

東區旅歷，達人核可！

PRO東區，職人完蒐！



富邦藝術基金會 www.fubonart.org.tw

50 Fifty Coffeehouse & Espresso Bar
Sakura男女健康生活館
維納斯美容舒壓生活館、女子三溫暖
LALOS Bakery
耶里
Ounce
Tin十兵衛
常樂養生館
The Lobby of Simple Kaffa
一禾堂麵包本舖
AMP Café Independent Roaster
Alchemy
Digout
信義安和
常樂養生館
Room 18
Barcode
Fif茶酒沙龍W Bar
仁愛路四段
敦化南路二段
四維路170巷
大安路一段
復興南路一段
復興南路二段
復興南路三段
復興南路四段
復興南路五段
復興南路六段
復興南路七段
復興南路八段
復興南路九段
復興南路十段
復興南路十一段
復興南路十二段
復興南路十三段
復興南路十四段
復興南路十五段
復興南路十六段
復興南路十七段
復興南路十八段
復興南路十九段
復興南路二十段

Tuesday Tattoo Artist Day

3/17, 3/24, 3/31, 4/7, 4/14, 4/21, 4/28, 5/5, 5/12, 5/19, 5/26, 6/2, 6/9

在東區，除了齋齋之外，還有什麼樣的店，其中五成的客人是外國人？

Needle NO.8 入墨紋身

刺青藝術家：阿本
取經地點：美國洛杉磯
性別：男
星座：雙子座
入行年資：19年
學徒時期 休息7個月，赴美學刺青
自學時期 初次開店 二次開店
12年2月3年 15年

店內推薦：專業、衛生與量身訂做。
座右銘：不要做讓人害怕的事，就要愛獨一無二。只要有人願意追隨，你就是第一個人。
紓壓方式：泰拳、潛水、修改重型機車。

Needle NO.8 Tattoo 入墨紋身 忠孝東路四段205巷29弄5號1樓 02-2771-5078

電影《一代宗師》裡，白玫瑰理髮的師傅一字排開，看似文質彬彬，但卻讓人不敢造次，Needle NO.8 Tattoo 入墨紋身也是這樣，給人安心感與微微緊張感的衝突感受。然而，在這裡刺青其實可以放寬心，因為阿本認為刺青該提供給顧客四個 H — Humanity、Happiness、Honor、Humor，而他也把 4H 刺在自己的下唇內側。

店面用大片玻璃與黑白色彩的配色營造簡約的乾淨感，15年前，阿本在東區引進「美式風格」— Old School 風，以簡潔、乾淨的風格，開啟東區的刺青風潮。正當 Old School 風蔚為東區刺青主流，此風盛行後，阿本又另闢鑽研 New School 風，比起 Old School 風，更講究圖案的空間感、立體感、對比感、色彩漸層感的刺青路線。

正因如此，阿本侃侃談起最近觀察了畢卡索的用色，以及一位刺青師傅「畫圖能力」的重要性，強調刺青師傅平日便要建立圖樣資料庫，而圖案的原創力更是絕對必要的，因為在阿本心中，刺青，是兼具「美與正確」的創作。19年前，從鄉計開始起他的刺青，瞭解了刺青是根本的原理，掌握骨骼、皮膚、血管、顏料之間的運動關係，是以，牆上掛滿了阿本從2001年陸續獲得的國際刺青比賽的獎牌：澳洲、紐西蘭、菲律賓...，他在國際刺青圈具有極高的知名度，也累積了不少專程飛到台灣指名找他的客人，曾經就有從紐約來的客人，為了完成全身的作品，在台北住了快三個月。

一度，東區多達12家刺青店，在多數關閉的情況下，入墨紋身仍屹立在香港中。對刺青充滿求知慾，或許就是阿本讓外國刺青客不辭千里也要飛來台灣的唯一理由。

- 【跨區推薦】東方紋身 刺青小李
★推薦指數：☆☆☆
★阿本推薦指數：☆☆☆
▲高雄新興區自立二路1-8號
☎ 07-201-1122
- ▲推薦指數：☆☆☆
▲阿本推薦指數：☆☆☆
▲台北市板橋區南港南路一段5號17號
☎ 02-2272-2795

