臺東慢食好滋味，醞釀無窮盡

This piece of land nurtured lush,simple dishes contain intentions and stories.

ABOUT

在湛藍海水、青綠高山的景點之外，
最美的臺東風景，是人、是樂於分享的笑容。

走入中央山脈與海岸山脈間的精華地域，
身處縱谷五鄉鎮中，讓食物引領你認識這片土地孕育的豐美，
簡樸的料理，不簡單的用心與故事，
食材更是在地農人的心血傑作，
臺東的產地餐桌，等你放慢腳步，
細細品嚐臺東的慢食滋味。

Trend Dish

吃當季，品在地

以一日三餐計，人活到八十歲，有八萬七千六百次的用餐時光，在這幾頓用餐中，讓你銘記在心的會有幾次？讓你感動的菜餚又有多少？

一頓飯，不只使人溫飽，有時更透露許多訊息、蘊含看不見的故事與用心。我們期盼將臺東豐饒的物產與多元的文化，透過料理展現給有緣的旅客，也希望旅客不只遊覽景點，而是在飯席間慢慢咀嚼臺東專屬的味道，與當地店家聊天，從餐桌上認識臺東的好人、好事及好物，便是產地餐桌與「慢食」的意義。

以豐富在地飲食型態、推廣深度旅遊為目標，臺東縣政府從101年起於臺東縱谷地區推動產地餐桌，並透過「一個人的產地餐桌」評選暨輔導計畫，鼓勵在地店家以自身文化出發，使用臺東在地食材烹調料理。經過四屆的計畫輔導，共培育出32間穩定營運的慢食店家，也持續與旅客分享他們的餐桌故事。

延續《在臺東的餐桌上，旅行》成果專刊上冊，下冊將重點介紹第三屆與第四屆慢食店家的慢食故事與誘人料理，並集結第一屆至第四屆的實用資訊，邀請旅人駐足臺東，吃在地、品當季，享受令人難忘的臺東好「食」光！

臺東縣長 黃健庭

From Taitung

01 — 楔子
04 — 吃當季，品在地
05 — 「一個人的產地餐桌」慢食地圖

Featured Stores

07 — 品臺東
09 — 早　餐・日安，美味的人情味／晃晃民宿
13 — 早　餐・穗悅淨好／源天然廚房
17 — 午　餐・豆腐哥的「清白人生」／池上豆屋
21 — 午　餐・茶也思，飯更想／愛嬌姨茶餐廳
23 — 午　餐・手桿故事，手感好食／大陸婆婆麵食館
27 — 午　餐・滿懷感謝的布農餐桌／烏尼囊工作坊
31 — 午　餐・平價餐廳的零里程堅持／經濟小吃部
35 — 午　餐・寄情自然的部落家常菜／窯滾吧！部落
39 — 下午茶・草莓與米的甜蜜誘惑／親山農園
41 — 下午茶・米有麵包，夏有桑茶／曬穀場手作坊
45 — 下午茶・流過汗，才吃得出米香／Bike De Koffie
49 — 下午茶・微醺的阿美食尚下午茶／芭洋Amis美饌
53 — 晚　餐・無毒蔬食的繽紛饗宴／舒食男孩
57 — 晚　餐・咀嚼一口臺灣的飲食文化／鹿野小館
61 — 晚　餐・麼勒的「美」式熱情／Marquee Pizza
63 — 晚　餐・甘美封存的關山香腸／合眾國小
65 — 晚　餐・共食一飯的緣／蓋亞那工作坊
69 — 晚　餐・以故鄉為內餡的紫米湯包／山東小吃
73 — 晚　餐・大男孩簡單幸福的香草夢／Life 21 House
77 — 宵　夜・煤氣行慢熬的客家小點／田味家

