臺南 TAINAN 400

城市食力

美食遊程電子書

臺南 TAINAN 400

城市食力
美食遊程
電子書

目錄CONTENTS

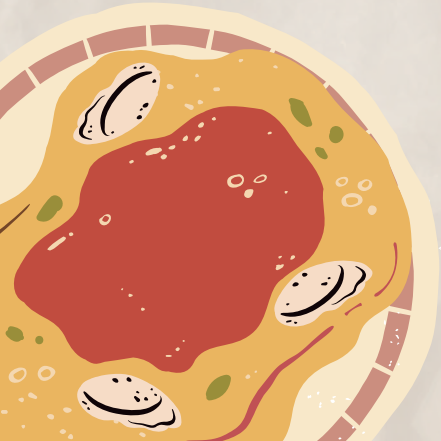
01/單元
【臺南400味】 p.02

臺南飲食文化 p.03
細說臺南 p.04
品味臺南 p.05

7位臺南飲食工作者 p.22
臺南代表美食 p.29
臺南米其林必比登推薦店家 p.39
食尚玩家熱搜臺南美食店家 p.75

02/單元
【臺南400宴美食名菜】 p.81

03/單元
【美食嚐飽遊程】 p.86



臺南 TAINAN 400

城市食力

臺南400味

解析臺南味的基因密碼

以臺南人的一天出發，
精選多道臺南早、中、晚不同時間多道經典小吃，
來解析背後的歷史由來及身世之謎。
例如常見的「虱目魚粥」，相傳可追溯至荷蘭據臺時期，
由荷蘭人自印尼引進養殖後而普及。
展覽內容要帶領觀眾將臺南美食與臺灣的歷史文
化進行連結，深度解析臺南味的前世今生。

清晨

5:30-6:00a.m.

天色未光，街上路燈還亮著，上班的車潮都尚未湧現，府城內的各種豐富早餐已經陸續於早上五點半到六點開張，晚了一步就得等明日了！

【虱目魚粥】

虱目魚在臺灣養殖的歷史已超過 400 年，根據文獻記載極有可能是在荷據時期自印尼引進，從當時的大員港（今安平港）傳入臺灣，使台江地區成為虱目魚的養殖重地。

臺南人熱愛虱目魚，從頭吃到尾，從裡吃到外，發展出各種以虱目魚為主要食材的小吃如：虱目魚粥、虱目魚羹、虱目魚湯、虱目魚丸等。虱目魚粥即是早年府城人上工前的早餐，現今大家比較喜歡無刺的虱目魚粥，使得多數的店家都直接向魚販購買處理過的無刺魚肚，但以老臺南人來說，大塊帶刺的魚肚才是正統！因為骨、肉一起熬湯，味道更為鮮美！濃郁又不失清甜的虱目魚粥，可說是府城人世代相傳的記憶美味！

【牛肉湯】

臺灣早年為農業社會，因此食牛並非常態，一直到日治時期受日本西化影響，才逐漸改變飲食習慣，而牛肉湯會在台南發跡，應與早年臺南為重要港口通商據點，所發展出來的兼容並蓄美食文化有關。

牛肉湯自 2004 年「清燙牛肉節」大力推廣後，成為府城美食的代表之一，其特色在於：「溫體新鮮、產地直送，精選適合入湯的部位」，不需要過多的調味，享受清甜湯頭與鮮嫩台灣牛肉在地食材的雙重美味。傳統需要體力的勞工經常需半夜兩、三點就起床準備工作，忙到六、七點後就會選擇營養且能補充體力的早餐，牛肉湯作為優質的蛋白質來源便是很好的選擇！因此早期許多府城牛肉湯名店都位於菜市場周圍。

【草魚湯】

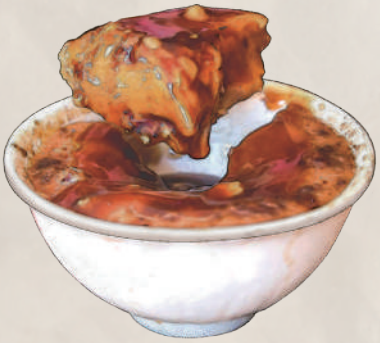
從早期魚苗需要全面仰賴進口，到魚苗自給自足，再發展至成功誘使草魚產卵，池塘養殖的草魚也能成功做人工大量繁殖，草魚可說是臺灣養殖技術發展的歷史縮影。

台南人的早餐，不只有牛肉湯和虱目魚粥，在新營區一帶，甚至北到嘉義，由於鄰近的曾文水庫為野生草魚的棲地，形成早餐喝草魚湯的在地習慣，以簡單的高湯汆燙，佐以薑絲去除土味，就是一碗鮮美的草魚湯。目前市面上的草魚以養殖魚為主，和烏魚產卵時肉最為肥嫩不同，草魚只要抱卵，肉質則會變得生澀，俚語說：「鰱魚頭、草魚尾」，意指草魚最美味的地方即在尾巴，肉質細嫩，富有彈性美味又可口營養，且骨刺少，因此成為臺南不敗的經典銅板小吃！

【菜粽】

菜粽是早期於港口挑掮和起卸貨物工人的飽足來源，只要一顆菜粽搭配一碗味增湯，就是經濟條件不甚寬裕的勞工朋友最好的活力來源。

在臺南不難找到多間已祖傳三代的菜粽名店，天還沒有全亮就開始營業，常常六點半已經湧現人潮，如果起得不夠早常常到了店門口都已經見完售，可說是在地人歷久彌新的傳統早餐之一。菜粽又名「花生素粽」，僅以月桃葉包著長糯米和花生蒸炊，食用時澆淋些許醬油膏、佐香菜，再撒匙花生粉，用料簡單，一口下去米香、葉香混拌著古早味花生甜在口中四溢，是留存於台南在地或離鄉遊子記憶中的難忘好滋味。



【黑碗粿】

碗粿是早年清領期間，隨著中國閩南地區的移民引進臺灣的家鄉小吃，例如廈門地區就有「碗仔粿」，泉州有「碗糕」。後來則漸漸演化為台灣的在地小吃。

台灣目前的碗粿可分為南派的「臺南碗粿」與北派自嘉義以北縣市地區的「客家碗粿」。臺南碗粿會將米漿混入肉燥、香菇、蛋黃、豬肉一起炊蒸，外觀呈黑色因此也稱「黑碗粿」。北部的客家碗粿則是以純米漿炊蒸而成的「白碗粿」，要食用的時候再加上醬料以及各式配料。有句臺南俗諺說：「阿婆炊粿—倒塌」，意指碗粿蒸出來表面有一點凹陷，這樣的碗粿口感香 Q 不會糊爛，要做出這樣的發粿，除了米的品質，蒸炊的火侯都很講究，難怪需要經驗老道的「阿婆」！

中午

11:00-2:00p.m.

透中午正是人聲鼎沸時，
來看看臺南有哪些在地美食可以大快朵頤，
慰勞一個上午的辛勤忙碌吧！

【烏魚米粉】

臺灣補烏魚的歷史悠久，相傳當年漢人就是因為追逐烏魚，勇敢跨越湍急的黑水溝來到台灣，在沙洲上搭建草寮而與岸上平埔族交易結市，形成最初的聚落。烏魚可說是台灣沿近魚海業的文化核心。

由於烏魚全身都能利用， 烏魚從頭到尾都能入菜，故有「烏金」的美譽，烏魚拿掉了三寶：「烏魚肫、烏魚鰾、烏魚子」，剩下銅板價的烏魚殼，就會被拿來做成「烏魚米粉」，其實烏魚肉質豐富，營養份很高，特別冬季來台產卵的烏魚因為需要繁衍後代，會保存更多油脂在體內，肉質嚐起來最為肥美。煎得金黃脆酥的烏魚肉加上幾顆當季的鮸魚手工魚丸，搭配青蒜苗提香，美味程度真的就像布袋戲中說的順口溜：「金光強強滾，烏魚炒米粉」。

【肉燥飯】

臺灣經典小吃「肉燥飯」，源自早年貧窮買不起豬肉的先民，向豬肉攤索取切肉塊剩餘的豬皮、肥油、肉屑等，切碎後再以醬油及油蔥酥滷成一鍋，澆淋在米飯上便能飽餐一頓。文史作家曹銘宗認為，直到日治時期引進口感軟Q的蓬萊米後，更適合搭配肉燥，才形成今日普遍認知的「肉燥飯」。

肉燥飯在北部稱為「滷肉飯」，然而在南部說「滷肉飯」反而一般會被理解成焢肉飯。臺灣各地皆有肉燥飯，但由於臺南地區自古製糖產業興盛，形成嗜甜的飲食文化，因此本地的肉燥滋味可說是自成一格。臺南肉燥的傳統作法會將切成細丁的豬頸肉炒熟後，再以醬油和五香調料熬煮，過程中會再加入一味「蔗糖」，來創造出專屬的鹹甜滋味，無論是香噴噴的肉燥飯、Q彈的米糕，或是鮮甜的擔仔麵，都可以看到臺南的美味奧義—「肉燥」無所不在。

【意麵】

許獻平先生根據田野調查，在其著作《南瀛小吃誌》中記載，一位名叫黃忠亮的福州人，移居鹽水後，設攤販賣意麵，是此為意麵源起。因此在中國福州是見不到意麵的喔！

老字號的意麵會在麵粉中加入鴨蛋，讓麵條有韌性且帶蛋香，由於高筋麵粉加蛋不易揉成形，所以壓製需要更大力道，因此傳統手工製作時會不斷發出「噫」的用力聲，據說為「意麵」名字由來。另外由於使用蛋製作的麵條早期保存不易，容易腐敗，為了能讓意麵的保存期限延長，而將其油炸，因麵體含有蛋白，炸過後膨脹酥鬆可以吸收湯汁，也就是鍋燒意麵、鱔魚意麵所使用的麵條，可說是深具歷史地位的臺南百年小吃。

【土魠魚羹】

土魠魚其實就是康氏馬加鰆魚，文獻記載，荷蘭人統治時期，當時的漢人每年冬春就會往來於台南、澎湖海域捕捉烏魚跟土魠魚，由這尾魚可以看到大航海時代台灣的影子。

在大航海時代，葡萄牙語作為國際語言，將馬加鰆魚稱為「Dorado」。經過漢人簡化發音，最終成為如今熟知的「土魠」。中研院學者鄭維中推測，現今的土魠魚羹可能源自葡萄牙水手的料理習慣。他們會將魚酥炸後醃漬，存放一段時間，食用時再加蒜泥拌入羹湯。在 17 世紀，捕撈海鮮比養殖家畜更經濟，海鮮因此成為窮人最好的蛋白質來源，土魠魚羹也就成為了台南的經典庶民小吃。

下午

3:00-5:00p.m.

老臺南人奉行「食巧毋食飽」的少量多餐精緻飲食習慣，
因此豔陽開始西斜轉金光之時，
就是道地臺南人的下午茶時光了！

【香腸熟肉】

早年屬於家境較好的人才吃的起的高檔下午茶，由於這味料理品項繁多，工序繁複，因此通常都是經驗老道的總鋪師才能製作，例如台南阿霞飯店早年就是賣香腸熟肉起家。和北部的「黑白切」雖然都是拼盤形式的菜餚，但實質內涵其實不同。

香腸熟肉名稱源自台語的「醃腸熟肉」，指的是以豬肉、內臟為主要食材，用蒸、煮、炸、滷為烹調技法的各種點心，包括了香腸、熟豬肉、豬內臟、雞鴨內臟、鯊魚肉、魚丸條、蟳丸、蘿蔔等，光是豬內臟就分成豬心、豬肝、豬肺、豬腸、豬舌、豬尾、豬頭皮等將近十個部位，其中蟳丸需使用荸薺、螃蟹管肉蒸熟，整個製程須花費五個小時，對於食材的講究與工序技術可見一般，又每一種品項都是老闆的手工做料，因此每家店都會有自己獨特的口味，是臺南在地頗具特色的下午茶文化。

【米糕】

1927 年，15 歲的台南人蔡戊己在嘉義經過一家生意門庭若市的小碗油飯店，他回家後靈機一動將油飯所需要的食材分開製作，然後裝成小碗，形成了現在的臺南米糕。

雖然臺南米糕和油飯的主要食材都是糯米，但是製作工序不同，油飯是在糯米蒸熟後，用大量的紅蔥頭油和滷汁拌勻後食用；米糕則是糯米蒸熟後，待客人上門盛一碗，再淋上肉臊醬汁並加入虱目魚魚鬆，並且由於米糕的糯米煮好不保溫，而是移入木桶蓋上濕布保持水分，因此米粒更為彈牙黏度高，也因此發展出了屬於自己特有盛飯器具—「假手」。早期米糕在臺南非正餐而是點心，所以在臺南的米糕不能大碗奉上，而是小碗吃巧，反應了臺南人「食巧毋食飽」的飲食文化。

傍晚

5:00-7:00p.m.

海鮮在臺南的飲食文化中扮演舉足輕重的角色，
在晚餐時刻，
一起來看看臺南有哪些令人食指大動的海味小吃吧！

【蚵仔煎】

據說 1661 年鄭成功軍隊登陸臺南安平，與荷蘭人交戰，不幸當時糧食已被荷蘭人先徵收囤積於城內，為了讓士兵充飢，便以臺南沿海盛產的蚵仔和青菜等食材，淋上以蕃薯粉調製成的粉漿，以油鍋煎成餅，也就是現今「蚵仔煎」的前身。

蚵仔煎其實不是臺灣的特有料理，例如在中國福建有較為焦香酥脆的「海蠣煎」和馬來西亞檳城蚵仔和蛋分開料理的「蠔煎」，都可以找到不同樣貌的煎蚵仔料理，因此蚵仔煎可說是亞洲華人社會的國際美食。同樣臺灣的蚵仔煎也有發展出軟Q、滑順口感的獨特風味，特別在臺南會淋上傳統古法製成，鹹甜口味的「海山醬」， 再佐以少量肉燥及搭配新鮮茼蒿、豆芽，將蚵仔鮮美的口感烘托得更有層次，也因其獨特滋味，臺式蚵仔煎近年來屢次榮登外國遊客最喜歡的臺灣美食調查第一名！

【蝦仁飯】

蝦仁飯創始於 1922 年，創始人葉成起初於日本餐廳「明月樓」學藝，後來以日式丼飯的構想融合臺灣口味，研發獨步全台的蝦仁飯，八十多年來一直是內行臺南在地老饕的私房名單。

蝦仁飯好吃的關鍵就在於使用當天捕撈的新鮮火燒蝦，並且以人工剝殼確實將腸泥去除乾淨後，再以青蔥、糖和醬油爆香蝦仁，並將米飯放入油鍋搭配柴魚高湯，在大火中仔細翻攪讓每一顆米粒吸飽鑊氣與海味，是蝦仁飯何以飄香臺南百年的心法。一碗蝦仁飯，以臺派大火爆香快炒融合東洋炊飯，也是臺日文化歷史交流的縮影，也不難想見可以在臺生活四十餘年的日籍作家木下諄一，初次品嚐臺南蝦仁飯便發自內心嘆道：「感謝上天，讓我這輩子能嚐到這麼棒的滋味」。

【蝦捲】

據說當年鄭成功來臺時，一名福州伙頭兵將家鄉小吃「福州肉捲」帶來臺灣，由於當時臺南已有安平港，漁獲豐富，於是入境隨俗就地取材，開始用蝦子取代豬肉泥而形成今日廣為人知的「蝦捲」。

蝦捲反應了臺灣早期先民的惜物美德，早年還沒有冷凍設備，因此便將吃剩多餘的魚肉打成魚漿，加入火燒蝦、高麗菜末，以豬腹膜包裹成束，再以高溫油炸成蝦捲，如此一來解決了漁獲保鮮問題，也避免食物浪費。蝦捲也說明了「火燒蝦」在台南飲食文化中扮演的重要角色。火燒蝦不僅是臺南在地重要漁獲，也因其肉質紮實，蝦味濃厚，舉凡蝦捲、蝦仁飯、蝦仁餛飩、蝦餅、蝦仁肉圓等在地小吃都是以牠為主要食材，這股每年隨著東北季風而來的蝦腥味，就是臺南美食文化中無可取代的鮮味標誌！

宵夜

8:00-10:00p.m.

作為臺灣最早發展的美食之都，
儘管過了晚餐時間，依然有很多不同飲食選擇，
乾炒的，湯的，或水果，應有盡有，
一起來酒足飯飽，不「飽」不歸！

【炒鱔魚】

在清領時期的《臺灣府治》已將鱔魚列入飲食紀錄，不過鱔魚主要是 1930 年嘉南大圳落成後，讓許多原本旱澇兩極的嘉南平原，開始有了適合鱔魚生長的水田環境，農民一邊種田耕耘，一邊捕抓農地裡的鱔魚，這道小吃才開始普及。

臺南的炒鱔魚是由廖炳南先生於日治時期開創，至今已經有近百年的歷史，主要有帶鑊氣的大火乾炒，酸甜滋味的勾芡處理，也經常加入意麵，吸收炒鱔魚特有的醬汁香氣。好吃的炒鱔魚首重「材料」，鱔魚一定要新鮮，因此大部分的店家白天處理鱔魚，傍晚才開始營業，再來就是「火侯」，有血的鱔魚一旦沒炒熟就容易有腥味，但是過熟又容易燒焦，炒得香脆才是王道，最後就是「調味」，炒鱔魚需用到五印醋、白醋、糖、醬油和洋蔥，來調出特有的焦香酸甜味。雖然是歷史悠久的小吃，但近年來因為環境變遷，臺灣已難找野生鱔魚，大部分都由國外進口，因此鱔魚料理的價格也就不可同日而語了。

【薑糖番茄】

十七世紀時荷蘭人將「黑柿蕃茄」引進台灣種植，是最早的台灣蕃茄品種，據說當時臺灣人不適應其酸溜味，因此以薑末、白糖及醬油膏調醬搭配著吃，就這麼一直流傳至今，成為臺南的特色小吃之一。

番茄切盤搭配酸、甜、鹹、辣的多重滋味沾醬，就是臺灣南部特有的水果點心一「薑糖番茄」。作為臺灣歷史上由本土研發出來的最早菜色之一，看似簡單，其實並不簡單！例如蕃茄品種一定要使用引進台灣歷史最悠久，風味濃郁，酸度較高的「黑柿蕃茄」，並且需選用尚未熟透的果實，果肉才會有嚼勁；薑泥則要選用老薑才會夠味；醬油膏、細砂糖、薑泥、甘草粉等的沾醬調味比例更是各家冰果室都有獨門秘方，滋味各不相同。

【擔仔麵】

相傳清末年間臺南有一位以擺渡維生的洪芋頭，每逢夏秋颱風季出海需求驟減，他便會挑著扁擔，在水仙宮前叫賣麵食，以度過生意淡薄的「小月」，自此便揭開「度小月」擔仔麵的百年在地美食序曲。

擔仔麵是標準反應臺南飲食文化「食巧毋食飽」的在地美食，一個手掌心大小的淺碗裡面有使用蝦殼熬製的高湯、蝦仁、麵條、豆芽菜、蒜泥、五印醋以及獨門肉燥、就成了臺南人的經典點心，看似簡單卻不簡單，那一鍋生鐵鍋控肉燥就是擔仔麵的靈魂，由於滷汁自古被認為越陳越香，因此遵循古法肉燥鍋需要「養鍋」而不清洗，許多著臺南擔仔麵老店內的肉燥鍋鍋緣，便可見滿滿的肉燥結晶。

