

隱約中 一種悸動
在山城美味裡 傳遞暖暖的滋味～
加入藝術、創意、新鮮、時尚
讓佳餚料理 彩畫出一幅幅美麗……



時尚煮藝 山城美味芬芳傳播



除了擂茶、客家米食，提起苗栗美食讓人垂涎欲滴的還有融合鹹、肥、香滋味的傳統客家料理。

在山城裡處處有著先民開墾拓荒的足跡，艱辛的生活激盪出專屬客家人的料理文化，因交通的不方便所以學會就地取材製作食物，並擅長以醃漬方法保存食物新鮮，四炆四炒即是巧妙結合當下食材精華烹煮的智慧表現。而18鄉鎮多元的地方飲食，也讓許多美味隱身山城的街道巷弄間，形成獨幟一格的特色小吃。

然而隨著時代潮流的改變，主廚們也嘗試在料理中增添健康、養生、輕食的新元素，擺脫過去鹹油膩的印象，讓傳統菜餚也能很時尚。

苗栗縣政府積極推廣苗栗美食，企盼讓全國民眾發現山城獨特的飲食美味，於2003年開始舉辦特色美食認證，並在2008年發行《特色小吃》一書，今年更希望藉由叢書之一《食在好客》的出版，讓更多人一同來品味鑑賞，發掘苗栗客家料理風味、特色小吃和特產伴手禮！

苗栗縣政府 縣長

劉政鴻

尋訪客家味 品啖苗栗美食情



從飲食文化可以看出一個區域的民族特性，苗栗是一多元族群融合的縣市，以優秀的客家料理聞名，在地小吃也依據鄉鎮特色發展出多元滋味！

苗栗縣的好山、好水、好風情，讓人流連忘返，而青山綠水的孕育下，物產更是豐富，樂天知命的山城子民也以智慧將地方特產融入料理烹煮中，結合傳統食材創意發想出一道道精緻美味料理，如公館紅棗餐、大湖草莓餐、銅鑼杭菊餐…等；同時，也繼續把傳統客家米食、醃漬品如福菜、蘿蔔乾、鹹肉…等發揚光大，讓苗栗特色美食更符合健康養生的時代需求，締造非凡的飲食園地。

《食在好客》一書以「山城客家風味」、「客家認證金榜」、「饕客美饌錄」、「新鮮帶著走」、「開胃特搜團」五大單元為主軸，推薦介紹客家料理認證餐廳、鄉鎮特色小吃、特產伴手禮及美味烹飪食譜等精采內容，期盼藉此行銷苗栗縣引以為傲的美食文化，箇中滋味等待鑑賞！

苗栗縣政府國際文化觀光局 局長

徐文建

目錄



縣長的話 · 2



局長的話 · 3



山城客家風味 · 6



客家認證金榜 · 16



饕客美饌錄 · 46



新鮮帶著走 · 88



開胃特搜團 · 100



附錄 · 110



鹹、肥、香

客家料理烹煮的道地滋味

四炆、四炒

生活智慧激盪的客家美味

在物產富饒的山城

陽光的熱情和泥土的生命力

讓每一道佳餚

增添專屬的客家風味……

[山城
客家風味]

客家美食巡禮。



苗栗山城有著客家先民開墾的足跡，
而勤儉惜物的天性，
也讓一道道具特色的飲食美味流傳。

◎月光餅



◎黑糖發糕

族群的長期遷徙和食物的不易取得，讓客家懂得妥善運用生活周遭取得的蔬果，並依照不同的食材特性醃製出各種醬料，延長食物的保存期限，烹煮方式也會因應環境狀況作調整，因此發展出獨特的客家飲食文化。

客家人儉樸刻苦的天性使得醃漬品成為客家經典美食之一，如客家鹹豬肉、桔醬、福菜、蘿蔔乾等皆是料理的重要佐料；除了醃漬品，客家人也會隨著節令氣候的變化，製作出多元口感的傳統米食，如粄條、湯圓、麻糬、粽子、發糕等，因此醃漬品和傳統米食成為客家美食料理的最佳主角，也展現出客家人的生活哲學。



◎黑糖米糕

HAKKA



◎板條

滋 味 鹹·肥·香。



苗栗客城的獨特美食風味，讓人魂牽夢縈，
而佳餚的呈現則是生活環境和歷史文化的累積……



苗栗客城的獨特美食風味，讓人魂牽夢縈，而佳餚的呈現則是生活環境和歷史文化的累積，因此客家族群節儉、奮發的生活特質，鮮明地反應在飲食上，每道客家菜餚都展現著客家先民的迷人智慧。

「鹹」、「肥」、「香」是傳統客家菜餚的特色滋味，「鹹」是為了增長食物的保存期限和補充農忙時流失的鹽分；「肥」則可以補充農作時消耗的體能和開胃下飯；「香」則是藉此促進食慾，用味覺慰勞一整天的辛勞，也讓一天的緊張情緒稍作放鬆。

HAKKA



◎客家鹹豬肉

四炆·四炒。



◎蘿蔔炆排骨

勤儉不浪費的客家人，
將多元食材巧妙融合和應用變化，
烹調出「四炆四炒」八道經典料理，
是客家人智慧和惜物的表現……



◎客家鹹酸甜

早期客家人因生活環境艱苦，只有在年節饗宴及祭神慶典時，才會有準備豐富的食物，而勤儉不浪費的客家人將這些多元食材巧妙融合和應用變化烹調出「四炆四炒」這八道經典料理，是客家人智慧和惜物的表現。

“炆”指以大鍋烹煮保溫，“炒”指以快火拌炒；所謂「四炆」酸菜炆豬肚、炆燻肉、排骨炆菜頭、肥湯炆筍乾和「四炒」客家小炒、豬腸炒薑絲、鴨血炒韭菜、豬肺黃梨炒木耳(俗稱鹹酸甜)，這八道料理，美味淋漓盡致，配色、香氣也俱全，美食精髓中展現著客家人獨特風味。



◎炆燻肉



◎炆筍乾



◎客家小炒

HAKKA



◎鹹菜炆豬肚



2003年是苗栗推廣
特色美食的開始
經過主廚們的創意耕耘
山城的客庄料理
已跟隨時尚潮流
融入養生、輕食的新概念
讓鹹肥香的經典滋味
結合時令鮮蔬健康呈現
現在
讓2008客家料理認證餐廳
帶您品味一道道佳餚的美味

[客家認證

名

榜]

美味尋寶圖

《客家認證金榜美食導覽圖》



交通指南

◎國道1號

【頭份交流道】可通頭份、三灣、南庄，西往竹南。

【苗栗交流道】接台6線往東可至公館、獅潭、大湖、泰安，往西可至苗栗、後龍

【三義交流道】往東可至三義、大湖、卓蘭，往北通銅鑼，往西可至通霄、苑裡

◎國道3號

【西濱交流道】可抵竹南

【竹南交流道】可至竹南、後龍

【大山交流道】經苗8線可接台1線往造橋、後龍，接台61線往後龍

【後龍交流道】接台6線可進入後龍、苗栗、公館、獅潭、大湖、泰安，接台1線可至西湖、通霄

【通霄交流道】可達通霄或接苗128進入銅鑼

【苑裡交流道】可至苑裡或接140縣道至三義

◎台1線：縱貫竹南、頭份、造橋、後龍、西湖、通霄、苑裡

◎台3線：縱貫三灣、獅潭、大湖、卓蘭

◎台13線：縱貫竹南、頭份、造橋、頭屋、公館、西湖、銅鑼、三義

◎台6線：橫向連接後龍、苗栗、公館、獅潭，與國道1號於【苗栗交流道】相接、國道3號於【後龍交流道】相接

◎台61線：縱貫濱海竹南、後龍、通霄、苑裡4鄉

◎台72線：從後龍至汶水，途經苗栗、頭屋、公館、銅鑼至獅潭、大湖，為連接苗栗山線、海線之重要東西向快速道路。

客家料理認證餐廳。



《造橋鄉》

[香格里拉樂園-古早味餐廳]

主廚大顯手藝 讓您當個聰明玩家

置身香格里拉這座歡樂國度裡，盡情遊玩時毋須擔心用餐問題，園區內的古早味餐廳提供了道地的客家美味料理，沉浸濃濃復古情懷的同時，紮實的菜色經由咀嚼後，滋味更顯豐富。



DATA

- ◎ 客味油雞、季節時蔬、梅干扣肉 ☎ 037-561369#781
- 📍 造橋鄉豐湖村1鄰乳姑山15-3號 🕒 全年無休
- 🌐 <http://www.shangri-la.com.tw/> 📍 (N)24°37'40.5" / (E)120°50'30.9"



◀ 梅干扣肉



▲ 客家小炒

《苗栗市》

[傳家堡餐館]

不平凡的鮮美料理

在寬敞的典雅空間裡，洋溢著愉快的氛圍。入味且嚼勁十足的豬腳和竹筍濃郁香馥帶出豬腳香筍的精髓滋味，這裡的傳統客家食材中加入創新元素，把平凡食材變成引人垂涎的精緻風味美食，傳家魯肉飯、客家肥腸皆為招牌料理之一。



▲ 南瓜菜包

DATA

- ◎ 南瓜菜包、芋香紅豆泥、福菜肉片湯 ☎ 037-268788
- 📍 苗栗市上苗栗長安街79巷18-1號 🕒 全年無休 📍 (N)24°34'4.5"/(E)120°49'32.4"



▲ 福菜肉片湯



▲ 紫蘇梅汁魚片



▲ 豬腳香筍



▲客家小炒

《苗栗市》

[龍華小吃]

微鹹微酸的經典滋味

老闆對食材的堅持讓人小小一口大大滿足，佳餚道道驚奇，將經過層層醃漬和陽光洗禮的福菜與蘊含飽滿脂肪的五花肉一同熬煮，福菜的酸鹹脆度融合了肉片的軟嫩鮮味，交織出人氣福菜肉片湯的迷人滋味。



▲港式肥腸



DATA

- 📍 白斬土雞、芋頭粿、鴛鴦八寶飯
- ☎ 037-337979
- 📍 苗栗市勝利里金龍街122號
- 🕒 每週一公休（預約例外）
- 🌐 <http://blog.xuite.net/lungfur/blog?p=2>
- 📍 (N)24°28'25"(E)120°49'59"



▲家鄉麵疙瘩

《苗栗市》

[首烏之家]

帝王級美味的何首烏湯頭

何首烏是滋補養身的中藥之一，相傳是中國古代皇帝的御用食譜，老闆帶入養生元素，搭配枸杞等20多種藥材放入烏骨雞湯中慢火燉煮8小時而成的何首烏皇帝雞湯，口口都是心血結晶，而有濃濃豆乳香的南乳高麗菜更是美味兼具創意！



▲何首烏皇帝雞



DATA

- 📍 家鄉麵疙瘩、鹽酥溪蝦、花生燻豬腳
- ☎ 037-359490
- 📍 苗栗市玉清街芒埔段642-2號地段（玉清宮前）
- 🕒 每週三晚上公休（預約例外）



《公館鄉》

[福樂麵店]

用嗅覺尋找幸福與快樂

高朋滿座的盛況是福樂麵店的美味保證，好手藝和好食材的巧妙搭配讓一道道客家菜餚美味登場，養生紅棗南瓜、鳳梨蝦球、私房豆腐、檸檬梅子雞、酸菜肉片湯等豐盛料理，更讓味蕾洋溢幸福與快樂，是三五好友聚餐首選。

《苗栗市》

[單食樂客家小吃]

時尚健康的味蕾心享受

走在時尚潮流前端的單食樂，以少油、少鹽、精緻為烹調主軸，在傳統客家滋味裡

加入健康概念，讓饕客能在享受美食的同時也贏得了

健康；味噌封雞用粗味

噌、米酒、大豆等乾

封雞肉，入口即化的雞肉在味噌的提味下，令人無法停口。



▲味噌封雞

DATA

- 📍 煮五味蘿蔔板（糕）、傳統米醬雞、紅麴豬腳
- ☎ 037-357428 📍 苗栗市北苗里英才路50號
- 🕒 每週五晚上公休
- 📍 (N)24°33'59.7"(E)120°49'16.0"



▼私房豆腐

▼檸檬梅子雞



DATA

- 📍 薑絲炒大腸、骨仔肉炒韭菜、紅棗南瓜
- ☎ 037-224455 📍 公館鄉福基村121號
- 🕒 每週一公休（遇國定假日則照常營業）
- 🌐 <http://blog.xuite.net/tutachung/blog01>
- 📍 (N)24°28'25"(E)120°49'59"

▶紅棗南瓜





《公館鄉》

[棗莊古藝庭園膳坊]

串流溫暖的紅色饗宴

運用自家棗園的紅棗變化出多元菜色，融入客家料理，豐富饗客的視覺與味覺，而熱騰騰的紅棗雞湯藉由紅棗本身的甜味

帶出雞湯的鮮美，溫暖了疲累的身心 ▲梅汁鮮魚片靈，也獲得了滋補的能量，為一熱門的養身藥膳。



DATA

- 📍 紅棗芋蒸糕、梅汁鮮魚片、梅干扣肉+手工饅頭
- ☎ 037-239088
- 📍 公館鄉福星村43-6號
- 🕒 除夕公休
- 🌐 <http://www.tzao-juang.com.tw/>
- 📍 (N)24°28'29.1"(E)120°49'13"

▲紅棗雞湯

《公館鄉》

[定點客菜小廚]

原味覺醒 精緻客家料理

老闆注重食材的鮮度，以傳統客家原味為料理基準，再加入無限巧思創意，憑藉對美食的熱情，推出不油膩、皮脆肉Q的招牌定點豬腳和有著濃郁海洋風味的海鮮牛奶鍋，都是精心研發的創意餐點！



▲海鮮牛奶鍋



DATA

- 📍 招牌定點豬腳、糖醋魚排、砂鍋魚頭
- ☎ 037-221207
- 📍 公館鄉館中村大同路81號
- 🌐 <http://www.gwdcz.net/037221207/>
- 📍 (N)24°30'0.6"(E)120°49'40.5"

《公館鄉》

[鶴山飯館]

發現溫馨 魅力家香味

溫馨是鶴山飯館給人的第一感覺，從外觀到菜色無不感受到老闆對客家風味的傳承堅持，色香味俱全的精緻風味餐和典雅的用餐空間，讓一種感動油然而生，而手拉胚的碗盤更為料理增添高貴氛圍。



▲客家肥腸



▲客家菜包

▶羅蔔糕



DATA

- 📍 竹筍福菜湯、客家肥腸、羅蔔糕
- ☎ 037-220226
- 📍 公館鄉鶴山村7鄰233號
- 📍 (N)24°31'54.9"(E)120°49'53.6"

《公館鄉》

[陳師傅餐館]

鑽研廚藝 多層次的味覺

竹塹元素的空間裝飾很有客家風，經陳師傅的研發改良，客家料理總是被賦予新的滋味，顛覆傳統意象，香Q的蹄膀和滑順的意麵的搭配讓蹄膀意麵呈現廚師的時尚想法，也繽紛了客家料理的內容。



▲客家菜包



▲芋頭糕

DATA

- 📍 客家封鴨、芋頭糕、紫蘇梅汁魚
- ☎ 037-231097
- 📍 公館鄉鶴山村6鄰197-2號
- 🕒 全年無休
- 🌐 <http://master-chen.leonetwork.com.tw/>
- 📍 (N)24°32'15"(E)120°49'47"



▲蹄膀

仙山農園

悠景佐美食 驚豔新風味

優美景緻與新鮮空氣，讓佳餚的香味格外濃郁，仙山農園除了聞名遐邇的仙草雞湯、鱒魚料理，細心滷燉的梅干扣肉更是一絕，鹹度適中的醬汁、軟Q彈牙的五花肉搭配入味的梅干，構成一道美味十足的開胃料理。



▲鱒魚生魚片

▼白斬雞肉

▼糖醋鱒魚



DATA

- 📍 白斬雞肉、鱒魚生魚片、糖醋鱒魚
- ☎ 037-932082
- 📍 獅潭鄉新店村1鄰19號
- 📍 (N)24°32'20.02"/(E)120°56'51.17"



▲鱒龍魚生魚片

DATA

- 📍 鱒龍魚大餐、桂花釀醉雞、桂花鮮烤鱒魚
- ☎ 037-823066
- 📍 南庄鄉南江村5鄰73-7號
- @ <http://www.laurals.com.tw/>
- 📍 (N)24°35'42.04"/(E)120°0'7.6"



▲鱒龍魚凉拌



▲客家鹹豬肉



▲白斬放山雞

飯盆頭

堅持新鮮素材 吃得到用心

強調嚴選一流健康食材，以玉米等天然食物飼養放山雞並融入客家的料理精神，讓裹著金黃色外皮的白斬放山雞，風靡饕客，而料理也因食材新鮮，毋須繁複的香料伴佐，嚐一口，就能感受到幸福滋味！



DATA

- 📍 客家鹹豬肉、涼拌山蕨、拔絲地瓜
- ☎ 037-825118
- 📍 南庄鄉南江村小東河14鄰8-1號
- 🕒 每週三公休
- @ <http://funpento.ioneone.com/>
- 📍 (N)24°57'49.07"/(E)120°59'27.9"

