



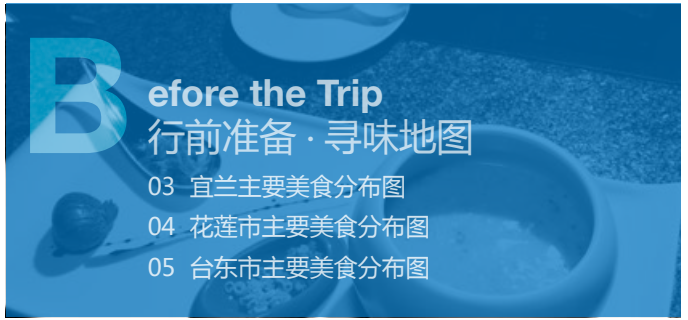
# CONTENTS



## A bout Taste of Taiwan

### 关于台湾美食·宜兰、花莲、台东

- 01 自序：戴董的美食经
- 02 美食达人对话



## B efore the Trip

### 行前准备·寻味地图

- 03 宜兰主要美食分布图
- 04 花莲市主要美食分布图
- 05 台东市主要美食分布图



## C lassic Taste of Taiwan

### 经典·宜兰、花莲、台东小吃

- 06 吃货必看：  
Top5 经典小吃推荐



## D o & Don't!

- 08 吃货行前须知



## E xplore Taste of Taiwan

### 探索·寻味

- 09 舌尖上的宜兰
- 18 舌尖上的花莲
- 26 舌尖上的台东

**去哪儿舌尖系列指南** (咸品 🍷 创意料理 🍴 西餐 🍽️ 特别推荐 🍷 甜品 🍰 咖啡 ☕ 有机餐馆 🌿 便当 🍱 冰品 🍧 中式料理 🍜 素食 🌱)

美食之于旅行、地点、文化以及当地食材之间的关系，既是一场舌尖上的冒险之旅。往往在路上的一顿饭，不仅仅是补充热量，更是对当地文化的探索，进而在舌尖上留下历久弥新的味觉记忆。

去哪儿舌尖系列指南，由当地美食达人带路，旨在为旅人汇集世界各地美食，搜寻各个旅游地最受欢迎的百家餐厅、冷热人气小吃，并根据价位、餐厅类型与地理位置区域来分类。同时，为旅人解答一连串的问题：去哪儿吃？吃什么？什么时候吃？怎么吃才地道？介绍每种小吃的由来、热门餐厅必尝菜品及如何采购当地美食伴手礼，另附上寻味地图与周边延伸旅游介绍。

期望这本实用的指南，可以为旅人带来一场色香味俱全的完美旅程！

部分图片友情提供：台湾美食文化网、太鲁阁国家风景管理处、七星潭风景区、远雄海洋公园、庆修院、王正裕、Miranda Hu 及各伴手礼商家 特别感谢：董事长游台湾摄影团队

版权声明：本攻略刊载的所有内容（包括但不限于文字、图片、图表、软件、程序、版面设计）的知识产权均属本网站或相关权利人所有。未经权利人书面许可，任何人不得引用、复制、转载、摘编或以其他方式使用上述内容或建立镜像。违反上述声明者，本网站将依法追究其法律责任。

Qunar 温馨提醒：本攻略信息仅供参考，去哪儿网并不对其准确性、适用性做任何明示或暗示的担保。由于季节、天气等自然或人为原因，景点信息（包括但不限于价格、产品行程等）有可能会不时发生变动，如有变动请以该景点官方最新公告为准，恕不另行通知。并请务必于出行前提前做好准备，以免造成您的出行不便。



## Smart Traveler 聪明旅行家

台湾美食作者戴胜通，是台湾知名美食与旅游达人，也是畅销书籍《跟着董事长》系列的作者，其由于从小生长在台湾海线草帽草席的生产地——台中清水，年轻时创立了三胜制帽，在全盛时期，市面上几乎听过的品牌，都是三胜制帽的客户。经商四十年来，刚认识的朋友叫他戴胜通，好朋友叫他阿通，而其他人都称他“董事长”，对他来说“董事长”已经不是一个称谓，而是他的绰号。也由于其从商背景“董事长”他说其因此培养了两个能力，一个是说笑话，另一个是品美食。更因为经商的关系，他更秉着进行商业分析的精神将美食与旅游研究到透彻，所以多年前他开始自己驾着车深入到台湾各乡镇研究台湾的民宿与美食，四年来，至今跑遍了台湾超过1000家的民宿，并将其多年来的经验累积成书，以传授其游玩台湾的“撇步”（台湾话：秘笈）跟着他挑民宿、度假以及学点菜。

跟着董事长游台湾：  
taiwanviptravel.com  
www.weibo.com/  
taiwanviptravel



花东地区在人口上，有平均分布的四大族群——汉人、原住民、客家，以及后来的荣民，加上地理特性包山包海，在地方饮食文化上也有着与全台各地不同而多元的发展，尤其是因原住民而延伸出的饮食文化与生活方式，特别值得深入体验。

## 戴董的美食经

经商近50年，为了谈生意，几乎每天都有不同的大宴小酌，因为在台湾，美食是生意谈判的最佳武器。我的经验是，大多数的生意都是在餐桌上或高尔夫球场上谈成，因为美食永远是最佳共同语言，如何在餐桌上轻松达成宾主尽欢的场面、拉近与对方的关系，常常是商场上的致胜关键。因此懂美食不只是企业家的业余享受，更是成为企业家的先决条件。这也就是为什么很多成功人士或是致力于商场的人，时常忙着恶补美食美酒课程，因为当老板，一定要懂美食！

台湾叫的出名号的餐厅，很少有我没吃过的，别说是台湾，跑过一百多个国家和地区，同样吃遍全世界的顶尖料理，但大江南北走一圈后，我最喜欢的还是台湾美食。

提到台湾美食，大部分人一定首先想到小吃，因为台湾小吃展现了台湾多元的生活文化与饮食习惯，早已成为观光客旅游台湾的主要原因。当我一个人或是跟家人一起用餐时，多样化且口味众多的台湾经典小吃，常常是

我的最爱。

宜兰花东的美食，与其他地区不大一样，同样代表着当地人的个性，例如宜兰美食的特色，就是外冷内热，比方说糕渣，外皮冷冷酥酥，吃了以后才发现内馅是软软热热的，就像宜兰人的内心一样热情。而花东地区在人口上，有平均分布的四大族群——汉人、原住民、客家，以及后来的荣民，加上地理特性包山包海，在地方饮食文化上也有着与全台各地不同而多元的发展，尤其是因原住民而延伸出的饮食文化与生活方式，特别值得深入体验。

这个系列的攻略主要列出我所吃过，在台湾各大城市最值得推荐的餐厅。只要是味美、料实在、服务周到，都是我的首选店家。望来台湾个人游的旅客们，可以凭着这系列的攻略，轻松品尝这些餐厅的美味。

——去哪儿聪明旅行家 戴胜通



## 美食达人对话： 自然的馈赠—— 花东“原住民料理”的美味篇章



曾经三度中风的花甲老翁林耀辉是台湾原住民料理重要推手，更是米巴奈山地美食坊创办人，由他来引领旅人认识花东部落美食文化，品最原始的美味。

### 花东美食达人

林耀辉，曾经是叱咤风云的政治人物，年轻时就已尝遍各地美食小吃，本身不但是饕客，更是花东重要的“原住民料理”推手。他不只是经营一家与众不同的原住民餐厅“米巴奈”，而是将原住民料理的菜式加以发扬光大，并申请专利，让好吃的原住民料理也能成为宴客大菜。透过美食，他找到了人生的新目标，兜了一圈年过半百，才发现快乐的源头，原来如此简单。

米巴奈山地美食坊：  
www.mibanai.com.tw

**Qunar：**什么样的机缘之下，使你从政坛转战料理界，去推广当时还不被重视的“原住民料理”？

**林：**过去我一直为了家族的兴旺拼搏，即便中风2次，也依旧为了家族抬轿。57岁那年，命运3度来敲门，这次终于让我体认到“名利皆如浮云”，当下的领悟让我放下过往的丰功伟业，浮世的虚名化作云烟。为自己及兴趣——美食而活。

**Qunar：**当初为什么会选择从少为人知的“原住民料理”来进入到餐饮界呢？

**林：**在还只是把美食当兴趣时，许多身边好友就经常夸我说是个天生的美食家，有着挑剔的味蕾。但生病后常被医生与亲友劝告要忌口，但我深深觉得吃得健康并不代表一定要吃得清淡无味！健康与美味并非不可兼得。为了满足口欲，又得均衡饮食，我决定重新打造自己的舞台——开餐厅，而台东包山包海在地的野味与食材，就成了我最佳的“舞台道具”。餐厅与菜色所有的构思，全由我一手包办，而最保留食材原味的“原住民料理”，便是最兼顾养生与口味的最佳菜系。以自创的料理手法，结合台东原住民在地食材，我们研发出各式独特美食。例如：独创的烤春笋，我们更为此申请专利，让美食也能拥有自己的权益。

**Qunar：**对于初到花东的旅行者，能否简单

介绍下“原住民料理”的精髓是什么？以及台东料理的特色有哪些？

**林：**我个人很重视用餐环境与周边生态是否融合，台东的特色就是原住民文化，因此我们所谓的原住民料理——不但将原住民文化元素置入在用餐空间，更依据时令与季节变化，选用台东在地优质食材，再融合各国创意料理手法，创造出独特的原住民餐饮经验。菜色部分，充分利用原住民“靠山吃山，靠海吃海”的特色，各种野菜、山猪、溪鱼和溪虾就成了主要的食材。而原住民的烹饪特色就是将食材原汁原味的完美呈现，例如相传吃了会身强体壮的树豆、在栖兰山区盛产的“马告”（山胡椒）以及刺葱等都是原住民就地取材的主要的食材，正因为取之自然，不过度滥捕、更没有过多的加工，这些都是我们一直努力推广的原住民料理特色。

