

Fresh Lohas 快樂菜市仔

新鮮
×
樂活



★★★★★

傳統市場與攤商專業期刊 2016/9

No.

23



發行人的話

求新求變，不落窠臼

主題報導

市集之旅

臺南市西門淺草青春新天地

市集達人

臺南市西門淺草青春新天地

臺南市西門淺草青春新天地

臺南市西門淺草青春新天地

臺南市西門淺草青春新天地



特別企劃

臺北市士東市場

桃園市興國市場

臺中市第五市場

珍奇豆宴、品三鮮扁食之家、阿兒師鹹水雞
鮮吃韓式手作泡菜、嵐肉燥專賣店



市場鮮事

掃一掃 安心看得到／南投縣草屯公有市場
美麗泰山有您真好





01 發行人的話 求新求變，不落窠臼

02 特別企劃

- 【市集篇】
 - 臺北市士東市場 — 臺灣傳統市場的模範 02
 - 桃園市興國市場 — 四星肯定，實至名歸 04
 - 臺中市第五市場 — 文學與傳統激盪的火花 06
- 【攤商篇】
 - 珍奇豆宴 — 信念，讓頭回客變成回頭客 08
 - 品三鮮扁食之家 — 高品質，讓顧客吃得安心又健康 09
 - 阿見師ㄟ鹹水雞 — 講究，只為了給顧客新鮮衛生的美食 10
 - 鮮吃韓式手作泡菜 — 用心，讓美味泡菜吃在嘴裡更安心 11
 - 嵐肉燥專賣店 — 藏身老市場的幸福媽媽味 12



13 主題報導

- 【市集之旅】
 - 臺南市西門淺草青春新天地 — 青春洋溢的創意市集 13
- 【市集達人】
 - 臺南市西門淺草青春新天地 康宇家 — 打造日式冰品道地口味 18
 - 臺南市西門淺草青春新天地 森霖優格 — 手作優格 健康又美味 19
 - 臺南市西門淺草青春新天地 一可手作 — 撫慰心靈的療癒系小物 20
 - 臺南市西門淺草青春新天地 縀縀屋 — 嚴格把關食材 傳遞幸福滋味 21



22 市場鮮事

- 掃一掃 安心看得到 — 「國產生鮮豬肉溯源系統」正式啟動囉 22
- 南投縣草屯公有市場 — 創意二手市集熱鬧登場 24
- 美麗泰山 有您真好 — 邀您感受泰山市場百變魅力 26

發行單位 經濟部中部辦公室
發行人 陳家瑞
編審委員 許正宗、洪國爵、蔡文慧、李英傑
地址 南投縣南投市省府路4號
電話/傳真 (049)2332343 / (049)2332113
企劃單位 財團法人中國生產力中心
編輯顧問 呂銘進
編輯 郭燕鳳、潘俐婷、陳佑慈、柯元植
地址 新北市汐止區新台五路一段79號2F
電話/傳真 (02)26982989 / (02)26989250
定價 新臺幣100元
G P N 2010002513
I S S N 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



樂活市集
粉絲團



樂活市集
網站

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#5511

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：
許正宗、洪國爵、蔡文慧、李英傑、呂銘進、郭燕鳳、潘俐婷、陳佑慈、柯元植（編），《快樂ㄟ菜市仔-第23期》。
財團法人中國生產力中心企劃製作。經濟部中部辦公室發行。2016年9月。



求新求變，不落窠臼

傳統市場迷人之處，在於為人稱道的食材新鮮度，以及濃得化不開的人情味，讓人總是流連忘返。然而隨著時代不斷進步，傳統市場也必須要求變創新，來吸引年輕族群與觀光客。除了口耳相傳的攤口碑效應，希冀在經濟部的計畫輔導之下，逐漸轉型朝向市集品牌化的方向努力，發揮全新的菜市場精神，塑造出獨特的市井文化。



本期特別企劃報導同時獲4星級與綠色市集的三個市場，包括：臺北市士東市場，明亮整潔的環境加上嚴選品質的各種食材與特色攤商，4星級市場非浪得虛名。接著來到桃園，從純樸的番薯市場經過多年努力，搖身一變成為星級綠色市場的興國市場也不讓鬚眉，不論是硬體設備或是銷售的食材，處處可見其用心之處。此外，老臺中人稱為「第五百貨」的臺中市第五市場同樣精彩，服飾、配件、化妝品及珠寶等百貨攤商比例超過3成，有別於其他傳統市場以生鮮食品及小吃為主，令人印象深刻。

攤商方面，嚴選4星級、具特色及創意展售的品牌介紹。從銷售豆類產品出發，觸角延伸至各類蔬果的珍奇豆宴，攤內陳設與產品的品質都令人驚喜與安心；創意十足又可口的品三鮮扁食之家以及手藝超群的阿見師ㄟ鹹水雞，讓您一試上癮成主顧；兼具健康與美味的鮮吃韓式手作泡菜以及令人懷念的媽媽味嵐肉燥專賣店，絕對能滿足您的味蕾，帶給您豐富的味覺饗宴。

市集之旅的腳步來到充滿年輕活力的臺南市西門淺草新天地，重新規劃後的市集儼然成為兵家必爭之地，年輕頭家經營的森霖優格、康宇家，與縀縀屋，在產品及門店裝潢上各領風騷；充滿創意的一可手作結合傳統與現代風格，手作帶路雞讓人愛不釋手。吃喝盡興後，建議您徒步順遊南廠保安宮、臺南孔廟、延平郡王祠、國立臺灣文學館、赤崁樓、全臺祀典大天后宮、祀典武廟等景點，感受歷史與現代的交集。

常常逛市場的您是否有發現，市場的豬肉攤，攤前都多了QR Code。本期市場鮮事與您分享最新的潮流，現在只需拿出智慧型手機，一掃攤前的QR Code，或是利用Line加好友的功能，您手上的豬肉來源為何，便能一覽無遺。政府用心，讓您吃得更安心。

