

— Taipei Pictorial —

台北畫刊

— 城光 | 人文 | 旅遊 | 飲食 | 新知 —

姹紫嫣紅滿城開
喜迎春日暖陽來



尋訪城市茶香
春日時光 品茗趣

春天·幸福·有愛
2018 台北杜鵑花季

春天到！
出發去露營

No. 602
3/2018

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
林瑋琪先生紀念基金會（老人社會大學分校）
老人社會大學（台北市三民路）



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
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
國家表演藝術中心國家兩廳院（表演藝術圖書館）

中正紀念堂

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
滿山大戲院
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）
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）
賓樂交通（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 車站時尚廣場
遠東百貨寶慶店
義美公司（台北市、新北市各分店）



(圖／聯合知識庫提供)

春神來了 杜鵑花開了

時序入春，台北花朵接續綻放，2018台北杜鵑花季以「春天・幸福・喜愛」為主題，除了規畫各式活動，還可搭乘公車輕鬆飽覽市區杜鵑花美景，讓杜鵑花季成為城市慶典。除了嬌豔的杜鵑在城南報喜，還有淡雅的玫瑰和海芋在士林、陽明山一帶綻放。

若想為家中增添春天氣息，建國假日花市、台北花木批發市場、台北花卉市場等，都能挑選到適合的植栽，蒔花養草，為居家抹上綠意。餐桌上也可將春意入菜，像是以新萌發的花草點綴而成的法式料理，或是佐著抹茶享用的花漾和菓子，變幻出專屬於春天的料理滋味。

品茶也是愜意享受春日時光的好點子。台北不但有百年老茶行，也匯集各國特色茶館，無論走訪哪一區，都能在巷弄間探尋優雅的茶韻。好茶還要配上美味糕點，現今的中式糕餅業者保留傳統加上創新發想，讓每一口都充滿令人驚呼的新意。

天氣漸暖的3月天最適合走出戶外，不妨安排一場露營，體會野炊樂趣。台北市不但在市區有華中露營場，市郊也有碧山及貴子坑露營場，場地規畫完備，可以輕鬆享受自然，放鬆身心。春意盎然的3月，與朋友、家人一起到台北各處賞美景、感春意吧。📍



01 編者的話

04 台北本色

大視界

06 在吃食中品味歷史文化
焦桐 有容乃大的台北美食

特別企畫

24 尋訪城市茶香
春日時光 品茗趣

今昔·驚喜

30 傳統漢餅與西式糕點大融合
演繹百年糕餅新風味

城市萬象

34 用動畫守護台灣的孩子們
文·圖／程金蘭提供

Taipei Pictorial
台北畫刊 602期

中華民國57年1月創刊
107年3月10日出刊

發行人 陳思宇
總編輯 謝佩君
副總編輯 鄒佳穎
主編 陳盈帆·鄭雅萍
責任編輯 潘逸凡·劉子立·涂敏·司徒懿·陳瑞浩
行銷企畫 莊淑嫻·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.tpedoit.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 鄒明珩·黃品瑄
美術設計 王美琪·林子安
封面照片 Shutterstock提供
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/台北市政府觀光傳播局提供)

封面故事

姣紫嫣紅滿城開 喜迎春日暖陽來

12 2018台北杜鵑花季

16 拈花惹草靚家園

20 春意化為盤中飧

36 一代歌謠詞人李臨秋 傳唱台灣人的心聲

38 共樂軒 北管樂社百年傳芳

40 視訊119 App上線

41 2018保生文化祭 民俗盛宴開鑼

42 性別平等 從家務分工做起

44 夢幻無限的童話旅館

48 杜鵑花物語

文/李敏勇 繪圖/James Lee

嘗一口台北

50 料理是情感的最佳展現

鄔海明 粵菜料理的台灣味

52 傳遞在地好味道

美食職人 刻畫台北最美風景

描繪城廓

55 翻閱3月台北城市記憶

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！

58 在建築、漢藥方面皆是先驅

迪化街乾元藥行

文·繪圖·攝影/魚夫

60 醫學院學生必修德文

台大醫學院校舍（台大醫學人文博物館）

文·圖/陳柔縉提供

台北動次動

62 市府活動行事曆

畫話台北

64 繽紛盛開台北城

春曉滿花漾

漫畫·文/獵人



惟願滿懷希望

晴日無限

僅取一縷茗香

綠意三千

朵朵向陽

綻放

花傘悠悠甦醒

春雨滌塵

昨夜

文／蕭名芸 攝影／梁忠賢

在吃食中品味歷史文化

焦桐 有容乃大的台北美食

文／涂心怡 攝影／楊智仁、梁忠賢 圖／今周刊提供

台北米其林指南於今年第一季公開發行，具指標性的美食評鑑，再次印證台北身為美食之都的美譽絕非虛言。

身為飲食文學教父的焦桐，耗費20多年的時光，走訪各地品嚐美食，他吃遍山珍海味，也飽讀文學歷史作品，以豐富的知識與舌尖上的靈敏味覺，刻畫出心中的台北美食樣貌。

Q1 您如何定義美食？

在地且當令的食材，遇到好的廚師用心烹調，那就是美食了。大家往往認為美食與價錢成正比，其實不然，食物的好壞跟價錢沒有關係，以重組牛排為例，即使一客要價500元，但它不是美食，是穢食；可是一個用好的麵粉與酵母，認真細作、蒸製出來的10元白饅頭，對我來說就是美食。

Q2 美食對您的意義？

一個對食物有熱情的人，對生命才会有熱情。

我常說，人人都應該準備一個撲滿存錢，存得差不多了，就邀請你最親密的朋友一同吃美食、喝美酒，這是享用美食最大的快樂。雖然人天生就懂得如何吃，但不見得懂得審美，飲食是一種美的品味，從食物的味道、烹調、食材、造型、擺盤，甚至是背後的歷史紋理，都是一種對於「美」的鑑賞過程。

人類的日常生活與歷史文化很大部分是由飲食構成，要觀察庶民生活的文化核心，就必須研究其吃食習慣。當你了解並且體會吃的美與意義後，對於人生的理解才能更圓滿。所以，「懂得」品嚐美食很重要，但要具備這種能力有一定難度，必須仰賴後天訓練，20幾年來，我每天都在訓練自己吃東西，我想，始終維持旺盛的食欲是必要的！



焦桐

台灣飲食文學作家，現任臺灣飲食文化協會理事長、中央大學中文系教授、二魚文化創辦人。2005年創辦《飲食》雜誌，長年鑽研飲食文化，出版多部詩集、散文集與飲食文學。

(攝影／梁忠賢)

Q3 您認為台北美食有何特色？最難忘的美食有哪些？

比起小吃，精緻大菜的「大吃」最能展現台北豐富薈萃的飲食文化。1949年國共內戰後，來自中國大陸各省縣約121萬人口湧進台灣，也帶來了京、魯、川、蘇、浙、閩、粵、湘八大菜系的飲食精華，這些精華再融合日式料理、福州菜和客家菜，迸發出燦爛多元的台灣飲食文化，並且在身為首善之都的台北發揚光大，甚至許多在中國大陸已消失的道地菜色，都還能在台北品嚐到。

如果要品嚐道地的江浙菜，我推薦台北的點水樓南京東路店，從小菜、主菜，乃至甜點與自釀的酒，都是師傅們用嚴謹的態度、精湛的手藝烹製出來的，完全沒有庸俗作品；世貿聯誼社也不遑多讓，它的潮州菜精緻到了極點，用餐環境與服務更是水準一流；兼具日式細膩與台式澎湃風格的日式料理則推薦上林鐵板燒，老闆是台灣第一代接受日式鐵板燒訓練的師傅，不僅技術好，選用的食材也非常優秀，一頓鐵板燒套餐吃下來，我只能說驚嘆不已，一輩子至少要吃一次！

Q4《米其林指南》作為美食評論界的權威，身為一位美食家，您對其看法為何？

我曾拿著一本指南到澳門考察，將上面所推薦的米其林餐廳全數吃過一遍，僅有新葡京酒店內的Robuchon au Dôme天巢法國餐廳讓我覺得名副其實，我心目中所認為的澳門道地好吃餐館反而都沒有列在指南上頭。《米其林指南》源自法國，在飲食的評鑑上仍有文化層面的差異，試想，西方人的舌頭可以接受臭豆腐與豬血糕嗎？

Q5 您創辦的《飲食》雜誌也曾籌辦台灣餐館的美食評鑑，其評鑑特色和標準為何？

《飲食》雜誌推動餐館評鑑已行之多年，《2007台北餐館評鑑》是第一本，由我擔任評審團召集人，負責聯絡各地的評審，並統一評鑑基準，採取五星制，評分項目包括菜餚50%、服務20%、整體環境15%、價格10%、配酒或飲料5%，衛生條件不納入計分，但從總分數中倒扣。《飲食》所邀請的評審都是最高機密，他們都是品味卓絕的美食家，並有一些共同點：當地人、對飲食充滿無可救藥的熱情、幾乎每天外食、經常出國等，對餐館、菜餚有宏觀認識的他們，務以世界級標準來評鑑餐館。



$$\frac{1}{\frac{2}{3}}$$

1. 點水樓的小點表現出非凡的美味。（圖／今周刊提供）
2. 大稻埕慈聖宮廟埕前保留著台北小吃的味覺記憶。（攝影／楊智仁）
3. 台灣飲食融會南北各大菜系精華，並在台北發揚光大。（攝影／楊智仁）

Q6 對於台灣各地興起隨刊附贈在地食材的《食通信》新興飲食雜誌，您的看法如何？

對於《食通信》我持肯定的態度，在地食材需要行銷才能推廣，進而增加本地農產品的銷售，但太過單方面的知識給予，可能影響大眾對食材產生片面觀念，讀者還是應該在閱讀後，再綜合其他媒介的介紹，才能建立深入且全面的飲食見地。

Q7 近年網路美食部落客和大眾食評網站開始走紅，人人都可以成為美食評論家，您覺得此種趨勢對美食評鑑有何影響？

網路社群傳播媒體興起之後，現在走在路上常常不小心撞到「美食家」，人人重視飲食是好事，但從前真正的美食家不僅要味覺靈巧、講話誠實，還必須飽讀詩書才能言之有物，品嚐美食是一種由內而外的審美品味，缺乏敏銳的心靈與知識作為底蘊，是無法支撐對於飲食之美的鑑賞能力。

Q8 您最喜歡台北的哪個區域？

保安街49巷，那是一條大約只有100公尺的巷子，一路延伸到慈聖宮的廟埕前，是台北最令我著迷的美食巷，美食密度也是台北之最，無論是排骨湯、豬腳、鹹粥、鯊魚煙、毛蟹或是家常菜，每一攤都道地好吃，最能從中窺見台北豐富精緻的庶民美食文化。

Q9 您最喜歡台北的什麼？

我最喜歡台北有容乃大的中華料理文化。台北可以作為整個台灣飲食史的微觀之地，從清領時期開始，閩客移民帶進來湯湯水水的福州菜，以及又油又鹹的客家菜，成為台菜的一大基底特色。接下來，融入日本時代精緻烹調的日式料理、太平洋戰爭時期則興起酒家菜，1949年之後來自中國大陸各省的菜系更是大量與台灣本土菜色融會貫通；而近年來新移民的注入，也讓東南亞料理在這座城市蓬勃發展。在歷史文化的形塑下，台北展現了兼容並蓄且多元豐富的飲食文化。

Q10 送給台北人的一句話？

吃不會吃窮，買書也不會買窮。在歷史文化的因緣際會下，台北是難能可貴的美食天堂，擁有豐富的飲食文化，什麼料理都吃得到，努力品嚐美食，豐厚生命的熱情；多閱讀，則能富足知識文化的基底。📖





姹紫嫣紅滿城開 喜迎春日暖陽來

台北城內百花齊放，為春神的降臨捎來信息。
尋訪花蹤、巧弄花藝、品嚐花卉料理，
3月暖春，正是享受花之盛宴的美好時節。



春天 · 幸福 · 有愛

2018台北杜鵑花季

文／張文馨 攝影／黃建彬 圖／台北市政府觀光傳播局、Shutterstock 提供





滿城花開頌春來，隨著天氣漸暖，花季來到，由陽明山花季開始，台北杜鵑花季、竹子湖海芋季等陸續接力，市民將可一賞繽紛的花海，喜迎春天！

賞杜鵑花 憑關鍵密碼

生活在台北市的人們對於杜鵑花肯定不陌生，在市區內的街道、公園常常可以見到杜鵑花的芳蹤，它也是台北市的市花，與我們的城市頗有淵源。然而，即便它是這麼地親切，關於它的種種，你我卻不見得知曉。

1. ————
2.

1. 杜鵑花將3月的台北點綴得美不勝收。（圖／台北市政府觀光傳播局提供）
2. 張育森分享，杜鵑花最上面的花瓣上有像「血跡」的斑點，其實是吸引昆蟲的識別標誌。（攝影／黃建彬）

台灣大學園藝暨景觀學系教授張育森解釋，台灣最常見的杜鵑花共有5大類，包括生長於中高海拔的「台灣原生杜鵑」、形似玫瑰多重瓣、花市常見的「西洋杜鵑」、色彩豐富的「皋月杜鵑」、花朵與葉片較小但花數多的「久留米杜鵑」，以及台北市區最常見的「平戶杜鵑」。不同花種都各有觀賞樂趣，無論花形、生長特性都是賞花時值得留意之處。



要如何預測開花時間？張育森提出了「5.8mm」的關鍵密碼。「雖然杜鵑盛開在3月，但花芽早在前一年的夏末秋初便已形成，就等待氣溫下降，達到最佳狀態，花株就會如同啟動開關一般，恣意綻放。」張育森長期研究杜鵑花，他與研究團隊以花苞寬達「5.8mm」時以後的氣溫來推估盛花期，溫度高開得早、溫度低開得晚。今年預估時間約在3月上旬，雖受寒流影響稍被推遲，但當天氣回暖，花便盛開，可一睹繽紛的杜鵑盛宴。

水彩渲染 畫唯美春意

2018台北杜鵑花季以「春天·幸福·有愛」為主題，祈願春神捎來好消息，讓城市更幸福、更有愛。此次更特別邀請到國際知名設計師蕭青陽創作杜鵑花季主視覺。不同於過去冷色調為主的設計作品，蕭青陽這次以水彩渲染的粉嫩花朵，呈現出春天浪漫的氛圍，以花之美引發人們心生喜愛，意欲描繪的心情，使用的字體如包裝紙圖紋，代表美麗的杜鵑花如同「包裝城市」一般，妝點了台北城的面貌。

談到杜鵑花所引發的靈感，蕭青陽哼起了童年記憶中的歌曲，「淡淡的3月天，杜鵑花開在山坡上，杜鵑花開在小溪旁，多美麗啊……」蕭青陽發現長輩很喜歡哼唱這首歌，也喜歡選用杜鵑花的圖傳送給親友，這說明了杜鵑花對於長輩來說是熟悉親切的，更凸顯出杜鵑花的平易近人與祝福之意，在春天的時候正適合分享給所愛的人。這次創作過程也讓蕭青陽對杜鵑花產生更多的興趣。「我在繪製的過程中產生許多疑問，就更想認識它；又因為多認識一些，更加發現它的美。」

