捲袖自己來，材料傳遍遍

Q：如何一次買齊過年必備的食材和年貨？

city'super：

一本年貨特輯在手，有如智囊團，在採買的路上如虎添翼

city'super先替你煩惱你正要煩惱的。怎麼樣的年菜最喜氣，什麼樣的禮籃最合宜大方，它都已經事先替你搭配好成套的進口食品組合。

在這裡舉凡生鮮、蔬果、乾貨、甜點一樣不缺，另外發揮零售商優勢，代理國際獨家商品，如和日本青森縣RingoWork獨家合作的有字蘋果禮盒，在蘋果上印上恭喜發財、福祿壽等十餘種祝賀詞，一次補充維他命C和洋洋喜氣。另外，直接與北海道的漁獲批發商進貨，以批發價購買，提供「產地直送」的北海道帝王蟹腳，為送禮和年夜飯增加話題性。火鍋肉品則有美國特優牛小排和澳洲安格斯沙朗的拼盤組合。獨家禮籃組，混搭本地和進口零嘴飲品，可依親友喜好挑選，打中他們中式、日式或西式的心。購物可在全天候恆溫空調環境中一次完成，不受天氣影響，適合想要尋找優質食材或者是渴望嚐鮮的你。

傳統市場：

事先規劃路線，自由混搭，多點移動，臂力腿力缺一不可

216巷雖不長，攤販小而精實，迷你而質優。舉凡生鮮、蔬果、乾貨、甜點一樣不缺，跑一趟市場，從山珍到海味、飯後甜食到調味乾貨、五行蔬果到開運春聯一次網羅。

舉例來說，均和海鮮提供高級的海鮮年貨如烏魚子、鮑魚、干貝，年菜料理老闆阿俊推薦白鯧、迦納魚、明蝦等。均和市場每到除夕前夕，最搶手的就是餐桌上永遠的不敗菜色—蘿蔔和長年菜。春梅土雞店提供台東的放山土雞，土雞皮薄油脂低，老闆還可當場教授你各式雞肉料理地道做法。皇上皇燒臘店則推出過年專賣的蜜汁火腿、鹹魚、漬鹹魚、蝦膏、臘腸、臘肉，讓餐桌更多了一份港味。均合素食提供帶有吉祥祝賀之意的鬆糕、八寶甜年糕、八寶甜飯、蘿蔔糕、芋頭糕等甜點。

Q：最佳的採買時機是什麼時候？

city'super：

請把握黃金預購期

在這裡，請善用「預購」方式，可讓超市控管出貨品質，確保食材的新鮮度，算準出貨時機。消費者也可享預購才有的折扣，而且不需要和眾人在貨架前拼搏，輕鬆優雅地便可取到心儀的年貨。

過年前二週正是商品到貨及最當季新鮮的時節，可至賣場現場挑選、並享有門市人員的貼心服務。

傳統市場：

過年前一周就可先預訂，除夕前取貨

海鮮類建議在五到七天前先和老闆預訂、土雞類請先在三天前預訂，蔬果類則是當天要早一點出門採購。甜點類如八寶甜飯、鬆糕會在一月開始就可預訂，除夕前取貨。乾貨類如年節才推出的蜜汁火腿、鹹魚等，也是一月份開始上市，提供選擇。

千萬不要在除夕當天才急忙張羅，免得冒著捶心肝、和老闆面面相覷的風險。

市場中的攤販99%都會營業至除夕當天。

一趟採買下來，比較要注意的反而是，你的腿力和臂力是否訓練得當，喉嚨是否舒妥，準備好和攤販老闆們過招、閒聊、殺殺價。適合喜愛市場獨有人情味、熱衷料理自由混搭風格、有行軍魂的你。

