

涼夏芬多精

賞

交響樂

文／鍾文萍 攝影／楊智仁



臺北盆地的夏季燠熱潮悶，要避暑，首選陽明山。從士林故宮沿著至善路3段、天溪園方向去，山路才迂迴個幾圈，溫度略降，空氣瞬間清明。搖下車窗，樹蔭草叢間的蟬鳴鳥叫聲越熱鬧，越是顯得山裡空闊幽靜、暑氣盡消。

即便關在冷氣房裡還是熱得心情浮躁？到山上走走，吹吹自然風，欣賞盛夏時節超級活躍的蟲鳥蝴蝶，全身細胞像是跟著動物們一起復甦了似的，感覺特別清新。



解說員帶領民眾了解天溪園的自然生態。

夏季上山賞蟲自然之旅

天溪園生態教育中心探索生態之美→迷你小學校園野餐或大啖農場料理
→大屯自然公園觀看蟲蟲生態→大屯山頂欣賞落日之美→溫泉渡假村品嘗風味晚餐

09:30~11:30

深入綠色祕境 豔夏生態探索

天溪園位於陽明山國家公園東南側，早年曾被私人占用經營，1997年才由陽明山國家公園管理處收回並進行生態復育。內雙溝溪從中貫穿，充沛活絡的溪水帶來旺盛的自然生機，小流域生態系眾多，也為園區內的動植物提供了多樣化的棲



擁有天然保護色的黑擬蛺蝶，像是枯葉般地停在樹上。

息環境，是北臺灣低海拔具體而微的生態典型。

此地屬陽明山國家公園的特別景觀區，海拔高度約250公尺，面積8公頃，主要步道全長約2.8公里，邊玩邊聽解說的行程約2小時便可走完。步道沿途植物組成複雜、水源豐沛，在這座天然植物園中與花草蟲魚共存相處，宛如一場豐富的夏之饗宴。

這片與世隔離長達10年的祕境森林，兼具亞熱帶、溫帶與山頂、溪谷混合，豐富多層次的特殊環境，有利於動植物們建構完整的生態體系，小小的園子裡，生機無限。才進入大門，園區入口附近的鵝掌藤葉上有隻黑擬蛺蝶雄蝶守在門邊。據說幾乎每年都會有一隻黑擬蛺蝶雄蝶占據門口這塊領域，只要有其他種類蝶蛾靠近，馬上火速衝出驅趕，簡直就像是一個盡責的小守衛，被志工們戲稱為「天溪園的守護蝶」，可愛無敵。

天溪園位處斷層帶，因地殼快速抬升，內雙溝溪從平坦溪床以近乎垂直的角度下切瀉落到另一



有著「池塘小惡魔」稱號的水虿，動作敏捷又貪吃。

段河段，形成瀑布，大雨過後，行經飛瀑下方的小橋，澎湃的水花迎面襲來，清涼透徹。瀑布群附近也成為蕨類、蜻蜓、豆娘聚生的大本營。

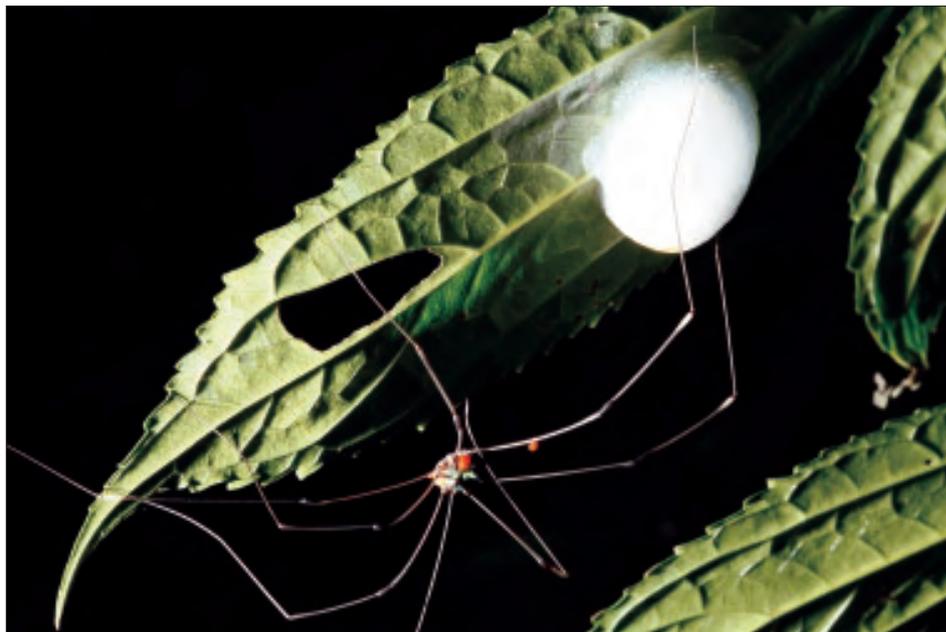
鼎脈蜻蜓數量不少，生活於平地至低海拔山區，常在溝渠、湖沼、水塘等水域活動，和黑擬蛺蝶一樣，牠會為了捍衛自己的領空而驅趕任何入侵的飛行物，經常上演空戰的戲碼。短腹幽螳是臺灣最常見的溪流型豆娘，又名臺灣蜻蛉，為臺灣特有種，

