經營鹿野小館2年多的Daniel，決定在鹿野開店生根的機緣，是布農部落的小朋友。當時擔任義工的他看見，剛出爐的Pizza，讓部落孩童露出興奮眼神，這樣的眼神使他決定在當地開店，也期盼自己對臺灣飲食有所貢獻。因此，Daniel在習得的歐洲料理技藝中，融入臺灣本土的食材與文化，實踐「Eat locally,think globally.」的想法。

你知道臺灣的蕃茄是從菲律賓來的嗎？燉飯裡的薑黃也曾是臺灣重要的出口品！如果有興趣，熟稔料理食材背景的Daniel很樂意與旅客分享各種故事，也期盼大家對臺灣的飲食歷史文化有更深的認識。

酸甜苦辣的食之妙味

回到套餐，以開胃菜與南瓜濃湯打頭陣後，色彩鮮艷的特製沙拉緊接登場。難得以芥菜(長年菜)為主角的沙拉，蔓越莓果乾與紫萵苣的甜，突顯了苦辣滋味，再佐微酸的醬汁，嚐盡酸甜苦辣滋味，頗為驚豔。

吸取西班牙海鮮飯精華的燉飯，以在地食材呈現，以薑黃取代番紅花，生炒池上、關山米的飯，雖然偶爾會被不習慣的客人嫌「有點硬」，不過適當保留的米心可是燉飯最誘人的口感，Daniel開玩笑說，如果客人吃到粒粒分明、但咀嚼起來口感適中的米，代表今天老闆的心情不錯。雞肉、杏鮑菇與火烤香蕉的組合，有著軟硬度與口味的互補，切塊能一口咬下、煎得恰到好處的肉，沾點盤子上的酒醋醬汁，兩者結合，讓人意猶未盡。

「一定讓你吃健康！」這是Daniel的料理精神，每道菜幾乎都能品嚐到蔬菜、米飯與肉本身的「食感」，一整個套餐吃下來，剛剛好的飽足感，再啜飲一口冰得透透的、取代一般飲料的中央山脈山泉水，加入薄荷與檸檬更能去油解膩，為整個用餐經驗劃下完美句點。

繼第一個基地鹿野小館的成長，Daniel也決定在臺東市區開第二間店，一樣的基礎下，再加入如西班牙的下酒菜Tapas、墨西哥捲餅等料理，希望讓更多人品食到他所觀察的飲食文化，也讓更多人願意為眼前的菜餚多花點心思，傾聽每個食材、料理背後的經歷。

料理就是依著一天味蕾的需求而配置，
讓人可以感受到食材的鮮度和佐醬的完美結合。

PART 03

晚餐・Dinner

麼勒的「美」式熱情

／Marquee Pizza

麼勒與美人魚麥克

大大的三角形招牌，頗有設計感的ＭＰ兩個大字，當你好奇地在門口徘徊、觀察這是一家怎樣的店時，如果從裡面傳出洪亮又有元氣的「你好」，可別被嚇到了！這是Marquee Pizza(ＭＰ)最大的特色，阿美族的老闆娘麼勒的笑容與笑聲，聽過一次就難忘的好客與熱情，從台中回到池上，ＭＰ將延續溫馨與歡樂的氛圍，也將付出更多以在地食材製作美味料理的用心。

當阿美族公主遇到加拿大王子

18歲離開池上、到台中讀書與工作的麼勒，與加拿大老公Michael的相遇非常有趣，當時當救生員的麼勒在泳池遇到麥克，兩人從英文教學開始有了交集：「Michael是我的美人魚！我就把他抓來池上了！」她爽朗地笑著形容這段經歷，Michael則說，很喜歡麼勒的笑容與個性，可說是一見鍾情，喜歡作料理的倆人萌生起開店的想法。

ＭＰ起初在台中落腳，經營3年多獲得不少客人青睞，2015年，麼勒與麥克回到池上，希望繼續透過料理，讓更多人品嚐花東食材的原味。來臺東旅遊的外國人大多集中在海岸線，麼勒希望ＭＰ在池上重新出發，能吸引外國朋友認識縱谷的美好。

