

有機聚落在後山



行政院農業委員會花蓮區農業改良場專刊 072 號



附錄98年度五村在地健康創意盒餐競賽優秀作品集



透析花蓮縣富里鄉最南端之竹田村、羅山村、石牌村、永豐村、豐南村等五村共同構築有機聚落之潛能。



竹田村

台九線

9

羅山村

石牌村

永豐村

台23線

23

豐南村

序

富里鄉位於花蓮縣的最南端，縱谷地形左右依憑著海岸山脈及中央山脈，擁有著無污染的乾淨水源、肥沃土地及豐富的生態資源，是培育有機農作物的最佳場所。行政院農業委員會花蓮區農業改良場於民國91年積極整合羅山村的農業資源，導入有機栽培的各項專業技術，並輔導有機農產品驗證、田園料理開發、農村體驗DIY活動設計、體驗農家環境美化及住宿服務、農家伴手禮研發、生態維護及導 解說、套裝旅程之安排設計，建構成生產、生活、生態三生一體的有機農業村，以促進農村經濟活絡並增進農民的收益。

為了拓展羅山有機村的廣度及深度，本場於97年起推動以羅山為軸心，發展鄰近竹田村、石牌村、永豐村及豐南村等四村的有機村產業群聚工作；然而，有機村產業群聚的推動工作並非一蹴可及，需要更多面向的有機概念推動、農村多方資源的整合及有機生活落實的配合，一步一腳印方能築夢踏實。為凝聚村民對有機村產業群聚的共識，激發村內原創巧思，找出更深入的農產應用創意連結，98年5月19日假花蓮縣富里鄉富里國小舉辦「98年度花蓮富里創意健康盒餐競賽」，即為本場推動產業群聚的策略工作項目之一。在本次競賽中，各村的家政團隊極具創新巧思地融合傳統烹調特性，巧妙運用在地有機米及優質農作食材，共製作出24道有機風味盒餐料理作品。而本場也將此次競賽的優勝作品，製成食譜納入本書附錄中，供大眾參考。

「有機聚落，在後山」，除納入羅山村、竹田村、石牌村、永豐村及豐南村等五村之地方特色風情及人文歷史發展簡述，讓社會大眾能藉此對有機村的產業群聚能有更深一層的認識了解與支持；同時，本書也增錄了地方年度盒餐料理競賽中的優秀作品，讓在地有機好米也能在盒餐料理中展現其甜美的健康風味。閱讀本書，隨“食”而行，相信也是對這好山好水的有機聚落之另一種深度解讀，而本場亦將持續秉持推動有機農業的初衷，期許與農民協力，共同建構後山這片土地成為一個青山長在、綠水長流的有機樂活天堂。

行政院農業委員會花蓮區農業改良場

場長 黃鵬 謹識

中華民國九十八年十一月

54 竹報平安盒餐(豐南村家政班)

55 金黃四射盒餐(豐南村家政班)

56 五彩繽紛盒餐(豐南村家政班)

57 四季花開盒餐(豐南村家政班)

58 青蛙下蛋盒餐(石牌村家政二班)

59 玉兔抱月盒餐(石牌村家政二班)

60 公埔便當盒餐(石牌村家政二班)

61 牛年行大運盒餐(石牌村家政二班)

62 鄉野情懷盒餐(羅山村家政班)

63 迷彩風味盒餐(羅山村家政班)

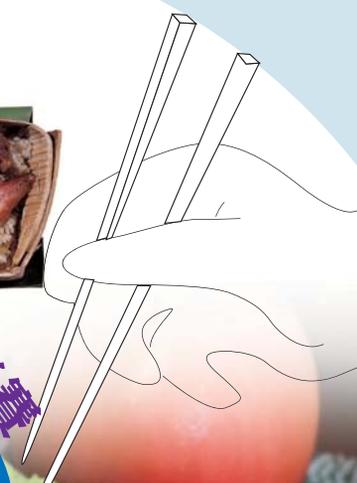
64 南香到來盒餐(羅山村家政班)

65 道地故鄉盒餐(羅山村家政班)

66 海洋世界蛋白盒餐(石牌村家政一班)

67 鯊溪肉圓盒餐(永豐村家政班)

68 參賽佳作



98年度創意健康盒餐競賽
優勝作品
食譜集



花蓮區農業改良場為推廣有機村產業群聚發展及在地生產之安全優質農產品，以符合廣大外食者對於飲食日益著重之健康概念要求，特於98年5月19日於花蓮縣富里鄉富里國小舉辦創意健康料理競賽。

