

快樂 菜市仔

16

傳統市場與攤商

專業期刊

2014年6月



發行人的話

新舊世代傳承 延續市場創新生命力

主題報導

菜二代開創新藍海

誰是接班人，菜二代創新計畫
青年的市場圓夢之旅
E起創市場，數位淘金術
傳統市場換裝新時尚

菜市仔旅行團

捷運客美食輕旅行

市場達人私房菜

歐式名廚帶路「維也納紅椒燉牛肉」優雅上桌

菜市仔「玩」全指南

傳統市場星光大道-103年度重點輔導項目介紹



樂

活

快樂菜市仔

創

新

目錄 CONTENTS

發行人的話 01

新舊世代傳承 延續市場創新生命力

主題報導/菜二代開創新藍海 02

誰是接班人，菜二代創新計畫 02

青年的市場圓夢之旅 06

E起創市場，數位淘金術 10

傳統市場換裝新時尚 12

菜市仔旅行團-捷運客美食輕旅行 14

市場達人私房菜 24

歐式名廚帶路「維也納紅椒燉牛肉」優雅上桌

菜市仔「玩」全指南 28

傳統市場星光大道 - 103年度重點輔導項目介紹

發行單位
發行人
編審委員
地址
電話/傳真
企劃單位
總編輯
執行編輯
地址
電話/傳真
定價
G P N
I S S N

經濟部中部辦公室
許茂新
陳家瑞 謝振東 洪國爵 蔡文慧 李英傑
南投縣南投市省府路4號
049-2332343 / 049-2312076
純粹創意整合行銷有限公司
吳全居
張皓政 劉家豪 陳靜瓏
新北市板橋區三民路2段37號22樓之1
02-29580011 / 02-29586658
新臺幣100元
2010002513
2224-1604

展售處

國家書店松江門市
104臺北市松江路209號1樓
TEL:02-25180207

五南文化廣場
400臺中市綠川東街32號3樓
TEL:04-22210237

FB樂活市集粉絲團



「樂活市集」網站



www.market.cto.moea.gov.tw

本刊保留所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，需徵求經濟部中部辦公室同意或書面授權。
請洽：經濟部中部辦公室第四科，電話：(049)2359171#5537

本期刊採用



創用CC「姓名標示-非商業性-禁止改作3.0臺灣」授權條款釋出。

請依以下方式引用：

陳家瑞、謝振東、洪國爵、蔡文慧、李英傑、吳全居、張皓政、劉家豪、陳靜瓏(編)，《快樂菜市仔-16期》。
純粹創意整合行銷有限公司企劃製作。經濟部中部辦公室發行。2014年6月。

封面 臺北市西湖市場「西湖小立吞」阿緯師傅

發行人的話

新舊世代傳承 延續市場創新生命力

經濟部中部辦公室主任 許茂新

傳統市場一直在我們的生活中佔有不可或缺的地位，也呈現了臺灣特有的庶民文化風貌，但隨著時代的演進和科技進步，傳統市場也開始面臨許多的競爭威脅。經濟部中部辦公室多年來致力於推動「樂活菜市仔競爭力提升計畫」，與全國傳統市場從業伙伴一同努力，為的就是讓傳統市場從業伙伴於工作中獲得價值及認同感，讓消費者對於傳統市場更具信任感。傳統市場的進步和創新，也促使許多青年學子於求學階段結束後樂意返家接手事業或是於市場內創業圓夢，為市場注入新世代的活力。

本期主題報導以「菜二代開創新藍海」為主軸，介紹市場第二代經營者，看他們如何用新世代的創意與思維，導入最新科技應用與跨媒體行銷通路，在傳統與創新中取得平衡，延續產品及老店家的生命力。此外，除了延續家中事業的青年二代經營者外，許多年輕人也嘗試於傳統市場內創業，靠著自身所學與好手藝在市場內一圓創業夢想。而去年市集認證中取得好成績的「八德市場」經過半年的努力呈現出嶄新的風貌，引發消費者的熱烈回響，市場風貌的轉變和從業伙伴臉上的笑容，加深了未來經濟部中辦和所有攤商一起努力、打拼的決心。

本期「菜市仔旅行團」專欄中，將以「捷運客」為主角，介紹捷運站周邊的傳統市場，透過臺北、高雄兩地之捷運市集，以較輕鬆之遊記方式介紹市場內美食及特色，利用文字傳達傳統市場的溫暖人情味，吸引讀者於周末假期時搭乘公共運輸工具至市場來趟「一日輕旅行」，感受道地的臺灣市集熱情氣氛。

103年度「快樂～菜市仔」雜誌以全新的風貌和專欄與讀者見面，並介紹今年度重點輔導項目及入選輔導市場，讓大家未來在經濟上有明確的改善及提升方向；同時藉著星等認證，讓市集攤商們共體近乎金馬獎的榮耀。本期透過一連串的創新經營的概念，希望讓讀者感受到市場的用心並期許「創新的力量」能在傳統市場中發芽茁壯。



發行人的話

：徐家點心鋪 傳統創出新商機：

「最近在忙一家新的概念拓展店，從成品販賣到一家餐飲店的成型，是因為我們長久以來，都很注重顧客的需求。這些年以來，顧客常常反應，來南門市場就是買我們點心帶回家。如果有個地方可以現場嚐鮮，該有多好。所以，我就開始籌劃，近日已經有具體的實現。」徐家點心的第四代傳人徐瑋辰，泛著紅紅的眼，疲累寫在笑意的臉上，自豪的描述，這一路跟著傳統美食的腳步，如何加上時代的豐富。

位於臺北市南門市場的徐家點心，創立於1944年，是歷經兩個世紀、走過四代，近70年的口碑老店，第一代徐長興1944年由福州過來台灣，落腳在南門市場擺攤。第二代長子徐則通接手時主要賣的是麵條、銀絲卷和福州芋泥，到中秋節還兼賣月餅。1980年第三代徐標忠接手後，陸續製作家傳已久的小肉包、蔥花捲、八寶飯等。隨著台灣經濟起飛，開始擴店，而在經濟部的樂活名攤，這間店也獲得三顆星的好成績。

堅持傳統 不斷創新

不到30歲的第四代徐瑋辰，中興中學畢業後，也曾經到其他的飲食業工作，一方面見習，一方面更加肯定自己對於食品業的堅持。「我從小耳濡目染，對於飲食有很深的感情。剛從學校畢業，也想自己多看多學，但是發現，我在其他地方，只能遵循既有的規範，無法將我的創意落實，所以才會在父親的期許下，回到本家的店來工作。」徐瑋辰表示，回到祖傳的店後，他不斷的溝通，「新舊交替，當然會有些保守與創新的拉扯。」只有實力與成績，才是最好的說服力。

這七年來他研發多項熱門商品，譬如千層饅頭，把西式點心的千層蛋糕，改良

▼數十年來，徐家點心鋪仍堅持手工製作，保留商品最純粹的美味



為中式的千層饅頭，裡頭的餡料，花了半年的時間才調配出來，饅頭皮還用老麵製作，相當耗時費工。這樣的創意，一開始長輩都很不好看，但是千層饅頭一推出，立刻廣受好評，銷售量節節攀升，並獲取多項比賽獎項以及媒體推薦。



徐家點心鋪商品種類眾多，陳列整齊，搭配及具巧思的燈光，襯托出商品的質感。

數位時代 市場更廣

目前已開始走向網路行銷時代，除了在雅虎網路上成立商家，今年預計還會上PChome、露天。實體的通路，除了目前的松青超市通路，也陸續洽談其他通路商，期待徐家點心可以為更多人服務。「我認為徐家點心應該是8歲到80歲都愛不釋手的頂級點心。」徐瑋辰這麼自信的表示。

