

2008 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

台中市農會

企劃製作/鄉間小路月刊

特約攝影/劉慶堂

澄黃亮麗

極柑登場





椪柑

柑桔類首席代表

文／丁建卿 台北農產運銷公司

椪柑是柑桔類首席代表，為芸香科多年生常綠果樹，台灣地區北從苗栗，南至台南等低海拔山坡地可普遍種植，民國60~70年代值外銷暢旺時期，面積一度廣達15,000公頃，後則順應國際情勢與社會環境丕變，逐漸減少，目前約在9,500公頃上下，每年自中秋節後由南向北逐漸採收上市。

南部青皮柑 北部貯藏柑

每年10月起自台南地區的「青皮柑」開始，民眾即可搶鮮享用到這甘甜芳香的滋味，重要產地如台南東山、白河、嘉義梅山、雲林古坑、南投國姓、台中市、豐原、潭子、東勢、石岡、苗栗卓蘭等。南部地區占地利之便，成熟期早，因為氣溫較高，果皮尚青時（未轉橙色），即達可食程度，倘較晚採收，則植株恐有「倒吊汁」情形，所以主要以供應青皮柑為主，可供應到12月止；至中部卓蘭、東勢地區，則受日照不如南部多，柑桔生長期較長，除產期晚外，肉質口感亦更佳，多以貯藏柑為冬季出貨期，最多可延長上市至翌年3月。

選擇「青皮柑」時，以果形勻稱、「肩寬臍深」原則，及果實較重、略具彈性、感覺硬實（果肩部分）的較佳，表示水分充足果實新鮮，色澤自底部呈放射狀金黃色或色澤均勻者，即已達成熟果，食

用時之柑桔風味，已可突顯。

有CAS加持 有品牌保證

椪柑乃維他命C含量極豐富的水果，消費者若以量販整箱購買，可以直接放在通風處或冰箱中，室溫下將會於3日內逐漸黃熟，其中應注意的是，椪柑表皮油胞若有傷口或擠壓，將會於該處腐爛發霉，極易迅速蔓延，故應每日檢視，一旦發現質變者，就要立刻剔除丟棄，才可免去蔓延情形。至於晚期黃皮椪柑上市時，因為於產地倉儲前即已清潔過表皮，再加以套袋，一般貯存期較青皮柑久。

行政院農委會多年輔導的許多農會品牌，例如台中市農會的『大墩園』、石岡鄉農會『金碧』、豐原市農會『豐園』、潭子鄉農會『欣燦』、國姓鄉農會『思源』、卓蘭鄉農會『水果師』等品牌椪柑，除具當前最紅的CAS吉園圃標章加持下，每粒品質保證甜度，是消費者購買的指標選擇。 





2008

從農場到餐桌

文／翁愷愷

【極柑特約】



吉利上市 極柑登場

極柑多汁解渴，甜酸回味。

除高纖維及高維生素C以外，微量元素一應俱全。

極柑本是橘中之王，在地生產的極柑又是橘中極品。

即使全球柑桔貿易滿天飛，在柑桔上市的季節，

放心盡性的享用美味獨步全球的台灣水果吧。

中秋節後第一次在街頭看到發財車上堆滿青皮極柑時，就知道長達半年的橘子品嚐期就要開始了。台灣的橘子由秋至春依序上場的是極柑、桶柑、茂谷柑及蜜柑。極柑則由台南嘉義地區青皮極柑首先上市，台中及新竹的黃皮柑陸續登場。由鮮食柑至儲藏柑，有近半年的時間國人都可以吃到極柑。

水果皇帝 世界流通

極柑因果蒂凸出而得名，英文名也就叫「Ponkan」，由此可見絕對原產中國。極柑是熱帶水果，生長在氣溫高的地區，中國南部、台灣、印度、日本琉球都是主要產地。台灣柑桔種植歷史有200多年，極柑一直是外銷的果品。民國40年左右

極柑即外銷香港、琉球、星加坡、馬來西亞、菲律賓及加拿大。民國58年開始試銷日本，在日本曾創下售價較日本原產高的輝煌時期。近年銷日市場衰退，改搶攻汶萊、新加坡、印尼等市場。

