



吃飯前必須經歷的文化洗禮

來烏尼囊用餐，人客我們可不是坐下來張口便吃喔，那可要一入門就要接受布農族的「戶口調查」文化洗禮。

為了訴說自己的故事，王美華與胡明智用老茶葉泡出茶湯，運用在各種菜色中，茶香水餃用茶葉麵皮包裹刺蔥豬肉餡料，將茶香和刺蔥的清香完美融合，三色水餃美觀又好吃；青茶雞湯選用部落放山雞，肉質結實，湯清甜不膩；青茶南瓜蒸魚則巧妙結合南瓜的甜與虱目魚的鮮，炸時蔬沾上特製的茶湯沾醬，更添風味。套餐取名賦予她新人生觀的「再升起的晚霞」，也在第四屆產地餐桌比賽得到「產地餐桌精進特別獎」。



1. 來到烏尼囊，首先得經歷「報戰功」的唱名。
2. 烏尼囊工作坊成員們。
3. 如何杵小米、玉米是非常重要的技能。
4. 最新的茶套餐—再升起的晚霞。
5. 以茶葉、南瓜與紫薯揉製的三色水餃。



幸運的話，你可能會搭上美華的法拉利四輪傳動戰鬥車，來到山上菜園挖地瓜、芋頭。他們的菜園夾雜石礫與紅土，看得出人工斧鑿的痕跡不多，真的是布

所以我們站在烏尼囊門口，美華就拿著一杯小米酒，一個一個呼喊，問客人從哪裡來的？叫什麼名字？旁邊的友伴都也像合音天使般跟著大呼小叫，把身體裡的汙濁之氣喊向天空，全身好舒暢！

農族友愛山林的園地。美華的腰腿精實、頭背籐籃，爬山摘果如履平地，布農婦女吃苦耐勞勤儉持家的美德，都在她紅撲撲笑盈盈的臉龐中展示。

從「懷念父親的八部合音」到「再升起的晚霞」，他們從傳統的飲食中找回布農族的自信，從種茶過程找回自己的人生，他們向祖靈伏地、誠心說：「烏尼囊！」

烏尼囊工作坊
地址 | 臺東縣延平鄉永康村泰平路
82號
電話 | 0933-495730



自家在地食材與職人的用心

「我們用的米是岳父種的，從種苗場到碾米都自己來；蔬菜是阿嬤種給自己人吃的，絕對是無毒栽種；還有雞啊，是親戚養的放山雞，水果也是自己種的……」給人觀映印象的小李，說起料理用的食材，可是自信十足。

這不只是零里程食材，食安問題頻傳的現下，選用自己看得到、並且敢吃的無毒食材，是小李夫妻的堅持，也是給顧客的承諾。



平價餐廳的零里程堅持 ／經濟小吃部

PART
05

午餐 · Lunch



這是間非常在地的餐廳，裡頭供應的料理，可有著令人驚豔的手藝，以及透明安心的食材來源。

徜徉在關山棋盤式街道時，如果看到用許多廚具組裝的童趣機器人，佇足觀察，你會發現牆壁上掛著「生米煮成熟飯」的過程，門口可能還會販售自種的當季盛產蔬果！

這些都是七年級老闆小李與老闆娘冠樺最純粹、直接的用心，這裡是經濟小吃部，關山的零里程食材餐廳。



我從不會忘記故鄉的味道，
因為我知道什麼是最能喚醒自己的人情味。



重回農村時期的好客滋味

不斷以在地食材來研發特色料理的經濟小吃部，將梅汁炒飯與炸豆花、白斬放山雞、季節蔬菜、水果與鹿野茶組合成最新的套餐「戀戀里壠味」，一人份僅要價150元，豐盛的菜色令人回憶起早期農村人家款待客人的用心，更以關山舊稱「里壠」來命名，傳達他們對古早味致敬的心意。

個性耿直的小李補充，雖然希望客人能藉由套餐，回味古早農村的情景，不過這仍然是經過「改良」的，因為以往只有拜拜、過年等特殊時節才能品嚐大魚大肉，戀戀里壠味裡不只有自家養的雞，還搭配濃濃客家味的桔醬，畫龍點睛的滋味令人難忘。

想品嚐小李的手藝，目前只能親自走一趟關山小鎮，不過走這一趟絕對非常值得，他可不只是廚師，時間許可的話，你可以向他請教關山老屋的故事，以及他信奉的三太子信仰，這些都是經濟小吃部的特色。

