

美食团·台北早中晚美食地图

# 舌尖上的台北

苗龙 著


来到台北这样吃，这样玩，这样逛  
好吃的美食，好玩的去处，  
全台北百家美食店  
让你深度体验「舌尖上的台北」



# 舌尖上的台北

台北早中晚美食地图

苗龙 著

 中国市场出版社  
China Market Press



图书在版编目 ( CIP ) 数据

舌尖上的台北：台北早中晚美食地图 / 苗龙著. --北京：中国市场出版社，2013.1

ISBN 978-7-5092-0992-9

I. ①舌… II. ①苗… III. ①饮食—文化—台北市②餐馆—介绍—台北市  
IV. ①TS971②F719.3

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2012 ) 第290023号

---

书 名：舌尖上的台北：台北早中晚美食地图

著 者：苗 龙

责任编辑：郭 佳

出版发行：中国市场出版社

地 址：北京市西城区月坛北小街2号院3号楼 ( 100837 )

电 话：编辑部 ( 010 ) 68033692 读者服务部 ( 010 ) 68022950

发行部 ( 010 ) 68021338 68020340 68053489

68024335 68033577 68033539

经 销：新华书店

印 刷：北京九歌天成彩色印刷有限公司

开 本：710×1000毫米 1/16 16印张 262千字

版 次：2013年1月第1版

印 次：2013年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5092-0992-9

定 价：58.00元

---

- 02 认识台北·赏花趣  
 03 认识台北·民俗活动  
 04 认识台北·当地小吃  
 06 一般资讯  
 07 紧急联络  
 08 台北捷运资讯



## 13 早安台北



- 14 **大江南北美食集散地~南门市场**  
 南园·亿长御坊·合兴·快车食品·万有全
- 17 **浓厚道地外省家乡味~东门市场**  
 兴记·御园坊·陈记福州鱼丸·东门鸭庄·罗妈妈客家米粉
- 20 **穿梭大街小巷找美味~晴光市场**  
 晴光明馄饨·晴光红豆饼·丹波屋·脆皮甜甜圈·晴光意面·姑嫂面·丁香豆花
- 24 **精打细算就要捡便宜~城中市场**  
 老牌牛肉拉面大王·三来素食馆·豆花伯豆花·大家美食柠檬爱玉·金陵酸梅汤·雪王冰淇淋·东台布鞋庄·凯煌服饰·染发工作室·雅芳服饰·巴亚马印度风·明星面包店·黑松牛轧糖·世运食品·沅陵街皮鞋街·中山堂·城隍庙
- 34 **好货挑不尽的传统市集~永春市场**  
 贾家哈尔滨大饼·传统豆花·春和油饭·金味记卤味·白金山贡丸摊·武太郎三角饼·上味香鱼丸·永春跳蚤市场
- 40 **具备精神与元气的一餐~中式早餐**  
 小笼汤包·胡椒饼·鲜肉包·玉米蛋饼·胡椒饼夹蛋·台式饭团·咸酥饼·甜酥饼·台式饭团加蛋·烧饼油条·烧饼生菜沙拉·油条·薄烧饼夹蛋·厚烧饼夹蛋·米浆·馒头夹蛋·韭菜盒子·萝卜丝饼·锅贴·咸豆浆·甜豆浆
- 46 **丰盛又多变化性的一餐~西式早餐**  
 现做三明治·热咖啡·欧式可颂·厚片土司·生菜沙拉·法式汉堡·日式米汉堡·日式汉堡·冰红茶·美式贝果·冰奶茶·满福堡
- 49 **极具饱足感和新鲜感的一餐~早午餐**  
 法式蛋煎土司·波菜园欧姆蕾·法式牛排早午餐·草莓V.S香蕉煎饼塔·饮料





