





BABI  
babicorp.com

★ 簡單生活 ★  
品味人生



BRINGING ALL THE BEST INTERNATIONAL

babicorp.com



## 編輯室的話

「來吃水果！」經常是生活中來自長輩的關愛，也是台灣人必備的待客之道。不管是日常用餐或者各大小宴席，都一定會由水果做結。水果上桌了，意謂著這頓飯即將結束，肚皮再怎麼撐，也會吃一點水果才真正離席。以挑選來說，身邊總有具備挑水果特異功能的長輩，知道什麼水果怎麼挑最甜最多汁；以處理水果來說，對水果的削法、切法，大家多有特定的堅持；最後，將水果送進嘴巴前，許多台灣人看到一盤水果，大腦便自動化處理水果甜度排序，從酸的開始吃，才會越吃越甜、越吃越有滋味。

水果也是季節更迭的指標，看見市場超市出現柚子，我們知道中秋節不遠了，柿子紅了秋天也到了；熱愛吃水果的台灣人甚至有24小時營業、整齊堆疊的水果店。水果在台灣人的日常與文化中佔有一席之地，近期也有很多國際友人從熱愛的芒果冰出發，直接到產地、到市場買芒果，也有很多國際 Youtuber 拍攝品嚐台灣水果的影片，留言處引起大量網友集體崩潰，分享吃水果順序、切水果方式應當如何。

本期封面故事特別以「來吃水果」為題，聊聊台灣的水果語言。番紅花淺談水果王國包括市場、料理和生活等面相。Hally Chen、嘉義異鄉人孫育晴及謝金魚三位作者，分別介紹台北、嘉義及台南的冰果室文化，談談在地與水果、果汁及甜甜的冰涼故事。陳志東邀大家來趟水果旅行，親手感受採果樂趣，看看繽紛美麗的農場美景。可以在閱讀的過程中，一邊想想自己生活中的水果和冰果室回憶，還有一些有趣的歷史，可能會有「原來是這樣」的讚嘆，更希望能邀請大家一起走進產地，看看甜美的果園和土地。

本期專欄台灣小知識邀請到《市場搜神記：一個不買菜女子的市場踏查日記》作者蘇凌，以她一貫的詼諧與獨特視角，分享逛台灣菜市場的獨門心法；From My Table to Yours 知名主持人陳明珠分享她生命中那道充滿祝福的美食——雞酒（淚腺發達的朋友請小心服用）。Formosa Verse 收錄國家級詩人李敏勇老師的《太魯閣》，邀大家一起在等待中回憶壯闊美景；新活水專欄則捎來屬於苗栗山城獨特的在地故事。

在逐漸進入冬季的此刻，歡迎世界友人感受台灣的甜蜜風情，來吃水果吧！

# CONTENTS

01 編輯室的話

## From My Table to Yours

04 雞酒  
陳明珠

## 台灣小知識

06 如果你來到台灣，我會立刻帶你進菜市場  
蘇凌

## Cover Story

# 來吃水果

## FRUITY TAIWAN

16 水果王國的盛宴，台灣人的日常幸福味覺  
番紅花

22 走進嘉義冰果室，來份專屬的新鮮甘甜  
嘉義異鄉人 孫育晴

26 水果店：承載記憶的台南老派冰果室  
謝金魚

30 台北舊城的冰涼散步  
Hally Chen

34 秋冬水果旅行，看見台灣農場美景  
陳志東

41 台灣探果地圖  
農遊超市

42 探索台灣農村魅力  
台灣鄉村旅遊協會

## Column

44 島嶼詩歌 Formosa Verse  
太魯閣  
李敏勇

46 《Fountain 新活水》專欄  
水上山城，順勢自在過日子  
陳建成

## News

48 Events 各地觀光、活動資訊



榮譽會長 葉菊蘭  
會長 簡余晏  
副會長 蘇成田、凌瓏、莊豐如  
發行人 簡余晏  
總編輯 鐘逸寧  
編輯 陳婷妤、戴宜光、張仲宇  
行銷宣傳 李宜潔、高妍妮、劉宇庭  
插畫 林家棟  
視覺設計 黃耀霆

製版印刷 紅藍彩藝印刷股份有限公司  
發行所 財團法人台灣觀光協會  
地址 台北市忠孝東路四段285號8樓之1  
電話 02-2752-2898 傳真 02-2752-7680  
網址 www.tva.org.tw  
本刊為財團法人台灣觀光協會會刊  
1959年創刊 / 第595期 2024年7月發行  
中華郵政北台字第1692號執照登記為雜誌交寄  
郵政劃撥 0004968-7號  
訂價每本150元

【更正啟事】  
第595期「海口味」〈海味。台灣地酒〉一文，第31頁中誤植「釀蒸餾所」名稱，特此更正。造成誤植的情形，特此致歉。



# 雞酒

文

陳明珠



客家話有句黑話說「好命雞酒香，歪命四塊板」，這是我的外婆月妹跟我說的，在過去醫療資源缺乏的年代，女性生產都靠產婆接生，命美一點可以順產嘗到雞酒香，否則就是面對四塊板回天家。

出生在民國十幾年的務農家庭，月妹阿婆勤勞樂天、敬天惜地，大自然就是她的導師，家則是她一生的使命，生了八個孩子，四男四女，四個好。她常自嘲自己，人矮皮膚黑，沒人說的靚外表，但是上天公平對她，至少孩子都平安順產，命美嘗到八次雞酒香。但嘗完了雞酒，孩子和她的人生才真正展開，孩子們呱呱落地那一刻起，她的鋤頭就不曾鏽蝕，她的田沒有一季停耕，至今已經過了九十多個春夏又秋冬。

因此，說起雞酒，跟客家女性的命，似乎有不淺的連結。客家家庭有一個不成文的豪放浪漫潛規則，我們會說「吃雞酒就是要加全酒，加水的都是邪教」，聽者可能會心一笑，但是想想有他的箇中道理和堅持，人生如此不易，若連雞酒都都要加水，那有多無趣啊！

講起雞酒的做法，第一，跑過山的土雞最好；第二，私釀米酒才對味；第三，薑是老的辣得過癮；第四，如果還能買到三代傳承古法製作的麻油，以上食材先備妥，再按步驟入鍋。時間不能急，薑用麻油煸赤，放入土雞肉煸赤，酒入鍋一定要延著鍋邊下，嗆出過氣是關鍵，還有一個秘訣一定要記得，如果你不想連雞酒的湯都跟你的思緒一樣混濁，千萬不要蓋鍋蓋！等到酒香散出、酒氣揮發，最後起鍋再加入酌量的米酒提香，這樣就大功告成了。

雞酒伴飯是饕客的吃法，如果想再升級，拿一顆土雞蛋煎到邊緣焦香，再加入雞酒伴飯中，這一碗就是人間美味正宗客家雞酒。一口雞酒入胃，再想起月妹阿婆說的話，此時此刻的你就是好命的人，生活再怎麼愁雲慘澹，都是浮光掠影，只有雞酒才是真的，只有此刻才是真的，你要這樣相信，你就是最好命的人！

料理是一種情感的延續，所以每個人心中的美味，背後一定有一段故事、一些旋律，和一些難忘的人。對我來說，雞酒就是那最重要的指南針，什麼時候心迷航了，什麼時候覺得人生沒了方向，只要給我一碗正宗不加水的雞酒，越濃越回神，越濃越清醒，因為它是從母親的母親的母親，生命的源頭就傳下來的祝福。