▼涼拌山蕨



▲鱒魚生魚片

唯我獨鱒

鱒榮饗宴 創新滋味

為南庄第一家推出鱒魚料理的餐廳，空間設計舒適整齊，不管是清蒸、糖醋或煮湯，鱒魚的鮮嫩肉質和甘甜滋味都能在主廚的精心料理下，用不同佳餚風貌完美展現，鱒魚料理冠軍果然名不虛傳。



▲養生菇湯



▲糖醋鱒魚

DATA

- 📍 炒檳榔花、養生菇湯、鱒魚大餐
- ☎ 037-824296
- 📍 南庄鄉南江村17鄰39-1號 (苗124線31.1K)
- 🕒 全年無休
- @ <http://www.824296.com.tw/>
- 📍 (N)24°34'20.3"/(E)120°59'7.8"



[福欣園餐館]

震撼味蕾的客家滋味



▲紫蘇梅魚

在西洋風格的視覺空

間裡嚐著客家道地料理，震撼著消費者的味蕾感官。老闆娘以當季蔬果為素材，並用巧思與新意精緻料理，完美呈現客家的迷人風味，店內的客家水粄、紫米八寶都是頗具特色的創意美食。



▲紫米八寶

DATA

- 📍 紫蘇梅魚、元寶四神、客家水粄
- ☎ 037-983345
- 📍 銅鑼鄉福興村中山路62號
- 🕒 全年無休
- 🌐 <http://037-983345.leonetwork.com.tw/>
- 📍 (N)24°29' 42"/(E)120°47' 18"



[川味仙客家菜館]

平實溫馨的老字號美味

20多年的經營，廚藝美味不斷累積，客家土雞、客家板條等每一道料理都能將客家風味原味呈現，同時也持續尋找新創意，研發多元菜色創意，紫蘇茄子便賦予茄子迥異的酸甜滋味，極具巧思。



▲薑絲炒大腸



▲糖醋鱸魚

DATA

- 📍 客家土雞、薑絲大腸、客家發糕
- ☎ 037-873500
- 📍 三義鄉勝興村水美路241號
- 🕒 全年無休
- 📍 (N)24°23' 57.8"/(E)120°45' 42.9"



▲養生菊花雞湯



▲客家小炒



▲紫蘇梅鴨肉



▲嫩筍肥腸

[勝興客棧]

古早客家味 口口讓人眷戀

室內的古典風情讓人彷彿走入時光隧道，而絕妙的美味更在三義慢慢傳延，紅麴結合德國豬腳的清爽開胃，有別一般客家紅燒料理的



▲冬瓜封



▲紅麴豬腳

油膩死鹹，肉質Q軟、香氣四溢，是值得一嚐的時尚養生料理！



▲米醬肉

DATA

- 📍 古點草烏骨雞湯、冬瓜封、米醬肉
- ☎ 037-873883
- 📍 三義鄉勝興村14鄰72號
- 🕒 全年無休
- 🌐 www.sunsen.com.tw/
- 📍 (N)24°23' 18.4"/(E)120°46' 55.4"

[丹楓餐廳]

復古風格 高品質的新鮮料理

紅磚瓦的色系風格搭配美味佳餚，讓饕客留下難以抹滅的幸福記憶。老闆娘精湛的手藝將當地食材做絕妙的組合，注入低鹽少油的養生概念，讓客家美食精髓展露無遺，蘿蔔錢肉片湯、客家封三層等皆令人回味。

DATA

- 📍 梅干扣肉、客家肥腸、白斬土雞
- ☎ 037-980701
- 📍 銅鑼鄉中正路147號
- 📍 (N)24°29' 15"/(E)120°47' 13"





▲白斬土雞

《三義鄉》

[口美味客家小吃]

重溫懷念阿嬤的迷人口味

走入用餐空間，整潔素雅的環境讓人感到很舒適，傳承婆婆的好手藝，老闆娘強調要帶給消費者懷念的經典滋味，食材的選用也以健康、新鮮為原則，讓料理每一口都美味。

DATA

- 📍 客家炒肉、白斬土雞、薑絲大腸
- ☎ 037-877108 📍 三義鄉25鄰水美路247號
- 🕒 全年無休 📍 (N)24°23' 58.9"/(E)120°45' 43.7"



▲薑絲大腸



《三義鄉》

[蒸烹派餐廳]

創新傳承廚藝 美味靈感俱現

創意靈感的湧現，總是能把客家料理變得很時髦，符合現代人的健康概念，主廚研發推出養生涼拌三絲這道由雞胸肉絲、蘋果、綠筍、小黃瓜組合而成的料理，清爽開胃，絕妙口感讓挑剔的味蕾徹底懾服。



▲傳統封雞

DATA

- 📍 傳統封雞、養生客家小炒、回味魚
- ☎ 037-876482
- 📍 三義鄉雙湖村雙湖路5-5號
- 🕒 全年無休
- 🌐 <http://blog.xuite.net/a876482/blog>
- 📍 (N)24°23' 18.3"/(E)120°46' 55.3"



《大湖鄉》

[石門客棧]

飲食新新意 堅持美味上桌

豐富的四季水果是主廚料理的最佳食材，夏季雪梨餐、冬季草莓餐，讓佳餚也能有新鮮的水果味。石門東坡採用在地產鮮嫩的桂筍和東坡肉精心燉製而成，桂筍汲取肉的油脂並透出淡淡筍香味，是脆度與Q度的完美結合。



▲草莓料理



DATA

- 📍 翠綠和風卷、踏雪尋莓、和風雪梨雞肉卷
- ☎ 037-951129
- 📍 大湖鄉栗林村竹橋20號
- 🕒 全年無休
- 🌐 <http://www.shimen.idv.tw/>
- 📍 (N)24°21'48.1"/(E)120°50'40.8"



《泰安鄉》

[錦水溫泉飯店]

精緻樂活輕食 客家懷石美學

融入日式以清爽、精緻為原則的懷石精神，推出客家懷石料理，摒除客家菜的鹹膩感，隨時令做食材變化，而豆干飯即是將台灣農村常曬製的豇豆干搭配小魚干精心烹煮料理，加上裝盤藝術的講究，讓品嚐客家菜餚成為生活的一大享受。



▲香芋茼蒿

DATA

- 📍 客家封肉、香芋茼蒿、桔醬高蔬
- ☎ 037-941333
- 📍 泰安鄉錦水村72號
- 🕒 全年無休
- 🌐 <http://www.kingspa.com.tw/>
- 📍 (N)24°28'4.6"/(E)120°58'2.5"



桔醬高蔬



▲冬瓜封



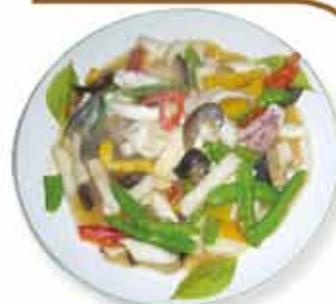
客家風味簡式套餐認證餐廳。

《三灣鄉》

[巴巴坑道]

循著芬芳 展開一場礦坑美食冒險

這座坑道蘊含著深刻的歷史意涵，不妨走進園區，進行一場結合礦坑文化的客家美食冒險，尋找角落一隅坐定，品嚐客家料理的精美風味套餐，細啜一杯濃醇的咖啡，讓一道道佳餚打動您的心。



DATA

- ☎ 037-834858
- 🕒 每週二公休
- 📍 三灣鄉頂寮村寮山湖15-1號
- 🌐 <http://www.baba-tunnel.com.tw/>
- 📍 (N)24°38'51.1"/(E)120°59'49.1"



《苗栗市》

[敬慈咖啡餐坊]

即興巧思 綻放獨特風采

每道佳餚源自廚師心中的創意食譜，以季節蔬果為每日的烹飪食材，總是帶給顧客最新鮮、健康的味蕾享受，一盤盤配色明亮、精緻的餐點，把客家風情融合套餐，讓人耳目一新。



▲香蒜魯大腸

DATA

- ☎ 香蒜魯大腸、紫蘇梅汁豬腳、風味套餐
- ☎ 037-354193
- 📍 苗栗市維祥里玉維路64號
- 🌐 <http://www.jing-chi.com/>
- 📍 (N)24°37'40.5"/(E)120°50'30.9"



▲紫蘇梅汁豬腳

[荷塘居]

掬起縷縷荷香 品賞客庄真味道

大自然美景可以讓心情放鬆，更可為美食加分，在精心打造的荷塘居裡用餐就能有這樣的體會。獨具風格的岩鍋燒烤牛小排可以體驗煎食牛肉和拌炒白飯的樂趣，也讓空氣散溢著鍋巴與牛肉混合的誘人香味。

DATA

- 📍 南瓜香鬆、牛奶海鮮鍋、養生蓮花雞
- ☎ 037-233456 📍 公館鄉南村13鄰332號
- 🕒 全年無休 🌐 <http://www.lotuslilyhouse.com/>
- 📍 (N)24°29'27.8"(E)120°49.3'8.6"



▲紅棗養生鍋



[特色美食餐廳認證]

客家料理類別。

[鹿野觀雲]

雲海裡的美食天堂

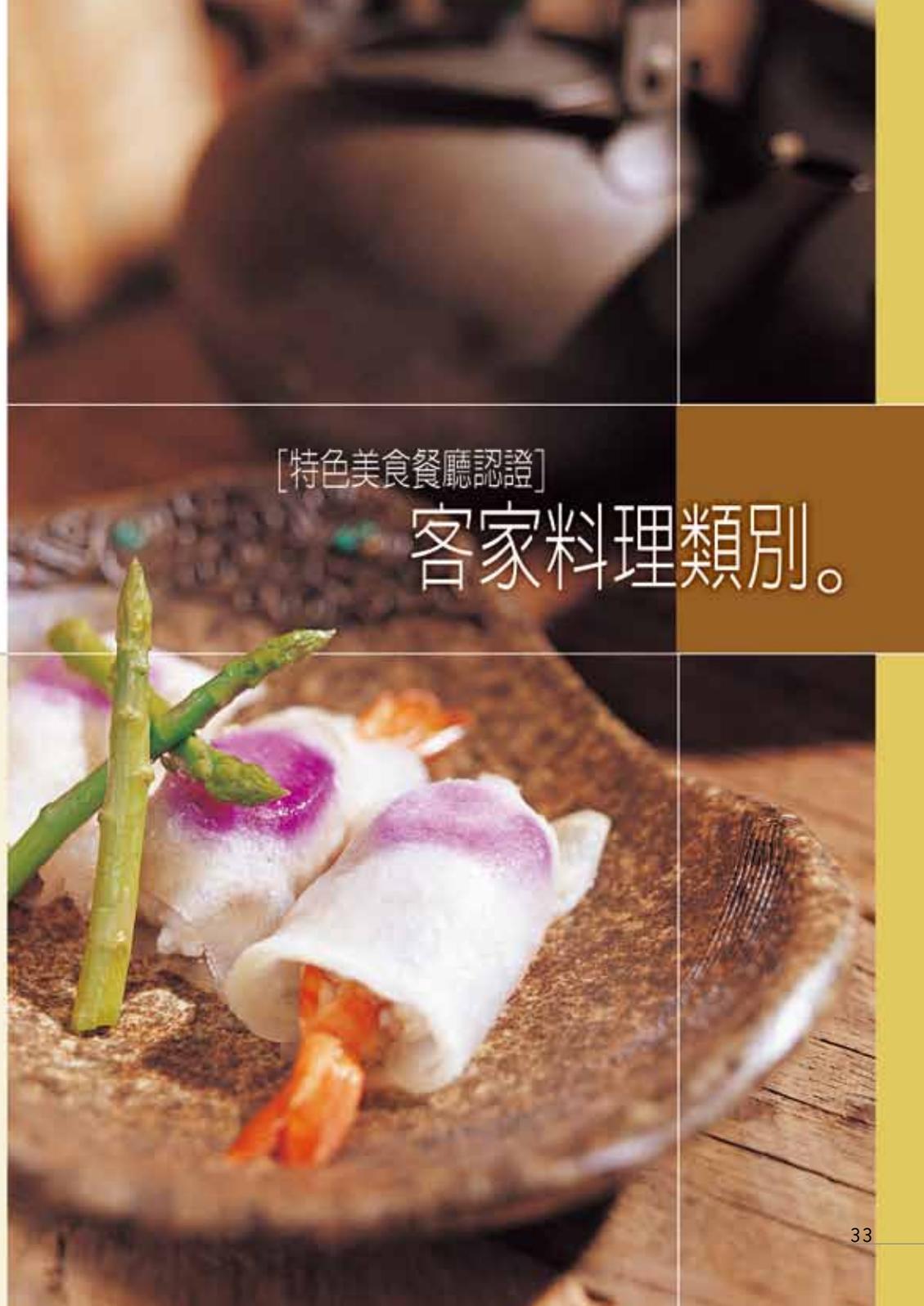
一股令人著迷的魔力，在鹿野觀雲綻露著，無論雲海翻騰或明月如梭，幽美景致與客家料理的完美搭配，總讓尋尋覓覓的饕客流連忘返，在這世外桃源裡記得品嚐道地特色風味餐，才能無所遺憾！

DATA

- 📍 黑胡椒牛小排、香草烤雞腿排、紅棗餐
- ☎ 037-239988 📍 公館鄉福德村4鄰35-11號
- 🕒 全年無休 🌐 <http://fj8517.myweb.hinet.net/>
- 📍 (N)24°28'27"(E)120°51'13.2"



▲蘆筍炒蝦仁





▲筍絲蹄膀

《頭份鎮》

[范香樓客家美食館]

高貴不貴 滋味中的經典

價格經濟實惠，提供正統的客家風味，招牌八珍羊肉爐以多種中藥材與羊肉一起燉煮，無腥味，是可口的溫補藥膳湯；其它如，加入香菇、蝦米、油蔥的手工客家湯圓、桔醬土雞、酥炸手工蝦捲等美味，也深深擄獲了饕客的胃。

DATA

客家小炒、筍絲蹄膀、脆皮肥腸 ☎ 037-601660

頭份鎮珊瑚里中正三路231號 ⌚ 每週一公休

GPS (N)24°41'2.31"(E)120°57'28.83"



八珍羊肉湯



客家手工湯圓



▲脆皮肥腸

《頭份鎮》

[豔貞客家美食館]

特色料理 打動嚐鮮慾望

以客庄的家常口味博得好評，不論是客家焢肉或客家小炒，都能展現客家菜餚的精髓特色，將四炆四炒精神發揮得淋漓盡致，讓美味沸騰登場，而素雅清新的用餐空間，更顯出店家的用心程度，逢年過節也有提供手工年糕、粽子、湯圓等客家米食的宅配服務。



客家焢肉



薑絲炒大腸

DATA

放山白斬土雞、客家豬腳、薑絲炒大腸

☎ 037-672684 ☎ 頭份鎮中正路297號

⌚ 全年無休 GPS (N)24°41'16.85"(E)120°55'15.67"



客家豬腳



▲客家水晶餃

《苗栗市》

[時代飯店]

跟著時代潮流 咀嚼料理新口感

料理的美味與否和主廚手藝的純熟度有著必然的關係，香酥全腿則是最佳印證，滷得Q軟的豬腳裹上獨家秘方和酥炸粉後快鍋油炸，金黃脆酥的外皮巧妙鎖住豬腳的飽滿湯汁，口感層次豐富；此外，乾式方法烹煮的客家水晶餃、客家肉燥金瓜，皆在美味中富有創意。

DATA

糖醋魚、客家小炒、葉香米糕

☎ 037-353311

☎ 苗栗市福利里民族路251號

⌚ 每週一公休

GPS (N)24°33'52.99"(E)120°48'42.55"



◀梅干扣肉

▶白玉全腿



▲XO醬百花油條

《公館鄉》

[紅棗食府]

主廚魔法下的紅色創意

在主廚的創意魔法下，變化出一道道由紅棗為主要食材的佳餚，養生兼具美味的飲食概念帶領一股新風潮，大湖有草莓香腸而紅棗香腸就在公館的紅棗食府，紅棗白鶴靈芝湯更是養生藥膳的首選，紅棗的甜味與香氣竄入嘴裡，難以言喻的創意滋味。

DATA

避風塘軟殼蟹、客家泡菜、紅棗醉雞

☎ 公館鄉福基村3鄰45號

☎ 037-224688 ⌚ 全年無休

☎ <http://tw.myblog.yahoo.com/my99vicky/>

GPS (N)24°28'29"(E)120°49'47"



▶紅棗香腸



【新味全餐廳】

平凡生活中的美食大驚奇

擁有50年歷史的味全餐廳，原位於公館國小對面，雖因遷址而改稱新味全餐廳，客家原味依然濃厚，由老闆負責掌廚、監督品質和食材新鮮，料理實在、道道精采，白雲片片湯和蜂蛹料理更是店內的特色餐點，美味值得期待。



▲客味筍干

DATA

- 📍 客味筍干、東坡三層扣肉、苔盡甘來
- ☎ 037-231080 📍 公館鄉館東村262號
- 🕒 全年無休 📍 (N)24°31' 13.6"/(E)120°49' 21.8"