**Qunar：**除了对料理本身原汁原味的要求之外，还有哪些是属于花东美食的特色？

**林：**也是我提到的要与环境融合！许多当地的餐饮业都会雇用当地原住民，包含我们的服务员均为原住民，除了是提供原住民就业机会，回馈乡里的一种方式，还是让整体用餐体验都充满独特的风情，给旅人一种重现原始部落的体验。我所秉持的美食精神，是无需复制外来模式，只要利用在地人事物的优势，就能真实呈现花东在地精神与能量。

## 宜兰市主要美食分布图 (P9-17)



### 必买美味伴手礼



奕顺轩三星葱蛋卷



宜兰牛舌饼



博士鸭鸭赏



橘之乡金枣

# 花莲市主要美食分布图 (P18-25)

## 必买美味伴手礼



金品酱园—茶油剥皮辣椒



惠比须饼铺—花莲薯



曾记麻糬



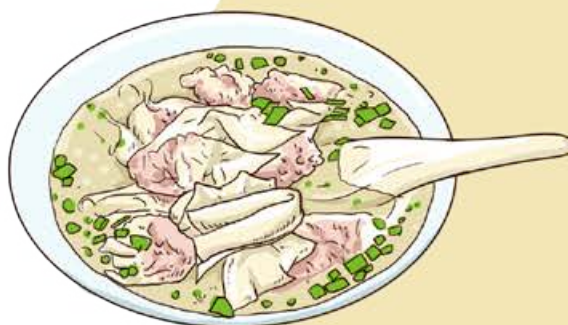
前山手工牛轧糖



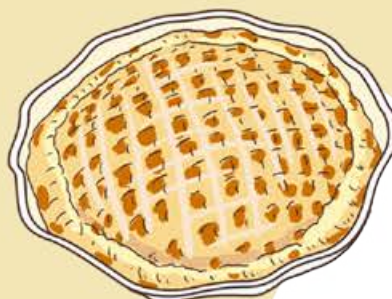
公正包子



炸蛋葱油饼



戴记扁食



五霸包心粉圆焦糖炼乳剉冰

# 台东市主要美食分布图 (P26-33)

必买美味伴手礼



杨记家传地瓜酥



佳兴洛神花蜜饯



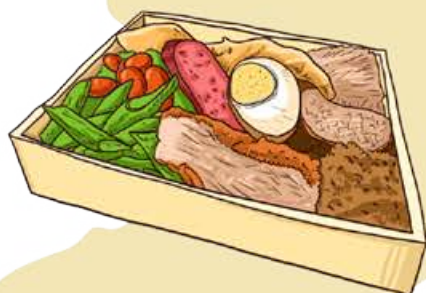
乐山野菜香草园—姜黄伯姜黄粉



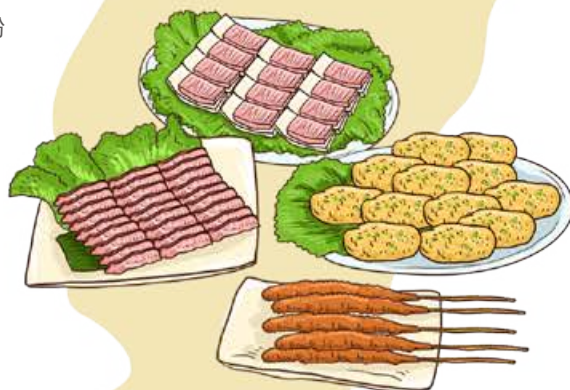
爱娇姨风味茶餐—红茶卤肉



灰黑橘黄



池上便当



米巴奈风味美食坊—山橘子肉



## 吃货必看： Top5 经典小吃推荐

台湾的经典小吃，大街小巷都吃得到，很难归类于是哪个县市所独有的美食，因此特别把这些扬名国际的台湾小吃，单独罗列出来，接下来的每一本《舌尖上的台湾》系列，会一一介绍不同的台湾小吃。这些小吃也是一般民众平时的饮食，在大街小巷、早市夜市都看得到，有些老店因为太知名了，像是鼎泰丰小笼包，已经转型成为米其林星级餐厅，成为台湾的美食代表之一。总之无论价位高低，要品尝最地道的台湾味道，你一定不能错过以下地道小吃。

——去哪儿网聪明旅行家 戴胜通

### 1. 宵夜必备——加热卤味

百菜皆可卤的卤味，是充满古早味的美味小吃，摊位上陈列着琳琅满目的食材供顾客选择，选定后交给老板放在以多种辛香料或中药材熬制而成的卤汁中氽烫，食材在热腾腾的卤汁中滚动，香气扑鼻而来，不一会儿工夫，外表已染上一层美丽的酱红色，捞起轻甩两下，再淋上店家的独门酱汁与葱花、酸菜，香喷喷的加热卤味即可上桌，咸香入味，不油不腻，风味绝佳。

戴董最推荐：

老饕卤味（宜兰总店）

📍 台湾宜兰县宜兰市复兴路二段1号（神农路口）

☎ (03)932-2828、0920-387-783

🕒 16:00~24:00

¥ 一人份含蔬菜、菇类、豆干类、甜不辣、鸡翅约80元

● 特殊中药卤汁配方、原创独门蘸酱



### 2. 吃巧吃饱——筒仔米糕

筒仔米糕是一样常见于台湾各地的糯米类小吃，与油饭、米糕类似，多放在瓷瓶、竹筒或铁罐中炊煮而成，口味浓郁。现在大部分都是放在小铁罐中制作，先将糯米与香菇、红葱头、酱油、盐、酒、油等一起炒香，然后再将切片卤蛋、肉片或是肉燥放入小筒子中，再放入炒过的糯米料，之后再蒸。等熟了之后，倒扣于盘上，淋上甜辣酱及香菜，就成了筒仔米糕。

戴董最推荐：

古早味碗粿筒仔米糕

📍 宜兰县罗东镇长春路56号，

☎ (03)9574412

¥ 筒仔米糕25元、排骨酥汤25元

● 样式多又便宜，性价比高



### 3. 台湾汉堡——割包

因为看起来像是老虎张着大口咬着猪肉，所以又称“虎咬猪”，吃法与西式汉堡相似，有“台式汉堡”之美名。像馒头般的白胖割包，对折夹入卤五花肉、酸菜、香菜、花生粉等内馅，除传统割包外，现另有将卤五花肉改成红糟肉、鸡排等改良式割包，别有一番风味。

戴董最推荐：

新月刈包大王

📍 宜兰市神农路二段 180 号 1 楼

☎ (03)9326031

🕒 11:00~24:30

¥ 猪肉割 35 元

● 卤肉软嫩入味、肥而不腻、花生粉香气十足



### 4. 配料多元——大肠包小肠

大肠包小肠就是用糯米肠包裹着台式香肠，两者通常以碳烤方式烤熟后，将糯米肠（大肠）切开，塞入各式配料，如花生粉、小黄瓜、香菜、酸菜、九成塔等，再放入香肠（小肠），有时会淋些酱料一同食用，香喷喷，热腾腾，准备攻占你的味蕾。

戴董最推荐：

七星潭大肠包小肠

📍 花莲七星潭风景区摊贩

🕒 10:00~18:00

¥ 大肠包小肠 50 元

● 七星潭五星级美食路边摊，一边看海一边吃好料，非常够味

### 5. 见怪不怪——猪血糕

是使用糯米和猪血所做成的一种台湾传统米食糕点，猪血糕分为蒸、煮、炸、卤等烹调方式，最受欢迎的方式为将蒸熟之猪血糕在其外裹上一层店家的特调酱汁，再加上厚厚的花生粉与香菜，咸中带甜，口感浓郁，虽然被老外列为全球十大怪食物，却是一道非常受到常民欢迎，台湾味十足的小吃。

戴董最推荐：

猪太郎猪血糕

📍 兰阳观光夜市，宜兰市校舍路 116 号

🕒 16:00~ 卖完为止

¥ 猪血糕 30 元

● 挑战全台最大尺寸，过瘾划算



# 懂规则享美食

## 吃货必知的五大注意事项

### 1. 美食不讲价

台湾非观光区的一般小吃摊饭或平价餐馆，只要卖的跟吃有关，标价很清楚，都是一口价，除了海鲜餐厅里的海鲜或高山蔬菜会以时价秤重，几乎没有砍价空间，因此到一般餐馆用餐切莫“讲价”。

### 2. 台湾餐厅全面禁烟

台湾法律规定，所有三人以上公共场所，全面禁烟，瘾君子请特别留意别触犯法规，即使在骑楼或楼梯处，也要尊重不吸烟者的权利。

### 3. 摊贩、夜市多以现金交易

在台湾市区以外的摊贩、夜市或一般餐馆，都以新台币现金为主要交易货币，除了大型餐馆，一般小餐馆是不接受信用卡刷卡的！

### 4. 试吃要适量

台湾有许多贩卖农特产品的商家，会在店面提供产品的小份量试吃，试吃后无论是否购买，都请节制试吃数量，千万不要大批人马秋风扫落叶大量试吃后，全都不买走人，这对商家而言都是成本上的支出。

