

九牛奔騰 大開場麵

2013

Taipei International Beef Noodle Festival

臺北國際 牛肉麵節

品質保證



www.2013tbnf.com



9/01~9/30
「遇見·牛肉麵」徵文評選

10/01~10/31
「全國大開嚕麵」聯合行銷優惠活動

10/05~06
「廚神爭霸賽南部初賽」
地點：臺南·台灣首府大學

10/19~20
「廚神爭霸賽北部初賽」
地點：臺北·開南商工

11/08
「國際名廚邀請賽」
地點：臺北市花博公園廣場

11/09~10
「九牛奔騰·大開場麵嘉年華」
「廚神爭霸賽總決賽」
地點：臺北市花博公園廣場

主辦單位：臺北市府 承辦單位：臺北市府產業發展局/臺北市商業處

執行單位：聖荷西多媒體製作有限公司

協辦/贊助單位：經濟部商業司/ 南僑讀校急凍麵

澳洲肉類畜牧協會 / The Howard 福華大飯店 / UNI AIR 立榮航空

帝樂旅行社 / Libus 統聯客運 / 中街發展中心

台北市牛肉麵交流發展協會 / 中華素食交流協會 / 台灣首府大學

開南商工 / Atlantic Chef 六協 / 喜特麗 JTL / 亞太

四也出版 / Chef Works / 中租租車



廣告

TAIPEI

市集快訊

玩味商圈

2013/09 September

臺北市市場處出版 每月出刊

饕家專欄—李昂
臺北的茶賣到好萊塢
大直商圈 麗采蝶小茶館的故事

方志友

永樂市場出外景

逆光青春 帶路布市找尋新花色

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.tcm.taipai.gov.tw GPN: 2009701841 ISSN: 1995-5713 定價: 18元



市集快訊

玩味商圈

TAIPEI 102年8月30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、吳雅娟、賴佩祺、劉瑋嘉
潘俊良、游雪音、許予佳

統籌企劃—陳薇如、俞佳明、陳貞儒、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—102年8月30日

期別—102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！



02 2013 September行·事·曆

04 名人來帶路

方志友永樂市場出外景
逆光青春 帶路布市找尋新花色

10 門陣迺夜市

梧州街夜市 越夜越好吃

饕家專欄—李昂

14 臺北的茶賣到好萊塢

大直商圈 麗采蝶小茶館的故事

18 美食的秘密

亮萌私房料理 分享五星美味
紫蘇梅涼拌豬肉X涼拌番茄 超容易上手

22 菜市場採買趣

可口空心菜 清甜火龍果 香嫩白帶魚
低脂美味一次滿足

28 特別企劃

臺北食尚·世界食堂
臺北潮便當系列活動熱鬧引爆
中秋團圓烤肉 美味成功秘技大公開
2013臺北國際牛肉麵節
2013臺北購物節 Dream Girls 甜美代言

38 市·集·尋·味·地·圖

信義區南港區 市集尋味地圖

44 園藝新美學

中秋佳節蝴蝶蘭最夯 好運十福氣 翩然而來

2013臺北國際牛肉麵節登場

深受老饕及喜愛美食朋友們期待的「2013臺北國際牛肉麵節」系列活動9月1日起將盛大展開，這個美食的深度饗宴，為期共兩個多月時間，一連串的接力活動包括「遇見·牛肉麵」徵文評選、「全國大開嚙麵」聯合行銷優惠、「廚神爭霸賽」、「國際名廚邀請賽」、「九牛奔騰·大開場麵嘉年華會」等，要給大家一場感覺、視覺、味覺、聽覺、嗅覺、觸覺的六感饗宴。

「特別企劃」的臺北潮便當系列活動9月將篩選出百家好吃便當店家，9月底「臺北便當藏飽圖」將和大家共同分享臺北市潮便當店的超級美味，緊接著聯合折扣推廣、便當嘉年華活動、廚藝競賽，敬請期待！同樣深獲美食行家們期待的2013臺北美食展，9月14、15日兩天也將於圓山花博爭艷館隆重登場，異國料理、中華美饌、美味醬玩、道地小吃、幸福甘味、泰式美食區等，透過互動交流，激發更多創意的火花！

「名人來帶路」單元，新一代宅男女神方志友因為偶像劇「逆光青春」飾演一位設計師，並到永樂市場二樓布市拍外景，我們特邀她一起帶路，帶大家到永樂市場二樓，找時下最in的布。

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，每個月將抽出10位讀者贈送小禮物乙份。非常感謝您的支持！

2013 September 行・事・曆

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
						01 ^{7/26} ★2013臺北購物節 ★2013臺北國際牛 肉麵節	◆ 九月盛產水果： ・澀柿・甜柿・番石榴 ・芒果・蓮霧・鳳梨 ・蘋果・水蜜桃・梨 ・楊桃・甜瓜・椪柑 ・西瓜・葡萄・木瓜 ・文旦柚・龍眼 ・火龍果・檸檬 ・釋迦・葡萄柚 ◆ 九月盛產蔬菜： ・竹筍・蘆筍・筍白筍 ・黃秋葵・胡瓜・冬瓜 ・花胡瓜・絲瓜・苦瓜 ・莧菜・山蘇・蓮藕 ・扁蒲・菜豆・茄子 ・蘆筍・筍白筍 ・空心菜・龍鬚菜 ・地瓜葉・菱角 ◆ 九月盛產漁產： ・白帶魚・塢豆仔 ・翻車魚・櫻花蝦 ・大目鱸・四破魚 ・石斑・紅魷・油魚 ・赤鯨・紅沙・旗魚 ・黑豬哥・鯖魚 ・鯧魚・丁香
02 ^{7/27} ★2013臺北購物節 ★2013臺北國際牛 肉麵節	03 ^{7/28} ★2013臺北購物節 ★2013臺北國際牛 肉麵節	04 ^{7/29} ★2013臺北購物節 ★2013臺北國際牛 肉麵節	05 ^{8/1} ★2013臺北購物節 ★2013臺北國際牛 肉麵節 ★初一拜拜	06 ^{8/2} ★2013臺北購物節 ★2013臺北國際牛 肉麵節	07 ^{8/3} 白露 ★2013臺北購物節 ★2013臺北國際牛 肉麵節 ★北斗星君聖誕	08 ^{8/4} ★2013臺北購物節 ★2013臺北國際牛 肉麵節	
09 ^{8/5} ★2013臺北購物節 ★2013臺北國際牛 肉麵節	10 ^{8/6} ★2013臺北購物節 ★2013臺北國際牛 肉麵節	11 ^{8/7} ★2013臺北購物節 ★2013臺北國際牛 肉麵節	12 ^{8/8} ★2013臺北購物節 ★2013臺北國際牛 肉麵節	13 ^{8/9} ★2013臺北購物節 ★2013臺北國際牛 肉麵節	14 ^{8/10} ★2013臺北購物節 ★臺北美食饗宴 ★2013臺北國際牛 肉麵節	15 ^{8/11} ★2013臺北購物節 ★臺北美食饗宴 ★2013臺北國際牛 肉麵節	
16 ^{8/12} ★2013臺北國際牛 肉麵節	17 ^{8/13} ★2013臺北國際牛 肉麵節	18 ^{8/14} ★2013臺北國際牛 肉麵節	19 ^{8/15} ★中秋節 ★2013臺北國際牛 肉麵節 ★十五拜拜	20 ^{8/16} ★2013臺北國際牛 肉麵節	21 ^{8/17} ★2013臺北國際牛 肉麵節	22 ^{8/18} ★2013臺北國際牛 肉麵節	
23 ^{8/19} 秋分 ★2013臺北國際牛 肉麵節 30 ^{8/26} ★2013臺北國際牛 肉麵節	24 ^{8/20} ★2013臺北國際牛 肉麵節	25 ^{8/21} ★2013臺北國際牛 肉麵節	26 ^{8/22} ★2013臺北國際牛 肉麵節 ★燃燈古佛萬壽 ★廣澤尊王千秋	27 ^{8/23} ★2013臺北國際牛 肉麵節	28 ^{8/24} ★2013臺北國際牛 肉麵節 ★教師節	29 ^{8/25} ★2013臺北國際牛 肉麵節	

永樂布市

雅棉傢飾設計
專門店

DATA

地址：臺北市大同區迪化街一段
21號（永樂市場2樓2003、
2015室）

電話：2550-2015

營業：09:30~18:30(週日休)

方志友
永樂市場出外景
逆光青春 帶路布市找尋新花色

新一代宅男女神方志友，最近除了忙著宣傳「逆光青春」、「PMAM」等偶像劇，還出席不少活動，人前活潑又開朗，私底下卻有超宅的一面，那就是陪著喜歡做拼布的媽媽到布市找漂亮的布。更巧的是，她在「逆光青春」劇中，正好演一位服裝設計師，還到永樂市場二樓布市拍外景。因此，這一期就讓方志友帶大家到永樂市場二樓，找時下最in的布。

