

野筒爆漿丸



創作理念

昭和草是阿美族常見的野菜之一，藉由丸子的作法將肉汁賀野菜味道鎖在裡面，並透過乳酪絲讓人咬下之後在嘴裏爆開，令人有一想不到的驚奇。



食材

絞肉	1斤	醃製
昭和菜	半斤	切碎
薑	1小匙	切末
起司	40g	揉成小球狀
醬油	2.5大匙	
米酒	1小匙	
胡椒	1/2小匙	
雞蛋	2顆	
麵粉	50g	
麵包粉	100g	

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. 將絞肉加入薑、米酒、胡椒、醬油拌勻醃製15分鐘。
2. 昭和菜剁碎擠出菜汁在加入絞肉中拌勻備用。
3. 將揉好的起司球包進絞肉中.整成丸子狀。
4. 將丸子放入麵粉再放入蛋液最後放入麵包粉中油炸5分鐘即可上桌。

原民的甘脆

創作者
游信凱



創作理念

以最自然的料理手法來呈現，不添加多餘調味，呈現出原民野菜의甜、苦、甘、脆。

食材

蔞薺	6支	鹽及糖(1:2)放置杯中醃味備用
箭筍	6支	
紅辣椒	6根	油炸備用
綠辣椒	6根	油炸備用
剝皮辣椒	6根	油炸備用
紫地瓜泥	180g	包起土片備用
起土片	3片	
車輪苦瓜	6粒	
小番茄	6顆	
黑豆	12顆	
秋葵	6支	
紅棗	6粒	
曼波魚皮	30g	

魚卵	60g
薄荷葉	6片
甜菜葉	6片
九層塔花	6朵
沙拉油	30c.c.
美乃滋	200g
橘子	1棵
糖	適量
鹽	200g
蒜頭	100g
自製梅醬	100g
水	100c.c.

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. 蔞薺切齊醃入鹽與糖，於下方擺至小茶杯放入醃汁沾用。
2. 另油炸青辣椒、紅辣椒炸，並與剝皮辣椒相互擺放備用。
3. 紫地瓜泥包以起土片半片並放上薄荷葉淋上梅醬備用。
4. 箭筍一支水煮後，沾上蒜味美乃滋，並以一根九層塔花裝飾備用。
5. 車輪苦瓜油炸後以梅醬醃漬，撒上魚卵，旁邊擺放以梅醬醃過的川燙曼波魚皮備用。
6. 將秋葵中間劃刀，放入醃紅棗並剥下一片橘子鋪底。
7. 將聖女蕃茄去頭尾，插入碧玉筍嫩苗，最後擠上美乃滋擺上黑豆備用。
8. 將上述備用食材組裝擺盤即可。

醃製料：紫蘇梅300g搗碎後，加入梅子粉100g與白糖200g並與10c.c.白醋混合完成。
蒜味美乃滋：美乃滋200g加入蒜末100g。

海髮情人淚



創作理念

俗稱「情人的眼淚」的原民特有食材「海葡萄」，剔透發亮有如淚珠，是阿美族特有的菜餚。此次，以涼拌清爽口感在佐以日式醬料調味，呈現出既傳統又創新的新風貌，更顯出情人的眼淚別具的鮮脆滋味。

食材

海草	600g	洗淨
雨來菇	300g	切丁
海葡萄	60g	洗淨
洋蔥	1顆	切絲
紫洋蔥	1顆	切絲
芝麻	12g	
日式芥末醬	180c.c.	

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. 先將雨來菇川燙備用，以紫洋蔥和洋蔥切絲過水備用，海草洗淨。
2. 將雨來菇、洋蔥、紫洋蔥與海草放入容器中，並加入芝麻及日式芥末醬拌勻即可。
3. 最後將海葡萄置於所拌好食材旁作為裝飾。

鄉村迴瀾野菜捲

創作者

沈煒哲



創作理念

以花蓮在地食材與香料，藉由樸實的料理方式，運用中菜西吃的擺盤勾勒出花蓮在地美味。

食材

花枝漿	300g	龍鬚菜	180g
蛋皮	6張	薑	90g
海苔	1包	馬蹄葉	60g
地瓜泥	300g	馬告	30g
過貓	360g	青蒜	300g
洋蔥	480g	西芹	30g
紅蘿蔔	300g	蔬菜高湯	900c.c.
食用花	60g	九層塔	30g
tabasco	30g	鹽巴	60g
鮮奶油	120g	胡椒	60g
月桂葉	12片		

