

魅力城鄉 觀光樂園

台南觀光

TAINAN TOURISM

May. 2015
NO.25 雙月刊

封面故事 Cover Story
黃金雨落·芙蓉花開

專題特寫 Close-up View

內質外美——蓮與阿勃勒的實用價值
尋找鳳凰的蹤跡

主題導覽 Topic Navigation

天、地、人的牽成——守護關廟的小太陽與土月亮

漫遊書籤 Traveler's Bookmark

「白河×東山」生態人文一日遊

精選商家

落
雨
花
開
金
蓉
黃
芙



國郵資已付
印刷品
新營字第2號
雜誌登記第26號

台南觀光

魅力城鄉 觀光樂園
TAINAN TOURISM

雙月刊
May. 2015
NO.
25



CONTENTS

編輯室報告 Editor's Letter

01 飲一嘴花蕊的清香

封面故事 Cover Story

02 黃金雨落

專題特寫 Close-up View

10 內質外美——
蓮與阿勃勒的實用價值

14 尋找鳳凰的蹤跡

主題導覽 Topic Navigation

18 天、地、人的牽成——
守護關廟的小太陽與土月亮

漫遊書籤 Traveler's Bookmark

22 「白河 × 東山」生態人文一日遊

24 精選商家

《台南觀光》自即日起，除了固定發行的雙月刊與您分享台南旅遊行程，也將不定期發佈數位版及時觀光、活動資訊。趕快連結以下網址或讀取 QRCode，留下您的個人資料及電子信箱，精彩可期的台南觀光，即將與您熱力相見。

台南觀光網站 <http://tour.tainan.gov.tw>



活動預告

即日起 — 6 / 27
2015 台南藝術節
文學、音樂、展演的藝術饗宴

4 / 27 — 5 / 24
2015 臺南鳳梨好筍季
一同感受甘甜水嫩的新鮮口感

6 月初 — 7 月底
2015 白河蓮花季
來一場浪漫的盛夏清新之旅吧

6 / 16 — 6 / 20
2015 臺南國際龍舟錦標賽
在豔陽下揮灑汗水向傳統致敬



共創「清廉勤政、傳承創新」廉政目標

廉政服務：

電話：(06) 6353059

傳真：(06) 6350236

電子郵件：ethicstour01@mail.tainan.gov.tw

台南市政府觀光旅遊局 關心您

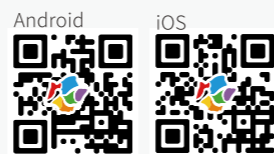
法務部廉政署廉政服務

專線：0800-286586

傳真：(02) 25621156



台南觀光



旅行台南APP



蓮花盛放的季節即將到來



市長呵咾推薦!

Tainan May Jam 2015
臺南五月音樂季 X
虎頭埤草地野餐會

- 活動日期：2015年5月9—10日
- 活動地點：虎頭埤風景區
- 活動費用：風景區入園費40元，音樂會免費參加。
- 主辦單位：臺南市政府觀光旅遊局、文化局
- 承辦單位：臺南市新化區公所、檸檬草樂團
- 協辦單位：虎頭埤風景區管理所
- 諮詢電話：06-5905009#209 陳小姐
- 活動網站：<http://www.mayjam.com/>



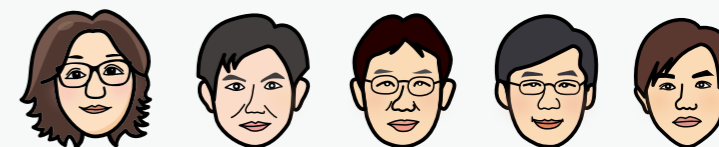
編輯室報告：飲一嘴花蕊的清香

臺南是一座四季都能賞花的城市，從春天的蘭花、木棉、羊蹄甲；夏季的蓮花、阿勃勒、鳳凰木；入秋的扶桑、白千層、美人樹；再到陪伴旅人渡過寒冬的滿山「梅」景，花季始終未了，讓我們在花朵的香氣陪伴之下，走過一個又一個春夏秋冬。

夏天的腳步漸漸近了，阿勃勒與鳳凰花即將綻開，綺麗的蓮花季也將揭開序幕，在這個熱烈的季節裡，蟬聲唧唧、螢光點點，大自然送給我們的驚喜，除了花蕊婉轉的清香之外，還有果物細緻的甜甘。請試著想像一下，在阿勃勒高大濃密的涼蔭底下，我們一起打開精心準備的野餐盒，肩上淋著輕柔的黃金雨，佐以滿眼競豔的芙蓉花海，一口咬下質地脆嫩可比雪梨的大塊筍丁，再來一片甜中帶酸的多汁鳳梨，那畫面簡直就像是在拍偶像劇一樣。

快來臺南和我們一起度過美好的夏日時光吧！飲一嘴花蕊的清香，留一筆通透的回憶，不只未來可以自己回味，還可以分享給更多更多的好朋友知道。

臺南市政府觀光旅遊局



黃金雨落·芙蓉花開

封面故事
Cover Story

臺南是一座適合花間散步的城市，幾乎每個季節都有各自的限定花卉，從農曆年前後的百花祭、三月份的國際蘭展及木棉花、到六月份的阿勃勒與蓮花季，不同時空下的各式花卉，將這兒妝點成了名副其實的花卉之都。



在臺南大學的樹蔭下悠閒地散步賞花（攝影：何重佳）

夏神來了怎知道

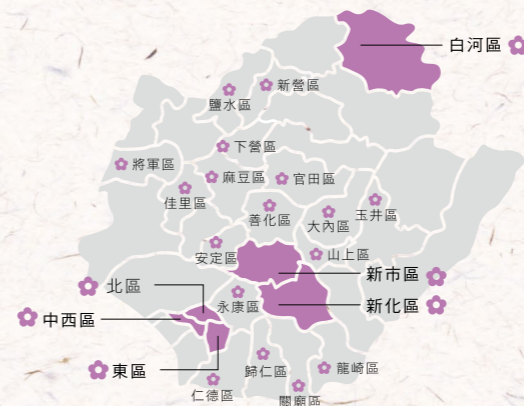
島嶼南方的夏季，溫熱的季風總是穿梭在一波波的驟雨之間，纏綿的雨絲由入梅膩到出梅，午後雷陣雨霹靂雷燦爛，有時則又氣勢磅礴地和颱風攜手同來。在這樣高張的時節裡，總有一陣衣不沾、髮不濕的金黃細雨夾藏其中，沒有烏陰的雲朵相伴，總在晴陽下飄落，教人不禁跨開腳步，追逐著它！