擔仔麵不只是臺南人的飲食文化象徵，也因為登上總統國宴和飛機餐點後，成為台灣的國寶小吃。

族群融合

從早年平埔族到新移民來臺南後，
將家鄉的獨特風味融入在地食材，
透過創意巧思重新詮釋臺南的傳統美食，
激盪出前所未有的全新滋味，展現多元且創新的飲食風貌。

【破布子蒸魚】

破布子俗稱「樹籽」，是台灣古老的作物，經醃漬加工後就能成為最佳佐料，我們今日常吃的破布子蒸魚其實來自平埔族飲食，而臺灣也是世界上唯一將破布子入菜的國家。

【醬鳳梨虱目魚肚】

客家人勤儉持家，在農作物盛產的季節，都會醃漬一些蔬菜水果以備不時之需，尤其是鳳梨豆醬，不僅是配稀飯的聖品，用來與臺南的在地食材虱目魚一起烹煮也相當美味。

【桔醬燒魚片】

酸桔盛產於新竹縣新埔、關西一帶，這種水果由於太酸難以入口，於是勤儉愛物的客家先民就將其拿來熬煮，製成桔醬！酸甜的桔醬遇見鮮美的臺灣鯛，恰到好處地提升了魚肉的鮮美，令人食指大動！

【印尼風味炒米粉】

以椰漿、各式香料與辣椒等食材慢火熬煮出的印尼風味咖哩，濃郁芳香，層次豐富。再加入爆香的蝦米、蒜頭拌炒台式米粉，兩者完美融合，讓咖哩的濃郁和米粉的Q彈口感迸發出前所未有的美味碰撞，激盪出辛香與鮮甜交織的獨特滋味。

【虱目魚海鮮河粉】

這道料理巧妙地融合了油脂豐富的虱目魚與越式河粉湯頭的滑順清甜，兩者在口感上相輔相成。一匙入口，便能同時感受到台南虱目魚的鮮嫩多汁，以及越式河粉的細膩清香，帶來一種既熟悉又新鮮的味覺體驗。

【羅望子牛腩鍋】

以臺南在地新鮮牛肉為食材，製作菲律賓傳統菜餚「羅望子牛腩」。羅望子的天然酸味與各式香料與牛腩共同煨煮，讓牛腩充分吸收食材的精華，肉質柔嫩入口即化。還會加糖平衡酸澀，創造出獨特的酸甜滋味。

【泰式蝦仁羹】

蝦仁羹是臺南人喜愛的經典小吃之一，以魚露、檸檬汁和泰式辣醬，在傳統的蝦仁羹食材中調出泰式特有的酸辣口味，賦予了傳統小吃全新的口感生命。

人生重要時刻的台南味

以臺南人一生中的重要時刻出發，
包含「新生兒彌月」、「作十六成年禮」、
「囍事嫁娶」、「產後坐月子」等，
來介紹臺南人生命中各種重要時刻的傳統飲食，
並解析各項飲食背後的在地文化思考，
包含人際關係、生命以及養生等不同議題。

喜獲麟子

貺油飯

傳統習俗相信新生兒誕生後容易受惡鬼病魔侵擾，加上早年醫療條件不比今日，因此在新生兒平安滿月後，會製作油飯酬神謝祖，感恩庇佑；也分送給親朋好友，早年經濟優渥的家庭甚至會辦桌邀請街坊鄰居一同共食慶祝。

【彌月油飯】

油飯在老臺南人的生活中扮演重要角色，舉凡新生兒彌月、成年禮、出嫁、歸寧都可以看到油飯的身影。油飯也是一道考驗廚師功夫的菜餚，需要強大臂力與巧勁才能一次炒動數十人甚至百人份的油飯；還需用新鮮的豬絞肉，在油鍋內慢慢地炒至瀝出豬油後再分別爆香各種食材：蝦米、香菇、魷魚、紅蔥頭酥。最後再將蒸熟的糯米加入油鍋，與內料拌炒至每一顆米粒皆均勻上色染上豬油香氣，在早年如此繁複的功夫菜只有特別節日與謝神祭典時才能吃到！

長大成人

謝神供品

台灣民間的成年禮稱作「作十六」，家中有年滿16歲的少年、少女，在七夕當天要準備各項牲禮、麻油雞、油飯、麵線、四果、五牲、六齋、紅龜粿等供品，並行三跪九叩禮，來感謝七娘媽的保佑。「作十六」的重要意義在於讓孩子瞭解自己已成年，從此要對自己的言行負責。

【麵線】

由於麵線有長長久久萬壽無疆之意，因此是常見的酬神供品，所以也稱為「壽麵」，通常會以紅紙綑綁為三束一組擺放於供桌上，意指「福、祿、壽」。麵線在臺灣的飲食文化也扮演相當重要的角色，舉凡蚵仔麵線、豬腳麵線、麻油麵線、當歸鴨麵線，都可以看見它。

【麻油雞】

七娘媽是婦女神，因此自古最能代表生兒育女的「麻油雞」與「油飯」就成為了拜七娘媽的供品。麻油雞最早記載於唐朝的醫療典籍《食療本草》：「取雞一隻，洗淨，與烏麻油二升熬香，放油酒中浸一宿，飲之，令新產婦肥白。」，是一道歷史相當久遠的月子菜餚。在台灣的麻油雞作法則不太一樣，會先用「黑麻油」與薑片爆香，然後加入雞肉拌炒，再加入米酒煨煮而成。「黑麻油」不只可補肝腎、益精血，也是臺菜的靈魂角色之一，舉凡麻油相關料理、薑母鴨、羊肉爐，都會用到它，也是用來區分中菜與臺菜的重要指標。

【四果五牲六齋】

祭拜神明經常會聽到的四果，其實不是四種特定水果，而是指選用四季當季的水果；五牲指的則是豬、雞、鴨、魚、蝦；六齋通常是任選以下素料食材：豆皮、豆干、香菇、金針、木耳、紅豆、黃豆、花生、麵筋、素雞等六道，而名為六齋。

【紅龜粿】

紅龜粿是台灣傳統米食之一，常見於神佛誕辰、拜神、做壽、喜慶等場面，龜是四靈之一，象徵吉祥長壽，是古代祭神的牲禮之一，後因為活龜取得不易，逐漸轉為以其形替代。傳統紅龜粿通常會放在香蕉葉上蒸熟，因此會有一股蕉香味，是臺灣飲食文化中難以忘懷的吉祥味。

坐月子

元氣餐

坐月子的習俗源自於婦女在產後身體極度虛弱，需要充分的休息與調養。這個傳統習俗旨在幫助產後婦女恢復體力和身心健康，通常時間為一個月，故稱「坐月子」。由於「麻油」被認為具有溫補滋養功效，能為孕婦免除染上「月內風」，因此成為月子餐的主要調味，

【麻油蛋煎椪餅】

又稱膨餅或香餅，是臺南的特色傳統點心，依循古法製作的椪餅，需以特殊比例將麵粉、水和植物油調和成麵團，再經過精準的火侯烘烤，才能呈現外表膨脹平整、內部空心的完美椪餅。由於椪餅的黑糖內餡有助於婦女產後保健，加上麻油雞早年不是平民百姓都能負擔的昂貴料理，因此便有將椪餅中央敲一個洞打入雞蛋，再以麻油慢煎製作成「月子餅」的替代品，正因如此，俗語有云：「吃三個椪餅，等於吃一隻麻油雞。」

【麻油紅蟳】

產後坐月子吃紅蟳，有補腦筋衰弱，預防落髮胃寒，有助組織修復與發奶等療效，紅蟳也就是帶卵的母蟹，其蟹膏極具營養價值，因此也被稱為「海上人參」，也因為紅蟳帶蟹卵，象徵多子多孫，因此紅蟳也是臺派婚禮辦桌菜的常見食材。為了能將紅蟳的鮮甜與爆香過後的麻油薑片完美融合，切記螃蟹不能一直翻炒，蟹肉裡的鮮味才不會流失。

資料參考出處

《臺南 400 年觀光美食博覽會文史資料彙整暨活動前期規劃委託專業服務案結案報告書》

《府城傳統美食的形塑 - 以台南阿霞飯店為例》

《台灣傳統美食的傳承與延續：以百年老店度小月擔仔麵為例》

《碗裸在麻豆地區發展歷程探研》

《呷甜甜 - 臺南的食糖甘味憶往》

《臺灣虱目魚飲食文化之探衍 - 以臺南地區為例》

《從喜慶菜餚到特色小吃談府城魯麵文化之衍變》

《台南小吃魅力的變與不變》

《臺南地區中式麵類之飲食文化研究》

7 位臺南飲食工作者

推薦美食 1

欣欣餐廳

主廚 / 吳火塗 (阿塗師)

吳火塗人稱「阿塗師」，75 歲的他，是府城最老的台菜總鋪師。拿大鍋鏟已逾半世紀，守著老店、守著世代飲食記憶，始終堅持傳統作法，對台南飲食故事亦是如數家珍，被稱為老台菜活字典。

阿塗師的傳統台式料理可說是「台南魂」，傳承台灣本土飲食文化。酒樓名菜「魷魚螺肉蒜」因為魷魚耐嚼勁，客人可以邊聊天邊咀嚼到細，很好打發時間。「八寶米粉」是阿塗師出道的成名作，象徵著老店創業精神，堅持古早味不變。

欣欣餐廳　米其林必比登推薦店家

地址：臺南市中西區民族路二段 245 號

電話：(06)-222-2509

營業時間：週一至週日

11：30~14：00、17：30~21：00

推薦美食 2

東香
臺菜海味料理

主廚 / 蔡瑞成 (大頭師)

「大頭師」從小就跟著總舖師爸爸做外燴、接辦桌，在村落與鄰里間穿梭。如此奔波的童年生活，卻毫無減損大頭師對作菜的熱愛。經營餐廳的這三十幾年，天性熱血的大頭師接手後，不斷突破營業理念，一方面他忠於手路菜的傳統技法，卻也樂於探索年輕新世代的飲食偏好，進而設計出符合時代趨勢的新菜。連續五年獲農委會《星級溯源餐廳評鑑》最高等級「三星」認證，是南部第一家三星溯源餐廳呢！入選第一屆「經濟部商業司 2020 經典臺菜餐廳」。

東香台菜海味餐廳　米其林必比登推薦店家

地址：臺南市安南區安中路 6 段 217 號

電話：(06)-257-7343

營業時間：週一至週日

11：00~14：00、17：00~20：30

7 位臺南飲食工作者

推薦美食 3

阿霞飯店

主廚 / 吳健豪

一個廟埕前的熟肉攤，走過戰後的貧瘠年代，搖身變成六樓高的餐館，不只吸引蔣經國、李登輝等歷任總統造訪，從林語堂到蔡瀾都讚不絕口，連新任台南市長賴清德，也點名為「府城必去餐廳」。三代傳承古早味，府城美味老店，打著「美味求真」的硬功夫臺菜，是每位老饕共同的記憶。

阿霞飯店
地址：臺南市中西區忠義路二段 84 巷 7 號
電話：(06)-223-1418
營業時間：週二至週日
11：00~14：00、17：00~21：00(週一休息)

7 位臺南飲食工作者

推薦美食 4

筑馨居

主廚 / 周榮棠 (勇伯)

勇伯自小跟著舅舅辦桌習得好廚藝，因為對老物老屋收藏感興趣，於是買下兩棟百年老屋，賣起私房的拿手料理，許多現已少見的傳統辦桌菜、台菜大菜、酒家菜在這裡都能品嘗到，採無菜單料理，能品嘗到什麼菜色端看老闆心情。

筑馨居｜清代古宅品嘗辦桌菜　米其林必比登推薦店家

地址：臺南市中西區信義街 69 號

電話：0927-307-890

營業時間：週一至週日

11：30~14：00、17：30~21：00

7 位臺南飲食工作者

推薦美食 5

鮮鮮手作坊

蘇虹鮮

18 歲嫁到臺南的蘇虹鮮，起初因語言不通，利用空檔到新住民學習中心上課，學習製作臺灣小吃和地方料理，結合臺越兩地的特色，創造出獨一無二的菜色。自行開設糕點工作坊，結合越南跟臺灣兩地風味，運用在地食材，把臺灣人最愛的堅果與甜點巧妙結合，一次滿足現代人的味蕾與養生概念。

鮮鮮手作坊
地址：臺南市仁德區仁德四街 12 巷 15 弄 2 號
電話： (06)-279-7963
營業時間：週一至週五
00：00~18：00（六日休息）

推薦美食 6

馮媽媽的店

吳馮王英子

物資匱乏的年代，眷村菜所用的材料都相當普通，多以青菜、豆腐等平凡食材，融合中國八大菜系，作出豐富的變化。眷村菜的最大特色為「吃得飽、吃得滿足，吃得再多也不會膩」，其中又以麵食和滷味為最大宗。「馮媽媽的店」保留了眷村裡最令人難忘的，來自大江南北的菜色，還有那每到過年，家家戶戶都會燒煤球、蒸年糕、灌香腸、醃臘肉，竹竿上掛起的香腸臘肉，猶如暗紅色瀑布，飄著濃濃的煙燻香。

馮媽媽的店
地址：臺南市南區大同路二段 186 巷 5 弄 1 號
電話：(06)-213-7740
營業時間：週一至週日
11：30~14：00、17：30~21：00

7 位臺南飲食工作者

推薦美食 7

旭海安溯水產

黃國良

黃國良，有臺灣水產養殖教父之稱，曾獲得台灣首間輸歐盟養殖場認證，他善用科技堅持低密度友善養殖。開立了「旭海安溯水產」，運用天然濾水的「水質循環池」，除了虱目魚外也混養牡蠣、午仔、白蝦、龍膽石斑等，以生物鏈方式自然養殖，透過二枚貝吸收藻類濾食淨水的生物過濾方式，讓乾淨的水還能養龍蝦，透過餵食吳郭魚檸檬風味的飼料，讓吳郭魚肉自然帶有檸檬的清甜酸香。

旭海安溯水產
地址：臺南市北門區 380 之 30 號
電話： (06)-785-0333
營業時間:週一至週五 08:30~17:30 (六日休息)

臺南代表美食

牛肉湯

臺南牛肉湯是臺南著名的代表性美食之一，以新鮮食材與獨特風味享譽全臺。
其精髓在於「現宰現燙」的製作方式：選用當日現宰的牛肉切成薄片，
放入熱湯中迅速燙熟，只需短短數秒便能鎖住肉質的鮮嫩與彈性；
湯頭則以牛骨慢火熬煮數小時，搭配蔥段與薑片，呈現出清澈而鮮美的滋味。
傳統的臺南牛肉湯以保留湯頭與牛肉的原味為核心，因此調味極為簡單，
食客可依個人口味添加少許鹽巴或醬油提味，部分店家也會提供蒜蓉醬油作為沾醬。
這碗鮮美的湯品經常搭配白飯或肉燥飯享用，
無論是早餐、午餐，甚至宵夜，都是臺南人心中的經典首選。
牛肉湯不僅展現了臺南人對新鮮食材的堅持，也體現了簡單烹調中蘊藏的美味哲學，
充分詮釋出臺南飲食文化上的理念。

阿財牛肉湯

Google 評分 4.4 ★★★★★

- 地址：臺南市安平區古堡街 5 號
- 電話：06-2261252
- 營業時間：週一 ~ 週日 12:00-21:00

文章牛肉湯

Google 評分 4.3 ★★★★★

- 地址：臺南市安平區安平路 590 號
- 電話：06-358 7910
- 營業時間：週五 09:00-17:00 週六 ~ 週三 10:30-02:00/ 週四休息

阿裕牛肉涮涮鍋 崑崙店

Google 評分 4.2 ★★★★★

- 地址：臺南市仁德區崑崙路 733-1 號
- 電話：06-279 5500
- 營業時間：週一、三 ~ 五 11:00~14:00、17:00-21:00/ 週六 ~ 日 10:00-14:00、17:00-21:00 / 週二休息

（店家資訊僅供參考，詳情請洽業者）

臺南代表美食

炒鱔魚 鱔魚意麵

炒鱔魚（或稱炒鱔魚意麵）是臺南極具代表性的傳統美食之一，
其起源可追溯至日治時期。由於臺南地區靠近沿海與內陸水域，
盛產肉質鮮美的鱔魚，因此這種食材逐漸成為當地居民創意料理的核心之一。
據說，早期的臺南漁民為了善加利用新鮮捕撈的鱔魚，
開始嘗試以大火爆炒的方式來烹調；因鱔魚富含膠質，肉質細嫩但處理不易，
透過高溫快炒能有效去除腥味，並保留滑嫩彈牙的口感，隨著食材搭配的演變，
鱔魚與意麵相結合，最終形成了今日備受推崇的「炒鱔魚意麵」！
這道料理以酸甜醬汁和大火快炒為特色，鱔魚片鮮嫩微焦、香氣撲鼻，
意麵則吸滿濃郁醬汁，口感Q彈。
炒鱔魚意麵從早期的平民小吃逐步演變為招牌名菜，
成為臺南飲食文化中不可或缺的一部分，它不僅展現了臺南人對本土食材的巧妙運用，
也體現了當地人對濃郁滋味的偏愛，更深受本地居民與外地遊客的喜愛。

福昇小食

- 地址：臺南市中西區國華街三段 161 號
- 電話：06-2236229
- 營業時間：週一 ~ 週日 11:30-20:00

Google 評分 4.3 ★★★★★

進福炒鱔魚專家

- 地址：臺南市中西區府前路一段 46 號
- 電話：06-2210671
- 營業時間：週一 ~ 週日 10:30-23:00

Google 評分 4.0 ★★★★★

台南炒鱔魚

- 地址：臺南市永康區大灣路 540 號
- 電話：06-2725286
- 營業時間：週一 ~ 週六 15:00-23:30/ 週日休息

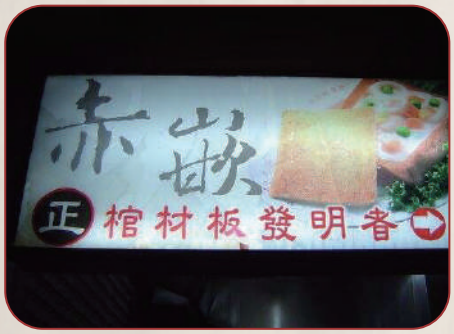
Google 評分 4.3 ★★★★★

（店家資訊僅供參考，詳情請洽業者）

臺南代表美食

棺材板

棺材板的創始店位於臺南中正路俗稱「沙卡里巴」的康樂市場內，
由「盛場老赤嵌」店所發明。
在 1940 年代，雞肝等內臟被視為上等食材，
因此創始人許六一以雞肝為主要餡料，將這道創新料理命名為「雞肝板」。
有一天，臺灣省立成功大學附設高級工業職業補習學校的一位教授
來到沙卡里巴品嚐雞肝板，發現其外形酷似一具小型棺材，
便靈機一動將其命名為「棺材板」；也有另一說法認為，
棺材板原本名為「機關板」，這是由許姓師傅自行構想出的名稱。
不過，無論命名由來如何，現今普遍皆以「棺材板」稱之。
由於其造型獨特、外酥內軟且帶有偏甜的滋味，
棺材板迅速竄紅，成為台南的經典小吃之一。



