

東區旅歷，達人核可！



富邦藝術基金會 www.fubonart.org.tw

Tuesday MIX & MATCH DAY

就是不要規規矩矩！在料理界，我們玩 fusion，芒果鵝肝佐黑皮諾葡萄；到了時尚圈，換個說法 mix-and-match，蕾絲蝴蝶結拼接鉚釘金屬。不同風格不同材質不同身份不同凡響，正如同 Mile Davis 的爵士樂加上搖滾元素，跨界不撈邊界，混搭，粉搭！

- 7 【一禾堂 麵包本舖】粉紅百合**
出爐時間：每日下午3點
混搭要件：養生。
食藥同源的理念，也可以加諸麵包。枸杞、百合、蓮子、荔枝乾，揉入紅麴米麵包，名為「粉紅百合」的 Mix & Match 粉條出爐。紅麴米身肩悠遠的歷史傳統，明朝李時珍《本草綱目》已有記載，嵌入的四款食材，分明目、潤肺、厚胃、養肝。一款麵包，得呈現食材本味，又得健康養生，絕對是任重道遠。
📍 敦化南路一段233巷34號
☎ (02)8773-6965
- 9 【克莉蒙汀】玄米豆腐麵包**
出爐時間：每日早上10點30分
混搭要件：創意。
這年頭，愛情與麵包，務實地選完麵包後，難題才要開始。歐式德式美式日式，鹹甜軟硬有料沒料，類型已經太多，還要再加上無限上綱的 fusion 門派，令人眼花撩亂。幸好，「克莉蒙汀」的玄米豆腐麵包混得好！先以豆腐揉進麵包，再捲入紫米與麻糬；丹麥吐司團團夾著奶油不斷地折疊，營造出千層風味。
📍 信義路四段149-1號
☎ (02)2706-7061

- 4 【好丘】鹽味蘿蔔絲貝果**
出爐時間：週三上午10點，週六上午9點
混搭要件：陽光。
副熱帶的陽光總是下手太遲，對於日光浴的渴望，只好交給蘿蔔絲完成。在「好丘」，少不了來場森山大道式的隨拍攝影，不說 cheese，不看鏡頭，然後外帶一份貝果。坐在城市山丘，品嚐鹽味蘿蔔絲貝果，感受採入青蔥花的麵粉香，蘿蔔絲經過日曬的水份蒸發，與貝果融合，在乾濕度及嚼勁達到美味平衡。鏡頭攝入光影，腸胃也攝入陽光滋味。一週兩次的出爐緣份，只遇見有心人。
📍 松勤街54號
☎ (02)2758-2609
👤 常溫建議一天內食完，保存方式為冷凍一個月。

🔍 小提醒：新鮮麵包請於6小時內常溫享用最佳，若當天沒食完，保存方法是「冷凍」而非「冷藏」。

在東區，練一趟爐火純青如果，你沒有被「賣完了」羞過嗎，請你放下這份刊物，留給下一個需要的人。因為，這一刊的主題雖然是東區店家的出爐時間，但其實更是一場場的切膚之痛。傷痕之痛是東區炒麵的麵包、饅頭、韭菜盒子、貝果，甚至是某些茶飲店的珍珠…。能治癒心靈傷痛的方式有很多，但最徹底的方式就是，正視它！本刊的阿媒於是咬牙細數多年來航海的疤痕，直視以售罄為註解的店家與他們的不利器，不在同一個地方摔跤才是硬道理。

【秦家餅店】14 忠孝東路四段
【木村屋】16 忠孝東路四段
【溫德德式烘焙餐館】20 延吉街160巷
【均合素食包子】15 忠孝東路四段
【一禾堂 麵包本舖】7 敦化南路一段
【悄悄好食】6 仁愛路四段

Wednesday CELEBRATION DAY

節日只是表層，相聚才是內餡。作為一個有溫有感的都市人，小週末的三「不」對策：不加班、不無聊、不甘寂寞。逃出虛度假期的禁錮，切換不加班的繼續介面，拎一盒不無聊的出爐單品外出跑跑，當蛋糕體的細微口感成為餐桌上的 focus，只消 piece of cake 就能 hold 住全場。

