

原味料理

是**原**住民風味
是自然**原**味
是料理人的**原**位故事



原味料理

是原住民風味
是自然原味
是料理人的原位故事



序

花蓮、宜蘭的原住民特色文化及特殊風味料理一向為人著稱，靠山吃山、靠海吃海的原住民傳承老祖宗的智慧，將野菜巧妙的運用於日常生活中。本場長期戮力於地方特色野菜的栽培與推廣，除栽培技術外，更在宜蘭縣三星鄉行健村、花蓮縣光復鄉大豐大富有機生態村、富里鄉羅山有機村輔導設置野菜示範園區，推廣宜蘭、花蓮在地生產的原住民文化農產美食，帶動地區原住民農業產業發展。

為了讓國人更認識宜蘭、花蓮的在地野菜，並知道這些野菜的料理方式，本場特以原住民農產文化的角度，透過最常運用野菜的原住民料理，告訴大家怎麼吃野菜。100年7月1日本場在臺灣觀光學院舉辦「有機原味料理競賽」，藉由十組農會家政班媽媽、田媽媽及原住民主題餐飲業者等廚藝好手的創新及巧思，開發並推廣健康的原住民風味料理，以增進國人對於原住民農產食材的認識及利用。而本次比賽除了使用原住民特色野菜外，參賽隊伍必須搭配原住民風味的創意設計一道有機米食主題料理，現場有機米食遇到原鄉人竟激發許多意想不到的變化與運用。

本書首先帶領讀者走入野菜園，介紹八種本次競賽所用的野菜，接著再帶大家一起去逛野菜市場，看看一些原住

民常利用的野菜及其料理方式。為讓讀者享受料理者與料理的美味關係，藉由料理者的角度，與讀者一起分享這些創意美食的創造歷程，以及料理背後的故事，配合其菜色食譜介紹，而能更深入瞭解這些花盡心思製作的風味美饌。

野菜料理可以是一種經濟又健康新選擇，謹以此書與有興趣的民眾、餐飲業者分享野菜食材的特性及風味，也希望能讓消費大眾更進一步瞭解、享用花蓮、宜蘭地區在地健康的原味美食。



行政院農業委員會花蓮區農業改良場

場長 黃鵬 謹識

中華民國101年5月

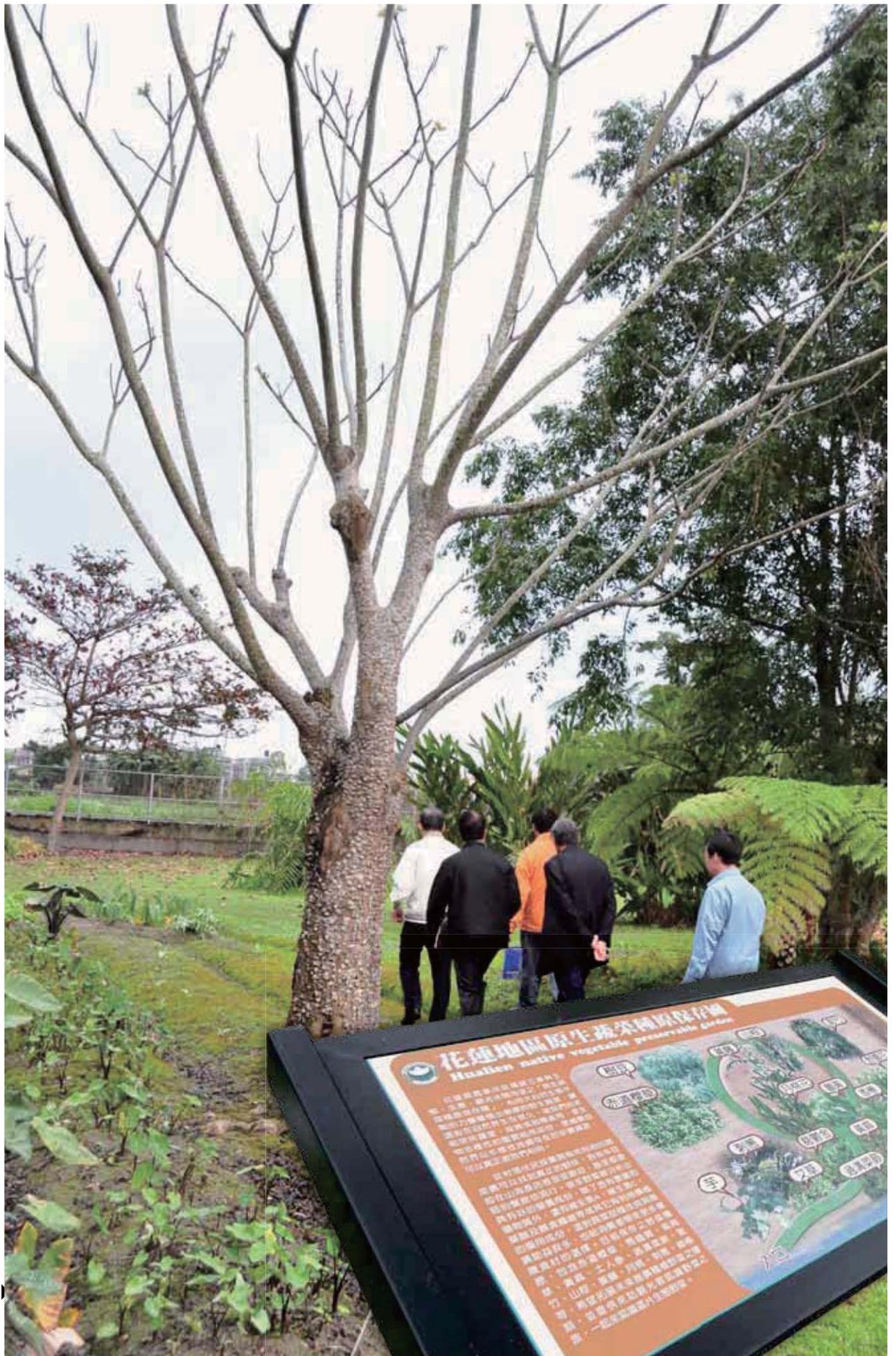
目錄

- 2 序
- 7 走入野菜園
- 12 逛逛野菜市場
- 17 她們與料理的美味關係





- 18 團結合作一條心 新秀地區農會家政班
- 24 傳承泰雅美食記憶 吳美玉的田媽媽泰雅風味館
- 30 開創原民新料理 專業廚師黃建華
- 36 姐妹情深四十年 花蓮市農會家政班
- 42 南昌阿美班 初試啼聲 憑著憨膽來參加 全力以赴抱佳績
- 48 品嚐噶瑪蘭好滋味 野菜推廣的重要推手 流流社李秀美
- 54 阿美族的光榮 簡單原味 壽豐鄉農會家政班
- 59 用料理架起溝通的橋樑 吉拉卡樣部落廚房
- 64 巧手製作 原汁原味 原民真料理 光豐地區農會家政班
- 68 嚴謹與細心 虔心製作好料理 光豐地區農會家政班

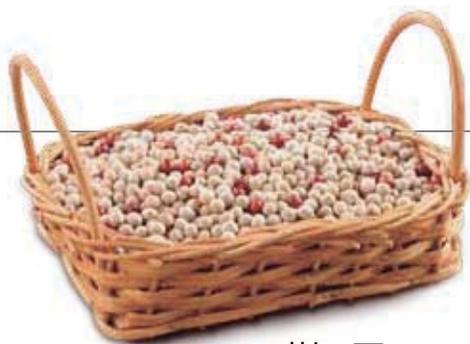


走入 野菜園

花蓮區農業改良場於場內教育園區設有原生蔬菜種原保存苗圃，讓民眾認識各種在地野菜外，也在宜蘭縣三星鄉以及花蓮縣光復、富里鄉設置原生蔬菜示範園，選擇好生長、口味獨特以及高營養價值的鄉土蔬菜，推廣給消費大眾。

目前園區內種植了山蘇、山苦瓜、過溝菜蕨、刺蔥、紫背草、香椿、馬齒莧、假人參、葉用黃麻、輪胎茄、龍葵、昭和草等三十餘種新興蔬菜，以下就八種常用的野菜料理方式做介紹。





樹豆

新鮮樹豆和曬乾的味道不太一樣，各部落有不同的擁護者，至於吃法，吉拉卡樣部落廚房及其他阿美部落一致推薦煮肉湯，因為油脂讓樹豆更美味。華園飲食店老闆黃建華使用乾豆時會先浸泡一個晚上、用電鍋蒸煮二次，然後再做其他調理，若是新鮮豆可冷凍，需要再拿來直接烹調。



麵包果

麵包果削皮是件令人頭痛的事情，壽豐農會家政班李阿比班長建議把整顆果實放入冷藏再削，這樣就不會把你的手黏住囉！光豐地區農會家政班葉思宇提到，阿美族傳統用來舂米的木臼有些即以麵包果樹製作。



山苦瓜

除了果實，小苦瓜葉亦是原住民喜歡吃的野菜，和其他野菜煮成大鍋湯，果實就直接沾鹽生吃，又苦又鹹非常下飯。

至於本場育成的苦瓜花蓮1至5號，既有山苦瓜的營養成分，又口感爽脆不會太苦，涼拌煮湯皆適合。





原生蔬菜料理示範



過溝菜蕨 / 過貓

新秀地區農會田媽媽貞饌風味坊吳素貞表示，花蓮地區的過貓品質極優、價格合理，不但在地人愛吃、觀光客亦指定品嚐。光豐地區農會家政班林杏聰利用簡單的小撇步讓過貓爽口又好吃(第70頁)。



馬告 / 山胡椒

泰雅族自古就很會活用馬告，三星地區農會田媽媽吳美玉回憶小時候，馬告、醬油、鹽配飯就可以吃飽；或是把馬告拍打，放入山泉水加鹽巴，也可以變成一道簡單的冷湯；如果來點小米酒，配上馬告，更是閒暇聊天時的最佳良伴。

一般市場販售的多為以鹽漬保存的馬告，味道和鮮採的馬告自是不同。

山 蘇

吃山蘇最重要的就是「時間」。最好現買現煮，煮好盡快放到肚子裡，以免變黃看來就不好吃了！新秀地區農會指導員吳慧娟提供一道食譜，將山蘇過油灑上椒鹽，即為鹹酥山蘇，是農會辦活動的料理首選。





由左至右為花蓮縣光復鄉大豐大富有機生態村、宜蘭縣三星鄉行健有機村，以及花蓮縣富里鄉羅山有機村等三處原生蔬菜園

刺蔥 / 食茱萸

處理全株有尖刺的刺蔥時，要仔細把葉子背後的尖刺去除再進行料理，以免被刺傷。除了料理美食烹煮外，三星地區農會田媽媽吳美玉還提供了一道創意茶飲：只要以水煮刺蔥的枝梗，熬出了刺蔥汁與烏龍茶混合，就是一杯清香的刺蔥烏龍茶。



紫背草

也許你不認得紫背草的葉子，但看到它的小紅花，你一定認得！



一般紫背草多用炒的吃，不過壽豐鄉農會家政班說生的紫背草和豆腐一起吃很棒，吉安鄉農會南昌阿美家政班則認為一定要煮過才好吃，至於流流社李秀美告訴我們噶瑪蘭族會用鹽醃後過水，蔭乾直接吃。



花蓮縣吉安鄉黃昏市場

逛逛 野菜市場

花蓮的傳統市場，有許多「原住民」選擇。其中吉安仁里市場以及黃昏市場都設有經過規劃的攤位，架上擺滿各式原住民傳統食材，除了每日新鮮摘採的葉菜瓜果，還有乾貨、醃肉、飲料，如果你不知道要從何買起，如何料理，怎麼吃，只要跟老闆聊上幾句，他們都會很樂意的告訴你。

除此之外，在其他如美崙、重慶或市八市場都可以看到原住民媽媽們擺設的野菜攤位，主要販售新鮮的野菜及自家製作的加工品。在盛產野菜的花蓮，甚至在路邊偶而就可遇見原住民的野菜攤，例如在新秀地區農會及壽豐農會旁邊，常常就可以看到這些婆婆媽媽們的身影。

這次特地商請壽豐鄉農會家政班陳慧萍帶路，一同去野菜市場走走！



野 菜

季節性強的野菜，此時架上只見龍葵、山萵蒿、野苧菜，這些也是在餐廳普遍可以點得到的野菜種類，除了野菜大鍋湯，清炒是最佳選擇，新秀地區農會家政班楊彩鳳有道家傳龍葵稀飯，先將蒜及小魚乾爆香加水及飯煮成稀飯，最後加入龍葵煮熟即成。田媽媽貞饌美食坊王素貞喜歡將刺苧勾芡處理，讓葉子更滑嫩好吃。

至於阿美族傳統野菜大鍋湯也有秘訣，如吉安鄉農會原味十寶湯(第47頁)。原住民通常認為吃

野菜理所當然就要帶有菜的天然苦味，如果菜先汆燙過，不苦了，就沒有野菜的味道不好吃了。

原住民加工品

如下圖由左而右分別是笠螺、辣椒、豬肉塊、魚內臟等醃漬品，大多以鹽及米酒浸泡處理以防腐。



吉安鄉農會家政班說阿美族傳統的醃豬肉，是用五花肉切片抹鹽，在缸中壓緊注入米酒醃過，常溫擺放一天，第二天去除流出的血酒水，再重新醃製，如此換三次後，最後以鹽醃製存放。家政班員們建議在料理之前，要先汆燙避免攝取過高鹽分。

猜猜甚麼時候是鹹豬肉需求最大的季節？答案居然是清明節前後箭竹筍產季。原來原住民認為肉的油脂可以讓箭竹筍口感更豐厚，而且用整塊的鹹豬肉去煮箭竹筍，這樣就有湯喝、有筍吃，肉切片又是一道下酒的好菜。