活著怎麼能沒有雞酒，都活著了怎可能沒嘗過好命雞酒。下次有人在人生的中途迷路了，請給他一碗客家雞酒，祝福他喚起生命的初衷，酒醒後一切都是新的了。🍷

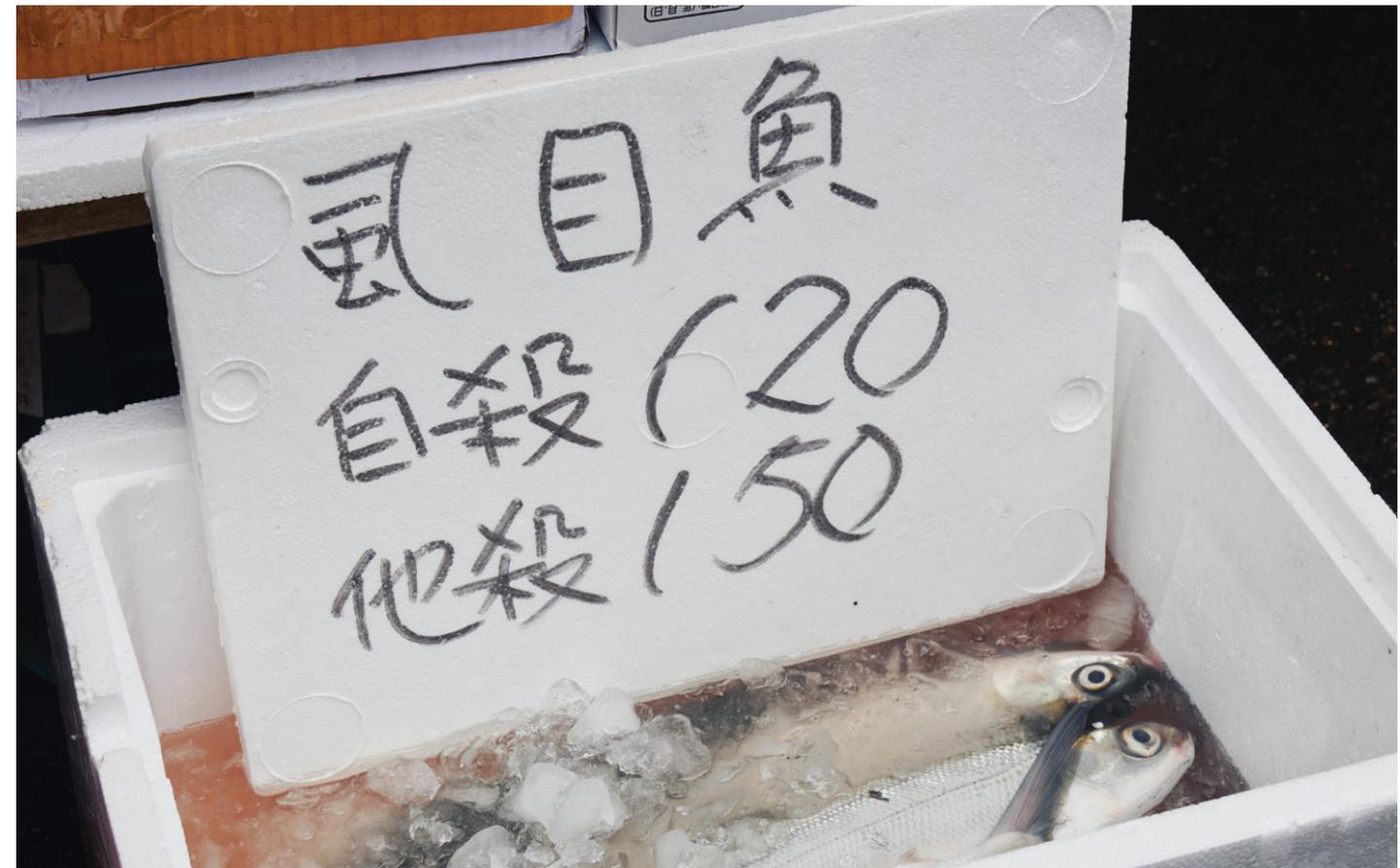


陳明珠

主持行腳美食節目超過十三年，深入台灣探索土地與人的情感故事，於第五十四屆廣播金鐘獎獲得教育文化節目主持人獎的肯定。

如果你來到台灣，  
我會立刻帶你進菜市場

文、圖 蘇凌



在市場不必和人說話，光看手寫的招牌，收穫就豐富得不得了。

如果你來到台灣，我會立刻帶你進菜市場。「旅館沒廚房，進市場能做什麼？」作為一個住家裡也沒在煮飯的人，我會讓你知道，即使不買菜，也能享受菜市場。

初次進到台灣的市場，你可能會覺得這裡的老闆不好當，處處可見「老闆哭了」、「老闆瘋了」、「老闆跳樓」等標語——老闆這麼犧牲，就是為了給大家更便宜的價格！千萬不要太相信，久了你就會發現，「今日特價 35 元」，明天還是 35 元，還有那個「清倉大拍賣」——這個倉庫怎麼永遠清不完？

招牌不可信，老闆講的話也別太相信，市場是幹話最密集的地方，任何人走進去都會成為「帥哥美女」、老闆說他賣的盤子「跟林志玲一樣漂亮」、賣芋頭糕的大哥表示：「我這個沒加糖，不夠甜的話，你們看著對方吃就會甜」。理智告訴你此時應該翻個白眼，但當他們毫不猶豫地說出這些話，你會忍不住相信，世界好像真的這麼可愛。

如果你是害羞的人，菜市場很適合你，你可以不必和人說話，光是看看大家手寫的招牌，收穫就豐富得

不得了。賣蛤蜊的攤位，品項分為「胖胖胖」、「超大肥」、「超級肥」，如果不看價格，請問哪一種最肥？鳳梨攤上觸目驚心寫著「自殺、他殺」——自己把鳳梨做掉比較便宜，委託老闆當殺手的話，將酌收佣金。招牌以外，還有機會在攤位上看見傳承三代的檜木砧板、數十年磨出來的刀子、磕了半世紀也不破的老碗，走在其中，都像在逛古文物館。

如果你非常希望與人互動，那菜市場簡直是你的命定之地，一旦有機會和老闆聊天，你會發現他們身後



各路好手匯聚在市場，用自己獨有的方式做買賣，這是菜市場永遠不無聊的原因。



市場阿姨挽面的皮肉痛，絕對讓人明白何謂「美麗要付出代價」。

都有一個多重宇宙：豬肉舖大哥曾經是樂手、賣菜阿姨其實擅長組裝電腦寫程式、做西裝的老闆過去是環遊世界的船長。市場臥虎藏龍，各路好手如今匯聚在一起，用自己獨有的方式做買賣，這是菜市場永遠不無聊的原因。

台灣市場看似混亂，各個角落、走道中央、馬路兩側，都是小販拼搏的交易場，當你以為這區應該都是

賣吃的，偏偏就冒出個珠寶店、按摩店、咖啡座，炒麵對面賣唱片、蚵仔粥連著相命攤、鯊魚煙比鄰精品店，在生魚片丼飯旁給越南姐姐修腳皮？—— 嗯，是個不錯的選擇。這份混亂，會在你遊走其中時，成為眼底豐盛的畫面，成為你今早精神的開關。菜市場是台灣街區具體而微的展現，果菜魚肉中，你可以找到使你哎哎叫的刮痧推拿服務，也可以請阿姨為你挽面，那種皮肉痛，絕對讓你明白何謂

「美麗要付出代價」。當然，你也很有可能在市場裡喝到一杯手沖咖啡——市場有你預期的狼狽，而意料之外的優雅，它們也不缺。

作為一個觀光客，或許你今晚下榻的旅館有廚房，「但食材怎麼料理？」當然可以問老闆，不過，要小心台灣東部的原住民大姐。若妳拿著一把野菜問怎麼煮，她會跟你說：「早上去撿蝸牛，一起煮湯。」



即使不買菜，也能享受菜市場。



走一趟市場，會知道日子走到哪裡了、生活該往哪裡去。



上 | 台灣市場看似混亂，各個角落、走道中央、馬路兩側，都是小販拼搏的交易場。

下 | 食物的原型、家傳的口味、價格的最低標，一定在市場。

那輪胎茄怎麼料理？「煮湯。」花椰菜乾呢？「煮湯啊。」能煮湯是因為食材鮮、無需過多調味。靠近部落的市場內，總有些風味強烈的野味，有時還能發現鹽漬生豬肉或螺貝魚卵——也可以煮湯。

然而台灣市場熟食太多，或許你逛了一圈，便打消下廚的念頭。除了部落風味，你可以在客家人聚集的地方市場嘗到各式粵食和酸菜料理，而即使是最普遍的閩南菜，也能在各地區品嚐到不同風味，比如米苔目在南部做甜點，到北部則與肉湯同煮；麵線更分紅、白、粗、細，作法有湯、乾、羹、炒。又台灣作為一個移民社會，不乏中國及

東南亞各色料理，無論如何，食物的原型、家傳的口味、價格的最低標，一定在市場。以及，如果有一天，你發現市場內好多人在賣粽子，那就表示端午節要來了。走一趟市場，會知道日子走到哪裡了、生活該往哪裡去。

除了販售食材的市場，台灣也有不少主打舊貨的市集。清晨六點，貨物鋪在地上，草草開張，斷了弦的吉他、頂蓋消失的果汁機，「廢物」一片，總有一樣你鍾情。其中不乏專業收藏古物的攤販，早期計程車跳錶器、六〇年代鐵路便當盒、日治時期的公學校聯絡簿，在舊貨市集裡，你有機會從這些常用品窺

知過往生活樣貌、得以聽老闆說說他與這些物品的關係，認識台灣歷史，可以不只透過課本和書籍。

如果你來到台灣，我會立刻帶你進菜市场，雖然語言可能不通、沒有完備的「觀光須知」，但正因為這份陌生，你會試著打開所有感官；因為這份相異感，你或許更有機會和人們靠近，畢竟，市場內的互動，除了來自對熟面孔的關心，還有對生面孔的好奇。連我揹著相機進市場，都經常被誤認為是外國觀光客而備受關照，作為一名正港旅客，你還不來嗎？📷

# 市場推薦採購的好物



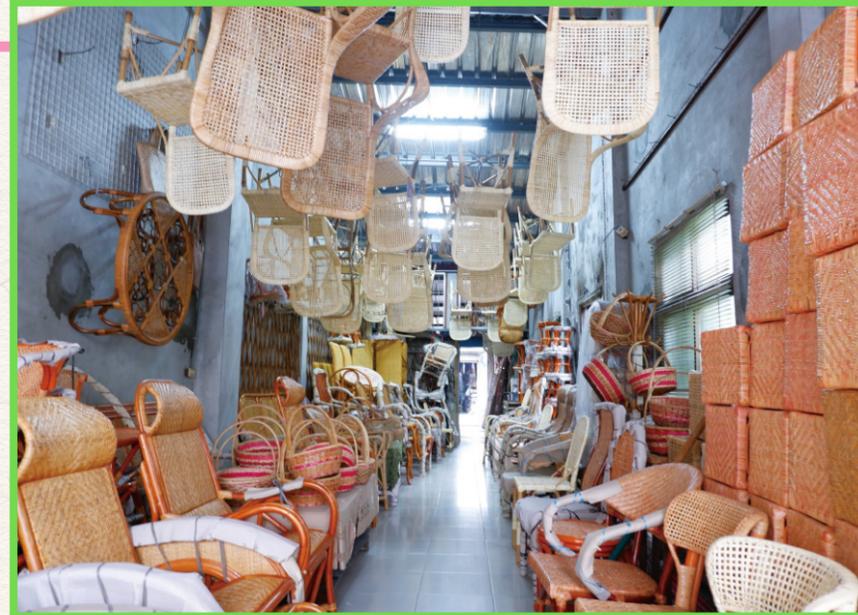
## 飯湯

爆香過的肉塊菜料，和著大骨熬製的湯底澆在飯上，配料又依地區物產而異，能吃到在地的海港味、山野味。一頓飯的全部，就這麼集中在一碗，豈是一個「爽」字了得！



## 竹紗衣

俗稱「竹紗衣」的棉製上衣，據說穿上它便「彷彿置身竹林般涼爽」，是台灣爺爺輩常穿的居家服。然而部分款式的剪裁和配色不輸時尚品牌，只要你氣勢夠穩，八十元就能進軍時裝界。



