

— Taipei Pictorial —

台北畫刊

— 城光 | 人文 | 旅遊 | 飲食 | 新知 —

台北 · 星 引 力



燒
日
粵
法
粵
台
菜

牛
排

No. 603
04/2018

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。

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。

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

上網填問卷 好禮送到家

《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填寫網路問卷，就有機會獲得1份優質出版物，請立即上網告訴我們您的寶貴意見囉！

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
台北市動產質借處
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
URS44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

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)

麥味登(台北市各門市, 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 京站時尚廣場

遠東百貨寶慶店

義美公司(台北市、新北市各分店)



台北星光閃耀 體驗美食之都

3月14日，台北星光閃耀，全球最具公信力的《米其林指南》選定台北作為米其林史上第30座城市。在每位市民、遊客心中，原本就是美味幸福空間的台北，正式踏入國際美食地圖。

作為亞洲新美食之都，台北的第一次米其林體驗，本期《台北畫刊》特別採訪摘星的餐廳、主廚，希望將他們多年傳承、數十年精鍊，只求一道美味呈現，化在舌尖的感動，這種心血和執念，傳遞給每一位讀者。

除了星級肯定以外，這次米其林評鑑，也公布了36家必比登美食名單，千元以下的日常好食，來自各店家對食材的堅持，對鑽研美味的無悔，即使利潤有限，仍堅持品質的執著。作為一位市民，我們忍不住要說：「台北，有您真好！」因為有您，在美味環繞中長大的我們，無比幸福。

當然，米其林登台更重要的意義，在於讓市民、旅人感受台北是玩不膩、看不完，還有著吃不盡的美味。台北，一個幸福滿溢，忍不住要和大家分享的城市，值得您一再重遊！

台北星光閃耀，期許著更多巷藏美味在國際揚名，有朝，作為世界肯定的亞洲最好旅遊城市，台北將不負眾望。📍

No. 603

04/2018



01 編者的話

04 盛會現場
星光閃閃 台北

名廚故事

- 06 頤宮 × 陳偉強 陳泰榮 守住粵菜老滋味
- 10 祥雲龍吟 × 稗田良平 台灣食材大挑戰
- 14 請客樓 × 林菊偉 中華料理獻驚喜
- 16 雅閣 × 謝文 老粵菜新滋味
- 17 謙安和 × 和知軍雄 武士精神入魂
- 18 金蓬萊遵古台菜 × 陳博璿 發揚台菜美味
- 19 MUME × 林泉 花心料理實驗
- 20 La Cocotte by Fabien Vergé × Fabien Vergé 串起台法元素
- 21 明福 × 阿明師 霸氣佛跳牆
- 22 態芮 × 何順凱 廚房嬉遊記
- 23 教父牛排 × 鄧有癸 用誠意做菜
- 24 RAW × 江振誠 創意星滋味
- 吉兆割烹壽司 × 許文杰 廚藝不思議
- 大三元 × 邱靜惠 台粵完美融合
- 大腕 × 黃一洪 台北燒肉之首
- 25 野村壽司 × 野村裕二 食材零瑕疵
- 侯布雄 × Olivier JEAN 經典法國菜
- Longtail × 林明健 時尚料理風
- 鮨隆 × 楊永隆 店齡最年輕
- 天香樓 × 楊光宗 杭州菜原味





名廚相遇

- 26 江振誠 × 楊紀華 美味之約 大廚相遇

米其林探祕

- 28 台北米其林餐廳
30 揭祕 · 米其林
32 米其林美食評鑑大揭祕
36 國際米其林搶灘 眾星齊放台北城

台北情緣

- 42 遇見 · 米其林
44 台北美食之都 情牽米其林
50 食安政策把關 「追星」好放心
52 就要讓你安心吃 食安走入廚房

尋味 必比登

- 54 尋味 · 必比登
56 必比登美食地圖
58 必比登推薦 36家高CP值餐廳



Taipei Pictorial 台北畫刊

—— 城光 | 人文 | 旅遊 | 飲食 | 新知 ——

中華民國57年1月創刊
107年4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 鄭雅萍
責任編輯 潘逸凡 · 劉子立 · 涂敏 · 司徒誌 · 陳瑞浩
行銷企畫 莊淑媚 · 李炎欣 · 邱思穎 · 林彥男 · 李宗岳

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

企畫製作 精鏡傳媒股份有限公司
社長 裴偉
副社長 陳志峻
總編輯 廖志成
副總編輯 林亦君
編務總監 曾淑芬
總監 陳素秋
主編 廖珪如
編輯 范晏萍
攝影總監 鍾國偉
美術總監 吳勝偉
美術主任 許承祐 · 米承鶴
電話 02-6636-6800轉3768
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



星—光—閃—閃—

MICHELIN

其林指南

TAIPEI

Taipei



米其林指南 Taipei

台北

118年來為全球人士
發掘人間美味的《米其林指南》，
選定台北作為米其林美食推薦版圖中的第30個城市。
為精雕細琢的餐廳點亮星光，為追求完美的主廚歡聲鼓掌，

3月14日，
台北美食城，迎來了隆重的桂冠。

3月14日，全台第一家米其林三星餐廳誕生，由台北君品酒店「頤宮中餐廳」獲三星殊榮。主控餐廳味道的兩位名廚，包括擅長中式料理的行政總主廚陳偉強，及擅長傳統粵菜的行政主廚陳泰榮，兩人精湛的廚藝，完美詮釋傳統粵菜的好滋味。

談起獲獎，陳偉強、陳泰榮兩人還是帶點羞赧的微笑，一邊揮手直說是運氣。陳偉強認為，粵菜是八大菜系之首，獲獎後，兩個人最大的心願，也只是持續精進廚藝，把菜單設計得更有新意，並一起努力把粵菜的老味道留在台北，讓頤宮成為最親民的三星餐廳。

陳偉強、陳泰榮分別來自香港、澳門，兩人來台30多年，看著台北從傳統舊城演變成國際大城市。回顧這一路，他們說1979年那時來台北的粵菜師傅很多，道地的茶樓文化也在台北盛行，做粵菜的在台北街頭，可說是個個走路有風。



守住粵菜老滋味

文／廖珪如 攝影／林煒凱 圖／頤宮



↑先知鴨外皮酥脆，麵皮有嚼勁，非常美味。



↑吊燒炸子雞肉嫩多汁，食材是陳泰榮親自到台中農家精挑細選。



陳偉強(右)、陳泰榮(左)兩位粵菜大廚替頤宮摘下三星。

台北人//廣東魂

陳泰榮說，但80年代解嚴開放後，馬來西亞人、泰國人來台灣，帶來了新穎的東南亞食材和料理方式，讓多國料理一下子就擠滿整座城市。不但衝擊傳統粵菜口味，也因飲食口味改變，使得茶樓一家一家收。陳偉強說：「因為這樣子，所以我們想做的就是，把粵菜的老口味留在台北。」

粵菜是很耗工夫的，不只是調味而已。陳泰榮說，自己14歲就開始殺魚，而總主廚陳偉強是擅長料理蝦類，各有所長，又能合作無間。陳偉強說，「堅持」是我們兩個的共同性，不管是味道還是工夫，這也是為什麼10多年來兩個人能夠一直合作。

陳泰榮說，到現在為止，頤宮所有粵菜使用的烹煮器材、醬料都還是來自香港，基本的東西是不會變的，唯有新鮮食材選用台



1 2



1. 咬一口就爆漿的奶黃流沙包，帶有甜而不膩的酥油香氣。
2. 傳統粵菜鮑魚拼鵝掌成色漂亮，看似簡單卻能在鵝掌中留住精華。



頤宮化皮燒乳豬的香酥外皮配上軟嫩肥肉，香氣後勁十足。

灣在地，雞是陳泰榮親赴台中跟有機農場簽的約，鴨是陳偉強到宜蘭選的，養多久、幾斤重，全由白紙黑字嚴格訂定。

好手藝//不懈怠

用最好的食材做最好的料理，雙陳師傅保證無論摘星與否，兩人都會做出最好的粵菜。他們還強調，雖然什麼都用最好的，但價錢卻是親民的，陳泰榮笑說：「我們可能是

全球最便宜的三星餐廳。」陳偉強則說：「粵菜是八大菜系之首，我們希望以合理的價格和好的食材，讓大家都吃到粵菜的好口味。」

對於未來，陳偉強說，兩個人現在都定居台灣，立足台北這座城市，他們想做的不只是留住好味道，還要把手藝傳承下去，守住粵菜的特色和美味。

提及台北這座城市在他們生命中扮演什麼樣的角色？兩人想了一下，陳偉強認為是「舞台」。陳偉強說，80年代的港澳對多數





頤宮叉燒皇是饕客們的最愛，精肉中帶點油脂，甜甜的醬汁在舌尖化開。

在地人來講非常難生活，他們選擇前來當時還在發展中的台北，搭上經濟起飛的順風車，一路走到了現在，是機緣，而且這個機緣無法複製。

陳偉強說：「我去過很多地方，還是喜歡台北。」陳泰榮也說，和全球各大城市比起來，台北是最適合生活的地方。就拿美食來說，兩人一致表示，在台北花點小錢可以吃得很好，若想省一些，百元仍舊可以吃到好滋味，這就是台北迷人的地方。📍

↓頤宮先知鴨精選生長28天、1台斤重的宜蘭小北鴨，成為店中招牌。



←清爽的雞火豆腐絲讓人一口接一口。



1. 即便位於大飯店內，兩位主廚希望頤宮是全球最親民的三星餐廳。
2. 頤宮的包廂可以看到台北市景。

文／李幸于 攝影／李明宜

台灣食材大挑戰

↓雲林養殖鰻魚肉質鮮甜，經用備長炭烤過，外皮如海苔般酥脆。



祥雲龍吟
×
稗田良平



日 本料理「祥雲龍吟」榮獲二星，一向在鏡頭前內斂的主廚稗田良平也難掩興奮，笑得燦爛。3年前稗田良平帶著東京「龍吟」主廚山本征治的期待來到台灣，雖然台灣並不是第一間海外分店，但稗田得到的任務卻特別艱難：只能使用台灣食材。因此他心目中的「祥雲龍吟」，不只是一家在台分店，而是立足台北、扎根台灣，將台灣食材美味展現到極致的台灣餐廳。

祥雲龍吟在三星名廚山本征治的規畫之



祥雲龍吟雖是地道的日本餐廳，但全使用台灣食材，考驗主廚稗田良平多年累積的廚技。

下，近乎百分百使用台灣當地食材。這對日本料理主廚來說，根本像自斷手腳一般，但對喜歡挑戰的稗田來說，瓶頸反而是大膽創新的契機。稗田良平跑產地的頻率幾乎可以錄成行腳節目，連唯一的休假日，都帶著團隊東奔西跑找食材。

在地食材//全新詮釋

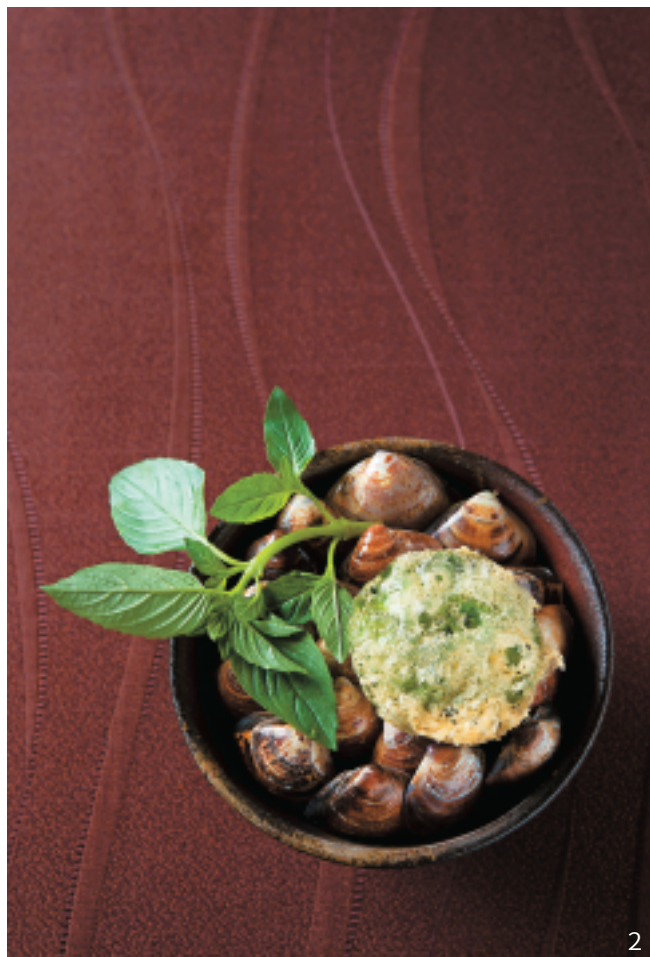
稗田說：「我選食材，不只看它本身好

不好，而是想了解生產者、販賣者的想法，看他們怎麼對待食材。與他們親自建立信賴關係，是我認為非常重要的事。」在他眼中，料理是一種手法，食材不是限制，「沒有捷徑，就是一直試，我想要用各種料理方式來測試台灣食材的極限。」稗田笑說。拜訪食材的旅程中，他也吃到當地的美食，這些都是靈感來源。

稗田良平擅長運用台灣食材創造具有大膽想法的新派料理，例如冬季菜單中，首先



1



2

↓祥雲龍吟用餐空間素淨典雅，不失日式風情。



上桌的是需要誘發溫熱香氣的熱前菜，這是重新詮釋他曾喝到的九層塔蛤蠣清湯。稗田選用尺寸小而緊實的大溪蛤蠣，加入九層塔與蛤蠣湯凍，外層用現正盛產的茼蒿葉包覆後，裹上薄麵衣下鍋炸。

店內馳名的烤物則選用雲林養殖場肥美又沒有土味的鰻魚，進店後，先以冰讓鰻魚鎮靜，再以油鍋過油40秒，就能去除身上的黏液。接著從鰓下刀，取出神經，「因為接下來還要低溫熟成5天，多了這道工序可以讓魚身熟成的狀態一致。」稗田解釋。鰻魚皮厚，但他希望有北京烤鴨的口感，採先蒸



3

再做煙燻，最後皮朝下以備長炭烤15分鐘，外皮香脆的口感就像海苔一般。

台北座標//日式美味

最讓饕客念念不忘的鴨肉，選用宜蘭的豪野鴨，先吊在冷藏的熟成室風乾5天，剖開後再風乾10天，讓肉裡濃郁的旨味（日文鮮味之意，又稱Umami）湧現。再用稻草煙燻，讓帶血的鴨肉溫和一些。附上用鴨骨與洋蔥熬煮的清湯，十分對味。

「我希望能透過我的詮釋，讓台灣人也尊敬自己的食材，」稗田懇切地說。祥雲龍吟不只是龍吟在台灣的分店，而是真正扎根進台灣的土地。T



4

↓主廚稗田良平想讓祥雲龍吟成為扎根台灣的好店。



1. 在祥雲龍吟品酒，杯子是一大特色，會端上精美的「江戶切子」讓客人自選。
2. 蛤蠣小籠湯包是主廚的創意料理。
3. 宜蘭的豪野鴨經過兩天風乾，用稻草煙燻過，極為甜美。
4. 祥雲龍吟的空間設計簡約中不失奢華。

中華料理獻驚喜

請客樓 × 林菊偉



請客樓主廚林菊偉
對台灣在地食材的
掌握很嫻熟。



↑招牌四神湯燉得入味，是許多歐美遊客的最愛。

主 打川揚料理聞名的喜來登「請客樓」餐廳，菜式非常多，雖主推川揚風味麵食及道地四川料理，但在傳統蘇杭工夫菜也不馬虎。主廚林菊偉15歲學藝，廚齡30多年，嚴選台灣食材融入中華料理。林菊偉說：「個人最大的理念就是堅持不苟且，出去的東西一定要呈現最好的。」