族群遍布全臺。牠是擁有超強適應力的強勢物種，從隱蔽的山澗水瀑，到市郊甚至公園等人類群居、受到污染的環境，無論水流深淺急緩，都可見到牠們盤據在溪岸上的身影，生存能力在眾多蜻蜓目昆蟲中堪稱佼佼者。

華八仙是陽明山的名花之一，初春盛開；時序進入夏天，則由她的姊妹花——狹瓣八仙接替綻放，花瓣色黃而小，毫不起眼，也同樣以誇大的苞片吸引昆蟲幫忙傳粉，引人矚目。沿著步道上



白色泡沫是沫蟬避敵的絕招。



造型特殊的盲蛛。



短腹幽蟪是臺灣常見的溪流型豆娘。

行，一處廢棄水池現已恢復舊貌並規劃為生態池，濃綠耀眼的池塘裡外，蟲蝶出沒頻繁，是觀察生態最重要的據點之一。解說員表示，有時就是什麼都不用做，就只是在池邊待著，就能看到水黽在水面上健步如飛或蜻蜓稚蟲——水蠶的身影。園裡的蜻蜓、豆娘滿天飛，水蠶數量之多可以想見。別看牠體積不大，這種肉食性水棲昆蟲動作敏捷又貪吃，常靜止潛伏在水池泥底下守株待兔，一旦小魚或其他甲殼類動物上門，牠會以極緩速度潛近，時機成熟，下唇猛然彈射出去，不到一眨眼工夫，獵物手到擒來，人稱「池塘小惡魔」真不是蓋的！仔細觀察，還會看到黃紋三錐象鼻蟲、沫蟬、紅腳細腰蜂、長腳蜂、泥壺蜂、盲蛛、黃姬鬼

蛛……，讓這一路走來格外豐富熱鬧。

▶天溪園生態教育中心

地址：至善路3段336巷45號（過聖人橋即可抵達）

電話：2841-4855

開放時間：每日09:00～16:30（週一休館，遇國定假日順延）

入園申請方式：

1.上網預約：www.ymsnp.gov.tw/web/system/apply3

2.現場申請：於上午10:00及下午2:00由解說員帶隊入園參觀（上、下午現場登記，人數各以20人為限）

12:30～14:30

迷你小學野餐或大啖農場料理

上山遊玩，如有時間興致自製點心，來一頓山中野餐，絕對能更添話題與浪漫情趣；壽司、披薩、三明治、飯糰等兼具清



在濃蔭大樹下席地而坐野餐，享受夏日的美好時光。



桶仔雞——充滿天然不矯飾的農產鮮味。





色彩鮮艷的黃紋三錐象鼻蟲是天溪園裡的嬌客。



紅腳細腰蜂也是賞蟲交響樂的要角之一。

爽與飽足感，製作簡單，隨時可享用又不會有湯湯水水的麻煩，都是十分理想的野餐餐點。至於場地，除了各大觀景台可以列入考慮，山區有好幾所迷你小學，個個風貌獨具：湖山、湖田、平等、大屯等，校園環境優美開闊、又有現成水源，找一株濃蔭大樹席地而坐享受野餐，實在完美。不過學校只限假日開放，遊客不能紮營或生火，也不可進入教室，野餐後更務必將垃圾帶走，還給孩子一個乾淨完整的學習空間。

拜訪農場、品嚐時令料理也不錯。福田園是臺北市第一家合法登記的休閒農場，休閒、教育、生產、體驗四合一的經營方式，獨樹一格。為了吸引城市遊客上山品味天然不矯飾的農產鮮味，推出桶仔雞、烤地瓜、山藥湯圓、竹筒飯等菜色，來自大地的滋味，宛如天賜的豐盛饗宴，令人激賞。

吃飽喝足別忘了到處走走幫助消化。菁礮溪流過園區，溪岸水草茂密，間有深深淺淺的青翠竹林盤據，襯著水藍的天，鮮綠欲滴。運氣好的話，可以看到翠鳥緊盯著水裡的苦花魚蓄勢待發，