- 10 【紅葉蛋糕】波士頓派**
出爐時間：不定時出爐，訂單結束後，師傅才會開始抹派製作
老牌的典義就是，不招搖包裝，不在商圈擺首。「紅葉蛋糕」，1966年創始的老字號實惠，收服東區人的甜點胃袋。經典的波士頓派，以植脂元素發揮最大值的美味，濕潤綿密的海綿蛋糕、甜而不膩的爽口鮮奶油、輕撫而過的現瀉薄糖粉，沒有多餘的裝飾和絢爛誇張的伎倆，宛若蛋糕界的周慕歐，素顏也可以。
📍 仁愛路三段26號之5
☎ (02)2701-1234

- 12 【好樣喜歡】戚風蛋糕**
出爐時間：中午12點
本日單字：Chiffon。既是法文中的雪紡紗，亦是英文戚風蛋糕之意，洋腔洋調的中文念起來像是「喜歡」。如詩般的文字開場白，店舖一分为二，將 sewing house 複合起 bakery kitchen。Bakery 對外開放小小的點餐窗口，供應如雪紡般柔滑口感的戚風蛋糕，任君挑選口味有三：肉桂橙皮、抹茶、伯爵茶。
📍 忠孝東路四段181巷40弄18號
☎ (02)2751-5313

🔍 小提醒：生日過得不過癮，何不讓自己多一個慶祝的理由，農曆生日線上查

這份好食名單，你可以彼得。杜拉克地看，知該該「進場」的時間，在拿起吳寶春黏土重達一公斤的厚實麵包後，感受到何謂高槓桿比率；你也可以王家衛地看，時間不是重點，時機才是核心，精準的意義不在節省時間成本，而是在對的時刻相遇，一天堂的麵包，給你當下的是口感，既是相遇，也是重逢；但你可以愛因斯坦地看，回到未來的凍結與飛逝，用秦家餅店的美味思考相對論，或許也是「新解」。

【梅森凱瑟】長棍麵包
【LALOS Bakery】可頌
【耶里】丹麥紅豆吐司
【好丘】貝果
【秦家餅店】乾酪蔥油餅
【均合素食包子】雲菜包
【克莉蒙汀】玄米豆腐麵包
【好樣喜歡】戚風蛋糕
【法朋烘焙甜點坊】老奶媽檸檬蛋糕
【木村屋】克林姆麵包
【哈肯舖】三星蔥麵包
【吳寶春黏土】酒釀桂圓麵包
【溫德德式烘焙餐館】馬鈴薯啤酒麵包

Thursday TRADITIONAL DAY

海明威說：「毅力是一種緊張狀態下的從容」，如同英國羅希洛機場支撐1萬8000噸屋頂的修長鋼柱（僅雅），或是好萊塢明星羅素克星光大道紅毯的攝人氣勢（捨我其誰）；承襲傳統也是一種毅力從容，日復一日，力抗潮流，舉重若輕，世界之大，永遠占有一席之地。

- 14 【秦家餅店】乾酪蔥油餅**
出爐時間：早上9點第一次出爐
關於思鄉，作家沈從文把湘南水城的成長記憶化為如詩般的《邊城》。「秦家餅店」則是用乾酪蔥油餅饗養屬於北方的情懷。這一間位於仁愛圓環巷弄內的三代同堂小店，外婆、媽媽、孫女加起來年近兩百，圓環裡潮流轉，不變的是蔥油餅的堅持手法：採用冷水和成的麵團，手工擀皮，文火乾烙。香港作家歐陽應雲在這裡找到時空「穿越」的味道。
📍 四維路6巷12號
☎ (02)2705-7255
- 15 【均合素食包子】雲菜包**
出爐時間：早上8點第一次出爐，一天出爐三次，時間不固定
有些食物的味道，只消吃一口，就會牢牢地附著到味覺記憶中，例如芝麻散發的苦香味，或是雲菜優雅的濃喻感。雲菜又名春不老，深綠色的葉片層層，包藏醱製過後的時聞滋味。「均合素食」運用雲裡紅搭配另外兩種菜類（不能說的祕訣）製成雲菜包，濃淡得宜，不但平衡了雲菜的嗆味，還在傳統中散發出纖瘦的纖瘦。
📍 忠孝東路四段216巷40弄2號
☎ (02)2752-3687

