



# 快樂 菜市仔

# 17

傳統市場與攤商  
專業期刊  
2014年9月

樂

活

創

新

## 發行人的話

市場記憶・職人技藝

## 主題報導

### 找回傳統味 市場職人誌

古今老照片巡禮  
大家攏愛菜市仔

## 菜市仔旅行團

品味人文·市集漫步之旅

## 市場達人私房菜

十大廚神帶路「豌豆燴銀耳」  
爽口上桌

## 菜市仔「玩」全指南



樂

活

# 快樂菜市仔

創

新

## 目錄

CONTENTS

發行人的話 .....01

市場記憶 · 職人技藝

主題報導 — 找回傳統味 · 市場職人誌 .....02

走過一甲子的手工潤餅技藝 - 文忠行 03

在指間輕舞飛揚容光煥發的秘訣 ~ 隱身市場間的美麗達人 - 阿秀挽面 05

市場內巧手名匠的手工訂製服 - 銀座西服 08

咱市場ㄟ故事 ~ 古今老照片巡禮 10

大家攏愛菜市仔 12

菜市仔旅行團 .....14

府城人記憶的美好滋味 x 東菜市 14

最美好的食光 - 臺中第二市場 16

奧地利 x 維也納 Nasch 市集 19

市場達人私房菜 .....20

十大廚神帶路「豌豆燴銀耳」爽口上桌

菜市仔「玩」全指南 .....24

發行單位 經濟部中部辦公室  
 發行人 許茂新  
 編審委員 陳家瑞 謝振東 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 / 049-2312076  
 企劃單位 純粹創意整合行銷有限公司  
 總編輯 吳全居  
 執行編輯 張皓政 劉家豪 陳靜瓏  
 地址 新北市板橋區三民路 2 段 37 號 22 樓之 1  
 電話 / 傳真 02-29580011 / 02-29586658  
 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

FB 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#5537

本期刊採用 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-17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9月。

封面人物 臺中市第二公有零售市場「文忠行」蔡文輝

# 市場記憶・職人技藝

經濟部中部辦公室主任 許茂新

在現今超級市場、大型量販店林立的時代，傳統市場在我們的飲食、生活中仍有不可或缺的存在價值，而市場形成的歷史可追溯到百年前，人民因生活消費、交易買賣或是人與人之間的情感交流...因而逐漸形成市集，經過時間的累積，一直延續至今，且形成各自不同的特色文化。如今，許多傳統市場隨著科技與生活習慣的改變已經和以往風貌不同，不僅增加嶄新的設備和衛生條件，同時帶給民眾更加舒適的購物環境，更重要的是，傳統市場親切的人情味以及傳承美味技藝的職人們，至今仍在市場為民眾服務，當你走進傳統市集，必定讓您驚豔不已。

本期《快樂～菜市仔》將一探傳統市場的歷史淵源及建立過程，藉由老照片帶領讀者走進時光迴廊，重溫各時代的傳統市場，如臺中第二市場，不僅是中部僅存保留完整建築特色的市場，藉由文物館的展覽，使其成為最具人文氣息的傳統市場，本期主題報導也將帶大家找尋市場內的匠師職人，看文忠行老闆 60 幾年來堅持純手工，製作出一張張 Q 軟的潤餅皮，讓中部地區的餐廳及民眾趨之若鶩。而在臺南的西門市場，銀座西服老闆用他的雙眼和巧手記錄手工訂製西服在市場的歷史興衰；最後帶著讀者到新北市枋寮市場一覽挽面技術，同時體驗最傳統的美容秘方。透過一個個市場職人的故事，希望能夠讓在市場內打拼的好夥伴傳承自身手藝，將傳統市場內最值得驕傲的文化和技藝永久延續下去！

另外，103 年優良市集認證活動正如火如荼的進行中，本期將公布最新出爐的初選名單，希望藉由優良市集的認證，讓本部和市場的頭家一起打拼，打造環境舒適、設備完善的優質市場，一同讓傳統市場生意興隆、永續傳承！



# 找回 傳統味 市場職人誌



# 走過一甲子的手工潤餅技藝

## 文忠行

在臺中第二市場內的「文忠行」，是臺中家喻戶曉的手工潤餅皮專賣店，經營已有 60 餘年，歲月淬鍊出手工製作的獨特溫度與口感，店內極具歷史感的白鐵平面鐵盤，是製作潤餅皮不可缺少的工具，蔡文輝老闆製作潤餅皮的一雙巧手功夫，讓中部許多潤餅專賣店都來這訂製潤餅皮。

### 簡單滋味下的不簡單手藝

製作潤餅皮的材料其實很簡單：中筋麵粉、鹽巴和水，但不簡單的手藝才是好吃的關鍵。過程中，笑容可掬的蔡文輝老闆，有著老一輩獨有的溫厚樸實氣質。在製作潤餅時，蔡老闆收起笑容，轉以極度專注與嚴謹沉默的神情，右手捲起大小適中的麵糊，握在手中不停地繼續揉捻，宛若希望透過手的溫度與力道，持續為麵糊增添充滿生命力的韌性。

在爐火預熱約兩分鐘的時間裡，蔡老闆不斷以麵糊輕點爐面測溫，待測出最佳溫度時，手腕快速地以順時針方向將麵糊推開抹勻於鐵板之上，在揉、甩、抹、掀有如太極功夫般的熟練律動下，老師傅數十年如一日的巧勁力道與專注眼神，成就了這臺中流傳一甲子的手工潤餅皮好滋味。