## 籐椅

沒有沙發的年代，台灣盛行手編籐椅，單一素材，就能編出嬰兒搖籃、木馬等各式籐具。如今籐椅多為進口，但仍有師傅少量編製，一旦發現，就千萬別讓它離開你！



## 杏仁茶

流傳百年的台式街頭早餐或宵夜，在炭燒杏仁茶裡打進一顆生蛋，沾著油條吃——甜、香、油、濃——減肥晚點再說。



蘇凌

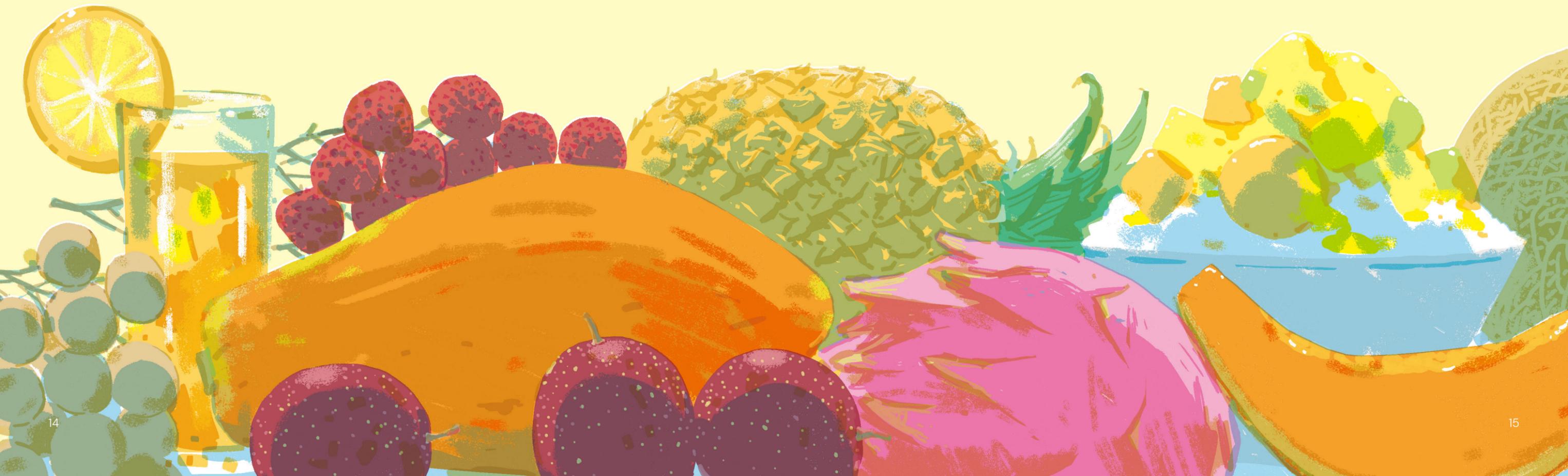
劇場與文字工作者。於臉書專頁「蘇菜日記」書寫國內外菜市場觀察，著有《菜場搜神記：一個不買菜女子的市場踏查日記》



# 來吃水果

## FRUITY TAIWAN

台灣素有「水果王國」之稱，四季擁有不同的豐富水果，這不僅是台灣人日常生活的一部分，更吸引無數國際旅客前來品味。本期專題以「台灣水果」為主題，從水果產地旅行、冰果室文化到創意水果料理，帶領讀者探索台灣水果的多樣魅力。我們邀請多位專家與當地達人，深入介紹這些鮮甜果實背後的文化故事，並推薦必訪的遊程與冰果室，一同體驗台灣的甘甜滋味！



# 水果王國的盛宴

01

## 台灣人的日常幸福味覺



最具有代表性的台灣水果當屬鳳梨。

地形多變的福爾摩沙，南北狹長東西窄，山地和丘陵約占全島總面積三分之二，盆地、台地、平原則散布其中，加上北迴歸線以北為副熱帶季風氣候、北迴歸線以南屬熱帶季風氣候，平地的氣候溫暖，高聳的山脈則生長溫帶植物，地理和氣候的交乘複雜，為熱帶水果和溫帶水果的發展，帶來珍貴的有利條件，更重要的是，台灣農試所科學家和田間農夫們合作無間斷，始終致力於水果品種改良和栽種技術精進，是「天時、地利、人和」的加總，使各種甜、酸、香、脆、軟的水果在四季流轉，養成台灣人為厲害的水果品評者。

最具有代表性的台灣水果當屬鳳梨，它一路長紅到國際，我的日本、韓國、歐美朋友無不拜倒於台灣鳳梨的香氣與滋韻，愛屋及烏，他們連鳳梨酥、鳳梨剉冰也不錯過。台灣人或許是地表上最懂得品味鳳梨的人類，我們研發出的鳳梨品種達30種，除了鮮吃，也能入菜，還發展了鳳梨保存食，也就是發酵的加工。

最有名的鳳梨入菜，是連小朋友也難以抗拒的「鳳梨蝦球」。酸酸甜甜的水果與旨味飽滿的炸蝦球在盤中共舞，美乃滋是神來之筆，它柔和了酸，又增添了滑順的口感。「欣葉台菜」和「吉品海鮮」都有滋味不俗的「鳳梨蝦球」，其實在家裡做這道菜也不難，是很多地方媽媽的拿手菜，台灣西岸魚塢和東部沿海都有很好的養殖白蝦，只要挑選大隻規格的白蝦仁醃過之後再大火酥炸，再拌上鳳梨美乃滋沙拉醬，綴以檸檬切片擺盤上桌，人人食指大動。



鳳梨蝦球

文 | 番紅花

台灣擁有水果王國的美譽，一年四季，各種不同水果輪番上陣，為台灣人的日常餐桌帶來甜蜜的幸福感，而台灣矜貴的水果不多，幾乎人人都能在家無負擔享受本島新鮮水果切盤，我想起台灣有句俗話說「食果子，拜樹頭；食米飯，拜田頭」，細細爬梳水果產業，是哪些因素讓我們能享有如此豐沛的水果生產能量呢？

傳統台灣味道的「蔭鳳梨豆醬」，則為盛產鳳梨找到行銷海外的另類出路，時間是發酵的魔法師，讓鳳梨在米麴、鹽、糖的封疊下，經過六個月，轉化為深沉綿遠的甘甜酸，拿來煮雞湯、滷虱目魚頭、清蒸白肉海魚，皆增添美妙旨味，水果入菜的料理藝術，還可延伸到酪梨番茄香菜莎莎醬、芒果炒雞柳、百香果漬南瓜、炸蜂蜜香蕉、柚香沙拉、油漬風乾小番茄……，在在展現出台灣人從傳統到現代，對水果運用的創意與珍視。

吃水果是一件幸福的事，但這份幸福的伊始，來自精準的水果選購，這是一門複雜的學問，像是：

- 百香果皮皺皺的，是不是表示老了、乾掉了？
- 文旦的外皮都縮起來了，是壞掉了嗎？為什麼老欖文旦比較小顆又比較貴？
- 冬天的香蕉比較好吃還是夏天呢？
- 蓮霧一定越紅越甜嗎？聽說清明時節的蓮霧沒那麼紅，但也很好吃？
- 早生種的酪梨油脂度比較高還是晚生種的呢？
- 巨峰葡萄的果皮上有一層霧霧的東西，那是農藥嗎？要用力搓洗掉嗎？
- 台農二號木瓜和日陞木瓜，外型不同單價也不同，風味上有什麼差異呢？
- 俗話說鳳梨頭西瓜尾，可是鳳梨和西瓜的頭尾要如何分辨？
- 這幾年台灣也種出了麝香葡萄，有的果皮偏綠有的果皮帶黃，要選哪一種才好？
- 為什麼蘋果冰過會更甜更好吃？
- 阿露絲洋香瓜是高價精緻水果，一顆好幾百塊，怎樣才能挑到好吃的？
- 由劉申權先生獨家研發出來的甘露梨，這兩年橫掃台灣梨市場，何時採收的甘露梨才能清甜又有甘蔗香氣？
- 芒果是會後熟的水果嗎？果皮上有黑黑的斑點，還能不能吃呢？
- 一年四季都有的芭樂，是冬天還是夏天好吃？要挑表皮凹凸不平還是表皮光滑的呢？
- 西瓜清甜止渴，每一顆看起來都長得差不多，如何才能選出最甜最多汁的那一顆？





上 | 市場賣水果的職人們，宛如會行走的水果百科全書。  
中 | 吃水果懂水果，深度享受我們的日常餐桌幸福。  
下 | 秋季為木瓜進入美味的年度高峰期。

這些水果的大哉問，我在課堂上經常被學員問起，人人都不想誤踩水果的地雷，人人都希望揹著沉重的水果回到家以後不會失望，我認為最好的方式，是請教那些一輩子在市場賣水果的職人們，他們宛如會行走的水果百科全書，並且在專業知識上與時俱進，只要抓住他們生意沒那麼忙的時候，他們都很樂意告訴我選購水果的秘訣。

台灣最重要也最好逛的水果市場，在北台灣，我推薦位於萬華萬大路的第一果菜批發市場，若是在南臺灣旅行，則擁有「全台灣最美的果菜市场」美譽的新化果菜市场，是我南下探尋美味小吃時，也會順道一遊的水果樂園。

台南新化果菜市場的基地達八公頃，由世界知名的荷蘭建築團隊 MVRDV 和台灣李麗如建築師事務所共同操刀，目標在整合為嘉南地區農產批發的樞紐，並提升為「觀光」和「食農教育」的台灣新型態果菜市场，波浪梯田設計的屋頂彷彿綠色山丘，搭配360度環景步道走起來好療癒好舒心，半開放的自然環境氛圍超 chill，自2022年開幕營運以來，吸引許多外地旅客來這裡認識、購買、品嚐南臺灣四季水果，是一座帶外國朋友來會讓我感到驕傲的美麗菜市场。

