

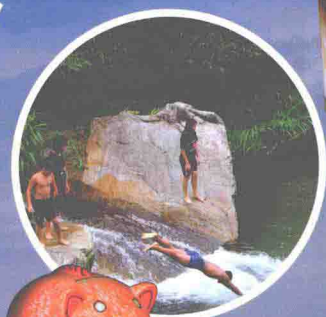
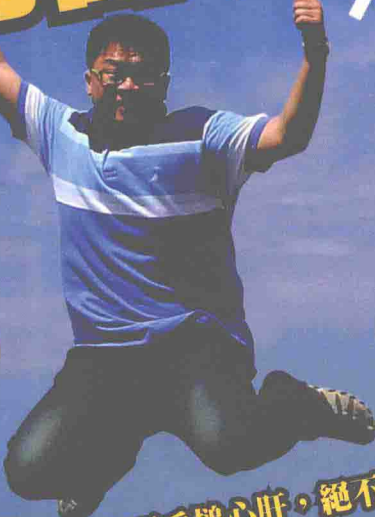


出去走走才能看見
美好，快來跟肉魯
練玩功！

出發囉！ 跟著肉魯玩瘋台灣



25條肉魯私玩路線！



140個以上不看捶心肝，絕不輸國外的美景



70家以上不吃後悔，在地人忍痛分享激推美食



無計數的滿滿台灣人情味



1個人也可以
玩得很開心啲！

232個玩到爽、吃到飽
的口袋景點



圖×文

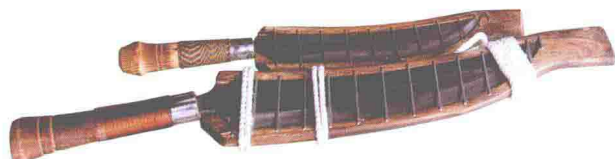
肉魯



出發囉！ 跟著肉魯玩瘋台灣

232個玩到爽、吃到飽
的口袋景點

圖×文
肉魯



PLAY 01

出發囉！跟著肉魯玩瘋台灣 232個玩到爽、吃到飽的口袋景點

作 者 / 肉魯 (鄭兆翔)

攝 影 / 肉魯 (鄭兆翔)

責任編輯 / 劉枚瑛

特別致謝 / 瘋台灣民宿網

版 權 / 黃淑敏、翁靜如

行銷業務 / 林彥伶、張倚楨

總 編 輯 / 何宜珍

總 經 理 / 彭之琬

發 行 人 / 何飛鵬

法律顧問 / 台英國際商務法律事務所 羅明通律師

出 版 / 商周出版

臺北市中山區民生東路二段141號9樓

電話：(02) 2500-7008 傳真：(02) 2500-7759 E-mail: bwp.service@cite.com.tw

發 行 / 英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

臺北市中山區民生東路二段141號2樓

讀者服務專線：0800-020-299 24小時傳真服務：(02)2517-0999

讀者服務信箱E-mail: cs@cite.com.tw

劃撥帳號 / 19833503 戶名：英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

訂購服務 / 書虫股份有限公司客服專線：(02)2500-7718；2500-7719

服務時間：週一至週五上午09:30-12:00；下午13:30-17:00

24小時傳真專線：(02)2500-1990；2500-1991

劃撥帳號：19863813 戶名：書虫股份有限公司 E-mail: service@readingclub.com.tw

香港發行所 / 城邦(香港)出版集團有限公司

香港 灣仔 駱克道193號超商業中心1樓

電話：(852) 2508-6231 傳真：(852) 2578-9337

馬新發行所 / 城邦(馬新)出版集團

Cité (M) Sdn. Bhd. 41, Jalan Radin Anum,

Bandar Baru Sri Petaling, 57000 Kuala Lumpur, Malaysia.

