

萬花筒

北投賞花泡湯趣 美味小吃樂無窮

文・圖 | 羅傑



北投是臺北市第二大行政區，日據時代開始，此地是臺灣北部著名的溫泉遊憩區，具珍貴的溫泉資源、古老建築和豐富人文歷史。其名由來是因早期巴賽族認為地熱谷是女巫施法才會冒煙，以巴賽語裡的女巫「PATAW（巴島）」稱之。因與北投的臺語發音相像，故命名為「北投」。

陽明山國家公園區內，主要火山約有二十座。北投溫泉區由大屯山、七星山、紗帽山三座山所環繞，另一面則隔著寬闊的關渡平原眺望淡水河，風景絕佳。景點包括地熱谷、親水公園、溫泉博物館、凱達格蘭文化館、貴子坑水土保護區、北投社三層崎公園、北投市場老街、

臺鐵淡水線僅存之百年車站、農禪寺、普濟寺、少帥禪園等。配合冬季櫻花綻放，或三層崎公園超過 9 萬盆花卉齊開時，多彩的花海在起伏的山坡，形成了超夢幻的花毯，皆值得身歷其境，到此一遊。

值得一提的是，北投不只是許多人心目中的「溫泉泡湯」聖地，若想來個輕裝出遊的「小旅行、小度假」，北投亦是首選之一。因為在享受泡湯、IG 美景打卡的同時，北投琳琅滿目的庶民美食，無論是在地人從小吃到大的古早味小吃、或是近期竄起的超夯美食，都讓人不禁吸睛，更能讓味蕾大開，食指大動。北投雖位於郊區，但美景加上美食的饗



▲北投溫泉賞花泡湯輕旅行，四季皆宜。

宴，可謂吃喝玩樂享用不盡。

談到北投的在地百元美食，首先要能吃飽又吃巧，就屬環繞在北投市場中的眾多美食。如北投市場內二樓，小小攤位的矮仔財滷肉飯，食物經過老闆的巧手，不僅滷的入味，吃完還會讓人回味，黃家酸菜滷肉飯別忘多要點醬，阿將扁食絕配清蒸肉圓，免費加湯的鼎邊銼搭上雞捲超完美，果上薄粉川燙的蚵仔，每一顆都超肥美，重點是淋上香油和薄薄一層醬很搭，讓人吃過印象深刻。阿婆麵是一家傳承三代的 70 年老店，強調不加味精的大骨湯頭，招牌的紅燒肉也是必點之一，唯美包子饅頭黑糖麻糬，

巧雅古早味蛋糕芋粿，曉譽多種組合現做壽司，蕭太太手工水餃，吃飽喝足後再到市場一樓來杯以「養生」為主維生蔬果調飲，或是高記茶莊的特調茶飲，俗擱大碗可以一攤接一攤。

北投市場外一直延伸到捷運站，也有不少排隊美食，如在全麥的潤餅皮上鋪滿了餡料阿泓潤餅，駱小姐銅鑼燒，簡記排骨酥麵，老店文吉肉羹，阿輝伯蘿蔔絲餅漢奇肉羹店等美味小吃。另外，北投有三大紅茶店，除了前面講到的高記茶莊，還有淡淡黑糖香氣的蔡元益紅茶，古早味的明泉紅茶，以及夏天吃剉冰，冬天吃燒仙草、薑汁豆花，料很實



▲北投市場眾多美食爭鳴，享受庶民小吃妙趣無窮。



◎上圖：來碗肉羹米粉配黑白切，齒頰留香。下圖：可愛的銅鑼燒好夢幻不只吸睛，更能讓味蕾大開。

◎上圖：全麥的潤餅皮上鋪滿了餡料的潤餅，排隊也要一嚐。下圖：入味的滷肉飯吃完會讓人回味還想再來。

在、選擇又多的陳家剉冰。

而往新北投捷運站附近也有許多名聞遐邇的美食小吃，如北投兩家滿來、滿客來溫泉拉麵，二四傳統小吃黑白切，早安勇士的迷迭香雞早午餐及勇士特製櫻桃雞胸堡、湧蓮古早味現烤蛋糕；另往復興崗捷運站方向則有文化魷魚、吳家、粟家及志明等三家各具風味的牛肉麵、中和街上蓬萊餐廳，市場口的黑白切及街底的今味現炸排骨飯都各具特