蔡老闆說，「手工潤餅皮好吃的關鍵，除了麵糊要和的均勻、不會有過多突起的麵粉顆粒外，鐵板的溫度與麵糊停留的時間，更決定了餅皮的濕潤與 Q 軟度，所以我的視線幾乎是不能離開鐵板。並且下手的力道必須輕柔，才能做出皮薄有彈性、不易破、咬在嘴裡勁道十足的手工潤餅皮，這也是為何機器做的潤餅皮又硬、又粗、又厚的原因了。」

## 「窮則變，變則通」自學摸索成師

臺灣人堅韌的性格在蔡文輝身上展露無遺。今年已 86 歲，道地老臺中人的蔡文輝老闆回憶說道，「我 16 歲開始和父親一起在第二市場裡賣菜，在民國 34 年二次大戰剛結束後，臺灣物資普遍缺乏，家裡賣菜的生意不好做，25 歲時開始想轉型賣食品加工：潤餅皮。」在自學摸索的五年後，他終於研發出完美的材料混合比例與練就高高手藝。蔡老闆非常有信心地說，「我的潤餅皮口感特別 Q 薄且不易破皮露餡。」

「文忠行」在臺中手工潤餅皮店家中，有著無可取代的經典地位，生意最好時一天可以賣 300 台斤，大多銷至知名餐廳與港式飲茶樓，而每年過年與清明節當天，門口清晨五點開始便人聲鼎沸，客人紛紛拿小凳子排隊延綿到外面馬路上，蔡老闆則必須一天 24 小時馬不停蹄地趕工製作，就連身在國外的兒子也會飛回臺灣幫忙。

開店至今已超過六十個年頭，談到手藝的傳承，目前處於半退休狀態的蔡文輝老闆說，「這門手藝不是三天五天就能學會的，很多人沒有這種耐心去鑽研，我的四個兒子因為是從小跟著幫忙、跟著學，所以我將這技藝傳承給他們。」至於未來第二代是否要繼續掌店，蔡老闆則笑笑豁然地以「隨緣」表示。

### 文忠行

地址：臺中市第二市場內 16 號

電話：(04)2222-8885

營業時間：8:00 - 13:00





在指間  
輕舞  
飛揚

容光  
煥發  
的秘訣

隱身市場間的美麗達人  
阿秀挽面

愛美之心人人皆有！在沒有化妝品、保養品的古老年代，女性就靠著一條細棉線和一塊白粉，來解決面子問題，打理出光滑細緻的美麗臉龐。

在新北市中和區枋寮市場提供「挽面」服務已十幾個年頭的阿秀姨，年逾六十，卻依然擁有光滑的皮膚，每天都相當注重儀容的她，有一手妝點美麗的好功夫，讓她累積了許多死忠的老客戶。

「有些老客人都像朋友一樣，介紹親戚朋友來，有些還從基隆、桃園到這裡找我。」阿秀姨笑著說。因為愛美，年輕時跟著媽媽學挽臉，後來在中和區枋寮市場租下固定攤位，每天早上八點忙到下午三點半。

十幾年來靠著好手藝，阿秀姨交了許多好朋友，最年輕的客人是跟著媽媽來過一次就愛上挽面的國中女生，還有八十多歲依然愛美的老太太，因為客人的支持，鼓舞阿秀姨保留了這項傳統的好手藝，繼續為更多愛美女性服務。



## 飛舞指尖，最古老的美容術

挽面是古早年代常見的美容術，用細棉線和白粉將臉上多餘的雜毛、粉刺及角質層清除。在早期，並非所有女性都能嘗試挽臉，傳統民間習俗規定，未出嫁的年輕女子不能挽面，要到出嫁前夕祭拜祖先後，才由女性長輩幫忙進行人生頭一回的臉部美容，也因為是人生頭一遭，所以又稱作「開臉」。

挽面的工具很簡單，只需要一捆細棉線和一盒白粉，細心服務客人的阿秀姨還特別準備有化妝棉、絲瓜水，仔細叮嚀客人回家後的保養事項，「剛挽完臉後的頭一兩天，千萬別用自來水洗臉，因為水中的細菌和氯，會讓嬌弱的肌膚更紅腫，一定要用煮過的開水、過濾水，或是絲瓜水清潔。」阿秀姨口氣謹慎的叮嚀。

挽面的第一步，首先是仔細清潔肌膚徹底卸妝，並幫客人修剪眉毛；然後再將白粉塗在臉上，吸收臉部油脂，使細棉線更容易抓緊汗毛。接下來再取出一條細棉線交叉形成「又」字形，將其中一端含在口中，再由左右手拉扯另外兩端，藉由細棉線三股拉扯的力量，藉由交叉絞動，上上下下、前前後後，把汗毛清理乾淨。

## 與眾不同的服務，贏得好口碑

「第一次挽臉，靠近眉毛、鬢角的地方，汗毛較多，比較會有刺痛的感覺。」阿秀姨耐心的跟第一次挽臉的客人解釋每一個步驟。要挽得乾淨又不痛，除了力道要適中，動作更要乾淨俐落，挽完一次後，她會細心的替客人輕輕擦上絲瓜水，然後再接著挽一遍，乾淨俐落。

手邊動作不停，阿秀姨細數挽面的好處，不但可以藉此按摩臉部、改變臉型，促進血液循環與新陳代謝，使皮膚有光澤；還有去角質、去粉刺的美白效果，縮小毛孔使皮膚更細緻，更能充分吸收保養品，「回去後可以多敷臉，效果更明顯，整張臉透亮又美麗。」阿秀姨笑著說，許多人更藉由挽臉修眉開運，擁抱煥然一新的感覺。

