

原住民族是在地食材的實踐者

山裡的野菜山肉 太平洋的水草海鮮

對原住民族而言都是大自然的餽贈

誠摯地歡迎您跟著美食去旅行

展開健康旅程，發現部落精彩故事



原住民族委員會
COUNCIL OF INDIGENOUS PEOPLES

太平洋



Contents



4 2015 美食遊部落地圖

北區美食地圖

- 5 芭達桑原住民人文主題餐廳 (新北市八里區)
- 6 泰雅婆婆美食店 (新北市烏來區)
- 7 打鹿岸原住民人文主題餐廳 (桃園市桃園區)
- 8 山清休閒農園 (新竹縣尖石鄉)

中區美食地圖

- 9 咕嚕咕嚕音樂餐廳 (臺中市西區)
- 10 社團法人原住民深耕德瑪汶協會——達觀部落廚房 (臺中市和平區)
- 11 譜瓦崙風味館 (南投縣仁愛鄉)

南區美食地圖

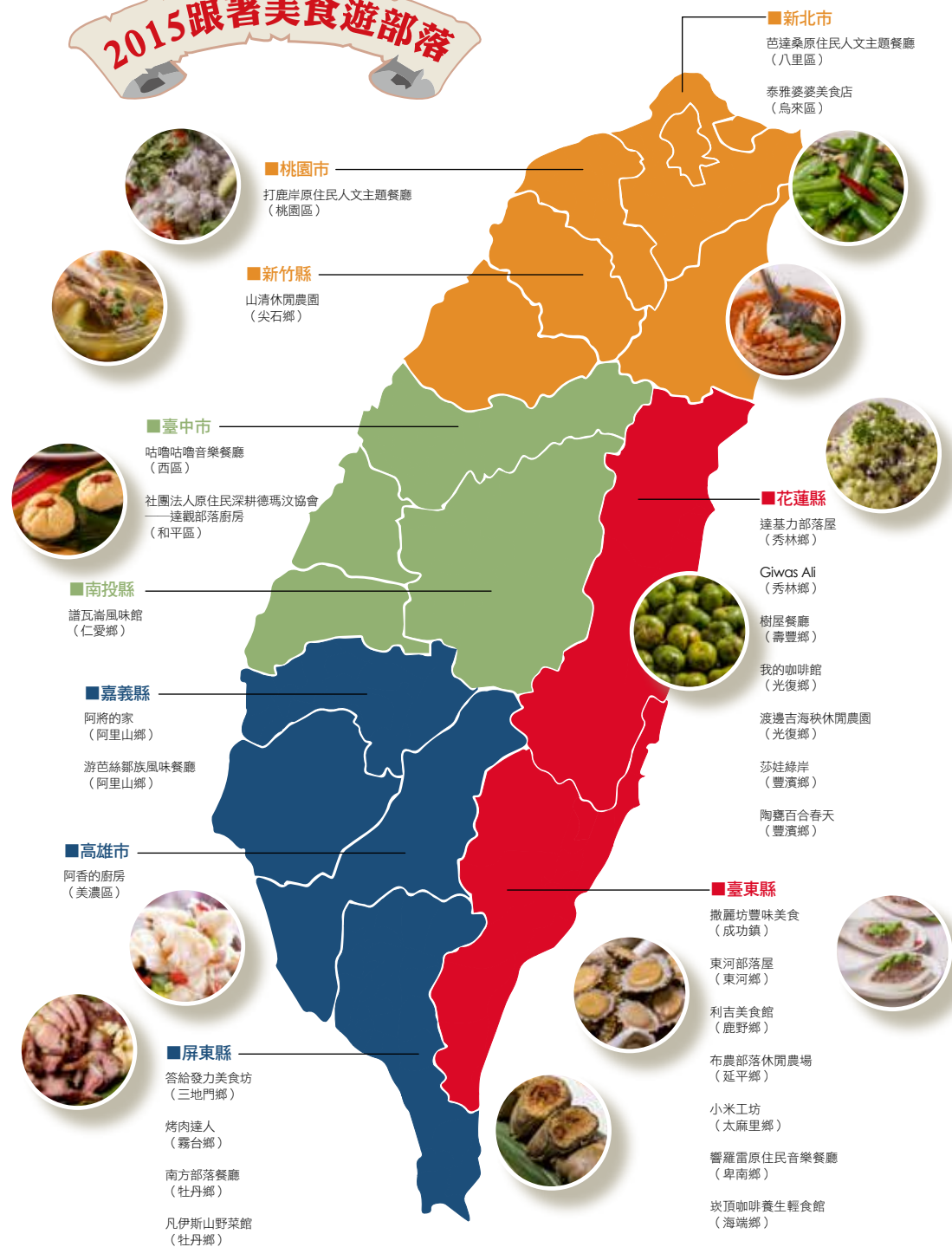
- 12 阿將的家 (嘉義縣阿里山鄉)
- 13 游芭絲鄒族風味餐廳 (嘉義縣阿里山鄉)
- 14 阿香的廚房 (高雄市美濃區)
- 15 答給發力美食坊 (屏東縣三地門鄉)
- 16 烤肉達人 (屏東縣霧台鄉)
- 17 南方部落餐廳 (屏東縣牡丹鄉)
- 18 凡伊斯山野菜館 (屏東縣牡丹鄉)

