

銅
獎

金峰鄉 .

原始角落部落廚房



2024
臺東原鄉部落
創意風味餐競賽食譜

熱量分析(以4人份計)

| 總熱量 | 碳水化合物 | 蛋白質 | 脂肪 |
|---------|-------|-------|-------|
| 3,822大卡 | 253公克 | 149公克 | 246公克 |

/ 嘉鄉峰味 /



原始角落位於臺東縣金峰鄉嘉蘭部落的原始山區，由柯玉蘭（蘭姐）經營，是蘭姐與母親、祖母共同生活、耕種的地方，她利用這片土地種植的食材，如假酸漿葉、山芋等，創作出充滿回憶的「嘉鄉峰味」料理，每道料理製作簡單，無過多的調味，讓人品嘗到食材的原始風味。原始角落也有舉辦食農體驗和 DIY 活動，從採集新鮮食材，到料理部落美食，希望透過活動，分享從山林中學到的知識，讓更多人享受嘉蘭美景，體驗南迴的靜謐與部落的日常。

電話 | 0963-193322(蘭姐)

地址 | 臺東縣金峰鄉嘉蘭村嘉蘭 423 號

營業時間 | ★ 採預約制

拉格拉格

4
人份



/ 材 料 /

| 材 料 | 數 量 |
|------|--------|
| 山芋 | 80 公克 |
| 豬肉 | 200 公克 |
| 假酸漿葉 | 16 片 |
| 月桃梗 | 少許 |
| 鹽 | 8 公克 |

