

品牌 Branding Taipei 台北

品牌 是企業的印記 也是城市的軌跡

台北 是夢想的源起 也是起飛的基地

brandingtaipei.net

具有人文底蘊與多元風格的城市品牌，往往是盤落在城市中顯眼的地標，也常是旅人目光的焦點，由臺北市政府產業發展局 臺北市中小企業輔導服務中心主辦的「品牌台北」，即將舉辦成果發表會，帶領大家探索瞭解這些默默努力、以人文品味打造品牌，豐富台北城市人文意象的品牌地標。期待您的蒞臨指教~

2012
11/16~17

2012品牌台北成果發表會 「目光之城·品牌台北」

品牌
地標

快車肉乾 許許兒 芒果恰恰 COPLAY 金剛魔組 水月草堂 北緯23.5
明山茶集 勺勺客 LSY林三益 檣樂 玉美人 輝松牛軋糖 雙人徐
櫻桃爺爺 花木蘭 Designburg城兆緯 廖佳琳時尚工場

主辦
單位



臺北市政府產業發展局



臺北市中小企業輔導服務中心

執行
單位



甦活創意管理顧問股份有限公司

媒體
協辦



發燒網

臺北市中小企業品牌創新升級計畫

活動時間

11/16 13:30~20:00【五】
11/17 12:00~20:00【六】

活動地點

臺北火車站 南二門前廣場

服務專線 (02)2706-0128

免費
參觀

臺北市市場處 Taipei City Market Administration Office 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.taipai.gov.tw GPN:2009701841 ISSN:1995-7513 定價:18元

TAIPEI

市集 快訊 玩味商圈 2012/11 November

成功市場超夯名攤大巡禮

游喬軒

分享逛市場買菜好心情

市集快訊

玩味商圈

TAIPEI 101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

總編輯—王夢龍

編輯委員—戴學遠、簡麗淑、張雅惠、蕭琬玉
孫婉瑜、潘鳳凰、賴佩祺、劉璦嘉
黃泰豐、游雪音

統籌企劃—溫修煒、陳薇如、俞佳明、陳貞偉
王祥芳

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—101年10月31日

期別—101年11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 名人來帶路

成功市場超夯名攤大巡禮
游喬軒 分享逛市場買菜好心情

08 夜市閒逛趣

雙城美食一條街 外國人都聞香而來
烤玉米 潤餅卷 創意日式小吃 冰品非吃不可

12 臺北城捷運輕旅行

中和蘆洲捷運通車 血拼嚐鮮爆人潮
南門十東門市場 外省味老市場喜迎客

16 專題企劃

建國假日花市 秋冬展綠意
當紅小型盆栽、蘭花 為居家造景加分

20 一日品味臺北

條通商圈秋季懷舊小旅行
賞老教堂、逛老店、嚐老滋味的愜意

28 美食的秘密

馬可亨羅瑞士籍主廚 Mr. Beat Enderli
私房料理大公開

32 特別報導

2012臺北國際牛肉麵節12.1登場
臺北好體麵嘉年華 超值牛肉麵50元回饋
西寧市場歡慶整修完工大回饋
來市場抽好康 平板電腦有機會帶回家

38 幸福的滋味

臺北老市集 暖呼呼甜品名店大巡禮
紅豆湯、芋頭湯、客家麻糬 甜進心坎裡

42 園藝新美學

台北花市冬季觀花植物
長壽花、大岩桐、螃蟹蘭 喜迎仙客來

44 市集好康A

南門市場、西寧市場變裝秀

11月臺北市有兩大傳統市場在辦喜事，一是南門市場從地下室到2樓全部改建完成，不僅空調設備、裝潢和門面，都有很大的不同，店家們有些也搬出特別的創意，用LED燈裝飾產品廣告，逛菜市場呈現一種很不同的感覺。

萬華區的西寧市場1樓也是整個大改變，不僅整潔乾淨，而且明亮又通風，一邊是傳統市場，一邊是電子商場，逛起來特別有味道。裡面還有一些知名美食、伴手禮名攤，趁著11月24日市場辦活動，大家來撿便宜，還有機會得到平板電腦。

「一日品味臺北」帶大家到條通商圈來趟秋季懷舊小旅行，賞老教堂、逛老店、嚐老滋味的愜意，只有自己走過才知道。「名人來帶路」單元，則由游喬軒帶大家逛大安區的成功市場，這處不論平日、假日都是人潮的老市場，有濃厚的人情味，還有高品質的生鮮蔬果。

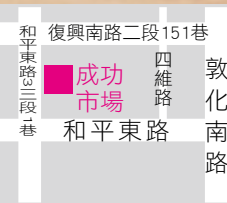
「美食的秘密」這次很開心邀請到遠企38樓的馬可亨羅餐廳瑞士籍主廚Mr. Beat Enderli為大家示範私房菜炙燒鮪魚佐鳳梨莎莎醬和義式香煎雞柳，十分風趣又沒什麼架子的Beat Enderli走遍印尼、北京、新加坡、阿曼，最後在臺北落腳。這次示範的兩道佳餚都很簡單，家裡只要有個平底鍋，到傳統市場採買一下，也能做出令人驚艷的料理喔。

市集快訊玩味商圈 編輯部

填問卷送好禮! 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」填寫問卷，每個月將抽出10位讀者贈送小禮物乙份。非常感謝您的支持!

名人
來帶路

游喬軒經紀人形容她是演藝圈的「大怪咖」，因為不管男生做的，或是女生做的，她都會做，是多才多藝的女明星。她會做菜，重點是她還會辦桌，拿手菜有：紅燒肉、蒼蠅頭、炒炸醬、番茄牛肉湯…等，她學聲樂、會彈鋼琴、會自由搏擊、喜歡釣魚、露營、旅行、養寵物，家裡有十幾隻流浪貓、流浪狗，這還不打緊，最令人矚目結舌的是，她有改裝車廠，在車廠裡她是個黑手，車子從頭到尾，她都可以改裝，更誇張的是，她還是個賽車手！只因她覺得，趁年輕多嚐試，不要老了才後悔，而「辦桌高手」這個月就帶著大家一起逛逛成功市場，裡面臥虎藏龍的人氣名攤，下次來這兒採買，千萬別錯過。



萬來香
豬肉店

以販售純正鄉村黑毛豬聞名的「萬來香豬肉店」，位置就在市場正中央，老闆劉萬來同時身兼成功市場自治會理事長，老闆個性開朗，客人也覺得老闆越老越古錐。賣豬肉賣了50年，他最大的心得竟然是：每天看來來往往的人潮真有趣。萬來香豬肉店口碑好，大部分都是老客戶，有些老客人還帶著媳婦一起來買，甚至還有遠從士林、松山來的，就為了攤子上新鮮美味的溫體豬肉。

這裡的黑豬肉特別好吃的的原因，主要是

老闆親自到黑毛豬的產地精挑細選，再請人宰殺，這樣品質較穩定，所以，客人上攤子來採買時，他都敢拍胸脯保證：一定好吃，不好吃退貨。一天可以賣到五、六隻全豬，這在傳統市場算是很大的銷售量，通常早上7到9點之間，客人最多，週六、日是平常生意的兩倍，要兒子來幫忙才忙得過來。說到豬肉，游喬軒是老行家，她說：你看！那三層肉很漂亮，三層肉做蒜泥白切，真的好吃！紅燒肉的滷汁超讚，還有麻油炒腰花、人參豬心…，都是她的拿手好菜。

成功市場超夯名攤大巡禮

游喬軒

分享逛市場買菜好心情

◎文／陳依僑 ◎圖／吳博晏 ◎化妝髮型／喜悅美容集團

小矮子
水果行

小矮子水果行以精緻水果禮盒在大安區聞名，除了新鮮水果批發，還可以宅配到府、網路訂購。老闆陳俊良說，挑水果的訣竅除了靠經驗之外，還要看產地和季節，不過，這也並不一定百分之百準確。已經賣了十多年水果的老闆表示，說多會挑其實也沒有，有時也是瞎矇，矇到的見刀最準，一刀下去好不好吃立刻見真章！當然做久了，也會有些經驗談，像蓮霧顏色愈深愈好吃；秋冬季節的芭樂是上選。



賣水果是老闆的興趣，他說：「快樂最重要，和錢賺多、賺少無關。」

客人吳先生是附近的上班族，每天為太太、女兒準備的水果，都是在這裡採買的，水果的品質和新鮮度特佳，都是老闆幫他挑的，很少挑錯，黑糖鳳梨、火龍果、香蕉…都是家人的最愛。游喬軒也特愛吃水果，她說：「我什麼水果都吃，幾乎不挑，奇異果、芭樂、火龍果…等，吃水果有飽足感，又不會胖，可以當零嘴吃，比吃餅乾好多了。「像我吃蓮霧不是一顆一顆地吃，而是一鍋一鍋地吃，嚇人吧！」



成功
乾貨店



成功乾貨店賣的是南北貨和乾貨，蒜頭、海帶、香菇、蝦米、麵線是主力，麵線是純手工麵線，淡而不鹹，蒜頭則是手工剝皮，由老闆娘親自一個一個剝，老闆名叫謝賢，和影星謝賢的名字一模一樣，以前當兵的時候，大家都虧他是甄珍的老公；現在市場裡都改叫他是謝霆鋒的爸爸，不管如何都和大明星扯在一起，老闆自己說得樂不可支。

