

太麻里鄉。

銅
獎

多良社區發展協會 - 龍a餐飲



刺蔥鯖魚

溪蝦佐芋頭餅

莎瑪蝸牛湯

炒司馬寧魚

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、山萵苣來搭配，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 /

/ 製 作 方 法 /

| 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 |

- (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 /

| 材 料 | 數 量 |
|-------|--------|
| 鯖魚 | 600 公克 |
| 刺蔥玫瑰鹽 | 適量 |

/ 製 作 方 法 /

- (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



莎瑪蝸牛湯

4
人份



/ 材 料 /

| 材 料 | 數 量 |
|-----|--------|
| 山萵苣 | 200 公克 |
| 蝸牛 | 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、蝸牛與山萵苣加適量的水燉煮至熟，以鹽及胡椒粉調味即完成。

/ 材 料 /

| 材 料 | 數 量 |
|-----|--------|
| 香蘭茶 | 200 毫升 |
| 黑咖啡 | 300 毫升 |

/ 製 作 方 法 /

香蘭茶加入黑咖啡攪拌均勻即可。

1
人份

香蘭咖啡

