

103年3月

台北花市搬新家

繽紛閃耀・盛大開幕

時尚新銳 閃耀登場

台北花市即將搬遷至在台北市內湖區新湖三路，103年3月11-13日試營運，3月14日盛大開幕！

全新的台北花市位在新湖三路賣場商圈、座落於民善街二側，彩虹外觀設計以及現代化的立體建物為商圈帶動新格局。

台北花市「A館」一樓是切花區、二樓為資材區，「B館」為盆花專區，同步結合美食、休閒、花卉教育活動等，將建構為國際化、現代化、多元化的花卉市場！



地圖資訊



大眾運輸交通資訊

公車：63.204.518.552.小2.藍7.藍26
(新湖三路口)

火車：松山火車站轉搭63.204.518.藍7公車

捷運：市政府站轉搭552.小2.藍7公車
港墘站轉搭藍7公車



台北花卉產銷股份有限公司

Taipei Flower Auction Co., Ltd.

地址：臺北市內湖區新湖三路28・36號

電話：(02)2790-9729

網址：www.tflower.com.tw

廣告

TAIPEI

市集快訊

玩味商圈

2014/03 March

臺北市市場處出版 每月出刊

台北花市新家好風情
以薰邀您一起來拈花惹草

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.tcmr.taippei.gov.tw GPN: 2009701841 ISSN: 1935-7513 定價: 18元

市集快訊

玩味商圈

TAIPEI 103年2月27日發行/月刊

發行人—臺北市市場處 處長 王三申
臺北市商業處 處長 黃以育

出版機關—臺北市市場處
臺北市中正區羅斯福路一段8號3樓
<http://www.tcma.taipei.gov.tw>
臺北市商業處
臺北市信義區市府路1號北區1樓
<http://www.tcooc.taipei.gov.tw>

電話—02-23415241分機2804

e-mail—g10020910@mail.taipei.gov.tw

總編輯—王夢龍

編輯委員—簡麗淑、高振翔、許瑞洪、吳佩姿
孫佩郁、賴佩祺、蔡意芳、潘俊良
吳明哲、許予佳

統籌企劃—陳貞儒、王祥芳、俞佳明

指導單位：臺北市府產業發展局
<http://www.doed.taipei.gov.tw>

企劃編印—谷羊國際文化事業有限公司

地址—新北市中和區景新街347號11樓之6
電話—2941-1329

創刊日期—95年11月

發行日期—103年2月27日

期別—103年3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 March 行・事・曆

04 名人來帶路

繽紛花卉展 台北花市搬新家
3月14日新開幕 繽紛花卉展迎客
台北花市 新家好風情
以薰邀您一起來拈花惹草

14 門陣酒夜市

雙城美食一條街 外國遊客也愛逛

16 饕家專欄

興隆市場 熟悉的傳統市場風味

18 特別企劃

新北投商圈賞花趣
泡湯嚐美食 沉浸幸福溫柔鄉

26 美食的秘密

超人氣嘉義火雞飯在家做
火雞飯×家常菜滷豬腳 美味輕鬆上桌囉！

30 菜市場採買趣

繽紛鮮麗的季節
鮮紅草莓×五色彩椒

34 市集尋味地圖

中正・中山區

41 生活雜貨舖

河濱第二商場 生活五金用品重鎮
國內外貼心生活工具應有盡有

2014臺北市傳統市場節開鑼

這個月臺北市的傳統市場和批發市場共有兩件大喜事，一是2014臺北市傳統市場節將於3月12日正式起跑，一共四場分場活動，分別為3月15日光復市場、3月22日西湖市場、3月29日士東市場、4月12日東門市場，喜歡菜市場叫賣吆喝熱鬧場景的讀者們千萬別錯過，壓軸好戲在4月19、20日兩天，於花博公園圓山廣場還有各項活動精彩總決賽，五十多攤市場名攤齊聚一堂，屆時好料、好康的都在這兒。

3月11日伴隨著許多愛花民眾多年的台北花市，也將要搬到內湖新址，11日至13日試營運，14日正式開幕，而且還有花藝展，更重要的是新花市場館內部空間寬敞，已不復往日到花市時，市場內動線擁擠的場景，讓消費者逛得更優雅。

除了市場的消息，冬末初春的季節裡，新北投商圈除了聞名的溫泉，還有即將在三月盛開的吉野櫻也準備迎客，往陽明山的路上、溫泉博物館一帶以及幽雅路上自杏林巷至天寶聖道宮，都有它們的蹤跡，來逛商圈泡湯，也別忘了這美得動人的櫻花和美食。

《市集快訊玩味商圈》每月固定於月底發行，月初送達市政府所屬各區公所、菜市場以及臺北車站地下街、商場等，歡迎免費索取。

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 March 行·事·曆

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						
					01 2/1 ★初一拜拜	02 2/2 ★福德正神千秋 ★濟公菩薩佛誕
03 2/3 ★文昌帝君聖誕	04 2/4	05 2/5 驚蟄	06 2/6	07 2/7	08 2/8 ★台北花市：舊花市熄燈	09 2/9
10 2/10	11 2/11 ★台北花市：試營運	12 2/12 ★台北花市：試營運 ★2014臺北市傳統市場節 啟動記者會	13 2/13 ★台北花市：試營運	14 2/14 ★台北花市：開幕	15 2/15 ★太上老君萬壽 ★九天玄女壽誕 ★台北花市：繽紛花卉展 ★2014臺北市傳統市場節 分區競賽：光復市場 ★十五拜拜	16 2/16 ★開漳聖王聖誕 ★台北花市：繽紛花卉展
17 2/17 ★台北花市：繽紛花卉展	18 2/18 ★台北花市：繽紛花卉展	19 2/19 ★觀世音菩薩壽誕 ★台北花市：繽紛花卉展	20 2/20 ★台北花市：繽紛花卉展	21 2/21 春分 ★台北花市：繽紛花卉展	22 2/22 ★台北花市：繽紛花卉展 ★2014臺北市傳統市場節 分區競賽：西湖市場	23 2/23 ★台北花市：繽紛花卉展
24 2/24	25 2/25	26 2/26	27 2/27	28 2/28	29 2/29 ★青年節 ★2014臺北市傳統市場節 分區競賽：土東市場	30 2/30
31 3/1						

◆三月盛產水果

· 釋迦·草莓·棗子·柳丁
· 芭樂·蓮霧·鳳梨·香蕉
· 楊桃·椪柑·桶柑·檸檬
· 枇杷·葡萄柚(紅肉)
· 茂谷柑·洋香瓜
· 小番茄

◆三月盛產蔬菜

· 球莖甘藍·包心白菜
· 甜椒·豌豆·高麗菜
· 青江白菜·芥藍菜
· 蘿蔔·青蔥·青蒜
· 萵苣·花椰菜
· 玉米·芹菜

◆三月盛產漁產

· 劍蝦·蟹類·剝皮魚·草魚·吳郭魚
· 大中卷·班節蝦·虱目魚·金線魚
· 大頭鰱·白帶魚·大目鱸·鱸魚
· 烏魚·沙梭·土魷·旗魚·黃魚
· 鯖魚·石斑·紅魷·赤鯨·嘉臘
· 鮪魚·草蝦·香魚·油魚·白蝦
· 蝦姑·秋刀魚·馬頭魚·午仔魚



金紙

拜拜看這裡：柏輝金紙店（阿英的店）

蘭州市場裡貨色超齊全的金紙店「阿英的店」，金紙、四方金、壽金、卦金、福金；還有銀紙、大銀、小銀；甚至蓮花金、蓮花銀，只要你說得出名字的紙錢，阿英的店都有。要拜甚麼神，跟阿英說一下，她馬上會告訴你，應該這樣拜，要準備哪些種類金紙。