東區美食地圖

- 19 達基力部落屋 (花蓮縣秀林鄉)
- 20 Giwas Ali (花蓮縣秀林鄉)
- 21 樹屋餐廳 (花蓮縣壽豐鄉)
- 22 我的咖啡館 (花蓮縣光復鄉)
- 23 渡邊吉海秧休閒農園 (花蓮縣光復鄉)
- 24 莎娃綠岸 (花蓮縣豐濱鄉)
- 25 陶甕百合春天 (花蓮縣豐濱鄉)
- 26 撒麗坊豐味美食 (臺東縣成功鎮)
- 27 東河部落屋 (臺東縣東河鄉)
- 28 利吉美食館 (臺東縣鹿野鄉)
- 29 布農部落休閒農場 (臺東縣延平鄉)
- 30 小米工坊 (臺東縣太麻里鄉)
- 31 響羅雷原住民音樂餐廳 (臺東縣卑南鄉)
- 32 崁頂咖啡養生輕食館 (臺東縣海端鄉)



2015跟著美食遊部落



芭達桑原住民人文主題餐廳 淡水河畔啖風味美食



芭達桑為泛泰雅族文化的「紋面」，有優秀傳承之意，同樣的用心亦發揮在推廣原住民族美食上，餐廳堅持選用各地原鄉傳統食材，例如來自花蓮的山蘇、剝皮辣椒，臺東的飛魚干等，經過改良後呈現令人愛不釋口的風味菜餚，在這裡，從涼拌、酥炸、炭烤到鐵板，從阿美族的桶仔雞、石頭焗蝦、泰雅族的竹筒飯，到排灣族的吉拿富、卑南族的阿拜，各種料理方式下的原民族群風味美食，通通都吃得到，每天還有原住民歌手駐唱，讓人在大啖美食時，還可以享受天籟美聲。



DATA

地址：新北市八里區觀海大道111號
電話：(02) 2610-5300
營業時間：週一至五10:00-22:00、週六～日10:00-23:00
招牌料理：金蒜桶仔雞、原住民主食三拼、招牌石板烤肉
平均消費：400~500元
鄰近景點：十三行博物館、八里老街



泰雅婆婆美食店

在老街品嚐泰雅族美食



在烏來想吃道地的泰雅族食物，到泰雅婆婆美食店就對了！由八十多歲的泰雅婆婆與媳婦共同經營，延續泰雅族傳統美食好手藝，來此必嚐招牌月桃粽，以洗淨的月桃葉包裹著小米、糯米、香菇、菜脯等好料，先烤再蒸，糯米摻入小米酒增加香氣，另有婆婆自行研發的芋頭與南瓜口味，令人食指大動，菜單上有各式有趣餐點，如：「駝鳥等半天」即駝鳥肉加上半天筍，「棕櫚心勇士情」為原住民栽種的檳榔心炒麻油山豬肉，另可以淺酌泰雅族的聖品小米露佐餐，美妙的滋味讓該店成為烏來老街人氣餐廳。



DATA
地址：新北市烏來區烏來街14號
電話：(02) 2661-6371
營業時間：10:00-21:00
招牌料理：月桃粽、水中蓮炒山豬肉、涼拌馬告豆腐
平均消費：200~300元
鄰近景點：烏來老街、烏來溫泉、泰雅民族博物館



打鹿岸原住民人文主題餐廳

金牌好店運用部落食材



來自阿美族的老闆多才多藝，曾獲兩屆金鐘獎導演，因拍紀錄片走遍全台，學習各族的傳統美食，意圖讓原住民族美食文化更加普及之餘，也能同時振興部落經濟，因此許多食材直接來自各原鄉部落，像是蘭嶼雨來菇、臺東水母、花蓮竹筒飯等，結合現代人的健康養生概念，發展出貼近大眾口味的創意餐飲，如炭烤山羊腿、桶子燜雞、羊膝馬太鞍、皮蛋飛魚卵等，都是叫好又叫座的料理，曾榮獲桃園縣金牌好店、觀光局團餐競賽獎項等殊榮，餐廳內裝潢更大量利用漂流木元素，營造貼近自然的感覺，讓用餐更有氣氛。