柑桔類由於耐貯藏、易運輸，甜中帶酸的滋味大家都喜歡，早就是全球最大的國際貿易果品。全球有140個國家生產柑桔，柑桔類(citrus fruits)年產量超過1億公噸。北半球雖占70%，但生產大國巴西即占20%、其次是美國14%及中國12%。每年全球有62%的新鮮柑桔外銷，所以世界各國吃到進口柑桔的機會都很大。最大的出口國是西班牙，占全球貿易量25%，美國14%次之，第三是南非11%。日本雖然也是柑桔的主要生產國，產量占全球1%，但也是主要進口國，進口量占全球6%，主要來自美國、智利及南非。台灣在非柑桔產季也進口美國、澳洲及南非的柑桔鮮果。

橙黃亮麗 在地最鮮

柑桔是台灣大宗水果之一。39年種植面積僅5千公頃，61年增至3萬5千公頃，現在大約維持在2萬公頃左右。極柑占7千公頃，年產量9萬公噸，主要產區為嘉義、台中及台南。雖然在秋冬才吃得到極柑，台灣極柑的生長栽培卻是一刻不得閒。1月至2月是冬季清園期，整枝修剪施用基肥。3至6月是開花幼果期，需灌水除草。5至10月是果實生育肥大期，必須加上疏


果及夏季修剪的工作。到了10至12月，才是果實成熟的採收期。台灣極柑生產面積因病蟲害及栽培土質氣候關係不易增加，但每年極柑上市時，各地特色品牌行銷或極柑品嚐評比都令在地人感受到極柑台灣第一的欣喜。

極柑的長相接近圓球形，顏色黃橙鮮亮，味道香甜多汁。極柑評選會的選別標準是果形為周徑22至25公分之間，外觀清潔無藥斑、傷疤、腐爛及壓傷。著色均勻果皮不粗糙。糖度在11度Brix以上，酸度0.4%至0.8%，糖酸比15以上，果汁率50%以上。雖是評選標準，台灣的極柑大概都可輕易過關。至於各地特色品牌，如石岡鄉的金碧極柑及台中市的大坑金選柑，其外觀色澤及滋味，早就不必用規範來呈現了。

極柑多汁解渴，甜酸回味。取食也像香蕉一樣，用手剝皮即可。秋冬吃極柑隨時可以帶著走，是上班提神及假日踏青最好的隨身果品。極柑和其他柑桔類一樣，水分及養分二者兼備。細看極柑的主要營養成分，除高纖維及

極柑的主要營養成分含量
(100克重量)

熱量	40千卡
水分	88.8g
蛋白質	0.5g
碳水化合物	11.9g
脂肪	0.2g
纖維	1.7g
鈣	35mg
磷	18mg
鉀	154mg
鈉	1.4mg
鎂	11 mg
鐵	0.2mg
鋅	0.08mg
硒	0.3 mg
銅	0.04mg
錳	0.14mg
維生素A	66.7IU
維生素B1	0.09mg
維生素B2	0.1mg
維生素C	31mg
維生素E	0.92mg
Beta-胡蘿蔔素	0.09mg

高維生素C以外，微量元素一應俱全。極柑本是橘中之王，在地生產的極柑又是橘中極品。即使全球柑桔貿易滿天飛，在台灣柑桔生產的季節，就由巷口水果攤的極柑開始，放心盡性的享用台灣美味獨步全球的柑桔吧。 



蔬果芬芳錄

Aroma Within My Memory

作者：蔡平里 台大園藝系教授(退休)

內容：12種有香味的台灣蔬果－柑桔、芹菜、番石榴、洋蔥、鳳梨、薑、芒果、香蕉、辣椒、柿子、香菜、茼蒿。

榮譽：第四屆李國鼎通俗科學寫作類第二獎
86年台灣省政府新聞處報導文學類優良作品

定價：300元 (另附掛號郵資60元)

豐年社 台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社
電話：02-23628148分機30/31



2008
從農場到餐桌

文·攝影／林謙禎

【師傅上菜】

橘子食譜



干貝蒔蘿橘子凍 佐黃瓜鮮蝦橘子莎莎醬 (1人份)