臺北市

士東市場

臺灣傳統市場的模範

★★★★

Since
1992

顧客專用手推車，使用方便

環境整備 服務提升

士東市場成立於民國81年，今日環境整齊清潔，空間寬敞明亮，動線規劃完善，攤商親和有禮，商品整齊有序，美食陣陣飄香。其實士東市場早期也曾面臨與其他傳統市場相似的問題，如雜亂、燈光昏暗。民國99年10月許桂招女士接任會長後，格外重視衛生，除加強維護洗手間清潔外，另於垃圾場內，設置以回收寶特瓶改裝的環保捕蠅器，並每天清理水溝，資源回收場也集中由專人負責處理。在全體共同努力之下，蚊蠅、異味也隨之消失。



市場裡還有許多貼心設計，例如提供手推車，為全臺傳統市場的創舉；一樓設有哺乳室，提供母嬰友善空間；所有階梯均加裝止滑條，提升安全性；市場內走道設計皆略帶弧度，以利排水。攤架視線無死角，便於人們互動，經綠化的廁所也十分乾淨整潔。一切努力，只為提供消費者優質的購物體驗。

臥虎藏龍 攤攤精彩

士東市場共有地上二層，地下一層。地下室為停車場，可容納50輛車，相當便利。一樓攤商以生

鮮蔬果、花卉肉品、南北雜貨為主；二樓則為百貨服飾精品及美食廣場。攤商臥虎藏龍，各有特色，如以臺灣傳統市場第一為標準，來自我要求的士東牛肉莊；與許多知名飯店長期配合的蘭雅鮮花庄、販賣世界各國稻米與五穀雜糧的四行倉庫、透過理念讓頭回客變回頭客的珍奇豆宴、曾獲天下第一攤榮譽，用餐時間總是大排長龍的士東廣東粥、融合東西方元素的Coffee & Tea等等，都讓人難以忘懷，也難怪士東市場獲票選為網友最愛的十大優良市集肯定。



↑ 生鮮肉品陳設衛生安全

↑ 二樓美食門庭若市

行有餘力 推己及人

編制外的第255攤是最特別的一攤，這裡主要供奉玄天上帝，除了提供人們心靈寄託，市場更將香油錢捐助蘭雅國中及士東國小，作為嘉惠學子的獎學金。近期成立盛食交流平臺，樂善好施的攤商們，收市後將可食用的新鮮食物放置在盛食冰箱裡，由社會局聯繫社福團體來領取。

士東市場也是社區生活的中心，二樓設置投幣式卡拉OK，並提供會議室讓居民辦理課程。

魅力無限 就等你來

士東市場位處天母地區，消費族群裡有許多外籍人士，故許多攤商都具有雙語或多語能力，市場E化程度高，網站資訊豐富詳實，臉書上不定期推出相關優惠活動，鼓勵消費者前往瀏覽。另一方面，市場內仍保有傳統的人情味，為貼近消費者需求，一樓生鮮食材及五穀雜糧的攤商們，推出了送貨到府的服務。

在外牆綠美化及地板整修之後，士東市場變得更美觀，多年來，除了在地居民在此流連忘返外，各地觀光客與海內外許多相關專業者更慕名來此取經，各方面表現均深獲肯定，連年獲得優良市集4星榮譽，可說是當之無愧，歡迎您一同來體驗士東市場的魅力。



← 讓您一試成主顧的美味飲品

資訊

information

士東市場

連絡人 ▸ 許桂招會長

電話 ▸ (02) 28345308

地址 ▸ 臺北市士林區士東路100號

網站 ▸ <http://www.shi-dong.com.tw/>

開放時間 ▸ 一樓：07:00~19:00
二樓：08:00~20:00
週一公休



各色珍奇蔬菜水果，想吃什麼都有



桃園市

興國市場

四星肯定，實至名歸

★★★★

Since
2006

脫胎換骨 再創市場風華

興國市場前身是純樸的番薯市場，50多年來，已是人們生活中的一部分。民國91年，中壢市公所推動都市計畫，在各方奔走下，成立番薯市場攤販自治管理協會，並共推魯李仁先生為第一任理事長。草創之初，協會以「整體經營、統一管理」為目標，讓興國市場於民國95年3月17日開幕。市場內品項齊全，價格平實，提供消費者明亮寬敞、清潔舒適的空間體驗，與傳統的人情味完美結合。

軟硬體處處用心 打造星級市場

推著手推車進入市場，涼風襲來令人心曠神怡，抬頭看，美麗的旗幟，以及如伯公道、幸福街、福來街等方便辨識的走道標示牌，與充滿創意的各攤招牌旋即映入眼簾。興國市場除了政府提供土地、建物外，其他設備如中央空調、鋁門窗、PU地板及天花板等，均由全體攤商集資裝設，每日清掃加蓋水溝，每週三全場清潔，確保環境衛生，攤檯邊緣均經打磨，減少割傷的風險。

市場內以中央走道為界，A區販售服飾、五金、玉石、鞋子、百貨等，B區則提供生鮮魚類、蔬果熟食等商品。仔細觀察可發現攤位組合經過安排，以旗艦攤概念組合不同類型攤商，提供消費者多重採購空間，促成良性競爭。

市場外的資源與廚餘回收井然有序，並規劃油炸專區，確保環境與空氣品質。更有趣的是，市場外並無流動攤販。興國市場裡裡外外，在軟體與硬體方面，用心累積，營造出許多特色。連年獲得優良市場4星榮譽，以及綠色市集認證的肯定，實至名歸。



市場內將走道命名為街道



↑攤商自行集資裝設天花板 ↑攤台邊緣均經打磨處理



各種水果明艷動人

特色攤商琳瑯滿目

興國市場內有許多優質攤商，例如有親切老闆娘的雅竹天然蔬菜，來這裡採購經認證的有機蔬菜，讓您吃的安心又健康。來自蘇澳、基隆的眼鏡海產，每日進貨品質新鮮，現切生魚片讓人食指大動。手工現作30年，有口皆碑的阿燕水餃，封膜盒裝後，方便存放保鮮。要給消費者最高品質水果的小周水果，攤上琳瑯滿目，送禮自用兩相宜。曾獲市場達人榮譽的阿興海產，商品都是老闆親自批貨，海產知識問他就對了！還有阿嬌的柑仔店，來自關西家鄉的商品，五花八門，品質保證。