DATA
地址：桃園市桃園區莊敬路一段101號
電話：(03) 355-7101
營業時間：週一~週五11:00-14:00、17:00-02:00 週六~週日11:30-02:00
招牌料理：炭烤山羊腿、飛魚卵鑲金磚、涼拌水母
平均消費：400~500元
鄰近景點：虎頭山公園





山清休閒農園

寧靜山間享用無菜單料理



農園位於尖石鄉的梅嘎蒨部落，負責人古女士是泰雅族人，因熱愛原住民族美食，多次參加專業廚藝訓練，是烹飪比賽的常勝軍，在她掌廚之下，以自家栽種的鮮蔬水果為主要食材，調味則採用鹽巴及原住民的山胡椒、刺蔥當佐料，經過持續的研發創新，製作出清淡原味的無菜單養生風味餐，由於受到鄰近客家族群以及祖父母的影響，這裡的小米粽除了包入芋頭、肉、香菇，亦見客家菜脯，也有炸野菜等日式料理手法，等於嚐到種族融合的多元創新料理，口味深受好評。



DATA
地址：新竹縣尖石鄉梅花村1鄰24之1號
電話：0932-757-931、0910-961-433
營業時間：採預約制，接受10人以上團體訂餐
招牌料理：小米粽、香烤山胡椒肉、山胡椒刺蔥雞湯、南瓜芋頭糕
平均消費：300~500元
鄰近景點：錦屏溫泉區、梅嘎蒨古戰場、太子步道



咕嚕咕嚕音樂餐廳

都會裡的部落風情美食



餐廳老闆是道地的臺東排灣族，把山裡原汁原味的音樂和美食帶到都會叢林中，店裡提供的菜色皆由他一手打理，食材來自故鄉臺東金峰新興部落所耕種的新鮮野菜及蔬果，部分美食更是從新興部落每天宅急便運送到餐廳限量供應，讓人在都市就可以吃到道地的排灣族Avai、鱸魚、烤雞以及風味烤肉等傳統料理，從裝潢、擺設到料理本身都充滿濃濃的部落風情，因老闆年輕時唱民歌起家，每晚餐廳安排原住民歌手的現場演唱，氣氛熱鬧，在周遭眾多異國餐廳中獨樹一幟。



DATA
地址：臺中市西區五權西四街13巷2號
電話：(04) 2378-3128
營業時間：11:00-22:00
招牌料理：涼拌檳榔花、石板烤肉、竹筒嫩豆腐
平均消費：400~500元
鄰近景點：台中美術館、綠園道



社團法人原住民深耕德瑪汶協會 達觀部落廚房

美味饗宴中瞭解泰雅文化



「德瑪汶」是泰雅語「深耕」的意思。在臺中和苗栗分界的大安溪畔，散落著13個泰雅族部落，在此成立了部落廚房－深耕德瑪汶協會，用部落自己的力量開發泰雅特色產業－工藝品&特色餐點，並將所得回饋給部落，落實泰雅傳統部落共食共享，及共同照顧的理想。廚房餐點大多採用在地食材（小米、樹豆、馬告等傳統食材），結合部落無毒栽種的野菜與季節時蔬，作出豐盛美味的泰雅風味套餐，讓你每一口都吃的到道地的泰雅風味！除個人套餐外，亦提供團體合菜，均需事先預約。



雪霸國家公園



DATA
地址：臺中市和平區達觀里東崎路一段育英巷17-5號
電話：(04) 2591-1056
營業時間：週一～週日，08:00-17:00
招牌料理：風味套餐
平均消費：200~300元
鄰近景點：雪霸國家公園（雪見遊憩區）

※照片由達觀部落廚房提供



譜瓦崙風味館

在地食材入菜簡單美味



譜瓦崙是南投廬山部落的舊地名，這裡居住的是賽德克族，族人沈美惠與兄弟姊妹多年前即在此提供在地風味料理以及行程導覽體驗，讓世人有機會了解賽德克族的文化。店內提供的是無菜單創意料理，每次提供的餐點不盡相同，食材嚴選部落老人家親自種植的蔬菜，附近溪流抓的新鮮魚蝦，以及深山的野菜植物等，結合沈美惠姊弟的好手藝與用心，製作出一道道擺盤精緻的料理，利用時令水果製作酵素、醬汁等多樣配料也是自行調製而成，並向遊客解說料理背後的故事，可說是賽德克風味創意美食的展現。