游喬軒來到乾貨攤前也沒閒下來，拿



起攤上的乾魷魚：「客家小炒就是用這種魷魚去發泡，稍微泡一下即可，如果用泡太軟的魷魚，反而不好吃。」接著看到其他乾貨，又說：

「小魚干配蒜乾炒是很好吃的下酒菜；小香菇來煮香菇雞湯剛剛好，大香菇還要切，麻煩！這白木耳配紅棗，煮成紅棗白木耳湯，好喝。」喬軒說得溜，封她為大主廚，一點都不為過。



成功鮮魚號



成功鮮魚號老闆陳中明是市場自治會的總務，已有近40年的賣魚老道經驗，問他什麼魚賣得最好，他說，馬頭、石斑、赤鯿、白鯧和肉魚最受這一帶客人的喜愛。因為來買魚的消費者，都是二、三十年的老客戶，好客人就要介紹新鮮的好魚，老闆從12歲就開始接觸漁產海鮮，對各種魚類肉質和新鮮度的判斷是個超級老手，一看便知道，所以為了照顧老客戶，給老客戶最好的魚吃，通常他都在清晨兩點多，就到基隆炭仔頂批魚。

陳老闆挑魚有耐心，絲毫不馬虎，別人是一籠一籠買，他說：「我不是，我都是一尾一尾地精挑細選，雖然這樣批魚成本比較貴，但給客人新鮮好吃的魚，有了好口碑，我就高興了。」游喬軒看到魚攤上的田雞馬上用手抓了起來，她說：「這是最愛，田雞煮清湯真的好吃，還有海水吳郭魚來個紅燒也不錯，乾煎白鯧和白帶魚，香酥美味。」



立青農產成功店

立青是市場裡人氣超旺的蔬菜攤，小老闆兩兄弟，精力充沛、幹勁十足，比較像「武市」，賣菜用喊的，不像一般蔬菜攤靜靜地等客人上門，兄弟倆登高一呼人潮不斷，客人擠滿了整個攤位。兄弟倆說：「我爸爸很厲害、很會批菜，當天批當天賣，賣完為原則，因為我們沒有冰庫，一切新鮮為標準。」

中午12點不到，菜攤上所有蔬菜就快全賣完了，雖然兄弟倆汗流浹背，但卻心滿意足。「用心賣，只要有心一定可以賣完，賣完明天又有新鮮的可以服務客人。」游喬軒一眼看到小黃瓜，直說：「涼拌小黃瓜特別好吃！」



成功公有市場

地址：臺北市大安區四維路192巷內

萬來香豬肉店

地址：成功市場A34號攤
電話：2708-1360、0933-067-198
營業：07:00-12:00（週一休）

小矮子水果行

地址：成功市場A56號攤
電話：2702-9615、0935-008-341
營業：07:00-14:00（週一休）

成功乾貨店

地址：成功市場A57號攤
電話：0922-314-530
營業：07:00-13:00（週一休）

成功鮮魚號

地址：成功市場A25號攤
電話：2754-2357、0937-196-354
營業：07:00-14:00（週一休）

立青農產成功店

地址：成功市場B53號攤
電話：2708-9064
營業：07:00-14:00（週一休）

雙城美食一條街 外國人都聞香而來

烤玉米 潤餅卷 創意日式小吃 冰品非吃不可

◎圖·文／壽士壯



早晚氛圍大不同的雙城街，是臺北市十分著名的美食夜市，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，除了臺灣人愛逛，也有許多外國朋友聞香而來。這裡不但經營了二、三十年的老攤林立，最近周邊更多了不少新血注入，若是獨身前往，唯恐無法一次嚐遍，現在就趕緊號召舊雨新知，三五好友一同搜尋這條小巧卻臥虎藏龍的美食街吧！



黑金石珍珠玉米

烤玉米是夜市中常見的美食，黑金石珍珠玉米由老闆李木水夫婦二人共同經營，擁有三十餘年經驗的老闆表示烤玉米要好吃，重要的就是時間、配料與經驗，他選用臺南歸仁鄉高品質的玉米，悶熟後放在特製的旋轉爐台燒烤，還要依序塗上三層醬料：第一層蒜泥醬、第二層醬油膏、第三層沙茶芝麻醬，每一味都是獨家配方特調，數分鐘後玉米便呈現出黃褐微焦的色澤，外皮看得到粒粒白芝麻，令人不禁口水直流。



飽滿甘甜的玉米和鹹香夠味、口感豐富的特製燒烤醬堪稱絕配，大口嗑起來暢快過癮又不死鹹，老闆娘也說，鄰居遊客覺得好吃，都會再來光顧。下次來到雙城美食一條街，不妨買支烤玉米帶著啃，不但方便快捷，更能享受逛夜市的醍醐味。



晴光潤餅捲

晴光潤餅捲是晴光夜市的新血之一，年輕的老闆翁程偉向阿姨請益學習、出門創業，他大把大把地將精心調配的餡料鋪上薄度恰當的潤餅皮，除了傳統的豆干、蘿蔔干、叉燒肉、花生粉與香菜等用料之外，還使用咖哩烹炒的高麗菜增添味道，外面吃不到的獨門蛋酥更是堪稱一絕。

老闆對自家潤餅捲最自豪的便是蛋酥和花生粉，潤餅種類豐富、調味適中且挾帶著粗顆粒的餡料層次多元、口感特別；濃醇的花生粉則令人齒齒留香。而紮實的份量



同樣是個不容小覷的賣點，女孩子們甚至可能吃一個就飽了，也有許多女生專程買回家當晚餐，就是看上了晴光潤餅捲的低油少鹽。從餅皮到食材，老闆不但堅持每個細節，也推出素食、辣味與芥末等不同口味以滿足各種飲食習慣相異的顧客。

高記冰品

高記冰品自1966年創立，擁有四十餘年的歷史，是雙城夜市的老攤之一，雖然名為冰品，不過高記其實賣的是現榨果汁飲料，因此不必擔心秋冬之季天冷不宜。

高記的熱門商品有楊桃冰、蜂蜜檸檬冰、柳丁原汁、葡萄柚原汁等，老闆娘說各人喜好不同，來這裡喝麥香紅茶、奶茶的也都大有人在，她表示，包含青草茶、洛神花茶與各種果汁，都是嚴選特等原料、堅持純古早味、親自熬煮鮮榨，賣的就是「實在」兩個字。如此真材實料加上和藹可親的價格，使高記的客群囊括學生族至銀髮族，不管是出門散步、運動口渴、下班放學，總是要來上一杯，逛夜市更是免不了吃香喝辣，酒足飯飽時也別忘了到高記冰品點杯健康的果汁茶飲，包準去油解膩又清爽！

澳客料理

和晴光潤餅捲同期入駐的澳客料理，同樣在一年之內迅速竄紅，大大的黃色袋鼠招



牌在夜市中甚是醒目，又設有英文與日語菜單，常吸引許多國外旅客，甚至還有部落客形容為國民外交。原來老闆娘小美人和男友曾赴澳洲打工度假，對當地人的窩心與情感使然，便將伴隨著他們的料理帶回臺灣，期盼同樣能溫暖每個來到這裡的旅客。



澳客料理以咖哩、泡菜和壽喜蓋飯為主，以壽喜燒作法烹調的肉片甘甜順口，與特調醬汁一同淋滿整碗熱騰騰的白飯，光想像已經讓人胃口大開，若還覆上一層打散後煎至六七分熟、金黃耀眼光感滑嫩的歐姆蛋和起司，叫人怎能受得了！除了東西好吃，平實的價格與充足的分量也擄獲了許多學生與上班族，還有家長特地買回去幫孩子帶便當。老闆娘說因應秋冬還可能會推出湯品，各位饕客敬請期待囉。



雙城美食一條街

臺北市中山區雙城街(10巷、13巷至農安街口)

黑金石珍珠玉米

地址：雙城美食一條街4號攤
電話：0915-018-402
營業：17:00-24:00 (不定期休)

晴光潤餅捲

地址：雙城美食一條街37號攤
電話：0955-235-699
營業：14:00-24:00 (週日休)

高記冰品

地址：雙城美食一條街2號攤
電話：0921-941-926
營業：17:00-24:00 (不定期休)

澳客料理

地址：雙城美食一條街38號攤
電話：0988-676-306
營業：17:00-23:00 (週六休)

中和蘆洲捷運通車 血拼嚐鮮爆人潮 南門+東門市場 外省味老市場喜迎客

◎圖／吳博晏、周品劭 ◎文／周品劭



捷運中和蘆洲線在9月底通車後，新完成的東門站，果然吸引滿滿的民眾和遊客前來嚐鮮，這條路線透過古亭轉車，各一站的距離剛好串連起剛整修完成的南門市場，及美味料理雲集的東門市場。從捷運東門站一號出口往右直走可以到達東門市場，就在信義路二段、金山南路口，與南門市場並列臺北市兩大知名外省味老市場，而南門市場則是整裝變得更像百貨公司超市部，裡面知名的乾貨、美食和生鮮蔬果，用全新的風貌迎接熱門路客人。