赤崁棺材板

- 地址：臺南市中西區中正路康樂市場 180 號攤位
- 電話：週四 ~ 週一 11:30-20:3
- 營業時間：週四 ~ 週一 11:30-20:30

Google 評分 3.7 ★★★★★

（店家資訊僅供參考，詳情請洽業者）

臺南代表美食

擔仔麵

擔仔麵的起源據傳可追溯至清末光緒年間，由臺南的洪芋頭所創。
彼時臺南沿海地區每逢清明時節常有暴雨，夏季又頻遭颱風侵襲，
風雨交加使漁民難以出海捕魚，生計變得艱難不堪，
而台語中將收入不佳的淡季稱為「小月」。
洪芋頭因無法出海捕魚，為了度過這段「小月」，便在臺南水仙宮前挑著扁擔販售麵食，
逐漸形成以麵攤為特色的小吃，並取名為「度小月擔仔麵」，
這個名字還書寫在攤前吊掛的燈籠上。
根據記載，「度小月擔仔麵」創立於光緒二十年（1895 年）。
早期的台南擔仔麵屬於「點心」類別。在戰後初期，米屬於奢侈品，
因此麵食多用作小吃或點心，只有家境富裕的人能經常食用。
直到 1950 年代初，麵食逐漸取代米飯成為普及的日常主食，
隨著麵製品的普及，擔仔麵也成為台灣民眾餐桌上深受喜愛的經典麵食之一。

度小月擔仔麵

- 地址：臺南市中西區中正路 16 號
- 電話：06-2231744
- 營業時間：週一 ~ 週日 11:00-20:00

Google 評分 4.0 ★★★★★

小公園擔仔麵

- 地址：臺南市中西區西門路二段 321 號
- 電話：06-2265495
- 營業時間：週四 ~ 週一 16:30-22:00/ 週二、三休息

Google 評分 4.3 ★★★★★

（店家資訊僅供參考，詳情請洽業者）

臺南代表美食

米糕

台南米糕是一道以糯米製成、搭配簡單調味與配料的傳統米食小吃，
雖然台南米糕與油飯同樣使用糯米作為主材，但製作方式與風味各有不同。
油飯是在糯米蒸熟後，以油脂和醬汁拌炒而成；而米糕則是將糯米蒸熟盛裝，
待顧客點餐時，再如同肉燥飯般淋上以豬肉與醬汁熬煮而成的肉燥。
米糕中的豬肉油脂融入醬汁，為米粒增添豐富的香氣與滑潤口感；
早期，台南多數居民從事勞力密集的工作，形成了午後享用點心的飲食文化，
米糕便是當時常見的點心之一，而所謂「點心」意在「吃得巧，不吃飽」，
這也塑造了台南小吃份量輕巧的特色，讓人能在美食間頻繁流連而不至於過飽。

榮盛米糕

- 地址：臺南市中西區中正路 271 巷康樂市場 No. 106、107
- 電話：06-2209545
- 營業時間：週一 ~ 週日 10:30-16:00

Google 評分 4.1 ★★★★★

下大道蘭米糕

- 地址：臺南市中西區康樂街 6 號
- 電話：06-2210076
- 營業時間：週五 ~ 週二 09:00-19:00

Google 評分 4.2 ★★★★★

落成米糕

- 地址：臺南市中西區民族路二段 241 號
- 電話：06-2280874
- 營業時間：週日 ~ 週四 10:30-18:30

Google 評分 4.1 ★★★★★

（店家資訊僅供參考，詳情請洽業者）

臺南代表美食

蝦捲

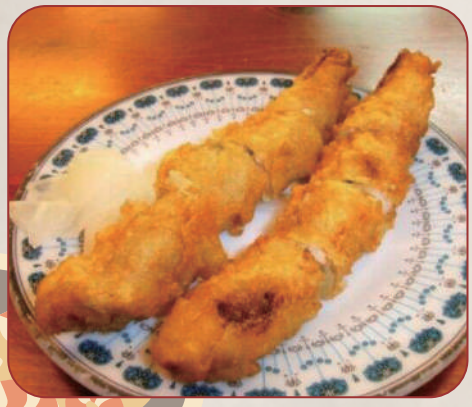
這道點心是鄭氏時期，隨鄭成功來台的福州兵帶來的，當時，叫「肉捲」，
以豬腹膜包著高麗菜、鹹鴨蛋、碎肉而成，
日治時代受日人大量開發漁港的影響，蝦的取得容易，以蝦取代豬肉改良為蝦捲。

周氏蝦捲台南總店

Google 評分 4.1 ★★★★★

- 地址：臺南市安平區安平路 408-1 號
- 電話：06-2801304
- 營業時間：週一 ~ 週日 10:30-21:30

周氏蝦捲創立於 1965 年，由創辦人周進根先生創始，周先生原本是提供外燴服務的知名「總舖師」，但由於外燴業務並非每日都有生意，便在閒暇之餘於台南安平經營小吃攤販，販售多樣小吃，其中蝦捲僅為其中一道料理。到了 1980 年左右，周先生對原本的蝦捲進行改良而廣受消費者喜愛，周氏決定以蝦捲為主打產品，創立「周氏蝦捲」。



府城黃家蝦捲

Google 評分 4.5 ★★★★★

- 地址：臺南市中西區西和路 268 號
- 電話：0900-642600
- 營業時間：週日 ~ 週四 14:30-19:00/ 週四、五休息

創始人黃金水先生原本的工作與飲食毫不相關，卻因敏銳的眼光，發現早年隨渡海來台的福州師傅吳祀以炸蝦捲技藝聞名，手法更是出神入化，便虛心拜師學藝。當時，黃金水先生的攤位設於府城著名的小吃聚集地——民族路石精臼，隨著民族路夜市的拆除，他被迫遷至俗稱「鴨母寮市場」的光復市場，之後再遷至現址繼續經營。

（店家資訊僅供參考，詳情請洽業者）

臺南代表美食

碗粿

碗粿是台灣傳統米食之一，因製作時以碗為容器而得名，
依風味可分為甜、鹹兩類：甜碗粿以糊化的米漿拌入糖後蒸製而成，
口感軟Q、帶有米香；鹹碗粿則需先將米漿蒸熟一次，
再鋪上肉燥、蝦米、蛋黃等豐富配料後續蒸，食用時常搭配醬油膏或甜辣醬增添風味。
由於各地飲食文化差異，碗粿的製作與口味也有所不同。
有些地區會在米漿中加入醬料調味，使成品呈現深褐色；而有的則保持白色本色。
此外，有地方還會在碗粿上佐以菜脯（蘿蔔乾），增添香氣與口感層次。
在早年農村生活中，由於務農耗費大量體力，
農民經常在日出而作、日落而息的耕作過程中感到饑餓。
碗粿因製作方便、飽足感強，成為農民填補空腹、補充體力的理想選擇。

台南小南碗粿

- 地址：臺南市中西區府前路二段 140 號
- 電話：06-2243136
- 營業時間：週四 ~ 週二 09:30-16:00

Google 評分 4.3 ★★★★★

麻豆阿樹碗粿

- 地址：臺南市麻豆區麻佳路一段 212 號
- 電話：06-571898
- 營業時間：週五 ~ 週二 09:00-17:00/ 週三、四休息

Google 評分 4.2 ★★★★★

阿蘭碗粿（碗粿蘭）

- 地址：臺南市麻豆區中山路 179-8 號
- 電話：06-5724035
- 營業時間：週一 ~ 週日 06:30-18:00

Google 評分 4.2 ★★★★★

（店家資訊僅供參考，詳情請洽業者）

臺南代表美食

虱目魚

關於「虱目魚」的名稱來源有許多傳說，其一為國姓爺鄭成功初抵臺南安平，
看到漁民獻上的虱目魚，詢問這是「甚麼魚」，
後人便相傳鄭成功賜此魚名為「甚麼魚」，而訛音為「虱目魚」。
另一說，鄭成功登陸臺灣時，發現兵士無魚可食，乃手指海田，
曰：「莫說無，此間舉網可得也。」隨後命漁夫下網，果然得滿網漁獲，
故稱之為「國姓魚」或「莫說無」，久傳而稱之為「虱目魚」。
又一說認為，虱目魚在西班牙語系中稱為 Sabador ，名稱即由此音譯而來，
另因虱目魚眼睛上有脂性眼瞼故稱塞目魚，取其諧音稱之。

永通虱目魚粥

Google 評分 4.2 ★★★★★

- 地址：臺南市學甲區民權路 60 號
- 電話：06-7839308
- 營業時間：週五 ~ 週日、週二 05:20-13:00/15:20-20:30
週一、三 15:20-20:30/ 週四 05:20-13:00

巧味虱目魚粥

Google 評分 4.2 ★★★★★

- 地址：臺南市南區灣裡路 317 號
- 電話：09-12988661
- 營業時間：週四 ~ 週二 06:00-14:00/ 週三休息

廣益虱目魚丸店

Google 評分 4.5 ★★★★★

- 地址：臺南市學甲區中正路 207 號
- 電話：06-7833241
- 營業時間：週一 ~ 週二 08:00-18:00
週三 ~ 週日 06:00-18:00

（店家資訊僅供參考，詳情請洽業者）

臺南代表美食

鹹粥

「鹹粥」是由虱目魚肚粥演變而來，因為粥本來就是家常菜，
而台南又盛產虱目魚，加在一起成為虱目魚粥，
若再加入其他海鮮如蝦、透抽、蛤蜊、蚵仔等，就成為海產粥；
鹹粥與兩者相近，所以來源也存在著相關性；
台南鹹粥主要的海鮮是虱目魚、土魠魚和蚵仔，而湯頭跟米粒的煮法各家則略有不同。

阿堂鹹粥

Google 評分 4.2 ★★★★★

- 地址：臺南市中西區西門路一段 728 號
- 電話：06-2132572
- 營業時間：週三 ~ 週一 06:00-13:00/ 週二休息

阿州鹹粥

Google 評分 4.2 ★★★★★

- 地址：臺南市北區民德路 85 巷 3 號
- 電話：06-2595242
- 營業時間：週一 ~ 週六 6:00–13:40/ 週日休息

阿慈鹹粥

Google 評分 3.8 ★★★★★

- 地址：臺南市北區公園南路 169 號
- 電話：06-2218699
- 營業時間：週四 ~ 週二 06:20-14:00

（店家資訊僅供參考，詳情請洽業者）

臺南代表美食

浮水魚羹

「浮水魚羹」中的「浮水」並非字面上漂浮在水中的意思，
而是台語「浮水（puâ-tsuí）」，意為「剛煮熟浮起」的狀態，
這形象描述了魚漿製成的魚羹在煮熟時浮起的特徵。
相傳浮水魚羹誕生於臺南沿海漁村。
當時，由於捕獲的魚類中有許多小型或肉質不佳的魚不適合直接售賣，
為避免浪費，漁民便將這些魚去刺剁成魚漿，
加以調味後製作成魚羹或魚丸來販售。
這不僅有效提升了魚的價值，也創造出了風味獨特的地方小吃。

阿鳳浮水虱目魚羹

- 地址：臺南市中西區保安路 59 號
- 電話：06-2256646
- 營業時間：週一 ~ 週日 07:00-00:00

Google 評分 4.3 ★★★★★

（店家資訊僅供參考，詳情請洽業者）

2025臺南
米其林美食地圖

中西區

繭 小料理	府前路二段206巷6號
麥謎食驗室	青年路90號
添厚	新美街125巷3號
阿星鹹粥	民族路三段289號
阿美飯店	民權路二段98號
大勇街無名鹹粥	大勇街85號
福泰飯桌第三代	民族路二段219號
八寶彬圓仔惠	國華街二段99號
落成米糕	民族路二段241號
無名羊肉湯	府前路二段144號
博仁堂	西門路二段300巷27號
小公園擔仔麵	西門路二段321號
葉家小卷米粉	國華街二段142號
一味品	國華街三段177號
筑馨居	信義街69號
吃麵吧	保安路159之1號
阿文米粿	保安路74號
誠實鍋燒意麵	西門路一段702巷12號
三好一公道當歸鴨	府前路一段2號
黃家蝦捲	西和路268號
Hara Peko	永福路二段81巷13號
阿明豬心冬粉	保安路72號
阿村牛肉湯	保安路41號
有你真好 湘菜沙龍	五妃街203號
欣欣餐廳	民族路二段245號
老曾羊肉	民族路二段131號
咔肉舖	民族路二段317巷36號
再發號	民權路二段71號
沙淘宮廟海產	西門路二段86號
保安路米糕	保安路16號
下大道蘭米糕	康樂街6號

東區

葉桑生炒鴨肉	林森路二段216號
鮮蒸蝦仁肉圓	裕農路609號
毛蔬	府東街43號1樓
寓點	東興路91號
饕弄杯	東榮街115巷47號
帝一	東門路二段161巷1號
錦霞樓	中華東路一段366號2樓
甘旨	崇仁街58號
城邊真味炒鱔魚專家	東門路一段235號
無名新鮮牛肉湯	東門路二段91號

南區

好農家米糕	健康路二段66號
阿輝黑輪	大林路121號

北區

啢啢餐桌	民德路85巷63號
阿興虱目魚	文賢路252號
開元紅燒土魠魚	開元路307號
尚好吃牛肉湯	北安路一段6號
西羅殿牛肉湯	公園南路98號
溫爸鵝肉	西門路三段274號
開元路無名虱目魚	開元路313號
原則	西華街34號

安平區

傳家鹹粥	慶平路410號
謝掌櫃	運河路23巷5號
香草小餐酒	永華路二段950號
橄饗家	安北路590號
牛五	建平路577號
府城食府正宗台南料理	華平路152號
王氏魚皮	安平路612號

安南區

東香台菜海味料理	安中路六段217號

楠西區

揚梅吐氣	灣丘里1-5號

楠西區

阿裕牛肉	崑崙路733之1號
七股養蚵園家	德糖路376號

龍崎區

王家燻羊肉	烏樹林34號

七股區

黑琵食堂	十份里海埔17之18號

將軍區

豐海鮮漁府	長沙里146之10號

將軍區

永通虱目魚粥	民權路60號
順德牛肉湯	民權路59號

將軍區

田媽媽 長盈海味屋	三寮灣慈安里484號

中西區

麥謎食驗室

店名來自臺語「販售麵食」的諧音，是一座充滿實驗精神的美味工坊，期望本著實驗及研發精神，創作出新穎的麵食。擁有西餐背景的專業廚師團隊操刀，將創意與技術融合，為麵食帶來全新詮釋。根據時節推出季節限定 - 精選來自世界各地的風味元素，從剝皮辣椒、赤味噌，到異國風情的參巴醬、青木瓜，和法式經典燉菜，豐富跨界組合，給你豐富細膩的味蕾體驗。在這裡，每一碗麵，都是一次驚喜。

Google 評分 4.7 ★★★★★

- 地址：臺南市中西區青年路 90 號
- 電話：未提供，私訊 fb 粉絲團 /
  inline 網路訂位 https://inline.app/booking/buemi/buemi
- 營業時間：週四 ~ 週一 12:00-14:00、17:50-20:00(週二、三休息)

圖片提供 / 麥謎食驗室

(店家資訊僅供參考，詳情請洽業者)

臺南米其林必比登推薦

中西區

添厚

Google 評分 4.4 ★★★★★

是一間藏身巷弄的溫暖臺味，經營者篤信媽祖，店名與空間設計皆融入這份虔誠，讓人一踏入便感受到沉穩寧靜的氛圍。細膩手作，家常台式風味極致呈現，讓看似樸實的金銀蛋時蔬，以簡單食材勾勒出層次分明的風味；經典湯品魷魚螺肉蒜，料足味濃，搭配一壺店家自製的菊花茶，溫潤解膩，讓餐桌上的每一口都更加和諧，隱藏在巷弄低調美味，值得你細品。

- 地址：臺南市中西區新美街 125 巷 3 號
- 電話：06-2229109
- 營業時間：週四 ~ 週一 11:00-14:00、17:00-20:30 (週三休息)

阿星鹹粥

Google 評分 4.4 ★★★★★

臺南風格的特色虱目魚鹹粥，以鮮美高湯為基底，熬煮出清澈鮮甜的湯頭，搭配粒粒分明的米飯，最後撒上香氣四溢的蒜酥，層次豐富，香味撲鼻。虱目魚的部位可依據饕客們得喜愛點選，其中最推薦的是肥美滑嫩的魚肚，油脂豐厚，入口即化。再搭配一盤乾拌虱目魚，鹹香交織，便是一頓豐盛且地道的臺南早餐。天微微亮，店內已座無虛席，來到府城，不能錯過的台南好滋味！

- 地址：臺南市中西區民族路三段 289 號
- 電話：06-2200941
- 營業時間：週二 ~ 週日 06:00-14:00 (週一休息)

(店家資訊僅供參考，詳情請洽業者)

臺南米其林必比登推薦

中西區

阿美飯店

Google 評分 4.1 ★★★★★

阿美飯店承傳承一甲子的光陰記憶，店內陳設的瓷盤，正是創業初期的見證。

自創立以來，專注於經典宴席料理與百年老菜，堅持傳統風味，由大廚承襲創辦人手藝，將食材鮮味與臺南式甘甜巧妙融合。招牌的鎮店之寶—砂鍋鴨和桂花干貝 - 鴨肉軟嫩入味，湯頭醇厚鮮美；細緻甘甜、洋燒花枝的獨特口感。六十載傳統記憶中的好味道，每道料理皆是時光美好的沉澱。歡迎蒞臨阿美飯店，品嚐最經典的臺南宴席！

- 地址：臺南市中西區民權路二段 98 號
- 電話：06-2222848
- 營業時間：11:00-14:00、17:00-10:00

大勇街無名鹹粥

Google 評分 4.4 ★★★★★

藏身於寧靜住宅區的鐵皮屋內，沒有醒目招牌，卻總是門庭若市，老客戶叫它「大勇街無名鹹粥」。

天還沒亮，便開始營業，遠遠便能聞到，米飯的香氣搭配虱目魚柳與鮮蚵，來自大海的新鮮美味。上桌前，加上芹菜，讓味道更加香甜，只有親自嚐過，才能明白這個藏身於巷弄中的經典美味。

- 地址：臺南市中西區大勇街 85 號
- 電話：06-2267028
- 營業時間：週二 ~ 週日 04:00-13:30 (週一休息)

圖片提供 / 米其林官方指南

(店家資訊僅供參考，詳情請洽業者)

臺南米其林必比登推薦

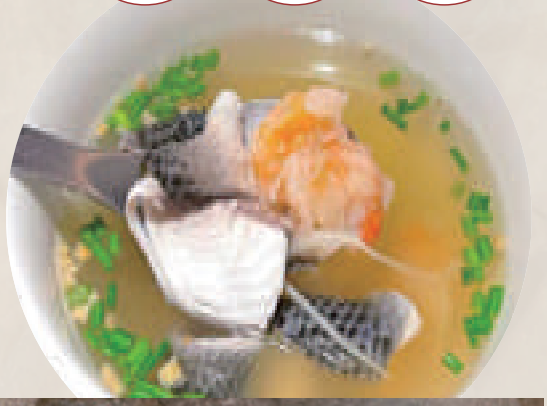
中西區

福泰飯桌第三代

Google 評分 4.3 ★★★★★

創立快八十年，福泰飯桌始終堅持傳統古早味美味，現由第二、第三代於 2015 年開設此店，延續府城經典的飯桌菜文化。不同於早期的傳統小吃攤，這裡提供明亮舒適的用餐環境。每日採買當天最新鮮的食材，以黑板上寫著今日美味，讓饕客們可以品嚐到不同的口味；「金黃酥脆的虱目魚柳」最受歡迎，外酥內嫩，口感豐富；搭配肥瘦比例恰到好處的肉燥飯，鹹香下飯，令人回味無窮。

