

# 南旬 · 台南食之味

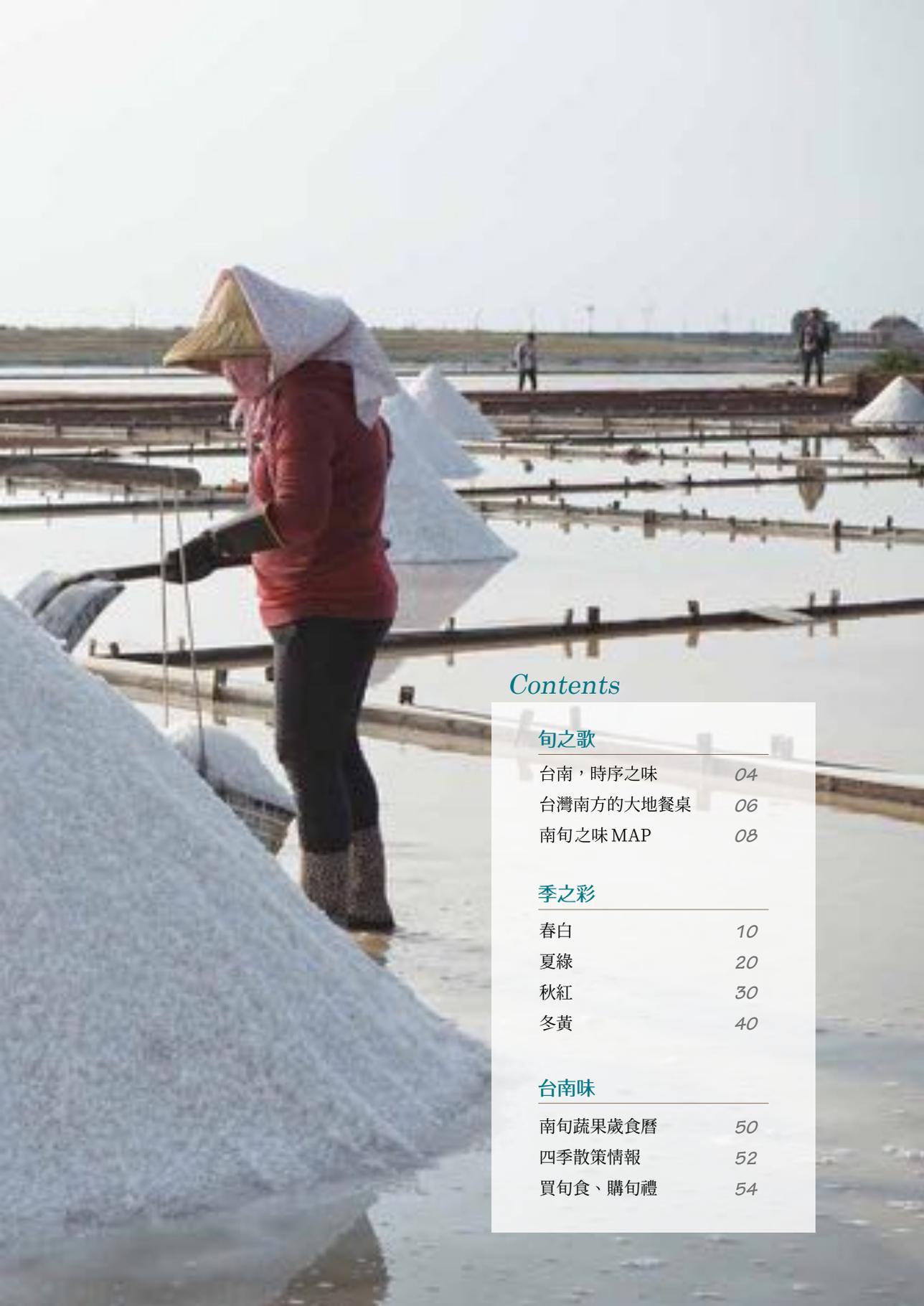


## 2018台南美食節

- 旬之歌 —— 台南，時序之味
- 季之彩 —— 春白·夏綠·秋紅·冬黃
- 台南味 —— 南旬蔬果歲食曆 四季散策情報
- SHOPPING —— 買旬食、購旬禮







## Contents

### 旬之歌

---

台南，時序之味	04
台灣南方的大地餐桌	06
南旬之味 MAP	08

### 季之彩

---

春白	10
夏綠	20
秋紅	30
冬黃	40

### 台南味

---

南旬蔬果歲食曆	50
四季散策情報	52
買旬食、購旬禮	54





# 台南， 時序之味

一切美食的起點，都來自於食材本身。歷史悠久的台南，居住在此的人們，靠山吃山、靠海吃海，跟著節氣出產的山珍海味，成就一道道享譽國際的台南美食。

今年的美食節，繼去年強調職人傳承的「初心」口述歷史之後，觀光旅遊局以「旬」為主題，回到食材主體，順應四季節氣，倡導「吃在地呷得時」，享用時令食材美饌為主軸，規劃一系列活動，以美食做為媒介，目的就是讓遊客透過食材旅行、品嚐料理、辦桌文化，更認識台南美景與豐厚文化。

台南屬於北迴歸線以南的熱帶型氣候，但由於擁有山、海、丘陵、平原，不同的土壤成份，不一樣的空氣濕度，靠著先民的自然智慧與傳承，春夏秋冬四季仍然有許多節氣物產，每年一個個的接續上陣。

在這本「南旬 - 台南食之味」手冊中，我們以「春白、夏綠、秋紅、冬黃」四個單元介紹台南季節物產，整理出近 30 種在這片大地中農民辛苦栽培出的當令食材，並利用這些食材做出媽媽們在家也能料理的家常菜。

在保有傳統文化的台南，跟著歲時、信仰、生活的脈絡，延伸演變許多飲食習慣，保留一些屬於地方性的家鄉味，這些不只季節限定，還有歲時小食，都透過長年的累積觀察，好好的被記錄下來。

另外，我們也搭配季節推薦旬遊行程，無論什麼季節來台南都能走一趟產地小旅行。為了滿足喜愛到各地逛菜市場的朋友，這本小冊子也條列了極具歷史和在地特色的市場、市集，到台南吃美食，不如也跟著婆婆媽媽上菜市場，打包一袋好食材，回家開伙與家人分享，延續台南好滋味。

