

## 輕鬆上手的野菜料理

A

**野**菜對於原鄉部落族人來說不僅是食材，更是生活的一部分，對於野菜特有的苦味、澀味甘之如飴，但對於消費者而言，除了旅遊時到東部地區餐廳享用野菜大餐外，鮮少融入家中料理菜色，因此邀請花蓮宜蘭地區料理經驗豐富的示範老師，以輕食創新口味，將這上天帶給我們的健康食材推廣給消費大眾，讓大家能輕鬆做出簡單美味的野菜料理。

A | 紫背草川燙後做內餡味道也很好。B、C | 阿里鳳製作。D | 先將刺蔥嫩葉去除細刺。E | 野菜切碎增加適口性。F | 將野菜包入水餃皮。G | 水餃入鍋煮熟，準備大快朵頤。





## 野菜水餃(拉吉哈桿部落)

### 材料：

刺蔥、韭菜、黃麻、羅勒、絞肉、水餃皮、鹽。

### 作法：

1. 刺蔥嫩葉除去表面細刺、個別野菜切碎。
2. 個別蔬菜混入絞肉（蔬菜比例依個人喜好調整）加入少許鹽巴。
3. 材料包入水餃皮內完成。
4. 水煮開後倒入水餃，兩次煮沸即可撈起食用。



## 旺來醬燒虱目魚（拉吉哈桿部落）

### 材料：

虱目魚片、醃鳳梨醬、蔥花、黑胡椒、薑絲、辣椒、米酒、鹽、醬油。

### 作法：

1. 薑絲爆香後放入醃鳳梨醬及米酒煮沸加入醬油。
2. 虱目魚片下鍋悶煮5分鐘後撒入蔥花、辣椒、黑胡椒及少量鹽即可盛盤。

A | 使用材料。B | 放入醃鳳梨醬等材料爆香。C | 虱目魚片悶煮約5分鐘，加入蔥花、辣椒後盛盤。

## 阿里鳳凰（水璉部落）

傳統的阿美族部落便當 - 阿里鳳凰；是彭阿蘭小時候上學的重要回憶媒介，同時也是代表阿美族的勤奮與節儉美德，因為出門從事農業工作或上學，因為方便性，以及利用在地材料的巧思，研發出容易攜帶與保存的阿里鳳凰。隨著時代更迭，阿里鳳凰更顯其歷史文化意義，因此將過程紀錄在此書中。

### 材料：

林投葉、米。

### 作法：

1. 採集較嫩的林投葉後去除兩側及背面的刺，將一片葉子分為兩片。
2. 葉子清洗後，選擇 2 片葉子成一對（頭尾相反）綁一活結，一個阿里鳳凰需要兩對進行編織。
3. 開始編織成一雛型後要慢慢緊縮，不需保留間隙。
4. 將洗好的米放入阿里鳳凰，保留一半之空間。
5. 放入鍋中水煮，約需 30 分鐘，成熟度以筷子測試穿刺程度後完成。



D | 新鮮林投葉，取2對處理過之葉子進行編織。編織時，需注意緊密程度，並調整形狀。E | 完成後之形狀。F | 編織完成後，加入空間一半的米。G | 水煮20分鐘後，以筷子穿刺測試成熟度。





A



B



C

A | 月桃葉折成甜筒狀。B | 米飯整型後沾芋頭絲。C | 將米飯置於月桃葉片內方便取用。

## 芋絲米飯糰（港口部落、靜浦部落）

生長在港口部落海邊、吹著海風的水稻，面對著太平洋的稻田孕育出口感札實的稻米品質，搭配芋頭絲富含芋頭、刺蔥之米飯香氣，是深受遊客喜愛的創意米食。

### 材料：

白米、紅糯米、芋頭絲、月桃葉、刺蔥。

### 作法：

1. 白米加入少量紅糯米蒸熟或煮熟。
2. 芋頭切絲後與刺蔥分別輕微油炸瀝乾，瀝乾之芋頭絲與刺蔥混合搓揉備用。
3. 取月桃葉折成甜筒狀。
4. 取米飯搓圓整型後沾上芋頭絲，放入月桃葉裡即完成。



