

海邊小巫

歡迎來到在山海之間靜謐的小村落
在大自然中放慢腳步調整呼吸
打開五感，感受食材

友善食材餐桌 /

/ 樸門生活實踐

大自然僻靜空間 /



用餐須知

- ① 在大自然中用餐，遇見昆蟲、螞蟻與蚊蠅都是正常現象，這裡也是他們的家，讓我們一同學習與大自然共處
- ② 低消為每人一份餐點，不限金額
- ③ 禁止在店內使用外食，也請勿留下任何非本店的垃圾（如飲料罐、嬰兒用品等），感謝配合
- ④ 小巫不提供一次性餐盒與杯子，如需外帶飲料可以自備環保杯。食物不提供外帶，內用才能品嚐它最美味的樣子
- ⑤ 家有二隻米克斯黑狗，一開始會緊張吠叫，但不會咬人，他們還在練習當店狗，請溫柔地給他們學習機會。有時太熱情會嚇到他們，不理他們反而會靠過來撒嬌喔。
- ⑥ 本店採用友善環境的 {露天} 生態廁所，歡迎來體驗不使用沖水系統的清爽如廁方式。目前僅提供小號

海邊小巫的許多空間仍在陸續整理改造中，有許多還沒完善的部分，敬請包涵，惟獨接待客人的心意仍然是一期一會的珍惜，也邀請大家用開放的心一起經驗海邊小巫創造的過程

自己做的麵包喔！

野生酵母歐式麵包

依玫在澳洲打工度假
最愛的早午餐之一

Bruschetta 普切塔 ↙

\$180

- 發源自義大利的一道很常見的前菜，番茄我們選了兩種來搭配，取其不同品種間酸、甜味最為平衡的比例，洋蔥、蒜頭是為了讓味道跳出來讓你不會沈浸在單是番茄的膩感，味覺跟嗅覺是分不開的感官，所以我們加上新鮮香草植物讓冷菜也能同時打開兩種感官，巴薩米歌醋則在所有味道之間牽起了橋樑。

手工青醬焗烤麵包

\$160

- 在小巫味道豐富的麵包上塗上自製的青醬（羅勒、九層塔、巴西里、堅果、起司、橄欖油、蒜頭），加上些許起司和海鹽入烤箱焗烤，出爐後現磨上國產乳源的硬質起司和黑胡椒粒，使得所有香氣在端上桌的一瞬間衝入你的鼻腔，再隨著清爽的味覺一同下嚥，讓你的胃輕輕地準備好迎接下一道餐點。

