



## CONTENTS



**去哪儿舌尖系列指南** (咸品 🍌 创意料理 🍷 西餐 🍴 特别推荐 🍷 甜品 🍰 咖啡 ☕ 有机餐馆 🌿 便当 🍱 冰品 🍧 中式料理 🍜 素食 🌱)

美食之于旅行、地点、文化以及当地食材之间的关系，既是一场舌尖上的冒险之旅。往往在路上的一顿饭，不仅仅是补充热量，更是对当地文化的探索，进而在舌尖上留下历久弥新的味觉记忆。

去哪儿舌尖系列指南，由当地美食达人带路，旨在为旅人汇集世界各地美食，搜寻各个旅游地最受欢迎的百家餐厅、冷热人气小吃，并根据价位、餐厅类型与地理位置区域来分类。同时，为旅人解答一连串的问题：去哪儿吃？吃什么？什么时候吃？怎么吃才地道？介绍每种小吃的由来、热门餐厅必尝菜品及如何采购当地美食伴手礼，另附上寻味地图与周边延伸旅游介绍。

期望这本实用的指南，可以为旅人带来一场色香味俱全的完美旅程！

部分图片友情提供：shutterstock.com、许家华、王正裕、各美食商家、Shixian Liu

版权声明：本攻略刊载的所有内容（包括但不限于文字、图片、图表、软件、程序、版面设计）的知识产权均属本网站或相关权利人所有。未经权利人书面许可，任何人不得引用、复制、转载、摘编或以其他方式使用上述内容或建立镜像。违反上述声明者，本网站将依法追究其法律责任。

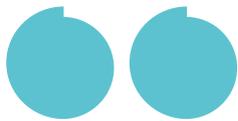
Qunar 温馨提醒：本攻略信息仅供参考，去哪儿网并不对其准确性、适用性做任何明示或暗示的担保。由于季节、天气等自然或人为原因，景点信息（包括但不限于价格、产品行程等）有可能会不时发生变动，如有变动请以该景点官方最新公告为准，恕不另行通知。并请务必于出行前提前做好准备，以免造成您的出行不便。



## Smart Traveler 聪明旅行家

台湾美食作者戴胜通，是台湾知名美食与旅游达人，也是畅销书籍《跟着董事长》系列的作者，其由于从小生长在台湾海线草帽草席的生产地——台中清水，年轻时创立了三胜制帽，在全盛时期，市面上几乎听过的品牌，都是三胜制帽的客户。经商四十年来，刚认识的朋友叫他戴胜通，好朋友叫他阿通，而其他人都称他“董事长”，对他来说“董事长”已经不是一个称谓，而是他的绰号。也由于其从商背景“董事长”他说其因此培养了两个能力，一个是说笑话，另一个是品美食。更因为经商的关系，他更秉着进行商业分析的精神将美食与旅游研究到透彻，所以多年前他开始自己驾着车深入到台湾各乡镇研究台湾的民宿与美食，四年来，至今跑遍了台湾超过1000家的民宿，并将其多年来的经验累积成书，以传授其游玩台湾的“散步”（台湾话：秘笈）跟着他挑民宿、度假以及学点菜。

跟着董事长游台湾：  
taiwanviptravel.com  
www.weibo.com/  
taiwanviptravel



## 戴董的美食经

经商近50年，为了谈生意，几乎每天都有不同的大宴小酌，因为在台湾，美食是生意谈判的最佳武器。我的经验是，大多数的生意都是在餐桌上或高尔夫球场上谈成，因为美食永远是最佳的语言，如何在餐桌上轻松达成宾主尽欢的场面、拉近与对方的关系，常常是商场上的致胜关键。因此懂美食不只是企业家的业余享受，更是成为企业家的先决条件。这也就是为什么很多成功人士或是致力于商场的人，时常忙着恶补美食美酒课程，因为当老板，一定要懂美食！

台湾叫的出名号的餐厅，很少有我没吃过的，别说是台湾，跑过一百多个国家和地区，同样吃遍全世界的顶尖料理，但大江南北走一圈后，我最喜欢的还是台湾美食。

提到台湾美食，大部分人一定首先想到小吃，因为台湾小吃展现了台湾多元的生活文化与饮食习惯，早已成为外国观光客旅游台湾的主要原因。当我一个人或是跟家人一起用餐

时，多样化且口味众多的台湾经典小吃，常常是我的最爱。

但要说台湾最经典的美食，可不是只有小吃，台湾可说是集世界美食大成于一岛，小小一个台湾，南北不到400公里，口味与菜系却是大大不同，就算是同样的小吃，在不同的城市也有不同的特色。一般而言，南部美食的口味偏甜重勾芡，且因台湾的稻米主要产自中南部，因此米食相关小吃也较多元。料理方式，快炒重镬气，汤粥重慢熬，因此发展出来的美食特别吸引全台老饕前往品尝。

这个系列的攻略主要列出我所吃过，在台湾各大城市最值得推荐的餐厅，这本以台湾中南部主要城市为主。只要是味美、料实在、服务周到，都是我的首选店家。望来台湾个人游的旅客们，可以凭着这系列的攻略，轻松品尝这些餐厅的美味。

——去哪儿网聪明旅行家 戴胜通

## 乘西部干线 秒杀台湾美食半边天

北回归线划过台湾嘉义，以南是热带气候，以北是亚热带气候。

台湾最长的浊水溪，将台湾西部分为南北两半，是重要的农业分界线，也是美食文化的重要分水岭，以南产糖、以北产米。

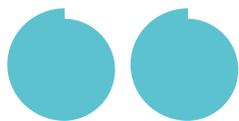
因此从台中开始往南走，每个城市都有自己特有的饮食文化，与北部大相径庭。也因此有“南甜北咸”、“南蒸北炸”的说法。

在台中，就是一种从容不迫的精致饮食态度，不像台北的快速，台中则有那么一点巴黎的味道。在台南，你可以吃到一份从骨子里透出来的，很内敛的自傲。如果说美食文化可

以分界，那么台南绝对是一个独立的国度，就像京都之于日本。在高雄，吃的是一种海派的大气，在这个城市的每一道食物中，海洋与热带文化是那么明显，就算是甜食，也仿佛带有海洋的咸味。

来台湾没到中南部走一遭实在太可惜，因为这些城市与北部是那么的不同，加上高铁与台铁西部干线的便利，只消一小时便可秒杀这些中南部的美食。

在这些日照充足又临海的城市，你永远可以吃到“尚青”的滋味！



## 美食达人对话： 从“吃”，认识“阮的”南台湾

知名的台南在地特色民宿“谢宅”背后的推手  
——游智维与我们一起聊聊南台湾的传统生活习性与食物之间的美味关系！

为了更深入体验台湾美好的生活价值与美食，我们特别寻访了各地的旅游、美食或生活达人进行对话，借由他们的生活经验以及对当地美食的观察，提供最深入直接的方式，让旅人更快了解台湾美食背后的文化记忆。



### 台南美食达人

游智维，1976年生，现任风尚旅行社总经理与老房子事务所的创办人。在行走台湾各地、推广深度旅游的过程中发现台湾土地之美，并借由在地溯源，找回各地失落的传统文化与生活方式。其强调的旅行方式是深入与当地人互动，让旅人更认识台湾的可爱风土，并透过深度的小旅行，擅长创造整体的文创旅行经验，从五感与记忆去触动人心，因为他始终相信，保存在地最美好的事物，就能留住人们对土地的热爱。

风尚旅行社：  
www.l-instyle.com

**Qunar：**很多人常说，要了解某个地方居民的个性，看当地人吃什么就可以了解。你同意这个看法吗？

**游：**与其说从食物来看当地人的生活，不如说因为那个地方的人是这样生活，所以食物就会长成他们需要的那个样子。

举例来说：从荷兰人一直到日本时期，台南都算台湾最重要的都市。南台湾虽然盛产糖，但几乎全都外销，一般贫苦的台湾人很难得可以吃到一点糖。加上很多贵族仕绅都发迹于台南，而台南的有钱人绝对不是那种土豪型的，有句台湾谚语“富过三代、才懂吃穿”，说的就是这种台南的老有钱人，他们不是铺张奢华型，而是每种东西都只尝一点，但求非常精致豪华。于是他们不是大刺刺地对外说我家有钱，而是很隐约地从“菜里加糖”这件事来显贵。此外你会发现台南人吃的豪华精致但份量少，一早起来吃牛肉汤、海产咸粥，台南每样小吃都小小的，随时想到吃一点，这代表什么？不是因为他们原本就爱这样吃，而是这样吃，是一种贵族的象征，一种商城的生活脉动。

再来看高雄屏东的食物又不一样，最早高雄跟整个南台湾一样，以米食为主，但后来海港的发展让高雄成为港都，借由地利之便，

高屏一整个区域的海鲜都很有名，所以他们吃什么？“海产粥”，但这个海产粥与海鲜粥不同，不是用米煮成粥，而是用饭煮成粥，我们台语叫做“饭汤”，有点类似日本的“茶泡饭”，先把各式各样的海鲜加在高汤里煮，在快熟之际才加入米饭，这是台湾特有的吃法，不像香港广州是细火慢熬把粥煲煮得像米汤一样，满满的鱼虾显示高雄下港人的海派与豪爽。

至于云嘉彰等地，从早餐可以看得出来，米食是主要食材，像西螺人早餐吃九层粿、碗粿；北港人吃面线加上蛋黄，另外卤蛋白、煎盘粿；彰化虎尾人早餐吃控肉饭，嘉义则是火鸡肉饭与米糕。你会发现云嘉彰这个台湾的米仓，这里的人吃东西很简单，没有特别多的食材，饱足感很重要，因为要吃饱，才有力气下田工作。这就是我说的，因为当地人是这样生活，所以食物就会长成那个样子。

**Qunar：**你心目中，最能代表南台湾的食物有哪些？

**游：**碗粿！

虽然我比较喜欢喝牛肉汤，但那只限台南才有，可是南台湾各县市都有碗粿，所以如果要讲一个代表南台湾的食物，我会说是碗粿。



碗粿的特性就像南部人的热情，碗粿里放很多料，希望你吃起来心满意足；碗粿蒸好后你会发现中间微微地凹下去，然后料都藏在碗底，这像南部人的内敛。碗粿的内敛与丰富性，就像是南台湾的生活。如果你到南台湾旅行，你会发现很多有实力的店家，外表都看不出来。你可以仔细观察，那些招牌数十年如一日，可是门口停满了脚踏车、摩托车，那表示可能是受到当地人欢迎的老店。然后如果一家店卖的品项少，尤其那种只卖一种食物的，那表示那个食物很厉害，店家只靠卖这个就可以维持生意。

