



# 祈納福製作方法



太麻里地區農會  
參賽人員：劉佩英(領隊)  
林美惠、葉秋妹

作法：

1. 先將小米及糯米浸泡水一晚隔天早上瀝乾後將兩種米摻在一起，加入1大匙鹽攪拌均勻後備用。
2. 將香菇浸泡軟後切成細條狀，再將豬肉洗淨切成小塊狀備用。
3. 取一炒鍋，倒入2大匙沙拉油，將豬肉炒熟後，再加入香菇拌炒，倒2小匙鹽、2大匙蠔油及3/4杯醬油後再加3杯水，悶至豬肉入味後，放入適量油蔥酥拌炒後，有油蔥酥之香味即可熄火備用。
4. 先將月桃葉鋪在底層，再將假酸漿葉疊的方式排列好，鋪上瀝乾的一層小米，小米中間放入炒熟之內餡後，再鋪一層小米。
5. 用假酸漿葉包裹住所有的材料後，再將最月桃葉底層的也包裹起來，用棉繩綁緊即可。
6. 備一鍋水將祈納福放入水中煮，水量最好蓋過祈納福，以大火煮1小時即可起鍋食用。

主材料：

小米(600公克)

副材料：

糯米(100公克)

豬肉(100公克)

香菇(8朵)

油蔥酥(適量)

調味料：

A：

沙拉油(2大匙)

鹽(2小匙)

醬油(3/4杯)

蠔油(2大匙)

水(3杯)

冰糖(少許)

B：

鹽(1大匙)

假酸漿葉(24片)

月桃葉(12片)

小米(vaaqu)：小米對排灣族而言是尊貴食物，平常捨不得吃，為節慶祭祀時才釀製小米酒、祈納福、阿拜。此外，小米也是女人生產後坐月子及生病之人重要調理身體食品。

經典美饌

台東區農會改良場