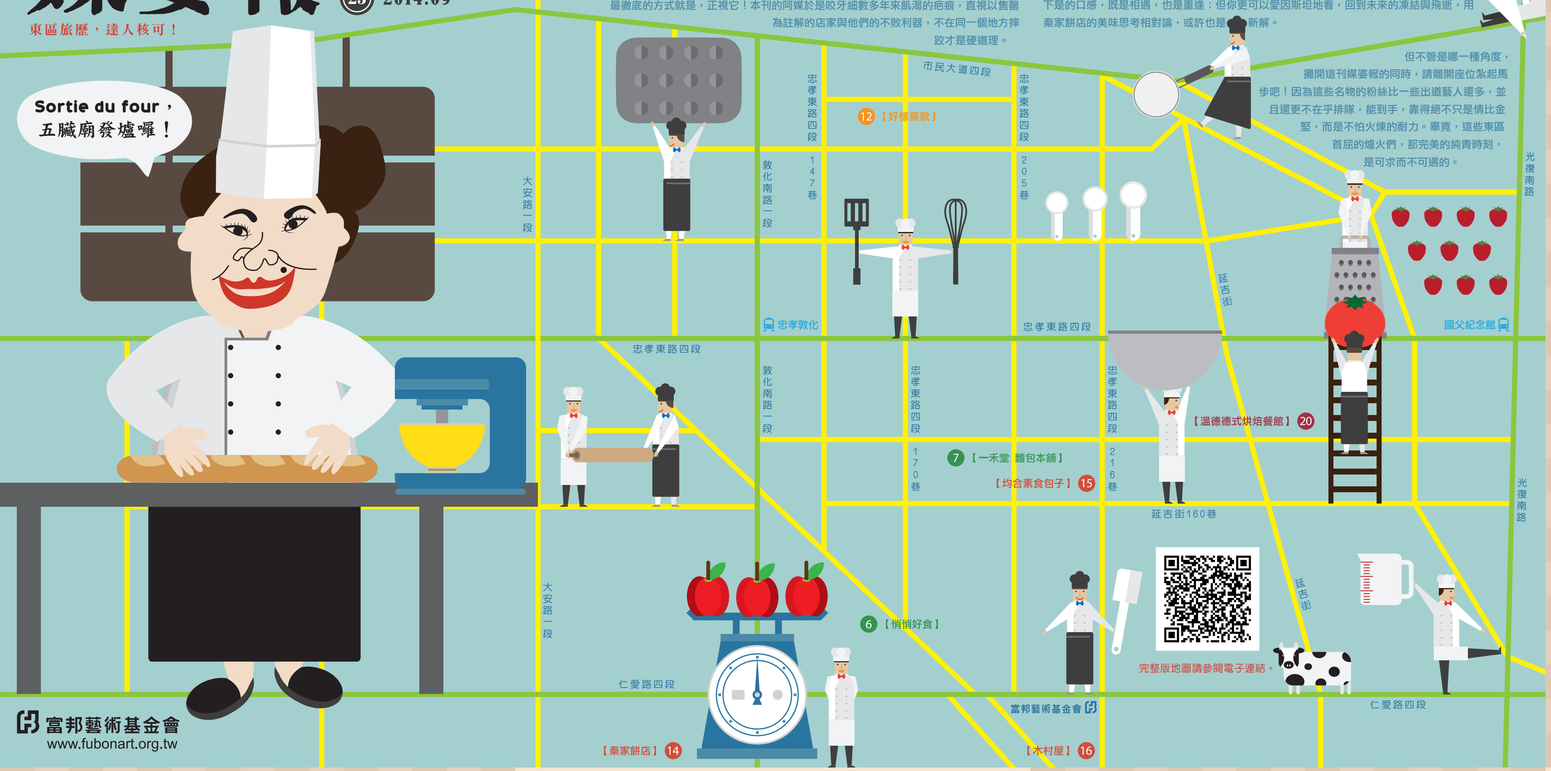
媒婆報 MAPPER

23 2014.09

東區旅歷，達人核可！



富邦藝術基金會
www.fubonart.org.tw

在東區，練一趟爐火純青

如果，你沒有被「寶完了」羞辱過，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。傷懷之物是東區秒殺的麵包、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飢渴的疤痕，直視以售罄為註解的店家與他們的不敗利器，不在同一個地方摔跤才是硬道理。