**Qunar：**对于来台旅游的游客，除了阿里山、日月潭等知名景点，你会希望他们能走进哪些地方，深入发掘台湾的美好？

**游：**101、故宫、阿里山、日月潭当然也非常值得一游，可是一个成熟的社会与否，不在其表象的收入多少，而是在其对生活、对文化保存是否重视而定。台湾的可贵之处，就是在于还有一群人努力保存原本美好的生活价值。

过去几百年来历经不同政权，培养出台湾人

非常吃苦耐劳的个性，无论是最早的原住民、早期来的闽南罗汉脚、与汉人争生存的客家人、到后来来的外省老兵、甚至近年来的外籍配偶，你会发现无论哪个族群，都必须很努力，才能创造存在的价值。而这些因过去历史所历练出的强悍基因，早已表现在生活中的点点滴滴，且融入在日常的食物里。所以，我建议来台湾的旅人，如果可以，最好能有个当地朋友带着你走，因为这里许多的东西不是美在表象、而是美在内涵，内涵不是用来走马看花的，需要在当地人说给你听，这就是这里的特色与优势。

但如果没当地朋友怎么办？没关系，就开口问吧，入乡随俗，去体验这片土地的生活能量，其实“食物”，就是个很好的媒介，用比较慢的角度去观察，主动打开自己与当地人对话分享，主动告诉对方你来自哪里，台湾人有句俗语“见面三分情”，大家会很热情地回应你。你可以尽情去发现这块土地上的美好！

\*注：阮的，闽南话我们的发音 guán è

## 台中市主要美食分布图 (P10-17)



沙鹿梅子餐厅—盛合生鱼片



大英 106—烤猪脚



台中肉圆



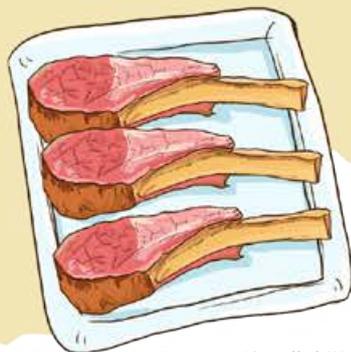
梧栖新天地—红麴冬粉煲



王记菜头粿—菜头粿



乐沐法式餐厅—经典套餐

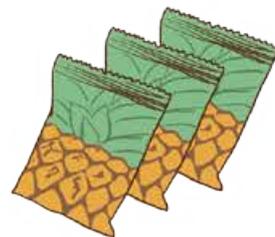


J-Ping Café—腊味拼盘

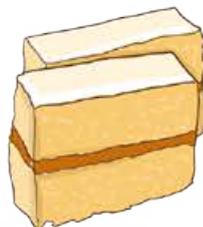
## 必买美味伴手礼



新太阳堂饼店—太阳饼



官原眼科—土凤梨酥



老雪花斋饼铺—咸蛋糕

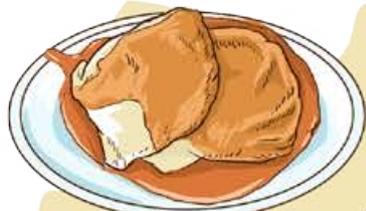


明香珍饼铺—奶油小酥饼

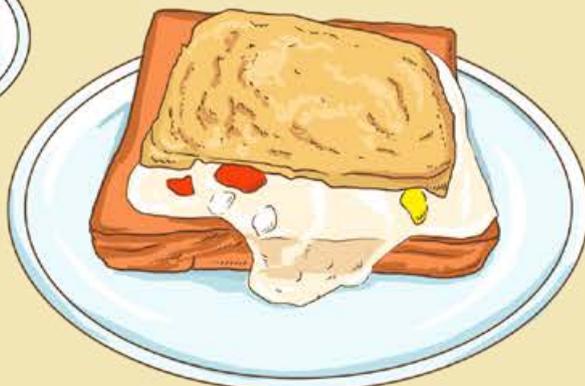
# 台南市主要美食分布图 (P18-24)



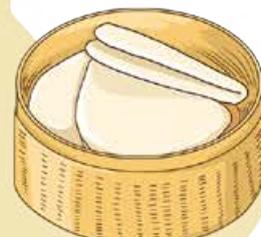
度小月担仔面



武庙肉圆



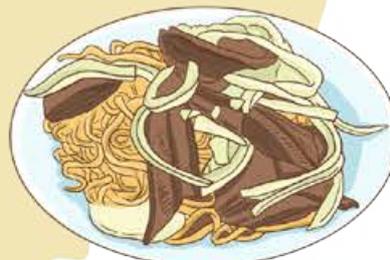
赤崁棺材板



阿松割包



阿堂咸粥



阿辉炒鳝鱼意面



郑记土魷鱼羹

## 必买美味伴手礼



旧永瑞珍饴饼



伊蕾特布丁



松棱糖熏卤味

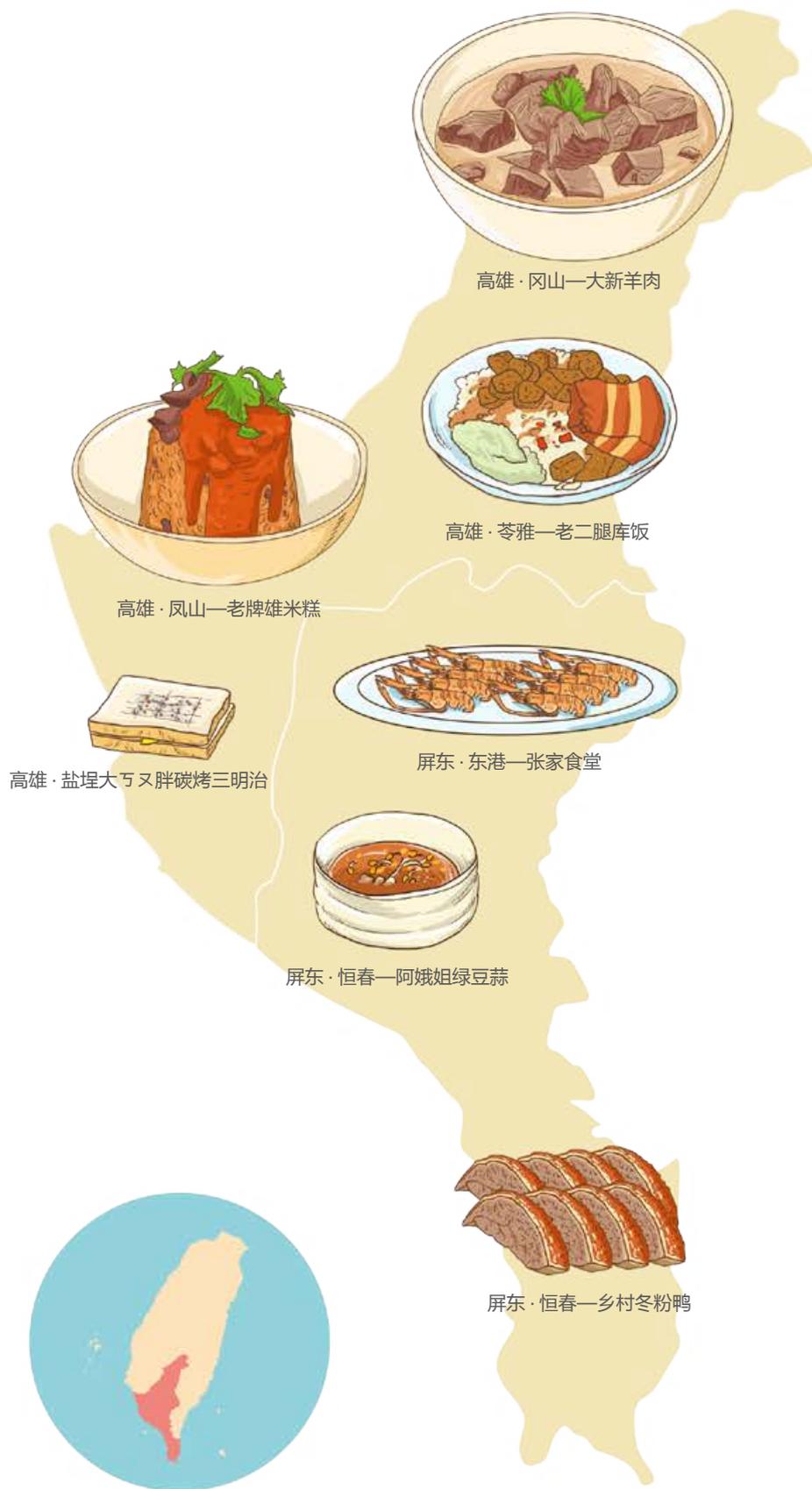


安平得意虾饼



度小月帆船牌肉燥罐头

# 高雄市、屏东市主要美食分布图 (P25-33)



## 必买美味伴手礼



胡麻园纯黑芝麻酱



冈山志斌豆瓣酱



甲仙芋头四兄弟



玉珍香洋葱手工蛋卷



东港渔乡樱虾物语礼盒

## 吃货必看： Top5 经典小吃推荐

台湾小吃不但与民众的生活息息相关，更能呈现出台湾一般市民的生活与文化，若想认识台湾本土特色，借由走访各地夜市、品尝美味小吃，是最迅速的方法。

——去哪儿网聪明旅行家 戴胜通

### 1. 又香又“弹牙”的平价美食——肉圆

肉圆是一种以地瓜粉、太白粉等材料做成的半透明肉圆皮，里面包着猪肉、笋丁等配料的食物，调理方式多为油焖（非油炸）或清蒸。比较有名的几种肉圆有彰化肉圆、台南肉圆、屏东肉圆等，实物的大小与使用材料都有些许差异，食用时会同时淋上甜与咸两种酱汁和少许蒜泥、茼蒿（香菜）。而知名的台南清蒸肉圆，搭配的是芥末酱，是台湾旅美投手王建民的最爱小吃之一。

戴董推荐：

许家肉圆——清蒸虾仁肉圆、芋粿

📍 台南市中西区国华街三段 8 号

☎ (06)228-8897

🕒 08:30~22:00(不定期公休)

¥ 虾仁肉圆 40 元

● 薄软带 Q 的外皮，虾仁与肥瘦混搭的猪肉内馅，实在好吃



### 2. 蕴藏自然美味于一身——肉粽

台湾粽子有其独特的食材与料理方式，一样分为南部粽与北部粽，南部粽就是水煮粽，料理方式为清蒸、较不油腻。北部粽则是将米浸泡沥干接着用油炒香，加入五香粉、胡椒粉、酱油等调味料，再以竹叶包裹填馅，口味近于油饭。南部粽多以月桃叶包扎，北部粽则多半使用笋壳，色泽棕黄，略带斑点，质地较为坚韧。

