

食在很簡單

秋香手工包子饅頭

領隊 彭如憶 / 組員 彭如憶、彭微雯



我們以當令食材融入在地小農產品為主要發想，用簡單的烹調料理保留食材的原味，原汁原味釋放出青草味與泥土味，蘊含著一種感動與味蕾。我們是池上的客家人，把阿公阿婆傳承的好手藝，透過野餐盒與大家分享。在野餐盒裡，品嚐到的是一種家的味道，樸實又地道。簡單的理念：用天然的食材取代加工品，運用手作創造出食物的真滋味，回想著小時候常常跟著家人去田裡工作及玩耍，就地取材焗土窯，家人們用雙手挖取地瓜、現採新鮮的甜玉米，那難忘又單純的滋味，長大了卻還是難以忘懷。來！一起來好好享受我們的食在很簡單野餐盒！放慢腳步來用心品嚐！





米香飯糰

材料 / 數量 以單人份・公制單位計算

紅藜	1/3杯
池上米	3杯
菜脯	適量

做法

1. 首先把紅藜1/3杯洗淨。
2. 池上米洗淨，兩者混和放入電子鍋蒸煮即可。
3. 加入菜脯捏成飯糰。



家鄉滋味

材料 / 數量

池上土雞蛋	10顆
赤道櫻草	適量
油	適量

做法

1. 運用池上土雞蛋在碗裡打散。
2. 將赤道櫻草洗淨、剁碎並加入(1)攪拌。
3. 鍋子放入油煎熟即可。

涼拌時蔬

材料 / 數量

南瓜 1/3顆

川燙後的蔬食

秋葵 適量

玉米筍 適量

百香果醬 適量

做法

1. 南瓜洗淨剖半去籽後，切塊蒸熟。
2. 加入川燙後的蔬食，淋上百香果醬即完成。



材料 / 數量

洛神花 25公克

山泉水 250公克

蜂蜜 適量

做法

1. 洛神花浸泡後洗淨，加入山泉水烹煮。
2. 微涼時，加入蜂蜜盛杯即完成。



紅寶石蜂蜜