由於比起海岸線，縱谷地區的外國旅客雖然不多，但麼勒期盼以自己的英文專長，讓外國朋友吃到池上及花東食材的美味；也因為喜歡小孩，她期許ＭＰ能開設講英語的親子廚房，讓在地與台灣小朋友有機會自己採菜、煮菜，感受到烹飪的樂趣，更能嘗試開口說英語，是理想與夢想，也是對家鄉的回饋。

家鄉燉菜料理的池上重現

某年冬天，麼勒與麥克回到加拿大，麼勒的婆婆燉了一鍋蔬菜豬肉—以紅蘿蔔、馬鈴薯、蕃茄與洋蔥等燉煮而成，蔬菜甜味與豬肉結合的滋味，讓麼勒非常懷念，雖然無法完全重現婆婆的滋味，依然希望重現老公的家鄉美味。

在台中開店時期，麼勒被稱為「馬媽媽小姐」，有天她教導員工羅大哥烹煮蕃茄豬肉飯時，羅大哥將步驟與方法弄錯，沒想到失敗的蕃茄豬肉飯弄巧成拙，反而產生另一種奇妙滋味，大受好評，麼勒因此把兩人的姓氏合在一起，稱為「羅馬蕃茄豬肉飯」，可別誤認這道料理的國籍與口味囉！

回到池上的麼勒，選用自家種的池上米，與池上的牛蕃茄、東里的豬肉、池上季節野菜與山泉水來製作羅馬蕃茄豬肉飯，建議想嚐鮮的旅客事先預約，因為一整鍋燉菜煮好後，還需要經過兩三天的時間讓它充分入味。豐盛的主菜之外，套餐也會附上自己種的馬鞭草製作的冰涼香草紅茶，以順口的香甜劃下完美句點，這份套餐在第四屆一個人的產地餐桌競賽中，獲得「最具慢食發展潛力獎」的肯定，也讓麼勒與Michael更有信心。

ＭＰ的池上新家座落在火車站不遠的慶福路上，麼勒與麥克一點一滴把在台中累積的開店經驗、桌椅與裝飾品，以及最重要的，與顧客的回憶重現池上，當然，麼勒更希望ＭＰ好好在家鄉生根茁壯，給旅人、在地人不一樣的用餐環境。

有了店面的下一步，麼勒與Michael希望把窯蓋起來，盡快讓客人享用到ＭＰ招牌的窯烤薄脆披薩，雖然披薩主要是麥克操刀，不過麼勒也喜歡來點突破創新：她說：「我曾經在披薩裡面加原住民超愛的蝸牛，發現大家還是有點害怕，之後我還要繼續作不一樣的披薩！」

Marquee Pizza
地址｜臺東縣池上鄉慶福路53號
電話｜089-864991

／不定期推出的各式料理

／羅馬蕃茄豬肉飯

／顆鮮蔬沾醬搭配薄餅

在台中開店時，
麼勒與麥克會依照時節來cosplay，
讓用餐的客人覺得特別有fu！

PART 04

晚餐・Dinner

甘美封存的關山香腸

／合眾國小

蘿蔔，是最古老的栽培作物之一，它是十字花科草本植物，別名萊菔、菜頭，日本人叫它「大根」，老人家認為，蘿蔔味甘性涼，有下氣定喘、止咳化痰、消食除脹與利尿消熱解毒的功效，所以又有「窮人的人蔘」的美稱，也是古諺「冬吃蘿蔔夏吃薑，不勞醫師開處方」的道理。

白玉蘿蔔的黑金陳味

隨著第二期稻作秋收入倉庫，稻田禾桿青澀味殘存的時候，一畦畦農田裡冒出青嫩的葉芽，那是白玉蘿蔔的幼葉，同時也是宣告關山「蘿蔔銀行」開張了的訊號。

／白金變黑金

／老菜脯

／老菜脯風味香腸

／阿良師夫婦

為什麼說是白玉蘿蔔？因為關山鎮是台東縣客家人最多的鄉鎮，白玉蘿蔔是客家信仰所引發的稱呼。客家人在祭拜祖先時，在祖先牌位底下設有「土地龍神」，象徵對滋養大地的尊敬，土地龍神的神位旁會寫下「土中生白玉，地內出黃金」的對聯，收成之後的蘿蔔切片，透著陽光，如同白玉般晶瑩溫潤，所以有了「白玉蘿蔔」的美稱。

