



兩天一夜 花蓮藍海獨享

海邊小村兜風看海，食魚 認識七星潭海洋文化

花蓮七星潭從北到南一路玩，月牙海灣沿途看海看到飽，
奇萊鼻燈塔、四八高地、戰地文化，無論開車、騎單車，
都能用喜歡的速度靜靜賞海
走進海岸邊的暖心食堂與攤車料理，
再到北方漁村看看如何用台灣魚做出高級私廚料理，
他們改造老屋，成為閱讀空間、餐廳、咖啡店，吸引旅人造訪，
更用食魚教育連結友善海洋觀念，重新復甦漁村生機，
讓七星潭就像福袋一樣，驚喜不斷。

攝影：陳建豪



午餐

安口食堂 — 曼波海洋生態休閒園區、奇萊鼻燈塔

下午茶

魚刺人雞蛋糕咖啡館

晚餐

TIPI HOUSE

入住

海慈露營區

HUALIEN
STOP.1

安口食堂

午餐：安口食堂

長年在國外帶旅遊團的 Uncle，嘗遍世界各國美食後，發覺自己最懷念的始終是花蓮家鄉味，因為喜歡海，所以選擇在花蓮七星潭附近開了間家常料理小店「安口食堂」。如同改造老屋店面賦予其新生一般，Uncle 也創造了自己老年後的第二生命，「返老創生」的他，希望能透過這家小食堂，將花蓮的美好傳遞給停泊的旅人。（攝影：La Vie 安口食堂）



看更多：

[七星潭暖心「安口食堂」，退休爺爺用在地食材傳遞花蓮家鄉味](#)

安口食堂

地址：花蓮縣新城鄉七星街150巷1號（往柴魚博物館裡面走，社區巷弄左邊第一間）

電話：0918-484997

營業時間：週五～週一 11:00-16:00

FB：[安口食堂](#)

HUALIEN
STOP.2

曼波海洋生態休閒園區

曼波海洋生態休閒園區

到花蓮旅行，看海已成為必經行程，從七星潭曼波園區出發，走過四八高地戰備坑道，在出口的觀海平台望盡海景，接著轉向奇萊鼻燈塔，白藍綠交織的景色令人醉心。（攝影：安妮的天空）

曼波海洋生態休閒園區

地址：花蓮縣花蓮市華西路、海岸路口

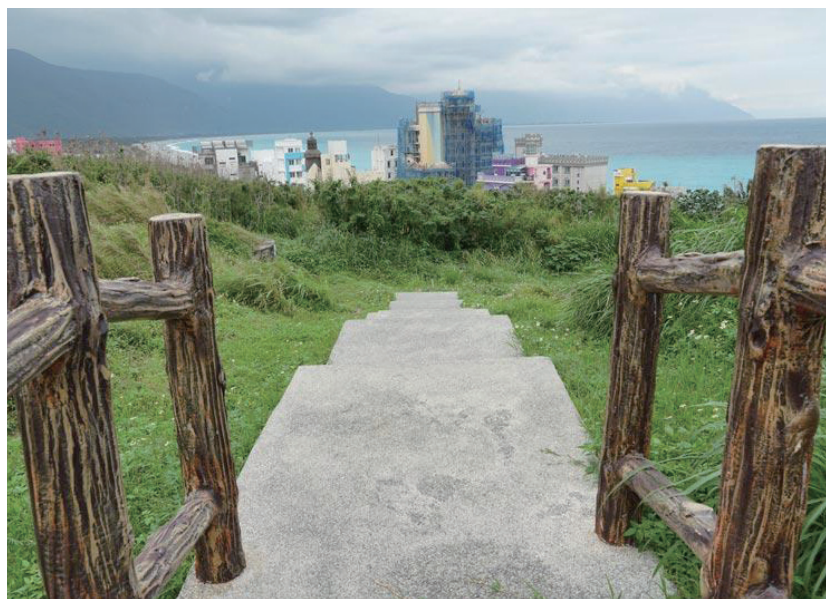
電話：03-8230751

園區八大區：戰地文化公園、生態諮詢室、觀景平台、戶外教學平台、生態戰管中心、觀海平台、曼波座椅、觀景步道

奇萊鼻燈塔

地址：花蓮縣花蓮市華東路

未開放參觀，附近有觀景平台



看更多：

[那些花蓮看不膩的海 走訪七星潭曼波園區、奇萊鼻燈塔，飽覽夢幻太平洋](#)

HUALIEN STOP.3

魚刺人雞蛋糕咖啡館

下午茶：魚刺人雞蛋糕咖啡館

Jimmy 用專業交換魚刺人雞蛋糕來七星潭展店，雙方合作開了第一家概念咖啡館，「我始終相信一家餐廳的生意會好，客人絕對不是被強迫去的，因為悲情才來消費，或是可憐漁村才來買魚，不是我所希望的。」看青春少男少女們端著雞蛋糕在海灘上拍美照，沒落的小漁村已成功踏出第一步。（攝影：蔡昇達）