Wednesday Sushi Chef Day

3/18, 3/25, 4/1, 4/8, 4/15, 4/22, 4/29, 5/6, 5/13, 5/20, 5/27, 6/3, 6/10

のむら 野村館

料理長：野村裕二
取經地點：日本
性別：男
星座：射手座
入行年資：23年

店內推薦：旬食、季節性食材。
座右銘：製作對自己覺得好吃的料理，客人開心最重要。
紓壓方式：和孩子相處。

のむら 野村館 仁愛路四段300巷19弄4號 02-2707-7518

座落在國泰醫院後方的靜巷中，低調簡潔的「のむら野村館」，是「江戶前」流派的壽司名店。野村壽司料理長野村裕二先生，因為「喜歡料理，選擇壽司，在吧檯工作可以直接看到客人的反應，這讓我感到開心」而一腳踏入這一行。

甚麼是「江戶前」壽司？野村師傅說著聽江戶（東京）沒有冰箱，捕獲漁材用「醃製」方式保鲜，因此江戶前壽司味道較為醇厚。現在不需擔心冷感，師傅視漁材取舍是否保持傳統作法。在台灣對於壽司好吃的評斷是「新鮮」與否？但野村師傅對於「鮮」則有自己的見解：比較不好處理的魚才需要抓緊時間，把握口感。上等漁材，經過醃製的「熟成」過程，會釋放出殺菌酸質，這也是「鮮」味（umami）的來源，能一入口就湧現「umami」的心情。

壽司界的另一俗話「舍利（醋飯）三年」，亦即做好醋飯需要三年時間，這句話是否為真？野村師傅搖搖頭說：醋飯非常微妙，熟度、水分、溫度、拌攪方式都左右著口感，每天拌醋飯的時候都在思考怎麼樣可以拌得更好？沒有結束之日。而「のむら野村館」就是用盡力氣表現「日本的技術、日本的材料、以及日本職人的態度」。店裡95%的漁材由日本進口，使用四國與北海道的米，以富士山的水烹煮；店內還備有小型碾米機，依當週需要的米量將生米脫殼，毫不馬虎。

壽司對野村師傅來說是甚麼？他思索了很久，認真地說：「料理是愛」。嚴謹依舊，感性在側。

- ▲推薦指數：☆☆☆
▲阿本推薦指數：☆☆☆
▲信義安和二段23號5號
☎ 02-2703-7226
- ▲推薦指數：☆☆☆
▲阿本推薦指數：☆☆☆
▲忠孝東路四段208之1號
☎ 02-2778-0758
- ▲推薦指數：☆☆☆
▲阿本推薦指數：☆☆☆
▲延吉街131巷11號
☎ 02-2721-4796

Thursday Bartender Day

3/19, 3/26, 4/2, 4/9, 4/16, 4/23, 4/30, 5/7, 5/14, 5/21, 5/28, 6/4, 6/11

Trio Original

調酒師：Cody
取經地點：臺灣
性別：男
星座：天蠍座
入行年資：13年

店內推薦：Tea Cocktail
座右銘：來杯 shot 吧！
紓壓方式：吃喝玩樂、運動、看電影。

Trio Original 敦化南路二段63巷54弄12號 02-2703-8706

安和路側巷深藏許多酒吧小食，堪稱上班族回家最後一哩路。其中亮點酒吧 Trio Original，因為三分店風格各有特色，營業之初索性放棄酒單。「如果懂酒，就不需要酒單；如果不懂酒，有酒單也派不上用場。」當家酒保 Cody 如是說。

從信義區 Club 外場服務生到永康街專業酒保，Cody 花了5年的自學時間。第一杯調酒是 B-52 轟炸機，咖啡、奶酒及橙酒融合的滋味，讓原本從不喝酒的 Cody 興起買酒回家練習的念頭。而在永康街日式酒吧工作，練就40秒削冰塊的好工夫。最後落腳於調酒教父王豐安老師的 Trio，以新鮮創意的調酒著名。