依據季節與心情，每次會有不同的靈感

小巫大自然沙拉



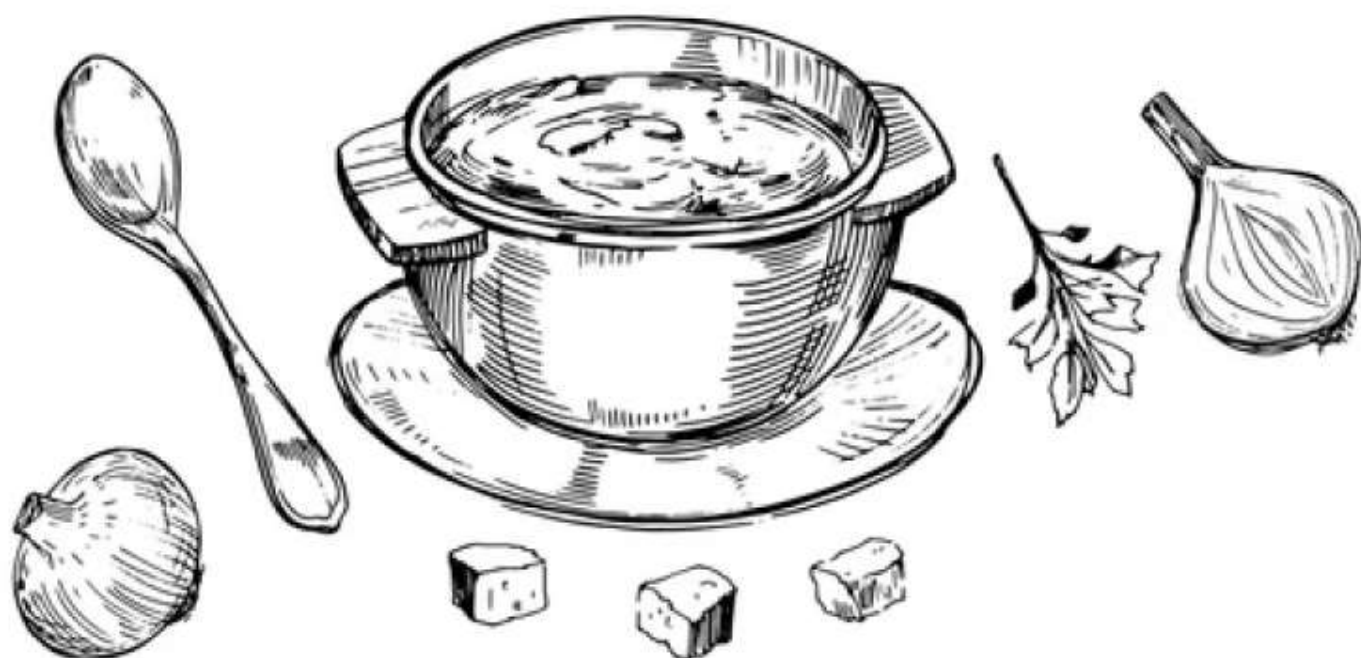
大自然沙拉

大\$150 | 小\$120

- 來自瑞穗友善種植的各式各樣的季節生菜葉，淋上心情特調的醬汁，撒上一點堅果和國產起司，裡面還藏了很多小巫自家栽種的綜合香草植物，是一款吃每一口都有不同滋味的沙拉。

最清甜的

燉湯

el

最清甜的湯就要從熬煮高湯開始。

在廚房裡，我們希望做到完全不浪費食材的任何一個部分，像是各種果皮、切下的洋蔥頭尾、骨頭等等，其實往往在這些時常被人們直接掃進廚餘桶的部位蘊藏著最豐富的味道、養份。因此，我們將這些食材的部位收集起來，用烤箱烤至焦糖化（上色），有的部份加入油脂將脂溶性的養份溶出，鍋煮後成為香氣豐富的高湯。

el

最清甜的

燉湯



香燉鬼頭刀魚湯

\$160

- 鬼頭刀燉湯則是將鬼頭刀香煎至八分熟後，嗆入白酒和番茄燉湯，溶出香煎鬼頭刀上的香氣、味道，再用魚高湯和羅馬番茄一起熬煮，最後將鬼頭刀煮至全熟，灑入四方鮮乳國產起司讓湯品滑順，卻又開胃。

食材 | 小巫熬燉高湯、自製味噌、牛番茄、白酒、四方鮮乳國產乳源起司、台灣國產乳源發酵奶油、小巫自種新鮮香草植物、成功在地鬼頭刀

偶爾可能會出現的湯品

\$180

- 問問老闆、小巫今天有沒有隨機出現的湯品

再嚐一口

比爾的義式餐桌



曾在台北101旁開了一間義式小餐館，至今客人仍念念不忘比爾的手藝，期待能再嚐上一口，那看似容易，卻不簡單的義式料理

Be

再嚐一口

比爾的義式餐桌



Primavera 檸檬鮮蔬義大利麵

\$240

- 這道菜在義大利叫做*Primavera*，也就是春天的意思。以橄欖油將許多蔬菜焦糖化之後，加入蕃茄、香草植物，使整道菜奔放出綠意，擠一點檸檬汁，提點了這道菜的活躍奔放。純以新鮮食材下鍋清炒的義大利麵，最重要的炒功，就是將新鮮蕃茄的茄紅素融入醬汁，使整道菜鮮美甜味充滿營養。

食材 | 番茄、各種蔬菜、蒜頭、長濱在地小農檸檬、新鮮熬煮的蔬菜高湯、小巫自家栽種香草植物

再嚐一口

比爾的義式餐桌



微辣

辣椒酸豆黑橄欖義大利麵

\$280

- 這道菜其實可以想像成去掉鯷魚的煙花女義大利麵，裡面的醃漬酸豆把黑橄欖的香氣帶領進入番茄的酸甜裡，選用的辣椒也是來自長濱ina製作的小米辣椒，帶一絲酸香，採用西西里風格的作法，加入一些甜椒與爆香料一起拌炒，加入甜椒的甜味之後，這道菜就具備了所有的味覺：「酸甜苦辣鹹」。

