

台東縣

池上鄉農會

全臺東第一家CAS優良食品認證之良質米加工廠—所生產之池農牌良質米系列產品，稻米不僅品質優等，並蟬連全國稻米品質競賽-榮獲全國總冠軍之殊榮。

您看過稻米住的比人舒適嗎？池上鄉農會所收購之稻穀都以專倉低溫儲存並單一品種分類分級管理，與市面上所糧商混淆堆積及碾製過程大不相同，配合色彩選別機，提升米質色澤、亮度，由電腦審視每一粒稻米，採取嚴格品質管制，讓每位消費者吃的安心、健康。

本會歡迎機關學校團體及消費者參觀，採透明化加工流程，一一向各位解說，如何辨別真偽在地所生產之池農牌池上米。



池上鄉農會

電話：089-862203 / 傳真：089-864706

網址：<http://www.csfa.org.tw/>

池上好，便當

材料	
名稱	數量
燻鴨	50公克
蛋香捲	45公克
菠蘿培根	25公克
鴻運珍珠丸	40公克
海帶	10公克
紅薑	15公克
涼拌苦瓜	15公克
龍鬚菜	20公克
調味料	
花椒粒	5公克
蒜	10公克
蔥	10公克
醬油	35公克
醋	100公克
糖	100公克

作法

- 1.燻鴨：鹽、酒花椒粒、蒜、蔥等醃4小時，蒸50分，再用糖、茶葉煙燻10分鐘
- 2.蛋香捲：蛋先煎，一層放紫菜，蛋液一層，再包熟香腸捲起來。
- 3.菠蘿培根：培根包菠蘿、肉條煎熟。
- 4.鴻運珍珠丸：絞肉加鹽、蛋作成圓狀沾蘿蔔丁，蒸8分。
- 5.海帶：鹽、醬油、味素、八角、辣椒滷15分。
- 6.紅薑：薑片加鹽小時之後力瀝乾，以洛神汁，糖醃一晚。
- 7.涼拌苦瓜：苦瓜加鹽1小時，瀝乾加話梅、醋、糖。
- 8.龍鬚菜：油鹽大火炒。



便當特色

利用當地資材，作出清爽可口、美味的便當



台東縣

長濱鄉農會

長濱鄉位於花東海岸中段，台東縣最北端，原名-加走灣-1937年（日治時期昭和12年）因海岸長達約2公里的狹長沙濱。長濱鄉稻田面積約1000餘公頃，位居東部海岸觀光線，配合休閒農漁園區之逐漸發展，八仙米生產，應可成為地方特產；採取適地適作，配合管理要素的投施，安全、衛生、品質等要件，必為生產優質之八仙米。本鄉良質米區灌溉水源係採自東部海岸山脈，八仙洞鄰近山區山泉水匯集而成之灌溉水圳，純屬零污染之天然水質。



台九線88K的金剛



遊客諮詢中心



長濱鄉農會

台東縣長濱鄉長濱村七鄰58號

電話089-832389 // 傳真089-830052

飛魚便當

材料	
名稱	數量
八仙米	1碗
飛魚乾	1/4條
滷蛋	半粒
魚卵香腸	半條
醃漬蘿蔔	少許
雪裡紅	少許
桂竹筍	少許
副材料	
洛神蜜餞、蒜頭、辣椒、蔥、白芝麻(熟)	各少許
調味料	
糖	1小匙
鹽	少許
滷汁	一鍋
油	1小匙
醬油膏	1小匙
滷汁	1包

作法

- 1.利用山泉水清洗，再浸泡十分鐘，煮約20分鐘再打開劃十字翻攪，繼續再悶10分鐘即可。
- 2.飛魚乾切塊與醬油膏、糖炒勻，最後再放入洛神花蜜餞拌勻，灑上少許白芝麻即可。
- 3.將二條飛魚乾與滷蛋同時置入滷汁中，湯汁滾後小火滷30分鐘。(滷蛋與魚乾同時滷煮是要讓魚乾香味滲透滷蛋中)
- 4.鍋中放入半鍋水，水開後把香腸放入水中煮至香腸熟透切半備用。
- 5.雪裡紅洗淨切細段，以少許油爆香蒜頭辣椒，再放入雪裡紅炒熟並調味拌勻即可起鍋。
- 6.桂竹筍切絲洗淨備用，以少許油爆香蒜頭辣椒，再放入筍絲炒熟並調味拌勻即可起鍋。



