

113 年度
宜蘭縣原住民族部落大學
傳統文化教材



sp'aras lpyung nniquun na qalang

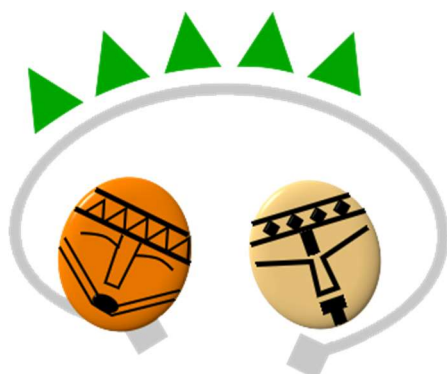
部落食材伴手禮



作者：胡愛倫
Ayoun Silan







qinbaqan kintmagan inbuyan

智慧 圓融 傳承

宜蘭縣原住民族部落大學校徽

ima' kwara' squliq qasa ?
u'baq squliq na Tayal kwara'.
minkahul inu' kwara' nha' ?
minkahul squ ssgayan na Pinsbkan kwara'.

那些人們是誰？

原來都是泰雅人。

他們從那兒來？

他們全都是從發祥地賓斯博干繁延而來的泰雅人。

目錄

宜蘭縣原住民族部落大學傳統文化教材研發計畫

教材名稱: sp'aras lpyung nniqun na qalang 部落食材伴手禮

宜蘭縣原住民族部落大學校徽	1
目錄	2
總編輯的話	4
作者序	9
壹、基礎篇	11
一、材料與器具	11
二、基本材料	12
三、各種粉類	13
四、現成內餡	14
五、蛋、奶、油脂類	15
六、堅果類	15
七、其它	16

貳、實作篇	17
一、經典懷舊糕點	17
(一)泰雅香蕉糕	19
(二)飄香竹筒飯	23
(三)香濃芋頭芋頭飯	26
二、創意原汁糕點	29
(一)Mhuway酥	30
(二)馬告司康	36
(三)刺蔥茶酥	40
三、甜甜原味點心	44
(一)刺蔥雪Q餅	46
(二)香蕉蛋糕	50
(三)小米糕	55
參、參考書目	59
肆、著作授權書	60
伍、國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料	61

總編輯的話

宜蘭縣原住民族部落大學創立至今邁入二十餘年，本於賡續建構屬於原住民族主體的體制外終身教育機制，並因應部落族人對課程學習的需求，規劃以十大學程為基礎的課程，也因為課程的產生及執行，培育了部落在地人才，不僅協助其成立工作坊，更將這些人才散布在宜蘭縣轄境內各個角落，作為延續民族教育發展及推廣傳統文化的基石。二十餘年來，宜蘭部大從「蛻變」到「深根再植」朝向「永續發展」的過程中，體悟到課程轉型精進的重要性，必須要深入、貼近部落及民族文化的精隨，過程中，不僅要落實講師專業的提升，更要汲取部落耆老的智慧，扎實、穩固，得以永續發展部落大學存在的價值及對部落文化的影響力。是故，「教材的研發」及「建構原住民族知識體系」為現階段打造「幸福宜蘭」重要的課題，亦是宜蘭縣原住民族部落大學永續經營的重要關鍵目標。

113 年度本校加值型（指標一）研發「研究彙編原住民族

知識體系相關課程教材及出版」計劃，如下：

一、傳統文化教材研發計畫編輯目的：

- (一) 將原住民原有的「口傳歷史」文化，透過本計畫以「文字化」來還原及傳習部落傳統智慧。
- (二) 兼具系統、邏輯、教育及價值，研發並編撰適宜之教材，以建構部落傳統知識體系。
- (三) 透過本計畫之執行，讓部落族人激起對傳統文化的重視及認識，進而尊重及學習傳統文化為職志。
- (四) 研發教材有助部落大學及部落推廣傳統文化，並激發及培育更多部落人才。

二、編輯要旨：

- (一) 為配合原住民族委員會 113 年度原住民族部落大學補助要點、核定補助原則辦理，本校特申請補助特色加值型計畫指標一「研究彙編原住民族知識體系相關課程教材及出版」，研發宜蘭縣原住民族部落大學傳統文化教材計畫。

