

# 序文

為推動地方飲食文化，強化在地食材應用，進而帶動轄區有機休閒農業發展，本場特別規劃以健康養生為前提，結合故事性元素及創意巧思，於6月22日假國立臺東專科學校舉辦「臺東區野餐盒競賽」活動，指定採用有機在地食材，鼓勵轄內田媽媽班、休閒農業區業者及餐旅業者，發揮料理創意，形塑出獨一無二屬於臺東特色餐點，期能增加業者菜色獨特性，積極推廣在地有機食材，促進地方休閒產業發展。

今年度野餐盒競賽特別強調，以推動有機農業與推廣臺東特色作物為目的，指定參賽者運用洛神葵、小米、樹豆、臺灣藜及赤道櫻草、白花馬齒莧、巴參菜等在地有機食材，製作三種點心及一種飲品，並以融入故事性題材完成具臺東特色的野餐盒，由於參賽者須在兩小時內完成製作，相當具有挑戰性。本次競賽共12組報名，除來自臺東縣內各級農會的家政班與田媽媽班班員，還有地方餐飲業者「芭洋Amis美饌」、「秋香手工包子饅頭」、「愛薇拉烘焙坊」等好手參加，更有遠自高雄普門中學餐飲管理科老師率學生共襄盛舉，已創造新餐飲話題，並提出12款色香味兼具的美味野餐盒。

本次活動頗具創意，充分展現出臺東多元族群文化、族群融合，以及參賽者創意無限之高水準烹飪技術。評選委員們對各參賽隊伍整體表現評價皆相當肯定，相信藉由創意巧思激盪下的特色野餐盒料理，將有助於臺東地區有機休閒農業發展，提供給遊客更多樣的用餐選擇。特此將得獎作品彙整成冊，提供地區旅遊、餐飲或民宿業者參考。最後，感謝此次擔任競賽的評審委員洪維澤副教授、鄒慧芬副教授、黃慶安理事長，以及國立專科學校全力支持，讓臺東在地食材得以推廣應用，進而促進地方休閒產業發展。

行政院農業委員會  
臺東區農業改良場

場長 **陳信言** 謹識

105年11月

- 02 序文
- 03 目錄

## 食材介紹

- 04 洛神葵
- 05 小米
- 06 樹豆
- 07 臺灣藜
- 08 白花馬齒莧
- 09 赤道櫻草
- 10 巴參菜

## 冠軍 茶香柿家野餐盒

(鹿野地區農會 田媽媽正一茶園餐坊)

- 11 茶香柿家野餐盒
- 12 心情故事
- 13 米藜一家親、花萼好柿
- 14 洛神蘋香玫瑰塔、紅烏龍茶凍飲

## 亞軍 青春野餐日記 (臺東地區農會)

- 15 青春野餐日記
- 16 心情故事
- 17 日記、青春
- 18 大地、彩色人生

## 亞軍 鄉村風 (關山鎮農會)

- 19 鄉村風
- 20 心情故事
- 21 米藜薑黃捲、堅果豆豆塔
- 22 紅藜小米薯泥花、臺東西米露

## 季軍 美山·花海·Health

(成功鎮農會 田媽媽台11線花田料理餐館)

- 23 季軍美山·花海·Health
- 24 心情故事
- 25 YAMI鴨米、藜魚之合
- 26 參巴嘉年華、噗噗甜湯

## 季軍 逗陣趣野餐 (東河鄉農會)

- 27 逗陣趣野餐
- 28 心情故事
- 29 心靈參櫻(玉子燒)、逗陣出遊(樹豆麻油雞飯)
- 30 真愛莧寶(蔬菜大總匯)、愛神凍飲(洛神愛玉)

## 季軍 米樂糰野餐盒

(池上鄉農會 田媽媽池農養生美食餐坊)

- 31 米樂糰野餐盒
- 32 心情故事
- 33 魯路米飯糰(紅藜雞肉飯糰小米菜脯飯糰)、勇士糰長(樹豆紫米甜飯糰)
- 34 米米之星(洛神麻糰、馬齒莧麻糰)、SUPER愛豆(樹豆豆漿)

## 創意 A小姐的午後微醺 (芭洋Amis美饌)

- 35 心情故事
- 36 雜糧吉那福、沁夏米釀優格水果莧沙拉
- 37 Dulun的夏天戀曲、阿米斯公主甜釀

## 創意 西方野餐盒 (愛薇拉Egy Vilag)

- 38 心情故事
- 39 紅藜起士烤餅+芒果莎莎醬、紅蘿蔔巴參小司康
- 40 小米能量精力棒、鳳梨洛神冰茶(藍色愛情海)

## 創意 夏日的午宴 (普門中學)

- 41 心情故事
- 42 活力紅藜忘憂捲、人參菜素煎餃
- 43 玫瑰茄健康穀福袋、初戀果磚水果茶

## 創意 守護下的美味-查拉密野餐盒

(太麻里鄉查拉密家政班)

- 44 心情故事
- 45 山豬肉口袋餅、LinLin盅
- 46 小米甜心餅乾、月桃洛神茶

## 創意 食在很簡單 (秋香手工包子饅頭)

- 47 心情故事
- 48 米香飯糰、家鄉滋味
- 49 涼拌時蔬、紅寶石蜂蜜

## 創意 Fun愛鬥陣同齊來呷 (長濱鄉農會)

- 50 心情故事
- 51 樹豆核桃米糕、紅藜米麵包
- 52 三色稻禾飯捲、洛神蓮花凍

## 活動紀實

- 54 參加單位人員
- 55 活動照片

# 洛神葵

## (一) 食材特性

洛神葵屬錦葵科(Malvaceae)，學名*Hibiscus sabdariffa* L.，英名：Roselle，別名玫瑰茄、洛濟葵，俗稱洛神花，為臺東縣重要特色作物。洛神葵主要利用部位為果萼，其含有豐富營養物質，對人體健康裨益極大，故有「臺東紅寶石」的美譽。洛神葵每逢11-12月為產季，採收後的新鮮果萼去籽後可製成鮮食蜜餞、果醬等，亦可製作各式料理，嫩梢可當蔬菜食用，其味酸，可製作酸辣湯；烘乾後之果萼，可泡茶飲用。經亞洲蔬菜發展研究中心研究，其經評比為臺灣10大抗氧化蔬菜之一。

## (二) 營養價值

洛神葵的果萼富含天然抗氧化物質，如胡蘿蔔素、酚類化合物及花青素等，可保護身體免受自由基傷害，亦有降血壓及血脂功能；除此之外，果萼亦含豐富的果膠、碳水化合物、維生素，含多量果膠質及蘋果酸，具清爽酸味。

## (三) 栽培狀況

洛神葵全臺均有種植，依據行政院農業委員會農糧署農情報告資源網資料顯示，104年度全臺洛神葵栽培面積為156.10公頃，以臺東縣104.39公頃居冠，其次為高雄市14.04公頃，以及南投縣10.45公頃，另臺南市、花蓮縣、臺中市等亦有少量栽培；臺東轄區內則以太麻里鄉、達仁鄉、金峰鄉及卑南鄉為主要產區。

## (四) 產業利用情形

臺東場於2010年育成洛神葵臺東1號、臺東2號、臺東3號，2013年育成臺東4號-紅斑馬，2014年育成臺東5號-吉利，於秋季開花結果。各品種果萼皆可加工製作為蜜餞、果醬等農產品，亦適合切枝或盆花應用。洛神葵為短日照植物，培育觀賞用之盆栽可於7-8月間播種，利用整枝修剪技術，並配合幼株摘心處理矮化株型，促進側枝生育以培養盆栽株型。除了觀賞外，作為加工食用時，播種期宜選在4-6月間，讓植株有較長營養生長期，其產量及果萼品質較佳。



洛神葵臺東1號，適合加工乾燥或製成蜜餞，產量約2.4公噸/公頃。



洛神葵臺東2號，果萼皇冠型，適合切花或觀賞，產量約1.9公噸/公頃。



洛神葵臺東3號，果萼肥厚，適製鮮食蜜餞，產量約3.2公噸/公頃。



洛神葵臺東4號(紅斑馬)，具紅色豔麗條紋，可加工亦可觀賞，產量約3公噸/公頃。



洛神葵臺東5號(吉利)，廣卵形葉形為主要特色，適合做盆花觀賞，產量約2公噸/公頃。

# 小米

## (一) 食材特性

小米(*Setaria italica*)為相當於糙米之優良全穀食物。據李時珍本草綱目記載，小米「治反胃熱痢，煮粥食，益丹田，補虛損，開腸胃」；中醫認為小米能除濕、清熱利尿、健脾、固腎及滋潤五臟，並收養心安神之效。衛生福利部2011年公布新版之「每日飲食指南」及「國民飲食指標」，建議國人以全穀根莖類取代往常之五穀根莖類，日常飲食以少油、少鹽、少糖之建議，每日至少攝取1/3全穀食物。小米之營養價值豐富，富含膳食纖維、維生素A、維生素B群及鐵質，為極佳之全穀類食品。

