



◀ 月眉坑瀑布

# 消暑一夏好山好水好風情

## 肉魯帶你玩轉不一樣的宜蘭

暑假來臨，又到爸爸媽媽煩惱的時刻，這個長假要帶小孩到哪裡玩呢？今年四月，宜蘭開發了一處新景點「冬山河生態綠舟」，一直到年底都開放免費入場，園區內生態景觀豐富，非常適合闔家出遊。此外，宜蘭還有許多精彩，是一般遊客未曾發掘的，本刊特邀請曾出版過宜蘭旅遊書的旅遊達人肉魯來分享他的宜蘭經，帶領大家看看他眼中的宜蘭，玩轉出不一樣的宜蘭風光。文／洪詩茵 照片提供／肉魯

台灣這一座小小的島嶼，山川風光卻是多嬌，山河、峽谷、溪流、

大海……還有熱情好客的人們，以及美味的小吃。而被稱為台北後花園的宜蘭，在旅遊達人肉魯眼中，就像是多

嬌台灣的小小縮影，這座城市東臨太平洋、三面環山，境內有雪山、大霸

尖山等山脈蜿蜒其上，更有蘭陽溪、宜蘭河、冬山河、蘇澳溪等多條河川

點綴其中，其卜肉、肉羹等在地小吃亦甚為引人垂涎，尤其宜蘭本務

農，織就出極為純樸的人文風光，讓來自台南的肉魯，很輕易就能融入其

中，直說：「宜蘭的土地會黏人！」

近年來，宜蘭最熱門的景點不外幾米主題公園、伯朗咖啡城堡、窯烤山寨村、丟丟噹森林、礁溪四圍堡車站——

法世界奇幻餐廳、亞典果子工場等，但

肉魯卻有他自己的一套宜蘭「觀」點，

他喜歡走進大自然認識一座城市，在他的宜蘭行腳中，401高地、跑馬古道、

翠峰湖、松羅國家步道、海軍馬祖、月眉坑瀑布、鷹尖石、金味坊豆花、伍叁

港海廚料理、明水露民宿、安農溪泛舟、頭城外澳衝浪，才是他推薦必訪的

口袋名單。

### 非賞不可

#### ◆ 401 高地



401 高地位於龜山島的最高點，站在此處會有台灣就橫躺在自己面前的感覺，整條雪山山脈和不同山系橫臥在前，可以從東北角一路看到花蓮的海岸



許多人

會申請到龜山島繞島，卻不知道龜山島上還有401高地，需要另外申請才能進入，如果有機會到龜山島，絕不能錯過。

#### ◆ 跑馬古道

跑馬古道雖有名，卻很少人走訪，平白錯過了國小課本中形容的明媚風光。



▲ 生態綠舟

訪太平山，總會忽略附近的翠峰湖，其實從太平山到翠峰湖只需三十分鐘車程，翠峰湖是最大的高山湖泊，行走十分鐘就可以看到，有些人會來此等



在繩索吊橋上時，搖搖晃晃的，極為有趣。

吊橋，吊橋旁有小路可親近溪水。繩索吊橋顧名思義就是行走在一條繩索上，所以只能單向通行，過橋的時候兩岸必須互相等候禮讓，走

總擲不出聖杯，馬祖娘娘不肯搬離此處，最後軍方只能將這座馬祖廟留在軍港中，並接手管理工作。來此參觀必須先在營區外登記，入內參觀時會有阿兵哥跟隨一旁，沿途可遊覽昔日漁村風貌及軍港景觀，不過除了廟宇之外，其餘地方皆禁止拍照，只要舉起手機或相機，阿兵哥就會前來制止，是段變奇的參觀經驗。



