



Taipei Pictorial 台北畫刊

—— 城光 | 人文 | 旅遊 | 飲食 | 新知 ——

台北畫刊 50週年
陪伴你我的光輝歲月



抓得住的幸福時光
愛國東路 X 中山北路 婚紗街浪漫共行

你的故事 我們的城市
台北畫刊 50 歲了！

一天的開始 元氣朝食
美味營養的活力早餐

No. 600
1/2018

台北畫刊

知性、感性、自然、人文，是一本適合全家閱讀的刊物。

豐富、多元，是認識台北風貌的園地，這裡有：台北城市的發展紀錄，最新的休閒活動資訊，重大的民生議題探討，溫馨的文化藝術報導，實用的生活常識，21世紀的時代新知。

最大的心願是：成為每一位市民的好朋友，和大家一起見證台北的成長。

榮譽榜

- ★ 77 年金鼎獎優良出版品獎
- ★ 78 年金鼎獎優良出版品獎
- ★ 90 年度行政院優良政府出版品獎
- ★ 91 年金鼎獎優良雜誌獎
- ★ 92 年度行政院優良政府出版品獎
- ★ 94 年度台北市政府優良出版品
- ★ 95 年度行政院優良政府出版品獎
- ★ 96 年度台北市政府優良出版品
- ★ 97 年度台北市政府優良出版品
- ★ 98 年度台北市政府優良出版品
- ★ 99 年度台北市政府優良出版品
- ★ 100 年度台北市政府優良出版品

隨時隨地 享受台北畫刊！

讀者可至台北旅遊網（www.travel.taipei）「影音刊物」單元點選「台北畫刊」，即可進入台北畫刊網路版。

您是否有為了獲得台北畫刊而必須每月奔波各索閱點之苦？您是否有興匆匆地到了台北畫刊的索閱點，卻失望而返的經驗？為了服務民眾，本刊特別以酌收工本費的方式，提供郵政劃撥寄送服務。

- 台北畫刊郵政劃撥寄送辦法：1 年（12 期）劃撥帳號：16630048
- 劃撥戶名：台北市政府觀光傳播局
- ◎國內——新臺幣 300 元（平寄）
- ◎香港／澳門——新臺幣 600 元（航空平寄）
- ◎亞洲——新臺幣 780 元（航空平寄）
- ◎歐、美、非洲——新臺幣 888 元（航空平寄）

台北畫刊讀者服務電話：

編輯：1999（外縣市 02-2720-8889）轉 7563
發行：1999（外縣市 02-2720-8889）轉 7564
e-mail: taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw

免費索取地點



機關

台北市政府大樓 1 樓市民服務組
台北市各區公所
台北市各戶政事務所
台北市各運動中心
台北市立聯合醫院各院區、各區健康服務中心
台北市立圖書館總館及各分館
台北市立文獻館服務台
台北市議會
台北市教師研習中心
台北市兒童托育資源中心
台北市交通事件裁決所
台北 NGO 會館
台北市信義公民會館
台北市中山公民會館
台北市稅捐處總處及各分處
台北市社區營造中心
產業發展局科技產業服務中心
財政部北市國稅局
國家發展委員會服務台、經濟部國營會
健保署台北業務組
國立臺灣圖書館（原國立中央圖書館臺灣分館）
勞保局台北市辦事處
內政部移民署台北市服務台
救國團中國青年服務社
台北富邦銀行各分行（限原台北市台北銀行各分行）
國泰醫院
榮民總醫院
泰安醫院
台北集郵服務中心
洪建全教育文化基金會
台北市藝文工會
林境琪先生紀念基金會（老人社會大學分校）



旅服中心

交通部觀光局輔導各地旅遊服務中心
各國家風景區遊客中心
台北車站旅遊服務中心
台北松山機場旅遊服務中心
捷運劍潭站旅遊服務中心
捷運西門站旅遊服務中心
捷運北投站旅遊服務中心
捷運台北 101/ 世貿站旅遊服務中心
捷運龍山寺站旅遊服務中心
美麗華遊客中心
梅庭遊客中心
大稻埕遊客中心
纜車貓空站遊客中心
樟山寺旅遊資訊站
指南宮旅遊資訊站
台北地下街行政服務中心



機場、捷運

台北捷運各站
台北火車站服務台
台鐵松山火車站
台鐵南港火車站
台北轉運站
松山機場服務台
昇恒昌台北松山機場免稅店
桃園機場一、二航廈轉機休息室



展演場所

自來水博物館（售票口）
北投溫泉博物館
北投文物館
客家文化會館
客家文化主題公園
林安泰古厝民俗文物館
台北偶戲館
小藝埕
台北市藝文推廣處
大稻埕戲苑
國父紀念館
陽明山中山樓
臺灣藝術教育館
台北當代藝術館
台北二二八紀念館
牯嶺街小劇場
紀州庵文學森林
台北之家
市長官邸藝文沙龍
台北國際藝術村
士林官邸
逸仙公園
華山 1914 文化創意產業園區
松山文創園區
台北市孔廟遊客中心
關渡自然公園
芝山文化生態綠園
寶藏巖國際藝術村
撫臺街洋樓
郭子儀紀念館
水源劇場
台北小巨蛋服務台
台北探索館服務台
台北市中山堂
台北市立動物園
台北市立天文科學教育館
台北市青少年發展處
台北市立兒童新樂園
台北市萬華故事館
台北故事館
中山親子旗艦館
北投親子館
中正紀念堂
國家表演藝術中心國家兩廳院（表演藝術圖書館）

臺灣博物館

臺灣公路博物館

台北國軍英雄館

國軍歷史文物館

袖珍博物館

郭元益糕餅博物館

二二八國家紀念館

孫運璿科技人文紀念館

國家文創禮品館



書局、戲院

五南文化廣場臺大店
國家書店
三民書局
誠品書店（台北市各分店）
聯經書房、上海書店
金石堂書店（台北市各分店）
國語日報門市
紀伊國屋書店（台北市各分店）
東南亞秀泰影城
國賓大戲院
樂聲影城
日新威秀影城
in89 豪華數位影院
今日秀泰影城
新光影城
絕色影城
南山大戲院
國賓影城（微風廣場）
欣欣秀泰影城
大千電影院



其他

星巴克咖啡（部分門市，限店內閱讀）
路易莎咖啡（部分門市，限店內閱讀）
摩斯漢堡（部分門市，限店內閱讀）
伯朗咖啡（台北市、新北市各門市，限店內閱讀）
丹堤咖啡（部分門市，限店內閱讀）
IS Coffee（台北市、新北市各分店，限店內閱讀）
曼都髮型（台北市、新北市各分店，限店內閱讀）
小林髮廊（台北市、新北市各分店，限店內閱讀）
全真瑜珈（雙北 9 家門市）
寶樂交通（限車內閱讀）
台北衛星車隊（限車內閱讀）
新光三越信義店 A8、A11（服務台）
Q square 京站時尚廣場
遠東百貨寶慶店
義美公司（台北市、新北市各分店）
老人社會大學（台北市三民路）



歡度畫刊50年 見證歷史洪流

《台北畫刊》50歲了！這半世紀來，一共600期的《台北畫刊》，記錄了台灣社會和台北市的點滴及人文風情，伴隨著台北人一同成長。這一期特別與大家分享《台北畫刊》50年來內容風格的轉變，還特別邀集海外讀者、資深攝影分享對《台北畫刊》的情感，喚醒大家可能已經遺忘的許多珍貴記憶！

時代的巨輪推動著產業的進化，身為首善之都的台北更能感受到這股進步的動力。年輕人用不同的創意思維翻轉了創業的定義，將時下最夯的3個特色產業：時尚、美食、文創，玩出新活力。時尚是台北的代名詞，街頭風尚挾著強大的設計能量，形成流行新勢力；美食之於台北，不僅是填飽肚子，更是一種在地俗民文化的展現，並帶動城市觀光；透過文創巧思，無奇化為神奇，時尚又具設計感的文創商品，展現出這座城市的獨特美學。

面對時代浪潮的衝擊，馳名海外的台北婚紗街——愛國東路及中山北路，除了依舊擔任傳遞幸福的使者外，並積極拓展多元化服務，全家福、孕婦寫真照，甚至結合觀光旅遊，不只框住浪漫，也留住重要且美好的時刻。

新年伊始，一日之計在於晨，早餐吃得好，整天活力滿點！台北市的特色早餐店林立，各國風味齊備。《台北畫刊》帶你看看營養師、美食家、廚藝老師鍾愛的早餐，讓豐盛的美味料理為你拉開每日的序幕。📌



封面故事

台北產業源動力

12 台北產業新脈動

14 創意翻玩風尚 開拓流行新趨勢

17 老味道 心感動

20 巧手創造生活的溫度



01 編者的話

04 台北本色

大視界

06 讓台北沉浸在書香中

趙政岷：逛書展發現多元的閱讀方式

特別企畫

24 你的故事 我們的城市

《台北畫刊》50歲了！

今昔・驚喜

32 抓得住的幸福時光

愛國東路&中山北路 婚紗街浪漫共行

城市萬象

38 一張搖滾史上最偉大專輯的封面設計

文／張鐵志 圖／Shutterstock 提供

40 茶業大亨陳天來的錦記茶行

42 邁向好生活 2018新政策上路

Taipei Pictorial
台北畫刊 600期

中華民國57年1月創刊
107年1月10日出刊

發行人 簡余晏
總編輯 謝佩君
副總編輯 鄭佳穎
主編 陳盈帆·鄭雅萍
責任編輯 潘逸凡·劉子立·涂敏·司徒懿
行銷企畫 莊淑媚·李炎欣·邱思穎·林彥男·李宗岳

發行所
台北市政府觀光傳播局
地址 | 11008台北市府路1號4樓
電話 | 1999 (外縣市02-2720-8889) 轉7564
傳真 | 02-2720-5909
網址 | www.tpeidof.gov.taipei
Email | taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw

企畫製作 今周刊出版社股份有限公司
副總監 羅景馨
主編 梁雯晶
專案主編 鄭明珣·黃品瑋
美術設計 王美琪·林子安
電話 | 02-2581-6196轉361
製版印刷 秋雨創新股份有限公司

ISSN 00399051
統一編號2005700037

本刊全部圖文均有著作權
未經本刊同意不得使用或取材

中華郵政台北雜字
第1164號執照登記為雜誌交寄
每本定價25元



台北旅遊網
台北畫刊



LINE市府服務
e網打盡

(圖/Shutterstock提供)

45 2018台北國際書展 「讀力時代」即將來臨

46 台北旅館萬花筒 住好玩好的青年旅館

50 街角的一扇詩的窗 父親節的禮物

文/李敏勇 繪圖/James Lee

嘗一口台北

52 專注精純美味的職人精神

陳重光 挑戰乾式熟成技術極限

54 細密雕琢家宴菜

蔡珠兒 最美好的溫度

描繪城廓

58 尋訪蔣渭水歷史足跡

迪化街郵局

文·繪圖·攝影/魚夫

60 百年前就在印度孟買有分行

台灣銀行(台灣銀行總行)

文·圖/陳柔縉提供

上網填問卷 好禮送到家

親愛的讀者,《台北畫刊》每月舉辦「填問卷 抽好禮」活動,只要您到台北旅遊網www.travel.taipei填寫網路問卷,就有機會獲得1份優質出版品,得獎名單將在次月問卷網站上公布,機會難得,請立即上網,告訴我們您的寶貴意見喔!

更正

599期P41

「日本時代為了方便北白川宮能久親王前往劍潭山參拜台灣神社開闢了救使街道。」因編輯時誤植,更正為「日本時代為了讓皇室人員、特使等人方便前往參拜台灣神社開闢了救使街道。」

台北動次動

62 市府活動行事曆

畫話台北

64 創意在台北

產業再造新商機

漫畫·文/獵人

就要出發

現在

綻放著無限夢想

遠方的山頭

別再頻頻回首

滋養著未來的芬芳

化為春泥

所有的過往與迷惘

逐漸長出了翅膀

喜歡跳舞的人

晨光融解了黑夜

文／蕭名芸 攝影／吳志學



(大屯山鳥瞰七星山)

讓台北沉浸在書香中

趙政岷 逛書展發現多元的閱讀方式

文／邱苑婷 攝影／劉德媛 圖／財團法人台北書展基金會提供

閱讀就是知識力量。台灣有2,300萬人口，一年出版4萬本新書，在人口數與出版量的比例上，僅次於英國，居世界第二。台北書展基金會董事長趙政岷認為，台灣書市各種觀點百花齊放，書寫的豐富性是最美妙的地方。

Q1 台北國際書展與其他國家的書展，各有何特色？

台北國際書展是全球第四大書展，最大的是有百年歷史的德國法蘭克福書展，以英語系書籍為主；第二是墨西哥書展，強項是西語系童書，再來是以插畫跟童書為主的義大利波隆那書展。因此，台北國際書展也是亞洲最大的書展。現在北京書展雖然規模不輸台北，但主要著重在版權交易，台北國際書展最大的特色，就是不但重視版權交易，也很重視書籍展售。我們的參觀人次比北京多，可說是華文地區最重要的書展。

Q2 與往年相較，今年台北國際書展的特色為何？是否有更貼近讀者的活動？

台北國際書展已有26屆歷史，早期購書場合不多，大家也都開心地躬逢其盛，但現在網路書店折扣很多，大家沒有過去那種來書展朝聖搶便宜的動力。因此，從2017年起我們做了很大的改變，讓書展轉型為體驗型的閱讀嘉年華會，到處都有讓民眾駐足聆聽的吸睛點，不管有沒有買書，光是走走逛逛就很開心，書展參觀人數也因而較前年成長兩成以上。今年也會延續這樣的精神，**推動閱讀，讓整座城市都沉浸在閱讀的氛圍中，讓台北成為名副其實的出版之都。**

趙政岷

現任台北書展基金會董事長、時報文化出版企業股份有限公司董事長。曾任時報周刊副社長兼總編輯、贏家Winner雜誌社長及顧問，以及商周出版、商智出版、SOHO等雜誌顧問。



(攝影／劉德媛)

Q3 今年參與書展的哪一類作品最能代表台北的特色？

在展場上，有關台北老街、台北閱讀地圖、台北城市旅遊等以台北為主題的書籍越來越多，還有很多台北的人文史料出版品，展現台北不只有外表的繁華與風光，更深具人文歷史的內涵，值得細細品味，以古探今，深入台北底蘊。且因台北是書展所在地，這些與台北有關的出版品也可以幫助許多來這裡參加書展的外國人，更了解台北這座城市。

Q4 隨著科技載具出現，閱讀的定義是否需要改變？您認為台北的閱讀環境如何？

我們必須重新定義閱讀。現代人每天閱讀量比以前大很多，以前我們把讀書當閱讀，但現在閱讀媒介與形式已改變，在LINE讀文章算閱讀嗎？滑臉書算閱讀嗎？最經典的網紅說書，3分鐘把一本書講得透澈，這是閱讀嗎？不論以何種形式，我認為閱讀權必須由自己掌握。

在台北閱讀其實很方便，很容易找到書店，這幾年提供雜誌、書的咖啡廳或是免費讀書的地方越來越多，片刻間即可進入閱讀的情境，友善的閱讀環境是台北的一大特色，也是外國人羨慕台北之處。