Q：是否提供額外便捷的服務？

city'super：

宅配服務，讓你優雅地來，瀟灑地走

這方面，city'super也沒缺席。會員與非會員只要消費超過特定金額，就可享免費宅配服務。買完年菜後，手上不需提重物，還可繼續前往其他樓層為家人添購新裝。

詳細資訊請查詢city'super網站
http://www.citysuper.com.tw

傳統市場：

Line一下嘛！主婦不出門，能訂天下菜

您可曾想過，Line也可以訂菜！攤販的貼心服務已從給蔥送蒜，延展到行動裝置無線應用。有些攤販老闆還可為住在附近的熟客，提供宅配服務，親自送菜到你家。可說是傳統市場的無縫服務先趨。

上班族如果利用午休時間買菜，老闆還提供寄放服務，算準你的下班時間直送公司，大大增加顧客的黏著度。

Q：材料都準備好了，但是一進廚房腦袋就一片空白，怎麼辦？

city'super：

自家廚藝班，加強手感記憶度

超市界的一站式服務(one-stop shop)，從採買到完成料理都幫你設想！整合自家豐富的食材和進口廚具，推出「賞味廚藝班」，使用自家的產品，進口的廚具，小班制六至八人，一人一爐，邊學邊做，加強手感記憶度！配合過年，一月開設年菜系列課程，今年除夕夜，端著親手完成的佛跳牆、蘇杭東坡肉、筍乾香鴨煲上桌，好不得意。

傳統市場：

只要你問，每個攤販老闆都是有聲食譜

個個說得一口好菜，加什麼料、料理的步驟，都在這裡心授口傳，不藏私。不只學到雞湯怎麼燉、小白菜怎麼炒。更多時候，老闆的真情故事，還讓你領會待人處世的情與義。

祿1 店 city'super
忠孝東路三段300號B3
☎ 0809-070-010
0809-080-966（賞味廚藝班位於SOGO天母店）
平日 週日至週四 09:00-21:30
週五、週六 09:00-22:00
過年期間 除夕 09:00-17:00
初一 11:00-22:00
初二到初八 09:00-22:00

福1 216巷傳統市場
大多攤販營業至除夕當天
初一至初五休市，初六開工

店 均和市場（林政吉）（蔬菜專賣）
忠孝東路四段216巷40弄2號
☎ 2741-3218 / 0955-556-316
*提供Line訂菜、為附近住戶宅配到家的服務。也有為鄰近的上班族提供寄放蔬菜和下班前宅配到公司的服務。

店 均和海鮮（阿俊）
忠孝東路四段216巷40弄2號
☎ 8773-7168 / 0932-216-483
*請於五到七天前預定海鮮，除夕前提貨。

店 均合素食（包子饅頭八寶飯專賣）
忠孝東路四段216巷40弄2號
☎ 2752-3687
*1/1-2/2可預購八寶甜飯、鬆糕、蘿蔔糕等，除夕前提貨。

b5 店 春梅土雞店
仁愛路四段345巷4弄17號
☎ 2771-6397 / 2773-5934
*請於三到五天前預定土雞。
有為鄰近的上班族提供寄放土雞和下班前宅配到公司的服務。

