



大廚 與 小農的對話

在地食材新火花





大廚與小農的對話

在地食材新火花





序

花蓮的獨特地理位置與純淨水源涵養，孕育出台灣有機農業生產環境的典範，而本場也本於職責，傾盡全力協助地區農民精進作物栽培技術、病蟲害防治、肥培管理等農業專業職能，以提升在地農產品之品質與市場價值；此外，本場更運用農產業六級化與市場行銷之概念，將生產端與市場端緊密的結合，希望藉此迸出產業的合作模式。

而本書「大廚與小農的對話 - 在地食材新火花」，便是產業在地化的最佳起手式，花蓮在地最負盛名的小農組織 - 花蓮好事集，其所生產的產品優質且多樣，實受在地人所喜愛，但如此高品質且具地區性的食材應如何烹調，卻非一般消費者所熟知；為了解決這些問題，故本場特邀請料理達人 - 莊忠銘師傅，運用好事集內的有機健康食材，共同研發出四十一道健康簡約、低調奢華的餐桌佳餚，並希藉由本專書發揚推廣，讓更多消費者能認識花蓮在地好食材，親自洗手作羹湯。

場長 **范美玲** 謹識

中華民國一〇七年七月





目錄

- 07 苦茶油煎土雞蛋佐龍鬚菜
- 09 苦茶油麵線
- 11 紅米香蕉飯
- 13 紅米八寶粥
- 14 甜當歸羊肉飯
- 16 甜當歸鴨
- 18 丹參紫（紅）米雞
- 21 丹參羊肉凍
- 22 鱈魚無黃蛋
- 24 蜂巢溪蝦
- 27 香蘭日曬米飯糰
- 28 香蘭甜菊茶飲
- 30 百合五行彩椒
- 33 金鑽蜜汁長抽
- 35 花生豆腐
- 37 剝皮辣椒雞
- 38 栗子南瓜濃湯
- 40 芋頭鴨
- 43 絲瓜繡球
- 44 長豆干燴肋排
- 46 南瓜馬鈴薯柚凍
- 49 蜂巢蜜筍
- 50 咖啡火鍋
- 53 蜜香紅藜茶凍
- 54 白玉苦瓜鑲肉
- 56 白醬蘆筍鮑魚
- 59 文旦江橙醋飲
- 60 黑糖葛鬱金
- 63 梅干菜扣肉
- 64 日曬筍乾東坡肉
- 67 芋頭梗佐 XO 醬
- 68 木鱉果炒松阪肉
- 70 芝麻木鱉葉手工切麵
- 73 香茅咖哩
- 75 土雞蛋山蘇煎
- 77 白雪文旦蟹黃
- 78 薄片酸高麗菜佐柚皮糖
- 81 木瓜龍蝦球
- 83 晚香玉筍羊肉
- 84 黃黑豆燉肚
- 86 秋葵甜玉米野萵沙拉



苦茶油煎土雞蛋 佐龍鬚菜

這是一道充滿懷舊風味的傳統老菜。

在台灣早期的飲食文化當中，人們會特地為剛生產的婦女準備苦茶油料理，作為產後的第一餐，有所謂「壓腹」暖胃的傳統習俗。在現今的餐點中，若安排此道菜餚作為暖腹開胃之用，除有其文化傳承之意涵外，亦能勾起許多長輩及饕客心中那份懷念的滋味。

料理中使用來自花蓮縣卓溪鄉所產的苦茶油，當地苦茶樹生命力旺盛，枝幹特別粗大，以此風味獨具的苦茶油為基底，並使用花蓮出產的土雞蛋，即便只是搭配簡單的苦茶油做調味，仍然不減其風味。在滑嫩的雞蛋中，加以少量的龍鬚菜點綴，不僅增添其清脆的口感，龍鬚菜蜿蜒的曲線，讓料理更有龍騰雲湧的吉祥味。



食材

土雞蛋	1顆
龍鬚菜	適量
苦茶油	60克
高湯	60克
鹽	適量
糖	適量
食用花	3朵

作法

- » 土雞蛋洗淨，敲開入碗。
- » 取一鍋熱水燙龍鬚菜，冰鎮備用。
- » 油鍋加熱把水燒乾，倒少許油。
- » 取一鍋子加苦茶油、高湯煮滾，加入少許鹽、糖調味。
- » 將雞蛋煎到兩面黃。
- » 擺盤後淋上苦茶油高湯即可。



食材

麵線	60 克
苦茶油	30 克
高湯	100 克
鹽	適量
糖	適量
有機龍鬚菜	適量

作法

- » 取一鍋熱水燙麵線，燙熟後撈起泡冰水，備用。
- » 用筷子把麵線捲成長條形，用手輕壓把多餘水擠掉。
- » 取一鍋，倒入苦茶油，加入高湯、鹽、糖煮滾。
- » 取一碗，把麵線放入，並淋上苦茶油高湯即可。

苦茶油麵線

伴隨許多台灣人情感記憶的指標性料理。

麵線細長富含彈性且不易斷裂的特性，有著象徵長生平安的意味，因此，在台灣飲食文化中一向具有討喜的位子，在許多婚慶、賀壽的場合，總能看到以麵線為題材的料理。

這道苦茶油麵線佐以高湯，重現早期台灣家庭，為家中成員慶生抑或遊子外出遠行、迎送賓客時，為祈求平安常見的家常菜。料理中，使用花蓮在地提煉的苦茶油，香醇濃郁且苦中帶甘的特殊風味，讓這道料理勾起許多人心中獨特且難以忘懷的好味道，似乎也象徵著苦盡甘來的好兆頭。





食材

紅米	50 克
長糯米	50 克
香蕉	2 根
冰糖	適量
香蕉葉	1 葉
櫻桃蘿蔔	1 顆

作法

- » 紅米、長糯米洗淨蒸熟，備用。
- » 香蕉去皮，果肉捏小塊拌入蒸好的飯中加糖，備用。
- » 香蕉葉切割適當大小，川燙後，入冰水，取出擦乾抹一層油，備用。
- » 手抹一點油（防黏手）拿適量紅米香蕉飯，放到香蕉葉上，捲成長條形。
- » 用綿線綁頭尾固定，再用保鮮膜定型，入蒸籠蒸 10 分鐘滅菌。
- » 刀子抹油切圓柱型，擺盤即可。



紅米香蕉飯

具台灣島嶼特色及原住民風味的料理。

香蕉飯是常見於台灣太魯閣族，抑是許多盛產香蕉的南島地區常見的家常菜。將當季新鮮、甜度高的香蕉揉進米飯當中，使得每一口都帶有濃濃的香蕉香氣。料理中加入花蓮當地現產、營養價值高的紅米及富含纖維的蓮藕，少量且均勻的分佈在柔軟且帶有綿密香蕉果肉的米飯中，讓整個品嘗的過程不僅富含風味更增添口感。料理中，若再加入適量的紅藜粉一起蒸煮，可使香蕉飯的外型則略帶淡淡的粉紅色，相當討喜。





食材

小米	10 克
紅藜粉	10 克
蓮子	10 克
紅米	10 克
紅豆	10 克
紫米	10 克
小薏仁	10 克
芋頭	10 克
芋圓	5 顆
龍眼肉	10 克
冰糖	適量
紅棗	5 顆

作法

- » 小米、紅藜、蓮子，個別洗淨泡水，蒸 25 分鐘蒸熟；紅米、紅豆、薏仁，洗淨泡水蒸 40 分，備用。
- » 芋頭切丁炸至金黃。
- » 芋圓切小丁燙熟。
- » 取一鍋水，加龍眼肉、冰糖煮滾。
- » 加入小米、薏仁、蓮子、紅藜、紅豆、芋頭、芋圓、紅米熬煮 3 分。
- » 最後加紅藜煮滾即可。

紅米八寶粥

八寶粥是一道歷史悠久的甜粥。

常用於祈福祭祀，將各式穀物共同烹煮調味，有祈求五穀豐登、六畜興旺的意涵。

料理中，選用花蓮光復在地的原生種紅糯米為基底，加入薏仁、紅豆、小米等其他各式穀物烹煮，每一口除了有天然穀物的香氣，亦有豐富的口感及飽足感。經過長時間燉煮的紅糯米，在口感上會更Q更有彈性與香氣，略呈紅褐色的八寶粥，一向也是歲時節慶象徵興旺與豐收的討喜粥品。





