

首頁 / 飲食 / 餐桌上的台灣 / 紅到國外去！台東長濱阿美族大廚出手，刺蔥、海螺、龍葵、甘蔗心入菜，連歐美觀光客都說「好好吃」

 林芳如

餐桌上的台灣 | Dec 03, 2019

[f](#)

[LINE](#)

[📄](#)

## JEWEL CAFE名牌包

放好久都沒用的包說不定有出價值；來看看實際的成交案例吧！

JEWEL CAFE

## 紅到國外去！台東長濱阿美族大廚出手，刺蔥、海螺、龍葵、甘蔗心入菜，連歐美觀光客都說「好好吃」

在台東縣長濱鄉，有一群阿美族大廚，她們在刺蔥、海螺、龍葵、甘蔗心這些傳統食材裡面，加入獨特的巧思，烹出一道道佳餚，大受旅客歡迎。就連公益平台文化基金會董事長嚴長壽帶國內外貴賓到長濱參訪，都會預訂這裡的餐點。



真柄壹號倉主廚吳鳳美用好手藝，端出一道道阿美族風味餐，圖為「培根蔗心卷」。

### 用無農藥蔬菜做的原住民風味餐

這群阿美族大廚，以吳鳳美為首，她曾經在台北上班，後來為了照顧媽媽，選擇回到故鄉長濱「真柄部落」開設「真柄壹號倉」。

廢棄穀倉改裝而成的真柄壹號倉，色彩濃烈，充滿濃濃的原住民風情，旅客可以在此住宿，或者預約當地得到的原住民餐點。



**12.24(THU)~03.0**  
 高雄駁二藝術特區 蓬萊B3-1  
 10:00~17:00 (16:30停止售票及入場)  
**11/22-12/6** **\$250**  
 預售單人票 原價\$350  
 eOne  © ABD Ltd/Ent. One UK Ltd 2003

