對美的敏銳度，更讓家中環境綠化、美觀，而且自己動手其實一點都不難，最主要的兩個元素，一是配色、二是構圖，剩下的就是創意和巧思了。直線花藝呈現現代的設計感，以蒲葉為中心點向外發展，所有的花卉都走協調的藍、紫、粉色系，從花卉到葉材都需選擇不彎曲的筆直姿態花莖，或直、或橫，展現出適中的俐落感。

### 材料：

繡線菊	8支
雞冠花	2支
空心中菊	2支
小菊花	6支
蒲葉	8支
尤加利葉	3支
黃金竹	8片
龍膽花	1-2支
方型塑膠花器	1個
插花海綿	1個
專用剪	1支
細鐵絲	數支

※花材預算約250元，花材也可依照喜好替換，但原則是花材的線條需為直線。





1



5



2



6



3



7



4

### 技巧：

1. 可剪下兩段蒲葉粗莖將海綿與花材固定
2. 主線蒲葉先插上後，再插繡線菊，從中間往四週延伸。
3. 保持高高低低的律動感，講究色彩平衡。
4. 無論橫向還是直向，保持所有線條都為直線。
5. 以其他花材剪短鋪底，將所有海棉全部蓋住。
6. 可將花材或葉材插於盆與海綿中間，蓋住海綿縫隙。
7. 空心中菊、小菊花、雞冠花、黃金竹等花材一朵花可拆成不同大小株使用，剪好適當大小與長度後可以細鐵絲網綁尾端以便於插入海棉中。

### 臺北花卉批發市場

電話：(02)2659-5729

地址：臺北市瑞光路321號

網站：<http://www.tflower.com.tw>

營業：04：00-12：00





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.icma.gov.tw



# TAIPEI

## 享受購物 2009 臺北購物節 盡在臺北

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

### 消費滿500·百萬抽獎Lucky購

臺北購物節期間(9/1~11/15)，凡於臺北3000好店消費滿500元，憑發票或收據號碼，即可至官網參加「百萬抽獎Lucky購」活動，還有百萬獎項，通通讓您帶回家，快來試試手氣喔！

### 消費滿888·百萬抽獎Lucky購+典藏購物袋

臺北購物節期間(9/1~11/15)，凡於臺北3000好店消費滿888元，憑發票或收據號碼，除了官網百萬抽獎Lucky購，還可兌換限量典藏購物袋。

兌換時間：9/14~11/16 (週一~週五，早上9點~下午6點)

兌換地點：聯合報1F櫃台(臺北市忠孝東路四段555號1樓)數量有限，換完為止

憑購物節手冊 或其他憑證即可享有好店優惠



<http://shoppingintaipei.uml.tw>

● 客服電話：(02)2768-1234 分機5555,5588  
● 本活動如有變動，請以官網公告為主

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