Q5 過去一年台灣出版產業中，部落客與網紅出書成為一門顯學，您如何看待？這些輕薄短小的文字也能成為城市的讀力嗎？

我認為生活就是在追求兩件事情：一是解決痛苦，一是追求快樂。時報出版去年有兩本賣得很好的書，一本是村上春樹的《身為職業小說家》，另一本則是《每天來點負能量》，兩者銷量差不多，但你不能說後者是不良讀物，這代表讀者需要療癒、快樂的主題，每個人都可選擇自己所愛的閱讀方式或平台，只要他感到心靈有所充實，同時也為城市開發另類讀力。



1
| 3
2

1. 面臨數位浪潮，出版業仍致力於出版多元書籍，增加書市的豐富度。（攝影／劉德媛）
2. 台北的友善閱讀環境，受海內外朋友羨慕。（攝影／劉德媛）
3. 台北國際書展每年都吸引超過50萬參觀人潮。（圖／財團法人台北書展基金會提供）



Q6 您去年曾撰文呼籲重視出版產業危機，認為去年是關鍵的一年，今年又如何看待出版產業的現況與未來？

出版業的對手不是彼此，而是手機。讀者分配給紙本閱讀的時間變少了，閱讀習慣受到影響。6年來台灣出版產值腰斬，今年還是繼續往下跌。雖然網紅、部落客出書經常引起爆紅現象，但我們不能因此就只出迎合市場的書，還是要有其他非爆紅但能細水長流的書籍，才能維持出版的多元性，並且讓不同屬性的讀者都能找到自己所喜愛的閱讀方式及內容，這也許是出版業未來須思考的方向。

Q7 影響您最深的文學作品是？什麼原因讓您走向文化出版之路？

我大學讀的是化工系，不過在校時就開始編輯校刊、系刊，算是那個年代的文青，畢業之後我兩種工作都一起找，很幸運地先被編輯工作錄用，也就一路從事文化相關工作至今。年輕的時候我喜歡《唐吉軻德》，我最記得改編電影中最後一幕的歌詞：「儘管精力已竭，仍然要奮力去摘取，天邊那摘不到的星星。」這就是我一貫的人生態度。

Q8 您是台北人嗎？您最喜歡台北哪個區域？

我是宜蘭人，1985年來到台北上班。那時每一年都要去參加國際學舍的拍賣會，倉庫堆著3折、5折的特價書，那是台北人的年度購書盛會。我喜歡現在住的大安區國泰醫院後面，位在市中心，卻又保有幽靜、舒適的空間。

Q9 您最喜歡台北的什麼？您認為最能代表台北的是？

我以前曾在旅行社待了6年，人家問我最喜歡世界上哪個國家，我說我喜歡台灣，尤其台北，生活機能便利，有深厚的人情趣味，是個很有生活感的城市。最能代表台北的應該是台北的多元性，如豐富的飲食，有高級餐館，也有路旁的鹽酥雞小攤。

Q10 給台北人的一句話？

書展應該成為台北的城市印記，如果看書有壓力，就來書展聽聽講座，更重要的是，重新找回閱讀書籍的初心。T



台北產業源動力

使台北展現不容小覷的湧湧藍海格局……
結合在地精神的驚豔巧思源源不絕，
首善之都匯集各界人才，







護傳統 + 創新局 闖出一片天

台北產業新脈動

文／王瑞芬 圖／台北市政府產業發展局、聯合知識庫提供

2016年台北舉辦的大型設計展會「2016台北世界設計之都」，除了展現國際時尚，也融合了地球暖化、自然環保、健康樂活等議題，碰撞出新世紀的設計概念。這也正符合了台北市政府推動的「創新創業」、「食農共生」、「生活產業」、「節能永續」四大產業面向，從飲食美學、衣著美學到生活運用美學，鼓勵並輔導台北各產業發展出屬於台北的都會特色。

創新與創意 帶動產業新輪轉

台北市為全台首善之都，人才、資源匯聚，也擁有豐厚的文化底蘊，在維護傳統與開創新局之間，展現了求新求變的軟實力。台北市政府產業發展局一直扮演著引領者的角色，協助各個產業勇敢嘗試。產業發展局局長林崇傑認為，相較於其他國家的首都，台北市因為歷史流變，積累豐厚且多元的文化元素，加上不服輸的性格，因此激盪出一波波亮麗的文化創意。



從創意作品轉變為接受市場考驗的商品，進而創建品牌、邁向國際，成為永續經營的商業模式，需要的不僅是創意，而是更多營銷的專業考量。台北市青年創業協會理事長宋京達以自身從事婚紗禮服事業的經驗為例，指出創新、創意是當今各個產業不可或缺的要件，除了包裝設計，更需要鞏固產品的形象與質感，並以推向國際舞台自許。

匯聚創意人才 創造產業新動力

過去的產業多著力於土地、資本、勞動力。林崇傑認為，現今最關鍵的應是人才如何在國際間流動，藉由人才的交流與合作，激發不同的創意能量。在全球化的環境中，人才即代表競爭力，而創造一個吸引人才前來的環境，形成一個良性競爭、相互激盪的場域，是台北正在努力的方向。當城市中聚集了各種新創產業，一種獨特的生活型態就會應運而生，形成城市魅力，吸引人才、資金進駐，進而推動各領域精益求精、多元發展，塑造出台北產業新氣象。

正如台北在時尚、美食及文創產業方面，除發揮創新，更融合了傳統文化與世界觀，創造了屬於自我的風格，許多我們原本習以為常的生活元素，經過創意加值，展現蓬勃的原創力與產業活力，連外國人都驚豔不已，讓台北儼然成為時尚與美食、文創的代名詞。無論是流行產業中的手工製鞋、創意服飾，或是傳統飲食老店的轉型，美化生活的花藝設計及將生硬的水泥融入文創用品等，都為台北注入了活力，成為台北蛻變的重要力量。①

- 1
— 2 3
1. 台北經由舉辦展會匯集人才、資源，發展出更具特色的產業文化。（圖／聯合知識庫提供）
 2. 3. 產品設計和質感兼具，方能走向國際。（圖／台北市政府產業發展局提供）





鹿皮LOOPY林呱呱在流行服飾中注入天馬行空的創意。



愛花製作所陳永昌親手為客人打造出舒適、獨特的好鞋。

客製化風格 打造未來潮流

創意翻玩風尚 開拓流行新趨勢

文／黃星若 攝影／黃建彬

翻開時尚設計史便不難發現，流行通常只是一時，若能歷經時代洗禮，始終屹立不搖者，方能成為經典時尚。因此，如何不被淹沒於瞬息萬變的潮流中，是時尚產業的最大挑戰。台北在國際知名品牌及快時尚的夾殺下，街頭默默出現另一種時尚風潮，挾著強大的設計能量，並透過各市集與網路的推波助瀾，這些充滿個性、與眾不同的風格，逐漸攻占許多台北人、甚至國際友人的心，形成另一股不可小覷的時尚新勢力。

愛花製作所 訂製專屬自己的足上風光

鞋款的樣式是時尚產業中重要的一環，現在，鞋子通常透過大型工廠的機器製造，大量生產、價格低廉，卻缺少獨特性，因此，手工訂製鞋的風潮又漸漸甦醒。

愛花製作所的誕生過程，完全是一樁時尚產業裡的愛情故事。為了向心儀的女主角表白，男主角親手設計一雙



瑪麗珍鞋，贏得了女主角的芳心，專做手工訂製鞋的念頭也因此浮現；後來，女主角成為男主角人生與事業的另一半，更因女主角是花藝師，店名因而取作「愛花」。

從咖啡廳旁的小市集開始，故事中的男主角陳永昌與女主角琇涵跑遍了台北市大大小小的市集，誠品、華山1914文化創意產業園區等，都有他們快閃店的蹤跡，口碑與知名度逐漸在口耳相傳及網路上發酵，累積不少死忠顧客，就連香港、歐、美都有客人慕名而來。

對陳永昌而言，手工訂製鞋擁有機器無法比擬的真實溫度，從一開始的設計打版，到裁布、裁皮革、拉幫、打磨、縫製定型、貼底……，每一雙手工鞋的誕生，都是陳永昌為顧客量身打造的心血，透過顧客自己選擇材料、色彩與花色的搭配，讓每雙鞋都擁有不同的個性。

¹
2

1.2.在商品大量生產的時代，專屬個人的設計鞋款，逐漸走出一條自己的路。

雖說時尚產業總是瞬息萬變，陳永昌夫妻倆對手工訂製鞋依舊信心滿滿。「人們喜歡的類型在改變。」陳永昌說，吸引民眾購買的主因並不全然是價格考量，現在人買鞋，一部分人會看品牌，某些人看機能性，還有一些人追求的是「獨一無二」，手工訂製鞋恰恰能滿足這樣的需求。

好穿、舒適、平價、獨特，陳永昌對自己的手工訂製鞋下了這樣的評語。這個以「愛」為出發點的店家，以實在的設計溫度包覆著每雙腳，也讓台北鞋業走出更獨特的時尚。



鹿皮LOOPY 將搞笑創意穿上身

「我覺得好像太多人叫嘎嘎了。現在起我改名叫林呱呱好了。」這是鹿皮LOOPY老闆受訪那天開口說的第一句話，大刺刺又無厘頭，語不驚人死不休，和店內商品有著相同的個性。

LOOPY的意思是「愚蠢、笨拙」，而在鹿皮LOOPY店裡，處處都看得見無厘頭式的幽默，讓人不禁莞爾。兩位老闆，一男一女，模樣看來十分年輕，創業開店那年都還只是大三生。

「大學念工業設計，老師要大家設計烤麵包機，我把機器設計成鱷魚牙齒遊戲，玩完遊戲它才會『砰』一聲闔起嘴巴開始烤麵包！」林呱呱笑著說起自己大學時代的作品，超乎預期的設計天分，從大學時代就已展現。不過，這樣搞笑的設計作品，卻屢屢遭到老師退件。「一方面不服氣，一方面想展示我們累積的作品，於是從網路開始做起，並勤跑市集，最後決定開店。」鹿皮LOOPY就這樣誕生。

兩位大三學生在設計商品之餘，也開始學習管理一家店，從起初不斷虧損，到總算有營收，這一路的挫折，著實讓兩人繳了不少學費，所幸，他們對設計依舊保有初衷，持續將腦袋裡的奇思幻想化成設計，傳遞開心的元素。

在低價及快速流行服飾盛行的今日，台灣服飾業其實相當辛苦，不過林呱呱認為，現在MIT代表的就是高品質，因此他們極為注重細節，從選棉花、布料品質、車工，到染料是否符合環保概念等，都不敢馬虎，或許這正是鹿皮LOOPY在不景氣中得以穩定成長的原因。

不盲目追求流行，堅持走自己的路，加上高品質的布料車工，和讓人忍俊不住的療癒設計，鹿皮LOOPY開啟台北時尚產業的新方向，也打開年輕人創業的無限可能。●



鹿皮LOOPY的衣飾展現設計者豐沛的創意。



老濟安青草店以創新延續傳統飲品和青草文化。



合興壹玖肆柒在新產品中保留老味道，傳承糕糰好滋味。

傳統與創新兼具的好滋味

老味道 心感動

文／張文馨 攝影／黃建彬

美食，不僅是為了填飽肚子而已，更是一個區域的生活文化展現。台北市匯集了各種風味美食，百年老店、創新料理，在大街小巷展現台北對「食文化」的兼容並蓄。台北市政府近年來積極推動各種特色產業的輔導改造，以美食店家為例，協助店家進行品牌再造、特色店家故事行銷，以及建構便利支付環境等，不僅提升美食產業的品質，延續品牌價值，也促進了台北的觀光產值，蘊含的能量不容小覷。

合興壹玖肆柒 每一口都是責任

創立於1947年的上海合興糕糰店，歷經70餘年，雖然穩坐南門市場糕點鋪的龍頭地位，卻也免不了受到新世代飲食習慣改變的衝擊，消費族群日趨減少，年輕一輩幾乎不知傳統糕糰的好滋味。



第二代老闆任台興知道老品牌必須轉型，卻不知如何著手，直到女兒任佳倫與女婿鄭匡佑從英國攻讀設計學成歸國，提出年輕世代的想法，秉持為老滋味找尋新出路的念頭，才決定在大稻埕以全新的經營模式，打造不同於南門市場老店鋪的「合興壹玖肆柒」。空間不大，卻為自家品牌賦予了說故事的舞台。門口陳列的各式點心，大都來自老店的原品項，讓老顧客能在新空間找到熟悉的味道。



從傳統到創新，兩代之間的想法必定有所出入、需要磨合。任佳倫與鄭匡佑回憶創業初期，必須說服長輩導入品牌的新思維，如開發新糕點、打造新店面等，又必須固守家族風味，其中的取捨與拿捏遭受許多挑戰，所幸家人支持，開發新式糕點時，父親會傳授糕糰製作的經驗，讓新產品得以保留自家原本的風味。

「好想看到客人吃現做糕點的樣子」，一句老闆隨口說出的願望，反而成為合興壹玖肆柒的經營巧思。鬆糕的最佳風味在於水蒸起鍋時，一旦冷食或再加熱，都會讓口感變了樣。為了讓顧客能嘗到最佳口感，爐子從開店就一直熱著，也會替客人以水蒸方式加熱，在店內可馬上品嚐到香軟的鬆糕。師傅用手工敲出一顆顆的飽滿鬆糕，縱使費工又耗時，但綿密細緻的口感，絕對是手工才有的好滋味。

年輕夫妻肩負老店傳承的使命，有著「變」與「不變」。「我們的用料都很簡單、天然，這些爺爺傳承下來的作法，每一口都是責任。」他們深知，傳統老店的轉型是潮流所趨，或許空間設計、

1
2 3
4

- 1.2. 走過70多年歷史的合興糕糰店，在任佳倫與先生的傳承與改造下，找到老品牌的生存之道。
- 3.4. 老濟安青草店打造全新的風格空間，吸引年輕人來認識青草文化。

產品包裝能讓人眼睛為之一亮，但要讓品牌延續，「產品」才是根本，不輕易妥協的態度才是老品牌的生存之道。

老濟安青草店 飲一碗療癒身心的茶湯

老濟安青草店位於萬華青草巷，家傳三代的草藥生意一直穩健經營，但老闆王榮貴深感青草文化日漸式微，消費者對於如何分辨品質優劣，更是所知有限，因此當台北市政府產業發展局推動老店再造計畫時，便興起了轉型的念頭。

王柏諺從小跟著父親認識青草，耳濡目染下也吸收了不少草藥知識；辭去原本的工作接手父親的事業後，在專業顧問團隊協助下，與父親將原本的倉庫改為青草文化教育場域，打造全新風格的品牌空間。

對於青草店常被稱為夕陽產業，王柏諺感慨，這是大眾對青草文化不夠了解的緣故。轉型後的老濟安將青草店轉變為手沖茶吧，長條吧檯可拉近與消費者的距離。同時，店內設計了一整套的手沖體驗，從嗅聞艾草開始，進而延伸至視覺、味覺、觸覺，逐步體會青草的功效，從裡而外獲得療癒。無論是上班族提振精神的「神清氣爽茶」，或是養身保健的「地錦板藍茶」，都將草藥變身為消費者更容易接受的手沖茶飲；除了店內飲用之外，也提供外帶瓶及茶包的選擇。



