



臺南清湯  
牛肉湯指南



# 臺南清湯 牛肉湯指南



上學前，下班後，談天、交心，伴隨一生的料理



## 局長的話

許多到訪臺南的遊客，總是歡喜發現臺南美食的多變性與豐富性，而其中的經典代表，正是「清燙牛肉湯」。

由於臺南是國內肉牛的主要產地，才能以清燙的方式料理新鮮直送的溫體牛肉，以原本深厚的美食底蘊再加上在地產地的優勢，讓鮮美的牛肉湯受到各界饕客的驚艷與熱愛，也讓經營此道的店家紛紛出籠、百花齊放，豐富了臺南牛肉湯的口味面貌。

臺南市政府自 2002 年起開始辦理「清燙牛肉節」，並且為了確保品質，以「臺灣國產牛認證標章」、「屠宰證明」及「衛生局檢定」三重認證，作為臺南各區清燙牛肉湯的領航標竿；今年更推出本書《臺南清燙牛肉湯指南》，讓大家看到由歷史、地域、人文所薈萃出的臺南牛肉湯風景。

在此期待大家能在品嚐牛肉湯後，以齒頰的鮮甜滋味開啟一天的美好！

局長 



發行單位：臺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、丁玲俐、顏綺蓮、黃琬倫

執行編輯：俠客行文創顧問有限公司

文字：王浩一、我要征服臺南牛肉湯!!!(張小均)、魚夫、舒國治、  
劉克襄、蔡秋藤(依姓氏筆畫順序排列)

攝影：王浩一、林羿宏、蔡秋藤

插畫：林家棟

美術設計：黃昀嘉

地圖設計：晴天見設計

地址：730 臺南市新營區民治路 36 號

電話：06-6353226

傳真：06-6329247

出版年月：2015 年 12 月

臺南市政府觀光旅遊局 廣告

牛肉湯飲食文化歷史

美食有禮，牛肉有理——  
說說臺南的牛肉美食故事 02

臺灣牛解析

牛肉的營養成分與部位認識 10

牛肉湯 Q&A

第一次挑戰清燙牛肉湯就上手 12

在地推薦

長榮牛肉湯——一種城市清晨的味道 18

在地推薦

鴻品牛肉——牛肉湯大道的博物館 20

在地推薦

善化陳記牛肉湯——市場裡的牛肉湯 22

在地推薦

西羅殿牛肉湯——虔誠的牛肉湯 24

在地推薦

順德土產牛肉湯——最貼心的牛肉湯 26

在地推薦

阿裕牛肉湯——磨刀霍霍的驚喜滋味 28

在地推薦

永林綜合料理——成就最安心的新鮮 30

名人說牛肉湯

初嚐牛肉湯 32

名人說牛肉湯

府城牛肉湯的開基祖：助仔吧！ 34

名人說牛肉湯

牛肉湯就是要這樣吃！ 36

臺南牛肉湯店家列表 38

一日食玩路線 40





## 美食有禮，牛肉有理 —— 說說臺南的牛肉美食故事

文字／王浩一  
攝影／王浩一、林羿宏



牛肉美食，為何在臺南這麼紅？

這個問題，許多美食家、好吃鬼、旅客、食客甚至當地人都在問。大家也好奇臺南究竟有多少牛肉湯店家？兩百家？三百家？數量如此多，但是為何每家都那麼嫩腴潤順好吃？除了湯食，還有炒、爐、焗、燉、炙等等，還有哪些烹調吃法？臺南「吃牛肉」風氣如何流行而來？這是大哉問，答案也是臺灣美食重要一頁，我們從日本的明治維新開始說起，因為那是答案的起點。

### 美食維新

讀過歷史的人都知道「明治維新」，是十九世紀中葉的日本大事，1868年開始。在那舉世都在動盪變革的大時代，中國的第二次鴉片戰爭剛結束幾年，同治小皇帝十三歲了，當時北京的慈禧與慈安太后正雙雙垂簾聽政中；在美國六年的南北戰爭剛落幕三年，林肯總統也已經遇刺身亡三年了；另一端的歐洲大陸，再過幾年德意志帝國也將創立。

也是1868年，安平發生影響深遠的樟腦戰爭，熱蘭遮城（今安平古堡前身）被英艦炮轟得殘破不堪，安平陷落了；而年底在臺南舊城，來自英國的馬雅各博士在今天衛民街與北門路口（老唐牛肉麵處附近）設立了「醫館」，現今的新樓醫院於1875年落成，這也是意義深遠的大事。

世界正在大變動，日本的明治維新開始大張旗鼓，洋務運動是其中之一，而且是重要的一環，他們派出國家的菁英人才到歐洲學習典章制度、西方建築、法律、軍事等等。當然，他們也把歐洲的飲食習慣帶回了日本，也改變了日本。

於是，我把日本的明治維新稱之「美食維新」。而這個美食維新的結果，將在 1895 年起，開始影響臺灣，也深深影響臺南的美食。我們遠溯日本的美食歷史，明治天皇聽取了「改善日本人體格的意見」，結論是「必須食肉和獎勵畜牧，百姓需要攝取獸肉蛋白質」，不能僅僅吃海鮮。這件事是有時代背景的，過去日本人是忌避肉食的，於是「明治五年正月，天皇食獸肉」成了歷史事件。當然，事情沒有那麼順利，因為長達一千二百年忌避腥臭獸肉的習性，無法那麼容易立即改變，何況連怎麼烹調都是問題，甚至還有人顧忌若吃了獸肉，身心會受到汙染。



於是，來自伊比利半島的傳統料理，就是用大鍋長時間燉煮多種獸肉與蔬菜，起鍋前加醋的烹煮法，慢慢流傳開來，許多日本人學會了。他們開始衍生出在牛肉鍋中加入蔥、茼蒿、豆腐等烹調方法，與火鍋料理的各種蔬菜一起混入，慢慢燉煮，並且再以味噌、醬油、糖等調味，於是獨特的「日本牛鍋」就誕生了。關於口味，他們朝向適合米飯的配菜發展，因此自古對於肉食所引發而來的汙穢感漸漸消除，牛肉鍋逐漸受到歡迎，市面陸續有了牛肉鍋店。時間久了，從原來樹立旗幟的店家，到了明治二十年，1887 年，開始改用紅色大燈籠招牌，生意也蒸蒸日上。這也說明，日本人對於牛肉的品食新觀念，已經建立了習慣。



1895 年，臺灣割讓給日本。原來是清領時期的臺灣，漸漸從軍事、法治、建築、文化等等受到「明治維新的二手影響」，一年比一年深化。而臺灣的飲食習慣也受到「間接地歐洲觀念」與「直接地日本詮釋」，開始改變，其中飲用牛奶與烹調牛肉兩項，便是非常明顯的情形。



## 營養滿分的飛行員

然而日本的牛肉文化在臺灣的關鍵連結，要從軍事機場說起：從明治、大正到了 1926 年的昭和繼位，這位野心勃勃的年輕天皇，為了擴張日本帝國版圖，向南太平洋發展，於是在南臺灣興建了許多大小機場，分別屬於海軍與陸軍，像是高雄小港機場屬於帝國空軍，而最大的





高雄岡山機場與臺南機場則屬於海軍系統。因為戰爭需求，日本政府同時推動「工業日本、農業臺灣」政策，也為了這些天之驕子飛行員的營養，開始發展畜牧業，於是有了豐沛的牛奶與牛肉供應，高雄市的大社區、三民區畜牧業發展就在當時打下了基礎。

臺南的德記牧場，也在同樣的歷史機緣下，有了良好發展機會。光復後 1974 年，政府開始發展精緻農業政策，在柳營、林鳳營開闢了「平地乳牛農牧專業區」。逐年增加至今占全國鮮乳產量 1/6 到 1/5，成為臺灣最大酪農區，於是也為牛肉食材提供了豐沛來源。