臺南的夏天可以說是從阿勃勒綻放時開始的。阿勃勒是一種十至二十米高的落葉樹，主要分佈在熱帶及亞熱帶的亞洲南部地區，生長迅速，常作景觀樹或行道樹之用。每年大約五月初起，一串串像是金黃葡萄、又像是黃金風鈴的花朵紛陳枝椏，當溫熱的微風沙沙吹過，豔豔的花瓣便成了人世間最浪漫的落雨。如果說梅花與黃鸝是春神送來報信的使者，那麼黃金雨的到來，便是夏季之神最動人的訊號！

為了讓更多的市民和旅人能夠一同分享這股浪漫的氛圍，臺南市政府觀光旅遊局特別整理出四大情境、共十一個最適合欣賞阿勃勒黃金雨的地點，趕快來一起做筆記吧！



最佳「淋花雨」地點



情境一：感受都市中心的自然律動

中西區

- 臺南大學府城校區
- 樣仔林公園（忠義國小旁）

經過林百貨、文學館與孔廟等人文薈萃之地後，不妨走進鄰近的樣仔林公園感受自然氣韻，再慢慢散步到「路如其名」的樹林街，少了繁忙來往的車流人龍，靜靜體嚐校園書香與花影交疊的浪漫文藝氣氛。

東區

- 巴克禮紀念公園

曾獲素有不動產界奧斯卡獎之稱的「全球卓越建設獎（FIABCI Prix d'Excellence Awards）公共建設類」優選肯定，巴克禮紀念公園是臺南人的驕傲。每逢夏日，在樹海與花雨鋪成的金黃地毯映襯下，人文造景與自然生態揉合，顯得更加光耀動人。

北區

- 林森路二、三段
- 東豐路黃金隧道
- 成功大學自強校區東側紅磚步道

這三個地點的道路兩旁與中央分隔島上植滿了阿勃勒樹海，並與火紅的鳳凰花交錯爭豔，構成一片藍天為幕的林蔭美景，是最適合行人與單車族穿梭其間的賞花地點。其中又以東豐路中央的美麗拱門型黃金隧道最得逐花者偏愛，也是攝影愛好者的必訪之地。

情境二：科技與自然共生的奇蹟美景

新市區

- 遠東科技大學
- 南科樹谷園區

臺南不僅是文化首都、觀光樂園，同時也是一座低碳城市、科技新城，身處南科園區中綿延一公里、暱稱「阿勃勒大道」的樹谷大道，感受尤深！而附近的遠東科大，每年夏天都舉辦阿勃勒文學季，在詩文、樂聲、茶香與美食相伴下，氣氛著實寫意。

情境三：走進雍容優雅的金箔公園

新化區

- 虎頭埤風景區

虎頭埤風景區內的阿勃勒是從印度引進的原生種，從入園開始沿路種植，經過虎月吊橋、咖啡屋、活動中心、水上舞台、三粒亭等景點，沿途曲徑通幽、紅瓦白牆，每當阿勃勒花雨飄落，道路像是鋪上了金箔，相當別緻好看。

情境四：當水中蓮遇見風中花

白河區

- 蓮潭
- 詔安厝

白河雖以蓮花聞名，但在蓮潭和詔安厝一帶亦植有阿勃勒，每年自五月下旬起，阿勃勒與蓮花的花季相疊，抬眼可見黃金雨落，低頭又見芙蓉花開，襯以初夏明亮的嫩綠和白雲藍天，大自然的繽紛色彩相互交融，是十分難得一見的鄉間風情。

詔安厝的蓮與阿勃勒同時同地盛開，是難得的美景（攝影：劉鐘智）





蓮花池與水稻田比鄰

時序走入五月中旬，酷辣辣的日頭經常成為旅人躊躇不前的理由，不知接下來該往何處暢遊，才能不被放肆的高溫給燙著了。此時不妨走一趟白河吧！欣賞正值盛放、明艷照人的水中花兒，與周圍迎風搖曳的稻浪合成一幅滿是農村情調的好風光，清新的十里蓮田沁透人心，在炎熱的季節裡保證格外愜意舒適。

渡海而來、落地生根

「蓮」（學名：Nelumbo nucifera）是蓮科蓮屬多年生草本出水植物，又稱蓮花、荷花、荷，古稱芙蓉、菡萏、芙蕖，是東亞夏季的代表風物。

說起臺灣蓮花，主要有兩大歷史脈絡，其一可追溯至十七世紀時，中國福建省建寧縣的移民來到臺南開墾，帶來一批「建蓮」（又名見蓮）種籽，種植於天然的埤塘中，後來因為白河水質清好，受颱風的影響較小，嬌嫩的蓮花得以落地生根、代代相傳，漸漸地越長越多，使得白河成為臺灣最著名的栽蓮寶地。其二則是數十年前由日本傳入，例如「大賀蓮」，據說就是1947年時，來自日本的大賀一郎博士，以千葉縣挖掘到的千年古蓮子為種苗，所培育出來的品種。



綠色隧道

1970年代，在農會的鼓吹之下，白河蓮花逐漸從野生轉型為專業區大量種植，形成產業發展的契機。1995年，蓮花觀光季誕生，白河蓮鄉的美名開始遠傳，自1997年起，蓮花觀光季便成為每年六至八月間常態性的產業文化活動，吸引大批遊客與攝影愛好者前來賞蓮、拍荷。漂洋過海而來的芙蓉花，走過三百多年歲月，就這樣深深地紮下了根，成為人們記憶中不可抹去的情影。

目前白河蓮花種植面積逾二百公頃，蓮產量占全國三分之二，是全臺最知名的賞蓮勝地，而蓮田分布以「北五里」為主，包括鎮內的蓮潭、廣安、玉豐、大竹和詔安等社區。因為區域面積廣大，又可再區分為數大賞蓮區，如大竹賞蓮區、玉豐賞蓮區和主題賞蓮公園等。



春天進入生長期



夏季花朵盛開



花謝約二十一天後蓮子成熟



微涼秋季是挖藕食藕的好時機

掌握賞蓮的天時地利

走進白河賞蓮區，一眼便能感受到徐志摩筆下「數大便是美」的氣魄，一方方蓮池無盡綿延，以驚人氣勢讓愛花的人們大獲滿足！而若定睛欣賞，會發現這兒的景致不只「花多」，還隱藏著許多農村人文與自然交織而成的感人細節，像是蓮田周邊經常環繞著翠綠金黃的稻浪，偶見紅磚砌起的可愛農舍，不僅以藍天白雲為幕，遠方關子嶺連綿交疊的山巒，更是一片教人捨不得放下相機的最佳背景。即便在細雨綿綿的日子裡，這兒也總是散發出一股格外清新迷人的浪漫小情調，令人在不知不覺間完全放鬆了身心。

白河蓮花除了量大之外，種類也多，目前栽種的品種包括大賀蓮（又名大憨蓮）、建蓮、石蓮、白蓮、百葉蓮、香水睡蓮和大王睡蓮……等，其中以建蓮最為普遍，也是採集蓮子的主要來源。而人們印象中的蓮花，一般來說都是桃紅色的，白河蓮花因為品種多元，色彩也就跟著繽紛了起來，白、粉、紅、黃、紫，十分豐富。