市場另一為人稱道的，就是十年來不曾間斷的集點抽獎活動，獎品豐富精彩應有盡有，讓消費者感受到市場的誠意。

朝品牌觀光市集邁進

多年來，市場每月召開會議，在持續努力下已有成效，全臺許多業者均曾來此觀摩，未來也將因應國際化趨勢，朝品牌觀光市集發展。

魯李仁表示，對內可增設美食區，與在地學校合作營造特色，導入藝文元素。對外將與旅行社合作，把興國市場打造為必訪觀光景點，創造多贏優勢。面對大環境，將以更高的自我要求做到最好，歡迎更多生力軍共襄盛舉，共同面對挑戰。



↑新鮮漁獲令人食指大動



誠意滿滿的抽獎活動

資訊

information

興國市場

連絡單位 ▶ 興國市場自治會

地址 ▶ 桃園市中壢區中豐路96號

電話 ▶ (03) 4259335

電子信箱 ▶ hsingkuo99@yahoo.com.tw

營業型態 ▶ 03:30~15:30 全年無休

網站 ▶ 臉書搜尋興國市場



↑口味極佳的阿燕水餃



臺中市

第五市場

文學與傳統激盪的火花

★★★

Since
1961

食衣住行統包的第五百貨

臺中市第五市場位於西區大明街、忠孝國小後方，起源可追溯至民國27年，當時周邊大多是農田，農人醃製大頭菜販售，隨著買醃菜的居民越來越多，開始有小販賣起民生必需品，逐漸形成市集雛形。民國50年代，臺中市政府考量食品衛生安全，搭建第五市場，並引導攤販進入市場營業。第五市場固定攤、臨時攤及店鋪共有122攤，販售商品包括蔬果、肉品、百貨、小吃、加工食品及雜貨等。有別於其他傳統市場以生鮮食品及小吃為主，第五市場百貨及其他類攤商的比例超過3成，有服飾、配件、化妝品、內衣及珠寶等，因此，第五市場也被老臺中人稱為「第五百貨」。

時光洪流也沖不淡的美味與人情

儘管臺中市近年來超市與量販店林立，第五市場依然屹立不搖，許多老字號店家陪著客人一起長大，成為客人的家鄉味。丸東商號是必訪名店之一，魚丸、甜不辣、碗粿都是真材實料，每年春節前開賣的「百元年菜」，讓攤位前擠爆人潮。每天限量十隻的大方烤雞，使用當日現宰雞隻加上十數種中藥材，滷1小時放涼後再煙燻，非常費工。福記溫州大餛飩現包現賣，以新鮮黑豬肉的胛心與後腿肉混合，加上獨家配料，美味可口。這三家名店皆曾獲得經濟部「樂活名攤」認證。此外，麻糬之家、文章鹹粽、聯發製麵廠及榮貴素食菜炸等，也都遠近馳名，經營超過半世紀，儘管時代改變，好口味依舊歷久彌新。



第五市場的小吃連藝人都來推薦

→丸東商號的百元年菜經濟實惠，每年均造成消費者搶購



加強照明設備、綠化，給人乾淨、明亮的感覺



↑公共廁所外有一面植生牆

第五市場內名店聚集，場外的樂群街也有眾多排隊小吃，經常出現在美食部落格，例如：樂群早餐店、正老牌魷魚羹、阿義紅茶、太空紅茶冰、蚵仔粥及樂群冷凍芋等，足以滿足每個美食者的口腹之慾。

硬體設備與時俱進

第五市場雖已成立近一甲子，硬體設備卻趕得上時代；地板重新鋪設，並加強排水，同時增加照明設備、電子看板、油水分離設施，統一招牌並懸吊植栽，同時在公廁入口陳設整面植生牆，一改傳統市場陰暗、潮濕的印象。第五市場曾榮獲經濟部「優良市集」3星認證、「綠色市集」認證、環境衛生「金質獎」及名攤名產認證等。

臺中市部分傳統市場逐漸沒落，第五市場也曾受到衝擊，自治會長李西東表示，當某一家美式大型量販店進駐臺中時，有大约半年的時間，第五市場人潮驟減；但傳統市場的商品新鮮及饒富人情味，是量販店所缺少的。他也提到，位居市場的老店功不可沒，老店經過時間洗禮，品質保證，客人都已經吃到第二代、第三代了，如果少了任何一家，恐怕市場生意也會大受影響。



攤商招牌下方懸吊植栽

→大方烤雞是第五市場名攤之一

市場與文學的完美結合

近年來第五市場多了點文學味與歷史味，臺中文學館、林森動漫畫彩繪巷及刑武所演武場等景點都在附近，民眾不妨規劃一趟第五市場美食、文學與歷史小旅行，絕對值回票價。

臺中文學館緊鄰第五市場，在今年全面開館，陸續推出一系列展演活動，臺中市政府也把第五市場列入「城·中城再生計畫」，未來將打造成全國首創的「文學市場」，第五市場的未來發展令人期待！



↑福記溫州大餛飩在攤位上現包餛飩

資訊

information

臺中市第五市場

聯絡人 ▶ 李西東會長

地址 ▶ 臺中市西區大明街9號

電話 ▶ (04) 22279299

營業型態 ▶ 早市 07:00~13:00 週一公休

網址 ▶ <http://www.5market.com.tw/index.asp>

↑麻雀雖小，五臟俱全，滿足消費者採購需要



↑市場內有多家攤販販售服飾、百貨，因此有「第五百貨」的別稱

臺北市士東市場 珍奇豆宴

信念，讓頭回客變成回頭客

★★★★



匯集最優質的各種豆類製品，
就是一場華麗的豆宴

珍奇豆宴的老闆娘Sherry，曾於電腦繪圖卡產業服務多年，因緣際會下，與好友Serena於臺北東區創立「豆宴」。幾經評估後，選擇於士東市場創辦「珍奇豆宴」，目前共有三個攤位，分別為123號的豆宴、104號的珍奇蔬菜及125號的珍奇水果。

跨領域開創事業的Sherry，讓珍奇豆宴每個環節都令人印象深刻。時尚簡約的優雅外觀，陳列五彩繽紛的產品。草創初期，Sherry常與同仁凌晨開車上山，尋覓隱身山林間的農家與生產者，只為給消費者更多的滿足。



