



103年度龍山寺地下街推廣活動



# 第四屆盪舦盃象棋大賽

報名參賽展棋藝 高達**15**萬元總獎額等著你  
你很可能就是下一位盪舦棋王！

## 第四屆盪舦盃象棋大賽 新秀組 11/02(日)

▶ 尋找棋界的新星，歡迎25歲以下後起之秀參賽，  
即日起至10/24受理報名

## 第四屆盪舦盃象棋大賽 菁英組 11/16(日)

▶ 只要你對自己的實力有信心，歡迎棋力具段位資格者  
前來挑戰，即日起至11/7受理報名

活動地點：龍山寺地下街地下一樓B廣場（廣州街側-地下街四號出入口）

報名簡章與線上報名

中華民國象棋文化協會 搜尋

<http://goo.gl/8ikyC0>



詳情請洽臺北市市場處網站

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

或電洽02-2958-0011#285



臺北市市場處 Add: 臺北市中正區羅斯福路一段8號3樓 Tel: 02-2341-5241 分機2804 <http://www.tcma.tapei.gov.tw> GPN: 2009701841 ISSN: 1995-7513 定價: 18元

# TAIPEI

## 市集快訊

玩味商圈

2014/11 November

臺北市市場處出版 每月出刊



## 長春市場超溫馨的人情味 小資女吳芮甄重溫逛市場下廚樂趣

# 市集快訊

## 玩味商圈

TAIPEI 103年10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](mailto:g10020910@mail.taipei.gov.tw)

總編輯—陳庭輝

編輯委員—簡麗淑、許瑞洪、周函璇、劉銘揚  
鄭毓穎、楊志賢、洪國琮、呂美霖  
潘鳳凰、賴佩祺、尤漢翔、潘俊良

統籌企劃—黃楓菁、陳貞儒、王祥芳、俞佳明

指導單位：臺北市產業發展局  
<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—103年10月31日

期別—103年10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 2014 November 行·事·曆

#### 名人來帶路

- 04 長春市場超溫馨的人情味  
小資女吳芮甄重溫逛市場下廚樂趣

#### 下班後的美味食堂

- 12 廣州街夜市的庶民美味  
東石海味蚵料理、鐵板燒的美妙滋味

#### 饕家專欄

- 18 華榮市場懷念的麵食點心

#### 特別企劃

- 22 深秋魚肥美油脂豐  
到傳統市場立吞 幸福跳躍舌尖上

#### 商圈小確幸

- 30 玩味相機 北門更勝秋葉原  
群聚全臺灣最密集專業照相器材店
- 32 玩3C、滑手機、買玉、逛買場  
八德資訊商圈數位產品的採購天堂
- 34 新中華路影音電器街 重現金曲美聲  
置身頂級復古經典音響設備中享受音樂洗禮
- 36 寧夏商圈，熊出沒！熊愛呷美食  
商圈最佳代言人

#### 市場幸福味

- 38 下飯好菜在家做 宮保雞丁×醃河蜆 展現廚藝美技

#### 園藝新美學

- 44 年終歲末-吉祥送禮花卉推薦

### 菜市場裡的秋季魚饗宴

一進入秋季，就是品嚐螃蟹、海魚的好季節，由於魚群要過冬而儲存豐厚的油脂，這時的魚鮮就更顯美味，很多民眾都把握這個時節，到菜市場裡採購魚貨，還有更多老饕為追尋美味，到菜市場和夜市裡站著吃、坐著吃，同享舌尖上的幸福。本期「特別企劃」為讀者們帶路東三水攤販集中場、梧州夜市和西湖市場的魚鮮名攤，特別是「西湖小立吞」站著吃，更有味。

「名人來帶路」單元則邀請到演出過《戀夏38°C》、《真愛趁現在》的小資女吳芮甄，重溫逛市場下廚樂趣，她說長春市場有超溫馨的人情味，不論豬肉、蔬菜、麵食類都很新鮮美味，大家有空就跟著她的腳步來買菜喔。

您有多久沒逛夜市了？廣州街龍山國小牆邊的幾家美食名攤，向來是老饕的朝聖地，各種料理都有，東石海味蚵料理、鐵板燒的美妙滋味更是超人氣，找個悠閒的下班時間，一起和同事來品嚐廣州街美食的殊味料理吧。

最近寧夏夜市有熊出沒！代言吉祥物「阿熊師」也來為食安把關，寧夏商圈早已經用美食征服了大家的胃，而2014年開始，要用客人們最意想不到的「萌勢力」再攻佔大家的心！下次逛夜市遇到牠，記得合照喔。

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！

# 2014 November 行·事·曆

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					01 9/9	02 9/10 <b>★第四屆盪舢盃象棋大賽(新秀組)</b>
03 9/11	04 9/12	05 9/13	06 9/14	07 9/15 立冬 <b>★閏九月十五</b>	08 9/16	09 9/17
10 9/18	11 9/19	12 9/20 <b>★國父誕辰紀念日</b> <b>★醫師節</b>	13 9/21	14 9/22	15 9/23	16 9/24 <b>★第四屆盪舢盃象棋大賽(菁英組)</b>
17 9/25	18 9/26	19 9/27	20 9/28	21 9/29	22 10/1 小雪 <b>★初一拜拜</b>	23 10/2
24 10/3 <b>★濟公禪師得道</b>	25 10/4	26 10/5 <b>★達摩祖師佛誕</b>	27 10/6	28 10/7	29 10/8	30 10/9

◆十一月盛產水果

- 草莓·棗子·釋迦
- 柳丁·澀柿·甜柿
- 芭樂·蓮霧·鳳梨
- 蘋果·楊桃·甜瓜
- 椪柑·西瓜·梨
- 洋香瓜·火龍果
- 葡萄柚·小番茄
- 葡萄·檸檬

◆十一月盛產蔬菜

- 蘿蔔·青蔥·胡瓜
- 絲瓜·扁蒲·苦瓜
- 茄子·菠菜·芥菜
- 高麗菜·包心白菜
- 芥藍菜·萵苣莖
- 花椰菜·花胡瓜
- 青江白菜

◆十一月盛產漁產

- 秋刀魚·午仔魚
- 大目鱸·黑豬哥
- 白帶魚·蠔豆仔
- 斑節蝦·三點蟹
- 大中卷·虱目魚
- 金線魚·斑節蝦
- 吳郭魚·大頭鱸
- 烏魚·沙梭
- 土托·鯛魚
- 旗魚·黃魚
- 鯖魚·石斑
- 紅魷·赤鯨
- 紅沙·草蝦
- 嘉臘·鰻魚
- 香魚·油魚
- 劍蝦·花蟹

# 長春市場超溫馨的人情味

## 小資女吳芮甄重溫逛市場下廚樂趣

◎圖 | 吳博晏  
◎文 | 張瑋文



## 新昌豬肉行

地址：臺北市中山區長春路 299 號  
（長春市場 35 號攤）  
電話：2505-4208  
營業：08:00 ~ 18:00（週一休）

來到長春市場中已經有 30 年歷史的新昌豬肉行，起初只是為了養家餬口而隨意選的一門生意，也在劉老闆責任感下變成了知名的事業，不論是黑毛豬或者是白毛豬，不管是豬肉的任何部位，這邊都應有盡有，還幫客人處理得乾乾淨淨。一早來，毛豬就已被劉老闆井井有條的分切、陳列在攤上，讓人不至於在第一次來這消費時感到不知所措。

連最近最夯的豬板油也能在這邊買



到，不過由於最近大家需求量大，已經讓價格從上個月的 1 斤 40 元上漲到了如今的 1 斤 55 至 60 元了。攤上的鮮肉和豬內臟都是劉老闆每天去中美火腿食品公司親自選購而來，為了能夠讓消費者買得安心、吃的放心，劉老闆還貼