以及這幾年因大遷徙出名的紫斑蝶，體色清透如琉璃般泛發美麗光澤的白痣珈蟪，還有園區自行復育成功、隨處可見的竹節蟲等。

►福田園教育休閒農場

地址：菁山路131巷18號

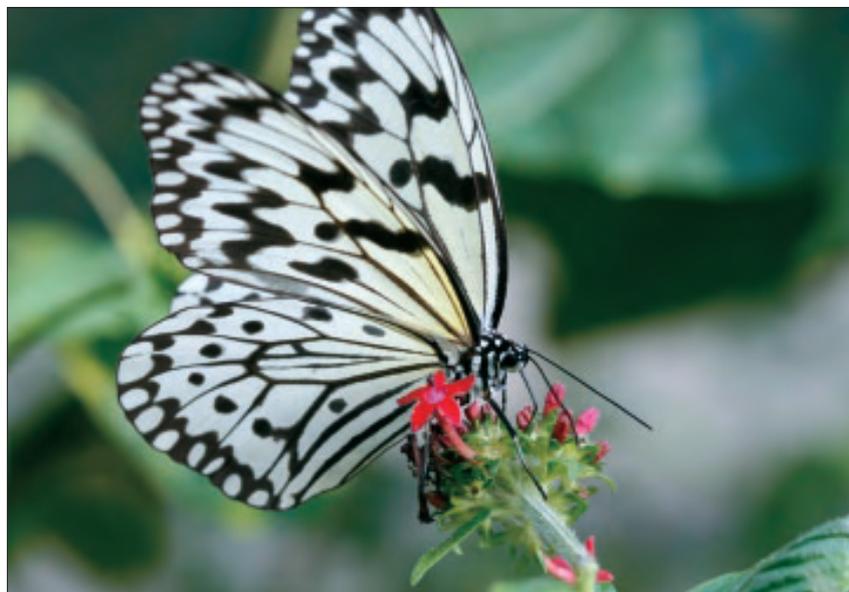
電話：2862-2145

門票：全票150元，國小以下學生票100元。

15:00~17:30

自然公園訪蝶 坐看山頂落日

夏季正值蝴蝶大發生期，大屯山蝴蝶花廊滿山蝶舞翩翩，蔚為陽明山最著名的蝶季。蝴蝶花廊是一條位於面天山與大屯山之間的森林步道，範圍從巴拉卡公路入口接二子坪遊憩區、大屯自然公園並擴及三聖宮及北投清天宮，沿線植被為典型的亞熱帶闊葉雜木森林，並有多種蝴蝶食



大白斑蝶是臺灣產的斑蝶中，體型最大的一種。



大屯山是欣賞落日的知名地點之一。

草、蜜源植物，此區有百餘種蝴蝶，占陽明山國家公園全區蝶類的9成，當陽光升起，群蝶飛舞，蝴蝶數量繁多有如天上星斗。

夏日訪蝶，上午或傍晚蝶況最佳，為避免強烈的紫外線照射，以穿著長袖衣褲較為理想。賞蝶精華路段集中在前半段，長約1.8公里，是觀賞各種鳳蝶、斑蝶的最佳場所。體色鮮豔的大紅紋鳳蝶常在步道沿途的花叢間出沒，飛行速度緩慢，為主要的景觀蝶種之一，也是眾多飛蝶中少數比較願意停下來讓人拍照的。

屬於斑蝶科的大白斑蝶，是臺灣產的斑蝶中，體型最大的一種，分布於本島北海岸一帶及恆

春半島、綠島、蘭嶼及龜山島，體色因只有黑白兩色，和貓熊團團圓圓有得媲美。飛行動作優雅，速度緩慢，據說牠是天生的大近視，又酷愛白色，早期捕蝶人少，牠的警戒心不重，只要拿起白色捕蟲網，大白斑蝶便傻傻自投羅網，故被人戲稱「大笨蝶」也不算太冤枉。

時近傍晚，別錯過落日美景。大臺北地區有幾座欣賞夕照的名山，如大屯山、面天山、觀音山等，其中大屯山由於可驅車直抵，更是廣受歡迎。走巴拉卡公路，可見到通往大屯山頂的指標，沿途設有觀景平台，而以山頂平台視野最棒。關渡平原、淡

水河出海口的日落一覽無遺；如遇上大雨或颱風前夕，山頂常見架滿整排攝影器材，準備捕捉這天際風雲詭譎變化的美麗瞬間。而作為一個純粹賞景的遊客不必這麼費心，只要準時上山占妥位置，坐看河海交融的美麗夕照，這份自在愜意，幾人能夠。

► 蝴蝶花廊
(二子坪無障礙步道)
位置：二子坪遊客服務站旁

18:00~20:00
品味草山風味料理

上陽明山不愁找不到吃飯的場



大紅紋鳳蝶飛行速度緩慢，是少數願意供人仔細拍照的蝴蝶。



菁山溫泉渡假村是泡湯及賞景勝地。

所，其中菁山溫泉渡假村是七星山上知名的泡湯、賞景勝地。

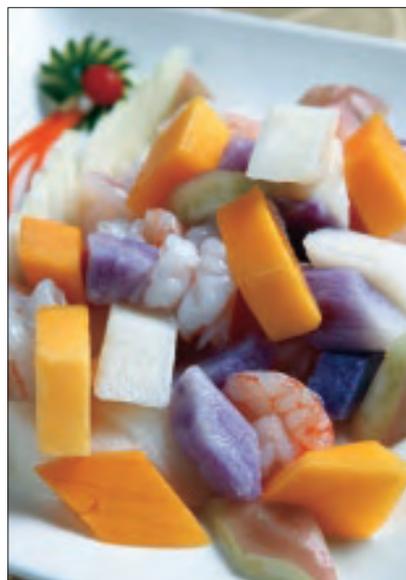
渡假村以陽明山盛產的山藥、竹筍為主打，吃法豐富多元。山藥生吃、煮湯、炒食都很可口，以生食最能保持原味，主廚將山藥、紅蘿蔔等根莖類蔬菜一起削皮切絲，對於健胃整腸、促進新陳代謝頗有助益。熟食的方法更多。新鮮山藥切片加入三色甜椒、醃牛肉快炒，山藥的黏液成了這道料理天然的芡粉，不必勾芡，肉汁也濃郁香甜；雞肉加山藥、蓮藕燉煮，就是夏日清爽的山藥蓮藕雞湯，清湯鮮美，山藥的鬆軟腴嫩與富嚼勁的土雞肉，口感相當速配。