栽種四十五天就可收成的白玉蘿蔔，是季節限定的低調鮮美，關山小鎮客家文化深厚，農夫農婦勤儉持家，冬季豐收的蘿蔔正是醃漬菜脯（蘿蔔乾）的好時節，經過採收切條、陽光日曬、鹽巴醃漬、貯存等候這醃漬菜脯的四部曲，彼時遊走關山，街頭巷尾瀰漫著醃製菜脯的鹹香風情。

聽校長的話，這樣吃才美味

位於台九線公路、關山加油站旁的「合眾國小」餐廳，老闆夫妻就是關山醃漬菜脯的高手之一。

自稱校長的老闆劉勇良（阿良師），從小跟著父母學廚藝，繼承家業後仍像孩子般愛玩，玩拼圖、作公仔，玩樂之餘，把自家醃漬的老、中、青三代的菜脯與關山產的豬肉拌合在一起，製成「老菜脯風味香腸」，想不到老菜脯的甘脆，平衡了豬肉的油脂，反而迸出美妙的滋味，從此一炮而紅，來店用餐的食客必點菜色幾乎都指名：老菜脯香腸先！

獲得饕客肯定後，劉校長勇良師傅便以老菜脯風味香腸，參加第四屆一個人的產地餐桌比賽，評審吃後眼睛一亮，豎起大拇指說讚，獲得「最具食材創意研發獎」。

面對外帶回家賞味的食客，他會特別交代吃法：「菜脯香腸煎熟後，不能切薄片，要切滾刀塊才有口感，還有，不能配大蒜吃，因為大蒜會搶了菜脯的香味！」

烏韋・提姆（Uwe Timm）為德國香腸寫了一本「咖哩香腸之誕生」，那是一個二十七天的愛情故事，書中說：「愛情很美，因為兩個人在一起，所以很美。」女主角布綠克尋到她的男人在印度所嚐到的咖哩，創出的咖哩香腸，一道撫慰破碎人心的美味；回不去的是往事，回來的是故事，臺灣小說家，您還欠關山老菜脯香腸一個交代。

合眾國小拼圖特色餐廳

地址｜臺東縣關山鎮和平路2-8號
電話｜089-812070

PART 05

晚餐・Dinner

共食一飯的緣

／蓋亞那工作坊

看到蓋亞那工作坊的主人名字，我們忍不住笑了，那不就是我們常在電線桿上看到的嗎？「天國近了！」
主人胡天國自我解嘲，哈哈大笑之餘，他的大名一下子就能記住了。

蓋亞那—知足敬天與延續傳統的夢

「蓋亞那」又是什麼意思？涵蓋亞洲那一邊嗎？當然不是！胡天國指著垂掛的各項物件說：「蓋亞那『Kaiana』，布農族語就是吊掛的飾品、物件和裝飾的意思。」胡天國一家更把Kaiana延伸為延續布農文化、知足敬天的意涵。

天國的太太Livika金蕉（金蕉媽）有年參加基督教長老會世界公禱日，活動當中特別為南美洲蓋亞那共和國祈禱，當下就覺得蓋亞那與布農族語發音近似，就特別放在心上，當工作坊成立時，就選用了「蓋亞那」當作工作坊的名字。

依循布農族的傳統年曆，你可以發現像達文西密碼般的圖說曆法，就是小米的生長週期，半圓形是鍋子，圓形是種甘蔗地瓜芋頭，然後長方形就是要播種小米啦！才會有所謂的除草祭、狩獵祭、打耳祭、收穫祭、進倉祭、嬰兒祭，與名聞天下的八部合音。