不只是在臺灣，成為一方的美食，這些年，更在中國大陸的多方邀約下，先進入到廣西，漸漸成熟的合作案還有上海等地。「我剛開始的合作都是用技術轉移的方式，讓他們在當地的市場先開始。」很有經營頭腦的徐家第四代傳人表示，這是最好的方法可以試出水溫而又不傷本。他很有自信當徐家點心正式用自己的品牌攻上中國這塊市場，一定有完整的商品、生產、行銷。

到南門市場，你只要找到徐家點心，就可以看到50幾種傳統美食。直至今日，徐家點心熱銷的依然是八寶飯、芋泥等糕點等。在這些傳統的堅持中，我們看到從中勃發的新生命力，正在展現一個數位時代的經營未來。



徐家點心鋪

地址：臺北市羅斯福路一段8號 (南門市場一樓)

連絡方式：(02)2341-1579

網址：<http://www.nanmenmarket.org.tw/p2-booth-3-1.asp>



徐家點心第四代老闆徐瑋辰專注著製作糕餅

菜二代開創新藍海

七年級菜二代「真好呷」

張德威要走不一樣的路

在旗后市場有許多同質性高的海洋食品，要如何同中求異創造優勢？年僅26歲的菜市仔第二代張德威有自己的一套想法——「我會賣些別人不賣的東西，」他說。例如，他會以較低的售價賣些魷魚絲碎片，碎片品質和滋味不變，遊客若只是自己品嚐，更為划算，此外，碎片提供現場遊客試吃也比較方便。而料理用不到的鰻魚骨，烘烤之後可以直接當零嘴，也可以滷大白菜，兼顧營養與美味，結果帶動了市場的一股新風氣。

自學經營管理 早早在店內當見習老闆

菜市仔長大的張德威，從小耳濡目染，且熱愛與人群互動，高中和大學讀的是汽車修護、車輛工程，卻喜歡借同學的管理專書，大二開始利用假日返家學習經營，早就立志接手父母的生意。一開始，母親不願他辛苦接班，要他當兵時繼續簽下志願役；在與父親商量之後獲得鼓勵與支持，終於在今年2月退伍時正式當起年輕老闆，走自己的路。

做生意必須非常靈活，他常在收攤之後逛夜市，了解消費趨勢。喜愛人群的他，現階段行銷方式喜歡吸引客人到市場來或是親自送貨，與顧客交心，先求穩定客源再求擴展。「我從小愛人潮，與客人交陪，可以更了解客人喜歡什麼，客人也可以直接感受到我的誠意。」他說，很多客人漸漸變成朋友，往往送貨回來，車上多了客人送的貼心小禮物。而在店鋪設計上亦有自己獨特的思維，當很多店家在招牌與霓虹燈上做變化，他獨



▲真好呷攤位因為年輕人接手而在裝潢有了變化。

排眾議認為，太亮的燈光刺眼，而且客人多半不會抬頭看招牌；於是寧可在攤位上花心思，設計木片看板，將小山般的各種食品改為少量多樣的抽屜式擺設，一方面可呈現多元貨色，一方面可減少貨底耗損。

▶ 少量而多樣的产品呈現，
是張德威革新的一大步。



新舊融合 走出新世代創新力

與其他二代接手一樣，他也因此與母親常有「革命」。這時候父親多半會採開放態度，讓他自己去闖，畢竟這是自己的選擇，況且家裡還有雞蛋冰批發的生意，不容兒戲。年輕人從早到晚被綁在市場，不苦嗎？「其實，真的很累！」張德威直言，通常一早8點就開始準備，平日忙到傍晚6、7點，假日忙到入夜9點，工時真的很長，怎麼調適？他利用清晨騎腳踏車運動，或晚上打籃球調劑一下，攤位收得早的夜裡就去逛逛街尋求靈感創意，送貨時與顧客接觸也能找到樂趣，與打拚的動力。在許多七年級生紛紛創業或是到國外體驗世界的同時，張德威把工作當興趣，深耕傳統市場，把傳統加以創新，走出屬於自己的路。



真好呷第二代張德威（右二）很有自己的想法。



菜市仔裡的主廚

「西湖小立吞」引領美食新風潮

中午時分走進西湖市場一樓，僅剩些許的民眾在購買生鮮蔬果，攤商開始作收攤準備，惟有一間充滿日式食堂風情的小店大排長龍，走進一看，明亮乾淨的環境搭配時下最熱門的「立食」風潮，站在日式吧台後的年輕廚師耳戴藍芽耳機，熟練的刀法料理新鮮海鮮食材，結合華麗的日式擺盤，顧客可感受到媲美於高級日式餐廳用餐的美味及服務，年僅34歲的阿緯師傅靠著高超的料理手藝和堅持，正準備在西湖市場建立屬於自己的美味殿堂。

市場的價格 五星級飯店的美食饗宴



位於一樓的店面，少了美食區的熱鬧，卻多了一份幽靜的用餐環境

曾任晶華酒店副主廚和知名日本料理上引水產廚師的阿緯師傅已有17年的豐富料理經驗，於今年初在西湖市場一樓開了「西湖小立吞」日式手作料理，「想要給顧客吃到市場的價格，飯店水準的料理」阿緯師傅邊忙著作客人的菜餚時邊說著，就是這股熱忱還有對於料理、食材的堅持，開業不到半年，就吸引無數老饕和美食部落客前往嚐鮮。阿緯師傅不僅料理手藝好，對於經營也有一套獨特的見解，許多名廚在

工作數年後，會選擇租店面自己創業，但阿緯師傅在5年前有創業的想法後，選擇到傳統市場內開店，「傳統市場內的租金比較便宜，相較於店面來說，可以省下不少成本」，日本料理對於食材新鮮度非常要求，省下的成本，讓阿緯得以提供更優質的食材，店內的海鮮食材也都是清晨至基隆炭仔頂漁市親自挑選，為的就是提供更新鮮、獨特的日式料理讓顧客品嚐，店內人氣招牌美食「海鮮蓋飯」鋪滿上層的

生魚片厚薄適中、鮭魚肥美鮮甜，甜蝦、干貝口感清甜爽口，搭配阿緯以完美比例每日親自調製出來的醋飯，讓人彷彿置身於日本築地魚港品嚐最道地的日式口味，完全不輸高消費日式餐廳，除了海鮮蓋飯外，還有各式的生

魚片握壽司，如此精緻的料理，卻有著相當親民的價位，讓許多在內湖商業區的上班族一試成主顧，每到用餐時間人潮絡繹不絕。

用美食吸引饕客 用服務感動人心

除了對於料理的要求外，阿緯和顧客的互動良好，即使再忙，總是以熱情親切的態度招呼顧客，訪問途中，一位媽媽因小朋友不敢吃生的，詢問阿緯是否有其他東西適合小朋友吃，阿緯很快的製作了無生食的花壽司給小朋友品嚐，客製化的服務更深深擄獲了顧客的心，對於顧客在用餐時也會給予建議，教導顧客怎麼品嚐日式料理最好吃，位於市場一樓雖少了二樓美食區的熱鬧氣氛，卻多了一份幽靜閒逸，讓在此用餐也成了一

種高質感的美食饗宴，這是在一般餐廳無法感受到的，而這也是傳統市場最無法取代的濃厚人情味。

目前尚有其他正職廚師工作的阿緯，未來會漸漸把重心轉移到自己的事業上，目前每天工作超過18個小時，過程雖然辛苦，但在他臉上看不見一絲疲態，反而看到更多實踐創業夢想的喜悅及一位專業料理人對於工作的熱情堅持。



西湖小立吞

地址：臺北市內湖路一段283之5號(西湖市場一樓55號攤)

