



味醒
見

原住民野菜創意料理大賽

獲獎作品食譜集



花蓮縣政府 出版

目錄

CONTACT



縣長的話	1
活動簡介	2
創意原味野菜料理食譜	3
ORIP無痕	4
法式天茄濃湯佐Biscoti	5
嗯努思的神話	6
野筒爆漿丸	7
原民的甘脆	8
海髮情人淚	9
鄉村洄瀾野菜捲	10
部落佳人	11
指定原味野菜料理食譜	12
Odeci山林	13
箭竹烏甜塔	14
筍中之奇	15
筍蘇三色捲	16
普悠瑪的禮物	17
蝦醬爆箭筍	18
初夏洄瀾見春筍	19
勇士之筍	20

縣長的話

原味
野蔬

眾所周知，台灣是美食王國，但是在台灣的各式料理主題中，原住民料理仍是一塊尚待開發的璞玉。大家都知道花蓮的原住民人口比例位居全國第一，換句話說花蓮也應該擁有最豐富的原住民料理推廣的資源，因此如何讓原住民料理在全國，甚至在國際間能夠展現它獨特的料理精華，這不但是花蓮縣政府應該承擔的角色，更希望讓花蓮扮演起原住民料理推廣的領頭羊。

這次舉辦原住民野菜創意料理競賽，就是一個起點。從這次參賽者的背景來看，我們發現，除了有原住民朋友的參與，更有來自非原住民的朋友一同分享他們對於原住民料理的創意觀點，這也說明大家已開始對於原住民料理的興趣與重視。

此外，以原住民料理為主題的餐廳，已是行銷花蓮重要的一環。更值得一提的是，本次活動所出席的部份評審與餐廳業者，他們所呈現的原住民料理的精緻性與創造性，更讓來到花蓮品嚐美食的遊客，留下比讚的驚嘆號，並透過口耳相傳與網路的介紹，「來花蓮品嚐原民料理」，成為花蓮觀光的美好記憶。

選擇在花蓮文創園區舉辦，也希望能將原住民料理與文創結合，形塑出文創與飲食的觀點，不只是從味覺上提供遊客滿足感，也能提供飲食的文化新意。

這本電子食譜集結了本次參與決選的16道美味原創料理，這16道料理，不但在烹飪技巧與品嚐風味上，展現原民食材的獨特性，也讓原民食材的應用，有更多想像空間，並期盼藉由電子食譜的形式，拓展給更多喜好料理的朋友。

花蓮縣長

傅崐萁



活動簡介

花蓮，原民美食的故鄉，在強調與自然共存的觀念下，原民的每種食材，皆展現生命永續的敬天情懷，因此，如何讓原民美食的精神結合現代飲食需求，烹調出一道道最具「原味」的時尚料理，期盼透過原味覺醒料理活動的舉辦，讓花蓮原民美食擁有新的詮釋。

本次活動以「原味」為訴求，一方面表現出原民料理自然永續的食材特色，一方面「原味」也標示著料理「原創」與期盼每個人能細細品嚐原民料理的最真「原味」。「覺醒」則進一步說明原民料理在味覺變化上的「好食」（好吃）精神。另外，藉由「覺醒」概念，本活動也期望透過創意料理活動，讓大眾認識原民食材的多樣變化性，並推廣原民食材的料理應用，讓花蓮的原民料理成為原創料理的基地。

本次活動共有52隊報名，經過書面初審，評選出8名參賽者參與料理決賽活動。決賽當日特別邀請美食評論家胡天蘭、梁幼祥，以及國賓飯店餐飲事業部副總經理林淑芳擔任評審，8名參賽者也各自以書面初審料理，於現場實際呈現。除了料理決賽外，另有原味好食展、料理達人講座、趣味競賽、創意市集等搭配活動，讓整體活動充滿創意、趣味與豐富的原民食材料理內涵。

創意 原味野菜

料理
食譜



ORIP 無痕

創作者
梅灑敏



創作理念

本創作源自原住民的飲食文化，強調無多餘調味，只單純品嚐食物原味。藉由無痕山林的概念，以自然素材做為餐盤或盤飾，食畢後以盤飾擦拭餐盤，能降低洗滌用水量。藉食物本身油脂烹調，減少加工調味製品，讓味蕾回歸自然。

