行政院農業委員會花蓮區農業改良場專刊 091 號～慶祝建國百年系列

創意野菜料理

序

花蓮、宜蘭地區的好山好水一向為人稱道，得天獨厚的純淨環境孕育著自然、豐饒的農產，除了盛產廣為人知的有機農產品外，這裡也有許多深具地方特色的野菜美味，本場相當重視這些地方特色野菜的栽培與推廣，為此特別在臺灣觀光學院舉辦了一場「野生蔬菜料理競賽」，邀集宜蘭及花蓮一共12隊的田媽媽及家政班廚藝好手參加競賽，並邀請6名專業料理達人擔任評審委員。參賽隊伍需選用「馬齒莧、馬告、山蘇、過溝菜蕨、山苦瓜、紫背草、刺蔥、黃麻、赤道櫻草、香椿、假人蔘」11種野菜食材為限，完成一套三菜一湯的創意野生蔬菜料理。

本書特地集結了這次競賽優選獲獎的野菜料理，並附上臺灣觀光學院廚藝管理系系主任廖天國的示範料理，編印成食譜，冀讓這些廚藝好手們絞盡腦汁、精心製作的野菜美饌也能與大家廣為分享。

野菜料理不一定需要繁複的料理程序或特別高超的廚藝，透過這些農會家政班及田媽媽們的巧思，瞭解食材的特性及風味，也能簡單創造出令人驚豔又經濟健康的美味料理，展現野菜獨特的風味，在此謹以此書提供各界餐飲業及休閒旅遊業者參考，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野蔬美味！

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100年7月

目錄

4 吃野菜，飲食新選擇！

5 野菜小百科

9 野生蔬菜料理競賽獲獎食譜

冠軍

10 羅東鎮農會

11 馬告濃情鮮湯

12 春暉慈母心

13 “藕”然與“貓”邂逅

14 未來之誕生

亞軍

15 員山鄉農會

16 苦肉計

17 懷香魚

18 慈愛花舟

19 齒香之戀

20 吉安鄉農會

21 馬告御飯團

22 胡麻風味奉書卷

23 紫蘇冰釀山苦瓜

24 黃麻嬰洄漾福袋

季軍

25 頭城鎮農會

26 馬齒苦瓜盅

27 香椿金沙墨魚卷

28 金蔥豆腐

29 和風山鳳尾

30 新秀地區農會

31 香椿藥膳湯

32 刺蔥香炸麵包果

33 山苦瓜舞龍腸

34 三色風味飯

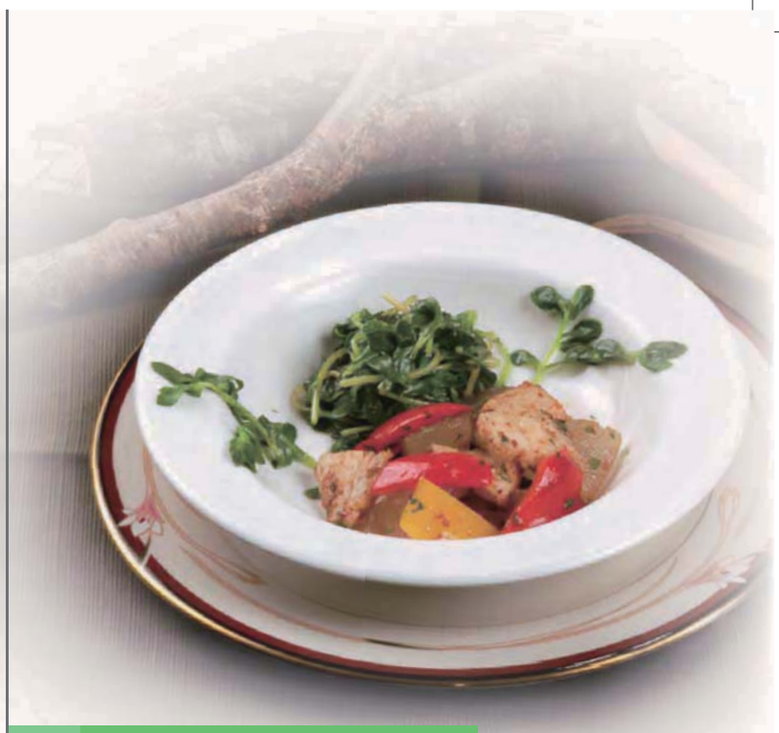
35 光豐地區農會

36 馬告竹葉酥

37 初戀紫貝捲

38 上鮮涼瓜湯

39 刺蔥龍鳳捲



優選

40 三星地區農會
41 蘇情花意
42 過溝入月

43 冬山鄉農會
44 期待~滿心歡喜
45 浩瀚~山野傳奇

46 蘇澳地區農會
47 玫瑰鯛魚舞過貓
48 玉彩戲蘇暢豚肌

49 花蓮市農會
50 碧翠芙蓉貴妃浴
51 洄瀾山海交響曲

52 壽豐鄉農會
53 水晶過貓捲
54 酸甜苦辣串串燒

55 富里鄉田媽媽養生餐坊
56 過貓翡翠白玉捲
57 香椿羊排佐XO醬山蘇

58 廖天國主廚示範料理
59 麻嬰海鮮南瓜盅
60 山蘇鳳眼香椿蝦
61 馬齒莧伴刺蔥曼波魚
62 涼拌過溝蕨菜
63 刺蔥松板肉炒飯

吃野菜，飲食新選擇！

行政院農業委員會花蓮區農業改良場 農業推廣課
吳明瑾 助理研究員

近來，健康飲食的概念已經普遍深植於國人心中，食物，對消費者而言，不只要吃得飽或口感好，健康又營養的食物，更是大家追求的目標。

天然純淨的花宜地區，除了擁有豐饒的農產外，也盛產美味又營養的野菜。野菜由於生長強健，栽培管理容易，病蟲害較少，種類又多，營養成分豐富，風味特殊，大多還具有高纖維及保健功效，更是近來健康養生的新興明星。

與一般蔬菜相較，野菜的營養成份也毫不遜色，例如，市場上常見的茄科作物：龍葵，含有高達5472IU/100mg的維生素A；黃麻的葉子經過分析，含有極為豐富的β胡蘿蔔素及鐵質，β胡蘿蔔素可達7850U/100g，鐵質7.70mg/100g，取其嫩葉煮湯，湯汁自然濃稠，入口滑潤，而且清涼退火，簡單的就能變成可口的養生健康料理。

野菜本是原住民自古相傳慣食的自然美味，在好山好水的花宜地區，食材隨處容易取得，瞭解各種野菜特殊的風味及口感後，經過簡單烹調處理，輕輕鬆鬆就能變出了一道道好吃又有特色的料理。除了家常食用外，野菜也是在地山產餐館普遍流行作為宴客佳餚，甚至有些野生的鄉土蔬菜已被專業栽培並運送至批發市場，登堂入室成為都會地區的餐廳美食，像是過溝菜蕨、山蘇、山苦瓜…等，目前已是大眾熟知的自然野菜，在一般市場也可以買得到。

野菜種類多元且營養豐富，不過一般大眾卻常常因為某些野菜特有的苦澀味而望之卻步，其實只要瞭解野菜的特色及味道，經過處理，就能去除野菜的苦味及澀味，品嚐野菜的自然香氣及鮮蔬美味，變換餐桌上的菜色，一點都不難！因此本書僅以11種野菜基本介紹及食譜分享，冀能拋磚引玉，提供大家更多餐桌上的新選擇！

野菜小百科

行政院農業委員會花蓮區農業改良場 農業推廣課
吳明瑾 助理研究員

赤道櫻草

赤道櫻草俗稱寬葉十萬錯、寬葉馬偕花，原產於熱帶非洲，是非洲傳統食用的蔬菜，葉子嫩梢含豐富的蛋白質、類胡蘿蔔素、維生素E、鐵等營養成份，抗氧化活性極高，有「活力菜」的美名。一般可取葉子頂端嫩梢川燙、熱炒或煮湯，如櫻草粥、香吻櫻草湯等。