賞花、音樂、野餐 歡樂好時光

觀光傳播局城市旅遊科科長朱品澤說，期望藉打造台北杜鵑花季為「在地化、國際化、產業化」的城市慶典，讓更多人享受花季帶來的樂趣。

花季自3月14日開跑，包括大安、中正區公所舉辦的講座與導覽、在台北市中山堂和大安森林公園舉辦的「杜鵑花古典音樂祭」、新生南路懷恩堂附近舉辦的「幸福嘉年華」市集，以及在大安森林公園展開的「千人野餐音樂會」等系列活動，都期待在城市中傳遞杜鵑花所代表的幸福與愛。



3
—
2
—
1

- 1.2.蕭青陽為2018台北杜鵑花季創作花季活動主視覺，以粉嫩的花朵表達春天浪漫氛圍。（圖1／台北市政府觀光傳播局提供，圖2攝影／黃建彬）
- 3.不同種類的杜鵑花各有其外形及生長特色，圖為平戶杜鵑。（圖／台北市政府觀光傳播局提供）



除了參加活動，也可選擇漫步台大校園、大安森林公園、台北市區內杜鵑花現蹤的街道來賞花。民眾也可搭乘行經中華路、仁愛路、信義路以及新生南路等公車路線欣賞城南燦爛的杜鵑花美景。此外，花季亦與公館商圈、師大商圈店家合作，舉辦購物滿百抽機票活動！建議民眾不妨在欣賞杜鵑花的同時，逛商圈、嘗美食，來趟好看又好玩的春日小旅行。

3月的台北，不只有淡雅的杜鵑花可賞，還可前往士林、陽明山一帶觀賞櫻花、海芋。在這春暖花開之際，不妨走出戶外，盡情享受春日的美好風光吧！^T

杜鵑花季賞玩攻略



3月賞花情報

2018 陽明山花季

🕒 2/22 (四) ~ 3/25 (日)

🏠 北投區陽明公園

2018 台北杜鵑花季

🕒 3/14 (三) ~ 4/15 (日)

詳情請掃描 QRcode



2018 竹子湖海芋季

🕒 3/30 (五) ~ 4/29 (日)

🏠 北投區陽明山竹子湖地區



春日弄花事

拈花惹草靚家園

文／涂心怡 攝影／劉德媛 圖／Shutterstock 提供

安靜的枝芽，以自己的節奏，緩慢舒展出一片片青綠，大自然靜默不語的美麗變化，訴說著春天已翩然到來。

花卉與植栽不僅能傳達心意，同時也有療癒心靈的功能。台北不僅有具推廣與教學作用的建國假日花市，也有以花卉批發為主的台北花卉批發市場，及以景觀樹木、盆栽批發為主的台北花木批發市場，讓民眾賞花蒔草都很便利。





百花綻放 爭奇鬥豔

用「春暖花開」這句話來形容這個時節，絕對沒有半點浮誇，台北花卉產銷股份有限公司業務部副理陳根旺笑言，「這個季節的花卉不僅數量多，品種也多，所有花種都大放異彩。」

在眾多花卉植栽中，春天最為盛產也最受歡迎的，莫過於具有幸福與甜蜜含義的植物。鮮花類如傳達情意的玫瑰與洋桔梗、象徵百事合意的百合，以及象徵青春朝氣的海芋；植栽類則有造型宛如蝴蝶展翼，象徵幸福到來的蝴蝶蘭、喜氣洋洋的金錢樹及仙客來等。近來也流行種植球根植物，如豔麗的孤挺花，或是粉嫩的風信子也都是好選擇。

陳根旺表示，「花卉和盆栽雖不像蔬果是生活必需品，卻是不可或缺的生活裝飾品，它的美麗和香氣，能為我們的生活增添自然綠意、繽紛多彩。」各有不同花語的花卉，除了可用來表達心意，也可以擺放在住家、辦公場所美化生活環境。而在精心挑選容器、花卉與悉心照顧花草植物的過程中，還能享受到都市生活中難得的愜意時光。

居家妝點 綠意生活

「花草盆栽會帶給人們接近大自然的感覺，也有減壓的效果。」多次受邀國外花藝展會，更在2017年獲得台灣盃花藝大賽冠軍的花藝老師謝垂展表示，「透過花卉或盆栽，將春日綠意移轉至室內，一來可以享受被自然環抱的氛圍，再者也可妝點居家。」

1 |
2

1. 花卉和盆栽不僅可以美化生活環境，心情也跟著好了起來（圖／Shutterstock提供）
2. 台北市有多處花市，是民眾選購花材、植栽的好去處。（攝影／劉德媛）





謝垂展建議，玄關處可以放置一個小玻璃瓶，插上幾朵花，讓人一踏進門，就有舒適愉悅的效果；而客廳、餐桌及小茶几則適合擺放色彩繽紛的花束。不同顏色與花種都能創造不同的情境，但建議避免選擇如百合、薰衣草、桂花等香氣較為濃郁的花，「因為在密閉的室內空間中，香味濃郁的植栽反而會讓人聞得頭昏眼花。」謝垂展表示，有香氣的花朵或盆栽，適合放在陽台或窗邊等通風處，香氣可四處飄散。另外，若在洗手間擺上一株綠色植物，也能讓空間充滿生氣。

但須注意，並不是所有的地方都適合擺放植栽，如冰箱等家電設備附近，一來溫度高，不利植物生長，再者澆水時若有不慎噴濺到插座或電線，則可能引發觸電與火災等危險。

此外，藉由不同材質的花器與不同生長特性的植物、不同色彩的花朵等相互搭配，也能為居家空間營造出不同的情境與氛圍，讓綠化居家環境更有意思。如利用可高掛的吊籃種植攀緣植物如常春藤，藉由垂下的枝葉為牆面增添浪漫氣息、用小巧精緻的容器種植仙人掌等多肉植物，簡單變換居家情境；或是用尤加利等綠葉搭配蘭花、乒乓菊、滿天星等不同色彩花束，為環境帶來朝氣活力。

照養得宜 延展賞期

至於如何讓植物擁有較長的觀賞期，除了選購花期較長的花束與植栽之外，也能藉由多花苞、根莖粗、葉片翠綠等條件，挑選到新鮮耐放的花束；採購回家之後的照養，專家達人們也各自提供許多小撇步。



1 | 3
2 |
| 4

1. 窗邊擺放幾盆美麗植栽，伴隨陽光灑落，居家生活更有朝氣。（圖/Shutterstock提供）
2. 3. 各種類型的植物，可營造出不同的生活氛圍。（圖/Shutterstock提供）
4. 適時修剪是維持植物健康的小撇步。（攝影/劉德媛）



建國假日花市

- 🏠 建國高架橋下橋段（信義路至仁愛路間）
- ☎ 2702-6493
- 🕒 週六、週日 09:00 ~ 18:00

台北花市（台北花卉產銷股份有限公司）

- 🏠 內湖區新湖三路 28 號、36 號
- ☎ 2790-9729
- 🕒 週一~週六 04:00 ~ 12:00

台北花木批發市場

- 🏠 文山區興隆路 1 段 15 號
- ☎ 8663-3565
- 🕒 一般民眾 週二~週日 09:00~ 18:00
批發業務 週二~週六 08:00~ 13:00、週日 07:00~ 11:00
電腦拍賣 週二~週五 08:00~ 08:30



「許多人畏懼買花束的原因之一，就是水質容易變質發臭，其實只要在水中滴上幾滴漂白水，就可以解決這個問題。」陳根旺提到除了漂白水，也可試著在水中加入一整顆糖球（或一般果糖），替花束增加養分，若想避免細菌滋長又想給予養分，幾滴白醋就能一舉兩得。

而在植栽方面，須注意給予適量的陽光和水分，另外也可以適時修剪，為植物維持健康。「當我們使用摘心、摘葉、修枝等方式把枯萎、多餘的枝葉去除，就可以避免養分被浪費，植物就會生長得更漂亮、有型。」建國假日花市植物診所的植物醫生江銘文指出，一般而言，3至5年就須為植栽更換土壤與容器，如此一來，盆栽的壽命甚至可以維持數十年，而春天正是換土換盆的最佳時機！

建國假日花市自治會理事主席游世昌坦言，花束與植栽雖深受國人喜愛，但許多人卻對照養植物這件事望之卻步。其實，現在許多花市常舉辦各類植物相關課程，服務都非常完備，如建國花市便設有植物診所，為民眾解決植栽上的相關問題。「近來有越來越多人會帶著自家植物照片，或直接帶植物前來尋求栽種與病蟲害管理的服務。」隨著接觸這些知識的管道日益增多、親自動手也變得容易許多。

嚴冬的腳步在春陽的照耀下逐漸遠去，春天隨著溫暖芬芳的花香悄然拜訪，不妨就趁著新春伊始來趟花市，買束花、選盆植栽，為居家生活妝點出嶄新容顏！**T**



精彩影像剪輯

異國美食綻放台北風味 春意化為盤中飧



文／石永豪 攝影／楊智仁
圖／蘭 ORCHID Restaurant、Shutterstock、日日幸福出版社《和菓子聖經》提供

時序入春，花團錦簇的大地撒著繽紛瑰麗的色彩，而春天的餐桌，不妨也添上些許鮮綠粉嫩，像是以新萌發的花草嫩芽點綴而成的法式料理，或是佐著芳醇抹茶享用的花漾和菓子，都是視覺與味覺的雙重饗宴。

盎然花草 春季菜單靈感來源

以春天入菜，什麼樣的花卉會出現在餐桌上呢？蘭ORCHID Restaurant創意法式料理餐廳主廚歐俊辰認為，所謂的春意，除了花朵之外，更是生命力迸發的盎然綠意，是許多廚師創作新料理的靈感來源。





其實他發想春季菜單的過程中，較喜歡使用山茼蒿、紫蘇、酢漿草等野菜類所開的花，因為一般觀賞用的花，如三色堇，雖然色彩繽紛漂亮，但幾乎沒什麼味道。

過去大家多把食用花當成裝飾、點綴料理之用，但當花成為菜餚的一部分，就必須要有其作用。像是金蓮花，從葉子到花都有淡淡的辣味，嘗起來有點像芥末，由於法式料理講究細緻的風味，在料理中加入這樣清新的滋味反而會讓人驚豔；山茼蒿花的味道也很明顯，慢慢咀嚼之後，會散發出山茼蒿特有的氣息；紫蘇花則是跟生蠔類的海鮮很搭；至於帶有特殊酸味的酢漿草花，他還在思考可以怎麼運用。

除了花朵，歐俊辰認為春天也不能錯過鮮嫩的苗類，因為春天正是很多植物萌芽、長苗的時候，他說：「尤其是蒔蘿，不僅價格便宜，它特有的草本風味也很強烈，一咬下去會有強烈的草質香味迸發，正如春天帶給我的感覺。」如何遵循節氣、產地的食材特性，讓法式料理與在地風土產生連結，變化出全新的面貌，正是歐俊辰讓現代法式料理為之驚豔的要訣。

3 | 4

1 | 2

- 1.2. 對廚師來說，新芽及花朵都象徵春意盎然的新滋味。（圖／蘭ORCHID Restaurant提供）
- 3.4. 美食用花草加以點綴，以視覺豐富味覺感受。（圖／蘭ORCHID Restaurant提供）

符應節氣 品嚐美好滋味

另外，和法式料理同樣細緻、注重色彩視覺的日式和菓子，也能為春天的餐桌增色不少。

曾遠赴日本東京製菓學校取經的吳蕙菁，回國後分享所學，目前是北投文物館「和菓子體驗」課程的老師。她上課時，總是身著樣式典雅的和服，談到和菓子，總有著說不完創意發想。

吳蕙菁說：「早期和菓子多用來祭神，較少以動物為造形，後來受到茶道文化的影響，和菓子的造形或風味，都以體現節氣為主要發想。為了不影響到品茶原有的風味，因此和菓子不能選用味道太強烈的食材。」

也就是說，和菓子會跟隨著節氣，依照當季時令的農產品、景色、花卉來製作。像是「櫻餅」，以如櫻花般的淡粉色糯米外皮裹著紅豆泥，再覆上一片醃漬櫻葉，並點綴一小朵鹽漬櫻花，捧著櫻餅彷彿把春天握在手中，輕齧一口，清淡花香、帶點甜鹹口感的滋味即在口中綻放。

日式和菓子 復刻台北春天

除了以口感取勝的櫻餅，還有重現花卉姿態的「上生和菓子」。和菓子泛指日本傳統糕點，但上生和菓子特別是指以白豆泥為基礎，染上各種食用色素製成外皮（專業術語稱其為「練切」），再包裹紅豆泥或綠豆泥等，並使用工具刻、壓、剪等方式做出造形。吳蕙菁表示，她在日本學到的杜鵑花造形，先使用以馬毛編織成的粉篩，緩緩將染成綠色的豆沙壓過篩，成為一縷縷綠色短細絲，包覆在紅豆沙外圍形成綠葉樹叢樣貌，再壓篩少許的紅豆沙，隨意點綴在綠豆沙間，便成為掌心中小巧可愛的杜鵑花叢，這正是台北春天街頭常見的美麗景色。

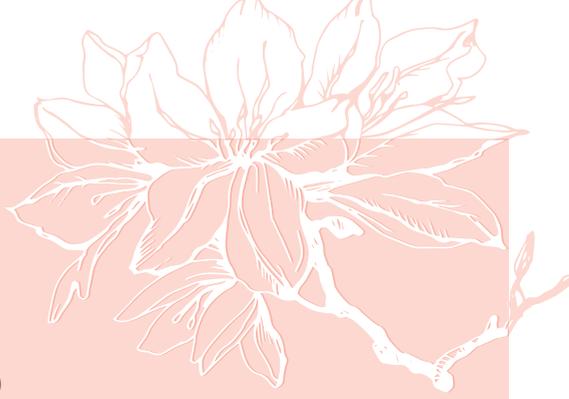
不過，她認為杜鵑花既是台北市的市花，自然不能藏於綠葉中兀自綻放點點鮮豔，而是應該成為點心盤中的主角。因此，她發揮創意，先以粉紅色豆沙團包裹著紅豆沙，只見她先用巧手漸漸揉捏成杜鵑花的造形，並刻畫出花瓣的線條，甚至在花瓣上點綴紅色小點，就像是一朵盛開的杜鵑花，模樣相當討喜。