Imprint

79 — 成果專刊上冊店家慢食精華
81 — 版權頁

臺東縣縱谷區・一個人的產地餐桌
慢食地圖

一～四屆店家資訊

17 宏昌客家菜館
電話｜089-811321
地址｜關山鎮順興路6號

18 舒食男孩
電話｜089-814320
地址｜關山鎮豐泉里八德路 6 號

19 經濟小吃部
電話｜089-811877
地址｜關山鎮中華路25號

20 合眾國小拼圖特色餐廳
電話｜089-812070
地址｜關山鎮和平路2-8號

21 親山農園
電話｜0935-712637
地址｜關山鎮崁頂84-20號

22 蓋亞那工作坊
電話｜089-812752
地址｜海端鄉崁頂村2鄰39號

23 崁頂咖啡養生輕食館
電話｜0955-544977
地址｜海端鄉崁頂村中福路4鄰80號

24 鹿嘉農莊
電話｜089-552327
地址｜鹿野鄉永安村中華路三段628號

25 正一茶園餐坊
電話｜089-551818
地址｜鹿野鄉永安村永安路588號

26 愛嬌姨茶餐廳
電話｜089-550678
地址｜鹿野鄉永安村高台路109巷32弄9號

27 老王咖啡
電話｜089-219980
地址｜鹿野鄉永安村高台路42巷105弄19號

28 鹿野小館
電話｜0988-007061
地址｜鹿野鄉中華路二段72號

29 晃晃民宿
電話｜0910-696072
地址｜鹿野鄉和平路15巷1號

30 盈家溫泉民宿
電話｜089-561615
地址｜鹿野鄉中華路一段86號

31 烏尼囊工作坊
電話｜0933-495730
地址｜延平鄉永康村泰平路五鄰82號

32 宜興園民宿
電話｜0937-608801
地址｜延平鄉桃源村昇平路6-1號

1 Marquee Pizza
電話｜089-864991
地址｜池上鄉慶福路53號

2 大陸婆婆麵食館
電話｜0977-063760
地址｜池上鄉慶福路27號

3 Bike De Koffie
電話｜0980-868945
地址｜池上鄉中山路251號

4 曬穀場手作坊
電話｜0988-358005
地址｜池上鄉中山路316-1號

5 源天然廚房
電話｜0918-036912
地址｜池上鄉忠孝路357號

6 田味家
電話｜0963-394474
地址｜池上鄉中山路242號

7 阿婆婆養生米食
電話｜0910-937145
地址｜池上鄉中山路212號

8 窯滾吧！部落
電話｜0935-685593
地址｜池上鄉大埔村陸安23-1號

9 山東小吃
電話｜089-864599
地址｜池上鄉中山路19號

10 芭洋Amis美饌
電話｜0917-838023
地址｜池上鄉中山路17號

11 大地飯店
電話｜089-864330
地址｜池上鄉忠孝路210號

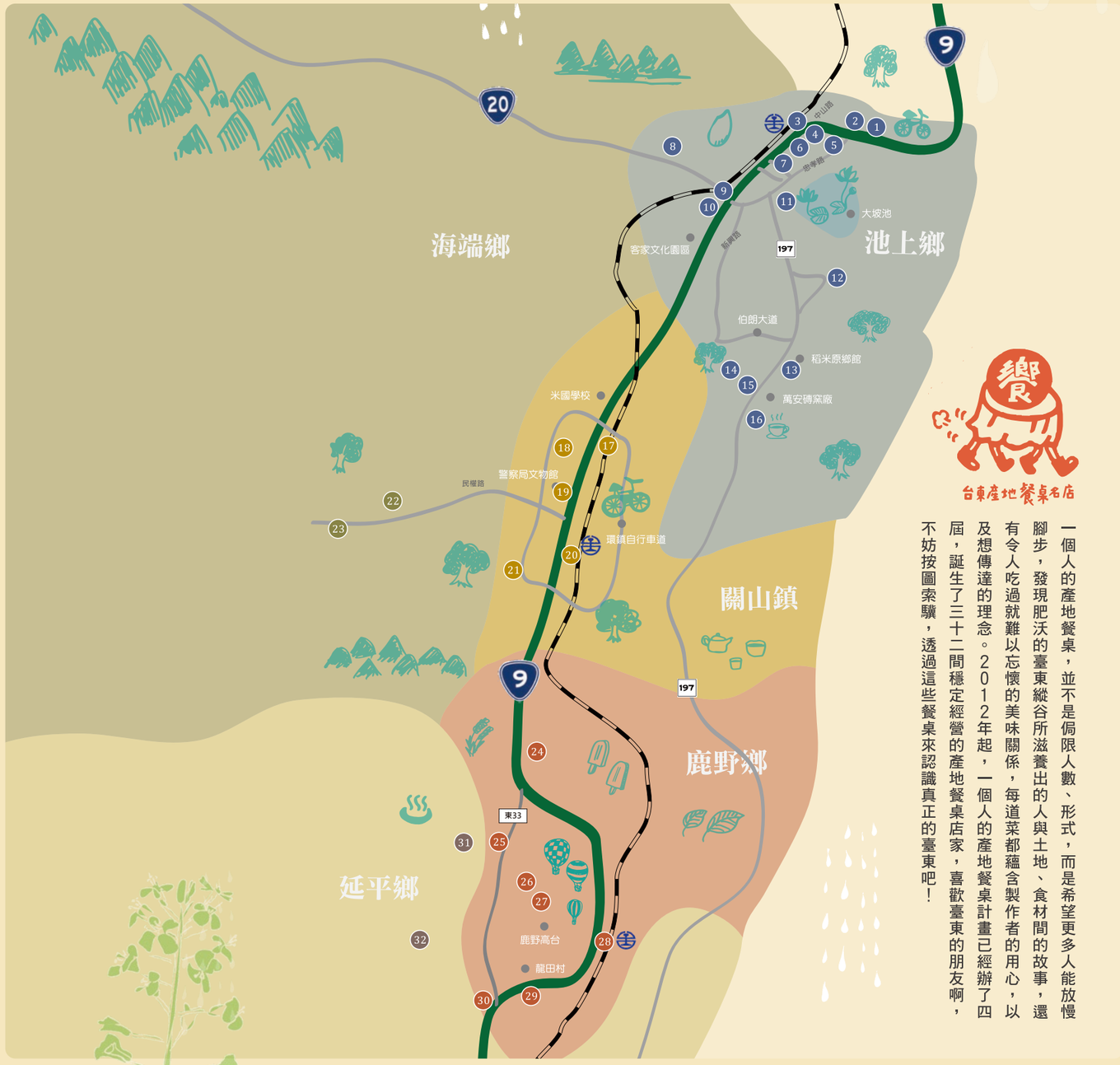
12 鳳鳴197
電話｜0932-664927
地址｜池上鄉錦園村鳳梨園13鄰41號