## (二) 營養價值

「小米」於五穀雜糧中營養價值極高。每單位熱量、粗蛋白及粗脂肪含量均高於稻米，每100公克含熱量370kcal、蛋白質11.3g、鈣4.8mg、鐵2.9mg、鋅2.3mg，尚含有較一般穀物為高的維生素B1、B2、B6等，亦含少量硒素及多種水解胺基酸，且具特殊粒色及食味，其利用價值均高於小麥及稻米等穀類。以現代營養觀點而言，為一上好食品，常食有益健康，具有發展成高附加價值保健產品之潛力。

## (三) 栽培狀況

小米為臺灣原住民族最古老之食用作物，栽培歷史悠久，被視為最神聖的作物，其具有宗教及歷史傳承的重要性。臺灣小米生產面積於民國50年曾高達6,000公頃，民國70年後因糧食作物品種改良成效豐碩，加以農業生產機械化的進步，需耗費人工栽培成本之小米栽培面積因此逐漸減少，目前本場正積極推廣新品種臺東8號及臺東9號，期望能改進小米產業，增加農友收益。小米生長期春作120天、秋作95天，單位面積產量為1,000-2,000公斤/公頃，臺東地區栽培面積約200-250公頃，主要種植分布於達仁、大武、金峰、太麻里、延平及海端等鄉鎮。

## (四) 產業利用情形

小米除煮成小米粥或加入米飯食用外，加工利用多以磨粉方式製作成即食早餐穀片，或以小米穀粉形式做為麵粉之置換添加材料。在印度小米即為嬰兒斷奶食品，為非常重要之膳食來源。小米具優良營養保健價值，其多元加工利用方式，如養生產品之開發，或釀成小米酒、製作成小米飯、小米粥、小米祈納福、小米餅乾、小米麵包等，可提供國人多元健康飲食新選擇。



小米-臺東8號果穗  
(成熟期)



小米-臺東9號果穗(乳熟期)



# 樹豆

## (一) 食材特性

樹豆(*Cajanus cajan*(L.) Millsp.)為亞洲、非洲、拉丁美洲及加勒比海地區等發展中國家重要的豆類作物，為世界上乾豆產量之第六名，是全球糧食及飼料的重要來源之一，顯見其在豆類植物中的重要性，在臺灣大多以食用為主。樹豆的利用方法很多，未成熟的種子可作鮮食或加工用的蔬菜，成熟的種子可磨成粉，枝條能當作牧草，植株也能當綠肥，尤其適合貧瘠及乾旱地區生產。

## (二) 營養價值

樹豆種子營養豐富，富含蛋白質及脂肪、纖維、礦物質鈣、鐵、磷等成分，亦含有維生素A1、維生素B1、維生素B2及菸酸(維生素B3)等。大多以乾籽實及鮮嫩莢果形式利用，可當毛豆的代用品。原住民族常以鮮仁或以乾豆浸泡後連同山蘇嫩芽煮食，據稱有強健身體功效。

## (三) 栽培狀況

樹豆栽培大多於偏僻而貧瘠半乾旱山坡地，分布極為零星，管理粗放，且採自產自用的方式，一般農友均沿襲傳統方法栽培及採收處理。目前栽培品種可分為臺東1、2、3號，品種間各具特色；臺東1號種皮為白色，具有高產、穩定的特性；臺東2號抗病蟲害，種皮為茶褐色，種子外觀鮮豔，適合製作麵包或當作糕餅食品之內餡；臺東3號耐貧瘠，種皮為黑色，籽實總抗氧化能力最高，未來若能配合生物科技研發產品，深具開發為保健食品潛力。

## (四) 產業利用情形

樹豆為原住民傳統作物之一，生長期8-10個月，單位面積產量1,000-1,500公斤/公頃，目前臺東地區栽培面積50-60公頃，主要分布於達仁、大武、金峰、太麻里、鹿野、延平及海端等鄉鎮。一般利用為將曬乾籽實燉排骨，成為香濃營養好喝的樹豆排骨湯，亦可作成樹豆沙拉，利用烘烤技術製作成香濃好吃的樹豆餅乾，可提供消費者多元選擇。



# 臺灣藜

## (一) 食材特性

紅藜又稱為赤藜，於民國97年12月正名為臺灣藜(*Chenopodium formosanum* Koidz.)，為原住民族傳統作物，常見於原住民部落。臺灣藜被當作是與小米、玉米伴生的作物，最高可長至2.8公尺，對乾旱或貧瘠土地的適應力相當強，生長期短，3-6個月便可進入成熟期。臺灣藜栽種簡單，又蘊含豐富之營養，成為原住民族重要的食用作物之一，包括熱量營養補給、小米酒釀酒原料都少不了它。目前屏東、臺東與花蓮地區原住民部落皆有栽植。

## (二) 營養價值

臺灣藜蛋白質含量高達14%，為稻米的2倍與小麥相當；其膳食纖維高達14%，為燕麥的3倍，地瓜的6倍；礦物質方面，富含鈣元素，高達2,523 ppm，為稻米的50倍，燕麥的23倍；鐵質與鋅的含量也很高，分為地瓜的11倍與8倍。臺灣藜也含有重要的硒與鎳元素，並具有高量人體無法自行合成的必需胺基酸，如離胺酸、纈胺酸和組胺酸等，其中離胺酸(lysine)為稻米的5倍。離胺酸可幫助鈣質吸收，促進膠原蛋白合成，幫助抗體、荷爾蒙及酵素的製造，所以米製品中若添加臺灣藜，可以彌補離胺酸的不足。臺灣藜富含POD (peroxidase, 過氧化酶)、CAT (catalase, 過氧化氫酶)、SOD (superoxide dismutase, 超氧化物歧化酶)等三種抗氧化酵素，以及細胞所需之抗氧化物質「glutathione」；總酚含量很高，超過鮮重的1.5%，為稻米的100倍以上；還含有微量元素磷、鐵、鈉、鋅、鎂、鉀等重要的礦物元素為一具潛力之保健食品。

## (三) 栽培狀況

臺灣藜生長期：3-6個月，單位面積產量：700-1,000公斤/公頃，臺東地區栽培面積60-80公頃，主要分布於達仁、大武、金峰、太麻里、延平、海端及東河等鄉鎮。

## (四) 產業利用情形

一般簡易食用臺灣藜可與米混煮成飯或粥、甜品及餅乾等；在景觀運用上，亦可設計規劃成臺灣藜花海，色彩豐富，深具觀賞價值。隨養生風氣的盛行，臺灣藜未來於產業的利用價值將愈顯其無限潛力。



臺灣藜開花情形



臺灣藜成熟轉色期



臺灣藜花海具觀賞價值

# 白花馬齒莧

## (一) 食材特性

白花馬齒莧(*Portulaca oleracea* L.)為馬齒莧科多年生草本植物，自古即為流傳甚廣的野菜，故有許多別名，如寶釧菜、豬母乳、豬母菜、馬莧菜或馬齒菜。其植株依型態可分為直立型、半匍匐型及匍匐型三種。主要食用以半匍匐型，莖色淡綠，略具酸味之白花馬齒莧為主。食用上，嫩莖葉清脆滑嫩可口，涼拌炒食皆宜，可直接採摘清洗後進行料理。

## (二) 營養價值

據本場營養分析結果發現，與多數的蔬菜相比較，馬齒莧葉片熱量低，含豐富的鉀、鈣及鎂等礦物質，亦含有多種有益人體的營養元素，如維生素A、B3、B5及β-胡蘿蔔素等。

## (三) 栽培狀況

一般市場上雖不常見，但東部地區部分小農或從事有機農業者已有較大規模栽培及生產。

## (四) 產業利用情形

白花馬齒莧可應用於製作美味的蔬菜沙拉或與肉絲清炒，部分以食用野蔬為亮點的火鍋店，已應用在餐廳相關料理上，頗受好評。



白花馬齒莧為一耐旱耐濕易栽培的原生蔬菜



少數民眾會於自家庭院種植白花馬齒莧供自家食用或觀賞



夏季白色花朵盛開情形



# 赤道櫻草

## (一) 食材特性

赤道櫻草(*Asystasia gangetica* (L.) Anderson)別名活力菜或日本黑甜菜，黑甜菜之名稱由來，是因其葉片外型類似常見之鄉田野菜「龍葵」而得。事實上，赤道櫻草是原產於東南亞熱帶地區，爵床科之多年生半匍匐性之常綠灌木狀草本植物，性喜高溫，在夏季分枝萌蘖快，生長相當旺盛。其葉片鮮嫩可口，久煮不易變色，且無龍葵之苦味，煮湯炒食皆宜，與乾香菇一同煮粥相當美味。