## 饗食牛肉的新風氣

至於「吃牛肉」這件事，臺灣的農夫是嚴肅看待的：「不能吃！」。理由是牛隻就是家人。同樣的，日本農夫早年也是這般情形，甚至當年日本引進第一頭乳牛，當他們喝下第一口牛奶時，不禁流下淚來。回頭看看臺灣的情形，我想許多人仍然印象深刻，記得我小時候，阿嬤都會告誡我們不能吃牛肉，理由都是同樣的。可是府城是商業大城，沒有農夫的體認，也無與牛隻相處的經驗，簡單地說，府城人多沒有牛肉文化負擔，所以那些龐大的仕紳族群他們也學得日本人「饗食牛肉」風氣。結論就是：在府城吃牛肉，是經濟的問題，而不是文化的問題。日治時期，牛肉美食已經是經濟狀況良好的府城人家的必備食材。



即使光復後，臺灣初期經濟有些艱辛，食用牛肉的風氣未減，因為有大量的大江南南北的外省人來了，他們大多是軍公教人員，如果經濟允許，「食用牛肉」也是沒有文化負擔的。像是高雄岡山有為數不少的空軍眷村，不少四川來的老鄉，那些竹籬笆裡的媽媽們，用四川家鄉味的豆瓣醬熬煮牛肉，也不知道是誰突發奇想，把麵放入熬煮牛肉的湯頭裡，放入汆過的青菜葉片，撒上大把的蔥花，這便是現在坊間所見牛肉麵之濫觴。於是，有人開了一爿牛肉麵店，算是陽春麵的升級版，因為「豆瓣醬」是川菜的主要調料之一，所以索性稱之「川味牛肉麵」。這樣足以說明饗食牛肉已經在臺灣社會，漸漸普及到一般民眾的食文化裏了。



而在府城現場，那些從日治時期開始食用牛鍋的仕紳們，也漸漸地把牛肉湯轉化成府城老饕的標準，重視湯頭的深邃與精研，也講究肉片鮮嫩軟腴的口感。總結，「乳牛之鄉」柳營有牛隻的「無限供應」；善化有現代的屠宰場；府城則有高超的烹調料理技巧；更有一群刁嘴的愛吃老饕。天時地利，加上人合，臺南牛肉湯文化的肇始，便順理成章地走成了康莊大道，也形成一股特有的牛肉湯文化，而且還將繼續發展下去，精彩可期。



王浩一 /

城市作家、行腳節目主持人。  
學的是數學，喜歡的是建築，  
醉心的是歷史，曾經從事國際貿易，  
現在是工業設計人與品牌管理人。  
2007年起，以「府城四書」：《慢食府城》、《在廟口說書》、  
《黑瓦與老樹》、《漫遊府城》，  
深入介紹臺南美食、老樹與歷史現場。  
2015年最新作品《小吃研究所：帶著筷子來府城上課》。



# 牛肉的 營養成分與 部位認識

1/

牛肉含有豐富的蛋白質、  
鋅質、鐵質、卡路里和維  
生素B，而膽固醇和脂肪  
的含量則相對較低。

2/

經過正確分切及修整後，牛  
肉約含有百分之4% -5%左  
右的脂肪。適量脂肪對人  
類日常食物中攝取所需脂肪  
酸和吸收可溶性脂肪維生素  
A、D、E和K很重要。

資料來源 / 台灣肉牛產業發展協會

## 每 100 公克 (2.7 台兩) 牛肉

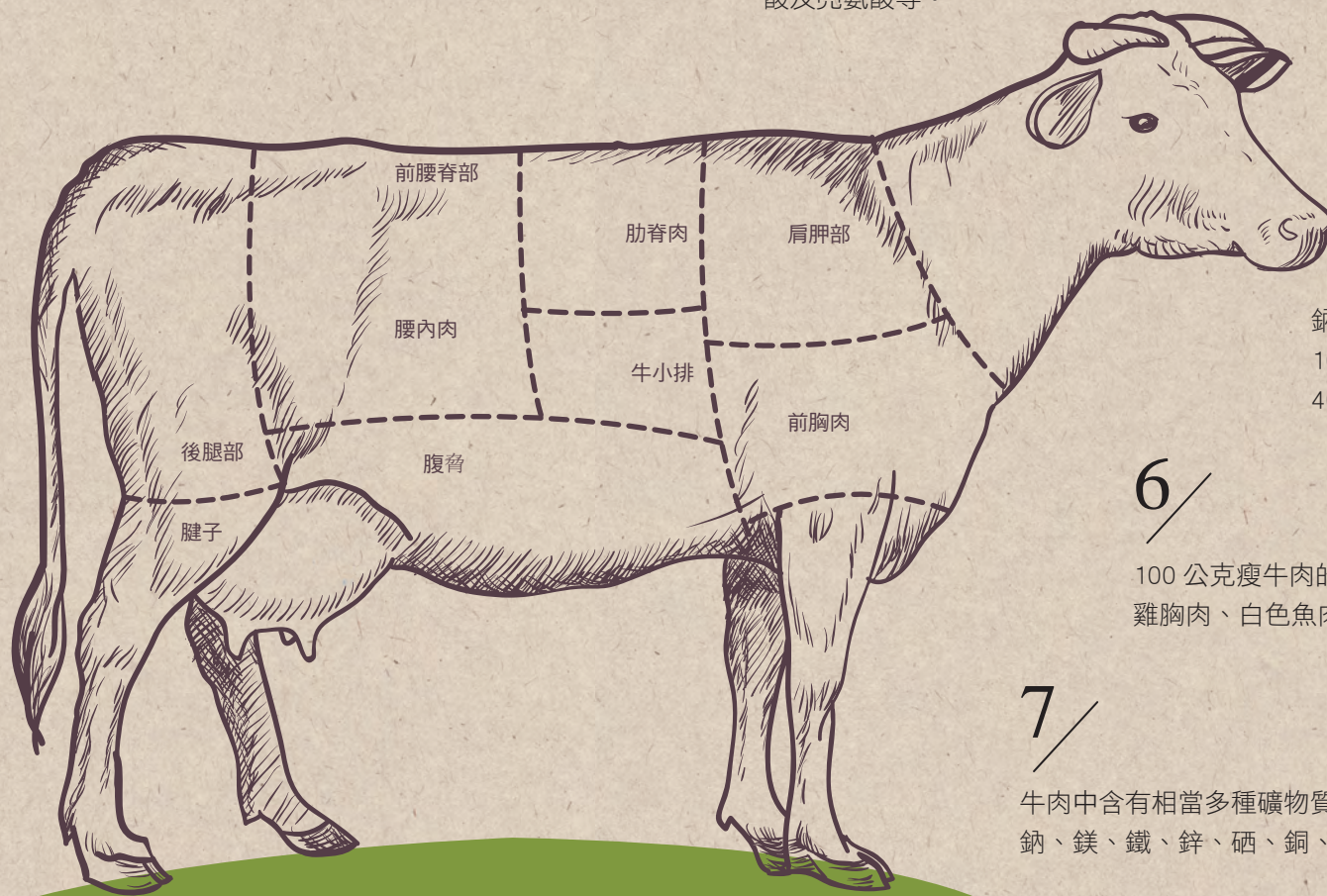
熱量 125 大卡、蛋白質 22 公克、  
菸鹼酸 4.2 毫克、維生素 B12 -1 微  
克、鐵質 2.3 毫克、鋅質 4.1 毫克。