「要，就要做到最好」。林菊偉秉持著這個理念，將廚藝融入中華料理，以台北喜來登為座標，將美味帶到全世界饕客的心裡。對於摘下米其林二星餐廳，林菊偉喜不自勝，獲獎時還不小心喊了一聲「yes!」，但是隨即收斂情緒，對做菜理念娓娓道來。林菊偉說：「摘星以後壓力會更大，但我依舊會勇往直前。」

早在喜來登飯店還名為「來來飯店」時（2002年以前），林菊偉就在喜來登當學徒，



1



2

1. 油潑麵非常有嚼勁，是帶有陝西風情的麵食。
2. 魚子燒豆腐鮮嫩麻辣，讓人不停扒飯。

他不只做中華料理，也會把握空檔跑去和點心組的師傅們學做點心，從來沒有喊過辛苦。對林菊偉而言，「學到就是自己的」，讓他能夠在中華料理的創新上游刃有餘地發揮創意，並結合美味。

台灣囡仔//二星主廚

值得玩味的是，林菊偉是這次摘星主廚中地道的「台灣囡仔」，在金山出生的他，是土生土長的台灣人，因此除了讓請客樓摘星、米其林神秘客大推的核桃棗煎餅、一品砂鍋雞，這類蘇杭口味料理之外，請客樓最具人氣的，是充滿台灣元素的白鯧米粉湯、剁椒鯉魚頭等，包括豬耳朵捲豬舌頭做的悄悄話，也讓台菜的呈現讓人眼睛一亮。

請客樓除了主打川揚風味麵食、道地四

川料理外，也料理傳統蘇杭工夫菜跟精緻小菜，更有開放式廚房，將主廚精關的刀工、料理的巧思跟20年以上麵食藝術真工夫，生動的展現在客人面前。

林菊偉說，摘下米其林二星會好好珍惜，也會持續努力，更重要的是要歸功於請客樓團隊，內場外場都發揮極大默契才能有今天的成就。問他想想不想拿下三星？林菊偉笑說：「先這樣就好，目前先穩穩的做就好。」因對林菊偉而言，堅持不懈的精神，才是能讓他與請客樓更上一層樓的真正原因。

林菊偉帶領的請客樓團隊，菜色美味又不會太過花俏，成為許多人帶長輩過節首選餐廳。樸實且平穩的出餐水準，打造了一個老台北人節慶時就會想起的溫暖美味。T

山珍海味、飛禽魚鮮都能入菜的粵菜，從點心、燒臘、煲湯到熱炒等，菜式多樣、技藝深奧，粵菜不僅是中國菜八大菜系代表，也讓外國人推開對東方料理的想像之門。

摘下米其林一星的台北文華東方酒店中餐廳「雅閣」新任主廚謝文，14歲入行，從水檯、打荷、上什（音同雜）等基本走位做起，廚房就是他的江湖，後來闖入有香港「富豪飯堂」之稱的「福臨門」成為主廚，擅長運用參、鮑、肚等頂級食材，以燒、煲、烤、

炒等細緻手路呈現技法，像是香港富豪李嘉誠、英國足球明星貝克漢等名人都吃過他的料理。謝文說：「貝克漢最喜歡吃我的咕咾肉，還要配威士忌。」

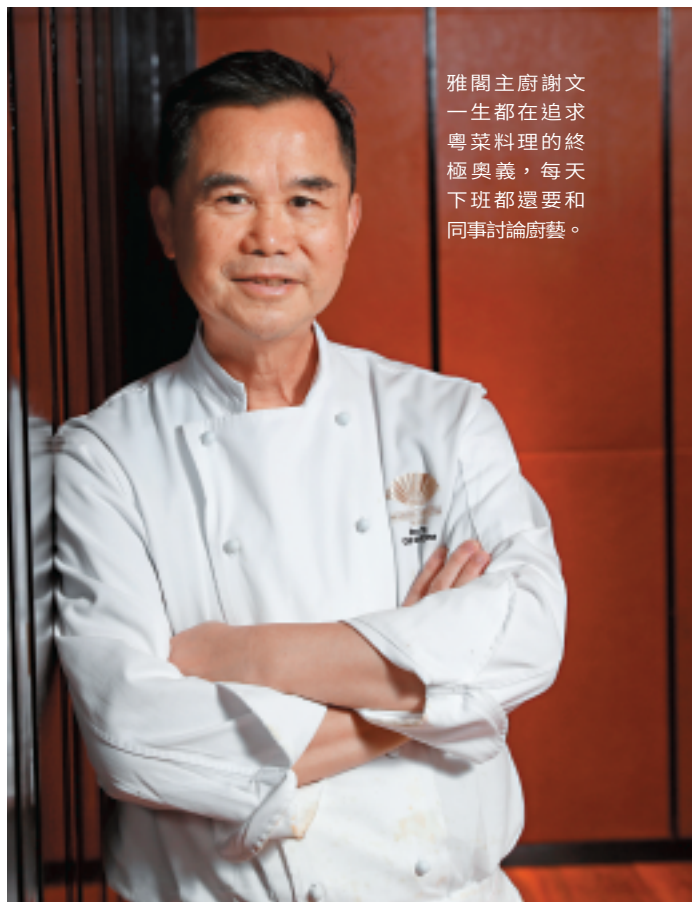
琥珀色的上湯（粵語，意即高湯）是粵菜之魂，扣鮑、煨菜時都會加一些調味，濃淡滋味是各家祕方，是每個粵菜廚房的祕密武器。在雅閣，謝文每天下午4點，親自確認上湯的味道，甚至每夜與經理黃榮祥在自家「深夜食堂」中，激盪出老粵菜的新吃法。對於摘星，謝文說：「就是平常心。」

文／林嘉琪
攝影／何宗昇

老粵菜新滋味

謝文 × 雅閣

雅閣主廚謝文一生都在追求粵菜料理的終極奧義，每天下班都還要和同事討論廚藝。



1. 純·慢燉烏雞湯溫潤清甜，是用10公斤烏骨雞兌鹼水燉的。
2. 焗鑲鮮蟹蓋餡料飽滿，金黃酥香。





3



4



5

文／李莘于
攝影／馬景平

謙安和 X 和知軍雄 武士精神入魂

3. 精選自日本、韓國漁獲的生魚片，每日都有些許變化。
4. 謙安和的丼飯選用松露、北海道毛蟹和海膽製成。
5. 和知軍雄對做菜細節的追求近乎苛刻，讓人想起日本武士道精神。

隱 身在台北安和路巷內的「謙安和」日本料理，外表就像一座藝廊，2016年才開幕，就獲得米其林一星殊榮。料理長和知軍雄知道自己獲獎後，僅表示自己不知道為何獲獎，也不知道曾有評審來過，獲得這個獎項讓他壓力非常大，未來會好好努力。

師承日本東京米其林三星主廚神田裕行，之前在西華飯店的「KOUMA日本料理小馬」掌舵5年。他話不多，料理時眉宇間盡是威嚴，但是為客人上菜態度可親。和知軍雄說：「日本料理不只是食物，而是一種態度。」無論是端出料理的人或是來吃的客人，都是帶著虔敬的心。

日本料理的精髓在於水，和知軍雄表

示，無論是高湯、洗米、煮飯，他都選擇和日本水質類似的礦泉水。為了製高湯，他特選北海道昆布與鹿兒島的「本枯節」（經節中最高級），且堅持要「一本釣」（用釣竿一尾尾釣而非圍捕）鯉魚所製成的柴魚，並特製刨刀，每日新鮮現削。

熟客最愛的鰻魚飯，他選用島根縣的糯米，以釜飯的方式來煮。他每次只進兩天份的米，且每一次選用的米都不同，保持新鮮和多樣化。「其實我的夢想是開一間很小的店，吧台5位就好。」和知軍雄說，身為料理人，他希望盡可能掌握客人吃飯時的心情、狀態，也因此謙安和開幕至今，他低調再低調，只希望給客人優質的料理和服務。T

天 母「金蓬萊遵古台菜餐廳」營業近70年，第三代掌門人陳博璿聽到自己摘下一星時還用台語說「那ㄟ安捏？」但台下掌聲四起，以佛跳牆、排骨酥聞香超過一甲子的金蓬萊餐廳備受美食界肯定。

金蓬萊是道地的台灣料理，米其林指南裡提到，金蓬萊從最早重口味的酒家菜，傳承超過半世紀後，華麗轉身。招牌菜「排骨酥」，選用台灣豬的腹脅排，以不同油溫炸兩次，在保留水分的同時還能保持外層酥脆。

「佛跳牆」使用10多種材料熬製，從栗子、藥材、炸排骨等食材都由陳博璿親自挑選入甕，雞湯熬得火候正好，口味融入現代與創意，加上獨門祕方，讓人回味無窮。

掌廚的陳博璿現年49歲，他30歲時才接班，投入料理工作後，一度因血癌在生死之間徘徊，也因如此，陳博璿對食材的選用很堅持，不用半成品，「能自己做的，都親力親為。」

他說，能摘到米其林星星是對料理職人最大的肯定，他覺得自己非常幸運，同時這個殊榮能在第一屆就得到肯定，對金蓬萊整個團隊意義都很重大。畢竟「廚師一個人要做好料理不難，但要一個團隊持續做出穩定的料理，是每個料理職人最大的挑戰，也是最困難的地方」。

↓獅子頭選肉肥瘦適中，美味卻不油膩。



金蓬萊主廚陳博璿接掌餐廳時曾遇生死交關，是用生命做菜。



文／編輯組
攝影／許維豪

發揚台菜美味

陳博璿 × 金蓬萊遵古台菜

↓排骨酥是金蓬萊的招牌菜，吃過的人都難忘其美味。



MUME

×
林泉

花心料理實驗

文／編輯組 攝影／攝影組



↑ 花卉塔是用玫瑰搭配百香果餡起司，美到讓人捨不得吃。



開幕已3年，位於四維路上的歐陸料理「MUME」餐廳早在摘下米其林一星之前，就二度榮獲「亞洲50大最佳餐廳」。店裡有9成都是台灣在地食材，最近更與台南的花農合作，大量使用花材入菜，是藝術與美味兼具的米其林餐廳。對於得獎，主廚林泉認為摘星是殊榮，但希望自己能維持這樣的榮耀，「一致性」才是最重要的。

林泉曾在獲「世界50大餐廳評選」第一名的NOMA餐廳學藝，大學畢業後前往澳洲雪梨藍帶廚藝學校學廚，才38歲的他以創新的歐陸料理聞名，最近更醉心於花卉料理。林泉尤其覺得沙拉很有趣，招牌「MUME沙拉」單這道菜就有30幾種當季食材，裡頭的大根有的水煮，有的輕漬，再以馬告、豆豉調味，同時他也會試著加入一些味道微苦、帶草腥味的「雞屎藤」，和花瓣帶有瓜果甜味的「櫛瓜花」。

林泉說：「大部分的人都喜歡花朵的姿態，卻對食用花卉的滋味認識有限，一旦我們把花朵視為食材之一，善加運用就有機會擴展我們的飲食經驗。」**T**

1. MUME主廚林泉經常走訪產地，為料理尋覓最佳食材。
2. MUME的沙拉有30幾種食材，賞心悅目又美味。
3. 玫瑰及黃瓜花調酒，芬芳如香水。

禁止酒駕
飲酒過量有礙健康

→ 主廚 Fabien Vergé 和妻子管乃茵相戀後來開業，每道菜都充滿愛的味道。

↓ 白酒燉牛肚是店裡串起台法元素的招牌料理。



La Cocotte by Fabien Vergé × Fabien Vergé 串起台法元素

文／楊欣樺 攝影／葉琳喬

在 台北開店近10年的「La Cocotte by Fabien Vergé」在臺灣摘下米其林一星，主廚 Fabien Vergé 來自法國西南部土魯斯 (Toulouse)，曾任職巴黎米其林三星餐廳「Le Meurice」，因與妻子管乃茵相戀，在臺灣開了這間充滿溫暖料理的小店，在美食一級戰區永康商圈屹立不搖。

La Cocotte 位在台北永康街巷弄裡，店門很低調，不稍微留意的話，很容易錯過。Fabien Vergé 深愛亞洲文化，料理中盡是台味，像是下酒菜「酥脆炸豬皮」，香氣四溢。他觀察到台灣和法國人都愛吃內臟，因此研發一道充滿台法元素的「白酒燉牛肚佐酸豆

時蔬」，取洋蔥、胡蘿蔔、百里香將牛肚燉煮一天，篩些燉牛肚的高湯和番茄、紅蔥頭、胡蘿蔔熬出番茄時蔬醬汁，入口就能感受牛肚的柔軟不韌及番茄的濃郁鮮甜。

有很多想法但始終美味的 La Cocotte，去年入選「味覺·法國 Good France」的台灣餐廳之列。摘下一星之後，Fabien 做了一個重大決定，關閉餐廳與妻子一起回到他生長的地方，細細品嚐生活，回歸「本質」、「分享」與「追尋」的初衷，而追尋，就是他下一個階段要做的事。也許他們會回來台北，也許不會，但肯定的是 Fabien 會繼續他的廚藝之路，持續創造美食帶給人們感動。📍

1. La Cocotte 空間乾淨明亮，十分浪漫。
2. 酥脆炸豬皮香氣四溢，勾人食慾。



→明福主廚阿明師(中)與合夥人林麗珠(左)一心只想做出好味道,對於未來,阿明師將交棒給林麗珠的兒子(右)。

3月14日,2018台北米其林名單公布,台北料理職人圈無不趨之若鶩,為之震撼。頒獎典禮上星光熠熠,但其中老台菜餐廳「明福台菜海產」,雖然位列一星,卻完全沒有派人出席。老闆林麗珠說明福只想做出好味道,只是一間只有6張桌子的小店,「不用頒給我們。」

這間專做台菜的低調餐廳,門面儉樸,走過都會路過,跟一間普通民宅無異。靈魂



↓明福佛跳牆用料十分「霸氣」。



明福 × 阿明師 霸氣佛跳牆

文/林亦君 攝影/何宗昇

↓烏魚肝在台北很少見,在明福可以吃到炒得恰如其分的美味。



人物有2位,一位是內場的阿明師,一位是外場的林麗珠。最有名的是一盅新台幣近萬元、裡面有超多雞骨的「一品佛跳牆」,但其實阿明師與林麗珠的拿手菜很多,糯米雞、清燉牛腩、蒜酥烏魚腩、麻油雙腰、燒烤九孔、烤香腸,道道讓人聽到就口水直流。

明福堅持不開分店、不做外賣也不做外燴,阿明師與林麗珠都認為,明福不需要太多觀光客,他們一心只想做出高品質的台菜,並且期望客人都是真心喜愛且懂得欣賞料理的饕客。T



主廚何順凱不喜歡人家說他做的是台味法式料理，他認為，把菜做得有趣又好吃最重要。



←雞哩瓜啦，是雞肉配上大茂黑瓜，猶如台版的法式名菜黑寡婦雞。

將 隨手可拿到的罐頭食材拿來做法式料理，而且還做到摘下米其林一星，也只有不擅言詞和很會料理的「態芮 Tairroir」餐廳主廚何順凱了。何順凱強調，很多人到店裡想吃所謂的台味法式料理，但他想呈現的不是自己有多「台」，而是把味道做到自己最喜歡、最好。

何順凱從高中開始就屢獲烹飪大獎，不過都是以中菜得名。原來，他少時鑽研的是傳統中式料理，極富研究精神，一道簡單的白斬雞，他可以問遍身邊的浙廚、台廚，反覆實驗，就是想找出理想手法。20多歲時遠赴新加坡，從頭開始學習當代法菜手法。回台後，他以法式料理形式及中式搭配邏輯，呈現熟悉的中式食材，如此有趣的概念因而成形。