↑陳設時尚的水果攤位



↑豆類產品眾多的豆宴攤位



↑選擇多樣的蔬菜攤位

Sherry期許珍奇豆宴成為公平透明的產銷平臺，促進良性循環，更期許能讓大家感受樂活、慢食的精神，讓人們來此分享生活，帶著愉悅的心迎向未來。珍奇豆宴產品優質多元，精選有機與非基改黃豆製品，並送SGS檢驗，確保品質無虞，嚴選的蔬菜水果，均為在地當季的水果與有機蔬菜，提供相關認證，讓人們吃的健康、美味又安心。

珍奇豆宴也有外送宅配的服務，並與公司行號福委會合作，推出即食試吃活動。更與臺北東區媽媽小舖推出聯名活動，每週六下午2點到5點於露臺辦主題餐會，推廣理念。

資訊商

information

珍奇豆宴

連絡人：Sherry

電話：(02) 28355789

地址：臺北市士林區士東路100號

網站：FB搜尋珍奇豆宴

營業時間：07:00~19:00 週一公休

臺北市木柵市場

品三鮮扁食之家

高品質，讓顧客吃得安心又健康

★★★★



↑扁食口味多元，
風味各有特色

位於木柵市場的品三鮮扁食之家，因為堅持食材品質，以及多樣特色的口味，2015年榮獲「臺北傳統市場節 天下第一攤」生鮮類金牌獎，2014年網路票選扁食團購美食第一名，目前已是經濟部4星樂活名攤，並朝獲得5星樂活名攤店家的方向努力。

當初家人喜愛的扁食店遷走，讓老闆娘黃貞瑛起心動念想做出好吃的扁食與家人共享，於是她開始學習扁食的做法，後來決定和老公創業。並從網路平臺出發，一開始對於網路完全不了解，前後花了3年時間，終於被網路平臺認可，也漸漸受到顧客肯定，讓品三鮮扁食之家成為團購美食。



自製客家油蔥酥

扁食內餡嚴選CAS檢驗合格大隻豬胛肉，麵皮無防腐劑，所用配料為求品質不惜成本，全產品送檢合格，令人吃得安心。黃貞瑛表示想先做好生鮮，專注於通路的批發與零售，所以目前沒有販售熟食，未來不排除藉由合作，讓消費者有機會吃到熱騰騰的扁食。



堅持食材品質，保持攤位整潔，
獲各方好評

品三鮮扁食之家的扁食口味多元，包含鮮肉、韭菜、紅麴、起司、鮮蝦、干貝、鮑魚，還有自製的客家油蔥酥。口味多樣、烹煮方便且料理方式多，自用外亦是伴手禮的好選擇。

資訊商

information

品三鮮扁食之家

聯絡人：黃貞瑛

地址：臺北市文山區保儀路13巷3號(73號攤)

電話：0932006107

營業型態：週二至週五：08:30~12:30
週六、週日：08:30~13:00
週一公休

←老闆賢伉儷
與新鮮現做的
手工扁食



新北市永安市場

阿見師ㄟ鹹水雞

講究，只為了給顧客新鮮衛生的美食

★★★★

阿見師(魏見志)原是日式料理主廚，14歲開始學藝，曾在臺北市知名的北斗星餐廳工作，練就一番好手藝。多年餐廳的工作讓他心生倦怠，加上嚮往自由，經過朋友輾轉介紹，來到市場販賣自己的拿手好菜，至今已超過23年。



↑人氣超高的招牌醉雞、水煮大蝦

萬事起頭難，即使手藝超群如阿見師，剛開始做生意的前幾年也非常辛苦，直到累積固定客源，經由熟客的口耳相傳，才做出好口碑。曾經也有灰心喪志之時，但想到那些常光顧，甚至成為朋友的客人，以及他們的鼓勵，便能再度打起精神，繼續努力。

阿見師做菜講究，任何步驟都不馬虎，且注重衛生、食物來源與新鮮度。他每天凌晨2點就到大市場挑選食材，除了需要時間入味的菜，會在前一天處理好之外，其他都是當天現做。阿見師對食材品質非常挑剔，若發現品質不佳，寧願不賣，只給顧客最好的。

阿見師ㄟ鹹水雞販售多種小菜，浙江口味的醉雞讓人齒頰留香，食物好吃外，攤位的衛生、整潔更令人感到舒適，因為對品質的堅持，阿見師ㄟ鹹水雞在104年度榮獲經濟部樂活名攤4星認證。



資訊商

information

阿見師ㄟ鹹水雞

聯絡人 ▶ 魏見志

地址 ▶ 新北市永和區安樂路431號(18號攤)

電話 ▶ 0972183535

營業型態 ▶ 週二至週日07:30~13:00，
年節06:30~13:00
週一公休



↑每天新鮮現做，種類繁多的小菜

↑油亮可口的白斬雞
→滷牛肉、紅糟肉

↑阿見師的拿手好菜

新北市汐止黃昏市場

鮮吃韓式手作泡菜

用心，讓美味泡菜吃在嘴裡更安心

★★★★



汐止火車站旁台鐵高架橋下的黃昏市場，其中市場第4攤的「鮮吃韓式手作泡菜」，攤位整潔，口味獨特，尤其清爽入味通過SGS認證，不含防腐劑的純手工韓式泡菜，更吸引了許多饕客慕名而來。104年榮獲樂活名攤3星認證。

韓式泡菜的誕生，來自某次店裡大白菜進貨量過多，王老闆靈光一閃，起了作韓式泡菜的念頭，結果深受大家好評，便開始以韓式泡菜開創屬於自己的事業。王老闆的泡菜作工繁複，從洗滌開始便有學問，除使用蒸餾水外，更細心一片片將葉片手工剝開清洗，確保去除各種髒污及小蟲後，以精心挑選的韓國辣椒粉與獨家秘方醃漬，清爽可口，無論單吃或是煮火鍋，都是絕佳的選擇。

目前手工泡菜共五種，以水梨取代糖的黃金泡菜更是當紅炸子雞，亦有養生輕食如：蝶豆花茶凍、黑木耳等，與烤鮭魚飯糰，皆出自於王老闆的巧思，老闆用心兼顧美味與健康，蝶豆花茶、日式甜點水信玄餅以及夏日限定的泰式涼拌青木瓜絲就是最棒的成果。