心地將每日的檢驗單夾在攤位門口供人查看，攤子常常保持得非常整潔。由於肉品新鮮、攤位整潔，還曾因此得到 88 年度臺灣生鮮豬肉示範攤臺北市第二名及 89 年度臺灣生鮮豬肉示範攤全國績優兩項殊榮呢！



新昌豬肉行優良的肉品、整潔的環境獲獎連連

## 欣欣切麵店

地址：臺北市中山區長春路 299 號（長春市場 13 號攤）  
電話：2503-2006  
營業：06:00 ~ 17:00（週一休）

攤前擺放著一團又一團秤好重量並捲起的麵條，身後的機器還在不停的運轉著切割出一條又一條白呼呼的麵條，光看著就讓喜歡麵食的人心癢難耐。雖然忙碌的無法停下手中的工作，但老闆還是很熱情地和吳芮甄聊天，甚至幽默的開玩笑說：「不好意思，平常我都很閒，沒想到你們一來我的生意就來了。」

欣欣切麵店已經在長春市場經營了三十多年，原為老闆的伯父去學得技術之後，在六張犁開了切麵店，後來老闆的



爸爸跟哥哥學會了技術，一家人因緣際會之下來到了長春市場開了欣欣切麵店。從長春市場還是三層建築時就開始做生意，因為使用的是紫蘿蔔、新生這兩個成本較高的品牌麵粉，所以口感、品質一直都深獲顧客的信賴。客人多為家庭客之間口耳相傳、聞名而來，甚至有些餐廳還指定要到欣欣切麵店訂製特別麵條，下次想要買麵條不妨來這看看，不過要小心因為選擇太多，每一種都想要帶回去嚐一嚐，記得多帶點錢。

## 長春市場 45 號魚攤

地址：臺北市中山區長春路 299 號  
（長春市場 45 號攤）  
電話：2502-8966  
營業：07:30 ~ 14:00（週一休）

老闆那富有個性的眉毛，已經成為了長春市場 45 號魚攤的特點，甚至可以說是整個市場中的亮點，只要跟來買菜的媽媽一問大家都知道：「就是那個目眉很緣投那個啦！」走到攤前可以看到，來買魚的人潮絡繹不絕，老闆的手沒有一刻是停下來。若不是看到他在幫客人刮魚鱗，就是看到他在幫客人

殺魚、切魚，最後還會周到地將每一尾魚分裝好，讓客人在烹煮的時候取用方便。

老闆說以往他沒有固定的進貨地點，往往是看哪邊的魚最新鮮，就去哪邊進貨，也會從漁港直送新鮮的海魚。近來則常常去萬大路的魚類批發市場批貨，魚貨從平價的魚種到一斤數百元的白鯧都有。攤子上以海魚為主，偶爾也會有吳郭魚一類的淡水魚，海魚來源進口或本地的都有。最近產量較豐的漁貨有馬頭魚、馬加魚…等，可以說是種類豐富，任君挑選。



攤上新鮮的魚貨都是老闆從不同漁港、市場嚴選而來

## 長春市場 34 號菜攤

地址：臺北市中山區長春路 299 號  
(長春市場 34 號攤)

電話：2502-8050、2518-3508、0910-145-612  
營業：07:30 ~ 18:00 (週一休)

遠遠就看到市場攤商中，有一個媽媽辛苦地邊揹著小孩子邊做生意，追尋她的身影來到了長春市場 34 號菜攤，才發現這邊新鮮蔬菜琳琅滿目、一應俱全，根、莖、瓜、果、蕈五類的蔬菜這邊幾乎樣樣不缺，一片綠油油的望過去，不禁讓人覺得心情大好之外，也讓

上班族、小資女採購會覺得十分方便。

老闆每天一大早就到萬大路第一果菜批發市場和環南市場去親自挑選最新鮮的蔬菜，每天攤子上都有五、六十種蔬菜可以供客人選擇，並且分門別類地放在一個個籃筐中，方便顧客來挑選，只要想到的蔬菜就能在這邊買到，不用花費額外的時間去思考哪裡才能買到。除了種類繁多之外，讓人會想一直來買的原因，應該就在於老闆的親切態度，老闆笑著說，做生意的秘訣就在於笑臉迎人及挑選新鮮蔬菜的獨到眼光，或許在任何地方這都是黃金致勝法則吧！



幾十種新鮮蔬果，吳芮甄看了也忍不住買回家煮

## 阿雪火鍋料總匯

地址：臺北市中山區長春路 299 號  
(長春市場 33 號攤位)

電話：2503-8939  
營業：07:00 ~ 13:00 (週一休)

臺灣人出了名的喜歡進補、吃火鍋，而火鍋中除了肉類，怎麼能缺少作為配角卻又不可或缺的火鍋料呢？長春市場中的阿雪火鍋料總匯，就販賣了許許多多好口碑的火鍋料。當初老闆是一位上校軍官，退伍之後為了養家糊口，所以開始在長春市場做些賣火鍋料的小生意，沒想到一賣四十年。



阿雪火鍋料的豆類製品賣得嚇嚇叫

這邊除了有老闆每天早上去環南市場批發進貨的各式火鍋料、酸菜之外，店家還有自製豆瓣醬，利用豬板油炸出的豬油，來油炸油蔥並且加入豆瓣、豆干等食材所製成的豆瓣醬，可以說是這裡的另一樣招牌美食呢！另外老闆還賣湖南臘肉，簡單搭配大蒜快炒烹煮，就能成為一道美味的佳餚，對眾多吃膩了外食的上班族來說，可以簡單快速就做出這麼下飯的菜餚，簡直是一大福音。因應長春市場六、日人潮較多，這裡也會提供更多的美食選擇，供消費者選用。

## 朱合興商店

地址：臺北市中山區長春路 299 號  
 （長春市場 20 號攤）  
 電話：2502-3855  
 營業：06:00 ~ 18:00（週一休）

來到長春市場中的一個小角落，這裡開著一家朱合興商店，就像是小時候巷口轉角的雜貨店一樣，讓人覺得分外親切，朱老闆是長春市場自治會的副會長，夫妻婚後就開始在長春市場經營，至今已三十多年，夫妻相互扶持、感情融洽，夫妻倆不僅待客和藹可親、談吐幽默，所以有很多忠實顧客。攤裡頭賣的是南北雜貨，進貨管道來自國內外



進到朱合興商店，琳瑯滿目的商品就像來到大觀園

架上擺的、屋樑上掛的，五花八門。

老闆說：「我們不只要做雜貨店，而是要做百貨店，舉凡廚房料理用得到的，現吃的、要煮的，客人都可以在我們這邊找到。」老闆特別推薦的就是扁尖筍，用這個來煮雞湯很好吃；來自日本的胡瓜絲和鹹菜、腸子綁起來也是十分美味，他們很佩服日本人的頭腦可以動得這麼快，能夠想到把胡瓜絲，切片曬乾變成這樣好吃的食材。雖然工時長，但老闆娘說：「做生意可以和客人聊天，就像是每天都在結交許許多多的朋友一樣，也是很快樂的一件事，不是嗎？」

## 勝利水果店

地址：臺北市中山區長春路 299 號之 3  
 電話：2503-3930、0955-889-798  
 營業：07:00 ~ 21:00（全年無休）



開在長春路上勝利水果店，販賣各式鮮美的水果，把店面襯托裝飾的五顏六色、美不勝收，或黃或紫、或紅或橘，在長春路上看起來特別顯眼，而且一看成色就知道絕對是新鮮貨色。縱觀勝利水果店從第一代做到第三代，總共也有四、五十年的歷史了，張老闆說，勝利水果店向來以品質著稱，強調的是專業、誠信、品質、服務四大訴求，所以，很多企業機關、政商名流都會特地來這裡訂購水果禮盒。