地址：臺北市大同區昌吉街55號(蘭州市場11號攤)

電話：2593-3984

營業：07:00~18:30 (隔週一休)

三牲

拜拜看這裡：鶯歌號

中山市場鶯歌號是傳統市場熟食指標名攤，攤子上的燻雞、燻鴨、燻花枝、豬頭皮和燒鵝，都是老饕們口中的超級美食，也是逢年過節、敬神拜拜牲禮採買的好去處。老闆烹製熟食的手藝，秉持傳統手工，古早的好滋味令人感動。

地址：臺北市中山區長安西路3號(中山市場1樓第32號攤)

電話：2536-7548，0932-312-743

營業：08:00-18:00 (週一休)

水果

拜拜看這裡：勝利水果店

四、五十年歷史的老店，店面雖不大，水果的種類卻很多樣，是許多婆婆媽媽拜拜準備水果必逛名攤。每天一早從濱江市場批來的臺灣水果，精挑細選鮮度一流，敬神拜拜連神明都高興。

地址：臺北市中山區長春路299號(長春市場第3號攤)

電話：2503-3930

時間：07:00~21:00 (全年無休)





新市場A館不僅擁有彩虹般鮮艷亮眼的外型，且以美輪美奐的空橋連結A、B兩館，讓購花民眾更方便、迅速前往切盆花區



繽紛花卉展 台北花市搬新家 3月14日新開幕 繽紛花卉展迎客

3月，不僅是回應愛情的季節，對全國花卉產業及每一位愛花民眾來說，更是具有重大意義的日子，因為台北花市3月11日將搬到內湖區新湖三路的新市場，前3天進行試營運，3月14日正式開幕。這座耗資12億、歷時6年規劃興建，具現代化格局、外觀藝術美感設計的花卉新市場，將以嶄新、華麗之姿，呈現眾人眼前。

◎圖、文／台北花市企劃課



A館(切花區、資材區)建築物外觀

新市場占地共2.8公頃，設有A、B兩館，A館以鮮切花拍賣場、163攤鮮切花零批場與37攤資材零批場為主；B館則是以盆花及蘭花溫室、86攤盆花零批場為主。新市場未來還將規劃增建臺灣國際花卉貿易中心辦公室，邀請進出口花卉貿易商進駐，具體帶動國產花卉國際行銷，讓臺灣花卉外銷全世界的能見度更加提昇。

全新格局與視野，進駐內湖新商圈

台北花市新市場距離原花市僅約10分鐘



B館(盆花區)建築物外觀

車程，同時更接近汐五高架道路的堤頂交流道，交通相通便捷，此外，新市場停車位較原有市場增加近140個，共640個汽車停車位，前來花市的民眾不必擔心停車問題。

而新市場猶如彩虹般的鮮艷外型，A、B二館建築間有座立體化造型的空橋連結，此外，現代化格局的溫室，以及寬敞的戶外休憩空間，加上新增設的美食區，更兼具了觀光與休閒等多項功能，台北花市的進駐，不僅提供市民一個新的休憩場所，也使的這個商圈更加繽紛多彩。

繽紛花卉展 慶喬遷之喜

台北花市為慶祝搬新家，在開幕期間，特別於B館溫室舉辦為期9天(3月15~23日)的「繽紛花卉展」，在205坪的展場中，分別以「閃亮」、「魅力」、「活潑」、「燦爛」為展區主題，展出最優質的國產花卉(蝴蝶蘭精品、洋桔梗、玫瑰、文心蘭、非洲菊、火鶴及百合等)，藉由繽紛美麗的花卉展，展現出臺灣花卉行銷國際、享譽全球的驕傲。

喜愛花卉、熱愛花卉的民眾，千萬不可錯過這精采又具歷史意義的花卉展覽，在欣賞美麗花卉的同時，也分享台北花市搬新家的喜悅！

台北花市

地址：臺北市內湖區新湖三路28號(A館)、36號(B館)
公車：63、204、518、小2、藍7、藍26(新湖三路口)
火車：松山火車站轉搭63、204、518、藍7公車
捷運：市政府站轉搭552、小2、藍7公車



◎文／林淑容 ◎圖／吳博曼

台北花市 新家好風情

以薰邀您一起來拈花惹草

初春三月，農曆正好是二月，又稱之為花月，台北花市選在花月搬新家。位於新湖三路的新址，外觀像彩虹一般亮麗，A館一樓是切花區，二樓是資材區；B館是盆花專區，總計286個攤位，讓消費者一次購足所需花材；而且，還結合美食、休閒、花卉教育等功能，是一個多功能的國際花卉城。想逛逛新的台北花市嗎？找個假日跟著大眼美女以薰，穿著輕鬆的春裝，到新台北花市賞花，讓玫瑰、蘭花、開運竹、牡丹菊、海芋、香水百合，相互爭艷。一直以「唱歌和演戲為志業」的以薰，就像一般的女孩子一樣，一來到花市就High個不停，她說：「工作之餘，如果收到一束這麼漂亮的鮮花，是很開心的事。」

台北花市

芳利花卉行

DATA

地址：臺北市內湖區新湖三路28號
(台北花市1617、1621攤)
電話：0919-775-405
營業：03:00-12:00 (週日休)



各種顏色的劍蘭、玫瑰、菊花、百合花擺滿攤位，芳利老闆娘說：「這些都是一年四季的基本款。」店家也可以視客人的需求，再設計出適合的花束。

淡雅又富貴的牡丹菊，屬於新品種，逢年過節的銷售量會大幅攀升。而東方之星、黛安娜等品種的玫瑰，通常是在

情人節，或是女友生日時，男生表達愛意的首選。

如果喜歡香花的話，老闆娘推薦夜來香、紫羅蘭、香水百合以及玫瑰，可以讓屋子香氣宜人，也讓你心曠神怡，整個春天都有好心情。

柏昌花卉有限公司

DATA

地址：臺北市內湖區新湖三路28號
(台北花市1217、1218攤)
電話：0932-151-667
營業：03:00-12:00(週日休)



攤子上滿滿的玫瑰，分不同顏色擺一起，老闆說：「一年四季都有玫瑰，但是，還是有淡旺季之分。」一般人以為，中國或西方情人節需求大，孫闊的經驗卻是：「結婚旺季的需求量更大一些。」例如六月新娘，或是九月之後到年底，比較多人想婚，會場布置需要大量的玫瑰。所以，柏昌的主顧客，以花店、婚禮公司居多，以及部分觀光客。

這些玫瑰，每天從中南部運上來，老闆說，需要用冷藏運輸、含水運輸的方式，整箱整箱運送，才能讓花保鮮。

嘉星花卉有限公司

DATA

地址：臺北市內湖區新湖三路28號
(台北花市1406、1407攤)
電話：0987-145-678
營業：03:00-12:00(週日休)



這家花卉公司賣的是菊花、玫瑰、桔梗、百合等節慶應景花卉。老闆娘透露：「主要供應婚宴公司、禮儀公司，以及一般花店。」

打從還在媽媽的肚子裡，老闆娘就開始認識花卉，做這一行的酸甜苦辣她最了解。每天早上兩點半起床，趕上三點半的批發市場拍賣；中午收拾完回到家，都快下午三點。工時長工作費力，所以，員工折損率高，多數時候老闆要自己做。但是，每天與花為伍，也讓老闆娘看起來又年輕又漂亮，算是另類收穫。



千藝花卉農場

DATA

地址：臺北市內湖區新湖三路28號
(台北花市3107、3207攤)
電話：0937-106-733
營業：03:00-12:00 (週日休)