(二) 本年度計畫編著教材及作者如下：

1. y'aya knxan na Tayal 泰雅族生活器具
Yourow Hayun 陳銘裕。
2. sp'aras lpyung nniqun na qalang 部落食材伴手禮
Ayoun Silan 胡愛倫。
3. hkangi mqbaq qqhoniq ru k'man na Tayal te llyung
Lpayan qalang Stacis 羅東溪流域－寒溪部落泰雅傳統植物探索
Syat Nayuki 黃志堅。
4. Qyunam na qalang Skikun(te qutux)四季部落傳統領域學習教材（一）
Lewi Sulung Piling 陳季寧。
5. kbalay ccinun pala gongu na Tayal Klesan 南澳泰雅族傳統織布地機製作
Yagu Yourow 陳芃伶。
6. cinqbaqan tminun na wakil 部落弓織技法

Iban Ziro 許寶元。

- (三) 本計畫出版教材書寫符號系統，係採用原住民族委員會與教育部於 2004 年共同會銜頒布之「原住民族語言書寫符號系統」編寫。
- (四) 本計畫研發之教材，在篇幅規範下內容稍有不足，講師可依實際需求增加補充教材，以豐富課程的內容與教學的內涵。
- (五) 為使本計畫執行順利，成立教材研發工作小組：設置召集人、專家學者、編審委員。

三、預期效益：

- (一) 匯集二十餘年來講師授課教材以系統性、邏輯性予以彙整編撰，裨能研發適宜之教材。
- (二) 冀望以本計畫發掘部落傳統智慧，以文字及照片記錄下來，編撰成教材，讓傳統珍貴智慧在部落行動教室中得以傳習、發揚。
- (三) 結合部落耆老及文教界人士共同審編適宜的部落教材，

發掘及培育部落編撰教材的人才。

感謝指導單位原住民族委員會經費補助，主辦機關宜蘭縣原住民事務所的委託，宜蘭縣原住民文教促進會各理、監事們的鼎立協助，使本書得以順利出版，更特別感謝教材研發編輯的編著者與各工作小組，以及專家學者及編審委員的嚴謹校審與指導，為編輯六冊教材所付予的辛勞與貢獻，促使教材出版計畫得以順利圓滿完成，由衷的感謝大家！教材編輯過程雖努力校對，難免有疏漏之處，敬請不吝批評指教！

Watan Silan

胡 文 聰 識

中華民國 113 年 7 月 30 日

作者序

人們出外旅行，每到達一處觀光景點，總要人手一包、人手一袋開心地拎著走出名產店，意表我來過也到此一遊。帶走的是地方的產業、在地的文化與飲食，呈現也傳銷一個地方部落的標記和感染力。

飲食文化的追尋，來自族群的傳承力。現代不斷推陳出新的飲食文化，創造與尋覓部落地方性的美食，是人們、旅者的旅遊目的之一。伴在人手裡兼得有禮的伴手禮，送者有心收者有情。

從前在部落到 lpyung(親戚)家 cisan(拜訪)，不免俗的要攜帶伴手禮去拜訪以表達訪者的心意和彼此的情感。猶記~小時候最常見的也似乎不能少的是 gaci(布袋)裡面裝活雞~要活的，雞就一路上咯~咯~咯的叫著，再有情義的人便會在幾天前預備好 hekin paq(糯米糕)、tmmyan(醃魚、醃肉…)，這些食物非日常就容易取食的，因此是極其珍貴，喜悅饗用。