本次活動邀請花蓮縣政府余金榮技士、富里國小高金山校長、台灣觀光學院廚藝管理系黃淑玲老師、花蓮縣議會張素華議員及本場沈聰明課長等擔任本次競賽評審。邀集富里鄉竹田村、羅山村、石牌村、永豐村及豐南村等五村六隊家政班料理好手，各隊依該村特有的鄉村風土民情，亦或傳統亦或創意發想之概念，烹製出24道美味創意健康盒餐。

本次盒餐競賽經過五位評審依各項評比規則逐一斟酌評分後，一致通過由豐南村家政班獲得本次競賽第一名；第二名由石牌村家政二班取得；第三名得獎者為羅山村家政班。另外，本次競賽最特別的地方是邀請花蓮縣富里國小的師生共130位，參與此次票選並選出最佳人氣盒餐，小學生先是看過所有參賽者的盒餐後，再回場內進行投票。投票結果為「竹報平安」、「四季花開」、「玉兔抱月」、「海洋世界蛋白」及「鯊溪肉圓」等五個盒餐最吸引小朋友的目光，獲得前五大最多得票數。每一盒餐都附有在地人文風情的「隨食手札」，並透過家政班員的創作巧思，將在地的文化與傳統、美食與風景融

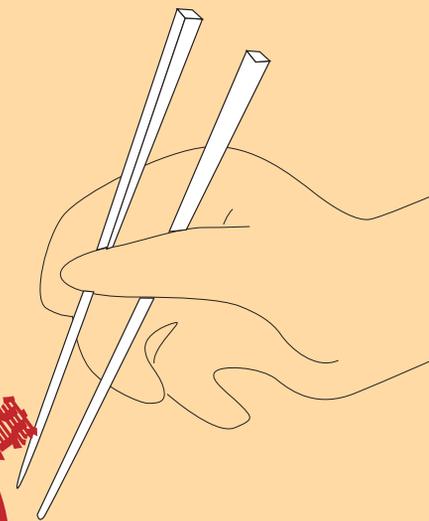
入在美味的菜色之中。例如石牌的公埔遺址，透過班員的創意將公埔遺址的意象透過料理表現出來；青蛙下蛋則是表現出有機耕作下田園生物生意盎然，以及在地球學的孩子與大自

然的互動。透過「隨食手札」讓來到此地旅遊的人在享受此盒餐時，順便把歷史人文也享用進去。

本場希望藉由不同的創意競賽或活動，激發農村婦女的創意巧思，讓有機村

產業群聚有更多角化的發展，並經由集思廣益而有更深入的農產應用創意連結。本次所舉辦的創意健康盒餐競賽活動中，各村家政班無不花盡巧思，巧妙運用在地食材入菜，以期能結合有機米的健康概念來呈現出有機聚落的家鄉創意盒餐風味。本書挑選了優秀作品共計14道，並概述盒餐內容及主菜料理方式於附錄。

附錄



98年度創意健康盒餐競賽
優勝作品
食譜集



競賽優勝作品食譜集



- 54 竹報平安盒餐
- 55 金黃四射盒餐
- 56 五彩繽紛盒餐
- 57 四季花開盒餐

豐南村家政班



石牌村班家政二班

- 58 青蛙下蛋盒餐
- 59 玉兔抱月盒餐
- 60 公埔便當盒餐
- 61 牛年行大運盒餐

第三名

羅山村家政班

- 62 鄉野情懷盒餐
- 63 迷彩風味盒餐
- 64 南香到來盒餐
- 65 道地故鄉盒餐

最佳
人氣獎

- 66 石牌村家政一班 — 海洋世界蛋白盒餐
- 67 永豐村家政班 — 鱉溪肉圓盒餐





豐南村家政班

竹報平安盒餐

有機米飯：米飯一碗(米飯以月桃葉包裹後置入竹筒中)。

主菜：炸豬排。

配菜：椒鹽四季豆、魚香茄子、鮮炒筍筍。



主菜材料：豬肉切片75克，蔥1支，薑2片，雞蛋1顆。

調味料：米酒 1茶匙，脆酥粉 1湯匙，沙拉油 2湯匙。

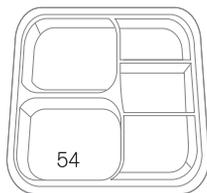
炸豬排作法：

1. 將肉片拍打後備用。
2. 將蔥切段放入酒中，再加入薑片後拌勻做成醃料。將肉片放入醃料中醃上1小時備用。
3. 鍋中放油預熱後，將肉片沾上蛋汁再沾脆酥粉後放入油鍋中炸至金黃色即可。