例如用大茂黑瓜代替松露，切片塞雞皮下，做出類似法國名菜「黑寡婦雞」。西式豬排配上棉花糖，竟像是糖醋排骨。

何順凱說：「想用自己身邊最親近的食材、最熟悉的搭配方式，以法式手法做出很新鮮、很驚喜的滋味，因為我就在這裡（台灣），我用我熟悉的、我拿得到的（食材）來做，其實，就這麼簡單而已。」**T**



→態芮 Tairroir 擅長以法式手法呈現中式食材，令人驚豔。

何順凱 × 態芮 廚房嬉遊記

文／盧怡安 攝影／李明宜、何宗昇

「教父牛排」在台灣經營4年，獲得米其林一星肯定，行政主廚吳曉芳向團隊喊話，要大家堅守師父鄧有癸開店初心，「一枝草、一點露」，這樣戰戰兢兢的心情，「榮耀之餘會更加努力。」

教父牛排是台灣牛排業者中唯一奪星的品牌。在台灣提到高檔牛排，無人不知「牛排教父」鄧有癸。鄧有癸從鐵板燒入行，在那個大部分廚師只能拿到冷凍牛肉的時代，鄧有癸土法煉鋼，一條肉一條肉解凍，細切烹調試吃，練就煎牛排的好工夫，培養了一群死忠客人，「試吃每一條牛肉來比較口感，否則煎得太硬、太乾給客人，一定挨罵。」鄧有癸說。



教父牛排主廚鄧有癸從鐵板燒起家，打造時尚美味的直烤牛排王國。



↑椰香鳳梨塔選用南部鳳梨，淋上香茅和花椒以及辣椒粉，滿載濃厚的熱帶風味。

文／楊欣禛
攝影／葉琳喬

用誠意做菜

鄧有癸 × 教父牛排

↓美國乾式熟成肋眼牛排，味道濃郁，肉質鮮嫩。



教父牛排的特色是以白橡、胡桃、櫻桃木3種柴火燻香，再用台灣的龍眼炭續熟，在廚房裡用柴火直烤，除了滿布柴火香氣，以比較美式的料理方式，分階段烘烤，打造外脆口、內軟嫩的口感。

此外，秉持著一枝草一點露的精神，在米其林頒獎後半個月，為感謝客人，教父牛排旗下所有品牌皆免1成服務費，讓饕客覺得「足感心」。T



RAW × 江振誠 創意星滋味

開幕3年多的「RAW」摘下一星，創辦人江振誠依舊相當性格，去年在新加坡歸還米其林二顆星後回台，米其林還來台頒給他一顆星，但他仍未出席領獎，店也依舊是全台最難訂。店內以零食如點心麵、三色蛋或古早菜色做發想，加入全新元素，如拿義大利麵去炸、三色魚卵入蛋去蒸，又或者將蔥油餅加大阪燒元素去烹調，味道融合得像墨西哥捲餅（TACOS）香而不膩，還時常有主廚現逛市場發想的單日菜色，美味又驚喜，讓饕客們覺得好吃、好玩、好新鮮。米其林認為，RAW的8道菜套餐展示一系列具創意的菜餚，擺盤精緻現代，呈現豐富的味道、質感與溫度，部分菜式更滲入了街頭小吃元素。

吉兆割烹壽司 × 許文杰 廚藝不思議

頒獎當天才知道摘下一星的「吉兆割烹壽司」主廚許文杰對於獲獎表示「不可思議」，作為少數台籍日式料理摘星主廚，許文杰非常開心。有20年廚齡的他一度想放棄這行，在師父鼓勵下不斷精進，刀工相當細緻，店內選材也十分細心，堅持選用日本新鮮自然的食材，以生魚片握壽司為主，有時會邀請日本星級主廚到台灣舉辦限時餐會，讓人十分期待。米其林提到許文杰是一位希望透過雙手讓人品嘗日本名店味道的職人。



大三元 × 邱靜惠 台粵完美融合

老字號台式粵菜「大三元」摘下一星，是離總統府最近的米其林餐廳，平時政商名流絡繹不絕。董事長邱靜惠說，大三元能摘星的關鍵在於食材及精緻的美味。她每天親自到市場挑選食材，菜式是融入台式食材的粵菜，如「海鮮焗木瓜」，選用屏東木瓜剖半去籽，鑲入干貝、蝦、蘑菇等食材，撒下大把起司後焗烤而成，食材與木瓜甜味互相襯托，回味無窮。米其林指南也推薦「鮮茄大鮮鮑」，蒸鮑魚搭配番茄和九層塔入口，清新又美味。



大腕 × 黃一洪 台北燒肉之首

受許多明星青睞的「大腕燒肉」，摘下一星殊榮，主廚黃一洪廚齡16年，他認為，如果要談米其林應具備的條件，就是簡單兩句話，「堅持不輕易妥協」、「成為一個正直的人」。而黃一洪所謂的堅持，就是改掉員工、客人愛大量蘸醬料的習慣，會提醒客人不要加太多醬料，只要用一些辣椒、蔥鹽去提肉的原味。米其林指南中也提到，大腕最美味的就是熟成逾3週的牛肉，烤到最好的狀態，且按客人喜好調味。





野村壽司×野村裕二 食材零瑕疵

來台11年的「野村壽司」主廚野村裕二在台北被譽為「壽司之神」，他表示雖然很高興摘星，卻覺得是個挑戰，且壓力很大，爾後低調不受訪。他以精湛的刀工和極致完美的食材吸引饕客，單單是米就有越光米和北海道七星米，生魚片則是日本築地市場空運過來，店內甚至用日本富士山泉水泡茶，追求完美的程度近乎苛求。米其林指南提到，野村主廚對米飯的製作要求很高，亮皮魚和星鰻值得細細品嚐。



侯布雄×Olivier Jean 經典法國菜

「侯布雄台北」確定摘下一星後，總計已在全球拿下35顆星，饕客們一踏進餐廳都有種星光閃耀的感覺。作為首家登台的米其林星級餐廳 L'ATELIER de Joël Robuchon 侯布雄法式餐廳，名廚 Joël Robuchon 再一次任命旗下得意門生 Olivier Jean 接掌台北店餐廳，餐點極具創意，卻保有傳統法式美味，持續引領台北美食界。時髦摩登的吧台式設計搭配開放式廚房，享受美食的當下亦能欣賞廚師們精湛的烹調過程。



Longtail×林明健 時尚料理風

林明健廚齡20多年，擁有多國料理經驗及豐富閱歷，形塑出獨特的烹調哲學。20歲毅然決定離開大學



追尋料理夢想，料理之路開始於香港蘭桂坊。Longtail 餐廳酒吧提供美味創意料理與酒飲，親切服務及溫暖氛圍，讓客人自在體現絢爛台北夜生活，是聚會及用餐的好去處。林明健運用在地食材，結合多國料理手法及創意，他最推薦鮮蝦漢堡和鴨肝餃子。調酒亦是 Longtail 的一絕。

鮨隆×楊永隆 店齡最年輕

「鮨隆」開業未滿半年就摘下一星，如今訂位想吃都還要再等半年。主廚楊永隆受獎時一度紅了眼眶，廚齡26年的他認為，日式料理的處理非常繁瑣，不能只是會殺魚。楊永隆每天都配合天氣、濕度來調校魚的料理方式，每天早上不到6點出門，超過晚上12點才回家。每週從日本引進食材，其中，握壽司的米飯使用了3種醋調和，和生魚片的味道完美結合。



天香樓×楊光宗 杭州菜原味

台北亞都麗緻飯店「天香樓」摘下一星，主廚楊光宗說，雖然摘星的肯定非常榮耀，不過自己心中沒有所謂的米其林標準，純粹只是秉持做菜就要做到最好的精神，「獎項對主廚而言是多一項肯定而已。」天香樓以杭州菜為主，做法講究二輕一清，即所謂的輕油、輕醬與清淡，沒有過多加工或調味，呈現食材的原汁原味。Ⓣ



↑ RAW創辦人江振誠(左)和鼎泰豐老闆楊紀華(右)以炒飯會友。

文／林亦君 攝影／馬景平、何宗昇

江振誠 × 楊紀華 美味之約

大廚相遇

↓ RAW的烤玉米讓楊紀華念念不忘。





→鼎泰豐以小籠包聞名，排骨蛋炒飯也很受美食家推崇。

這幾年，米其林大舉進軍亞洲，從東京、大阪、香港、澳門、新加坡、上海到曼谷、首爾，3月14日，台北米其林指南發表，震動台北餐飲界。台灣比較早與米其林有緣的，是2017年在新加坡拿下米其林二星的RAW創辦人江振誠，與把鼎泰豐開到世界各地都廣受歡迎的楊紀華，兩個人對美食的堅持與交會，也十分令人感動。

會好友//拾鍋鏟

某天晚上楊紀華隻身到「RAW」吃飯，對主廚Alain端出的「烤玉米」印象深刻，恰巧江振誠剛好回台灣工作，也在店裡，兩人在RAW就訂下了隔天的炒飯之約。

眾人雖知鼎泰豐小籠包是一絕，卻不知鼎泰豐的炒飯更加出名，大老闆楊紀華是當年信義路第一家鼎泰豐的炒飯高手，很多老客人都指名要吃他炒的飯。放下鍋鏟多年，遇到很有口福的江振誠，讓楊紀華進廚房重拾鍋鏟，露出許久未現的絕活，端出的「排骨蛋炒飯」，果然讓江振誠吃得眉開眼笑。

說起愛吃的食物，兩人臉上的笑容很自然，可一講到米其林，兩人的面容就不由自主嚴肅了起來，畢竟他們在海外跟米其林都有交手經驗。

江振誠直言：「我能控制品質與創意，

讓客人每次來都吃到品質一致的餐點，高高興興地離開餐廳，但米其林不在我的控制範圍之內。」楊紀華也謹慎地說：「我們的平均客單價大約新台幣400元，假日最高峰會同時接待一萬多名客人，對我們而言，以平常心面對，盡可能做到最好，就已經足夠了。」

這次鼎泰豐位列必比登餐廳，江振誠的「RAW」替台灣摘下米其林一星，兩位美食大咖雖以輕鬆態度面對米其林評選，但他們要求自家餐廳的高標準可從沒降低過。兩人都是廚師出身，有清晰的經營理念，跟別人不同的是，他們極度注重細節，鼎泰豐中央廚房的衛生管理可媲美晶圓廠，外場服務則幾達無懈可擊。

只用心//不用星

江振誠不但親自找食材、設計菜單、安排酒單、訂製餐桌、餐具與餐廳裡的每一項細節，每個餐期還會依客人訂位人數，調整桌具與燈光照明。兩人對食物與經營餐廳的熱情，遠遠高於對米其林的關心。對江振誠而言，無論摘不摘星，對食物的熱情與推動台灣食材和全球接軌的野心，完全不會改變，星星之於江振誠、楊紀華，都有如浮雲。T

台北 米其林 餐廳

☆☆☆

01 頤宮 (君品酒店)

☆☆

02 祥雲龍吟

03 請客樓 (台北喜來登飯店)

☆

04 謙安和

05 吉兆割烹壽司

06 野村壽司

07 鮨隆

08 L'ATELIER de Joël Robuchon 侯布雄

09 La Cocotte by Fabien Vergé

10 RAW

11 Taïrroir 態芮

12 天香樓 (台北亞都麗緻飯店)

13 雅閣 (台北文華東方酒店)

14 金蓬萊遵古台菜餐廳

15 明福台菜海產

16 大三元

17 MUME

18 大腕

19 教父牛排

20 Longtail



米其林官網



揭 秘 · 米 其 林



米其林指南全球總監 Michael Ellis 說：

「廚師不應該為米其林而煮，應該專注為客人準備這些料理，怎麼做是客人喜歡的，你就這樣做。」

米其林如何成為全球最具公信力的美食指南？

聞名全球的美食密探到底如何出沒？

仍是近期美食圈熱議的話題，

台北首次登榜，讓我們為您一次揭開米其林全貌！

CHELIN

林指南

IE

ELIN

DE

PEI 2018

GUIDETPE18



米其林美食評鑑 大揭祕

文／編輯部 攝影／攝影組、米其林官網

始 於法國的《米其林指南》，發行至今已118年的歷史，足跡橫跨全球30個城市，儘管陸續有世界50最佳餐廳、義大利紅蝦評鑑、澳洲廚師帽等評選新秀的興起，但仍被視為全球最具權威的美食指南手冊，更被譽為「美食旅遊聖經」。

無心插柳／單純只想賣輪胎

原本米其林 (Michelin) 給人的聯想應該是有著白胖輪胎人的輪胎公司，但對餐飲界來說，則是想到法國米其林餐廳指南。輪胎公司為何會和星級餐廳評鑑扯上關係？

這本美食聖經的由來，是1889年米其林輪胎公司創辦人兄弟安德烈·米其林 (André Michelin) 和愛德華·米其林 (Édouard Michelin) 為了推廣汽車旅遊，提升自家輪胎購買率，突發奇想替車主們「貼心」製作實用性的旅遊資訊手冊，內容包括住宿旅館、加油站或餐廳等資訊。

第一本指南在1900年出版後，有20年的時間都由米其林兄弟自費出版。但是某天，安德烈看到精心製作的手冊居然被維修廠員工用來墊高工作台，他才驚覺「人只會尊重自己付費得到的東西」，於是從1920年起，《米其林指南》便以法郎7元開始零售。

直到1926年，米其林規畫的路線與餐廳開始受到世人重視，也因而誕生了星級評鑑制度。爾後《米其林指南》隨著全球發展，開始拓展海外市場，從歐洲出發，前進北美和亞洲等地。台北就是繼日本、香港、澳門、上海、新加坡、曼谷、首爾後第7個發行米其林指南的亞洲城市，也是全球跨域第30個城市。

那麼，米其林密探進入一個

←米其林輪胎公司創辦人愛德華 (右) 與安德烈·米其林 (左)。
(翻攝自米其林官網)



城市，到底是如何選餐廳的？台北餐廳上萬家，各個菜系、餐廳各有擁護者，美食密探還得像偵探一樣挖掘餐廳候選名單，他們究竟是如何挑選評鑑餐廳？

台北入列//5大評鑑標準

米其林指南全球總監 Michael Ellis 說，「他們會從平面或電子媒體、當地的餐廳指南、部落格，去搜尋哪些餐廳值得拜訪，甚至會走進一間肉鋪，詢問銷售最大宗的餐廳

是哪一間，也會問當地的餐廳廚師，下班時都去哪吃飯，去哪一家麵包店，或是最喜歡附近的哪一間餐廳。」

美食密探評鑑一家餐廳的標準有5項：1、食材品質要夠好；2、主廚對食材運用的熟悉度、烹飪技巧的展現，以及對食物熟度的拿捏也必須掌握得宜；3、料理口味的協調性，調味中有無放入廚師個人性格或特性，讓客人品嚐時能感受到；4、物有所值，符合成本效益比。5、最重要的就是一致性，不只從第一道到最後一道菜，都必須要有同



期待多年，台北終於有專屬自己的美食聖經了。

樣水準，密探也會在一年內回訪3次，確認水準是否有落差。

因此，要獲得3星評鑑相當不易，除了講究廚師選材用料的水準、烹調技巧，能將菜式做成經典，甚至提升到藝術層次，也注重團隊合作，餐飲水準必須達到一個值得全球饕客造訪的絕倫水準。

密探難當 // 職業傷害是變胖

這次台北米其林餐廳的評選過程中，有民眾認為外國密探無法體會亞洲人的口味喜好，並質疑台北米其林的密探有台灣人嗎？Michael Ellis說，台北評選是第一屆，在米其林的評選規範中，評審以國際美食密探為主，這次的密探來自亞洲其他國家、歐洲和美國，第2屆之後，才會選拔台灣人，培訓成未來的美食密探。