部落伴手禮以在地自然食材為起點，自然、原汁原味為追

尋，原鄉、純真的風味呈現，並以送禮的心意觸動情誼的心繫，
讓「禮」的視覺更具傳統美感。



壹、基礎篇

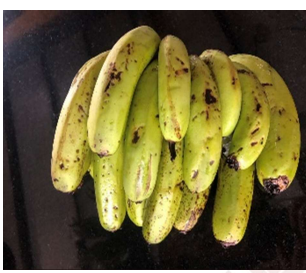
一、材料與器具

		
鋼盆	打蛋器	擀麵棍
		
量杯	刮板	刮刀
		
秤	篩網	剪刀

		
烤箱	烤盤	噴水器
		
烘焙紙	包餡匙	刀片

二、基本材料

		
糯米	芋頭	地瓜

		
刺蔥	酵母	香蕉
		
麻糬	細砂糖	二砂糖

三、各種粉類

		
高筋麵粉	中筋麵粉	低筋麵粉

		
玉米粉	太白粉	番薯粉

四、現成內餡

		
綠豆沙	芋頭餡	紅豆餡

五、蛋、奶、油脂類

		
雞蛋	奶油	沙拉油
		
牛奶	乳酪丁	

六、堅果類

		
黑芝麻	白芝麻	核桃

		
杏仁	腰果	南瓜子

七、其它

		
香蕉葉	竹筒	棉繩

,

貳、實作篇

一、經典懷舊糕點



泰雅香蕉糕



飄香竹筒飯



香濃芋頭糯米飯

泰雅族的傳統美食深受自然環境影響，使用當地食材，展現了豐富的文化和飲食智慧。代表性的泰雅族傳統美食，不僅味道獨特，還承載著泰雅族的文化和歷史，象徵著對自然的尊重和珍惜。在重要的節慶或儀式中，這些傳統美食經常被準備和共享，促進社群的凝聚力。泰雅族的傳統美食豐富多樣，值得細細品味！

泰雅香蕉糕



泰雅族香蕉糕是一道具有代表性的傳統美食，源自台灣的泰雅族群。這道糕點主要以熟香蕉為主要材料，通常混合糯米天然的調味料，製作出來的糕點口感柔軟、香甜。昔日泰雅族香蕉糕不僅是日常的點心，還常常在節慶或特別的場合中準備，象徵著豐收和祝福。此外，這道美食也反映了泰雅族對於自然食材的尊重與利用，將當地的香蕉資源發揮到極致。

準備材料:

熟香蕉 2斤

糯米 2斤

香蕉葉 適量

棉繩 適量

製作過程:

- 1、糯米泡一夜，洗淨並瀝乾備用。
- 2、香蕉葉直火燒軟並去除粗梗，取葉片燒軟清洗瀝水備用。
- 3、棉繩一頭打單活結。
- 4、香蕉和糯米充分混和拌勻。
- 5、取葉片裝適量香蕉糯米糊，用棉繩綁牢(約~8、9滿)，放置蒸籠排列。
- 6、大火煮滾後改中火續煮約一小時。
- 7、出爐放涼即可食用。





製作技巧：

* 選擇熟透的泰雅香蕉，這樣會更甜且容易搗爛。可以使用中筋麵粉或米粉，根據喜好選擇。牛奶或椰漿能增添風味，也可以用水。加入少量檸檬汁以增添風味並防止氧化。

飄香竹筒飯



泰雅族竹筒飯是一道獨特的傳統美食，深受當地人民喜愛，並且在慶典和重要場合中經常出現。這道料理主要利用竹筒作為烹飪容器，融合了米飯和多種配料，展現了泰雅族對自然資源的巧妙利用。竹筒飯在泰雅族文化中象徵著團聚和共享，通常會在家庭聚會或祭典中一起享用，增強了社群的聯繫。這道菜強調與自然的和諧，充分利用了當地的食材和環境，展現了泰雅族對自然的尊重。

準備材料：

糯米3斤

段木香菇7~8朵

鋁箔紙

橡皮圈

製作過程：

- 1、糯米泡隔夜，洗淨瀝乾備用。
- 2、段木香菇泡軟洗淨切丁狀。
- 3、糯米蒸熟倒出來，香菇丁拌入加入少許鹽巴，拌勻。
。
- 4、竹筒洗淨瀝乾後，裝入糯米飯，要保留一些空間。
- 5、開口處包上鋁箔紙，橡皮圈固定。
- 6、放入蒸籠排列，約煮30分鐘