中正紀念堂站 ▶ 南門市場

向來是全臺最重要的外省味美食、乾貨採購重鎮的南門市場，因使用時間久遠，日前經過整修後，已重新改頭換面，原來攤位都在原址，一樓部分卻變得更整潔明亮，加上空調的裝設，讓客人一進門就感到很舒服。另外地下室空間也變得更清潔，11月17日南門市場將舉辦整修後重新開幕回饋活動，敬

二，即所謂的內市場與外市場。內市場大部分由老字號的名店和傳統攤販組成，非固定攤位則集中於外市。市場銷售產品以生鮮蔬果為主，還有幾家很有名的美食攤。身為歷史悠久的大市集，無論是在食品品質還是新鮮度都是一等一。八十幾年歷史的東門市場在用心的經營下，內部光線明亮、環境乾淨整齊。從生鮮食品、傳統小吃甜點、生活精品到服裝飾品應有盡有，無論是早起買菜的主婦們，或是趁著午休的時間來這邊買午餐順便買菜、逛街的上班族，這裡都是挖寶的好去處。

小巷裡三步一攤、五步一店，傳統美食小吃隱身於市場內，除了馳名全臺的米粉湯，另外口碑老店味好香燒臘店、巷內名氣響亮的港式點心御園坊以及新鮮現榨的剝皮甜橙葡萄柚果汁等，都是饕客們不可錯過的美食巡禮。



請大家一起來享受逛街採買的樂趣。

此外，為了提供美食行家們更舒服的用餐空間，原本老舊的2樓飲食部分，經過一番設計改裝後，已宛如百貨公司的美食街，由於周邊上班族多，這裡未來將成為中正區另一個找美食的私房秘境。

東門站 ▶ 東門市場

東門市場在金山南路開通後被一分为



◆東門市場一味好香燒臘店

位於巷口已經傳承到第二代經營的「味好香」，50年前由來自香港的梁文治老師傅所創立，傳統手工的老滋味以及對品質的嚴選和堅持是吸引廣大饕客的主要原因。以臘肉、臘腸、金銀肝聞名，看著櫥窗上掛著的一串串臘腸和色澤飽滿金黃的燻雞就令人垂涎欲滴。「以冰糖、鹽、醋、醬油和香油





供不應求，每逢特別節日總是人潮洶湧，想預訂可要加緊腳步以免向隅。

◆東門市場一御園坊

位於巷子裡赫赫有名的五星級港式點心御園坊，已經過了用餐巔峰時間仍門庭若市，叉燒酥、咖哩餃、蟹黃燒賣、蝦仁腸粉、蠔油叉燒包、珍珠丸等一盒盒擺滿整桌的點心一眨眼就一掃而空，原本從事市場行銷的老闆柯龍展說，這裡的菜餚和點心都是請專業大飯店名廚現做，對美食的挑剔及手藝可見一斑。無論是江浙、廣東、臺式甚至泰式佳餚都是道地美味，滿足講究精緻高級的顧客需求。雕花醉雞、東坡肉、月亮蝦餅、京都排骨以及鳳梨蝦球等多道精緻菜餚都是饕客們的最愛，老闆幽默地說，沒有賣得最好的，因為每一樣都賣得很好。

餐後點心配上一盒8顆外皮金黃的蝦仁燒賣，或是外皮酥脆內餡口感綿密的蜜汁叉燒酥都是不可錯過的味蕾饗宴。「用對的方法

等調味醃製，用木炭慢烤四十分鐘以上，最重要的就是火候的控制」，老師傅梁文治說堅持使用傳統木炭燒製而不用便利的瓦斯爐是為了保留食材原味和顧及客人的健康，古早味的獨特口感就是這麼來的。

每天清晨三、四點就必須到環南市場選貨批貨，用心製作健康美味。「肉鬆都是全程自製，完全不添加任何香料，堅持天然給客人最好的」，第二代老闆娘陳春靜最自豪的產品就是自家特製的肉鬆，剛出爐還熱騰騰的肉鬆口感酥脆香甜，讓人有馬上想來碗白飯的慾望，連東門市場的會長也都是讚不絕口的常客。

除了肉類製品外還有各式自製小菜、口味多元的草仔粿以及葷素食油飯。逢年過節更推出應景熱賣商品，各式年糕、發糕、月餅等甜品



做對的事情」，老闆強調用心做生意，了解顧客需求、為客人著想，自然打下好口碑。

◆東門市場一小慧新鮮現榨剝皮甜橙葡萄柚果汁

經營6年在市場裡唯一的一家新鮮現榨果汁小舖，在黏熱的午後逛完市場，來上一杯冰涼的甜橙果汁正是解渴妙方。堅持純手工一顆顆將柳橙剝皮榨汁，老闆娘說用機器榨汁不像手工剝皮可以去除橙類果皮的苦味，另外還可以延長保存時間，開封後可冷



藏三至五天喔！除了柳橙也可以嚐嚐現榨葡萄柚汁，隨著季節交替也會推出冷熱不同的甜品，紅豆和綠豆薏仁湯、西米露等，也都是客人喜愛的商品。其中白木耳紅棗蓮子湯不僅是長輩們的最愛，更是養顏美容保健聖品，口感溫潤清甜。白木耳中含有多種維生素、氨基酸、葡萄糖、葡萄糖醛酸，並含有脂肪、蛋白質、硫、磷、鎂、鈣、鉀、鈉...等，具有潤肺止咳、健身嫩膚的功效，且含有豐富的膠質可以讓皮膚充滿彈性，鈣質豐富更適合成長期的青少年與孕婦食用。

東門站 ▶ 永康街商圈

東門市場採買找美食後，沿著信義路二段過金山南路直走，就是遠近馳名的永康商圈，隨著捷運東門站的通車，雙北的「半日觀光圈」逐漸形成。永康街因巷弄之間有許多著名餐館或小吃而聞名，以「永康公園」為中心，包含永康街、麗水街、部分的金華街，以及街口附近的信義路商店。商圈原先聚集了許多臺灣小吃與餐廳，後來亦漸漸增加不少異國美食餐廳、風格獨具的咖啡館，以及一些精品小店。日前轉戰東區的「冰館」如今由「思慕昔」承接，希望能召回冰館的老客人，永康街芋頭大王、芒果皇帝也都主打芒果冰，企圖重振永康街芒果冰天堂的名號。由於鄰近大安森林公園，再加上擁有許多著名的美食，夜晚或假日往往吸引許多人潮前來。

南門市場

地址：臺北市中正區羅斯福路一段8號

東門市場

地址：臺北市大安區信義路二段18號

味好香燒臘店

地址：臺北市大安區信義路二段79巷臨7號

電話：2341-9844、2391-5871

營業：08:00-17:00（週一休）

御園坊

地址：臺北市大安區信義路二段79巷13號

電話：2392-1269、0919-382291

營業：09:00-18:00（週一休）

小慧新鮮現榨剝皮甜橙葡萄柚果汁

地址：臺北市大安區信義路二段18號(東門市場4號攤)

電話：0922-715-787

營業：08:00-14:00（週一休）



建國假日花市 秋冬展綠意

當紅小型盆栽、蘭花 為居家造景加分

秋意漸濃，微涼的氣息渲染了整座城市，大自然的姿態也逐漸進入一個嶄新的風貌，清幽且帶些蕭瑟。屬於秋的花卉已陸續綻放、開展歡顏，「蘭有秀兮菊有芳」，楓香竹葉也正值秀雅姿態，趁著假日，不妨走一趟建國花市，觀覽生機之美，抒發緊繃情緒，讓芬多精撫慰辛勤整週而疲憊困頓的心靈。

◎圖·文／壽士壯



位於信義建國路口的建國假日花市可說是全臺最著名的花市之一，舉凡花卉盆景、園藝造景及資材、特定專賣與批發，來自臺灣各地，應有盡有、樣樣俱全，前後區的農會櫥窗則販售花生、茶葉、蔬菜等農業產品，中央處還設有服務台供民眾諮詢，每逢週六下午更開放問診，解決民眾對園藝相關問題的疑難雜症。除了商品選擇眾多外，這裡也不定時舉辦花卉相關展覽，無論想享受綠意、調劑身心，還是要找植物相關商品，來建國花市走走看看準沒錯。



大明蘭園

蘭花可說是秋季的一大要角，清新脫俗又帶點嬌美，小串小串的聚集在一起，花瓣圍起的中央處有一唇瓣，好似俏皮地吐著舌頭，是為蘭花品種的一大特色。位於建國假日花市的大明蘭園專賣各式品種的蘭花，放眼望去，大小、顏色甚至花紋都不盡相同。秋石斛與千代花朵小，開花次數較多，一年可以開三到四次，而嘉得利亞則有兩到三次；拖鞋蘭名符其實的特殊外表著實令人

留下深刻的印象；至於廣為人知的文心蘭則可說是中秋佳節的表徵，隸屬文心蘭種的齒舌蘭外型奔放，有如星芒一般，除了純色系外也有富含紋路的品種，如豹斑寶石的獨特花紋十分耀眼奪目，中央的亮黃蕊柱更是畫龍點睛，花團錦簇、美不勝收。蘭花為寄生根，耐旱性比一般草本花卉強一些，兩、三天澆一次水，半日照環境即可，由於觀賞價值高，頗受許多愛花人士的喜愛。