甜當歸羊肉飯

甜當歸羊肉飯是一道口感風味近似於一般油飯的料理，卻多了份新意。

在華人的飲食文化中，新生男嬰滿月時，父母便會分送親友油飯，作為報喜之用，因此，油飯在許多人的心目中具有迎接喜事的好兆頭，也讓油飯類料理相當討喜。

一般的當歸多半是指經過加工處理過的乾貨，也是市面上常見的中藥材，味道苦甘。然而，料理中，以新鮮現採的花蓮生當歸入湯熬煮，口味有別於乾料，甘甜大過於苦澀，取用甜當歸熬煮的高湯，佐以麻油、薑片等香料與新鮮的羊肉、香Q的紅、黑、白三色糯米拌炒，加以少量蝦米、香菇瓣點綴，香氣渾厚而和諧，口感層次豐富，做為主食相當具有飽足感。





食材

羊腿肉	100 克
紅米	50 克
紫米	50 克
白米	50 克
甜當歸	70 克
高湯	360 克
麻油	適量
老薑	40 克
乾蝦米	10 克
香菇	2 朵
芝麻棒	3 隻

作法

- » 羊肉切薄片。
- » 紅米、紫米、白米、個別洗淨泡水，蒸熟。
- » 甜當歸加高湯熬煮。
- » 取一鍋麻油炒羊肉加薑、蝦米、香菇丁爆炒加高湯。
- » 加蒸好的紅米、紫米、白米拌炒。
- » 捏成圓柱形，芝麻棒擺盤。



甜當歸鴨

華人有「冬令進補」飲食習慣，因此，入冬前後，以中藥材熬煮的湯品，一向深受民衆的喜愛。

甜當歸鴨以新鮮的生當歸入湯熬煮，加入紅棗、枸杞等中藥材燉煮，口味鮮甜而不苦澀，溫潤而不燥烈，鴨肉肉質綿而不爛，可謂天冷時不可或缺的去寒湯品。除了直接作為湯品食用外，由大骨雞骨等共同熬煮的甜當歸鴨肉湯，亦可依照個人喜好，加入麵條、冬粉等主食，作為各式料理的百搭湯底。





食材

鴨肉	1 塊
甜當歸	70 克
高湯	360 克
紅棗	3 顆
枸杞	適量
胡椒粉	少許
鹽	適量
糖	適量
米酒	適量
老薑	1 片

作法

- » 鴨肉切塊，川燙去血水。
- » 甜當歸洗淨沙子。
- » 取一鍋加入高湯、甜當歸、鴨肉、老薑。
- » 加入鹽、糖、胡椒、米酒調味。
- » 加入紅棗、枸杞燉 2 小時即可。



丹參紫（紅）米雞

花蓮種植之丹參為正品丹參，也是傳統的中藥材之一。

人們主要使用其根部，且因其根色澤丹紅色肥大而得名。料理中，選用花蓮新鮮的生丹參，加入在地精選的穀類—紫米、紅米，及紅棗燉煮的高湯，色澤偏深，佐以米酒提味，香氣濃郁且帶有人參濃厚甘甜的滋味。





食材

雞腿	1支
丹蔘	1支
高湯	適量
紅棗	1顆
紅米	10克
紫米	5克
香菇	1朵
鹽	適量
糖	適量
胡椒粉	適量
米酒	5克

作法

- » 雞腿去骨用鋁箔紙塑圓柱形，蒸熟放冷，備用。
- » 丹蔘洗淨沙子，切片，備用。
- » 取一鍋加高湯、丹蔘、紅棗、紅米、紫米。
- » 加鹽、糖、米酒。
- » 湯鍋放入雞肉燉 2 小時即可。





食材

吉利丁	30 片
高湯	500 克
羊瘦肉	400 克
丹參	100 克
糖	適量
鹽	適量
胡椒粉	少許
米酒	適量

作法

- » 吉利丁泡冰水軟化，備用。
- » 丹參切小丁加高湯燉煮一小時，用布過濾，備用。
- » 羊肉切小丁爆炒，加丹參高湯燉煮 3 小時，加入糖、鹽、胡椒、米酒調味，燉完後，把肉撈起放入模型內。
- » 羊肉湯放冷，入冰箱冰 2 小時，靜置後撈掉上層的浮油。
- » 把羊肉湯加熱放入吉利丁拌勻，再倒入模型內，冰定型即可。

丹參羊肉凍

羊肉凍是一道經典的冷菜，可作為有別於一般海鮮冷盤之外的前菜新選擇。

唯其做工繁瑣，需將富含油脂的羊肉以丹蔘高湯燉數小時，讓羊肉的鮮甜與丹蔘香氣融合，將其湯汁冷卻除去油花，再反覆加熱蒸煮調味並冷卻，最後以冰鎮加以定型為凍狀。每一道功法，雖然繁瑣，卻一步步將羊肉的風味與丹蔘的精華，鎖在口感Q彈的羊肉凍當中，每一口都能感受到味覺豐富而多層次的風味。略呈暗紅的新鮮生丹蔘，巧妙地與羊肉相輔相成，襯托出羊肉的色澤，讓料理更增添和諧。



鱈魚無黃蛋

現代人飲食講究，不少人在食用雞蛋時，有避吃蛋黃的習慣。

這道料理，正是選用來自花蓮在地新鮮的土雞蛋，保留去除蛋黃後的新鮮蛋液，與肉質鬆軟的鱈魚均勻攪拌，再回填至蛋殼中加以蒸煮。回填時需小心仔細，慎防蛋殼破損，也正因如此，選用質地較柔軟的鱈魚做為搭配，雖過程有些難度，但料理出爐後，雪白似蒸蛋的內餡，自蛋殼開口處綿延湧出，是一道視覺上相當療癒且做工精細的料理。食用時，動手輕輕敲開蛋殼，新鮮的雞蛋殼發出清脆的聲響，濃濃的雞蛋香氣隨之撲鼻而來，滑嫩的雞蛋搭配魚肉的鮮甜，口感柔軟綿密入口即化，是一道充滿視覺、聽覺、觸覺且老少咸宜健康滿分的料理。



食材

土雞蛋	1顆
鱈魚肉	4兩
糖	適量
鹽	適量
胡椒粉	少許

作法

- » 土雞蛋洗淨，取一顆蛋，輕敲氣室約1公分小洞。
- » 先倒出蛋白，再倒出蛋黃分離，蛋殼留著備用。
- » 鱈魚肉剁碎，備用。
- » 蛋白加鱈魚漿，加糖、鹽、胡椒拌勻。
- » 再把它倒回蛋殼內約八分滿，小火蒸15分鐘即可。



蜂巢溪蝦

蜂巢溪蝦是一道在台灣料理界流傳已久的經典下酒菜，因油炸過的蛋酥外型猶如蜂巢一般而得名。

料理中，利用花蓮在地優質的土雞蛋黃所做的蜂巢，絲絲綿密卻結構完整，外表金黃，口感酥脆，蜂巢內包裹著溪蝦，溪蝦的外殼與蜂巢的酥脆口感裡外呼應，加上新鮮的溪蝦肉質紮實，口味鮮甜多汁，搭配蜂巢的蛋香滿溢，佐以少量的椒鹽調味，實為一道小酌時不可或缺的下酒良伴。





食材

蛋黃	3 顆
溪蝦	150 克
木鱉葉	3 支
蔥	少許
辣椒	1 支
太白粉	適量
胡椒粉	適量
鹽	適量
糖	適量

作法

- » 取一瓢半的油，預熱油溫 180°C，備用。
- » 蛋黃加水、太白粉拌勻。
- » 蛋黃慢慢倒入油鍋快速攪拌成絲狀，溪蝦炸酥。
- » 木鱉葉炸酥撈起瀝油。
- » 取一鍋加入溪蝦、蛋酥、木鱉葉、蔥花、辣椒末拌炒。
- » 加胡椒粉、鹽、糖調味，即可擺盤。





食材

日曬米	50 克
香蘭葉	10 克
紅米	50 克
紫米	50 克
蘿蔔乾	20 克
肉鬆	5 克
油條	1 支
櫻花蝦	2 兩

作法

- » 日曬米洗淨，加入切段的香蘭葉煮熟，再將香蘭葉挑除。
- » 紅米、紫米，洗淨，蒸熟。
- » 蘿蔔乾泡水去鹽，入鍋炒香，備用。
- » 取一碗，把蒸的日曬米、紅米、紫米拌勻。
- » 刀子抹油，把飯壓平鋪上肉鬆、油條、櫻花蝦、蘿蔔乾，塑成橢圓形。
- » 另一個切成方形，即可擺盤。

香蘭日曬米飯糰

飯糰在台灣流傳已久，是大眾常見且熟悉的料理。

相傳，起因於早期農工社會，人們工作的地點離家遠而環境簡陋，不易覓食，方便攜帶且可將多樣經典菜色，如油條、肉鬆等食材包覆在內的飯糰，便逐漸成為許多辛勤工作的人們，在工作之餘果腹的最佳餐點，且成團的造型，亦有保溫的功效，讓人們免於冷食，豐盛飽滿的內餡，撫慰了人們從事粗活的辛勞。

