



好味饭粥



经典小吃



Q弹面条



吮指甜点



# 台南 去 嗑 小 食 100 良

你今天，  
路边摊了吗？

解渴饮料



慢火煲汤



清凉冰品



中国旅游出版社



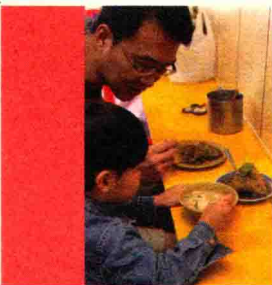
杨育祯 / 著

# 台南嗑小食

你今天，路边摊了吗？

100

中国旅游出版社



责任编辑：朱轶佳

责任印制：冯冬青

---

图书在版编目（CIP）数据

台南嗑小食100 / 杨育祯著. — 北京：中国旅游出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5032-5564-9

I. ①台… II. ①杨… III. ①风味小吃—介绍—台湾省  
IV. ①TS972.142.58

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第049859号

北京市版权局著作权合同登记号：图字：01-2016-0586

书 名：台南嗑小食100

作 者：杨育祯

出版发行：中国旅游出版社

（北京建国门内大街甲9号 邮编：100005）

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: [cttp@cmta.gov.cn](mailto:cttp@cmta.gov.cn)

营销中心电话：010-85166503

排 版：北京中文天地文化艺术有限公司

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京翔利印刷有限公司

版 次：2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

开 本：720毫米×970毫米 1/16

印 张：9.75

字 数：150千

定 价：39.00元

I S B N 978-7-5032-5564-9

---

版权所有 翻印必究

制定销售区域：中华人民共和国——不包括香港、澳门、台湾地区



# 目录 CONTENTS

## 4 作者序

## 6 五星级吃货线路

线路1: 孔庙周边一天五顿经典食旅

线路3: 海安路沿线逛市场打牙祭

线路5: 早起散步鸭母寮市场吃透透

线路7: 安平开台第一街味蕾飨宴

线路2: 赤崁楼 VS 总铺师寻味散步

线路4: 东区人文采风小吃巡礼

线路6: 东门圆环老店从小吃到百货

线路8: 南区 运河之南美食主题馆寻味

## 15 全书美食索引

## 18 100 小食寻味地图



## 23 PART1 经典小吃

建国虾仁肉圆·茂雄虾仁肉圆·圆环顶菜粽·沙淘宫菜粽·杨哥杨嫂肉粽·一味品碗粿·鱼羹·城碗粿·鱼羹·武庙蔡碗粿·许家芋粿·阿松割包·金得春卷·阿真春卷·小璋炭烤轻食·武庙古早味炭烤三明治·南都石头焗烤珍珠玉米·下大道旗鱼羹·东兴蚵嗲·福记水煎包·阿公阿婆蛋饼·安平贵记美食文化馆·瑞珍虾仁馄饨·石精白蚵仔煎·欧家蚵仔煎·阿龙香肠熟肉·郑记魷鱼羹·阿凤浮水虱目鱼羹·克林台包

## 55 PART2 好味饭粥

阿堂咸粥·魷叔虱目鱼粥·阿忠渔粥·秃头老爹鲍鱼海产粥·明卿虾仁饭·永乐烧肉饭·美凤油饭·韩氏古早味油饭·江川肉燥饭·福泰饭桌·无名当归鸭·鸡肉饭·南门路猪脚饭·鸭肉饭·人参鸡



## 76 PART3 Q弹面条

炒鳢鱼专家·夏家手工鱼面·邱家小卷米粉·叶家小卷米粉·鸭母寮市场炭火面·面条王海产面·国栋面店·茂爸的面·新迦拿锅烧专门店·阿美之锅烧意面·阿瑞意面·候夜担仔面·阿娟肉粽鲁面·南园街养生市场鸭肉面·保哥黑轮·炒泡面