## (二) 營養價值

赤道櫻草的營養價值相當高，鐵質含量豐富，依據衛福部「國人膳食營養素參考攝取量」之建議，其可食部位每100公克之類胡蘿蔔素含量(3.36 mg)達成成人每日攝取量的90%以上。

## (三) 栽培狀況

此作物生育強健，在夏季旱澇交替明顯的季節裡，仍可穩定生長。中南部已有越來越多農民種植，主要供應作夏季蔬菜使用。

## (四) 產業利用情形

在夏季，於中南部及東部傳統市場常見赤道櫻草與一般大宗葉菜類一同販售，特別在颱風或豪雨過後，一般葉菜類供應量受到衝擊時，更是常見。



常見食用之赤道櫻草於秋冬開花，花朵為優雅的粉紫色。



半日照栽培的赤道櫻草質地柔嫩



赤道櫻草以枝條扦插方式進行繁殖



赤道櫻草作畦栽培可供作蔬菜生產用途

# 巴參菜

## (一) 食材特性

巴參菜(*Talinum triangulare* (Jacq.) Willd)葉片為青綠色，具明顯之肉質根，肥大如人參狀，似假人參。一年四季均會開桃紅色小花。全島平地、低海拔山野荒地或都市路邊牆角均可見其蹤影。其嫩莖葉青翠，可採摘食用，口感與常見野菜藤三七(俗稱川七)相似，滑嫩可口，為一野菜佳餚。

## (二) 營養價值

經本場營養分析發現，巴參菜葉片含有豐富的鉀、鈣及鎂等礦物質、膳食纖維與維生素；其中維生素A含量(400  $\mu$ g RE)達衛福部「國人膳食營養素參考攝取量」建議量之80%。

## (三) 栽培狀況

巴參菜為近幾年新興的原生蔬菜，臺東地區已有農民進行有機栽培並販售至都會區，惟栽培面積仍少。

## (四) 產業利用情形

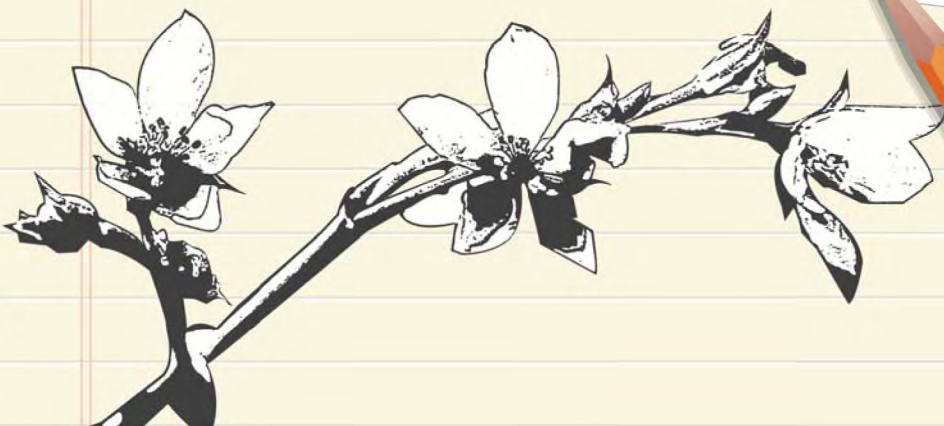
除部分主打食用野蔬的火鍋店使用外，近年臺北都會地區已有餐飲業者應用於料理餐盒中，頗受好評。



巴參菜花開為桃紅色，相當醒目。



栽培管理良好的巴參菜可多次刈割採收，具經濟栽培潛力。



冠軍

## 茶香柿家野餐盒

7月天氣熱，胃口也會不太好

所以這時候就需要清爽又開胃的食物...



## 茶香柿家野餐盒

鹿野地區農會 田媽媽正一茶園餐坊  
領隊 徐瑞玟 / 組員 黃依茹、豐少祖



記得小時候外公家有種柿子，外公會把柿子做成柿餅給我們帶回臺東吃，那甜甜的柿餅是我的最愛，現在把柿餅跟沙拉結合在一起，再淋上洛神花果醬汁，酸酸甜甜的讓人胃口大開。

因為家裡是以茶起家，我就是聞著茶香長大的，紅烏龍是最能代表鹿野的產物，再加上自己做的紅烏龍茶凍，冰冰涼涼又有紅烏龍特有的香氣，別有一番風味。

7月在鹿野高台有熱氣球嘉年華，午後一家大小相約至高台看熱氣球。7月天氣熱，胃口也會不太好，所以這時候就需要清爽又開胃的食物。我們用在地食材製作了清爽不破壞食物原味的野餐盒，全家一起享用，看著各式各樣五彩繽紛的熱氣球，真是一件幸福的事。



### 材料 / 數量

小米	30公克
糯米	20公克
紅藜	10公克
豬肉	10公克
香菇	1朵
菜脯	2公克
棉繩	1條
野薑花葉	2片

### 調味料

醬油	1/2茶匙
糖	1/2茶匙
沙拉油	1/2茶匙

以單人份，公制單位計算

### 做法

1. 將小米、糯米及紅藜邊炒邊加水炒至5分熟備用。
2. 豬肉香菇菜脯炒香調味。
3. 將餡料包入米中，用野薑花葉包好，放入蒸籠大火蒸30分鐘。

## 米藜一家親



### 材料 / 數量

白花馬齒莧	3公克
柿餅	1個
苜蓿芽	1公克
美生菜	1片

### 醬汁

洛神花	5朵
檸檬汁	少許
白砂糖	30公克
水	50公克

### 做法

1. 醬汁做法：洛神花洗淨加入白砂糖及水煮滾約5分，加入少許檸檬汁放涼備用。
2. 取一柿餅將蒂頭部分剪開後撐開，放入馬齒莧、美生菜及苜蓿芽等材料，淋上洛神花醬汁即可。

## 花莧好柿





洛神蘋果玫瑰塔

#### 材料 / 數量

洛神花	5朵
蘋果	1/4顆
酥皮	1/3片

#### 洛神花果醬材料

洛神花	50公克
蘋果	1/4顆
檸檬汁	少許
糖	30公克
奶油	適量

#### 做法

1. 洛神花果醬做法：洛神花洗淨，蘋果去皮切丁，將洛神花加入蘋果丁、檸檬汁及糖小火慢煮40分鐘，一邊攪拌煮至黏稠。
2. 將蘋果洗淨去核切片約0.3公分厚，將蘋果片和洛神花及糖加水煮軟約3分鐘，蘋果片及洛神花取出放涼，酥皮切成長條塗上洛神花果醬，蘋果片及洛神花鋪在酥皮1/2處後折起，捲成一圈成為蘋果花，烤模內塗一層薄薄奶油，放入烤箱180°C烤30分鐘。



紅烏龍茶凍飲

#### 材料 / 數量

紅烏龍	3公克
-----	-----

#### 紅烏龍茶凍

紅烏龍茶	3公克
吉利T粉	10公克
糖	10公克

#### 做法

1. 紅烏龍茶凍作法：將紅烏龍泡開，取茶湯後，加糖及吉利T粉均勻攪拌，放涼冷藏備用。
2. 烏龍茶凍切成小丁狀，放入冷泡紅烏龍茶。

亞軍

## 青春野餐日記

曾經一起共食分享的午餐約會

停留在美好時光那一刻

感謝著大地美好農作物



# 青春野餐日記

臺東地區農會

領隊 邱愉淨 / 組員 楊惠如、吳沛筑



倒轉「時間」的青春野餐日記，我們曾經共同回憶著，陽光下的紅藜，閃耀著青春的印記，艷紅的洛神花，搭配著酸甜的回憶，隨風搖曳的金黃色小米，抬頭共望的藍色天空，鄉間小樹上的樹豆，代表著勇士力量象徵。曾經一起共食分享的午餐約會，停留在美好時光那一刻，感謝著大地美好農作物，採食野菜，洗手羹湯，不易破碎的青春回憶，守護著最初的夢想，共食，共享。—青春野餐日記