- 地址：臺南市中西區民族路二段 219 號
- 電話：06-2218608
- 營業時間：週二 ~ 週六 10:00-13:30、16:30-18:30(週日、一休息)



八寶彬圓仔惠

Google 評分 4.2 ★★★★★

傳承三代、超過五十年的剉冰老店，店名結合店主夫婦的名字與他們的招牌甜品，展現對手作甜點的堅持。這裡的剉冰可自由搭配五種配料，每樣配料均為當天新鮮熬煮、純手工製作，就連冬天，還是有源源不絕的饕客前來，大快朵頤！必嚐招牌配料：圓仔 -Q 彈有嚼勁，每一口都充滿糯米香氣；蜜芋頭 - 熬煮至鬆軟綿密，甜而不膩，入口即化；粉角 - 透心涼的咬勁，像極了小冰塊，增添層次口感。

- 地址：臺南市中西區國華街二段 99 號
- 電話：06-2263432
- 營業時間：09:00-22:00 (週一、四、五休息)

圖片提供 / 米其林官方指南

(店家資訊僅供參考，詳情請洽業者)

臺南米其林必比登推薦

中西區

落成米糕

Google 評分 4.1 ★★★★½

從炒鱔魚、魷魚起家，到米糕一鳴驚人，落成米糕憑藉對風味的執著，成為饕客心中的不敗經典。如今，店內僅供應米糕與四神湯，將簡單餐點做到極致。米糕口感 Q 彈紮實，鋪上鹹香肉燥、小黃瓜片、魚鬆與花生，再拌入濕潤肉汁與黑胡椒香氣，層層堆疊出豐富的味蕾享受。搭配四神湯，溫潤順口，完美平衡風味。雖是傳統老店，但環境明亮整潔，冷氣開放，這碗經典的好滋味，值得你細細品嚐！

- 地址：臺南市中西區民族路二段 241 號
- 電話：06-2280874
- 營業時間：週四 ~ 週日 10:30-18:30 (週一、二、三休息)

無名羊肉湯

Google 評分 4.5 ★★★★½

傳承五十餘年的好味道，即便曾一度停業，仍因饕客不捨而重新開張，繼續飄香府城。每日精選新鮮溫體羊，以羊骨與羊肉慢熬，湯頭清澈甘醇、毫無腥羶。老闆獨家 - 羊肉可湯、可乾，風味各具特色，各有擁護！樸實無名，卻蘊含光陰的美味濃郁，讓你回味無窮。

- 地址：臺南市中西區府前路二段 144 號
- 電話：0934-130019
- 營業時間：05:30–13:00(週二休息，連續假日例外)

圖片提供 / 米其林官方指南

(店家資訊僅供參考，詳情請洽業者)

臺南米其林必比登推薦

中西區

博仁堂

Google 評分 4.3 ★★★★★

從中藥行到藥膳館，博仁堂承襲百年智慧，以美食呈現養生之道。店內依舊保留傳統的老藥櫃與針灸銅人像，而原先妙手回春的匾額，以巧妙改製成了美食餐桌，讓人如同搭上時光機。養生湯品溫潤滋養，香氣撲鼻而來，更有趣的是菜單上清楚標示配方功效，讓客人可依需求挑選最適合自己的滋補良方。除了湯品，套餐搭配的麻油麵線與冰糖百合銀耳同樣不容錯過。一碗湯品，一份傳承，一起動身品嚐這百年養生的好美味。

- 地址：臺南市中西區西門路二段 300 巷 27 號
- 電話：06-2226473
- 營業時間：12:00-20:30

小公園擔仔麵

Google 評分 4.3 ★★★★★

創立至今逾七十年，見證府城歲月流轉，小公園麵店承載著在地人的光陰記憶。店名來自開業時鄰近的小公園，以純樸的擔仔麵，傳統美味，始終如一。店內擺設依舊板凳矮桌，老闆專心地在麵攤裡煮著一碗碗的擔仔麵，最道地的風味，最濃郁的回憶。有乾麵與湯麵兩種，搭配去殼火燒蝦、鹹香肉燥與彈牙油麵，每一口都是經典。搭配一盤滷味或配菜，最簡單卻令人最難忘的傳統美味，讓人再三回味。

- 地址：臺南市中西區西門路二段 321 號
- 電話：06-2265495
- 營業時間：週四 ~ 週一 16:30-22:00 (週二、三休息)

(店家資訊僅供參考，詳情請洽業者)

臺南米其林必比登推薦

中西區

葉家小卷米粉

Google 評分 4.2 ★★★★★

創立於 1935 年，現已傳承至第三代，延續近九十年的好手藝，葉家小卷米粉不僅是臺南小卷米粉的先驅，更是老饕們心中的經典。選用糙米製成的粗米粉，帶有天然米香，口感更具彈性。湯底則以花枝熬煮，最後撒上胡椒粉提味，香醇濃厚，尾韻甘甜。搭配來自印尼的新鮮小卷，口感爽脆彈牙，與米粉一同入口，滿滿鮮甜海味，讓你一口難忘。

- 地址：臺南市中西區國華街二段 142 號
- 電話：06-2226142
- 營業時間：週三 ~ 週五 8:30-15:00
  週六 ~ 週日 08:30-14:00(週一、二休息)

吃麵吧

Google 評分 4.2 ★★★★★

當法式靈魂遇上臺式麵攤，主廚兼老闆的他，擁有超過十年法式料理經驗，卻因家人熱愛麵食，決定返鄉開設這間別具風格的麵館。將歐式料理技法融入熟悉的臺式麵攤，以西式醬汁與香料為佐料，打造獨特風味的創意麵點。招牌必點「炙燒牛舌松露醬拌麵 」松露與芥末調和而成的醬汁，濃郁香氣襯托炙燒牛舌的軟嫩口感，完美結合。更有每日限定麵食，口味多樣，讓妳百吃不膩。最後最重要一定要來一份「焦糖起司布丁」，那濃郁奶香，讓這頓豐盛的餐點，畫下一個完美的句點！

- 地址：臺南市中西區保安路 159 之 1 號
- 電話：06-2231665
- 營業時間：週四 ~ 週一 11:30-14:30、17:30-20:00
  (週二、三休息)

圖片提供 / 米其林官方指南

(店家資訊僅供參考，詳情請洽業者)

臺南米其林必比登推薦

中西區

阿文米粿

Google 評分 4.3 ★★★★★

老闆秉持奶奶那份手藝傳承的初心，嚴選兩年熟成的在來米研磨成漿，精心調配三種地瓜粉達到完美比例，製作出口感軟嫩、米香濃郁的米粿。經過蒸煮與煎製，外酥內嫩，每一口都充滿傳統風味。店內還提供五種獨特吃法，招牌米粿更是到台南必吃！搭配筍絲肉醬汁，鹹香滑順，層次豐富。喜愛辛香滋味的美食家，別忘了試試店家特製辣椒醬，為美味驚喜升級。

- 地址：臺南市中西區保安路 74 號
- 電話：0906-884704
- 營業時間：08:30-20:30

誠實鍋燒意麵

Google 評分 4.3 ★★★★★

從路邊攤車起家，於 2020 年遷入巷弄內，唯一不變的是，堅持手作的溫度與濃醇的味道。主打以昆布熬製的湯底，湯色澄澈，風味清爽。招牌蛤蠣鍋燒是必嚐之選，新鮮蛤蠣帶出鮮甜滋味，手工細意麵吸附湯頭精華，Q 彈有勁，且可依喜好調整軟硬度，一碗簡單的鍋燒意麵，一口難忘的好滋味！

- 地址：臺南市中西區西門路一段 702 巷 12 號
- 電話：0968-617018
- 營業時間：11:00-14:00、16:00-20:00

圖片提供 / 米其林官方指南

(店家資訊僅供參考，詳情請洽業者)

臺南米其林必比登推薦

中西區

三好一公道當歸鴨

Google 評分 4.5 ★★★★½

1949 年創店至今近八十年，第二代傳承，依舊堅持傳統古早味。經典必吃的是當歸鴨麵線，而當歸鴨腿麵線更是饕客不能錯過。湯頭以當歸、甘草等多種藥材熬煮，溫潤回甘，滋味醇厚；新鮮溫體菜鴨，燉煮至極致軟嫩，與帶有韌性的紅麵線相得益彰。冬令進補，夏日溫潤，更是你不能錯過的古早美味！

- 地址：臺南市中西區府前路一段 2 號
- 電話：06-2206858
- 營業時間：週二 - 週日 14:30-20:30 (週一休息)

阿明豬心冬粉

Google 評分 4.2 ★★★★★

近七十年傳統美食小店，秉持著對豬內臟料理的專業，成為台南在地人的美食代表。店內裝潢樸實簡單，卻散發著濃濃的溫暖人情。「招牌豬心湯」，雖是看似簡單，但經過老闆巧手處理和烹調後，湯頭鮮美，內臟脆嫩，令人一試成主顧。老闆使用鋁杯隔水加熱豬內臟，保留每一口的脆嫩風味，也不會過老或過硬。而店內的其他美食排骨和鴨腳翅，以中藥材燉煮，湯汁濃郁，滋味層次豐富。一定也要點來試試！

- 地址：臺南市中西區保安路 72 號
- 電話：06-2233741
- 營業時間：週二 ~ 週日 17:00-00:00 (週一休息)

圖片提供 / 米其林官方指南

(店家資訊僅供參考，詳情請洽業者)

臺南米其林必比登推薦

中西區

Hara Peko

Google 評分 4.9 ★★★★★

餐廳佈置簡約且溫馨，開放式廚房與吧檯相結合，享用美食的饕客，可以與大廚互動。主廚具法餐經驗，加上曾赴日本歷練，將菜色融合濃厚的法式和風元素，發展出創意法餐。每月更替的單一菜單中，包含兩至三種主餐肉品供選擇，客人須於預約時選定。為配合餐點風格，酒單以日本九州的清酒為主。想體驗法式和風的好滋味，您絕對不能錯過！

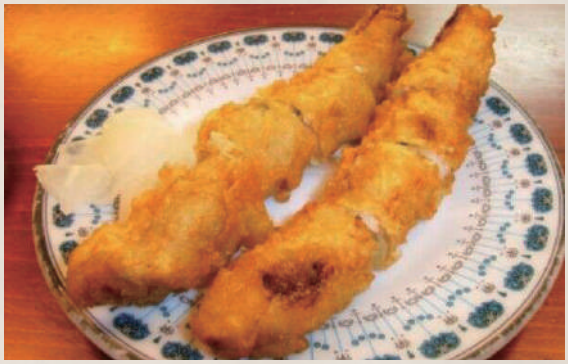
- 地址：臺南市中西區永福路二段 81 巷 13 號
- 電話：06-2893765
- 營業時間：週二 ~ 週六 19:00-22:00 (週日、一休息)

黃家蝦捲

Google 評分 4.5 ★★★★½

蝦捲是臺南小吃絕對不可錯過的經典，黃家蝦捲，更是歷經四次搬遷，依舊門庭若市的老字號。創立逾一甲子，始終堅持傳統手藝，讓每一口都充滿懷舊滋味。特製太白粉漿，調配出完美比例，讓蝦捲炸得輕薄酥脆，不顯厚重。內餡選用火燒蝦與高麗菜，鮮甜爽脆，咬下去外酥內嫩，再搭配薄蘿蔔片解膩，恰到好處，口感層次豐富。店內環境寬敞舒適，適合悠閒品嚐。

- 地址：臺南市中西區西和路 268 號
- 電話：06-3506209
- 營業時間：週三 ~ 週一 14:30-19:00 (週二休息)



圖片提供 / 米其林官方指南

(店家資訊僅供參考，詳情請洽業者)

臺南米其林必比登推薦

中西區

阿村牛肉湯

Google 評分 3.8 ★★★★½

1968 年開店至今，第三代接手經營，湯頭以牛大骨和蔬果熬煮，精心提煉出清甜的湯底，再將手切牛肉輕輕燙至半熟，搭配自家調配的甜油膏與薑絲，讓每一口湯品都充滿肉香與甘甜。

除了牛肉湯，另一個招牌「高麗菜炒牛肉」口感鮮嫩，風味十足。阿村牛肉湯提供晚間與凌晨兩個營業時段，食材一旦售罄便會提早打烊，建議早早來品嚐這份美味！

- 地址：臺南市中西區保安路 41 號
- 電話：06-2293908
- 營業時間：週二～週日 04:00-12:00 18:00-21:00(週一休息)

老曾羊肉

Google 評分 4.2 ★★★★★

位於臺南火車站附近，經營超過半個世紀的老曾羊肉，以無羶味的澳洲羊肉，烹製出經典又實惠的羊肉美食。三種湯頭麻油、清湯或當歸，搭配新鮮羊肉與羊排骨，湯頭鮮美，羊肉嫩滑。炒羊肉也是另一到必吃，與翠綠的芥藍同炒，帶有淡淡的豆瓣香氣，肉質鮮嫩且略帶甘甜，怎麼吃都不膩。

- 地址：臺南市中西區民族路二段 131 號
- 電話：06-2248688
- 營業時間：10:30-23:00

圖片提供 / 米其林官方指南
(店家資訊僅供參考，詳情請洽業者)

臺南米其林必比登推薦

中西區

有你真好 湘菜沙龍

位於古蹟五妃廟旁，餐廳環境舒適典雅，是親友聚會的理想場所。經典湘菜，以辛辣鹹香為特色，可根據顧客的喜好調整辣度。「農家小炒肉」與「酸豆角肉末」絕不能錯過，怕辣的朋友，可以搭配一杯熟成紅茶或其他特調飲品，為美味添上一抹清香。

Google 評分 4.8 ★★★★★

- 地址：臺南市中西區五妃街 203 號
- 電話：06-2157977
- 營業時間：11:30-15:00 17:30-22:00

圖片提供 / 米其林官方指南

(店家資訊僅供參考，詳情請洽業者)

臺南米其林必比登推薦

中西區

咔肉舖

Google 評分 4.7 ★★★★½

座落於歷史悠久的赤崁樓旁，餐廳保留了清朝古宅的斑駁紅磚瓦，並融合工業風格的現代裝潢，營造出獨特的氛圍。以日本飛驒和牛為主軸，肉質細緻的油花在炭火燒烤下散發出誘人的香氣。另外還有美國與澳洲牛肉、台灣雞肉與新鮮海鮮，菜色豐富多樣，滿足不同口味需求。快來享受這場美食的饗宴，是親友聚會的好選擇！

- 地址：臺南市中西區民族路二段 317 巷 36 號
- 電話：06-2253636
- 營業時間：10:30-23:00

再發號

Google 評分 4.1 ★★★★★

創立於 1872 年，至今已有百年歷史，從沿街叫賣的小販，發展成今日的金字招牌，傳承至第四代，始終堅守傳統手藝，讓傳統的古早味始終如一。經典南部粽，口感軟嫩濕潤，每一口都能嚐到食材的經典風味。除了經典的基本款肉粽，還有豪華創意的八寶粽與頂級八寶粽。

- 地址：臺南市中西區民權路二段 71 號
- 電話：06-2223577
- 營業時間：10:00-20:00

圖片提供 / 米其林官方指南

(店家資訊僅供參考，詳情請洽業者)

臺南米其林必比登推薦

中西區

圖片提供 / 米其林官方指南

沙淘宮廟海產

Google 評分 4.5 ★★★★½

源自沙淘宮前，傳承近六十年的經典臺灣味，蛋包飯包裹著番茄醬肉絲炒飯，酸甜滋味讓人回味無窮，仿佛一下子回到童年。而臺式炸豬排則外酥內嫩，搭配馬鈴薯沙拉，更是絕配，讓人一口接一口。還有關東煮，不含味精，搭配特調醬料，清新不膩。營業至深夜，是當地人的深夜食堂。

- 地址：臺南市中西區西門路二段 86 號
- 電話：06-2288321
- 營業時間：17:00-00:30

下大道蘭米糕

Google 評分 4.2 ★★★★★

臺南米糕遠近馳名，下大道蘭米糕佔有一席之地，擁有十幾年如一日的擁護者。如今已傳承至第二代經營，唯一不變的是傳統的古早味。第一代的米糕姨依然每天清晨五、六點就開始忙碌備料，叮嚀囑咐著第二代，對美食的堅持，同時以笑容滿面，親切招呼著每一位來訪的客人。米糕的靈魂在於糯米的口感與濕潤度，而下大道蘭米糕獨有的蒸煮手法，讓米粒軟 Q 適中，吃來飽滿香滑。推薦大口扒飯，再將魚鬆、肉燥與糯米攪拌均勻，每一口都是濃郁鹹香的味覺衝擊。特別一提，店家選用保安路百年老店的油條，搭配肉燥一起享用，就算放涼了仍然香脆不油膩，更添層次口感；再來一碗骨肉湯，湯頭看似清澈，卻因新鮮大骨熬煮，散發濃郁鮮香。傳統古早味老店，讓你一吃成主顧！

- 地址：臺南市中西區康樂街 6 號
- 電話：06-2210076
- 營業時間：週四 ~ 週一 09:30-19:00 (週三休息)

(店家資訊僅供參考，詳情請洽業者)

臺南米其林必比登推薦

中西區

保安路米糕

Google 評分 4.3 ★★★★½

座落於略顯老舊的矮房內，空間不大，室外也擺有幾張桌椅，維持傳統小吃的身影，讓饕客傳統老味道，電視節目《食尚玩家》都曾專程報導。店家將米糕製作秘訣貼在桌墊上大方公開，讓前來的饕客多一份對傳統美食的深入了解。選用特選長糯米，傳統工法，使口感軟硬適中。搭配爆香炒製的肥嫩肉燥，滷汁與米粒交融，香氣撲鼻；再鋪上去油解膩的小黃瓜、香軟花生仁與香氣十足的魚鬆，小小一碗，滋味豐富、層次鮮明。搭配招牌四神湯加入薏仁，湯頭清甜爽口，豬腸燉煮得軟嫩入味，讓你一吃回味，二吃難忘！

- 地址：臺南市中西區保安路 16 號
- 電話：06-2210076
- 營業時間：週四 ~ 週一 09:30-19:00 (週三休息)

繭 小料理

隱身於靜謐巷弄，白色木門，當推開的那一刻，彷彿來到日本。溫潤的木質調與黃銅吊燈交織，板前座位有一份親切，主廚在吧檯的料理，體驗到美食的魅力！不要來早了喔 ~ 僅於晚間營業，設有晚餐套餐及宵夜單點。九道菜套餐選用主廚每日嚴選的當季食材，化為一道道細膩雅緻的日式酒食，風味淡雅而層次豐富。別忘了翻閱黑板上的特製酒餚，搭配一杯好酒，讓味蕾沉浸在微醺之中。