這家店的主力商品就是時下最流行的開運竹、發財樹。老闆說：「一盆開運竹，可以增加富貴，而且可以放一至兩年，很耐久，所以，一般公司行號、家庭的接受度都很高。」

竹子是從南投、中部一帶運上來的，裁成長短適中的竹段，再一圈圈固定。成品有直徑20公分的，也有直徑一兩尺的；也可以根據客人的需求而設計。千藝還有自己的農場，位於桃園蘆竹鄉，面積為2.5公頃，其中包括育苗馴化場、網室及冷藏室，農場主要項目有：六月雪、繡球花、美鐵羽、大理石花、松紅梅、一般花卉觀賞植物及室內小盆栽。想要參觀可以跟郭老闆預約。



永茂花園

DATA

地址：臺北市內湖區新湖三路28號
(台北花市3110、3210攤)
電話：0921-176-922
營業：03:00-12:00 (週日休)



永茂主要商品花種是各款蘭花，老闆娘在中壢的娘家，就在種蘭花，所以，永茂展示的一定是最新品種，老闆娘指著純白無瑕的蝴蝶蘭說：「這就是最頂級的瀑布。」以前，蘭花給人的印象是高貴又很貴，老闆娘鄭重表示：「現在蘭花是高貴不貴了。」以前動輒數千上萬元的蘭花盆栽，現在可能只要一千多元，真的是平價花卉啦。



榮美花本

DATA

地址：臺北市內湖區新湖三路28號
(台北花市3104、3204攤)
電話：0923-379-389
營業：03:00-12:00 (週日休)



這裡的商品主要是盆栽，而且，幾乎是大型落地盆栽，像是檸檬千年木、變葉木、五彩千年木、七里香、橡樹、琴葉榕、棕竹…等，搬進家裡，都有點鎮宅的感覺。比較秀氣的酒瓶蘭，葉子灑出來，有很特別的感覺，還有銅錢樹、鳳梨花，和其他大盆栽相比較，算是迷你型盆栽，可以放在桌子上。

老闆娘的公公在濱江街種盆栽，她負責在這裡賣，身形纖細的她，當然搬不動這麼大盆栽，還好，有老公、小叔在一旁幫忙，就讓老闆娘真的只出一張嘴，就可以賣大盆栽了。

丁蘭花盆

DATA

地址：臺北市內湖區新湖三路28號
(台北花市2302、2303攤)
電話：0937-031-251
營業：06:30-13:30 (週日休)



來到花市買花之外，花市裡也有專賣花器的老攤，讓許多愛花人士信賴的丁蘭花盆，整個店裡幾乎都是手拉胚的花器，這些極具藝術價值的花器，看起來十分高貴，但價格卻很親民，這些花器都是來自不同陶藝工作的老師們嘔心瀝血之作，有的走高雅路線，有的以俏皮取勝，還有傳統的中國風或日本風的設計，不論是什麼花材，一擺在花器裡，

錦上添花的效益無限。

老闆娘挑選手拉胚的眼光十分獨到，這裡除了手拉胚花器，還有開運聚寶盆、招財滾球、流水造景等，一進入店裡目光就捨不得轉移。她說，基本上店內花器的風格多為「自然」、「樸實」，這樣才能擔任花材的最佳搭檔，而且幾位陶藝老師手藝各有不同風貌，能完全契合各種花材。



雙城美食一條街 外國遊客也愛逛

雙城美食一條街又稱雙城夜市，從捷運中山國小站出站後步行數分鐘便可抵達。分為日市與夜市，攤商們日以繼夜地輪「班」上陣，共通點便是不斷四溢的美食飄香，這裡老字號的攤位林立，超過30年的小吃比比皆是，現在就趕緊號召舊雨新知，三五好友一同逛逛這條小巧卻臥虎藏龍的美食街吧！

地址：臺北市中山區雙城街(農安街至雙城街13巷間) 營業：日攤08:00~16:00、夜攤17:00~24:00

◎圖、文／壽士壯



三姊魷魚羹

佇立三十餘年的三姊魷魚羹，是喜客的「母女店」，店裡主要賣的是魷魚羹、花枝羹、肉羹與滷肉飯等等。三姊的羹湯由老老闆娘一手操刀，以大骨湯底加上柴魚、筍絲提味芎芡，大把地放入自己浸水、泡得脆彈的魷魚後，佐以九層塔、蔥和沙茶醬畫龍點睛，便是一碗層次十足的魷魚羹了。三姊的魷魚給料大方，吃起來爽脆過癮有嚼勁，只怕下巴不夠力；而湯頭則十分豐富，筍絲、九層塔的味道在口中輪番上演，令人一口接一口，老闆娘還自誇店裡的東西都好吃，一定要來嚐嚐看！

地址：雙城美食一條街35號攤 • 電話：2597-2962

營業：10:00~24:00 (無公休)

多城鍋燒意麵

多城鍋燒意麵是來自臺南的傳統味，以大骨高湯與蔬菜熬製4到6小時的清甜湯頭為底，不添加味素並堅持使用臺南原產的炸意麵、魚丸、甜不辣以及蝦子、蛤蠣、豬肉等其他配料，一碗熱呼呼的鍋燒意麵料多味美，不僅能暖胃裹腹、也能吃到純正的府城風味，附近上班族、鄰居愛吃，更不乏日本遊客光顧呢。意麵還分為原味、麻辣、泡菜與咖哩口味，其中最特別的要屬南洋咖哩，使用泰式綠咖哩加上椰奶，辣中帶著奶味的口感彷彿叻沙麵一般。

地址：雙城美食一條街34號攤 • 電話：0929-081-197

營業：17:00~24:00 (不定期休)



喜客現炸天婦羅雞蛋蚵仔煎

喜客在雙城街經營了37年，不僅有許多老顧客支持，也常常吸引許多過路客前來嚐試；看到金黃酥脆的天婦羅在鍋子裡滋滋作響，的確任誰都會忍不住食指大動。喜客的招牌天婦羅是由老闆娘親自打的魚漿製成，帶有淡淡的鮮甜味，搭著爽脆的小黃瓜甚是順口；而最多人點的蚵仔煎則是麵糊加上雞蛋、蚵仔及青蔬，最後淋上特製的醬料而成。老闆娘自製的醬料一共包含了醬油、味噌、番茄醬、甜辣醬與豆腐乳等七味，與蚵仔煎搭配得宜、口感協調，歡迎大家一起來試試這雙城夜市裡的老味道。

地址：雙城美食一條街37號攤 • 電話：2586-3146

營業：17:00~22:00 (無公休)



晴光臭豆腐

臭豆腐是臺灣經典小吃之一，就算已經酒足飯飽，想到它的滋味還是讓人口水直流，其魅力就連外國人都抵擋不住，邊摀著鼻子邊一口接一口地吃、既期待又怕受傷害。晴光臭豆腐至今已36年、傳承至第二代，由現任老闆娘的婆婆研發、傳授，經過中藥、菜葉醃製的臭豆腐，酥炸得金黃飽滿又香脆，搭配著大把泡菜與加入蒜頭的醬料，實在是過癮夠味，一大盤臭豆腐瞬間一掃而空；還有麻辣鴨血臭豆腐，不同於一般外頭的重口味，大骨湯與中藥包熬製的湯頭雖辣但保有清淡的色澤與口感，除了鴨血與臭豆腐，又加入韭菜、金針菇與自己拌炒的蝦米、油蔥等配料，麻辣之餘更多了一份健康，也是簡單卻不平凡的好味道。

地址：雙城美食一條街11號攤 • 電話：0919-396-223

營業：17:00~24:00 (不定期休)



興隆市場 熟悉的傳統市場風味

◎文 | 向學文

很多不同場合，數位友人都聊起我對菜市場的濃厚興趣！說來單純，就是因為菜市場裡的美食和濃濃的風土、人情味。

我尤其鍾情於菜市場裡的當地食材、獨特料理！所以，在一長串排隊、拿號碼牌的人群裡，常常也會有我心甘情願的等候。是的，我相信在那一個個攤檔、小店裡忙不停歇，和我們面對面，為我們烹煮食物的料理人心中，有著照顧家人一般的善意。