夏美玲說，她們喜歡用在地食材，做出帶有原住民風味的餐點。在當地，環保局會撥一筆經費，讓大家去苗。等菜長大，社區所有人都可以去菜園中拿菜。

因此，這些無農藥的蔬菜，就成了風味餐的主角。

### 龍葵入餡包水餃，「輪胎」淋麻醬好清爽



台東縣長濱鄉真柄壹號倉主廚吳鳳美（右）把龍葵拿來包餃子，和蝦子、煎蛋組成好看又好吃的菜式。

這群大廚很厲害，她們會想辦法把蔬菜融入到水餃中，比如拿龍葵當水餃的內餡，裡面包一整尾蝦，底下金黃色的煎蛋，紅色、黃色配在一起，就成了喜氣又富貴的「龍葵蝦餃」。

或者，把原住民特色食材「苦茄」沾麵粉下鍋油炸，做成原住民版的鹹酥雞菜式。

「苦茄長得像輪胎，我們阿美族都叫它輪胎。在都市，看到的苦瓜都是長條型，這是我們原住民特有的品種。」

另外一道「培根蔗心卷」，拿培根包甘蔗心，外面再灑一點枸杞，清爽多汁的甘蔗心，和帶點油脂的鹹香達到完美平衡。

6.8折

5折

### 原住民版草仔粿，糯米粉加刺蔥成別致小點



這道「刺蔥筍包」，外皮用糯米粉加刺蔥攪拌而成，是原住民版的草仔粿。

聽到「刺蔥筍包」別誤會，它不是包子，是原住民版的草仔粿。灰綠色的外皮，用糯米粉加一點刺蔥攪拌成，裡面加了一點糖，所以吃起來帶點甜味；內餡則包了香菇跟筍子。

吳鳳美說：「人家是用艾草，我是用刺蔥下去做。」

至於「麻醬翼豆」，則是拿原住民俗稱「楊桃菜」的翼豆，簡單汆燙，再淋一些芝麻醬。高秋琴說，翼豆脆，不用燙很久。

### 好姐妹手拉手，做料理不孤單

菜有了，肉怎麼辦？「山藥土雞湯」的土雞，跟當地養雞人家買，加點枸杞做成養生湯。至於海螺，得靠們前一天下海撈。

黃素美說，撈海螺得看潮汐，快要滿月前，正是大退潮時。此時，石頭露出來，會看到海螺黏在石頭上。冬季，大退潮都在晚上；因此，這群「海女」得在入夜後，戴頭燈下海夜潛。

海螺撈起來後，尾部先用菜刀劃一刀「打洞」，避免用嘴巴「吸」的時候，螺肉往內縮。接著，再稍微用過，就能上桌。

吃的時候，文雅一點的，可以拿一根牙籤把螺肉挑出來，沾點鹽巴享用。豪邁一點的，直接放到嘴唇邊用「吸」的也行。

「我們原住民都會開玩笑啦，要吸才知道。欸，這個接吻功力不錯，那個接吻技術太差。」

另一道「紅燒旗魚肚」，拿旗魚肚稍微炸過之後，淋一些醬在上面。飽含油脂的魚肚，加上滿是膠質的魚吃起來十分軟嫩。

吳鳳美的原住民風味餐已經做出口碑。除了在真柄壹號倉享用，也可以選擇在附近的禾多小酒館或是當地如余水知歡品嚐，只是請記得先預訂，並告訴大廚「需要幾人份的餐」。



2020 12.24 (THU) ~ 2021 03.01  
 高雄駁二藝術特區 蓬萊 B3、I  
 10:00~17:00 (16:30停止售票及入場)  
 11/22-12/6 預售單人票 \$250 (原價\$350)  
 eOne  © ABD Ltd/Ent. One UK Ltd 2003 誌

真柄壹號倉，風味餐參考菜單：

1. 培根蔗心卷
2. 麻醬翼豆
3. 笠螺雙吃
4. 金莎佐南瓜
5. 刺蔥筍包
6. 龍葵蝦餃
7. 紅燒旗魚肚
8. 烘烤鹹豬肉
9. 月桃糯米飯
10. 山藥土雞湯

真柄壹號倉

📍台東縣長濱鄉三間村3鄰真柄58-2號

☎08 983 2397

旅宿請聯絡陳小姐 (0939 234 558)

用餐請聯絡吳小姐 (0988 636 025)

生



喜歡這篇文章嗎？
快來媒體小農灌溉心中好新聞吧！

按讚追蹤太報 Facebook · 隨時關注好文章



餐桌上的台灣 雙濱生活 台東長濱美食 台東長濱原住民美食 真柄壹號倉

PR

餐桌上的台灣

技術、味道、一顆感恩的心，台菜傳承缺一不可——專訪青青餐廳阿發師

PR

ZERIA

理療復健師推薦!每天10秒讓腰膝【恢復正常】的方法

PR

餐桌上的台灣

在台灣發揚光大的蒙古烤肉 為何從最夯美食走向沒落？

PR

餐桌上的台灣

台灣獨特的川味牛肉麵 發跡六十年後帶動百億商機

粉刺對策

草莓鼻好噁心嘍!瞬間解決草莓鼻的毛孔清潔法到底是。。

emetore

台灣孩子身高太矮!?科學證明能讓孩子長的方法

Recommended by

Prev.

Next.

留言區

猜你也喜歡



餐桌上的台灣

職人帶路：到基隆崁仔頂魚市場，遇台灣珍品胡椒石斑、燕尾條



餐桌上的台灣

楊双子專欄 | 油炸過後的雞胸靈魂，成就一中商圈無人不知的胖子雞丁



餐桌上的台灣

分手檳榔走自己的路！「荖葉」獨特甜入菜，藥用植物可防癌

更多文章



國際觀察

華為前員工舉報造假、得30萬離職補償費，反被誣告羈押八個月！李洪元251事件，言論審查再現



太人物

泥灘地浪人《擒虎記》入圍葛萊美最佳唱片包裝！用籤紙當材質、融入符咒字樣，呈現滿滿的台灣味



國際觀察

「行了，不用再唸了！」趙立堅打斷記者：《港區國安法》很注重港人