營業時間：周二~周四：上午9點~下午2點

周五~周日：上午9點~下午4點

周一公休



豪客商店

姐妹勇闖菜市場齊心創業

海產魚蝦貝是武廟市場的大宗貨物，這個位在市區的傳統市場，交通便捷且規劃整齊明亮，在朗朗的燈光照耀之下，活跳跳的新鮮水產令人不想佇足都難。

142號的攤位前，「豪客商行」，以蜆、風螺、牡蠣、海瓜子等貝類為特色，一個染了時髦金黃色長髮、身材纖細的女子雙手俐落地整理螺、貝，一邊耳戴藍芽耳機接收電話、一邊忙著招呼客人，建議客人多買一點為太太加菜。「明天是母親節，要好好給太太補一補啦！」這就是女老闆葉瓊芳，人稱「小芳」。

一旁另一個烏黑長髮，長長眼睫毛，襯托出不同於菜市仔的時髦風格。這位是小芳的妹妹葉增平，33歲，原從事服飾業，因姐姐忙不過來而決定加入菜市場行列，姐妹倆齊心創業，家人的羈絆更多了深層的信任，而這對年輕姐妹不讓鬚眉，姐姐招呼客人之際，妹妹正手提15斤重的牡蠣，面不改色。

因緣際會踏入菜市場行業 要求品質和多樣

小芳原從事服務業，10年前接手一個阿姨的攤位，「沒有人一開始就會做生意。」她說，跟在阿姨身邊一星期就獨當一面，但一開始仍手忙腳亂，也曾被客人罵過，但既然要吃這行飯，就必須加油。她直言，這裡畢竟是傳統市場，仍要循傳統模式經營，但要創造優勢就必須做到品質和貨源穩定、產品多樣，而以海鮮貝類為主的產品，當然，新鮮最重要！

至今仍單身的小芳，因為沒有家庭的負擔而能全心投入，能休息的時間只有每月1天的公休，相當辛苦，「還好我不重個人休閒。」小芳如此說道，可以看出他對於自身店家的堅持和努力。至於妹妹，最初曾想放棄，但在姐姐的溫情攻勢下，如今也已成獨當一面；但是，擔不擔心耽誤約會時間？「還好她結婚了！」小芳笑著說。兩個姐妹不同的個性和思維，卻同樣用著堅持和溫柔的力量在傳統市場內闖出一片天。



姐妹兩人在市場內販售各式貝類商品，服務業出身的她們，待客親切隨和

菜二代 開創新藍海

E起創市場



數位淘金術

松江市場肉乾老店「滋美珍」



近年來，隨著網際網路、行動裝置的發達，網路行銷及行動行銷已成為現代經營店家及創業不可或缺的新趨勢，其中，行動網路已經徹底改變了我們的生活，現在人手一機，低頭族隨處可見，「滑世代」已經來臨。而傳統市場透過市集輔導及課程，也逐漸將傳統店頭販售導入新的網路行銷概念給攤商，「我對於行銷及網站的觀念很多都是從經濟部中部辦公室舉辦的課程裡面學到的。」松江市場肉乾老店「滋美珍」薛姐這麼說著。

「滋美珍肉脯店」於1975年創立，在松江市場已深耕超過40年，店內人氣肉乾皆精心挑選健康新鮮後腿豬肉製造，並獨家採用自然纖維口感首創低鹽、低糖、低油、不添加味素、防腐劑、專業手工烘焙，紮實美味的口感不僅獲得臺北市傳統市場節「天下第一攤」金牌賞，周邊的上班族拜訪客戶時更是人手一包作為伴手禮，許多知名企業如台塑、中油等都

是多年的老主顧。而薛姐對於創新及品牌經營不斷學習和嘗試新方法，八年前，在老顧客的建議下，薛姐創立了「滋美珍」專屬官方網站，一開始對於網路相當陌生，但薛姐憑著自身的熱情好學，慢慢從網路拓展新的客源和視野，更打破了傳統市場僅侷限在店頭販售的框架。

滋美珍 秉持傳統，堅持認真
Since 1975 Adhere to traditional spirit, adhere to the serious attitude.

品牌故事 | 團購活動 | 產品介紹 | 線上訂購 | 連絡我們

Group Purchase | 團購優惠

上班族團購首選

網路團購
限時買10送1，
訂購滿1200元，
再享免運費>(免運費優惠，僅限台灣本島)

活動只到 6/30 止

台灣情，好口味
用咱尚真的感情，給您尚好的口味

Award | 滋美珍的榮耀

- 天下第一攤肉干類金牌獎
- 台北好禮名店
- 媒體採訪報導
- 部落客熱情推薦
- 觀光協會指定伴手禮

中國、香港也可宅配哦~

限時優惠 立即下訂/活動說明>>>

本店特色：低鹽少油

招牌：海苔、細腿

榮獲：肉乾類金牌獎

招牌：鳳片、素式

40年來第一次舉辦網路團購活動，看得出薛姐對於品牌行銷的積極和熱情。

與年輕人高度互動 學習網路行銷趨勢

網站不僅介紹品牌及發布消息，也在網路上開放民眾以網路訂購的方式下單，接單後現做再以宅配高效率出貨，出貨時商品標示清楚且新鮮，獲得許多外縣市顧客及國外觀光客青睞，「其實一開始甚麼都不太懂，但我不斷的和來買的年輕人或上班族聊天，去了解他們的消費行為，多少錢願意買、有甚麼新的銷售方式等」，互動和消費者觀察是薛姐獲得知識和新的創意行銷方式最大的靈感來源，不僅如此，「舊朋友但要用新方法去行銷」，薛姐非常建議要多鼓勵傳統市場的攤商去上政府相關的行銷輔導課程，「即使在那邊坐一天，但一定可以學到新的觀念，哪怕只有一點點，或許都可以為店家帶來新的行銷方式」，從言談中，

可以感受到薛姐時時充滿活力熱忱，積極的為店鋪開拓新商機。

除了網站外，滋美珍同時經營社群網站的粉絲團，不定期更新和網友互動，「作網路行銷最難的其實不是要去學新的東西，而是如何說服上一代的經營者」薛姐表示，和上一代在觀念溝通上的確花了不少時間，但是新舊世代對於行銷的觀念整合卻是最重要的，因為未來的競爭者不再只是傳統市場攤商，而是外面的超級市場、量販店、百貨公司等，短期時間內，在產品的變化上會較困難，但是卻可以用不同管道的行銷通路獲得最大的利益。

積極嘗試網路行銷 提升老店競爭力

對於網路行銷，滋美珍不僅僅只是製作網站和社群經營，除了即將在網站舉辦第一次網路團購活動外，未來也嘗試和網路購物平台合作，如Yahoo購物商城、PChome等，「對於自己有要求，就會對店、對產品有要求」，未來薛姐希望可以去學食品加工的課程，讓滋美珍透過不同行銷方式及產品的研發創新，用老店一路走來的認真堅持開創新的數位經營道路。



滋美珍肉脯店

地址：臺北市錦州街222號
松江市場1樓5號(捷運行天宮站4號出口)
電話：02-2537-2266

◀ 滋美珍肉乾遠近馳名，是松江市場周邊上班族送禮最愛首選。

傳統市場換裝新時尚



102年優良市集 / 八德市場 大變身

臺灣的傳統市場歷史悠久，濃厚的人情味和熱情的主顧互動為市場最大的特色，但相對地，在過去也常常讓人感覺設施老舊、環境髒亂之感，年輕顧客族群不易培養，加上許多新式超級市場的競爭，傳統市集轉型輔導逐漸成為重要課題。近年來，經濟部積極輔導傳統市場改善環境及經營輔導有成，102年優良市集中，從無星等到獲得3星等認證的八德市場，藉由地方公所、桃園縣政府、經濟部中部辦公室及輔導團隊四方合作之下，透過一連串的課程培訓、行銷活動及環境改善輔導等，短時間內搖身一變成為乾淨、新穎的優良市集，也樹立了市集輔導的新典範。

輔導團隊結合多方資源與專業諮詢，從自治會運作、攤商觀念養成、課程輔導、行銷活動、市場環境整理與美化、商品結構調整與陳列展示等，賦予八德市場全新面貌，過程中，攤商亦感受到中央及地方政府的用心與關注，且豐富的行銷活動，吸引不少民眾前往八德市場消費，提升購買意願。

