

建農抱報



一月活動預告

12月21日阿福隆愛原住民協會，冬至活動



1月10日雲南路通車典禮



發行人：國立臺東大學鄭憲宗校長

編輯委員會：靳菱菱、張育銓、卓淑敏、葉允棋、柯志昌、譚昌國、何育真、黃祥恩、

林慧芬、曾仁杰、盧浩平、陳育嫻、蕭鄉唯

採訪與編輯：林勤詠、鍾岱宸、林謙竹

發行單位：國立臺東大學人文學院

經費來源：教育部「從我到我們：大學與社區共做共好社會實踐計劃」



寒冬送暖活動



部落歡唱音樂會



雲南路拓寬工程
說明會

建農大小事



萬聖節活動



草地音樂會

里長有話說



行駛接近沒有紅綠燈的路口，應減速慢行，並遵守停讓規定。

停 停車觀察，確認安全後再開車。

讓 慢行或停車，讓幹道車先通行，確認安全後再開車。

中華民國交通部 交通部公路總局

大學路段減速慢行!

禁用農藥宣導



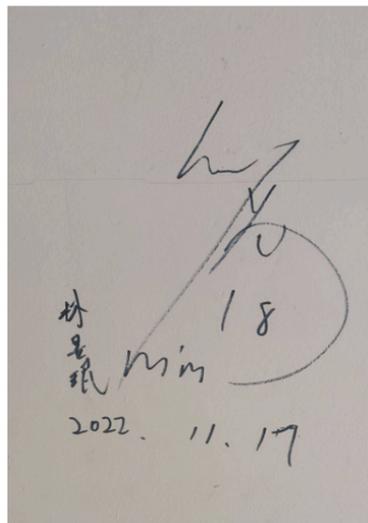
台灣已於 2020 年全面禁用巴拉刈
請勿於任一網路平台上購買，以免受罰

建農早晨的活力來源-

熊霸找餐店

撰寫人：林謙竹

位於臺東縣知本路一段739號的熊霸找餐店，於2022年正式開業，開店至今已經兩年多，並且累積了許多好口碑。起初，這家餐店的主要客群是當地建農里的居民，但自從棒球世界12強賽後，情況有了很大的變化。因為店主的兒子林昱珉在冠軍戰中擔任先發投手，並且成功帶領隊伍奪冠，這個好消息迅速在全台各地傳開，吸引了大量遊客特別前往朝聖，專程品嚐這位冠軍投手曾經享用過的美味早餐，讓店裡的人氣暴增，一時之間成爲了熱門景點。



冠軍投手林昱珉的親筆簽名

說起開店的初衷，老闆娘表示，其實當初做生意的原因是出於生計的考量，她覺得早餐業務相對穩定且前景不錯，因此決定開店。店內早餐品項多元，老闆娘特別推薦招牌餐點剝皮辣椒蛋餅，這道菜自開店以來就深受街坊和遊客的喜愛，幾乎每個品嚐過的人都對它讚不絕口，成爲不少回頭客必點的餐點。無論是當地居民還是遠道而來的遊客，都會因爲這道剝皮辣椒蛋餅再度光顧，這也讓熊霸找餐店的名聲越來越響亮。

獨門配方僅此一家-馬中原牛肉麵

撰寫人：鍾岱宸

位於知本路二段196號的馬中原牛肉麵成立近三十年，是台東市區往來知本地區的重要地標，吸引許多南來北往的遊客前來用餐。老闆娘馬媽媽擁有著家族90年第四代製麵場的手藝。30年前與退休軍人馬雲（在地人稱馬二哥或馬中原）相戀後，決定一起開設馬中原牛肉麵，從研究湯頭，下麵技巧，湯頭的保存，不惜成本的下料，目的就是要建立好的品牌。店內最著名的就是招牌牛肉麵，老闆每天堅持熬煮兩鍋新鮮原汁與大骨蔬菜湯，就是爲了讓消費者品嚐原汁原味道地的牛肉麵，也希望大家可以多多前來用餐，品嚐這30年好手藝的美味牛肉麵。

此外，該店是台東唯一以20多種中藥調製出獨門辣牛油，將辣牛油與酸菜加在熱騰騰的牛肉湯裡，結合Q彈麵條與滷得透底的牛肉，不僅不會搶去原有的香氣，反而提升了濃郁牛肉味，每一口都是令人驚艷的飲食感受。



▲獨門特製辣牛油



簡單保健操，讓你活力滿滿

撰寫人：林勤詠

拿起手機掃描下方圖案，就能跟著林慧敏老師一起居家運動喔！



Sotai技法(上)



Sotai技法(下)