而台北的第一果菜批發市場已有五十年歷史，目前進入改建的中繼階段，每日交易吞吐量達2,000公噸，拍賣價格是「喊水會結凍」等級，想要在一座市場內一網打盡台灣現時現刻最多種類、最高品質的本島產和進口水果，被業內人士暱稱為一市的第一果菜批發市場，是最佳所在，由於這裡也提供零售交易，遂成為水果控必訪的採購聖地，這座市場的職人們臥虎藏龍，酪梨達人、香蕉世家、檸檬專營、阿露絲皇后、甜柿專家……，來到這裡走訪，會忍不住為台灣水果的豐富多樣與高品質，讚嘆，感動。

時序入秋以後，我等待木瓜和酪梨進入美味的年度高峰期，也準備好迎接甜柿和富士蜜蘋果的上市，每天我家會開吃一顆文旦，並摩拳擦掌希望今年冬天可以買到恆春半島四重溪溫泉溪畔種植的西瓜，這可是全台灣唯一冬天收成的紅肉西瓜，香甜汁豐，來自國土最南的風土故事。台灣是一座被眾神祝福的美麗島，水果來自此間神與人的恩賜與努力，吃水果懂水果，深度享受我們的日常餐桌幸福。🍌



番紅花

台灣飲食生活作家，「菜市場的文學課」主理人，綠色餐飲指南顧問，也是台灣家庭料理實作者，致力於台灣風土食材的書寫與報導，深信一方風土一方人。

七彩冰果室。

02

# 走進嘉義冰果室

## 來份專屬的新鮮甘甜



帶有碎冰的手工布丁。

文、圖 | 嘉義異鄉人 孫育晴

地處台灣西南部的嘉義，匯聚山區至沿海、囊括平原豐沛物產，一年四季輪番上陣的多樣水果，總是以最新鮮直送的姿態呈現。無論是直接削皮切盤、搭配現剉雪花般冰品、或快速打成特調比例果汁，不僅滋養著在地生活日常、更撫慰著來往旅客的脾胃。

我總喜歡穿梭於嘉義街角巷弄中，探索著蘊藏甜蜜回憶的懷舊冰品、特調多樣鮮果的在地專屬飲品、從視覺到味覺都驚豔的創意品牌，在四季皆可食涼的溫暖風土氣候中，透過原型食材，品味著最當季的可口甘甜。

從嘉義火車站出發，沿著「大通」中山路往嘉義公園方向而行，過往為日本人來往活動與商業店鋪的主要範疇，至今依舊是市區主要幹道。與文化路、公明路、光華路的交會處，是許多旅客造訪嘉義的重要座標—「中央噴水池」，曾為可親近公園綠地，現已轉化為環繞圓環遙遙相望之姿。沿著圓弧動線而行，一側可見傳承百年御匠餅藝的「新台灣餅舖」，另一側則見懸掛「中央第一商場」招牌的小巷道。街口兩端一鹹一甜相互應對，有著取名自噴水池的雞肉飯創立總店，與取名「七彩」的懷舊冰果室，呼應著曾經的夜間繽紛燈光秀景觀。

不算大的三角窗店面，緊鄰著人潮來往的中山路，透明玻璃櫃中整齊堆疊多彩水果，明亮黃澄酸甜帶勁的鳳梨、飽滿鮮紅爽脆多汁的西瓜、光滑鮮綠營養豐沛的酪梨，如同調色盤般帶來一陣新鮮沁涼。保留通透的明亮空間，壁面鋪排純白及淺石灰綠磁磚，上方的白底復古燈箱，保留手感的靛藍色字型，書寫著木瓜牛乳、冷凍蓮子湯、綠豆沙牛乳、西瓜、芋仔牛乳等字樣，型塑電影場景般的迷人復古氛圍。我總是選張紅色塑膠板凳、自在倚靠著鐵桌而坐，點份新鮮現打果汁，再來份厚實溫潤、帶有小碎冰的手工布丁，或是南台灣才有的薑泥醬油番茄，品味著這見證噴水池風華的甜蜜回憶。

在嘉義，除了可以到噴水池旁，來場懷舊復古的冰果室約會，穿梭於街角巷弄中，諸多「專屬特調果汁」，如同「街邊冰果得來速」之姿，將新鮮直送當季水果，轉化為獨家比例特調，讓人快速飲下充滿果香的清爽。



位於中央第一商場的七彩冰果室外觀。



上 | 鳳梨、木瓜、檸檬及芭樂調和而成的四味果汁。  
右上 | 獨門白醋涼麵。  
右下 | 造型永遠時髦 siak-phānn 的南門楊桃汁老闆娘。  
下 | 今完整保留金桔酸甜與蔗香濃郁的「金甘茶」。

猶記得我的「嘉義風味特調」，是從名為「羅山」的三味果汁開始的。那如同天然香水般的清香，喝來酸甜順口、甚至有點如同優酪乳的錯覺，讓我不禁思考著「到底是哪三種水果？」「為何會選擇這三種水果打成汁呢？」

爾後才知道，這「三味」來自於酸甜有韻的鳳梨、與香醇濃郁的木瓜，保留了檸檬香氣、但去除了苦澀；以「羅山」為名，則因過往延平街與成仁街角為羅山戲院舊址，仍可透過周遭以戲院名為品牌的店家，遙想過往繁華榮景，甚至在當時也洞燭先機註冊商標，成為第一家登記專利的果汁專賣店。

至於不只存在於一家的「四味果汁」，則是再加上芳香清雅的芭樂，飲下後帶有淡淡回甘尾韻，將四季終年皆可產的水果，調和為一杯杯的新鮮現打。更有的與全台獨門的「白醋涼麵」搭配為一套，以寬版麵條為主體、裹上麻醬融合清爽白醋，形成看似違和、卻是微酸甜又鹹香的巧妙平衡。

然而，關於多種鮮果混搭的想像，在嘉義可不僅止於「三味」與「四味」呢！

穿梭於有著檜木屋頂的東市場，在創立於1922年的百年老攤，點杯古早味土楊桃原汁調入七喜汽水，體驗傳統呷涼，搖身一變為創意氣泡飲；鑽過小巷抵達銜接民族路的南門圓環，土楊桃經過長時間醃漬，去除酸澀濃縮出甜，我總喜歡來份帶有醃漬果粒、加上楊桃原汁調和碎冰的吃法，而那造型永遠時髦 siak-phānn 的老闆娘，數十年如一日好似歐陽菲菲的爆炸頭，更是不可錯過的街頭風景；隱身於彌陀路的無名小攤，懸掛著「金甘茶」三字招牌，年邁阿姨手腳俐落地現切金桔後榨汁、再與現壓甘蔗混合，完整保留金桔酸甜與蔗香濃郁，綜合兩種懷舊古早味精華，形成潤喉又舒暢的絕妙好滋味。

下次來到嘉義，不妨放慢腳步漫遊冰果室，透過單純且新鮮的當季水果，體驗專屬的在地風土迷人氣味，徜徉於大片陽光下，一解酷熱為舒爽沁涼，濃縮新鮮甘甜為甜蜜回憶，也是再次造訪的好理由。📍



孫育晴

來自台北移居嘉義的藝術經理人，現以「嘉義異鄉人」從事專案統籌、品牌顧問、整合行銷。著有出版《島內移民：移住嘉義美味新人生》，提出道地文化的嘉義玩法。



水果店：

承載記憶的

台南老派冰果室



文 | 謝金魚 (歷史作家)

有一回我遇到一個日本朋友，她問我：「台灣人是不是很喜欢吃芒果冰？」她期待的眼神讓我實在不好意思說，其實我對芒果過敏，所以我這輩子還真的沒有吃過芒果冰。

眾所周知，黃澄澄堆成小山狀、淋上煉乳的芒果冰其實起於不產芒果的台北市，我依稀記得在中學時聽說台北芒果冰的價格時，中南部的親友都笑說：「那一盤我們可以買一堆。」曾幾何時，中南部開始出現芒果冰，號稱芒果之鄉的台南玉井還有芒果冰一條街，可見得流行對於飲食文化的影響。

其實從台北傳下來的不只芒果冰，更重要的是日治時代傳進台灣的工業製冰，據學者曾品滄的研究，在19世紀時，台灣無法製冰，頂多是將飲料甜湯放涼解暑（至今在台語裡說喝冷飲仍是：「呷涼水」）。直到1897年，日本人在北台灣引進製冰技術，原先是為了保存漁獲，但冰塊很快就走進民生，短短幾年，台北市已經出現許多冰店。

不久後，台南也開始出現製冰業，1906年夏天甚至創下一間冰行一天售出3,000斤冰塊的盛況，只是這裡的冰看來是工商用途為主。但顯然台北與其他城市吃冰的風潮很快也擴及台南，1922年就已經有23間冰店，可見需求確實不小，衍生出來的各種冰品也迫使殖民政府開始制定規範管理這些「冰菓屋」。

「冰菓屋」一詞可能就是戰後流行的「冰果室」的前身，只是在日文中的「冰菓屋」泛指一切冰品，但「冰果室」的主力商品是冰品、飲料與水果，三者缺一不可。1980年代以後，新式冰品店各出奇招，冰果室一度乏人問津，不少老店黯然離場，但古城台南，仍有許多冰果室屹立不搖，為什麼呢？

台南的老牌冰果室大多以「水果店」為名，走過店前，最受人矚目的就是門口陳列的水果，皮色金黃的香蕉、油綠閃亮的酪梨、明黃肥大的芒果、嫩綠光滑的香瓜、顆粒飽滿的葡萄還有那些像巨大惡魔果實的火龍果，總讓人讚嘆不已，到了蔬果大多歪七扭八的颱風天或者雨季，冰果室前的水果軍團仍然光鮮如常。這些漂亮的水果並不只是好看而已，它們的狀態意味著老闆們挑選水果的眼力之外，也表示與供貨商的交情有多麼穩固，只有兩者合一才能取得最好的商品。



