



紅糯米田野餐桌

太巴塢部落的寶石——紅糯米，是田野餐桌最耀眼的主題，意想不到的多變美味，將要驚艷你的味覺。圍著三角爐灶，在稻田間望山而坐，如同部落家家戶戶相聚談笑的情景。品嘗著飄香的傳統糯米飯，酒糟香蘭燻雞，還有野菜烹製而成的特色料理，更將在部落傳統歌謠中，親手搗麻糬。腳踏著土地的樸實感受，隨著阿美族的傳統文化，吃進嘴裡，感動進心裡。

除紅糯米田野餐桌外，部落另有提供風味餐



野菜尋寶

都說阿美族是吃草的民族，看似尋常的野菜，可是有大大學問。跟著內行人逛市場，探訪太巴塢部落族人熱門熟路的食材採購處，全花蓮野菜最豐富多樣的光復市場，帶著滿滿好奇心，一起採買當季食材、聽野菜介紹。

預約資訊

遊程資訊

1 紅糯米田野餐桌一日遊

野菜市集尋寶 ➡ 阿美廚藝教室 ➡ 文化導覽 ➡ 紅糯米田野餐桌 ➡ 傳統歌謠搗麻糬。

成團人數20-30人

2 風味餐半日遊

紅糯米酒釀DIY ➡ 搗麻糬體驗 ➡ 風味餐。

交通資訊



開車

- 台9線前往光復鄉的中正路二段，走富田二街左轉富愛街，即可抵達。



大眾運輸

- 台北出發：
台北火車站 → 光復火車站 → 搭計程車至太巴塢部落。
- 高雄出發：
高雄火車站 → 光復火車站 → 搭計程車至太巴塢部落。

聯絡

太巴塢紅糯米生活館
劉燕玲 0966 662 871
976花蓮縣光復鄉富愛街15-1號
須提早7天前預約

資訊

阿美廚藝教室

紅糯米是太巴塢部落傳統並且有阿美族文化的農作物，早期招待重要的客人都會以紅糯米煮料理成Hakhak(糯米飯)或Toron(麻糬)共享，而部落目前栽種的紅糯米為一年一穫，是很珍貴的作物。阿美廚藝教室讓你認識太巴塢部落與紅糯米的傳統故事，用傳統的烹調方式製作紅糯米捏捏飯，帶你品米，再教你創新的吃法將酒糟加入辣椒，層層疊疊，製作香味十足的紅糯米酒釀辣椒，以及將最新鮮的野菜從市場帶走，穿上圍裙，拿起鍋鏟一起動手製作紅糯米野菜捲餅，讓你一邊吃邊玩，邊煮邊吃。

除阿美廚藝教室外，部落另有提供紅糯米酒釀DIY

文化導覽

文化悠遠的太巴塢部落，在百年歷史的太巴塢國小即可窺知一二。跟隨著部落族人腳步來此，欣賞具有木雕特色、培育出許多知名棒球選手的美麗校園。而以石頭糯米砌成的古井，傳說是先祖合力挖掘以供應居民飲用水的設施。除此之外，走訪kakitaan祖屋，了解昔日的信仰中心，以及傳統祭儀、社會結構，對太巴塢部落深入認識。

傳統歌謠搗麻糬

阿美族的麻糬，稱作「turon」，在傳統文化中，是在重要節慶時刻，才會製作品嘗的珍貴食物。運用杵臼，富有節奏性的敲打，讓米產生糯性，成為Q彈可口的麻糬。隨著傳統歌謠的傳唱，讓身體跟著韻律槌打麻糬，再一起品嚐這得來不易的美食。



部落位置



粉絲專頁



交通部觀光署花東縱谷國家風景區管理處
East Longitudinal Valley National Scenic Area Headquarters, Tourism Administration, MOTC

廣街