13 王群翔慢食家宴
電話｜0935-284305
地址｜池上鄉萬安村萬安1-9號

14 Life 21 House
電話｜0938-673600
地址｜池上鄉萬安村龍仔尾11號

15 池上豆屋
電話｜0939-260910
地址｜池上鄉萬安村4鄰23號

16 4.5公里咖啡
電話｜0980-634469
地址｜池上鄉富興村水墜3鄰33號



台東產地餐桌名店

一個人的產地餐桌，並不是侷限人數、形式，而是希望更多人能放慢腳步，發現肥沃的臺東縱谷所滋養出的人與土地、食材間的故事，還有令人吃過就難以忘懷的美味關係，每道菜都蘊含製作者的用心，以及想傳達的理念。2012年起，一個人的產地餐桌計畫已經辦了四屆，誕生了三十二間穩定經營的產地餐桌店家，喜歡臺東的朋友啊，不妨按圖索驥，透過這些餐桌來認識真正的臺東吧！

A Visit To The Slow Food

品臺東

慢食，不只是口號，
我們由衷期盼來到此地的旅人放慢速度，
好好品食餐桌上風土食材蛻變的慢食料理，
經歷從食材到廚房的動人旅程，
透過味蕾饗宴，
深度認識這片土地的豐美，
與店家聊聊，
多結識幾位在地的朋友，
由風景／食物／文化／人所交織的旅行回憶，
將更加完整鮮明，
第三屆、第四屆一個人的產地餐桌店家故事，
正式上菜，請細嚼慢嚥。

探尋一家滋味
品食一方風土

PART 01

早餐・Breakfast

日安，美味的人情味

／晃晃民宿

1. 晃晃民宿為旅客蒐羅許多臺東好吃、好玩的實用資訊。
2. 來到鹿野三年的結米，開暇之餘也喜歡手作東西，甚至會帶住客學習部落編織。
3. 無論色調或氛圍，都有著如家般的溫暖。
4. 客廳成櫃的書，讓人忘了時間。

臺東最近颳起民宿風，有用新居、有用舊宅，都各領風騷、火熱經營。臺灣人使用「民宿」一詞是源自日本，漢字相同，平假名念作 みんしゅくminjugu。美國人說是Home Stay，英國人稱之B&B。

晃晃民宿

地址｜臺東縣鹿野鄉和平路15巷1號
電話｜0910-696072
※ 早餐目前僅限住客加購

民宿早餐的溫馨淵源

古早時期，人們外出旅行經商，夜幕時分前不著村，後不巴店，荒郊野外旅館並不是那麼的普遍，就會有善心村民願意讓出家裡的一個房間一張床（Bed），提供出外人一個遮風避雨的地方，然後第二天早上供應一份簡便的早餐（Breakfast），麵包、煎蛋配上牛奶或咖啡，吃飽了好趕路，這麼饒富人情溫暖的住宿經驗，最早是由英國開始興起的，B代表一張床，B也代表一份早餐，沒有早餐的民宿怎麼能叫B&B？

晃晃民宿的主人羅結米，起初因為常來臺東探望經營背包客棧的妹妹，久而久之也選擇在這裡生根落戶，開了民宿接待旅人們。結米家位在鹿野鄉入口的巴拉雅拜部落，真的就如同古人形容的「前不著村，後不巴店」，客人早上起來也許要徒步三十分鐘才有早餐店，懷著一份友善的初心，結米與媽媽早起一起準備早餐，方便投宿的客人。

《詩經小雅》鹿鳴篇說：「呦呦鹿鳴，食野之苹。我有嘉賓，鼓瑟吹笙。」鹿野地區自日治時期始就是閩客原住民混居的農村，有全國最多從事秀明農法的小農家，生產完全健康的食材。結米運用在地有機食材做早餐，藉著早餐的多樣化，讓晃晃民宿的住客認識這方古詩吟誦的水土。