王老闆的親切服務與熱情，視客如己，用心看待商品，市場星級認證的名攤實至名歸。



←堅持給顧客最好的老闆

資訊商

information

鮮吃韓式手作泡菜

聯絡人 ▶ 王勝展

電話 ▶ 0980555879

地址 ▶ 新北市汐止區水源路一段150號(4號攤)

網站 ▶ FB搜尋：鮮吃韓式手作泡菜

營業時間 ▶ 14:30~19:00 週一公休



臺中市第二市場 嵐肉燥專賣店

藏身老市場的幸福媽媽味

★★★★

乾淨明亮的店內，不時飄出陣陣肉燥香，日式風格的店面十分搶眼。1992年創立的嵐肉燥專賣店，位處臺中市第二市場內，現已傳到第二代，由嵐媽的女兒鄭小姐接手經營。



↑嚴選食材，慢火熬煮的肉燥陣陣飄香



↑當天現做，手工捏製的肉丸子

從小就喜歡跟著母親在廚房的嵐媽，烹飪手藝深受母親影響，在孩子長大後，決定一圓開小吃店的夢想。店裡的料理以家裡平常餐桌上的家常菜為主，某天嵐媽想起以前煮一鍋肉燥，除了下飯外，隔天用來料理也十分方便，結果一推出，便一砲而紅。

嵐肉燥專賣店的所有產品都是自家手工製作，由於嵐媽從小在市場走跳，對於食材及調味料非常了解，食材精挑細選，產量雖有限，卻能自行掌握品質確保食安。專賣店的空間雖然只有小小5坪，但麻雀雖小五臟俱全，店內精心規劃20個座位，希望每位光臨的顧客都能有良好的用餐體驗。



嵐肉燥專賣店外觀呈現日式風格，乾淨明亮

嵐肉燥專賣店用心呈現最好的給所有顧客，就像煮給自家人或朋友吃一樣，盡心盡力維持店面環境衛生、員工訓練及料理的品質，在103年及104年都獲得經濟部樂活名攤4星級的肯定，歡迎您一起來感受藏身在老市場的幸福媽媽味。

←嵐肉燥專賣店傳承到第二代的女兒

資訊商

information

嵐肉燥專賣店

聯絡人 ▶ 鄭小姐

地址 ▶ 臺中市區三民路二段87號
第二市場內36-37號

電話 ▶ (04) 22226010

網址 ▶ <http://www.arashi.com.tw/>
FB搜尋：嵐肉燥專賣店

營業時間 ▶ 現場供餐10:30~14:30
包裝商品販售09:30~17:00
週一公休



方便消費者帶回家料理的罐裝肉燥

★★★★

青春洋溢的創意市集

臺南市

西門淺草青春新天地

年輕族群
熱門首選



西門淺草青春新天地鄰近臺南市最熱鬧的國華友愛新商圈，由於附近有不少平價服飾、手作創意商品與美食等新潮時髦，富有活力與趣味的店家進駐，加上緊鄰昔稱「大菜市」的市定古蹟西門市場，古今的碰撞，新舊的交集，帶出另一種特殊的氛圍，讓西門淺草青春新天地一躍成為年輕族群們逛街與慢遊的熱門首選。

充滿日式氛圍

昭和8年（1933年），日本人在西門市場周圍陸續興建店舖，並稱之為「淺草商場」。後來西門市場改建時，為了吸引年輕族群，經濟部中部辦公室規劃了西門淺草二手市集計畫，結合樂活風潮與綠色意識，並精心設計建築樣式，就此不但聚集人氣，更活絡了市場周邊商圈，自民國101年起，連續3年獲得優良二手市集認證，104年更由原本3星等，再度往上提升至4星等。



清爽有活力的門面



活力十足的年輕Cosplayer

目前西門淺草青春新天地，每月第一、三周的周六日為文創市集，每月第二、四周的周六日為二手市集。每逢週末假期，一走進西門淺草青春新天地，就能感受到年輕的氣息四處洋溢。充滿活力的市集裡，滿載了濃濃的日式氛圍，淺草祈願牆是您到訪時不容錯過的浪漫景點，在此留下您的心願後，還可以造訪各式創意及個性商品，以及遠近馳名的美食與甜點，讓人盡情享受尋寶與懷舊樂趣之餘，也能滿腹幸福而歸。此外，露天廣場不定期有樂團與各種藝文表演，讓人在悠揚樂聲中，體驗臺南府城特有的慢活步調。



↑多元活動熱鬧滾滾



←萬頭鑽動的市集

臺南市西門淺草青春新天地

聯絡人 ▶ 陳國發

地址 ▶ 臺南市中西區國華街三段26號

電話 ▶ (06) 2251702

營業型態 ▶ 全日11:00~20:00

西門淺草青春新天地共有76個攤位，其中一可手作、美國麋鹿、山屋生活通信行、Kaka Rabbit嘎嘎兔服飾、Yu-Shuai域帥男裝服飾、Flower Kaka花嘎嘎服飾等，在去年均榮獲經濟部優良樂活名攤認證，每家都各有千秋，品味卓越，是不容您錯過絕讚店家。

冰品必爭之地

經過重新規劃後的西門淺草青春新天地，除了各式手作與創意商品遠近馳名之外，現今更儼然成為冰品業者的兵家必爭之地，在這邊的店家，每間均是精銳盡出，力求表現，霜淇淋的口味琳瑯滿目，讓遊客眼花撩亂，目不暇給之餘，更苦惱於自己的胃納量不足，每逢假日，來自各地的遊客總是絡繹不絕，各個摩拳擦掌，準備大快朵頤一番。



↑←各有千秋的店家，每家都讓人忍不住駐足良久捨不得離開

西門淺草青春新天地知名的霜淇淋名攤包括森霖優格、縹縹屋、康宇家……等，各個名聲如雷貫耳，各有擁護者。森霖優格專門提供健康又美味的手作優格，旁邊另外設有販賣機，讓消費者購買起