【材料】

橘子凍：干貝1粒、蒔蘿少許、橘子果肉30克、橘子汁200 c.c.、橘子皮少許、吉利丁片2片

黃瓜鮮蝦：小黃瓜片3片、鮮活白蝦3隻

柑橘莎莎醬：橘子果肉50克、番茄丁10克、巴西里少許、橄欖油20 c.c.、檸檬擠汁20 c.c.、鹽少許

【作法】

1. 將吉利丁片泡水泡到軟化，與橘子汁、切細碎的橘子皮一起加熱到吉利丁片融化，備用。
2. 干貝燙熟後，橫切片，放置在布丁杯的内底，倒入1/3量的作法1吉利丁橘汁，稍待凝結成型後再倒入1/3量的吉利丁橘汁，並放入蒔蘿至稍凝結成型後，又倒入1/3量的吉利丁橘汁及橘子果肉，待成型後，放入冰箱冷藏1小時以上，備用。
3. 將白蝦用熱水燙熟後，去殼，用小黃瓜片捲起，即成黃瓜鮮蝦，備用。
4. 把柑橘莎莎醬的所有食材攪拌均勻，即成醬料。
5. 將橘子凍取出，連同黃瓜鮮蝦放置盤中，淋佐適量柑橘莎莎醬，即可享用。
6. 可佐以新鮮生菜，增添裝飾上的綠意。



- 【TIPS】** 1. 柑橘的味道甜甜酸酸的，很適合用來做果汁、醬料、甜點，這裡搭配清爽的海鮮白肉，清香而沒負擔，不論在哪个季節端上餐桌都很有人氣。
2. 莎莎 (Salsa) 在西班牙文裡原指一種醬料，是拉丁美洲人特別喜愛、帶有辛辣味的番茄醬汁。莎莎醬的吃法十分多樣，可以拿來沾食墨西哥玉米脆餅，也可以包在塔可餅中或搭配法式達等一起食用，香香辣辣的風味很受歡迎。



柑橘牛肉冷義大利麵 (1人份)

【材料】

A：沙朗牛肉20克、橘子汁100c.c.

B：義大利天使麵20克、橘子汁30c.c.、橘子果肉10克、檸檬橄欖油40c.c.

【作法】

1. 牛肉先用橘子汁醃漬20分鐘入味後，烤熟，切片備用。
2. 將義大利麵放入加了鹽的沸水中煮3分鐘後，撈起，立即放入冰水中冷卻，再撈出，瀝乾水分後。
3. 作法2義大利麵加入橘子汁、橘子果肉、檸檬橄欖油均勻攪拌，可盛入寬口玻璃杯或精緻碗盤內，擺上牛肉片，即可做為一道涼麵或開胃前菜食用。



- 【TIPS】** 1. 如果沒買現成的瓶裝檸檬橄欖油，也可自行擠新鮮檸檬汁調和橄欖油。
2. 牛肉片可烤七分熟即可，注意用炭火烤或烤箱烤別烤過熟或烤焦，以免浪費了。



嫩煮紅鸚哥魚柑橘蛤蜊汁 (1人份)

【材料】

鸚哥魚1條、橘子果肉30克、小黃瓜片20克、蛤蜊20粒、番茄丁少許

【作法】

1. 蛤蜊吐沙、洗淨，盛於有湯用盤內，加入100c.c.的水，放入蒸籠，開大火蒸約20分鐘後，過濾，留下蛤蜊汁備用。
2. 將鸚哥魚去皮，取魚肉排，放入平底鍋中，加入橘子果肉、小黃瓜片、作法1蛤蜊汁一起煮至魚肉熟透，盛盤。
3. 最後撒上番茄丁裝飾，即可享用。



- 【TIPS】**
1. 這是一道口感十分鮮爽怡人的開胃菜或慢活輕食，健康、美顏。
 2. 以橘子果肉和橘汁入菜，幾乎就不再需要其他調味料，維生素C的甜美調性就已是最佳的調味。



烤橘子舒芙蕾

(1人份)