走入臺東，品嚐在地食材烹調的慢食，並聆聽在地店家的故事，感受無可取代的人情味。✿

經濟小吃部
地址 | 臺東縣關山鎮中華路25號
電話 | 089-811877



1. 戀戀里壠味套餐裡的放山雞，搭配客家味十足的桔醬。
2. 加入雞蛋親手製作的炸豆花，滑嫩口感令人難忘。
3. 不僅炒飯裡加入剝碎的梅肉，上頭渾圓的梅子使人口水直流。

掌廚的小李對料理也懷抱理念，每年一定要研發一道新菜色，是他自己的功課，例如目前經濟小吃部的招牌菜—梅汁排骨，即是某次朋友贈送大量梅子中誕生的料理，炸豆花更是小李特地北上學習的菜色，經濟小吃部的炸豆花並非一般吃甜點的豆花，水分介於豆花與豆腐之間，是小李親手製作的手路菜。

磨豆漿時加入柴魚水，並加入洋菜、雞蛋凝固，這就是小李的炸豆花，起鍋時帶著誘人的褐色、吃起來帶有蛋香的秘方，小李說，自製的雞蛋豆花不僅能用來炸，還可以涼拌，例如搭配醃漬的洛神或果醬，滋味與口感更特別。

2015年，小李研發的新菜色「梅汁炒飯」，特別與電光社區的梅農契作的梅子，搭配自家的米與蔬菜，更在裡頭加入碎梅肉與脆梅汁，吃起來有著酸甜滋味與有趣的食感，順口又開胃！小李堅持梅肉要現點現去籽，為什麼不先切起來放呢？他說：先切起來會走味，就不好吃了。



由情而起的部落之緣

她的另一半吳忠尚是池上人，少年時期隨父母工作遷居北上，退休後兩人選擇葉落歸根，回到中央山脈山腳下，一個遺世獨立的阿美族小山村。遠離觀光客喧囂的池上街頭，屬於大埔社區的陸安部落裡，他們覓得林蔭深深的一塊田地，種花蒔草、雞犬相聞，然後向有緣的訪客介紹老婆的名字，三個字都是木字旁，兩人甜蜜相視一笑。

鄉居的日子，柳杏夫妻單純地想讓部落親友有個能共同聚會用餐的地方，正好村裡有位麵包師傅會做麵包會蓋窯，遂集眾人之力打造了一座窯，以山邊自然倒下或修剪下的樹木為柴，燃起

所以囉，隔壁阿嬤養的雞，對

面阿伯種的蔬菜，村口大哥上山摘的野菜，阿姨撿的蝸牛，吆喝吆喝，切

切煮煮，部落的大餐桌就開張了。加

上麵包師傅教大家以酒釀酵母自然發

酵製作麵包、自由創意的披薩，都用

這座磚窯來烤，逐漸地，「窯滾吧！

來到窯滾吧！部落，你能隱身

在大埔山下、綠色隧道後的世外桃源

用餐，還能與媽媽們聊食材、談部落

歷史，寄情自然之中，坐看大埔山下

的寧靜與閒適。



寄情自然的部落家常菜

／窯滾吧！部落

如果說姓名學是冥冥中自有天算，大埔社區陸安部落總幹事林柳杏就合該定居在這綠蔭深處的「窯滾吧！部落」。陸安部落因北方有山阻擋風勢，因此冬季吹不到北風，阿美族人稱為「Lihekoai」，其中，Liheko就是氣候暖和的意思，光復之後稱為「陸安」。





熱情和創意是部落民族情感的表現，一桌好料理的『選食哲學』，讓味蕾在每天的生活中感到滿足，因滿足而感到幸福。

窯滾吧！部落
地址 | 臺東縣池上鄉大埔村陸安
23-1號
電話 | 0935-685593
※需提前三天預約



因地變化的陸安美食

都說阿美族是「吃草的民族」，柳杏夫妻不必像神農氏嘗百草，陸安部落族人隨四季就有野地花草樹葉摘來一起窯滾，柳杏靈機一動，她陪伴部落裡的媽媽們設計專屬的部落野菜特色套餐，創造部落裡的工作機會。

健康一樣能兼顧美味，以單純的烹調與調味，搖身一變為美味料理，尤其沒有化肥、農藥、污染的野菜更是極佳的天然食材，耆老也將食用、保存方式傳承下來。窯滾吧！部落推出「食草族香草養身餐」，光是蔬菜湯裡就有八種野菜，部落媽媽姊姊們所作的刺蔥醃烤豬肉、桑葉包裹豆皮的天婦羅、炒龍鬚菜與皇宮菜，這些都是在地青菜，飲料更是自製的桑葚果汁，這套充滿著熱情活力的部落媽媽套餐，參加第四屆「一個人的產地餐

