

# 花蓮縣

# 花蓮市農會

## 產品名稱：土地之歌有機米(白米、胚芽米、糙米)

花蓮得天獨厚純淨無汙染的水質及土壤環境，是生產有機米絕佳條件，花蓮市農會有機米產銷班老農們以反璞歸真之心情，堅持採自然農法有機耕種。與大自然共生共榮之理念，採用自然農法栽培，絕不使用化學肥料及農藥，活化了土壤，生產出優質的有機米，煮出來的飯香噴好吃，有機園區生態豐富，青蛙、蜻蜓、鷺鷥…生態豐富呈現動人的影像，為您譜奏健康的土地之歌。猶如會唱歌的土地，故取名土地之歌。

●經慈心有機認證及花蓮縣政府無毒農業檢驗合格

## 雙重認證 香Q好吃

土地之歌有機米經由花蓮縣政府無毒農業檢驗合格及慈心有機認證機構驗證雙重認證，產品由花蓮市農會「CAS」碾米廠精選碾製，符合「CNS一等米」精選標準，米粒精純，煮出來的飯香Q、健康好吃，送禮自用兩相宜。

★產品入選2009台灣農漁會百大精品



### 花蓮市農會

花蓮市中山路2段1號

電話 (03)8569032 / 傳真專線：(03) 8569031

網址：<http://www.hcfa.org.tw/>

## 瓜仔肉球便當

材料	
名稱	數量
豬絞肉	500公克
醬瓜	1/2罐
蒜頭	2粒
蔥	2支
新鮮玉米粒	1杯
蝦仁	100公克
竹筍	100公克
紅蘿蔔	100公克
四季豆	100公克
豆腐	1塊
蔥	2支
絞肉	100公克
花椰菜	1小棵
海帶結	200公克
調味料	
米酒	1小匙
醬瓜汁	適量
醬油	5大匙
水	1杯
鹽	3小匙
糖	2小匙
太白粉水	1小匙
香油	1小匙
太白粉	1小匙
蒜頭	2粒
醋	1小匙

### 作法

- 1.醬瓜、蒜頭、蔥切末。
- 2.絞肉加入作法1料，再加入米酒、醬瓜汁，拌至有黏性，用手擠成丸狀，放入蒸碗中，再淋上醬油水，入電鍋中蒸20分鐘即可。
- 3.所有材料洗淨切丁，備用。
- 4.鍋中倒入1匙油燒熱，放入所有材料煮熟，調味，最後再勾芡即可。
- 5.豆腐切小塊，蔥切丁。
- 6.起油鍋先爆香蔥，放入絞肉炒至半熟，再加豆腐及少許水、醬油、鹽燉煮至熟，最後勾薄芡即可。
- 7.青花椰菜洗淨切小塊川燙熟。
- 8.撈起瀝乾後拌入鹽、蒜頭、香油即可。
- 9.海帶結洗淨放入鍋中，加調味料後再加水蓋過海帶。
- 10.先大火燒開，再改中火慢慢燒至湯汁收乾。



### 便當特色

- 1.採用花蓮市農會有機米產銷班出產之有機白米及花蓮無毒網室豬肉、無毒蔬菜製作香氣四溢，令人垂涎三尺的美味便當。

## QQ麵腸素便當

材料	
名稱	數量
麵腸	200公克
油豆腐	10個
素肉	200公克
香菇	3朵
竹筍	100公克
醬冬瓜	1小塊
紅、黃彩椒	各半個
素魷魚	100公克
黑木耳	1片
素肉	100公克
四季豆	300公克
調味料	
米酒	2小匙
醬油	1大匙
糖	1小匙
鹽	3小匙
太白粉	1小匙
香菇粉	2小匙
香油	1小匙

### 作法

- 1.麵腸洗淨，先過油撈起瀝乾備用。
- 2.將麵腸及調味料入鍋中，再加少許水滷至湯汁稍收乾。
- 3.起鍋後斜切片即可。
- 4.將油豆腐挖出內餡成中空狀，抹少許太白粉備用。
- 5.其他所有材料切小丁與豆腐拌勻調味捏成丸狀塞入油豆腐盒中。
- 6.將豆腐盒置盤中，放入鍋中蒸熟即可。
- 7.所有材料切滾刀塊。
- 8.油燒熱後放入所有材料同炒至熟，再調味即可。
- 9.四季豆洗淨切小段燙熟撈起，再調味即可。