這份好食名單，你可以彼得•杜拉克地看，知曉該「進場」的時間，在拿起哭寶春麩店重達一公斤的厚實麵包後，感受到何謂高積樑比率；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，而是在對的時刻相逢，一禾堂的麵包，給你當下是的口感，既是相遇，也是重逢；但你更可以愛因斯坦地看，回到未來的凍結與飛逝，用秦家餅店的美味思考相對論，或許也能有新解。

但不管是哪一種角度，攜開這刊媒婆報的同時，請撥開座位紮起馬步吧！因為這些名物的粉絲比一些出道藝人還多，並且還更不在乎排隊，能到手，靠得絕不只是情比金堅，而是不怕火煉的耐力。畢竟，這些東區首屈的爐火們，那完美的純青時刻，是可求而不可遇的。

Sunday PICNIC DAY

9/21, 9/28, 10/5, 10/12, 10/19, 10/26, 11/2, 11/9, 11/16, 11/23, 11/30, 12/7, 12/14

任何一塊草皮都不容小覷。馬奈筆下巴黎西郊市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樹蔭席地野餐，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、湯水度與美味度，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，拿破崙要求它呈長形，士兵更易於在行軍時攜帶。位於微風廣場的船來麵包店「梅森凱瑟」，其長棍麵包繼承傳統法蘭西規格，麥色表皮有淺淡焦糖味，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培業最經典的 icon。「LALOS Bakery」是法國最高榮譽 **MOF** 烘培主廚 **Frédèric 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，呈現道地的法式風味。

安和路一段91號
(02)2755-5968

常溫可放三天、冷凍周一週，不可冷藏。

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，端視你拿出甚麼貨色應戰，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。以脆香的酥皮取代一般吐司，奶油比重高，內層鬆軟，使用整顆紅豆，兩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，野餐籃中有它包準餓不到肚子。四四南村的「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廠，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，手腳不快真的吃不到。

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」

Monday ANTI-BLUE DAY

9/15, 9/22, 9/29, 10/6, 10/13, 10/20, 10/27, 11/3, 11/10, 11/17, 11/24, 12/1, 12/8, 12/15

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。這時不妨參考被法國 **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點間陸續出爐，下午視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。法國甜點師傅 **Cyrille Courant** 和德國妻子去年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，站在甜點櫃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** 上不可或缺的司康，連伊莉莎白女皇都是此家常點心的愛好者，**1960**年邀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
0978-796-628

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，至晚間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，考量大眾的喜好度不同，貼心推出兩種版本：日式紅豆與黑蜜紅豆，間雙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】蘋果修頌
出爐時間：每日中午12點

蘋果修頌是法文 **chausson aux pomme** 的音譯，**chausson** 為拖鞋，意為千層酥將蘋果泥包覆在內的狀態。以麵包作為主食的「雨人麵包餐館」，由一對各以烘培和西餐見長的兄妹所經營。蘋果修頌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，表皮的千層以奶油包覆、麵團反折的方式堆疊，口感酥鬆不油膩，內裡為清爽的自製蘋果果醬。

忠孝東路四段553巷2弄3號
(02)2764-2432

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

Tuesday MIX & MATCH DAY

9/16, 9/23, 9/30, 10/7, 10/14, 10/21, 10/28, 11/4, 11/11, 11/18, 11/25, 12/2, 12/9

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**，蕾絲蝴蝶結拼接鑲釘金屬。不同風格不同材質不同身價不同凡響，正如同 **Mile Davis** 的爵士樂加上搖滾元素，跨界不撈過界，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。

食藥同源的企盼，也可以加諸麵包。枸杞、百合、薏子、蕎枝乾，揉入紅麴米麵團，名為「粉紅百合」的 **Mix & Match** 修練出爐。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，分司明目、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】玄米豆漿麵包
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，餡甜軟硬有料沒料，類型紮經太多，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」的玄米豆漿麵包混得好！先以豆漿揉進麵包，再捲入紫米與麻糬；丹麥土司麵團夾著奶油不斷地折疊，營造出千層美味！

