

2007 從 農 場 到 餐 桌

輔導單位／行政院農業委員會農糧署

協助單位／台北農產運銷公司·雲林縣斗南鎮農會

企劃製作／鄉間小路月刊

特約攝影／劉慶堂

亦糧亦蔬的 塊莖作物



馬鈴薯 喜歡冷涼環境

文／路全利 台北農產運銷公司

馬 鈴薯屬茄科茄屬，多年生草本植

物，地上莖高60至70公分，地下

塊莖形圓如馬鈴，故稱之。馬鈴薯又叫山藥蛋、

土豆、洋芋、地瓜；原產於南美智利，後來傳入歐洲，300

年前傳到中國，台灣由荷蘭人傳入，民國初年正式栽培。

馬鈴薯適應力強，栽種遍及世界各地，歐洲人視為主要食物，稱為「第二麵包」，台灣多用作蔬菜佐食。馬鈴薯性喜冷涼氣候，生育適溫15 - 24℃，若超過29℃發育不良。馬鈴薯繁殖採用種薯，9至10月間栽種，一般在種植後110至120天，地上部莖葉完全黃化後開始採收，即12月至翌年2月，如過早採收，則產量偏低且澱粉含量少，表皮容易損傷，不耐搬運。

馬鈴薯具耐貯藏特性，冷藏得宜全年皆可供貨，主要產地在台中豐原、石岡、后里，雲林斗南，嘉義溪口、民雄、吳鳳等地。

馬鈴薯營養豐富，含有澱粉、蛋白質、磷、鐵、鉀、鈣、鋅、鎂、葉酸及維生素B、C，兼具蔬菜、糧食雙重優點。在馬鈴薯營養物質中，澱粉含量最高，但只要不用油炸、不加一些高热量的奶油、乳酪去烹調馬鈴薯，200克的馬鈴薯大約只含有160大卡的熱量，且不含脂肪，吃了又容易有飽足感，因此馬鈴薯並非如一般人觀念中易使人發胖的食物。

中醫方面認為馬鈴薯性味甘平，具有益氣健脾、消炎解毒、和胃調中的功效，因此常吃馬鈴薯可延緩衰老，減少脂肪攝入，養護脾胃，益氣潤腸。

馬鈴薯含有天然微量的茄鹼，由於含量很低並不會影響人體健康，但是如果馬鈴薯未冷藏或避光，則會啟動馬鈴薯白澱粉質體轉變成葉綠體的機制，或造成馬鈴薯出芽繁殖，將使得茄鹼大量累積而造成馬鈴薯發芽或變綠，此時茄鹼含量可能高於人體接受容許值，而對人體產生危害。因此選購馬鈴薯時需注意表皮應細緻無受損、有淺褐色光澤、無新芽、具硬實感，購買後切勿任意放置在陽光或強光下，應儘量冷藏保存。

☞

文／翁愷愷

被埋沒的寶物 馬鈴薯

如果說草莓是上帝的傑作，那麼馬鈴薯就是上帝在收工前將剩餘材料隨手一捏，顏色、形狀、大小毫不講究，順手往南美安第斯地區一丟的可憐蟲。以馬鈴薯的長相是很難塑成飾品跳躍在少女的髮際，也不會出現在情人卡片上。美國人還將整天窩在沙發上的懶骨頭叫「coach potato」，中國北方叫它「土豆」（不是台語的花生）。

世界排名第四 亦糧亦蔬

委屈的馬鈴薯萬年來本著高度的適應性及變異性，不但可以低成本高產量的生長在溫帶至熱帶環境，其高澱粉高營養的成分也成為亦糧亦蔬的作物，既可解決非洲飢荒也能低脂瘦身，而且外表也開始出現紅色、紫色、淡黃等討喜色彩。加上「如果沒有薯條就不算麥當勞」的全球行銷，馬鈴薯的地位逐漸抬頭。聯合國宣布2008年為「國際馬鈴薯年」（2008 International year of potato），總算讓馬鈴薯在農業、經濟及糧食安全上得到它應有的尊重。

