



臺東原住民族部落

創意餐盒

介紹

緣起

臺灣原住民族的飲食文化因居住環境各異而不同，依據就近所能取得的食材，以水煮、燻烤、醃漬等簡單方式烹調食物。傳統原住民族常用的作物如小米、樹豆、臺灣藜等經分析證實，含有多種機能性成分與特殊營養價值，已成為現代人養生的天然食材。本場為強化部落食材多元運用，陸續透過研習與案例分享活動，以最簡單的餐盒設計方式，將食材充分運用，直接拉近與消費者的距離，展現原民食材的原味及特色，更期待部落業者能發揮巧思，運用現代的烹調技法，透過餐盒的方便，詮釋各族的食材風貌。以下將介紹5種部落原味餐盒與所用食材內容，提供有興趣發展原味餐盒之部落業者參考。

電光部落：加油(sa'icelen)餐盒

常用食材：山豬肉、酒釀、Siraw、水煮苦茄(依時令提供)、梅子等

關山鎮電光部落「加油(sa'icelen)餐盒」，係由當地好生活工作坊開發。業者原出身於眷村，具有閩南和外省背景，其巧妙結合阿美族與客家族群飲食文化，製作出具兩者融合風味的餐盒。食材所用梅子由在地客家族群醃漬，而Siraw則為阿美族傳統料理，為一種鹽漬熟成豬肉。考量到一般遊客接受度，製作餐盒時將醃豬肉改與筊白筍一同拌

文、圖/ 吳菁菁、詹欽翔、莊政霖炒。而電光部落有名的酒釀則被用來滷肉，增添美味，亦成為餐盒的一大亮點。

「加油(sa'icelen)餐盒」菜色中亦加入阿美族喜歡食用野菜的元素，有水煮苦茄野菜，另有香烤馬鈴薯、南瓜、昆布四季豆、水煮秋葵、味噌辣醬漬黃瓜等搭配，加上一顆自產的土雞蛋，營養均衡、食之精力充沛，足夠為自己加油打氣「sa'icelen」！



加油(sa'icelen)餐盒兼具營養均衡與口感清爽的特色

桃源村部落：延平獨有的家鄉味餐盒

常用食材：山豬肉、小米、樹豆、紅藜、過貓(依時令提供)、假酸漿葉

延平鄉桃源村為布農族部落，「延平獨有的家鄉味」風味餐盒即為在地薔仁美部落廚房製作，主人為排灣族人，餐盒巧妙融合布農、排灣兩族之特色製作。

除了運用「臺東雜糧三寶」樹豆、

小米、紅藜外，餐盒的最大賣點是採用排灣族傳統的醃漬豬肉「Valeng」。Valeng相當於阿美族的Siraw，差別在於Valeng用以醃漬熟成的原料為芋頭粉，而非阿美族習用的鹽。同時餐盒還加入秋葵、過貓和彩椒等時蔬，食材繽紛色彩，營養也更為均衡。



延平獨有的家鄉味餐盒因食材色彩繽紛，不禁令人垂涎欲滴，食指大動。

桃源村部落：阿布涵餐盒

常用食材：山豬皮、小米、樹豆、牧草心、飛機菜、過貓(依時令提供)、假酸漿葉

阿布涵餐盒由當地延平鄉桃源村的山外山傳奇文化工作坊製作，特別強調「食當季」的理念，並結合布農族傳統狩獵採集文化。「阿布涵」在原住民族有「吃飽」和「吃到各種滋味」的意涵。做為餐盒主食的糯米粽和小米粽，是傳統布農族獵人狩獵必帶的食物。除了狩獵，獵人在山上也會採集木耳和野生過貓等食材，因此在阿布涵餐盒中這兩樣食材都會見到，木耳適合與多種菜色一起伴炒，是絕佳搭配。

餐盒業者依不同時節選用食材，如5月選用當地盛產的牧草心和昭和草(飛機菜)，搭配溪蝦、涼拌山豬皮和各種肉類，盡展布農族的豪邁性格。令人驚豔的是，即便餐盒菜色繁多，透過製作者的巧手，阿布涵餐盒在味覺的表現仍能十分平衡，食之無違和感，足以滿足眾多食客。



阿布涵餐盒分量十足，讓喜歡嘗鮮的遊客吃飽、吃好。

達魯瑪克部落：Dawana(工寮)餐盒

常用食材：山豬肉、小米、過貓(依時令提供)、假酸漿葉

位於卑南鄉的達魯瑪克部落為臺東唯一的魯凱族部落，部落內南島咖啡達瓦娜廚房(Dawana 魯凱族語，「工寮」、「休息場所」之意)主人長年透過飲食推廣部落文化及慢食精神，包括自然食器，如椰子殼、檳榔葉鞘、香蕉葉、血桐葉及月桃葉的包材使用，以及傳統茗葉食材應用等。

達瓦娜廚房推出的「Dawana(工寮)餐盒」，以血桐葉包裝，內容物包括煙燻豬肉、玉米、地瓜、A Bai等菜色，



豬肉另以玉米殼包覆，充分展現天然食器完美運用，以及傳統耕作、狩獵、肉類燻製等生活智慧。餐盒攜帶方便，環保無環境負擔，為戶外出遊時的最佳選擇。



Dawana(工寮)餐盒外部包材以血桐葉包覆食物，具環保概念。

大王部落：好野餐盒

常用食材：紅藜、洛神

好野餐盒來自太麻里鄉大王部落，餐盒主人在部落經營達夢行動餐車，製作構想取材自長年與祖父母相處的生活記憶。年幼時跟隨祖父母上山下海所準備的白飯、地瓜和水煮玉米等，成為日後開發餐盒的靈感與元素來源。

好野餐盒強調懷舊、原味，堅持只用水煮和燻烤這兩種方式來料理。餐盒主菜之一的燻烤魚肉是來自太麻里當地的海魚，在主食和主菜外，餐盒巧妙運用蔬果搭配繽紛色調，象徵大王部落排灣族人的傳統族服，以味道和色彩呈現餐盒主人的童年記憶。餐盒另附有一杯沁涼的臺東洛神氣泡飲，在炎炎夏日特別消暑解渴，與餐盒形成絕佳組合。



好野餐盒用水煮和燻烤簡單方式烹調，口感不油膩。

結語

本場聚焦「原生特色」、「早熟豐產」、「有機樂活」的三大核心技術，長期致力於原生蔬菜及原民作物的研發推廣，並定期辦理烹飪競賽及出版食譜等相關活動，提升大眾對此食材的認識。針對原住民族風味餐的開發，也開設特色料理課程，引導餐飲業者激發多元創新思維，鼓勵藉由「說故事」的方式呈現部落傳統飲食文化樣貌，開發部落特色餐盒，讓遊客在臺東感受到部落精彩的食尚旅遊體驗。



本場辦理料理課程，激發業者多元應用的創新思維。