木柵的興隆市場，外觀現代摩登，不規則圓形鏤空造型的鋼板，美觀之外，不僅遮陽、隔熱，還通風，並且在兩個入口處都設置了無障礙斜坡道，周全友善的風格，令人印象深刻！

慕名已久，專程選日子來此吃早餐，而且還要外帶打包：熟食、滷味、包子、水餃、饅頭、麵條、肉粽，更好的是，飽餐之餘，可趁便請手工縫補師傅幫忙修修皮鞋、皮包、換拉鍊配件，或訂作件女裝、貼身衣物，非常的不虛此行。

儘管腦袋裡盤算的似乎緊密、有效率，不意，才一到玉女老闆娘的小吃店，我就發現自己眼大肚子小，雪菜肉絲麵和板條、滷豆腐和現切小菜排滿一桌，嘴裡唏哩呼嚕的正吃著，心裡卻記掛著廣源點心剛蒸出籠的山東饅頭、青江菜包、鮮竹筍包啊！

我喜歡興隆市場裡的傳統市場風味，很熟悉、很安心。就像眼前鍾老闆經營了二十多年的熟食攤上，盡是老闆娘親手料理的鮮香美食，生意好到



向學文

有「有機美人」之稱，也是國內知名有機書籍作家，著有《有機美人—32個天然食材保養妙方》等書，現為IC之音《莎拉心廚房》主持人、LifeSuccess certified life coach 認證生活教練、A.C.A. Security Systems, Inc. 保全系統企業總裁。

才剛端出的一盤現炒熱菜，馬上賣完，老闆娘轉身繼續再做。這樣的近距離，現做的熟食，除了有親眼看見的真材實料，讓人百吃不膩的是道地家常菜！看著老闆夫妻倆人和顧客的應對，喜歡吃什麼、想帶點兒甚麼，好像都只要使個眼神似的互通默契。這樣的信任，是用心煮食，累積出來的信任。我在幾十道好菜前，琢磨了好一陣子，開心的買了招牌滷豬腳和茶鵝，香嫩多汁的肉質，非得時間、真功夫才做得出的美味。

從小吃慣了媽媽親手和麵、擀製的各式麵點，騰頤製麵店的現做麵條，帶有麵麥的獨特香氣，非常吸引我！這些新鮮、用料講究、無添加的麵條，不光是婆婆媽媽們的最愛，也就是興隆小吃店玉女老闆娘的首選用麵，這無異是最有力的推薦。而他們認真的以墨魚汁、昆布、菠菜汁等調製的麵條，口感相當好，很值得品嚐。

大概是飽了、也可能手提袋重了，腳步輕盈不起來！心裡還是期待的走向專賣喜慶壽典的米糕、肉粽、油飯攤，才一走近，滿臉笑容的老闆，立刻令人升起一股家有好事的愉悅感！像是習慣了飯後甜點一樣，我早就打定主意要提一籃甜蜜蜜的八寶飯、一串晶瑩透亮、淋上蜂蜜後入口即化的鹹粽，才會是今日的圓滿句點。

興隆市場，生意果然興隆，這麼多的好味道，讓我即使轉車，稍有奔波都願意！

興隆市場 地址：臺北市文山區興隆路二段97號

新北投商圈賞花趣

泡湯嚐美食 沉浸幸福溫柔鄉

自從捷運新北投站通車後，新北投商圈的人潮就從來沒間斷過，加上最近流落在彰化已26年之久的舊木造新北投火車站，又要回到新北投懷抱，並預計在2016年車站百歲生日時，在捷運站一旁的七星公園讓車站重新與民眾相會，這股熱潮將會吸引火車迷前來朝聖。不過現在新北投商圈，最夯的旅遊標的，是往陽明山各路線上即將盛開的吉野櫻，下次如果時間允許，早一點來新北投商圈，復興路上的山櫻花、櫻花隧道，也十分迷人。

◎文／吳博晏 ◎圖／吳博晏

新北投商圈賞櫻

新北投商圈的櫻花向來與溫泉同享盛名，櫻花品種主要以山櫻花及吉野櫻為主，每年冬末就準備綻放枝頭的山櫻花，分佈的範圍在北投公園內，以及中山路新民國中到溫泉博物館之間，還有泉源路往陽明山的路上。而開得最美、最集中的，莫過於復興路上復興高中後方的白宮山莊一帶，此處路上處處皆是山櫻花，百花齊放的美感，吸引無數遊客和攝影師前來拍照。

山櫻花花期一過，緊接著上場的就是三月上旬將盛開的吉野櫻，不必非得上陽明山人擠人，在新北投商圈也能享受櫻瓣飄落肩上的悠閒。商圈的吉野櫻在逸仙國小的駁坎上、溫泉博物館一帶以及幽雅路上自杏林巷至天寶聖道宮也能發現它的蹤跡，就等著三月來享受賞吉野櫻加泡湯的極美悠閒生活。



北投公園

北投公園是日據時期就已設置的公園，也是北投當地最早的公園，由於公園裡的小溪溪水部分來自溫泉勝景「地熱谷」和山上的溫泉，所以走在公園內，溪水冒著蒸氣、飄散著硫磺味，正是北投公園的特色之一。因地形之故，公園內共有5個溫泉小瀑



布，稱之為「瀧」，日據時代有「一之瀧」到「五之瀧」，每個瀧也是露天溫泉池。公園裡還有涼亭、水池和古木步道，還有豐富的生態及全臺聞名的綠色建築「北投圖書館」，假日來此遊憩，除了看書、散步，在樹梢跳上跳下的松鼠，還會啾、啾叫個不停，和人們親切地打招呼。

地點：捷運新北投站對面

臺北市立圖書館北投分館

來到新北投，一定要拜訪這座隱身在森



林裡的圖書館，臺北市立圖書館北投分館是臺灣第一座綠建築圖書館，榮獲綠建築九大指標候選證書，周邊林木茂密、鳥叫蟲鳴生態豐富，採地下一層、地上二層規劃，樓地板總面積共650坪。由於極優雅的閱讀環境，不但吸引愛書人一早就沉浸在書香鳥語中，也讓許多攝影行家深為它美麗的外表著迷，還有不少建築系的學生，也經常來此研究考察、寫作業。

採用大片落地窗，運用自然光線向大自然借景，讓圖書館建築本身的省電功能就極為環保，建築本體則以木構造為主，少量的鋼材做為主支撐，讓外觀看起來彷彿是森林裡的一座大型高架樹屋。屋頂上則有特殊的草皮排水設計，並回收雨水重複利用，作為澆灌植栽及沖水馬桶的水源，這麼先進的設計，讓圖書館在民國94年2月，榮獲內政部綠建築九大指標候選證書，包括「生物多樣性」、「綠化量」、「基地保水」、



「水資源」、「日常節能」、「二氧化碳減量」、「室內健康與環境」、「廢棄物減量」、「汙水與垃圾改善」等。隨後又獲得各種建築獎項殊容，2012年還獲得美國網站 Flavorwire.com 評選為「全球最美25座公立圖書館」之一。

地址：臺北市北投區光明路251號 • 電話：2897-7682 • 時間：08:30~21:00（週二至週六）、09:00~17:00（週日至週一）

溫泉博物館

位於新北投商圈中山路上的溫泉博物館，歷史已超過百年，建於日據時期大正2年（西元1913年），當年的日本政府台北州廳，仿照日本靜岡縣伊豆山溫泉的方式，興建北投溫泉公共浴場。這座浴場的建築外觀十分特別，和許多日據時期的政府機關樣式有很大差別，主要是泡湯為一種休閒、放鬆的感覺，因此建築師將英國都鐸時期的鄉村建築風格用在此處，紅色磚牆加上黑色瓦片，與周邊的森林相搭，很有一種難以言喻的悠閒風情。