3/

牛肉含有多種胺基酸：  
丙氨酸、酪氨酸、缬氨酸、  
甘氨酸、精氨酸、組氨酸、  
胱氨酸、苯丙氨酸、芬氨  
酸及亮氨酸等。

4/

牛肉中還含有相當比例的  
Omega3 和 Omega6 脂肪酸。



5/

鈉與鉀低比例的含量：  
100 公克瘦生牛肉含有  
40 毫克鈉，408 毫克鉀。

6/

100 公克瘦牛肉的含鐵量約超過豬肉、  
雞胸肉、白色魚肉的三倍。

7/

牛肉中含有相當多種礦物質：鈣、磷、鉀、  
鈉、鎂、鐵、鋅、硒、銅、錳、碘等。

\* 牛肉部位圖為部位概念的認識，清燙牛肉湯使用之部位每家店不同。





## 第一次挑戰清燙牛肉湯就上手

文字／我要征服臺南牛肉湯!!! (張小均)

攝影／林羿宏

### 1 牛肉湯不是牛肉麵嗎？

臺北有牛肉麵節，臺南有清燙牛肉節，牛肉湯可不是牛肉麵不加麵，而是將當日現宰現切的溫體臺灣生牛肉置於碗中，沖入店家用心熬煮的湯頭，馬上送到你桌上的新鮮特級料理，溫體牛肉片在湯中通常會漸漸燙到全熟，鮮嫩好吃、層次感豐富。通常以牛肉片沾薑絲、醬油甚至豆瓣醬，再配白飯或肉燥飯食用。

### 2

### 哪一家牛肉湯最好喝？

如果你問臺南人哪一家牛肉湯最好喝，一定跟你答「厝邊巷仔口的那家啦！」(臺語)，美食好吃與否是非常個人主觀的問題，每家牛肉湯店家也都有各自的擁護者，要說哪家最好喝，真的太難回答了！不過許多愛牛肉湯成癡的美食家、部落客等都會有自己特別撰文推薦的牛肉湯，可以自行蒐羅參考。



### 3

### 牛肉湯的湯頭有差嗎？

牛肉湯的湯頭百家爭鳴，除非刻意調整，幾乎很難找到一模一樣的湯頭，即使是親戚出來開分店也會有所不同。最簡單如純熱水直接川燙、或傳統的牛大骨、牛腩熬煮、還有加入蔬菜如高麗菜、蘿蔔、洋蔥等、或再加入水果如蘋果、鳳梨等不同風格的湯頭皆有，呈現的湯色則會因熬煮的種類有所分別，每種湯頭都各有特色與千秋，而店家也會自行改良，近年逐漸走向低味素或無味素。



## 4

### 牛肉湯的牛隻從何來？

臺灣沒有專門生產肉牛的牧場，因此很多人以為牛肉湯都是農夫耕作的淘汰牛，其實基本上都是專業的酪農牧場提供牛隻給屠宰業者，屠宰業者都會有自己的牛寮存養牛隻，牛隻所食的飼料則有玉米混合飼料、酒糟、混合蔬菜玉米鬚三大種，酒糟來自金門高粱跟台啤的酒廠。牛隻品種大致粗分為乳牛、黃牛、水牛，網路上大家都愛傳牛肉湯用黃牛，其實現在口感上乳牛較好，因此臺南牛肉湯幾乎都是乳牛。



## 5

### 善化牛墟跟善化肉品市場的關係？

善化牛墟是清朝開始就有的牛隻市集，日曆每逢尾數 2、5、8 開市，農夫在此早期交易牛隻，現在則演變為販售生鮮蔬果肉品、農機具、各式雜貨的大市集，反而不見牛隻交易了，不過也有牛肉湯店家在此耕耘數十年。善化肉品市場則是牛隻屠宰的地方，兩者幾乎沒什麼直接關聯，值得一提的是，在善化肉品市場的屠宰業者與師傅們，有著全臺灣最快速與專業的分切處理，一小時內就能處理一隻牛，並用專車或計程車送到店家。



## 6

### 溫體牛肉是什麼意思？

溫體牛肉指的是在牛隻屠宰後立刻食用，牛隻屠宰後會開始慢慢進入僵直期進而慢慢熟成，進口牛肉喜愛強調熟成，相對的溫體牛肉則強調尚未熟成，是指在牛肉進入僵直期前的時光，進入僵直期後再來就慢慢轉硬，肉質越來越差。而臺灣溫體牛肉吃的是鮮、甜、彈，是進口牛肉無法比擬的，也是臺南牛肉湯無法被輕易模仿的獨特魅力。





## 7

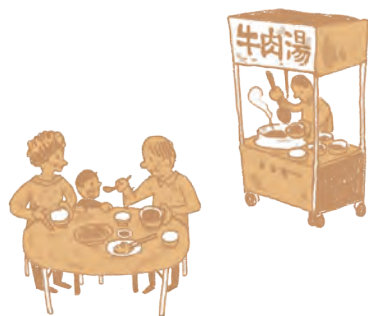
### 什麼時候吃牛肉湯最適合？

吃牛肉湯最適合的時間就在於牛肉剛送到的時間，距離屠宰時間最短最美味，可是肉質好壞隨著牛隻的狀況與部位的選用每日都不同。店家隨著營業時間與當天生意的不同，有些會再加碼進肉，從一天送一次到一天送四次的店家都有，甚至有跟便利超商一樣 24 小時營業的牛肉湯店家。要特別注意的是：週一下午到週二上午是台南善化肉品市場的休息時間，因此週一或週二是多數店家的公休時間。此外，在冬天牛隻也因食慾好，有比較肥美的肉質，因此清燙牛肉節也在冬天舉行。

## 8

### 臺南人何時開始吃牛肉？

臺南人吃牛的時間超過 70 至 80 年以上，臺南市區因為發展得早，務農的習慣也逐漸跳脫，許多老臺南人的上一輩早就沒有吃牛的禁忌，而臺南經過長年發展如此多牛肉湯店家中，曾有一間在許多人不知牛肉湯為何物時，成為老臺南人心中念念不忘的第一碗牛肉湯，位於日治時期四春園旅館附近（臺南市民權路與公園路交叉口）稱「四春園牛肉湯」，曾紅極一時並傳兩代之久，可惜早已歇業。



## 9

### 牛肉湯是如何蓬勃發展的？

臺南牛肉湯原本只有市區零星的幾家，後來隨著吃牛肉的人口日益增多則有 20 多家，近 20 年來則因網路部落客、電視媒體、報章雜誌、清燙牛肉節、臺灣肉牛推廣協會等加速成長，目前臺南地區至少有 250 家，而若要納入臺南以外長程配送的地區的話則可能有將近 300 家。



## 10

### 牛肉湯不只是早餐嗎？

臺南牛肉湯原為早餐，近年來越來越盛行，屠宰業者也從一天屠宰一次增加為四次，因此牛肉湯不只是臺南人的早餐，也是臺南人的午餐、晚餐、宵夜，隨著職業與生活型態而有所不同，臺灣文學大師葉石濤說：「臺南，是一個適合人們做夢、幹活、戀愛、結婚、悠然過活的地方。」我們則說：「牛肉湯是一個適合上學前、下班後、談天、交心、伴隨一生的料理」。





在地推薦

推薦人——

鄧暉

(臺南林百貨自營部經理)

## 長榮牛肉湯 —— 一種城市清晨的味道

文字、攝影／蔡秋藤

來臺南若要享受清晨悠閒時分的牛肉湯，東區的長榮牛肉湯是很睿智的選擇。

走在長榮路上很容易忽略了這家牛肉湯。它位於騎樓下，低調的店面，只有一個小招牌稍微引人注意。店裡有長桌椅，安排簡單有意思。我喜歡坐在面向馬路的那一排，品嚐牛肉湯之餘，順便觀察清晨的車來人往。

這裡是文教區，空氣中有一種學園的氛圍。就連牛肉湯的老闆娘也是，穿著正式，上點淡妝，待人和氣有溫度。十多年前她開始在這裡經營牛肉湯，雖然店齡比較年輕，但日久已經培養出一批在地饕客。