### ◆翠峰湖

太平山為宜蘭知名景點，許多人

蛭明亮的流動光線。

車輛更將整條國道點綴成一條蜿蜒的璀璨夜景，國號五號上行走的



羅東、礁溪、宜蘭市的燈光形成的璀璨夜景，國號五號上行走的

平原，綠油油的稻田連綿，國道五號蜿蜒在綠色平原上，視野開闊時，還可望見頭城及南方澳的海岸線。此外，此處的夜景及日出亦是一絕，不僅可遠眺

其實，走訪跑馬古道，從礁溪的路口走進去，大約十分鐘路程，就可

### ◆松羅國家步道

位於大同鄉松羅村，此步道極少人

知道，步道都是平緩的路面，沿途就像走在亞馬遜森林裡一樣，植物、溪流環繞，行走約四十分鐘，會抵達一座繩索

環湖步道走一圈大約一個半到二個小時的路程，無論散步或遊湖皆非常便利。

候湖上的日出美景。夏季氣候炎熱，翠峰湖位於山上，涼爽許多，與平地的氣溫大約有十度的差距，許多人會帶著吃食飲料到此野餐，既消暑又愜意，又有優美湖景相伴，湖邊還有平台與階梯，

### ◆海軍馬祖

海軍馬祖是一尊O版的馬祖神像，

位於北方澳軍港（蘇澳中正基地）中的進安宮，這座馬祖廟與其他寺廟極為不同，是由軍方管理，其管委會主委更是軍區指揮官，不過這卻是其來有自。北方澳原本是一座漁村，當初因為軍方要在此開闢軍港，將當地居民全部遷移至南方澳，這座進安宮座落於此已有二百年歷史，

廟中的馬祖神像當初更是從

外海漂流而來，

軍方數次焚杯

## ◆月眉坑瀑布

位於宜蘭礁溪，較之名聞遐邇的五峰旗瀑布，月眉坑瀑布是只有溯溪隊才知道的祕境路線，是非常消暑的安全玩水路線。尋訪月眉坑瀑布，可從五峰旗風景區入口處走石階往下，由得子口溪溪谷始行，沿途有一段路會行走在溪流中，夏天可看到很多當地居民在此避暑泡茶。續



行並穿越峽谷不久後，就可抵達月眉坑瀑布，瀑布大約有四、五層樓高，一層一層的

水瀑從宛如千

層派的黑色岩層沖

刷而下。瀑布下方

的溪水深度只達膝

蓋，喜歡沖水者，可

到瀑布下方，月眉坑

瀑布的水瀑就像細密

的水針，沖刷在身上，

不僅不疼，甚至非常

舒服。不過，探訪此處，若遇到暴雨季

節還是得多加小心。

## ◆鷹石尖

位於宜蘭頭城山上的明山寺附近，從鷹石尖指示牌往前行，大約步行十五至二十分鐘路程就可抵達。鷹石尖是一座斷崖，其正下方可俯瞰大溪漁港及北迴



鐵路風光，右前方則有龜山島點綴於海面上，若從懸崖的側邊觀看這座斷崖大石凸起的部分，就像一隻展翅等待飛翔的老鷹，以睥睨的姿態俯瞰崖下風光。

## 非吃不可

## ◆金味坊豆花



位於羅東運動公園附近，在地人只要想吃豆花或剉冰都會造訪這家店，金味坊的芋頭、紅豆等配料大多自行製作，而豆花更是自製的古早味豆花。最特別的是，金味坊的冰是用手打出來的，一般剉冰都是將冰刨好之後放上配料就完成，但金味坊的冰卻多了一道程序，

店家將冰刨好之後，會將剉冰連同配

料一同放進一個容器中，手動充分混合

攪拌，這樣的冰吃起來，口感介於冰沙

及剉冰的中間，每一口都有冰有料，非

常滿足。夏天尤其推薦一味——芒果牛

奶冰，一碗

八十元的冰

品，不僅下

面的冰是芒

果+剉冰打

出來的，其

上更擺了

一整顆芒

果，超值

又美味。



## ◆伍叁港海廚料理

這家餐廳提供無菜單料理，位於頭城外澳的海邊，是民宿真情非凡行館醞釀十年的結晶，餐廳結合在地漁港風情，不僅桌椅裝飾營造出河流、大海的意象，更請知名畫家繪出過去頭城港的風景，就連器皿都特別請師傅打造成魚的造型；而料理上，更堅持就地取材，與當地小農合作，採買頭城的米、菜，更