不過，擔任一名米其林美食密探可沒這麼簡單，Michael Ellis說，聘請全球密探的標準是具有豐富且資深的餐飲背景，非常強



↑ 米其林密探的工作，其實沒有像007一樣神祕，必要時還是能公開身分。



的味覺辨別能力，再藉由訓練，讓美食密探們對餐廳的評選標準達到一致。米其林退役密探 Heather Soto 與 Rebecca Burr 就曾透露，兩人都有從烹飪學校畢業的專業背景，也都曾在廚房當了幾年主廚，有餐飲實務經驗。

想要搶進擔任米其林密探團隊一員，到底要如何應徵？Heather Soto 表示，她在美國米其林密探團隊成立初期，不斷寫信毛遂自薦，最後成功正式取得工作。而 Rebecca Burr 則是在雜誌上看到徵募廣告，歷經長達 6 個月的訓練，才正式成為密探。所以，如果你也想加入米其林密探的行列，就主動投履歷應徵吧！

有趣的是，米其林密探雖被譽為「全世界最幸福的工作」，但也有不為人知的辛



↑ 頒獎典禮上，主廚們興奮拍照。

酸。一位米其林美食密探一年必須品嚐平均275道菜餚，平均每年旅行約3萬公里，每個月有3週在旅外出差，工作負荷量非常龐大。「密探的工作就是不停地到處旅行。」Rebecca Burr說，這樣才能趕上世界各地餐廳開幕與擴張據點的速度，最令她苦惱的，就是體重降不下來。

米其林密探真的就像電影007間諜一樣，為了確保評鑑的中立性，在用餐期間，刻意隱匿自己的身分嗎？Rebecca Burr除了常變換髮型或服裝風格之外，也必須借用家人、朋友的名字訂位。不過在用餐完後，若是對主廚或是料理有疑慮，也可以表明身分進行交流。這次的台北米其林美食評鑑過程中，就曾有多家餐廳表示收過米其林工作人員的名片。Ⓣ

3大亞洲米其林不思議事件

米其林指南創刊發布至今，已超過百年歷史，自2007年發布東京米其林指南作為前進亞洲敲門磚後，陸續在香港、澳門、上海、新加坡、首爾、曼谷插旗，過程中又發生哪些趣聞呢？

一、2017東京米其林電話烏龍事件

東京米其林主辦單位依照慣例，會在頒獎當天中午以前，致電給獲得三星的店家，沒想到2017年東京米其林就耍了個大烏龍。因為曾有掉星的主廚反映，這樣到現場好尷尬，可以先預告嗎？於是，他們擅自改規則：「只打給掉星的人」，等到頒獎當天，眼看著時間流逝，三星主廚們遲遲都未到場。直到典禮前1小時，主辦單位才急忙致電請大家賞臉出席，挽救了沒人上台的窘境。

二、牛肉麵8家太誇張？大阪米其林必比登有12家章魚燒

台北必比登名單一出爐，竟然有8家牛肉麵入選，不少民眾直呼「誇張」，難道全台北只剩牛肉麵嗎？且看看2018大阪米其林的必比登名單，一字排開有12家章魚燒，而且每一家章魚燒都說得出獨門心法。

三、大中華區米其林的粵菜不減論

港澳地區米其林粵菜當道沒有問題，不過連上海米其林名單，粵菜也贏了濃油赤醬的本幫菜，占了摘星名單的4成以上。就連台北三星米其林，也是由粵菜為主的頤宮成功摘下，必比登名單中，上榜的「彭家園」、「醉楓園」也都是老字號粵菜，可見粵菜也許已成為米其林對於中菜的想像。



↑ 大中華區米其林評選名單，總能見到粵菜餐廳入榜。



1

- 1.「手羽燒」提供去骨服務，讓你吃雞翅不沾手。
2. (由右至左)「山葵里肌」肉質細嫩，口味特殊，「手羽燒」與「雞腿肉」皮酥肉嫩，香氣逼人。
3. 蔬菜串燒就算經過炭火淬鍊，仍保留食材原味與鮮美色澤。



2



3

眾星齊放台北城 國際米其林搶灘

文／編輯部 攝影／攝影組 圖／夜上海、老乾杯提供

饗 客們期盼的國際美食聖經終於來台，除本次順利摘星的在地餐廳外，其實，台北早已是國際米其林名店爭相進駐的城市，讓我們帶您探尋這些國際名店吧！

東京//米其林一星//

鳥喜 與炭燒的熾熱愛情

一走進位在台北信義區的「鳥喜」，日式料理店的基本配備板前吧檯就在眼前，空間裡飄浮著溫暖的燒烤香氣，原來是烤檯內已燒到通紅的備長炭，正火熱地與師傅手中的雞肉串及蔬菜纏綿。

這裡除了對食材鮮度及料理技術的極致掌握，就連串籤都很講究，一點也不馬虎。



↑鳥喜的時空節奏見悠，讓人能夠更深刻品嚐食材原味。

因為烤檯溫高，師傅必須精準控制食材跟炭火的距離及烹調時間，不同部位也要用對串籤才不會掉落。

這裡的串燒分成鹽味及醬燒，其中鎮店醬汁主要以薑汁、味醂、醬油和日本酒調成，多用在內臟的調味，像是半熟「雞肝」，入口就像布丁般香滑濃郁；「雞胗」則要剔除筋膜後再烤，爽脆香鹹全在嘴裡。

以往在日本吃串燒，為品嚐食材的熱燙美味，用餐節奏總是較為緊湊，但台北鳥喜不像大多數串燒店喧雜吵鬧，這裡採取預約制，環境更為寧靜優雅。

原來，這間連續7年獲東京米其林一星的東京燒鳥名店，是故意調慢節奏，為的就是希望客人在用餐過程裡，能靜下心來細細品嚐，才有機會好好體會炭燒雞肉的美味精髓。



4. 以去皮雞腿絞肉與紫蘇捏成的「雞肉丸」，扎實多汁。

5. 雞肉串在炭火間翻轉纏綿，慢慢逼出香氣。

台北鳥喜

時間：週一～週日，17:30～23:30

地址：信義區松壽路26號1樓

電話：02-2723-2288



↑ 世界首家摘下米其林一星的油雞小攤，現已進駐台北。

新加坡//米其林一星// 了凡 世界首家摘星小販

↓ 「叉燒陽春麵」的五花肉肥瘦相間，吃起來腴潤脂香。

最令人黯然銷魂的燒臘油雞飯，竟不是來自香港，而是新加坡？沒錯，「了凡香港油雞飯·麵」是全世界第一家打破傳統，摘下新加坡米其林一星的攤販美食，幕後推手就是創辦人主廚陳翰銘。

出生於馬來西亞怡保的陳翰銘，師從香港師傅學習油雞料理，經過多年研發，終於找到獨門的烹調手法。廚房裡的廚師們甚至形容「陳師傅煮油雞的方式很老派，大概是20到30年前台灣時興的煮法，可是就是經典、就是嫩滑」。

這裡的油雞料理讓人一吃驚為天人，祕密就在於油雞淋上的滷汁。為了完美呈現「新加坡風味粵式油雞」，陳翰銘甚至將鎮店老滷從新加坡帶來台灣，由當歸、八角等中藥材熬煮的滷汁，營造出層次豐富的美味與香氣。「對油雞要像對女生，要耐性、細心，（滷汁）不能忽燙忽涼，也不能一口氣熱過





1



2

1. 由雞腿肉與黃豆組合而成的「油雞飯」，醬香濃郁，肉質滑嫩。
2. 「燒肉撈麵」的燒肉酥脆，麵條微彈，是意外合拍的組合。

頭。」陳翰銘說。

剛起鍋的油雞閃著油亮焦糖色澤，「剝成3公分厚度最適合，不太大塊也不過薄，還能吸收剛好的醬汁，剛起鍋的油雞溫度約在30至40度，降到20幾度時口感最好吃。」

來到了凡，絕不能錯過的餐點又是什麼？除了點上一盤用雞腿肉搭配黃豆的「油雞飯」，及蘸上特製辣醬的「半隻雞」外，必嘗集結了凡三大紅牌的「特色三拼」，焦香叉燒、香脆燒肉與油嫩排骨，三者齊登場，讓你的胃口全開，整盤吃下都不嫌多。

此外，「燒肉撈麵」燒肉酥脆，和港式撈麵意外合拍，最令人驚豔的，還有「川味龍鬚菜」，拌上辣椒小魚和薑末，口味麻麻帶勁，為味蕾留下抹不去的完美記憶。



3

4



5

3. 了凡的特製辣醬，讓雞肉料理風味更上層樓。
4. 「川味龍鬚菜」色形兼具，口味香麻麻帶勁。
5. 「特色三拼」集結店內三大紅牌，叉燒焦香、燒肉香脆、排骨油潤，絕對必點。

了凡油雞飯·麵

時間：週一～週日，11:00～22:00
 地址：中正區忠孝西路1段36號1樓
 電話：02-2311-8078



1. 店內招牌點心「蘿蔔絲酥餅」。
2. 「上海生煎包」包體鬆軟，包底煎得焦香。(圖/夜上海提供)



↑「紅燒原條牛肋骨」選用美國特級牛肋條，並佐以上海特調醬汁。(圖/夜上海提供)

夜上海

時間：週一～週日，11:30～14:30，
18:00～22:00

地址：信義區松高路19號5樓(信義新天地A4館)
電話：02-2345-0928

香港//米其林一星//

夜上海 復古外灘新風情

一走進位在台北的夜上海，立刻就被30年代的復古摩登空間所吸引，裝潢設計出自國際知名華裔設計師Tony Chi季裕堂之手，巧妙將東方復古元素揉合西方現代風格，店內甚至設有沙發式座區，彷彿走入電影《花樣年華》的場景。

從餐廳名稱不難聯想到店內提供的正是上海菜，師傅們蒐羅來自中國大陸大江南北的精選材料，以鮮美食材，精巧的烹飪廚藝，重新演繹一系列上海名菜，且菜式兼具經典與創新，味道保留傳統，形色卻新穎時尚。

來到這裡，除了各式經典菜色如「江南脆鱈」，選用活體鱈魚製作，放入油鍋炸至酥脆，最後淋上酸甜醬汁，外皮酥脆、魚香肉嫩；絕對不能錯過的還有「上海生煎包」，這裡的料理手法不似一般店家，而是先蒸後煎，並加入豬肉凍提鮮味。一口咬下，包體鬆軟、底層焦脆，滿口豬肉鮮味讓你一嘗就忘不了，是饕客願意一來再來的主要原因。

國際
米其林名店
插旗台北

香港米其林一星

添好運

HOYII北車站 中正區忠孝西路1段36號1樓

台北信義店 信義區松高路12號B2(信義新天地A8)

統一時代店 信義區忠孝東路5段8號B2(統一時代百貨)

全球米其林摘星35顆

L'ATELIER de Joël Robuchon 侯布雄法式餐廳

信義區松仁路28號5樓

3. 「和牛4種組合」集結和牛身上各種精華部位。
4. 特選牛排及上等牛排的雙拼牛排組合，讓人一次嘗盡不同風味。



上海// 米其林一星 //

老乾杯 無肉不歡者的祕密天堂

乾杯集團旗下的「老乾杯」是全球第一家摘星的日式燒肉餐廳，以頂級和牛、華麗擺盤、貼心的桌邊服務及優雅輕快的爵士樂，提供顧客優質的用餐環境。

這裡的「和牛4種組合」，集結和牛身上所有精華部位。不管是由纖細肌肉交錯而成的牛前身，或是「牛肉的王道」的牛背到腰之間的部分，甚至還能品嚐到脂肪甘甜與頗具嚼勁的牛後腹，以及擁有濃郁肉味的軟嫩牛腿肉。

來到這裡，千萬不要只顧著吃肉，美味的米飯也是饕客必嘗項目之一。星米白釜飯選用日本北海道的米，為了保持新鮮，以低溫15度保存，並在出貨前一天才去除米糠，讓食客即刻嘗到白米的鮮甜。T

老乾杯

時間：週一～週日，11:30～15:00，17:00～00:00

地址：信義區松壽路9號（新光三越A9館）

電話：02-2725-3311



↑店內裝潢以木造風格為主，在錯落相間的垂吊燈飾下，營造出溫暖極簡的空間氛圍。

東京米其林一星

蔦 (Tsuta) 拉麵

中正區忠孝西路1段36號1樓

東京米其林三星

祥雲龍吟

中山區樂群3路301號5樓

東京米其林一星

厲家菜

信義區松仁路28號3樓

新加坡米其林一星

莆田

信義區松壽路12號6樓 (ATT 4 FUN)

遇見·米其林

台灣素有美食王國之稱，

但除了大家所熟知的夜市街頭小吃外，

其實，台灣飲食文化廣納百味，

卻又獨自發展，菜系料理各有特色；

多次與米其林擦身而過的台北，

如今，終於成功搶進星級美食地圖，

未來，台北如何藉由米其林打響亞洲新美食之都的名號？

政府與民間又將如何攜手打出一場漂亮的戰役？



台北美食之都 情牽米其林

文／吳家宇 攝影／攝影組



發行超過一世紀、被全球饕客譽為美食聖經的《米其林指南》，終於在今年將台北納入版圖，成為米其林第30個插旗的城市！

當你問起外國遊客為什麼想來台灣玩？最常聽到的答案，往往是想要品嚐台灣豐富的美食。《米其林指南》於2007年登陸亞洲，東京成為第一個納入評選的城市，隨後香港、澳門、上海、新加坡、曼谷、首爾也納入。而台灣美食舉世聞名，不輸日本、香港，為何遲遲得不到米其林青睞？

交通部觀光局國際組組長鄭瑛惠透露，其實早在2009年觀光局便開始極力向米其林集團爭取出版這本備受國際肯定的「紅色美食聖經」。「猶如站在巨人的肩膀上，可以

讓更多人看見」，美食向來是許多觀光客來台的理由，若能加上這份國際背書作為支點，便能更有力撐起台灣美食在國際的能見度。

千呼萬喚／終於等到米其林

至於為何卡關多年？一開始包括贊助談不攏、該選擇何地評選……等，都是問題。觀光局曾提出包辦米其林密探來台的食衣住行，但礙於密探身分不便曝光而作罷；其他民間企業贊助，政府又不方便從中牽線，就這樣一拖數年，直到去年，決定以餐飲能量最多元又強大的台北，作為米其林來台插旗的入門磚。





米其林鑑賞促使廚師建立「職人精神」，更在乎料理帶給客人的享受。



台北飲食樣貌多元，廚師善用在地食材揉合西式手法，成就獨具城市風味的佳餚。



好不容易談成的合作該為期多久，也是一門學問。為何不是一次性，或長期合作，而是5年？

鄭瑛惠解釋，只做1年如曇花一現，效益不夠；長期合作又怕失了新鮮感。5年，這樣一個恰恰好的數字，讓店家有個可實現的目標在眼前。

摘星名單公布當天，幾家歡樂幾家愁，但是第一年未入選的不用氣餒，馬上就有明年可拚搏，成為進步的一大動力。像是香港，從第一年22家餐廳摘星，之後接下來的兩年都各有約20家的翻倍增長，希望台北也能藉由這5年，創造美食奇蹟。

品味激盪//看見美食的價值

米其林評鑑除了為台灣美食增添光環，更為台灣飲食文化底蘊注入一股能量。鄭瑛惠期盼米其林的鑑賞品味，能導正國人對於美食評價的觀念，從只看「價格」到看見「價值」，不再一味追求俗擱大碗的「299吃到飽」，而是去欣賞廚師的用心，願意從口袋