◎文／林淑容 ◎圖／吳博晏



因為父親從事紡織業，老闆宋秉建從小就接觸布料，對布的品質要求特別敏銳，後來就把專長當作職業，和太太一起賣布。他

說，一塊布要視覺佳、觸感好、還要方便清洗，才稱得上好材質。

多數店家賣的布是讓你好看，雅棉專攻的是讓你家好看的布，像是沙發、窗簾、地毯、抱枕、床單…，雅棉都有許多布可供選擇，並且提供客製化的服務。為了和世界流行同步，宋秉建夫婦經常到歐美各國考察，把最時尚的布料和最新的觀念帶回來。他認為：「妝點居住空間不必花大錢換沙發、改窗台，到雅棉找最流行的沙發布、窗簾布，就可以讓居家煥然一新。」



永樂布市

江信綢布公司

DATA

地址：臺北市大同區迪化街一段21號
(永樂市場2樓2040室)

電話：2558-8456

營業：09:00-18:00(週日休)



舞台裝專用的金蔥布、年節裝飾用的超閃布料、聖誕禮品需要的布、或是製作各式藝品的布，塞滿這家布行的所有空間，老闆江尚哲夫妻從1956年開始經營布莊，累積了超過半世紀的經驗，最擅長買賣又閃又流行的舞台布。

江信綢布公司的客戶以公司行號居多，有的做舞台裝，有的做年節飾品，

所以，會有比較明顯的淡旺季。江太太透露：「像是製作外銷聖誕節禮品的工廠，暑假就會來批布，才來得及趕在聖誕節前出貨。」雖然客戶不少是外銷廠商，但江尚哲驕傲地說：「我們店裡賣的可是道道地地的本土布。」由此可知，臺灣紡織業在國際貿易市場當中，還是佔有一席之地。

永樂布市

仲嶢布行

DATA

地址：臺北市大同區迪化街一段21號
(永樂市場2樓2059室)

電話：2555-9398

營業：09:30-18:30(週日休)



「仲嶢布行」主要商品是客家花布。黃的綠的藍的底布，印上盛開又豔麗的牡丹花，或是小小的碎花，甚至復古的鴛鴦圖案，這種色彩鮮明的花布是五、六十年前阿嬤常用的被單花色。後來有人拿來做窗簾、桌布，

甚至穿在身上、做成包包，變成懷舊時尚風。

這家店所有的花布都是本土紡織廠設計開發生產，風格既鮮明又有一貫性，在密密麻麻的布行當中，獨樹一幟。老闆謝振水就是中壢的客家人，從1960年代開始入行，如今已是頭髮斑白的耳順之年，還是一如往常，熱情地介紹各款布料。例如：小碎花不退流行；大花就比較喜慶，通常有特殊需求才會用…，一旁的謝太太還拉出綠底油桐花布，告訴客人：「這是目前最流行的花色。」



永樂布市

鳥巢紡布匯

DATA

地址：臺北市大同區迪化街一段21號
(永樂市場2樓2068室)

電話：2552-1318

營業：09:00~18:00(週日休)



這家布行的商品以日本風為主，印著穿日本和服的女人，可以當作門簾；清新的格子布，是居家婦女做拼布最常用的材料；圓圓的圖騰，超有東洋fu...，這些都是老闆王瓊惠從日本進口的棉布。

不論想自己做傢飾、居家服、包包、拼布，都可以在這裡找到需要的棉布。王瓊惠說：「很多中年婦女忙完家事之後，想做一些創作，就會來買一些布，自己拼拼湊湊，做出心目中想要的作品。」有去拼布教室上課的婦女，幾乎都知道鳥巢紡布匯有最多的布料可供選

擇；如果是剛入門的新手，店裡也有一些工具書可以給妳技術指導。因為服務細心又周到，生意好到王老闆手上那把剪刀，經常不離手。



永樂布市

傑威布行

DATA

地址：臺北市大同區迪化街一段21號
(永樂市場2樓2043、2046室)

電話：2550-3220

營業：09:00~18:30(週日休)



傑威布行有許多功能性的布，像是絨布、保溫布、伸縮布、止滑布、牛仔布、嬰兒布、地毯、仿皮布、仿麂皮、應有盡有。老闆林煌傑分析店裡的客層包括家庭裝潢、cosplay道具、學生作業、工廠、劇組，幾乎都是需要功能性布料的客人。

因為功能性強，所以，客人以口耳相傳居多，例如：網路上有人發問：「洋娃娃或玩具的填充棉花去哪裡找？」答案是「傑威布行」；「防水布哪裡有？」答案也是「傑威布行」；劇組新手問前輩：「道具用的材料哪裡有？」答案還是「傑威布行」。林煌傑說：「關於布的任何問題都可以問我，即使我的店沒有，也會告訴你哪裡會有。」





梧州街夜市 越夜越好吃

梧州街夜市與華西街和廣州街夜市串聯成萬華區鼎鼎大名的夜市總匯，常常轉個彎就拐進另一個夜市中，梧州街夜市雖然短短一條卻是各種美食雲集的好所在，除了眾所皆知的青蛙湯外，更多內行老饕的口袋名攤隱藏在梧州街夜市裡，CP值飆高的鐵板牛排、超專業的頂級甜不辣、獨門醬汁炒羊肉，還有鮮味爆表的生魚片，還沒吃過的話就算不上是夜市行家喔！

◎圖／趙韋博 ◎文／游舒聿

皇后牛排

地址：臺北市萬華區梧州街

電話：2336-1007

營業：11:30-24:00(全年無休)

位在梧州街的這間牛排館在夜市裡可是擁有超高人氣，在梧州街的兩旁各開一個店面，裡頭滿滿的座位幾乎每晚都是座無虛席，光是看到菜單上只要花150元便能享用牛排、酥皮濃湯、餐包和飲料就足以讓消費者瞠目結舌，若是看到這價錢不禁懷疑起美味的程度，那更要來吃吃看了，飽滿的酥皮烤得金黃酥脆，微焦的表面賣相滿分！裡頭的濃湯也很有水準，香濃的味道和酥皮完美搭配，也可以選擇將餐包加入濃湯的行列，沾著吃一樣很對味；服務生打開鐵蓋，快切一口在鐵板上燙得滋滋作響的牛排，軟嫩且吃得到牛肉的肉味，搭配一旁的太陽蛋更是美味破表，吃到這裡還能不雙手比讚嗎？

除了150元的黑胡椒及蘑菇牛排外，還有許多其他選擇也很不錯，像是重量級牛排、菲力牛排、特選牛排、豬排類、雞排類等也都值得一試，吃過皇后牛排館的顧



客們幾乎都是一試成主顧，不想花大錢又想吃得滿足、吃得享受，皇后牛排館真的滿足消費者的願望，不管是三五好友一起來或是親子齊聚都很適合，只不過用餐時間難免遇到客滿的狀況，只要稍有耐心等待一等，其實翻桌率是很快的，不一會兒就可以品嚐美味囉！店內的服務狀況也非常優秀，足夠的服務人員能夠迅速地服務每位客人，快速清理店內環境，讓用餐環境保持在非常整潔且明亮的狀況，讓用餐的品質大大加分！

頂級甜不辣

地址：臺北市萬華區梧州街與廣州街交叉口

電話：2302-6022

營業：16:00-24:00(全年無休)

亮黃色的招牌上寫著頂級甜不辣五個大字非常醒目，只要來到梧州街夜市很難不看到這家店，開放式的店面總是座無虛席，幾十年來已經成為梧州街夜市內必吃名攤，共有小碗和大碗兩種選擇，兩個人共吃一碗大碗更是許多情侶的最愛，裡頭不管是整片的甜不辣或是小條的甜不辣都吃得到，使用新鮮旗魚漿製作而成，特別Q彈而有嚼勁，超入味的菜頭先別急著吃，因為它吸飽了精華的湯汁非常滾燙，要特別小心燙口。老闆嚴選高海拔地區的梨山菜頭，香軟、多汁又甘甜，若是當天很幸運，還能吃到老闆手工製做的豬血糕，每日限量發售！

碗裡小巧可愛的貢丸也來頭不小，堅持選用新鮮CAS現宰豬肉製作，一口咬下還會



噴汁，口感紮實更是一大賣點，讓人忍不住一顆接著一顆享受，還有當日現做的油豆腐，吃到嘴裡軟軟嫩嫩的美味與其他食材真是太搭了！最後還有別家關東煮或甜不辣專賣店吃不到的水晶餃，即使粘滿了醬汁還是看得到那晶瑩剔透的外皮，滑嫩香Q的口味在整碗料中具有畫龍點睛的效果。除了食材豐富令人驚艷，老闆的家傳沾醬也是獨門配方，只有來頂級甜不辣才吃得到，若是不怕辣也可以加一點辣椒醬來提味，又麻又辣

的感覺加分許多，食畢後還可以加個使用白蘿蔔與大骨熬煮的高湯，畫下完美的句點！若是想外帶也請放入冰箱並且在3天內食用完畢，即使微波也一樣好吃喇！





吃羊肉

地址：臺北市萬華區梧州街
電話：2308-5860
營業：16:00-24:00(全年無休)

