

指導員 劉家岑
班 員 古信維 邱子晴

05 原鄉四季～夏滋味飯包

設計概念

導入原民部落傳統山蔬野菜、天然食材，烹煮自然原味創意菜餚，採用有穀類紅寶石美譽的紅藜、辛味勝過山胡椒的馬告、清香獨特紅刺蔥等山野在地食材，製成風味奇詭原鄉美饌，並有機會體驗原民美食的豐富意涵。

源於信義鄉原住民同胞傳統生活方式，多半仰賴採集和狩獵維生，俗話說「靠山吃山，靠海吃海」，淋漓盡致地反映出原民飲食文化，每當部落勇士們要上山狩獵或工作時，家中婦女們就會幫勇士們準備簡易米飯加入山豬肉，用荷葉包裹起來，以便勇士們容易攜帶、保存。過去原住民在烹調作法極為簡單，但隨著時代變遷，人們在食物方面講求飲食均勻，加入原鄉飲食文化，口感隨之改變，以「重質」不「重量」的攝取均衡營養，因此，原鄉夏滋味飯包係基於原鄉飲食理念來設計，既能提供足夠熱量與營養素，又能吃得安心、吃得健康。



食譜製作方法

◆紅藜飯

白米、紅藜洗淨，以電鍋煮熟，加少許苦茶油拌勻即可。

◆馬告鹹豬肉

- ①三層肉加馬告、梅酒、鹽漬製（約2天）。
- ②小火放入少許苦茶油煎熟即可。

◆刺蔥煎蛋

- ①雞蛋、鹽拌勻，刺蔥切末。
- ②油鍋入蛋液炒半熟，放入刺蔥，二面煎熟。

◆延平魚

鯉魚挑刺、撕開，油鍋爆香薑片加入延平魚、梅酒、醬油、九層塔。

◆清炒龍鬚菜

薑絲爆香加入紅蘿蔔絲、木耳絲、龍鬚菜、鴻喜菇炒熟後加入調味料，起鍋。

◆五色蔬果

- ①彩色甜椒、節瓜、筍子切塊。
- ②油鍋加入作法①，調味炒熟，起鍋。

◆美食小叮嚀

天然尚好，苦茶油是從苦茶油樹的果實種籽，冷壓出榨，完全沒有一點兒苦味，煎煮炒燉、涼拌皆適宜，時常外食的族群，最適合食用苦茶油，平衡脂肪攝取，選對油、吃對油，才是健康長壽的關鍵！