土地的肥沃滋養、陽光的光合作用、農民的用心栽培、主廚的料理心意、家鄉的味道牽絆，以及遊客的細心品嚐，每一環節緊緊相扣，這才能成就台南的美食之味吧！

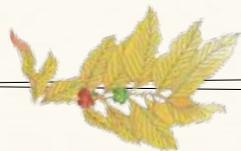
台南市政府觀光旅遊局局長

王如亭



# 台灣南方的大地餐桌

台南，台灣的南方，擁有獨特的歷史脈絡、地理環境與氣候條件，有甜味、有鹹食、有陽光日曬後的四季蔬果，紮紮實實的深根於市民生活之中，造就許多僅僅屬於台南的南旬之味。



位於嘉南平原原野之內的台南，曾文溪、鹽水溪二大河系橫互，為沿岸土壤帶來山區豐富的礦物元素，而嘉南大圳更替廣大的稻米之鄉注入生命活力。在 300 年前的大水患成就了沿海地區的鹽分地帶文化，河海之交，潟湖、鹽田、紅樹林、河道潮溝，先民在這片帶著半鹽的沙土上傳承百年台江飲食風貌。就在隨著各時代的歷史族群轉換以及海洋、河流、潟湖、農田、漁塢、惡地泥岩之多元交匯下，在台灣南方的大地餐桌上，孕育出台南獨特的四季鮮味。





雨水後春回大地，洗淨冬日裡的草木枯榮，春雷一響，萬物開始生息，大自然中的種子發芽，為一年的豐盈拉開序幕。從鹽分土壤冒出的蘆筍、牛蒡、胡蘿蔔及丘陵上砂質黃土所產的鳳梨，都是春天清甜物產。



進入作物的夏季茂盛生長期，百花盛開、物產成熟，漫步鄉村田野，或山區田園，都會感受到夏日陽光下產物的旺盛活力。西瓜、蓮子、芒果、破布子、竹筍等，正是炎夏的解暑盛品。



秋天，是收穫之季的開始，是農活最多、農民最忙碌的季節，在早期迎接秋忙之時，方便購買工具、牲畜、雜貨等的市集，讓農民互通有無，交換買賣，讓豐收的秋季顯得更為熱鬧。菱角、青皮椪柑、龍眼、文旦、虱目魚等，是迎接秋爽的台南好食材。



北方凜冽的冷風開始往南方吹送，位屬於熱帶氣候的台南，偶有寒風吹過，但冬日裡的陽光依舊充足，蕃茄、芝麻、稻米、蓮藕粉、毛豆、咖啡、洋香瓜，日夜溫差變化，造就物產豐饒的景色。

# 南旬之味 × Map



# TAINAN



各地物產仍會隨著時間、環境有所變動，本圖僅供參考，最新物產可洽詢各地農業單位。

# 春白



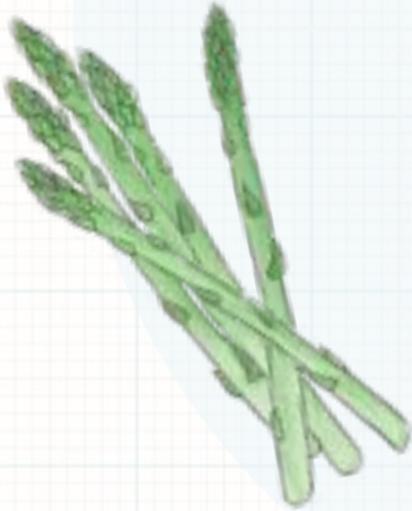


春雨連綿是豐年，農夫免用力耕田

# 感時應物

## 蘆筍

3月下旬至11月



**產地** 安定、將軍、西港

**栽培** 半砂半地的地質排水性佳，露天或溫室栽培

**知識** 食用為其嫩莖，白蘆筍是未突出地面就採收，綠、紫蘆筍則是長出地面後行光合作用，嫩莖變色後採收。

## 牛蒡

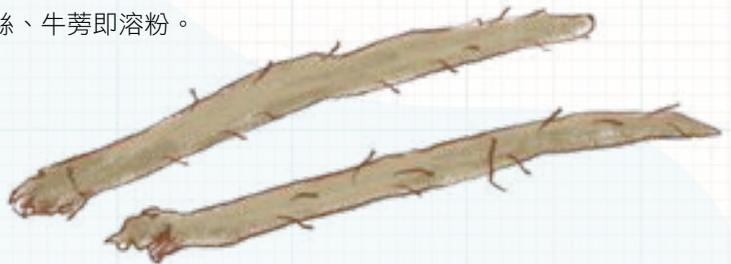
2月至5月

**產地** 佳里、將軍、麻豆、下營

**品種** 日本柳川理想、白肌為主

**栽培** 牛蒡直根甚長，栽種前需全面整地進行深耕，使得有較鬆軟深厚的土壤。牛蒡直根耐水性差，宜排水良好。

**加工** 牛蒡茶片、牛蒡絲、牛蒡即溶粉。





## 胡蘿蔔

1月至2月

- 產地** 將軍、佳里
- 栽培** 產地、產期集中，屬冬季裡作物，每年 12 月到隔年 1 月自彰化、雲林開始採收，1-2 月則主要由臺南地區供應。
- 知識** 胡蘿蔔含胡蘿蔔素，切開接觸空氣後，會隨著時間氧化而逐漸褪色，建議使用牛皮紙或報紙包覆起來，儘量減少陽光的照射。

## 鳳梨

4月至6月

- 產地** 關廟、新化、山上、龍崎、玉井
- 栽培** 山區海拔多半低於 100 公尺以下，特殊的紅砂含水量佳，排水度良好，向陽的坡面日照又充足，生產環境非常適合鳳梨的栽培。
- 知識** 鳳梨是全年性的作物，春天是釋迦鳳梨與金鑽鳳梨，端午過後，蜜寶鳳梨和牛奶鳳梨陸續登場，秋冬之際則是台農 13 號冬蜜或甘蔗鳳梨的季節。但春夏盛產的鳳梨仍是特別受歡迎。



# 歲時小食

## 寒食節吃春捲

在中國，立春有「北方捲春餅，南方炸春捲」之說，都是由立春吃春盤演化而來。清明節又是寒食節，寒食節的由來有個廣為流傳的說法是為了紀念介子推所衍伸而來的，當日不動煙火，只吃涼的食品，所以吃潤餅。

春捲以極薄的手作麵餅為皮，餡料以春天出產的青菜為主，台南春捲以高麗菜為主，加上蒜頭、豆芽菜、皇帝豆和紅蘿蔔絲，搭配蝦仁、豆皮、蛋絲、肉絲和重要香味來源的花生糖粉及香菜，有些甚至會再鋪上油麵，如同把熱情一次捲起來，就是要讓你感受豐富飽滿的人情味。





## Eat 吃! 情報

- ◆ 金得春捲      台南市中西區民族路三段 19 號
- ◆ 阿真春捲      台南市中西區青年路 164 巷 26 號之 227(東市場內)
- ◆ 麻豆潤餅王      台南市麻豆區市五公有零售市場
- ◆ 新營市場春捲      台南市新營區第一公有零售市場 116 攤