吃完晚飯別急著回家，穿過咖啡廳來到露台，你會看到大片璀璨夜景在眼前豁然開展，那驚喜的感覺真令人難忘。此地海拔已近千公尺，氣溫涼爽，視野遼遠，褪去白晝的喧鬧與高溫，臺北盆地光燦蔚然的山景水色籠罩在夜色中，顯得恬靜迷離。不妨來杯咖啡或冰鎮果茶，讓白天汗流浹背的旅程，轉化成美好回憶的點點滴滴……。

►菁山溫泉渡假村

地址：菁山路101巷71弄16號

電話：2862-3666



以陽明山盛產的山藥搭配蝦仁烹調而成的山藥蝦球，清爽美味。

盛夏酷暑、熱氣蒸騰，出門上街，應該「躲」在哪裡，才能擺脫驕陽糾纏？

到地下商場來吧！臺北的地底世界很精彩，可以血拼購物、可以品嚐美食，就連散步健走也很適合，還有全球最長的地下書街！此外，觀賞開放式的表演展覽，也無須花上一毛錢；更重要的是，地下街涼爽的空調、舒適的走道、無車無紅綠燈，是「地上」騎樓、馬路所享受不到的。《臺北畫刊》這回要帶路，詳細介紹路面下的避暑勝地。

中山地下街

優游地底書海清涼自在

貫穿3個捷運站的中山地下街，迤邐出城市底下的藝術走廊。

以書香隔絕路面塵埃，藉文情滌洗暑氣燥悶，透淨如夏日綠洲，給民眾心神清涼。

綿長的地下街分為2個部分：

臺北車站到中山站之間，多為服飾百貨，妝點牆壁的圖案，洋溢著普普風的復古氣息。接著，從中山站開始，長達1公里、規模號稱世界之最佳的「地下書街」，漫漫鋪展至雙連站。二、三十家主題書店，左右兩側排開，頗有重慶南路書街的陣仗。十萬多種圖書，舉凡古今中外文學、小說、暢銷書、理財、保健、藝術、旅遊、工具書……，琳瑯滿目，應有盡有。業者喊出「各出版社收錄最完整」的口號，就連較冷門的命理宗教、史地科學，甚至舊書報雜誌，也都設有專區收藏，總之，不怕你找不到書，就怕你沒時間挖寶！此外，書街的優惠折扣更是誘人，新書熱騰騰上架往往就打85折，2本以上還可能打到75折，書店也經常舉辦「曬書節」，一路下殺到2折，20塊就能買一本小說，樂壞了愛書人。

逛中山書街，家長無須擔心

身旁的小寶貝會無聊，因為在這裡，小朋友同樣擁有屬於自己的閱讀空間。占地500坪的地下童書城，有科學館、童話館、漫畫館、勞作館、幼幼館、玩具館等，按照主題區隔分類，30萬冊的兒童讀物，網羅上百家出版社的精選童書，看書看累了，還可以坐進書城旁邊的咖啡廳，伴隨輕快的兒歌，享用點心。週末還有親子活動，很適合全家動員參加。

除了各式書店，地下書街甚至把地上的臺北當代藝術館，向下移植，開起了「地下實驗創意秀場」——MOCA studio。創意前衛的現代藝術作品，邀你免費觀賞，每個月的展覽主題都不一樣，例如6月的「遇見臺灣詩人一百」特展，就透過互動式裝置藝術，結合科技，讓詩文「影音化」，可看性十足。

有好書、有展覽，中山地下街

尋訪夏日的地底綠洲

文／白心儀 攝影／劉威震

臺北地下街商場

在炎炎夏日，優游中山地下街的書海，讓身心靈清涼一下。

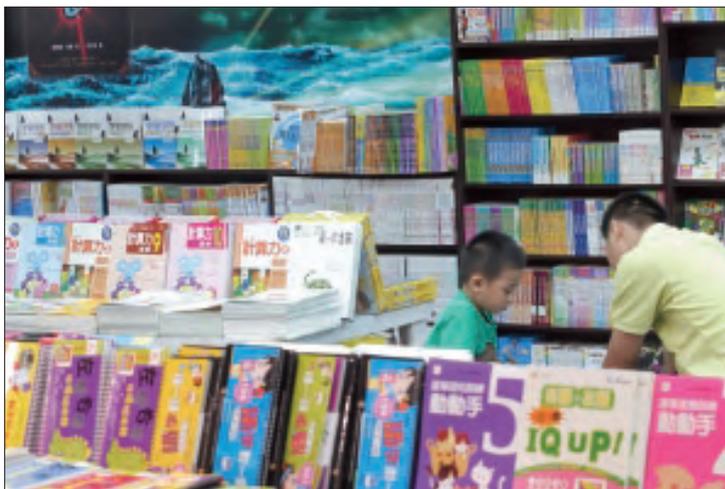
到中山地下街躲避驕陽，還可欣賞到前衛的現代藝術作品。





東區地下街酒甕堆砌的民俗廣場，傳達文化承續的濃烈意象。

中山地下街的地下童書城，有多元豐富的兒童讀物。



中山地下街的「地下實驗創意秀場」，有可看性十足的互動式裝置藝術。



還有舞蹈，寬闊的爵士廣場，是學生的練舞天堂。

四周牆面掛滿落地的大鏡子，中間還搭建一座專業舞台，放學時間或者週休假日，都看得到各方人馬湧進廣場相互「尬舞」，競秀最熱門的舞步，忘情舞動的青春身影，為靜賞顏如玉的書店大街，增添活力能量。

