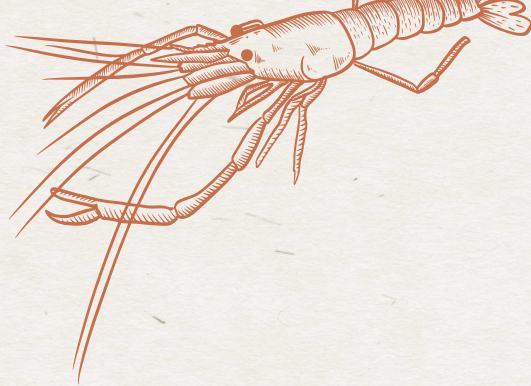
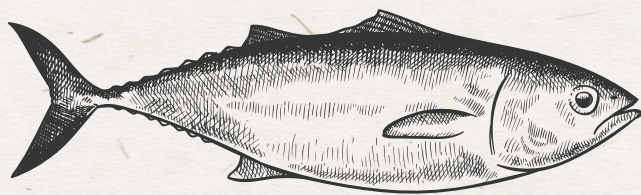
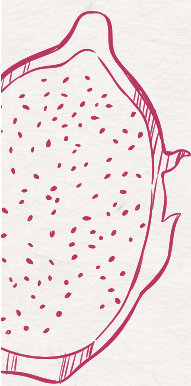




屏。好味

食旅風物誌



目錄

01 屏東好味食旅風物誌目的

02 屏東好味食旅地圖

03 國境之南好食材 屏東在地食材

04 屏東好味食譜 屏東小鮮、屏東豐味、屏東點心、高齡食譜

05 屏東好去處 休閒農業區與休閒農場食農旅遊介紹

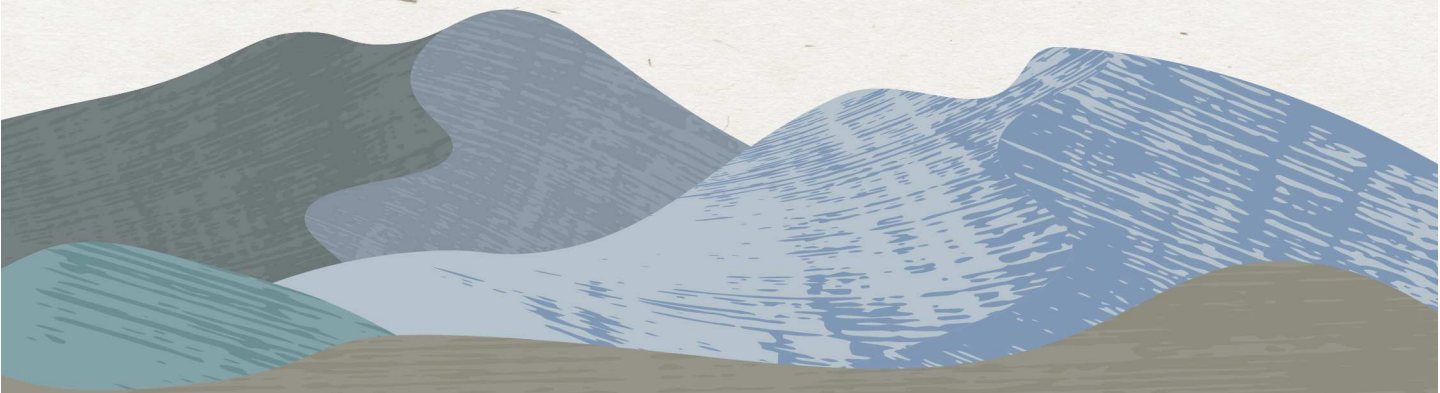
06 屏東農漁會購買資訊

07 3章1Q 安心吃

屏。好味

屏東縣氣候溫和屬亞熱帶氣候，具有得天獨厚地理環境，充足的日光、肥沃的土壤，雨量充沛，在地理環境氣候及緯度的優勢下，四季皆盛產各種農特產品，銷售全台，甚至遠揚國際。縣內目前有3處休閒農業區、44家休閒農場，並有5家休閒農場經屏東縣政府輔導成為食農教育示範場域。

「屏好味 食旅風」物誌，帶領大家探訪20間休閒農場與餐廳推出的特色食譜，在家也可以烹飪出美味又豐盛的農場特色餐，並且透過物誌中的食材介紹，認識產地與營養價值，進而依照喜好根據地圖、休閒農業區與休閒農場資訊、農漁會購買資訊，實際來到產地，探索好吃又好玩的食農DIY體驗。讓我們一起透過閱讀，與家人或夥伴一起動手體驗與購買到新鮮的農產品吧！



屏。好味

食旅地圖

高樹鄉

蜜棗、鳳梨、木瓜、檸檬
芋頭、稻米、香蕉

三地門鄉

土芒果、咖啡、臺灣藜
粟、樹豆

里港鄉

香蕉、檸檬、苦瓜、蓮霧
木瓜、泰國蝦、甲魚

九如鄉

蜜棗、檸檬
金桔、苦瓜

屏東市

西瓜、紅豆
豆薯、牛蒡

萬丹鄉

紅豆、苦瓜、毛豆
牛奶、稻米

新園鄉

稻米、紅豆、香蕉
苦瓜、豆薯
鱸魚、鰻魚

東港鄉

黑鮪魚、櫻花蝦、旗魚
鬼頭刀、蓮霧
油魚子

林邊鄉

白蝦、龍膽石斑、午仔魚
蓮霧、臺灣鯛

琉球鄉

鬼頭刀、土鬼
改良種芒果

佳冬鄉

龍膽石斑、蓮霧

枋寮鄉

蓮霧、改良種芒果
櫻花蝦、吻仔魚
午仔魚

枋山鄉

洋蔥、蓮霧
改良種芒果

車城鄉

洋蔥、西瓜
火龍果

恆春鎮

稻米、洋蔥、胡麻
牛軋仔蘿蔔、黑豆
西瓜

霧台鄉

愛玉子、咖啡、臺灣藜
粟、火龍果、紅肉李

瑪家鄉

臺灣藜、紅肉李
粟

泰武鄉

咖啡

來義鄉

芋頭、粟
土芒果

春日鄉

改良種芒果
粟、山芋

獅子鄉

山蘇、西瓜
改良種芒果

牡丹鄉

香菇、山蘇

滿州鄉

火龍果、飛魚
雨來菇、黑豆

它位在國境之南
它的美可以撫平受創的心靈
它的悠閒讓你懂得認真生活
它孕育豐美的食物讓妳不捨離開

屏東縣政府 農業處

Department of Agriculture

休閒農業區與休閒農場資訊



01 高樹鄉 新豐休閒農業區

特色食材：鳳梨、蜜棗、香蕉、木瓜、稻米、芋頭、芭樂、酪梨
食農體驗：農事體驗(育苗、移植、定植、採果等)
鳳梨酥製作及鳳梨磅蛋糕DIY；有機杭菊一日農活體驗
營業時間：週一至週日 09:00-17:00 電話：08-7916331
地址：屏東縣高樹鄉新豐村沿山公路一段116號



11 車城鄉 四重溪休閒農業區

特色食材：洋蔥、稻米、火龍果、西瓜、鴨蛋
食農體驗：小農探訪(依作物季節性)；鹹鴨蛋DIY；醃製蘿蔔泡菜
營業時間：採預約制
電話：0958-318852
地址：屏東縣車城鄉溫泉村溫泉路388號



02 高樹鄉 上庄休閒農場

特色食材：茶樹、百香果、秋葵
食農體驗：茶樹精油製作DIY；傳統客家醬秋葵DIY醃製
鳳梨酥製作及鳳梨磅蛋糕DIY；有機杭菊一日農活體驗
營業時間：週二、三、五、六 11:00-20:00，週四、日 11:00-22:00
電話：08-7962543
地址：屏東縣高樹鄉豐源路7號



12 恆春鎮 根源自然生態休閒農場

特色食材：黑豆、芭樂、火龍果、洋蔥、白玉蘿蔔
食農體驗：農事體驗DIY
營業時間：週一至週日 08:00-20:00
電話：08-8897858
地址：屏東縣恆春鎮省北路二段568號



03 高樹鄉 鴻旗有機休閒農場

特色食材：稻米、黑豆、鳳梨、火龍果、香椿
食農體驗：鳳梨採果樂；鳳梨JUICY醬DIY；搗麻糬製作
營業時間：週一至週日 08:00-17:00
電話：08-7967301
地址：屏東縣高樹鄉泰山村產業路330號



13 恆春鎮 阿信巧克力休閒農場

特色食材：可可、香草
食農體驗：巧克力生熟DIY；小農夫一盒田DIY；香草精油DIY
營業時間：夏季(3/1-8/31) 09:00-18:00、冬季(9/1-2/28) 09:00-17:30
電話：08-8869696
地址：屏東縣恆春鎮萬里路27-8號



04 瑪家鄉 銘泉生態休閒農場

特色食材：鳳梨、臺灣茶、黑豆
食農體驗：鳳梨田視覺饗宴與種植導覽；鳳梨酥DIY；手作鳳梨PIZZA
營業時間：週三至週日(平日10:00-17:00 假日10:00-18:00)
電話：08-7960220
地址：屏東縣瑪家鄉佳義村114-6號



14 萬巒鄉 可茵山可可莊園休閒農場

特色食材：可可
食農體驗：親子巧克力手作教學及DIY體驗；巧克力製成的程序導覽
營業時間：週一至週日 09:00-17:30
電話：08-7810569
地址：屏東縣萬巒鄉復興路2之55號



05 萬巒鄉 沿山休閒農業區

特色食材：鳳梨、芒果、蓮霧、木瓜、咖啡豆、百香果、可可、羊奶、蜂蜜
食農體驗：農事體驗；田間採果樂；巧克力/羊奶饅頭/蜂蜜/折納福/客家料理DIY等
營業時間：採預約制，請先與休區預約洽詢
電話：0963-798108
地址：屏東縣萬巒鄉新置村中興路29-2號



15 南州鄉 傳奇教育休閒農場

特色食材：蓮霧
食農體驗：蓮霧採果；農場導覽
營業時間：需事前電話預約
電話：0921-502859
地址：屏東縣南州鄉人和路1巷201號



06 萬巒鄉 台灣金石咖啡休閒農場

特色食材：咖啡
食農體驗：手搖烘培咖啡DIY；咖啡豆農事體驗操作；咖啡鬆餅DIY
營業時間：10:00-18:00(週三公休)
電話：08-7832558
地址：屏東縣萬巒鄉赤山村東山路1-58號



16 竹田鄉 天使花園休閒農場

特色食材：文心蘭、萬代蘭、腎葉蘭、石斛蘭、檸檬
食農體驗：蘭園導覽；一日花農/花束DIY；檸檬糖DIY
營業時間：平日10:00-18:00，假日09:00-21:00；週二休園，週假日順延
電話：08-7801699
地址：屏東縣竹田鄉鳳鳴村福安路120巷101號



07 泰武鄉 大武山休閒農場

特色食材：栗、臺灣茶、山芋、咖啡
食農體驗：原民特色的折納福製作DIY；養生苦茶包DIY；客製農產體驗
營業時間：週一至週五 08:00-17:00，週六、日 08:00-22:00
電話：08-7920332
地址：屏東縣泰武鄉老潭巷40號



17 潮州鎮 不一樣鱷魚生態休閒農場

特色食材：黃金果
食農體驗：認識各式植物/花卉與現場時令蔬果；窯烤披薩DIY
營業時間：週六、日 10:00-17:00，平日採預約制
電話：0911-746860
地址：屏東縣潮州鎮太平路600巷108號



08 萬巒鄉 乾坤有機生態休閒農場

特色食材：玉荷包、百香果、芭樂、火龍果、蜜棗、木瓜、洛神葵
食農體驗：農場導覽；採果樂；客家擂茶/香茅茶/香椿麵/野薑水餃/仙草凍DIY
營業時間：採預約制，參觀導覽皆須先電話預約
電話：08-7850617、0937-692657
地址：屏東縣萬巒鄉新厝村新平路73號



18 枋寮鄉 枋寮巧茵山休閒農場

特色食材：可可
食農體驗：親子巧克力手作教學及DIY體驗；巧克力製成的程序導覽
營業時間：週一至週日 09:30-18:00
電話：08-8663688
地址：屏東縣枋寮鄉中山路1段123號



09 枋寮鄉 蘭欣辣汗花果休閒農場

特色食材：死神辣椒、特立尼達魔鬼辣椒、印度鬼椒辣椒、紅色殺手辣椒
巧克力辣椒、溫室蔬菜
食農體驗：溫室辣椒採摘與盆栽栽種；辣椒醬DIY和辣椒罐頭製作等；手作烘焙
手作泡菜與酸菜醃製
營業時間：週二至週日 12:00-20:00
電話：08-8717370
地址：屏東縣枋寮鄉中正大路668-8號



19 萬丹鄉 中原世紀休閒農場

特色食材：白玉蘿蔔、水果玉米、木瓜、高麗菜、大小番茄
食農體驗：採果體驗；青木瓜酵素涼拌/羊乳精油皂/餅乾/環保酵素清潔液DIY
/左手香慕絲/左手香防蚊液
營業時間：週一至週五 9:00-12:00與 14:00-17:00，週六、日 9:00-17:00
電話：0986-620363
地址：屏東縣萬丹鄉竹林村竹園街160巷59號



20 枋山鄉 枋山休閒農場

特色食材：改良種芒果
食農體驗：芒果一日農活體驗
營業時間：週一至週日 09:00-17:00
電話：0935-470498
地址：屏東縣枋山鄉鄉中路上3號



21 麟洛鄉 柚園生態休閒農場

食農體驗：彩虹湯圓趣(1-3月)；賞螢趣(4-6月)；涼一下(7-9月)
；窯烤趣(10-12月)
營業時間：採預約制
電話：08-7214446
地址：屏東縣麟洛鄉新田村16鄰民族路453-2號

01 褐色數字為休閒農業區與休閒農場資訊

03 紅色數字為食農教育示範場域之休閒農場



該範圍之農食材

國境之南好食材

屏東在地食材

INGREDIENTS

好 食 材



屏。好味

食 旅 風 物 誌

屏東在地食材

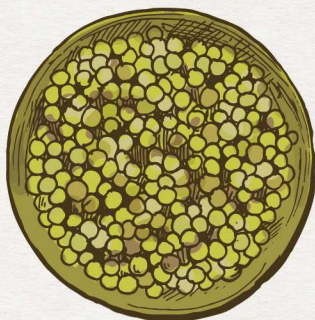
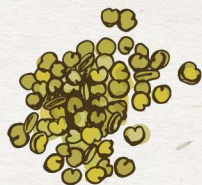
臺灣藜



臺灣藜又稱紅藜，是臺灣原生淺根植物，也是原住民族傳統作物，多生長於屏東縣瑪家鄉、三地門鄉、霧台鄉，栽植期以10月至隔年3月較佳，盛產期為12月至明年4月，此時的臺灣藜穗田就會看到滿片紅豔的臺灣藜海。它的穗高每株落在75公分以上，且營養價值極高，含有較高平均比例的膳食纖維（約14%）、蛋白質（約14%）以及豐富的鈣、鐵、維生素E等重要營養成分。

■ 瑪家鄉、三地門鄉
霧台鄉

粟



粟又被稱為小米，為一年生植物，屏東縣霧台鄉、瑪家鄉與來義鄉皆有種植粟，而全台粟品種多達160多種。它適宜種植在氣候溫暖、雨量適當，海拔1000公尺以下的山地均可栽培。粟栽植期有春作與秋作兩期作，春作播種期為2月上旬至下旬，秋作為8月上旬至下旬，生產期約4個月可採收，粟為許多原住民譽為神聖的作物也作為主要糧食；粟富含維生素B、E、膳食纖維、有機硒、鈣、鐵等微量元素，以及蛋白質胺基酸種類齊全，有人體必需的八種胺基酸，其中蛋胺酸、色胺酸兩種必需胺基酸的含量均明顯高於其他穀物。

■ 霧台鄉、瑪家鄉、來義鄉

紅豆

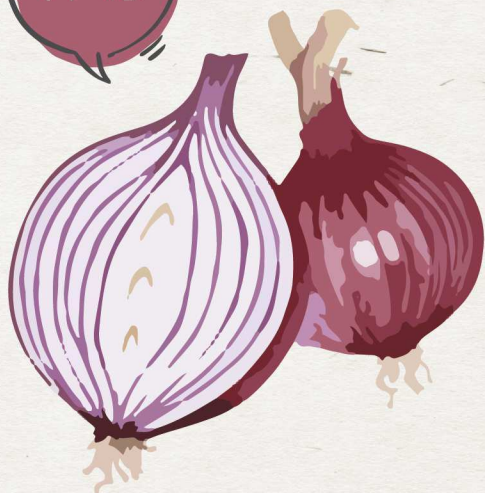


紅豆是豆科植物，屏東為臺灣最大種植區，也是萬丹鄉、屏東市、新園鄉、崁頂鄉主要經濟作物之一，其中萬丹鄉為產量最大之鄉鎮；紅豆適合生長在25到30度，溫暖卻日照短的地方，通常作為稻米收割後的裡作，紅豆大約會在9月至10月播種，12月至隔年1月上旬就可以採收；紅豆生長方式也較於特殊，需待豆莢轉色、葉片開始轉成枯褐色，有如植物枯萎般，再抓疊成一束束曝曬，約曬上10天才會完全乾燥，再進行採摘加工；紅豆富含蛋白質、醣類、維生素B群、鐵、磷、鉀及多種胺基酸等重要營養成分。

■ 萬丹鄉、屏東市、新園鄉、崁頂鄉

[illegible]

■ 三地門鄉、泰武鄉、霧台鄉；萬巒鄉及內埔鄉為平地咖啡



■ 車城鄉、恆春鎮、枋山鄉

牛蒡

十方

苦瓜



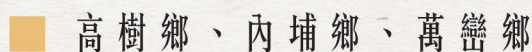
苦地葫蘆科蔓生攀藤草、植物、九鄉、里港鄉、萬丹鄉、崁頂鄉、新園鄉、南州鄉、為屏東主要種
3到10月，為最佳盛產期，而屏東更可口也，如懸掛在棚架上，有苦味，尤其黃素、維
青苦瓜、粉青苦、澱粉、鈣、磷、鐵、胡蘿蔔素、核黃素、維生素C等營養成份，尤其是山
蛋白質、脂肪、冠軍。

芋頭

An illustration of two brown, textured, bean-like shapes, possibly representing seeds or small fruits, with a small brown circle above them. The shapes are rendered with a pixelated or mosaic-like texture in various shades of brown. The one on the left is slightly more rounded, while the one on the right is more elongated and has a small, thin, curved appendage at its top. A small, solid brown circle is positioned above the space between the two main shapes.