- 16 【木村屋】克林姆麵包**
出爐時間：每日早晨7點15分出爐，週二二次出爐時間為下午1點30分
克林姆的現代性。Cream-クリム、克林姆，英文、日文、台語，三語音疊化，翻出台灣歷史，也飄散出童年記憶滋味。蛋、牛奶、糖、鮮奶油按比例調配出來的克林姆醬，絕妙之處在於可新漸可傳統。擠入閃電夾夾湖味十足，放入車輪餅、台式麵包，卻又能馬上提煉出兒時畫面。台灣百年糕餅業者郭元益旗下的麵包店「木村屋」，克林姆香甜不膩，最是值得回味。
📍 仁愛路四段266巷10號
☎ (02)2784-4838
- 17 【哈肯舖】三星蔥麵包**
出爐時間：早晨8至9點第一次出爐，下午出爐時間為2點
雨果說，「人們不能沒有麵包而生活」；在華人的家庭，廚房不能離開蔥而運作。做為最忙的先鋒配角（爆香、提味），蔥，總算在台式麵包扮演核心角色，一吐萬年陪襯的德才不遇。製作代陣有機三星蔥是「哈肯舖」的堅持，採用西班牙橄欖油取代伴豬油是傳統中的破格。
📍 仁愛路四段452巷18號
☎ (02)2755-4444

🔍 小提醒：剩菜好福氣——蔥油餅吃不完，可以把餅撕成小片，與切絲的青菜一起拌炒，又是一道香美味。

Sunday PICNIC DAY

任何一塊草皮都不容小覷。馬奈筆下巴黎西郊布洛涅公園掀起西洋藝術史的巨浪，Woodstock 是六十年代反戰運動中最動人的場景。在週日與三五好友尋覓隨處地野餐，野餐學不僅挑戰每個人自娛的能力，也考驗著你對戶外用餐規格的重視：舉凡外攜難易度、潮水度與美味度，都不可忽視。當一切就緒，世界很快而你的心卻像金城武一樣慢。

- 1 【梅森凱瑟】長棍麵包**
出爐時間：週一至週五早上10點出爐，週末則是早上9點出爐
一個奔跑的小男孩與拽在手心中的長棍麵包，是法國攝影師 Willy Ronis 捕捉到的巴黎一景，也讓我們見識到長棍麵包如此輕便。也有一說是，拿破崙需要它呈長形，士兵更易於在行軍時攜帶。位於微風廣場的舶來麵包店「梅森凱瑟」，其長棍麵包繼承傳統法國西規格，麥色表皮有淡淡焦香味，內部微微老麵的酸香，而且還毋須擔心變形，是野餐客的首選。
📍 復興南路一段39號（微風廣場 B2）
☎ (02)6600-8888#7507
- 2 【LALOS Bakery】可頌**
出爐時間：早晨8至9點第一次出爐，下午出爐時間不定
發酵麵團和奶油層層堆疊的彎刀形可頌，是法國充滿爭議的末代皇后瑪麗·安東尼，唯一留給法國人的好印象，她從奧地利帶來的可頌成為法蘭西烘焙業最經典的 icon。「LALOS Bakery」是法國最高榮譽 MOF 烘焙主廚 Frédéric Lalos 海外首家店，使用老麵種、法國麵粉與諾曼第 Isigny 奶油製作而成，外酥內軟並且散發老麵麥香，呈現道地的法式口感。
📍 安和路一段91號
☎ (02)2755-5968
- 3 【耶里】丹麥紅豆吐司**
出爐時間：早晨8至9點之間，下午不定時
要在野餐界占有一席之地，縱使你拿出甚麼實惠戰戰，二十年的老牌西點店「耶里」的丹麥紅豆吐司，幾乎是一張王牌，這個黃金招牌讓網友稱讚、主婦瘋搶、吃貨垂涎。以飽層的酥皮取代一般吐司，奶油比量高，內層軟，使用整顆紅豆，雨出爐的狀態簡直讓人忘卻卡洛里為何物。一天出爐600條，總是在下午5點前售罄，抓緊時間！
📍 仁愛路四段300巷22號
☎ (02)2705-2596
- 4 【好丘】貝果**
出爐時間：週三、五、六早上10點
貝果，是東歐猶太人在常民飲食上的一大貢獻，易於攜帶且可長期保存，野餐區中有它包準餓不到肚子。四四兩村的「好丘」，每日限量提供手工製作的貝果，麵粉選用日本日清麵粉，質地細緻蛋白質少，更能凸顯麵團中食材的味道。熱門的地瓜乳酪、或重口味的雙份乳酪或者是清爽的洛神花，手腳不快樂的吃不到。
📍 松勤街54號
☎ (02)2758-2609