甩開艷陽追逐，就跳進地下書海游泳吧！相信，再度「上岸」時，你已是一身沁心舒爽。

■以書店和藝文展覽為主軸的中山地下街，串連3個捷運站，從捷運臺北車站、中山站或者雙連站都可以進入；至於地下書街和兒童書城，則是以中山站為起點，出閘門就能看到，一路延伸到雙連站。

東區地下街 逛街購物國際美食全享樂

養足了書卷氣，不妨轉換陣地到東區，搭捷運前往忠孝復興

站，走出閘門，連樓梯都不必爬，就能盡情買東西吃東西！位處臺北市最熱鬧的黃金地段、忠孝東路正下方的東區地下街，地下地上一樣熱鬧，「分層」較勁。

這條蟄伏地底的時尚第五大道，從忠孝復興站開始起跑，讓消費者一路逛到忠孝敦化站，街內17個出入口四通八達，條條通往市中心各主要道路，清晨到深夜，人潮總是川流不息。

正式踏進購物商場之前，先有一段迎賓的「星光大道」——藝文走廊，接受書畫創作的洗禮，讓精神和物質層面相互提升、相得益彰。緊接著，藥妝店打頭陣，許多愛美女性經過這一區，就荷包失血。再來，流行百貨服飾店一家挨著一家「招搖」，身上穿的、頭上戴的、配件首飾、內在美麗、足上性感……姍紫千紅、爭奇鬥艷，雖然是在「地下」營業，品牌和款式也不隨便馬虎。

由文具店、生活用品店串起的

幸福走廊，專攻主婦親子族群，樂器行、唱片行和電子產品，很得學生的青睞，連同「就業服務站」與「外勞諮詢中心」，一併貼心設立，誰說逛街和找工作不能同時進行？還有全年無休的「旅遊服務中心」，除了提供多國語言的觀光資訊之外，全新設置的數位相框，播放「臺北即時通」動態旅遊活動訊息，以互動設施拉近城市與遊客的距離。至於美食區更是精彩！日本壽司、韓國燒烤、網路票選的冠軍牛肉麵、蛋包飯、花蓮扁食乾麵、蛋糕咖啡等，宛如一場聯合國「食」尚大會，排場不輸百貨公司的地下美食街。

除了夏涼冬暖、晴雨皆宜，地下商場的優勢，還有免除喧譁吵雜、無需人車爭道。

此外，明淨舒適的走道，無論逛街或散步，都很輕鬆自在。前副總統夫人連方瑀女士曾透露，她保持窈窕的祕訣，不是到健身房，而是在地下街「散步」，不用曬太陽，還有冷氣吹，再理想

行經東區地下街的藝文走廊，不妨放慢腳步，接受書畫創作的洗禮。

走過東區地下街，觸目所及各式商品琳琅滿目。





中山地下街寬闊的爵士廣場，是青少年的練舞天堂。

東區地下街的流行商店
一家挨著一家，讓人目
不暇給。

東區地下街的美食區宛如
聯合國「食」尚大會。



不過！另外，公共藝術廣場也是休憩的好場所，東區地下街共有7座主題廣場，用造景濃縮臺北的歷史景點、旅遊勝地，讓消費者和旅客在穿梭來往廣場之際，同時體驗大臺北地區的人文自然風采。淡水河口的悠悠閒情、關渡濕地的紅樹林巡禮、擎天崗的草山綠意、烏來山谷的深秋楓紅，盡收眼底，酒甕堆砌的民俗廣場，傳達文化承續的濃烈意象，而緊鄰美食區的第7廣場，則用大紅燈籠營造華燈初上的黃昏景致，牆上的裝置品是臺灣著名的蔬果，恰巧和餐廳美饌對映相襯，舒適的沙發區則提供給外帶食物的消費者，悠閒慢食。

■從捷運忠孝復興站4號出口處，就能抵達東區地下街，這條延伸至忠孝敦化站的地下購物街，以百貨精品和各國美食為主要特色。東區商圈許多重要路段，也都有通往地下街的入口，相當便利。

站前地下街 串聯車站商圈人潮匯集

盤據臺北車站前、忠孝西路精華地段的站前地下街，是臺北市的交通重鎮，也是通往全臺各地的陸運中心，匯集捷運、高鐵、臺鐵、國道客運、北市公車，以及通勤上班族、補習學生、逛街群眾和觀光客人潮，每日平均進出約30萬人次，往東，與捷運臺北車站相連，幾分鐘就能抵達東區商圈，向西，則銜接國光號轉運站，輕鬆搭車無須日曬雨淋，還能順道逛街購物。外縣市民眾抵達臺北，也會經過站前地下街，重要性等同城市的門面。