豐南村位於台23線往東河方向，因有兩個山洞，早期稱石門。風景似天祥，又稱小天祥；又稱吉拉米代。居民有原住民、閩南人、客家人、榮民四個種族居住在一起；安居樂業，代代相傳。飲食上也多有結合，早期的原住民居民擅長在竹筒內裝米，再放在炭火上烤熟食用。這道竹報平安的創意盒餐，也以竹筒飯的概念發揮，加上各項拿手菜色，兼具美味之外也重視營養均衡，是道色香味兼具的原野風味餐喔！

“食”手札

受訪者/豐南村家政班班長-潘金菊



第一名

豐南村家政班

金黃四射盒餐

有機米飯：米飯一碗。

主菜：鹹水雞。

配菜：雪裡紅、涼拌小黃瓜、炸金針。

主菜材料：去骨雞腿半支。

調味料：薑末適量，蒜末適量，米酒適量，鹽適量。

鹹水雞作法：

將雞汆燙至熟後取出；薑末加酒、鹽拌勻，均勻塗抹在雞塊上醃約2小時後即可切塊食用。

吉拉米代(豐南村)是個好山好水的地方，傍繫溪而行，水源清澈，溪裡有魚，有蝦還有蟹，最後與秀姑巒溪上游交會進入秀姑巒溪。村民代代墾山務農，豐南主要農產為稻米，有機稻作隨處可見；另外還有箭筍、梅子、放山雞等等...成為豐南村的四大農特產品。村內另少許零星的金針田，這道飯盒菜色及是以開滿金針花的金色花田為題，滿滿的菜色都是村內自產的有機健康蔬菜，放在豐南媽媽擅長的竹編飯盒中，別有一番田野風情的愜意享受喔。

“食”手札

受訪者/豐南村家政班班長-潘金菊





豐南村家政班

五彩繽紛盒餐

有機米飯：米飯一碗。
主菜：宮保雞塊。
配菜：鹹蛋、五彩椒、筍乾滷肉。

主菜材料：豬雞胸肉90g。
調味料：脆酥粉2湯匙，油2匙，雞蛋汁2茶匙，胡椒2茶匙

Tips:

鹹蛋作法：(鴨蛋1粒，鹽1茶匙，米酒1茶匙，水1杯)

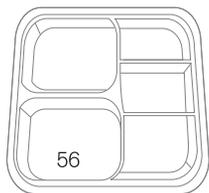
鹽加入水中煮開放涼後，將米酒1茶匙加入，最後放進鴨蛋，醃上15天後再將鴨蛋煮熟即可。



總是對豐南家政班的印象深刻，在每次研討會議或是競賽的場合中，整齊劃一的制服是豐南家政班相當明顯的班特色，豐南家政班的團結和樂，附近鄰里皆知，就好像村內四種族群一起和樂生活的縮小寫照。這道便當充滿了濃濃的豐南村的田野家鄉味 白靜中帶鹹香氣味的鴨蛋放在飯籃的中央，安逸的氣質卻明顯搶眼；用月桃葉包裹的米飯靜靜的依偎在飯籃邊邊，恬靜優雅搭上了鮮採麻竹筍所醃漬的筍干做成的筍干滷肉，當然還少不了媽媽的拿手菜—風味絕佳的宮保雞丁與色彩繽紛的五彩椒，色香味俱全的豐盛菜色，滿足了視覺，也滿足了味覺，更是滿足了人們對豐南村那田野情懷的無限想像哩!!

隨“食”手札

受訪者/豐南村家政班班長-潘金菊





豐南村家政班

四季花開盒餐



咖哩雞肉作法：

1. 雞胸肉切丁後入油鍋炸好撈起備用；馬鈴薯，洋蔥，紅蘿蔔切丁備用。
2. 鍋中放油預熱後先放入洋蔥炒香，再將馬鈴薯丁及紅蘿蔔丁放入翻炒後再放入雞肉拌炒，最後加上水及米酒燜煮。
3. 咖哩粉加上太白粉及水攪拌均勻做成咖哩粉水備用。
4. 待鍋內食材煮熟後再加入咖哩粉水拌炒均勻即可。