DATA
地址：南投縣仁愛鄉精英村中華巷1號（台14線91公里）
電話：0983-146-615
營業時間：採預約制，接受10人以上預約
招牌料理：開胃前菜、山當歸烘蛋、刺蔥鮮魚
平均消費：300~500元
鄰近景點：廬山部落、廬山溫泉、清境農場



阿將的家

山中炊煙手作美食



位於阿里山樂野部落的阿將的家，是一對鄒族夫妻用粗獷的木造、石頭親手打造的民宿，除了濃濃鄒族原味的建築風格，並提供住客健康美味的鄒族風味餐，女主人大量採用在地食材與時鮮水果，與原住民慣用的辛香料，以簡單的調味方式，烹調出符合健康取向的餐點，以五或六菜一湯的合菜形式呈現，其中包括男主人阿將特別挑選肉質鮮嫩的黑豬肉，親手烤出香氣十足的烤肉，有時還可吃到傳統柴燒煮的飯，美妙的食物搭配舒服的住宿環境，讓人充分體驗原鄉部落的愜意。



DATA
地址：嘉義縣阿里山鄉樂野村四鄰129-6號
電話：(05) 256-1930
營業時間：住客晚餐，不對外供應（須預約）
招牌料理：鄒族烤肉、馬告竹筍、水果沙拉
平均消費：390元
鄰近景點：福山古道、雅吾瑪斯步道、奮起湖



游芭絲鄒族風味餐廳

鄒族美味勾引味蕾



「游芭絲」在鄒語是金錢財富之意，希望每個來用餐的客人都可以擁有這份幸運，餐廳供應創新改良的鄒族風味餐，選用多種天然食材，如檳榔心、溪魚、樹番茄，烹調成色香味俱全的料理，最吸睛的是露天BBQ，保留鄒族傳統大鐵網的烤肉方式，將山豬肉、香腸等食材簡單醃製後，用相思木炭燻烤，鮮美多汁且不失原味，除了供應餐食，店門口擺設有如小型的農產市集，可購買新鮮的原住民農特產，如茶葉、時蔬水果以及山葵製品等，應有盡有。



DATA
地址：嘉義縣阿里山鄉山美村1鄰1之8號
電話：0928-222-583
營業時間：11:00-19:00（週四休）
招牌料理：鹽酥野溪蝦、鄒族原木烤肉、刺蔥籽山豬皮
平均消費：250~350元
鄰近景點：達娜伊谷生態公園





阿香的廚房

客家聚落裡的原民餐廳



漢名陳和香的阿香是布農族人，原本在高雄桃源區的藤枝部落開餐廳，因八八風災導致部落和餐廳嚴重毀損，輾轉到客家族群集中的美濃租了店面，以健康、無農藥作為餐廳的主要特色，將部落耕種採集各種新鮮農作物與蔬果，如小米、南瓜、梅子、桂竹筍、猴頭菇，還有季節性水果、野生山菜等，帶下山來入菜，並延續布農族傳統蒸、煮、烤自然烹調方式，精心設計成健康養生的料理，好食材與好手藝，吸引客人一再造訪。由於藤枝是台灣猴頭菇主產地，建議必嘗以新鮮猴頭菇烹煮的各式料理，別處可是吃不到的喔！



DATA
地址：高雄市美濃區中山路二段635號
電話：(07) 681-7212
營業時間：11:00-14:30, 17:30-20:00 (週二休)
招牌料理：養生猴頭菇湯、野菜水果沙拉、櫻花蝦小米粽
平均消費：250~300元
鄰近景點：美濃民俗村、中正湖

※照片由阿香的廚房提供



答給發力美食坊

結合傳統與創意的排灣美食



開店已有十餘年，主要是推廣排灣族風味餐，用傳統食材融合現代料理與創意，做成其他餐廳吃不到的原民特色料理；例如：招牌菜芋香奇拿富，由排灣族傳統的主食改良而成，以假酸漿葉包裹著豬絞肉並揉入芋頭粉，再用月桃葉包裹蒸熟，帶有淡淡的香氣，類似閩南人吃的粽子；外形像香腸的伊拿比浪，是豬小腸包裹著肉、芋頭粉、小米，口感令人難忘；石板烤肉特選肥瘦比例均勻的里脊肉，以特製醃醬料烤成，香噴噴的滋味，想品嚐創意排灣風味的朋友千萬別錯過。



DATA
地址：屏東縣三地門鄉三地村中正路2段29巷2號
電話：(08) 799-3395
營業時間：11:00-17:00 (周一休)
招牌料理：芋香奇拿富、石板烤肉、伊拉比浪
平均消費：120~350元
鄰近景點：地磨兒藝術公園



