



樹豆是很耐旱耐貧瘠的植物，其熬煮成的湯，別有一番滋味。



阿美族人每年都要吃箭竹筍，搭配三蔬清炒的箭竹筍爽脆可口。

說樹豆含有大量鋅及礦物質，對攝護腺及胰臟有益，故早期阿美族人就知道將樹豆和山豬骨頭熬煮成湯（俗稱「勇士湯」），供上山打獵的勇士享用，吃了後就會具有神奇的力量。樹豆烹煮前需先泡水浸軟，再加上其他配料（如排骨、雞肉等）熬煮熟爛，起鍋前加入少許芫荽末、胡椒粉，別有一番滋味。

近年間因樹豆產量降低，供不應求；農委會、花蓮及臺東農改場於近年間極力

推廣樹豆有機栽培技術，以更提升樹豆產業的經濟效益。

箭竹筍—老饕爭食的美味野蔬

每年清明節前後 1 個月，從山林冒出來的箭竹筍，是老饕競相爭食的美味野蔬，以花蓮光復鄉的太巴塢部落為主要產地。生長於低海拔山坡地的箭竹筍，是阿美族依賴甚深的生活材料，除嫩筍可供食用外，