

花東海岸

單車美食行

陳洵瑛 老師

早起床到海邊觀日出，只見天邊雲彩隨著太陽升起而變幻無窮，美不勝收。

鐵馬家族的環島壯舉頗令人欽佩，我這個肉腳(台語)心嚮往之，因此在學期剛結束之際，呼朋引伴來趟花東海岸單車自由行。由於本隊成員多為老弱婦孺，需安排褓母車隨行，每日也只敢規劃五十公里左右的行程(為鐵馬騎士的一半路程)。在花東鐵騎曾先生的安排下，我們花了五天四夜從臺東騎到花蓮，對於沒有經驗的我們來說仍是一項不小的挑戰。

第一天我們七人分別自臺南、臺北搭火車抵臺東，將行李放在下榻的諾園民宿，用過Alex為我們採買的午餐(卑南豬血湯及卑南包子)後，太陽仍相當熾熱，我們決定傍晚才到臺東市區小試身手。在民宿老闆娘的熱心指引下，一行人浩浩蕩蕩繞行臺東市的自行車專用道，沿途我們在馬蘭、臺東舊站、海濱公園、琵琶湖及森林公園稍事停留，再轉入鬧區解決我們的民生問題。臺東市區路標不明，很容易迷路，若要推廣臺東的觀光旅遊，這是亟待改進的地方。幸好我們有識途老馬Alex帶路，嚐遍臺東美食(黃記蔥油餅、老東台米苔目、林家臭豆腐與寶桑紅豆湯圓)，再沿著馬亨亨大道返回民宿過夜。





為了避免在酷暑中騎單車，第二天一早我們便啟程北上，經過富岡到小野柳，欣賞東海岸的奇岩怪石及蔚藍的海水，繼續前行到伽路蘭遊憩區，忽然聽到後頭的夥伴大叫：「等一下！」，原來Gennie不小心摔了一跤，雖無骨折，但手腕受傷不輕，為了顧及安全，她是第一個使用褓母車的成員。剛抵伽路蘭遊憩區，一陣大雨傾

盆而下(因受到南卡颱風外圍環流的影響)，大家趕緊躲到亭子下避雨，待雨勢變小後，穿上雨衣繼續前進。經過「水往上流」到達「都蘭糖廠」，雨仍下個不停，我們就在附近的自助餐廳用午餐，順便躲雨。雨勢稍歇，我們便繼續北上，在金樽海邊的咖啡廳，邊喝飲料邊欣賞雨後清新的山嵐海景，相當愜意。騎到東河時，向西轉進東河橋往泰源幽谷一窺究竟，約六公里處，望見一群遊客正在逗弄臺灣獼猴，胃口被遊客養大的獼猴一點也不怕生，紛紛從樹叢中躍下，逕自跳到車上覓食，讓我們見識到「潑猴撒野」的景象，這全因遊客缺乏公德心、不聽勸阻餵食野生動物所致。接近黃昏，我們兼程趕至今晚下榻的民宿——羅馬亦大。因行李在沒有遮蔽的褓母車上被雨淋濕，大夥兒忙著處理泡湯的衣物，加上雅房衛浴設備共用，一陣手忙腳亂才安頓好，幸好我們在民宿訂了晚餐，可以好整以暇地享用美食。為了確認Gennie沒骨折，我們決定到鄰近的署立臺東醫院成功分院看醫生和照X光，怎知急診部僅有一位內科值班醫師，且因下班時間無法照X光，不禁慨歎東臺灣的醫療資源為何如此貧瘠，政府真該加把勁，多為偏遠地區弱勢的百姓著想。



花東海岸

單車美食行

第三天吃過民宿主人為我們準備的早餐(東河包子、饅頭及豆漿等)後就上路。天氣仍不穩定，烏雲密佈，騎到成功鎮又下起雨來，本想順道參觀小丑魚生態博物館，但門票太貴也就作罷。等雨稍停，便繼續前往三仙台。在此遇到一群陸客，紛紛留下「到此一遊」的情影。此時天氣漸漸放晴，酷熱難擋，好似洗三溫暖。我們繼續北行，在烏石鼻的海產店享用海鮮大餐。因日正當中，就近找個亭子睡個午覺後才繼續我們的行程。臺11線沿著太平洋蜿蜒而行，是條美麗的沿海公路，雖然起伏不大，但有些路段仍難免上下坡；下坡時乘風而下，微風徐徐



