

2014 臺北美食展

2014 FEAST IN GOURMET TAIPEI

創意美味新饗宴



圓山花博爭艷館 2014/9/19-9/22 10:00-18:00

- 好康一 / 票選抽餐券！臺北第一的創新美食，由你來決定
- 好康二 / 集客優惠三重送！每日千份早鳥禮、打卡分享換美食、十萬美食集點抽
- 好康三 / 220攤店家優惠隨你逛！臺北知名飯店超值餐券、銅板美食，應有盡有

詳情請洽

SEARCH

臺北美食展

GO

UNIVERSIADE
TAIPEI 2017
2017世界大學運動會 在臺北



TAIPEI

市集快訊 玩味商圈

2014/09 September
臺北市市場處出版 每月出刊



永樂市場露西電影場景爆紅
四樓美食街成影迷朝聖地

西寧市場 總舖師辦桌好幫手
至以路帶大家尋找批發價、撿便宜的樂趣



市集快訊

玩味商圈

TAIPEI 103年9月2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—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
鄭雅文、賴佩祺、蔡伊閔、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9月2日

期別—103年9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 September 行·事·曆

04 名人來帶路

西寧市場 總舖師辦桌好幫手
王以路帶大家尋找批發價、撿便宜的樂趣

14 下班後的美味食堂

海產粥與愛玉冰的絕配
雙城美食一條街 冷熱人氣美食的共鳴

20 特別企劃

臺北小越南 華越文化廣場迎嬌客
龍山商場地下一樓 變身越南文化主題商場

24 2014臺北美食展邀您來品嚐9.19—9.22

圓山花博公園爭艷館享受美食無國界

26 2014臺北國際牛肉麵節9月1日再飄香 十全食美in Taipei 一同回憶牛肉麵歲月

30 永樂市場露西電影場景爆紅 四樓美食街成影迷朝聖地

32 行天宮禁香禁供 心誠則靈 尋求未來運途 松江路命理街好諮詢

35 商圈小確幸 晶光閃閃群星會 暢遊臺大公館商圈綠色店家

38 市場幸福味 中秋下酒菜 三彩嫩雞×辣椒小魚乾 到松江市場採買 輕鬆在家料理

44 園藝新美學 中秋幸福花禮蝴蝶蘭 福氣疊疊而來！

2014臺北國際牛肉麵節再飄香

今年已是第10年的「臺北國際牛肉麵節」，9月1日將再次飄香在臺北市每個角落，這9年多來的活動，除了締造無數品牌第一，也誕生近三十位冠軍牛肉麵得主，同時將「臺北國際牛肉麵節」推向國際，老饕們可依照本刊內文提供的時間表，一起參與這場美食盛會。

已經試辦徒步區一段時間的臺大公館商圈，每天人潮不斷，商圈裡中外美食、藝文書店、流行服飾應有盡有，還有32間在綠色店家選拔中脫穎而出的名店，本期就跟著小編們逛徒步區，一起去瞧瞧吧！

8月26日起臺北行天宮敬神禁香禁供，其實「心誠則靈」最重要，如果想對未來運途尋求解答，除了可求籤指點迷津外，也可以到行天宮前地下道的「松江路命理街」找老師們問卜前程，也許能為您心裡問題尋找到最佳答案。

以批發客、餐廳、零售商為主要客群的西寧市場，向來是總舖師辦桌好幫手，已整修完畢的菜市场，變得乾淨整齊許多，「名人來帶路」單元，特邀知名藝人及節目主持人王以路帶大家尋找批發價，撿便宜的樂趣，不論買魚、買肉、買菜，這裡可是便宜又新鮮的食材大本營。只是批發市場營業時間比較早，快中午才來大家就收光光囉。

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 September 行·事·曆

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
01 8/8 ★2014臺北國際牛肉麵節開始 (10年有成薈萃小品活動至10月15日結束)	02 8/9	03 8/10	04 8/11	05 8/12	06 8/13	07 8/14
08 8/15 白露 ★中秋節 ★太陰星君聖誕	09 8/16	10 8/17	11 8/18 ★九天玄女千秋 ★國姓爺鄭成功聖誕	12 8/19 	13 8/20 ★2014臺北國際牛肉麵節 (廚神爭霸南區初賽)	14 8/21 ★2014臺北國際牛肉麵節 (廚神爭霸南區初賽)
15 8/22 ★燃燈古佛萬壽 ★廣澤尊王千秋	16 8/23 	17 8/24	18 8/25	19 8/26 ★臺北美食展 	20 8/27 ★臺北美食展 	21 8/28 ★臺北美食展 
22 8/29 ★臺北美食展 	23 8/30 秋分	24 9/1 ★初一拜拜 ★南斗星君聖誕	25 9/2	26 9/3	27 9/4 ★2014臺北國際牛肉麵節 (廚神爭霸北區初賽)	28 9/5 ★2014臺北國際牛肉麵節 (廚神爭霸北區初賽) ★教師節
29 9/6	30 9/7					

◆九月盛產水果

- 澀柿·甜柿·西瓜
- 芒果·蓮霧·鳳梨
- 蘋果·楊桃·甜瓜
- 椪柑·葡萄·木瓜
- 龍眼·檸檬·釋迦
- 火龍果·葡萄柚
- 番石榴·文旦柚
- 水蜜桃·梨

◆九月盛產蔬菜

- 胡瓜·竹筍·蘆筍
- 絲瓜·扁蒲·苦瓜
- 冬瓜·菜豆·茄子
- 蘆筍·莧菜·山蘇
- 筍白筍·黃秋葵
- 花胡瓜·筍白筍
- 空心菜·龍鬚菜
- 地瓜葉·菱角
- 蓮藕

◆九月盛產漁產

- 鱸魚·鰻魚·草魚
- 香魚·嘉鱸·黃魚
- 劍蝦·白蝦·蟹類
- 旗魚·鯖魚·石斑
- 紅魷·油魚·赤鯮
- 紅沙·鯧魚·丁香
- 白帶魚·蠔豆仔
- 翻車魚·黑豬哥
- 櫻花蝦·大目鱸
- 四破魚·金線魚
- 秋刀魚·喜相逢
- 大中卷·午仔魚
- 吳郭魚·虱目魚



西寧市場 總舖師辦桌好幫手 王以路帶大家尋找批發價、撿便宜的樂趣

前一陣子才剛整修完成的西寧市場地下一樓，乾淨整齊的攤位，將鮮果蔬菜、海鮮活魚和肉品攤位劃分得很清楚，為了讓大家能感受逛批發市場的趣味，知名藝人王以路，特別帶大家來走走這便宜又新鮮的食材大本營。

◎圖／吳博晏 ◎文／吳博晏

金良冷凍海鮮

地址：臺北市萬華區西寧南路4號
(西寧市場地下室9號攤)
電話：0919-337-616
營業：05:00-12:00(週一休)

在外燴、餐廳界名氣響叮噠的金良冷凍海鮮，高老闆實實在在做生意的真性情，和交遊廣闊的個性，多年來生意遍及大臺北各大小餐廳，需要任何料理用的冷凍海產，幾十種海鮮產品一通電話就送到，金良不僅是總舖師最好的後盾，許多內行的消費者也會循線上門來採買，因為這裡的冷凍海鮮不僅新鮮、便宜，還有一種卅幾年來無價的品質信譽保證。

一般餐廳料理各種海鮮美食，有時很難在漁港或菜市場採買齊全，這時候就



需要冷凍海產來幫忙。金良的冷凍海產主要為各種蝦類、蟹類、透抽和魚類，以及各種生干貝、鮑魚、生蠔等高級食材，還有許多在餐廳、飯館常見的菜色，如柳葉魚、秋刀魚、丁香魚、白帶魚、鮭魚、鱈魚、香魚等，每次當客人嚐一口海鮮美食，說不定就是金良出的貨。



各式各樣的冷凍海產，是總舖師料理的好幫手

高老闆說，金良的冷凍海產來自全球各地，透過貿易商進口、整理後，餐廳、外燴師傅下單，就由專人直送，其實來到攤子買海鮮的零散客人並不多，但是一聽到產品價格這麼便宜，都直呼賺到了，還有客人專程來此採購做為節日送禮的海鮮禮盒。