信義路四段149-1號
(02)2706-7061

4【好丘】醬味蘿蔔絲貝果
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重，對於日光浴的想望，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，品嚐醬味蘿蔔絲貝果，感受揉入青葱花的麵粉香，蘿蔔絲經過日晒的水份蒸發，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。一週兩次的出爐綠份，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。

Wednesday CELEBRATION DAY

9/17, 9/24, 10/1, 10/8, 10/15, 10/22,10/29, 11/5, 11/12, 11/19, 11/26, 12/3, 12/10

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。逃出自虐孤僻的禁錮，切換不加班的續航介面，拎一盒不覺無聊的出爐單品外出跑趴，當蛋糕體的細緻口感成為餐桌上的 **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

老牌的奧義就是，不招搖包裝，不在商圈搔首。「紅葉蛋糕」，**1966**年創始的老字號資歷，收服東區人的甜點胃袋。經典款的波士頓派，以極簡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、輕撫而過的現濃薄糖粉，沒有多餘的緩飾和絢爛誇耀的佞倆，宛若蛋糕界的周慧敏，素顏也可以。

仁愛路三段26號之5
(02)2701-1234

11【貝貝西點】杯子蛋糕
出爐時間：每日11點30分

杯子蛋糕，為美國主婦的烘焙基本功，更是日常辦趴送禮的熱門選項。陪身仁愛圓環後巷的「貝貝西點」，近五十款的杯子蛋糕，每日約二十種口味輪班推出，討喜的外型，以及不需動用刀叉分食的精巧尺寸，來自於 **19**世紀宮廷宴客的巧思。手捧杯子蛋糕，你可以一派輕鬆地走在東區街頭，揣摩《慾望城市》裡的凱莉，有形有款地讓整個城市成為你的伸展台。

敦化南路一段295巷10號
(02)2784-7460

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，洋蔥洋調的中文念起來像是「喜歡」。如詩般的文字開場白，店鋪一分為二，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

13【法朋烘焙甜點坊】老奶奶檸檬蛋糕
出爐時間：每日11點30分

來自巷弄民居的老奶奶檸檬蛋糕，連結我們對烤箱主人的溫暖想像。新鮮檸檬製成的糖霜，引流最深層的暖豫開口，紮實的蛋糕口感，傳遞真材實料的誠意。還在執著於各牌冰淇淋蛋糕嗎？請挑戰看看奶奶級的職人自慢，吃上一口，酸酸甜甜就這樣把你征服，絕對能成為歡聚時刻的 **must have** 單品。

仁愛路四段300巷20弄11號
(02)2700-3501

當日沒吃完還以保鮮膜包裹後冷藏，建議兩天內食用完畢。

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

Thursday TRADITIONAL DAY

9/18, 9/25, 10/2, 10/9, 10/16, 10/23, 10/30, 11/6, 11/13, 11/20, 11/27, 12/4, 12/11

海明威說：「毅力是一種緊張狀態下的從容」，如同英國希斯洛機場支撐1萬8000噸屋頂的修長鋼柱（優雅），或是好萊塢明星獨走奧斯卡星光大道紅毯的懶人氣勢（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】乾焗蔥油餅
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」則是用乾焗蔥油餅農養屬於北方的情懷。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，圓環車潮流轉，不變的是蔥油餅的堅持工法：採用冷水和成的麵團，手工擀皮，文火乾焗。香港作家歐陽應霙在這裡找到時空「穿越」的味道。

四維路62巷12號
(02)2705-7255

15【均合素食包子】雪菜包
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，例如芝麻葉敲發的苦香味，或是雪菜優雅的濃嘗感。雪菜又名春不老，深綠色的葉片皺褶，包藏醃製過後的時間滋味。「均合素食」運用雪裡紅搭配另外兩種菜葉（不能說的秘訣）製成雪菜包，濃淡得宜，不但平衡了雪菜的嗆味，還在傳統中散發幽微的細膩。

忠孝東路四段216巷40弄2號
(02)2752-3687

建議三天內食完，保存方式為冷凍兩星期，冷藏三天。

16【木村屋】克林姆麵包
出爐時間：每日早晨7點15分出爐、週間二次出爐時間為下午1點30分

克林姆的現代性。**Cream**、クリーム、克林姆，英文、日文、台語，三層語音變化，翻出台灣歷史，也鬆散出童年記憶滋味。蛋、牛奶、糖、鮮奶油按比例調配出來的克林姆醬，絕妙之處在於可新潮可傳統。擠入閃電泡芙潮味十足，放入車輪餅、台式麵包，卻又能馬上提供出兄時畫面。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，最是值得回憶。