【材料】

A：奶油15克、低筋麵粉25克、蛋黃1粒、砂糖10克、牛奶30 c.c.、橘子汁20 c.c.、橘子果肉少許、橘子皮碎少許

B：蛋白1粒、砂糖10克

【作法】

1. 材料A全部攪拌均勻，備用。
2. 將蛋白與砂糖混勻打發。
3. 再加入作法1均勻攪拌後，即成舒芙蕾麵糊。
4. 倒入適當容器中，放入已預熱至200°C的烤箱內，烤約15分鐘後，即可出爐，趁熱食用。

【TIPS】 1. 舒芙蕾是一項行情長紅的法式糕點，意思是膨脹的蛋奶酥，通常把打好的麵糊裝進圓形的、有深度的陶瓷模杯裡，烤出後，用湯匙挖著吃，由於它膨脹的上層在出爐後一遇到冷空氣就會很快塌下來，所以可說是道和時間競賽的糕點，要立刻端到客人面前享用。



2. 舒芙蕾可以有各種水果的、巧克力的口味，柑橙口味的舒芙蕾香甜誘人，十分討好。



食譜製作／主廚 蔡毓璘

大億麗緻酒店

台南市西門路1段660號 06-213-5555

蔡毓璘主廚

橘子，清香甘酸的美味，散發出無可抗拒的誘惑。不只拿來做果醬、派塔糕點、調雞尾酒，還能做沙拉、做佳餚；橘子和生菜、番茄、香料植物以及白肉海鮮食材如魚、蛤蜊、干貝更是搭調，正能調和白肉本身比較缺少的強烈風味，而達到去腥提味的功能。

擁有18年廚藝經歷的蔡毓璘主廚，曾任職於高雄金典酒店、大陸莞市海陸鐵板燒主廚、美國聖刁馬市東京鐵板燒部指導廚師，對於廚藝料理領域投入深切的熱忱，他的菜色既洋溢鐵板燒現烹現吃的鮮明節奏，也很具法義美饌的醬汁彩色裝飾風情。

以橘子入菜，特別強調除了對於胃寒、腸胃機能有障礙的人而言，橘子忌吃以外，橘子是21世紀的健康水果之王，值得多吃。橘子皮是最好的天然藥材，曬乾了後可以泡茶喝，預防乳癌；橘子皮含有高量檸檬酸，有很強的預防乳癌功效，在橘子盛產時，可以多儲存一些橘子，吃完橘子後，就把橘子皮留下，曬乾後裝在罐子裡，一整年都可以泡茶喝，冬季水果柑橘類特有的豐富維生素C，正好可補充冬天身體所需。因為如此，蔡主廚做菜時，往往多少會運用到橘子皮為材料。

橘子這種能夠降低膽固醇、發揮抗癌和抗氧化化效益的天然食物，在如今預防醫學與自我保健大行其道的年代，最當紅，然而，因為我們平常剝吃新鮮橘子時，並不吃皮，有時不妨也可購買那些連同橘子皮、籽、絲絡一起榨汁的所謂百分之百鮮果汁，才能吃到其中果膠、礦物質鉀、生物類黃酮等珍貴的成份。

橘子實在是便宜、健康的好水果，女性多吃，有助於預防皮膚黑色素瘤、乳癌，美白、有活力。所以從今天起，橘子果瓣上的白色絲絡能吃就把它吃進肚，做菜、做沙拉，適度地加進少許橘子皮絲吧！這就可以省下許多營養補充品的開銷了。





精工勤耕耘·金選桔揚名 台中市大坑地區的老欖新秀 椪柑

無論產業規模或發展歷史，台中市大坑椪柑都屬「後生晚輩」，但桔農堅守柑桔領域近40年，果園裡，壯碩老欖比比皆是。老欖欣欣向榮，固是生命力強旺，更得自於桔農時時愛護。雖說從來只見千年樹、難得百歲人，但在變幻瞬息的時代，腳下又是飛速膨脹的都會，大坑山區保有這片漂亮壯碩的果樹群，彌足珍貴、值得珍惜。