### 材料 / 數量

小米	8公克
黑樹豆	12公克
白樹豆	12公克
赤道櫻草	50公克
吐司	4片
紅藜	8公克

### 調味料

醬油膏	1茶匙
味醂	1茶匙
冰糖	1茶匙
醬油	3茶匙
鹽巴	少許

以單人份・公制單位計算

### 做法

1. 先浸泡樹豆4-5小時。
2. 再將樹豆蒸熟30分鐘。
3. 樹豆加油炒5分鐘後加入小米及紅藜
4. 加水及調味料(醬油膏、味醂、冰糖、醬油、鹽巴)拌炒1小時。
5. 直至水分收乾。
6. 川燙赤道櫻草並加入少許鹽。
7. 將豆類及菜放置吐司上利用模具壓出形狀。

## 日記

### 材料 / 數量

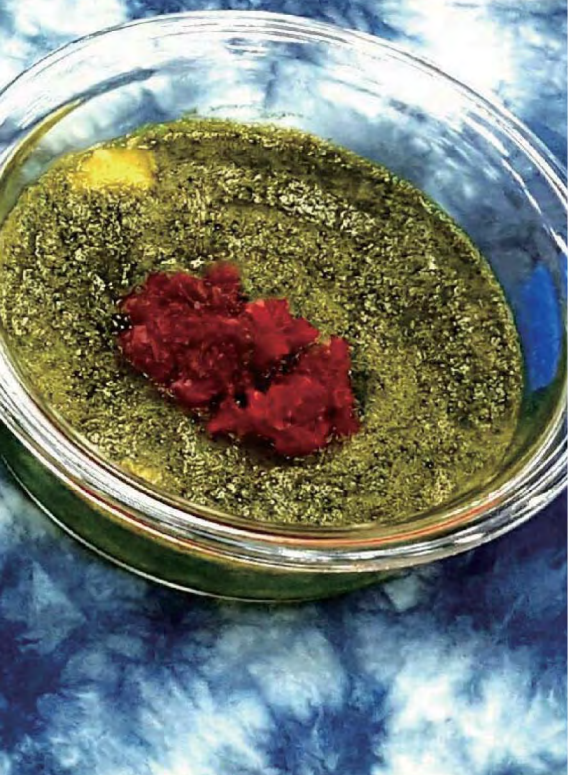
紅藜	2公克
洛神花蜜餞	2朵
蜜紅茶生巧克力	5公克
蜜香紅茶粉	2公克

### 做法

1. 紅藜炒開炒香即可。
2. 洛神花煮開以糖醃製成蜜餞，放入冷藏。
3. 蜜香紅茶粉與生巧克力混合攪拌，以方形固型，送冷凍20分鐘即可。
4. 切開巧克力分成四等份放入洛神花內，並灑上熟紅藜。

## 青春

## 大地



### 材料 / 數量

5人份

白花馬齒莧	200公克
花生	30公克
醬油	1匙
橄欖油	2匙
味醂	50毫升
芝麻	5公克
白醋	10毫升
蘋果	半顆

### 做法

- 1.將花生、醬油、橄欖油、味醂、芝麻、白醋、蘋果用果汁機攪拌後拌入白花馬齒莧即完成。

## 彩色人生



### 材料 / 數量

巴參菜	20公克
冰水	110公克
鳳梨	130公克
蜂蜜	20公克
洛神花蜜餞	20公克
檸檬片	1片
冰塊	適量

### 做法

- 1.巴參菜加冰水一同放入果汁機打成蔬菜汁。
- 2.鳳梨、冰塊一同放入製冰機打成冰沙。
- 3.洛神花蜜餞放入果汁機打成顆粒狀。
- 4.將打成顆粒狀的洛神花蜜餞放入玻璃杯底部，放入蜂蜜後再加鳳梨冰沙及巴參菜蔬菜汁即可。

亞軍

## 鄉村風

依在閒暇日  
親朋好友大人小孩能夠齊聚一堂  
共享美食的「野餐派對」





**材料 / 數量** 以單人份，公制單位計算

小米	10公克	蛋	15公克
紅藜	4公克	櫻花蝦	2公克
蓬來米	10公克	板條	0.4片
樹豆	4公克	紫菜	0.4片
赤道櫻草	4公克	薑黃粉	1公克
絞肉	3公克	乾蒲絲	6公克

**做法**

1. 小米、紅藜、蓬來米、樹豆混合煮熟。
2. 爆香絞肉、櫻花蝦、蛋、薑黃，調味後，混合作法1食材及赤道櫻草拌炒。
3. 第一層：米飯下鋪紫菜皮捲成長條，第二層：外加板條捲成長條，最後加蒲絲綁結。



米藜薑黃捲

**材料 / 數量**

**塔皮**

低粉	13公克
糖	4公克
奶油	8公克
蛋	5公克

**內餡**

洛神花	4公克
樹豆 3種	6公克
南瓜子	4公克
蓮子	8公克
花生	4公克
鮮奶油	8公克
糖	5公克
麥芽	2公克

**做法**

1. 製作塔皮材料抓捏成團，放冰箱冷藏15-20分。
2. 將作法1捍小圓皮，覆蓋在模型上，戳洞烘烤成金黃色。
3. 煮熟樹豆。
4. 小火煮麥芽、糖、奶油、鮮奶油，煮成稠絲狀。
5. 加入煮熟的樹豆、南瓜子、蓮子、花生趁熱倒入模型內冷卻，成團狀。

堅果豆豆塔





紅藜小米薯泥花

#### 材料 / 數量

小米	6公克
紅藜	3公克
洛神花	2公克
紅蕃薯	80公克
乳酪	12公克
奶油	2公克
起司粉	3公克
白、黑芝麻	各0.5公克
鹽	少許

#### 做法

1. 小米、紅藜用電鍋煮熟。
2. 紅蕃薯蒸熟壓成泥，拌乳酪、奶油、起司粉成團。
3. 用擠花帶，底部第一層擠紅蕃薯泥，中間鋪小米、紅藜泥，第三層擠紅蕃薯泥。
4. 最後上灑芝麻，中間加洛神花點綴，再烤13分鐘（上下火200°C）即完成。



臺東西米露

#### 材料 / 數量

小米	10公克
紅藜	4公克
蜜洛神花	6公克
西谷米	20公克
綠豆仁	14公克
椰漿奶	100公克
糖	20公克

#### 做法

1. 小米、紅藜、綠豆仁混合煮熟。
2. 煮熟西谷米。
3. 蜜洛神花剝碎。
4. 所有材料混合加糖、開水，即完成。此飲品冷、熱飲都適合。



季軍

## 美山・花海・Health

選個好天氣，與家人一起準備野餐盒。

## 美山·花海·Health

成功鎮農會 田媽媽台11線花田料理餐館

領隊 張慈惠 / 組員 張慈惠、張素華



台11線是依山面海的好地方，來到成功美山花海，一邊欣賞花團錦簇的美景，一邊遠眺太平洋上的藍天白雲，選個好天氣，與家人一起準備野餐盒。為了讓孩子吃得下料理更吃得到健康，餐盒裡有豐富營養價值的食材，讓小孩吃得美味又高興。以小米飯糰為主軸，有藜魚之合、參巴嘉年華，更用樹豆做成甜湯以及銅鑼燒。以「愛」為出發點，將小米與紅藜的傳統故事在野餐時間與家人分享，讓一天擁有許多回憶。野餐，不僅可以放鬆心情，更可以分享料理。下個週末再一起與家人野餐囉！



**材料 / 數量** 以單人份・公制單位計算

小米	30公克
起士	2片
白米	15公克
旗魚肉	20公克
鹽	少許

**做法**

1. 小米與白米放入電鍋煮熟後，再將起士片一起放入拌勻。
2. 旗魚用少許鹽醃漬後燙熟並壓成碎魚肉。
3. 將旗魚碎魚肉包入於拌勻的作法1中捏成圓形即可。



YAMI 鴨米

**材料 / 數量**

紅藜	20公克
鬼頭刀魚片	30公克

**調味料**

米酒	少許
白胡椒粉	少許
醬油	少許
糖	少許

**做法**

1. 將紅藜用熱水燙過後撈起備用。
2. 將鬼頭刀魚排以調味料醃入。
3. 將醃漬過的鬼頭刀魚排沾上紅藜，用少許油煎熟即可完成。



藜魚之合



參巴嘉年華

#### 材料 / 數量

巴參菜	20公克
雞蛋	2顆
飛魚卵	10公克

#### 調味料

麻油	少許
鹽	少許
白胡椒	少許

#### 做法

1. 20公克的巴參菜洗淨後，燙熟撈起拌入麻油備用。
2. 蛋打散後加入鹽、白胡椒及飛魚卵煎成蛋皮。
3. 作法1燙熟的巴參菜放入作法2的蛋皮中捲起來切成小段即可。