🔍 小提醒：更多野餐好點子？可加入「台北野餐俱樂部」

Friday DIZZY DAY

當微醺成為烘焙的浪漫附件，醉或者不醉已經不是 must be 的問題。清酒發酵的麵團、紅酒釀漬的果乾、瀟灑啤酒餘韻的果乾，都是週五狂歡夜的委婉陪襯。達文西密碼或許也沒有料，在最後的晚餐的餐桌上，麵包與酒能混為一談。CH3CH2OH 對你而言的似曾相識，宛如摺在麵糰裡乘來帶去的蔗糖公式。

- 18 【咖朵咖啡】君度橙酒舒芬美餅**
出爐時間：現點現做，等待出爐時間30分鐘
舒芬美餅，19世紀浪漫主義下的產物，以精緻即逝的虛無美味為人所知。若你疑似患有「餐前使用 Instagram 拍照記錄」的強迫症，就要格外注意了！在精緻濾鏡模式的當兒，舒芬美餅可能已塌房。把握舒芬美的短暫美好，何不在週末夜多點瘋狂？進階版品鑑的密技就是：常用來為梅格麗塔雞尾酒的君度橙酒，以這款法國橘子酒蒸氣而成的淋醬，讓甜點也能帶露酒酒的撩人姿態。
📍 敦化南路一段233巷34號
☎ 復興南路一段107巷5弄2號
☎ (02)2731-8023

- 19 【吳寶春黏土】酒釀桂圓麵包**
出爐時間：上午11點至下午4點出爐3次
寶春師傅那頂著大獎光環的麵包桂圓麵包，靈感來自兒時記憶的桂圓糯米糍。戀愁，可以是一枚小小郵票，也可以是一顆沒有年輪的樹；而對寶春師傅來說，老農古法釀造的龍眼乾、法國紅酒揉入麵團，透過麵粉翻轉與混搭，串起對土地與老母親的感念，沉甸甸地帶回麵包界奧林匹克的肯定。
📍 菸廠路88號（松菸誠品 B2）
☎ (02)6636-8888#1902
- 20 【溫德德式烘焙餐館】馬鈴薯啤酒麵包**
出爐時間：早上8點
19世紀末，俄國劇作家契訶夫曾告誡：「要是人家端給你的咖啡，那麼請不要在杯子裡找啤酒。」但現在情況有所不同，「溫德」的麵包裡找到啤酒。將艾丁格啤酒揉入馬鈴薯粉麵團發酵，承襲無機無油的德國血統，出爐後揮發掉大半的酒氣卻依舊淡淡飄香，更藏不住日耳曼的狂歡基因。
📍 光復南路260巷28號
☎ (02)2711-8919

🔍 小提醒：誰說酒精只會傷身？今年5月，日本再公開一項世界首發的研究，臨床證明清酒酵母的攝取，能誘發深層的睡眠，改善睡眠的品質。微醺的理由，再記一筆！

Monday ANTI-BLUE DAY

如果舉辦最愛星期幾的票選活動，星期一還未開票就已墊底。人們的憂鬱指數總是在一週的開端比股市還快衝到高點。Weird Science 曾統計，大部分的人在週一上午11點16分才展露第一個笑容。這請不妨參考法國 Vogue 雜誌譽為甜點界畢卡索的 Pierre Hermé 的名言：「鹹食養人，甜食悅人。（Le sale nous nourrit, le sucre nous rejouit.）」用甜點提早我們綻放笑容的時間。

