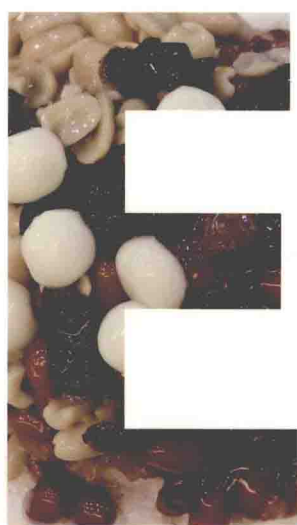
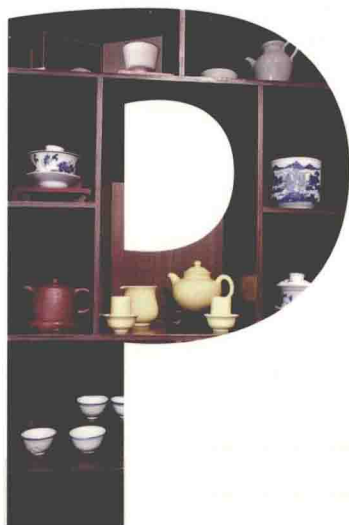
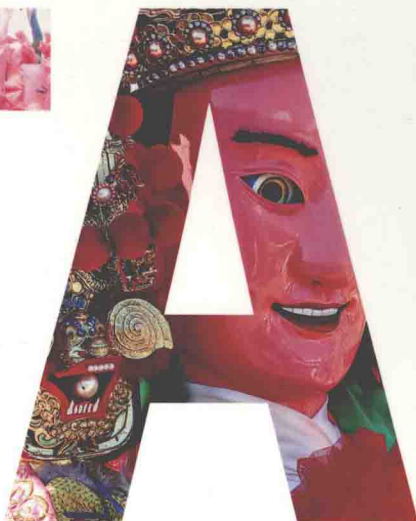


臺北生活， 好樣的！

6個時段的旅程，
從破曉、早晨、中午、
午後、入夜至深宵，
帶你體驗臺北24小時風情。



楊麗玲
撰稿

自然、美味、養生、文創、
饗宴的24小時臺北不夜城

在臺北，有山有海有湖有河有溫泉有步道，
有東京的建築，巴黎的風情，紐約的活力，曼谷的創意，
世界的美食，倫敦的雨……

臺北生活, 好樣的!

6個時段的旅程,
從破曉、早晨、中午、午后、入夜至深宵,
帶你體驗臺北24小時風情。

臺北生活, 好樣的!

Taipei Day And Night

綠蠹魚叢書YLK18

策劃	臺北市府文化局
撰稿	楊麗玲・Jeff Miller
出版四部總監	曾文娟
副主編	沈維君
企畫	陳佳美
封面暨內頁設計	林秦華
地圖繪製	邱意惠
照片攝影・提供	臺北市府文化局・南村落・Jeff Miller・ 好映相攝影有限公司・華山1914文創園區・ 陳輝明・朵兒咖啡館・樂子・李明宜・ 葛晶瑩・楊玉婷・鍾文音・姜秀瓊・郭禮杞・ 迷火佛拉明哥舞團・許瑜娟・林秦華・沈維君
發行人	王榮文
出版發行	遠流出版事業股份有限公司
地址	台北市100南昌路2段81號6樓
電話	2392-6899
傳真	2392-6658
郵撥	0189456-1
著作權顧問	蕭雄淋律師
法律顧問	董安丹律師
輸出印刷	中原造像股份有限公司

2011年7月1日 初版一刷

行政院新聞局局版臺業字第1295號

售價新台幣360元(缺頁或破損的書,請寄回更換)

有著作權・侵害必究(Printed in Taiwan)

ISBN/978-957-32-6786-7(平裝)

遠流博識網 <http://www.ylib.com> E-mail: ylib@ylib.com

臺北生活, 好樣的!

