



臺東原鄉好滋味金獎

長濱金剛好便當

與

金峰魯拉克斯的

少妮媠手工烘培坊



文、圖/ 章沛滋

前言

近年本場積極舉辦各類型創意料理競賽，挖掘在地深度的飲食文化，並以推動原鄉傳統食材多元應用、提升部落餐飲實力、強化產地品牌能見度為目標，促進青年返鄉投入產業發展，帶動地方經濟。在激烈競爭中，長濱鄉的「金剛好便當」與金峰鄉的「少妮媠手工烘焙坊」，分別於114年「原鄉豆類」與113年「野菜」主題競賽中脫穎而出，奪下金獎殊榮。

兩組一北一南餐飲職人，一個堅持以吹拂海風的長濱米製作便當，一個以天然酵母揉製部落酸種麵包，卻同樣固守食材新鮮、支持在地農產，展現鄉野間溫暖而真摯的人情味，讓部落飲食文化在市場中找到新的舞臺與價值。

金剛好便當：金剛山下的風土日常

位於臺東最北端的長濱鄉，遠離城



圖1. 莊麗蓉店長分享金剛好便當美味的秘訣與工作的趣事

市的喧囂，壯麗的金剛山守護著這片土地，長濱鄉農會的「金剛好便當」，其店名即源自此山。店長莊麗蓉自豪地表示，金剛好便當之所以讓人難以忘懷，關鍵在於使用正宗的長濱米。長濱的稻田緊鄰太平洋，日夜受海風吹拂，帶來豐富的礦物質，加上純淨的水質，以友善土地的栽培方式，一年一期作不過度耕種，因此孕育出外形飽滿，口感特別Q彈，帶有自然甘甜及香氣的稻米。許多趕行程而匆匆購買便當果腹的遊客，在吃下第一口飯後被清甜的米香所感動，甚至特地折返再次購買，只為帶走這份屬於大海與稻田的記憶。

除了米飯令人驚豔，金剛好便當的配菜也極具在地小農的溫度與驚喜，「我們用小農的南瓜，還有長濱市區街上賣菜的阿姨，當天有什麼菜，我們就跟他們拿。」莊店長描述的採購過程就是直接「從產地到餐桌」，可以吃到當季的野菜。雖然配菜的種類不固定，卻保證便當裡的每一口蔬菜，都是最新鮮、最符合時令的在地風味。此外，店家對於食安有絕對的堅持，菜餚當天現做，絕不販售隔夜菜，「因為我自己也不喜歡吃隔夜菜，更何況客人是用錢買的，要有良心。」莊店長堅定地說道。這份心意讓每份在客人手中的便當，充滿著溫暖實在與安心。



莊店長提及在參加114年「臺東原鄉好豆趣餐桌創意料理競賽」中，首次接觸本場研發的即食夯樹豆，這項即食產品大幅縮短備料時間，能方便應用於各式餐點中，使遊客可輕易品嚐到原鄉的傳統滋味。下次行經東海岸時，不妨在長濱稍作停留，點一份金剛好便當，感受那口吸飽海風精華的米飯與小農的時



圖2. 即食夯樹豆製成手工丸子，不僅節省備料及料理時間，也使遊客認識到樹豆的風味。



圖3. 金剛好便當的人氣餐點：金剛好招牌(左)、金剛好控肉(中)及椒鹽豬五花(右)。

令鮮蔬，接著至金剛大道享受海風與稻浪，細細品味長濱鄉純樸且動人的土地情懷。

少妮媠手工烘焙坊：金崙溪畔的慢焙時光

從南迴公路進入金峰鄉魯拉克斯部落，沒有冷氣與自動門，讓山風自由穿梭的少妮媠手工烘焙坊，主人少妮媠 蒨芙樂擅長將原鄉傳統作物融入西式烘焙中，臺灣藜、小米、樹豆、刺蔥等皆是她的拿手食材。烘焙坊宛如一座在地食材的實驗室，近期開發的山芋頭麵包，更讓許多原本不喜歡芋頭的客人，有全新的認識與味覺驚喜。

「我不是科班出身，我是半路出家！」少妮媠笑著說，因此在下班後的時光，她利用YouTube影片，學習國外或日本職人揉麵、發酵的手法與技巧，精進烘焙的技術。在製作麵包的過程中，甚至會對著麵團說話：「今天好漂亮喔，寶貝！」這看似自言自語的舉動，其實是她對待每個麵團的珍視，也展現



圖4. 少妮媠 蒨芙樂以幽默詼諧的態度，笑談創業的甘苦與挑戰。



圖5. 少妮媠在廚房專注揉製麵團，這份沉穩與耐心是多年淬鍊的職人日常。

將烘焙視為與食材對話的職人精神。

這份對傳統食材的創意，在113年本場舉辦的「臺東原鄉部落創意風味餐競賽」中獲得高度肯定，為了呈現競賽餐點，幾乎是把家底壓箱寶都搬出來。而今在烘焙坊仍可品嚐到樹豆鹹派、刺蔥麵包及傳統灶臺製作的燻肉等金獎美味。若想在家延續這份感動，少妮媠也大方公開私房吃法：將買回家的麵包稍微回烤後，抹上一層有鹽奶油，再夾入一顆荷包蛋與爽脆生菜，簡單的組合最能引出麵包最深層的香氣，非常好吃。

烘焙坊的客源幾乎是外地遊客，透過Google地圖或臉書專頁慕名而來，甚至有徒步環島的旅人或騎士，堅持要上山品嚐那一口麵包香。即使曾有旅行社建議裝上冷氣、封閉空間以接待更多團客，她仍堅持保留半開放的場域，因為這才是部落真實的樣貌，是與自然呼吸同步的節奏。對於想要返鄉的青年，少妮媠給出實際的建議：「專心把一件事



圖6. 洛神奶油蛋糕(左上)、酸種刺蔥起司(右上)、酸種洛神核桃(左下)、酸種小米起司(右下)，每日出爐不同口味的麵包。

情做好，做到極致，這就是職人精神。」她用自身的經歷證明，只要在對的路上堅持，即使非科班出身，也能揉出金獎級的生命滋味。

結語

臺東狹長的地形，造就其獨特的地理風貌與人文節奏，從北端長濱鄉的遼闊海岸，到南端金峰鄉的翠綠山脈，透過這兩家金獎店家提供的餐飲，呈現出原鄉飲食文化的底蘊，也成為連結族群記憶與傳承部落智慧的橋樑。本場已將113年及114年辦理之料理競賽各參賽隊伍的成果彙整於技術專刊(第77、78輯)，讓有興趣的民眾除了可至現場品嚐店家好手藝外，亦可藉由競賽食譜認識傳統食材的創新應用與風味故事。循著料理競賽的美味軌跡，實際走訪部落，也許沒有華麗裝潢與精緻排場，卻能在放慢步調之間，於山海環繞中體會臺東原鄉最真摯、純粹的好滋味。