那麼，什麼時候才是賞蓮的最佳時機呢？一般來說蓮花種植兩個月後就會開始冒出花芽，此時蓮葉早已鋪滿整座花池，經過大約兩星期後，花芽便會綻放，每朵花約可盛開三天，於每日清晨五點左右開花。第一天只見花苞微微開啟，並未全開，到了八點左右便合起來；而第二天的花是最嬌豔的，還會釋放出淡淡的花香，直到十點半左右才收合，是最適合欣賞的時候；到了第三天，花瓣已開始顯得有些良莠不齊了，但它卻可以維持到下午四點左右才合起；等到第四天，花瓣開始片片凋落，直到最後只剩下蓮蓬，之後再經過約二十一天的等待，蓮蓬便熟成，可以採收蓮子了！

蓮花的花期通常可以持續到十月左右，但是如果想要一睹數量驚人的壯麗花海，五月至六月中旬是高峰期。而若等到端午時節再到訪，則正巧趕上新鮮蓮子產期，能夠一面賞花，一面品嚐在地特色的蓮花大餐。

市長報哩哉！白河賞蓮小撇步

- 最佳月份：五月中旬至八月上旬，六月中起有鮮嫩蓮子可嚐，還有剝蓮子及乘坐大王蓮葉等體驗活動。
- 最佳時間：清晨五點至上午十點。不過晚起的鳥兒不必灰心，隨香水蓮與夜睡蓮等品種加入，二十四小時都有蓮花可賞。
- 最重要的事：相機一定要記得帶噢！



想要趁著仲夏時節體驗蓮鄉風光，事先掌握紅、綠、棕、藍四大經典路線，不僅可以防呆避免迷路，還能依照自己的喜好，有效率地安排深度遊程噢！趕快和我們一起整理行囊，準備出發吧！



九曲橋



白河陶坊



新鮮出爐的甕仔雞皮酥肉嫩

賞蓮同時可遠眺關子嶺山景 (攝影：郭筱君)



經典行程大公開

● 賞花紅線

若是愛花成癡的浪漫人士，我們特別推薦賞花紅線中的「蓮花大道」，沿著南八十九線道兩側營造十五公頃的蓮花大道，不僅有全臺面積最大、綿延廣袤的花海可賞，天氣晴朗時更可遠眺關子嶺群峰，相當值得一訪。穿越清美風雅的蓮花公園之後，還能銜接阿勃勒大道，淋一場詩意的黃金雨。

● 生態綠線

生態綠線是最適合單車族的選擇，穿越竹門綠色隧道，避開酷暑豔陽，感受空氣中未熟、隱約的芒果香氣，再到古厝整建的鐵馬驛站小憩，欣賞眠床、大灶和風鼓等古早味農村文物，最後可以前往白河陶坊飲一杯清香宜人的茶湯，體驗陶藝與水墨之美，也可以往另外一個方向前進，至土溝農村美術館欣賞有趣的藝術作品，無論身體或心靈都得到了充分的滋養。

● 溫泉棕線

溫泉棕線是泡湯愛好者絕對不能錯過的！經過蓮田的洗禮，來到碧波萬頃的白河水庫，在舒適的

濃蔭底下靜賞湖岸山丘前飛翔的鷺鷥，好不優雅。度過饒有氣質的賞鳥時光後，就是大啖甕仔雞的最佳時機了！用手撕開外脆裡嫩的鮮美烤雞，大口咬下，幸福滿點！最後再到關子嶺享受泥漿溫泉水的溫柔照顧，不僅消除疲勞，還能養顏美容呢！

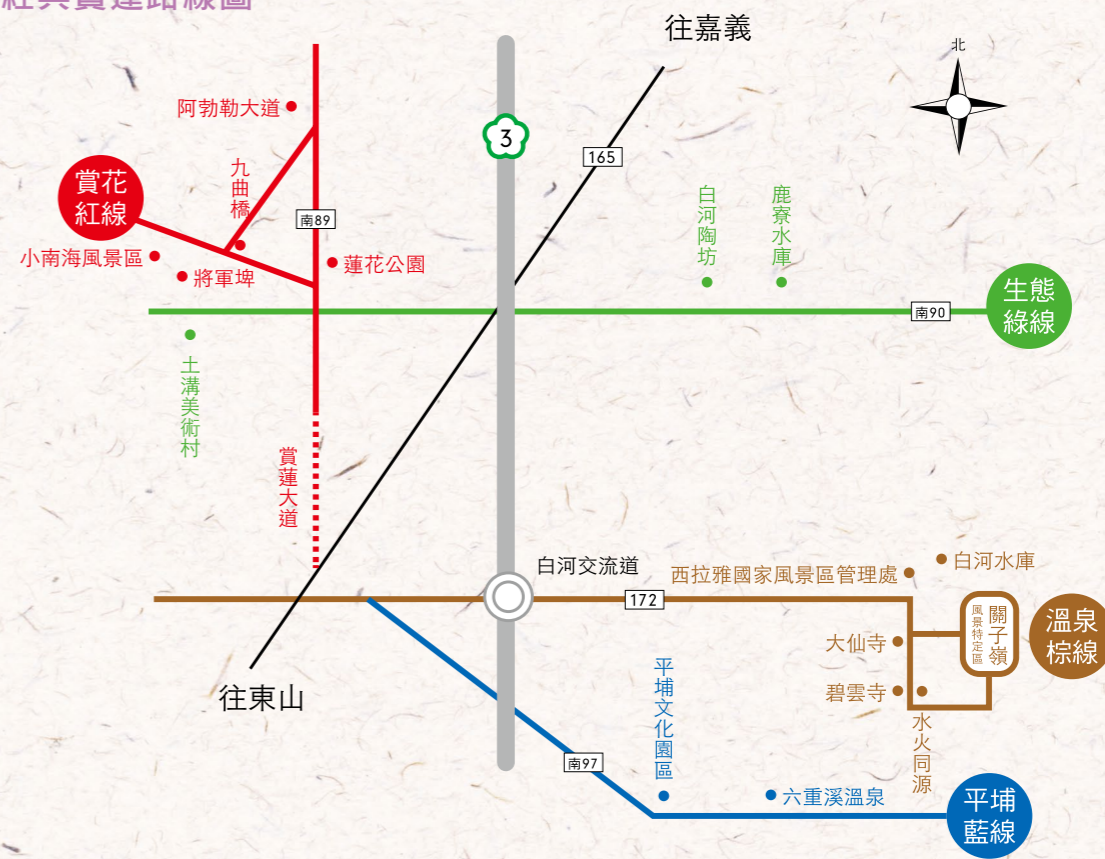
● 平埔藍線

至於平埔藍線，則是最能反映人文之美的一條路線，不僅可到平埔族文化園區參訪公廨，觀賞傳統竹屋的古樸面貌與昔日平埔族人的生活器物，感受原鄉風情，也是除了關子嶺溫泉之外，另外一個優質的泡湯勝地。六重溪的碳酸氫鹽泉（美人湯）略帶沙粒，乳白色的泉水滑潤無比。



