



以臺東在地食材

研發 創意飲品 紀實

文 / 圖 吳菁菁、林書帆、蘇炳鐸

飲品研發帶動休閒產業發展

臺東地區具有先天環境優勢，好山好水污染少，極為適合發展有機農業，加上豐富多元族群的文化特色，已建構成為休閒樂活產業的舞台。近年來本場積極投入臺東地區有機作物優質產品之研究工作，透過舉辦研習、競賽及出版食譜等，輔導轄區田媽媽班、家政班與休閒農場業者，以研發創意料理，來提高農產附加價值，帶動休閒農業發展。

除餐點製作輔導外，為鼓勵轄區業者進行飲品研發創新，105年11月8、21及29日特別辦理「田媽媽班養成培育研習」及「田媽媽現地輔導」活動，以飲品製作為主題，由臺東專科學校鄒慧芬副教授及王郁琪老師帶領，研習中示範飲品調配技巧，並讓學員分組實地操作演練，激發飲品製作創意發想。11月21、29日並於東河鄉公所及關山鎮農會米國學校舉辦之現地輔導，由學員現場製作飲品，兩位老師皆悉心指導。參加學員在現地輔導中也呈現出令人驚艷的創意飲品作品，透過本次活動，期能让更多消費者認識臺東優質農產的價值與多元應用方式。

運用在地食材構思創意飲品

鑑於本場辦理「臺東區野餐盒競賽」時，評審認為參賽者的飲品製作材料有限，因此鼓勵以米、紅藜及樹豆等雜糧嘗試，形塑在地飲品特色。因此本次規畫的飲品研習食材，即改變以臺東在地的雜糧作物為主。活動中王郁琪老師示範的飲品「紅藜蜜香奶茶」與「紅藜拿鐵」，係採用鹿野鄉蜜香紅茶與卑南鄉「綠頂臺東咖啡」的有機咖啡豆。蜜香紅茶帶有花香、果香，綠頂咖啡則具有人蔘香氣，加入焦糖及果香融合後，入喉即能感受到人蔘由苦轉為甘甜的餘韻。搭配香醇的鮮奶，每一口都隨著鮮乳與咖啡不同比例呈現不同的變化。鄒慧芬副教授也



王郁琪老師示範飲品調製



學員各自發揮創意調製飲品

提出全食物利用的概念，例如咖啡渣可以做成餅乾等甜點，激發學員思考食材更多不同的利用方式，珍惜食物。

在兩位老師的指導腦力激盪下，學員紛紛創作出別具巧思的飲品。太麻里地區農會以紅藜為基底，針對老、中、青三個消費族群，分別推出以南瓜、黃豆、堅果為材料的「曙光滿福健康飲」，以鳳梨、紅龍果、洛神葵為主的「粉紅窈窕蔬果飲」則對青春少女相當具有吸引力，而加入蘋果、香蕉、地瓜葉的「綠巨人蔬果牛奶飲」則是讓小朋

喝牛奶也能攝取到蔬果的營養，一舉數得。

鹿野地區農會推出的暖身茶飲「紅藜薑黃拿鐵」，則是因應天氣逐漸轉涼的最佳飲品。池上鄉農會的「紅藜南瓜飲」，將田媽媽餐廳菜單中的南瓜濃湯略作變化，巧妙將餐桌食材轉變為休閒飲料。其他如關山鎮農會的「藜粟桂圓飲」冷熱皆宜、老少咸宜，以及東河鄉農會的「太陽屋樹豆小米漿」，特別加入了當地出產的香丁果乾，充分呈現當地作物特色。

創意軟實力，特色旅遊精彩可期

針對學員的創作，兩位老師也給予許多寶貴的看法，某此創作很適合作為民宿早餐，是臺灣在地特色旅遊中不可或缺的軟實力。老師也建議除了精力湯的形式之外，也可以嘗試開發茶、酒、咖啡等其他形式的飲品，這些飲品往後都可能出現在臺東餐飲、民宿業者的菜單中。藉由本次田媽媽現地輔導的辦理，激發許多出優質農產品的利用方



東河鄉農會作品「太陽屋樹豆小米漿」



太麻里地區農會作品「茶香藜凍飲」



式，未來的臺東在地特色旅遊，想必是精彩可期。

紅藜創意飲品秘方大公開

最後介紹簡單又有創意的紅藜飲品2道，提供讀者在家親手製作並且享受健康飲品的樂趣。材料與做法如下：



龍鳳呈祥

材料

- 1.紅藜(煮熟)
- 2.新鮮鳳梨
- 3.新鮮紅龍果
- 4.優酪乳
- 5.蜂蜜或楓糖漿

份量

- 2匙
- 100g
- 100g
- 100ml
- 適量

做法

- 1.紅藜沖洗後與冷水烹煮至沸騰，約15~20分鐘後熄火，蓋上鍋蓋悶5分鐘，將多餘的水倒出後放涼備用。
- 2.果汁機依序放入紅藜、鳳梨、紅龍果、優酪乳攪拌。



紅藜優格家族

材料

- 1.紅藜(煮熟)
- 2.小米(煮熟)
- 3.新鮮水果：鳳梨、紅龍果、芒果、香蕉、百香果等切丁
- 4.水果乾：芒果、龍眼、葡萄、蔓越莓等
- 5.鮮奶或原味優酪乳
- 6.原味優格
- 7.蜂蜜或楓糖漿

份量

- 2大匙
- 2大匙
- 適量
- 適量
- 適量
- 適量
- 適量

做法

- 1.紅藜及小米沖洗後，加入冷水烹煮至沸騰，15~20分鐘後熄火，蓋上鍋蓋悶5分鐘，將多餘的水倒出後放涼備用。
- 2.將紅藜鋪在瓶底，倒入鮮奶再加入原味優格，鋪上水果乾，一層優格，一層水果丁，適量加入蜂蜜或楓糖漿即可食用。

說明：以上食譜摘錄自本場105年11月8日辦理「田媽媽班養成與培育研習」講義資料