傳承數百年的挽面功夫，靠著一條細細的棉線，舞出了女性的光采與美麗，近年來更開始吸引人們的注目。許多婆婆媽媽趁著買菜空檔、上班族女性利用午休時，來到這市場人來人往的一隅，以不算昂貴的花費，短暫的駐足，輕輕閉上眼，沉澱心情，感受細綿線在臉上飛舞，在微微的刺痛感間滿是對美麗的期待，以全新、自信的面孔再出發。

## 現場寫真

中和區枋寮市場位於中和歷史最悠久的廣濟宮正對面，在中和區人潮熙攘、車水馬龍的核心地帶，也是當地民眾消費購物的生活中心。阿秀挽面正位於人來人往的市場中，最能感受到市場環境的整潔清爽；在悶熱的夏天，全面採用中央空調冷氣，保持空氣循環通暢良好，並附有專屬的機車停車場，商品一應俱全，攤位整齊比鄰排列，提供民眾從容購物的好環境。

近年來陸續完成的多項硬體設施，例如統一攤招、環境綠化、燈箱設置、採光雨棚、意象招牌、監視系統、中央空調、市場牆壁貼磁磚、公廁整修美化、加強公共設施消防安全等，更展現有別於傳統市場的現代風貌。在經濟部輔導、區公所大力推動與攤商的全力配合下，獲選為全國優良傳統市場，並於九十至九十二年連續三年獲得經濟部頒發優良市場新象獎。



## 挽面三步驟



1 仔細清潔肌膚，修剪眉毛



2 然後將白粉塗在臉上，吸收臉部油脂，使細棉線更容易抓緊汗毛

3 細棉線交叉形成「又」字形，將其中一端含在口中，再由左右手拉扯另外兩端，藉由拉扯的力量，上上下下、前前後後，清理乾淨



# 市場內巧手名匠的 「手工訂製服」



俗稱大菜市的臺南市西門市場，創建於日本明治 38 年（1905），大正 10 年（1921）重建，佔地 3800 餘坪，除了傳統的蔬果等攤商之外，中間商場以布料批發買賣為特色，手工西服店則為老市場平添濃濃的懷舊風情。

西門市場後來加建淺草商場，販售生活商品，這兒曾開創 60 至 80 年代成衣全盛時期。今天攤商口中的西門淺草市場，指的便是西門市場與淺草商場的合稱。市場外鬧街西門路與中正路早已車水馬龍，商場鐵捲門直到午後才陸續開啟，幾個老西服店業者打點好店面之後，悠閒地吃起中餐、盯著電視或收聽廣播，等著老顧客上門。

在南區市場輔導員的帶領下，造訪了 72 歲的西門淺草市場自治會長劉昭輝。劉會長在市場土生土長，因為父親長年從事布匹買賣，他從小就到市場幫忙賣布，30 多歲因緣際會學打版做西服。由於對布料和丈量內行，劉會長未經傳統師徒制就開始了邊賣布邊做西服的行業。

劉會長的「銀座西服」，隨著當時臺灣經濟起飛，手工西服業如日中天時，商場當中不論是店鋪型的或是攤位也紛紛跟進做西服或女裝，最多曾有 30 多家業者的盛景。訂製西服講究合身筆挺，尺寸必須拿捏精準；一旦失誤，就必須重來。

60 至 70 年代，臺灣經濟一片榮景，以布料買賣、訂製服飾為大宗的西門市場，買氣蒸騰。當年的西服店生意好到什麼地步？劉會長說，每個店家都僱用許多師傅，來訂做衣服的顧客，連量尺寸都必須排隊，他自己每天忙完回到家都已經凌晨 3 點多，一早 8 點又必須上工。後來手工沒落，西服店一家家收起來，留下來的也曾有段時間改做制服成衣。

他謙稱，像他這樣沒有尋求轉型的，就處於半退休狀態，工作台上連畫板子的粉土也沒了；有些同業轉型成功加上第二代接手而注入創意，老西服店重回賣布老本行，同時也從衣服布料改為布幔、桌巾、手工藝品、窗簾布等買賣，賣布這行又見一片大好。他說，連帶的鈕扣、拉鍊買賣也跟著熱絡，從西服、女裝訂做改為「修改」的店家也因為車工需求量大增而忙碌了起來。

10 多年前，劉會長也曾感慨，這一行真的是夕陽產業了。漸漸的因為年長而有了半退休的想法，身心反倒舒坦了。現在的生活步調簡單，守護著老攤位，偶爾等老顧客上門，更多時候，他的攤位上總是聚集同行泡茶抬槓、聯誼，一派悠閒。

雖然手工西服產業已逐漸沒落，但近幾年西門淺草興起周末二手市集（每月第 1、3 個周六午後），受年輕人歡迎的手作配件或是二手工藝買賣逐漸成為新的時尚潮流，看在劉會長眼裡，是滿滿的欣慰。



# 古今

# 咱市場的故事 老照片巡禮

## 嘉義 東市場



嘉義東市場歷史最早可以追溯到1910年前後，當時的建築結構主要是採用大量的檜木材料。1941年發生嘉義大地震，東市場大多數建築都倒了，後來重建時多以檜木和竹子當成興建的材料。在日據時代，幾乎沒有所謂的路邊攤，民生用品皆集中在此區，尤其是吃的方面，24小時開放營業，在當年已有「不夜城」之稱，迄今還有多家祖傳三代的美味小吃。

今日的東市場雖曾歷經火災，後來改建過程中加入現場工程的水泥增建，但就市場建築而言，屋頂以檜木建構，雙層的構造和氣窗的設計，讓市場兼顧採光和通風，仍然是嘉義市僅存最古老風味與保有傳統氣息的大市場，市場裡有許多攤商仍保留著近乎百年的古董器具，如羊肉攤的木桌子、以及非常特別的二夾一建築工法，不妨走訪一趟嘉義東市場感受濃濃的復古味。也別忘了品嚐市場的超人氣道地國民美食「王家牛雜湯」！