### 5. 切勿插队

台湾有许多人气排队美食，常常等上一两个小时才吃得到，有些店家会发放号码牌，有些则必须乖乖耐心排队等候。无论如何，台湾人重视排队秩序，入境随俗是基本要件，千万不要抢快或插队，容易滋生纠纷。





## 舌尖上的宜兰

宜兰距离台北市，搭高速巴士经雪隧约一个半小时的车程，台北市民经常在周休二日时安排到宜兰小旅行，宜兰也是我与家人造访最多次的城市之一。宜兰好吃好玩的主要集中在宜兰市区、罗东镇、礁溪温泉乡三个地方，也是宜兰最热闹的几个区块。宜兰无论在语言、文化、建筑、艺术、美食……都有自成一派的系统，每年夏季的宜兰童玩节以演出、展览、游戏、交流四大轴线展出宜兰地方特色，成为最重要的国际盛事。在非童玩节期间，传艺中心与兰阳博物馆则是兼具文化与观光的重要景点，非常受到台湾游客欢迎。对台湾文化有兴趣的话不妨多待几天，好好感受宜兰的深度与特色。喔对了！宜兰整体的民宿在设计与建筑质量上，可谓全台之冠，绝对值得你住上一晚。

——去哪儿网聪明旅行家 戴胜通

## 1 北门蒜味肉羹 (街头美食·咸品)

开店近 50 年的北门蒜味肉羹，特选用前腿厚片胛心肉，经腌制、调味、裹粉、裹鱼浆、汆烫、熬煮等传统手法，每日现场手工捏制，再以台湾在地的蒜头调味，让汤头带有少许的辛辣香气，让人一尝就上瘾。北门蒜味肉羹的好滋味，从宜兰在地人口耳相传开始，到外地老饕也跟着专程前来，让这里不论平日或假日，总是大排长龙。

📍 宜兰县宜兰市旧城北路 141 号

☎ (03)932-4293

🕒 09:00~19:00、周日 09:00~18:00

🚶 宜兰火车站出来直走，沿着光复路直走到底，右转接中山路三段，会经过昭应宫，遇到旧城北路时左转即可到达

👍 肉羹 45 元



## 2 北门绿豆沙牛奶 (街头美食·甜品)

邻近昭应宫的“北门绿豆沙牛乳”，专卖冰品与各式饮料的，开业近 30 年来，最受欢迎的一直都是绿豆沙牛奶。许多连锁饮料店的绿豆沙都是用粉冲泡，但老板坚持使用纯天然材料，每天熬两个小时的毛绿豆，加上牛奶与糖，真材实料，喝起来自然有浓浓的绿豆香。

📍 宜兰市中山路三段 208 号

☎ (03)933-2852

🕒 10:00~21:00

¥ 绿豆沙牛奶 45 元 / 杯

🚶 宜兰火车站出来直走，沿着光复路直走到底，右转接中山路三段，会经过昭应宫，继续直走到旧城北路路口即是

👍 绿豆沙牛乳 50 元

## 3 正好鲜肉小笼包 (街头美食·咸品)

宜兰有两家知名的小笼包店，一家“正常”一家“正好”，两家是兄弟，也就是原本的“正常小龙汤包”，但因为注册问题，原有光复國小斜对面的老店将名称改为“正好”，但口味不变。之所以能拥有高人气，凭借的就是鲜口美味和料好实在，皮薄汤汁多，一吃就知道是新鲜食材所制作，不用促销广告及华丽的宣传，生意热络到要领号码牌耐心等待。

📍 宜兰市泰山路 25 号之 1(光复國小斜对面)

☎ (03)932-5641

🕒 08:00~12:30、15:00~19:00(周一公休)

🚶 宜兰火车站出站后，沿旧城南路直走，到泰山路左转 5 分钟可达

👍 60 元 / 一笼 10 颗




## 4 鸭喜露卤味 (街头美食·咸品)

属于干式的烟熏口味，是全台第一家以鸭骨为主打商品的卤味店家，很多像我这样爱啃鸭骨的爱好者，都是一尝成主顾。鸭喜露的卤味有着家传的秘方，需经长时间的卤、泡、风干、烟熏等过程，才能呈现我们口中那最佳的鲜美及极具嚼劲的咬感。鸭喜露除了招牌鸭骨外，也有鸭翅、鸭脚、鸭舌、脆肠、鸭赏皮……等各种好味，若来宜兰游玩，一定要来尝尝这份延续了半世纪的独家好卤味。

 宜兰市新民路 178 号

 (03) 933 -4733

 12:00~20:30

 宜兰火车站出站后右转，沿宜兴路直走，到新民路左转 7 分钟可达

 鸭腿骨 50 元 / 份，鸭肉骨 50 元 / 份




## 5 客人城 ——人文玩美食客家菜餐厅 (平价餐馆·咸品)

黄色的灯光与台湾老歌伴随食物的香气在空气中弥漫……这里是客人城人文料理。老板为了响应环保理念，食当季，用在地，以达到节能减碳的目的，食材特别选用宜兰健行村有机稻米与附近农家种植的有机蔬菜，提供顾客具有独特风味且相当健康的古早菜肴。这里的料理一半以上都以古早大灶木柴柴烧，道道皆是用时间换取的好料理。特别推荐宜兰鸭赏生菜色拉、柴烧宜兰金枣饼、柴烧东坡肉、柴烧笋干蒸蛋、柴烧老萝卜干炖排骨，以及最受客人欢迎的招牌猪油拌饭，粒粒分明的米饭拌着猪油入口，香气随之扑鼻而来，好吃得让人没话说。

 宜兰县罗东镇北成路二段 219 巷 53 号

 (03)961-3613

 11:00~14:00、17:00~21:00(周一公休)

 罗东火车站出站后直走 25 分钟可达

 套餐 550 元 +10%(含上述菜色 但品项依当日提供为准)

## 6 兰城晶英 樱桃烤鸭 5 吃 (高档餐厅·咸品)

兰城晶英酒店的樱桃烤鸭，可说是美食名嘴赞誉有加、饕客有口皆碑的传奇料理，结合宜兰在地食材、三星葱香，美味破表。兰城晶英独创烤鸭五吃。一吃：片皮鸭——鲜嫩鸭肉、特制脆皮炸葱、秘制辣味噌，卷入三星葱饼皮，最具在地美味特色的片皮鸭。二吃：高温快炒的三杯鸭架，迅速收干酱汁，起锅前放入九层塔稍加拌炒，每口都能尝到鸭肉鲜甜味。三吃：慢火白菜炖鸭汤——熬煮十小时的老母鸡汤加入鸭架、白菜，熬煮出香气萦绕不散的醇浓汤头。四吃：鸭肉握寿司——多汁鸭肉在口中爆浆的美味，别处绝对吃不到的创意吃法，你一定要尝尝。五吃：鸭油麻婆豆腐——采用鸭油特别制作，香、麻的口感袭击味蕾，吃出川味儿的霸王烤鸭！

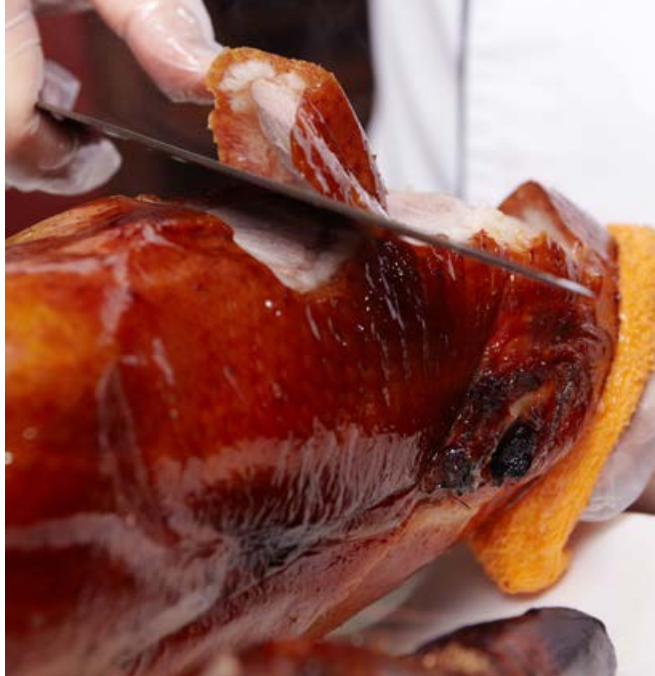
📍 宜兰市民权路二段 36 号

☎ (03)910-1011

🕒 11:30~15:00、17:30~21:00

🚗 宜兰火车站出站，沿旧城南路约 10 分钟可达

👍 樱桃烤鸭 5 吃 2680 元 +10% (约 4 ~ 6 人份，需预约)



## 7 飨宴铁板烧 (创意料理·咸品)

主打“吃在地、吃当令”的低碳饮食，让客人享受最新鲜的季节食材。采“无菜单料理”方式，当天吃什么全由师傅安排，常见的特色菜肴有樱桃鸭色拉、香煎红喉、海胆焗烤龙虾、鹅肝薄片牛肉等，都是师傅独创的精致铁板烧料理。此外还有牛筋炒饭，带有独特的锅粬口感，全程使用铁板料理，没有一等一的功夫可做不出来！

📍 宜兰县罗东镇河滨路 326 号

☎ (03)965-7998

🕒 11:00~14:30、17:00~21:00

🚗 罗东火车站出站，直接搭出租车前往，约 10 分钟可达

👍 主厨套餐 1400 起




## 8 稻田里的怀石风味——掌上明珠会馆


因为怀念家乡，从事电子业的馆主历时五年规划，收购了一千八百坪土地，以珍藏的古董老件装点，打造出这座与田野共生的“掌上明珠”。整体装潢百分之九十五皆为老件装饰，在此用餐，手触乾隆时期木桌、脚踩民初瓷砖、仿佛进入时光隧道，丰富的收藏让曾造访的故宫人员也赞叹不已。