南州鄉、佳冬鄉、枋寮鄉、林邊鄉
麟洛鄉、東港鎮、鹽埔鄉



■ 恆春鎮、牡丹鄉、滿州鄉

香蕉屬芭蕉科，是臺灣最常見熱帶水果；屏東縣潮州鎮、里港鄉、竹田鄉、萬巒鄉、高樹鄉、內埔鄉等鄉鎮皆有種植；香蕉一年四季皆為產期，春季與夏季香氣較佳，秋季與冬季則以果實為主。香蕉的果實長度可達2到4公尺，可食用部分為果實，香蕉的生長過程通常會由綠轉黃，農夫通常會在熟度7分時採摘，達到消費者手中時，香蕉的營養成分包括鉀、鎂、葉酸、維生素C、膳食纖維等，尤其鉀含量極高。

香蕉



潮州鎮、里港鄉、竹田鄉、萬巒鄉 新園鄉、高樹鄉、內埔鄉

檸檬

檸檬為柑橘植物，喜好環境高溫處，所以臺灣檸檬產地百分之80以上來自於高屏地區，屏東產區聚集於九如、高樹、鹽埔、竹田、里港五鄉；臺灣種植品種分為綠色皮，品種為優利卡，黃皮色又稱萊姆，品種為梅爾，綠皮嚐起較酸口，黃皮差別在於酸口中帶香甜味，臺灣產綠色檸檬為多數。檸檬樹分為莖、葉、果實，每年約6至8月為盛產之時，農民會從檸檬樹上摘下新鮮檸檬販售，它多數作為飲品、甜點以及加工成各種香精。檸檬含有維生素C、維生素E、膳食纖維、鈣、鉀、核黃素等營養素。

九如鄉、高樹鄉、鹽埔鄉、竹田鄉、里港鄉

芒果屬熱帶作物，生長環境溫度不得低於15度，否則將會生長困難，所以多數產地於南臺灣，屏東縣的枋寮鄉、枋山鄉、來義鄉、春日鄉、獅子鄉、琉球鄉、鹽埔鄉、三地門鄉皆有種植好吃的香甜芒果，為全臺的第二大產區。芒果樹特徵分為樹幹有葉、花、果實；果實品種約有7種，市面上常見為土芒果與深受大家喜愛的改良種芒果(愛文芒果)。屏東芒果主要產期在3至6月，此時可見甜品店紛紛推出消暑可口芒果產品等，民眾大口享用。芒果富含膳食纖維、維生素C、A、菸鹼素、鉀、磷、鈣、鎂、鐵、鋅等。

芒果



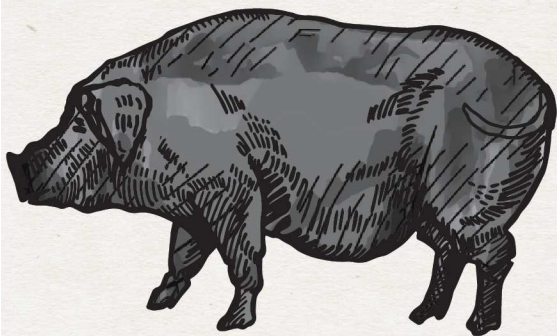
枋寮鄉、枋山鄉、來義鄉、春日鄉、獅子鄉 琉球鄉、鹽埔鄉、三地門鄉

木瓜

木瓜為熱帶果樹，產地以為南部地區最為大宗，適合生長溫度是25度至30度左右，屏東縣長治鄉、新埤鄉、里港鄉、高樹鄉皆有眾多農戶栽種。木瓜生長過程較為脆弱，所以基本上都種植於網室內防止害蟲與外部感染源；它生長於樹上，分為果實、花、葉子，生長過程樹高可高達10公尺；臺灣為全年都可食用到木瓜，但每年5至11月之時是最為美味的；盛產期時農民會提前採下約7分熟木瓜，主要是避免採摘運送等過程過軟時因碰撞而潰爛；木瓜含有豐富β胡蘿蔔素、維生素B、C，亦含有葉酸、鉀、鈣、鎂及磷等成份。

長治鄉、新埤鄉、里港鄉、高樹鄉

黑豬



黑豬又稱臺灣豬，是臺灣原生特有種；市售黑豬多數來自約於屏東縣，內埔鄉為重點養殖區；一頭豬從小養到成豬需約花7個月，且全年皆是產期。臺灣黑豬分為臺灣野豬、蘭嶼黑豬、桃園黑豬、六堆黑豬，特徵皆為黑毛，但體型和繁殖的品種都不相同，通常市售黑豬為六堆黑豬，產後常都豬食用品種都在豬舍內，並為防止病菌滋生，黑豬肉比其餘品種用大量水沖洗豬圈的豬，維持環境整潔。黑豬脂肪低、瘦肉部位較多，三酸甘油酯含量較少，不飽和脂肪酸高，肉色如同粉紅色澤，且豬肉各部分皆含有豐富的蛋白質、維生素B及菸鹼素。

內埔鄉、竹田鄉

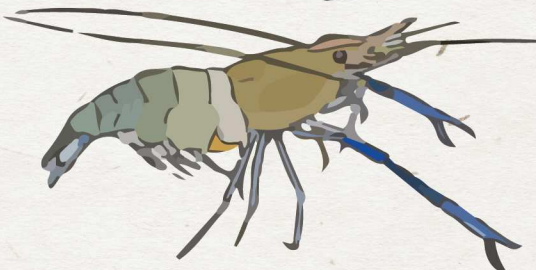
櫻花蝦



櫻花蝦又稱國寶蝦或花殼仔，屬大洋浮游性蝦類，由於蝦鱗發光，成群時有如櫻花，故名為櫻花蝦。牠們分布於屏東縣東港鎮與枋寮鄉沿海，每年冬季11月至隔年春季5月，沿海地帶漁民會開始打撈，約有9成外銷至日本等國，且政府為保護海洋生態，防止櫻花蝦過度減少，所以每年6到10月為禁止打撈期。櫻花蝦全身長約40釐米，尾皆可食用，牠富含營養價值極高，包括蛋白質、鈣、磷、甲殼素、蝦青素、蝦紅素等。

東港鎮、枋寮鄉

泰國蝦



泰國蝦正名為淡水長臂大蝦或羅氏沼蝦，原產地來自東南亞地區，是臺灣後來引進並使用人工養殖的品種；泰國蝦適合在25到30度水溫養殖，目前在屏東縣里港鄉、鹽埔鄉、新園鄉皆有人工養殖場；蝦身形全長展開在25公分以內，蝦身為灰藍色，腹部有些許橘斑，其最為獨特象徵是有一雙海藍色細長步足，一隻泰國蝦體型約為草蝦2倍大小。泰國蝦富含蛋白質與多種維生素，包括維生素A、B、E、菸鹼酸，以及礦物質鉀、磷、鈉、鈣、鎂、鐵、鋅。

里港鄉、鹽埔鄉、新園鄉

龍膽石斑



龍膽石斑是數多石斑魚中體積最大魚種，有石斑之王的美稱，因其早期皆為人工繁殖，目前季節間為6到10月，可食用部位為龍膽石斑的頭、下巴、龍骨、背肉、龍膽石斑豐富的蛋白質、維生素B及C，以及葉酸、Omega3。

林邊鄉、枋寮鄉、佳冬鄉

屏好味食譜

屏小鮮、屏豐味、屏點心、高齡食譜

APPETIZER

屏 小 鮮



屏。好味

食旅風物誌



營養成分(共2份)

熱量(大卡)	665
蛋白質(公克)	25.1
脂肪(公克)	55.6
碳水化合物(公克)	18.9



作法



1 將五花肉加入鹽、雞粉混勻，醃製5~10分鐘備用



2 醃肉倒入芋頭粉、小米抓勻



3 取出1片假酸漿葉，直平放在桌面，再取出4片假酸漿葉，左上下及右上下各2片橫放，疊在最初直平放的葉子上。取1/2醃肉橫鋪至葉間橫鋪（約15x4公分）

排灣族祈納福



材料：(兩人份)

黑豬五花肉 150克

小米 25克

芋頭粉 20克

鹽 2茶匙

雞粉 2茶匙

假酸漿葉

或高麗菜葉 (中) 10片

五節芒葉 (80公分) 2片

棉線 (100公分) 2條



產物鄉鎮市

芋頭：高樹鄉 (新豐休閒農業區)

山芋：春日鄉、來義鄉

大武山休閒農場

黑豬：內埔鄉

粟：來義鄉、瑪家鄉、三地門鄉

霧台鄉、春日鄉

大武山休閒農場

餐廳及主廚介紹

大武山休閒農場

主廚：杜花明



APPETIZER

屏 小 鮮

15

2人份

★ 難度3顆星

⌚ 40分鐘



將左右兩邊葉包起，緊接上下也合起。拿出五節芒葉，使用橫包的方式來回至圓柱完全包覆，再使用棉繩平均捆緊，並打上活結

放入沸水，轉中火煮20分鐘，再轉小火悶煮5分鐘。關火撈起後，將綿繩與五節芒拆除扔掉，即可切段裝盤享用



營養成分(共2份)

熱量(大卡)	329
蛋白質(公克)	16.6
脂肪(公克)	7
碳水化合物(公克)	55.5



作法



備齊所有食材



開水倒入鍋中，再加入香菇、辣椒根、枸杞、紅棗、生薑片熬煮1小時



將雞腿滾水川燙熟後切塊備用

落日果開胃雞湯



材料:(兩人份)

雞腿 1支
辣椒根 30 克
蓮霧乾 15 克
(或可選擇鮮蓮霧 2顆)
枸杞 3 克
紅棗 8 克
生薑片 10 克
乾香菇 15 克
水 1500 毫升
鹽巴 少許



產物鄉鎮市

辣椒：蘭欣辣汗花果休閒農場
香菇：牡丹鄉
蓮霧：南州鄉(傳奇教育休閒農場)
東港鎮、鹽埔鄉、麟洛鄉
佳冬鄉、枋寮鄉、里港鄉
潮州鎮、新埤鄉、林邊鄉
枋山鄉、沿山休閒農業區

餐廳及主廚介紹

蘭欣辣汗花果休閒農場
主廚：許峰昇 Freddy



2人份 ★ 難度2顆星 ⌚ 75分鐘



熬煮後的湯頭內加入雞腿塊、蓮霧熬煮10~30分鐘即成
即可美味上桌



營養成分(共8份)

熱量(大卡)	1578
蛋白質(公克)	89.7
脂肪(公克)	126.4
碳水化合物(公克)	10.2



作法



備齊食材



鴨蛋打入碗中打散，加入適量的鹽與香椿攪拌均勻



平底鍋開中火，加入適量油，再倒入香椿蛋液

香椿煎蛋

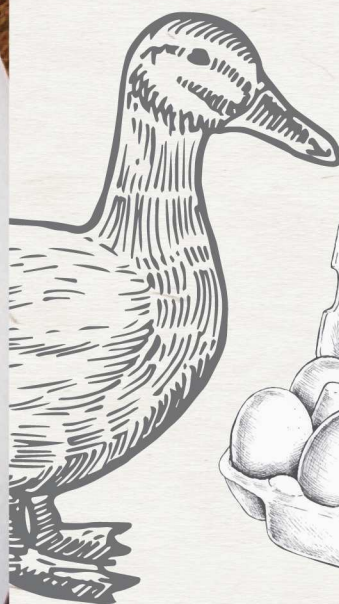


材料：(八人份)

鴨蛋 10顆

香椿葉或香椿醬 20克

鹽 適量



產物鄉鎮市

香椿：鴻旗有機休閒農場

鴨蛋：潘氏農場

餐廳及主廚介紹

鴻旗有機休閒農場

主廚：陳琴嬌(許媽媽)



8人份

★ 難度1顆星

⌚ 10分鐘

4



雙面煎至焦黃即成

5



即可美味上桌



營養成分(共4份)

熱量(大卡)	1932
蛋白質(公克)	218
脂肪(公克)	108.3
碳水化合物(公克)	5.2



作法



1 備齊食材



2 半雞清洗剝塊，滾水川燙30秒撈起備用，放入苦瓜、香菇、薑、雞肉煮熟



3 煮滾後開中火，再加入鳳梨豆鼓醬

鳳梨苦瓜雞湯



材料：(四人份)

鳳梨豆鼓醬 390毫升

雞 半隻

老薑 40克

香菇 50克

苦瓜 300克

鹽 少許

米酒 少許



產物鄉鎮市

鳳梨：高樹鄉(鴻旗有機休閒農場
新豐休閒農業區)

萬巒鄉(沿山休閒農業區)

潮州鎮、內埔鄉、銘泉生態休閒農場

香菇：牡丹鄉

苦瓜：里港鄉、九如鄉、萬丹鄉、崁頂鄉

新園鄉、南州鄉

餐廳及主廚介紹

鴻旗有機休閒農場

主廚：陳琴嬌(許媽媽)



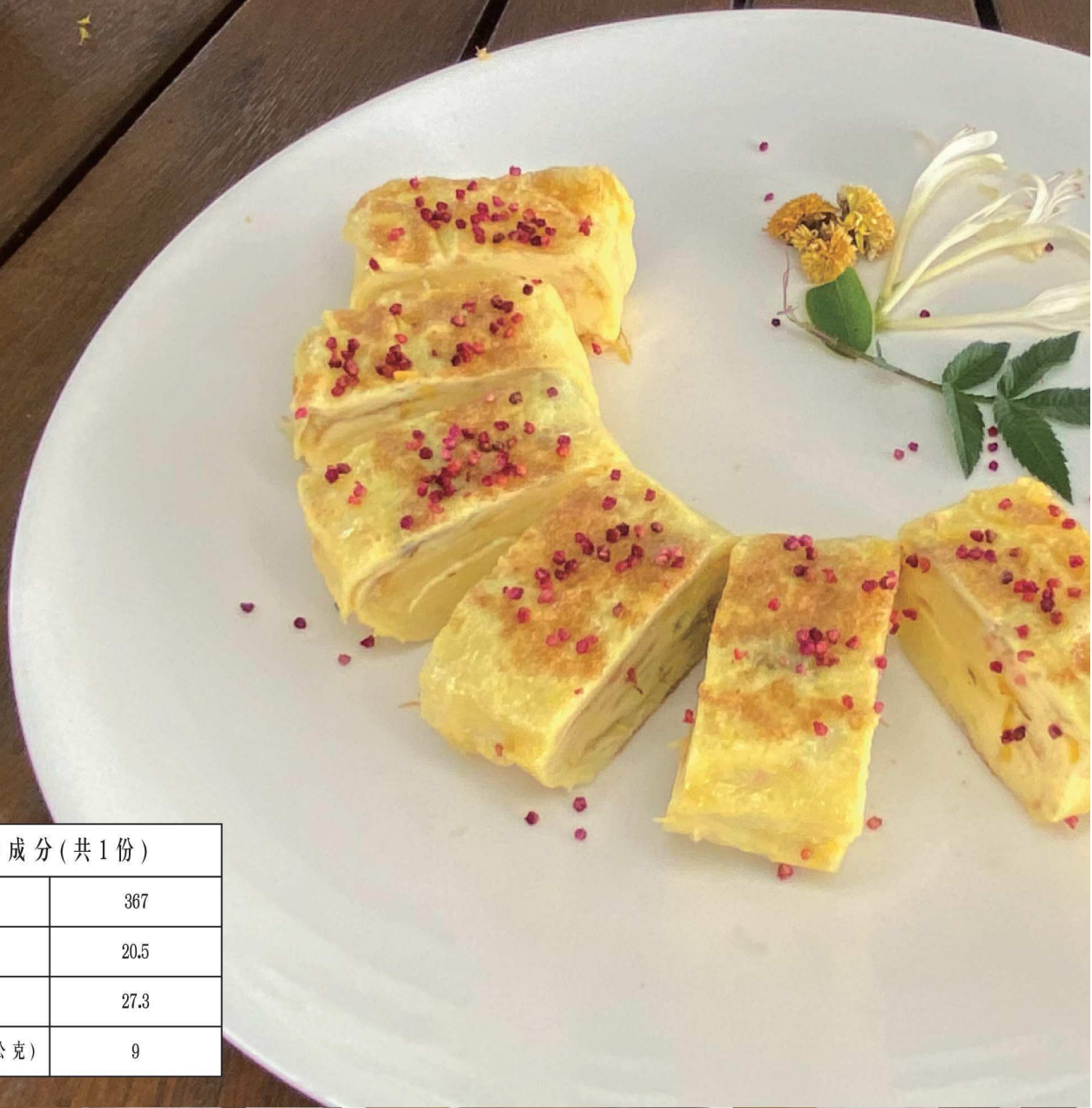
4人份

★ 難度3顆星

🕒 30分鐘



蓋鍋蓋開小火悶煮10分鐘即可美味上桌
完成



營養成分(共1份)

熱量(大卡)	367
蛋白質(公克)	20.5
脂肪(公克)	27.3
碳水化合物(公克)	9



作法



1 將菊花剝碎備用



2 準備碗將蛋打入，加入鹽、胡椒、鮮奶油，使用手持打蛋器打勻



3 準備篩網，過濾蛋液，平底鍋開中火，加入無鹽奶油

菊花玉子燒



材料：(一人份)

食用乾燥菊花 10朵

雞蛋 3顆

鮮奶油 一茶匙

熟臺灣藜 少許

白胡椒 少許

鹽 少許

無鹽奶油 少許

若要做成甜玉子燒
蛋液中鹽與胡椒換成糖
完成後裝飾臺灣藜換成
檸檬碎皮裝飾點綴。



產物鄉鎮市

菊花：天菊農場

臺灣藜：三地門鄉、霧台鄉

瑪家鄉(銘泉生態休閒農場縣)