桌」比賽獲得「最具在地文化特色獎」，這項肯定也鼓勵部落居民與外界互動，拓展農村旅遊的觸角。 「窯滾吧！部落」的柴燒窯共食精神，猶如電影《托斯卡尼艳陽下》裡那個阿爾卑斯山脈小山村，儘管不知道火車什麼時候會來，但是村民先鋪好鐵軌，他們相信總有一天火車會來。

吳忠尚、林柳杏夫婦相信，先把窯砌起來、燃起火苗，凝聚了部落的人，就能聚集訪客，陸安不是偏鄉。從產地餐桌開始，陸安部落也於2015年的8月舉辦田園野餐生活趣活動，推出部落巡禮、窯烤與傳統甜酒釀、竹藝的DIY體驗活動，使初來乍到的旅人感受部落的野餐樂趣，也令人期待陸安部落未來與旅客的對話與互動。





Strawberry



Ice Cream

草莓是冬季的水果，桑葚是春天的莓果，關山鄉下很多戶人家種植桑葚，同樣是莓果類的道理，賴善能也收購當季盛產的桑葚製作桑葚冰淇淋，同樣都是在地食材，正好符合「慢食」的精神，也是「一個人的產地餐桌」推廣的意義，就這麼努力打拼的冰品獲得第三屆「最具慢食發展潛力獎」；另外，除了草莓與桑葚，也有機會吃到鳳梨、百香果、桂圓等隱藏版口味喔！

不只草莓，還有隱藏版口味！

親山農園
地址 | 臺東縣關山鎮崁頂84-20號
電話 | 0935-712637



賴大哥不僅會待在親山農園，也能在臺東大大小小的市集聽到「把嘍」聲與冰淇淋攤車的身影。



親山農園善用產地優勢，使用新鮮草莓做成好吃的草莓果肉冰淇淋。



下午茶・Afternoon Tea

PART
01

好像有笑容的地方就有冰淇淋

那麼，來到關山小鎮也不妨走進中央山脈下的「親山農園」，吃一球果肉滿滿的草莓冰淇淋，像奧黛麗・赫本一樣，場景換成田間小路上，邊走邊舔。

電影「羅馬假期」裡，奧黛莉・赫本剛燙短頭髮、舔著冰淇淋，輕快地步下西班牙廣場，葛雷哥萊・畢克假意的跟上搭訕，從此每個觀光客來到羅馬，必買上一球冰淇淋坐在西班牙廣場的台階上舔。

草莓與米的甜蜜誘惑

／親山農園

不簡單的草莓冰淇淋之路

親山農園一家原本務農，那時台灣剛加進WTO，政府為輔導農民轉型種植別類作物，關山地區農友便向苗栗大湖取經，學習觀光草莓園的經營模式，親山農園賴善能父子便是其中之一。

草莓性喜涼冷，關山地區日照充足又位於山邊，氣溫剛好適合，嬌嫩的草莓在賴家父子的呵護下，終於結出鮮紅的果子來。

親山農園的草莓採取高架栽種的方式，天空架起網子阻絕飛鳥的啄食，地面鋪上塑膠布隔離野草孳生，減少人工除草的支出，每年的九月開始播種育苗，十一月就可以開始第一次採收，一二月放寒假時，正好是草莓的盛產期，親山農園也開放讓遊客體驗採草莓。

可是草莓的盛產期多餘的草莓，還有賣相不好的小草莓該怎麼辦？「做草莓冰淇淋吧！」的念頭在賴善能的腦袋裡逐漸形成。極富研究精神學習的他上網找資料，買機器動手實驗，幾經失敗，調整配方，花了一年的時間終於研發出真正吃的到草莓果肉的冰淇淋。冰淇淋有果肉或許不意外，但

每個細節
都是用心



親山農園，除了賣冰淇淋，賴善能也用寶特瓶妝點四周，成為小孩的最愛。

PART
02

下午茶・Afternoon Tea

米有麵包，夏有桑茶

／曬穀場手作坊 •



重拾池上桑葉的好物好味

潘金英、潘冬花兩位阿美族姊妹花，退休後偕夫婿回到池上老家，因為她們曾經嘗過桑葉茶的風味，知道那是健康養生的好飲料，而她們的媽媽特別眼尖，總會發現池上山上哪裡有野桑樹，他們知道多年野放的桑樹不施放農藥或肥料，粗壯健康，最適合採製桑葉茶。