## 臺南 西市場

臺南西市場最初建於1905年，位在當時的西門町，同時也是南部最大的市場，有數十個攤位販賣著各種雜貨與新鮮物產，當時的臺南人對其稱為「大菜市」，到了1933年，西市場外的噴水池周圍建造了41間販售日常用品的店鋪，稱為「淺草商場」。日本人撤臺後，當時物資缺乏，大家紛紛做起賣布生意，逐漸演變成中南部最大的布料市場，府城望族紛紛至此，製作高級西裝，手工製作至今，手工製作西裝，雖仍保留許多老匠師手工製作、量身打完美西裝。



西門市場改建後，以嶄新具有設計感的造型吸引年輕族群前往，除市場內仍保留許多製作西服的老店家外，經濟部中部辦公室規劃了「西門淺草二手市集計畫」，結合西門市場早期布市的特色風格，邀請年輕族群與文創市集進駐西門淺草新天地擺設，並且以手作服飾、二手配件等為主，假日時除能遊逛市集，還有欣賞街頭藝人與在地表演團體的音樂，聚集人氣與買氣，活絡市場周邊商圈，並透過常態性的舉辦，將二手市集塑造成西門市場的特有文化，持續為市場注入創意與生意。



傳統市場象徵著一個地區的商業重鎮與生活樞紐，有市場的地方就會熱鬧、有人氣！從日據時代起，臺灣各地農產、漁獲運輸往來，形成許多市集聚落，進而建造市場，不僅使人民生活及生意往來更加便利，也造就當時的經濟榮景，時至今日，歷經時代轉變，仍有許多市場屹立不搖，外觀雖洗盡風華，但不論是市場內手工製作的工藝匠師或是家傳數代、口味仍獲大眾喜愛百年美食老店，都是傳統市場內的珍貴文化資產，至今仍深深影響著人們的生活與飲食。透過老照片巡禮，將一探傳統市場的變化與歷史，了解最親近我們生活的重要場所！

士林市場最早發跡於1909年，其交易區域主要集中於媽祖廟「慈誠宮」的廣場，該地因為靠近基隆河的渡口，林都農產品以及來自艋舺與大稻埕的貨物都在這一帶進行交易，位於慈誠宮對面。士林市場在1913年開始興建，並於1915年落成營運。在後一直都是士林區最主要的貨品買賣場所，並且研發出許多至今仍是觀光客最愛的美食小吃。



## 士林市場

2002年，拆除士林市場在戰後增建的部份，僅保留並整修日據時代建造的磚造建築，計畫在原地重建一座新的公有市場，直至2011年完工，原有的小吃老攤商，如人氣美食：花枝羹，也紛紛回新市場繼續營運，擁有更好的設備及空間，也讓士林市場成為國際觀光旅客旅遊必去地點。外觀除重新修復紅磚建築顯得古色古香，夜幕低垂，士林市場霓虹燈光的入口意象及設計，讓人耳目一新，也將士林市場邁向國際化。

臺中第二市場在日據時代原名的新富町，是臺中市現存歷史最悠久的傳統市場，其建築風格獨特，具有極高的藝術價值。市場於1917年興建，其建築風格深受日本影響，具有濃厚的歷史感。市場內設有許多攤位，提供各種新鮮的農產品和海鮮。市場不僅是當地居民購物的場所，也是遊客體驗臺中傳統文化的必去之地。



4-11 (原建築與現今) SECOND MARKET OF TAICHUNG 臺中第二市場



## 臺中第二市場

現在的第三市場仍保有原始的建築風貌，內部則是大幅翻新，在硬體設備及衛生環境做了大幅的改善，市場內的美食名攤臥虎藏龍，如：家傳三代的福州魚丸意麵或是網路超人氣美食楊媽媽立食，都吸引許多饕客而來，另外，市場更設置了文物館，完整保留了第二市場的歷史與文化沿革，讓逛市場更多了一份人文氣質。



# 大家攏

# 愛 菜市仔

傳統市場是生活中不可或缺的一部分，走在傳統市場裡，老闆們此起彼落的吆喝聲，人跟人的情感交流、充滿本土味特有的親切感，顯現出臺灣人的熱情最淋漓盡致的地方。本專欄特別走訪北中南傳統市場，讓最貼近市場的人們親自大聲說出對菜市仔滿滿的愛！

## 對市場 愛的告白



- 武廟市場美食是我的便利廚房，攤商很親切。
- 我覺得武廟市場靠近捷運，交通很方便，東西也很便宜好吃，非常喜歡阿華土魷魚(1號攤)，一碗土魷魚羹麵料好實在，才60元，就可以飽足一頓！還有臭豆腐、水餃，如果下班時間來的及，我常常買回家當晚餐，太晚下班可是吃不到如此道地的美食喔！

李小姐 / 角色類型：上班族。  
常去的市場：武廟市場，住附近每隔2-3天來一次。

在這做南北雜貨生意已20多年，賣東西的就是要新鮮，品質有信用，不要欺騙，人客就來交觀。早年，這早市生意粉好，這幾年，生意較差，不做休息，人客會找無，沒法度交待，只好繼續認真做，人生麻足快樂耶！



角色類型：老攤商  
資 歷：20多年  
常去的市場：彰化縣鹿港早市



市場內極富人情味，周圍攤商皆以為多年老友，遇到任何事情都會互相幫助。

明昌商號 / 角色類型：老攤商  
老闆娘 / 資 歷：30年以上  
常去的市場：嘉義西市場

1. 周末、放假就會來市場陪爸媽擺攤，還會幫忙洗地板。
2. 很自豪爸爸在市場擺攤，覺得爸爸的魚攤很厲害，每天都有很多顏色很漂亮的海魚，希望大家都來買，這樣可以早點賣完，爸爸可以帶我出去玩。
3. 很喜歡來菜市場，市場很熱鬧，很多伯伯、阿姨都會請我好吃的東西。