木龍子

葉子及未熟之綠色果實均可食用。其果實外皮摸起來有尖刺突起，選購時除了觀察果皮勿過深綠且帶黃(上圖的果實即太老)，亦可用指甲輕掐一下表皮，若是毫無痕跡便是太老，削切時會很費力氣，嫩一點的木龍子不但好處理，煮熟後口感像胡瓜柔軟好吃。



黃藤 / 藤心

渾身是刺的黃藤，在摘採以及後續處理的時候要特別注意，因此售價普遍不低。

因為它和牛蒡一樣特別容易氧化讓料理顏色變黑，不過華園飲食店黃建華、光豐地區農會家政班葉思宇都有私房妙方，可以讓藤心湯「清清白白」，色香味俱全(詳見第32頁及65頁)。



瓦氏鳳尾蕨



蘆葦心以及車輪茄



翼 豆

十至十二月季節限定的翼豆，含有含量極高的蛋白質，用汆燙就很好吃。由於翼豆的翼很容易因為碰撞而氧化，因此建議選擇有套袋保護的翼豆。



箭 竹 筍

圖片提供/光豐地區農會



Hak Hak、都倫

Hak Hak、都倫其實就是一般我們說的糯米糕和麻糬，蒸熟的糯米糕是Hak Hak，搗成麻糬後就變成都倫，都是原住民喜慶祭典時的食物或是伴手禮。慧萍回憶她小時候遇到喜事，爸爸會把一大塊都倫和山豬肉搬回家，都倫就切塊以油煎著吃！她還說古早時代是白糯米，現在則開發用紅糯以及紫糯等多樣化的Hak Hak及都倫，讓顏色口感更豐富。



火 蔥





她們與料理的美味關係

花蓮區農業改良場100年7月1日於壽豐鄉的台灣觀光學院，舉辦有機原味料理競賽，以有機米結合原住民常用8項野菜，共10組隊伍製作40道特色風味料理。

每道料理其製作者的用心與巧思，無法以有沒有獲得名次來論定，因此我們深入農會家政班，走進部落廚房、餐廳，與這群料理者聊聊對生活、對料理的想法與期待，並且讓我們更瞭解原住民的創意料理、特色食材與做法。

團結合作一條心

對於料理比賽她們
算是經驗老到，若
失敗不灰心氣餒，只檢討其中不足之處，若成功則不吝與其他班員們分享經驗，她們對
彼此的信賴與情誼，是比冠軍更好的獎勵。

新秀地區農會家政班

參賽者：王素貞、劉玲靜、楊彩鳳
新秀地區農會家政指導員：吳慧娟

在採訪前就知道新秀地區農會這次參賽者，以田媽媽貞饌美食坊的王素貞領軍而成的團隊，私下設想著是否其以個人魅力來掌控全局，但在和姊姊們聊過後，隨即知道她們彼此及對指導員的感情都很好，能教的無私教導、受教的虛心學習，從準備比賽到訪談的此刻，都展現高度團隊合作，並在採訪過程大家聊成一片、和樂融融，是向心力很強的家政班。

相識不到十年的姐妹們，來自不同背景，彩鳳和婆家人一起到花蓮已定居二十多年，和玲靜一樣都是家庭主婦，且對烹飪



都很有興趣，玲靜說她很喜歡看人家煮菜，不但會問人家怎麼做，也會很雞婆的熱心指導，回憶比賽

過程，香米一口粽原來由玲靜負責包裹，看著她小心翼翼的在不到六公分寬的香蘭葉包入餡料，精

巧功夫令人佩服。素貞則和許多田媽媽一樣，從只會買便當的小媳婦，一路打拼到現在經營田媽媽餐廳，除了主打鮮魚料理，各式加工品如墨魚香腸、紅麴豆腐乳、鳳梨酥等都是熱銷產品。

健全組織 自律班員

新秀農會目前有十四個家政班，各班各有規定且非常嚴謹，例如本班人數以三十人為上限，開會不到要請假，沒請假或遲到要罰錢，三次缺席就要自動退出，除了全勤有獎勵，還設有熱心班員制度，參與活動都會由書記

登記，出席率高另有表揚。班內分組於每次聚會輪流擬定主題，且組內成員以抽籤決定，避免太過固定的小團體，另外家政班之間彼此還會相互較勁，看看有哪些活動可以爭取參加。

農會家政指導員吳慧娟

有機米食主題料理 香米一口粽

傳統糯米粽，常讓人有不好消化的疑慮。新秀地區農會家政班發揮巧思以浸泡過香蘭葉汁的梗米，配上新秀地區著名的酸菜。香蘭不似月桃葉辛香，反而有股淡淡的芋頭香，讓粽子吃起來格外爽口香甜。

主材料 香蘭葉、有機白米、酸菜、小蝦米、炒花生碾碎

調味料 胡椒粉、醬油、糖

作法

1. 先將香蘭葉加200c.c.水放入果汁機打碎、瀝汁。
2. 將香蘭葉汁加米以1:1比例泡2小時後放入電鍋，與一般米煮法相同。
3. 熱油鍋放入切碎的酸菜，加胡椒粉、醬油及糖拌勻。
4. 另將小蝦米爆香，加入煮好的米一起炒香，起鍋後內餡包入酸菜及花生碎粒。
5. 用香蘭葉包成一口粽，再蒸6分鐘即可。



接家政已有五年，和班員們的互動熱絡，素貞特別感謝慧娟每次比賽都配合大家，只要有練習她必定出席。慧娟笑著說雖然自己的廚藝沒甚麼進步，但只要遇到烹飪比賽，孩子都會知道，因為她會在家裡先試做菜色，功夫雖不如班員們那麼精細，但至少知道有哪些需要注意的地方。她表示區內家政班班員自動自發、動員能力強，遇到活動她只要通知班長，再由其向下聯繫。

比賽老將 新手冠軍

新秀農會參加花蓮區農業改良場舉辦的料理競賽，從百合創意料理開始已有五年，加上其他單位所舉辦的賽事，比賽經驗豐富，諸如擬菜單、調理、擺飾等都可說駕輕就熟，雖然如此，在得獎名次上最多只得到第三名，這次得冠軍還是頭一回。

「就是托彩鳳的福才讓大夥得第一。」玲靜說。

原來楊彩鳳因為比較容易緊張，雖然已加入家政班二十多年，這次還是第一次加入比賽團隊，擔任助手角色，而菜色研發的部份就由素貞及玲靜負責。兩人合作默契佳，雖不是原住民，但曾經參加過不少原住民料理比賽，且素貞開設的田媽媽貞饌美食坊，對野菜等原住民食材並不陌生。

她們表示每次賽前仍要試做，否則會停留在以前的模式，且出去比賽也都會看到一些新東西，以擺盤來說，指導員發現目前趨勢為改良後的合菜呈盤，將主食分數小份個別融入大盤的擺設，不再是單人份的呈盤。由於練習就得好幾次，主辦單位準備的買菜金一定是不夠的，玲靜說如果要算這些根本不合成本，只是憑著興趣去做，在主辦單位以及參賽者雙

方都有付出的情況下，整個「玩」起來還滿好玩的。

地產食材 創意原味

要說新秀地區特產，山蘇、甘藷、酸菜可說是赫赫有名。花蓮區農業改良場自八十年代即開始



進行山蘇種苗繁殖、有機栽培相關研究，並組織台灣山蘇產業策略聯盟，配合農委會推行生產履歷，完成山蘇栽培作業曆、病蟲害防治曆、施肥標準等作業。針對芋仔甘藷，花

與山苦瓜 共舞

新秀地區盛產曼波魚及山苦瓜，將曼波魚腸（俗稱龍腸）切片、山苦瓜切半、去籽，川燙後冰鎮。利用開陽、辣椒、蒜頭、小魚乾及瑤柱爆香，以醬油、糖調味後，加入曼波魚腸，另加xo醬拌勻放入山苦瓜內，淋上醬汁即成一道夏季清爽的風味料理。



紫背草 山蘇捲

將紫背草、山蘇汆燙，南瓜切塊過油，再以海苔舖平為底，依序鋪上紫背草、山蘇、梅子蜜餞、南瓜、香鬆，捲起後切開即成。

蓮農改場近年建立健康管理模式，與新秀農會合作設立健康無病毒種苗圃，並配合合理化施肥提升品質、利用性費洛蒙誘殺等綜合防治方甘藷蟻象等病蟲害。而酸菜是由芥菜加工製成，花蓮農改場輔導農友實施芥菜合理化施肥，生產出質地更好，更適合加工製作酸菜的材

料，不但減少成本，又可提高品質。

由於她們熟知地區食材，除了比賽指定野菜，亦把新秀特產通通納入菜單。例如素貞常摘香蘭葉來煮茶水，因此以其汁液煮飯，搭配碾碎的炒花生以及新城酸菜，再以香蘭葉包裹成「香米一口粽」，精選有機蓬萊米，避免造成健康負擔，粽子入口陣陣幽香口味獨特。「紫背草山蘇捲」結合地區的紫背草及山蘇，利用自製梅子蜜餞平衡食材的青澀苦味。

「與山苦瓜共舞」利用



由右至左為楊彩鳳、王素貞以及劉玲靜

本區特產曼波魚，特選珍貴魚腸，以素貞自製的XO醬辣炒後放入山苦瓜中，這山苦瓜也經過特別挑選及處理，「因為用心，所以山苦瓜挖得那麼漂亮！」玲靜說挖了十幾個才挑到六個，且燙的時間要抓得剛剛好，不能太久又要保持鮮綠。「戰士風味湯」為貼切原住民料理主題，特以蝸牛為素材，玲靜特別叮嚀要自己抓的吃起來才細嫩新鮮，並提供去除黏液之方法，只要將去殼的蝸牛肉放入塑膠袋，把黏液揉出來後再清洗即可。因考慮到有人對

蝸牛有食用障礙，她們特別搭配新秀地區的野菜，芋梗、過溝菜蕨、苦瓜葉，另外特選新城的黃肉地瓜，與綠色野蔬搭配煞是好看。

聽著四位姐妹們吱吱喳喳敘述著自己的經驗談，想起這是她們第一次獲首獎，興奮之情當然滿溢於表，但我看到的卻是她們過往努力的身影，若失敗也不灰心氣餒，只檢討其中不足之處，若成功則不吝與其他班員們分享經驗，對彼此的信賴，是比得冠更好的獎勵。◆



戰士 風味湯

將新鮮蝸牛挖出，放入塑膠袋中搓揉，洗去黏液後對切，黃色的地瓜削皮切塊，芋梗削段，水滾開後加入薑絲、蝸牛肉、地瓜、芋梗，煮滾3分鐘後再加入苦瓜葉及過溝菜蕨以鹽及少許高鮮味精調味即成。



新秀地區農會 家政指導員 **吳慧娟**

地址 971花蓮縣新城鄉北埔村樹人街2號

電話 03-826-7751轉37

網址 <http://www.sinsiou.org.tw/>

傳承泰雅美食記憶

吳美玉的田媽媽 泰雅風味館

馬告及刺蔥的最佳代言人，吳美玉將這兩種泰雅傳統香料，應用在餐廳茶飲、各式菜色到伴手禮，讓原本對原住民料理避之不及的客人紛紛轉為死忠支持者，也讓她成為田媽媽經營最佳典範。

參賽者：吳美玉、張玉美、彭秀美
三星地區農會家政指導員：林憶柔

要說到宜蘭原住民田媽媽餐廳，三星大同玉蘭社區的泰雅風味館，是數一數二的知名，假日一位難求不說，平日同樣也高朋滿座。負責人吳美玉雖然已有許多孫子的阿嬤，但不論是外表亦或是事業，仍展現不輸年輕人的活力與源源不絕的創意。

比賽當天美玉說賽前實在是沒時間準備，但現場吃過特製的馬告醬汁，再端詳其他料理的食譜、

擺設以及色彩搭配，就知道她對食材的了解以及料理手法的嫻熟，即使三天前才真正決定參賽，在菜色研發上仍一點都不含糊，以泰雅族傳統香料為主的創意料理，獲得評審青睞得到第二名。

大膽創業 農會支援

泰雅風味館於89年創業，美玉說她「膽子很大」，餐廳才剛開始營運，宜蘭縣政府便邀請她



辦理泰雅婚禮四十桌，在還不知該如何掌控成本的狀況下便接了單子。92年三星地區農會以及花蓮區農業改良場，輔導其申請農委會田媽媽計畫，並接受法規、衛生安全、成本規劃、加工品製作等訓練課程，吳美玉便在每日餐廳營運的實戰中，迅速累積經營管理相關經驗。

環視著現有餐廳內部裝



除了餐點，吳美玉積極研發許刺蔥蛋捲、馬告醬等十數種加工品，是店內的人氣伴手禮

潢，可以看出餐廳如何從只有四張桌子的小店，增建到現在十五桌規模。當時美玉思考了一兩年下定決心開店後，還是對自己沒有信心，「誰要來吃原住民的菜呢？」她常常這樣擔心，尤其剛開始生意門可羅雀，有時一個月才賺一兩千元，甚至還有客人打電話劈頭就問：「妳

們的菜能吃嗎？」亦或是到店裡用餐也只敢點個兩三樣菜嘗試，如此經營至九十四年打開知名度後，人潮迅速湧現。

「感謝三星農會的幫忙！」美玉說。原來農會舉辦套裝遊程、產業文化活動等，都不忘推廣泰雅餐協助行銷，並舉辦全省

記者試吃會，宣傳效益十足。三星地區農會致力發展地方特色農業，花蓮區農業改良場協助其建構吉園圃安全認證、產銷履歷建立安全農產，並以花蓮農改場最新研發技術降低三星鄉青蔥蟲害，共同建構農業經營專區、舉辦教育訓練及成果觀摩會，以及目前聯合推動大同鄉崙