時代的變遷，人們食衣住行愈發講究，追求進步與財富的同時，食的健康與天然有機也開始受到相對重視。因而，有機農業也隨之被賦予著深深的期許！於此同時，豐南村的居民們正逐漸朝著有機村的目標趨步邁進，也期盼夢想中那有機村的欣欣向榮，好似那四季花開的精采。站在田間放眼望去，滿是稻禾的翠綠映入眼簾。汗滴禾下鋤，那是田間辛勤耕耘的寫照，更遑論有機稻作的農民是得如何的付出才有那滿園的豐收。有機會來這裡體驗盤中餚的粒粒皆辛苦，或許就更能品嚐出有機米那芳香甘甜的箇中滋味了！

“食”手札

受訪者/豐南村家政班班長-潘金菊

有機米飯：米飯一碗。

主菜：咖哩雞肉。

配菜：清炒豇豆、白玉雙星、滷肉。

主菜材料：雞胸肉90g，馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔各30g。

調味料：咖哩粉1茶匙，油2匙，水1杯，太白粉1茶匙，鹽1茶匙，米酒1茶匙。

第二名

石牌村家政二班

青蛙下蛋盒餐



有機米飯：蕃茄炒飯。

主菜：香菇丸。

配菜：龍鬚菜炒金針、福袋、三色蛋捲、小黃瓜、花椰菜。

主菜材料：五花肉絞肉600克，洋地瓜300克，板豆腐1塊，香菇末300克，雞蛋2顆。

調味料：薑蔥末2大匙，太白粉2湯匙，米酒2湯匙，胡椒粉 少許。

“福袋”製作：絞肉500g、芹菜丁適量、紅蘿蔔小丁適量、鹽1茶匙、雞粉適量攪拌均勻後，包入餛飩皮中以瓢瓜絲干束口後，放入油鍋中炸至金黃色撈起即成福袋。

“福袋”製作：將蕃茄以果汁機打成蕃茄汁，煮成濃稠狀。蛋兩顆加適量調味後打勻後炒熟。將米飯入油鍋中，再放入煮好的蕃茄汁及炒蛋翻炒拌勻即可。

山裡田間隨處可見的乾淨清澈的小水流，到了青蛙繁殖的季節，總會看到滿滿的青蛙蛋和已經孵化完成的小蝌蚪，在水中游呀游的，煞是愜意可愛。學校夏日的午後，少不了池水裡小青蛙呱呱的叫聲及高樹上知了的蟬鳴聲。飯盒中，青蛙下蛋那一付愜意模樣，實在逗趣。吃著同學羨慕的青蛙便當，和同學瞎聊著自以為是的天南地北，快樂的童年時光恣意的過著玩耍著，鄉間小朋友的快樂童年，就是這麼的無憂無慮，那可是很多忙碌補習才藝的都市小孩享受不到的哩！

隨“食”手札

受訪者/石牌村家政二班班長 — 吳幸珠



石牌村家政二班

玉兔抱月盒餐

有機米飯：蛋白拌飯。

主菜：香橙排骨。

配菜：菜脯蛋、鮮炒四季豆、珍珠丸。

主菜材料：調味料：砂糖5兩，吉士粉適量，地瓜粉適量，太白粉適量，鹽少許，米酒適量，白醋5兩。

香橙排骨作法：(完成的主菜取適量放入飯盒即可。)

1. 三合粉：吉士粉、地瓜粉、太白粉以1:1:1的比例調好備用。柳丁壓汁備用。
2. 排骨切小塊狀、加入米酒、雞蛋一顆、柳丁汁、洋蔥半顆(切丁)醃半小時後取出，再加入三合粉與排骨攪拌均勻後備用。
3. 起油鍋待油溫約160-180度，放入排骨炸到外皮酥脆即可。

東部縱谷間的寧靜夜晚總讓人有著安逸舒適的感覺。夜幕低垂中，徐徐的晚風輕盈的吹拂著……天空中，月兒在繁星的點綴下依然那麼透徹明亮，半夢半醒中隱約記得嫦娥奔月故事，好奇著月亮上的兔子那搗了數千年的米……這麼久了，應該覺得無聊了吧!!不如換個好玩的新點子，把月亮當球玩耍如何?!可愛的石牌媽咪，靈機一動又把這樣的想像題材放入了飯盒中，實在有趣哩!