### 便當特色

- 1.以亮麗的色彩，清淡的口味，來平衡味蕾，消解油膩，讓人吃的健康又美麗。

花 蓮 縣

# 吉安鄉農會

吉野一號米於民國30年間由日本人引進，此種稻米栽植條件嚴苛，培育不易。由於吉安鄉有肥沃豐厚的土質與來自中央山脈奇萊山冷冽無污染之灌溉水源，目前在台灣只適於花蓮吉安地區種植。吉野一號米穀粒大，米粒中心有心白，煮飯後特別香Q、鬆軟、好吃，深受日本天皇的喜愛，因此由當時的役場（今日的吉安鄉公所）派人專門種植，並進貢日本天皇。



吉安鄉農會

電話：03-8521151 / 傳真：03-8535070

網址：http://www.ji-an.org.tw/

## 五彩豐碩餐

材料	
名稱	數量
雞腿肉	1支
黃椒、紅椒、青椒	30公克
鮭魚片	4片
青蔥	2支
豆腐	4片
薑絲	少許
蝦仁	6隻
花枝	4片
韭菜花	30公克
蒜頭	4顆
培根肉	2片
龍鬚菜	20公克
紅蘿蔔	10公克
金針菇	20公克
辣椒	少許
木耳	20公克
鹹菜	20公克
五彩香根飯	1碗
調味料	
蕃茄醬	少許
酒	少許
塩	少許

### 作法

- 五彩香根飯**  
吉安米，芋頭、芋仔蕃薯、橙心地瓜切丁、吉安水果玉米粒置於洗淨吉安米上煮熟，盛裝前放入枸杞。
- 糖醋雞米粒**  
a.雞腿肉切大丁，醃胡椒、塩、太白粉，沾地瓜粉炸熟，b.黃椒、紅椒、青椒燙熟，蒜頭炒香蕃茄醬入ab扮勻盛盤。
- 清蒸鮭魚**  
鮭魚片捲入青蔥絲、薑絲，置於豆腐上調塩、酒味，水開大火蒸5分鐘，滴入香油。
- 韭菜雙鮮**  
韭菜花切段，蝦仁去泥腸、花枝切條川燙，蒜頭炒香入材料，入塩調味。
- 培根炒龍鬚**  
蒜頭、培根炒香，放入龍鬚菜、紅蘿蔔、金針菇炒熟，調味。
- 鹹菜木耳**  
薑、鹹菜、木耳、辣椒切絲，依序炒熟。



### 便當特色

芋、青椒、木耳、韭菜、龍鬚菜為本鄉產銷班作物

## 龍騰鳳翔餐

材料	
名稱	數量
雞翅膀	2支
芋頭	30公克
紅蘿蔔	10公克
黃椒、紅椒、青椒	30公克
木耳	20公克
蒜頭	1顆
山苦瓜	60公克
絞肉	20公克
韭菜	20公克
培根肉	2片
龍鬚菜	20公克
辣椒	少許
小番茄	數顆
檸檬汁	少許
赤比魚	1條
調味料	
蠔油	1大匙
酒	少許
和風醬汁	1大匙
照燒醬	1大匙
麥芽糖	少許

### 作法

- 香芋燒翅**  
雞翅膀去骨川燙，插入炸熟芋頭條、紅蘿蔔條，入炒香蠔油魯汁至熟。
- 三色木耳**  
黃椒、紅椒、青椒、木耳切丁，蒜頭炒香入材料炒熟調味。
- 苦中肉**  
山苦瓜去頭尾挖空種子，絞肉醃塩、胡椒、太白粉，將絞肉泥擠入山苦瓜中，蒸至透，將蒸汁調味勾薄芡淋上。
- 韭菜結**  
韭菜川燙熟冰鎮，打結，醃和風醬汁。
- 龍鬚肉捲**  
培根肉包入川燙過的龍鬚菜與辣椒，起油鍋蒸熟。
- 檸檬番茄**  
小番茄川燙去皮，放入煮開麥芽糖水中，小火煮入味加入檸檬汁。
- 照燒烤赤比魚**  
赤比魚洗淨醃蔥薑水20分，烤熟後塗上照燒醬、白芝麻。