- 地址：臺南市中西區府前路二段 206 巷 6 號
- 電話：0916-786592
- 營業時間：週四 ~ 週一 18:30-23:30 (週二、三休息，不定休)

圖片提供 / 米其林官方指南

(店家資訊僅供參考，詳情請洽業者)

臺南米其林必比登推薦

東區

葉桑生炒鴨肉

Google 評分 4.6 ★★★★½

來自嘉義的好味道，於 2021 年移師臺南，葉桑生炒鴨肉羹以獨特手藝，打響知名度。店面鄰近南紡購物中心，環境乾淨寬敞。這裡的鴨肉羹以小鍋現炒，帶出迷人鍋氣，蒜香與鴨肉的肉香交織，搭配清甜的筍絲，口感鮮美，層次豐富。想要更添風味，加入五印醋與少許辣椒粉，酸香微辣，讓味蕾更加驚艷。鴨肉飯同樣值得一試，肉質鮮嫩，鹹香入味，一口咬下，滿滿滿足！

- 地址：臺南市東區林森路二段 216 號
- 電話：06-2095895
- 營業時間：週五 ~ 週二 10:30-18:00 (週三 ~ 週四休息)

鮮蒸蝦仁肉圓

Google 評分 4.3 ★★★★★

由幾位年輕人懷抱對美食的熱愛，以當日新鮮製作，現蒸現吃，精心烹調， 外皮選用在來米漿製成，口感軟嫩 Q 彈，內餡則嚴選小劍蝦與溫體胛心豬肉，鮮甜與肉香交融，滋味層次豐富。喜歡微嗆感的饕客，記得搭配芥末，更能提升味覺享受！

肉圓以粒數計價，不論是當點心小吃，或搭配四神湯、香菇肉羹，都能成為一頓實惠又飽足的正餐！店內環境乾淨整潔，備有空調，既溫馨又明亮的鮮蒸蝦仁肉圓，你一定要試試！

- 地址：臺南市東區裕農路 609 號
- 電話：06-2364561
- 營業時間：週二 ~ 週六 10:30-14:30、16:30-19:00 (週一休息)

圖片提供 / 米其林官方指南

(店家資訊僅供參考，詳情請洽業者)

東區

毛蔬

Google 評分 4.6 ★★★★½

一進入餐廳，圓弧入口、黑色拱形窗框，搭配木質家具與抿石子座椅，營造出靜謐而愜意的用餐氛圍。由在地餐飲集團所創立的全新蔬食概念餐廳，希望讓素食不再只是選擇，而是一場讓葷食者也能愛上的美好體驗。菜單涵蓋五辛素與蛋奶素，融合亞洲各地風味，從南洋沙嗲的香濃醬汁，到川味花椒的麻辣刺激，再到韓式泡菜的酸香爽口，每道料理都用原型食材精心製作，顛覆傳統對蔬食的想像！推薦你不能錯過的「塔香脆腸」口感酥脆、香氣四溢，讓你一吃停不下來！

不論你是不是素食愛好者，讓味蕾放開界線，讓蔬食征服你的胃！

- 地址：臺南市東區府東街 43 號 1 樓
- 電話：06-2094699
- 營業時間：11:00-14:00 17:30-21:00

圖片提供 / 毛蔬

(店家資訊僅供參考，詳情請洽業者)

臺南米其林必比登推薦

東區

寓點

Google 評分 4.5 ★★★★½

被譽為台南最難訂位的港點餐廳—「寓點」，不僅因座位有限、採預約制而一位難求，更榮獲《米其林指南》推薦，成為臺南必訪的美食名單之一。

由來自香港的主理人創立，寓點的所有港式點心皆由店家親手製作，既忠實保留地道風味，也精心調整口感，力求重現主理人童年記憶中的點心滋味。其中，招牌四寶滑雞扎雖然外表樸實，卻蘊含乾魚肚、腐皮、雞肉與芋頭交織出的豐富層次，每一口皆展現細膩工藝與深厚功夫。想品嚐這份純正港點的溫度與風味，記得提前預約，以免向隅。

- 地址：臺南市東區東興路 91 號
- 電話：06-2089495
- 營業時間：週五 ~ 週六 07:00-14:00 (週日 - 周四休息)

饕弄杯

Google 評分 4.4 ★★★★½

隱身巷中的歐式酒館， 步入店內，四周擺滿葡萄酒書籍與酒瓶的牆面，空氣中瀰漫著美酒與美食微醺氣息。這裡沒有菜單，只有黑板上當日精選的食材，由廚師以義大利與地中海風格巧手呈現。

從義式生魚片的鮮甜，到松露炒蛋的濃郁，再到充滿驚喜的蔬食料理，每一道菜都是依當日食材的選擇，搭配一杯美酒，更是完美體驗。可依照預算，為您量身打造專屬個人化套餐，讓每次相聚，都是美好回憶。

- 地址：臺南市東區東榮街 115 巷 47 號
- 電話：06-2370355
- 營業時間：週二 ~ 週日 11:30-15:00 18:00-22:00(週一休息)

圖片提供 / 米其林官方指南

(店家資訊僅供參考，詳情請洽業者)

臺南米其林必比登推薦

東區

帝一鏘

Google 評分 4.4 ★★★★★

隱身於 1960 年代老宅，柚木大門、檜木窗框、大理石地板，彷彿穿越時空，來到此處的餐桌空間。餐單只提供三種價位的無菜單料理，每套均包含七道佳餚，以當季海鮮為主角，讓食材的新鮮與廚藝的細膩完美融合。龍蝦、螃蟹是桌上常客，若想一嚐日本鱈場蟹等更高級珍饈，只需於預約時告知，店家便會為您悉心安排，確保每一次的味覺體驗都是獨一無二的奢華饗宴。

- 地址：臺南市東區東門路二段 161 巷 1 號
- 電話：06-2750011
- 營業時間：11:30-14:00 17:30-21:30

圖片提供 / 米其林官方指南

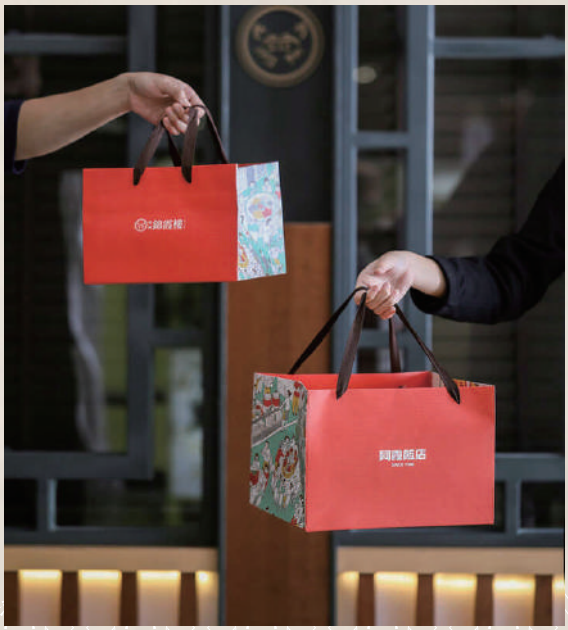
錦霞樓

Google 評分 3.9 ★★★★½

為了向阿霞飯店創辦人吳錦霞女士致敬，第三代子弟於 2015 年創立了錦霞樓，延續經典臺菜風華，經典菜色依舊保留古早味，而創意台菜有更多選擇！以精選拼盤開啟盛宴，手工蝦棗與自製蟳丸是饕客熱愛的開胃菜首選。必點的紅蟳米糕滿滿海味令人一吃愛上！炭烤野生魚子則以獨特手法烤至香氣四溢。

踏入錦霞樓，映入眼簾的是掛著紅色匾額的大門，寬敞的用餐空間與精緻包廂，處處散發著大氣典雅的氛圍，無論是家族聚會、商務宴客或喜慶筵席，都顯得體面而隆重。

- 地址：臺南市東區中華東路一段 366 號 2 樓 (南紡購物中心)
- 電話：06-3006789
- 營業時間：11:30-14:30 17:00-21:00



(店家資訊僅供參考，詳情請洽業者)

臺南米其林必比登推薦

東區

甘旨

Google 評分 4.1 ★★★★★

來自香港、曾旅居澳門與日本的料理長，因鍾情於臺南的慢步調，選擇在此落腳，打造了這間充滿日式和風的餐廳。溫潤的木質裝潢，營造出靜謐雅致的氛圍，搭配精選日式器皿，從視覺到味覺，處處展現對細節的講究。這裡提供兩種套餐，主廚特製套餐 - 生魚片、割烹料理、天婦羅與壽司經典日式料理；握壽司套餐 - 份量精巧，適合偏愛輕食的客人。主廚嚴選，當季新鮮食材以細膩手法呈現，讓傳統日料，加入創意新血！感受臺南的悠然步調，品味來自四季流轉的這份美好。

- 地址：臺南市東區崇仁街 58 號
- 電話：06-3006789
- 營業時間： 週二 ~ 週日 18:00-23:00 (週一休息)

圖片提供 / 米其林官方指南

無名新鮮牛肉湯

Google 評分 4.1 ★★★★★

無名新鮮牛肉湯，現宰溫體牛肉，保證肉質鮮嫩軟滑，每一口都讓人回味無窮。

食材新鮮，湯頭天然鮮甜，濃郁卻不油膩，每一口都讓你唇齒留香。

老闆超佛心的只要點牛肉湯，免費附贈一碗肉燥飯，還會附贈滷蛋或油豆腐一起搭配，超高 CP 值。肉燥入味，鹹香不膩，每一口都讓人感受到老闆的用心。

- 地址：臺南市東區東門路二段 91 號
- 電話：06-2091235
- 營業時間：週三 ~ 周週一 05:00–13:00(週二休息)

圖片提供 /Wisely 的拍拍照寫寫字 FB

(店家資訊僅供參考，詳情請洽業者)

臺南米其林必比登推薦

南區

好農家米糕

Google 評分 4.4 ★★★★★

創立於 1946 年，好農家米糕以其用料實在、色香味俱全的米糕，深得當地人喜愛，成為臺南人的美食小店。

傳統做法，嚴選優質長糯米，經過浸泡與蒸煮，再放入蘭草桶中以爐火保溫，讓米粒保持完美的彈性與濕潤度，吃上一口，米香四溢，搭配自家製肉燥以黑豬肉製成，鹹香濃郁；魚鬆則選用新鮮旗魚，魚香十足，讓每一口米糕都充滿層次。大力推荐，來一定要點一份「干貝白菜滷」古早味白菜滷，與米糕香氣在唇齒融合，宛如協奏曲，一吃難忘，再吃根本停不下來。

- 地址：臺南市南區健康路二段 66 號
- 電話：06-2217181
- 營業時間：週一 ~ 週六 11:00-14:00 16:00-20:00(週日休息)

圖片提供 / 米其林官方指南

(店家資訊僅供參考，詳情請洽業者)

臺南米其林必比登推薦

北區

阿興虱目魚

Google 評分 4.6 ★★★★½

沒有華麗的招牌和精緻裝潢，這家小店，有的是無數忠實粉絲的支持，在這裡每一道佳餚都是新鮮現宰，尤其是虱目魚，無論是口感鮮嫩的煎魚肚，還是味美無比的虱目魚魚腸。另一樣是老饕才知道的經典「蒜頭飯」，每粒米飯裡飽含香氣四溢的蒜末，這些蒜末用豬油炸香，風味非凡，讓人一口接一口停不下來。

因為所有食材皆為新鮮現宰，所以經常售罄，若不想錯過，記得提前預留或在開店時就來品嚐喔！

- 地址：臺南市北區文賢路 252 號
- 電話：06-3504623
- 營業時間：07:00-19:00

開元紅燒土魠魚

Google 評分 4.2 ★★★★★

經營超過四十年，一間不起眼的鐵皮小店，每天吸引著大批美食饕客前來。選用印尼進口的優質土魠魚，為了保持魚肉的鮮甜滋味，特別將魚肉蘸上輕薄炸粉，炸至金黃酥脆，再切成小塊，保證每一口都充滿海鮮的鮮美。而搭配的羹湯，則以扁魚、柴魚和蒜頭酥為基底，湯頭濃郁香醇，配上清脆的豆芽菜，讓口感層次更加豐富。

如果來得早炸土魠魚皮一定要來一份，這可是限量商品，吃到賺到！

- 地址：臺南市北區開元路 307 號
- 電話：06-2372195
- 營業時間：09:00-18:30

圖片提供 / 米其林官方指南

(店家資訊僅供參考，詳情請洽業者)

臺南米其林必比登推薦

北區

西羅殿牛肉湯

Google 評分 4.3 ★★★★★

將傳統牛肉湯的精髓發揮得淋漓盡致。每一碗湯品，皆由牛大骨、牛腩、牛油、洋蔥等食材熬煮數小時，湯底鮮美濃郁，濃縮了牛肉的精華。搭配薄切的牛肉，肉質軟嫩，口感細膩，每一口都充滿滿滿的幸福感。

上桌時，老闆會介紹你最佳吃法，並貼心附上一碗白飯或肉燥飯，讓您能夠與湯品搭配。建議淋上一些米酒，能更有效地提升湯品的鮮味，讓口感層次更加分明。如果您是辣味愛好者，不妨試試店家自製的辣椒醬，獨特的香辣味道一定能讓您回味無窮。

- 地址：臺南市北區公園南路 98 號
- 電話：06-2294056
- 營業時間：週四 ~ 週二 04:30–13:00(週三休息)

溫爸鵝肉

Google 評分 4.4 ★★★★★

擁有近二十年烹調經驗的老闆兼主廚，將精湛的鵝肉料理技藝帶給每位愛好鵝肉的饕客們。招牌鹽水鵝到店必點，精選 90 至 100 天的鵝隻，經過鹽水烹調後冷卻，保留鵝肉的鮮嫩與多汁，輕輕一咬，肉質細緻、口感豐富，在你嘴裡迸發開來，香氣在口中，讓你一口接一口。經典的鵝肉飯，搭配滷筍絲及自製鵝油香蔥完美搭配，層次豐富，一吃難忘。

- 地址：臺南市北區西門路三段 274 號
- 電話：06-2237258
- 營業時間：週一 ~ 週六 11:30–20:00(週日休息)

圖片提供 / 米其林官方指南

(店家資訊僅供參考，詳情請洽業者)

臺南米其林必比登推薦

北區

開元路無名虱目魚

Google 評分 4.4 ★★★★★

沒有顯眼的招牌或店名，唯一有的是近半個世紀小店的好味道。天還未亮，店家便開始處理新鮮的虱目魚，這裡的每一道料理都保留最自然的鮮美風味。

招牌魚皮湯，將魚皮裹上一層細膩的魚漿與湯頭的鮮美，完美融合。還可搭配魚丸，或是肉質細膩的虱目魚肚，口感層次更為豐富，讓人回味無窮。

充滿台南風味的美味好料，讓每一個慕名而來的遊客，都能感受到在地的溫暖與人情味。

- 地址：臺南市北區開元路 313 號
- 電話：06-2373556
- 營業時間：06:00-13:30

原則

Google 評分 4.5 ★★★★★

原則餐廳，由一位旅日主廚創立，將東洋的精髓與臺灣的在地文化巧妙融合，創造出一道道充滿東洋風情的美食。餐廳的名稱象徵著主廚對每個細節的堅持。

餐點是單一套餐以臺南小吃為靈感，開胃小點以臺南小吃為開場。每樣菜品皆選用當地新鮮食材及小農產品，為饕客帶來原汁原味的台灣味。主菜則以臺灣牛為主角，精心烹調，呈現出濃郁的肉香與細膩的口感，讓人一試難忘的味覺饗宴。

- 地址：臺南市北區西華街 34 號
- 電話：06-2223244
- 營業時間：週二 ~ 週六 18:30-21:30 (週日 - 一休息)

圖片提供 / 米其林官方指南

(店家資訊僅供參考，詳情請洽業者)

臺南米其林必比登推薦

北區

唡唡餐桌

Google 評分 4.7 ★★★★½

「唡唡餐桌」遷址於靜謐巷弄的三層樓透天厝，白石引路庭院，溫潤色調的牆面與綠意交織，營造出舒適自在的氛圍。

兩位主廚以歐洲烹調技法與臺灣飲食文化交融，設計出一道道平衡細膩的料理美食。套餐固定保留一道澱粉主食，依時令季節搭配調整菜色，使用當季新鮮食材，創造最具風味的豐盛料理。若想近距離感受料理的魅力，開放式廚房的一樓座位是不容錯過的選擇！

- 地址：臺南市北區民德路 85 巷 63 號
- 電話：0916-786592
- 營業時間：週四 ~ 週一 18:00-22:00 (周二、三休息)

圖片提供 / 米其林官方指南

(店家資訊僅供參考，詳情請洽業者)

臺南米其林必比登推薦

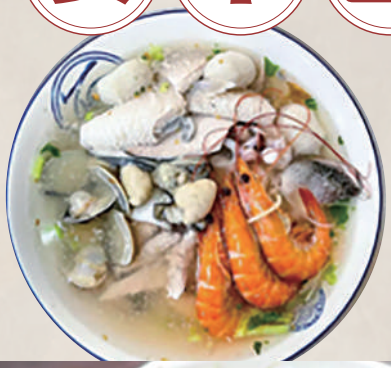
安平區

謝掌櫃

Google 評分 4.6 ★★★★½

謝掌櫃，雖然自 2018 年才開業，但憑藉著道地的古早味和鮮美的海鮮粥，迅速贏得了食客的青睞。「虱目魚海鮮總匯粥」，絕對是招牌必點。採用南部傳統的飯湯風格，將虱目魚的魚皮、魚肉、魚丸、鮮蝦、蛤蠣、花枝等食材完美結合，每一口都能吃到來自大海的鮮美。另外一個必點「鹽蒸石斑魚」，魚肉鮮嫩甘甜，魚皮富含膠質，搭配上鹹香醬汁，口感層次分明。

所有餐點皆為現點現煮，不加味精與化學香料，呈現最自然的美味，值得您細細品嘗。



- 地址：臺南市安平區運河路 23 巷 5 號
- 電話：06-2213215
- 營業時間：週二 ~ 週五 11:00-14:00、16:30-19:30
  週六 ~ 週日 11:00-19:30(週一休息)

牛五藏

Google 評分 4.1 ★★★★☆

來自知名牛肉湯名店「劉家莊」的第二代，牛五　承襲職人精神，將臺灣溫體牛搭配日式火鍋和臺式熱炒創新，呈現了台灣溫體牛的美味，帶給饕客全新的味蕾體驗。火鍋湯底以經典牛骨高湯與香辣麻辣鍋底為主，如想品嚐日式摩滋鍋 (記得提前一天預約)

除了火鍋，到店必點「牛內臟」蔥爆牛心、醬爆牛脂膜，一嚐便會愛上。快來品嚐地道的台灣溫體牛料理，包你一吃難忘！

- 地址：臺南市安平區建平路 577 號
- 電話：06-2970709
- 營業時間：週二 ~ 週日 17:00-22:00 (週一休息)

圖片提供 / 米其林官方指南

(店家資訊僅供參考，詳情請洽業者)