烤肉達人

保留古早煙燻烤肉方式



位於山間公路旁的烤肉達人，是饕客造訪霧台時的朝聖地，老闆娘巴菊英與先生都是魯凱族人，保留魯凱族最古老的煙燻方式來烤雞、豬等，僅在肉上撒點鹽，烤爐的木炭用的是相思木，網架上的肉不會直接接觸到火苗，雖然要花三個多小時烘烤，但因食材本身不會接觸到火，所以香噴噴且不油膩，滋味相當入味；融入傳統與現代巧思的紅藜粽也很受歡迎，店家更親手打造用石板做成的窯爐，現場製作烘烤的小米披薩亦別具特色。因須食材必須提早處理，建議事先預約，以便店家準備。



DATA
地址：屏東縣霧台鄉霧台村6鄰68號（台24線39.5公里）
電話：0925-831-083、0931-255-998
營業時間：11:00-20:00（採預約制）
招牌料理：煙燻烤肉、紅藜粽、小米紅藜披薩
平均消費：120元
鄰近景點：岩板巷文化藝術街、霧台基督長老教會



南方部落餐廳

融合阿美與排灣族的原民饗宴



餐廳是一棟以木板與石板所搭建的半露天開放式建築，女主人李粟榕為阿美族人，嫁到排灣族聚集的屏東牡丹鄉後，開始鑽研兩者飲食特色，以阿美族與南排灣族的傳統飲食為主軸，精心研發原住民族風味特餐，除運用當地部落與自家種植的天然食蔬，並結合現代養生概念，以現代化的料理手法，做出精緻美味的餐點，如：石板烤肉、排灣小米粽、有機山蘇、恆春洋蔥捲、黃金糕、藤心料理，有套餐也有合菜，均真材實料，時而推出創意菜餚，美味遠近馳名，吸引各地遊客前來嘗鮮。



DATA
地址：屏東縣牡丹鄉石門路1-16號
電話：(08) 883-1277、0975-260-277
營業時間：9:00-20:00（採預約制）
招牌料理：瓜瓜戀上一品沙拉、嘎嘎叫、刺蔥鹹豬肉
平均消費：300元
鄰近景點：牡丹水庫、石門古戰場



凡伊斯山野菜館

風味料理別具特色



餐館主要提供排灣族風味餐，利用季節限定的食材，以及牡丹鄉在地的原生種蔬菜，結合傳統和現代的料理方法，創作出風味十足的特色佳餚，類型包括特色合菜及山野味料理，招牌有「情人的眼淚」之稱的雨來菇炒蛋，新鮮脆口；還有被族人視為精力湯的樹豆排骨湯，煮得軟嫩的樹豆，吃來鬆軟有味，湯頭清甜，在店家精心佈置，以石頭、漂流木及排灣族圖騰打造的場域中用餐，更能體會用心與熱情。



DATA
地址：屏東縣牡丹鄉東源村51號
電話：(08) 883-0463
營業時間：10:00-15:00 (非假日須預約)
招牌料理：刺蔥花燻鴨、樹豆豬腳湯、雨來菇炒蛋
平均消費：250~500元
鄰近景點：東源部落、哭泣湖、水上草原、東源森林遊樂區



達基力部落屋

太魯閣族文化風味餐



達基力在太魯閣族語指「石頭很多」的意思，餐廳是台灣太魯閣族人的郭氏夫妻所開，這裡沒有華麗的裝潢，也沒有制式菜單，完全由女主人依當季食材變化菜色，使用各式平常少見的原生野菜，如牧草心、山苦瓜、南瓜花、山茼蒿、桑椹葉，以及鄰近大海捕捉的新鮮魚獲，山上養的雞鴨，自種的無毒蔬果等，以巧思研發出色香味俱足，具有太魯閣族文化代表性風味餐，而餐廳用漂流木改造成的桌椅與布置，全出自於男主人之手，令人從內而外體驗太魯閣族的文化內涵。



DATA
地址：花蓮縣秀林鄉崇德村96號
電話：(03) 862-1033
營業時間：11:30-16:00，晚餐需預約
招牌料理：烤雞、烤魚、馬告香腸、樹豆豬腳
平均消費：300~500元
鄰近景點：太魯閣國家公園、天祥、清水斷崖





Giwas Ali

嚴選山海食材的高檔義法料理



是一間揉合原住民族元素的義法餐廳。餐廳提供義大利麵、麵疙瘩、排餐各類型料理，皆以套餐形式呈現，店家大量運用花東縱谷在地食材，秀林地瓜、富里米、剝皮辣椒到臺東的甜蝦，與太魯閣西寶農場合作，嚴選高山蔬菜、無毒雞蛋、土雞、番茄等，再將自家園區種植的香草植物入菜，端出耳目一新的美食饗宴；用餐之餘，還可逛逛部落婦女手作文創產品、馬告鳳梨酥等伴手禮的展售空間。