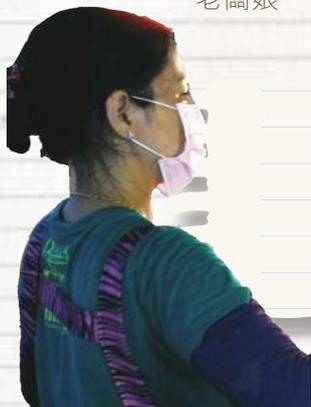
蔡小妹妹 / 角色類型：暑假後升大班、爸爸是84攤澎湖輝老闆。  
常去的市場：武廟市場



在市場做生意 20 年了，當初靠著市場的生意，養活了一家人，傳統市場對我是非常重要的存在，不僅充滿許多回憶，更可說是全家的經濟命脈。



佳興素食鋪 / 角色類型：老攤商 常去的市場：苗栗縣竹南第二市場  
老闆娘 / 資 歷：20 年以上



每天在菜市場工作很開心，特別是生意好的時候，雖然忙得很累，有時烤肉烤到回家後手都抬不起來，還要花錢去按摩，但是看到那麼多人喜歡吃她烤的鹹豬肉，就覺得很有成就感。我敢很驕傲的說：我們的烤鹹豬肉，料好實在，價格優惠，保證一吃就上癮。

黎小姐 / 角色類型：吉慶食品員工  
每天下午 1:00 工作到 6:00。

常去的市場：武廟市場，年齡和年資都是女人的秘密。

武廟市場還沒改建時我就在市場工作了，這個攤是當初哥哥交給我經營的。我自己除了擺攤也常常在市場買東西，最推薦市場內的滷牛肉、丸子、各式活魚、蛤蠣。現在的武廟市場環境很好，在這裡作生意很舒適，希望老客人、新朋友都常常來買東西，我們的油雞、醉雞、燻鵝、醉鵝口味一流，吃了一一定會回味無窮。



上鵝園 / 角色類型：老攤商 常去的市場：武廟市場  
老闆娘 / 資 歷：6-7 年



自嫁為人妻後就跟隨婆婆家業，在市場賣台灣和澳洲牛肉，喜歡源遠市場裡攤商間不同以往的人情味，大家都像家人一樣。

115 號攤 / 角色類型：老攤商、自治會主委  
資 歷：於市場工作 40 年  
出沒之市場：源遠市場

因為父親自己種菜，母親則從 40 多年前還沒有關東市場綜合大樓時，就開始從事小本經營生意，五年前開始自己接手經營，喜歡傳統市場的原因，當然是因為傳統市場的人情味還有濃厚的感情和記憶。



關東市場 / 角色類型：副會長  
自治會 / 常去的市場：關東市場

# 菜市仔旅行團

## 品味 人文

### 東菜市

### 府城人記憶 的美好滋味



臺南市東菜市自治會蘇金珍總幹事帶著記者一路穿梭，回味他自幼吃到的老滋味，這時候來到現任會長吳明宗的魚丸攤前，現炸的八寶丸，才剛起鍋，就被搶購一空。

位於臺南市青年路、民權路與萬昌街之間的東菜市，又稱東門市場，創始至今已逾百年。57歲的蘇金珍總幹事成長於市場，對於東菜市半世紀以來的發展如數家珍，而他父親在市場白手起家的歷程也可以說是許多攤商奮鬥的縮影。

蘇總幹事熱情地找來市場 50 年前的照片，當時沒有劃定格位，攤商架起木板就開始做生意，店鋪也多半是木造門窗，泛黃的照片依稀可見熱鬧的市場人潮不斷，

店家門庭若市。大約 30 年前市場改造後，攤商各自擁有磁磚格位、地面鋪上地磚，店鋪多半改為鐵捲門，加上講究的招牌設計，逛市場更便利了。

蘇金珍總幹事說，日據時代，東菜市上午是日本人的市集，下午才歸臺灣人買賣，臺灣人勤奮篤實，清早捕撈魚蝦或摘採蔬果，下午遠從高屏等地帶到東菜市買賣，光復後才慢慢改為早市。他的父親年少即以魚貨買賣為主，一路從高雄到屏東捕鱔魚、甲魚和青蛙，再一路叫賣，每趟出門就是個把月。後來父親懂得變通而改收購魚貨當起盤商，30 年前也來到東菜市設攤買賣。



自幼耳濡目染，蘇總幹事也懂得變通的重要性。他說，伯父是炒鱔魚行家，他申請經濟部協助開發鱔魚麵調味醬行銷海內外。老顧客來市場買鱔魚，同時可以買到意麵及醬料，自己在家當大廚。許多攤商也如此，賣肉賣魚的都陸續賣起熟食或是料理包，提供忙碌的現代人更便利的選擇。

蘇總幹事回憶說，他兒時的早餐首選就是金鳳涼麵店的涼麵、外省麵（陽春麵）。美玉現炸魚捲或俗稱棒棒腿的大肉丸家傳三代依舊搶手。市場入口處同樣是三代傳承的古早味麻 或芋粿，老闆夫婦現做麻糬的雙手沒有停過。

離開市集途中，再望一眼阿婆的蔬菜攤，琳瑯滿目的蔬菜全都套上透明塑膠袋並且標好價錢，一切井然有序，攤前人潮絡繹於途。儘管位在府城市中心，現有 310 個攤位的東菜市依舊買氣騰騰，除了政府輔導行銷之外，變通，就是百年市集的永續經營之道。



