



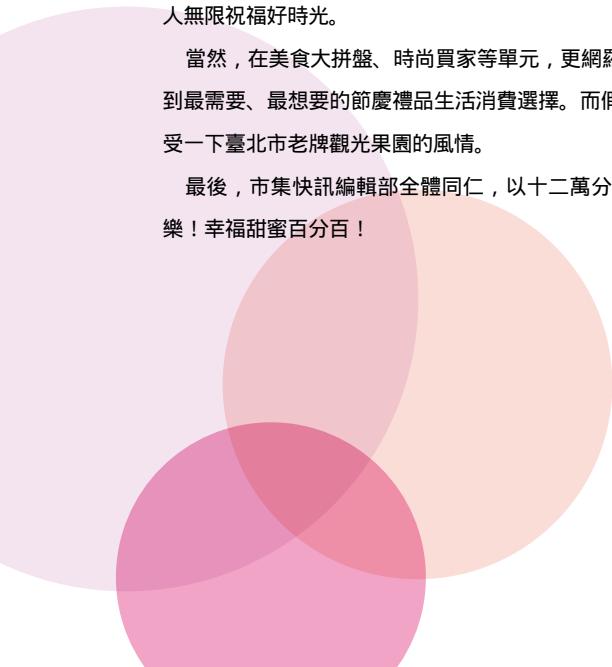
『饒河』周年慶， 佳節傳『馨』情

今年的母親節，您是否早已想好要如何向親愛辛勞的媽媽，表達您最誠摯、最崇高的謝意了呢？如果還沒有，別急，這就告訴您，本期5月號「市集快訊」，我們就將以「『饒河』周年慶，佳節傳『馨』情」為主題，來企劃兩大專題報導，一為「『饒河』周年慶」--彙整報導有關臺北市遠近馳名的「饒河街觀光夜市」，於5月11日滿20歲的生日囉！這條全國第一個由政府規劃的觀光夜市，全長約六百公尺，共計有748商家攤舖，提供各式吃喝玩樂俱全的精采夜市集消費生活好園地，5月11日至13日舉辦有多項熱鬧慶祝活動，歡迎遊客民眾一起來逗熱鬧！

另一則為「佳節傳『馨』情」--彙整報導有關「母親節花：康乃馨的故事」，並且帶您走訪「臺北花卉批發市場」和「臺北花木批發市場」，告訴您要如何輕鬆選購到喜愛合適的康乃馨品種花卉，不僅讓您與媽咪認識到有關康乃馨的種種甜蜜花意故事，更能歡度今年母親佳節的最動人無限祝福好時光。

當然，在美食大拼盤、時尚買家等單元，更網羅好康、特色的商場店家訊息，讓您輕輕鬆鬆找到最需要、最想要的節慶禮品生活消費選擇。而假日戶外踏青，不妨來去「清香農場」走走，感受一下臺北市老牌觀光果園的風情。

最後，市集快訊編輯部全體同仁，以十二萬分的真忱，再次祝所有的媽媽們，佳節健康又快樂！幸福甜蜜百分百！



市集快訊編輯部 敬啟

Contents

市集快訊 5月號 96年4月25日出版

封面故事

06 饒河街廿週年慶
15 花開馨意傳真情

市集博覽會

22 媽媽我愛您--國產花卉推廣應用展
23 午後微風--香草植物展
24 春暖花開迎春週
25 富貴人生--母親節特惠活動
26 熱門音樂大賽 年輕就是活力

市集美食大拼盤

27 松江市場



時尚買家

媽媽New一下--熟女服飾精選	33
四平陽光商圈--母親節促銷活動	34
朝陽服飾材料街--母親節促銷活動	35

假日樂悠遊

浪漫春日，清香農場草莓趣	36
--------------	----

寵物心樂園

大陸地區狂犬病疫情延燒， 遵守「三不五要」	37
2007年台灣飛盤狗春季賽活動	38



饒河街觀光夜市廿週年慶

5月11日是臺北市馳名中外的「饒河街觀光夜市」滿20歲的生日囉！它可是全國第一個由政府規劃的觀光夜市，全長600公尺，目前在第7任夜市管理委員會會長郭洪金鳳帶領下，全體夜市店家攤舖秉持整潔、舒適、物美價廉、顧客至上的精神，為顧客提供各式琳琅滿目、吃喝玩樂的夜市，精采十足，今年的周年慶(5月11日至13日)適逢母親節，「打造全新饒河街、創造繁榮新商機」的饒河街觀光夜市，舉辦有多項熱鬧活動，歡迎市民們大家一起來逗熱鬧！

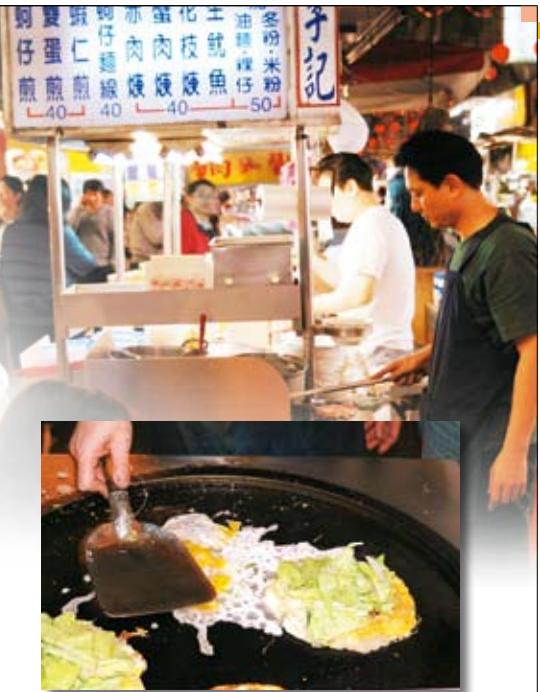


李記蚵仔煎

地點：饒河街51號前路中攤位
 聯絡人：李禎展
 電話：0915-911891
 營業時間：17:00 ~ 24:00

李記蚵仔煎選用新鮮的青蚵，使用獨特的兩面煎法，外酥內軟讓蚵仔煎的風味更加獨特，口感也比較紮實。用高級太白粉搭配特製地瓜粉的黃金比例再淋上獨家醬汁，一改傳統式的蚵仔煎，再配上一碗柴魚高湯熬煮的（赤肉羹、花枝羹）料多味美，湯頭濃而不膩更是絕配。