馬鈴薯原產地是南美洲，其歷史遠在有文字記載前，要用考古方法來「尋根」。依據在南美洲發現之人類村落遺址考証，發現馬鈴薯至少在14,000年前就已存在，秘魯當地印地安人馴化栽培也有8千年歷史，當地土著稱之「巴巴司」。1565年馬鈴薯由智利傳至西班牙，1586年英國也由智利拿到馬鈴薯塊莖。法國於路易十六時由西班牙引進馬鈴薯，起了個名字叫「地蘋果」，也由



聯合國「2008國際馬鈴薯年」
活動標誌

聯合國宣布2008年為「國際馬鈴薯年」，希望促使全世界重視馬鈴薯在戰勝飢餓和貧困所發揮之作用，總算讓馬鈴薯在農業、經濟及糧食安全上得到它應有的尊重。我們也藉此機會向埋沒已久的偉大食物致敬。

於法國對馬鈴薯的吃法及食療加以研究，馬鈴薯得以在歐洲迅速擴展種植國家及面積，逐漸成為歐洲人之主要糧食。隨後1765年由荷蘭傳入俄國，1719年由愛爾蘭移民帶回美國，其傳播過程穿插政治、經濟、探險、移民等情節，有如一部生動的中古史。

馬鈴薯是世界第四大糧食作物，僅次於玉米、小麥和米，2005年的產量超過3億公噸，總產值400億美元。主要生產國依產量排序為中國、俄國、印度、烏克蘭及美國。馬鈴薯在溫帶及亞熱帶地區生長期120天，熱帶地區只要90天。生產成本低但產量高，是開發中國家解決飢荒最重要的作物。

馬鈴薯晚疫病 最大剋星

馬鈴薯生長最大的剋星就是以空氣傳播的馬鈴薯晚疫病，1985-1986年發生在愛爾蘭的「馬鈴薯飢荒」即是因馬鈴薯晚疫病造成當年嚴重欠收，導致100萬人死亡及



黃色馬鈴薯



數百萬人向北美洲遷移。

秘魯是最早有馬鈴薯記載的國家，國際馬鈴薯中心就位於秘魯，該中心擁有全世界最大的馬鈴薯樣本收藏品，包括3,800個安第斯傳統栽培樣本及近1,500個野生近親體樣本。該中心除致力於育種改良以加強馬鈴薯對抗生物逆境，也研究對抗馬鈴薯晚疫病的綜合防治方法。

吃飽又不發胖 偉大食物

馬鈴薯一直被視為只含高澱粉的碳水化合物，只能作為主要熱能來源，營養價值長期被忽略。隨著營養學家的研究，它的優點一一呈現。馬鈴薯含豐富的B群維生素包括B1、B2、B6和泛酸，蛋白質含量在根莖類作物中應該是最高的（占鮮重2.1%），氨基酸符合人體所需，微量元素如鈣、磷、鉀、鎂、鐵以及優質纖維素也不缺。另含豐富的維生素C，只要一個馬鈴薯就足夠一半的每日需要攝入量。

最讓人放心的是脂肪含量只占0.1%，可以吃飽又不怕發胖，馬上成為最偉大的明星食物。但若因吃炸薯條而體重失控，那也不是馬鈴薯的錯，炸薯條會有4%的吸油率，換個吃法就安啦。