馬齒莧

馬齒莧俗稱馬齒牡丹、豬母菜、豬母乳、長命菜、五行草，生長於平地，尤以田間、路旁、空地常可發現，全年皆可採食。馬齒莧含有豐富的維生素A、維生素C和鈣、鐵等營養成分，一般採嫩莖葉食用，可以涼拌、炒肉絲或煮羹湯來吃。

馬齒莧除了是可口的野菜外，據說豬仔也喜歡吃馬齒莧，而母豬吃了之後會增加泌乳量，因此也有人俗稱為「豬母乳」。

香椿

香椿俗稱藤、紅藤、省藤，香椿樹形優美，也曾被栽作行道樹或觀賞植物，其幼芽嫩葉散發獨特的香氣，除了可用來油炸、涼拌、拌沙拉、煮湯、羹、肉燥外，更常用來做為烹調肉品時的去腥劑，葉片乾燥後還可以泡茶。

關於香椿有個有趣的小典故，因為香椿壽命很長，所以古時的人會以香椿代表父親，宣草為母親，而成語「椿萱並茂」就是代表父母均健在、安康的意思。

假人蔘

假人蔘又名土人蔘、土高麗蔘、台灣人蔘、蔘仔草、蔘仔葉、土洋蔘、東洋蔘，為一年生或多年生宿根性草本植物，四季皆可開花，因根部肥厚看起來和人蔘一模一樣，故有假人蔘之名。假人蔘莖葉柔軟多汁，取嫩莖葉直接以蒜頭炒食，或炒三絲（金針菇、木耳及胡蘿蔔），口感清淡爽口；此外，根洗淨後，也可用來燉牛腱、牛腸或豬小排，味道奇佳！

黃麻

黃麻別名檾麻、麻薏、圓果黃麻、綠麻，是一年生的草本植物，通常可以用來涼拌或煮湯，例如把黃麻的幼葉在水中搓洗出苦汁，並加入地瓜和吻仔魚煮成湯，即為一般所謂的麻薏湯。

除了食用外，因為黃麻的纖維擁有黃金和絲綢般的光澤，所以常被稱為「金色纖維」，而且因為其強度高、延展性低、防水性好，非常適合於大批量農產品的包裝早期農村多用來做成紡織織布或麻袋。

刺蔥

刺蔥全株長刺，連鳥都不敢棲息，因此又被人稱「鳥不踏」，此外也有別名為食茱萸、紅刺蔥、越椒、刺江某等。刺蔥嚐起來味道像蔥，但香氣略有不同，其嫩葉或苗洗淨後可用鹽揉軟做菜或醃漬食用。刺蔥是原住民重要的調味辛香料，葉片可用於滷肉、煮湯或煎蛋時加入去羶調味，種子有辛辣味，可替代胡椒使用。

山胡椒(馬告)

山胡椒也就是泰雅族所謂的「馬告」，在泰雅族語裡有綿延繁衍、充滿生機之意。此外也有人稱它為山雞椒、賽樟樹、豆豉薑、木薑子樹、香樟、山蒼樹、畢澄茄。山胡椒為落葉性灌木，在台灣中低海拔山區的開墾地或林道旁向陽處可見蹤跡，2至4月是開花期，6至8月為結果期。

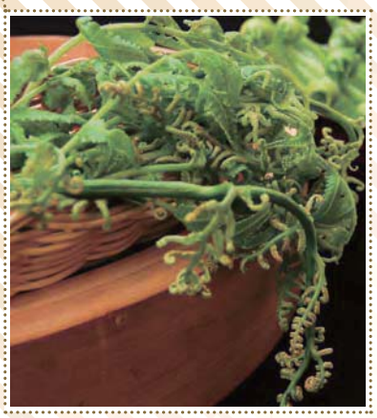
山胡椒有類似胡椒與薑的綜合香味，在早期原住民家庭傳統生活中是常見且道地的調味料，其根、葉、果實都可食用，種子可當去腥味的香料或當鹽的替代品，常用來滷肉、醃肉、炒小魚乾或煮湯。

山蘇

山蘇也稱鳥巢蕨、雀巢羊齒、歪頭菜、山翅菜，廣泛分佈於中低海拔山區，生長在潮濕的森林樹幹或岩縫中，葉在根莖頂端以輻射狀四散生長，像是鳥巢一般的叢生，所以又名鳥巢蕨。山蘇不止是原住民也是一般大眾常吃的野菜，一年四季皆可採食，一般取用捲曲的嫩葉食用，其口感脆嫩可口，炒肉絲或小魚乾即可成為一道美味的佳餚，除了炒食，川燙涼拌也很好吃！

過溝菜蕨

過溝菜蕨即為俗稱的「過貓」，俗稱食用雙囊蕨或蕨山貓，是最常被拿來食用的一種蕨類。屬多年生草本植物，生性耐熱、耐雨，產期集中在夏季，雨水越多生長越佳，是颱風天最佳的綠葉蔬菜。通常採食尚未展開或稍展開的嫩芽，莖葉細嫩翠綠，纖維少，口感滑嫩柔軟。過溝菜蕨可以用來煮湯、炒酸菜、豆豉、小魚乾食用，或是在盛暑的夏日，將過溝菜蕨川燙後再以麻油或沙拉涼拌，更會是一道簡單美味的開胃小菜。



山苦瓜

山苦瓜又稱野生苦瓜、短果苦瓜、小苦瓜。山苦瓜耐熱性強，適合生長於日照充足、通氣良好的環境，夏、秋是其主要的產季。苦瓜含有苦瓜素，是其主要的苦味來源，成熟後會轉成苦甘味，食用時將苦瓜川燙後再炒食可以降低苦味，切片涼拌，或炒小魚乾、肉絲，煮魚丸湯、排骨湯也都很好吃。

山苦瓜的品種中由本場育成的新品種「苦瓜花蓮1號」，口感更是外脆內軟，口味類似苦瓜與小黃瓜的綜合體，並含有豐富的維他命C，具有很強的抗氧化能力，有很高的保健價值喔！

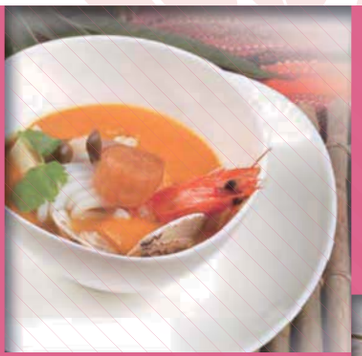
紫背草

紫背草的葉子背面常呈紫紅色，故又名葉下紅、紅背草，又因為開紫紅色的小花，遠看像一小紅點，所以也有人稱「一點紅」。紫背草是常見的野花，從海邊到一千多公尺的田野、路旁、荒地等都可見蹤跡。紫背草的嫩莖葉具有苦味，通常會先以沸水川燙過或用鹽水泡過，除去苦味再行煮食或炒食，另外，以調味料後醃漬後，也可製成泡菜食用，除了取用嫩莖葉外，紫背草的花也能油炸或煮湯食用。

野生蔬菜料理競賽

獲獎食譜

冠軍：羅東鎮農會



馬告濃情鮮湯

我來自原初的山林
濃情盛意的邀約
悠游海洋的蝦貝
與我醰醰入味相契合

主材料	
干貝	40 公克
鮮蝦仁	150 公克
鮮魷魚	120 公克
蛤蜊	120 公克
鴻喜菇	80 公克
竹筍	60 公克
南瓜	300 公克
無糖豆奶	1100 公克
馬告	30 公克

調味料	
水	少許
米酒	1 小匙
奶油	1 大匙
糙米粉	2 湯匙
鹽	酌量
檸檬薄荷香草	10 公克

製作方法

1. 干貝加少許水、酒入鍋蒸軟，干貝及鮮湯汁留用。
2. 鮮蝦仁、鮮魷魚、蛤蜊等分別清洗乾淨、切片並逐項入鍋川燙備用。
3. 鴻喜菇切段，竹筍切片；南瓜蒸熟壓成南瓜泥備用。
4. 無糖豆奶加入馬告浸泡15分鐘，再開火煮5分鐘備用。
5. 以小火炒香奶油及糙米粉起鍋，再將蒸干貝的鮮湯汁和南瓜泥拌入炒過。
6. 加入作法4、鴻喜菇及筍片，以中火拌煮至沸滾。
7. 再加入作法2的海鮮加少許鹽、酒調味，盛入湯碗，佐綴檸檬薄荷香草即成。

