

目錄

序01

緣起04

太麻里鄉「Qapulu 咖啡餐坊」<<Qapulu(根)的饗宴>>06

野蔬小米起司飯球、東岸鬼頭刀佐奶油刺蔥醬08

野蔬淋洛神柚香和風醬、海菜樹豆蛋捲10

煙燻飛魚南瓜濃湯、小米酒氣泡飲12

卑南鄉「部落沃客工作室」<<加那個更好吃>>14

原式刺蔥佛卡夏、小米雞肉捲16

馬告拌野蔬、東岸海草羹18

刺蔥樹豆排骨湯、龍鳳水果茶20

金峰鄉「卜拉米喇响小棧」<<精實原味餐>>22

原味手拿飯、野菜山苦瓜佐小米醬24

烏不踏炒蛋、薑黃肉26

原味勇士湯、愛洛咪飲品28

池上鄉「新興家政班 - 慶豐部落」<<部落很忙>>30

勇士要吃飽、臺式飛魚32

豆皮野菜捲、木鱉果用炒的34

FAYI 的回憶湯、小米哇哈36

關山鎮「米國學校田媽媽餐廳」<<品小米憶原鄉>>38

小米糕、酒釀梅干扣肉40

刺蔥蛋捲、飛魚水蓮42

半天筍排骨湯、冰玫瑰小米蘇打44



池上鄉「池農田媽媽養生美食餐坊」<< 池農田媽媽情懷料理 >>46

小米珍珠丸、鹹豬肉菜脯豆包鬆48

洛神鯛魚片、麻油薑拌野菜50

木鱉果香菇雞湯、海米芬52

52

延平鄉「走一趟布農孩子的遊樂場」<< 大自然交響曲 >>54

樹豆小米野菜飯、相逢56

馬告炒菇、水蛋捲58

刺蔥蔬菜湯、小米西米露60

56

達仁鄉「啾姑姑工作坊」<< 不只是搖搖小米美食套餐 >>62

qinaluan(小米南瓜肉圓)、洛神花蜜雞排64

藜蔬沙拉、刺蔥烤五花66

樹豆鯛魚濃湯、洛神枸杞茶68

66

太麻里鄉「龍 a 商店」<< VUVU 的田野午膳 >>70

小米 / 糯米飯糰、刺蔥雞72

小米春捲、長豆沙拉74

南瓜豆腐湯、臺東藍釋迦情76

72

金峰鄉「小米學堂」<< 藜不開米 >>78

米堡堡、小米釀醉雞80

比尼撈、小米苦瓜封82

南瓜小米海鮮濃湯、小米 QQ 牛奶84

80

2023 臺東原鄉部落創意風味餐競賽名次86