

長濱與豐濱慢活之旅

必須連載的花東邊境，「森海雙濱」住兩晚怎麼夠？

雙濱旅行，經過一路美到讓人忘了暈車的玉長公路，第一站來到「不適合旅行，只想住下來生活」的長濱，在阿美族長光部落廚房感受產地與餐桌沒有距離，期待接下來的旅程。



火車終於到了花蓮玉里，換乘小巴士，走這條堪稱「花東縱谷與太平洋最美麗的連結」——玉長公路，十六公里、四十分鐘，就能跨越海岸山脈，來到「不適合旅行，只想住下來生活」的長濱。



一路美到讓人忘了暈車的玉長公路。（攝影：羅正傑）

中餐飢腸轆轆的投靠**阿美族長光部落**，新希望廣場原來是間可愛小屋，背倚著山、座落在草原上，是以前老人家以竹子搭建的，現在由部落幾位年輕人巴奈、淑娟、傻外、維潔接手作為部落廚房，屋外就有大片菜園，產地到餐桌沒有距離。

「一開始我們做原住民風味餐，烤雞、烤魚、山豬肉啊！結果被老師打槍，」巴奈笑說。「**雙濱生活趣**」計畫主持人劉維公老師才在一旁補充，大家都做一樣的餐食，沒有競爭力，旅人沒有非來這裡用餐不可的理由。在團隊深入瞭解後，發現長濱阿美族擅長醃製，筍子、生豬肉、魚腸……都可入甕，奇特滋味正好為料理帶來無限可能。於是主廚傻外將大家怯於嘗試的silaw醃生豬肉切薄片，放在長光米上，捏成握壽司，大火炙燒後油香四溢！



長光部落新希望廣場，可預約阿美族的創意餐點。



現炸的南瓜地瓜沾酒釀、炙燒喜酪握壽司、醃筍拌雞絲、醃魚腸義大利麵。

吃飽了必須走走。跟著種金剛米的青農林張凱耀散步東13線，中城的百年老榕樹為起點，可以清楚看見金剛山的姿態，凱耀說：「長濱舊稱『加走灣』，其實是阿美族語的音譯，表示從高處瞭望的意思。」往山的方向走，一回頭就可以眺望太平洋，僻靜之美不輸金剛大道。



種金剛米的青農林張凱耀。

暖身後轉戰金剛大道，這次不只拍照打卡，而是奢侈的跟著健護教練Kenny 甘思元做運動。

在山海美景簇擁下，學習如何運用核心，越基礎越不能輕忽，才能有效避免運動傷害。KENNY也分享自己對於旅行的心情：「過去的旅行方式比較像短暫充電，回到日常生活後，快樂一下又用完了。我想把健護課程加進雙濱旅行中，希望大家把旅行中學習到運動、飲食和作息的方式帶回去，在生活中使用它，延長快樂，也讓自己的身體回到更好的狀態。」最後一行人在金剛大道慢跑上坡、殭屍跑下坡，往海的方向衝刺，身心暢快結束這一回合。



下午就在金剛大道奢侈的運動一下。（照片提供：台東製造）

傍晚的長濱街上正熱鬧。獨立書店「書粥」是創辦人高耀威從台南迢迢到台東實現的夢想，七、八年前愛上長濱的他說：「在台南正興街那段時間，是想開疆闢土，但台東，是來生活的。」每個月有來自各地想來顧店換宿的店長，書店裡有主人精選新書也有二手書，有時辦活動一起吃甜點，或是講故事交換一首歌，不需要多麼盛大，小小的自己熱鬧，這樣就好。



書粥獨立書店與大多數時間不會在店裡的老闆高耀威。

對街的「W House小屋子」實驗空間裡，大夥正瓜分著當日現做的牛奶吐司，撕開一口咬下，綿軟絲滑，「這是用日本生吐司的作法，低溫發酵，吃起來像起士一樣會牽絲。」中午的馬告歐式小圓麵包也是出自「小公園烘焙」潘品蓉之手，離開台灣十年，在義大利從事傢俱貿易事業，為了照顧年邁的父母終於返鄉長濱，喜歡自己動手做，她乾脆開了間烘焙坊，也因為麵包，她找到了愛情。