便利新煮意—
手機App的年菜世界

雙手一點，兩指一滑，媒媒變身完美主婦！App是隱形的新行頭，是廚房裡的秘密軍師，市場廚房連線，該挑哪道？媒婆精選五組App，讓你張羅年菜也時尚！

※ 圖片來源：App手機介面

食材清單
食材搜尋
食材
鯖魚
1尾
麵衣
麵粉
全蛋
麵包粉
全選
確定

※ iCook—輕輕勾選待買食材，匯入進入購物清單，簡單又方便！

『iCook愛料理』—親愛的，我把冰箱外掛手機上

從食譜教學、採買清單，到上菜拍照社群分享，一條龍作業，話不多說，全台第一大食譜App當之無愧。

心動關鍵：食材欄位連結採買清單，在超市打開App就像打開自家冰箱，缺什麼肉？少什麼菜？手指滑滑，一目了然！

年菜幫手：★★★★★
內含年菜特輯，隨選一道「萬福金安蘋果派」，開胃吸睛搶話題！

李錦記
賀年
XO明蝦銀絲煲
最新情報
今日滋味
食譜搜尋

※ 輕鬆由我煮—首頁高掛賀年燈籠，鮑魚明蝦山珍海味通通入菜！

『輕鬆由我煮』—來自香港的蠔油家常味

由香港蠔油品牌開發的App，每道菜免不了蠔油或相關產品，食譜以中式料理為主，頁面滑動間飄散出股股年味，加上步驟與食材一目了然，媒婆即刻收藏。

心動關鍵：雖然每道菜只附一張照片，但道道秀色可餐，視覺啟動食慾，賦予作菜無限想像！

年菜幫手：★★★★★
道道命名不馬虎，白玉翡翠卷、雙璜極品炒飯…信手拈來，都像飯店的桌宴菜色！

多多開伙 dodocook.com
瀏覽 5776 道食譜
看食譜
大廚榜
收藏夾
品牌區
粉絲團

※ 多多開伙—各式家常菜的料理，歡迎新手高手多多開伙！

『多多開伙』—家常料理的廚藝百寶箱

乍看之下不能把食譜及照片透過App分享到社群網站，稍嫌遺憾。然而收錄近六千道食譜，根據豬、魚、飯、麵、蔬食、小菜、冰品等分門別類，不失為一個練廚藝的百寶箱。

心動關鍵：從「大廚榜」下手，馬上找出最熱門的廚藝同好及熱門食譜！

年菜幫手：★★★★
從食材發想，花點巧思，馬上就能找出如花雕雞等好年菜喔！

epicurious
Oscar Party Snacks
Lunar New Year
Oscar Party Drinks
Mardi Gras Cocktails
Healthy Breakfasts
Healthy Lunches
Healthy Snacks
find a recipe
Home
Search
Favorites
Shopping List
About

※ Epicurious—一年關將近，主要欄位新增「農曆年節」系列，阿媒看了真歡喜，馬上再追加一顆星！

『Epicurious』—廚房無國界，料理不用翻譯

英文版App，按照三餐分類，還有素食、低卡、兒童口味等專區。圖示簡單可愛又不失品味，還可根據國家挑選菜色！

心動關鍵：充滿設計感的操作介面，有著全方位跨洲際的飲食生活考量，還能結合Facebook、Twitter等社群分享，走在時代非常尖端。

年菜幫手：★★★★
內含年節特輯，聖誕節、復活節、情人節、父親節、國慶日、萬聖節、除夕夜…，所有值得慶祝的日子，一天也不放過！

CRAVE
Stone Soup
Fennel, Chili and Pork Sausage Soup
SHARE
Extra virgin olive oil
Chili peppers
Sweet italian sausage
Olive oil
Chicken stock
Yellow onions