5. 走出家門，可在巴拉雅拜部落隨處晃晃。
6. 隱匿綠意中的意象。
7. 樸實溫馨，是結米家給人的一貫印象。

08. 以自然農法種植的米做的鹹甜飯糰，美觀又營養。
09. 新鮮健康的在地食材，給人清爽的早餐喜悅。
10. 幸運的住客才有機會品嚐到結米手作的花生豆腐。
11. 集結鹿野好食材的「早安・鹿野」。
12. 結米在自家庭院種植不少花草植栽，讓人不由得放鬆起來。

自然質樸的鹿野朝食

結米用鹿野地區的白米混合糙米，附近布農族有小米就加小米，最近很夯的紅藜收成時也曾試著加入，沾點黑芝麻捏成三角飯糰，仿日式包覆著海苔片，很有口感。

部落盛產的南瓜蒸軟後壓成泥，拌點調味料用冰淇淋勺子挖成球，散發秋天的柔黃甜熟；燙軟的綠秋葵來配色、鹿野盛產的鳳梨有機栽種，澆覆野生百香果粒，酸甜適口，最能喚醒惺忪睡眼。

另外，結米自己在後院栽種香草，新鮮現摘的花草香茶，還有鹿野的紅烏龍茶，或是農夫朋友製作的水果酵素飲，健康滿點的飲料恰恰滿足一早需要的充足水分。

日本統治過台灣近半世紀，鹿野龍田村還留有日本移民村的輪廓，結米家的早餐隱隱散發和式朝食的影子，質樸自然。質樸是一種美學觀，質樸是有說服力的，說服第四屆「一個人的產地餐桌」評審，結米家的早餐獲得「最具慢食發展潛力獎」。

古人行旅各地山川，紀錄山川水文，清晨吃罷早餐，騎馬走向未知的遠方；現代流行背個背包，騎鐵馬環台十一天，「未晚先投宿，雞鳴早看天」，拜客行經花東縱谷台九線，天色向晚，借宿卑南溪畔的晃晃民宿，預約明日的早餐，上山搭熱氣球後，繼續天涯雲腳去。

PART 02

早餐・Breakfast

穗悅淨好／源天然廚房

離池上街上有段距離、地勢較高的白毛寮（振興社區）隱藏著令人震懾的美景，池上、關山的街景在腳邊縮放，小羅的田則在飄移的雲霧裙帶下靜躺，這裡是小羅夫婦堅持以自然農法栽種無毒好米的搖籃，也是他們孵育夢想的基地—源天然。

父愛傳承，自然農法的萌芽

小羅是土生土長的池上人，十年前開始密切接觸家中繼承的農業，為了兩個小孩的成長，今年與妻子逸嫻毅然決然從上海回鄉，變身為「農夫小羅」，他相信友善對待土地，土地就會如何孕育作物，以不用化肥、農藥，貫徹有機的自然農法，用心栽種位在白毛寮、至少百年歷史的田地。

自然農法的萌芽，小羅說，除了希望小孩能安心吃飯、在好的環境成長，還包含小羅父親的努力與願望。聽到父親說，希望孫子長大以後，能在田裡開心跑跳、採水果，年邁仍堅持栽種，看著父親逐漸衰老的背影，小羅開始思考自己能作些什麼。

母愛孕穗，樸質的確幸

「稻米跟小孩一樣，應該給他們一個靠自己努力成長的機會。」自然農法的田維繫了生態平衡、與動植物共存共生，相對的，耕種者必須投入更多的心力與時間防治病蟲害與施肥，辛苦不言而喻。

小羅的田長得雖比慣行農法的田稍慢些，不過開始自然農法之後，小羅說，他開始注意到不少以往忽略的細節，覺得自己也變得感性起來。回想起某天晚上放水時，猛一抬頭就看見360度的星空，還有緩緩漂浮的螢火蟲點綴，這才驚覺自己家鄉原來是這麼美的地方，為了這樣的土地與環境，自然農法再怎麼辛苦，都值得擇善固執。

直接品食米的美味吧！

耕種的同時，小羅夫婦也親手自產自銷，他們發現，一般旅客對池上米的印象多停留在「好吃」，為了讓更多人能享用健康又美味的源天然健康米，在許多客人的鼓勵下起了賣食物的念頭，因為吃了好吃，自然就會想買米回家煮，源天然第一個「關係企業」-源天然廚房就此誕生。

壽司是各種年齡層都能接受的料理，繽紛的外在與滋味，讓挑食的小孩也能開心享用，由於逸嫻的媽媽有做壽司的經驗，逸嫻對烹飪也有一定的興趣與技術，壽司成為源天然廚房參加產地餐桌比賽的重點，並以健康為主軸、美味為中心，開始不斷地嘗試，找出最好的食材搭配，以及做壽司的米飯最棒的硬度與濕度。