# 臺中 第二市場

## 最美好的食光

傳統市場往往是孕育在地飲食文化雛形的最佳場域，臺中第二市場經歷日據時代、臺灣光復，近百年的歲月裡，至今仍為臺中舊城區內，最具代表性的傳統美食集散地。市場內獨特的「六角樓」建築設計，更成為舊市區的人文地標之一，到此品嚐美食之際，也別忘了走進第二市場內看看這些紅磚立面與六角樓建築，懷想往昔風華。



### 「六角樓」的獨特建築規劃

1917年臺中州廳政府於新富町（今臺灣大道、三民路、中山路及興中街所圍成的街廓）建立的「新富町市場」，即為現在第二市場的前身，為當時臺中水果、鮮魚與蔬菜的批發市場集散地，總建地2,300餘坪。因以日本人為最主要銷售對象，提供菜色好、價格高的市場貨色為主，所以在當時也被稱為「有錢人」或是「日本人」的菜市場。

這座近百年的老市場，素來以中央六角樓及三翼放射狀磚造建築物聞名，建築中央處設計二層樓之六角型主樓，放射延伸出六條通道，三條做生意、三條當作通道。

歲月流轉，歷經民國59年大火燒毀近三分之一市場、民國93年臺中市政府撥款以「除舊佈舊」維持原貌的方式予以整修後，重新鋪路架棚、統一招牌，朝小吃美食觀光發展市場特色。目前店舖與攤位總數高達三百個之多，而六角樓的設計也創造了更多商機，市場內錯綜複雜宛如一座小小迷宮，增加消費者在巷弄內迷走、遊逛的時間。



## 舌尖上的臺中，品嚐道地庶民美食

第二市場內有許多傳承一甲子的庶民美食店家，隨著時代潮流變遷，仍深獲當地居民與外來觀光客的青睞。

像是聞名遐邇的「李海魯肉飯」、70多年歷史的「福州意麵魚丸」、現煎酥脆的芋粿的「琮記美食坊」、手工春捲皮的「文忠行」、三代老店相傳的「顏記肉包」、「丁山肉丸」、大排長龍的「王記菜頭粿」與「嵐肉燥專賣店」等，逛累了來杯古早味的「老賴紅茶」或「吉鋒愛玉檸檬」，這些都是不容錯過的人氣美食名攤。



除了這些臺中道地小吃外，愛吃新鮮生魚片與日本料理的老饕們，必定要來此造訪日本產地直送、「被罰站等著吃，也甘之如飴」的「楊媽媽立食」，以及開立有 80 年之久，新鮮生魚片魚材來自東港、梧棲港的「丸先鮮魚行」。

遊走在第二市場內，鹹甜任君挑選，這裡絕對值得你細細發掘與品味！



## 六角樓文物館

民國 93 年特別將六角樓重新整修，在其二樓建置文物館，介紹第二市場的歷史，也陳列了市場整修時相關市場古早物品。

參觀時間：周三、周五 9:00~12:00，其餘時間請洽市場管理室 (04)2225-4222





### 特色的小餐館

**BG4Lokanta**：小小的餐廳裡賣著各式各樣的新鮮食物，菜單大部份是希臘菜跟義大利菜。

**Nautilus fish restaurant**：是維也納最新鮮的魚餐廳之一。

**Naschmarkt Pavillon**：第一間在市集開立的餐廳，賣的是道地的奧地利菜餚及美酒。

**Palatschinkenkuchl**：來這邊一定要嚐嚐最出名的奧地利式煎餅喔！

**Kurkonditorei Oberlaa**：販售非常著名的各式糕點及馬卡龍。

從1793年開始漸漸的有水果蔬菜攤在此銷售，到現代在這裡可以買到各地來的新鮮水果及蔬菜，香料，乳酪，麵包，肉販和海鮮。特別的是，在這邊也有許多小而有特色的餐館，從東方飲食到西方料理，應有盡有。舉凡壽司、中東烤肉、海鮮及傳統的維也納食物，讓人目不暇給。



1977年之後，每個星期六這個市集還會有跳蚤市集或各式的活動。來到維也納的觀光客，絕對不能錯過這個豐富的市集生態喔！在這邊為大家介紹幾樣比較值得採購或品嚐的當地名產，例如，當地的水果酒，或是蜂蜜產品及蜂蜜酒，奧地利、匈牙利的甜點及巧克力，各種香料提煉的油，各種果類莓類釀成的醋等等。



# Nasch 市集

## 奧地利 × 維也納



在奧地利的維也納有一個非常熱門的市集——Nasch 市集。坐落在維也納河附近，整條市集長達 1.5 公里。Nasch 市集在 16 世紀就已經存在，當時是銷售牛奶瓶的地點，市集的名稱是德文的一種木塊名，當時就是用這種木頭製作牛奶瓶。

- 市集地址：Wienzeile，1060 Wien
- 網址：[www.wienemaschmarkt.eu](http://www.wienemaschmarkt.eu)
- 開放時間：星期一到星期五早上 6:00 到晚上 7:30  
星期六早上 6:00 到晚上 6:00

來這個市集的人們，很多都不是只為了購物，它也成為附近年輕人喜歡相約見面及聚會的地點。在這裡有約 172 個攤位，從店鋪和小酒館，餐廳及咖啡廳等。外加每個星期六額外的 30 個農產品直銷攤位，專賣當地的蔬果，香料和有機的食品等等。

從頭走到尾大約要花上兩個小時的時間，沿路走走邊試吃各項農產品，而攤販們還會熱情的教導回家後如何烹調等等的小祕訣喔！

來到 Nasch 市集，特別是在星期六，除了有特色的跳蚤市場外，就算你什麼都不買，眼睛光享受著鮮艷的蔬果攤位，坐在戶外看著來來往往的人潮，到處吃吃喝喝，就已經是個超完美的愉快市集一日遊了！



A photograph of an elderly man with grey hair, wearing a white polo shirt with a small logo on the chest, looking down at a bunch of green onions he is holding in his hands. He is in a market setting, with other people and stalls visible in the background. The text '市場達人私房菜' is overlaid on the right side of the image.