各地方小鎮仍有許多隱藏版春捲店家，尤其是清明節更是百家齊放，餡料更有些許變化，值得去找尋試試。



## 黑糖，台式巧克力

台灣地名常可見「廊」字，意旨「糖廊」，是台灣二百年前早期製糖工廠，由壓榨甘蔗的棚屋和煮糖的熬糖屋所構成。當時所產的糖為黑糖，日治時代新式糖廠出現後，舊式糖廊與改良糖廊即逐漸沒落、消失。這些年在台南的南化、山上、佳里、後壁等地區已有地方居民重新找回這項有歷史的黑糖產業，每年春天是白甘蔗的產季，當天一早現採白甘蔗，洗淨、榨汁後熬煉五至六小時，過程中無添加任何水分或添加物熬煮為黑糖，每天限量生產，製程繁忙如戰場。如此珍貴的黑糖一旦售完就需再等待下一年的甘蔗成熟時，真的是春天期間限定的好物！



### 舊式糖廊石礮

早期甘蔗皆是依靠牛隻的力量來運載，糖廊也是以牛隻為動力，使牛環繞拖轉石礮，壓榨蔗汁，煮糖的製糖場，屬於初級加工。台南的後廊地區，農田早期大部分是種植白甘蔗，作為製糖原料。後廊長輩常說一句俗諺：「廊若動，阮的吃穿就有寄望！」，意思是甘蔗製糖為早期農民賴以維生的重要經濟作物。

遊客於後廊社區體驗當年牛拖轉石礮榨甘蔗汁，認識早期製糖方法。



## 黑糖製程



step 1 採收製糖用的白甘蔗



step 2 將採收回來的甘蔗洗淨



step 3 利用機器壓榨一根根甘蔗



step 4 將一桶桶甘蔗原汁到入大鍋內準備熬煮



step 5 需熬煉 5-6 小時至濃稠狀



step 6 將滾燙的黑糖漿倒入鐵盤待涼



step 7 凝固後的黑糖切塊



step 8 完成純正香甜黑糖



## Eat 吃! 情報

📍 黑糖農莊

台南市新化區信義路 484 巷 34 號 / 06-5115061

📍 山上社區黃金黑糖

台南市山上區山上里 134-1 號 / 0937-399307

📍 延平社區手工黑糖

台南市佳里區頂廊里 117 號 / 06-7237423

# 南旬家常食譜



## 蜜漬胡蘿蔔



**主食材** 胡蘿蔔 500 克、話梅 5 顆

**調味料** 二砂 100 克、檸檬汁 1 顆、蜂蜜 2 大匙

### 作法

1. 胡蘿蔔去皮切小塊，加入二砂和話梅一起拌勻後放入冰箱冷藏至少 12 小時，中間每隔一段時間攪拌一下讓其均勻入味。
2. 將胡蘿蔔連同汁水先用中火煮滾後轉小火攪拌熬煮收汁，汁水大約收到剩一半時加入檸檬汁和蜂蜜，繼續攪拌熬煮收汁至快乾時熄火。
3. 冷卻之後放冰箱冷藏，隔天即可享用。



## 牛蒡雞湯

**主食材** 雞腿 1 隻、牛蒡約 100 克、乾香菇數朵、紅棗約 5 顆、枸杞 1 大把、薑片適量

**調味料** 米酒少許、鹽巴適量、水適量

### 作法

1. 雞肉川燙洗淨、牛蒡洗淨後用刀或湯匙刮去外皮切成片狀、乾香菇用水泡水至軟。
2. 將雞肉、牛蒡、香菇、紅棗、薑片放入電鍋內鍋中再加入適量水分，電鍋外鍋 2 杯水按下啟動開始燉煮。
3. 電源跳起後，將內鍋移至瓦斯爐後開小火，加入枸杞、米酒、鹽巴調味即可。



# 夏綠

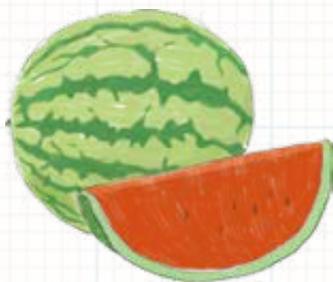
六月六，仙草水米苔目。





立夏的雨水潺潺，米粟刈到無處置

# 感時應物



## 西瓜

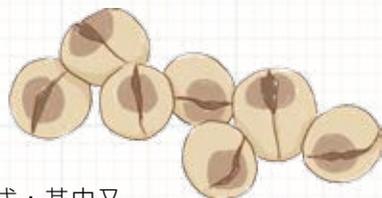
5月至8月

- 產地** 學甲、將軍
- 栽培** 學甲濱臨八掌溪，土質含沙量高，又臨海水鹽份地帶，適宜栽種西瓜。

## 蓮子

5月至7月

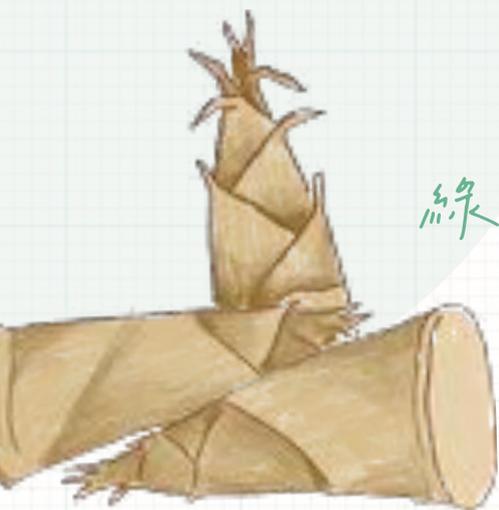
- 產地** 白河
- 栽培** 蓮花栽種主要是以留藕條、插栽或植苗的方式，其中又以根莖育苗栽培較容易，白河蓮農一般是以兩節的蓮藕條插枝栽種方式最多。
- 知識** 購買白河蓮子可選擇連膜帶芯的蓮子，保證新鮮，並且保持溼度，鮮果口感是進口乾燥蓮子絕對比不上的。
- 加工** 蓮花茶、蓮心茶、蓮藕粉

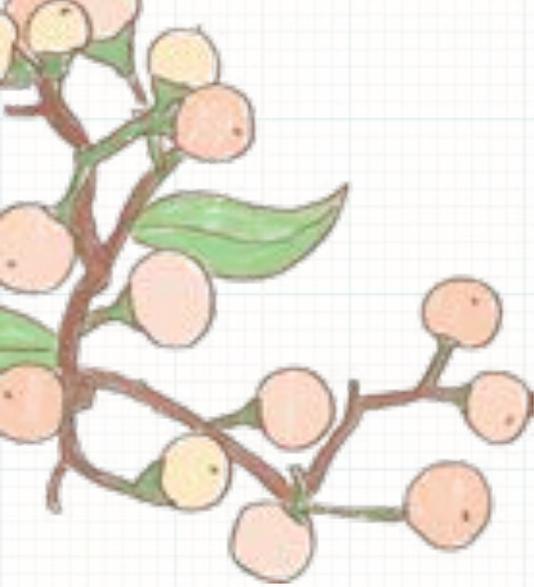


## 綠竹筍、麻竹筍

麻竹筍4月至10月  
綠竹筍5月至7月

- 產地** 龍崎、新化、白河、關廟、歸仁
- 栽培** 綠竹喜高溫多濕，主要栽培於平地及海拔 500 公尺以下坡度不大之山坡地、溪畔等地。因其根系不深，不耐乾旱及強風，土壤則要深厚、疏鬆排水良好。