製作技巧：

- * 將米和配料填入竹筒，注意不要裝得太滿，因為煮熟後米會膨脹，通常水量是米的 1.2 倍。

香濃芋頭糯米飯



香濃芋頭糯米飯是一道融合了當地特色的傳統美食，這道料理以香甜的芋頭和糯米為主要材料，口感柔軟，風味獨特。昔日~這道料理在泰雅族的節慶和家庭聚會中常見，象徵著團圓和祝福。利用當地新鮮的芋頭，展示了泰雅族對土地的珍惜和利用。

準備材料:

芋頭 2斤

糯米 2斤

製作過程:

- 1、芋頭洗淨，刨皮並切塊狀，備用。
- 2、糯米洗淨加入適量的水浸泡一夜。
- 3、將塊狀芋頭加入。直火煮滾，轉中火。
- 4、用擀麵棍不停地攪拌，直到飯和芋頭煮熟，離火繼續拌勻，置涼。





製作技巧：

- * 蒸好後靜置幾分鐘，讓米飯稍微冷卻，這樣更容易脫模。
- * 用直火煮約30-40分鐘。可以在攪拌的過程中檢查一下，確保米飯熟透且軟糯。若發現水分不足，可以適量添加一些熱水，繼續拌煮。

二、創意原汁糕點



Mhuway 酥



馬告司康



刺蔥茶酥

創意料理是一個很有趣的主題。

沒有特定的食材或風格想要探索的，讓烘焙作品更加獨特和美味，無論是派對、聚會還是日常享用，都能帶來愉悅的味覺體驗！

Mhuway酥



豆沙麻糬酥是一種結合了豆沙和麻糬的傳統中式點心，
外皮通常是酥脆的，內餡則是香甜的紅豆沙和軟糯的麻糬，
口感豐富，層次分明。

準備材料：

(油酥)

糖（糖粉、砂糖皆可）25g

無水／無鹽奶油55～75g

中筋麵粉150～200g

冷水100ml

(油皮)

低筋麵粉 200g

無水／無鹽奶油 90～100g

(內餡)

白豆沙餡適量（300～500g）

麻糬粒

馬告20 g

製作過程：

- 1、將白豆沙餡和磨成粉馬告攪拌均勻，分成約20～25g一份，並一一搓圓備用。待所有的豆沙餡都準備好後，並搓成圓球狀放至一旁備用。（可先用保鮮膜將其蓋住，避免內餡沾附到灰塵等）

2、製作油皮

將中筋麵粉過篩至鋼盆中，並與糖、無水／無鹽奶油，以及冷水混合均勻，直至麵糰無顆粒為止。接著以保鮮膜將鋼盆密封，讓麵糰在保鮮膜內靜置約 20～30 分鐘。

3、製作油酥

將低筋麵粉也過篩，並也與無水／無鹽奶油攪拌均勻至表面呈現光滑狀後，輕揉成團狀，再以保鮮膜包覆，並冰進冷藏保存。

4、製作油酥皮

將靜置的油皮麵團取出，分成每份約20g的圓球；再將冷藏中的油酥麵糰取出，分成每份約15g的圓球。接著將每份油皮輕輕壓扁，並將油酥放置於油皮中間，以油皮麵團完整將其包覆後滾成圓球狀。再以桿麵棍從油酥皮（油皮包油酥）的中間依序往上、往下桿，將其桿成長條狀後再捲成蛋捲狀，並靜置約15分鐘。靜置後，

再重複一次上述桿平、捲起、靜置之步驟。

5、包餡

將靜置完成、捲成蛋捲狀的油酥皮取出，並以食指從其中間往下壓，再以食指與大拇指從其兩側（呈螺旋狀處）往中間輕壓，接著將整體壓扁，並以桿麵棍將其桿成圓形餅皮狀。待餅皮皆完成，即可取出包覆好的馬告豆沙餡，放置於餅皮中間，並將其完整包好、滾成圓球。

6、烘烤

將包好的放置於烘焙紙上，接著將蛋黃液與1小匙牛奶混合均勻，並塗抹於蛋黃酥表面，最後撒上少許芝麻，等待約5～10分鐘，讓蛋黃液乾燥後即可進烤箱烘烤。而在等待期間，可先將烤箱調整成180度預熱，預熱完成後放入蛋黃酥，烤約30～40分鐘，香噴噴的就出爐啦！