隨“食”手札

受訪者/石牌村家政二班班長-吳幸珠



第二名

石牌村家政二班

公埔便當盒餐

石牌村的後山坡上，有個當地人熟知的遺址，稱之為“公埔遺址”。石牌媽媽將這個具有代表性的遺跡概念放入飯盒創意製作中，也再次突顯出石牌村民對這個遺址的愛護與重視，並希望藉由飯盒創作的方式，介紹石牌村的特有文化內涵與風情。

“食”手札

受訪者/石牌村家政二班班長 — 吳幸珠

有機米飯：健康菠菜米飯一碗半。

主菜：鹹蛋杏鮑菇。

配菜：鮮炒蘆筍、魚漿黑輪、香蒜雞腿。

主菜材料：杏鮑菇6-7朵，雞蛋1個，鹹蛋2個。

調味料：酥炸粉適量，蔥花2湯匙，蒜末1湯匙，雞粉1茶匙。

鹹蛋杏鮑菇作法：

(完成的主菜取適量放入飯盒即可。)

1. 杏鮑菇切斜滾刀塊備用；盆中置入一碗酥炸粉，加入一個雞蛋黃後攪拌均勻做成酥炸粉糊。
2. 杏鮑菇片均勻裹上酥炸粉糊後放入油鍋中炸到金黃色後撈起備用。
3. 將兩個鹹蛋黃搗成泥狀，下鍋炸至蛋黃散開成泡泡狀後撈起。將炸過的蛋黃與杏鮑菇片一起放入已熱鍋好的炒鍋中拌炒，最後放入蔥花並輕拌過後即可起鍋。



第二名

石牌村家政二班

牛年行大運盒餐



有機米飯：南瓜拌飯一碗半。

主菜：獅子頭。

配菜：豇豆炒肉絲、南瓜飯、薯條、紅麴肉片、香菇、小蕃茄、胡蘿蔔。

主菜材料：豬絞肉600g，雞蛋1顆，蔥3支，小蕃茄1顆，荸薺8個。

調味料：油適量，味淋1匙，醬油1茶匙，麵包粉3湯匙，香油2湯匙，太白粉2湯匙，蔥薑水 1/2杯。

獅子頭作法：

(完成的主菜取適量放入飯盒即可。)

1. 先備好以下材料：豬絞肉、味淋、蔥三支、醬油1茶匙、麵包粉、雞蛋一顆、香油2湯匙、荸薺8顆洗淨切碎備用。
2. 將1. 材料加入胡椒粉1/2茶匙、太白粉2湯匙、蔥薑水1/2杯攪拌均勻後捏成球狀，沾上太白粉放入備好的熱油中(約160-180度)，油炸至金黃色狀即可。

牛年行大運便當的發想來自於某天全家相聚在一起看電視的時刻-姐姐忽然指著螢幕驚喜的說著：『你們看...是牛耶!!』。一向喜歡與姐姐鬥嘴的弟弟冷不防的回了姐姐一句...「大牛都喜歡看大牛~!」。本來興奮著盯著電視裡的牛的姐姐立刻轉台，邊說著「其實我又沒有很喜歡看大牛!」。這時全家已經笑成一團... (因為姐姐長得很胖很高很壯哩!)

這樣平凡卻歡樂的家庭小故事，相信在每個幸福的家庭中常常上演著。小朋友之間無邪的鬥嘴內容，有時聽了讓人覺得好氣又好笑。媽媽感受著家人環繞那幸福洋溢的溫暖，也因此決定作一份KUSO版的牛年行大運之捲髮龐克金牛便當讓小朋友在打開飯盒的時候有個不一樣的驚喜，也在不知不覺的歡樂中，把媽媽準備的愛心便當全部吃光光。

“食”札

受訪者/石牌村家政二班班長-吳幸珠



羅山村家政班

鄉野情懷盒餐



有機米飯：一碗半野薑花香米飯。

主菜：滷肉。

配菜：香椿蛋、清炒大白菜、香菜拌肉、涼拌薑鳳梨。

主菜材料：五花肉50g。

調味料：蒜末適量，薄鹽醬油，2湯匙，鹽適量，油適量。

滷肉做法：

1. 五花肉切塊。鍋熱後先放入蒜末爆香，再放入五花肉煸過至水份逼出而呈現乾乾的狀態。
2. 將醬油放入1.中，轉小火燜煮至入味即可。

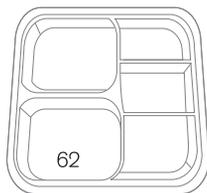
Tips:

野薑花香飯：有機米飯1碗半。去除野薑花根的根鬚後洗淨，切細絲以溫火稍加煸過後取出，拌入米飯中使其入味即可盛入飯盒中。

恍若世外桃源般的羅山村，平時就有著與世隔絕的靜謐！感恩惜福是羅山村民的共同特色，在這裡快樂成長的人們總是讓來自都市叢林的人們欣羨不已。這道盒餐的菜色創意是來自於羅山村的自然景緻的發想，總引起人們對母親純樸手藝的想念……香椿蛋的風味充斥著自然的野趣風情，而野薑花飯的香氣就好比羅山村那難得的淡雅氣質。望著那美麗的有機自然田園，飯盒中的淡淡野味清香頓時也成了人間美味……令人難忘！

“食”手札

受訪者/羅山村家政班班長 — 林子婷



第三名

羅山村家政班

迷彩風味盒餐

有機米飯：紫番薯飯一碗半。

主菜：鮮嫩土雞肉。

配菜：炸鮭魚排、龍鬚菜、醃瓜炒肉、紅麴肉片。

主菜材料：土雞肉50g。

鮮嫩土雞肉作法：

將雞肉放入滾水鍋中，以大火煮上20分鐘後熄火；蓋上鍋蓋悶30分鐘後，將雞肉拿出放入冰水中冰鎮，取出切塊即可。

Tips:

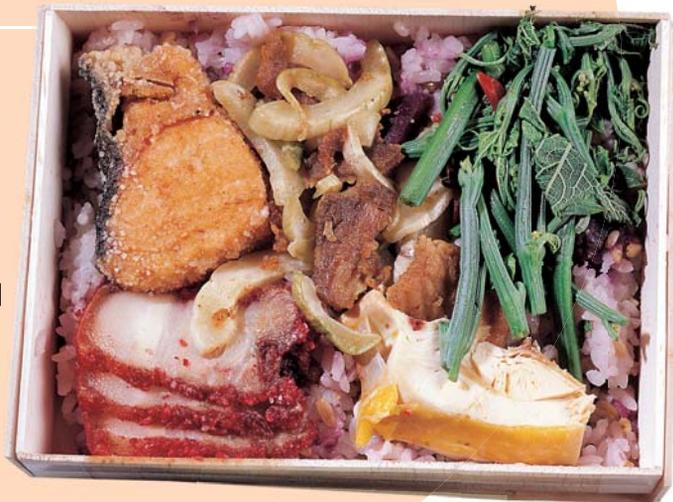
醃漬越瓜作法：越瓜洗淨切開後去籽，以鹽於越瓜內外均勻抹上後醃漬一晚後，即可取出使用。

羅山人家總是喜歡在家園中種上一些可以食用的蔬菜，市場上少見的新鮮越瓜便是其中一項。總以為醃漬瓜是以小黃瓜或大黃瓜醃漬而成，沒想到他真正的身分是越瓜。小時候奶奶總喜歡用醃漬越瓜拌蒜末清炒，我也喜歡那鹹醃瓜拌稀飯的甘鹹滋味。據說新鮮越瓜沒有什麼特別的滋味，醃漬的可塑性高，也因此坊間對於越瓜的醃漬手法就有很多。

羅山居民們有感於住在有機村裡所能擁有的一切在自然無污染的環境中隨性種上各樣蔬菜，而每到了採收季節時，蔬果們爭相綻放璀璨的生命力煞是熱鬧有趣，偶見的放山餵養的母雞帶著小雞群們恣意覓食悠閒，更為農家憑添不少農趣。烹調著這不受污染的環境中所孕育出來的季節食材，炊煙裊裊中，似乎也看到了羅山人家對大自然那知足感恩的純淨快樂。

隨“食”手札

受訪者/羅山村家政班班長 — 林子婷





羅山村家政班

南薑到來盒餐

有機燕麥米飯：南薑拌飯一碗半。

主菜：紅麴五花肉。

配菜：豆香肉末、草莓香腸、青江菜、蜜洛神花。

主菜材料：五花肉30g。

調味料：蒜末適量，薄鹽醬油2湯匙，鹽適量，油適量。

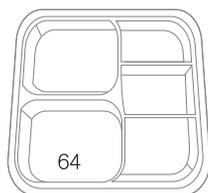
Tips:

南薑拌飯作法：南薑切末佐紅蔥頭末爆香，再拌入燕麥飯中即可。

每拜訪羅山村的時候，總驚訝台灣還有這樣一個可以與歐洲小鎮相比擬的一個地方。再進一步探索，發現每家後院的園子裡藏著許多自然食材珍寶。鮮紅色的洛神花綻放著，巧手的媽媽將它做成了補血又能降血壓的蜜洛神花；炎炎夏日喝上一杯羅山媽媽親手做的沁涼洛神花茶，看著窗外的美麗田園山景，好不愜意。除此之外，園裡還有適應環境良好的新鮮南薑。南薑原產於印度或東南亞一帶，在台灣的市場不容易找得到生鮮的南薑，多數都是已經加工磨粉販售了或是製成乾品作為中藥藥材，價格也自然不菲。在菜園裡挖出來的新鮮南薑，應用它特殊香氣及其健胃整腸的效果，拌入米飯中特別具有健康概念，這也是羅山媽媽飯盒創作的壓箱寶之一呢。有機會來羅山村拜訪時，若能嚐上一口媽媽們親手做的南薑拌飯，那將會是多幸福的一件事呀！

“食”手札

受訪者/羅山村家政班班長 — 林子婷



第三名

羅山村家政班

道地故鄉盒餐

有機米飯：番薯養生飯一碗半。

主菜：糖醋排骨。

配菜：炸鱈魚排、熱狗、滷香菇、香菇蘆筍、Q梅。

主菜材料：排骨肉50g。

調味料：油適量，糖適量，醋適量，醬油少許，地瓜粉適量。

糖醋排骨作法：

1. 糖醋醬比例為1:1適量備妥，加入少許醬油增加色澤度。
2. 排骨肉以糖醋汁先行醃過，置入冰箱一晚後取出備用。
3. 將醃好的排骨肉沾地瓜粉以大火油炸至金黃色撈起瀝乾後，置入蒸籠以大火蒸軟(約20分鐘)即可。

蕃薯飯加上Q梅的基本便當菜色，是很多羅山媽媽對孩提時期的共同記憶。小時候困苦的生活環境，飯盒中的米飯總是被不成比例的蕃薯蓋過，幾顆鹹Q梅或是一塊鹹魚就得將就當上一頓飯的配菜，豐富的菜餚甚至是一小條熱狗，都是遙不可及的奢求！這樣刻苦的歲月一路走來，總希望自己的小孩在這個美麗的環境中可以毫無壓力地開心成長。而從豐富的便當菜色中就可以看得出用心。擔心自己的孩子不吃飯不吃青菜，就在米飯中拌入黃番薯的甜味來滿足孩子挑食的嘴，想像孩子將飯盒打開，看到熱狗洋食、糖醋排骨還有炸魚排的興奮表情，做父母的再辛苦都覺得值得，相信藉此也或多或少滿足了人們當年心中渴求的小小夢想吧！！

隨“食”手札

受訪者/羅山村家政班班長 — 林子婷





石牌村家政一班

海洋世界蛋白盒餐

有白米飯：蝦仁炒飯2碗。

主菜：海洋蛋包飯。

材料：鹹蛋黃(鴨蛋)顆，透抽1尾，蝦仁150g，玉米粒30g，
豌豆仁30g，紅蘿蔔丁30g，雞蛋1顆。

調味料：太白粉適量，鹽適量，油適量。

炒飯作法：

1. 蝦仁洗淨，將背部沙筋挑乾淨後切半，佐適量的酒、太白粉(酒與太白粉比例為1:1)、少許鹽巴一起與蝦仁拌勻，使蝦仁得以入味備用。
2. 三色蔬菜-玉米粒、豌豆仁及紅蘿蔔丁先佐少許鹽炒過，取出備用。
3. 放適量油於炒鍋中，放入蝦仁炒過後取出備用。
4. 炒鍋待油熱後放入白飯翻炒，再加入三色蔬菜及蝦仁一起拌炒均勻後起鍋(可依個人口味加入少許醬油或番茄醬搭色)。

蛋皮作法：

1. 太白粉加入適量的水做成太白粉水(太白粉:水 = 1:1)。
2. 打好的蛋汁加入太白粉水攪拌均勻後，以平底鍋平鋪煎熟即可。

海洋蛋：

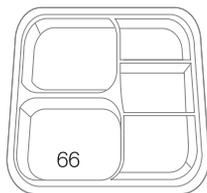
1. 將新鮮透抽洗淨，僅取身體管狀部分，並在其管內先以太白粉抹勻備用。
2. 將鹹蛋黃塞入透抽內部至滿，再以牙籤將管口封住。
3. 將塞滿蛋黃的透抽置於盤上，放入蒸籠以大火蒸約15分鐘即可取出切段。