若不想浪費馬鈴薯的所有好處，最好連皮一起用烘或蒸的方法烹煮食用，因馬鈴薯皮中含有咖啡酸和阿魏酸，紫皮及紅皮的馬鈴薯還含有花青素，這些都是防癌的成分。



紅色馬鈴薯

發芽的變綠的 千萬別吃

馬鈴薯的吃
法及用途也很多，除

了當主食及蔬菜外，副食及零嘴
的產品有炸薯條、洋芋片等。它也是澱粉及粉絲的原料，也可以釀酒及作飼料。



紫色馬鈴薯

唯一要小心的是發芽或變綠的馬鈴薯。成熟的馬鈴薯塊莖中含有微量的配醣生物鹼（Glycoalkaloid，另稱茄鹼或龍葵鹼），約為20至100 mg/kg，其生成原因是包括馬鈴薯等茄科植物，在生長過程中會產生配醣生物鹼以抵抗病蟲及環境逆境，雖有毒性但濃度不會影響人體健康。世界糧農組織及衛生組織（FAO/WHO）所建議之安全限量為200 mg/kg。但若儲藏不當會啟動馬鈴薯的白澱粉體轉變成葉綠素機制而呈現綠色，或出芽繁殖，造成配醣生物鹼的大量累積，容易超過安全限量。

食用含高濃度配醣生物鹼的馬鈴薯會有食道灼熱、腸胃不適、腹痛、腹瀉等症狀，嚴重者會痙攣、昏迷甚至死亡。馬鈴薯的配醣生物鹼不會因加熱破壞，發芽處去掉也無法減少含量，所以發芽或轉綠之馬鈴薯一定不可食用。

聯合國希望經由「2008國際馬鈴薯年」的活動，促使全世界重視馬鈴薯在戰勝飢餓和貧困所發揮之作用。我們也藉此機會向埋沒已久的偉大食物致敬。



豐年叢書



養生飲食集

這本「養生飲食集」選自豐年社出版的《鄉間小路月刊》上的專欄系列，完整的内容包括五穀篇、特作篇、蔬菜篇、水果篇、家禽篇及家畜篇，由行政院農委會食品加工科策劃，邀請各領域的專家學者分別撰述，細數每一種食材的中醫食療古代文獻、一般營養與機能成分、民間食物療法、特殊生理機能、簡易加工調理及食用注意事項等；配合彩色圖片，讓讀者認識食材的田間風貌、調理過程，或相關的加工產品。

本系列專欄從民國89年元月開始在《鄉間小路月刊》連載，至91年6月刊登完畢，獲得讀者的熱烈迴響與好評，並希望能出版專冊，便於購買參考。

在農委會經費贊助下，豐年社先選擇出版蔬菜篇與水果篇，這12種蔬菜（竹筍、蘆筍、蓮、高麗菜、青花菜、番茄、菠菜、藤三七、金針、冬瓜、絲瓜、西瓜）與12種水果（木瓜、柿子、梅子、金柑、柚子、柑桔、檸檬、酪梨、枇杷、楊桃、鳳梨、梨），都是國人耳熟能詳的本土農產品，不僅物美價廉，兼具養生食療效能，我們可以從日常的飲食攝取，即可增強身體的免疫能力。



郵政劃撥／00059300財團法人豐年社

定價／400元 優待本刊訂戶每本特價300元（郵購另加掛號郵資60元）

門市部：(02) 2362-8148轉30/31 台北市溫州街14號一樓

馬鈴薯千面女郎



焗烤馬鈴薯

【材料】

馬鈴薯1條、玉米粒100克、青豆50克、火腿丁50克、罐裝洋菇片適量、起士絲100克

【調味料】

鹽適量、胡椒粉適量

【作法】

1. 馬鈴薯先以大火蒸熟，對半切開，把中間核心的薯肉挖掉，其他薯肉切小丁後拌玉米粒、洋菇片、青豆，再拌調味料；殼狀的馬鈴薯勿棄置，當做容器。
2. 塞入馬鈴薯容器內，撒上起士絲。
3. 放入預熱到上火180°C、下火180°C的烤箱中，烤約20分鐘烤到呈現金黃色且香味飄出，即可享用。