大觀園藝

大觀園藝已在建國花市駐站二十多年，老闆娘郭美金在龜山及埔里自種花卉，採收至此販售，許多花販也批發她種植的花卉，品質有保證。攤位上五彩繽紛，滿是屬於秋

季色彩的花卉：海棠與菊花小巧可愛；花朵懸垂的海豚花別有一番情調；熱情如火、美麗奔放的朱槿需要在光線充足的環境下才能綻開；鐵線蓮適合在室外庭院養殖，獨特的攀爬特性使它時常成為天然的籬笆；尚未冬日已悄悄綻放的聖誕紅，性喜通風不悶熱的環境，花期十分久，直至過年都可看見它的身影；顏色眾多的大岩桐可是辦公室的好夥伴首選，四季不定期半日照，可以在日光燈下陪伴你的生活。

台灣蝕苑

有別於一般的花卉，走過台灣蝕苑，映入眼簾的幾乎全是豬籠草，整個攤位上方都懸吊著豬籠草盆栽，捕蟲的囊袋順勢垂掛，微微擺盪著，葫蘆狀的造型很是新奇特別。豬籠草為多年生草本植物，屬亞灌木類，養殖方式正確的話可存活二、三十年之久。老



闆陳英佐十分熱心地講解著豬籠草的生態與構造，最先長出、貌似一般葉片的葉子是假葉，葉片尾端會逐漸變細，進而長出瓶身，而瓶蓋不會活動，僅在下雨時遮

雨避免瓶內積水，其內側及唇口則負責分泌蜜汁吸引昆蟲，黏滑的質地讓蟲子們滑入瓶中，慢慢消化。老闆熱愛捕蟲植物，在網路上成立部落格與全世界的同好分享自己的經驗談，還有人專程前來攤位找他交流心得呢！他說，在日本與泰國稱呼豬籠草為Pet plant，德國將其養在室內有陽光照射的窗台，特有的互動性使得豬籠草獨樹一格，也為建國花市帶來不一樣的熱帶風情。

假日建國花市

地址：臺北市信義區信義路至仁愛路
(建國南路高架橋下)
營業：每週六、日09:00-18:00

大明蘭園

地址：建國花市409號攤
電話：0919-031-335

大觀園藝

地址：建國花市414號攤
電話：2325-6995

台灣蝕苑

地址：建國花市花卉園藝推廣區
電話：0932-278-360

南庄農園小品盆栽

地址：建國花市花卉園藝推廣區
電話：0932-001-457

南庄農園小品盆栽

嚮往山水畫中古意的楓、松、竹嗎？位在推廣區的南庄農園專賣小品盆栽，就像把樹木迷你化，擺在家中不但能隨時欣賞它們的風姿，更使房內添了一份古意。盆栽小歸小，細節一點也不比大盆景遜色，細膩的樹紋以及小巧的枝葉，讓人不得不折服大自然的巧奪天工。除了正值時節的菊、楓、竹與一年四季都可見的松，狀元紅枝頭上猶如結了一個個可愛的小柿子般，紅潤的果實十分討喜獨特。攤位上還有陳列許多小盆栽，讓消費者在家裡就可以打造屬於自己的袖珍庭院。



條通商圈秋季懷舊小旅行

賞老教堂、逛老店、嚐老滋味的愜意

秋高氣爽正是旅行的好季節，近來臺北市區許多充滿懷舊氣息的商圈和老街，因活動舉辦或濃厚的文化氛圍…等，吸引許多觀光客目光，一到假日總能發現手上帶著相機和地圖的國內外遊客，細細欣賞臺北市美的角落。而中山北路和林森北路之間的條通商圈，因五星級飯店不斷進駐和歷史的因素，讓這處自日治時期就已是重要的商業區，越晚越熱鬧。

◎圖·文／游舒聿 ◎圖片提供／二條通1號·綠島小夜曲、梅子餐廳、Grandpa



條通商圈日治時期為「大正町」之行政區，這裡早期為日本行政官員之宿舍區，自現在的市民大道（一條通）至林森北路138巷（九條通）之間，共有9條巷弄馬路，即俗稱之九條通，由於這裡高級日式、中式料

理名店、酒吧業林立，加上老教堂、歷史老店的人文質感，吸引許多日本遊客來此消費，條通商圈也成為臺北市深具魅力的商業區。現在趁著秋季氣候涼爽的時刻，約三五好友一起來逛街壓馬路吧。



林田桶店

令人引以為傲的八十餘年木桶老店，堅持全程手工的木桶製作，即使現代人用蓮蓬頭取代木桶盛水淋浴，塑膠製品也代替了木器成為我們生活日常用品中最常使用的材料，然而隨著歷史的演變，碩果僅存的老字號林田桶店屹立不搖，走入店內便是撲鼻的檜木香，也可見到堅持使用傳統手藝的老闆，親自在店內進行鋸、刨、釘等製作過程。高品質的木桶使用檜木，價格比照老闆投入的心血其實並不昂貴，店內也提供使用杉木製作的木桶，價格較檜木便宜，但相對的香氣不如檜木，商品壽命也較短，老闆總是親切的為客人解答任何疑問。

店家的主人林老闆從小拜日本著名的工藝家為師，習得一身好手藝，店內供應舀水桶、洗澡桶、腳桶、飯桶等檜木、杉木製桶，不僅許多客人喜歡來店裡與老闆談天說地，也有許多日本客人跟著旅遊書的指南聞名而來，一方面保存了珍貴的傳統技藝，一方面也將它發揚光大。

二條通1號·綠島小夜曲

這一棟八十幾歲的日式老屋靜靜地佇立在中山北路上，如今他典雅又幽靜的面貌是



經過建築師鍾永男的巧思整修而成，保留了日式建築的特色，基本的木質結構依然可見，但因為老舊的木質脆弱，不論是牆面或者天花板樑柱都裝上格柵保護著，建築的新舊巧妙地融合，隔著格柵人們一樣可細心聆聽這棟老房子所要述說的故事。白晝靜坐於

咖啡特調—綠島小夜曲





煙燻鮭魚乳酪帕尼尼

羅勒青醬烤牛肉帕尼尼



老屋內，溫暖的黃光以及透進窗的日光交錯，窗外翠綠的樟樹隨著詩意搖曳，任誰都不忍離去；夜晚一樣打著柔軟的黃光烘托出整棟建築的恬靜靈魂，任誰都忍不住駐足。

餐點的部分走的是義式輕食的風格，菜單上的咖啡大部分使用印尼與巴西的咖啡豆，店內也會不定期地進一些不同的咖啡豆讓顧客們有不同的驚喜，受許多上班族喜愛的咖啡特調—綠島小夜曲則是在咖啡中加入些許酒來調味和增加香氣。輕食三明治提供

三種不同的餅皮選擇，分別是口感紮實濃郁的鮮奶厚片，酥脆的拖鞋麵包以及薄皮的墨西哥脆餅，以上餐點都可以搭配套餐選用。

六條通魷魚羹

六條通這家三十多年的人氣魷魚羹老店，不只擁有許多本地忠實老顧客，更吸引許多日本客人慕名而來，用餐空間乾淨舒適，木頭牆面營造的質感以及店門口精心設計的招牌，都看得出名氣響亮的小店，老闆相當用心地經營。從路邊攤白手起家，每天



精心設計的招牌

現煮的新鮮湯頭，以柴魚高湯以及新鮮竹筍和胡椒為底，味美濃稠且口感清爽，加入餃子造型、極富嚼勁的手工魷魚漿，再放入一塊塊香脆魚酥，慢慢地吸收羹湯的精華，在入口中半酥、半軟呈現完美口感。碗裡新鮮大塊的魷魚又脆又Q，搭配蒜泥、香油及最後放上的九層塔葉點綴，無疑是魷魚羹界的夢幻逸品，而嗜辣的饕客們一定會喜歡老闆使用生辣椒炒出來的辣椒醬，如此豐富的配料，創造多層次的口感。每一樣食材都有老

魷魚羹



小菜



闆的創新與執著，也難怪一提到六條通魷魚羹，不分男女老少都趨之若鶩，不論春夏秋冬總是門庭若市！

雲彩軒

兼具古典、可愛、創意及質感的雲彩軒，最早是由一對夫婦從中國進口手工藝品，後來他們的女兒，也是目前店家的負責人游小姐，與臺灣設計師以及工藝之家的廠商合作，一方面行銷特色中國商品，希望藉



雲彩軒負責人游小姐歡迎大家來欣賞文創商品的工藝之美



爆炸針線盒



燈籠

由商品的創意與創新打破一般人對中國風的傳統印象，一方面致力於推廣臺灣在地的設計師文創商品，如此用心的經營，不僅獲得男女老少的青睞，更吸引許多日本觀光客，也讓最初在公館發跡的雲彩軒，如今更多了永康店與中山店。

走入店內，常會逛著逛著就忘了時間，因為每個角落都有著不同的驚喜等著被發現，看似精緻的小盒子讓人誤以為是普通的珠寶盒，打開一看竟像一朵花般的散開，變成五臟俱全的針線盒，如此令人驚喜的構想讓女性朋友愛不釋手，而臺灣的設計師也利用四處蒐集的珍貴手織古布縫製出包包、餐具包、筆袋等日常用品，讓生活多了美感與質感。