充滿日式風情的霜淇淋



健康可口的優酪乳

來有新鮮有趣的體驗。以優格製作的爽口霜淇淋更是不容錯過的招牌甜品，森霖優格提供蜂蜜蛋糕、蘆薈或寒天三種配料給遊客選擇，增添了霜



淇淋的風味之餘，更豐富了口感的層次；堅持使用小農鮮乳製作的縹縹屋，研發的霜淇淋口味高達150多種，每天都有不同口味輪班，兼具了創意與美味。康宇家則選用日本直送的焙茶、抹茶製成冰品，口味純正，讓人回味再三，具備茶香卻沒有咖啡因的焙茶霜淇淋，吃來茶香四溢，茶乳交融，可說老少咸宜。此處店家百家爭鳴各有特色，無怪乎來到這裡，放眼所及幾乎人手一支霜淇淋。



鄰近遊逛景點

西門淺草新天地由於地理位置佳，鄰近有許多順遊景點，例如南廠保安宮、臺南孔廟、延平郡王祠、國立臺灣文學館、赤崁樓、全臺祀典大天后宮、祀典武廟等，都非常值得一遊。

南廠保安宮

在地人俗稱「王宮」的南廠保安宮，興建於清朝康熙57年（西元1718年），除了是北、中、南、東頭角四角頭的信仰中心之外，也是臺南市中西區規模最大的王爺廟，當初鄉民為了祈求出海捕魚平安順利，因而興建了此廟。保安宮全名為「代天府保安宮」，主祀「李池吳朱范」五府千歲，廟內還供奉一座尊稱為「白蓮聖母」的龕龕石碑座，是當初乾隆皇帝為了獎勵平定林爽文之亂的將領，打造的十隻龕龕其中的一隻，相傳龕龕凹槽內的神水對眼疾極有效果。龕龕旁另有一塊清道光29年（西元1849年）建造的敬字亭碑，亦值得一看。



臺南孔廟

位於中西區南門路的臺南孔廟，為臺灣第一座孔廟，由明鄭時期的參軍陳永華建議興建，在早期的清朝是全台童生入學的場所。此處既是臺灣官辦最高學府，亦開啟臺灣儒學先鋒，所以又稱為「全臺首學」，每年的9月28日必定會舉辦盛大的慶典，於民國72年被



列為國定古蹟。入口處的下馬碑，是在清朝康熙26年設立的，同時以滿文與漢文刻上「文武官員軍民人等至此下馬」，來訪者必須以步行方式進入廟中，表示對孔子的尊重。

探訪完台南孔廟，過個馬路，對面的府中街，又稱荊桐花巷，兩旁有許多個性店家與咖啡店，走累了不妨過去歇歇腳，在這座步調悠閒，兼具現代與古典美好的城市，享受一下屬於自己的悠閒咖啡時光。



延平郡王祠

知名的延平郡王祠坐落於中西區開山路152號，主祀臺灣開山始祖鄭成功，配祀鄭氏母親田川氏及其所屬部將，原本因為政治上的顧忌，將其稱為開山聖王廟，沈葆楨來台後上疏朝廷，強調鄭成功對台的貢獻，才建立了今日的延平郡王祠，由於鄭成功的母親具有日本血統，故日治時期日本人將其改為開山神社，並增加了一些日式風味的建築，別有一番趣味。此處同時收藏許多古文物，包括珍貴的沈葆楨手書等，若有機會探訪，亦值得一訪。



★★★

打造日式冰品道地口味

臺南市
西門淺草
青春新天地

康宇家

老闆
王彥智

霜淇淋可說是臺南市西門淺草青春新天地最具特色的美食之一，其中提供手作冰品的「康宇家」，全店採木製裝潢，是間充滿濃濃日本味的可愛小店。店內各種擺設小物，皆由老闆王彥智從日本帶回，打造精緻日式風格，在104年榮獲經濟部優良樂活名攤4星認證。

王彥智因熱愛日本茶道文化，不但曾赴日學習茶道，更採用日本直送的原料，搭配白玉、紅豆等食材，製作出日式傳統道地口味的霜淇淋，以饗國內的消費者。日式口味的甜品包括：焙茶金時白玉霜淇淋、抹茶金時白玉霜淇淋、抹茶百匯、焙茶百匯等。

此外，店家選用日本百年歷史的宇治「森半」御抹茶與焙茶原料，搭配屏東萬丹紅豆。日本的焙茶味似臺灣的鐵觀音，茶香濃郁，製成霜淇淋後，吃起來並無苦味，反而帶有淡淡的巧克力味道，連小孩子也難以抵抗其魅力。

除了焙茶、抹茶等招牌口味之外，夏日會推出限定款的芒果霜淇淋。冬季則有草莓、黑芝麻、比利時巧克力、玄米、豆乳等口味，並限量提供來自日本的櫻花、阿薩姆茶所做成的霜淇淋。



↑店內陳設細緻可愛，充滿日式風情



資訊攤商

information

康宇家

聯絡人 ▶ 王彥智

地址 ▶ 臺南市中西區國華街三段26號
(D1號攤)

電話 ▶ 0927399886

營業型態 ▶ 全日10:30~22:00
週一公休

★★★★

手作優格 健康又美味

臺南市
西門淺草
青春新天地

森霖優格

老闆
蘇沛霖

原本在臺北從事網頁設計的蘇沛霖，因住在套房無法開伙，只能仰賴外

食，導致經常拉肚子。為改善腸胃問題，他開始親自做優格來補充益生菌，沒想到這親手做的優格，大受主管與同事的歡迎，讓他信心大增，決定返鄉創業。

蘇沛霖堅持接單後才生產，加上採取恆溫攝氏43至45度發酵10至12小時，並依天候狀況來調整優格酸度，最後還需冰透6至8小時，因此製作時間很長，但絕對吃得出新鮮與健康，口感柔順綿密，充滿濃郁奶香。

一開始，蘇沛霖的手作優格只透過網路販售與提供預訂，後來因參展時屢獲

消費者詢問門市地點。於是他決定在臺南市西門淺草青春新天地設立店鋪，客群以年輕人及重視健康養生的媽媽們為主。

76年次的蘇沛霖，年輕又創意十足，繼104年榮獲經濟部優良樂活名攤4星認證後，今年更在西門淺草青春新天地、新光三越臺南小西門店等首創設立優格販賣機，口味包括抹茶、紫心地瓜、莓果（覆盆子）、黑糖、微甜、無糖、芝麻（限冬季）等，希望讓更多人品嚐到優格的健康與美味。