## 破布子

6月至7月

- 產地** 南化、玉井、楠西、六甲、大內、東山、左鎮
- 栽培** 只要環境適合，破布子可不施肥、不噴藥，自然生長就能結果，但產季過後需修枝。
- 知識** 攝食過多芒果，可能引起消化不良，而民間相傳的破布子有整腸功效，可加以調節。

## 芒果

6月至7月



- 產地** 玉井、大內、南化、楠西、左鎮、山上
- 栽培** 芒果由平地至坡地均有種植，但大部份種在坡地上，坡地生產的果實雖然較小但甜度很高，尤其在泥岩（白仙土）區生產的果實甜度更高。
- 品種** 台南是芒果品種大本營，幾乎每年都有新品種上市嘗鮮，芒果家族有土芒果、愛文、黑香、金煌、凱特、貴妃、聖心、海頓、玉文金興、玉林、金文、慢愛文、金蜜、紅龍、文心、懷特等，愛文仍是目前最受歡迎的品種。

## 赤嘴仔

7月



- 產地** 七股
- 栽培** 赤嘴又名「環文蛤」，屬野生且數量稀少，同時也是生態環境無污染的指標。

# 歲時小食

## 端午粽子的草香

粽子一般最常見的是取材容易的竹葉、棉繩所綁的竹葉粽，但在台南鄉下，還有利用其他在地植物包裹粽子，讓端午粽多了幾分葉子香氣。

月桃的葉形大小，也如竹葉，但葉脈較粗且不易彎折，在摘回家之後，須先利用刀子把葉片上的葉脈削細一點，洗淨後在沸水中水煮、浸泡一天，洗淨才可派上用場。在白河地區，居民以一早摘取的月桃包鹼粽，將煮熟後月桃鹼粽冷藏，口感Q彈，有淡淡的月桃香氣，沾著蜂蜜吃，風味非常特殊。

三角蘭草乾燥後，以石礮輪平後，可手編為蘭草袋外，還是傳統用來綁粽子的粽繩。菁寮的阿嬤以自家種的麻竹葉包著糯米、土豆、配料，然後以蘭草繩綁好，讓煮好的粽子有竹葉、蘭草香氣，還包著鄉下阿嬤的心意。





三角蘭草又稱為鹹草，莖呈三角形，品質較粗適合用來網綁貨物及民間編織提袋。菁寮的蘭草編織是極具傳統特色的在地工藝，曾為菁寮重要經濟來源產業之一，價廉的蘭草產品銷路頗廣，幾乎家家戶戶都以編織蘭草做為主要經濟來源。菁寮地區則還會用來綁粽子，竹葉粽和蘭草繩一起下鍋煮，多了一份蘭草香氣。



月桃，為薑科山薑屬植物，適合生長於保水肥沃的環境，台灣原住民會取其莖狀葉鞘編織成草蓆、置物簍等生活用品。飲食方面，被用來做粽葉的使用，台南菜粽所用的粽葉就是月桃葉，其具有特殊香氣，水煮後散發濃郁的特殊香氣。



## Eat 吃! 情報

- ◆ 菁寮庄腳人假日市集      台南市後壁區菁寮老街 / 06-6622725
- ◆ 友愛市場郭家粽          台南市中西區友愛街 117 號 / 06-2213516
- ◆ 沙淘宮菜粽                台南市中西區西門路二段 11 巷 (沙淘宮) / 06-2583211

## 老冰店的夏日消暑甜蜜

炎炎夏日，來一碗有當季水果或黑糖糬、粉圓、蜜豆、芋頭…等豐富配料的傳統冰品，渡過一個清涼夏天。

台南市區大菜市內的江水號，歷史相當悠久，從民國 20 年就開始營業了，一直營運至今，可以說是老台南人夏日必吃的冰品之一。白色磁磚餐台上擺著琳瑯滿目的配料，有熬煮的綿密軟爛的芋頭泥、散發酸甜香氣的鳳梨，還有香濃軟爛的蜜豆、紅豆等配料，讓人挑起味蕾。

位在後壁區菁寮聚落和興冰菓部，讓人有總回到 4、50 年代的電影場景，青綠色的桌椅、有黑松 LOGO 的價位表，據說是早期相親約會的地點。店內的冰品維持著傳統的美好味道，綿密的香蕉冰，吃起來清爽又不膩口。

家鄉的冰品滋味，幾乎永遠都是讓人思念的一部份，從南瀛（原台南縣）到府城，從鄉下的小村子到都市巷弄，都有一間間深具歷史與特色的冰店，可說深受本地人及觀光客歡迎的庶民小吃。台南人熱情，顯現在配料的實在與大方，滿滿一碗盡是溫暖的人情味。





# 南旬家常食譜

## 香菇竹筍粥

**主食材** 米 1 杯、瘦肉絲 100 克、竹筍絲約 150 克、乾香菇 5 朵、蝦米 3 大匙、芹菜末少許、油蔥酥少許

**調味料** 鹽適量、白胡椒粉少許、醬油少許

### 作法

1. 乾香菇泡水後切絲。
2. 起油鍋依序放入蝦米、香菇絲、肉絲，筍絲拌炒，加入酒、醬油炒香後再加入生米同炒，炒至米略軟時加入水（或雞高湯）以中大火煮滾後轉小火，煮至米心熟透後加入鹽調味。
3. 起鍋前撒上白胡椒、芹菜末、油蔥酥即可。





## 蔭破布子



**主食材** 破布子 6 公斤、蔭鼓 380 克、嫩薑 2 公斤、甘草片少許

**調味料** 冰糖 360 克、白蔭油 1500 克、素食沙茶醬 60 克、

### 作法

1. 先將冰糖、幼薑、白蔭油一起煮沸後關火冷卻。
2. 破布子和甘草片一起熬煮 2 小時 (煮沸開始計算)，煮熟撈起放置冷卻
3. 等 1 和 2 的食材完全冷卻再拌勻冷藏即可。



