

【臺灣NO.1溫泉湯花品牌館】美湯購物 玩味趣
臺北好禮名品館

臺北市中山區玉門街1號(臺北捷運圓山站) 營業時間：周二-周日 13:00-19:00 Tel:+886-2-2597-9979

臺北好禮名品館

台北おみやげ
Taipei Souvenir Shop



集合臺北好禮

風迷全球的臺北鳳梨酥、極品回甘的臺北好茶、膾炙人口的臺北肉乾、北投湯花臺北的味道，臺北最好、最多的伴手禮，都在這裡，都有適合您自用送人兩相宜的臺北好禮名品。

匯聚溫泉湯花

從2010年起，第一代北投文化湯花皂、第二代自然環境湯花皂及泡湯粉、第三代湯裡藏花皂、北投石湯花皂、瀧乃湯、漾館、兩人旅店湯花皂及蔣御溫泉皂、2014年新一代的總統湯花皂、玩泉湯花皂、還有只送不賣的花寶沐浴棉，多達25項以上的湯花商品，是臺灣第一家成立的溫泉湯花品牌中心。

搜羅文創好物

臺灣天燈、臺北潮T、城市代表商品、地方特色文創好物，實用的、紀念收藏的、自用送人的、穿的、戴的、掛的、擦的、用的、背的、拎的，臺北好禮名品館，應有盡有。

章節1:

廣納臺灣名品

鳳梨酥、綠豆椪、煎餅、喝的文山包種、鐵觀音、阿里山茶、用的毛巾、MIT紡織品、穿的潮T好衫、玩的文創好物、洗的泡的溫泉湯花皂、湯花溫泉粉...，臺灣名品，都在這裡。

廣告



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.tma.taipei.gov.tw CPN: 2009701841 ISSN: 1995-7513 定價: 18元

TAIPEI

市集快訊 玩味商圈

2015/1 January
臺北市市場處出版 每月出刊



永樂市場
30周年慶換新裝迎客
A'N'D Lucia 也來體驗老市場的新風貌



市集快訊

玩味商圈

TAIPEI 103年12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—陳庭輝

編輯委員—簡麗淑、許瑞洪、周函璇、劉銘揚
鄭毓穎、陳冠宇、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12月31日

期別—104年1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 2015 January 行·事·曆

名人來帶路

04 永樂市場30周年慶換新裝迎客
A' N' D Lucia 也來體驗老市場的新風貌

下班後的美味食堂

14 炒羊肉、海鮮粥 到大龍夜市打牙祭

饗家專欄

20 到幸安、信義市場 找記憶中的老味道

特別企劃

24 療癒系蘭花居家巧手佈置
呈現2015新年新氣象

商圈小確幸

28 遊逛松山新店線人氣商圈
血拚精品服飾嚐美食 沉浸悠閒的幸福

市場幸福味

36 年菜、家常菜料理 大廚教您做
油爆白蝦×香煎菜脯蛋 吃出健康美味

園藝新美學

44 冷冷寒冬花開暖 熱門冬季觀花植物介紹



2015連續假來逛市場商圈

2015年元旦就是4天連假，根據內政部核定民國104年超過3天的連續假就有6個，包括春節、228和平紀念日、兒童節加民族掃墓節、端午節、中秋節及國慶日等，這些連續假期您是否已安排了闔家出遊的計畫？臺北市捷運路網越來越方便，搭捷運加YouBike的旅遊方式已漸漸成為新流行，今年起不妨用兩腳加兩輪的方式到市場商圈逛逛，除了尋找記憶中的老味道，也能感受傳統市場與商圈的變化，味覺與視覺的搭配，讓假期變得更豐富。

本期「名人來帶路」由電視偶像劇《終極惡女》A' N' D 的 Lucia 為大家帶路剛換新裝的永樂市場，經過翻新後的永樂市場一改過去老舊、動線複雜的形象，搖身一變成為舒適購物天堂，最令老饕們念念不忘的傳統美食和古早味攤位，依然在老地方服務老客人。

吃完湯圓農曆春節也很快就要到來，「市場幸福味」本期分享簡易的年菜和家常菜料理「油爆白蝦」、「香煎菜脯蛋」作法，只要記熟幾個步驟，您就能在家人面前輕鬆展現廚藝分享美食。

自從捷運松山新店線通車，以專售流行服飾、精品、百貨為主的四平陽光商圈已能感受人潮的增加，來「臺北女人街」重溫血拚樂趣，把逛街吃美食連成一日遊，沉浸在悠閒的幸福中吧。

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！

2015 January 行·事·曆

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			01 11/11 ★元旦 ★跨年煙火 跨年晚會 ★太乙救苦天尊 聖誕	02 11/12	03 11/13	04 11/14
05 11/15 ★十五拜拜 ★無極老母聖誕	06 11/16 小寒	07 11/17 ★阿彌陀佛佛誕	08 11/18	09 11/19	10 11/20	11 11/21
	13 11/23	14 11/24	15 11/25	16 11/26	17 11/27	18 11/28
19 11/29	20 12/1 大寒 ★初一拜拜	21 12/2	22 12/3	23 12/4	24 12/5	25 12/6
26 12/7	27 12/8	28 12/9	29 12/10	30 12/11	31 12/12	

◆一月盛產水果

- 草莓 · 棗子 · 柳丁
- 芭樂 · 蓮霧 · 鳳梨
- 香蕉 · 蘋果 · 楊桃
- 椪柑 · 桶柑 · 木瓜
- 葡萄 · 檸檬 · 枇杷
- 小番茄 · 茂谷柑
- 洋香瓜

◆一月盛產蔬菜

- 茼蒿 · 芥藍菜
- 包心白菜 · 高麗菜
- 球莖甘藍 · 花椰菜
- 青江白菜 · 高苣莖
- 蘿蔔 · 青蔥 · 青蒜
- 菠菜 · 芥菜 · 甜椒
- 豌豆 · 玉米 · 芹菜
- 青花苔

◆一月盛產漁產

- 香魚 · 油魚 · 劍蝦
- 鱸魚 · 烏魚 · 旗魚
- 沙梭 · 土托 · 鯧魚
- 黃魚 · 鯖魚 · 石斑
- 紅魷 · 赤鯨 · 紅沙
- 嘉臘 · 鰻魚 · 草蝦
- 秋刀魚 · 午仔魚
- 白帶魚 · 塹豆仔
- 大目鱸 · 黑豬哥
- 班節蝦 · 虱目魚
- 大中卷 · 金線魚
- 吳郭魚 · 大頭鱸
- 白蝦 · 蝦姑
- 剝皮魚





永樂市場 30 周年慶換新裝迎客

A' N' D Lucia 也來體驗老市場的新風貌

◎圖—吳博晏 ◎文—張瑋文



翻新後的永樂市場變得整潔明亮

已經有 30 年歷史的永樂市場，自今年三月動工翻新，一改過去老舊、動線複雜的形象，並在 12 月 20 日舉辦換新裝開幕活動，當天來賓與遊客冠蓋雲集，偶像劇終極惡女 A' N' D 的 Lucia，也為年輕朋友們帶路來體驗老市場新風貌。她說，沒想到傳統市場也能變得古味與現代融合，下次來迪化街一定要來市場逛逛喔。

原本硬體設備老舊，臺北市市場處決定全新翻修，不僅改善市場的設備，也將原本凌亂的動線重整，規劃寬敞的購物與休閒空間，搖身一變為舒適的購物天堂。

永樂市場是大稻埕最重要地標之一，數十年來市場裡的豐富人文歷史與美食文化，不但是在地人生活的重心，也是遊客必到的景點，今年盧貝松導演的電影《露西》來到市場四樓取景又再次造成話題。