臺南米其林必比登推薦

安平區

香草小餐酒

Google 評分 4.8 ★★★★½

香草小餐酒，由一位旅居法國並在臺北工作過的主廚所創立，將歐式料理的精髓與臺灣的在地食材結合，為您呈現獨特的美食饗宴。參酒館採單一套餐以歐式料理技法為基底，結合嘉義鵝肝、臺東米、皇宮菜等臺灣特色食材，每一道菜品都帶有濃厚的台灣風味，讓您品嚐到別具一格的創意料理。主餐部分提供五至六款可以選擇，特別推薦來自紐西蘭高地的和羊羊排，肉質細膩，香氣四溢。每一道菜的口感和風味，都能讓您的味蕾感到無比滿足，無比豐富。將異國風情與在地特色巧妙融合，讓你體驗美食文化的大融合。

- 地址：臺南市安平區永華路二段 950 號
- 電話：06-2990011
- 營業時間：週四 ~ 週一 18:00-22:00 (週二、三休息)

圖片提供 / 米其林官方指南
(店家資訊僅供參考，詳情請洽業者)

臺南米其林必比登推薦

安平區

橄饗家

Google 評分 4.5 ★★★★½

橄饗家，由一位西班牙主廚所開設，原本經營食材貿易的他，選擇了妻子的故鄉作為落腳地，開設了這家充滿歐洲風情的餐廳。本店提供一系列經典西班牙佳餚，所有料理的食材皆為精心挑選，特別是海鮮，每一樣都是由主廚親自前往安平港挑選，保證新鮮又美味。

餐廳的服務團隊細心，會根據顧客的需求介紹每一道菜品，讓您在用餐過程中感受到賓至如歸的關懷。除了精緻的料理外，酒單更是豐富多樣，涵蓋了西班牙的啤酒、葡萄酒、利口酒及調酒，無論您是喜愛經典酒品還是創新調酒，都能找到屬於您的那一杯。

- 地址：臺南市安平區安北路 590 號
- 電話：06-3911687
- 營業時間：週二 ~ 週日 12:00-14:30、17:30-22:00
(星期一休息)

王氏魚皮

Google 評分 4.3 ★★★★☆

米其林推薦，台南必嚐虱目魚料理，來到這裡，必吃經典搭配 - 魚皮湯 + 滷肉飯 + 煎魚肚。煎魚肚外皮煎得香酥脆口，油脂香氣四溢，魚肉細緻鮮美；魚皮湯湯頭清甜，滿滿的膠質與鮮味讓人回味無窮，加上一碗小小的肉燥飯，鹹香入味，如果你還有肚子，可以在搭配滷丸和滷豆腐，飽食一頓。凌晨 4 點開賣，從早餐一路吃到午餐，輕鬆享受台南最經典、最高 CP 值的銅板美食！

- 地址：臺南市安平區安平路 612 號
- 電話：06-2288095
- 營業時間：週一 ~ 週五 04:00-14:00、週六 ~ 週日 04:00-15:00

圖片提供 / 米其林官方指南

(店家資訊僅供參考，詳情請洽業者)

臺南米其林必比登推薦

安平區

府城食府正宗台南料理

Google 評分 4.7 ★★★★½

府城食府，全臺唯一匯集臺南百年飲食文化的餐廳，每一道佳餚都是臺南傳統文化的記憶，讓您宛如進入時光的長廊，暢遊府城歷史韻味。

臺南，作為臺灣最早發展的城市，曾是政治與經濟重鎮，也是文化的發源地。街頭巷尾流傳的「一府二鹿三艋舺」說法，反映出臺灣由南向北的繁華軌跡 。獨一無二的府城料理，從農耕時期的小吃，到商業鼎盛的酒家菜與家常菜，每一道料理都承載著臺南的歷史與人情味。在府城食府，從經典小吃到精緻宴席，以古色古香的環境與傳統藝文擺設，讓味蕾與視覺一同沉浸於府城獨有的文化氛圍。

- 地址：臺南市安平區華平路 152 號
- 電話：06-2951000
- 營業時間：11:30-14:00 17:00-21:00

傳家鹹粥

Google 評分 4.5 ★★★★½

濃厚的懷舊氛圍彷彿讓時光倒流，找尋到記憶中的古早味。在這裡，鹹粥、虱目魚小吃、肉燥飯等經典街頭美食，皆承載著純樸而深遠的家常風味。招牌虱目魚粥選用每日新鮮魚貨，口感細膩鮮甜；滷魚肚則以恰到好處的調味，襯托出魚肉的天然甘美；肉燥飯以肥肉為主，醬香濃郁，搭配半熟蛋更添滑順口感。看似簡單，卻豐富的一餐，喚醒許多人對古早味的美好記憶。

- 地址：臺南市安平區慶平路 410 號
- 電話：06-2936960
- 營業時間：週三～週日 06:30-13:00 (週一、二休息)

圖片提供 / 米其林官方指南

(店家資訊僅供參考，詳情請洽業者)

臺南米其林必比登推薦

楠西區

揚梅吐氣

一場梅子的味覺之旅，揚梅吐氣由梅農家族於 1990 年代創立，店家以自製梅醬與梅子入菜，料理中將梅子的酸甜和其他食材中和，創造出獨一無二的美味。必點梅香肉軟嫩入味、梅醬蛋豆腐滑順細緻和酸梅肥腸酸香開胃，都是必點招牌菜。份量十足，無論家庭聚餐或好友小酌，都能吃得滿足。貼心的店家還會免費招待梅子飲品，微酸回甘，讓人倍感溫暖。

Google 評分 4.4 ★★★★★

- 地址：臺南市楠西區灣丘里 1-5 號
- 電話：06-5751617
- 營業時間：週一 ~ 週五 10:00-18:00、 週六 ~ 週日 10:00-17:00

圖片提供 / 米其林官方指南

(店家資訊僅供參考，詳情請洽業者)

臺南米其林必比登推薦

仁德區

阿裕牛肉

Google 評分 4.1 ★★★★★

本店全部使用臺南知名溫體牛肉，創立近三十年之際，於崑崙路打造全新千坪級寬敞用餐空間，讓老饕們能更舒適地享受牛肉湯鍋底，搭配臺南善化當日現宰溫體牛的豐富口感，將臺南牛肉的極致鮮美完整體現。另一項推薦芥藍炒牛肉，爽脆鮮嫩，完美平衡，讓你一口接一口停不下來。店內採自助式服務，客人可自行至冰箱挑選飲料與鍋物配料，並於櫃檯結帳，流程簡單又快速。

- 地址：臺南市仁德區崑崙路 733 之 1 號
- 電話：06-2795500
- 營業時間：週三 11:00-14:00 17:00-21:00

圖片提供 / 米其林官方指南

七股養蚵園家

Google 評分 4.3 ★★★★★

你喜歡蚵仔嗎？這裡是蚵仔控的天堂！由家族經營養蚵事業近半世紀，於 2019 年在臺南仁德開設餐廳，從養殖到烹調一條龍，確保每一道料理都能呈現最新鮮的海味。店內必嚐現點現炸蚵嗲，外酥內嫩、蚵仔飽滿，一口咬下，滿滿海洋鮮甜。搭配以魚湯為底的湯品或蚵仔湯，讓鮮味更加昇華。招牌蚵料理，店內還供應多樣海味料理　價格實惠，CP 值超高！

- 地址：臺南市仁德區德糖路 376 號
- 電話：0981-563520
- 營業時間：週三 ~ 週日 10:00-14:00、16:00-19:00 (週一、二休息)

圖片提供 /TVBS 食尚玩家

(店家資訊僅供參考，詳情請洽業者)

龍崎區

王家燻羊肉

隱身於青山綠野間的王家燻羊肉，以原木構築，依山而建，坐擁一片翠綠美景，空氣中更瀰漫著淡淡的稻穀煙燻香氣，讓到訪的食客，都能享受這片刻的悠閒！

店內招牌煙燻羊肉，自家飼養的野山羊，搭配米酒與多種中藥材，置入土窯甕燻一天一夜，湯頭濃郁醇厚，溫潤甘甜，羊肉軟嫩可口，每一口都是精華。另外，店內還提供各式山野時蔬與炒山豬肉，原汁原味的山中料理，令人回味無窮。

Google 評分 4.1 ★★★★★

- 地址：臺南市龍崎區烏樹林 34 號
- 電話：06-5941393
- 營業時間：週五 ~ 週三 11:00-17:30 (週四休息)

(店家資訊僅供參考，詳情請洽業者)

七股區

黑琵食堂

Google 評分 4.5 ★★★★½

位於黑面琵鷺保護區內的黑琵食堂，不僅是賞鳥愛好者的天堂，更是饕客們尋找在地海味的絕妙好地方。餐廳擁有絕佳觀鳥視角，用餐同時還能欣賞黑面琵鷺的優雅姿態，享受與大自然共融的獨特體驗。

老闆擁有超過三十年的虱目魚養殖經驗，嚴選自家魚塭與低密度養殖的在地海產，確保食材新鮮純淨。必點料理包括鮮甜飽滿的文蛤、肉質細緻彈牙的虱目魚，以及鹹香濃郁的金沙軟絲，每一道都展現出純粹的海洋美味。價格親民，份量充足， 在飽餐一頓的同時，抬起頭可以看到可愛的黑面琵鷺，也是視覺的饗宴。

- 地址：臺南市七股區十份里海埔 17 之 18 號
- 電話：06-7880171
- 營業時間：週四 ~ 週二 11:00-14:30 16:30-20:00 (週三休息)

(店家資訊僅供參考，詳情請洽業者)

臺南米其林必比登推薦

將軍區

豐海鮮漁府

Google 評分 4.2 ★★★★★

沿著通往將軍漁港的路上，你一定不能錯過深受饕客喜愛的豐海鮮漁府。價格實惠與料理鮮美，餐廳內總是人聲鼎沸，充滿海港風情。店內採用傳統冰櫃點菜模式，讓客人能親眼挑選當日最新鮮的海產，並與店員討論最佳烹調方式，確保每道料理都能呈現最極致的風味。

招牌必點的三杯鱸鰻，上桌時熱氣騰騰，醬香四溢，令人食指大動，還有招牌螃蟹粥，用大紅蟳熬煮入味，蟹膏都融在粥湯內，加上蒜頭酥和芹菜提出香氣，濃郁的鮮味瀰漫口中，黯然銷魂，沒預訂可是吃不到的！

- 地址：臺南市將軍區長沙里 146 之 10 號
- 電話：06-7930637
- 營業時間：週三 ~ 週一 11:00-14:00 17:00-20:00 (週二休息)

(店家資訊僅供參考，詳情請洽業者)

學甲區

順德牛肉湯

順德牛肉湯開業將近三十年，獨特的湯底和台灣新鮮牛肉打響知名度。每日台灣牛肉直送，由老闆娘親自處理，保證肉質新鮮。最受歡迎的店內招牌牛肉湯，以牛大骨和牛筋慢火熬煮七至八小時，湯頭鮮美濃郁，帶著溫潤的口感。店內的熱炒牛肉與肉燥飯也是一大亮點，相互搭配，讓您一次滿足多重味蕾，讓牛肉的鮮美在你口中，久久不能忘懷。

Google 評分 4.4 ★★★★★

- 地址：臺南市學甲區民權路 59 號
- 電話：06-7820161
- 營業時間：週三 ~ 週日 06:00-14:00(週一、二休息)

(店家資訊僅供參考，詳情請洽業者)

食尚玩家熱搜臺南美食名單

海味

田媽媽 長盈海味屋

米其林必比登推薦店家

Google 評分 4.3 ★★★★★

「田媽媽長盈海味屋」位於台南市北門區，曾榮獲十大神農獎，享有盛名。餐廳以無毒養殖的鮮美虱目魚料理為主打，像是招牌的「虱目魚菲力」和創意十足的「三杯虱目魚香腸」，都讓饕客大為驚豔。此外，店家自製的「黑糖碗粿」和「黑糖檸檬」更是受米其林評審特別推薦的必嚐美味，每道菜都展現了台南在地食材的純粹與巧思。

▌地址：臺南市北門區三寮灣慈安里 484 號 ▌電話：0917-549-736
▌營業時間：週六、日 11：00~17：00（週一至週五休息）

邱家小卷米粉｜獨特「小卷卵」

Google 評分 4.2 ★★★★★

台南的特色小吃中，小卷米粉絕對不容錯過！其中安平老街的「孫家小卷米粉」更曾登上日本美食雜誌的版面，聲名遠播。邱家小卷米粉也不遑多讓，總是門庭若市，小卷新鮮爽口，煮得恰到好處，既不過老，又保有自然的清甜與脆彈的口感。搭配滑Q的粗米粉，口感層次豐富，湯頭清甜而不膩，讓人回味無窮。最後撒上芹菜和胡椒，更增添香氣。店家還準備了哇沙米、醬油、胡椒粉等多種醬料，讓每一口都能調和出獨特的美味體驗。

▌地址：臺南市中西區國華街三段 251 號 ▌電話：(06)-221-0517
▌營業時間：週二至週日 11：00~17：00（週一休息）

食尚玩家熱搜臺南美食名單

海味

永通虱目魚粥 米其林必比登推薦店家

Google 評分 4.2 ★★★★★

學甲區是台南五大虱目魚產區之一，而位於學甲區民權路的「永通虱目魚粥」更是當地的代表之一，被譽為學甲第一家虱目魚粥專賣店。這家擁有近 60 年歷史的老字號，每天以產地直送的新鮮虱目魚為食材，讓饕客品嚐到各式各樣的新鮮海味。招牌的「虱目魚粥」使用每日熬煮的新鮮魚骨和魚肉高湯作為基底，湯頭鮮美濃郁，口味深受好評，是不容錯過的在地經典美味。

▌地址：臺南市學甲區民權路 60 號 ▌電話：(06)-783-9308
▌營業時間：週一至週日 05：20~13：30、15：30~20：30

城邊真味鱔魚專家 米其林必比登推薦店家

Google 評分 4.2 ★★★★★

位於東門城邊的這家鱔魚麵老店，已傳承三代，最早從一間小海產店起步。第二代經營者郭信全將其轉型為專賣炒鱔魚，至今已有超過 50 年歷史。與台南一般偏甜的炒鱔魚不同，這裡的炒鱔魚鹹、酸、甜三味融合得恰到好處，打破了人們對台南羹湯口味的傳統印象。第三代傳人郭家宏承襲家業，炒功精湛，堪稱爐火純青。他透露，想要炒出爽脆口感的鱔魚，必須大火快炒，才能鎖住鱔魚的鮮甜和脆度。

▌地址：臺南市東區東門路一段 235 號 ▌電話：(06)-209-1235
▌營業時間：週二至週六 11：30~14：00、16：30~22：00
週日 11：30~14：00、16：30~21：00（週一休息）

石精臼蚵仔煎

Google 評分 3.9 ★★★★★

台南永樂市場的「石精臼蚵仔煎」堅持傳統做法，粉漿比例少、蚵仔料多，還加入了肉燥，這種古早味如今已不多見，「石精臼」開業已有近 60 年，無論是蚵仔煎還是香菇飯湯，都保留了昔日的味道；傳統的台式蚵仔煎為了去除蚵仔的腥味，特別加入香濃的肉燥，這種以醬油和油蔥頭炒香絞肉的做法，讓蚵仔煎多了一層擔仔麵般的濃郁風味，如今已在其他地方難以品嚐。石精臼的蚵仔煎外皮煎得金黃香脆，再淋上由番茄醬與醬油調製的獨家醬汁，酸鹹交融，口感層次豐富，讓人食指大動。

▌地址：臺南市中西區國華街三段 182 號
▌電話：(06)-223-5679
▌營業時間：週一至週五 07：00~19：00

食尚玩家熱搜臺南美食名單

城食

鹽水點心城冬瓜茶

Google 評分 4.6 ★★★★★

鹽水老街幾乎沒有連鎖飲料店，這時候來杯冬瓜茶最對味！這間「鹽水點心城冬瓜茶」位在中山路，主要提供古早味冬瓜茶，也有檸檬、山粉圓、鮮奶等加料選擇，價格在 35～45 元之間，都是真材實料的好味道，而且每杯飲料都會放入 1 塊冬瓜果肉，喝完飲料還能叉起來嘗嘗。讓人驚豔的還有大鍋現炒冬瓜糖！還是帶皮的，吃起來更有嚼勁，會愈嚼愈香，讓人欲罷不能。

- 地址：臺南市鹽水區中山路 2-4 號
- 電話：(06)-652-4522
- 營業時間：週二至週六 10：00~17：30（週一、日休息）

金桃家草莓大福

Google 評分 4.4 ★★★★★

創立於 2014 年的金桃家草莓大福，是永康區非常受歡迎的甜點店。「大福」源自日本江戶時代，是以糯米外皮包裹各式口味內餡的生菓子，類似麻糬的口感，但又沒有麻糬厚實，外皮Q彈，內餡裹上滿滿紅豆及新鮮水果，利用薄薄的外皮，襯托出內餡及水果的紮實美味。

- 地址：永康店 - 臺南市永康區民族路 536 號
  康樂店 - 臺南市中西區康樂街 283 號
- 電話：永康店 -0903-888-154
  康樂店 -0902-222-154
- 營業時間：週一至週日 11:00~18:00

小葉布丁

Google 評分 3.9 ★★★★★

「小葉布丁」是台南在地品牌，古早味布丁專賣店，創辦人葉先生早年於日本從事五金貿易工作，喜歡吃日本的麵包甜點，就自行研發出完美比例的布丁，於 2008 年回台設立小葉布丁，是超過數十年的店了。簡單樸實不添加香料，利用牛奶的比例、古早味烘烤，帶出不同層次口感的布丁香氣，不僅有原味，還有抹茶、黑芝麻、咖啡等口味。古早味布丁帶有奶香甜味，不會太甜保有雞蛋香氣，挺簡單的，吃起來很樸實、柔和舒服。帶一點滑溜與扎實口感交疊，冰冰涼涼相當好吃。

- 地址：臺南市安平區安平路 516 號
- 電話：(06)-222-2511
- 營業時間：週一至週日 10：30~20：30

山珍

小燕子蝶豆花農場

Google 評分 4.8 ★★★★★

在龍崎有座蝶豆花農場，種植範圍雖然不大，但從土地的施肥到開花後悉心照料，全程堅持天然農法不使用農藥，友善這片土地，生產的蝶豆花自賣自銷是當地知名的親子農場。顏色豔麗的蝶豆花沒有特別香氣，因為沒灑農藥，這些新鮮採下的花朵可以直接食用，時下最流行的蝶豆花茶，因為富含比一般植物多 10 倍的花青素，加上顏色變化多，是飲料店熱門的飲品，另外還有蝶豆花果凍、蝶豆花飲品、蝶豆花吐司。

- 地址：臺南市龍崎區龍船里苦苓湖 21 號
- 營業時間：電洽 0915-203-603
- 電話：0915-203-603

食尚玩家熱搜臺南美食名單

地區特色美食

六甲林家豆菜麵

Google 評分 4.5 ★★★★★

「六甲林家豆菜麵」位於中正路 422 巷，沿著巷子深入便能見到這家充滿復古風情的麵攤。店內的流理台鋪設了老舊的磁磚，雖然年代久遠，但整潔得體，散發著濃厚的懷舊氣息。店面上方還掛著食品衛生認證的布條，顯示出對食品安全的重視。料理台上擺放著豆菜麵、醬汁及豆芽菜，一切簡單而實用，還配備了一台電子磅秤用於計價。這份樸實無華的設計，讓人感受到濃濃的傳統魅力。