水火同源印象之美 (攝影：錢中辰)

經典賞蓮路線圖



農村旅行的意義，除了觀覽景點、品嚐美食之外，往往追求的還有一種悠然度日的意境。佛曰：「前世五百年的回眸，才換來今生的一次擦肩而過。」旅人並不只是過客，因為人世間的每一次相遇都是難能可貴的，就讓我們放慢腳步，且看、且聽、且走，與蓮鄉結下更深的緣分。

人生本無事，花開自芬芳

「藕是蓮長」蔡福財先生與「白荷陶坊」的主人林文嶽老師，是土生土長的白河人，也是三十餘年的知交好友，兩人經常並肩臨窗而坐，沖上一壺好茶，坐看花酣，笑談人生。

回首來時路，兩人年輕時都曾離鄉遠遊，也都曾為了生計汲汲營營，如今紮根故土、緩慢度日，笑容憨厚的蓮長說他漸漸體會到了一些少時不曾留意過的美好，像是老人家們對於傳統工藝的堅持，還有老顧客們稱讚自家藕粉功效佳、品質好時所帶來的那份滿足感。林老師則在不惑之際悟出「泡茶等花開」的生活意境，在繁忙的俗世間走出一條悠閒而心靈富足的生命之「道」。

問及兩位是否能以在地達人的角度推薦私房景點，林老師說：「我覺得沒有一定說哪裡才是景點，只要人的心中有鏡頭，慢慢走、仔細看，自然會有所發現。當目的性越低，農村慢活的味道就會越足。」只要跟著心前進，無論去到哪兒，都是一場動人的旅行。

對土地的「自覺」

來到白河，能夠感受到一股當地人對於土地濃厚的「自覺」，並非一味地移植外來的觀點與建設，白河人從自己的土地吸收養分，茁長出優美而健康



坊中展示許多陶藝、雕刻、水墨作品

的「蓮文化」，不僅形塑出壯麗的自然景觀，在人文工藝方面也有了獨樹一幟的發展。

以「白河陶」為例，是當前在地蓮文化中頗受矚目的一環。釉料中融入就地取材的蓮蓬灰、石灰石與溫泉泥，經過高溫窯燒之後，形成格外溫潤的手感。蓮長說：「這裡的『白河白』，和其他地方的白釉質地不一樣。不冷硬，有一種『軟』的感覺。」溫熱的茶湯盛在燦爛的白河陶杯裡，彷彿也增添了一股分外柔暖的氣韻。「地方即國際。」林老師如此相信著：「想清楚自己是誰、看清楚自己擁有的什麼，農村不一定是荒野郊外，也可以走向世界。」



蓮的哲理



秘境推薦

「荷鄉香蓮」園主王振華曾經擔任產銷班班長，並曾榮獲全國十大傑出農民「神農獎」的肯定，多年來致力於推動蓮田導覽解說及各項體驗活動，是骨力打拼的在地蓮農，也是對白河地區知情知影的觀光達人。除了較為人所熟知的經典賞蓮路線之外，達人特別為我們推薦了一條行家才知道的私房路線，快來瞧瞧吧！



竹門綠色隧道入口

推薦路線／

國道3號下白河交流道後沿172縣道東行，至南93線路口向北轉至竹門里，往左有竹門、昇安兩條「綠色隧道」，沿途蓮田密布、濃蔭遮陽，芒果樹下還設有長椅，是絕佳的賞蓮地點！

推薦原因／

- 沒有商業活動干擾。
- 芒果樹蔭遮蔽豔陽。
- 可遠眺關子嶺山景。

連絡資訊／

- 藕是蓮長
0975318500
臺南市白河區玉豐里49號
- 白荷陶坊
06-6850339
台南市白河區崎內里5鄰38號
<http://www.wrstudio.idv.tw/>
- 荷鄉香蓮
06-6855063
台南市白河區
竹門里5鄰61號

在地達人王振華



內質外美——蓮與阿勃勒的實用價值

專題特寫
Close-up View



比起出淤泥而不染的清介耿潔形象，在詩人眼中出淤泥而不染的蓮花，能以優雅的姿態走入平實的庶民生活，歸因於從花到葉、果實與根莖所產生的多元經濟價值。

而阿勃勒燦爛金黃的美麗花序除了為夏季生活帶來「黃金雨」般的偶像劇場景，它也具備一些應用面向的潛力，或許將來會發展為聯結「小確幸」話題的文創風格樹種也說不定。

徜徉於浪漫花季之餘，就讓我們來看看它們的實用面向吧！

阿勃勒的用途

● 整欂

阿勃勒目前廣泛地被用來當作行道樹栽種，主因在於它是垂直向上、而非橫向發展的樹種，不會在低處分枝、影響行路。而且它生長迅速、枝葉濃密，很快便能長成高大的遮蔭，能夠緩解車水馬龍的道路所散發的悶熱和煙塵，為城市帶來舒適的涼意。

● 花

阿勃勒的花型嬌美，每逢花開時節，串串金黃花絮高掛枝頭，好似美麗的風鈴迎風搖曳，搖啊搖的，飄成一陣一陣的黃金雨，落在鮮綠的草皮上，形成明艷動人的金色銀河，非常適合作為公園以及私家庭園的觀賞樹種。



● 葉

阿勃勒不只有美麗的花朵招蜂引蝶，它的葉子還是銀紋淡黃蝶幼蟲時期的主要食草，每年可以孵化成千上萬的淡綠淡黃粉蝶，是自然植物授粉的大功臣，形成美妙的共生系統。

● 果莢

阿勃勒的果實成熟以後，果莢會轉成黑色，藏在裡面的果肉是黑泥狀的黏性物質，聞起來有點像是發酵的龍眼乾，嚐起來有甜味。因為阿勃勒性寒，民間流傳將它的果肉刮下以熱水沖泡飲用可以治療便秘，古埃及人也使用它作為瀉藥。

● 枝幹

阿勃勒的木材肌理紋路相當美觀，不過生長迅速的樹種木質部密度往往較低，因此加工上有其難度，應用上可製作農具或板凳等較粗大的器物。

● 樹皮

阿勃勒的樹皮含有單寧成分，可以製作紅色染料。以天然、環保、小清新作為訴求的植物染，目前在文創商品中相當風行，在不可預知的未來中，阿勃勒或許也能創造出另一波經濟價值也說不定。

