

人生的滋味悅讀會

主題：吃出幸福的滋味

(第一次讀書活動)

書名：台北捷運美食地圖快譯通

日期：101 年 4 月 16 日 地點：D205

出席人：傅美琪、楊雯蘭、周淑美、曾君萍、余岱薇、
黃郡慧、林宜慧、林錦淑、鍾穎潔、陳春滿、
李佳旻

訪客：許淑妮、林語婕

【讀書心得 / 討論內容】

導讀人：李佳旻

身為台南人，說到台南美食小吃，隨便都能說出幾個，只是台南小吃分散在各區，我們習慣以機車代步，往往可以跑到北區吃肉丸，再衝到東區吃甜點、西南區喝咖啡看夕陽，這總模式對於台南人來說，司空見慣，而且也只有這樣才能吃到真正好吃的。自北上求學起，到今日在台北落地生根，算算已經歷 17 個年頭，有時嘴饞想吃家鄉味，或想體驗各地小吃，都是以機車或捷運大眾運輸系統尋找美食，不過最熟悉的莫過於住了 13 個年頭的--圓山捷運站大龍峒區域。

大龍峒附近小吃，能讓您透早呷到晚，現就介紹幾家常去吃的店家。

紅茶屋—重慶北路 3 段 335 巷 56 號，營業時間 6：00~22：00 這家紅茶店位於保安宮後面巷子，自 1981 年開立至今，與坊間的泡沫紅茶店截然不同，他的紅茶加上決明子，喝起來有濃濃的古早味，每到夏天都是人滿為患，還得抽號碼牌點飲料，招牌大杯裝是老闆為客人特製的霧面硬質塑膠杯，不過實在是喝不完，我也只會點小杯裝，價錢也不貴。

豬屠口豬血湯—昌吉街 46 號，營業時間：10：00~20：00 店面標榜著中國傳統美食~天然紅豆府的招牌，牆上貼滿各大電視台及名人嘗鮮的照片，每到用餐時間絕對是沒位子，店內最愛的還是那招牌豬血湯，又大又滿的塊狀豬血，料多實在，豬血 Q 嫩沒有坑洞，湯頭看起來有點油，喝起來卻非常爽口，不過每次次還是會故意把上面那層油撈掉後再喝，連我們家小公主自己都可以喝一碗。除了人人必點的豬血湯，這裡還有賣魯肉飯及小菜黑白切，小菜的口味很別致，豆芽和豆皮都放上了柴魚片，再加上醬汁，味道特別又美味，帶著和風滋味。不過民國 100 年在他的對面又開了一家號稱真正豬屠口小楊豬血湯老店，由第一代楊老板帶領第二代老店新開重新出發，地址在昌吉街 47 號，大家也可以一同去品味看看。

第一土鵝—酒泉街 54 之 1 號(大龍街、酒泉街口)，營業時間：15：00~21：00 攤子前擺上鵝肉的各種部位，包括：頭、胸、背、掌、翅、腿等，切仔麵好大一碗，豆芽與油麵的份量都足，最讓我喜歡且必點的是豬血糕，厚切的豬血糕被煮鵝的鹹汁浸潤，不需要額外的沾醬，咬起來 Q 黏軟香，愛吃糯米的人一定愛這一味。台北是一個多元文化聚集的地方，有很多美味小吃都躲在小小的巷弄中，這學期的讀書會，就讓我們跟著捷運，一起探索屬於自己口味的美食地圖。

導讀人：楊雯蘭

台灣是美食天堂而台北當然更是其中重要美食聚集地點，尤其台北捷運四通八達，散布在捷運四周的餐廳、小吃、夜市更是讓我們值得探訪。本書就以每頁搭配地圖呈現，並說明從那一個出口進出最方便，讓大家可以按圖索驥，以省時省錢的方式將台北吃透透，並迅速晉升為台北美食達人。

這次閱讀會還沒有實際走訪一些景點，但夥伴美琪就先分享了她的的美食經驗。第一間就是龍山寺捷運站華西街夜市旁著名冰店『龍都冰店』，從 1920 年開業至今最有名的就是八寶冰，人氣很旺，經常都大排長龍，記

得幾年前我也因為她的介紹而知道了這家店，當然就迫不及待的跑去品嚐八寶冰，其中芋頭及花生真的很綿密，吃起來也不會太甜是很有古早味的剉冰。另一家就是公館捷運站附近的『台一牛奶大王』，也就在台灣大學對面，從民國 45 年開業至今，其中人氣美食以紅豆牛奶冰、八寶冰及熱的湯圓而出名。因為我住在新店，所以對台一比較熟悉，以紅豆牛奶冰來說不僅紅豆綿密牛奶更是香醇濃郁，一口接一口一下子就吃完一盤，而冬天當然就要吃紅豆芝麻湯圓，在濃稠的紅豆湯中三顆香 Q 湯圓，一口咬下芝麻內餡緩緩流下，香氣四溢，又甜度適中，在冷冷的冬天喝下一碗馬上從腳暖到心窩，讓我十分滿足的帶著微笑離開並期待下次再去。

前不久在偶然的機會裏國教處的許淑妮同仁介紹我一間甜品店，該店不僅佈置優美雅緻，東西好吃價格更是實惠，所以這次討論中就特別邀請達人淑妮來和我們一起分享她的美食經驗，淑妮不僅圖文併茂的介紹了一些店家，也幫我們找了可以衍生性閱讀的書籍，更進一步教我們如何在平時就做記錄，吃東西前的照相及吃完後的即時記錄，讓我們學習不僅享受美食、更可以做經驗的傳承及交流。雖然現在大家還都是生手，但是希望不久的將來我們也可以擁有自己的美食地圖。

美食的確吸引我，但是更吸引我的是追尋它的過程，遇到不同的人與事的經歷，不僅多認識了朋友增廣了見聞，在追尋的路中不管是走了冤枉路或尋訪了美景幽境，但最後和好友一起品嚐的樂趣並留下美好的回憶讓生活更多采多姿，也讓我更了解酸甜苦辣的人生。想和我們一起來一趟人生的美食之旅嗎？還是想建立自己的美食地圖？期待你一起行動!!!