香蘭帶有淡淡的芋頭香氣，與米飯一起蒸煮，更添獨特的風味。米飯的部分，選用花蓮地區遵循古法，以手工翻曬的日曬米，在烈日下吸收太陽自然能量，富含香氣，搭配又香又Q的紅米、紫米，讓飯團這道充滿古早味的國民小吃在米食文化中口感再升級。



香蘭甜菊茶飲

華人茶飲文化歷史悠久，而其可解膩潤口的特性，在餐桌上逐漸發展出與餐食密不可分的關係。

這道香蘭甜菊茶飲，採用來自花蓮的香蘭葉與甜菊葉，獨特的香氣融入茶湯之中，使茶湯甜中帶甘。略成琥珀色的茶湯，加入少量帶有淡淡芋香的香蘭葉，除了增添香氣，佐以適量的枸杞與甜菊本身所帶出的甜味，淡雅而清爽，絕對是餐飲中健康又解膩的桌邊茶飲。啜飲時，亦可見其脆綠的葉片在茶湯中冉冉伸展，猶如一幅畫作，更添茶湯的觀賞價值。





食材

香蘭葉	500 克
甜菊	30 克
細砂糖	適量
枸杞	適量

作法

- » 香蘭葉切小段，備用。
- » 取一鍋水，煮香蘭葉、甜菊葉；煮滾轉小火煮。
- » 加砂糖，煮約十分，再加枸杞煮滾關火。
- » 杯子放入少許甜菊、枸杞。
- » 倒入香蘭茶即可。





百合五行彩椒

百合花除了可供觀賞之外，特定品種的鱗莖還可供入菜食用。

食用的百合鱗莖有著如大蒜般層疊包覆的外型，第一口咬下時有水梨般的口感，咀嚼後，則嚐出類似山藥般清脆而綿密的纖維感，且會在口中生出如過貓般些微的黏液，口感相當獨特。

近年來，花蓮已獨步全台，成為食用有機百合的首要產地，使曾登上國宴，而被譽為「國宴等級的高檔食材」的百合，如今在市面上更加普及。食用百合雖然在經濟價值與營養層面，被賦予很高的地位，但料理起來卻相當的平易近人，僅需滾水川燙，簡單調味，便能嘗到其特殊的風味。料理中，以色彩繽紛的五色彩椒，襯托出外型白皙的百合瓣，使其更顯清新典雅的氣質。





食材

紅、黃、綠椒	1 顆
新鮮百合根	5 瓣
小干貝	20 克
烏參	20 克
章魚	20 克
蝦仁	1 隻
辣椒	1 支
沙拉醬	50 克

作法

- » 彩椒切頭，去籽，備用。
- » 百合洗淨沙子，燙熟，備用。
- » 章魚切丁，烏參切長條形，蝦仁切丁，辣椒切末，備用。
- » 取一鍋熱水，燙章魚、烏參、蝦仁、小干貝，放冷加沙汙拌勻。
- » 取一鍋油，油溫約 180°C；彩椒過油，備用。
- » 把拌好的海鮮填入彩椒內，放上百合擺盤。



食材

長抽	半隻
鳳梨乾	3片
香蕉乾	5個
葡萄乾	5克
糖	5克
白醋	5克
鳳梨醬	5克
蜜汁	50克
紅豆	5克
番茄醬	適量
白芝麻	少許

作法

- » 長抽刻花，沾麵粉；油溫 180°C，炸熟。
- » 鳳梨乾、香蕉乾切小丁，加葡萄乾、小紅豆加熱水泡發。
- » 取一鍋把鳳梨乾、香蕉乾、葡萄乾、小紅豆加入煮滾。
- » 加糖、白醋、鳳梨醬煮滾（醋：糖 = 1：1）。
- » 取一鍋加蜜汁、番茄醬煮滾；拌入長抽即可擺盤在撒上少許白芝麻。

金鑽蜜汁長抽

金鑽鳳梨是花蓮地區生產的鳳梨品種，因口感紮實水分甜度高，而廣受民眾喜愛。

料理中，以新鮮長抽裹以淋有蜜汁的酥炸外皮，沾著由鳳梨乾、香蕉乾所特製的醬料食用，口味甜而不膩。料理中的沾醬，選用來自花蓮金鑽鳳梨所製成的鳳梨乾與香蕉乾，佐以糖、醋所製成，口味酸中帶甜，並將果乾中鎖住的新鮮水果的風味，重新釋放出來，酸甜之味令人難忘





食材

花生醬	50 克
芝麻醬	30 克
糖	120 克
味琳	80 克
食用石膏	150 克
豆漿	2,000 克
水	300 克

作法

- » 花生醬、芝麻醬、糖、味琳拌勻，做成醬汁。
- » 食用石膏與 300 克的水拌勻，備用。
- » 將豆漿煮至焦香味。
- » 取一模型先倒入煮滾的豆漿。
- » 再沖入石膏水，拌勻。
- » 入蒸籠蒸 10 分鐘，即可取出。
- » 放涼，入冰箱冰 2 小時取出，切四方塊，再將作法 1 的醬汁淋到豆腐上。

花生豆腐

花生是台灣常見的桌邊零食，陪伴許多人度過休閒聚會的時刻。

花蓮在地種植的花生，口感酥脆香氣濃郁，令人忍不住一口接一口，以其所製作的花生醬，加入芝麻醬熬煮的花生醬汁，甜而不膩口感清爽。料理中，選用花蓮在地原生的黃豆製成豆漿，可依個人喜好，藉由豆漿滾煮的時間長短，控制焦香與豆香比例，帶有淡淡焦香的豆漿，是許多人鍾愛的口味，取適量的特調花生醬汁淋在豆腐上，伴著些需的柴燒香，無疑是一道結合在地食材的經典甜品。





剝皮辣椒雞

剝皮辣椒雞湯是一道去寒暖冬的家常湯，雖為家常，但也有很多細節。

剝皮辣椒是花東地區的名產之一，需經過繁瑣的製程，再浸漬冰鎮而成，去皮去子後的剝皮辣椒，香而不辣且略帶甘甜，是一道相當下飯的重口味小菜。入湯時，可先與其他香料爆炒後，入高湯滾煮，佐以少量的醬油使湯品略呈醬色，並依個人喜好調味，亦可加入少許的米酒提香。配上新鮮去骨雞腿肉，細緻多汁的肉質，蒸煮後再入精細熬煮的高湯。料理中，選用花蓮在地的青辣椒，香氣飽滿，搭配雞腿肉的鮮嫩口感，利用高湯融合，口感香氣層次豐富而細緻。天寒時，香麻辣的剝皮辣椒雞湯，一口入喉則如暖流般從胃暖到心坎裡，是一道暖心又暖胃的禦寒湯品。



食材

宮保	5 克
蔥	1 隻
花椒	5 克
高湯	360 克
鹽	適量
糖	適量
米酒	適量
雞腿	1 隻
剝皮辣椒	2 根

作法

- » 宮保、蔥段、花椒粒加入少許油爆香，倒入高湯煮滾。
- » 再將爆香物撈掉，加鹽、糖、米酒調味。
- » 雞腿去骨，改花刀用鋁箔紙包成圓柱形，入蒸籠蒸 20 分鐘，取出，放冷。
- » 取 2 根剝皮辣椒、雞腿肉放入湯盅，再加入高湯。
- » 燉 90 分鐘，即可取出。



栗子南瓜濃湯

栗子南瓜外型有別於傳統的東昇南瓜，色澤金黃，栗子南瓜外皮為深綠色，且較為扁平，口感鬆軟如栗子。

這道栗子南瓜濃湯，將栗子南瓜蒸熟搗泥後，與麵粉翻炒，再加入高湯，以濃湯的方式呈現。因此，濃湯色澤金黃，香氣濃郁，口感綿密而濃稠，且帶有淡淡的麵粉香甜，猶如早期的麵茶。師傅在濃湯中，加入了麵茶的概念，將原屬西式的南瓜濃湯料理，帶有些許東方的傳統風味，讓許多味覺敏銳的人，勾起了不少古早的熟悉記憶。





食材

秋葵	1 支	烏蔘	20 克	沙拉油	適量
玉米筍	1 支	南瓜粉	100 克	鹽	適量
蜜筍	20 克	冷水	2 茶匙	糖	適量
蝦仁	1 隻	麵粉	30 克	胡椒粉	適量
章魚	20 克	奶油	20 克		