每逢假日門庭若市的盛況



↑優格霜淇淋兼具健康與美味

資訊攤商

information

森霖優格

聯絡人 ▶ 蘇沛霖

地址 ▶ 臺南市中西區國華街三段26號
(B39號攤)

電話 ▶ 0963828796

營業型態 ▶ 平日13:30~20:00
假日11:00~20:00

★★★★

撫慰心靈的療癒系小物

臺南市
西門淺草
青春新天地

一可手作

老闆
莊一可可愛的新娘小雞，
讓傳統與現代有了萌萌的交集

喜歡各式手作毛線鉤針娃娃的人，來到臺南市西門淺草青春新天地時，絕對不能錯過「一可手作」。店內所有的毛線鉤針娃娃，皆為老闆娘莊一可的創意手作商品，不僅全臺獨一無二，更療癒了不少上班族的心靈。

73年次的莊一可為專業毛線鉤針講師，民國97年開始，透過網路販售手工製作的毛線鉤針娃娃，並參加各大創意市集展售，因而累積大量粉絲群。目前作品銷售通路以網路及臉書粉絲

頁為主。為了方便教學及展示作品，她選擇在臺南市西門淺草青春新天地設立工作室，提供一對一、一對二教學服務，不論客製化產品或教學，皆採預約制。



莊一可以可愛甜美的設計風格廣受粉絲喜愛，最高紀錄曾一口氣以手工製作700到800組帶路雞。在傳統禮俗中，帶路雞是新娘歸寧時，女方家人回禮用，含有「子孫滿堂」的寓意。莊一可的手工帶路雞，將老傳統注入了新的靈魂。

除了帶路雞之外，莊一可製作的婚禮娃娃、生肖娃娃、泰迪熊、小蜜兔、小布(Blythe)娃衣等，也都非常受歡迎。小蜜兔是她以女兒最愛的兔子為靈感來源，設計出一款兼具別針、胸針、夾子、吊飾等多功能的作品，散發出溫暖人心的療癒力量。



↑ 精美的手作小動物各有生動表情，令人又愛又憐

資訊商

information

一可手作

聯絡人 ▶ 莊一可

地址 ▶ 臺南市中西區國華街三段26號 (B37號攤)

電話 ▶ 0920492858

營業型態 ▶ 午市14:00~18:00 週二公休

★★★★

嚴格把關食材 傳遞幸福滋味

臺南市
西門淺草
青春新天地

綵綵屋

老闆娘
張慧瑀

廖大展、張慧瑀夫婦曾經歷創業失敗的低潮，在人生遭逢挫折的當下，因回想起兩人當年到日本度蜜月時，品嚐到霜淇淋的幸福感覺。於是，決定再度攜手創業，在臺南市西門淺草青春新天地開設綵綵屋，專賣手作霜淇淋，希望客人吃下每一口，都能沉浸在幸福之中。

綵綵屋成立於民國102年5月，店內霜淇淋口味高達150多種，每天限量供應2到4種口味，讓消費者有不同的期待與驚喜。即使口味已如此繁多，廖大展、張慧瑀夫婦仍秉持創新精神，不斷開發。並堅持使用臺灣本土好食材，不添加香精、人工乳化劑等，為顧客健康嚴格把關。

手作霜淇淋三圈的完美比例，
拿在手裡甜在心裡

夏日霜淇淋多半以臺灣本土水果為主，包括荔枝、芒果、葡萄、紅心芭樂、鳳

梨、香蕉等。其中荔香玫瑰霜淇淋，結合臺中太平桂味荔枝及埔里有機玫瑰，滋味動人；今年研發的新口味有來自澎湖的仙人掌，酸酸甜甜，最適合夏日消暑享用。



↑ 百種口味每天輪班

秋冬時節，則以茶或酒類、頂級巧克力及芝麻、花生等養生口味為主，如抹茶紅豆霜淇淋、威士忌蜂蜜霜淇淋、蘭姆酒霜淇淋等，吃來別有一番風味，讓消費者一年四季都能享受到不同的幸福滋味。

資訊商

information

綵綵屋

聯絡人 ▶ 張慧瑀

地址 ▶ 臺南市中西區國華街三段26號 (A02號攤)

電話 ▶ (06) 2216816

營業型態 ▶ 全日11:00~21:00



市/場/鮮/事



掃一掃，安心看得到！

「國產生鮮豬肉溯源系統」正式啟動囉！

政府近年來為了確保民眾食的安全，在各項措施上不遺餘力，自本年度九月份起，消費者在傳統市場購買生鮮豬肉時，可利用手持裝置掃描上網，自行查詢購買豬肉之來源，農委會並於9月6日起邀集6都衛生局、縣市政府市場管理處與養豬產業團體，至各肉攤進行「國產生鮮豬肉溯源系統標示牌」之聯合檢查，全面啟動食品安全監督機制更上一層樓。



當今智慧型手機普及化，「國產生鮮豬肉溯源系統」的操作配合手機，使用上相當簡便，民眾只需下載可掃描QR Code之App，或者使用Line加入好友的掃描器，掃描豬肉攤上擺放之國產生鮮豬肉追溯標示牌上面的QR Code，進入查詢介面之後，再輸入肉攤業者寫在標示牌上的8位溯源碼，就能顯示該豬隻拍賣日期、拍賣市場與來源牧場。此機制也可在電腦上以瀏覽器輸入網址：<http://farm.naif.org.tw/>。購買前的一個小小動作，換取消費者大大安心。



農委會表示，自9月6日起，已邀集6都衛生局、市場管理處與養豬產業團體，至各市場肉攤進行「國產生鮮豬肉追溯系統標示牌」聯合檢查，確保追溯系統落實執行，目前6都傳統市場內之豬肉攤，皆已陸續懸掛追溯系統標示牌，並且清楚標示內容，方便消費者使用溯源系統，此6都同時也是第1波進行聯合檢查的城市，後續農委會將持續增加標示牌覆蓋率及檢查頻度，讓消費者購買生鮮豬肉的同時，也可與政府一同監督食安，建構更完整的食安五環。