為了維持一貫的最優品質，張老闆一大早就會到濱江市場挑選，張老闆是個支持臺灣農業的水果商，他說，如果臺灣有出產的水果，除非客人預訂，否則他絕對不



作第二選擇。因為建立了一定的口碑，所以生意、訂單一直都絡繹不絕。他很驕傲地表示，勝利水果店的商品樣樣都是精品，無論鮮度、品質，都絕對不輸日系百貨公司所販售的水果。看吳芮甄手上拿的水果每個都漂亮到不行，葡萄顆顆圓潤飽滿，據說這是某藝人訂的，而蘋果顏色鮮紅且分布的十分均勻，讓人看了就想接著大咬一口，連吳芮甄都忍不住帶幾顆回家吃了呢！

這箱從日本進口的上等葡萄，是某位藝人跟老闆訂的喔

# 廣州街夜市的庶民美味

## 東石海味蚵料理、鐵板燒的美妙滋味

◎圖／張瑋文 ◎文／張瑋文

熙來攘往的廣州街夜市(梧州街至環河南路一段)，每天晚上在龍山國小的牆邊，有一整排的美食名攤，這些老攤子各懷絕技，吸引老饕們準時上門。這幾年除了當地的美食家，也多了許多來龍山寺走逛的外國遊客，特別是有些陸客還特別喜歡這臺灣小吃的美味，其中橋下蚵仔煎用嘉義東石的大鮮蚵為主角，甲林鐵板燒則有超凡的技藝，都令人一再回味，無法忘懷。

### ◆橋下蚵仔煎

人來人往的廣州街、環河南路口，一家小小的蚵仔煎攤散發著陣陣香氣與熱氣，就像對著過往的遊客、饕客們不斷的招手，吸引著過往的行人們



老闆煎蚵仔煎散發的香氣路人聞香下馬

駐足攤前，看著老闆熟練、精準的動作就知道，當年向朋友學習的手藝，經過長期的用心研究，早已內化出自己的獨門套路，30年前因為種種機緣巧合之下來到廣州街落地生根，一做就做到現在，在兩代人共同經營下，繼續帶給人客最新鮮的味覺饗宴。

### 巨蚵肥美飽肚中的蚵仔湯

一碗常見的蚵仔湯，就連家中都常會自行烹煮，卻在加入了臺灣出了名肥美多汁的東石蚵仔後脫胎換骨，像是注入了

全新的生命一般，為了讓客人可以吃到最新鮮的蚵仔，每天早上在嘉義東石從牡蠣殼中挖出，就直接冰鎮運送到臺北，經由老闆清洗時，一顆一顆細心地摸，分類出大小之後汆燙，然後直接使用燙蚵仔的湯頭為甘甜鮮美的湯底，牢牢的鎖住了蚵仔的精華。蚵仔飽滿肥厚，完全沒有一絲的腥味，大口咬下，滿滿的鮮甜、滿滿的幸福。

老闆特別透露，蚵仔不會縮水的祕密就是：「不要泡水」。在湯中加入適量的薑絲、醬油、九層塔及蒜酥，這些香料不僅沒有搶走蚵仔的主角風采，反而很和諧的襯托出了彼此，提升了整體的味覺層次。吃完的人都應該相信，世界上有用料比自家媽媽還要豐盛的店，是真的存在的。

看到沒？這麼大顆的蚵仔，老闆娘可是不惜血本



### 鮮蚵、滷大腸加麵線=絕配

愛吃麵線的人都應該會將滷大腸列入重點，精選大腸頭，以八角、蔥、薑、蒜頭及祕密香料製成的滷汁，烹煮至少3個小時方可享用，光看那大腸褐色的外表就知道滷汁入味透徹，放入口中細細品嚐，果然跟看起來一樣美味，再嚐一口湯頭，頓時驚為天人。問了老闆才知道，原來除了使用汆燙蚵仔的湯頭之外，還加入了香菇、柴魚一起熬煮，所以麵線的湯頭才會這麼濃郁，而作為鎮店招牌的東石蚵仔，依然在這場戲中扮演著承上啟下的關鍵角色，讓整碗麵線更加完美、完整，喜歡吃辣的朋友，店家提供自製的辣椒，選自臺灣產的朝天椒，炸過之後絞碎再炒製而成，香辣帶勁，馬上拌入麵線中享受味覺的樂趣。



料多味美的蚵仔大腸麵線令人垂涎

### 聞香下馬的蚵仔煎

經過攤前一陣香味撲鼻而來，許多遊客聞香下馬才發現原來是在煎蚵仔煎，店家自行用豬板油炸出的豬油拿來料理蚵仔煎，原來兩者這麼的合拍。看那煎皮在鐵板上讓豬油翻騰著，不禁食指大動，就算是不常吃的

#### 橋下蚵仔煎

地址：臺北市萬華區廣州街、環河南路路口 | 電話：0953-066-833 | 營業：18:00-24:00(無特定休假日)

人，在看到這家的蚵仔煎之後，也能一眼發現它的特別之處。煎皮金黃酥脆、雞蛋佈滿了整張蚵仔煎，好吃秘訣在於店家只用最大顆的雞蛋，最大顆的雞蛋與最小顆的雞蛋一箱可以差到40顆左右，由此可見用料實在，搭配店家的特調醬汁，吃起來甜而不膩，十分清爽，不管您是蚵仔煎的狂熱者或是第一次嚐試，都是非常值得推薦的選擇。

### ◆甲林鐵板燒

忙碌的一天過後，選擇夜市來劃下句點再適合不過了，點上一盤美味佳餚，扒下3大碗白飯，或許就是上班族的小確幸了。位於廣州街上龍山國小旁的甲林鐵板燒，原本是因為老闆一家人在吃到知名連鎖鐵板燒店的大廚好友，用心烹煮出來的鐵板燒之後，久久難以忘懷，所以特地去跟朋友



老闆快手炒菜，炒得整條夜市香噴噴

學藝並來到廣州街夜市創立平價鐵板燒，至今已二十多年，現交由第二代老闆著手經營。

第二代老闆從高中學生時代做到現在，也有了近廿個年頭，有來自日本師傅的傳承，口味水準令人讚賞。食材方面都有嚴格的控管，產品履歷、來源地、成分都有追蹤，如此重視食安和品質、口感兼顧的店家，無怪乎會有眾多的忠實回頭客及慕名而來的饕客了。

### 品嚐美味度遠超價格的小確幸

評判鐵板燒的美味時，翻炒功力、醬汁、肉質、蔬菜、米飯都很重要，快速翻炒使肉類可以在鐵板上均勻地受熱，是鎖住肉質的新鮮度、使其不會因過老而難以咀嚼之關鍵所在。老闆近二十年的資歷，在翻炒的功力上好像是在進行一場美食秀，再加上每日由多種中藥材及黑胡椒共同熬製而成的獨門醬汁，老闆說裡面的材料都是獨門秘方，甚至有從義大利進口的原料。看到肉片快速翻炒之後，不僅香氣四溢，顏色也十分動人可口，讓周圍吞口水的聲音及肚子餓的咕嚕聲一陣又一陣。

老闆特別強調：「我們很重視保持食物的原味，而不是做過多的處理，這樣可能會導致食物的走味，那是我們所不樂見的。」所以不管是肉類還是海鮮一律都不會事先經過醃製，或者是添加其他處理。如此一來，對食材新鮮度及品質的考驗會更加嚴苛，但老闆說，這裡的食材包括肉類、海鮮及蔬菜，都是從相熟很久的供應商每天早上進貨，品質與大餐廳、飯店相同，蔬菜更是會視當季的產出，選擇最嫩的來供應，所以才敢大聲的說出自己的堅持。