埤地區有機原鄉，農會可說是地區農民一同努力打拼的堅強後盾。

內外兼顧女神農

餐廳經營逐漸穩定後，美玉愈發忙碌。對外，玉蘭休閒農業區尚未成立前美玉便是其中推動成員，大同南澳地區學校校長也登門拜訪，希望她能教導部落媽媽們做菜，雖然額外的業務讓她常常半夜三更都還在寫食譜、教案，但也研發出許多特色料理。對內，因為另一半仍在製茶，美玉必須一個人支撐餐廳營運，「很多很好的客人，知道我沒人手便幫忙端菜，像自己家吃

飯一樣。」她態度親切與解說詳盡，亦讓顧客願意一來再來、口耳相傳。

家中兩老四小也都需要美玉看管，篤信基督教的她，對上帝充滿感激：「今天賺的錢，可能明天就付給別人，上帝巧妙的安排剛好夠用。」在肩負經濟重擔之餘，美玉侍奉公婆至孝，經常陪伴老人家談心、外出觀光。聽著美玉敘述，發現餐廳已是其家中婚喪喜慶的重要場域：自己女兒訂婚宴，是以自助用餐形式在餐廳設宴，除了彼此的親朋好友，現場十幾位欲用餐的客人，亦大方邀請一起用餐；長輩逝世，也在同樣

的地方，當美玉隨著救護車前去醫院，還不忘叮嚀要給客人上飯後水果。



吳美玉

如此專心在每個面向，美玉於九十四年獲得花蓮農改場推薦，榮獲神農獎傑出婦女，對此她謙遜的表示會得獎是因為外務太多，參加許多活動拿證書，但在我們看來美玉得獎可說是實至名歸。



樹豆 鮮丸子

樹豆煮熟。將絞肉、蝦仁剁成泥加入熟樹豆，以酒、胡椒、海苔粉、鹽、蛋、太白粉調味，包入甘蔗筍入湯盅加水蒸六分鐘，起鍋後加黃瓜薄片及蔥花。

創意美味泰雅味

美玉做泰雅創意料理時，很喜歡觀摩其他部落料理，不論是正規廚師或只是媽媽在煮菜均照單全收，只是她發現十幾年

前部落大多是石板烤肉、炒野菜及香蕉糕等簡單菜色，便仔細回想到小時候吃到的香料—馬告及打那(刺蔥)，覺得可以好好發揮，於是美玉以這兩種香

料當成餐廳的主角。

馬告、打那是泰雅族自古以來就在使用的香料，當時只有原住民自己的冰箱會有存貨，不會拿出去賣。決定餐廳走向後，美玉請朋友上山採馬告、十多株的打那種在山上，研發出馬告醬汁、打那醉雞、卜肉…等經典料理，連餐廳提供的飲料都是以刺蔥入茶，應用葉子拔下後的枝梗煮成，並混合玉蘭烏龍，入口溫順不刺激。除了現場餐點，她花極大心思在加工品製作上，目前已上市的產品有打那米香、蛋捲、漬梅、乾燥粉末等，以及馬告香腸、百香果青木瓜等小菜。



刺蔥 彩虹蛋

微酸的泰雅醃肉—麼面，與加了刺蔥的蛋絲，具道地原住民風味。

主材料 泰雅醃肉、蛋、刺蔥、蔥、薑

調味料 胡椒、味霖、海苔粉、醋、香油

作法

1. 將泰雅醃豬肉切絲，蛋加刺蔥末煎蛋皮切絲。
2. 蔥、薑以及紅色甜椒切絲。
3. 混合做法【1】、【2】，再加調味料調味。

美玉表示泰雅風味館是改良式的原住民餐廳，融合泰雅族傳統食材與個人創意，同樣的這次料理競賽她亦如是創作，例如赤蔥彩虹蛋絲可以吃到最純正的泰雅醃肉「麼面」、馬告鮮魚捲佐食的馬告

醬汁，是美玉研發以番茄醬為基底搭配馬告的清新風味、檳榔花過山菜則以冬瓜薄片為包裹材料，米粉、綠色過貓與淡黃色檳榔花包裹其中，並用沙梨葉當襯底清涼感十足；樹豆鮮丸子則以肉末混合樹豆包裹甘蔗筍做成清湯。

不過比賽中倒是發生一件小插曲，原來美玉過於繁忙，竟然忘記要有一道有機米食的規定，到了現場只好隨機應變，請指導員飛奔至市區購買米粉，包入檳榔花過山菜中，美玉邊說當日發生情狀，邊自言自語：「米料理可以將米飯以打那調味後，稍為炸一下變成米貢丸。」馬上又研發出一份創意米食譜。

幸福快樂過生活

現在餐廳裡，不再只有美玉忙碌的身影，四個孩子皆已長大，雖然各自嫁娶但一家人仍在這裡共同打拼。「我很滿意現在的生活，每件事都安排得很好，不會為了工作而犧牲信仰及家庭。」美玉認為一個家庭幸福是最重要的，錢多也沒有用，因此她們定期上教會、宣教奉獻、安排家族旅行。而老餐廳也該功成身退，在十月份的時候作全面整修翻新，拆掉舊有的小空間以及竹編牆，雖然可惜，但更會符合現階段的需求。

訪談後再見到美玉是她到花蓮農改場，接受料理競賽亞軍表揚，她笑稱還好不是一塊大匾額，當年

領取神農獎的那塊沉重木匾，還拜託同去領獎的夥伴相載回家。雖然餐廳整修期間不營業，但美玉仍一如往常的東奔西跑，參加省農會亦或花蓮農改場舉辦的田媽媽課程研習，半刻不得閒，加上近年來她擔任社區協會重要幹部，更是大小會議不斷，兒子雖然建議她不要再接那麼多工作，但美玉仍竭盡所能、刻盡本分。

從每次煮飯都要禱告家人願意吃下肚的小媳婦，熬成廚藝精湛老闆娘，美玉所經營的田媽媽餐廳，儼然成為其他家政班員或是原住民部落觀摩之地，她一路埋頭向前走的活力與勇氣，是台灣農家婦女田媽媽最佳典範！◆



三星地區農會 家政指導員 **林憶柔**

地址 266宜蘭縣三星鄉義德村中山路31號

電話 03-989-3170轉39

網址 <http://www.sunshin.org.tw/>



馬告 鮮魚捲

將鮮魚肉與山苦瓜切絲，加入薑絲、馬告混合後，以胡椒、鹽、酒、蛋、太白粉、香油調味。包入扁食皮捲起，炸成金黃色，佐以泰雅風味館特製的馬告醬。



檳榔花 過山菜

冬瓜切薄片與過溝菜蕨、檳榔花朵燙冰鎮，米粉泡水煮軟。將所有材料包入冬瓜片內。將蒜薑末、蠔油、糖、味霖、白醋、海苔粉、香油、辣油、花椒油混合，置於包好餡料的冬瓜上，底部襯沙梨葉。



開創原民新料理

專業廚師 黃建華

硬底子出身的黃建華，將傳統原民食材結合一身紮實的料理功夫，開設華園飲食店，受到本地原住民以及外地觀光客的歡迎。料理是他人生第二選擇，或許不是最完美，但只要努力學習、認真經營，必能開啟屬於自己的一片天。

參賽者：黃建華、徐揚皓、劉紹誠

所謂人可不貌相，便是形容這種情況。當我僅僅看到「華園飲食店」這名稱，只以為是個小吃館。在採訪其他參賽者時，她們雖然提到這個黃建華是個很厲害的餐廳大廚，心中仍沒有個概念。當我們看到花蓮市中原路底那間可容納數十桌的華園，儘管驚呆得下巴闔不攏，又哪能料到他是正宗廣式料理廚師出身，不但在台北知名飯店學藝數年，回鄉開業至今已十多年。

雖然黃建華資歷豐富，

這次參賽也得了第二名，不過可別以為他得名是唾手可得。他除了考量菜色、煞費苦心尋找一同參賽夥伴外，比賽時突如其來的「意外」，可是讓再老練的選手都慌了手腳，讓他幾乎超過限定時間。這位來自吉安鄉東昌部落，自律又熱愛足球的大廚師，這次除了帶給我們傳統部落湯品，也讓我們看到條條大路通羅馬的成功典範。

人生路上 柳暗花明又一村

從小就喜歡在足球場奔



黃建華商請廚師朋友以及店內幫忙的助手一同參加比賽

馳的黃建華，從國小的時候即開始參加球隊踢球，高職就讀花蓮農校，也為學校爭取不少榮譽。那時他最大的願望，便是考上省體（現為國立臺灣體育學院），可惜天不從人願，在名落孫山後，他告訴父母想去台北學手藝，從此鑽進料理的天地。



黃建華到阿姨開設的館子學藝，只做了不到一個月，阿姨就看出他是個可造之材，因此引荐他到台北知名飯店做學徒，輾轉進入當時頗負盛名的龍少爺港式餐廳。大概是他的肯做肯學，裡面香港籍的主廚對他青睞有加，不僅將各式菜餚的作法悉數教給他，甚至把每種醬料配方用白紙黑字寫出，比較難的料理甚至在旁邊親身指導，如此過了三年後光榮入伍。

退伍回花蓮，他加入徠吉利廣式餐廳，四年後便自己出來開業。對黃建華來說，他並不是刻意開設原住民料理餐廳。在當年，花蓮觀光尚未盛行的時候，華園賣的是廣式菜色，漸漸的原住民料理打開知名

野雁會 黃藤心

吉安鄉東昌村流傳已久的美食，是村裡驅魔巫師舉辦慶典活動常喝的湯品，火烤鴨熱至金黃色，搭配藤心、蘆葦心或樹豆等做成湯，是一道部落傳統的風味佳餚。



混身帶刺的黃藤

將紅頭鴨以少許鹽醃置5分鐘，烤至外皮金黃色後切塊。黃藤心去皮後切小段約煮3分鐘，把藤心及其煮汁、鴨肉塊、高湯或水入湯盅蒸2小時，以鹽及雞粉調味。



度，由於本身是原住民身分，他開始向自小吃到大的食材及料理方法，尋找料理方向，慢慢的也研發不少特色食譜。黃建華將傳統原民食材，結合他一身紮實的料理功夫，華園漸漸的受到本地原住民以及外地觀光客的歡迎。

東昌巫婆湯

例如這次比賽湯品，「野雁會黃藤心」便是東昌部落百分百傳統料理。

東昌村屬花蓮吉安鄉，內有兩個部落，一個是li-lau(東昌)一個是da-la-zen。自古以來東昌就有巫婆巫師制度，凡舉驅魔、祈福，都有固定儀式。巫師飲食上有許多限

制，除了全年不能吃雞肉、蔥蒜，在豐年祭或是特殊日子也有不同的忌口食物，只有這鴨湯全年都可以吃，因此在部落除了巫師外，一般族人也很盛行這道湯品。傳統作法是把野鴨烤到金黃，再和藤心煮湯，也可以用蘆葦心或是竹筍替代。

雖然這是傳統料理，但要煮得美觀又可口，其中還是有點小技巧。黃建華說部分原住民餐廳的藤心湯常常是「黑麻麻」的，看來很難入口，他特別透露黃藤煮湯不會變黑的秘訣。原來在燉湯之前要將黃藤先滾過，等到紫色的汁液出來後連汁帶料，再加其他材料放在盅裡面去

蒸煮，這樣就會看來微帶紫色清澈的湯汁，讓人食慾大開。

將錯就錯 臨機應變

黃建華為這次比賽準備的菜色，除了上述野雁會藤心傳統湯品，其他亦是原住民常使用的材料，並以飯店廚師手法製作而成。例如苦盡甘來使用山苦瓜、車輪茄、林投心、山藥、地瓜及鹿角海菜組成冷盤；原味食竹則是以有機白米飯混入樹豆、飛魚乾入竹筒模具蒸煮成熱食；涼山玉液果「原是預計」以生蛋白混入麵包果、蝦仁、蟹腳，蒸成一道以蛋白烘托出其他材料的鹹糕點。



涼山 液玉果

麵包果蒸熟，以玉米粉、雞粉、鹽加少許水拌草蝦仁、蟹管肉，小火蒸十分鐘，秋葵川燙冰鎮擺盤，淋上以太白粉、蛋白勾芡的麵包果湯汁即可。

時間回到比賽當天，華園這組是撐到最後一秒才把成品端到評審桌。原來問題就出在涼山液玉果這道菜。

「涼山液玉果其實是失敗之作。」黃建華很不好意思的說。他表示這道菜是大飯店的菜色，原意是

將材料放在蛋清內蒸熟，白色的蛋白鑲嵌麵包果等食材的顏色會非常好看。這是在賽前唯一試做的料理，成果讓黃建華很滿意，而且比賽中做其他菜色的時候，心理一直在擔心這道菜會不會來不及，沒想到助手臨時出狀況，還真的來不及了。

加了水及玉米粉的蛋白，黃建華交代助手打勻，沒想到蛋白卻被打發，這樣將會無法凝固。當時只剩半個小時，蛋也不夠了，再怎麼也無法可想，只好將錯就錯，把材料拿出來直接擺盤，再以剛才打發的蛋白調味芡芡。有趣的是，除了手上



苦盡 甘來

這道菜主要由山苦瓜與輪胎茄、林投心、海藻三部分組成。先將山苦瓜、輪胎茄切開挖空，與林投心、海藻一起入鹽水汆燙後冰鎮；再分別把地瓜及山藥蒸軟，加入沙拉、檸檬、花生粉拌勻，地瓜泥與山藥泥分別塞入苦瓜及輪胎茄中。林投心淋上沙拉檸檬、花生粉；海藻拌以蔥、醬油膏、烏醋及香油，最後把以上食材組合擺盤即成。