嘖嘖甜湯

#### 材料 / 數量

黑樹豆	160公克
蜜鳳梨	100公克

#### 調味料

地瓜粉	1杯
糯米粉	0.7量杯
太白粉	3大匙
水	1/3量杯
冰塊	適量

#### 做法

1. 泡過一晚的樹豆煮熟後搗碎成泥，拌入調味料拌勻揉成團後，切成小塊狀捏成圓形入滾水煮熟後撈起。
2. 將煮熟後的樹豆圓拌入蜜鳳梨中，再加入300毫升的涼水中，也可加入少許冰塊。



季軍

## 逗陣趣野餐

在現代忙碌的生活中  
守護家人健康

## 逗陣趣野餐

東河鄉農會

領隊 魯美桂 / 組員 陳碧慧、陳碧茹



在現代忙碌的生活中，家人相聚的時光總是(總匯)特別珍貴，一起出遊(油飯)野餐更是難得，在保守的環境下長大，對家人的愛(凍飲)常常說不出口，於是在餐點上會巧妙的展現滿滿的愛心(玉子燒)。

這次餐盒點心採用了在地食材，以低糖、低油、低鹽為原則。為守護家人健康，更用了低過敏源且無麩質的方式來做料理，以降低一些因食物而引起的不適現象。



**材料 / 數量** 以單人份，公制單位計算

雞蛋	2顆	高湯	450毫升
紅蘿蔔	適量	鹽巴	適量
赤道櫻草	適量	橄欖油	適量
巴參菜	適量		

**做法**

1. 紅蘿蔔、赤道櫻草、巴參菜洗淨後剁碎後分別加入高湯(各15毫升)打泥備用。
2. 將蛋液分成3份，分別加入作法1的泥，並利用少許鹽巴調味。
3. 熱鍋、鍋內抹上少許的油後，倒入少許蛋液至半熟捲起後再倒入新蛋液。
4. 最後將四面再稍微煎至上色後即可起鍋。



心靈參櫻

(玉子燒)

**材料 / 數量**

小米	10公克	米酒	50毫升
糯米	24公克	薑	適量
樹豆	5公克	黑麻油	適量
去骨雞腿肉	適量	鹽巴	適量

**做法**

1. 樹豆洗淨先浸泡2-3小時後，放入電鍋煮熟備用。
2. 小米、糯米洗淨、雞肉切小塊、薑切片備用。
3. 熱鍋後倒入黑麻油、及薑片爆香後，加入雞肉炒至半熟，倒入米酒稍滾後再加入小米、糯米、樹豆拌炒。
4. 將作法3調味後，放入電鍋煮至熟透即可起鍋。



逗陣出遊

(樹豆麻油雞飯)



## 真愛莧寶

(蔬菜大總匯)

### 材料 / 數量

#### 米吐司

雞蛋	2顆
在來米粉	10公克
糖粉	5公克
奶粉	5公克
牛奶	5毫升

#### 蔬菜

白花馬齒莧	適量
苜蓿芽	適量
小黃瓜	適量
牛蕃茄	適量
檸檬調味醬	適量

### 做法

1. 先將蛋白與蛋黃分別打發後，蛋黃的部分加入在來米粉、糖粉、奶粉及牛奶拌勻。
2. 烤箱預熱約180°C。
3. 將打發後的蛋白分批加入蛋黃拌勻，倒入烤模後進烤箱烤30分鐘。
4. 完成後放涼備用，放涼後切成土司片大小。
5. 蔬菜洗淨水分瀝乾備用。
6. 將白花馬齒莧加入檸檬調味醬拌勻攪拌後，隨興擺入土司，一層土司一層蔬菜，疊好即完成。



## 愛神凍飲

(洛神愛玉)

### 材料 / 數量

洛神花	適量
檸檬	1顆
愛玉	適量
糖	適量
吉利丁	1片
水	60毫升
蜂蜜	2匙(個人口味)
開水	100毫升

### 做法

1. 洛神花洗淨後倒入鍋內加水熬煮至微滾，加入砂糖繼續熬煮出香味。
2. 吉利丁泡冷水備用。
3. 水倒入鍋中，小火加熱後加入步驟1的洛神花汁及砂糖拌勻。
4. 將泡軟的吉利丁加入鍋中攪拌到溶化均勻後，倒入容器放涼，冷藏(為縮短冷卻時間可在外鍋加入冰塊水急速降溫)。
5. 將檸檬汁、開水、蜂蜜拌勻後加入愛玉及洛神果凍即完成。

季軍

## 米樂糰野餐盒

食材的取得方便，可以有更多不同口味的變化

全家出門旅遊或是搭車時飯糰是不錯的選擇





## 米樂糰野餐盒

池上鄉農會 田媽媽池農養生美食餐坊

領隊 戴慧菱 / 組員 吳明伶、賴瑰洳



記憶中的放學或假日時光，我們姐弟不用看牛，但要到山上或溪床撿柴供家裡煮飯燒水用。飯糰是我們帶在路上吃的食物，有時候路途較遠中午沒辦法回家吃飯，媽媽就會多準備幾個飯糰讓我們帶出門。那時候的飯糰只是在飯糰外抹著薄鹽、拌醬油、最多只有包菜脯或酸菜，更豐盛些會加點前一晚的剩菜包在裡頭，不知道是因在野外還是山上的原因，每一顆飯糰吃起來特別好吃有味道，雖然單純卻是我們姐弟的最愛。

長大後不用在撿柴了，但我還是喜歡包飯糰，現在食材的取得方便，可以有更多不同口味的變化，全家出門旅遊或是搭車時飯糰是不錯的選擇。



**材料 / 數量** 以單人份，公制單位計算

### 紅藜雞肉飯糰

香米 (高雄147) 50公克  
紅藜 20公克  
雞胸肉 30公克  
洋蔥 10公克  
蔥花 適量  
無鹽奶油 適量

### 小米菜脯飯糰

香米 (高雄147) 50公克  
小米 40公克  
香菇 3公克  
蘿蔔乾 16公克  
乾蝦仁 4公克

### 做法

#### 紅藜雞肉飯糰

1. 高雄147香米與紅藜洗淨煮好備用。
2. 雞胸肉洋蔥切丁蔥花備用。
3. 熱鍋加入無鹽奶油爆香洋蔥，加入雞肉丁炒熟，續加入蔥花調味拌勻即可。
4. 將炒好之雞丁拌入紅藜飯，拌勻入模即可。

#### 小米菜脯飯糰

1. 高雄147香米與小米洗淨煮好備用。
2. 蘿蔔乾切細末，香菇切小丁，乾蝦米洗淨備用。
3. 起油鍋爆香香菇，續加乾蝦仁蘿蔔乾炒香拌勻調味即可。
4. 將餡料與小米飯拌勻入模即可。

### 材料 / 數量

紫米 60公克  
樹豆 20公克  
桂圓 適量  
糖 適量  
糖蜜 30公克

### 做法

1. 紫米泡水4小時。
2. 紫米加水加桂圓拌勻煮熟備用。
3. 樹豆泡水8小時蒸30分鐘，加入糖蜜。
4. 加入糖於桂圓紫米飯拌勻。
5. 加入蜜樹豆與桂圓紫米飯拌勻入模即可。



## 魯路米飯糰

(紅藜雞肉飯糰小米菜脯飯糰)



## 勇士糰長

(樹豆紫米甜飯糰)



## 米米之星

(洛神麻糬、馬齒莧麻糬)

### 材料 / 數量

#### 洛神麻糬

糯米	36公克
洛神原汁	26公克
水	26公克
糖	9公克
紅豆餡	5公克

#### 馬齒莧麻糬

糯米粉	36公克
馬齒莧原汁	26公克
水	26公克
糖	9公克
起司	10公克

### 做法

#### 洛神麻糬

1. 洛神洗淨加水熬煮3小時，加入糖煮到濃稠。
2. 糯米粉與水、糖拌勻成團，揉至光滑，分割30公克一塊。
3. 包入紅豆餡料入蒸鍋30分鐘即可。

#### 馬齒莧麻糬

1. 馬齒莧加入水打汁備用。
2. 糯米粉加馬齒莧之液體拌勻光滑成團。
3. 分割滾圓包起司餡料，入蒸箱蒸30分鐘即可。



## SUPER愛豆

(樹豆豆漿)