## 94 PART4 慢火煲汤

旗哥牛肉汤·阿村牛肉汤·六千土产牛肉·永乐牛肉汤·南园街羊肉汤·汤家猪肚汤·阿明猪心冬粉·阿文猪心冬粉·蔡家阿珍猪血汤·林家鱼皮·府前鲁肉虱目海鱼

## 108 PART5 吮指甜品

慕口X、红豆·名东现烤蛋糕·阿美古早味蛋糕·大同路古早味鸡蛋糕·老正牌·阿尧师鸡蛋糕·游爸爸番薯椪白糖糕·林家白糖糕·吉庆行·平平安安·韩金婆婆豆腐酪·小叶布丁·依蕾特布丁·红砖布丁·Chun纯薏仁·椿之味薏仁主题馆·茂记黑豆花大王·同记安平豆花·府城花生糖·连得堂饼家·台南古早味阿法红豆



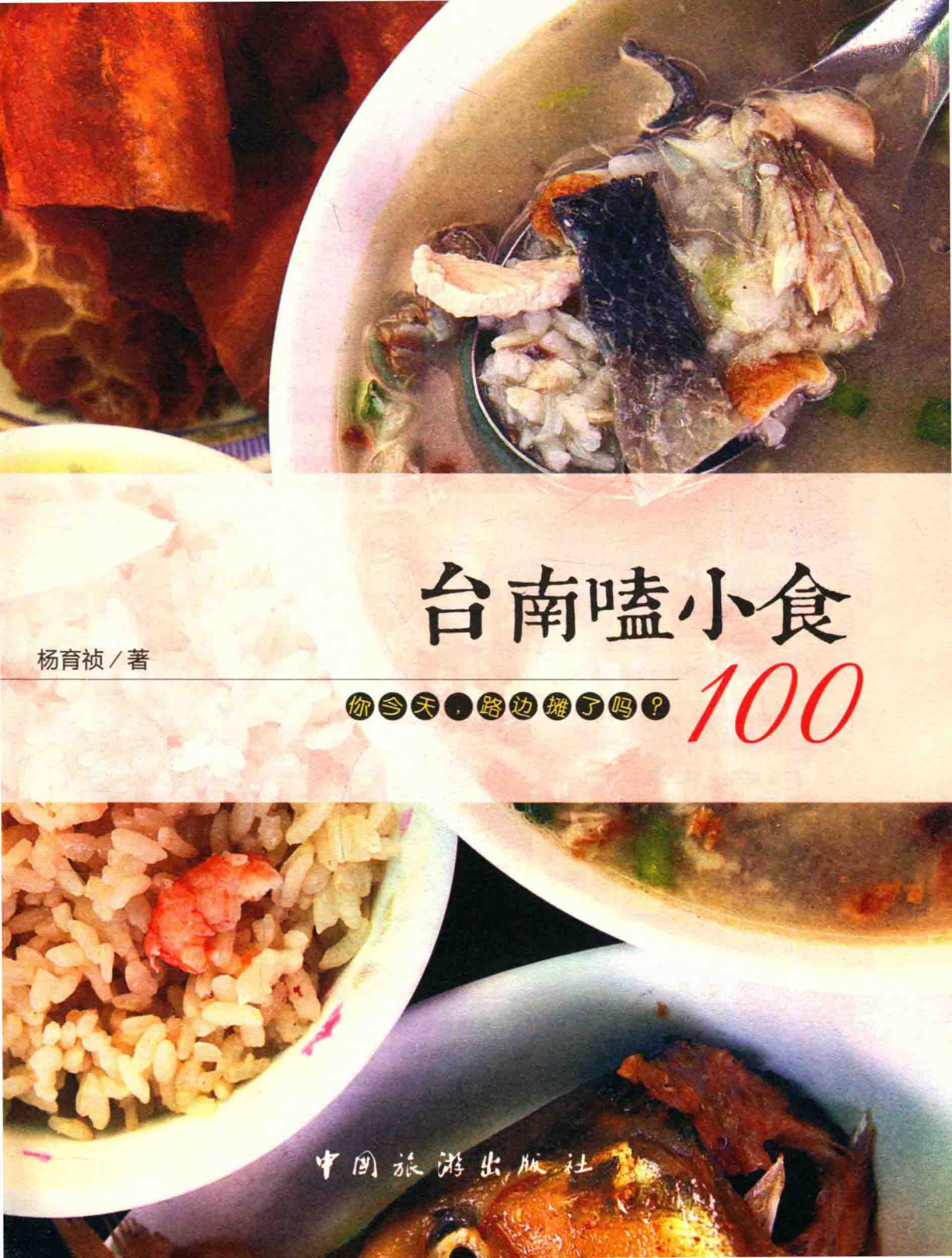
## 129 PART6 解渴饮料

水仙宫青草店·小西脚青草茶·下大道老店青草茶·阿卿杏仁茶·原作杏仁茶·杨の绿豆汤·林家杨桃汤·阿粉姨红茶牛奶·泉霖茶吧·同陈家豆浆

## 139 PART7 清凉冰品

八宝彬圆仔惠·金华六一·尚禾黑糖粉圆冰·正宗古早味粉圆·太阳牌红豆牛奶霜·维美雪乳冰·山里爱玉冰·阿圣杏仁豆腐冰·水星杏仁豆腐冰·冰乡·小公园水果店·奇异果冰果店·丽都大冰果·清吉水果·裕成水果





杨育祯 / 著

# 台南嗑小食

你今天，路边摊了吗？

100

中国旅游出版社



# 目录 CONTENTS

## 4 作者序

## 6 五星级吃货线路

线路1: 孔庙周边一天五顿经典食旅

线路3: 海安路沿线逛市场打牙祭

线路5: 早起散步鸭母寮市场吃透透

线路7: 安平开台第一街味蕾飨宴

线路2: 赤崁楼 VS 总铺师寻味散步

线路4: 东区人文采风小吃巡礼

线路6: 东门圆环老店从小吃到百货

线路8: 南区 运河之南美食主题馆寻味