戴董推荐：

再发号——八宝肉粽

📍 台南市民权路二段 71 号

☎ (06)222-3577

🕒 10:30~20:30

¥ 八宝肉粽 100 元

● 高档食材、真材实料，不愧为清同治创立至今的百年老店

### 3. 香、酥、脆的顶级滋味首选——鸡排

香鸡排又称炸鸡排，是台湾街边常见的小吃。通常的做法是先以酱料腌渍鸡胸肉入味，再以面包粉或地瓜粉裹覆鸡胸肉下锅油炸，起锅后再洒上胡椒盐而成，绝大多数是将鸡排放入防油纸袋内食用。因为乍看之下体积非常大，让人有便宜划算之感，因此迅速攻占大街小巷与各大夜市，成为台湾最普遍的小吃之一。

戴董推荐：

台中小宝泡菜鸡排

📍 台中市西屯区文华路 5 巷 3 号（逢甲夜市内）

☎ 0936-953-119

🕒 16:00~01:00

¥ 泡菜秘汁鸡排 45 元

● 薄脆鸡排酥炸后，淋上独门酱料后再加上招牌酸甜泡菜，让油腻的鸡排增添了清爽口感



### 4. 名扬世界的宝岛美食——小笼汤包

小笼包在华人世界非常普遍，在台湾也是很常见的面食点心，但让台湾跃上国际舞台的，则是小笼包的进阶版小笼汤包。自从名店鼎泰丰的小笼汤包被列为米其林星级美食后，让小笼包与台湾画上了等号，尤其受到日本游客的疯狂喜爱。台湾小笼汤包的特色在于内馅汤汁不流失，包法也有一定的 SOP，但好吃的小笼汤包可不只有鼎泰丰才有，各家餐厅都有自己的秘方，可依本书介绍前往品尝。

戴董推荐：

沪舍余味——小笼汤包

📍 台中市南屯区公益路二段 537 号

☎ (04)2258-6111

🕒 11:00~14:00、16:30~20:30

¥ 80 元 / 一笼 8 个

● 不输给鼎泰丰，平价也能享受顶级小笼包好滋味



### 5. 深入人心的台式饮品——珍珠奶茶

珍珠奶茶，又称粉圆奶茶、波霸奶茶，上世纪 80 年代开始流行于台湾的茶类饮料，也是台湾最具代表性的点心之一，多年来，已经由台湾流行至东亚、欧洲、美国甚至中东国家等地。在台北市各大街小巷都可以看到各式贩卖珍珠奶茶的饮料小店，各家口感差异不大，但做法可随客人意思搭配，时常作为学生或上班族请客的点心之一，并经常搭配鸡排形成流行的办公室下午茶文化。

戴董推荐：

高雄桦达奶茶

📍 高雄市盐埕区新乐街 99 号

☎ (07)551-2151

🕒 09:30~21:00

¥ 桦达奶茶 45 元

● 茶味香醇，鲜奶香浓，喝起来非常顺口



## 台湾特有 美食现象

### 一、老店常见： 兄弟分家、师徒对打

台湾的美食老店常有兄弟分家、师徒对打、夫妻竞争……的情形，原因之一在于很多店家在成立时还没有注册商标的概念，等知名度打响传承到下一代，儿女各房因为经营理念不合便分家，或是当年的老师傅出走自行开业，抑或是夫妻离婚后各据一方……便形成了谁先注册谁才能继续拥有该品牌的现象。最知名的例子便是台南担仔面度小月与洪芋头，两家系出同门，分别是当年的创始人洪芋头的长子与次子各自出来开的，目前较出名的度小月品牌是属于二房，洪芋头品牌则属大房。但是要讲到肉燥罐头，帆船牌的才是正统洪家口味，度小月的肉燥罐头品牌则因为当年洪家经营不善，不小心拱手让人了。这还算是搞得清楚的范例，另外有更多商标权牵连不清的，便在原有的品牌前加上老、正……等字样，但基本上都源于同宗，也各有支持者，要如何分辨是否为真正老店，没有一定的规范，最好的方式就是开口问问当地人，尤其是老人家多能娓娓道来，让美食之旅不但能尝好料，还能听故事！



### 二、台湾特有的团购/ 下午茶传奇

因为台湾面积不大，物流网络发达，加上网购业者经常推出量购的折扣优惠，因此产生特有的办公室集体团购现象，也让许多无店面的美食品牌大放异彩。

另外就是台湾加班文化使然，过长的的工作时间，让许多上班族习惯在下午叫下午茶与点心外送，加上台湾的饮料店家竞争激烈，只要购买金额达一定的量，都会帮忙送到办公室。这样的网络限定、团购文化，让许多台湾美食红透半边天，但观光客却买不到。或是你到了饮料店家，明明没有其他客人，但你得等上 20、30 杯的时间才轮到你，这时请别急着拍桌子骂服务员，他们不是怠慢你，是因为他们正在做外送订单呢！

### 三、好吃的店家不一定要排队

台湾人走到哪都爱排队，这是相当文明的行为。但套在美食文化上，可让观光客伤透脑筋了。只要是当红美食店家，门口绝对大排长龙，不管是老弱妇孺、年轻男女，只要看到美食、限量这种关键词，就会忍不住上前去排一下队，连走在路上看到别人排队，绝对会忍不住心想：“到底在排什么？难道有什么好货吗？”店家抓准这种从众心理，便要大家不管买什么做什么都要排！排！排！但观光客时间有限，可没这么多时间跟大家一起排队。其实排队只是代表台湾人吃东西的“一窝蜂”现象，排上一两个小时的店家不见得代表好吃；相反地，没人排队的也不见得难吃。如果怕等太久，不妨换个人不多的店家试试，一样可以尝到美味。



## 舌尖上的台中

### 吃一份从容不迫的中庸之道

台中，顾名思义就是台湾之中，由于地处枢纽位置，承南启北，更是通往南投与中央山脉的重要转运点，因此在饮食特色上，自然而然结合台湾南北风貌，并发展出有别于南北的“台中味”。由于都市计划开发较晚，反而使台中市的街景更显现代化，也因此带动不少文创产业与特色店家进驻，宽广的造镇计划，使得台中不像台北般拥挤，整体风貌更显自在，吸引不少旅游人潮。加上气候舒适，多次被评选为岛内最适宜居住的城市，加上观光夜市、特色商圈、花海、文化、美食、温泉……，得天独厚的观光条件，让整个台中成为一座日不落的大型游乐园！

——去哪儿网聪明旅行家 戴胜通



## 1 大英 106 (私房创意料理)

大英 106 其实不是店名，因为不是真正的餐厅，所以没有店名，因为位于台中大英街 106 号，所以直接以所在地址名之。女主人出身美食世家，手艺自然不在话下，是许多企业名人的心头好。独门烤猪脚软中带劲、招牌鹅肝饭肥美鲜嫩，加上特殊年份酒，吸引不少懂酒雅士。

- 📍 台中市大英街 106 号
- ☎ (04)2475-3045
- 🕒 18:00~22:00，不定期休息，请先预约
- 💰 套餐形式供应 2000-2500 元
- 🚗 台铁台中站、高铁乌日站、国道客运
- 👍 私房套餐 2000-2500 元



## 2 乐沐法式餐厅(高档餐厅·西餐)

乐沐主厨陈岚舒，在 2011 年就获得法国知名庄园城堡组织罗兰夏朵 (Relais & Châteaux) 杰出主厨奖，是第一位获选的华人法式料理主厨，2014 年更首次入选亚洲 50 最佳餐厅便获得第 24 名，获封 S.Pellegrino 台湾最佳餐厅，唯一的华人也是乐沐主厨陈岚舒，她让台湾特有的雪里红成为国际佳肴，备受好评。乐沐法式餐厅供应的自然是法式料理，每周更换菜色，蔬果食材来自本土指定农庄，海鲜来自海港限量直送，此外各种法国进口的特选食材，如布列塔尼的盐花与 Echiré 佐餐奶油、Olivier & Co. 的庄园橄榄油、佩里戈黑松露、里海鱼子酱……等。一点一滴对于美食的坚持，堆栈成乐沐的所有。

- 📍 台中市西区存中街 59 号
- ☎ (04)2375-3002
- 🕒 11:30~14:30、18:00~22:00
- 💰 午餐 1500~1800 元，晚餐 2500~2800 元
- 🚗 台铁台中站、高铁乌日站、国道客运
- 👍 经典套餐 4200 元

### 3

#### J-Ping Café (高档餐厅·西餐)



餐厅主要供应正统意式料理，钻研意大利料理的主厨张嘉平认为意大利菜有许多和台湾料理十分贴近的味道，J-Ping Cafe 最近拿到 OSPITALITA ITALITANA，也就是意大利官方认证的意大利餐厅，但在意大利人眼中，J-Ping 的料理不只风味地道，主厨王嘉平对意大利菜的钻研与执着，连意大利人都啧啧称奇。推荐主厨特制的腊味拼盘自制鸭胸生火腿与摩典纳火腿，将贡寮黑猪肉盐渍3天，再浸泡香料水3天，然后烟熏苹果木屑3小时，最后以低温方式炖煮4小时，搭配在14度低温中风干10天的豪野生鸭胸肉，特制的腊味盘让台湾食材有了意大利的传统滋味。

📍 台中市文心路2段213号2楼(顺天经贸大楼)

☎ (04)2258-5655

🕒 11:30~15:00、8:30~22:00 (周一公休)

¥ 套餐 1680 元起

🚗 台铁台中站、高铁乌日站、国道客运

👍 腊味拼盘 套餐 1680 元



### 4

#### 大统一牛排馆 (中价餐厅·西餐)



是早期台湾牛排馆的始祖，坚持用传统铁板、采用顶级牛肉，以及运用自行研发的豆豉酱、中式酱汁、蒜泥奶油来佐衬牛排，自创的吃法让牛排多了一股东方风味。大统一著名的不只是蒜泥奶油，中式风味的酱汁也是特色，为了有别于西式酱汁，颇受外国顾客的欢迎。加了绍兴酒、经过半年发酵而成的酱汁香气醇厚，微沾牛排再煎，就成了中西合璧的口味，虽然只是微沾，却有提出牛肉原味的功效，能随着咀嚼感受到肉汁的甜味。喜食重味的，淋上少许黑胡椒酱，黑胡椒的温香也相当地浓厚。