一盤香噴噴的鐵板燒上桌之後，這麼下飯的美食當然不能缺少一個重要的配角——白飯了，選自濁水溪當地聯豐米廠出產的米，吃起來不論是彈

性、黏度、香氣都是上上之選，配上鐵板燒堪稱一絕，還常常有客人詢問要去哪裡買這麼好吃的米呢！吃一口肉品，除了肉質無話可說之外，醬汁、蔥、蒜頭都對整體做出了相當程度的貢獻，讓人一口肉接一口飯，無法停止。而海鮮類的蝦仁隻隻肥美且誘人，彷彿一塊塊磁鐵一般，讓筷子不由自主地向它挾去，再看蟹肉肥厚飽滿，吃起來彈牙脆口，搭配上九層塔的特殊香氣，又讓人忍不住多扒了幾口飯，酒足飯飽之後算了算，剛好三大碗白飯，不愧是甲林鐵板燒。



### 甲林鐵板燒

地址：臺北市萬華區廣州街夜市、龍山國小前 | 營業：17:30-0:30(無特定休假日)

# 華榮市場 懷念的麵食點心

◎文 | 李奇悅

## 李奇悅

本名李奇嶽，知名旅遊達人，現為創新旅行社董事長、香港新亞研究所博士候選人、台北城市科技大學觀光事業系助理教授、台北市旅行商業同業公會監事。著作包括：《第一次帶團就成功》、《超精省世界必遊20點》、《導遊與領隊實務》、《成功導遊不可不知的100件事》等。



這幾年士林市場因為剛重新蓋好，很多遊客都往這兒跑，但離士林夜市商圈不遠的華榮市場，也是個白天逛街買菜的好去處，熱鬧程度比起白天的士林市場可謂有過之而無不及。其實一般人口中的華榮市場，正確名稱是「華榮街臨時攤販集中場」，就位在士林中正路和文林路口，短短幾百公尺的距離，兩旁包括店家、攤販一共擠了上百個攤位在裡面，狹窄的市場通路，買菜的民眾一多，顯得十分熱鬧。以前來這兒逛街主要是買菜，但現在每次來這兒都是為了美食，因為市場裡藏了幾攤很特別的製麵、麵食、包子店，總會令人驚艷老闆的手藝，即使自己廚藝不太好，隨便煮也能煮出很好吃的麵，真要感謝老闆的製麵功夫拯救了大家。

一進入華榮市場有一種新舊時空並存的感覺，因為市場有頂棚不怕下雨，有攤販販售著最新流行的電腦周邊器材，但市場裡也能看到彷彿民國三、四十年代留下來的老舊豬肉攤，那種帶有古早風設計感和藍色或赭色的油漆，又好像穿越時空，令人回想起小時候牽著阿嬤的手逛市場的情景。

每次來到華榮市場，總是會在市場裡幾家麵店和製麵、包子店前徘徊，先看看人多不多，如果客人不多就趕緊坐下來吃碗麵，或者買包

饅頭、包子回家解饑，其中有一家做麵條已經超過半世紀的「製麵達人」，是很多老饕和消費者必買的人氣名店。這家店創立於民國52年，之所以會生意很好，我想應該是他們麵條做得特別Q又好吃，因此就算回家下麵技術不太好，都能「掩護」得很漂亮。內行的老饕每次來，幾乎都會買這非常Q又有嚼勁的麵疙瘩，好吃又有彈性的口感，回家自己煮熟後，加上一點肉燥，那真是人間美味啊。

買生麵找「製麵達人」，至於不想回家下廚的，就到製麵達人的斜對面找「店小二」吃碗米粉湯，也算是安慰自己的好方法。很不起眼的攤子，上面就掛著一塊小小的招牌寫著店小二，很有一種古風。用粗米粉和大骨湯頭合成的人氣米粉湯，是菜市場裡許多婆婆媽媽們的最愛。這裡有點像是逛市場的中途休息站，因為店家的位置大概在市場的中間，好幾位婆婆媽媽推著推車就在這兒歇腳，吃碗米粉湯配油豆腐或鯊魚煙，這種小確幸很容易令人滿足。

除了吃麵，買包子饅頭也是逛華榮市場的樂趣之一，市場裡有兩家很令人激賞的老麵發包子饅頭店，兩家都是家族連鎖的小企業，一家是二兩六，另一家是三發，在臺北市都算是赫赫有名。二兩六包子饅頭店老闆把老麵的發酵程度控制得很好，幾乎每次買回去吃，再也不



曾有過胃酸的感覺，而且吃起來Q勁十足，各種饅頭和包子都是熱騰騰剛出爐的新鮮貨。

在一大堆包子饅頭裡，自從第一次吃過用大紅豆泥做成的黑糖大紅豆包，令我驚為天人之後，每次來這兒，我一定會再買一大包回去慰勞公司同仁。這種超人氣的黑糖大紅豆包，外皮是用老麵加黑糖製成，內餡的大紅豆泥，則是老闆事先將大紅豆用5小時的時間熬成泥，上頭還是可以吃到整顆軟嫩的大紅豆，那種綿密滑順的口感，讓人一口接一口停不下來，真的很想請老闆娘來公司旁的菜市場開分店。

其實二兩六還有「關係企業」，但每一家的麵糰發酵法，都是採用耗時培養的老麵發酵，和讓饅頭底部不易乾的竹製蒸籠，這樣才能發得圓滿好吃。除了黑糖大紅豆包，芝麻包和芋泥包也賣得超好，這等做包子饅頭的實力，已經可以外出參加比賽和名店一較高下了。

華榮市場還有一家老麵發酵的包子饅頭老店，就是三發點心總匯，這家店和永樂市場、蘭州市場的三發，系出同門，彼此之間都是親戚，包子、饅頭雖然口感味道很接近，但還是可以吃出不同的優點。大部分的客人都是買包子、饅頭和兔子包，我則喜歡他們的饅頭，以

老麵發酵的紮實口感，吃起來很有特殊的扎實感，在嘴巴咬久了，還會有一種甜味自然散發出來。除了各式各樣的饅頭、包子，攤子上有時還會有紅龜和壽桃，不過每次老闆做出來的產品數量不一，因此想買特定的美食得看運氣。

華榮市場雖然美食攤不少，但主力還是在服飾、雜貨、生鮮蔬果和熟食，各攤老闆們無不盡全力吆喝，也讓市場熱鬧滾滾。服裝和雜貨的客群，很明顯是對準上了年紀的婆婆媽媽們，但也有一些很特別的流行小物，也值得看看。

通常傳統市場裡大家都會看到豬腳、燒雞…等之類的熟食攤，在華榮市場也不例外，菜市場裡有一家「上慶土雞」，老闆專營鹽水土雞、甘蔗土雞和醃土雞，為了體貼客人，他還特別分切不同的部位讓客人挑選。要全雞、要雞胸肉、要雞腿統統都有。有一次公司拜拜用他們家甘蔗雞，不知是不是因為特別好吃，拜到最後向神明擲筊，一次就給聖筊，我想上慶的土雞應該也幫上忙了吧。

華榮街臨時攤販集中場：臺北市士林區華榮街

# 深秋魚肥味美油脂豐

## 到傳統市場立吞 幸福跳躍舌尖上

◎圖、文／吳博晏

每年秋季就是品嚐螃蟹、海魚的好季節，由於魚群要繁殖，身上多儲存豐厚的油脂，也讓魚肉更顯美味，特別是入口後油脂在嘴巴裡融化開來的感覺，讓無數老饕們甘願為追尋這美妙的滋味，到菜市場站著吃，或者到夜市找熱門熟路的魚攤老闆，切幾片厚切的生魚片，搭配著夜市魚攤招牌的月桂冠清酒，和三五好友同享舌尖上的幸福。臺北市許多傳統市場和夜市都有超人氣的魚攤，包括東三水、直興、永春、士東市場，以及延三、梧州街夜市、台北魚市、萬大路零批場都有生魚片專賣店，而西湖市場裡更有一家人氣超旺的「西湖小立吞」，想追尋深秋魚肥油脂豐的美味，來這幾個地方就對了。



