

#90宜蘭連假剪接腳本

肉粽伯-野溪溫泉-建益牛肉-嘸好燒-三星白宮

本集精彩：

(野溪溫泉-建益牛肉-嘸好燒-三星白宮)

心：北鼻們～連假首選，宜蘭當之無愧！這次，阮要來去宜蘭玩出驚喜，玩的不一樣！

蔣：

哪尼？洗澎澎還要跋山涉水？是不是在整人丫，到底！？
擱有四百元有找ㄟ台X牛排？拜託～麥擱騙丫！

心：

流傳百年ㄟ甜點美食，到底暗藏什麼秘密？
千元有找擱送蔥ㄟ住宿，矮古～甘ㄟ住底勒鬼屋裡面？

合：北鼻們～青春別蹉跎 趁早好7淘 宜蘭～我們來擁抱連假啦

01. 路邊大open，追阿公

OS: (來到宜蘭要做不一樣的事情，連假第一個挑戰的是宜蘭肉粽伯，簡介75歲阿伯厲害之處(像做選手介紹的感覺)，挑戰難度為？必須重視方向感，講了一堆，回到現場報導追逐過程)

心：蔣北鼻，看到某？我們這次來宜蘭就是要做不一樣ㄟ代誌！連假ㄟ第一個挑戰，就是這神龍見首不見尾ㄟ肉·粽·伯！

蔣：唉呦～聽說這肉粽伯已經75歲，但是走甘納飛ㄟ(走得像飛的)！想追到他，愛有敏銳ㄟ聽力，優越ㄟ方向感，齁，挑戰難度高達五顆星！

心：賀丫啦！講一大堆，阿伯要跑走丫啦！蔣北鼻，抱咖安咧（抱緊點），玩命關頭摟～

02. 追到阿伯，看阿公的粽子

OS：（心吃的是香菇豬肉粽，可以搭配阿公自製甜辣醬，第一關挑戰成功，路邊講講馬上就有人來買，看阿公賣很辛苦跟著去體驗一下沿街叫賣，現在帶來這首郭金發ㄟ燒肉粽）

心：哇賽，這肉粽真正細顛覆想像ㄟ！竟然在裡面包麻油雞腿，而且摺ㄟ當問（沾）這咧自幾作ㄟ甜辣醬，呷起來酸酸甜甜摺辣辣！唉喲～肉粽伯，算你ㄍ么ㄎ（厲害）！

蔣：北鼻們，這古早味ㄟ肉粽，金價不浮誇！你看，底路邊青菜講講ㄟ，立馬就有人來買丫！心北鼻，我看阿伯安捏賣，金價很辛苦，我們也來幫忙！

心：賀～來ㄟ來ㄟ，北鼻們，現在為你們獻上這首經典老歌～燒肉粽～

03. 叫賣，聽阿公老婆聲音的故事

OS：（不誇張，原來這宜蘭街頭巷尾從小到大所熟悉的燒肉粽ㄟ叫賣聲，聽到聲音吃口肉粽就有許多回憶湧上心頭，阿公固定路線會在？？賣肉粽，北鼻不用這麼辛苦像我們追逐，打給阿公確定位置就可以輕鬆購買囉，

蔣：不誇張！原來這底咧宜蘭大街小巷，流傳幾十冬ㄟ燒肉粽叫賣聲，就是一直陪伴著阿伯打拼ㄟ力量。聽到這聲音，摺呷一口這燒呼呼ㄟ肉粽，唉喲，真的是感動到哭哭了！

心：北鼻們～你們甘有感動？其實你們不用像阮這樣追老半天，因為阿伯都在宜蘭、圓山、羅東附近四屆蛇，只要打電話乎阿伯，就ㄟ當呷到這包著滿滿回憶ㄟ美味肉粽喔！

燒肉粽與連假關係ending，轉下一個挑戰)

(幫我生出幾張阿公全家福跟阿婆的照片)

04.公開洗茆茆給大家看，問村長

OS: (這是啥地方？連假第二挑戰公開洗澎澎給大家看，路程艱辛)

蔣：北鼻們～阮現在來到大同鄉ㄟ英士村，從國小旁邊ㄟ入口直直走進來，不擱，這路越走越奇怪，越來越小條，而且這裡看起來像河床，這根本不是路吧！剛才大姐擱一直說要小心，心北鼻～我看...阮趴頭（回頭）ㄚ啦！！！！

