

創意獎

池上鄉 .

# 池農養生美食餐坊

四草茶



鹽麴翼豆

月見過貓

部落版雞油拌飯

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
4,519大卡	510公克	163公克	203公克

# / 桌上野菜遊 /

玉見木蘿果



赤道松阪豬



田媽媽此次以桌餐為主打，結合原住民食材與創意料理，所有食材均來自在地小農、部落族人及池上鄉農會直銷驛站，展現新鮮、安心的農產特色。池上盛產的米，是這次菜單的靈魂食材。搭配野菜、雞油與馬告胡椒粉，打造出部落版雞油拌飯，香氣四溢、風味獨特。料理製作方式簡單易學，適合在家嘗試。此外，田媽媽餐廳與農會合作設計遊程，結合美食品嘗與文化體驗，帶領旅人親身感受產地文化，品味土地孕育的幸福滋味。

電話 | 0928-863343

地址 | 臺東縣池上鄉新興村 85-6 號

營業時間 | 11:00-14:00

★ 採預約制 (原住民風味餐)

FB | 池農養生美食餐坊

# 部落版雞油拌飯

4  
人份



## / 材 料 /

材 料	數 量
雞肉	400 公克
白米	80 公克
野菜	200 公克
小米	80 公克
雞油	20 公克
馬告胡椒粉	4 公克

## / 製 作 方 法 /

- (1) 雞肉汆燙至熟後，撕成雞絲備用。
- (2) 將野菜炸熟後備用。
- (3) 白米及小米煮熟，加入雞油、馬告胡椒粉拌勻，放上作法(1)、(2)材料即完成。

## / 材 料 /

材 料	數 量
松阪豬	200 公克
赤道櫻草	400 公克
豆酥	120 公克
太白粉	40 公克
蒜末	20 公克
蔥花	20 公克
魚露	40 公克
鹽	12 公克

## / 製 作 方 法 /

- (1) 松阪豬加鹽調味後，在表面拍上薄薄的太白粉備用。
- (2) 水煮滾後熄火，將作法(1)材料放入水中泡熟後切片備用。
- (3) 赤道櫻草汆燙後瀝乾，放上肉片。
- (4) 豆酥及蒜末炒香撒在肉片上，放上蔥花，再淋上魚露即完成。

4  
人份

## 赤道松阪豬



# 鹽 麴 翼 豆

4  
人份



## / 材 料 /

材 料	數 量
翼豆	160 公克
薑末	20 公克
鹽麴	32 公克

## / 製 作 方 法 /

- (1) 起油鍋，加薑末爆香，再加入翼豆炒熟。
- (2) 淋上鹽麴調味即完成。

## / 材 料 /

材 料	數 量
過貓	400 公克
生蛋黃	1 顆
香鬆	10 公克
鹽	4 公克

## / 製 作 方 法 /

- (1) 過貓汆燙至熟瀝乾，加鹽調味。
- (2) 放上生蛋黃，撒上香鬆即可。

4  
人份

# 月見過貓



# 玉見木蘿果

4  
人份



## / 材 料 /

材 料	數 量
木蘿果	200 公克
玉米粒	200 公克
玉米醬	160 公克
野菜吐司	80 公克
雞高湯	400 公克
黑胡椒粒	8 公克
鹽	20 公克

## / 製 作 方 法 /

- (1) 將木蘿果、玉米粒煮熟，加入雞高湯、玉米醬，用果汁打勻後加熱，以鹽及黑胡椒粒調味。
- (2) 野菜吐司切條烤酥，搭配濃湯即可食用。

## / 材 料 /

材 料	數 量
鳳尾草	5 公克
魚腥草	10 公克
甘草	10 公克
薄荷葉	10 公克
冰糖	20 公克

## / 製 作 方 法 /

- (1) 將鳳尾草、魚腥草、甘草、薄荷葉洗淨後，放入 500 毫升滾水中熬煮 20 分鐘。
- (2) 最後加入冰糖（可依個人喜好度不加冰糖），熄火 煮 20 分鐘即可。

1  
人份

## 四 草 茶