創新與守成兼具，才能讓青草文化延續。改造銷售空間與包裝，確實能吸引更多元化的客層，老濟安也與社區團體合作推廣活動，希望藉由文化導覽讓更多人認識青草產業，使老祖先的智慧與傳統飲品永續留存。T





將創意轉化為商品，是產業永續之道。

花藝及花卉產業蓬勃不衰，豐富了生活的層次。

化無奇為神奇

巧手創造生活的溫度

文／張文馨 攝影／劉德媛

台北是各類設計人才巧思匯聚的重鎮。除有華山、松菸兩大文化園區，不定期在城市各角落舉辦的文化市集、設計展也顯現無窮的新氣象。近年來，更藉由台北世界設計之都及台灣設計展等大型創意設計活動，集結了各種創意能量，也提供民眾接觸設計元素的多元管道。對於設計者而言，從商品開發到建立品牌，倚靠的不僅僅是新點子，更需要產業鏈各端的多方配合，才能讓創意永續。

22 Design 莫忘設計初心

在老舊公寓的1樓和地下室，設計師游聲堯率領著年輕的工作團隊，用堅硬冰冷的水泥創造出有溫度的生活商品。2005年，大學剛畢業的游聲堯和鄭伊婷，用年輕的熱情和衝勁，推出自己的創意商品——水泥戒指。從擺地攤到創立工作室，再透過募資平台提升為具代表性的設計品牌，22歲那年的初衷才是最珍貴的源頭。為了紀念這樣的青春，品牌選用「22 Design Studio」為名，藉以提醒自己莫忘初衷。

水泥手錶是22 Design最初被大眾認識的產品，透過加入嘖嘖募資平台，讓品牌有機會露出，成功集資，游聲堯將創意變成商品，進而開設品牌概念店。目前，22 Design的產品包含了自動鉛筆、各類鐘錶，「四度空間腕錶」也不斷升級，對於良率不高的水泥製品而言，每一種創新都是艱巨的挑戰。

1 | 2

1. 冷硬的水泥經過創意發想，成為了具溫度的計時器。
2. 游聲堯將熱情和創意灌注於原本冷冰冰的水泥產品。

當外界以為用募資平台是輕鬆圓夢的管道，游聲堯分享了自己的體悟：憑藉募資平台獲得成功，靠的不是運氣，而是能否將設計師的概念、idea商品化。新創品牌必須不斷地說故事，時時和社群保持互動，尤其群眾募資仰賴的是投資者對品牌的信任，「真誠」才能讓商品持續獲得支持，而透過募資平台的回饋，則可知道創意是否貼合市場需求。





隱身在巷弄中的22 Design，店面包含了設計工作室和製作工坊，附近鄰居中也有幾位一起創業打拚的設計師；像這樣在一條巷弄、一棟房子、一層公寓，將人脈匯集、彼此照應、資源共享，凝聚為小型的設計聚落，已經是台北設計產業的生存之道，也讓各類創新設計遍地開花。

S. FLOWER石花・藝 將自然帶進生活

花卉產業與花藝設計產業之間向來密不可分，藉由花卉妝點、美化環境，或年節慶賀時的各式花藝，使得花卉及花藝產業不斷成長，不僅象徵民眾生活品味的提升，也成為經濟發展的重要指標。

S. FLOWER石花・藝的花藝設計師石仁傑接觸花藝將近20年；他從小看著喜愛花草的母親、經營花店的鄰居，利用植物點綴生活環境，對花草的興趣油然而生，耳濡目染下，他也成為花藝生活的實踐者，致力於將自然派設計理念融入生活。

台北四面環山，要親近大自然並不困難，加上花卉市場、花藝展覽，國際時尚潮流資訊容易取得，花藝設計產業始終蓬勃不衰，近年也成為年輕人的熱門創業選項。許多人對花藝設計師這一行懷著無限浪漫的想像，石仁傑則道出這個產業背後的挑戰和艱辛。首先，花材成本就是一項非常大的挑戰，以高級商品的需求而言，通常花材成本都不低，尤其近年廣受歡迎的永生花，礙於台灣製作技術尚未成熟，國外進口的成本就已無法壓低；不過，設計師無不希望將最美的作品提供給顧客，因此利潤也就被壓縮。

S. FLOWER石花・藝目前經營的客戶大都是企業，和一般大街小巷所見的花店略有不同，但無論是何種規模的花店，電商都是重要的

1 | 2 | 3
4
5 | 6 | 7

- 1.2.3.文創發展成為台北產業前進的動力，許多年輕人彼此分享創意與資源，變化出形形色色新商品。
- 4.石仁傑運用花藝將生活點綴得更精彩。
- 5.6.7.花藝產業不僅帶動農業成長，也讓生活變得更繽紛。

經營平台，這給花藝設計師帶來了便利，也更凸顯專業的重要性；包括對於花草原有姿態的了解，甚至是透過藝術欣賞對於美感的體悟，若基礎功不夠扎實，貿然投注資金是相當危險的。石仁傑近年來著力於教學和創作，其中不乏大陸地區的邀約，對於台灣的花藝設計產業無疑是良性刺激。

花藝設計將生態引入生活，為水泥都市增添不少生命力與色彩。花藝業者的努力，為台北產業發展帶來繁榮生機，也讓都會生活更加美好。🇹



你的故事 我們的城市

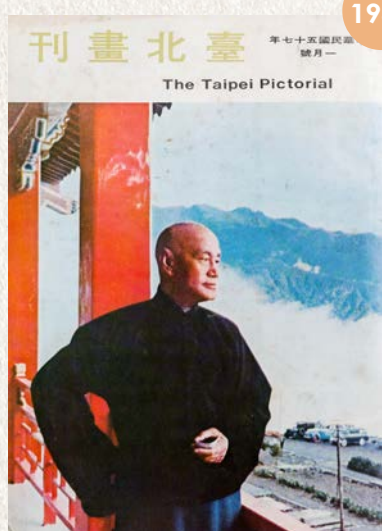
台北畫刊

50

歲了！

文／黃如珍、張文馨 圖／黃品皓翻拍

自 1968年創刊發行至今，歷經戒嚴、台灣退出聯合國、台美斷交、解嚴、台北市長首次民選、台北市第一條捷運通車、921大地震等國內外政治、社會、民生巨變，到聽奧、花博、世大運的舉辦，凝聚城市的向心力與光榮感，50年來，《台北畫刊》就像是一本城市相簿，忠實記錄了台北市發展歷程的種種面貌，也見證了不同時代下的社會變遷，為無數讀者提供了豐富的資訊，不僅詳實刊載城市各種建設、實施政策，也探討民生議題、文化藝術與觀光資源，陪伴讀者共同成長。翻開《台北畫刊》，讓我們一起回顧這半世紀以來，台北這座城市的成長軌跡吧！



《台北畫刊》於1968年1月創刊，封面人物為當時的總統蔣中正。創刊初期的內容，多以權威政治人物為中心，並宣達國家政策。



台北市改制後的市政規畫和都市建設成果，都詳實記載於《台北畫刊》中，《台北畫刊》也映照出台北這座城市50年來的面貌變化。在編排上，當時的《台北畫刊》編輯方式為中式的右翻書，行文也由右到左、採直行閱讀，與現行的西式左翻書不同。

1967
年

1968
年



1971



在初期的《台北畫刊》上，也常見影視明星、運動員等著名人物登上封面，成為主角。紀政當年因為獲得墨西哥奧運徑項目銅牌而登上11期封面人物（左），42期封面人物為甄珍（右），其當年獲得亞洲影展最佳女主角獎。

當年台灣外交處境正值動盪之際，因此在國際賽事獲獎，便成為振奮人心的一大喜事及國家大事，《台北畫刊》當然不能錯過記錄並報導此項盛事。如45期報導中華巨人少棒隊奪得世界冠軍歸國，使無數國人團結一心，照片亦如實反映出民眾夾道歡迎，萬人空巷的場景。

1971



Vice Premier and Director of the China Youth Corps Chiang Ching-kuo greets the Gaos at the airport.

From Songshan International Airport to the center of Taipei City, about 600,000 Taipei leaders line the streets to cheer the Giants, and the sound of crackers is heard everywhere along the victory parade route.



The Taiwan Giant Slide league baseball team, champion of the 1971 Little League World Series, returns to Taipei on September 11. Picture shows the Giant team to the camera.

隊棒少人巨華中
歸軍冠界世得奪

The Chinese Giants Little Baseball Team Winning the Champion of Little League 1971 World Series

1973
年

1974
年

蔣中正逝世

1975
年

1974年至1979年十大建設台灣起飛

早期《台北畫刊》記錄了許多與台北、台灣相關的重要政治、經濟大事，如國際要聞、外交使節訪台等，且第1期起，內文編排使用中英雙語對照，讓外國人也可藉由《台北畫刊》認識台灣，直到1973年才改為完全使用中文。



1973

1975年蔣中正總統逝世，87期《台北畫刊》大篇幅報導，除封面外，全本黑白印刷，以表悼念之意，字裡行間所展露的政治氛圍及照片所呈現民眾哀慟的畫面，忠實記錄了當時的景況。



1974

早年刊物多為黑白印刷，其中夾帶部分彩頁，為《台北畫刊》增添更多可看性，這些照片也成為珍貴的史料，見證台北的成長與轉變。國家重大建設常成為當時的報導主題，如1970年代的十大建設計畫，以讓民眾見證國家的進步。



1975

解嚴

1987年

1986年

1980年

台美斷交

1979年



1980

《台北畫刊》144期開始改為西式左翻的編排方式，文字由左至右行文；148期則開始以全本彩色印刷發行，視覺上更吸睛。



1986



《台北畫刊》也記錄了台北市許多令人懷念的事件，如226期報導了轟動一時的動物園大搬家，民眾夾道觀看這難得一見的特別場面。

統總悼敬



1987



1987年7月14日，蔣經國總統頒布總統令，宣告台灣解嚴，是台灣民主政治重要的里程碑。自此以後《台北畫刊》的內容也逐漸減少政治宣傳內容，親民的生活取向漸成主軸。

蔣經國逝世

1988
年

台北市市長
首次民選產生

1994
年

1995
年

捷運
木柵線通車

1996
年

1997
年

1988



1988年蔣經國總統逝世，《台北畫刊》全刊以黑白印刷發行，內容除了報導經國先生的生平及重要政績，也有民眾前往悼念的場面，記錄了解嚴後，政治人物逝世，舉行大型國喪的場面。此後國內政治氛圍更形開放，這種場面已難再見。

1995



從332期開始，《台北畫刊》開本縮小，並採用再生紙印製，落實環保且便於收藏。此時，台灣的政治風氣更加開放，台北市長也於1994年首度民選產生，帶動《台北畫刊》越加注重市民與市府的雙向溝通。從封面故事的變化，可以看出與老人、兒童、女性及生活空間等相關的議題逐漸被重視和討論，進入市民當家的時代。

1997



社會的開放與進步，從《台北畫刊》的報導內容也可窺得一二。如349期大篇幅回顧228事件，並以228教材及美術展為主題，打破戒嚴時期無法碰觸的禁忌議題，彰顯了民主與自由的價值。

921
大地震

1999
年

納莉風災

2001
年

SARS疫情

2003
年

貓空纜車
啟用

2007
年

1999



1999年台灣發生921大地震，成為近年最令人傷痛的天災之一。《台北畫刊》381期便提出災後檢討和因應措施，促使政府及民眾加強防震觀念，也藉此悼念921罹難者，並感謝參與救災的各界英雄。

市民需求開始受到重視後，《台北畫刊》的內容更貼近民眾生活了！不定期發行的別冊，專門報導台北好玩、好吃的遊賞景點。如455期為了因應首度舉辦的「台北市國際牛肉麵節」，特別提供了「台北人氣牛肉麵全蒐略」別冊，展現了市府透過舉辦活動行銷台北、與民同樂的用心。

2003



2001



《台北畫刊》396期開始的「新世紀·台北·思想起」等單元，引領市民關注自己生活的社區，發掘地方鄰里間深刻的文化底蘊，嘗試喚醒大家的在地情感與共識，與當時日益被重視的本土精神不謀而合。

第21屆
臺北聽障奧運

臺北
國際花卉
博覽會

臺北
世界大學
運動會

2009
年

2010
年

2015
年

2017
年

2009



2009年舉辦「臺北聽障奧林匹克運動會」，499期亦同步發行「聽奧別冊」，與市民一同為聽奧選手加油。

567期《台北畫刊》順應時代潮流，進行大幅改版。在設計編排上兼顧美化與易讀，風格簡潔清新。內容上則以發揚多元文化、呈現台北城市多元活力、兼容並蓄的特色。

2015



2017



2010年「臺北國際花卉博覽會」盛大舉辦。514期發行「花博專刊」，加強宣傳花博，也鼓勵市民參與盛會。

2010



《台北畫刊》定期刊載2017年臺北世界大學運動會系列報導，與市民共同迎接主場的榮耀。



那些動人的故事……

書刊與我

山田寶月 撫平旅居海外的鄉愁



對於旅居在日多年的我來說，《台北畫刊》是一解鄉愁的精神食糧。還記得大約20年前，無意間閱讀了家人從台北車站帶回的《台北畫刊》，就被裡面豐富的內容所吸引；回到日本後，我依著訂閱方式先訂了2年，之後每2年續約1次，就這麼成了習慣。這20年來，每當收到《台北畫刊》，我就從頭開始仔細翻閱，看看家鄉的改變、最新的資訊，或是小巷弄之間的美食故事，即便身在海外，也彷彿和台北的家人生活在同一座城市裡，所以每一本的內容我都很喜歡。

這幾年，畫刊樣貌越來越多元，我特別喜歡其中的圖片，讓我能夠輕鬆掌握文字內容，而且身歷其境，回到台北的時候也不會感覺陌生。《台北畫刊》是非常值得讓旅居海外的友人認識、珍藏的刊物。恭喜《台北畫刊》50週年，祝福畫刊長長久久，永遠陪伴大家！

王能佑 透過照片傳達台北之美



我從1986年進入台北市政府參與市政新聞的平面拍攝工作，直到2014年退休，期間正好經歷了幾次《台北畫刊》改版。畫刊的改版，象徵了台北市的轉變，以及與民眾互動關係的改變。雖然這幾十年來，台北市經歷了基隆河截彎取直、捷運興建時的交通黑暗期，但在這些陣痛期之後的台北市，在鏡頭下確實變得更美了。例如公館到大稻埕的這段河濱公園，就是我最喜歡的景點。

為了捕捉最好的畫面，除了先行場勘，也要臨場找到最佳拍攝角度。印象最深刻的是2004年在拍攝新落成的101大樓，我還躺在地上，拍下國旗與大樓相輝映的畫面。退休至今，走在台北街頭，我還是習慣用手機捕捉畫面。台北市有許多好去處，能透過《台北畫刊》將在地的美傳播出去，是身為一個攝影師感到最榮幸與驕傲的事。