DATA

地址：花蓮縣秀林鄉景美村加灣9鄰216號
電話：(03) 826-3333
營業時間：11:30-21:00
招牌料理：馬告牛肉蘑菇天使麵、香醬肋眼牛排佐馬告醬汁、翡翠綠樹豆起司燉飯
平均消費：880~1680元
鄰近景點：三棧部落、太魯閣國家公園



樹屋餐廳

展現原民風味料理精髓



由漂流木與竹子築成的溫馨樹屋，座落在鯉魚潭邊，是由一群池南社區的媽媽懷抱著共同理想打造而成，標榜皆取自社區種植的無毒食材，並傳承阿美族風味餐的特色，像是咪咪飯為早期阿美族婦女給丈夫打獵帶出去的飯糰，以前只有鹽巴跟飯，現在加了芋頭絲與香鬆等配料，又如桶仔雞是塞進蔥跟辣椒、表面噴上小米酒，再用木炭慢慢烤到金黃色，山蘇月亮餅則用當地盛產山蘇混合豬肉末成內餡，做成泰式月亮蝦餅的模樣，外酥內嫩，店家可依人數搭配菜色，絕對吃得盡興。



DATA

地址：花蓮縣壽豐鄉池南村環潭南路2號
電話：0955-996-777
營業時間：10:00-14:00, 17:00-20:00 (週二休)
招牌料理：咪咪飯、山蘇月亮餅、桶仔雞、炭烤魚 (後兩者需前一天預訂)
平均消費：200元
鄰近景點：慕谷慕魚、鯉魚潭



我的咖啡館

兼具美味質感的創意餐點



老闆娘陳惠珠是多次得過美食比賽獎項的料理達人，利用馬太鞍部落的野菜蔬果，以法式擺盤的創意手法呈現原民風的美食，不僅富有美感，而且風味特殊，主食口味融合中西，如愛爾蘭燉肉、墨西哥香辣雞腿等，前菜田園蔬果拼裡面有綠花椰、玉米筍、秋葵、山蘇、苦瓜、紅龍果等近十種食材，蔬菜湯則用部落常用的木鱉子、藤心等時令野菜烹煮，清清爽爽，均走健康養生路線，餐後別忘記來杯招牌的刺蔥酒釀咖啡，以拿鐵為基調，奶泡上放有刺蔥葉以及甜酒釀，帶有淡淡香氣，讓人印象深刻。



DATA
地址：花蓮縣光復鄉大華村中華路226號
電話：(03) 870-0996、0912-570-904
營業時間：11:00-15:00、17:00-20:00
招牌料理：刺蔥醃烤雞腿、馬告烤里脊、刺蔥酒釀咖啡
平均消費：200~330元
鄰近景點：花蓮觀光糖廠、馬太鞍濕地



渡邊吉海秧休閒農園

阿美族傳統原味美食



吉海秧在阿美族語是湧泉之意，這座農園位於田中央，四周均種植稻米，5年前第二代接手經營後，開始提供阿美族傳統風味餐，分為水裡的、亂亂跑/飛的、滾水裡的菜餚、土裡冒出來的等類型，招牌菜有阿美族獨有的八寶野菜湯，用南瓜、車輪苦瓜、樹豆、地瓜葉等八種野菜熬煮，甘甜清爽，一次將營養全吃進肚裡；而後院湧泉飼養的台灣鯛料理做成的鹽烤魚，新鮮沒土味，以原始烤法和單純鹽巴調味，襯托出肉質的鮮甜，讓人垂涎。農園尚有阿美族歌舞表演，並供遊客各項DIY體驗，玩法十分多元。



DATA
地址：花蓮縣光復鄉西富村民治街16巷3號
電話：(03) 870-0870
營業時間：10:00-18:00
招牌料理：鹽烤魚、烤鹹豬肉、八寶野菜湯
平均消費：350~500元
鄰近景點：馬太鞍濕地、太巴壠部落



莎娃綠岸

享用有機無菜單風味餐



莎娃綠岸在阿美族語是東邊的意思，這裡提供的是無菜單原民風味餐，食材依季節與當日購買狀況而有所變化，像是至附近有機菜園取得的長豆、野萵菜，當天早上從鄰近石梯坪捕捉的飛魚、尖嘴魚等海鮮，以及自家種植的曙光米等，烹調上忠於食材本身的原味，不做太重口味的調味，不僅融合創意、傳統，符合健康與營養，另用石蓴、甜菜根搭配白芝麻等自製調味醬料，也保留不少原住民祖先留下處理餐飲的精髓；用餐時，還能透過窗戶，看到窗外迷人的稻田或海景視野，令人讚嘆不已。