有學者研究蠶寶寶終其一生只吃桑葉不喝水，卻能供給光澤明亮的蠶絲，潘氏姊妹倆查閱資料，看到桑葉早就是中醫的常用方劑，例如：桑菊飲，用於初期感冒咳嗽，清利咽喉、化痰止咳，是預防流感的良方。又讀到遠東科技大學生物科技中心報告，桑葉在古籍又稱為「神仙葉」，廣泛作為藥食兩用的原料，除了豐富的營養成分，

其中較引人注目的特殊成分是「桑葉生物鹼 DNJ」，DNJ有抑制血糖的作用。

桑葉茶的製作方法與工序跟製茶幾乎一樣，潘氏家族遂全心全力向製茶工廠請益學習製作桑葉茶的方法，終於有成果可以販售。

他們一家人在池上街頭老家開了一爿小店來推廣桑葉茶，店名取自父母的族名—父親 Buda，意指「曬東西的空地」，母親 Banai 則是稻子，合起來就是「曬穀場」。店內設計簡單，牆上掛的是男主人的池上風光攝影佳作，乾淨明亮的空間賣自家產的稻米和精心研發的桑葉茶，兼售自製的麵包、蛋糕等甜點。





曙光場手作坊
地址 | 臺東縣池上鄉中山路316-1號
電話 | 0988-358005

「廚房裡的人類學家」莊祖宜說：「空氣中的酵母成千上萬，每個地區都有他特別的品種，即使用相同的食譜，做出來的麵種和麵包必然會有口味上的差異，如果把舊金山的麵種帶來波士頓，起初還有舊金山的味道，但不久之後，麵種必然會本土化，烤出來的麵包會變得很波士頓。」

那這麼說來，池上空氣中的酵母口味又是什麼？本來就喜歡烘焙的金英和冬花，遠赴台北拜師學藝，純心探索池上米食的新方向，她們嘗試將自家種植的米研磨成米粉，揉入麵糰，讓它發酵成為「米湯種」，烘烤成具有池上風味的歐式麵包，又將池上稀有的紫米、阿美族的酒釀滾入餡，製作出番茄起司、酒釀桂圓與五穀紫米三種口味的麵包。

「麵包師傅都是瘋子！」（Bakers are nuts!）。1906年舊金山發生大地震時，一家麵包店的師傅冒險衝進失火的倉庫，為的是要搶救出他悉心培育的老麵種，這團麵種在一百多年後的今天還活著，那就是舊金山灣區出了名的祖師級酸麵糰（sour dough）。



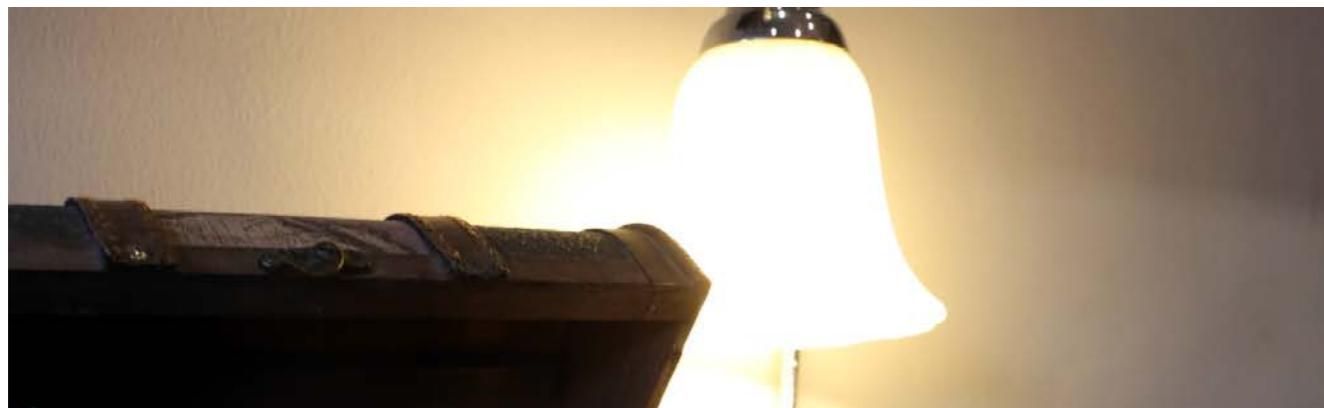
喜歡烘焙的姊妹花，不僅研發桑葉蛋糕與米麵包，裡頭也包著特別的內餡，增加食感與變化！