📍 台中市成功路196号

☎ (04)2220-9157

🕒 11:30~14:00、17:30~22:00

¥ 牛排 990 元起

🚗 台铁台中站、高铁乌日站、国道客运

👍 纽约牛排 990 元

# 5

## 王记菜头粿 (街头美食·成品)



已经有 40 多年历史的老字号，只卖菜头粿（萝卜糕）与糯米肠、煎蛋等古早味小吃。香 Q 有弹性的萝卜糕每天现做，表面煎得微焦让口感更有层次，吃得到萝卜的清甜；糯米肠则是采用传统做法，将炒香的糯米灌入猪肠，蒸过后再以铁板煎得焦香。几乎每个客人都会各来一份，于是萝卜糕、糯米肠加蛋就成了最受欢迎的组合餐。

📍 台中市三民路第二市场中门 右手边第二摊

☎ (04)2224-2318

🕒 06:30~18:00

💰 菜头粿 25 元、大肠煎 25 元

🚗 台铁台中站、高铁乌日站、国道客运

👍 菜头粿 25 元



# 6

## 台中肉圆 (街头美食·成品)



台中肉圆有 80 多年历史，店内只卖肉圆、贡丸汤及米粉汤 3 项小吃，一到用餐时间往往座无虚席，受欢迎的程度从每天要卖出上千颗肉圆就可以看得出来。店主人说台中肉圆的做法没有特殊，就是真材实料、按部就班，猪肉馅料一定要温体猪后腿肉，再蒸再炸，外皮才能呈现 Q 香特色。此外台中肉圆的美味，独门酱料也功不可没，秘诀就是味噌加上糖及米浆熬煮，调配到不死咸、又略带甜的口味，再加上辣酱、酱油及蒜、香菜组合而成的酱汁，“三剑合并”使肉圆的好吃度加倍。

📍 台中市复兴路三段 529 号

☎ (04)2220-7138

🕒 10:00~21:00

💰 肉圆 25 元

🚗 台铁台中站、高铁乌日站、国道客运



# 7

## 颜记肉包 (街头美食·成品)



不管是正餐或点心时间，小小的店里面总是挤满排队购买的人潮，50 年的历史与好滋味，历任总统都曾是座上客。店家在店内现擀面皮，外皮 Q 又带有咬劲，香气十足，馅料除了青葱与猪肉，还加上了荸荠增加脆脆的口感。店内只卖包子及招牌馄饨汤。

📍 台中市中区三民路二段 103 号 (第二市场)

☎ (04)2225-3234

🕒 08:00~17:30

💰 肉包 30 元、馄饨汤 40 元

🚗 台铁台中站、高铁乌日站、国道客运



# 8

## 又见一炊烟 (创意料理)



一间没有菜单的创意料理餐厅，最著名的就是它极富日本味的庭园区，一个美丽典雅写意禅风空间，来者无不沉醉其间，日式建筑散发浓浓的禅意，坐在回廊里听风赏景。品尝主厨精心现做的当令鲜美料理，自然的美好滋味不只在味蕾化开，也在心里蔓延。开放式的用餐空间，以柳树、静水、朴石所织成的自然风情画，在这里用餐，不妨细细体验店家所强调的慢食精神。

📍 台中市新小区中兴岭中兴里 363-35 号

☎ (04)2582-3568

🕒 11:00~21:30

¥ 个人套餐 1200 元起

🚗 台铁台中站、台铁丰原站、高铁乌日站、国道客运，自以上各站转搭大台中地区公交车（仁友客运、丰原客运）共计 10 线可到达新社地区

👍 个人套餐 1200 元（菜色依季节随时调整更换）



# 9

## 梧栖新天地 (创意料理)



梧栖镇临近台中港，海鲜取得非常方便，梧栖新天地从一个只供应饭、面、小菜的小面摊开始，因海鲜料理展开新天地餐饮传奇故事序曲。“如果海产不青（新鲜），绝对丢弃”，这是新天地创始人所坚持的，也正是货鲜、味美、价公道的经营理念，凭借着味美料鲜的海鲜料理，由满足走向精致，日渐深得好评与口碑。日本著名观光杂志将其选为全台十大美食餐厅之一，使新天地餐厅名扬海外。历任“总统”蒋中正、蒋经国、乃至至于现任“元首”及各机关政商大佬都曾到新天地享用精致美食料理。其料理美誉，也获得政府机关的青睐，使得其成为款待贵宾的最佳场所，海鲜专家美名不胫而走。

📍 台中市梧栖区大智路二段 400 号

☎ (04)2656-2222

🕒 11:30~14:00, 17:00~21:30

¥ 红蟳冬粉煲 700 元、红甘两吃拼盘 1400 元、松板牛卷 480 元

👍 红蟳冬粉煲（700 元），特选膏鲜脂腴，新鲜甜美的活红蟳，结合吸收精华汤汁饱满冬粉，是道色香味俱美的顶级料理  
红甘两吃拼盘（1400 元）新鲜红甘切成的生鱼片，以现抹芥末佐薄盐酱油，口感细致、鲜甜味美，加上味噌红甘鱼汤两吃法，让人垂涎欲滴

松板牛卷（480 元）油花分布均匀的松板牛肉搭配青葱白段部分，用牛肉卷起来创造出一道风味迷人的特色料理



## 10 沙鹿梅子餐厅 (高档餐馆·中餐) 🍗

位于台中沙鹿的梅子餐厅，是在地经营 30 年的老店，从路边摊起家，经海产店到现在成为颇具规模的豪华餐厅，由于大媳妇的家人在澎湖拥有渔船，因此梅子餐厅每日皆有来自澎湖的新鲜渔获，再加上台中港本地的海鲜，让顾客可以随时品尝零时差的时令海鲜与特色鱼种。梅子餐厅的菜色，从名称看来与一般海鲜餐厅无异，但做法就是有点不一样。招牌老菜梅汁白鲷、白鲷米粉、蚵仔酥、海鲜炒面……每样都是来客必点的菜色，现在更研发新式创意料理，让梅子餐厅的精神不断延续。

📍 台中市沙鹿区中山路 473-2 号

☎ (04) 2662-5365

🕒 11:00~14:00、17:00~21:00

💰 10 人份桌菜 8000 元，食材随季节变化

👍 沙母粉丝煲：老客人来此必点的沙母粉丝煲，以大量的麻油与姜先拌炒粉丝入味，再放入煨煮过麻油的沙母，盛至煲中使香气融合  
 盛合生鱼片：使用季节海鲜及鱼类切片的生鱼片，在梅子餐厅最大的特色就是“厚切”，足足有其他餐厅生鱼片的两倍厚度，实在是过瘾极了

酸菜煨石斑：这道充满妈妈味的料理，是用餐厅自制的健康酸白菜，煨煮新鲜石斑鱼，入口后不但能吃到脆劲的酸白菜，还有大份量的石斑鱼肉，口感浓郁，香气十足。



秋红谷广场



高美湿地



后丰铁马道



## 周边延伸旅游

### 秋红谷广场（台中市）

秋红谷广场位在台中市中心，兼具生态、景观、滞洪、排水与调节空气质量等功能，为了让台中市民生活更感到轻松，秋红谷广场还种植了许多绿色植物、兴建栈道、景观台、木栈广场等等，让民众在闲暇之余，可以来这里散步，享受惬意的都市悠闲生活。

- 📍 西屯区河南路三段、市政北七路
- 🕒 全天开放
- 💰 免费
- 🚏 搭乘台中客运 27、103、106 路公交车，于教隲新村站下，往河南路三段步行即抵

### 高美湿地

（近海，距台中市区约 30 公里）

夕阳、风车、海风，以及野生动植物，知名的高美湿地，拥有丰富的天然资源，是国内少数几处雁鸭集体繁殖区之一，同时也是赏鸟、看夕阳的好地方，醉人美景让台湾知名歌手萧敬腾也选择在此处拍摄 MV。此外，这儿的高美自行车道更是受到欢迎，沿着清水大排、海堤至高美湿地，南起滨海桥、北至高美海堤防汛道路，全长 1.7 公里，除了可以鸟瞰整片高美湿地外，同时也是赏鸟、看夕阳的好地方，未来还可眺望西侧海岸正在兴建的风力发电机组，是个可以让游客旅游休憩的好去处。

- 📍 台中市清水区大甲溪出海口
- ☎ (04)2627-0151(清水镇公所)
- 🕒 全天开放
- 💰 免费
- 🚏 搭乘火车于清水站下车，转搭巨业客运往高美路线，班车于高美海水浴场终点站下车，即抵达高美湿地

### 后丰铁马道

（近丰原市，距台中市区约 25 公里）

短短 4.5 公里的后丰铁马道，沿途包含 1.2 公里的隧道，特殊的隧道穿越经验，体验柳暗花明又一村的感觉；而在 380 多公尺跨越大甲溪的花梁钢桥上，可欣赏大甲溪沿岸风光，景色绝佳。一个接一个的景观盛宴，让这趟悠闲的单车之旅，既丰富又令人惊艳，是后丰铁马道最别吸引人之处，能体验与以往不同的休闲自行车专用道。

- 📍 台中市丰原国道四号线高架桥下或后里马场旁
- ☎ (04)2572-4511(台中县旅客服务中心)
- 🕒 全天开放
- 💰 免费
- 🚏 搭乘火车到后里站下车，改搭丰原客运，在后里马场下车

# 台中市必买美味伴手礼



## 明香珍饼铺—奶油小酥饼

奶油酥饼原为台中大甲地区嫁娶的喜饼，已成为地方观光伴手好礼，50多年精心研制口感与内馅，以天然奶油取代猪油，馅饼用纯正麦芽制成麦芽糖。为方便食用，现推出尺寸较小的奶油小酥饼，共有六种口味可选择。

📍 台中县大甲区镇澜街 119 号（镇澜宫的正后方）

☎ (04)26872452

🕒 08:00~22:00

💰 140 元 /6 入



## 新太阳堂饼店—太阳饼

太阳饼早在清代即已存在，当时叫做麦芽膏饼。多层次的饼皮，入口即化，麦芽飘香，是台中知名特产。采用顶级的麦芽糖和特级砂糖等食材，吃来香甜不腻，饱满松软，由老师傅纯手工制作，一直以来都是游客到台中必买的伴手礼之一。

📍 台中市中区自由路二段 51 号

☎ (04)22215978

🕒 09:00~21:00

💰 300 元 /12 入



## 宫原眼科—土凤梨酥

宫原眼科在日本时代是一家由宫原医生所开设的诊所，曾以老旧废墟存在了一段时间，后来由知名凤梨酥业者买下此建筑，并将此具有历史的建筑物做了整修后重新开张，以宫原眼科的店名销售餐饮。虽经大幅翻修，但仍保留了许多旧建筑的原对象，外观建筑保留着红砖拱廊，而上方则加上现代时尚感的玻璃，内装更像是走进电影哈利波特的霍尔华兹城堡之中，销售的都是日出糕饼与凤梨酥，值得亲临现场。