博物館最特別的內部設計，是早年的浴池設計，有男女更衣室及個別的沐浴大池，還有針對重要來賓設計的獨立浴室和休息室。最大的浴池為男性使用，從淺至深，很像游泳池的設計方法，兩側牆上還有鑲嵌彩色玻璃，表現出當年獨樹一幟的沐浴氣氛。溫泉博物館後來荒廢在公園內，民國87年在



地方人士努力奔走下，由臺北市政府斥資整修，將公共浴池變身為「北投溫泉博物館」，現在每天遊客絡繹不絕。

地址：臺北市北投區中山路2號 • 電話：2893-9981 • 時間：09:00~17:00（週一及國定假日休，遇週六、日照常開放）

北投露天溫泉浴場

來到新北投商圈如果沒享受泡湯的樂趣，感覺就像白來一趟。如果這麼多溫泉飯店您不知找哪一家，那麼中山路上的北投露天溫泉浴場就是不可錯過的泡湯景點。北投溫泉博物館成立後，許多人除了欣賞這座古蹟建築，也會順便到一旁的露天溫泉裡享受熱湯溫潤著肌膚的舒暢。北投露天溫泉浴場，也正好取代了北投溫泉博物館無法提供遊客泡湯的服務功能。

這座露天浴場由政府委外經營，上上下下、熱的、溫的、冷的溫泉浴池共有六座，在此泡湯的最大好處就是通風讚，完全暴露

在大自然的風景之下，還有鳥語花香的陪伴，享受著人生難得的風景。由於露天浴池只有圍牆和外面的馬路隔開，因此入浴的民眾必需著泳裝，但數十元的便宜票價，讓這兒成了泡湯最具魅力的浴場！

地址：臺北市北投區中山路6號 • 電話：2897-2260

滿來溫泉拉麵

這家在北投公園旁的人氣拉麵店，一到用餐時間就得在門口排隊登記，有時要等上半小時才能入內吃碗香噴噴的拉麵，可見這拉麵的魅力無窮。老闆因旅居日本時很喜歡箱根溫泉區「はつ花」百年蕎麥涼麵店的創店精神，所以就在臺灣的溫泉勝地新北投商圈，開了這家道地美味的拉麵店。來此必嚐的是各種口味的拉麵，填完單子記得甩點手勁，把菜單沿著頭頂上的拉線丟入廚房內，如果發出「噹」一聲，老闆還會招待客人炸豆腐半價，也算是店裡的特色之一。



來此除了嚐嚙拉麵湯頭的濃郁，還有麵條的Q彈，老闆還有幾項美食絕技，包括入口即化的溫泉蛋，用5分熟的溫泉蛋，淋上店家特調的醬汁，和一點點的芥末，好吃到爆的口感令人難以忘懷。而炸物的美味也是一絕，誘人的香氣、可口的滋味，來泡湯之後，必嚐。

地址：臺北市北投區中山路1之8號 • 電話：2894-9588 • 營業：11:30~21:00（無休）



臺北市傳統市場節
Taipei Traditional Market Festival

2014臺北市傳統市場節 精彩登場

主場活動 4/19-20

花博公園圓山廣場

3/15 光復市場
市場小學堂+誰人比我青

3/29 士東市場
市場小學堂+學生廚神

3/22 西湖市場
市場小學堂+學生廚神

4/12 東門市場
市場小學堂+誰人比我青



傳統市場對於您我並不陌生，從小到大長輩總牽著我們上菜市場去，與人群擦肩而過，老閩們巨大的吆喝聲隨著超級市場的急速增長，似乎些許跟不上節拍，但無法忘懷的是不同於自動門冷冰冰的女聲，攤商老闆與您道的一聲早安，在飛快節奏的大臺北中，這產地直銷的新鮮食材、這溫暖親切的人情味、這與您有共同生活回憶的這市場，寫下美好的篇章。



臺北市近年來實施「整潔明亮的傳統市場新風貌計畫」，讓公有傳統市場相較於一般的超級市場更顯競爭力，不僅留住原有的婆婆媽媽客群，更成功的招來外來人群消費，結合臺北市傳統市場節活動，為公有傳統市場吸引更多人潮，將這份感動傳遞給更多人。

更透過活動中的各項競賽，從中了解並認識臺北市公有傳統市場的文化特色，更讓年輕人體驗傳統市場，愛上傳統市場。



天下第一攤

臺北市傳統市場最佳攤商PK
報名期間：2/14~3/5止

市場小學堂—親子READY購

親子市場購物比賽 認識市場增長知識
報名期間：2/14~4/4止

誰人比我青

市場叫賣達人PK 回憶市場濃濃人情味
報名期間：2/14~4/4止

真市幸福—攝影比賽

用相機記錄下傳統市場幸福的瞬間
報名期間：2/14~3/21止

學生廚神

號召學生走進傳統市場 一起打造幸福料理
報名期間：2/14~3/7止

喜出望外—創意走秀

邀請外籍人士體驗臺灣傳統市場創意走秀比賽
報名期間：2/14~3/21止



延續臺北市傳統市場節的重頭戲—天下第一攤，藉由比賽尋找傳統市場的優質攤商，感受攤商對產品的堅持，用心傳承與不斷創新，打造傳統市場無法取代的人情味與推陳出新的現代感，大家都可以藉由網路投票力挺自己所支持的攤商，讓更多人知道這些傳統市場好味，讓更多人能夠一同到這些地方感受溫暖、感受人情味，趕緊上網投下您的一票，票選出高手如雲中的高手！



2014臺北市傳統市場節將於3月12日正式起跑，於傳統市場舉辦四場分場活動，首站3月15日在光復市場，3月22日西湖市場，3月29日在士東市場，4月12日東門市場，最後壓軸主場於4月19、20日在花博公園圓山廣場。現場除了誰人比我青—叫賣達人、學生廚神、市場小學堂、喜出望外的精彩總決賽，結合天下第一攤得獎攤商、真市幸福攝影比賽得獎作品、天下第一攤，多達五十攤臺北市傳統市場攤商齊聚，要讓所有參加民眾，將好康禮品連同傳統市場的人情味滿滿帶回，歡迎大家樓上邀樓下、爸爸邀媽媽，一同前往參加，共享2014臺北市傳統市場節的歡樂分享。



分場對決即將展開

3月起即將在臺北市傳統市場展開一連串的四場分場活動，誰人比我青的叫賣達人選拔、親子ready購跟學生廚神競賽對決即將展開，千萬不要錯過。

► 時間地點：

3/15 光復市場
(臺北市信義區仁愛路四段496巷19號)

3/29 士東市場
(臺北市士林區士東路100號)

3/22 西湖市場
(臺北市內湖區內湖路一段285號)

4/12 東門市場
(臺北市中正區信義路二段81號)

「天下第一攤」&「真市幸福」線上投票

為心目中的天下第一攤，以及最佳的攝影作品，一起集氣，還有機會拿好康！「天下第一攤」及「真市幸福—攝影比賽」開放線上投票票選，為心目中的天下第一攤，以及最佳的攝影作品，一起集氣！凡參加線上投票的網友，均有機會參加抽獎，每項投票均有20個獎項，趕快號召親朋好友一起來參加，詳情請上活動官網查詢。

「天下第一攤」線上投票時間：

3/10 (一)~4/9 (三) 晚上10點

「真市幸福—攝影比賽」線上投票時間：

3/24 (一)~4/12 (六) 晚上10點

「喜出望外」&「誰人比我青—叫賣比賽」強力徵求現場加油團

趕快號召啦啦隊，比賽投出心中的最佳傳統市場代言，還能拿好禮！「喜出望外—外籍人士創意走秀比賽」及「誰人比我青—叫賣比賽」強力徵求現場加油團！比賽現場開放現場民眾投票，凡參與投票者均可獲得精美好禮，每場比賽限量50名，趕快號召親友啦啦隊一起投票，詳情請上活動官網查詢。