作法

- » 秋葵切小段、玉米筍切小段、蜜筍切大丁。
- » 蝦仁、章魚、烏蔘切丁南瓜粉加冷水拌勻，備用。
- » 取一鍋熱水，川燙秋葵、玉米筍、蜜筍、蝦仁、章魚、烏蔘，備用。
- » 鍋中加入少許奶油、沙拉油，再加入麵粉炒香。
- » 將前 3 項材料一起加入高湯中，入鹽、糖、胡椒粉，調味即可。

芋頭鴨

這是一道結合在地食材的炸物小點。

內餡以花蓮在地的芋頭為主，蒸熟後搗成芋頭泥，與用豬油翻炒好的配料，包裹成團後，下鍋酥炸。酥脆的外皮中，卻是柔軟的芋頭內餡，咀嚼時，散發出傳統的油蔥風味。芋頭口感香鬆綿密，鴨肉則紮實而帶有韌性，
互相交織出層次豐富的口感。





食材

芋頭	1 顆
蝦米	20 克
蔥	1 支
香菇	2 朵
鴨肉	1 塊
豬油	20 克
紅蔥酥	20 克
鹽	適量
糖	適量
胡椒粉	適量
太白粉	10 克

作法

- » 芋頭去皮切片蒸熟，搗成泥。
- » 蝦米過油切碎；切蔥花；香菇切絲；鴨肉切絲，備用。
- » 豬油炒蝦米、香菇、紅蔥酥、蔥花一起爆香，加鹽、糖、胡椒調味。
- » 把上述材料揉勻後，備用。
- » 鴨胸肉稍為煎一下，上一層太白粉，舖上剛拌好的餡料。
- » 用保鮮膜包塑形；蒸1小時，取出，沾太白粉；炸酥即可擺盤。



食材

大白菜	10 克
紅蘿蔔	5 克
木耳	5 克
松阪豬肉	20 克
杏鮑菇	1 條
絲瓜	1 條
蔥花	少許
胡椒粉	少許
鹽	適量
糖	適量
太白粉	10 克

作法

- » 大白菜、紅蘿蔔、木耳，松阪肉切細絲；杏鮑菇切長條狀，川燙，備用。
- » 絲瓜去皮，切成 3 等分，去除白色的肉，取綠色部分，每條絲瓜切 0.5 公分，共切 7 條。
- » 起鍋加少許油爆香蔥花，加入作法第一項食材煮滾，加胡椒粉、鹽、糖、太白粉，勾薄芡，瀝乾水份，備用。
- » 絲瓜、杏鮑菇鋪成網狀，放上第三項作法的食材，用保鮮膜定型，備用。
- » 最後擺盤淋上芡汁。

絲瓜繡球

絲瓜是一種具有多重用途的植物，在台灣早期的農業社會中，絲瓜可說是一種富含附加價值的農作物。

除了果實可供食用外，過熟的或不適合食用的果實，亦可曝曬成乾，做成可用於洗滌的「菜瓜布」，此外，如絲瓜水等其他早期長見的民生保養用品，許多亦是從絲瓜加工而來，除了可食用以外，還帶來了不少附加的經濟價值，因此，也是深受農家喜愛的作物。

料理中，選用花蓮所產的絲瓜，肉質滑嫩纖維細緻，搭配松肉與各式蔬菜組成丸狀的絲瓜繡球，一口咬下即可感受到豐富飽滿的內餡，以及絲瓜綿密柔軟卻又帶有微量纖維的清脆口感。



長豆干燴肋排

這是一道客家家庭中常見的特色料理。

在台灣早期的農業時代，人們會在農作物產量過多時，利用醃漬或曬乾的方式，延長食物的使用期限，讓食物得以保存，當遇到歉收時，則可再加以調味食用。長豆干有別於一般大眾熟悉的「豆乾」，是指方形的豆腐乾，長豆干類似筍乾、蘿蔔乾一般，指的是以曬乾處理的長豇豆。長豆干因經過日曬萎縮呈不規則的長條狀，所有的豆香氣味全濃縮在裏頭，無論燉湯或是下飯，都相當入味，

經長時間日曬的長豆干，口感充滿韌性，料理以柴把的方式呈現，將長豆干一一結成長條狀，纏繞在肋排外，一同下鍋滷煮。長豆的香氣與肋排相互融合，隨著咀嚼，便能慢慢感受到兩者的氣味在口中化開，嘗到長豆干鹹香帶甘的好滋味。





食材

長豆乾	20 克
豬肋排	2 支
醬油	少許
胡椒粉	少許
米酒	少許
雞粉	少許
糖	少許
香油	少許
筍白筍	適量
花椰菜	適量
紅蘿蔔	適量

作法

- » 長豆乾泡水使它軟化，打結呈長條狀，繞在肋排上纏綁。
- » 取一鍋高湯加入醬油、胡椒粉、米酒、雞粉、糖煮滾。
- » 放入肋排滷 1 小時，取出。
- » 筍白筍、花椰菜、紅蘿蔔燙熟，擺盤。
- » 滷汁勾芡加入香油，淋上即可。



南瓜馬鈴薯柚凍

創意混搭迸出味蕾新滋味。

這道料理將栗子南瓜剖半，掏掉部分果肉做為盅，鑲入以柚香調味的馬鈴薯凍，造型相當特別亮眼，且充滿創意。金黃色的南瓜果肉，搭配白皙略成透明的馬鈴薯凍，在色澤上呈現出溫暖而和諧的感覺。佐以少量在阿美族人口中有「情人的眼淚」之稱的水木耳作擺盤，彈滑潤猶如珍珠的水木耳，在視覺上為料理更添水感。

南瓜的香氣與鬆軟綿密的口感，對比馬鈴薯凍的Q彈，入口後層次分明，且能嘗到淡淡的柚香與甘甜。花蓮南區一向以盛產文旦為名，料理中，選用由文旦老欖接枝而生的青皮葡萄柚，果肉中結合來自文旦的甜度與葡萄柚的風味，柚香也更為芬芳，入菜後，亦能在其他食材中，感受其風味獨具脫穎而出，是一道外型與口感均別具特色的涼菜。





食材

南瓜	1 顆
馬鈴薯	半顆
糖	適量
葡萄柚	2 瓣
吉利丁	10 片

作法

- » 南瓜去籽蒸熟，備用。
- » 馬鈴薯去皮蒸熟。
- » 馬鈴薯蒸熟後打成泥加糖拌勻，加吉利丁拌勻；隔水冷卻。
- » 葡萄柚取果肉。
- » 灌回南瓜盅內。
- » 冰 2 小時定型，即可。





食材

蝦夷蔥	20 克
美乃滋	50 克
鹽	適量
糖	適量
有機蜜筍	1 支
食用花	少許

作法

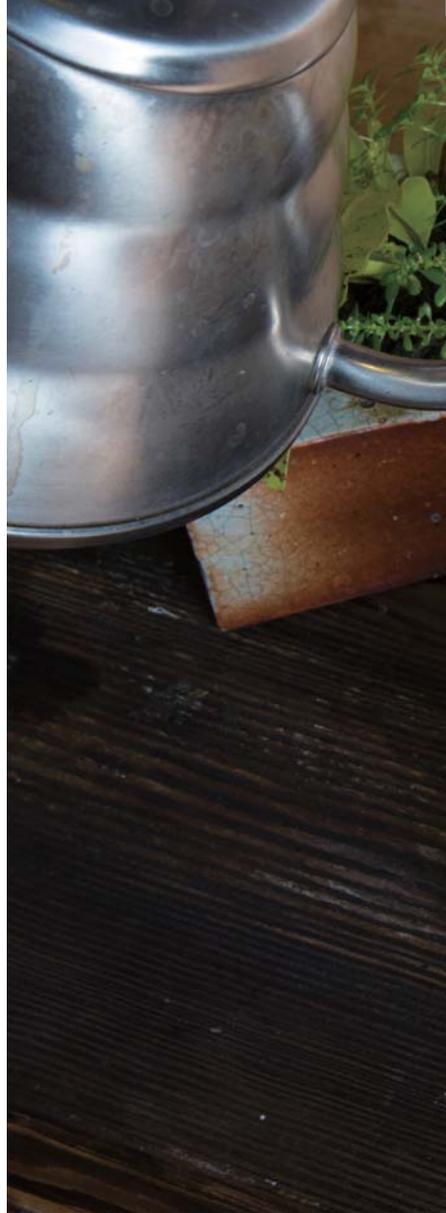
- » 蝦夷蔥切末與沙拉用打勻，加鹽、糖調味。
- » 蜜筍去殼，切薄片。
- » 筍片捲成甜筒狀。
- » 將蝦夷蔥沙拉醬擠在蜜筍哩，擺上食用花即可。