📍 台中市西区五权西三街 43 号

☎ (04)2359-7477

🕒 10:00~22:00

💰 430 元 /18 入



## 老雪花斋饼铺—咸蛋糕

创立于 1900 年的老饼铺，创办人曾为日本时期天皇来台之筵席主厨，在材料不足的情况下，将鸭蛋加面粉炊成蛋糕，里面还加了红葱笋子末炒办的肉燥，清淡爽口的味道，让日本天皇赞不绝口。以清蒸的方式制成的咸蛋糕，是在上下两层蛋糕之间，包夹一层咸馅料。初入口时清淡微甜，咀嚼后一股浓郁芳香的咸味随即在口中散开，再佐以浓淡适宜的温茶，口感更是一绝。

📍 台中县丰原区中正路 212 巷 1 号

☎ (04) 25222713

🕒 09:00~22:00

💰 300 元 /10 入



## 阿水狮猪脚大王—猪脚礼盒

拥有 40 年历史的阿水狮猪脚大王，肉质润滑，夹起时骨立分明，以古法熬制的卤汁，配上滑嫩香皮 Q 的猪脚，非常受欢迎。店门口几个大瓮，几十年来不曾刷洗的乌黑卤汁厚迭于上，代表这家老店无人可及的历史及陈年卤汁溢出的美味，现发展出盒装宅配服务，成为易于携带的伴手礼。

📍 台中市西屯区河南路二段 528 号（近中港路口）

☎ (04)27067258

🕒 10:00~21:00

💰 650 元（内含 10 块猪脚）



## 舌尖上的台南

### 用味蕾探索台南 400 年饮食版图

谈到美食，台南人脸上总是天经地义地带着点自豪的表情，

台南曾有“一府二鹿三艋舺”的美誉，

不论是来自原乡的汉人移民带来的小吃或异文化统治传入的异国料理

台南完整地保存了近 400 年来的饮食特色，成了饮食文化的大熔炉。

演变出多元化、具有在地特色的小吃，台南著名的小吃不胜枚举，

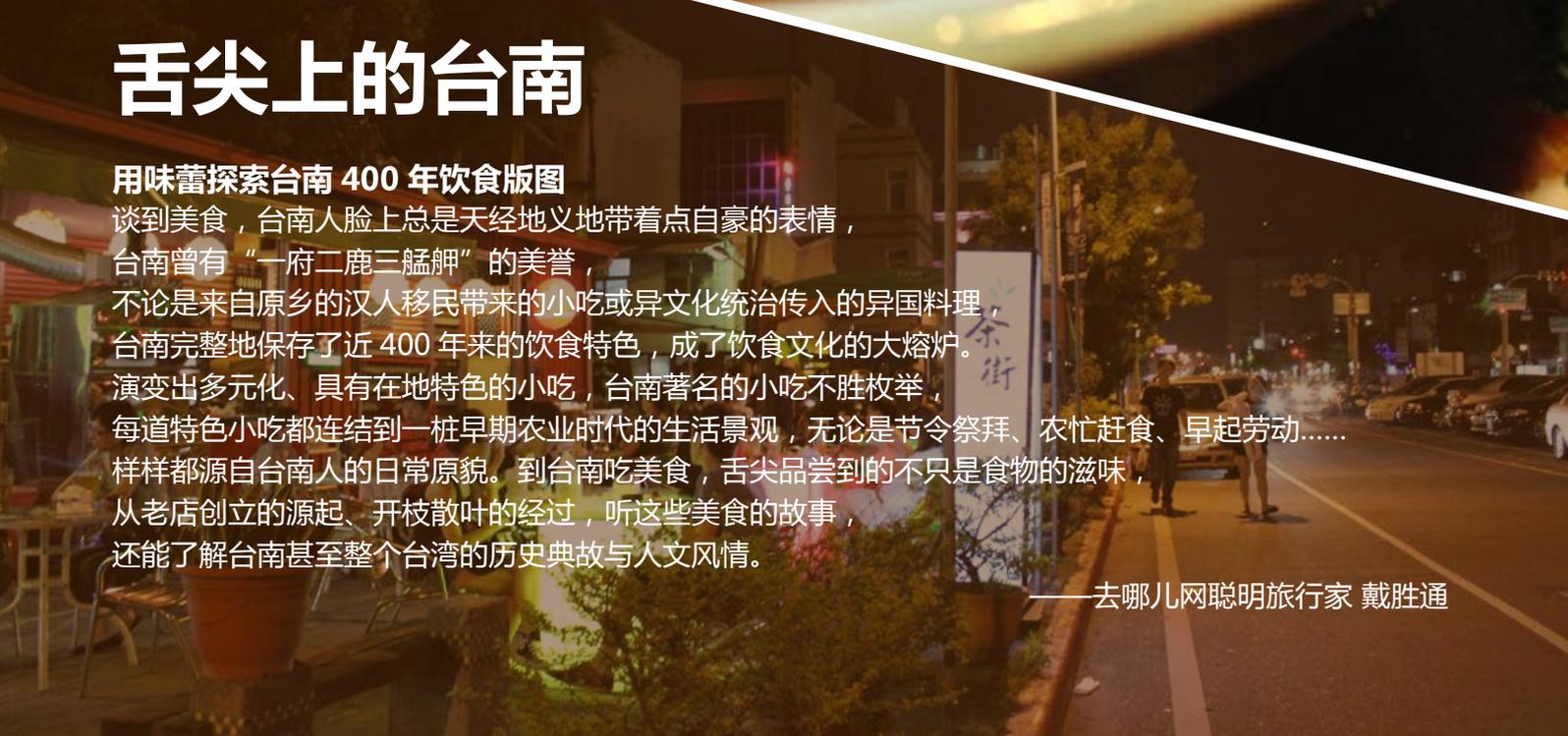
每道特色小吃都连结到一桩早期农业时代的生活景观，无论是节令祭拜、农忙赶食、早起劳动……

样样都源自台南人的日常原貌。到台南吃美食，舌尖品尝到的不只是食物的滋味，

从老店创立的源起、开枝散叶的经过，听这些美食的故事，

还能了解台南甚至整个台湾的历史典故与人文风情。

——去哪儿网聪明旅行家 戴胜通



# 1 武庙肉圆(街头美食·咸品)

武庙肉圆外皮用的是蓬莱米，酱料用的是土黄色辣椒酱、新鲜蒜泥与芥茉酱，搭配的汤是柴鱼片清汤，滋味鲜甜，好吃到每天只卖 250 份。武庙肉圆每颗都像个小包子一样大，刚蒸好就透出清香，肉圆做得 Q 弹有劲又份量十足，3 个一份只卖 50 元，绝对是到台南一定要品尝的特色小吃。

- 📍 台南市中西区永福路二段 225 号 (武庙前)
- ☎ (06)222-9141
- 🕒 周一至周五 13:30 至卖完为止、周六日 12:30 至卖完为止
- 👍 肉圆一份 50 元



# 2 赤崁棺材板(街头美食·咸品)

看到“棺材”二字别被吓到，知名的台南小吃棺材板，将厚片吐司炸到金黄色后捞起，中间挖空再放入鸡肉、豌豆、萝卜和墨鱼等以高汤煮成的馅料，再加上牛奶勾芡而成，盖上吐司的盖子后，因为形状有如棺材与棺材盖，因此得名。现有古早味棺材板及咖哩口味二种选择。

- 📍 台南市中正路康乐市场 180 号
- ☎ (06)224-0014
- 🕒 10:30~22:00 (周一公休)
- 👍 古早味棺材板 60 元

# 3 江水号八宝冰(街头美食·冰品)

江水号是台南冰店的超级元老，已有 80 多年历史。招牌的八宝汤就是八宝冰，以八种馅料如：红豆、绿豆、大红豆、芋泥、粉角等.....，上面再加上挫冰。再淋上熬煮到微焦后加上一点点蔗黑糖的白糖水，把甜味提出来，就是一碗真正的台湾挫冰。

- 📍 台南市国华街三段 16 巷 13 号
- ☎ (06) 225-8494
- 🕒 11:00~21:00
- 👍 八宝汤 ((冰) 35 元



## 4 郑记土魷鱼羹(街头美食·成品)

郑记的土魷鱼羹，鱼块没有鱼刺，先用蒜头腌过再裹粉油炸，同时吃得出蒜香与土魷鱼的鲜甜。羹汤则是用大白菜去熬，客人点餐后才会加入鱼块，菜汁清甜与鱼味蒜香融合，五印醋更是画龙点睛。这一碗土魷鱼羹，交错着酥脆、香甜、微酸、嫩滑，太好吃了。

📍 台南市国华街三段 16 巷 1-3 号 (西门市场内)

☎ (06) 224-0236

🕒 08:00~21:00

👍 土魷鱼羹 50 元



## 5 涂鸦空间(平价餐馆·咖啡店)

涂鸦空间结合咖啡店、书店与亲子空间，主要卖的是早午餐、轻食与咖啡。在遍地是百年小吃的台南，却有着大量的文化能量来“搭配”这样的复合式餐饮，店内大量书籍可供阅读，月月更新，却有别于一般文青味重的咖啡店。2楼特别打造了童书及儿童活动区，与楼下的咖啡店与阅读区彼此独立，互不干扰。店主人从科技业出身，却希望在电子书逐渐取代实体书的时代，能让人们依然有地方来享受和感受翻阅一本好书或者漫画的触感及真实感。

📍 台南市东区大学路 18 巷 18-1 号

☎ (06) 237-0865

🕒 周一至周五 10:00~22:00、周六日 09:00~22:00

👍 手作面包朝食 200、烘烤明太子法国面包朝食 240、迷迭香鸡腿朝食 280



## 6 度小月担仔面(平价餐馆·精致化成品)

提到台南美食，就一定会提到担仔面，最知名的就是度小月，低矮的古灶，昏黄的灯笼，坐在小板凳上……一定要这样吃担仔面才有气氛！度小月担仔面入选美国美食网站票选“2013 亚洲最佳 101 家餐厅”，足见其好吃与精致程度。担仔面的份量不多，搭配卤香肠、卤丸子，卤蛋……可以吃巧又吃饱。而担仔面好吃的原因除了肉燥，最重要的就是虾头熬的高汤，喝汤时以碗就口不用汤匙才是地道的吃法，喝了汤后不要马上吞下去，要先在口中温存三秒。这样才能感受到高汤的香甜浓郁、齿颊留香。