手寫的可愛菜單招攬不少客人

明亮舒適的環境，適合放鬆。

池上風味雜揉
原住民族奔放的熱情，
食尚和藝術之間
模糊了界線。



可別以為阿洋只是單純的青年返鄉創業，先前他在台北從事咖啡豆業務、策展工作，也考取烘焙、調酒、中餐丙級執照，從行動咖啡單車開始賣咖啡，後來在姐姐郝素青（池上民宿「莊稼熟了」女主人）邀約下，阿洋在2013年底決定回到池上賣咖啡，開始製作甜而不膩的米漿、米酪到米貝果，逐漸地成為池上備受矚目的新興店家。



下午茶・Afternoon Tea

流過汗，才吃得出米香

／Bike De Koffie •



最具慢食發展潛力獎
Bike De Koffie × 鋤禾日好

店家故事

Bike De Koffie是位於龜朱日好背包客棧一樣的移動咖啡店，由回鄉的年輕人阿洋(鄭朝洋)經營，因同鄉姐一家人經營龜朱日好的理念，希望讓來到池上的朋友，不只是停留在大眾、花火上便當，連他感觉得多真實的地上生活，因此由阿洋的Bike De Koffie負責手作下午茶，龜朱日好提供農田，讓莊稼公園大管家進行農事體驗，讓裡頭受農大的勞動，透過直銷的交換豆，讓游客明白「種田，才是最重要的事。」並回憶「流過汗，吃的米香才會有米香珠。」

龜朱午茶

Bike De Koffie除了有阿洋自己搭配的手沖咖啡，還有米乳酪、米與樂、米珍珠奶茶等，用兩大種的有機米研磨的各式點心。本次推出的「龜朱午茶」，就是以他親手剉米與研磨作主角，搭配鹿野高粱製成的麥芽，和細心研磨的米香，多款飲品與米製甜點，吃得出淡淡香，手工熬製的濃濃醇甜細膩，想阿洋試過多種的作法，鏡出的特製配方，不妨花些時間慢慢細品和笑開天然缺口，簡單的蔬食結合一杯手沖一杯米製甜品，就是一天一愛人滿滿的開心。「龜朱日好」，汁濃米香，「米與樂」，酸甜酸溜，「米珠」，阿洋說我的取名為「龜朱午茶」，希望大家在田間勞動，創造出他的質朴細緻且溫潤的米珠，同時體會農人的辛勞。



一台行動咖啡單車「老黑」、一隻可愛的黑兔店長，是支持阿洋實踐夢想的起點，從台北回到池上開店，從咖啡、田邊午茶到米貝果，阿洋想做的事情越來越多，「重要的是，現在我不只是一個人！」阿洋與家禎兩人的夢想，永遠都是進行式。



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

Manager



兩個人，夢想加乘！

現在在店裡除了阿洋，也可以看到家禎的身影。家鄉在臺南的家禎，原本也是池上遊客之一，因緣際會來到Bike De Koffie並結識阿洋，她決定辭掉工作，來到池上參與阿洋的夢想，從遊客變成了老闆娘，不同工作背景的兩人也時常討論、交換意見，讓 Bike De Koffie 的品牌與空間不斷成長。

「創業很累，但很好玩！不一直進步就完蛋了！」對阿洋而言，夢想是浮動的，因為每當他實踐一階段的目標，又重新站在不同的角度，對事情的視野也逐漸寬廣，能作的事情越來越多。

宅配已經成為米貝果最重要的銷路，阿洋未來不排除添購更多設備，把作米貝果的技術傳授出來，也希望與偏遠地區小學合作，幾年後，更不排除回到老家山里，開個「深『山里』的貝果店」。

一個人在夢想的路上，可能很容易被自己絆住腳步，兩個人一起扶持著跨步前進，踩得更穩，也不孤單。



改裝後的空間感更寬廣



改裝後的黑板寫上更多想呈現的慢食



牆壁上擺著手製貝果的特寫製程



「腳踏實地」才能品嚐的田邊午茶

Bike De Koffie與莊稼熟了民宿合作，推出「田邊午茶」活動，讓旅客赤腳踩進田裡，親「腳」接觸泥土的觸感，以及依照不同時令從事插秧、挲草、除蟲到紮稻草人，做完農事再品嚐阿洋準備的米貝果、米漿與季節水果的下午茶，心情無比舒暢，儼然成為池上最受歡迎的體驗活動之一，不只腳底黏著許多土，連帶心也被黏在池上。

為了不讓土地被過度踩壓，田邊午茶的每梯次參與人數訂了五人上限，但即便只有一人報名也照常辦理。這樣做合乎成本嗎？阿洋笑說，真的是賠本在做，但實際彎腰感受農夫的勞動、直接的交流認識，讓遊客明白到流過汗，吃的米食才有米香味的道理，卻是無價。