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. 先將花枝漿醃入薑、馬蹄葉入味。
2. 地瓜蒸過後壓成泥，並調入鹽巴與tabasco辣椒醬。
3. 過貓切段燙熟後備用。
4. 另煮蔬菜高湯（洋蔥、紅蘿蔔、西芹、青蒜、馬告）備用。
5. 最後採日式壽司方式，將蛋皮鋪平後，以花枝漿、海苔、地瓜泥、過貓、九層塔等食材捲成條狀後，入蒸鍋蒸熟，取出切段，淋上蔬菜高湯即可食用。



創作理念

此道料理特別為貧血女性所設計，以富含鐵質的野菜做成餅皮，並將可幫助鐵質吸收的其他具維他命C的食材融合出健康的原民料理。

食材

紅鳳菜	50g	川燙打汁
甜菜根	30g	川燙打汁
黃.紫地瓜各	30g	切絲川燙
紅蘿蔔	30g	切絲川燙
小黃瓜	30g	切絲
山蘇	30g	
蝦子	11隻	川燙
麵粉	80g	
鹽	5g	
哇沙米美乃滋	30g	

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. 將紅鳳菜、甜菜根，川燙打汁過濾雜質後，倒入麵粉拌勻成麵糊，並以鹽調味。
2. 將其餘材料切絲川燙，蝦子同樣川燙去殼去腸泥。
3. 起熱鍋，將麵糊煎成餅皮
4. 將餅皮包入所有食材後，擠上哇沙米美乃滋後即完成。

指定原味野菜

箭筍 料理食譜





創作理念

本料理源自於阿美族山林的狩獵、野炊文化。箭竹筍尾端微苦，阿美族人認為從尾端吃起的人大多為吃苦耐勞者；從箭筍尖端吃起的人，有可能是好享樂之人，此種想法，也增添了食材內涵。本料理融入健康無痕飲食概念，烹調過程少油、少鹽，讓品嚐者認識食材原味。

食材

帶殼箭竹筍	12枝	洗淨擦乾備用
大蕃茄	2顆	洗淨表面劃十字入熱水略燙後取出去皮備用
火蔥	50g	洗淨去外面薄膜備用
無花果乾	2~4顆	洗淨切丁
月桂葉	1片	洗淨擦乾
新鮮薄荷葉	10片	洗淨擦乾切末備用
野茄	6顆	橫切去蒂燙熟挖空籽泡冰水備用
海鹽	少許	
黑胡椒末	少許	
橄欖油	10c.c.	

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. 將燙熟去皮蕃茄與切丁的無花果乾放入調理機中打成泥狀後取出。
2. 熱鍋後，先放入月桂葉烤至香味產生，接著加入橄欖油炒軟火蔥，接著放下打好的蕃茄無花果泥，加少許水，以中小火拌煮至糊狀，灑點海鹽及黑胡椒末，稍稍放涼後拌入薄荷末，盛入挖空燙熟的野茄中盛盤。
3. 將帶殼箭竹筍放入烤箱，以180度烤至外殼變淺褐色取出盛盤。
4. 食用時，剝除箭竹筍外殼，沾上火蔥無花果蕃茄泥一起食用。

箭竹烏甜塔

創作者
林靜宜



創作理念

以糕點的概念，將慣於以鹹味方式處理之箭筍重新詮釋，呈現出箭筍的另一種品嚐風味。

食材

派塔皮	6個
龍葵/珠蔥	60g/10g
奶油/麵粉	15g/15g
玉米粉	適量
辣椒/XO醬	適量
箭筍	120g
牛奶	30c.c.
雞蛋	1個
絞肉	50g
米酒	少許
鹽	適量
胡椒粉	適量

烘烤
燙熟絞碎
炒香
勾芡用

燙熟去澀後，部分順紋切絲，部分切丁

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. 將龍葵燙熟瀝乾，絞肉炒香(先以米酒去除腥味)並加入箭筍丁拌炒備用，將奶油混合麵粉炒香。
2. 加少許水及牛奶製作龍珠肉末蛋奶餡(龍葵與珠蔥)，最後以玉米粉水調整濃度。
3. 將塔皮烤香備用。
4. 將肉末筍丁放上塔皮，放上蛋奶餡，鋪上箭筍絲，最後以辣椒、XO醬點綴提味。