椪柑是尋常水果，但對繁華都會的台中市而言，卻是難得亮得出名號的農產珍寶，區區百來公頃的袖珍規模，卻打造出「金選桔」的赫赫名聲。台中椪柑崛起於民國50年代，走過半世紀風霜，昔日的「青年柑農」，早已兩鬢飛白，桔樹卻是越來越繁茂。都會擴張的腳步，鯨吞蠶食所剩不多的農地，山區生機盎然、樹勢漂亮的老欖，代表的不只是年年金黃亮麗的桔果，更是都會居民彌足珍貴的文化資產。

送禮市場·名聲響亮

台中市柑桔園主要分布於東郊的大坑山區，地理環境與台中縣的潭子、豐原、石岡柑桔產區連成一氣，不過論發展歷史，豐原、石岡多的是祖傳父、父傳子的百年柑桔園，台中大坑只能算是「後生晚輩」。

大坑的柑桔品項以椪柑占大宗，另有部分茂谷柑、桶柑、文旦柚，果園面積約130公頃左右，置於全台約3萬4,000公頃的柑桔總種植面積之中，可說微不足道，但是大坑「金選桔」在直銷送禮市場可是名聲響亮，6

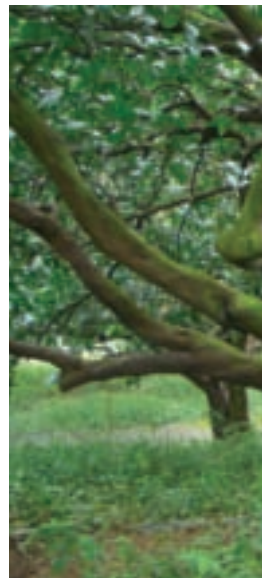
粒裝的頂級品，一粒平均價格30多元，是一般行情的2、3倍，仍相當搶手。

「金選桔」是台中市柑桔產銷第1班創設的品牌，談起「金選桔」以小搏大的成功之道，據班長古銘家的說法，並沒有什麼特別的「撇步」，就是品質夠好、分級選果精確。要掛上「金選桔」的品牌，果品渾圓飽滿無瑕的外觀是必備要件，而且大小一致，至少8分熟、果皮金黃中帶些綠時才採收，甜度少說達11、12度，酸甜比也需恰到好處。

栽培管理·講究功夫

「金選桔」標準超高，能夠入選的比例不多，柑桔1班通常只在秋意已濃的最當令產期才挑選「金選桔」出貨。古銘家說，「金選桔」量少，粒粒是果農辛苦的結晶，還得老天幫忙，因此不論市面柑桔的行情如何，「金選桔」就是賣得好價。

椪柑雖是平民化的水果，栽



培功夫卻不算「平民」，若採粗放式管理，別想有好品質，剪枝尤其是重點，施肥時機、水分管理也講究功夫。

葉片是養分製造機，但過於濃密、陽光照不進底層，有礙結果品質，桔農通常在產期結束即準備進行剪枝，但時間點不一。古銘家指出，極柑採收後，枝葉還殘留養分，中部隆冬較為乾旱，枝葉的養分會回流，翌年春暖時，再從根部向上回送，太早修剪可惜了養分，但若過晚，等到開花前動手，農家正忙，將有找不到人手幫忙的風險。

桔農修剪自家果園枝葉，有些習慣雇工、或是果農之間交換工，倒不是貪圖輕鬆，而是自己操刀，往往這枝長勢漂亮、捨不得剪，那枝也捨不得，會有「下不了手」的遲疑，交給外人，眼不見為淨，頗有古代「易子而教」的意味。

果農巧思·面膜防曬

古銘家說，剪枝是必要作業，但也不能隨意修剪，如果當年結果率不到5成，果樹會有很多徒長枝，平白消耗養分，如不「擋紅」，翌年生長情形好不了，但徒長枝一剪、新枝又長，養分再次浪費，則得以葉面施肥方式讓枝葉成熟，方能制止徒長。

如同剪枝，極柑施肥、灌溉的技術也



柑桔老欖樹勢強健、身姿優美

很重要，辛勞了一年，極柑完成結果重任，需施放「禮肥」補補元氣，唯地表若過於乾旱，肥分難以吸收，隆冬之際又不宜澆水灌溉，因果樹正準備休息生養，灌溉將誘發果樹提前抽新芽，因此天候不理想時，還是得用葉面施肥，由葉片代勞，輾轉回報母幹。