6個時段的旅程,
從破曉、早晨、中午、午后、入夜至深宵,
帶你體驗臺北24小時風情。

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

臺北生活·好樣的！ / 楊麗玲, Jeff Miller作. --
初版. -- 臺北市: 遠流, 2011.07
面; 公分. -- (綠蠹魚叢書; YLK18)
ISBN 978-957-32-6786-7(平裝)
1.旅遊 2.餐飲業 3.臺北市
733.9/101.6 100007353

中文版照片攝影提供 | 臺北市政府文化局提供: 目錄第二頁左下·p13·p14右·p19下·p43上·p60·p63·p65上·p67·p69·p85·p88·p92·p93·p97-2·p98·p109·p110·p120·p126-1、2、4、5·p150上 / 南村落提供: p12·p17上、右·p19上、中·p21·p30·p38·p49·p54上·p55·p56·p66·p73中、右·p76·p87下二·p94·p95·p97-5·p99·p106下·p112·p121·p122·p144左·p145·p160·p161 / Jeff Miller攝影: p28·p40右上·p125·p126-3 / 好映相攝影有限公司拍攝提供: p7·目錄第二頁左上·目錄第三頁·p22·p23·p25上二·p26·p27·p29·p32下·p34·p35·p39·p40下·p43下·p45·p47·p48·p50·p53·p54中、下·p57中、下·p58·p59·p65下二·p70左·p71·p73左·p77·p78·p80·p81·p82·p83·p84上·p86上·p87上·p97-1·p103上·p104·p108·p111·p113·p114·p117·p123·p129·p130·p133·p135·p137·p138·p139上、中左·下二·p140上·p141·p149·p151·p152·p155·p157·p159·p162下·p163·p164·p165 / 華山1914文創園區提供·陳輝明攝影: p118·p119·p156 / 陳輝明攝影: 目錄第二頁右上·p57上·p97-3·p100·p101·p102上、下·p103下·p105 / 朵兒咖啡館提供: p91·p115 / 樂子提供: p40左上·p46 / 李明宜攝影: p14左·p17左·p18·p20·p70右·p72·p75·p106上·p124·p142·p143·p167 / 葛晶瑩攝影: p24·p86中 / 楊玉婷攝影: p25下二·p32上·p52·p62·p84中、下·p86下·p107·p116上·p134·p136·p139中右·p140下二·p144右·p148·p154·p162上 / 鍾文音提供: p128 / 姜秀瓊提供·郭禮杞攝影: p90 / 迷火佛拉明哥舞團提供·許瑜娟攝影: p150下 / 沈維君攝影: 目錄第一頁·p97-4·p102中、右·p116下

英文版照片攝影提供 | 主要由Jeff Miller拍攝, 以下照片除外: 臺北市政府文化局提供: p48上二·p50·p51·p53下二·p54上、中、左下·p58·p66·p73上·p74·p75·p82上五·p84·p88下·p97下·p98 / 南村落提供: p2·p14·p48下·p69·p97上 / 好映相攝影有限公司拍攝提供: 目錄第六頁左·p38·p95左二·p100·p101·p106上·p107下三·p108上·p111 / 李明宜攝影: 目錄第一頁·p28上、左下·p107上三 / 葛晶瑩攝影: p16上 / 林秦華攝影: 目錄第四頁右二·p87下·p88上

臺北生活, 好樣的!

Taipei Day And Night

綠臺魚叢書YLK18

策劃	臺北市府文化局
撰稿	楊麗玲・Jeff Miller
出版四部總監	曾文娟
副主編	沈維君
企畫	陳佳美
封面暨內頁設計	林秦華
地圖繪製	邱意惠
照片攝影・提供	臺北市府文化局・南村落・Jeff Miller・ 好映相攝影有限公司・華山1914文創園區・ 陳輝明・朵兒咖啡館・樂子・李明宜・ 葛晶瑩・楊玉婷・鍾文音・姜秀瓊・郭禮杞・ 迷火佛拉明哥舞團・許瑜娟・林秦華・沈維君
發行人	王榮文
出版發行	遠流出版事業股份有限公司
地址	台北市100南昌路2段81號6樓
電話	2392-6899
傳真	2392-6658
郵撥	0189456-1
著作權顧問	蕭雄淋律師
法律顧問	董安丹律師
輸出印刷	中原造像股份有限公司

2011年7月1日 初版一刷

行政院新聞局局版臺業字第1295號

售價新台幣360元(缺頁或破損的書,請寄回更換)