道地的台灣小吃，是歸國僑胞及海外遊客，來到饒河街夜市一飽令人懷念的味道。



陳董藥燉排骨

地點：饒河街173號前路中攤位
 聯絡人：陳董
 電話：(02) 2748-7982
 營業時間：17:00 ~ 24:00

打著一個簡單易記的店名，陳董藥燉排骨在此類店家林立的饒河夜市上自成一格，生意興隆。藥燉排骨的精華首在湯頭，店長說：「陳董的藥湯經過中醫師指

導，熬煮慢燉數個鐘頭，為了將中藥的苦味濾掉，必須



注意熬燉的時間與火侯如此藥湯才會順口，排骨肉也不致澀膩。」

另一道招牌美味是藥燉羊肉，以同樣方法料理而成，沒有腥臊味也沒有令人聞而卻步的中藥苦味，清鮮微甜的湯頭配上了來自紐西蘭的羊肉，吃的時候再蘸點特別調製的辣豆瓣醬，香而不膩很是美味。



烤山豬肉

地 點：饒河街162號前路中攤位

聯 絡 人：賴更榮

電 話：0928-244181

營業時間：17：00 24：00

在攤販林立的饒河街夜市裡想要找到賴老闆的攤位還真簡單，當你看到原味十足的攤位不要錯過，賴老闆是台東原住民，攤位上的石頭鐵板燒、燒烤斑鳩、炒山豬肉，再來一份現蒸現剖的竹筒飯，加上一杯小米露讓你驚喜十足，完全保留原住民的野趣，輕鬆走進原住民的美食天堂，享受十足的野味。



福州世祖胡椒餅

地 點：饒河街251號前路中攤位

聯 絡 人：吳先生

電 話：0939-155100

營業時間：17：00 24：00

每 天大排長龍的福州世祖胡椒餅，儼然已成為饒河夜市的活廣告，皮香酥、肉餡飽滿的胡椒餅，牽引學生、上班族、觀光客的嗅覺與味覺，而且也每年都代表饒河夜市參加市政府所舉辦的美食展競賽，年年得大獎回來，也因此廣受媒體及藝人採訪甚至有此一說：到饒河夜市不吃福州世祖胡椒餅，如同沒來過一樣可惜。



阿拉丁的廚房

(印度、巴基斯坦料理)



地點：饒河街101號

聯絡人：雷茲文

電話：0932-366979

營業時間：17:00 ~ 24:00

來到饒河街夜市別忘了走進充滿中東異國風情主題餐廳，店內播放著輕快的印度及巴基斯坦音樂，親切的巴基斯坦老闆以流利的中文幫您一一介紹特殊異國料理，彷彿置身在阿拉丁的美食世界。

來自印度及巴基斯坦廚師以醃漬六小時鮮肉串及BAB、B、Q (KABAB) 用獨特碳

烤方式淋上特製咖哩香汁，另附送手工甩餅 (現場製作) 可搭配鐵板烤肉串美味十足。此外店內提供蜜汁咖哩套餐，用進口爐子現做烤餅，加上巴基斯坦香米及各式醃肉、咖哩醬汁，最後再來一杯香濃特調奶茶，道道地地的異國美食挑動你的味蕾。

松山米粉湯

地點：饒河街255號

聯絡人：黃師傅

電話：0933-026770

營業時間：17:00 ~ 24:00

饒河街老字號米粉湯創始店，老闆為第三代經營傳承人迄今六十餘年；口味承襲古法，領有廚師執照的老闆堅持品質的用心親自料理道地的口味並且堅持平價消費，店內備有各式小菜、招牌滷肉飯、客家手工粄條、各具獨特的口味深獲在地街坊鄰居和外來遊客之肯定，一致豎起大拇指說「讚」。





祖傳卜肉

地點：饒河街66號前攤位

聯絡人：李黃智美

電話：0935-017210

營業時間：17：00 24：00

在饒河街夜市的祖傳卜肉，是阿嬤代代相傳下來的古早時陣料理口味，老闆的阿嬤在製作時先將里肌肉用調製過的特殊醬料醃漬過數小時，之後再送到攤位裏上麵粉，消費者可吃到溫度控制火侯及恰恰好的時間炸出來的卜肉，表皮是金黃色的，咬下去裡面的肉鮮嫩多汁且不油膩，口感好，令人百吃不厭吃完後回味無窮。



包心粉圓

地點：饒河街117號

聯絡人：黃店長

電話：(02) 2746-0612

營業時間：17：00 24：00

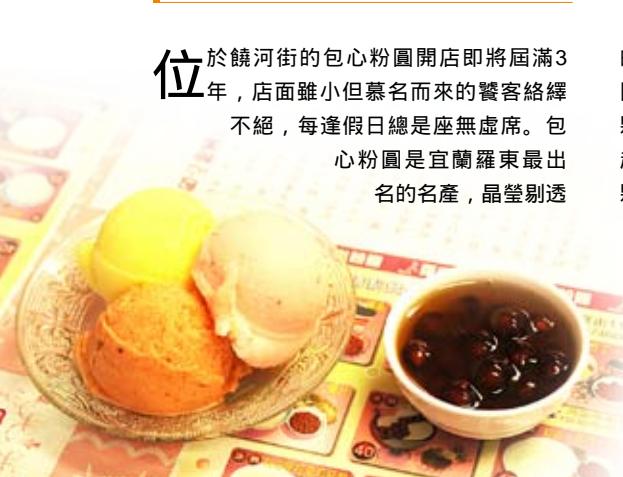
位於饒河街的包心粉圓開店即將屆滿3年，店面雖小但慕名而來的饕客絡繹不絕，每逢假日總是座無虛席。包心粉圓是宜蘭羅東最出名的名產，晶瑩剔透

包心粉圓專賣店
電話：(02) 89642705
羅東加盟專線：(03) 9566528
饒河店



的包心粉圓如同一顆顆紫色的珍珠，入口超Q有嚼勁粉圓的中間還包了一顆紅豆，驚喜與感動盡在不言中。

好吃的包心粉圓可搭配嫩白豆花、燒仙草、三色布丁、桂圓銀耳、優格雪沙；賞心悅目的甜品是許多遊客來到饒河街夜市一定要品嚐的甜點，不吃會想念，吃了更會懷念的包心粉圓。



彰化肉圓

地點：饒河街82號前攤位
 聯絡人：黃成嘉
 電話：0932-366979
 營業時間：17:00 ~ 24:00

黃老闆說：肉圓好吃的重點在「皮」，製作訣竅的拿捏及材料的選擇，都經過多次的試做，不斷的改進後才能贏得客人的喜好。

雖然生意競爭很激烈，老闆賣的肉圓的口感真的不錯，內餡的食材也是嚴選，再配上高湯熬煮的甜不辣湯，讓很多客人都會吃了以後再回來吃，所以他的熟客人很多。



鹽水雞

地點：饒河街46號前攤位
 聯絡人：林德鳳
 電話：(02) 2763-7941
 營業時間：17:00 ~ 24:00

餛河街的好吃鹽水雞，不只有許多明星是忠實顧客，更是美食老饕們二、三天就必來朝聖的地方。林老闆手工料理的鹽水雞；肉質Q彈性佳，並以獨家的特調佐料提香風味別具一番軟嫩帶勁且不油不膩，令人回味無窮。