仁愛路四段266巷10號
(02)2784-4838

17【哈肯鋪】三星葱麵包
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，廚房不可能離開葱而運作。做為最忙的先鋒配角（爆香、提味），葱，總算在台式麵包扮演核心角色，一吐萬年陪襯的懷才不遇。契作代耕有機三星葱是「哈肯鋪」的堅持，採用西班牙橡慢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，又是另一番美味。

Friday DIZZY DAY

9/19, 9/26, 10/3, 10/10, 10/17, 10/24, 10/31, 11/7, 11/14, 11/21, 11/28, 12/5, 12/12

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、濃漫啤酒餘韻的歐包，都是週五狂歡夜的委婉詮釋。達文西密碼或許也沒有料到，在最後的晚餐的餐桌上，麵包與酒能混為一談。CH_3CH_2OH 對你而言的似曾相識，宛如摻在麵糊裡輕柔帶過的療癒公式。

18【咖朵咖啡】君度橙酒醬舒芙蕾
出爐時間：現點現做，等待出爐時間30分鐘

舒芙蕾，**19**世紀浪漫主義下的產物，以稍縱即逝的虛無美味為人所知。若你疑似患有「餐前使用 **Instagram** 拍照紀錄」的強迫症頭，就要格外注意了！在請調濾鏡模式的當兒，舒芙蕾可能已塌陷。把握舒芙蕾的短暫美好，何不在週末夜多點瘋狂？進階版品嚐的密技就是：常用來兌為瑪格麗塔雞尾酒的君度橙酒，以這款法國橘子酒熬煮而成的淋醬，讓甜點也能嶄露調酒的撩人姿態。

復興南路一段107巷5弄2號
(02)2731-8023

7【一禾堂 麵包本舖】清酒酵母吐司
出爐時間：每日下午3點

酒的世界中，沒有一定的絕對，麵包也是。誰說清酒只能配壽司生魚片？誰說踢足球的中田英壽不能賣清酒？大和魂除了在茶道花藝上展現底蘊，甚至連家常的白吐司都有跡可循。一禾堂以清酒酵母製成吐司，Q脆的外皮搭配軟順的內裡，入口時以赤穗天鹽若有似無的鹹味畫龍點睛，咀嚼時沒有酷酊，只有襯出日本國酒的清秀之氣。

敦化南路一段233巷34號
(02)8773-6965

現吃現切，常溫兩天內食用完畢。若先切片，建議冷凍，可存放兩星期。

19【吳寶春麩店】酒釀桂圓麵包
出爐時間：上午11點至下午4點間出爐3次

寶春師傅那頂著大獎光環的麵包酒釀桂圓，靈感來自兒時記憶的桂圓糯米糕。鄉愁，可以是一枚小小鄉票，也可以是一顆沒有年輪的樹；而對寶春師傅來說，老農古法釀焙的龍眼乾、法國紅酒揉入麵團，透過鄉愁翻轉與混搭，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)6636-5888#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：「要是人家端給你的是咖啡，那麼請不要在杯子裡找啤酒。」但現在情況有所不同，「溫德」的麵包裡找得到啤酒。將艾丁格啤酒揉入馬鈴薯粉麵團裡發酵，承襲無糖無油的德國血統，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歌基因。

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，日本甫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！

Saturday DIY DAY

9/20, 9/27, 10/4, 10/11, 10/18, 10/25, 11/1, 11/8, 11/15, 11/22, 11/29, 12/6, 12/13

一週有六天緊盯別人家的爐子，抓準最佳進場時機，總該留一天讓自己與烤箱為伍，親自感受開鐘響起，打開爐門，熱氣與香氣往臉上直送的臨場感。阿媒精選壓鍋率最低的餅乾，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. 加入全蛋一顆揉拌成麵糰，最後加入「巧克力豆」。
4. 預熱烤箱至160度，10分鐘。
5. 把麵糰搓揉成希望的形狀，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：

低筋麵粉跟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，置放於室溫下待其軟化。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。