

## 簡介

寫了《只吃好東西》這本暢銷書，和在商周發表[為什麼台南人對美食那麼龜毛](#)一文，很多朋友都要我帶他們到台南吃好食。於是 2012 年的 12/8-12/9 日，我帶了 34 位好朋友來台灣最初開始的地方－台南，以慢活的精神在巷弄中蝸行漫步，實際體驗台南人的生活和態度。

此次行程我安排除了美食之外還有古蹟、景點、生態、老屋、藝術等參觀活動，行程非常豐富和精采，讓這群朋友直呼想搬到台南定居。在台北出生和長大主籍卻是台南人的我，希望這次行程不只是美食，也想給外地人看看不一樣的台南，除了小吃之外，台南現在有許多的風貌正在醞釀，像老宅改建的民宿就絕對可以讓旅人意猶未盡。

台南小吃歷史悠久，店家的堅持和用料在我眼中可說是全台小吃之冠，最特別的是營業時間很特殊，幾乎是 24 小時輪流接力。在台南這個美食之都不是我誇口，幾乎任何時間，只要你肚子餓都可以找到你中意的好料，所以這次朋友都品嚐不少我嚴選不可錯過的健康美食。

在台南早餐的選擇繁多有鹹粥、割包、春捲、虱目魚綜合丸湯、牛肉湯等等，夜晚有用再來米做的紮實肉圓或是碗粿，以及稀少的火燒蝦仁飯、手打虱目魚羹、老少咸宜的鍋燒意麵、台灣牛肉火鍋、鱈魚炒麵、水果盤等。

逛逛孔廟對面的府中街可以欣賞這裡獨特的街頭風情，走累了建議到老屋欣力的咖啡館喝喝咖啡歇歇腳，感受新舊交融的活力和美感。在台南，老店美味嘗不盡，特有的黑糖香餅以及臭豆腐文創藝術、BBR 藝術、奉茶茶席等，讓人驚艷連連，來這裡你會發現時間永遠不夠，所有的驚奇和美味就等待你親臨和感受！

## 第一篇

### 第一天

07:00 第三代虱目魚丸吃早餐（推薦原因：手工新鮮虱目魚當天現作，魚骨熬高湯）→散步到充滿濃濃和風味的湯德章圓環欣賞大榕樹→走訪台灣文學館、葉石濤文學紀念館→最後散步到孔廟感受文史殿堂的風情

12:00-13:00 午餐在福記肉圓用餐（推薦原因：用現磨再來米，現包現蒸，肉餡扎實）→府中街小巷藝術小店漫遊→大南門公園→穿過窄門咖啡的小弄→來到刺桐花巷尋幽

15:00-17:00 下午茶窄門咖啡（推薦原因：小巷風情，音樂很有 FU）→再到草祭二手書店看看舊書

17:00 散步到舊來發餅舖品嚐黑糖香餅

18:00 走訪赤崁文化園區→台灣最古老的清朝之神農街

19:00 晚餐海安路集品蝦仁飯（推薦原因：用當地的幼嫩火燒蝦，搭配晶瑩剔透的米飯很清爽），海安路文化藝術區欣賞

22:00 宵夜保安路阿鳳浮水虱目魚羹（推薦原因：手打不加粉料的魚羹）

23：00 夜宿木子民宿

## 第二天

06：30 早餐逛永樂傳統市場品嘗金得春捲（推薦原因：料多新鮮）

09：00 到四草搭船紅樹林生態之旅（搭船：看黑面琵鷺、抓魚、摸蛤蜊）

11：30 搭車至赤崁樓附近午餐，品嘗鎮傳四神湯吃四神湯和糯米大腸（推薦原因：傳統口味，湯頭清爽）

14：00 步行至 BBR 老屋欣力參觀現代藝術展

15：30 下午茶在奉茶（推薦原因：茶席，約二小時，有吟詩、音樂、茶水、茶點）

18：30 晚餐品嘗豪記臭豆腐大餐（推薦原因：用餐環境優雅，用文創精神在臭豆腐上）

19：00 正興街小店漫遊

22：00 宵夜泰成水果盤（推薦原因：特選水果，幫你切好，品嘗健康又方便）

23：00 夜宿佳佳西市場



◎在柳屋前為台南之行留下美好回憶



◎台灣文學館前漫步



◎孔廟巷弄探索



◎府中街驚喜不斷



府中街風情◎



◎手工真材實料的魚丸湯



◎手工春捲



◎奉茶茶席



◎圓環百年大榕樹



◎泰成水果行

◎四草紅樹林生態之旅

◎BBR 老屋欣力 藝術欣賞



## 第二篇

### 第一天

08:00 早餐海安路福生小食店（推薦原因：CP 質高，手工現做魚丸）

09:30 搭車到四草搭船欣賞綠色隧道→在安平巷弄漫步→德記洋行看府城開發史、樹屋爬樹

12:30 再到安平老街吃午餐，周氏蝦捲、安平豆花（推薦原因：蝦料新鮮，口感香濃）

14:00 回市區正興街、國華街欣賞小店藝術，下午茶喝布萊恩紅茶吃蜷尾豆奶雙淇淋（推薦原因：以南投魚池鄉好茶和竹炭水泡製、豆乳吃來健康低熱量）

18:00 在巷弄漫步晚餐在竹馨居私宅用晚餐（推薦原因：低糖低油低鹽的私房菜）

22:00 海安路五條港漫步宵夜阿江炒鱸魚（推薦原因：處理鱸魚手法俐落，口味酸甜有致）

23:00 夜宿有方旅館

### 第二天

08:00 早餐阿堂鹹粥（推薦原因：料多實在）

09:30 搭車至千畦種子參觀種子生態並品嚐花露水

12:30 午餐永林火鍋（推薦原因：牛肉火鍋新鮮清爽）

14:00 搭車至慕紅豆吃紅豆湯享受老屋情懷，至附近的兩可咖啡館喝下午茶（推薦原因：音樂很棒，裝潢現代雅緻）

18:00 晚餐散步至保安路排隊品嚐阿明豬心（推薦原因：低溫隔水加熱，讓豬心軟嫩可口）

22:00 赤崁樓園區散步，宵夜民族鍋燒老店吃鍋燒意麵（推薦原因：雞蛋作的意麵吸足海鮮湯汁，軟韌適中老少咸宜）

23:00 夜宿屎溝墘



◎早晨逛傳統市場



◎阿堂鹹粥

◎正興咖啡館



◎吃豆奶霜淇淋

◎慕紅豆柴燒紅豆湯



◎阿明豬心的 one man 秀



◎老屋欣力私宅無菜單餐廳



◎阿江炒鱈魚



◎安平老屋巷弄漫步



◎千畦種子的生態森林