一楼为餐厅，二楼为茶馆，户外则为庭园造景，设计布局之用心，让人这时仿佛置身山西乔家大院，转个身又到了江南庭园。掌上明珠的餐点采无菜单料理，每个月变换一次新菜色。食材主要是采用当季与当地的海鲜，除了食材讲究，连装盛食物的器皿，都是请宜兰当地的陶艺家特别创作的，在享用美食之际，视觉与触觉也能得到充分滋养。

 宜兰县壮围乡大福路二段 102 号

 (03)930-8988

 餐馆 11:30~14:30, 17:30~22:00 (采预约制); 茶馆 11:30~22:00

-  鮫鳧鱼肝——佐上辣萝卜泥、虾夷葱末入口，柔顺的果醋香，让鱼肝更加绵密温和。搭配一口透光薄透的野生黄鸡鱼刺身，鱼肉甜美诱人，堪为绝配
- 盐烤红喉——红喉是宜兰在地的珍贵鱼种，无论是搭配盐末或柠檬，都能呈现宜兰在地的新鲜海味





## 9 隐藏在山中的美味——不老部落

宽广的绿色草地上，几只羊儿悠闲自在地正吃着草，远方四座斜屋顶茅草屋，就伫立在绿树与群山的怀抱中。族人引领着宾客来到他们休息与聚会的茅草屋，大家围着中央的方型地坑席地而坐，一人领到一串以小米腌的黑猪肉串，要宾客就着地坑的柴火 DIY 碳烤，待咸猪肉烤得滋滋作响时，再搭配部落小米酒一同享用。一口吃肉一口喝酒的豪迈吃法，果真是充满部落风格的迎宾方式。

不老部落运用山坡上高低起伏的山丘地形，将现场分为宾客用餐料理区、族人住宿区、畜养区、酿酒区、织布区、耕作区、狩猎区等。每天来访的宾客行程并非固定，需视当时的农作物及天气而定。餐点为传统精致的泰雅美食，使用无菜单的方式，以当季自家生产的食材烹煮，并搭配手工酿制小米酒，饮酒作乐，在随兴气氛下唱歌跳舞，亲近泰雅生活文化。

不老部落之旅，让作者戴董相当难忘，也觉得物超所值！他认为这已经不是单纯用餐，而是原住民的生活体验，无法用金钱评断与衡量，Kwali 与部落的族人们，用他们的生活、热情、歌声与舞蹈，盛情款待我们每一个人，他们热爱他们的生活，满足他们的生活，分享他们的生活，也传承他们的生活。

 宜兰县大同乡寒溪村华兴巷 46 号

 (03)961-4198 / 0919-090-061

 本行程采预约制，专车接驳上下山，请勿自行前往

 单人 2200 元 16 岁以下孩童恕不接受





## 周边延伸旅游



### 礁溪温泉—汤围沟公园泡好汤

礁溪温泉属弱碱性的碳酸氢钠泉，水温约在摄氏 50 度，色清无味，浸泡后皮肤光滑柔嫩，有“美人汤”美誉，堪称台湾温泉之极品。

位于宜兰县礁溪乡德阳路与仁爱路之间的汤围沟公园，是当地知名的温泉公园，温泉水直接流经公园内，早期居民将此温泉水称为“烧水沟”，日本时期称作“汤沟”，至今则称作“汤围沟”。汤围沟公园内设有男女公共浴室、戏水区、散步道、足汤亭、温泉回廊、活动广场、及各式各样凉亭公园及多项景观设施等，体验泡汤乐趣之余还能欣赏美丽的景致。

📍 宜兰县礁溪乡德阳路 99 之 11 号

☎ (03)987-4882

🕒 08:00~12:30、13:00~17:00、17:30~24:00

💰 80 元

🚶 礁溪火车站步行 10 分钟可达

### 罗东夜市

罗东夜市愈夜愈美丽，是最富盛名的小吃街。罗东夜市拥有许多美味小吃，包括龙凤腿、包心粉圆、糕渣等人气小吃，其中又以肉卷最为著名。所有知名的摊位几乎全部集中在罗东公园四周，来到这儿必吃的小吃有义丰葱油饼、阿灶伯当归羊肉汤、七巧味三星葱多饼、晶圆（或魏姐）包心粉圆、小春糕渣卜肉等，便宜又大碗，是当地人宵夜的不二选择。

📍 宜兰县罗东镇中兴路 3 号

☎ (03)954-5102

🕒 18:00~22:00

🚶 罗东火车站口，沿公正路直走至兴东路左转约 200 公尺可达



宜兰传艺中心



兰阳博物馆



宜兰传艺中心



兰阳博物馆

## 宜兰传艺中心

占地 24 公顷的国立传统艺术中心，隔着冬山河与亲水公园相望，不但景色宜人，更是兼具文化展示与游憩功能的动态博物馆。园区内最受游客们喜爱的民艺街，为仿全台老街的形式所搭建，以传统闽南式建筑混搭移民色彩，可见淡水老街、头城老街、迪化老街及九份老街等缩影。街上 30 多间各具特色的店家，包含各种不同的工艺展演、艺术品贩卖、DIY 互动课程、布袋戏偶、原住民编织……等，还有陀螺、糖葱、龙须糖等传统技艺。而旧时代的柑仔店、戏棚下的冰糖葫芦与捏面人，更与现代感的玻璃、马赛克与软陶相映成趣，让人一次玩遍、看透最棒的台湾传统艺术文化。

📍 宜兰县五结乡季新村五滨路二段 201 号

☎ (03)950-7711、0800-868676

🕒 09:00~18:00

¥ 150 元

🚌 首都客运宜兰县辖公交车 261、241 可达（传艺中心站），罗东火车站口搭乘出租车约 15 分钟可达（约 200 元）

## 兰阳博物馆

兰阳博物馆是个让大家能认识宜兰的“窗口”，透过这里的展示可以认识兰阳平原的自然与人文风采，借由典藏能了解宜兰人的共同记忆与智能累积，非常值得来此细心品味与深入观察。原为清代乌石港旧址的兰阳博物馆，曾经檣桅林立、蓬舟繁密如星，不仅运载了宜兰人所需的生活物资，更是当时与外界文化交流的重要枢纽。馆内依建筑往下走是 3 楼的“平原层”，展示焦点在于河川如何影响在地社会、经济，以及充满智慧的农家生活与原住民的生活特色。2 楼的“海之层”，取材河海汇流时，沙洲蜿蜒的意象，还有飞鱼群及水鸟群的装置艺术，流动串联生态资源与人文活动。最后才是 1 楼的“时光廊”，借由两侧墙上的老照片，来呈现宜兰的人文情怀，并陈述宜兰的历史与故事。

📍 宜兰县头城镇青云路三段 750 号

☎ (03)977-9700

🕒 09:00~16:30(周一休馆)

¥ 100 元

🚌 国光客运 兰阳博物馆站下车；礁溪站口搭乘出租车约 15 分钟可达（约 200 元）

# 宜兰必买美味伴手礼



## 奕顺轩三星葱蛋卷

三星葱是老天爷恩赐给宜兰的礼物，宜兰名店奕顺轩所制作的三星葱蛋卷，搭配严选的三星葱、新鲜的鸡蛋、纯奶油，且不添加任何防腐剂或添加剂，绵密清香扎实的口感，每一口都吃得到三星葱的香浓美味，有别于一般传统蛋卷的特殊风味，加上奕顺轩的服务态度特好，因此门市总是挤满了各地慕名而来的游客。

- 📍 宜兰市神农路 2 段 17 号
- ☎ (03)9334536
- 🕒 09:30~22:30
- 💰 180 元 (共有 4 包)



## 宜兰饼

宜兰的牛舌饼有两种，一种是传统牛舌饼，另一种就是只有 0.1 公分的超薄牛舌饼，被称作“宜兰饼”。饼质轻薄如纸可透光，香脆可口，纯手工赶制而成，除口感绝佳更融入低糖无蛋健康概念，佐以精致的包装，曾荣获经济部评选为年度台湾十五大美食伴手礼殊荣，共有鲜奶、奶酪、椰香、香椿、枫糖、三星葱……9 种口味。

- 📍 罗东总店 - 宜兰县罗东镇纯精路二段 130 号
- ☎ (03)9549881
- 🕒 08:00~22:00
- 💰 传情礼盒 250 元、宝岛牛舌饼 330 元



## 老元香传统牛舌饼

已有百年历史的正老元香牛舌饼铺，原本只制作传统汉饼，第一代创办人黄茗无意中研制出风味特殊的“牛舌饼”，一炮而红，不但成为“老元香”的招牌名点，更成为宜兰的特产之一。正老元香牛舌饼承袭世代，秉持祖传专业的执着，牛舌饼可说是陪伴着宜兰人成长的美味甜点，且每逢年节喜庆，总是会涌进许多老主顾，其中更有从远地专程来购买的客人，而现在正老元香成为宜兰人生活中不可缺少的老饼铺。

- 📍 宜兰市和睦路 77 号 (宜兰观光夜市)
- ☎ (03)9325855
- 🕒 09:00~23:00
- 💰 60 元 / 包



## 博士鸭鸭赏

宜兰是台湾养鸭发源地，所产鸭肉闻名全台。鸭赏是以甘蔗与木炭熏制成的鸭肉熏制品，也是宜兰名产之一，每个到宜兰的游客，无不提一只鸭赏做“等路、伴手”，所以特产店遍布全县。“博士鸭”承袭传统，使用最好的原料“宜兰樱桃鸭”，制作樱桃鸭全系列鸭肉调理食品，不咸不韧，口味适宜，风味独特，是近年来最受欢迎的鸭赏品牌之一。