泰武鄉(大武山休閒農場)

餐廳及主廚介紹

天菊農場

主廚：謝玉妃



👤 1人份

★ 難度3顆星

🕒 10分鐘



4 熱鍋後倒入1/3蛋液鋪平鍋中，撒入碎菊花，待蛋液半凝固，從上至下緩慢捲起，將蛋捲推至平底鍋邊緣，再加入蛋液鋪平，撒上菊花，重覆相同動作直至蛋液倒完



5 雙面翻煎至金黃後起鍋裝盤最後表面灑上臺灣藜裝飾點綴

黑豆的蛋白質相當豐富，其優質蛋白質比黃豆高出1/4，可說是最佳[植物蛋白質]的重要來源，黑豆和薏仁也是養顏美容的溫補好食材，加入排骨一起熬煮還能嚐到豐富的營養元素，常食用更有助於均衡飲食，對忙碌的現代人來說，這道養生湯品非常適合全家大小一起享用。

營養成分(共4份)	
熱量(大卡)	3703
蛋白質(公克)	205.98
脂肪(公克)	187.87
碳水化合物(公克)	308.21



作法



1 排骨先汆燙可去除雜質及血水、洗淨後備用，黑豆、薏仁洗淨後分別浸泡一小時後瀝乾



2 取一湯鍋，放入排骨、黑豆、薏仁、薑片、紅棗，注入2000cc的水



3 開中大火，煮滾後先撈除表面的浮渣，可讓湯頭更甘甜好喝

黑豆薏仁排骨湯



材料：(四人份)

排骨 600克
黑豆 100克
薏仁 100克
紅棗 8顆
枸杞 10克
薑片 2片
米酒 1大匙
鹽 適量
水 2000毫升



4人份

★ 難度2顆星

🕒 50 分鐘

產物鄉鎮市

黑豆：滿州鄉

恆春鎮(根源自然生態休閒農場)

鴻旗有機休閒農場

四重溪休閒農業區

美味小叮嚀

孕婦不建議避免食用薏仁為宜。

4



5



蓋上鍋蓋，轉小火，燉煮約50分鐘

煮至排骨軟嫩入味，開蓋，加入枸杞、米酒、適量的鹽做調味，暖心又暖身的黑豆薏仁排骨湯就完成囉

鮮度十足的龍膽石斑肉質細嫩又緊實Q彈
用香煎的方式，可以保留住魚頭的蒜香味及好喝又爽口

營養成分(共4份)

熱量(大卡)	819
蛋白質(公克)	76.42
脂肪(公克)	10.85
碳水化合物(公克)	107.23



作法



蒜粒切成片狀、青蔥切成蔥花、龍膽石斑切成塊狀



中小火熱鍋後，倒入少許的香油(份量外)，蒜片、薑片下鍋煸至香氣釋出



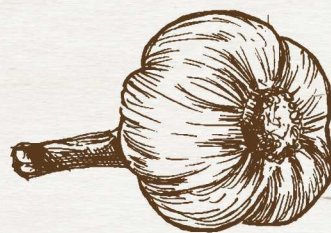
魚片下鍋煎至表面金黃

蒜香元氣鮮魚湯



材料：(四人份)

龍膽石斑 300克
青蔥 1根
蒜粒 3瓣
薑片 2片
枸杞 1大匙
水 800毫升
鹽 適量
香油 1小匙
白胡椒粉 1/4小匙
米酒 1小匙



產物鄉鎮市

龍膽石斑：林邊鄉、佳冬鄉
枋寮鄉

美味小叮嚀

蒜頭煸至金黃，湯頭會更美味



4人份

★ 難度4顆星

⌚ 10分鐘



加入800cc的水及枸杞，轉中大火煮滾



熄火前加入調味料、灑上蔥花即可享用

選擇恰好處
的好融合
輕食水果
的負擔都
健康無胃
是豐富開
拉跟輕餐
沙肉來餐
暖魚起是
，的吃或
時酥醬餐
餐香格正
正黃優為
吃金的作
想至甜論
不煎酸不



營養成分(共2份)

熱量(大卡)	663
蛋白質(公克)	43.08
脂肪(公克)	4.43
碳水化合物(公克)	120.41



作法



1 鬼頭刀加入醃料醃漬約10分鐘；優格醬所有材料先拌勻備用



2 熱鍋後，將魚片下鍋煎至兩面金黃，即可起鍋



3 鬼頭刀切成丁



香煎 蔬果 暖鮮 沙拉

材料：(兩人份)

鬼頭刀魚肉 200g

木瓜 1顆

蓮霧 1顆

火龍果 1/4顆

小黃瓜 1根

芒果乾 50g

優格醬

檸檬 半顆

優格 100g

蜂蜜 1大匙

醃料

鹽 1/2小匙

胡椒粉 1/4小匙

產物鄉鎮市

鬼頭刀：東港鎮、琉球鄉

木瓜：長治鄉、新埤鄉
高樹鄉(新豐休閒農業區)
乾坤有機生態休閒農場
中原世紀休閒農場
沿山休閒農業區

蓮霧：南州鄉(傳奇教育休閒農場)
東港鎮、鹽埔鄉、麟洛鄉
佳冬鄉、枋寮鄉、里港鄉
潮州鎮、新埤鄉、林邊鄉
枋山鄉、沿山休閒農業區

芒果：枋寮鄉、枋山鄉(枋山休閒農場)
鹽埔鄉、來義鄉、春日鄉
獅子鄉、三地門鄉、琉球鄉
沿山休閒農業區

檸檬：九如鄉、里港鄉、鹽埔鄉
高樹鄉、竹田鄉(天使花園休閒農場)

2人份

★ 難度1顆星

⌚ 10分鐘



蓮霧、火龍果、小黃瓜、芒果乾都切小塊，將優格醬加入水果丁拌為水果沙拉

將木瓜剖半後，用湯匙取出木瓜果肉和籽外皮保留約1公分的厚度，作為水果盅。將水果沙拉放在木瓜盅，再放上煎好的魚片，再擠上少許的檸檬汁即可享用

美味小叮嚀

優格也可用沙拉醬替代

APPETIZER

屏 小 鮮

29



營養成分(共4份)

熱量(大卡)	460
蛋白質(公克)	39.56
脂肪(公克)	26.84
鈉(毫克)	13.91



作法



1 蒜頭切成末、青蔥分別切成蔥白及蔥花、辣椒切圈



2 平底鍋以中小火加熱後，放入櫻花蝦以乾鍋方式煸出香氣，先起鍋備用



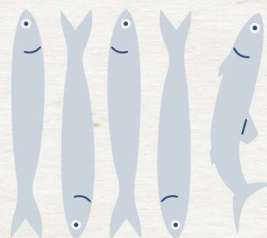
3 沿用原鍋開中火，倒入芝麻香油、蒜末、蔥白下鍋拌炒至香氣釋出

蒜香吻仔魚



材料：(四人份)

吻仔魚 150g
櫻花蝦 20g
辣椒 1根
蒜頭 3瓣
青蔥 1根
醬油 1小匙
白胡椒粉 1/4小匙
芝麻香油 1大匙



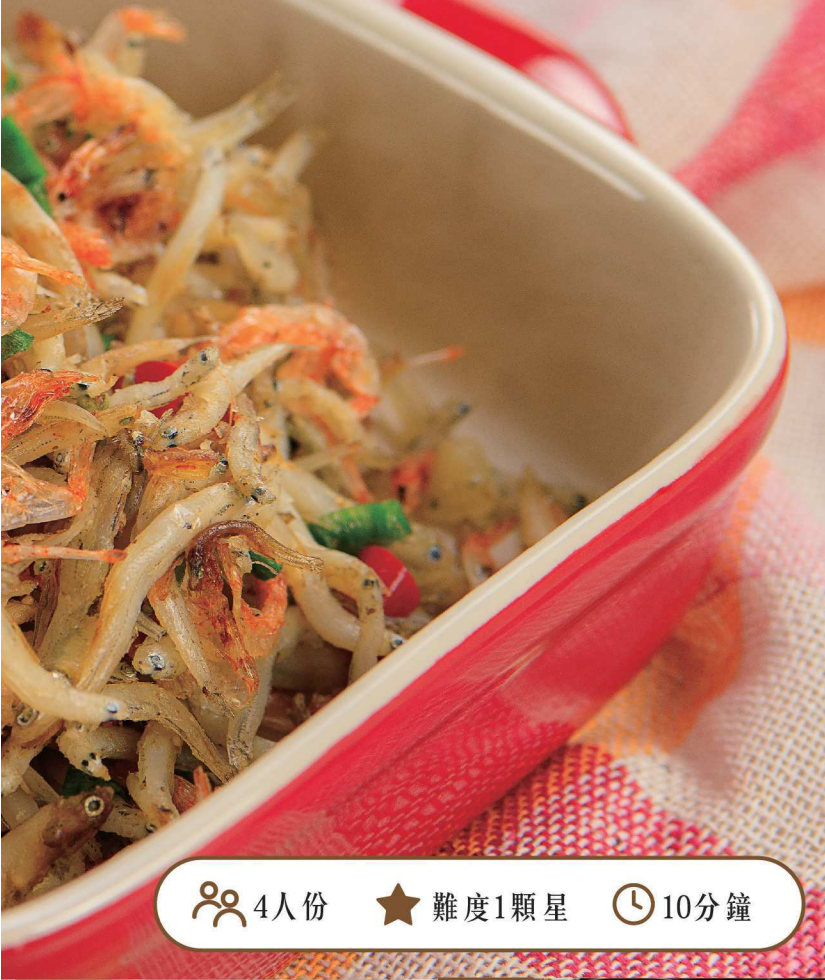
產物鄉鎮市

櫻花蝦：東港鎮、枋寮鄉

美味小叮嚀

要將吻仔魚的水份炒乾
才會香酥好吃

～味人魚了喔
囉滋迷仔成菜
來好氣吻完小
菜出香的就飯
小變脆的炒下
飯蝦酥素拌的
下花感元的棒
的櫻口養單常
速上蝦營簡非
快遇花及要道
魚櫻質只一
仔的鈣中是
吻過富程
香豐過
鍋配
乾搭



4人份

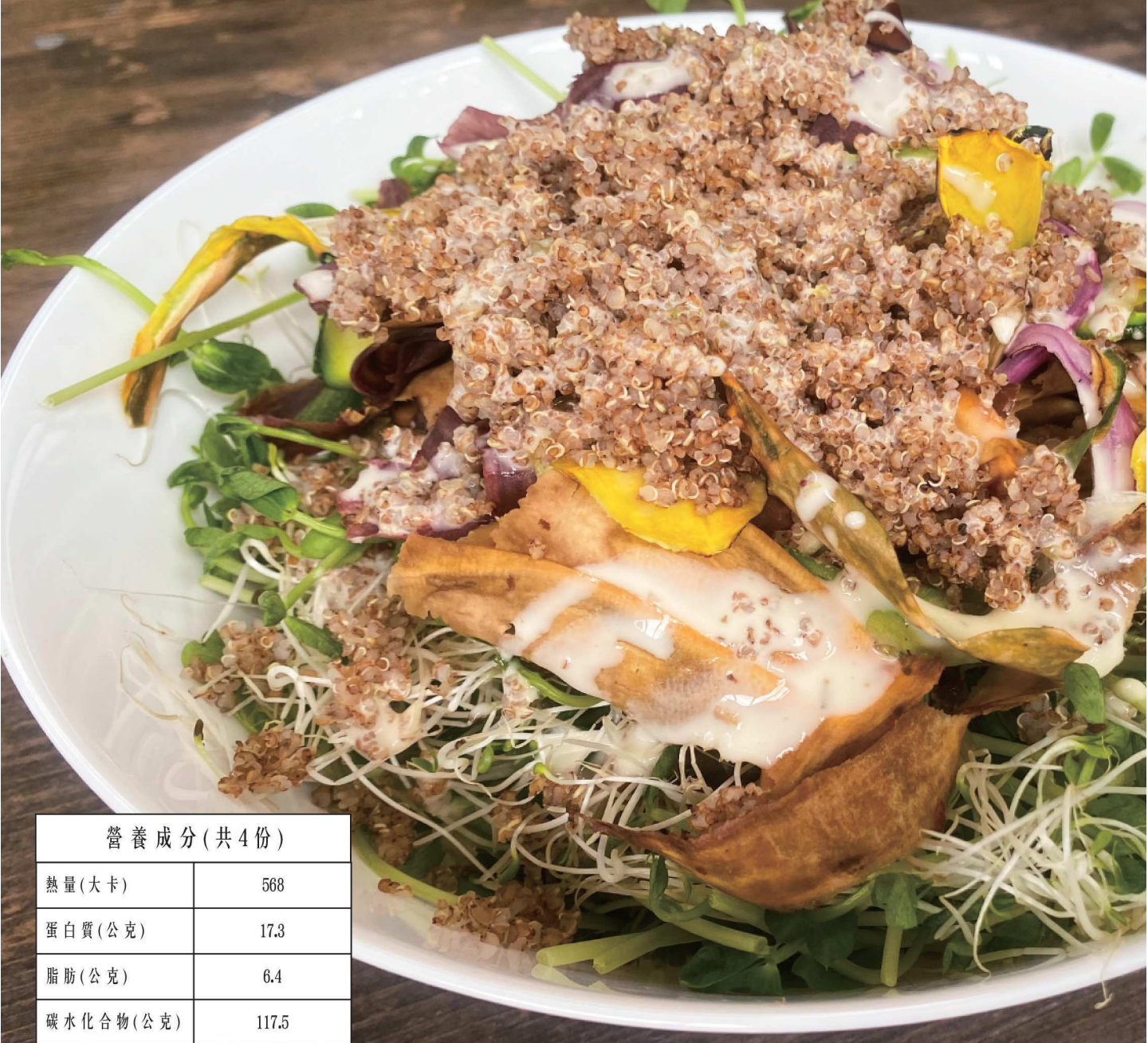
★ 難度1顆星

⌚ 10分鐘



再將吻仔魚、櫻花蝦下鍋，
轉中大火拌炒至上色

炒好時加入一小匙醬油、白
胡椒粉做調味，灑上蔥花及
辣椒圈，拌勻即可熄火



營養成分 (共 4 份)

熱量(大卡)	568
蛋白質(公克)	17.3
脂肪(公克)	6.4
碳水化合物(公克)	117.5



作法



1 臺灣藜蒸熟備用



2 小黃瓜、長茄、地瓜、南瓜、刨成薄片後放入烤箱,250度,烤20分鐘



3 取出烤熟的蔬菜鋪上洋蔥絲



臺灣藜菜沙拉

材料：(四人份)

台灣藜 50克
小黃瓜 100克
長茄 100克
地瓜 100克
南瓜 50克
洋蔥 50克
生菜/苜蓿芽 適量
可依照個人喜愛做調整

沙拉醬

和風洋蔥醬

凱薩醬

選購使用市售沙拉醬即可

產物鄉鎮市

臺灣藜：三地門鄉、霧台鄉
瑪家鄉(銘泉生態休閒農場)
大武山休閒農場

洋蔥：枋山鄉
車城鄉(四重溪休閒農業區)
恆春鎮(根源自然生態休閒農場)

4人份

★ 難度2顆星

🕒 30分鐘



將生菜與洋蔥絲放入容器中
淋上和風洋蔥醬



將烤好的蔬菜薄片鋪於生菜
上面，鋪上臺灣藜撒，再淋
上凱薩醬，即可享用

餐廳及主廚介紹

魯魯灣餐廳

主廚：Balu





營養成分 (共 2 份)

熱量(大卡)	334
蛋白質(公克)	7.9
脂肪(公克)	7.8
碳水化合物(公克)	58.3



作法



1 鍋內加入少許奶油、沙拉油，開小火放入干貝，撒上鹽巴、黑胡椒，煎至5分熟，表面些許金黃後起鍋，再將雨來菇川燙熟備用



2 準備碗，加入蜂蜜、白酒醋、黃芥末、美乃滋、金桔汁、高粱醋、鹽巴與黑胡椒兩撮，使用手持打蛋器輕拌勻



3 準備盤子裝入美生菜、雨來菇、番茄、鳳梨、洋蔥、九層塔，撒上醬料後拌勻



洋蔥涼拌雨來菇 煎干貝

材料:(兩人份)

干貝 4顆
蔥花 20克
雨來菇 150克
洋蔥 30克
鳳梨 60克
小番茄 2顆
橘瓣 20克
美生菜 200克
九層塔 適量
鹽巴 少許
黑胡椒 少許

醃料
蜂蜜 40克
黃芥末 10克
美乃滋 10克
白酒醋 40克
高粱醋 少許
金桔汁 少許
鹽巴 少許
黑胡椒 少許

產地鄉鎮市

雨來菇：滿州鄉

洋蔥：枋山鄉

車城鄉(四重溪休閒農業區)

恆春鎮(根源自然生態休閒農場)

鳳梨：高樹鄉(鴻旗有機休閒農場)

新豐休閒農業區)

萬巒鄉(沿山休閒農業區)

潮州鎮、內埔鄉

銘泉生態休閒農場

餐廳及主廚介紹

虎炊稻 Hōo Triptown

主廚：李奕 Henry



2人份

★ 難度2顆星

⌚ 15分鐘

4



最後鋪上鋪上煎好的干貝

5



即可美味上桌



APPETIZER

屏 小 鮮

35

食材的加分
 棒更拌炒
 非常感丁
 非口菜囉
 是理蔬末
 素料種肉
 營養各炒
 營吃配錦
 及好搭什
 質密好黑
 白綿喜黑
 蛋豆人的
 含黑個吃
 富的照好
 豆熟依是
 黑蒸可就



營養成分(共4份)

熱量(大卡)	835
蛋白質(公克)	52.36
脂肪(公克)	37.06
碳水化合物(公克)	48.31



作法



1 黑豆洗淨後，使用清水浸泡約2-3小時，再用電鍋蒸熟，建議蒸好的黑豆可以分裝冷凍保存，平時只需解凍即可享用



2 乾香菇用冷水泡軟後，其香菇水可留下做高湯用，將香菇、洋蔥、四季豆、紅蘿蔔都切丁狀



3 炒鍋以中大火熱鍋後，倒入適量的食用油，將洋蔥丁、蒜末下鍋先爆香，再加入豬絞肉、香菇丁拌炒出香氣

黑豆什錦炒肉末



材料：(四人份)