陶器



原住民商品

梅子餐廳

創立於民國54年的梅子餐廳，位於林森北路六條通口，為道地的臺灣料理傳統老店，從湯頭獨特的傳統小吃擔仔麵、堅持使用整塊的鮑翅佛跳牆、到嚴選紅蟳製作的米



糕等，選擇眾多。堅持使用最好的食材品質，採用來自臺灣離島澎湖空運的新鮮海鮮，讓國內、外商務及世界各地來臺個人旅行的客人蜂擁而至。

這家老店有3層樓的用餐空間，重新裝潢後將精緻的臺灣風味結合時代潮流，呈現高雅、古早味、溫馨的氣氛。餐廳內盡是國際巨星留下的紀念照片以及媒體報導，曾經來此用餐的名人有成龍、劉德華、周星馳、周潤發、章子怡、張學友等數不清的兩岸明星，遠自日本回來的金城武，還有爆笑明星志村健、相撲名人以及來自韓國的全智賢、金喜善、Rain，甚至是國際名導演吳宇森、張藝謀等人都是座上賓。獨具特色的臺灣料理遠近馳名，吸引各界名人至此享用美食。

玉井

選在建國100年國慶日開幕的玉井，是一家物美價廉的日本料理店，專賣各式生魚片以及丼物。開業剛滿一年，卻已在條通商圈的日本料理激戰中打出響亮的名氣，獲得許多部落客的推薦，餐廳內也總是高朋滿座。

招牌漬鮭井



白蘿蔔鮭魚



薑汁燒肉丼



店名玉井的意義非凡，「玉」代表的是臺灣第一高峰玉山，而「井」則是日本的庶民料理，玉井便代表著老闆希望能夠用臺灣最頂級的食材製作出日本最庶民口味料理，所有的海鮮食材都是當日現宰的新鮮漁獲，固定供應的有旗魚、鮭魚以及鮮蝦，鮪魚則視冬天的狀況而定，比較特別的是較難處理的鰹魚，不只因為其蛋白質較多，而且比其他魚類處理，鰹魚的肉質容易酸化不能久放，同時捕獲量也得視天氣狀況而定。

老闆希望如實的呈現日本各地區的道地口味，菜單上的招牌漬鮭丼就是代表北海道釧路港口的漁村口味，新鮮美味的鮭魚生魚片搭配碗中100%純山葵磨製的芥末，再接著吃一口吸滿店家自製醬汁的米飯，著實滿足！除了每天售完為止的新鮮生魚片，店家提供以蝦頭、魚骨、魚肉、日本高級昆布燉煮的味噌湯以及冷、熱麥茶喝到飽，絕對不怕吃不飽的平價日本料理果然是首選！

Grandpa 爺茶

目前有天津店以及師大兩家分店的Grandpa爺茶，與一般飲料店做出了明顯的區隔，簡約而時尚的店內裝潢不僅獲得年輕族群的青睞，天津店更是主打上班族群。擁有在三峡經營茶莊的背景，老闆嚴選的新鮮茶葉為消費者把關，利用本身對茶的專業知識以及創意，製作品質優良的茶類飲品，其中以冷泡茶為主打，蜜香紅茶栽種過程不使用農藥，而茶的嫩葉受到小綠葉蟬吸吮後取其心芽製作，沖泡的過程中散發出天然的



蜜香，好似蜂蜜的甘甜在口中蔓延回甘又帶微略的酸澀，正是老闆引以自豪的好滋味。

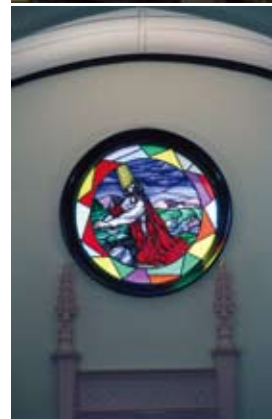
碧螺春則是另一款人氣飲品，被譽為最高級的綠茶，並且具有色、香、味、形四絕之美，色澤碧綠清澈，聞起來香氣芬芳，味道鮮活爽口，葉子外型似螺，內行人必點的便是無糖無冰的低溫冷泡碧螺春，過程不破壞茶本身的營養成分，喝起來有淡淡的海苔味。結合味覺、視覺、與聽覺的享受，老闆期許養生又兼具品質的好茶能與咖啡並駕齊驅，獲得所有年齡層的青睞。



中山基督長老教會

落成於1937年的中山基督長老教會，以其莊嚴典雅的哥德式教堂而聞名，吸引許多觀光客前來欣賞，而教堂的變遷，也記錄著中山區歷史發展的一頁。從日本時代因位於大正町而命名為「聖公會大正町教會」，提供當時居住於附近的日本人使用，到成為全臺首座臺、日基督徒共同禮拜之處所，在日本人撤退後二十餘年，立法院三讀通過，正式歸入「財團法人臺灣省臺北市中山基督長老教會」名下，教會見證了歷史的脈絡，因其建築以及歷史文化的重要性，民國85年被臺北市政府列為市定古蹟。

坐西朝東的的教堂外牆以洗石子為主，具有尖塔、鐘樓、繪玻璃窗，闢尖拱窗及扶壁等哥德式教堂的特色，遠遠就可看見高聳的尖塔指引著前來拜訪的人們；室內部分以3層樓的鐘樓，以及屋內的懸挑式拱型支撐為特色，內部的舊風琴及洗禮池都是重要的遺產。



林田桶店

地址：臺北市中山區中山北路一段108號
電話：2541-1354
營業：10:00-19:30 (週日不定期休)

二條通1號·綠島小夜曲

地址：臺北市中山區中山北路一段33巷1號
電話：2531-4594
營業：12:00-21:30(全年無休)

六條通魷魚羹

地址：臺北市中山區中山北路一段105巷6號
電話：2564-2226
營業：平日10:00-16:00、假日10:00-15:00 (全年無休)

雲彩軒

地址：臺北市中山區南京東路一段31巷2號
電話：2397-5689
營業：10:30-21:30 (全年無休)

梅子餐廳

地點：臺北市中山區林森北路107巷1號
電話：2521-3200
營業：平日11:00-14:00、16:45-02:00、假日至01:00休息

玉井

地址：臺北市中山區中山北路一段33巷15號
電話：2562-0062
營業：11:30-14:00、17:30-21:00 (週一休)

Grandpa 爺茶

地址：臺北市中山區天津街56-20號
電話：2581-9090
營業：11:00-22:00 (全年無休)

中山基督長老教會

地址：臺北市中山區林森北路62號
電話：2551-8480
營業：週日10:00以及11:30為主日崇拜

“馬可孛羅瑞士籍主廚Mr. Beat Enderli 私房料理大公開”

◎圖／吳博晏·文／林淑蓉



炙燒鮭魚佐鳳梨莎莎醬

- ◎料理示範／Mr. Beat Enderli
- ◎場地提供／遠東飯店38樓(馬可孛羅廚房)
- ◎示範料理材料採購：
城市超級市場 | 臺北市大安區敦化南路二段201號B2
安東市場 | 臺北市大安區瑞安街75號

Mr. Beat Enderli

打從1993年開始，Mr. Beat Enderli開始國際主廚生涯，第一站到雅加達酒店，接著北京希爾頓、北京香格里拉、新加坡香格里拉、阿曼香格里拉、臺北遠東香格里拉。他說：「一開始的時候，天天希望下一站就可以回瑞士，現在如果要調回去瑞士，一定跟老闆說不。」因為將近20年的時間，他感受到東方文化的多樣化，可以讓他在美食方面更有的創意，所以希望繼續周遊列國，感受不同文化的特殊性，讓個人創意美食增加更多異國元素。



做為一位國際觀光飯店主廚，Mr. Beat Enderli的拿手強項就是走到哪裡，就採用當地食材，用他專長的西式做法，烹調出融貫中西的美味佳餚。來到臺灣遠東香格里拉飯店兩年期間，Mr. Beat Enderli已經對臺灣的食材了解得非常透徹。所以最家常的鮭魚、雞肉、鳳梨、九層塔、青紅椒、香麻油...都成了入菜的食材。

他要示範的兩道佳餚，炙燒鮭魚佐鳳梨莎莎醬、義式香煎雞柳，都是私人創意菜，在其他西餐廳不容易吃到相同料理。

炙燒鮭魚佐鳳梨莎莎醬

炙燒鮭魚佐鳳梨莎莎醬的食材，最令人眼睛一亮的就是鮭魚和芥末。鮭魚必須選取菲力等級、可以作生魚片的魚肉，方正長方體，除了色澤有些許差異之外，看起來和牛排幾乎一樣。而看到用芥末、香菜、香麻油調味，就可以知道他有多麼深入臺灣

炙燒鮭魚佐鳳梨莎莎醬

◆炙燒鮭魚兩人份食材

- 1、鮭魚生魚片100克
- 2、鹽與胡椒少許
- 3、食用油20克

◆作法

- 1、將鮭魚均勻抹上鹽與胡椒
- 2、將食用油加熱至高溫
- 3、將鮭魚表面快速炙燒30秒
- 4、應保持魚肉內部生度，只有表皮炙燒
- 5、起鍋後放置一旁冷卻
- 6、以利刀切成均勻8等分