電話：(603)9057-8822 傳真：(603)9057-6622

商周出版部落格 / <http://bwp25007008.pixnet.net/blog>

行政院新聞局北市業字第913號

封面及版面設計 / 林家琪

地圖繪製 / 林家琪

印 刷 / 卡樂彩色製版印刷有限公司

總 經 銷 / 高見文化行銷股份有限公司 客服專線：0800-055-365

電話：(02)2668-9005 傳真：(02)2668-9790

■2013年(民102)12月31日初版

定價320元

著作權所有，翻印必究

ISBN 978-986-272-484-2

Printed in Taiwan

城邦讀書花園

www.cite.com.tw

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

出發囉！跟著肉魯玩瘋台灣 / 鄭兆翔文字、攝影。--

初版。-- 臺北市：商周出版；家庭傳媒城邦分公司

發行，民102.12

面；公分

ISBN 978-986-272-484-2(平裝)

1.臺灣遊記

733.6

102021312



自序 肉魯 2

各界推薦 蔡阿嘎、艾瑪、魔鬼甄、明水露民宿、紫色微笑ben、
藥師吉米、野蠻王妃、張博勝、曾慶興、麒欽 4

東

宜蘭

柔軟草原的近身接觸 物美價廉的海味饗宴 12

礁溪富士山・北宜芒草觀景台・石城桶盤堀漁港・平湖園咖啡

花蓮復刻版雲山水 北宜夢幻級攝影地 22

宜蘭雲山水・跑馬古道S型北宜高速公路・M形單車小徑・員山五十溪

前進妖怪村 紫色花海下品咖啡 34

蘭陽糧食局・綠色通學步道・幾米廣場・舊書櫃人文咖啡・冒煙的石頭

樂活一日農夫體驗 開心採果趣 46

小九寮溪・蔥仔寮體驗農場・WOOD AXANG閑工夫・梨緣上將梨

眼裡賞無敵海景 嘴裡吃遍美食 56

東澳藍寶石沙灘・筆架山・南安國小・內埤嬰兒岩



花蓮

Viva Formosa! 清水斷崖的多樣面貌 68

石碇仔步道(蘇花古道)・阪下海岸・匯德步道・蘇花公路眺望點

探深山隱瀑 嗑泰味料理蒜頭雞 78

翡翠谷水簾瀑布・銅門文蘭刀子・窮人聖母朝聖地・賽德克・巴萊瀑布

登鯉魚山 遊特色咖啡館 88

鯉魚山・水源地深潭・花見幸福下午茶・幸福園咖啡・邊境法式點心坊

193縣道逍遙遊 尋找部落魅力 98

龍貓公車・193縣道・立山部落・山里部落・舊東里火車站

漫遊碧赫潭 賞縱谷平原美景 108

碧赫潭朝聖地・迷你版雲山水・夢幻礫石沙灘・寄居蟹沙灘・嶺頂越嶺道





台東

部落尋找幾米彩繪 民俗中心玩竹炮 120

比西里岸・阿美民俗中心・麻荖漏彩虹瀑布・佛頂山

特色教堂建築巡禮 漂流木裝置藝術 130

豐里守望哨・公東教堂・台東大學隆起山丘圖書館・金峰驪愛玉・太麻里天主堂

北

台北

登高望遠 心境平和之旅 140

桃源谷・靈鷲山無生道場・孝子山・農禪寺水月道場

接近藍天的唯美公路 眺蔚藍北海岸 150

五分山唯美公路・雙溪逸仙山・三貂嶺車站・八煙聚落・金山神祕海岸



中

苗栗

木作彩色咖啡屋享悠閒 體驗藍染傳統技藝 164

VilaVilla魔法莊園・台三菓香創意農場・卓也小屋・漫時光・花自在食宿館

台中
彰化

哞～歡迎來到牛牛世界 花壇沾染茉莉花香 174

福寶乳牛彩繪村・芳苑採蚵・花壇採茉莉・大山牧場・大雅麥田





南投

逛胡桃鉗娃娃國度 遊紅茶的故鄉 186

敲敲木音樂盒工房・紅玉的花茶店・一壺山水・朝霧茶莊TEA18・紅茶工房・大林環嶺登山步道



雲林

優遊彩繪村 來找躲貓貓 ♥ 196