▲東坡三層扣肉



【大坡塘客家農莊】

苗栗後花園的精緻美食

多年的專業外燴經驗，將客家料理的特色完整呈現，用自家的新鮮蔬菜、放山土雞和現撈魚蝦等為材料，烹飪出濃濃客味的家鄉菜；在合菜方面，老闆推薦由牛筋、

牛腱、牛肚組成的精緻美味—牛三寶，也貼心結合插茶活動推出客家擂茶套餐。



▲四神全肚湯



▲擂茶套餐



茶葉溪蝦



牛三寶

DATA

- 📍 厥代雙麟、四神全肚湯、茶葉溪蝦 ☎ 037-932862
- 📍 獅潭鄉豐林村1鄰3-1號 🕒 每週一(預約例外)
- @ <http://www.dahu.com.tw/dabotan.htm> 📍 (N)24°30'00"/(E)120°54'09"

【龍城客家菜館】

古法烹煮 客家炆、炒菁華

道地傳統古早味客家菜，客家梅花餐、七八月紅棗季的紅棗風味料理是一大特色，而家族傳承的客家廚藝搭配實在天然的食材，芋頭金錢寶、山藥紅棗雞湯等料理令人讚不絕口、魂牽夢縈，而來店用餐老闆則會熱情招待小菜一盤。



▲客家紅麴炆肉

DATA

- 📍 客家紅麴炆肉、紅棗蝦鬆、醋溜魚片
- ☎ 037-236736
- 📍 公館鄉館東村93-4號
- 🕒 全年無休
- @ <http://ap559147.myweb.hinet.net/>
- 📍 (N)24°29'51"/(E)120°49'56"



山藥紅棗雞湯

紅棗蝦鬆

醋溜魚片



清蒸鱒魚



鹹酥溪蝦



客家炆肉

【綠野仙蹤】

伴一抹自然綠意 品啖美食

微風輕拂木屋，老闆精心準備著豐富的各式料理，當身軀與心靈極度疲累時，放縱山林品嚐一口口的鮮食物，一種快樂立即呈現，綠野仙蹤推出客家風味料理，讓人體驗客庄的美食熱情和真滋味，反對偷工減料，堅持真材實料。



▲客家黃皮土雞

DATA

- 📍 櫻花蝦炒飯、雞油悶筍、客家炆肉
- ☎ 037-823956 📍 南庄鄉蓬萊村17鄰19-1號
- 🕒 全年無休(平日請事先預約)
- @ <http://www.luye.com.tw/> 📍 (N)24°38'06.38"/(E)120°00'41.18"



鮮筍炒菜蘇



鮮蔬

《南庄鄉》

[龍門口活魚餐廳]

健康養身的懷念客家味

20多年的經營歷史，歲月的淬煉讓每一道料理都深具客家特色，結合養生概念，使用自家栽種的無農藥蔬菜再搭配當地新鮮農漁特產，讓消費者吃得健康又安心，而店裡用小火慢燉2小時的招牌南瓜飯，箇中美味值得親自一嚐。



▲南瓜炒飯



▲鱒魚羹

DATA

- 📍 炸三色、桂竹筍煨酸菜、金桔菜湯
- ☎ 037-822829
- 📍 南庄鄉獅山村15鄰165號
- 🕒 全年無休
- 📍 (N)24°36'19.01"/(E)120°00'03.79"

《銅鑼鄉》

[張記小館]

多了美味 少了油膩

在客家料理中加入飲食新創意，無論是烹飪技巧或是食材的選用，不斷創新又能保存原味才是真功夫，白斬土雞選用有嚼勁的放山雞肉，並用山泉水予以氽燙來呈現肉質的原汁原味，而香氣四溢的麻油白帶魚、筍干蹄膀，每口也都充滿驚艷滋味。



▲鹹蛋豆腐

DATA

- 📍 鹹蛋豆腐、梅干扣肉、滑蛋過貓
- ☎ 037-985222 📍 銅鑼鄉銅鑼村中正路19-10號
- 🕒 全年無休 📍 (N)24°28'57"/(E)120°47'10"

▼滑蛋過貓



▼筍干蹄膀



▲麻油白帶魚

《銅鑼鄉》

[頂好牛肉麵]

滋味獨到 牛骨熬出的道地原味

堅持使用牛骨、蔥、薑和蒜慢熬的湯頭，讓頂好的牛肉麵不但有濃濃客家味，口感更是清爽，也讓家族最傳統的原味得以延續，並在老闆的創新下，蒜香大腸頭、忘八蛋、回鍋肉等客家菜及家常菜以另一種風貌與饕客見面，風味絕佳。



▲茄香肥腸煲

DATA

- 📍 鳳梨炒飯、腸腸韭韭、牛肉炒飯(麵)
- ☎ 037-984272 📍 銅鑼鄉銅鑼村33鄰中正路28號
- 🕒 全年無休 📍 (N)24°29'02"/(E)120°46'56"



牛肉炒麵



腸腸韭韭



忘八蛋

《三義鄉》

[桐花村]

浪漫桐花 美味的異想空間

為薰衣草森林結合客家飲食特色和傳統文化發展而成的特色園地，融入浪漫、時尚、創意元素，讓客家精神在料理中有更大的發揮空間，紅麴羊小排加入蒜頭、辣椒及炭粉製成獨特的紅麴醬，幸福滋味洋溢臉上，而獨家的哈客手工餅乾更是可口。



▲哈客手工餅乾

DATA

- 📍 腐乳燒酒雞鍋、紫蘇燒小排、拔絲地瓜
- ☎ 037-879908 📍 三義鎮勝興村水美路114號
- 🕒 全年無休 🌐 <http://www.hakkais.com.tw/index.htm>
- 📍 (N)24°23'48.1"/(E)120°45'36.3"



▶腐乳燒酒雞鍋





柿餅蝦球

客家土雞

《三義鄉》

[西湖渡假飯店]

味蕾巡禮 體驗美食熱情

玩賞渡假村迷人風情後，不妨帶著味蕾進行一趟巡禮，讓主廚烹飪出的道道佳餚用客家熱情來溫暖飢餓的胃和心，精緻美味的料理在擺盤藝術的點綴下，一種迷人魅力隱約散發著，高貴的客家飲食饗宴隆重登場。

DATA

- 📍 苦瓜肥腸、柿餅蝦球、客家土雞
- ☎ 037-874656
- 📍 三義鄉西湖村西湖11號
- 🕒 全年無休
- 🌐 <http://www.westlake.com.tw/>
- 📍 (N)24° 23' 26.6"(E)120°45' 41.5"

苦瓜肥腸



《三義鄉》

[吉祥樓餐廳]

多元料理 精緻享受

堅持美味是吉祥樓不變的訴求，琳瑯滿目的菜色佳餚滿足了饕



▲白玉三寶

客對美食的渴望，客家料理精采上桌，招牌白玉三寶用軟嫩口感和入味湯汁贏得廣大青睞，而不一樣的椒鹽豬腳先酥炸、滷燉、再酥炸，美味又彈牙征服了消費者的胃。



▲馳名豬腳



▲馳名豬腳



▲客式芋頭糕

DATA

- 📍 古早味溪魚、客式芋頭糕、梅干扣肉
- ☎ 037-875923
- 📍 三義鄉勝興村20份283號
- 🕒 每月最後一個週一
- 🌐 <http://blog.xuite.net/a875923/blog>
- 📍 (N)24°23'40"(E)120°45'37"



《三義鄉》

[亮玉客家美食館]

聰明創意 讓美食更加提味

老闆夫妻將對客家文化的熱愛呈現在店裡的視覺設計和擺設，如花草盆栽、手工藍染的窗簾，味覺上更讓客家料理的精髓完整展露，尤其是薑爆鹹豬肉，配合時令冬天運用酥炸薑麻、夏天則使用紫蘇大量拌炒鹹豬肉，辛辣或清爽滋味令人回味無窮。



▲金桔白切肉



▲客家鹹豬肉

DATA

- 📍 金桔白切肉、薑絲大腸、梅干扣肉
- ☎ 037-870852
- 📍 三義鄉中正路175號
- 🕒 全年無休
- 📍 (N)24°25'20.99"(E)120°46'27.84"



▲梅干扣肉

《大湖鄉》

[巧克力雲莊]

有夢想的醍醐味

大自然風情是主人送給消費者最棒的禮物，而夢想的美麗因子，讓兼具養生概念或搭配季節特產的客家料理洋溢幸福滋味，將客家原味精緻呈現，尤其是蘋果煨元蹄這道特色料理更結合蘋果泥和蹄膀煨煮，讓主廚的創意溫馨入口。



DATA

- 📍 客家小炒、酸菜牛肉、金桔脆肚
- ☎ 037-996916
- 📍 大湖鄉富興村水尾坪49-2號
- 🕒 全年無休
- 🌐 <http://www.seedesign.com.tw/schokolake/>
- 📍 (N)24° 26' 36.5"(E)120°52' 38.4"



[上來客饌]

飲食新煮藝 美味上場

一盤盤豐盛料理飄溢著熟悉的客家風味，按部就班的傳統做法融入時尚新意，上來客饌的美味很特別，客家名菜梅干扣肉的搭擋從刈包變成土司，共同舞出一支魅力舞碼，無論香燻溪魚或御膳烤麩，都令人無限陶醉。

DATA

- 📍 海鮮芋頭墩、蒜苗鹹豬肉、梅汁魚片
- ☎ 037-990123 📍 大湖鄉富興村八寮灣9鄰3-8號2樓
- 🕒 全年無休 🌐 <http://www.990123.idv.tw/>
- 📍 (N)24°25'42.81"/(E)120°52'02.41"



海鮮芋頭墩



御膳烤麩



梅汁魚片



蒜苗鹹豬肉

[雲洞仙居民宿休閒農場]

仙境啖飲 絕妙滋味風靡中外

老闆娘運用農場的時令水果和薑麻研發客家創意美食，能嚐得到水果鮮甜和薑的辛辣，激盪出的美味火花，讓外國遊客也流連忘返；而由客家肉燥搭配手工製成不規則雲形片狀麵烹煮成的起飛雲朵或薑薑薑菇雞鍋、薑汁撞奶等美食，都值得親訪細品。

DATA

- 📍 薑母餅乾、香薑雞、李子冰沙
- 📍 大湖鄉栗林村薑麻園9鄰6號(由130線27.5公里處)
- ☎ 037-951530 🕒 每週四公休
- 🌐 <http://milehigh.myweb.hinet.net/> 📍 (N)24°23'9.0"/(E)120°49'40.7"



薑薑薑菇雞鍋



▲香薑雞



▲薑母餅乾



▲薑汁撞奶

[好有餐廳]

不變的原味魅力

提供多種散發原味的客家料理，消費者臉上的幸福微笑和讚美，是老闆堅持美味的原動力，不斷嚐試新口味的開發，尋求能讓料理更精進的秘訣，就是這一份認真讓感動灑滿一道道佳餚。



▲客家小炒



▲薑絲炒大腸

DATA

- 📍 客家小炒、薑絲炒大腸
- ☎ 037-992009 📍 大湖鄉富興村八寮灣9鄰2-2號
- 🕒 全年無休 📍 (N)24°23'50.8"/(E)120°51'53.5"



[老主顧客家菜]

揉合創意 回饋絕佳美味

古意盎然的空間，有著濃濃的古早風味，將客家精髓入菜，巧妙呈現特色，繽紛著各式料理的內容，五顏六色的芋香米糕以芋頭混合糯米漿蒸煮，並用肉燥和蔥蒜做妝點，口感豐富；而散發濃濃咖哩味的咖哩中卷，更令人垂涎欲滴。



▲陶盤鮮蝦



▲芋頭米糕

DATA

- 📍 焗海鮮派皮、陶盤鮮蝦、剝椒魚頭
- ☎ 037-990898 📍 大湖鄉富興村八寮灣16-20號
- 🌐 <http://www.togotw.com/old/index.html>
- 📍 (N)24°26'12.1"/(E)120°52'16.0"



[日出溫泉飯店]

燦爛微笑的五心級美食

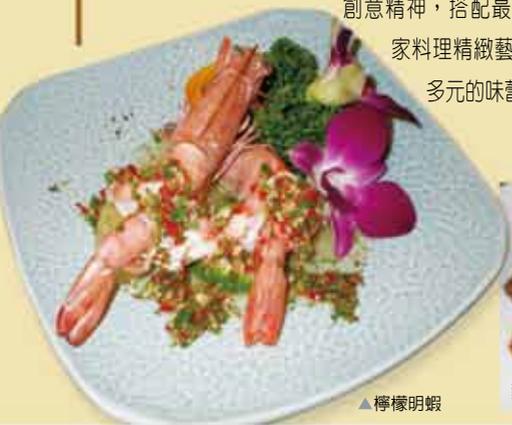
南洋風情與簡約大方的格局設計，提供消費者遠離塵囂沉浸美食饗宴的悠然時光，以熱心、用心、細心、貼心、同理心的五心級服務和改良式的創意精神，搭配最佳食材把客家料理精緻藝術化，滿足多元的味蕾需求。



▲干貝

DATA

- 📍 蟹黃青花菜、藍莓鱈魚、檸檬明蝦
- 📍 泰安鄉錦水村橫龍山34號
- ☎ 037-941988 🕒 全年無休
- 🌐 <http://www.hothotel.com.tw/>
- 📍 (N)24° 28'11.34"/(E)120°58'18.32"



▲檸檬明蝦



豬小骨



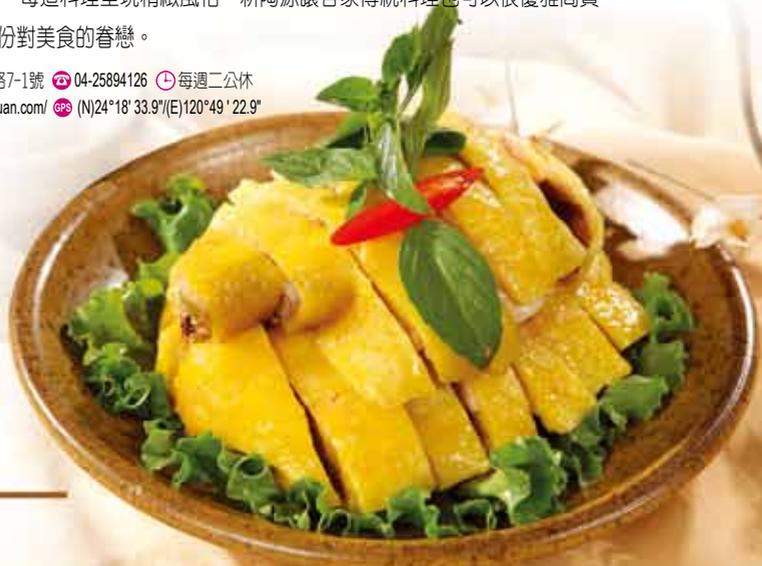
藍莓鱈魚

[耕陶源]

優雅高貴的美食陶花源

消費者口味、節令蔬果是主廚料理的創意靈感，賦予客家料理不同味蕾享受，在主人精心規劃的陶色藝術空間裡，每道料理呈現精緻風格，耕陶源讓客家傳統料理也可以很優雅高貴，點點滴滴的滋味勾起一份對美食的眷戀。

DATA 📍 卓蘭鎮中正路7-1號 ☎ 04-25894126 🕒 每週二公休
🌐 <http://www.kt-yuan.com/> 📍 (N)24°18'33.9"/(E)120°49'22.9"



悠然時光 渲染一份寧靜

細品完精緻料理

美味溫暖了渴望的心

開始尋覓另一段快樂節奏



美麗福爾摩沙島上
於山城的街坊巷弄裡
一樣樣的美饌小吃隱身其中
味覺與視覺的激盪
將食材精髓發揮得淋漓盡致
尋找生活優美味
苗栗美食的關鍵密碼
《饕客美饌錄》
指引您如何細細探索……

[饕客

美饌錄]

【美味尋寶圖】

《竹南·頭份·造橋》



▲涼拌豬肝



▲滷黃魚

DATA

- 📍 招牌鵝肉、滷香魚、芹菜炒鵝腸
- ☎ 037-462682 📍 竹南鎮龍山路2段127號
- 📍 (N)24°41'148"/(E)120°52'14"

【尚鵝園】

精心熬製 美味加分

多年販售鵝肉的經驗讓老闆堅持嚴選食材，用大骨、青蔥、蔬菜熬製多時的高湯燉煮鵝肉50分鐘，烹飪出細嫩鮮甜的招牌鹹水鵝肉，當沾上精心製配的調味醬再拌著幾許薑絲，大口咬下，鵝肉的紮實美味滿溢嘴裡！



▲炒鵝腸



▲招牌鵝肉

【竹南鎮】

【上乘餐飲】

堅持手工 不妥協的滋味

延續美味的第二代接班人，秉持傳統手工原味和不妥協的努力，用心料理每一道食材製作，豆花、肉圓、餛飩湯是店裡的主要美食，不論是純黃豆製成的豆花、不黏牙的餛飩或有青蔥提味的香Q肉圓，都可嚐出20多年經驗的手工美味。



▲餛飩湯



▲花生豆花



DATA

- 📍 傳統花生豆花、紅糟肉圓、餛飩湯
- ☎ 037-473361
- 📍 竹南鎮延平路67號
- 📍 農曆大節公休
- 📍 (N)24°41'16"/(E)120°52'36"



▲紅糟肉圓

[允發小吃店]