食材 | 酸豆、黑橄欖、白酒、四方鮮乳國產起司、長濱ina自製小米辣椒、洋蔥、各式蔬菜

再嚐一口

比爾的義式餐桌



Funghi 奶油紅酒蕈菇義大利麵 \$300

- 選用香醇滑順的法國鐵塔牌動物性鮮奶油來製作白醬，加上四方鮮乳國產起司和紅酒，這道菜絕不膩口，反而讓你唇齒留香。
- 多次獲選為小巫最愛菜色

食材 | 法國鐵塔牌動物性鮮奶油、四方鮮乳國產起司、長濱ina自製小米辣椒、洋蔥、各式蔬菜

再嚐一口

比爾的義式餐桌



粉紅醬蘭姆酒培根義大利麵

\$320

- 把龍眼木煙燻過的培根煎到焦香，再用蘭姆酒將培根的鹹香味提出、融入鮮奶油和羅馬蕃茄製作的紅醬形成漂亮的粉紅色，最後收汁濃縮將蘭姆酒的香氣完全鎖在義大利麵裡。

食材 | 龍眼木煙燻培根、羅馬蕃茄紅醬、法國草飼牛鮮奶油、四方鮮乳國產起司、洋蔥、各式蔬菜

再嚐一口

比爾的義式餐桌



Bolognese 手工熬製波隆那肉醬義大利麵 \$350

- 比起常見的拿坡里肉醬，我個人偏好波隆那肉醬，採用細切的牛絞肉和些許的豬肉製作而成，醬汁收得恰到好處，製作的過程彷彿是在做那道名菜：紅酒燉牛肉，製作者道菜時，首先會先將肉醬煎至褐色，讓肉在鍋裡經歷能產生香氣、美味的梅納反應，下入洋蔥也將之炒至黃褐色讓其經歷焦糖化反應，產生美好的甜味，用香甜的葡萄酒把駐留在鍋子上的這些美味一起融進羅馬番茄醬汁中，煎肉時加入的迷迭香、最後灑入的羅勒葉、巴西里讓整道菜的香氣膨發。

食材 | 豬絞肉、牛絞肉、西洋芹、蘿蔔、洋蔥、紅酒、迷迭香、巴西里、羅勒葉、羅馬番茄紅醬

再嚐一口

比爾的義式餐桌



Carbonara 傳統蛋汁培根義大利麵 \$350

- 如果你追求的是料多，那這道菜恐怕讓你失望。用傳統的方式製作出這道菜的靈魂：香氣和味道豐富、口感滑順。
- 食材少的原因是因為裡面每一種食材都能表現出至少兩種以上的味道：
 - (1)**培根**以龍眼木手工燻製而得的煙燻味；油脂香氣、滑順口感；肉遇熱產生梅納反應所得的香氣、味道。
 - (2)**洋蔥**炒上色時的焦糖化反應出的味道；洋蔥本身的甜味。
 - (3)**黑胡椒粒**會分成兩次加入，剛開始的乾鍋炒香；最後的調味微辛。
 - (4)**放牧的新鮮雞蛋**提供整道麵最後的滑順包覆；
 - (5)**巴西里**將味覺和嗅覺融合；
 - (6)**起司**在中間補足高強度味覺和清香之間的那段差距。細細去思考、品嚐這些味覺，才能體現他的美好。

食材履歷 | 【Z的西班牙燉飯×都歷小日子】龍眼木煙燻培根

移居到台東蓋煙燻屋的加拿大人，以天然香草香料醃漬八天入味的整塊原肉，自然陰乾，遵循家鄉傳統古法，以龍眼木慢火冷煙燻，屋內溫度保持25度至肉品熟成，需費時11天才能做好。

再嚐一口

比爾的義式餐桌



Scampi 辣味蕃茄蝦蝦義大利麵

\$380

- 剝好殼的台東在地蝦蝦
- 番茄紅醬用的是香甜的羅馬番茄，相較於牛番茄製作的紅醬酸度沒有那麼高，但多了一股額外的香甜。
- 辣味來自於長濱鎮上ina醃製的小米辣椒，帶點微酸，吃起來像是四川的剁椒醬。

食材 | 台東在地白蝦、羅馬番茄紅醬、長濱ina自製小米辣椒、四方鮮乳國產起司、白酒、小巫自栽香草植物

再嚐一口

比爾的義式餐桌



微辣



Frutti di mare 橄欖油清炒海鮮義大利麵 \$420

- 選用三種角色鮮明的海鮮：蝦子（一樣會幫你剝好殼哦）、蛤蜊、鬼頭刀。他們所提供的鮮味有各自的定位。蝦子是味道的基底，厚實、綿長；蛤蜊的清甜則帶領你的味覺跳躍；鬼頭刀則封住了上層的味覺使鮮味不會過多產生了膩感，在口腔裡與唾液交纏出一股鮮甜。
- 麵裡的番茄會在下完高湯之後入鍋，讓番茄的鮮甜酸爽襯托海鮮的美味，但不會讓茄汁過多地覆蓋海鮮的味道。