## 53 午安台北

### 54 最具特色的当地美味~牛肉面

林东芳牛肉面·周记牛肉面·清真黄牛面馆·老牌牛肉拉  
面大王·沈记牛肉面·老董牛肉面

### 58 饱足感和美味兼具的平民美食~饭食

排骨饭·鸡腿饭·三宝饭·卤肉饭·焢肉饭·咖喱饭·知高饭·油  
饭·鸡肉饭

### 52 自然又简单的美味口感~面食

福州干拌面·大卤面·榨菜肉丝面·炸酱面·煎饺·意面·肉羹饭·  
广式炒面·台式炒面·水煎包·生煎包

### 56 清凉退火的美味~冰品

综合水果冰·抹茶红豆奶酪冰·芒果雪花冰·草莓雪花冰·红豆芝麻汤  
圆·锉冰·仙草冰·爱玉冰·红豆牛奶冰·粉圆冰

### 70 随时随地都可以来一杯~饮品

珍珠奶茶·珍珠红茶·椰果奶茶·椰果红茶·酸梅汤·木瓜牛奶·酪梨  
牛奶·芒果汁·茉香绿茶·绿豆汤·薏仁汤

### 74 当地特色文化~地标景观不游可惜

行天宫·龙山寺·故宫博物院·中正纪念堂·士林官邸·国父纪念馆·  
阳明山·大安森林公园·台北市立美术馆·忠烈祠·保安宫·孔庙·圆  
山大饭店·钱穆纪念馆·总统副总统文物馆·梅庭·林语堂故居·台北  
市立动物园·台北偶戏馆·五分埔商圈·光华数位天地

### 86 猫空泡茶 品茶餐

创意茶餐·六季香茶坊·樟湖步道·猫空缆车

### 93 木栅铁观音始祖传人——张信钟

### 96 喝好茶的第一课~认识台湾茶种

### 99 喝好茶的第二课~认识泡茶九步曲

### 106 喝好茶的第三课~掌握重点三要

峽阳茶行·佳禾茶厂·林芳制茶

### 104 另类的品茶方式~来去下午茶馆

侯布雄法式茶点沙龙·吃茶趣





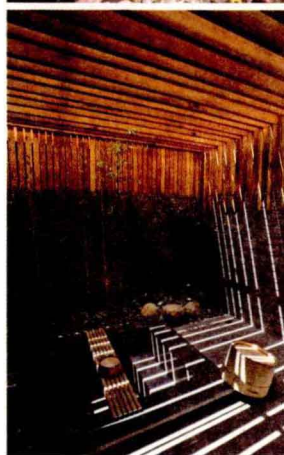
- 108 风格相迥的景致~当地必看这一景  
信义公民会馆·Taipei 101购物中心·剥皮寮
- 114 有得吃又有得买的流行品集散地~西门町  
谢谢鱿鱼羹·黄记炖肉饭·鸭肉扁·天天利小吃店·阿宗面线·正老牌鱿鱼平·杨记冰店·老天禄卤味·柠檬屋果汁吧·Hot Candy烤棉花糖·峰大咖啡·蒋堂·西门红楼·诚品116·万年大楼·美华泰流行生活馆·美国街
- 124 美食甜品任你选~永康街  
巧克哈克·回留茶艺素食·寻艺庐·茧裹子·鼎泰丰·东门饺子馆·高记·思慕昔·永康15·乐面屋
- 128 新旧文化兼容的批发文化~迪化街  
永乐市场·古早味杏仁露·六安堂·迪化果汁·通伯台南碗粿·林复振商行·永乐鱿鱼羹·霞海城隍庙·林柳新纪念偶戏博物馆·大稻埕码头
- 134 集人文艺术于一区~温罗汀、宝藏岩共生聚落  
温罗汀人文社区·宝藏岩国际艺术村
- 148 好吃又精致的送人礼品~伴手礼  
凤梨酥·芋头酥·蛋黄酥·老婆饼·牛轧糖·美容面膜·茶叶
- 142 逛过吃过都说赞~另类游点错过可惜
- 144 时尚与艺术兼具~南西商圈  
中山地下书街·中山北路精品街·文创生活用品店·特色餐厅&咖啡店·光点台北·新光三越百货南西店
- 148 焕然一新的传统市场~松江市场  
吉祥松江店传统古味·沈记原汁牛肉面·益宏食品行·南北鸡鸭店·滋美珍肉脯店·南北盆景鲜花坊
- 152 贵气的东区地段~忠孝敦南商圈  
太平洋SOGO百货·Bistro 98·敦南诚品·明曜百货·微风广场·特色咖啡厅·东区地下街·东区粉圆
- 156 台北的曼哈顿~信义商圈  
信义威秀影城·Neo19·新光三越信义新天地·ATT 4Fun·Bellavita·统一阪急百货台北店·诚品信义书店

## 161 晚安台北



- 162 美味的铜板小吃~小吃美食一览  
肉羹·蚵仔面线·鱿鱼羹·蚵仔煎·炒米粉·碗粿·虱目鱼羹·麻油鸡·肉粽·润饼·台式饭团·台式炒面
- 166 颇负盛名的超人气~士林夜市  
士林水煎包·豪大大鸡排·河粉煎·辛发亭·高雄肉圆·忠诚号·以利泡泡冰·老士林大饼包小饼
- 172 汇集多样美食小吃流行物的~饶河街观光夜市  
福州世祖胡椒饼·陈董药炖排骨·东发号·廖家牛奶芭乐·老牌沙拉面包·杏福古早味杏仁茶·合和堂