📍 台南市中正路 16 号

☎ (06) 223-1744

🕒 11:00~22:00

👍 担仔面 50 元、香肠 30 元、综合鱼皮鱼丸汤 80 元





## 7 海安路啤酒烧烤、鲸吞烧(街头美食·成品)

台南的海安路是很多观光客必游的景点，整条街就是美术馆，在众多的街头装置艺术中有许多极有创意的作品，让人感受到浓厚的艺术气息。海安路一到了晚上，烧烤、海产和饮料店开始营业后，在露天座位喝啤酒听音乐吃烧烤，伴随着老房子的古意、绚烂的灯光穿插着众人的喧闹声，让热闹中又带有些许惬意，这可说是台南的“深夜食堂”。除了烧烤，也有一些店家卖的是卤味、松饼、关东煮、咖啡等。其中一家名为鲸吞烧的日式串烧居酒屋，浓厚的日本风情，搭配味道极好的串烧，让人一时间误以为自己身在日本。总之到了台南，晚上可千万不要错过到海安路一游。

-  台南市中西区海安路二段 321 号
-  (06)228-9911
-  17:30~12:00、周五周六 17:30~01:00
-  烤饭团 50 元、酱烧嫩鸡串 150 元



## 8 阿堂咸粥(街头美食·成品)

知名的阿堂咸粥总让客人大排长龙，并非没有原因，咸粥的汤底除了用虱目鱼的骨头熬煮，还又放入了猪大骨、老母鸡，一起熬煮八个小时，让汤底除了有虱目鱼本身的鲜甜味，还有猪骨和老母鸡醇厚浓郁的滋味。此外无论是扎实的鱼肉、绵密的鱼皮、油花遍布的鱼肚，阿堂都能让你一次满足。

-  台南市中西区西门路一段 728 号
-  (06) 213-2572
-  05:00~12:00(周二公休)
-  虱目鱼咸粥 90 元



## 9 阿松割包(街头美食·成品)

别人家的割包夹的是五花肉，阿松割包里面是猪舌头、猪头皮、梅花肉。以特制秘方卤煮 3 小时，香而不燥、嫩而不油。此外一般割包放的配料是花生粉与酸菜，阿松放的是花生酱、酸菜与糖醋萝卜丝，解腻又开胃。不过这样的吃法可不是近年来的创新，阿松割包在永乐市场开店已经 30 多年，很多人原本不敢尝试，但一试成主顾，非常受欢迎。

-  台南市中西区国华街三段 181 号
-  (06) 211-0453
-  08:00~18:00(周四公休)
-  70 元(每份 2 个)

## 10 莉莉水果店 (街头美食·水果甜品)

一时很难将这道台南特有的水果点心归类为甜或咸，大家都知道台南的饮食口味偏甜，但在西红柿这件事情上，台南与其他县市都不同，西红柿切片后，一定要沾酱油膏、甘草粉跟姜末糖所搭起来的特殊酱汁。又冰又酸甜，加上一点咸的好滋味，已经不知道是谁发明的，但大家就是习惯这样吃。在莉莉冰果室这老牌店家里，当然也会有这款代表台南水果的好味道。

📍 台湾台南市中西区府前路一段 199 号

☎ (06)213-7522

🕒 11:00~23:00

👉 芒果牛乳冰 75 元、西红柿切盘 50 元



## 11 窄门咖啡 (平价餐馆·咖啡馆)

窄门咖啡位于台南孔庙附近，处于两栋大楼中间的狭长细缝，如果不是有心要来窄门咖啡馆的客人，还真找不到它的入口。街边一处宽只有 30 多公分的细缝，一个不留意就会过巷不入。窄门咖啡馆建筑已经有近 90 年的岁月，是由日治时代的老房子改建而成，老厝的一砖一梁都是木造搭建，常有许多慕名的外地客，甚至是名作家黄春明、高行健、李家同都曾到此拜访过。

📍 台南市中西区南门路 67 号 2 楼

☎ (06)211-0508

🕒 11:00~23:00 周六周日 10:30~23:30

👉 蓝山咖啡 200 元



## 12 阿辉炒鳝鱼意面 (平价餐馆·成品)

阿辉炒鳝鱼在台南已经有 40 多年的历史，不但获得米其林绿色指南推荐，更获评选为两岸 10 大名菜。秘方是用纯米醋，再搭配洋葱、糖慢火熬煮至少 2 个钟头，略带甜味的酱汁，淋上大火快炒的鳝鱼，吃来口感 Q 脆，令人难以忘怀。老板说炒鳝鱼最难的是要抓住“熟”的那一瞬间，而且一定要用大火，镗气十足。除了干炒鳝鱼意面外，店内还有卖鳝鱼意面羹、麻油鳝鱼、药膳鳝鱼汤、生炒花枝羹等鳝鱼料理。

📍 台南市西门路二段 352 号

☎ (06)221-5540

🕒 11:00~23:00

👉 干炒鳝鱼意面 (150 元)，鳝鱼吃在嘴里会听到清脆的咬断声，但又不失鱼肉紧实弹性，酸酸甜甜的酱汁与仍带有一些硬度的意面搅拌以后十分对味，一不小心就会把整盘嗝光。药膳养身鳝鱼汤 (150 元)，以鳝鱼骨熬出的药膳汤头，汤色醇黑，喝来清爽不浓，入口回甘，天冷时来上一碗，补血又暖和



# 13 ORO 早午餐 (平价餐馆·咖啡馆)

台南知名的早午餐咖啡店，周遭环境幽雅，内部宽敞，内装书卷味浓，布置品位不俗，各式咖啡浓郁强烈，有人气但不喧闹，有书味却不故作。最重要的，无论客人待上多久，他们绝不赶人，也不会故意在旁边转来转去收东西希望你赶快走。即使日正当中，外面已经排了一条等待用餐的长龙人群，但屋内的客人依旧可以在完全没有压力的情况下，享受一顿美好的早午餐时光。

📍 台南市竹溪街 70 号 (体育公园里面)

☎ (06)214-9000

🕒 09:00~22:00、周六日 08:30~22:00

👉 ORO 三明治早午餐 (200 元) 整个套餐包含色拉、浓汤 (或现打蔬果汁)、咖啡。主餐三明治的吐司可自由选择，有裸麦、丹麦、白吐司三种，健康清爽

奶油松露蘑菇面早午餐 (270 元) 同样附色拉、咖啡和汤。具有松露香气的蘑菇面，是店家的招牌餐点，浓郁的汤汁紧紧锁住蘑菇的精华，每天限量供应



## 周边延伸旅游

### 顺游米其林三星路线——府城散步

在 2011 年，米其林绿色指南 (Green Guide)，对台湾发售绿皮书，旋即造成全台骚动，并将历史文化丰富的台南评选为三颗星城市。于是台南市政府便根据入选名单，把这些景点分为府城历史散步、安平老街巡礼与西滨宗教渔盐巡礼三条导览路线，称为米其林三星之旅。台南市共有五处景点获得米其林三星的荣耀，包括：赤崁楼、祀典武庙、大天后宫、孔庙、南鲲鯓代天府。除了南鲲鯓代天府外，其他三星景点都在这条的府城历史散步路线上。这条导览路线，算是一种走动式旅游，主要路线是将孔庙文化园区与赤崁文化园区一带的古迹、历史建筑、文学地景及美食老店等观光资源整合，在这些重要的“历史现场”，听着解说，可以回味荷西明郑、清领日治等时期，跨越时空的历史轨迹。

📍 台湾文学馆大门口 (台南市中西区中正路 1 号)

🕒 周六周日 15:00~18:00 (导览解说时间)

¥ 免费

# 台南市必买美味伴手礼



## 伊蕾特布丁—经典布丁奶酪、芒果奶酪

连续三年蝉联台南府城最佳伴手礼，强调制作过程不加一滴水，以浓郁鲜奶和鲜美蛋汁调配，在娇黄滑嫩的外表下，散发香浓乳香，每一口都能尝到最滑嫩绵密的风味。而鲜嫩细致的芒果奶酪，覆盖着一层香浓艳黄的芒果泥，可吃出最香浓口感的芒果味，是让人难以忘怀的好滋味。

📍 台南市安平区安平路 422 号（台南运河旁）

☎ (06)2260919

🕒 10:30~21:30

💰 380 元 / 12 入（保冷盒装）



## 度小月帆船牌肉燥罐头

正宗的度小月担仔面使用的是帆船牌肉燥，采用猪的后腿肉，加上地道的台湾葱爆炒，经长时间慢火精炖，到整锅肉燥乌黑透亮，香味四溢。帆船牌肉燥适量加入 1/3 的冷开水混合后蒸熟（微波炉不适用，肉燥易焦掉），蒸热后即可拌入饭、面、烫青菜、蒸蛋等，非常方便。

📍 台南市中正路 16 号

☎ (06)2231744

🕒 11:00~22:00

💰 古早味肉燥 149 元 / 罐



## 松棱糖熏卤味

以台湾特有的糖熏法烹调，再以醇厚的高汤文火卤煮。红糖熏制所产生的糖香，加倍提升了卤味的迷人香气。而经过香醇卤汁卤制的卤味，深层入味。无论是香 Q 鲜嫩的糖熏蹄膀肉片、散发浓郁香气的烟雾蛋，以及各式糖熏卤味如百页豆腐、鸭翅、翅小腿、鸡脚等等，都是让人意犹未尽的吮指滋味。

📍 台南市安平区安平路 368 号（望月桥旁）

☎ (06)3507327

🕒 10:00~21:00

💰 精饌礼盒 740 元（含鸭翅、鸡翅、烟雾蛋、百页豆腐、蹄膀肉片、鸡脚、鸭舌、去骨腿排共八盒）



## 旧永瑞珍喜饼—精美伴手礼盒

旧永瑞珍喜饼从民国初年创立至今已有百年历史，不但是中式喜饼首选，也是最佳伴手礼。店内每位糕饼师傅都有超过 30 年以上的好手艺，遵循古法制作、用料实在。店内除了中式喜饼礼盒外，还有零售各式各样的传统小糕饼，像是内含绿豆馅及虾米肉燥的绿豆椪，或是腰果伍仁、凉糕、凤梨酥、乌馅蛋黄等，都是深受台湾人喜爱的台式糕点。

📍 台南市中西区永福路二段 181 号（邻近台南赤崁楼）

☎ (06)2223716

🕒 08:00~21:00

💰 精美伴手礼盒 700 元（20 入，口味任选）



## 安平得意虾饼

来自台南安平的得意虾饼，创立于 1971 年，曾荣获“府城在地美食奖”与“府城十大伴手礼”两项殊荣。安平得意虾饼充满鲜虾海味，却没有一丝油蒿味，吃久也不腻。口味多样化，除了原味以外，还有墨鱼、香葱、泰式、海苔、黑胡椒等多种口味。统一油炸包装管理，质量让人放心！

