

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

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。

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

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。