- 178 **兼具吃喝购物丰富又多元的~公馆夜市**  
 凤城烧腊·龙潭豆花·台一牛奶大王·廖家宜兰葱饼·大华牛排·龙哥无骨鸡腿排·小李猪血糕·老胡臭豆腐蚵仔面线·陈三鼎黑糖青蛙撞奶·水源市场·流行服饰街
- 186 **最贴近小市民生活的~华西街观光夜市**  
 大肉羹·北港甜汤·金代山产药膳坊·小王清汤瓜仔肉·华西街珍果·阿娇姨烤鱿鱼·寿司王·阿玲卤鸡脚·东港旗鱼黑轮·典发仙草冰·宝字号香菇猪脚·龙都冰果室·青草巷·安安青草店
- 196 **年轻族群最爱的高人气~师大夜市**  
 阿鑫面线·鸡房重地咸水鸡·阿诺可丽饼·金瓯卤味大王·许记生煎包·老天天粉圆冰·牛魔王牛排·师大露天原创市集·Lucy's饰品店·富发牌古着鞋·水准书局
- 202 **一探道地温泉乡~北投温泉游**  
 北投温泉博物馆·三二行馆·北投丽禧温泉酒店·皇家季节酒店北投馆·少帅禅园
- 206 **台北城的另番风貌~赏夜景**  
 文化大学后山·信义计划区·猫空
- 210 **台北越夜越美丽~夜店PUB**  
 Brown Sugar·Strike·Barbados·Room18·In House·BarCode·Carnegie卡内基PUB餐厅·CHINA PA·EZ5·蓝调Blue Note



## 215 台北宵夜档



- 216 **越夜越见汹涌人潮~宁夏夜市**  
 刘芋仔蛋黄芋饼·鸭头正二代·甲上排骨酥·纯糖仙草冰·知高饭·小巷一沙拉帮·古早味润饼·最老牌苦茶·郑记台南碗粿·慈音阿婆饭团
- 222 **几乎24小时都不打烊~复兴南路清粥小菜**  
 地瓜稀饭·小鱼花生·卤白菜·凉拌小黄瓜·客家小炒·辣笋丝·焢肉·鱼香茄子·焖烧苦瓜·豆枣·香肠·菜脯蛋·油炸花生·咸蚵仔



## 226 附录 I

# 台北附近游程推荐

来台北你还可以这样玩

- 228 **来淡水 你也可以这样玩**  
 小白宫·红毛城·淡水礼拜堂·淡水渡船头·沪尾炮台·泰迪熊博物馆·淡水红楼·淡水老街小吃·巨无霸冰淇淋·阿给·鱼酥·虾卷·铁蛋·百叶温州馄饨·淡水住宿资讯一览
- 235 **来九份 你就应该这样吃**  
 年代客栈·阿柑姨芋圆·阿兰草仔粿·春记红糟肉圆·张记传统鱼丸·郭金山花生糖·九份住宿资讯一览

光點  
台北

Taipei F. & Room

SPOT

SPOT

台北之家

JUST GO 01

TAIPEI

台北



# 认识台北：

# 赏花趣

月份	景点	猫空	士林官邸	阳明山	乌来	贡寮
1月						
2月					2月开始可在乌来风景区赏樱花	
3月		2-3月可在文山区老泉里赏杏花				
4月			3-5月可在士林官邸赏玫瑰花	3-5月, 可在阳明山竹子湖参加海芋节		
5月						
6月						
7月						
8月						
9月						
10月						10-11月可在新北市贡寮区和宜兰头城镇交界处的草岭古道赏芒花
11月			11-12月可在士林官邸参加菊花展			
12月						