食材 | 台東在地白蝦、蛤蜊、成功在地鬼頭刀、白酒、四方鮮乳
國產起司、長濱ina自製小米辣椒、洋蔥、各式蔬菜

再嚐一口

比爾的義式餐桌



Funghi e formaggio 清炒蕈菇起司燉飯 \$280

- 把菇菇炒到上色，逼出像是牛肉一樣的香氣，確實爆香各種辛香料，用白酒把所有的味道分子溶出，在高湯裡融入一些起司增加中間的飽滿度，再用燉飯米好好地吸收那些好味道，最後撒上一縷清香，其實燉飯也是可以很清爽的。

食材 | 本土有機杏鮑菇、各式有機菇、四方鮮乳國產乳源起司、
*Aborio*義大利米、洋蔥、蒜頭、巴西里、一些蔬菜、白酒

再嚐一口

比爾的義式餐桌



Crema di vongole 奶油蛤蠣燉飯

\$350

- 用海鹽水讓蛤蜊吐沙，使蛤蜊下鍋時仍然含有那口鮮甜，白酒帶出蛤蜊的香氣，微微的丹寧味道用動物性鮮奶油來中和，抹上國產四方鮮乳起司撐起中間的味道，最後用巴西里那抹清香和微微的黑胡椒辛香去除膩味，很好吃！

食材 | 市場裡最大的蛤蜊、法國草飼牛鮮奶油、四方鮮乳國產起司、巴西里、白酒、Aborio義大利米

再嚐一口

比爾的義式餐桌



Pesto di lampuga青醬鬼頭刀燉飯 \$360

- 看到義大利國旗，你會想到什麼食材？紅色的番茄、白色的起司、綠色的香草植物！我們選用台東在地的鬼頭刀，這種白肉、味道香甜的魚類最適合以甜羅勒為主的青醬來襯托了！裡面所有配料都以香香的為主。堅果碎不只提供香氣，還讓口感層次提升了。

食材 | 成功在地鬼頭刀、小巫自製自種羅勒青醬、四方鮮乳國產乳源起司、堅果碎、白酒、有機各種菇、洋蔥、蒜頭、番茄、*Aborio*義大利米

再嚐一口

比爾的義式餐桌



Crema di scampi 奶油鮮蝦燉飯

\$420

- 剝好殼的蝦子一方面讓你們比較容易入口不沾手，另一方面還能在蝦肉上煎出好吃的味道和香氣，蝦頭會留著，除了增加客人的工作量之外（？），還能在燉煮的時候將蝦頭裡最鮮美的汁液盡數析出，加一點溫和但味道豐富的鮮奶油和起司拉攏了厚實米粒與蝦膏間的距離，巴西里一樣在最後給嗅覺和味覺一縷清香。

食材 | 台東在地白蝦、本土有機杏鮑菇、法國草飼牛動物性鮮奶油、四方鮮乳國產乳源起司、*Aborio*義大利米、洋蔥、蒜頭、巴西里、一些蔬菜

小巫手作

手做甜點



這是一個會讓人停下腳步，好好品嚐當下的甜點，不只是因為味道層次搭配彼此相輔相成，更是因為製作出這道甜點背後的故事是源於大自然的提醒與愛

A decorative signature or logo consisting of a stylized, cursive script that resembles the letters 'le' or 'll'.

大自然供應

手做甜點：烤布蕾



超綿密烤布蕾

1 piece \$80

紅烏龍 / 馬薩拉香料茶 / 薑黃肉桂 三種口味

烤布蕾好吃的關鍵在於超綿密的口感（不可以吃起來像蒸蛋！），以及上面現烤的薄脆焦糖片。我們嚴選在地好食材，吃下每一口美味的同時，也都在支持友善土地、友善動物的農夫。