遵循著節氣佐以春光的佳餚，從自然景致間擷取靈感，變幻出專屬於台北的滋味，讓人用餐時也能在美好春日間流連。🍡

1 | 2

1. 靈感取自大自然的和菓子，在點心盤上重現花卉綻放的美好姿態。（攝影／楊智仁）
2. 以醃漬櫻葉包裹的櫻餅，象徵春天繁花盛開的美好意象。（攝影／楊智仁）





杜鵑花和菓子

步驟 A 製作練切（和菓子外皮）

材料 白豆沙1,000g、水飴50g、白玉粉18g、水15~25g

用具 鋼盆、有握柄的小鍋（如銅鍋、雪平鍋）、木杓、濾網、保鮮膜



1. 先將白玉粉倒入鋼盆，將18g的水慢慢加入粉中，並用手揉捏。水添加至白玉粉成塊，有點黏性又不沾手為止。添入的水原則上和白玉粉等量，但各廠牌粉的乾溼度不同，故要慢慢加，自行判斷到白玉粉剛好成糰為止。（圖1）
2. 在小鍋內注入約8分滿的水，等水滾後，將白玉粉糰分成小球，搓圓放入煮沸的水中煮成麻糬狀，約3分鐘後撈起備用，鍋內水倒掉。（圖2）
3. 重新在鍋內加入少量的水（放水的作用僅是要隔離白豆沙避免黏鍋焦化，故適量即可），再放入白豆沙用文火煮，並用木杓慢慢翻攪加熱。
4. 再加入小白玉粉糰繼續拌煮，直到豆沙出筋（具延展性、彈性），再加入水飴以增加練切的溼度，練切即完成。（圖3）
5. 將練切用濾網過篩使粒子更細緻。
6. 練切分割成小塊再揉成糰，反覆2至3次可使練切變白。（圖4）
7. 最後用保鮮膜將已降至室溫的練切包好，可冷藏保存；使用時，依所需的和菓子造形上色，如本次示範的杜鵑花為粉紅色，染上粉紅色的食用色素即可。

步驟 B 捏製和菓子

材料 粉紅色練切22g、市售紅豆沙餡15g

用具 三角棒（可以細筷子代替）、針、丸棒

1. 將粉紅色練切搓成圓形後壓平，在中心處放入紅豆沙餡，裹起來，搓成圓形。（圖5）
2. 將圓球狀以三角棒，從邊緣往中心壓成五等分，作為杜鵑花的5朵花瓣。由於杜鵑花的花瓣略尖，可用手或是工具輔助，做出花瓣的輪廓。（圖6-1、6-2）
3. 使用針或丸棒，在花瓣上刻畫線條即可。（圖7）







台灣各項地理條件均適合茶樹生長。
(圖/Shutterstock提供)

春日時光 品茗趣

尋訪城市茶香

文／林秀涵 攝影／劉德媛、梁忠賢 圖／Shutterstock 提供

愜意似乎也是細細品味生活的一種態度。
一杯茶，一分清閒。淺啜茶香的同时，



(圖/Shutterstock提供)

台北不僅擁有百年老茶行，也在國際間的頻繁交流中，匯集各國特色茶館，無論走訪至哪一區，都能在巷弄間找尋到一抹優雅的茶香韻味。

百年茶行 品茗台灣茶的悠閒自得
追尋華人品茶的歷史脈絡，最遠可以追溯至神農時期，歷經4,500年的歷史演變，茶已然成為最普遍的飲品之一。



台灣雖然是華人世界中的蕞爾小島，卻是種茶與製茶的精華之地，無論是地形、氣候、緯度、海拔或是土壤，都相當利於茶樹的生長，在有百年歷史的林華泰茶行任職廠長的廖明宗驕傲地表示，台灣的製茶技術堪稱一流，「前端茶農要求高，後端製茶師傅的技術純熟，加上高端設備，台灣茶一直維持很高的水準。」

台灣大部分地區都是得天獨厚的軟水，廖廠長坐在茶桌前倒著溫度適宜的熱開水，欣喜地說：「天時、地利、人和，全都面面俱到，台灣絕對是一個品茶善地。」

在這塊四季分明的寶地上，每個季節都有茶葉產出，也各具特色，其中廖廠長極力推薦春茶，「經過很長的冬眠期之後才萌芽的春茶，由於茶葉休息時間很長，相對所綻放的葉子最嫩、最新鮮，喝起來喉

韻、回甘度、香氣都是各季茶類中最優秀的。」

然而市面上的春茶琳琅滿目，產地製造來自四面八方，該如何挑選品質優秀的春茶？擁有34年製茶經驗的廖廠長說，觀看茶葉的顏色、靜聞其味、品其口感，大都可以判別優劣。「葉面要完整，鮮而帶一墨綠，不能有太多細碎葉或老黃葉，香氣也要夠足。」

要泡出一壺好茶，置茶量、溫度、時間是三大要素。以烏龍茶為例，先是溫杯，再倒入適當的茶葉，以150cc的水量沖泡5克的茶葉，約莫3分鐘即可倒入茶海，最後再倒入茶杯中。倒入茶杯的動作看似簡單，仍有一些小技巧，「盡量只倒7分滿，這樣既不會潑灑出來，也不會燙手。」但依茶種類、個人口味不同，還是可依照個人喜好調整濃淡。



1 | 2 | 3

- 1.台灣茶種類繁多，可依個人喜好挑選。（攝影／劉德媛）
- 2.由茶葉的顏色、外觀可大致判別優劣。（攝影／劉德媛）
- 3.倒茶7分滿，才不易燙手或潑灑出來。（攝影／劉德媛）

雖然泡茶有些細瑣的茶序，然而其實無須太過注重細節，「泡茶是很隨性的，無論茶葉一斤多少錢，只要愛喝，就是好茶。」

中西結合 探索文化交流的火花

離開林華泰這間傳統的老茶行，來到百貨公司林立的中山區，下午茶店家琳琅滿目，有別於其他店家僅憑菜單上的文字敘述讓客人選茶，smith&hsu現代茶館則是端出裝著多達31種茶葉的試聞盤供人聞香選擇。

試聞盤中的小茶罐有台灣本土的傳統茶葉，也有西方紅茶，還有來自世界各地的調和茶、水果茶與花草茶等，透過小玻璃罐中茶葉所散發出的自然芬芳，彷彿讓人優遊世界各國，也著實讓高雅的挑茶過程成為一種生活情趣。

在這裡，無論是將台灣產的鐵觀音搭配西式乳酪蛋糕，又或者是將台灣綠茶與保加利亞玫瑰結合，處處可見東西方茶文化所碰撞出的和諧火花。



花果茶的甜蜜香氣透過浸泡會更顯濃郁。（攝影／梁忠賢）



1 | $\frac{2}{3}$

那麼該如何享用正統的英式下午茶？傳統的三層式下午茶盤有鹹食與甜食，先品嚐鹹食，此外，挑選的茶類也應與餐點佐配，smith&hsu行銷企畫張玉慧說：「重烘焙或是奶味重的餐點，可挑選重發酵的烏龍茶、紅茶或是帶酸甜的水果茶等，這些茶類有助於分解食物的油脂，恢復口中的清爽；輕發酵的綠茶或部分發酵略

低的烏龍茶，則適合搭配水果類糕點。」

至於自古就爭論不休的「先加茶還是先加牛奶」，smith&hsu也曾做過實驗，其口感與口味差異相當細微，因此建議以茶器的材質與耐溫高低差來判別，如果是用陶器，就要先倒入熱的茶，再加入冷的牛奶，瓷器則兩者皆可。

- 1.精緻美味的英式下午茶，讓人不禁食指大動。（攝影／梁忠賢）
- 2.日式茶道講究細節步驟並注重個人修身靜心。（攝影／梁忠賢）
- 3.日式茶道的每道程序都有嚴謹的執行步驟。（攝影／梁忠賢）

雖然英式下午茶有其品嘗的脈絡與方式，但張玉慧也開朗地表示，下午茶就是與人交流，無論是吐苦水、講夢想或談心事，都是情感傾訴的美好時光，依自己喜歡的口味與舒適度去享用就好。

日式茶道 找尋利他與修身的道理

無論是中式品茶，又或是西方的午茶時光，皆能任其喜好調整，反觀日本茶道，相對就嚴謹許多，每個步驟、細節都必須謹慎執行。日本茶道裏千家副教授祝曉梅（宗梅）猶記得日本茶道剛進入台灣時，許多人往往不解，為何喝一口日本茶要等上20分鐘？

「日本茶道的每個環節都是在找尋『利他』的精神。」祝曉梅進一步解釋，手中這一泡茶，必須根據對方喜好的熱度與濃度調整，除了利他，沖泡者本身也在追求自我調整，意即空性之境界，無我即不會有煩惱。

台灣在飲食文化上深受日本影響，台北到處可見日式餐飲，尤其抹茶類飲品更是受到大家歡迎，有興趣的民眾甚至可報名相關課程學習道地的日本



茶道文化。如北投文物館從2007年開始即為了喜愛日本茶道文化的民眾，邀請鑽研茶道的裏千家開辦相關文化課程，在日式建築中、身著和服的老師傳授著茶道知識，讓人有如身處日本，甚至還有許多國外旅客為此前來，讓日本茶道文化也成為台北的觀光亮點之一。

除了日本茶道受大家喜愛，品茶時所搭配的和菓子，也是吸引人的亮點。「春天櫻花盛開，因此大都以櫻花造形的和菓子為主。」祝曉梅表示，春季時節以新採摘的日本煎茶最為推薦，其苦澀味淡且甜味高，沖泡的水溫應控制在70至80度間，水溫過高會讓煎茶過於苦澀而難以入口。

無論是中式、西式或日式茶，各有其獨領風騷之處，趁著明媚的春日時節，不妨細細地來一品茶香的寧靜與美好。📍





傳統漢餅與西式糕點大融合

演繹百年糕餅新風味

文／游念秀 攝影／劉德媛 圖／李亭香餅店、郭元益食品提供



台灣人表達情感的方式含蓄而內斂，心意不輕易說出口，因此傳統婚喪喜慶習慣以糕餅點心展現心意，是實用又貼心的禮物。時光流轉，西風東漸，西式糕點雖漸漸取代中式糕餅地位，但在業者的創新與堅持下，傳統糕餅也翻轉過去，走出了新未來。



乍暖還寒的春天，迪化街上遊客來來往往，街頭一隅的糕餅店門口陳列著古早味糕餅模具，遊客還可將模具上的古錢幣、平安龜圖樣拓印在紙上作為紀念；若想了解傳統糕餅的歷史文化並親手製作鳳梨酥，不妨前往士林的糕餅博物館參觀體驗。

自古以來，從出生、婚慶、生日、中舉、高陞、古稀甚至百年，中式糕餅在傳統生活裡扮演了重要角色。李亭香餅店第五代接班人李佳陽說，過去全盛時期，中式糕餅店也曾像今日的麵包店一般遍布街頭巷尾。

糕餅上的吉祥圖案說盡了人們對於婚慶、考試等的祈願，當時，糕餅不僅是禮尚往來的伴手禮，也是傳統祭祀儀典中的重要供品，更是舊時社會的主食之一。

李佳陽轉述父執輩的回憶，6、70年前，每天日頭剛升起就有工人來買餅，將糕餅揣在懷裡，中式的漢餅是他們在工地、農田勞動後的午餐。若逢初一、十五拜拜，店裡的紅龜更是供不應求，那時光是迪化街上就有7家餅鋪。

台北創新糕餅的新材料革命

傳統糕餅主要的材料是米，而甜味的平西餅、綠豆糕則是當時最精緻的點心。不過，隨著時代推進，糕餅內餡的改變，也透露了社會經濟轉變的軌跡。

日本時代，日本人在台灣種植小麥，麵粉才開始成為糕餅原料，糕餅師傅也在餅中攪入豬肉、豬油，

1. 傳統糕餅多以人工捏製，講究真材實料。（圖／李亭香餅店提供）
2. 3. 傳統中式糕餅以木製模型壓製各種吉祥圖案，寄託著深深的祝福。（攝影／劉德媛）





傳統婚嫁必吃的「大餅」就是那個時代的產物。國民政府來台後，更帶來了大江南北不同的食材元素；1950年代美援時期，奶油製點心（如餅乾、麵包）成為台北人下午茶的奢華選擇。

「中南部的師傅喜歡用鴨蛋、地瓜等本土食材；台北的師傅比較願意嘗試國外的原料，如核桃、果仁、椰子，都是先從台北開始，再風行至全台各地。」台北市糕餅公會理事長高垂琮出身彰化永靖糕餅世家，後來在台北學習西式烘焙技術，他說，台北人對於糕餅新口味的接受度總是很高。以李亭香的平西餅為例，雖然百年來都以北部盛產的白鳳豆為主要內餡材料，但歷經四代掌門人分別根據當時的流行元素，推出在當時堪稱創新的咖哩、香菇、奶油口味。

西式糕餅風潮興起

從喜餅市場的轉變，也可窺見整體烘焙糕餅市場的消長。郭元益食品第五代郭建偉說：「1980年代，達官貴



人開始採用鐵盒裝的西式奶油餅乾作為喜餅，在名人帶頭的效應下，讓整個傳統糕餅市場起了變化。」郭元益初期推出西式喜餅時，中式喜餅還占整體喜餅銷售量的7成，但現在已剩下2成。

不過，郭建偉並不認同傳統中式漢餅已走向末路的說法，他認為西點與漢點並非涇渭分明，台灣很多中式點心都已跳脫了傳統風格，尤其對喜餅業者來說，客戶層都是年輕人，更需要隨著時代創新轉變。郭建偉說：「鳳梨酥即是傳統糕點的一種分支。」鳳梨酥其實是從婚嫁使用的鳳梨大餅改良成精緻小巧且以奶油酥皮為外層的點心。

中式點心再變革

近幾年，台灣烘焙界吹起復古風，中式糕點以更健康、更精緻、年輕化的形象重返市場。

「舊時，能吃甜食是富裕的象徵，送甜點不只是面子，更是身分表徵。但現在過多的糖卻是不健康的。」郭建偉說，老牌糕餅店要永續經營就不能一成不變，必須視時代及消費者的喜好做出調整，如郭元益的起家餅「冰沙餡餅」近年就調整了甜度，也把綠豆糕原料中的豬油改為奶油。

「傳統糕餅要成為日常生活的一部分，就應該針對口味、包裝做出調整。」李佳陽則是把念頭轉到過往祭祀才會用到、重達數斤的平安龜，保留花生及芝麻的香甜口感，但把產品體積縮小成討喜好攜帶的小包裝，確實吸引不少年輕族群的喜愛。

郭元益也在5、6年前開始把又大又重的中式糕餅精緻迷你化。迷你版的星

沙（冰沙）餡餅受到外籍觀光客的熱烈歡迎，光是2017年就替郭元益的新產品線增加了45%的銷售額。為求創新，也與服裝設計師展開異業合作研發包裝，傳統的綠豆餡餅也推出玫瑰荔枝、威士忌酒等新口味。

「這幾年糕餅產業陸續有新生代接班，注入新世代的創意，這是好現象。」高垂琮說。時間不停地往前，消費者喜愛的口味也不斷改變，中式糕餅的表現形式也不停地調整，保留傳統加上創新的發想，持續挑戰顧客挑剔的味蕾，讓傳統不再是拘泥、守舊的，而是充滿令人驚呼的新意。不論怎麼創新，不變的是傳統糕點代表的那份祈願與祝福的心意，將永久流傳。T