手工料理的雞肉不同於市面上工廠出品的漂白雞，雞肉的色澤就明顯不同，林老闆的鹽水雞閃著色澤鮮亮的油光，令人垂涎三尺食指大動。讓消費者吃的美味又能吃的安



心，許多不曾吃過或排斥鹽水雞的消費者都已成為再熟不過的老客源。

有外國友人來台或出國訪親的時候鹽水雞是必帶的招待餐點與伴手禮。老顧客說：夏天的時候冰個二小時再拿出品嚐，美味的感覺一口接一口令人欲罷不能。要買好吃的鹽水雞動作可要快一點，因為是純手工料理每天限量製作25隻雞，賣完就得等明天，來到觀光勝地饒河街可千萬別錯過好吃鹽水雞。



龍涎居雞膳食食坊

地點：饒河街167號

聯絡人：高麗月

電話：(02) 2528-1685

營業時間：16：00 01：00 (無公休)

位於饒河街觀光夜市的龍涎居膳食坊，招牌以何首烏、烏骨雞、藥膳食補而聞名。搭配顧客必點的手工麵線及雞肉飯，尚獨特的醬汁，讓饕客一碗接一碗贊不絕口，值得一提的是精緻的私房小菜諸如：香Q蛋、香Q豆干及含有豐富膠原蛋白的四物鳳爪、清蒸豆瓣虱目魚、還有令人食指大動的何首烏下水等。店內的裝潢古色典雅，讓人難以置信身處於夜市鬧集中，也有如此絕佳的用餐場所，竭誠歡迎您的到訪品嚐。



程班長牛肉麵

地點：饒河街167號

聯絡人：高麗月

電話：(02) 2528-1685

營業時間：16：00 01：00 (無公休)

位於饒河街中段，料好湯濃的牛肉麵已經成為饒河街著名的美食。程班長的牛肉以紅燒著名，每一塊肉店家都先炒過，所以塊塊入味且口感佳又富嚼勁，是少見的爽口牛肉麵；而麵條兼具韌性與彈性，帶有北方風味，絕對能滿足愛麵族對麵條苛刻的要求。而三合一牛肉麵，是搭配滷了八個小時的牛筋與牛肚，碗內滿滿的料絕對讓你吃的過癮。





1
 Coupon
元/折價券/

1
 Coupon
元/折價券/

1
 Coupon
元/折價券/

1
 Coupon
元/折價券/

1
 Coupon
元/折價券/

1
 Coupon
元/折價券/

1
 Coupon
元/折價券/

1
 Coupon
元/折價券/

1
 Coupon
元/折價券/

1
 Coupon
元/折價券/



精美禮品兌換存根

使用方式：

1. 凡蓋滿饒河街不同店家之簽名或蓋章，即可至饒河街137號2F饒河街觀光夜市管理委員會，兌換精美禮品乙份。
2. 活動期間：
96.05.10~96.05.20

姓名：

地址：



使用方法：

1. 佰元以下商品或餐飲折抵10元，每項限用乙張。
2. 佰元以上商品，每佰元折抵10元，單一商品最多累計5張。
3. 使用期限：96.05.10～96.05.20





花開馨意傳真情
Happy Mother's Day

臺北市政府建設局・臺北市市場管理處

祝全天下母親
母親快樂





花開「馨」意傳真情



每年五月份的第二個禮拜天，正值婦女專屬的節日-「母親節」，雖然這個源起美國的西洋節慶，這幾十年來才傳入我國，亦漸漸帶動起感恩風潮，加上向來我們中國人對傳統孝道之重視，緣此，已廣為發展出一種中西合併式的臺灣「母親節」。

而買一束象徵慈愛愛情深的「康乃馨」花卉，來向親愛辛勞的媽媽，表達您最誠摯、最崇高的謝意，既溫馨又貼切的方式。這種母親節代表花卉：康乃馨（學名：*Dianthus caryophyllus L.*），別名為神聖之花、母親花、香石竹、荷蘭石竹、丁香石竹、麝香石竹、絹絨花、紅茂花。花期為全年，但以2到6月份開花最盛，目前市面上常見的花色品種包括有紅、深紅、粉紅、櫻紅、紫、紫紅、黃、乳黃、橘紅、白、鑲邊、斑點等，各具美麗花姿，「馨」意十足。





至於要如何選購康乃馨呢？這就告訴您，不妨可帶著媽媽一起去走訪「臺北花卉批發市場」和「臺北花木批發市場」這兩處休閒花市逛逛，那裡有最專業、最熱心的人員來為您詳盡解說，同時讓您輕鬆選購到喜愛合適的品種花卉，不僅讓您與媽咪認識到有關康乃馨的種種甜蜜花意故事，更能歡度今年母親佳節的最動人無限祝福好時光。

臺北花卉批發市場

地址：臺北市內湖區瑞光路臨321號（瑞光路、港墘路交口）。

電話：02-2659-5729

營業時間：零批場營業自清晨至中午止。

交通指南：

公車：247、222、286、287、620、646、紅2、藍7（內湖高工站）、645、902、紅3、紅31、藍26、藍27（臺北花市瑞光路站）、0東、222、551、646、652、紅3、棕16、藍26（臺北花市港墘路站）。

臺北花木批發市場

地址：臺北市文山區興隆路1段15號。

電話：02-8663-3565

營業時間：09：00 ~ 18：00

交通指南：

公車：236、606、251、252、253、278、290、290（副）、642、642（綠）、644、648、650、660、綠13、284、671、74、0南、530、52（武功國小站）。

捷運：乘捷運新店線於萬隆站3號出口即可達。



花痴屋—母親節組合盆栽熱賣

台 北花木批發市場裡面有一攤別具特色的“花痴屋”，許多民眾來到花痴屋的第一印象就是被精緻的組合盆栽所吸引，花痴屋的產品主要是以中國式山水造景微縮到可放置於室內大小的組合盆栽，許文聰老闆利用流木、雅石、植栽、流水器加以設計，使得每個盆栽彷彿是各名勝古蹟的縮景，山水畫的再現，讓許多人對組合盆栽的印象徹底改變。

花痴屋老闆許文聰老師，因為愛花成痴，故投入園藝和花藝設計，後在新國際花藝交流基金會中取得教授資格，且在台北花木市

場設立攤位，以服務和他同樣為花成痴，愛花成迷的朋友，每位顧客在經過攤位時都會停下腳步，

仔細的端詳，只因大家同為愛花成痴的人。

5月的母親節若您還在煩惱不知

- 活動時間：96.05
- 地點：臺北市文山區興隆路1段15號（台北花木批發市場1樓）
- 攤位號碼：花痴屋D4、D5



▲花痴屋實景



▲山水造景一隅

道要贈送什麼禮物給自己的母親時，可以到台北花木批發市場找花痴屋許文聰老師，老師今年特別設計出適合母親節饋贈的組合盆栽，無論您想要表達對母親高山仰止的敬意、跟隨母親腳步的親膩、或是身處母親懷抱的溫暖，都可以請花痴屋許文聰老闆替您完成夢想。