店名非常直白的「吃羊肉」專賣各種炒羊肉的料理，撥開透明的門簾，裡頭是舒適的用餐環境，不僅隔絕了外頭吵雜的環境，老闆還貼心地擺了一台電視播放節目，讓客人們可以在裡頭好好地吃一餐。王老闆為人風趣，總是滿臉笑容地與上門的客人們談笑風生，老主顧們說，在這兒用餐非常自在，更是三五好友齊聚一堂的好所在。王老闆炒的羊肉深受附近居民與遊客的喜愛，點一盤炒羊肉麵就足以讓人覺得豐盛。裡頭的配料絲毫不馬虎，光是蔬菜就有洋蔥、空心菜和高麗菜三種在裡頭拌炒，每一口都能吃到不同的配料，主角羊肉片飄著濃濃的羊肉味，老闆選用進口的羊肉片來料理，適合喜歡重口味的饕客，油香與羊肉香同時進攻味蕾，吃上一口就胃口大開。

看看店裡的客人們各個大口大口的吸著麵，發出「速速」的吃麵聲，真是超級滿足，這大概都要歸功於老闆的獨門沙茶醬



料，王老闆說這可是最高機密，也是美味的來源，是王老闆下了功夫，自行研發而成的呢！也難怪每一口炒羊肉麵的口味都是那樣濃郁，而微辣的沙茶更是讓羊肉提味不少，在口味上也能夠依照客人的喜愛來做調整，辣、小辣和大辣都可以事先和老闆說明，若是炒羊肉麵還吃得不盡興，羊肉炒高麗菜或空心菜也是許多客人喜歡加點的菜色，其實不管哪一道菜都是使用老闆的獨家醬汁料理，獨門的口味都能吃得到！



梧州街夜市友善廁所



位於梧州街22號的烈泉煙酒專賣店，設有梧州街夜市的「友善廁所」，消費者可依指標前往。乾淨整潔的廁所，很受消費者推崇。



阿亭生魚片

地址：臺北市萬華區梧州街43號前
電話：0939-713-488
營業：16:00-23:00(週一休)

要找到阿亭生魚片可要花點時間，可以依照兩旁的門牌來尋找，阿亭生魚片就位在梧州街43號前的位置，人聲鼎沸的那一攤就是了！梧州街夜市內有許多相似的生魚片攤，就數阿亭生魚片的生意最好，點餐時有大盒150元及小盒100元兩種選擇，建議第一次來的消費者選擇大小即可，不用指定種類，老闆自然會配好綜合的生魚片送上桌，一盒裡頭會有四種生魚片，鮭魚、花枝、鮪魚和旗魚，四種口味都各有各的擁護者，連許多人不太敢嚐試的花枝



都讓許多客人讚不絕口，鮭魚的油花分布片片勻稱，放入口裡滑嫩的口感每每想起都記憶猶新，油脂入口即化，生魚片要好吃沒別的要點，最重要就是新鮮。

李老闆選用臺灣沿海東港地區的新鮮魚貨，每天批完貨就拿來賣，老饕們愛的就是這鮮嫩的滋味，也因此短短五年多的時間，阿亭生魚片在梧州街夜市已經小有名氣，也累積了很多忠實的粉絲，更有許多顧客小小抱怨常常來都客滿而找不到位置。若是特別想吃哪種生魚片也可以跟老闆事先講好，依照客人的偏好做調配，除了生魚片還有新鮮的蝦子人氣一樣居高不下，一樣是肉鮮味美如此簡單，不過雖然是海鮮的夢幻逸品，內含的膽固醇也是非常驚人的，可別忘我的一次吃掉太多盤啊！



臺北的茶賣到好萊塢 大直商圈 麗采蝶小茶館的故事

◎文 | 李昂 ◎圖 | 麗采蝶小茶館提供



李昂

彰化鹿港鎮人，臺灣知名作家，1983年以「殺夫」獲得聯合報中篇小說首獎，寫作手法細膩而深刻。晚近以美食寫成的「鴛鴦春膳」長篇，開風氣之先。小說被翻譯成英、德、日等十多種語言，2004年獲法國文化部頒「藝術文學騎士勳章」，是臺灣深受國際矚目的小說家。

臺北市產的茶，賣到加州洛杉磯比佛利山的高檔茶店？
沒錯！雖然數量不多，品項也不多，但至少是個開始。

貓空的茶園

多年前我就在歐洲見識到臺灣茶的魅力。在義大利米蘭一家專賣全世界最頂級茶的名品店，一系列昂貴的中國茶中，赫然見到三種價格與中國的龍井、碧螺春同屬最昂貴等級的臺灣茶，三種都是烏龍茶。

翻譯成英文和義大利文，都用Black Dragon，即是「黑龍」、烏龍的意思。黑色的龍的象徵，可說是很貼切。可惜產地標的不是臺灣，而是Formosa，福爾摩沙，有些歐洲人知道臺灣亦稱福爾摩沙。

有趣的是，本文要講的銷到國外的並非聞名的「烏龍茶」，而是一種西方認為珍貴，但臺灣並不重視的「白茶」。我在巴黎知名的茶店見識到「白茶」，但由於加上法國人喜愛薰香的口味，我並不特別喜歡，直到遇上「白毛猴」。

「白毛猴」茶屬於包種茶的一種，臺灣近來對這樣的茶並不喜歡，大都將茶樹砍掉，改種符合經濟效益的茶。有一位茶農翁萬班長，有興趣致力於將稀少的品種再找回來，小時候常看到的「白毛猴」茶樹，想將它創新

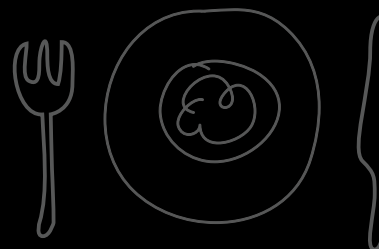
應用，重新摸索如何製造，將自家茶園的「白毛猴」，成功的製造出來講究茶園管理、製茶的衛生與安全符合國際要的標準。

「白毛猴」作成的茶最頂級的叫做「白毫銀針」，第二名有個更美麗的稱「白牡丹」。在大直商圈開茶館、做外銷的邱震忠先生，看上「白牡丹」，雖然少人經營這一塊，在國際市場上卻有潛力。幾經努力，邱震忠將「白牡丹」推銷到洛杉磯好萊塢比利佛山American Tea Room的高檔茶店，春冬茶每次各10公斤，深得西方上流社會，尤其是位好萊塢電影明星的喜好。

這種白茶在西方常被認為「健康」，有豐富的原始茶葉原素。臺灣的「白毛猴」茶比較清新、清甜，大陸比較厚實。通常都用低溫大概80度，以1比100茶葉對水，浸泡8分鐘，便能得到好的茶湯。

麗采蝶小茶館

臺北市的茶行銷到國際，有不少人經營，但來到了大臺北的大直商圈，一家名叫「麗采蝶小茶館」的小茶館，更會讓人覺得臺灣的茶變得更簡單。兩位年輕的茶愛好者，邱震忠與楊適璟，以全臺走透透的方式，尋覓可以推廣的好茶。他們年輕沒有什麼人脈，但做資訊管理出身，懂得怎樣用現代的科技完成他們的夢想。



兩人喜歡茶開始學習研究茶，除了推廣臺灣茶，觸角也廣伸到國外找茶。在這裏，可以找到世界頂級的莊園的茶，比如大吉嶺紅茶素有「夏茶之王」之稱的凱瑟頓茶莊，稱得上是世界第一名。在大直「綺麗館」最裡面的小角落，「麗采蝶小茶館」是一處裝潢簡單，但雅致的小茶館。以蝴蝶為標誌，Logo是一心兩葉象徵蝴蝶的茶，特殊又美麗。

對茶想進一步認識的朋友，不妨來這裡切磋茶藝，會有經常性的茶會活動，下個茶會以「海島紅茶」為主題，比較同屬海島的錫蘭紅茶與臺灣紅茶，兩者皆曾經屬於英國的殖民地，看看作出來的茶，其中有何意義相同之處。

小茶館中兩人分工，邱震忠作後場沖泡，楊適璟作欣賞引導介紹。有人會稱自己作「茶博士」，楊適璟只稱自己作「茶人」，是愛喝茶，泡茶玩

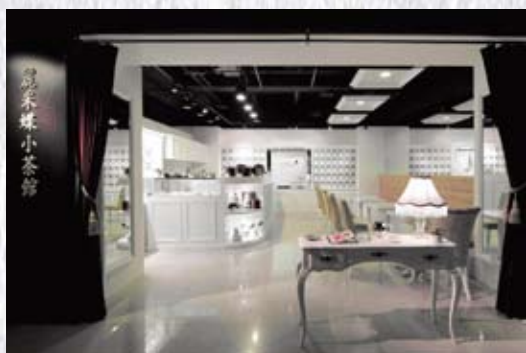
茶的人。朋友們認為他以文化底蘊與生活美學來泡茶。邱楊兩人都說得一口好茶，「麗采蝶小茶館」使用白色的瓷器現場沖泡，首先要看，茶湯的顏色清澈明亮，是好茶。

再來，用鼻子聞看看，品茶與品葡萄酒，有個重大的不同是我花了點小功夫才參透的。葡萄酒在十幾度的低溫品嚐，還得花時間讓她醒過來，好的葡萄酒接下來變化越來越多。可是茶不一樣，熱飲的茶沖泡中會立刻有散發出來的茶香，因為熱，香氣很輕，很快的會發散，迅速即時的把握，很重要。