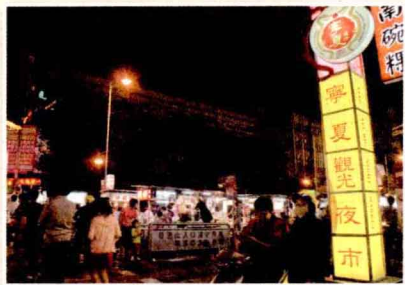
# 认识台北 民俗活动

举办地点	庆典活动	庆典日期
万华清水岩	清水祖师祭	农历正月初六
万华龙山寺	元宵花灯	农历正月十五
北投关渡宫	元宵花灯	农历正月十五
龙山寺	观音佛祖祭	农历二月十九
剑潭古寺	观音佛祖祭	农历二月十九
北投关渡宫	保生大帝祭	农历三月十五
北投关渡宫	天上圣母祭	农历三月廿三
大龙峒保安宫	神农大帝祭	农历四月廿五
淡水河	端午龙舟	农历五月初五
霞海城隍庙	霞海城隍祭	农历五月十三
行天宫	关帝爷祭	农历五月十三
木栅指南宫	孚佑帝君祭	农历五月十八
龙山寺	田都元帅祭	农历六月十一
地藏王庙	地藏王菩萨祭	农历七月初一
万华青山宫	灵安尊王祭	农历十月廿二
国父纪念馆及台北市 政府周边	台北灯会	农历正月十五元宵节前后 约一星期





地点	所在位置	推荐小吃
西门町	中华路，西至康定路，南至成都路三段，北至汉口街间的区域	排骨饭、鸭肉扁、肉羹、鱿鱼羹、甜不辣、大肠面线、杨桃汤、牛肉面、爰玉、炒米粉、卤味、花生玉米冰、咖啡、冰淇淋
宁夏夜市	宁夏路、民生西路与南京西路间	蛋黄芋饼、卤肉饭、赤肉羹、排骨酥、润饼、蒸饺、蚵仔煎、蛋包虾仁汤、知高饭、饭团、碗粿、烧麻糬、东山鸭头、寿司
华西街 观光夜市	华西街，广州街、桂林路至贵阳街间	香菇卤肉饭、肉羹汤、米糕粥、烧麻糬、生炒蛇肉、蛇酒、姜汁番茄、酪梨牛奶、清汤瓜仔肉、卤肉饭、蛋包饭、寿司、蜜汁鱿鱼片、卤鸡脚、东港旗鱼黑轮、仙草冰、八宝冰、青草茶、洛神茶
士林夜市	大东路、大南路、文林路、基河路周边	水煎包、炸鸡排、雪片冰、肉圆、生炒花枝羹、蚵仔煎、猪肝汤、天妇罗、大饼包小饼、泡泡冰、广东粥、东山鸭头、铜锣烧、香肠、咸水鸡
公馆夜市	罗斯福路、汀州路、新生南路一带	烧腊饭、红豆芝麻汤圆、红豆牛奶冰、豆花、葱饼、牛排、无骨鸡腿排、猪血糕、臭豆腐、蚵仔面线、饮品、异国料理
饶河夜市	八德路四段及抚远街间	胡椒饼、药炖排骨、蚵仔面线、肉羹、油饭、芭乐、沙拉面包、杏仁茶
永康街	永康街两旁	巧克力、牛肉面、牛肉汤、江浙小菜、冰品、小笼包、葱油饼、蒸笼点心、饺子



地点	所在位置	推荐小吃
师大夜市	师大路两旁	可丽饼、咸水鸡、面线、卤味、牛排、异国料理、豆花、生煎包、粉圆冰
复兴南路	复兴南路二段	清粥小菜
迪化街	迪化街一段，南京西路至归绥街口、甘州街、保安街交叉口	杏仁露、碗粿、虱目鱼羹、魷鱼羹、香菇汤
南门市场	罗斯福路一段8号	湖州鲜肉粽、酒酿、宁波年糕、冰糖莲藕、荷叶排骨、东坡肉、红豆松糕、特厚蜜汁猪肉干、金华火腿
东门市场	金山南路二段及信义路二段81号间巷弄	手工水饺、港式点心、葱烤鲷鱼、猪脚、鸡卷、燕饺、福州鱼丸、烧腊、烤鸭、米粉汤
晴光市场	民权东路、农安街与中山北路、林森北路四条路中间所围成的区块	汤圆馄饨、苹果凤梨汁、红豆饼、脆皮甜甜圈、意面、综合羹、豆花
城中市场	武昌街一段、沅陵街、博爱路、重庆南路一带	炸酱拉面、牛肉拉面、素食料理、豆花、海石花冻、柠檬爱玉、绿豆粉粿、酸梅汤、冰淇淋、俄罗斯软糖、核桃糕、小西饼、火腿三明治
永春市场	虎林街、永吉路一带	千层葱花大饼、豆花、油饭、草仔粿、红龟粿、卤味、三角饼、贡丸