有菜單的評審，其他人完全看不出這菜有何不妥，反而還覺得食材看起來亮晶晶的很是可口。

自己要吃的米還是要自己種

黃建華雖然畢業於花蓮農校，但他唸的是土木科，因此對農事並沒有那麼熟悉。家中的田地早年由母親耕種，近年由於父母年事已高，田區日漸荒廢。「媽媽說，米還是要吃自己種的。」於是在餐廳閒暇之餘，他才漸漸接下田裡的工作。

黃媽媽的話也許你覺得是舊式思維，但在現在這時候卻是最符合潮流的想法。現代人分工精細，全球化已是舉目皆然，多數人不知餐桌上的食物從何

而來，更不要說對農人有任何感激之情，因此歐美日各國開始在地化反思，「在地生產、在地消費」議題討論不休。在台灣，許多有志之士登高一呼，農委會也從「愛吃台灣米」開始，各界紛紛起而倣尤，開始挖掘屬於我們自己的食材和故事。花蓮區農業改良場深耕宜花地區，從早期的生產技術，到現在農家轉型休閒，近年更提出有機休閒樂活廊道構想，各區以有機生態專區形式，建立生產者與消費者的互動平台，即使不能親自動手生產食物，也可以吃到安心產品、認識有心耕耘的農民朋友。

雖然是半強迫的回到土地，但黃建華卻發現，只要能自由安排時間，耕作

這件事情讓他得到意外的放鬆。自律甚嚴的他，閑來喝點小酒，並沒有吃檳榔等會破壞味覺的習慣，且除了在灶腳忙碌，黃建華也是東昌國小足球隊的志工教練，讓他的足球夢可以在自己的兒子和其他小朋友身上得到延續，另外如同當初阿姨提攜他一樣，姐姐的孩子現在也在店內幫忙。

下次如果來花蓮，不妨安排到華園飲食館，不論是廣式料理，亦或是原住民菜色，皆任君選擇，他掛保證、您滿意。◆



華園飲食店 **黃建華**

地址 970花蓮市中原路95號

電話 0933-799284

備註 訂餐請先預約

有機米食主題料理 原味食竹

夏季為飛魚盛產的季節，飛魚肉質結實很適合做成飛魚乾。以鹽巴醃製飛魚，曬過再烤，做成的飛魚乾常可用來煮海鮮湯。「原味食竹」這道菜就是以原住民慣用的飛魚乾，搭配香甜鬆軟的樹豆南瓜飯，通吃山珍與海味。

主材料 有機白米、樹豆、南瓜、飛魚、刺蔥、山蘇

調味料 雞粉、素蠔油

作 法

1. 煮熟米飯、樹豆、南瓜，加入雞粉拌勻。
2. 飛魚乾過水氽燙2秒，置入竹筒底部，填上做法【1】之米飯，蒸6分鐘。
3. 倒扣於盤上灑上刺蔥末。
4. 佐以川燙冰鎮過的山蘇，淋上少許的素蠔油調味。



姐妹情深四十年 花蓮市農會家政班

「活到老學到老」對她們來說並不只是一句話，而是實在的生活態度。

參賽者：李美玉、邱貴美、梁慶玉
花蓮市農會家政指導員：柯惠娟

花蓮市農會家政班李美玉、邱貴美以及梁慶玉，加起來快要二百歲的三位阿嬤，在比賽現場是很惹眼的存在。她們雖然年紀最大，但動作最快；身手俐落，菜餚看起來更是精緻可口；除了美味餐點，還有樸拙稚趣的蔬果雕刻，讓工作人員以及在旁協助的台灣觀光學院學生們，一個個輪流前去觀摩，並且獲得本次比賽季軍的殊榮。

和阿嬤們打招呼，她們表示自己只是來觀摩、打發時間，但看在我們這些遠庖廚年輕姑娘的眼裡，阿嬤們的手藝可是遠遠超

比賽現場，阿嬤們正準備將涼拌黃金果裝盤，貴美阿嬤仔細的切小黃瓜以便擺飾

出一般家庭主婦的水準，看來這趟採訪可有很多寶挖啦！

家政結緣

剛開始加入家政班時，三位年輕的班員只是學做麵食點心、用瓦斯爐烤麵包，聆聽老師們教授的

食物營養、環境衛生等觀念，但每個月一次的家政聚會變成她們最期盼的日子，猜想著指導員這次又要教他們甚麼東西呢？

「剛參加家政班頭腦是空白的，進去之後才慢慢一樣一樣、學到很多料理方法。」美玉阿嬤說。





現在阿嬤們所屬的家政班是花蓮市農會國富A班，共十七個班員，現任班長正是邱貴美，而梁慶玉則是前任班長。從文獻資料來看，在過去農會家政班對農家生活改善貢獻甚大，家政班組織是農村婦女重要的學習資源，亦提升了婦女的能力與自主性。這個現象可以在美玉、貴美以及慶玉阿嬤身上得到印證，三人從日夜忙碌的工作，以及封閉的農村家庭暫時抽身，在參加家政班後的確有了嶄新的視野，開啟一片天地。

興趣當飯吃

阿嬤們總說：「唉呀！我們沒有坐辦公室的命啦！不過妳們拿小筆，我們是在廚房拿大筆。而且在廚房總有好吃的，不會餓著。」的確，她們的興趣真的可以餵飽自己和一大家子。

家政班課程訓練開啟了她們對料理的熱情，有了黑白電視後，烹飪節

目是她們不會錯過的節目。「看電視看到新鮮的東西都會做筆記，還會剪報，看到新菜色，只要材料不是太難取得，我們第二天早上五六點就相約去菜市場，備齊食材在自家廚房試做。」美玉和貴美阿嬤笑著訴說著她們瘋狂的行徑。這樣沒有任何的目的，只是為了想做菜而做的這份心意，讓她們從普通的主婦變成真正的專家。

李美玉在民國82年的時候取得中餐乙級證照，過幾年後邱貴美也取得相同證書。「即使是現在，花蓮都還沒有幾張乙級呢！」李美玉說。只有小學畢業的阿嬤們，能拿到這個難度頗高的資格，從她們一絲不苟做菜方式便可窺見一二。例如這次的比賽菜色「涼拌黃金果」為了口感，麵包果撕成絲狀，其他配料亦得配合切絲，規格應該一致；注重配色，湯品「野果苦瓜養生湯」也考慮到燉煮後綠

苦瓜會變黃，因而改用白苦瓜，端上桌的料理每個細節都仔細規矩。

證照讓她們彷彿黃袍加身，老闆們爭相聘請掌廚，阿嬤們也會自接些開幕酒會、婚喪喜慶的辦桌，實際執業經驗豐富。除此之外，她們更是料理競賽的常勝軍，不論是花蓮農改場或是其他單位所舉辦的比賽，花蓮市農會總是包辦前三名，最讓她們津津樂道的莫過九十二年的發展地方料理全國競賽。

燦爛與永恆 她們珍貴的回憶

民國92年農委會提出「挑戰2008國家發展重點計畫」，其中「發展地方料理特產計畫」為研發凸顯地方產業及飲食文化之特色料理，花蓮農改場辦理轄區研習及創意菜競賽，並從其中挖掘培養人才參加「發展地方料理全國競賽」，花蓮市農會李美玉以及邱貴美等人便是

從中勝出，並北上參加全國比賽。

「那時整天在廚房中試作，做出來等林課長下班後來品嚐，嚐試了很多次，她很用心指導，我們也很用心的下去做。」美玉阿嬤說。當時花蓮農改場農業推廣課林妙娟課長，以豬、牛、羊、雞、魚及蔬菜等為主題設計菜單，請她們選擇菜色並且練習，試作出來看看是否好吃、該怎麼樣做才好看，如果不好就再選別道菜，這才決定出比賽菜色。這樣的用心，讓她們得到第二名的佳績，看著當時照片，她們娓娓述說背著沉重的行李趕飛機、

評審對貴美阿嬤的果雕技巧驚歎不已，還有許許多多的回憶在她們心中歷久不衰。

求新求變

我想阿嬤們這麼多年的經驗應該是有些口袋菜色，美玉阿嬤說總是會有新菜色研發出來，只要有好的嚐試就會納入百寶袋。例如這次的原住民風味料理比賽，雖然她們並不是真正的原住民，但是利用基本材料及調味，卻可以變出與眾不同的風味。

像是「涼拌黃金果」，是因應夏天的涼菜，以海

蜆皮為發想，試著用麵包果替代，並且用奇異果當果盅，不但顏色好看、口味合適，而且整個都可以食用。「刺蔥小米粽」加入煮熟的樹豆，並以刺蔥提味，完美融合米食及原民特色。至於「板條如意卷」，這道就是阿嬤們的經典料理，雖然都是蔬菜卷，卻依照不同需求有不同變化，因此為了符合這次主題，外皮改用板條代替潤餅皮，包裹山蘇等原住民食材，並且用如意雙捲的方式來呈現。阿嬤們說其實料理是活的，只要手邊取材方便又好吃，就可以做這道菜。

雖然是沙場老將，但



造型古拙的南瓜魚是貴美阿嬤牛刀小試的作品，令人訝異的不是她流暢的手藝，而是她的雕刻刀都是利用廢鐵片自己磨的

每次參加比賽都會累積一些新的經驗。而且一有課程學習的機會，阿嬤們也不自恃豐富的經歷，把握各種機會充實自己，例如花蓮農改場辦理的田媽媽經營管理及衛生講習的課程、野菜料理競賽等。像是100年6月14日假壽豐鄉臺灣觀光學院舉辦的「原住民地方風味料理研

習」，現場示範老師廚藝管理系楊錦騰，利用有機米及原住民常用的野菜實作示範，楊老師示範料理「馬告一點紅」，高湯以馬告去腥提味，改變馬告通常拿來醃肉的習慣，阿嬤們在現場相當認真的勤抄筆記並勇於提問，且把這妙招用在讓比賽湯品「野果苦瓜養生湯」，讓

這道料理散發著淡淡清香。

除了料理方法不斷改進，仔細觀察這幾年的食譜，可以發現她們擺盤技巧年年都有不同。美玉和貴美兩人對餐飲時尚有著驚人的敏銳度，她們發現近年較流行西式料理單人份的呈盤，故較少使用大

涼拌 黃金果

麵包果去皮切塊汆燙後冰鎮，撕成小塊並去籽。鳳梨、蘋果、鹽漬路蕎、嫩薑切絲，以蒜末、辣椒末、糖、鹽、醋調味拌勻，放入削好挖空的奇異果盅即可。

鹽漬路蕎作法為路蕎以鹽醃隔夜，去除多餘的水分後加糖、白醋調味。



野果苦瓜 養生湯

將排骨、苦瓜、輪胎茄先行汆燙，排骨燉半小時後加入苦瓜、輪胎茄、老菜脯、紅棗、馬告，最後再加枸杞，以鹽、酒調味。素食可把排骨替換成素羊肉。



自左而右為李美玉、梁慶玉、邱貴美

盤盛裝方式，不過老阿嬤倒是覺得擺大盤比較能顯現功力，能發揮的地方比較多。

四十年姐妹情

不論是比賽還是工作、教學，她們都是最佳拍檔。美玉曾在素食餐廳工作15年之久，期間貴美也曾和她共事5年；貴美阿嬤打趣說有次美玉參加單

人組比賽，彷彿還是兩個人一起去比似的，一起去找食材、還去檳榔樹下摘葉子來擺盤，甚至在凌晨幫她把東西裝上車子載去外地的比賽現場；六年前美玉阿嬤獲聘為花蓮監獄舉辦的客家傳統美食技藝訓練指導老師，在只有一份講師費的情況下，貴美阿嬤無條件同去幫忙，一直持續到現在。阿嬤們說

並不是真的要賺甚麼錢，如果能讓這些受刑人學得一技之長，一百個中有二、三個，讓他們找到自己的興趣重回正途，這樣也減少社會資源浪費。

最近幾年，美玉阿嬤好幾次喊累，不想再繼續參加家政班，貴美、

慶玉和其他班員總是頻頻慰留。貴美阿嬤這樣和我說：「要得罪人兩句話就夠了，但是要交一個朋友幾十年不容易阿！」

看著眼前活潑開朗的阿嬤們，在經歷辛苦的前半輩子，現在還有能力做自己最喜歡做的事情，我心裡祝福她們還可以繼續下個四十年。◆



花蓮市農會 主任兼家政指導員 **柯惠娟**

地址 970花蓮縣花蓮市中山路210號

電話 03-832-0915

電子郵件 hcfains@seed.net.tw



有機米食主題料理 刺蔥小米粽

米飯：先將有機米及小米蒸30分鐘後翻攪，灑點水再續蒸20分鐘，樹豆加水以1:3的比例蒸熟。以老薑末及少許胡麻油爆香，加刺蔥末及米飯、樹豆以蠔油、鹽、少量的馬告壓碎，調味拌炒。

餡料：乾香菇泡水後切丁，鹹豬肉、菜脯也切丁，炒香。月桃葉洗淨川燙，去梗並將邊緣修齊，包入米飯及餡料後蒸10分鐘。



板條 如意卷

主材料 山蘇、洛神花、蘋果、紫山藥、板條、紫菜皮

調味料 沙拉、素肉鬆

作 法

1. 山蘇汆燙後冰鎮、洛神花蜜餞撕成片狀、蘋果及紫山藥去皮切條。
2. 攤開板條，鋪上紫菜皮，依序放入以上材料。
3. 擠入沙拉及素肉鬆，捲起以沙拉封住開口，切開即成。
4. 如果想變換口感，也可以用春捲皮替換板條。