這裡的湯頭以大骨、牛腩、鮮蔬、甘蔗熬煮，熬到香味盡出，入口略為回甘時，最適合用來清燙牛肉。老闆娘將生牛肉片成薄片，取好斤兩放入碗中，加上一點點鹽巴，再淋上滾燙的湯汁後，上桌。湯到食客桌上時，呈現半生熟，微紅鮮嫩的狀態。趁熱，牛肉蘸點薑絲、醬油膏入口，肉質十分彈牙。再喝口湯，味蕾中盡是牛肉與湯頭的精華。細心觀察，還可以發現牛肉肉汁逐漸融入湯頭，湯色由清澈轉為略帶淺褐。

還有一項令食客難以忘懷的，是這裡的肉燥飯。許多牛肉湯店都附有肉燥飯，但能讓食客們如此朝思暮想，甚至請求郵寄以解嘴饞的，想必有過人之處。那肉燥以冰糖、醬油、甘草，將剁碎的三層肉滷成。肥中帶瘦，咖啡色膠質帶著晶瑩光澤，吃來不油膩，道地的臺南風味。店裡還有獨門特製的辣椒醬，依個人嗜辣程度酌量加在肉燥上，府城傳統的甜加上帶點叛逆的辣，風味立刻提升到另一個層次。

曾有學子懷念起這裡的味道，搭夜車在清晨抵達臺南時，特地從後站逕行至此，一解口腹的思念。路程不算短，我可以理解他的動力。因為在清晨微涼的臺南東區，走在路上，想著那一碗暖入心中的好湯和肉燥飯，十足浪漫。

用餐完，美滿，即將開始新的一天。



在地推薦





在地推薦

推薦人——  
唐伯川  
(臺南老爺行旅總經理)

## 鴻品牛肉 —— 牛肉湯大道的博物館

文字／蔡秋藤、攝影／林羿宏

永康區的永大路一帶，牛肉湯店林立，說這裡是「牛肉湯大道」，一點也不為過。鴻品牛肉位在永大路旁的大安街，除了牛肉湯，牛肉鍋也是招牌之一。

不同於大部分提供早餐的牛肉湯店，鴻品在中午 11 點才開始營業，直到夜間。這裡選用的是善化的肉品。因為善化的屠宰場每日分四個時段，提供業者最新鮮的牛肉，所以建議您選擇中午 11 點、下午 4 點，剛好是溫體牛肉送達鴻品的時間，從屠宰到餐桌不會超過三小時，最新鮮。

一頭 700 公斤的成牛能作為清燙牛肉的部分僅佔 15%，而富含較多油脂的更只有 2.5 公斤。鴻品的牛肉分為精選、極品及霜降三種等級，都很新

鮮。而極品比精選更嫩、略帶咬勁，霜降則是富含油花。但每天各等級的進貨量須看市場供應的情形而定，肉質、油花達到標準，才敢提供。讓食客有基本款的選擇，也有豪華版的享受。這裡的湯頭以大骨、高麗菜、洋蔥熬煮，清甜鮮美。最好的吃法就是「一涮鮮、二涮甜、三涮嫩」。將剛起鍋，仍然冒著熱氣的牛肉，佐少許酒、醋、洋蔥絲，增加香氣也軟化肉質。然後讓溫熱的牛肉，在口中散發香氣，慢慢咀嚼，吃到嫩、鮮同時綻放的口感。

鴻品除了牛肉湯，也提供牛肉鍋、牛肉水餃、牛肉麵。牛肉水餃麵皮令人滿意，沾少許醬料提味，加倍引出內餡的牛肉風味。而這裡的牛肉麵屬清湯類，牛肉片狀呈現，擺盤十足誘人。剛送上來時，牛肉片略帶血紅，隨著高溫的湯慢慢燙熟，口感嫩、鮮、美，恰到好處。在湯麵料理中，讓食客體會到真正的牛肉鮮味。當然也有豪華版的，以鮮牛肉、紅燒牛肉和滷牛肚組合而成的招牌牛肉麵。上桌時，只聽見「哇！」的驚艷呼喊，然後就低頭呼呼，吃得津津有味了。

我喜歡將鴻品稱為牛肉湯大道的博物館。這裡牛肉湯的鮮美令人安心，也以多種樣貌展現，讓食客有各式選擇。加上服務到位，樂於與客人互動。在鴻品，品嚐到牛肉也讓人更懂牛肉。







在地推薦

推薦人——  
蔡佩烜  
(佳佳西市場旅店執行長)

## 善化陳記牛肉湯 —— 市場裡的牛肉湯

文字、攝影／蔡秋藤

善化陳記牛肉湯不在善化，在南區的灣裡，在客人絡繹不絕的市場裡。

從府城沿著金華路、喜樹路往南，來到灣裡菜市場。稍微逛逛體會菜市場的熱鬧，在市場北側的一個轉角，找到了這家牛肉湯。黃色招牌上寫著大大紅字的新鮮牛肉。陳老闆夫婦忙著切肉、招呼客人，攤位上擺掛著每天從善化新鮮運送而來的溫體牛肉。

善化已是新鮮土產牛肉的代名詞。想要成為一家優秀的牛肉湯店，必須從善化的肉商爭取到肉質頂尖的部位。善化陳記牛肉湯雖然離市區、善化都較偏遠，但這家店的牛肉肉質可是數一數二，毫不含糊的。曾有美食作家說：在每個菜市



場都應該有一間偉大的麵店。而在臺南，有些菜市场裡還會有間偉大的牛肉湯店。在臺南歷史最久的西市場裡，曾經有助牛肉湯（現已搬至安平）。灣裡人很幸福，他們有善化陳記。

在菜市场吃东西有个有趣的現象，買菜的、賣菜的、還有老客人，吃著吃著，常常見面，大家就熟識起來了。我會建議大家坐在櫃檯旁的搖滾區，方便和老闆夫婦聊聊，而老闆的刀工宛如表演，是品嚐美食外的視覺享受！

這裡的肉有腰內肉、里肌肉、五花肉和霜降。視每天到貨的情形，老闆酌量搭配，讓大家嚐到每種肉的口感。也有切得較細的，讓長者好入口。將牛肉切片之後，置入湯碗，淋上熬煮的湯頭，一碗熱騰騰的牛肉湯快速上桌，儼然是臺式的「得來速」。別急！桌邊有米酒，加入少許到湯中，在酒氣蒸發中更帶出湯的風味。然後將豆瓣醬、醬油膏、薑絲配好，夾起湯裡粉紅鮮嫩的牛肉一沾，無需顧慮形象地大口品嚐。再一口白飯、再喝一口湯，這就是享受。

這裡沒有快炒的牛肉料理，不過滷味是上選，適合品嚐牛肉湯時當配菜。另有隱藏版料理——「三寶牛肉麵」。三寶指的是牛肉、牛肚、牛筋，豪邁地搭配著紅燒的湯頭，價格卻謙虛得誘人。因為是隱藏版，限量，怕撲空的請先跟老闆預定。

在臺南沿海的灣裡，牛肉湯的店家數雖不如城區。但這裡的菜市場中，善化陳記用牛肉湯的精緻、人情味，款款接待，讓人不虛此行。







在地推薦

推薦人——  
高耀威  
(彩虹來了負責人)

## 西羅殿牛肉湯 —— 虔誠的牛肉湯

文字、攝影／蔡秋藤

西羅殿位於中西區的康樂街，主祀廣澤尊王，是五條港一帶很重要的信仰。前方有接官亭、風神廟，是府城歷史軸上的重點。

但，別走錯地點！這家牛肉店並不在西羅殿旁，它位在北區公園南路上。如果在兵工廠站下車，轉個彎進入公園南路，再往西就到了。而它也不是和西羅殿全然沒關係，店的創始人從小在西羅殿附近長大，更是虔誠的信仰者，長年服務於該廟宇，因此以他生命中重要的場域為此店命名。