CHEF MENU

《好好煮飯Tips》

/四人份

1. 2杯米倒入內鍋，快速淘洗3次，盡量於1分鐘內洗完。

2. 視米的含水量與喜好口感而定，若為當期新米，內鍋放2杯水；若為一般米或陳米，則放2.2～3杯水。

3. 可加少許玄米油、壽司醋，讓飯更鬆，也增加口感。

4. 外鍋2杯水，待電鍋跳起後鬆飯，再燜5分鐘就大功告成囉！

源天然廚房

地址｜臺東縣池上鄉忠孝路357號
電話｜0978-875912
※ 用餐請提前三天預約

從裡到外的『五感驚喜』

自種的白米、紫米，逸嫻與媽媽用心尋找臺東當季當令的食材，期盼搭配出最獨特的「池上壽司」。使用洛神、紫薯、菜脯、福菜、芋泥等在地食材，捲出酸甜鹹苦不同口味的壽司卷，刺激人的五感，6種不同口味與口感的壽司，集合成「池上握(WOW)便當」，讓旅客從握便當裡，感受到池上米鄉的豐饒富美。

取名池上握便當，逸嫻說，從外觀到內在，相信可以讓享用的人自然而然發出「WOW」的驚喜讚嘆。採用第一代池上便當-以月桃葉包裹並綁上麻繩的包裝，向傳統致敬的同時，也讓外帶的客人能在自然美景中享用美食，吃完後就把包材還給天地，不留垃圾與負擔，更契合源天然的理念與初衷。

粄條包裹著白米、紫米與濃濃客家風味的梅干扣肉壽司，不過份軟爛的米飯和著鹹香的配料，在口中融合，越咀嚼越開胃；把微甜的紫薯與白米紫米融合，加上蛋、胡蘿蔔等內餡，還有豆皮搭配偏酸品種的洛神，酸甜滋味令人難忘。

歲月靜好，是張愛玲曾在結婚證書上題下的詞，對小羅夫婦而言，「穗悅淨好」為他們的農耕生活下最好的註解。兩人期盼透過產地餐桌活動，讓返鄉創業以及在地方耕耘的路，能走得更穩健踏實，之後的源天然還會衍生哪些關係企業？已有旅人經歷過的農事體驗、稻田裡的餐桌，甚至是社區共同參與的農田舞台想法……，這些都是兩夫妻的夢想，而採預約制的私人廚房也慢慢成形中，逸嫻說，除了WOW便當，還要把自家的好糙米做成好吃的燉飯！

About 源天然的健康米

源天然的米分為白米、糙米，還有特選高花青素、高抗氧化的紫米品種，源天然還特別以白米當基底，混合紫米、糙米成嗜口性較佳的「健康米」，池上握便當主要也以健康米搭配各種在地食材-富里的芋頭、紫薯，池上產的菜脯、福菜、梅子，還有自釀的刺蔥米酒，飽滿的美味，推薦您來嘗試這創新的池上便當！

1. 逸嫻與媽媽齊心研發池上創意壽司。
2. 一入六款壽司，搭配一份當季水果，150元經濟實惠又健康。
3. 洛神、紫薯、芋泥等在地食材，讓壽司繽紛多彩。

PART 01

午餐・Lunch

豆腐哥的「清白人生」

／池上豆屋

略過壅塞的伯朗大道，繞過萬安國小，人潮一下子就稀少了，仿客家圓樓的萬安派出所旁低矮的瓦房露出來池上鄉原本的面貌，隱隱飄散著若有似無的香氣，原來是「豆腐哥」張志中在做豆腐。

台灣的黃豆，
令人口齒留香，
品食到豆製品的珍味。

被豆腐迷住的出軌人生

「單身赴任」的豆腐哥遠從苗栗來池上做豆腐是他的出軌人生嗎？也是，也不是。

因為他原來就在餐飲界服務，豆屋的牆上還掛著在某國際餐飲連鎖店服務的獎牌。十年前隨著老東家到大陸打天下，高階主管看似風光，但是多年為人作嫁的不安全感讓他萌生退意，回來臺灣。

回到苗栗老家休養生息的日子也沒閒著，他發現鄰家有家豆腐店，老師傅自己做豆腐，本來對餐飲有興趣的他當然趨前探訪，沒料到卻一頭栽進種黃豆做豆腐的清白人生。

臺灣黃豆的復耕基地

張志中發現坊間做豆腐不容易，臺灣每年進口兩百五十萬噸黃豆，基因改造的黃豆佔了九成！於是他四處旅行，尋找臺灣可以種植黃豆的農地，尋到花蓮富里有人種植本土黃豆，富里離池上僅有五公里，於是他來到池上，發現池上有人種小麥，張志中心中大喜：既然池上的土地氣候可以種小麥，自然可以種黃豆！就這樣，2015年2月在池上萬安村的老平房裡「豆屋」開張了。