156 號蔬菜攤

地址：臺北市萬華區西寧南路 4 號
(西寧市場地下室 156 號攤)
電話：0933-034-876
營業：04:30-11:00(週一休)

西寧市場因主要客群多為外燴、餐廳批發為主，因此營業時間都比一般市場還要早，156 號蔬菜攤凌晨 4 點就能看到老闆開始理貨，將攤子擺整齊後，就等著識貨的老闆們上門。小小菜攤上，賣的蔬菜可是很專業，除了各種傳統的當令蔬菜，最特別的是這裡有來自全臺各地的香菇，不論常見的、不常見的這兒通通有。老闆說，菇類通常是一桌料



攤子上的香菇種類多達十幾種



理中很重要的主、配角，為了要讓總舖師料理出特別的美味，有了特別的菇，整桌菜就有畫龍點睛的效果。

來這兒批貨的餐廳老闆們說，市面上有甚麼找不到的菇，來這裡找一定有，而且價格便宜又好吃。大多是來自南投埔里的上等貨，也有一些是來自高山的少見香菇，各種菇都有一種特別的香氣和口感，難怪許多料理師傅喜歡用老闆的菇來變化菜色。

除了常見的普通香菇、金針菇、杏鮑菇、袖珍菇、草菇、洋菇、鴻喜菇、雪白菇，還有少見的白玉菇和柳松菇，加上和蕈類雷同的木耳，這裡十幾種的菇類都是總舖師的好幫手。老闆說，香菇是素食餐廳熬湯的主要食材之一，也是健康食品而且很容易料理，歡迎大家有空來採買。

91 號鮮蔬

地址：臺北市萬華區西寧南路 4 號
(西寧市場地下室 91 號攤)
電話：2811-0728
營業：05:30-12:00(週一休)

位於西寧市場樓梯下方的 91 號蔬菜攤，在市場已經賣菜卅幾年了，雖然攤子的規模不像臺北各批發市場的菜攤，感覺有點像地攤式的克難臨時攤，但來到攤子上看見一箱箱的蔬菜，都是把菜箱子剪一個大洞，擺放整齊的販售，其實意思就是在告訴客人，這裡的菜全都是產地直送，沒有經過加工或泡水處理，而且一定是批發價饗客，因此多年來這家老菜攤的品質，讓很多餐廳老闆既欣賞又放心。

老闆娘賣菜久了，因此客人一說要幾



91號攤的鮮蔬都是南部當天直送



斤菜，她雙手一抓大概就是那個重量，很少會「出槌」，強調新鮮直送，她一天大概都會備菜廿幾樣讓客人選，很能滿足總舖師和餐廳的需要。老闆娘說，不新鮮的菜她絕對不會拿來賣給客人，至於菜的來源是由中南部每天專車先配送到士林後，她分批載過來理貨，擺放整齊之後再做生意。

由於貨源都是認識久了的朋友，因此價格很迷人，老闆娘覺得臺灣本地的蔬菜就很讚了，不一定要吃進口的，像她的攤子除了少數一、兩樣蔬菜是進口，大部分都是「下港」的，而且是當季的新鮮、便宜上等品質。

興鳳肉行

地址：臺北市萬華區西寧南路 4 號
 （西寧市場地下室 78 號攤）
 電話：2371-0162
 營業：02:30-16:00(週一休)

已經有近四十年歷史的興鳳肉行，長期以來因為老闆娘做生意實在，豬肉品質新鮮、有口皆碑，因此這家小肉攤不僅是許多團膳公司的供應商，在臺北市內湖科學園區不少大公司口耳相傳下，午餐團膳需要的豬肉也來此採購，一天十幾隻豬的銷售量，在小型批發市場中頗令人側目。



老闆娘認為做豬肉生意的訣竅，就在「新鮮」二字，其次是豬肉的飼養方法所形成的口感。40 年的老經驗，老闆娘買豬肉特別遠赴嘉義肉品批發市場，每天訂購當地飼養的白、黑毛豬，直送至西寧市場後再分切販售給外燴業者和餐廳。特別是許多餐廳老闆直誇興鳳的豬肉從沒讓他們失望過，不但品質一流、價格便宜，料理出來的豬肉更有好滋味。

其實老闆娘這幾年做生意的經驗累積，能夠將豬肉的批發量和銷售量抓到剛剛好，達到平衡，因為溫體豬肉最好當天料理最新鮮，口感也最好。由於中秋節即將到來，老闆娘的烤肉片生意又要忙翻了，除了烤肉片，老闆娘還有一項「灌香腸」的絕技，只是想吃到老闆娘親手灌的香腸，還得要碰運氣，看看她有沒有時間囉。

興鳳老闆娘客群遍布全臺北

金合牛羊肉莊

地址：臺北市萬華區西寧南路 4 號
 （西寧市場地下室 79 號攤）
 電話：2314-2358、2314-2578
 營業：04:00-12:00(週一休)

金合牛羊肉莊可說是西寧市場裡環境最乾淨的肉攤之一，服務人員一定穿圍裙、肉品擺放井然有序，讓客人看不到一點血水，消費者一上門就能感受主人經營的用心。金合牛羊肉莊老闆說，早期父親為了養活一家人，以屠宰臺灣本地牛販售維生，後來覺得殺生不好，但是因為客群眾多，大家又已經習慣來此採購，都要靠老闆幫忙才做得成生意，於是金合轉型販售進口澳洲牛肉，和少數美國牛肉，後來又加入各種羊肉，成



想買新鮮的牛羊肉，來金合就對了，這裡的牛肉乾也是一絕

了許多餐廳高品質、價格便宜的牛羊肉來源。

這幾年美國牛肉事件讓大家比較不敢吃美國牛，金合牛羊肉莊的澳洲牛肉反而賣得特別好，各種部位的牛肉包括牛腩、牛腱、牛肚、牛筋、牛肉、肉片…通通有，羊肉還分老山羊、綿羊、小羔羊等，各種料理方法的食材，來這兒挑一定有，而且很新鮮。

老闆還有一項美食絕技，就是將新鮮的牛肉做成美味的牛肉乾，分原味和辣味兩種口味，王以路來到攤子上，嚐一口牛肉乾就直誇真是人間美味，下次來攤子採買，除了生鮮的牛羊肉，也別忘了好吃的肉乾，是闔家自用當零嘴和送禮的好選擇。

淑英冷凍海鮮館

地址：臺北市萬華區西寧南路 4 號
（西寧市場地下室 3 號攤）
電話：2314-0021
營業：03:30-11:00(週一休)

位於西寧市場地下室後面角落的淑英冷凍海鮮館，琳瑯滿目的各種海鮮加工品，讓人感覺到海鮮料理無窮變化的樣貌，包括丸子類、生鮮類、蝦子類、螃蟹類、烏魚子、罐頭、餃類、蟹肉棒、真空包、干貝加工品…等應有盡有，也讓廚師在料理海鮮時，能有各種巧妙變化。

30 年歷史的老攤子，現在已經交棒給第二代經營，「誠實買賣、真心相待」是老闆傳承下來的經營精神，因此長期以來不論是老總舖師或餐廳老闆們，總對淑英的品質和價格讚不絕口。老闆說，品質和價格要公道，客人滿意，之後當然就會主動上門。

這家老店的冷凍海鮮除了供應餐廳和外燴，還有一些美食烹飪班也熱門熟路地來此採購，主要都是要學習料理高級海鮮，但又擔心食材費用太貴，來此採買看到價格如此便宜，就能放心地多買一些回家練習。



各種高級冷凍海鮮、加工品這兒通通有



攤子上都是高級野生海魚

生鮮野生海魚魚產

地址：臺北市萬華區西寧南路 4 號
（西寧市場地下室 5 號攤）
電話：2331-3116
營業：04:30-10:30(週一休)

雖然西寧市場的攤商們主要的客群都是餐廳、外燴批發，但裡頭也隱身了幾家以零售為大宗的特別海鮮人氣店，其中專賣生鮮野生海魚的 5 號攤，老闆就是鑑定、採買魚貨的行家，由於他的專業，客人來此不必擔心買到不新鮮的魚貨，甚至想要買些難得一見高檔魚還真得來這裡，像大型野生老鼠斑，或者龍膽石斑…這兒通通有。