心：吼，蔣北鼻同學！你卡有膽ㄟ賀某？連假ㄟ第二個挑戰，就是要公開洗澎澎，妳麥囉哩囉唆，走就對了！

05.路程中間抱怨選路走

OS: (選對路了，路上遇到洗茆茆的路人指示再走十分鐘就到了！第二段路程也很難，路很小，兩面夾擊，路超小，一面是溪流一面是山雜草，過程困苦形容，到底到了沒？哎優，發現前方有人煙喔)

心：唉唷，阮現在金價細青春全紀錄ㄟ！好加在選對路了！而且剛才遇到ㄟ路人說，擱走十分鐘就到了！蔣北鼻～轟吧呀吧轟吧呀！

蔣：齁，這段路也很難走內！超小ㄟ路，兩面夾擊ㄟ！一邊是山壁，一邊是溪流，不小心就摔下去了！媽ㄚ～我驚驚！蔣北鼻，是咩告ㄚ某啦（是要到了沒）？

心：唉唷～前面甘納金價有人煙ㄟ！緊內，去看麥啦！

06.遇導覽員，換衣過溪體驗，體驗過程

OS: (想要洗個澎澎怎麼這麼艱辛，步行過溪是唯一的道路，也可開吉普車，為什麼不早租，溪水才？度，青苔超滑，水流超強，這是甚麼考驗，大哥說在走五步就到了)

心：齁～不過想要一個洗澎澎，納入架尼丫困難！製作單位擱說，走路過溪是唯一ㄟ路，但是開吉普車明明也可以丫！為什麼不早點租！！

蔣：對咩！現在二月ㄟ溪水不到十度ㄟ！而且青苔超滑，水流超強，吼～這到底是什麼考驗啦？冷尬我攏吱吱叫了！大哥說再走五步就到了，騙我就翻臉ㄟ！哼～

07.兩人下去泡溫泉，超燙52度，

OS: (補充芄芄野溪溫泉厲害之處，水質跟環境，這裡也是海拔最低的野溪溫泉，也是最輕鬆抵達的溫泉，路程只需？分鐘，你看有這麼多北鼻都知道這粒害的祕境！來問)

蔣：我的天天天天兒阿～這水實在太！燙！了！是金金價價ㄟ溫泉耶！而且是水質超好ㄟ碳酸泉內！北鼻們～溫泉就是要泡這款！天然ㄟ熊好！

心：而且這裡恩納細海拔最低ㄟ溫泉！馬ㄟ當（也可以）算是最好抵達ㄟ溫泉ㄟ！整段路程只需要15分鐘，要是開車來就更快了！你們看，有那麼多北鼻攏知影這厲害ㄟ祕境！來去問看麥！

08.客訪

OS: (不只在這泡溫泉，阿奉？在旁邊已經好美食在等我們了)

蔣：原來大家攏細安捏苦過來ㄟ！賀啦，這應該就叫做，先苦後甘！先經過冷吱吱ㄟ河水，再擱來泡這燒呼呼ㄟ溫泉，我的媽媽丫，太舒胡了！

心：而且，來這裡恩納ㄟ當泡溫泉，咱ㄟ阿鳳美食攏幫阮傳厚丫（準備好了）！唉唷～SO SWEET！

09.吃山豬肉，問溫泉跟露營

OS: (還有原始罐頭煮玉米湯，重點是免費拉！野溪溫泉與連假關係ending，轉去羅東吃大餐囉)

蔣：沒錯！來這裡絕對是要碰運氣，不是說想咩來就啣ㄟ丟！（遇得到）而且～在這天然ㄟ溫泉旁邊，用原始ㄟ罐頭煮玉米湯，重點是，免錢！這這這這這實在是太酷了！

心：北鼻們～擔心周休二日時間太少嘛？那就快趁著連假來這秘境溫泉朝聖，絕對不會乎你失望ㄟ啦！不擱要提醒北鼻們～來這裡要記得把垃圾通通帶走，要做伙保護這天然ㄟ秘密基地ㄟ！

(多寫一個OS，再客訪完就下的endingOS，這OS就將阿奉烤肉跟所以資訊都寫在裡面。)