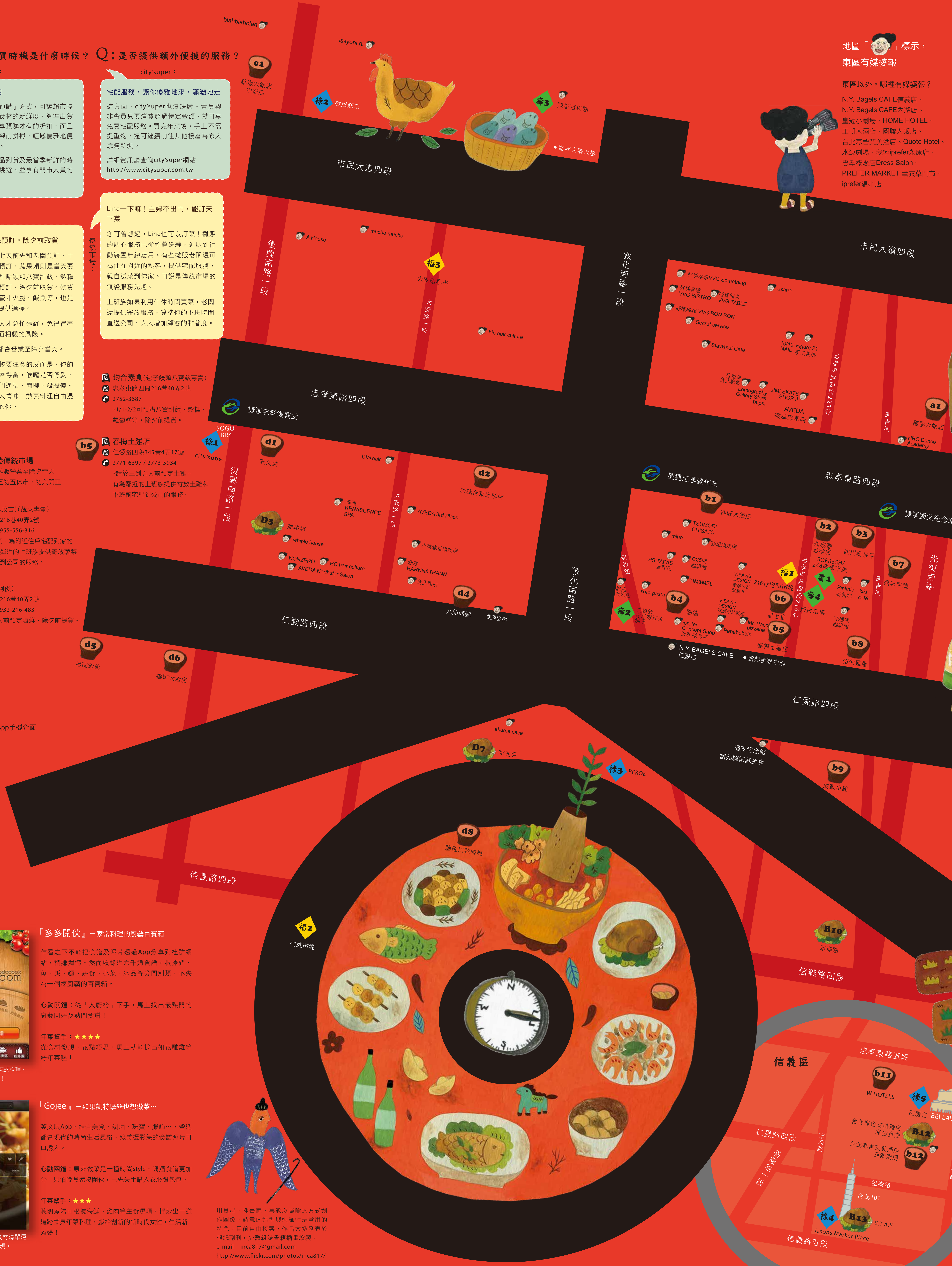
※ Gojee—時尚App，食材清單運用半透明下拉式選單呈現。

『Gojee』—如果凱特摩絲也想做菜…

英文版App，結合美食、調酒、珠寶、服飾…，營造都會現代的時尚生活風格，媲美攝影集的食譜照片可口誘人。

心動關鍵：原來做菜是一種時尚style，調酒食譜更加分！只怕晚餐還沒開伙，已先失手購入衣服跟包包。

年菜幫手：★★★
聰明煮婦可根據海鮮、雞肉等主食選項，拌炒出一道道跨國界年菜料理，獻給創新的新時代女性，生活新煮張！



blahblahblah
issyoni ni
c1 華漾大飯店 中崙店
祿2 微風超市
壽3 陳記百果園
富邦人壽大樓
市民大道四段
復興南路一段
敦化南路一段
A House
mucho mucho
福3 大安路早市
大安路一段
hip hair culture
好樣本事VVG Something
好樣餐廳 VVG BISTRO
好樣餐桌 VVG TABLE
asana
好樣棒棒 VVG BON BON
Secret service
StayReal Café
10/10 NAIL
Figure 21 手工包房
行道會 台北教會
Lomography Gallery Store Taipei
JIMI SKATE SHOP II
AVEDA 微風忠孝店
忠孝東路四段223巷
延吉街
a1 國聯大飯店
HRC Dance Academy
忠孝東路四段
捷運忠孝復興站
SOGO BR4
祿1 city'super
d1 安久號
DV+hair
d2 欣葉台菜忠孝店
瑞頤 RENASCENCE SPA
D3 鼎珍坊
whiple house
AVEDA 3rd Place
小茶栽堂旗艦店
NONZERO
HC hair culture
AVEDA Northstar Salon
涵庭 HARNN&THANN
台北商旅
d4 九如商號
斐瑟髮廊
仁愛路四段
d5 忠南飯館
d6 福華大飯店
捷運忠孝敦化站
捷運國父紀念館站
b1 神旺大飯店
TSUMORI CHISATO
miho
斐瑟旗艦店
PS TAPAS 安和店
C25度 咖啡館
TIM&MEL
安和路