- 5 【1789 Café】閃電泡芙**
出爐時間：上午11點至12點陸續出爐，下午出爐情況決定是否二度出爐
從閃電泡芙的命名一說便已看出其威力，意思是美味的讓人們以閃電般的速度吃完。法國甚至定義標準長度在13至15公分間，是甜點師傅展現美感的戰場。法國甜點師 Cyrille Courant 和德國妻子去年底開設閃電泡芙專賣店「1789 Café」，每日提供8-10種口味，使用台灣在地食材如粉紅芭樂與荔枝，可在店內享用或外帶，站在甜點攤前總是一番天人交戰。
📍 仁愛路二段97-1號
☎ (02)3322-2089
- 6 【悄悄好食】司康**
出爐時間：早晨8點第一次出爐，每天出爐10至20次，時間不定
英式下午茶中 tiered stand 上不可或缺的是司康，連伊莉莎白女王都是此家常點心的愛好者。1960年還親自抄寫了獨家食譜給美國總統艾森豪。位在安和路轉角的迷你手作司康店「悄悄好食」，每日視心情供應不同口味的司康與自製抹醬。老闆娘在美國唸書時，提供手作司康給當地咖啡店，發展出五、六十多種的口味組合，剛出爐的司康總是讓街角滿溢香氣，幾乎是一推出便銷售一空。
📍 安和路一段24號
☎ 978-796-628
👤 建議兩天內食用完畢，冷藏可維持六天。
- 7 【一禾堂 麵包本舖】紅豆麵包**
出爐時間：早上10點第一次出爐，每晚6點前共出爐五次
紅豆是無所不在的，林夕的詞、美容指南，以及家常麵包店裡都有它的蹤影，它是那樣親和、無負擔的存在。「一禾堂」明白紅豆麵包在國人心中的地位，考量大眾的好喜度不同，貼心推出兩種版本：日式紅豆與黑芝麻紅豆，關鍵差別在於紅豆餡料與麵包皮的比例，前者為為1:1，後者7:3，皮薄餡多甜度較高，已接近小籠包狀態。
📍 敦化南路一段233巷34號
☎ (02)8773-6965
- 8 【雨人麵包餐館】蘋果修頓**
出爐時間：每日中午12點
蘋果修頓是法文 chausson aux pomme 的音譯，chausson 為拖鞋，意為千層酥將蘋果泥包圍在內的狀態。以麵包作為主食的「雨人麵包餐館」，由一對各以烘焙和西餐見長的兄妹所經營。蘋果修頓則是店內的人氣商品，以法國與日本麵粉製作，採低溫長時間發酵，表皮的金黃與麵包皮的比例，前者為為1:1，後者7:3，皮薄餡多甜度較高，已接近小籠包狀態。
📍 忠孝東路四段553巷2弄3號
☎ (02)8764-2432

🔍 小提醒：Stressed is just desserts if you can reverse.

Saturday DIY DAY

一週有六天緊盯別人的爐子，抓準最佳進場時機，總該留一天讓自己與烤箱為伍，親自感受開爐竊起，打開爐門，熱氣與香氣往臉上直送的劇場感。阿媒精選最簡單最低的餅乾，在心理負擔最小的狀況下踏入烘焙界。溫潤的肉桂巧克力口味，呼應即將入秋的時令。準備好傢伙，一起和阿媒享受出爐的那一刻！

肉桂巧克力餅乾

材 料：室溫奶油 120g、二號砂糖 90g、巧克力豆 60g、鹽 2g
肉桂粉 4g、全蛋 40g、低筋麵粉 240g、蘇打粉 4g

製作方法：
1. 先將「室溫奶油」、「二號砂糖」和適量的鹽攪拌均勻。
2. 依序加入「肉桂粉」、「低筋麵粉」和「蘇打粉」一起攪拌。
3. 加入全蛋一顆拌拌成麵糰，最後加入「巧克力豆」。
4. 預熱烤箱至160度，10分鐘。
5. 把麵糰搓成希望的形狀，放進烤箱。
6. 溫度控制在160度，烘烤6分鐘，翻面再烤6分鐘。

備 註：
低筋麵粉揉入肉桂粉在使用前需要過篩，避免混合不均的情況發生。

🔍 小提醒：「室溫奶油」意指將冷藏/的奶油，置放在室溫下待其軟化。時間長短視奶油先前是冷藏或冷凍、份量與當時的溫度而定。手指稍微施力便可按壓凹痕的程度即可。