食材

鴨胸	半付	抹上海鹽黑胡椒末醃20分鐘備用
新鮮樹豆	50g	洗淨瀝乾
小米	60g	洗淨瀝乾
黑白芝麻	各30g	洗淨瀝乾
芫荽籽	40g	洗淨瀝乾
檸檬	一顆	去外皮及白色膜取出果肉
紅刺蔥	20片	洗淨擦乾去葉片背面尖刺研磨成泥狀
紅黃小蕃茄	各約3~4顆	切厚片入烤箱烤約15~20分鐘備用
海鹽	10g	
黑胡椒末	10g	
冰糖	50g	

由於比賽需求料理份量約6人份
以上食譜實際份量請自行依個人需求調配

製作方式

1. 刺蔥檸檬醬：冰糖加少許水加熱溶化後加入檸檬果肉熬煮至糖汁略稠續放入刺蔥泥燒煮至香味出熄火放涼。
2. 在醃製好的鴨胸上下兩面均勻刷上刺蔥檸檬醬再醃製20分鐘。
3. 炒種子酥：於醃製鴨胸的空檔，以乾鍋下樹豆炒至樹豆熟透變金黃色，再加入小米和芫荽籽炒至香味出，最後加入黑白芝麻和海鹽及黑胡椒末略炒取出。最後用調理機打成粗粒，盛盤備用。
4. 煎鴨胸：乾鍋燒熱，中火，鴨皮朝下煎至鴨油出約5~7分鐘，翻面煎鴨肉部分約4~5分鐘最後再翻回鴨皮朝下煎2~3分鐘至鴨皮呈金黃色澤，取出鴨胸放置盤上約5~8分鐘收汁。
5. 種子酥灑於盤面，種子酥上面擺上收汁後切薄片的鴨胸，再擺上烤熟的紅黃蕃茄，完成。

法式天茄濃湯佐 Biscoti

創作者
林靜宜



創作理念

以義大利脆餅Biscoti，融入傳統原民野菜為基底的濃湯，調和出具有法式風味的跨界口感。

食材

無鹽奶油/麵粉	各50g	炒香
龍葵	200g	燙後調理棒打碎
珍珠小洋蔥	30g	切末
牛奶	100c.c.	
水	1000c.c.	
鹽	適量	
白胡椒	適量	

由於比賽需求料理份量約6人份
以上食譜實際份量請自行依個人需求調配

製作方式

一、湯品部份

1. 奶油炒麵粉加水、牛奶煮沸製作法式濃湯湯底。
2. 龍葵燙過瀝乾打碎備用、小洋蔥切碎備用。
3. 將龍葵、小洋蔥加入湯底煮沸調味。

二、Biscoti部份

1. 麵粉250g、雞蛋2個、糖110g、鹽3g攪拌成團。
2. 加入燙過切碎的龍葵150g攪拌。
3. 整形後，以180度烘烤30分鐘熟後，切片再低溫120度烘乾將兩者組合即可。

嗯努思的神話



創作理念

運用噶瑪蘭族獨特的野菜「水鴨掌秋海棠」，重現噶瑪蘭族的神話！

食材

水鴨秋海棠莖	10條	去皮
豬絞肉	300g	
龍鬚菜葉	11片	另留菜鬚11條川燙
香菇	5朵	切條煮湯
海棠花	8朵	裝飾
海棠葉	3片	裝飾
鰹魚粉	1茶匙	
鹽	0.5茶匙	
米酒	1大匙	
太白粉	1大匙	
醬油	1大匙	
香油	適量	
薑末	適量	

由於比賽需求料理份量約6人份
以上食譜實際份量請自行依個人需求調配

製作方式

1. 豬絞肉加鹽、鰹魚粉、香油、薑末、酒、太白粉後將，秋海棠莖切末加入一起攪拌備用。
2. 將龍鬚菜葉8片、鬚8條川燙後，將備好的絞肉用葉子部分包裹，用鬚綁好加入香菇湯、鹽、醬油、米酒一起蒸7分鐘後，到出湯汁即可。
3. 將秋海棠抓鹽後淋上芡汁後，將蒸好的龍鬚包擺上即可。