左上 | 清吉水果店。(謝金魚提供)  
 右上 | 蕃茄切盤與黑糖、醬油糕、薑末組成的沾醬。  
 左下 | 標準的水果切盤，豐儉由人。(謝金魚提供)  
 右下 | 鍋燒意麵吃完，再來一碗挫冰？你一定是腸胃勇健的年輕人。(謝金魚提供)



因此，第一次造訪的客人若要考驗店家功力，通常會點綜合水果盤，如果有特別喜歡的水果，也可以跟老闆要求多切一些。因為台灣的水果甜度頗高，整盤吃下來難免膩口，冰果室通常會附上一些甘草糖，這種混合了甘草、糖與鹽的粉末，帶著淡淡的鹹味，可以緩和甜味麻痺的味蕾，在中藥中認為平和的甘草也可以抵銷水果過熱或過涼的屬性，可以說是一種養生的方式。有些人會另外多切一盤番茄，老派吃法是紅中帶綠的黑柿番茄，加上一盤混合黑糖、薑末與醬油的沾醬，甜甜鹹鹹帶著辛香，薑與黑糖都是傳統中認為溫補的食材，用以平衡水果的寒性。

世居台南的朋友告訴我，從前的家長總在晚餐後帶著一家老小出來吃水果，除了果盤，還可以點紅茶或者果汁，是小孩子最高興的時間。出來吃水果的消費其實並不便宜，能夠帶著一家人同行是男人的面子，因此付錢的大家長通常坐在面對馬路的主位上，好讓往來的親友鄰居看見。

除了家庭之外，冰果室的客群還有學生與小情侶，他們通常炎熱的午後出沒，單價較高的水果盤不在首選，價格實惠的冰品更受青睞。紅豆冰、愛玉冰是價目表上的常青樹，帶點洋風的巧克力牛奶冰也很受歡迎，但我會推薦初來台南的朋友試試看四果冰，所謂「四果」都是蜜餞，也不一定只有四種，老派配方如：木瓜籤、楊桃乾、李子鹹、化核梅、芒果青，有些還會加上蜜鳳梨，層層鋪在雪白的剉冰上，最後淋上糖水，甜鹹微酸的滋味不但不膩口，更有生津解渴之效。

現在台灣四季皆熱，冬天吃冰也不稀奇，但過去一入秋冬就是冰果室的「小月」，為了撐過這段時間，台南的冰果室有時也兼賣鍋燒意麵，是學生們放學後的銅板美食，以鴨蛋和麵粉做成的麵體下鍋油炸後，變得蓬鬆、更能吸附湯汁，傳統的鍋燒意麵除了高湯與麵之外，還有有青菜、雞蛋與炸魚片，只是炸魚片比較麻煩，現在由魚板、丸子或者肉片取而代之。年輕人腸胃勇健，也不乏吃完熱騰騰的意麵後，再來一盤剉冰的勇者，每每讓我驚嘆。

小小一個冰果室，販售的品項卻很多元，從最早的水果、冷飲，到後來的冰品、鍋燒意麵，乃至於當代的芒果冰、草莓冰，幾乎一應俱全。從管理學的角度或許並不合理，但這些隨著時間與流行慢慢添加的品項，顯示了商家的靈活與多元，也標誌著許多從小到大都在此度過的快樂時光，歡迎大家一起來感受。📍

金魚私房推薦名單

- ★ 莉莉水果店
- ★ 清吉水果店
- ★ 樂興水果店
- ★ 冰鄉
- ★ 槓仔林冰店
- ★ 泰成水果店
- ★ 迦南水果店



謝金魚

歷史作家。致力於歷史普及的穿越者，自詡是一流的吐槽家、二流的美食家、三流的小說家跟不入流的史學家。



開業五十多年的華西街「珍果」水果吧。



珍果的綜合水果盤，盤裡沒有一樣水果不甜。

# 台北舊城的

# 冰涼散步

文、圖 | Hally Chen

在台灣吃早餐有專門的早餐店，吃冰也有。冰果室可說是台灣人吃冰文化中最具代表性的場所，台灣人愛吃冰，始於二十世紀初本土製冰廠的興起。中國移民帶來熬煮甜品的文化，日本殖民時期出現的製冰技術，再加上台灣本土盛產的水果，三者一起在亞熱帶炎熱夏季的推波下，催生台灣特有的冰果室文化。

顧名思義，冰果室的主角為「冰」和「水果」。既然這水果不是從市場買回家吃，而是特地出門花錢享受，不美味就沒意思了。在台北，想吃美味又實惠的水果盤或現打果汁，我推薦來台北最古老的行政區萬華。這裡有幾間老冰果室，其中我最常去的是華西街上的「珍果」，該店開業五十多年，今日由第二代的余老闆夫妻與子女一起經營。珍果的綜合水果盤一份只要六十元，重點是盤裡沒有一樣水果不甜。余老闆長年下來，練就目視就知道水果好不好吃的功夫，每天凌晨親力親為至批發市場選貨，加上附近許多卡拉 OK 店都是跟珍果叫外送，每日需求量大，因此能穩定控制成本與品質。對於某些人來說，來這裡吃水果，比市場買回家還方便。平日午餐過後，就能見到許多當地居民專程來店裡，補充一天所需的天然維生素。

除了新鮮水果，各種透過地瓜粉或豆類熬煮製作的配料，也是台灣人吃冰時重要的角色。位於西門町商圈，漢口街二段的「楊記花生玉米冰」開業於一九六〇年，在台灣八、九十年代經濟高度成長時期，是許多學生從冰宮或電影院走出來後，相約吃冰的地方。台灣人吃冰除了搭配水果，還有各種透過地瓜粉或豆類熬煮製作的配料也是要角。

楊記的菜單上，花生、紅豆、綠豆、薏仁、麥角等配料，都是台灣人吃刨冰傳統的配料。值得一提的是，美國綠巨人玉米罐頭在一九八五年登陸台灣，楊記將它加入冰品的配料行列後，意外受到顧客喜愛，進而成為這間店最知名的招牌。從此只要提到玉米冰，許多台北人腦海最常聯想的的就是這間楊記。記得某次採訪年輕的老闆娘，她聊起曾經有段時間綠巨人玉米缺貨，當時不得已暫用他牌替代，沒想到被老客人質疑以便宜貨偷工減料，楊記進而向廠商抱怨。後來該公司補貨後，還特地免費製作廣告張貼在店內，為楊記的玉米來源背書，使得今日店內貼著綠巨人玉米的廣告，成為一種特色。

早年農業社會的時代，花錢必須精打細算，吃冰不能只圖涼爽，還要是吃飽。因此像是粉粿、湯圓、米苔目這類食物，就是吃冰時不可或缺的選擇。緊鄰西門町北側的大稻埕迪化街一帶，是台北另一個因淡水河發跡的舊城區，除了歷史悠久的迪化街，位於市定古蹟大稻埕教會旁的「呷二嘴」，也是台北市內手工製作米苔目和粉粿的翹楚。該店一九五四年最初創業時，原本為路邊攤經營型態，時至今日店內的裝潢，仍布置成當時的露天風景。



位於西門町商圈，漢口街二段的「楊記花生玉米冰」。



為了不添加色素，呷二嘴的粉粿呈現乳白色半透明的原色。

只要提到玉米冰，許多台北人腦海最常聯想的就是這間楊記冰店。



除了新鮮水果，各種透過地瓜粉或豆類熬煮製作的配料，也是台灣人吃冰時重要的角色。



位於市定古蹟大稻埕教會旁的「呷二嘴」。

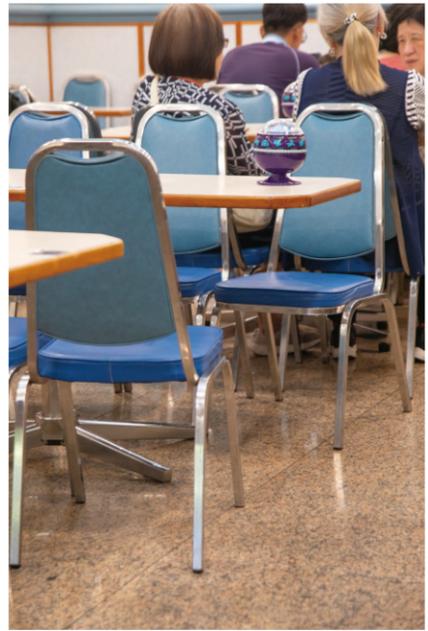
夏天來這裡，我推薦最貪心的組合：含有仙草、粉粿、米苔目和大紅豆的四樣冰。除了自家最有名的純手工米苔目，這裡的粉粿也很特別。台灣的粉粿大都為黃色，取自中藥舖裡清涼解熱的黃梔子，近年由於栽種的人少，許多工廠改用食用色素替代。為了不添加色素，呷二嘴的粉粿呈現乳白色半透明的原色。「呷二嘴」和台灣許多冰店一樣，必須寒冷的冬季也能繼續營業，因此準備有冷、熱食兩種不同的季節菜單，在每年四月和十月輪替更換。而夏天在刨冰中冰涼的米苔目，到了冬天搖身一變，就成了一碗熱呼呼的咖哩米苔目。

台灣的冰品除了這些傳統的配料，隨著不同時代的需求，先後也催生出不少新品種。沿著呷二嘴所在的大同區繼續往北，來到緊鄰隔壁的士林區，昔日士林戲院舊址旁的安平街內，有一間開業超過五十年的「辛發亭」，他們知名的招牌「雪片冰」就是其中之一。這種約莫三十年前在台灣開始出現的冰品，使用牛奶冰磚取代清水冰塊，刨冰出來的冰屑，宛如削鉛筆的木屑呈現長片狀，層層相疊。加上該店改良出多種不同口味選擇，各種顏色的雪片冰豔麗奪目，吸引目光。