春暉慈母心

慈母總是苦心孕育養她的孩子們
如擺渡的船夫在激流中找出屏障波瀾處
如春天和風旬陽孕養大地生機

主材料	
紅蘿蔔	200 公克
雞骨高湯	150 公克
山苦瓜	200 公克
草蝦	150 公克
香椿末	15 公克

調味料	
鹽	1/2 小匙
太白粉	少許
薑汁	1/2 小匙
胡椒粉	少許
香油	1/4 小匙
米酒	1/2 小匙

製作方法

1. 將紅蘿蔔洗淨去皮、切成2公分心形厚片，煮熟後泡入雞骨高湯中浸泡1夜，使其入味備用。

2. 將山苦瓜剖半去籽、 層抹鹽，川燙後冰鎮，再泡入雞骨高湯中6個小時，取出瀝乾湯汁，灑一點太白粉備用。

3. 草蝦去殼及腸泥後剁碎，加入香椿末、薑汁、胡椒粉、香油、米酒、鹽、太白粉等拌成丸狀內餡。

4. 將內餡放入作法2，入鍋蒸10分鐘，再淋上適量的雞骨高湯芡汁，並墊上浸泡入味的紅蘿蔔厚片即成。

冠軍：羅東鎮農會

“藕”然與“貓”邂逅

山林之子鑿飲耕食添加了生活怡然自在
大地自然供給的佳肴野蔬
更品味出樂天隨緣
山林田野偶然的際會與邂逅
其實過貓蕨是我的小名

主材料	
山藥	300 公克
過溝蕨菜	200 公克
水蓮	60 公克
鳳梨心	200 公克
蓮藕	300 公克

調味料	
鹽	少許
糖醋水	1 杯
百香果汁	1 杯
紅醋	2 湯匙
糖	1 小匙
金棗醬	4 公克

製作方法

1. 山藥、過溝蕨菜、水蓮洗淨，分別切成長段，加少許鹽川燙後冰鎮備用。
2. 鳳梨心切6公分長段，浸泡糖醋水後再浸泡百香果汁備用。
3. 蓮藕煮熟後分成兩份，取一份浸泡糖醋水，另一份浸泡紅醋及少許糖備用。
4. 將山藥、過溝蕨菜、鳳梨心用水蓮纏繞，配上作法3擺盤，淋上金棗醬即成。

未來之誕生

長居雲山霧嵐曲流間
我既亙古也新綠
萌芽茁壯
海洋陸地動植物生生又息息
萬物豐實

主材料	
小番茄	150 公克
山蘇	150 公克
皮蛋	200 公克
土雞蛋	400 公克
飛魚卵	100 公克
器皿	
竹筒杯	6 個

調味料	
檸檬汁	1 杯
冰糖	1 大匙
植物油	3 小匙
黑胡椒粉	1/2 小匙
鹽	酌量

製作方法

1. 小番茄先留下6顆，其餘的以開水川燙、去皮後，醃泡檸檬汁及冰糖1天備用。
2. 將山蘇去梗，川燙後冰鎮瀝乾切片；皮蛋、小番茄切丁；竹筒杯蒸熱備用。
3. 鍋內放3小匙油開小火，將土雞蛋打散入鍋中翻炒。
4. 作法2料加入黑胡椒粉、鹽拌勻後，填入竹筒杯內。
5. 以大火蒸5分鐘後取出待稍降溫，再將飛魚卵放在食材上，擺上作法1即完成。

亞軍：員山鄉農會

苦肉計

植物故事真精彩　你看就好不通採
要採阮會自己來　採來加工料理肉
乎你吃甲笑咳咳

主材料	
山苦瓜	120 公克
南瓜	120 公克
瓠瓜	120 公克
雞腿肉	120 公克
調味料	
鹽	少許

製作方法

1. 將山苦瓜去籽，去頭、尾，洗淨對切備用。
2. 南瓜去籽，切塊備用。
3. 瓠瓜去皮、去籽切塊備用。
4. 雞腿肉去骨，洗淨備用。
5. 作法2~4料填入作法1中，入蒸盅加水、鹽調味蒸熟即可。

懷香魚

野花野菜滿園內　湧泉清水公秋盪
做農就愛顧生態　農場美麗大家愛

主材料			
魚片	12 片	黃椒丁	適量
刺蔥絲	適量	紅椒丁	適量
青蔥絲	適量	青花菜	適量
薑絲	適量	蛋	3 顆
胡蘿蔔絲	適量		

調味料	
鹽	少許

製作方法

1. 魚片洗淨，包上刺蔥絲、青蔥絲、薑絲及胡蘿蔔絲後，蒸熟備用。
2. 黃椒丁、紅椒丁、青花菜加少許鹽，分別川燙後冰鎮備用。
3. 蛋蒸熟後撒上作法2的備料後，再放上作法1料即可。

慈愛花舟

農場內底百花栽
攏有一（掛）真奇怪
你那有想欲熟識
我就介紹乎你知

主材料	
蛋	1 顆
絞肉	80 公克
香菇末	少許
薑末	少許
青蔥末	少許
香椿	少許
鮮蝦仁	6 尾
蛋皮	6 片
山苦瓜	半顆

調味料	
鹽	少許
雞粉	少許
太白粉	少許
香油	少許
鹽	少許
香椿粉	少許

製作方法

1. 將蛋打散，放入絞肉、香菇末、薑末、青蔥末、香椿及鮮蝦仁並加入鹽、雞粉、太白粉及香油拌勻。
2. 將作法1料用蛋皮包起蒸熟。
3. 山苦瓜川燙後切片擺盤。
4. 滾水加鹽、香椿調味，淋上芶芡即可。

齒香之戀

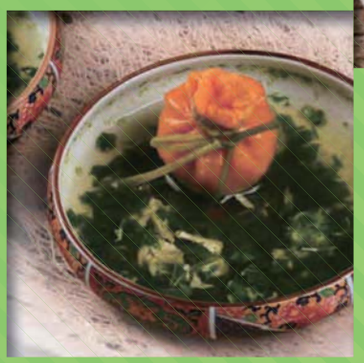
動物是攏真餓矣　你那要飼做你來
阮的動物無地颱　望你常來甲阮愛

主材料	
馬齒莧	100 公克
竹筍	100 公克
調味料	
百香果	3 粒

製作方法

1. 馬齒莧洗淨川燙備用。
2. 竹筍煮熟切環狀薄片，包覆川燙過的馬齒莧，搭配百香果汁即可。

亞軍：吉安鄉農會



馬告御飯團

吉安鄉農會把食材及料理編成了一則有趣的小故事：

馬告是調味的聖品，有一天它被打的粉身碎骨做成了御飯團，但廚師又用了香椿做成了另一種飯團，馬告心有不甘，故請其好友胡麻寫上奉書，過溝告御狀。皇帝聽其解說後特賜山苦瓜消其火氣，又賜黃麻嬰洄濛福盦以表揚其功績。