這就是臺南店家有趣的地方，很多店都有他們各自的故事。可能因為基於對西羅殿的虔誠與生活實現，這家店總是用誠懇、踏實的態度，做好店裡的牛肉料理，提供暖心的服



在地推薦



務。客人來個幾次就會變熟客，有時甚至一進來不用開口，就知道熟客的用餐方式。

要做出好的牛肉湯，肉品當然不能馬虎。他們向臺南的大盤，舜聖肉品的老闆劉三和進貨。每天凌晨，善化屠宰場第一批牛處理完後就直送，肉色呈現絕對新鮮的暗紅色。湯頭用大骨、牛腩、牛油、洋蔥熬煮，甘甜鮮美。肉的部位則依客人喜好。一百元即可以享受，再加個五十元，量多更滿足。若喜歡較多油花，希望口感較軟嫩的，也可以客製化，看是要切牛肩、牛腹或牛五花，肥瘦交雜，任君選擇。

搭配白飯或肉燥飯，薑絲、醬油膏、米酒、醋已在桌上等候。湯上桌時，店家貼心交代：可以滴些米酒，讓湯頭風味更好。然後，食客開始虔誠地品嚐。店裡的辣椒醬也是精心特製，他們取了個有趣的名字，叫「強力椒」。建議您酌量試試，若能辣得通體舒暢，那是這清燙牛肉加上辣椒醬的翻轉口味。

如果牛肉湯是臺南人的信仰，來自府城古老區塊的西羅殿牛肉湯，正在這裡虔誠地呈現臺南人的早餐風景。







在地推薦

推薦人——

張小均

(「我要征服臺南牛肉湯!!!」團隊)

## 順德土產牛肉湯 ——最貼心的牛肉湯

文字、攝影／蔡秋藤

週末回學甲老家時，我總喜歡買一碗牛肉湯給阿嬤當早餐。一是因為牛肉富含鐵質，對老人家身體好。二是因為牛肉湯的肉切成細片，新鮮，容易咀嚼消化。還有一個原因：我所選的是一間貼心的店家——順德土產牛肉湯。

第一次去順德，點了牛肉湯後，老闆娘笑容滿面，突然問我：是不是要買給老人家吃的呀？我心裡一驚：我都還沒開口，她怎麼未卜先知，知道我要買給阿嬤的？難道她認識我家人？以後再去買，她也都問同樣問題。後來才知道，我多慮了，每一位客人老闆娘都會這樣問的。老闆娘特別為老人家準備了牛肉，這些牛肉的筋挑除得更仔細，肉切得較小片，適合老人家入口。貼心的是：老闆娘會多添半兩牛肉，

那是她對老人家的一份心意。這份溫暖，還有他們待人親切，以客為尊的心意，讓清燙牛肉湯更顯鮮美甘醇。

老闆娘來自牛肉世家，她的兄弟分別在鄰近的佳里以及永康賣牛肉湯。臺南人嘴巴很講究，牛肉湯的肉要非常新鮮，湯頭則每家店有不同作法。順德土產牛肉湯作法異於一般以蔬果、洋蔥提味的湯頭，而是下重本，以高達二、三十斤的牛筋、牛腩熬湯。湯頭呈現褐色透亮。若站在鍋爐旁，那香氣撲鼻，令人唇齒生津！至於牛肉，老闆娘說：「我們每天從善化直接送來溫體牛肉。客人愈早來，愈能吃到新鮮的牛肉。」

在這裡的基本款，當然是牛肉湯配上一碗肉燥飯，公道價一百元左右。以店裡特調的沾醬搭配薑絲，提出牛肉的鮮。再喝一口湯，讓湯頭深深地在口中留香。如果想來點進階版，建議點碗五花牛肉湯。肉片會切得較厚些，油花分布更多。從湯中夾起剛涮熟的五花牛肉，真是誘人。另外還有牛腩湯，牛腩燉得軟爛而富香氣，湯裡頭附有些許牛筋，入口稍用力咀嚼，膠質部份即在口中化開，滋味美妙。若喜歡小炒，芥蘭牛肉、滑蛋牛肉是店內的招牌菜。火候恰到好處，讓滑嫩鮮美的牛肉，隨著咀嚼帶出鮮甜肉汁，芥蘭則多了一份牛湯汁的香氣。

這家店就位於學甲虱目魚名店林立的街區，客人仍能絡繹不絕。我想是因為他們對牛肉料理的用心，還有對客人的貼心。







在地推薦

推薦人——  
魚夫  
(漫畫家、作家)

## 阿裕牛肉湯 —— 磨刀霍霍的驚喜滋味

文字／王浩一、攝影／林羿宏

我去阿裕，是因為好友總要炫耀「私房美食名單」，才得有機會一親芳澤。臺南人都知道，牛肉火鍋的好壞只看三個地方：牛肉、高湯、刀工。但就算只有三個基本功，卻不是每一個牛肉湯店家都能辦得到的。

在靠近臺南高鐵站的仁德區中正路，有一間貌不驚人但走進去卻永遠都是人聲鼎沸的「阿裕牛肉湯」，就算我們約定中午休息時間來採訪，主廚沈大裕（阿裕）卻也無法得閒，手邊還有許多各種牛肉部位等著他下刀處理。他一面揮刀一面說：「高湯就是要真材實料，牛骨、牛腩、筋肉、蔬菜、藥材……這樣不間斷地熬要將近一天，熬到裡面的膠質以及膠原蛋白都化在湯裡面，這樣才能入味。每個動作都省不得，少個步驟老客人都吃得出來。」講著講著，就看到店裡夥計拿著當兵時才看得到的超級大鍋，丟入牛骨，正在準備明天中午要用的高湯。



「牛肉更不用說了，這家店已經開了二十多年了，跟我們配合的廠商每天都會幫我們挑最棒的肉質過來。一頭牛只有肩胛肉、腹脅肉、里肌肉及前胸肉可以用來汆燙，這些部位的食材本來就不多了，更何況我還要將裡頭的筋肉挑掉，給客人品嚐到最好的菁華。」阿裕在講這些話的時候，旁邊的夥計還一面喊著哪一桌客人需要什麼肉，還一再叮囑，剛剛進門的常客只要哪個部位的肉。只看見阿裕一手挑起不同的肉，一手拿著刀逆著肉的紋理切下去，還不時挑出筋較多的肉甩到一邊，準備留做熬湯之用。

厲害的師傅會根據肉的部位決定肉片的厚度以及刀工；而到了火鍋邊，不同部位的肉需要什麼樣的火候汆燙，才能有最棒的口感，對老饕們自然不成問題。但對於剛入門的顧客面對不同部位的肉片該怎麼辦呢？阿裕的老闆娘會主動的到每一桌旁邊看看火的大小，然後熱情招呼客人，引導大家怎麼品嚐這新鮮的牛肉。

我去，吃得心滿意足。最後的驚喜是，眼前的湯頭熬到最後還可以做牛肉湯稀飯。店家上前服務，大家睜眼專注地看著：鍋裏的湯快要熬乾的時候，依序加入米飯、碎牛肉，然後再加入蛋黃、灑上蔥花，來回攪拌。吃的時候可以放些胡椒粉，這就是最漂亮的結尾了，心滿意足。

問阿裕開店二十多年最開心的事是什麼？他說有些學生在求學階段就已經在他店裡面進進出出，後來畢業去其他地方打拼，也都常常回來看他；一直到結婚、生子，就帶著全家人一起回來品嚐牛肉湯。阿裕停下手上的刀子，語重心長的說：「老人客，上甘心！」







## 永林綜合料理 —— 成就最安心的新鮮

在地推薦

推薦人——  
王浩一  
(城市作家)

文字／王浩一、攝影／林羿宏

當年楊志良擔任衛生署長時面對美國牛事件，在媒體上就說臺灣牛品質已經很好了，他自己就很喜愛吃臺灣牛，還說在成大醫院旁邊一家牛肉店是他最喜愛去的地方。這家牛肉店就是在東豐路上的「永林綜合料理」。我問老闆陳建嘉先生說當時的生意有沒有比較好？他開玩笑地說：「署長也沒有說店名啊！」是啊，老臺南哪需要報店名，饕家們都知道這家二十多年歷史的永林牛肉。