# 秋紅



雨相降一豆，  
白寒雨路來。



紅柿著出頭，羅漢腳仔目屎流

# 感時應物

## 菱角

9月至10月

**產地** 官田、柳營、下營

**栽培** 早期菱角為粗放，多以池塘深水栽培，現行栽培模式多利用一期水稻收穫後，4月至5月中旬耕犁灌水後一星期可進行定植。菱角均於夏季栽培，秋冬氣溫降低，則不適宜菱角生長。

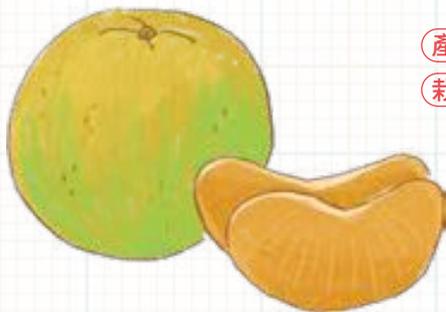


## 青皮椪柑

10月至11月

**產地** 東山、白河

**栽種** 青皮椪柑大多指的是嘉南地區所生產的南部椪柑，因南部地區氣溫較高，椪柑可以提早至10月開始採收，以現採現賣的當地消費為主。青皮椪柑是尚未完全成熟的椪柑，因此在味覺上偏向甜度低、酸味重，但具有柑橘特有的風味。

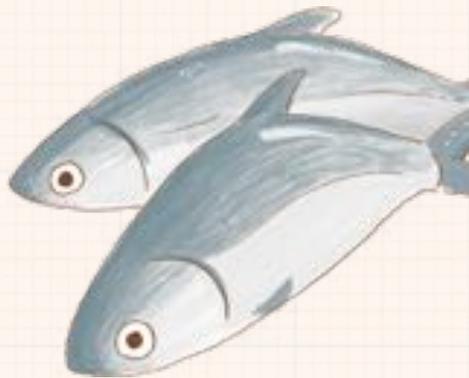


## 淺坪虱目魚

7月至11月

**產地** 安南、將軍、學甲、北門、七股

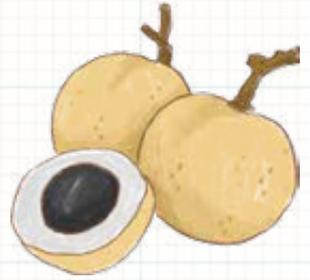
**栽培** 台南沿海地區透過鹹水淺坪式低密度養殖生產的虱目魚，肉質更為結實、鮮美，整條魚大部分都能食用，像是魚肚、魚腸、魚皮、魚領，都能做成一道道美食。魚鱗則富含膠原蛋白，不僅運用於美妝、食品，台南已有紡織業者研發膠原蛋白胜肽纖維製成布料獨步全球。





## 龍眼、桂圓

鮮果7月下旬至8月、龍眼乾10-11月



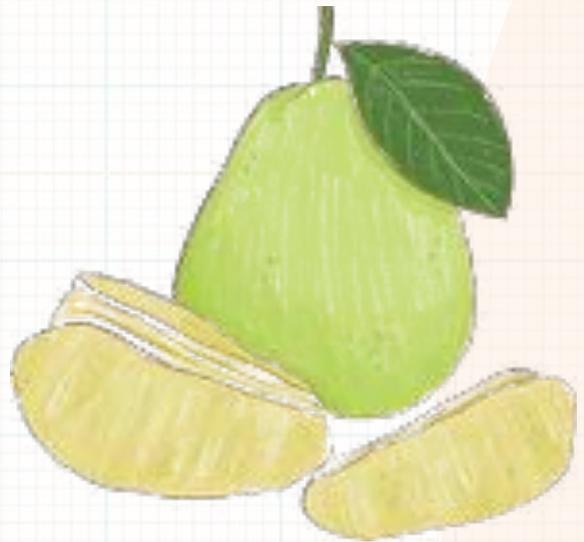
**產地** 東山

**栽培** 龍眼為長期性的經濟果樹，龍眼對土壤要求不嚴格，紅粘土、砂礫性土壤都可生長，但以礫質或砂質壤土，排水良好，富腐植質之地，最為理想。

**加工** 龍眼開花時，氣味芳香的花蜜，是養蜂人家的良好蜜源，因此成就東山養蜂產業興盛，蜂蜜品質優良。

## 文旦

9月



**產地** 麻豆、下營、大內

**栽培** 麻豆的地理位置及土質優勢，所種植出來的文旦果實鮮美，大約「白露」的前後十天左右就是文旦的收成期。從早期台南麻豆長得特別好，「麻豆文旦」也因此聞名，成為文旦品質優良的象徵。

**知識** 文旦屬於柚類，柚子是柑橘屬果樹，種類繁多，包括蜜柚、白柚、紅柚、葡萄柚、文旦等，所以文旦也稱文旦柚。文旦外型比較小而且頭是尖的。

# 歲時小食

## 如月的芋粿巧

早期鄉下，男人一早外出務農，廚房工作大多就由母親帶著媳婦、女兒一起撐起大大小小的家事，到了節慶，這種傳統好滋味當然也就很自然的就被傳承下來。現在農村青壯年人口外移，阿嬤們少了人手，於是鄉下的媽媽教室成員就擔任彼此照應與支援的角色，大家很有默契的分頭揉糯米糰、秤重成形、燒鍋子、蒸熟，揉到手酸了，另一個阿嬤就接手，需要幫忙的喊一聲很快的就有人自動遞補，亂中有序，手腳很快。中秋節前夕，做好的芋粿巧可以祭祖拜神，還可和回鄉團圓的家人一同品嚐。





「很Q,很好吃!讚!!」

「真材實料的芋粿巧」

「孫子快回來了  
可以吃我做的粿了!」



## 秋天當令海滋味

比起夏天會咬人的太陽，秋天微涼舒爽的氣溫，讓人食慾大振，在日本，秋天還被稱為「食慾之秋」。夏秋之交，有許多的海鮮正在儲存渡冬的養份，一到秋天，當令海鮮正鮮美，蟹、蚵、蝦、魚正值豐腴美味，秋天就是要吃海鮮！

這涼爽時節最適合到台南沿海的小漁港一啖美食，虱目魚、烏魚、吳郭魚、石斑、白蝦、文蛤、牡蠣被稱為「七股七寶」，午後時分可漫步青鯤鯓小漁村巷弄，感受純樸的漁村風味。





### 來去青山漁港「喊魚仔」！

每日下午 2 點，魚貨拍賣場已圍著早就相好魚貨的人潮，時間一到，拍賣官負責掌控拍賣價格及步調，想要標售此隻海鮮的人就要稍舉手或將手放在拍賣官手肘示意，喊價過程相當快，等到價格及最後一個買者確定後就定案成交，這就是當地俗稱的「喊魚仔」。