水林蔦松彩繪村・頂溪社區屋頂上的貓・成龍集會所・華山觀止虫二行館



南

嘉義

尋找童趣 嚐巷弄老店小吃 208

愛溪口祕密通道・溪口老街・文化路53巷彩繪・張濟生中藥店

台南

台南古都藝文之旅 遊季節限定地景 220

南化大地谷・微風山谷・321藝術巷・復興老兵文化園區・海山派樂地

高雄

來去甲仙！體驗拔一條河的生命力 234

甲仙早餐一條街・甲仙小林國小・好好咖啡・真福山・明德管訓班





屏東

親山近海的生態之旅 拾一片原始風景 246

小巴里島祕境・寄居蟹沙灘・攬仁溪溯溪・里德社區夜間觀察

造訪南國迦南美地 盡攬原民風 256

禮納里部落・百合國小・瑪家桃花園・清靜莊園・北葉國小

彩繪社區 再見黃色小鴨 268

恰興社區・昌榮社區・泰武國小・巧堂串珠館・萬金綠色隧道



島

澎湖

海水正藍 海天美景美食一網打盡 282

奎壁山・漁翁島燈塔・二崁傳統聚落・小門嶼沙灘・
內垵藍寶石海灣・鯨魚洞



◎本書所載之活動、餐飲、住宿情報，有時依季節、天候、路況等情形而有所變動，出發前請再去電確認。

 地址

 電話

 交通路線

 注意事項（票價、季節限定）

 營業時間





出發囉！ 跟著肉魯玩瘋台灣

232個玩到爽、吃到飽 的口袋景點

圖×文
肉魯



自序



一個溜煙，脫離半導體工程師身分已經三年了，在這一千多個日子裡，走過一段追尋夢想的辛苦路程，翻閱那時的存摺數字，還真會潸然淚下呢。但我的人生，卻因為旅行，苦盡甘來多采多姿，我的經歷，多了大學講師、廣播主持人、暢銷作家、旅遊達人等稱謂。在2012年底的國際旅展，受到台灣觀光局邀請，於舞台進行兩場名人講座，當時，「食尚玩家」、「在台灣的故事」的主持人都是名人代表，那時心情有點受寵若驚，彷彿小人物躍上大舞台，輕輕敘述著旅行台灣，那份觸動人心的美好時光。

回想起這幾年的台灣，「金城武航空公司廣告」，帶起了一陣陣人潮，湧入台東池上；「齊柏林看見台灣紀錄片」，大家突然發現福爾摩沙好美，總是需要廣告、電影、名人，才能帶動一波波旅行風潮，實際上，台灣的美不只如此，透過親身一步一腳印，遇見城鄉傳統技藝，探訪山林溪瀑祕境，才能一句句一張張一筆筆，紀錄著撼動人心的壯麗之美，描繪出和藹親切的人情美味，你會陶醉於比《看見台灣》，驚豔好幾倍的世外仙境呢。

回顧2013年美好時刻，200多個粉絲參與台南熱氣球嘉年華活動，排出巨大熱氣球圖騰，100個來自全省各地熱情粉絲，征服標高3236m的百岳石門山，東森新聞台也報導這段過程呢。這一年，我仍然不常待在家裡，南征北討東奔西跑，只為揪出一個個



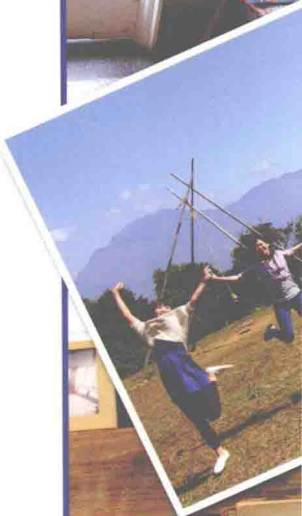


隱藏美境，有時，單槍匹馬小心翼翼，偶爾，帶領三五好友探險，亂石崩雲斷崖、山中朝聖湖泊、弧形海灣漁村、垂涎欲滴美味，只要用雙腳走遍山林角落，就可換來《看見台灣》電影裡，只有搭直昇機才能鳥瞰的絕世美景，完完整整不藏私呈現在這本書中。

常有人問台灣哪有那麼多美景祕境？肉魯是一個團隊嗎？其實我只有一個人，帶著一台單眼，源源不絕體力，熱情熱血的心，一個阿公阿嬤，一間樹下小吃，一台攤車美味，就能讓我聊上半年。我的旅行常碰到雨天攪局，還被粉絲朋友戲稱是比中央氣象局還準確的「雨男」，每次遇到飄雨，我總是會心一笑，心想來去找民宿聊天躲雨吧。

如果你厭倦了坊間旅遊書千篇一律的內容，每次都不同主題包裝同樣景點，時間久了，還真會以為台灣沒什麼好玩，但我相信……只要你不小心翻閱了肉魯每一本書，保證會情不自禁愛上，你會發現，台灣比你想像中的還要美麗一百倍，預約你的假期，出發吧！跟著肉魯玩瘋台灣。

肉魯



各界
推薦

穿梭台灣大小角落的肉魯再出擊！快跟著肉魯的腳步，變成巷仔內達人吧!!