- 📍 宜兰县礁溪乡礁溪路 5 段 59 号 (汤围沟公园前)
- ☎ (03)9887199
- 🕒 08:30~21:30
- 💰 樱桃鸭赏 (全只) 980 元



## 橘之乡金枣

金枣是宜兰四宝之一金枣的皮部芳香甘美，果肉酸中带甜，不只是制作蜜饯的绝佳原料，更是润肺养生的药方。在那个医药不甚发达的年代，精通中医的林陈阿凤阿嬷常煮金枣膏给村里的人润喉顺气，老阿嬷的秘方打开知名度后，由子孙成立“橘之乡”品牌，现任老板更将健康、养生、低卡等概念，融入产品之中，让蜜饯不单是老阿嬷的秘宝，更是年轻人时尚的代表。

- 📍 宜兰市梅洲二路 33 号
- 🕒 08:30~18:00
- 💰 橘之乡水晶礼盒 800 元，内含冰酿水晶枣 \*2 包 + 手造蜜酿金橘 1 罐 + 生津金枣茶 1 罐



## 舌尖上的花莲

花莲，被台湾人称作美丽的后山，中央山脉蕴藏丰富的林业及矿物资源，自古便吸引许多民族前来开拓。十七世纪西班牙人与荷兰人都曾到过花莲寻找金矿踪迹；原住民早先在奇莱平原上生活；后有中国大陆东南沿海各地汉人移民拓垦；日本亦曾派遣移民至东部开垦，加上 1949 年后的退役荣民至花东各区定居，各民族争相在花莲创造历史，使花莲自古以来，拥有汉语、原住民母语和西班牙语音译数千种名称，也激荡出不同族群的美食特色，代表各民族在这片土地上共同孕育出丰富多元的花莲文化。

——去哪儿网聪明旅行家 戴胜通

# 1 公正包子(街头美食·咸品)

花莲公正街是著名的美食街，最早是公正包子店先在这边落脚，开了三十多年，隔壁周家饺子店，也是当地人才知道的美食，吸引很多在地熟客 24 小时的营业方式，不论是想吃早餐、午餐、晚餐甚至宵夜，民众都可随时品尝到鲜美滋味。顾客最喜欢点一笼热腾腾的小笼包，享受 Q 皮与鲜肉带来的满足。

📍 花莲市中山路 199-2 号

☎ (03)8342933

🕒 11:00~14:30、17:00~21:00

📍 花莲火车站出站后右转国联一路，至中山路左转，步行 15 分钟可达

👍 小笼包 60 元 / 1 笼 10 颗



# 2 铭师父餐厅(创意料理·咸品)

创意无限的铭师父餐厅是花莲美食料理专家，曾获新加坡厨神金牌奖。撷取各地特色的“新亚洲料理”，完全颠覆对原先食材的认知，让吃饭也能成为一种艺术飨宴。铭师父运用精湛手艺，烹调出许多令人耳目一新的创意料理，不管是肉品、海鲜、冷盘和面类，道道新鲜美味，曼波鱼产季也能尝到各式创意好味。将西式、台菜、原住民料理等各种菜色重新搭配，加入花莲在地元素，激荡出惊艳的火花。无论小吃、单点、合菜（七人起）都能提供，菜色依当季变化，每回都有意外惊喜。

📍 花莲县吉安乡明义六街 38 巷 22 号

☎ (03)8342933

🕒 16:30~21:00

📍 由吉安火车站搭乘出租车前往，约 15 分钟可达

👍 含北鸭三吃，桌菜 1500 元起

### 3

#### 炸蛋葱油饼 (街头美食·咸品)



提到花莲排队美食，炸弹葱油饼绝对是天字第一号，如果没有预约，排队等上两个小时也不夸张，由于生意太好，让店家所在的区域成了“葱油饼街”，有好几家都在卖炸蛋葱油饼，由于师出同门，到底哪家才是真正老店，谁也说不准。一般葱油饼用煎的，这而是放进油锅炸，起锅后夹入同样油炸过的荷包蛋，加上特条辣椒酱，夹着蛋香的葱油饼、又烫又辣又酥，也让这平民美食小兵立大功，吸引了来自全台湾的游客到花莲，只为尝尝这“炸蛋葱油饼”的美妙滋味。

- 📍 花莲市复兴街 102 号与 102-2 号
- ☎ 0919-288590(白底红字招牌、黄车)、0955-282038(黄底红字招牌、蓝车)
- 🕒 13:00~ 卖完为止
- 📍 花莲火车站出站后右转国联一路，至中山路左转，步行至明心街左转，看到复兴街再右转即可达
- 👍 加蛋葱油饼 25 元



### 4

#### 戴记扁食 (街头美食·咸品)



戴记扁食遵循老曾祖父的传统古法，手工精心制作，皮薄肉鲜，配上清爽的大骨汤以油葱、芹菜简单提味，就很鲜美，是早期蒋经国先生每次来到花莲必尝的美食。现在店内的墙上还看得到许多早年经国先生来访的照片，店家并将当时的报纸给保留下来，来到店内一边品尝扁食还可一边阅读这些当年有趣的报道。


- 📍 花莲市中华路 120 号
- ☎ (03)8350667
- 🕒 07:30~21:50
- 📍 花莲火车站出站后右转国联一路，至中山路左转，步行至林森路右转，至自由街再右转，至中华路口即达
- 👍 扁食 60 元 / 碗 (10 粒)


## 5 赖桑寿司屋 (平价餐馆·成品)

花莲超人气日本料理赖桑寿司屋，以巨无霸招牌握寿司闻名，店内提供台式菜色、日本料理及海鲜料理，凭着敢用料、平价及口味好，短短数年便成为当地最具代表性的日式料理之一。店内渔获大部分取自台东成功渔港，由店主赖桑亲自到渔行精选海鱼，赖桑十多年的挑鱼经验，造就赖桑食材的新鲜保证，络绎不绝的人潮正是受欢迎的绝佳保证！

 花莲市中正路 335 号

 (03)8328917

 11:30~14:00、17:00~21:00(周一公休)

 花莲火车站出站后右转国联一路，至中山路左转，一直步行约 10 分钟，至中正路右转，整体步行约 20 分钟可达

 赖桑巨无霸招牌握寿司 200 元 / 7 贯




## 6 五霸包心粉圆焦糖炼乳剉冰 (街头美食·成品)

花莲排队美食，除了炸弹葱油饼之外就是这个“五霸包心粉圆焦糖炼乳剉冰”类菠萝皮的五霸焦糖包心粉圆，是店家以手工画出来的效果，控冰里摆放七彩粉圆，不同颜色就是不同口味，再加入豆花、仙草、焦糖酱，然后店家再以炼乳画上格子图样，无论视觉效果或口味，都让人吃过一次就难忘，每到假日可是大排长龙呢！

 花莲市博爱街 165 号

 (03)832-2929 (03)832-8917

 11:30~14:00、17:00~21:00(周一公休)

 在戴记扁食附近

 霸包心粉圆焦糖炼乳剉冰 45 元



## 7 伊万里 和 Dining (创意料理·咸品)

有别于传统桌桌紧邻的日本料理店，伊万里和 Dining 的空间相当宽敞，一座座传统炉台，好似走进日本郊区小屋，充满浓浓的日本味。店主前田夫妇以现代新派的创意手法，呈现地道传统日本料理的美食精髓，再加上花莲的好米、渔港直送的新鲜渔获与物超所值的餐点内容，让饕客们可以来此尽情大啖最鲜味的美食。特别推荐“北海道石狩锅”，使用清酒酒糟调配味噌所熬成的特殊汤底，且吃得到丰富的前菜、生鱼片、炸鸡块拌萝卜泥醋酱油、茶碗蒸、季节时蔬、菇类、鲑鱼、豆腐、麻糬、甜点、水果及茶或咖啡。

 花莲市中央路四段 86 号

 (03)8463388

 11:30~14:00、17:30~21:00

 花莲火车站出站后右转国联一路，至中山路右转，至中央路再右转后步行 10 分钟可达

 北海道石狩锅料理 1200 元 / 人

## 8 四代务农—花莲乡村餐坊 (平价餐馆·咸品)

餐厅空间是利用老板曾祖父的旧居，近百年的古厝，以黑瓦、茅草、石板、红砖搭建而成，外观呈现台湾早期农家三合院的模样。屋内则有老阿公留下来的古董家具、老器具如裁缝车、脱壳机等，让每个角落都充满台湾味。来此用餐以人头计费，也是无菜单料理，老板随季节出菜，提供最台式的家常菜，像是古早味猪油拌饭、野姜花煎蛋、青木瓜炖鸡汤、药膳猪脚等等，加上老板自家种植的季节蔬菜，全都是让人安心又忍不住多配上几碗饭的下饭好料理。

