

首頁 / 生活 / 國內旅遊

熟齡旅行，該讓你重新體會生活：花東雙濱，有故事的小旅行新路線



by 50pluscwgvgovernor

十二月 14, 2019

FILED UNDER: 國內旅遊

跟著在地的腳步，
感受緩慢而自在的

👁 54818

讚 1,121



訂閱 50+ PLUS 生活百科

解答你老後所有會遇到的問題

輸入Email訂閱 送出

了解更多

f 分享

LINE 分享

複製連結

文、攝影 / 蔣德誼

有沒有可能，有一種旅行叫做生活？提起「台灣最後淨土」花東，多數人會想到的熱門去處，可能是花蓮的瑞穗、玉里，或是台東的池上、關山等地。相對之下，位在花蓮與台東沿海交界處的豐濱與長濱鄉，過去由於火車不直接經過的交通限制，少了觀光客造訪，卻也因此留下了一方不受打擾的純淨天地。

在這2個彷彿遺世獨立的小鎮，這2年陸續「長出」不少有趣的人與事。有想為家鄉留住些什麼的返鄉青年、退休歸巢的「返鄉中年」，或只是想在這裡好好生活的人們，成為首先落地萌芽的一群種子。

如果說旅行是為了跳脫生活的慣性，那麼在雙濱，則有另一種迷人的日常等待著你。

走訪長光部落：用醃漬物，把家的心意保存起來

從玉里車站沿著玉長公路車行40分鐘，穿過隧道之後，眼前就是蔚藍無際的太平洋，讓人心情也隨之開闊起來。位處台東縣最北端的長濱鄉，是一處夾在海岸山脈與之間的狹長谷地，原住民人口占了6成，其中又以阿美族占大多數。

經常開玩笑說「大海就是冰箱」，向大自然就地取材，是原住民的生活智慧。阿美族除了擅長魚類和野菜料理，因早年食物保存不易，更發展出以醃漬保存食物的獨特文化。

訂閱 50+ PLUS 生活百科

解答你老後所有會遇到的問題

輸入Email訂閱



了解更多



↑ 在金剛山腳下的新希望廣場，大家經常在此聚會閒聊、種田共餐。

在長光部落的新希望廣場，過去是部落長輩們共餐閒聊，或在附近空地種種菜，打槌球的活動園地。4位部落青年，決定用料理將Ina（阿美族語中稱女性長者為Ina）們的手藝和情感保留下來。



訂閱 50+ PLUS 生活百科

解答你老後所有會遇到的問題

輸入Email訂閱

送出

了解更多

↑ 以醃生豬肉製作的部落版握壽司（左），和醃竹筍搭配番茄、剝皮辣椒等香料燉煮的風味燒魚（右）。

成員之一的巴奈說：「以前長輩們都會把自家做的醃漬品寄給外地的孩子，對我們來說，那就是家的味道。」他們發揮創意，像是醃生豬肉（silaw）切薄片後直火炙烤，做成脂香鹹甘的握壽司，或是將醃飛魚肚（anato）與義大利麵拌炒，讓傳統食材也能融入現代料理。有機會來長濱，不妨和巴奈預約一頓獨具特色的部落風味。

[Info] 長光部落新希望廣場

地址：台東縣長濱鄉長濱村21鄰長光67號

電話：089-831-154、0987-226-640

備註：6人以上可訂餐、餐費每人500元

Sinasera 24：以風土入菜，東海岸必訪法式餐廳

若說原鄉美食，是部落以飲食連結家與族群的記憶，那麼近來台東最具話題的法式餐廳：「畫日風尚」飯店附設的「Sinaser 24」，則是用當代料理演繹原鄉風土的滋味。



解答你老後所有會遇到的問題

輸入Email訂閱



了解更多



↑ 「Sinasera24」是台東近來話題度極高的法式餐廳，眼前就有太平洋的絕佳景色。(Sinasera24提供)

主廚楊柏偉 (Nick Yang) 過去曾因服教育替代役而與長濱有著一段緣分。2017年底，當時正在馬賽三星餐廳Le Petit Nice服務的Nick，毅然放下米其林光環，在業主親自飛往馬賽盛情邀請下，回到長濱成立了Sinasera 24。開業近2年，如今已是公益平台董事長嚴長壽，指定接待來訪台東貴賓的口袋名單。