- 地址：臺南市六甲區中正路 422 巷 7 號
- 電話：(06)-698 2835
- 營業時間：週一至週日 05：00~11：50

阿輝黑輪

米其林必比登推薦店家

Google 評分 4.4 ★★★★★

「阿輝黑輪」位於台南市南區大林路，飄香近 50 年，從最初沿街叫賣的三輪車小攤，發展至如今擁有固定店面的小吃店，儘管環境看似樸實無華，卻是當地人心中的台式下午茶首選，經常座無虛席。店內的招牌是炸黑輪、關東煮，還有受歡迎的大腸包小腸，每串小吃的分量相當有誠意，讓人吃得飽足。特別的是，關東煮區還可以免費續湯，讓這家小吃店充滿濃厚的人情味，是當地人回味無窮的好去處。

- 地址：臺南市南區大林路 121 號
- 電話：0921-216-792
- 營業時間：週三至週日 10:45 -18:30(週一、週二休息)

阿松割包

Google 評分 4.1 ★★★★★

全台獨有、內餡包豬舌的「阿松割包」是台南不容錯過的美食！除了豬舌，店內還提供兩種其他口味：瘦肉和普通，所謂的「瘦肉」指的是肥瘦相間的肉片，而「普通」則是富含膠質、入口即化的豬頭肉。這些肉片以紅糟滷製，呈現粉嫩的色澤，並散發著獨特的甜香，與傳統夾著厚實油膩三層肉的割包相比，阿松的割包讓人感覺更加細膩優雅，令人回味無窮。

- 地址：臺南市中西區國華街三段 181 號
- 電話：(06)-211-0453
- 營業時間：週五至週三 08:00 -15:30(週四休息)

食尚玩家熱搜臺南美食名單

地區特色美食

尚好吃牛肉湯

米其林必比登推薦店家

Google 評分 4.2 ★★★★★

「尚好吃牛肉湯」位於台南市北區北安路一段，靠近公園北路路口，經營至今已有超過30年的歷史，以牛肉湯和熱炒為主打。點一碗牛肉湯，店家還會附上一碗肉燥飯，讓人吃得更飽足。牛肉湯的湯底以牛大骨和牛腩長時間熬煮，雖然沒有添加蔬果，卻喝起來清甜甘醇，口感爽口，讓人一口接一口。

- 地址：臺南市北區北安路一段 6 號
- 電話：(06)-281-2794
- 營業時間：週一至週五 03：00~11：30（週二休息）

阿蘭碗粿｜麻豆傳統美食

Google 評分 4.2 ★★★★★

「阿蘭碗粿」店內主打的「碗粿」每碗 35 元，採用台南古早味做法，內含蝦米、油蔥、香菇、瘦肉和水煮蛋，口感Q軟，鹹甜適中。建議搭配蒜蓉醬油，能提升整體風味的層次感！此外，「花生湯」也是一大亮點，每碗 35 元，使用清燉豬腳熬製，湯頭清香而不油膩，是店內的招牌湯品之一。

- 地址：臺南市麻豆區中山路 179-8 號
- 電話：(06)-572-4035
- 營業時間：週一至週日 06:30~18:00

水仙宮米糕店

Google 評分 4.2 ★★★★★

水仙宮米糕擁有近 60 年的歷史，其米糕選用Q彈的長糯米舊米製作，先用蒸籠炊熟，再移至小鍋中保持溫度；而肉燥，則是用絞肉、肉皮、醬油、紅蔥頭和冰糖等食材，經過長時間慢火翻炒，直至汁液收乾，味道濃郁醇厚。吃米糕時少不了配上一碗湯，店內的四神湯是每日以新鮮小腸製作而成，腸子有咬勁卻不過於軟爛，並帶著淡淡的酒香與中藥香。這些精心搭配的美味，讓每一口都充滿了傳統的老台南風味。

- 地址：臺南市中西區民權路三段 44 號
- 電話：(06)-220-2407
- 營業時間：週一至週日 16：00~24：30

臺南 TAINAN 400

城市食力

400宴
美食名菜

400宴美食名菜

臺南 400 宴
專屬菜色說菜人

宏珍宴席
郭育宏

洪廚喜宴
洪俊男

阿勇師
汪義勇

施家班
施宗榮

臺南 400 宴 專屬菜單

五福府城耀荷南
粉絲宮煲炒帶子
布袋干貝繡球雞
荷葉米糕網西丸
南式古味紅燒羹
台式極品佛跳牆
溜油龍膽石斑魚
紹興藥膳海大蝦
金玉滿彩水果塔
仙草凍併冰淇淋

400 宴美食名菜

菜色一

『五福府城耀荷南』

五福臨門，為總鋪師捎給大家的第一道祝福。以府城為名，象徵為台南食客的精心準備，五道精緻冷盤，分別為烏魚子、魚肝醬、封肉、金錢蝦餅、干貝燒海蜇花，投下的第一顆美食震撼彈，告訴著大家精彩的佳餚盛宴即將拉開序幕。

菜色二

『粉絲宮煲炒帶子』

傳統桌菜上常見的粉絲蒸扇貝，寓意一帆風順。總鋪師此次更是不計成本用上大量干貝搭配上冬粉以及台南獨特的調味手法，總鋪師想帶給大家的不只是一帆風順，更多的日後都無往不利。

400 宴美食名菜

菜色三

『布袋干貝繡球雞』

早期為富貴人家才能享用的阿舍菜，因雞身填滿餡料，有將財富填滿布袋之意，滿滿的頂級餡料再加上一整隻台南野林土雞，經過總鋪師的巧手，一道預祝各位一整年都荷包滿滿的菜餚就此上桌。

菜色四

『荷葉米糕網西丸』

加入精選東港櫻花蝦、鬆軟台南白河白蓮子於米糕，這道菜總鋪師帶給大家的是節節高升之意，再搭配上八寶丸，象徵著豐富盛美之意，可謂好事成雙，好上再加好。

菜色五

『南式古味紅燒羹』

紅燒羹是對師傅的一大考驗，尤其是被安排在第二道菜的「二路菜」，一個師傅的辦桌功力就從這道羹湯來評析，昔日老饕更是在享用過後決定是否留下繼續享用。這道菜總鋪師帶給大家的寓意是源遠流長，享用過這道菜，心中不由都會冒出一個念頭「還得是這道古早味」。

400 宴美食名菜

菜色六

『台式極品佛跳牆』

以老母雞大骨湯特熬入味方式嚴製，美味高湯底，滋味鮮醇、品味極致的鮮澈湯頭。自製陳釀一年的枸杞人蔘藥酒添入湯頭，嚴選魚皮、赤唇、干貝、豬肚和芋頭經細火熬燉三小時，風味全融進琥珀湯汁裡，最終呈現這道「台式極品佛跳牆」。

菜色七

『溜油龍膽石斑魚』

年年有餘相信大家是從小聽到大，這道石斑魚，也有另一道寓意是讓大家廣結善緣「有來有去」。台南為台灣水產養殖重鎮，總鋪師用上台南嚴選石斑魚再使用獨特料理手法呈現，最高端的食材往往只需要用最樸素的烹飪手法完美體現在這道佳餚。

菜色八

『紹興藥膳海大蝦』

安平港為台灣最早的漁港，孕育了居民，也是台南經濟大動脈。漁港現撈大蝦象徵著長壽，蝦子上桌後的紅色是喜氣。新鮮海蝦配上紹興藥膳烹煮過後，酒香提鮮，再搭配上肉質的脆彈口感，從老到少，無一不愛。

臺南 TAINAN 400

城市食力

美食嚐飽遊程

美食嚐飽遊程

臺南400城市食力 遊程概念

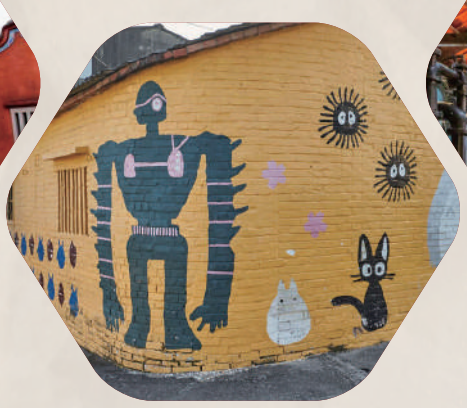
臺南除了是台灣的美食中心外，還有許多好玩、富有特色的景點，尤其是經歷朝代更替留下的文化資產，相當珍貴。本次特別與臺南市旅行商業同業公會合作，為 37 區巡迴移動展規劃『美食嚐飽遊程路線』，讓民眾用味蕾、認識這座古都 400 的飲食魅力，用雙眼、記住臺南走過各時代留下的美麗風貌。

臺南400城市食力 旅程內容

將大臺南地區完整規劃出六條建議行程！不論是第一次來臺南的國際觀光客，或是想深入了解臺南豐富的自然與歷史文化的民眾，六條精緻推薦行程必定是探索臺南之美的不二選擇！

遊程路線共 6 條：

A.親子 Fun電小旅行
B.我的幸運鹽色
C.幸福公路台 61線
D.親子童享～藝文趣
E.府城廟宇巡禮
F.漫步山水經典小鎮



圖片提供 / 臺南市政府觀光旅遊局

臺南400城市食力
建議行程

A 親子Fun電小旅行

行程特色

★臺南溜小孩充電最佳場所！
★想要深度又好玩又寓教於樂的推薦親子景點！

行程路線

南科考古館——→樹谷生活科學館——→當地特色午餐——→山上花園水道博物館——→左鎮化石館——→返程

特色美食

當地特色小吃餐廳商家：中崙粿仔伯的店、新萬香餐廳、港口魠魠魚羹、姑婆麵、新市豬腳
當地伴手禮：新玉香麻花捲、世芳軒花生糖，麻花捲。

【南科考古館】

始自 1995 年的機緣，開挖出此地五千年的古文明。行政院國家科學委員會委託中研院及史前博物館進行調查、發掘，至今已發現 58 處以上遺址，埋存的史前文化最早距今約 5,000 年，最晚約 300 多年前，是目前臺灣遺址密度分布最高、文化層序最完整且挖掘面積最大的地區。為了保存、研究並展示因開發所進行的搶救發掘成果，經多方共同努力下，最終完成了國立臺灣史前文化博物館南科考古館佔地約 2.42 公頃、樓地板面積 1 萬 9 千平方米的建館計畫。

圖片提供 / 臺南市政府觀光旅遊局

A親子Fun電小旅行

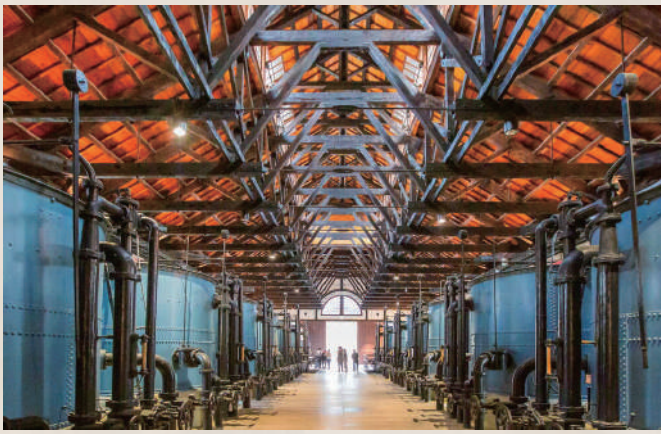
【樹谷生活科學館】

樹谷生活科學館是台南最具規模的自然史博物館，也是首座以骨骼標本為主要展示的博物館，裡面有生物、考古、科學為三個主軸，展示館內的恐龍骨骼標本與長毛象的化石標本是小朋友最愛的兩個明星，兩座標本高聳的氣勢讓許多孩子一進門就驚呼不已，搭配上其他古生物的化石標本，讓孩子們目不暇給，只要租借導覽機器，站在標本前方的定點就有互動式的體驗導覽，燃起孩子們探索的慾望與想像力。

【山上花園水道博物館】

為了提供潔淨民生用水，改善衛生環境，1897 年臺灣進行臺南地區的水源、水質的調查，於 1912 年開始建設臺南水道，以重力排水方式，提供臺南市區民生用水，工期共歷時 10 年，於 1922 年完工使用；1982 年因烏山頭水庫、曾文水庫與潭頂淨水廠陸續完成而功成身退，見證日治時期衛生工程現代化的發展歷程。

整體之建築與空間形式極具特色，2002 年指定為縣定古蹟、2005 年指定為國定古蹟，2011 年起臺南市政府開始進行古蹟修復計畫，並結合原農業局苗圃規劃成「臺南山上花園水道博物館」於 2019 年正式開放參觀。



【左鎮化石館】

臺南左鎮化石園區整合原菜寮化石館、自然史教育館以及光榮國小，是全國唯一「館校合一」的化石博物館。結合科學考古、教育推廣以及觀光休憩功能，呈現「化石的原鄉」獨特的自然與人文脈絡，形塑左鎮成為重要的化石研究基地。

左鎮化石園區累計收藏猛獁象、劍齒象、古鹿、鱷魚、貝類等海相和陸相生物化石，大量陸相脊椎動物化石出土是一大特色，加上左鎮人頭骨碎片、早坂中國犀復原骨架等蒐藏品，可謂臺灣無可取代的化石寶庫。如今，左鎮化石園區從單一館舍蛻變、擴展為五大館舍。

圖片提供 / 臺南市政府觀光旅遊局

臺南400城市食力
建議行程

B 我的幸運鹽色

行程特色

★夢幻的北門水晶教堂，婚攝基地。
★鹽與美的建築，七股遊客中心。
★探索鹽田文化，寓教於樂的夢幻場景。

行程路線

七股遊客中心成功鹽體驗館——→當地特色午餐——→將軍青鯤鯓扇形鹽田 - 生命之樹——→南鯤鯓代天府——→北門水晶教堂、錢來也雜貨舖——→井仔腳瓦盤鹽田——→返程

特色美食

當地特色小吃餐廳商家：秀里蚵嗲、龍門客棧餐廳、外國安虱目魚專賣店、萬味珍海產店、豐海鮮漁府。
當地伴手禮：鹽山咖啡、七股限定鹽皂。

【七股遊客中心成功鹽體驗館】

七股遊客中心座落在平坦廣袤的七股濱海地區，通體灰白的主體建物融入在這片鹽田中毫無違和。遊客中心的西側規劃成廊道，東北角則用綠化植栽佈置，南面是廣大的戶外開放空間，納入河堤、海堤、鹽堤等元素用幾何勾勒出的建築將自然與美具象化，七股遊客中心是在地永續經營的旗艦標誌。

圖片提供 / 臺南市政府觀光旅遊局

B 我的幸運鹽色

【將軍青鯤鯓扇形鹽田 - 生命之樹】

青鯤鯓扇形鹽田位在將軍區，屬於七股鹽場第一工區，在 1977 年由台鹽填平青鯤鯓沙洲與內海開闢而成的新鹽灘，2002 年七股鹽場結束曬鹽後便逐漸荒廢，為台灣鹽業史上最年輕的鹽田。如今因空拍興起，扇形鹽田之美再現世人眼前，搭配白色巨大的裝置藝術 - 生命之樹、扇鹽地景園區，為廢棄鹽田帶來新的生命力。

【南鯤鯓代天府】

全臺規模最大的王爺信仰中心。南鯤鯓代天府位於北門沿海，傳說是當地漁民撿到了載有五尊神像的小船，於是將神像供奉在草寮內，早晚焚香膜拜，結果從那天起，漁民只要出海捕魚，一定滿載而歸。事蹟傳開後，香火日益鼎盛，並擇地建廟，逐漸成為當地的信仰中心。日治時期的重修，在石雕、彩繪、剪黏上皆展現高度的工藝水準，而被評定為國定古蹟。 國定民俗「南鯤鯓代天府五府千歲進香期」 五府千歲的靈驗事蹟，吸引了各地民眾前來分靈，至今全臺已有 17000 餘座的分靈廟。

【北門水晶教堂】

位於北門遊客中心周邊，以極簡純白風格的白色水晶教堂最為吸睛。外觀兼具雪梨歌劇院的流暢線條、關島婚禮教堂的聖潔清透感，在淺水環繞的鹽田基地上以白色鋼骨鑲上閃亮水晶，折射陽光與水波光影，打造出美如夢幻的愛情殿堂，是無數新人心目中百分百的婚禮教堂。水晶教堂周邊還有更多浪漫滿點的造景，是新人夢幻的婚紗外景拍攝地。

圖片提供 / 臺南市政府觀光旅遊局

B 我的幸運鹽色

【錢來也雜貨舖】

錢來也為早期臺鹽鹽工福利社，提供鹽工購買日常用品的場所（如現今 7-11 便利超商）及育樂中心，民國 90 年間臺鹽在北門鹽場停止鹽業生產工作，鹽業在北門正式劃下句點。移交縣府管理後，經過閒置空間改造，房子變成現今的模樣，十分具當地特色風味。

「錢來也」牆壁外觀是利用當地廢棄瓦片、貝殼、蚵殼鋪至製成，屋前掛著金元寶的招牌，象徵生意興隆、財源滾滾。雜貨舖也因為偶像劇「王子變青蛙」的拍攝場景而走紅，電視劇播出後，曾吸引許多香港遊客前來拍照留影，而逐漸成為當地頗具知名度及年輕族群必遊的觀光景點。

【井仔腳瓦盤鹽田】

「井仔腳瓦盤鹽田」是北門的第一座鹽田，也是現存最古老的瓦盤鹽田遺址，原為清領時期的瀨東鹽場，1818 年遷此至今未再移位，而且清一色為瓦盤鹽田，呈現出馬賽克拼貼般的美麗藝術，後因人工成本過高的原因，於 2002 年結束了長達 338 年的曬鹽業，使原來遍布此處的鹽田荒廢了一段時間，後來為延續鹽業文化而將鹽場復育，現已成為台南濱海最具特色的景點。