楊適璟認為，喝茶時以較慢的速度喝下茶湯，讓茶在口唇中逗留，感受到可能有的花、蜜等等的香；是不是從舌尖、兩頰下顎生津，觀察品嚐茶湯的層次變化。速度放緩慢，維持穩定的心態，無需使用太多特殊的技巧，但必得學習泡茶的基本方式，就可泡出不差的茶，品嚐其細緻優雅的變化。所以，不妨到大直商圈的「麗采蝶小茶館」，坐下來，將心情放空，品嚐一杯好茶。

下一步，再行向全世界！

李昂



亮萌私房料理 紫蘇梅涼拌豬肉X涼拌番茄 分享五星美味 超容易上手



◎文／林淑蓉 ◎圖／吳博晏 ◎示範／「亮萌私房料理」主廚陳亮萌
◎材料採購／光復市場 | 臺北市信義區仁愛路四段496巷19號
◎場地提供／「亮萌私房料理」 | 臺北市逸仙路42巷15號 |

曾經在多家五星級飯店服務，「亮萌私房料理」主廚陳亮萌深諳高檔料理的烹調方法，可是，當她進一步深思飲食的目的時領悟到：必須對健康有益，把食物做得美味才更有意義。因此，她設計了兩道健康美味又容易上手的輕食，讓大家可以在家輕鬆做料理。

紫蘇梅涼拌豬肉



第一道是「紫蘇梅涼拌豬肉」。材料只有：豬肉片、紫蘇梅、秋葵、山苦瓜、洋蔥、綜合生菜，用和風醬調味。

做法更是超簡單：把豬肉和山葵燙熟備用；將洋蔥切絲，山苦瓜切絲去籽，蔬菜洗淨，這三種材料一併放入冰水中冰鎮。另外，拿一個碗，把紫蘇梅去籽並剝成兩半，和豬肉一起入味。

裝盤的方法是：拿一個盤子，把蔬菜放在一邊，紫蘇梅豬肉放在另一邊，洋蔥、山苦瓜放上去，然後將秋葵切半也放上去，即可上桌。要食用之前，將和風醬淋上去。

這道菜的主角是有紫蘇梅味道的豬肉，味道微香微酸，豬肉又嫩又順口，不像是在吃葷食。一般豬肉不論煎炸炒涮，都要趁熱吃，涼了擔心會有腥味，可是，這樣處理的豬肉，雖是冷菜，卻完全沒有腥味。和風醬配洋蔥、山苦瓜、秋葵等青菜，清爽之餘，喉間還有回甘滋味，讓人忍不住把菜也吃光光。

涼拌番茄



第二道菜「涼拌番茄」。材料有：聖女

番茄、洋蔥、羅勒、鳳梨；用胡椒、鹽、檸檬、義大利黑醋、開心果油來調味。

做法是：將番茄對切，洋蔥和鳳梨切成大丁，羅勒切絲，檸檬先刮下少許皮之後切半。然後拿一個沙拉碗，放進番茄、洋蔥、鳳梨，灑一小匙鹽；加入羅勒絲，擠少許檸檬汁，一起攪拌；再灑開心果油、黑醋，放些檸檬皮。最後，把沙拉碗的成品移入盤子裡，即可上桌。

這道菜裡的番茄、洋蔥、鳳梨都有獨立鮮明的味道，但是，在黑醋和開心果油的調和之後，味道變得溫暖一些，口感更是多了溫潤。就如同辣妹多了些鄰家女孩的親和力，讓人減少壓力、提高自在感。這樣的菜讓人回味再三，經常吃也不會膩。

陳亮萌

20歲那年到加拿大，在阿姨經營的義大利餐廳幫忙，開啟陳亮萌對餐飲的興趣。回國後陸續到臺北希爾頓飯店、晶華酒店、凱撒飯店，向大廚學習廚藝。後來自行經營餐廳，並投入教學工作。著有：「輕鬆煮之養生健康吃」、「懶人餐健康煮」、「暖呼呼湯粥」、「我的快樂家宴」等出版品。



◆材料

- 1、火鍋豬肉6片
- 2、紫蘇梅8顆
- 3、秋葵2根
- 4、山苦瓜1小條
- 5、洋蔥1/2顆
- 6、綜合生菜1碗
- 7、和風醬少許

◆作法

- 1、將豬肉和秋葵燙熟
- 2、洋蔥切絲、山苦瓜切絲去籽、蔬菜洗淨，一起放進冰水中冰鎮
- 3、將紫蘇梅去籽剝成兩半放入碗中，把豬肉放進來一起入味
- 4、取一個大盤子，將蔬菜放進盤子一邊，紫蘇梅豬肉放進另一邊，洋蔥、山苦瓜放上去，再將秋葵切半放上去，即可上桌
- 5、食用之前淋上和風醬



紫蘇梅涼拌豬肉



涼拌番茄

◆材料

- 1、聖女番茄20顆
- 2、紫洋蔥1/2顆
- 3、羅勒(或九層塔)5棵
- 4、罐頭鳳梨4片(或新鮮鳳梨1/4顆)
- 5、胡椒、鹽各一小匙
- 6、檸檬一顆
- 7、義大利黑醋(或家用白醋)30克
- 8、開心果油30克

◆作法

- 1、番茄對切，鳳梨和洋蔥切大丁，羅勒切絲，檸檬刮下若干皮後切半取一個沙拉碗，把番茄、鳳梨、洋蔥放進去，灑一小匙鹽，攪拌一下
- 2、灑上羅勒絲，擠若干檸檬汁，再攪拌一下
- 3、放進胡椒、開心果油、黑醋、檸檬皮
- 4、把沙拉碗中的沙拉移入盤中，即可上桌



◎圖／趙韋博、游舒聿 ◎文／游舒聿

“可口空心菜 清甜火龍果 香嫩白帶魚 低脂美味一次滿足”

空心菜

空心菜因為莖部中空而得名，閩南語為「應菜」，也有人稱之為「蕹菜」，是臺灣非常常見的蔬菜，不管是在小吃店或一般家常菜中都是普遍的菜色，口感爽脆大概是大家喜愛的原因，料理起來也非常方便，搭配肉類翻炒或是清燙都很可口，若是親自到菜市場選購，就會發現其實空心菜分為水耕與陸耕兩種，水耕的空心菜葉面較大，莖相較之下也比較粗，口感吃起來更脆，而陸耕空心菜的葉子呈細長狀，空心菜的味道比較濃，各有特色。



◆產季：春、夏、秋三季皆為盛產期 ◆產地：彰化、雲林、嘉義等地

Tips

挑選祕技：葉子與莖部翠綠，枯黃則不佳，莖部有彈性，容易折斷且斷口鮮綠，太老或不新鮮的空心菜則呈現軟爛，或枯黃的樣貌

處理方式：搭配沙茶、牛肉炒空心菜是非常常見的料理方式，簡單以蒜味佐料也很健康美味，記得炒菜時要先炒莖，後放葉才是對的方式。

必買名攤

士林市場第113號攤：一大清早便可在士林市場內見到老闆忙碌地擺上最新鮮的蔬菜，四十多年如一日，因為賣出了口碑，許多附近的居民都是他的老主顧喇！

地址：臺北市士林區
基河路101號
士林市場第
113號攤
電話：2882-5265
營業：05:30-13:00
(週一休)



必買名攤

士林市場第70號攤：李老闆娘攤上的蔬菜都是自己親手栽種，強調新鮮、健康，不添加多餘的農藥，在士林市場內約五年的時間已經累積了許多固定客源。

地址：臺北市士林區
基河路101號
士林市場第70
號攤
電話：0910-300-465
營業：07:00-12:00
(週一休)



必買名攤

天天開心蔬菜：天天開心蔬菜攤提供非常齊全的蔬菜，種類多樣提供消費者非常豐富的選擇，廖老闆娘所販售的空心菜也是翠綠又新鮮，想一次購足各種蔬菜，來這兒就對了！

地址：臺北市士林區
士東路100號
士東市場第83
號攤
電話：2836-3431
營業：07:00-19:00
(週一休)



必買名攤

阿雪生鮮蔬菜：阿雪生鮮蔬菜在士東市場已有二十多年的歷史，吳老闆對於蔬菜的挑剔與講究很少人能匹敵，想吃得安心又美味就該來一趟阿雪生鮮蔬菜！

地址：臺北市士林區士
東路100號士東
市場第64號攤
電話：0933-765-192
營業：07:00-18:00
(週一休)



火龍果



火龍果擁有如火球般的外表，在水果攤上總是最吸睛的水果之一，那刺狀的突起是因為火龍果屬於仙人掌科，為多年生的多肉植物，也因此能夠儲存大量的水分，最初是中美洲沙漠地區的作物，引進臺灣後又稱作仙蜜果。市面上的火龍果總共分為三種類型，紅皮白肉和紅皮紅肉兩種是最常見的種類，從外觀上看來會發現白肉的火龍果相較之下皮色偏粉，紅肉的皮色則是較深的紫紅色，另外黃皮白肉的品種較不普遍，有人稱之為黃龍果，身形較小但吃起來最甜。火龍果雖然美味又富含營養價值，但吃太多容易造成腹瀉，宜適量食用。