黑豆 80g
豬絞肉 150g
四季豆 80g
紅蘿蔔 50g
乾香菇 3朵
洋蔥 1/4顆
蒜末 1大匙

調味料

豆瓣醬 1/2大匙
醬油 1小匙
糖 1小匙
米酒 1大匙
胡椒粉 1/4小匙
香油 少許

產物鄉鎮市

黑豬：竹田鄉、內埔鄉

香菇：牡丹鄉

洋蔥：枋山鄉

車城鄉(四重溪休閒農業區)

恆春鎮(根源自然生態休閒農場)

黑豆：滿州鄉

恆春鎮(根源自然生態休閒農場)

鴻旗有機休閒農場

四重溪休閒農業區

美味小叮嚀

黑豆建議可以一次蒸煮好，冷卻後再分裝冷凍保存，熟黑豆經過解凍後即可直接享用、料理、製作黑豆漿也很方便。

4人份

★ 難度1顆星

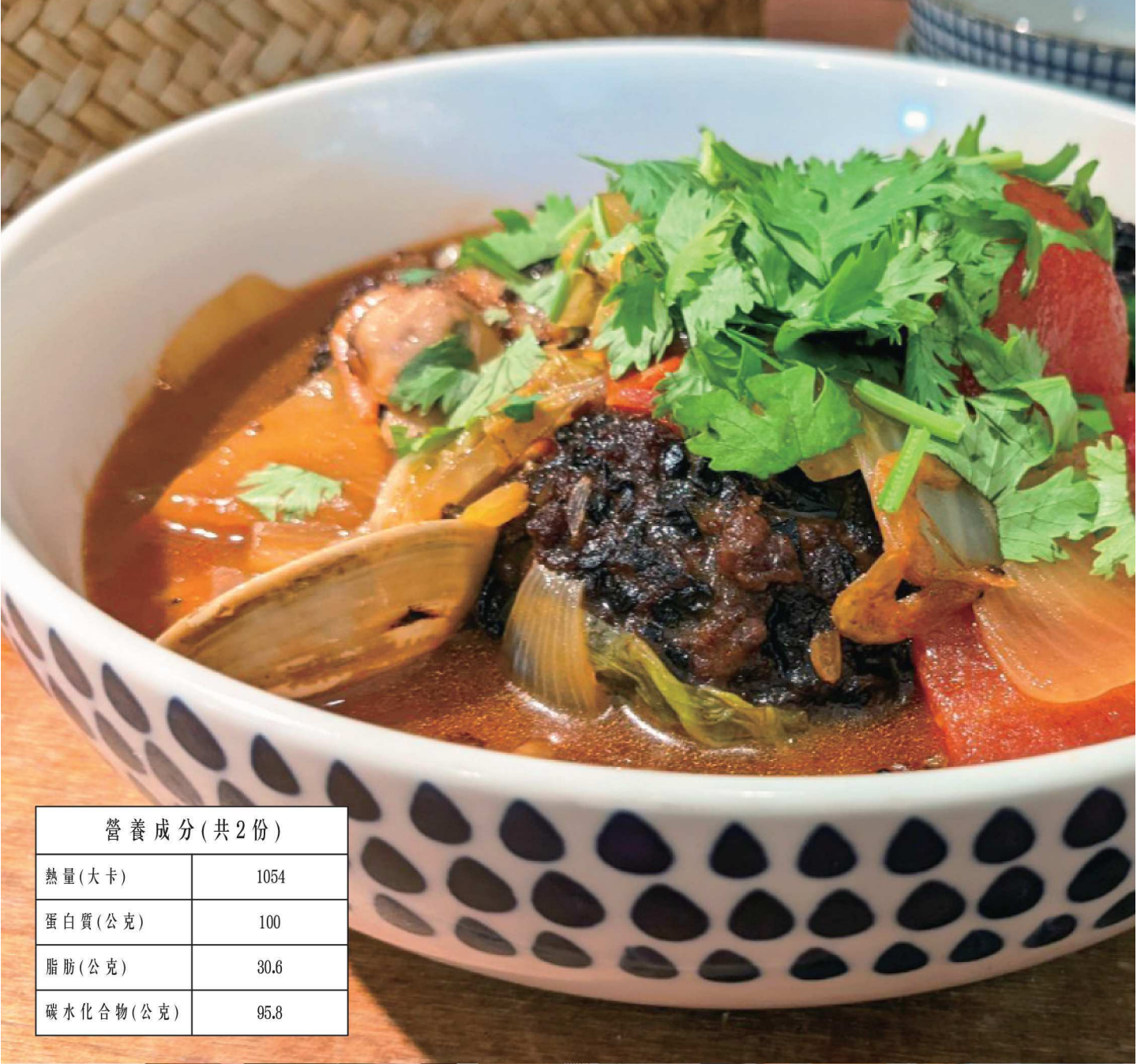
🕒 10分鐘



依序加入黑豆、紅蘿蔔、四季豆拌炒均勻



蔬菜丁炒熟後，加入調味料稍加拌炒至入味，即可熄火盛盤



營養成分(共2份)

熱量(大卡)	1054
蛋白質(公克)	100
脂肪(公克)	30.6
碳水化合物(公克)	95.8



作法



1 蔥切蔥花、蒜與雨來菇切碎，絞肉混和蔥、蒜、雨來菇、油、米酒、白胡椒、地瓜粉揉勻，絞料過濕可再加地瓜粉



2 絞肉捏球，分為3顆120克獅子頭，握至手心，雙手成弧形拍打絞肉至空氣打出後，放冷凍5~10分鐘成型備用



3 準備炸鍋加入油，開小火加入櫻花蝦炸15秒，將香氣炸出備用，鍋內再倒入半鍋油（可蓋過獅子頭即可），開中火至油微熱後放入獅子頭，炸至表面焦黃撈起備用



雨來菇獅子頭

材料:(兩人份)

白菜 150克
蛤蜊 半斤
牛番茄 1顆
洋蔥 50克
櫻花蝦 15克
米酒 20 ml
醬油 20 ml
番茄醬 1茶匙
水 300 ml
香菜或蔥絲 適量

餡料

黑豬肉絞肉 180克
雨來菇 50克
蒜頭 15克
蔥 20克
白胡椒 5克
地瓜粉 30克
米酒 1茶匙
醬油 1茶匙
鹽 少許

2人份 ★ 難度3顆星 ⌚ 40分鐘

產物鄉鎮市

洋蔥：枋山鄉
車城鄉（四重溪休閒農業區）
恆春鎮（根源自然生態休閒農場）

櫻花蝦：東港鎮、枋寮鄉

黑豬：內埔鄉、竹田鄉

雨來菇：滿州鄉

餐廳及主廚介紹

好好吃飯 Jiāhó

主廚：美花



4 換鍋加入少許油開大火，將洋蔥、番茄、櫻花蝦翻炒爆香，再加入蛤蜊、米酒蓋鍋蓋悶至蛤蜊半開，加入白菜、獅子頭、開水350cc 翻炒

5 倒入番茄醬、醬油，蓋鍋蓋轉小火煨煮8分鐘至白菜軟化入味準備小碗將太白粉與水混和，倒入鍋中勾芡拌勻後起鍋擺盤，撒上香菜或蔥絲裝飾即成

APPETIZER

屏 小 鮮

MAIN COURSE

屏 豐 味



屏。好味

食旅風物誌

鱸魚豆薯元氣粥



材料:(二人份)

熟米飯 200克
豆薯 80克
鱸魚片 100克
米酒 少許
薑絲 少許
蔥末 少許
蒜頭酥 少許
白胡椒粉 少許
鹽 1/4 茶匙
砂糖 1/2 茶匙

作法

- 1 豆薯去皮切絲，用滾水川燙30秒去除生味和多餘的澱粉
撈起瀝乾，蔥切末備用
- 2 湯鍋倒水煮至滾，放入白飯、豆薯，熬製略稠後，即可放入鱸魚
- 3 倒入少許米酒去除魚腥，煮至鱸魚熟透，最後加入蔥末拌勻
完成撒上些許蒜頭酥

餐廳及主廚介紹

皇家馬德里 Royal Madrid
主廚：蔣一爵 Ocean



產物鄉鎮市

豆薯:屏東市、新園鄉
鱸魚:新園鄉

2人份

★ 難度2顆星

🕒 15分鐘



熱量(大卡)	604	蛋白質(公克)	28.3	脂肪(公克)	4.1	碳水化合物(公克)	87
--------	-----	---------	------	--------	-----	-----------	----

蒜香奶油辣炒泰國蝦



營養成分(共2份)

熱量(大卡)	626
蛋白質(公克)	24
脂肪(公克)	25.5
碳水化合物(公克)	79



材料:(兩人份)

義大利麵 200g
杏鮑菇 50克
橄欖油 少許
泰國蝦 6隻

小辣椒 2根
麵水或高湯 適量
蒜頭 少許
無鹽奶油 少許

檸檬汁 1匙
魚露 1匙
醬油 1匙
砂糖 半茶匙

醬料

蒜頭 少許
紅蔥頭 少許
橄欖油 少許



作法

2人份

★ 難度3顆星

🕒 30分鐘



辣椒切碎、蒜頭切末備用



鍋內裝水開火煮滾，放入義大利麵、少許鹽巴，煮至麵熟起鍋備用



將平底鍋加入橄欖油預熱，放入杏包菇、醬料、小辣椒末爆香



放入蝦頭擠壓至蝦膏出來拌炒，即可放進蝦身



加入些許麵水或高湯攪拌均勻後加入義大利麵，同時加入檸檬汁、魚露、醬油、無鹽奶油、蒜末、砂糖拌勻即成



產物鄉鎮市

泰國蝦：里港鄉、鹽埔鄉
辣椒：蘭欣辣汗花果休閒農場
檸檬：九如鄉、里港鄉、鹽埔鄉、高樹鄉
竹田鄉(天使花園休閒農場)

餐廳及主廚介紹

皇家馬德里 Royal Madrid
主廚：蔣一爵 Ocean



MAIN COURSE

屏 豐 味

鳳梨豆醬石斑魚粉絲煲



營養成分(共1份)

熱量(大卡)	623
蛋白質(公克)	60
脂肪(公克)	8.6
碳水化合物(公克)	73.8



材料:(一人份)

石斑魚 250克
黃玉米 100克
甜蘿蔓 適量

生菜 適量
老薑 適量
洋蔥 適量

冬粉 50克
蔥 少許
鳳梨豆鼓醬 30克

調味料

米酒 少許
鹽巴 少許
胡椒粒 少許
糖 少許



作法

1人份

★ 難度3顆星

🕒 15分鐘



1 將石斑魚清洗切塊，表面過熱水川燙，蔥切碎、洋蔥切丁、薑切片、玉米切塊、蔬菜洗淨備用



2 平底鍋開中火加入香油，放入薑片、洋蔥末爆香，再加入石斑魚與鳳梨豆醬拌炒



3 倒入少許米酒、500cc水，需蓋過石斑魚排，加入玉米，開大火燉煮至玉米熟透



4 加入冬粉煮5分鐘，加入少許香油、糖、胡椒粒、鹽拌勻即可關火



5 準備碗盤盛裝，取適量蔬菜與洋蔥擺盤即成



產物鄉鎮市

洋蔥：枋山鄉、車城鄉（四重溪休閒農業區）
恆春鎮（根源自然生態休閒農場）
鳳梨：高樹鄉（鴻旗有機休閒農場、新豐休閒農業區）
萬巒鄉（沿山休閒農業區）
潮州鎮、內埔鄉、銘泉生態休閒農場
龍膽石斑：林邊鄉、佳冬鄉、枋寮鄉

餐廳及主廚介紹

日作 good farmer
主廚：鄭又瑜



MAIN COURSE

屏 豐 味

枋山芒果蜜炒翼板牛肉



營養成分(共2份)

熱量(大卡)	795
蛋白質(公克)	72.9
脂肪(公克)	20.1
碳水化合物(公克)	79.3



材料:(兩人份)

翼板牛肉 300克
洋蔥 150公克
紅椒 150公克
芒果 150公克

調味料

醬油 1茶匙
番茄醬 1茶匙
雞粉 半茶匙

高粱醋 少許
匈牙利辣粉 少許
糖漿或蜂蜜 少許

醃料

紅酒 30克
白胡椒 少許
醬油 半茶匙
太白粉 1茶匙



作法

2人份

★ 難度2顆星

🕒 15分鐘



1 牛肉加入醃料抓勻，放入冰箱入味半小時備用



2 平底鍋加入奶油、沙拉油，開中火放入醃牛肉炒至5分熟起鍋備用



3 使用鍋中油酯，放入洋蔥與紅椒炒至洋蔥軟化，加入牛肉翻炒



4 再倒入醬油、番茄醬、高粱醋、匈牙利辣粉、雞粉、糖漿(或蜂蜜)翻炒至湯汁收乾



5 鍋中倒入芒果拌勻後關火，起鍋裝盤即成



產物鄉鎮市

洋蔥：

枋山鄉
車城鄉(四重溪休閒農業區)
恆春鎮(根源自然生態休閒農場)

芒果：

枋寮鄉、鹽埔鄉、來義鄉
春日鄉、獅子鄉、三地門鄉、琉球鄉
枋山鄉(枋山休閒農場)
沿山休閒農業區

餐廳及主廚介紹

麋谷 Migu village

主廚：潘美伸



MAIN COURSE

屏 豐 味

東寶黑豬肉焦糖洋蔥漢堡



營養成分(共1份)

熱量(大卡)	680
蛋白質(公克)	42.7
脂肪(公克)	41.1
碳水化合物(公克)	33.2



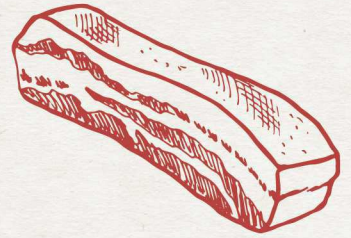
材料:(一人份)

黑豬絞肉100克
洋蔥30克
培根1條

起司1片
芝麻葉1克
奶油2.5克
漢堡麵包1個

調味料

鹽0.4克
雞粉0.2
黑胡椒0.3克



作法

👤 1人份

★ 難度2顆星

🕒 30分鐘



1 洋蔥切小丁，平底鍋加適量的油炒成金黃色，加入鹽、雞粉、奶油拌入起鍋放涼備用



2 取鋼盆，將炒好的洋蔥丁和豬絞肉拌勻後，鍋內摔打出筋性後，搓成球型放在雙掌心上，小力推打至空氣排出



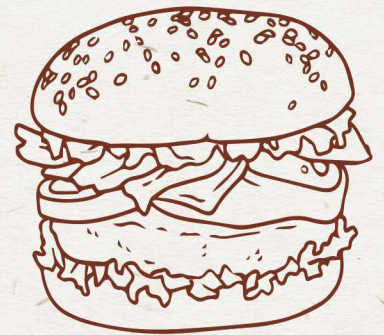
3 平底鍋加入少許油，將漢堡肉壓為1公分厚度與培根放入鍋中煎至雙面上色後，起鍋至烤盤上



4 烤箱200度，預熱10分鐘，麵包橫切、漢堡肉鋪上一片起司片，與培根放入烤箱烤3分鐘取出



5 將食材組裝成漢堡即可享用



產物鄉鎮市

黑豬：內埔鄉、竹田鄉
洋蔥：枋山鄉

車城鄉(四重溪休閒農業區)
恆春鎮(根源自然生態休閒農場)

餐廳及主廚介紹

Hayata Hotel 紅紫。居 山海之隅



MAIN COURSE

屏 豐 味

香豚櫻花蝦油飯



營養成分(共10份)

熱量(大卡)	3125
蛋白質(公克)	93.5
脂肪(公克)	10.3
碳水化合物(公克)	662.6



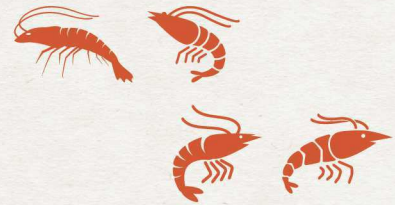
材料:(十人份)

白米 10人份
黑豬肉 100克
紅蔥頭 10克

芋頭 50克
乾魷魚 適量
香菇 適量
乾櫻花蝦 適量

調味料

胡椒粉 適量
醬油 適量



作法

10人份

★ 難度3顆星

🕒 30分鐘



1 使用電鍋將米煮熟，芋頭切丁後，稍微油炸備用



2 準備炒鍋，開小火加入少許油，將紅蔥頭、香菇炒至金黃後，放入櫻花蝦爆香



3 放入豬肉炒熟，再陸續加入芋頭、胡椒粉、魷魚及1/2的醬油翻炒拌勻



4 最後加入煮熟白飯翻炒，淋上剩下的醬油上色炒勻



5 即可關火裝盤享用



產物鄉鎮市

芋頭：高樹鄉(新豐休閒農業區)
稻米：崁頂鄉、萬丹鄉、恆春鎮、新園鄉
高樹鄉(鴻旗有機休閒農場)
四重溪休閒農業區
黑豬：內埔鄉、竹田鄉
香菇：牡丹鄉
櫻花蝦：東港鎮、枋寮鄉

餐廳及主廚介紹

上庄休閒農場



MAIN COURSE

屏 豐 味

香濃羊奶火鍋



營養成分(共2份)

熱量(大卡)	813
蛋白質(公克)	46
脂肪(公克)	49.1
碳水化合物(公克)	46.2



材料:(兩人份)

南瓜 30克
青江菜 50克
大陸妹 50克
香菇 30克

杏鮑菇 30克
秀珍菇 30克
白靈菇 30克
雪白菇 30克

金針菇 30克
玉米 30克
竹輪 30克

魚板 30克
黑豬肉片 100克
花椰菜 30克
大番茄 60克
素丸子 2顆

湯底

水 250 ml
羊奶 500 ml
雞湯塊 1/4塊
海苔粉 適量



作法

2人份

★ 難度1顆星

🕒 15分鐘



備齊所有食材



水放入雞湯塊熬煮5分鐘、再倒入羊奶、海苔粉



將南瓜與玉米等較難煮熟火鍋料入鍋煮3分鐘，再放入葉菜類煮滾



起鍋前，再加入肉片即可



即可美味上桌



產物鄉鎮市

香菇：牡丹鄉
黑豬：內埔鄉、竹田鄉
羊奶：囍羊羊牧場

餐廳及主廚介紹

囍羊羊牧場
主廚：陳德弘



MAIN COURSE

屏 豐 味

酸辣檸檬蝦



營養成分(共6份)