五十多家精品百貨、服飾鞋類店鋪，逛街採買很過癮；雞排、蔥油餅、粿條、鍋貼等美味小吃任君挑選，還有特產提供給外出旅客當伴手禮。吃喝玩樂樣樣俱全，就連按摩紓壓、民俗療法，甚至算命卜卦都找得到！

每到假日，地下街則變身成生活市集，書展、美食展、農產品特展、手工藝展……輪流登場，民眾不妨攜家帶眷同遊。

由於臺北車站的地下網路綿密繁複，除了站前地下街，還有連結火車站和捷運站的誠品地下街、臺北新世界地下購物中心，以及市民大道下方的臺北地下街，新手上路，很容易分不清東西南北，還好，商場每個角落都有指標地圖，建議可多多參考圖上方位，並且帶著放鬆的心情，細細體驗截然不同的城市空間。

■站前地下街位於忠孝西路1段正下方，搭乘捷運至臺北車站，由出口5號方向步行1分鐘即可抵達。地下街10個出入口均以英文字母Z為編號開頭，商店五花八門，吃喝玩樂樣樣有。

站前地下街位於忠孝西路1段正下方，商店五花八門，逛街採買很過癮。





指南宮

雄踞木柵群山中的寶殿

文／宋祖慈 攝影／王能佑



超過百年歷史的指南宮，是我們上一代長輩們小時候遠足的熱門地點，很多人的兒時記憶裡都有那一段1,185級的石階。其實指南宮所在的猴山坑海拔僅285公尺，但被群山環繞，環境清幽，而在1960年代之前環山公路（萬壽路）還未開闢時，香客與遊人只能走石階步道上山呢！

指南宮建基於清光緒16年（西元1890年），本殿所奉祀的主神孚佑帝君呂純陽祖師，是於光緒8年來臺赴任的淡水知縣王彬林由山西的永樂宮分靈迎奉而來，起初

供奉在艋舺；當時景尾（景美）地方一時流行傳染病，當地仕紳將呂祖師請來，果然平息了疾病蔓延，當地人感念神澤，於是捐地建廟，將呂祖迎來猴山坑供奉。

最早的指南宮只是用茅草搭蓋，後來一再有信徒許願還願、捐錢出力，逐漸擴大規模。最早的本殿純陽寶殿已經超過百年歷史並經過整修，殿上高懸「天下第一靈山」的題匾。寶殿有數幅青斗石石刻壁畫，主題為「純陽祖師成道記」與「純陽祖師顯



每年農曆5月初10至18日，指南宮張燈結綵，舉辦孚佑帝君成道慶祝大典。



指南宮周邊步道的石燈座古意盎然。

化圖」，分別刻劃大家耳熟能詳的呂洞賓故事如「黃粱夢覺」、「三醉洞庭度柳仙」等。

黃粱夢覺 呂祖度人無數

孚佑帝君呂洞賓是八仙之一，民間習稱仙公或呂祖，是唐朝人，傳說他曾進士及第並擔任2任縣令，後來辭官歸隱廬山，得到火龍真人傳授天遁劍法及道家煉丹的祕訣；之後又受鍾離權的點化，也就是「黃粱一夢」的故事：鍾離權（也就是八仙中的漢鍾離）為呂洞賓做飯，呂洞賓睡著了，夢見自己中舉作官步步高

昇、擁有嬌妻美妾、享盡榮華富貴，數年後突然獲罪、妻離子散孤苦無依，在夢中一浮一沉竟是50年過去了；呂洞賓一場大夢醒來，發現漢鍾離在榻旁煮的那鍋黃粱還沒熟呢，於是頓悟鍾離是神仙來度化自己，決心修道。從前指南宮的香客房叫做「祈夢室」，用的正是這個典故。

在正史中，信奉道教的宋徽宗封呂洞賓為「妙道真人」、元朝初封為「純道演正警化真君」，元武宗時加封為「孚佑帝君」。每年農曆4月14日是孚佑帝君的生日，農曆5月初10到18日，指南宮會舉辦孚佑帝君成道慶祝大典及法會，是最熱鬧的時候，今年則慶祝成道1,129週年。平日來指南宮參拜，廟裡頗為幽靜，不妨在正殿旁的「自在茶亭」小坐品茗。

儒道釋三教同尊的建築特色

指南宮除了本殿之外，又陸續修建了大成殿、凌霄寶殿、大雄寶殿，建築多屬中國宮殿式風格，其中，於大成殿奉祀至聖先師，凌霄寶殿則以道教為主體，奉祀玉皇上帝、三清道祖與三官大帝等；大雄寶殿供奉釋迦佛祖、阿彌陀佛、藥師佛與觀音菩薩等。

大雄寶殿樓高7層，其中供奉的一尊釋迦牟尼金佛是以9種金屬礦石在泰國鑄造，是很特別的一尊神像。民國55年落成的凌霄寶殿則是指南宮位置最高的建築，也是俯瞰大臺北最好的欣賞點。三官殿位於凌霄寶殿的第5、6層，分別奉祀三官大帝和玉皇上帝，諸位神明聖像同殿俯看著信眾，參拜時還真有天庭的氣氛。殿下一角還特別設置了立牌，讓你可以對照出諸神明的名號。