- 聯絡人：許文聰
- 電話：(02) 8663-9381
- 營業時間：09:00 ~ 18:00



疼愛媽咪 免費保健檢查及諮詢

台北花木批發市場和文山區公所合作辦理「疼愛媽咪」 - 更年期婦女免費保健諮詢活動，凡設籍於文山區50-69歲婦女均可免費參加檢查，其他區朋友也歡迎參加現場的免費諮詢活動。

活動時間：96.05.13 (母親節) 上午09:00 ~ 12:00

地點：臺北市文山區興隆路1段15號 (台北花木批發市場1樓)

活動內容：1.更年期婦女保健諮詢活動

2.物理治療師：脊椎保健

3.大腸直腸免費篩檢預約

4.乳房攝影預約

文山區公所聯絡人：洪麗芬 (02) 2936-5522 26



～擁抱花卉、為生活增添新色彩～

母親節送康乃馨

臺灣康乃馨
最浪漫現『心』意！



康乃馨—母愛的光輝

在這偉大的母親節日，奉上一束美麗的康乃馨花束，感謝媽媽的辛勞，也祝福最親愛的媽媽，天天快樂，青春永駐！

每到五月，總會看到一朵朵康乃馨慢慢盛開，散發出淡淡的香味，像是暖暖的太陽，照耀整個大地，自從西元1907年五月，美國維吉尼亞洲的安娜喬薇斯小姐在母親的逝世追悼會中，獻上一束康乃馨，康乃馨象徵母親花的意義便開始流傳。

花型秀麗的康乃馨，花瓣呈現不同變化，從任何一個角度觀看，都有其特殊的美麗，像是一位溫柔的女子，有著女性敦厚的美德，默默付出，不求回報，因此康乃馨除了為母親花的偉大象徵，更是所有女性的神聖之花，美好典雅的模範。

而在希臘神話中，則有許多關於康乃馨的傳說，相傳希臘有一位以編織花冠維生的少女，手藝精巧，深受畫家、詩人的欣賞，卻因為生意興隆，招來同業妒忌，終致被暗殺。太陽神阿波羅為了紀念這位少女，將她變成秀麗的康乃馨，因此在希臘，有人稱康乃馨為花冠，王冠，推崇其神聖的地位。

世上最偉大的愛莫過於母愛，康乃馨所散發出來的淡淡清香，像是母親溫柔的光輝，讓人有股被呵護的溫暖感受，倍覺幸福。在這偉大的母親節日，奉上一束美麗的康乃馨花束，感謝媽媽的辛勞，也祝福最親愛的媽媽，天天快樂，青春永駐！



康乃馨小檔案

學名：康乃馨

別稱：丁香石竹、絹絨花、母親花

分類：屬石竹科

時節：康乃馨的花期為全年，但以二月至六月為最佳選購時機。

產地：原產地在南歐地中海一帶，目前台灣以彰化縣、南投縣產量最多，而在國外則以哥倫比亞、南非和印度產量居多。

特徵：花梗自葉腋間抽出，一莖可著花數朵，花型多為重瓣品種，花瓣邊緣呈鋸齒狀，花色繁多。葉片為綠色帶有粉質，呈狹長披針形，呈株葉片及枝條呈密集叢生狀。

品種：康乃馨的花色大致上約有上百種，主要花色則以下列簡單的區分：

名稱	花苞直徑	莖長
紅色康乃馨	約6-7公分	約40-50公分
粉色康乃馨	約6-7公分	約40-50公分
黃色康乃馨	約6-7公分	約40-50公分
白色康乃馨	約6-7公分	約40-50公分

含意：康乃馨的花語為熱心、母愛、婦女的愛情，不同的顏色有不同的意義，分別是：

種類	花語含意
紅色康乃馨	象徵熱情，我相信你的愛情。
粉色康乃馨	象徵女性的愛。
黃色康乃馨	象徵侮辱。
白色康乃馨	象徵愛情有活力，吾愛永存。
班紋康乃馨	象徵愛的拒絕。



建國假日花市--花卉園藝推廣區五月週末活動訊息

聯絡人：劉慧玲

電話：(02) 2702-6493

營業時間：09:00 18:00



媽媽我愛您— 國產花卉推廣應用展

溫馨的『媽媽月』正是春暖花開的季節，百花競開歌頌著媽媽們的偉大，花市將以康乃馨、玫瑰、百合等深受婆婆媽媽喜愛的國產花卉為本次展示重點，利用種類多樣、品質優良的國產花卉，善用花藝的巧思設計，展現國產花卉的美麗，藉此推廣市民對於國產花卉的認識與喜好，將國產花卉落實於居家綠美化中，達到推廣高品質國產花卉之目標。



▲運用花藝設計展現國產花卉的美麗。

■活動時間：96.05.05 96.05.06



我愛媽媽康乃馨推廣應用展

運用國產花卉妝點以我愛媽媽為主題，代表對於媽媽的感謝與愛意，並舉辦多場母親節DIY教學講座，期望可以帶給媽媽一個歡樂及具有意義的母親節。



►挑選美麗的康乃馨花束，感謝媽媽們一年的辛勞。



■活動時間：96.05.12 96.05.13

午後微風—香草植物展



市本週是以薰衣草、鼠尾草、百里花香、薄荷、蘿勒、香茅草、等等香草植物為主題，不論是觀賞、烹飪、泡茶等香草植物特殊的香氣及多用的功能，是受民眾喜愛的原因，選盆香草植物讓您的生活充滿朝氣與活力喔！

► 擺盆香草的花卉可帶來新的朝氣與活力。

■ 活動時間：96.05.19 ~ 96.05.20

綠化小幫手—園藝資材展

工欲善其事必先利其器，為您的植物選擇個舒適的生長環境，想要一個綠意盎然的都市庭園夢一點都不難，從換盆、換土、修剪、施肥、澆水等等，若能選用適當的工具讓您的園藝工作事半功倍，因此本週花市將為您介紹這些琳瑯滿目的綠化小幫手。



▲ 工欲善其事必先利其器，選用適當的工具讓您的園藝工作事半功倍。

■ 活動時間：96.05.26 ~ 96.05.27



台北市農會生活空間網

春暖花開迎春週

台北市農會生活空間網提供市民朋友最方便、迅速、豐富又便宜的全台各式各樣農產品，每月份促銷商品種類繁多，請快來選購喔!