資深攝影師王能佑躺在地上拍下的景象。



櫥窗裡精緻的禮服，承載著無數新人對幸福的想望。（攝影／許斌）

抓得住的幸福時光

愛國東路&中山北路 婚紗街浪漫共行

文／曾祐孟 攝影／許斌、梁忠賢、黃建彬 圖／中央通訊社、聯合知識庫提供

走在愛國東路，以及繁忙的中山北路2、3段，
看著櫥窗裡美麗、典雅的禮服，
女孩在心中許下幸福的願望，
希望有天也能穿著白紗，牽著另一半的手，成為最耀眼的新娘……
馳名海外的婚紗街，完成了無數新嫁娘的美夢，
在面對時代浪潮衝擊的同時，婚紗街也走出截然不同的風貌，
形塑台北特有的幸福產業文化。



早期的新人通常是在結婚當天才拍攝婚紗照。（圖／中央通訊社提供）

婚紗外拍風盛行 愛國東路順勢崛起

近10家婚紗攝影店坐落在中正紀念堂旁的愛國東路上，是台北市婚紗攝影極為繁盛的一條街道。櫥窗內展示最新的婚紗款式，偶爾還能見到廂型車載著穿婚紗的新人，一下車就直奔店裡拍攝棚內沙龍照。

1980年代，每個週末都有多位待嫁新娘，在愛國東路上的婚紗店梳妝，再到中正紀念堂拍攝甜蜜的婚紗照。台北市愛國東路國際婚紗街發展協會理事長麥燦文說：「早期的婚紗照是結婚當天早上，新人才去相館拍照作為紀念。」台灣結婚拍照的習俗，起

源於日本時代的「寫真館」。以前的新人受制於預算，加上「白紗不二穿」的婚慶習俗，因此沒有在婚禮前拍攝婚紗照的習慣。

那些在照相館拍攝的結婚紀念照大多正襟危坐，表情嚴肅，沒有太多變化。麥燦文說，那時的新娘子必須自己去禮服店租禮服、至美容店做造型，再到照相館拍照。現在則多是一站式服務，從服裝、梳化、喜宴，甚至海外婚禮，都可為新人全程打點。

經濟起飛 婚紗照走向戶外

直到80年代經濟起飛，台灣婚紗市場



現今婚紗業便利的一站式服務，吸引準新人親自到店內諮詢相關需求。（攝影／黃建彬、梁忠賢）



才開始產生改變。廣播與報章雜誌上開始出現燈光美、氣氛佳的大型婚紗廣告。這類業者主打風格唯美的沙龍照，雖然由黑白走向彩色，卻不曾走出攝影棚外。直到位於昆明街的「芝麻婚紗」打出「走39步去新公園拍照」的噱頭，戶外婚紗照才漸漸贏得消費者的歡心。

1980年，中正紀念堂正式對外開放，除了開闊的廣場與宏偉的殿堂，更有25公頃花木扶疏的庭園，以及中式設計的優雅迴廊。當時戶外攝影已流行一段時間，創立「老麥攝影」的麥燦文判斷中正紀念堂將是下一個火紅的拍攝地點，因此毫不遲疑地將位在復興南路的工作室遷移過來。

老麥攝影是第二家在愛國東路上開設的婚紗攝影店。回憶起1980年代的

愛國東路，麥燦文說：「那時的愛國東路仍是眷村風貌。」在愛國東路上的婚紗攝影工作室主打「一天只拍一組客人」，加上中正紀念堂的地利之便，吸引許多新人前來消費，許多婚紗同業因而跟進，遷移至此。

鼎盛時期，短短數百公尺的愛國東路，竟湧進34家婚紗攝影公司比鄰而居，取代原先的婚紗街發源地——昆明街，在國內婚紗業占有舉足輕重的地位。



1990年代愛國東路聚集了數十家婚紗攝影公司，相當熱鬧。（圖／聯合知識庫提供）

規畫婚紗一日遊 專業進駐中山北路

愛國東路一帶的建築多為舊公寓，隨著婚紗攝影店的營運規模逐漸擴大，舊公寓的室內空間漸漸顯得侷促，再加上當時鄰近的羅斯福路正在興建捷運影響了生意，因此，靠近晴光市場、人潮眾多、交通又便利的中山北路2段遂成為第二批婚紗業者聚集首選。

當時婚紗外拍趨勢從單一景點發展為「大台北婚紗一日遊」，中山北路作為台北市區通往擁有自然美景的陽明山、北投及天母等地的必經之路，享有交通優勢。慢慢地，產業群聚效應

逐漸發酵，中山北路2段約1公里的道路，進駐約50家的婚紗攝影業者，喜餅、首飾等周邊產業也開始聚集於此處。全盛時期，各家紛紛公開展出得意的婚紗作品，還派出業務在街頭招攬生意，年輕的情侶經過此地，很難不被沿街濃厚的幸福氣息感染。

不同於第一批進駐愛國東路婚紗街的業者多為攝影師出身，中山北路上的婚紗公司，創辦人多具彩妝、禮服設計等背景，1990年首家進駐此地的蘇菲雅婚紗攝影，創辦人洪品蓁就是彩妝師。她選擇在中山北路2段設店，除了交通便利，也是因為這裡洋溢著異國風情與氛圍。



明亮的櫥窗展示著時尚亮麗的婚紗，散發幸福氛圍。（攝影／梁忠賢）

此外，過去婚紗業者多半是向台灣成衣廠批發婚紗，自中山北路的婚紗街成形後，無論是婚紗設計部門、自有工廠，或是從國外進口昂貴的手工婚紗，都成為頂級婚紗業者的發展項目。

時代衝擊求變化 順應潮流面臨轉型

不過，隨著國人平均婚齡不斷攀升，以及物價上漲、薪資凍漲等經濟因素影響，年輕人對結婚的想法，也有所改變。

近年流行的自助婚紗、海外旅拍，確實對婚紗業者產生衝擊。走在中山北路上，業務熱情招攬的情景不再，加上都更讓中山北路樹立起嶄新的高樓大廈，讓原先沿著道路兩旁散發幸福氣息的婚紗店家開始改變戰術，搬遷到小巷弄裡的2、3樓，以工作室的型態繼續經營。

而愛國東路的婚紗業者，雖然租金壓力較中山北路小，但也逐漸減少至如今的8家。走在愛國東路上，都更轟隆隆的施工聲響，提醒佇立此處30幾年的老店家，必須做些改變，才能跟著時代的潮流往前走。

危機妙化成轉機 加強專業拓展服務

洪品蓁說：「我們堅持做出屬於自己的獨特性。」面對市場衝擊，婚紗業者必須做出產品差異化。她認為自家的強項是禮服，除了每年出國掌握流行趨勢，也堅持採用新穎、獨特的進口布料，提供消費者更多元、更特別的款式。如今，蘇菲雅設計的禮服也跨出台灣、外銷國際，與全球廠商同步競爭。

麥燦文則提出「婚紗結合觀光」的新模式，他認為台北是最適合旅拍的



除了攝影，現在的婚紗業者對於禮服設計也下足工夫，才能在市場上立足。（攝影／梁忠賢）

A woman with long dark hair, wearing a grey sweater, is smiling and looking at several white wedding dresses hanging on a rack. The dresses are adorned with intricate lace and sequins. The setting appears to be a wedding dress boutique with warm lighting.

城市，一天之內可以從山拍到海、從摩登都市拍到傳統街景。台灣婚紗業者擁有極強的行程規畫能力，豐富的遊程搭配婚紗攝影，吸引不少海外新人特地來台北拍婚紗。愛國東路上的婚紗攝影業者，一個月平均服務超過100對來自國外的新人，且這個數字還在不斷成長中。

除此之外，婚紗攝影業者也積極拓展多元化服務，除了拍攝婚紗，也鼓勵老客人回來拍攝孕婦寫真、全家福，甚至海外二度蜜月旅拍。麥燦文說起2、30年前他拍攝過的新人，現在又回來拍攝三代同堂的全家福，對他來說，這是在愛國東路打拚30幾年來最令他感動的回憶。

不管時代如何改變，照片最大的功能就是框住那個當下的幸福與淚水，一如這兩條婚紗街所象徵的產業核心價值——留住這些重要且美好的幸福回憶。📍

公民總主筆

一張搖滾史上最偉大專輯的封面設計

文／張鐵志 圖／Shutterstock 提供

今年正逢50週年紀念的披頭四《胡椒軍曹之寂寞芳心俱樂部樂隊》（Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band）經常被形容為概念專輯的濫觴。

其實，整張專輯最核心的概念就在於這是偽裝成一場樂隊的表演；以及，在每一首樂隊自我介紹出場的歌曲中，他們就唱著「我們要帶你回家」，呼應了稍早發行的《草莓園/便士巷》單曲，兩首歌是關於他們兒時的家鄉：利物浦。接下來的歌曲，大都是關於人生歲月的流變，例如有兩首歌是關於老去（When I'm 64、With a Little Help

from my Friend）、死亡（A Day in the Life）、生命的本質（Within You and Without You）、親子關係（She's Leaving）、兒童的幻想世界（Lucy in the Sky with Diamonds），以及曾經的憤青如今相信未來可能更好（但其實是反諷）（Getting Better）。這是一個生命的巨大萬花筒，蒼涼而絢麗。

創新概念的封面設計

讓這個專輯更具概念性的是封面設計。一開始是保羅·麥卡尼（Paul McCartney）畫了一張草圖，靈感來自他祖父在1920年代參加的管弦樂團照片，團員外圍是跳舞俱



披頭四（The Beatles）堪稱史上最偉大、最具影響力的搖滾樂團。（圖／Shutterstock提供）

樂部的成員，中央是一面鼓，這還混合了他小時候看見銅管樂隊在公園演奏的景象。後來他們和英國普普藝術的領銜人物彼得·布雷克（Peter Blake）賢伉儷，以及攝影師麥可·庫伯（Michael Cooper）合作，布雷克說，保羅希望封面的場景設定像是一個剛在公園結束演出的樂隊，前面有一個花鐘，旁邊有很多群眾。有趣的是，他把花鐘變成了用花排列而成的「BEATLES」大字。

封面上的其他人是披頭四的英雄們，包括演員、作家等人，音樂人只有巴布·狄倫（Bob Dylan）和一個較不知名的歌手迪昂（Dion）。但這些不是PS上去的，而是真實拍攝的：每個被選中的人都被做成真人大小的人形立牌，四個黑衣的披頭四則是蠟像，最後是由披頭四本尊穿著軍裝加入這些立牌中，一起拍照。

空前雋永的經典作品

封面製作的費用是空前的。當時一般封面的預算是100英鎊，而這個封面花了將近3,000英鎊，EMI唱片公司跟他們說，唱片要賣出100萬張，封面費用他們才要埋單。這當然不成問題。



《胡椒軍曹之寂寞芳心俱樂部樂隊》專輯封面。（圖/Shutterstock提供）

《胡椒軍曹之寂寞芳心俱樂部樂隊》的封面成為搖滾史上最經典的作品之一，更提升為一種藝術（同年稍早，普普藝術開創者之一的安迪·沃荷（Andy Warhol）幫地下絲絨樂團（The Velvet Underground）第一張專輯製作的封面，成為另一個經典）。

這個封面引起很多詮釋，如有人認為這彷彿是披頭四參加他們自己的喪禮——舊的披頭四的喪禮。看看那花圈以及四個穿黑衣的披頭。無論這是否為誤解，但這張專輯從概念、封面設計到音樂內容的創新，一切是如此高度密合，象徵披頭四的重生。

難怪這張專輯被選為史上最偉大的專輯。T

張鐵志

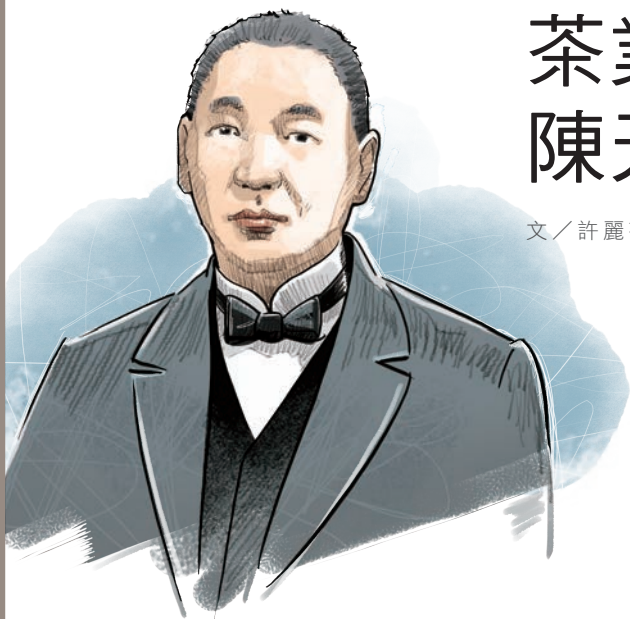
現任中華文化總會副秘書長，文化與政治評論作家，作品廣見於台、港、中與國際主要媒體。曾擔任香港文化雜誌《號外》總編輯、《報導者》總主筆、《數位時代》雜誌首席顧問、政策直播節目《政問》主持人兼總編輯。著有《燃燒的年代：獨立文化、青年世代與公共精神》、《聲音與憤怒：搖滾樂可以改變世界嗎？》、《時代的噪音》等書。



記憶流轉大稻埕

茶業大亨 陳天來的錦記茶行

文／許麗芬 繪圖／James Lee



「狹長的貴德街，古洋樓把夜空都擠成一條長縫，幾顆冷冷的星子很孤高的閃眨……鼻息裡，仍然有淡淡的茶葉香，在繁複虛華不實的新社會，貴德街似乎一直堅持著它沒落貴族的尊嚴。」作家林文義多年前曾經以「侯門深似海」比喻貴德街，要說這條街道上哪棟建築至今仍可回憶當年茶香歲月的榮景，應該就是位於貴德街73號的錦記茶行——茶業大亨陳天來的故居最具代表性了吧。

從茶商跨足文化娛樂版圖

1860至1870年代，英商杜德與「稻江首富」李春生於大稻埕帶領台灣茶的風潮後，茶業變成當時最夯的行業，這股「茶金」風潮也吸引在大稻埕土生土長的陳天來投入，之後更跨足投資文化及娛樂等領域，展現出經營多元化事業的企圖心。

陳天來生於1872年，祖籍福建南安。他從小就接觸父親陳澤粟專供茶商焙火用的木炭生意，耳濡目染之下跟著學習經商之道，他也曾回到有「茶鄉」之稱的故鄉南安，接觸製茶的方法。1891年，他斥資創辦錦記茶行，開始從事茶葉的製造和販賣。由於他精明大器、勇於開創，又懂得順應潮流和把握商機，成功開拓了南洋市場。

成為大稻埕的富商後，陳天來也將其事業版圖發展到文化、教育和娛樂等方面。他曾經投資劇場，經營「台北永樂座」，連蔣渭水的大眾葬儀也在此地舉行；在日本治台始

政40週年活動中，陳天來協同其他仕紳成功爭取台灣博覽會分會場在大稻埕舉行，他與張寶鏡、莊輝玉等台北著名商人合資創辦的「台灣第一劇場」，即是配合舉辦台灣博覽會的建物，也是當時台灣最大的豪華劇院。此外，他還曾獨資興辦「大稻埕幼稚園」，並擔任台北市協議會員、台北州協議會員等公職，在當時十分活躍。