市長報哩哉！民間偏方請小心使用

百年藥舖益生堂中西藥局的藥師楊榮泰和楊綺浚表示，中藥材來自植物、動物和礦物等自然物質，這些原生材料雖然有其功效，有些卻同時含有毒性，或是有不能入藥的部分，必須經過不同的方式「炮製」成熟藥，去除毒性、強化藥性之後，才能成為臨床使用的「藥材」。民眾撿拾阿勃勒果肉沖食、作為治療便秘的偏方，是將未處理過的「生藥」直接拿來使用，並未經過中醫藥學正式的炮製程序。加上它並不在現代中藥的藥材單內，亦不見於任何醫療配方中，並不建議民眾隨意撿拾服用，最好還是先向專業的中醫藥師諮詢，會較有保障噢！





蓮葉

蓮蓬



蓮子



蓮心

蓮藕



蓮的用途

● 蓮花

蓮花、荷葉均可沖泡茶湯飲用，使用後的蓮花別急著丟，從蒂頭擠出的透明膠狀物富含植物性膠原蛋白，常有女士們把它拿來敷臉，據說會讓膚質變得細滑、隔天特別好上妝噢！

● 蓮葉

蓮葉常用於烹飪，例如「荷葉糯米飯」和「荷葉排骨」可以說是耳熟能詳的桌上佳餚。如果想要在家製作，記得要先將買來的乾燥荷葉過滾水泡軟、擦乾，再將餡料包入，這樣蒸出來的飯才能充分吸收荷葉的香氣。

● 蓮蓬

在中藥材中稱為「蓮房」，性溫味苦，可以消瘀、止血、去濕，用來治療血崩、月經過多、產後胎衣不下等症狀。

● 蓮子

味甘性平，可顧脾胃，是養生藥膳中常見的食補藥材，也是家庭常用的食材之一。

● 蓮心

翠綠的蓮子心因為極苦，一般人往往丟棄不用，其實是極佳的中藥藥材，性寒味苦，具備清熱解毒的功效，可以治療心律不整、口渴、目赤腫痛等症狀。

● 蓮藕

蓮藕經過炮製後，成為中藥材中的「藕節」。性平味澀，止血散瘀，可外敷也可內服，是治療內外出血的常見用藥。此外，脆甜的新鮮蓮藕也是家中廚房常見的秋季食蔬。

達人的蓮藕教室

第一課 片藕沒騙我

市面上藕粉的價差極大，而且常有使用樹薯粉、太白粉或者蕃薯粉等魚目混珠的不正產品，「藕是蓮長」蔡福財先生說，真正的藕粉呈現不規則的片狀，如果不是細密的粉狀，就不是純正的蓮藕粉，選購時宜多加注意。



蓮花達人蔡福財

第二課 藕素燕窩

一般人食用藕粉時，多是先和水攪拌再煮開，這樣煮出來的藕粉呈現勾芡狀，口感單調。蓮花達人蔡福財先生教大家一個私房小撇步：先將水煮開，關火後再把藕粉均勻地以繞圈方式撒入水中慢慢攪拌，最後加入少許黑糖，藕粉會在鍋中凝結成許多半透明的小塊狀，喝起來口感立體、層次豐富，與燕窩極為相似。

第三課 簡易蓮子養生湯品 DIY (配方提供：益生堂中西藥局)

● 四神湯 (十人份)

藥材：芡實、淮山、茯苓、蓮子，各一兩。

食材：豬肚、排骨、豬腸、薏仁，適量。

做法：

1. 先將豬肚、排骨、豬腸等生食洗淨汆燙。
2. 將食材與藥材放入十人份電鍋內鍋，並加水至六分滿。
3. 外鍋加入一碗半的水，蓋上鍋蓋後燉煮熟透，起鍋前加入適量的鹽和米酒即可享用。



● 白木耳蓮子湯 (十人份)：

材料：白木耳、蓮子、枸杞，各五錢。紅棗十顆。龍眼乾一兩。

做法：

1. 將所有材料放入十人電鍋，加入約七分滿的水及適量冰糖。
2. 外鍋加入一碗半的水，蓋上鍋蓋燉煮後即可享用，冰鎮後也很美味。



尋找鳳凰的蹤跡

專題特寫
Close-up View



臺南的「市樹」鳳凰木，因為植株高、樹冠大、枝密而葉闊，是熱帶地區很好的遮蔭樹種。它總是生長在陽光金黃照人的環境裡面，橙紅飽和的花朵在夏季盛放，襯以翠綠的羽狀複葉，是世界上色彩最豔麗的樹種之一。

鳳凰城溯源

在許多老臺南人的記憶中，除了「古都」和「府城」，家鄉還有另外一個名字，叫做「鳳凰城」。關於這個稱呼的起源眾說紛紜，一般認為最可信的原因取自風水，由於天然的地形起伏，以今日的普濟殿一帶為頭部，臺南的地勢從赤崁樓往東漸高形成身體，雙翅則分別朝開元寺與南門路的方向展開，在大地上描繪出一隻展翅的鳳凰。

鳳凰木到底是從什麼時候開始出現在臺南的呢？如今已很難找到一個完美的答案，可以確定的是，鳳凰木於日治時期（約1920年前後）開始大量種植，在當時的大正町（今「中山路」）與府前路一帶形成了濃密的林蔭大道。1923年在臺南出生的日籍作家今林作夫曾對此有所著墨，另外在1935年發行的「台南案內」中亦曾出現「鳳凰城」一詞，並記述臺南是種植鳳凰木最多的地方。不知是刻意抑或巧合，古代的風水學說與近代的都市規劃相映，形塑出了寶島獨一無二的美麗鳳凰城。

如今，在經過漫長的歲月累積之後，鳳凰木不僅點綴府城的面貌，也多面向地深刻影響著常民的生活。我們特別從音樂、藝術、文史、商業四個不同方向，走訪四位勤懇的在地工作者，請他們分享記憶中的鳳凰木，以及鳳凰木對他們所造成的影響。



蔡政忠

魏子喻

音樂

臺灣音樂書寫團隊 召集人 蔡政忠

筆名「馬瓜」的蔡政忠是資深樂評人，常居臺南的他說：「鳳凰花代表一種『離別』的意象，可能是總在畢業季開花的緣故。例如林志炫十年前唱過一首『鳳凰花開的路口』，一直到現在都還是許多學校畢業典禮會選用的歌。我想這樣的意象對臺南人來說更深刻，因為我們對家鄉的記憶就是到處開滿鳳凰花，以後就算在外地生活，只要看到鳳凰花，就會想起與家鄉告別的那一刻。」