小米飯—夫妻默契與飲食文化的結晶

小米古代稱「粱」、「粟」，《楚辭》中也以它作為主要的祭祀供品。詩聖杜甫《贈衛八處士》的名句：「夜雨剪春韭，新炊間黃粱。」煮的就是小米飯。

山林的獵人布農族以小米為主食，多樣且精彩，種小米、吃小米、釀小米露儀、小米祭祀祖靈、吟唱小米歌曲；以祭隨著舞蹈、歌謠、神話等方式，布農文化小米代代延續下來了。

金蕉把收成的小米進行脫殼，別被光腳站在小米的舉動嚇到了！一雙腳熟快速揉搓，將小米「脫粒」出來。天練我們一臉疑惑，安慰我們說：「別擔心，國不會髒啦！因為小米還有一層外殼，見來還要用杵臼搗小米，這才是要吃的小米！」

應該只有夫妻長久合作的默契吧？一上杵一下杵，節拍節奏點才能捉的恰好處，才能順利將小米快速脫殼，再由金蕉拿到風口，吹去米糠、反覆清洗後入鍋，燃起柴火，開始攪拌起小米，一大一圈、刮拍打拉，把小米的黏性拍又炒出來，這就是布農族「原來的味道」。

布米不迷—不能迷失的布農小米

胡天國看到年輕族人外流，老人家獨守家園，每逢不能下田的雨天，他們夫妻就會邀請村裡長輩來到家裡，大家一起揭小米、生火煮小米飯吃，圍在一起唱歌吃小米飯，安慰老人家寂寞的心靈。

現在的蓋亞那工作坊一家人，有非常細的分工，有專門解說、專作料理與旅客接應，藉此傳承小米食文化，設計一套名為「布米不迷」的蓋亞那套餐，菜色有滿小米、紅藜、樹豆與小米酒糟滷肉的活力包、南瓜與紅豆的相思包，還有小米粽、小米麻糬、小米飯、烤番薯豬肉串、野菜湯、涼拌山苦瓜、炸天婦羅、醃梅子拌小黃瓜以及南瓜紅豆的「紅豆生南國」甜粽等料理。金蕉媽說，在這裡是有甚麼吃甚麼，桌上菜餚幾乎都是部落族人種植、收成的當季作物，搭配金蕉媽自製的醃水果做成的天然飲料，清涼又消暑。

取名為「布米不迷」，即是象徵著布農族的主食小米，無論歷經多少時代變遷，絕對，不能迷失。捧著滿滿盛情的布米不迷套餐，天國與金蕉在女兒們的鼓勵下，參加今年「一個人的產地餐桌」獲得「最具在地文化特色獎」，頒獎典禮天，盛裝出場的兩夫妻只願意各方好友認識、品嘗小米，也邀請更多旅人，來海端鄉布農族崁頂村的原味裡。走進

蓋亞那工作坊

地址｜臺東縣海端鄉崁頂村中福路39號
電話｜089-812752
※ 用餐、小米體驗請盡量提前3天預約

PART 06

晚餐・Dinner

以故鄉為內餡的紫米湯包

／山東小吃

早在十五年前，觀光局已經統計出外國觀光客七成最喜歡台灣的小吃，小吃已經是我們台灣的優勢，可以讓外國人聞香下馬，像故宮博物院裡的翠玉白菜，成為國家之寶。

二〇一五年七月，美國有線電視新聞網（CNN）美食版舉辦一個美食票選活動，台灣成為美食旅遊第一名，之後更大幅報導四十種非吃不可的台灣小吃，像是滷肉飯、牛肉麵、蚵仔煎、珍珠奶茶、擔仔麵、小籠包等等的美味珍品。

池上飯包以外的小吃味

小吃便宜又美味，千萬不可小看它，熱氣氤氳的一碗麵、一籠湯包，可比五星級大飯店的飯菜更能撫慰人心，從山東嫁來池上的陶新平就是以家鄉的山東小吃撫慰客人的胃，也撫慰自己的鄉思之情，她顯然相信美好的味道裡面，有拯救、有挽留、有確保的力量，像《巧克力情人》的作者蘿拉・艾思奇維、《芭比的盛宴》作者凱倫・白列森都是這樣想的。

