



台東

台東長濱鄉 | 金剛山下良田美景，悠閒的濱海秘境

圖/文：映像生活 Image Life



台東濱海的鄉鎮，是我度假時的後花園，更是放鬆的好去處，每年必定造訪。而為於台東濱海最北端的長濱鄉，座落於台11線東部濱海公路的終點鄉鎮，是一個容易不小心錯過的悠閒之處。這次我們隨著立榮假期，一同探索有著宏偉山巒、溫暖人文的好去處-長濱鄉。

抵達台東機場以租車自駕前往台11線濱海公路北上。行經長濱觀景台時，首先映入眼簾的即是東海岸大地藝術節的裝置藝術【放在那邊的海】，此作品除了代表著正式進入長濱鄉之外，竹製的魚型裝置藝術，也代表著長濱鄉與山海之間的關係。





長濱鄉的首站，才將車停妥至巷口，已經嗅到柴燒獨有的木頭精油薰香。在花東海岸，很容易找到透過柴燒而成的加工產業。而【永福野店】則是一處相當有趣的複合式店家，店主介紹著海鹽的製作過程。有別於臺灣以太陽曬鹽的傳統製程，永福野店則是以太平洋的潔淨海水，透過柴燒將其煮滾、濃縮，最後結晶成鹽。

透過火煮滾海水成鹽，相當不簡單！與想像有著極大的差距。首先驅車前往乾淨的海岸，分次挑起百餘公斤的海水，經過濾沉澱後，再將過濾好的海水不斷的熬煮濃縮，最後轉變為淡黃色、濃度高的鹽鹵水。



看店家炒鹽很簡單，自己實地操作可是相當的困難。柴火的燻煙像是催淚彈，沒有大鍋炒經驗的我，炒起鹽來手相當痠呢。令人意外的是，手炒鹽巴竟然是甜的！有別於市售海鹽，柴燒海鹽除了獨有的煙燻氣息之外，品嚐時透過唾液的轉化，鹹度降低且有陣陣回甘，相當特別。

透過火候、海水濃度等精密的配合，能夠讓海鹽產生鹽花、甚至是少見金字塔型的結晶體。在提煉海鹽的過程中，不僅要注意柴火的熱度，翻炒時眼睛不斷被燻煙嗆的淚流滿面，就為了將百公斤海水濃縮製成5-6台斤(3-3.6公斤)的美味海鹽，終於了解到所謂的「匠人」精神。





品完手工海鹽，到附近喝杯咖啡消磨午後時光吧！在臺11線上，有間相當容易錯過的紅磚古厝咖啡屋，魁梧的老闆打趣的說，因為長得像綠巨人浩克，因此將店取名為【巨大少年咖啡屋】，可別被老闆的身軀所震攝，他沖咖啡時對於出水速度、時間掌握可是相當細膩。

問了老闆為何從熱鬧的高雄跑來靜僻的長濱，為的是什麼？老闆淡淡的一句：「我喜歡這裡，然後開店只是為了過生活！」此話點醒了我，或許人生追求的並非外在的華麗豐富，而是求得一份內心踏實的滿足！面著海，啜飲一杯咖啡，讓心情上平靜下來，也難怪許多熟客願意花上超過半小時的車程來此駐留呢！



雖然咖啡醒腦，但身體因平日工作的疲勞似乎還無法在這樣的休假時刻放鬆。隱身在長濱長光天主堂的【吳若石神父足部健康驛站】能透過足底反射區的刺激，體驗腳底按摩的健康療法。不過體驗的感受，用說的還不如親自來一趟長濱鄉，感受臺灣“唯一”的吳若石神父足部健康體驗。

吳若石神父與我聊起他來到長濱的故事，當時因水土不服而誘發關節炎，因緣際會下開始研究足底反射與手部反射的專業。最後透過這項專業技巧，讓社區部落的原住民媽媽以及新住民媽媽們，都能習得保健的一技之長，有個穩定的收入之於，照顧自己也造福別人的願景。





體驗完這麼多活動，肚子也餓了。別以為台東只有原住民風味餐可吃，座落於晝日風尚民宿內的【Sinaser 24】餐廳，由曾於法國米其林餐廳學藝的主廚，順應一年中24個節氣，選用當季食材，透過法式料理技巧，展現臺法合併的精緻滋味。隨著服務生解說菜餚的話語節奏，細細品嚐菜餚，環境也非常舒適，帶給訪客身心上的頂級享受！

雖然Sinaser 24餐廳的菜色隨著季節更迭而有所不同，不過這道選用當地南竹湖的甜玉米、東海岸牛奶貝等在地食材，施以法式料理的技巧，將貝類的新鮮海味詮釋出不同以往的味道，讓慣於品嚐臺式作法的我體驗到美食的另一種境界。



離開濱海的台11線，前往更深入長濱鄉山區的【金剛山】山腳下。而座落於東勇自行車道的金剛大道，則是能在此欣賞到金剛山的美，藉由整齊茂密的梯田，還能眺望梯田下的太平洋美景。

漫步在金剛大道上，晴天雨天都各有不同的絕妙風景：晴天時，藍天白雲簇擁著金剛山，山嵐、梯田、筆直的道路與遠方太平洋湛藍的海水成為一幅絕美景致；而今雨中漫步金剛大道除了有著“獨行其道”的暢快感，更有著唯美的詩(濕)意。





看到這邊，想來長濱鄉體驗片刻的放鬆與愜意嗎？那麼，請暫時忘卻世俗的事物，帶著自己的本心緩慢沉澱吧！這裡手機訊號不佳、沒有太多外來塵囂的喧鬧干擾。唯一的干擾，就是夜裡沁涼的蟲鳴鳥叫，微風吹來的絲絲涼意，這對我來說是一趟身心靈上的充電之旅，帶給我繼續前行的勇氣。

專案資訊

訂購請洽：立榮假期網站 (<http://trip.uni-air.com.tw>)、易飛網 (<http://event.ezfly.com/tw/uni/index6.html>)及全台各大旅行社。

易飛網洽詢電話：(02)7725-0800分機4國內旅遊部。