有著作權・侵害必究(Printed in Taiwan)

ISBN/978-957-32-6786-7(平裝)

遠流博識網 <http://www.ylib.com> E-mail: ylib@ylib.com

一封來自臺北的情書。

你總是搭乘最早的火車來到臺北，
迎接你的將是等待破曉的黎明，
惺忪的臺北車站將因為你的到訪而被喚醒。

我親愛的朋友：

收信快樂！

我已經記不清楚上次與你在臺北相會的確切時間。我坐在圓山附近的咖啡店，遠眺一望無際的臺北晴空，頻繁起降的飛機在眼前呼嘯，忍不住寫封信給你，告訴你我已經規劃好下一次專屬你的臺北旅程！

你總是搭乘最早的火車來到臺北，迎接你的將是等待破曉的黎明，惺忪的臺北車站將因為你的到訪而被喚醒。經過總統府與北一女中，兩個人沿著中華路慢慢散步到萬華龍山寺，這裡有最美味的清粥小菜與中式早餐可以填飽你的肚子。清晨的龍山寺已香火鼎盛，然後帶你到剝皮寮去看幾百年前古老的臺北痕跡。

吃飽早餐後，我們的一天才算正式啟程。我計畫帶著你到中正紀念堂的廣場上暢快談心，戲劇院擁有我們學生時代無數次的藝術震撼，音樂廳是我們欣賞音樂的美好窗口，我們將在偌大的廣場上細數這些感動。然後走去歷史博物館看最新的展覽，再走進青年公園去尋找在樹上飛躍的松鼠蹤跡。

走累了嗎？搭上平穩快速的臺北捷運，沿著淡水方向駛去，捷運會在民權東路站之後探出頭來。陽光灑在曾經吸引數百萬人潮的花博園區，花朵依舊留在原地，娉婷且美麗。走出圓山捷運站，沿著花海步行到臺北市立美術館，這天博物館內有來自法國的國際展

覽，我們在臺北便能觀看這些藝術瑰寶，徜徉在巴黎的浪漫柔情。

午餐時間到了！吃在臺北，花樣繁多，不管是你要吃江浙菜、港式美食，或享受一頓高級的日式料理，還是只想吃一碗最道地的牛肉麵或小籠包，我已經在永康街餐廳訂好一個靠窗位置，等填飽你的胃後，我們還可以去享受一碗料鮮味美的芒果冰。

熾熱午後，我知道一碗芒果冰是不能滿足你的，所以我計畫再帶你到公館吃一碗用料實在的牛奶冰。暑氣盡消，我們可以去逛公館的每一家書店，不管是新書還是二手書，挑幾本我們最想讀的書籍吧。更重要的是，公館這裡有我們共同的學生記憶，你應該還記得我

們背著書包走在椰林大道上，到圖書館借許多書準備做報告的學生時光吧？我期待與你重溫學生時代的青澀與叛逆。

下午應該還有些時間，我們可以趕到木柵動物園去看最可愛的熊貓與企鵝，隨後搭上貓空纜車去山上的小木屋喝茶。此時夕陽餘暉溫暖地灑在臺北盆地，從山上俯瞰整個臺北盆地，在你頭頂會有幾隻不知名的鳥兒盤旋，在你的右手邊是高聳的101大樓，前方是陽光照射閃閃發亮的淡水河……看得更仔細，相信聰明的你，會辨認出更多的臺北地標。

俯望街景，城市燈光陸續照亮夜晚的臺北，此時你想要去敦化北路旁的小巨蛋聽一場動人的演唱會，還是去台北光點看一部迷人的音樂電影？臺北

的夜生活是如此多姿多采，每天都有數以百計的表演節目在各個角落上演。

等我們看完表演，我會帶你到寧夏夜市吃鴨血臭豆腐，再點一盤蚵仔煎和一碗貢丸湯，或者是可以到士林夜市幫你挑一頂最適合你的帽子……臺北的夜市五花八門且應有盡有，濃濃的人情味盡在其中。

親愛的朋友，這是我為你規劃的臺北旅程，心動了嗎？還是你有更好的行程建議呢？不論如何，趕快來臺北吧，回信讓我知道你下次來到臺北的日期，我已經迫不及待，想要與你盡情享受這個浪漫多元的美麗臺北！