## 15 全书美食索引

## 18 100 小食寻味地图



## 23 PART1 经典小吃

建国虾仁肉圆·茂雄虾仁肉圆·圆环顶菜粽·沙淘宫菜粽·杨哥杨嫂肉粽·一味品碗粿·鱼羹·城碗粿·鱼羹·武庙蔡碗粿·许家芋粿·阿松割包·金得春卷·阿真春卷·小璋炭烤轻食·武庙古早味炭烤三明治·南都石头焗烤珍珠玉米·下大道旗鱼羹·东兴蚵嗲·福记水煎包·阿公阿婆蛋饼·安平贵记美食文化馆·瑞珍虾仁馄饨·石精白蚵仔煎·欧家蚵仔煎·阿龙香肠熟肉·郑记魷鱼羹·阿凤浮水虱目鱼羹·克林台包

## 55 PART2 好味饭粥

阿堂咸粥·魷叔虱目鱼粥·阿忠渔粥·秃头老爹鲍鱼海产粥·明卿虾仁饭·永乐烧肉饭·美凤油饭·韩氏古早味油饭·江川肉燥饭·福泰饭桌·无名当归鸭·鸡肉饭·南门路猪脚饭·鸭肉饭·人参鸡



## 76 PART3 Q弹面条

炒鳝鱼专家·夏家手工鱼面·邱家小卷米粉·叶家小卷米粉·鸭母寮市场炭火面·面条王海产面·国栋面店·茂爸的面·新迦拿锅烧专门店·阿美的锅烧意面·阿瑞意面·候夜担仔面·阿娟肉粽鲁面·南园街养生市场鸭肉面·保哥黑轮·炒泡面



## 94 PART4 慢火煲汤

旗哥牛肉汤·阿村牛肉汤·六千土产牛肉·永乐牛肉汤·南园街羊肉汤·汤家猪肚汤·阿明猪心冬粉·阿文猪心冬粉·蔡家阿珍猪血汤·林家鱼皮·府前鲁肉虱目海鱼

## 108 PART5 吮指甜品

慕ㄇㄨ、红豆·名东现烤蛋糕·阿美古早味蛋糕·大同路古早味鸡蛋糕·老正牌·阿尧师鸡蛋糕·游爸爸番薯椪白糖糕·林家白糖糕·吉庆行·平平安安·韩金婆婆豆腐酪·小叶布丁·依蕾特布丁·红砖布丁·Chun纯薏仁·椿之味薏仁主题馆·茂记黑豆花大王·同记安平豆花·府城花生糖·连得堂饼家·台南古早味阿法红豆