大宅院內的紅塵往事

但二次大戰期間，錦記茶行生意受到衝擊，陳天來逐漸淡出經營，並於1939年病逝。一代茶業大亨從此消逝，獨留貴德街大宅院佇立原處，見證那段茶香歲月史詩……。

建於1923年的錦記茶行建築可說是陳天來事業高峰的重要見證，外觀為3層洋樓，採歐式古典立柱、弧狀裝飾山牆、圓形拱門和拱窗、泥塑雕飾、花瓶欄杆以及洗石立面，氣派華麗，內部裝潢也相當講究，在大稻埕全盛時期，茶商名人常聚集於2樓品茗宴客，由陽台即可遠望淡水河的點點帆影和觀音山日落美景。

陳天來三子陳清波的孫女陳淳泓（父親為陳守智），回憶小時候住在錦記茶行大宅內的記憶，當時家族各房親戚同住在大宅院中，生活起居或玩樂都在一起，宛如電視劇或電影中所描述大戶人家的場景。由於錦記茶行的建築主要作為生活空間和營運總部，她記憶中的大宅內並未設有製茶空間，倒是常在騎樓門口看見婦女們在揀茶。

陳淳泓對於目前錦記茶行年久失修的情況感到憂心，期望透過文資保存重現昔日風華。「我非常以曾祖父陳天來的成就為榮，真的很希望有機會可以重新修復這幢宅院，對外開放，讓更多人了解曾祖父的生活事蹟與錦記茶行的故事。」她說。歲月流轉之下，錦記茶行的建築雖逐漸滄桑，但也因為錦記茶行的存在，讓那段輝煌歲月留下了供人懷念的點點足跡。①



邁向好生活 2018新政策上路

文／台北市政府提供 攝影／林夏
圖／台北市政府環境保護局、Shutterstock 提供

新年新氣象！2018年全台有許多新措施上路，台北市也有「兩袋合一」、自行車違停拖吊罰款等，多項與民眾日常生活息息相關的新政策實施。

限塑新政策 購物記得自備環保袋

行政院環境保護署自1月1日起擴大實施限塑新政策，包括藥局（含美粧及藥粧）、醫療器材行、書局及文具店、3C零售店、洗衣店、飲料店及麵包店等7大類業者，不得免費提供購物用塑膠袋。

台北市除了配合施行擴大限塑範圍外，台北市政府同時推行結合台北市超商、超市及量販店購物用塑膠袋與台北市專用垃圾袋的「環保兩用袋」，民眾只需付費一次購買「兩用袋」，即可將此袋重複用於購物與丟棄垃圾，減少塑膠袋的使用量，預估每年可減少2,000萬個。市民洪小姐表示：「以前加購的塑膠袋，只能



台北市的超商、超市及量販店自今年1月1日起販售環保兩用袋，民眾可重複使用、節省荷包。（圖／台北市政府環境保護局提供）



拿來裝垃圾後再一起打包放入專用垃圾袋丟棄，有了新的環保兩用袋後，一袋兩用，更省錢省事！」

同時，北市府更從落實源頭減量著手，鼓勵民眾購物自備環保袋；如果忘了帶，部分店家可讓民眾付押金借用環保袋，減少塑膠袋使用量；若仍有塑膠袋使用需求，則可購買「環保兩用袋」，希望藉由「減塑記得袋：攜袋、借袋、兩用袋」的「購物減塑三部曲」，努力減塑愛地球。

自行車也是車 違停拖吊即開罰

新的一年，單車族也要注意！從1月1日起，自行車未依規定停放在合法地點，將會被拖吊罰款。遭拖吊的自行車車主，須繳交每次100元移置費，1小時內領回無須保管費，自第2小時起須加付每12小時25元的保管費，車輛若超過4個月未認領，則將以廢棄物處理。若是YouBike或oBike違停遭拖吊，則會向業者收取違停拖吊費用。

為了確保交通安全與用路人權益，台北市政府交通局提醒，須收費的機車停車格、實施「機車退出人行道、騎樓」的路段、道路紅黃線禁停區域，以及消防栓、路口與公車停靠區等處，都是常見的自行車違規停放地點。市府第一波也將針對台大與公館周邊、捷運科技大樓站、東門站、大安站、圓山站，以及松山火車站、萬華行政中心等共14處自行車違停熱點加強拖吊，希望改善用路的品質與安全。



1月1日起自行車若未停放在合法地點，將會被拖吊罰款。
（圖／Shutterstock提供）



就讀或設籍台北市的6歲以上未滿12歲學童，將享有搭捷運車資優惠。（攝影／林夏）

6歲以上未滿12歲兒童 搭北捷享優惠

設籍或學籍在台北市的6歲以上未滿12歲的兒童有福了！台北市政府規畫從今年起，憑數位學生證悠遊卡或兒童優惠卡搭乘台北捷運，每趟車資將可享優惠，確切優惠內容與實施期程，將於相關行政程序完成後正式上路。

此項優惠僅針對持數位學生證或兒童優惠卡的兒童，學籍設於台北市的兒童，可憑具悠遊卡功能的「數位學生證」；至於在外縣市就讀或未辦理數位學生證的私立小學台北市兒童，則可向區公所申辦「兒童優惠卡」，以現金購票的兒童則無法適用，預計約有12萬名兒童受惠。市民尹先生聽到這項新優惠直呼：「我家3個小孩都是搭捷運上學，預計可省下不少錢，太棒了！」

2018年新制上路，有許多事項與生活息息相關，既可保障自身權益、避免受罰，還有優惠可享，呼籲大家多注意。📌

INFO

台北市 2018 新制

- 新增補助台北市國小五年級學童免費專業視力檢查。
- 民眾提供行車影像有助於行車事故鑑定者，酌發每案新台幣 1,000 元獎勵金。
- 台北市量販店、超級市場及連鎖便利商店所販售的購物用塑膠袋須為環保兩用袋。
- 台北市有線電視基本頻道收視費用新增中低收入戶收視費半價優惠。
- 違停自行車遭拖吊，領車時需繳交移置費及保管費。
- 設籍或學籍為台北市的 6 歲以上未滿 12 歲兒童，持具悠遊卡功能的數位學生證或兒童優惠卡搭乘台北捷運，可享票價優惠。
- 補助台北市危險及老舊建築物重建計畫，每案 5 萬 5,000 元。

※ 以上各項措施詳細內容，以主管機關公告之資訊為準。

文・圖／財團法人台北書展基金會提供

「讀力時代」即將來臨 2018台北國際書展



INFO

2018 台北國際書展

🕒 2/6 (二) ~ 2/11 (日)
10:00 ~ 20:00
(2/6 15:00 後才開放一般民眾入場，週五至週六延長至 22:00)

📍 台北世貿一館、三館



來到台北國際書展，看的不只是書，還能看到台北市源源不絕的創意及華文之美。從文學到動漫、從圖文到影像聲音、從紙本到數位載具，台北市的國際文化視野之廣，令你驚豔！2月6日到11日，2018台北國際書展在台北世貿一館、三館盛大展開，短短6天展期，將運用全新的數位科技和創意活動，推動全民閱讀的「讀力時代」。

今年書展以以色列為主題國，展館運用時空隧道的概念作為視覺主軸，從歷史文化出發，展示以色列的電影藝術、風味料理、設計時尚與科學新知，並邀請亞納茲・利維（Yannets Levi）、諾雅・葉德琳（Noa Yedlin）等知名以色列文學作家來台，引領民眾一探該國閱讀風氣盛行的祕密。

數位主題館則首度與法國在台協會及財團法人資訊工程策進會合作，漫筆虛實plus主題館運用AR虛擬實境、浮空投影等數位科技，與主題情境、動漫文化結合，帶來全新的觀展體驗；人氣長紅的童書區也將重現由藝術家鄒駿昇策展、於波隆那兒童書展大放異彩的「台灣繪本美術館」，並首創故事屋及手作體驗區等互動空間，讓親子一起同樂。台灣文學館則與全台25個文學館合作，以「整個島嶼都是我們的文學館」為主題，引領民眾重溫台灣文學之美。

2018台北國際書展將以令人目不暇給的精彩內容掀起閱讀新風潮，邀請大家快來加入這場書香盛會吧！**T**

台北旅館萬花筒

住好玩好的青年旅宿

文・攝影／蔡敏姿 圖／台北漫步旅店、西門窩提供



旅館除了是休憩之處，也像是城市的縮影。
來到台北的旅人除了走遍大街小巷感受台北的活力外，
相信也期待每晚下榻的旅館會是什麼模樣，
為了讓每一位到訪的旅人，
不但能找到舒適的休憩場所，還能帶走許多美好回憶，
《台北畫刊》自本期起將介紹台北市特色旅館，
讓讀者了解台北旅館的新與變、友善與好客。





為了迎接來自世界各地的旅人，近年來台北市的旅館發展出文青風、復古風、平價風、科技風……等各式主題及屬性，種類變化之多，讓旅人驚嘆台北的旅館就像萬花筒，處處充滿驚奇。其中，以背包客為主要客群的青年旅館，價格不但平易近人，更舉辦許多創意活動，向旅人展示台北的熱情。本期介紹3家標榜「住好、玩好」的青年旅館，除了主打便宜又乾淨的住宿環境外，也推出各式活動，讓旅人有高CP值的感受。

廣結緣——復古Swing Dance和夜市導覽

背包客常說，選住青旅不外乎兩個原因：省錢與交朋友。在台北車站附近的紅米青年旅館，每週固定舉辦復古舞派對「西岸搖擺舞（West Coast Swing）」，讓各國旅客透過肢體接觸與舞步，拉近彼此的距離，甚至有人為了學舞而專程入住。當舞池音樂一下，不分男女老少，在專業老師的指導下，跟著節拍盡情扭腰擺臀。

紅米青旅舉辦搖擺舞活動的點子，最早是由一位台裔巴西籍的換宿生提出，當時台灣對西岸搖擺舞仍陌生，他便教導同宿的其他旅客跳舞，後來更介紹專業老師定期教舞，進而成為紅米的招牌活動。

另外，紅米也免費帶入住旅客遊逛在地夜市，介紹道地的台灣小吃，如牛肉麵、豬血糕、臭豆腐、蔥油餅等，透過美食文化擷獲外國人的味蕾。紅米甚至開設料理課，讓旅客將「台味」帶回家。由台灣媽媽現場教學，用米酒、油蔥等中式調味，大方分享私房菜，包括滷肉飯、排骨湯等，不同於夜市美食，更增添濃厚人情味。



2 | 3

1 |

1. 搖擺舞教學已成為紅米青旅吸引旅人入住的熱門活動。（攝影／蔡敏姿）
2. 紅米青旅大廳一角的休息區，牆壁上貼滿旅客寄送給員工的明信片。（攝影／蔡敏姿）
3. 紅米青旅提供單車和路線規畫讓旅客能暢遊台北。（攝影／蔡敏姿）



新體驗——義剪服務、揮毫舞墨

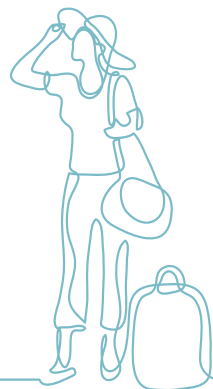
另一家是隱身在西門町靜巷內的台北漫步旅店，推開大門，紅藍綠色的客家花布吊燈高掛在大廳交誼區內，還擺放一台九份輕軌礦車，紅磚點綴著櫃台，彷彿訴說著台灣早年故事。

台北漫步旅店提供的新奇住宿體驗，是專業髮型設計師定期提供義剪服務，對於長途跋涉的旅人來說，若想在旅程中整理秀髮，可以入住台北漫步旅店，用分享旅遊故事交換。由於髮型師曾在美國居住，熟知如何與外國旅客溝通，剪出他們想要的髮型，也能降低旅客在陌生環境下剪髮的不安全感。

另外，農曆春節將至，揮毫舞墨寫春聯活動也是台北漫步旅店的特色，邀請專業書法家至旅館授課，讓外國人體驗拿毛筆、寫春聯，成為獨一無二的旅途回憶。

深度遊——享受在地美食與文化

同樣位在西門町的新興青旅西門窩，內部設計帶點復古風，除了設有交誼廳、電影投影牆，站在室外陽台便能直接感受西門町的熱鬧。西門窩總監楊欣欣表示，旅館會配合節慶舉辦相關活動，比如冬至時煮薑母鴨和搓湯圓、端午節包粽子、情人節做巧克力等。





1 | 2 | 3
—
4

1. 台北漫步旅店大廳角落擺放九份礦場推車作為裝置藝術。(攝影／蔡敏姿)
2. 萬聖節時，台北漫步旅店舉辦晚會與旅客共度佳節。(圖／台北漫步旅客提供)
3. 西門窩每逢節慶會帶旅客動手體驗包潤餅、搓湯圓等在地活動。(圖／西門窩提供)
4. 西門窩的室內裝飾隨著節慶更換，希望藉此讓旅客感受到不同的過節氣氛。(攝影／蔡敏姿)

此外，為了讓旅人體驗在地文化，每月固定2次邀請台灣創作歌手前來進行音樂表演，並定期提供一系列萬華深度導覽活動，如走訪西本願寺、美國街、西門紅樓、艋舺龍山寺以及華西街等景點，旅客反應熱烈，幾乎每次都有數十位參與。

青年旅館是自由行旅人偏愛的住宿環境，也是展現「台灣最美的風景是人」的極佳場域。不論是在地文化體驗、特色導覽活動，或是增進人與人之間互動的情感交流，使旅館除了住宿之外有了其他附加價值，讓旅人對台灣留下更友善而深刻的印象。①



街角的一扇詩的窗

父親節的禮物

李敏勇

父親節

女兒送了珍貴的鋼筆
就是為了寫詩的父親

詩就藏在筆尖

在墨水裡

爸爸才在小小的精靈引導下

寫出一行一行句子

我打開盒子

一支鋼筆頂著彷彿積雪的山峰

靜靜在那兒作夢

山頂上依稀有星星還有月亮

還有太陽在黑暗中等待夢醒時露臉

打開筆套

吸了墨水

聽見鳥的叫聲

敲打在稿紙的窗格裡



附筆：

我習慣用鋼筆書寫。書房有許多鋼筆，妻子買的、自己買的、朋友送的……。每次我手握著筆都感覺到自己與語字的連帶。鋼筆彷彿情人，但不會像美國詩人佛洛斯特（R. L. Frost, 1874~1963）對自己人生的註記：「我和世界有過情人般的爭吵。」這個詩行也是他的墓誌銘。

兩個女兒，姊姊和妹妹都成家了。長大的女兒買鋼筆作為我有一年的父親節禮物，也成為我書寫時的情人。愛爾蘭詩人奚尼（S. Heaney, 1939~2013）詩裡的鋼筆引喻「鐵鍬」，是父親、祖父挖掘泥炭、新薯，甚至如一把槍，觸及他們國度的歷史。①

李敏勇

知名詩人、文化評論人、翻譯家。國立中興大學歷史學系畢業，曾任圓神出版事業機構社長、笠詩刊主編、台灣文藝社長、台灣筆會會長、鄭南榕基金會董事長、台灣和平基金會董事長、現代學術研究基金會董事長等。