【TIPS】 焗烤是小朋友最愛吃的馬鈴薯作法，可多切一些彩色蔬果丁當成盤飾，增進食慾。

酢拌馬鈴薯

【材料】

馬鈴薯1條、紅甜椒1/2個、西洋芹少許、雪蓮子100克、青豆50克

【調味料】

蘋果醋1大匙、細糖1大匙、香油1大匙

【作法】

1. 馬鈴薯洗淨後擦乾水分，泡醋醃漬入味，再加調味料後以大火蒸熟，盛盤。
2. 其他材料以熱水燙熟，切丁盛盤即可。

【TIPS】 如要嘗試別的法，也可把馬鈴薯切細絲後泡酢，而配料切絲後泡水再佐調味料：青豆、雪蓮子也可買罐裝的現成品較方便。





吉利馬鈴薯球

【材料】

馬鈴薯1條、火腿丁100克、青豆50克、洋菇50克、麵包粉50克、麵糊1小碗

【調味料】

鹽1小匙、香蒜粉1小匙、胡椒粉1小匙

【作法】

1. 馬鈴薯用大火蒸熟後搗成泥，備用。
2. 把配料用沙拉油炒熟當做餡料，拌入調味料，再包入馬鈴薯泥中，捏成桃子形。
3. 沾上麵糊，再沾麵包粉，入油鍋內油炸，即可食用。

【TIPS】 也可把作法2再沾上麵粉加了少許水攪稠的麵粉糊中，再沾上從未吃完吐司麵包剝下來的較粗麵包碎屑，放入預熱到上火180°C、下火180°C的烤箱中，烤約30分鐘烤到呈現金黃色再吃，也很香酥脆。

義式馬鈴薯濃湯

【材料】

馬鈴薯1條、火腿丁50克、青豆50克、洋菇50克、紅甜椒1/2個、吐司麵包1片

【調味料】

鮮奶油1大匙、鹽1小匙、胡椒粉少許、奶油1小塊

【作法】

1. 馬鈴薯以熱水大火煮熟後，放入蔬果機裡打成泥狀。
2. 加火腿丁、青豆仁入湯鍋裡煮熟成湯，調味，盛碗。
3. 吐司切丁，先入烤箱以大火烤成略帶焦香的金黃褐色，再撒到湯上，即可食用

【TIPS】 也可再多烤1片香噴噴的起士，浮在湯上，全家都會更愛吃。



採訪·攝影／春樹

老作物 展新貌

集約代耕·生產履歷

台灣馬鈴薯產業亮起來！



全省獨一無二的馬鈴薯播種、施肥、攏土一貫化機器，只在斗南鎮

雲林縣斗南鎮農會以老作物馬鈴薯為主角，推動全台灣規模最大的代耕制度，透過生產技術、農地經營管理與產銷履歷制度，扭轉台灣傳統的小農耕作歷史，證明只要用心、堅持與創意，農業就能再現春天。

雲 林縣斗南鎮與台中縣豐原、后里同是台灣傳統的馬鈴薯栽種區，豐原種植面積略勝一籌，但中部地區闢建多個重大交通建設後，天候等自然環境條件略有改變，斗南則因天然條件未曾改變而成為全球最大的馬鈴薯栽種區，在斗南鎮農會用心研發下，創造出600公頃土地年產約9,000公噸馬鈴薯的產業規模，在全省1,700公頃面積中獨占鰲頭。

集約代耕·機械化作業

斗南鎮種植馬鈴薯將近30年，市場與產量一直以來均無突破，直到速食連鎖店引進薯條熱，國人口味慢慢西化，農會於4年前將馬鈴薯列為主力推廣作物，並導入集約代

耕概念，集合小農成大農，利用一貫化機械作業，降低生產成本，接著率先推動生產履歷制度，將農產品生產過程標準化、認證化，提高附加價值，讓馬鈴薯產業一躍千里，成為熱門的農作物。

民國91年，台灣馬鈴薯進口量為8萬4,770公噸，產值約21億台幣，至94年產值已達27億元，3年內成長6億餘元，進口量十分驚人，斗南鎮農會供銷部主任施茂榮說，農會就是從此處看到農業的新希望，初期以替代進口為目標，未來則希望搶攻外銷市場。