漫漫飄香的沸騰料理

位於火車站對面，是令許多過客流連忘返的美妙滋味，包裹醃製入味紅糟肉的Q軟肉圓、香酥新鮮的蚵仔煎、精心熬製的苦瓜排骨湯或滋補的藥膳當歸鴨，都是允發小吃無法抵擋的真魅力。



▲紅糟肉圓

DATA

- 📍 蚵仔煎、筒仔米糕、紅糟肉圓
- ☎ 037-473627
- 📍 竹南鎮中山路125-1號
- 📍 (N)24°41'12"(E)120°52'47"



骨仔肉湯



肉羹湯



米粉湯

[竹南虱目魚大王]

清香新鮮的滑嫩口感

虱目魚在老闆的巧手下成為一道道鮮美可口的料理，將虱目魚各個部位妥善運用，豆鼓燉煮的魚頭、滷虱目魚皮和虱目魚粥在在顯現出魚肉質地的新鮮，於是虱目魚滿漢全席美味登場。



▲虱目魚肚湯

DATA

- 📍 虱目魚肉粥、海鮮粥、滷虱目魚皮
- ☎ 037-472169 📍 竹南鎮光復路58號
- 🕒 全年無休 📍 (N)24°41'04"(E)120°52'45"



▲虱目魚粥



▼魚腸



▼虱目魚頭

[可口臭豆腐]

外酥內軟中的美味哲學

從夜市的小攤販到現在固定店面經營，成功的關鍵就在於臭豆腐的美味，油炸後彷彿一塊塊金黃色磚的臭豆腐，淋上蒜醬、香油、青蔥，搭配自醃泡菜一起入口，層層疊疊的口感就如店

名一樣可口，人間美味非此莫屬！



▲肉羹湯



▲招牌臭豆腐

DATA

- 📍 臭臭鍋、魯肉飯、肉羹湯
- ☎ 037-550471
- 📍 竹南鎮環市路3段27號
- 📍 (N)24°41'22"(E)120°52'12"

[阿秀嫂客家粽]

上等精選 美味絕頂

堅持50年的客家傳統口味，選用上等糯米蒸炊、拌炒後再包上自己醃製的蘿蔔乾及瘦肉做為餡

料，食材簡單卻美味無窮，清淡不油

膩，粽子米粒分明、香Q發亮，而3種口味的排骨燉湯更是客家粽的最佳組合。



▲苦瓜排骨湯



▲客家粽

DATA

- 📍 客家粽、排骨燉湯
- ☎ 037-660449
- 📍 頭份鎮中正路247巷1號
- 🕒 全年無休
- 📍 (N)24°41'18.14"(E)120°54'56.53"



《夏日清涼推薦》



《竹南鎮》

【清涼冰店】

散播清涼的夏季幸福

DATA

- 📍 紅豆牛奶布丁冰、古早味烏梅冰、枝仔冰
- ☎ 037-476402 📍 竹南鎮中山路107號
- 🕒 夏天營業
- 📍 (N)24°41'12"/(E)120°52'46.8"
- 📌 從枝仔冰到雪白綿密的獨特綿綿冰，六十年的歷史歲月裡總是默默傳遞冰涼的夏季幸福。

《頭份鎮》

【旭光冰果店】

暢快口感 四果好滋味

DATA

- 📍 清冰、鳳梨清冰、四果冰
- ☎ 037-665557 📍 頭份鎮北勢街6號
- 🕒 夏天營業
- 📍 (N)24°41'08"/(E)120°54'36"
- 📌 專屬夏日的冰涼滋味，隱身於頭份巷弄裡，一甲子的堅持讓旭光清冰聲名響亮。

《造橋鄉》

【新泉冰果廠】

寧靜空間 悠閒品味清涼

DATA

- 📍 傳統冰棒、鳳梨冰
- ☎ 037-541529 📍 造橋鄉大西村7鄰十字路15號
- 🕒 夏天營業 📍 (N)24°37'29"/(E)120°53'36"
- 📌 食材的新鮮與品質的堅持是新泉冰果廠受歡迎的秘訣所在，精心熬煮的鳳梨和新鮮牛奶讓鳳梨冰有濃濃的鳳梨鮮奶滋味。



【美味尋寶圖】

《三灣·獅潭·南庄·泰安》

《造橋鄉》

【牛奶故鄉餐坊】

實踐新鮮 滑口濃醇香

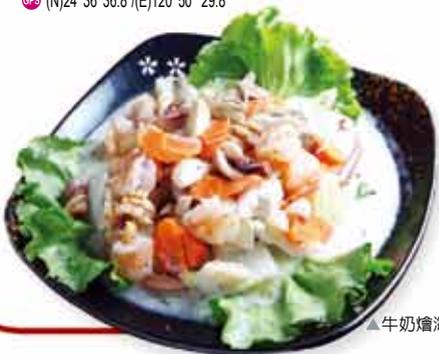
厭倦擁擠複雜的空間，來到牛奶故鄉餐坊呼吸一縷青色草味，品味一口新鮮牛奶變化出的各式美食，是生活莫大享受；老闆娘選用自家牧場的新鮮牛奶和自行栽種的有機蔬菜研發出一系列的特色料理和食品，實踐新鮮又美味的口感享受！



▲奶油蘑菇雞蓋飯

DATA

- 📍 鮮奶火鍋、純鮮奶酪(冰棒、饅頭)、鮮奶布丁
- ☎ 037-561126 📍 造橋鄉豐湖村5鄰上山下2號
- 🕒 全年無休(週一~週五請先預約)
- 🌐 <http://www.037561126.idv.tw/>
- 📍 (N)24°36'36.8"/(E)120°50'29.8"



▲牛奶燴海鮮



▲辣味鮮蝦義大利麵

《三灣鄉》

[山灣咖啡]

醇醇欲動的色·香·味

主廚因為專業所以堅持品質，也因為對品質的嚴格要求，征服了消費者挑剔的味蕾，用心呈現食材的新鮮原味搭配大自然的原始風情；一草一木、一食一物皆令人回味無窮！

DATA

- 📍 山灣咖啡、風味套餐、辣味鮮蝦義大利麵
- ☎ 037-831931 📍 三灣鄉銅鏡村小銅鑼圈9-19號
- 🕒 週一至週五公休 (預約訂餐例外)
- 📍 (N)24°40' 16.9"(E)120° 58' 7.09"



《三灣鄉》

[來食茶打嘴鼓]

帶著客家熱情找茶趣

老闆豐富的茶經驗，將茶葉與日常生活中的餐飲創意結合，研製多元化健康精緻可口之茶食茶點，用茶葉消除料理的油膩度，讓茶香增添美食風味；而用綠茶、枸杞和烏龍茶做出的三色湯圓，不但顏色繽紛，煮鹹煮甜都好吃。



▲綠茶糖湯齊(甜湯圓)



▲茶凍雞

DATA

- 📍 三色茶湯圓、茶凍雞、綠茶菜包
- ☎ 037-832645
- 📍 三灣鄉三灣村2鄰民生街29號
- 🕒 每週一公休
- 📍 (N)24°39'17"(E)120°57'18"



《三灣鄉》

[傳統客家太板圓]

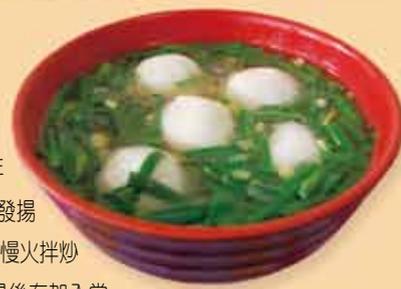
精心料理情 皮Q湯頭鮮

太板圓即客家傳統米食中的湯圓，老闆將童年

時期母親於農忙時期所烹煮的太板圓發揚

光大，用手工揉製的湯圓皮內包裹慢火拌炒

的香郁餡料，放進大骨高湯裡，最後在加入當季蔬菜，一碗美味太板圓就等您親自品嚐！



▲太板圓湯



▲客家小炒



▲鹹豬肉

DATA

- 📍 湯板條、傳統客家料理、鮫鳥肉
- ☎ 037-834568
- 📍 三灣鄉三灣村中正路223-2號
- 🕒 每週二下午公休
- 📍 (N)24°39' 21"(E)120°57' 25"

《獅潭鄉》

[仙山食品]

飄香流傳的黑色旋風

位於獅潭老街上，古樸的藝術空間讓人可以細細品味聞名遐邇的仙草美食和各類客家米食，讓仙山食品的美味能歷經40年歲月而屹立不搖，成功秘訣就在於嚴選當地仙草食材並遵循古法熬煉！



仙草凍



客家麻糬



▲炸仙草

DATA

- 📍 仙草水餃、炸仙草、仙草凍
- ☎ 037-931318 📍 獅潭鄉新店村62號
- 🕒 全年無休 📍 (N)24°33' 7.9"(E)120°55' 39"

【茶米飄香亭】

老茶廠新生命 茶飲食正時尚

位於獅潭茶街上的新豐茶廠內，是一座意象鮮明、古意盎然的木造亭，結合茶文化和時尚美食所構建的休閒園地，

老闆依照各式茶葉的特性搭配食材烹煮，研發出風味獨特的茶餐、茶點，也有提供體驗茶文化的相關活動。



DATA

- 📍 茶葉大餐、客家料理、精緻茶點
- ☎ 037-931336 📍 獅潭鄉新店村8-4號
- 🕒 週一至週五公休(預約例外)
- 📍 (N)24°35' 50.4"(E)120°59' 55.2"



【古早味麵店】

百分百古老滋味

將媽媽的傳統料理原味呈現，是古早味麵店最大的驕傲，老闆求新的想法在鴨肉沖飯這一道美食中表露無遺，鴨肉的甜和湯頭的鮮組成清爽不油膩的口感，其它如板條、湯圓也是美味人氣小吃。



▲客家湯圓

DATA

- 📍 鴨肉沖飯、過貓野菜、客家湯圓
- ☎ 0915-625937 📍 南庄鄉東村中正路38號
- 🕒 每週二公休
- 🌐 <http://www.gdragon.com.tw/food02/index1.htm>
- 📍 (N)24°35'56"(E)120°59'56"



▲鴨肉沖飯



▲炒野菜(過貓)



▲蒜炒山豬肉

【桂花巷花茶湯圓】

品嚐冰涼 聆聽迷人故事

南庄的每個角落都具有豐富的人文內涵，值得細細探訪。老闆致力於社區營造的推動，他希望每一位遊客來到店裡，不但能在口感美味的冰鎮湯圓中得到味蕾滿足，也能藉由自己的分享讓屬於南庄的點滴故事，慢慢傳延……



DATA

- 📍 桂花冰鎮湯圓、花蜜花釀、大豆泥冰
- ☎ 037-823386 📍 南庄鄉文化路15號(桂花巷)
- 🕒 每週三公休
- 🌐 <http://www.823386.com.tw/index.php>
- 📍 (N)24°35' 54"(E)120°59' 57"



▲桂花冰鎮湯圓

【屋簷下】

綿密口感 甜甜的幸福滋味

屋簷下的大豆泥冰和桂花釀擁有超人氣指數，完全手工古法釀製、熬煮，精緻的美味源於繁複的製作過程，儘管辛苦卻是老闆夫婦最甜蜜的負荷，而為了維持品質的新鮮，只有週六、週日才營業！

DATA

- 📍 大豆泥冰、桂花釀
- ☎ 037-822335 📍 南庄鄉東村中正路24號
- 🕒 週一至週五公休(接受宅配預約)
- 📍 (N)24°36' 01.14"(E)120°59' 55.19"



▲大豆泥冰

【丈母娘豆干】

沿著滷香 尋找簡單的滿足

40年的豐富經驗加上自創的獨家醬料，讓滷豆干可口香Q，有蒜滷、香辣、沙茶、黑胡椒、五香、長條和麻辣7種口味，一口咬下香味四溢，回味無窮，是老少咸宜的點心零嘴，也是伴手禮的最佳選擇。

DATA

- 📍 各式滷豆干 📞 037-822010 📍 南庄東村中正路52號
- 🕒 全年無休 🌐 <http://www.gdragon.com.tw/w010/food1.htm>
- 📍 (N)24°35' 50.4" (E)120°59' 55.2"



【洪台玉手工黑白豆花】

零防腐劑的豆香幸福

從挑選、磨豆到滑嫩豆花出爐，都是由老闆娘親自完成，豐富的紅、綠豆餡泥也是如此，絕無防腐劑，除了入口即化的豆花，香酥的臭豆腐和四種口味的豆腐鍋也征服了想嚐鮮的味蕾！



▲手工綠豆豆花

DATA

- 📍 手工豆花、脆皮臭豆腐、豆腐鍋
- 📞 037-941017 📍 泰安鄉清安村1鄰洗水坑13號
- 🕒 全年無休 📍 (N)24°26' 48" (E)120°54' 19"



▲麻辣豆腐鍋



▲脆皮臭豆腐

【桂花巷麵食店】

隱身巷弄的手工精髓

歷史悠久的麵食店，見證著南庄老街的蛻變。嚼勁十足的南庄手工麵佐以蔬菜、油蔥、肉絲，無論是乾麵或湯麵皆美味無窮，老闆娘傳襲婆婆的傳統廚藝，用心烹煮經營，延續美味！



▲勾勾麵(魚羹麵)

DATA

- 📍 南庄手工麵、餛飩湯、勾勾麵
- 📞 037-821696 📍 南庄鄉中正路1巷2號
- 🕒 全年無休
- 📍 (N)24°35' 55" (E)120°59' 56"



▲南庄手工麵-乾麵



【德春雜貨店】

豆腐的美味烹煮殿堂

德春原為一家雜貨店，在造街後開始賣起豆腐料理，有麻辣和清蒸兩種豆腐鍋任君選擇，滋味當然各有特色，而老闆娘的客家湯圓、月桃粽和板條等客家米食也是令人讚不絕口的好味道。



▲客家粽

DATA

- 📍 豆腐鍋、傳統客家米食、米粉湯
- 📞 037-941008 📍 泰安鄉清安村1鄰洗水坑15號
- 🕒 全年無休 📍 (N)24°26' 49" (E)120°54' 20"



▲米粉湯



▲韓式泡菜豆腐鍋

《泰安鄉》

清安豆腐店

限量手工豆腐 新鮮值得等待

台北縣有聞名的深坑豆腐，泰安鄉也有讓人垂涎欲滴的清安豆腐，清安豆腐店是豆腐街上的長老級豆腐店，目前傳至第三代經營，已有五、六十年的歷史，因為豆腐為當天限量製作，所以賣完為止，假日不提供外帶服務！



▲炸豆腐丸子



▲高麗菜豆腐

DATA

- 豆腐料理、豆漿
- 手工饅頭
- ☎ 037-941066
- 📍 泰安鄉清安村1鄰 洗水坑49號
- 📍 (N)24°26'48"/(E)120°54'19"



《泰安鄉》

清安飲食店

廚藝精湛 一甲子的滋味

營業至今將屆60年，老闆娘對火候的掌控和自調的獨門醬料讓脆皮豆腐一端出來，饕客們即欲罷不能，也將三杯、糖醋的料理方式運用在豆腐烹調，滋味獨到，顛覆傳統口感。



▲三杯豆腐

DATA

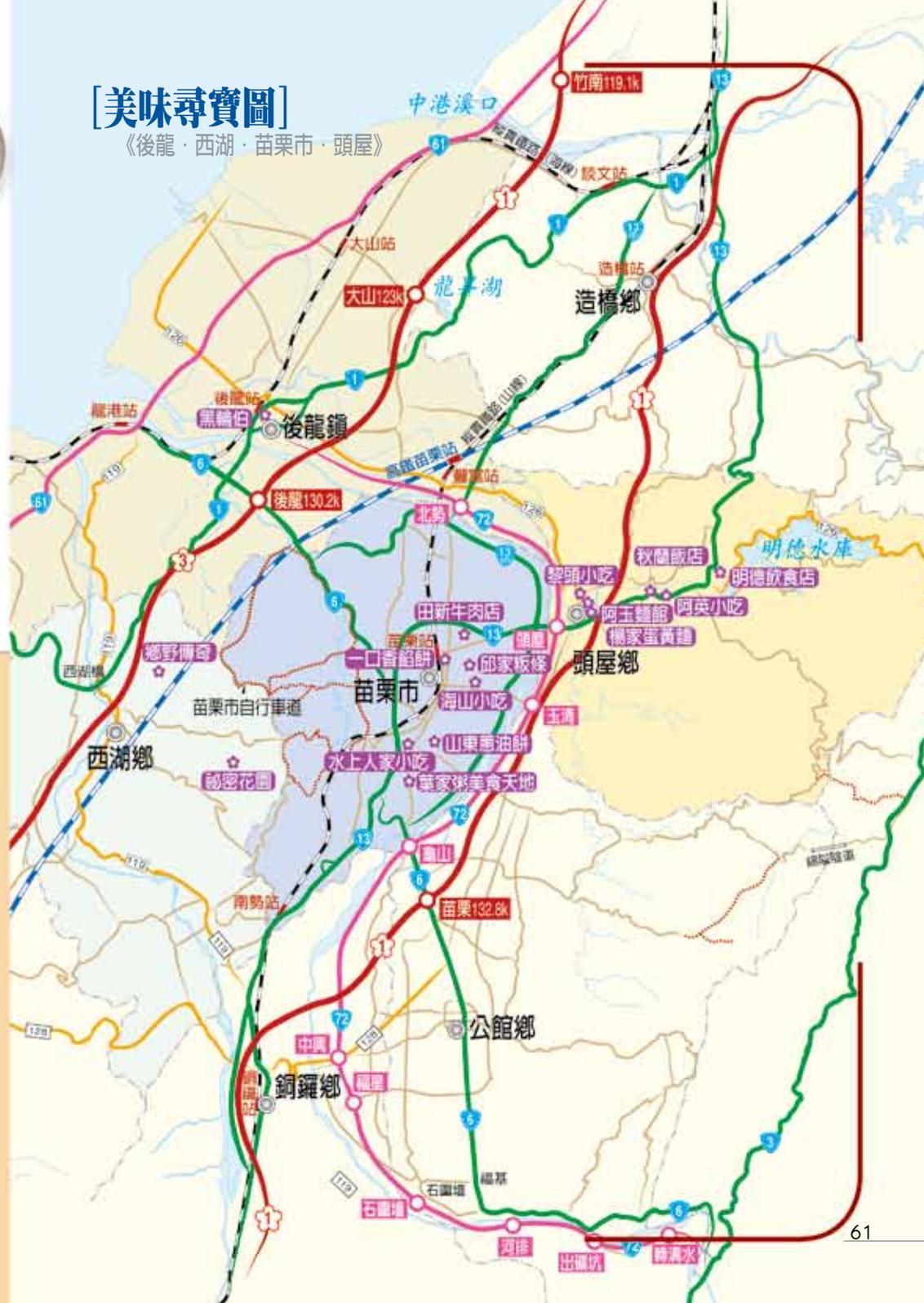
- 豆腐料理、炒客家
- 板條、竹筍湯
- ☎ 037-941019
- 📍 泰安鄉清安村1鄰 洗水坑16號
- 🕒 全年無休 (請事先洽詢)
- 📍 (N)24° 26' 49"/(E)120°54' 20"