2007年，獲得藝文界最高榮譽國家文藝獎。著名代表詩集有《心的奏鳴曲》、《青春腐蝕畫》、《島嶼奏鳴曲》、《白晝書》、《一個人孤獨行走》等。



陳重光精研乾式熟成技術，讓饕客吃到美味與健康。

專注精純美味的職人精神

陳重光 挑戰乾式熟成技術極限

文／黃星若
攝影／黃建彬

對一項料理的熱情究竟可以到什麼程度？被譽為台灣乾式熟成牛排教父的陳重光，以10年不間斷的研究精神來回應饕客們的味蕾。對陳重光而言，料理台就好比實驗室，什麼樣的脂肪厚度、部位，適合什麼樣的天數熟成等，都被他找出最美味的平衡，並不斷挑戰熟成技術的極限，進而推出國內首見的「乾式熟成100天」牛排。

以時光佐料 寫下美食新定義

「熟成，是上帝送給我們的禮物！」原本擅長義大利料理的陳重光，自第一次在美國接觸到熟成牛肉後，就被這種特殊的美味深深吸引，並將這種技術引進台灣；在他帶領的Fresh&Aged美福乾式熟成牛排館中，「牛排幾分熟？」的問句，甚至已轉變成「您的牛排要幾天熟？」

乾式熟成牛排之所以令人著迷，在於熟成過後的牛肉軟嫩、多汁，香氣濃郁。陳重光說，牛肉如同紅酒或乳酪一般，經過時間的醞釀，引發出的香味表現更有層次，也因此他不斷鑽研讓牛肉熟成天數更長的技術，在沒人指導的情況下自己摸索，從不斷的失敗中學習，終於找到了最適當的溫度與溼度，從此開啟了一連串熟成極限技術的自我挑戰。

除了將牛肉乾式熟成技術發揮得淋漓盡致，陳重光也以其他食材展現熟成美味，其中「乾式熟成鴨胸」正是一絕，經過21天的熟成工序，原本4公斤的花東鴨熟成至2公斤多，吃起來皮脆香酥、肉質軟嫩細膩，不需醬汁調味就很迷人。

兼顧美味和健康 國民美食求新求變

說到牛肉，當然不能忽略國民美食「牛肉麵」，從台北西華飯店轉戰美福集團後，陳重光最先進駐的，就是位於Fresh&Aged 1樓的愛·熟成21牛肉麵館。乾式熟成牛肉加上牛骨熬煮湯底的牛肉麵，開幕不久就吸引了大批鍾愛熟成牛滋味的饕客。不過，在陳重光心中，這樣的美味還不夠，他追求的是一碗既讓人回味無窮，還兼顧健康的牛肉麵；在不斷精研下，這個夢想終於在2017年成真。以熟成牛的邊骨和牛油熬湯，再加上熟成8個月的豆瓣醬，完全沒加一點醬油、味精或調味粉，最後放入乾式熟成牛肉塊，成就了一碗美味與健康兼具的熟成風味牛肉麵。

註：乾式熟成 vs. 溼式熟成

乾式熟成：將肉品分切後，外表不加包裝，靜置於恆溫、恆溼且空氣流動的熟成室中，利用牛肉本身的酵素和外在的微生物作用來熟成，讓牛肉呈現出最完美的味道。

溼式熟成：將肉品分切、利用真空包裝技術將新鮮肉品包膜塑型，在冷藏運送的過程中，以牛肉本身天然酵素熟成，達到軟嫩多汁的效果。台灣目前進口牛大都是以此種方式熟成。

為何對一碗麵也如此斤斤計較？陳重光說，正因牛肉麵是代表台灣的國民美食，因此期待所有外國遊客來到台北時，能品嚐到一碗讓他們印象深刻的美味牛肉麵，體驗台北美食之都的精髓。

精進乾式熟成技術、打造客製化熟成天數牛排、製作一碗健康美味的牛肉麵……，陳重光還會帶給大家什麼樣的驚喜？值得饕客們引頸期待。❶



1 | $\frac{2}{3}$ 乾式熟成後的肉品更柔軟多汁、香氣濃郁。
(1至3依序為乾式熟成牛排、乾式熟成牛肉麵與乾式熟成鴨胸。)



蔡珠兒喜愛與朋友在餐桌上談天說地，享受幸福的交流時刻。

蔡珠兒 最美好的溫度

細密雕琢家宴菜

文／楊美娟 攝影／梁忠賢

蔡珠兒的「家宴」在朋友間經常被討論。她將設宴當成一件隆重的事，細密琢磨，從幾週前便開始推敲計畫，留意各種農作收成的時間並設計菜單，從人們不經意的地方就開始準備，例如假日去貓空爬山，見到碧綠無瑕的新鮮竹葉，便向住民求了幾葉回家，仔細洗淨處理，當作家宴菜單裡烘托襯底的一抹青綠。為了某些特定食材，勤跑多處菜市場精細挑選，不過是蔡珠兒認為的基本功。

「每次設宴我大概會到2至3處菜市場備料，這是最基本要做的事，有些食材就是要去某些地方跟固定的攤販買，才能找到符合自己心意的材料。」蔡珠兒笑說，頗習慣這種旁人看來極為繁瑣的事。

「好好吃飯，是件很重要的事，也是我的Quality Time（珍貴的時光）。」為了達成這樣的內心願望，她甚至針對不同食材使用不同的鹽與油，十分講究。

造訪前一天，她在市場看見僅在隆冬出現的珠蔥，喜出望外地買了一大把，換了幾種油試做後發現，鵝油最能帶出珠蔥的香甜滑嫩，配以來自東北角、親手去殼剔腸的劍蝦後，翠綠襯桃紅，空氣中瀰漫著濃郁卻又清爽的香氣，令人驚豔。

「針對菜的特性，用不同的油或醬料，便會有不同的效果與滋味。」她邊盛盤邊說。



新鮮珠蔥以鵝油翻炒，再配上劍蝦，散發迷人香氣。

土地的旬彩之味

過去長年居住在香港的蔡珠兒，回到台灣這2、3年來，特別能感受到台灣食材的精彩多樣，完全不同於香港，對她來說，是個挑戰。

「香港的食材九成靠進口，雖然一年四季都可以看見琳琅滿目、來自世界各地的食材，卻不多元，也欠缺食材的香氣。台灣的食材經過兩個世紀的品種引進與改良，選擇多樣豐富，很精彩。」她邊說邊遞上一盤濃綠色的蔬菜，像蘆筍又像柏樹的葉子，放進嘴裡嘗，鹹脆中帶著海風味。「這是海蘆筍，生長在台灣中部沿海，由於本身就有鹹味，所以只要加一點新鮮百合配色就可以了。」



準備料理的每項細節工作，蔡珠兒均親力親為，不假他人之手。



芋頭米粉湯精選當季芋頭，與米粉碰撞出美妙口感。

提起食材，也曾荷鋤種地的她便眉飛色舞，例如她正埋首準備的「芋頭米粉湯」。這道料理從前一天便要開始準備，將紅蔥頭、香菇、蝦米與扁魚等材料細切過油，再準備紅蘿蔔、澎湖石鰻、肉絲、豆芽等等。台式料理大都澎湃、料好，一色一味馬虎不得。蔡珠兒邊手腳麻利地準備，邊說：「這個季節芋頭好，要讓芋頭能在米粉裡產生口感，就須分成炸與不炸兩種一同入鍋，等過些時候，就該是烏魚米粉上桌的季節了。」

米粉湯熱騰騰地端上了桌，講究上桌溫度的她，招呼著大家趁熱吃。

「剛上桌時是每道菜最好的狀態，有著最好的熱度與最好的滋味，人生也一樣，要把握當下。」非常在意每道菜餚入口溫度的她，一邊盛著米粉湯遞給客人一邊說著。

蔡珠兒準備宴客菜餚時，也會周到地考慮受邀者的年齡與職業，用心烹調幾道美味料理。例如當天的客人裡有胃口較大的年輕男性，蔡珠兒便貼心地準備一道可墊肚的「鹽麪馬告松阪烤奶油萵苣」，豬肉經過鹽麪的轉化入味後，能輕易帶出松阪豬肉的香氣與口感，肉質也更顯特色，奶油萵苣則恰如其分地提供了清爽感。另外，有著「姬松茸」之稱的巴西蘑菇，此時也是當令季節，以玄米油簡單煎香後，添加少許紅椒配色，上桌時滿室生香，當然又引得餐桌上一陣騷動。

為心愛的人做一道菜

通常朋友到家裡作客，蔡珠兒除了會探聽朋友對料理的胃口喜好之外，餐桌上必定有一道為丈夫做的盆頭小菜——「六福烤麩」。將香菇、烤麩、冬筍、金針、木耳，以及婆家一定會添加的水煮花生，以糖、八角、醬油等小火慢煨入味，那拌炒後細膩堆疊的層次與滋味，就如同經營家的溫度，淡雅又豐富，也是蔡珠兒家中餐桌上最常見的一道菜。

六福烤麩是蔡珠兒家中最常見的料理。

一道道菜陸續端上餐桌後，席間大家感情流動，相互夾菜，時而傳來笑語聲，時而熱切討論；這不僅僅是菜的溫度、情感的溫度，也是幸福的溫度。●



蔡珠兒仔細斟酌每道菜的滋味，如同經營家的情感般細膩投入。

文・繪圖・攝影／魚夫

尋訪蔣渭水歷史足跡

迪化街郵局

時序如果是在1930年代，走在今之台北市民生西路以南（俗稱南街）的迪化街上，那就可能遇見台灣民主運動的先驅蔣渭水先生，他正要去「永樂町特定郵便局」寄信聯絡民眾黨的支部。

文化導覽必遊之地

永樂町特定郵便局就是今天的台北市大同區迪化街1段38號的迪化街郵局，從搜羅到的歷史資料顯現：蔣渭水曾從這裡寫信給臺中大甲街的王錐討論成立民眾黨支部的問題；1927年當時臺灣文化協會因左右派的路線而面臨分裂，他在一封信裡寫下了「同胞要團結，團結真有力」的文字，以資勉勵，所以現在導覽蔣渭水歷史足跡的路線都會把這家郵局列入行程裡。

其實日本時代也有許多南街商家刊廣告支持《臺灣民報》，諸如屈臣氏、乾元行等都經常刊登廣告，看來蔣渭水在這條街上一路走來肯定是忙於和熟人打招呼的。右頁的圖畫繪出了今址迪化街34號的屈臣氏大樓；36號因遭改建，原山牆立面無舊照足資依循復原，只好空白顯示；40號原是歷史悠久的佛具、佛繡

店「極真軒」，和對面的霞海城隍廟本是合作無間，後來變成「慶源藥行」，其建築立面簡潔，有現代主義的況味，卻有類巴洛克式的山牆紋飾，正中有仿日本貴族的四葉紋圖案，反映日本統治時的建築思維。

郵政業務大轉變

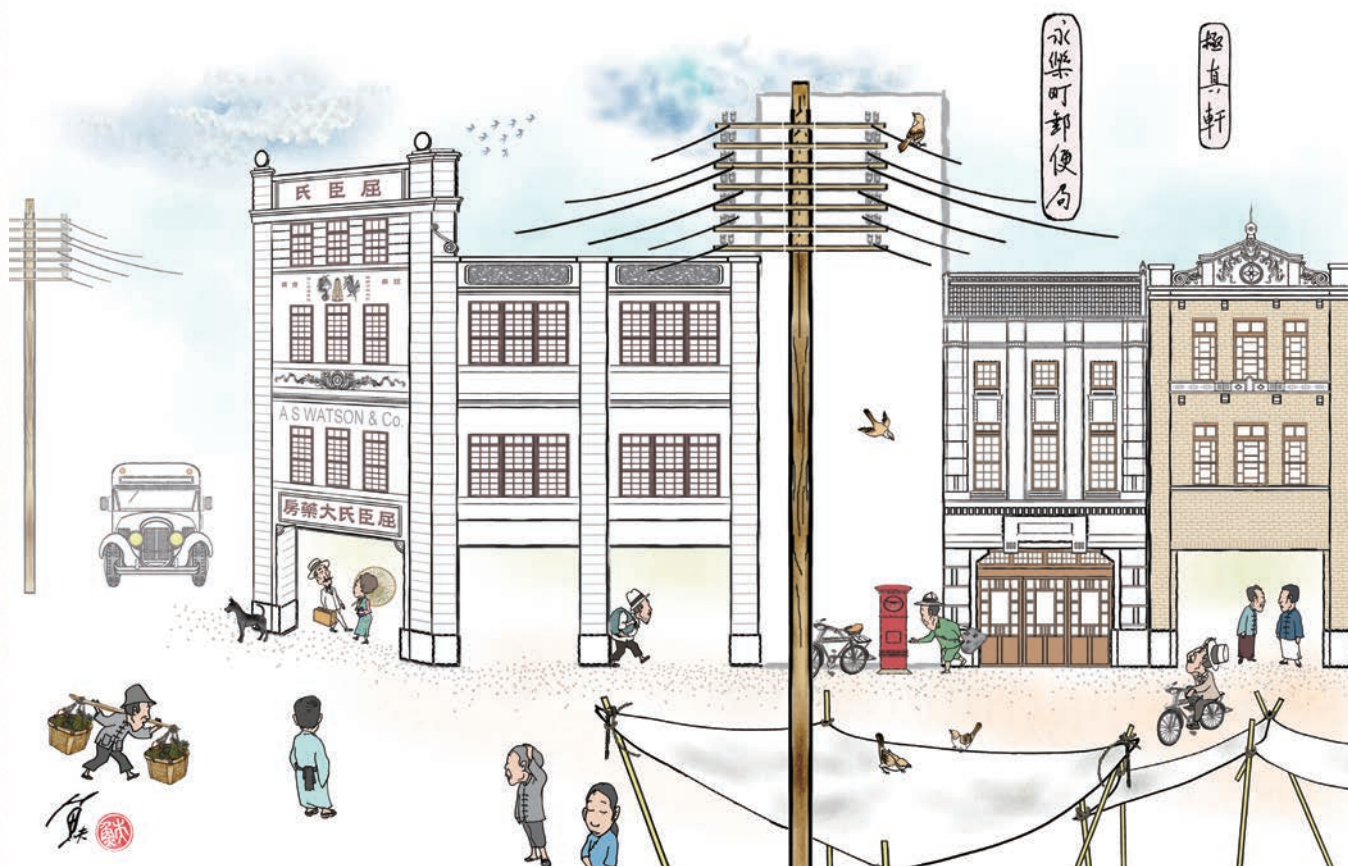
今之迪化街郵局前身係創立於1919年9月1日的「臺北永樂町特定郵便局」，戰後起初將日文「郵便局」改成「郵局」，後又易名為「台北永樂町特定郵電局」、「台北永樂街特定郵電局」等，1946年降為「台北第十支局」，在此之前一直使用「台北永樂町」地名戳，直到1947才換用「台北十支」戳，1994年3月1日又改稱「台北迪化街郵局」，現經修復，立面煥然一新，採新藝術裝飾風格，頗為簡潔，但內部已經過改造，以因應每年人聲鼎沸、鬧熱滾滾的年貨大街宅配包裹業務。