「喜出望外—創意走秀比賽」比賽及投票資訊：

4/19 (六) 花博公園圓山廣場

「誰人比我青—叫賣比賽」比賽及投票資訊：

3/15 (六) 光復市場、4/12 (六) 東門市場

傳統市場與我的幸福合影

於指定傳統市場的看板合影上傳至FB，有機會拿大獎！活動期間內於指定之26處臺北市公有傳統市場的活動看板合照，並上傳至活動專屬FB粉絲頁，即有機會參加抽獎，週週抽週週送，上傳越多中獎機率越大，最高人氣獎還有平板電腦可以拿唷，詳情請上活動粉絲頁。

購麻吉集點送好禮

買優惠，拿好康！購物滿額集點好禮大方送！4/19及4/20主場活動於現場展售之市場名攤購物，滿100元即可獲得1點，集滿5點即可獲得活動專屬環保購物袋一只，每日限量1,000份，數量有限，送完為止！詳情請上活動官網。

填問卷抽好禮

4/19及4/20主場活動，於服務台索取問卷並填寫完整，及可獲得抽獎券一張。活動每日將抽出最夯的全自動麵包機、真空保溫壺、不沾鍋炒鍋等多項好禮！詳情請上活動官網。

一元競標

4/19及4/20主場活動一元競標，傳統市場最夯伴手禮，隱藏版美食，天下第一攤等多樣好物，通通只要一元起！每天只有一場，買到賺到！千萬不要錯過！詳情請上活動官網。



活動詳情請上活動官網
www.2014market.com.tw



活動詳情請上Facebook網站
<https://www.facebook.com/2014taipeimarket>

火雞飯X家常菜滷豬腳 超人氣嘉義火雞飯在家做 美味輕鬆上桌囉！



◎料理示範／翁瑞麒 ◎文／林淑蓉 ◎圖／吳博晏
◎材料採購／南松市場 | 臺北市松山區撫遠街10巷3號

春節期間返鄉吃團圓飯，滿滿一桌都是大魚大肉，回歸平常的日子，鄉土小吃最能讓家人覺得幸福。本期美食的秘密特別邀請到知名的禾鄉嘉義火雞飯主廚蕭昱瀚，公開其家傳嘉義正統火雞飯做法，讓家庭主婦也能做出pro等級的火雞飯。禾鄉火雞飯出自嘉義超人氣的「三禾雞肉飯」，簡單的作法，美味令人難忘。

嘉義火雞飯



火雞飯的材料（3人份）是：煮熟火雞腿（雞胸肉也可以）500公克、臺灣米360公克、醬油75cc、以及適量的雞油、油蔥、黃瓜片。

如果買不到煮熟的火雞腿，那麼，就買生的火雞肉，自行煮熟，方法是：水燒開後，把火雞肉放下去，用大火煮10分鐘，再蓋上鍋蓋煮5分鐘，即可熄火，等涼了後，再取出火雞肉、雞油備用。要吃的時候，盛一碗約120公克的米飯，把雞肉剝絲鋪上去，放點油蔥，淋上醬油、雞油，再加幾片黃瓜片，就是一碗香氣迷人的火雞飯。

看似簡單的料理，用看的、用聞的、用吃的，都是滿滿的幸福。在過去物資缺乏的年代，一碗飯裡，看到肉絲，就稱得上澎湃了；而雞油拌著熱熱的米飯，香氣四溢；火雞肉本身鮮嫩不乾澀，和著Q彈的臺灣米一起吃，唇齒覺得幸福，肚子更是滿足。

家常菜滷豬腳



如果有特別開心的事，想要加菜，那麼滷一鍋豬腳就對了。

滷豬腳的材料是：豬腳900公克、鹽20公克、糖50公克、胡椒1公克、蔥白3枝、醬油400CC、水600CC、米酒20CC。做法也超簡單。先將豬腳去毛處理乾淨，放進滾水汆燙10秒，去掉血水。接著，鍋中盛600CC的水，煮開後把鹽、糖、胡椒、蔥白、醬油、米酒全部放進鍋裡，滾開後，把汆燙好的豬腳放進去一起煮。如果用快鍋，只要用中火煮30分鐘，再悶30分鐘即可。若是用一般爐火，就先大火煮15分鐘，再用小火悶3小時。煮好之後，切成小塊，灑上蔥花，就可以上桌。

豬腳滷透後，皮軟軟QQ老少咸宜；裡面的肉也吃進調味用料的香氣，咀嚼當中，還伴隨淡淡的鹹甜滋味，就是道地的臺灣鄉土好滋味啦。

小檔案

禾鄉嘉義火雞飯老闆翁瑞麒，旅居臺北的日子裡，最想嚐老家火雞飯的滋味，他說：「熱騰騰的臺灣米，鋪上火雞肉絲，淋上雞油，灑點油蔥，最能解鄉愁。」他還找來嘉義三禾火雞肉飯第二代蕭昱瀚合作，把最原汁原味的南部小吃，介紹給臺北人嚐鮮。



家常菜滷豬腳



◆材料

- 1、豬腳900公克
- 2、鹽20公克、糖50公克
- 3、醬油400cc、胡椒1公克
- 4、水600cc、米酒20cc
- 5、蔥白3枝

◆作法

- 1、將豬腳去毛，處理乾淨
- 2、豬腳放進滾水汆燙10秒，去血水
- 3、裝600cc水煮開後，放入鹽、糖、胡椒、蔥白、醬油、米酒，煮開後，放入豬腳
- 4、用快鍋大火將所有材料煮30分鐘，再用小火悶30分鐘
- 5、煮好的豬腳，切成小塊，灑點蔥花，即可上桌



嘉義火雞飯



◆材料

- 1、煮熟火雞腿（雞胸肉也可）500公克
- 2、臺灣米360公克
- 3、醬油75cc
- 4、適量的雞油、油蔥、黃瓜片

◆作法

- 1、把火雞腿（肉）煮熟放涼，雞油撈出備用
- 2、盛一碗熱飯
- 3、剝若干火雞肉絲，舖在飯上，並加點油蔥
- 4、淋上醬油、雞油
- 5、加幾片黃瓜片，即可上桌



◎圖／趙韋博 ◎文／游舒聿

“ 繽紛鮮麗的季節 ”

鮮紅草莓×五色彩椒

草莓

就算你不記得草莓季節是什麼時候，各大超商及店家也會大量地使用粉紅色系宣告草莓季的到來，各種零食只要標上草莓口味就能吸引一群忠實粉絲，然而想當草莓的頭號粉絲就要到市場的水果行內挑選最新鮮的當季草莓！鮮紅亮麗的外表不管大顆小顆都讓人無法抗拒，放在甜點上更不僅僅只是畫龍點睛而已，若說草莓是天生的主角一點也不為過！每年的春節前後一個月是大啖草莓的最佳時期，香甜多汁讓人停不下來，若是擔心農藥問題可以選擇有產銷履歷紀錄的店家購買，如此一來便能毫無後顧之憂的享受酸酸甜甜的粉紅滋味囉！



◆產季：12月～4月 ◆產地：苗栗、南投、臺中、臺南

Tips

挑選祕技：顏色鮮紅、無損傷處、蒂頭鮮綠且不過於捲曲表示新鮮

保存撇步：因草莓本身的保鮮期較短，因此購買時最好適量，洗過的草莓會加速軟化、壞爛，因此要吃多少洗多少才是上策。

必買名攤

昱豪水果行：昱豪水果行在濱江市場中已有25年之久，陳老闆更是從小耳濡目染的第二代接班人，品質優良的草莓每年都是主打！

地址：臺北市中山區民族東路336號(第二果菜批發市場第7-05號攤)