「鳳凰花對臺南的音樂工作者也產生了一些影響，例如兩年前一口氣拿到金曲獎最佳台語專輯和最佳台語男歌手的創作人謝銘祐，他一直住在安平，得獎的專輯名稱就叫做『台南』，裡面有一首歌『鳳凰花飛呀飛』，歌詞唱到『汝若有閒來台南，伊倚佇路邊排規排』，就是一種對於臺南鳳凰花開的景象描寫。」

談到若是要去看鳳凰花，會選擇哪個地點？「我想應該是『體育公園』，小時候爸爸帶我去體育公園玩，因為視野開闊，花開的時候非常壯觀，給我留下很深的印象。」今年夏天，就讓我們一起帶著好聽的音樂，到公園野餐賞花去吧！

藝術

鳳凰特區 負責人 魏子喻

七年級生魏子喻，是出身臺南的藝術創作者，2011年與夥伴廖小樹共同創立「鳳凰特區」，如今在神農街口的海安街道美術館就能夠看見他們的作品「鐵花開了」，滿面紅牆十分引人矚目。

談起「鳳凰特區」誕生的緣由，魏子喻說：「我們想要的是一個『臺南』的象徵，小時候常會撿鳳凰木的果莢來當劍，或是撿它的花來押在書裡面，很有紀念意義。然後因為興趣，我們也研究『五行』，對應木、火、土、金、水的除了東、南、西、北、中五個方位，還有青、朱、白、黑、黃五種顏色，以及青龍、朱雀、白虎、玄武、朱雀五種動物。其中象徵南方的是朱色的朱雀，也就是紅色的鳳凰，與臺南意象不謀而合，於是就決定將工作室命名為『鳳凰特區』了。」

年輕的子喻對於未來的臺南充滿了許多想像：「旅居海外的時候，每當我想家，腦海中浮現的總是鳳凰花、還有寺廟宮牆的紅色，如果有一天，臺南有了代表整座城市的象徵色，應該會很棒。」現在，子喻與小樹在前院種下的鳳凰木正逐漸茁長，關心藝術創作的的朋友，若是有空，不妨去拜訪他們，一起坐在樹蔭下，襯著徐徐的暖風聊聊。

天、地、人的牽成——守護關廟的小太陽與土月亮

主題導覽
Topic Navigation

關廟位處嘉南平原與新化丘陵交界處，多屬山坡丘陵地形，土質為稍帶黏性、排水性佳的紅砂土。加上熱帶季風氣候所帶來的充足日照與均勻雨量、終年溫差變化小，在得天獨厚的風土條件下，孕育出了豐美的關廟三寶—鳳梨、竹筍、關廟麵。

趁著五、六月份安排一趟關廟美食之旅吧！在這個春夏交替、尚未進入溽暑的宜人時節，品嚐多汁香甜的鳳梨、水嫩爽脆的鮮筍和香Q彈牙的手工日曬麵；來感受舒適的天候、宜人的環境，看看勤懇的關廟人，如何相互合作，牽成關廟地區豐富的人文物產景觀。

日頭赤焰焰·旺萊登好呷

關廟由於日照充足、丘陵地排水良好，一年四季均能生產品種不同、風味各異的甜美鳳梨。黃澄澄的鳳梨切片有如高掛的日輪，可以說只要天頂出日頭，地上就能生出許許多多的小太陽。

關廟一年四季都生產鳳梨，但是為什麼每次來到關廟，吃到的鳳梨味道都不太一樣呢？除了品種不同之外，其實氣候在鳳梨的生長過程中扮演著極為重要的關鍵。一般而言，在氣溫 28-32 度間生長的鳳梨，往往具備最佳的甜度。因此若在五、六月份造訪關廟，剛好可以品嚐到最好吃的鳳梨。

在地的鳳梨達人林秋茂先生表示，四月中旬至母親節前後，這期間所生產的鳳梨「糖酸比」處於最佳平衡狀態，頭部偏甜、愈往尾部愈酸，可在同一顆鳳梨中品嚐到由酸入甜、層次明顯的豐富風味。所以喜歡甜中帶酸口感的人，可把握這個時機。等到母親節過後，日照益盛、氣溫升高，所生產的果肉甜度漸漸趨於平均，這個時候大家吃到的就是整顆香甜一致的鳳梨了。

通常來說，一顆鳳梨最好吃的部分是在中段，製作果乾也多取自於此，因為這是整顆果實糖酸比例最平衡、形狀也最漂亮的部位，來到關廟除了品嚐新鮮鳳梨之外，低溫烘焙、無添加物、外觀像是小巧豔陽的鳳梨果乾，也是健康、美味又體面的伴手好選擇。



新鮮現採的鳳梨正對時（攝影：陳美燕）



市長報哩哉——鳳梨好筍季

為了讓民眾深入瞭解在地的農產特色所舉辦的文化季活動，今年將於5月3日在山西宮前廣場盛大開幕。當天將有：

- 鳳梨吐司、饅頭、奶酪等周邊產品的推廣銷售。
- 中午將邀請社區推出農產創意料理！
- 竹編工藝展示。

更多精彩活動詳情，請洽關廟區公所活動組方先生：(06) 595-0002#214。

*正確日期請以活動官網之公告為準。



達人的鳳梨教室

第一課 如何挑選好旺萊

● 果梗分甜酸

俗話說「鳳梨頭、西瓜尾」，意即鳳梨最好吃的部位是從果梗割斷、靠近果梗的部位。果梗斷面同時也是判斷甜度的基準，如果斷面濕潤，表示水分很多，甜度相對就會減低，斷面乾燥的鳳梨則較為甜美。



鳳梨達人林秋茂

● 聽音辨肉色

即便是同一品種的鳳梨，都會出現偏紅或偏白的肉株，這是纖維質影響水分吸收的緣故。果肉偏紅代表纖維粗鬆、水分偏多，一刀剖下汁液便滴滴滾落；果肉偏白則代表纖維緊實纖細，較鎖得住水分，果香與甜度都較為濃郁。紅肉白肉大家各有所好，選購時可以敲擊的聲音作為判別標準，近似鼓聲的是緊實緻密的白肉，近似肉聲的則是一咬就汁水淋漓的紅肉。



第二課 如何避免鳳梨咬舌？

吃鳳梨造成口舌疼痛，主要是鳳梨含有蛋白分解酵素，刺激口中皮肉細胞的緣故。避免咬舌有以下幾個小撇步：

1. 利用鹽分降低酵素的活性，例如食用前幫果肉抹上少許的鹽。關廟在地有些老人家甚至會以新鮮的鳳梨切片沾醬油配飯吃，不咬舌又清爽。
2. 建議將外皮清洗乾淨後再削，削好的果肉不能遇水，否則纖維變硬，吃起來嘴巴就容易痛痛的。
3. 因為鳳梨的果肉中含有「針狀結晶」，也會造成口舌刺痛，所以建議大家吃鳳梨的時候不要刻意用「吸」的哦！