$\frac{1}{2}$
2
3

1. 中式糕餅在產品式樣、口味、包裝上力求創新，成為許多觀光客必買的伴手禮。（攝影／劉德媛）
2. 迷你精緻化的傳統糕餅大受消費者歡迎。（攝影／劉德媛）
3. 製作傳統糕餅的模具現在多成為收藏品展示。（圖／郭元益食品提供）



公民總主筆

用動畫守護台灣的孩子們

文·圖／程金蘭提供

在你的成長過程中，有哪些台灣本土動畫陪伴你度過？答案：零。幾十年過去，我們的下一代呢？答案：還是零。孩子們依舊在看著美、日、韓國的動畫卡通中長大。

一個兒時記憶充滿外來動畫文化的土壤養分，你還能期望他們在十幾、二十年後，會認識、關愛台灣這塊土地嗎？

以動畫記錄台灣生態故事

楊仁賢導演一頭鬚髮，人高馬大，戴著黑框眼鏡，說話溫和低調，但談起動畫卡通，心中的小男孩就跳出來激動地說：「台灣小朋友竟然沒有自己本土的卡通可看！」

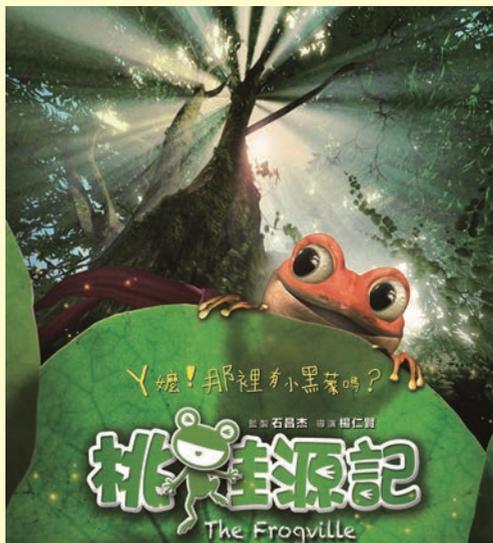
他導演拍攝製作的《桃蛙源記》動畫片，2014年上映，票房紀錄僅次於1997年王小楝拍攝的《魔法阿媽》。接著《桃蛙源記》在2016年5月進軍中國大陸，更名為《青蛙總動員》，創造1,000萬人民幣（約4,500萬台幣）票房，深受海峽兩岸家庭親子喜愛，也獲選為海峽兩岸最受歡迎的動畫片。

《桃蛙源記》是描述小蛙志氣大，勇敢抗敵的故事，其背後是在探討台灣本土物種的生態危機。活潑好動的小黑蒙青蛙，在媽媽呵護下快

樂長大，後來遭遇又胖又大的牛蛙侵襲家園，以及人類挖土機開挖、黑煙工廠的污染破壞，迫使黑蒙家族離開家園，另外找尋桃花源。

為了拍攝製作《桃蛙源記》，楊仁賢親自養蛙且耗時6年，堅持用動畫科技記錄台灣的土地和動植物，讓5至10歲的兒童認識台灣環境，進而愛護自己的家園。

楊仁賢因養蛙之故，被稱為「蛙導」，但他拍這部動畫時也曾經忐忑不安，因為這隻青蛙在現實生活中是泥濘的醜醜蛙，並非Q版的可愛造型蛙，因此擔心會不討喜而沒有人要進電影院捧場。但是拍攝《看見台灣》的齊柏林導演告訴楊仁



《桃蛙源記》是近年受兩岸矚目的台灣自製動畫片。



程金蘭

資深媒體人，前《中時晚報》記者，主跑市政、政治，曾任《中國時報》市政中心主任，目前擔任FM93.1台北廣播電台《公民總主筆》每週四主持人，邀請全體公民從教育議題激發多元思考觀點。

賢：「這蛙兒會自己找出路。」事實證明，開演的第一週僅全台院線12廳就賣座128萬元，後來雖只剩下3廳繼續播映了2.5個月，仍創造出不錯的口碑。楊仁賢至今仍十分感念齊柏林，似乎冥冥中這隻青蛙真的被齊導祝福，甚至進軍中國大陸，除2016年在4檔中國大陸動畫片同時上映的夾殺下創造票房佳績外，更在愛奇藝、騰訊和小米等網路平台上播出。

更神奇的是，2017年11月突然出現一款風靡中國大陸的「旅行青蛙」日本手機遊戲，連台灣也有許多人開始在臉書上分享自己的蛙兒吃飯、念書或出外不知去向而貼出尋蛙啟事等，這款「旅行青蛙」來去自如地遊走，竟也撫慰了許多大朋友的心。這股熱潮也促使《桃蛙源記》於今年1月13日重回大螢幕，上映了6,000場次。這蛙兒真的如齊柏林所預言：「找到火紅的路啊！」

萌蛙熱潮 重啟文創軟實力

萌青蛙的旅行遊戲，意外讓楊仁賢

的《桃蛙源記》跟著熱賣熱銷，但他仍感慨台灣曾經是動畫代工王國，如今卻未能跟上時代。台灣兩兆雙星挑戰2008計畫，曾想在數位內容產業政策上振興動畫卡通產業，卻未見成效。

反觀韓國在2009年成立文化產業振興院，政府全面投入經費扶植，9年來，電視電影、流行文化及劇場產業蓬勃發展。台灣文化部去年成立「文化內容策進會」（簡稱「文策會」），希望能在國家的軟實力上急起直追。

「旅行青蛙」是日本官方和遊戲公司合作推出，原為了促進年輕夫妻生育的親民政策，卻意外爆紅海內外。這種「你心裡有蛙，蛙心裡有你」，但界限分明，互不干擾，沒有情緒勒索的施壓，一種全新的情感交流，抓住了現代人擁抱虛擬情感的需求。讓日本政府施政細膩的創意和動畫遊戲產業的蓬勃發展，再一次跨海引爆商機話題，產官合作的跨界整合成功範例，更值得學習借鏡。T

記憶流轉大稻埕

一代歌謠詞人李臨秋 傳唱台灣人的心聲

文／許麗芬 繪圖／James Lee



獨夜無伴守燈下 清風對面吹
十七八歲未出嫁 見著少年家
果然標緻面肉白 誰家人子弟……

2009年，台灣歌謠〈望春風〉的作詞者李臨秋過百歲冥誕，台北市政府在台灣新文化運動紀念館舉辦「李臨秋百歲紀念特展」，文史工作者莊永明在開幕典禮中清唱李臨秋作品組曲，知名作詞人施文彬、方文山等人也出席，李臨秋的六子李修鑑在會中表達感謝之意，並分享父親的小故事及手稿等，場面溫馨。

亦詞、亦文、亦溫存

李臨秋，1909年生於台北市牛埔庄（雙連），在大稻埕成長，小時候因家道中落而輟學自謀生計，曾在啤酒廠、永樂座等地服務，因此與影劇、歌唱界結緣，受到默片辯士前輩鼓勵，開始投入流行音樂的歌詞創作，寫出日本時代台灣人的心聲。雖然他只有小學文憑，卻努力自修、研讀詩詞，創作出〈望春風〉、〈一個紅蛋〉、〈四季紅〉、〈補破網〉、〈相思海〉等膾炙人口的台灣歌謠，其作品「三分雅、七分俗」，有人以「亦詞、亦文、亦溫存」來形容他。

李臨秋的作品廣泛流傳，被譽為：「凡有井水處，即能歌李詞」。1979年病逝後，輓聯寫著：「望春風，傳情、傳族聲、傳萬世；補破網，補情、補民心、補人間。」充分道盡他在台灣音樂史上的地位。

大稻埕 永恆歌謠的誕生地

如今，位於大稻埕西寧北路86巷的李臨秋故居，已列為歷史建築，現有展出李臨秋生前之物，並由其六子李修鑑親自解說、導覽，推廣音樂文化，莊永明形容這裡是「永恆歌謠的誕生地」。位於歸綏街與民樂街口的大稻埕公園，另名「李臨秋紀念公園」，公園內設有李臨秋塑像，還可看到「深夜燒酒 夜來香」、「台灣一代歌謠詞人李臨秋」等字樣，許多民眾會專程前來大稻埕追尋李臨秋的足跡。

西寧北路86巷口（靠近西寧北路）有個小地名叫「風頭壁」，莊永明回憶自己年輕時常在黃昏時分，看到一個瘦小的老人，拄著一根拐杖，坐在「椅頭仔」（台語，小板凳之意）上享受徐徐清風，這個老人家正是李臨秋，而出生於大稻埕的莊永明也因地緣之便和興趣相投，與李臨秋結為忘年之交。他曾經為李臨秋下了這段評語：

「李臨秋的作品不以量取勝，傳世的幾首作品也難稱字字珠璣，但對於方言用字遣詞之細膩、嚴謹、獨特，少有人可以抗衡，尤其對民間語彙的使用更是得心應手。」

至今，〈望春風〉依然傳唱不息，李臨秋所創作的不少經典佳謠，也伴隨不同世代的台灣人成長。他留下的不只是有形的歷史建築，詞文創作的影響力更是珍貴的無形文化資產。Ⓧ





(圖/共樂軒提供)

共樂軒 北管樂社百年傳芳

文/王瑞允 攝影/劉德媛 圖/共樂軒提供

台語有句俗諺：「輸人不輸陣，輸陣是歹看面。」每逢地方廟會慶典，隨著神明出巡的陣頭莫不比拚氣勢，從子弟成列、鑼鼓震天到旗舞飛揚，大街小巷群眾為之喧鬧歡騰。

共樂軒現任常務理事長龔清松談起當年出陣的風光場面：「陣頭是拚人數、拚排場、拚旗子，共樂軒擁有的繡旗，可以出到五五廿五陣、上百面旗子排排站，氣勢就是贏人！」

百年軒社 源於迎鬧熱

位於大稻埕的台北共樂軒，是台北著名的軒社，其歷史可從共樂軒館內一面清朝古旗「共安樂社」說起。約莫清朝同治年間，大稻埕為慶祝霞海城隍聖誕，由著名茶商陳天來與其子陳清秀號召組織北管樂團表演慶賀，當時稱為「共安樂社」。直到民國元年，館內先賢遠赴福州訂製范謝將軍神尊，正式更名為「共安社共樂軒」，因此共樂軒可說是與民國同壽。台北共樂軒另有「稻江共樂軒」之稱，該名是源於大稻埕8家傳統軒社合稱的「稻江八大軒社」，共樂軒即為其中之一。



共樂軒珍藏的銀質旗幟。(攝影/劉德媛)

頻出旗招 台軒社之冠

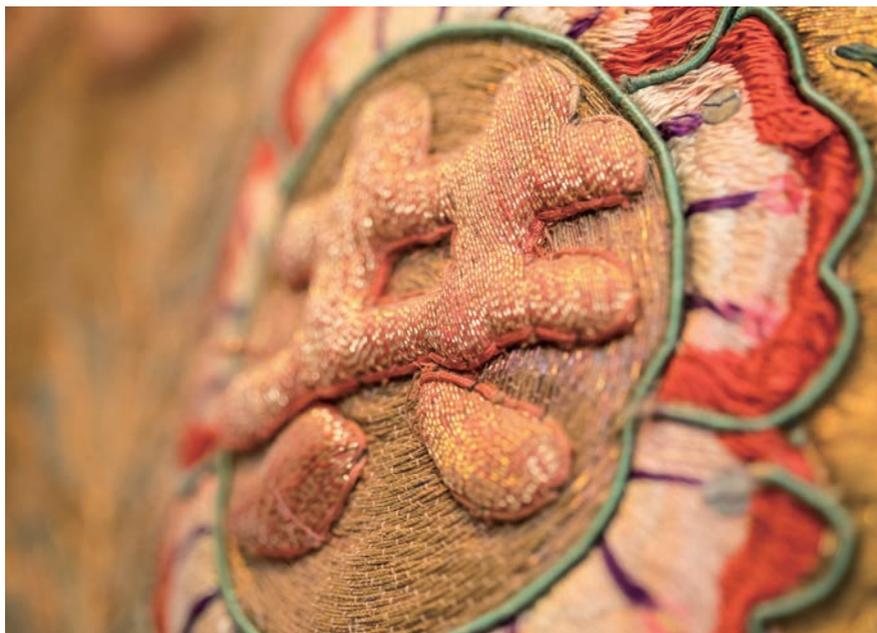
1950至80年代，共樂軒由當地仕紳蔡金塗主事，與全台軒社往來頻繁，以藝會友，彼此拚陣交流。由於蔡金塗大力支持製作各種材質特殊的旗幟，不論是銀質旗幟、以金蔥線或白鐵為材，或刺繡而成的，數量與種類都堪稱全台軒社之冠。

龔清松表示，館內的旗幟都是無價至寶。除了年代久遠、工藝精湛外，其歷史意義更具象徵性。例如背景漆上大紅色、代表軒名的「共」字旗，曾在戒嚴時期屢遭情治單位關切，所幸有出身錦記茶行陳氏家族的陳守山居中協調釐清，才免除被禁命運。

新世代傳承技藝

共樂軒不僅活躍於廟會慶典，在北管音樂的表現上也成就非凡。在2010年北管獲台北市政府登錄為台北市傳統藝術文化資產後，「台北共樂軒民藝文化協會」便成為傳統藝術保存團體。

龔清松表示，隨著去年共樂軒代表大同區站上世大運舞台後，讓他期待日後北管戲曲的表演場域不再侷限於街頭，而是可朝舞台表演發展。共樂軒的當家花旦張哲綸說，軒社代表舊日良家子弟以樂會友的情感相繫之所，但隨著時代轉變，軒社也在思考轉型，若能創新傳統戲曲的表演方式，相信將可吸引更多人一同認識北管音樂，不僅有助於保存與宣揚傳統技藝，更能凝聚在地情感，成為穩定社會的重要力量。📍



2

1

- 1.以金蔥線為材的「共」字繡旗是共樂軒的精神象徵。（攝影／劉德媛）
- 2.位於大稻埕的共樂軒已有百年歷史。（攝影／劉德媛）



視訊119 App上線

文／王瑞芬 圖／台北市政府消防局提供

知 慧科技讓救災也升級！台北市政府消防局去年12月啟用「**訊** 119」App，以簡易操作模式，結合手機定位、即時影像和線上指導功能，讓救災救護行動再進化！

一鍵報案 視訊程式助救援

傳統的報案模式多經由報案者口述現場，情急之下有時難免會與實際狀況有所誤差，或者無法辨識報案者的實際發話位置而耽誤了黃金救援時機。有了「視訊119」App，這些難題都可解決。

市民只要使用智慧型手機下載安裝「視訊119」App並完成相關設定，即可立即試播1次，日後如遇到急難，進入程式後，只要按下畫面中央按鈕，就可以將災害影像、照片及報案人GPS座標（手機定位功能須開啟）傳送至台北市119救災救護指揮中心，尋求協助。台北市政府消防局救災救護指揮中心主任蕭鴻毅表示，因程式可提供報案人精確位置、現場實際情況，非常有助於119執勤員立即了解災害現場狀況，做出更有效的應變措施。