掏出更多鈔票，換取盤中美食珍饈的價值。

另一頭對廚師而言，更要建立起「職人精神」，講究食材的運用，在乎料理帶給客人的享受，不再將成本視為唯一考量。如此一來，也就能減少使用廉價黑心油的機會，進而為食安把關。

照見自己//彰顯在地好味道

米其林風光登台，但結果其實也不乏不同意見，包括上榜名單多為西餐廳？米其林真的懂台灣人的胃嗎？庶民小吃被擺在米其林的評鑑標準合適嗎？

飲食旅遊生活作家葉怡蘭認為，能夠獲得米其林這項具指標性的國際認可，對於台北美食確實是一個獲得肯定並自我提升的機會，但除此之外，一樣重要的還有我們如何從中看待自己的飲食文化，不要受遴選標準影響，失了本色。

過去廚藝界為了追求米其林封號，即使是在地菜，也想師法法國料理，但到頭來變成四不像。「越在地，越國際」是葉怡蘭遊

→台北美食樣貌多元，除了現代異國美食，傳統老味道也不容錯過。
(圖/台北市商業處提供)



走世界各國後深刻的體悟，若要在國際上占有一席之地，最重要的是展現自我特色。

台灣近年來自我認同越來越高，本次上榜的幾家西餐廳，都能高明地將台灣食材和風味元素揉合西式手法，創作出擁有屬於自己味道的西菜料理，這才是真正 fine dining 的精神。畢竟在本有的台菜料理之外，唯有滲入在地特色，成就獨具台北風味的異國料理，才能吸引遊客一來再來，品嚐別處吃不到的好滋味。

尋味之旅//再創觀光新風潮

「認識一個城市最好的方式，就是吃她的美食。」有了米其林這本具有公信力的指南，讓外國遊客可以按圖索「食」，為台北觀光增加一大誘因。學界也預估，隨著台北米其林公布，將可帶進約10萬觀光客來台「追星」。

葉怡蘭分享，猶記得當年東京成為亞洲第一個出版《米其林指南》的亞洲城市時，確實因本來遠在歐洲的米其林突然變得唾手可得，造成鄰近國家一陣騷動。不論實質的觀光效益有多大，《米其林指南》可為國外讀者勾勒出我們的城市美食面貌；已有意願來台的人，也可以有個明確的依循指標。

鄭瑛惠說，這本指南刊物從出刊預告到真正發行，已造成極大話題，包括香港電視節目先前來台拍攝摘星預測，如今名單公布，馬來西亞也爭相要來採訪上榜店家，媒體價值超乎預期。「採訪力道不能集中在米

其林」，除了討論上榜店家外，更會介紹台灣整體的美食環境，透過一連串的節目報導放送，激起漣漪持續發酵。

舌尖驚喜//用美食行銷城市

台北市觀光傳播局長陳思宇表示，美食一直是台北行銷城市的重點，如今更多了一個國際認證的依據，告訴大家，「台北就是名副其實的美食之都！」米其林話題除了會是今年國際旅展的亮點，城市大型活動也將加以著墨，例如杜鵑花季賞花吃美食等，並邀請國外踩線團來台體驗。

陳思宇表示，觀光傳播局計畫「用美食串景點」，以台北西區來說，近年因北門重現，讓遊客看到獨具歷史的街景面貌，除此之外，來到這裡也有國際認證的美食可品嚐。搭配「搭觀巴摘星」遊程，透過網路影片讓全世界看到，吸引已經來過台北的遊客，因為美食再度造訪。

台北市產業發展局這幾年也陸續統整出「台北老味道」、「國際美食在台北」等多元菜系，舉辦逾10年的傳統市場節，也陸續控



1. 飲食旅遊生活作家葉怡蘭認為，獲得米其林認可的同時，更重要的是如何從中「照見自己」，不要喪失本色。

(圖/葉怡蘭提供)

2. 國立高雄餐旅大學副校長劉喜臨提議，台灣也可研議一套屬於自己的料理評鑑制度。(圖/國立高雄餐旅大學提供)

掘出快車肉乾、億長御坊、董家饅頭等街市名攤與市場美食。趁著這波米其林效應，期盼能讓國際看到台北美食多元的面貌。

除了觀光//還可以帶來什麼

米其林在台出版，對於台灣的觀光效益，從現實經濟面來看，觀光客在食的部分，除了平價或廣為人知的庶民小吃外，增加了高單價的星級料理，提高在台消費。葉怡蘭認為更正向的意義，在於台灣美食在國際的印象，可以從夜市小吃進一步擴展到高檔料理，展現出過去較少被擺在檯面上展示的細緻、深厚面貌。

「觀光發展不是只靠米其林」，國立高雄餐旅大學副校長劉喜臨表示，外界對於米其林提振觀光有很高的期待，他也相信確實能達到一定的效益，但現在更重要的是如何借力使力，打響台灣名號，成為觀光客的重點

旅遊目的地。

從政府端來看，必須輔導相關產業。如旅遊、住宿業等，可邀請米其林大廚做廚藝示範，或是規畫「尋根溯源之旅」，帶著遊客探尋米其林料理的食材是如何取得，這樣才能將資源擴展。

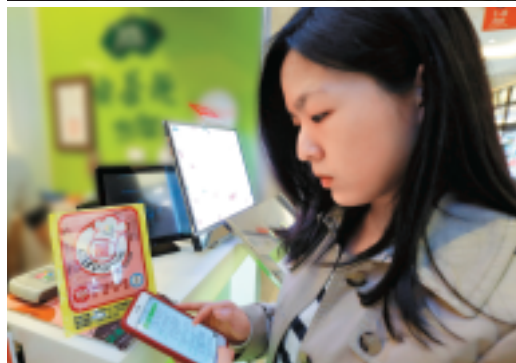
劉喜臨補充，餐飲業者也需自行配套，過去飯店不時會遠赴國外米其林餐廳取經，但像是本次摘下三星的君品頤宮大廚，即可在雲朗旗下的連鎖飯店輪流駐點走透透；而其他餐廳的摘星名廚，也可至中南部飯店當客座廚師，將米其林的效益擴大。

「外國來的和尚比較會念經？」台灣民間不乏美食專家、協會等相關機構，劉喜臨提出，或許我們也可善用這些資源，研議一套屬於自己的料理評鑑制度，餐旅相關學校系所則扮演顧問角色，爬梳台灣各菜系料理的研究作為評鑑參考，展現學界力量。「能夠和米其林互相學習，才是最重要的」。T



過去，觀光客對台灣美食的印象多停留在夜市小吃，如今米其林來台，展現出台灣美食的另一個風貌。

↓ 台北市衛生局嚴密監督餐飲衛生安全，現在多數餐飲人員工作時都會戴上口罩。(圖／台北市政府衛生局提供)



↑ 台北市衛生局執行餐飲店家衛生安全分級認證，為民眾把關食的安全，民眾也可上網查詢稽查結果。

「追星」好放心

食安政策把關

文／吳家宇 攝影／岩武棚

台北美食林立，如今更有了國際認證的米其林加持，民眾在大啖美食時，除了關注美食聖經的美味程度，也別忘了留意店家門口的「餐飲衛生安全分級認證」，或上台北市食安資訊入口網查詢店家衛生稽查結果及食材來源，無論在餐廳或夜市，都能吃到美味、食得安心！

近年來國內爆發多起食安風波，促使國人食安意識抬頭。為了不讓民眾對在地美食失了信心，台北市政府以賞罰並濟的方式，為餐廳、夜市評核分級作為鼓勵，並訂定食安自治條例，要求餐飲業者登錄食材來源及

檢驗報告，為吃下肚的安全掛保證。

動動手指／店家衛生一滑就知

故事可以從2011年爆發的塑化劑事件開始說起，北市府見民眾對於食的安全感到人心惶惶，即在2013年推動食材登錄平台，公開學校、賣場及夜市攤商使用的食材資料，方便溯源。

食品保安官王明理說，初期執行確實有難度，以夜市來說，先教導攤商以記流水帳的方式，紙本記錄米、油品及調味料等食材



↑ 台北市政府實行嚴密的食安政策，要讓大家放心吃美食。

來源，市場處再挨家挨戶，協助他們將這些資訊登錄於網路平台，並簽下切結書，確認食材替換的週轉頻率，定期巡查。直至2017年底，登錄完成的台北市餐飲店家已達90%，衛生局再祭出食安條例，針對不實登錄的攤商開罰，透過漸進式推動，提高商家配合意願。

分級評鑑／食安界也有米其林

美食嘗鮮除了怕踩雷，也怕遇上衛生條件不佳的餐廳。若不確定餐廳衛生狀況如何？除了搜尋網友評論外，也可直接進入「台北市食藥粧網路地圖 (iMAP)」，輕鬆查找店家的衛生稽查紀錄，甚至連餐廳內部照片都看得到，彷彿「線上看屋」一樣。網

站也與 Google Map 結合，方便走到哪查到哪，一手掌握食安資訊。

而在獎勵部分，台北市衛生局也在2015年與衛福部共同推動餐飲衛生管理分級認證，將餐廳分為「優級」或「良級」。衛生門檻過不了國家標準，則被打入「不分級」，若遲遲無法改善就要被開罰。

今年5月，衛生局更進一步規畫把餐廳的分級認證延伸至夜市，試辦夜市專屬的「食品安全微笑標章」，只要通過作業人員健康檢查、食材來源、製作衛生等檢核，即可獲得為期2年的微笑標章，為台北遠近馳名的夜市美味把關品質。T



台北市食藥
登錄平台



食藥粧網路地圖

入圍必比登推薦名單的鼎泰豐，嚴格控管環境衛生。



就要讓你安心吃 食安走入廚房

文／吳家宇 攝影／攝影組

備 受美食界矚目的《台北米其林指南》日前出版，榜上有名的店家除了廚藝備受肯定外，店家如何在用餐環境和料理過程中讓民眾吃得更放心，也是台北能否穩坐美食之都的一大考驗。

國際名店／高科技衛生規格

入選「必比登推介」的鼎泰豐除了「黃金18摺」小籠包吸引全球饕客蜂擁而至，對於料理的衛生品質也絕不馬虎，讓饕客們吃到真正的「食物」，而不是「食品」。

雖然鼎泰豐本次沒有摘星，但從味道到用餐環境等，每個環節極力追求完美的餐飲經營風格，無疑是台北餐飲界的典範。尤其，在食品安全的把關上，鼎泰豐嚴選天然食材，並委託長期合作的信任供應商特製醬油及米醋，每年還會定期將原物料送檢第三方公證單位，確保品質安全無虞。鼎泰豐更特設品研部門，猶如欽差大人，隨時抽驗食材的農藥、荷爾蒙殘存量等，容不得一絲瑕疵。

不僅在食材的安全把關做到位，鼎泰豐對環境衛生的管控也十分嚴謹。工作人員進

入中央廚房作業前，得先換上潔白制服、穿上厚重雨鞋，並戴上口罩及防塵帽，先通過「浴塵室」以強風吹走身上的灰塵、毛髮，接著把手澈底洗淨烘乾，再噴上酒精，從頭到尾消毒一遍，衛生規格媲美高科技廠房的無塵室。員工每年也都定期健康檢查，以最良好的狀態，服務每一位饕客。

夜市小吃／兼顧美味和安心

為了打破過去民眾覺得夜市就是不衛生的傳統觀念，本次入選兩家「必比登推介」店家的寧夏夜市觀光協會理事長林定國分享，寧夏夜市早已是外國觀光客來台的必遊景點，店家的衛生條件都有一定的水準。像是處理生熟食的砧板和抹布要分開、洗碗槽標配雙槽，一個用於以沙拉脫清潔餐具，另一個則是以清水，甚至是熱水洗滌。食材來源也都遵循實行多年的登錄機制，嚴加控管。

有鑒於美耐皿材質容易因高溫或使用不當，造成有毒物質溶出的風險，且一次性餐

具易造成環境負擔，寧夏夜市也在2017年響應台北市政府「禁用一次性及美耐皿餐具」政策，將免洗、美耐皿、壓克力餐具，替換為玻璃、陶、瓷及不鏽鋼等餐具。

「廚房門關起來，只有上帝知道廚師做了什麼。」他形容，餐飲業是良心事業，吃進肚的安全絕對不容打折。

寧夏夜市也被台北市衛生局選為試辦「食品安全微笑標章」的夜市之一。對此林定國樂觀其成，相信對於用心的攤商來說，是很好的鼓勵與肯定，能夠給消費者更高的餐飲品質水準，也絕對是好事。

「政府做了一個好的起頭，接下來靠民間的力量來共同完成。」他以營造商圈多年的經驗來看，往往是部分店家做領頭羊，感染周邊商家，當他們看到越來越多客人因為帶頭店家的高品質而上門，便會跟著效法，由一個光點最終形成光圈，也可以說消費者是帶來改變的最大力量。

除了政府的食安政策把關，加上民間商圈、店家的自治力量，共同讓每個來到台北尋味的饕客安心享受美味。T



←↑觀光客必遊景點寧夏夜市，衛生條件具水準，今年更被台北市衛生局選為試辦「食品安全微笑標章」的夜市之一。

尋味

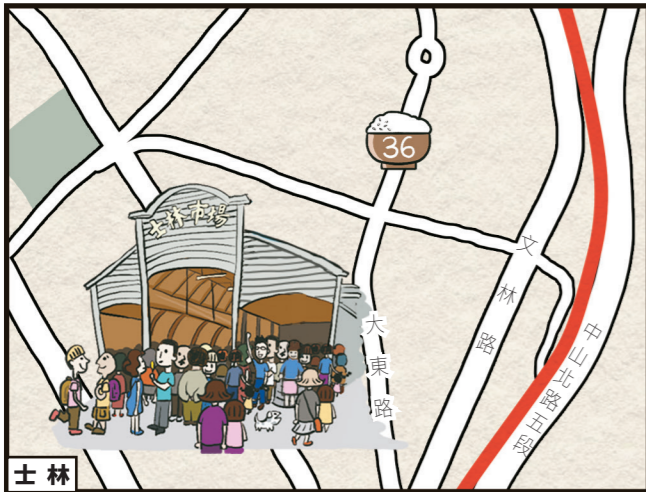
必比登





尋味 · 必比登

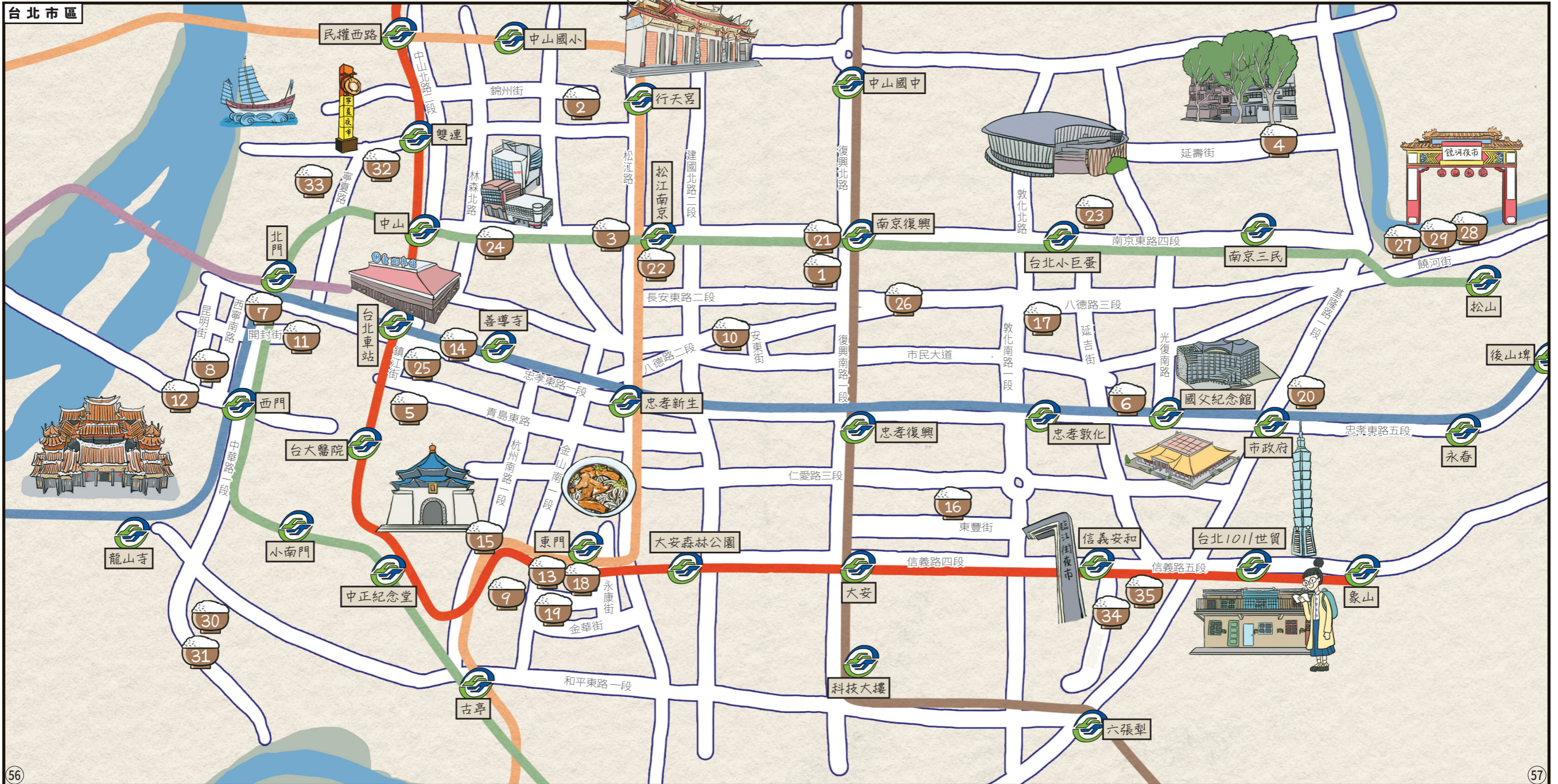
除了米其林星光，
其實台北還有更多的街頭美食和百年好味，
在台北美食指南正式發布前，
必比登也推薦了36家台北平價美食，
在每一回台北漫遊途中都會有新發現，
每一場與平價美食的邂逅……