彎彎的月芽破土啦

除了鳳梨，關廟也是綠竹筍的重要產地之一。要想收穫鮮甜脆口的筍枝，必須搶在天色未明、晨露未出之前採掘，否則一旦筍尖出土，見光轉綠，味道就會變得苦澀，料理也就相對費時。這個時間，偶爾還能夠見到下半夜的淡淡月亮掛在天邊，害羞的筍兒多半也還屈曲土中，天頂的月娘牽引著土裡彎彎的小月亮，醞釀著溫柔的水甜滋味。



彎彎的筍枝像是土裡的月亮

梅雨季剛過的五、六月份，從母親節過後到端午時分，是品嚐綠竹筍的最佳時機。因為決定竹筍品質的關鍵在於豐沛的雨水，所謂「雨後春筍」即點出了品嚐鮮脆竹筍的天候時令。

達人的竹筍教室

第一課 買到苦筍怎麼辦？

達人說：「這個世界上沒有真正的苦筍。」什麼意思呢？我們不是經常一不小心就在菜市場裡買到發苦的筍枝嗎？原來竹筍是一種越煮越有味的食物，即便不小心買到了綠尖的竹筍，只要經過長時間的燉煮或者第二次烹調，鮮甜的筍味便會湧現，苦味也會漸漸褪去噢！

第二課 筍子買回家後如何處理？

筍子容易老，一定要買當天採收的，帶回家後最好馬上處理，將外殼清洗乾淨之後放入鍋中，加水淹過筍枝，大火煮滾再轉小火，繼續悶煮三十分鐘以上，熄火以後最好不要馬上掀開鍋蓋，繼續悶到涼了為止，再完整收入冰箱保存，要吃的時候拿出來剝殼，切成需要的形狀即可。

竹筍達人郭忠



關廟麵以日曬法自然晾乾

天人合一關廟麵

不論作為旅遊伴手禮或是網路團購，關廟麵都是全臺聞名的搶手貨，起因乃是關廟地區有製麵廠堅持純手工製麵、並以天然日光曝曬，生產出口感香Q、風味獨特的麵體，深受消費者喜愛，故而形成了關廟地區獨特的製麵文化。

或許我們可以說在關廟製麵，是一種講求「天人合一」的行業。從和麵、揉製到手拉，再加上至少三天的全日曬時間，掌心的溫度和日光的晴暖交替融入麵體，這美妙的滋味是什麼？只有來到這裡親自參與及懷著敬畏、感謝之心品嚐的人，才會懂得箇中滋味吧！

泡水保鮮



冷藏配送



吃太陽嗑月亮的美食之旅



● 關廟公有零售市場

關廟菜市仔裡有許多已經經營三、四十年以上的美食攤販，例如清甜可口的「一新羊肉」、三代家傳的「乙旺魯麵」、肥美鮮嫩的「阿義鱔魚」、菜色豐富的「男自助餐」，以及香Q彈牙的「克義小吃」煎肉粿……等。內行的食客玩家，絕對不會錯過尋訪菜市仔美味名攤的機會。

地址：臺南市關廟區忠孝街 68 號

營業時間：約上午 6:00 至下午 1:00 (部分攤位售完即收)

● 張家竹筍水餃

在這裡可以品嚐到其他地方沒有的鮮甜竹筍水餃，和沁涼退火又清腦的山苦瓜鳳梨茶，除了現場點用，也有開放預約訂購噢！

地址：臺南市關廟區文衡路 99 號 電話：06-5953270

● 獨領鳳燒鳳梨酥

採用季節限定的 3 號及 17 號金鑽鳳梨，純手工、無添加，皮薄餡多、外酥裡香，而且低脂、低糖、高纖，保證百嚐不膩。

地址：臺南市關廟區民生街 149 號 電話：06-5953386

● 鐵金鋼鳳梨酥

慢火熬製甜而不膩的鳳梨餡，以高級麵粉、新鮮雞蛋及紐西蘭純天然奶油製成香酥外皮，吃得到鳳梨酸甜果香及果粒，也吃得到健康。另有明星商品「燒餅鳳梨酥」，口味獨步全國。

地址：臺南市關廟區中山路一段 365 號 電話：06-5965678

● 土雞城

順著 182 線道 (中正路) 往龍崎方向前進，沿途土雞城聚集林立，若想品嚐以鳳梨或鮮筍入菜的風味佳餚，不妨到此一訪。



關廟公有零售市場在山西宮對面



竹筍水餃



鳳梨料理

「白河×東山」生態人文一日遊

漫遊書籤
Traveler's Bookmark



連絡資訊

- 蓮花公園
臺南市白河區玉豐里頂山仔腳北側
- 水火同源／關子嶺風景區
06-6823481 (關子嶺嶺頂資訊站)
臺南市白河區關嶺里 28-3 號
(統質溫泉會館旁)
- 仙湖休閒農場
06-6863635
臺南市東山區質老寮 6 之 2 號
- 六甲水流東
臺南市六甲區王爺里水流東聚落內
- 烏山頭水庫風景區
06-6982103、6986388
臺南市官田區嘉南里 68-2 號



關子嶺碧雲寺 (攝影：鄭表達)

在忙 碌的現代生活裡，如果只有一天可以旅行，而且光是賞花不夠滿足的話，該怎麼辦呢？接下來請跟著我們一起，從清晨到日暮，度過悠遊自在的八小時吧！

出發

- 上午 09:00
早晨是蓮花最美的時候，就讓我們以白河賞蓮為第一站，在清新的香氣中展開快樂的小旅行吧！

- 中午 12:00
肚子餓了嗎？沿著 172 縣道往關子嶺方向前進，有很多好吃的甕缸雞、磚窯雞、茶壺雞喲！吃飽後還可以去水火同源或者是紅葉公園走走，好好地消化消化～

- 下午 02:00
順著 175 咖啡公路南行，沿路有許多風格獨特的咖啡莊園，坐下來享受一段悠閒的午後咖啡時光吧！之後再迎著漸斜的日頭與微風，到仙湖農場或六甲水流東散步。

- 下午 05:00
趁園區六點關門之前來到烏山頭水庫，享受夕陽餘暉下的迷人風光，此時的天空彷彿金黃錦織上面繡著茜色雲朵，讓我們懷抱著最浪漫的心情向假日告別。

踏上歸途

最後若是不想空腹而歸，不妨繞道至東山市區的中興南路，沿路上有許多家好吃的東山鴨頭與肉圓噢～



精選店家

三叔公的家

訂房專線：
0934305987
地址：
臺南市白河區大竹里
大排竹 30-16 號



三叔公的家座落在田野之間，視野絕美，是發呆閒坐、沈澱心靈、騎車漫遊的好所在，也是品味白河風情的另一種方式。

阿嬤ㄟ·ㄉㄤ

訂房專線：
06-6876899
地址：
臺南市白河區蓮潭里
2-6 號



旅人來到這裡，如同回到阿嬤家一樣自由自在、無拘無束，歡迎來到絕美蓮鄉，感受農業社會中濃郁的鄉土人情。

想像空間美食屋

電話：
06-2934338
地址：
臺南市安平區府平路 247 號
營業時間：
週一至週六 10:00-19:00



選用當季蔬菜、自然甘甜、無防腐劑，並以時令水果促進發酵，是講究健康美味的創意口味泡菜。

日光手作 (合進製麵)