D



E



F



G

## 時蔬拼盤（港口、靜浦部落）

利用在地採集或種植之蔬菜、海味進行烹調，並以前菜的方式讓遊客透過擺盤巧思，呈現在地食材的豐富性。

### 材料：

野採小苦瓜、小黃瓜、花豆、南瓜、飛魚乾 XO 醬、飛魚卵。

D | 苦瓜、小黃瓜、南瓜汆燙備用。E | 小苦瓜盛入飛魚乾、XO 醬。F | 青木瓜捲成玫瑰花瓣狀。G | 小黃瓜頂端放置糖漬花豆與飛魚卵。

### 作法：

1. 小苦瓜剖半、小黃瓜與南瓜切成條狀薄片後，汆燙後沖冷水備用。
2. 小苦瓜挖出種子，條狀小黃瓜、南瓜捲成圓形。
3. 小苦瓜盛入飛魚乾 XO 醬，小黃瓜擺入糖漬花豆與飛魚卵，青木瓜加入味醂少許後靜置一會，進行擺盤。



## 樹豆糕（馬太鞍部落）

「馬太鞍」是樹豆的阿美族語，樹豆湯又稱「勇士湯」，由此可看出樹豆對於馬太鞍部落的重要性，因此創新樹豆料理方式，將是消費者認識馬太鞍部落重要的媒介。

### 材料：

樹豆 200g、蓮藕粉 100g、在來米粉 200g、椰奶 1 罐、冰糖少許（約 20 人份）。

### 作法：

1. 樹豆泡水 4 小時後，烹煮約 15 分鐘。
2. 樹豆煮熟後瀝乾水分放入果汁機，加入椰奶、冰糖及 600g 水打汁。
3. 樹豆打汁後倒入鍋中，加入蓮藕粉及在來米粉攪拌。
4. 將攪拌好之樹豆倒入蒸盤及蒸籠中，蒸約 30 分鐘後完成。

**A** | 樹豆是原住民重要的植物性蛋白質來源。**B** | 樹豆水煮約15分鐘後，瀝乾備用。**C** | 樹豆加入水、冰糖及椰奶打成漿，再加入蓮藕粉、在來米粉拌勻，蒸30分鐘。**D** | 蒸熟後，切塊沾花生粉，或撒白糖以噴燈加熱，賦予甜蜜糖衣。



E | 赤道櫻草切碎。F | 混入蛋汁倒入鍋中鋪平煎熟，記得翻面再微煎。G | 蛋皮鋪平後放入配料捲起並切塊。

## 赤道櫻草蛋捲（馬太鞍部落）

略具苦味的赤道櫻草為熱帶植物，營養豐富適合夏天品嚐，可加入蛋汁去除苦味，因此介紹蛋捲提供參考，讓消費者更能接受它。

### 材料：

蛋、赤道櫻草、油、鹽巴。

### 作法：

1. 赤道櫻草洗淨後切碎。
2. 蛋打汁後混合赤道櫻草加入少量鹽巴。
3. 熱鍋後倒入赤道櫻草蛋汁（鋪平不能太厚），翻面煎熟。
4. 蛋皮放入翼豆、地瓜、紫高麗菜等配料（可自由搭配）捲起切塊。

## 肉片涼拌菜（馬太鞍部落）

盛產豆瓣菜的冬春季，可利用新鮮豆瓣菜配上肉片，爽口又不油膩，是簡單的美味。

### 材料：

豆瓣菜、黑木耳、五花肉、蒜頭、蒟蒻、紅蘿蔔。

### 作法：

1. 五花肉、黑木耳、蒟蒻、紅蘿蔔汆燙備用。
2. 豆瓣菜快速汆燙後撈起泡冰水。
3. 五花肉斜切薄片，取適量鹽巴、蒜末調味，放入蒟蒻及紅蘿蔔拌勻。
4. 豆瓣菜盛盤後，於其上方放入攪拌好之肉片即完成。