色，老少咸宜足以令人齒頰留香。

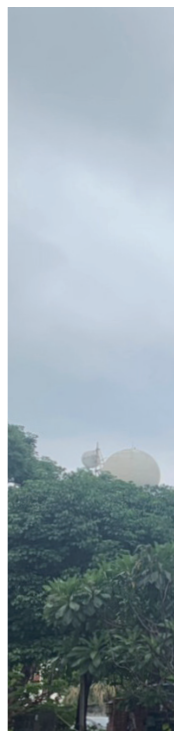
世界各地都有當地特殊的風味小吃，隨著人類文化生活的精緻化，鮮明特色往往亦是當地觀光行銷的重點，還有遊子對於家鄉思念的「主要對象」。

北投不只有得天獨厚的溫泉與觀光資源，更可貴的是其擁有悠閒慢活的步調。歡迎來北投一日輕旅行，賞花泡湯或享受美味輕食小吃，都妙趣無窮哦！

萬花筒

分享的幸福 李耀郡的咖啡夢

文・圖 | 盧琮林





◀木子家民宿是李耀郡打造的第一家咖啡民宿。

目前擁有2家咖啡民宿的李耀郡，5年前自空軍中校退伍的那一天，就是他第一家民宿「木子家」的開幕日；今年4月1日剛慶祝5週年的同時，李耀郡的咖啡夢藍圖愈見清晰。

「實現夢想，需要多久的時間？」15年前，已經下部隊服役10年的李耀郡，回到母校政戰學院就讀研究所，當時的他已走過軍旅生涯的一半，想著的卻是退伍後的生活。「如果人的一輩子只當軍人，是不是太無聊了？」問著自己這個問題的同時，卻在一次爬山意外發現單品咖啡的豐厚層次風味，一頭栽進咖啡的迷人世界。

從知道單品咖啡到咖啡店開幕的10年間，李耀郡翻閱了無數關於咖啡的書籍，走訪全臺許多咖啡店，只希望對於咖啡有更多的瞭解，他有一本筆記本，上面寫著許多他對咖啡的研究與心得；退伍前，他與同為軍人的太太，決定合開一間咖啡廳，他負責咖啡，太太負責甜點，就這樣，木子家咖啡民宿在民國104年4月1日開幕。

與許多民宿不同，咖啡是李耀郡的強項，也是民宿的特色。值得一提的是，他們還有與眾不同「150元單品咖啡喝到飽」。出自於想分享的心情，更重要的是能讓來店裡品嚐咖啡的朋友，可以更

認識他們的咖啡豆。比起煮咖啡，李耀郡更享受烘焙咖啡豆的過程。目前擁有5臺烘豆機的他，對於每一臺機器及所能烘焙出來的豆子風味如數家珍。這些侃侃而談不僅記在他的筆記本中，更深深烙印在他的腦海裡，也是客人在品嚐咖啡時的好話題。

近期擴展的第二家民宿「卡本特木藝家具」，除了維持咖啡喝到飽的特色外，卻有著不同面貌。原本是原木家具店的空間，在朋友許老闆邀約下，成為了嶄

新的咖啡人文空間，不僅可以品嚐咖啡香，餐點、民宿、家具的多角化經營，諾大的空間未來也可以舉辦講座或是多元用途空間。更特別的是，李耀郡把最初始購買的烘豆機，轉變成可以讓住宿客人體驗的烘豆課程，讓一趟咖啡民宿之旅更為豐富，也拓展一間民宿的可能性。

歷經那麼多年的努力，李耀郡投入的不僅是大量的心血，也花費許多積蓄。如今看著兩家民宿日漸成長，他卻未曾



▲卡本特木藝家具民宿多角化經營，不僅可以品嚐咖啡，餐點、住宿，諾大的空間也可以舉辦講座或多元用途空間。



◀古色古香的原木家具是卡本特木藝家具民宿的特色。

▶店裡的每臺烘豆機都有著不同的故事，特過不同風味的咖啡豆持續傳香。



受限自己要走得更多遠，他把咖啡當成下半場人生的重心，李耀郡人生的前半段奉獻給國家；後半段則以咖啡為伍，以「人的一生，把一件事做好」的職人精神，持續奮鬥。

李耀郡的咖啡香，傳遞的是對於夢想的堅持與努力不懈。32歲的他開始作夢，一天一腳步慢慢積累，他不是為了退伍那一天而做準備，而是做好準備等待著

退伍。李耀郡的故事體醒著每一位軍人，我們總有一天會退伍，當面臨回歸社會的時候，要用什麼樣的態度與精神，繼續走好人生這條路；現在的他也利用民宿的經營，輔導退伍轉職的學弟們，結合製作藝術金工、眷村私房料理的多種可能性，讓軍人退伍後的人生，有更多的可能。青