市場環境改善

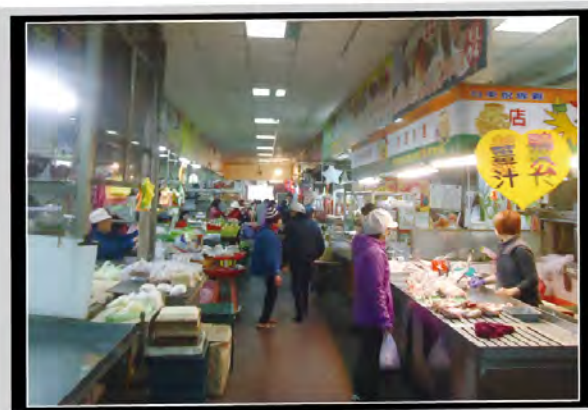


輔導前：市場內雜物堆積



輔導後：市場環境綠美化

市場攤位規劃



輔導前：整齊線設置不明顯



輔導後：持續配合整齊線劃設

市場大變身



輔導前：協助市場形象建立



輔導後：市場形象塑造

除針對整體市場環境進行輔導改造外，為增加市場特色商品競爭力，在輔導攤方面亦強化特色攤商之故事行銷手法，利用創意文案及店面美化設計提升營業效益。

攤位名稱：秀玉有機蔬菜



輔導前：攤商招牌名稱不符



輔導後：透過與店家溝通討論，設計符合店家商品之攤招，且輔導訓練店家商品陳列，提升攤位美感

在攤商與輔導團隊的努力下，短短半年以來的輔導已有十足進步，讓八德市場全體攤商與消費者，都能感受到經濟部、縣府對於本市場的重視與投入，人民亦可感受到政府對於傳統市場的重視，獲得優良市集認證後，更需要市場內自治會與全體攤商一同努力維持新風貌、凝聚向心力，未來持續推行計畫，結合八德市場後方建案完成，與桃園縣捷運環狀線完工，居民進駐後，期待能提供更多元的服務與更整齊清潔的傳統市場。

八德市場

地址：桃園縣八德市建國路45號

菜市仔旅行團 《臺北-捷運西湖站》

跟著美食去旅行 西湖市場散策

搭乘文湖線順著周末和煦陽光和宜人城市景緻前往捷運西湖站，甫出站便能感受到內湖區濃濃的都會感，新穎整齊的西湖大樓綠色美化玻璃更增添休閒感，大樓外側繪有畫家張勝惠的畫作「跨越・蛻變」，以潔白基調的建築外觀為底，運用視覺錯覺的手法，將跑步的人、小孩及車子勾勒其中，此外，地面的陶磚是著名的陶藝家吳水沂所作，陶磚上感性與理性的痕跡象徵著過去與現在人們對土地的情感，結合了建築、人文與藝術，這便是全臺第一個捷運共構的西湖市場。

環境舒適商品陳列精美 顛覆傳統市場想像

走入西湖市場一樓，主要以生鮮蔬果及肉品為主販售項目，顛覆以往對於臺灣傳統市場較老舊、髒亂的形象，映入眼簾的是乾淨寬敞的走道與明亮舒適的燈光，整齊畫一且以顏色分類生鮮蔬果的招牌，讓遊逛市場的民眾對於選擇商品時更加一目瞭然，「家寶果菜行」具有美感的蔬果陳列及精挑細選種類豐富的商品，讓民眾逛市場時多了一份優雅，而隔壁的建微肉品更是在傳統市

場罕見的以真空包裝肉品及櫃位展示，讓人彷彿置身於歐洲的傳統市集，西湖市場除了擁有舒適的購物環境外，一樓攤商們臥虎藏龍，如人氣水餃「跣媽咪水餃」具有相當高的媒體知名度，更曾獲得臺北市傳統市場節冠軍水餃的殊榮；此外，「珍香肉品」更是遠近馳名，肉鬆入口即化的形容一點也不誇張，香酥綿密，贏得許多老饕的芳心。

各國美食齊聚一堂 美食部落客人氣私心推薦

走上二樓各國美食料理種類多元，讓上班族每天都有更多的美味選擇，同時也吸引眾多美食部落客前往品嚐，人氣程度不輸外面的餐廳。包含陪伴在地人20年以上的「285大排檔」，充滿古早味的滷白菜、魯肉飯等道地小吃，濃郁美味、評價的享受溫暖了許多遊子的心，轉個彎一看，充滿義式風味的「米客斯」義大利麵人潮絡繹不絕，平價的消費卻可以品嚐到媲美高級義式餐廳的海鮮義大利麵及燉飯，老闆更是兩位擁有碩士高學歷的年輕人，用創意的思維研發出口感多樣的料理，讓許多美食部落客趨之若鶩。飽餐一頓後，可以至「JuiceForLife」喝一杯現榨營養果汁，親切熱情的老闆娘用料實在，果汁不加過多的糖

▼ Juice For Life 現打果汁營養健康，上班族人氣飲品首選



▼ 西湖市場綠化外觀



西湖市場

交通資訊：捷運文湖線(西湖站2號出口)
地址：台北市內湖區內湖路一段283之5號
周邊景點：大直美麗華、碧湖公園、凡苗藝術中心

▲ 建徽肉品採真空包裝，品質超越外面的量販市場

留住最新鮮、營養成分高的果汁口感，明亮的櫃位擺滿當季甜美的蔬果，現打現賣的果汁飲品，讓外食族享受美食無負擔，走一趟二樓美食區，輕鬆品嚐異國料理。

周末假日搭乘捷運出遊時，不妨走訪一趟文湖線，除了有碧湖公園幽靜的自然生態外，內湖沿線更有許多結合人文藝術與休閒的咖啡廳，而西湖市場結合了歐洲市集般的購物環境及臺灣傳統市場濃厚的人情味和熱情，名店美食齊聚一堂，更是喜愛跟著美食旅行的您不可錯過的好選擇！

※散策：隨意四處走走、隨性散步的意思。

菜市仔旅行團 《臺北-捷運善導寺站》

美味與優雅並具的華山市場

華山市場內遠近馳名的阜杭豆漿，每天都有絡繹不絕的排隊人潮，成為忠孝東路上的奇景之一，而整潔美觀，美食、辦手禮與創意市集齊聚的華山市場，更是臺北車站附近最親民、最好逛的美麗市集之一。

鄰近臺北車站商圈，華山市場位於捷運善導寺站5號出口，周圍交通便利，街廓整齊沒有擁擠感；附近有臺北國際藝術村，每年都會邀約不同國籍藝術家駐村創作，不定期推出藝術活動。

1980年開業至今，華山市場因客源消費習慣改變、市場設施老舊，在市政府的協調改善下，促成轉型，重新活化商機。重新整裝出發的華山市場，一掃過去傳統市場老舊陰暗的刻板印象，改以明亮寬敞的格局，嶄新面貌讓人驚嘆不已。



一樓好逛好買 伴手禮選擇豐富

走進華山市場1樓，傳統攤位分散在樓面四周，販售魚、肉、水果等一般生鮮蔬果，「德記水果行」的老闆用心打理鋪位，商品擺放有序，水果品質優實相佳，連鄰近飯店的觀光客都會來選購。位於市場角落的「喜樂手工蛋捲」，位置雖不起眼，但很難不被飄來的陣陣香氣吸引，以手工真材實料製作闖出名氣。

附近上班族與學生最愛的辣媽滷味，種類口味多，每樣滷味都是老闆大清早親自備料，整理乾淨又美味，頗受好評。市場中央有莊師父牛軋糖，以及引進饒富創意工藝及創新設計的攤商，販售手繪純羊毛披巾、手繪服飾及配件、生技保養品、皮革拼貼等，為傳統市場注入新興文創產業活力。