電話：2502-2752

營業：06:00~16:00(週一休)



必買名攤

嘉宏水果行：陳老闆進口各國當季的進口水果，對於水果品質的把關老主顧們都讚賞有加，每到年節前後更是生意好得不得了，草莓更是超級人氣水果王。

地址：臺北市中山區民族東路336號(第二果菜批發市場第2-10號攤)

電話：2502-2029

營業：04:00~16:00(週一休)



必買名攤

家鄉水果行：家鄉果水果行提供最新鮮的當季水果，不管是產地直銷或是進口的草莓，詹老闆都一手包辦，喜歡偏酸還是偏甜都包君滿意喲！

地址：臺北市中山區民族東路336號(第二果菜批發市場第03-13號攤)

電話：2502-6958

營業：05:30~14:00(週一休)



彩椒

吃膩了各式各樣的綠色蔬菜了嗎？彩椒香脆的口感、豐富的營養價值，再加上鮮豔的色彩，實在沒有理由不嚐一嚐呀！彩椒猶如水果一般多汁爽口，不管是用在中式料理中快炒肉類和海鮮，或是在西式餐飲中搭配義大利麵、製作成沙拉都是絕佳的料理方式，在傳統市場中用心尋找便能發現可口的彩椒除了常見的紅、黃、綠三色外，還有橘和紫兩種較稀有的顏色，肯定能為料理增添不少風采！彩椒的皮是比較難消化的部分，可以考慮去皮後再給小朋友食用。



◆產季：10月～5月 ◆產地：南投、嘉義

Tips

挑選祕技：色彩鮮亮、形狀完整飽滿、果面平滑

去皮撇步：將彩椒放入烤箱內或瓦斯爐上烘烤，烤至外皮焦黑起泡便可取出放入清水中搓洗，此時外皮便可輕易取下。

必買名攤

有機養生：李老闆主張要顧客們吃得健康，特別選擇各種有認證且平價的蔬果販售，攤位上的蔬果皆來自臺灣各地的自營農場，健康有保障！

地址：臺北市中山區
民族東路336號(第二果菜批發市場第18-14號攤)
電話：0955-566-955
營業：02:00~12:00
(週一休)



必買名攤

第二果菜批發市場第20-14號攤：老闆娘專門販售瓜果類以及豆類蔬菜，種類多樣又齊全，彩椒的色彩也非常豐富，二十幾年的專業經驗為消費者提供更高品質的商品。

地址：臺北市中山區
民族東路336號
第二果菜批發市場第20-14號攤
電話：2502-6640
營業：02:00~12:00
(週一休)



必買名攤

第二果菜批發市場第11-05號攤：老闆堅持選用產地直接批發來的農產品，從蔬果的外形及口味都非常挑剔，許多買了幾十年的老主顧至今都還不斷回流！

地址：臺北市中山區
民族東路336號(第二果菜批發市場第11-05號攤)
電話：2508-3746
營業：02:00~12:00
(週一休)



必買名攤

1111蔬果物流：老闆是1111蔬果物流的第二代老闆，不僅讓將近二十年的老攤注入新血，更將販售蔬果企業化，為各大餐廳做蔬果的物流配送，專營各種產地批發的美味蔬果。

地址：臺北市中山區
民族東路336號
(第二果菜批發市場第11-02號攤)
電話：2502-5770
營業：03:00~14:00
(週一休)



中正·中山區 市集尋味地圖

◎圖／趙韋博 ◎文／游舒聿



華山市場

華山市場二樓已是許多市井小民、美食行家、學生和上班族聚集一起打牙祭的美食天堂，許多店家更已是名聲遠播的名攤，除了傳統的滷味、阜杭豆漿早餐等，如今也加入許多年輕新口味，超夯早午餐這裡也吃得到！吃完別忘了還要帶箱伴手禮，這麼豐富又精彩的美食廣場何處尋？華山市場的美食絕對不容錯過！



寶來泉

選用土鳳梨所製做的寶來泉鳳梨酥，酸酸甜甜的好滋味虜獲許多顧客的心，靠著真材實料的好口碑打響名號，粗粗的纖維口感紮實而偏酸，外皮香酥味美，送禮

自用兩相宜，目前還提供自製的寶來泉私房酵母土司，要買要快！

地址：臺北市中正區忠孝東路一段108號(華山市場2樓第10號攤) | 電話：2951-9888 | 營業：週一~週五08:00~17:00、週六~週日08:00~12:00



丘比手作土司早午餐

早午餐近幾年來在全臺各地蔚為風潮，大同小異的配料價格卻常常高得離譜，丘比手作土司早餐不僅好吃價格還超親民！德國香腸、培根、蛋、蔬菜、薯餅等一樣都沒有少，整套全餐點下來不超過兩百元就能吃飽，手作滋味絕對滿分！

地址：臺北市中正區忠孝東路一段108號(華山市場2樓第7號攤) | 電話：2321-5838 | 營業：週一~週五09:00~19:00、週六~週日09:00~14:00





喜樂手工蛋捲

喜樂手工蛋捲是那種每個人看到都會忍不住吞吞口水、用充滿慾望的眼神望向它的完美點心！焦黃色的外表、比一般蛋卷大上兩倍的尺寸，一口咬下那難以形容的酥脆，奶香蹦出的瞬間真是美味到心坎裡，原味、芝麻、咖啡等口味任君挑選。

地址：臺北市中正區忠孝東路一段108號(華山市場1樓第1號攤) | 電話：2392-3197
營業：08:30~19:00(週日休)

辣媽滷味

開了十幾年的辣媽滷味一直以來都是學生族群以及附近上班族的最愛，滷味種類齊全不在話下，還有配好的套餐可供選擇，完全不用動手自己夾！辣媽滷味最大的特色在於可以喝的滷味湯汁！不僅僅為滷味增添獨特風味，還可以帶回家當湯底真是太好康啦！

地址：臺北市中正區忠孝東路一段108號(華山市場1樓第6號攤) | 電話：3393-8334 | 營業：週一~週五11:00~20:30、週六11:00~19:00(週日休)



正家庄養生館

正家庄養生館主打少油少鹽的飲食，養生是主要的宗旨，使用德國恆溫料理機做出各種健康料理，同時也少不了口感有嚼勁的胚芽米飯，翁老闆娘也會自製亞麻仁油供客人訂購，並且不定期研發出新的菜色與大家分享！

地址：臺北市中正區忠孝東路一段108號(華山市場2樓第9號攤) | 電話：0910-214-696 | 營業：週一~週五07:30~21:30、週六07:30~18:00(週日休)



松鼠BonBon

每天早上松鼠BonBon都飄出咖啡香與麵包香，天然飲品、現磨咖啡、歐式小餐點、手工果醬等都是出自老闆與老闆娘之手，比一般早餐店再多幾個銅板就能享受到高品質的手工早餐真是享受，現磨的義大利咖啡開啟美好的一天，連全麥麵包也是現烤的溫熱口感，健康與美味的完美結合就在松鼠BonBon。

地址：臺北市中正區忠孝東路一段108號(華山市場2樓第8號攤) | 電話：2392-8179 | 營業：週一~週六07:30~19:30、週日07:30~15:00



八德市場

八德市場內有好幾間幾十年的老店，一直提供臺北市民最道地的古早臺灣口味，還有許多計程車司機，就把這兒當成自家的飯館，每一個店家都有著自己對美食料理的堅持，沒有華麗的創意料理也沒有任何搞怪的噱頭，只有最真實且用心做出來的臺灣味，品的是歷史與在地性，嚐的是有記憶的美味。