現場如有傷患，也可透過即時通訊、影片播放功能（CPR、哈姆立克）強化雙方互動，甚至是增加第三方人員（如急診室醫生、指揮官）監看，進行急救處置的線上指導。若報案人當時不在台北市內，應用程式也能智慧切換為一般119電話，轉接至當地的救災救護指揮中心，是危急時刻即時提供援助的好幫手。📞

下載
安裝
程式

Android



iOS



2018保生文化祭 民俗盛宴開鑼

文／高穗坪 攝影／陳婉茹

熱鬧盛大的台北保生文化祭即將開跑！國曆4月30日為保生大帝聖誕，當天將舉辦傳統三獻禮祭典、過火儀式，4月20日至6月30日止還有家姓戲匯演、民俗藝陣、遶境踩街、古蹟導覽、美展、音樂會等各項活動輪番登場，邀請大家一同參與這場民俗盛會！

台日民俗大PK 「放火獅」蜂炮沖雲霄

4月29日保生大帝聖誕前夕，將有來自日本和台灣南北各地表演團體匯聚保安宮前獻藝，促成在地與國際間的傳統藝術交流與對話；由保安宮力士會、往來宮廟及民俗遊藝單位組成的數十支遶境團體，以浩大陣容隨保生大帝神輿巡視大同區，祈求合境平安。當天也將有傳統的「放火獅」儀式，以竹及紙紮成9尺高的獅子造型，腹內裝有數萬支各種蜂炮，燃放時炮聲震耳、煙火如流星般直沖雲霄，場面壯觀，年年吸引大批民眾爭相卡位欣賞。

保生大帝誕辰當日，上午8時將以三通鼓揭開保生大帝三獻禮的序幕。大龍國小侖生將獻上「四侖舞」，並在禮生帶領下進行莊嚴的古禮儀式；下午則依照慣例舉辦「過火」儀式，無數炭火鋪排成10尺火龍，讓打著赤腳、抬著神輿的信眾踩踏而過，祈求除穢解厄、消災祛禍。

大龍峒保安宮自1994年起擴大舉辦保生文化祭，結合廟埕文化、民間信仰、在地庶民文化和保安宮豐富的歷史與建築藝術，讓大家看見生氣勃勃的台灣民俗魅力。📍



性別平等 從家務分工做起



文／游美惠（國立高雄師範大學性別教育研究所教授兼所長）
圖／Shutterstock 提供

家務勞動是社會、家庭和多數人維繫生活品質的關鍵，但由於家事屬於「復原」性質，所以常被看輕。也有人開玩笑說，家事的特色就是：「做了沒看見，沒做全看見。」如果我們天天用餐後順手把碗洗乾淨，也許不會特別有感覺；但若多日不洗碗，水槽裡堆積如山的碗盤大概就很難被忽略了！

為家庭犧牲 女性發展機會受限

對男性而言，勞動參與指的是就業，是有薪酬的勞動；相較之下，女性的勞動參與型態顯得較為複雜，有些是全職家庭主婦，有些則必須兼顧公私領域。私領域內的勞動包括做家事、生養下一代、照顧老人等，這些事務的勞動者大都是女性，她們扮演了母親、妻子、姊妹、媳婦或女兒的多重角色；而照顧家中老幼對於女性就業的牽絆，又遠超過家務勞動，不論是照顧小孩或老人，都很費時費力，在缺乏支持的情況下，許多女性甚至因此被迫退出勞動市場，犧牲個人的職涯發展機會。





傳統性別角色的刻板印象隨著社會變遷應有所改變。

共同分擔家務 破除性別刻板化

「男主外，女主內」的傳統仍然存在於大多數人的觀念中，甚至形成刻板印象。隨著社會變遷，傳統的性別分工模式已不適用，苛求已婚婦女肩負工作與家務雙重重擔早已不合時宜；對家庭主婦來說，這份「工作」提供家事服務，卻沒有薪水、永遠做不完，也沒有休假和保障，如何要求已婚女性安於這樣的處境？

家事分工和性別平等息息相關，如果我們能從家事開始妥善分工合作，不論男女，都可從日常生活中自然而然地學到如何善盡本分及相互體諒。性別平等的觀念養成，應從每個人的家庭教育做起，讓孩子從小便認清「家務事是全家人的事」，學習分擔家務工作，其實就是最好的性別平等教育。📌



台北旅館萬花筒

夢幻無限的童話旅館

文・攝影／蔡敏姿 圖／薇閣大直旗艦館、清翼居提供

很久很久以前，有一個小孩變成大人後，漸漸地就不相信童話了。事實上，童話並非兒童專屬，它也是大人跨越時空與兒時的自我對話；本期《台北畫刊》介紹台北市4間具有「童話風格」的旅館，不論是乘著南瓜馬車的「灰姑娘」，或是對抗惡勢力的「無敵鐵金剛」，這些童話旅館喚醒旅客心中那隱藏許久的未泯童心。

胡桃鉗人偶迎賓 旅客爭相合影

走進悠趣旅店，在12樓大廳門口迎賓的是約2公尺高的胡桃鉗人偶，旅客看到它，就會想到柴可夫斯基編寫的童話芭蕾舞劇《胡桃鉗》中那位英勇擊退老鼠的胡桃鉗士兵。悠趣旅店經理陳珮玉表示，起初旅館以知名精品咖啡廳為效仿對象，走悠閒雅致路



線，但裝潢後，大廳櫃位上擺放的胡桃鉗人偶以及絨毛兔子、旋轉木馬水晶球等裝飾，意外營造出溫馨的童趣氛圍。

悠趣旅店內的胡桃鉗人偶色彩鮮豔、造型挺拔，成為旅客爭相合照的焦點。陳珮玉表示，未來也考慮推出可讓旅客帶回家的胡桃鉗人偶，讓旅客多一項伴手禮選擇。

顛覆摩鐵形象 親子入住最歡樂

在台灣，一說起「摩鐵」總讓人想到「情侶限定」，但薇閣大直旗艦館顛覆民眾對摩鐵的刻板印象，將旋轉木馬、鞦韆等童趣設施搬到房間內，成為不少親子旅客指定入住的主題房，共度歡樂的親子時光。

此外，館內也貼心準備兒童澡盆、奶瓶消毒鍋、跳跳馬玩具等兒童用品，薇閣大直旗艦館行銷經理曾哲緯說：「請摘掉有色眼鏡，摩鐵其實也可以很童趣。」

薇閣大直旗艦館另一亮點是由橙果設計規畫的「迷宮餐廳」，素淨極簡的綠色空間及流暢動線，讓餐廳就像是一座迷宮，旅客以為的入口處，其實也是另一個出口，讓每一處轉角都另有風景。餐廳中心點的金色米老鼠，更是小孩與大人目光聚集的焦點。

1	2
	3 4

- 1.外型帥氣挺拔的胡桃鉗人偶，在悠趣旅店門口迎接賓客的到來。（攝影／蔡敏姿）
- 2.悠趣旅店在大廳陳列的胡桃鉗人偶，營造童趣氛圍。（攝影／蔡敏姿）
- 3.4.旋轉木馬、兒童沐浴玩具，讓孩童也能快樂度過住宿時光。（圖／薇閣大直旗艦館提供）



1 | 2 1.2. 莎多堡奇幻旅館每個房間主題不同，是拍照打卡的好地點。
(攝影／蔡敏姿)

中世紀古堡風 影視拍攝夯旅店

以中世紀的石板路、護城河與牆上火炬為外觀的古堡造型旅店，赫然出現在台北市，這不是時空錯亂，而是「莎多堡奇幻旅館」的獨特設計。莎多堡行銷主管翁元上說，館內共51間房，每間主題都不同，堪稱「一房一世界」，熱門選項包括哆啦A夢、加勒比海盜、無敵鐵金剛、仙履奇緣等。

翁元上表示，和採用基本裝潢的旅館相比，童話風格旅館的擺設裝飾相對複雜許多，修繕上也更為繁瑣，旅館內的布景是邀請電影《少年Pi的奇幻漂流》道具製作團隊所搭設，多數是以1比1比例還原，如「石中劍」主題房內的劍、盔甲，都是真的鐵製品，當旅客弄壞道具時，就必須請師傅重新製作；雖然擺在房內的小型模型已用玻璃櫃鎖上，但有時仍會不翼而飛，需定期添補。

莎多堡因為房間主題風格多元，曾被藝人周杰倫借用拍攝MV，也是偶像劇《旋風管家》的取景地之一。由於近年旅館競爭激烈，莎多堡也逐漸轉型，翁元上說，館內除提供給影視劇組租借使用，現在也開放給一般新人租借拍攝主題式婚紗。

分層主題設計 童話氛圍憶童年

另一間隱身在巷弄裡的「清翼居」童話館，初入大廳時，環繞四周的書櫃壁畫牆面，讓人誤以為來到圖書館，天花板上懸吊的一隻翼手龍，栩栩如生，相當吸睛。再進一步觀察，館內5個樓層分別以恐龍圖書館、三隻小豬、愛麗絲夢遊仙境、灰姑娘及小紅帽為主題概念進行設計，每層樓玄關處都擺放該樓層主題特色裝飾，例如「三隻小豬」就放磚塊抱枕、「灰姑娘」就放玻璃鞋、「小紅帽」則有紅色斗篷、「愛麗絲夢遊仙境」擺放兔子跟大樹。

旅客林先生說，小時候讀很多童話書，但只能在腦海中想像書中描述的場景，現在旅館用實品陳設出各種童話主題，讓人感覺好像走進童話世界。清翼居經理許志光也提到，館內也會不定期推出如試穿灰姑娘的玻璃鞋，穿得下即可享入住優惠等趣味活動。

童話迷人之處，就在於它是由趣味、幻想所編織成的奇幻世界，想找回兒時的快樂回憶，歡迎入住童話旅館。📍



清翼居以動物或童話等不同題材概念設計主題房型。(圖/清翼居提供)

街角的一扇詩的窗

杜鵑花物語

李敏勇

山上的櫻花為島嶼早春粧點風景
在時間的畫布留下顏色後
杜鵑花沿著縱貫軸線
從南到北報信

三月

血一般紅的杜鵑花
滯慢了冷淡的首都街景
這城市繁瑣的噪音被浸染在花色裡

安仁島上

伸展著呼喚春天的口號
一朵在接連一朵花
彷彿百萬人千萬人牽手

存守護這個城市
形成植物的市民運動
用花卉的言語訴說
無須樂譜而是風牛吹拂的音符

每一朵花卻像一面旗幟
相互召喚致呼
揮舞不是在謝別身份
而是爭相磨豔埃及魅影

杜鵑花
沿著街路奔跑
在公園也在巷棧
在陽光下也在月光下無聲的喧嘩

之後就將支撐信木栞在
杜鵑花緩緩向北綻放
從沖繩群島到日本九州轉回濟州島
跨越國界的花語編織人類共同的愛



附筆：

杜鵑花和櫻花由南到北綻放，不同於楓葉由北往南變色。台北市素有杜鵑花城之稱，台大校園的杜鵑花則是相對柳林的植栽。每年3月，台北的杜鵑花綻放出繽紛景象，沿著許多街道的安全島或人行道，點綴這個城市的春天風景。這種季節的花之顏彩成為地景，交織著花語。

由南到北的杜鵑花在日本、韓國也都是繼櫻花之後的季節景致。在韓國被稱為「滿山紅」的杜鵑花，出現在許多詩歌的意象中，反映出人們感情的寄託。日本也一樣，有整片的杜鵑花庭園和山坡。不像櫻花的易開易落，短暫的殉美感覺，杜鵑花期更執著於一種堅持，也比時序較後的木棉花持久。📍

李敏勇

知名詩人、文化評論人。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》、《自白書》、《一個人孤獨行走》等。

料理是情感的
最佳展現

文／黃星若
攝影／梁忠賢

粵菜料理的台灣味 鄔海明



鄔海明尋找、採用台灣在地特色食材料理美味粵菜。

說起號稱中華八大菜系之一的粵菜，老饕絕不陌生。其以海鮮為主，不以濃烈醬汁而是繁複做工帶出食物的原色味，舉凡龍蝦、干貝、鮑參翅肚等，都是粵菜餐桌上的常客。不過在港籍米其林大廚鄔海明手中，粵菜可不只是高級食材的代名詞，而是可高檔、可時尚、具十足創意，能融合台灣濃厚本土風情的料理。

出生於香港的鄔海明任職過多間國際知名飯店的主廚，曾帶領日本大阪麗思卡爾頓酒店旗下團隊獲得米其林一星的殊榮。如今他於台北W飯店紫艷中餐廳擔任主廚，短短兩年時間，以精湛功力將粵菜精髓揉合台灣風味，打造出粵菜的全新風貌。

來自澎湖的小龍蝦在米其林大廚的料理下，成為一道令人驚豔的佳餚。



台北米苔目 開啟台粵料理融合的無限想像

在鄔海明的粵菜中，所謂的「台灣味」不只是採用台灣本土食材而已，而是深入台灣各角落，與當地民眾博感情創造出來的料理。

鄔海明將粵菜結合台灣味的想法，其實是起源於台北街頭的一碗米苔目。當時，他第一次嘗到米苔目，立刻被這種米香口感深深吸引，隨之靈機一動，結合龍蝦湯和澎湖絲瓜，一道充滿台灣味的「龍蝦湯勝瓜蛤皇米苔目」就此出爐，也激盪出他對台灣食材無邊的想像力。

從台北的陽明山，到台東的原住民部落，都有鄔海明的足跡。對他來說，這些尋找食材的旅程，不僅讓他見識到台灣擁有新奇多元的食材，找尋的過程中與當地人互動相處，更讓他體驗到台灣人的熱情，深深喜歡上這片土地的人文風情與食材，進一步將在地食材化為餐桌上迷人的滋味。

結合特色食材 傳遞台灣好滋味

鄔海明更運用陽明山出產的山藥，燉出「陽明山山藥玉米排骨煲湯」。鄔海明說，他原本一直使用日本山藥，後來得知近在咫尺的陽明山就有種植山藥，立刻前往了解。經過一番研究，他發現台灣山藥質地軟糯且纖維多，很適合拿來燉湯，因此將其與台灣黑毛豬的後腿肉及肋骨，加上台東玉米雞一同熬煮。長時間慢燉下，山藥吸飽了湯汁，鬆軟的口感夾雜甘甜滋味在嘴裡化開，美味瞬間翻倍。

除此之外，來自澎湖的小龍蝦、台東原住民部落的馬告、各式本土葉菜、根莖類蔬菜及水果，都讓鄔海明驚豔不已，也一一收進菜單，成了紫艷餐廳粵菜的台灣底蘊。每當國際旅客用餐時，鄔海明總會向他們說明這些台灣食材的美味，讓外國友人不只是吃一頓飯，還能透過一道道佳餚認識、進而愛上台灣。

