

目 錄 Contents /

懷念好滋味

1

阿秀伯	九層糕	曹理貴	8
老菜脯	雞湯	侯文政	10
甘願的	滋味 (醃瓜滷肉)	陳瑞玲、蕭彩微	11
婆婆的	古早味草仔粿	張美惠	12
粉圓	愛玉	紀文紋	13
菜頭	曬大夕魚脯湯	蕭麗芬	14
懷念的	好滋味～碗粿	李麗華	15
桂香	養生饅頭	張淑真	16
山中	傳奇～Sangas 香烤鯖魚	江嬌媚	17



澎湃好料

2

鹹菜鴨		林秀娥	19
藥膳	燉兔	林秀娥	20
菜尾		林秀娥	22
老菜脯	雞湯	梁阿速	24
陽光	味道～古早味菜脯雞	劉麗姿	26
五柳枝	的故事	黃淑嬌	27
當歸	紅棗排骨湯	陳淑美	28
獅子頭		張淑真	29
茄苳	蒜頭雞	林祺宜	30
心酸	三絲捲	張美惠	31
角落	裡的好滋味	周淑鈴	32



3

填飽肚子

在地的人情味～麵線	李麗華	35
故鄉入好滋味～米苔目	羅征麗	36
小時候記憶中的味道～拉仔麵	邱莉莉	38
南瓜米粉	李素津	40
高麗菜飯	李素津	41
呷筍飯·配筍湯	曾惠雀	42
家鄉媽媽好味道～高麗菜飯	陳怡如	43
阿嬤廿幸福好滋味～米粉芋	賴育楨	44
斑馬飯糰	蘇美綾	45



傳家記憶

思念的滋味～黑豆養生豬腳	葉碧霞	47
阿嬤～紅麴米糕	高甄璘	48
山中傳奇～Mao 豬腳	江嬌媚	49
芋頭巧	張鳳香	50
難忘幸福味道～南瓜包	陳玉霞	51
麻油桂圓酒蛋	蕭麗芬	52
五行健康菜	張淑真	54
醬筍虱目魚	侯文玫	55
客家筍干	葉碧霞	56





在地好食材

5

田邊俱樂部
 桔餅煎蛋
 綠竹筍乾滷肉
 山中傳奇～勇士 Sungu 湯
 苦瓜丸
 留住季節美味～蔭鳳梨蒸魚片
 盅情麥香
 麥麥相傳
 攀龍附鳳（雞屎藤飯）

賴張富美 58
 劉月球 59
 黃秀雲 60
 江嬌媚 61
 施佳琪 62
 顏麗織 63
 張阿過 64
 陳綉奎 65
 洪月鳳 66