電話：
06-5951111
地址：
臺南市關廟區仁愛路 583 號
營業時間：
週一至週五 08:30-17:30，週六至週日 09:00-17:00



堅持傳統，純手工、全日曬，完全不用機器烘乾，口感勁道、久煮不爛，展現夏日陽光帶來的香氣。

白堊園 (巧旺實業)

電話：
06-2011386
地址：
臺南市永康區龍安街 106 巷 2 號
營業時間：
09:00-17:00



白堊土含有極高鹽分，減緩農作物生長，因而保存了更加濃郁的甜香，製作出原色原味的健康果乾。

關廟之光

電話：
06-5952689
地址：
臺南市關廟區南雄路二段 896 號
營業時間：
08:00-17:00



無添加的「小太陽鳳梨乾」使用新鮮厚切果肉，兩晝夜低溫烘乾，保存酵素與維生素，香 Q 鮮甜。

荷鄉香蓮

電話：
06-6855063、0935805421
地址：
臺南市白河區竹門里
5 鄰 61 號
營業時間：09:00-21:00



除了售有盛夏必嚐的新鮮蓮子，亦推出低溫烘焙的整朵香水蓮茶，以及通過檢驗把關的 100% 純藕粉。

蜂和小鎮

電話：
0939014910
地址：
臺南市東山區青山里 33 號
營業時間：
08:00-20:00



傳承四代，九十年養蜂歷史，健康的蜂群 育出精純甜美的優質蜂蜜，是在無毒的環境中取得的大地寶藏。

活動預告 5-6月

2015 臺南藝術節

即日起—6/27

一年一度的表演藝術盛宴已邁入第四屆，今年的「國際經典」、「臺灣精湛」、「城市舞臺」三大單元，有著全新的風貌！節目有「原創」、「跨界」及「多元」等多重特色，敬請期待。

主辦單位：臺南市政府文化局藝術發展科 06-2981800
活動網站：<http://tnaf.tnc.gov.tw/>
Facebook 搜尋：藝遊臺南

2015 梅嶺賞螢季

即日起—5/10

主辦單位：臺南市政府觀光旅遊局 06-6353226
楠西區公所 06-5751615
活動網站：<http://tour.tainan.gov.tw/>
Facebook 搜尋：梅嶺賞螢

2015 臺南香科年系列活動

即日起—6/1

- 5/1 —5/3 鹿耳門聖母廟土城香
- 5/3 —5/10 安定蘇厝長興宮瘟王醮
- 5/15—5/17 麻豆代天府麻豆香
- 5/27—6/01 西港慶安宮西港香

主辦單位：臺南市政府觀光旅遊局 06-6353226、鹿耳門聖母廟、安定蘇厝長興宮、麻豆代天府、西港慶安宮
活動網站：<http://goo.gl/wLLDh9>

2015 臺南鳳梨好筍季

4/27—5/24

訂於 5 月 3 日假關廟山西宮前廣場揭幕，除有社區及農會推出農產創意料理外，4/27—5/24 活動期間更推出一系列包含觀光導覽、文化產業體驗活動、料理美食秀及美食展等相關活動，邀請闔家攜手同遊。

主辦單位：臺南市關廟區公所 06-5950002#214

Tainan May Jam 2015 臺南五月音樂季 X 虎頭埤草地野餐會

5/9—5/10

由定居臺南的法國人 Cedric 和德國人 Axel 創辦的五月音樂季，自 2006 年來已邁入第十年，今年除了邀請超過 20 組國內外獨立樂團共同參與外，更加入了悠閒自在的草地野餐會，邀請您一同享受虎頭埤的春日好時光！

指導單位：臺南市政府觀光旅遊局 06-6353226、
臺南市政府文化局 06-2991111
主辦單位：臺南市新化區公所 06-5905009、檸檬草樂團
協辦單位：虎頭埤風景區管理所 06-5901325
活動網站：<http://www.mayjam.com/>
Facebook 搜尋：Tainan May Jam 台南五月音樂季

原住民音樂會

5/9、6/13、7/11、8/15

- 5/9 演出者：戴曉君、Boxing
- 6/13 演出者：台玖線、桑梅娟
- 7/11 演出者：小魯凱、查馬克、阿爆
- 8/15 演出者：阿努·卡力亭、以莉·高露

主辦單位：臺南市政府民族事務委員會 06-2991111#1008
演出地點：安平區札哈木原住民公園

2015 白河蓮花季

6月初至7月底

今年的白蓮花季將於 6 月 7 日開幕，開幕當天更有「大手牽小手—幸福健走」、「蓮樂園獅子鐘啟用典禮」、「蓮香美食天下第一鼎」及「蓮花市集」等活動，歡迎親子一同前來白河賞蓮！

主辦單位：臺南市白河區公所 06-6831406
活動詳情：請上白河區公所官網
<http://www.baihe.gov.tw>

2015 臺南國際龍舟錦標賽

6/16—6/20

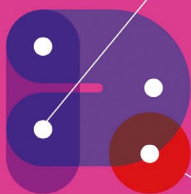
主辦單位：臺南市政府教育局體育處 06-2157691
活動地點：臺南市安平運河



發行所 臺南市政府
發行人 賴清德
發行單位 臺南市政府觀光旅遊局

總編輯 王時思 副總編輯 林國華
編輯委員 盧振義、張淵柏、郭俊麟、陳崇彝、蔡岳宏、林士群、張黎珊、黃志一、羅明玲、蔡侑哲、周燕秋
企劃執行 樂共丸品牌設計有限公司 地址 臺南中西區健康路一段296巷20號4樓之9 電話 06-2131727

民治市政中心局本部78001台南市新營區民治路36號8F 06-6353226
永華市政中心78801台南市安平區永華路二段6號 0F 06-9901175
網址 <http://tour.tainan.gov.tw>



臺南藝術節

歌詠世界的壯麗，
演繹城市的秘趣。
老樹下飄樂音，農村裡瘋搖滾；
對弈歷史棋局，搬演轟動小戲。
文化古郡化身舞臺，霓虹舞動萬千風采，
臺南，您的保留席。



Tainan
Arts
Festival
2015
2/26-6/27

臉書搜尋「藝遊臺南」
官網搜尋 <http://tnaf.tnc.gov.tw/>