📍 台南市安平区安平路 123 号

☎ (06)2205858

🕒 09:00~21:00

💰 100 元 / 大包



## 舌尖上的高屏

### 港都好“逗阵” 高雄尝热情

在高雄，走路有风，磅礴大气是高雄给人的第一印象，一年有 300 天是晴天、年均温 24 度，终年不间断的海风与阳光，造就高雄人爽朗的性格，三杯下肚就是朋友、肩膀一拍无殊兄弟。高雄的美食，正如这城市与人民的特色一样，直肠直肚，看到是什么，吃到的就是什么，份量与用料都十分豪气。在高雄你无法一个人吃冰，挫冰的份量最起码是一个海碗，最高记录还得要 30 几个人才有办法吃完一脸盆的四果冰；旗津百元热炒，呛着港都气口，白饭、麦茶、水果全部让你吃到饱。高雄人乐天、会分享、不怕人呷，但如果以为高雄的美食都是便宜又大碗，那就错了，一个世界冠军级的面包要价 350 元台币，只有高雄办得到。在这个豪气的城市，请把那鸟肠鱼肚的心眼全都丢进海里去！总之，来高雄吃美食，一切“通海”！

—— 去哪儿网聪明旅行家 戴胜通

## 1 高雄·冈山：大新羊肉（平价餐馆·咸品）



大新羊肉是知名的冈山羊肉创始店，冈山羊肉炉的特色就是羊肉带骨、带皮，做法是将羊肉切成块状，再以中药熬煮，汤头的色泽较深，吃起来香Q又有嚼劲，再沾上冈山特有的辣豆瓣酱、豆腐乳作为蘸酱，更是绝配。大新创始于1926年，发源于冈山区内旧市场，以扁担沿途叫卖，提供美味的羊肉料理服务老饕，自产自销的本土羊肉成为美味的保证，渐渐地打响冈山羊肉的名声，时至今日冈山羊肉已成为全台著名的美食之一。目前已交棒给第三代，不但保留了祖父传承下来的好滋味，更在传统中加入创新的元素，陆续研发出许多新的菜色更荣获冈山羊肉总铺师竞赛的最佳厨艺奖，厨艺深获肯定。



- 📍 高雄市冈山区寿华路158号(冈山农工侧门旁、寿华路与河华路口)
- ☎ (07)621-8891
- 🕒 10:00~22:00
- 👍 极品羊肉炉 400元

## 2 高雄·苓雅：老二腿库饭（街头美食·咸品）



这是当地人才会去吃的好吃腿库饭，由于只在半夜营业，因此又被称作高雄的深夜食堂。腿库指得是猪大腿部位、半肥半瘦的腿库肉，一般卤肉很少用到这部位，但店家炖煮功力了得，肉质吃起来一点都不柴，咸中带甘甜的滋味口感极佳。米饭也是粒粒分明，配上肉汁无敌美味，搭配鲜甜鲈鱼汤，汤头味道醇厚，鱼肉新鲜大块，沾上哇沙米酱更是无敌绝配。

- 📍 高雄市苓雅区兴中二路118号
- ☎ (07)333-2779
- 🕒 21:00~06:00
- 👍 腿库饭 35元、鲈鱼汤 90元

## 3 高雄·鼓山：西子湾下午茶（酒店美食·甜品）



精雕细琢的美学设计空间，一进门就令人赞叹不已，靠海的一整面墙，全由落地玻璃所砌成，碧海蓝天的海岸线，毫不保留、毫无死角地延伸到您的眼前。当您赏景入神时，千万别忘了咀嚼桌上的佳肴美食，每一道料理，都是主厨费尽心思的上等杰作，风味别具且菜色丰富多变，加上各式精心调制的咖啡、花茶、甜点，值得一访再访。

- 📍 高雄市鼓山区莲海路51号(中山大学校区内)
- ☎ (07)525-0005
- 🕒 11:00~20:00
- 👍 下午茶 260元 / 英式下午茶 520元



## 4 高雄·盐埕： 大巧又胖碳烤三明治(街头美食·咸品)

超过一甲子的老店，远近驰名。坚持不使用烤面包机，而以古老的碳烤小火炉，一片片地文火慢烤。最特别的就是煎蛋，加入了特制酱料，散发古早味的香气，松软好吃，又甜又香，平凡的煎蛋让所有来客都惊为天人。招牌三明治的食材很简单，就是火腿、煎蛋、小黄瓜片；而肉松口味的则包含上述材料后，再加入肉松。如果想增加果酱或起司片，可以再跟店家加点。

📍 高雄市盐埕区大公路 78 号

☎ (07)561-0262

🕒 07:00~11:00、18:00~23:00

👍 招牌三明治 30 元 / 肉松三明治 35 元



## 5 高雄·凤山：老牌雄米糕(街头美食·咸品)

老牌雄米糕在凤山已有五十年的历史，独具风味的米糕，淋上独家自制的精炖肉燥，光是用闻的就让人食指大动，米香与肉燥的结合，就成了老招牌的经典美味。再铺上自家做的肉松，这简单美味，一卖就是半个世纪。但老牌雄的招牌菜可不只有米糕，丰富的菜色光是汤类就有近 10 种，无论是龙骨髓汤、猪脑髓汤、咸菜猪肚汤、蛤蜊排骨汤、香菇凤爪汤、高丽猪心汤及香菇鸡心汤……都是受欢迎的口味；此外还有香Q有嚼劲的猪脚、大把大把的蔬菜及卤得香香喷喷的小菜，都是不错的选择。

📍 高雄县凤山市五甲一路 22 号

☎ (07)741-0428

🕒 11:00~23:00

👍 卤肉饭 35 元、龙骨髓汤 55 元、米糕 40 元

## 6 高雄·盐埕：品日式料理(酒店美食·异国料理)

集位于翰品酒店高雄一楼的“品”日式料理餐厅，是一家从内到外都极优雅时尚的餐厅。店内集握寿司、寿喜烧、涮涮锅于一厅，消费者可以三选一；不论是选择每日由海港新鲜配送的渔获做成现点现做的握寿司，或是独家酱料与绝美汤头交织美味的寿喜烧、涮涮锅，都能享受主厨为你精烹的日式美食。

📍 高雄市盐埕区大仁路 43 号

☎ (07) 533-1644

🕒 11:00~14:00、17:00~21:00

👍 握寿司 680 元、寿喜烧或涮涮锅 580





- 📍 高雄市甲仙区中正路 2 号
- ☎ (07) 675-1008
- 🕒 09:00-21:00
- 💰 一球 20 元
- 🚗 高铁左营站→快捷公车→旗山转运站→甲仙, 约每小时一班车
- 👅 浓郁香淳的芋头香, 甜而不腻的清爽口感

## 7 高雄·甲仙小奇芋冰老店 (平价餐馆·冰品糕点)

这是一家充满台湾家族温情的甜品店。甲仙区域有多家卖芋冰店铺, 但这家才是最正宗的创始店, 创始人“阿源”拥有一个让南台湾人能品尝到沁凉好吃冰棒的梦想, 以其长孙“小奇”为名开创了这家店, 以当地盛产的甲仙槟榔心芋为精髓, 去皮刨丝并加入冰糖或麦芽, 遵照古法熬炖成泥、再急速冷冻等多道程序所制作完成。近 40 余年来对食材原料的坚持与创新制作流程, 使家庭式小铺成长至如今百坪店铺与全省宅配服务网络。目前由第三代经营, 更创新推出芋头糕饼产品, 二楼设有艺文中心, 还可以通过开放式点心房直接观赏到制作过程, 可以享受视觉与味觉双重碰撞带来的美妙体验。

## 8 屏东·恒春: 乡村冬粉鸭 (街头美食·咸品)

不同于一般的鸭肉冬粉, 乡村冬粉鸭以十几种中药调配的卤包将鸭肉卤至入味, 再以砂糖烟熏。这样软嫩好入口的烟熏卤鸭肉, 可以单吃, 也能搭配冬粉汤, 独特口感征服不少老饕, 是屏东 30 年的老字号美食。目前在高雄武庙开设分店, 让高雄人也能品尝老字号的鸭肉冬粉。

- 📍 恒春本店 - 屏东县恒春镇福德路 26 号  
高雄分店 - 高雄市苓雅区  
武庙路 136-1 号
- ☎ 恒春 (08)889-8824 / 高雄 (07)715-5352
- 🕒 恒春 17:00~02:00 / 高雄 11:00~14:00、17:00~23:30
- 👅 鸭肉冬粉 45 元、鸭翅 25 元 / 支



## 9 屏东·恒春: 阿娥姐绿豆蒜 (街头美食·甜品)

恒春老街上, 是游客必定造访的特色甜点。绿豆蒜并不是蒜头, 是因为熬煮后的绿豆仁, 看起来很像用菜刀将蒜头拍碎后的样子, 所以才取名为绿豆蒜。恒春到处都有卖绿豆蒜的店家, 但阿娥姐的绿豆蒜相当受欢迎, 秘诀在于糖水, 搭配用心熬煮的粉条、Q 圆等配料, 是夏日消暑的美味冰品。

- 📍 恒春本店 - 屏东县恒春镇中山路 83 号
- ☎ (08)889-1003
- 🕒 恒春 10:00~23:00 (周一公休)
- 👅 绿豆蒜冰 35 元、鲜奶绿豆蒜冰 45 元

## 10 屏东·东港：邱记双糕润(街头美食·甜品)



营业超过 60 年的东港老字号小吃，是以前东港劳工朋友最喜爱的点心。所谓双糕润就是用糯米与黑糖制作的糕点，吃起来像麻糬，但 Q 度与层次感都十分令人着迷，有黏性却不黏牙。

- 📍 屏东县东港镇信义街 6 号
- ☎ (08)835-1432
- 🕒 11:30~14:30、17:30~21:00
- 👍 双糕润 10 元



## 11 屏东·东港：张家食堂(平价餐馆·咸品)



装潢非常具有现代感的张家食堂，在东港还没有黑鲔季的时代，就已经设计出黑鲔十八吃的创意料理。与一般食堂不同，张家食堂看不到大闸蟹、也没有加拿大龙虾，坚持使用东港在地食材与当季鱼种，为的就是要发扬东港美食精髓。菜色方面有高档的精致料理，也有亲民的桌菜，大宴小酌都适合。

- 📍 屏东县东港镇光复路 65-1 号
- ☎ (08)833-7251
- 🕒 11:30~14:30、17:30~21:00
- 👍 铁甲虾、生鱼片拼盘等(3000元/桌, 10人份)

## 12 屏东·小琉球—达欣餐厅(平价餐馆·咸品)



创立于 1956 年的达欣餐厅，是小琉球第一家餐厅，利用小琉球的天然资源，创造出小琉球独一无二的风味餐。凉拌海菜以柠檬汁调味，微酸滋味清凉又开胃；蜂巢虾是将虾子剥壳后裹粉油炸，起锅前再将鸭蛋打匀后，从滤网筛进油锅，变成漂亮的蜂巢状蛋酥，都是非常受到欢迎的创意料理。