大葉切仔麵

看似平凡的大葉切仔麵已經陪伴許多饕客走過25個年頭，許多附近居民心中的美味就是到大葉點一碗切仔麵和一碗苦瓜排骨湯，再加點幾樣小菜的完美景象，不會過於油膩卻香味四溢，特殊的口味讓人難忘，想嚐一嚐雋永的好滋味就來一趟大葉切仔麵。

地址：臺北市中山區八德路二段108之1號(八德市場第2號攤) | 電話：2776-5335 | 營業：04:30~14:00(週一休)



四方水果攤

新鮮亮麗的水果一字排開，仔細挑選不難發現四方水果攤的品質非常講究，陳老闆從果菜公司批發進貨，販售當季最盛產的水果，對於每種水果如數家珍好像每一個都是寶貝，八年來迅速累積許多客源，平時也有許多人買來送禮都讚不絕口，有空來一趟八德市場記得把四方水果攤列入必買名單喔！

地址：臺北市中山區八德路二段108之1號(八德市場第112號攤) | 電話：2781-5424 | 營業：07:00~16:00(週一休)



八德雞鴨店

八德雞鴨店已有一甲子的歷史，是名副其實的口碑老店，所有的雞都選用來自臺東的放山雞，同時也是全臺唯一沒有禽流感病例的地區，目前的魏老闆已是第三代經營人，還開設了網路平台供選購與宅配，讓客人們不用出門就能在家享用令人垂涎欲滴的美味雞鴨！

地址：臺北市中山區八德路二段108之1號(八德市場第40號攤) | 電話：2711-5721 | 營業：06:30~17:30(週一休)



金甘香蛋糕

從八德市場開市就存在至今的金甘香蛋糕已有二十餘年的歷史，洪老闆專賣傳統的臺灣口味點心，綠豆餅、咖哩餅、泡餅、月餅以及各種傳統蛋糕都有，那種實在的在地口感吃到的不僅是滿滿的餡料，還有師傅的用心！飯後來一趟金甘香蛋糕選擇自己喜愛的臺式點心最愜意不過。

地址：臺北市中山區八德路二段108之1號(八德市場第136號攤) | 電話：0918-567-832 | 營業：06:00~17:00 (週一休)



第115號攤

八德市場第115號攤走過二十多個年頭，楊老闆娘拿手的招牌紅燒肉從來沒讓人失望過，老主顧都說幾天沒吃到一定會想念的好滋味就是楊老闆娘的好手藝！許多婆婆媽媽最愛來買各種小菜回家加菜，另外鹹水雞、甘蔗雞也是人氣商品，每天限量販售喲！

地址：臺北市中山區八德路二段108之1號(八德市場第115號攤) | 電話：2721-8253 | 營業：06:00~17:00 (週一休)



古早味

四十幾年的古早味飄著香味，最多人愛的就是李老闆的餛飩湯，李老闆使用黑豬肉包餛飩餡，從小到大吃這個古早味長大的老主顧們都還會帶自己的小孩來回味，每一口餛飩都能吃到滿滿的黑豬肉，特別有嚼勁卻又不會太鹹，剛剛好的新鮮風味搭配Q嫩的餛飩皮讓人吃了還想再吃！

地址：臺北市中山區八德路二段108之1號(八德市場第150號攤) | 電話：2271-5047 | 營業：08:00~15:00 (週一休)



河濱第二商場 生活五金用品重鎮 國內外貼心生活工具應有盡有

◎圖、文／壽士壯

河濱商場成立於民國69年，是當年臺北市政府唯一規劃為五金百貨業的特色市集，整個商場位於環河快速道路陸橋下方，第二商場在南側的長沙街、貴陽街口段，經過環河南路時，一整排五金百貨業櫥比鱗次十分壯觀，從推車、馬達、路障、警示燈應有盡有，令人無不驚嘆「啊！原來這些生活中看到的東西是在這裡買的！」

永銓模特兒衣架

開店賣衣服，找永銓準沒錯！在一片五金店家中，永銓顯得十分特別，除了各類功能的衣架，從衣夾、標價牌到塑膠袋，在這裡包準一次搞定，提供服飾業者專業而且全面性的服務，不止業主採購，還有媽媽為了大學住宿的兒子而來呢。



粉筆板

店家用來促銷、宣傳活動的粉筆板，在家拿來留便條、交代事項也相當醒目，而且能隨時擦除、重複使用，十分便利！



各類衣架

永銓的衣架款式、功能齊全，例如防滑設計衣架或讓西裝更挺拔的木製衣架，在這裡都找得到。

彩色衣夾

永銓有許多小巧可愛的衣夾，造型多樣、色彩繽紛，除了夾衣服以及其他東西的用途以外，更能為生活增添情趣！

永銓模特兒衣架

地址：臺北市萬華區環河南路一段334號
電話：2375-8455
營業：10:00~21:00 (週日休)

順發電機五金

來一趟順發電機五金，保證你大開眼界！這裡販賣以燈具為主的五金，除了照明燈、警示燈與舞台燈，甚至還可以看到迪斯可球；另外也有各種電池、風扇，東西物美價廉，連隔壁老闆也推薦！

小型電扇

適合個人使用的小型電風扇不但 不占空間還附有夾子，想吹哪裡、就夾哪裡，迎接春夏買這組就對了！



造型LED管

造型特別、顏色亮眼的造型LED管，令單調的居家環境瞬間變身為美式餐廳，別有一番風情！

可彎式LED工作燈

造型別緻小巧的LED工作燈是夜晚的好夥伴，適合作為夜燈、露營或工作使用，由於可以攜帶手持，要在黑暗中找東西更是格外方便！



順發電機五金

地址：臺北市萬華區環河南路一段336號
電話：2375-2182
營業：09:00~21:00 (週日休)

正林五金行

正林五金行專賣各大廠牌之氣動工具、電動工具、手工具及無氣噴漆設備等，人人來此都能找到最適合自己的用具，店內的維修、售後服務更讓客人買的放心、用得安心。

日本原廠美工刀

金屬打造的外殼極具質感、與防滑橡膠完美結合，日本進口的美工刀不僅美觀、刀口利，也可以用很久。



自動快速活動板手

大開口的自動快速活動板手，是居家修繕的DIY好幫手，並且採用耐油的橡膠把手，使用時不易滑落，老闆特別推薦！

8合1多功能專利螺絲起子

無論一字或者十字螺絲、不管尺寸大小，雙頭切換的8合1螺絲起子都能搞定，人體工學與防滑把手設計，手感舒適易於操作，適用一般家庭與維修作業，絕對經濟實惠。

正林五金行

地址：臺北市萬華區環河南路一段338號
電話：2381-2975
營業：09:00~21:00 (週日休)

萬奇螺絲行・五金工具

萬奇螺絲行專營各種螺絲釘、螺絲帽與相關的五金工具，一盒盒從上到下地擺滿了店家各處，簡直是螺絲博物館，可謂包羅萬象、無奇不有，許多客戶也都會專程來此大量採買喔。



美國螺絲起子

外銷美國的螺絲起子有著圓滾粗胖的可愛外型、橡膠的材質添增質感，鮮明的紅藍底與白色星星更是使它格外搶眼！



各式螺絲

螺絲的樣貌百百種，選購時若沒有一個目標，常常看得眼花撩亂還是找不到想要的款式，此時除了直接問型號，還是向老闆娘請教請教最實在。

鋰電三合一起子機

打洞、鑽牆兼鎖螺絲的三合一起子機，體積小、重量輕還能維持高轉速，不但是裝修工人們的利器，也是居家DIY的好幫手！



萬奇螺絲行・五金工具

地址：臺北市萬華區環河南路一段288號
電話：2371-8540
營業：07:30~20:00 (週日休)