

筍中之奇

創作者

李秀美



創作理念

以筍中有筍的概念，藉由複合式的搭配，創造奇妙豐富的多層次口感。

食材

箭筍	320g	去皮水煮、切段
豬絞肉	300g	
桂竹筍	160g	去皮水煮、切段
月排花	1串	煮茶
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. 箭筍去皮水煮10分鐘後，留箭筍一半數量切段約1公分備用，其餘加鹽下鍋煎金黃色擺盤備用。
2. 桂竹筍去皮切約1公分段，水煮10分鐘後備用。
3. 豬絞肉半斤加入鹽、米酒、香油、太白粉、薑末後，拌勻備用。
4. 將月排花一串用熱水泡煮成花茶備用
5. 將拌好的豬絞肉填充入桂竹筍中洞後，插入箭筍段，並加入鹽、米酒、月排花茶一同蒸煮10分鐘後，擺盤淋上芡汁即可。

筍蘇三色捲

創作者

曾慧雯



創作理念

箭筍、山蘇及芋頭地瓜一直是原住民重要的食材，川燙過的箭筍、山蘇相當酥脆，搭配芋頭呈現美麗的協調三色，加以魚片包覆食材以達到提味的效果。另外，箭筍梗切丁和絞肉熱炒後以生菜包覆食用，感受像湯清新。這道菜餚兩吃箭筍，同時感受肉包野菜及生菜包肉的口感。

食材

鯛魚片	200g	切薄片
箭筍	6支	川燙
山蘇	6支	川燙
芋頭地瓜	6支	條狀
薑片	3片	醃製
蔥段	5支	爆香
醬油	2大匙	
胡椒	1/4小匙	
馬告	1/2小匙	
糖	1/2小匙	
太白粉水	1大匙	
米酒	2大匙	

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. 鯛魚片切薄片以薑片、米酒、胡椒醃製10分鐘。
2. 將箭筍、山蘇、芋頭地瓜川燙備用。
3. 將醃製好的魚片攤平捲入劍筍、山蘇及地瓜，捲完後用少許太白粉封口。
4. 完成之魚捲放入蒸籠蒸8分鐘即可。
5. 另起油鍋爆香馬告、蔥段，最後將勾芡汁淋上魚捲即可上桌。

普悠瑪的禮物

創作者
游信凱



創作理念

運用快炒方式，將筍筍鮮甜風味封住，再利用蛋皮包裹筍筍，除增添神秘風采，也讓蛋皮與筍筍的口感產生軟脆的反差。

食材

山苦瓜	6粒	切丁
劍筍	30根	蒸熟搗泥
紫地瓜泥	120g	切末爆香
大蒜	12顆	醃製
紅k球	6粒	醃製
山葵	6支	醃製
小洋蔥	6顆	盤飾用
食用花	6朵	主食材底座
牛蕃茄	6粒	油炸
溪蝦	6隻	

雞蛋	18粒	煎蛋皮
乾瓢	6條	綁蛋皮
辣椒粉	30g	
醬油膏	120g	
香油	60c.c.	
泰式辣椒醬	60g	

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. 先煎好蛋皮備用（水1：蛋3），另準備筍筍丁，蒸熟紫地瓜備用。
2. 將蒜末爆香與筍筍爆炒，將筍筍料包覆於蛋皮內，並用乾瓢束口綁緊。
3. 將牛蕃茄去頭尾當食材基底，放上筍筍蛋皮包，並用一隻筍筍刺穿蛋包再穩固封口。
4. 於牛蕃茄旁擺放紫地瓜泥、小洋蔥、山葵、紅K球、溪蝦、山苦瓜作為盤飾。
5. 於擺盤角落放置辣椒粉，並以醬油膏畫盤字。
6. 於蛋包上放置一朵食用花後即可完成。

醃製料：紫蘇梅300g搗碎後，加入300g白糖並與10c.c.白醋混合完成。

蝦醬爆箭筍

創作者

張志仁



創作理念

為調和箭筍帶有苦味的特性，因此以蝦醬入味，並利用「爆香」的方式，逼出海鮮的鮮甜與香氣，讓料理呈現甜甘中帶苦，苦中帶甘的口感。

食材

蝦醬	2湯匙	
箭筍	300g	
蔞薈	8根	
九層塔	6片	
辣椒	3片	切碎
蒜頭	3顆	
紅酒醬	300c.c.	
鹽	少許	
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. 起水煮滾，放入少許鹽巴，並將箭筍汆燙備用。
2. 先將九層塔炸至酥脆備用。
3. 另起鍋放入紅酒醬、糖煮滾，放入蔞薈，並關小火將汁收乾備用。
4. 另起鍋先將辣椒、蒜頭爆香後再放入蝦醬炒香，最後將箭筍下鍋快火拌炒即可完成。

初夏洄瀾見春筍

創作者
沈煒哲



創作理念

以原住民食盤烤肉的方式，搭配水果與食蔬呈現清爽與飽足的味覺饗宴。

食材

香菇	120g
三層肉	12片
紅蘿蔔	15g
番茄	8個
劍筍	2支
木瓜絲	300g
過貓	300g
美乃滋	120g
芝麻	90g
芒果	480g
鹽巴	48g
橄欖油	300g
黑胡椒	60g

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. 三層肉以鹽醃過備用。
2. 劍筍川燙過，以黑胡椒加橄欖油調味備用。
3. 木瓜絲以芒果泥調味備用。
4. 過貓川燙加入美乃滋灑上芝麻備用。
5. 將醃過的三層肉捲起川燙後之劍筍以中火煎至金黃。
6. 將上述備用食材與三層肉捲擺盤即可。

勇士之筍

創作者

李書姮



創作理念

以原住民常用的昭和菜製作成西式青醬，再搭配上傳統醃豬肉捲筍的方式，結合出的創意料理。

食材

筍	250g	煮熟炒香
醃豬肉	200g	切片乾煎
山茼蒿	40g	打汁
蘿勒	2片	打汁
蒜	1瓣	打汁
馬告	5g	爆香
麵粉	30g	
奶油	30g	
鹽	5g	
糖	3g	

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. 將筍川燙後炒香筍備用。
2. 以醃豬肉切片乾煎後捲入炒筍備用。
3. 將山茼蒿、蘿勒、蒜頭打汁過濾備用。
4. 起熱鍋將奶油溶化加入麵粉炒香後，加入上述打汁食材，一同煮至濃稠狀。
5. 將上述醬汁，淋上醃豬肉筍捲後擺盤即可。



原住民野菜創意料理大賽
獲獎作品食譜集

發行人：傅崐萁

總編輯：督固·撒耘

指導單位：行政院原住民族委員會

承辦單位：花蓮縣政府原住民行政處

網址：<http://ab.hl.gov.tw>

執行單位：新開股份有限公司

出版日期：中華民國104年5月

版權所有・翻印必究

2015
原味覺醒。