創業一開始只有牛肉湯、熱炒；到後來加上了海鮮、燒烤；現在還有牛肉水餃、牛肉漢堡，永林就是要做到讓大家在這裡能夠闔家樂融融地用餐。這中間有三個訣竅：新鮮、健康以及信任。陳建嘉永遠都用最新鮮的食



材，不僅有配合二十多年的牛肉供應商，一天分三次供應新鮮牛肉；海產當天從屏東或是澎湖供應，蛋類採製作方式，青菜是遠從宜蘭礁溪採買，還特地到茶園去找高品質的東方美人茶做成冷泡茶給客人享用。所以當年食安風暴席捲全臺時，永林的生意不但沒受到影響，反而更受到客人的肯定與信任。

永林的湯頭以蔬菜湯底為主，用純蔬果熬製一小時以上，絕對不加任何味精或是調味粉；而蔬菜湯加入牛骨、牛肉再熬煮半天，就成了牛肉湯底。這樣的湯底口味很清淡，吃慣重口味的人一開始並不習慣，老闆還要多次的解釋說這樣的火鍋是低普林，尿酸高的人也能安心食用。到後來很多客人會跟他們索取湯頭回去煮湯，詢問之下才知道是家裡有病患，要補充營養同時照顧身體健康。陳建嘉自豪地說：「新鮮的食材才能有美好的口味，同時培養客人對於食材的信賴感，共同追求健康的生活。」

因為在學校旁邊，所以顧客中有許多醫師、老師及教授；而許多名人也常進出永林牛肉店。有次藝人馮翊綱要在臺南演出，中午在店裡用餐就一直讚不絕口，到了晚上乾脆把整個劇團的人全部帶來一起享用。而老客人頻頻回店裡用餐是讓他們覺得最窩心的，常有在北部的客人搭了高鐵南下，就只是為了在永林好好地吃一餐。

「把客人當成家人在照顧」一直是永林的宗旨，我喜歡去永林，則是貪圖美食之外的安心。



在地推薦





名人說牛肉湯

劉克襄

劉克襄 /

作家、詩人、自然生態保育工作者、行腳節目主持人。  
從事自然觀察、歷史旅行與舊路探勘十餘年，  
出版詩、散文、小說、繪本和攝影等作品，  
題材擴及生態旅遊、自然教育、古道探查、小鎮風土等。

## 初嚐牛肉湯

文字／劉克襄、攝影／林羿宏

小時因農家出身，對牛充滿豐厚的感情。以前經過國華街，那兒有好幾家牛肉湯店，我都視而不見，彷彿它們不存在於臺南小吃的光譜裡。

長居臺南的友人先翁亦是，直到硬朗的身子出了狀況，家屬才決定以牛肉湯補身。而友人知道我下定心意時，便貼心地選擇了其父親第一回食用的攤位，在他住家和醫院往來的路上。

那是崇明路上一家沒有店名的牛肉湯，一對雙胞胎姊妹開設，但難以分辨誰是姊姊。此一小攤是典型的臺南牛肉湯內涵，只有簡單的白飯，搭配牛肉湯料理。小小的店面，擺著清晨送來的牛肉。兩姐妹，一位站在砧板後，熟巧地細膩切割，一位迅快地撈湯過水。牛肉份量不多，老食客卻進出不停，擺明午前一定收攤。

牛肉湯端看牛肉的部位、切工和湯頭，這些都會決定你是否能吃到好的晨餐。適中的牛肉薄片，以滾燙的湯頭沖壓，即好端上桌。懂食者配以薑絲，就足以大塊朵頤。店門口擺了一只牛隻塑像，那是老闆的最愛。我提問肉是使用哪一部位的，她指著後臀。



牛肉湯基本價是一百元。若是一百五，肉稍多了，湯的鮮度變濃。接著還有兩百、三百，甚而到八百。端看你想要什麼內容搭配，都可跟老闆喊價。自己素描動物時，總是先勾勒輪廓，輕淡著圖一遍。休息一陣，再凝視初稿，端看如何修正。我生怕失望，加以某一無從訴說的愧疚感，小心地點了百元的基本款。

相對於其它貧簡時代的美食，七〇年代才普遍出現的牛肉湯，展現了臺南小吃後起之秀的無比魅力。牛肉湯會粉墨登場，善化牛墟的轉型無疑是關鍵。城市工商發達以後，農業式微，耕地縮小，赤牛便不再是販售來當幫手，轉而成為食用的肉牛，但囿於老一輩不吃牛肉的尊重，它是隱性的、壓抑的。有一長久的時段，彷彿難以大力宣揚，只能寄託於某一街坊口耳相傳般的讚頌。

很抱歉，喝這一碗牛肉湯，有些扯遠了。我只知當天那一碗，打開了自己的禁忌之門。彷彿過往去了戈壁旅行，跟著草原民族，在現場分享宰殺的牛羊。最原始的吃法，同樣極簡的食物，相似的豪邁和清淡，隱隱在臺南的巷弄，自成另一精緻。





名人說牛肉湯

魚夫

魚夫 /

漫畫家、評論家、電視臺總監、電臺主持人。  
年過半百後自求隱退，毅然決然離開臺北，  
移民臺南，開始暢樂人生，尋找新生命。



## 府城牛肉湯的開基祖：助仔吧！

文字／魚夫、攝影／林羿宏

臺南到底什麼時候開始流行起牛肉湯？有人推測來自泉州，以泉州在馬可孛羅時代即有伊斯蘭人滯留，並發展出牛肉湯這道美食來，再經由泉州移民帶到臺灣來云云，這是想當然爾的臆測。現在去泉州，食牛而如臺南生鮮者未之見也，也有清真寺，亦可以見到伊斯蘭後裔，但牛肉並不是清燙烹調，而以藥膳為主。

我也曾到潮汕一嚐著名的牛肉丸，其彈性佳，可擲地彈跳有如乒乓球，當地也賣牛肉湯，涮兩下就起鍋食用，一大早就開店營業，生意強強滾，和臺南的吃法雷同，只是詢及開業年代，距今二、三十年而已，年資尚淺，不如臺南歷史悠久。

日治時期 1907 年的《台灣日日新報》曾記載風靡一時的「江山樓」菜單裡即有「紅燒牛肉」，且大正年間許多負笈「內地」求學的本島人返臺，也將日人食牛的風氣帶了回來，不過那是上流社會的食單，基層百姓仍有忌諱，直到日人引進印度黃牛和臺灣水牛交配正式生產肉牛，才逐漸改變了臺灣人「役用牛」的觀念。



國民黨政府來臺後，臺大有位康有德教授回憶 1948 年輾轉來到臺北，到萬華市場採買即已有人販售水牛肉；臺北有家「金春發」號稱百年老店，始自 1897 年，但如說是從大稻埕圓環叫賣伊始，則為 1920 年後了。

在臺南，望族辛西淮五女辛永清女士的著作《府城的美味時光》裡記載孩提時代過年的宴席上就出現了「紅燒牛肉」。辛女士 1933 年生，顯然三〇年代牛肉食材在府城也不是什麼禁忌了。我所知道的臺南的汆燙牛肉吃法，最早是從沙卡里巴（日語：「盛場」）開始，當時有位綽號「貓鼠」的庖丁擅解牛、販牛，他有位徒弟名謝仙助，自幼來習藝，日治時期 1943 年，助仔 17 歲就在西市場（大菜市）開業了，人稱「助牛肉湯」。

助仔的湯頭用牛大骨、牛腩、牛雜和洋蔥、土鳳梨熬製而成，味道極其甘甜，起初亦以牛雜為主，後來開始推出新鮮現宰牛肉，當時的屠宰場在「下林仔」（約為「建安宮」或「水萍塢公園」一帶）牛豬寮不分，算是溫體宰殺且離鬧區近，原本的牛肉來源則以臺灣水牛為主，較當下的乳牛肉質更佳。