不只旅客，必須潛水才能拿畢業證書的貢寮福連國小，畢業旅行就預訂田邊午茶的體驗，讓國小學童在田裡盡情玩樂。阿洋也曾在作家洪瓊君的邀約下，帶著育幼院的孩童下田，帶著孩子到大自然呼吸，感受食物的重要性，孩童們把下午茶吃個精光的當下，成為阿洋最難忘的畫面。

米貝果的動機：野餐才方便！

「池上最棒的玩法不是去很多地方，而是輕鬆地在戶外聽音樂、看本書，帶點輕食，到處都能野餐！」以此為構思，阿洋開始研發各種能帶著野餐的輕食。

阿洋特製的池上點心，都加入姊夫在萬安親手耕種的有機米，Bike De Koffie獲得第三屆一個人的產地餐桌比賽「最具慢食發展潛力獎」的「鋤禾午茶」，就以他認為變化最多、攜帶也最方便的米貝果作主角，鹿野鳳梨搭奇異果手工熬製的果醬，與細心研磨的米漿，簡單的下午茶套餐，蘊藏著阿洋與姊夫一家人滿滿的用心。

用米做的貝果紮實有嚼勁，咀嚼的同時還能嚥到微微米香，酸甜開胃的果醬，以及不加花生、天然滑順的純米漿，鋤禾午茶相當受到遊客喜愛。



手作鳳梨奇異果醬



鋤禾午茶獲得第三屆慢食潛力獎肯定

讓人實際接觸到
泥土的觸感，
汗滴應該就是生活。



繽紛多彩的豐盛美饌

在第四屆一個人的產地餐桌中，筱媛推出了A小姐的下午茶套餐，獲得最具食材創意研發獎肯定。「A小姐」這個看似有些洋派的詞，其實是筱媛把「Amis」的讀音中譯的巧思，而端出的「下午茶」套餐，可以是以阿美族獵人的規格來款待旅客的超豐盛晚餐！

筱媛說，阿美族的獵人打獵回家，一定會吃烤肉、野菜湯，這就是阿美族的傳統下午茶。A小姐的下午茶是為了紀念家族從屏東遷徙而來的過往，開胃菜以屏東的洋蔥加上梅子、鳳梨、番茄等季節食材，與薄荷、檸檬涼拌，清爽開胃；主菜則是招待貴賓時才會出現的烤五花肉串，鮮美多汁，不僅有原味，甚至也會以大蒜、刺蔥來醃漬肉串，不同口味的肉串令人忍不住一口接著一口！

筱媛從小看著母親在廚房的忙碌身影，以自家、池上當地的食材做出許多豐盛料理來招呼親朋好友，她萌生了傳承阿美族野菜文化、手藝甚至語言的梦想，原本擔任芳療師的筱媛也主動報考中餐烹飪技能班，往廚師的目標邁進。

筱媛的族名叫做「芭洋」，這是繼承阿嬤的名字，她也決定將高家米倉的廚房取名為「芭洋 Amis 美饌」，在近百年的高家庭院裡，透過豐盛餐點娓娓訴說池上阿美的故事。筱媛說：「希望更多人能來我家吃飯，我們家的院子很舒服，一邊吃東西一邊聊天，認識不一樣的池上！」餐點不只果腹，更是他們的待客之道，筱媛與媽媽期待更多旅人能以飲食為契機，接觸並認識池上阿美族的文化。

芭洋：希望大家到我家吃飯！

特製靚麗性感的洛神小米露



PART
04



下午茶・Afternoon Tea

微醺的阿美食尚下午茶

／芭洋Amis美饌



/高筱媛

池上群聚了多元民族，靠山吃山、靠海吃海的阿美族則是池上原住民的大宗，池上阿美族從何而來？

這段歷史可以從寧靜的大埔社區來追本溯源。池上大埔高家，是從恆春遷徙池上、落地生根的指標性家族，目前除了種米與自產自銷、經營民宿，第六代的筱媛更透過產地餐桌計畫，邁出夢想的第一步。



Children

芭洋 Amis 美饌

地址 | 臺東縣池上鄉福原村中山路

17號

電話 | 0917-838023

※下午茶不需預約，晚餐需提前三天預約



1. 小米露與洛神蜜調和後，再放上一朵完整的洛神點綴，令人醉心。
2. 高家米倉的獵人烤肉。
3. 全套的A小姐的晚餐，繽紛多彩。
4. 肉串要現烤才好吃！筱媛專注地為烤肉抹上特調醬料。
5. 在高家的院子用餐，燈光美氣氛佳料！