新平與夫婿阿湯哥十五年前用一台手推攤車，就這麼在池上街角賣起小籠湯包，一開始生意不怎麼好，阿湯哥的好朋友義氣相挺，出來指點迷津，教他們廚藝與做生意上的技巧眉角，慢慢地，小吃生意有了起色，現點現做的小籠湯包愈來愈好吃，客人都稱他們是「池上鼎泰豐」，手推攤車換了小發財車，又在原址蓋了鐵皮屋，下雨天也可以照常做生意。

新平和阿湯哥秉著好手藝，生意愈做愈穩，終於有餘力在池上加油站附近購得透天厝，以更好的用餐空間回饋給池上鄉親與旅客。

新平帶著微笑、回憶起那段辛苦卻甜蜜的日子：「有個客人就是愛吃我的小籠湯包，我是兩點出攤，客人一點多就來門口等。」她也不服氣地說：「來池上不是只有池上飯包可以吃，我做的湯包、牛肉麵、蔥油餅，大家都喜歡吃。」因為曾經有個客人吃了她的小籠湯包跟牛肉麵之後，跟新平訴苦說，他已經連續吃兩天的池上飯包了！

應用池上紫米的源本山東

這次新平以拿手的湯包發展成「源本山東」套餐，參加第四屆「一個人的產地餐桌」，獲得「最佳慢食潛力獎」，特別的是，新平嘗試在麵團裡揉進池上的紫米，蒸出的湯包外皮有著誘人的葡萄紫色。

開胃菜的涼拌三色，除了一般的小黃瓜、白蘿蔔外添加的鳳梨塊，自然酸甜汁多，叫人眼睛一亮，整個胃口大開！套餐的湯品是番茄湯，看似平凡，入口卻是不凡，原來加入了白木耳一起熬煮，濃情豐美，難怪引人一匙一匙的舀入口，這道「蕃茄銀耳湯」也是新平山東家鄉的傳統口味。

阿湯哥在旁邊也沒閒著，客人點餐後，他為顧客們親手奉上親自種植、採摘的各種香草，沖泡舒心茶解乏，馬鬱蘭、百里香、甜菊，掀開壺蓋，香草葉還是鮮綠悅目的不假。

小吃花樣很多，有甜有鹹，無不精彩，有時比大菜還令人留戀，那裏頭有生活的光輝、時間的記憶：陶新平獨自遠嫁池上，離鄉背井的「山東小吃」紫米小籠湯包，雜夾著故鄉的內餡、夫家的紫米，她雙手摺攏麵皮，蒸籠水氣氤氳，飄散池上街頭…

山東小吃

地址｜臺東縣池上鄉中山路19號
電話｜089-864599

PART 07

晚餐・Dinner

大男孩簡單幸福的香草夢

／Life 21 House

有日本有最美的溪流之稱的奧入瀨溪流，大正時期文人大町桂月就這麼形容她：「住まば日本，遊ばば十和田，歩きや奧入瀨三里半。」意思是：要住嘛，就住日本，要旅遊嘛，就來十和田，到奧入瀨溪散步三里半。

套句大町桂月的話，我們臺灣是不是也可以這麼說：「要住嘛就住臺東，要玩嘛就玩池上，到萬安龍仔尾散散步。」

原來，金城武就在這裡！

是的，離開旅人如織的伯朗大道天堂路，走不到十分鐘來到叫「龍仔尾」的小聚落，好安靜，只有幾戶農家，中央山脈蒼碧色的山巒彷如屏風般壓在眼前，眼前無遮攔的稻田，像地毯般鋪到天邊。

右手邊一棵老蓮霧樹落了滿地的白蓮霧，樹下掛著一座鞦韆，紫色的雪茄花沿路栽種，湖水藍的大鄧伯花垂著一條龍式的老屋建築，牆上卻漆著柔黃的壁面，青春洋溢的大膽色彩，彷彿大聲宣告：我們就是年輕人！「Life 21 House」是他們建構的新生活領地，他們還有著挺拔俊美的外型，真想告訴那些傻傻排隊的遊客：金城武就在這裡，別只知道去樹下拍照奉茶啊！

