

# 山之味

## 芋頭粉奇那富

材料：芋頭粉1斤、五花肉2斤、鹽、麻繩、檳榔葉數條、拉米露（山地野菜）80片。

做法：①猪肉洗淨切塊，加少許鹽、水和芋頭粉攪拌均勻備用。

②取拉米露4、5片交疊，將拌好之猪肉取5塊，放在上捲成約12公分長圓形後，用檳榔葉包，再用麻繩細綁緊，入鍋煮約半小時即可食用。

※食時麻繩、檳榔葉拆掉連葉食用。

芋頭粉製法：芋頭烤乾打成粉，儲存時宜裝桶置乾爽處。

拉米露來源：山坡地。

盛產期：一年生。

食用部份：取葉子末端嫩部。



## 伊那比爛

材料：芋頭粉1斤、五花肉2斤、小腸、鹽。

做法：①小腸用鹽洗淨泡水備用。

②將五花肉洗淨切成1公分小塊，拌芋頭粉、鹽攪拌均勻後，灌入小腸內約30公分長，兩端用麻繩綁好。

③水煮沸將灌好之小腸用牙籤穿刺小洞，置鍋內煮約1小時即可食用。

※食用時將③材料切成數小段即可。



## 烤山猪肉

材料：後腿肉、醬油、白糖、鹽。

做法：①將醬油、白糖、鹽拌勻。

②猪肉洗淨後將厚者部份用刀切開，將調味料塗抹在肉的每一部份，10分鐘後再塗抹一次，放入烤架上烤熟即可。



## 金伯樂

材料：小米粉10斤、後腿肉2斤、鹽少許、香蕉葉、麻繩、甘蔗葉。

做法：①將小米粉加水攪拌揉勻，香蕉葉、甘蔗葉洗淨備用。

②豬肉洗淨切成3公分塊狀，加入鹽、醬油備用。

③將揉好之小米粉糰分成數塊，揉成15公分長條形，將②料取4~5塊排列中間用香蕉葉包好，再用麻繩綁好入鍋煮約1小時即可食用。

※亦可製作甜糕，材料改用花生粉加黑糖混合。

來源：本省山地鄉。

盛產期：每年6~8月份。



## 小米奇那富

材料：後腿肉2斤、小米5斤、月桃葉或香蕉葉數片、鹽、麻繩、甘蔗葉。

做法：①小米洗淨泡水浸8小時瀝乾後加鹽拌勻備用。

②豬肉洗淨切成3公分塊狀，加鹽拌勻備用。

③取1碗小米，放在4片相互交疊之月桃葉上面，中間放入②料捲成12公分長圓形狀後，用麻繩綁好，入鍋煮約1小時半即可食用。

※亦可製作小米粽子，香蕉葉可以月桃葉代替。

## 小米鹹湯圓

材料：①絞肉、鹽、香油。

②紅蔥頭（或黃豆）、蔥少許。

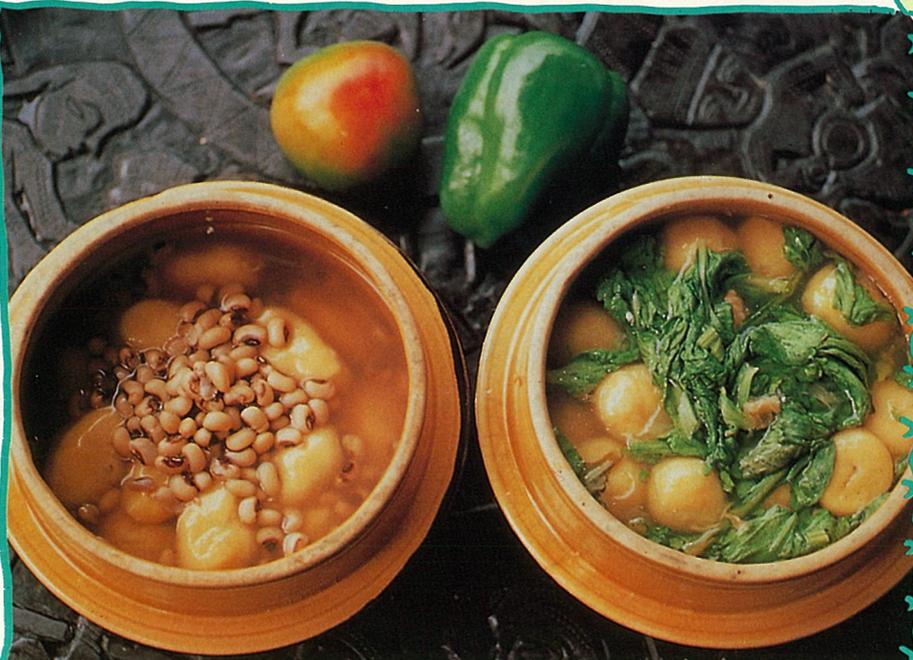
做法：①將①料混合攪拌待用。

②小米去殼磨成粉。

③小米粉加水拌勻揉成小米糰，分成小球狀，每份用手捏薄片將①材料包在裡面揉成球狀。

④水煮沸將③材料入鍋內約煮20分鐘後，加②料即可食用。

※亦可製作甜湯圓，材料改為花生粉加黑糖混合。 ■



# 爲了您的權益 明智的選擇



購買優良國產水果  
請認明這個標誌



爲了讓消費者享受精緻優良的國產水果農委會、農林廳特別輔導農民團體在蘋果、梨、洋香瓜、小西瓜、葡萄、枇杷、芒果、葡萄柚等八種水果粘貼這個標誌。這個標誌就代表著品質優良，風味獨特的優良國產水果，您儘可安心的購買。