魚刺人雞蛋糕咖啡館

地址：花蓮市新城鄉海岸路22號

FB：[魚刺人雞蛋糕](#)

HUALIEN STOP.4

TIPI HOUSE

晚餐：TIPI HOUSE

以全魚蔬料理的 TIPI HOUSE，在餐桌上講述七星潭與花蓮的土地故事。

在資金有限下，兩人親力親為，Jimmy 擔任主廚，Rush 擔任服務生，利用休假日一個月只接八組客人。一年多累積下來，他們把七星潭洄游的煙仔虎、鬼頭刀、鯉魚、雨傘旗魚、土魷（棘鰭）、四破（領圓鰻）……結合花蓮的稻米、西瓜、綬草、海蔥等，推出前所未見的無菜單野海魚料理，吸引不少具影響力的人物前來用餐。（攝影：陳建豪）

看更多：

[讓台灣人懂吃台灣魚，特搜花蓮七星潭私廚、鍋物、拉麵，定置漁場海味福袋為漁村開條創生路](#)

TIPI HOUSE

地址：花蓮縣新城鄉海岸路32號

FB：[TIPI HOUSE](#)（私訊粉專預約）





住宿：海憩露營區

位於花蓮新城鄉，在離太平洋十分鐘的海憩露營區，可散步到曼波海灘，享受海浪拍岸的寧靜；夜晚在草地搭起帳篷，享有整片星空，遠離都市的旅宿，是療癒身心的好選擇。(攝影：愛露看山曉)



看更多：

[離太平洋很近的星空旅宿——花蓮海憩露營區，遠離都市過一種愜意生活](#)

海憩露營區

地址：花蓮縣新城鄉順安村

電話：0988-023150

FB：[Ocean Chill 海憩露營區](#)

午餐
練習曲書店 —▶ 醉老七羊肉爐 —▶ 洄遊吧食魚教育體驗

HUALIEN
STOP.6

練習曲書店

練習曲書店

只借書、不賣書，胡文偉為棒球隊孩子打造的閱讀空間吸引各地旅人爭相來訪。一開始是為了幫球隊找個夢想據點，沒想到後來成為社區改造的起點。在花蓮新城，胡文偉正用他自己的方式，為小鎮帶來改變。（攝影：陳應欽）

看更多：[讓球員不只學習打球，胡文偉打造「練習曲書店」點燃偏鄉孩子的第二天賦](#)



練習曲書店

地址：花蓮縣新城鄉信義路252號

電話：0929-102286

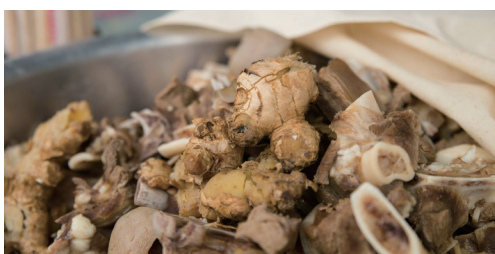
FB：[練習曲書店](#)

HUALIEN
STOP.7

醉老七羊肉爐

午餐：醉老七羊肉爐

搬回七星潭逾五年的小林，在 2013 年開始做羊肉爐的生意。小林的爸爸過去曾在花蓮市區開過餐廳，羊肉爐就是店內的招牌料理。剛開始的前兩年，為了省下店面成本，就在七星潭的家前營業，以內用為主，因是清燉口味，溫補且不易躁熱，有熟客天天報到，但翻桌率不高。後來調整販售方式，以真空包外帶和冷凍宅配為主，2015 年開始到美崙市場，並在冬天嘗試推出一人份的餐點，讓客人不只可以外帶，也可以在現場享用。（攝影：寫寫字採編學堂 林靜）



看更多：

[花蓮醉老七 羊肉爐好吃秘訣，這裡是想要繼續生活的地方](#)

醉老七羊肉爐

地址：花蓮縣新城鄉康樂村海岸路2號（193縣道4.5K處）

電話：0911-183843

FB：[醉老七羊肉爐](#)



洄遊吧食魚教育體驗

「洄遊吧」創辦人黃紋綺洄游花蓮七星潭，投入一場台灣漁業的革命，推廣海洋文化與食魚教育，也找回了小漁村的生命力。

從食魚教育切入產業，在一整套系統性的食魚教案當中，利用消費者關心的營養、新鮮、美味，連結友善海洋的觀念，讓更多人認識不同季節的洄游性魚種，也讓「相對友善漁法」的概念重新被理解。（攝影：陳建豪）



看更多：

[一起「洄遊吧」！花蓮漁三代的食魚革命，在七星潭做一個海洋大夢](#)

洄遊吧

地址：花蓮縣新城鄉七星街32號2樓

電話：0910-443888

FB：[洄遊吧 Fish Bar](#)