製作技巧:

- * 取出後靜置冷卻，讓外皮變得更加酥脆。如果做得多，可以將未烤的蛋黃酥冷凍，隨吃隨烤，保持新鮮。
- * 根據個人口味調整馬告粉的用量，增加或減少。

馬告司康



馬告（maqaw）是台灣原住民常用的香料，屬於香椒科。它在原住民文化中占有重要地位，特別是在料理中，因其獨特的風味和香氣而受到廣泛喜愛。馬告樹通常生長在海拔較高的山區，樹高可達數米，葉子呈現深綠色，果實小而圓。馬告擁有濃郁的檸檬香味，味道略帶辛辣，可以用於調味，也可以製作成馬告粉，廣泛應用於各種點心、醬料和飲品中，例如馬告司康、馬告茶等。馬告含有豐富的抗氧化物質和微量元素，據說具有一定的健康益處，如

促進消化和增強免疫力。

準備材料:

無鹽奶油(切小塊) 80克

中筋麵粉 250克

鹽 1克

全蛋 1顆

蛋黃 1顆

糖 35克

牛奶 100c.c.

馬告粉 10克

製作過程:

- 1、中筋麵粉過篩後加入糖、泡打粉、鹽、奶油、馬告粉混和，再將牛奶和蛋倒入麵粉中揉勻。
- 2、製作司康切忌過度搓揉攪拌，會使麵團出油，使奶油與麵糰分離，烘烤出來就會偏乾不好吃。
- 3、麵糰擀開，大約壓至1.5~2cm高，用圓模壓型，接著將半成品放入冷凍約20分鐘。
- 4、取出半成品，上面刷些蛋黃液增添烤色，放入烤箱以攝氏200度，烤約20~25分鐘即可。



製作技巧：

*使用冷奶油能夠使司康更酥脆，不要讓奶油過於融化。

*慢慢將牛奶倒入麵粉混合物中，輕輕攪拌至成團，不要過度攪拌，以免影響口感。

刺蔥茶酥



刺蔥茶酥主要以刺蔥(Tana)為特色材料。這道點心融合了香氣四溢的刺蔥和鬆脆的餅皮，風味獨特，口感令人愉悅。有獨特香氣與酥脆的外皮形成鮮明對比，口感層次豐富，刺蔥作為本地自然資源，體現了對土地的尊重和善用。刺蔥茶酥不僅是一道美味的點心，還承載著豐富的文化意義，是探索台灣原住民美食的絕佳選擇！