熱量(大卡)	1159
蛋白質(公克)	77.2
脂肪(公克)	2.9
碳水化合物(公克)	190.2



材料:(六人份)

大白蝦或泰國蝦 6隻
 蔥 20克
 香菜 30克
 檸檬 1/8顆
 蒜頭 7顆
 辣椒 20克

醬汁

檸檬汁 150克
 魚露 50克
 糖 150克
 白胡椒粉 5克
 米酒 150克



作法

6人份

★ 難度2顆星

🕒 10分鐘



1 將蒜頭、蔥、香菜、辣椒切小丁備用，白蝦清洗開背清腸、去頭備用



2 鍋內倒少許油後開小火，將蝦子雙面煎至半熟起鍋備用



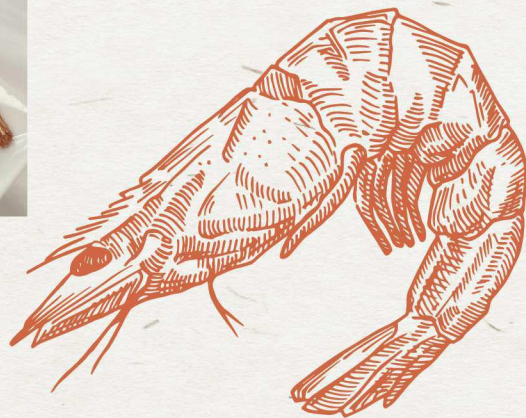
3 同樣的鍋子中再放入蒜頭、適量的辣椒、香菜、蔥花，再到入醬汁拌炒爆香，再將蝦子放入雙面煎熟



4 取出蝦子擺盤，鍋內在放入少許蔥花與香菜調色拌勻後即可關火，將醬料舀至蝦子上裝飾點綴



5 即可裝盤享用



產物鄉鎮市

白蝦：林邊鄉

泰國蝦：里港鄉、鹽埔鄉

檸檬：九如鄉、里港鄉、鹽埔鄉、高樹鄉

竹田鄉(天使花園休閒農場)

辣椒：蘭欣辣汗花果休閒農場

餐廳及主廚介紹

天使花園休閒農場



MAIN COURSE

屏 豐 味

牛蒡雞肉鮮味鍋

牛蒡除了高纖維還含有豐富的營養元素，是經過暖心的好滋味會融為一體。



營養成分(共4份)

熱量(大卡)	1318
蛋白質(公克)	124.91
脂肪(公克)	51.8
碳水化合物(公克)	62.56



材料:(四人份)

雞肉 600g
牛蒡 1根
洋蔥 1顆

紅蘿蔔 1根
乾香菇 5朵
蔥 1根

老薑 15g
水 2000cc

調味料

鹽 適量
米酒 1小匙



作法

4人份

★ 難度3顆星

🕒 45分鐘



雞肉塊先用熱水川燙洗淨備用，乾香菇用清水泡軟



牛蒡表面刷洗乾淨，切滾刀塊放入醋水中浸泡可防止氧化老薑去皮切片狀、洋蔥切大塊狀去皮紅蘿蔔切塊



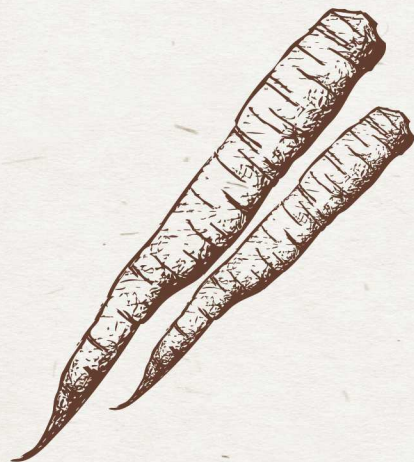
取一湯鍋注入水2000cc開中大火煮滾後，依序放入雞塊、牛蒡、薑片、香菇及香菇湯汁、洋蔥、紅蘿蔔塊



再次煮滾後，撈除表面浮渣蓋上鍋蓋，小火慢煮35分鐘



將雞肉煮至喜歡的軟嫩口感，熄火前加入鹽、米酒調味撒上蔥花即可享用



產物鄉鎮市

牛蒡：屏東市

洋蔥：枋山鄉、車城鄉（四重溪休閒農業區）
恆春鎮（根源自然生態休閒農場）

香菇：牡丹鄉

美味小叮嚀

牛蒡擁有高纖低熱量及養生功效其中表皮的營養元素也相當豐富；料理前建議切塊的牛蒡可先放入醋水中防止氧化。

洋蔥燒雞

最棒的便當菜在這裡！鹹香的醬汁中有著洋蔥的甘甜
配上軟嫩多汁的去骨雞腿肉超級迷人喔
就算是平常不敢吃洋蔥的大小朋友們，也會一吃就愛上喔

營養成分(共4份)

熱量(大卡)	551
蛋白質(公克)	26.49
脂肪(公克)	8.69
碳水化合物(公克)	37.12



材料:(四人份)

去骨雞腿肉 2支
洋蔥 1顆
蒜粒 6瓣

薑 10g
青蔥 1根
辣椒 適量

調味料

醬油 3大匙
米酒 2大匙
糖 1大匙

水 3大匙
黑胡椒粉 1/3小匙



作法

👤 4人份

★ 難度2顆星

🕒 20分鐘



青蔥切成蔥花、辣椒切圈、薑切片、洋蔥切成絲，去骨雞腿切成塊狀



調味料全部先拌勻，黑胡椒粉除外



中小火熱鍋後，去骨雞腿肉、蒜粒、薑片都下鍋，煸至表面上色



再放入洋蔥絲拌炒至透明狀，加入調味料拌炒上色



蒸蓋上鍋蓋，轉小火煮約10分鐘，開蓋後轉中大火稍微收汁，最後灑上黑胡椒粉、蔥花、辣椒圈即可熄火盛盤



產物鄉鎮市

洋蔥：枋山鄉、車城鄉（四重溪休閒農業區）
恆春鎮（根源自然生態休閒農場）

美味小叮嚀

雞肉也可替換成其他肉片

滑嫩魚肉蒸豆腐

滑嫩的豆腐上擺著吸飽湯汁的魚片，
清爽的醬汁不會過多搶味，吃得到魚肉的鮮甜，
簡單的料理方式吃得到食材原味。



營養成分(共4份)

熱量(大卡)	954
蛋白質(公克)	71.3
脂肪(公克)	49
碳水化合物(公克)	31



材料:(四人份)

龍膽石斑 300g 青蔥 1根
豆腐 一盒 辣椒 1根
生薑 15g

熱油

香油 1大匙
食用油 2大匙

醃料

蠔油 1大匙 胡椒粉 1/4小匙
鹽 1小匙 太白粉 1小匙
米酒 1大匙



作法

4人份

★ 難度2顆星

🕒 10分鐘

1



薑、青蔥、辣椒切成絲蔥綠及辣椒絲分別浸泡冰水中

2



將龍膽石斑切片，加入醃料醃漬約15分鐘

3



豆腐切片後，放入深盤中鋪底，放上醃漬入味的魚片，再放上薑絲、蔥白絲淋上醃料醬汁

4



起一蒸鍋，水沸騰後將蒸魚盤放入蒸架上以中大火蒸約8分鐘

5



開蓋後，薑絲及蔥白取出放上蔥綠及辣椒絲，最後淋上滾燙的熱油即可



產物鄉鎮市

龍膽石斑：林邊鄉、佳冬鄉、枋寮鄉
辣椒：枋寮鄉（蘭欣辣汗花果休閒農場）

美味小叮嚀

龍膽石斑的肉質Q彈好吃
以清蒸方式更能嚐到魚肉天然的鮮甜好滋味
簡單的調味就很好吃。

鳳梨紅燒肉

紅燒肉裡加入鳳梨除了可以增添風味外，鳳梨內含的酵素能快速軟化肉質，不需要大煮，把紅燒肉帶入鳳梨，就可以輕鬆吃上幾碗飯呢！



營養成分(共4份)

熱量(大卡)	4164
蛋白質(公克)	67
脂肪(公克)	320
碳水化合物(公克)	187



材料:(四人份)

五花肉 600g

鳳梨 250g

蔥 2根

薑片 2片

蒜頭 5瓣

辣椒 1根(可省略)

醬油 60cc

冰糖 1大匙

米酒 250cc(或以水替代)



作法

4人份

★ 難度3顆星

🕒 50分鐘



1 五花肉切塊用熱水汆燙洗淨、青蔥切段、蒜頭拍裂、鳳梨切成塊狀



2 以中小火熱鍋，將五花肉下鍋煸至表面上色，油脂釋出後放入蒜頭、蔥段、薑片、辣椒拌炒出香氣



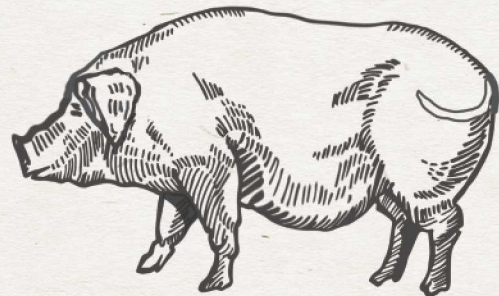
3 轉中火，加入冰糖、醬油拌炒均勻，再加入米酒煮滾



4 放入鳳梨、蔥綠、辣椒，稍加拌勻，再次煮滾



5 蓋上鍋蓋，轉小火慢燉50分鐘，煮至五花肉軟嫩入味，即可熄火



產物鄉鎮市

黑豬：內埔鄉、竹田鄉

鳳梨：高樹鄉(鴻旗有機休閒農場、新豐休閒農業區)

萬巒鄉(沿山休閒農業區)

潮州鎮、內埔鄉

銘泉生態休閒農場

美味小叮嚀

鳳梨本身會出水，所以不用加太多水

櫻花蝦臺灣藜米糕

米糕內特別搭配櫻花一起，所有食材美味融合在內。特別添加軟糯的櫻花蝦，豐富了膳食纖維，營養更豐富，口感更美味。臺灣藜米糕，層次提升，更有更豐富的營養，讓炒蝦及頭拌花，維東經道，食屏菇這，膳的香了，豐富乾成，有又蝦就，加軟花起，添鬆櫻一，特別搭，米糕內。



營養成分(共4份)

熱量(大卡)	1491
蛋白質(公克)	45
脂肪(公克)	69
碳水化合物(公克)	150



材料:(四人份)

長糯米 1.8米杯
台灣藜 0.2米杯
櫻花蝦 20g
五花肉 120g

芋頭 180g
乾香菇 5朵
紅蔥頭 5瓣
水 1.6米杯

調味料

醬油 1大匙
細砂糖 1小匙
五香粉 1/4小匙

白胡椒粉 1/3小匙
鹽 1小匙
米酒 1大匙



作法

👤 4人份

★ 難度3顆星

🕒 50分鐘



1 長糯米洗淨後，以清水浸泡1小時後瀝乾，台灣藜用濾網沖洗乾淨



2 乾香菇泡軟後切成絲、紅蔥頭切碎、五花肉切絲、芋頭去皮後切丁



3 以中小火熱油鍋，紅蔥頭下鍋炒至香氣釋出，再加入五花肉絲炒至油脂釋出



4 依序將櫻花蝦、香菇絲、山芋下鍋炒至表面焦香時加入調味料拌炒入味



5 再將糯米、台灣藜、水加入拌勻，煮滾後蓋上鍋蓋，轉小火煮15分鐘，熄火後再燜15分鐘，就完成美味的櫻花蝦台灣藜米糕



產物鄉鎮市

台灣藜：三地門鄉、霧台鄉
瑪家鄉(銘泉生態休閒農場)
大武山休閒農場

櫻花蝦：東港鎮、枋寮鄉

黑豬：竹田鄉、內埔鄉

芋頭：高樹鄉(新豐休閒農業區)

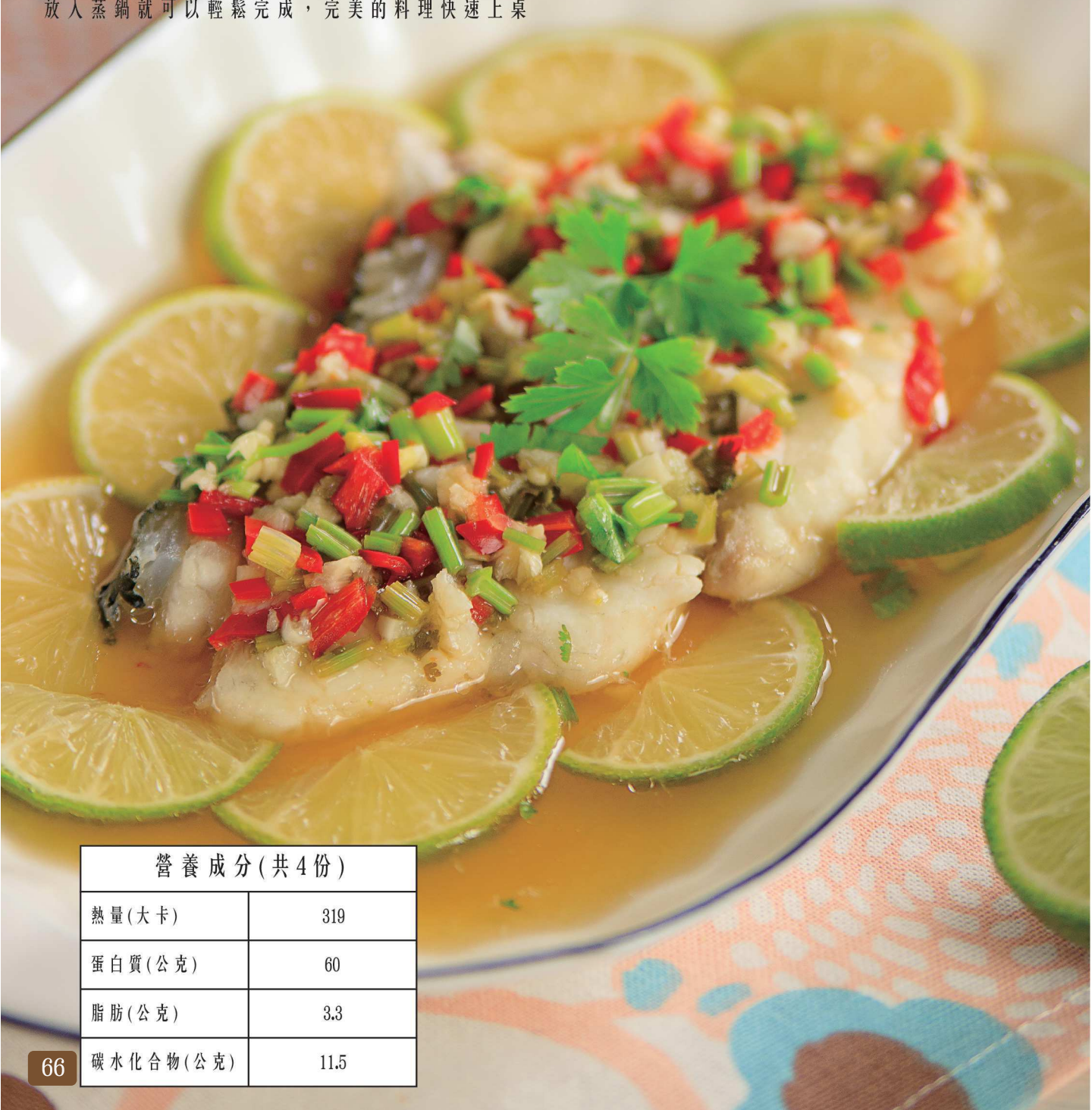
香菇：牡丹鄉

美味小叮嚀

除了爐火直接烹煮之外
也可以使用電鍋以外鍋一米杯水來蒸煮米糕
電子鍋可以選擇一般煮飯模式烹煮。

泰式酸辣檸檬魚

肉質緊實Q彈又細膩的龍膽石斑淋上酸酸辣辣的醬汁
光是用想像的就超級好吃！只要簡單的調製醬汁再淋到魚片上
放入蒸鍋就可以輕鬆完成，完美的料理快速上桌



營養成分(共4份)

熱量(大卡)	319
蛋白質(公克)	60
脂肪(公克)	3.3
碳水化合物(公克)	11.5

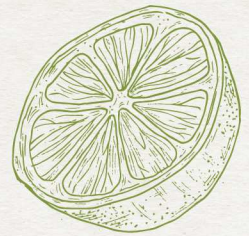


材料:(四人份)

龍膽石斑 300g
鹽 少許
檸檬 1大顆

泰式酸辣醬

蒜頭 3瓣
辣椒 1根
香菜 2株
檸檬 2大顆
細砂糖 1.5大匙
魚露 1.5大匙



作法

4人份

★ 難度2顆星

🕒 20分鐘



1 龍膽石斑魚肉兩面抹上少許鹽



2 檸檬一顆切成片，兩顆檸檬榨汁、香菜切成香菜梗及葉、辣椒及蒜頭都切碎



3 將蒜末、辣椒末、香菜梗、檸檬汁、魚露、細砂糖全部拌勻為泰式酸辣醬



4 蒸鍋事先煮滾，龍膽石斑魚肉放入深盤內，淋上泰式酸辣醬汁，再放入蒸鍋中，以中大火蒸約8分鐘



5 蒸好後，放上檸檬片及香菜葉即可上桌享用



產物鄉鎮市

龍膽石斑：林邊鄉、佳冬鄉

檸檬：九如鄉、里港鄉、鹽埔鄉、高樹鄉

竹田鄉(天使花園休閒農場)

辣椒：蘭欣辣汗花果休閒農場

美味小叮嚀

魚露本身有鹹味不需額外加鹽

魚肉蒸的時間不要太長，不然會過老。

鬼頭刀肉燥飯

使用低熱量的鬼頭刀魚肉替代絞肉，讓整體口感清爽不油膩。
搭配甘甜的洋蔥帶出魚肉的鮮美，請您務必試試看唷。



營養成分(共2份)