斥資購地·設專業園區

依據斗南鎮農會的計畫，若進口馬鈴薯全部改由國內自產，以每戶0.5公頃農地、



斗南鎮農會自行研發的機具，大大節省人工成本



將發芽的馬鈴薯切塊，透過機器播種下田



人工將種子加入凹槽內

每公頃產量 25 噸計算，相當於 390 公頃栽培面積或達 6,780 戶農戶，如果搭配冷凍庫房與加工廠，不僅台灣不必進口馬鈴薯，還能積極搶進日本市場，且台灣生產馬鈴薯出口到中國的價格為每公斤 78 元，比起國內貿易商進口國外馬鈴薯轉運對岸價格好很多，以成本來看，台灣馬鈴薯極具發展空間。

斗南鎮農會目前生產馬鈴薯有契作及代耕兩種，以往農戶平均每分地收穫 2.5 公噸，但自從推動集約代耕與生產履歷後，契作農戶產量可達 34.5 公噸，相較 91 年之前，每分地收益增加近 4,000 元；至 94 年，馬鈴薯農戶整體收益至少增加 1,600 餘萬元。

今年斗南生產的馬鈴薯，在果菜批發市場喊出 1 斤 24 元價格，市場反應熱絡，農會備受鼓勵，再接再勵投入更多心力，斥資購入 9 公頃土地計畫建設專業冷藏運銷園區，明年預計投入上億元，擴建 2,000 坪冷藏設備，是現有設施的 4.5 倍。

成功經驗·外界來取經

斗南鎮農會的經驗，吸引其他鄉鎮農會觀摩取經，不僅農民們坐著遊覽車前來考察馬鈴薯田，不少大專院校學生也在老師帶領下，到鄉間見識代耕制度，以及結合 PDA 科技系統的生產履歷制度，成功經驗隨著口碑傳送，鼓勵其他鄉鎮加入，馬鈴薯栽種面積沿著斗南往南延伸到嘉縣溪口、新港及民雄一帶。

斗南最大宗的作物其實是稻米，為何熱門的卻是經濟價值不顯赫的馬鈴薯呢？原來，當年速食連鎖店帶動薯條熱後，成就的

卻是歐美大農的進口馬鈴薯，農會總幹事張有擇不服輸，「為什麼台灣的馬鈴薯不能？」為了讓台灣小朋友吃到自家土地生長的馬鈴薯，斗南鎮農會開啓土產馬鈴薯翻身大作戰計畫。

斗南鎮農會從種子調整做起，要求所有參加契作的農家將生產過程包括翻土、播種、施肥、灌溉等田間管理及採收作業等，詳實記錄；無法記錄者，由農會職員代為記錄。此外，農會也配合農委會輔導，架設 4 部電腦網，監控田間實況，將田間作物狀況即時視訊盡收眼底，並透過電腦記錄作物生長的相關紀錄，包括雨量、風速、溫度、溼度等。

代耕大隊·新農業精神

此外，因應鄉村老農化及機械化的趨勢，斗南鎮農會導入代耕制度，希望仿效歐美的大農機械化栽種，為吸引農民參加，農會開出每公頃承租價高於官方休耕補貼價 1 萬元的賠本價，但初期農民擔心代耕制度是另一個三七五減租，遲遲不敢加入，農會以實際行動粉碎農民的擔憂，推行 3 年來，農地面積有增無減，參加代耕的農地並擴及彰化、雲林、嘉義及台南等地。

代耕制度源自日本「農地銀行」觀念，張有擇認為，缺乏配套的休耕制度，只會讓還能耕作的土地走向荒廢，甚至因蟲害蔓延而禍延未休耕的田地，因此他於去年成立代



農機經過田地，播種、施肥、攪土一次完成，兩條田壟整齊、平直



6 個鐵片放置呈三角形，負責攪土



透過輸送帶將種子從凹槽運出，再輸送到土裡



機器前端兩個凹槽是肥料區



整齊畫一的馬鈴薯田，再過一個月就可以採收



斗南是全國最大的馬鈴薯產區，也是第一個生產履歷示範區

耕中心，依據耕地區域分組，由農會員工擔任田間管理員，帶領10位返鄉青年組成代耕大隊，

展開日出而做、日入而息的新農村生活。

代耕大隊與傳統農民最大的不同在於農會斥資引進、研發最新穎的機具，讓耕種技術一貫化，取代傳統勞動人力緩慢而不精確的栽種方式，不僅讓農作變得輕鬆，也大大降低成本，讓產品更具市場競爭力，也許批發價並非最高，卻因為成本大幅降低，而使農民獲利更高，這是斗南鎮農會另一個成功秘訣。