家中老小如果不方便爬山或想少走一點路，可多加利用公車棧5、530至指南宮站再步行5至10分鐘即可抵達，如搭乘貓空遊園公車左線則可在指南宮後山纜車站下車，步行3至5分鐘就是凌霄寶殿了。

周邊山林步道

指南宮周邊的自然步道是民眾休閒健身的好選擇，900公尺長的石階步道是最古雅的一段，從指南路3段33巷進入（可搭乘經政大的各線公車），沿途還可欣賞日治時代的石牌坊、古意盎然造型各異的一對對石燈座和石椅。這些石燈座當年是用來點油燈的，仔細看可以發現儲放燈油的凹槽；燈座上面鐫刻著捐贈者的姓名，其中有的是當時大稻埕的富



指南宮所在的猴山坑海拔僅285公尺，但被群山環繞，環境清幽。



凌霄寶殿以道教為主體，奉祀玉皇上帝等神明。



純陽寶殿已超過百年歷史並經過整修，殿上高懸「點石成金」的題匾。

商。走在這條步道，其實像翻過一頁臺北城的歷史呢！

如果抵達指南宮的時間是中午

時分，11時50分開始，廟方即供應齋飯，你可以在此隨喜用餐。

另外，小坑溪自然步道、大

成殿步道和猴山岳登山小徑都是很好的健行選擇，小坑溪（流入政大就叫醉夢溪）自然步道以生態工法整治，溪床上可見魚梯、親水平台，是夏日清涼的路線。大成殿步道的桐花雖然已經開過了，5月來訪時，還有野薑花飄香。猴山岳海拔500多公尺，是指南山區視野很好的登山路線。

►指南宮小檔案

創建時間：清光緒16年（西元1890年）

建廟迄今：約119年

廟群：純陽寶殿、大成殿、凌霄寶殿、大雄寶殿等

地址：萬壽路115號

電話：2939-9922



指南宮附近的小坑溪自然步道，溪床上可見魚梯、親水平台。

夏日慢食

有機料理，天然好健康

文／呂增娣 攝影／楊志雄

愈是燠熱難耐、了無食慾的季節，
愈是該平心靜氣放慢速度，
找一處窗明几淨的餐廳，
點一份鮮蔬輕食，
細嚼慢嚥、用心體會食材裡透出的清爽滋味；
酷暑之季想吃得開懷、吃得健康，
鮮蔬慢食才是王道。

炎熱盛夏，吃有時倒成了難事，經常面對滿桌美食毫無胃口，再不就是大魚大肉之後腸胃難以消受，十分不舒服。

針對夏日容易胃口不佳的問題，臺北市市立聯合醫院中醫院區醫師黃裕昌表示，夏季氣候較為悶熱，容易貪冰貪涼，但千萬不要因為天熱就生冷不忌，更不可冷熱同食，以免造成血管急速收縮，而產生胸悶、短氣、頭痛的現象。飲食上建議以清淡為宜，多增加蔬果的分量，少吃太油膩或者熱量過高的食物，用餐的環境也可以選擇安靜、不要太過吵雜的空間，靜下心來慢慢進食，不僅可促進食慾，腸胃的消化狀況也會比較好。

想體驗夏日慢食滋味，其實不難，臺北城內有許多提倡鮮蔬慢食的餐廳，不只餐廳的氣氛好、服務佳，提供的食材也大多是採用健康的有機蔬食，可說是夏日用餐不錯的選擇。

樂活族的創意廚房

非零餐廳Nonzero

坐落在擁有大片行道樹、綠意滿滿的仁愛路上，標榜慢食環保的非零餐廳Nonzero早已是許多樂活族喜歡用餐的地點之一。

幾張厚實的原木長桌，一旁陳列著蕈菇類、茄子、馬鈴薯、番

茄等的各類鮮蔬，寬敞明亮的空間，就像是走進Discovery Travel and Living頻道節目裡家事女神奈潔拉（Nigella）的廚房一般，讓人不由得想坐下來喝杯咖啡、飽餐一頓。

這正是Nonzero希望營造的氣氛，一處如家庭餐桌般可以悠閒自在的用餐環境，並提供新鮮、自然、健康的料理。店內不論蔬果、肉品，都盡量使用國內有機農場所生產，像是劉力學臨海農場的蔬果、彰化蕈優生物科技農場的蕈菇，以及擁有國家認證、有機無藥殘留的花蓮HHP網室健康生豬肉等，且大多是當日採買進貨；此外，在烹煮方式與調味用品上，也半點不馬虎，店內採用橄欖油烹調食材、天然海鹽調味，就是要以健康的方式把新鮮端上桌。

若是初次來Nonzero用餐，建議嘗嘗店內很受歡迎的托斯塔尼麵包沙拉及烤鴨胸；托斯塔尼麵包沙拉乃是以有機的小黃瓜、番茄、酸豆等蔬食淋上橄欖油、紅酒醋調和的醬汁，並與外脆內軟的麵包搭配，清爽無負擔，是午餐輕食不錯的選擇。而烤鴨胸則是以飲用宜蘭三星活水、食用安心飼料的宜蘭豪野鴨為主料，佐上清炒過的有機蕈菇、甜而不膩的玉米糕，不僅嘗得到豐滿細嫩