柑桔果皮厚，應付蟲蠅

不是大問題，但艷陽過度炙曬仍受不了，果皮會轉硬、汁液少，古銘家多年來總會為向陽一面的茂谷柑塗上「面膜」防

曬，「面膜」成分是碳酸鈣加上樹脂，鈣

可由果實吸收，兼具施肥作用。極柑因皮面粗，使用「面膜」清洗不易，古銘家改用厚紙黏貼權充遮陽傘，雖然費事，但他認為，只要減少二成曬傷，換算效益已然值得。

氣候變異·口感更佳

古銘家認為，要種出好柑，每一栽培環節都重要，拿捏靠功夫，柑桔結果情形，有時會出現一年多、一年少的循環現象，但並非定例，今年結果少，不代表明年就多，今年「大生」、也不代表明年就不生，農業雖說是看天吃飯，努力打拼總會有回報。

柑桔管理好壞，不只品質，產量差異也很大，古銘家20年前接棒管理柑桔園，早先，一年收成8,000斤上下，果樹栽培數目大致不變，如今年收2萬4千斤，足足增加3倍。古銘家牢牢掌握柑桔脾性、呵護到家，柑桔也以增產回報知音。

11月中旬至12月中旬是大坑極柑的當令產期，產量多、品質佳，果粒大、剝皮容易，果肉柔軟多汁、甜度高、香氣濃，在此



老欖結果纍纍，生產力猶勝後生晚輩



柑桔中果近觀



種桔高手古銘家班長



茂谷柑塗上面膜防曬



極柑黏貼紙片遮陽



桔園懸掛果實蠅誘殺器



樹幹環狀刻痕是嫁接新枝留下痕跡

之前，酸度仍高，到了後期，果樹經常會回吸養分，果實因掉汁、近蒂頭處乾澀，食之無味、如同嚼臘，口感差了一大截。大坑極桔產期大致固定，但近些年也有延續到元月初仍然

質量俱豐的情形，全球氣候變異，可能是重要因素。

氣候變異擾亂極柑的生理時鐘，對品質似乎也有影響。據古銘家觀察，80年代之前，大坑極柑甜度夠，但酸度也高，可能因大氣升溫，各地微氣候產生變化，大坑極柑如今退酸快、口感更佳，反倒以前時常觀摩取經的部分南方產區，因熟果期提前、桔果汁液量不如以前。10年變化，溫室效應影響力展現無遺。

大坑山系·品質最優

依古銘家自我評估，大坑極柑目前正處

於最佳狀態，而與大坑同一山系的豐原、潭子、石岡生產區塊，極柑品質堪稱最優。

極柑一般以青皮柑、貯存柑兩種方式行銷，大坑極柑原採貯存柑，目前則主攻青皮柑路線，這是評估環境條件與市場風險因應的策略。緯度或海拔高的產區氣溫較低，極柑酸度高、耐存放，適宜經營貯存柑，貯存柑可視市場供需情況機動出貨，富有彈性是其優點，但風險較高，因上市時間大多在元旦以後，正值全年最寒冷之際，若寒潮發威並下雨，被視為「寒性水果」的極柑，市場買氣即大受影響。

柑桔是全球栽培最廣泛的水果，在台灣，亦是產區分布最廣、產量最高的果樹，常見品系多達20餘種；栽培面積方面，極柑僅次於柳橙，超過7,000公頃，嘉義竹崎、梅山、台南東山、中部的卓蘭、東勢、豐原是重要產區。

堅守領域·欣欣向榮

國內極柑產業版圖上，論規模，台中大坑只是「小不點」；論發展歷史，也是小老弟。雖然起步稍晚，極柑落腳大坑後，就此生根，即便後來新興水果如高接梨、甜柿風起雲湧，桔農多不為所動，堅守柑桔領域，山區裡，30~40年樹齡粗大壯碩的老欖比比皆是。