除此，辛發亭店內的裝潢也很有看頭。不鏽鋼椅搭配綠色塑膠皮坐墊、壓克力的燈箱菜單、曾經風行泡沫紅茶店的星座占卜機，這些店家無心插柳營造出的復古風情，使得客人坐在店內吃冰，同時體驗上個世紀末台灣都會區的冰果室風景，恰好呼應這兩年興起的千禧年復古潮流，成為社群平台的打卡熱點。相隔數十年之後，上冰果室吃冰，又開始時髦起來。☺



辛發亭的招牌「雪片冰」。



辛發亭店內放置著曾風行泡沫紅茶店的星座占卜機。



Hally Chen

長年專事於美術設計，作品曾入圍「台灣金曲獎」以及「美國AMA獨立音樂獎」，著有：《遙遠的冰果室》、《人情咖啡店》、《喫茶萬歲》、《我熱愛的東京喫茶店》。

# 秋冬水果旅行

05

## 看見台灣農場美景

新埔味衛佳曬柿餅



每年秋季9月下旬到11月，是新竹新埔與嘉義番路傳統澀柿採收季。

文、圖—陳志東

台灣水果王國，各種水果鮮美多汁，但其實好吃之外，台灣水果更有趣的是產地。每一種水果都有它所需的生長環境，從土壤、氣候、海拔高度到後援產業鏈，每一種水果的需求都不同，也因此每一種水果農場都有其獨特的環境面貌，猶如一個又一個不同的農業舞台，孕育了不同的水果主角。

例如蘋果與水梨，這些溫帶植物需要較冷的溫度，而台灣地處亞熱帶，要孕育這些水果只能利用高海拔，因此它的農業舞台環境就是「台灣高山」。例如鳳梨很怕冷，通常低於攝氏14度就停止生長，低於攝氏10度就凍傷，因此它主要種植在北回歸線以南，其農業舞台環境就是「熱帶平原與丘陵」。

又例如小番茄、草莓、無花果...，這些作物比較嬌嫩，懼怕過量的雨水與狂風，因此台灣這類水果大多種在溫室裡，並加上很多的智慧農業設施監控濕度、溫度與病蟲害，其農業舞台就是科技與農業的結合。又例如龍眼與柿子，這類水果通常會在短時間內大量成熟，採收後如果無法立即銷售就會失去價值，因此衍生了龍眼乾、柿餅...等果乾文化，而這些果乾加工過程經常有著浪漫煙霧或五顏六色，充滿色彩繽紛。

最有趣是，台灣許多農場主人都很歡迎遊客前往採果，以目前台灣最大農業旅遊入口網站「農遊超市」為例，裡頭就有800多條農業旅遊路線，提供了30多種四季不同水果供遊客採果，而且採果都僅約300元上下，讓大家可以輕易走入這些農場感受現摘的水果鮮美，更能感受這些水果生長的環境舞台，或許平原、或許高山、或許丘陵，每一趟水果旅行都能看見台灣不同風光與季節變換之美，並帶有解說知識性。底下介紹幾家適合秋冬採果的農場，歡迎親自感受水果旅行的魅力。

秋 季

## 新竹新埔・柿子・味衛佳柿餅



台灣柿子大集合，從左到右分別為鑽石蜜柿、筆柿、山柿、紅柿、未成熟綠色牛心柿、已成熟紅色牛心柿、日本甜柿等多樣品種。

台灣柿子主要區分「甜柿」與「澀柿」兩大類，其中甜柿由日本引進，從台中和平鄉摩天嶺開始試種，現在主要種植於台中與苗栗山區，區分富有、次郎與花御所等品種，成熟後從樹上採下就可吃，清脆鮮甜。

而柿餅主要都由澀柿做成。澀柿顧名思義就是吃起來會澀，澀的原因在於它們還沒完全成熟時富含液態單寧酸，這些單寧酸分子入口很容易與口腔內的蛋白質結合讓滑潤感消失，進而呈現苦澀，這是柿子的化學武器，用來提醒昆蟲與動物：「我還沒完全成熟，請再等等。」

這類柿子只要等它們轉紅完熟後就不澀了，但此時就保存不了幾天，很難運輸與銷售，更重要是多數人喜歡新鮮柿子的口感是清脆而非軟爛，因此台灣農民發展出脫澀手法，利用石灰塗抹讓柿子「缺氧」，此時柿子會開始進行糖酵解產生化學反應，讓液態單寧酸變成不易與口腔蛋白質結合的固體狀，進而讓苦澀感消失。

這類「澀柿」包含了牛心柿、石柿、筆柿....等等，除了透過石灰脫澀，還有另一種處理方式就是加工讓它們變成「柿餅」。



左 | 如果柿子轉黃後不採收，就會逐漸轉為在穠紅，這樣十分熟的柿子嘗起來不苦不澀只有香甜，但因果實已經很軟，不容易運輸與販售。  
右 | 新埔味衛佳曬柿餅



左 | 已在樹上成熟轉紅的鑽石蜜柿，入口鮮美不會苦澀。  
右 | 新埔味衛佳曬柿餅



台灣最大柿子產地是嘉義番路，其次是新竹新埔，每年秋風吹起，這兩地就會開始製作柿餅，其中又以新竹新埔「味衛佳柿餅教育農園」最受遊客歡迎，主要在於秋天的新竹剛好九降風吹起，乾爽東北季風可以把柿餅吹到乾透，而且這裡有著傳統客家建築，又有大規模製作場景，更重要是他們非常歡迎觀光客來此認識柿餅產業，並會貼心配合遊客的攝影需求親切對待，讓許多人到此不只吃到好吃柿餅且瞭解製作過程，更能拍出美麗壯觀的柿餅曝曬畫面。

味衛佳位於新埔「旱坑里」，此地曬柿餅歷史已超過170年。柿餅通常是柿子只達7分熟就要採下製作，因此9到11月主要製作牛心柿與石柿，12月到1月製作筆柿，亦即從9月到1月不論平日假日，幾乎都可前往觀賞柿餅製作流程並拍攝美麗畫面。



味衛佳柿餅觀光農場

冬 季

宜蘭礁溪・金棗・宜富金棗觀光果園



左 | 秋冬是台灣柑桔類盛產時，此時採果滿是金黃富足的畫面。  
右 | 宜蘭礁溪宜富金棗觀光果園老闆擅長嫁接，果樹健康，適合採金棗。



金棗採果時，最美的不是掛在樹上那黃澄澄金棗色澤，而是小朋友吃到現採金棗，臉上浮現那又笑又皺眉的迷人酸甜表情。

在各式各樣水果旅行中，採金棗應該是最適合親子的活動之一。首先它不重，不會像芭樂、木瓜、哈密瓜，採幾顆就讓人重到想咬人。其次是它耐撞，不用像採葡萄、草莓那種嬌滴滴水果得小心翼翼。最後是它價格不高而且體積小，250元就能採採採，充分享受採摘過程的樂趣。

但金棗唯一限制就是因為性喜濕冷，因此它種植地點90%都在宜蘭，特別集中在易受東北季風吹拂的礁溪、員山與三星鄉等地，產季也固定落在每年12月到2月底這最濕冷季節。如果採金棗時能遇上藍天白雲與溫暖陽光，那或許就象徵未來一年都能有好運相隨。

金棗跟同樣冬季盛產的柳丁、橘子等作物都是親戚，這些芸香科作物的共同特性是外皮都富含精油，香氣濃郁，但只要碰到嘴就是一陣辛辣。只有金棗例外，金棗是所有芸香科作物中極少數連外皮都可吃，而且口味甘甜的作物，多數植物養分都集中在表皮，金棗也因此成為很受歡迎的養生水果。

想採金棗推薦可到宜蘭礁溪的宜富觀光果園，此地種植金棗已近30年歷史，主人游枝發擅長果樹嫁接，金棗品質優異且均為無藥草生栽培，健康安全，也可採果後立即DIY金棗蜜餞，歡樂有趣。



宜富金棗果園  
採金棗體驗

四季與輪椅族皆可採果

台中新社・枇杷・葡萄・甜柿・新峰農場



左 | 位於台中新社的新峰農場，四季都有適合的水果可採，園區很平整也適合行動不方便變的輪椅族，也可以葡萄樹下午茶。  
右 | 新峰農場春天的枇杷很甘甜



農地裡的鬆軟泥土，是水果的溫床，卻也是輪椅族難以進入的障礙。位於台中新社山區的新峰農場種植枇杷、葡萄、甜桃與筆柿等多樣水果，不只一年四季都有不同水果可採，更重要是他們用心把每一片果園弄得平整，並讓植株盡量矮化，讓銀髮族、娃娃車或輪椅族都能進入果園歡樂採水果，一家同樂，甚至想在葡萄樹下喝下午茶或喝葡萄酒也沒問題。

新峰農場所處的新社地區環境優美，是台灣重要的香菇與水果產地，農場主人陳榮雄英日韓文都不通，也不能言善道，但因充滿親切笑容且認真照顧果園，加上各種貼心設施，讓這裡每年至少都有數千位國際遊客到訪採果。

新峰農場定居新社已超過百年，百多年來四代務農，最讓人印象深刻就是那份勤樸。在農場接待中心，滿牆各式各樣果乾與農產品，從醃蘿蔔、陳年老菜脯、豆腐乳、蜂蜜、檸檬乾、香菇、枇杷蜜餞與枇杷膏等等，多數都是陳榮雄一家人親手種植並製作的產品，也總讓外國人看了嘖嘖稱奇，訝異台灣農產品滋味如此多元。



新峰農場

## 秋冬的台灣

另有熱帶屏東的鳳梨、各種柑桔、草莓、蜜棗、小番茄……等多樣水果可以自己採果或DIY體驗，目前由非營利組織台灣休閒農業發展協會架設的「農遊超市」也提供多樣採果行程，方便遊客搜尋規劃。📍