- A | 豆瓣菜冰鎮後更顯口感爽脆。  
B | 五花肉片切薄調味後混合蔬菜。  
C | 先放豆瓣菜再放肉片即完成。



## 藤心排骨湯（太巴塢部落）

藤心略帶苦味可與排骨燉煮，是阿美族夏季經常使用的養生聖品，具有先苦後甘的美味。

### 材料：

藤心、刺蔥、豬排骨、鹽巴。

### 作法：

豬排骨先燙熟後換水，放入切段之藤心、刺蔥再煮約 40 分鐘。

D | 略帶苦味的藤心入口回甘。

E | 湯裏加入刺蔥，更添風味。



## 涼拌食蔬（太巴塢部落）

利用太巴塢當季盛產蔬菜製作沙拉，再加入刺蔥後提升多層次美味。

### 材料：

玉米、蘿蔓、洋蔥、檸檬、刺蔥。

### 作法：

1. 玉米、蘿蔓汆燙後冰鎮備用。
2. 玉米粒，加入刺蔥及蘿蔓細切放入盆中，倒入些許檸檬汁後攪拌完成。
3. 擺盤可以檸檬切片裝飾。



酸酸的口感，加上刺蔥的香氣，十分開胃。



## 馬告拌食蔬（馬太鞍部落）

利用當季食蔬、野菜製作沙拉後，淋上炒過的馬告，香氣洋溢。

### 材料：

翼豆、過溝菜蕨、胡蘿蔔、蒔蘿、玉米、馬告。

### 作法：

1. 蔬菜汆燙後浸泡冷水備用。
2. 蒔蘿葉子綁結方便一口食用。
3. 完成蔬菜擺盤。
4. 馬告以油炒過，立即淋上蔬菜後完成。

A | 蔬菜加入馬告，提升口感層次。B | 蔬菜汆燙、浸泡冷水後擺盤。C | 完成蔬菜擺盤。D | 馬告爆香後淋上蔬菜。



## 金針炒肉絲（黑暗部落）

種植金針的黑暗部落，獲得國際性有機金針驗證，部落將金針直接用天然炭火乾燥。種植於山坡地耐衝刷的特性具有良好水土保持效果的金針，亦是最符合生態農作的作物，請大家安心享用。多層次美味。

### 材料：

金針約 10 公克、五花肉少許、麻油（金針屬涼性植物可用麻油中和涼性）。

### 作法：

1. 金針汆燙 1 分鐘後撈起備用。
2. 豬肉切長條後炒麻油（可用苦茶油替代）。
3. 豬肉加入金針拌炒後完成。



E | 金針汆燙1分鐘後撈起備用。F | 先將肉絲清炒，隨後再放入金針拌炒即完成。G | 香氣十足的炒金針，是一道簡單快速的料理。





## 涼拌金針（黑暗部落）

講求健康的現代，可以多加食用新鮮蔬菜，由金針搭配時蔬皆很適合。

### 材料：

金針、洋蔥、嫩薑、蒜頭、蔥、辣椒、烏醋、醬油、香油、苦茶油（或橄欖油）。

### 作法：

1. 金針、胡蘿蔔汆燙 1 分鐘後撈起備用。
2. 洋蔥、嫩薑、蒜頭、蔥、辣椒切絲後放入盆中。
3. 金針、胡蘿蔔加入烏醋、醬油、香油、苦茶油等少許攪拌後完成。



A | 材料參考。B | 蔬菜切段、切片備用。C | 將食材放入盆中，均勻拌入調味料之後，即可擺盤上桌。

## 桂竹香蕉飯(樂水部落)

泰雅族傳統料理香蕉飯，使用當地桂竹做為容器，並以當地栽培的有機米進行烹煮，是最具代表性的在地飲食。

### 材料：

日曬有機米、香蕉、桂竹、鋁箔紙、棉繩。

### 作法：

1. 取 2 年生桂竹節 ( 因具有竹膜香氣 ) 。
2. 米泡軟 ( 使用糯米需浸泡一夜 ) 瀝乾備用 。
3. 取香蕉與米搓揉拌勻後放入桂竹節約一半之高度 。
4. 以鋁箔將桂竹開口封住，以棉繩綁緊後完成製作 。
5. 放入鍋中水勿淹過開口，煮約 2 小時即完成料理 。