### 便當特色

芋、青椒、木耳、山苦瓜、韭菜、龍鬚菜、小番茄均為本鄉產銷班作物。

# 花蓮縣

## 鳳榮地區農會

鳳榮地區農會所轄範圍包含花蓮縣鳳林鎮與萬榮鄉，早期由於萬榮鄉農會地處偏遠經營比較困難，因此由經營績效較佳的鳳林鎮農會接收，兩個農會合併成一個農會，並自原來名稱各取一字，這便是「鳳榮地區農會」的由來。

現今，鳳榮地區農會正積極展現在地農特產品的特色。鳳林屬客家鄉鎮，客籍人士佔全鎮人口比率約64%，客家人不善表達及推銷自己，但熱情又務實的鳳林鎮有甚多美食特產及巧於製作美食的人。在此「鳳榮地區農會」積極推出客家美食「頂客族」系列產品。目前納入「頂客族」系列產品有益全香米、剝皮辣椒、香酥花生、客家鹹豬肉、紅糟肉等。

農會張總幹事表示，本鄉鎮真是一個純樸美麗的好地方，他一定會繼續努力發展休閒農業，並配合本鄉鎮豐富的歷史人文景觀資源做有效連結，塑造鳳林地區為「人文小鎮、魅力鳳林」的目標。



### 鳳榮地區農會

地址：花蓮縣鳳林鎮光復路105號  
電話：(038)762071 / 傳真：(038)760410  
網址：<http://www.frfa.com.tw/>

## 海之頌

材料	
名稱	數量
鮑魚	300公克
草蝦	500公克
過貓	600公克
青江菜	600公克
甘貝	500公克
豬絞肉	300公克
牧草筍	400公克
杏鮑菇	300公克
雞胸肉	300公克
小黃瓜	300公克
三色椒	150公克
醃梅	50公克
乾金針花	100公克
蒜末	50公克
紅辣椒末	50公克
蔥末	2把
調味料	
XO醬	100公克
鹽	10公克
糖	5公克
胡椒粉	5公克
雞粉	10公克

### 作法

1. 鮑魚蒸熟，切開淋上XO醬。
2. 草蝦洗淨切半過油，加蔥末、蒜末、紅辣椒末、炒香加胡椒粉拌勻。
3. 青江菜切除綠葉，中心加絞肉、甘貝蒸熟即可。
4. 牧草心加杏鮑菇、香辛料炒香。
5. 雞胸肉煮熟剝成絲，三色椒、小黃瓜切絲，金針花川燙，將原料加調味料拌炒。

### 便當特色

使用花蓮縣當地無毒食材，加以調配，是美味可口的便當。



## 陽光

材料	
名稱	數量
雞腿	300公克
紅糟酒	100公克
桂筍	100公克
豬絞肉	200公克
荸薺	50公克
香菇	100公克
紅蘿蔔	100公克
小黃瓜	150公克
寒天	30公克
筍白筍	200公克
三色椒	50公克
甜豌豆	50公克
鴻喜菇	50公克
醃薑	30公克
青花菜	50公克
醃薑	300公克
調味料	
蒜	50公克
辣椒	50公克
蔥	2把
薑	100公克
糖	10公克
蠔油	20公克
鹽	10公克
雞粉	5公克

### 作法

1. 雞腿去骨川燙至熟，用紅糟醃製備用。
2. 桂筍選前段川燙，加絞肉、調味料蒸熟。
3. 寒天泡水、小黃瓜切長條絲，加糖、鹽拌勻。
4. 筍白筍川燙，切滾刀。
5. 三色椒切花樣，加豌豆、鮮菇拌炒。