1. 保健茶系列全面8折（如牛蒡茶、金線蓮茶、發芽米茶等等）
2. 宏基蜂蜜花粉全面8折
3. 新竹農會海燕窩關西仙草茶整箱購買8折
4. 凱馨即食冷凍食品全面8折
5. 沖調飲品全面8折（濃縮果汁、醋、蜂蜜等）
6. 保養品5、7、8折皆有歡迎現場詢問
7. 休閒運動透氣排汗衫、褲全面4折

8. 寵物罐頭乾糧全面6折

9. 大樹鳳梨粉裸冰7折
(每盒6支)

凡購物滿1000元即可申辦貴賓
卡1張之後
購物農特產
品可享9折
(特價品除
外)



■活動時間：96.05.01～96.05.31

■地點：臺北市萬隆街47-12號

■電話：(02) 2932-6806

台北市農會生活空間網

享受優質生活從現在開始



饌 食材 幾乎人人追
美 求，同時也是勾勒點

滴回憶的重要元素，但是來路不

明的黑心商品充斥，您真的願意將生
命健康交託給路邊攤販、傳統市場、來源
待查的批發商？花一樣的錢，您何不選擇一
個通路可以讓您掌握吃進肚子是衛生可靠，
飲食的均衡讓您全權掌控的呢？生活空間網
十二大空間之一，健康美食，囊括台灣優質
農漁精品、新鮮水果、有機蔬菜、安全衛生
海鮮肉品、特選現成加工美食等，當您半夜
好友相聚，想來盤鹹豬肉和豬腳下酒閒聊；

又或者想秀秀廚藝卻一時不知道各色食材怎
麼融合成道道佳餚時，生活空間網的生鮮食
材、現成美饌即成為滿足您吃的慾望的宅配
補給站；站內提供的組合商品以及各地風味
創意料理食譜，即成為您生活中靈感創意的
泉源，詳情請參閱生活空間網。



富貴人生-母親節特惠活動

為慶祝母親節，特提供商品優惠價格，各式水晶項鍊、手鍊特賣，滿1000元送200元，並附有額外服務項目。當你得到月老的祝福，求得一條姻緣線之後，請來本店綁姻緣線再穿上有能量磁場的礦石三合結，配戴在手上讓你圓滿達成心願、心想事成（放於皮包內是無效的），歡迎愛好者光臨指教。



■活動時間：96.05.01 ~ 96.05.15

■地點：臺北市龍山寺地下街B1-23號

■聯絡人：吳宣樺

■電話：0936-922456

■營業時間：11：00 ~ 21：30

免費姓名學解說

感恩母親節的到來，龍山寺地下街商場命理區葉美蘭老師特於母親節當日舉辦免費講解姓名學（15分鐘），讓您了解姓名對一個人各方面的影響，欲報名者從速，歡迎愛好者是日到場共襄盛舉，共同歡度母親節。



■活動時間：96.05.13

■地點：臺北市龍山寺地下街B1-1區A室

■聯絡人：葉美蘭

■電話：0917-684567

■營業時間：11：00 ~ 21：30

熱門音樂大賽 年輕就是活力!!



站前地下街為鼓勵青少年從事有益身心健康的活動，每年暑假舉辦「精舞門」及「同人誌」等活動，活動內容年年創新、精采絕倫，已成為各學生社團每年必定參與的活動之一。

今年站前地下街為使喜愛音樂的青少年有機會展現自己音樂實力，不管你是喜歡流行音樂或是地下音樂；皆可來此發揮所長！並有優渥獎金等你來拿！（本活動限樂團參加）

■活動時間：96.05.06及96.05.12預賽

96.05.13決賽

■地點：站前地下街一號廣場

■聯絡人：許詮

■電話：(02) 2375-1567分機20

■營業時間：11：00 22：00

■網址：www.sfm.org.tw

臺灣農漁會優質農特產品展售中心設立

台北農產公司繼行政院農委會舉辦農情好禮博覽會後，於臺北市市民大道4段190號（台北農產延吉超市二樓），近150坪空間成立臺灣農漁會優質農特產品展售中心，現場除天天展售農情好禮的100大精品外，另有全台各鄉鎮特產、鮮果、水產、零食、調味料、養生食品等產品以滿足消費者多樣化的選擇，並定期有農會、漁會產品推廣人員到場舉辦推廣試吃活動，讓消費者現場品嚐（試用）購買。

台北農產公司要把所有農漁會精品集合起來，提供了一個讓大臺北地區消費者送禮自用時方便採購的場所。相信消費者只要一進入臺灣農漁會優質農特產品展售中心，一定可以找到自己所喜愛物美價廉的商品。要找一鄉一特產不用再全省跑透透了。



■活動時間：96.05.01～96.05.31

■地點：台北農產延吉超市

■聯絡人：陳店長

■電話：(02) 2775-2162、2773-3851

■營業時間：08：00 22：00

■網址：www.tapmc.com.tw

好食特報
松江市場





松江快炒麵、飯

活動時間：96.05.01 ~ 96.05.31

地點：臺北市錦州街222號（松江市場）

攤位號碼：第1號攤

特惠價格：點餐免費贈送湯

聯絡人：林葉菊

電話：(02) 2521-4961

營業時間：16：00 ~ 24：00



老闆表示每道餐點都是現點現做，秉持「料多味美、真材實料，湯頭鮮美」的心態製做每道餐點，新鮮和衛生全都看得見，樣樣得到顧客的青睞。種類包括肉絲炒麵、肉絲炒米粉、肉絲炒板條、肉絲炒飯、番茄蛋炒飯、火腿蛋炒飯等，每份

只要50元，還
免費附贈大骨熬
製成的湯，既可滿足各種客
人不同的需求，加上口味道地，俗又大碗，
讓外食族吃巧又吃飽。

當歸羊肉

活動時間：96.05.01 ~ 96.05.31

地點：臺北市錦州街222號（松江市場）

攤位號碼：第2號攤

特惠價格：同類商品買5份送1份

聯絡人：許建華

電話：0919-315468

營業時間：16：00 ~ 24：00



採用新鮮的羊肉片，運用祖傳秘方熬成的當歸湯汁，將羊騷味一次去除，除保留了羊肉的鮮嫩，也把羊肉烘托的更為甘甜，湯頭不油不膩，也不會有濃厚的中藥味，配上墊底的小白菜，和提味的薑絲，非常清淡好喝，獨特的口味吸引各地老饕前往品嚐，營業種類包括當歸羊肉湯、羊肉蓋

飯、當歸羊肉麵線、當歸羊肉湯等。

另一個值得推薦的是赤肉咖哩飯，憑藉著對經營的專業與堅持，老闆選用上等梅花肉為食材，加上日式咖哩塊，以平實的價格來回饋消費者，讓您不用花大錢即可享用真材實料的美味餐點。若是你沒嘗過，可別再錯過了！

