

創意獎

成功鎮.

成農花田餐坊



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
3,698大卡	331公克	148公克	198公克

/ 山海雙饗風味宴 /



成功鎮的成農花田餐坊，
依托於美麗的太平洋與海岸山脈，
成為展現山海文化與自然
風情的絕佳據點。餐坊以在地
農產與漁獲為基底，融合木蘿
果、鬼頭刀等特色食材，體現
食材與自然環境的深刻連結。
同時，成功鎮農會積極推動食
農教育與農村旅遊，結合餐坊
的風味餐與體驗活動，如木蘿
果栽培導覽和手作小吃，讓遊
客不僅能品嘗美味，也能親身
體驗部落的傳統與文化，並珍
惜這片土地的豐饒與美好。

電話 | 089-871909

地址 | 臺東縣成功鎮美山路 139-2 號

營業時間 | 週三至週日

11:00-14:00、17:00-20:30

FB | 成農花田餐坊

木鼈果紅藜飯

4
人份



/ 材 料 /

材 料	數 量
白米	180 公克
木鼈果假種皮汁	50 毫升
紅藜	30 公克

/ 製 作 方 法 /

- (1) 紅藜用清水沖洗兩至三次，直到沒有浮沫，再用細篩網瀝乾。
- (2) 白米洗淨瀝乾，加入紅藜、木鼈果假種皮汁及適量的水，放入電鍋煮至熟即可。

/ 材 料 /

材 料	數 量
鬼頭刀魚乾	30 公克
五花肉	150 公克
青花菜	1 朵
大蒜	5 公克
蔥	1 支
冰糖	5 公克
米酒	20 公克
醬油	10 公克

/ 製 作 方 法 /

- (1) 青花菜洗淨，切成小朵汆燙後擺盤備用。
- (2) 將五花肉切塊備用。
- (3) 起油鍋，加入蔥、大蒜爆香後，放入五花肉炒香，加醬油、米酒、冰糖煮至沸騰，再以小火燜煮 30 分鐘。
- (4) 最後加入鬼頭刀魚乾燉煮 20 分鐘即可。

4
人份

鬼頭刀魚乾滷肉



鬼頭刀千貝山野燴

4
人份



/ 材 料 /

材 料	數 量
秋葵	12 個
蒜末	4 小匙
鬼頭刀千貝醬	4 大匙
醬油	4 小匙

/ 製 作 方 法 /

- (1) 秋葵洗淨汆燙後，放入冷水降溫，瀝乾備用。
- (2) 蒜末、醬油及鬼頭刀千貝醬攪拌均勻，淋上秋葵即可。

/ 材 料 /

材 料	數 量
海菜	240 公克
白蝦	12 尾
小黃瓜	80 公克
大蒜	40 公克
辣椒	40 公克
醬油	適量
香油	少許

/ 製 作 方 法 /

- (1) 將海菜、白蝦汆燙後，放入冰水中冰鎮備用。
- (2) 小黃瓜、辣椒切絲，大蒜切末，加入海菜、醬油、香油拌勻，搭配白蝦擺盤即完成。

4
人份

海 潮 鮮 拌



木鼈果雞湯

4
人份



/ 材 料 /

材 料	數 量
小棒腿	200 公克
木鼈果假種皮	160 公克
木鼈果果肉	200 公克
木鼈果葉	少許
大蒜	少許
鹽	少許

/ 製 作 方 法 /

- (1) 起油鍋，先將小棒腿炒至表面微微金黃色備用。
- (2) 小棒腿加木鼈果假種皮、木鼈果果肉、大蒜、鹽及水 1,200 毫升，燉煮 10 分鐘。
- (3) 最後加入木鼈果葉即可。

/ 材 料 /

材 料	數 量
木鼈果假種皮汁	20 毫升
檸檬汁	30 毫升
砂糖	20 公克

/ 製 作 方 法 /

- (1) 將木鼈果假種皮汁煮沸，加入砂糖攪拌溶化後放涼備用。
- (2) 最後加水 300 毫升、檸檬汁攪拌均勻即完成。

1
人份

木鼈果汁