臺北市長郝龍斌 謹識

民國一〇〇年六月

讓我們一起彈奏 臺北盆地的大提琴。

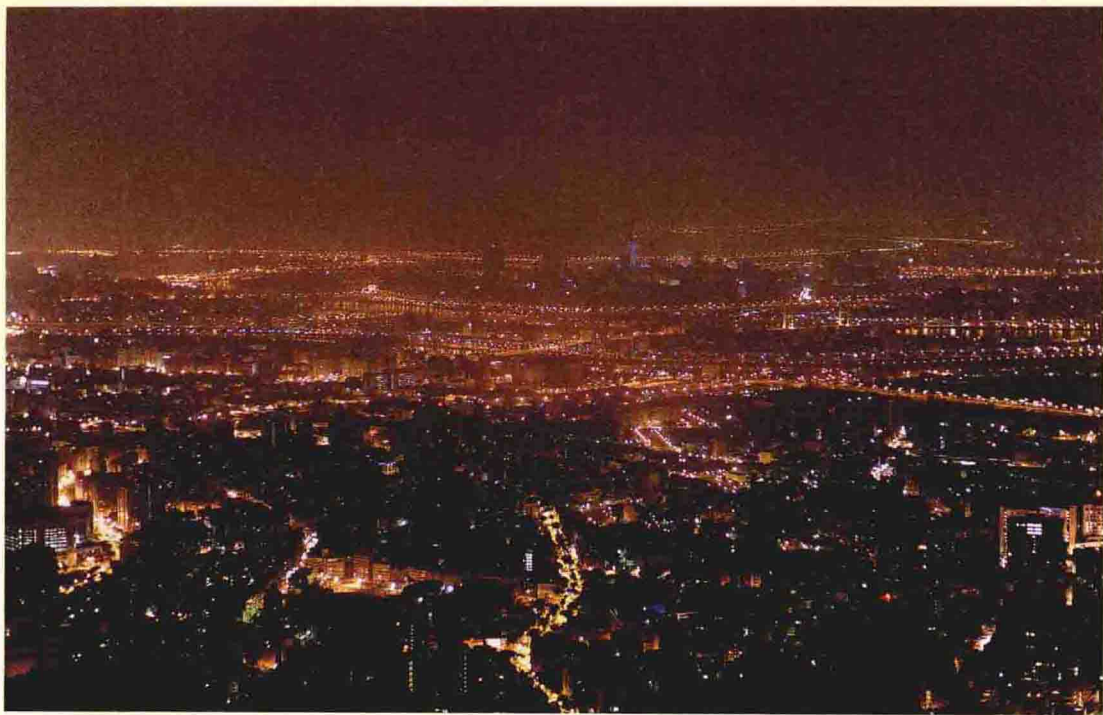
「萬家燈火，庶民點燈」，
意指一座城市的文化深度在每個公民之間方能獲得，
方能演奏出更氣勢磅礴的臺北樂章。

我尊崇已久的臺灣詩人鄭愁予，其詩作〈俯拾〉有段精采的詩句：「臺北盆地／像置於匣內的大提琴。」這兩行句的詩句真是讓我著迷，詩人不但以大提琴開用以比喻臺北先天上的盆地地形，詩人也用一把等待著撥弄的琴，比喻臺北會因為音樂家或指揮家的不同，將被彈奏出不同的樂章。

鄭愁予的詩句既簡練卻又深刻。的確，臺北擁有豐富的人文底蘊與美好的文化願景，多樣的文化特質以及多元的生活型態，宛如一首又一首的樂曲，在這個城市的各個角落此起彼落的演奏著。而演奏這些樂章的音樂家或指揮家究竟是誰呢？在本書當中，我們邀請了劉克襄、韓良露、姜秀瓊、

陳浩、鍾文音、九把刀、方文山等在不同領域各有所長的幾位朋友，一同分享他們將臺北的種種元素轉換成生活上美妙音符的愉悅心情，這些朋友們的音符恰好串成一首二十四小時不間斷的交響曲，時而激揚，時而低沉，讓身為聽者的我們皆深深沉醉其中。