# 市場 達人 私房菜

投身餐飲四十多年的許堂仁師傅，目前最大的樂趣，還是逛菜市場。據說他每星期都會逛三間菜市場，最常逛的市場有南門、東門、濱江和環南市場。這次特別請他帶著我們，一起逛逛東門市場。

有趣的是，經驗豐富的許師傅，全程完全不動手，只憑眼睛一瞥，就能看出食材的好壞。

# 當季當地最養生

## 十大廚神帶路「豌豆燴銀耳」爽口上桌

### 多逛菜市場找出當季美食

曾因生病休養兩年多的許師傅，著重養生，每天一大早起床，先到公園運動之後，才會到菜市場逛。逛完以後，才會進餐廳。接著到了每天下午兩三點，就騎著摩托車穿梭在大街小巷，看到菜市場就會記在心上，隔天早上再去逛逛。

「我喜歡看看有哪些特別的食材。」許師傅說：「有些老客人上門來，只想吃我做的私房菜。」至於他的餐廳三蠶食府的大批食材，則由他的徒弟採購。對臺北各大市場中，什麼食物「最對時」十分清楚的他，也常是同業朋友詢問的對象。只要不知道什麼菜，該到哪兒買，打電話問他就對了。



約在東門市場信義路的路口，跟著他走進東門市場，沿路上菜市場的老闆們問好聲源源不斷，許師傅對每個攤位也如數家珍——只在週六賣白豆腐乾的隆華豆腐工廠、有自製傳統雞精的東原雞鴨店、曾是全臺北市蔥烤鯽魚的中國鮮魚號……「這個市場，我也逛了35年了！」許師傅邊走邊介紹著東門市場的各個攤位，一邊觀察著攤位上的食材。



許堂仁師傅認為東門市場的食材價位，雖然稍微貴一點，但因為這些食材都經過老闆精挑細選，不但買起來就比較放心，也比較節省時間。像是許師傅為此次烹調購買，新鮮的豌豆仁和白木耳，就和相熟的蔬菜攤販訂購。



## 食材

新鮮豌豆仁 2 兩 (75 克)  
新鮮白木耳 5 兩 (180 克)  
紅蘿蔔 2 兩 (75 克)

## 調味料

鹽巴 5 克  
香油 適量  
麻油 適量



- 1 豌豆仁是當季食材，在不同季節，也可用罐頭青豆，或是其他豆類，像是甜豆、毛豆仁來取代。
- 2 新鮮白木耳可在南門市場與東門市場購買，如果買不到，也能用乾燥木耳取代。料理前一天，提前用冷水浸泡。
- 3 可用雞高湯取代燉煮的清水，讓味道更有層次。
- 4 加水之後，先試試鹹淡，再勾芡起鍋，以免菜湯因為久煮而變得過鹹。

## 關於

### 許堂仁師傅

中華美食交流協會榮譽理事長。現任三蠡食府餐廳總經理，美食天下雜誌社、台灣餐飲出版社社長，開平高中餐飲顧問老師。2000 年以大廚之姿上台領取新聞局出版金鼎獎，為廚師奪得最高出版榮譽！

許堂仁，17 歲拜寧波大廚為師，27 歲成為來來飯店最年輕行政主廚，曾獲選十大廚神。曾創立陶陶餐廳，開創中餐西吃先風，促進中西廚藝交流。因病休養兩年後，於民國 89 年再度創立三蠡食府，用少油、少鹽、無味精的方式，來烹煮新鮮食材，希望讓消費者吃到最健康美味的食物。

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。



## 作法



1 清洗所有的食材，用手將白木耳剝成 50 圓銅板大小，紅蘿蔔切片。



2 在鍋中放入約 600c.c. 的清水與鹽巴，先放入紅蘿蔔，大火煮至水滾。

3 水滾後，再加入白木耳，繼續滾沸一兩分鐘，讓木耳入味。



4 放入豌豆仁，再加入 200c.c. 的清水，滾開後將湯汁勾欠。



5 起鍋前加入適量麻油與香油，增加風味。



# 豌豆 燴銀耳

# 市場 玩 全指南

## 103 年度臺南市「傳統市場培育樂活創業培訓課程」成果

經濟部中部辦公室於 103 年 7 月 21 日，與臺南市麻豆區公所、臺南市政府經濟發展局市場處、麻豆市五公有零售市場自治會辦理 103 年度南區第 4 場「傳統市場培育樂活創業培訓課程」。

藉由培訓課程協助創業者、失業者、二代攤商與新進駐業者，瞭解傳統市場營運之現狀與困難之處，正確看待市場共榮之道，讓受課學員能具備經營方向、行銷方式等能力，以強化其經營信心，達成培育人才之目的。透過計畫有效改善傳統市集現有攤商經營模式，創造磁吸效應，吸引更多新進攤商進駐市場創業，有效活化市集營運，逐步帶動整體產業發展，並邀請高雄應用科技大學觀光管理系暨觀光與餐旅管理研究所教授陳光華分享理念。