蜂巢蜜筍

竹子和人類的生活密不可分，自早期以竹子所建造的建築到以竹藤所製的家具，甚至是新生可食用的竹筍，都為人類生活帶來各方面的使用價值。

人們食用筍子的歷史悠久，自唐朝白居易等詩人的詩詞中，即可看出端倪。隨著時代的演進，育筍的技術也不斷堆疊，民衆食筍也更為講究，因而發展出各式品質口感風味迥異的筍子供民衆選用。花蓮在地的蜜筍，即是透過育筍工法的改良，使其外型白皙，又因花蓮山區氣候極端多變，使其口感更加清脆鮮甜多汁，猶如蜜梨。將其切成薄片入菜，佐以沙拉醬，透過最簡單傳統的涼拌吃法，更能明顯地感受蜜筍口感的特殊與風味。





咖啡火鍋

咖啡已逐漸成為台灣人生活不可或缺的必需品。

料理中，選用花蓮瑞穗在地特產的咖啡豆，當地地理位置優異，位處北回歸線上，所栽種的咖啡，豆香濃郁，沖煮後的層次更為豐富。然而，將苦澀的咖啡入菜仍有其困難度，滾煮時間一日過長，風味則容易偏苦，因此以火鍋湯底的方式呈現時，火候的拿捏是一大關鍵。

湯頭中加入牛奶，以拿鐵咖啡的方式中和了咖啡的苦澀，反而帶出了一點鮮甜。湯頭剛入口時，呈現出的是咖啡略帶甘澀的獨特風味，但尾韻卻滿是咖啡的香氣與高湯的鮮甜，即便入湯後，仍保有咖啡原本豐富而多層次的口感變化，為料理帶來不一樣的元素。





食材

苦瓜	半顆
蜜筍	20 克
番茄	20 克
南瓜	20 克
高湯	360 克
咖啡粉	100 克
牛奶	150 克
糖	適量
鹽	適量
蘆筍	6 支
野菜	5 克
松阪豬肉	50 克

作法

- » 苦瓜、蜜筍、蕃茄、南瓜切長條。
- » 煮滾的高湯加入咖啡粉拌勻，用細布過濾。
- » 鍋內加入生乳、糖、鹽，備用。
- » 苦瓜、蜜筍、蘆筍、野菜川燙，松阪豬肉切薄片，備用。
- » 取鐵打盤，擺入第四項作法的材料，加入第二、三項作法煮滾，即可。





蜜香紅藜茶凍

華人飲茶歷史悠久，古有「茶仙」陸羽著作「茶經」，為世人留下豐富的飲茶知識，奠定華人在品茗、製茶領域深厚的基礎。

現今，在花蓮瑞穗北回歸線一帶，也有一群熟知蜜香紅茶培育技術的茶農，利用經「小綠葉蟬」叮咬的茶葉，發展出蜜香紅茶，茶香中帶有如蜜一般的甘甜，融合紅茶香氣，獨特風味從舌尖一路延伸到根部，口味鮮明而別緻。以蜜香紅茶所製的茶凍，佐以有「穀類紅寶石」之稱的紅藜提色。紅藜是原住民的傳統作物，成熟後一串串艷紅色結實纍纍的紅藜，外型相當美麗亮眼，在茶凍中加入微量的紅藜，讓茶凍的色澤更添紅潤。最後，加入花蓮瑞穗當地新鮮的牛奶，是一道精緻而富含在地特色的飯後甜品。



食材

蜜香紅茶	20 克
牛奶	20 克
紅藜	15 克
吉利丁	20 片
蜂蜜	適量
水	2,000 克

作法

- » 紅茶、紅藜注熱水泡 65 秒，過濾。
- » 吉利丁泡冰水軟化。
- » 把軟化的吉利丁加入過濾好的紅茶內，拌勻。
- » 加入牛奶、蜂蜜拌勻。
- » 倒入模型冷卻。
- » 刀子泡熱水即可分切。

白玉苦瓜鑲肉

苦瓜因表面有粒粒凸起的棘，獨特的外型令人印象深刻，在市面上辨識度極高。

苦瓜中，又以白皮的白玉苦瓜，最為大眾所熟知。早期，因苦瓜口味較為甘苦，讓許多消費者聞「瓜」色變，但近年來，經技術改良的白玉苦瓜，普遍被公認為最不苦的苦瓜，口感清脆多汁略帶微甘，深獲大眾的喜愛，無論入湯、入菜，甚至生鮮打成果汁，都被廣為接受。

料理中，選用花蓮培植的白玉苦瓜，將其去籽，佐以溫體的梅花豬肉與雞蛋調味的內餡，並將內餡以手摔的方式增添口感，塞進預留好的苦瓜內，將整個苦瓜封油炸至外皮略為呈現金黃，再回蒸。透過這些工法，保留苦瓜清脆的口感，揉合豬肉的甘甜汁液，令人回味無窮。





食材

白玉苦瓜	1 顆
豬絞肉	150 克
破布子	6 粒加汁
胡椒粉	適量
太白粉	10 克
雞蛋	1 顆
鹽	適量
糖	適量
玉米粉	20 克

作法

- » 絞肉加鹽、胡椒粉、糖、雞蛋、玉米粉調味，拌勻。
- » 白玉苦瓜去頭尾，去籽，將上述餡料塞入苦瓜中。
- » 油溫 180°C，將苦瓜炸至金黃色。
- » 入蒸籠蒸 25 分鐘，取出，改刀，擺盤。
- » 蠔油、蔥油、破布子、胡椒粉調味後以太白粉勾薄芡，淋在苦瓜上即可。



白醬蘆筍鮑魚

早年，因歐美各國喜食蘆筍，台灣一度是世界最大的蘆筍罐頭外銷產地，有蘆筍王國之稱。

因此，在長一輩的民眾心中，一直對蘆筍留有高級食材的印象。在那個時代，蘆筍若要與一般大眾生活有直接且緊密的接觸，恐怕就是透過那一罐罐在販賣機中，僅用銅板即可取得的「蘆筍汁」。近年來，隨著經濟主體的變遷與人們飲食習慣的改變，台灣的蘆筍也逐漸開始提供內需，當年的夢幻食材也慢慢的走進家戶中，登上你我的餐桌。

料理中，選用花蓮在地培植的綠蘆筍，從產地新鮮直送，以滾水汆湯，佐西餐常見的白醬，是蘆筍相當經典的吃法，可吃出蘆筍本身特殊的原味與鮮甜，爽脆細緻的口感，搭配乾煎鮑魚，可謂同時嘗盡了山珍海味。





食材

鮑魚	1 顆
蘆筍	2 支
麵粉	15 克
奶油	10 克
蒜泥	5 克
鹽	適量
糖	適量
雞粉	少許
胡椒粉	少許
高湯	30 克

作法

- » 鮑魚洗淨去內臟，改花刀。
- » 蘆筍川燙，泡冰水，備用。
- » 麵粉加奶油、蒜泥爆香，用鹽、雞粉、糖、胡椒粉、少許高湯。
- » 鮑魚加少許鹽煎熟，擺盤即可淋上醬汁。





食材

文旦生機醋	90克
冰糖	20克
洛神花汁	60克
紅薑橙生機醋	90克

作法

- » 文旦生機醋加冰糖煮製冰糖融化，放冷。
- » 文旦生機醋與洛神花汁 3:1 拌勻，加冰塊即可。
- » 紅薑橙生機醋加冰糖者至冰糖融化，放冷。
- » 紅薑橙生機醋與洛神花汁 3:1 拌勻，加冰塊即可。