去頭



去尾



淺切皮



剝皮



切半



切塊



◆產季：7至11月 ◆產地：彰化與台南為臺灣最主要的產地

Tips

挑選祕技：果皮光滑且色澤亮麗，無損傷，皮上的刺狀突起尾端呈現鮮綠色，若是枯黃則不佳，拿在手上越重代表水分越多，若摸起來較硬則可選擇放在常溫下催熟。

處理方式：1. 將頭尾切開，大約是剩下一層皮的位置，勿切斷。2. 沿著果實的圓弧形劃一刀，大約是一層皮的深度。3. 用手沿著果實便可輕易剝下整層果皮。4. 依照自己喜愛方式將果實切塊即可。

* 若覺得火龍果味道不夠甜，也可搭配蜂蜜享用

必買名攤

士林市場第145號攤：攤位上的白肉火龍果正值旺季，陳老闆娘憑著十幾年的經驗提供給消費者最新鮮的水果，還會細心地告訴顧客如何挑選與保存。

地址：臺北市士林區
基河路101號
士林市場第
145號攤
電話：0936-177-966
營業：06:00-12:00
(週一休)



必買名攤

士林市場第81、85號攤：薛文德老闆每日至濱江市場挑選上好的水果，對品質極其要求，火龍果更是各個大顆又鮮紅，每一口都多汁香甜。

地址：臺北市士林區
基河路101號
士林市場第
81、85號攤
電話：0921-156-961
營業：06:00-12:00
(週一休)



必買名攤

小豆苗蔬果：來和林老闆買過水果的老顧客都說這裡價格實在、品質又好，林老闆在士東市場用心經營了二十幾年，每每為消費者嚴選好吃又健康的水果，是品質保證的水果名攤。

地址：臺北市士林區
東路100號
士東市場第
125、126號攤
電話：2834-5294
營業：07:00-19:00
(週一休)



必買名攤

達哥水果：老闆娘賣水果已有二十餘年的歷史，還會自製手工水果乾和10種口味的果醋，可謂水果達人，看那新鮮的火龍果每一顆都身型飽滿且色澤亮麗，香甜可口的模樣真令人無法抗拒。

地址：臺北市士林區士
東路100號士東
市場第115號攤
電話：2832-8299
營業：07:00-18:00
(週一休)



菜市場
採買趣

白帶魚



攤位上長長一條還閃著銀光的魚兒就是白帶魚，長相非常特殊好認，因為狹長的身形像極了一把銳利的武士刀，因此日本人又稱它為「太刀魚」，另一方面，油帶、刀魚、白魚等稱號也都是它的別名。在傳統市場內可以買到完整的新鮮白帶魚，然而有些消費者也喜歡切段後的冷凍白帶魚，比較方便處理，白帶魚的肉質細膩，更重要的是刺很少，因此非常適合老人與小孩食用，而魚腹部的位置油脂較多，雖然吃起來比較油潤卻不宜多食。

◆產季：每年6月至隔年2月

◆產地：東北海岸

去頭



去尾



去鱗



去鱗



去內臟



切塊



Tips

挑選祕技：光澤度為首要條件，銀光越亮越好，若是以接近黃色則代表不新鮮，魚眼透亮、魚鰓鮮紅以及魚身彈性好為新鮮的代表。

處理方式：去頭→去尾→去鱗→去鱗→去內臟→切塊

料理方式：白帶魚的腥味較重，可以先乾煎後再煮湯以降低腥味，另外紅燒、香煎、蔥燒等口味都可以嚐試。

必買名攤

士林市場短棟第12號攤：位在士林市場內短棟的地12號攤上，閃著銀白色亮光的白帶魚猶如海中游龍，身形飽滿且樣貌及其新鮮，蘇老闆手腳俐落地幫客人們處理好魚隻後還貼心地提供料理方式呢！

地址：臺北市士林區
基河路101號
士林市場短棟
第12號攤
電話：0933-809-019
營業：06:00-12:00
(週一休)



必買名攤

士林市場第13號攤：天未亮就可看見林老闆的身影已在市場內忙進忙出，因為林老闆的魚貨主要都是賣給各種餐廳，平時也提供零售，品質非常優秀，讓一般人在家也吃得到餐廳等級的魚貨！

地址：臺北市士林區
基河路101號
士林市場第13
號攤
電話：0939-992-558
營業：06:00-12:00
(週一休)



必買名攤

士東市場第99號攤：從早上一路賣到下午的士東市場第99號攤非常受到婆婆媽媽的喜愛，在市場內賣了二十幾年，顧客們可都是衝著魚隻們的鮮味而來的！

地址：臺北市士林區
士東路100號
士東市場第99
號攤
電話：2835-1212
營業：08:00-16:00
(週一休)



必買名攤

士東海鮮：想嚐嚐當季最新鮮的白帶魚嗎？來士東市場第95號攤找黃老闆準沒錯，攤位上各種魚貨都泛著鮮活的色澤，閃閃發光的白帶魚更是搶手，早上一開賣好貨總是很快被掃光，想搶鮮的朋友可要早點來！

地址：臺北市士林區
士東路100號士東
市場第95號攤
電話：0910-300-102
營業：08:00-16:00
(週一休)





臺北食尚・世界食堂

2013臺北美食展 9/14、15日來花博爭艷館品嚐

2013臺北美食展9月14、15日將於圓山花博爭艷館隆重登場！今年主題依據臺北市的城市內涵與飲食文化—世界各國美食幾乎都可於臺北市品嚐到的概念下，將今年美食展主題訂為「臺北食尚・世界食堂」。

◎圖、文／臺北市商業處

臺北市因地理位置及政經文化等背景關係影響，一直是臺灣發展最迅速、資訊最多元、國際化最深的城市，為滿足來自世界各地旅客的需求，各式異國料理因應而生，經過融合交流創新後，創造出不僅讓外國人喜愛也深受在地臺北人歡迎的新風味，「美食」已經是臺北的一大特色！

融合大江南北菜系的中華美饌

因此，今年度臺北美食展以「臺北食尚・世界食堂」為主題，將展區規劃為：展現臺北融合與創意特性的世界各地「異國風味」、融合大江南北自成各式菜系的「中華美饌」、就是要醬才好吃的「美味醬玩」、紅到CNN都報導的「夜市小吃」、品嚐甜蜜享受的「幸福甘味」，及品嚐臺北味的「道地美食」道地更

特別規劃「泰式美食區」不僅招募本市泰式料理特色店家，更邀請到泰國商務處一同參與今年美食展，同時也廣邀各國美食業者前來，透過互動交流，激發更多創意的火花！

150家餐飲業者共襄盛舉

今年共計邀請150家以上餐飲業者共襄盛舉，包括：內湖伍角船板、貓空阿義師、原創花雕雞、思慕席、香帥蛋糕、Lacuz泰式料理、豆油伯等許多臺北美食特色店家，讓您享受美食無國界，同時滿足視覺及味覺的感受！

此外，現場還有廚藝教室、舞台表演、試吃、抽獎等精彩活動，每日更推出好康三重送：「早起的鳥兒有蟲吃」一早鳥好禮送，每日一百份免費小禮物給民眾、打卡換美食，於美食展現場拍照打卡上傳臉書就可換美食及「消費抽好禮」憑現場消費發票滿百即可獲得集點貼紙，滿三點即可抽頂鮮101餐券等多項好禮。就是要讓民眾有吃又有拿，滿載而歸！

爭艷館享用世界級美食

由於2013臺北美食展即將在本年9月14、15日於花博圓山爭艷館舉辦，是本市餐飲業者創造商機及行銷臺北城的最佳良機，臺北市商業處這次還廣召「食尚特約商店」共同推廣臺北美食，讓國內外觀光客感受到臺北市的熱情與好客。

黃處長以育表示，由臺北市商業處主辦的



臺北美食展每年都吸引廣大餐飲業者共襄盛舉，今年臺北美食展除了延續以往打造臺北美食品牌形象，更提出「臺北食尚 世界食堂」的價值主張，盼透過臺北人的手藝及創意變化出富有臺北文化風味的料理，讓人在臺北就可以享用到世界級的美食。

這次活動的「食尚特約商店」，除可參與臺北美食展，更有機會將店家訊息刊登在本活動「美食手冊」中，手冊將置放於本市各大捷運、大臺北旅服中心及桃園機場、松山機場供旅客及民眾免費索取。今年美食展也將透過網路、廣播、報紙、雜誌、戶外廣告等方式進行密集重點廣宣，加深民眾印象並吸引龐大人潮一同參與美食饗宴。

2013臺北美食展

時間：9/14、15(六、日) 上午11:00-18:00

地點：花博公園爭艷館(臺北市中山區玉門街1號，捷運圓山站1號出口)。詳情請洽臺北市商業處<http://www.tcooc.taipei.gov.tw>

電話：1999(外縣市02-27208889)轉6544鍾小姐

好食便當潮推 開跑記者會



臺北潮便當系列活動熱鬧引爆 臺北便當藏飽圖9月底出版 美味大分享

便當，是臺灣人共有的生活經驗，完整呈現了這塊土地孕育出的食材和味道，為促進商機並蒐羅臺北市好食便當店家，臺北市商業處日前舉行人氣便當大募集活動，預計將篩選出百家好吃便當店家，九月底製作「臺北便當藏飽圖」，和大家共同分享臺北市潮便當店的超級美味。緊接著10月便當月的聯合折扣推廣，便當嘉年華活動與廚藝競賽，敬請期待！