黃老闆原本專做供應食材給高級餐廳的生意，後來客戶漸漸變多，21 年前在西寧市場經營魚攤，每天凌晨 1 點就



要出門，把來自澎湖、基隆崁仔頂、蘇澳、南方澳漁港等港口的野生鮮魚提供給客人，慢慢經營出「生鮮野生海魚」專賣店的特色，像這個季節的白帶、龍膽石斑、馬頭、赤鯨、嘉鱸、紅皮刀、長尾烏、紅魷…攤子上一定有。

黃老闆為了讓客人方便，還會幫客人將鮮魚先行處理，去鰓、剔骨、剖半、去血水、洗淨後再用塑膠袋包好，客人拿回家只要油鍋熱了，把鮮魚放下去煎，熟了就能上桌，真是方便。他說，現在臺灣野生高級海魚已越來越少，因此養殖的魚貨會越來越多，想嚐高級的野生海魚，來找他就對了。



老闆娘也是王以路的熱情粉絲

八泉活海鮮

地址：臺北市萬華區西寧南路 4 號
 (西寧市場地下室 27 號攤)
 電話：0955-754-849、2314-4208
 營業：03:00-11:00(週一休)

如果您想知道臺灣各地一共生產多少種蛤蠣、貝類、海瓜子、河蜆、大蛤，到西寧市場八泉活海鮮問老闆就知道了，他會很有耐心地教客人十幾種消費者常吃的貝類常識，也會和大家分享哪一種貝類怎麼料理、如何好吃，來這兒買海鮮就像上了一堂臺灣鄉土貝類生態教育。

老闆說，臺灣的貝類多產自嘉義東石、雲林台西和麥寮，花蓮則是河蜆的

大宗，另外大家到了餐廳最喜歡點的「炒海瓜子」，則大多是大陸進口的，另外還有一種「山瓜子」是菲律賓進口的，口感也不錯，至於印尼進口的鳳螺，用烤的方式料理，加上一點佐料就很美味。在八泉的攤子上，每顆蛤蠣都是活生生的新鮮貨，甚至還能看見蛤蠣吐出鮮白的蛤肉十分誘人。

老闆說，選蛤蠣、河蜆或大蛤的技巧不在貝類的殼，而是肉質要新鮮肥美，料理起來才有鮮度、好吃，因為各地飼養的方式不同，光看殼如果非專業人士很難辨別。八泉只賣新鮮、活生生的貝類，因此很受餐廳大廚們的喜愛，還有一些飯店指名只買八泉的蛤蠣，就知道八泉的專業了。



每顆山瓜子都十分新鮮



八泉各式各樣的貝類，讓廚師料理非常好發揮

美珠海產批發零售

地址：臺北市萬華區西寧南路 4 號
 (西寧市場地下室 70 號攤)
 電話：2381-8415
 營業：05:00-11:00(週一休)

39 年歷史的美珠海產，是西寧市場專售冷凍海產的名店，攤子上用保麗龍保溫的各式魚貨新鮮誘人，許多餐廳缺甚麼貨，一通電話就有，菜單上最常出現的干貝、鮑魚，還有令人開眼界的大花枝、軟絲，以及進口的各式海產、軟殼蟹、帝王蟹…等，鮮度令人垂涎。

老闆娘說，她做生意的訣竅就是不新鮮的不進貨，幾十年的品質保證，讓餐廳業者都很放心。攤子前的魚貨雖然用保麗龍維持低溫，但老闆娘很貼心地



各種冷凍海產這兒一應俱全

看到沒？這麼大隻的透抽！



溫也能讓客人看清裡面的新鮮魚貨。

除了各種魚類、花枝類、蟹類等冷凍海鮮，美珠海產也有經營各種海鮮加工品，以方便總舖師和餐廳料理之用，老闆娘最引以為傲的透抽，每隻大得令人驚奇，較肥短的是越南進口的，而細長型的是印尼進口。除了透抽，干貝也是美珠的強項，為了讓客人了解美珠的干貝有多大顆，老闆娘還特別用一個餐盤擺上幾顆讓客人比較，十分有趣。

海產粥與愛玉冰的絕配

雙城美食一條街 冷熱人氣美食的共鳴

◎圖／吳博晏 ◎文／吳博晏

臺北市的夜市美食享譽國際，除了士林、寧夏、饒河、華西街等夜市每到華燈初上，外國遊客就蜂擁而至外，歷史悠久的雙城夜市規模雖不大，但整條街上全都是美食攤，而且高知名度的名攤林立，除了外國遊客外，也經常可以發現各地來的老饕們尋味上門。位於雙城夜市農安街入口的阿富海鮮粥，和9號攤的城市愛玉，新鮮至上、料多味美、用心料理，更是許多行家和上班族們，下班後來此必嚐的人間美味。

◆阿富海鮮粥 料多味美真新鮮

臺灣有許多夜市攤販專賣海鮮粥，但能賣到像阿富海鮮粥這樣，讓外國人願意乖乖地入境隨俗，坐在農安街馬路邊位置上，品嚐一碗熱騰騰的海鮮粥品美食，還真不多見。這幾年大陸遊客變多了，因此也常常能發現內陸地區的大陸遊客對海鮮粥的好奇，除了現場吃還外帶回飯店，阿富的洪老闆算是用美食為臺灣做足了國民外交。

從民國72年賣海鮮粥到現在，和一般早已交棒的老攤子不同，個性老實的洪老闆笑說，他現在還是第一代喔，只是畢竟上年紀了，攤子上已可以看見小孩子上場見習，動作俐落和洪老闆不相上下，全家分工有的煮海鮮粥、有的準備炸三鮮，有的煮麻油雙腰，絕對不會讓客人久等。

一碗海鮮粥 山珍海味齊全

阿富海鮮粥之所以名氣響亮、令人推崇，主要是洪老闆用料大方、湯頭

迷人，加上海鮮的鮮度一入口便見真章，因此很受大家歡迎。一碗海鮮粥裡滿滿都是魚肉片、花枝、鮮蚶、蝦仁、豬肝、魚丸、肉片等，可謂山珍海味全都在裡面，再加上一點點的胡椒和芹菜末提味，就成了美食極品。為了讓客人品嚐到新鮮海味，洪老闆每天半夜一收完攤子，回家休息一下，就又準備到濱江市場補貨，為老饕們尋找最新鮮的海產。他說，海產鮮度是海鮮粥美味的關鍵，客人一入口就知道。

海鮮粥要好吃，除了主角各種海鮮外，畫龍點睛的米粒和湯頭也至關重要，洪老闆遵循台式古法，讓米粒煮得粒粒分明而不糊爛，湯頭則是用豬大骨慢熬數小時，微甜的湯頭和海鮮現煮後融入的鮮甜滋味，恰巧形成美妙彈舌的口感，也難怪這美味在2008年臺北市傳統市場節的「天下第一攤網路票選小吃類」活動中，榮獲小吃類票選第一名。這幾年沒看見阿富海鮮粥再參加比賽，洪老闆很謙虛地說：「謝謝大家的支持，夜市的美食攤很多啊，機會就讓給別人啦。」



就是這碗海鮮粥揚名國際

麻油雙腰和炸三鮮，也是來此必嚐的超人氣美食



人氣炸三鮮 有濃濃古早味

來吃阿富海鮮粥必點的小菜，就是令老饕們極力推薦的炸三鮮。一般海鮮用油炸的方式處理，其實並非高明的手法，因為海鮮的鮮度很容易就被蓋掉，外行人吃不出來，不過洪老闆為了讓客人能嚐到古早味的台式炸海鮮，又能吃出海鮮的新鮮度，因此下油鍋前花枝、蚵仔、蝦仁都只裹上薄薄的一層地瓜粉，油溫和油炸時間抓得恰到好處，上桌前還會用一張吸油紙鋪在上面，吃起來就是和別家不一樣。

阿富海鮮粥最擅長的美食技法就是用小鍋煮和快炒，除了海鮮粥，虱目魚粥和麻油湯煮、炒內臟，「炒雙腰」也是人氣美食。所謂「雙腰」就是豬腰只和雞睪丸，這是一道古早台式料理，而且料理的方式須一點技巧。

阿富海鮮粥

地址：臺北市中山區雙城街、農安街口(雙城美食一條街第23攤) | 電話：0932-194-704

時間：17:30-24:00(週一休)