這些樂章可謂琳瑯滿目、熱鬧非凡，不明白臺北的外地人可以從中得知臺北生活美學的核心梗概，身為臺北人也能在此書中獲得「原來臺北還有這麼多種可能」的意外驚喜。也因為讀者的需求不同，我們也首度邀請在臺灣居住二十六年的外籍人士、英文版作者Cecilia，以貼近外國人思維的寫作方式，將他這些年來在臺



北生活的點點滴滴，以及他心目中的頂級私房景點，介紹給世界各地的朋友。我在閱讀英文版內容的時候，便發現有一些特色角落是我所陌生的，相信閱讀英文版內容的臺北本地人，也將領受到更繽紛多元的臺北群像吧。

自從本人就任臺北市文化局長，這一年多的經驗讓我更加堅信：臺北的文化就藏在我們熟悉的街頭巷尾裡。所謂「萬家燈火，庶民點燈」，便是意指一座城市的文化深度在每個公民之間方能獲得，方能演奏出更氣勢磅礴的臺北樂章。因此儘管本書已經提出這麼多深度與廣度兼具的臺北美學，但臺北之所以為臺北，便是意味著每個人心中的臺北都是獨一無二、難以取代的。

因此，誠摯邀請閱讀此書的

朋友們，也將您們心目中的臺北印象譜成一曲又一曲的美好樂章，不管是獨奏曲還是協奏曲，是交響樂還是南北管國樂，我們都渴望聽到您們演奏出來的精彩樂章。我們期待參與由您們「演奏臺北」的首樂盛會，讓我們引吭高歌，讓臺北之美餘音繞梁，這把置於匣內的大提琴，蘊藏的多樣性果真讓人回味無窮！

臺北市文化局局長 謝小韜



臺北生活, 好樣的!

contents

- 4 一封來自臺北的情書 郝龍斌 臺北市市長
6 讓我們一起彈奏臺北盆地的大提琴 謝小韜 臺北市文化局局長

11 破曉

5:00 ~ 7:00
以舒活筋骨展開美好的一天

- 12 **帶路人** 劉克襄 / 與臺北市最深刻的互動

- 16 日出金晃耀

- 18 親山步道之旅

象山、虎山步道 / 仙跡岩 / 芝山岩 / 天母古道

- 21 城市公園散步

大安森林公園 / 富陽自然生態公園 / 關渡自然公園 / 大湖公園 / 南港紀念公園 (胡適公園) / 北投公園 / 社子島頭公園 / 太極拳體驗

- 28 臺北生態之旅

陽明山 / 內溝溪生態步道 / 植物園

- 31 溫泉之旅

龍乃湯 / 荷豐館 / 陽明山溫泉 / 冷水坑與馬槽、庚子坪 / 紗帽山溫泉

37 早晨

7:00 ~ 11:00
旅行, 從早晨的第一餐開始

- 38 **帶路人** 韓良露 / 用飲食貼近當地生活

- 42 早起覓食四處遊

- 44 呷好道相報

中式早餐 陳根找茶 / 阜杭豆漿
西式Brunch 中西美食 / 樂子 The Diner / N.Y. Bagels Cafe / 米朗琪咖啡館 / 好樣 WG 系列餐廳 / 貓薄荷 Catmints Cafe

- 51 市場裡的早餐

新富市場 阿婆油飯 / 金禾壽司
社子早市 魚丸湯
中崙市場 阿弘潤餅
北投市場 排骨酥麵
中山市場 吉慶飲食部
東門市場 羅媽媽米粉湯 vs. 黃媽媽米粉湯
南門市場 立家湖州粽