搭配清炒蕈菇的烤鴨胸，肉質細嫩、口感鮮甜。



非零餐廳寬敞明亮的用餐環境，營造出宛如自家餐廳的悠閒氣氛。



口味清爽的托斯塔尼麵包沙拉，是午餐輕食不錯的選擇。

的肉質，也能吃出蕈菇鮮甜的口感。

店長撒彥緯表示，Nonzero創店以來便秉持全食（Whole Food）的理念，期望提供不過分裝飾的自然美味，並向顧客推廣正確的飲食概念。因為每天現進的菜色不同，所以菜單上只簡單地列出基

本的選擇；而主廚則以當日所進的食材變化出各式料理，讓顧客吃到兼具健康與美味的菜餚。

有機飲食平價享用 有機呷飯店

「人不一定要吃美味的食物，但一定要吃健康的食物，有機

就是最健康的食物。」這是有機呷飯店網站上開宗明義的創店宗旨。

希望讓有機飲食的觀念，從年輕一代開始培養，自臺中發跡的有機呷飯店，選擇在師大學區旁開設臺北分店，店裡跳脫一般有機餐廳給人的高價印象，提供雅



有機呷飯店提供幽靜雅致的用餐環境。



蕎麥涼麵配上有機食材調製的各種醬汁，清爽可口。

致幽靜的用餐環境和平易近人的餐點價格。

有機呷飯店的餐點雖然平價，但健康營養卻不打折，牆面上一張大型海報，明白標示著每道食材的生產來源與有機認證，宛如食材的身分證；清楚地告知顧客店內採用的食材是通過哪些有機認證，像是經慈心有機農業發展基金會認證的有機米、馬鈴薯、小白菜、小黃瓜等，以及美國USDA認證的有機醬油。

店長簡湘陵表示，店內全面採用有機或者通過國家安全標準的食材，甚至連提供的茶飲也都是有機茶葉沖泡而成。由於食材的成本較高，所以餐廳改採半自助的服務方式，節省人事成本，希望顧客吃得更健康。

店內人氣最旺的有機南瓜焗烤飯，是不少學生來此必點的主餐之一，香Q的有機米搭配有機南瓜綿密香醇的口感，再拌入有機鮮奶，口齒間盡是濃濃奶香。炎炎夏日，來盤清爽涼麵最速配，採用Q韌有勁的蕎麥麵條，伴著海苔絲、紅蘿蔔絲、蛋絲，再選擇有機食材調配出的各種醬汁，依喜歡的口感調味，愛吃清淡的不妨淋上和風醬，要來點濃厚口感的，可嘗點川味醬，喜歡芝麻香



綿密香醇的南瓜焗烤飯，深受學生喜愛。

的則有胡麻醬，不論選的是哪種醬汁，吃來都很可口。

法式蔬食滿足美感與口感

Su蔬食料理

品嘗素食也能如吃法國料理一般，美感與口感兼具？在Su蔬食料理，便能嘗到少油、低鹽、天然，卻又有如法式料理的精緻擺盤，享受視覺味覺兼具的有機蔬食料理。

Su蔬食料理老闆陳宥仁以早年學習法式料理的基礎，結合自身學佛的宗教理念，創意發想出讓一般民眾也樂於接受的素食餐

點，希望提倡吃素照樣能吃出健康、吃出美味。

走進Su蔬食料理，柔和的光線灑在淺色調的空間中，營造出安靜溫馨的用餐氣氛，心情似乎也不由自主地沉澱下來。以天然烹調方式烹煮出的菜色一一端上桌來，從前餐、開味菜到主餐，宛如欣賞一場餐桌上的美學饗宴，像是將白稠的濃湯灑上點點鮮綠的時蘿草蘑菇濃湯，開胃菜以水果玉米、櫛瓜、花椰菜和番茄等有機鮮蔬，佐以Balsamico醋，並善用巧思擺飾出各種賞心悅目的造型，吃巧吃好，接著再搭配一杯

健康無負擔的香椿野米飯，搭配調味過的山藥更是爽口。



小麥草醇醋，不僅促進食慾，也為整套的蔬食料理揭開序幕。

Su蔬食料理最受歡迎的主餐，應屬香椿野米飯，以加拿大盛行的養生野米，搭配香椿醬、松子快炒，佐以紅椒點綴，再附上一塊以山葵、胡椒鹽調味的有機山藥，各項食材的口感搭配得恰到好處；餐後再來一杯無咖啡因的玫瑰花茶、桂花烏梅茶，或有機豆腐製成的絹豆腐豆漿蛋糕，一餐下來口腹皆滿足，卻也健康無負擔。

有機健康的料理，無非是炎炎夏日裡最優的飲食選擇之一，臺北市裡還有許多提供有機健康料理的餐廳，礙於篇幅無法一一詳述，就等著你慢慢發覺喔！

► 相關資訊

非零餐廳 Nonzero 2772-1630

有機呷飯店 2369-8667

Su蔬食料理 2658-3598



Su蔬食料理的空間布置安靜溫馨。



享用以法式料理呈現的素食餐點，就像欣賞一場桌上的美學盛宴。