## 木柵市場慶端午 集點好康大放送活動

「鮮鮮綠竹筍，戀戀木柵情」於六月端午節時盛大舉辦，同時木柵市場第一次舉辦滿額消費集點贈好禮促銷活動，回饋消費者，只要買滿一百元即可換得集點貼紙一張，依規則集滿點數又有精美禮品可拿，可說是在採買生活必需品時得到額外好康。現場人潮、媒體不斷，民眾積極參與集點活動，活動甫開跑即有民眾將點數集滿，獲得店家、消費者廣大迴響！



## 「傳統市場星光大道～優良市集認證」初選名單出爐！

傳統市場一年一度盛事「優良市集」認證活動初選名單大公開，今年度北區傳統市場入選 37 處、中區市場入選 15 處、南區市場入選 15 處！

緊接著 9 月開始馬上就要進入複選階段！快針對認證評分項目做個「摘星」大檢測吧！

103 年度認證初選 - 入選名單 (北區)				
序號	縣市別	鄉鎮市區	市集名稱	
1	基隆市	仁愛區	博愛市場	
2		暖暖區	源遠市場	
3	宜蘭縣	宜蘭市	中央臨時攤販集中場 (綠九市場)	
4		羅東鎮	民生市場	
5	臺北市	士林區	士東市場	
6		中山區	松江市場	
7		中正區	東門市場	
8		文山區	木柵市場	
9		文山區	興隆市場	
10		內湖區	西湖市場	
11		信義區	光復市場	
12		信義區	永春市場	
13		新北市	三峽區	三峽市場
14			中和區	枋寮市場
15	永和區		永安市場	
16	汐止區		汐止觀光夜市	
17	汐止區		忠厚市場	
18	汐止區		金龍市場	
19	汐止區		黃昏市場攤集區	
20	板橋區		湳興臨時攤販集中區 (湳雅觀光夜市)	
21	板橋區		黃石市場	
22	林口區		東勢市場	
23	林口區		林口市場	
24	金山區		第一市場	
25	泰山區		泰山市場	
26	淡水區		中山市場	
27	淡水區	中正觀光市場		
28	瑞芳區	第二市場		
29	蘆洲區	永平市場		
30	桃園縣	八德市	八德市場	
31		大園鄉	大園市場	
32		中壢市	中壢市觀光夜市	
33		中壢市	興國市場	
34	桃園市	桃園市觀光夜市		
35	新竹縣	竹北市	仁義市場	
36	新竹市	東區	關東市場	
37	金門縣	金湖鎮	金湖市場	
合計			37 處市集入選「優良市集」	

### 103 年度認證初選 - 入選名單 (中區)

序號	縣市別	鄉鎮市區	市集名稱
1	苗栗縣	竹南鎮	第二市場
2		通霄鎮	自強路攤販臨時集中區
3	臺中市	中區	第二市場
4		西區	第五市場
5		大甲區	第一市場
6		大甲區	第二市場
7		梧棲區	第一市場
8		沙鹿區	沙鹿市場
9		南屯區	南屯市場
10		北屯區	東光市場
11		霧峰區	霧峰市場
12	彰化縣	鹿港鎮	鹿港早市
13	南投縣	草屯鎮	草屯市場
14	雲林縣	斗六市	雲林溪攤販臨時集中場
15	嘉義市	西區	西市場
合計			15 處市集入選「優良市集」

### 103 年度認證初選 - 入選名單 (南區)

序號	縣市別	鄉鎮市區	市集名稱
1	臺南市	新市區	新市市場
2		善化區	善化市場
3		北區	開元市場
4		六甲區	六甲市場
5		東區	虎尾寮市場
6		中西區	西門淺草
7		學甲區	學甲市場
8	高雄市	左營區	龍華市場
9		三民區	第一市場
10		苓雅區	武廟市場
11		旗津區	旗后市場
12		梓官區	第一市場
13	屏東縣	屏東市	中央市場第二商場
14	花蓮縣	花蓮市	中華市場
合計			14 處市集入選「優良市集」

請沿虛線對折

廣 告 回 信
板 橋 郵 局 登 記 證
板 橋 廣 字 第 999 號
( 免 貼 郵 票 )

22069 新北市板橋區三民路二段 37 號 22 樓之 1

純粹創意整合行銷有限公司

快樂ㄟ菜市仔編輯組 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券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 103 年 9 月 30 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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
字體大小	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
照片內容	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
設計風格	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(二) 您較喜歡 17 期《快樂ㄟ菜市仔》的哪篇內容?(可複選)

- 找回傳統味 市場職人誌 古今老照片巡禮 大家攏愛菜市仔 品味人文 市集漫步之旅  
市場達人私房菜 菜市仔玩全指南

(三) 您較不喜歡 17 期《快樂ㄟ菜市仔》的哪篇內容?(可複選)

- 找回傳統味 市場職人誌 古今老照片巡禮 大家攏愛菜市仔 品味人文 市集漫步之旅  
市場達人私房菜 菜市仔玩全指南

(四) 對於 17 期《快樂ㄟ菜市仔》是否有其他建議？

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



# 不出門也能逛市場

# 傳統市場 e 化



## 樂活市集資訊平台

擁有全國最完整的公有傳統市場資料庫，提供市集走透透、優良市集、認證名攤、市集刊物、市集活動訊息等資訊，讓您輕鬆掌握全國市集訊息。

<http://market.cto.moea.gov.tw>



## 樂活市集APP

走到哪裡查到哪裡的掌中市集，查詢您附近的優良市集、名攤相關資訊，並主動推播市集活動，結合 Google Map 的路徑導航，帶您體驗在地的市場風情。

安裝步驟：

第1步. 開啟GooglePlay商店

第2步. 搜尋「樂活市集」

第3步. 免費下載安裝





# 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。



活動網址:

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