蚵仔煎 古早味鹹湯圓

活動時間：96.05.01 ~ 96.05.31

地點：臺北市錦州街222號（松江市場）

攤位號碼：第3號攤

特惠價格：同類商品買5份送1份

聯絡人：溫太太

電話：0918-655885

營業時間：16：00 ~ 24：00



蚵仔煎要好吃，除了新鮮的蚵仔外，苟芡的番薯粉也扮演了很重要的角色，番薯粉的種類很多，但只有純番薯粉才能調出香醇濃郁的粉漿，以適當比例加水調勻後，做出的口感就會黏中帶Q，而且精純的番薯粉也能巧妙地將肥美蚵仔的鮮味



充分提升，做最完美的搭配，淋上老闆特製的甜辣醬及蒜泥醬油，吃起來的口感甜中帶鹹、鹹中帶辣，這樣的繽紛滋味，口口都教人回味無窮。店內販售的商品還有蚵仔麵、古早味鹹湯圓、貢丸湯、餛飩意麵、餛飩湯圓、里港餛飩湯等。

一旁享用美時的顧客還特別推薦古早味鹹湯圓，皮是用純糯米磨漿製成，再用豬肉打成醬狀，捏成內餡，口感好，外皮Q又香滑，餡料精緻可口！好吃的程度讓人忍不住想豎起大姆指。



脆皮臭豆腐、綜合四神湯

活動時間：96.05.01 ~ 96.05.31

地點：臺北市錦州街222號（松江市場）

攤位號碼：第4號攤

特惠價格：同類商品買5份送1份

聯絡人：邱秀嬌

電話：0922-363151

營業時間：16：00 ~ 24：00



招牌脆皮臭豆腐是客人最愛點的一樣，臭豆腐的外皮被炸的酥酥脆脆的，內裏是柔嫩的豆腐，配上清爽的泡菜並淋上老闆的特製醬料，重口味的可再加點辣椒及蒜末，吃起來真是過癮極了。

吸引各地老饕前往品嚐的還包括四神湯、綜合四神、豬腸冬粉、豬肚四神等，老闆為

了增加四神湯的藥效和風味，湯底還加入米酒、豬骨及當歸等藥材熬煮。乳白色的湯水，加上米酒燉煮後更為芳香美味，裡面的薏仁，吃起來入口即化，豐富的材料，色香味俱全，光是用看的就很吸引人，更別說讓人吃了還想再吃。老闆還說豬腸

有幫助吸收的功效，所以對

於食慾不振，

吃不長肉

的人士很

有療效。





「沈」原汁牛肉麵



活動時間：96.05.01 ~ 96.05.31

地點：臺北市錦州街222號（松江市場）

攤位號碼：第5號攤

特惠價格：同類商品買5份送1份

聯絡人：沈福灣

電話：(02) 2511-4004

營業時間：16：00 ~ 24：00

說起松江市場最有名的牛肉麵，可是報章雜誌爭相報導的「沈原汁牛肉

麵」，店家使用的牛肉為本地的頂級黃牛，並不惜成本採用稀有的腱子心肉，做法不怕麻煩浸滷兩次，才能充份入味。湯頭看起來清，喝起來醇，老闆表示湯

頭使用大量

牛骨熬煮20小時以

上，牛大骨的比例是高湯

的一半，嚐起來滋味就是特別醇香

清爽。麵條的選擇也不馬虎，完全是手工製成、能飽吸湯汁的拉麵，烹煮的時間恰到好處，仍保留了相當的Q勁，料多、便宜又好吃的特性，早是附近熟客及老饕最常享用的好去處。

老闆精心研發的獨門口味還包括牛肉湯、牛肉湯麵、牛肚、牛腱、以及搭配的各式小菜等，樣樣都香得讓人流口水。有機會來到松江市場，真的不要忘記來一趟「沈原汁牛肉麵」。

松江市場花枝羹、肉羹



活動時間：96.05.01 ~ 96.05.31

地點：臺北市錦州街222號（松江市場）

攤位號碼：第6號攤

特惠價格：同類商品買5份送1份

聯絡人：藍炯渝

電話：0927-388769

營業時間：16：00 ~ 24：00

入口彈牙的花枝羹，其中可是大大有學問，魚漿怎麼調、羹湯怎麼勾芡、湯頭怎麼熬、湯料加什麼，都決定它的美味。

老闆憑藉多年來的經驗和獨門手法，老顧客不斷地追隨而來，特選新鮮肥美的大塊花枝和上等魚漿粉，製作出厚實的

花枝羹，香Q有嚼勁，並將製羹的湯頭直接勾芡，保留鮮美原貌，相信只要來品嚐過這裡的花枝羹，便會明白其中與眾不同的特點。

小小的滷肉飯可看出老闆的用心與堅持，香Q美味的好米加上細火慢燉的上等傳統滷肉，充滿古早味，一碗滷肉飯加上好吃的花枝羹，讓人深深體會享受何需花錢多，有空來一趟松江市場羹之旅，嘗嘗誰家香？



藥膳排骨



活動時間：96.05.01 ~ 96.05.31

地點：臺北市錦州街222號（松江市場）

攤位號碼：第7號攤

特惠價格：同類商品買5份送1份

聯絡人：黃淑玲

電話：0936-933535

營業時間：16：00 ~ 24：00

本店最著名的藥膳排骨係選用當歸、淮山、玉竹、枸杞、紅棗等珍貴藥材，用紗布包起，然後和川燙過的小排骨精燉細熬，不僅湯頭喝得到濃濃藥香，咬一口排骨，是最淋漓盡致的藥燉食材呈現，真讓人回味無窮。業者強調此品乃貴族保養，平民

價格，多吃有益身體健康，且四季皆宜，一碗只要50元，外食族有福了。

另外老闆也提供多種家常小吃，如豬肝湯、豬肝麵、燙青菜、什錦海鮮麵、黑胡椒肉燥麵、麻醬麵、豬腳麵、福州丸湯等，各具特色，且價格經濟又實惠。



大滷房加熱滷味

活動時間：96.05.01 ~ 96.05.31

地點：臺北市錦州街222號（松江市場）

攤位號碼：第8號攤

特惠價格：消費200元以上送30元產品

聯絡人：闕玉霞

電話：0963-420249

營業時間：16：00 ~ 24：00



加熱滷味最大的賣點便在那好吃的滷汁配方，位於松江市場的「大滷房加熱滷味」，好吃訣竅就在那結合十餘種中藥材的獨家滷汁，只要把材料事先處理好，要食用的時候，將其浸泡滷汁再加熱就能發揮美味的料理，直接品嘗，即具特殊口感。

琳瑯滿目的菜色都是老闆認真挑選的，包括豆干、油豆腐、海帶、貢丸、魚丸及各式青菜等，嚴選的食材，加上口味道地、風味獨特的滷汁，包您垂涎欲滴，吃過一定還想再吃。





包好吃碳烤鹽酥雞



活動時間：96.05.01 ~ 96.05.31

地點：臺北市錦州街222號（松江市場）

攤位號碼：第9號攤

特惠價格：消費200元以上送30元產品

聯絡人：李福來

電話：0927-565-172

營業時間：16：00 ~ 24：00

已經是祖傳三代的「包好吃碳烤鹽酥雞」以特殊的調味配方吸引各地老饕前往品嚐，製作的過程很費工，須將食物先滷過，滷汁乃祖傳使用9種天然中藥材熬製而成，待入味後再用炸以鎖住美味，最後以碳烤的方式呈現給客戶。吃起來有炸的感覺、烤的味道，真的很獨特。這種料理方式即使食物冷了仍然美味，喜歡熱食只需微波或烤箱二次加熱便可，遠方的來客可安心打