食在小日子

文・圖 | 瑞秋



我不像姊姊，有張亮晶晶的丙級中餐證照，也不像媽媽，天生就帶有家庭主婦天賦（很可惜從我出生她就是職業婦女，後來跟我爸離婚了更忙，有天賦但沒有命），在她們兩個面前，我就是個茶來伸手飯來張口的媽寶＋姊寶，看著他們端出來的豐盛料理，一面吃著花枝丸和香菇排骨湯，一面將土魷魚往嘴裡送，我經常想著怎樣才能扳回一成。

姊姊經常說羨慕我不必窩在廚房，其

實每次她和媽媽在廚房舞鍋弄鏟的時候我是很羨慕的，聽她們討論哪個食材怎麼弄比較美味，加一點料理米酒或白胡椒、爆蔥或者拍蒜，我像個局外人，只有等她們將料理端上桌，我才像是一夥的。

但就有那麼幾次，媽媽病了，姊姊上班，憑著火鍋店打工三年的經驗（平時我都隱藏起來，免得要叫去當二廚）我也能小露一手。

小日子過著過著，隱藏技能就會被發現。

第一食：蔥酒爆草蝦

千萬別覺得這是很簡單的料理，對於不吃蝦的我來說，如果不是因為媽媽病了什麼都不想吃，我是斷斷不會和蝦兵們打交道的，因為媽媽身上血液摻著海水（我媽不是來自外太空，她單純就是一個海島出生比較多愁善感經常想家的人）所以我知道海鮮尤其能讓她食欲振奮。

距離家裡走路不到五分鐘的時間就有全聯，我剛好挑了一個和和美美的時段去，買到了6折的草蝦，開心（把心打開，心在淌血）的把打工的錢掏出來買了兩盒，眼看著應該不夠家裡兩個大食怪吃，於是又挑了一盒價錢只有一半的

白蝦壯大聲勢。

切了一把蔥，將蔥白和蔥綠分開，找一塊老薑切了薑絲，大火等鍋熱，轉小火放油，心裡數了五秒，蔥白和薑一起擱進去轉中火爆香。

香氣飄出來，鍋香了，剪去蝦鬚和觸角的蝦（其實只有剪了幾隻就被刺到，賭氣就不剪了）下鍋翻炒，蝦身變紅，將大把蔥綠放進去，加入適量的鹽和料理米酒，嗆炒幾下，放鍋蓋，轉文火。（媽媽和姊姊都愛喝酒，所以我放了四分之一瓶）

我不敢說自己手藝有多好，但是對於亂放調味料居然都很到位這件事我還挺沾沾自喜的，那天媽媽吃了半盆，姊姊吃了半盆，我吃了蔥和薑。

► 蔥酒爆草蝦是食神等級料理。



第二食：小合菜

就我把草蝦料理放上 IG 大吹特吹多好吃的幾天後，高中同學突然說要來我家，並且指名要我下廚，真的是把我的小心臟都要嚇壞了，但我畢竟是經歷過風浪的，冷靜之後我決定要向老媽和 youtube 求助，試著做幾道我覺得同學們會喜歡的料理。

決定菜單只花了十分鐘的時間，老媽堅持我一定要做馬鈴薯燉肉，因為那是我跟我姊都會拿碗公吃飯的料理（我有點抗拒的原因是我怕在同學前會展露大食客的本性，雖然他們應該都知道），然後我逛著全聯看著美麗的紫色茄子，覺得要挑戰一下。

馬鈴薯、紅蘿蔔削皮切丁一旁備用，costco 整理好的雞胸肉切丁，加入白胡椒粉少許和料理米酒一瓶蓋略抓後一旁冷靜，洋蔥一顆切丁。

起油鍋，中火炒洋蔥，放進醃過十分鐘的雞肉，炒至雞肉成白色，倒進馬鈴薯紅蘿蔔拌炒，調醬油水倒入（我的祕方是，淹過食材七分就好，多了不好收汁），蓋鍋蓋轉小火燉。

兩根茄子切條狀大火炸過一分鐘，撈出瀝油備用，油鍋熱，岡山辣豆瓣醬兩大匙下鍋炒香約莫十顆量的蒜末，放進用白胡椒、鹽巴和和風醬油略抓過的 150G 瘦肉末，拌炒。加入 3/4 杯量米杯的開水，讓醬汁小煮沸一次，將茄子放入拌炒，鍋蓋蓋住再悶煮 3 分鐘。最後炒了盆高麗菜。

煮了五杯米，三個同學吃光光，連一粒米都不剩，我只有搶到一碗的飯。

民以食為天，吃得飽吃得舒服，日子就能開心地繼續過下去。青



◀煮了五杯米、三道菜，三個同學吃光光，也因此同學開始叫我小當家。