老闆得先用老薑和麻油，先將腰只和雞睪用快火爆炒，約將外表的血水封住後，再加入米酒嗆一下，然後轉至小火悶煮至酒氣散去，這時腰只和雞睪呈現一種鮮脆口感，難怪連外國人都吃得津津有味。

麻油雙腰、炒米粉必嚐

其實不論是麻油腰只、麻油豬肝、炒雙腰這種需要麻油的美食，除了食材的新鮮，麻油的品質是否香醇更重要。或許是老饕們的嘴巴都很刁，洪老闆對麻油的品質要求很高，他說他只用「信成」這個老牌子的，當然煮、炒都會特別香濃。

下次如果來阿富海鮮粥，也可以嚐嚐老闆炒米粉的好手藝，光看他最後將米粉用長筷子收進碗裡的旋轉動作，都是一種藝術，吃之前放入一點老闆特製辣椒，渾厚有後勁的辣味，真是令人滿足。

◆城市愛玉 阿里山的冰涼滋味

炎炎夏日來上一碗冰涼的愛玉，真是透人心脾。許多人都喜歡喝愛玉，感覺起來好像和仙草屬同一類涼品，但卻不知道愛玉究竟是怎麼做出來的，尤其坊間現在有很多以海菜做出來的仿真愛玉，但口感就是差了一點，其實真正的愛玉是要用愛玉子去「洗」出它的膠質之後凝結而成，要如何分辨真的愛玉和用海菜做的仿愛玉有甚麼不同，那就是真愛玉做好之後會「出水」，仿愛玉不會出水。

想吃到真正的來自阿里山達邦的愛玉，到雙城美食一條街的「城市愛玉」就對了，這家已有四十幾年歷史的老店，楊老闆堅持使用來自阿里山的愛玉子，在家先慢慢洗，中午快11點才出攤和老饕們分享，一碗愛玉冰可以搭配各種豆料，在夏天來上一碗，令人全身舒暢。

愛玉加綠豆，真是絕配



嘉義達邦愛玉子宅配直送

楊老闆說老闆娘是嘉義人，因此會請嘉義山上的朋友宅配愛玉子到臺北，洗愛玉雖然不是什麼高超技巧，但卻需要手工慢慢洗，一點也快不得，也因此大家才能吃到軟Q、涼爽，又帶有老闆娘愛心能量的愛玉。

北港米苔目 有阿嬤的味道

四十幾年來城市愛玉夏天賣冰、冬天賣紅豆湯經營出一批忠實客人，夏季除了愛玉，另一項令人非吃不可的美食，就是傳承自北港老師傅的米苔目，楊老闆所有米苔目全部半手工慢慢做，因此米苔目的形狀每一條都長得不一樣，很有古早鄉下阿嬤手工做的老味道。真材實料的米苔目加上煮得軟嫩的花豆或綠豆，再加上碎冰和糖水，讓很多上了年紀的老人家吃得

這裡的愛玉原料，都是來自阿里山的道地愛玉子



很感動。他們說，就是這古早味讓人吃一口感覺彷彿回到年輕時和好朋友一起吃米苔目剉冰的幸福。

黑糖加二砂 甜而不膩的韻味

玻璃櫥窗內除了愛玉、米苔目兩大主角，還有珍珠粉圓、綠豆、花豆、粉條、粉粿等配料讓客人自選，很特別的是楊老闆的剉冰使用的細碎顆粒的小冰塊，而最重要的糖水，更是嚴選黑糖和二砂融合，各取其香氣和甜度的優點，表現出糖水香濃之中又有甜而不膩的深度，淋在愛玉或剉冰上，更添一種難以言喻的風味。

建議來此品嚐，可點愛玉加綠豆、花豆等甜味的配料，因為愛玉本身沒什麼味道，有了軟嫩的豆類來搭配，更能襯托出愛玉軟Q清甜的口感。時序即將進入秋天，等天氣再涼一點，好吃的紅豆湯就要上場了，城市愛玉的紅豆湯遠近馳名，搭配小湯圓、芋圓口感最棒。

城市愛玉

地址：臺北市中山區雙城街、農安街口(雙城美食一條街9號攤) | 電話：0921-451-539 | 時間：11:00-24:00 (不定期休)

臺北小越南 華越文化廣場迎嬌客

龍山商場地下一樓 變身越南文化主題商場

曾經空閒一段時間的萬華區龍山商場地下一樓，由臺北市市場處招商引進民間投資，除了保留原本的幾家老字號服飾店如「美仙」與「聯一」之外，整個賣場改裝成以越南文化為主題的特色商場，這處有「臺北小越南」暱稱的「華越文化廣場」已經開始營運，未來將繼中山北路的聖多福教堂、中和華新街之後，成為外籍勞工與新住民們休閒、娛樂，採購生活百貨的好去處，也是一般民眾體驗越南異國風情的勝地。

◎圖／映慈 ◎文／映慈



龍山商場地下一樓變身小越南

臺北市外勞與新住民人數眾多，且族群涵蓋東南亞各國，每到假日外籍勞工與新住民都有固定聚會場所，人數眾多的越南勞工與越南新住民，長期以來並無固定的聚會地點，僅能遊走各車站聊天聚餐。為此，華越文化廣場開幕後，將是全臺灣最大的越南商場，加上貼心設計的咖啡館與休閒座椅，讓越南勞工與新住民朋友和一般遊客，都能來此體驗萬華區生活的悠閒，享受東南亞風情假日的緩慢時光。

華越文化廣場位於龍山商場地下一樓，除了可由各萬華區行政大樓各樓梯下樓，還可直接由捷運龍山寺站2號出口連結，入口處除了有LED燈超炫的招牌，兩旁的文化走廊，有越南景點下龍灣以及越南的傳統服飾照片，另一處出口則有大型的下龍灣風景照片十分吸睛。來此逛逛越南超市、買些越南風情的小飾品，或者品嚐越南的輕食點心、喝杯南洋風味的飲料或越南G7咖啡、欣賞越南的傳統服裝，彷彿來到越南胡志明市的生活百貨賣場裡。

22家商店深具越南風情

華越文化廣場目前共規劃22家商店，



琳瑯滿目的越南商品

每一家店都深具特色，雖然賣的商品都不一樣，光看招牌以英文字「Vi」、「Ve」、「Vu」等字母開頭的店名，就知道這些都是越南特色商店。其中，店外頭掛著越南國旗、專賣東南亞食品的「VNEX超市」，裡面應有盡有，包括越南食品、魚露、春捲皮、魚粥罐頭、河粉泡麵琳瑯滿目，一旁還有各式的越南和東南亞各國的洗髮精、美妝用品，提供民眾方便採買。

華越烘焙者咖啡廳 聊天看報殺時間

廣場中間還有一間很特別的「華越烘焙者咖啡廳」專賣世界各地的精選咖

來此品嚐一杯香醇的越南咖啡，受異國悠閒的風情



啡，還有冰咖啡、越南的G7咖啡、冰砂、茶品、各式飲料和輕食，來這裡還能品嚐到道地東南亞風味的飲品，包括菲律賓芒果汁、泰國椰子水、越南燕窩水、越南釋迦果汁等。未來華越廣場的另一邊還要開設越南在地口味的美食店，讓民眾體驗越南人地道日常生活與飲食文化，也讓新移民和外勞來此可享用家鄉美食。咖啡館考慮到越南新移民出門時，通常還會帶著小孩，因此旁邊還設有兒童遊戲區，讓家長能安心喝咖啡，和家鄉的朋友聊天一解思鄉情。

地址：臺北市萬華區和平西路三段120號B1第22室（捷運龍山寺站2號出口B1）| 電話：2302-5880 | 營業：11:00-21:00

「VNEX」跨國服務最吸睛

400坪的賣場裡，除了咖啡館，一旁的「VNEX」商店在臺灣民眾眼中，可能會覺得這家店的服務項目最特別，這是全臺擁有50多家商店的「EEC」集團部門之一，商場門市專門提供越南籍勞工匯款、代購機票等服務，不僅越南勞工可以透過這個系統將薪水匯回越南，還可以代為處理國際貨運服務，將物品寄回家，同時也販售國際電話卡和電子產品。當然只有這樣的服務還不夠，商場裡的其他店面，則提供了新住民和越南勞工們完整的生活周邊服務，包括美甲、美容、美髮、服飾、精品、禮品、生活百貨、飾品手錶、精品包包等，而位於門口令人眼光百分百聚焦的越南國服奧黛「AO DAI」長衫，還提供訂做服務。