/ 製 作 方 法 /

- (1) 山芋燻烤乾後磨成粉，加鹽調味。
- (2) 將山芋頭粉包覆豬肉，外層用假酸漿葉包起。
- (3) 最後用月桃梗捆綁固定，水煮至熟即可。

/ 材 料 /

| 材 料 | 數 量 |
|------|------|
| 假酸漿葉 | 16 片 |
| 雞蛋 | 4 顆 |
| 鹽 | 適量 |

/ 製 作 方 法 /

- (1) 假酸漿葉切碎，加入雞蛋及鹽攪拌均勻。
- (2) 起油鍋，倒入蛋液煎熟至兩面金黃色即可。

4
人份

假酸漿葉煎蛋



野菜花

4
人份



/ 材 料 /

| 材 料 | 數 量 |
|-----|--------|
| 花生 | 80 公克 |
| 山萮苣 | 200 公克 |

/ 製 作 方 法 /

- (1) 花生乾炒後，搗碎備用。
- (2) 山萮苣汆燙後，撒上花生碎即可。

/ 材 料 /

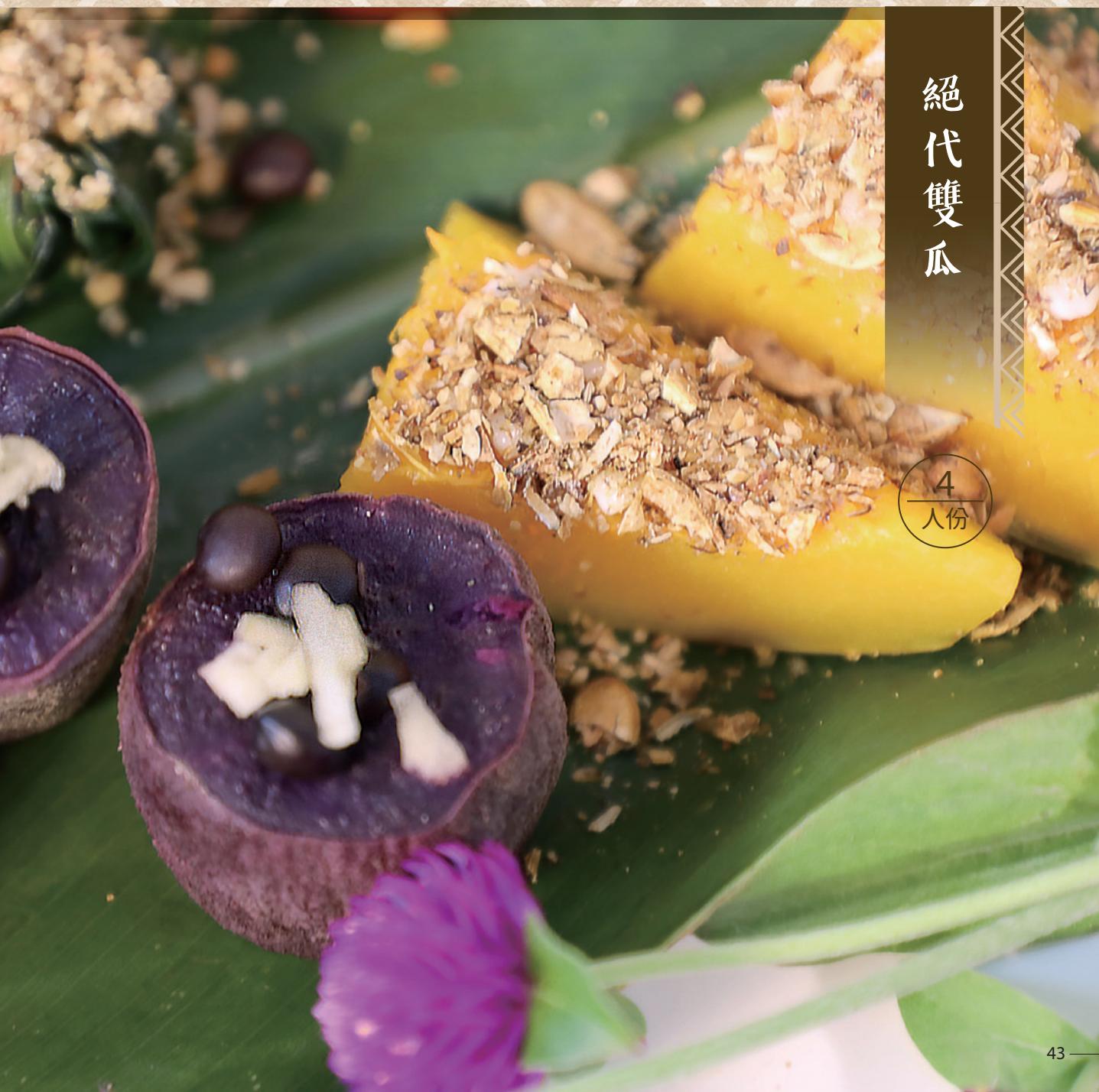
| 材 料 | 數 量 |
|------|--------|
| 南瓜 | 120 公克 |
| 紫心地瓜 | 80 公克 |
| 蘋果 | 少許 |
| 南瓜籽 | 少許 |
| 樹豆 | 少許 |

/ 製 作 方 法 /

- (1) 南瓜籽稍微乾炒後，搗碎備用。
- (2) 將南瓜及紫心地瓜蒸熟。
- (3) 把南瓜籽粉撒在南瓜上，紫心地瓜用樹豆及切碎的蘋果點綴即可。

絕代雙瓜

4
人份



椴木香菇排骨湯

4
人份



/ 材 料 /

| 材 料 | 數 量 |
|------|-------|
| 椴木香菇 | 80 公克 |
| 排骨 | 80 公克 |
| 生薑 | 適量 |
| 鹽 | 適量 |

/ 製 作 方 法 /

- (1) 將椴木香菇、排骨、生薑加入 750 毫升水一起燉煮。
- (2) 最後加鹽調味即完成。

/ 材 料 /

| 材 料 | 數 量 |
|------|--------|
| 洛神花汁 | 250 毫升 |
| 鮮奶 | 50 毫升 |

/ 製 作 方 法 /

洛神花汁加入鮮奶攪拌均勻即可。

洛 升 至 乳

1
人份