### 丸合綜合生魚片專賣

臺北市傳統市場裡有幾家專賣生魚片的老店，由於老闆的眼光獨到，嚴選上等魚貨，長年下來很得消費者歡心，一盒盒現切厚片「刺身」，令老饕們看得口水直流。其中東三水攤販集中場裡的「丸合」，雖然魚的種類不多，僅有鮭魚、旗魚、鮪魚、紅魷、軟絲和黃金魚，但老闆一刀刀切出來充滿油花的生魚片，隨著刀鋒劃下，也使得客人跟著垂涎。

丸合經營到現在已經第三代了，周老闆每天為了要幫客人準備美味又充滿油花的生魚片，半夜就要

上批發市場，挑選來自東港、基隆等地的新鮮魚貨，由於價格十分平價，老闆切魚給得大方，很受消費者推崇，還有許多老客人每次回到萬華，一定要上菜市場買一大盒綜合生魚片回家吃才過

來丸合買生魚片還可以欣賞老闆的刀工



癮。而為了要讓遠道的客人能保持魚的鮮度，老闆還特別準備了冰塊保鮮，3小時的路程都沒問題，十分體貼。

周老闆說，最近的鮭魚油脂變得比較多，入口的感覺非常好，尤其魚的油脂

光看這充滿油花的鮭魚就令人垂涎



生魚片種類雖然不是非常多，每一樣都是老饕極力推薦



從阿亭生魚片的招牌就知道價格很親民



阿亭的生魚片每片都切得很厚



遇到口腔的溫度自然而然的化開在口中，味道非常的美好。另外鮪魚也是超人氣的食材。光看老闆一刀一刀切，視覺享受就令人食意盎然。如果不喜歡太多油脂，可以選來自東港的旗魚，軟嫩爽齒的口感也是絕妙。

**地址：**臺北市萬華區三水街93號  
**電話：**2306-8809  
**營業：**09:00-14:30(週一休)

## 阿亭生魚片

喜歡品嚐生魚片的上班族，要在上班時間開小差到傳統市場裡買生魚片，應該不太容易，不過沒關係，下班後想品味秋季豐厚肥嫩的生魚片，到夜市一樣能找到老饕們力推的超人氣名攤，其中位於梧州街夜市裡的阿亭生魚片，不論自己開車、騎車還是搭捷運，就是值得花時間來尋美味的勝地。

這家已有16年歷史的生魚片老店，

老闆16年如一日，只賣三種生魚片包括鮪魚、鮭魚和旗魚，平日還有甜蝦和軟絲，因為生意很好，有些行家一來就切個上千元的魚鮮，因此如果來到攤子前，老闆告訴您某種魚賣完了，一點也不奇怪。

每盒從100元到250元都能依客人需要而滿足，可單點也能綜合。老闆說，這個季節的鮭魚油花真的特別豐厚，而且分布非常勻稱，一入口滑嫩的口感令

人感動，而油脂在嘴裡化開，鮮美的滋味令人難忘。一刀刀切開大小一致的魚





場中居然有高水準的日本料理店生存其中，繼士東市場的阿吉師、台北魚市的上引水產立吞，現在在捷運共構的西湖市場裡，也有一家「立吞」日本料理店，走平價的風格，卻有三井集團「上引水產」立吞的風格，這家名為「西湖小立吞」的人氣美食攤，是許多內湖科技園區上班族午餐的最愛，與眾不同的營業時間，可以看出依消費客群特性所做的調整，想在此品嚐美妙的秋季魚鮮，記得上午來才不會和上班族搶位

鮮，油花隨著魚刀泛出亮光，光看就讓人很想整條都買回家。老闆為了給客人吃到最新鮮的魚貨，每天在夜市收拾好攤子後，半夜就要到崁仔頂魚市場去挑貨，然後回家整理後，先冰入冰箱，等到傍晚再出攤來服務老饕。附近有很多卡拉OK店客人指名他的生魚片外送，很多忠實的客人，都是當地的居民，大多都是三五好友聚成一桌，在攤子前的桌上一邊品嚐多油脂的生魚片，一邊喝起店家的月桂冠清酒，然後放鬆聊天的

享受舌尖上的幸福。

除了生魚片，阿亭新鮮的甜蝦也有高人氣，一盤才100元就有很多隻，沾著老闆特調的芥末醬，搭配著清酒，又是另一種無法形容的美味。

**地址：臺北市萬華區梧州街43號前**

**電話：0939-713-488**

**營業：16:00-23:00(週一休)**

## 西湖小立吞

許多老饕們一定很難想像，在傳統市

光看到這豐富的魚鮮，就令人食指大動



炙燒鮭魚肉嫩油脂豐厚，入口即化美味極了





老饕們站著吃都吃得津津有味

置、等很久很久。

西湖小立吞的許老闆十分年輕，求學時期專攻美術，因為喜歡美的事物，又喜歡美食，因緣際會下一腳跨入了日本料理美食界。由於他先後曾在三井集團的上引水產和福容飯店日式料理部門服務，豐富的美食料理經驗，造就了現在西湖小立吞的



誘人的生魚片



握壽司是必點人氣美食

競爭優勢，不僅魚貨親自嚴選、新鮮上等，每一道美食也都令老饕驚讚不已。

他說，秋季的漁產油脂特別豐厚，是吃鮭魚的好季節。每天凌晨3點，許老闆就要到基隆崁仔頂漁港挑選魚貨，然後馬上回來整理、切條、入冰箱，備好所有食材後，就等著上午9點迎接來菜市場買菜、嚐美食的客人。

雖然「立吞」要站著吃，但許老闆出菜速度快，不會讓客人等太久，不論握壽司、生魚片、蓋飯，各有巧妙滋味。老闆建議喜歡吃鮭魚油花的老饕，可以點「炙燒鮭魚」，以炙燒的手法把鮭魚的油脂逼出來，另一面呈現一種特殊的燒炙滋味，這種雙重享受魅力無法擋。

除了鮭魚，各式高級魚產在此也能嚐得到，而點用握壽司許老闆還附贈現煮的味噌魚湯，雖然是附贈，但料理起來也一點都不馬虎，運用蝦頭、魚肉、海帶、蛤蠣所熬煮而成的湯頭，鮮美滋味令人難忘。

地址：臺北市內湖區內湖路一段285號  
(西湖市場1樓55號攤)

電話：0913-358-068

營業：09:00~16:00(週一休)

# 玩味相機 北門更勝秋葉原

## 群聚全臺灣最密集專業照相器材店

全臺聞名的「北門相機商圈」，是喜歡攝影的內行高手必逛的商圈，以北門為起點由博愛路向南延伸至漢口街一段，及介於中華路與重慶南路間之漢口街一段，形成一個「T」字型的範圍，這裡擁有全臺灣最密集的照相器材行，約近百家特色商店，聚集至今已約三、四十年，堪稱全國最獨特、最集中的相機街商圈，除了一般的小型數位相機以外，專業玩家級的單眼相機品牌與完整配備，幾乎都只能在這裡才找得到。

◎圖、文／臺北市商業處



相機街經常推出各種優惠回饋活動

客，更是朋友，於是北門相機商圈也成為人情味最濃厚的商圈，許多內行的攝影玩家，只要想採購攝影器材，第一個想到的就是這條歷史悠久的北門相機街。

走過近40年悠悠歲月，即便全臺相

機店林立，但北門相機街依舊是攝影家的天堂。北門相機商圈歷史悠久，屬全臺灣相機店家最密集的相機街，而且產品均為攝影器材與其周邊延伸商品，極具產品專業化的特性，該商圈一路走來的歷史演變，亦如同臺北市的近代發展