熱量(大卡)	1092
蛋白質(公克)	69
脂肪(公克)	5
碳水化合物(公克)	136



材料:(兩人份)

白飯 二人份
鬼頭刀 300g
洋蔥 1顆

蒜頭 3瓣
薑片 2片
青蔥 1根

調味料

醬油 3大匙 糖 1大匙
米酒 2大匙 黑胡椒粉 1小匙



作法

2人份

★ 難度2顆星

🕒 15分鐘



蒜頭切末、青蔥切成蔥白、蔥綠，洋蔥切細丁，鬼頭刀魚肉切細丁



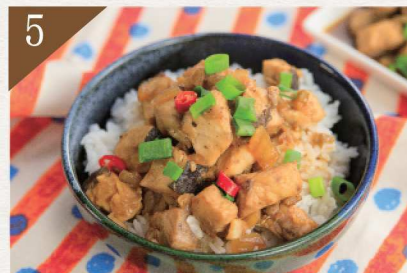
中小火熱鍋後，倒入少許食用油，蒜末、蔥白、洋蔥丁、薑片下鍋拌炒至洋蔥呈現透明狀，香氣釋出



魚肉下鍋後炒至表面上色



再倒入調味料拌炒均勻後蓋上鍋蓋，轉小火煮約5分鐘，燉煮入味即可熄火



熱呼呼的白飯淋上魚肉燥，灑上蔥花即可美味享用



產物鄉鎮市

稻米：高樹鄉(鴻旗有機休閒農場)
崁頂鄉、萬丹鄉、恆春鎮
新園鄉、四重溪休閒農業區

鬼頭刀：東港鎮、琉球鄉

洋蔥：枋山鄉、車城鄉(四重溪休閒農業區)
恆春鎮(根源自然生態休閒農場)

美味小叮嚀

鬼頭刀也可用其他魚類替代

MAIN COURSE

屏 豐 味

69

幸福食間套餐



營養成分(共8份)

熱量(大卡)	5803
蛋白質(公克)	222.5
脂肪(公克)	150.5
碳水化合物(公克)	920.1



材料:(八人份)

白米 8人份
市售咖哩塊 1盒
雞腿肉 2塊

芋頭 1000克
蒜頭 80克
紅蔥頭 80克

老薑 50克
洋蔥 500克
紅蘿蔔 500克
高湯 1500cc

蘋果 2顆
咖哩粉 20克
無鹽奶油 50克
沙拉油 1000cc



作法

8人份

★ 難度3顆星

🕒 120分鐘



1 白米洗淨煮熟備用；芋頭、紅蘿蔔、雞腿肉切塊，洋蔥切丁、蘋果削皮、蒜頭與紅蔥頭切碎備用



2 準備鍋放入少許無鹽奶油，將洋蔥丁炒軟收汁起鍋備用



3 紅蘿蔔塊煮熟起鍋備用；準備油鍋倒半鍋沙拉油開中火，將芋頭塊炸至外脆內鬆起鍋備用；雞腿塊使用平底鍋加入少許無鹽奶油，入炒至外表金黃起鍋備用



4 準備大鍋放20克無鹽奶油開中小火熱鍋，再放入紅蔥頭、蒜頭、薑爆香，陸續放入咖哩粉、洋蔥拌炒均勻後開中大火，將1500cc高湯、芋頭、咖哩塊、參入鍋中拌勻



5 準備削泥板，將蘋果削至鍋內，倒入雞腿肉燉煮8分鐘後，再放入紅蘿蔔拌勻，蓋上鍋蓋，關火悶約30分鐘。準備碗盤舀取白飯，加入咖哩即成



產物鄉鎮市

稻米：高樹鄉(鴻旗有機休閒農場)
崁頂鄉、萬丹鄉、恆春鎮、新園鄉
四重溪休閒農業區
芋頭：高樹鄉(新豐休閒農業區)
洋蔥：枋山鄉、車城鄉(四重溪休閒農業區)
恆春鎮(根源自然生態休閒農場)

餐廳及主廚介紹

新豐休閒農業區遊客中心
主廚:邱清祥



MAIN COURSE

屏 豐 味

鳳梨果醬



材料:(十人份)

鳳梨 800克
白砂糖 200克
蘋果 1顆
玻璃罐
(100 ml 含鋁蓋) 3個

作法

- 1 鳳梨削皮切丁備用、瓶與蓋使用滾水煮10分鐘消毒，起鍋後瓶口朝下靜放備用
- 2 準備湯鍋開小火，將鳳梨倒入拌煮至纖維軟化出水
- 3 將蘋果切塊，倒入果汁機打成泥後，加入鍋中攪拌，再倒入白砂糖，緩慢、不間斷順時鐘攪拌至果醬濃稠，攪拌時間約20~30分鐘
- 4 攪拌完成後，裝入罐中蓋緊蓋子，倒放於桌上（真空狀態）靜待果醬降溫，即可加入各式甜點之中作搭配享用

餐廳及主廚介紹

新豐休閒農業區遊客中心
主廚：邱清祥



10人份



難度3顆星



30分鐘

產物鄉鎮市

鳳梨：高樹鄉(鴻旗有機休閒農場、新豐休閒農業區)
萬巒鄉(沿山休閒農業區)
潮州鎮、內埔鄉、銘泉生態休閒農場

熱量(大卡)	1256	蛋白質(公克)	4.7	脂肪(公克)	1.2	碳水化合物(公克)	320
--------	------	---------	-----	--------	-----	-----------	-----



DESSERT

屏 點 心



屏。好味

食 旅 風 物 誌



營養成分(共4份)

熱量(大卡)	2623
蛋白質(公克)	68.51
脂肪(公克)	8.99
碳水化合物(公克)	580.82



作法



前置作業:紅豆、紫米洗淨後，分別浸泡約6小時再瀝乾；圓糯米洗淨後浸泡1小時，桂圓用米酒先浸泡



將紅豆、紫米、圓糯米、紅棗、連同浸泡好的桂圓倒入鍋裡，注入1500cc的水



煮滾後撈除浮渣蓋上鍋蓋轉小火慢煮30分鐘，熄火後再利用餘溫續燜30分鐘

紅豆紫米養生粥



材料：(四人份)

紅豆 200g
紫米 200g
圓糯米 100g
桂圓 50g
紅棗 8顆
米酒 50cc
黑糖 適量
水 1500cc



紅豆、紫米都是溫和不滋養的好食材料
是冷天熱吃非常暖心
一年四季都非常受歡迎的養生品
鬆軟不爛又香濃的口感，健康養生超好吃

4人份

★ 難度3顆星

🕒 70分鐘

產物鄉鎮市

紅豆：屏東市、萬丹鄉、新園鄉、崁頂鄉

美味小叮嚀

除了使用爐火煮之外，也可以用電鍋蒸煮。煮好後善用鍋具的餘溫來燜煮紅豆紫米粥，不僅省時又省力，還能輕鬆獲得美味的養生粥品。



再次開火煮滾，視湯汁多寡可加入適量的水做調整，煮至喜歡的濃稠度，加入適量的黑糖做調味

冷藏可以存放3-4天



營養成分 (共 4 份)

熱量(大卡)	990
蛋白質(公克)	25.93
脂肪(公克)	30.61
碳水化合物(公克)	169.76



作法



1 用叉子將香蕉壓成泥，加入蜂蜜拌至滑順狀



2 加入燕麥片、蒸熟的臺灣藜、堅果、芒果乾、可可粉，將所有材料都拌勻，即為雜糧麥片糊



3 烤盤鋪上烘焙紙，用湯匙取出適量麥片糊，再使用叉子整成圓餅狀；由於烘烤時麵糊會膨脹攤成片狀，麵糊之間要間隔約5公分以防止沾黏

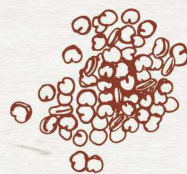
乾藜果乾
餅、堅果
的臺灣餅
營養的粉
又蒸熟的
好吃、的
做燕麥、
能人健康
也拌出
粉蕉、
麵香、
不要將大
只搭配能



香蕉 糧餅乾 臺灣藜

材料：(四人份)

香蕉果肉 200g
燕麥片 80g
臺灣藜 15g
可可粉 1大匙
堅果 40g
芒果乾 40g
蜂蜜 20g



產物鄉鎮市

香蕉：潮州鎮、里港鄉、長治鄉、內埔鄉
竹田鄉、萬巒鄉、新園鄉
高樹鄉(新豐休閒農業區)

臺灣藜：三地門鄉、霧台鄉
瑪家鄉(銘泉生態休閒農場)
大武山休閒農場

可可：內埔鄉
萬巒鄉(可茵山可可莊園休閒農場
、沿山休閒農業區)
阿信巧克力休閒農場
枋寮巧山休閒農場

芒果：枋寮鄉、鹽埔鄉、來義鄉、琉球鄉
春日鄉、獅子鄉、三地門鄉
枋山鄉(枋山休閒農場)
沿山休閒農業區

美味小叮嚀

臺灣藜可先電鍋蒸熟
燕麥片使用即食燕麥皆可
香蕉可選擇熟透的更佳。
烤好的餅乾可保存約4-5天
餅乾越薄、口感越酥脆。

4人份

★ 難度1顆星

🕒 20分鐘



放入預熱好的烤箱，烤溫設定180度c烘烤約15分鐘，烤至表面金黃上色即可出爐

冷卻之後可以放室溫4-5天(口感是軟Q的)



營養成分(共4份)

熱量(大卡)	4445
蛋白質(公克)	96
脂肪(公克)	278.81
碳水化合物(公克)	16.8



作法



1 將鮮奶油以打蛋器分2-3次加入細砂糖打發至小彎鉤



2 再加入馬斯卡彭起司一起拌勻，拌至滑順為起司奶油霜



3 將手指餅乾兩面沾上咖啡液，依序鋪在容器裡

使用無生蛋配方讓作法更簡單
新手也能輕鬆做出好吃的提拉米蘇
起司奶油霜搭配充滿咖啡香的手指餅乾，讓人一口接一口



👤 4人份 ★ 難度1顆星 ⌚ 10分鐘



然後一層餅乾一層起司奶油霜，灑上一些黑巧克力碎，再放至冰箱冷藏半天定型入味

食用前，撒上可可粉即可享用



材料：(四人份)

手指餅乾 12根

鮮奶油 100g

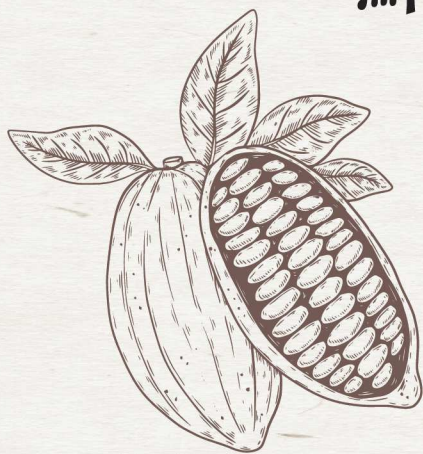
馬斯卡彭起司 250g

咖啡液 120cc

細砂糖 20g

可可粉 適量

75%黑巧克力 適量



產物鄉鎮市

可可：內埔鄉

萬巒鄉(可茵山可可莊園休閒農場、沿山休閒農業區)

阿信巧克力休閒農場

枋寮巧茵山休閒農場

咖啡：三地門鄉、霧台鄉、內埔鄉

泰武鄉(大武山休閒農場)

萬巒鄉(台灣金石咖啡休閒農場、沿山休閒農業區)

美味小叮嚀

鮮奶油要分次加入細砂糖才好打發
喜歡有酒香也可在咖啡液中加入
少許咖啡奶酒來增添風味。



營養成分 (共5份)

熱量(大卡)	1712
蛋白質(公克)	38.5
脂肪(公克)	124.15
碳水化合物(公克)	101.2



作法



1 將蛋黃、砂糖、香草醬到入碗中輕攪拌均勻備用



2 準備鍋開小火，將鮮奶油倒入加熱至60度後，分2次加入蛋黃料，輕攪拌均勻，取50g熟紅豆平均分入布蕾杯中



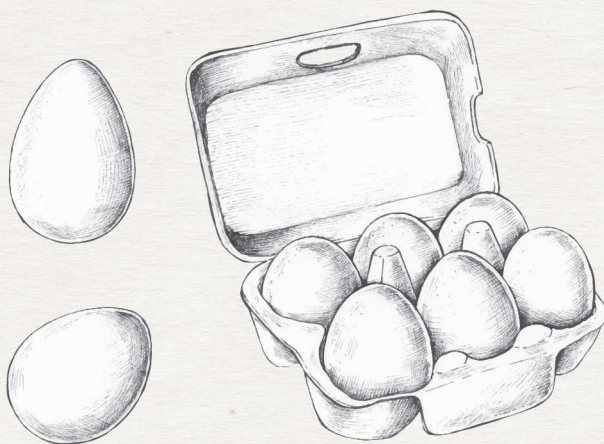
3 再倒入布蕾蛋黃料，表面產生氣泡，可用噴火槍將氣泡噴除

鴨蛋紅豆烤布蕾



材料：(四人份)

鮮奶油 250g
鴨蛋黃(約65g) 3顆
細砂糖 20g
香草醬 10g
蒸熟紅豆 100g
二號砂糖 適量



5人份

★ 難度1顆星

🕒 35分鐘

產物鄉鎮市

紅豆：屏東市、萬丹鄉
新園鄉、崁頂鄉

香草：薰之園香草休閒農場
阿信巧克力休閒農場
乾坤有機生態休閒農場

鴨蛋：潘氏農場

餐廳及主廚介紹

Hayata Hotel 紅柴。居 山海之隅



4



5



準備有深度烤盤，倒入1/3滿水(水浴烤法)，將布蕾碗放置烤盤內，烤箱轉160度烘烤35分鐘，拿出後放置冷藏至少6小時完全冷卻

將二號砂糖薄鋪至冷卻布蕾上，使用噴槍至砂糖融化成焦糖色，再放土熟紅豆裝飾即成



營養成分(共5份)

熱量(大卡)	3496
蛋白質(公克)	9.7
脂肪(公克)	344.37
碳水化合物(公克)	110.4



作法



1 準備湯鍋，將牛奶、砂糖、茶包加入鍋內，開小火攪拌至砂糖融化即可關火，並取細濾網，將冰淇淋料過濾備用



2 拿盆器倒入鮮奶油，使用打蛋器將鮮奶油打發成霜後，加入冰淇淋料繼續打發至均勻



3 再拿出篩網過濾掉泡沫，準備保鮮盒將冰淇淋平鋪裝進，冷凍至少6小時



材料：(五人份)

牛奶 180 克
鮮奶油 420 克
白砂糖 100 克
香草茶包 1 包
咖啡豆或
即溶咖啡 20 克

法式濃郁香草冰淇淋



產物鄉鎮市

咖啡：三地門鄉、霧台鄉、內埔鄉
泰武鄉（大武山休閒農場）
萬巒鄉（台灣金石咖啡休閒農場、沿山休閒農業區）

香草：薰之園香草休閒農場
阿信巧克力休閒農場
乾坤有機生態休閒農場

餐廳及主廚介紹

窠·私廚 SU Private Kitchen
主廚：蘇淑紋

5人份

★ 難度3顆星

⌚ 25分鐘

4



5



將咖啡豆磨成粉、200cc 水，使用沖泡容器沖開備用。咖啡粉使用200cc 熱水泡開備用

並取出冷凍後冰淇淋，使用湯匙挖取2球至杯內，再慢慢淋上咖啡，放土擺飾即可享用



DESSERT

屏點心

83



營養成分(共1份)

熱量(大卡)	1068
蛋白質(公克)	22
脂肪(公克)	39
碳水化合物(公克)	159.7



作法



1 將無鹽奶油與巧克力，分別隔水加熱至融化備用



2 將蛋黃與蛋液分開，拿取盆將蛋黃、奶油、糖、140克牛奶攪拌約10分鐘至完全融合



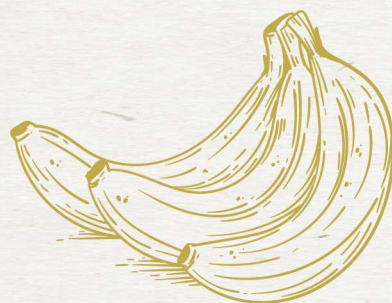
3 拿取細濾網過篩低筋麵粉至料液內，並加入30克液態巧克力拌勻



材料：(一人份)

雞蛋 1顆
低筋麵粉 45克
牛奶 160克
無鹽奶油 10克
香蕉 (中) 150克
白砂糖 50克
甜巧克力豆
或塊 75克

香蕉捲餅 Coco Roll



產物鄉鎮市

可可：萬巒鄉 (可茵山可可莊園休閒農場
沿山休閒農業區)

內埔鄉、阿信巧克力休閒農場
枋寮巧茵山休閒農場

香蕉：潮州鎮、里港鄉
長治鄉、內埔鄉
高樹鄉 (新豐休閒農業區)
竹田鄉、萬巒鄉、新園鄉

餐廳及主廚介紹

窠.私廚 SU Private Kitchen

主廚：蘇淑紋

1人份

★ 難度2顆星

🕒 30分鐘

4



5



平底鍋抹油開小火熱鍋5分鐘，倒入麵料後，拿起平底鍋搖擺讓麵料均勻平鋪，煎約5分鐘表面焦黃後，翻面再煎5分鐘至焦黃，即可盛起至盤中平鋪備用

剩下的巧克力醬再倒入20克牛奶隔水加熱拌勻，倒入食用級透明耐熱袋內 (往袋角裝)，成擠花袋樣備用。再將香蕉剝皮切片，平鋪至餅皮半邊，再擠上平均撒上巧克力醬，扇型捲起即可享用



HEALTHY

高齡食譜



屏。好味

食旅風物誌

牛蒡糙米臺灣藜鮮蝦滿福袋

高齡食譜



材料:(十五人份)