主材料	
吉野1號米	300 公克
馬告	10 公克
杏鮑菇	100 公克
香菇梗	30 公克

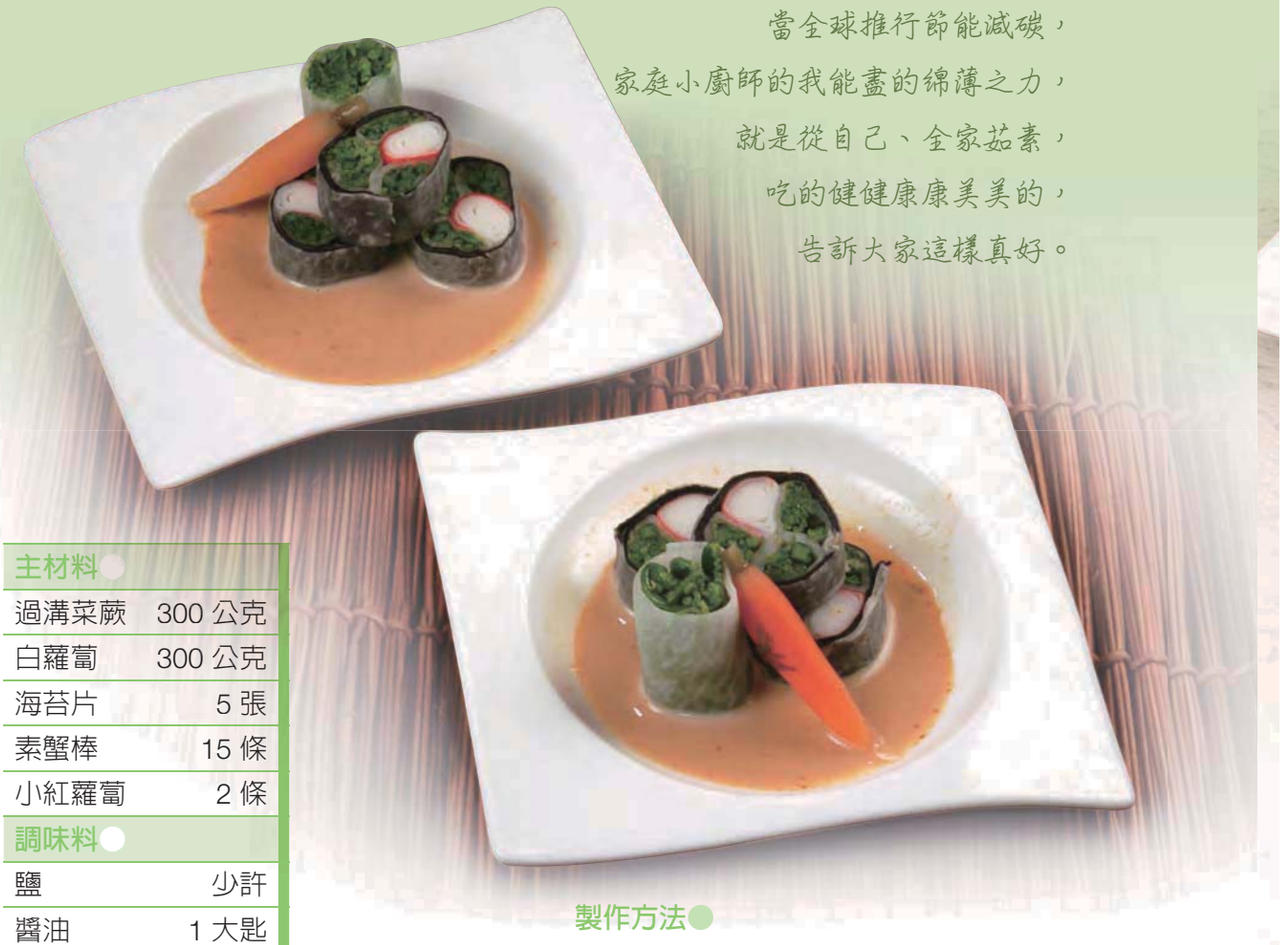
調味料	
橄欖油	1 大匙
素沙茶醬	5 公克
醬油	10 公克
味淋	3 公克
糖	6 公克
鹽	少許

製作方法

1. 先將米飯煮熟，馬告打成粉末。
2. 把杏鮑菇剝成細絲以橄欖油煎至金黃色。
3. 香菇梗泡軟拍扁，加入素沙茶醬、醬油、味淋、糖慢火煨至入味。
4. 將作法1、2加鹽拌勻，包入作法3搓成適口大小之丸狀即可。

胡麻風味奉書卷

當食材備齊，細細捲起時，輕輕的柔柔的就是為了讓你懂我的心。
當全球推行節能減碳，
家庭小廚師的我能盡的綿薄之力，
就是從自己、全家茹素，
吃的健健康康美美的，
告訴大家這樣真好。



主材料	
過溝菜蕨	300 公克
白蘿蔔	300 公克
海苔片	5 張
素蟹棒	15 條
小紅蘿蔔	2 條
調味料	
鹽	少許
醬油	1 大匙
味淋	1 大匙
醋　汁	
白醋	300 公克
糖	300 公克
味淋	1 大匙

胡麻醬	
芝麻粉	50 公克
花生粉	30 公克
麻油	1 大匙
味淋	1 大匙
糖	1 小匙

製作方法

1. 過溝菜蕨洗淨加少許鹽川燙後冰鎮備用。
2. 白蘿蔔切成如紙薄片，泡醋汁24小時。
3. 用作法2的白蘿蔔將過溝菜蕨捲成壽司狀。
4. 作法2白蘿蔔鋪平放上海苔片，加入作法3、素蟹棒捲成壽司狀，切塊並淋上胡麻醬。
5. 小紅蘿蔔縱切成片，作為盤飾即成。

紫蘇冰釀山苦瓜

山苦瓜、小米是原住民日常食材，搭配青紫蘇葉及梅肉，好麻吉！
建議您可以將紫蘇冰釀山苦瓜；一口入嘴，咀嚼至山苦瓜軟化，
待食材在口中滑動至苦盡青紫蘇葉香出後，再一起入喉！

主材料	
山苦瓜	6 粒
小米	200 公克
青紫蘇葉	10 片
紫蘇梅	16 粒
調味料	
紫蘇梅汁	適量

製作方法

1. 山苦瓜剖開去籽，川燙冰鎮備用。
2. 小米煮熟，加入剁碎青紫蘇葉及紫蘇梅肉拌勻成內餡。
3. 山苦瓜包入內餡，淋上紫蘇梅汁即可。

黃麻嬰泅漾福袋

食物對待人的情誼，它滿載自己的誠心，
從廚師揀選食物開始到完成，整個過程都滿溢著料理人深刻的心意；
用心以誠意調理食物，想著「品嚐者的微笑」來調製飲食，
那份心意會透過廚師雙手呈獻，
讓每位品嚐者內心感到幸福與喜悅…

主材料	
南瓜	半顆
麵粉	300 公克
山藥	20 公克
素火腿	20 公克
水蓮	10 公克
荷葉心	10 公克
黃麻嬰	40 公克
蔬果高湯	1000 cc
蛋白	1 顆
調味料	
鹽	3 公克

製作方法

1. 南瓜蒸熟壓泥加入麵粉及水揉成團，分割捍成南瓜麵皮。
2. 將山藥、素火腿、水蓮、荷葉心切成細丁，炒香加鹽即成內餡。
3. 南瓜麵皮包入內餡，以水蓮綁成福袋，入鍋蒸10分鐘。
4. 黃麻嬰洗淨輕輕搓揉，使葉汁釋出撕碎，加入蔬果高湯熬煮至湯汁濃稠，打入蛋白煮開，福袋放入黃麻嬰湯中即成。

季軍：頭城鎮農會

馬齒苦瓜盅

誰是天下第一湯？山苦瓜、馬齒莧、山藥、排骨來相會。
傳說一，山苦瓜，口感外脆內軟，能強化代謝，抑制腫瘤！
傳說二，馬齒莧，清脆爽口，滋陰明目，又名長壽菜。
啊！不管傳說，來個大會合吧！

主材料	
馬齒莧	200 公克
小羊腸	60 公分
小型山苦瓜	12 粒
小排骨	150 公克
山藥	150 公克
薑片	12 片
高湯	600 c.c.
調味料	
鹽	10 公克
米酒	6 大匙

製作方法

1. 馬齒莧洗淨用鹽醃20分鐘，再用清水洗去鹹味，擠乾後切成0.2公分小段備用。
2. 小羊腸用水泡軟，將作法1裝入小羊腸中，兩頭各打1個節，每6公分為1小段，川燙冰鎮備用。
3. 山苦瓜、小排骨入滾水川燙，沖涼備用。
4. 山藥去皮切小塊備用。
5. 將作法3及薑片、高湯放入湯盅蒸40分。
6. 作法5加入作法2、4及米酒蒸20分鐘，取出後以少許鹽調味即可。