### 材料 / 數量

樹豆	60公克
豆漿	80公克
水	200公克

### 做法

1. 烤箱150°C預熱關火放入樹豆10分鐘。
2. 樹豆泡水8小時後倒掉水，另外再加入水200公克，蒸至樹豆軟。
3. 樹豆加上豆漿打勻即可。

# A小姐的午後微醺

芭洋Amis美饌

領隊 高筱媛 / 組員 高筱媛、陳美如



A小姐是Amis阿美族的意思。阿美族若在炎熱的下午要來點微微的醺，就會坐在樹下等著涼風吹撫，身旁一定要有一瓶甜米露，才能在喝下第一口時發出滿足的一聲啊～

阿美族視糯米為聖品，其為慶典、祭祀、招待貴賓的食物。阿美族愛吃糯米，所以我選用糯米做這次野餐盒裡主要食物，讓糯米擁有更多的吃法。雜糧和假酸漿葉能消除吃糯米後的脹氣與幫助消化。米釀優格是甜米露另一個產物稱酒釀，酒釀富含的營養價值相當高，除了有優格對腸胃功效外，還可暖胃，益氣生津，活血止痛。



## 雜糧吉那福

### 餡料

豬肉	20公克
香菇	1朵
杏鮑菇	2公克
南瓜	2公克
小米	1公克
紅藜	1公克
樹豆	2公克

### 材料 / 數量

糯米粉	50公克
水	少許
月桃葉	1片
假酸漿葉	2片

### 調味料

蒜	1顆
醬油	1/4茶匙
鹽	1/4茶匙
糖	1/4茶匙
米酒	1/4茶匙
胡椒	1/4茶匙
香油	1/4茶匙
香蔥酥油	1/2茶匙

以單人份・公制單位計算

### 做法

1. 小米、紅藜浸泡8小時或滾水浸泡20分鐘，樹豆需浸泡8個小時一同放入蒸鍋蒸20分鐘後起鍋備用。
2. 將餡料香菇、杏菇丁、南瓜丁，豬肉切成絞肉。
3. 炒餡料：蒜爆香將作法2餡料依序放入炒鍋翻炒加入調味料後，起鍋備用。
4. 將糯米粉加水揉成糯米糰，取作法1和3備料包入糯米糰裡，外層包裹假酸漿葉，再包裹一層月桃葉，入蒸鍋蒸20分鐘起鍋，即完成。

## 沁夏米釀優格水果苜沙拉

### 材料 / 數量

山藥	10公克
西瓜	5公克
紅火龍果	5公克
芒果	5公克
奇異果	5公克
檸檬	1/2茶匙
白花馬齒莧	適量

### 調味料

橄欖油	1/2茶匙
鹽	1/4茶匙
胡椒	1/4茶匙
<b>醬汁</b>	
百香果醬	1大茶匙
米釀優格	1茶匙
蜂蜜	1茶匙

### 做法

1. 山藥切小塊壓碎搗成泥，加入調味料備用。
2. 將水果切丁。
3. 調優格醬：將米釀優格、百香果醬、蜂蜜，依比例加入碗中，拌勻後備用。
4. 將作法1備料鋪底層，抹上一層醬汁，將水果排放，鋪上白花馬齒莧點綴，最後再淋上醬汁即完成。

### 材料 / 數量

糯米粉	10公克
水	適量
紅藜	2公克
沙拉油	少許
金蓮花	1朵
金蓮花葉	1片

### 淋醬

芒果	1大茶匙
煉乳	適量
檸檬	1大茶匙

## Dulun的夏天戀曲

### 做法

1. 紅藜需浸泡8小時或滾水浸泡20分鐘後，入蒸鍋蒸熟後備用。
2. 糯米粉揉成糯米糰，將作法1材料揉入麵團，揉成圓形後入蒸鍋，蒸熟備用。
3. 調淋醬：芒果磨成泥加入煉乳和檸檬汁，調勻即可備用。
4. 將淋醬淋上蒸熟的糯米糰並放上金蓮花及金蓮花葉點綴即完成。



### 材料 / 數量

甜米露	70毫升
洛神汁	70毫升
洛神花	1朵
薄荷葉	適量
檸檬	2片
冰塊	適量

### 做法

1. 檸檬切丁。
2. 甜米露加入洛神汁後搖晃，倒入杯中放入裝飾薄荷葉、檸檬丁、洛神花及冰塊即完成。



## 阿密斯公主甜釀

## 西方野餐盒

愛薇拉Egy Vilag

領隊 潘盈達 / 組員 潘盈達、黃恬莎



在國外野餐就像是家常便飯，野餐不一定要一群人，也不一定要有特定的形式，在國外只要天氣晴朗，常可以看到許多人在草地或桌上享受野餐，無論是自己一個人還是跟家人或朋友，都會來享受這美好的時光。野餐的餐點可以很精緻也可以很簡單，像是從前菜、沙拉、主菜、水果、甜點什麼都有，也可能只是從商店買的簡單便當，就是要享受這種悠閒自在舒服的感覺。



1. 將麵粉跟泡打粉過篩，奶油切小塊，蛋打散，烤箱預熱200°C。
2. 低筋麵粉、泡打粉鹽、細砂糖放入鋼盆中，然後將奶油小丁加入。
3. 使用塑膠刮板用切拌的方式將奶油與麵粉混合成鬆散的狀態。
4. 若有食物攪拌機，可以將以上材料用食物攪拌機快速攪打10-15秒混合均勻。
5. 將蛋液、巴參菜、紅蘿蔔碎及牛奶加入(牛奶不要一下全部加入以免麵糰太濕)，用手快速混合成一塊無粉粒的麵糰，不要搓揉也不要拌太久，避免起筋。
6. 混合完成的麵糰用保鮮膜包起，略整成方型放冰箱冷藏30-60分鐘冰硬。

## 材料 / 數量

中筋麵粉	225公克	沙拉油	1大匙
鹽	1/2茶匙	溫水	170公克
泡打粉	1茶匙	炒過紅藜	20公克

## 做法

1. 除了水以及起士絲以外將所有材料全部混在一起，慢慢加入溫水揉成三光麵糰(水不要一次加完，以免麵糰太黏)，將麵糰分割成五份滾圓，每份約80克，放置鬆弛約15-20分鐘。
2. 鬆弛完後，將麵糰桿開約8吋(直徑約20公分大)的麵皮，去煎烤二面微微變色。
3. 將起士絲放入烤餅的一半，將餅皮折起去煎烤至二面表皮上色起士絲溶化即可，取出切成四等份，即可配莎莎醬一起享用。

## 芒果莎莎醬

1. 將所有材料切好並混合均勻，放入冰箱冰約1個小時。

## 材料 / 數量

低筋麵粉	200公克	蛋	1個
泡打粉	2茶匙	牛奶	50~60公克
奶油	50公克	巴參菜	5公克
鹽	2公克	紅蘿蔔碎	5公克
細砂糖	30公克		

## 做法

7. 桌上撒些低筋麵粉，將麵糰從冰箱移出，表面撒一些低筋麵粉避免沾粘。
8. 將麵糰桿成長方形，折三折再桿開再折三折。
9. 最後將麵糰桿開成約2.5CM厚的麵皮。
10. 用模具壓出小圓餅，剩下的麵糰集合捏壓成糰再桿開壓模。
11. 間隔整齊入烤盤，表面刷上一層牛奶液。
12. 放入預熱至200°C之烤箱烘烤12-15分鐘至表面呈現金黃色即可。
13. 吃的時候可以剝開塗抹喜歡的果醬、蜂蜜或奶油。
14. 隔天吃可以稍微噴點水再烘烤加熱。

## 內餡材料

起士絲	200公克
芒果莎莎醬	
芒果	1顆
牛番茄	2顆
香菜	1把
檸檬	1顆
洋蔥	1/4顆
鹽和黑胡椒	少許

## 紅藜起士烤餅+芒果莎莎醬

可作5片餅皮

## 紅蘿蔔巴參小司康

可做約40-50小司康或8個大司康



## 小米能量精力棒

可做30\*15CM的盤子一盤

### 材料 / 數量

奶油	100公克	有機糖	50公克
麥片	200公克	肉桂粉	1小匙
小米	50公克	巧克力豆	25公克
核桃粒	50公克	蔓越莓乾	50公克
杏仁果	50公克	椰子絲	30公克
蜂蜜	3大匙		

### 做法

1. 小米用平底鍋炒熟放涼。
2. 開烤箱預熱約160°C，將麥片、核桃和杏仁果放入烤箱烤約5-10分鐘。
3. 將奶油、糖和蜂蜜混在一起用小火將奶油溶化即可。
4. 將麥片、核桃、杏仁果、小米、肉桂粉、蔓越莓乾、椰子絲全部加入奶油糖漿中混合均勻。
5. 將烤盤放上烤餅紙，將所有材料放入，將巧克力平均撒在上面，去壓平，烤約30分鐘放涼即可切塊。



## 鳳梨洛神冰茶

(藍色愛情海)