### 相機玩家最愛的商圈

相機商圈的店家經營者，大多具有數十年之攝影與攝影器材銷售經驗，更可以提供攝影愛好者經驗傳授與資訊累積的服務，因此許多行家來此消費選購之餘，也常和老闆交流，已經不只是顧

整條博愛路上有數十家攝影器材店



歷程，見證了攝影器材逐步進駐臺灣人的生活圈，至今已成為人手一機、生活中不可或缺的工具。

### 商圈朝「攝影文化園區」發展

北門相機商圈在臺北市商業處的輔導及政府資源的挹注下，並透過臺北市北門相機商圈發展協會與業者間的合作，數年來藉由各種活動的辦理，極力為強化商圈景觀形象及提升商機而努力，近年來更力求結合文化與攝影教學，意圖進一步將商圈發展成為擁有文化力度與歷史深度的「攝影文化園區」。

今年6月商圈舉辦首屆以長輩為主角的樂齡族攝影馬拉松，至指定地點「臺北府城北門」、「臺北撫臺街洋樓」、「臺北中山堂」按快門，蓋完戳章即可抽獎；還有8月父親節期間，推出「爸爸我愛你優惠專案」，只要消費滿

3000元就可參加北海岸一日遊兼外拍抽獎，深得消費者喜愛。

### 外拍、玩自拍通通拍出好畫面

臺北市北門相機商圈發展協會楊理事長表示，自70年代起，北門相機商圈講究的是攝影器材的專業、齊全與高品質，近40年的堅持，方能維持相機街不可取代的專業地位，而樂齡族對北門相機商圈具有懷舊歷史記憶，希望藉由系列活動，讓這些長輩們，得以藉此呼朋引伴體會攝影、外拍、自拍的樂趣。而因應父親節所推出之「爸爸我愛你」系列專案活動，提供消費者更多驚喜優惠與優質商品，並祭出一日遊兼外拍的免費行程，讓爸爸們有了一個難忘的父親節。

由於商圈位於臺北歷史古城所在的中正區，附近遊玩景點有北門、中山堂、總統府、臺北市二二八和平紀念公園、沅陵商店街區等，觀光遊憩資源豐厚，透過各種不同形式的活動舉辦，也讓民眾參與活動之餘，更加認識北門相機商圈的文化與歷史，商圈也因此成為民眾消費與休閒的好去處。

位置：臺北市中正區博愛路、漢口街一段

# 玩3C、滑手機、買玉、逛買場

## 八德資訊商圈數位產品的採購天堂

提起臺灣的3C產業的重鎮，許多人第一印象就是臺北市的八德商圈，八德商圈其實範圍相當廣，包括了八德路一段、渭水路手機街、光華玉市、光華商場等重要的賣場，因4個商圈所在位置皆環繞光華商場，各商圈間距離不遠皆可以步行抵達，加上旁邊就有捷運忠孝新生站，因此不論平日、假日總有滿滿的人潮，未來再加上有「鴻海秋葉原」之稱的「三創臺北資訊園區」年底開幕，將再帶動八德資訊商圈更多的人潮。

◎圖、文／臺北市商業處



八德商圈不分平日假日都有許多人潮

### 數位產品的天堂

八德資訊商圈，是法定資訊產業特區，以八德路為主向外擴展至渭水路手機街與光華數位新天地。在到這裡，只要仰頭一望看看招牌，大家就可以理解這商圈有多神了！西寧電子廣場、電腦維修城、國際電子廣場、彩虹3C、現代生活廣場、燦坤、順發，還有五百多家專業電子，家庭視聽，電視音響，監控設備，電子導航、電腦、筆電、手機等店家。業種之多，業態之齊全，令人歎為觀止，不論想要尋找什麼樣的3C產品，這裡都是挖寶最好的去處。

八德資訊商圈向來是資訊人的最愛，川流不息的人潮促進了小吃街的形成，讓大家不僅能好好地逛，又可以享受美食！商圈以八德路為主並向外擴展至渭水路手機街與光華數位新天地，是一個3C產業群聚的商圈，店家販售著各種國際知名大廠的3C商品，並有著臺灣製造的優良品質，儼然形成臺北市的科技重鎮，更是全國人氣最旺的電子商圈。

### 隨時代演變成3C重鎮

從早期的舊書攤、唱片行、運動器材、電子材料、到後來的電腦產品，八德資訊商圈逐漸與科技產業接軌，隨著國內資訊電子業的蓬勃發展、資訊業者

連小朋友都喜歡來這兒玩



的進駐，並廣布在新生南路口西南側大樓地下室的「臺北國際電子廣場」和一整條馬路的電子街，以及沿著兩條交叉道路往四方擴散的帶狀商店街，創造出今日八德資訊商圈的商業活絡的面貌。

### 逛光華數位新天地還可嚐美食

這裡都以原廠代理及賣場為主，為筆記型電腦之聚集處，在八德商圈的電腦街中不單只有賣電腦，更有各大品牌的維修中心，還有各大物流商聯強皆在此都設有服務中心，每家商店皆有專業解說人員，讓顧客能清楚詳細的了解所購買產品之特色，甚至售後服務的快速與完善，皆是連鎖大賣場及網路購物所不及的。商圈亦有因購物人潮聚集而形成的小吃街，光華數位新天地一樓還有美食街，美食魅力吸引著各大媒體、報章雜誌爭相報導，還有周邊的特色小吃，讓您在遊逛之餘亦可解饞。

位置：臺北市八德路一段、渭水路、松江路口一帶

## 新中華路影音電器街 重現金曲美聲 置身頂級復古經典音響設備中享受音樂洗禮

嚮往坐擁頂級音樂饗宴，端坐家中就能享有媲美現場聆聽經典金曲美聲的樂趣嗎？

「2014新中華路影音電器街」，便是以復古經典音響設備展示作為主軸，拉近民眾和音樂的距離，有多款難得一見的音響設備。對於喜好音樂欣賞的民眾，商圈近期也特地舉辦多場頂級「響樂試聽會」，特別邀請多位知名音響達人，讓民眾置身在價值千萬元價值的影音套組中，做最頂級的音樂洗禮。

◎圖、文／臺北市商業處



### 全商圈刷卡12期零利率吸客

為了讓消費者能享受高級的聽覺饗宴，新中華路影音電器街陸續進行多場次的響樂試聽會，而且到店家試聽，還可擁有電視、喇叭、音響、組合等通通優惠，以及全商圈刷卡12期零利率。此外，民眾攜帶室內空間圖至商圈店家即有專人免費協助規劃居家影音空間。

臺北市新中華路影音電器街促進會藍

理事長表示，中華商場演變而來的新中華路影音電器街，曾是大臺北地區最大規模的商場，隨著時代變遷和商場改建，使得商圈增加濃厚的人文氣息，圈內店家以販售電器影音類作為重點特色，一直以來都具有專業服務及多元豐富的產品著稱，媲美日本秋葉原。

### 響樂試聽會系列活動聽覺最高饗宴

近年來會員店家即不斷投注心力於影音設備專業領域，從銷售到規劃、諮詢、送貨安裝、維修等服務。消費者只要到一家店家消費，即可享受完善服務。提供視聽愛好者更多更好的選擇，也企盼透過「響樂試聽會」系列活動，邀請喜歡音樂的消費者可以來新中華路影音電器街體驗試聽，享受頂級的影音饗宴，以及專業的服務。在宣傳與公關



中華路、漢口街、開封街上有許多資深的專業電器行

上，更不定期將商圈活動資訊公佈在所屬的Facebook粉絲團上，並積極的參與臺北市商業處與臺北市商圈產業聯合會所舉辦的各種活動。每一年的樞紐計畫也順利帶來許多人潮，不僅成功讓商圈知名度再次打開，也加深了民眾對商圈的印象。