香椿金沙墨魚卷

香椿涼拌好養生！不是吹牛有實料，
除了豐富的鐵、維生素ACE，還能抗氧化，
嫩葉盤中嬌，墨魚肚裏，紅椒蝦仁來相伴，
入嘴可口生津，夜來夢裏難相忘！

主材料	
中卷	600 公克
熟蛋黃	2 粒
香椿	120 公克
鮮蝦仁	120 公克
紅椒	1 粒
金針菇	300 公克

調味料	
鹽	10 公克
香油	2 小匙
蛋黃醬	20 公克

製作方法

1 拉去中卷頭部並清除墨囊、中骨，撕掉表皮薄膜備用。

2 熟蛋黃用篩網磨成細粒備用。

3 香椿洗淨後用鹽醃約20分鐘，川燙後泡冰水切細絲備用。

4 鮮蝦仁去除腸泥洗淨燙熟切細粒備用。

5 紅椒去籽切細絲、金針菇分別川燙冰鎮備用。

6 將作法3～5料以鹽、香油調味拌勻，裝入中卷用牙籤固定，表面洗淨入滾水中煮熟，放入冰箱冷凍。

7 將冷凍過的墨魚卷切段，每段約2公分，表面刷上蛋黃醬沾上熟蛋黃末即可。

金蕙豆腐

全株有刺，又有香蔥味，名刺蔥，
枝幹長滿瘤刺，鳥兒不敢棲息，又叫鳥不踏，
每逢七、八月開花時，群蝶飛舞其上，得名「蝴蝶樹」！
自古以來常入藥，今朝巧手化做盤中飧，
草菇、蝦仁、金箔皆入列，
滋味鮮美，香氣撲鼻，滿街聞香接踵至！

主材料	
鮮蝦仁	6 隻
草菇	3 粒
百果	12 粒
雞蛋	6 個
柴魚高湯	600 公克
刺蔥	18 公克
枸杞	18 粒
熟薏仁	60 公克
金箔	6 片
調味料	
鹽	1/4 小匙
醬油膏	2 大匙
香油	1 小匙
薑汁	1 小匙

製作方法

1. 鮮蝦仁去腸泥洗淨川燙後備用；草菇、百果洗淨川燙後備用。
2. 雞蛋加柴魚湯攪拌均勻，以濾網過篩。
3. 將作法1料加入作法2，置蒸籠以中火蒸約20分鐘，即成蛋豆腐。
4. 將刺蔥去刺，洗淨用鹽殺青，小部分切細末，其餘切細絲備用。
5. 枸杞洗淨用溫開水泡軟。
6. 醬油膏、香油、薑汁及刺蔥末調勻，置於容器底部，再放入作法3 4 5及熟薏仁、金箔即成。

和風山鳳尾

過溝菜蕨，嫩芽初展易折取，莖葉細嫩翠綠纖維少，
嫩芽洗淨，炒肉絲、豬肝、下水、小魚乾、辣椒、大蒜，樣樣好，
沸水燙熟，放入冰水冷卻，
拌蠔油、芝麻、沙拉、牛肉湯、柴魚、豆腐，品味佳，
今朝變個樣，河粉把個過溝菜，芝麻，妳也捲在裏面，
入口聞香，魂消化若水！

主材料	
紅椒	1 粒
過溝菜蕨	600 公克
河粉皮	2 張
熟白芝麻	30 公克
調味料	
和風醬	2 大匙
芝麻醬	4 大匙

製作方法

1. 將紅椒去籽切細絲及過溝菜蕨川燙後冰鎮備用。
2. 河粉皮包入作法1料及熟白芝麻捲成圓柱狀。
3. 將和風醬及芝麻醬混合調勻，作法2切段淋上醬汁即成。

季軍：新秀地區農會

香椿藥膳湯

香椿在現在被我們廣大的運用在各式料理上，我們利用小火慢熬萃取香椿汁後再加以充分使用，以前我們都是所謂的冬令進補，在炎炎夏日更需要好好的加以調理身體以迎接冬季的到來。我們利用中藥藥膳搭配素羊肉及甘蔗筍來增加口感，萃取後的香椿汁也可當成茶水喝，希望這種本土保健的植物能被大家所喜愛。

主材料	
香椿葉	100 公克
紅棗	7 粒
枸杞	20 公克
麥門冬	20 公克
甘蔗筍	250 公克
素羊肉	200 公克
薑片	5 片

調味料	
胡椒	少許
鹽	3 匙
高鮮	1 匙
米酒	1 匙

製作方法

1. 香椿葉曬乾後洗淨，加1500c.c.水熬煮30分鐘後取香椿汁。
2. 紅棗去籽並同枸杞、麥門冬川燙備用。
3. 將作法1、2與甘蔗筍、素羊肉、薑片一起小火慢煮。
4. 待煮滾後加入胡椒、鹽及高鮮調味，起鍋前再淋上米酒即可。

刺蔥香炸麵包果

刺蔥帶有一種很強烈的香氣，利用這個季節所盛產的麵包果再加上起司，用餛飩皮一起炸後產生濃郁的特殊口感，除可正餐外，當成點心也是一個很好的選擇哦！

主材料

南瓜	300 公克
綠豆沙	150 公克
刺蔥	100 公克
蛋	1 顆
大餛飩皮	4 張
麵包果	200 公克
起司	200 公克

調味料

牛奶	1 匙
椰奶	2 匙
鹽	少許
麵包粉	50 公克
黑芝麻	少許
油	3 碗

製作方法

1. 南瓜切塊炸過後加入綠豆沙壓成泥，再加入牛奶、椰奶、鹽拌成南瓜綠豆泥。
2. 刺蔥洗淨取嫩葉後乾炒，不可炒太乾，炒至香氣出來即可。
3. 蛋加少許的水攪拌均勻；麵包果川燙後切長條備用。
4. 鋪上大餛飩皮，依序加入麵包果、起司及作法1、2料後捲起沾蛋水、麵包粉、黑芝麻，以65℃油溫炸至金黃色撈起切開即成。

山苦瓜舞龍腸

山苦瓜在新城鄉及秀林鄉均有農民在栽種，而曼波魚的故鄉也正位於我們轄區內，以曼波龍腸搭配在地新鮮的山苦瓜，配上獨特的醬汁，讓你可以品嚐到風味獨特的口感！

主材料	
山苦瓜	250 公克
沙里葉	20 公克
辣椒	1 條
薑	10 片
龍腸	150 公克

調味料	
素沙茶醬	1/2 匙
素蠔油	4 匙
白醋	1 匙
糖	1/2 匙
香油	1/2 匙
胡椒	少許
味淋	2 匙
花椒油	1/2 匙
辣油	1/2 匙
熟白芝麻	少許

製作方法

1. 山苦瓜去籽川燙後切細條狀冰鎮備用。
2. 沙里葉洗淨切條狀過熱水後冰鎮備用。
3. 辣椒去籽切絲；薑絲切好冰鎮備用。
4. 龍腸洗淨後於背部劃花刀再切片,再用熱水川燙約7秒後撈起冰鎮備用。
5. 將素沙茶醬、素蠔油、白醋、糖、香油、胡椒、味淋、花椒油及辣油拌勻後，淋在作法1～4料上，再灑上熟白芝麻即可。

三色風味飯

我們現在將這道屬於原住民最具代表性的料理加以變化，以紅糯米、黑糯米及白米和鹹豬肉、過溝菜蕨一同搭配，於食用前沾上馬告調配而成的醬汁，讓它除能保有傳統特色風味在之外，也能讓品嚐的人有耳目一新的感覺。

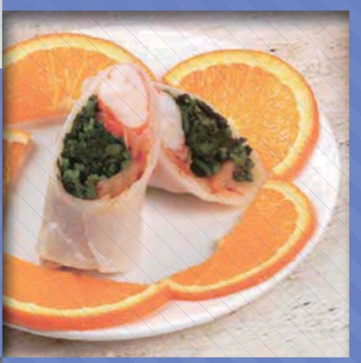
主材料	
過溝菜蕨	300 公克
鹹豬肉	600 公克
紅糯米	120 公克
白糯米	120 公克
黑糯米	120 公克
千層皮	4 張
馬告	50 公克

調味料	
油	1/2 匙
豆瓣醬	1/2 匙
素蠔油	2 匙
香油	1/2 匙
味淋	2 匙

製作方法

1. 過溝菜蕨洗淨後川燙備用。
2. 鹹豬肉蒸熟後切片約0.3公分厚度備用；紅、白、黑糯米分別蒸熟備用。
3. 以千層皮為底，鋪上作法1、2料，同壽司狀捲起。
4. 將馬告炒過壓碎後加入油、豆瓣醬、素蠔油、香油及味淋調勻為沾醬。
5. 以平底鍋乾煎作法3至捲皮上色，對切即成。

季軍：光豐地區農會



馬告竹葉酥

光復鄉治鄉前稱：馬太鞍，為花蓮縣阿美族原住民最大居住聚集地，之所以取名為馬太鞍，是因相傳阿美族祖先遷徙至花蓮溪東岸，仰賴一種名為馬太鞍的樹豆得以存活，為感念於此，便將此居住地以樹豆之名為馬太鞍。此道料理將兩傳統食材結合，最能表現光復鄉的特色文化。

主材料	
梅干菜	60 公克
樹豆	150 公克
絞肉	300 公克
馬告	20 公克
水餃皮	20 片

調味料	
芝麻	20 公克
蠔油	5 c.c.
油	300 c.c.

