

太麻里鄉 .

銅獎

多良社區發展協會 - 多龍 a 餐飲



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
5,496 大卡	565 公克	242 公克	252 公克

/ 山澗之秋 /



在夏秋季節的夜晚，部落海岸邊燈火輝煌，那是捕捉司馬寧魚苗的季節，不僅是在海邊，同時在田間也是熱鬧非凡，野菜的採集、作物的收穫，部落族人感恩大自然的饋贈，彼此分享著豐收的喜悅。本次料理以族人們團聚的溫馨記憶為發想，連結排灣族傳統農耕文化，像是搖搖飯以季節性野菜如龍葵、山葛苣來搭配，還有添加野菜的蝸牛湯，每道料理從食材的取得、料理過程到食用方式，都在訴說著部落對自然的尊敬與共存的美好。

電話 | 0912-138805

地址 | 臺東縣太麻里鄉多良村大溪 252 號

營業時間 | ★ 採預約制

搖搖飯

4
人份



/ 材 料 /

材 料	數 量
白米	600 公克
南瓜	400 公克
雙輪瓜葉	400 公克
鹽	適量
白胡椒粉	適量
豆腐乳	少許

/ 製 作 方 法 /

- (1) 先將南瓜切絲備用。
- (2) 白米加入南瓜絲、雙輪瓜葉及適量水，以小火熬煮至熟。
- (3) 最後加鹽及白胡椒粉拌勻，放上豆腐乳搭配食用即可。

/ 材 料 /

材 料	數 量
司馬寧魚 (日本禿頭鯊魚苗)	200 公克
米餅	4 片
蒜 末	適 量
鹽	適 量

/ 製 作 方 法 /

- (1) 起油鍋，加入蒜末、司馬寧魚及鹽，以大火快炒至熟。
- (2) 將作法 (1) 材料放上米餅即完成。

4
人份

炒 司 馬 寧 魚



溪蝦佐芋頭餅

4
人份



/ 材 料 /

材 料	數 量
溪蝦	80 公克
芋頭	80 公克
大蒜	適量
辣椒	適量
蔥花	適量
刺蔥玫瑰鹽	適量

/ 製 作 方 法 /

- (1) 芋頭切片炸至酥脆，撒上刺蔥玫瑰鹽備用。
- (2) 溪蝦高溫油炸至香酥。
- (3) 大蒜、辣椒切碎後，與溪蝦、蔥花及鹽拌炒，鋪在芋頭餅上即完成。

/ 材 料 /

/ 製 作 方 法 /

材 料	數 量
鯖魚	600 公克
刺蔥玫瑰鹽	適量

- (1) 將鯖魚油煎至熟，呈表面金黃色。
- (2) 撒上刺蔥玫瑰鹽即可。

4
人份

刺蔥鯖魚



莎瑪蠑牛湯

4
人份



/ 材 料 /

材 料	數 量
山萮苣	200 公克
蠑牛	400 公克
南瓜	適量
南瓜心	適量
鹽	適量
胡椒粉	適量

/ 製 作 方 法 /

- (1) 南瓜切成小塊備用。
- (2) 將南瓜、南瓜心、蠑牛與山萮苣加適量的水燉煮至熟，以鹽及胡椒粉調味即完成。

/ 材 料 /

/ 製 作 方 法 /

材 料	數 量
香蘭茶	200 毫升
黑咖啡	300 毫升

香蘭茶加入黑咖啡攪拌均勻即可。

1
人份

香
蘭
咖
啡