## 汇率币值

台湾的流通货币为新台币：

- 新台币纸钞面额分为：2000元、1000元、500元、200元及100元。
- 新台币硬币面额分为：50元、20元、10元、5元及1元。

## 电压

- 台湾一般家庭照明及小型电器电压为110V或220V，频率为60Hz，如有从岛外携带的电器用品，必须先确认电压、频率是否合用。

## 公用电话

- 台湾的公用电话主要分为投币式和卡式两种。
- 投币式公用电话可投1元、5元或10元硬币。
- 卡式公用电话又可分为光学式公话卡及IC式公话卡，光学式公话卡及IC式公话卡面额有100元、200元和300元等，可在各地火车站或便利商店购得。

## 税及小费

- 台湾的货物税通常已含在商品定价中，所以不须另外再加税。
- 台湾的旅馆、餐厅大多会收取服务费，其他商家则没硬性规定，不过如果你接受到良好服务时，仍旧可多给服务人员一些小费。

## 营业时间

单位类别	营业日	营业时间
政府机关	周一至周五	08:30 ~ 12:30及13:30 ~ 17:30
公司行号	周一至周五	09:00 ~ 18:00
百货公司	全年无休	11:00 ~ 21:30
一般商家	除农历外，多全年无休	10:00或11:00 ~ 21:00或22:00
便利商店	全年无休	24小时营业
一般餐厅	多全年无休	午餐11:00 ~ 14:00；晚餐17:00 ~ 22:00 (部分14:00 ~ 17:00为下午茶)

## 大台北旅游服务中心

服务中心	联络电话
台北火车站	(02) 2312-2356
板桥火车站	(02) 2965-7806
台北松山机场	(02) 2546-4741
市府转运站	(02) 2723-6863
捷运北投站	(02) 2894-6923
捷运圆山站	(02) 2591-6130
捷运剑潭站	(02) 2883-0313
捷运西门站	(02) 2375-3096

服务中心	联络电话
捷运忠孝复兴站	(02) 6638-0059
捷运淡水站	(02) 2626-7613
捷运新店站	(02) 2918-8509
动物园缆车站	(02) 8661-7627
猫空缆车站	(02) 2937-8563
美丽华站	(02) 8501-2762
梅庭	(02) 2897-2647



单位名称	联络电话
火警·救护车·消防队	119
警察局	110
市内查号台	104
长途查号台	105
报时台	117
气象局	166
交通部观光局旅游咨询	(02) 2717-3737
观光局台湾桃园国际机场旅客服务中心第一航站	(03) 3982-1
观光局台湾桃园国际机场旅客服务中心第二航站	(03) 3983-341
台湾观光协会	(02) 2594-3261
“外交部”	(02) 2348-2999

医院名称	联络电话	地址
台安医院	(02) 2771-8151	台北市八德路二段424号
台北长庚纪念医院	(02) 2713-5211	台北市敦化北路199号
马偕纪念医院	(02) 2543-3535	台北市中山北路2段92号
台大医院	(02) 2312-3456	台北市中山南路7号
国泰综合医院	(02) 2708-2121	台北市仁爱路四段280号
台北市立联合医院	(02) 2555-3000	台北市郑州路145号
台北秀传医院	(02) 2771-7172	台北市光复南路116巷1号
亚东纪念医院	(02) 8966-7000	新北市板桥区南雅南路二段21号
台北荣民总医院	(02) 2871-2121	台北市石牌路二段201号





## 捷运票卡

### 普通卡

- 适合一般大众使用。
- 可至各捷运车站或贴有悠游卡标志的便利商店购买。
- 搭捷运可享单程车费8折优惠。
- 每张200元，内含100元可用金额和卡片押金100元，可重复充值使用。

### IC单程票

- 适合单程搭乘的乘客使用。
- 可于各捷运站的自动售票机购买。
- 进站时感应验票，出站时投入验票口即可。

### 一日悠游卡

- 可至捷运站询问处直接购买。
- 每张200元，票价150元和卡片押金50元，不可重复充值使用。
- 乘客持用一日票可自由选择使用日期，票卡于闸门自动感应启用后，当日可不限次数进出捷运车站（但无法转乘公车），每次搭乘限1人使用。
- 启用后3日内（含启用日），可至各捷运车站办理退卡，现场退还押金50元，但票卡外观应保持完整勿折损，若票卡外观折损，则无法退押金。