製作方法

1. 將梅干菜炒香、樹豆蒸熟。
2. 將作法1、絞肉及馬告加入芝麻及蠔油攪拌成餡料。
3. 將餡料用水餃皮包成竹葉型，放入油鍋中炸至金黃色即可。

初戀紫貝捲

紫背草是原住民常吃的一種綠色野菜，
吃起來的口感與一般青菜類似
但多了一點香料味。

主材料	
紫背草	400 公克
過溝菜蕨	400 公克
鮮蝦	600 公克
柳橙	1 粒
泰式春捲皮	20 公克
泡菜	200 公克

調味料	
芥末	20 公克
蠔油	80 c.c.
味淋	30 c.c.

製作方法

1. 紫背草與過溝菜蕨洗淨川燙冰鎮備用。
2. 鮮蝦煮熟去殼備用。
3. 柳橙切片擺盤作為盤飾。
4. 用泰式春捲皮沾水後將作法1、2、泡菜，加入芥末、蠔油、味淋調味後捲成手捲再對切擺盤即成。

上鮮涼瓜湯

原住民常吃的山苦瓜，含有豐富的鉀、維生素C於與葉酸等營養素，
這種野生小巧苦甘的翠綠蔬菜，具促進食慾、清涼解毒、
消腫的功效；夏天暑熱，餐桌上來碗上鮮涼瓜湯，
真是人間一大享受。

主材料	
山苦瓜	600 公克
絞肉	250 公克
醬冬瓜	30 公克
蛤蜊	600 公克
調味料	
薑片	150 公克
高湯	411 公克
水	600 c.c.

製作方法

1. 將山苦瓜切去頭尾並挖空去籽川燙備用。
2. 絞肉及醬冬瓜拌勻裝入山苦瓜中。
3. 蛤蜊與作法2放入甕中蒸10分鐘。
4. 將薑片加入高湯和水煮熟後，再淋入甕中即可。

刺蔥龍鳳捲

阿美族傳統拿嫩葉煮魚湯、雞湯，滋味鮮美，香氣撲鼻。
原住民食用的紅刺蔥就是漢方的「食茱萸」，可以祛傷解鬱、
治風寒，植莖上有刺，鳥兒不敢碰有「鳥不踏」別名。
此道菜歡烹煮著重於刺蔥辛香及濃郁，能產生
南島特有族群生活及時文化特點。

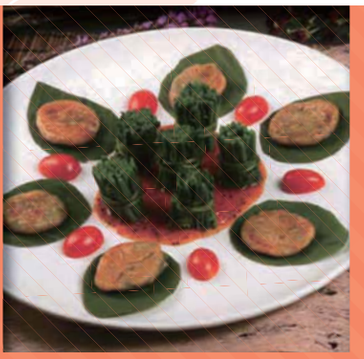
主材料	
雞胸肉	600 公克
刺蔥	200 公克
火腿	200 公克
奇異果	1 顆

調味料	
蔥	20 公克
薑	20 公克
酒	少許
太白粉	適量
油	少許
胡椒鹽	適量

製作方法

1. 雞胸肉去骨、去皮，片薄，以蔥、薑、酒及少許太白粉浸泡備用。
2. 刺蔥先用熱鍋乾炒使其香味飄出。
3. 火腿蒸熟切條狀備用。
4. 以作法1雞胸肉包作法2、3料捲成手捲狀，放入蒸籠蒸熟。
5. 用少許油將作法4煎成金黃色，放置於奇異果切片上即成。
6. 食用時可沾些胡椒鹽可更增滋味。

優選：二星地區農會



蘇情花意

山蘇是原住民相當有名的野菜之一，是大地的自然禮品，滑、嫩、爽、脆，好滋味。每折一片一個生脆，四顧杳無人影，片片摘來斷在心上片片饗。

主材料	
山蘇	150 公克
美白菇	150 公克
紫山藥	150 公克

調味料	
蠔油	2 大匙
檸檬汁	少許
薑汁	少許
水	3 大匙
刺蔥粉	37.5 公克

製作方法

1. 山蘇及美白菇川燙後冰鎮。
2. 紫山藥煮熟切片，小番茄對切。
3. 蠔油、檸檬汁、薑汁、水及刺蔥粉調勻。
4. 將作法1、2擺盤裝飾，淋上作法3醬即可。

過溝入月

過溝入月，找不到貓、找不人，卻吃到一口香香脆脆，
好滋味，來一塊吧！任你儘情享受人間美味，
絕對讓你口齒生香，
回味無窮呢！

主材料	
過溝菜蕨	300 公克
紅地瓜	2 條
麵粉	300 公克

調味料	
油	少許
甜辣醬	3 大匙
番茄醬	2 大匙
素蠔油	1 大匙
檸檬汁	2 匙

製作方法

1. 取一半的過溝菜蕨洗淨切碎；另一半川燙後切斷，綁成束狀。
2. 紅地瓜去皮蒸熟搗成泥，加麵粉、水和成麵團。
3. 作法2麵團混合切碎的過溝菜蕨製成圓餅狀，放入油鍋煎成金黃色。
4. 將甜辣醬、蕃茄醬、素蠔油及檸檬汁調勻淋上即可。

優選：冬山鄉農會

期待～滿心歡喜

结合泰式莎莎醬調味彷如人蔘莎莎醬，
酸辣口味伴著乾煸過的食材入口，
共存有著股異曲同工之妙。

主材料

絞肉	20 公克
開陽	10 公克
山蘇	12 葉
絲瓜	少許
牛蒡	少許
紅刺蔥	少許
細柴魚片	少許
板豆腐	2 塊

調味料

胡椒粉	適量
鹽	適量
人參莎莎醬	少許

製作方法

1 小火以乾煸式炒法炒開絞肉、開陽、山蘇，加胡椒粉、鹽調味。

2 絲瓜及牛蒡切細絲分別川燙後泡水冰鎮。

3 紅刺蔥切粒與細柴魚片拌勻。

4 板豆腐切成小塊，外面裹細柴魚片炸過。

5 牛蒡絲、絲瓜絲為盤底，放上作法4並灑上作法1，淋上人參莎莎醬即可。

浩瀚~山野傳奇

精心小火慢燉，使湯頭清甜不油膩，
可以喝道濃濃的湯頭，也可以吃到扎實爽口的肉，
需要細細品嚐、慢慢體會，以致了解宇宙浩瀚。

主材料	
老菜脯	30 公克
馬告	24 粒
紅棗	6 粒
水蓮	6 支
小雞腿	6 支
杏鮑菇	1 條
調味料	
水	2000 c.c.