斥資百萬裝潢後的華越文化廣場，風格高級但消費卻很平易近人，也提供越南的新移民、越南勞工一處假日能放鬆心情、享受美好時光的舒適空間，同時也提供市民認識異國文化風情。尤其以往臺北市的越南商店大多單點經營，華越文化廣場以群聚式的越南風格商場，未來將成為全臺灣最知名的「小越南」。

地址：臺北市萬華區和平西路三段120號B1（捷運龍山寺站2號出口B1）| 電話：2302-1678 | 營業：平日11:00-21:00，週六、日12:30-21:30



美仙專製團體製服

美仙團體服裝

這家已經有卅幾年歷史的服飾老店，專門提供男女團體制服訂做，包括廟會、選舉、團體活動、公司制服、帽子、背心、西裝、休閒服套裝、工作服、功夫裝、T恤、POLO衫等服飾，同時協助客人列印和繡字。因為自設工廠，所以品質控管嚴格，交貨速度快。來到店裡還可以看見各式各樣的訂製帽子，最引人注意的，是許多萬華地區的

廟會、神將團，還有選舉的帽子、衣服，不分藍綠都是座上賓，還有政府各單位、地檢署、國家公園的制服一排排掛在上頭，由此可知美仙的品質獲得消費者一致肯定。

地址：臺北市萬華區和平西路三段120號B1-3 | 電話：2308-0771 | 營業：11:00-21:00(全年無休)

聯一服裝行

雖然位在龍山商場地下一樓，已有卅多年歷史的聯一服裝，小小的店面裡有各式各樣花色的傳統上衣、內衣，質料好、品質佳，許多媽媽們都說穿起聯一的衣服真的很舒服。這裡的客群除了散客，大部分都是熟門熟路的服飾業者來批貨。老闆說，聯一的貨色齊全，加上用心經營，讓這裡已成為專營媽媽裝的製造批發大本營。

地址：臺北市萬華區和平西路三段120號B1-6 | 電話：2306-7264 | 營業：11:00-21:00(全年無休)



創意美味新饗宴

2014臺北美食展邀您來品嚐

9.19—9.22圓山花博公園爭艷館享受美食無國界

文化底蘊深厚的臺北城，從移墾、殖民、戰後移民的歷史洪流到80年代後經濟起飛，許多來往旅人在此留下不同生活的痕跡，也讓臺北匯聚了世界各地風格迥異的料理。

Bravo Burger 發福廚房以創意漢堡遠近馳名



◎圖、文／臺北市商業處



先麥芋頭酥充滿在地臺灣味的臺灣金愛餅

經過時間淬鍊，臺北美食已逐漸發展出屬於自己的特色，以多元為基礎，在世界各地的料理內加入屬於臺北的創意，創作出屬於臺北自己的味道。2014臺北美食展將於9月19日至22日在花博圓山爭艷館盛大登場，本次共邀請臺北市超過220家知名餐飲業者共襄盛舉，讓來自各地的朋友們一次嚐遍臺北市各式知名美食料理，今年以「創意美味新饗宴」為主題，劃分八大主題區，呈現臺北美食的多元與創新。

在「創新饗宴」可以搶鮮品嚐到臺北的創新料理、來到「在地好料」能夠享用到臺灣最新鮮的在地生產食材、前往「親子食光」大朋友和小朋友們可以一起快樂的享用親子料理、走向「幸福甘

味」可以享受愉悅的午茶時光，另外還有「中華美饌」、「異國美味」、「在地好料」、「夜市小吃」等，讓您感受創新美食新體驗，顛覆您對臺北美食的感受！

除了享用品嚐美食料理外，活動期間將安排主題表演、廚藝教學、免費試吃等精彩活動，主辦單位臺北市商業處更推出早鳥享優惠、打卡換美食、消費抽好禮等一系列超值優惠活動，就是要讓民眾來臺北美食展有吃又有拿，滿載而歸！



2gether吐司界的新寵兒-烏雲厚片



黑滷魯肉飯創意料理「阿囉哈!臺灣」

2014臺北國際牛肉麵節9月1日再飄香 十全食美in Taipei 一同回憶牛肉麵歲月

已進入第10年的「臺北國際牛肉麵節」9年多來締造無數的品牌第一；誕生近三十位冠軍牛肉麵得主，也為「臺北國際牛肉麵節」打響國際名號，成為外國觀光客來臺指名必嚐美食。今年想再次品嚐道地的臺北牛肉麵、觀賞精彩的美食國際賽事，同時體驗臺北城市的人文景色？安排一趟10月的臺北美食之旅，「2014臺北國際牛肉麵節」完全滿足您的慾望！

◎圖、文／臺北市商業處



天下三絕麵食館「特級牛筋牛肉麵」

十年有成薈萃小品拉開序幕

美食作家王治宇曾形容：「牛肉麵就是具體而微的中華美食，從一碗牛肉麵中，就能吃到多種中華美味，讓人深感幸福而滿足。」臺北牛肉麵從四川老兵的路邊攤到小吃店，一直到牛肉麵文創店，讓香味四溢的牛肉麵，成為臺北市的代表美食之一。

今年2014臺北國際牛肉麵節自9月1日起，由「十年有成薈萃小品」活動拉開序幕，接著9月13日開始的廚神爭霸南、北區初賽後，熱鬧的十全食美嘉年華會和國際名廚邀請賽將緊接著登場，要給市民朋友、美食饕客們一個特別的美食饗宴。

「廚神爭霸賽」現場競技開戰

向來最受廚師們關注的「廚神爭霸賽」活動，將從9月份中下旬，在嘉義縣及臺北市展開「紅燒組」、「清燉組」、「創意組」三種口味組別的全臺南北爭霸賽初賽，屆時預估將會有近百組參賽者，一起爭取10月份總決賽的參賽資格門票，共同角逐「2014年牛肉麵廚神」的至尊封號。

特別的是，今年「廚神爭霸賽」首次舉辦60歲以上方可報名的「敬老組」趣



2014臺北國際牛肉麵節開跑記者會



大師牛肉麵「一代宗師」

味性競賽組別，希望透過此次的賽事，能尋找更多消費者兒時記憶中那碗可口美味的「牛肉麵」。

想要觀賞來自全國各地最頂級的牛肉麵大師們一較高下嗎？想要見識傳說中爐火純青的廚神般手藝嗎？想看看撥雲見日一般，清香撲鼻的清燉牛肉麵嗎？還有令人懷念的家鄉味、入口即化的紅燒牛肉麵嗎？還有更多您意想不到的夢幻創意牛肉麵口味，即將在這裡出現。千萬別錯過這場眾所矚目的世紀大對決賽事！

2011冠軍作品-陳永祐主廚「佳人」



十全食美 in Taipei

深獲老饕們期待，即將於10月11日登場的「十全食美 in Taipei」嘉年華會，維持往年傳統推出NT50元銅板價的超值牛肉麵，讓您除了可以享用讚不絕口的牛肉麵，還可以兼顧荷包。誠摯歡迎您邀請家人、好友一同前往品嚐那些屬於眾人口中的「家鄉味」，回憶那段陪伴許多人成長的「牛肉麵歲月」。

國際名廚邀請賽專業評審團進駐

為讓2014臺北國際牛肉麵節更具國際化，增進廚藝交流機會及拓展料理新思維，今年活動中還規劃「2014臺北國際牛肉麵節-國際名廚邀請賽」，希望宣揚臺北多元的牛肉麵美食文化，強化臺北市為「世界牛肉麵文化之都」的城市印象。

專業評審團方面今年特邀世界廚師協會(WACS)亞洲區主席Rick Stephen及美國廚藝學院(AAC)主席Stafford DeCamra二位名廚，連袂來臺擔任開幕貴賓暨評審