必比登美食地圖

- | | | | |
|--------------|---------------|------------|-------------|
| 01 茂園 | 10 林東芳牛肉麵 | 19 好公道金雞園 | 28 福州世祖胡椒餅 |
| 02 美麗餐廳 | 11 劉山東牛肉麵 | 20 宋廚菜館 | 29 施老闆麻辣臭豆腐 |
| 03 My 灶 | 12 牛店精燉牛肉麵 | 21 北平陶然亭 | 30 阿男麻油雞 |
| 04 我家小廚房 | 13 永康牛肉麵 | 22 想想廚房 | 31 臭老闆現蒸臭豆腐 |
| 05 雙月食品 | 14 阜杭豆漿 | 23 點水樓(松山) | 32 豬肝榮仔 |
| 06 清真中國牛肉麵食館 | 15 杭州小籠湯包(大安) | 24 濱松屋 | 33 劉芋仔 |
| 07 建宏牛肉麵 | 16 彭家園 | 25 祥和蔬食 | 34 梁記滷味 |
| 08 老山東牛肉家常麵店 | 17 醉楓園小館 | 26 一號糧倉 | 35 駱記小炒 |
| 09 廖家牛肉麵 | 18 鼎泰豐(信義路) | 27 陳董藥燉排骨 | 36 海友十全排骨 |

台北市區



必比登推薦

36家高CP值餐廳



被 視為美食聖經的《米其林指南》，3月7日發布台北版「必比登推介」(Bib Gourmand) 美食，共36家平價美食店家入選，包括：臭豆腐、藥燉排骨、麻油雞等夜市小吃，也有8家國民美食牛肉麵入選。「必比登推介」屬米其林「一般評等」，為滿足各類消費族群的需求，根據當地物價，訂出最經濟實惠的美食，讓民眾按圖索驥品嚐道地美味。

1997年，必比登舔嘴唇的可愛形象首次登場，有別於星級的高級餐廳，必比登是頒給城市中物美價廉的美味殊榮。台北版的評選標準在新台幣30至1,000元之間。其他城市如巴黎是36歐元(約新台幣1,300元)，紐約落在40美元(約新台幣1,171元)，而在曼谷，則是1,000泰銖(約新台幣930元)。所以，台北版「必比登推介」是每人平均消費額約在新台幣1,000元以下的店家。

讓每個人都能享受生活，帶著一本《米其林指南》環遊世界，從美食、旅程到住宿，從個人行的自駕遊到慢生活的騎腳踏車漫遊，《米其林指南》之於城市的意義，是帶動整座城市的觀光。第30座米其林指南城市「台北」將躍上國際，這座城市各角落的美食及文化風情將以不同的面貌展現到全世界。



我家小廚房

掌廚的曹佑淇通曉湘、川、江浙和台灣菜，因小時候家中僱四川廚師，5歲進廚房幫忙，10歲開始曬臘腸，練就一身好廚藝，做菜不放糖。光是麻的調味就有40種，生命中最溫暖的記憶是台籍後媽做的絲瓜蚵仔豆漿。且她只用野生海魚，招牌還有香臭魚、酸辣魚及煎魚，時常有香港的旅客專程來吃她煎的魚。

地址：松山區延壽街115號

電話：0966-558-669



茂園

1971年開業，現由第二代掌舵，工作人員卻都是服務多年的老臣，是傳統的台式餐廳，讓客人親自在大魚缸前挑海鮮，想要一魚幾吃，或煎或蒸、煮湯任君挑選。這樣老派的做法在台北已很少見，但外國旅客來總是覺得很新鮮，招牌菜是蒜泥鮮蚶和鹽冬瓜蒸時令魚。

地址：中山區長安東路2段185號

電話：02-2752-8587



美麗餐廳

美麗餐廳的老闆就叫徐美麗，店內滷腸鍋和粉肝都是讓人一訪再訪的「美麗」好滋味。菜單只有菜名，沒有價錢，老闆會先確認客人人數再給推薦菜色、分量。這家餐廳最特別的是燉湯，每天都依古法祕方鮮製燉湯，粉肝、白斬雞這兩道菜雖然簡單，但考驗食材功力。

地址：中山區錦州街146號

電話：02-2521-0698



My 灶

裝潢讓人彷彿回到半世紀前的台灣。「因為對小吃的特殊情感」，老闆Chris開起了My灶，每天限量60碗的滷肉飯，上選新鮮豬頸肉，取豬油爆香，下高湯溫火燉煮近一天，從備料到上桌需要3天，鹹甜適中，肥而不膩。自創料理云蛋軟絲、自製一夜干是老闆私心特選。雞捲和滷豬腳也廣受到饕客們喜愛。

地址：中山區松江路100巷9-1號

電話：02-2522-2697



雙月食品

曾旅居英國的賴老闆，回國後幫媽媽圓夢開店，用藥膳雞湯等溫馨家常味，收服立法院一帶眾多挑剔的嘴。何首烏雞麵線湯頭用紅、黑棗、何首烏等藥材入湯，溫潤甘甜。店裡湯底均以溫體土雞熬的雞湯，且採湯肉分離煮法，先熬好雞湯，上桌前才加入新鮮雞肉續煮，兼顧湯鮮、肉嫩。

地址：中正區青島東路6-2號

電話：02-3393-8953



建宏牛肉麵

建宏牛肉麵因備料與熬煮費時，因此改成24小時營業，流連在西門町的夜貓子、計程車司機、年輕人都非常喜歡。建宏牛肉麵的特色是便宜又大碗，加湯、加麵還不加錢，使用牛腱肉，牛肉大塊又滷得入味，在深夜時刻來上一碗，會覺得身心得到救贖。

地址：萬華區西寧南路7號

電話：02-2371-2747



清真中國牛肉麵食館

清真中國牛肉麵食館位在東區鬧巷，林立於時尚餐廳當中別有風情，老闆鍾枝葳說湯頭的祕訣是從不關火。每種麵都有兩種湯頭可以選，清燉或是紅燒。店裡的斤餅也是一絕，給甜麵醬和大蔥，就餅夾著吃，有別於其他店家提供烤鴨搭配，這家麵館只讓你單純品嚐麵皮的好滋味，饕客們都回味無窮。

地址：大安區延吉街137巷7弄1號

電話：02-2721-4771



永康牛肉麵

飄香半世紀的好味道，紅燒牛肉麵的湯頭和細麵是永康牛肉麵的特色。許多南部學生初到台北讀書時，為了到永康街一帶，都會特地吃上一碗永康牛肉麵，順便逛逛青田街一帶，體會台北風情。川味牛肉麵遠近馳名，濃郁的湯底鹹辣帶勁，味道濃重。

地址：大安區金山南路2段31巷17號

電話：02-2351-1051



廖家牛肉麵

廖家牛肉麵開業近半世紀，為讓食客吃到精髓，選用肉質偏瘦的台灣前牛腿肉，以30公斤牛油和牛骨熬製，湯頭濃郁，店內的酸菜不容錯過，吃牛肉麵時加上一匙，美味倍增。但老闆娘愛與家人旅行，每年有3段時間不營業，饕客們需確認時間。

地址：大安區金華街98號

電話：02-2351-7065



林東芳牛肉麵

林東芳牛肉麵馳名國際，是港星陳奕迅的最愛，到台灣一定要吃上一碗。湯頭介於紅燒與清燉之間，非常溫潤的口味。湯底以台灣牛骨配中藥材熬製，經20小時不停烹煮，喝來濃而不膩，帶點藥材香氣。肉是澳洲牛腿芯，吃麵時配上些店家自製辣油，味道絕配。

地址：中山區安東街4-3號

電話：02-2752-2556



劉山東牛肉麵

老闆從山東到台灣時，為重現家鄉味道而開了店，第二代掌廚的劉少麟曾經是個浪子，在外頭闖蕩一陣子後，浪子回頭，接掌父親的牛肉麵店。老闆凌晨就準備熬湯，牛肉片較薄但是有嚼勁，用的是筷子麵(粗麵)，位於台北火車站一帶，吸引許多學子上門。牛肉泡餅很有特色，吃起來十分有飽足感。

地址：中正區開封街1段14巷2號

電話：02-2311-3581



牛店精燉牛肉麵

老闆企圖打造一家以工業風為主的高檔牛肉麵店，在昆明街一帶特別顯眼，彷彿老城中的時尚玩家。招牌滿漢牛肉麵有著清甜的清燉湯頭，一碗湯麵盛滿牛腱、牛筋和牛肚3個部位，喜歡吃肉的饕客絕對會滿意，店家還會附上一碟辣醬油，讓民眾同時嘗到兩種風味。

地址：萬華區昆明街91號

電話：02-2389-5577



老山東牛肉家常麵店

1949年開業，手工刀切麵條和牛肉湯俘虜不少食客的胃，麵是現場現擀現做，在台北已難見到。麵條十分有嚼勁，所以除了牛肉麵外，招牌還有自製水餃，冷盤如豬頭肉凍搭著水餃或熱呼呼的牛肉湯麵吃，豬肉的膠質在嘴中化開，配上一口湯，齒頰留香。

地址：萬華區西寧南路70號地下室15號 電話：02-2389-1216

點心類



阜杭豆漿

永遠大排長龍的阜杭豆漿，吸引饕客的是嚼勁十足、香味四溢的油條和燒餅。豆漿有股濃濃黃豆香甜的味道，搭上每天烤爐現點現做的招牌燒餅油條，美味到讓人想當三餐來吃。鹹豆漿加上油條的表現更令人驚豔，中午前完售，民眾想吃得早點來。

地址：中正區忠孝東路1段108號 電話：02-2392-2175



杭州小籠湯包(大安)

原本經營燒烤店的黃氏兄弟，20多年前巧遇一位上海師傅，結為摯交後，上海朋友將湯包的做法傾囊相授，杭州小籠湯包應運而生。絲瓜湯包咬一口就爆出湯汁，饕客們要自備一條餐巾，免得湯汁溢到衣服上，杭州小籠包的價錢親民，也只做點心類，是道地的點心餐廳。

地址：大安區杭州南路2段19號 電話：02-2393-1757

滬菜



鼎泰豐(信義路)

鼎泰豐細緻的點心馳名中外，餛飩、粽子及點心等滬式食品都是道地的上海口味，排骨蛋炒飯是一絕，上海口味的吃法融合台式蛋炒飯，讓人一口接一口。餐廳內另有製作只限台灣供應的冷筍沙拉，以及全台只有101店和該店供應的泡菜。

地址：大安區信義路2段194號 電話：02-2321-8928



好公道金雞園

整家店鋪疊著一盤盤的點心和蒸籠，彷彿老香港電影場景。開業逾40年，一直以供應平價上海小菜點心為主，每道點心都是手工現做，酥餅最有特色，選擇眾多，有棗泥、芋泥、豆沙蛋黃，甚至椒鹽等味道，招牌是黃金18摺小籠包。

地址：大安區永康街28-1號 電話：02-2341-6980

江浙菜



點水樓(松山)

拒絕加入米其林評鑑的點水樓，最終還是獲必比登推薦，吃食精緻令人難以拒絕。餐廳有江南韻味。命名為點水樓，主因餐廳對自家茶水點心信心滿滿。大量採用本地食材，並按季設計時令菜式，除了江南美點水準上乘，江浙名菜亦受青睞，包括西湖醋魚、點水烤方等。

地址：松山區南京東路4段61號 電話：02-8712-6689

粵菜

**彭家園**

賣的是傳統粵菜，像是芋泥香酥鴨、脆皮雞等。芋泥香酥鴨是饕客的最愛，將鴨肉片下之後，跟芋泥一起油炸，口感從表層的酥脆，到內部的綿密，還有鴨胸肉香嫩多汁，濃濃的芋頭香搭配多汁美味的鴨肉，愈嚼愈香。豆沙鍋餅是許多客人的心頭好，甜蜜蜜的香酥滋味，讓許多人吃得笑呵呵。

地址：大安區東豐街60號

電話：02-2704-5152

**醉楓園小館**

是道地的功夫粵菜，美味令人難忘，價格卻十分親民，掌廚的彭師傅遵從叔公配方烹調。招牌菜是芋泥香酥鴨、瓊山豆腐。羊腩火鍋以澳洲草飼羊、甘蔗頭、老薑和南乳炮製；魚頭火鍋強調原汁原味，用了貼近味噌的湯頭，與坊間用沙茶醬的作法有別，鮮甜可口回味無窮。

地址：松山區八德路3段8巷5號

電話：02-2577-9528

北京菜

**宋廚菜館**

一年到頭都高朋滿座。九轉肥腸的風格有點台，但卻是道地的北京味，烤鴨是一絕，鴨子皆由宜蘭養殖場直送，以傳統炭爐烤製，為確保品質，食客需於兩天前預訂。點烤鴨的饕客可以看到主廚的「片鴨秀」。

地址：信義區忠孝東路5段15巷14號

電話：02-2764-4788

**北平陶然亭**

陶然亭以烤鴨聞名，採用來自宜蘭、重約3公斤的紅面番鴨，較櫻桃鴨多養100天，肉不帶腥。以專用炭爐及木炭燻烤，並切成皮、肉分開的36片，配以鮮嫩餅皮享用。片皮鴨更設有6種吃法，其一為溜黃菜，即以鴨油炒蛋，綿滑好吃。烤鴨以外，點心也是不俗。