## 129 PART6 解渴饮料

水仙宫青草店·小西脚青草茶·下大道老店青草茶·阿卿杏仁茶·原作杏仁茶·杨の绿豆汤·林家杨桃汤·阿粉姨红茶牛奶·泉霖茶吧·同陈家豆浆

## 139 PART7 清凉冰品

八宝彬圆仔惠·金华六一·尚禾黑糖粉圆冰·正宗古早味粉圆·太阳牌红豆牛奶霜·维美雪乳冰·山里爱玉冰·阿圣杏仁豆腐冰·水星杏仁豆腐冰·冰乡·小公园水果店·奇异果冰果店·丽都大冰果·清吉水果·裕成水果



# 用小食串起最美好的台南记忆

十多年前，第一次踏上府城的土地采访时，我深深爱上了这座历史悠久的古都，穿梭巷弄的同时，眼神总忍不住飘向路旁电线杆搜索着售屋广告，多希望能够在这一儿找到我人生最后一个家。

十多年来，每年照例前往台南报到好几次，喜欢在中西区散步尝小吃，喜欢四处探索寻找新味道，也喜欢流连在古迹中感受昔日风华，当然也必定再次回味那些令我魂牵梦萦的小店，而我的岛内“移民”之梦也未曾停歇。

2014年，编辑问我，要不要去台南住一阵子，撰写这本《台南嗑小食100》？当时，我只犹豫了约莫两秒钟，便高喊着：“我要！”因为，能有机会居住在朝思暮想了十多年想要移居的古都，还能天天品尝当地美味，撰写出来与更多朋友分享，我岂能错过？

于是，我是这么计划的！在台南的日子中，要一日三餐外加下午茶、消夜，每天吃五餐，寻觅味蕾的感动。但是，计划通常是理想的，一日五餐有时候会变成七餐，甚至九餐，因为这些诱人的美食总让我忍不住想要一家吃过一家，每一天都是摸摸饱足的肚皮告诉自己：“明天要节制些！”却又忍不住在翌日全盘失控！虽然因为这本书体重飙升不少，但在我心中却是一种幸福的重量！

台南有许多有意思的小店，老板有的亲切，有的很具个性，相同的是对品质的严谨要求。客人少时，我总会趋前攀谈，与他们聊聊开店想法、美味关键，甚至闲话家常，还有老板看我对吃这么感兴趣而笑着问我：“啊无哩来搭哇ㄟ！（不然你来跟我学）”从他们豪爽的言语中我体会到浓厚的人情味，从味蕾的满足我品尝到喜悦的滋味。于是，我期盼能用一字一句、一文一图，恰如其分地表达我所感受到的一切。

对我而言，食物牵系着生活的记忆与情感。当品尝到怀念的味道时，思绪会被拉回到某个场景、某段记忆、某种氛围，台南小食之于我，几乎道道有故事，口口有回忆，而我也衷心期待，当你按图索骥时，也能串联出属于自己的美食地图与美好回忆。

能够完成这本书，要感谢编辑用心写策划，为我拟定相当人性化的交稿计划，半年多来锲而不舍地定期催稿；谢谢好友蔡岳成，在我遭遇瓶颈时给予意见时时鼓励；也要感谢 Hanlife6910 巷仔内民宿的阿宝姊，以半相送的方式提供我一处温馨居所，让我得以轻松探访各家美味；更感谢好友《旅报周刊》副总编辑唐伟展，身为台南人的他利用假期返乡，拨冗陪我探访多家小吃，府城人的情谊果然不是随便说说。谢谢！

最后，谨以此书献给所有喜欢台南、热爱小食的你！

2016年1月于台南

楊育禎



# 五星级



# 吃货线路

真正  
有省钱喔！

“五星级”是闽南语“有省钱”的谐音，跟着小祯我一路边吃边玩，你一定会觉得来到台南旅游好幸福！看不完的古迹、吃不完的美食、逛不完的景点，每一个转角处都会有惊喜，每一次停驻都可能品尝到满心感动的好味道。8条有吃有玩的吃货线路，以古迹或市场为中心，在散步可达的距离就能一览府城风华，沿路欢乐吃喝，而距离远一些的安平区、东区或南区，则需要交通工具辅助，但跑得远收获相对更多，味蕾与心灵会得到双重满足！