### 材料 / 數量

洛神花	20公克	有機糖	少許
烏梅	4公克	鳳梨	1顆
甘草	400公克	蝶豆花	3-4朵
開水	400毫升	開水	100毫升

### 做法

1. 開水煮滾放入烏梅和甘草煮約2分鐘，加入洛神花關火悶約3分鐘，再開火煮滾，撈出洛神花加點糖。
2. 鳳梨加糖打成汁，鳳梨汁的甜度要比洛神花的甜度多，這樣才能夠做漸層的效果，如果沒有要做漸層的效果可以自己調自己喜歡的甜度即可。
3. 蝶豆花跟開水煮出藍色的顏色出來，加水放涼。
4. 先將鳳梨汁過篩後再放入杯子的底層，加入冰塊至一半多一些，倒入洛神花茶，再加入冰塊到杯口，再慢慢倒入沒有加糖的蝶豆花水即可呈現出三種不同的顏色。

# 夏日的午宴

普門中學

領隊 吳博智 / 組員 鄭清嶸、高志翔



身為外縣市的愛料理人，非常喜愛臺東土生土長的在地美食，野菜的青脆，穀物的風味，實在難以忘懷，然而透過這次的比賽機會，我們利用臺東在地食材交織出具特殊故事的料理，忘記憂愁的活力紅藜忘憂捲；素食者也能食用，兼具健康美味的人參菜素煎餃；清爽風味無負擔的玫瑰茄健康穀福袋；初戀般酸酸甜甜滋味的初戀果磚水果茶，將他們一同放入野餐盒中，搭配臺東好水好山，享受野餐的樂趣。除了讓更多人認識臺東的作物，看見臺東的美，也能讓出外打拼的臺東人，在品嚐到不一樣的創作料理時，同時回味家的味道。





活力紅藜忘憂捲

材料 / 數量 以單人份・公制單位計算

里肌肉	三片
紅藜	50公克
赤道櫻草	25公克
金針花	一份三根
紅蘿蔔	10公克一條
鳳梨心	10公克一條
芝麻醬	5大匙

做法

1. 紅藜乾炒並蒸熟。
2. 川燙金針花、紅蘿蔔至熟，赤道櫻草川燙數秒即可撈起泡水至涼。
3. 將里肌肉片鋪平放赤道櫻草，抹上芝麻醬再放上紅蘿蔔條、金針花、鳳梨心即可捲起。
4. 捲好肉卷後沾蒸熟的紅藜即可入烤箱(150°C/150°C)烤15分鐘即可完成。



人參菜素煎餃

材料 / 數量

巴參菜葉	50公克	乾香菇	15公克
麵粉	2杯	醬油	1.5大匙
水	1杯	胡椒	1小匙
筍丁	20公克	糖	4小匙
紅蘿蔔丁	20公克	鹽	3小匙

做法

1. 巴參菜打成汁備用。
2. 1杯滾水加入2杯麵粉揉成麵糰。
3. 再加入巴參菜汁揉至光滑，用扣碗蓋住醒麵10分鐘。
4. 筍子、紅蘿蔔、香菇切丁，並燙熟。
5. 香菇下鍋爆香後，加入筍丁、紅蘿蔔丁炒香加入醬油、胡椒、糖、鹽拌炒均勻。
6. 將巴參菜麵團取出切12公克/個，桿平後包入炒好的餡料及巴參菜。
7. 入鍋煎至焦香倒入麵粉水蓋上蓋子，煮6分鐘即可。

### 材料 / 數量

蛋	2顆	洛神花	15公克
太白粉	1大匙	蒜頭	1顆
水	3大匙	醬油	1大匙
紅藜	20公克	胡椒	2小匙
小米	8公克	洛神花汁	6大匙
白米	15公克	蔥	2根
樹豆	8公克		

### 做法

1. 蛋液及太白粉水混合過濾備用，煎成蛋皮備用。
2. 將小米、白米、紅藜、樹豆蒸熟後一起拌勻備用。
3. 蒜頭爆香加入蛋炒香後加入洛神花丁炒香，加入預先拌好的飯炒勻，加入醬油、胡椒、洛神花汁調味，起鍋備用。
4. 炒好的飯放涼即可包入蛋皮用蔥封口，即可完成。



玫瑰茄健康穀福袋

### 材料 / 數量

鳳梨丁	10公克
荔枝丁	10公克
砂糖	150公克
吉利丁片	2片
洛神花乾	100公克
水	1000毫升

### 做法

1. 吉利丁泡冰水軟化，將洛神花乾煮沸成汁加入已泡軟的吉利丁，裝盤冷藏凝固，取出切塊。
2. 鳳梨及荔枝切丁加入洛神茶放入洛神凍即可。



初戀果磚水果茶

## 守護下的美味-查拉密野餐盒

太麻里鄉查拉密家政班

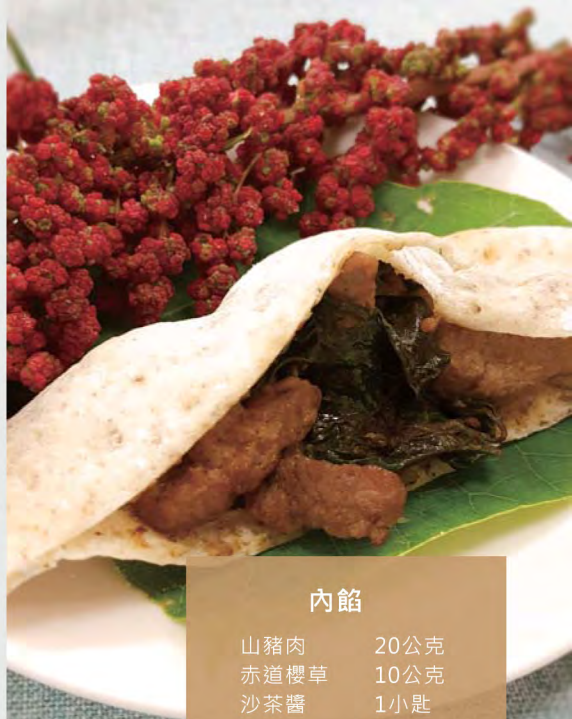
領隊 陳秀如 / 組員 林秀連、曾雅琳



森林是我們的牧場，大海是家屋最美的布景。我們世居在此地-查拉密，數百年來與大自然和諧共舞，承襲傳統排灣族的山林智慧，善用自然賜予我們的每一項資源。砌石生水引鷹護田，在雄鷹的守護下，我們過著傳統而知足的農獵生活，小米、樹豆、紅藜、洛神、南瓜都是雄鷹守護下的美味，山豬與蝸牛更是幾百年來部落蛋白質元氣的來源。「美女KaKa廚房」運用我們的傳統食材加上現代烘培方法，期待創造出新的口味，開發出另類排灣族的美食記憶！



## 山豬肉口袋餅



### 內餡

山豬肉	20公克
赤道櫻草	10公克
沙茶醬	1小匙
醬油	1小匙
糖、鹽	少許
太白粉	1公克
酒	1小匙

### 材料 / 數量

高筋麵粉	15公克	橄欖油	1小匙
低筋麵粉	5公克	溫水	12毫升
紅藜	0.5公克	酵母	少許
糖、鹽	少許		

### 做法

1. 山豬肉與醃料抓勻放入冰箱醃一晚。
2. 先將紅藜磨細，並慢火炒香。
3. 將所有材料攪拌成光滑的麵團。
4. 基本發酵30分鐘。
5. 分割成每個30公克麵團，麵團滾圓，再發酵15分鐘。
6. 擀成圓薄片，室溫發酵30分鐘，將烤盤入烤箱中上火250°C/下火230°C預熱，將餅移入熱烤盤中，烘烤5~6分鐘呈膨脹中空狀即可。

### 內餡

1. 山豬肉與醃料抓勻放入冰箱醃一晚。
2. 將醃好的山豬肉與赤道櫻草拌炒炒熟用。

### 材料 / 數量

小米	10公克	胡椒	適量
樹豆	5公克	蝸牛	2顆
南瓜	30公克	起司	少許
糖、鹽	適量		

### 做法

1. 先將樹豆泡水24小時備用。
2. 將小米磨細，南瓜去皮切丁，樹豆加少量的水用果汁機攪成豆漿。
3. 將小米、南瓜、樹豆一起放入蒸鍋蒸20分鐘。蒸熟後放入糖、鹽、胡椒拌勻調味。
4. 將拌好的材料分成小份，整形成約燒賣大小的小碗。
5. 每份泥盅放入炒好的蝸牛1~2顆，上面再鋪上起司。
6. 將烤盤入烤箱中上火250°C/下火200°C預熱，將泥盅移入熱烤盤中，烘烤20分鐘即可。