文旦江橙醋飲

每到秋季時節便是文旦登場的日子。

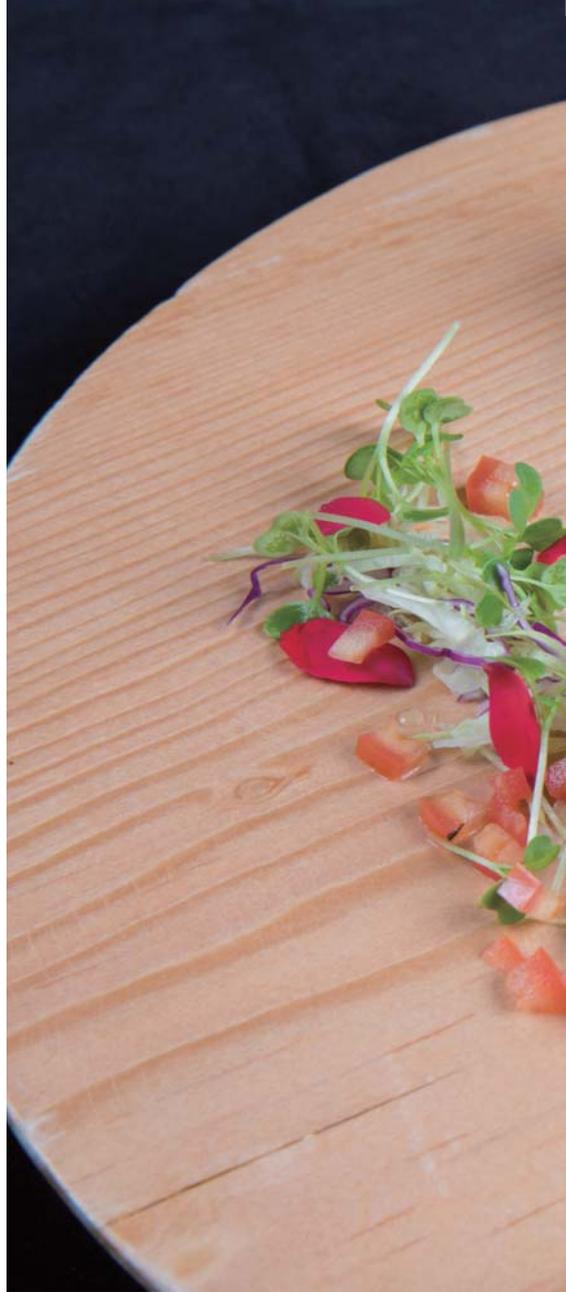
文旦柚對台灣民眾而言並不陌生，除對時應景外，柚子取其「佑子」諧音，亦有其祝賀的意味。其中，取自老欖的文旦柚，多汁香甜，更是許多人愛不釋手的水果之一，搭配外型猶如柳橙，果肉卻更為多汁鮮紅的紅江橙，兩相搭配，更使其柑橘香氣加倍芬芳。醋飲中，選用兩者精心提煉製作的生機醋，並以適量的洛神花汁提色，飲用時，口中除了是釋放出香甜，尾韻帶有文旦柚皮獨有的微甘，以及醋汁酸澀收斂，喝來甜而不膩，相當清爽，無論用做餐前開胃、飯後解膩均相當適宜。



黑糖葛鬱金

古早原料新呈現，健康飲食無負擔。

葛鬱金的運用，最為人熟知的便是經攪打、水洗、日曬後，作為天然的古早味太白粉，因其入水後，使汁液變的濃稠，故常用於需勾芡的料理。因與大眾常見的薑屬同科，外型非常近似於嫩薑，都有節帶鬚且表皮成米白色，而又稱為粉薑、粉薯。近年來，因大眾對食安的重視，讓葛鬱金太白粉這項傳統食材，再度被看見。料理中，將葛鬱金粉與黑糖粉一同和水蒸煮，口感Q彈似粉粿、涼糕，將其做為外皮，捲入清脆的水果及生菜，更增添口感，將這道帶有古早風味的葛鬱金點心，以現代的方式重新詮釋。





食材

黑糖粉	100 克
葛鬱金粉	200 克
有機芽菜	20 克
蘋果	1 顆
芭樂	1 顆

作法

- » 黑糖粉、葛鬱金粉加水拌勻，進蒸籠，蒸 15 分鐘。
- » 保鮮膜上抹油，放上蒸好的黑糖葛鬱金。
- » 用桿麵棍桿平。
- » 切長條包芽菜、包蘋果條、芭樂條，擺盤即可。





食材

梅乾菜	1 卷
蒜頭	3 個
辣椒	1 支
高湯	適量
豬肉	1 塊
芥藍菜	1 根
刈包	2 個
香油	適量

作法

- » 梅乾菜洗淨切碎。
- » 蒜頭切末、辣椒切末。
- » 鍋內加少許油爆香蒜頭、辣椒，倒入切好的梅乾菜爆炒，加 3 瓢高湯，扣肉切蝴蝶刀，一起滷一小時。
- » 扣肉中間包梅乾菜，用保鮮膜定型；芥藍菜燙熟，葉子的部份捲成球狀，擺盤。
- » 醬汁勾芡，加少許香油亮色，淋上醬汁並擺上刈包即可上菜。

梅干菜扣肉

梅干扣肉是一道源自於客家族群的經典老菜。

相傳客家人勤儉愛物，善用日曬及醃漬的方式讓食材脫水，並以鹽漬或糖漬讓食材的風味，經時間的沉澱累積而加重，以此延長食物的保存限。梅乾菜即是一例，將芥菜在烈日下曝曬後，以鹽漬反覆脫水入味，並陳放數個月甚至數年以上，風味更佳。搭配富含油脂的五花肉，一起下鍋滷煮，除了相當入味下飯，夾在蓬鬆而柔軟的刈包中，口感也一樣美味。

刈包的「刈」字，有割劃開來的意思，充分的表現出刈包的外型與用途，如同饅頭中間被畫了一刀的刈包，中間可依個人喜好加入餡料，對比於梅干扣肉的重口味與嚼勁，有著麥香口感純粹而鬆軟的刈包的則做了絕佳的搭配。



日曬筍乾 東坡肉

日曬筍干彷彿也多了一股「太陽的味道」。

經日曬的筍乾，除了受強烈的紫外線得以殺菌外，烈日的曝曬，讓筍乾相對脫水的更加徹底，口感也更為清脆入味，待食用時，再將其泡水軟化即可入菜。

料理中的東坡肉，以棉繩綁好，入鍋油炸有定型的功用，以免在滷製中四散。再與筍乾、各式調味食材一同下鍋滷煮，筍子的香氣與滷汁結合，加上東坡肉香嫩柔軟的口感，光在視覺上就引人食慾，忍不住食指大動。



食材

東坡肉	1塊	蔥	1支	花椒粒	少許
高湯	400克	辣椒	1支	筍乾	200克
醬油	30克	蒜頭	3顆	芥藍菜	20克
冰糖	適量	月桂葉	3片	香油	少許
紹興酒	20克	八角	1顆		

作法

- » 豬肉切正方形綁棉繩，入油鍋炸，將油逼出，炸至金黃色。
- » 鍋內加入高湯、醬油、冰糖、紹興酒調味，放入蔥、辣椒、蒜頭、月桂葉、八角、花椒粒。
- » 筍乾加第二、三項作法滷2小時，取出擺盤。
- » 芥藍菜燙熟，用保鮮膜塑形成圓球狀，擺盤。
- » 醬汁勾芡，加香油做亮色，淋上醬汁即可。





食材

芋頭梗	300 克
薑	10 克
高湯	100 克
鹽	適量
白醋	5 克
XO 醬	30 克
胡椒粉	少許
糖	少許

作法

- » 芋頭梗切片，薑切末。
- » 取一鍋油，油溫 180°C，芋頭梗過油，備用。
- » 鍋內加少許油薑末爆香，入芋頭梗，加高湯、鹽、糖、胡椒粉、少許白醋調味，煮軟，取出擺盤。
- » XO 醬用小湯匙裝即可。

芋頭梗佐 XO 醬

是一道質樸而富含新意的田間料理。

一般人食用芋頭十時，多為底下的莖部。然而一株芋頭，容易生出許多的旁枝，為避免旁支分散了主幹的養分，農人們便會將這些旁支去除，去除的旁枝，則為所謂的芋頭梗。這些芋頭梗因農人不捨丟棄，便逐漸研發出相關的料理，時至今日，許多人發現芋頭梗吃起來同樣具有淡淡芋香，卻有別於傳統芋頭綿密鬆軟，反倒呈現出柔嫩滑彈的口感，進而發揚其食用價值。

料理中，選用花蓮盛產的芋頭梗，與爆炒後的薑末，加以簡單的調味後，搭配香辣帶勁的 XO 醬，相當開胃。



木鱉果炒松阪肉

木鱉果是一道在原住民族料理中較常使用的野菜，阿美族人稱木鱉果為「速貴果」，在南洋地區又有「天堂果」的封號。

木鱉果一名，則因其種子於脫水曬乾後，質地看似木製，表面會呈現出有如鱉甲的紋路而來。木鱉果外型如山苦瓜，表面有棘，果實生時為深綠色，熟了以後會像芒果一樣的呈現出黃紅相混的色澤，營養價值高。木鱉果與苦瓜同屬，但果肉入菜時，卻絲毫沒有苦味，肉質軟嫩倒似胡瓜。料理中選用木鱉果與松阪肉拌炒，香甜有彈性的松肉與木鱉果柔嫩的果肉相互搭配，交織出新鮮又獨特的風味。