蔣：沒錯！來這裡絕對是要碰運氣，不是說咩來就啣ㄟ丟！（遇得到）而且～剛剛這位大哥竟然直接底家烤起肉來，竟然擱用原始ㄟ罐頭煮玉米湯，這這這這這實在是太酷了！

心：北鼻們～擔心周休二日時間太少嘛？那就快趁著連假來這秘境溫泉朝聖吧！而且這算是輕量級ㄟ景點，更適合帶全家大小來這裡露營泡溫泉喔！這裡絕對不會乎你失望喔！

10.吃全牛大餐400元吃到台X牛排，問老闆，寫毛筆字，心寫錯字

OS: (落漆心寫錯字，蔣也寫的很爛，還畫圖，放大第一次看到有人用骨頭寫字，可見生意多好，骨頭多到可以拿來到畫紙，這老闆毛筆寫的好牛肉更煮的好，你看看這人客)

蔣：厚！心北鼻你金價細有夠落漆！竟然連哇ㄟ名攏寫不對！你是有沒有讀冊蛤？

心：拜託一下！你寫ㄟ有好到哪裡去？畫這啥密碗糕？實在是爛透了！

蔣：厚丫啦，其實這是我頭一次看到有人拿骨頭來寫字！看ㄟ出來老闆ㄟ生意有多好，骨頭竟然多到可以當圖畫紙！而且聽說老闆恩納毛筆寫得好，牛肉煮得更好！你看這人客架尼丫多（那麼多）丟災！

11.客訪

OS: (人客大推推，貨真價實的牛肉，這裡便宜又大碗就是因為老闆自己還是肉品批發商？，從賣肉到煮肉都是自己精心挑選，砍掉一半過手價，才有這樣的價錢，迫不及待要來吃了)

心：唉啲～這人客攏大推推！看起來這間店金價細貨真價實ㄟ！

蔣：這當然ㄟ！這間店ㄟ老闆自己就是肉品ㄟ批發，所以每一項食材攏細他精心挑選ㄟ！而且擱ㄟ當直接砍一半過手價，安捏當然是俗擱大碗丫！齁齁～迫不及待咩來呷丫啦！

12.試吃，黃金大排牛肉麵

OS: (吃麵口感，這全牛大餐太厲害了，有？道料理，不過怎麼沒看到台X牛排，老闆說這是要九人以上才有，兩個凹老闆送)

心：歐買尬！這麵條超級無敵Q，咬下去擱有淡淡ㄟ牛肉香！這全牛大餐實在太厲害了！總共七道菜，道道攏經典！不擱...是說阮ㄟ台X牛排勒？底兜位？

蔣：老闆說九個人以上才有！恩摺，他驚咱某呷丟ㄟ哭哭，所以今天要特別招待咱，噢耶！實在是太甘心丫！

13.試吃台X牛排，講價錢

OS: (確切價錢，比較在王品吃牛排的感覺，台味搭配老闆字畫很美)

蔣: AMAZING！安捏整桌ㄟ全牛大餐，摺有高級ㄟ台X牛排，一人金價只要380元！怎麼算都超划算！

心：而且底家呷牛排，和在西餐廳裡面是不一樣ㄟ感覺！這裡濃濃ㄟ台灣味，配上頭家充滿氣質ㄟ字畫，阿娘威～旅行就是愛這味啦！

14.啍好燒open，找到啍好燒

OS: (簡介東門夜市，不要以為宜蘭只有羅東夜市，目前連假要挑戰的這個百年的全台僅有甜點美食ㄟ啍好燒，你看這北鼻吃了都停不了了，只是聽完北鼻形容還是很難瞭解，還是來問問頭家了，綿密～酥脆～)

蔣：北鼻們～不要以為宜蘭只有羅東夜市好玩，這咧藏在陸橋下ㄟ東門夜市，已經有快20年ㄟ歷史丫！而且聽說這攤超過百年，摺是全台僅有ㄟ甜點美食啍好燒就藏底咧家（藏在這）！你看～這北鼻呷嘎停不下來！

心：不過蔣北鼻，剛才聽大家說甘納金ㄟ！（說得像真的）我還是沒法度瞭解，這啍好燒到底是啥密！我看～咱直接來去問老板好了！

15.兩人問，老闆唱歌，製作

OS: (啍好燒難做之處，製作流程簡介，炸完終於可以吃了)