——知名部落客 **蔡阿嘎**

跟著永遠都超有活力與冒險精神的肉魯一塊探詢台灣之美，你也可以發現，原來你我身邊所在就是個旅遊天堂！跟著肉魯一塊遊台灣吧！

——美食旅遊部落客 **艾瑪**

喜歡在台灣到處趴趴造，喜歡尋味台灣在地小吃，那就千萬不能錯過肉魯兄玩翻台灣的25條路線232個私房口袋景點！

——美食旅遊部落客 **魔鬼甄**

買了好幾本肉魯旅遊書，平常放在書櫃當成一本老字典珍藏著，渡假時一定打包放進旅行袋，與其說買旅遊書是為了這一次的旅行，我倒認為是為了永遠的旅行。玩遍台灣這不僅是肉魯興趣，還背負著大家期待，盡量玩吧！期待你的下一站挖掘台灣更多祕境！對旅行台灣永遠都這麼認真的肉魯！加油～

——宜蘭 **明水露民宿**

很多人是從肉魯的書中看到台灣的自然美景、風俗民情，所以恭賀新書的出版，也期待他能繼續幫大家「看見台灣」。

——旅遊部落客 **紫色微笑ben**

感覺肉魯總有用不完的活力與精力，可以深入到台灣的每一個角落，挖掘出許許多多未知的景點與美食，而且不藏私的分享給大家，台灣真的很美，跟著肉魯走就對了！

——旅遊部落客 **藥師吉米**



很開心我的好朋友，超人氣暢銷旅遊作家肉魯要出第五本新書了，榮幸能受邀寫推薦序，因為我本身就是小小肉魯迷，透過他的鏡頭與文字渲染力，發現更多台灣的美，永遠充滿活力與熱情的肉魯，藉由深度造訪，讓許多愛旅行的朋友，願意跟著他上山下海去發掘台灣城鄉之美，我自己也常搜尋肉魯的文章來參考景點，非常喜歡他的文筆風采與攝影功力，感謝無私分享，除了預祝新書大賣，也希望肉魯繼續帶給大家更多歡樂與美景。

——超人氣部落客 **野蠻王妃**

創業三年半跑遍全台灣，12萬公里路程上，隨身攜帶的是肉魯的四本旅遊書，開到哪兒，按圖索驥吃到哪兒，期待以久的第五本書鉅作，一起玩瘋台灣吧。

——瘋台灣民宿網 業務經理 **張博勝**

年輕的時候，喜愛帶著孩子與太太一同冒險出遊，隨著光陰的流逝，要秉持著冒險家的精神去一一挖掘台灣微小的美已不再這麼容易，當看過肉魯的書有一種體驗，就像是走進一個個從未發現的夢奇地，無需再多的規劃，隨著一頁一頁讓人目不轉睛的內容，前往這些夢奇地吧。

——忠實粉絲 **曾慶興** 大哥

太誇張，工程師不做了！太扯了，追尋什麼夢想？還記得這傻瓜辭職出第一本書時，我幾乎把台南便利超商裡的肉魯新書搜刮一空，只為了情義相挺這個笨蛋，搞不懂被出版社四萬塊買斷的書，竟還不顧家人反對辭職來行銷，這兩年多下來苦盡甘來揚名立萬，身為老同學的我超替他開心，永遠電量100%的旅行活力，書中呈現的私房美景，比美國、日本、歐洲還要美麗動人，真心推薦，肉魯第五本新書，比《看見台灣》電影還要厲害啦！