小心翼翼的製作麵包果鳥巢

南昌阿美班初試啼聲 憑著憨膽來參加 全力以赴抱佳績

▶ 這麼棒作品，從開菜單到料理完成，都是從無到有的創造出來，其中一試再試、不輕言放棄的精神，想必她們自己也感到十分驕傲。

參賽者：陳美玉、林珈如、周琴妹
吉安鄉農會家政指導員：黃美惠

「我們對比賽只有一個想法，緊張得胃好痛！」吉安農會家政班參賽者陳美玉、林珈如以及周琴妹劈頭第一句話就如此表示。回想比賽當天，她們看到他組赫然有知名原住民餐廳廚師參賽，三人均面有菜色，想來心中定是忐忑不安。

她們鄰桌是吉拉卡樣部落廚房，在賽前準備時相互寒暄，家政班的大姐直喊著你們是做餐廳的一定很厲

害，部落廚房參賽者連忙謙虛的說家政班媽媽們才不簡單，在一旁的我說，不管妳們還是他們，都比我這不會煮的強。不過直到採訪當天，我才知道這三位媽媽還真的是藝高膽大。

吉安鄉唯一的原住民家政班

這就是這次參加比賽的緣由。在吉安鄉農會二十個家政班中，她們南昌一班是唯一由阿美族族人組成。她們的姐姐婆婆們在省府時代家政班仍歸屬鄉公所管理時即相當活躍，班員感情融洽，即便後來班員尚未加入農會體系時，她們仍保持組織活

動，自給自足沒有和公部門拿錢。

大約四年前姐妹們重續舊情加入農會家政班，「可惜沒有再送雞送鴨了！」美玉說。原來早期家政班輔導飼養家禽，常常有些「實質的回饋」讓班員帶回家，不過到了現代，在給魚吃不如教釣魚的思考下，農會舉辦的研習多偏向烹飪、生活美學或是手工藝研習等，訓練農家婦女第二專長課程。

擔任班內重要幹部的她們，皆考取中餐丙級證照，但對料理也只在「有興趣」的階段，並沒有開餐廳實際執業的想法，事實上三人各自有自己的工

作：美玉從事串珠工藝及教學，琴妹是家管，珈如則經營清潔公司。因此當農會家政指導員黃美惠，在賽前不到2星期問她們有沒有意願參加，她說：「試看看啦！妳們熟悉原住民的食材及料理方法，從妳們平常所吃的去研發，沒有那麼難。」三個樂天派也沒有想那麼多，就爽快的承應了。

熱鍋螞蟻

從來沒有參加過料理比賽的她們，接下任務後才感到事態嚴重。首先要做的事情是開菜單，這件事幾乎讓珈如白了頭髮。「現在如果問當初菜單怎麼想出來的，實在也很難

麵包樹下 鳥築巢

鳥巢材料由下而上排入凹槽模具，依序為冬粉、雞絲麵、麵包果，麵包果只取橘黃色果肉燙熟，沾太白粉及蛋清以扇型交疊，入油鍋定型。起油鍋爆香蔥、蒜及辣椒，再加入已過油的帶殼麵包果種子及小魚乾，以鹽、胡椒調味即可裝入鳥巢。



回答。」珈如決定從素材來想菜單，她認為菜要養生，菜名也要好聽不可馬虎，例如以山苦瓜縱剖成船、精切鹹豬肉薄片為帆，這道菜便取名為「豬事一帆風順」。雖然她們直說那段時間很痛苦，但看著手上的菜單從菜名到

材料選擇都十分精采。

取了這麼漂亮的名字，和成品相比的確是相得益彰，但聽完其中的故事，才知道製作過程充滿挫折又讓人感到佩服。

珈如和琴妹在賽前，便埋首於吉安農會大樓四樓

的家政廚房試作，因為屢屢失敗，後二天搬師回美玉家中持續奮鬥到晚上。讓她們急如熱鍋螞蟻、試作再試作的便是「麵包樹下鳥築巢」。菜名有巢，菜中當然要有巢，但是因為麵包果纖維太短，用她們想像的方法完全不可



豬事 一帆風順

選擇適合大小的山苦瓜去籽川燙冰鎮，剖半修整為船後，以紫蘇梅醬浸漬調味。整塊五花肉抹58度高粱、鹽以及蒜(一斤肉配四兩蒜)醃6小時，切片煎熟後裹入路蕎，並在其中放入一顆馬告捲起，放入山苦瓜船並以串籤組合。



有機米食主題料理 樹豆健體養生丸

有機白糯米泡水至少二小時，樹豆以電鍋蒸熟，為避免太大可略為壓碎。豬絞肉調味後，攪拌至肉泥有彈性冷藏三十分鐘，做成一口大小的丸子，表面拍上薄太白粉後裹上糯米及樹豆，大鍋水滾後入鍋以中火蒸十分鐘。搭配清燙山蘇健康更加分！



由左自右為周琴妹、林珈如以及陳美玉

行，不論是沾粉或是上下套模皆不成巢，雖然求助在餐廳任職的朋友，她們還是買了五次模具、用了超乎預算的麵包果、嚐試各種材料襯底，這才終於把這鳥巢做出來。

廚娘們的料理巧思

由於這次比賽規定要使用八種主題野菜，但本身就是原住民的她們，取材上更多元豐富，珈如甚至連肉類都是搭配原住民常使用的材料：豬肉、小魚及雞肉。她們不侷限於刻板烹調方式，但也堅持傳統口味，創作出全新的原

住民巧思料理。

珈如說：「這道菜若是推出來一定很受歡迎，因為是一道很棒的下酒菜。」這個從下酒菜衍伸出來美味料理，便是「麵包樹下鳥築巢」。珈如發現外地人不愛吃麵包果湯，而外面餐廳多裹粉油炸，因此和指導員討論後，以麵包果果仁替代花生，佐以辣椒、小魚乾熱炒成小菜，並利用包裹種仁的橘黃色果瓣，襯以冬粉及雞絲麵，炸成鳥巢狀做容器盛裝，活用麵包果食材，且色香味俱全！

「豬事一帆風順」以及「樹豆健體養生丸」則在材料上下功夫。用來當船的山苦瓜先以紫蘇梅醬醃漬去除苦味，薄豬肉片捲成的帆，則是珈如以整塊五花肉醃漬六小時、琴妹精湛刀工片肉在包裹整顆路蕎而成；樹豆養生丸則從珍珠丸子作發想，她們希望整體口感是QQ的，所以豬絞肉特別經過打水攪拌，外層裹以有機糯米及樹豆。雖然這道養生丸看起來簡單，但實際操作起來才發現樹豆太大粒，裹了米的肉團子根本沾不住，讓她們在比賽時陷入膠著：「已經過了四十分鐘了，滿頭大汗一直弄不好！」負責擺盤的美玉更是胃痛得緊，不過或許是緊張，讓大夥拼了命的加快腳步，最後反而居然在比賽時間截止前二十分鐘就全部完成所有的料理。

湯品「原味十寶喜相逢」則發想自大鍋野菜湯，熟悉阿美族料理的人都知道這是她們經典菜

色，只不過傳統的苦澀口味恐怕不易被大眾所接受，因此她們以根莖類蔬果與雞腿熬製甘味湯頭，再混合藤心及苦瓜帶出苦味，至於多以汆燙或清炒的地瓜葉及南瓜嫩葉，則是三人堅持要加的材料，「想吃到原住民的味道，野菜是少不了的滋味。」珈如說。她們選擇這兩種苦味沒那麼重的野菜，讓湯品既符合現代口味又有原住民特色。

不過美玉強調這些是「創意料理」，並不是傳統原住民愛吃的口味。例如以紫蘇梅醬浸泡過的山苦瓜，比起這樣酸甜的滋味，她們寧可吃苦勁十足原味山苦瓜。至於改良後的原味十寶湯，大家都表示不喜歡喝這種過於甜

膩的滋味，因此她們「藏了一手」。珈如到最後才告訴我們這隱藏版菜單，原來除了雞肉南瓜等熬製的高湯底，她們還一比一的比例，混合了以刺蔥、紫背草、龍葵、小苦瓜葉…等材料煮成的傳統野菜湯，讓湯頭除了單純的甘甜，還有更深一層的微苦，慢慢的再有一股回甘的滋味浮現。

自然原味

傳統原住民不喜歡精緻繁複的烹調手續，更強調原汁原味，但可別以為她們喜歡清淡菜色，琴妹說其實原住民是「重口味」，凡舉嗆、辣、苦的食物，都很受族人歡迎，因此辣椒、路蕎、珠蔥等食材搭配鹽巴就是最好的配菜。聊起往昔生活，珈

如說她們還是會想過以前原住民的那種簡單的日子，平常大多吃素菜，若是靠海有魚則吃魚，調理方式也就單純的煮湯，只要有生薑、蒜頭、鹽巴，另外再種點上述的重口味材料，就可以過日子。

雖然她們平時仍是在自家田裡摘野菜，但在農會上課時，指導員曾經介紹花蓮區農業改良場在光復大豐大富及富里羅山村設立的野菜園。如果能將季節性野菜規劃在同一個園區，不必再辛苦的滿山遍野採集，珈如覺得這是很可行的辦法，她同時也向我們表達種植野菜的意願，並進一步與場裡負責相關業務的同仁連繫，相約討論野菜園設立的可能。



吉安鄉農會 家政指導員 **黃美惠**

地址 973花蓮縣吉安鄉吉安路二段90號

電話 03-852-1151轉503

網址 <http://www.ji-an.org.tw>

採訪時大家看著成品精美照片，為了這次比賽的努力歷歷在目，對於可以做出這麼棒作品，自己也感到十分驕傲。三人均表示這次能奪得季軍，要感謝指導員美惠在後面作為她們的後盾，對於菜單建議以及後續擺盤都是她的幫忙，但是她們願意接受挑戰、全心全意專注於每個細節，終究讓她們摘得甜美的果實。◆



原味十寶 喜相逢

傳統的原住民喜歡將採到的野菜通通丟入鍋內煮湯，用一點點鹽巴調味即可。「苦甘苦甘」的野菜湯是記憶中最原始的美味。

主材料 玉米、芋頭、藤心、苦瓜、南瓜、雞腿、紅蘿蔔、紫山藥、南瓜葉、地瓜葉

調味料 鹽

作法

1. 以雞骨、玉米熬成帶有甜味的高湯【1】。
2. 將芋頭、藤心、苦瓜、南瓜、雞腿、紅蘿蔔、紫山藥切塊後川燙。
3. 將南瓜葉、地瓜葉以鹽調味煮成湯，湯汁略帶苦味，為高湯【2】。
4. 將所有材料與湯底放入沙鍋煲熟，視口味喜好可調整2種高湯的比例，
5. 最後放入南瓜葉、地瓜葉，以鹽調味即可。



隱藏版 菜單

找到你可以蒐集到的季節野菜，洗淨後趁還有點水份時一起揉搓，揉完後將菜葉泌出的汁水瀝乾。水沸後先放鹽巴再放菜，這樣菜就可以維持綠色，如果黃掉，看起來、喝起來都不好喝。將野菜湯以及上述甘味湯以一比一比例混合。



品嚐噶瑪蘭好滋味 野菜推廣的重要推手 流流社李秀美

從小生長在大山大海的李秀美，與天俱來的藝術美感讓她總是特立獨行。長大後，樂觀開朗、對做菜充滿熱情創意的她，不但優游在料理的世界，也讓你我感受原住民與自然共存的精神。

參賽者：李秀美、李書媛、李書涵

流流社三位參賽者都姓李，一度還以為是姐妹作伙來參加，沒想到是媽媽帶著一雙女兒參加比賽，母雞帶小雞，繳出季軍的優異成績。

看著她們的合影，你一定會會心一笑，因為即使

是看照片，也可以感受到參賽者散發出來的開朗與歡樂的氣氛。

流流社風味餐是花蓮市頗負盛名的噶瑪蘭餐廳，菜色符合大眾口味、又不失原民精神。負責人李秀美，九十五年於花蓮市公

所舉辦原住民野菜創意美食烹飪大賽獲得第一名，開啟開餐廳之契機。成長在鄉下中的鄉下，秀美從不懂世事的小姑娘，到現在成為餐廳老闆，除了憑藉著她樂觀的個性，勇往直前、堅持不放棄的態度，推廣原住民料理應是她持續向前行的堅強使命。

阿嬤是料理最初的老師

在秀美的回憶中，阿嬤是個很重要的存在。



猜得出哪位是李秀美嗎？手中拿著飛魚的那位便是了

老人家教導秀美辨別田野裡可食用的野菜、撿拾海濱的海菜貝類，還有她多年的生活經驗。

「阿嬤會隨身攜帶鹽、蒜頭、辣椒等辛香料及水，肚子餓的時候就摘採大片葉子當容器，把採集到的海鮮、海菜拌一拌直接吃。」走路的時候阿嬤會揹著檳榔葉鞘，既可以防曬，也可以當鍋子。將石頭燒熱，丟進鍋中將食材煮熟，以樹枝為筷、大笠螺的殼可以直接舀湯喝，阿嬤讓她看到隨時都能就地取材，生活不必受既有的格局所限制。

除此之外，有潔癖的阿嬤也讓秀美養成衛生的習慣。「我們雖然是原住民，但是從小就很注重乾淨。阿嬤在吃飯前要檢查，指甲縫污泥要以野生無患子、檸檬刷洗；廚房就算破落，但一定是很乾淨整齊，碗盤鍋子都不能放地

