



晶鑽豬扣肉

(盤飾：糯米團)

作法

1. 豬肉切片，油炸至金黃色。梅干菜泡軟切段。
2. 蔥、薑爆香後撈起，放入豬肉、調味料、梅干菜燒至湯汁略收。
3. 豬肉置於碗內，舖上梅干菜，入蒸鍋蒸40分鐘後取出。
4. 將碗倒扣至盤中，湯汁淋上即可。



紫背草煎蛋

材料

雞蛋.....3粒
紫背草嫩葉..50公克
柴魚片.....5公克
鹽.....少許

作法

1. 紫背草嫩葉川燙後濾乾，切成碎丁。
2. 打蛋液，加入紫背草、柴魚片、鹽調味。
3. 起熱鍋，煎至兩面金黃即可。

材料

五花肉.....一斤
梅干菜.....50公克
蔥.....2支
薑.....3片
糯米團嫩葉..200公克
蒜末.....2大匙

調味料

醬油.....3大匙
米酒.....1大匙
糖.....1/2大匙
鹽.....少許



臺灣藜養生甜品

材料

臺灣藜子實..20公克
小米.....20公克
薑黃根.....20公克
桂圓肉.....20公克
蓮子.....20粒
地瓜.....200公克
紅棗.....8粒
枸杞.....少許
冰糖.....150公克

作法

1. 薑黃根切片，地瓜去皮切滾刀塊。
2. 將臺灣藜子實、小米、蓮子、紅棗加1,000c.c.水煮滾。
3. 放入薑黃片、地瓜塊、桂圓肉，待地瓜煮軟時，再加枸杞、冰糖即可。

出版機關：行政院農業委員會臺東區農業改良場

地址：臺東市中華路一段675號

網址：<http://www.ttdares.gov.tw/>

電話：+886-89-325110

發行人：黃德昌

臺東

原民野菜風味餐

臺東區農業改良場編印
中華民國九十九年三月



沾醬
白蘿蔔泥加日式醬油拌勻即可。

康復力天婦羅

材料

康復力嫩葉.....5片
酥炸粉.....1碗
日式醬油.....少許
白蘿蔔泥.....少許
炸油.....適量

作法

1. 清洗康復力嫩葉，嫩莖用菜瓜布刷去細毛。切段備用。
2. 酥炸粉用水調和開，將康復力裹上粉漿。
3. 起油鍋，將材料炸至金黃即可。



風味排骨湯 (紫背草、魚腥草)

材料

紫背草.....300公克
魚腥草.....300公克
排骨.....1斤
枸杞、白胡椒粉.....少許
米酒、鹽各.....少許

作法

1. 排骨川燙；紫背草取嫩葉備用。
2. 鍋內加水，放入紫背草莖幹、魚腥草小火煮約40分鐘，再將湯汁過濾取出。
3. 在湯汁中放入排骨、枸杞、紫背草嫩葉，煮滾後以米酒、白胡椒粉、鹽調味即可。



薑黃素咖哩

材料

馬鈴薯.....1顆
紅蘿蔔.....1/2條
蘋果.....1顆
杏鮑菇.....100公克
鴻喜菇.....100公克
素丸子.....10粒
毛豆仁.....50公克
素食咖哩塊...1/2盒
鮮乳.....250c.c.

作法

1. 將馬鈴薯、紅蘿蔔、蘋果、杏鮑菇切丁，鴻喜菇洗淨備用。
2. 放入上述材料及素丸子、毛豆仁，加水蓋過材料，煮滾後轉小火。
3. 放入咖哩塊、鮮乳拌勻，以小火煮至濃稠即可。



麻油蘭嶼木耳菜

材料

蘭嶼木耳菜..600公克
黑麻油.....2大匙
米酒.....2大匙
薑.....1塊
鹽.....少許

作法

1. 薑切片備用，蘭嶼木耳菜川燙之後瀝乾。
2. 熱鍋後，用麻油爆香薑片，再將米酒、蘭嶼木耳菜拌炒調味即可。



香椿白斬雞

醬料

香椿葉、紅辣椒切細末，加醬油、梅醋、砂糖、素蠔油拌勻。

材料

玉米雞.....1隻
香椿嫩葉.....少許
紅辣椒.....1條
鹽、酒、梅醋..少許
醬油、素蠔油..少許
砂糖.....少許

作法

1. 雞洗淨，川燙去血水後瀝乾。
2. 鍋內入水蓋過雞身，水滾後改中火煮約15分鐘，熄火燜10分鐘。
3. 將雞抹鹽、酒，待涼剝塊排盤。



糯米團水餃

醬料

蒜末、白醋、紅辣椒油、糖、蕃茄醬、醬油各少許混合。

材料

糯米團嫩葉...250公克
水餃皮.....1斤
豬絞肉.....1斤
蒜頭.....5瓣
白胡椒粉、醬油..少許
香油、鹽.....少許

作法

1. 糯米團嫩葉切細加少許鹽、蒜頭切末爆香。
2. 豬絞肉加白胡椒粉、醬油、鹽調味，和(1)料拌勻作內餡。
3. 取水餃皮，包入餡料即成。