 花莲县凤林镇大荣里大忠路 1 号

 0921-750-866

 11:00~14:00、17:00~20:00

 搭乘台铁于凤林火车站下车，转搭出租车至餐厅约 10 分钟

 套餐每人 300 元起





## 周边延伸旅游



远雄海洋公园



七星潭风景区



七星潭风景区

### 休闲玩乐—远雄海洋公园

远雄海洋公园依山势设有“八大主题乐园区”、“四大主题表演区”和“自然景观公园区”，以及拥有 391 间客房的“休闲饭店区（即远雄悦来大饭店）”。主题园区以 19 世纪英国码头及海洋嘉年华风格为主，游客可以恣意玩乐，包括海洋村、探险岛、海洋剧场、嘉年华欢乐街、海盗湾、布莱登海岸、海底王国及水晶城堡等 8 个游乐园区，其中海洋剧场不但可以欣赏海豚表演，还可以与海豚亲密接触，并有多项互动体验，可触摸、喂食海洋动物，可称得上是太平洋左岸最大的海洋王国。海洋公园除了让人流连忘返的游乐设施外，更有四大主题表演—海豚秀、晃晃海狮秀、海洋哺乳动物生态教室，以及飞越海洋魔幻大秀；另外全台独特的海洋夜未眠体验营，是认识海豚与海洋生态的深度之旅，是极适合全家大小亲子同游的主题乐园。

📍 花莲县盐寮村福德 189 号

☎ (03) 812- 3199

🕒 09:30~17:00

💰 890 元

🚗 可搭乘远雄悦来饭店接驳公交车前往（需预约），或于花莲火车站搭出租车约 15 分钟可达

### 观星踏浪—七星潭风景区

乍听之下似乎是一个星星状的湖泊地形，但初到七星潭，肯定会被那新月型的海湾给迷惑，也因此又有月牙湾之称。位于新城乡东北角海滨的七星潭，除了弧形海湾令人着迷外，海水洁净蔚蓝，清晰可见浪涛中的石砾，原本只是一处平静的小渔村，因拥有得天独厚的自然地理环境，加上简单的赏景步道、海边亭台、观日月楼、赏星广场等设施，让游客都能尽情徜徉于碧海蓝天之中。夜晚时，于农历十五前后到海滩上感受海上升明月又是另外一种收获，还可以享受海水与砾石亲吻的激情声响，让人如同沐浴在一场音乐飨宴中。若要赏星则要趁没有月光的晚上，无光害的海滩除了可以上一堂完整的星象课外，连银河都会清晰地出现在眼前。三五好友相约或情人约会这都是好去处。提醒你，除了美好的回忆，什么都不要留下！夜间无光害的海滩无论赏星、赏月或只是单纯想听听石砾与海涛的歌唱都是最佳选择。

📍 花莲县新城乡海岸路

☎ (03)8221592

💰 免费

🕒 全年开放，台风天时有管制

🚶 北埔火车站步行可达



太鲁阁国家公园



太鲁阁国家公园



吉安庆修院



吉安庆修院

## 险峻秀丽—太鲁阁国家公园

从太鲁阁游客中心出发，穿越砂卡礑隧道后，就可抵达砂卡礑步道入口，砂卡礑步道沿山壁辟建，行于步道上，沿途可欣赏溪水的碧绿清澈、美丽的岩石褶皱及蓊郁的林木景观，也因步道循壁修筑，须特别小心头顶上方突出的峭壁。除此之外，沿路的生态景观丰富，展现无限的生机，为最佳的自然观察地点。步道两旁坡度平缓处，高山林木郁郁而生；坡陡之处，岩生植物低矮遍布。茂密的山林及清澈的溪水，也提供适合动物的栖息环境，溪中常见鱼、虾、蟹、水生昆虫及蛙类，步道上则能瞧见昆虫、蝶类、蛇类及山鸟的身影，偶尔还能发现哺乳类台湾猕猴，滑荡于树林间。

📍 花莲县秀林乡富世村富世 291 号

☎ (03)862-1100

🕒 08:30~16:45

¥ 免费

🚗 搭乘火车到太鲁阁国家公园旅游的游客可在新城火车站或花莲火车站下车

新城火车站：车站至太鲁阁国家公园管理处游客中心约有 5 公里车程。可于站前转搭乘花莲客运

花莲火车站：车站至太鲁阁国家公园管理处游客中心约有 26 公里车程。可于站前租车或搭乘花莲客运。租车驾乘时间大约 30~40 分钟；搭乘花莲客运公交车车程时间约 1 小时

## 禅意处处—吉安庆修院

日本时期建造的吉安庆修院，是台湾唯一保存完好的日式寺院，前身是日本真言宗高野派“吉野布教所”，除了是日本时期移民过来的日本人最主要的信仰中心外，更具备医疗所、课堂室以及丧葬法事服务处等各式功能。寺内所供奉的主神有弘法大师、不动明王以及毘沙门天王，庆修院建筑主体遵循日本传统建造，以木头构架为主，屋顶为日本式四注揽尖，最为特别的是四角铜板形式的“宝形造”屋面，以及中开房间向后延伸的“布教坛”。庭院内草木茂盛，生机勃勃，环境幽静，充满了禅意。现在的庆修院可说是台湾保存最完整的日式寺院，且内部的文物史迹也都维持的相当完善。主建筑的外观采日本传统佛寺的平面与造型，是当时日本的传统木造建筑方式的架构，颇有江户风格，且建物手工精美，是花东地区最具代表性的人文旅游地标之一。

📍 花莲县中兴路 345-1 号

☎ (03) 853-5479

🕒 8:30~17:30(周一休馆)

¥ 30 元

🚗 吉安火车站出站后搭出租车约 10 分钟可达

# 花莲必买美味伴手礼



## 金品酱园—茶油剥皮辣椒

金品酱园成立于民国 1993 年，由夫妻俩精心研发而成，为了确保产品质量，陈老板自行研发全台湾唯一一台剥皮辣椒机器，加上干净的厂房以及严格的品管，使得金品剥皮辣椒成为市场上的第一品牌。陈老板精心挑选适合又健康的食材去和剥皮辣椒做结合，最后找到了苦茶油，将苦茶油按比例加入腌制辣椒的酱料中，比一般市面上的剥皮辣椒更多元。

📍 花莲县凤林镇中正路 2 段 468 号

☎ (03)8762233

🕒 08:00~21:00

¥ 茶油剥皮辣椒 160 元 / 罐



## 曾记麻糬

提到花莲伴手礼，大部分人第一个想到的都是曾记麻糬，招牌产品就是麻糬，纯手工香 Q 柔软的外皮、内裹绵密扎实而不甜腻的馅料，以搓、揉、拍、摔工法，打出糯米的弹性，其细腻之处是机器无法达成的，五十年传统古法制作。天天新鲜限量供应，绝无防腐剂。招牌产品有手工传统麻糬、紫米麻糬、冰淇淋麻糬、还有各式新鲜水果麻糬，每一口都能吃出曾记的用心与好味道。

📍 花莲市中华路 161-1 号

☎ (03) 836 1965

🕒 06:00~22:00

¥ 紫米红豆麻糬礼盒 180 元 (12 粒)



## 惠比须饼铺—花莲薯

惠比须创于 1899 年，由日本人安富君所开设，安富君在台湾期间，想念家乡味的馅子芋，于是安富君与师傅张房一起研发，烤好的馅子芋最后还要将原来拨下来的地瓜皮贴回，让外观看起来像一颗蕃薯，这就是花莲薯的原创。现今的花莲薯为了维持传统口味，采用淀粉质较高、成品较松较香的白皮黄肉蕃薯，将整颗蕃薯蒸熟后去皮，才能保留住地瓜的原味，再加上少许的豆沙拌匀，抹上二次蛋汁，再送入烤箱，就成了香甜松软的花莲薯。

📍 花莲市中华路 65 号

☎ (03) 8322856

🕒 08:30~22:00

¥ 惠比须花莲薯 130 元



## 前山手工牛轧糖

前山牛轧糖严选最好的百分之百纯天然原料，以“要做，就要认真做”的坚持，寻找出牛轧糖最好的味道，以花莲凤林的花生、法国奶油、美国的蔓越莓及杏仁、新西兰的奶粉，最后加上最难得的必要条件“手工制作”，为避免太甜腻而减少糖量，满满扎实核果，入口后乳香满溢，甜味伴随而来，黄金组合就是不一样！

📍 花莲市中华路 13 号

☎ (03)8332006

🕒 10:00~22:00

¥ 280 元 / 袋



## 舌尖上的台东

台东由于开发较晚，因此保留了许多天然的资源，大自然的风景受到较少的破坏而成为游客享受自然的绝佳去处，台东县旅游景点十分多样，例如小野柳、八仙洞、七星潭、鲤鱼潭、红叶温泉、太麻里金针山、利吉月世界、绿岛环岛景点、兰屿环岛景点、知本温泉、台东县自然史教育馆、卑南文化公园、国立台湾史前博物馆等等，也可以前往成功渔港、富冈渔港品尝新鲜的鲭鱼、鲔鱼、旗鱼等海鲜料理。此外台东县的原住民文化十分丰富，阿美族为台东原住民族群中人数最多的一族，每年于7、8月间举行的丰年祭为族群中的大节庆，歌舞喧腾十分热闹；达悟族旧称雅美族，位于兰屿乡是唯一离岛的原住民，达悟族的海祭有角祭、船祭及小米祭等，最负盛名的飞鱼祭是在每年3月至5月，族人们会穿上丁字裤、横纹衣，头戴银盔围绕色彩斑斓的独木力舟。

## 1 爱娇姨风味茶餐 (平价餐馆·咸品)

鹿野是台东重要的茶产地之一,过去以鹿福茶著称,乌龙、金萱、翠玉等皆有产出,近年则以“红乌龙”打响名声。

“爱娇姨风味茶餐”就坐落在茶园之中,一走进餐厅,迎面而来的是满室茶香,甘老板的红乌龙拿下金牌评鉴,而老板娘爱娇姨也不遑多让,将各种茶的特性与食材融合,做出一道道充满茶香的佳肴。最受欢迎的就是“红茶卤肉”,以台东产的红茶茶叶加进卤汁中慢火熬煮精选五花肉,色香味美,几乎是人人必点的菜色,配上特制的红茶饭更对味。以茶入菜,要考虑很多层面,所以这里的茶餐都需要预订,才能吃到最鲜美的滋味。