上；衣服以白色居多，鼻涕不可以亂擦在身上。」難怪我看秀美即使在廚房忙碌後，身上一襲白衣仍保持著一身清爽。

踏上野菜推廣之路

提及幾年前秀美獲得原住民野菜創意競賽，她說其實那次參賽倒不是為了個人榮譽，主要目的是一推廣原住民野菜及飲食文化。

民國九十一年秀美離開前一份工作暫時休息，到重慶市場幫忙爸爸的雞肉攤。她坐在市場看著人來人往，發現附近販賣野菜的原住民阿嬤們，每天一早帶著滿滿的菜來市場，回去時卻還是滿滿一籃。觀察了一段日子，她才知道其中的原因所在。老人家因為不善於和人互動，因此有人問阿嬤說：「請問這是甚麼菜？」「Ta-to-kem。」一頭霧水的客人再問阿



海之精靈

此道菜自噶瑪蘭族的新年饗宴而發想。靠海的噶瑪蘭族常以潮間帶的海菜及貝螺類為主食，每年三、四月春夏交替，火紅的刺桐花開時是族人的新年，在這期間擇定一個吉日，大家集聚在海邊舉行LaLiGi海祭，感恩大海賜予的豐收。

做法：大白蝦中段去殼，綠髮菜纏繞於蝦身，插上竹籤；將鹽、鰹魚粉、刺蔥粉、酥炸粉、玉米粉、在來米粉混合黑芝麻調勻，製成麵衣包裹蝦子，油炸4分鐘即可。南瓜燙熟作為基座，山蘇、過溝菜蕨、紅色甜椒汆燙冰鎮為盤飾。



嬖：「那個這菜要怎麼吃？」「煮『當』！」問來問去，所有菜都是煮湯，難怪都賣不出去了。

秀美心想，每位原住民的阿嬖都是很辛苦的摘菜來賣，總是要做些甚麼幫助她們。因此商請丈夫把這些野菜名稱都查出來，在每籃菜前面放牌子，並且告訴婆婆們各攤不要重複賣一樣的菜，避免各攤相互競爭。另外秀美在自己的攤位上，用爸爸的雞骨熬野菜湯，料理涼拌野菜以及油炸蔬菜球給阿嬖品嚐，也讓客人試吃，告訴來市場採買的廠商，野菜不是只有煮湯一種方式，還可以有其他變化，

這才漸漸擴大了野菜市場，其後秀美並與哥哥成立原住民攤販協會，在重慶市場設立原住民野菜專賣街¹，讓外人了解原住民市場以及常用食材。

無獨有偶的是，花蓮區農業改良場於民國83年進行黃藤栽培技術改進、87年農林廳推動「農產品少量多樣化」政策，花蓮農改場將原住民山蘇等野菜列入輔導及評估、91年於場內設置2分地的休閒鄉土野菜園區，蒐集樹豆

1 目前花蓮市重慶市場的野菜街已拆除，往昔有上百個原住民野菜攤位，重建之後可能只有二十來個攤位擺設。

及木鼈子等三十餘種原生蔬菜。直至近年為推廣宜蘭、花蓮有機村多樣化經營，97年於花蓮縣光復鄉大豐大富有機生態村、98年於富里鄉羅山有機村、99年於宜蘭縣三星鄉行健有機村，分別設立有機原生蔬菜園，成功將野菜打入漢民社區，銷售至鄰近特色餐廳及設立宅配行銷，吸引許多觀光客嚐鮮。除了種植技術，花蓮改良場舉辦野菜及原住民料理競賽，累積許多創意食譜，讓消費大眾更了解這些健康的新興蔬菜。

秀美的噶瑪蘭料理

在祖先遷徙到花蓮及台東沿海的新社及長濱，噶瑪蘭族傳統飲食和海產就緊密相連。鹿角海菜、海茸根、綠髮菜、笠螺、飛魚等，都是時令新鮮的野味，依季節生長的野菜，更是餐桌上必備佳餚。

這次料理競賽秀美準備了三道海鮮料理以及昔嘮(鹹豬肉)。「悸動噶瑪

蘭之舞」其實就是飛魚拌飯。飛魚除了台東，花蓮新社的海岸線也很多，是族人常吃的魚類。秀美加入樹豆，更別出心裁將飯包入汆燙過的香蕉雄花花苞，她說：「我就是喜歡和別人不一樣，大家都用香蕉葉，我就偏偏要用花苞。」其獨特的色澤把米飯襯托得更美味。

「海之精靈」主要食材為大白蝦，並以族人在潮間帶採集來的綠髮菜纏繞，沾上和入刺蔥粉調製之麵衣後油炸。「大地勇士」就是原住民鹹豬肉，以馬告、山奈等秀美秘製香料醃製三天後煎熟，捲入紫背草及白蘿蔔，佐以細葉碎米薺醬汁食用。細葉碎米薺是原住民的哇撒米，傳統吃法是沾鹽，秀美剝碎後混合果醋，讓昔嘮獨具風味。

湯品「巴吉魯SUNRISE」以麵包果、溪蝦入菜，特別的是秀美把麵包果的種仁取出，煮熟後打成泥再與刺蔥放到湯內增添風味。秀美看著我們印出來的料理照片，表示比賽當天真是一團混亂。因為帶女兒們出

有機米食主題料理 噶瑪蘭之舞

將有機米與水以十比九的比例，煮三十分鐘，再悶5分鐘。飛魚乾剝成小碎片，快炒2分鐘備用、煮熟樹豆、地瓜切丁炸熟，以奶油爆香蒜頭，再依序放入切丁的洋蔥、地瓜、樹豆、黑芝麻、白飯與飛魚乾拌炒，少許的鹽、鰹魚粉、胡椒粉調味。



大地勇士

黑豬肉需先用馬告粉、鹽、蒜頭醃製三天，煎熟後切成長條狀，捲入川燙過的紫背草及白蘿蔔片，以竹籤串起固定。底層盤飾配菜則以小顆的野生山苦瓜、輪胎茄川燙冰鎮，以及路蕎、小辣椒搭配。

※獨門沾醬：將細葉碎米薺、水果醋、芥末粉打汁調勻，再加少量馬告提味。



賽，現場氣氛緊張，秀美不敢一直叨唸，怕沒有比賽經驗的她們壓力太大，結果擺盤順序錯誤、米飯也有些焦味。發表結束後，丈夫嚐了在展示臺的湯品說：「哼！難吃！」才發現百忙之中忘記調味啦！她笑說參加比賽是想觀摩其他人的手藝，志不在得名，因此當名次發表第三名的時候，秀美還不敢置信的以為聽錯了呢！

流流社好風情

流流社在噶瑪蘭語是地形細長或水流沖積之意，是宜蘭縣現今保存噶瑪蘭古聚落三十六社之一，不過對秀美來說花蓮的新社才是她從小生長的家鄉。

四年多前因為比賽得冠，親朋好友鼓勵她出



來開餐廳。「那時候好不容易找到適合的土地開張營業，爸爸還為餐廳拿起畫筆繪出生平第一張壁畫。」新鮮海產野菜，以及秀美創意無限的手藝，流流社迅速獲得好口碑。但是，原本說好要來推廣噶馬蘭香蕉織的阿嬤，以及要來餐廳幫忙的弟弟卻突然相繼離世，讓一向堅強的秀美垮了下來。

接連遭受雙重打擊，秀美怎麼都沒辦法再進到流流社，那段時間是她人生的最低潮。

帶她走出胡同的，是絡繹不絕的詢問電話。餐廳鐵門貼著告示寫著暫停營業，客人卻不斷的打電話，拜託秀美給個開幕時間。原本開業就不是要

賺大錢，和客人變成好朋友，是她最大的收穫，也是給她勇氣讓她繼續到現在的動力。

走過谷底，現在的流流社是秀美和家人共同經營的親密堡壘，女兒和她共同研發菜色、丈夫是最好的助手、使用自己族人在家鄉採集的野菜海鮮…。對秀美來說，每次預約都是一場料理競賽，每位來店的客人都是評審老師，不論是獲得優選、季軍或是冠軍，自己和客人都開心才是最重要的事。◆



流流社風味餐 李秀美

地址 970花蓮市尚志路35-5號

電話 0918-248-563

備註 訂餐請先預約

巴吉魯 SUNRISE

主材料 溪蝦、麵包果、刺蔥

調味料 鯉魚粉、鹽

作 法

1. 將溪蝦滾煮5分鐘，撈起蝦子並留下高湯、
2. 麵包果去皮後切四等份，分離果肉及種仁，放入高湯中，以鯉魚粉、鹽調味，煮20分鐘。
3. 取出種仁去殼壓成泥狀。
4. 以果肉為底，放上種仁泥，溪蝦，淋上高湯再綴以汆燙冰鎮過的刺蔥葉即成。





自左而右為陳慧萍、王秋蘭、盧慧美以及李阿比

阿美族的光榮 簡單原味 壽豐鄉農會家政班

▶ 原住民料理可以很簡單，也可以很精緻。但在她們心中，隨手在田裡摘採的材料，以最傳統的方式烹調，最原始的味道就是最好吃的美味。

參賽者：李阿比、陳慧萍、王秋蘭
壽豐鄉農會家政指導員：盧慧美

看著三位大姐一身勁裝出現在採訪現場，壽豐鄉農會，諾大的會議室氣氛頓時活潑起來。來自光榮部落，並且擔任家政班班內重要幹部的她們，本身並不是餐廳廚師或料理名家，只憑著當母親的心以及阿美族傳統料理，獲得評審優選的青睞。

連袂參加家政班

彼此以姐妹相稱的三人，認識的原因很簡單，都住在同一個村子裡並且有點親戚關係。大姐李阿比民國七十五年即出任班長，之後離開花蓮數年，秋蘭及慧萍才陸續加入家政班。阿比回鄉後，由於班內幾乎沒有運作，便重新票選阿比為班長，整個班才又活絡起來。「我們鼓勵大家多參加活動，加入家政班若只是開班會、繳錢，那沒有意義。」三位異口同聲的說。所以她們以身作則，秋蘭擔任會計、慧萍便是書記，一起擔任班上的中堅份子和阿比一同為班努力。

在農會舉辦的多種教育課程，她們對烹飪最有興趣。三人中只有慧萍有正式的餐飲從業經驗，而阿比和秋蘭則是家管，但仍下苦心分別考取中餐及烘焙丙級執照。慧萍曾在鯉魚潭樹屋原住民餐廳擔任四年多的主廚，曾代表餐

廳去台北參加原民會主辦的原住民料理競賽，因此若遇到比賽，菜單大多都是慧萍開出來的。

簡單就好吃

慧萍過去參加原民料理比賽，完全以傳統食材及調理方法，不過這次考量到評審想法，因此以餐廳形式，融入漢人口味作發揮。即使如此，她還是強調：「原住民菜就是簡單，不要太複雜，太複雜就失去原住民的精隨。」

傳統的阿美族料理就是大鍋菜。阿比姐說：「老人家告訴我們煮湯，所有味道不會跑掉、營養成分都在裡面，是最好的烹調方式。」我想這也是和原住民採集的習慣有關，和漢人一次割一大把菜烹調不同，他們每天去田野裡看看有甚麼野菜生長，這邊一叢龍葵、那邊幾片紫背草，菜摘完了順手撿幾顆蝸牛，一起丟進湯裡，苦後回甘的滋味是所有阿美族人「美味」的記憶。

不過話鋒一轉，慧萍表示：「原住民菜餚也可以很精緻！」在參與全國競賽的時候，慧萍才發現原住民高手雲集，很多參賽者的點子很好，都是使用原民傳統食材、器具，但是她們就是可以變出不一樣的菜色，令人驚訝、記憶猶新。也讓她感嘆的說，原來原住民的食材、方法，可以做出那麼多、那麼美的變化，且每道料理都極具民族特色與國際級的水準。

除了美味 安全健康更重要

除了這次參加花蓮區農業改良場的原住民料理比賽，阿比、秋蘭以及慧萍在98年的時候，亦親至宜蘭縣頭城家商參加花蓮農改場舉辦的活力健康盒餐比賽，並以「原鄉情豬排便當」獲得優選盒餐。

花蓮農改場並於98年6月舉辦盒餐經營管理與衛生安全職能，聘請專業講師，就顧客喜好教導學

有機米食主題料理 樹豆咪咪飯

主材料 樹豆、有機黑糯米、有機白米、芋頭、鹹豬肉、蔥或青蒜

調味料 雞粉、胡椒粉

作 法

1. 將樹豆、有機黑糯米、白米泡過水再蒸熟。
2. 芋頭、鹹豬肉、蔥(也可用青蒜)切絲，芋頭絲炸酥，鹹豬肉與蔥絲拌炒，用雞粉與胡椒粉調味。
3. 將所有材料拌勻在一起，捏成一小口飯團即成。



員如何製作出均衡營養且吸引人的盒餐、並瞭解製作過程中的衛生安全。慧萍說：「當天教學老師告訴我，便當的菜色要以回家路程半個小時內不會發酵、產生腐敗的狀態為原則，要一打開還是可以吃的狀態，這才是便當的重點。」因此慧萍特別掌握這黃金30分鐘，設計這款豬排便當，務求讓食用者有安心又美味的盒餐。

盒餐以檳榔葉鞘為容器，以健康的五穀米為襯底、先炸再滷的豬排，搭配涼拌山苦瓜、刺蔥蛋捲、醃蒟蒻以及乾煎鹹豬肉，充分展現原民特色。

慈母心意原鄉情

這次比賽慧萍開出的菜色「樹豆咪咪飯」以及「馬告蒸魚」，更是融合了阿美族母親們代代相傳的飲食記憶。

「樹豆咪咪飯」的咪咪，無關小貓小狗，因為阿美語的「mi」是捏的意

思，因此孩子肚子餓時，母親拿起米飯混合現有的材料，隨手捏成一口一個的小飯團，便是咪咪飯。慧萍將有機黑糯及白米混合，做出雙色飯，並和入酥炸芋頭絲、青蒜絲、鹹豬肉絲以及蒸熟的樹豆。阿比大姐說：「傳統的咪咪飯是不加樹豆的，這次飯裡混合了樹豆發現很對味。」而且一年才長一次的樹豆，是阿美族很喜歡、很難得的材料，這次的嘗試讓她們發現樹豆新吃法。