糙米 150g
牛蒡 100g
白米 150g
臺灣藜 30g
鮮蝦 15隻
壽司福袋 15個
芥末醬 少許

調味料

檸檬汁 40cc
細砂糖 40g
鹽 少許
味精 少許

作法

- 1 牛蒡袍皮切細絲
- 2 糙米洗淨後浸泡2小時，臺灣藜與白米洗淨瀝乾後浸泡20分鐘，都浸泡完成後混和，加入牛蒡絲，放入電鍋內煮熟後再悶20分鐘
- 3 將調味料拌勻，趁米飯熟熱倒入調味料快速混勻，邊拌同時打開風扇將米飯降溫至全冷，即為壽司飯
- 4 鮮蝦使用竹籤串直川燙至熟，去頭去殼留下尾巴，並由腹部片開
- 5 取米飯平均分入福袋內，抹上少許芥末醬，再鋪上鮮蝦至福袋上排盤即成

產物鄉鎮市

牛蒡:屏東市

稻米:崁頂鄉、萬丹鄉、恆春鎮

新園鄉、四重溪休閒農業區

高樹鄉(鴻旗有機休閒農場)

臺灣藜:三地門鄉、霧台鄉

瑪家鄉(銘泉生態休閒農場)

大武山休閒農場

營養成分(共15份)



15人份



難度1顆星



30分鐘



熱量(大卡)	5408	蛋白質(公克)	400	脂肪(公克)	227	碳水化合物(公克)	507
--------	------	---------	-----	--------	-----	-----------	-----



材料:(六人份)

雞胸肉 150g
青椒 半顆
黃椒 半顆
紅椒 半顆
豆芽菜 60g
沙拉醬 少許

調味料

鹽 1/2小匙
檸檬汁 3大匙
魚露 1大匙
糖 2大匙
洋蔥末 1大匙
蒜泥 1大匙
番茄細丁 1大匙
香菜梗細丁 1大匙

蛋皮材料

雞蛋 3顆
太白粉 1湯匙
水 3湯匙

作法

- 1 雞胸肉洗淨，放入熱水煮至大滾關火，使用餘溫將肉悶熟，降溫後瀝乾水份，去骨剝細絲備用
- 2 青黃紅椒洗淨切絲，豆芽菜洗淨去頭去尾，分別燙熟瀝乾備用
- 3 蛋打散，加入太白粉打勻，倒入平底鍋，煎成整張蛋皮備用
- 4 將準備的調味料混和拌勻，蛋皮鋪平加入調味料、雞肉絲、椒絲、豆芽菜，用捲春方式捲起，切成6份即成

產物鄉鎮市

檸檬：九如鄉、里港鄉、鹽埔鄉、高樹鄉
竹田鄉(天使花園休閒農場)
洋蔥：枋山鄉、車城鄉(四重溪休閒農業區)
恆春鎮(根源自然生態休閒農場)

營養成分(共6份)

6人份

★ 難度4顆星

⌚ 30分鐘

熱量(大卡)	563	蛋白質(公克)	47	脂肪(公克)	22	碳水化合物(公克)	47
--------	-----	---------	----	--------	----	-----------	----

蘑菇嫩雞燉飯

高齡食譜



材料:(十人份)

白米 2大杯
去骨雞腿 2支
青椒 半顆
紅椒 半顆
黃椒 半顆
蘑菇 200g
蒜仁 3粒
洋蔥 1顆

燉飯調味

高湯 1罐
牛奶 300cc
無鹽奶油 30g
鹽 適量
黑胡椒粒 適量
起司絲 200g
起絲粉 適量
義大利綜合香料 適量

雞腿調味

米酒 適量
鹽 適量
白胡椒 少許

作法

- 1 白米洗淨泡15分鐘瀝乾，青紅黃椒與洋蔥切丁、蒜仁切末、蘑菇切片備用
- 2 去骨雞腿切小塊，加入米酒、鹽巴、白胡椒略醃
- 3 冷鍋放入雞腿，開火煎到金黃，放入蒜末爆香，再加入蘑菇、洋蔥、奶油炒香，待奶油融化，倒入白米略炒，加入黑胡椒粒、義大利綜合香料及高湯拌勻
- 4 蓋鍋蓋，煮至大滾後拌炒一下，再悶8分鐘待飯煮熟
- 5 放入青黃紅椒、牛奶，開中火慢拌，再依照喜好加入起司絲與粉拌勻即成

產物鄉鎮市

稻米：高樹鄉(鴻旗有機休閒農場)、崁頂鄉
萬丹鄉、恆春鎮、新園鄉、四重溪休閒農業區
洋蔥：枋山鄉、車城鄉(四重溪休閒農業區)
恆春鎮(根源自然生態休閒農場)



營養成分(共10份)



10人份



難度3顆星



70分鐘

熱量(大卡)	2068	蛋白質(公克)	108	脂肪(公克)	97	碳水化合物(公克)	166
--------	------	---------	-----	--------	----	-----------	-----

珍珠香菇養生丸

高齡食譜



材料:(二十五人份)

梅花絞肉 150g
香菇 50g
洋蔥 150g
玉米粉 120g
蔥花 少許
枸杞 少許
糯米 250g
蒜頭 3顆

調味料

鹽 適量
醬油 少許

作法

- 1 糯米洗淨後，浸泡一小時瀝乾，香菇泡水後切丁爆香，洋蔥、蒜頭切細丁備用
- 2 手洗淨，絞肉加入鹽、醬油、玉米粉抓柔至有黏性，再加入香菇、洋蔥、蒜頭拌勻
- 3 絞料每顆捏取食用大小，表面沾黏糯米，排置蒸籠蒸熟
- 4 盛裝排盤，使用枸杞、蔥花點綴即成

產物鄉鎮市

香菇:牡丹鄉

洋蔥:枋山鄉

車城鄉(四重溪休閒農業區)

恆春鎮(根源自然生態休閒農場)



營養成分(共25份)



25人份



難度3顆星



70分鐘

熱量(大卡)	1257	蛋白質(公克)	59	脂肪(公克)	36	碳水化合物(公克)	178
--------	------	---------	----	--------	----	-----------	-----

金沙鮮魚好粥到

高齡食譜



材料:(十人份)

鯛魚肉片 300g
白米 150g
南瓜 180g
紫山藥 180g
竹筍 100g
鴻喜菇 100g
烤熟鹹蛋黃 15g
芹菜 少許

調味料

鹽 適量
米酒 少許
胡椒粉 少許

作法

- 1 將南瓜、紫山藥、竹筍、鴻喜菇、芹菜洗淨切細丁備用
- 2 鯛魚肉片洗淨切塊備用 (魚肉片可用去骨龍膽或鱸魚肉片代替)
- 3 白米洗淨加入高湯中小煮約20分鐘，加入南瓜與竹筍，轉小火慢熬成粥
—再陸續加入紫山藥、鹽、米酒、胡椒粉調味拌勻後起鍋盛裝
- 4 將鹹蛋黃碾碎盛金沙，撒上裝飾即成

產物鄉鎮市

稻米：高樹鄉(鴻旗有機休閒農場)、崁頂鄉
萬丹鄉、恆春鎮、新園鄉、四重溪休閒農業區



營養成分(共10份)



10人份



難度2顆星



40分鐘

熱量(大卡)	923	蛋白質(公克)	74	脂肪(公克)	17	碳水化合物(公克)	91
--------	-----	---------	----	--------	----	-----------	----

長豆菜脯烘蛋

高齡食譜



材料:(十人份)

長豆 300g
雞蛋 5顆
紅甜椒 30g
菜脯 40g
牛奶 40g

調味料

油 適量
鹽 少許
糖 少許
胡椒粉 少許

作法

- 1 長豆洗淨去頭尾，川燙至熟備用
- 2 紅甜椒切小丁，菜脯洗淨切小丁泡水去鹽後抓乾備用
- 3 乾鍋先炒香菜脯，放少許油拌炒，加入糖和胡椒粉翻炒提味，起鍋備用
- 4 將雞蛋打散加入牛奶、紅甜椒、菜脯、少許鹽拌勻
- 5 準備平底鍋加入少許許油，排入長豆後，開火慢慢加入蛋液，蓋鍋蓋轉中小火至烘蛋底部可滑動且整體凝固時翻面煎熟盛起
- 6 將烘蛋切放射狀，排盤裝飾即成



營養成分(共10份)

10人份

★ 難度2顆星

⌚ 25分鐘

熱量(大卡)	538	蛋白質(公克)	42	脂肪(公克)	27	碳水化合物(公克)	31
--------	-----	---------	----	--------	----	-----------	----

屏東好去處

休閒農業區與休閒農場食農旅遊介紹



屏。好味

可茵山可可莊園休閒農場



- 一、環境特特色：為萬密創始店，場
內印人眼簾是可可樹、可
苗與可動可豆堆，透過場設、可
好參觀線簡透，導覽解規
遊客、生簡歷程能覽可說
業、要一單程巧克製程
看幹上；多節，力現場
成甜農場亦貼在可即
用。品與餐點供許多可樹
。特產：可可可製可樹
二、色物：可可可製可樹
三、食農體：親子巧克力手作教
學及DIY體驗；巧克力製成的
程導覽
四、營業時間：週一至週日 09:00~ 17:30
電話：08-7810569
地址：屏東縣萬巒鄉復興路
2之55號



新豐休閒農業區



- 一、環境特色：位於高樹鄉東北端，途經荖濃溪畔，水源潔淨，伴隨大武山形成優美風景，另伴有大武山自然保護區，環境優美，生態豐富，有優質之農特產品。
- 二、休閒區物產：鳳梨、蜜棗、香蕉、木瓜、稻米、芋頭、芭樂、酪梨
- 三、食農體驗：農事體驗(育苗、移植、定植、採果等)；鳳梨酥製作及鳳梨磅蛋糕DIY；有機杭菊一日農活體驗。
- 四、營業時間：週一至週日 09:00~17:00
電話：08-7916331
地址：屏東縣高樹鄉新豐村沿山公路一段116號

沿山休閒農業區

- 一、環境特色：位於大武山下，185縣道旁，該區地形起伏，丘陵相錯，望遠可見多種鳥類，與自然生態景觀相融，除農產外，更有鳳梨、荔枝、芒果、蓮霧、木瓜、咖啡、百香果、可可、羊奶、蜂蜜等。
- 二、休閒區物產：鳳梨、芒果、蓮霧、木瓜、咖啡、百香果、可可、羊奶、蜂蜜
- 三、食農體驗：農事體驗；田間採果樂；巧克力/羊奶饅頭/蜂蠟/祈納福/客家料理DIY等
- 四、營業時間：採預約制，請先與休區預約洽詢
電話：0963-798108
地址：屏東縣萬巒鄉新置村中興路29-2號



四重溪休閒農業區

屏東縣車城鄉
四重溪溫泉休閒農業區
— 發展協會 —
SI CHONG XI



- 一、環境特色：位於車城鄉境內的四重溪流域，區內除農作種類多外，景色優美，依季節不同，生態景觀及人文歷史豐富，鄰近地帶，規劃不同農業體驗活動，與自然景觀設計一大特色。自然節溫，以國家公園、溫泉文化、觀光旅遊、並透過單車漫遊此區。
- 二、休閒物產：洋蔥、稻米、火龍果、西瓜、鴨蛋
- 三、食農體驗：小農探訪(依作物季節性)；鹹鴨蛋DIY；醃製蘿蔔泡菜。
- 四、營業時間：採預約制
電話：0958-318852
地址：屏東縣車城鄉溫泉村溫泉路388號

鴻旗有機休閒農場

- 一、環境特色：農場位於屏東縣水源水質保護區，高樹鄉，佔地約10公頃，以友善大地、鳳梨、有機無污染方式栽種農作物，農場以栽種鳳梨為主，稻米及其他蔬果為輔。也因臨近大武壠山脈，有著好山好水和好空氣的優良條件，進行「呼吸、農業教育、示範好環境」。
- 二、農場物產：稻米、黑豆、鳳梨、火龍果、香椿
- 三、食農體驗：鳳梨採果樂；鳳梨JUICY醬DIY；搗麻糬製作
- 四、營業時間：週一至週日 08:00~17:00
電話：08-7967301
地址：屏東縣高樹鄉泰山村產業路330號



天使花園休閒農場



天使花園



- 一、環境特色：農場為以蘭花為主題的休閒農場，多適合生曬；農場所採用的花品，同花內外，亦可推銷。環境適宜，陽光充足，溫度較低，卻能遮陽，不致過熱。蘭花雖在溫室栽培，但需充足光照，且多不種。蘭花為要，需充足光照，且多不種。蘭花為要，需充足光照，且多不種。
- 二、農場物產：蘭園導覽；一日花農/花束DIY；檸檬醋DIY
- 三、食農體驗：蘭園導覽；一日花農/花束DIY；檸檬醋DIY
- 四、營業時間：平日10:00~18:00 假日09:00~21:00
週二休園，遇假日順延
電話：08-7801699
地址：屏東縣竹田鄉鳳明村福安路120巷101號

蘭欣辣汗花果休閒農場

- 一、環境特色：農場為以蘭花為主題的休閒農場，多適合生曬；農場所採用的花品，同花內外，亦可推銷。環境適宜，陽光充足，溫度較低，卻能遮陽，不致過熱。蘭花雖在溫室栽培，但需充足光照，且多不種。蘭花為要，需充足光照，且多不種。
- 二、農場物產：蘭園導覽；一日花農/花束DIY；檸檬醋DIY
- 三、食農體驗：蘭園導覽；一日花農/花束DIY；檸檬醋DIY
- 四、營業時間：平日10:00~18:00 假日09:00~21:00
週二休園，遇假日順延
電話：08-7801699
地址：屏東縣竹田鄉鳳明村福安路120巷101號



蘭欣辣汗

世界辣椒品牌產品



阿信巧克力休閒農場



一、環境特色：農場為一間以巧克力結合生態導覽、梅花鹿及DIY體驗為主題的休閒農場，農場內可以完整認識可可生態，並瞭解從可可到巧克力之製程；親自探索可可特殊森林認識作物，品嚐可可白色果肉的特別酸甜味，以及體驗手作巧克力DIY，讓親子遊客到墾丁也能感受海洋外之食農教育體驗。

二、特色物產：可可、香草

三、食農體驗：巧克力生態DIY；小農夫一盒田DIY；香草精油DIY

四、營業時間：

夏季(3/1 - 8/31) 09:00~18:00

冬季(9/1 - 2/28) 09:00~17:30

電話：08-8869696

地址：屏東縣恆春鎮萬里路27-8號

銘泉生態休閒農場

一、環境特色：農場座落於瑪家鄉，大武山下185縣道旁，以栽種鳳梨為主，目前已接棒到了三代農主，種植已超過半個世紀，因憑藉著獨到成熟的種植技術，成為台灣首批外銷至日本的鳳梨農場。由於屏東日照強，果農們都會為鳳梨套上絢彩顏色帽套，以防止因陽光高溫照射而產生曬傷，形成鳳梨田獨特地景裝置藝術。

二、特色物產：鳳梨、臺灣藜、黑豆

三、食農體驗：鳳梨田視覺饗宴與種植導覽；鳳梨酥DIY；手作鳳梨PIZZA

四、營業時間：週三至週日(平日10:00~17:00
假日10:00~18:00)

電話：08-7990220

地址：屏東縣瑪家鄉佳義村114-6號



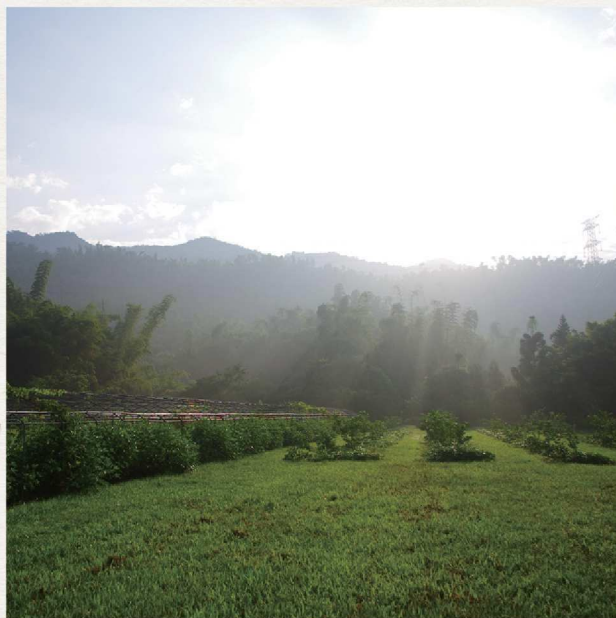
台灣金石咖啡休閒農場



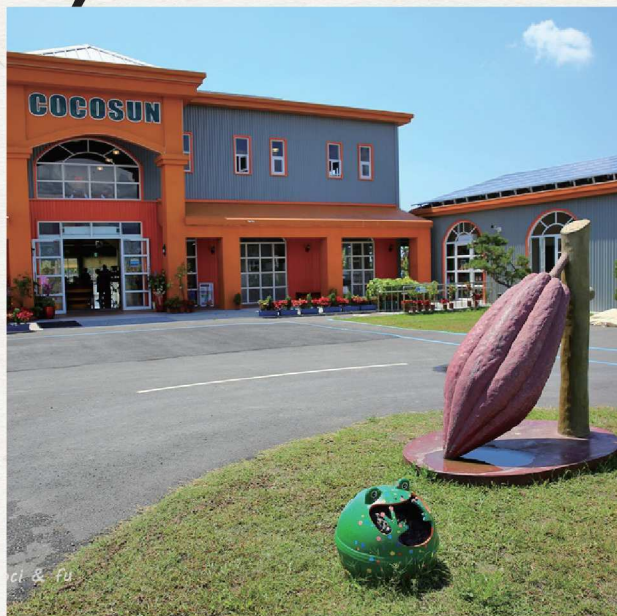
- 一、環境特色：農場位於大山下緊鄰185縣道，以咖啡為主題之休閒農場，場內種植百類咖啡樹，飼養雞、鵝、兔子，近穿梭，打造特色景觀環境，視野開闊林蔭成群。特色為品嚐大地武山咖啡，因溫度的差異，而產出不同酸香味，便能悠閒一下午，同時也利用咖啡豆從產地到餐桌的製程程序，創造食農體驗趣味教學。
- 二、特色物產：咖啡
- 三、食農體驗：手搖烘焙咖啡DIY；咖啡豆農事體驗操作；咖啡鬆餅DIY
- 四、營業時間：10:00~18:00(週三公休)
電話：08-7832558
地址：屏東縣萬巒鄉赤山村東山路1-58號