二樓美食名店多，人潮絡繹不絕

步上市場2樓的美食生活廣場，則設有美食攤，販售早餐、老麵麵包、松鼠Bonbon的烘培西點與早午餐、小火鍋、牛肉麵等餐點。許多海內外觀光客必來的人氣名店阜杭豆漿，不分平日假日，排隊人潮絡繹不絕；來店必點的厚餅油條，紮實厚餅皮內夾著新鮮蔥花與口感酥脆的油條，大大咬上一口，保證一天活力滿滿，再配上順口香濃的豆漿，讓人大大滿足。

用色豐富、桌椅井然的美食區，隨時有清潔人員整理，維持舒適的用餐環境；以及角落的百貨攤，經營有美髮、音響及服飾販售等，打造舒適、便利的購物及餐飲環境，讓逛華山市場與優雅生活畫下美麗的等號。



華山市場

地址：臺北市中正區忠孝東路一段108號
交通位置：捷運善導寺站5號出口
周邊景點：後車站商圈、臺北國際藝術村、華山1914文化创意產業園區

菜市仔旅行團 《臺北-捷運東門站》

傳遞濃濃眷村味與在地融合的 東門市場

影星林青霞最愛的家鄉味水餃、名人必去的米粉湯，東門市場內蜿蜒的小巷弄裡，新鮮的雞鴨魚肉、精緻美食與道地家眷村口味，共同交織出台北人的美味餐桌地圖。

30年代開始的東門菜市場，因為鄰近仁愛東村、信義東村，因此保留了濃濃的眷村風味，又彷彿是各省籍融合的縮影，聚集四方農林特產、道地小吃、手製藝品等，吃喝買逛的陣容堅強。隨著1979年金山南路拓寬，將東門市場一分為二，一邊是老字號雲集的「內市場」，一邊是攤販集中的「外市場」，兩地相伴，人氣依舊不減，東門捷運站的開通，為市場帶來不少的外地觀光人潮。

美麗的市場巡禮

從信義路進入的是東門內市場，八十多歲的老奶奶站在市場口照顧開了二、三十年的鮮花攤，雖然孩子都已長大，但她仍不分晴雨守著市場口的美麗一隅，讓鮮嫩嬌蕊豐富每位愛花人的生活。

▼入口處婆婆的花店成了最美麗的景色



▲市場內店家的笑容和熱情，是東門市場最溫暖人心的風景



▲羅媽媽米粉湯料多實在，每到用餐時間人潮絡繹不絕

海鮮、肉品新鮮質優，最受熟客青睞

入口處的天下第一攤四海牛肉莊，開業超過40餘年，賣的都是高品質進口牛肉，每天都是一早就賣光。鄰近的「永福號」黃牛肉以新鮮取勝；傳承第二代的「味好香」以肉乾、肉鬆，以及多樣化熟食吸引老顧客；而沅誠海鮮水餃的口味豐富多元，是家庭主婦的最愛。

好吃好喝來東門

許多美食達人梁幼祥、梁瓊白、王瑞瑤都是座上賓，東門市場內「羅媽媽米粉湯」遠近馳名，以客家風味的豬油與油蔥香氣吸引饕客，湯頭濃郁不膩，中粗條的米粉在大骨湯裡翻滾，搭配現切鮮嫩多汁的豬肚、豬心等，美味滿分。

而最受附近上班族青睞的東門城滷肉飯，道地家常的口味每到中午總是大排長龍；飯後來一杯乾淨衛生的「現榨剝皮柳橙」果汁，漫步在陽光輕灑與微風吹拂臺北街頭，享受片刻悠閒，真是人生一大樂事。

經常供應大臺北地區美食餐廳高級食材的「魚秋號」以及「金銀號」海鮮，攤子上的鮮貨都是當天從漁港直送，明蝦、草蝦、蛤蜊、螃蟹、季節魚種，新鮮漁獲更是吸引許多知名大餐廳訂購。

▼東門城滷肉飯美味豐富，許多饕客慕名而來



▲現榨剝皮柳橙汁可看出老闆娘對於產品的用心



東門市場

地址：臺北市信義路2段81號

交通資訊：捷運東門站2號出口

周邊景點：永康商圈、大安森林公園、中正紀念堂

菜市仔旅行團 《高雄-捷運西子灣站》

高雄旗后觀光市場 海之味的大本營

搭乘高雄捷運至捷運西子灣站，沿著麗雄街漫步，周末的早晨，許多店家還未開張，街上走來特別浪漫，不遠處可看到「鼓山渡輪站」，一艘準備進港的渡輪迎面而來，遊客彼此興奮地揮手招呼。航程不過5分鐘，眼前景致宜人、海天一線，高雄都市美景隨著陽光閃耀，足以讓人敞開心房迎接之後的旅程。

出了渡輪站，老式三輪車上，男女車伕戴著斗笠、包著頭巾的模樣讓小島上洋溢著南洋風情；新潮的馬車造型三輪車似乎更受小朋友歡迎。廟前路沿途海產街擾擾嚷嚷，店家忙著備貨，假日氣氛讓遊客的步伐輕鬆了起來。途經旗津天后宮，隨即抵達具有魚骨鋼構外觀的太陽能新潮綠建築，

顏色鮮艷透亮且具有海洋風味的旗后市場更曾獲2010年「國家卓越建設獎」，吸睛的外觀讓許多觀光遊客慕名而來。近午的市場熱鬧滾滾，旗后觀光市場自治會長陳清雄的海水海洋休閒食品攤位在入口處，新設計的玻璃罩兼顧新潮及衛生，讓魷魚絲等零嘴多了高級餐廳的格調。

新鮮海洋食品美味豐富 霓虹絢爛招牌極具市場特色

旗津大約在29年前過港隧道開通，遊覽車進來後開始爭取市場做買賣，市場內盛產的魷魚絲主要來自阿根廷海域，前鎮漁港是加工重鎮；魚乾主要是東港、澎湖魚貨。而美食區的Café 123已進駐4年，老闆謝惠美憑著對咖啡的熱愛在市場內深耕，帶給傳統市場不一樣的氛圍，享用了冰拿鐵咖啡後，隨即在會長引導下穿梭市集，旗后市場攤商爭奇競艷，在燈光與招牌上用盡巧思，眺望市場大街，燈火眩目熱鬧非凡。市場內的「洪之家」為家傳二代的老攤位，由媽媽與3千金輪流看顧4個攤位，堆如小山的乾貨一字排開頗為壯觀。

而除了可現吃的零嘴，旗津鹹魚也頗負盛名，主要種類包括鯖魚、日本紅魷魚、油帶及吻仔魚，業者除了熱情招呼遊客外，也提供獨家吃法，除

了香煎之外，魷魚滷三層肉或是炒飯都是很道地的料理方式！海洋食品是旗后市場的特色產品，遊客來到這裡，不論是體驗市場的熱鬧與人情味、亦或試吃各式海洋食品，都是逛旗后市場的樂趣！



▲ 周末的旗后觀光市場熱鬧滾滾，各式霓虹燈招牌也成為市場內的特色。

旗后觀光市場融合海港熱情與市場的人情味

接近午時離開市場後，外頭陽光炙熱，大街上林立著賣芋冰與雞蛋冰的小攤車，宛如一幅熱帶島嶼風情畫，令人彷彿置身異國小島般愜意。嚐了一口島上販售超過40年的酸梅口味雞蛋冰，充滿懷舊

的古早味，沁涼的口感帶走一身暑意。周末假期間，不妨搭乘捷運至旗后市場，伴隨著海港邊的新鮮美食和迷人海景，度過一段屬於南島特有的熱情海港時光。

▼ 骨鋼構的旗后觀光市場外觀別有特色



旗后觀光市場

地址：高雄市旗津三路1050號(旗津海水浴場對面)
主要貨品：魷魚絲、魚乾(鹹魚)、魚脯、魚酥
營業時間：周一至周五上午7點~晚上8點
周末假日上午7點~晚上10點