炒飯排盤：將蛋皮鋪底，放上炒飯後，在炒飯的中間置入海洋蛋即完成。

瞧那媽媽們的巧手所做出的海洋風味蛋是這麼的栩栩如生，被鵝黃色蛋皮及蝦仁炒飯包覆著的風味最適合夏天了!!石牌一班的媽媽班員們在農忙之餘還能擁有這麼精巧的廚藝，實在令人折服。擁抱夏天的方法有很多種，或許到小圳邊泡腳踩個涼涼，或許到海邊放肆的嬉戲耍浪，但如果沒機會到那裡去，來個海洋世界蛋白飯盒的午餐約會，再喝上一口沁涼的檸檬紅茶也不錯啾~

“食”手札

受訪者/石牌村家政一班班長 — 李金女





永豐村家政班

鯨溪肉圓盒餐

盒餐內容：手工肉圓

主要材料：地瓜粉600g，筍干300g，豬肉250g，香菇100g。

調味料：紅蔥酥100g，醬油2大匙，胡椒粉少許，沙拉油4大匙，水8碗。

肉圓作法：

1. 油鍋預熱後，將豬肉、香菇、筍乾放入煸香，加醬油2大匙及適量的水燜至入味，放涼備用。
2. 將地瓜粉、水拌勻，隔水加熱成糊狀。
3. 將碟子抹沙拉油，抹上2.的糊做底後再放入1.的內餡，最後再抹上一層糊之後，放入蒸籠蒸約15分鐘即可。蒸熟的肉圓待涼後再取出即可食用。

永豐村的伯婆班長(伯婆是客家語)有個有趣的綽號叫做「火炭嫂」，原由是因為早期沒有瓦斯、電鍋的時候，木炭成了當時的民生必需品。年輕時班長隨著先生以燒木炭為業，人們也就開玩笑的以火炭嫂來稱呼著班長，久了也就成了班長的代名詞了。

伯婆班長的有很多令人讚嘆的私房好本領。那雙巧手可以做出精美的手工藝品，也可以變出令人讚嘆的桌上佳餚。伯婆取名的鯨溪肉圓便是其中一項美味。晶瑩剔透的外皮包裹著筍香的肉片內餡，沾上甜辣醬後，狠狠的咬上一口便是大大的滿足享受。這道伯婆班長傳授出來的肉圓，作法相當簡單快速，值得一試喔!!

“食”手札

受訪者/永豐村家政班班長 — 胡春梅



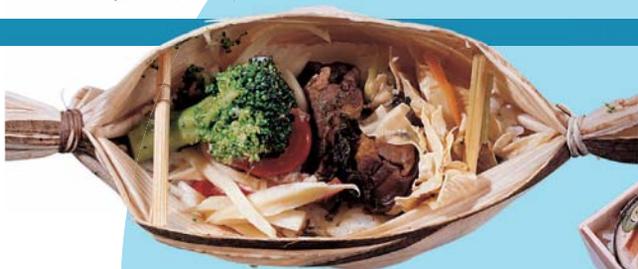


永豐家政班——永豐團圓盒餐



永豐家政班——富豐白斬雞盒餐

參賽佳作



永豐家政班——茂茅山滷肉盒餐



石牌家政班——孔雀開屏盒餐



石牌家政班——五彩繽紛盒餐



石牌家政班——五穀黃金盒餐



竹田家政班——經典美味盒餐



竹田家政班——可口風味養生飯團盒餐



竹田家政班——金針風味盒餐



竹田家政班——經典美味盒餐



有機聚落在後山

國家圖書館出版品預行編目資料

有機聚落在後山 / 陳源俊等編著. -- 第一版.
-- 花蓮縣吉安鄉：農委會花蓮農改場, 民98
.12
面；公分
ISBN 978-986-02-0775-0(平裝)
1. 聚落 2. 有機農業 3. 花蓮縣
431.4 98021342

書名：有機聚落在後山
發行人：黃鵬
主編：沈聰明
編著：陳源俊、劉興榮、莊涓鈞、劉依玲
發行所：行政院農業委員會花蓮區農業改良場
住址：花蓮縣吉安鄉吉安村吉安路二段150號
電話：(03) 8521108
傳真：(03) 8534640
網址：<http://www.hdais.gov.tw>
出版年月：中華民國九十八年十一月
版次：第一版 第一刷 1000本
定價：新台幣 250元 (版權所有，翻印必究)
印刷：原鄉興業有限公司 電話：(03) 8329963
展售處：五南文化廣場
地址：400台中市中山路6號
電話：(04) 22260330
國家書店：
地址：104台北市松江路209號1樓
電話：(02) 25180207
國家網路書店：<http://www.govbooks.com.tw/>

GPN:1009803387

ISBN:978-986-02-0775-0

