

農家食譜

林榮發

八寶芋泥

材料：①芋頭 2 個、豆沙 3 兩、紅綠絲 4 大匙、桂圓肉 4 大匙、大紅豆 3 兩。

②豬油 1 大匙、白糖 3 大匙。

③水 1 杯、糖 3 大匙。

④太白粉 2 小匙、水 2 小匙。

作法：

頭芋 1. 芋頭切片蒸熟，壓成泥，抹上②項材料調味。

2. 中碗抹上豬油一大匙，將①料排碗底，取一半芋泥放入碗內，中間放入豆沙泥，再將另一半芋泥鋪蓋豆沙上，攤平，約 1 小時，取出反扣圓盤上。

3. 將③項材料煮開，以④料勾欠，淋上。

豆沙芋

材料：大芋頭一斤，豬油 3 大匙、糖 3 大匙、太白粉半杯，豆沙半斤。

作法：

1. 芋頭去皮，蒸熟，趁熱壓碎成泥，加入豬油、太白粉揉合，分切小塊，包入豆沙，搓成圓形。

2. 一邊燒油，一邊將包好的芋頭滾上太白粉，排入漏杓內，一起放入八分熱油中，以小火炸至稍黃，取出分開沾在一起的芋頭。

3. 油再燒熱，芋頭回鍋快速炸一次即可盛盤上。

芋頭米球

材料：蒸肉粉四包、芋頭半斤



、玉米粉 4 大匙、蝦仁 3 兩、蝦 1 斤（帶壳）、油 2 大匙、麵包粉小許。

調味料：

鹽 1 大匙、太白粉 1 大匙、胡椒粉 1 大匙。

作法：

1. 芋頭蒸熟，搗成泥狀，加入玉米粉、蒸肉粉，再加入蝦仁泥拌勻備用。

2. 蝦去壳留尾，用調味料醃 20 分鐘備用。

3. ①項材料分成 12 份，包上醃過蝦，再沾上麵包粉或蒸肉粉。

4. 用小火炸成金黃色，利用小黃瓜、胡蘿蔔裝飾即可上桌。

芋頭沙琪瑪

芋頭沙琪瑪：

材料：大芋頭 2 個、麥芽糖半杯、水半杯、炸油。

作法：1. 芋頭切薄片，炸成香脆的金黃色薄片後壓碎。

2. 麥芽糖、砂糖加水煮成糖漿後，至成絲狀。

3. 將糖漿拌入芋頭酥中拌勻，倒入模型中壓平，待冷後切塊。

材料：砂糖半杯。

芋頭羊羹

材料：炸芋頭 2 個，白糖 1 斤，洋菜 1 兩，水 5 杯。

作法：1. 芋頭洗淨，去皮，切小塊，加水，煮熟，待冷，放入果汁機中打成泥狀。

2. 洋菜洗淨，泡軟，切段，加水煮至溶化，加入芋泥和糖煮勻後熄火。

3. 起鍋，將芋泥糖汁倒入模型中，待冷即可食用，放入冰箱冰冷後食用味更佳。

芋頭糕

材料：芋頭 2 斤，糯米粉 1 斤，臘肉 4 兩，蝦米 1 兩，香菇 4、5 朵，玻璃紙半張。

作法：1. 大芋頭去皮，切小丁，加水、鹽煮爛撈出，瀝去水分。

2. 糯米粉調入水二杯，再將臘肉、香菇、蝦米切碎，後調入調味料加芋頭拌入，鋪放蒸籠內，（鋪玻璃紙）放進通氣管蒸 1 小時後用筷子插入，不沾筷子即熟。

3. 待冷後切塊，或煎食。

調味料：鹽一大匙，糖 1 大匙，五香粉 1 小匙，胡椒粉 1 小匙。

醬筍魚湯

材料：草魚 1 斤或吳郭魚 1 尾，醬筍 2 塊，青蒜或葱白一支。

作法：魚兩面煎黃，加入清水一湯碗，小火煮 20 分鐘，青蒜段煮 1 分鐘即可起鍋。

紅燒桂竹筍

材料：煮熟桂竹筍 1 台斤，排

骨或五花肉約 10 兩，青蒜 2 支，醬油 2 大匙，砂糖 1 茶匙、鹽各適量，水二碗，沙拉油 3 碗。

作法：①煮熟桂竹筍整支切斜塊或寸段，五花肉切塊，青蒜切段待用。

②鍋入沙拉油將切塊的肉炸黃撈起待用。

③鍋放入清水 2 大碗、筍塊、肉塊、醬油、砂糖、鹽燜煮 30~40 分鐘即可，起鍋前投入青蒜段煮數分鐘便可熄火入盤上桌。

張俊惠



醬筍魚湯(張俊惠)



紅燒桂竹筍(張俊惠)



棉子粕

三要素
最均勻
有機質肥料



改良土壤
肥効長久

含有成分：

氮 4.5-5.5%

磷 2.5-3.0%

鉀 1.5-2.0%

有機物 87%

適應作物：

蘋果、梨、葡萄、柑桔、
菸草、茶葉、枇杷、蘆筍、
番石榴、蓮霧、木瓜、草莓、
甘蔗、番茄、蔬菜、豆類、
花卉、盆栽

頂新製油實業股份有限公司

榮譽出品

彰化縣永靖鄉永靖街60號

(048) 221166 (代表)

台北電話 (02) 5613909

5813907