準備材料：

刺蔥粉 8g

無鹽奶油 100g

糖粉 35g

蛋黃 11 g

低筋麵粉 143g

小蘇打粉 2g（可有可無）

製作過程：

1、先把粉類全都稱好過篩備用，奶油先取出稱好回溫備用。

2、先把刺蔥曬乾，平均灑入烤盤低溫烘烤到有香味，磨成粉或捏細碎取出備用。

3、無鹽奶油軟化+糖粉打發

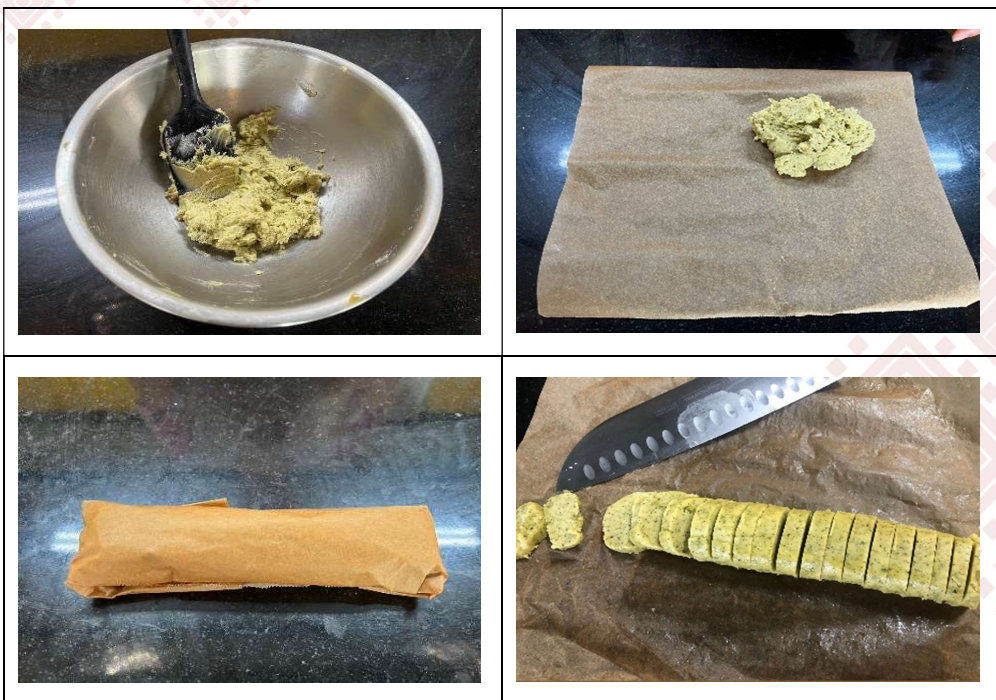
4、加入蛋黃打勻，加入低筋麵粉、刺蔥粉

5、拌勻，滾圓筒狀，冷凍30分，切片

6、烤箱預熱 150 度 10 分，烤 150 度 20 分，表層微黃即可

7、放涼





製作技巧：

*將冷藏的奶油加入乾材料中，用手指尖或叉子輕輕搓

揉，直到混合物呈現粗砂狀，這樣能使餅乾更酥脆。

*選擇新鮮的刺蔥，這樣能增加香氣。

三、甜甜原味點心



刺蔥QQ餅

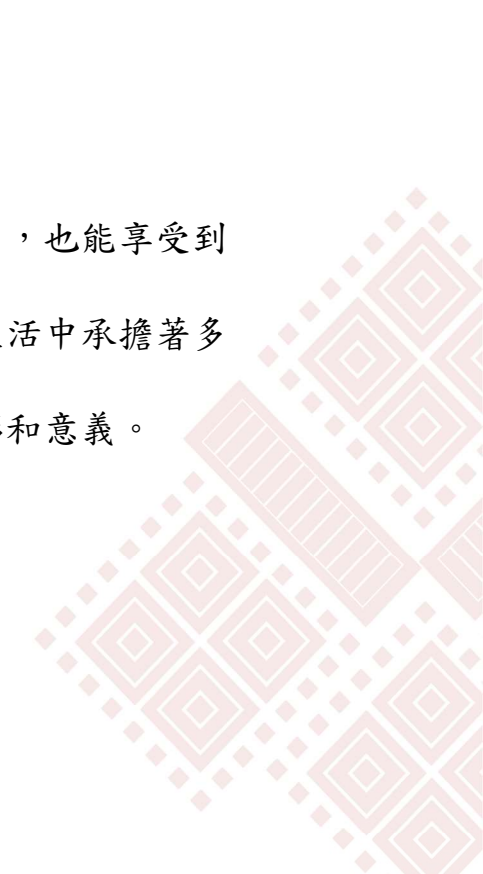


香蕉蛋糕



小米糕

甜點常常與慶祝活動相關聯，如生日、婚禮、節日和其他重要的時刻。它們象徵著歡慶與分享，增添了活動的喜慶氛圍，常被視為生活中的小奢侈，是放鬆和享受的一種方式。品嚐甜點能帶來愉悅感，減輕壓力，提升情緒。是一種創造性的表達方式，讓人們可以通過顏色、形狀和