桔樹生長歷程面臨風雨天災、各式病蟲害威脅，古銘家時時觀察果樹主枝幹的狀況，一發現生長態勢轉弱，並不劇除更植新株，而是鋸掉弱勢枝條嫁接勇壯新枝，幫助果樹回春。老欖欣欣向榮，固是生命力強旺，更得自於桔農的時時愛護。50年代，大坑桔農開創基業時，正當年輕，當時組成的農業研究班，就以「青年桔農」為名，走過近半世紀，昔日的桔農垂垂老矣，接棒的第二代如古銘家班長，兩鬢亦見霜白，桔樹卻是越來越繁茂。

雖說從來只見千年樹、難得百歲人，但在變幻瞬息的時代，腳下又是飛速膨脹的都會，大坑山區保有這麼一片漂亮壯碩的果樹群，彌足珍貴、值得珍惜。

圖





時尚傳統 穿插交錯 踩兩輪 品味台中市



認識城市風貌有很多種方式，認識台中市，踩兩輪悠遊環繞全市的自行車園道，最可品味台中城市優雅的一面。

單車園道·環繞市區

目前台中市規劃了5條自行車園道，分別是忠明園道、興大園道、東光園道、興進園道、育德園道，除了部分尚未貫通，5條園道大致連成一氣，正好環繞市中心區域一周。每條園道距離長短不一，最長不過幾公里，單程騎來毫不費力，悠遊全程亦只需1、2小時，輕鬆又愉快；若是體力好，還有郊區路線，由太原北路起點，沿著大坑溪直達大坑山區，此路線有10多公里長，稍有坡度，但不難應付。

環繞全市的自行車道，大多利用綠園道及行道樹林連結而成，與大馬路間隔分明，

全程林蔭濃濃，艷陽穿過層層樹葉、遺落點點金光，熱力全失，秋高時分，踩來最是舒爽。

園道沿線，國立科博館、美術館、文化中心、樂成宮、孔廟、中興大學，或是就在園道旁；要不拐個彎，跨腳可達。健康公園、東峰公園、經國園道、大智公園、柳川、綠川、梅川一路相伴，台中最漂亮、最優雅的景點，盡在道上，要美景有美景、找文化有文化，城市的時尚、傳統風情穿



自行車園道林蔭森森



高大黑板樹園道隨處可見



環市自行車道是市民休憩最佳去處



中興大學校園草木繁茂，建築雅致



興大中興湖畔綠草如茵

插交錯。

雍容自得·優雅獨具

若踩久，腿有些累了，沿線林立的各式現代、古典風格咖啡廳、裝置奇巧美食小館，皆是歇



黑天鵝身姿優雅



白鵝、番鴨已是中興湖一景

息的好理由。

台中素有「文化城」美譽，比起南北另兩大都會，沒有台北政經中心的正經八百、濃烈的金融商業功利性格；與南國港都高雄的豪邁爽直、草莽率性，亦自不同，台中的城市風格，就如其氣候，溫和中庸，難得熱情四射，卻也雍容自得。

不過，若論文化底蘊，台中面對百年古都台南，難免心虛，與台北的人文薈萃、藝文活動滿檔，更有不及，「文化城」的封號，很多久居的台中人也不知源自何來，只是台中的確有一份獨具的優雅，這份優雅，大概起自於台中是典型的消費城市，城市規模初具以來，就是中部消費中心，生產重視效率，消費講究的是閒適，雖無科學數據佐證，稍作觀察，台中行人的平均步伐應是三大都會區中最為緩慢。

庭園茶館·自成天地

想領略台式優雅，約個三、五好友，找家中式庭園茶館沏壺好茶，是最容易的方式。台中的庭園茶館，家家佔地寬廣，紅磚牆、綠竹籬一框，紅塵中自成天地；庭園中，木造迴廊、亭閣樓台環繞著錦鯉池，盈盈斟上一盃清茶，清心閒看魚兒悠游，俗氣登時洗了幾分。

源自台中的庭園茶館，雖已分枝各地，但味道就是有所差別。三大都會中，台中生活空間最為寬敞，少了空間、以及心緒的餘裕，很難營造同樣的氛圍。

自行車園道除了穿行台中最優雅的景點，本身就是優雅的表徵，跨上自行車來到綠樹濃蔭的園道，心情自然舒爽；園道上，快踩奔騰的並不多見，健身養生的功利想法，踩著踩著，不知不覺中已拋諸腦後。 [圖]