包回家享受喔！

這裡不添加味精，不使用回鍋油，僅以天然的調味保留原始食物風味，照顧您的健康。每日精挑最新鮮的食材，樣式最多，包括雞腿、豬血糕、花枝、青椒、排骨、玉米等，老闆特別推薦烤蘿蔔糕，1支只要10塊錢，好吃又便宜。老闆還說雞屁股用烤的太油，炸的太乾，只有用這種先炸過再碳烤的方式最剛好。還有本店的鹽酥雞，一直都是我最喜愛的台灣小吃之一，它的可口美味，是肯德雞的卡啦脆雞遠遠比不上的，更遑論軟趴趴、乾澀澀的麥當勞雞塊。

有機會行經松江市場，肯定會被那香香酥酥的味道給誘拐到，千萬得嘗試這令人沈醉的滋味，別再錯過，因為實在是太好吃了！

吉祥松江店－傳統古味



活動時間：96.05.01 ~ 96.05.31

地點：臺北市錦州街222號（松江市場）

攤位號碼：第31號攤

聯絡人：張樂洪

電話：(02) 2531-0735

營業時間：08：00 ~ 22：00



位於松江市場的「吉祥松江店」可說是甜品老字號，冷、熱食皆有，感覺像是從小伴你長大的滋味，令人三不五時就會想來吃一碗，大概就是那種令人難忘的古早味吧！

這裡的花生吃起來又綿又細，老闆說其秘訣在精選上好的砂仁花生，以慢火熬煮8小時以上，才能逼出其香味，吃起來鬆軟並入口即化。店裡的人氣商品還有桂圓粥，需先將糯米熬成粥，再加入傳統桂圓及糖調味，起鍋前滴一點點酒來提味，最後灑入花生粉以增添香氣。喜歡吃湯圓的人，亦可添加，又是一番不同的風味。



媽媽 **New** -下 熟女服飾精選

銀冠服飾

銀冠高級服飾成立至今逾30多年，堅持每季至國外採購頂級布料，由專業設計師為熟女們量身設計，符合東方女性身形，頂級材質，配合專業設計，精美車工，襯托出成熟女性特有的氣質。為媽媽們的門面把關。

自有專屬生產工廠，完全台灣製作，品質保證，尺寸齊全，部份商品提供大尺寸設



計，全系列商品，預留縫份，並有專業修改師，為您量身打造，滿足各種身形需求。

春夏限量新款，陸續上市！

為慶祝母親節，VIP會員特價優惠中！

- 活動時間：96.05.01 ~ 96.05.31
- 地點：台北地下街114號店舖
- 聯絡人：蘇正喜

- 電話：(02) 2550-9133
- 營業時間：11:00 ~ 21:30

媽媽 **New** -下 熟女服飾精選

和氣屋、禾光、福軒系列名店

和氣屋、**禾光**、**福軒**系列名店，為中國服特色之專門店。專營現代風之流行中國特色服飾，超越傳統印象，年輕化的設計，改良式的剪裁，精選的布料，再加上超值的價格，舉凡女裝、男裝、童裝、改良式旗袍、肚兜……應有盡有，滿足各種年齡層的需求。

春夏新款，上市中！

母親節精選商品，特惠價290元起，給媽媽們一個漂亮的母親節。



- 活動時間：96.05.01 ~ 96.05.31
- 地點：台北地下街160.161.163號店舖
- 聯絡人：袁國威

- 電話：(02) 2550-9093
- 營業時間：11:00 ~ 21:30



媽媽 **New** 一下 熟女服飾精選

四平陽光商圈母親節促銷活動

由 南京東路、松江路、長春路及伊通街圍繞而成的四平陽光商圈，以精品、服飾配件為其商品主要類型，鄰近商業區上班族常至此用餐、購物及遊逛，形成午後人潮熙攘的熱鬧風情，為迎接母親節的到來，該商圈自96年5月1日起舉辦母親節促銷活動，所有皮鞋、服飾、飾品及家飾八折優惠特賣（皮鞋特價品除外），每天中午12時至下午6時並安排街頭藝人表演，精打細算的您可千萬不能錯過！



▲四平陽光商圈位置示意圖。



▲拓印於地面上之四平陽光商圈LOGO。

►四平街景。

■活動時間：96.05.01 ~ 96.05.20

■地點：四平陽光商圈

■聯絡人：陳理事長

■電話：(02) 2501-8531

媽媽 New -下 熟女服飾精選

朝陽服飾材料街母親節促銷活動



▲ 朝陽服飾材料街位置示意圖。

位 於延平北路、南京西路及重慶北路一帶的朝陽服飾材料街，聚集許多經營歷史超過20年的老字號，舉凡鈕釦、花邊、拉鍊、亮片等服飾配件應有盡有，另有許多商家於店內免費教導民眾各類飾品DIY，此外，該街區於五月「母親節月」，搭配多項母親節促銷活動，快來共襄盛舉！

活動（1）：

為迎接溫暖、窩心的母親節，位於朝陽服飾材料街中之瑞益手藝有限公司將提供3項優惠活動：

- 串珠免費教學 - 鮫鯉魚～祝福媽媽平安健康（原價120元，特惠價90元）。
- 香包製作（原價35元，特惠價20元）



元）。

（3）凡來店消費滿500元，即贈送手工製康乃馨一朵。

活動（2）：

喜歡在衣服上配上小飾物、變換新花樣、將舊衣重新裝飾成如水噹噹之新衣的民眾有福了！名申鈕釦提供全年無休全店九折之優惠，您可以在這裡採買各類衣物裝飾品，機會難得，不妨趁此獻上您的孝心，為母親好好地妝點一番吧！

活動（3）：

為慶祝溫馨母親節的到來，自96年4月13日至5月15日億品飾品材料公司全店配件類一律八折，部分水晶產品（施華洛世奇水晶）部分九五折，消費滿一千元並贈送精美

■活動時間：96.05.01 ~ 96.05.31

■地點：

（1）臺北市延平北路一段65號
(瑞益手藝有限公司)

■聯絡人：吳小姐 (02) 2550-8715

■營業時間：09：00 ~ 21：00

（2）臺北市南京西路167巷9號（名申鈕釦開發）

■聯絡人：林先生 (02) 2555-9988

■營業時間：09：00 ~ 18：00 (週日休假)

（3）臺北市延平北路一段31號

(億品飾品材料公司)