▲竹筍湯

美味尋寶圖

《後龍·西湖·苗栗市·頭屋》





《後龍鎮》

【黑輪伯】

獨門醬料 經典傳香

傳香20年經典滋味依然可口，黑輪、蔬菜食材種類多元，可選擇單點或套餐，老闆不斷的改良湯頭、調味比例，而有蒜味也有薑味的特調醬油和微辣的豆瓣醬，配上黑輪極為美味！



▲黑輪套餐



DATA

- 📍 黑輪套餐
- ☎ 0935-305725
- 📍 後龍鎮中龍里三民路120號
- 🕒 全年無休
- 🌐 <http://www.e-168telbook.com.tw/0935305725/>
- 📍 (N)24° 36'53"/(E)120°47' 18"

《西湖鄉》

【祕密花園】

用恬靜詮釋的新美食空間

復古的紅磚屋座落一片優美，老闆精心佈置每處角落並以新鮮香草為料理的主題，美味頗獲好評，而另一道有著濃濃香茅味的香茅東坡肉，清爽不油膩的口感，更是讓人無法停箸。



▲迷迭雞腿



▲客家醬鴨

DATA

- 📍 迷迭雞腿、烤迷迭羊骨、客家醬鴨 ☎ 037-923029
- 📍 西湖鄉金獅村茶亭6號 🕒 每週一、週四下午3點過後公休
- 🌐 <http://www.flyto-secret-garden.com/>
- 📍 (N)24°33'4.6"/(E)120°47'7.8"



《西湖鄉》

【鄉野傳奇】

凝結美味的柚香元素

結合休閒與美食，老闆夫妻將柚子園打造成一座無毒的生態農園，並開放文旦的認養活動，每到柚花期或柚子產期會員將回

園賞柚；同時也巧妙融合柚子烹調出

令人垂涎的柚香風味餐，其中文旦桶子雞更是非嚐不可！

▼文旦桶子雞



▲柚香雪花糕



風味排骨



柚見百花開



DATA

- 📍 柚香鱈魚、風味排骨、文旦桶子雞
- ☎ 0955-418690
- 📍 西湖鄉湖東村9鄰17號
- 🕒 全年無休
- 🌐 <http://hsiangye.myweb.hinet.net/>
- 📍 (N)24°33'52.6"/(E)120°45'40.5"

《苗栗市》

【山東蔥油餅】

律動雙手的幸福美味

老闆夫婦毅然離開廣告業追隨山東師傅學手藝，雖然領域不同，但只要看到消費者臉上滿足的笑容，就會更加堅定手工製作的原則，下午2點開始營業，能把洋溢蔥味、口感酥脆的蔥油餅發揚光大，也是一種幸福！



蔥油餅



▲餡餅



▲韭菜盒

DATA

- 📍 山東蔥油餅、豬肉餡餅、韭菜盒子
- ☎ 037-335943
- 📍 苗栗市新東街45號
- 🕒 每週一公休
- 🌐 http://tw.myblog.yahoo.com/green_onion3/
- 📍 (N)24°33'09"/(E)120°49'08"



▲炒板條

《苗栗市》

[邱家板條]

寧靜巷弄的古早手工智慧

三代80年的板條手工製作經驗，是邱家板條成功的關鍵因素，依固定比例的水和再來米漿攪攪製而成，不論是湯板條還是炒板條加入自製爆香的油蔥酥，味道絕佳、香嫩滑口。



▲湯板條



DATA

- 📍 湯板條、炒板條
- ☎ 037-263587
- 📍 苗栗市清華里玉興街21號
- 🕒 每週一、週日下午2點以後公休
- 📍 (N)24°34' 02"/(E)120°49' 38"



▲乾水晶餃

《苗栗市》

[水上人家小吃]

迴盪嘴裡的道地韻味

早期店面搭建在溝渠上，因此每當溪水潺潺流過，彷彿就是東南亞湄公河上的水上人家，於是老闆以此頗具風情的名稱為店名；店內提供各式的美味小吃，其中手工製作的水晶餃、鴨血更是超人氣美食。

DATA

- 📍 水晶餃(有宅配服務)、鴨血湯、豬頭肉湯
- ☎ 037-336305
- 📍 苗栗市天雲街3號
- 📍 (N)24°33'08.04"/(E)120°48'57.73"



▲豬頭肉湯



▲鴨湯



▲米粉麵

《苗栗市》

[田新牛肉店]

全牛食神 遊飪有餘

20餘年的經驗研發，老闆娘以精湛的廚藝妥善烹飪本土牛的每一部位，料理出最獨特美味的佳餚，讓食材的新鮮充分顯現，從牛雜的處理到高湯的熬煮，每個步驟都極致講究。



▲炒腰子



▲炒百葉

DATA

- 📍 炒牛肉麵、炒百葉、牛雜湯
- ☎ 037-267328
- 📍 苗栗市福星里豐年路102號
- 🕒 每週一公休
- 📍 (N)24°34'26"/(E)120°49'40"



▲牛雜湯



▲炒牛肉

《苗栗市》

[海山早點小吃·自助冰]

復古風情中的奢華美味

角落一隅用古早牛車輪、流水造景構成古意盎然的獨特風格，不僅店內裝飾別具心裁，一道道小吃更是讓人垂涎欲滴；用木桶蒸炊的糯米飯或濃郁鮮甜的豆腐味燴湯，的確都能讓人大飽口福！

DATA

- 📍 糯米飯、豆腐味燴湯、羊肉爐
- ☎ 037-353732
- 📍 苗栗市玉清里坡塘巷1號
- 🕒 母親節、中秋節、端午節、中元節、初二-初五公休
- 📍 (N)24°33'55"/(E)120°49'36"



▲糯米飯



▲清燉羊肉鍋

【一口香餡餅】

限量滋味 一口就淪陷

多元選擇的口味滿足了各種味蕾需求，甜鹹各有特色，餅皮包香酥薄嫩、餡料豐富，老闆堅持零庫存的新鮮口感，所以只營業下午2點到4點30分時段，並完全遵從山東師傅的手工法，飽滿湯汁讓人一吃上癮無法停口。



▲各式餡餅



DATA

- 📍 各式餡餅、小米粥
- ☎ 037-271421
- 📍 苗栗市中山路49-4號
- 🕒 中元節、春節除夕、初一、初二公休
- 📍 (N)24°34'07" (E)120°49'25"

【葉家粥美食天地】

入口即化的米粒魔法

多元化的粥品和創意料理讓饕客愛不釋手。葉家粥嚴選米粒並加入精心熬製入味的高湯，在老闆熟稔的廚藝料理下，每碗粥米粒分明卻入口即化，湯頭清淡卻鮮美無比，讓人見識到粥的百變創意，每天下午5點開始營業！



DATA

- 📍 廣東粥、紅燒牛肉粥、滷味
- ☎ 037-271421
- 📍 苗栗市中正路1180號
- 🕒 每週日公休
- 📍 (N)24°32'43" (E)120°48'58"



▲廣東粥



▲滷味拼盤

【楊家蛋黃麵】

嚴選蛋黃、麵粉 獨門滑嫩哲學

20年的廚藝經驗，煮出不平凡的蛋黃滋味。淡黃色的麵條是選用上等雞蛋、麵粉，比例調製手工搓揉、烹煮而成，加入熱騰騰的客家油蔥酥湯頭、兩片豬肉和豆芽菜，麵條細嫩不軟爛，高湯美味絕妙！



▲滷大腸頭



▲蛋黃乾麵

DATA

- 📍 招牌蛋黃麵(乾、湯)、餛飩麵、滷大腸頭
- ☎ 037-256288
- 📍 頭屋鄉尖豐路90巷7號
- 🕒 每週一公休
- 📍 (N)24° 34' 34" (E)120°51' 06"

【阿玉麵館】

精緻饗宴 迷人油蔥香

度過40年的歷史歲月，麵館目前由第2代接手經營，承襲傳統手法、親自調配的辣椒醬和香蔥油是麵食的美味秘訣，而味



▲炒鰻邊肉



▲豬頭肉板條

噌炒鰻邊肉那淡淡的味噌香和口感滑嫩的肉質，更是一道令老闆娘引以為傲的獨家料理。



▲豬頭肉麵

DATA

- 📍 味噌炒鰻邊肉、薑絲炒大腸、豬頭肉麵
- ☎ 037-250581
- 📍 頭屋鄉頭屋村中正街87號 (頭屋國中斜對面)
- 🕒 每月最後一個週四公休
- 📍 (N)24°34' 44" (E)120° 50' 59"



《頭屋鄉》

[秋蘭飯店]

注入美味靈魂的口碑料理

全年無休的服務，提供四季鮮美食，由老闆娘親自掌廚控管品質，以客家風味為料理主軸並將食材原味發揮得淋漓盡致，實為一嚐鮮的好所在；而每逢年節，也會推出多元客家米食供消費者品嚐。

DATA

- 📍 5月葉雞湯、客家小炒、仙草雞湯
- ☎ 037-252154 📍 頭屋鄉象山路125號
- 🕒 全年無休
- 📍 (N)24°34'49" (E)120°51'57"



▲客家小炒



▲仙草雞湯

《頭屋鄉》

[明德飲食店]

限量新鮮 滋味無窮

身為家中長女的老闆娘，責任感是她傳承母親客家美味手藝的原動力，以烹調明德水庫現撈魚蝦為菜餚的最大特色，每一道料理都充滿新鮮滋味，□□讓人回味無窮！



▲鱸魚生魚片



▲水晶蝦

DATA

- 📍 鱸魚2吃、味噌鱸頭魚、水晶蝦
- ☎ 037-252508
- 📍 頭屋鄉明德村明德路90-1號
- 🕒 全年無休
- 📍 (N)24°35'05" (E)120°53'06"

《頭屋鄉》

[阿英小吃]

經濟實惠的平價醞釀味

高朋滿座的盛況，讓老闆娘的雙手未曾停歇，表示店內的各式料理已成功滿足消費者的口味；主要以水庫海鮮、山產、客家菜餚為特色，堅持不漲價的美味料理，帶給饕客物超所值的幸福享受。



▲紅燒鱸魚頭



▲炸蜂蛹

DATA

- 📍 炸蜂蛹、紅燒鱸魚頭、鱸魚2吃
- ☎ 037-252387
- 📍 頭屋鄉象山路241號
- 🕒 全年無休
- 📍 (N)24°34'49" (E)120°51'59"



▲鱸魚生魚片

《頭屋鄉》

[黎頭小吃]

量身烹調私房創藝

黎頭是老闆的外號，原本以販售客家雞酒和羊肉爐為主，現在則加入私房創藝，讓料理更具生動性，沒有固定菜單，主廚老闆以當日新鮮食材、人數和口味需求為顧客量身規劃菜餚，烹調美味！



▲醉蝦



▲福菜肉片湯

DATA

- 📍 客家板條捲、醉蝦、福菜肉片湯
- ☎ 037-250977
- 📍 頭屋鄉獅潭村中興街17巷10號
- 🕒 全年無休
- 📍 (N)24°34'47" (E)120°51'07"



▲客家板條捲

[美味尋寶圖]

《通霄·苑裡》



《通霄鎮》

[飛牛牧場]

牛奶遇上美食的新發想

蛻變轉型為休閒觀光牧場後，飛牛牧場以卓越精進的經營原則，提供多元的體驗服務，在偌大自然園地舒緩身心的同時，廚師用心研發創新許多牧場新鮮牛奶製作而成的美味點心，滿足消費者挑剔的口感要求！

▲黃金奶油球



牛奶鍋



▲重乳酪蛋糕

DATA

- 📍 白布丁、黃金牛奶、鮮奶火鍋
- ☎ 037-782999
- 📍 通霄鎮南和里166號
- 🕒 全年無休
- 🌐 <http://www.flyingcowranch.com.tw/>
- 📍 (N)24°26' 29.6"/(E)120°44' 30.4"

《通霄鎮》

[吳媽媽創意廚房]

滿滿idea 美味的關鍵秘訣

不變的用心帶給消費者豐富的味蕾享受，沒有固定菜單卻能維持高水準的廚藝，老闆每天心裡都有不一樣的創意，依時令食材烹煮料理，每一口都能有說不出的絕妙滋味，此外，吳媽媽的手工花生糖更是一嚐難忘的關鍵美味！



▲鮮蝦麵包

DATA

- 📍 和風軟殼蟳、鮮蝦麵包、蜜汁燒鰻
- ☎ 037-755617
- 📍 通霄鎮內湖里53-5號
- 🕒 每月第一個週一
- 📍 (N)24°29'51.6"/(E)120°42'23.9"



▲養生地瓜葉



▲蜜汁燒鰻



▲楓糖奶油鬆餅

《通霄鎮》

[上田咖啡休閒莊園]

綠森林裡傳來的經典咖啡香

與樟樹林和諧共存的現代建築，展現對大自然的珍惜之情，專營咖啡事業的老闆結合休閒、美食、咖啡文化和環保概念，打造了這一座獨特的咖啡莊園，靜坐角落一隅，啜飲一口上田咖啡專屬的台灣風味，的確令人陶然忘我！



DATA

- 📍 楓糖奶油鬆餅、上田台灣咖啡、田園咖啡雞火鍋
- ☎ 037-783798
- 📍 通霄鎮福興里9鄰101-1號
- 🕒 全年無休
- 🌐 <http://www.santend.com/>
- 📍 (N)24°25' 16.7''(E)120°44' 32.5''

《通霄鎮》

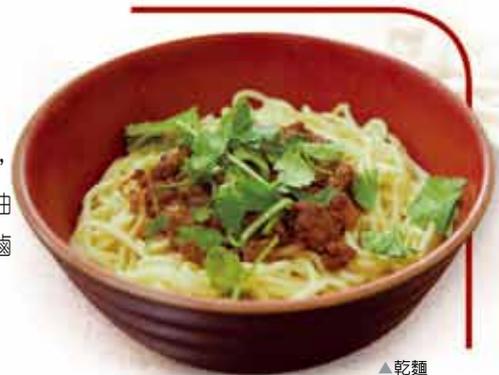
[正味麵店]

懷念滋味 平價好口碑

仁愛路上的正味麵店飄溢著濃濃的客家風味，老闆以道地飲食口味為主再略加以改良，將用豬油爆香的紅蔥頭拌入麵食中，再配上夠味的各式滷味，真正的客家滋味令人懷念！



▲排骨酥麵



▲乾麵

DATA

- 📍 客家蔥油麵、乾麵、排骨酥麵
- ☎ 0920-526431
- 📍 通霄鎮仁愛路25號
- 📍 (N)24°29' 18''(E)120°40' 50''



▲酸辣湯

《通霄鎮》

[旗山橋頭水餃館]

手工桿製 醬料與眾不同

主要以水餃、蒸餃聞名，水餃皮傳承父親手工桿法，擁有薄Q口感，飽滿的餡料和精調的美味醬料，讓人一口咬下眷念無窮；若再搭配一碗微酸微辣的酸辣湯，滿足立即油然而生。



▲招牌蒸餃及滷味拼盤

DATA

- 📍 水餃、蒸餃、酸辣湯
- ☎ 037-759821
- 📍 通霄鎮通西里中山路172號
- 🕒 清明、端午、中秋、春節公休
- 📍 (N)24°29' 28''(E)120°40' 44''



《通霄鎮》

[同德麵館]