◆鳳梨莎莎醬兩人份食材

- 1、鳳梨80克
- 2、紅椒及青椒丁各15克
- 3、紅洋蔥15克
- 4、橄欖油20克
- 5、檸檬1/2個

◆作法

- 1、鳳梨、紅椒及青椒切成小丁
- 2、紅洋蔥切碎
- 3、檸檬榨汁
- 4、將所有材料混合成莎莎醬
- 5、以適量鹽與胡椒調味
- 6、放置一旁，待擺盤

◆芥末美乃滋食材

- 1、日式美乃滋40克
- 2、芥末粉2克
- 3、麻油10克

◆作法

均勻混合所有材料，放置一旁待擺盤

◆配菜食材

- 1、黑芝麻
- 2、新鮮香菜
- 3、紅椒丁
- 4、橄欖油

◆作法

- 1、以芥末美乃滋為底
- 2、將莎莎醬放置於美乃滋上畫呈現條狀
- 3、將四片鮭魚裝飾於上方
- 4、在盤子的四周旁，撒上少許的黑芝麻、橄欖油及紅椒丁
- 5、以新鮮的香菜葉做裝飾



民間口味了。

首先在鮪魚上灑一點鹽和胡椒，熱鍋之後，用中慢火煎鮪魚。這個最簡單的動作，就是考驗主廚最深厚的功力，鮪魚煎到外熟內生，大約三分熟就起鍋。

「莎莎」就是醬料的意思。幫鮪魚提味的鳳梨沙沙，用鳳梨末、九層塔末、紅椒末、青椒末、洋蔥末、檸檬汁、以及些許鹽、胡椒一起攪拌均勻，最後滴幾滴特級（初榨）橄欖油再拌一下，就是美味的鳳梨沙沙。另外將日式美乃滋、芥末和香麻油攪拌成另外一種醬料。日式美乃滋比較甜，可以中和芥末的嗆味。

擺盤的美感概念，是西方旅館學校非常重視的基本功。Mr. Beat Enderli選了一個長方形白色瓷盤，先將美乃滋醬鋪在最下層，接著放鳳梨沙沙，隨手灑一些黑芝麻，把紅椒末灑一些上去，這時盤子上已經五顏六色。

切鮪魚之前，需要戴上專用手套，將鮪魚切成接近一公分厚度，擺上盤之後，再把香菜放在鮪魚上面，最後灑上幾滴特級橄欖油，美味的炙燒鮪魚佐鳳梨莎莎醬就可上桌。

端上桌鮪魚內部還是有點生生的紅色，如果燈光昏暗一些，一定會看成牛排。有趣的是，吃起來也和牛排差不多，只是口感更加鮮嫩，而且沒有牛肉的腥味，更不需要用力咀嚼。醬汁也沒有芥末的嗆辣，反

義式香煎雞柳兩人份食材

◆香料裹粉

- 1、雞蛋1個
- 2、帕馬森乾酪25克
- 3、麵粉5克
- 4、新鮮巴西里葉2片
- 5、鹽與胡椒少許

◆作法

- 1、將帕馬森乾酪磨碎
- 2、新鮮巴西里葉切碎
- 3、用叉子均勻混合所有材料，放置一旁待用

◆雞肉食材

- 1、去皮雞胸1片
- 2、鹽與胡椒
- 3、麵粉5克
- 4、食用油20克

◆作法

- 1、將雞肉切成6條
- 2、將兩面抹上鹽與胡椒
- 3、裹上少許麵粉
- 4、將兩面均勻包裹上香料
- 5、於不沾鍋內預熱油鍋
- 6、將6塊雞肉放入熱油中
- 7、煎炸兩分鐘至雞肉兩面金黃，即起鍋

◆配菜食材

- 1、義大利麵(義式長麵/細麵) 150克
- 2、橄欖油10克
- 3、鹽與胡椒少許
- 4、番茄醬汁120克
- 5、巴西里葉2片

◆作法

- 1、於平底鍋內加熱番茄醬汁至沸騰
- 2、依麵條外包裝上說明，烹煮義大利麵
- 3、瀝乾麵條並拌上橄欖油及鹽、胡椒
- 4、將備好的義大利麵置於盤中央
- 5、將熱番茄醬汁飾於義大利麵旁
- 6、將三片雞肉置於醬汁上
- 7、以新鮮羅勒裝飾並灑上少許黑胡椒，趁熱上桌並享受



Mr. Beat Enderli

瑞士籍，喜愛周遊列國，為世界級飯店行政主廚，目前為遠東飯店馬可孛羅餐廳行政主廚

而有鳳梨的香氣和美乃滋的甜味。這樣的菜式適合全家一起品嚐，就算牙口不好的老人小孩都可以輕鬆享受美味。

義式香煎雞柳

第二道菜義式香煎雞柳，主要食材是雞胸肉、九層塔、帕馬森起司粉，看起來也是中西融合的菜。先將雞胸肉切成片狀備用，接著把蛋打在碗裡放進起司粉、九層塔末、高筋麵粉，一起攪拌均勻。然後在雞肉上灑上胡椒、鹽，肉片兩面都沾上乾麵粉之後，整片放入碗裡沾滿醬汁，放進熱鍋裡，用中小火開始煎。煎雞肉最考驗功力，肉要煎熟而且要保持肉汁不流失。另外，用其他鍋爐，將番茄醬和義大利麵熱一下。

主廚Mr. Beat Enderli這次選用了一個白色圓型盤子，先將麵條放在中間，堆成小山狀。把茄醬汁放在盤子周圍，將煎好的雞肉片擺在醬汁上，肉片上灑點胡椒粉，把九層塔葉放在義大利麵上面做裝飾，用特級橄欖油灑整盤菜，做最後提味。

這道香煎雞柳的肉汁完全被醬汁鎖住，加上裹了起司粉，香氣超濃郁。臺灣人經常吃雞肉，很多料理以裸肉烹調，肉汁比較容易流失，吃起來肉質比較乾一些，Mr. Beat Enderli的處理方式則是可以吃到肉本身的鮮嫩多汁。(喝酒不開車，開車不喝酒)



紅燒肋條牛肉麵

2012

臺北國際牛肉麵節 12.1 登場

臺北好體麵嘉年華 超值牛肉麵50元回饋

◎圖·文／臺北市商業處

臺北市政府自2005年起，辦理首屆「臺北牛肉麵節」，屆屆佳評如潮，掌聲連連，藉由各式競賽與趣味單元活動，提升料理廚藝、服務品質並帶動全民消費，並活絡牛肉麵產業，也因此而開啟了一連串牛肉麵的傳奇故事。歷經多年的耕耘與努力，以及廚師們別出心裁的巧思創意，讓牛肉麵由平凡簡單的平民美食，轉變成國宴特色料理，成為具有國際水準的精緻佳餚。



「2012臺北國際牛肉麵節」開跑記者會

繼「臺北牛肉麵傳奇」雙重送優惠活動、百人百店牛肉麵湯頭好店評選活動、緊張刺激的牛肉麵料理廚王初、複賽後，緊接而來的是最令人期待的「2012臺北好體麵嘉年華」活動。想要品嚐色香味俱全50元超值牛肉麵嗎？想咀嚼歷屆冠軍牛肉麵的風味嗎？想觀賞精彩可期的牛肉麵廚王總決賽及國際級的廚藝展演嗎？又或者想體驗臺北牛肉麵特色文化？12月1、2日兩天，千萬別錯過於花博圓山公園舉辦的「2012臺北國際牛肉麵節」壓軸好戲「臺北好體麵嘉年華」！

大呼過癮一色香味俱全 50元超值牛肉麵

無論您是牛肉麵節的忠實支持者或是新鮮人，絕對不能在「50元超值牛肉麵」專區中缺席，在這裡可以50元銅板價，品嚐今年剛出爐的「2012臺北牛肉麵湯頭好店」和歷屆優質口碑店家的招牌牛肉麵，口味多元又新穎，有紅燒、清燉、蕃茄、麻辣、川味等風味。

嗜吃牛肉麵的饕客們，別忘了12月1至2日走趟花博圓山公園，輕輕鬆鬆地盡情享受色香味俱全的超值牛肉麵喔！

歷屆冠軍牛肉麵 回娘家初體驗

今年牛肉麵節，特別精心策劃「冠軍牛肉麵」專區，號召歷屆冠軍得主回娘家，以現場料理、限量供應模式，同時提供消費者品嚐體驗歷屆傳統組及創意組的「冠軍牛肉麵」。在這裡，您將發現牛肉麵可以這麼多變、這麼精緻、這麼耐人尋味！



川味紅燒牛肉麵



乾燒牛肉麵



精采絕倫 牛肉麵廚王總決賽

牛肉麵料理廚王總決賽，是每位大廚使出渾身解數展現實力之際，也是媒體最注目的焦點新聞。今年廚王大賽共分三組，有紅燒組、清燉組、創意米食組，每組將有8名通過嚴格初賽及複賽篩選考驗的實力派選手，一起角逐本屆各組冠、亞、季軍榮譽。2012臺北國際牛肉麵料理廚王冠軍得主，究竟由誰獲得？創意米食組又推出何款新奇作品？精采刺激的廚王總決賽，等您一起來觀賞與見證。