一位專業的酒保除了味覺、嗅覺的敏銳度之外，更要能察顏觀色，從客人舉手投足察覺需求；Cody 擅長從客人的餐點喜好、談話內容，預先推測可能會喜歡的酒款。大抵就像福爾摩斯對手過招前的隨時分析，才能在無酒單挑戰中贏得客人滿意的微笑。調酒是近距離的表演藝術，吧檯周圍就像主廚的廚房，同中求異，隨著酒保個人喜好與要求。Cody 習慣使用二種不同樣式的雪克杯，根據酒款靈活運用；攪拌棒、刨絲刀、擠汁器、量杯、水果刀，一字排開，平均一天調50至100杯酒，調一杯酒的時間約3至5分鐘。

做為酒吧的全知者，酒保調的不仅是酒，更是一家小店的調性與氣氛，與客人的問候、牽絆、應對皆需進退得宜。12點即打烊，更是與鄰居相處多年的不打擾中庸之道。

- ▲推薦指數：☆☆☆
▲阿本推薦指數：☆☆☆
▲敦化南路二段63巷40號
☎ 02-2708-6885
- ▲推薦指數：☆☆☆
▲阿本推薦指數：☆☆☆
▲信義路五段16-1號2樓
☎ 0953-585-759
- ▲推薦指數：☆☆☆
▲阿本推薦指數：☆☆☆
▲信義路四段307號
☎ 02-2703-5775

Sunday Massagist Day

3/15, 3/22, 3/29, 4/5, 4/12, 4/19, 4/26, 5/3, 5/10, 5/17, 5/24, 5/31, 6/7, 6/14

錯過會提胸的台北旅行清單有：夜市、101或小籠包等，其中「台式馬殺雞」也是重點體驗之一。按摩師，是項療癒系的職業，能疏通經絡、滑利關節，讓人身心輕快，當我們沉浸在揉捏、捶打、按摩、推拿、拉伸的細微手法中，隱隱的痛感，更是深深蘊藏與不著痕跡職人的方針。

常樂養生館

按摩師傅：西瓜
取經地點：臺灣
性別：男
星座：處女座
入行年資：17年

店內推薦：腳底30分鐘+身體30分鐘。
座右銘：用心，不光是用力，該重則重，該輕則輕。
紓壓方式：以熱水舒緩或同事們交互按摩；
燒肉吃到飽。

常樂養生館 樂利路39號 02-2737-2174

去膩了琅琅上口的觀光景點，總殷殷期盼能有一趟達人帶路的深度旅行。在拐彎僻靜處，嘗試在地認知的巷內名所，在那兒絕對找不到一台自拍神器，映入眼簾的是真真切切的當地日常。常樂養生館位於樂利路幽靜住宅區，平日多為周遭住戶光顧，以及耳相傳而來的溜流客，這裡跳脫制式的服務，取而代之的是溫暖的家庭式經營風格，尋常的招呼問候頓時使情緒舒緩，按摩的專業與力道反映在全店清一色男師傅的氣勢瀟灑。

這兒的5號西瓜師傅，擁有內行內行的絕對實力。出身按摩世家，由國術館專治鐵打損傷（擡骨頭）的筋節始業，周遊親戚皆為本行，值得一提的是，西瓜媽媽目前於澳門威尼斯人酒店工作，曾服務過的名人有中國企業家馬雲。家風流傳到他，已是三代目的深厚累積，自小耳濡目染地浸潤在祖門專業，修業時間綿長不可考，實際進入密集訓練約花費3個月，腳底按摩師承與神手，身體紓壓則習自中醫診所的物理治療專門。

溝通是按摩師每日的課題，傾聽客人需求是最需花費心力的真功夫。坊間流傳著「通則不痛，痛則不通」一說，但西瓜師傅則認為最讓人放鬆的手法應是慢速與深層地施力，不是越大力越好，越去強壓揉搓，反倒讓患部肌肉內發緊繃。而他自慢的絕活為「點按法」，指端點按穴位，以動乘準確為度。

以一句話形容按摩師的職業，西瓜答：按摩是良心事業，更是解決一般人身體痠痛的心靈診療所！

- ▲推薦指數：☆☆☆
▲阿本推薦指數：☆☆☆
▲復興南路一段134號
☎ 02-2781-6188
- ▲推薦指數：☆☆☆
▲阿本推薦指數：☆☆☆
▲仁愛路四段110號
☎ 02-2707-8080
- ▲推薦指數：☆☆☆
▲阿本推薦指數：☆☆☆
▲仁愛路四段112巷5號81
☎ 02-2705-2002