／豆渣煎餅

／豆腐哥套餐

CHEF MENU

《豆腐哥的手工豆腐》　預約體驗做豆腐

1. 泡黃豆

2. 瀝乾

3. 倒入磨漿機

4. 分離豆渣

5. 分離豆漿

6. 煮滾豆漿

7. 撈去泡泡

8. 再煮滾後舀出來

9. 點鹽滷

10. 半凝固的豆腐入模

11. 小心蓋滿豆腐布巾

12. 蓋上木模

13. 壓上磚塊

14. 再加壓磚塊

15. 適時掀開豆巾即完成

「我想推動社區豆腐店的概念，一家豆腐店就可以支撐三公畝的黃豆田。」他的眼睛閃閃發光，「我想使用小農友善土地所種出來的本土自然黃豆，做出豆漿豆腐豆干，讓更多人認識享用手工豆腐的好滋味。」

豆腐哥說他的豆腐原料很簡單，只有黃豆、鹽滷、水三種這麼單純。浸泡、磨漿、點滷、訂製杉木版的壓模，堅持手工做豆腐，捨棄快速成型的食用石膏，因為手工鹽滷製作的豆腐空隙大，滷五分鐘就能入味。

使用甜度高的臺南四號，帶奶香的高雄選十號，讓他的豆腐有著獨特的香甜，吃過就難忘。「豆屋」推出的豆腐料理餐也是挑剔精心，方塊豆腐淋的醬油是陶缸古法釀造的陳源和醬油膏、自己做的豆渣餅、鄉下菜園的當日蔬菜、米飯選用有「米國總統」美稱的邱垂昌米。

/豆腐哥套餐

/豆腐餅乾下午茶組

「七俠五義」第三回有一大段描述：展昭救了包拯、包興主僕二人。包興攙扶著包公哪敢稍停，沒命的好跑，連夜逃離賊廟，走至村頭一個賣豆腐人家，又餓又累又乏，向老闆討杯熱水，老闆說有剛出鍋的豆漿可以給他們喝。

「孟老從鍋台上拿了一個黃砂碗，用水洗淨，盛了一碗白亮亮的漿遞與包興，包興遞與包公喝時，其香甜無比。包興在旁看著，饞的好不難受。只見孟老又盛了一碗遞與包興。包興連忙接過，如飲甘露一般。他主僕勞碌了一夜，又受驚恐，今在草房之中如到天堂，喝這豆腐漿如飲玉液瓊漿。不多時，大豆腐得了。孟老化了鹽水，又與每人盛了一碗，真是飢渴之下，吃下去，肚內暖烘烘的，好生快活。」

豆漿、豆腐在我們的生活中傳遞了千年，千年同一味，池上鄉純樸的萬安村，有一間「豆屋」默默的傳承這一味，黑臉包公喝過，你我凡夫俗子也吃過。

豆芳華（池上。豆屋）

地址｜臺東縣池上鄉萬安村4鄰23號
電話｜0939-260910
※豆腐哥套餐需提前三天預約，豆漿/豆腐/豆干可宅配。

PART 02

午餐・Lunch

愛嬌姨風味茶餐廳

地址｜臺東縣鹿野鄉永安村高台路109巷32弄9號

電話｜089-550678

※ 用餐請提前三天預約

/紅茶滷肉

茶也思，飯更想

／愛嬌姨茶餐

一踏進餐廳，深吸口氣，就能嗅到淡淡茶香，順著沁入心中，不由得嘴角上揚，在大快朵頤之前，就萬分期待稍後上桌的菜餚。位於高台的愛嬌姨茶餐，是臺東著名的茶料理專賣店，巧妙將各種茶的滋味畫龍點睛地入菜，搭配在地當令食材，甚至無限供應的飯都下了十足十的功夫，嚐過一次這裡的風味茶餐，令人茶也思，飯更想！

到餐廳的客人，通常都會被引領到餐廳的「客廳」泡茶，無論紅茶、綠茶，或是一再榮獲臺東縣府獎項的紅烏龍，想試喝、抬槓的人，都能在這裡喫上一口「生活茶」，聽甘大哥與愛嬌姨娓娓訴說他們攜手開創的茶人生。

不讓客人餓到的心促成好餐廳

高台地區從民國60幾年開始發展茶業，70、80年代達到極盛，至少就有20多戶、500公頃的茶園，競爭激烈，促成觀光茶園的興起，來試茶的客人通常早上抵達，喝得開心、上癮，不知不覺就過中午，當時高台附近也沒有可以用餐的地點，甘大哥說：「我們不好意思自己吃，就開始簡單準備茶油麵線、茶肉粽給客人。」為客人著想的心，便是促使愛嬌姨茶餐開張的初衷。

泡茶架式十足的甘大哥，家族從南投移居鹿野開墾，71年他回鄉到高台茶園當製茶師父，結識了採茶姑娘，也就是現在的愛嬌姨，兩人結為連理。以前雖不下廚、但有著料理天份的愛嬌姨，為了準備採茶工人的伙食，開始與甘大哥一起研發、變化新菜色，不只獲得工人讚賞，他們更結合當時的熱門連續劇《愛》，為餐廳起了個可愛響亮的名字「愛嬌姨」，也成為鹿野推薦美食的代名詞。