「馬告蒸魚」的特色在於使用的「La-va」黏壁魚（蝦虎魚），其為阿美族傳統食材，豐年祭更是不可或缺。慧萍告訴我們本來是要用鯛魚片作魚卷，這樣大眾比較方便取得，不過經由農會家政指導員慧美的提醒：「何不用黏壁魚？這才是妳們的特色阿！」慧萍一聽一想，馬上捨棄魚卷的作法。一般溪魚的作法大多是整條不去內臟的油炸，

為了低油調理，將La-va剖半成蝴蝶狀，除去內臟及骨刺後填入蝦、豆薯泥及馬告，再放在雞蛋豆腐上蒸熟，便是這獨具特色的馬告蒸魚。

當我們聊到阿美族的傳統飲食，大家都說她們其實吃東西都很直接、簡單，田裡有啥就吃啥，種鳳梨就配鳳梨、長西瓜就配西瓜，甚至兩條辣椒和鹽，就可以配飯當成一餐吃飽了！阿比回想小時候：「年初插秧時，配菜都是樹豆；等到二期作插秧，配菜則變成巴吉魯（麵包果）。」即使是如此竟不會吃膩，也就這樣長大成人。

不過時代在變遷，現在年輕的一代其實也不能接受過去那麼儉樸的生活，餐桌上野菜也吃得少了，但相信母親的咪咪飯、苦中帶甜的野菜大鍋湯，還是會一代一代的傳承下去。◆

馬告 蒸魚

壽豐鄉的光榮部落有種原住民稱為「Lavae」的黏壁溪魚，在地居民常以清蒸、油炸或煮湯的方式來吃，壽豐鄉農會家政班的媽媽們取用這道在地的食材配上翠綠的山蘇，以極具香氣的馬告去腥提味，變化出兼具山林與野溪風味的新原住民風味餐。



作法如下：將Lavae剖開去骨，以米酒、鹽醃製十分鐘。混合蝦仁、豆薯、薑剁成泥狀，以雞粉、胡椒粉、少許馬告調味。以魚身包覆蝦仁泥，放在切片的雞蛋豆腐上蒸熟。山蘇川燙冰鎮擺盤，灑上川燙過的枸杞，淋上勾芡，滴上幾滴米酒即完成。



壽豐鄉農會家政指導員 **盧慧美**

地址 974花蓮縣壽豐鄉壽山路19號

電話 03-865-3101

網址 <http://www.shoufong.org/>



用料理架起溝通的橋樑 吉拉卡樣部落廚房

我問怡萍：「現在還有在喝酒嗎？」忙到沒時間吃中餐的她，半夜包水餃包到站著睡著的他，生活已有了更重要的選擇。

參賽者：張文章、黃怡萍、何家強

比賽當天，吉拉卡樣部落廚房，是最早到會場的參賽者，他們勘查環境、檢查裝備，領隊何家強和他妻子侯美英不停為其他兩位參賽者張文章、黃怡萍鼓勵打氣，當她們發現其他各組為展示台準備的擺飾品：漂亮的插花、原住民圖樣的桌巾、傳統藤編器具…，感覺得出來她們有點驚訝，但是何家強馬上請妻子及

其他夥伴開車回部落，把可以裝飾的花草物品帶過來，而三位參賽者則留在現場，專心的準備比賽。

當我穿梭競賽會場捕捉各組料理畫面，經過第八組吉拉卡樣的桌子，常常會聽到怡萍說：「來不及了！」，通常家強老師會很鎮定的表示不要緊張，事情已經按步就班的做好了。看著桌上切半挖空的鳳梨，是盛裝苦瓜與鳳梨

肉的「苦盡甘來」，而整顆挖空的南瓜容器，指定湯品「合而為一」也已端上評審桌，我提醒她們還有三十分鐘，大夥又繼續低頭完成手上的作業。

廚房開張

賽後，我們造訪位於鳳林鎮山興里的吉拉卡樣(CI-LAKAI-YAN)部落。部落於九十四年間成立有機共同農場，那時鳳榮地區

農會農事指導員黃榮和先生向花蓮農改場大豆研究人員余德發，取得大豆花蓮一號的種源，余副研究員並至農場教授大豆種植方法，此後這非基因改良有機大豆便成為農場的主要賣點。近年花蓮農改場積極推動轄區鄉鎮有機村建立，由於山興社區遺世獨立、環境天然無污染，花蓮農改場場長黃鵬、環境課楊大吉以及改良課宣大平，曾至農場探訪並表達協助發展有機村之遠景，也許是時機尚未成熟，但吉拉卡樣有機農場仍是影響部落未來的重要存在。

採訪當天，廚房恰巧有生意上門，因此我們得以一窺部落廚房的全貌。部落廚房是一棟阿美族傳統家屋建築，用黃藤、箭竹，以及原住民傳統工法智慧，於五年前重點部落計畫中所建成，這幾年是族人聚會時的共同廚房，99年山興社區發展協會向台灣世界展望會的鄭成光社工，提出重新使用的需求，因此展望會提撥經費，邀請黃怡萍及其他有興趣的族人加入，開始廚師培育、菜色研發等廚房對外營運的運作訓練。

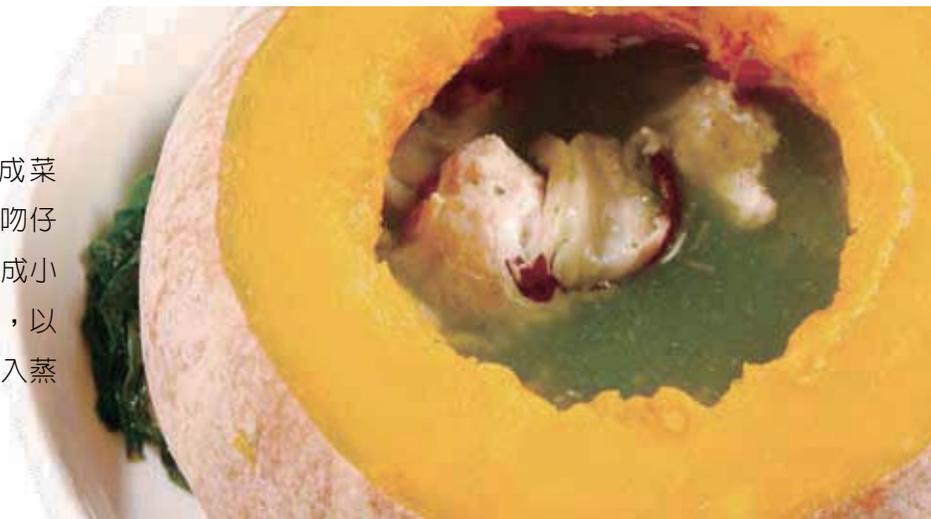
社工鄭成光笑著說，他對家庭陪伴、農場督導

亦或是老人社群營造都有辦法著手，可是對廚房的事務是一竅不通，因此開始時請臺灣觀光學院的老師來教授怡萍基本的做菜技巧，但仍是覺得部落廚房應該要有一些賣點，正苦思該怎麼著手的時候，士林靈糧堂宣教士，同時也是世展會的志工何家強夫婦進駐到部落，剛好家強老師在廚藝上有家學淵源，因此她們有了最好的指導，於是今年初廚房開始正式對外營運，並且販售以野菜為主題的手工水餃。

不過水餃剛開始賣的時候真是被批得很慘！成光

合而為一

將木鱉子、紫莧菜加水打成菜汁。將剁成泥狀的雞胸肉、吻仔魚、蝦仁、蟹腳肉混合，做成小肉丸。菜汁加入肉丸煮滾後，以太白粉勾芡，打個蛋花，放入蒸熟的南瓜甕中即成。



說因為新手廚師們較隨性，麵糰餡料比例往往是隨心所欲，而且每顆大小不一，這樣做生意實在是不行，後來他特別交代家強，一定要盯著她們嚴格遵守配方要求品管，到現在品質規格控制住了，訂單量也慢慢穩定。

青壯回鄉 學做菜

回到部落有三年的黃怡萍，從廚房開始運作就加入。「我想要把這分工作當成自己的事業。」她說。怡萍對煮東西本來就很有興趣，身為家中十三個小孩的第六個，她從小學二年級即得負起家中伙食的責任，後來在餐廳做了八年外場，在端盤子的時候，順便偷瞄了大廚許多做菜撇步，雖然沒有正式的廚職經驗，但是有心的她即使累到在社工面前大哭，還是繼續撐起廚房工作。

至於張文章，年紀輕



輕就離開部落，在外頭直到去年才回來，看著家強老師和怡萍為了部落廚房努力、怡萍本來的夥伴因為受不了工時過長而離去，觀察了幾個月的文章終於也加入和怡萍一起打拼。文章和怡萍不同，在外面曾經做過廚師，也學過烘焙，因此不但對廚房的事物不陌生，手工水餃皮也很快就上手。

不過不論是素人掌廚或是經驗老到，成光希望他們能放下先前的習慣。因為習慣會讓他們沒有變化的空間，他建議應該放空，當自己不會煮東西，重新學習放掉不好的習慣，這樣別

人在教的時候會吸收得更多。而且做菜除了廚藝技巧，成本控制也是很重要的功課，成光發現他們沒有成本概念，常常同樣的金額做出來的東西卻落差很大。「要學的東西、要改進的地方還有很多。」怡萍和文章不約而同的這麼說，尤其經過這次料理競賽，他們心理感觸很深。

其實在比賽現場，怡萍很引起我們注意，因為她說：「我們本來是不要來的！」看得出她很緊張。和成光聊起這段，他說賽前他們甚至不接電話想要逃避！但家強老師不斷鼓勵他

們，比賽重要的不是名次，而是有個學習觀摩機會，如果放棄出賽，那麼連機會都沒有了。

灑上回憶調味料 用生命創作的幸福料理

這次比賽吉拉卡樣有二道料理獲得優選，分別是「絲念菇香」，以及「合而為一」，恰巧這兩道菜分別是文章以及怡萍創作出來的菜色，因此雖然沒有得名次，但他們還是覺得獲得了肯定。

文章在國中畢業後就離開家鄉，跑了五年的遠洋漁船，前前後後經過二十年才又回到山興，在外地對家鄉的思念，是小時候記憶中Bulada菇的甜美滋味。文章老家是種絲瓜，常將絲瓜和採集到的野生菇類一起同煮，因此他以冬菇、杏鮑菇以及澎湖絲瓜為主角，創作出「絲念菇香」這道料理。事情就是這麼湊巧，在比賽當天，部落的有機農場竟然發現了Bulada，文章說這

種野菇是很稀有的，部落的老人家還成群結隊的去摘採呢！直說好幾年沒吃到了，因此特別摘了這文章回憶中的菇類為絲念菇香增添不同的風味。

合而為一則是怡萍對部落的期許。吉拉卡樣是個多族群的部落，包括阿美族、沙奇拉雅族、閩南、客家人，過去曾經因為種種的誤解讓族人造成分歧與撕裂，因此她希望能藉著這道湯品讓在這裡生活的人，化解心結團結為部落打拼。雖然有這麼好的想法，當初怡萍開出來的材料，卻還是以阿美族野菜為主角，怡萍說家強老師希望她更換材料的時候，覺得很挫折，因為那可是她每天想到半夜才想出來的心血，但修正過後包含各族群常使用的材料，的確獲得好評。

料理的力量

當我們從外面看部落，總是一廂情願的以為年輕人返鄉，就可以讓部落

起死回生，不過事情似乎沒有那麼單純。怡萍和文章對自己沒有信心，常常產生逃避的想法、說很多無謂的藉口，有部分原因是來自於自己族人對他們的不信任。現在部落經濟除了農業收入外，主要是年輕人在外地工作寄錢回家，而回鄉的子女，部落老人家反而覺得有問題。因此當部落廚房成立、怡萍和文章掌管廚房，部落內常有其他聲音讓他們覺得不被支持。

成光因此想了個雙贏的辦法。世展會以工代賑，提供固定的經費，讓廚房每星期日在部落老人家聚會時提供餐點，不但可以讓怡萍與文章有增進廚藝的機會、學習如何節省支出獲得最高的利潤，同時也藉著「煮飯給他們吃」，讓部落不同年齡階層有更直接並且親密溫暖的互動，以實際面對面交流獲得正面評價。

在採訪中，我們發現

兩個人很忙碌，他們說常常中午都沒有時間吃飯，也許兩人時間管理仍需加強，但現階段怡萍還是壓力很大，覺得很辛苦，雖然家強老師以及成光不斷的鼓勵與陪伴，讓她很感動，但她仍猶豫是不是要繼續堅持下去，只是好不容易有點成績，部落漸漸有遊客造訪，如果她的放棄讓這些心血付諸流水，也是她所不樂見。我想，每個人都有不同的課題，如同當初他們沒有放棄比賽，把握住了那小小的可能性，所以在比賽結束料理都端到展示檯後，怡萍雖然疲累卻笑著對我說：「我覺得很快樂。」