一掃過去的老舊印象，不但更為乾淨明亮，還有玻璃隔間的開放式廚房，讓美食製作過程看得見，除了品嚐美味更有視覺上的觀光吸引力。許多攤商們表示，市場簡單的直、橫動線規劃，還有多出來的寬廣空間，整體漂亮很多。



小朋友看師傅現場製作饅頭，看得津津有味

六利商店

地址：臺北市大同區迪化街一段 21 號永樂市場 1409 號攤

電話：2559-2473

營業：08:00-12:00(週一休)

位於永樂市場一樓的六利春捲皮號跟著市場翻新，正式名稱也改為「六利商店」，這家臺北市知名的春捲皮老店，因為在民國 100 年榮獲臺北市文化局在陽明山林語堂故居所舉辦的春天潤餅節中擔任菜色主角，廚師指定以「六利」的春捲皮為包材，而讓六利春捲皮聲名

六利商店的潤餅皮Q彈有勁



大噪。只使用高筋麵粉和鹽水調和出完美的比例，加上煎臺溫度適中和老師傅的經驗，每一張春捲皮都能做得非常的Q軟、彈性十足有張力。

老闆每天上午在攤子前製作春捲皮的畫面，已經成為永樂市場的招牌畫面之一，很多外國遊客只覺得老闆將白白的麵糊弄在煎盤上，卻不知做什麼用途？直到入口後，那種香Q的口感讓人味覺完全甦醒，這才驚覺華人傳統美食的了不起。

六利的春捲皮有口皆碑，除了一般遊客和消費者，其實最大宗的客戶是美食餐廳，包括知名的欣葉台菜等美食餐廳也使用六利春捲皮做為菜色搭檔。

水水水果

地址：臺北市大同區迪化街一段 21 號永樂市場 1412 號攤

電話：2556-1552

營業：06:00-17:00(週一休，週拜日停休)

這個很特別的店名是來自楊老闆的發想，就是取閩南語諧音：「水水水」漂亮之意。他說不要小看永樂市場的消費水準，來這兒買水果的客人有非常多都是老街上中藥店、批發商、大盤商的老闆娘，每個人消費實力驚人，對於每天必吃的水果可是非常講究，水果如果不夠「水水水」怎麼能滿足客人挑剔的需求？

為了提供客人多樣的選擇，楊老闆每天凌晨 2 點就要出門到果菜批發市場挑水果，回到攤子理貨、擺攤，大概清晨 6 點就會有客人上門了。至少二、三十



攤子上漂亮的水果品質掛保證

樣水果任君挑選，每一顆水果都長得大又漂亮，一入口甜度立刻見真章，果然沒有三兩三不敢上梁山。

楊老闆說，賣給客人的水果如果品質不好，客人不會給你下一次機會，因此老闆除了堅持親和力、服務到家、高品質貨色之外，還保證吃到一顆壞掉的水果就賠一顆，這種貼心保證很得人心，久而久之很多客人都是一通電話來訂貨請老闆送，根本不用現場看就知道水果一定棒，水水水果行龐大的客群就是這樣一點一滴建立的。

永樂莊食品

地址：臺北市大同區迪化街一段 21 號永樂市場 1033 號攤

電話：2558-5567

營業：10:00-19:00(全年無休)

這家市場裡的老字號雜貨店，別看店面小小的，這裡可是有「迪化街貴婦廚房」的稱號，廚房裡缺什麼來這裡找一定有，從每天的柴米油鹽醬醋茶，到特別的國內外食品罐頭琳瑯滿目，讓人看得眼花撩亂。老闆娘為了給客人最好的食材，不僅嚴選來源、嚴格把關，還專賣高人氣的「玉桂米粉行」的第一調和米粉，每天上門的客人有不少都是專為這一味而來，因為永樂莊獨家銷售，臺北其他地方買不到。

從早年賣醬菜起家，歷經時代的變



老闆娘手中的調和米粉是發燒商品

遷，老闆娘為了顧三餐從單一品項慢慢發展到數百樣商品的服務，口碑也逐步建立，高品質、低價格是永樂莊奉行的服務宗旨，因此這裡的雞蛋賣得比別人便宜。老闆娘說，她不想被人控制來源，東西好不好也看不見，更無法對客人負責，因此她就自己去找貨源，直接下單給源頭的老闆，例如雞蛋就直接從蛋場洗選後直送菜市場，當然就能給客人便宜的好品質產品。

除了架子上的產品老闆娘還會幫客人代訂產品，她特別推薦獨家專賣的玉桂米粉行第一調和米粉一定要嚐嚐，口感特別香Q美味，也是許多小吃店贏得客人好口碑的秘訣。



店裡琳瑯滿目的雜貨

老竹子三發包子

地址：臺北市大同區迪化街一段 21 號永樂市場 1431 號攤

電話：2559-6322、傳真：2556-0510

營業：10:00-18:00(週一休)

創立於民國 74 年的三發點心總匯趁著這次永樂市場整裝，招牌上也改名叫「老竹子三發包子」，除了繼續提供原有的各式人氣點心外，後場的製作環境，經過改建和設計，用大片玻璃隔間，建構成一處可以讓觀光客看見食品實作的廚房，蒸包子的熱氣一下模糊了玻璃、一下子又清楚，很多小朋友看了都覺得很有趣。

三發點心是永樂市場裡唯一、也是最有名的點心總匯，同家族的包子店也在臺北市各市場裡開店。最超人氣的美食就是高麗菜和竹筍系列的菜包、肉包，以及紅豆、芋泥等內餡的包子，還有各式各樣多變的饅頭，和小朋友最愛的綠豆沙兔包。

好吃的包子、饅頭到底怎麼做出來的，花點時間看看後面廚房師傅



剛出爐熱騰騰的包子、饅頭

們的手路就知道，真材實料的製作過程，提供了消費者視覺與味覺的滿足。不過除了包子饅頭類的美食，真正特別的是老闆季節限定的港式蘿蔔糕。快過尾牙和農曆年了，三發也特別為客人製作滷肉、酸菜、花生粉、八寶飯和手工年糕，但是要先預訂才有喔。



老竹子三發包子
品質有口皆碑

丸隆生魚行

地址：臺北市大同區迪化街一段 21 號永樂市場 1418 號攤

電話：2556-5276

營業：10:00-15:00(週一休)

繼台北魚市的上引水產「立吞」模式在傳統市場裡形成風潮，臺北市幾處菜市場也陸續出現「立吞」的平價日本料理饗客，趁著這次永樂市場的大改裝，原本就以高品質海鮮聞名的「丸隆生魚行」，現在不僅為餐廳配送新鮮魚貨，還自己跳下來經營「立吞」平價日本料理，一開幕就已造成風潮，不論綜合生魚片、握壽司…等，深得老饕喜愛與推



經驗老道的師傅親自為客人服務



丸隆生魚行的綜合握壽司

崇。

丸隆生魚行的陳老闆經營海鮮生意已經有四十幾年歷史，從永樂市場剛建好他就在這兒服務客人，主要的客群都是餐廳還有內行饗客，他說心裡很早就想利用自家很便宜、又高品質的漁產，經營一家平價日本料理店分享給客人，只是受限於老市場空間環境而擱置，現在市場重新改裝，剛好一圓他心中夢想。

丸隆魚貨大多來自基隆蚵仔頂、台北魚市和各地漁港直送，老闆說買魚要看產季、要看漁港才能找到好魚貨。現在每天攤子前都是門庭若市，並且已經有許多遊客慕名而來，想品嚐新鮮平價的海味，來這裡就對了。

益人草藥店

地址：臺北市大同區迪化街一段 21 號永樂市場 1324 號攤

電話：2556-5850

營業：08:30-17:00(全年無休)

許多人都知道永樂市場外面民樂街上有一排專賣青草茶的草藥店，其實市場裡一樓也有一家已經超過百年歷史的草藥店「益人」，攤子雖然不大，但整個空間塞滿了各式各樣的藥草，除了喜歡喝青草茶、茅草根的客人會來這喝上一杯，還有客人不遠千里而來買藥草回家自己煮，享受一下藥草保健的好處。