互動教學



鑑賞臺北牛肉麵文化走廊

牛肉麵是臺灣獨創一格的代表性美食，深植臺灣飲食文化，而臺北市匯集大江南北、各式流派的牛肉麵風味，可謂「牛肉麵文化之都」。為了傳承與發揚臺北牛肉麵文化歷史，嘉年華現場除了介紹15家榮獲「2012臺北牛肉麵湯頭好店」的非凡手藝外；還特別邀請知名美食評論家、美食部落客及牛肉麵達人等，發表牛肉麵的歷史淵源及品牌故事等相關文章，讓民眾們飽覽臺北牛肉麵的傳奇故事。



雲南清燉汽鍋牛肉麵

不可不知的好康優惠活動

好康報！12月1日參加「2012臺北好體麵嘉年華」開幕式前100名民眾，將免費獲得1碗色香味俱全的超值牛肉麵。詳情請上活動專屬網站查詢：<http://www.2012tnbf.com>

2012臺北好體麵嘉年華主題區活動一覽表

主題區規劃	內容說明
牛肉麵展售區	邀請歷屆優質口碑店家、本屆湯頭好店等牛肉麵店家共同參與，現場統一售價為50元。
冠軍牛肉麵展售區	邀請歷屆紅燒、清燉、創意組冠軍店家或選手，現場展售得獎作品，限量不限價，每日銷售以200份為上限。
牛肉麵文化走廊	介紹15家榮獲「2012臺北牛肉麵湯頭好店」店家，並邀請美食評論家、美食部落客、牛肉麵達人等，發表牛肉麵的源起與發展或品牌故事等相關文章，以「牛肉麵文化走廊」型態，供民眾閱讀觀賞。
競賽展演舞台區	牛肉麵料理廚王大賽總決賽、名廚教學、廚藝展演
舞台表演區	娛樂節目表演

西寧市場歡慶整修完工大回饋

來市場抽好康 平板電腦有機會帶回家

◎圖／吳博晏 ◎文／西寧市場自治會

經過重新變裝的西寧市場，現在呈現一種整潔明亮的悠閒購物空間，為感謝臺北市民及消費者長期以來的支持，西寧市場11月24日(六)將舉辦「來市場抽好康」及特色商品超低價特賣活動，歡迎大家來這裡尋好康、撿便宜，享受逛街採買的樂趣。



位在萬華區西寧市場鄰近臺北車站與西門捷運站路程約5至7分鐘，又鄰近忠孝橋，市場週邊設有機車停車格，洛陽停車場更在其右，交通可謂相當便利，是許多臺北客採購生鮮蔬果及電子產品的重鎮。當地居民以餐廳、小吃店、辦桌外燴為其最主要採購客源，西寧一樓綜合市場不但提供優質民生食材，更提供娛樂音響、卡拉ok、電腦及週邊設備配件、電子零件，市場內更駐有技術一流的音響及電腦維修師傅，來一趟西寧市場完全讓消費者滿載而歸。

為了感謝消費者長期的支持，西寧市場在重新整修完工後，預計11月24日(六)將舉辦

「促銷大優惠，直接大回饋」活動，藉由一連串促銷及藝文展演活動，聯繫市場及消費者的感情，更在這物價飛漲的時刻舉辦「抗漲日」活動提供超值優惠給消費民眾，藉此讓消費民眾感受市場整修改造後，環境整潔



舒適明亮。

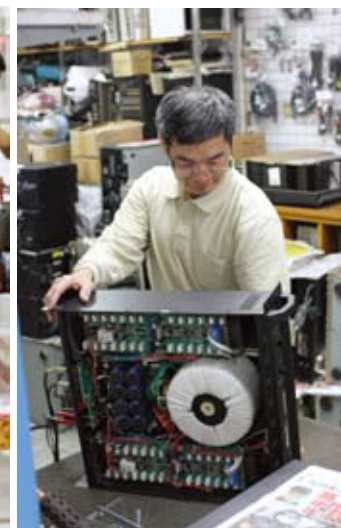
整個回饋活動包括：「來市場抽好康」，自活動當天上午9時開始，主辦單位會在現場發放摸彩券，並於當日上午10時30分抽出大獎，獎項有頭獎：小平板電腦3台、貳獎：床頭音響5組、普獎：300支保溫瓶。當天現場另有貴賓提供特別獎項，讓消費者驚喜連連。

接著特賣活動各攤商將配合提供各項民生必需品、電子產品以低價超值特價方式促銷，依限量或限時，以最優惠的價格回饋消費者。市場還有歡喜入厝、吃吃喝喝活動，當天現場提供甜湯圓、鹹湯圓、

米粉湯等與現場民眾分享，以及義診：血液檢查、大腸癌篩檢、肺結核檢查和愛心義剪（限男性10名），下午並有卡拉ok音樂會，歡迎共襄盛舉。

西寧市場

地址：臺北市萬華區西寧南路4號1樓
電話：2361-8316
營業：06:00-18:00(週一休)



臺北老市集 暖呼呼甜品名店大巡禮 紅豆湯、芋頭湯、客家麻糬 甜進心坎裡

隨著天氣已逐漸開始轉涼，尤其早晚溫度差異大，總是令人措手不及，除了多準備一件外套之外，來碗熱呼呼的甜品不但能夠暖身，幸福的滋味更是隨著甜味打從心裡蔓延。本刊嚴選傳統市場與夜市內三家天冷必嚐的人氣甜品，身心舒暢愉悅之餘，有的甚至還能舒筋活血、滋補養生呢！

◎圖·文／壽士壯

吉祥松江店

位於松江市場的吉祥松江店是在地老字號的甜品店，夏天賣剉冰、冬天則賣甜湯，每天五點多便要開始備料熬煮，堅持傳統古早味，四十多年來品質與口感始終如一，不僅受到周邊住戶的擁戴，美名更在老饕之間口耳相傳，還有人才剛進門就嚷嚷著：

「聽說這裡的桂圓粥加紅豆好吃到爆！」

吉祥松江店招牌的花生湯特選砂地花生，經過八到十個小時的細火慢燉，口感軟爛綿密，配上吸收了花生精華、甜而不膩的湯頭，令人讚不絕口。另外桂圓粥、八寶粥、紅豆湯與湯圓也是人氣美味，許多客人都一吃成主顧。老闆張樂洪表示，東西好吃的秘訣從食材到烹調，每個部分都馬虎不得、每個步驟都要按部就班。他說以前附近的公司行號就常常打電話預訂，員工吃了還會自己跑來買；甚至有人帶回老家請客後，直接成為親戚指定的伴手禮呢！



北港甜湯

華西街夜市裡的北港甜湯已經經營了一甲子，還沒開店便可以看到老闆陳江河夫婦辛苦地煮湯備料，傍晚後更是忙的不可開交，盛裝、端碗，動作從來沒有停下來過，可見人潮的盛況。

老闆娘陳金月娥說，他們的食材是當日配送、遵循古法製做，每一口都讓客人吃得到真材實料，絲毫不怕虧本。說到養生進補，她首推米糕粥，滿滿的糯米加入桂圓在糖水中經過慢火熬煮，黏糊糊的



粥裡散發著淡淡的桂圓香，軟爛可口又營養；芋頭湯則是店裡的招牌，大小適中的芋頭幾乎入口即化，其他像紅豆湯、綠豆湯等人氣甜湯，也受到許多客人喜愛。另外一道



不可不提的甜點是北港甜湯的燒麻糬，以手工搓揉的麻糬從滾燙的大鍋中撈起後灑上香甜的花生粉，吃起來軟Q紮實，一口麻糬，一口甜湯，濃郁的傳統古早味慢慢在嘴巴裡化開，不僅暖了身子，連心頭也甜滋滋的。



橋頭客家純糖麻糬

橋頭客家純糖麻糬完全使用精選純糯米，研磨成米漿後經過脫水、攪拌，搓成顆粒時特地將中心留空，使其在鍋中均勻地受熱膨脹，最後從滾水中夾出，裹上特選花生粉或芝麻粉。一顆顆的燒麻糬滾燙軟Q、香甜不膩，越吃越爽口，在延三夜市一賣就是40年。不但老顧客搬家還要特地回來品嚐，捷運開通後更加如虎添翼，小小的攤子總是座無虛席，外帶的人潮也從未間斷。

本身是客家人的老闆魏祥增表示，麻糬

著重工夫，揉得越多，麵團越Q，現在雖然採用半機械化的流程，但仍然遵循著傳統繁複的手續。他從小就跟著父母做麻糬，以前交通不方便，慶典時親戚們前來的時間總是沒個準，因此家裡就會準備麻糬和茶點招待早到的客人，大家一起喝茶聊天。純糖麻糬攤上也貼心地提供熱茶讓客人們一邊吃麻糬一邊體驗客家習俗，若不習慣喝茶的朋友也可以選擇花生湯或紅豆圓湯，一樣潤喉又暖胃。