希望他們能時時記得那份感動。◆



絲念菇香

主材料 台灣雕魚、火腿、澎湖絲瓜、冬菇、蔥、生薑、杏鮑菇、水芹菜、腐衣皮

調味料 鹽、雞粉、糖、胡椒粉

作法

1. 除水芹菜及腐衣皮外，餘切絲。
2. 做法【1】以雞粉、胡椒粉、鹽、糖調味，加蛋白拌勻餡料。
3. 鋪平腐衣皮準備包餡，成卷後以蛋黃封口，入油鍋炸約5分鐘，切開。
4. 水芹菜川燙冰鎮以保持翠綠，以檸檬汁、香油調味，與絲念菇香捲美味搭配。
5. 特製沾醬以薑、蒜、辣椒末，加白醋與糖2：1混合調勻即成。



吉拉卡樣 部落廚房

地址 975花蓮縣鳳林鎮山興里山文路2號

電話/傳真 03-8741430

網站 <http://cilakaiyan.100webpace.net/>

FaceBook <http://www.facebook.com/cilakayam>

電子郵件 cilakaiyan@gmail.com

備註 訂餐請先預約



巧手製作 原汁原味原民真料理 光豐地區農會家政班

▶ 老中青三代，以傳統為底，創新料理大翻身，結合在地特色食材，從食材的採集到料理的呈現，用最原住民的方式展現原汁原味的原住民風味。

參賽者：葉思宇、蕭秀桃、楊羽謹
光豐地區農會家政指導員：宋麗美

這次獲得優選的光豐地區農會，葉思宇、蕭秀桃、楊羽謹代表隊，以光復地區在地、時令的材料，帶給我們一道螃蟹傳統湯品，以及創新Hak Hak三明治，十足的原民風味令人嚮往。

光豐地區農會家政指導員宋麗美說思宇和秀桃都是精於原住民料理，但思宇因年紀超

過六十歲，用國語表達意思較不輪轉，因此請其女楊羽謹一同參加協助。第一次參加比賽的她們，菜色的研發整整試了一個星期，「媽媽比較注重味道，會不斷的嘗試。」羽謹說為了因應原住民傳統風味主題，她們的味道主要是靠材料本身天然的滋味，再來就是簡單鹽巴調味，因此其中食材搭配就很重要。

傳統湯品 螃蟹鬥藤心

「這道螃蟹鬥藤心祖先世代都這樣煮的湯。」思宇阿嬤說。裡面的材料和其他阿美族湯品一樣，沒有固定材料，通常是抓、採到甚麼，就可以煮成一鍋湯，但是在光復地區，他們認為木鼈子嫩葉以及藤心是很麻吉的組合，不管是放肉還是素湯都很好喝。羽謹說主要是因為木鼈子葉的甜味可以中和掉藤心的苦澀，而這道湯品，她們除了放木鼈子嫩葉、另有蘆葦心，還以螃

蟹為主角，三種食材的甘甜讓湯更容易入口。

光復太巴塢即是阿美語白色螃蟹之意，可知此區多產螃蟹。這次的螃蟹原本就是紅蟹，在煮成湯後變得更加紅艷，優游在綠葉當中，可愛得讓人捨不得下筷。思宇阿嬤說比賽所需要的食材以及擺飾品，都是丈夫張羅，為了試作螃蟹就抓了四回，

更不用說材料當中的蘆葦心、月桃葉等材料。

Hak Hak進階版 三色米三明治

另外一道優選的作品是有機米為主題的「Hak Hak·都倫」。Hak Hak即為糯米飯，若搗成麻糬則是都倫，參加原住民喜慶或是豐年祭的時候，都可以嘗到的傳統風味。一



有機米食主題料理 Hak Hak·都倫

將白糯米、紅糯米、紫米、及小米浸泡過夜，有色糯米或小米與白糯米最多以一比一比例蒸熟，有色糯米份量可以減少。各顏色的米飯分別壓成片狀，疊在一起後切成三角形飯團，配上煎熟的鹹豬肉切片、鹽漬路蕎及小蕃茄，即完成一道可愛的夏日輕食。

般作法是將紅、紫糯米及小米以傳統木頭蒸斗蒸熟後，揉成一口大小長條狀或是捏成咪咪飯。「想要做成更特別、更可口的樣子。」秀桃靈機一動便把三色飯團組合成三明治的形狀，旁邊佐以鹹豬肉及鹽漬路蕎。

太巴壠部落除了螃蟹，自古多產有色糯米及陸稻，其中紅糯米若將紅色之糠層碾除後，米粒會散發出一股帶有濃厚甜味之香氣，因此又被稱之為光復香糯。花蓮區農業改良場自從民國91年起，陸續自花蓮縣光復鄉及其他山地鄉鎮收集多種有色糯米品系進行產量、農藝性狀及病蟲害評估，並將原來

品系混雜之紅糯品系加以純化，經多年努力目前已選出多個表現優良之品系，並加強各品系性狀、營養成分、香氣等評估研究，近期將推出生育表現良好，色澤紅艷、香氣誘人的紅糯米品系給農民種植，進一步提昇具地方特色的紅糯米產業。

這兩道菜看來雖然簡單，但思宇阿嬤仍對我們諄諄提示讓料理更好看好吃的秘訣：藤心煮湯時，材料要泡一至二個小時冷水去除顏色，而且要用不鏽鋼鍋煮湯色才不會黑；製作Hak Hak的時候有色糯米只是提香及上色，一定要混入一半以上的白糯米一起蒸煮，口感才會適

中避免太硬。

訪談最後，原以為三位家政班員只是對烹飪有興趣而鑽研，沒想到羽謹竟告訴我們媽媽思宇是外匯總舖師，從羽謹小時候就開始幫人辦桌，難怪楊爸爸對於食材採集及食具製作如此熟悉。指導員宋麗美表示，這次比賽大家都想著如何遵循傳統，沒有將其他味道融合進來，真正展現原住民風味。沒有取得名次固然可惜，但對中生代的羽謹而言，是一次地道的傳統料理展現與巡禮，且首次參加正式比賽的她們，更是獲得了可貴經驗。◆



光豐地區農會 家政指導員 **宋麗美**

地址 976花蓮縣光復鄉大華村中華路193號

電話 03-870-2231

網址 <http://www.kffa.org.tw>

螃蟹 鬥藤心

不管是野菜還是抓到的山珍海味，原住民最傳統的料理方式都是煮湯，甜味通通都煮進大鍋湯裡，「螃蟹鬥藤心」包含了原住民常食用的藤心，結合當地抓到的溪蟹，藤心味苦，蘆葦心清甜，螃蟹味鮮，搭配木鼈子葉的翠綠，不用味精，只需少許鹽巴提味，就是一鍋原民美味。



葉思宇和其女楊羽謹傳承大巴壠阿美族傳統料理

主材料 藤心、蘆葦心、排骨、螃蟹、木鼈子葉

調味料 鹽

作 法

1. 先將黃藤心及蘆葦心泡冷水1~2小時，以去除顏色及降低苦澀味。
2. 將做法【1】加入排骨及水，以中小火悶煮15分鐘，再加入螃蟹以鹽調味。
3. 最後再放入木鼈子葉即成。





嚴謹與細心 虔心製作好料理 光豐地區農會家政班

吃起來美味的東西，必定經過嚴密的思考以及不厭其煩的品嚐與試作，僅僅一道湯一頓肉，都可以看出其中的細節與堅持。

參賽者：林杏聰、林秀鳳、高美月
光豐地區農會家政指導員：宋麗美

光是看料理照片，大概不會注意墊在馬告豬肉下面的過溝菜蕨，吃起來清爽不黏口，而原味養生湯其中南瓜及秋葵要保持口感又得注意甚麼事情，這兩道獲得優選的光豐地區農會家政班準備的料理，看來簡單其實一點都不簡單，三位家政班員讓料理吃得舒服、健康又養生。

在地食材 用心料理

這次比賽，光豐地區農會家政指導員宋麗美，邀請馬太鞍部落林秀鳳及高美月參賽，由於兩人較欠缺比賽經驗，另請林杏聰幫忙烹調及擺盤技巧。杏聰媽媽是客家人，自84

年參加家政班後，對料理一直抱持著學不厭精的態度，喜歡的菜色不但努力詢問其中關鍵、持續不輟練習，並且比賽經驗豐富，曾於98年參加花蓮區農業改良場舉辦之活力健康盒餐獲得冠軍，她表示每道菜皆有一定的處理程序馬虎不得，即便是簡單的清炒川燙亦有一定的步驟。

杏聰媽媽曾經參加花蓮農改場舉辦的盒餐經營管理與衛生講習，從中不但學習到製作均衡營養且吸引人的盒餐、瞭解製作過程中的衛生安全，以及在販售上的行銷策略，其中講師莊忠銘對在地食

材甚有著墨，他說：「把妳們當地生產的農產品寫下來，我教大家怎麼料理。」這觀念對她啟發甚多，因此研發的食譜大多是利用光復當地的農產，比如選擇光復原住民小農所生產的小粒種花生，讓她製作的花生豆腐香氣十足，花蓮在地生長的過溝菜蕨亦她冰箱常備蔬菜。

不分族群吃野菜

傳統觀念中我們多認為只有原住民會利用野菜為食，其實各族群早一輩的婆婆媽媽們，多多少少也都認識這些野地中可食的「草」。例如杏聰媽媽雖是客家人，但她對滿山攀爬的木鼈子的料理十分



原味 養生湯

以小魚乾熬煮高湯，再把南瓜、生香菇、木耳、秋葵放入湯中，以小火滾煮，最後加入木鼈子葉、龍葵葉及枸杞即可。



林杏聰

熟悉，常常除完草後就順帶帶木鼈子回家烹煮，木鼈子葉採回來後須放到水桶內抓洗，稍微有點泡沫後再換水再洗，如此反覆洗過幾次後再投至小魚乾高湯內烹煮；至於木鼈子的果實則可比照苦瓜炒鹹蛋般烹調，木鼈子的種子更是杏聰媽媽小時候的零嘴。不過花蓮農改場原生蔬菜研究人員全中和提醒大家，成熟的木鼈子具有毒性、種子外皮呈紅色，不要食用。

除了木鼈子，刺莧、龍葵、地瓜葉也是各族群常吃的野菜。刺莧的葉子可拿來煮湯，較粗的莖梗可去除外皮後素炒。吃龍葵時，為避免腸胃不適，以麻油來調理。

馬告豬肉 原味養生湯

阿美族傳統的醃豬肉其實只有鹽及米酒，這次比賽她們特地混合馬告、一點胡椒以及微辣的紅椒混醃肉，放入冰箱醃製五天，其中要不時翻面讓醃料均勻，煎熟後切片佐以五味醬，不過這道菜其實襯在肉片底下的過溝菜蕨更是精采之處。

過溝菜蕨先不清洗，直接丟到大鍋滾水燙，還嫩的時後就撈起，以大量冷水沖去黏液及髒污，這樣反覆三次，最後以冷開水沖過後瀝乾，經過這樣處理後可在冰箱存放二天。杏聰媽媽說明這菜煮越久會產生越多黏液，至於要煮多久，拿起來很容易的就掰開這樣就可以了。調味蒜頭也是一門學問，現拍的蒜頭不好吃，至少要靜置十五分鐘以上才會「生效」，味道會提升，比較好吃，薑絲先以

鹽抓軟後，將薑絲、蒜末與過貓拌在一起，如此處理後可在冰箱放2天，要吃的時候再加香油、蠔油調味。

原味養生湯是以阿美族傳統菜湯為發想，但其實選對材料就適合所有人喝，她們選擇秋葵、香菇、南瓜、木鼈子葉等材料，秋葵放入水滾後就要拿起避免久煮，南瓜則不能一開始就放入否則會融化造成湯色渾濁。

聽完這些背後的準備功夫，才發現不論看來多簡單的料理，亦或隨手可摘的野地植物，或燙、或沖、吃嫩葉亦或莖桿部，都需要花心思努力在這些細節上，即使是家常口味，在下足了這些基本功後，相信也能做到色、香、味俱全。◆





馬告 豬肉

主材料 五花肉、過溝菜蕨、金針菇

調味料 鹽、馬告、紅椒、胡椒、蒜頭、辣椒、蠔油、香油、白醋

作 法

1. 五花肉切成寬約2公分長條狀，塗抹鹽、馬告、紅椒，置於冰箱醃漬5天後。
2. 以平底鍋煎至金黃色，再放入烤箱烤10分鐘，取出切片排盤。
3. 搭配的過溝菜蕨、金針菇，汆燙冰鎮，以鹽及少許胡椒調味。
4. 畫龍點睛的沾醬：以蒜頭、辣椒、蠔油、香油及白醋調和，即成與馬告豬肉絕配的五味沾醬。



光豐地區農會 家政指導員 **宋麗美**

地址 976花蓮縣光復鄉大華村中華路193號

電話 03-870-2231

網址 <http://www.kffa.org.tw>

書名 原味料理
發行人 黃鵬
總編輯 沈聰明 | 主編 吳明瑾 | 企編 袁浩雲
著者 吳明瑾、劉興榮、沈聰明、袁浩雲
攝影 吳明瑾、袁浩雲、葉美慧、曾蟬萌、胡正榮
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 <http://hdais.coa.gov.tw/>
出版日期 中華民國101年5月
版次 第一版 第一刷 500本
定價 新台幣110元整
印刷廠 美而光企業社 (03)856-0678
展售書局 台中五南文化廣場
台中市40043中山路6號
(04)2226-0330
<http://www.wunanbooks.com.tw/>

國家書店松江門市
台北市10485松江路209號1樓
(02)2518-0207
<http://www.govbooks.com.tw/>

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

原味料理 / 吳明瑾等著. -- 第一版. --
花蓮市 : 農委會花蓮農改場, 民101.05
面 ; 公分. -- (行政院農業委員會花
蓮區農業改良場專刊 ; 第097號)
ISBN 978-986-03-1924-8(平裝)

1.食譜 2.臺灣

427.133

101003691

ISBN 978-986-03-1924-8

GPN 1010100436