Friday DJ Day

3/20, 3/27, 4/3, 4/10, 4/17, 4/24, 5/1, 5/8, 5/15, 5/22, 5/29, 6/5, 6/12

Room 18

DJ：Andrew Ford
取經地點：美國
性別：男
星座：牡羊座
入行年資：15年

店內推薦：Room 18 大廳的音樂風景
座右銘：See you on the dance floor!
紓壓方式：在家看電影。

Room 18 松仁路88號B1 02-2345-2778

波士頓一間意外停電的小酒吧，共掘出台北最熱門的派對溫度？DJ Andrew Ford，大學時期開始在紐約跑台，因為認識店DJ，開啟自學之路。印象中最早表演是在波士頓的酒吧，才放三首歌，卻遇上街道大停電。11年前，Andrew 踏足台灣音樂現場，5年後成為 Room 18 DJ 總監，企劃國際 DJ 製作人表演活動。

當舞池空無一人，DJ 在忙什麼？Andrew 每週挑選 40 至 60 首新歌，透過固定訂閱線上音樂平台及網路音樂商店（ZipDJ, DJ City, Late Night, IDJ, Beatport, Traxsource, Junodownload），篩選出最新的流行趨勢，再為每首新歌重新命名，標注歌手、發行日期、類型；接著細部分析，找出歌曲結構、情緒、段落，在每首歌點標上記錄，最後，透過軟體協助定 KEY。

當舞池開始沸騰，DJ 又在忙什麼？Andrew 通常提早半小時抵達現場，觀察上一位 DJ 演出，並感受客人情緒溫度。登台前，他會小酌一杯啤酒，放鬆心情，降低焦慮。為誰放歌很重要，在年齡層較低的夜店，必需保持二至三分鐘換一首歌的熱度。

Andrew 的 DJ 自學之路仍在進行中，至今持續運用各種線上教學資源，包括 DJTchtools、DJWorx 等。15年前遇上大停電的新手 DJ，而今旅居台灣，指揮掌控 Room 18 凌晨 3:30-4:30 大廳的音樂風景。

- ▲推薦指數：☆☆☆
▲阿本推薦指數：☆☆☆
▲松壽路22號5樓
☎ 0920-168-269
- ▲推薦指數：☆☆☆
▲阿本推薦指數：☆☆☆
▲信義路五段16-1號2樓
☎ 0953-585-759
- ▲推薦指數：☆☆☆
▲阿本推薦指數：☆☆☆
▲信義路四段307號
☎ 02-2703-5775

Monday Barista Day

3/16, 3/23, 3/30, 4/6, 4/13, 4/20, 4/27, 5/4, 5/11, 5/18, 5/25, 6/1, 6/8, 6/15

李奧納多·達文西有句名言：簡單是最精緻的複雜。套用在咖啡的世界裡，有著那麼一點詩意，但卻真切體現這黑色液體的微妙平衡。咖啡的理性與振奮，在杯外，不只是日常的精氣神補給，也是社會風景的凝視；杯內，更是每位咖啡師的成熟與價值的精彩詮釋。

The Lobby of Simple Kaffa

吧檯手：Berg
取經地點：臺灣
性別：男
星座：射手座
入行年資：12年

店內推薦：「豐加藍」，espresso 和 cappuccino 一次滿足。
座右銘：簡單是極致的複雜。
紓壓方式：吃吃喝喝。

The Lobby of Simple Kaffa 敦化南路一段177巷48號B1 02-8771-1127

一位有魅力的職人，可以從他的視線發掘熱情專注的炯炯光芒，我們在冠軍級咖啡師 Berg 的眼中發現這道光。

沒拜師、喜與同業交流的他，幾經摸索反覆，反轉與遞，昇華成主業。自大學愛上煮咖啡的他，趁考進研究所後的暑假，改良一台三輪車，開啟行動咖啡車的跑躍人生。進入職場後，Berg 成為一名專科工程師，在這種無關咖啡的道路上，體內的咖啡魂並沒有停止躍動；工作之餘偷閒鑽研，並透過參賽累積實力，歷經 10 年的淬煉，2011 年終實現了開店夢。