斗南三寶·成功銷日本

農會供銷部人員李昌隆表示，以播種為例，人工播種一天做不完一分地，但機械化之後，7個小時可以播完3公頃，被農民戲稱為「超神力機」的馬鈴薯播種機，是斗南鎮農會自行研發，因此全台灣只有斗南有、別無分號，不僅農民慕名前來參觀，連大學教授都好奇，帶著學生一探究竟。

所謂馬鈴薯播種機係在一般的曳引機後加掛一具器械，關鍵即在於加掛器械上，造型奇特的器械，底部有種子出口以及宛如剷子的鐵片，播種機駛過田地後，種子先落地，剷子鐵片隨即剷土覆蓋，接著前端灑肥料，可以同時完成兩個土壟，放眼田間，整齊的田壟，與間距恰好的播種點，宛如一幅美麗畫作。

該套集約栽培模式行之多年，斗南鎮農會不僅有一套標準作業，並與台大等學術單位合作，導入生產履歷，搭配減少農藥、化肥及施行深耕制度，使得斗南鎮出品的根莖類作物不僅在國內市場擁有極佳口碑，被稱為「斗南三寶」的牛蒡、馬鈴薯、胡蘿蔔等

更成功外銷日本、新加坡等地，其中馬鈴薯在2003年外銷新加坡達300公噸。

田間監測·高科技品管

農委會於94年推出的「安全農業年」中，斗南鎮農會被選為作物生產履歷示範區，以紅蘿蔔、馬鈴薯及牛蒡為主角，推動生產履歷，不但質量皆優、足以外銷，並成功降低成本、提高農民收入，贏得農民的肯定。

生產履歷係將農產品生產過程每個細節都詳細記錄，包括田間管理及評選包裝，一律採用現代化經營與嚴格品管，同時利用PDA、田間監測器與監視器等高科技設備，透過衛星定位，掌握生產安全環境與農作資訊，當其他農民尚依憑經驗施肥灑藥時，斗南鎮的馬鈴薯農民則已是配備PDA的現代科技農夫，而消費者只要憑著條碼，就可以追蹤手中農產品的來源及各種資料，大大提高消費安全的保障。



沒見過馬鈴薯花吧？未來休閒觀光潛能無限

質量俱佳·農民獲利高

剛推廣新的栽種方式時，即使張有擇貴為農會總幹事，也被農民罵過，曾有位農民將田地一分為二，一半依據自己的經驗種植，另一半則採用農會推廣的新品種馬鈴薯，嚴格控制行株距離及用藥、施肥。初期種植新品種馬鈴薯的田地每顆馬鈴薯都很小，而另一邊的馬鈴薯則很大顆，氣得該農民一看到張有擇就大罵，但收成後，新品種馬鈴薯質量均佳，市場售價較高，才讓農民心服口服。

參加生產履歷計畫的每位農民都有自己的編號，消費者購買斗南鎮農會生產的馬鈴薯或胡蘿蔔，透過網路，連線至農產品生產履歷資訊系統，輸入包裝條碼編號，即可查到該產品的生產履歷，從生產到加工、運銷，甚至可以看到田間實景照片。

拋開個人經驗式的農作方法，以標準化的精神經營農業，斗南鎮農會不僅讓農民「有利可圖」，更教導農民負責任的工作態度，「種的人有良心，買的人才會安心」，良性的循環，才能成就農業的春天。 [圖]

土地的味道，常民的面貌

雲林縣斗南鎮

文圖／春樹



日治時期，日本人在台灣建造的最後一座火車站

位於鐵公路系統匯集的嘉南平原上，雲林縣斗南鎮「條條大路通羅馬」，予人的第一印象是交通便利，離開主要運輸道路，繞進農村部落裡，紅磚四合院、農田綠埂還有大埕裡曬著的鹹菜，空氣裡瀰漫著土地的味道，照見生命源起的力量。