老闆娘說，益人草藥店自日據時代就



第三代老闆娘滿頭白髮，訴說著草藥店的歷史



來一杯青草茶清涼降火吧

已經開店，到現在已經要交棒第四代。早年醫藥不發達的年代，草藥店幾乎是人們看病後抓藥、找偏方除了中藥店之外的不二選擇，而且草藥店也多半和早年廟宇「求藥籤」的文化有關，凡遇到莫名痼疾藥石罔效，就是上廟求籤後到草藥店找草藥，只是現在醫學發達看病用健保，來這兒找草藥的多是為了強身健骨保健康。

消費者只要叫得出名字常用的藥草這兒都有，而老闆娘熬煮的兩大招牌飲品「青草茶」、「茅草根」更是賣得嚇嚇叫，特別是夏天還有客人整瓶買回家冰，享受身心的清涼。

阿梅海產

地址：臺北市大同區迪化街一段 21 號永樂市場 1419 號攤

電話：2556-2720

營業：09:00-18:00(週一休)

這家永樂市場裡知名老海鮮攤，已經高齡七十幾歲的主人阿梅因從小在基隆長大，對崁仔頂的漁產特別情有獨鍾，所以攤子上的海產全都是崁仔頂現流的新鮮貨，每天上午從漁港直接送到市場，每條魚品質新鮮看得見，42 年下來大稻埕的客人們都知道阿梅的海鮮品質棒，還有許多家庭主婦想吃什麼魚？想用什麼海產料理待客？還會請老闆娘



攤子上所有的鮮魚都是來自基隆崁仔頂漁港



特別事先準備，彼此間的信任關係可見一斑。

阿梅的魚攤上每天至少都有超過卅幾種海產鮮魚任君挑選，老闆娘說因為幾十年的老交情，基隆崁仔頂的魚商們都知道她要上等貨，因此都會特別為她保留，每天去市場批貨、理貨，整理好了之後才到永樂市場擺攤，算算時間都已經上午 9 點了。老闆娘笑說，賣魚沒人比她更晚擺攤的，但是大家都知道她的品質最好，老客人也多，不必擔心魚賣不出去。除了海鮮攤子上還有賣魚漿含量高的火鍋料，很受老饕們喜愛。

林合發油飯店

地址：臺北市迪化街一段 21 號永樂市場 1041 號攤

電話：上午 2559-2888、下午 2559-7618

營業：07:30-13:00(公休日另行公告)

這家永樂市場裡的超人氣百年名店，因市場翻修後換到新位置，不僅更顯眼也更吸引遊客的目光。百年美食名攤自從幾年前鴻海郭董的彌月油飯指定使用，讓林合發的油飯更是紅遍全臺，每天上門的客人也大排長龍，還有客人頭上還戴著安全帽也來加入排隊陣容，更有操著不同語言的外國遊客也來湊熱鬧，都是為了那熱騰騰冒著煙的美味油飯。

林合發早年以賣粿起家，因此道地古早味的芋粿巧比起油飯成名更早，只是



林合發油飯換了新位置，排隊人龍還是一樣多

這一盒油飯魅力無法擋，連鴻海郭台銘董事長都愛



後來吃油飯的客人更多，反而以林合發油飯為店名。老闆娘為了服務客人，每天凌晨 4 點全家人就要一起出動，開始蒸米、滷豬肉，將上等的長型蓬萊米蒸熟，米粒香 Q 濃郁，而畫龍點睛攪拌的滷香菇肉，則選用上等豬肉，慢慢燉出精華湯汁，和油飯拌勻後更添誘人香氣。

白天來買油飯的客人多半以盒裝為主，一旁的第四代老闆娘則負責接彌月油飯訂單，林合發的油飯遵古法蒸製，因此有一種冷掉了之後還是非常好吃的特點，就算再加熱過還是一樣油亮美味，逛永樂市場一定要來嚐嚐這濃郁的口感。

炒羊肉、海鮮粥 到大龍夜市打牙祭

◎圖／賴俞蓁、吳博晏 ◎文／張瑋文

位於臺北孔廟對面的大龍夜市，在臺北市的各夜市裡雖然規模較小，但鄰近保安宮和孔廟，反而也有不少外國人晚上來此體驗臺灣小吃的威名。不到一兩百公尺的距離，夜市裡面藏了好幾攤網路上的知名小吃攤，也有電視美食節目報導的常客。來此一定要品嚐的，就是田記的沙茶羊肉和大眾海鮮粥，下班後和好同事們來此分享美味，羊肉的鮮、海鮮的甜，都表現得淋漓盡致。

◆田記沙茶羊肉

誰說選擇一定要多才能獲得客人的青睞，在大龍夜市中的田記沙茶羊肉就很完美的詮釋了這一點，專做羊肉四十多年，靠著3樣招牌菜就在這裡打下了一片天地，目前由第二代接手經營仍然是有聲有色，使用的全都是澳洲進口的羊肉，為了方便客人入口及掌握口感，所以選擇比較鮮嫩、沒有筋的部位，當日現切配送，除了退冰外，全都沒有經過其他的加工處理，全靠自行研發改良的手藝抓住饕客的味蕾。許多人都是從小吃到大，甚至結婚生子之後都還是要帶著孩子回來指定吃這一味，還經常會有藝人來捧場！



這盤炒羊肉簡直就是人間美味

將切成薄片的羊肉加上蒜頭、空心菜以及靈魂角色的牛頭牌沙茶醬大火快炒，不一會兒便端上桌，趕緊夾起冒著熱氣的羊肉放入口中，火候拿捏得恰到好處，沒有把羊肉的口感給炒柴了，非常的鮮嫩可口。而沙茶醬的濃郁香氣也巧妙的去除了羊肉本身的騷味，對於不喜歡羊騷味的朋友這裡是個很好的選擇，除了單炒沙茶羊肉之外，也可以選擇加了油麵一起快炒的沙茶羊肉麵，搭配著吃會更有飽足感。

而薑絲羊肉湯也是老饕推薦必點的餐點，羊肉加上薑絲及些許米酒，沒有特意熬煮湯頭，卻能讓人想將湯一口一口的喝下，湯中的羊肉一樣是又嫩又香，完全沒有任何的腥羶味，薑是嫩薑，稍顯嗆辣卻也非常的香，看得出來田記沙茶羊肉的口味的確是經過辛苦鑽研過後的心血結晶，所謂「一招鮮吃遍天」就是這個意思了吧。

田記沙茶羊肉

地址：臺北市大同區大龍街大龍夜市7號攤 | 營業：16:30-23:30(不定期休)



老闆手藝要得，連外國觀光客都慕名而來



◆大眾海鮮粥

大龍夜市中的大眾海鮮粥，老闆是來自雲林的南部囡仔，跟隨爸爸的腳步，30年來一直為大龍夜市附近的消費者，提供濃濃的下港情和正統南部美味。一碗海鮮粥煮的湯鮮味美，老闆表示訣竅只有兩招，第一是材料一定要新鮮，只要海鮮食材新鮮自然煮出來的東西就會很鮮甜，第二是多年經驗累積下來的手藝傳承，兩者缺一不可。老闆也特別提到他的理念就是，自己不敢吃的、看不上眼的材料絕對不會拿出來賣給客人，這裡這裡的食材都是經過老闆嚴格的層層把關，絕對是真材實料。

每天由市場進貨，嚴選正港的臺灣魚貨，看那海鮮粥肥美飽滿的東石蚵仔，蝦子也是又肥又大隻，老闆自豪地說：「大家都說是用東石蚵仔，別人我不知道，但是我的一定真材實料。」透露出老闆對於產地品質管理上的自信。