不懂茶的人，不會作茶餐

「什麼茶，入什麼菜。」甘大哥不只是製茶師父，更通過嚴格篩選、獲得茶葉品評官能檢定，他認為，唯有熟稔各種茶的口感與茶鹼特性，才能為茶與料理搭配出最適切的組合，不是把茶倒進鍋裡就叫茶餐，茶太少淡而無味，太多則搶盡鋒頭。

愛嬌姨茶餐廳的招牌菜、也是獲得「一個人的產地餐桌」第三屆評選為「最具食材創意研發獎」的紅茶滷肉，便使用適合熬煮的臺東特產紅茶加入滷汁中，不只能中和豬肉腥味，慢燉入味，還能去脂潤色，不膩的肥肉非常下飯；綠茶、青茶等生茶，因茶鹼特性不適合久煮，卻可以快速增色、提味，愛嬌姨茶餐廳遂將茶磨成茶粉，製成綠茶麵、綠茶炸豆腐等菜餚，使料理帶有茶香之餘，更清爽順口。

料理滋味要好，不一定要重油重鹹，餐廳的推薦料理，還有以茶油與在地阿嬤特製的剝皮辣椒、臺東放山雞一同熬煮的雞湯，在剝皮辣椒與茶油的互相提味下，雞湯爽口又夠味，即便冷著喝也相當美味，大鍋裡更滿滿盛裝著以鹿野新興茶—紅烏龍一同燜煮的飯，掀開鍋蓋就清香撲鼻。

除了茶料理，愛嬌姨茶餐廳也非常「在地」—朋友種的無毒蘆筍、阿美族朋友當天現採的龍鬚菜等在地時蔬，以及好客活潑的本地員工，最懂鹿野與茶的人們，齊心提供美味的料理給更多有緣的旅客。

柴米油鹽醬醋茶，團揉、烘焙到入菜，甘大哥與愛嬌姨的人生與茶脫不了關係，源源不斷的創意，與對茶的專精、熱情，愛嬌姨的茶餐料理，值得品味。

/紅烏龍茶飯

/平日品茶人潮

/全體集合

PART 03

午餐・Lunch

手桿故事，手感好食

／大陸婆婆麵食館

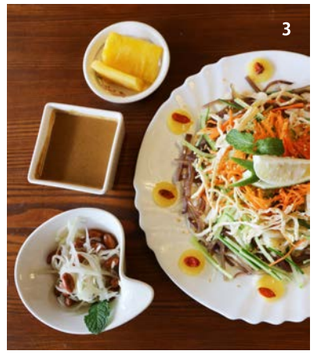
想不到一段翻滾大時代的悲喜劇，結局是池上街頭的「大陸婆婆麵館」。故事要從頭說了。

對日抗戰勝利，臺灣光復重回祖國的懷抱，臺灣人卻又捲入國共內戰；政府徵調臺灣人到中國大陸作戰打共匪，池上鄉的阿美族青年潘文泰也是其中之一，不料戰爭失敗，文泰被共產黨俘虜，就這樣成為有家歸不得的臺籍兵。

滯留山西的他結識了當地女孩楊杏花，結為連理，生了三個小孩共組家庭，孩子們都有阿美族深邃輪廓大眼睛的外貌，卻說著山西口音的話語。當文泰知道兩岸開放探親的消息時，就迫不急待的帶著老婆返回臺東池上，一解40年思鄉之情，可是杏花卻水土不服，無法適應池上的生活，兩人又回到山西。

回到山西的文泰，還是日夜想念好山好水的臺東池上，常常留下思鄉的眼淚，杏花在旁邊看了於心不忍，幾經商量後，下定決心，舉家，連孫子一起搬回臺灣，真正生活在池上的天地間。

1. 直到現在，杏花婆婆與女兒愛軍都堅持手桿加了池上米的麵條。



2. 時常有客人吃完婆婆的麵食後，搶著跟婆婆留影。
3. 看了就清爽消暑的夏季料理「山西涼夏」
4. 手桿麵條加上融合鳳梨、檸檬的麻醬，別有風味。

擄獲池上的山西味兒

山西是個以麵食為主的省分，杏花婆婆從小就在麵粉堆裡打滾。在一場大病後，精神低落，孩子們為了鼓勵她，便答應她出來做點小生意，賣她拿手的饅頭、包子、大餅。

一天做個七八十個的包子饅頭大餅算什麼？婆婆騎個腳踏車，載著白泡泡香噴噴的成品池上街頭叫賣，她又大方健談，東西又實在好吃，街頭巷尾人人捧場，婆婆成功地以麵食打進以米食為主，閩客族群的池上。