## ① 吃货线路 1

## 台南孔庙周边一天五顿经典食旅

吃碗菜粽或咸粥当早餐，慢慢散步到台南孔庙瞻仰古韵风华，对面的府中街及南门路上，聚集了多家文创小店、二手书店等，新兴文创亮点林百货也在不远处，而台湾文学馆也值得一赏，边吃边逛，感觉气质也提升不少。



7:00

## 沙淘宫菜粽

(P.30) 清香扑鼻当地早餐



8:00

## 阿堂咸粥

(P.56) 丰盛咸粥补足元气



9:00

## 台南孔庙

体会怀古幽情

10:30

## 爱国妇人馆

展览空间陶冶性情



11:30

## 南门路猪脚饭

(P.72) 浓香够味非尝不可

13:00

## 台湾文学馆

典雅建筑看展乐游



15:00

## 台南测候所

历史古迹认识气象科学

16:30

## 莺料理

和风建筑抚今追昔

17:30

## 原作杏仁茶

(P.134) 浓香解渴怀旧滋味



17:40

## 府中街

石板路上寻访文创小店



18:30

## 保哥黑轮·炒泡面

(P.92) 炒泡面配黑轮之特色晚餐

19:30

## 林百货

全台第二古老百货公司变身文创据点



21:30

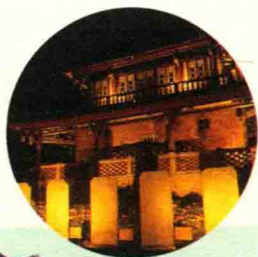
## 清吉水果

(P.155) 品尝水果切盘及美味冰品



# 赤崁楼VS总铺师寻味散步

以赤崁楼为中心，民族路、国华街、永福路上特色小吃林立，从早餐的牛肉汤、春卷、碗粿、炭烤三明治，到感受“饭桌仔”文化或品尝无刺虱目鱼应有尽有，还能串联起游赏古迹、拜庙保平安的旅程。



上午

- 7:00 ○ **永乐牛肉汤**  
(P.99) 与府城人一起吃早餐 
- 7:30 ○ **一味品碗粿(或金得春卷)**  
(P.32) 品尝名店传承扎实美味 
- 8:00 ○ **祀典武庙**  
一级古迹朝拜关公
- 9:30 ○ **武庙古早味炭烤三明治**  
(P.42) 欣赏阿嬷好手艺炭香四溢 
- 10:30 ○ **大天后宫**  
主祀妈祖祈求平安
- 11:30 ○ **府城花生糖**  
(P.125) 买伴手礼赠亲友 
- 12:00 ○ **福泰饭桌**  
(P.70) 体验自助餐前身的美食文化 

下午

- 13:30 ○ **赤崁楼**  
历史悠久昔日台湾八景 
- 15:30 ○ **八宝彬圆仔惠**  
(P.140) 冰品甜汤甜蜜好滋味
- 16:30 ○ **妈祖楼天后宫+爱凤小吃店**  
《总铺师》电影场景朝圣 

晚上

- 18:30 ○ **阿忠渔粥**  
(P.60) 虱目鱼菜肴美味上桌 
- 20:00 ○ **水仙宫青草店**  
(P.130) 清凉解渴退火消暑 

## ① 吃货线路 3

## 海安路沿线逛市场打牙祭

海安路的艺术造街，吸引了中外游客前来朝圣，神农街上的老屋也开起一家又一家的特色商店，赋予老建筑新生命。来此一游，可到水仙宫市场吃早餐，感受朝气与活力，中午则吃大菜市，晚餐去保安路打牙祭，而康乐街是消夜好去处。