◎圖、文／臺北市商業處

臺北市商業處黃處長以育表示，五〇年代正當臺灣經濟逐漸轉型時，從中南部大量勞動人口遷徙，當時因為勞力密集的工作較多，用餐時常以方便、便宜及份量為主要考量，因此讓內含筍乾、大塊肥嫩肉以及大量米飯的「焢肉飯」及以米飯拌入清炒高麗菜的清爽「高麗菜飯」成為臺式便當之經典，也陪伴早年辛苦打拚、而最後在這塊土

地落地生根的老臺北人，一同見證了這座城市的繁華發展。

便當挑菜色行業有撇步

隨著經濟工商發展，許多打拚的市民們都成了外食族。包含因工作常需消耗大量體力的藍領階級，特別喜愛大塊肉食的排骨飯；而長期久坐辦公桌、低活動量的白領上

班族，更在意熱量攝取，如何在滿足味蕾之餘，又可以維持令人稱羨的好身材，吃得享受又享瘦的健康低卡路里便當則是首選；處於快速成長期且預算有限的學生們，則以CP值高與口味特別作為選擇的依據，深受學生歡迎的泰式雞腿飯即是一例。

然而，衛生署表示每個人會因各年齡層、工作性質等因素，所需的營養與熱量都不同，針對辦公室上班族，便建議女性午餐熱量攝取約500至600卡，男性約700至800卡即可；在挑選便當時，也不能單看熱量，還得參考蛋白質、蔬菜份量和烹調方式，只要做到多蔬菜、少肉和低油烹調，就可以兼顧營養均衡與熱量控制。

臺北便當藏飽圖九月底發行

此次臺北市商業處所舉辦的「臺北潮便當」系列活動，首波推出的「好食便當大募

集」活動，預計將篩選出百家好吃便當店家，製作「臺北便當藏飽圖」，透過地圖摺頁的發行，建立起美食行家、老饕、消費者們與潮便當店的訊息橋樑。後續舉辦的「食在好店家」教育評鑑活動，參與店家不僅享有免費顧問到店輔導診斷，通過認證更將由市政府長官公開授獎，以凸顯並鼓勵良心經營的便當業者，樹立相關業者學習的典範。

此外，為推廣臺北市潮便當的健康與美味，臺北市商業處預計將於10月26、27日兩天，舉辦系列活動的壓軸好戲「便當嘉年華會」活動，會中將舉辦廚藝競賽，透過競賽觀摩，共同提升臺北市便當的水準、衛生與美味。

詳情請洽官網：<http://www.臺北潮便當.tw>

中秋團圓烤肉 美味成功秘技大公開

中秋節即將到來，這個闔家團圓一同賞月的佳節，大家總免不了應景的上菜市場準備許多食材，與家人一同享受烤肉的樂趣，想吃美味的烤肉，一點都不難，只要找對豬肉攤、事先預訂，複雜的前置作業自然有老手幫您打點好，時間一到、烤肉放到架子上，不要用太大的炭火，美味的烤肉就能讓您佳節氣氛完全滿分。

◎圖、文／吳博曼

烤肉好吃訣竅：先醃後烤

中秋烤肉近幾年來已經成為全民運動，許多家庭主婦仍鍾情傳統市場新鮮、看得見的食材，老攤子數十年的商譽，就是信用掛保證。特別是許多老肉攤的老闆們，都有一手不傳的「醃肉」秘技，其實這正是烤肉真正好吃的訣竅。

由於一般民眾烤肉的方法，都是上菜市場買豬、牛肉，切成一片片的肉片後，就直接上烤肉架，再用烤肉醬直接刷在上面，烤熟了就夾在麵包裡食用。這種烤肉法因烤肉醬無法深入肉片的組織內部，味道只是停留在表層，烤肉醬都流下炭火裡，反而形成不健康的煙塵，口感也不好。為了提供讀者們省錢、省事又好吃的烤肉，本刊特別為大家走訪市區兩家超過50年歷史以醃肉聞名的老豬肉攤，如果不想讓難吃的烤肉破壞賞月的氛圍，找他們就對了。

成功市場・萬來香豬肉店

傳統市場裡的豬肉攤多得是，但可不是每一家都會提供消費者美味的「醃肉」，讓烤肉變成是一種得意、又令人滿足的休閒活



動。如果您想把烤肉弄得非常好吃，讓自己成為大家稱讚的角色，那麼來成功市場萬來香豬肉攤就對了。這家已經超過50年歷史的老店，老闆劉萬來擁有一手獨家的「醃肉」秘技，不論是中秋節用的烤肉片，還是平常就常吃到的香腸，或者是餐廳必來採買的「鹹豬肉」，箇中滋味只有嚐過的人才知道它的好。劉老闆透露，烤肉要好吃，一定要事先「醃製」，讓味道直接進入豬肉的細胞裡，這是用生肉刷烤肉醬，完全無法相比的滋味。

劉老闆的烤肉片，是使用新鮮的溫體豬肉，先幫消費者切成肉片後，將肉桂、蒜頭、高粱酒、糖、鹽、醬油…等，依一定的比例，在前一天進行醃製，放入冰箱讓味道進入肉片中，等要烤肉前拿出來變成常溫後，上烤肉架，不需要再刷任何的烤肉醬，用炭火慢慢烤熟，就是非常的美味的烤肉



了。除了烤肉，劉老闆的蒜味、辣味及原味香腸也是秋節的熱賣美食，獨家的醃製手法，讓香腸傳出一種難言的濃郁滋味，連許多餐廳也會來此向劉老闆訂購。

水源市場・吉興號豬肉舖

已經有數十年歷史的吉興號，平日不但是婆婆媽媽們採購豬肉必至的名攤，老闆陳平吉一手醃豬肉的技術，更成為許多老饕們中秋烤肉的必買美味，烤肉專用的梅花肉、里肌、松阪肉在陳老闆的巧手下，一一變化出與眾不同的口感。陳老闆說，烤肉片一定要事先醃製才能入味，烤起來才好吃。吉興號的烤肉片一共使用包括糖、鹽、醬油、香料等基本材料，還有高級的胡椒、五香粉，另一樣最特別的獨門配方就是「白香油」，用精純的白香油入味，才能讓醃製後的烤肉變得十分的軟滑、有彈性。

吉興號每到中秋節前就會非常忙碌，除了要幫客人切片、醃製，還有客人專程來訂香腸，這裡的香腸又多加了一些陳老闆的獨



家配方，不但許多客人遠道來買，連水源市場樓下的美食攤也來這兒備料，新鮮美味贏得大家一致肯定。

萬來香豬肉店

地址：臺北市大安區四維路192巷成功市場A34號攤
電話：2708-1360、2737-1463
營業：06:30-14:00（週一休）

吉興號豬肉舖

地址：臺北市中正區羅斯福路四段92號2樓水源市場49號攤
電話：2368-8787、2368-1751
營業：07:00-19:00（週一休）



2013臺北國際牛肉麵節

9月1日 六感饗宴大開場麵！

秋冬這個屬於牛肉麵的季節，宣告著萬眾矚目的「2013臺北國際牛肉麵節」即將開跑，今年牛肉麵節「文武並重、中外兼具」，無論您是文人、廚師或是饕客，都有大顯身手的好機會，千萬別錯過共同攜手讓這個熟悉的牛肉麵香，再次濃濃地飄散在臺北市的大街小巷。

◎圖、文／臺北市商業處

遇見·牛肉麵 徵文評選

首先推出的是「遇見·牛肉麵」徵文評選活動，自9月1日起至9月30日止，歡迎民眾至活動官網（www.2013tbnf.com）將您生活中屬於「牛肉麵」點滴寫實故事或難忘回憶，透過文筆細膩地抒發，讓志同道合的人一起感受和分享。10月份是「牛肉麵老饕



月」，預計廣召全國優質牛肉麵業者，共同辦理「全國大開嚐麵」聯合行銷優惠活動，歡迎優良業者，立即接受徵召上網報名，讓美味的牛肉麵遠遠飄香。

廚神爭霸賽 南北大PK

緊接著的是最受業界關注的廚藝競賽「廚神爭霸賽」，今年初賽有為南部與北部二場，組別有紅燒組、清燉組與創意組，南部初賽將於10月5、6日兩天在臺南臺灣首府大學廚藝教室辦理；北部初賽則於10月19、20日於臺北開南工商廚藝教室舉行；總決賽訂於11月9、10日兩天，在臺北圓山花博公園舉行，只要是本國籍人士，不限性別、年齡、職業等，皆可報名參加。

為了提升國際競爭力與加強國際行銷效益，除了邀請世廚評審來台擔任「評審團」



外，還新增「國際名廚邀請賽」單元活動，臺北市政府廣發英雄帖，邀請世界各國名廚於11月8日前來參賽，而臺灣代表隊，將開放歷屆冠軍選手報名迎戰。希望藉由此國際賽事，提供本國廚師進行國際廚藝交流。

九牛奔騰·大開場麵嘉年華會

最後，壓軸登場的是「九牛奔騰·大開場麵嘉年華會」，將在11月9、10日兩天舉行，除了有精彩的歡樂節目表演、廚藝展演NT50元超值牛肉麵外，今年還有「國際名廚邀請賽」參賽者們，帶來世界各地不同風味的創意牛肉麵喔！