委員，期望以高標準的競賽規則加上國際知名的評審團，打造一場超水平的國際專業賽事。

打卡送美食

為了歡迎國內外牛肉麵饕客們，主辦單位特別邀集全臺100大好店於10月1日至15日聯合推出「打卡送美食」活動，做為迎賓「見面禮」，讓饕客們透過輕鬆簡便的方式，感受到全臺灣100家優質名店的熱情與喜悅！活動期間老饕們至各配合店家享用牛肉麵同時，別忘了增加3個步驟：1、按讚，2、打卡po照片，3、出示，老闆立即免費招待您美味小菜一盤或清涼飲品一杯。大家趕緊趁這個機會，周遊百家名店打卡拿好康，痛快享受大啖牛肉麵的小確幸！

十全食美 in Taipei嘉年華會活動

時間：10月11日(六)至12日(日)

地點：臺北市花博公園爭艷館

主題區	內容說明
好康專區	為提供消費者參與或領取好康優惠活動專區。
藝文專區	「十年有成」成果展-牛肉麵節回顧史、薈萃10年回首小品欣賞
美食專區	牛肉麵一條街：50元超值牛肉麵、冠軍牛肉麵、異國牛肉麵。 臺北美食一條街：特色美食、伴手禮、紀念品。
競賽專區	為「國際名廚邀請賽」及「廚神爭霸賽決賽」之競賽場地。
舞台表演專區	為進行娛樂節目、頒獎典禮或廚藝教學等展演場地。

活動官網www.2014tbnf.com

FB粉絲團www.facebook.com/2012tbnf

2014臺北國際牛肉麵節活動時間表

活動名稱	活動時間
十年有成薈萃小品	2014/09/01~10/15
廚神爭霸南區初賽	2014/09/13-09/14
廚神爭霸北區初賽	2014/09/27-28
廚神爭霸賽敬老組競賽	2014/10/11
十全食美嘉年華會	2014/10/11~12
國際名廚邀請賽	2014/10/12



2013亞軍作品-鄭正中主廚「老兵牛肉麵」

永樂市場露西電影場景爆紅 四樓美食街成影迷朝聖地

8月20日法國電影大導演盧·貝松的新作「露西」來臺上映，由於電影中有將近三分之一的場景在臺取景，包括永樂市場4樓的美食街，一場女主角吃飯、槍戰的畫面，意外為美食街帶來好奇人潮。其實美食街除了上鏡頭的阿文基隆海產、阿發小吃店，還有真好味客家菜都是粉絲朝聖時不可錯過的美食攤。

◎圖／吳博晏 ◎文／吳博晏



跟著永樂市場地面上的腳印貼紙，就能找到電影「露西」的拍攝場景



永樂市場的各主要位置，都有張貼電影海報

2013年10月底盧·貝松率領劇組與女主角史嘉蕾·喬韓森來臺為電影「露西」取景，永樂市場4樓安排一場女主角與黑幫槍戰，一、二十年歷史的老字號熱炒攤、小吃店也入鏡。由於現在前來朝聖的影迷人數眾多，加上永樂市場現在正在整修中，因此為了讓大家能輕鬆找到上四樓美食街的指引動線，臺北市市場處還特地從一樓開始，在地上貼了指引貼紙，跟著「兩個腳印」貼紙走，就能輕鬆找到場景囉。

■ 阿文基隆海產

電影畫面中最讓人熟悉，女主角坐在圓桌上吃飯，背景有月曆、日曆畫面的阿文基隆海產，李老闆說，拍電影當天其實整個四樓是完全清場的，也不知道電影到底拍了甚麼，一直到電影上映才知道攤子和圓桌成了主角。電影上映後觀光客不斷，

這張圓桌和後面的背景就是粉絲們必看的電影場景



李老闆笑說，真感謝電影帶來人潮，而且他的海鮮都是來自基隆崁仔頂，大家有空可以學女主角，坐在圓桌上嚐嚐來自基隆海港直送的海鮮。走平價路線，攤子上有馬頭、白帶、紅目鰱…等季節海味，李老闆最拿手的就是煎魚，讓老饕們都讚不絕口。

地址：臺北市大同區迪化街一段21號(永樂市場4樓4036號攤) | 電話：2550-4899 | 時間：11:00-22:00(週日休)

■ 阿發小吃店

同樣入鏡的阿發小吃店，是永樂市場美食街數十年歷史的老攤，只賣幾樣簡單的意麵、炒麵、炒飯、餛飩湯，以及南部口味的魯虱目魚、苦瓜湯、筍子湯，和招牌的焢肉飯，特別是滷汁滷得入味又有深度，小小一碗飯可是周邊上班族午餐的精神食糧。阿發的意麵也是一絕，麵條是老闆娘每天自己手工做，難怪口感特別好吃。

阿發小吃店的外觀，是否在電影中似曾相識呢？



地址：臺北市大同區迪化街一段21號(永樂市場4樓4034號攤) | 電話：2559-7086 | 時間：11:00-14:00(週日休)

■ 真好味客家菜

在阿文基隆海產旁邊的真好味客家菜，是美食街人氣最旺的老攤之一，主要是老闆擁有一手客家菜料理好功夫，用大飯店的水準變成平價的自助餐，每天中午供應周邊上班族約60道美食，好吃的客家美味還榮獲經濟部頒發獎牌鼓勵。

地址：臺北市大同區迪化街一段21號(永樂市場4樓4023號攤) | 電話：2559-1145 | 時間：11:30-14:00(週日休)



真好味客家菜每到中午客人就大排長龍

行天宮禁香禁供 心誠則靈 尋求未來運途 松江路命理街好諮詢

日前香火鼎盛的臺北行天宮決定廟內敬神禁香、禁供，一時間讓許多信眾無法適應，許多香客早已習慣透過裊裊香煙，向神明傾吐心裡的話，或者祈福祝禱。其實敬神最重要的是「心誠則靈」的能量，如果想對未來運途有個指引，除了可向關聖帝君求籤指點迷津外，也可以到行天宮前地下道的「松江路命理街」找老師們問卜前程，裡面廿幾位知名的命理老師個個大有來頭，有些老師還享譽國際，或許能為您困擾問題尋找到最佳的答案。

◎圖／吳博晏 ◎文／吳博晏



臺北行天宮自8月26日起禁香、禁供，感覺環境乾淨多了

8月26日臺北行天宮收起了讓信眾敬神用的香爐，貼出禁香禁供布告後，讓位於廟前原本就擁有高知名度的松江路命理街，再次成為新聞焦點，因

為許多信眾表示，很不習慣拜拜不用香，那求籤到底準不準？其實敬神主要在內心的誠意與誠懇，更何況如果解籤詩的結果，若與心理預期的不同，那麼

命理老師正在為客人批命、解惑



拐個彎下到地下道，廿幾位命理老師各有專長，包括紫微斗數、六爻卜卦、塔羅牌、面相、手相、四柱八字等命理方式，也能諮詢解迷津、趨吉避凶。

松江路命理街成立時間已有30年之久，就位於行天宮前的民權東路、松江路人行地下道，早年拜行天宮香客川流不息之賜，許多民眾到廟內求籤，也會順道至命理街找老師，再確認一次答案。由於許多老師命理預測未來功力神準，久而久之名氣不逕而走，加上國際觀

光客的推波助瀾，讓命理街紅到國外，許多日本、香港、韓國等電視媒體和藝人，也都慕名而來算命、拍攝節目，





松江路命理街專業的老師群，連外國觀光客都慕名而來

小小的命理諮詢室裡掛滿來自國外藝人合照的相片，就不難發覺此處人氣非常旺。

松江路命理街共分為東、西兩側，每個命理老師都將小小的店面，妝扮得很像是心理諮詢室，有的還巧心設計、裝冷氣，讓來這兒算命的客人，在輕鬆的心情下，得到未來運程的建議方向。

這群命理老師大多專攻紫微斗數、塔羅牌、面手相、姓名學，有的則是八卦、四柱八字、陽宅地理高手，由於行天宮是國際知名的宗教觀光景點，因此

有許多日、韓、香港觀光客，而日本遊客又對傳統的華人命理學十分著迷，為服務日本及歐美觀光客，許多命理老師在招牌上還會掛上「日本語或英語OK」形成一種地下街的視覺特色。