咖啡的杯內風景，成就在背後的精密細節。煮豆、烘焙到沖煮不假手他人的 Berg，究極堅持只為那股入口的風味層次。從專業到現在持續追求「沖煮技術」的進步：義式咖啡最關鍵的，是將把手進機器前的動作，方可看出真功夫，光是粉量該如何精準控制、填壓是否平整，都需要有敏銳的目測力與手感，咖啡世界中容誤度只能有 0.5 公克誤差，雖然枯澀卻是每天的課題。

咖啡師的最是基本功，是閱讀咖啡的能力。做出一杯好咖啡，先決條件需懂得如何分辨差異，聽得出層次風味與優點缺點，進而調整改善；因此咖啡師養成，有先天資質限制，也有後天訓練的加分，如從小做家事的經驗也少不得。放眼東區咖啡生態，因店租昂貴，風格店家紛紛外移，在這咖啡沙漠中，有著一片 Berg 打造的小綠洲，想要來上一杯冠軍咖啡師的手沖嗎？就在東區的 Simple Kaffa。

- ▲推薦指數：☆☆☆
▲阿本推薦指數：☆☆☆
▲敦化南路一段161巷76號
☎ 02-8771-6808
- ▲推薦指數：☆☆☆
▲阿本推薦指數：☆☆☆
▲仁愛路四段19巷8號
☎ 02-2772-1150
- ▲推薦指數：☆☆☆
▲阿本推薦指數：☆☆☆
▲復興南路一段409號
☎ 02-2752-1221

Saturday Baker Day

3/21, 3/28, 4/4, 4/11, 4/18, 4/25, 5/2, 5/9, 5/16, 5/23, 5/30, 6/6, 6/13

雨人麵包餐館

麵包師：陳宇仁
取經地點：臺灣
性別：男
星座：雙魚座
入行年資：10年

店內推薦：菓貝修頓
座右銘：不滿足的人才可能成就好工作。
紓壓方式：一年一次的員工旅遊。

雨人麵包餐館 忠孝東路四段553巷2弄3號 02-2764-2432

位於忠孝東路 553 靜巷中的雨人麵包餐館，是台北少見以麵包作為主食的餐館，老闆與麵包主理陳宇仁先生從青少年的求學時期就開始對烘焙與甜點展開專業的探索。

畢業後進入當時老牌「紅利」義大利餐廳，接替 Season 擔任甜點師傅，鍛鍊手工麵包與裝飾甜點功力。後隨著股東離開紅利，另創辦「老家麵包吧」，開創以麵包為主食、佐以醬料的飲食型態，在東區亦掀起一股風潮。由於被給予高度的自由，陳宇仁得以盡情嘗試各種味道組合，即時推出新菜單。問及印象最深刻的經驗，則是在傳奇法國三星主廚 Robuchon 的台北餐廳 L'Atelier de Joël Robuchon 工作，在這邊他學習到先進的製作方式、專業的器材規格、嚴格的權責分工等等。

在這裡，他第一次看到以真空袋裝天然酵母（通常都是以罐子），既快速且自產自銷。此外，製作法國麵包的成功方程式是：攪拌打 7 成，整形佔 2 成，烤焙佔 1 成。應徵者必得先通過整形法國麵包的考驗。分工依據資歷與能力，菓貝負責烤焙，再來則是能抓到顧客缺點的整形工作，技術紮實的推銷者主導攪拌過程。

陳宇仁一直找尋能夠隨心所欲地展現自己烘焙想法的餐廳，幾經思考後在 2013 年，和西餐專業的妹妹 Ruby 聯手出擊。麵包主餐的味道組合，都是兩人經過無數試吃的結果，對於定案的餐點組合有著絕對自信。

- ▲推薦指數：☆☆☆
▲阿本推薦指數：☆☆☆
▲安和路一段91號
☎ 02-2755-5968
- ▲推薦指數：☆☆☆
▲阿本推薦指數：☆☆☆
▲仁愛路四段300巷22號
☎ 02-2705-2596
- ▲推薦指數：☆☆☆
▲阿本推薦指數：☆☆☆
▲敦化南路一段233巷34號
☎ 02-8773-6965