DATA
地址：花蓮縣豐濱鄉港口村4鄰2-1號
電話：(03) 878-1243、0926-330-842
營業時間：11:00-19:00
招牌料理：季節料理，須事先預約
平均消費：350元
鄰近景點：石梯坪、長虹橋、港口部落



陶甕百合春天

原住民精緻懷石饗宴



主廚陳耀忠為阿美族人，秉持「大海與山林就是原住民冰箱」的信念，以大地為廚房，每天親自就地採集與捕撈食材與漁獲，部分蔬果則由家人親自種植，再用創意的手法混搭，加上融合阿美族人文底蘊的藝術擺盤，展現原住民的生活智慧，餐點最大的特色是天然與原味，上山採的野菜，下海抓的海洋野味，如潮間帶的螺、蟹、牡蠣、海膽，大海中的魚類、東海岸當季生長在礁岩上的海菜，全都融入最特別的風味餐，豐富且豐盛的美味，成為眾人口中「原住民的米其林餐廳」。



DATA
地址：花蓮縣豐濱鄉港口村10鄰大港口77號
電話：(03) 878-1479、0921-633-406
營業時間：11:00-14:00、17:30-20:00
招牌料理：無菜單創意風味餐，需事先預約
平均消費：800~2000元
鄰近景點：石梯坪、北迴歸線



撒麗坊豐味美食

時令海味暢快嘗鮮



在臺11線公路旁的阿美族都歷部落，有間以傳統工法茅草搭建的撒麗坊，供應著都市人難得吃到的新鮮海味餐，所有食材皆由部落族人外出到海邊漁獵或田野採集的野菜，並以不添加調味料的原始方式呈現，都歷海邊潮間帶的笠貝、九孔、海膽，都是餐盤上的佳餚，而每年冬季才有的紫色海藻，則汆燙後沾醬油等佐料吃，四到六月的水母盛產季節，還能嘗到特別的涼拌水母或水母炒蛋，擅長編織的族人更巧手用月桃葉編成盛餐器皿，以及利用其當原料開發出月桃鹽、月桃花醬，讓料理更添美味。



DATA
地址：臺東縣成功鎮信義里都歷路63之1號
電話：(089) 841-896、0937-579-624
營業時間：10:00-14:00，17:00-20:00（周一休），需事先預約
招牌料理：潮間帶生物料理
平均消費：500元
鄰近景點：都歷部落、都歷神社、小馬龍洞



東河部落屋

獨特海洋美食令人難忘



東河部落的舊名是阿美族語「瑪洛阿瀧」，指溪水湍急之意，這裡秉持阿美族人靠海吃海的特性，傳統的部落美食也以海產為主，因鄰近有溪流、沙灘與礁岩潮間帶，這裡有著其他地方不常見的海產，如月光螺、馬糞海膽、潮間帶海菜等，而為了確保新鮮，使用的食材都是客人到訪當天去海邊捕撈的，並以傳統水煮料理方法，經簡單調味就可以吃出食材的鮮美，像是阿美族流傳下來的特色美食水母羹，是將水母打撈上岸之後先燙熟，加入薑、胡椒、吻仔魚調味，滑嫩Q彈，有機會一定要來嘗嘗。



DATA
地址：臺東縣東河鄉東河村12鄰326號
電話：0916-976-011
營業時間：採預約制
招牌料理：海膽、月光螺、水母羹
平均消費：450元
鄰近景點：東河部落、登仙橋、金樽海灘



利吉美食館

刺蔥料理香醇健康



老闆娘古玉妹本身是卑南族人，擁有一身好手藝，尤其擅長用原民部落視為天然味精的食用辛香料-紅刺蔥，做成一道道令人垂涎的美味料理，招牌菜如紅刺蔥羊肉爐，特別選不帶臊味的新鮮羊肉，與散發特殊香氣的紅刺蔥搭配，呈現出清甜爽口的好滋味，紅刺蔥燒酒雞、紅刺蔥桶仔雞、紅刺蔥豬腳凍亦各有特色，並可嘗到店家手工製作的山豬肉，肥肉部份呈半透明的口感，Q嫩香滑，不油不膩，而採集在地的無農藥野菜所烹煮的野菜料理，清新的山野美味，讓健康輕鬆無負擔。