誠品 敦南店
solo pasta
VISAVIS DESIGN 斐瑟設計髮廊 II
216巷均和市場
福1
b2 鼎泰豐 忠孝店
b3 四川吳抄手
SOFR3SH/248農學市集
壽1
壽4 齊民市集
忠孝東路四段216巷
b7 福忠字號
Pinknic 野餐吧
kiki café
光復南路
壽2 江醫師追求零汙染舖子
b4 圍爐
iprefer Concept Shop 安和概念店
Papabubble
Mr. Paco pizzeria
b6 皇上皇
b5 春梅土雞店
花徑園 咖啡館
b8 伍佰雞屋
N.Y. BAGELS CAFE 仁愛店
富邦金融中心
akuma caca
D7 京兆尹
祿3 PEKOE
福安紀念館 富邦藝術基金會
b9 成家小館
d8 驥園川菜餐廳
福2 信維市場
B10 翠滿園
信義路四段
信義區
忠孝東路五段
b11 W HOTELS
祿5 阿房宮 BELLAVITA
台北寒舍艾美酒店 寒舍食譜 B12
台北寒舍艾美酒店 探索廚房 b12
仁愛路四段
市府路
基隆路一段
松壽路
松仁路
台北101
祿4 Jasons Market Place
B13 S.T.A.Y
信義路五段
N
S
W

地圖「」標示，
東區有媒婆報

東區以外，哪裡有媒婆報？

N.Y. Bagels CAFE信義店、
N.Y. Bagels CAFE內湖店、
皇冠小劇場、HOME HOTEL、
王朝大酒店、國聯大飯店、
台北寒舍艾美酒店、Quote Hotel、
水源劇場、我寧iprefer永康店、
忠孝概念店Dress Salon、
PREFER MARKET 薰衣草門市、
iprefer溫州店

川貝母，插畫家，喜歡以隱喻的方式創作圖像，詩意的造型與裝飾性是常用的特色。目前自由接案，作品大多發表於報紙副刊，少數雜誌書籍插畫繪製。
e-mail：inca817@gmail.com
http://www.flickr.com/photos/inca817/

福祿壽路線，恭賀大家過好年

東區福路線為好康代表，串連了巷弄間的傳統菜市場；
祿路線為頂級路線，百貨地下的精緻超市、台灣在地食品嚴選雜貨鋪，與法式精選食材；
壽路線為養生路線，囊括了東區在地的生機良店。