食材

豬松阪肉	200 克
木鱉果	1 顆
蒜頭	3 顆
辣椒	1 根
豆鼓	少許
胡椒	少許
鹽	適量
高湯	100 克

作法

- » 松阪肉切薄片。
- » 木鱉果去皮去籽，切斜刀。
- » 蒜頭切片，辣椒片。
- » 鍋內加少許油加入蒜片、辣椒、豆鼓爆香加入松阪肉、木鱉果拌炒，加胡椒、鹽、高湯悶煮收汁。
- » 用木鱉果切半，當容器，將炒好的木鱉果松 肉盛入，即可上菜。

芝麻木鱉葉 手工切麵

木鱉果常見於原鄉部落，是原住民族的私房美食。

近年來因族群間彼此的互動增加，再加上木鱉果的高營養價值，而被廣泛的流傳開來。除了果實外，口感近似地瓜葉的木鱉葉也是非常容易入菜的一項食材。料理中，將木鱉葉攪打成汁，並將汁液揉進麵糰中，隨即製成切麵。燙熟的木鱉手工切麵，以冰水冷卻，增加其口感後，即淋上特調的芝麻醬汁，並佐以泡過檸檬汁的生菜與干貝的配料，便是一道營養與口感兼具的創意冷麵。





食材

干貝	1 顆
木鱉葉	600 克
麵粉	500 克
芝麻醬	15 克
花生醬	15 克
糖	15 克
味琳	少許
有機生菜	20 克

作法

- » 干貝切花刀，兩面煎金黃色，備用。
- » 木鱉葉加水用果汁機打成泥。
- » 麵粉與木鱉泥，融合一起，揉成麵團，將麵團桿平，切成麵。
- » 水煮滾，將麵條放入煮 3 分鐘，即可撈出，放入冰水中冷卻後將水瀝乾。
- » 芝麻醬、花生醬、味琳、糖，拌勻。
- » 有機生菜切絲，泡檸檬水、冰塊後撈起。
- » 有機生菜放入盤底，上層加入木鱉麵、干貝帶子擺盤，淋上醬汁即可



香茅咖喱

香茅具有濃烈而特殊的香氣，早期在台灣較為人所熟知的是將其提煉成油，常做為驅蚊蟲的天然噴劑。

近年來，隨著台灣人口族群的改變，移民移工的增加，市場上販售食用的香茅品種數量增加，這些來自東南亞地區的香茅料理，如檸檬香茅魚、香茅咖喱，不僅是移民移工們熟悉的家香味，也在台灣逐漸普及開來。

料理中，選用花蓮在地培植的香茅、鼠尾草及茴香葉等具有濃厚南洋風味的香料調味，搭配海鮮料拌炒，加入咖喱，以泰式料理的概念呈現，充滿濃濃的異國風味



食材

馬鈴薯	3 顆
高湯	1,000 克
麵粉	10 克
咖哩塊	20 克
茴香葉	10 克
辣油	少許
鼠尾草	1 小株
章魚	20 克
蝦子	2 隻
香茅葉	10 克

作法

- » 馬鈴薯過油炸金黃。
- » 麵粉炒加高湯拌勻煮滾。
- » 加入茴香葉、咖哩塊，拌勻煮滾。
- » 加入辣油熬煮。
- » 加入馬鈴薯、章魚、蝦子。
- » 鼠尾草煮滾，即可擺盤。



食材

山蘇	80 克
土雞蛋	3 顆
紅頭吻仔魚	50 克
鹽	適量
糖	適量
太白粉	10 克
紅花椒粒	少許

作法

- » 山蘇切丁，川燙放冷。
- » 蛋洗淨打勻，加入紅頭 仔魚、山蘇丁拌勻，加少許鹽、糖、太白粉水，拌勻。
- » 平底鍋加熱，放入少許油，加入第二項作法煎，起鍋前撒少許紅花椒粒煎。
- » 起鍋後，入模做造型，擺盤。

土雞蛋山蘇煎

新鮮的山蘇口感脆嫩細滑，但老掉之後會帶苦，因此，食用山蘇最重要的是時間，保存的時間重要，烹煮的時間也重要，山蘇最好現採現煮，以免葉片變黃，口感變質，烹煮的時間也不可過長，以免葉片翻黑。

料理中，將山蘇汆燙後切碎，與土雞蛋、吻仔魚拌勻，入平底鍋煎成厚厚的蛋皮，新鮮的土雞蛋散發出迷人的淡香，搭配山蘇的脆嫩的口感，與吻仔魚的鮮甜，佐以少量紅花椒粒調味，在軟嫩的口感中，帶進少許麻麻的驚喜。整道料理，簡單卻相當討喜，鮮黃的雞蛋上點綴以鮮綠的山蘇、紅豔的花椒與雪白的吻仔魚，視覺上的色彩鋪陳，也深具構思，是一道口感細緻老少咸宜又兼具營養的家常料理。





食材

雞蛋	2 顆
文旦	1 瓣
燒餅	1 塊
蟹黃	30 克
洛神花	1 朵
蔥	1 支
鹽	適量
糖	適量
胡椒粉	少許
辣油	少許
香油	少許

作法

- » 蛋洗淨，取蛋清液，加少許鹽，炒成滑蛋，放入小容器。
- » 將蟹黃與文旦炒熟，加鹽、糖、胡椒粉、辣油、香油調味，撒上蔥花與洛神花放入小容器擺盤。
- » 小燒餅用乾鍋煎，擺盤。

白雪文旦蟹黃

文旦柚盛產的季節，彼此餽贈文旦，有祝福與分享的意涵，人與人之間也充滿了濃厚的人情味。

這段時段內，家家戶戶都聞的到柚香，各式的文旦菜餚也因此被發展出來。文旦香氣濃厚，甜度也高，無論入湯入菜都別有一番風味。

料理中，選用花蓮南區盛產的文旦柚肉，佐以同為秋季限定新鮮甜美的蟹肉蟹黃，搭配由蛋白所致口感綿密色澤猶如白雪的滑蛋，包覆在剛烤好的香酥燒餅中，滑嫩口感卻不失酥脆，鮮美中帶有甘甜，一口嘗盡專屬秋天的幸福好滋味。



薄片酸高麗菜 佐柚皮糖

柚子皮香氣濃郁，用途廣泛，除曬成乾可做蚊香，提煉做精油或清潔劑外，亦可用蜜糖漬成柚皮糖，口味清香獨特，可做為桌邊解饞的小點。

料理中，以酸高麗菜為主拌炒口感紮實的松板豬肉薄片，點綴以泡菜泥及少許辣油，呈現出酸溜微辣的風味。此時伴以一旁清爽甘蜜的柚皮糖，酸中帶甜，甜中帶辣，辣中又帶有淡淡的柚香，豐富的滋味在口中調和，而更加刺激了食慾，呈現出爽口解膩的獨特風味。





食材

柚皮糖	10 克
黑糖粉	20 克
葛鬱金粉	20 克
酸高麗菜	90 克
豬松阪肉	50 克
泡菜泥	20 克
蒜頭	3 顆
辣椒	1 支
蔥	1 支
辣油	少許

作法

- » 柚皮糖切小丁，備用；黑糖粉、葛鬱金粉、柚皮糖加熱水拌勻，蒸 12 分鐘，塑形成長條狀。
- » 酸高麗菜切小丁，豬松阪肉小丁，備用。
- » 泡菜用果汁機打成泥。
- » 蒜末、辣椒末入鍋爆香，加入松阪肉拌炒、再加入酸高麗菜、泡菜泥拌炒後加辣油起鍋，放少許蔥花。





食材

龍蝦	半支
木瓜	1片
辣椒	1支
豬絞肉	20克
蔥油	適量

作法

- » 龍蝦對切，取出龍蝦肉，煎半熟，備用
- » 木瓜去皮，去籽，切薄片，備用
- » 瓜片、辣椒1條、半熟龍蝦、豬絞肉用保鮮膜包成圓球狀，入蒸籠蒸10分鐘
- » 取出，擺盤淋蔥油即可

木瓜龍蝦球

一株株結實累累的木瓜樹，是台灣農村常見的風景之一。

許多家戶當中，自己就種有木瓜可供食用，除了直接做為水果食用，最常見的便是加以牛奶攪打。香甜富有熱帶風味的木瓜牛奶，一向廣受大眾的喜愛。此外，便是趁其尚未完全成熟前，取其青木瓜入湯熬煮，營養滿分。

料理中，選用熟成柔軟甜美多汁的木瓜做為外層，包覆以鮮甜的龍蝦肉與豬絞肉所製的蝦球，口感紮實綿密，加以蔥油調味，鹹香中帶有一股恬淡的果香味，別具風味。





食材

羊肉	1塊
栗子地瓜	1顆
白皮紫肉地瓜	1顆
冰糖	少許
晚香玉筍	2支
醬油膏	20克
糖	適量
胡椒粉	少許
米酒	少許

作法

- » 羊肉整塊清燉後切塊，擺盤。
- » 栗子地瓜、白皮紫肉地瓜用冰糖水蜜熟，擺盤。
- » 晚香玉筍加少許油，川燙，擺盤。
- » 醬油膏、糖、沙拉油、胡椒粉、米酒煮成醬汁淋上即可。