8:00

## 面条王海产面

(P.81) 水仙宫市场最热门早餐



9:00

## 名东现烤蛋糕

(P.110) 买怀旧风味蛋糕当点心



10:00

## 海安路艺术街

老屋壁画拍照打卡

12:00

## 邱家小卷米粉

(P.79) 小卷弹牙、汤头鲜甜



12:30

## 郑记鲑鱼羹

(P.53) 大菜市内知名老店



13:00

## Chun 纯薏仁

(P.122) 融合中日的美味甜品



14:30

## 正兴街

逛小店漫步享悠闲

16:00

## 阿龙香肠熟肉

(P.52) 黑白切台式下午茶



17:30

## 阿明猪心冬粉

(P.102) 等再久都值得的好味道



19:00

## 林家杨桃汤

(P.136) 清爽味蕾饭后来一杯



19:30

## 神农街

夜游老街别具韵味

21:00

## 南都石头焖烤珍珠玉米

(P.44) 粒粒香Q 夜游良伴

22:00

## 候夜担仔面

(P.89) 完美消夜幸福句点



① 吃货线路 4

# 东区人文采风小吃巡礼

东区有成功大学进驻于此，美丽的校园及鼎盛的文风也吸引了游人到来。来到东区品尝特色小吃，虽然点与点之间路程稍远，不能光靠步行，还要辅以及其他交通工具才能串联，不过每一家店特有的好口味，绝对令人感到跑远一点也值得。



上午

8:00

**阿公阿婆蛋饼**

(P.48) 有妈妈味道的丰盛早餐



9:30

**复兴老兵文化园区**

眷村彩绘怀旧场景



11:00

**赖叔虱目鱼粥**

(P.58) 料好实在虱目鱼飨宴



12:30

**巴克礼纪念公园**

生态绿地惬意徜徉



下午

14:30

**南园街养生市场鸭肉面**

(P.91) 铜板美食午后打牙祭



15:30

**成大商圈**

重温学生时代巷弄寻宝



17:30

**小东门段残迹旧城墙**

文化遗产登高怀古

晚上

18:30

**炒鳝鱼专家**

(P.77) 大火快炒香气诱人



20:00

**陈家豆浆**

(P.138) 健康饮品餐后解渴



## 吃货线路 5

## 早起散步鸭母寮市场吃透透

鸭母寮市场有多家 50 年以上历史的老店，家家有特色，值得一尝。从市场散步到台南公园仅需 10 分钟，每年春节前后还会举办百花祭，花卉造景优美，附近还有百货商场可逛可买，从传统市场逛到潮流百货，新旧交融别具趣味。



8:00

**鸭母寮市场炭火面**  
(P.80) 炭火煮面油香味浓



9:00

**鸭母寮市场茂爸的面**  
(P.84) 肉燥意面庶民美食



10:00

**台南公园**  
风光优美花团锦簇



12:00

**连得堂饼家**  
(P.126) 怀旧味煎饼非买不可



12:30

**小璋炭烤轻食**  
(P.40) 朴实三明治分量丰富



13:30

**新光三越**  
血拼购物把时尚穿回家



14:30

**台南火车站**  
百年建筑古迹风华



16:00

**南方公园**  
吃喝逛买一次满足

18:00

**无名当归鸭·鸡肉饭**  
(P.73) 温润汤头温暖脾胃



# 东门圆环老店从小吃到百货

东门圆环昔日为“东门点心城”，小吃、百货琳琅满目，而圆环拆除后，有些老店迁移至圆环附近继续营业，如圆环顶菜粽、建国虾仁肉圆等，而周边亦有东市场可逛可买及多家老字号小吃等候饕客上门，是感受老店传统滋味的好去处。



上午

8:00

## 阿真春卷

(P.39) 菠菜春卷健康满意



8:30

## 阿粉姨红茶牛奶

(P.137) 传统风味丝滑顺口



9:00

## 东市场

逛传统市场感受朝气

10:30

## 大东门城迎春门

台湾现存最具规模的城门



11:30

## 圆环顶菜粽

(P.28) 简单食材包出美味



12:30

## 山里爱玉冰

(P.148) 清爽冰品饭后解腻

下午

13:30

## 延平郡王祠

瞻仰郑成功事迹



15:30

## 五妃庙

典雅庙堂老树垂荫

17:00

## 建国虾仁肉圆

(P.24) 传承三代皮滑馅美



18:00

## 太阳牌红豆牛奶霜

(P.146) 浓浓奶味带来幸福感



晚上