## LinLin盅



## 小米甜心餅乾



### 材料 / 數量

小米	5公克
低筋麵粉	10公克
奶油	3公克
糖	1.5公克
鹽	少許
水	1毫升

### 內餡

洛神花果醬	1小匙
香丁果醬	1小匙
糖(用於果醬)	20公克

### 做法

1. 先將小米磨細。
2. 低筋麵粉與小米用濾網過篩。
3. 奶油用隔水加熱方式融化。
4. 將細砂糖、鹽加入小米與低筋麵粉拌勻後，再將融化後的奶油放入混合均勻。
5. 完成後的麵糊密封放入冰箱冷藏醒置休息30分鐘。
6. 將醒好的麵糊壓模，中心填入果醬餡料。
7. 將烤盤入烤箱中上火150°C/下火150°C預熱，將麵糊移入熱烤盤中烤15~20分鐘。

### 內餡

1. 細糖加水放入爐火上煮，糖水快要變色之前離火拌入果醬即可。



## 月桃洛神茶

### 材料 / 數量

月桃葉	1片
洛神花	5顆
檸檬	1/4片
糖	少量
水	350毫升

### 做法

1. 將水煮沸後放入月桃葉與洛神花，關小火再煮20分鐘。
2. 將葉片與花撈起放入糖溶解放涼再放入冷藏冰鎮。
3. 欲飲用前擠入檸檬汁調味即可。

# 食在很簡單

秋香手工包子饅頭

領隊 彭如憶 / 組員 彭如憶、彭微雯



我們以當令食材融入在地小農產品為主要發想，用簡單的烹調料理保留食材的原味，原汁原味釋放出青草味與泥土味，蘊含著一種感動與味蕾。我們是池上的客家人，把阿公阿婆傳承的好手藝，透過野餐盒與大家分享。在野餐盒裡，品嚐到的是一種家的味道，樸實又地道。簡單的理念：用天然的食材取代加工品，運用手作創造出食物的真滋味，回想著小時候常常跟著家人去田裡工作及玩耍，就地取材焗土窯，家人們用雙手挖取地瓜、現採新鮮的甜玉米，那難忘又單純的滋味，長大了卻還是難以忘懷。來！一起來好好享受我們的食在很簡單野餐盒！放慢腳步來用心品嚐！





米香飯糰

**材料 / 數量** 以單人份・公制單位計算

紅藜	1/3杯
池上米	3杯
菜脯	適量

**做法**

1. 首先把紅藜1/3杯洗淨。
2. 池上米洗淨，兩者混和放入電子鍋蒸煮即可。
3. 加入菜脯捏成飯糰。



家鄉滋味

**材料 / 數量**

池上土雞蛋	10顆
赤道櫻草	適量
油	適量

**做法**

1. 運用池上土雞蛋在碗裡打散。
2. 將赤道櫻草洗淨、剁碎並加入(1)攪拌。
3. 鍋子放入油煎熟即可。

## 涼拌時蔬

### 材料 / 數量

南瓜 1/3顆

### 川燙後的蔬食

秋葵 適量

玉米筍 適量

百香果醬 適量

### 做法

1. 南瓜洗淨剖半去籽後，切塊蒸熟。
2. 加入川燙後的蔬食，淋上百香果醬即完成。



### 材料 / 數量

洛神花 25公克

山泉水 250公克

蜂蜜 適量

### 做法

1. 洛神花浸泡後洗淨，加入山泉水烹煮。
2. 微涼時，加入蜂蜜盛杯即完成。



## 紅寶石蜂蜜



## Fun愛鬥陣同齊來呷

長濱鄉農會

領隊 張英華 / 組員 潘惠玲、劉憶樹



近年野餐成為全民休閒娛樂的一種方式，假日出外『踏青』，避開塵囂到戶外野餐，紓解工作壓力，享受自然的洗禮，活動筋骨，一面享受美味的野餐盒。現今忙碌又講求快速的時代，西式餐點已成為國人的主力食品，也造成米食消費量急遽下降。長濱鄉農產品長久以來都以稻米為最大宗。為了重拾米食生活，我們用「米」作為烘焙原料，用不加麵粉的作法烘培出100%的全米麵包、米糕，運用在地食材製作出具當地口味的餐點，因為簡單沒有多餘加工或複雜調味，吃起來有種單純的美味，我想這就是安心的味道！



## 樹豆核桃米糕

材料 / 數量 以單人份，公制單位計算

### 材料一

樹豆	500公克
轉化糖漿	60公克
水	50公克
養樂多	250公克
米穀粉	55公克

### 材料二

手工黑糖	70公克
細砂糖	90公克
鹽	5公克
小蘇打	7公克
蘭姆酒	5公克
蛋	6粒
米穀粉	290公克
沙拉油	80公克

### 材料三

核桃	100公克
----	-------

### 做法

1. 樹豆洗淨浸泡一晚備用。
2. 樹豆瀟淨放水煮熟。
3. 材料一混合煮成糊狀放涼。
4. 材料二依序加入材料一。
5. 麵糊裝入模型中並擺上核桃，移入烤箱上火160°C下火210°C烤20分鐘即可。



### 材料 / 數量

米穀粉	1500公克	酥油	30公克
細砂糖	250公克	蛋液	270公克
酵母	30公克	水	900公克
泡打粉	15公克	紅藜	300公克
鹽	10公克		

### 做法

1. 紅藜洗淨瀝乾，放入烤箱烤5分鐘備用。
2. 將所有材料（油質除外）混合攪拌至表面光滑。
3. 再加入油質材料攪拌至不沾水。
4. 加入紅藜攪拌均勻，將麵團放置15分鐘發酵。
5. 麵團分割成6個麵團每個約500公克，再發酵20分鐘。
6. 將麵團桿成橢圓形做最後發酵20分鐘，移入烤箱上火200°C下火200°C烤25分鐘即可。



## 紅藜米麵包

## 三色稻禾飯捲



### 材料 / 數量

白米	3碗	蔬菜酥	200公克
黑米	半碗	美乃茲	100公克
紅藜	200公克	檸檬	2顆
巴參菜	600公克	胡椒粉	適量
菜脯	600公克	海苔片	適量
油條	100公克		

### 做法

1. 將白米與黑米洗淨，放入電鍋，煮成米飯加入煮好的紅藜，滴入檸檬汁攪拌均勻放涼備用。
2. 巴參菜洗淨放入沸水中，汆燙至熟備用。
3. 菜脯泡水去鹽擠乾，加少許油、撒胡椒粉炒乾。
4. 海苔片入乾鍋，烤一下，鋪於竹捲上，將白飯一碗平鋪於海苔上，留下最後1/3不要鋪上白飯，然後放入材料（巴參菜、菜脯、油條、蔬菜酥）擠上美乃滋。
5. 竹捲捲緊，切片後即可。



## 洛神蓮花凍

### 材料 / 數量

乾洛神花	100公克
水	1000毫升
細砂糖	200公克
蓮花	10朵
洋菜粉	20公克

### 做法

1. 蓮花洗淨汆燙一下，放涼備用。
2. 洛神花洗淨，加水煮開轉小火加入糖煮5分鐘。
3. 洋菜粉加入冷水拌勻溶解。
4. 取出作法二洛神花，濾液趁熱加入洋菜粉攪勻，放入杯模中，再放入蓮花，放涼即可。

# 活動 紀實



## 參加單位人員

本場於105年6月22日，假臺東專科學校舉辦「臺東區野餐盒競賽」，本次競賽共計12組24名選手參與競技，參加單位及人員如下表：

名次	參賽單位	領隊	參賽人員
冠軍	鹿野地區農會 田媽媽正一茶園餐坊	徐瑞玟	黃依茹、豐少祖
亞軍	臺東地區農會	邱愉淨	楊惠如、吳沛筑
	關山鎮農會	黃蕙敏	徐麗惠、鄒亞芳
季軍	成功鎮農會 田媽媽台11線花田料理餐館	張慈惠	張慈惠、張素華
	東河鄉農會	魯美桂	陳碧慧、陳碧茹
	池上鄉農會 田媽媽池農養生美食餐坊	戴慧菱	吳明伶、賴瑰洳
創意	芭洋Amis美饌	高筱媛	高筱媛、陳美如
	愛薇拉Egy Vilag	潘盈達	潘盈達、黃恬莎
	普門中學	吳博智	鄭清嶸、高志翔
	太麻里鄉查拉密家政班	陳秀如	林秀連、曾雅琳
	秋香手工包子饅頭	彭如憶	彭如憶、彭微雯
	長濱鄉農會	張英華	潘惠玲、劉憶樹



場長主持競賽開幕



活動照片

選手參賽狀況



審評分狀況



冠軍野餐盒展示



創意野餐盒



陳場長、陳禎祥校長及三位評審與冠軍隊伍合影