口味來展示自己的個性和風格。烘焙過程中，也能享受到創作的樂趣。甜點不僅僅是食物，它們在生活中承擔著多重角色，加註原味民族植物增添了文化色彩和意義。

刺蔥雪Q餅



雪Q餅選用優質的奶粉與奶油，灑上新鮮來自大自然的刺蔥，香甜可口的棉花糖混和，製作酥鬆軟可口的雪Q餅甜而不膩，適合作為下午茶點心。

準備材料：

無鹽奶油 30 g

棉花糖 c

奶粉 65 g

餅乾 200 g

莓乾/鳳梨乾/香蕉乾/蔓越莓乾 適量

製作過程：

1、奶油用不沾鍋小火煮至融化

2、再放入棉花糖融化至九成。(棉花糖若太大塊，要事先剪成小塊)。

3、接著加入奶粉、刺蔥粉、碎餅乾迅速拌勻，倒在烘焙紙(或防沾烤布)上。

4、可以個人喜好隨意鋪放水果乾。

5、趁熱桿平、等完全涼透變硬後，再切塊





製作技巧:

* 煮融材料，趁熱桿平扎實，後切成塊。

* 拌炒食，手腳要快速完成。

香蕉蛋糕



泰雅香蕉是一種特別的香蕉品種，主要分佈在台灣
的泰雅族地區。它們通常較小，果肉柔軟綿密，味道濃郁
且香甜。口感滑順，甜度較高。散發著濃郁的香蕉香味，
特別誘人。

準備材料：

熟香蕉 3 根

低筋麵粉 150g

砂糖 100g

無鹽奶油 100g

蛋 3 顆

製作過程：

- 1、把香蕉用叉子壓碎呈泥狀備用
2. 奶油先用微波爐完全融化成液態備用
3. 先將烤箱預熱至 180℃
4. 將常溫蛋打入碗中，並打發至有些許大氣泡出現後，將砂糖分兩次加入打發至蛋糊變白，把攪拌器提起後，流下的蛋糊會呈現緞帶狀，且在表面稍稍停留即可以停止打發

5. 接著將低筋麵粉過篩後加入蛋糊，並用切拌方式攪拌均勻

6. 拌勻後再加入香蕉泥，同樣用切拌手法混合均勻

7. 最後加入已融化好的奶油，再用切拌方式混合

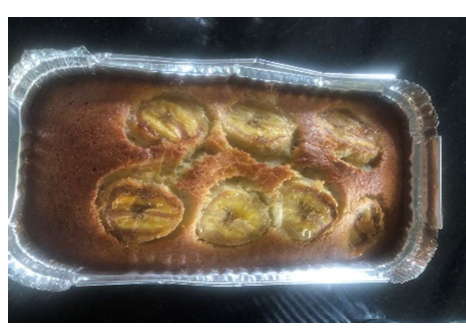
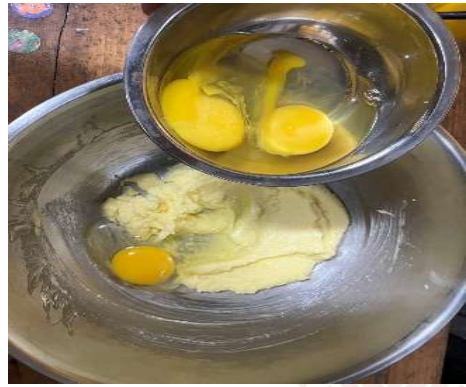
8. 混合均勻的麵糊倒入烤模，鎮敲幾下排掉面糊的空氣

9. 進烤箱已經預熱完成 180°C 的烤箱烤 50 分鐘

10. 把蛋糕從烤模中取出，並放涼一個晚上後再切開食用，

蛋糕的濕潤度會更佳







製作技巧:

*選擇越成熟的香蕉，這樣能使蛋糕更香甜。

*蛋糕可以用保鮮膜包好，放在室溫下保存2-3天，或冷藏保存更久。

小米糕



小米是傳統的台灣原住民美食，以小米為主要材料小米蒸糕，口感柔軟、香甜，是一道受歡迎的點心或主食。

小米在原住民文化中具有重要地位，象徵著豐收與團圓，這道糕點常在節慶或家庭聚會中製作與分享。

小米富含纖維和營養成分，是一種健康的食材，適合各年齡層的人食用。

準備材料：

小米160克

糖40克

油20克

牛奶80克

雞蛋5顆

製作過程：

1、選用新鮮的小米，研磨機磨成粉。

2、加入蛋黃、油、牛奶拌勻，備用。

3、蛋白打粗泡，糖分次加入打發。

4、蛋白霜分次與蛋黃糊拌勻，倒入烤模中

5、將混合好的麵糊倒入蒸盤中，鋪平。

6、放入蒸鍋中，蒸約30至40分鐘，直到糕體熟透且表面
光滑。

7、取出後倒扣，置涼冷卻與享用



製作技巧:

* 如果使用整顆小米，可以先浸泡幾個小時，再磨成粉，這

樣口感更佳。

* 將小米粉過篩，去除顆粒，確保糕點的細膩口感。

參考書目



書名：經典手作在地糕餅

作者：林宥君

出版社：膳書房文化事業有限公司



書名：台灣烘培伴手禮

作者：何國熙

出版社：翰英文化

原住民族委員會

教材(著作)授權書

一、授權內容：

立書人同意授權【原住民族委員會】所辦理【113 年度原住民族部落大學輔導評鑑暨教材編撰計畫】之特色加值型一補助，教材(著作)名稱如下：

教材著作名稱：部落食材伴手禮

著作者與原住民族委員會為共有著作財產權，原住民族委員會透過數位化、重製等加值流程後收錄於之資料庫，以電子形式透過單機、網際網路、無線網路或其他不對外公開傳輸方式，不限地域、時間與次數，僅作為原住民資料保存典藏，或提供內部使用者資料檢索、瀏覽、列印、刊登原住民族部落大學服務網點閱等教育與文化研究等非營利性質。

二、著作權聲明：

本授權書為非專屬授權，立書人仍擁有上述授權著作之著作權。立書人擔保本著作係立書人之原創性著作，有權依本授權書內容進行各項授權，且未侵害任何第三人之智慧財產權，並同意其授權著作為無償授權。

立書人姓名：Sayun 胡愛倫

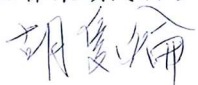
身分證字號：*****

通訊電話：03-9567845 傳真：03-9568132

電子信箱：lokah2002@gmail.com

通訊地址：26009 羅東鎮民族路 1 號(迎曦樓 15 教室)

立書人簽名：



國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

sp'aras lpyung nniquun na qalang 部落食材伴手禮
Ayouun Silan 胡愛倫編著. -- 初版. -- 宜蘭縣羅東鎮：宜蘭縣原住民文教促進會出版；[臺北市]：原民會發行；[宜蘭市]：宜蘭縣府發行，民 113.10 60 面；B5 23×17 公分
113 年度宜蘭縣原住民族部落大學文化教材(指標一)彙編原住民族傳統知識刊物相關出版品
ISBN 978-626-97932-3-5

1. 臺灣原住民族 2. 原住民族教育 3 烹飪 4. 食譜

529.47

113015137

sp'aras lpyung nniquun na qalang 部落食材伴手禮

發行單位：教育部 原住民族委員會 宜蘭縣政府

發行人：鄭英耀 曾智勇 Ljaucu・Zingrur 林姿妙

主辦單位：宜蘭縣政府原住民事務所

編輯單位：宜蘭縣原住民文教促進會

諮詢委員：Salizan 胡琢傑

作者：Ayouun Silan 胡愛倫

攝影者：Temu Yumin 顏志雄

總編輯：Watan Silan 胡文聰

編審委員：Yasu Lebin 陳香英、Haya Tomok 吳元和、
Tana Nokan 葉儒亮

編輯行政：許馥蘭 劉秀慧

出版單位：宜蘭縣原住民文教促進會

聯絡地址：26009 宜蘭縣羅東鎮民族路 1 號(迎曦樓 15 教室)

聯絡電話：03-9567845 03-9568132 (傳真)

初版日期：中華民國 113 年 10 月 10 日

訂價：600(彩)

ISBN：978-626-97932-3-5(平裝)

Printed Taiwan 【版權所有 翻印必究】



作者：胡愛倫 Ayoun Silan