透過用心的料理過程了解生活的深度，
這才是Life 21 House真正令人感動的地方。

況且，真正的金城武不會下廚房，Life 21 House的老闆阿偉不僅是憲兵出身，找的型男夥伴更懂得生活、進庖廚，因為生活在食材如此豐富的池上，做菜是多麼容易的事！他們四野找尋地方食材，嘗遍地方料理；也在修改創造民宿空間的過程中體悟到「幸福」，從種植庭園花草，剪取山徑旁的月桃、野薑花看到「美麗」。

香草與在地食材的美味

就這樣，他們參加第四屆「一個人的產地餐桌」獲得「最具慢食發展潛力獎」，帶給旅人的普羅旺斯香草套餐，傳遞著簡單的幸福，對這幾個大男生而言，簡單的幸福不就是池上當地的花草蔬果和在池上慢跑的雞嗎？

研發料理的過程中，他們體悟到幸福的定義非常單純，越單純的食材，越簡單的料理，就能帶出它的美味。

小幫手送來冰涼的摘自園中香草茶飲，滌去塵俗的紛擾，我們對著端上桌的盤中飧低低的讚美，如花園般五彩繽紛的蔬菜，清脆多嬌；飯後清口的甜點紅龍果布丁，野艷甜涼。除了獲得肯定的套餐，他們也正在研發各種不同的餐食料理，例如香草餅乾、以有機米製作的「米露」，或是剝皮辣椒、馬告豬肉披薩等創新料理，也許，在下一個季節來，阿偉他們又會烹調出哪些不一樣的食物呢？

幸福就是單純。
美麗就是清白。

從都市到鄉村，他們無視伯朗大道上的人潮開店的誘惑，只為追求「一個簡單的夢想」，放棄只有一句話，而堅持到底卻要無比的毅力。細心巧手妝點老屋，溫暖悠閒的空間，是旅途中最好的休息、空白。

如果有人質疑生活的意義，Life 21 House單純的生活體驗，可以提供最明確的答案，生活之道，無以尚之。

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

PART 01

宵夜・Snack

除了白泡泡的牛汶水，杏仁茶跟迷你油條也令人難忘。

煤氣行慢熬的客家小點

／田味家

池上最出名的瓦斯店，非「成信煤氣行」莫屬了，這可不是一般的瓦斯行，常掛著笑容、相當親和的力尤，看似嬌小的客家姑娘，早上能俐落扛起瓦斯，下午到晚上則在瓦斯行所在的店面「田味家」賣著點心，讓嘴饞的在地人、遠道而來想見個地方小憩的旅人，有個溫暖的角落。

客家婦女的勤奮結晶

力尤曾像許多異鄉遊子一樣打拼，做過超商、補習班、幼教、飯店服務員等各種行業，繞了一大圈，發現自己最喜歡的，還是美食。回到池上後，力尤接下家裡的瓦斯行工作，趁著暑假瓦斯淡季賣起酸梅湯、剉冰，剉冰大碗用料實在，漸漸有了名聲，冬天再研發熱呼呼的潤肺杏仁茶。

英國人愛德爾著《客家人種 志略》、《客家歷史綱要》兩書綜合評語說：「客家人是剛柔並濟，既剛毅又有仁愛的民族，而客家婦女更是最優美的勞動婦女典型。客家民族猶是牛乳中的乳酪，這光輝至少有百分之七十是屬於客家婦女的。」

正如同愛德爾所指，勤奮的力尤與擅長廚藝的媽媽，秉著客家人勤樸熱情的精神，母女二人聯手端出傳統「牛汶水」的客家甜點，參加第三屆「一個人的產地餐桌」比賽，榮獲「最具在地文化特色獎」。

「牛汶水」是客家傳統的點心，作法不難，只要將磨好的糯米漿，壓成粿粞，揉成糯米糰，像做湯圓的方式，捏成比湯圓大、比雞蛋小的米糰，然後用手在中心壓一個凹洞，下鍋用開水煮熟就好了，然後再淋上自己熬煮的薑糖水，鋪上花生米碎屑，講究些就像力尤她們的作法，可以再灑上黑芝麻，暖呼呼的吃。