圖片提供 / 臺南市政府觀光旅遊局

臺南400城市食力
建議行程

C 幸福公路台61線

行程特色

★漫遊袖珍版亞馬遜河四草綠色隧道。
★台灣沿海生態最豐富的濕地之一，寓教於樂的夢幻場景。
★全世界建築規模最大的媽祖廟～鹿耳門聖母廟。

行程路線

四草綠色隧道——→台江國家公園(遊客中心)——→當地特色午餐——→臺南正統鹿耳門聖母廟——→返程

特色美食

當地特色小吃餐廳商家：安平貴記美食文化館、水河伯古早豆花、府城食府、碳佐麻里。
當地伴手禮：安平得意蝦餅、林永泰興蜜餞行、依蕾特布丁、西井村蜂蜜滷味、銀波布丁。

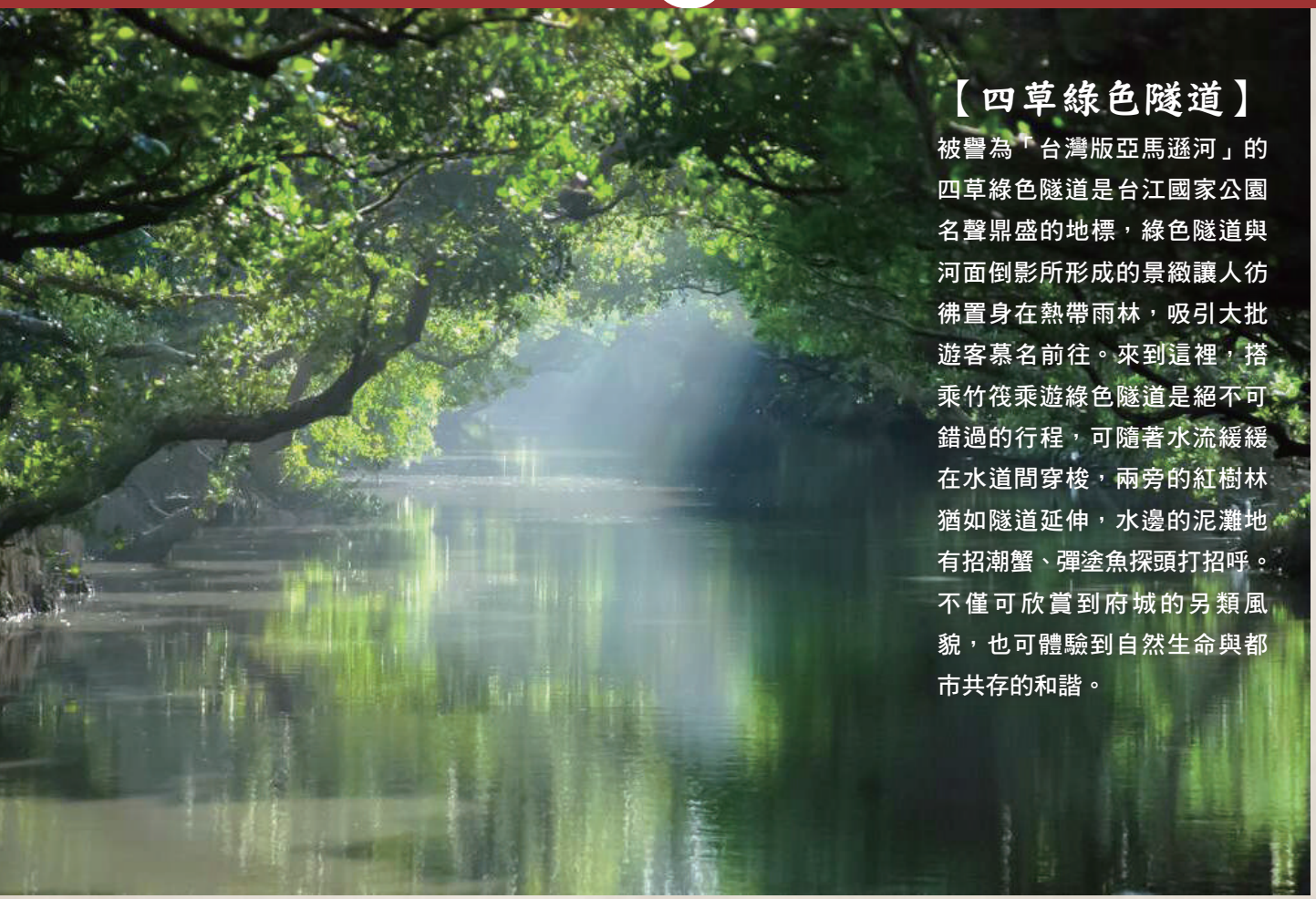
【臺南正統鹿耳門聖母廟】

為土城地區的信仰中心，每位來到這裡的遊客都會被廣大的廟宇建築所震撼，整座廟宇仿造北京紫禁城的宮殿建築氣勢恢宏，享有遠東第一大廟的美譽。廟前廣場一左一右站立著兩位巨大的神將－順風耳與千里眼，在藍天白雲下搭配後方壯麗的廟宇，像神明降臨人間一樣的威武。

目前正統鹿耳門聖母廟最為有名的是元宵時的國際高空煙火秀，已成為台南元宵節的必備行程，湧入的人潮可與鹽水蜂炮媲美，想找到拍攝美麗壯觀高空煙火的好位置可千萬要提早前往。

圖片提供 / 臺南市政府觀光旅遊局

C 幸福公路台61線



【四草綠色隧道】

被譽為「台灣版亞馬遜河」的四草綠色隧道是台江國家公園名聲鼎盛的地標，綠色隧道與河面倒影所形成的景緻讓人彷彿置身在熱帶雨林，吸引大批遊客慕名前往。來到這裡，搭乘竹筏乘遊綠色隧道是絕不可錯過的行程，可隨著水流緩緩在水道間穿梭，兩旁的紅樹林猶如隧道延伸，水邊的泥灘地有招潮蟹、彈塗魚探頭打招呼。不僅可欣賞到府城的另類風貌，也可體驗到自然生命與都市共存的和諧。

【台江國家公園（遊客中心）】

位於臺南市四草大道北側與鹽水溪間的四草魚塭區，於105年1月13日正式啟用，除保留既有地景地貌外，並透過「高腳屋」的構造形式，避免大規模地景破壞，園區內設置連通水路，串聯各自獨立漁塭，並銜接至鄰近嘉南大圳水系，形成自然感潮水體，以活絡水質，提供浮游生物、魚、蝦、貝類等生物優質棲息水域環境，是遊客近距離觀察魚塭生態系最佳場域。

此外，為了讓遊客深入瞭解台江歷史人文產業文化，其建築形式由「台江古地圖」發想「台江島」概念，並透過觀察台江既有聚落紋理與運用數位氣候模擬軟體，將其概念解構為具有埕、巷弄、大小不一及順應當地風向與日照的建築群，並保留既有雜木林等生態系，維護原有生物棲地，儼然成為兼具台江歷史人文生態產業特色之縮影場域。

圖片提供 / 臺南市政府觀光旅遊局

臺南400城市食力
建議行程

D親子童享～藝文趣

行程特色

★台南藝文空間 溜孩子踏青的好地方。
★體舊文化新藝文的文化衝擊。
★探索台南鄉土文化 寓教於樂的超棒景點。

行程路線

德元埤荷蘭村——→老塘湖藝術村——→當地特色午餐 ——→蕭壠文化園區——→總爺藝文中心——→善化胡厝寮彩繪村——→返程

特色美食

當地特色小吃餐廳商家：碗粿蘭、阿英越南烤乳豬、草魚粥、佳里肉圓、林媽媽鍋燒意麵。
當地伴手禮：佳湘西點、祥好瓜子行、晒港黑芝麻。

【蕭壠文化園區】

以老糖廠倉庫群改建的蕭　文化園區，設有臺南藝陣館、西拉雅平埔文化館、蕭壠兒童圖書館等常設展館，也有各式藝術展場提供當期主題展覽，遼闊的園區仍保存早期糖廠留下的運糖軌道、小火車等設備，並特地保留昔日倉庫群的屋頂梁柱與外觀樣貌，帶點復古文藝的氛圍，成為當地人休閒散步的遊憩景點。

圖片提供 / 臺南市政府觀光旅遊局

美食嚐飽遊程

D親子童享～藝文趣

【德元埤荷蘭村】

德元埤荷蘭村的風車是一座揚水風車，從荷蘭原裝進口，總高度 15 公尺、底座寬 4 公尺，風車風帆長 14.5 公尺、寬度 1 公尺，並由荷蘭專門技師監工組裝完成，是全台獨一無二的純風力運轉 VAGGS 荷蘭風車。

每年的風車節讓來此的遊客們印象深刻，豐富的活動及完善的各項設施，讓許多遊客有如身在歐洲荷蘭的景致當中。

【老塘湖藝術村 】

由抽象畫派藝術家匡進福（匡乙）親手打造的「老塘湖藝術村」，以各種廢棄老建材打造，前後創作 30 餘年，在此可見到台灣早期農村生活、閩式建築和蒙古塞外等不同風格的創作品，是具狂野特色的藝術園區。

圖片提供 / 臺南市政府觀光旅遊局

美食嚐飽遊程

D親子童享～藝文趣

【總爺藝文中心】

位於臺南麻豆的「總爺藝文中心」原為日本明治製糖株式會社的「總爺工廠」及「本社」，於1912年1月開始營運。二次大戰結束，糖廠由臺灣行政長官公署接收，歷經多次改組、合併經營，最後於1993年關閉。1998年進行拆除廠房工程時，麻豆鎮文史工作者與當地居民意識到這個與曾與麻豆人生活息息相關的生活記憶即將被清除，便積極向政府提出保留的訴求。1999年11月19日，臺南縣政府正式公告總爺紅樓辦公室、廠長宿舍、招待所、紅磚員工餐廳、日式庭園，以及百年樟樹群為縣定古蹟。昔日載運甘蔗的老火車頭、糖廊榨石也被保存下來。

【善化胡厝寮彩繪村】

胡厝寮彩繪村又名「外婆家的彩繪牆」，起因為三名孝順的外孫女，因擔心年邁外婆獨居在樸素老屋感到孤單，因此在牆上彩繪出各種色彩的童趣人物，希望藉由繽紛的色彩，讓外婆更有活力。一開始只是單純的白牆彩繪，後來整個社區都加入推廣，胡厝寮彩繪村的故事充滿溫馨且凝聚社區情感，除了適合打卡拍照，故事也引人入勝。。

圖片提供 / 臺南市政府觀光旅遊局

臺南400城市食力
建議行程

E 府城廟宇巡禮

行程特色

★探索府城廟宇古蹟巡禮。
★府城散步逛大街。

行程路線

孔廟——→天壇——→北極殿——→大天后宮——→當地特色午餐——→安平樹屋——→安平老街——→海山館——→返程

特色美食

當地特色小吃餐廳商家：沙淘宮菜粽、阿美飯店、周氏蝦捲、福來鱔魚、阿霞飯店、阿美螃蟹粥、福樓、同記安平豆花。

當地伴手禮：李正合興蜜餞行、一味香餅家、 章成麥芽餅、萬川號餅舖、椿友手工烘焙坊。

【天壇】

臺灣首廟天壇的創建歷史，根據傳說，可以追溯到鄭氏時期的永曆 15 年，為鄭成功來臺後築壇祭告天地之所，此後一直由民宅輪流祭祀，直到清咸豐 4 年（1854）才正式建廟。廟內主祀玉皇上帝，為道教信仰中神格最高的神明，而正殿前的「一字匾」，為享譽府城的四大名匾之一，值得一看。

圖片提供 / 臺南市政府觀光旅遊局

E 府城廟宇巡禮

【孔廟】

「全臺首學」臺灣的第一座孔子廟

臺南孔子廟創建於明永曆 19 年（1665 年），當時稱為「先師聖廟」，至今已有三百多年的歷史，由島上第一個漢人政權鄭氏王朝所創立，為的是在臺開辦教育，培養為國效命的人才。清領時期亦延續功能，為臺灣官辦的最高學府「臺灣府學」所在地。直到今日，孔廟依然是讀書人的聖廟，有著崇高的地位。

【北極殿】

府城七丘最高的信仰中心

北極殿是少數興建於鄭氏時期的廟宇，歷史悠久，創建已經將近三百五十年了。北極殿主祀的神明為玄天上帝（上帝公），是明朝的守護神，距離當時的行政中心承天府（現今赤崁樓）與寧靖王府（現今天后宮）不遠，是舉行明朝國家祀典的地方。這麼重要的信仰中心，則選在當時地勢最高的地方「鷲嶺」來建廟。 以黑色為代表色的廟宇 主祀神玄天上帝，象徵北極星，在方位上屬於北方，而北方的代表色是黑色，因此整間廟宇是以黑色為主色，和一般以紅色為主色的廟宇有很大的不同。舉凡廟門、柱子、隔扇等都屬於黑色，就供桌上的令旗都屬於黑色，配上一把七星劍，顯現了上帝公不凡的神威。

【大天后宮】

全臺第一官建媽祖廟

位在赤崁樓附近，大天后宮是全臺第一座列入官方祭祀的媽祖廟， 為台灣最早官建的媽祖廟，俗稱大媽祖宮，每年春天和秋天都有祭典，且只限官員、紳商參與，現在則是信奉媽祖的信徒不可錯過的朝聖地。

圖片提供 / 臺南市政府觀光旅遊局

E 府城廟宇巡禮

【安平樹屋】

老屋位於德記洋行後面，原是德記洋行的倉庫，大約建於十九世紀末及日治初期，此處曾做為「大日本鹽業株式會社」出張所倉庫，現況規模即為日本人增建。

經百餘年歲月滄桑後，倉庫牆面滿佈榕樹盤據的氣根，高聳的榕樹茂密的樹冠彷彿成為倉庫的屋頂，也讓安平樹屋擁有難得一見的外觀及神秘氣息，形成特有的屋樹共生奇景，類似吳哥窟大樹盤纏的「塔普倫寺」。

【安平老街】

安平老街是荷蘭人在安平建立的街道，早期街道的設計都僅供人與推車通行，因此街廓並不是很寬。許多遊客來到安平也都必然進到這條古老的街道，擁擠熱鬧的人潮是安平老街的常態，似乎不這樣也不像安平老街，街上各式老店林立，不管是國內外遊客總在老街上穿梭尋寶，偶而抬頭看看街道上的老屋還能發現幾尊安座在屋頂的風獅爺，或是在門楣上的劍獅，也是走逛安平老街的樂趣。老街上還有許多條穿梭安平各處的小徑，每穿過一條小徑都有不同的風景，有茉莉巷，有胭脂巷等等，區域內也保留許多老式聚落，走在靜謐的巷弄裡面有如時光倒流一般，錯綜複雜的小巷也頗有探險的感覺，來到安平老街如果沒有走進巷弄的話就真的太可惜了。

【海山館】

海山館是安平今尚存最大的古宅，由一三合院與單身手屋所組成，在三合院左右各有一廂房，是為左右護龍，亦為晚輩居所。身為一幢傳統閩南式建築，除了有寶斗樓樣式的屋頂，建築各處採用多樣式的設計，如窗的設計便有綠柚花磚窗、木雕格窗、以八卦為辟邪的八角窗、屋頂側旁的圓形氣窗和極富特色的竹節書卷窗。由於巷弄間房屋林立，風水上多有犯沖，因此也內置許多辟邪物，這些辟邪物多半都帶有巧思。有些門額上掛有劍獅獸牌，或懸八卦；三合院正門擺放阻攔門門對沖的刀劍屏；以各式樣著名的安平劍獅來做裝飾物，其中有磁磚彩繪、木雕、鑄銅等手法，另還有山牆獅頭書卷懸魚、鳳凰花籃懸魚，空間內充滿各種富含額外意境的設計，也讓海山館成為帶有強烈特色風采的建築。

圖片提供 / 臺南市政府觀光旅遊局

臺南400城市食力
建議行程

F 漫步山水經典小鎮

行程特色

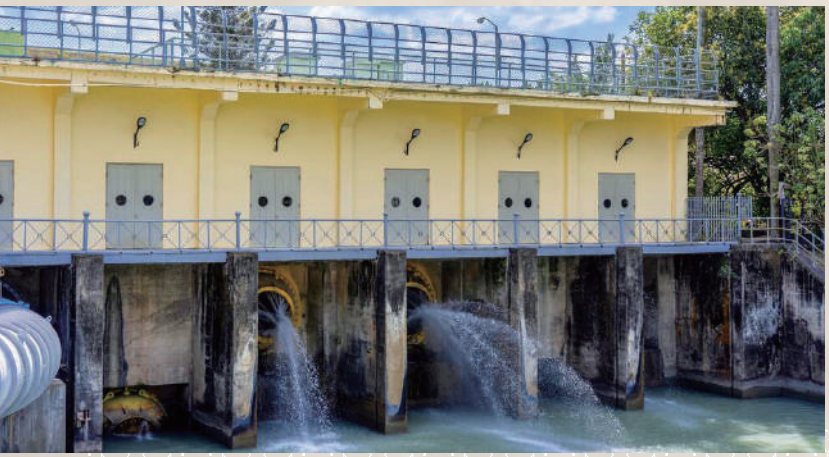
★六甲落羽松林。
★八田與一紀念園區體驗日式風情、臺灣最大的水利工程嘉南大圳。

行程路線

烏山頭水庫——→八田與一紀念園區——→林鳳營車站——→東山老街——→返程

特色美食

當地特色小吃餐廳商家：東山鴨頭、東山古腸新古早味大腸、日喜粉圓豆花、烏樹林冰棒。
當地伴手禮：東山咖啡、東山窯烤龍眼乾、東山龍眼花蜜、味新餅舖、官農柑仔店。



【烏山頭水庫】

烏山頭水庫由日本的水利工程師八田與一於1920年規劃興建1930年完工，主要目的為嘉南平原的農作灌溉；艱難的工程在當時可說是聞名東亞。水庫內還有許多設施如戲水消暑的「親水公園」、歷史紀念的「八田與一紀念室」、壯觀宏偉的天壇建築物以及具有歷史價值的「火車頭」，也有渡假飯店、露營區等，是民眾休閒渡假、歷史巡禮的好場所。

圖片提供 / 臺南市政府觀光旅遊局

F 漫步山水經典小鎮

圖片提供 / 臺南市政府觀光旅遊局

【八田與一紀念園區】

來到烏山頭水庫總是會令人想起貢獻良多的八田與一技師，除了到「八田與一紀念園區」看看宿舍群以外，八田先生銅像前總是少不了特地從日本前來緬懷的日本人獻上的花束，每到冬天，銅像附近的櫻花公園開起粉色系的花朵，讓人有如置身日本的公園裡；外圍戀占石碑處可飽覽嘉南大圳流經灌溉帶來的富庶及田野風光。※八田與一紀念館每周三公休，若遇公休日調整為水庫園區參觀。

【林鳳營車站】

搭火車沿著台南鄉間火車站一站一站的遊歷，也是一種旅行台南的方式。在一片綠油油稻田中看見白色的木造老車站，樸實悠哉的感覺著實令人難忘。林鳳營車站建於西元 1933 年，坐在車站長條木椅上，望著濃厚懷舊的建築，聽著火車進站離站的鈴聲，讓人有時空倒流的錯置感。

走出站外，時空彷彿也未曾流動，大榕樹依然挺拔地佇立在道路中央，站旁紅磚瓦老厝裡的繽紛彩繪，增添許多趣味。鄉間老車站是許多遊子的鄉愁，也是旅人旅程中不可錯過的記憶。

圖片提供 / 臺南市政府觀光旅遊局

圖片提供 / 臺南研究資料庫

【東山老街】

位於中興路上的東山老街，是東山平地重要商業聚落，以碧軒寺為中心，周邊保留許多老屋與老店，但老屋所存無幾，主要是受到民國 53 年 (1964) 白河大地震的影響，整條路上的傳統街屋幾乎都被震垮，今日所見街景與店面，都是在地震過後，才又陸續興建。當地人慣稱的「東山街仔」，街上林立各式各樣商家，民以食為天，餐飲業居多，不乏經營 8、90 年老店，如傳統製餅店「協吉食品行」、「湯皇東山排骨酥」，以及開業超過一甲子的「張記肉圓」、「日喜粉圓豆花」，皆屬資深小吃，聞名遐邇的「籃記」東山鴨頭，位於中興路和達雲路交會處，堪稱排隊名店。

Thank you
Welcome Tainan