



臺東地區A Bai風味餐 競賽歡迎組隊參賽

文/圖 吳菁菁、黃冠元、王栩韻

臺東縣內共有7個原住民族群，是原住民文化最為豐富多元的縣市。在本地原住民族的各式慶典中，A Bai幾乎是家家戶戶必備的食物，除了用在祭典儀式外，更是招待賓客的佳餚，其外型與粽子類似。本場為突顯原住民族飲食文化的特色，於9月2日舉行原住民風味餐研習活動，並訂於11月28日舉辦「全國A Bai風味餐競賽」，希望藉由研發原住民美食及提升A Bai品質，進而帶動休閒農業的發展。

原住民族對A Bai的名稱及做法略有不同，主要是以糯米或小米、芋頭等為材料，蒸煮熟這些材料後，以杵搗成糰狀或用手揉成糰狀，再包覆由豬肉塊或豬絞肉或魚肉組成的內餡，先以假酸漿葉包裹，再用月桃葉外包後，加以水煮或蒸煮，食用時，將外面的月桃葉拆掉，但裡面的假酸漿葉不拆，連同米製品一起食用，吃起來別有一番風味。

本屆以A Bai風味餐作為競賽主題，A Bai以稻米或小米磨漿處理（如裸仔）或是完整米粒或小米（如粽子）製作皆

可。菜色以1道A Bai做主食，其他4道配菜中2道為野菜類、1道為肉類、1道為湯品（鹹），共5道具原住民特色料理。今年度競賽分二階段辦理，第一階段初賽由評審團依參賽者所撰寫之食譜說明表及照片選出20組進入決賽。第二階段決賽是將初賽入選之5道菜餚於11月28日（星期六）將入選作品完整呈現於本場區域教學中心之比賽會場，由評審團品評決定冠軍得主。得獎作品將拍攝編輯印製成食譜，以提供休閒農場、民宿與餐飲業者及一般消費者運用與推廣。

參賽隊伍除了每隊補助三千元材料費外，獲得第一名的隊伍可得獎金三萬元，第二名計二組各得一萬元，第三名計二組各得六千元，第四名計三組各得四千元，創意獎計四隊各得二千元獎金，佳作計四隊各得一千元獎金。這次將舉行的全國A Bai風味餐競賽，歡迎對於原住民美食有興趣的朋友組隊參加。相關訊息請逕前往本場網站首頁點選最新消息(<http://ttdares.coa.gov.tw/>)瀏覽。