山西婆婆今年高齡七十有五了，雙手仍然閒不下來，參加了第三屆「一個人的產地餐桌」比賽，得了「最具在地特色獎」！好高興！受到肯定的杏花婆婆和女兒愛軍母女聯手，趕在２０１４年底在池上街頭掛起綵球，「大陸婆婆麵食館」就此開張，牆上林林總總的菜單都是山西老鄉的口味：

首先，山西大盤雞：池上放山雞燒馬鈴薯(土豆)，襯底的是婆婆現桿的麵條，厚實帶勁兒，澆頭是紅通通的辣油！婆婆自製下的辣椒吃起來不會辣在喉頭，像喝小米酒一樣，後勁十足，這道大盤雞有北方旱地的豪情滿足感。

蒸蛋，婆婆說是「燉蛋」，但她念作「屯蛋」，內行的旅客們可要聽懂！粉蒸肉，以池上當地當令的蔬菜圍邊，冬天有機會吃到油菜花兒，前面都是大塊文章，這道清滋醋鮮的冬粉拌高麗菜絲，一上桌就一掃而空。

晉糕，因山西簡稱「晉」，所以這碗糯米紅棗甜食叫做晉糕，略帶酒味，婆婆解釋說，南方人紀念屈原吃粽子，北方人吃晉糕。

留住旅人腳步的婆婆的好客

婆婆熱情好客，廚房一得空，便展示她自己手繡釘亮珠的阿美族披肩；觀眾一鼓掌，她老人家又加碼跳一小段阿美族舞蹈，呵嗨央，呵嗨央，真的是嫁雞隨雞飛，嫁狗隨狗叫呀！婆婆的可愛模樣，使得「大陸婆婆麵食館」在池上迅速竄紅，婆婆來到臺灣的故事被更多人認識。

但是杏花婆婆不以此自滿，想說夏天好熱，做個山西涼麵給客人嚐嚐消暑！涼麵醬汁特別調配鳳梨檸檬的夏天水果，澆拌婆婆拿手絕活手桿麵條，你稀哩呼嚕的吃下去最能感受她的豪邁熱情，這份婆婆取名「山西涼夏」的涼麵單品，獲得第四屆一個人的產地餐桌比賽「最佳精進特別獎」，頒獎那天山西婆婆特別打扮，燙了個頭髮來臺東領獎呢！除了涼麵，婆婆也希望能在池上重現更多家鄉麵點，許了旅人再度回到池上的理由。

杏花婆婆母女二人聯手將故鄉山西麵食成功帶進米香池上，客倌您來池上肚子餓，難道只吃得池上便當嗎？

大陸婆婆麵館

地址｜臺東縣池上鄉慶福路27號
電話｜089-862970、0977-063760
※ 週一、週二休息，婆婆做饅頭包子與花捲。

PART 04

午餐・Lunch

滿懷感謝的布農餐桌

／烏尼囊工作坊

烏尼囊，布農族語意：感謝，感恩；受惠他人，無言以對，僅以「烏尼囊 u-ni-nang」表示。
發音時，重音放在最後一個音節 nang。

滿懷感謝的布農族王美華，原來和青梅竹馬的老公胡明智在梨山種茶，卻遭遇颱風災害，阻隔梨山的交通，影響了他們的經濟發展，遂回到故鄉—延平鄉另尋出路，幸運地，尋回了自己的根。

早年的美華有點自卑，隱藏自己是原住民的事實，回到故鄉後，她逐漸找回自信，開始向部落耆老積極請益學習、身體力行，雖然跌跌撞撞有挫折，但也是滿心歡喜，懷抱感恩的心情成立的「烏尼囊文化工作坊」，立志傳承布農族的文化，進而成為推廣中心。

從懷念父親到以自身的故事

飲食是傳遞文化的重要元素，布農族靠山吃山，美華在尋找祖先傳統的菜餚時，經常聽到父親與族人合唱「八部合音」，被豐富醇厚的歌聲感動不已，刺激她創作這套祖先的菜餚食譜，有八道菜，以「懷念父親的八部合音」為食譜設計發想，糯米小粽、小米鹽魚飯、玉米飯、刺蔥水煮雞、炭烤地瓜芋頭、烤肉、樹豆排骨湯、龍葵花生湯，參加第三屆「一個人的產地餐桌」比賽，獲得「最具在地文化特色獎」。

美華說，她們夫妻也曾沉醉在酒鄉裡爬不起來，整天過著渾渾噩噩的日子，有次她爛醉了一天，醒來時已經是第二天的黃昏了，她看到滿天絢爛的晚霞，腦海裡猛然醒悟：自己若是這樣酒醉下去，可能就看不到明天的晚霞了，為了小孩及將來，決定擺脫酒精的泥淖，遠赴梨山種茶，從種茶的農事裡體會到人必須像茶樹一樣與陽光行光合作用，人生才會真正地平穩安樂。