食材 | 鹿野阿山哥自然農法紅烏龍、香辛深淵香料、法國草飼牛動物性鮮奶油、長濱放牧雞蛋、動物友善吉蒸鮮乳、自然農法巴西有機砂糖

小巫特調

飲品



點喝一杯有滋有味、帶著善意的飲品吧！
我們盡可能地將永續的理念放在製作的飲品裡面，
包含有機友善耕作、本土食材。

嚴選友善動物的65度低溫殺菌吉蒸鮮乳，口感清爽；
茶葉和香料皆來自鹿野自然農法種植的小農；
蜂蜜選用自然熟成的封蓋生蜂蜜。

一杯飲料中可以品嚐不同種類卻飽含台灣四季的風味，
你會享受喝進去的每口滋味

elle

小巫精選

飲品:單品咖啡



單品美式

Hot / Ice \$120

- 每次進貨小巫會挑選不同的單品豆品嚐，少量進貨，讓每次來喝的你都可以嚐到新的風味。原來好好選豆子，美式也可以喝得出不同風味！

動物友善鮮乳拿鐵

Hot / Ice \$160

- 吉蒸65度動物福利標章鮮乳、小巫精選單品豆

食材履歷 | 吉蒸65度動物福利標章鮮乳

台灣極少數採用低溫殺菌的單一乳源鮮奶，完整保留鮮乳中免疫蛋白球及乳鐵蛋白等成分，口感近似生乳；吉蒸牧場是花蓮無毒農業示範牧場，更是台灣第一個獲得動物福利標章的牧場。

小巫精選

飲品:小巫特調咖啡



煮海鹽時間不定，賣完就沒有了

小巫海鹽奶蓋黑糖拿鐵

Ice \$200

- 小巫自煮海鹽、長濱自然農法黑糖、四方鮮乳國產乳源起
司、吉蒸65度動物福利標章鮮乳、小巫精選單品豆

長濱自然農法黑糖拿鐵

Hot / Ice \$180

- 長濱自然農法黑糖、吉蒸65度動物福利標章鮮乳、小巫精選
單品豆

奶酒拿鐵

Ice \$200

- 巨象奶酒、吉蒸65度動物福利標章鮮乳、小巫精選單品豆

小巫特調

飲品:友善蜂蜜飲品



選用友蜂農牧自然熟成生蜂蜜，與台灣各地蜂農契作，依據地區、季節會有不同的蜜源植物，是可以嚐到在地風土味道的蜂蜜。詳見下一頁，看看這次小巫選了哪裡的蜂蜜！

友善蜂蜜檸檬汁

Ice \$140

- 長濱在地小農檸檬、封蓋生蜂蜜

蜂蜜檸檬紅烏龍茶 / 金萱茶

Ice \$130

- 長濱在地小農檸檬、封蓋生蜂蜜、鹿野自然農法手工採茶

生蜂蜜牛奶

Ice \$160

- 吉蒸65度動物福利標章鮮乳、封蓋生蜂蜜

小巫特調

飲品:動物友善65度鮮乳



我們選用吉蒸65度鮮乳，是台灣極少數採用低溫殺菌的單一乳源鮮奶，完整保留鮮乳中免疫蛋白球及乳鐵蛋白等成分，口感近似生乳；吉蒸牧場是花蓮無毒農業示範牧場，更是台灣第一個獲得動物福利標章的牧場。