導讀人：傅美琪

民以食為天，吃飯皇帝大，尤其我們台灣以美食聞名，吸引世界各地的饕客前來朝聖，身為台灣人怎不引以為榮呢，若不好好享受美食真太對不起自己的胃了!!!說到吃，真是一門頗大的學問，不跟隨專家達人是無法了解其中的奧妙，很高興這次的悅讀會有經常撰寫美食部落格的達人分享她的經驗，也有同仁的美食探訪心得報告真是難得!!

吃，不只是吃而已，不是只有味道而已，吃的環境，吃的藝術，吃的文化，還有一個人的習慣，個性，吃的伴，吃的心情，都很重要，有些人為追求美食不惜排隊等上數小時，有些人自始至終只鎖定一家美食，近來資訊的發達可以藉由網路得知美食訊息，參考網友的評價，在尋找美食時可以減少踢到鐵板的機會，但有時每個人口味不同感受也大不相同，速食的結果有時也喪失了探訪美食的樂趣!!美好的環境，對的人、對的時間，都可以讓吃成為一個享受；為忙碌的生活舒壓，這次同仁分享的永康街，以及那附近的青康龍(青田街、永康街、龍泉街)真是值得午後休憩的好地方!

跟著專家達人走也是一個好方法，遊走於巷弄之間，享受寧靜的同時也可以發掘一些文化遺址，處處是驚奇，當然那些小吃老店可能就在眼前，同仁分享的冰果店就是創立於民國 9 年，雖然隨時代的變遷現在已成現代化的冰店，但是牆上張貼五六十年代的海報，它也是一個很長的故事，真的讓人佩服，這家店能經營到現在必有其存在原因的!!

達人的分享是多紀錄你所去過的店，吃過的美食，拍個照，不論是貼上部落格或做成筆記，寫成備忘等都是不錯的選擇，養成習慣，不僅可以分享，在需要時可以很快的找到想去的店家，也是生活的樂趣之一，多參考其他人的部落格，結交同好，人生可以有不一樣的選擇，不是很好嗎？

人生的滋味悅讀會

主題：吃出幸福的滋味
(第二次讀書活動)

書名：台北捷運美食地圖快譯通

日期：101年5月7日 地點：D205

出席人：傅美琪、楊雯蘭、周淑美、曾君萍、余岱薇、
黃郡慧、林宜慧、林錦淑、鍾穎潔、陳春滿、
李佳旻

訪客：許淑妮、林語婕

【讀書心得 / 討論內容】

導讀人：鍾穎潔

美食讀書會除了讓我們遨遊於書本中的美食，期中的活動主題特別安排與會的伙伴們各自帶一道自己認為最美食的美食來與大家分享。當天中午看著老師們帶著香噴噴的食物們進到教室，真的，口水直流呢～在擺桌的同時，大家其實已經忍不住動手了，一邊吃著好吃的食物，一邊聽著老師們的介紹，好多東西我都沒吃過，還有外面吃不到的媽媽手藝，真的覺得自己好幸福，也發現老師們的美食功力真的都好高強。美食，絕對不是只出現在高級餐廳裏，而是在我們的生活裏，在這個中午，吃到的不止是食物，還有伙伴們滿滿的心意，感動極了。

雖然名為讀書會，但除了悠遊於書本中的美食地圖、美食大排檔，還要走出去，期待期末的活動一逛夜市去囉。

人生的滋味悅讀會

主題：吃出幸福的滋味

(第三次讀書活動)

書名：台北捷運美食地圖快譯通

日期：101年6月29日 地點：樂華夜市

出席人：傅美琪、楊雯蘭、周淑美、曾君萍、余岱薇、
黃郡慧、林宜慧、李佳旻、蕭滋楓

訪客：林清海、羅玉緯、陳銘凱

【讀書心得 / 討論內容】

導讀人：余岱薇、黃郡慧、林宜慧

本次悅讀會的主題為美食，說到美食一定就不能錯過夜市，因此，第三次的聚會大家來到了樂華夜市，經過多方的資料收集，我們吃了著名的鹹酥雞、涼拌青木瓜、苦瓜汁、蝦仁羹等，至於什麼最好吃呢?因為每個人口味都不同，所以就不加以評論了!!入口左側馬上就是肥豬的攤，原本想說沒啥人排隊，原來大家都排在雙黃線上了。吃了炸物後點杯苦瓜汁降降火氣，因為不是平常會喝的口味，所以沒有很喜歡這一道。同時另一組人馬先去排高記涼拌青木瓜，看到現場排隊的人潮真的是很可怕，光這一攤就排了一個小時，則一組人先去品嚐蝦仁羹，結果吃完才聽說好吃的是另外一攤，組員資訊蒐集錯誤，下次應該要先訪問在地人，光靠網路部落客推薦還是會踩到地雷。雖然肚皮吃到要破掉，總體而言，台灣夜市美食真的NO.1。