下次到行天宮向關聖帝君雙手合十祝禱時，不妨將松江路命理街連結成一個「心靈祈福」之旅的行程，讓命理街的老師群成為您個人最佳的前程諮詢顧問。

松江路命理街 | 地址：臺北市中山區松江路、民權東路口地下街

晶光閃閃群星會 暢遊臺大公館商圈綠色店家

◎圖、文／臺北市商業處

近來臺大公館商圈因試辦徒步區再度成為新聞焦點，熱鬧的公館商圈什麼都有，中外美食、藝文書店、流行服飾應有盡有。不僅如此，今年有32家店家在綠色店家選拔中脫穎而出，每家獲得綠色星等認證的店家，在環保作為上可都非常厲害。這些用心的店家所販賣的東西更是不能錯過。趕快和家人好友一起來走逛公館商圈瞧瞧吧！



■ 荒漠甘泉音樂音響餐廳

熱鬧的公館商圈有一家猶如世外桃源的店家，大門的設計感覺進去後就會進入另一個世界。一推開門，店內的裝潢與音樂，絕對讓在炎炎夏日心浮氣躁

的人們放鬆下來。老闆娘姚女士告訴我們，她一直對藝術、文創非常有興趣，而且也收藏了許多黑膠唱片及藝術品。開設這間餐廳，除了想提供住在都市的人一個幽靜的空間，愛分享的她也期待

這些收藏的寶貝能夠遇到更多的伯樂。熱愛文學、音樂的朋友，來到公館不妨拜訪這間餐廳，帶本書坐在角落消磨一個浪漫的午後，或是跟熱情的老闆娘一同交流愛好。

地址：臺北市中正區羅斯福路三段316巷18號 | 電話：2365-6288 | 時間：11:30 - 21:30(全年無休)

IC AIRPORT

這陣子非常火紅的霜淇淋熱，讓大家在這大熱天幾乎人手一支。公館商圏也有家非常可愛的冰淇淋店！而且裡面所賣的冰淇淋還都堅持使用新鮮食材、每天現做，跟添加人工香料的冰淇淋完全不一樣。座落在寧靜小巷的IC AIRPORT是由一對年輕情侶經營，店內裝潢充滿年輕人的巧思，非常可愛，冰櫃內五彩繽紛的冰淇淋也有著滿滿的活力。而大方的老闆也不怕客人吃，非常歡迎民眾



試吃再決定選哪一種口味。大熱天抵擋不住吃冰的誘惑又想吃得健康，就來公館商圏吧！

地址：臺北市中正區汀州路三段104巷6號 | 電話：2367-3548 | 時間：11:00 - 21:00(全年無休)

源士林粥品汀州店

這陣子雖然持續高溫，但源士林粥品店小小的店面依然擠滿了人，銅板價格真材實料又新鮮，愛美的小姐在菜單上還可以看到每種粥品的卡路里，真是超級貼心呢！營養滿分的每一碗粥好像媽媽溫暖的愛心，吃完電力似乎都充飽了，可以有精神迎接下一個挑戰！

地址：臺北市中正區汀州路三段134號 | 電話：2368-3593 | 時間：12:00-22:30(週六休)



色眯眯海報龍

只要問臺大校友，沒有一個人不知道色眯眯海報龍，科技越來越發達，海報



業也慢慢消失了，色眯眯海報龍的存在可是讓許多海報收藏者非常開心。老闆李小姐也相當有環保的概念，身為印刷產業需要印製大量的紙張，但還是努力在能力所及範圍內讓資源能夠重覆的利用。例如將印刷後所製造出的模紙與膠，再次利用成為顧客購買商品的包裝紙與膠帶，將許多資源做二次的利用，不浪費任何還可以使用的資源。到店

內逛逛的客人可以注意老闆為環保所做的創意小巧思，以及各種特色海報唷！

地址：臺北市中正區汀州路三段168號2樓 | 電話：2365-3076 | 時間：13:00-22:00 (週六12:00-22:30、週日休)

順園小館

經過順園小館店外就立刻聞到濃烈香味，店內不管是小菜餐具放置或是師傅烹飪的區域，整潔都做得非常棒，在重視食安衛生的現在，可以讓人很放心的坐下點菜。店內小菜種類也非常多，價格經濟又實惠，來到公館商圏就來吃吃CP值極高的順園小館吧，自備的環保袋或是碗筷，還可以得到優惠唷！

地址：臺北市中正區汀洲路三段281號1、2樓 | 電話：2368-7432 | 時間：09:30-21:00 (14:00-16:30休息)



中秋下酒菜 三彩嫩雞×辣椒小魚乾 到松江市場採買 輕鬆在家料理

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。

今年中秋節有3天連假，許多讀者會選擇和家人一起在月下賞月、品嚐美酒佳餚或烤肉，每年中秋節的下酒菜並不一定要吃烤肉，到菜市場買幾樣菜回家自己料理，一點都不困難。下酒菜的主要重點，就在味道要夠重，才能有下酒的慾望，但味道太重又會影響健康，因此如果時間允許，不妨按照自己的口味，自己料理兩道下酒菜，本期為大家示範「三彩嫩雞」、「辣椒小魚乾」，讓李白的「花間一壺酒，獨酌無相親；舉杯邀明月，對影成三人」情趣，和您一起共度中秋佳節。

三彩嫩雞和辣椒小魚乾的材料，幾乎每個臺北市的傳統市場裡，都能一次買足，主要食材包括了雞腿、黃紅彩椒、竹筍、蔥、辣椒和小魚乾，預算大概4百元以內就能做出很充足的4人份下酒好料理。

松江市場裡的正字標記

做這兩道料理之前，在腦海中回想起許多市場裡賣雞肉的攤商好朋友，有些已經為讀者介紹過了，這次突然想起拍過侯昌明痠痛藥布廣告的「南北雞鴨店」，總是笑咪咪的老闆娘，她爽朗的笑聲，無疑是松江市場的正字標記，還有14號魚舖的江老闆，一直難忘他油滋滋的土魷魚，因此要示範兩道料理的食材採購，就和大家一起走訪松江市場採買。

松江市場早年因行天宮香客和周邊大量上班族的人潮，每個攤商生意都很好，近幾年景氣比較差一點，菜市場也開始轉型，一樓的攤商為了生存，把原本單一生鮮或者蔬果的生意，加入一些流行百貨商品或服飾，讓市場每天的生意品項充滿變化和新鮮感，這天來到松江市場採買，沒想到大家的生意強強滾，很能抓到消費者需求，讓客人願意掏錢捧場。

松江市場的生鮮類食材，多半位於地下室，前幾年松江市場整修過後，菜市場就變得乾淨多了，現在環境還是一樣維持得很好，讓人來買菜時不會產生快點買、快點走的心理壓力。松江市場的雞、鴨、鮮魚和豬肉品質都很強，消費者也有好口碑，來此買雞肉，當然必選這市場裡的招牌名攤「南北雞鴨店」，因為每次消費者一來到這攤，老闆娘招牌的燦爛笑容和親切的人情味就讓人心情大好。

南北雞鴨店 滿足婆婆媽媽的需要

這裡的雞鴨都是黃老闆每天凌晨兩、三點，就去臺北家禽批發



南北雞鴨店不僅肉質新鮮，還經常上電視節目受訪

市場批回來的新鮮雞隻，招牌的臺東純土雞，還有各式的雞肉部位，滿足婆婆媽媽們的需要。每次看見老闆娘的笑容，就會讓人想起黃老闆夫妻倆拍痠痛藥布廣告的

南北雞鴨店 | 地址：臺北市中山區錦州街222號地下1樓(松江市場22號攤) | 電話：2563-3189、0932-147-231 | 營業：06:00-17:00(週一休)



就是這雞精，據說許多藝人還專程來買喔

樣子，老闆娘一整天手起刀落，不喊痠痛的模樣，廣告公司還真是找對人。南北雞鴨店的客戶遍及臺北市，黃老闆還有貼心的外送服務，而內行人來此還有一樣必嚐的美味，就是用鮮雞特製的鮮雞精，一隻雞才能滴兩瓶，又不含任何防腐劑，因此很受行家的喜歡。

這次的「三彩嫩雞」就使用南北雞鴨店的仿土雞雞腿，其實仿土雞的肉質和土雞的肉質差不多，都是屬於比較結實，因此在烹飪時記得時間要多花一點點，才會讓雞肉熟透。來南北雞鴨店買雞，價格和品質都可以很放心，這「南北雞鴨店」的招牌，就是100分的品質保證。