# 南旬家常食譜

## 五花肉虱目魚燉湯



**主食材** 1 尾抹鹽日曬 3 天的虱目魚乾、1 條肥瘦適中五花肉

**調味料** 1 小節薑切絲、1 枝蔥切蔥花、辣椒少許 ( 配色用 )、鹽、糖少許

### 作法

1. 將虱目魚乾切塊、五花肉稍厚切片備用。
2. 在鍋子裏加入約 2 大碗公的水，大火待滾後，將切好的虱目魚乾與五花肉丟入一起燉煮。
3. 稍微滾煮後加入薑絲，再繼續燉煮，此時火候可轉中小火。
4. 湯頭慢慢的變白混濁，待等混濁如粥水一樣白後，加少許米酒提味。
5. 加入少許糖，若覺得不夠鹹，再加些鹽，最後撒上蔥花即可完成。





## 酒香桂圓米糕

**主食材** 圓糯米 1 米杯、桂圓 1/2 米杯

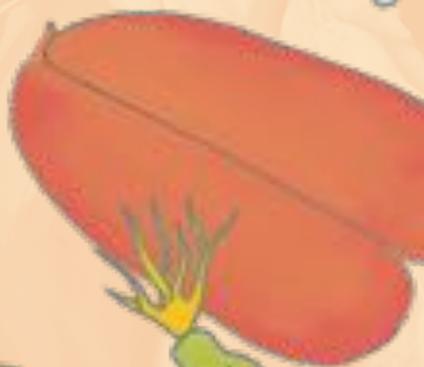
**調味料** 米酒 1 米杯、二砂 2 大匙、橄欖油數滴

### 作法

1. 糯米洗淨泡水 30 分鐘、桂圓泡米酒 30 分鐘。
2. 將瀝乾的糯米、桂圓米酒、橄欖油拌勻放入內鍋中，電鍋外鍋 1 杯水蒸熟。
3. 待電鍋電源跳起後先悶 10 分鐘，接著放入二砂拌勻試一下甜度後，再按下電鍋開關，跳起再悶 10 分鐘即可。



# 冬黃



立冬收成期，雞鳥卡層啼。

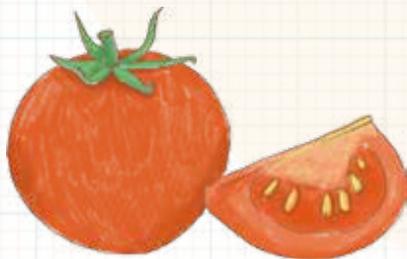
冬至圓仔呷落加一歲。



# 感時應物

蕃茄

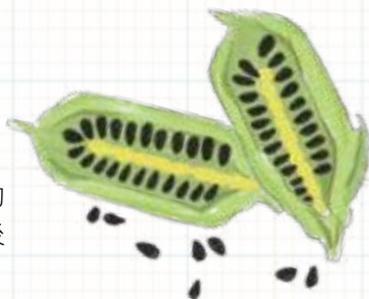
12月至1月



- 產地** 安南、鹽水、學甲
- 栽培** 露天、溫室二種栽培方式，品種屬於「聖運」、「聖女」、「玉女」等品種，帶鹽份土壤所種出的小蕃茄，果實外型美，甜度高。

芝麻

11月至12月



- 產地** 西港、安定、善化、佳里、新化
- 栽培** 9月初白露前後，農人會將芝麻種子種下，約一個月後開花，之後花謝、產生蒴果，摘心後胡麻不再開花，養分開始肥育蒴果中的芝麻，並於11月初達到盛大花開、12月上旬陸續收割。

稻米

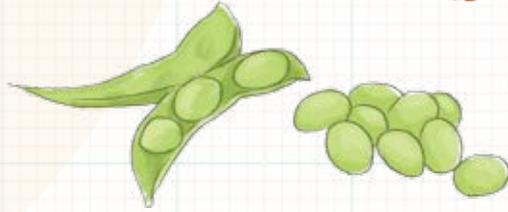
一年二收，5-6月及10-11月



- 產地** 後壁、柳營、六甲、新營、下營等
- 品種** 台農71益全香米、台南16號、台南14號、台粳9號等
- 栽培** 台南位於嘉南平原的區域，從烏山頭水庫經嘉南大圳所引入灌溉水，水質佳、土質肥沃、陽光充足，每年在農民用心生產的稻米都是精選之米。

# 毛豆

10-11月



**產地** 新市

**品種** 台南亞蔬 2 號

**栽培** 新市產區有日照充足的廣大農場，並引進收割機具作大規模迅速採收，使毛豆得以在短時間內冷凍包裝運輸，保有原本鮮度與美味，這款毛豆綠得發亮，這幾年蟬聯農產外銷冠軍，又被叫做綠金。



# 咖啡

10月至隔年1月

**產地** 東山

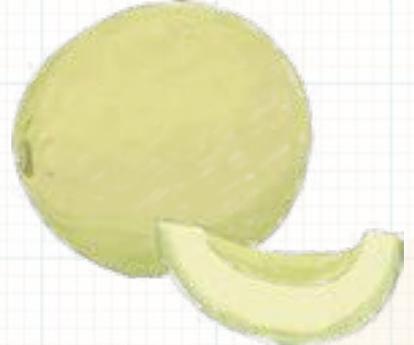
**栽培** 東山地處熱帶型氣候，又以崁頭山最為適宜，海拔 500-800 公尺之間日夜溫差，鄰近的曾文水庫、烏山頭水庫及白河水庫可調節濕度，且又採半日照有機栽培管理，咖啡豆品質與產量穩定受消費者歡迎。

# 洋香瓜

12月

**產地** 北門、七股、將軍

**栽培** 鹽份地帶種植的洋香瓜，充分的日夜溫差環境下，果肉細膩，香甜可口，滋味香甜，逐漸受市場受歡迎，吸引不少離鄉子弟返鄉當起新農、青農。



# 烏魚子

12月

**產地** 安平、七股、將軍

**栽培** 每年冬至前後，就是烏魚從北方迴遊到南方渡冬的季節，因每年都不失信的為漁民帶來豐厚的收穫，因此又稱「信魚」、「烏金」。市面上烏魚子可分養殖、野生二種，漁民將捕獲的雌性烏魚開肚後取出其卵巢，漂洗乾淨後修補破口，再以食鹽反覆醃漬、曝乾、陰乾、壓實、脫水去腥，相當費時費工。



# 歲時小食

## 蓮藕甜湯

歷經夏秋二季，在白河好山好水的滋養下，蓮藕根系在土壤下慢慢生長澱粉成為藕條，每年 12 月冬季時，便是蓮農採收挖藕的忙碌季節。

蓮藕是蓮花的根莖，《本草綱目》稱它為「靈根」，蓮藕粉則是仰賴白河蓮農在蓮田中挖掘出藕條，歷經去藕節、清洗、絞碎、洗澱粉、排水、去沙、瀝乾、刨粉、日曬等繁複流程，耗時 4~5 天才能製成。10~12 斤的鮮藕，僅能產出 1 斤蓮藕粉，非常珍貴。以手工刨削成片狀，是白河傳統特色，沖泡食用，可嘗到西米露般 Q 彈口感，因富含澱粉，可製作黑糖涼糕、或用於料理中的勾芡使用，蓮藕粉含豐富營養，如維生素 B、C、鐵、鈣等，可清熱止渴、有益消化，滿足現代人的健康需求。