如果在下午時分想吃名符其實、飽度剛好的下午茶，筱媛也可以準備烤五花肉串與小米露的午茶組合，給你微醺的午後時光；若想進一步了解阿美文化與池上種種，高家米倉也能提供建議，未來他們也不排除規劃以阿美文化為出發點的遊程喔！

高家訴不盡的珍貴傳奇

高家米倉可說是池上阿美族的傳奇經典，也相當於貴族、知識分子階層。日治時期，研究臺灣原住民文化的日本人類學家馬淵東一，生病時被池上阿美族人收留，與長老高光雄結為莫逆，正好馬淵東一想了解池上跟東部不同族群的故事，諳日文的高光雄也當嚮導協助調查。臺灣被國民政府收回後，馬淵東一被迫離開臺灣，他死前交代，一半骨灰要葬在高家家墓裡，死後也真的把部份骨灰送至高家，依臺灣習俗入葬立碑，兩大墓塚比鄰而立。

高家目前還世代傳唱著祖先如何從恆春來到大坡池的故事，幸運的話，你可以在三號公園聽到部落長老的天籟合唱，想知道更詳細的高家與池上阿美故事，到筱媛家的庭院用餐時，也可以跟高媽媽聊聊天。

套餐不僅烤肉，筱媛也搭配自家種、以傳統木飯桶蒸煮的香Q糯米飯、季節野菜冷湯，更以自製的酒釀水果盅、艷麗性感的洛神小米露做為甜點，套餐充滿阿美式的繽紛多彩，原住民美食也能有如此現代的變化與擺盤，讓人驚喜。



無毒蔬食的繽紛饗宴

／舒食男孩



曾獲天下雜誌票選「臺灣十大宜居小鎮」的關山，小鎮上，有個男孩發動全家「吃素環保救地球」，母親鄭瑞雲第一個響應！母子二人更以「舒食男孩」之名，把自家前院倉庫改裝，布置了花草桌椅，開始攜手研發蔬食菜單待客。



健康天然的用餐驚喜

瑞雲媽媽本來就任職自助餐廳廚師，廚房工作相當熟手，而鄉下地方的蔬果來源不少，左右鄰舍加上自己的小菜園，每天總有新鮮幼嫩的無毒蔬菜水果，真的不夠用再向菜市場求救。紅黃白綠藍靛紫是隨機排列組合嗎？其實不然，隨季節變化的食材，搭配當地水果條配出的沾醬，每回進入舒食男孩用餐，彷彿走進馬友友演奏古典巴洛克的花

園，繁花似錦。

首先端出開胃前菜：綜合蔬果盤（鳳梨、火龍果、葡萄、番茄、苜蓿芽、小黃瓜、萵苣、葡萄乾、腰果），也曾吃過不一樣的自釀脆梅拌番茄，青木瓜佐百香果，調味沾醬都是母子兩人親手研發，誠實製作，別妄自菲薄說自己吃不出箇中奧妙，你絕對能吃出這些蔬食裡的用心。



舒食男孩

地址 | 臺東縣關山鎮豐泉里八德路
6號
電話 | 0921-814320
※無固定菜單，需前一天預約



舒食男孩推出精緻豐富的蔬食料理「母親的愛」，讓您吃到二十種以上的豐富蔬果，健康又美味。

雲媽媽有時拌紫米、小米，間雜近年最夯的紅藜，撒點南瓜籽，就是舒食男孩風的健康雜糧飯；冬天煮火鍋暖身，夏天用根莖類熬湯喝，喝過才知道，原來蔬菜高湯的鮮甜回甘不是大骨湯可望其項背的。

「飯夠不夠？」瑞雲媽媽的兒子，也就是舒食男孩親切地招呼著，他的皮膚黝黑、大眼清亮，「可以再加飯喔！」你以為舒食男孩就這樣簡單放過你嗎？還有自製的甜點，例如軟綿沙甜的南瓜布丁，冰冰涼涼的口感，的確是盛夏佳品；另外，