交通資訊：捷運「西子灣站」1號出口左轉麗雄街直走，至濱海一路鼓山渡輪站搭乘渡輪。
到達旗津出渡口朝著廟前街步行15分鐘即可抵達。
全票票價15元，班次頻繁，每趟航程約5分鐘。

旗后觀光市場獨創公版伴手禮包裝，觀光客送禮自用兩相宜

菜市仔旅行團《高雄-捷運技擊館站》

市場新風貌 隱身都會的武廟市場

搭乘捷運至技擊館站，步行約10分鐘後，映入眼簾的就是海浪造型的武廟市場，採自然通風及採光之設計，符合環保節能與綠建築概念，歷史悠久的武廟市場呈現都會感新風貌。

下午1時許，魚販菜販忙著進貨準備營業。外圍熱食區也蒸氣騰騰，豬血湯是武廟市場最道地的滋味！老攤商「阿梅」的豬血湯加上大腸，多了口感層次；一旁「什菜」的豬血湯、米粉炒及滿月油飯

很合老饕的胃口。

▶ 豬血湯是武廟市場內的道地美食



武廟市場

地址：輔仁路與武廟路口、高雄市中正國小對面
公休日：農曆每月16日
營業時間：海產/早上9點開市；熱食區/午後~晚上9點
交通資訊：捷運技擊館站1號出口
站前順著中正1路步行至輔仁路右轉，路程約10分鐘可達

市場偉大母親 賣水餃教出博士兒

陳記手工水餃老闆娘和女員工指尖溜出一顆又一顆現包水餃，位在熟食區的攤位另有員工忙著賣無油煎餃。老闆娘孫素市，這位包水餃包了30多年的老闆娘邊包水餃，邊笑著和筆者說最快3分鐘可包100顆水餃呢！但讓她更得意的是學業有

成的兒子相當孝順，從小就來市場幫忙而不嫌苦，讀到博士班了仍來幫忙煎水餃。為了兼顧少油概念，兒子反覆嘗試，終於研究出健康養生的無油煎法，當左鄰右舍誇讚兒子時，當是老闆娘最大的驕傲了！

好技術傳承 職人等級的挑魚眼光

正逢母親節前夕，市場人聲鼎沸，攤商也做好了打仗的準備。「正双仔海產始祖」，56歲的老闆夫婦攤前七彩繽紛，細看都是罕見的深海魚，國中畢業就賣魚的莊老闆，父親是旗津漁民，昔日父親抓魚，他賣魚，一做就是40年。而這天遠洋漁船大豐收。魚貨皆是澎湖空運來台，早上10點才下飛機直送市場，主要為供應餐廳的高檔深海魚，老闆對於魚貨的專業及用心提供了餐廳對於料理的高質感！



▲ 正双仔海產始祖攤上漁獲獨特，令人大開眼界

外觀更新 內在始終用心熱情

武廟市場自治會總幹事涂安然說，市場原叫「垃圾市」，即攤商將早市賣剩的帶來俗俗賣，早期攤商從關帝廟漸漸聚集在現址，直到民國75年左右成市，由市府規劃了臨時攤販集中場並且逐漸擴攤，目前已有268攤。歷經淘洗，能夠在此立足的攤商多是老面孔，今日市場不論海產或蔬果都講究新鮮、多樣。

武廟市場全市分成10條街道，便於消費者辨識，魚貨、蔬果隨機散佈在每個區塊，吸引人流流動，也增加逛市場的樂趣。而讓人感到溫暖的是，市場內有個賣魚翅的7旬婆婆天天當志工打掃，數年的堅持流露出對市場的愛，菜市場小人物身影動人。

回到已有30年歷史的林記豬腳攤位上，下午2點，客人陸續上門問：「豬腳還沒來哦？」因應節慶人潮，老闆娘已動員家裡大小應戰，嫩薑、涼拌豬肝等小菜先開賣，2點半過後數量驚人的早古味滷豬腳、紅燒蹄膀才剛端上架，顧客已黑壓壓一片圍著搶購，就連自治會的會長涂淑滿也來幫忙了。

市場外貌及環境的更新帶來更多的人潮，而裡面互助熱情、質樸的攤商更是幾十年來不變的美麗風景。





菜市仔旅行團《丹麥•哥本哈根》 (以色列廣場) 最大室內市集TORVEHALLERNE

1889年這個位於哥本哈根的Noerreport車站旁之廣場，早已是個果菜市場，1956年後果菜市場搬到Valby，但仍有許多蔬果攤販繼續留在那邊營業，在1968年將這裡取名為以色列廣場。

2009到2011年哥本哈根市政府在Oitcon基金會的贊助下，花了六千萬丹麥幣，由丹麥的建築師Hans Peter Hagens設計建造成一座室內市集。整個市集面積約7000平方公尺，於2011年9月2日開幕。室內區加上戶外區共可容納60個攤位，通常是銷售品質優良的食物或食材，例如：烘培食品，乳酪專賣店，魚販，肉販，水果攤，蔬菜攤，開口三明治專賣店以及希臘商店等等。也有一些簡單的餐廳，較像義式的餐點。

以色列廣場是目前哥本哈根最大且最好的菜市場，每週約有六萬人的人潮量。在這邊販售的攤商都是對食物有高度熱誠的專業人士，因此是喜愛選購並且享受高品質食材美食家遊逛的好地

方，常常會不定期地舉辦試吃聚會及體驗活動，讓身處都市的消費者也能體驗鄉村生活。

各國美食及有機食材齊聚 學習北歐人如何過生活

BORNHOLMERBUTIKKEN裡賣的都是丹麥著名的渡假小島Bornholm特產品，舉凡釀酒廠的啤酒和當地的有機麵粉等等。BRDR. NYHOLM賣的是新鮮的當季蔬果，如春天的紅蘿蔔，夏天的覆盆子莓，秋天的蘋果以及冬天的防風草等等。BOUTIQUE FISK是一間魚販，有各式各樣的新鮮魚貨外，還有號稱城裡最好吃的手工魚丸喔。

ISABELLA是一間來自意大利小鎮的手工冰淇淋店，種類多至40種。Koedbilen是一台肉販車，

專賣新鮮且有機的牛肉和豬肉，份量十足且價格合理。OSTETORVET裡有各式各樣的丹麥乳酪以及歐洲各地的乳酪，服務相當專業和親切。

市集裡有一攤KAFFE ROSA是由日本後裔專業的蛋糕師傅Maya開設的，強調有機天然製成的蛋糕及麵包，值得一試；AXOCO是間非常好吃的巧克力專賣店，裡面最出名的是西班牙來的杏仁配上白巧克力及甘草粉，現場都有免費試吃。



▲ 室外區市集綠意盎然，流露出歐洲樂活悠閒感

市場蔬果種類眾多，精美陳設令人感覺舒適

不定期舉辦試吃會 培養人人成為美食家

DEN KINESISKE KOEBMAND是第一間在這個市集設立的亞洲超市，內有來自日本，中國，韓國及泰國等等的亞洲商品；而 HALLERNES SMOERREBROED販售的是丹麥著名的傳統開口三明治，來到丹麥絕對要來一份開口三明治。

市集裡還有更多店家值得逛逛，種類相當豐富，各國特色齊聚一堂，令人流連忘返，今年夏天，每星期三有12個店家，提供許多免費試吃品嚐活動，有機會來到丹麥哥本哈根，一定別忘記花上半天的時間好好走走看看，體驗北歐市集悠閒的異國風情。

TORVEHALLERNE (以色列廣場)

地址：Frederiksborggade 21, 1360 København K
開放時間：星期一到星期四：早上十點到晚上七點，
星期五：早上十點到晚上八點
星期六：早上十點到晚上六點
星期日：早上十一點到下午五點。
網址：<http://torvehallernekbh.dk>