■聯絡人：宋小姐 (02) 2556-2597

■營業時間：09：00 ~ 20：00 (週一至週五)

09：00 ~ 18：00 (週六)

11：00 ~ 18：00 (週日，每個月
最後星期日為公休日)



浪漫春日，清香農場草莓趣



想要採草莓一定要跑到大湖嗎？那可不一定。在臺北市內湖區，輕輕鬆鬆就可以體驗動手採草莓的樂趣。甜甜蜜蜜、鮮紅欲滴的草莓，是小朋友的最愛，戀人的象徵，可以親自動手摘一顆最美的草莓，獻給心底最在乎的人，是最美妙的經驗。每年從11月到5月，是臺北市草莓的主要產期，主要農園集中在內湖區碧山路及大湖街一帶，其實這裡的觀光草莓園開放時間甚早，一直是識途老馬尋幽訪勝的理想去處。其中清香農場，是這邊的老牌觀光果園之一。

從內湖成功路五段大湖公園附近，大湖山莊街上去即是大湖街，車程五分鐘左右，過了一個土地公廟不遠，就可以看到往清

香農園的指標。農園門口有一方

小小的水池，沁著涼意，走進園裡蜿蜒而過的小溪，正是內溝溪上游。在園主許三奇先生悉心保護下，水質清澈見底，更可見溪魚悠游。旁邊一棟棟溫室內的，細心呵護的草莓散發誘人的香氣，7棟溫室裡每個星期可以供採收300台斤的草莓，是小朋友戶外教學的最愛。走過小橋另一邊是整齊的柚子園和桶柑園，春天5月時節，開花季剛結束，滿園青翠小果實，預告今年的豐收訊息。穿梭在果樹間乘涼，天空中喜鵲、大冠鷲飛翔，遠眺臺北盆地，盡收眼底。此外旁邊的楓香林下，一段段交錯擺放的木頭暗藏玄機，這是臺北市難得一見的段木香菇，每年冬季是段木香菇的季節。草莓產期到5月中左右，趁著草莓產季的尾巴，趕緊到這邊走走，來這裡遊玩很輕鬆，依照不同的體驗內容或採收農產品秤重計價，學校團體也可以安排半天或一天的

體驗行程，包含解說服務。有興趣的民眾，歡迎來臺北市老牌觀光果園走走。



場 帳
場 帳
址：臺北市內湖區大湖街206號
主：許三奇

電 話：(02) 27903-466
9028539948

大陸地區狂犬病疫情延燒 遵守「三不五要」

狂犬病是重要人畜共通傳染病，可感染所有的溫血哺乳動物包括人類、犬、貓及許多野生動物等，雖然臺灣地區已逾40多年未發生狂犬病疫情，然在我們的鄰近地區，中國大陸屬於狂犬病嚴重流行之國家之一，因此在狂犬病的防疫上實在不能掉以輕心。

臺北市動物衛生檢驗所為加強防範狂犬病入侵，特別籲請市民共同遵守防疫「三不五要」，以確保人畜安全：

1. 「不」購買來路不明之犬貓等溫血動物。
2. 「不」私自攜帶犬貓等溫血動物入境。
3. 「不」私自抓養野生溫血動物。
4. 「要」替犬貓定期施打狂犬病疫苗預防注射。
5. 「要」隨時注意家中犬貓健康情形，若有恐水、狂暴等異狀隨時就診。
6. 「要」遵守犬貓輸出入檢疫新規定，安心出入國。

7. 「要」隨時注意中央之狂犬病疫情報導。

8. 不慎被犬貓咬傷時，「要」趕緊就醫清洗傷口瞭解疫情。

動檢所再次籲請市民，更要按時為愛犬、貓實施狂犬病預防注射，為加強宣導及辦理狂犬病防疫業務，除在該所設有獸醫服務台於上班時間辦理外，並全面開放本市獸醫師公會及所屬開業動物醫院計190餘家協助辦理（詳細地址及電話可上本所網站查詢），以方便飼主攜帶愛犬、貓就近施打疫苗，以達到普及便民及防疫之目的。



■ 地 點：信義區吳興街600巷109號
 ■ 電 話：(02) 8789-7121

■ 聯絡人：李建沛
 ■ 網址：<http://www.tmaihtcg.gov.tw>

愛心小站—犬貓認養活動

為宣導以認養代替購買及愛牠養牠不要拋棄牠的種種動物保護觀念和飼主責任宣導教育，於每週六下午2:00至5:00舉辦愛心小站—犬貓認養活動，歡迎想要飼養犬貓的民眾前往認養。



■ 活動時間：5月5、12、19、26日（星期六）
 14:00 ~ 17:00
 ■ 地 點：建國花市D3區停車收費亭前

■ 聯絡人：曾敬詠
 ■ 電 話：(02) 8791-3252



2007年台灣飛盤狗春季賽活動

為倡導人狗良好互動關係，促進市民與家犬運動與健康，建立動物良好社交行為，提昇狗運動公園知名度與使用效益，本所與台灣飛盤狗俱樂部合作於臺北市迎風狗運動公園辦理「2007年台灣飛盤狗春季賽

活動」，活動當天舉辦飛盤狗花式表演、計時賽與距離賽，並提供50隻免費家犬寵物登記與狂犬病預防注射服務，歡迎民眾前往參加。



- ▶ 飛盤狗與飼主展現良好默契，犬隻展示飛盤跳空啣接及花式表演等高技巧動作。

■活動時間：96.05.06 09:00 ~ 18:00

■地點：臺北市迎風狗運動公園（迎風河濱公園金泰段）

■聯絡人：陸孟賢

■電話：(02) 8789-7129



認識禽流感

禽 流感顧名思義就是禽類的
禽 病毒性流行性感冒，是由A

型流感病毒引起禽類的一種從呼吸系統到嚴重全身敗血症等多種症狀的傳染病，禽類在感染後死亡率很高。

禽流感的病徵及發病初期，都與一般流感類似，但發燒可高至41度，且較一般流感容易影響肝功能，也較易引致淋巴細胞減少及呼吸衰竭，甚至多器官功能衰竭而死亡。

個人如何預防禽流感

◎減少與禽類接觸

◎做好個人衛生

勤洗手：平常應該常洗手，並且儘量避免以手接觸口鼻。

提升自體免疫力：攝取均衡的營養，並配合適度運動。

補充維生素及水份：多補充水份、維生素C和維生素B群。

少進出公共場所：儘量遠離人多擁擠的公共場所，並請病人戴上口罩，以避免將流行性感冒病毒傳染給他人。

切勿食用未烹煮的肉類

禽流感本身並不可怕，但是可能引發的併發症才是真正致命之處，例如肺炎、糖尿病、腎病、哮喘等都可能奪取免疫力較弱的老人、兒童的生命，所以，預防呼吸道疾病同樣不能掉以輕心。