冬季時走進白河蓮潭廣安巷弄，就會看到廟埕、院埕正曬著雪白的手工片片藕粉，是這個季節僅有在白河才能見到的特色場景。





## 蓮藕粉製程



step 1 農人至蓮田挖掘藕條並做初步去土處理



step 2 藕條充分洗淨後加水一起攪成蓮藕漿



step 3 將蓮藕漿充份過濾去渣



step 4 靜置去渣後的蓮藕水，質地較重的澱粉逐漸沉澱



step 5 反覆的瀝掉清水去掉雜質細沙，剩下達至泥狀



step 6 將泥狀蓮藕澱粉分裝入碗公



step 7 蓋上布、靜置陰乾



step 8 一早霧氣散開後即以彎成圈狀的鐵片將粉括成片狀，需花 3-4 天充份利用陽光曬乾殺菌至乾燥，即是品質良好的蓮藕粉。



## 過年米食好滋味

配合節氣變化，衍生出連綿循環的歲時節慶，並在節日按傳統習俗，以米製成各式各樣的米食糕餅點心，敬天地、拜祖先祈求護佑，使勞苦終歲的人們豐富了生活的滋味，更進一步與生命禮俗、歲時節慶相結合。

早期農業社會食材單純，稻米又是台灣最主要的農作物與糧食，自然是利用稻米不同品種製作各種米食，並且將米食廣泛運用在各種節慶，做為主要祭拜或慶典之用，往往神明享用後，這些米食就成為大人小孩都貪嘴的小食。

很有智慧的先人利用稻米特性變化出不同的米食料理。湯圓、年糕、紅龜粿是以軟黏有韌性的糯稻製成。平常米飯吃的少，但對傳統米食卻是難以抗拒，尤其是過年應景、彈牙香甜的發糕、年糕。年糕代表「年年高升」、發糕象徵「發大財」的意思，這麼好吃的點心，先不論是否升官發財，吃了再說！





# 南甸家常食譜



## 烏魚子毛豆炒飯

**主食材** 白飯4碗、烏魚子一份、熟毛豆半碗、紅蘿蔔丁半碗、洋蔥半顆、雞蛋2顆、青蔥半碗

**調味料** 鹽巴適量、黑胡椒粉適量

### 作法

1. 先將烏魚子浸泡高粱酒吸附酒香，再用烤或煎的方式讓其表面微焦微香，放涼後切小塊狀。
2. 熱油鍋後先將蛋液炒香盛起，再倒入少許油，放入洋蔥、紅蘿蔔拌炒炒香後，加入白飯、炒蛋和毛豆繼續拌炒一下，再加入鹽巴、黑胡椒粉做調味。
3. 起鍋前放入烏魚子及蔥花拌炒一下即可完成。



## 沙沙將西



**主食材** 去皮牛番茄 (或小蕃茄) 2 顆、洋蔥 1 顆、九層塔 (或香菜) 適量、  
蒜末 1 大匙、蔥末 2 大匙

**調味料** 檸檬汁適量、鹽巴適量、黑胡椒適量、橄欖油適量

### 作法

1. 蕃茄和洋蔥切丁，九層塔切碎。
2. 將所有主食材和調味料拌勻，放入冰箱約 2 個小時使其入味後即可與脆片搭配食用。

# 南旬蔬果歲食曆

物產	產地	春			
		2月	3月	4月	5月
胡蘿蔔	將軍				
蕃薯	新化				
白蓮霧	新市				
牛蒡	佳里、將軍、麻豆、下營				
蘆筍	安定、將軍、西港				
西瓜	學甲、將軍				
鳳梨	關廟、新化、山上、龍崎、玉井				
蓮花、蓮子	白河				
芒果	玉井、大內、南化、楠西、左鎮				
破布子	南化、玉井、楠西、六甲、大內、東山、左鎮				
竹筍	龍崎、新化、白河、關廟、歸仁				
赤嘴仔	七股				
龍眼	東山				
釋迦	歸仁				
淺坪虱目魚	安南、將軍、學甲、北門、七股				
文旦	麻豆				
稻米	後壁、柳營、六甲、新營				
菱角	官田、柳營、下營				
咖啡	東山				
芝麻	西港、安定、善化、佳里、新化				
毛豆	新市				
椪柑	東山				
酪梨	大內				
牛奶	柳營				
洋香瓜	北門、七股、將軍、後壁、白河				
蕃茄	安南、鹽水、學甲				
橄欖	新化				
烏魚子	安平、七股、將軍				

夏

6月

7月

秋

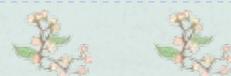
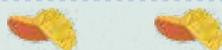
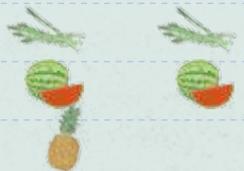
8月

9月

冬

10月

11月



8月

9月

10月

11月

12月

1月



# 旬遊一日散策情報

## 春天吹風

將軍鮮採蘆筍 ▶ 北門遊客中心 ▶ 北門烏腳病紀念園區 ▶ 北門小鎮漫遊  
▶ 井仔腳瓦盤鹽田 ▶ 青山漁港 ▶ 漫遊青鯤鯓漁村

## 夏天上山

關廟彩繪村 ▶ 龍崎牛埔泥岩水土保持園區 ▶ 山產小市集 ▶ 散步玉井老街 ▶  
芒果達人帶路品嚐芒果冰 ▶ 楠西鹿陶洋江家古厝

## 秋天豐收

白河山產市場 ▶ 白河木棉花道 ▶ 後壁無米樂聚落 ▶ 菁寮老街 ▶ 買米去 ▶  
傳統竹造後壁車站

## 冬天泡泉

新營市一市場 ▶ 東山孚佑宮 ( 仙公廟 ) ▶ 鮮採椪柑趣 ▶ 175 咖啡公路品東  
山咖啡 ▶ 關子嶺泡泥漿溫泉

※ 以上行程僅做參考，秋冬旬遊行程請關注「2018 台南美食節」官網



## 2018 台南美食節

**旬遊** 產地料理旅行 4月-11月

由台南在地旅情報員「妳好南搞」規劃四條路線，上山下海再到城裡，邀請台南料理職人到產地辦桌，利用符合節氣與產地的食材創作料理，而產地地景就是最美的用餐場景，為民眾創造獨一無二的美食旅行體驗。