蒜蓉蚵仔一上桌馬上就被



料多味美的海鮮粥

老饕的鼻子捕捉到了精華所在，除了超大顆的東石蚵仔之外，最大的特色應該就是那遠遠就飄著香味的蒜蓉醬油了吧，從來沒有想過看起來平凡無奇的蒜蓉醬油居然會這麼香，吃起來鹹甜，蒜頭也不會有嗆味，就連平常絕不吃蒜頭的人也不小心多吃了幾口。大眾海鮮粥提供給客人的不僅是道地的南部口味美食，還有下港人的熱情及濃濃的人情味。

大眾海鮮粥

地址：臺北市大同區大龍街302號前 | 時間：17:30-23:00(無特定公休日)

◆方魯肉飯

除了炒羊肉和海鮮粥，大龍夜市裡還有一家得過比賽冠軍的方家魯肉飯，威名無人不知無人不曉，老闆原本在寧夏路幫大哥一起做事，退伍後才改來大龍夜市擺下方滷肉飯的攤子，三十年來方魯肉飯在此屹立不搖，靠的就是這一味滷肉飯。老闆堅持自己的食材自己做，一方面是節省成本，另一方面則是控制品質。選用每天從蘭州市場進貨的溫體白豬肉滷製，部位也經過特別的挑選，因為太瘦的肉滷久了會散開沉入鍋底，也會變得太柴，而全是油脂的部位對客人來說負擔又太重，所以選擇油花較多卻又不全是油花的豬頸肉。

得獎的滷肉飯一定要來嚐嚐



一滷就是3小時，滷肉飯吃起來不會死鹹，香氣卻又非常的充足，滷肉吃

起來非常的滑嫩，是會讓人想要一吃再吃的美食，而店內除了賣招牌魯肉飯之外，還有賣各式湯品、熱炒、小菜，像是炒赤肉及炒豬肝也都非常的好吃。炒赤肉是將瘦肉加上洋蔥、小黃瓜、辣椒、蒜頭、蔥段加入類似於鐵板燒使用的黑胡椒醬下去快炒，很下飯，吃著吃著就會讓人忍不住想要再多扒兩口飯。而炒豬肝則是用洋蔥、辣椒、蒜頭、蔥段及薑絲爆炒，豬肝吃起來沒有腥味口感也不會太過粉，剛好是一般饕客比較喜歡的口感，吃了這麼多東西，來上一碗熱湯或許是個不錯的選擇。



除了滷肉飯，也別錯過美味的小菜

赤肉蛋花湯，是用大骨湯底加入瘦肉、蛋花，最後再撒上一把蔥花烹煮成的，大骨湯的香味及蛋香充分混和成濃濃的家鄉味，讓人不禁想起媽媽煮的蛋花湯，下次到大龍夜市，記得要來品嚐一下第一名的滷肉飯唷！

方魯肉飯

地址：臺北市大同區大龍街255號 | 電話：0958-510-915 | 時間：16:00-00:00(不定期休)

◆忠哥甜品

說起大龍夜市中甜品界的扛霸子非忠哥莫屬，在地耕耘四十幾年，現在跟兒子一起經營忠哥甜品，這裡提供許多特別的甜品，如油糰及桂圓糯米粥…等。油糰的麻糰使用的不是新採收的新鮮糯米，而是採收起來一段時間的老糯米製作，然後直接用低溫大豆油煮的方式煮麻糰，非常的特別，有點類似於肉圓的做法。

平均油溫是60至70度，最高不會超過一百度，起鍋之後再加上自己調製的花生粉，吃起來有點像是辦桌時會吃到的炸湯圓，卻更有嚼勁。跟外面比較不一樣的是，因為怕客人誤認黑芝麻是髒東西，所以忠哥甜品的花生粉加的是白芝麻而非黑芝麻，而桂圓糯米粥則是會在上頭放上些許的花生粉，吃起來香香甜甜的，因為老闆有加入些許的米酒，所以吃起來還帶有淡淡的酒香，意外地跟糯米粥味道融合在一起，有點像酒釀，卻沒有這麼酸，提供不喜歡吃酸的消費者一種新的選擇。

據說以前糯米粥是比較高級的食物，所以不是每個人都可以吃到，通常是用進補作用，甚至還有民間的小偏方，認為給小孩子吃糯米粥可以讓他不再尿床呢！而這裡的花生也煮得很綿密，老闆從早上9點就開始準備煮花生，一煮就煮到下午3點，這麼長的時間，連最難煮的花生心都煮得綿綿綿，再用煮花生的湯來做為湯底，不愧是大龍夜是甜品一把手忠哥做出來的花生湯，忠哥出品必屬佳品！

忠哥甜品

地址：臺北市中山區大龍街308號前(大龍夜市5號攤) | 電話：0932-923-373 | 時間：16:00-00:30(無特定公休日)



忠哥甜品的招牌美味：油糰、糯米粥

到幸安、信義市場 找記憶中的老味道

◎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。



臺北市中正、大安區向來給人高房價、高生活水準的印象，但在豪宅群中卻隱藏兩座很有名的傳統老市場，就是幸安和信義。這兩處老市集歷經快半個世紀的歲月，雖然建築物較為老舊，經營攤子的老闆們，除第二代之外，可能年齡至少都超過50歲，即使沒有引誘年輕人上門的魅力，卻有四、五年級生記憶中的老味道，不論是吃的、用的、擦的、穿的，或是早已在市面上消失蹤影的品牌，這裡還都能買到。下次逛光華商場或建國花市，順道來這兩個市場走走，保證能找回民國五、六十年代的兒時回憶。

今年剛好滿40歲的幸安市場，雖然離捷運忠孝新生站很近，因位於濟南路上來往車輛不多，且市集經營的品項種類五花八門，沒辦法聚集形成特色，周邊又有很多商圈賣場競爭，很難獲得年輕人的青睞。許多老闆們說，這裡就剩一些老客人每天來買買菜、聯絡感情，很難看得到年輕消費者，偶有觀光客來此，也都只是拍一下照片就走。

雖然幸安市場歷史悠久，攤位上的產品也很普通，但外行看熱鬧、內行看門道，市場裡也是有臥虎藏龍的攤子，賣的產品都是我們無意中就會吃到、用到的。例如008號攤的麵攤，簡單的攤子上就擺上幾包麵，外行的客人通常都是一晃就過，根本不會對它產生印象，但這家攤子的麵條可都是老闆遵循老一輩人的製麵法所做出來的極品，麵

條Q彈又美味。008號攤麵條的最大買主，就是永康街巷子裡聞名中外的永康牛肉麵店，這樣大家就會有味覺上的印象連結了。

幸安市場原來的名字叫大安市場，民國64年改建後改名幸安市場，安置原有攤商及流動攤販，市場共有兩層樓，一樓主要販賣五金百貨和其他的雜貨，地下室則以販售各項生鮮蔬果為主。地下室的生鮮蔬果攤雖然數量不多，但老闆們的菜色很齊全。並以生鮮蔬果的新鮮取勝，加上來菜市場買菜的多為住在附近的家庭主婦，消費實力和品質要求高，因此不論是蔬菜水果，如果沒有達到一定等級就很難生存。

幸安市場一樓雖然賣場看起來比較老舊，卻反而形成一種五、六十年代臺灣小型集合式賣場的氛圍，老雜貨店、老百貨店、老服飾店，還有刻印章、裁縫和金紙老店，迎合上了年紀消費者的需求，自成一格的老味道，反而很容易將人們深藏在心裡的兒時回憶給引動出來。

在幸安市場所有攤位中，最令人眼睛為之一亮的，是轉角020攤的老百貨店，雖然店面小小的，但裡面的東西品項也不少。整個店面的感覺就像民國五、六十年代的屈臣氏，美妝用品、保養品、雨傘、雜貨、洗髮精、皮革保養油…通通有，如果年輕朋友們不知道早年臺灣的百貨行流行裝潢擺設長得如何，來這兒看看就知道了。