Angel Joergensen

居住丹麥的臺灣媽媽，在婆婆的細心教授下，學會了許多地道的丹麥佳餚及各種糕點，著有《我的丹麥廚房》一書，一年多前，在居住的丹麥鄉下開了一間沒有menu的外帶外燴小食堂「Tasty To Go」，朝著熱愛的廚藝世界繼續鑽研。

My Danish Kitchen 丹麥料理生活：
www.facebook.com/mydanishkitchen
丹麥料理教學頻道
<https://www.youtube.com/user/danishkitchen>



▲民眾在市場買菜時，可多詢問攤商建議，或以五感去感受食材新鮮的味道

市場達人私房菜

傳統市場吃出異國味

歐式名廚帶路「維也納紅椒燉牛肉」優雅上桌

臺灣四季如春，但食材還是有產地與節令的差異。如何從市場採買到最新鮮合宜的食材，經濟實惠的烹調出健康美味，確實是都會人的一個小挑戰。這個時代處處講究達人與專家，所以特別邀約臺灣歐式料理大師、SOWIESO維也納餐廳創辦人洪昌維主廚，親自帶領我們，探訪街坊的傳統市場，傳授他的秘訣。

「我們專業的餐廳，有些特殊食材是需要專業的進口食品公司，提供到位的服務。但是，基本上我們會就近採買最新鮮的食材，提供消費者時令的美好享受。」洪老師並且提到，即使是世界級的大廚，每到一個地方示範，也往往會提早抵達，花幾天的時間走走市場，去找到最能融合餐飲精神的食材，做出符合當地人飲食習慣又有創新的料理。

傳統人情味 處處體貼顧客

洪老師一路帶引我們從大安路口走入信維市場，雖然有些巷弄的古昔感，但往下走道規畫得宜的地下市，空調、明亮、潔淨的購物環境，是非常友善的消費點。

「今天這塊牛腩很漂亮，牛腱也紋理分明，我已經先把多餘的脂肪處理過了。」華信牛肉店的老闆張建信、老闆娘黃艷紅熟悉的招呼著。並且還傳授上門的顧客，如何選

定今天的食材。「料理不一樣，選的部位也不同。」標榜是銷售台灣牛的這個攤子，據說是信維市場的傳奇，很多人是因為這個鋪子才知道信維市場。「因為現在賣純正台灣牛肉的地方不多，而且服務很親切。」洪老師建議大家要多多逛傳統市場，發掘臺灣好食材。

關鍵就在細節 專心就能嚐新

洪老師又走向今天的蔬食選購攤位，信維市場136號陳鄭秋子蔬菜攤。這一個攤位的蔬菜，擺放的非常整齊，顏色新鮮，彷彿蔬菜的香味還散在空氣中。「我要四顆本土的車城洋蔥、胡蘿蔔、馬鈴薯，還要四根青蒜。」隨著洪老師的要求，鄭女士俐落的挑選。

這中間還有外籍傭人帶著單子來採購，鄭女士也是很細心的幫忙分別選好、稱好，甚至還在採購單上標上價錢，讓傭人方便回家報帳。「我賣菜都快50年了，很知道客人需要的服務。」她認為其實傳統市場的攤商

們，都必須掌握自己採購的品質，反而更能跟顧客互動，給顧客更好的選購建議。說著說著，我們看她保留溫馨老習慣，在顧客的籃子裡塞進不計價的，配搭用薑、辣椒、蔥。

一路跟著廚藝大師洪老師採買，果然體會到一個好主廚的選購能力確實不凡。但是找對傳統市場，尋常百姓，也能很有收穫。有了好食材，洪老師又大方的將廚房秘技分享，親自示範如何在家庭廚房中，簡單又地道的做出「維也納紅椒牛肉」。



關於洪昌維主廚

臺北市頂級維也納餐廳SOWIESO創辦者、主廚。國際葡萄酒的專家大師，富含葡萄酒的專業學識和實務，榮膺法國國際美食協會秘書長，過去曾獲得義大利龐貝城麵食比賽金牌的殊榮，也是國內少數取得奧地利旅館及餐飲經理人的專業執照。

中華美食交流協會

成立於1992年，長年致力於產業交流以及參訪學習活動的舉辦，建構政策與產業對話的平台，積極投入臺灣美食的國際行銷工作，帶動觀光、促進商機，已成為臺灣最有影響力的民間社團。



材 料： 1. 黃牛肉 600g
2. 紅蘿蔔 1根
3. 馬鈴薯2顆(大)

湯 料： 1. 牛骨500g
2. 洋蔥塊1顆
3. 蒜苗(段)2根
4. 蒜頭5顆
5. 黑胡椒粒 1大匙
6. 水2L

調味料： 1. 紅椒粉 1大匙
2. 鹽 適量

維也納紅椒燉牛肉

作法：

湯底：1. 熱鍋加入洋蔥先炒軟，加入蒜苗炒香。

2. 加水然後加入蒜頭、黑胡椒粒，川燙後的牛骨，煮約20-25分鐘。

3. 將蔬菜過濾，只留湯汁與牛骨。

主菜：1. 黃牛肉切大塊川燙過水。

2. 放入蔬菜提味湯底鍋中煮，滾後轉小火。

3. 加入切塊的紅蘿蔔，馬鈴薯再煮約1小時。

調味：1. 加入紅椒粉、鹽煮滾。

2. 再燜約15分鐘。

TIPS：

① 選購食材時，要讓攤商知道要做的菜，這樣才能買到最適合的食材。

② 食材選時令的、本土的，最有好滋味。

③ 洪老師示範的蔬菜湯底，只煮20-25分，是因為蔬菜的香味就在這個時間發揮，煮的時間剛好，滿滿的鄉間美味，盡在鍋底。

④ 烹調是一種藝術，好的心情是煮出美味的關鍵，所以，不需急躁，慢慢的準備好，一步一步的做，就能開心的煮出好食物。



菜市仔「玩」全指南

傳統市場星光大道-103年度重點輔導項目介紹

本年度輔導方面主要分為「基本面」及「主題特色面」，透過不同面向及創意加值，提升後續輔導效益。

基本面輔導項目包括自治會運作制度建立、凝聚市場內攤商共識、市場營運策略建立及行銷輔導、整體環境協助改善、結合周邊社區組織舉辦關懷活動等；主題特色面輔導，工作項目將以市集現況分析後，以輔導類型做分類，透過後續輔導工作聚焦改善市場，輔導類型可分為觀光型、社區型、活化型、專業特色型及創新型五種。

基本面輔導項目說明

輔導項目	輔導內容	輔導項目	輔導內容
自治會運作	1. 藉由實際觀摩學習其市集運作狀況 2. 邀請運作良好之市集會長協助診斷，提供輔導協助 3. 邀請專家、學者協助診斷，提供輔導協助 4. 協助並參與定期召開會議，運作正常化 5. 市場活動規劃學習及參與。	市集營運	1. 強化攤商經營、管理觀念 2. 辦理促銷活動 3. 推動社區中心策略 4. 推動網路購物系統、電子商務 5. 辦理網路行銷活動 6. 推廣在地食材 7. 日常營運改善
環境管理	1. 示範公廁建立並完成公廁清掃SOP 2. 定期環境整頓及大掃除 3. 實際觀摩其他市集之良好作法	社區關懷	1. 關懷社區內弱勢族群 2. 關懷社區內學童
特色強化	1. 市集統一意象 2. 推廣環保概念 3. 開發新的市集經營型態	文化連結	1. 與地方文史工作者結合，強調市場與在地文化之連結。