吹得整個人舒暢起來，上坡則需費我九牛二虎之力，騎得滿身大汗。走走停停，經過八仙洞，終於來到位於北回歸線標附近的千禧山莊。由於中午大啖美食後仍有飽足感，晚餐選擇簡單的麵飯來祭我們的五臟廟。

清晨早早起床到海邊觀日出，只見天邊雲彩隨著太陽升起而變幻無窮，美不勝收，相機的記憶體殺很大。用過美味但量稍嫌不足的早餐後，朝此行的最後一站—花蓮—邁進。這一段路途較長且多上坡，因此騎到長虹橋，欣賞秀姑巒溪出海口的景色後，便人車起吊。熱心的曾先生(載人)與莊先生(載車)知道我們愛吃冰品，特地改變行程，穿越山丘來到位於花東縱谷的光復，讓我們品嚐台糖花蓮

糖廠好吃的冰淇淋，消消暑氣。接著來到吉安鄉著名的銘師傅餐廳享用創意料理，雖然點的是該餐廳最便宜的個人套餐，卻是我們此行最奢華的一餐。除了料理具有創意之外，擺盤也漂亮，唯一美中不足的是紙製的置筷架過於簡陋。印象最深刻的料理則是猜不出食材〔磨碎的雞肉與蝦漿〕的糕渣以及麵包果做的甜點。老板銘師傅說，只有這個季節、這個地方(花蓮)才吃得到麵包果，我們真有福氣啊！由於前兩天很賣力的騎，大夥兒有些疲累，因此這天的行程大多是搭廂型襟母車，並安排從鯉魚潭騎到花蓮市區，一路下坡，騎來輕鬆愉快。Gennie也把握最後的機會重回車隊。抵達花蓮市後，繼續前往下榻的民宿—石頭的家，卻因後面的夥伴迷路沒跟上，折騰了好一陣子才抵達民宿。貼心的老板娘立刻送上冰涼的花蓮大西瓜讓大家消消氣。晚上派三個還行有餘力的夥伴到花蓮市內採買晚餐〔和平路上的美味素食〕及水果回來慰勞老弱殘兵。

經過一夜的好眠，先收拾行李辦好退房手續，再利用最後的半天，沿著濱海的自行車道前往七星潭。炎炎夏日在海邊不易找到陰涼處，隨即打道回府，先到花蓮市區採購伴手禮〔花蓮薯、麻糬等〕，並享物美價廉的美食〔公正街包子、一心泡泡冰及液香扁食〕。回到民宿還單車後，好心的老板娘開放兩間浴室供我們漱洗，再送我們到火車站，完成這趟有驚無險的「花東單車美食行」。





後記：

1.此行特別感謝花東鐵騎的曾先生為我們安排的行程。也謝謝多位同行伙伴無私的配合與協助，讓我們這群「肉腳」能順利完成這趟單車之旅。

2.臺灣是個美麗的寶島，很值得推廣觀光業，但須有完善的規劃與配套措施才能吸引更多國內外的觀光客。這趟旅程除了對醫療資源分配不均有所感觸之外，對於國內的民宿業者也有些建言。大部分的民宿老闆相當熱心，然而在遊客的需求及遇有狀況下應有積極的應變能力。例如、大多數的民宿雙人房只配置一張大床(one double bed)，而非兩張小床(twin beds)；即使是一家人，也可能有分床睡的習慣〔免得被踢下床〕，若需加床，宜注意其舒適性，而非讓客人打地鋪。此外，「衛生」、「安全」也相當重要；食物要新鮮、份量要夠，房間設施〔如房門上鎖、浴室排水〕應定期維護。此外，若是自行開車或騎車，應事先提供詳細地圖及預知目的地，因為跟車大不易。

(摘自 <http://skyandland-grace.blogspot.com/>)