除了幸安市場，和建國花市僅隔著郵局的信義市場也是很有古早味的菜市場，歷史更久的信義市場在民國53年開業，到明年剛好滿半個世紀。一般人對於信義市場的印象，仍停留在市場入口的范姜牛肉麵，但裡面除了賣麵條、賣雜貨的老店，還有肉品生鮮區和蔬果區分得很清楚。信義市場早年是為了安置信義路3段56巷內的攤販而成立，裡面的攤位年紀至少都是40歲起跳，因此只要看到中年老闆大多是第二代接棒。

信義市場的消費者除了周邊的住戶，還有許多是假日來建國花市買花的民眾和遊客，建國花市周邊因店面租金不斐，小吃店很難在附近立足，因此午晚餐吃的選擇不多，內行的民眾就會來信義市場吃碗好口碑的牛肉麵，順便到隔壁的江西製麵買點生麵自己回家煮，把花市和信義市場串成一日遊的行程。

范姜牛肉麵是歷史悠久的牛肉麵店，老闆煮牛肉有其特別的功夫，屬川味口感，濃郁的湯頭和嫩得軟嫩的牛肉，搭配得十分巧妙，而且肉多、大塊、切得又夠厚，價格更是平民，很得消費者的喜愛，連附近師大附中和大安高工的學生也常來這裡大快朵頤。吃范姜牛肉麵會有一種媽媽的溫暖味道，後來再仔細地感覺，會覺得畫龍點睛的麵

條、口感和嚼勁的內涵，正好和牛肉湯融合成一種美妙的滋味，已不是一般的功夫所能做出來的。問了一下老闆，原來范姜牛肉麵的麵條是隔壁「江西製麵」的老闆娘幾十年來經典手藝的菁華。

江西製麵攤子沒有招牌，和范姜牛肉麵僅一牆之隔，雖然已經交棒第二代，但第一代的老奶奶還是每天坐在製麵機前，靜靜地專心做出令人讚譽的麵條。老闆娘說，這製麵手藝完全承襲自大陸江西的外省味，許多搬到外地的老客人還會懷念這外面吃不到的好味道，不遠千里跑回來大採購。

走在信義市場內經常可以發現七、八十歲的老太太拿著拐杖逛市場，逛累了店家還都會十分貼心地拿出椅子讓老人家休息，甚至還會扶上一把，這是很少看到的人情味景象，有一位老奶奶說，每天不來逛信義市場就覺得渾身不舒服，因為菜市場已經不再只是來買菜，還有每天來看老朋友的樂趣，坐在店門前聊上兩句、問候一下日常生活的趣事，晚年的生活就不會無聊。老人家的這想法，又給了傳統市場難以取代的心靈價值。

幸安市場：臺北市中正區濟南路二段46號，信義市場：臺北市大安區信義路三段107號

療癒系蘭花居家巧手佈置 呈現2015新年新氣象

◎圖、文／吳博晏



2015年到來，有些民眾家中會佈置一些花藝、變動一下造景藝術，呈現新年的新氣象，花藝的表現方法有的人選用插花瓶、花盆，有的則選擇盆栽或者風水魚缸，預算比較多的消費者則選用造景，配合風水學概念，讓居家的氣場表現得更為舒適宜人。



居家客廳擺放一些花藝植栽就能讓氣氛完全改變

位於文山區興隆路上的臺北花木批發市場裡面有許多知名的花藝老師在現場——為客人量身訂做居家的花藝美學，其中得獎無數的詩玫花坊黃素梅老師，本期特別為讀者們示範簡單的蘭花花

藝，透過花器烘托，呈現一種難以言喻的魅力。

羊年陽宅開運用蘭花

新年新氣象，不論是國曆還是農曆年，民眾總喜歡將家中做一點改變，讓視覺有一番新感覺，有的則是因應流年而改變佈置方法，如明年農曆「羊年」根據陽宅開運的格局和理氣法，正東方主管事業名利、仕途財富以及人緣桃花，因此如果在正東方放上開運竹、百合花、圓形的花卉如蘭花等，就能有意想不到的效果。

詩玫花坊資深花藝教授黃素梅老師表示，許多人喜歡根據風水學調整居家的擺設或造景，以求事業、財運、健康、人緣的增生，但其實人的心情才是啟動事業、財運、健康…等的好壞關鍵，現在民眾都有「日日是好日」的觀念，花木深具療癒功能，心情不好時看到美麗的花藝，就會令人產生一種心情沉澱的效果，也由心中產生全新動力。

花藝造景可改變家中磁場

她表示，新年期間家裡多會有花藝來烘托過年的氣氛，許多鮮花截切後開花

時間並不久，最多只能維持十幾天。此外，如果嫌花盆、花瓶要常常換鮮花很麻煩，建議大家不妨考慮花期較長的蘭花，特別是臺灣的蘭花世界聞名，而且品種多，照顧起來也很方便，選擇花器後，加上一點點佈置，就能改變整個家中的磁場、氣氛，讓心情大好。

蘭花的照顧方法很簡單，因蘭花是氣



— 用人造花材和蘭花搭配能表現多層次的美感

根生長，所以根本不用澆很多水，照顧起來很方便，花藝老師為了讓客人的蘭花可以長得好，在花藝的設計上會考慮加水的便利，和整個花藝的美觀的融合。通常消費者到了花市選擇蘭花，底部都已經有水苔，可以選擇不拿掉塑膠盆，只要整個移入花器即可，更容易維護生長。為了增添蘭花花藝的美感，可以使用一些其他特性相仿的植物和一些人造花材互相搭配，這樣即使蘭花的花期結束，整個花藝還是非常美觀，不會受到花期影響整體視覺。

蘭花花期長好照顧

黃素梅老師說，蘭花是氣根生長，所以千萬不要澆太多水，甚至只要空間濕度夠它就能從空氣中得到水分和養分，平時保持蘭花底部的水苔濕潤程度即可。所謂的濕潤就是手指頭插下去的觸感，很像是衣服洗好後還沒晾乾前的感覺就對了，同時不可從蘭花葉片頭澆水，要從底部澆水才不會讓蘭花爛掉。

「種蘭花也要知道蘭花的需求。」黃老師強調，蘭花的照顧並非一成不變，要移動它的位置、要通風、避免悶熱，記得幾個重點後照顧起來真方便，所以蘭花也有「懶人照顧的花」之稱。



新年簡單的蘭花花藝示範

- 一、將蘭花取出後，找一個喜歡的花器備用。
- 二、將蘭花澆水至底部濕潤即可，可維持一兩周不必再澆水。
- 三、將蘭花植入花器中。
- 四、使用其他的花材遮掩塑膠軟盆增添

美感。

- 五、使用合適的人造花材增添綠意與視覺完整，同時可降低蘭花花期結束後花藝整體美感視覺受到的影響。

詩玫花坊

地址：臺北市文山區興隆路一段15號臺北花木批發市場H4號攤 · 電話：8663-8095 · 營業：09:00-18:00(週一休)

遊逛松山新店線人氣商圈 血拚精品服飾嗜美食 沉浸悠閒的幸福

捷運松山新店線一通車，動線上的幾處商圈和市場、夜市業者們，都已感受到捷運增加的人潮與商機，特別是以專售流行服飾、精品、百貨為主的四平陽光商圈，和以美食聞名的建國市場，在白天搭捷運旅遊，把逛街吃美食連成一日遊，也可體驗沉浸悠閒中的幸福。