當下許多文件解說迪化街郵局歷史，常把蔣渭水打電報給國際聯盟反鴉片的故事混在一起，且謂發報後引起國際聯盟的注目，派員來臺調查。日本因簽約加入國際鴉片條約，乃於1928年的12月28日頒布新鴉片命令，然而卻有



郵局前有個像水溝蓋的東西，據說是仿當年蔣渭水向國際聯盟告發日本人在殖民地賣鴉片的電報底稿。

永樂町南街之一



「但書」，特准上癮者吸食及不少不能嚴禁、刑罰及治療的藉口，這顯然誠意不足，只圖專賣收入，反而可能使吸食特許者的人口增加。蔣渭水深知鴉片之害，其父蔣老番也有吸食鴉片的註記，且民眾黨的黨員中就有102人領有鴉片吸食特許牌照，1929年新的法令施行後，黨員中提出申請者竟多達241人，比原領有鴉片吸食特許牌照者多出一倍有餘！

除了許多公開的抗爭外，蔣渭水也發電報向國際聯盟控訴。然而這件事後來有幾個版本，其中有一說：

1930年1月2日，蔣渭水利用元旦放假期間，

由年紀尚小求學中的長子蔣松輝騎著腳踏車從大稻埕到「臺北郵便局」（今之台北北門郵局），趁下班前遞件，由於識得英文的主管已經下班，承辦的基層人員不疑有他，就將電報發了，1930年1月11日《臺灣民報》報導民眾黨打電報給國際聯盟，是於正月2日午後3時發出，正月4日午前9時頃接到回電。

日治時期郵政與電信不分家，所以北門郵局便是打電報所在，而且後來國際聯盟的調查團也在「臺灣鐵道飯店」（今館前路忠孝西路旁的新光摩天大樓一帶）和蔣渭水等人會面，因此如要造訪蔣渭水的歷史足跡，那就多出兩個景點足資參訪了。T

手機掃描看建築影片

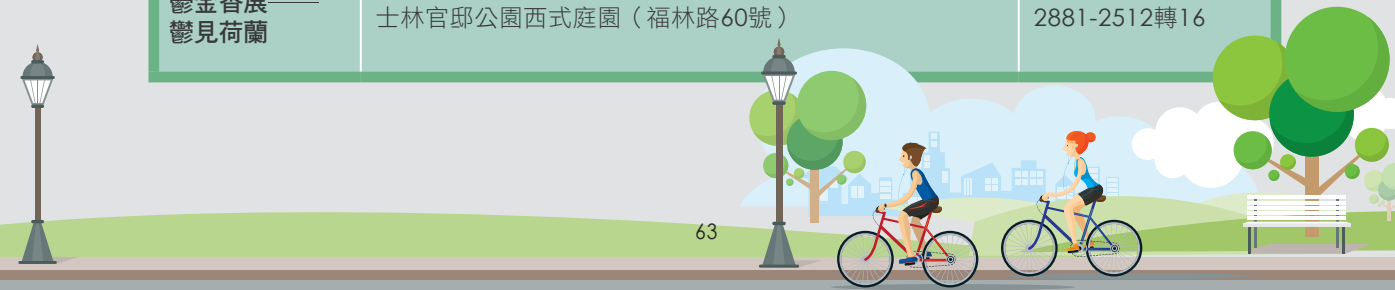


市府活動行事曆

活動名稱	活動時間／地點	主辦單位 洽詢電話
二二八與我特展	即日起至2/13（二），10:00～17:00，週一及國定假日次日休館 1/27（六），18:00～20:30，人權影展工作坊「我只是個計程車司機」 台北二二八紀念館B1特展室（凱達格蘭大道3號），詳情請至官網228memorialmuseum.gov.taipei查詢或至FB搜尋：「228與我」特展	台北二二八紀念館 2389-7228
驚豔關渡 花現新洲美	即日起至2/28（三），09:00～17:00 北投士林科技園區、洲美蚬仔港公園及鄰近土地（承德路6段329號）	台北市工務局公園處 2883-2130
「台北漫遊，我的青旅行」遊記得獎展覽	即日起至2/28（三），09:00～20:00 台北市青少年發展處1樓圓形展覽區（仁愛路1段17號）	台北市青少年發展處 2351-4078轉1725
2018台北101國際攝影大賽徵件	即日起至3/15（四） 相關訊息請至台北101官網www.taipei101.taipei查詢	台北101 8101-8937
台北市學童高度近視防治計畫——免費專業視力檢查	即日起至5/31（四） 台北市眼科合約醫療院所，限就讀台北市國小106學年度下學期一、四、五及六年級學童	台北市衛生局 1999轉1863
「夢·行西城」特展	即日起至10/31（三），週一休館 剝皮寮歷史街區（康定路173巷33～39號），詳情請至台北市立文獻館官網www.chr.gov.taipei查詢或至FB搜尋：「夢·行西城」	台北市立文獻館 2311-5355轉18
大稻埕戲苑常設展	即日起至12/31（一），09:00～17:00，週一與國定假日公休 台北市藝文推廣處大稻埕戲苑（迪化街1段21號8樓）	台北市文化局 1999轉3665
大腸癌篩檢活動	即日起至12/31（一） 2018年年滿50歲（民國57年次）的民眾，可首次參加免費大腸癌篩檢預防保健服務，歡迎持健保卡至北市健保特約醫療院所接受糞便潛血檢查	台北市衛生局 1999轉1828
乳癌篩檢活動	即日起至12/31（一） 2018年年滿45歲（民國62年次）或年滿40至44歲（民國63至67年次）二等親內曾罹患乳癌的女性民眾，歡迎持健保卡至北市健保特約醫療院所接受乳房X光攝影檢查	台北市衛生局 1999轉1845



團體講座	1/16（二），14:00～15:00，冬令如何吃補 1/30（二），09:30～11:30，診斷罹癌病友講座 2/7（三），14:00～15:00，放化療期間飲食對策 聯合醫院仁愛院區醫療大樓5樓癌症資源中心（仁愛路4段10號）	聯合醫院仁愛院區癌症資源中心 2709-3600轉3517
常玉完美生活 POP-UP shop	1/16（二）～4/8（日），11:00～21:30，週五、六延長至22:00閉館，週一休館 西門紅樓16工房（成都路10號）	西門紅樓 2311-9380轉33
台北茶花展—— 國色天香	1/19（五）～1/28（日），09:00～16:00 花卉試驗中心展覽館（仰德大道4段175巷32號）	台北市工務局公園處 2861-6361
119防災宣導活動暨消防親子園遊會	1/20（六），13:30～16:30 信義區新光三越香堤大道廣場（松壽路9號）	台北市消防局 2729-7668轉8714
「我的藝術地圖」纖維創作營	1/29（一）～1/31（三），10:00～17:00 台北當代藝術館（長安西路39號） 報名方式請至官網 www.mocatapei.org.tw 查詢	台北當代藝術館 2552-3721轉113
GO!GO!揮毫迎新春	2/3（六），09:00～12:00 台北市青少年發展處1樓大廳（仁愛路1段17號）	台北市青少年發展處 2351-4078轉1725
新春揮毫活動	2/3（六），10:00～17:00 台北市客家文化主題公園文化中心戶外廣場（汀州路3段2號）	客家文化基金會 2369-1198轉512
2018樂活櫻花季	2/3（六）～3/11（日） 樂活公園（康樂街3號）	台北市工務局公園處 2658-6601轉209
第十八屆花樣年華全國青少年戲劇節——北區戲劇營隊	2/9（五）～2/10（六），09:00～18:00 2/12（一）～2/13（二），09:00～18:00 台北市青少年發展處B1木作教室（仁愛路1段17號），即日起受理報名，額滿為止，報名網址 goo.gl/Q9WdBS	台北市青少年發展處 2351-4078轉1724
2018士林官邸鬱金香展—— 鬱見荷蘭	2/13（二）～2/25（日），08:00～19:00 士林官邸公園西式庭園（福林路60號）	台北市工務局公園處 2881-2512轉16



漫畫・文／獵人

創意在台北 產業再造新商機

獵人，本名陳至隆，常於媒體發表漫畫評論時事及政治事件，漫畫手法一針見血、幽默風趣；是當今台灣幾位有影響力的政治漫畫家之一。本刊特地邀請獵人帶來趣味漫畫，讓讀者了解台北市的縷縷脈動。



熱血沸騰的體育競賽
除了搖旗吶喊的觀眾
更有即時播報、跟拍紀錄的體育記者

沒有熱情就難以延續、沒有能力也難以駕馭
菜鳥記者面對瞬息萬變的運動賽事
他們是如何承受壓力、即時且專業的採訪報導？

邀您與我們一同走進熱血爆棚的體育記者世界

2017勞動紀錄片《菜鳥記者94狂》

公益播映
歡迎申請

如有公益播映需要，歡迎各機關學校申請免費公播授權
洽詢電話：02-27208889／1999轉3318

菜鳥記者

94

年青熱血 就這一次！

狂

2017
勞動紀錄片



主辦單位



臺北市府勞動局
Department of Labor, Taipei City Government

承辦單位



督導 林永青 | 統籌 胡心平 杜宜芬 池文燾 | 製作人 廖淑敏 | 導演 蔡佑勳 | 製片 郭柏村 | 製作協調 林憶雯 | 專案企劃 紀慧瞬 | 攝影 劉士豪 | 混音 黃年永

廣告



主辦單位：TAIPEI 臺北市府 承辦單位：臺北市府產業發展局 / 臺北市商業處
Bureau of Economic Development, Taipei City Government / Taipei City Commercial Bureau



趣玩台北

Fun Taipei

January
2018



一天的開始 元氣朝食

| 營養滿點

| 輕揉慢焙

| 品香好味

一天的開始 元氣朝食

文／鍾文萍 攝影／楊智仁 圖／Shutterstock提供



(圖／Shutterstock提供)

你吃早餐嗎？

說到早餐，不同的城市各有所好：台中人愛炒麵、豬血湯；台南人愛虱目魚粥、牛肉湯；而再忙、再累也視美食為生活之必要的台北人則兼容並蓄：清粥小菜，麵包配牛奶，燒餅、蛋餅配豆漿，漢堡、貝果加咖啡。美食選項如此豐富多元，「早餐吃什麼？」成了台北人每天早晨都要面對的一道「幸福難題」。



📍 吃飽飽，城市的享樂日常

在夜貓子大本營台北市，所謂「早餐」，其實天未亮就開始了。菜脯蛋、紅燒肉、滷豆腐、炒青菜、各式醬菜加上一大鍋滋潤濃稠的地瓜稀飯，是復興南路「稀飯街」店家的標準配備，從全市沉睡的深夜直至破曉，數家清粥小菜餐館飄溢一整條街的飯菜香，特別引人心動。

天色漸亮，豆漿店接棒。早年總能聽見老伯伯揚著鄉音叫賣包子饅頭，如今溫暖的呼喊不再，所幸還有阜杭、重慶、大三元、來來、至誠這些老字號豆漿店熱烈吆喝與油鍋熱氣依舊不輟。老店標榜現做現賣，求的是新鮮，以及剛出爐還帶著鑊氣的鹹鮮噴香，對於喚醒人們清晨昏沉倦滯的食欲，依然魅力無限。

📍 睡飽飽，兩餐併一餐

2016年紐約早餐女王Sarabeth's進軍台北掀起早餐（Brunch）話題，其實台北城早在數十年前便有了這種「兩餐併一餐」的用餐形式。迪化街永樂市場、大稻埕慈聖宮廟前、大龍峒孔廟附近、萬華龍山寺周邊的店攤商家為了讓勞動階層的人客吃飽好上工，一早就賣起熱騰騰的粥菜飯湯，豐盛精實美味，好好吃一頓，從早晨飽到下午不成問題。

這些年打著「週末小確幸」、高CP值的旗幟，美式、日式Brunch大舉攻占台北早餐版圖，無論賣的是歐姆蛋捲、法式鬆餅還是漢堡、三明治，大都不再侷限於早午時段，而是全天候供應；空間質感比優雅，更要比時尚，在現代食客眼中，遠比傳統早餐更能凸顯個人生活風格和飲食品味。

氣溫陡降，賴床時間跟著拉長。總是隨便將就或乾脆省略早餐嗎？真可惜，因為那無疑錯失了令人愉悅的美食探險與早起之樂。都說「一日之計在於晨」，不妨從新的一年開始，留給自己一段晨光早食的從容悠閒，活絡充實一日打拚所需的精、氣、神，像作家梭羅說的：「每天都重新精力瀰漫一次」吧！

1 | 2

1. 阜杭豆漿的早點連外國人都聞香而來。
（攝影／楊智仁）

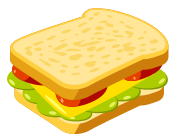
2. 大龍峒重慶豆漿聞名的炸蛋餅。（攝影／楊智仁）





營養師的快速早點

優質早餐健康無負擔



文／鍾文萍 攝影／楊智仁 圖／Shutterstock提供

台安醫院體重管理中心營養師組長劉怡里忙碌的一天常是這樣開始的：6點多起床，邊盥洗、邊按下電鍋快速蒸煮1顆雞蛋，梳洗完畢，把水煮蛋連同昨晚事先準備好的水果裝袋，放進包包裡就可以出門。上班時間分秒必爭，有空就到醫院的餐廳買饅頭、麵包，太忙就直接到巷口超商買吐司、地瓜或海苔飯糰，早餐內容相當符合一般人對營養師的想像：食不厭精；只是這「精」並非追求食味的精緻，而在於精準掌控進食時間以及挑選食材的嚴格度。

攝取優質澱粉可讓一天的精神更充沛。
(圖／Shutterstock提供)





👤 三餐正常，定時定量

以資深營養師的立場，劉怡里認為定時吃早餐有調校生理時鐘、讓沉睡一夜的體內器官自然甦醒的功能，因此向來恪守「三餐正常、定時定量」準則，視早餐為人體機制、養生保健的自然定律。

她吃早餐像做功課一樣堅持、認真又準確：9點前一定吃完，「黃金三角」組合包括：優質澱粉、優質蛋白、蔬菜水果，再加上早上10點、下午3點各一次水果，一天5餐，從不擔心營養失衡。她強調：「很多人因為忙碌或怕胖，早上常省略不吃，或是延遲到中午連午餐一起吃，其實這樣容易導致單次進食量太大，對血糖控制來說並非好事，也會影響到身體代謝及荷爾蒙的變化。」



所謂優質澱粉，指的是不經加工或低度加工、保留較高營養成分與纖維質的五穀雜糧，例如全麥麵包、全麥饅頭、糙米飯，不用精緻糖、使用堅果油、全麥比例達到51%以上的麵包與饅頭尤其深得她心。優質蛋白則指容易消化的完全蛋白質，例如豆漿、奶類、蛋。

劉怡里也不忘補充水分與蔬果：「使人放鬆的副交感神經功能會在睡眠中達到高峰，使腸道蠕動變得活躍，起床後和吃完早餐後是很理想的排便時間，在這個時間點補足膳食纖維和適當油脂，可以促進排便通暢。」



1. 營養師劉怡里認為吃早餐是養生保健的重要準則之一。（攝影／楊智仁）
2. 劉怡里每天準備包含了5大類營養食材的均衡早餐。（攝影／楊智仁）
3. 時令水果當點心，健康又美味。（圖／Shutterstock提供）



可挑選雜糧麵包作為健康早餐的主食。(攝影／楊智仁)