牛汶水

暖胃暖心的香甜滋味

「牛汶水」是力尤從小吃到大的點心，童年滋味出自媽媽的客家手藝，力尤一步一步學起來，白胖的客家粢粑（麻糬）浸在黑糖水中，好像夏日炎炎裡，牛隻懶懶的泡在田水裡戲水納涼，露出頭、背脊般可愛，所以就取名「牛汶水（牛玩水）」，幽默的點心名字，而牛汶水中的小凹洞，就是牛隻戲水後留下的凹陷啊！

另外，田味家的杏仁茶更是力尤的心血結晶，從《紅樓夢》開始，讓她醉心研發好喝的杏仁茶，堅持每天現磨南杏，再搭上白芝麻、腰果跟白米，火候也馬虎不了，方得一碗濃郁又香氣逼人的杏仁茶，佐力尤附上的芝麻粉，或搭配小巧的油炸粿，幸福感油然而生。

除了牛汶水、杏仁茶，小櫃台上還會不定時推出力尤與媽媽的新作，例如客家菜包、草仔粿、古法酸梅湯、杏仁紅茶甚至自製的花生糖，相當厲害。

客家童謠唱著：「月光華華，細妹煮茶，阿哥兜凳，人客食茶。」田味家待客，喝杏仁茶、食牛汶水，甜滋滋的回憶，若能天天回憶，就好了。

田味家
地址｜臺東縣池上鄉中山路242號
《池上郵局正對面》
電話｜089-864438

不只旅客，連在地人都封之為池上夜店。

除了有黑板作畫，窗戶上寫著菜單、裡頭擺著小學課桌椅，有濃濃復古風情。

酸梅湯、杏仁茶撫慰大家的胃。

力尤親和的笑容，是田味家最吸睛的招牌。

珍珠圓的牛汶水
畫上夜晚的完美句點

臺東產地餐桌計畫

成果專刊上冊店家

慢食精華

K I G E C A

L J H F D B

J ／盈家溫泉民宿

地址｜臺東縣鹿野鄉鹿野村中華路一段86號
電話｜089-561615、0928-350247

有著美人湯的盈家溫泉，起初為了方便旅客用餐，開始提供新鮮健康的餐飲服務，運用自家以溫泉水栽種的蔬果野菜，堅持「不新鮮不能上桌」，讓到訪的人能泡得養生、吃得健康，紅茶子排慢食套餐、桶仔雞都是一絕。

G ／正一茶園餐坊

地址｜臺東縣鹿野鄉永安村永安路588號
電話｜089-551818

原是竹南客家人的傅姐，隨著丈夫回到臺東、開始了她的製茶工作，更有著講究健康的廚藝，童年回憶的豬油拌飯，將皮蛋、剝皮辣椒與香菜串在一起的三味香，以及金沙南瓜、鳳梨木耳與白斬放山雞，飯後別忘了跟傅姐泡茶聊天。

D ／大地飯店

地址｜臺東縣池上鄉忠孝路210號
電話｜089-864330

好吃的米，自然而然聯想到池上，老米鋪第三代經營者梁正賢精益求精，在池上推廣有機農法，不僅用有機米、有機蔬菜來作便當，更研發米冰淇淋、米蛋糕與有機胚芽米糠麩等製品，都是大地孕育的驚喜。

A ／阿婆婆養生米食

地址｜臺東縣池上鄉中山路212號
電話｜0910-937145

源於母親的掛念，阿婆婆希望將隨著鄉村節氣生養的在地食材，寄給遠方的孩子，後來，阿婆婆將來訪池上的旅人也視為自己的兒女般關懷，分享米食的養生之道， 發芽糙米炒飯、米饅頭、米漿與時蔬，真誠有米。

K ／宜興園民宿

地址｜臺東線延平鄉桃源村昇平路6-1號
電話｜089-561487、0937-608801

宜興園，莊姐與呂大哥在延平營造的生活空間，邀請旅人到花園綠地享用早餐，莊姐的慢麵包採自然發酵，揉入在地的五穀米、糙米，包了附近農家的南瓜、地瓜，低糖低油的創作料理，呈現自然甜味，讓人吃飽飽也能身輕如燕！