不可說的獨家秘方 極美味！

老闆娘從西裝店的經營轉跨小吃領域，只提供可口的早、中餐，堅持對食材負責和對顧客講信用，這是同德麵館20餘年屹立不搖的關鍵所在，來到通霄別忘了親自蒞臨，一嚐麵食的好味道！



▲餛飩湯



▲紅燒牛肉麵

DATA

- 📍 紅燒牛肉麵、排骨麵、餛飩湯
- ☎ 037-752721
- 📍 通霄鎮通東里中正路19-1號
- 🕒 全年無休
- 📍 (N)24°41' 08''(E)120°54' 36''



[100號牧場]

奶香專屬的美味關係

是從湧泉牧場獨立劃分出來，負責將每日現擠的鮮奶，研發為各式手工乳製品，目前由牧場第二代來開創經營，嚴選的優良食材和高品質的牧場鮮乳，讓100號牧場的純手工、零添加物的原味產品，深深擄獲消費者的心！

DATA

- 鮮奶優格、焦糖鮮奶布丁、牧場咖啡 ☎ 0919-565763 📍 通霄鎮通灣里6鄰58號
- 🕒 國定假日、週六、週日營業 🌐 <http://tw.myblog.yahoo.com/jan612kimo/> 📍 (N)24°31'14.7"(E)120°41'28.5"



▲鮮奶酪



義大利麵



鮮奶布丁



三明治

[雪之鄉]

眷戀的綿密滋味

炎熱的夏天總讓人滿頭大汗，一碗雪綿冰將讓人暑氣全消，雪之鄉相當受饕客歡迎，花生冰、綜合冰等冰品嚐一口就能有大大滿足，值得前往一探究竟；冬天則有提供牛排、豬排和鐵板麵等餐點。

DATA

- 雪綿冰(口味多元)、鐵板麵 ☎ 037-752342 📍 通霄鎮通西里中正路92號
- 🕒 全年無休 🌐 <http://tw.myblog.yahoo.com/jan612kimo/> 📍 (N)24°29'24"(E)120°40'49"



▼鐵板麵



▲合歡綜合冰



▲花生雪花冰

[小倆口冰店]

跨越時空 用心經營的感動

位於通霄慈惠宮前的小倆口冰店，經營將近40年歲月，別具風格的風車造型吸引目光，除了可以一嚐冰涼滋味，也可點一杯新鮮果汁細細品啜，享受悠閒自在。

DATA

- 綜合冰、新鮮果汁 ☎ 037-750713
- 📍 通霄鎮慈惠宮前攤販集中區第23號攤位
- 🕒 全年無休 📍 (N)24°29'20"(E)120°40'50"



▲綜合冰

[龍園餐廳]

專業海鮮 讓人意猶未盡

從小店面到現今具規模的餐廳，龍園的美味一直不斷精益求精。主要以川、廣、湘、台和海鮮料理為主軸，並妥善搭配當地時令蔬菜，發揮巧思創意，讓菜餚道道風味十足！

DATA

- 稻間鴨、大船活魚3吃、黃金排翅 ☎ 037-853820 📍 苑裡鎮中山路322號
- 🕒 全年無休 📍 (N)24°26'52"(E)120°39'18"



▲蝦鬆



▲黃金排翅



▲大船活魚三吃



蒜泥鮮蚶

[天泉牛肉麵]

日式口感的牛肉滋味

當日式拉麵、藥燉湯汁和優質牛肉一同入碗，極致美味沸騰出爐。老闆食材選用品質穩定的澳洲牛肉，高湯則用中藥精心熬煮，再搭配日式拉麵或冬粉，每一口滋味皆與眾不同。



▲牛肉羹冬粉



▲牛肉麵

DATA

- 📍 牛肉麵、牛肉羹冬粉、客家滷味
- ☎ 037-861369
- 📍 苑裡鎮天下路87號
- 🕒 全年無休
- 📍 (N)24°26'37" (E)120°39'11"



[四川涼麵]

日式口感的牛肉滋味

傳自正宗四川老師傅手藝，講究絕對新鮮度，只營業上午時段，因此不論麵條或醬料都是當天凌晨烹煮，保證不使用隔夜食材，就連環境整潔老闆娘也強調品質，超人氣四川涼麵、味增沖蛋讓人一吃上癮！



▲味增沖蛋



▲酢醬涼麵

DATA

- 📍 酢醬涼麵、味增沖蛋、豬血粉腸湯
- ☎ 037-860432
- 📍 苑裡鎮天下80號
- 🕒 不固定月休兩天
- 📍 (N)24°26'34" (E)120°39'11"



[聞香下馬]

鯊魚特色料理 美味不誇口

入口即化的滷土黃魚、口感特別的鯊魚煎餅，吃得出主廚的精湛手藝。承襲祖傳三代的料理工夫和求新求變的想法，讓每一道佳餚都深具特色，老闆的鯊魚料理名聞遐邇，值得擇日停駐，細細品味！



▲福菜肉丸

DATA

- 📍 鯊魚料理、福菜肉丸、燻鴨
- ☎ 037-864662
- 📍 苑裡鎮天下路98號
- 🕒 每週一公休
- 📍 (N)24°26'38" (E)120°39'12"



▲燻鴨

▲鯊魚煎餅

[老周排骨酥]

健康專屬 清爽享受

抱持「分享」的態度，以美味的排骨酥回饋苑裡鄉親。老闆結合健康養生的概念，高湯盡量捨用味精以糖取代之，再加入排骨酥、冬瓜熬製，讓排骨酥湯入口清爽，開胃不油膩！



▲筒仔米糕

DATA

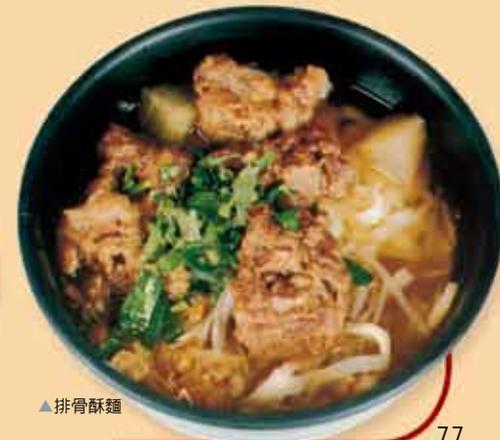
- 📍 排骨酥湯(麵)、餛飩湯、筒仔米糕
- ☎ 037-866615
- 📍 苑裡鎮天下路83號
- 🕒 全年無休
- 📍 (N)24°26'34" (E)120°39'11"



▲排骨酥湯



▲乾麵



▲排骨酥麵



▲炸餛飩

《苑裡鎮》

[苑裡臭豆腐]

獨家釀製 人氣發燒體驗

40年的真實滋味，老闆親自手工發酵豆腐和醃製泡菜，讓苑裡臭豆腐別有一番風味，誰說餛飩只能以湯煮方式呈現美味，這裡以香酥的油炸口感來顛覆傳統餛飩吃法，帶給消費者新的美食體驗！



▲招牌臭豆腐



DATA

- 📍 招牌臭豆腐、陽春麵、炸餛飩
- ☎ 037-867211
- 📍 苑裡鎮天下路80號
- 📍 (N)24°26'34" (E)120°39'11"



▲魚丸羹

《苑裡鎮》

[金光肉圓]

簡單卻奢華的美味組合

一口肉圓一口魚丸羹，是到金光肉圓嚐美食的絕妙搭配。三代傳承的肉圓手藝讓人大飽口福，多元的嘗試讓起鍋後的外皮依然Q嫩有彈性，內餡豐富再淋上自製醬料，極致美味再配一碗鯊魚漿做成的魚丸羹，味覺徹底甦醒。



DATA

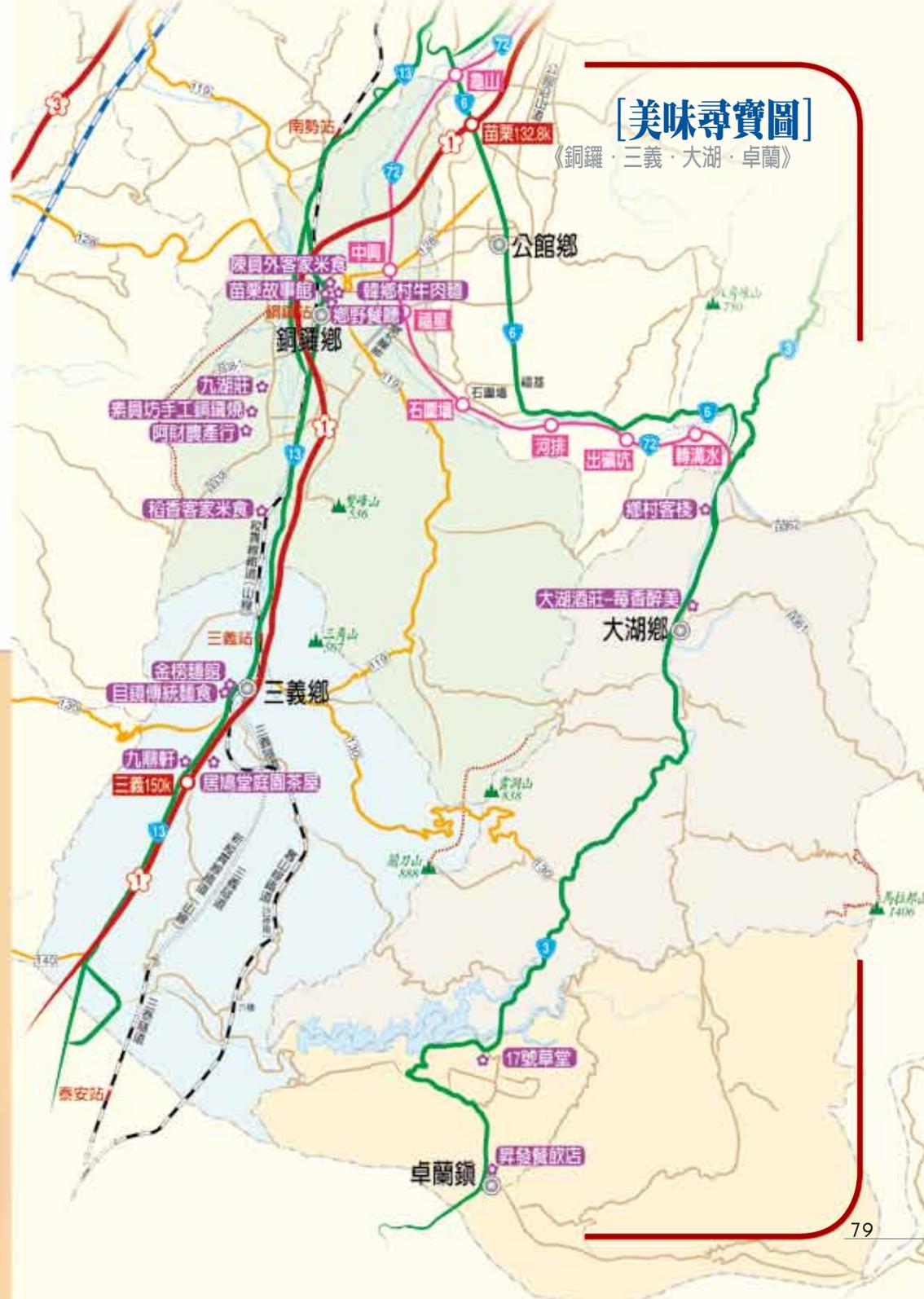
- 📍 招牌肉圓、魚丸羹
- ☎ 037-851461
- 📍 苑裡鎮天下路80號
- 🕒 全年無休
- 📍 (N)24°26'34" (E)120°39'11"



▲招牌肉圓

[美味尋寶圖]

《銅鑼·三義·大湖·卓蘭》



[苗栗故事館]

在時光隧道裡品飲客家美食

館內擺放著老閣精心收藏的文物藝品，一景一物彷彿敘述著一段段屬於苗栗的風華歷史，置身於這時光隧道裡，細細品嚐老閣娘準備的美味客家米食，飲一杯古早味紅茶，將是人生難忘的回憶！

DATA

- 📍 牛肉麵、客家手工湯圓、客家古早三角圓
- ☎ 037-981736 📍 銅鑼鄉中正路192號 🕒 全年無休
- 🌐 <http://www.miaolistory.com.tw/> 📍 (N)24°29' 20"/(E)120°47'16"



▲客家麻糬



牛肉麵



客家手工湯圓



客家古早三角圓

[稻香客家米食]

精緻國際化 時尚極致口味

由於老闆前衛的想法，在客家米食中加入文化、故事、時尚等元素，並嚴格把關產品品質，因此成功地多元行銷客家米食，創立了自我品牌－客農知香，透過創意讓米食面貌變幻無窮，精緻迷人！



芋香年糕



艾草糕



▲福茶餅

DATA

- 📍 黃金島、播茶餅、酒釀餅
- ☎ 037-984989
- 📍 銅鑼鄉樟樹村4鄰59-1號
- 🕒 全年無休
- 🌐 <http://www.kehngong.com.tw/>
- 📍 (N)24°27' 52"/(E)120°47' 24.7"

[素貝坊手工銅鑼燒]

小叮噠的銅鑼燒 真實出爐

從餅皮到餡料完全手工製作，不斷地嘗試讓素貝坊的銅鑼燒有蛋糕的彈性口感，老閣娘更融合養生概念、自種的杭菊、芋頭、南瓜，運用巧思創意研發了美味銅鑼燒和菊花養生茶，而一旁的18面銅鑼聲響，也讓銅鑼行留下美好回憶！

DATA

- 📍 5種口味銅鑼燒 (相思、紫色魔戀、養生、睡美人)
- ☎ 037-981494 📍 銅鑼鄉九湖村18鄰101-16號
- 🕒 杭菊花季 (非花季採預約外帶)
- 📍 (N)24°27'47"/(E)120°46' 01"



[九湖莊]

在地人難以抗拒的料理魔力

品質是老閣的最高要求，因此不惜成本選用本土羊肉烹製料理，由於本土羊肉無腥味，只要以薑片清燉就能帶出料理的美味，若杭菊季來臨，也會推出一系列杭菊料理，讓消費者沉浸一片杭菊香裡。

DATA

- 📍 5傳統客家料理、菊花雞湯 (杭菊季)、羊肉清燉
- ☎ 037-981539 📍 銅鑼鄉九湖村10鄰87-10號
- 🕒 全年無休 📍 (N)24°28' 30.3"/(E)120°46' 36.8"

▼客家小炒

▼清燉羊肉



梅干扣肉 & 手工饅頭

【阿財農產行】

黑糖滋味締造的彈牙口感

堅持傳承最傳統的客家米食原味，提供多元美食選擇，尤其是綴有咖啡色澤的黑糖發糕，口感Q嫩，那舌間微甜的滋味讓許多人無法忘懷，同時也發揚了米食特色，締造了九華山的美味奇蹟。

DATA

- 📍 黑糖發糕、九層糕、客家麻糬
- ☎ 037-985890 📍 銅鑼鄉九湖村155號
- 🕒 全年無休 🌐 <http://www.shao-tsai.com.tw>
- 📍 (N)24°27'40.1"(E)120°46'48.6"



▲客家發糕

【陳員外客家米食】

道地原味重現 傳香千里

「陳員外」是老闆父親的外號，以父親之名來推廣客家美食，極具意義和特色，店面雖然沒有富麗的裝潢，但卻能從肉粽和客家菜包中，嚐到豪華級美味，讓人一吃上癮，無法停口！



▲客家菜包



▲客家粽



DATA

- 📍 客家菜包、肉粽
- ☎ 037-981471
- 📍 銅鑼鄉平陽路9號
- 🕒 全年無休
- 📍 (N)24°29'29"(E)120°47'18"

【鄉野餐廳】

獨特宮殿風格 優雅嚐鮮

復古宮殿式的空間設計，散發著高貴的氣息，老闆以20多年的豐富經驗，提供新鮮美味的各式料理，精采凸顯出客家料理的特色，也用巧思創造出極緻的口感享受，讓人優雅品食多元佳餚。



▲福祿壽喜拼盤



▲韓式鹿野雞



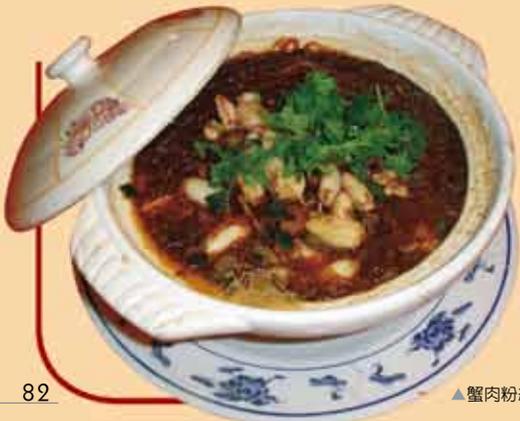
▲蒜茸蒸帝王蟹



▲龍蝦三明治

DATA

- 📍 韓式鹿野雞、蟹肉粉絲堡
- 📍 龍蝦三明治
- ☎ 037-981062
- 📍 銅鑼鄉郵電街18號
- 🕒 全年無休
- 🌐 <http://037981062.pos.net.tw>
- 📍 (N)24°29'17"(E)120°47'12"