生蜂蜜牛奶

Ice \$160

- 友蜂農牧契作友善採集封蓋生蜂蜜、吉蒸65度動物福利標章鮮乳

黑糖牛奶

Hot / Ice \$150

- 長濱自然農法黑糖、吉蒸65度動物福利標章鮮乳

小巫特調

飲品:療癒系飲品

DRINK



馬薩拉香料奶茶

Hot / Ice \$150

- 香辛深淵香料（肉桂、薑、黑胡椒、八角、丁香、茴香子、芫荽籽）、自然農法紅烏龍、長濱自然農法黑糖、吉蒸65度動物福利標章鮮乳

無咖啡因

療癒太陽神經叢黃金拿鐵

Hot / Ice \$140

- 香辛深淵香料（薑黃, 肉桂, 薑, 黑胡椒）、長濱自然農法黑糖、吉蒸65度動物福利標章鮮乳

小巫特調

飲品:發酵釀造飲品



老爸陳年梅酒

Ice \$180

- 閩娘爸爸工作之餘釀的梅酒，放在家裡角落就遺忘了，至少15年以上，陳年梅酒濃郁果香爆棚，隨著冰塊慢慢融化，品嚐不同濃度的風味。

林也小院魚腥草酵素飲

Ice \$160

- 在苗栗三灣大坪村由溫阿伯親自栽種釀造的魚腥草酵素，以新鮮魚腥草植株加上蜂蜜釀造，經過至少需一到兩年熟成。

花果山檸檬酵素飲

Ice \$160

- 來自谷關花果山無毒農法種植的檸檬，發酵一年後熟成。

小巫嚴選

品一杯好茶



【阿山哥無毒小棧】鹿野自然農法紅烏龍茶/金萱茶

這是我們初次落腳台東，第一個拜訪的自然農法農場，草生栽培的無毒茶葉，阿山哥用最自然的方式種植油菜花來當茶樹的營養品，全程人工撒米糠肥、人工除草、人工修剪、人工採茶、人工揉茶製作，人力成本高，但用心照顧的品質完全呈現在你手中的那杯茶中。

elle

小巫嚴選

飲品:品一杯好茶



沏一壺熱茶慢慢喝

鹿野自然農法紅烏龍 \$120

阿山哥選用台茶12茶樹，摘取小綠葉蟬吸食過的茶芽、茶葉用來製作紅烏龍，帶有一股自然的蜜香風味

最能喝出風味的冷泡茶
 花香紅烏龍 \$100
 金萱 \$90

使用鹿野阿山哥自然農法草生栽培手工採茶，用時間浸泡的冷泡茶比起用熱水泡的，多了一股不同的香氣

自然農法紅烏龍鮮奶茶 Ice \$150
 (甜度固定無法調整)

阿山哥自然農法紅烏龍、吉蒸65度動物福利標章鮮乳、本土二砂

小巫海鹽起司奶蓋紅烏龍茶 Ice \$180
 (甜度固定無法調整)

小巫自炒海鹽、四方鮮乳國產起司、長濱自然農法黑糖、法國草飼牛鮮奶油、阿山哥自然農法紅烏龍、本土二砂

小巫精選

Cacao Barry 單一產區可可

DRINK



1994年，*Cacao Barry*推出第一款自有的產地巧克力。對巧克力師傅而言，這個作法無異是一場小型革命，他們透過這些來自委內瑞拉、古巴、墨西哥以及坦尚尼亞的鈕釦狀巧克力，品嚐到巧克力之外的原始滋味。慢慢地，產地巧克力成了風潮！

*Cacao Barry*也參與了可可地平線基金會的計畫，致力於改善可可農的生活狀況、拒絕童工、合理的報酬；同時也是雨林認證、公平貿易的可可，並承諾在2025年前達到零砍伐與正碳排放量，在經濟發展與永續環境取得平衡。

elle

小巫特調

飲品:單一產區可可歐蕾



單一國家產區的可可風味，道出原產國的土壤氣息、水源生態及產區附近的農產作物，以清爽的吉蒸鮮乳襯托可可獨特的風味，來一趟味蕾的旅行吧

小巫評測

聖多明尼克70%

\$ 200

入口即現奶油與烘焙堅果的香氣

- 強烈、放肆的可可風味，帶著熱帶水果香與紅酒質調，濃厚的可可苦甜味更加強花果香氣，飽滿的花香縈繞不已，一如加勒比海給人帶來的感覺

小巫特調

飲品:單一產區可可歐蕾



單一國家產區的可可風味，道出原產國的土壤氣息、水源生態及產區附近的農產作物，以清爽的吉蒸鮮乳襯托可可獨特的風味，來一趟味蕾的旅行吧

小巫評測

委內瑞拉72%



\$200

入口帶有花香，隨著時間推移變化成爆米花的味道

- 嬌貴的*Criollo*與風味多變的*Trinitario*可可品種巧妙調和，鮮明的個性對比，如國土境內同時懷抱高聳安地斯山脈與亞馬遜雨林，緊密的水果香氣，還有微酸的弦外之音。

小巫特調

飲品:單一產區可可歐蕾



單一國家產區的可可風味，道出原產國的土壤氣息、水源生態及產區附近的農產作物，以清爽的吉蒸鮮乳襯托可可獨特的風味，來一趟味蕾的旅行吧

小巫評測

坦尚尼亞75%

\$ 200

一入口是濃郁的木質調，尾韻會出現一個櫻桃香氣

- 位處東非，境內神聖吉力馬札羅火山與臨印度洋熱帶島嶼共存，體現於可可風味上，入口帶著木香及烘烤香的奶油風味，略帶水果的酸度，具辛香料和胡椒的調性，餘韻烘烤香濃厚，煙燻味綿長，帶著幾近草本植物的苦味。