52號青菜攤買彩椒

料理三彩嫩雞和辣椒小魚乾所需要的彩椒和辣椒，到松江市場一樓的52號青菜攤就能買到，這家已經幾十年歷史的老攤，松江市場開了很久，張老闆就在這兒經營了很久。他說，青菜貴在新鮮，因

此他每天凌晨得到批發市場去為客人挑選高品質的蔬菜，回到攤子後先整理、擺放整齊後，就等著客人上門。很多消費者都喜歡他批菜的專業，來這兒買彩椒和辣椒，不但價格便宜、品質不錯，很多老客人都會和老闆聊上幾句，松江市場濃的人情味從這兒就能看得出來。

52號青菜攤 | 地址：臺北市中山區錦州街222號1樓(松江市場52號攤) | 電話：2563-7915 | 營業：09:00-15:00(週一休)

青菜攤上齊全的貨色，缺甚麼來這兒買一定有



14號魚攤 | 地址：臺北市中山區錦州街222號地下1樓(松江市場14號攤) | 電話：0930-621-300 | 營業：07:00-15:30(週一休)

松江市場地下室的鮮魚攤

老闆正在分切肥美的土魷魚和客人點的鮮魚

除了雞鴨、肉品和生活百貨等品項很具競爭力，地下室的幾攤鮮魚，也是很多行家必逛的老攤子，因為這裡的魚有海港直送的，也有臺北魚市批發的，不僅魚貨種類齊全，而且品質很高，下次為大家示範料理鮮魚美食，可以來此採買。



位於南北雞鴨店對面的11號攤是阿敏魚舖，老闆娘做生意很「古意」，賣了40年的魚養活一家人，現在第二代也來幫忙了，攤子上鮮魚種類非常多，很多家庭主婦來買魚，老闆娘還親切地為客人代為處理，我特別喜歡這老攤位上面的海魚，既新鮮、魚肉又有彈性，就知道老闆娘批貨的功夫不簡單。

另一攤人氣魚攤就是江老闆的14號魚攤，來採買這天他攤子上剛好正在分切一條肥美的土魷魚，這是他的強項，因為老闆每天從基隆崁仔頂將魚貨直接帶回來，每條魚都是他自選、自批，光看這條土魷就不難得知老闆的專業。果然想買一片土魷還得等上老半天，因為前幾個識貨的客人一買就是好幾片，老闆慢慢切、慢慢秤、慢慢算錢，但大家還是願意站在攤位前等他。

新鮮多樣的魚貨，令人看了垂涎



阿敏魚舖 | 地址：臺北市中山區錦州街222號地下1樓(松江市場11號攤) | 電話：0987-209-676 | 營業：07:00-16:30(週一休)

三彩嫩雞

(四人份)

◆材料

- | | |
|---------|-------|
| 1、仿土雞腿 | 2隻 |
| 2、黃、紅彩椒 | 各1/2顆 |
| 3、鮮筍 | 1支 |
| 4、蔥 | 3支 |
| 5、太白粉 | 少許 |
| 6、米酒 | 1大匙 |
| 7、鹽 | 少許 |
| 8、香油 | 少許 |
| 9、醬油 | 少許 |
| 10、橄欖油 | 少許 |

◆作法

- 1、先將仿土雞腿切塊成適口之大小，用米酒加鹽、醬油和香油拌勻後醃製約30分鐘備用。
- 2、黃、紅彩椒切丁備用。
- 3、鮮筍先行汆燙過後，再切丁或切塊備用。
- 4、將油鍋用大火加熱備用。
- 5、切塊雞腿下鍋前，先用沾裹少許太白粉，下鍋後不斷翻炒，讓雞肉不要沾鍋，約拌炒至15分鐘讓仿土雞腿肉熟透。
- 6、雞腿肉熟透後加入黃、紅彩椒丁、鮮筍丁一起下鍋拌炒約半分鐘。
- 7、熟透後起鍋盛盤。

註：這道菜因雞腿肉本身已用鹽巴、醬油醃漬過，已有鹹味，不需再另外加調味料就很美味了。而雞腿肉裹太白粉下鍋煎，可讓雞腿肉呈現一種油亮的美感，如果不想加太白粉也可以，這是餐廳大廚常用的技法。



飲酒過量有礙健康

辣椒小魚乾

(四人份)

◆材料

- | | |
|-------------|-------|
| 1、中型丁香魚乾 | 1斤 |
| 2、水晶辣椒加一般辣椒 | 200公克 |
| 3、橄欖油 | 1/4碗 |

◆作法

- 1、將水晶辣椒和一般辣椒切絲備用。
- 2、將橄欖油倒入鍋中，用大火加熱。
- 3、熱鍋後，丁香魚乾倒入拌炒，至魚乾外表呈現一點焦黃色後，加入辣椒絲拌炒。
- 4、拌炒約半分鐘辣度融入後即可起鍋盛盤。

註：小魚乾本身即有鹹味，拌炒過程不用再加鹽，水晶辣椒辣度比較高，不喜歡吃太辣的讀者，可以用一般辣椒取代即可。



飲酒過量有礙健康





中秋 幸福花禮蝴蝶蘭 福氣疊疊而來！

每逢中秋時節，不管是親友間或職場上，為感謝或祝福對方，都會有送禮的習俗，在各式各樣的賀禮中，又以蝴蝶蘭花禮最具人氣及獨特性，因蝴蝶蘭的特殊花型，總是散發優雅、高貴的氣質，加上觀賞期長優點，都使蝴蝶蘭成為中秋佳節最受歡迎的賀禮之一。

◎圖、文／台北花市企劃課

美麗的蝴蝶蘭象徵幸福到來，其花型可區分為大花及中、小花系列，花色同樣繽紛多彩，不同花色蝴蝶蘭亦蘊含著各種祝福含意，台北花市特別介紹幾款熱門色系蝴蝶蘭，提供贈禮時參考，讓民眾在送禮時都能送入對方心坎裡。

紅、粉色系蝴蝶蘭

紅色自古以來就有喜氣、招福之意，如果贈送對象是德高望重的長輩，可選擇紅、粉色系蝴蝶蘭來祝福對方，花型上，屬大花系列有滿堂紅、巨寶美人、大辣椒…等品種，屬中、小花系列有滿天紅、薇薇安、粉紅佳人…等品種。

黃、綠色系蝴蝶蘭

具有招財含意的黃(綠)花蝴蝶蘭，相當適合贈送於公司行號，因為蝴蝶蘭朵朵向上排列的花序，如同祝福對方事業蒸蒸日上，想要招財的民眾也可在家中



各式各樣中秋賀禮，以蝴蝶蘭花禮最具人氣及獨特性。

財位放盆黃色系的蝴蝶蘭，象徵財源滾滾來，代表品種有沙西米、富樂夕陽、新原美人。

橘色系蝴蝶蘭

討喜的橘色代表著開運及貴人相助含意，不論是贈送同事或客戶都是很好的選擇，想要帶來好人緣或增進人際關係，選擇橘色系的蝴蝶蘭準沒錯，代表的品種有金橘、兄弟女孩。

白色系蝴蝶蘭

簡潔的白色具有除舊布新之意，加上蝴蝶蘭美麗的花型，如擺放於辦公桌或居家茶几上，都



有很好的裝飾效果，建議民眾可在辦公室或家中擺上一盆白色系的蝴蝶蘭，不僅讓生活環境有煥然一新質感，更增添中秋佳節氣氛，代表品種有小花的臺灣阿嬤及V3大白花。

蝴蝶蘭照顧小技巧

蝴蝶蘭不僅觀賞期長，在照顧上也相當容易，建議民眾剛買回去或收到蝴蝶蘭花禮時，可先觀察盆裡水草濕度，如呈現乾燥狀態再澆水即可，夏天約7-10天澆一次水，冬天約10-15天澆一次水，因蝴蝶蘭屬氣生根植物，只要避免根部過濕或積水情形，並置於通風良好環境，如此就能輕鬆將蝴蝶蘭照顧的美麗又健康。

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。



● 梅山園藝 ●

3106攤位 · 電話：8791-2326



● 欣旺蘭業 ●

3501攤位 · 電話：2795-5926



● 梅莊工坊 ●

3502攤位 · 電話：8791-2330



● 品芯蘭園 ●

3707攤位 · 電話：8791-3992