- 📍 屏东县琉球乡中山路 32 号
- ☎ (08)861-1601
- 🕒 09:00~21:00
- 👍 凉拌海菜、樱花虾炒饭、蜂巢虾等(2000元/桌, 10~12人份)



# 13 屏东·万峦猪脚—海鸿饭店 (平价餐馆·成品)

由于蒋经国先生曾到过屏东万峦的海鸿饭店品尝猪脚，大赞其美味，“万峦猪脚”因此红遍全台，让整个万峦到处都有在卖猪脚的店家，但实际上被“认证”过的只有这家海鸿饭店。虽然没有华丽的装潢，但卤得透味的猪脚，色泽丰润饱满，外表油亮而光滑，滋味浓郁、口感Q弹，成为每个到屏东地区旅游的游客必尝美食。

📍 屏东县万峦乡民和路 16 号

☎ (08) 7811220

🕒 09:30~20:00

🚗 高铁左营站→搭乘台铁到屏东或潮州→搭乘屏东客运到万峦下车

👍 万峦猪脚 400 元 (约 6 人份) 250 元 (约 3 人份)



# 14 帕莎蒂娜法式餐厅 (平价餐厅·西餐)

即使不是周末假日的下午，河堤小区帕莎蒂娜烘焙坊仍然高朋满座，精致的法式风格很快在高雄地区得到口碑，堤柳岸，熏风徐冉，帕莎蒂娜就伫立在这样悠然氛围的河堤路畔，以供应精致美味的下午茶点闻名高雄的帕莎蒂娜，最受欢迎的便是皇家下午茶，不但有高雅香醇的法国浪漫派名茶 Betjeman and Barton、浓郁的咖啡、及精选花草水果茶，还有推陈出新的主厨法式缤纷甜点、正统英式美味 Scone、香浓的手工饼干，更有健康新鲜的美人水果、色拉，主厨更每天设计当日欧式轻食。

📍 高雄市三民区河堤路 298 号

☎ (07) 341 1256

🕒 下午茶供应时间 14:00~17:00

👍 巴黎甜艺术下午茶 (400 元) 内容丰富的下午茶，包含新鲜水果、健康色拉、主厨创意法式甜点、手工巧克力甜点、英式美味 Scone·特选欧式轻食，再来一份法国名茶或咖啡，绝对是一道幸福的下午茶飨宴



## 15 冒烟的乔 (平价餐厅·异国料理)

整栋建筑洋溢着多国风情，色彩是亲切、狂野却又不失质朴的味道，在这里，无论是装潢或餐点，都嗅得到墨西哥的热情，更充满西部牛仔的野味。集结了美国印地安文化、中国的古董家具、泰国的风格，彼此相融却互不干扰，对于喜欢异国风格的朋友，这里不止有得吃、也有得看。

### 自由店：

-  813 高雄市自由二路 318 号
-  (07)960-7715
-  11:00~ 凌晨 01:00

### 忠孝店：

-  800 高雄市忠孝一路 208 号
-  (07)2816123
-  周一至周四 -11:00~ 凌晨 00:00
- 周五 / 周六及例假日前夕 -11:00~ 凌晨 01:00

### 垦丁小湾店

-  946 屏东县恒春镇垦丁路 2 号
-  (08)8862631
-  11:00~14:00; 17:00~21:00

### 垦丁大湾店

-  946 屏东县恒春镇大湾路 188 号
-  (08)8861185
-  11:00~22:00

 烟熏猪肋排 (450 元)，以多种香草、苹果醋、橄榄油、鲜橙汁，经 24 小时冷泡；入烤箱前再使用特制香料排粉，搓揉于国产猪肋上，放入进口烟熏烤箱内，以核桃木烟熏慢烤三小时而成食用前抹上专用秘制烤肉酱，多汁味美的特制烟熏猪肋排，肯定让您吮指再三  
德国猪脚 (450 元)，以多道美味工序制成，先经卫生处理及按摩、腌渍 72 小时后，水煮而成，再以秘制鲁汁鲁过，最后再蒸过，以增加猪脚香气及软嫩度，口感层次丰富



旗后灯塔



真爱码头



城市光廊



## 周边延伸旅游

### 旗后灯塔

光绪九年 (1883) 英国技师筑西式灯塔于旗后山上，所有的仪器设备均购自英国。至 1918 年日人扩建高雄港，为实际需要乃重修灯塔，自旗津市区循登山道可达，塔前有一座西洋式白墙办公室，在此可一览高雄港景、散步旗后炮台品味旗津历史、倘伴夕阳余晖轻洒的旗津海岸、欣赏缤纷的旗津彩色屋。

- 📍 高雄市旗津区旗津三路 990 号
- ☎ (07) 571-5021
- 🕒 9:00~16:30(周一公休)
- 💰 免费
- 🚏 搭捷运至西子湾站，转搭公交车 248、31、五福干线至鼓山渡轮站下，搭乘渡轮至旗津

### 城市光廊

城市光廊由 9 位高雄当地艺术家合作规划，以光为主题所创作出一系列的作品，包括以公交车亭、红绿灯、电气箱及垃圾桶等街道家具为主题进行设计，经由亮丽的光芒衬托夜幕的多彩，愈夜愈美丽，俨然已成为高雄市新地标。

- 📍 高雄市前金区中华三路 6 号
- ☎ 高雄市政府工务局养工处 / 洽询电话 07-3429963
- 🕒 24 小时开放
- 💰 免费
- 🚏 捷运红线中央公园站，中山一路右转五福三路步行至中华路圆环

### 真爱码头

矗立在爱河的出海口，真爱码头以独特的风帆造型闻名，站在此地可欣赏到高雄大楼林立的都市风貌，同时眺望高雄港的海洋之美，还可欣赏大船入港的震撼感。每到夜晚，静谧美感是情侣最喜欢手牵手诉说绵绵情话的最佳场所，近年来更是电影及偶像剧争相取景的地方。

- 📍 高雄市五福路桥旁转公园路可达
- ☎ (07)521-2463
- 🕒 全天开放
- 💰 免费
- 🚏 捷运中央公园站 1 号出口，转搭乘红 25 或水岸公交车，在真爱码头站下车

# 高雄、屏东必买美味伴手礼



## 胡麻园纯黑芝麻酱

胡麻园是专门制作黑芝麻酱为主的厂商，以新鲜顶级芝麻粒，经低温烘培研磨而成的 100% 原汁原酱，是天然养生碱性食品，含极丰富膳食纤维、亚麻油酸、烟碱素、蛋黄素、高钙，是具有高营养价值的食品。除芝麻酱外，尚有白芝麻酱、芝麻糕、芝麻面等产品。

📍 高雄市三民区民族巷 36 号 1 楼

☎ (07)389-3779

🕒 11:00~21:00

💰 黑芝麻酱 1100 元/3 入



## 冈山志斌豆瓣酱

冈山两大美食：羊肉炉与豆瓣酱，正好是互相衬托的人间美味。好吃的羊肉料理一定要有口味独特的豆瓣酱来搭配，此外台湾牛肉面最重要的汤头材料，豆瓣酱也是最佳配角。志斌豆瓣酱是连续蝉连三届冈山羊肉文化节指定酱料，并荣获台湾质量商品金像奖的肯定。

📍 高雄市冈山区嘉兴里嘉华路 27-1 号

☎ (07) 628-1192

🕒 总店 08:00~17:00/ 捷运南冈山站分店 09:00~19:00

💰 四合一礼盒 200 元 (豆瓣酱、辣豆瓣酱、蒜茸辣酱、红辣椒酱各一罐)



## 玉珍香洋葱手工蛋卷

屏东恒春有着独特的气候与土质，是台湾最大的洋葱产地，也成就了不少洋葱农产品。全台首创的洋葱手工蛋卷，采用恒春当地严选特级洋葱，搭配精选天然食材，遵循传统手工技法，坚持不加水。每天现做现卖，蛋卷浓郁的香气，香酥酥脆，网状层层交错，口感扎实层次丰富。除了洋葱口味之外，还有芝麻、海苔、黑糖、抹茶、吉士、原味、咖啡等 8 种口味。

📍 屏东县恒春镇中山路 80 号

☎ (08)889-2272

🕒 08:00~21:00

💰 270 元 (内含 5 包，共 20 支)



## 甲仙芋头四兄弟

甲仙芋头其知名度与品质都是冠全台的好物产，也让甲仙地区拥有各式各样的芋头制品。尤其是芋头酥，家家是老店、各个有特色。台湾观光局特别辅导甲仙商圈 4 家芋头酥饼店(第一家、三冠王、统帅与小奇)，共同推出甲仙限定芋头酥饼伴手礼。选用高雄在地新鲜芋头制造，无人工添加物，天然健康，内含有原味纯芋、胚芽麻糬、蛋黄芋泥及核桃白玉等 4 种口味。

甲仙小奇芋冰老店：

📍 高雄县甲仙乡中正路 2 号

☎ (07)675-1868

💰 329 元/8 入



## 东港渔乡—樱虾物语礼盒

东港沿岸盛产的樱花虾，是到东港绝不可错过的美食。为了让游客便于携带，业者也研发出各式樱花虾制品。樱虾物语礼盒产品，严选东港特辑的樱花虾，加入海苔、芝麻烘烤而成，坚持保留自然的海洋风味。此外礼盒内还包括了上班族最爱的零嘴焦糖鱿鱼、以及主妇最爱的樱花虾 XO 酱，严选特辑的樱花虾、干贝、金华火腿精制而成，是烹调用料理最佳拍档。

📍 屏东县东港镇光复路三段 43 号

☎ (08)833-8747

🕒 08:00~21:00

💰 450-550 元 (依搭配内容而异)

# 寻找 聪明 旅行家

我的城市·我的视界

成为去哪儿  
全球特约城市作者

如果你热爱分享

喜好旅游，对国外的某个城市了若指掌  
有最聪明的当地旅游秘笈

## 欢迎加入

去哪儿网旅行家的行列！

请把个人简历及详细的旅游经历发送至  
[travelfans@qunar.com](mailto:travelfans@qunar.com)

我们会尽快与您联系

Smart Travel 聪明你的旅行

### 去哪儿网旅行指南

### 更多旅行指南下载

去哪儿网旅行指南下载：[guide.qunar.com](http://guide.qunar.com)

去哪儿官方攻略微博：[weibo.com/lvyougonglve](http://weibo.com/lvyougonglve)

若您有好的想法 & 建议，请告诉我们：[travelfans@qunar.com](mailto:travelfans@qunar.com)