### 便當特色

使用花蓮縣當地無毒食材，加以調配，是美味可口養生的便當。



# 花蓮縣

# 玉溪地區農會

一方海岸山脈、另一方中央山脈，中間孕育出秀美的玉里鎮、秀姑巒溪流而出、溪水潺潺潔淨、水田阡陌相連，萬鏡嵌地，其勢壯觀非凡。

微風拂來，波光粼粼，美崙美奐，使人心境如詩如歌，飄拂蕩漾、似舞動的巨龍，繚繞升騰的白雲，時而將水田托懸在半空，時而又將其沉入溪底，神奇的縱谷，蟄伏在海岸山脈、中央山脈之間，如姑娘的絲巾、綿延無垠、布滿縱谷，多年來這片土地世代子民用勤勞和智慧，築起了孕育生命的水田生生孳息，更進而創造了光彩獨具的水稻文化。

高高玉山下的花蓮玉里小鎮，有著肥沃土壤，溫柔的陽光伴隨秀姑巒溪水靜靜看顧一畝畝良田，好山好水加上日夜適度溫差的純淨自然環境，是每一棵水稻最嚮往的生長故鄉。這樣長大的每一粒米飯，在嘴裡的感覺，就好像徜徉在溫暖陽光的芬芳氣味裡，舌頭再也無法抗拒香甜的滋味！『渾圓飽滿 香Q健康 限量販售』你一定要來體驗這種難忘的感覺。



玉溪地區農會

電話：03-8382069 / 傳真：03-8381973

網址<http://www.yushil.org.tw/>

## 黑胡椒肉排便當



材料	
名稱	數量
玉溪米-白飯	250公克
里肌肉片	100公克
炒茄子	60公克
苦瓜小魚干	60公克
炒完豆	50公克
滷海帶片	20公克
滷蛋	40公克
彩椒	50公克
紫蘇梅	1粒
調味料	
黑胡椒醬	30公克
醬油	150公克
塩	20公克
糖	10公克
酒	少許

### 作法

- 1、以1:1的水煮白米飯備用。
- 2、里肌肉先醃黑胡椒醬1小時再煎。
- 3、去殼雞蛋、海帶片放入滷汁中滷至上色。
- 4、用少許油炒完豆及少許的紅蘿蔔絲調味。
- 5、用植物油炒茄子加入調味料。
- 6、用蒜頭爆香加入小魚干炒香加入燙熟的苦瓜翻炒2分調味即可。

### 便當特色

適合夏天--清爽可口

## 客家-梅干肉便當



材料	
名稱	數量
玉溪米-糙米飯	250公克
五花肉	100公克
滷蛋	40公克
梅干肉	20公克
滷草菇	50公克
滷海帶片	40公克
炒菠菜	60公克
炒高麗菜	60公克
油豆腐	2片
調味料	
醬油	少許
塩	少許
糖	少許
胡椒粉	少許

### 作法

- 1、以1:1.2的水煮糙米飯備用。
- 2、五花肉先煎再滷至軟嫩軟嫩後撈起放入水煮蛋、海帶片、油豆腐一起滷至上色放入草菇滷3分鐘即可。
- 3、用少許植物油炒高麗菜少許的紅蘿蔔絲。
- 4、用少許植物油炒菠菜加入調味料即可。
- 5、豬絞肉先煸香加入洗淨切細梅干菜加入蒜頭、醬油、酒、糖、胡椒粉、水煮至滾改小火煮40分即可。

### 便當特色

傳統客家味加上營養加分的之美味便當

花 蓮 縣

# 富里鄉農會

富里舊稱公埔，位於台灣東部後山的群山之間，北與玉里鎮，西與卓溪鄉，東與台東縣東河鄉，南與台東縣池上鄉為鄰，是花蓮縣最南端的一個鄉，因為在清代開發之初，這裡還有一片廣闊的「公家埔地」而得名，日治時期，移民到此開墾的日本人因為懷念祖國，就用家鄉一個古國「富里國」之名，將公埔改稱做「富里」，現在都解釋成「擁有富裕土地的鄉里」，因為這裡的土地真的非常富裕，所以才能孕育出美麗的稻穗、鮮豔的金針和豐潤肥厚的香菇。

富里全鄉面積有一七六·三六〇五平方公里，大約是一萬七千六百三十六點零五公頃，僅佔花蓮全縣總面積的百分之三·八一，人口只有一萬二千多，因為擁有這麼廣闊的天地，所以居民都非常自由而滿足。