舊稱他里霧

斗南鎮舊名「他里霧」，係由台灣原住民洪雅族的社名翻譯而來，據文獻記載，高山族在雲林設有五社，其中斗南鎮就占了兩社，他里霧社即是現今斗南鎮舊社里。

斗南鎮是雲林最早開發之地，早在17世紀中葉明鄭時期，即有軍旅屯墾；17世紀末葉清朝統治後，渡海漢人陸續移居，18世紀

中葉已逐漸形成，西元1710年(清康熙49年)，周元文重修台灣府志已有「他里霧社」的記載；西元1717年(清康熙56年)諸羅縣志即有他里霧街之稱，日軍攻台初期，在他里霧社遭逢抵抗，西元1920年據台後，日治政府為消弭此段抗日歷史，遂將「他里霧」改稱「斗南」，意即在斗六市西南方之意。

得天獨厚的交通樞紐位置，是斗南鎮的優勢，也曾是歷史包袱。二次大戰期間，因為斗南鎮具備運送軍事物資的重要地位，遭到盟軍猛烈轟炸，小鎮裡許多具有歷史價值的古建築遭砲火攻擊而毀於一旦。

斗南車站近百年

火車站，是城市興衰起落的最佳見證，日本人在台灣建造的最後一座車站—斗南車站，位於台一線省道旁，於西元1903年開站，迄今將近百年，50年代曾經改建，二次大戰期間，雲林人載來自家種植的農產品搭車到都市交換日常用品，農婦們用青菜換衣物，換取一家老小的溫飽，從鄉村到繁華，鐵道銜接的是生計，也是命運無奈的安排。

斗南車站建築形式簡單，立面幾乎沒有



保存良好的龍虎堂



已無人居住的龍虎堂



石龜老街上的街屋，保存狀況良好



石龜老街上的街屋，強調幾何的簡單立面



隱身在小巷內的石龜老屋，是電視劇拍攝的熱門景點



石龜老街上的四合院平房，已有近百年歷史

裝飾，線條以幾何為主，反應了日治晚期戰爭物資缺乏的大環境，對照斗南鎮市街宏興五金行華麗的巴洛克女兒牆裝飾，可以看出兩者的不同。

龍虎堂保存完好

另一座位於舊社的龍虎堂，主體建築初建於日治時代，戰後曾改建，是一間私人齋堂。台灣的齋堂過去又稱為「菜堂」，以在家持齋修行為主，龍虎堂第一代住持為沈國珍，經常

舉辦義診為民眾免費看病，日治時期，龍虎堂曾經藉由關聖帝君加持的符水，幫助鴉片煙癮者戒

煙，目前齋堂雖無人居住，但沈國珍後代非常珍惜這棟歷史建築，外觀經過整修煥然一新，園區也保持乾淨整潔。

幽靜石龜溪部落

喜歡閱讀老鄉鎮的旅人，不妨走遠一點，到石龜溪部落訪古。石龜溪，顧名思義是傍著溪流的聚落，主街是一段百餘公尺的老式街道，兩旁仍保有數棟日據時代的街屋，兩層樓高的洋房，雖無鶯歌、三峽等老街的氣派與華麗，但低調的常民生活面貌，卻是台灣基層最自然的表情。

逛石龜，最好是停下車來，與街屋旁的阿媽聊聊天，老人家會指引你彎進一米寬的小巷內，尋訪更幽靜的農村四合院；或者停下腳步、深呼吸，就能聞到道地的台灣味，夾雜著小吃、攤架豬肉以及新鮮的蔬菜味道。

斗南鎮裡仍有不少景點可欣賞，只要旅人願意敞開心裡的那扇窗，不需要太多枝節，就足以認識一座城市，發現屬於自己的旅行樂趣。



貴格會教堂見證當年石龜經歷的繁華