飯即休，補破遮寒暖即休，三平二滿過即休，不貪不拓老即休。」三平指衣食住，平平常常；二滿，即滿足於既有的名位。

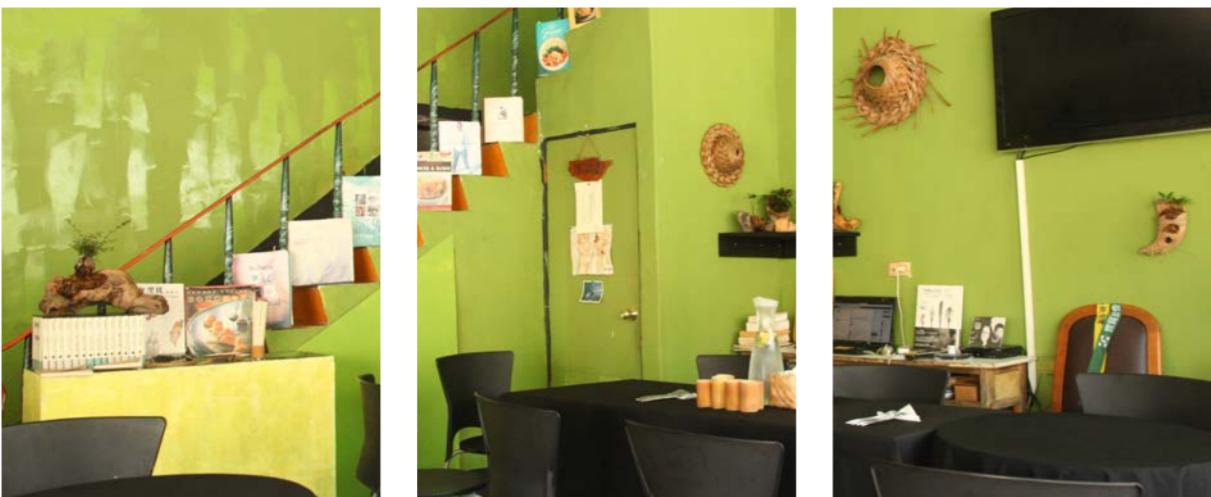
四休居士的生活觀，吃得飽穿得暖，不必貪不用拓，日子過得去就好了。因此，「粗茶淡飯」這四個字是生活美學，還帶有哲學意味，並不是隨便吃、隨便穿、不講品味，遷謫邊遠。

如此思索，「舒食男孩」該也是四休居士的信徒吧！他們不僅講究碗盤，菜盤安排像一幅莫內花園畫作，餐廳落地整片玻璃窗，近可欣賞窗前盆栽花卉、鄰家月桃綠籬，遠可眺望中央山脈蒼鬱森然。用完清麗豐美的舒食男孩，摩娑肚皮，還要嘆一聲：「呀！關山真是好地方。」

瑞雲媽媽有著平埔族凹陷的眼睛，靦腆的笑容，透露和藹慈祥的神光，席間不時照料著旅客用餐。她憐惜現代人小家庭，主婦無法一次購買多量的蔬菜，家人可能欠缺膳食纖維，所以她所設計的菜單讓我們一次可以攝取超過二十五樣的蔬果類！

宋朝時期，太醫張君昉，字號「四休居士」，為士大夫看診配藥不收費。黃庭堅問四休是什麼意思？他笑答：「粗茶淡





鹿野小館 Sarconi Bistro
地址 | 臺東縣鹿野鄉中華路二段72號
電話 | 089-550659
※用餐請提前一天預約



用套餐回溯臺灣的飲食根源
其實Daniel的美味基地不算大，不過兩面大大的落地窗營造了空間感，草綠色的牆面讓人感到清新明亮，外頭種植香草，裡面則放著鹿野產的蔬果，例如夏季最常出现在門邊的南瓜小山，常搖身一變成客人驚嘆、吃得到一絲絲南瓜肉的濃湯。

Daniel以「鹿野小館套餐」獲得第三屆一個人的產地餐桌最具慢食發展潛力獎，以當地當季盛產的食材為基礎，依當天現有的食材來決定菜色，整份套餐包含了開胃菜、沙拉、湯品、肉類主菜與兩道主菜，用在地食材不稀奇，特別的是，Daniel的菜色設計，是運用不

同時期傳入臺灣的食材來說故事。「以前大家覺得，作廚師的都是不會讀書的憨慢團仔，但在美國，廚師要讀很多書，懂得各地的地理、文化，食物才會有層次。」三十多年的廚師經歷，Daniel在美國待了二十年之久，而這段在五星級飯店工作的經驗，使他重新體認到：廚師必須重視食材背景、在地文化，有次主廚吩咐Daniel接待印度來的貴賓，他從了解印度的地緣背景、食材與飲食著手，苦心研究與嘗試的結果，換來貴賓的讚許，原來，廚師也要「作功課」！



咀嚼一口臺灣的飲食文化 ／鹿野小館

全臺的熱氣球風潮從鹿野開始蔓延，重新翻修的鹿野火車站不僅飄著懷舊的木質香氣，還掛上鳳梨、飛行器等在地象徵來迎接旅客。座落鹿野火車站不遠的「鹿野小館」，是間融合在地食材、中西合併的無菜單餐廳，也是老闆Daniel為了臺灣飲食文化溯源尋根的美味基地。