左 | 冬季也是高雄燕巢蜜棗成熟時，也適合採果，滿樹結實累累很壯觀。  
右 | 冬季的苗栗大湖或台北內湖採草莓，都是冬季最好的水果旅行。



到農場水果旅行，都經常可以遇到可愛小動物，這是農場旅遊的魅力。



**陳志東**

有隻貓，就能玩一下午；有台相機，就能看見平凡事物中隱藏的深深人情。一個喜歡跑農地、牧場跟漁港看食材生產過程的獨立記者。



# 台灣 68家果園 採果地圖



了解更多

**宜蘭**

宜富金棗果園- 金棗 · 阿東的蓮霧園- 蓮霧 · 蔴結教育觀光農場- 番茄 · 二湖鳳梨館- 鳳梨 · 菓健康有機農場- 金棗 · 紅肉李 · 大礁溪農場- 金棗 · 金桔 · 炳智果園- 柑橘 · 梨 · 鵝山茶園體驗農場- 金桔 · 童話村生態渡假農場- 桑葚 · 錦普觀光果園- 桑葚 · 火龍果 · 紅心芭樂 · 香水檸檬 · 柑橘 · 金棗 · 梨

東林休閒農場- 草莓 · 內湖休閒農場- 草莓 · 大崙頭草莓園- 草莓 · 清香休閒農場- 草莓 · 番茄 · 柑橘

周家庄觀光農場- 柑橘 · 馬賴農場- 百香果 · 甜柿

**南投** 水里生態休閒農場- 柳丁 · 大坪頂百香果園- 百香果 · 九芎坪果園- 梅 · 甜柿 · 集元果農場- 香蕉 · 果實歡醇有機嘉寶果農場- 嘉寶果 · **彰化** 奈米休閒農場- 葡萄 · 木瓜 · 新科紅龍果園- 紅龍果 · 劍門生態花果園休閒農場- 柑橘 · 柳丁 · 金棗 · 279順福天然農場- 萊姆檸檬 · 桑葚 · 洛神 · 二林開心火龍果- 火龍果 · 菁岑休閒農場- 芭樂 · 藝龍種苗場- 百香果 · 峻富農場- 火龍果 · **雲林** 橙色農作休閒果園- 荔枝 · 芒果 · 火龍果 · 柑橘 · 貝翰翰農場- 鳳梨 · **嘉義** 豐碩果園- 蕃茄 · 香瓜 · 柿子哥果園- 柿子 · 龍眼

**台南** 小崇ㄉ果園- 芒果 · 棗到了梅嶺素園休閒採果區- 蜜棗 · 芭樂 · 梅嶺福來梅園- 梅 · 桃 · 左岸幸福莊園- 酪梨 · 山頂莊園- 龍眼

**高雄** 大山元農場- 芭樂 · 蜜棗 · 大埔農家961- 蜜棗 · 芒果 · 番茄 · 吉貓農園- 百香果 · 張媽媽休閒農場- 桑葚 · 陽光果子農場- 鳳梨 · 裕園農場- 蜜棗 · 巴球園農場- 鳳梨

**屏東** 銘泉生態休閒農場- 鳳梨 · 鴻旗有機休閒農場- 鳳梨 · 紅龍果 · 武山老棠- 芒果 · 傳奇教育休閒農場- 蓮霧

木日光文旦驛站- 文旦 · 興瑞農場- 文旦 · 彌勒有機果園- 香丁

初鹿椰子林- 酪梨 · 曲禾酒莊- 枇杷 · 月季優質農場- 芭樂 · 枇杷 · 釋迦 · 酪梨 · 鳳梨 · 自然主義農場- 洛神



# 探索台灣農村魅力

從餐桌到產地，從忙碌的都市到自然靜謐的鄉村，讓我們踏入田園，解鎖農村祕境，體驗不一樣的台灣農遊樂趣！

文 | 呂致緯、張盈翠 圖 | 台灣鄉村旅遊協會

2024  
農遊指南  
大公開！

## 農遊攻略！

在暖空微藍的秋風下，一起體驗台灣獨特的鄉村風情。

玩在地，食當季！，經過一年蟄伏，正是秋收的大好季節。讓我們前進這些亮點農遊景點，輕鬆攻略全台秋冬當季最有特色的農村秋冬時令節慶，隨著指引欣賞各地在秋冬季的生態與自然風光，在這些地方讓我們親身體驗農村人文、見學自然的魅力與智慧，還能放鬆緊繃的心情，舒適享受這屬於鄉村的魅力。

## 秋爽花開，踏入台灣的絢麗花卉祕境

### 繽紛花海，山城慢活

第17屆新社花海暨臺中國際花毯節盛大登場，今年將當季花卉與雜糧作物完美融合，呈現壯麗田園風光。2公頃的主展區匯聚「各地特產」、「青農特展」及「山城農產推廣」，邀您探索臺中山城特色。漫步花間，品味在地風情，感受農業文化的魅力。這場秋季盛會將為您帶來一場沉浸式的視覺與文化體驗！



### 踏雪賞梅，邂逅南投

南投信義鄉被譽為全台最佳賞梅祕境，今年的梅子節將再次吸引大批遊客前來，享受壯麗的梅花海與濃厚的農村風情。今年活動亮點包括千人梅子泡菜DIY，讓參與者親手製作傳統梅子泡菜，體驗當地的風味文化；脆梅DIY則讓遊客親自參與脆梅製作，感受梅產業的精髓。除此之外，梅餐料理教學將帶領遊客探索梅子入菜的獨特風味。踏雪尋梅之餘，還能參與這些獨特活動，讓今年的信義梅子節成為不容錯過的體驗！

### 南投花卉嘉年華-踏雪尋梅

活動時間：113年12月-114年2月  
活動地點：信義鄉農會梅子夢工廠



圖 | 花現銅鑼臉書



### 漫步菊花田，芋見幸福感

銅鑼擁有全國最大杭菊產銷專區，每年11月杭菊盛開，與波斯菊共譜繽紛畫卷，美不盛收。除了可以來趟「菊祥如芋」之旅、採菊體驗、花田中的音樂會，不僅可以了解杭菊栽培過程，還可以品嚐特色芋頭，深度體驗銅鑼農村魅力。

### 苗栗銅鑼-杭菊芋頭節

活動時間：113年11月  
活動地點：苗栗縣銅鑼鄉九湖村、秋美人農場



## 暖冬咖啡香，漫遊台灣咖啡的醇美時光

### 今啡昔比 品味雲林啡凡

古坑以「咖啡原鄉」聞名，自2003年首屆台灣咖啡節以來，今年邁入第21年。2024年台灣咖啡節古坑續曲結合農業旅遊與休閒觀光，亮點包括華山六寶饗宴、咖啡烘豆體驗與DIY創作，讓參與者親身體驗咖啡的製作，並探索咖啡渣的再利用。活動期間，遊客還可參加華山導覽，深入了解文學步道和咖啡莊園的魅力，今年可千萬不要錯過了！

### 雲林縣台灣咖啡節古坑續曲

活動時間：113年10-11月  
活動地點：雲林縣古坑鄉華山遊客中心、華山國小



圖 | 雲林縣古坑鄉公所

## 秋冬豐收樂章，感受台灣農村的金色饗宴

### 稻浪輕舞，池上秋收

2024池上秋收稻穗藝術節於金色稻浪中登場，融合在地文化與創意。亮點包括稻草藝術裝置展、割稻體驗及稻田音樂會。今年邀請金曲歌后田馥甄、金曲歌王許富凱以及台東長濱國中「海子樂團」同台演出，帶來華語、台語與阿美族古調的跨界音樂饗宴。活動推廣池上米與永續農業理念，讓遊客在享受藝術與音樂的同時，深入體驗台東農村的獨特魅力。

### 台東-池上秋收稻穗藝術節

活動時間：113年10月  
活動地點：台東池上鄉萬安社區天堂路稻田區（萬新道路）



### 暖心時刻 萬種風情

以薑為主題的秋冬盛事融合農業體驗與文化創意，適合親子同樂。活動包含農村市集、文創展售、特色美食品嚐，以及新品薑麻鴨、薑爆米花和薑酒推廣。遊客可前來品嚐在地老薑新品，並漫步「樟之細路」自然步道，感受薑麻園的獨特魅力。這個秋天，來苗栗體驗薑香與豐收的喜悅吧！

### 風情萬種薑麻節

活動時間：113年10月-11月  
活動地點：薑麻園休閒農業區/雲也居一休閒農場



### 豐收美濃 田野樂章

自2006年起，美濃白玉蘿蔔還有好豆季為秋冬主要的豐收活動，結合農業、文化與旅遊，吸引眾多遊客體驗豐收樂趣。今年活動將於11月中的週末，在美濃客家文物館前廣場舉行，交通便利，並提供腳踏車租借。遊客可親自下田拔蘿蔔，還有市集、手作體驗與農業教育活動，深入感受農村文化。11-12月期間亦可預約蘿蔔田和毛豆田採收，詳情請關注FB資訊。

### 美濃白玉蘿蔔還有好豆季

活動時間：113年11-12月  
活動地點：美濃客家文物館前廣場、美濃田區



歡迎您走進台灣鄉村世界，探索豐富多彩的農遊魅力！秋冬時節的農村活動，讓您不僅能感受豐收的喜悅，還能深入體驗當地文化與傳統。無論是參加熱鬧的農產節慶，還是親手採摘季節作物，都將帶來與自然緊密連結的獨特回憶。趁著這個季節，來一場深度的鄉村之旅，感受台灣農村的豐富與溫暖。

「農業易遊網」  
為您提供全台灣農村景點攻略，  
呈現最完整的旅遊指南，  
豐富您的農遊體驗。



農業易遊網



2024.10

《太魯閣》

天險  
鬼斧神工的地景  
溪水聲迴盪在山谷  
鳥聲啁啾跳躍在枝椏綠葉間

造山運動在島嶼誌的銘刻  
烙印自然的心  
深深呼吸

造物之神在風聲吹拂藏匿的形影  
曲折之橋蜿蜒在山壁之中  
折射的光照灑於腳印  
尋覓流失的時間  
被遺忘的是浮世喧囂



李敏勇

台灣屏東人，1947年生於高雄，以文學為志業，為著名詩人、文化評論人及翻譯家。



Formosa Verse



由於2024年0403地震的影響，太魯閣國家公園部分道路及設施仍在修復中。最新的開放狀態請參閱官方網站 ([www.taroko.gov.tw](http://www.taroko.gov.tw))。在等待全面修復的同時，不妨探索花蓮其他美麗的景點，例如：七星潭、慕谷慕魚、鯉魚潭等，歡迎大家繼續支持花蓮旅遊！