自行選配早午餐，既能滿足口欲又符合營養需求。(攝影／楊智仁)

👤 挑著吃，才健康

三餐定時定量、不喝飲料、不吃甜點零食，別人看劉怡里的飲食超凡脫俗，笑她「很仙女」，其實她的飲食素養源自嚴格的家庭食育：「媽媽是家庭主婦，有充足的時間，也很願意花心思為家人張羅三餐。」在盛產海鮮的高雄長大，小時候的早餐總少不了鮮魚，像是虱目魚湯、虱目魚粥，再搭配地瓜飯、炒青菜、煎蛋或自家滷的豆腐、豆干、海帶、紅蘿蔔，還會搭配一大盤現切水果。「熱的、鹹的、湯湯水水、菜色豐富，吃完一餐保證精、氣、神十足。」一直到了上台北念書才接觸外食，味覺受到空前衝擊自不待言。她還記得大學第一次吃到洋芋片的感覺超驚豔：「天呀，也太香了吧！」還好沒讓味覺就此沉淪。她笑說：「從小的味覺教育加上營養師的專業訓練，我清楚哪些食物是好的、哪些該淺嘗即止。」



原味蛋餅也是劉怡里最愛的早點之一。
(攝影／楊智仁)

對飲食挑三揀四、斤斤計較，但劉怡里認為自己其實什麼都吃，只是懂得「挑著吃」，透過店家的客製化服務讓飲食更趨健康。她喜歡豆漿店的蛋餅，但只吃原味；去傳統早餐店買三明治，會請老闆拿掉培根、火腿、美乃滋等加工品，漢堡肉換成燻雞或裡脊肉。去超商買飯糰，特意挑選包覆海苔以及純白飯的飯糰，增加膳食纖維攝取並避免攪雜過多調味。有時覺得超商水果太貴，便去市場買足一星期分量的香蕉、柳丁、甜柿、蘋果等時令水果，放在辦公室當作下午茶點心，健康又美味。



早午餐店盛行，豐盛的餐點令大家趨之若鶩。（攝影／楊智仁）



劉怡里常買全麥麵包、饅頭回家冷凍起來，要吃再解凍蒸熱，夾蛋、起司片或塗上堅果醬，再搭配一杯拿鐵，就是一頓美味營養的早餐。



她鮮少為了滿足口腹之欲或好奇心而嘗鮮或打牙祭，即使有時拗不過朋友邀約吃一頓流行的早午餐，也會在家先吃過早餐，不讓自己空腹太久，「固定進食的好處就是，不會因為過度飢餓而吃得太多。」層層篩選之下，樂子（theDiner）是少數符合劉怡里標準的Brunch餐廳，因為「可以選配」。她會把火腿、培根換成煎雞胸肉或蘑菇，白吐司換成全麥或亞麻仁籽吐司，既能滿足口欲又兼顧營養需求。「現代人很忙，但是照顧自己的身體真的沒那麼難，只要學著調整味覺、習慣清淡，身體會告訴你，怎麼吃早餐最正確。」

早餐既要豐富也要注重營養均衡。
（圖／Shutterstock提供）



烘焙師的手作好食

打造晨間幸福食光

文／鍾文萍 攝影／楊智仁 圖／Shutterstock提供



偶爾與家人到外頭吃早餐，烘焙師李靜潔總選擇「有吃有玩」的家庭餐廳，例如信義區的加利略（Galilei Family Brunch）餐點多元，漢堡、班尼迪克蛋、燉飯等組合應有盡有，大人小孩各選所愛，誰也不必遷就誰；室內有遊戲間，室外有遊樂場，大人喝咖啡聊是非，孩子們也能開心玩個夠。送孩子上學後的清晨或工作空檔，她常到法國「國家級麵包烘焙工藝首獎MOF」大師費多雷克·拉洛斯（Frédéric Lalos）海外首家概念店 LALOS Bakery，嘗嘗有名的可頌，靜享一點兒主婦的悠閒時光。

然而外頭的早餐再美味也不敵家庭料理，在李靜潔眼中，手作，才是安頓味蕾的天堂。



美味的班尼迪克蛋是早午餐店常見的餐點。（攝影／楊智仁）



- 1 | 3 1、2、室內寬敞、戶外又有小孩遊戲空間的早餐店，適合全家大小一起享受早餐時光。（攝影／楊智仁）
2 | 3 歐美早午餐的引進與風行，讓台北的早餐市場有了新選擇。（攝影／楊智仁）

📍 暖心烘焙家庭味

在外食還不普遍、生活也還不那麼緊張忙碌的年代，一頓媽媽的手作早餐，哪怕只是稀飯配醬瓜，也是一家人溫暖身心、補充一日活力的重要泉源。因此作為一個家庭、工作兩頭燒的主婦與烘焙師，李靜潔再忙也堅持為老公孩子做早餐，也許是小小鬆軟的比司吉，也許是香甜的法式吐司或日式厚鬆餅，於她而言，那不只是兒時溫暖記憶的延續，更是打造家庭幸福食光的重要時刻。



李靜潔喜愛法國知名店家的可頌。（攝影／楊智仁）

不過東西文化畢竟不同，在許多人的想像裡，烘焙遠比中式料理的煎煮炒炸困難得多。「家庭烘焙其實不難。」李靜潔記得在英國念書時，常有同學媽媽前來宿舍探望大家，一邊說笑談天，一邊用麵粉、奶油、鹽、糖攪攪拌拌，不一會兒就烤出一大盤香氣四溢的麵包或蛋糕。

📍 輕鬆做，吃得飽

「家庭烘焙是樸實的日常滋味，只要有一台家庭烤箱，想做就能做，簡單、輕鬆、隨性又愉快。」哪些烘焙點心適合當早餐？她笑說，最怕小孩等得飢腸轆轆，到最後變成「去外面吃比較快」，因此烘焙早餐有三大重點：材料好買、過程簡單、成品吃法變化多又吃得飽。



媽媽的質樸心思，蘊含滿滿的營養美味，比司吉正是她的心頭好。這種源自美國南方的家常點心，清新鹹味中瀰漫著奶油香，80年代美式炸雞速食連鎖店剛進軍台灣時曾風靡一時，常常炸雞餐一上桌，配餐點心比司吉卻先被搶光。後來炸雞店停賣了，自嘲「澱粉控」的李靜潔四處尋找配方，再三實驗，終於成功複製出朝思暮想的比司吉。不同於青少年時只能搭配店家附送的草莓或葡萄果醬，如今她找到濃醇滑順的英式凝脂奶油醬來搭配，風味層次更豐富，具有吸引澱粉控與懷舊迷掙脫溫暖被窩大嗑早餐的絕對動力。

吐司則是經濟實惠的家庭常用麵包，但經常吃了好幾天也吃不完，李靜潔的經驗是：只要變身法式吐司，搶手程度立馬飆升。「隔夜吐司含水量降低，透過蛋奶液增加溼度，再以薄奶油香煎，搭配培根，撒上糖粉、蜂蜜及水果粒，當吐司上桌，連空氣味道都變成甜的，迷人無比！」



李靜潔喜愛為家人準備一頓豐富健康的早餐。
(攝影／楊智仁)



只要一台烤箱就能在家輕鬆準備一頓美味早餐。(圖／Shutterstock提供)



老爺爺的比司吉

◆材料：（約4人份）

中筋麵粉240克、泡打粉8克、食用小蘇打粉1克、鹽1小匙、白砂糖14克、無鹽發酵奶油120克、原味優格175克、蛋1顆、果醬或英式奶油醬適量

◆作法：

1. 將所有粉類混合過篩後倒入鹽、糖，再把奶油切小塊放入粉中，以切板或手指切搓成米粒狀。
2. 將優格分2次加入，以筷子或叉子快速攪勻直到液體被充分吸收，輕壓成糰。
3. 雙手與桌面沾抹適量麵粉，以掌根輕輕推壓麵糰，來回摺疊3次，最後整成高度約2.5公分的方形麵糰。
4. 以圓形切割模分成8個圓柱。
5. 將圓柱麵糰放入鋪有烘焙紙的烤盤。
6. 將麵糰頂部表面及側邊刷上蛋黃液，放入預熱攝氏200度的烤箱，烤約18分鐘，出爐後搭配果醬或英式奶油醬食用。



step 1



step 2



step 3



step 4



step 5



step 6

法式吐司 + 優格

◆材料：（約2至3人份）

布里歐修吐司（或其他吐司亦可）4片、蛋2顆、鮮奶油120毫升、香草精1/4小匙、2號砂糖1/2大匙、無鹽發酵奶油5克、培根4片、藍莓或其他時令水果適量、蜂蜜或楓糖漿適量、原味優格1杯

◆作法：

1. 將吐司切成約2至3公分的厚片。
2. 將蛋、鮮奶油、白砂糖、香草精混合攪拌均勻，放入吐司2片浸潤約10分鐘，讓麵包充分吸收蛋液後取出備用。
3. 平底鍋冷鍋放入無鹽發酵奶油，開中火，將吐司放入，表面蛋液凝固上色後再翻面，煎至呈現金黃色起鍋。將培根放入平底鍋，以小火半煎至熟透脆口起鍋。
4. 將煎好的吐司放入攝氏60度的烤箱保溫。
5. 取出吐司，撒上糖粉、培根及喜愛的水果切片或水果丁，淋上蜂蜜或楓糖漿即可。
6. 另可搭配優格一同享用。在優格中加入少許鹽、蜂蜜及水果丁，增添營養與風味。



step 1



step 2



step 3



step 4



step 5



step 6



咖啡大師的混搭早餐

燒餅配咖啡滋味美妙



文／黃星若 攝影／梁忠賢 圖／Shutterstock、陳志煌提供



(攝影／梁忠賢)



陳志煌每天都在咖啡及早餐的香氣中揭開充滿活力的一天。（左圖攝影／梁忠賢；右圖／Shutterstock提供）

「每天早餐一定要吃！」這可不是官方的宣導標語，而是「Fika Fika café」老闆陳志煌聊起早餐時，雙眼發亮訴說自己的生活日常。對陳志煌來說，鑽進台北市巷弄間尋找美味早餐是一大樂事，彷彿裝有美食雷達的他，已能用自己的饕客味蕾，畫出一張台北市的美味早餐地圖。

擁有北歐盃咖啡烘焙冠軍頭銜的陳志煌，偏愛在吃各式早餐時，配上一杯自己沖泡的咖啡，不管中式餐飲或西式餐點，都能被陳志煌找出兩者美味的連結，每天早晨的早餐香氣和著咖啡香，是他揭開一天序幕的最佳方式。

📍 燒餅油條配拿鐵 混搭迷人滋味

若要陳志煌為喜愛的早餐排名，中式的燒餅油條絕對名列前茅。

「燒餅又分厚燒餅和薄燒餅，各有各的特色和美味！」說起台北市好吃的燒餅油條，陳志煌如數家珍，他說，知名的阜杭豆漿做出的厚燒餅確實名不虛傳，外層酥脆、內層扎實有嚼勁，入口有股迷人的鹹香；和阜杭同屬厚燒餅的和記，同樣也得到陳志煌的高度讚賞，這間老字號燒餅，即使沒有招牌，外皮焦香、帶著嚼勁的魅力，仍吸引了許多客人在攤子前排起一條人龍。至於薄燒餅，陳志煌大推一間只掛著

「原西園橋下」紅布條的小店，皮脆心軟，一口咬下，芝麻香混著麵粉香，達到味覺、嗅覺的雙重滿足。



咖啡配上中式燒餅油條，有著絕妙滋味。
（攝影／梁忠賢）



1 | 1、2.台北美食之都名不虛傳，各式早餐在這裡都品嚐得到。（攝影／梁忠賢）

香噴噴的燒餅油條，印象中總是配上豆漿，不過陳志煌建議咖啡愛好者，不妨佐以一杯熱拿鐵，一方面讓咖啡的收斂性解油膩，另外還可用油條蘸拿鐵吃，讓酥脆的油條裹上一層奶香，風味加乘。

📍 在家煮出土耳其風味早餐

除了中式早餐，時常出國比賽的陳志煌也愛探訪隱藏各城市角落、當地人私房推薦的美味早點，並從中得到許多令他驚喜的好味道。其中，最令他念念不忘的，是在土耳其吃到的「menemen」。

「menemen」可翻譯成土耳其炒蛋，是當地的傳統早餐，若是不會用土耳其語發音，只要說「土耳其omelet」，當地的店家也大都知悉。第一次吃到這道菜就讓陳志煌驚豔不已，立即詢問了作法，令他訝異的是，作法和材料簡單的程度，自己在家就可做！

「完全沒有加香料，吃進嘴裡卻有一股特殊香氣。」由於太喜歡這個特別的異國滋味，陳志煌三不五時就會在家裡料理，再搭配一杯南美秘魯黑咖啡，讓溫和的咖啡味和炒蛋在嘴裡交織出美味的協奏曲。

📍 到咖啡廳享用舒適自在的早餐

當然，若是想要在咖啡廳裡吃頓舒適雅致的早餐，陳志煌也推薦自家咖啡廳的「普羅沃隆內起司火腿可頌」，可頌一層層的香酥口感，夾著蜜火腿，加上內外3種不同起司，咬起來層次感十足，配上混合堅果的無糖優格，兼具美味及營養。

美味的餐點少不了咖啡，陳志煌推薦以中南美5大產區（墨西哥、牙買加、巴西、哥倫比亞、夏威夷）咖啡豆磨出的熱美式來搭配，厚實平和的口感溫和不酸，和可頌是絕佳拍檔。邊吃美味早餐、邊享受咖啡香及流瀉在店內的音樂，真是繁忙生活中的一大享受。

土耳其炒蛋 Menemen



◆材料：（約2人份）

青椒1顆、牛番茄3至4顆（番茄罐頭亦可）、蛋3顆、
奶油或橄欖油適量、鹽少許

◆作法：

1. 先將青椒切成丁，牛番茄去皮切碎。
2. 乾鍋中放入奶油或橄欖油，放入青椒炒軟，再加入番茄，以中小火炒到收汁。
3. 最後打入3顆蛋，炒到半熟後，加點鹽調味即可。



（圖／陳志煌提供）



如何在家沖泡出香醇好咖啡



（上、下圖攝影／梁適賢）

清晨的咖啡香似乎有種喚醒一天的魔力，如何在家沖泡出完美比例的好咖啡？陳志煌建議先準備幾樣好幫手：手沖壺、聰明濾杯、金屬濾網、電子秤、攪拌棒，若是講究沖泡咖啡的水溫，還可準備溫度計。

陳志煌表示，手沖壺不一定要貴，只要用得順手、倒的時候壺口不會滴漏即可；之所以捨棄濾紙改用金屬濾網，一方面環保，一方面能讓咖啡味道更豐厚；至於聰明濾杯，則讓每位手沖初學者都能輕易上手。

首先將喜歡的豆子磨成粉末，在電子秤上秤出16克，再放入裝好濾網的聰明濾杯，接著慢慢倒入240克的熱水（93度為最佳），確保粉都浸溼了之後，攪拌一下直接將聰明濾杯放置於咖啡杯上，待咖啡全部萃取流出，一杯香醇的咖啡就完成了！





趣玩台北

Fun Taipei