而針對家中有影音專屬空間規劃需求的消費者，即日起也提供免費影音空間

升級規劃服務，只要攜帶家中空間圖至商圈各店家，即會有專人進行免費諮詢規劃服務。亦或是家中有音響設備也可攜帶至商圈店家，享有免費健檢的服務。

### 商圈與古蹟一日遊

新中華路影音電器街臨近捷運西門站與臺北車站，從中華路北站延伸至武昌街、漢口街與開封街。更臨近臺北郵局及中華路上的公車站牌，交通相當的便利，且在中華路上或延平南路上都有寬闊的停車空間，增加客戶的便利性。且由於商圈所處地理位置的交通相當方便，而商圈附近更有豐富的文化古蹟，像是中山堂、撫臺洋樓、北門城門、臺北郵局…等，許多內行的消費者和遊客，都規劃商圈購物一日遊，來一趟音響與古蹟觀光之旅。

地址：臺北市中華路北站延伸至武昌街、漢口街與開封街路段。電話：2382-0382。捷運：臺北捷運站6號出口、西門捷運站5號出口，步行至商圈範圍內店家約10分鐘。公車：漢口街：241、243、244、644、706。重慶南路一段：18、22、220、236、237、241、243、244、245。中華路北站：12、202、205、212、218。(下車後步行至商圈範圍內店家約3分鐘)。

# 寧夏商圈，熊出沒！

## 熊愛呷美食 商圈最佳代言人

夜市商圈也能夠擁有自己的代言吉祥物！寧夏商圈早已經用美食征服了大家的胃，而2014年開始，要用客人們最意想不到的「萌勢力」再攻佔大家的心！

◎圖、文／臺北市商業處

「吃」是我的工作，  
監督寧夏美食的產出是我的使命，  
因為我在充滿美食的寧夏商圈長大，  
所以對於料理的品質非常挑剔。  
因此長大後成為寧夏商圈總舖師，  
很多朋友也會暱稱我為「阿熊師」！

高高的廚師帽是我專業的象徵，  
胸前配戴的金牌項鍊代表著我的榮耀，  
胖胖的肚子就是我最甜蜜的負擔。

為讓朋友們安心開心的品嚐商圈美食，  
我與頭家們會持續用心為料理把關，  
也會盡心盡力維護與強化消費環境，  
讓更多人看到最棒的寧夏商圈！



寧夏夜市的代言吉祥物：阿熊師

寧夏商圈一直都是媒體與民眾追逐的亮點商圈，自民國99年成功推出「千歲宴」後，在國內外掀起一股訂桌熱潮，人人都想嘗試一下「坐室內也能品嚐滿桌夜市美食」的VIP級享受，而千歲宴對於夜市商圈更是一項創舉，也因此吸引許多媒體爭相報導，並追蹤後續的延伸變化，包含更換菜單、與靜修女中合作推出的餐廳雙語服務等。寧夏商圈一直提升自我服務品質，更積極維護商圈形象，建立商圈獨特品牌魅力，而2014年，他們又更往前邁進一步。



寧夏夜市店家攤子前也掛上吉祥物



下次來寧夏夜市時記得要跟阿熊師合照喔

今年寧夏商圈誕生一位超萌代言人-「寧夏熊」！要用最可愛迷人的笑容，讓饕客們更能感受商圈的友好與親切！發想自臺灣特有保育動物-臺灣黑熊的寧夏熊，在今年8月「熊愛呷美食」品牌行銷活動中已首度亮相，只要出場必能吸引民眾爭相合影，而商圈也特地製作充氣偶懸掛於所有店面，用最熱情的方式歡迎所有朋友來到商圈品美食！

寧夏熊背負著「親善大使」的使命，與各商圈友好、受邀擔任活動出席嘉賓等，將會帶著寧夏商圈走得更廣更遠！所有朋友都可以期待，您隨時都有機會碰到寧夏熊唷！

## 下飯好菜在家做 宮保雞丁×醃河蜆 展現廚藝美技

### 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。

天氣一冷，因為身體的機制反應，大家不知不覺飯就吃得比較多，尤其有下飯好菜就更難節制。下飯菜通常有一種特性，就是味道重一點，這樣才需要大量白飯來中和嘴巴的鹹味，上班族三餐在外鹽巴吃得已經夠多了，要在家做下飯菜，鹽巴可以減量，透過簡單的技巧達到少鹽又美味的效果。在下飯菜中有一道川菜和一道臺式小菜鹹度比較高，就是宮保雞丁和醃河蜆，雖然看似簡單，但料理起來還是要有點技巧，特別是醃河蜆如何拿捏好「熟度」，就是美味的關鍵。

宮保雞丁依據傳統的料理法，是使用乾辣椒和雞肉、花生拌炒，川菜講求辣味，因此乾辣椒的辣度都很高，很多小孩子就不吃了，但家庭主婦還是可以改良一下，換成用不辣的大辣椒，炒菜的時候只當成配色，一樣色香味俱全。至於醃河蜆的作法，外面一些餐廳為了要讓河蜆美味，處理時會加很多調味料，特別是味精和糖，這樣才能顯現甘甜的效果。大家在家料理，可以不必加味精，也不須用糖就能很好吃、很下飯。

這次為大家示範這兩道菜，特別找時間走一趟已經很久沒逛的南門市場，很多人對南門市場的印象都是一樓豐富、完整的南北貨攤位，但其實市場的地下室還有生鮮市場，二樓也有服裝部，地下室的生鮮市場這幾年因為大陸遊客變多了，市場又在中正紀

念堂旁邊，常會看到旅行社導遊拿著旗子，帶遊客來看菜市場，是臺北市傳統市場難得見到的景象。宮保雞丁和醃河蜆所需的食材，包括了雞腿、大辣椒(不辣的)、花生、河蜆、蒜頭，其他的佐料家裡廚房應該都有，而地下室的攤販這些食材逛一趟就能買齊了。

### 光揚雞店

來南門市場買雞腿肉，我通常會向朋友們介紹「光揚雞店」，這家專賣雞肉的老店，雞肉非常新鮮，來這兒買絕對沒錯。光揚的李老闆早年在市場有殺雞服務，但後來政府規定不能現場宰殺，只能透過家禽市場處理，雖然如此，雞肉還是一樣新鮮，而且光揚還是南門市場內唯一獲得經濟部頒發優良攤商雞肉攤。40年的老歷史，



光揚雞店的鮮雞  
深獲消費者信賴

光揚雞店 | 地址：臺北市中正區羅斯福路一段8號(南門市場地下室8號攤) | 電話：2351-6347 | 營業：06:00-17:00(週一休)



東東蔬菜的種類繁多，宛如批發商

東東蔬菜 | 地址：臺北市中正區羅斯福路一段8號(南門市場地下室48號攤) | 電話：2396-5598 | 營業：08:00-18:00(週一休)

只專賣優質土雞、放山闖雞等雞隻，這家店的品質從沒讓我失望過。

## 東東蔬菜

至於炒宮保雞丁需要的辣椒就到「東東蔬菜」找李老闆就對了，每次來他的攤子前，總是能看到將近百樣的當令蔬果，東東蔬菜也是南門市場的老攤子，經營已經超過50年，李老闆是第二代。他批菜的訣竅就是漂亮、新鮮，尤其在南門市場競爭激烈的環境，菜品質不佳要馬上淘汰，保持整個菜攤的水準一致。來此熟門路的老客人，都是衝著攤位上新鮮的蔬菜上門光顧。這次大辣椒就在這兒採買，記得要跟老闆交代，要不辣的辣椒，這樣料理起來孩子才敢吃。