▲蟹肉粉絲堡

【韓鄉村牛肉麵】

道地北方味 用料豪爽大方

銅鑼市場旁的韓鄉村，烹煮出一碗碗讓人懷念的家鄉味。河南籍的老闆選用品質優良的澳洲牛肉和新鮮的蔬菜做為食材，再融入家鄉的北方口味，使得牛肉麵吸取了高湯的精華，一入口暖暖的感動便油然而生。



▲牛肉麵

DATA

- 📍 紅燒牛肉麵、滷牛筋牛肚、酢醬麵
- ☎ 037-981325
- 📍 銅鑼鄉銅鑼街19-3號
- 📍 (N)24°29'19"(E)120°47'16"



▲滷味拼盤



▲紅燒牛肉湯

[金榜麵館]

注重小細節創造大美味

絡繹不絕的用餐人潮，證明了金榜麵館的迷人魅力。為了讓消費者吃到最新鮮的料理，老闆每天早起趕赴市場採買食材，並親自清洗處理，每一碗麵食都是真材實料、細心烹調。



▲豬頭肉



▲牛肉麵

DATA

- 📍 豬頭肉板條、餛飩湯、牛肉麵
- ☎ 037-873567
- 📍 三義鄉廣盛村中正路170-7號
- 🕒 全年無休
- 📍 (N)24°24'41.20"/(E)120°46'07.71"



[九鼎軒]

木雕+美食的創意米食

原本為水美街上的一間木雕店，在老闆的創意發想後，開始研發專屬九鼎軒的客家米食，店內陳列著許多木雕藝術品，木雕和美食的協調組合，讓米食的絕妙滋味迴盪舌唇之間！



DATA

- 📍 水晶餃、相思艾草、月光餅
- ☎ 037-875366
- 📍 三義鄉水美118號
- 🕒 全年無休
- 🌐 <http://www.jdsh.com.tw/>
- 📍 (N)24°24'50.47"/(E)120°46'08.67"



▲三種茶



[日鏡傳統麵食]

讓味蕾甦醒的傳統美食

由第二代經營的日鏡傳統麵食，選用溫體黑豬肉，希望帶給消費者新鮮、無腥味的美味享受，料理方式則維持傳統「切仔」手法，紮實口感富有嚼勁，來一碗招牌板條，豬肝粉腸與黑豬肉的驚艷融合，讓味蕾瞬間甦醒！



▲招牌板條



▲滷肉飯

DATA

- 📍 招牌湯、餛飩湯、滷肉飯
- ☎ 037-877618
- 📍 三義鄉中正路170-11號
- 🕒 全年無休
- 🌐 <http://blog.xuite.net/cj102713/glasses>
- 📍 (N)24°24'41.20"/(E)120°46'07.71"



[居鳩堂庭園茶屋]

實現夢想的時尚美食

在推出九鼎軒的客家精緻米食後，老闆以夢想建構了這一座寬廣的休閒園地，大自然的美景和舒適的用餐空間讓人徹底忘卻煩惱，美味的客家鹹米食為料理主軸，呈現時尚的飲食元素！

DATA

- 📍 客家鐵板煎米食、客家炒板條、客家水晶餃
- ☎ 037-879879
- 📍 三義鄉水美48號
- 🕒 全年無休
- 📍 (N)24°24'41.20"/(E)120°46'07.71"

▼客家炒板條



客家鐵板煎米食





《大湖鄉》

[鄉村客棧]

四季水果的美食交響曲

大膽嘗試和源源不絕的創意靈感，推出風味獨特的水果大餐，主廚巧妙運用一年四季的新鮮水果融入客家料理中，重視水果原味的呈現，也不斷研發新菜色，常將食材創意結合成精緻餐點。

DATA

▲ 鄉村古早飯

- 📍 蜜桃鮭魚捲、古早豬油飯、百果香酥
- ☎ 037-996239 📍 大湖鄉富興村1鄰水尾41號
- 🕒 全年無休 🌐 <http://www.5657.com.tw/country/>
- 📍 (N)24° 26'54.4" (E)120° 52' 26"



蜜桃鮭魚捲



蕃茄涼拌肉



▼ 百果香酥

《卓蘭鎮》

[17號草堂]

新蔬食天堂伴佐東南亞熱情

充滿東南亞熱情風格的建築設計讓人眼睛一亮，由姊妹結合健康養生與休閒美食的概念，共同打造出一座素食園地，選用新鮮素食材烹煮料理，更創意改良韓式拌飯，以菜脯、香椿取代泡菜的酸辣，研發道地客式拌飯。

DATA

- 📍 鮮蔬石鍋拌飯、四季養生鍋、味噌麻辣麵
- ☎ 04-25899720 📍 卓蘭鎮西坪里109-17號
- 🕒 週一至週五公休（預約例外）
- 📍 <http://www.005s.com/17/> 📍 (N)24°20'00.65" (E)120°49'02.61"



▲ 蔬菜麵



▲ 鮮蔬石鍋拌飯



德國豬腳佐草莓雙料

《大湖鄉》

[大湖酒莊一莓鄉醉美]

繽紛料理 甜蜜草莓愛戀

用草莓滋味構築的創意廚房，讓空氣也變得很幸福。位於大湖酒莊4樓，結合大湖特產推出草莓餐點和風味點心，其它季節則搭配時蔬水果，推出一道道充滿驚奇和時尚養生元素的繽紛料理，吃完後讓人元氣倍增！

DATA

- 📍 德國豬腳佐草莓雙料、草莓冰品、草莓手工烤餅
- ☎ 037-995677 📍 大湖鄉富興村八寮營2-7號4樓
- 🕒 全年無休 📍 (N)24° 25' 44.9" (E)120° 52' 5.4"

▶ 草莓酒香檳

▼ 莓鄉醉美義大利麵



《卓蘭鎮》

[昇發餐飲店]

日式風結合客家味 大發現！

歲月的經驗淬煉讓主廚手藝精進，巧妙融入新鮮山產、特產和日式風味來烹調傳統客家料理，店內用高麗菜拌炒板條，有別一般加入空心菜；另一道有日式風味的糖醋苦甘，更是第一代經營者的心血研發！

DATA

- 📍 糖醋苦甘、鹹酥溪蝦、炒板條
- ☎ 04-25892398 📍 卓蘭鎮中山路168號
- 🕒 全年無休 📍 (N)24°18'52" (E)120°49'26"



▲ 薑絲鯉魚湯



▲ 客家板條





為旅程留下完美印記
分享美味的發現
將苗栗物產的新鮮滋味
隨著歸途的步伐
傳播分送
幸福
其實就在
傳遞喜悅的那一瞬間……

帶著走

[新鮮

精選特產&伴手禮。



客家米食。



穀粒的異想世界

「米」是客家人的傳統主食，在物盡其用的傳統概念下，漸漸發展出豐富多元的客家米食文化，黑糯米糕、麻糬、艾草板、客家碗粿、水晶餃、板條、客家粽、湯圓等琳瑯滿目的美食，口感Q軟且富有彈性，各自擁有專屬的風味，也呈現著苗栗客庄的飲食智慧。



優質米。

精緻化的健康

因為有肥沃的沖積扇平原、日夜溫差大的火火山擠壓海拔氣候和乾淨無汙染的大安溪水流經，造就了苑裡品質優良的稻米，進而被稱為「苗栗穀倉」；為了讓消費者吃到健康的苑裡米，苑裡鎮農會和山水米公司分別推出鬱麗米和山水有機米，分享苑裡濃郁的米香滋味！





古早味餅。



柿餅。

公館鄉是苗栗柿子的主要產區之一，每年10至12月為盛產季節，同時也是柿餅製作的最佳時機。採收後的柿子經篩選後，則開始進行清洗、削皮、日曬等繁複步驟，保存新鮮滋味且富含營養的柿餅才算完成，而加工後的柿餅則會產生天然的葡萄糖白霜！

橙黃色美味智慧



跨越時空的滋味

歷史歲月不斷的推移，唯一不變的滋味，是一間間餅舖飄香的古早味。苗栗縣內有許多老字號的餅舖，代代傳承的手藝和風味是許多人長途前來的最大誘因，口味多元，肚臍餅、美人餅、客家肉餅、蕃薯餅、通霄餅、擂茶餅等，皆擁有固定的消費族群，美味程度則等您親自品鑑！



桂竹筍。

健康又高纖

與鱒魚、香菇並列為南庄鄉的三大特產，肥碩鮮嫩，富含纖維素，有助於腸胃蠕動，每年約3至5月是桂竹筍的盛產期，熱炒、涼拌或煮湯皆適宜，是山林的美味代表，其它如大湖、泰安等鄉鎮也有產桂竹筍。



段木香菇。

一朵朵的新鮮

南庄鄉的香菇採人工段木種植，有別一般的太空包方式，是將菌種注入新鮮的段木孔中培植香菇，不同品種的木頭產出的香菇風味各具特色，味道濃郁、菇肉紮實，入菜烹煮或送禮都很適合，而南庄鄉內的香菇園也有提供段木香菇生態導覽、觀光採摘、選購服務。





紅色的甜蜜愛戀

一顆顆閃耀紅色光芒的草莓總令人愛不釋手，而大湖鄉涼冷的氣候條件更是栽種草莓的最佳環境，因此有了「草莓王國」的美稱，而草莓搖身一變成為超人氣水果，風靡全台，大湖酒莊也推出多款草莓酒、新鮮草莓醬、草莓香腸等特色伴手禮，讓草莓的鮮滋味可以帶著走！



草莓



公館鄉是苗栗縣芋頭的主要產區，富含澱粉質、維生素等營養素，香味特殊濃郁，口感Q鬆，而銅鑼鄉、苗栗市也有盛產芋頭，因此秋季產期來臨，公館、銅鑼兩地則會舉辦活動慶祝收成，分享喜悅和推廣行銷芋頭特產。



芋頭

紫色綿密口感



紅棗

驚艷的味雷邂逅



每年7至9月為紅棗的採收期，而公館鄉則是台灣唯一的紅棗產地，又以福基、石牆兩村最著名，量豐質優；紅棗營養加值高，不但能現採鮮嚐，也可研發成紅棗醋、紅棗乾、紅棗豆腐乳、紅棗餐等，美味兼具養身，是值得分享的伴手禮。

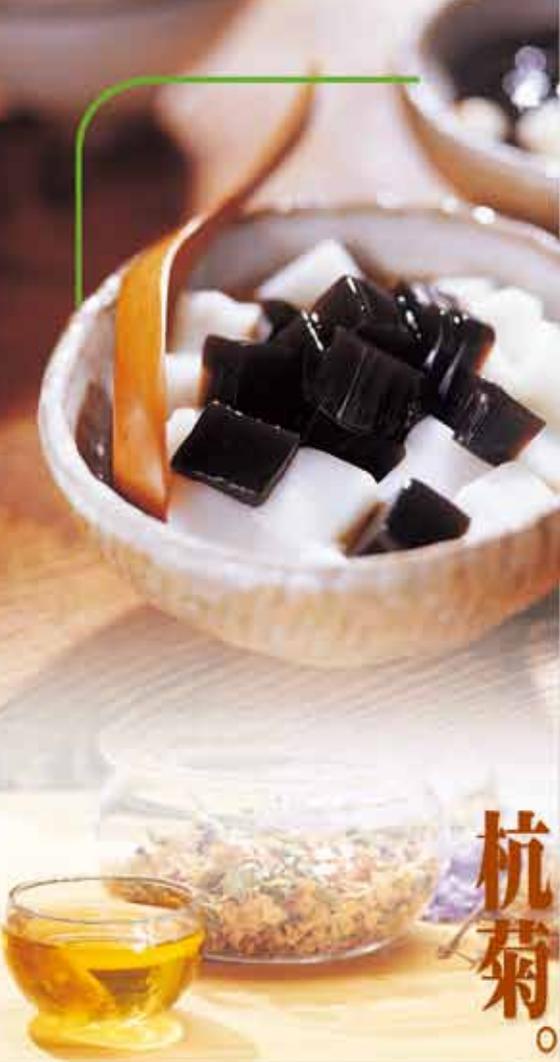


福菜

醃製風味

福菜是指先把採收後的芥菜經不斷曝曬、揉踏和醃漬成酸菜，再將酸菜歷經多日曝曬，並填裝瓶甕中倒覆放至發酵而成，故又稱做「覆菜」，是客家料理中頗具代表性的醃漬品；而公館鄉因芥菜產量多、品質優，所以與芋頭、紅棗皆為公館的優質特產。





仙草。

晶瑩的黑色旋風

獅潭鄉以晶瑩剔透的黑色仙草聞名，因此到了獅潭老街，饕客們總是不斷尋找仙草的蹤影。不論是嚐一口夏天的冰涼仙草冰，或是冬天的沸騰燒仙草，沁鼻的仙草味皆令人難忘，同時許多餐廳也結合仙草入菜，提供消費者多元的味覺享受，咀嚼仙草濃濃滋味！

杭菊。

11月開始是銅鑼杭菊繽紛盛開的日子，其中九湖台地更因適宜的氣候、土壤成為全台灣杭菊的主要產地。新鮮的杭菊經過烘焙、加工後，可製成杭菊花茶、菊花凍、菊花冰等杭菊產品，也可以入菜烹調出飄逸淡淡花香的菊花風味餐，來到杭菊季的銅鑼，除了參與熱鬧的杭菊文化節，記得嚐嚐杭菊的新鮮滋味！

秋意濃 香馥飄



零負擔的植物萃取物

因苗栗三義、三灣兩鄉鎮的自然環境非常適合油茶樹的生長，所以特產養生又健康的苦茶油；苦茶油是經由壓榨油茶樹種子提煉而成，不摻雜其他添加物，為一種珍貴且天然的食用油，有著濃郁氣味和美麗色澤，營養價值甚高，有「東方橄欖油」的美稱，因此不論拌麵拌飯皆非常開胃。

客家桔醬。

每年12月至翌年1月是酸桔的產季，採收後的酸桔須歷經繁複的熬製步驟才能產生桔醬，為傳統客家料理的必備佐料，搭配蔬菜、肉類料理，那酸酸的滋味中帶有甘甜，不但能消除油膩感，桔香也可讓肉質更為提味、鮮甜，所以桔醬的魅力，是造訪客庄不可忽視的美味！



苦茶油。



微酸的極致佐料





客家經典茗飲



擂茶、酸柑茶、椪風茶

【擂茶】

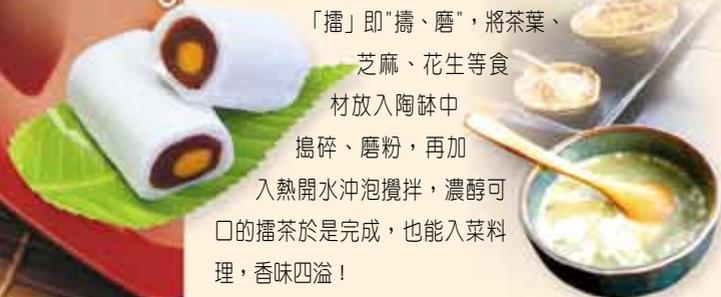
早期客家人由於長期移民遷徙，因此製作方便且容易攜帶的擂茶，成為客家人的主食或農忙時期的點心之一，也可用於招待客人。

「擂」即「擣、磨」，將茶葉、芝麻、花生等食

材放入陶鉢中

搗碎、磨粉，再加

入熱開水沖泡攪拌，濃醇可口的擂茶於是完成，也能入菜料理，香味四溢！



【酸柑茶】

每逢農曆春節，體型碩大、顏色橙紅的虎頭柑成為祈求好運、敬神祭祖的最佳選擇，但由於果肉酸度高，過完年後常被丟棄，因此客家人物盡其用，將果肉掏空、絞碎，再拌和茶葉回填虎頭柑，以線繩綁緊，歷經繁複的蒸壓曬等步驟，變成石頭般硬度，最後以銳器敲碎後，才能放進茶壺沖泡成酸中帶甜的酸柑茶。

【椪風茶】

青心烏龍茶樹的嫩芽在每年中秋節前後，因受小綠葉蟬啃咬茶菁，使得枝節短縮、捲曲，在摘取下一心二葉後經茶葉烘焙製作過程才可形成椪風茶，又可稱作東方美人茶或白毫烏龍茶，茶湯有著迷人的熟果、蜂蜜香和美麗琥珀色澤，口感溫潤，主產於頭份、三灣、頭屋一帶的茶區。



苗栗的養蜂產業相當發達，並設有養蜂產銷班，研發釀造了多元的天然蜂蜜和一系列產品，如蜂蜜醋、蜂膠、花粉等；放置於室內陰涼處是保存蜂蜜最好的方法，因富含許多營養素，所以對於人體相當有益，不論加入飲品或塗抹在食物上做為點心品嚐，風味皆可口迷人。

大地的甜蜜菁華



蜂蜜



香酥的口感滿足

花生

花生又名落花生、土豆，營養價值高，無論直接食用或蒸煮入菜、製成加工品皆美味；後龍鎮的砂質土壤，適於栽種花生，花生品質優良、飽滿紮實，一口咬下齒頰香氣滿溢，而銅鑼鄉的九華山則以紅土花生聞名！



西湖鄉為苗栗甘薯的主要產區，富含纖維素，近年來由於營養成分備受肯定，成為一熱門的養生食品，滋味香甜，適於各種烹調方式，地瓜拔絲更是一道口感絕妙的點心；而經加工製成的冰薯、甘薯餅、薯條等，也都躍升為時尚的伴手禮！