DATA
地址：臺東縣鹿野鄉高台路42巷5號
電話：089-221198、0916-896646
營業時間：10:00-20:00（採預約制）
招牌料理：紅刺蔥羊肉爐、阿柏、烤山豬肉
平均消費：250~500元
鄰近景點：鹿野高台、玉龍泉生態步道



布農部落休閒農場

自種食材豐盛美味



布農部落從成立之初即創造自給自足的經營理念，附設餐廳也同樣抱持這項原則，部落族人運用當地無污染的17甲農田，自己種植稻米、養雞、養牛羊、生產各式如秋葵、甜菜根等有機蔬果為食材，並以新鮮洛神花與土鳳梨等原料製作果醬與調味料，做成多樣化的個人套餐、火鍋與合菜；招牌為布農風味套餐，主食為手工月桃飯，搭配生鮮時蔬、烤豬肉、有機玉米、水果，皆無需過多的料理程序，簡單美味透出獨特馨香，提供無負擔的在地健康美食。讓旅人一次就可以吃到部落食材精華。



DATA
地址：臺東縣延平鄉桃源村11鄰昇平路191號
電話：089-561211
營業時間：11:30-13:30、17:30-21:30
招牌料理：白斬雞、月桃飯、芋頭球
平均消費：200~300元
鄰近景點：紅葉少棒紀念館、初鹿牧場、鹿野高台



小米工坊

小米創意餐點讓人驚艷



由排灣族拉勞蘭部落共同經營，拉勞蘭在排灣族語意思為肥沃之地。由於傳統排灣族以小米為主食，該部落致力推廣小米復育，在後方的山坡上種有小米園，數年下來推廣有成，研發出一系列融合傳統美食及新潮料理的小米特餐，如小米香腸、小米酒釀烤肉，而小米粽更曾獲得全國 A-BAI 風味餐競賽冠軍，店家擅長利用當地食材融入餐點中，像是參考藍帶起司豬排作法的洛神豬排，以及採用近年最夯的臺灣原生種作物紅藜，做出營養可口的紅藜香蕉蛋糕，都是創意料理的呈現。



DATA
地址：臺東縣太麻里鄉新香蘭10鄰21號
電話：089-782547、0953-018657
營業時間：10:00-17:00，17:00-20:00（周一休）
招牌料理：小米粽、洛神豬排、紅藜蛋糕
平均消費：150元
鄰近景點：拉勞蘭部落、多良車站、金針山



響羅雷原住民音樂餐廳

卑南族特色美味佳餚



位於利嘉部落的響羅雷原住民音樂餐廳，以卑南族的傳統風味美食聞名，菜色多元豐富，從山豬皮、蜂蛹、鹽烤魚到石板烤肉，料理方式從三杯、鹽酥、燒烤到湯鍋，想得到的原民美食，這裡幾乎都點得到，必嘗的料理有：用醬料醃製，透過高溫燻烤的脆皮烤雞，金黃油亮引人垂涎，以及抹上厚厚鹽巴，烤熟之後清香四溢的鹽烤鯛魚，還有用蜂蛹、沙拉、香蕉及水果包覆的甜蜜美人卷，更是人氣的創意甜點；在此享受原住民風味餐，還可欣賞原住民的天籟歌聲與精彩舞蹈，兼具味覺、視覺與聽覺享受，十分愜意。



DATA
地址：臺東縣卑南鄉利嘉村利嘉路689巷19之1號
電話：089-385366
營業時間：17:00-23:00（周一休）
招牌料理：脆皮烤雞、鹽烤鯛魚、阿拜
平均消費：250~400元
鄰近景點：臺灣史前文化博物館



崁頂咖啡養生輕食館

天然野菜食材健康滿分



來自布農族的姑娘邱初美長期離鄉工作，三餐總是在外解決，發現自己健康亮起紅燈後，毅然返鄉創業，看準現代人養生風潮，回到部落自己栽種天然的野菜及香料，推廣布農族野生風味餐，傳達祖先健康飲食的概念，用蒸煮取代重口味的烹調手法，例如用芳香萬壽菊醃漬排骨，龍葵用熱水汆燙，將昭和草直接包進水餃，用牛樟的葉子泡茶、煎蛋，煮菜時放入刺蔥提味，時令南瓜搭配當季水果等，其養生的調味烹調方式，在臺東參加多次美食競賽都獲得佳績，亦深獲在地人與旅客認同。



DATA
地址：臺東縣海端鄉崁頂村中福4鄰80號
電話：0955-544977
營業時間：11:00-21:00（須預約）
招牌料理：百香檸檬烤雞、樹豆藤心湯、南瓜水果料理
平均消費：250元
鄰近景點：崁頂部落、關山自行車道、米國學校