晚香玉筍羊肉

晚香玉筍其實並非真正的筍，而是夜來香花卉之一的晚香玉。

開花前嫩苞帶莖的部分，因外型極似蘆筍而得名，近年來成為果菜市場的一顆新星。其層層堆疊的鱗狀花苞，口感脆嫩帶有黏性，雖似蘆筍口味卻相對淡雅，料理上，簡單汆燙後，搭配滷煮後風味濃郁的羊肉拌炒，具有解膩爽口的功效。



黃黑豆燉肚

東方人喜食黃豆，無論各式豆製品、調味料或是飲用的豆漿，生活飲食與黃豆密不可分。

除此之外，近年來，黑豆因其豐富的營養價值也備受關注。料理中，選用這兩種具有豐富營養的豆類，入乾鍋炒後，加入豬肚。有別於以往豬肚多以鹹香調味的方式呈現，這道料理改選用紅棗、冰糖等食材加以燉煮成溫熱的甜湯，看似突兀的組合，其實是相當和諧的搭配。入口後，黑黃豆各自在口中呈現獨特的口感與香氣，黑豆對比黃豆，口感較硬且豆香較烈，黃豆則口感較綿，香氣較為柔和，搭配Q 韌爽脆的豬肚，完全感受不到內臟的腥味，口中盡是穀物的香氣與湯汁的甘甜。





食材

黃豆(高雄 10 號)	10 克
黑豆(台南 3 號)	10 克
豬肚	2 片
紅棗	2 顆
黑棗	2 顆
龍眼乾	10 克
蓮子	3 粒
冰糖	適量
米酒	少許
高湯	360 克

作法

- » 黃豆、黑豆用乾鍋炒，炒 1 小時。
- » 豬肚洗淨，切丁；紅棗、黑棗切丁。
- » 湯盅加入豬肚丁、紅棗丁、黑棗丁、黃豆、黑豆、龍眼乾、蓮子、冰糖、米酒、高湯燉煮 1 小時 15 分即可。



秋葵甜玉米 野苧沙拉

料理中選用來自原鄉部落常見的野菜秋葵，其帶細毛的獨特外型，與滑順帶有黏液的口感是秋葵的一大特色。

料理時，僅需簡單的將秋葵與野苧以滾水汆燙後冰鎮，使其口感更為清脆，搭配香甜可口質地鮮嫩多汁的甜玉米筍，並取特調的桑葚汁做為沙拉醬料。入口時，可感受到蔬菜富含的水分與爽脆的口感，其天然的風味，即便佐以特調的酸甜醬汁提味，卻仍能保留蔬菜本身的鮮甜，是一道開胃首選的田園沙拉。





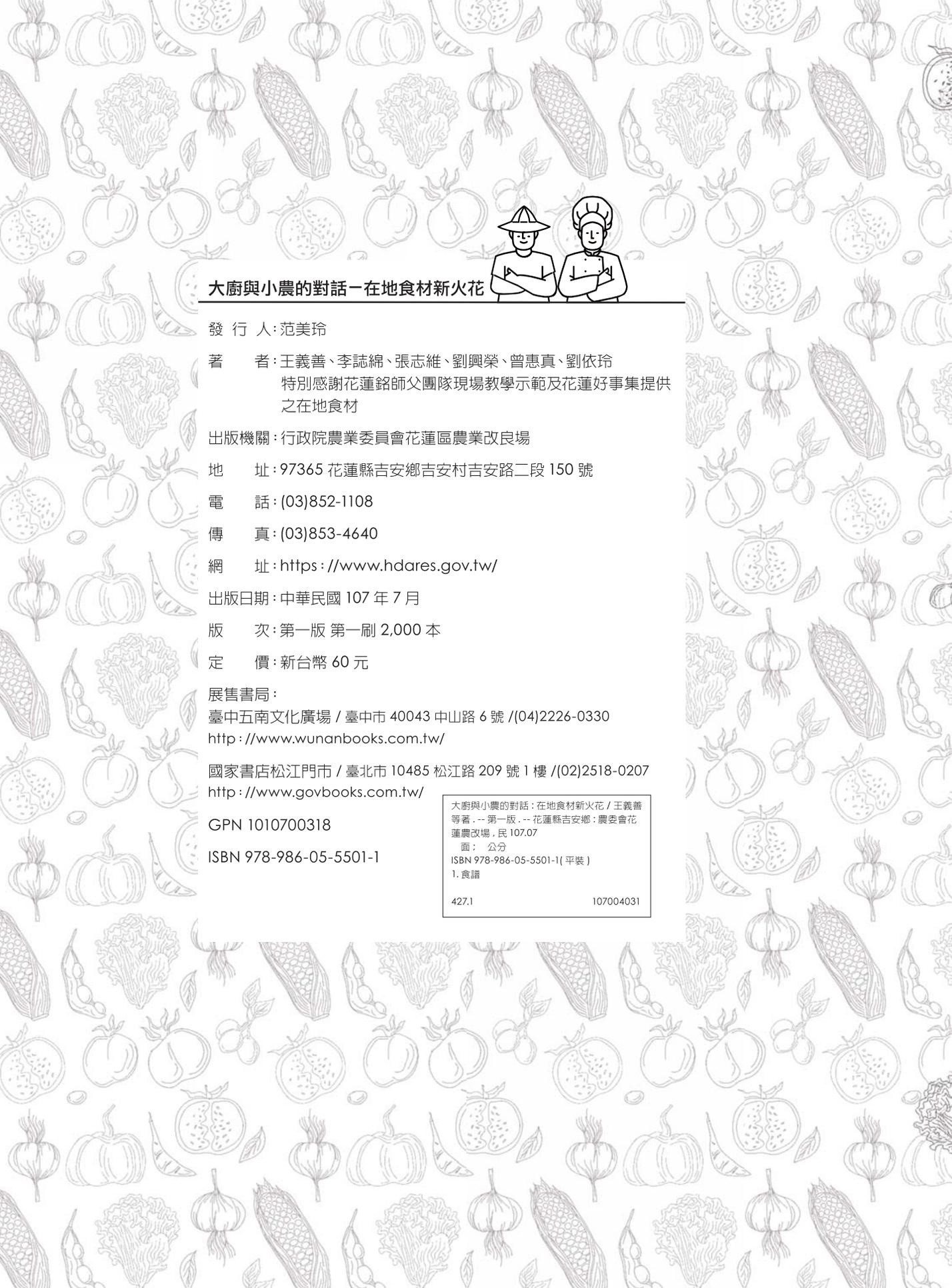
食材

酪梨	2 塊
玉米筍	1 支
秋葵	1 支
野萵	10 克
桑葚濃汁	15 克
桑葚果醬	5 克

作法

- » 酪梨去皮，入模型做成長條形，中空，備用。
- » 玉米筍切約 2 公分小段，秋葵切約 2 公分長。
- » 野萵摘葉、秋葵川燙，冰鎮。
- » 野萵做成圓球形。
- » 桑葚濃汁與桑葚果醬 2:1 拌勻作為醬汁淋上即可。





大廚與小農的對話—在地食材新火花



發行人：范美玲

著者：王義善、李誌綿、張志維、劉興榮、曾惠真、劉依玲
特別感謝花蓮銘師父團隊現場教學示範及花蓮好事集提供
之在地食材

出版機關：行政院農業委員會花蓮區農業改良場

地址：97365 花蓮縣吉安鄉吉安村吉安路二段 150 號

電話：(03)852-1108

傳真：(03)853-4640

網址：<https://www.hdares.gov.tw/>

出版日期：中華民國 107 年 7 月

版次：第一版 第一刷 2,000 本

定價：新台幣 60 元

展售書局：

臺中五南文化廣場 / 臺中市 40043 中山路 6 號 / (04)2226-0330

<http://www.wunanbooks.com.tw/>

國家書店松江門市 / 臺北市 10485 松江路 209 號 1 樓 / (02)2518-0207

<http://www.govbooks.com.tw/>

GPN 1010700318

ISBN 978-986-05-5501-1

大廚與小農的對話：在地食材新火花 / 王義善
等著，-- 第一版，-- 花蓮縣吉安鄉：農委會花
蓮農改場，民 107.07
面：公分
ISBN 978-986-05-5501-1(平裝)
1. 食譜

427.1

107004031