便當特色

長濱鄉依山傍海、風景秀麗，其本鄉水質清淨甘甜所種植的八仙米品質特優、口感奇佳。飛魚、桂竹筍、芥菜、蘿蔔均為當地特有名產及有機農產，經當地居民透過巧手不斷研發出多種口味的飛魚乾，吃過的都說好吃，值得推廣讓大家多一份美食享受。

台東縣

關山地區農會



關山鎮位於花東縱谷平原，北鄰池上鄉，南毗鹿野鄉，種植面積約1,800公頃，關山米就是蘊育在這山明水秀、風和日麗的東台灣縱谷，加上農友適當栽培管理，所以關山米是在最純淨的環境所生產出最清潔之特級良質米。



關山鎮農會

地址:台東縣關山鎮和平路78號
 電話:(089)811680/811022/810138
 傳真:089-814229
 網址: <http://www.ksfa.org.tw/>

田媽媽黃金活力養生便當

材料	
名稱	數量
關山良質米	300公克
關山小米	150公克
關山門雞雞翅	1支
關山晶鑽豬肉	200公克
在地南瓜	200公克
丁香魚	100公克
新鮮香菇	3朵
胡蘿蔔	100公克
青花菜、青椒	各150公克
豆芽菜	200公克
豆干	
紅辣椒	50公克
自製軟梅	1粒
炒花生	少許
調味料	
油	2大匙
鹽	2小匙
醬油	3大匙
香菇素蠔油	1大匙
酒	少許
八角	1包
糖	少許

作法

- 1.關山良質米、小米洗淨煮熟
- 2.關山門雞雞翅川燙後、豆干香菇洗淨，加入酒、八角醬油滷製煮熟。
- 3.南瓜切塊調味蒸熟。
- 4.豬肉切絲加入胡蘿蔔、豆芽、青椒調味料拌炒。
- 5.丁香魚洗淨，加入薑絲蒜頭紅辣椒炒花生拌炒。
- 6.青花菜洗淨川燙、淋上香菇素蠔油即可
- 7.小黃瓜切片加上鹽、少許糖涼拌。
- 8.準備圓型(或方型亦可)鐵製飯盒裝製完成。



便當特色

- 1.結合在地農特產品、製作養生又美味可口的便當、符合現代人吃的需求，簡單又健康，適量、均衡、少油、少鹽、少糖、高纖為主要訴求，吃的好安心。
- 2.關山米、小米、門雞、晶鑽豬、梅子皆為本鎮重要在地農特產品，透過便當的製作，可讓更多的消費者嚐鮮，也讓東部優質縱谷好米，介紹給更多消費者認識，進而達到宣傳的效果。

田媽媽健康養生便當

材料	
名稱	數量
關山良質米	300公克
關山小米	150公克
關山門雞	半隻
關山晶鑽豬肉	200公克
丁香魚	100公克
蘆筍	100公克
青木瓜	50公克
蘿蔔乾	50公克
豆干	100公克
紅辣椒	50公克
自製軟梅	1粒
炒花生	少許
調味料	
油	2大匙
鹽	2小匙
醬油	3大匙
香菇素蠔油	1大匙
酒	少許
八角	1包
糖	少許

作法

- 1.關山良質米、小米洗淨煮熟。
- 2.關山門雞洗淨煮熟、撈起淋上少許鹽酒、待涼切塊。
- 3.雞蛋煮熟剝殼後，和豆干加調味料滷製。
- 4.蘆筍洗淨川燙後調味。
- 5.丁香魚洗淨，加入薑絲蒜頭紅辣椒炒花生拌炒。
- 6.青花菜洗淨川燙、淋上香菇素蠔油即可。
- 7.青木瓜切絲涼拌。
- 8.準備復古木片便當盒、既環保又懷舊、就是這個味、讚啦!