傍晚回到長濱街上的小屋子吃點心。

再往前走，是長濱的夜生活，阿美族姑娘凱莉在「烤茶地」給你一杯酒釀特調，還有三、五小攤聚集而成的微型長濱夜市，是長濱、豐濱鄉親固定每週二的小確幸，天氣好的日子，坐看海岸山脈、一邊大啖夜市牛排最享受。

今晚下榻的旅館「畫日風尚」，由十位設計師打造十三間客房，每間各有風格。晚上就留給一樓的SINASERA24法式料理，慢慢吃、悠哉感受，主廚楊柏偉Nick以前在長濱國中服替代役，與學生和地方媽媽們結下難得的緣分，後來被畫日風尚主人李鍾亮從法國邀請回來，這也讓遙遠的長濱，擁有一間能夠展現在地食材魅力的法式餐廳。



長濱有著以在地食材創作的法式料理Sinasera 24。

Nick擅長運用台東當季的食材，飛魚奶油、四十八小時熟成鬼頭刀佐大黃瓜凍與過山香，或是秋天的栗子與豬肉、糖漬丁香魚，甜點也很有戲，秋冬才有的臍橙、洛神搭配捲成像蛋糕的檸檬慕斯，光想又流口水。

長濱的第一個晚上涼涼，一夜好眠，明日還有更精彩，未完待續。

本文作者：李佩書

>>

路線

花蓮玉里→台東長濱長光部落廚房→金剛大道散步→書粥→W House小屋子→烤茶地→畫日風尚

光點

08-983-1154/0987-226-640

書粥

台東縣長濱鄉長濱村22-1號（定位會找不到，定位找「哈地喇小吃」，書店在對面）

W House小屋子

台東縣長濱鄉長濱37號

0988-789603

烤茶地

台東縣長濱鄉長濱100號之1號

畫日風尚

台東縣長濱鄉南竹湖26-3號

08-983 2558

責任編輯：張惠萱

台東

長濱

花蓮

豐濱

美食

住宿

金剛大道

部落





微笑台灣

微笑台灣編輯室

跟著微笑台灣去旅行！

讓微笑台灣帶你去走走，走進台灣的大小事，走進在地的美好。

FB粉絲專頁：微笑台灣319鄉+

您也可能喜歡這些文章



騎單車配花東特色咖啡廳，馬來西亞藥師陳勁豪的「單啡」地圖



從花蓮玉里到台東長濱，芒花相伴的玉長公路 穿越隧道遇見太平洋藍

8181 遊走花東海岸山巒，與太平洋對望，給自己一趟心靈

開一場地域品牌之戰

騎行大棟山405高地眺望大台北，在桃園龜山巷弄裡品嚐最對時的甜點

奧萬大慶生銅板價優惠！只要10元就能享受涼爽森林浴，聽琴聲悠揚山…

苗栗三義陶布手作工房 藏茶不僅是藏一種味道，更是藏一種美



最新消息

人氣焦點

訂閱資訊



台北市 104 南京東路二段 139 號 11 樓

讀者服務專線：886-2-2662-0332

傳真電話：886-2-2662-6048

服務時間：週一～週五 9:00~17:30

Copyright © 2020 天下雜誌. All rights reserved.

版權所有，禁止擅自轉貼節錄



廣編企劃



留泊休憩，最深耕在地的借問站



合作推薦 | 體會山的脆嫩、海的鮮美、煮出台灣米的味道



【阿鴻的行動餐桌】EP.23 旅東出走與陳鴻約會
微笑台灣319鄉+ · 追蹤



熱門文章

2020安心旅遊國旅補助7月上路！各種優惠平假日皆適用，離島住宿加…

東北角 北海岸兩天一夜旅遊攻略，有吃有玩的台二線濱海之旅

台61線 西濱快速公路，蒐集八里到台南的西部獨有風景

苗栗三義與世隔絕茶屋「憨人書院」，享受人境合一、放空自在的…

鮮物本舖 走進九孔養殖業的前世今生

編輯推薦

高雄銀座聚場 是旅宿、也是咖啡廳，