

A小姐的午後微醺

芭洋Amis美饌

領隊 高筱媛 / 組員 高筱媛、陳美如



A小姐是Amis阿美族的意思。阿美族若在炎熱的下午要來點微微的醺，就會坐在樹下等著涼風吹撫，身旁一定要有一瓶甜米露，才能在喝下第一口時發出滿足的一聲啊～

阿美族視糯米為聖品，其為慶典、祭祀、招待貴賓的食物。阿美族愛吃糯米，所以我選用糯米做這次野餐盒裡主要食物，讓糯米擁有更多的吃法。雜糧和假酸漿葉能消除吃糯米後的脹氣與幫助消化。米釀優格是甜米露另一個產物稱酒釀，酒釀富含的營養價值相當高，除了有優格對腸胃功效外，還可暖胃，益氣生津，活血止痛。



雜糧吉那福

餡料

豬肉	20公克
香菇	1朵
杏鮑菇	2公克
南瓜	2公克
小米	1公克
紅藜	1公克
樹豆	2公克

材料 / 數量

糯米粉	50公克
水	少許
月桃葉	1片
假酸漿葉	2片

調味料

蒜	1顆
醬油	1/4茶匙
鹽	1/4茶匙
糖	1/4茶匙
米酒	1/4茶匙
胡椒	1/4茶匙
香油	1/4茶匙
香蔥酥油	1/2茶匙

以單人份・公制單位計算

做法

1. 小米、紅藜浸泡8小時或滾水浸泡20分鐘，樹豆需浸泡8個小時一同放入蒸鍋蒸20分鐘後起鍋備用。
2. 將餡料香菇、杏菇丁、南瓜丁，豬肉切成絞肉。
3. 炒餡料：蒜爆香將作法2餡料依序放入炒鍋翻炒加入調味料後，起鍋備用。
4. 將糯米粉加水揉成糯米糰，取作法1和3備料包入糯米糰裡，外層包裹假酸漿葉，再包裹一層月桃葉，入蒸鍋蒸20分鐘起鍋，即完成。

沁夏米釀優格水果苜沙拉

材料 / 數量

山藥	10公克
西瓜	5公克
紅火龍果	5公克
芒果	5公克
奇異果	5公克
檸檬	1/2茶匙
白花馬齒莧	適量

調味料

橄欖油	1/2茶匙
鹽	1/4茶匙
胡椒	1/4茶匙
醬汁	
百香果醬	1大茶匙
米釀優格	1茶匙
蜂蜜	1茶匙

做法

1. 山藥切小塊壓碎搗成泥，加入調味料備用。
2. 將水果切丁。
3. 調優格醬：將米釀優格、百香果醬、蜂蜜，依比例加入碗中，拌勻後備用。
4. 將作法1備料鋪底層，抹上一層醬汁，將水果排放，鋪上白花馬齒莧點綴，最後再淋上醬汁即完成。

材料 / 數量

糯米粉	10公克
水	適量
紅藜	2公克
沙拉油	少許
金蓮花	1朵
金蓮花葉	1片

淋醬

芒果	1大茶匙
煉乳	適量
檸檬	1大茶匙

Dulun的夏天戀曲

做法

1. 紅藜需浸泡8小時或滾水浸泡20分鐘後，入蒸鍋蒸熟後備用。
2. 糯米粉揉成糯米糰，將作法1材料揉入麵團，揉成圓形後入蒸鍋，蒸熟備用。
3. 調淋醬：芒果磨成泥加入煉乳和檸檬汁，調勻即可備用。
4. 將淋醬淋上蒸熟的糯米糰並放上金蓮花及金蓮花葉點綴即完成。



材料 / 數量

甜米露	70毫升
洛神汁	70毫升
洛神花	1朵
薄荷葉	適量
檸檬	2片
冰塊	適量

做法

1. 檸檬切丁。
2. 甜米露加入洛神汁後搖晃，倒入杯中放入裝飾薄荷葉、檸檬丁、洛神花及冰塊即完成。



阿密斯公主甜釀