何以做出這個看來驚人的決定？Nick笑說：在法國或台北，或許不缺我這樣一個主廚，但對長濱而言，卻是一個可能被看見的機會！況且這裡有這麼多好山好水中孕育的好食材，或是別處找不到的在地野味，作為廚師，還有什麼比這更讓人躍躍欲試？

訂閱 50+ PLUS 生活百科

解答你老後所有會遇到的問題

「Sinasera」在阿美族語中意為「大地」，「24」則是指傳統二十四節氣。Nick的料理除了不乏運用來自花東的時令「山珍海味」，並以大量野菜、香草甚至中藥材入菜，讓料理增加細膩層次。

輸入Email訂閱

送出

了解更多



↑ 融合在地食材與法式料理手法，是Sinasera24的特色之一。（Sinasera24提供）

如招牌菜「鬼頭刀佐飛魚奶油」，使用經48小時熟成的鬼頭刀，搭配煙燻飛魚乾製成的鮮奶油，以及大黃瓜、過山香製成的高湯凍，鮮美中有爽口香氣；就連佐餐的小圓麵包，也在內餡加入花東特產的紅烏龍及蜜香紅茶，搭配長濱南溪部落的苦茶油，令風味更顯別緻。

將風土之味躍上法式餐桌，Sinasera24絕對值得不遠千里來此品嚐。

[Info] Sinasera 24

地址：台東縣長濱鄉南竹湖26-3號

電話：089-832-558（週末建議訂位）

網址：www.resort.com.tw/sinasera24/about.html

訂閱 50+ 生活百科

解答你老後所有會遇到的問題

輸入Email訂閱

送出

了解更多

畫廊·長濱街上的好厝邊·忠恕小鎮風光

[Info] 書粥

地址：台東縣長濱鄉長濱村22-1號

電話：0936-263913

營業時間：13:00 ~ 19:00

粉絲專頁：書粥

[Info] 烤茶地

地址：台東縣長濱鄉長濱100之1

電話：0952-517179

備註：建議先打電話或於粉絲專頁預約時段

高山森林基地：隨著獵人走入山林，說部落的故事

從長濱向北，來到花蓮豐濱，位於磯崎的高山部落，是花蓮少數有布農族居住的傳統領域。若想在此深度感受部落文化或親近山林，「高山森林基地」提供了各種不一樣的部落體驗。



了解更多

隨著獵人的腳步學習他們如何獵捕山豬、或是辨認路邊的野草哪些是能治病救傷的藥草，還能攀上大樹、從不一樣的視角俯瞰太平洋。透過設計各式課程，不只學習與自然共處，也帶領體驗者找到全新的自己。



↑小馬說，透過文化體驗，讓部落的故事得以世代傳承下去。

基地創辦人小馬是部落第三代，從職業軍人退伍之後，他思索著：自己能為家鄉做些什麼？隨著在部落裡田野調查，小馬從老人家口中知道當年他的爺爺 Tubus 是如何帶領著族人從中央山脈一路來到東海岸，以這片山林為家。

如何保留長輩的生活智慧，也傳承部落的歷史？2016年，他和擁有臨床心理師資格的徐堅璽共同創立基地，如今每回有旅人造訪，他必定先以渾厚的嗓音唱一曲部落的歌謠，然後娓娓說起爺爺的故事。

訂閱 50+ PLUS 生活百科

解答你老後所有會遇到的問題

輸入Email訂閱



了解更多

[Info] 高山森林基地

地址：花蓮縣豐濱鄉磯崎村高山一鄰2號

電話：0933-991-926

網址：www.gs-forest.com

備註：所有課程與體驗皆採預約制，請勿臨時上山

更多有趣的雙濱在地事，可參見網站：雙濱生活趣 binbin-travelfun.com

※50後你有哪些夢想？一起來完成50件想做的事！

歡迎加入50x50夢想計畫→<https://goo.gl/E1eQ5U>

※50+為免費閱讀，歡迎贊助支持好內容製作！

我們需要你→<https://pse.is/uhxc7>



加入 50+ Line



加入 50+ FB

 訂閱 **50⁺ PLUS** 生活百科 

解答你老後所有會遇到的問題

輸入Email訂閱

送出 

[了解更多](#)

國內旅行

小旅行

主題旅行

關於我們

購物 Q&A

生活百科

訂閱生活百科

請輸入Email

隱私權政策

聯絡我們

送出

COPYRIGHT© 2020 FIFTY PLUS.

訂閱 50+ 生活百科

解答你老後所有會遇到的問題

輸入Email訂閱

送出

了解更多