**富麗米** 安全 安心 美味的好米

富里鄉農會

電話：03-8821705 / 傳真：03-8821837

網址：<http://www.fulifa.org.tw/>

## 富麗壽司便當

材料	
名稱	數量
富麗米飯	260公克
壽司海苔	2片
小黃瓜	10公克
肉鬆	10公克
紅豆絲	10公克
五花肉	30公克
梅干菜	20公克
芋頭	15公克
絞肉	20公克
放山雞雞腿	60公克
青花菜	20公克
油菜花	20公克
黃心地瓜	20公克
調味料	
塩	少許
冰糖	少許
醬油	少許
胡椒粉	少許
香油	少許
米酒	少許
蒜頭	少許

### 作法

- 壽司飯：
  - (1)富麗米洗淨煮熟，放入壽司醋拌勻待涼備用。
  - (2)將壽司米飯平舖於海苔片上，逐一放入肉鬆、小黃瓜、紅豆絲完成後，拉緊捲成圓柱型，切片即可。
- 梅干扣肉：
  - (1)五花肉切片，過油備用；梅干菜泡軟切段備用。
  - (2)熱油鍋依序放入蒜頭、冰糖、米酒、醬油。放入五花肉及梅干菜一起魯，魯至肉熟入味即可。
- 芋頭丸：
  - (1)芋頭刨絲備用。
  - (2)絞肉拌米酒、黑胡椒粉、糖、塩、太白粉。
  - (3)將拌好之絞肉捏成圓型，裹上芋頭絲，放入蒸鍋蒸熟即可。
- 放山雞：
  - (1)放山雞雞腿蒸熟切塊備用。
  - (2)肉卷
  - (3)肉片舖平、依序海苔、黃心地瓜放入，捲成圓柱型，放入蒸鍋蒸熟即可。
- 青菜：青花菜、油菜花川燙拌塩、香油即可。



### 便當特色

中日融合：由出口米製成的日式壽司飯搭配中式料理的特色便當，口味口感上具有清爽及台灣農村傳統好味道別有一番風味。

## 富麗鄉野南薑便當

材料	
名稱	數量
富麗米飯	260公克
南薑	30公克
溪魚	60公克
梅干菜	30公克
絞肉	20公克
金針(乾)	15公克
培根	10公克
綠筍	10公克
芹菜	10公克
木耳	10公克
紅蘿蔔	10公克
紅椒	10公克
黃椒	10公克
雞胸肉	20公克
調味料	
塩	少許
冰糖	少許
醬油	少許
胡椒粉	少許
香油	少許
米酒	少許
蒜頭	少許

### 作法

- 南薑飯：
  - (1)富麗米洗淨煮熟備用。
  - (2)南薑洗淨切丁，炸至金黃色撈起加入白飯中拌勻即可。
- 乾煎溪哥：
  - (1)溪哥洗淨加入米酒、塩去腥。
  - (2)熱油鍋乾煎已醃好之溪哥，煎至金黃色，灑上黑胡椒粉即可。
- 梅干絞肉：
  - (1)梅干菜及蒜頭洗淨 成細末備用。
  - (2)將 成細末之梅干菜及蒜末加入絞肉內攪拌均勻。
  - (3)加入塩、米酒、醬油調味，放入蒸鍋蒸熟即可。
- 拌金針：
  - (1)乾金針洗淨泡水備用
  - (2)泡好之金針川燙，加入香油、塩拌勻即可。
- 培根卷
  - (1)培根煎至金黃色備用
  - (2)綠筍、芹菜、木耳、紅蘿蔔切條川燙備用。
  - (3)培根舖平依序放綠筍、芹菜、木耳、紅蘿蔔捲成培根捲即可。
- 雞絲彩椒
  - (1)雞胸肉切絲加大白粉、塩、醬油醃至入味。
  - (2)紅椒及黃椒切段備用。
  - (3)熱油鍋加入醃好之雞胸肉及紅椒、黃椒拌少至熟即可。



### 便當特色

香Q的富麗米飯拌入南薑鄉野的氣味，搭配東部農村零污染環境生長的溪魚及蔬果，原香原味是富麗鄉野南薑便當的主要特色。