旅遊資訊網



台南觀光  
<https://www.twtainan.net/>



台南旅遊 FB  
<https://www.facebook.com/traveltainan/>



台南美食節  
<https://tnyummy.tw/>



大台南公車  
<http://tourguide.tainan.gov.tw/newtribusweb/>



買旬食

購旬禮



# 跟著婆婆逛菜市

## 東菜市公有零售市場 成立 | 1908 年

地址：台南市中西區青年路 164 巷 26 號

在城隍廟及嶽帝廟附近，古早時候因為廟宇的附近總會有許多乞丐聚集，東菜市因此有個特別的封號『天鬼埕』。香腸熟肉黑白切、煙燻魯味、阿嬤級的古早味紅茶牛奶、麵攤、春捲等熟食，都是消費者採買蔬果時也是為家人加菜的好料理。



## 崇德公有零售市場 成立：1984 年

地址：台南市東區崇德路 304 號

本市場原為供應軍營採購，俗稱為「兵仔市」。其營業通路專以批發為主，後因應週邊都市發展，市場型態由批發轉為零售為主。1985 年改稱為崇德市場迄今，市場跟隨變化，除傳統食材外更加入有機健康食品等多種新鮮乾淨食材供應，獲得消費者肯定。

## 水仙宮公有零售市場 成立：1959 年

地址：台南市東區崇德路 304 號

水仙宮市場名字的由來乃係因為它是以水仙宮廟為中心，水仙宮草創於西元 1683 年，3 百多年歷史的水仙宮，廟埕前船一上岸，買賣、送貨、運輸，自然形成一處市集，在日治時期便由日本人於水仙宮廟的廟埕所興建，其原名為「長樂市場」。之後便由台南市政府民國 48 年設立於現址至今日。廟前上百攤的市場攤販及鄰近的永樂市場店家賣的都是古早味。





## 阿母寮公有零售市場 成立：1918年

地址：台南市北區成功路 148 號

根據史書記載這個地方是從三老爺宮前廟口發展起來的，設立於民國 7 年 3 月 (1918)，日治時代稱為「明治分市場」，因鄰近一帶有條大水溝流經，其沿線人家以養鴨為生，因此有了「鴨母寮」的地名產生，市場於民國 96 年正式稱為「鴨母寮市場」，許多台南著名的美食也是從這邊起家。

## 保安公有零售市場 成立：1979年

地址：台南市中西區郡西路 35 號

保安市場原位於保安路大溝頂，市場重建工程後於 2006 年重新開幕。目前內部設有空調系統、排煙設備、免費停車位與電扶梯、電梯，保有逛攤位的人情互動，又納入現代需求的便利性。2011 年度榮獲經濟部 4 星優良市集認證，是當時中南部唯一有此殊榮的公有零售市場。



早市

## 新營市一市場

地址：台南市新營區復興路 1 號

新營市一市場草創於日治時代，腹地廣，臨近忠義街濟安宮，形成新營區第一大市場，各類在地小吃、新鮮食材、蔬果、魚肉樣樣齊全，日常生活所需的各式雜貨、服飾與百貨，可說是新營人的廚房。

## 白河山產市場

地址：白河區新起街南段

白河，位於嘉南平原東南隅，是平地與山區的交集處，向為各類山產、農產品之集散地，因此早期白河市中心就是附近地區居民相當重要的採購中心。白河的山產市產在新起街南段一帶，位於白水溪沿岸，從關子嶺下山就到了，農民一早會帶著一早採收的新鮮農產到此販售，有山筍、山蕉、蓮子、蕃薯等山菜蔬果，價格便宜實在。



※ 更多台南傳統菜市場 <http://tnma.tainan.gov.tw/MarketMap.aspx>

## 鄉下去趕集

### 牛墟市集

牛墟市場起源於早期農業社會農民定期聚集在此販售牛隻，農民每個月都會有幾次聚集除了販牛，同時也販售交換各種機具、五金、農產品跟手工藝品。據說在日治時期，全台灣這樣的市集至少有八十個以上，每月交易的牛隻有上千隻。然而社會形態及消費市場逐漸轉變，目前僅存的牛墟市集，只剩下雲林北港、台南善化、及台南鹽水三地。牛墟市集雖已無牛隻，但有小農自種的當令蔬菜或水果、現撈海鮮河鮮、果樹種苗、小雞小鴨、農具雜貨、二手貨等，還是保留了農業時代「趕集」的生活風味，人聲鼎沸。



### 善化牛墟市集

開市時間：每逢國曆日期 2、5、8 (如 8、12、25 日)，清晨 5 點至中午

地點：台 19 甲省道麻善公路旁什乃里現址

### 鹽水牛墟市集

開市時間：每逢國曆日期 1、4、7 (如 1、14、27 日)，31 日不開市。清晨 5 點至中午

地點：鹽水區土庫路南榮科技大學旁

## 假日農特產 / 有機市集

### 台南有機農產品市集

開市時間：每週六 8:00-12:00

地點：府城藝術轉角廣場（台南市健康路、大同路口）

### 台南市農會假日農市

開市時間：每月第一、二、四個禮拜之週六日 9:00-17:30

地點：台南市林森路一段 276 號（大東夜市現址）



## 台南產物節

2月 ▶ 新化年貨大街、菁寮敬天春耕插秧活動

3月 ▶ 將軍胡蘿蔔文化節

4月 ▶ 台南鳳梨好筍季、楠西梅嶺賞螢季、學甲西瓜紅腳苓文化節

6月 ▶ 白河蓮花季、國際芒果節

7月 ▶ 七股海鮮節

9月 ▶ 麻豆文旦柚子節、關子嶺溫泉美食節

10月 ▶ 台南美食節、台南好米季、官田菱角節

11月 ▶ 清燙牛肉節、東山咖啡季、新市毛豆節

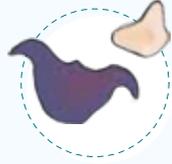
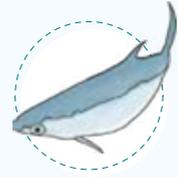
12月 ▶ 西港胡麻節、無米樂田間玩很大



※ 相關資訊以主辦單位或網站公告為主

主辦單位	台南市政府觀光旅遊局
發行人	王時思
編輯委員	林國華、盧振義、陳崇彝、陳正德、林佩怡
地址	708 台南市安平區永華路二段 6 號
電話	06-3901175
網址	<a href="https://www.twtainan.net/">https://www.twtainan.net/</a>
編輯承製	透南風文化創意有限公司
企劃編輯	廖于璋
美編印製	天晴文化事業
封面及四季首頁插畫	張云昕
食譜示範	廖莉茵
出版日期	2018 年 9 月





臺南市政府觀光旅遊局