便當特色

- 1.結合在地農特產品、製作既健康又美味可口的便當、符合現代人吃的需求，適量、均衡、少油、少鹽、少糖、高纖。簡單又健康，吃的安心，樂活好自在。
- 2.關山米、小米、門雞、梅子、晶鑽豬皆為本鎮重要在地農特產品，透過便當的製作，可讓更多的消費者嚐鮮，也讓東部優質縱谷好米，介紹給更多消費者認識，進而達到宣傳的效果。

台東縣

台東地區農會

【優良記事】

94年榮獲全國米質競賽殿軍
 95年榮獲全國米質競賽季軍
 96年榮獲全國十大經典好米



【關於埤南米】

香Q美味、健康滿分：

卑南地區、台東市及卑南鄉舊稱「埤南」，地名源自卑南族語Puyyuma其意為尊稱，是為紀念一百八十多年前卑南族大頭目「鼻那來」尊稱，是為紀念一百八十多年前卑南族大頭目「鼻那來」(Pinara)。

典章記載鼻那來聰明蓋世，除了建立部落典章納稅制度，又征服花東縱谷各大族，統治花東縱谷，清朝光緒年間冊封鼻那來為「卑南大王」。荷蘭人稱之為「卑媽拉」(Pimala)，漢人則簡稱「卑南」。

【系列埤南米】

品牌至尊、送禮極品：

台東地區農會所出品之「埤南米」系列，目前有「益全香米」、「胚芽米」、「特級米」…等，為配合送禮及全省宅配服務，推出尊貴伴手禮盒包裝，讓所有廣大的老饕享用這米中極品的台東名產。



台東地區農會

電話：089-223515 / 傳真：089-228060

網址 <http://www.eastfa.org.tw/>

蔥爆豬肉便當



材料	
名稱	數量
豬後腿肉	60克
蔥、辣椒、蒜末	少許
絲瓜	1/4條
酸菜、豬血	少許
芹菜	一支
魷魚	少許
小魚乾	少許
花生	少許
蛋	一粒
枸杞	少許
調味料	
蛋	一粒
玉米粉	10克
醬油	一小匙
白胡椒粉	1/2小匙
糖、鹽	1小匙

作法

1. 豬肉切絲、拌上肉、玉米粉、醬油醃3小時。
2. 肉過油、撈起備用。
3. 熱鍋放入辛香料爆香，加入醬油、胡椒粉、糖、拌炒煮沸。放入豬肉炒勻，收乾醬汁即可。
4. 炒絲瓜（絲瓜切塊狀略燜）加入枸杞。
5. 芹菜炒魷魚
6. 荷包蛋

便當特色

下飯、可口、美味、營養均衡

糖醋排骨便當



材料	
名稱	數量
豬排骨	100克
青椒	半粒
洋蔥、蕃茄	半顆
蔥、蒜	少許
高麗菜	30克
蛋	1顆
小魚乾、花生	少許
乾魷魚、蝦仁	少許
芹菜	少許
枸杞	少許
調味料	
太白粉、麵粉、地瓜粉	各一小匙
蛋	一粒
胡椒粉、醬油	各1/4小匙
沙拉油、醋	各1/4小匙
番茄醬、冰糖	各1/2小匙
鹽、醋、水	各1/2小匙

作法

1. 排骨用醃料醃3小時。
2. 青椒、洋蔥、蕃茄切塊狀過油。
3. 熱鍋炸排骨3-5分鐘，至表面呈金黃色、乾燥且熟透後撈起瀝乾油份。
4. 起鍋後倒入沙拉油、蕃茄醬、砂糖至溶化，再放入醋、鹽、水煮沸即成醬汁。
5. 熱鍋爆香、蔥、蒜、洋蔥放入糖醋醬汁、蕃茄、排骨煮2-3分鐘再放入青椒拌勻即可。
6. 炒高麗菜加枸杞。
7. 小魚乾拌花生。
8. 芹菜炒魷魚、蝦仁。
9. 蛋。

便當特色

下飯、可口、美味、營養均衡