鄔海明除了愛上台灣各種特色食材，還喜歡上台北巷弄間的小吃及特色咖啡館，也會在閒暇時到華山或松山文創園區看展覽，沉醉於台北的藝文氣息中。對他而言，料理不只是工作，還是情感的展現。愛上一座城市，自然就會將溫情與感動融入料理中，他笑說：「每道用感情做出來的菜能被客人喜歡，就是當廚師最快樂的事！」



陽明山山藥玉米排骨煲湯滋味甘甜，山藥入口即化。

傳遞在地好味道

刻畫台北最美風景 美食職人

文／涂敏
攝影／李東陽

提到台北，你會如何形容她的面貌？

台灣料理的混血、包容特質，是先天環境與歷史人文交互作用的美麗意外，位於地理交界處的台灣，先後經歷多種文化殖民，也接納來自四面八方的移民，因此融會大江南北八大菜系，吸取東、西洋美食精華，四海內的多元滋味經過在地人的轉譯、揉合，化身為具有台灣特色的菜餚。

在地觀點 演繹台北飲食精神

台北各式食肆林立，從小吃、台菜、江浙菜、粵菜到日式料理、西餐，美食蹤跡隨處可尋，恰好投射出台灣精彩紛呈的美食風景，而台北的輪廓也埋藏在那一道道佳餚的色香味之中，由舌尖味蕾細細勾勒出城市最美的意象。

1. 「華泰片皮鴨」因獨門技法而潤澤油亮，更獨創在餅皮中包入甜酸薑，去油解膩。
2. 九華樓主廚李康寧師古創新，以扎實基本功作為創意料理的基礎。





- 3 3.大三元酒樓發揮創意巧思，改造傳統台菜「竹筍寶
4 船燒」，嚴選台灣木瓜填入海鮮焗烤，造就出熱門
菜色「海鮮焗木瓜」。
4.大三元酒樓董事長邱靜惠待客親切，讓客人賓至如
歸。



今年，台北美食獲得米其林青睞，台北指南終於問世，能在這本歷史悠久的「美食聖經」中摘星，長年被餐飲界視為至高榮譽。然而，要標誌台北美食的品質與底蘊，在仰賴來自西方的評鑑體系之餘，若能加入在地人的美食觀點，想必能為台北飲食文化增添一分自信的底氣。

名家帶路 職人美味上桌

為讓台北博大精深的美食文化能用更精準而感動的文字傳遞出去，觀光傳播局特別邀請蔡珠兒、梁旅珠、焦桐、魚夫、番紅花、林家昌、王瑞瑤、譚淑婷、毛奇、楊子慧等10位不同世代的飲食作家，親自走訪在台北經營數十年的美食老店，以文字臨摹資深美食職人的精神典範，為讀者端出獨具一格的職人美味。

1 | 2

1. 招牌的煨滷豬腳是以數十種中藥材和醬汁細火煨煮而成，肥處不膩瘦肉不柴。
2. 《無比中菜食譜》是好年年豬腳創始人李灑生料理知識的啟蒙。



觀光傳播局即將出版美食新書，由10位知名飲食作家親自探訪台北歷久不衰的美食老店，娓娓道來美味背後的職人精神，刻畫出台北在地美食的靈魂。

梁旅珠再訪充滿童年回憶的華泰王子大飯店，見證九華樓主廚李康寧「萬變不離宗」的理念。李師傅烹調粵菜以古法為基石，勇於創新，慎終追遠而不落窠臼；大三元酒樓董事長邱靜惠則深知「人道酬誠」的內涵，讓楊子慧深切體嘗親力親為、人情味滿溢的待客風範；湛淑婷造訪好年年豬腳，推崇創始人李灑生「把一件事做到最好」的原則，凡事從「自食」出發，翻遍經典食譜、親自選材配料，只為讓獨門的煨滷豬腳更加齒頰留香。

在資訊快速流通的時代下，速食文化大張旗鼓闖入日常，人們正在錯失品味細節、追求深度的生活態度；而深耕細作的職人精神，教人體會美食精髓在於「心」，職人們一步一腳印地默默守候，烙刻台北人珍貴的味覺記憶。

感官先於文字、更大於文字，讀者在閱讀之餘，也別忘了回歸純粹的味蕾體驗，嘗一口台北最經典的面貌。T



歷史上的《台北畫刊》

翻閱3月台北城市記憶

文／黃品瑄 翻攝／黃建彬

《台北畫刊》記錄了台北50年來的點點滴滴。在春意萌芽的3月，台北人都在做些什麼？讓我們翻開《台北畫刊》，看見珍貴的城市記憶。

1978



1985



正月十五 年年鬧元宵

3月，春節的年味仍意猶未盡，一路熱熱鬧鬧到農曆正月十五。1978年的元宵節被定為第一屆觀光節，不僅寺廟裡、街道上展示的各式花燈引人駐足，圓山飯店前的舞龍舞獅更為節日增添歡騰氣氛；1985年，燈節活動更加盛大，集結在國父紀念館的花燈車龍聲勢驚人，人們爭相欣賞，在節日裡盡情歡樂。

1968



1980



1988

國父逝世紀念日暨植樹節 綠化台北城

當時的社會風氣對國家領袖仍有相當的偶像崇拜，因此3月12日國父逝世紀念日暨植樹節，當天的植樹活動比較像是追思先人的儀式，歷任總統、副總統都曾拿起鏟子、彎下腰來和大家一起翻土種樹，帶領民眾感念孫中山先生。之後社會風氣轉變，造林與綠化才漸漸成為植樹節著重的焦點。

1996

市民主義的一大步 ——市民投票

文=林書斌 攝影=王能佑

以市民意見為依歸的政治趨勢

台北市政府即將於三月二十三日首次總統直選日合併試辦「市民投票」，成為改制直轄市以來，具體落實「市民主義」一大政策。回溯台北市歷經的政治改革之路，自民國三十九年實施「地方自治」後，八十三年改制的直轄市市長選舉，可說為台北市政治民主化歷程清楚畫下了分水

▼三月二十三日，讓市民對核四議題投下一票。



25

嶺。由政府主事政策的時代已經過去了，台北市政府研考會主委林嘉誠強調，「做為一個民選新政府，台北市政府必須時時思考未來政策走向，政府要將市民帶往何處？如何在中央、台灣省、高雄等幾個民進黨新市府競爭中取得領導地位？無可避免，以市民意見為依歸會是未來政策的趨勢。

市民投票——重大議題諮詢意見的正確管道

「以各國實施民主投票制的情況來看，此次市府試辦的市民投票其實是各國行之有年的公民投票。」研考會主委林嘉誠表示，從歷史分水點來看，1990年以前全國性的公民投票以瑞士舉辦的例子最多，不過在1990年以後，公民投票是世界各國普遍潮流。林嘉誠認為，目前各界對市民投票仍有疑慮，主要在法源、以及投票議題是否適當的問題。

總統直選 台灣民主的歷史新頁

1996年3月23日對台灣的民主發展來說是一個重要日子。這天，台灣第一次由公民投票，直接票選出總統、副總統。如今看來熟悉的總統大選場景，當時可是非常令人振奮的。《台北畫刊》便刊登專文，向市民宣導投票注意事項，也鼓勵民眾前往投票。這次總統直選連同國大代表選舉，與台北市政府主辦的核四議題公投一併進行，人民以選票行使表達意見的權利，參與政治，是台灣邁向民主的重要里程碑。

路道架高建興門北



興建高架道路，臺北門地區得以順利進行交通建設，發展興隆北門。

1976

地基施工進展北門地區興建高架



地基工程進展，有了鋼鐵架起北門地區興建高架



地基工程進展，有了鋼鐵架起北門地區興建高架

【本報記者張文忠報導】北門地區自古以來就是台北的繁華地帶，也是台北的門戶。為了因應日益增加的交通需求，台北市政府決定在北門地區興建高架道路。這項工程不僅是為了改善交通，更是為了展現台北的現代化建設。

北門地區位於台北市中心，是台北的繁華地帶。這裡交通繁忙，人來人往。為了改善交通，台北市政府決定在北門地區興建高架道路。這項工程不僅是為了改善交通，更是為了展現台北的現代化建設。

這項工程預計耗資數億元，預計於1976年動工，預計於1980年完工。屆時，北門地區的交通將得到顯著改善，台北的繁華地帶將更加繁榮。



圖騰路工程將架起北門地區

百年古樓 靜看城市變遷

位於市中心的交通樞紐——台北火車站終日是車水馬龍、人來人往的熱鬧景象。但你能夠想像，這裡從前甚至還有火車從地面上呼嘯而過嗎？1976年的《台北畫刊》就曾經刊載在北門附近興建高架道路的報導。當時為疏通來自四面八方、圍繞北門圓環四周的廣大車流量，整頓鐵路與道路的交通秩序，市府延攬專家以最新技術興建北門高架道路。時隔40年，高架道路如今已功成身退，北門風華再現，依舊傲立的北門城樓，見證了台北的成長軌跡。

1990

中華職棒元年 創始球隊齊揭幕

1968年台東紅葉少棒隊擊敗世界少棒冠軍的日本隊後，棒球運動風靡全台，台灣自此進入棒球全盛期，在國際賽事上屢獲佳績。「中華職棒元年」的開賽，象徵台灣棒球邁入新紀元。1990年3月17日，由4支民間企業支持的職棒隊——味全龍隊、兄弟象隊、統一獅隊和三商虎隊齊聚現今改建為台北小巨蛋的台北市立棒球場內，迎來台灣職棒第一場球賽。此後無數賽事，點燃棒球愛好者的熱血運動魂。

努力 奮進

「中華職棒元年」誕生



中華職棒元年三月十七日開幕，這是台灣棒球史上的一個重要時刻。這一天，四支職棒球隊——味全龍隊、兄弟象隊、統一獅隊和三商虎隊在台北市立棒球場內齊聚一堂，迎來了台灣職棒第一場球賽。

中華職棒元年的誕生，是台灣棒球發展的一個重要里程碑。這不僅是台灣棒球的榮光，也是台灣體育事業的進步。中華職棒元年的誕生，是台灣棒球發展的一個重要里程碑。這不僅是台灣棒球的榮光，也是台灣體育事業的進步。



開幕式在台北市立棒球場舉行，中華職棒元年正式揭幕。

文·繪圖·攝影／魚夫

迪化街乾元藥行

在建築、漢藥方面皆是先驅

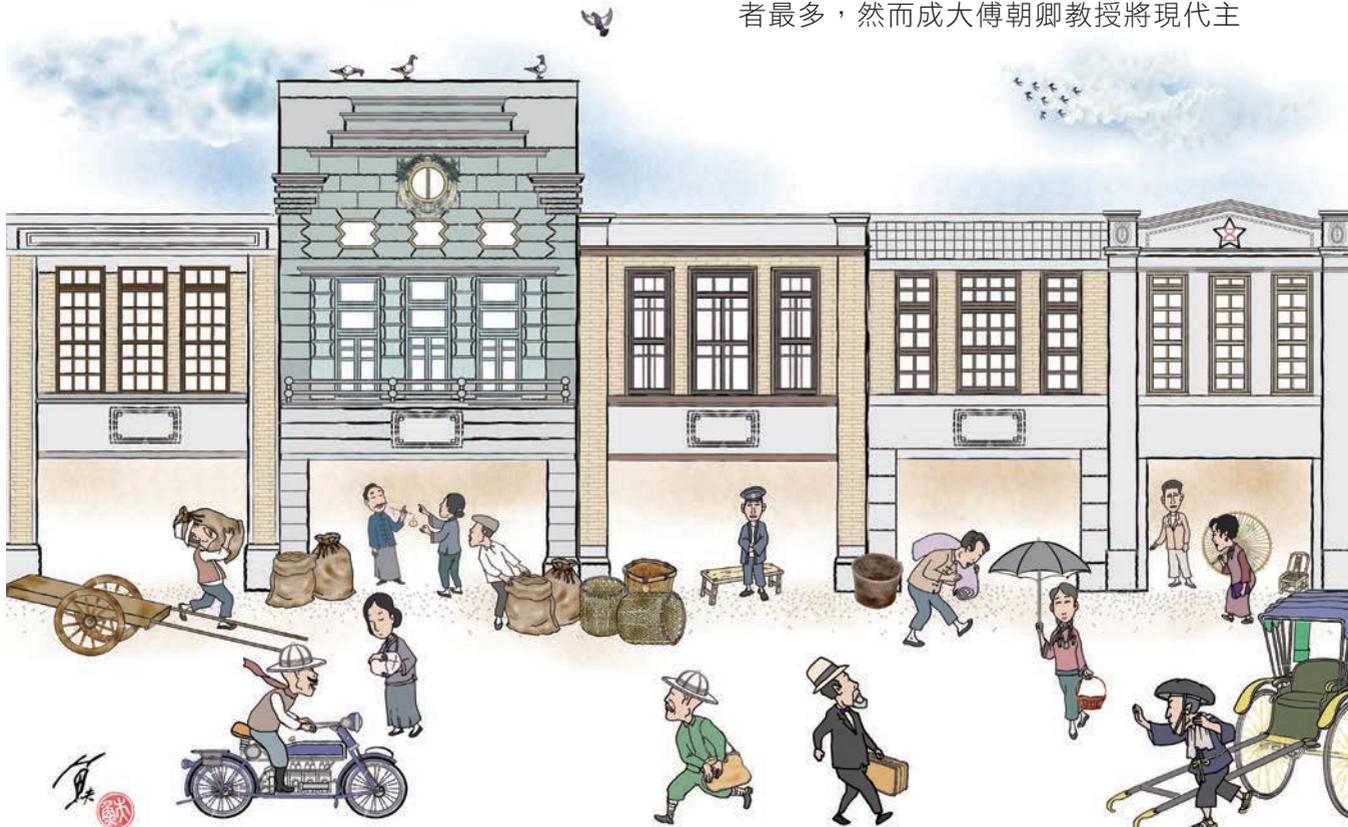
在台北迪化街南段（舊稱「南街」）漢藥大批發行櫛比鱗次，其中「乾元藥行」（台北市迪化街1段71號）的建築形式以現代主義的藝術裝飾式樣之姿，在附近眾多仿巴洛克式的街屋中特別引人注目。

建築外觀受現代主義風潮影響

現在看得到的乾元藥行外觀是自1920年代開始流行的現代主義建築思潮，由於工業革命興起以及一次大戰後的重建需求，轉變為捨華麗而追求簡潔的裝飾，主張理性之美，大量使用直線、對稱和幾何圖形來構成，鼓吹新工業技術與材料。這種潮流在1920年代末吹入臺灣，「乾元藥行」當時的主持人為陳茂通（1887~1936年），他把本為仿巴洛克式的藥行造型，改建成迎合現代主義風氣的新模樣。