- 56 吃飽好玩耍

建國假日花市 / 建國假日玉市 / 光華數位新天地 (新光華商場) / 光華玉市 / 三普古董商場 / 臺北迷宮花園 / 士林官邸 / 臺北故事館



61

中午

11:00~14:00
午時，是調養生息的重要關鍵

62

帶路人 九把刀／在路與路之間延伸的人生進行式

66

帶路人 韓良露／品味食物背後安然靜好的歲月

68

日正當中，養胃也養心

70

吃文化

江浙、港式美食 老友記粥麵館／鼎泰豐／高記
日式料理 三味食堂
蔬食料理 9C蔬食料理／回留

魯肉飯 大來小館／金鋒魯肉飯

牛肉麵 永康牛肉麵／洪師父麵食棧／紅牌牛肉麵餃子館
特色小吃 陳記蚵仔專業麵線／豬屠口豬血湯專賣店／
三六圓仔店／雙連圓仔湯

85

逛文化

紅樓商園 最痛・快的刺青街／美國街／梅庭／
美麗華商場／北投文物館／北投溫泉博物館



89

午后

14:00~18:00
午后悠遠陽光，映照臺北多樣風情

90

帶路人 姜秀瓊／觀察人，觀察臺北，觀察生活

94

帶路人 陳浩／在街道巷弄，扎下童年記憶的根

96

午后臺北踢踏行

98

文化饗宴

影展 臺北金馬影展／女性影展／臺北電影節／國際兒童影展
文化祭 臺北藝術節／臺北兒童藝術節／春天潤餅文化節／
臺北文化護照／臺北國際奔牛節／臺北國際花卉博覽會

閱讀空間 誠品／北投圖書館

二手書店 茉莉二手書店／舊香居／版語空間／莽葛拾遺

109

午茶時光

紫藤廬／海邊的卡夫卡／冶堂／GoBae／蔡李陸咖啡商號學概念店／
朵兒咖啡館／三槐堂／Cafe Ballet

118

老街區，新風情

華山1914文創園區／光點台北／剝皮寮／青草巷／
庶民藝術的漢中街／五分埔

125

文化空間

穿梭古今中外的空間行旅 故宮博物院／國立歷史博物館／
臺北市立美術館／中正紀念堂／國父紀念館／袖珍博物館／
樹火紀念紙博物館／台北當代藝術館／粉樂町 001



127

入夜

18:00 ~ 22:00

太陽下山了，臺北的夜晚卻正要開場

128

帶路人

鍾文音

／我在臺北又不在臺北

132

華燈夜初上

134

食在有門道

太鼓判關東煮／大隱酒食、小隱私廚／肥前屋／川味老鄧
擔擔麵／奇窯私廚／六度素食／杭州小籠湯包／遊輪美食

142

夜市報馬仔

士林夜市 老士林大餅包小餅／王記青蛙下蛋／
昇記大香腸／豪大大雞排、十元串
華西街夜市 娜魯灣原住民商場／拍賣場與古董攤商
萬華夜市 蚵仔攤／懷念愛玉冰／甜不辣／阿鴻鱸魚湯
師大夜市 燈籠滷味、大臺北滷味／尼克黃金球／
異國美食街 浦城街十三巷／許記生煎包、
李阿姨水煎包／一吃獨秀臭豆腐
通化街夜市 泡泡冰／九份芋圓、刀削冰／阿婆豬血糕／
鍾記魷魚羹／上海生煎包／紅花香腸
饒河街夜市 陳董藥燉排骨、羊肉／四味海鮮羹／
福州世祖胡椒餅