H ／老王咖啡

地址｜臺東縣鹿野鄉永安村高台路42巷105弄19號
電話｜089-219980

高台的老王不賣瓜，賣的是咖啡與野餐驚喜！為了讓來到高台踏青的旅客享受野餐樂趣，老王夫婦準備了自己農家的產品，手捏飯糰、茶葉蛋、紅茶布丁與冷泡紅烏龍，非丟棄式的野餐籃，滿溢著對旅客的貼心、對食材的用心。

E ／鳳鳴197

地址｜臺東縣池上鄉錦園村鳳梨園13鄰41號
電話｜0932-664927

咖啡，自己種的；甜粿，媽媽教的；磚窯，自己蓋的！一切靠自己的承祐不斷創新進化，從咖啡與甜粿的下午茶套餐，到甜粿披薩、古早味冰品，期待鳳鳴197的下一步，享用美食、聊天放鬆、沈澱心靈……值得駐足的好地方。

B ／4.5公里咖啡

地址｜臺東縣池上鄉富興村3鄰33號
電話｜0980-634469

循著池上縣道197的4.5公里處，彭大哥與凱莉經營的舒適空間，蘊藏了阿美族的飲食文化與美感，第一屆端出順應自然、時節的野菜麵，之後更運用豆腐哥的豆干，調和野菜做成鹹蛋糕「原萩」，咖啡與飲料也非常推薦。

L ／崁頂咖啡養生輕食館

地址｜臺東縣海端鄉崁頂村中福路4鄰80號
電話｜0955-544977

以新鮮、無毒的在地食材，簡單的烹調方式，初美重現了布農族祖先飲食的美感經驗。想感受原住民的熱情魅力，以及更多山產野菜的滋味，歡迎預約布農族式的慢食套餐，感受他們對大地的感激。

I ／鹿嘉農莊

地址｜臺東縣鹿野鄉永安村中華路三段628號
電話｜089-552327、0916-779610

行駛台九線時，你會發現幾個老醋甕排排站攬客，鹿嘉農莊的主人吳孢鍾為了享受悠閒生活，種植許多蔬果，並以此釀醋，以及自種咖啡、自養土雞，經過一年熟成的咖啡與土雞蛋鬆餅，令人願意為這份午茶停留鹿野！

F ／宏昌客家菜館

地址｜臺東縣關山鎮順興路6號
電話｜089-811321

台九線上的公路飯店，鍾家人試圖找回阿太的味覺記憶，將擂茶三元素的花生、綠茶、芝麻與封肉、酸菜、筍乾等十種食材，做成十全十美擂茶飯，或是第三代掌廚的欣芝重現兒時常吃的花生豆腐，歡迎前來品食關山的客家風情。

C ／王群翔慢食家宴

地址｜臺東縣池上鄉萬安1鄰萬安1-9號
電話｜0935-284305

從臺北舉家搬遷到池上的翔哥，開啟半農半廚的生活，在地蔬菜的多種變化、百吃不膩的燉飯與幸福感十足的主菜，零距離的分享交流，初來拜訪一定得討教的煮飯秘訣，回家也想自己煮煮看！準備好到翔哥家品嚐慢食了嗎？

國家圖書出版預行編目(CIP)資料

在臺東的餐桌上，旅行　臺東產地餐桌計畫成果專刊下冊 / 臺東縣政府觀光旅遊處 . -- 初版 . -- 臺東縣：臺東縣政府 , 2015.11.　80面；21X29.7公分

ISBN　978-986-04-6484-9（下冊：平裝）

指導單位　經濟部（中小企業處）
發行　臺東縣政府
發行人　黃健庭
總編輯　臺東縣政府（觀光旅遊處）
電話　089-326141
地址　95001 臺東市中山路276號
企劃製作　津和堂城鄉創意顧問有限公司
撰文攝影　劉襄群、津和堂城鄉創意顧問有限公司
美術設計　流蘇

臺東縣「產地餐桌」行旅品牌及行銷發展計畫

指導單位　經濟部
主辦單位　臺東縣政府
執行單位　津和堂城鄉創意顧問有限公司
出刊日期　2015年11月15日
ISBN　978-986-04-6484-9（下冊：平裝）

版權所有・翻印必究