# 水上山城， 順勢自在過日子

苗栗市水圳引自後龍溪，原本的滔滔河水化為溫婉圳溝水。



往南看去可以觀察到街屋因地勢高度而地板漸高。



苗栗山城，聽起來是標準的客庄印象，但稍微轉換觀點，可以看到水穿梭在高低起伏之間，影響著城鎮興衰迭代。

苗栗後龍溪流域中下游地帶，懷著一處河谷平原「苗栗市」，客籍移民在此落戶深耕，匯聚周邊城鎮經濟、政治與文化，在大山大水之下還有著許多細微景致，層疊堆積著歲月風華，走訪高處可以看見生活凝鍊成街區，行至低地處會遇見冒出新樣貌的特色小店、現代生活，總能覓得一處安然自得。

## 後龍溪水在這裡放慢速度，變得溫雅含蓄

後龍溪源自於鹿場大山，流經泰安、大湖、獅潭、公館等地，山林物產、農作豐饒，沿著河谷運送至苗栗市，經由交通、政經機制與其它地方互動。市區幅員南北向狹長，南邊地勢較高有傳統聚落，北邊地勢較低為新興街區，東邊是後龍溪、河埔新生地，西邊陡升為淺山地區，良田、市街、山水各得其所，整個市區步行約三十到六十分鐘。

但苗栗市在清代以前遍布礫石，多為看天吃飯的旱田，要能穩定發展第一步便是水利系統，一七五五年漢人在市區南邊龜山山腳下引水，興築「貓裏三汴圳」供給農業、市街使用，至此有了水源才能鞏固農業社會進程，滔滔後龍溪水在這裡放慢速度，山水豪情變得溫雅含蓄。

要尋找引水道，會經過一小片好似台北寶藏巖的聚落，然後遇到龜山大橋吊橋橋墩遺跡，原本橋上有輕便軌道通往公館，一九五六年改建鋼筋水泥時拆除吊橋，僅存的舊橋墩上寫著吊橋「民國二十年」興建，然而當時後是日本政府時期，怎會以民國紀年？箇中奇趣得慢下來細細琢磨。

水路進入市區之後時而浮現，時而隱藏於路面之下，在苗栗地方法院北側竹林夾著水圳好似竹林巷弄，因此舊稱為「竹巷子」，竹林嘎嘎作響好似在閒談著過往，我們能信手向他借片竹

文／陳建成（懂栗嗨企劃）  
攝影／陳安嘉（懂栗嗨攝影）



### 懂栗嗨

根基苗栗市，由數個青年團隊組成，致力於推動地方公共參與，擅長藉由藝術觀點、手法切入地方議題，創新展現地方自信文化風貌。

<https://www.facebook.com/dong.li.hoi/>

葉折成小船，將小船輕輕放在水面上，追隨著小船探詢苗栗文史故事。竹巷子旁有個老聚落「楊屋伙房」，因為水圳將聚落圍成橫躺的D形狀，恰好可以為聚落防禦襲擾，從高處眺望就好似一艘船，此處又被稱為船形，早期外圍還有茂密的刺竹林沿著聚落種植，猶如保壘般嚴密，後人整理竹林時，還曾拾獲美軍戰鬥機子彈，推測是二戰期間美軍攻台所遺留。

楊氏在此種植楊桃、檳榔等等作物，也在市街上經商，興旺傳世，象徵著地方發展由土地到工商社會的進程。沿著水圳步行往市街，已經不復見早年打棉花鋪、糖果工廠等作坊，但世代再怎樣變，人都脫離不了飲食，早年趕集後補充體力的小攤們，現在成了傳統小吃店鋪，水晶餃、肉圓、麵食等琳琅滿目，午餐可來碗水上人家的炒麵配豬血湯，Q彈鹹香。



苗栗市文昌祠見證地方政治經濟發展軌跡。

## 流動在人心與生活的地層裡

走到苗栗市南苗市街裡，感覺與水圳分道揚鑣，其實它暗伏在地面之下，部分路型也與水路重合，而且水圳的影響，開始滲透更多層面。

南苗市場因為地勢較高，後龍溪流域內山物產在此交易，成為市集，周邊城鎮商賈雲集，經商之餘也蓋廟興學，縣定三級古蹟文昌祠即是一例。文昌祠內曾設有英才書院，清代初將苗栗設縣時更是臨時衙門，乙未戰爭時如丘逢甲等先烈也與此處關係密切，日本時期更是漢學復興基地，至今民眾仍到此處求取功名。

圍繞在文昌祠周邊是南苗市場，南北好物、客家什貨一應俱全，採購家常日用品、親友送禮之餘，隱身在鬧市裡還有「一味淨」，一味淨是南苗市場裡的咖啡店，外邊叫賣此起彼落，店內卻能讓人感受到一方清淨，看著阿新滿面笑容手沖「南苗市場特調」，咖啡尚未入口已感受到精神飽滿，甘露味入口之後更是氣力充沛。

南苗街區內藏著馬偕博士到訪過的長老教會、有苗栗設縣石碑的城隍廟、見證平埔族與漢人互動的天后宮，也有相當在地風俗的石母祠，以及銀行、銀樓群聚表徵著地方政經繁盛歷史。然而到此僅是與苗栗市的相見歡，往北走地勢漸低，原本因為灌溉方便而阡陌縱橫，當都市擴展時則變為良好的素地，例如縣府周邊街區興起於一九六〇年代，至今有許多潮流藝文活動、青年行動方興未艾。苗栗市相當精巧，若來訪此處可以多些時間停留，探尋周邊鄉鎮在此處的痕跡，感受客庄生活的巧思與智慧。📍



傳統小吃鹹香宜人，而且味道、口感豐富。

# Events 2024/10-12

各地觀光活動資訊

10/4-11/23	<b>日月潭 Come!BikeDay 花火音樂嘉年華</b>	南投縣魚池鄉水社碼頭、向山遊客中心	
10/25-10/28	<b>2024 Art Taipei 台北國際藝術博覽會</b>	臺北市台北世界貿易中心展覽一館	
10/25-12/8	<b>台東光祭</b>	臺東縣卑南鄉知本溫泉區	
10/26	<b>2024 水流東紅酒音樂祭</b>	臺中市外埔區外埔農藝傳坊	
10/26-10/27	<b>鯤鯨王平安鹽祭</b>	臺南市北門區南鯤鯓代天府	
10/26-11/10	<b>2024 台灣設計展</b>	臺南市中西區臺南市美術館2館、西市場、香蕉倉庫	
11/1-11/4	<b>2024 ITF 台北國際旅展</b>	臺北市台北南港展覽館1館	
11/2	<b>2024 馬祖馬拉松</b>	連江縣南竿鄉 福澳運動場	
11/2-11/3	<b>臺北白晝之夜</b>	臺北市大安區大安森林公園	
11/2-12/1	<b>六堆秋收祭系列活動</b>	屏東縣內埔鄉 信義路588號	
11/2-12/1	<b>草嶺古道芒花季</b>	新北市貢寮區草嶺古道	
11/3	<b>2024 菊島澎湖跨海馬拉松</b>	澎湖縣馬公市中興里介壽路7號	
11/7-11/24	<b>2024 台北金馬影展</b>	台北市電影院 (詳情請上官網)	
11/9-11/10	<b>2024 台灣米倉田中馬拉松</b>	彰化縣田中鎮景崧文化教育園區	
11/9-11/10	<b>臺灣國際觀鳥馬拉松</b>	臺南市北門區北門遊客中心	
11/13-11/18	<b>2024 年甲辰正科南州迎王平安祭典</b>	東港東隆宮、小琉球三隆宮、南州鄉溪洲代天府	
11/23、11/24	<b>Taiwan PASIWALI Festival 原住民族國際音樂節</b>	臺東縣臺東市華泰路300號	
12/15	<b>臺北馬拉松</b>	臺北市市民廣場	
12/31	<b>臺北最 HIGH 新年城 - 跨年晚會</b>	臺北市信義區臺北市市民廣場	

# Relove®

女性私密·全身保養

痛毆卡路里!

## 窈窕纖瘦 靠它們

餐後



### 順暢美顏益生菌

- 添加1,000億好菌超強排便
- 順暢代謝超有感
- 養顏美容透亮肌膚

+

3種口味

### 馬甲纖纖飲

- 添嘴饞終結者
- 滿滿膳食纖維
- 增加腸胃蠕動

餐前



莓果風味



百香果

檸檬紅茶

北部據點 | 誠品生活南西 3F | 統一時代百貨 1F | 信義新天地A11 B1 | 板橋大遠百 4F | CITYLINK南港店 A棟3F

中部據點 | 勤美誠品 2F | 新光三越中港店 B1(快閃櫃位9/1-10/31) 南部據點 | 高雄巨蛋 5F

Mega City 大遠百

勤美 誠品線園道

COSMED 康是美

watsons 屈臣氏

momo 購物網

蝦皮購物

POYA 寶雅

大樹藥局 Great Tree



官方網站



# itf 台北國際旅展

2024 Taipei International Travel Fair

11.01 ▶ 11.04

台北南港展覽館1館

Taipei Nangang Exhibition Center Hall 1

**TVA** TAIWAN VISITORS ASSOCIATION  
台灣觀光協會

主辦單位 ORGANIZER | 財團法人台灣觀光協會 Taiwan Visitors Association

官網 WEBSITE | [www.taipeiitf.org.tw](http://www.taipeiitf.org.tw)

FamilyMart

ibon 售票系統



kkday

klook

TaiTIX  
展會活動票務網

udn 售票網  
[tickets.udnfunlife.com](http://tickets.udnfunlife.com)