◎文／吳博晏 ◎圖／吳博晏、部分圖片廠商提供



四平陽光商圈

有臺北女人街之稱的四平街，早年臺北市並無這條道路，是民國60年開闢時以吉林省四平市命名。當時伊通街至一江街之間這條熱鬧街道兩旁多為日式宿舍，後來慢慢變成住家、商業辦公大樓，因緊鄰有臺灣華爾街之稱的南京東路，周邊不僅公司行號林立，還有一整排的銀行，熱絡的商業也帶動四平陽光商圈的商機，特別是四平街兩旁商店琳瑯滿目的商品，大多針對上班族女性需要，主要商品項目有服飾、皮鞋、配件、精品、童裝、襪子、蜜餞、咖啡館、廚房用品等，因此有「臺北女人街」的雅稱。

四平陽光商圈和其他商圈有著明顯不同的特色，西門町走潮牌年輕人的流行哈日、哈韓風，東區百貨則以仕女流行為主，信義區則為貴婦百貨。大多數遊逛四平街的女性消費者為附近上班族，較具溫婉、平實氣質，最近因捷運通車，更多了許

多來自星馬、香港和日本的遊客，更有大陸遊客是衝著「四平」這個熟悉的地名而來朝聖。

商圈最熱鬧的營業時段是午休時間12時至下午2時的兩小時，周邊的上班族除了到四平街附近的小吃、餐廳、市場裡吃午餐，飽足之後就是順便到四平陽光商圈裡逛逛、買買自己或家裡需要的東西，接下來的下午茶時間還會有看完股票行情的婆婆媽媽流連於商圈內，採買流行服飾、精品和百貨，最後到了晚上下班時間又是一波人潮，專門來買日用品居多，順便還可以避開交通尖峰，讓心情在下班後沉澱，也享受片刻的悠閒。為了滿足越來越多的人潮需要，臺北市政府自民國89年將每天12時至19時設為行人徒步區，逛街就更舒服了。

地址：臺北市中山區四平街伊通街至松江路段

髮夾之家

四平陽光商圈入口的髮夾之家，是商圈精品、配件、飾品人氣名店之一，專門經營來自法國、韓國進口的髮夾飾品，30年老店信譽卓著，蔡老闆說，因為家族本來就是經營世界各地的髮夾、

除了髮夾，老闆娘也大推別具風格的帽子

飾品生意，為了貼近服務消費者，同時也能隨時掌握流行趨勢，因此在四平街成立「髮夾之家」，讓客人不管任何髮型，都能找到心目中理想的飾品。

髮夾之家的攤子上，可以很明顯地發現各個區塊的產品風格有所不同，從幾十元的小髮夾、飾品，到上千元



的歐洲精品貨都有，有些使用水鑽鑲成的髮夾，質感非常高尚，品質直逼百貨公司專櫃。另外各種造型的香蕉夾、髮箍、髮束，都各有巧妙設計與創意。

除了髮夾、髮飾，蔡老闆還提供各式各樣造型的流行款帽子，讓客人搭配成各種魅力風格，因價錢公道、品質高，幾十年來客人多半都是熟面孔。髮夾之

家深獲消費者推崇的原因，是來自蔡老闆獨具慧眼的挑貨眼光，攤子上的飾品包括色彩、設計、功能、材質等都非常有要求，客人每個禮拜來，還能有發現新貨的樂趣。

地址：臺北市中山區四平街64號

電話：2881-8762

營業：12:00-20:00(全年無休)



花樣繁多的各式髮夾



來自法國的高級鯊魚夾



這些漂亮的鞋子也能在店家的網站上訂購

街頭巷口鞋店

在四平陽光商圈已有多年歷史的「街頭巷口」，專門經營各種鞋款，寬敞的門市裡針對不同消費族群區分各種鞋區，小至童鞋、娃娃鞋，大至年輕人的流行新款、仕女典雅設計款、冬天熱賣的皮靴、老人家的樸實款式，還有男士皮鞋及各種休閒鞋通通有，店裡逛一圈完全滿足挑剔客人的需求。

戴老闆從事鞋業已至少20年的經驗，多年來以敏銳的眼光為客人挑鞋，讓客人穿在腳上，不僅滿足最基本的「舒適感」，更滿足外在的「美感」，每一雙鞋都烘托主人的魅力特質，走在路上也很少會讓客人「撞鞋」。戴老闆說，街頭巷口的鞋子大多由製鞋工廠、經銷商直接提供，因此價格便宜、款式也多。此外老闆每半年還會到鞋業



親切活潑的老闆娘

展示會為客人找鞋，掌握品質、高雅、平價的原則，深得消費者完全信賴。

最近幾年臺灣的鞋子流行「休閒風」，因此鞋子的設計多以「舒適」、





店裡所有的童裝全部都是純棉製品

「大氣」、「簡潔俐落」為主，喜歡休閒風格的客人有時上門一次就買好幾雙換著穿，每天穿出特殊品味風格。

地址：臺北市中山區四平街70號

電話：2502-3591

營業：11:00-21:30(全年無休)

謝照暘童裝

在四平陽光商圈入口的謝照暘童裝，雖然沒有招牌，但門口擺著許許多多款式的童裝和睡衣，有知名品牌的，也有標榜MIT的，就知道這家店的商品特色。只賣童裝、睡衣這兩種商品，卻深

得為人父母者的信賴，這都是謝老闆40年來堅持與努力經營的成果。謝老闆說，小孩子的皮膚細嫩，接觸身體的衣服一但品質不好就會傷害孩子肌膚，因此多年來他會特別篩選供貨廠商，也會為消費者把關，來這兒買童裝、睡衣品質可以完全放心。

謝老闆說，他只賣臺灣製的童裝、睡衣，絕對沒有大陸貨，特別是童裝一定是「純棉」，穿起來安全、舒適。孩子哭鬧其實並非就是肚子餓，有時衣服穿得不舒服孩子也會哭不停。由於追求高

品質、對消費者負責，因此謝老闆賣東西很有個性，就是「不二價」。來這兒千萬別跟謝老闆殺價，因為很少人能成功。

許許多多的老客人都是謝老闆童裝的活招牌，童裝和睡衣這種消耗品，都是一買再買，謝老闆很自豪地說，凡是來買過的客人就會成為「常客」，那是因為他品質與價格都能讓客人完全滿意。

地址：臺北市中山區四平街59號

電話：2509-4533

營業：07:00-20:00(全年無休)

紅姑娘

這家商圈裡紅透半邊天的女性服飾專賣店，裡面共有3位老闆娘，每位老闆娘都是很厲害的流行風鑑別高手，而且都有滿腹的流行服飾學問，客人來這兒除了買衣服，還會聽聽3位老闆娘的意見來決定穿搭，一整個屋子的服飾都深具視覺美感與設計感，高貴的品質卻又是平實的價格，難怪店裡經常被客人擠得水洩不通。

其實「紅姑娘」的3位老闆娘是母女、婆媳的關係，第一代老闆娘洪小姐從年輕時喜歡逛街，逛到四平街後覺得乾脆自己來開家店，就這樣「紅姑娘」在四平陽光商圈屹立40年。洪老闆娘從年輕小姐升格為阿嬤，第二代女兒和媳婦都來接手，3個人齊力才能服務每天川流不息的客人。

老闆娘說，紅姑娘的服飾走「設計風」，沒特色的衣服絕對不會在店裡出現，早期店裡的服飾多由歐美進口，後來歐洲服飾公司多外發韓國代工，因此近幾年老闆娘又往韓國跑。由於雅致的特色，紅姑娘的服飾銷售率可達到90%以上，足見3位老闆娘眼光精準，而且跨年齡層的服飾，完全滿足女性消費者



看起來很像三姊妹的洪老闆娘母女和媳婦

的需要。

地址：臺北市中山區四平街67號

電話：2507-6809

營業：10:00-18:00(週日休)

程太行

這家在四平陽光商圈專賣襪子的老店，早年第一代程太太以路邊攤起家，後來遷入四平街開店服務客人，「程太行」這個很特別的店名，就是第二代老闆為了紀念母親辛苦奮鬥養育一家人而命名。程太行的襪子、褲襪和周邊產品有口皆碑，程老闆謹記母親的經營精神以「誠信」待客，因此來這兒不必擔心會買到品質不良的商品，穿在腳上一定舒適。