乾坤有機生態休閒農場

- 一、環境特色：果園三面臨山景宜人，農場矮化採果，可自然栽培，實有豐富物產：玉荷包、百香果、芭樂、蜜棗、木瓜、洛神葵、食農體驗：農場導覽；採果樂；客家擂茶/香草茶/香椿麵/野薑水餃/仙草凍DIY
- 二、營業時間：採預約制，參觀導覽皆須先電話預約
電話：08-7850617、0937-692657
地址：屏東縣萬巒鄉新厝村新平路73號



根源自然生態休閒農場



- 一、環境特特色：溫於恆春半島當走進農場中迎
面而有機：溫於恆春半島當走進農場中迎
而用推種暖海風出豐碩飽滿的當季水果，配
合季節體植種植採果體驗農業，另提
供露營結合朋友來悠遊享熱帶鄉田園
風光。物產：黑豆、芭樂、火龍果、洋蔥、白
二、特產：黑豆、芭樂、火龍果、洋蔥、白
三、食農體驗：農事體驗DIY
四、營業時間：週一至週日 08:00~20:00
電話：08-8897858
地址：屏東縣恆春鎮省北路二段568號



薰之園香草休閒農場



- 一、環境特：農場為現代人創造身心靈的
 休間，色深：度體驗；香草；採優提
 DIY綠資：源生活教學；造由香草，然，式，達
 用環客資：農工場；營藉觸學，到
 質遊美、食企業的DIY外鬆：草
 供草校、心靈的產：香草導覽；農事體驗操作；香
 草、心靈的產：香草導覽；農事體驗操作；香
 身特色物產：香草導覽；農事體驗操作；香
 以、色物產：香草導覽；農事體驗操作；香
 達、心靈的產：香草導覽；農事體驗操作；香
 到、心靈的產：香草導覽；農事體驗操作；香
 二、三、四、

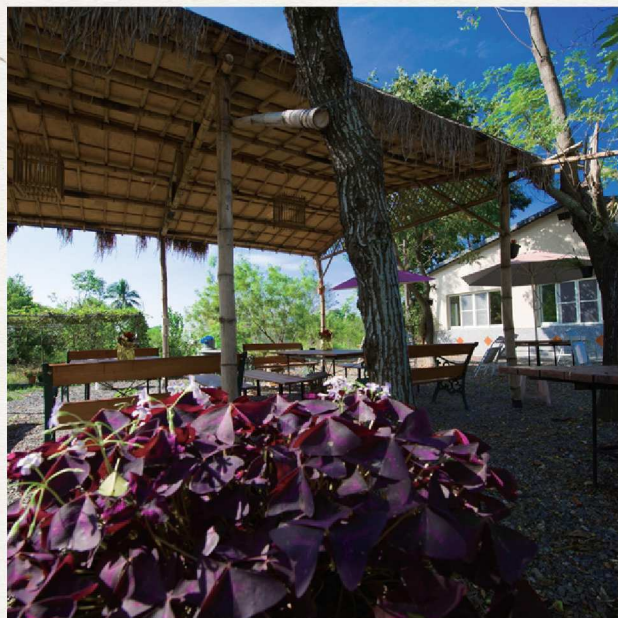
薰。之。園

香草休閒農場・人文自然美食



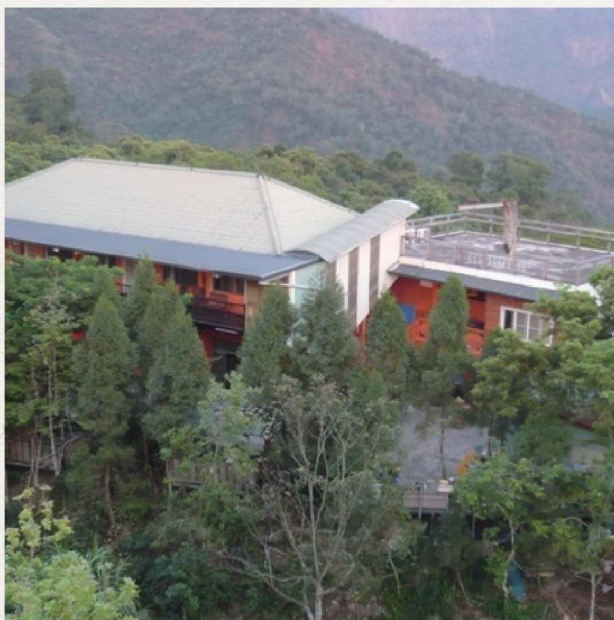
- 一、環境特色：農場的主種改良芒果(愛文芒果), 4~6月的枋山, 正是芒果的收成好時節, 皮紅肉黃, 口感Q, 紅咚咚的外表素「太陽果」, 稱號。農場以生產及加工為主, 主要規劃, 可以預約農場導覽, 認識芒果的生態及採摘, 當農夫的樂趣; 除了生鮮芒果及外銷, 農場還提供芒果乾、芒果冰、芒果棒等多樣伴手禮選擇。
- 二、特色物產：改良種芒果
- 三、食農體驗：芒果一日農活體驗
- 四、營業時間：週一至週日 09:00 ~ 17:00
- 電話：0935-470498
- 地址：屏東縣枋山鄉國中路3號





- 大武山休閒農場

- 一、環境尺七特為：於，統納，特食苦營週週電地
 特，彩色區用住、一物體茶時：週五 08:00~17:00
 色：不續，自在民臺杯產驗包DIY；週六、日 08:00~22:00
 ：僅紛還然地特灣品：原：DIY；：08-7920332
 農：可應態產料薑享受臺特客
 場賞夕應生色產料薯嚙栗原：民：製化
 坐析陽季豐及理黃受臺特客
 落閃、節富野及飯寧灣色製
 於燦金參且生DIY；山、祈農
 大瑰光與具蔬等靜藜的化
 武麗四各有菜體農林山納旅
 山的射式濃厚食，還悠、製驗
 上高的活原材如有閒咖作
 海屏大動原住，小自氣啡DIY；養生
 拔夜山農民製米產圍。
 約景武農米製米產圍。
 500公觀出位色傳、祈
 約，農場特作粽咖。
- 二、三、四、
- 地址：屏東縣泰武鄉老潭巷40號



柚園生態休閒農場



不一樣鱷魚生態休閒農場

一、環境特色：農場主打農村休閒、生態體驗、健康飲食，及輕旅行品牌理念，是假期悠閒放鬆的好去處。現場有鱷魚及各種親近人的小動物(包括羊、雞、鴨、鵝、兔子與象龜等)，讓遊客有個友善接觸的環境；場內還有種植黃金果，在採收季節亦可親自體驗，是一個親子共學的好去處，亦是可以來一趟說走就走的輕旅行。

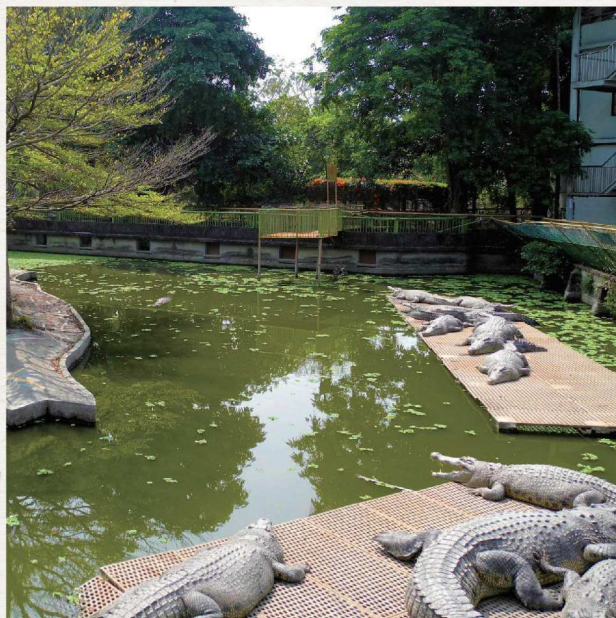
二、特色物產：黃金果

三、食農體驗：認識各式植物/花卉與現場時令蔬果；窯烤披薩DIY

四、營業時間：週六、日 10:00~17:00，平日採預約制

電話：0911-746860

地址：屏東縣潮州鎮太平路600巷108號



老

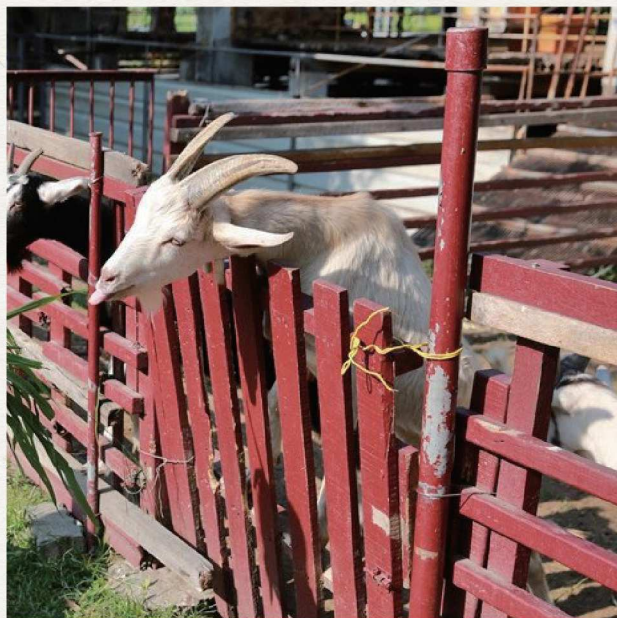
一、環境特色：農場利用原有柚園及廢棄的花園，改建為生態農場，定期舉辦農藝、生態減塑、生態休閒、綠色結緣、生態體驗、樣場規劃、三大區域，讓遊客有食農體驗：彩虹湯圓趣(1-3月)；賞螢趣(4-6月)；涼一下(7-9月)；窯烤趣(10-12月)。

二、營業時間：採預約制

電話：08-7214446

地址：屏東縣麟洛鄉新田村16鄰民族路453-2號

傳奇教育休閒農場



A cluster of three large, red, heart-shaped tomatoes with green stems. The tomatoes are ripe and have a slightly wrinkled texture. They are arranged in a small group, with one tomato at the top and two below it. The background is a plain, light color.

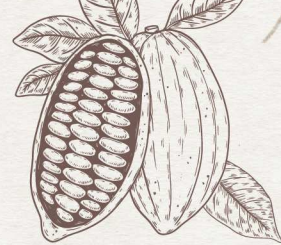


A close-up photograph of a hand holding a cluster of ripe, red, heart-shaped tomatoes. The tomatoes are vibrant red with some green at the stems. The hand is positioned at the top, with fingers gently gripping the stems. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. A small portion of a red sleeve is visible on the right side of the frame.

屏東農漁會購買資訊



屏東農漁會購買資訊



麟洛鄉農會

地址：屏東縣麟洛鄉中正路31號
電話：08-7222475 傳真：08-7229558



車城地區農會

地址：屏東縣車城鄉中山路15號
電話：08-8824052 傳真：08-8823745



竹田鄉農會

地址：屏東縣竹田鄉豐明路6號
電話：08-7712318 傳真：08-7712168



九如鄉農會

地址：屏東縣九如鄉九清村九如路二段207號
電話：08-7390625#26 傳真：08-7390715



枋山地區農會

地址：屏東縣枋山鄉善餘村德隆路25-1號
電話：08-8771111 傳真：08-8771910



枋寮地區農會

地址：屏東縣枋寮鄉安樂村安樂路82號
電話：08-8785121 傳真：08-8780451



萬丹鄉農會

地址：屏東縣萬丹鄉萬惠村萬丹路一段25號
電話：08-7772007 傳真：08-7773187



滿州鄉農會

地址：屏東縣滿州鄉中山路34號
電話：08-8801849 傳真：08-8801063



南州地區農會 新埤辦事處

地址：屏東縣新埤鄉新華路254號
電話：08-7971016 傳真：08-7971452



高樹鄉農會

地址：屏東縣高樹鄉南興路143號
電話：08-7962014 傳真：08-7960333



崁頂鄉農會

地址：屏東縣崁頂鄉崁頂村興農路35號
電話：08-8632224 傳真：08-8632291



屏東縣農會 鹽埔辦事處

地址：屏東縣鹽埔鄉勝利路37號
電話：08-7939055



屏東縣農會

地址：屏東市瑞民路6號3樓
電話：08-7223805 傳真：08-7211968



林邊鄉農會

地址：屏東縣林邊鄉中山路303號
電話：08-8757068、08-8752811
傳真：08-8755035、08-8755415、08-8757068



新園鄉農會

地址：屏東縣新園鄉仙吉村仙吉路65號
電話：08-8685700 傳真：08-8685705



屏東市農會

地址：屏東市民生路79之9號
電話：08-7214492、08-8000871
傳真：08-8000880



南州地區農會

地址：屏東縣南州鄉三民路27號
電話：08-8642111 傳真：08-8645081



長治鄉農會

地址：屏東縣長治鄉復興路11號
電話：08-7385105、08-7385107
傳真：08-7379472



潮州鎮農會

地址：屏東縣潮州鎮中山路182號
電話：08-7882001#66、#67、#68
傳真：08-7800286



佳冬鄉農會

地址：屏東縣佳冬鄉佳和路64號
電話：08-8660012 傳真：08-8662601



東港區漁會

地址：屏東縣東港鎮朝安里新生三路175號
電話：08-8323121 傳真：08-8321447



東港鎮農會

地址：屏東縣東港鎮船頭路1-5號
電話：08-8354456#8 傳真：08-8354460



里港鄉農會

地址：屏東縣里港鄉春林村中山路24號
電話：08-7752111 傳真：08-7752579



恆春區漁會

地址：屏東縣恆春鎮大光里大光路 79-66號
電話：08-8866078、08-8866896
傳真：08-8867296



恆春鎮農會

地址：屏東縣恆春鎮恆南路11巷2弄8號
電話：08-8892087 傳真：08-8897153



萬巒地區農會

地址：屏東縣萬巒鄉萬和村褒忠路9號
電話：08-7812023、08-7812907
傳真：08-7815505



林邊區漁會

地址：屏東縣林邊鄉仁愛路82號
電話：08-8751601#22、08-8751130
傳真：08-8750630



琉球鄉農會

地址：屏東縣琉球鄉民生路3號
電話：08-8613626 傳真：08-8613495



內埔地區農會

地址：屏東縣內埔鄉東寧村平昌街1號
電話：08-7783251 傳真：08-7783621



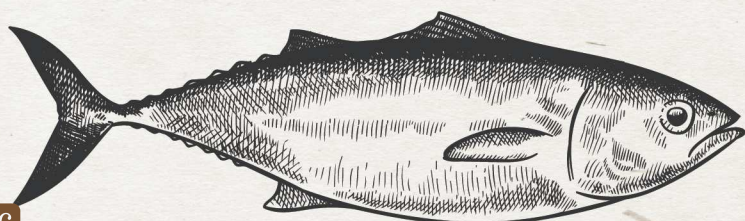
枋寮區漁會

地址：屏東縣枋寮鄉保生村保生路437號
電話：08-8781324 傳真：08-8782514



琉球區漁會

地址：屏東縣琉球鄉本福村中山路231號
電話：08-8613491 傳真：08-8613492



3章1Q安心吃

三大標章

溯源標籤



1 產銷履歷農產品

產銷履歷驗證農產品

TAP
追溯驗證農產品

胡瓜-溫室小黃瓜
300公克/盒
電話:05-588****
地址:雲林縣西螺鎮興農西路***號

追溯號碼:21021801057-32620
驗證機構:中華驗證
農產品經營者:雲林縣西螺鎮蔬菜產銷班第117班
<https://taft.coa.gov.tw>

TAP標章 追溯號碼

2 有機農產品

1. 有機農產品必貼標章。
2. 轉型期不貼標章，但可貼驗證機構標章。



品名:有機黑木耳
農產品經營者:新茂生技農場
電話:04-23****73
地址:台中市霧峰區丁里丁台路****巷***之1號1樓
原產地:台灣台中
驗證機構:環球國際驗證(股)公司
驗證證書字號:1-007-115074

一定要標示為「有機」或「有機轉型期」文字

驗證證書字號

3 台灣優良農產品



驗證產品編碼6碼

臺灣農、水產品生產追溯

農產

溯源農產品



0101000001

農產生產追溯
第3-4碼01-04
才是符合獎勵

水產

臺灣水產品生產追溯



0111000001

身份類別	
01	農民
02	農產產銷班
03	農場
04	農民團體
05	農產產銷團體
06	農產企業機構
07	糧食經營業者
08	其他經本會專案核准者

雞蛋溯源標籤

洗選雞蛋 噴印溯源



雞蛋溯源標籤
養雞協會養雞場

5060000117

保鮮日期:
<http://tafte-poultry.org.tw>

17000049

畜牧場溯源碼10碼

編碼說明
第一行6碼(第1碼為英文)
第二行7碼(第7碼為英文)



禽肉屠宰衛生檢查 合格標誌



4123456789 1234

防檢局
屠宰衛生合格



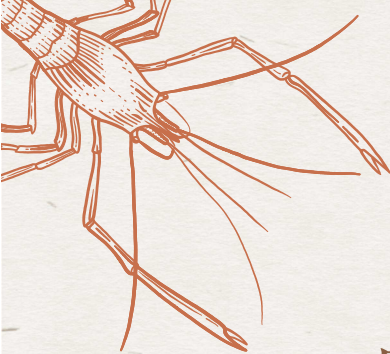
禽肉溯源碼10碼

國產生鮮豬肉追溯



拍賣編號: F H 05 - 0567

豬肉拍賣編號8碼



用心單位

出版機關 屏東縣政府
地址 屏東市自由路527號
網址 www.pthg.gov.tw
編印單位 屏東縣政府農業處
電話 08-7320415轉3720、3727
發行人 潘孟安
總編輯 鄭永裕
執行編輯 張睦理、呂明潔
補助單位 行政院農業委員會
執行製作 共價鍵技術服務股份有限公司
電話 07-2695859
出版日期 111年12月出版

著作權管理資訊

著作財產權 - 屏東縣政府
本書保有所有權，欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人同意或書面授權，請洽屏東縣政府
(電話：08-7320415轉3720、3727)