📍 台东县鹿野乡高台路 109 巷 32 弄 9 号

☎ 089-550-678

🕒 11:30~14:00、17:30~20:30

🚗 搭乘台铁于鹿野火车站下车,转搭出租车至餐厅(150元)。或事先预约,老板可帮忙接送

👍 红茶卤肉 200 元(中)、绿茶炸豆腐 100 元(中)



## 2 灰黑橘黄 (创意料理)

菜单并不复杂,都是餐厅主人高小姐过去 20 多年来旅行记忆里难忘的好味道,一一挑出,化作一道道美食,于是菜名也用旅行的回忆来命名。例如萨尔斯堡的 Finger food 综合海鲜拼盘,有微辣的熏鲑鱼卷、香甜的鲜虾脆片、柑橘香的墨鱼卷,每种都以多层次的食材组合呈现,丰富口感。而“希腊的米堤奥拉天空之城这道主菜”,层层堆栈的摆盘好似汉堡,橄榄油烤西洋芹与红黄椒,配上松阪猪或烤鸡,夹上一层烤苹果,底下是番红花饭,边边烤得有锅巴,底层铺上特调香料酱汁,吃来口味浓厚,份量也很足够,超级好吃!餐厅主人选用好的橄榄油、海盐、香料,与新鲜的食材一同料理,用手感专注生活美学,让每道料理各自舞出最美的姿态,绽放美好的滋味。

📍 台县长滨乡三间村三间屋路 1-7 号

☎ 0975-700-312

🕒 11:30~13:30、18:00~20:00

🚗 从台东火车站转搭往花莲或静浦方向的鼎东客运,于三间屋站下车,再往南行走约 10 分钟即抵


👍 旅行的味道套餐 750 元(住客可优惠 100 元)

### 3 大巴六九 (平价有机餐馆)

大巴六九地处海拔 600 公尺高，名字发音 Tamalakau 在卑南族语中是勇士的意思。夏季时，不少客人特地上山避暑，吃美食、看美景。园区内药用植物、野菜及各种香草有 200 多种，因在山林无污染的环境，同时施以有机栽植，已获得国际 MOA。这里的菜是客人自己动手汆烫，吃多熟自己决定，另外，餐厅还准备了几锅养生汤，雷公鸡汤、巨力固肾汤、五宝素汤等，别怕吃不饱，还有与月桃叶蒸煮的紫米饭、手工米苔目、油面等米食，喜欢味重的可淋上肉燥酱汁，饭后还有清爽的甜汤。

 台东县卑南乡泰安村 19 邻 543 号之 8

 (089) 380-341

 周五至周日 18:00~20:00 (晚餐)

 搭乘台铁至台东火车站，再转搭出租车上山

备注：园区采预约制，限定 45 位以内，用餐务必事先来电订位

 食难忘怀 DIY 养生餐 380 元吃到饱




### 4 小鱼儿咖啡坊 (平价餐馆·咖啡店)

咖啡坊沿海岸架设木栈板平台，几乎所有的座位皆是海景第一排，为融合环境，小鱼儿厨房及餐桌皆采用原木，加上精心打造的庭园，植满草地与花草绿树，整个就是在国外度假的 feel。在这里最大的享受，除了享用美食，看美景外，还可到沙滩戏水，小鱼儿也贴心地为客人准备淋浴间，提供冲洗、换衣的场所。这儿的餐饮很不赖，种类多且价格平实，除轻食、简餐、点心、各式饮品，还有自制的手工面包、饼干，就连果酱都是自己用时令水果熬制。想喝咖啡吗？除单品手冲咖啡，拿铁也十分吸睛，奶泡上的拉花，随时变化，可爱的图案让人舍不得破坏。此外也别错过店内可爱的猫咪们，不时能看见它们到处嬉戏，或是懒洋洋趴睡在栈板上，如此优闲的景致，是度假最棒的福利。

 台东县卑南乡富山村杉原 22 号

 0913-916-875

 10:00~18:00

 搭乘台铁至台东火车站下，转搭台湾好行东部海岸线路线巴士，于杉原站下车，再步行 150 公尺即抵

 洛神花茶 80 元、吉士烟熏火腿 80 元



# 5

## 私房景点 (平价餐馆·咖啡店)



位于都兰山半山腰，有着绝佳地理位置的私房景点，两眼所及尽是一整片花木扶疏的花园，越往里走越开阔，整个视野最棒的地方是位于屋前的大平台，天气好时，这里是最抢手的位置。前可俯瞰海湾，眼前尽是一片湛蓝的海洋，侧边则有平原、公路与山景，从这里往南北延伸至加母子湾、都兰鼻与杉原、富冈，仿佛世界缩小于脚底，吸引不少民众来此享用下午茶。每天只有 20 位名额，一定要先预订。这里的咖啡采用比利时咖啡壶来煮，端上桌时，每每引起一阵惊呼。点心则是松饼及司康，尤其特制的松饼与一般的大不相同，以本地土鸡蛋制作，十分 Q 弹有嚼劲，着实令人难忘。

📍 台东县东河乡都兰村郡界 82 号

☎ 0933-519-860

🕒 14:00~17:00(周三公休)

🚗 搭乘台铁至台东火车站，转搭台湾好行东部海岸线路巴士，于富山渔业区站下车，再转搭出租车前往

👍 下午茶套餐 300 元 / 人



# 6

## 猴区健康美食馆 (平价餐馆·咸品)



位于知本内温泉区邻近知本森林游乐园区出口，开业迄今已 30 多年，店内主要营业项目为各式现炒原住民风味菜与台式家常菜，是知本温泉区老字号之店家。招牌菜色有原住民的小米粽阿拜，是原住民在各种节庆时的必备食物，另外还有邹龙鱼、台东特产黄皮土鸡等。为何将店名取作猴区，老板池先生表示，在他店里除了可以浏览知本溪风光外，还能看到野生猴群集体走过吊桥到河对岸的景象，因此将店名取为猴区。此外店内还设置了让人煮温泉蛋的区域，让许多游客冲此而来。

📍 台东县卑南乡温泉村龙泉路 268 号

☎ (089)516011

🕒 14:00~17:00(周三公休)

🚗 台东市或知本火车站搭乘鼎东客运(山线)至内温泉站下车，前行 300 公尺即可抵达(每日约 10 班次)

👍 原住民阿拜小米粽 40 元 / 颗

## 7 在火车上吃池上便当 (平价便当)

没吃过池上便当，不算到过台东，而在趁火车在池上靠站的 2 分钟期间，在月台上火速购买池上便当，更是刺激满点的抢购仪式。由于台东的好山好水，让池上米特别好吃，香喷喷的白饭装在木制饭盒里，菜色有猪肉片、卤蛋、香肠、酱瓜……，在 60 年前，光是从台东搭火车到花莲就要八个小时，长路漫漫，吃到池上便当的那一瞬间，是旅途最幸福的时刻。现在池上火车站月台上已不再贩卖池上便当，但店面就开在火车站隔壁的创始老店全美行，只要前一天打电话预订，告知搭乘班次与车厢座位，老板一样会帮忙送到月台上，让游客感受那 2 分钟内必须一手交钱一手交便当的刺激快感。

- 📍 台东县池上乡中正路 1 号
- ☎ (089)235114
- 🕒 06:00~23:00
- 🚗 台东池上火车站出站左手边第一家
- 👍 池上铁路排骨便当 80 元



## 8 米巴奈风味美食坊 (平价餐馆·咸品)

台东的原住民饮食文化十分多元，位于台东市街上的“米巴奈风味美食坊”，是众多当地人都推荐的原住民风味美食餐厅，有许多别处吃不到的创意美食。对于美食，老板有自己的坚持，希望客人能吃到食材原味，讲究新鲜，无过多调味，为此他的一些酱料都是自家厨房制作，让客人安心也让自己放心。餐厅员工多为原住民，而食材也多选自台东本地特产，像是招牌的白米饭，乃是关山地区契作的米，特别香 Q，蒸煮时还加入了台 57 号地瓜，增添甜味，附上烤鲭鱼，不吃上一碗不过瘾。招牌菜色有“漂流木烤肉”，以上等五花肉去皮去软骨再浸泡啤酒入味，以漂流木做燃料烤出焦香，不油不腻。此外“山橘子肉”也非常有特色，以台东所产的“晚仑西亚”做配料，这是一种原产于葡萄牙亚速岛的甜橙，也叫“香丁”。由于生长周期较长，甜度特高、香气特浓，餐厅取其果皮与果肉做成配料，加入猪肉片快炒，充满浓浓柑橙的香气，微酸微甜的滋味，十分爽口。

- 📍 台东县台东市传广路 470 号
- ☎ (089)220-336
- 🕒 11:00~14:00 ; 17:00~21:30
- 🚗 搭乘台铁至台东火车站下，转搭台湾好行东部海岸线路线巴士，于中兴传广站下车，再步行 1 分钟即抵
- 👍 漂流木烤肉 280 元、山橘子肉 280 元