時尚養生聖品



甘薯



本單元特別策劃美味搜尋
邀請公館 吳泐千經典生活空間餐廳
主廚群們示範烹煮
方法簡單卻有豪華口感的開胃料理
4道佳餚絕對私房
只要你願意
就能在家輕鬆當大廚
讓美味零距離……

[開胃特

搜
專]



鯊魚米粉。



【主要食材】

鯊魚肉、刺參、蹄筋、蝦仁、蟹管肉、蛤利、米粉

【調味料】

芹菜末、油蔥酥、香菜、鹽、柴魚精、胡椒粉

【做法】

- 1.將所有海鮮食材予以汆燙，並撈起備用。
- 2.鍋中用大骨熬製高湯做為湯底，放入事先汆燙好的海鮮食材滾煮約5分鐘，再加入米粉煮至熟度足夠後，以油蔥酥、鹽、柴魚精、胡椒粉調味。
- 3.最後灑上香菜和芹菜末裝飾點綴，即可上桌。



「輕鬆烹煮趣 大廚就是你！」

Good idea

《大廚好煮藝》

採季節新鮮鯊魚肉、海鮮食材和大骨高湯，讓鯊魚米粉清爽不油膩，充滿海洋風味，湯頭鮮甜、口感柔嫩，鯊魚肉更有豐富膠質，美味和健康兼具。

風味爛苦瓜。



【主要食材】

苦瓜、枸杞、香菜、黑豆鼓、甘樹子

【調味料】

素蠔油、冰糖

【做法】

1. 苦瓜洗淨後，整條放進鍋內添加水，用素蠔油、冰糖、甘樹子、黑豆鼓等食材燜煮2小時，再放入枸杞。
2. 取出置入盤中，灑上些許香菜，美味出爐。

Good idea

《大廚好煮藝》

苦瓜的營養價值高，擁有膳食纖維和維生素C，經燜煮後苦味變淡且有濃濃的豆鼓香，入口即化，風味別具、口感清爽，葷素皆可食用，是一道特色養生料理。



酒香松板肉。



【主要食材】

松板豬肉

【調味料】

蔥、薑、蒜、蒜苗、胡椒粉、黑胡椒粒、酒

【做法】

- 1.松板豬肉先用調味料先行醃漬入味。
- 2.再用平底鍋煎至5-8分熟。
- 3.切片後擺放至盤子中，搭配蒜蓉醬，滋味精緻。

Good idea

《大廚好煮藝》

松板豬肉是選用豬的腮幫肉，即指從脖子至臉頰間的肉，油花分布均勻，肉質鮮美滑順，口感脆嫩不油膩，富有嚼勁，在調味料的醃漬後，酒香四溢，加上蒜蓉醬的提味更是絕配。



「輕鬆烹煮趣 大廚就是你！」

蔬果沙拉杯。



【主要食材】

蘿蔓、蓮霧、小蕃茄、小黃瓜、紫高麗、黃甜椒、葡萄乾

【調味料】

千島沙拉醬

【做法】

- 1.將食材洗淨瀝乾後，分別切片、切塊備用。
- 2.依序將蘿蔓、小黃瓜、蓮霧、小蕃茄、黃甜椒、紫高麗放入杯中。
- 3.淋上千島沙拉醬，最後放入些許葡萄乾，清爽的蔬果沙拉於是輕鬆完成。



「輕鬆烹煮趣 大廚就是你！」

Good idea

《大廚好煮藝》

融入輕食、養生的健康新概念，採用新鮮有機蔬果，營養豐富，淋上千島沙拉醬後，每一口都有滿滿的幸福滋味，也能讓腸胃瞬間放鬆。



《附錄》

Miaoli

[2008苗栗縣特色美食認證餐廳]



[餐廳索引]

(一) 客家料理認證餐廳

香格里拉樂園—古早味餐廳	037-561369
傅家實餐館	037-268788
龍華小吃	037-337979
首烏之家	037-359490
簞食樂	037-324091
敬慈咖啡餐坊	037-354193
福樂麵店	037-224455
棗莊古藝庭園膳坊	037-239088
鶴山飯館	037-220226
定點客家小廚	037-221207
陳師傅餐館	037-231097
仙山農園	037-932082
桂花園	037-823066
飯盆頭	037-825118
唯我獨鱒	037-824296
丹楓餐廳	037-980701
福欣園餐廳	037-983345
勝興客棧	037-873883
川味仙客家菜館	037-873500
口味小吃店	037-877108
蒸烹派餐廳	037-876482
石門客棧	037-951129
錦水溫泉飯店	037-941333

(二) 客家風味簡式套餐認證餐廳

巴巴坑道	037-834858
敬慈咖啡餐坊	037-354193
荷塘居	037-233456
鹿野觀雲	037-239988
石門客棧	037-951129

(三) 特色美食認證餐廳

【客家料理類別】

范香樓小吃店	037-601660
艷貞客家美食館	037-672684
時代飯店	037-353311
紅棗食府	037-224688
新味全餐廳	037-231080
龍城客家菜館	037-236736
大坡塘客家農莊	037-932862
綠野仙蹤	037-823956
龍門口活魚餐廳	037-822829
張記小館	037-985222
頂好牛肉麵	037-984272
桐花村	037-879908
西湖度假飯店—風味餐坊	037-874656
吉祥樓餐廳	037-875923
亮玉客家美食館	037-870852
巧克力雲莊(大湖雲莊)	037-996916
上來客饌	037-990123
雲洞仙居民宿休閒農場	037-951530
好有餐廳	037-992009
老主顧客家菜	037-990898
日出溫泉渡假飯店	037-941988
耕陶源	04-25894126

【中式料理類別】

天廚海鮮樓	037-623426
東北角餐廳	037-369188
永興海鮮餐廳	037-359886
邀悅膳館	037-331169
櫻悅和風館	037-877551
西湖渡假飯店—御苑中餐廳	037-874656
新月梧桐餐廳	037-875570

苑裡龍園餐廳	037-853802
山林雅境	037-823801
仙山食品	037-932318
茗園	037-996668
青串田園	037-997889
鄉村客棧	037-996239
公館牛肚大王	037-222177
吳泮千經典生活館餐廳	037-226677
巧軒餐廳	037-226868
蘭庭農莊	037-235533
阿水飲食店	037-722767
台灣水牛城	037-732097
台三菓香創意農場	04-25894693
昇發飲食店	04-25892398
海園美食	04-25897000
谷巴休閒渡假村	037-540039
秘密花園	037-923029
稻草人食坊	0925125129
泰安觀止溫泉會館	037-941777
湯悅溫泉會館	037-941941

【西餐類別】

西湖度假飯店—香榭西餐廳	037-874656
泓品棕櫚泉餐廳	037-879769
湖畔花時間	037-996796
大湖酒莊—莓鄉醉美	037-995677
布洛瓦餐坊	037-484448
艾蜜奇義大利坊	037-550473
梨村紅茶坊	037-475448
山灣咖啡	037-831-931
明湖水漾會館	037-255988
石中白香草庭園	037-541038
花自在食宿館	04-25895892

【竹南鎮】

尚鵝園 / 49	敬慈咖啡餐坊 / 31
上乘餐飲 / 49	時代飯店 / 35
允發小吃店 / 50	山東蔥油餅 / 63
竹南虱目魚大王 / 50	邱家板條 / 64
可口臭豆腐 / 51	田新牛肉店 / 64
清涼冰店 / 52	水上人家小吃 / 65

【頭份鎮】

范香樓客家美食館 / 34	一口香餡餅 / 66
艷貞客家美食館 / 34	葉家粥美食天地 / 66
阿秀嫂客家粽 / 51	
旭光冰果店 / 52	

【三灣鄉】

巴巴坑道 / 31	鄉野傳奇 / 62
山灣咖啡 / 54	祕密花園 / 63
傳統客家太板圓 / 54	
來食茶打嘴鼓 / 55	

【造橋鄉】

香格里拉樂園-	明德飲食店 / 69
古早味餐廳 / 19	黎頭小吃 / 69
牛奶故鄉餐坊 / 52	
新泉冰果廠 / 52	

【後龍鎮】

黑輪伯 / 62	福樂麵店 / 21
	棗莊古藝庭園膳坊 / 22
	鶴山飯館 / 22
	定點客家小廚 / 23
	陳師傅餐館 / 23
	荷塘居 / 32
	鹿野觀雲 / 32

【苗栗市】

傅家實餐館 / 19	鹿野觀雲 / 32
龍華小吃 / 20	
首烏之家 / 20	

簞食樂 / 21

敬慈咖啡餐坊 / 31	時代飯店 / 35
山東蔥油餅 / 63	邱家板條 / 64
田新牛肉店 / 64	水上人家小吃 / 65
海上早點小吃-自助冰 / 65	一口香餡餅 / 66
葉家粥美食天地 / 66	

【西湖鄉】

鄉野傳奇 / 62	祕密花園 / 63
楊家蛋黃麵 / 67	
阿玉麵館 / 67	
秋蘭飯店 / 68	
阿英小吃 / 68	
明德飲食店 / 69	
黎頭小吃 / 69	

【頭屋鄉】

楊家蛋黃麵 / 67	阿玉麵館 / 67
秋蘭飯店 / 68	阿英小吃 / 68
明德飲食店 / 69	黎頭小吃 / 69

【公館鄉】

福樂麵店 / 21	棗莊古藝庭園膳坊 / 22
鶴山飯館 / 22	定點客家小廚 / 23
陳師傅餐館 / 23	荷塘居 / 32
鹿野觀雲 / 32	

【後龍鎮】

福樂麵店 / 21	棗莊古藝庭園膳坊 / 22
鶴山飯館 / 22	定點客家小廚 / 23
陳師傅餐館 / 23	荷塘居 / 32
鹿野觀雲 / 32	

【苗栗市】

傅家實餐館 / 19	鹿野觀雲 / 32
龍華小吃 / 20	
首烏之家 / 20	

紅棗食府 / 35

新味全餐廳 / 36	龍城客家菜館 / 36
仙山農園 / 24	大坡塘客家農莊 / 37
仙山食品 / 55	茶米飄香亭 / 56

【南庄鄉】

桂花園 / 24	飯盆頭 / 25
唯我獨鱒 / 25	綠野仙蹤 / 37
龍門口活魚餐廳 / 38	桂花巷花茶湯圓 / 56
古早味麵店 / 57	屋簷下 / 57
丈母娘豆干 / 58	桂花巷麵食店 / 58

【通霄鎮】

飛牛牧場 / 71	吳媽媽創意廚房 / 71
上田咖啡休閒莊園 / 72	
旗山橋頭水餃館 / 72	
正味麵店 / 73	
同德麵館 / 73	
100號牧場 / 74	
雪之鄉 / 74	

【頭份鎮】

明德飲食店 / 69	黎頭小吃 / 69
福樂麵店 / 21	棗莊古藝庭園膳坊 / 22
鶴山飯館 / 22	定點客家小廚 / 23
陳師傅餐館 / 23	荷塘居 / 32
鹿野觀雲 / 32	

【三義鄉】

勝興客棧 / 27	川味仙客家菜館 / 27
口味客家餐館 / 28	蒸烹派餐廳 / 28
桐花村 / 39	

【竹南鎮】

敬慈咖啡餐坊 / 31	時代飯店 / 35
山東蔥油餅 / 63	邱家板條 / 64
田新牛肉店 / 64	水上人家小吃 / 65
海上早點小吃-自助冰 / 65	一口香餡餅 / 66
葉家粥美食天地 / 66	

小倆口冰店 / 75

頂好牛肉麵 / 39	苗栗故事館 / 80
素員坊手工銅鑼燒 / 80	
稻香客家米食 / 81	九湖莊 / 81
阿財農產行 / 82	鄉野餐廳 / 82
陳員外客家米食 / 83	韓香村牛肉麵 / 83

【銅鑼鄉】

丹楓餐廳 / 26	福欣園餐廳 / 26
張記小館 / 38	頂好牛肉麵 / 39
苗栗故事館 / 80	素員坊手工銅鑼燒 / 80
稻香客家米食 / 81	九湖莊 / 81
阿財農產行 / 82	鄉野餐廳 / 82
陳員外客家米食 / 83	韓香村牛肉麵 / 83

【苑裡鎮】

龍園餐廳 / 75	天泉牛肉麵 / 76
聞香下馬 / 76	四川涼麵 / 77
老周排骨酥 / 77	苑裡臭豆腐 / 78
金光肉園 / 78	上田咖啡休閒莊園 / 72
旗山橋頭水餃館 / 72	
正味麵店 / 73	
同德麵館 / 73	
100號牧場 / 74	
雪之鄉 / 74	

【通霄鎮】

飛牛牧場 / 71	吳媽媽創意廚房 / 71
上田咖啡休閒莊園 / 72	
旗山橋頭水餃館 / 72	
正味麵店 / 73	
同德麵館 / 73	
100號牧場 / 74	
雪之鄉 / 74	

【三義鄉】

勝興客棧 / 27	川味仙客家菜館 / 27
口味客家餐館 / 28	蒸烹派餐廳 / 28
桐花村 / 39	

【卓蘭鎮】

耕陶源 / 44	17號草堂 / 87
昇發餐飲店 / 87	

西湖渡假飯店 / 40

吉祥樓餐廳 / 40	亮玉客家美食館 / 41
金榜麵館 / 84	目鏡傳統麵食 / 84
九鼎軒 / 85	居鳩堂 / 85

【大湖鄉】

石門客棧 / 29	巧克力雲莊 / 41
上來客饌 / 42	雲洞仙居民宿休閒農場 / 42
好有餐廳 / 43	老主顧客家菜 / 43
鄉村客棧 / 86	大湖酒莊—莓鄉醉美 / 86

【泰安鄉】

日出溫泉渡假飯店 / 44	洪台玉手工黑白豆花 / 59
德春雜貨店 / 59	清安豆腐店 / 60
清安飲食店 / 60	

【苑裡鎮】

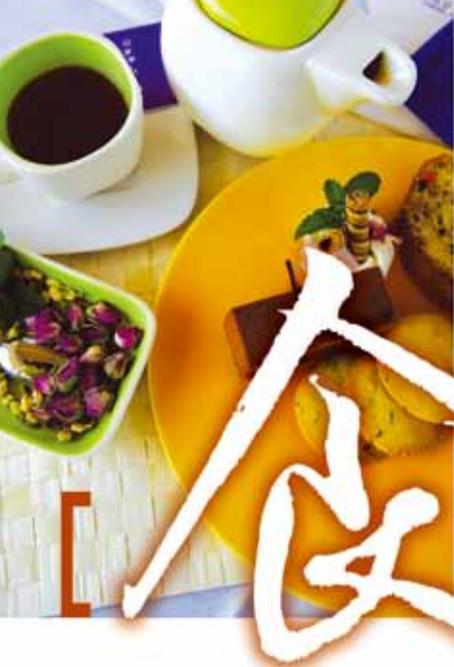
龍園餐廳 / 75	天泉牛肉麵 / 76
聞香下馬 / 76	四川涼麵 / 77
老周排骨酥 / 77	苑裡臭豆腐 / 78
金光肉園 / 78	上田咖啡休閒莊園 / 72
旗山橋頭水餃館 / 72	
正味麵店 / 73	
同德麵館 / 73	
100號牧場 / 74	
雪之鄉 / 74	

【通霄鎮】

飛牛牧場 / 71	吳媽媽創意廚房 / 71
上田咖啡休閒莊園 / 72	
旗山橋頭水餃館 / 72	
正味麵店 / 73	
同德麵館 / 73	
100號牧場 / 74	
雪之鄉 / 74	

【卓蘭鎮】

耕陶源 / 44	17號草堂 / 87
昇發餐飲店 / 87	



國家圖書館出版品預行編目資料

食在好客：苗栗絕妙好味道金榜 / 徐文達總編輯。

-- 苗栗市：苗栗文化觀光局出版；苗栗府

發行，民98.07

面：公分

ISBN 978-986-01-8632-1(平裝)

1. 文化觀光 2. 餐飲業 3. 小吃 4. 禮品 5.

苗栗縣

733.9/113.6

98009060

食在好客

發行人 / 劉政鴻

發行單位 / 苗栗縣政府

策劃執行 / 苗栗縣政府國際文化觀光局

出版 / 苗栗縣政府國際文化觀光局

地址 / 360苗栗市北苗里自治路50號

電話 / 037-352961

網址 / <http://miaolitravel.net/>

總編輯 / 徐文達

執行顧問 / 甘必通、林彥甫

主編 / 楊皓凱

執行編輯 / 邱靜芳

專案總監 / 徐維君

企劃 / 蔡世昌、葉力慈

攝影 / 蔡世昌、林光雄

文字編輯 / 葉力慈

美編設計 / 張麗嬾

企劃印刷 / 舜程印刷有限公司04-23214125

特別感謝 / 各商家熱情提供其專屬之美食圖片

改版日期 / 中華民國99年7月

G P N / 1009801256

I S B N / 978-986-01-8629-1 (全套：平裝)

I S B N / 978-986-01-8632-1 (平裝)

全套定價 / 新台幣500元整

單本定價 / 新台幣125元整