主題特色面輔導項目說明

	說明	
類型輔導	觀光型	根據市場本身之營業特色或文化觀光資源，藉由開發特產伴手禮、發掘在地資源與整合行銷宣傳等，拓展基本客源外之觀光客源，進一步提升市場觀光知名度與營業效益。
	社區型	市場消費客群來自附近社區聚落，運用社區中心策略擬定工作項目，鞏固基本客源、強化社區互動關係與提高社區消費客群認同，進而改善市場營運體質與效益。
	專業特色型	市場具有獨特性的專業與業種或攤商聚落，足以塑造具吸引力的「專業特色」形象，利用行銷策略持續強化該特色主題，營造差異化，找出市集的利基所在。
	活化型	將市場原有之閒置空間，規劃活化措施、招商作為或異業結合等，有效改善市場形象與使用效益。
	創新型	工作項目為導入各種創新措施(如商業模式、客戶服務、資源整合、資訊匯流…等)，預期可以大幅提高市場正面形象與營業效益。

作夥打拼菜市仔

103年輔導市集一覽表

入選

分區	縣市別	輔導市集(含 8 輔導攤)
北區	宜蘭縣	宜蘭市綠九市場
	基隆市	暖暖區源遠市場
	臺北市	中正區東門市場
		文山區木柵市場
	新北市	中和區枋寮市場
		汐止區黃昏攤販集中區
		蘆洲區永平市場
	桃園縣	中壢市興國市場
	新竹縣	竹北市仁義市場
中區	新竹市	東區關東市場
	金門縣	金湖鎮公有零售市場
	苗栗縣	通霄鎮自強路臨時攤集區
	臺中市	西區第五市場
		大甲區第一市場
		大甲區第二市場
		沙鹿區公有市場
	彰化縣	鹿港鎮早市攤販集中市場
	南投縣	草屯鎮草屯市場
南區	雲林縣	斗六市雲林溪攤販臨時集中場
	嘉義市	西區西公有零售市場
	嘉義縣	布袋鎮興中市場
	臺南市	東區虎尾寮市場
		麻豆區市五市場
		學甲區學甲市場
		中西區西門淺草青春新天地
		苓雅區武廟市場
	高雄市	旗津區旗后觀光市場
		梓官區梓官第一市場
		阿蓮區阿蓮第一市場
	屏東縣	屏東市中央第二市場
	花蓮縣	花蓮市中華市場
合計共		31 處



分區	縣市別	輔導二手 創意市集	入選
北區	臺北市	大安區信維市場	入選
中區	臺中市	東勢區第一市場	
南區	屏東縣	潮州鎮第一市場	
合計共 3 處			

分區	縣市別	輔導綠色市集 (含 4 綠色攤)	入選
北區	桃園縣	大園鄉大園市場	入選
中區	苗栗縣	竹南鎮第二市場	
南區	臺南市	仁德區仁德市場	
合計共 3 處			

攤舖輔導方式介紹

輔導項目	輔導內容	輔導項目	輔導內容
攤位佈置	1. 攤招設計、製作 2. 環境整頓 拉門隔板、環境清潔與維護之要求 3. 攤位特色強化 依據攤位特性，進行攤位佈置改善與強化	人員服務	1. 制服(工作服)製作 2. 行銷活動辦理 3. 客製化服務
商品包裝	1. 商品包裝改善 2. 貨品陳列 專家一對一課程教學 貨品陳列實際施作 如桌巾、容器、美化器材道具、宣傳標語等	攤位行銷	1. 商品標示牌設計、製作 2. 店家文宣掛軸設計、製作 3. 特色商品介紹看板設計、製作 4. 宣傳DM設計、製作 5. LOGO設計 6. 網路行銷與宣傳 7. 旅遊雜誌刊登



人人都是菜市仔頭家 103 年度樂活創業輔導

- ① 有市集進駐創業需求之失業者
- ② 有市集進駐需求之應屆畢業生
- ③ 有市集進駐創業需求之退休人士
- ④ 市場攤商第二代有意承接者
- ⑤ 各傳統市場原有攤商欲轉型者
- ⑥ 有興趣進駐市場者

輔導內容

輔導選項	
未營業	樂活創業培訓 協助空攤媒介申請 創業計畫書撰寫指導 協助創業貸款申請 市場進駐指導
已營業	提供營運輔導

詳情請持續鎖定樂活市集網站：

<http://market.cto.moea.gov.tw/home/index.asp>



臺馬航線生力軍

觀光返鄉更便利

中央出資**14億**，**國人自造**的第一艘大型客貨輪「**臺馬之星**」已於103年3月3日於高雄舉行下水典禮，未來開航後，臺馬航線將邁入新紀元！



返鄉
便利

促進
觀光

地方
繁榮



服貿，想一想

臺灣可以選擇停聽看，但世界會停下來等待我們？

全球經濟競賽，臺灣無法等待

中國大陸已是全球第一大貿易國；第二大經濟體，全世界都在積極爭取中國大陸市場，台灣要說...NO？
臺灣的主要貿易對手一個個與中國大陸洽簽自由貿易協定，臺灣還要原地踏步嗎？
臺灣必須有所作為。作為，可能會有風險；但是不作為，明天會更好？

中 國 大 陸	東協FTA	99年生效
	智利FTA	99年生效
	紐西蘭FTA	97年生效
	新加坡	98年生效
	韓國FTA	預計103年底前完成

中 國 大 陸	日本/韓國FTA	已4回合談判
	RCEP	已4回合談判
	兩岸服貿	擱置中
	兩岸貨貿	協商中

用最謹慎的態度 讓服貿為台灣帶來最大效益

區域經濟整合是全球不可擋的浪潮，ECFA(服貿及貨貿)則是台灣融入區域經濟整合的重要途徑。有關民眾對於陸資的擔心及質疑，我們充分理解。政府承諾做到最嚴謹的風險控管，也願意強化兩岸協議的監督機制，更廣泛地接受各方意見。臺灣必須走出去，現在就是行動的開始。

政治風險，政府嚴謹控管

政府保證

- 不會開放大陸勞工
- 不會開放投資移民
- 不會有國安問題

有可能影響國家安全的行業，不同意開放
部分敏感行業，限制業務範圍或持股比例
經過主管部會及國安單位嚴格審查後，才能來台投資
隨時進行業務檢查，防杜違規營業

安全閥機制

- 服貿第8條：緊急磋商
- 服貿第11條：例外條款
- 服貿第17條：三年後可修改承諾表
- 服貿第19條：定期檢視協議執行情形
- 服貿第23條：經協商同意，可修正協議內容
- 兩岸經濟合作架構協議（ECFA）第16條：終止條款

程序爭議，政府用心傾聽

100年2月22日	兩岸經合會宣布啟動ECFA後續協議的協商
100~102年	各部會同步徵詢46種相關服務業公協會意見
102年4~5月	立法院安排3次專案報告
102年6月21日	兩岸兩會簽署服貿協議
102~103年	各部會進行各產業及各界的溝通說明及座談會
102年6月25日	立法院朝野協商結論，服貿協議應經立法院逐條審查、逐條逐項表決
102年7~8月	立法院召開4場公聽會
102年8月5日	立法院朝野協商結論「服貿協議再召開16場公聽會」
102年9~10月	國民黨團負責的8場公聽會結束
102年10月~103年3月	民進黨團負責的8場公聽會結束
103年3月12、13、17日	立法院3度召開服貿審查會議，流會
103年3月18日	學運開始，學生訴求逐條審查
103年3月24日	總統回應「願逐條審查」
103年3月26日	學生再度訴求「兩岸協議監督機制應法制化」
103年3月29日	總統回應「願支持」
103年4月3日	行政院院會通過「台灣地區與大陸地區訂定協議處理及監督條例」草案
103年4月	讓我們開始前進吧！



網友最愛的優良市集票選活動!

您知道那些市場得到102年度經濟部中部辦公室的優良市集認證呢?

只要參加「網友最愛的優良市集票選活動」選擇您最喜歡的優良市集，就有機會得到可愛的USB傳輸線喔（隨機抽出500位網友）。

活動時間：即日起至103年9月30日為止。



* 此為參考樣品，將採隨機出貨方式寄送。



活動網址:

<http://market.cto.moea.gov.tw/Market/103Vmarket.asp>