## 周边延伸旅游



台东森林公园



台东森林公园

### 台东森林公园

台东市市区面积最大的公园绿地，园内浓密的森林以木麻黄为主，原是在卑南大溪出海口沙洲植栽作为防风挡沙之用，没想到多年下来，木麻黄高耸林立，形成一处生机盎然的森林，在经过规划，增添公共设施之后，成为台东市民假日最常去的休闲之地。由于地幅辽阔，想要一游森林公园几处精华的游点，最省力又快速的方式是骑单车，目前公园两处的入口皆有单车出租站，一处从马亨亨大道弯进公园停车场旁，另一处从外环道至台东海滨公园停车场，费用不高以次计价。森林公园没有过多的人工造景，眼睛所及都是满满的绿意，绿树成荫，骑乘单车逛游公园，不怕晒太阳，是消暑的好去处。

📍 台东县台东市华泰路 300 号

🕒 24 小时

¥ 免费

🚗 搭乘台铁至台东火车站，再转搭台湾好行东部海岸线于森林公园站下，再步行前往即可



池上伯朗大道

### 池上伯朗大道，没有电线杆的天堂路

因拍摄台湾咖啡品牌伯朗咖啡的广告而被命名的“伯朗大道”，在金城武担任主角拍摄长荣航空宣传片后，又再度引起关注，是现在来台东必访的一景。建议不妨租台单车，第一站先从池上的大坡池开始。大坡池是池上最重要的灌溉用水来源之一，大坡池旁设有环圳自行车道，可沿着自行车道先绕行池畔，在宁静中，欣赏湖面倒映着山色；夏日时分开满朵朵荷花与睡莲的艳色，轻松踩踏着单车，感受微风迎面吹过的凉爽，再沿着水圳往南行。沿途的稻田一畦接着一畦，不愧为稻米之乡，白鹭鸶与水鸟掠过田园，好一幅乡村美景，骑约 15 分钟即可来到伯朗大道的起点。

📍 台东县池上乡大坡池旁

🕒 24 小时

¥ 免费

🚗 搭乘台铁于池上站下车，转搭出租车或租赁机车、自行车前往





鸾山部落森林博物馆



鸾山部落森林博物馆

## 鸾山部落森林博物馆

位于鹿野乡卑南大溪与鹿野溪汇流处，从部落半山腰眺望，正好把鹿野高台、龙田村、双溪汇流沙洲纳入视野之中，而鸾山部落森林博物馆就设在梅园深处，有着原始榕树巨木的森林里。这儿没有制式的博物馆建筑物，也非农场或观光景点，很难用简单的词汇来描述这座森林博物馆，所有人都在这里都能感受到一种单纯的快乐，没想到在森林里也能这样玩。整个活动行程由主人阿力曼规划，以50人为一个梯队，一日最多2~3个小团体，这是为了保护珍贵的部落森林，因而实施入园管制。最受欢迎的行程是含午餐的一日活动“森林博物馆生态文化拜访体验之旅”，从迎接宾客的“会走路的树”，到入园、祭布农族祖灵山神、攀爬生态走廊、享用风味午餐、种树、捣麻糬，内容十分有趣，尤其生态走廊极其惊险，有时需要伙伴协力，才能越过重重障碍走出廊道，是最受欢迎的一项活动。这里尽量保留了原始林风貌，就像置身于电影《阿凡达》的场景，新奇又有冒险乐趣。

📍 台东县延平乡鸾山部落

☎ 0911-154-806 阿力曼

🕒 09:00~14:00

💰 免费

🚗 搭乘台铁至鹿野火车站，转搭出租车前往鸾山派出所，在此会合由阿力曼带路进山



都兰糖厂



都兰糖厂

## 原民文创基地—都兰糖厂

都兰糖厂过去是红糖的制造工厂，于1991年关厂结束生产，之后转型为文创园区，初期名为都兰红糖文化园区，不过当地人习惯叫都兰糖厂。以糖厂闲置场地发展为一处充满艺文气息的空间，除提供艺术创作者作为工作室，也开发多元功能，有艺廊、咖啡屋、手创艺术小店、餐厅等，逛逛园区，另有一番风味。这儿同时也是当地艺术家的创作园地，园区虽曾于第二次世界大战末期遭到炮弹轰炸，但仍保有结构完整的木造房舍、办公室、升旗台和工厂，尤其高耸入天的烟囱更是糖厂最鲜明的标志。几个较大的仓库，分别是在地艺术家的展览中心，像是“希巨苏飞 Siki Sufin”的木雕与漂流木创作，保留原木的厚实感，粗犷中带有原住民色彩，吸引不少收藏家购买珍藏。还有由4位艺术工作者一同经营的“二仓”，除贩卖漂流木家具外，还有陶艺及饰品。

📍 台东县东河乡都兰村61号

☎ (089)531-212

🕒 依各家性质有所差异，艺廊与卖店大多于17:00打烊

💰 免费

🚗 搭乘台铁至台东火车站，转搭台湾好行东部海岸线至都兰站下车即抵

# 台东必买美味伴手礼



## 乐山野菜香草园—姜黄伯姜黄粉

早期台湾的姜黄被当成中药使用，但印度、东南亚国家却是平时家庭常用料理，而台东“乐山野菜香草园”的姜黄，都由姜黄伯陈添麒自行栽种，每年有十几万斤的产量，姜黄伯还为此成立了加工厂，以生产随时可食用的姜黄粉。姜黄粉其味辛香，但不具辣度，适合用以炒饭、炒面、腌肉或加入咖喱中。台东盛产姜黄，制成姜黄粉后，用途多多，对身体保健甚有好处，还可加在牛奶或豆浆中饮用，相当方便。

📍 台东市更生路 288 号

☎ (089)326-323.

🕒 08:00~18:00

💰 姜黄粉 100 元 / 罐

## 杨记家传地瓜酥



店内招牌“杨记家传地瓜酥”获选为 2012 台东县十大旅游伴手礼暨特色美食。

50 年代，杨记家传招牌地瓜酥创始人杨振发老先生，以手推三轮车方式沿街叫卖，现今问起老一辈台东乡亲还记忆犹存，振发叔为人忠厚老实、勤奋持家，目前由第二代子承父业小儿子夫妻二人（杨俊明、张月虹）用心经营，坚持传统手法，制作出风味独特的地瓜系列产品。一台丫爸留下来的三轮车，四十年来照顾咱们长大的蕃薯，在咱这代仍流传着尚传统的蕃薯古早味。

📍 台东县大同路 149-1 号

☎ (089)335818

🕒 10:00~18:00

💰 地瓜酥 120 元、地瓜蜜 120 元



## 东杰茶园—蜜香红茶

东杰有机茶园位于台东县卑南乡延平山脉，茶园主人陈肇诚，世代植茶为业，其所栽种的有机蜜香红茶，以纯净的山泉水灌溉，让茶叶增添健康无污染的清静滋味。台东特有的蜜香红茶，因为没有施洒农药而受小绿叶蝉叮咬，这叮咬过程会使茶叶在烘培时自然散发出花香与蜜香，吸吮越重，蜜香味越浓。蜜香红茶茶汤色深如琥珀，自然散发花蜜的芬芳，喝起来有自然甘甜味，热泡甜美浓郁，冷泡清凉回甘。

📍 台东县卑南乡宾朗村宾朗路 680 号

☎ 0937-49693

🕒 09:30~10:30

💰 有机蜜香红茶 600 元

## 佳兴洛神花蜜饯



洛神花为台东县特产，肥美的萼片含有 3% 的苹果酸，色泽艳红，色泽及酸味适合制成加工食品。新鲜果萼可制成果酱、果汁、糖渍或清凉饮料。

从事洛神花事业近 28 年的唐老板，对于洛神花制品的研究一直不遗余力，唐老板自己研发出来的各式洛神花蜜饯、原汁，百分之百使用台东出产的洛神花制作，与蜂蜜、砂糖、盐直接炼制而成，味道酸酸甜甜，好似初恋的滋味，风味绝佳，是不可错过的佳品。

📍 台东市中兴路四段 21 号

☎ (089)380222

🕒 08:00~17:00

💰 佳兴好礼尚赞包（含洛神花蜜饯 + 洛神花原汁 + 蜜梅蜜饯）180 元

## 池上多力米



池上多力米好吃的因素有三：一是“土质好”，由海岸山脉冲积含黏质及有机质的土壤辟为良田，最适合稻米生长。二是“水质好”，灌溉水源来自中央山脉的新武吕溪，水质清纯富含矿物质。三是“气候好”，池上乡位居花东纵谷最高点，海拔高度在 260 公尺以上，日夜温差大、日照充足。如此才能生产出享誉全国“香、Q、甜”的特级良质“池上多力米”。池上多力米采用标准化的生产作业程序，进行稻米的栽培及生长环境的全程管控。让消费者吃到真正安全又卫生的好米。

📍 台东县池上乡中山路 193 号

☎ (089)862033

🕒 08:00~12:00, 13:30~17:30

💰 冠军米礼盒 1280 元

# 寻找 聪明 旅行家

我的城市·我的视界

成为去哪儿  
全球特约城市作者

如果你热爱分享

喜好旅游，对国外的某个城市了若指掌  
有最聪明的当地旅游秘笈

## 欢迎加入

去哪儿网旅行家的行列！

请把个人简历及详细的旅游经历发送至  
[travelfans@qunar.com](mailto:travelfans@qunar.com)

我们会尽快与您联系

Smart Travel 聪明你的旅行

### 去哪儿网旅行指南

### 更多旅行指南下载

去哪儿网旅行指南下载：[guide.qunar.com](http://guide.qunar.com)

去哪儿官方攻略微博：[weibo.com/lvyougonglve](http://weibo.com/lvyougonglve)

若您有好的想法 & 建议，请告诉我们：[travelfans@qunar.com](mailto:travelfans@qunar.com)