吉祥松江店

地址：臺北市中山區錦州街222號1樓（松江市場31號攤）

電話：2531-0735

營業：08:00-21:00（週一休）

北港甜湯

地址：臺北市萬華區華西街觀光夜市59號攤

電話：2302-3281

營業：15:30-23:00（週一休）

橋頭客家純糖麻糬

地址：臺北市大同區延平北路三段12號前

電話：0921-729-890

營業：17:00-24:00（週一休）

台北花市冬季觀花植物推薦

長壽花 大岩桐 螃蟹蘭 仙客來

◎圖、文／台北花市企劃課

濃濃的秋意讓氣候漸為轉涼，時序即將進入冬季，觀花類盆栽種類增多，長壽花、火鶴、大岩桐、麗格海棠、螃蟹蘭、仙客來…等，各類色彩交織成一幅美麗的圖畫，讓灰色的秋冬蘊染出活潑的生氣。

因為氣候適合生長，秋冬是觀花植物活躍的季節，一般消費者普遍的購買尺寸為5吋盆和3吋盆，依照尺寸的差別分別運用在佈置及組盆兩方面，其中隨著花卉產業的發展以及生活品味的要求，組合盆栽由於具有多樣性，逐漸成為消費主流，透過組盆可以一次欣賞不同的花卉，又可呈現花藝設計，提升了花卉的市場價值，而長壽花、仙客來就因為有著豐富的色彩，成為

了花卉組盆的熱門花種。

除了組合盆栽以外，家庭居室要達到美觀、方便、舒適的要求，也需要花卉的點綴，由於大部分花卉夜間未行光合作用，多

釋放二氧化碳，一般較少將大型觀花類盆栽佈置於臥房，居家使用的花卉大多佈置在客廳與窗台，而在巧妙地進行居家花卉植物的佈置，



具空氣淨化功效之組合盆栽



螃蟹蘭

長壽花



在窗內前、桌上、櫥邊、角落空間，可以得到賞心悅目的美化效果。

隨著花卉產業的迅速發展，目前約有上百種觀賞花卉品種，觀賞期長，管理簡便，適應性強，但冬季觀花植物大多性喜光照，若放在室內，光線不足會影響花蕾的形成，因此需要隨時注意花卉的光照時間。

由於冬季氣候較陰濕，觀花類盆栽的花卉容易受傷，澆水時切忌直接用自來水澆花面，以免造成水傷腐爛情況。加上入冬氣溫不斷下降，花卉的代謝緩慢，或進入休眠狀態，一般盆花都應嚴格控制澆水。如果盆



仙客來



麗格海棠

土不是太乾，就不要澆水，尤其是耐陰的花卉，更要避免因澆水過多而引起爛根落葉，平均約一個禮拜澆一次~二次的水就夠了。

近年來隨著消費觀念以及消費能力的改變，盆栽植物的流行趨勢也發生了較大的變化，進入室內的植物，不再以常綠的觀葉植物為主，有越來越多的觀花植物也吸引了很多消費者的眼光，因為可以欣賞花卉的美麗姿態，豐富生活色彩，生活美學是近年的文化顯學，沒有時間常常換花、換水的民眾，不妨運用就近至花市或花店採購應景的觀花盆栽創造專屬生活新空間。

大岩桐



台北花市

地址：臺北市內湖區瑞光路臨321號
 電話：2659-5729分機503、510企劃課
 營業：04:00-12:00
 捷運：文湖線於「港墘站」2號出口直走50公尺左轉2分鐘即抵達
 公車：聯營公車0東、21直、222、286、551、552、645、645(副)、646、646(區)、652、902、902(區)、內科圓山直達車、棕16、棕20、紅3、紅31、藍7、藍26、藍27、小2於台北花市站下車。
 網站：www.tflower.com.tw

市集好康A！剪截角・A好康 中崙市場大回饋 11.01(四)~11.30(五)

中崙市場米粉湯

即將邁入第34個年頭，中崙市場2號攤的米粉湯擁有許多忠實的老顧客，不但一試成主顧，甚至一吃就是二、三十年。天還未亮老闆便忙著補上最新鮮的貨，所有的豬肉料理都是採用精心挑選的黑豬肉，早上6點一到便開張營業，一直到下午3點上門的客人不曾間斷過，最受歡迎的米粉湯使用保有水分的粗米粉，炊製的過程保留了Q滑質地，湯頭以大骨與瘦肉熬製而成，撒上油蔥後熱騰騰的米粉湯即可上桌，簡單卻令人回味再三。除了招牌米粉湯老闆每天都準備一、二十樣可口的傳統小菜，極富嚼勁的新鮮大腸頭大小處理得恰到好處，切成薄片的豬心口感滑順而爽脆，肉質扎实的豬舌頭配上薑絲與醬油頗為清爽，據說有美容功效的豬生腸更是獲得女性喜愛，而這些小菜的原料除了新鮮外，老闆娘對於其乾淨與衛生更是講究，讓顧客們能夠吃得美味，吃得安心！



憑券消費
滿百元折10元

地址：臺北市松山區八德路三段76號(中崙市場臨第2攤)・營業：6:00-15:00(全年無休)・電話：0939-176-188

阿美麻豆碗粿

清早走進熱鬧的中崙市場，只見阿美麻豆碗粿的攤上已空了好幾個碗，原來是老闆娘每天只準備了固定量的碗粿，賣出後便將空碗排列在桌上，許多客人便以這樣的美味來開啟充滿活力的一天，因此從清晨六點開賣後空碗便越疊越高，一天可賣出近兩百個的碗粿，銷售量驚人！道地純正的碗粿來自臺南麻豆，一個飯碗大的碗粿內含蝦米、紅蔥頭、赤肉、香菇以及蛋黃等配料，老闆娘自信地表示她的碗粿內不加任何粉料，單純使用臺灣的在來米製作而成，過程中米粒須磨粉蒸煮，用料以大火爆香，口感Q軟綿密，香氣撲鼻。每個碗粿都會附上特製的醬料，淋在碗粿上不只是畫龍點睛的效果，老闆娘給的也很大方！據說這鹹味適中的完美醬料必須經過大骨熬煮4個小時，再加入番茄醬、糖、以及醬油等各種醬料才能製成。



憑券
碗粿
1個 20元
(限量200個)

地址：臺北市松山區八德路三段76號(中崙市場臨第25攤)・營業：6:00-賣完為止(週一休)・電話：0933-125-290



中崙市場 張臭・ㄇㄛ̍・ㄇㄛ̍

走入市場，右手邊映入眼簾的兩盞大紅燈籠便是四十幾年的老店張臭・ㄇㄛ̍・ㄇㄛ̍。從上海嫁來台灣的老闆娘江小琴笑容可掬地招呼客人，並為客人端上「臭摸摸」的麻辣腸旺臭豆腐鴨血，極富層次的湯頭是經過了十幾種中藥藥材以及豬大骨熬製十小時而成，浸泡其中的大腸香味四溢頗富嚼勁；飽滿軟嫩的味蕾的一大享受。翻開鴨血與大腸，老闆娘的手工豆腐早已吸飽了湯中的精華，一口咬下果然多汁綿密，溫熱豆香在口腔中不停蕩漾。同樣是豆腐，在老闆娘的巧手下，油炸臭豆腐展現了截然不同的風味，外酥內軟是基本，其搭配的醬汁用豆瓣醬熬煮了一個小時後加入冰糖，連最後配上的特製傳統泡菜也是每天花費許多時間所製成，高麗菜在去梗後需要花一小時浸泡，用鹽、紅蘿蔔、薑搓到軟且透明，洗淨瀝乾後再加入糖、醋等醬汁才能完成。



憑券消費
滿百元折10元
(含大腸之品項除外)

地址：臺北市松山區八德路三段76號(中崙市場臨第4攤)・營業：17:00-23:30(全年無休)・電話：0921-913-248

中崙市場 中崙蚵仔煎

下午四點半還不到用餐時間，晚間的美食街才剛要開張，位於入口處的中崙蚵仔煎便悄悄出現了等著嚐美食的人龍，老闆林少宇的快手熟練地炒動堆砌如小山丘般的蛋炒飯，一手適時地加入滷汁與配料，顆顆飽滿且分明的米粒在大鐵板上奮力地躍動，快炒的過程不用太多油，米粒就能迅速均勻地被老闆特製的滷汁裹成完美的金黃色，香味也隨著熱煙飄散。其實這家經營了40幾年的老店，舉凡炒飯、蚵仔煎、炒米粉、以及四神湯都是附近上班族晚餐的首選，煎到酥脆的外皮襯著Q度剛好的芡體，包裹一顆顆來自嘉義東石的鮮蚵，撒上鮮脆的小白菜再淋上特製的醬汁，整體口感時而香脆，時而Q軟，層次豐富。傳統小吃中，湯料理也扮演舉足輕重的腳色，林老闆的四神湯香濃順口，豬小腸與薏仁烹調的恰到好處，是女性朋友的健康選擇。熟練的技巧維持每一份料理的好品質，多年的經驗把關每一樣食材的新鮮度，都是老闆用心的堅持！



憑券消費
滿百元折10元

地址：臺北市松山區八德路三段76號(中崙市場臨第1攤)・營業：16:30-23:30(週日休)・電話：0981-118-288