**D** | 取香蕉果肉。**E** | 香蕉果肉揉碎與米充分混合。  
**F** | 放入桂竹節約一半空間。**G** | 以鋁箔及棉繩封口。  
**H** | 稍帶甜味與濃厚香氣的香蕉飯完成。





## 馬告野菜沙拉（樂水部落）

泰雅族擅長使用森林裡的植物作為食材，因此以筆筒樹嫩芽與馬告，以及部落所種植的農產品進行料理示範，簡單的製作方式適合夏季享用。

### 材料：

筆筒樹芯、馬告、過溝菜蕨（過貓）、紅蘿蔔、枸杞、蒜頭、辣椒、柳丁、檸檬、薑、調味料（鹽、香油、味醂）。

### 作法：

1. 筆筒樹芯去皮，將頂端嫩芽的毛去除後切片汆燙。
2. 過溝菜蕨、辣椒去籽切段，紅蘿蔔、薑切片，與枸杞汆燙備用。
3. 汆燙後之蔬菜放入冰水中冰鎮增加口感。
4. 馬告倒入碗中加入蒜片、檸檬汁、香油及味醂攪拌。
5. 蔬菜加入馬告混合後，即可擺盤，並以在地生產柳丁切片裝飾。

A | 健康又美味的野菜蔬食。B | 野菜沙拉材料一覽。C | 汆燙後放入冷水冰鎮後撈起。D | 加入辣椒、蒜片混合，盛盤後淋上增加風味醬汁即成。

## 地瓜派（白端部落）

布農族部落經常於山區平緩土地種植地瓜，亦是現代健康保健佳品，簡單的料理方式，能讓讀者輕鬆在家享受健康美味，而這原是家住白端部落的布農族人李筱菁所研發營養豐富的高齡者料理。

### 材料：

地瓜 2 斤、洋蔥 1 顆、絞肉 0.5 半斤、牛奶 200cc、餛飩皮。

### 作法：

1. 地瓜切片蒸熟後壓成泥狀。
2. 洋蔥切丁備用。
3. 洋蔥先入鍋拌炒後加入絞肉炒熟，再加入地瓜泥及牛奶。
4. 將上述材料攪拌均勻後加入少許鹽巴及胡椒粉，完成餡料。
5. 將餡料包入餛飩皮待油炸。
6. 倒入適量油至鍋中熱油後，放入餛飩過油定色後撈起餛飩。
7. 先關爐火，再將定色之餛飩再放回過中回炸逼油（減少油份）完成。



F



G



H



I



E

E、F | 餡料包入餛飩皮。  
G | 熱油後入地瓜派。H | 起鍋後關火回炸。I | 瀝乾後完成。

## 南瓜濃湯（白端部落）

適合於山區夏季栽培的木瓜型南瓜為傳統品種，部落粗放的栽培方式符合有機生產概念，適合於夏季蔬菜種類少的時候作為替代食材，亦是最佳健康料理。

### 材料：

南瓜 1 顆、中筋麵粉 200g、牛奶 1 公升、水 1 公升、蛋 1 顆、芹菜少許。

### 作法

1. 南瓜蒸熟後壓成泥、芹菜切末備用。
2. 麵粉乾炒至變黃後加入牛奶及水。
3. 上述材料持續攪拌，加入 1 顆蛋後完成。



A | 準備4項材料。B | 將材料放入湯汁。C | 南瓜濃湯香氣濃郁兼具飽足感。

## 葛鬱金養生糕（織羅部落）

織羅部落自產自銷的葛鬱金粉是傳統太白粉食材之一，除了鮮食之外做成葛鬱金粉可長期保存，方便料理勾芡或製作甜點。

### 材料：

葛鬱金粉 100g、水 600cc、黑糖 40g、白芝麻。

### 作法：

1. 葛鬱金粉、黑糖分別加水放入鍋中拌勻後混合，再以小火加熱，同時必須邊煮邊用木匙攪拌。
2. 當葛鬱金粉糊開始變成半透明狀時即熄火，即可倒入方盤中並抹平表面，以中火蒸約 25 分鐘後取出。
3. 待完全冷卻後，即可取出切成塊狀。
4. 食用時，可沾上適量熟黃豆粉及黑糖糖漿，風味更佳。



D | 黑糖與葛鬱金粉分別水攪拌後混合。E | 倒入蒸盤。F | 蒸盤放入蒸籠。G | 蒸籠取出後切塊。H | 擺盤後淋上芝麻即完成。