正史闕如，我非史官，無法細查，但是助仔應可謂現存牛肉湯的開基祖之一！







名人說牛肉湯

舒國治

舒國治 /

散文家、美食家。  
作品以散文、遊記、短篇小說為主，  
曾獲得華航旅行文學獎首獎，  
並被稱作「小吃教主」。

## 牛肉湯就是要這樣吃！

文字／舒國治、攝影／林羿宏

現燙牛肉湯，稱得上臺南一絕。怎麼說呢？它完全體現了臺南諸多豐榮烹調中「最樸實卻最鮮美」的一面。第一，牛肉燙熟了，以筷夾起，這時怎麼辦？沾醬，然後放入口中。當然。然而這醬是什麼醬？據太多饕客談論，這醬皆是類似醬油、醬油膏、或沙茶醬、或再調些辣椒醬之類的綜合之味；老實說，有點「配不上」這片鮮嫩粉紅的牛肉。

所以，不少人便只是「裸吃」這片牛肉，我亦是其一也。同時一點也不覺得沒味道。

這便是最質樸又最鮮美之所在。

第二，燙牛肉的湯，是什麼樣的湯？當然，是牛大骨湯再加入整顆或大半顆的高麗菜、帶鬚的整條胡蘿蔔、有的還有番薯。於是這湯不但鮮，還甜。同時顏色也頗淺淺的泛紅。也正因這湯已相當富滋味，有的店家便絕



不加味精，甚至鹽也不放（免得它在高溫中太久會釋出稍許的苦鹹味）。在這麼多的「原味」、「真味」考量下，再將這湯來燙淋牛肉，當然便全是本色了。

第三，是配飯的問題。

絕不可因為要配飯，於是必須把牛肉沾了醬，才可與飯同攔嘴內。不必如此。我認為好的牛肉，嚼了幾嚼，這時想嚼些米飯了（如同渴想壽司），這就是白飯的好時機了。故而現燙牛肉湯店的白飯，值得煮成像壽司一般的潤厚鮮甜，再就是，端上時亦可小碗淺口的來上。

以上是臺南「現宰牛肉」這種佳味之些許觀察。再說一家我常吃的「阿村牛肉湯」。

阿村在保安路，地段於我最便。另外，他晚上亦開，更是較能專注心神來吃，（一大早便吃牛肉，我的「吃勁」尚猶不足）。當然，他的肉質仍很鮮嫩，湯頭也精準。牛腩炒飯，淺淺一炒，便是佐湯美饌。





## ／ 美鮮牛肉湯

- 📍 702 台南市南區新興路 419-1 號  
☎ 早上 (03:00-11:00) 0932-813-566、  
中午 (11:00-03:00) 0976-763-757  
🕒 24 小時 **休** 每週一 16:00 至週二早上

## ／ 阿滿牛肉湯

- 📍 702 台南市南區大成路二段 31 號  
☎ 06-265-8532  
🕒 04:00-20:00 **休** 每週二

## ／ 清香牛肉湯

- 📍 701 台南市東區仁東街 72 號  
☎ 06-260-4512  
🕒 06:15 - 賣完為止 **休** 每週二

## ／ 吳家土產牛肉湯

- 📍 701 台南市東區中華東路一段 145 號  
☎ 06-274-2092  
🕒 17:00-02:00 **休** 每週一

## ／ 崇德牛肉湯 (滄瀾畜牧場)

- 📍 701 台南市東區榮譽街 290 巷 (崇德市場攤位 104 號)  
☎ 06-260-6437  
🕒 06:00-12:30 **休** 農曆 17 日

## ／ 新鮮牛肉湯

- 📍 701 台南市東區崇明路 40 號 ☎ 0926-116-117 🕒 05:30-13:30 **休** 每週二

## ／ 西羅殿牛肉湯

- 📍 704 台南市北區公園南路 98 號  
☎ 06-229-4056  
🕒 05:00-13:00 **休** 每週二

## ／ (彝) 牛家莊牛肉湯

- 📍 704 台南市北區文賢路 465 號  
☎ 06-280-4143  
🕒 06:00-13:00、17:00-20:00 **休** 每週二

## ／ 永林綜合料理

- 📍 704 台南市北區東豐路 441 號 (桌球館對面) ☎ 06-2093462 🕒 10:00-24:00 **休** 每週一

## ／ 康樂街牛肉湯

- 📍 700 台南市中西區康樂街 325 號  
☎ 06-227-0579  
🕒 04:30-23:00  
**休** 每週二 16:00-23:00、每週一、日 04:30-14:00

## ／ 阿家牛肉湯

- 📍 702 台南市南區中華南路一段 80 號 1 樓  
☎ 0932-804-479  
🕒 05:00-14:00 **休** 無

## ／ 善化陳記牛肉湯

- 📍 702 台南市南區灣裡路 209 號  
☎ 0972-008-805  
🕒 05:30-13:00 **休** 每週二

## ／ 億哥牛肉湯後甲店

- 📍 701 台南市東區裕農路 574 號  
☎ 06-260-2990  
🕒 24 小時 **休** 週一 15:00 - 週二 17:00

## ／ 許牛肉湯 (忠嫂牛肉湯)

- 📍 701 台南市東區仁和路 79 號  
☎ 0929-692-948  
🕒 17:00-22:00 **休** 每週一

## ／ 長榮牛肉湯

- 📍 701 台南市東區長榮路二段 88 號  
☎ 06-275-4190  
🕒 04:30-12:00 **休** 每週二

## ／ 阿寶本土牛肉湯

- 📍 704 台南市北區大興街 2-3 號  
☎ 06-258-7433  
🕒 05:00-10:00、17:00-22:00 **休** 每週二

## ／ 小北牛肉湯

- 📍 704 台南市北區西門路四段 65 巷 (小北商場 A85 號店)  
☎ 06-251-4600  
🕒 06:00-14:00、16:30-20:00 **休** 每週二

## ／ 圓環牛肉湯

- 📍 700 台南市中西區府前路二段 153 號  
☎ 0927-040-505  
🕒 04:00-13:30 **休** 每週二

## ／ 牛肉の場

- 📍 700 台南市中西區海安路二段 362 號  
☎ 06-226-1350  
🕒 08:30-14:00、17:30-01:00 **休** 週二 (隔週休)

## ／ 潘家牛肉湯

- 📍 700 台南市中西區國華街三段 125 號  
☎ 0932-831-029  
🕒 16:30-23:00 **休** 每週一

## ／ 阿財牛肉湯

- 📍 708 台南市安平區古堡街 5 號  
☎ 06-226-1252  
🕒 24 小時 **休** 每週三 14:00- 週四 17:00

## ／ 文章牛肉湯

- 📍 708 台南市安平區安平路 590 號  
☎ 06-228-4626  
🕒 05:00-14:00、17:00-02:00 **休** 每週一 14:00 至週二 10:30

## ／ 助牛肉湯

- 📍 708 台南市安平區安平路 624 號  
☎ 06-241-0201  
🕒 04:30-14:00 **休** 每週二

## ／ 鴻品牛肉

- 📍 710 台南市永康區大南街 288 號  
☎ 06-205-5243  
🕒 11:00-14:00、16:00-22:00 **休** 每週一

## ／ 勝立牛肉清湯

- 📍 701 台南市永康區勝學路 88 號  
☎ 0919-161-820  
🕒 06:00-14:00  
**休** 每週二

## ／ 阿銘牛肉湯

- 📍 710 台南市永康區永中街 42 號  
☎ 06-232-6657  
🕒 平日 05:30-14:00、16:30-20:00  
假日 05:30-20:00  
**休** 每週二