品也一定退貨，利潤再好也不賣。廠商都知道老闆執著的個性，因此品質沒有絕對把握就不敢來找他代銷。

每天中午程太行裡裡外外都是女性消費者，這裡各式各樣的褲襪、絲襪都有，傳統型、特殊造型、設計風格、性感型，展現出女性最美的曲線，而且價錢公道、貨色齊全、新品上市快，下次來逛商圈記得來找好貨。

地址：臺北市中山區四平街75號

電話：2509-1171

營業：11:00-20:00(週日休)



買襪子有任何疑問記得找程老闆

程老闆說，襪子是接觸皮膚的產品，品質好不好關係到健康，所以客人反應佳的產品，就算成本很高、利潤很少，他也一定進貨服務客人，而客人反應不好、甚至會抱怨的產

來此必買的愛文芒果乾



每一樣蜜餞都是上班族最愛



譽展的茶梅有口皆碑



譽展蜜餞行

四平陽光商圈裡的地標名店，是上班族女性朋友們慰勞自己、品嚐零嘴的最佳去處，近40年歷史的蜜餞老店，品質絕佳口感殊妙，使用臺灣在地健康、高品質農產品直接烘烤製或加工成蜜餞，讓行家一口接一口，完全停不下來。寬敞的店面裡面有上百種人氣產品，最受歡迎的，是老闆使用南投縣信義鄉的青梅製作而成的茶梅系列蜜餞，包括烏龍茶梅、綠茶茶梅、紫蘇梅...等等，是自己品嚐、也是餽贈親友的最佳伴手禮。

由於各式蜜餞風味佳，茶梅系列產品還吸引許多電視美食、旅遊節目報導，

連外國觀光客也喜歡來品嚐臺灣蜜餞的好滋味。除了茶梅，老闆自行開發的梅精也是一絕，健康的鹼性零嘴，將梅精切成小塊、小包裝，方便消費者食用。

譽展的梅子原料皆來自南投信義鄉的風櫃斗，每年3月採收青梅後，加工成各式梅製品，店裡除了茶梅系列，還有很受老饕歡迎的各種水果乾，包括行家力薦的愛文芒果、臺灣土芭樂、情人果等，沒有任何添加物，切塊後直接烘乾製成，靠著水果本身的甜度，每吃一口都令人難忘妙滋味。

地址：臺北市中山區四平街72號

電話：2506-2035、2506-0019

營業：10:30-20:00(假日不定期休)

年菜、家常菜料理 大廚教您做

油爆白蝦×香煎菜脯蛋 吃出健康美味

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。

一過冬至吃完湯圓，農曆春節很快就要到來，本期我們就來分享簡易的年菜和家常菜料理法各一道，因為作法很簡單，只要記熟幾個步驟，您就能在家人面前輕鬆展現廚藝分享美食。

這次為大家示範的年菜「油爆白蝦」和家常菜「香煎菜脯蛋」，材料共需要白蝦、大蒜、青蔥、辣椒、菜脯、雞蛋，逛一處菜市場就能買齊，臺北市第一、第二果菜市場的零批場，批發價格比較便宜，過年前總是人山人海。此次料理就特別走一趟。

第一果菜市場零批場每天從凌晨到中午都人擠人，除了來自各菜市場攤商到此批貨，也有很多餐廳廚房、家庭主婦來這裡採購，批發和零售的價錢當然不一樣，老闆們多半會看採買量訂價格，但因為批發商多，消費者也可以多問幾家比價錢。

阿蓮蔬菜攤

每次來第一果菜市場零批場，110號攤的阿蓮蔬菜攤是我必逛的攤子，雖然老闆娘



阿蓮蔬菜攤每樣菜上面都有當天的行情標價

阿蓮蔬菜攤 | 地址：臺北市萬華區萬大路533號第一果菜市場零批場110號攤 | 電話：2305-2095 | 時間：03:00-12:00(週一休)

最拿手的項目是蔥、蒜，但其他蔬果也很專業，也有非常多死忠的客群，特別是攤子上的芋頭品質水準高、價格便宜，是餐廳老闆們的好夥伴，有了阿蓮的支持，料理出來的菜色絕不會被客人嫌棄。

阿蓮在這兒賣菜已經有幾十年歷史，老闆從凌晨3點進去批菜後，將菜拉出來、整理後大概3點半客人就陸續上門，再晚一點就會人擠人，大家都想搶好菜。一般餐廳一買就是好幾箱，價格當然會和零售有差距，不過這裡的零售價格也已經很迷人。

阿貴蒜頭辣椒

來到零批場有一攤消費者必逛的，就是211號攤的阿貴辣椒，它被零批場同業稱為名攤，其實是有典故的。阿貴在零批場賣菜已經卅幾年了，攤子上以便宜、高品質的辣椒出名，很多餐廳都指名要買阿貴辣椒，為了要服務客人，阿貴辣椒除了賣整條辣椒，也賣切好的辣椒末，以方便餐廳大量料理使用。早年切辣椒設備沒那麼進步，當老闆把一整批辣椒

除了辣椒，阿貴的生薑品質也有口皆碑



阿貴蒜頭辣椒 | 地址：臺北市萬華區萬大路533號第一果菜市場零批場211號攤 | 電話：2309-9419 | 時間：03:00-12:00(週一休)

辣椒切成細末供應餐廳用

生薑汁也是薑母鴨提味的秘訣

在切辣椒了。

當然現在機器進步很多，味道不會飄出來，而且阿貴還將另一項專業「生薑」加工成「薑汁」服務客人，很受大家喜愛。有的人來到



攤子前，看到一瓶瓶黃色的液體，還以為是柳橙汁，其實這可是許多薑母鴨業者必備的「獨門秘技」。大多數的消費者都以為薑母鴨湯喝起來會辣辣的，是因為加了很多老薑片熬煮，其實開餐廳的業者都知道，光靠老薑片力道不太夠，如果再倒入一點薑汁就更夠味。

不僅蒜頭、辣椒，阿貴的蒜頭、香菜、巴西里(香芹)等蔬菜銷量也很大、品質很優良，也很得消費者信賴。

6排7號鮮蝦攤

第一果菜市場早年大家稱為中央果菜市場，後來濱江市場成立後部分業務從這兒分過去，濱江就成為第二果菜批發市場，第一批發果菜市場有蔬果批發業務，旁邊還有台北漁產運銷股份有限



整個攤位上都是新鮮的劍蝦和白蝦

6排7號鮮蝦攤 | 地址：臺北市萬華區萬大路533號台北魚市零批場6排7號 | 電話：2332-8118 | 時間：05:00-12:00(週一休)

公司的拍賣市場和零批場，零批場內上百個零批攤位各種漁產應有盡有，其中專賣白蝦和劍蝦的6排7號鮮蝦攤，一定要來逛逛。

李老闆娘和我是幾十年的老鄰居，魚市場從最早在洛陽停車場舊址搬到萬大路，她全都跟到了，小小的攤子若要說視覺美感，就只能用「數大就是美」來形容，整個攤子上都是白蝦和劍蝦，其中白蝦只賣進口

貨，品質高、體型大、口感佳，這些蝦子大多是供應大臺北地區餐廳使用，當然也有內行的客人會上門。至於體型小的劍蝦，則透過加工去殼、去頭尾，變成餐廳炒菜、炒麵的好幫手。

有的家庭主婦為了省事，也會直接買剝好殼的劍蝦回家炒。老闆娘說，劍蝦都是臺灣近海撈捕的，冬天正好是盛產期，可以嚐嚐劍蝦的鮮甜。料理油爆白蝦當然是這兒買，大隻又好吃。