地址：松山區復興北路86號2樓

電話：02-2778-7805

印度菜

**理想廚房**

老闆兼主廚的 Joseph，曾在五星飯店擔任主廚，他做的料理，有法菜的優雅、印度菜的辛香。甚至還以台灣夜市小吃「臭豆腐」做新菜發想，絕對能顛覆你的味蕾印象。靈感來自萬巒豬腳便當的「黑豚咖哩」，用黑豬的前腳蹄，搭配香草籽、孜然等香料一起熬煮，再加進3種辣椒粉，分別取其香氣、辣味和顏色。

地址：中山區松江路69巷13號

電話：02-2508-1329

日本料理

**濱松屋**

儼然鰻魚72變，濱松屋可以吃到鰻魚不同風味，光是招牌鰻魚飯就有3種吃法，可配以芝麻海苔、溫泉蛋或淋上高湯做茶泡飯。所選用的鰻魚皆在台灣養殖、專門出口到日本，其尺寸較小，故肉質幼嫩，且沒有常見的泥味。餐廳也供應香烤原味鰻魚。

地址：中山區林森北路119巷12號

電話：02-2567-5705



祥和蔬食

當素食廚師遇上了川菜廚師，成就全台首家四川風味的素菜餐廳。半露天的格局令餐室明亮寬敞，牆壁綴以來自尼泊爾、西藏等地的壁畫，環境更添祥和。其招牌菜塔香脆腸赫赫有名，是一道以杏鮑菇做主料的工夫菜，其他特色菜還有清蒸臭豆腐、鹽酥杏鮑菇、宮保素雞丁等。所有菜式均不含蔥蒜。

地址：中正區鎮江街1巷1號

電話：02-2357-0377



一號糧倉

建築物前身為1944年建成的糧倉，傳承著「食」的概念，融合異國美食，套餐是一大特色，許多上班族愛吃的咖哩、豬排飯都大受歡迎，取材在地材料；招牌菜包括只於晚間供應的全隻烤製桂丁雞、牛小排麵及日式咖哩。欲品嚐招牌菜的話建議先預訂。

地址：松山區八德路2段346巷3弄2號

電話：02-2775-1689



陳董藥燉排骨

開店超過20年的陳董藥燉排骨，是饒河街觀光夜市的知名美食，招牌藥燉排骨湯以大量豬肋骨與中藥材燉煮，湯頭色澤較淺，雖然是中藥燉製，但不掩豬肉的甜美滋味，入口清香醇厚，味道甘甜，適合不愛藥材味的饕客們品嚐。

地址：松山區饒河街160號前路中

電話：0910-901-933



福州世祖胡椒餅

每到饒河街觀光夜市，就一定會看到大排長龍的福州世祖胡椒餅，現做現賣，餅皮薄且烤得香脆，內餡肉汁淋漓，一口咬下，餅皮的香酥滲進肉汁，胡椒味在口中炸開，蓋過肥肉較多的內餡，層層風味都表現得恰如其分。

地址：松山區饒河街249號前路中

電話：0958-126-223



施老闆麻辣臭豆腐

超人氣名店，麻辣臭豆腐湯加嫩滑鴨血是必點之選，配以泡菜的炸臭豆腐也叫人欲罷不能。施老闆麻辣臭豆腐是饒河街觀光夜市的名店，沒吃過鴨血的人咬上一口，就會發現味道又嫩又多汁，完全沒有血腥味，道地的台灣小吃，最適合外國旅客嘗鮮。

地址：松山區饒河街189號

電話：0910-163-404



阿男麻油雞

位於南機場夜市的阿男麻油雞，湯頭經過調味，變得比較清淡，除了冬天喝起來暖心，其他季節也很適合來一碗，內用還可以加湯。湯頭濃郁，散發獨特麻油香，在麻油與雞湯的精心比例調和下，成功擄獲了米其林密探的胃。

地址：中正區中華路2段311巷

電話：0955-572-506

南機場夜市



臭老闆現蒸臭豆腐

位於南機場夜市的臭老闆現蒸臭豆腐，開業至今已有22年的歷史。有別於一般臭豆腐用炸的，臭老闆用「蒸」的方式鎖住臭豆腐的鮮味與原味。此外，這裡賣的臭豆腐是素食，不加味素，口感扎實綿密，吸附飽滿湯汁。店內除了臭豆腐「臭名遠播」，招牌紅醋麵也讓人欲罷不能。

地址：中正區中華路2段313巷6號

電話：02-2305-2078

寧夏夜市



豬肝榮仔

豬肝榮仔只賣豬肝湯和豬肚湯，湯底肉香味濃，豬肝熟度完美，豬肚軟嫩入味，嘗一口粉嫩又帶點韌性的豬肝，配一點薑絲，嘗不出豬肝的腥味，搭配甜美湯頭讓人回味無窮。

地址：大同區寧夏路68號前

電話：02-2553-9710



劉芋仔

劉芋仔只賣兩樣東西：蛋黃芋餅與香酥芋丸。香酥芋丸用來自甲仙的芋頭蒸熟成芋泥，下鍋油炸。蛋黃芋餅裡包的食材在攤子上一覽無遺，黃澄澄且渾圓的鴨蛋黃與纖維略多的肉鬆條，在油鍋旁堆成小山，一口咬下，先是芋泥，再是肉鬆，最後是蛋黃，真材實料得好吃。

地址：大同區寧夏路34號前(寧夏夜市攤位編號091)

臨江街夜市



梁記滷味

廣式滷汁中帶點花椒，紅油入味，卻不是川蜀口味的麻辣，反而是帶點滷汁的甜味，豆干是一絕，讓許多大明星都甘願前來排隊，位於臨江街夜市中段，小小長方櫃內擺滿豆乾、雞內臟、海帶、鴨翅等20多款滷味，門庭若市。

地址：大安區通化街39巷50弄

電話：02-2738-5052



駱記小炒

老闆「炒」功一流，店內沒有炒飯炒麵，只有白飯和5種炒菜可以選，考驗大廚的調味。但駱記小炒香味一絕，口味偏鹹但不是死鹹，讓人不斷扒飯，炒羊肉和炒蚵仔鮮味十足，炒螺肉是一般民眾最喜歡，但是來自歐美的米其林祕密客倒是偏愛炒牛肉，被譽為位置隱蔽但值得造訪。

地址：大安區通化街39巷50弄27號

電話：02-2708-1027

士林夜市



海友十全排骨

開業超過40年的海友十全排骨，湯頭是用甘草、枸杞等15種中藥佐豬肉、羊肉、土虱等食材燉煮。喝起來藥材味道不會太重，湯頭帶入豬肉的甜美，香氣四溢，喝一口，湯順著喉嚨流入，全身都感到溫暖，更特別的是，夏天喝起來也很合適。

地址：士林區大東路49號

電話：02-2888-1959

職人精神
◆
永續傳承
◆
經典滋味

《台北·職人食代》



飲食文學名家帶你挖掘台北美食職人故事
嚴選10間經典老店+40間延伸探索店家

Taipei



《台北·職人食代》4月下旬上市

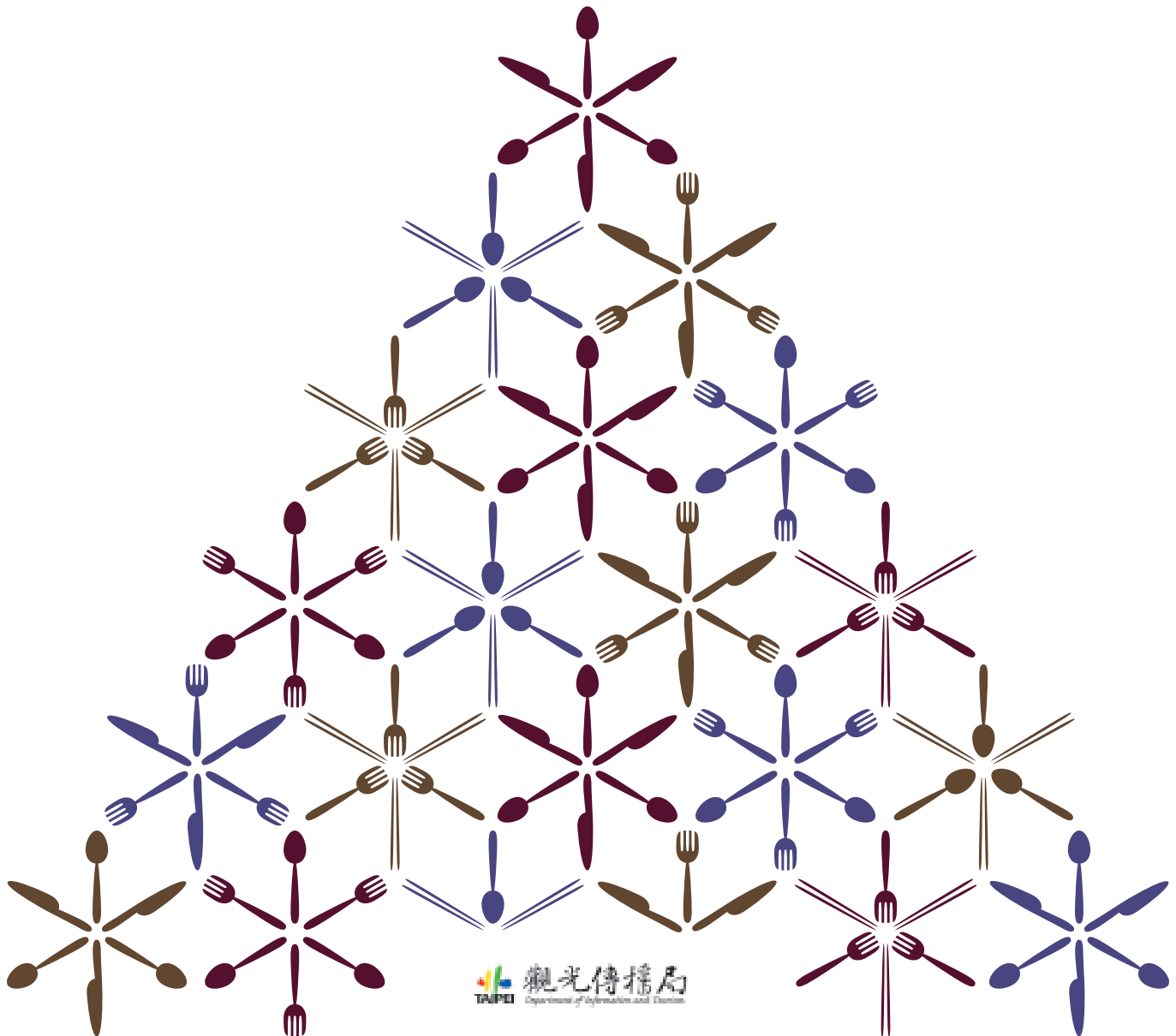
王瑞瑤、毛奇、林家昌、梁旅珠、魚夫、焦桐、番紅花、楊子慧、蔡珠兒、馮淑婷 著
定價新臺幣250元

請至臺北市政府出版品紀念品展售中心、國家書店、五南文化廣場、三民書局、誠品書店、金石堂等全台各大書店及博客來網路書店等地購買。

 觀光傳播局
Department of Information and Tourism

廣告

幸福滋味·美食台北

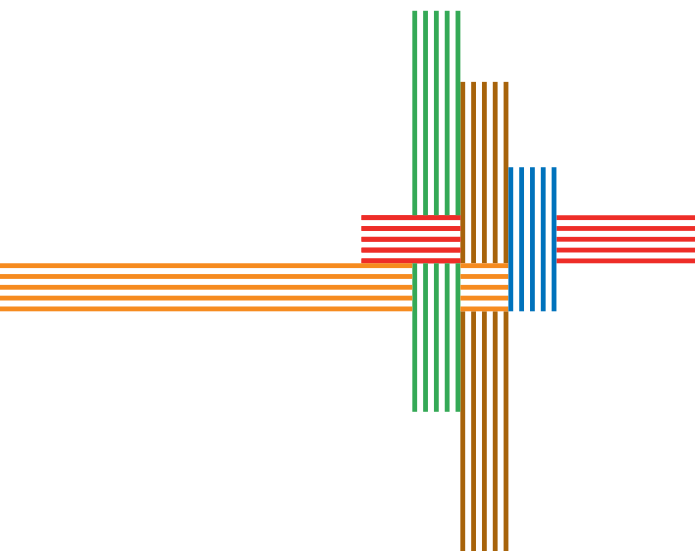


April
2018

玩味

台北

米其林

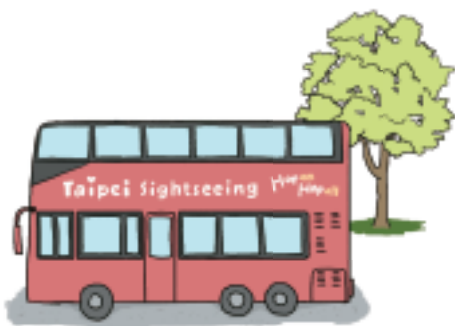




跟著米其林



玩台北

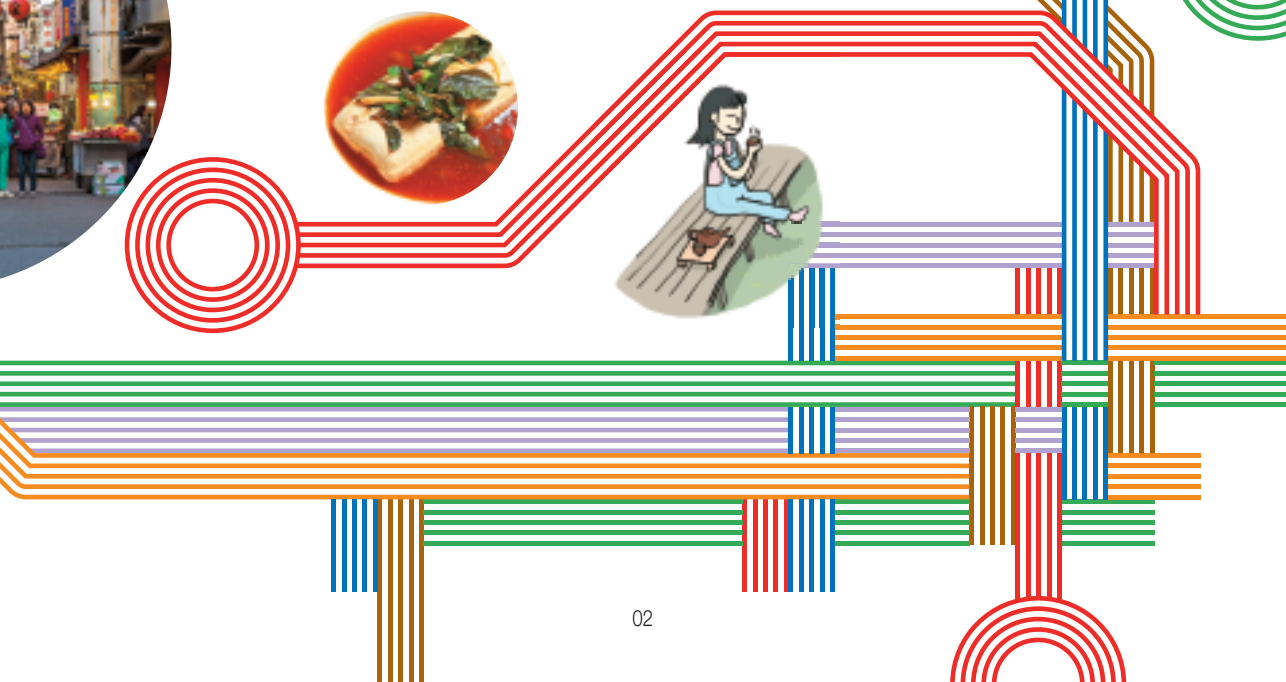


——捷運沿線特蒐

台北米其林指南公布後，
 您是否已展開踩線之旅呢？
 從牛肉麵、夜市小吃、
 台灣料理、中式餐館到星級美食，
 無論文青、復古、時尚、自然風光，
 台北應有盡有，風情萬種，
 跟著本刊精選的6條旅遊路線，
 可以行遍台北，飽嘗米其林美食，
 帶您一路拍照打卡，
 讓身心靈澈底放鬆吧！