## 盧記澎湖活海鮮

至於醃河蜆的主角-新鮮的河蜆，在南門市場地下一樓我當然不做第二人想，一定是找澎湖活海鮮的老闆盧先生，他的活海鮮大多都是從澎湖「坐飛機」來的，他專賣新鮮的生猛海鮮，包括螃蟹、白鯧和各

盧記澎湖活海鮮 | 地址：臺北市中正區羅斯福路一段8號(南門市場地下室98號攤) | 電話：2396-3982 | 營業：08:00-18:00(週一休)

種當令魚類應有盡有，這次我們需要的河蜆，盧老闆也有，但不是澎湖的，他的河蜆有南部的也有花蓮的，大概買個1斤半，就夠全家人吃一天了。盧記的海鮮幾乎已成了南門市場的地標，很多外國遊客雖然不是來買東西的，也都會被各式各樣的海鮮吸引，和老闆聊上幾句。



新鮮的河蜆很誘人

## 上海魚丸店

每次來南門市場跟盧老闆買海鮮，雙腳就會不知不覺地往對面的「上海魚丸店」跑，其實這家魚丸店和澎湖活海鮮都是一家人，只是賣的東西一家是活海鮮，另一家賣火鍋料和手工蛋餃。老闆娘親手做的蛋餃，味道真的很不同，雖然這次沒有料理火鍋，但總是忍不住想買幾盒回家吃。

準備好食材後，我們就開始準備宮保雞丁和醃河蜆這兩道下飯菜囉。



現做的美味蛋餃

上海魚丸店 | 地址：臺北市中正區羅斯福路一段8號(南門市場地下室38號攤) | 電話：2395-2268 | 營業：08:00-18:00(週一休)

## 宮保雞丁

### ◆材料

- 1、雞腿 2支
- 2、大紅辣椒10支
- 3、炒熟的乾花生 1/2斤
- 4、醬油 1大碗
- 5、香油2匙
- 6、米酒1小碗
- 7、太白粉 少許
- 8、橄欖油 少許
- 9、鹽 少許

### ◆作法

- 1、先將雞腿肉去骨(可先請攤商處理)。
- 2、將雞腿肉切丁成適口大小。
- 3、將切丁後的雞腿肉和醬油、香油、米酒先行醃泡約5分鐘。
- 4、將醃泡後的雞腿肉抹上太白粉，並抓勻後準備下鍋。
- 5、將大辣椒滾邊切成條狀備用。
- 6、將少許橄欖油倒入鍋中，開大火。(雞腿肉的雞皮遇熱會自行出油，因此不必放太多油)
- 7、將雞腿肉放入大火快炒3分鐘。
- 8、3分鐘後轉中火，繼續炒15分鐘讓雞腿肉熟透。
- 9、下辣椒絲、乾花生拌炒約1至2分鐘即可撈起盛盤。(不可炒太久，花生會軟掉就不好吃了)

註：雞腿肉要使用太白粉抓勻，主要是讓雞肉吃起來不會太柴。



## 醃河蜆

### ◆材料

- 1、新鮮河蜆 1斤半
- 2、醬油3大匙
- 3、醬油膏2大匙
- 4、辣椒10支
- 5、蒜頭20小顆
- 6、米酒3大匙

### ◆作法

- 1、先將辣椒切段備用。
- 2、蒜頭洗淨備用，不必搗碎。
- 3、河蜆洗淨備用。
- 4、將河蜆放入鍋中，以最小火慢慢加熱，隨時注意溫度。(這個步驟最重要，一定要很小的火，以免一下子河蜆熟透，蜆肉收縮就失敗了。)
- 5、待鍋子表面出現海鮮快煮熟會出現的小泡泡，就將火關熄。
- 6、迅速用冷水將河蜆沖涼。
- 7、用開水將河蜆洗淨，並一個個挑出有開口的河蜆，沒開口表示不新鮮的要丟掉。
- 8、將所有調味料倒入已挑過的河蜆醃漬，約3至4小時候讓河蜆入味才能食用，否則會有腥味。

註：這道小菜成功的關鍵在煮河蜆的火候，要用小火並且要注意熟度，要拿捏剛好，煮太熟會沒肉，沒熟也不衛生。





◎圖、文／台北花市企劃課

# 年終歲末~吉祥送禮花卉推薦

在這歲末時刻，許多人為了感謝這一年來，同事、親友或是貴人的相助，都會進行「送禮」的動作，但在眾多賀禮中，總是讓人煩惱不知選擇何種物品來贈禮，其實，有著吉祥含意，造型多樣變化的盆花花禮，就是這季節CP值最高的禮品，因盆花具觀賞期長、照養容易等優點，加上豐富有趣的造型，使盆花花禮成為最新興的送禮選擇，而台北花市特別介紹幾款熱門盆花花禮，提供民眾選購參考，就在這冷冷的季節，把溫暖送進對方心坎裡。



## 財源廣進 金錢樹

別稱金錢樹的美鐵芋，因葉片肥厚多肉、具有光澤，葉型呈橢圓，猶如一個個由銅線串起來的錢幣，加上具有招財含意，已成為國人祝賀送禮的熱門花卉，此款盆栽耐陰性極佳，一般以5寸、7寸、8寸及1尺盆為常見尺寸，對於室內、外綠美化有絕佳的效果，最特別的是，金錢樹是用葉子就可以繁殖的植物，如同錢幣



葉型猶如錢幣的金錢樹，具招財含意，適合贈送做生意的朋友

源源不絕，適合贈送於做生意的朋友。

## 步步高升 開運竹

色澤翠綠，外型直立、竹節呈環狀，象徵「步步高昇」的開運竹，同樣是國人最常選擇的花禮之一，原本外型簡單的開運竹，經業者巧思，將開運竹綁成一束後，設計成三層、五層等寶塔外型，或利用彎雕技術，將直挺的開運竹，編成象徵好運一路發的「8」造型，甚至運用排列或旋轉方式，同時搭配花器組成「一帆風順」、「扭轉乾坤」等樣式，變化出多種具吉祥含意的花禮，由於開運竹照養容易，加上名字討喜，適合做為敬賀或贈送長官的花禮，祝福對方事業順利、官運亨通。



## 造型豐富 馬拉巴栗

俗稱發財樹的馬拉巴栗，是具有生長旺盛、葉型完整、照養容易等多項優點的一款盆花，其花莖具耐雕塑特色，可讓植株變化成多種造型，如直立型、螺旋型、髮編型等，由於植株耐久性良好，不僅幼株可做為桌上型觀賞盆栽，成樹亦可於庭院景觀佈置使用，對於室內裝飾或戶外造景都相當適宜，尤其近年來大量栽培的3吋迷你盆栽中，又以辮子造型的馬拉巴栗，因不佔空間及有趣的造型，深受上班族群歡迎，不妨在朋友生日時，可選擇馬拉巴栗的造型小盆栽送給對方，增添生活的小確幸。

### 台北花市

地址：臺北市內湖區新湖三路28號、36號  
營業：04:00~12:00 · 網站：www.tflower.com.tw  
電話：(02) 2790-9729分機503台北花市企劃課  
公車：63、204、518、552、小2、藍7、藍26、紅3台北花市接駁車，新湖三路口(台北花市)站。  
捷運：板南線(市政府站2號出口)轉乘552、小2、藍7、藍26，新湖三路口(台北花市)站。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，新湖三路口(台北花市)站。  
火車：松山火車站(西出口)：八德路公車「松山火車站」轉乘63、204、518、藍7，新湖三路口(台北花市)站。



### 千藝花卉

3107攤位 · 電話：8791-3995



### 阿華的店

3310攤位 · 電話：2793-1857



### 源明園藝

3507攤位 · 電話：8791-3909



### 雅藝花園

3606攤位 · 電話：8792-2520