詳細資訊請上活動官網（www.2013tbnf.com）查詢，更多好康活動就在臺北國際牛肉麵節FB粉絲團上。





2013臺北購物節 Dream Girls 甜美代言 商圈、百貨、量販店齊推優惠

「2013臺北購物節」熱鬧登場！今年臺北購物節自8月1日至9月15日為期一個半月，以「經典時尚」、「數位科技」、「特色名品」為三大主題，串連臺北市15處以上商圈、3,000家商店、9家百貨、3家量販店，推出各種精彩活動。更祭出多重購物優惠方案，不僅有200家特色商店下殺7折超低折扣，活動期間，凡北市消費滿500元發票，就有機會將時尚休旅車開回家，現在還有半個月的活動時間，請大家要把握最後機會。

◎圖、文／臺北市商業處

享受購物，盡在臺北

臺北市長郝龍斌表示，臺北市是一個與世界潮流同步、融合傳統現代，多元文化，並且非常便利的國際購物城市。今年的臺北購物節在8至9月舉辦，適逢父親節、情人節、開學季與中秋節等幾個重要節慶，活動內容繽紛多元，3千家商店釋出

多項優惠訊息，不但讓民眾滿足購物的需求，也同時帶動商圈及商業的發展熱潮。

今年購物節邀請到人氣破表的女子團體「Dream Girls」擔任活動的形象代言人，分別展現這次活動三大主題的精神。時尚圈新寵兒郭雪芙傳遞臺北經典時尚生活；宅男女神之神李毓芬則為臺北數位科技的最佳代



表；而韓國籍的宋米秦更以國際觀光客的身分來推薦臺北特色名品伴手禮。

2013臺北購物節發行的購物手冊，共有中英日三種版本，涵蓋39個商圈，3家量販業者大潤發、家樂福、愛買，以及各種折扣優惠或好康禮品。此外，民眾憑「臺北購物卡」到店消費，就享有折扣，預計發行2萬張的臺北購物卡及3萬張卡貼，民眾也可透過活動官網或掃描QR code便利下載。

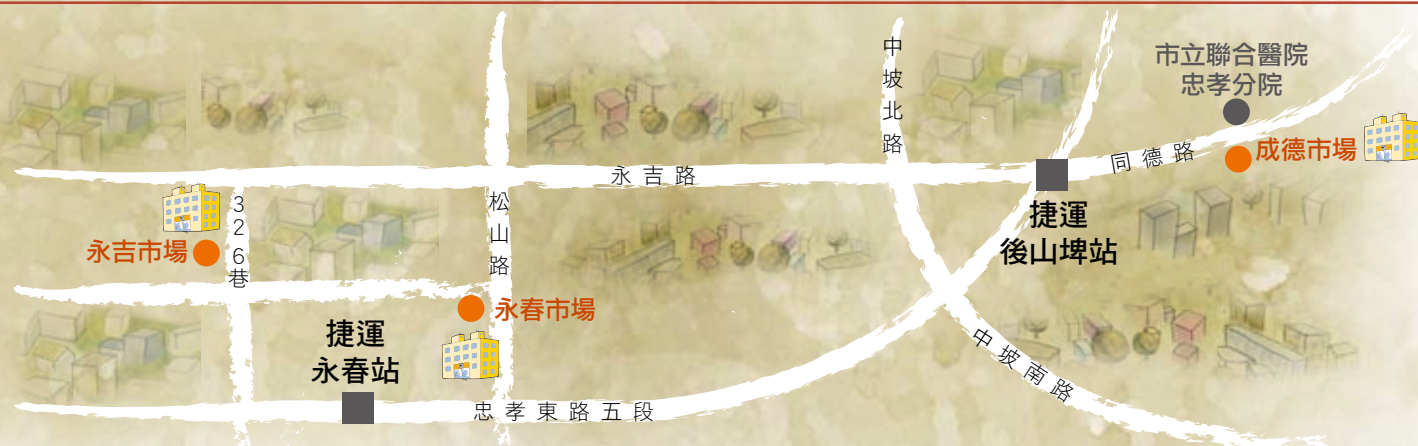
消費滿500元百萬抽獎Lucky購

此外，臺北購物節活動期間，凡於臺北市店家消費，單筆滿500元(含)至臺北購物節官方網站登錄發票(一張發票限登錄一次)，就有機會抽中各種好康商品，最大獎是頂級時尚休旅車NISSAN JUKE 1.6L(自然進氣版)1輛。

除了透過官網登錄發票，本次特與知名電子發票軟體業者「中華票服網路股份有限公司」合力開發購物節APP，只要用手機掃描電子發票或隨手登錄紙本發票，即可馬上參加「購物滿500、百萬抽獎Lucky購」的抽獎活動。本次活動的協辦單位「財政部財政資訊中心」，也在財政部電子發票愛臺灣百萬抽獎活動中，結合臺北購物節期間推出加碼抽的活動，預計送出6支new HTC one的手機，鼓勵消費者使用共通性載具手機條碼來索取電子發票。

更多關於臺北購物節相關內容，請至「2013臺北購物節」活動官網查詢：www.shoppingintaipei.com。

信義區 南港區 市集尋味地圖



永春市場

永春市場位在信義區的松山路上，裡頭美味的各類攤商眾多，不僅附近居民是固定客源，許多攤商的老主顧更是不管離得再遠也要來一趟永春市場，市場內空間規劃得宜，乾淨且逛起來舒適，讓消費者能夠更加享受採買的過程，香Q的油飯、口感紮實的手工魚丸、逢年過節的必買燒臘以及香氣十足的肉鬆等百吃不厭的傳統美味就藏在永春市場裡！

◎圖／趙韋博、游舒聿 ◎文／游舒聿

上味香魚丸

上味香魚丸的攤位很寬敞，掛滿了受訪的紀錄，攤架上分成許多格子，每天早上老闆娘便會將熱騰騰的丸子填滿每個格子，而格子內都是不同口味的丸子和火鍋料，琳琅滿目的食材一字排開讓人看了每樣都想吃，想吃火鍋的朋友若是想嚐嚐不同以往的口味，可以來一趟上味香魚丸挑選這獨特的美味！

地址：臺北市信義區松山路294號永春市場第132號攤
電話：0928-226-018、02-2765-5745 | 營業：07:00-18:30 (週一休)



上等香

上等香可謂永春市場內的名氣攤位，逢年過節生意可是強強滾，一邊處理著客人指定的甘蔗雞與鹽水雞，一邊還要顧著一旁飄著香的滷味，馬上又有人買走一大盤的紅燒肉，老闆娘四十多年以來累積的老主顧可是非常龐大的客群，雖然從早賣到傍晚，但想品嚐的朋友還是儘早來才能吃到每一樣讓人食指大動的美食喲！

地址：臺北市信義區松山路294號永春市場131號攤
電話：2762-8189、2763-3690 | 營業：07:00-18:00 (週一休)



鼎香肉鬆

種類豐富的各式肉鬆在攤位上一字排開，連臘腸、肉乾、花生、瓜子等也能在這兒找到，嘴饞時最想吃的傳統味零嘴都在鼎香肉鬆，除了肉香逼人的肉鬆讓人垂涎欲滴外，也有許多老客人推薦蒜味花生，標榜著臺灣製造且不含防腐劑，吃了安心又夠味，一不小心就吃掉一整包，鼎香肉鬆的商品在逢年過節更是送禮的最佳選擇！

地址：臺北市信義區松山路294號永春市場129號攤
電話：2760-4923 | 營業：07:00-18:30 (週一休)





第2號攤

永春市場第2號攤專賣高麗菜、韭菜口味的水餃以及大、小餛飩，雖然選擇簡單，蔡老闆娘卻對食材與口味非常要求且執著，新鮮的高麗菜與韭菜餡料講求新鮮以及吃起來的口感，每一口都吃得到肉質的鮮甜，十幾年來許多客人就只吃蔡老闆娘包的水餃和餛飩，新鮮、料好又美味。

地址：臺北市信義區松山路294號永春市場第2號攤 | 電話：2763-8307 | 營業：07:00-19:00 (週一休)

永吉市場

永吉市場分為室內與室外兩區，逛起來比一般老舊的傳統市場舒適且乾淨，卻又保有傳統市場的格局與氛圍，沒有過多不恰當的現代感，一大早的市場可以見到

每一個攤位都極其忙碌，卻也非常有朝氣，裡頭不管是美味的素食料理、生鮮蔬果、不常見的蒜舖專賣等應有盡有，是臺北市非常值得一逛再逛的傳統市場。



春和油飯

早上八點多正是新鮮油飯出爐的時間，從傳統竹蒸籠裡拿出來的瞬間可真是誘人，顆顆飽滿的米粒泛著金紅色的亮光，放入口中咀嚼，蝦米、瘦肉與香菇的香氣相得益彰，融合地恰到好處，客人們都是一大袋又一大袋地買，一旁的碗粿、紅龜粿和米糕也是陸續出爐，香味四處飄散讓人看了胃口全開！

地址：臺北市信義區松山路294號永春市場第17號攤 | 電話：2765-3671 | 營業：08:00-18:00 (週一休)

素齋坊

選擇豐富的素料理讓人眼睛為之一亮，老闆娘從24歲時就開始從事料理素食的工作，至今已有四十多年，附近吃素的居民都是他的老主顧，全都是因為老闆娘秉持著吃得新鮮與健康的理念，每天使用乾淨的油來做菜且不惜重本是老闆娘多年的原則，就像煮給家人那樣堅持使用最好的！