4排7號生魚片

來到台北魚市零批場除了買魚蝦，這裡也有好幾攤專賣批發「生魚片」的魚攤，攤子上各種生魚片的主力魚種都有，有一攤好口碑的4排7號生魚片，很多日式料理店和餐廳都來這裡批貨，老闆

手中戴著特殊工具，劍蝦的殼一下子就去掉



4排7號生魚片 | 地址：臺北市萬華區萬大路533號台北魚市零批場4排7號 | 電話：0918-582-666 | 時間：05:00-12:00(週一休)



這麼大塊的生魚片都供應日本料理店食材



娘為了服務零買的饕客，也會切成一盒一盒賣給客人直接回家嚐鮮。

生魚片重點在新鮮，老闆娘每天凌晨批完魚貨後，就在攤子上理貨，依照客人訂單分切成塊，最後再冷藏配送。除了鮭魚、鮪魚、旗魚這三種必備的魚種，攤子上還會有些特別的漁產，來到攤子就看運氣。

5排9號魚攤

在魚市零批場中央區5排9號的老魚攤，連老闆可是經驗豐富的魚販，我已經來這兒買過好幾次的鮭魚和鱈魚，這家魚攤品質優良，一直是許多餐廳信賴的好夥伴。開餐廳賣魚最怕不新鮮，不僅客人很容易就吃出來，也怕壞了餐廳招牌，因此如果魚攤講信用，餐廳採買大

5排9號魚攤 | 地址：臺北市萬華區萬大路533號台北魚市零批場5排9號 | 電話：2309-6258 | 時間：02:00-11:00(週一休)

部分都不太會更換供應商。

連老闆攤子上專賣幾種漁產，包括鱈魚、鮭魚、柳葉魚、魚下巴、煙燻鮭魚、日本生食干貝和圓鱈，還有專門供應牛排店專用的厚切鱈魚和鮭魚。我曾在這裡發現除了餐廳業者，還有家庭主婦就直接買回家自己煎，照著鐵板燒料理的模式：熱油、煎熟備用，另外再用蒜、蔥、醬油煎成醬汁，最後淋在魚片上，不也是一道很簡單又很新鮮美味的料理嗎？



超大塊的鮭魚都是進口的新鮮貨



這裡的鱈魚料理起來也很美味

香煎菜脯蛋



◆材料

- | | |
|-------|------|
| 1、沙拉油 | 1/2碗 |
| 2、豬油 | 1小匙 |
| 3、雞蛋 | 3顆 |
| 4、菜脯 | 2大片 |

◆作法

- 1、先將菜脯用清水沖洗乾淨
- 2、將菜脯泡水約5分鐘去除過多鹹味（如店家賣的菜脯不會過鹹可省去這道步驟）
- 3、將菜脯切塊備用
- 4、雞蛋另行打在一個碗裡（檢視雞蛋有無壞掉）
- 5、將沙拉油、豬油倒入鍋中，大火加熱
- 6、熱鍋後轉至中火，將菜脯倒入拌炒至外表呈現有些焦黃即可撈起
- 7、將雞蛋淋在菜脯上用筷子攪拌均勻
- 8、將菜脯和生雞蛋攪拌後的蛋汁再倒入鍋中，用中火慢煎
- 9、待菜脯蛋一面快熟透後，翻另一面續煎
- 10、兩面均煎熟透後即可撈起盛盤



油爆白蝦



◆材料

- | | |
|-------|-----|
| 1、白蝦 | 1斤 |
| 2、大蒜 | 2根 |
| 3、青蔥 | 2根 |
| 4、辣椒 | 2條 |
| 5、沙拉油 | 5大碗 |
| 6、鹽巴 | 少許 |
| 7、米酒 | 少許 |

◆作法

- 1、先將白蝦去頭、剖背、取出腸泥，洗淨後擦乾備用
- 2、大蒜、青蔥切段備用，切段大小依個人習慣即可
- 3、辣椒滾邊切妥備用
- 4、將沙拉油倒入鍋中，大火加熱
- 5、熱油後，將白蝦依序放入鍋中炸至蝦身變成紅色後，撈起備用（記住，這個程序很重要，蝦肉別炸過熟，因為等一下還要炒配料）
- 6、將油倒除，並將炸熟的白蝦放回鍋中，加入大蔥、青蔥段、辣椒一起拌炒至白蝦完全熟透。
- 7、放入少許鹽巴提味。
- 8、鍋邊淋上一點米酒增添香氣再拌炒約10秒鐘即可撈起盛盤。





◎圖、文／台北花市企劃課

冷冷寒冬花開暖 熱門冬季觀花植物介紹

時序進入冬季，在冷冷的寒冬中，似乎萬物都進入休眠狀態，但在繽紛的花卉世界裡，此刻正是蝴蝶蘭、長壽花、麗格海棠…等觀花植物綻放亮彩的季節，由於氣候適合生長，此時的冬季觀花植物不僅盛開迷人，其絢爛多樣的花色，如同交織成一幅美麗的圖畫，讓這寂靜的冬季，蘊染出一股活潑的生氣。



代表幸福飛來的蝴蝶蘭是冬季最受歡迎的花種

著幸福飛來，在這寒冷季節，不妨送盆蝴蝶蘭花禮給親朋好友，讓彼此情感增溫。

仙客來

葉片呈心型，花梗集中英挺，是辨識仙客來最大特徵，仙客來在開花初期，花苞呈反捲下垂狀態，待花開時，花瓣又反捲朝上，就如同兔耳般的豎起來，也有「兔子花」的別稱，非常可愛，而



葉片呈心型的仙客來，花朵具有淡雅的香味

冬季的觀花植物種類繁多，台北花市特別介紹幾款熱門的花卉，提供送禮或佈置用花參考，讓熱情、繽紛的花卉，溫暖我們的生活。

蝴蝶蘭

蝴蝶蘭具觀賞期長、照養容易等優點，是冬季中最受歡迎的花種，因蝴蝶蘭有著如翩翩飛舞般的花型，花語代表

花朵也會散發出淡淡香味，是很受女性歡迎的一款花卉。

麗格海棠

有著如玫瑰般花型的麗格海棠，有單瓣、半重瓣、重瓣以及皺邊等多個品種，由於花瓣數多，也有著多子多孫的涵義；麗格海棠花期可長達4到6個月，加上繽紛多樣的花色，使麗格海棠漸成為冬季主流花卉之一。

螃蟹蘭

又名蟹爪蘭，葉型扁平細長，且一節一節相互連接，如同螃蟹爪子的螃蟹蘭，是款造型趣味的花卉，由於螃蟹蘭的花語是「鴻運當頭」，加上花期又是在農曆年前，建議可在家中玄關處擺盆螃蟹蘭，象徵新的一年就能擁有好兆頭。

由於冬季氣候濕冷，在照顧觀花植物上，於澆水時切忌直接澆於花面上，應澆於盆器內，以避免花朵產生水傷腐爛現象，並適時的放置陽台或戶外提供光照，如此就可讓植株更加健康，花朵顏色也更鮮豔亮麗！

台北花市

地址：臺北市內湖區新湖三路28號(A館-切花及資材)、36號(B館-盆花)

營業：04:00~12:00 · 網站：www.tflower.com.tw

電話：(02) 2790-9729分機510台北花市企劃課

公車：63、204、518、552、小2、藍7、藍26(新湖三路口-台北花市下車)

捷運：板南線(市政府站2號出口)轉乘552、小2、藍7、藍26。
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。

火車：松山火車站(西出口)轉搭63、204、518、藍7公車。



● 克羅莉斯蘭園 ●

3301攤位 · 電話：2793-8964



● 美德花園 ●

3610攤位 · 電話：8791-3987



● 雅信園藝 ●

3701攤位 · 電話：8792-2180



● 明媛花苑 ●

3810攤位 · 電話：8791-2259