今之迪化街建築群裡，屬現代主義建築者最多，然而成大傅朝卿教授將現代主

乾元藥行



義再細分為四種，分別是：藝術裝飾式樣（Art Deco）、過渡式樣、現代藝術式樣及現代主義建築，而乾元藥行即歸屬於第一種，正立面山牆保留三角型式，但捨花草紋飾，設計成水平柱的簷板，步步高陞排列而上，中央有一牛眼窗，以人蔘圍成窗框，點出藥行特色，也增添美感；牛眼窗之下又有三對六角形仿窗，但沒有真正開窗，其後為牆壁，所以只是裝飾之用；竹節柱式源自漢文化建築裡節節升高的象徵，這裡進一步形塑為更簡潔俐落的線條表現；窗下有鑄鐵小欄杆，形成一座小花台，下方扁額框內凹，線條明快，總體來看是這一帶很特殊的地標之一。

陳茂通的性格看來很開化，1933年他從日人小林惣次郎（時任臺北市本町日進商會負責人）手中買下三橋町二丁目的兩筆土地（今中山北路2段11巷16號），便就地興築一棟西洋式住宅，以鋼筋混凝土加強磚造為結構，並取名為「紅葉園」，這座宅邸風貌深受美國萊特（Frank Lloyd Wright）在蓋東京第二代帝國飯店本館（1920年）的造型設計手法所影響，尤其是那些重複幾何形門柱、基座砌石裝飾都可隱約感受到刻意的仿製，可見陳茂通本人費盡心思追求時髦新潮，且透過他連結了兩座建物的血脈關係。

陳茂通能力出眾 承繼藥行經營

乾元藥行創建於1896年，創始人為張清河，草創之初的南街（迪化街）藥行寥寥可數，藥材皆由南北貨業者順手帶來，後來因為需求擴大，藥草種類衍生繁多，乃出現專門人才來辨識優劣，漢藥材也因此逐漸從南北貨裡獨立出來，自行從香港、上海、日韓等地進口。



乾元藥行建築外觀典雅。

陳茂通在17歲便已成獨立經營海產的物商，20歲出資入股乾元藥行並學習，張清河在1917年辭世，陳茂通由於能力出眾，便順理成章承繼經營。

熱心公益又交遊廣闊的陳茂通曾擔任許多榮譽職，諸如臺北市協議會員，其中由於日治時期政府對東洋醫道的漢醫與針灸刻意貶低，1927年12月日本「內地」一群漢醫藥界人士乃以漢醫學家南拜山博士為首，於東京京橋「對鶴館」舉行「醫道會發起人會」，正式定名為「東洋醫道會」來向政府爭取權利。這消息傳至臺灣，漢醫與漢藥種商為之振奮，陳茂通隨即在1928年2月以乾元藥行為申請處，成立東洋醫道會臺灣支部，並出任支部長，展開了一連串演講和請願活動，其後許多重要會議也在藥行的2樓舉行。

現在的乾元藥行已數度易主，然而不管是建築風格或漢醫藥的提倡，這裡有著許多先驅的故事，當然要說出來給大家都知道。📍

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
2018陽明山花季	即日起至3/25（日） 陽明公園（湖山路2段26號） 詳情請至FB搜尋：「ymsflower」	台北市工務局公園處 2861-6361
2018台北文學季	即日起至6/14（四） 詳情請至活動官網literature.festival.taipei/2018/或至FB 搜尋：「台北文學季」	台北市文化局 1999轉8703
二二八的女兒紀念特展	即日起至7/8（日），10:00~17:00 台北二二八紀念館視聽教室（凱達格蘭大道3號），詳情 請至官網228memorialmuseum.gov.taipei查詢	台北二二八紀念館 2389-7228
台北食安週系列活動	3/17（六），14:00~16:30 食安資訊一點通園遊會 新光三越香堤大道廣場（松壽路9號） 詳情請至台北市政府衛生局官網health.gov.taipei食品資 訊公開專區查詢	台北市衛生局 1999轉7087
107年河濱健行活動	3/17（六），08:00~11:00 自來水園區、古亭河濱公園、客家主題文化園區	台北市中正區公所 2341-6721轉251
107年228防災公園開設夜間收容安置及宣導活動	3/20（二）~ 3/21（三） 228和平紀念公園（凱達格蘭大道3號），部分活動須事先 報名，詳情請電洽主辦單位	台北市中正區公所 2341-6721轉253
107年親山淨山健行活動	3/24（六），08:00~12:00 衛理女中至鄭成功廟	台北市士林區公所 2882-6200轉6005
「筆尖下的古蹟之美·畫我孔廟」美術節活動	3/25（日），08:30~21:00 台北市孔廟園區（大龍街275號）	台北市孔廟 2592-3934轉16
2018走讀大安文化節成果發表	3/25（日），14:00~16:30 大安森林公園親子舞台區（由信義路3段、建國南路2段 大安森林公園2號入口進入），詳情請至活動官網dado. gov.taipei「最新消息」查詢	台北市大安區公所 2351-1711轉8905
士林官邸玫瑰展	3/30（五）~4/30（一），09:30~12:00、13:30~ 17:00，週一及特定之國定假日休館 士林官邸公園（福林路60號），詳情請至FB搜尋：「士林 官邸旅客」	台北市工務局公園處 2881-2512轉17



春遊驛站鬧哄哄 新北投車站生日慶	3/31 (六), 13:00~21:30 4/1 (日), 13:00~17:30 新北投車站暨七星公園 (七星街1號), 詳情請至新北投車站官網www.xbths.taipei查詢	新北投車站 2891-5558轉11
新北投車站生活 記憶特展	3/31 (六)~10/21 (日), 10:00~18:00, 週一休館 新北投車站暨七星公園 (七星街1號), 詳情請至新北投車站官網www.xbths.taipei查詢	新北投車站 2891-5558轉10
2018城南有意思	4/1 (日)~4/8 (日) 台北城南區, 重慶南路2段、南海路口周邊。詳情請至中華文化總會官網www.gacc.org.tw/events/2018SouthTaipei-FunCarnival查詢	中華文化總會 2396-4256
台北玫瑰園—— 春季玫瑰展	4/2 (一)~4/13 (五), 全日開放 花博公園新生園區 (新生北路3段105號)	台北市工務局公園處 2585-0192轉211
台北孔廟生態影 展	4/4 (三)~4/8 (日) 台北孔廟4D劇院 (大龍街275號), 播映時間請至台北市孔廟官網tct.gov.taipei查詢	台北市孔廟 2592-3934轉16
新北投車站春節 好市集	4/5 (四)~4/7 (六), 13:00~18:00 新北投車站暨七星公園 (七星街1號), 詳情請至新北投車站官網www.xbths.taipei查詢	新北投車站 2891-5558轉11
「繁花似錦萬象 “薪”」中型徵才 活動	4/13 (五), 14:00~16:30 台北青年職涯發展中心 (仁愛路1段17號2樓)	台北市就業服務處 2308-5230轉210
2018北投樂活節	4/14 (六), 14:00~17:00 新北投車站暨七星公園 (七星街1號), 詳情請至北投區公所官網btido.gov.taipei或至FB搜尋:「北投公民會館」	台北市北投區公所 2891-2105轉272
2018年保生文化 祭	4/20 (五)~5/13 (日), 19:00~21:30 民間劇場家姓戲 4/21 (六), 19:00~21:30 開鑼式 4/22 (日), 09:00~14:00 寫生比賽 大龍峒保安宮 (哈密街61號)	財團法人台北保安宮 2595-1676
2018年保生文化 祭——祭典活動	4/28 (六), 11:00~12:00 保生大帝聖誕宴王祭 4/29 (日), 10:00~12:00 藝陣表演; 12:30~18:00 遶境踩街; 19:00~19:30 施放火獅 4/30 (一), 08:00~09:00 保生大帝聖誕三獻禮祭典; 14:00~14:30 過火 大龍峒保安宮 (哈密街61號)	財團法人台北保安宮 2595-1676



繽紛盛開台北城 春曉滿花漾

漫畫·文／獵人



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。



HELLO TAIPEI
臺北市單一陳情系統

反映市政問題 新選擇



 HELLO TAIPEI

詳情請上網搜尋 HELLO TAIPEI
或至 APP 商店下載安裝 APP
網址：hello.gov.taipei



iOS



Android

2018 TAIPEI AZALEA

台北杜鵑花季

FESTIVAL

春天 幸福 有愛

記得說愛

3.14 - 4.15

幸福嘉年華

3.24

懷恩堂
(新生南路三段90號)

杜鵑花古典音樂祭

3.18/3.25

臺北中山堂
(延平南路98號)

千人野餐音樂會

4.1

大安森林公園

4.14/4.15

大安森林公園

主辦單位

 臺北市政府
Taipei City Government

承辦單位

 觀光傳播局
a department of information and tourism

2018台北杜鵑花季



廣告

趣玩台北

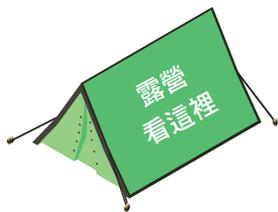
Fun Taipei

March
2018



春天到！ 出發去露營

- | 露營看這裡
- | 露營好所在
- | 露營享美食



春天到！出發去露營

文／鍾文萍 攝影／楊智仁 圖／Shutterstock提供



少了寒流冷鋒來干擾，在天氣逐漸趨暖的春季露營，格外舒適愜意。但露營等同於把有關「家」的生活日常打包到野外，若想跟在家一樣吃巧又吃飽、睡得安適滿足，還要大人小孩都玩得豐富盡興，不難想見，該準備的「家當」有多少！因此事前規畫相當重要。人稱「胖熊」的露營玩家秦士雄表示：「裝備並非愈多愈好。帳篷、睡袋、睡墊、桌椅、炊具、照明等，得視營地類型、設施以及露營者的裝載工具、活動型態而定。精準、正確的選擇露營配備，才能玩得輕鬆愉快。」





露營是現下正夯的戶外活動。(圖為華中露營場，攝影／楊智仁)



只要準備好食材與用具，在戶外也可享受好味道。(攝影／楊智仁)

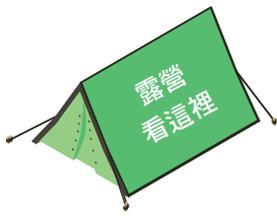


(圖／Shutterstock提供)

📍 打造屬於你的風格露營

露營裝備隨著戶外休閒風氣盛行而不斷升級，中華民國露營協會副執行長林帥宏表示：「現代露營的模式通常是開車載著露營者和必要裝備到露營場進行，早已不再像以前那樣辛苦克難。」他指出，露營型態大致分為自走式露營車、露營拖車及汽車露營三種形式，前兩種雖有完善的衛浴、餐廚設備，但動輒上百萬的車價可不是一般民眾負擔得起，因此，透過自行駕車前往的汽車露營便成為主流。「汽車露營就是『汽車+帳篷』，露營所需的用具可以用車裝載四處趴趴走，只要場地安全合法，哪兒都能『露』。」林帥宏說：「有些營地營位更配有專屬車位，營帳可直接搭於車旁，除了不必來回搬運物品外，還可規畫出一個獨門獨院的自家露營區。」

關於裝備，已有20多年露營經歷的胖熊表示：「露營裝備不外乎食衣住行育樂，但別因為嘗鮮而買太多，不妨先以租借方式入門，如帳篷或營燈等設備，可在確定使用習慣後再逐一添購。」以露營的主要角色——帳篷來說，分有高山帳、四季帳、三季帳、家庭帳等，若在規畫完善的營地，大賣場的平價帳篷便足以應付；但如果要到環境變數較複雜的山林野外，最好至戶外用品店選擇防水、抗風、透氣度俱佳的帳篷。無論哪一款帳篷，若擔心遮蔽不足，只要再搭設天幕帳就可擴充活動空間，作為燒水煮飯、用餐的延伸據點，還能強化遮陽避雨的功能性。此外，當夜幕低垂，為方便夜間活動，營燈也必不可少，不但在帳篷內外均可使用，其各式不同的造型、燈色，也是塑造風格露營與活動氣氛的一大亮點。



📍 大自然的適應學

胖熊想起人生第一次露營因為沒買睡袋，只好把家裡的棉被帶去，既龐大又笨重。胖熊笑著說：「有預算的話，睡袋自然比棉被理想多了。」但一般的棉質睡袋體積大、保暖度低，較不適合溼冷營地及多雨的春、冬季，最好選擇人造中空纖維（人造羽毛）、聚酯纖維或表面布具有防水效果的羽絨睡袋，

若再加個睡墊更可以阻絕土地的溼寒與「睡在地上」的生硬感，可大大提升露營的睡眠品質。此外，胖熊也強調：「戶外冷熱晴雨變化較快，要學著適應，除了睡袋，保暖、防曬衣物外，基本的防蟲、緊急傷藥用品也都要備妥，以備不時之需。」



露營配備可視需求選擇租用或購買。（圖/Shutterstock提供）

至於野炊器具，胖熊首推保溫冰箱，除了冰飲料，許多需要保存的食材都可以先行在家處理後冷藏保鮮起來，到了營地便可省去許多清洗和準備的時間，藉此獲得更充裕的玩樂時光。談到吃，胖熊建議，如果露營想吃得好卻沒時間籌備，可加入露營團隊來個「團露」，也是不錯的方法。好幾個家庭一起出遊，每家只需準備一兩道拿手菜，加起來就像野外Buffet一樣豪華澎湃。「一兩道菜換來十多盤菜，非常划算。」胖熊笑嘻嘻地說。

📍 野外環境新禮儀

雖然到戶外盡可放鬆心情，但與一群素未謀面的露營同好在一個營地共度日夜，營帳之間沒有大門、圍牆隔離屏障，因此即便沒有明定的露營法律或禮儀條文，也要自我約束，以維護營地環境的安靜和諧。林帥宏強調：「露營是居家生活的延伸，就像半夜往家不適合打麻將或用麥克風唱歌一樣，在戶外也是不受歡迎的行為。」

玩家們一致公認，「不干擾與麻煩他人」是最重要的露營禮節。例如在營地要唱歌、跳舞、聊天、運動、玩牌都行，但夜裡10點以後務必放低聲量，避免擾鄰。汽車引起的揚塵、引擎聲及排出的熱氣、廢氣，都會對營地環境和食物造成嚴重污染，因此車子進入營地就定位後必須盡快熄火，也要減少開關門次數以減少噪音。使用完水槽和浴廁等公共設施要將排水孔雜物清理乾淨，並將公物歸回原處。用餐也盡量減少使用免洗餐具，並將垃圾放在正確收集處或打包帶走，發揮「無痕山林」的精神，才可保存自然生態的永續發展。

此外，戶外禮儀是十分重要卻經常被忽略的重點，規畫完善的露營場通常畫分為公共區與私人區，一個營位帳篷就是一個私人區域，等同於是「別人家」，若擅自橫越、進入、甚至夜裡拿著手電筒照射，都是非常失禮的NG行為。

根據中華民國露營協會統計，台灣的常態性露營人口已突破200萬，若以4口為一個家庭單位，全台灣即有50萬個家庭在瘋露營；露營，儼然成為繼路跑之後，現下超夯的全民休閒活動。