好康路線

搜尋結果：216巷均和市場、信維市場、大安路早市

選貨秘訣：便宜未必沒好貨，好貨通常都不便宜。兩者兼得，貨比三家不吃虧。

如果你遺傳娘親的精打細算基因，省荷包是你的天賦，撿便宜是你的使命，菜市場絕對能夠發揮你所長。東區的好康哪裡撿？讓阿媒為你畫重點：隱身知名百貨後巷的腹地，還有一整條的東區後花園，在這裡除了蔬菜魚肉新鮮貨之外，最大的收穫就是價格便宜，人情味也多了幾分甜蜜。年節時分，哪裡好康哪裡鑽，往傳統市場跑，阿媒建議你，嘗試登入情報匯集地（例如：傳統市場週邊的麵攤、腳踏車停車位）細細打聽，或是加入鄰里間的「有福同享俱樂部」，再來跟隨著家傳的菜市場生存學…等等妙招，見識主婦網絡的強大功能，譬如說：哪攤水果便宜？青菜尚青的底兜位？哪攤的土雞最Q彈緊實，這些物超所值的好康，經驗老道的婆婆媽媽們都能即時分享轉貼，說得口沫橫飛。

福1 店 216巷均和市場
忠孝東路四段216巷40弄2號

福2 店 信維市場
信義路四段60號

福3 店 大安路早市
大安路一段

白
南
蒜
菜
冬
菜
蒜
菜
蓮
蕃

頂級路線

搜尋結果：SOGO BR4的city'super、微風超市、PEKOE、台北101的Jasons Market Place、BELLAVITA的阿房宮

選貨秘訣：聆聽另一種生活的建議，欣賞多樣化的生活提案，讓日子過得很有想像力！

如果你求新求變也求方便，希望在千篇一律的選擇之外，有一位無形的規劃師為你求新意，發掘生活的方式原來不只一百種。百貨公司裡頭的超市部門日日人聲鼎沸，在這四季如春的地下市集，不必受日曬雨淋，採買年貨也能優雅不費力。年節張羅採買這件大事，讓阿媒推薦的東區頂級路線助你一臂之力，有百貨旗下的精緻超市、歐式精品食材店，也有美食生活家開設的在地商品店舖。高質感隨之而來高價格，在頂級路線走逛，你可以汲取最流行的生活情報，遊走在世界級的生活品味中，沉浸在貼心的服務與舒適的選購環境裡，見識市場第一線的獨賣嚴選商品。

祿1 店 SOGO BR4的city'super
忠孝東路三段300號B3

祿2 店 微風超市
復興南路一段39號B3

祿3 店 PEKOE
敦化南路一段295巷7號

祿4 店 台北101的Jasons Market Place
信義路五段7號B1

祿5 店 BELLAVITA的阿房宮
松仁路28號B2

生機路線

搜尋結果：SOFR3SH太平洋鮮活、江醫師追求零汙染舖子、248農學市集、陳記百果園

選貨秘訣：買瓜前，請先跟老王本人聊上幾句，真切地感受食材的溫度，從產地到餐桌，從土地連結你的脾胃。

如果你熱愛有機生活，注重保健養生，吃怕大魚大肉的澎湃年菜，那你不可不知，在東區，生機飲食風也是潮流元素之一。東區這個台北城中腳步快速的生活圈，依循阿媒推薦的生機路線，採購年貨也可以愛地球，讓生機商店的店主人們、小農市集的農友們，細細訴說每樣產品的小故事：有機栽種、無毒養成…，這裡的鮮蔬雖然不以大蒜為號召，但有的是難得的細心栽培，這裡的果物雖然不能拍胸脯嚷著包甜，但卻是有著無毒健康的掛保證。過年也能一身輕？經過在地的品質認證的優質食材為你開立一帖健康無負擔的飲食處方籤。

壽1 店 SOFR3SH太平洋鮮活
忠孝東路四段216巷27弄16號B1
店 248農學市集
忠孝東路四段248巷內，
第三個路口右手邊

壽2 店 江醫師追求零汙染舖子
安和路一段36號

壽3 店 陳記百果園
敦化南路一段100巷7弄2號

壽4 店 齊民市集
忠孝東路四段216巷33弄15號