149

上半夜初體驗

皇冠小劇場／牯嶺街小劇場／佛朗明哥舞體驗

151

地面上的星空

美麗華摩天輪／文化大學後山／豪景大酒店

153

深宵

22:00 ~ 5:00

旅者夢寐以求的不夜城

154

帶路人

方文山

／夜行臺北，幾近奢侈

158

臺北夜生活

160

下半夜續攤

女巫店／河岸留言／主婦之店／EZ 5／
Blue Note／Oldie Goodie／Carnegie's／
紅樓南廣場露天咖啡吧與pub區

167

藝文不打烊

逛誠品／看電影

編輯後記

168

我在編書又不在編書 沈維君



破曉

以舒活筋骨
展開美好的一天
領略臺北的清純
健康與活力



Taipei × Early Morning

每天, 凌晨的最後一刻
那山總會站成全世界最豐滿而堅實的肩膀
讓早起的陽光悄悄地滑下
溜過鯉魚山的肚腹
去輕輕地叫喚整個縱谷
直到海岸山脈露出惺忪的身子

——劉克襄



與臺北市最深刻的互動。

走在山裡，透過一次次的深呼吸，調養生息，
彷彿把大自然的壯闊自在一併納進胸臆，塵慮盡消，
看待人間的視野也更廣大無礙……

清晨，微曦初露。

劉克襄已輕裝簡便地穿越登山口，走進福州山的森林步道。

臺北市民真的很幸福，即使住在都會鬧區，也很輕易地就能登山健行、親近大自然。例如福州山，就座落於臥龍街與辛亥路口，自然景觀豐富，步道沿途綠意盎然，幽靜宜人，結伴同行的登山客偶爾停下來休息，說說笑笑，而來到山裡，人與人的距離，似乎也拉近了，即使素不相識者，見了面，也是笑臉招呼，喜愛大自然的劉克襄，尤愛如此素樸不拘的人情味。

以笑，展開一天的行旅，確是舒暢快意啊！

腳下也更輕鬆了，安步當

車，走到山頂，寬闊的草原與綠林景觀映入眼簾，累了，就坐在涼庭裡休憩乘涼，欣賞山景秀麗，周遭視野極佳，天氣好時，放眼望去，臺北市景、二〇二大樓、觀音山、大屯山、南港山一覽無遺，更是欣賞夜景的極佳地點。

而鄰近的富陽自然生態公園是福州山入口處之一，因早期是軍事用地，防護嚴密，閒人少近，幸運地未被破壞，保有不少原生自然景觀、三百多種樹種及十多種保育類動物。走完福州山步道，劉克襄穿越富陽自然生態公園出來，在當地的傳統早市吃早餐、買菜，然後搭捷運回家。

約莫兩個多小時的步道之旅，僵硬的筋骨得以伸展，無



芝山岩



論快步健行或漫遊散步，走在

山裡，透過一次次的深呼吸，調養生息，大量芬多精，使腦袋份外清晰，肺活量也開展了，彷彿把大自然的壯闊自在一併納進胸臆，塵慮盡消，看待人間的視野也更廣大無礙。

這是劉克襄與臺北市的深刻互動與對話方式。

山林步道，是最美的橋梁，聯繫了人與大自然、及都會文明的親密關係——而臺北市無疑是得天獨厚的，不僅山林步道易於親近，更特別的是，登山口或出山口附近，常有早市聚集。市集，是貼近在地民生活最佳的場域之一，可以觀，可以玩，可以吃，可以買，人們爬完山，正好就近逛逛早市，飽餐在地風味美食，以便宜的地攤價格尋奇購物。

爬完山，逛市場，正是劉克

襄的一大樂趣。

山區附近的小農，常會將自家種吃不完的蔬果帶到早市來賣，可能是當令的綠竹筍、麻竹筍，才出土的筍身還沾著泥巴，可能是幾把露溼翠綠的青韭、或略帶菜蟲咬痕的番薯、番薯葉，其他如香椿、野菜、雷公根……及至珍奇草藥，都可能不期而遇，那些挑擔而來的阿婆、歐吉桑，在早市角落隨處一蹲，作起生意，賣完就收攤走人，誰也無法預料，明日能否再相遇？或許，得等到下回蔬果收成吧？但賣的卻可能是不同的蔬果了。

劉克襄喜歡和賣菜的阿婆、歐吉桑閒話家常，那刻劃著歲月痕跡的臉上，有著臺灣老農特有的拙樸，一輩子與土地接觸的手掌粗糙寬厚、渾實有力，彼此間也沒什麼特別的言

說，就是問問阿婆你從哪裡

來？人客你要往哪裡去？這菜如何種的？一斤多少錢？這樣煮好？那樣煮好？……濃濃的人情味，也就在這樣平淡的對話中，娓娓訴著歲月安然。

而除了福州山外，虎山，也曾是劉克襄喜於探遊的路線。

走進臺北市信義區福德街二五一巷底，就可以看到「四獸山市民森林」鮮明字樣豎立著，相傳清初鄭成功登陸臺灣時曾行軍這一帶，遠望疑似虎、豹、獅、象盤踞，因而以此命名。

四獸山之一的虎山為丘陵地形，擁有環狀步道，制高點也能俯覽盆地繁華市景，並可順遊虎山溪的親水公園、四獸廣場、復興園打印台、山頂日晷等，但因沿途人工美化整痕較多，偏愛天然原始的劉克襄漸