蔣：齏～這啲好燒看起來沒啥密，但是做起來眉眉角角還很多！在揉ㄟ時候不能太大力，這樣外皮尬內陷就混作伙了（混在一起了）！

心：哈哈～而且阮ㄟ動作實在是有夠慢！看頭家搭搭搭，沒幾秒鐘就切好了，簡直是夜市版ㄟ阿基師！嗒乎～阮ㄟ啲好燒快炸好了，終於ㄟ當呷丫！

16.試吃

OS: (啲好燒ending，百年還有慈禧太后的龍銀，以前多少錢現在多少錢，轉去逛天送埤車站，心眼熟)

蔣：北鼻們～這超過百年，歷經三代ㄟ啲好燒實在太厲害了！竟然擱有慈禧太后ㄟ龍銀！而且～麥看它小小一粒，這ㄟ當說是陪伴很多宜蘭人成長ㄟ甜蜜回憶內。

心：蔣北鼻～竟然吃尬架尼丫飽，咱丟來去宜蘭ㄟ天送埤車站走走ㄟ，聽說那邊也是宜蘭必去ㄟ景點之一噢！

17.在天送埤車站遇老闆，上賓士車

OS: (在天送埤車站遇到這老闆買房間送蔥千元有找，這老闆的民宿剛開？月，所以出來兜售賣房間，但這接送車也太誇張了百萬轎車，讓我兩爽吱吱，我們坐車經過這鄉間小路就像superstar，不過還是保持懷疑)

蔣：北鼻們～這實在是太LUCKY了！原來頭家說他ㄟ民宿剛開幕半年，所以出來兜售房間打知名度，不擱，千元有找ㄟ民宿，竟然擱ㄟ當坐這名車，甘ㄟ熊罕？

心：哦呵呵呵～咱兩個坐著這百萬轎車，經過鄉間小路ㄟ時候，我感覺咱就親像SUPERSTA同款！高規格ㄟ待遇，第一次內！！！！

蔣：心北鼻，現在開心擱太早啦！還沒看到房間之前，請保持冷靜！！！！

18.到民宿外，看外觀，看視聽室，看客廳千年桌

OS: (大大賺到的感覺，豪華視聽室豪華客廳而且還有豪華游泳池加親子池，兩棟白宮另一棟的風格??，最後還送蔥，期待房間)

蔣：嘻嘻，賺到賺到啦！五星級ㄟ視聽室，加上六星級ㄟ客廳，阿擱有七星級ㄟ游泳池尬親子池，OH MY GOD！太高級啦！

心：北鼻們～以為這樣就沒了嘛？NONONO～另一棟現代感十足ㄟ風格，和這邊擺總不同款！但也是走奢華路線！齁～這樣害我很期待房間ㄟ！

19.看房間，問送的蔥呢？破三星蔥，拔蔥過程

OS: (白宮ending，老闆是設計師每個角落房間都不同，特別講印度房)

心：齁，蔣北鼻，咱來住這咧民宿，金架細一兼二顧，摸蛤阿兼洗褲ㄟ！住宿擱送蔥，真划算！而且這間民宿恩納值得，擱超有設計感耶！

蔣：就是因為老闆是服裝設計師，難怪這裡ㄟ每一間房間，每一個角落，都有不同ㄟ感覺內！像這間充滿異國風情ㄟ房間，一走進來，就親像走進印度同款，太有FU了！北鼻們～連假就是要這樣，來這裡悠悠哉哉ㄟ享受假期，齁～光想就覺得幸福了啦！

20.endingOS: (肉粽伯-野溪溫泉-建益牛肉-啍好燒)

心：
北鼻們～

這次ㄟ宜蘭連假之旅，是不是玩得深刻又感動？

神出鬼沒的肉粽伯，叫賣聲中暗藏的濃濃思念。
青春全紀錄跋山涉水找尋的秘境溫泉

蔣：

還有道道經典ㄟ台式全牛大餐
和穿越百年的美食甜點
絕對是宜蘭人永難忘懷的家鄉味。

合：青春好7淘，下禮拜北鼻軍團繼續帶你四界蛇～