製作方法

1. 老菜脯與馬告加水2000 c.c.，熬煮4小時做成湯頭，再放入紅棗小火滾1小時備用。
2. 水蓮燙過備用。
3. 雞腿去骨包入杏鮑菇，用燙過的水蓮綁好。
4. 將作法3料放入作法1湯頭，小火滾煮30分鐘即可。

優選：蘇澳地區農會

玫瑰鯛魚舞過貓

竹圍籬笆農舍飄來的花香，阿嬤用最古老的紅糟推出一道道
令人垂涎三尺的佳餚，仿佛又回到童年田園的快樂時光，
阿嬤我好想您~~~~~

主材料	
帶皮鯛魚片	300 公克
龍鬚菜	100 公克
過溝菜蕨	300 公克

調味料	
紅糟	50 公克
糖	半小匙
鹽	半小匙
蓮藕粉	10 公克
香油	5 公克
太白粉	1 小匙
美奶滋	100 公克
白芝麻	5 公克

製作方法

1. 將帶皮鯛魚片切長條薄片，放入紅糟、糖、鹽、蓮藕粉拌勻後加香油浸泡5分鐘，再將魚片捲成玫瑰狀放容器裡，用沸水蒸5分鐘備用。
2. 龍鬚菜川燙後與作法1料擺盤成玫瑰花圖形。
3. 蒸魚之醬汁勾薄芡淋於其上。
4. 過溝菜蕨川燙後擺盤，淋上美奶滋，再灑上白芝麻成竹籬笆形狀即完成。

玉彩戲蘇暢豚肌

顛覆傳統的創新料理方式，混搭多種食材的新鮮口味，
加上美美的視覺享受，讓人有一股想吃的衝動，
你是否已蠢蠢欲動了~~~~~

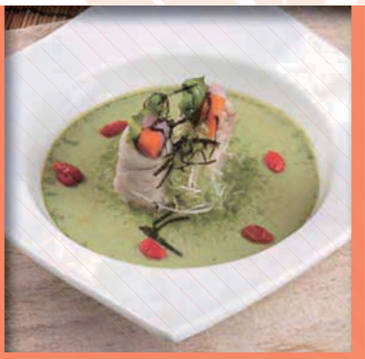
主材料	
五花肉	600 公克
蒜頭	10 粒
洋蔥	30 公克
紅椒	30 公克
黃椒	30 公克
小魚干	10 公克
辣椒	10 公克
山蘇	600 公克
香樹子	50 公克

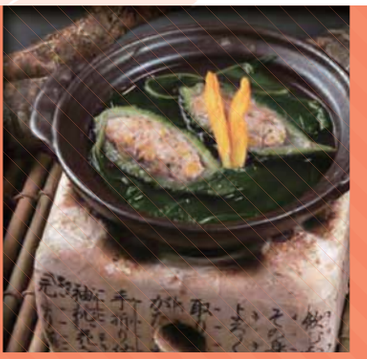
調味料	
中藥包	60 公克
米酒	50 公克
沙拉油	30 公克
鹽	半小匙

製作方法

1. 將五花肉以中藥包加蒜末、米酒醃浸過夜，蒸熟後切薄片。
2. 洋蔥切絲泡水、紅、黃椒切絲備用。
3. 用油爆香小魚干、蒜片、辣椒，放入山蘇炒熟再加香樹子、鹽及少許米酒。
4. 以作法1肉片捲入作法2、3料，用牙籤固定，煎香即可擺盤。

優選：花蓮市農會





碧翠芙蓉貴妃浴

以多重口味，多色彩的搭配組合，
軟嫩的口感，成就一番新野菜主義。

主材料

赤道櫻草	100 公克
全蛋	10 個
山蘇	50 公克
紫心山藥	60 公克
紅蘿蔔	50 公克
貴妃魚	150 公克

調味料

魚高湯	500 c.c.
味淋	10 c.c.
醬油	5 c.c.
鹽	5 公克
青蔥	20 公克
枸杞	10 公克
海苔	1 張

製作方法

1. 將赤道櫻草打成汁之後，加入全蛋、魚高湯250c.c.、味淋、醬油及鹽等調味，蒸成蒸蛋。
2. 將山蘇、紫心山藥及紅蘿蔔切成條狀，放入高湯250c.c.煮熟備用。
3. 將貴妃魚切成片狀，捲入作法2，再放入蒸籠內以90°C慢火蒸熟。
4. 將作法1及3結合後，放上青蔥絲、燙熟的枸杞、海苔等裝飾即可。

洄瀾山海交響曲

山的代表–山苦瓜，海的表徵–飛魚，能有交集？
原來，透過綠葉、果實的牽引，
也能交織出一道美麗誘人的佳餚。

主材料

蝦漿	120 公克
香椿	20 公克
飛魚	60 公克
銀杏	8 粒
西芹	20 公克
洋蔥	40 公克
蛋白	1 顆
山苦瓜	150 公克
金針花	12 朵
黃麻	20 公克
馬告	5 公克

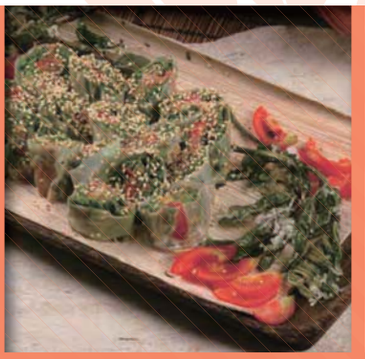
調味料

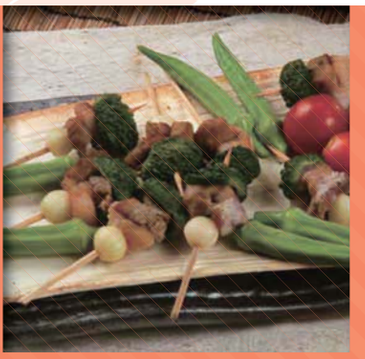
薑	10 公克
鹽	5 公克
雞粉	5 公克
太白粉	少許

製作方法

1. 將蝦漿、香椿、飛魚、銀杏、西芹及洋蔥剁碎，加入薑、鹽、雞粉、蛋白後拌勻後拍打至有彈性後備用。
2. 將山苦瓜清除內籽後，對半洗淨燙半熟，擦乾刷上少許太白粉再將作法1餡料鑲入，放入蒸籠內蒸熟備用。
3. 金針花、黃麻先燙熟備用。
4. 將作法2放入高湯內及點綴金針、黃麻、西芹，灑上馬告即可。

優選：壽豐鄉農會





水晶過貓捲

清涼爽口綠豆粉皮搭配山野間垂手可得的過貓，
自然無負擔的口感正符合現代人所追求的三低高纖的飲食風。

主材料	
過溝菜蕨	300 公克
綠豆粉皮	4 張
番茄	2 粒
刺蔥	100 公克
蛋白	2 顆

調味料	
鹽	5 公克
沙拉油	10 茶匙
芝麻醬	100 公克
檸檬汁	1 顆榨汁
白芝麻	10 公克
太白粉	10 公克

製作方法

1. 滾水加入少許鹽、沙拉油後放入過溝菜蕨川燙，冰鎮備用。
2. 綠豆粉皮泡熱水變軟後舖平備用。
3. 番茄川燙剝皮後切丁塊。
4. 芝麻醬、沙拉油加入檸檬汁拌勻備用。
5. 將刺蔥放入蛋白、太白粉的汁中油炸做墊底盤飾。
6. 將綠豆粉皮舖平放上作法1、3，淋上作法4醬汁，捲成壽司狀，切開裝盤，灑些白芝麻裝飾即可。

酸甜苦辣串串燒

香辣脆口的小洋蔥、苦盡甘來的山苦瓜、自然不做作的馬告醃肉，
這種從未有過的美妙組合想必能挑動您的味蕾。

主材料

小洋蔥	10 粒
五花肉	300 公克
小山苦瓜	10 粒
秋葵	6 支
小番茄	20 公克

調味料

糖	10 公克
鹽	少許
醋	1 小匙
米酒	半瓶
馬告	20 公克
花椒	20 公克
海粗鹽	20 公克
蔥	3 支
薑	3 片
蒜	5 片
高湯	500 c.c.