## 搭乘捷运时的注意事项

### 进入捷运站内禁止下列行为：

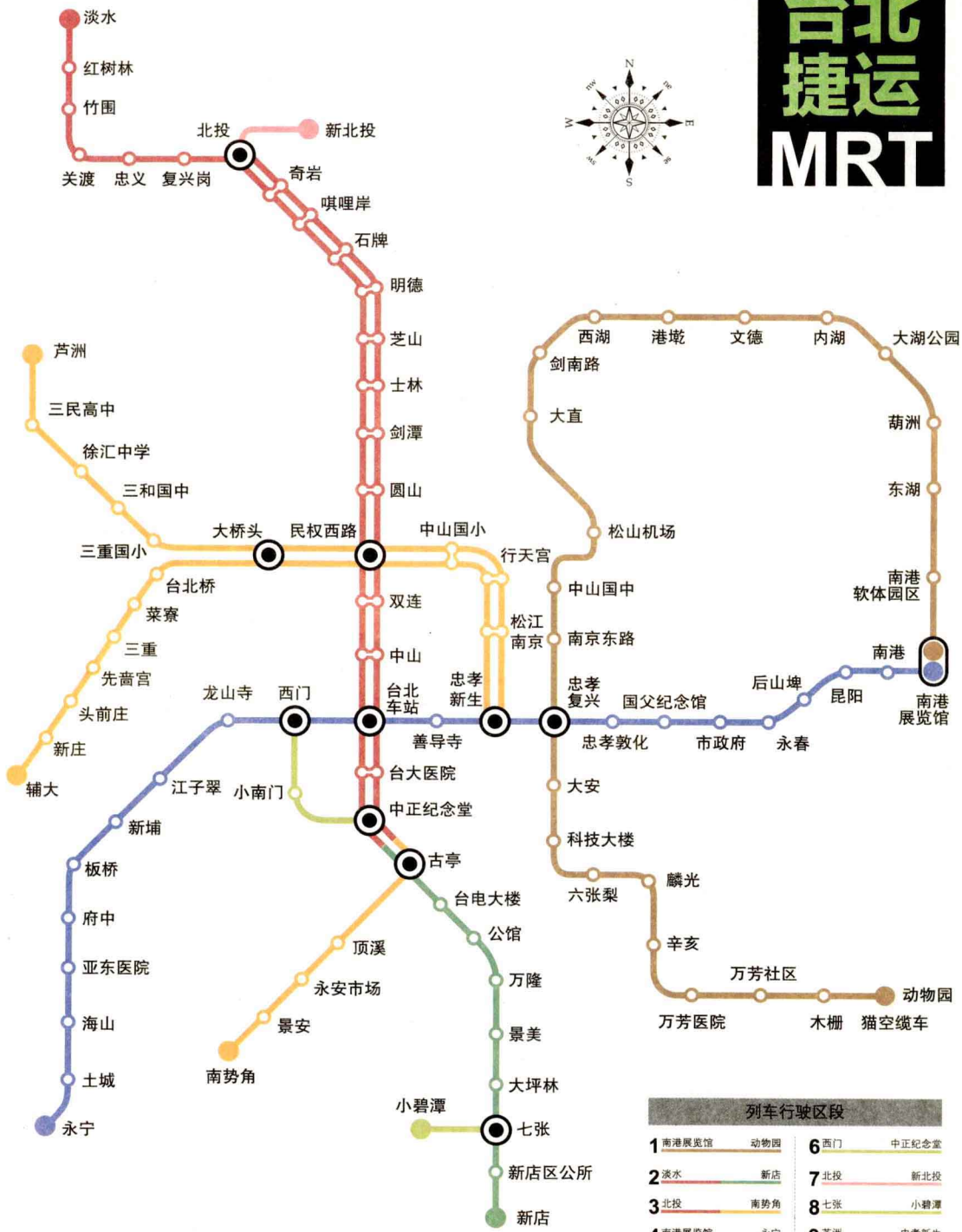
- 吸烟。
- 随地吐痰、槟榔汁等。
- 进入捷运验票口内，即禁止饮食、嚼食口香糖或槟榔等。

### 捷运站付费区内停留时限：

- 不同车站进出以2小时为限。
- 同一车站进出以15分钟为限。



# 台北捷运 MRT



**列车行驶区段**

1 南港展览馆 - 动物园	6 西门 - 中正纪念堂
2 淡水 - 新店	7 北投 - 新北投
3 北投 - 南势角	8 七张 - 小碧潭
4 南港展览馆 - 永宁	9 芦洲 - 忠孝新生
5 南港展览馆 - 亚东医院	10 辅大 - 忠孝新生