## ／ 吉品現宰牛肉清湯

- 📍 710 台南市永康區永大路一段 300-3 號  
☎ 06-272-0775  
🕒 11:00-15:00、17:00-23:00 **休** 每週一

## ／ 劉家莊牛肉爐

- 📍 710 台南市永康區正強街 226 號 ☎ 0916-304-387 🕒 11:00-21:00 **休** 每週一

## ／ 上牛村牛肉火鍋

- 📍 700 台南市中西區民生路二段 145 號  
☎ 06-221-2695  
🕒 週一至週五 11:00-14:00、17:30-01:00  
週六至週日 11:00-01:00 **休** 每週一

## ／ 阿村牛肉湯

- 📍 700 台南市中西區保安路 41 號  
☎ 06-229-3908  
🕒 04:00-12:00、18:00-00:00 **休** 每週一

## ／ 阿英牛肉湯

- 📍 708 台南市安平區郡平路 157 號  
☎ 06-299-6129  
🕒 10:00-22:00 **休** 每週二

## ／ 安平林家本產牛肉湯

- 📍 708 台南市安平區平生路 13 號  
☎ 06-221-6966  
🕒 週一至週五 04:00-14:00、週六 - 日 04:00-18:00 **休** 無

## ／ 金牛肉湯

- 📍 708 台南市安平區平生路 87 號  
☎ 0987-136-592  
🕒 05:00 - 售完為止 **休** 每週二

## ／ 牛小妹溫體牛肉火鍋

- 📍 710 台南市永康區永大路二段 918 號  
☎ 06-271-8611  
🕒 11:00-14:00、17:00-22:00 **休** 每週二

## ／ 周庄牛之屋

- 📍 710 台南市永康區中華路 88 號  
☎ 06-312-5962  
🕒 平日 11:00-14:00 17:00-23:00、假日 11:00-23:00  
**休** 每週一

## ／ 三大牛肉火鍋

- 📍 710 台南市永康區國光三街 3 號  
☎ 06-271-2411  
🕒 週二至週日 11:00-14:30、16:30-21:00  
**休** 每週一

## ／ 阿宏牛肉湯

- 📍 710 台南市永康區忠孝路 383-1 號  
☎ 06-303-5876  
🕒 06:30-13:30、17:30-20:30 **休** 每週日晚上、每週二



仁德區

／輝哥本土牛肉湯爐  
 717 台南市仁德區中山路 60 號  
 06-270-2647  
 11:30-14:00、17:00-22:00 休 每週一

／好味道牛肉湯  
 717 台南市仁德區中山路 557 號  
 06-270-9381  
 06:00-13:30 休 每週二

／阿裕牛肉湯  
 717 台南市仁德區中正路一段 525 號  
 06-266-8816  
 08:00 - 14:00、17:00 - 00:00  
 休 每週一 14:00-週二 17:00

／閩家土產牛肉專賣店  
 717 台南市仁德區中正路一段 271 號 1 樓  
 06-366-0570  
 06:30-14:00、16:00 - 20:30  
 休 每週二

安南區

／品牛牛肉湯  
 709 台南市安南區海佃路二段 422 號  
 06-245-1517  
 11:00-22:00 休 每週一

／南台牛肉湯  
 709 台南市安南區北安路三段 301-1 號  
 06-247-0595  
 06:00-14:00 休 每週二

／宇新鮮牛肉湯  
 709 台南市安南區安中路一段 818 號 0989-207-446 03:00-13:30 休 每週二

新化區

／新化牛之屋  
 712 台南市新化區復興路 220 號  
 06-590-4318  
 每週一 04:30-13:00、週三至週日 04:30-售完為止  
 休 每週二

／順德土產牛肉湯  
 726 台南市學甲區民權路 59 號  
 06-782-9161  
 05:30-15:00  
 休 每週二

佳里區

／阿超牛肉湯  
 722 台南市佳里區新生路 339 號  
 0929-107-950  
 11:00-12:00 休 每週一

／順福土產牛肉湯  
 722 台南市佳里區延平路 324 號  
 06-721-2845  
 02:30-17:00 休 每週二

善化區

／台灣牛肉美食創作坊(酒廠)  
 741 台南市善化區成功路 2 號  
 06-585-2909  
 09:00-22:00 休 無

／福勝牛肉湯  
 741 台南市善化區風光復路 448 號對面  
 06-581-9522  
 11:00-14:30、16:30-21:00 休 每週一

關廟區

／阿生牛肉湯  
 718 台南市關廟區中山路一段 281 號  
 0933-673-994  
 10:00-19:30 休 不定

／阿昌牛肉湯  
 718 台南市關廟區巡府路 73 號  
 06-595-9113  
 05:00-13:00、16:30-20:30  
 休 每週一 16:30 至每週二 16:30

新市區

／一品牛肉清湯  
 744 台南市新市區中山路 202-4 號  
 06-599-1882  
 11:00 - 售完為止 休 每週一

／新市牛肉清湯  
 744 台南市新市區中正路 220-1 號  
 06-599-2604  
 11:00-14:30、17:00-22:30 休 不定

安定區

／本產牛肉  
 745 台南市安定區安定里 131 號  
 06-597-6630  
 06:00-14:00 休 週一(隔週休)

／信仔牛肉湯  
 745 台南市安定區保西里 400 號  
 06-592-2577  
 07:00-20:00 休 每週二

麻豆區

／安仔牛肉  
 721 台南市麻豆區民族路 9 號  
 06-571-7457  
 11:00-14:00、17:00-21:00 休 每週一

／牛狀元牛肉湯  
 721 台南市麻豆區麻佳路一段 87 號  
 06-571-9297、0910-767-205  
 06:00-14:00、17:00-00:00 休 每週一

新營區

／其森牛肉湯  
 721 台南市麻豆區興民街 1 號  
 06-571-7112  
 06:00-14:00 休 每週二

／巧味(郭)牛肉店  
 723 台南市西港區後營里 365 之 20 號  
 06-795-2611  
 06:00-賣完為止 休 每週二

歸仁區

／李家宇航牛肉湯  
 730 台南市新營區中正路 33-6 號  
 06-632-2872  
 11:00-14:00、17:00-21:00、週日 16:00-21:00  
 休 每週一

／蠻牛牛肉清湯  
 703 台南市新營區復興路 102 號  
 06-637-7361  
 9:00-01:00 休 不定

／青牛城牛肉湯  
 711 台南市歸仁區和平北街 40 號 06-230-0555、06-230-0123 10:30-15:00、16:30-22:00 休 每週二

西港區

一日食玩路線

中西區

04:30 — 圓環牛肉湯

一天的元氣來源！

06:00 — 拜訪水仙宮市場，認識常民生活的現場，感受最新鮮的食材魅力。

08:00 — 阿村牛肉湯

暖暖身體，繼續前進！

09:00 — 古蹟巡禮，到赤崁樓和轟轟做朋友，向祀典武廟月老保佑桃花朵朵開。

10:00 — 踏訪五條港的昔日風光，在全台唯一的風神廟，祈求旅行平安。

安平區

11:00 — 文章牛肉湯

絕對不能錯過！

12:00 — 穿梭於安平巷弄中尋找劍獅蹤影，認識安平樹屋的靜謐靈氣，在夕遊出張所找尋自己的生日鹽。

南區

14:00 — 美鮮牛肉湯

古早人情味！

15:00 — 到黃金海岸踏踏浪花，感受海風的鹹鹹滋味。

仁德區

16:00 — 於十鼓仁糖文創園區認識百年糖廠的風華重現，欣賞奇美博物館藝術品的琳琅滿目。

19:00 — 阿裕牛肉湯

牛肉火鍋好「續喙」！

永康區

20:00 — 復興老兵文化園區

(永康彩繪村) 散步好愜意，感受夜晚巷弄安靜的氣息。

21:00 — 鴻品牛肉

畫下一日美好句點。

※行程僅供參考，大家可自行斟酌食量與體力。