製作方法

1. 小洋蔥洗淨加糖、鹽、醋醃漬1天後瀝乾備用。
2. 將五花肉用米酒洗過瀝乾，以馬告、花椒、海粗鹽炒香待涼，塗 蔥、薑、蒜後密封冷藏放一天，再取出煎熟，切成1公分塊狀備用。
3. 小山苦瓜川燙冰鎮後再用高湯煮熟切半去籽切塊備用。
4. 秋葵川燙後與小蕃茄做為盤飾。
5. 將作法1、2、3料串成一串即成。

優選：富里鄉 田媽媽養生餐坊

過貓翡翠白玉捲

自產自種的羅山有機村地瓜與過貓，
讓食用的人享受自然的風味。

主材料	
過溝菜蕨	200 公克
地瓜	200 公克
日式和果子皮	5 片
調味料	
鹽	10 公克
沙拉醬	50 公克
三島香鬆	30 公克

製作方法

1. 將過溝菜蕨加少許鹽燙熟後冰鎮。
2. 地瓜蒸熟搗成泥。
3. 用日式和果子皮捲入作法1、2，捲成壽司狀。
4. 最後切塊擺盤，撒上沙拉醬及三島香鬆即可。

香椿羊排佐XO醬山蘇

羊排與田媽媽自己製作的XO醬搭配，再加上羅山村生產的香椿原始風味，讓羊排的鮮甜風味更加提昇。

主材料

山蘇	200 公克
羊肩排	400 公克

調味料

鹽	少許
沙拉油	200 公克
香椿醬	30 公克
蒜片	10 公克
XO醬	20 公克
米酒	少許

製作方法

1. 將滾水加少許鹽將山蘇川燙後冰鎮備用。
2. 羊肩排炸熟後，加入香椿醬拌炒。
3. 將蒜片爆香後再加入XO醬、鹽、米酒拌炒山蘇。
4. 以山蘇襯底，放上羊肩排擺盤即可。

廖天國主廚示範料理

麻婆海鮮南瓜盅

主材料	
吳郭魚	1 條
蟹腿肉	150 公克
魚板	20 公克
鮮洋菇	50 公克
綠竹筍	50 公克
蛤蠣	200 公克
大南瓜	2000 公克
蛋白	6 個
黃麻嬰	200 公克
玉米粉	45 公克

調味料	
薑	20 公克
蔥	20 公克
米酒	5 公克
鹽	5 公克
柴魚粉	5 公克
雞粉	5 公克
太白粉	20 公克

製作方法

1. 魚起肉切丁，蟹腿肉、魚板、鮮洋菇、綠竹筍切丁燙熟與蛤蠣分成2份備用。

2. 魚骨川燙過，加薑、蔥煮魚高湯過濾備用。

3. 南瓜頭切下，籽挖空雕刻成南瓜盅。南瓜頭去皮，果肉切粒蒸熟備用。

4. 將蛋白、黃麻嬰、玉米粉混合用果汁機絞細碎，備炸油約150℃，放入炸成翡翠粒備用。

5. 將濾好魚高湯加柴魚粉、雞粉調味及作法1料混合，以太白粉芶茨，分成兩份。

6. 取1份加入翡翠粒及少許香油裝入南瓜盅。另1份加入南瓜泥及少許香油拌勻裝入南瓜盅即成。

山蘇鳳眼香椿蝦

主材料	
山苦瓜	6 條
草蝦仁	1200 公克
白表肉(厚肥肉)	120 公克
香椿末	50 公克
蛋	1 個
鹹蛋黃	3 粒
乾香菇(大)	4 朵
山蘇	200 公克
紅蘿蔔	100 公克
紫背草	200 公克
枸杞	10 公克
薑	5 公克
樹子	75 公克
調味料	
太白粉	5 公克
米酒	5 公克
鹽	2 公克
雞粉	5 公克
高湯	300 公克

製作方法

1. 山苦瓜燙熟、切半挖去籽，上面放入少許太白粉備用。
2. 草蝦仁、白表肉、及一半的香椿末剁成泥，加入雞粉、蛋白打成漿，釀入山苦瓜上。
3. 乾香菇泡水切絲、鹹蛋黃切成12片，把香菇絲放在作法2蝦泥上做成鳳眼，中間以鹹蛋黃做鳳珠，入蒸籠蒸8分鐘。
4. 山蘇燙熟，加雞粉拌勻後排放射狀，紅蘿蔔切長條燙熟圍山蘇兩旁，鳳眼苦瓜放在正中間。
5. 將紫背草、枸杞、薑末炒熟，置於鳳眼周遭。
6. 燒開高湯，放入樹子調味、勾芡加入香椿末拌勻後淋上即可。

馬齒莧伴刺蔥曼波魚

主材料	
曼波魚皮	300 公克
曼波魚肉	450 公克
紅甜椒	150 公克
黃甜椒	150 公克
刺蔥	100 公克
馬齒莧	3 公克

調味料	
米酒	5 公克
沙拉油	3 公克
鹽	1 公克
蒜頭	30 公克
紅辣椒	1 條
海皇御膳醬	100 公克
太白粉	3 公克
香油	2 公克
柴魚粉	1 公克
雞粉	2 公克

製作方法

1. 曼波魚皮燙至透明，魚肉切條片濾乾水，以米酒醃漬，泡溫油至八分熟備用。

2. 紅、黃甜椒切條過油備用。

3. 刺蔥、一半的蒜頭、紅辣椒切末加油爆香，放入作法1、2、海皇御膳醬、柴魚粉、雞粉調味炒均，以太白粉水勾芡，淋上香油擺盤。

4. 馬齒莧擷取約5公分長菜心備用。

5. 剩餘一半的蒜頭爆香炒作法4馬齒莧，加柴魚粉、雞粉調味，悶炒熟瀝乾圍邊即可。

涼拌過溝蕨菜

主材料	
過溝蕨菜	800 公克
番茄	1 個
蘋果	1 個
去膜炒花生粒	100 公克

調味料	
沙拉醬	150 公克
芝麻醬	50 公克
檸檬原汁	60 公克
鹽	7.5 公克
細砂糖	37.5 公克
義大利紅椒粉	10 公克

製作方法

1. 過溝蕨菜洗淨川燙熟後冰鎮濾乾，切去老梗，再分切成3公分長段排入盤中。

2. 沙拉醬、芝麻醬、檸檬原汁與鹽、細砂糖、義大利紅椒粉混合攪拌均勻備用。

3. 番茄、蘋果雕刻蝴蝶排在菜的周圍成盤飾。

4. 去膜炒花生粒用刀拍扁敲成碎粒，取一半加入沙拉醬中拌勻，再將沙拉醬分佈在盤面菜的周圍或墊底，上面再灑上剩餘花生粒即可。

刺蔥松板肉炒飯

主材料	
松板豬肉	150 公克
白米	600 公克
刺蔥	100 公克
紅蘿蔔	30 公克
韭菜花	100 公克
櫻花蝦	80 公克
蛋	4 粒

調味料	
醬油	5 公克
米酒	10 公克
胡椒粉	10 公克
太白粉	5 公克
沙拉油	50 公克
蒜頭	30 公克
黃豆豉	30 公克
鹽	10 公克
雞粉	20 公克

製作方法

1 松板豬肉切小丁放入醬油、米酒、胡椒粉、太白粉醃入味，過油備用。

2 白米加入水1：0.9，蒸40分備用。

3 取蒜頭、紅蘿蔔及一半的刺蔥切末，　菜花切小粒備用。

4 櫻花蝦加黃豆豉入油鍋炸香備用。

5 蒜頭爆香，放入作法4及韭菜花、紅蘿蔔，以鹽、雞粉調味拌炒均勻裝盤備用。

6 熱鍋放入油加蛋、刺蔥炒香後，加入白飯調味炒勻，再放入作法5一半的料拌炒，裝入大深盤內，倒扣至大圓盤中，再將作法5剩餘配料圍邊即可。

7 其餘刺蔥切絲，炸酥後灑在飯上面可作為點綴。

書　　名●創意野菜料理
發 行 人●黃　鵬
編　　著●吳明瑾、劉興榮、沈聰明
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2段150號
網址：http://www.hdais.gov.tw/
電話：(03) 8521108
出版年月●中華民國100年7月
版　　次●第一版　第一刷　1000本
定　　價●新臺幣95元
展 售 處●國家書店松江門市　http://www.govbooks.com.tw/
104臺北市松江路209號1樓　電話：02-25180207
五南文化廣場臺中總店　http://www.wunanbooks.com.tw/
400臺中市中山路6號　電話：04-22260330
G P N●1010002307
I S B N●978-986-02-8604-5 (平裝)

（版權所有，翻印必究）