地址：臺北市信義區永吉路278巷1弄30號永吉市場第A37號攤 | 電話：2764-2292 | 營業：06:00-12:00 (週一休)

上品香燒雞

笑容靦腆的老闆娘客氣地招呼著客人，攤位上的燒雞閃著油亮亮的金光向路過的客人招手，這就是老饕都愛吃的上品香燒雞，上門的婆婆媽媽們常常一買就是好幾大盒，幾小時內就可賣出百隻，銷售量非常驚人，又因為這樣的美味來自每日現燻現滷，每天都是限量販售，因此內行人都知道手腳太慢可就買不到了！

地址：臺北市信義區永吉路278巷1弄30號永吉市場第A35號攤 | 電話：2762-4472 | 營業：07:30-12:00 (週一休)



阿月魚丸

市場的另一端聚集了許多賣魚的攤商，然而老闆除了販售新鮮的魚隻外，還自製美味的手工魚丸，經過多次的嚐試才做出最滿意的口味，咬下一口可真是Q彈，濃濃的鮮魚香味在口中四溢，真是不簡單，許多客人來買魚時便順便買些魚丸回家，下次光顧便是特別來買魚丸的，可見老闆手工製作的美味不言而喻！

地址：臺北市信義區永吉路278巷1弄30號永吉市場第A27號攤 | 電話：0913-353-618 | 營業：06:00-12:00 (週一休)



永吉素食

如今邁入第14年的永吉素食以販售各種米食點心為主，老闆娘手



腳俐落地包著一顆又一顆的鹹粽，攤位上一角還掛上奮起湖愛玉的牌子，蘿蔔糕、發糕等是一定有賣的，而且全都是標榜使用純糯米製作的，很難想像這些美味都是全素的呢！真材實料的點心讓全素的食用者能夠吃得開心又安心，逢年過節時老闆夫婦倆更是常常忙不過來！

地址：臺北市信義區永吉路278巷1弄30號永吉市場第C05號攤 | 電話：0935-761-728 | 營業：06:00-12:00 (不定期休)

永吉蒜舖

永吉蒜舖算是非常特殊的攤商，可謂蒜與薑的專家，從老薑、嫩薑到各種蔥頭等常見的、不常見的在這兒都找得到，老闆



夫妻倆也是天天忙個不停，一旁的各種機具就是為了將薑處理好給各個餐廳廚房，客人們若是有任何問題都可以從老闆娘口中得到最佳解答！

地址：臺北市信義區永吉路278巷1弄30號永吉市場第B20攤 | 電話：2767-4280 | 營業：05:00-17:00(週一休)



成德市場

從醫生、護士到病患都是這裡的常客，因此衛生與健康的飲食更是重要，美味與健康並重是基本的生存之道，古早味鹹粥、料多實在的超大顆餛飩、各式各樣的羹麵類和菜色多樣的自助餐等，在一般傳統市場內的確少見這樣的大陣仗，採買完還能飽餐一頓，真是滿足！

成德市場除了販售一般的生鮮蔬果以及各種食材外，市場的後半部擁有許多美味的小吃攤，一大部分客源來自對面的忠孝醫院，

成德市場第78號攤

攤位上的一格格的鐵盤空了又滿，簡老闆娘說主要的客源都是來自對面忠孝醫院，一天就要準備八十道左右的菜色，所以很早就起來煮了，不能過度油膩且食材的挑選也很重要，每一道菜幾乎都是新鮮現煮後很快就被買光，想要吃到特定的菜色還得碰運氣喔！

地址：臺北市南港區同德路100號成德市場第78號攤 | 電話：0928-060-256 | 營業：05:30-13:30(全年無休)



溫州大餛飩

喜歡吃餛飩的朋友絕對不能錯過成德市場的溫州大餛飩，看老闆娘熟練地將滿到快溢出來的新鮮餡料包進麵皮內，真是等不及要嚐一嚐，這鮮豬肉可是直接從市場的豬肉攤買來，每天現宰、現賣、現包、現煮，老闆娘說一天可賣到8百顆左右，且絕對不賣隔夜餛飩，這就是美味的保證！

地址：臺北市南港區同德路100號成德市場第99號攤 | 電話：0988-129-778 | 營業：07:00-13:00(週一休)



周大媽

看到周大媽三個大字的招牌便可以看到老闆娘與兒子一刻不得閒地包著水餃，除了招牌的高麗菜與韭菜口味，玉米口味也非常受到愛戴，別看那乾淨又整潔的攤位就以為這是新開幕的美食，周大媽可是有二十幾年的歷史，除了好吃還非常注重衛生呢！

地址：臺北市南港區同德路100號成德市場第44號攤 | 電話：2786-7993 | 營業：07:00-12:30(週一休)



成德市場第81號攤

小小的攤位上坐滿了人，成德市場第81號攤專賣各種羹麵類，此外意麵也大受歡迎，再加一盤燙青菜或是幾盤可口小菜才是行家的吃法，簡單的料理確吃得到新鮮而樸實的口味，老闆娘的用心全在裡頭，攤位上還主動貼出各種食品檢驗報告，就是要讓消費者們吃得安心。

地址：臺北市南港區同德路100號 成德市場第81號攤 | 電話：0920-306-839 | 營業：06:00-13:30(夏天週一休、冬天週四休)



紅番天

木頭色的攤位設計得很有味道，讓來市場採買的旅客可以在攤前坐下來好好享用一碗香濃的香菇肉粥，香菇的鮮香與肉香讓人迫不及待地一邊喊燙一邊放入口中，粥的軟硬程度更是處理得非常適中，若是在冬天來上一碗鐵定更享受！

地址：臺北市南港區同德路100號成德市場第133號攤 | 電話：0932-208-419 | 營業：05:30-13:30(隔週一休)



中秋佳節 蝴蝶蘭最夯

好運+福氣 翩然而來

「月到中秋分外明，每逢佳節倍思親」，中秋除了是團圓的日子，更是送花送禮的好時機，因為不管是親友間、職場上，都可藉由一份簡單的花禮，來表現心意，不僅能拉近彼此間的距離，對於工作職場的互動與人際關係皆有加分效果。

◎圖、文／台北花市企劃課



白色系蝴蝶蘭呈現
清雅脫俗的氣質



朵朵向上排列的花序帶
有事業蒸蒸日上涵義，
適合公司行號間的互贈

中秋佳節即將來到，在各式各樣的花禮中，以蝴蝶蘭是最具人氣的花種，主因是蝴蝶蘭不僅有「福疊來」的祝福涵義，花型更似蝴蝶，在微風吹拂下如同群蝶輕盈飛舞，相當優美；花色上亦豐富多樣，不管是高貴大方的紅色系、清雅脫俗的白色系、獨特的線條或斑紋等樣式，在在呈現出蝴蝶蘭典雅、高貴的氣質，綜合多項優點，使得蝴蝶蘭成為中秋節前，禮品市場上的最佳人氣花禮。

蝴蝶蘭花型可區分為大花、中花及小花系列，不同花型亦呈現出各種風采樣貌，台北花市特別介紹不同的花型及品種，提供做為贈禮時的參考，讓民眾在送禮時都能送入對方心坎裡。

大花系列

碩大的花朵有如鴻圖大展氣勢，朵朵向上排列的花序又帶有事業蒸蒸日上涵義，適合於公司行號間的互相贈送。代表品種：滿堂紅（紅）、V31（紅）、富樂夕陽（黃花

中小花系列蝴蝶蘭具有花色豐富、花型小巧可愛等優點



紅心）、大辣椒（紅）、巨寶玫瑰（紅）。

中、小花系列

中小花系列蝴蝶蘭具有花色豐富的優點，而小巧可愛的花型，擺放於辦公桌、居家茶几上，都有很好的裝飾效果，適合贈送親朋好友或職場同事。代表品種：滿天紅（紅）、沙西米（綠底紅心）、兄弟女孩（黃花帶橘線條）、第一名（紅）、台灣阿嬤（白）。

送禮小撇步

在眾多蝴蝶蘭品種中，怎麼挑選出一盆最美麗的蝴蝶蘭花禮呢？台北花市建議在挑選時宜選擇花型完整、花序排列整齊、著色均勻、花面無黑點，葉片應寬大平整光亮、無病蟲害侵入的健康植株為佳；也建議民眾可挑選雙梗、雙數花朵的蝴蝶蘭，代表著好事成雙、名利雙收，不僅讓送禮的人面子十足，收到花禮的人也能福氣翩然而來。

台北花市

地址：臺北市內湖區瑞光路321號，營業：04:00-12:00
電話：2659-5729分機503、510台北花市企劃課
捷運：文湖線於「港墘站」2號出口直走50公尺左轉2分鐘即至公車：21、552、645、902、藍27、紅3、紅31、小2於「台北花市」站下車即抵達。
網站：www.tflower.com.tw



知音園藝

攤位：10207 · 電話：8797-7674



藝芳蘭花

攤位：10305 · 電話：2659-0819



欣旺蘭業

攤位：10309 · 電話：8797-6807



美好蘭花

攤位：10317 · 電話：2658-7565