國產生鮮豬肉追溯資訊網以最簡易親民的方式，讓消費者隨時能輕鬆掌握了解購買豬肉來源之資訊，讓產銷履歷全面透明化，只要動動手，拿起手機一掃，就能立刻全面掌握豬肉生產履歷，可說是幫助消費者在市場選購採買時，確保全家人的食安最佳利器。



南投縣 草屯公有市場

創意二手市集熱鬧登場

草屯鎮公所8月27日於公有市場的鎮民廣場，第一次試辦二手市集活動，吸引了近20個攤位進駐設攤，品項包含：服飾、玩偶、農產品，以及各式文創小物等等，種類繁多，令人目不暇給，並且以具有競爭力的價格，建立起二手物品交流的平台，藉此形成相互分享、資源再利用之良善機制。



除此之外，當天活動更邀請了草鞋墩文化協會的老師，教導大小朋友們自己動手DIY編織充滿質樸風味的稻草人，以推廣在地文化特色。也邀請街頭藝人在鎮民廣場表演，為市集增添了更多熱鬧的氣氛。活動同時有設置律師諮詢空間，免費提供民眾們生活上與法律相關之詢問服務。希望透過這常態性的活動，活絡公有市場無限商機。並為公有市場帶來更多人潮，讓市場人氣強強滾。



美麗泰山 有您真好

邀您感受泰山市場百變魅力

泰山在地最有人氣的地標之一泰山市場，自105年9月1日起至12月31日止，將舉辦一連串「美麗泰山有您真好」活動，內容包括：親子購物趣、親子簡易料理比賽，以及親子共同製作小植栽的活動；另有結合社區特色的竹編工藝、獅王文化節與手工坊；而義賣款項捐助慈善團體的跳蚤市場，以及宣導食安的講座與料理比賽，也是精彩萬分不容錯過。



活動期間凡於市場消費50元，就能換得集點券一張，憑券可換環保袋與相關贈品，同時只要於官方臉書粉絲團（查詢：新北市泰山市場）上按讚，上傳打卡便贈送精美小禮。



「美麗泰山有您真好」活動內容包羅萬象，絕對能讓大朋友小朋友都能開開心心的乘興而來，滿心歡喜的滿載而歸。



第22期菜市場雜誌封面刊名誤植為《樂活ㄟ菜市仔》，正確刊名應為《快樂ㄟ菜市仔》，特此更正。

請沿虛線剪下，對折黏貼好後，直接投入郵筒寄回



2016/9 No.23



傳統市場與攤商專業期刊

快樂ㄟ菜市仔

Fresh Tainan

廣	告	回	信
汐	止	郵	局
登	記	證	
汐	止	廣	字
第	1	5	9
2	號		
(免貼郵票)			

221新北市汐止區新台五路一段79號2F

中國生產力中心

《快樂ㄟ菜市仔》編輯部 收

親愛的讀者您好：

非常感謝您對《快樂ㄟ菜市仔》的支持與愛護。為了讓《快樂ㄟ菜市仔》更加進步與優質，期待您撥出幾分鐘的時間填寫本問卷及提出您的寶貴意見，做為《快樂ㄟ菜市仔》後續改進的參考，並請於105年11月31日前寄回，再次謝謝您的協助！

經濟部中部辦公室 樂活市集 敬啟

(一) 您對於本期《快樂ㄟ菜市仔》：

	非常滿意	滿意	普通	不滿意
報導內容	☐	☐	☐	☐
字體大小	☐	☐	☐	☐
照片內容	☐	☐	☐	☐
設計風格	☐	☐	☐	☐

(二) 您較喜歡23期《快樂ㄟ菜市仔》的哪篇內容？（可複選）

☐ 特別企劃 市集篇

☐ 特別企劃 攤商篇

☐ 主題報導 市集之旅 ☐ 主題報導 市集達人

☐ 市場鮮事 ☐ 封底廣告

(三) 您較不喜歡23期《快樂ㄟ菜市仔》的哪篇內容？（可複選）

☐ 特別企劃 市集篇

☐ 特別企劃 攤商篇

☐ 主題報導 市集之旅 ☐ 主題報導 市集達人

☐ 市場鮮事 ☐ 封底廣告

(四) 對於23期《快樂ㄟ菜市仔》是否有其他建議？

(五) 基本資料

年齡：☐ 12歲以下 ☐ 13~20 歲 ☐ 21~30 歲 ☐ 31~40 歲 ☐ 41~50 歲
☐ 51~60 歲 ☐ 61~70 歲 ☐ 70 歲以上

性別：☐ 男 ☐ 女

學歷：☐ 國中及以下 ☐ 高中 ☐ 專科 ☐ 大學 ☐ 研究所以上

職業：☐ 市場從業人員 ☐ 學生 ☐ 軍公教 ☐ 商 ☐ 公 ☐ 自由業
☐ 服務業 ☐ 家庭主婦 ☐ 退休人員 ☐ 其他_____

《快樂ㄟ菜市仔》提供全文線上閱讀服務，讀者可至「樂活市集」網站首頁：
<http://market.cto.moea.gov.tw/> 中點選「刊物文章」，即可線上閱讀或下載各期雜誌。
本問卷填答資料，將做為未來內容編輯與發行推廣之參考，感謝您撥出寶貴的時間進行填寫！



邀您共同響應「市場無車」新運動，作伙散步去逛市場，不再人車爭道，
打造一個屬於您我「安全」、「無汙染」、「低碳」的優質購物環境！



國產生鮮豬肉 追溯系統

豬肉哪裡來？ 手機一掃就知！

使用手機掃描
QR CODE

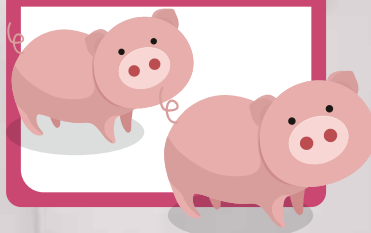


輸入8位溯源碼

拍賣編號範例

F	H	05	-	0567
市場別	月份	日期		拍賣編號

即可查詢近5日的
豬肉來源資料



加入line好友

facebook 行政院農業委員會

行政院農業委員會
COUNCIL OF AGRICULTURE, EXECUTIVE YUAN

廣告