你呢？也開始露營了嗎？

無痕山林7項準則

「無痕山林」運動源於美國無痕旅遊（Leave No Trace，簡稱LNT），以盡可能減少自然衝擊的行為，達成親近山林的體驗。

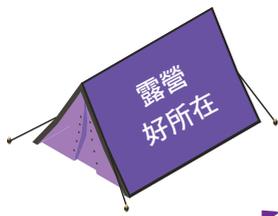
- 1.事前充分的規畫與準備
- 2.在可承受地點行走露營
- 3.適當處理垃圾維護環境
- 4.保持環境原有的風貌
- 5.減低用火對環境的衝擊
- 6.尊重野生動植物
- 7.考量其他的使用者



資料來源：行政院農委會林務局網站



露營聚會是增進親友情感交流的休閒活動。（圖/Shutterstock提供）



宜動宜靜 野營盡興玩

文／鍾文萍 攝影／楊智仁 圖／Shutterstock提供



大 年初五，粉領族Claire和家人趁著年假最後一天在碧山露營場完成了輝煌的「第58露」。為了讓兩個孩子多親近大自然，這兩年她從一個不愛出門的宅媽，成了踏遍全台各大營地的「露」途老馬。據她觀察，許多人和她一樣，都是希望孩子在自然環境下健康成長，同時也讓親子關係更緊密而開始嘗試露營。



整修完成的碧山露營場，設施相當新穎完善。（攝影／楊智仁）



華中露營場有遼闊平坦的場地，可讓孩子們盡情奔跑遊玩。（攝影／楊智仁）

「野外環境比室內遊樂場變化大，『露友』們對露營場都自有一套嚴格篩選標準。」她指出：「合法、安全問題最要緊。除此之外，交通便利、衛浴數量充足、搭帳後要有足夠的空間可活動、遊憩設施或環境生態豐富，甚至可提供解說服務等，都是優質營地的必備條件。」

📍 發現城市露營野趣

台北市可以露營？不要懷疑，即便台北市地狹人稠、寸土寸金，台北市政府依然努力規畫多達6處的合法露營場。市區有世界少見的大都會「公園式露營區」——華中露營場，市郊則有碧山、貴子坑，以及雙溪國小、格致國中、桃源國中3處校園營地，各自擁有不同的環境景觀特色。希望遠離塵囂又不想因舟車勞頓掃了遊興？不必跑遠，台北市內也能享受星月作伴、大地共枕的野營幸福感。

華中露營場位於華中河濱公園內、新店溪畔，場內分為三大區，分別是30台露營拖車組成的露營區，不用扛裝備、搭帳篷，照樣能享受露營樂，天氣太熱還有冷氣吹，十分舒適；32座配備車位和水電、符合國際露營總會標準的汽車露營區；以及設備雖簡單、面積卻最遼闊的草地露營區，完全用不著擔心場地太小「帳帳相連」，缺少隱祕感。園區內有河濱自行車道，可以騎車追風，冬春之際還可在河岸尋找雁鴨蹤影。



貴子坑露營場地是天然的地質教室。
(攝影／楊智仁)



- 1
 - 2
 - 3
- 1、2. 華中露營場依傍河岸邊，還有露營拖車組成的露營區，是市區難得的露營好場地。(攝影／楊智仁)
3. 貴子坑露營場是小而美的特色露營場地。(攝影／楊智仁，裝備提供／蹺樂戶外玩家)

若臨時缺了柴米油鹽，2公里外就是熱鬧的萬大路商業區與南機場夜市可採買補貨。「離塵不離城」的露營型態，相當適合想嘗試露營又無暇打理瑣事的現代都會族。

📍 地質與自然生態的故事書

地處台北市郊的貴子坑露營場位於北投與關渡交界，地質屬於3千萬年前開始堆積、台北市最古老岩層的五指山層。解說員莊維修表示，此地富含純度極高的高嶺土及石英砂，原是盛產北投瓷的老字號礦場，在礦場停止開採後，該地成為全國第一座水土保持教學園區及台北市第一條親山步道，露營場則設在昔日的礦場山腳下，分為露營車與草地營區，分別提供12及15座露營平台，仰頭就能望見茂密森林裡透著層層雪白粗粒砂岩的地景，是一處小而美的特色露營場。

「貴子坑就像一本活生生的台北地質故事書。」莊維修說。他建議因露營的時間長，其實不必起早趕



晚，不妨在抵達營地的午後或是拔營前的上午，沿著鋪設完善的步道，來一趟小山健行，觀察裸露的地層如何演化成千萬年的歷史痕跡，是北投除了溫泉之外另一種少為人知的獨特自然風采。

另一座市郊露營場為內湖碧山露營場，之前因整修休園半年，大年初三重新開放，營位數量也從27增加至42個，但依然秒殺。解說員陳明福笑說：「這是當然的！新營地克服了陡峭的坡地地形，以棧板鋪設成寬闊的露營平台，設施更完善，因此人氣也更旺。」

自然生態攝影作家黃仕傑也是資深露營玩家，他提到：「在台北市三大戶外型露營場中，碧山雖然面積最小，但露營場周邊景點眾多，如大崙頭尾山親山步道、白石湖吊橋等，而且內湖山區多雨潮溼，樹幹、岩壁的苔蘚、地衣、蕨類生態系豐富，台灣藍鵲、小彎嘴畫眉，以及台灣特有亞種穿山甲的棲息數量也很樂觀。」他笑說：「來內湖如果有幸親眼遇見穿山甲，那肯定是最大的驚喜。」



4

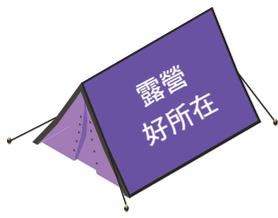
4.台北市的露營場地設備齊全，交通方便，易於親近大自然。（攝影／楊智仁）

5

5.來到碧山露營場，可前往附近的白石湖吊橋一探美麗景色。（攝影／楊智仁）

6

6.從碧山露營場旁的碧山巖（開潭聖王廟前）可俯瞰台北市迷人夜景。（攝影／楊智仁）



📍 到大自然作客

為了讓露營更好玩，許多人會挖空心思安排各種行程或主題活動，像是結合登山、賞櫻、潛水，或搭配應景的節日活動，甚至是鮮花、葡萄酒一應俱全的西餐團。但隨著野外閱歷愈深，黃仕傑逐漸體認到，除了吃喝玩耍之外，人與自然的親近更顯珍貴。「露營是讓孩子們學習接觸自然、尊重環境的最佳方式。」他誠懇地說。

「露營與一般休閒活動最大的不同在於，時段橫跨白天與黑夜，是觀察自然生態很棒的機會。」從十多年前開始，無論去哪露營，他必會準備一個簡便隨身包，裡頭放著手電筒、放大鏡、相機及一支小夾子，分別用來照明、觀察、記錄影像，小夾子則用來避免以手直接接觸植物。他說，「之前不知道危險，手碰到咬人貓、咬人狗，立刻又腫又痛。」他在抵達營地，一搭好帳篷就定位後，會先「繞場一周」熟悉地形，確認安全無虞、遠離危險因子（如虎頭蜂窩），並觀察有哪些特色生態資源值得記錄。

📍 在都市聆賞蛙鳴蟲聲

儘管台北市已高度都市化，但仍有部分地區保有珍貴的自然生態景觀，例如華中露營場周邊是北台

露營在全球各地掀起熱潮，以更親近自然的方式達到放鬆目的。（圖/Shutterstock提供）





走進台北市郊即可感受蟲鳴鳥叫的大自然活力。(攝影／楊智仁，左圖為小彎嘴畫眉)

灣的賞鳥熱點，但可不只是冬候鳥雁鴨，3月天氣開始轉暖，貓頭鷹及各種鳥類紛紛離巢覓食，是極佳賞鳥季節。

往山區走去，黃仕傑的第一個觀察重點是先看樹，看樹皮的顏色，樹幹有哪些著生植物、有無樹洞或流出汁液，樹葉有無留下動物咬痕、樹叢間是否有蜘蛛結網，再從樹根往上看，春季時有機會看到大赤鼯鼠、白鼻心、領角鴉等野生動物出沒。在夜裡，手電筒或路燈、營燈的光線則有機會吸引趨光性的昆蟲如蛾類、獨角仙、锹形蟲自動前來。「山裡其實很熱鬧的。」有時他會關掉手電筒，閉上眼睛，讓聽力可專注地擴展到最遠、最敏銳。「當你聽到『夏蛙夜唱，秋蟲夜鳴』這類在城市中近乎絕響的聲音時，內心的感動真是難以言喻。」

露營能玩的活動百百款：野餐、烤肉、單車、飛盤、風箏、夜遊，也能賞鳥、賞蝶、觀蟲、觀星，澈底擁抱自然氣息。在台北，不必行到水窮處，也能坐看雲起時。想露營？說走就走！

碧山露營場

📍 內湖區碧山路26-7號

☎ 2794-9435

🌐 線上申請：搜尋「內湖區碧山露營場」

貴子坑露營場

📍 北投區秀山路161號

☎ 2893-2324

🌐 線上申請：搜尋「北投區貴子坑露營場」

華中露營場

📍 萬華區萬大路底華中河濱公園左區

☎ 2307-6929

雙溪國小露營場

📍 士林區中社路2段66號

☎ 2841-1038轉24

格致國中童軍露營場

📍 士林區仰德大道4段75號

☎ 2861-6195

桃源國中露營場

📍 北投區中央北路4段48號

☎ 2892-9633





達人教戰 打造你的野營小廚房

文／鍾文萍 攝影／楊智仁 圖／Shutterstock提供 指導示範／山野廚男

「不是忙著睡，就是忙著煮。」是許多露營愛好者常有的自我調侃。人在戶外，睡的問題還算簡單，搭好帳篷就能睡，但說到吃，一想到得張羅鍋具、食材，還要考量食物保鮮、攜帶炊具等問題就叫人頭大。野炊美食家山野廚男表示，早期露營場設施陽春，料理只求方便、簡單、快速，有泡麵、吐司、三合一咖啡便能解決，但隨著營地規畫愈趨完善、烹



(攝影／楊智仁)



露營野炊的工具以簡單、輕便、收納性佳和容易攜帶清理為原則。（圖/Shutterstock提供）

調工具多元，露營者逐漸能排除外在環境上的限制，在飲食上求取精進，大大豐富了野外烹煮的選項。「野炊不需刻苦克難，」他說：「善用工具加上一點創意，在戶外也可以煮得很輕鬆、吃得很滿足！」

📍 工欲善其事，必先利其器

選擇合宜的地點與空間，是野炊成功的第一步。合法，地勢平緩，空氣流通，同時具備水源、火源、烤肉架等設施，便是野外炊事的理想場域。資源愈完善，準備工夫愈簡單，能料理的菜色愈多。若選擇的是資源較不完整的營地，則需因地制宜，適當調整菜單及炊具。

在工具攜帶方面，考量負載能力及空間有限的情況下，「輕量化、體積小」是最重要的原則。鍋具、爐具甚至餐具都須盡量選擇輕金屬且具多功能的產品。若有必要同時攜帶多件鍋具時，要考量大小能夠互相套疊，以節省空間。調味品盡量以小包裝或分裝方式處理，非必要包裝如紙盒、外袋、緩衝物等也盡量先行拆除，部分食材（如香菇、米飯）可用脫水品或乾貨來替代。

帶有湯汁或醬汁，具強烈氣味如醬油、醋、蜂蜜等調味料，可用保鮮盒（罐）分裝，避免將家裡的瓶瓶罐罐直接帶出門徒增重量。麵條、麵粉等形體鬆散但可承受擠壓的食材，以真空袋或附有拉鍊的保鮮袋最為適合，可以縮小體積並防止受潮，務必避免裝到全滿，須預留可能的擠壓空間以免爆裂。水果以方便食用的蜜棗、芭樂或耐擠壓的蘋果、水梨、柑橘類等較適合帶出門。生鮮類如魚、肉、奶、蛋須放入行動冰箱，或以冰



塊、保冷袋嚴密包覆，或事先醃漬以防腐壞。山野廚男強調：「在野外享受食物，安全新鮮絕對是第一準則。」還好現代露營大多自行開車前往，攜帶行動冰箱並不困難；只要突破攜帶的瓶頸，野炊料理的選擇便可更多元。

📍 善用巧思，享受野味

野炊要美味，食材搭配是一大重點。山野廚男表示，同樣的素材，透過得宜的組合與不一樣的烹調方式，便能產生有別於老套的新奇風味。例如米，除了煮飯、煮粥，也能做成燉飯、鍋巴、米漢堡；蔬菜可以加蛋煮湯，或加蝦仁、肉片等，也可加奶油與海鮮燉煮；一條魚可生切、清蒸、燒烤、油煎、煮湯等。必須注意的是，隨著季節更迭，食材的取得也有異，菜單亦需配合調整。若食材有剩，也可透過巧思重新料理，避免浪費，如吐司吃不完可淋上蜂蜜或楓糖，用小火烤再撒上砂糖，就是好吃的下午茶點心。山野廚男說：「野炊料理的精神在於沒有太精準的規則可循，可因時、因地、因人而異，不需過於在分量、食材、器具選擇上斤斤計較。」只要一點創意巧思、多一點周全準備，在大自然環抱中享用野炊美味，你也能做到。



只要事前準備妥善，露營也能料理出美味大餐。（攝影／楊智仁）



到戶外露營烤肉，可體驗不同於城市的悠閒生活。（攝影／楊智仁）

露營料理 1

鮮蔬培根燉飯 (約2~3人份)

▲材料：

義大利米200g、培根2條、高湯罐頭1罐、洋蔥半顆、紅黃彩椒各1/2個、洋菇及綠花椰菜適量。

▲作法：

本次使用鍋具：直徑18公分x高6公分平底鍋

- 1.彩椒、綠花椰菜、洋蔥洗淨切丁，洋菇切小片，培根切丁備用。(圖1)
- 2.培根入鍋，以小火爆香，加入洋蔥、彩椒、洋菇拌炒，加入洗淨的義大利米。(圖2)
- 3.倒入高湯，蓋上鍋蓋小火燜煮，湯汁收至約6分乾時加入綠花椰菜，再度蓋上鍋蓋燜至湯汁收乾，起鍋拌勻即可。(圖3)



材料



1



2



3

露營料理 2

麻油雞 (約1~2人份)

▲材料：

去骨雞腿排1片、老薑5~6片與黑麻油約25g

▲作法：

本次使用鍋具：直徑18公分x高10公分深鍋

- 1.老薑切片，去骨雞腿排洗淨切小塊備用。(圖1)
- 2.麻油熱鍋，加入薑片爆香，加入雞腿肉拌炒至雞肉略呈白色。(圖2)
- 3.加入清水，蓋上鍋蓋以小火煮熟即可。(圖3)



材料



1



2



3

→Tips：因考量到戶外環境及駕車安全，建議不要使用米酒調味。



趣玩台北

Fun Taipei