文／吳靖雯 攝影／吳靖雯、潘俊霖、高讚賢





文山 城市悠活 路線



動物園

來動物園感受「野性的呼喚」，除了要看人氣超高的外來嬌客：貓熊和企鵝，但也別錯過瀕臨絕種的本土動物：石虎與台灣黑熊。假如走到鐵腿，還有園內列車可搭乘唷！

09:00

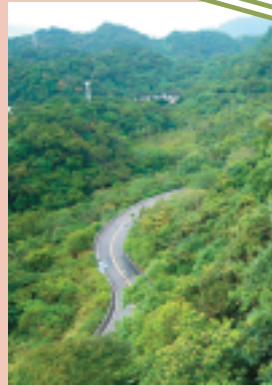
捷運動物園站



貓空泡茶

離開動物園搭乘貓空纜車可一路觀賞美景緩緩上山，抵達山頂後信步閒逛，除了西式輕食鋪亦有中式茶館，任君選擇。天氣晴朗之際可遠眺台北101；陰雨時嵐霧繚繞，簷下聽雨品茶，自有一番美感。

貓空纜車貓空站



12:00



15:30



富錦街、民生社區

社區內大都為老舊4層樓公寓，蓊鬱綠蔭夾道，成排梧桐樹為此處增添了些許歐洲風貌。咖啡廳、小餐館、藝廊、生活服飾雜貨等各種人文氣息濃厚的小店，散落在不同巷弄間，適合徒步悠閒漫遊，細細體會這一帶的「歲月靜好」。

捷運松山機場站、中山國中站



彩虹橋看夜景

橫亙在基隆河上的彩虹橋，連結了松山與內湖。入夜後河堤兩側的路燈與拱形橋身倒影相互輝映，浪漫情調吸引不少情侶來此地約會。橋下的裝置藝術可供人們扣上愛情鎖，地上還有用各國語言寫成的我愛你。靜賞美景之餘，來此夜跑、夜騎的在地人，則構築成另一幅畫面。

捷運松山站



必比登推介—饒河街夜市

走一趟饒河街夜市，就能一次吃到必比登推薦的3家小吃，分量也是剛剛好。先來碗陳董藥燉排骨的瓜仔肉燥飯，再喝一口清甜的排骨湯。還有一點點胃可以塞下施老闆的麻辣臭豆腐，最後帶個福州世祖胡椒餅回家當消夜，整個夜晚都很滿足。

捷運松山站

22:00



21:00

18:00

必比登推介—我家小廚房

結束在富錦街的慢活時光，走進我家小廚房，老闆燒了一手又辣又夠味的湘菜家常料理，辣出眼淚來的滋味是老闆內心的溫暖，食客們吃了就能感知。店內多的是從各國來的饕客，別有風情。

捷運南京三民站



東區 時尚潮流 路線



松菸文創園區

前身為松山菸廠，中庭有著巴洛克式花園，古色古香的倉庫建築群保存完善，是近年藝文展演活動的熱門場地。緊鄰的台北文創大樓在誠品進駐經營後，成了具備書店、表演廳、電影院、旅館等功能的複合式空間，散步、喝咖啡或閱讀，一整個上午都能在這裡逗留。

捷運國父紀念館站



10:00

08:30

四四南村

在五光十色的信義區，還有一個樸實溫潤的角落讓人放鬆。這兒保留舊有眷村的格局，連棟式的平房老屋，搖身一變成為展覽、餐飲與文創雜貨空間，販售諸多台灣在地出產設計良品，忍不住讓人想統統打包帶回家。常見遊客在漆上紅藍綠色的門窗前拍照留影，或者在草皮閒坐，一邊享受陽光，一邊就近欣賞台北101。

捷運台北101/世貿站



12:00



必比登推介—宋廚菜館

台北烤鴨名店，原取名「全聚德」，後更名為宋廚菜館，相當精緻的北方菜，主廚的片鴨秀不容錯過，每道菜都是工夫，是讓人難忘的好味道。

捷運市政府站



信義商圈百貨區、台北101

信義商圈堪稱是百貨公司的一級戰場，每逢週末，總是擠滿購物逛街人潮。連接「香榭大道」一路延伸至信義威秀的徒步區，街頭藝人使出拿手絕活、各擅勝場，吸引許多大小朋友停駐觀賞。下次若是看到精彩處，請不吝於給點打賞鼓勵唷！

捷運市政府站



14:00

米其林一星— 大腕燒肉

在燒肉戰場一級戰區，大腕唯一摘星，當然要點個招牌和牛來朝聖。老闆還會細心提醒佐料及蘸醬的搭配方法，讓食客們學會品嚐肉的原味。

捷運忠孝敦化站

18:00

20:00

21:30

捷運科技大樓站



東區巷弄尋寶

忠孝東路4段附近一帶的商圈，除了大型的百貨商場，還有許多獨特風格的精品服飾店，「網拍街」更是小資女購買平價服飾的新選擇。這裡也是下班後聚會的好去處，異國餐廳酒館種類繁多，燒烤店、居酒屋極為熱門，建議週末假日上門前最好先訂位。

捷運忠孝復興站



西區 傳統風華 路線

必比登推介—阜杭豆漿

要走傳統路線就不能不從阜杭豆漿開始一天，經典燒餅油條越嚼越香，吃完覺得不夠，還可以外帶點心在老城區散步。

捷運善導寺站



台博館、土地銀行、撫臺街洋樓、北門

北門為清代五處台北城門中，僅存的閩南式建築原貌古城門；入拱門便彷彿穿越時空。北門廣場周圍也連接了許多景點與古蹟，包括台北北門郵局、撫臺街洋樓、三井倉庫、台灣博物館、土地銀行展覽館等，串聯起「西區門戶計畫」中的城市歷史紋理。

捷運台北車站



08:00



09:00

12:30

必比登推介— 牛肉麵

在老城區散步，最適合吃碗牛肉麵補充體力，在捷運西門站一帶有3家必比登推介的牛肉麵店：24小時營業的建宏牛肉麵，歡迎旅人隨時入座。老山東牛肉家常麵店彈牙的手工麵條是一絕。若喜歡時尚風格，牛店精燉牛肉麵，不會讓人失望。

捷運西門站



必比登推介—南機場夜市

到南機場夜市許多人會選擇麵點，而臭老闆現蒸臭豆腐的紅醋乾麵更是深藏不露的好味道。這家的臭豆腐扎實有嚼勁，鹹而不膩，小辣更美味。吃完還可以走到附近的阿男麻油雞，來碗四季皆宜的雞湯。

由捷運龍山寺站3號出口轉乘公車藍29，
或由捷運西門站轉乘公車12、205、212、
223、249、253至南機場公車站。



艋舺龍山寺、新富町文化市場 U-mkt

艋舺龍山寺主祀觀世音菩薩。不僅是當地民眾信仰、集會的中心，也是國際觀光客體驗寺廟建築美學與在地民俗文化的名勝之一。鄰近的東三水街市場，販售生鮮雜貨與日常用品，適合喜歡逛傳統菜市勝過現代超市的人。一旁隱身在巷弄間的馬蹄形建物「新富町文化市場 U-mkt」，原為日本時代的傳統市場，經古蹟活化，轉換為飲食教育的場域，其深厚的歷史底蘊，吸引不少老靈魂登門感受其重生後的歲月風華。

捷運龍山寺站



18:30

16:00

13:00

西門町商圈

近捷運西門站6號出口的廣場上，常有人群圍觀街頭藝人表演，是許多年輕人逗留的地點，來此很難不被繽紛亮麗的潮店弄得眼花撩亂。著名的刺青街、電影街、美國街、萬年大樓和西門紅樓，也有許多驚喜等著你去探索。

捷運西門站



中正 文青雜貨 路線



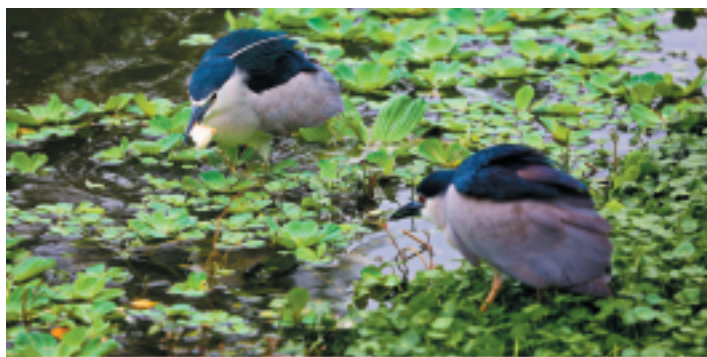
台大校園及周邊

台大椰林大道盡頭的大草坪，是週末假日帶小孩出來溜達跟休憩的熱門所在；大道兩旁許多古色古香的建築，以及春日的杜鵑花都是新人婚紗取景或網紅打卡的好地方。也因為人文氣息濃厚，周邊的「溫羅汀」聚集了不少書店與咖啡館，吸引許多文青來此消磨時光。

捷運公館站

09:30

11:30



必比登推介—鼎泰豐、大安森林公園

到永康商圈不能錯過鼎泰豐，必點小籠包再搭配蛋炒飯再喝一碗元盅雞湯，體會鼎泰豐的精髓。吃得不過癮？外帶千層油糕、豆沙小籠包等精巧甜食，到大安森林公園席地野餐，伴著花香鳥鳴，享受陽光吧！

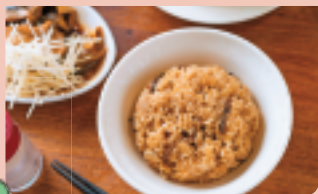
捷運東門站



必比登推介—雙月食品

雙月食品是展現母子之情的溫馨好店，來這裡一定要喝一碗雞湯。除此之外，油飯也是雙月大受好評的菜色，是許多新手父母彌月禮的首選。

捷運善導寺站



14:00



16:30

19:00



1914華山文化創意產業園區

喜歡看展、聽樂團、欣賞藝術電影的文青們絕對不會錯過的元老級勝地。隨意選個草皮角落坐著聊天，看街頭藝人表演；或到四連棟綴滿綠葉的外牆、紅磚六合院區建築群拍照，享受悠閒小確幸。此外，園區內也有多間餐廳、咖啡館、文創商店等商業設施，假日總是人潮滿滿呢！

捷運忠孝新生站



永康商圈、青田街

從日本官舍到大學教職員宿舍，歲月流轉，青田街的日式木造老屋與綠樹相伴數十載，始終以溫婉沉靜的姿態佇立在街廓，展現樸實淡雅的風貌。若是更往北去，便會逐漸進入永康商圈，令人食指大動的美食小吃、文青雜貨小鋪、咖啡店、文人茶館薈萃。來到這裡，記得要吃碗芒果冰和帶些伴手禮再走。

捷運東門站



士林 知性樂活 路線



09:00

天母水管路步道

最大特色為兩旁的水管遺跡，是日本時代為接引陽明山泉水到天母、士林一帶所設置。難度屬初學者等級，起頭會先爬1千多階，不過上到平坦沙石步道就柳暗花明，全程約需1個半小時。伴著潺潺溪水，走在低海拔亞熱帶的闊葉林生態系之境，讓人倍覺涼爽舒適。

由捷運芝山站轉乘公車267、601、224至天母站，再步行至圓環天母派出所



11:00

士東市場



在設計團隊的巧手改造下，傳統市場變潮了！整體環境變得時髦文青、優雅乾淨，全棟設有空調、還有免費手推車，在在讓消費者眼睛一亮，「五星傳統市場」美稱當之無愧。若在1樓的生鮮雜貨區逛累了，還有2樓的美食區可以解饞。

由捷運芝山站轉乘公車 616、市民小巴11 至天母棒球場站





國立故宮博物院

坐落在綠蔭山色的外雙溪，故宮博物院藏有器物、書畫、圖書文獻等逾69萬件，主要承襲自宋、元、明、清四朝；除了主要作品如「翠玉白菜」，展品會定期輪換。紀念品商店諸多產品設計精巧、饒富趣味，例如「朕知道了紙膠帶」等系列文創產品；或到山腳下的至善園，一窺傳統園林造景藝術，不少角落適宜拍照留念。

由捷運士林站轉乘公車紅30、255、304、815、小18、小19、市民小巴1，或捷運劍南路站轉乘公車棕20

必比登推介—海友十全排骨

唯一入選必比登推薦的士林夜市店家就是海友十全排骨，必點招牌藥燉排骨，以15種藥材精燉10小時，湯頭清澈，入喉溫潤回甘，再配上軟嫩的排骨肉，滋味難以忘懷。若是排隊排太長的話，還會看見老闆拜託客人不要再進門，喝到湯的都被他逗笑了。

捷運劍潭站



12:00



米其林一星—金蓬萊遵古台菜餐廳

必點超人氣排骨酥、白斬雞，唯佛跳牆得事先預定，用餐當天才吃得到，但等待是值得的。在佛跳牆的製作過程中，只見師傅一會雙手雙刀備料，一會又從油鍋撈起香酥爽脆的排骨酥，一甕集結所有山珍海味，不少政商名流、藝人明星都來吃過。

由捷運石牌站轉乘公車紅12、645至啟智學校站

14:00

19:00



中山 / 大同 文化巡禮 路線



大龍峒保安宮、台北市孔廟

大龍峒保安宮主祀保生大帝，是大龍峒當地的信仰中心，每年例行舉辦「保生文化祭」，宮廟本身的木作、彩繪、交趾陶作品也值得一覽。保安宮為保存正殿迴廊的壁畫，特邀澳洲修復專家多次來台進行修補與清洗，務使壁畫恢復往昔風采，也讓保安宮於2003年榮獲聯合國教科文組織亞太文化資產保存獎。



走到斜對街的孔廟，細心的人會發現，孔廟內所有的楹柱、門窗上都無對聯或詩詞，表示不在至聖先師面前舞文弄墨，並設有4D虛擬實境劇院，邀請遊客體會儒家文化精神。

捷運圓山站

09:30



11:30



米其林一星—明福台菜海產

巡禮大龍峒保安宮後，一定要到明福台菜海產吃炒山蘇，這是米其林公布台北指南時，唯一一家未現身出席頒獎典禮的一星餐廳。適合約夥伴吃一盅佛跳牆。

捷運中山國小站



必比登推介—寧夏夜市

到寧夏夜市除了必點一碗豬肝榮仔的經典豬肝湯，享受豬肝滑嫩滋味外，一定要吃劉芋仔的芋丸，純的或加蛋黃的，香酥好吃，而攤頭擺滿芋頭蛋黃的紫黃色系，也是女孩們最愛打卡的風景。

捷運雙連站



大稻埕

想找到老台北人懷念的古早味，就走一趟大稻埕吧！在舊城區漫步而行，欣賞兩側和洋建築立面，探看南北貨、中藥材、布行等老鋪，或鑽進手作創意風格小店，再到大稻埕慈聖宮廟前點個庶民小吃填肚子，感受新舊混雜的活力，體驗古今交錯的時代感。若是想求良緣的單身男女，台北霞海城隍廟是最好的選擇。

捷運北門站、大橋頭站、雙連站



18:30



16:00

赤峰街

原本是打鐵店鋪聚集的一條街，漸漸有許多文創工作者入駐，古著衣飾、咖啡輕食館、書店，與既有的五金行、汽車材料行彼此錯落，意外營造出街區的獨有風情。建議在黃昏到訪，方得以目睹日落與華燈初上，交織出的魔幻時刻景象。

捷運中山站





玩味

台北

米其林



沿虛線剪下