——台積電工程師&高中麻吉 **麒欽**（潛艇）



自序 肉魯 2

各界推薦 蔡阿嘎、艾瑪、魔鬼甄、明水露民宿、紫色微笑ben、
藥師吉米、野蠻王妃、張博勝、曾慶興、麒欽 4

東

宜蘭

柔軟草原的近身接觸 物美價廉的海味饗宴 12

礁溪富士山・北宜芒草觀景台・石城桶盤堀漁港・平湖園咖啡

花蓮復刻版雲山水 北宜夢幻級攝影地 22

宜蘭雲山水・跑馬古道S型北宜高速公路・M形單車小徑・員山五十溪

前進妖怪村 紫色花海下品咖啡 34

蘭陽糧食局・綠色通學步道・幾米廣場・舊書櫃人文咖啡・冒煙的石頭

樂活一日農夫體驗 開心採果趣 46

小九寮溪・蔥仔寮體驗農場・WOOD AXANG閑工夫・梨綠上將梨

眼裡賞無敵海景 嘴裡吃遍美食 56

東澳藍寶石沙灘・筆架山・南安國小・內埤嬰兒岩



花蓮

Viva Formosa! 清水斷崖的多樣面貌 68

石碇仔步道(蘇花古道)・阪下海岸・匯德步道・蘇花公路眺望點

探深山隱瀑 嗑泰味料理蒜頭雞 78

翡翠谷水簾瀑布・銅門文蘭刀子・窮人聖母朝聖地・賽德克・巴萊瀑布

登鯉魚山 遊特色咖啡館 88

鯉魚山・水源地深潭・花見幸福下午茶・幸福圓咖啡・邊境法式點心坊

193縣道逍遙遊 尋找部落魅力 98

龍貓公車・193縣道・立山部落・山里部落・舊東里火車站

漫遊碧赫潭 賞縱谷平原美景 108

碧赫潭朝聖地・迷你版雲山水・夢幻礫石沙灘・寄居蟹沙灘・嶺頂越嶺道





台東

部落尋找幾米彩繪 民俗中心玩竹炮 120

比西里岸・阿美民俗中心・麻荖漏彩虹瀑布・佛頂山

特色教堂建築巡禮 漂流木裝置藝術 130

豐里守望哨・公東教堂・台東大學隆起山丘圖書館・金峰曬愛玉・太麻里天主堂

北

台北

登高望遠 心境平和之旅 140

桃源谷・靈鷲山無生道場・孝子山・農禪寺水月道場

接近藍天的唯美公路 眺蔚藍北海岸 150

五分山唯美公路・雙溪逸仙山・三貂嶺車站・八煙聚落・金山神祕海岸



中

苗栗

木作彩色咖啡屋享悠閒 體驗藍染傳統技藝 164

VilaVilla魔法莊園・台三菓香創意農場・卓也小屋・漫時光・花自在食宿館

台中
彰化

哞～歡迎來到牛牛世界 花壇沾染茉莉花香 174

福寶乳牛彩繪村・芳苑採蚵・花壇採茉莉・大山牧場・大雅麥田





南投

逛胡桃鉗娃娃國度 遊紅茶的故鄉 186

敲敲木音樂盒工房・紅玉的花茶店・一壺山水・朝霧茶莊TEA18・紅茶工房・大林環嶺登山步道



雲林

優遊彩繪村 來找躲貓貓 ♥ 196

水林蔦松彩繪村・頂溪社區屋頂上的貓・成龍集會所・華山觀止虫二行館



南

嘉義

尋找童趣 嚐巷弄老店小吃 208

愛溪口祕密通道・溪口老街・文化路53巷彩繪・張濟生中藥店

台南

台南古都藝文之旅 遊季節限定地景 220

南化大地谷・微風山谷・321藝術巷・復興老兵文化園區・海山派樂地

高雄

來去甲仙！體驗拔一條河的生命力 234

甲仙早餐一條街・甲仙小林國小・好好咖啡・真福山・明德管訓班





屏東

親山近海的生態之旅 拾一片原始風景 246

小巴里島祕境・寄居蟹沙灘・攢仁溪溯溪・里德社區夜間觀察

造訪南國迦南美地 盡攬原民風 256

禮納里部落・百合國小・瑪家桃花園・清靜莊園・北葉國小

彩繪社區 再見黃色小鴨 268

怡興社區・昌榮社區・泰武國小・巧堂串珠館・萬金綠色隧道



島

澎湖

海水正藍 海天美景美食一網打盡 282

奎壁山・漁翁島燈塔・二崁傳統聚落・小門嶼沙灘・
內垵藍寶石海灣・鯨魚洞



◎本書所載之活動、餐飲、住宿情報，有時依季節、天候、路況等情形而有所變動，出發前請再去電確認。

📍 地址

☎ 電話

🚌 交通路線

⚠ 注意事項（票價、季節限定）

🕒 營業時間



台東
花蓮
宜蘭

東