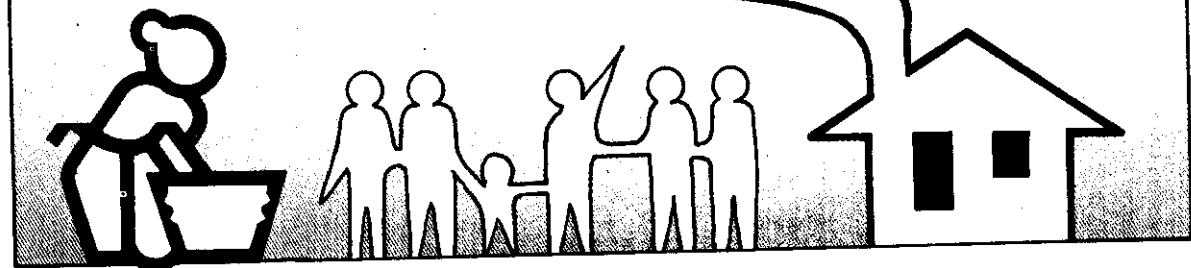


# 農村家庭 家事改進



## 花蓮地區的鄉土菜·點心 林妙娟

### 鳳梨溜肉片 (10人份)

花蓮瑞穗鄉、玉里鎮，大部份為台地，早期均以種植加工用鳳梨為主。當地居民常以自家生產的鳳梨做菜餚，有客人來，亦常以招牌菜「鳳梨溜肉片」、「鳳梨燒豬腳」二道名菜宴客，賓客亦因嗜到特有鳳梨芳香、酸甜味的菜而讚不絕口。

材料：里肌肉 300公克，小黃瓜 1條，胡蘿蔔半小條，鳳梨切小片 2杯，水 2杯，白砂糖 2湯匙，太白粉 1湯匙。

調味料：醬油 2茶匙，酒 1茶匙，塩 $\frac{1}{4}$ 茶匙，胡椒 $\frac{1}{8}$ 茶匙。

麵糊：麵粉 1杯、蛋 1個、水 $\frac{1}{4}$ 杯、糖 $\frac{1}{2}$ 湯匙。

做法：1.里肌肉切片浸泡調味料約 1小時，使入味。

2.入味肉片沾麵糊下油鍋炸，炸至金黃色撈出。

3.小黃瓜、胡蘿蔔切片煮熟，撈出泡於冷水中待用。

4.鳳梨片入鍋加水、糖煮滾 3分鐘，勾芡倒入炸好的鳳梨片、胡蘿蔔片、小黃瓜片拌一拌即可。

### 鳳梨燒豬腳 (10人份)

材料：後腿豬腳 1隻、鳳梨切小片 2杯。

調味料：蒜頭 1粒、醬油 3湯匙、糖 2湯匙，酒 1湯匙。

做法：1.豬腳清洗乾淨，去大骨剝成 3公分方塊狀，以沸水去血水。

2.處理好的豬腳以 3杯水煮滾，改以小火燜煮 20分鐘。

3.再加調味料續燜燒煮 20分鐘。

4.最後加入鳳梨片續燜燒約 20分鐘即可起鍋。

### 南瓜糕 (40個份)

東部農村大都為散落型，一般農家常於屋前屋後種植南瓜。南瓜盛產時，適逢蘿蔔干絲滿甕發香時，很多農婦便利用農閒時間做些南瓜糕，供自家人或分贈親友嚐一嚐。

材料：1.皮：去皮、去籽的南瓜 2公斤，糯米粉 1.5公斤，麵粉少許，塩 $\frac{1}{2}$ 湯匙。



(阿郎 攝)



南瓜糕

## 西魯菜 (10人份)

2.餡：絞肉300公克，蘿蔔干絲150公克，蝦米70公克，炸紅蔥頭3湯匙，鹽 $\frac{1}{2}$ 湯匙，醬油1湯匙，胡椒粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙，沙拉油4湯匙。

3.月桃葉5片，葡萄干40粒。

作法：1.南瓜切片，蒸熟搗爛成泥。

2.南瓜泥加塩，糯米粉揉成糰，並視南瓜米糰的粗硬狀態酌加麵粉，並揉至均勻光亮程度。

3.月桃葉洗淨前成40張。

4.蘿蔔干絲、蝦米泡軟切碎。

5.起油鍋，順序下蝦米、絞肉、紅蔥頭、醬油、塩、蘿蔔干絲、胡椒粉拌炒均勻。

6.南瓜米糰分成40個，分別包上餡子，置於月桃葉上，以湯匙於週圍劃五道線，上壓置一個葡萄干。

7.做好南瓜糕置於蒸籠上蒸8分鐘時掀蓋半分鐘，再蓋上續蒸7分鐘即可。

西魯菜為一典型台菜，由於其材料均切絲，因此有表示「喜事重重」之意。在花蓮地區很多人家，每於喜事宴客時，均會呈上這一道菜，而且是緊接着第一道菜冷盤後的第二道菜。

材料：乾魚皮絲110分克，里肌肉110公克，香菇六大朵，竹筍半公斤，大白菜1.3公斤，雞蛋二個，葱5根，薑5片，米酒3湯匙，香菜2棵，烏醋2湯匙，香油1茶匙，胡椒粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙，醬油1湯匙，高湯2杯，太白粉1湯匙，沙拉油3湯匙。

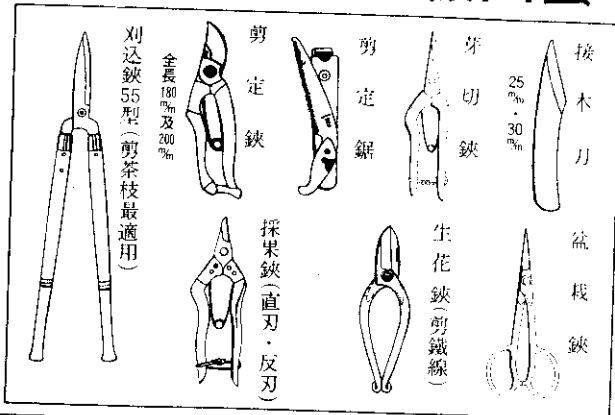
做法：1.魚皮泡軟，加2杯水，葱、薑、2湯匙酒煮軟，取出魚皮待用。

2.香菇泡水、里肌肉、竹筍、大白菜均切絲，香菜切小段。

3.起油鍋下肉絲炒幾下，再下大白菜，魚皮、竹

## 日本周恒牌高級園藝工具

\*原裝進口，歡迎選購\*  
請認清商標，謹防假冒。



刀身及紙盒無回恒A級標誌者，均屬假冒品。若提供線索而破獲侵犯本公司商標者，當致薄酬。

**鋼質最優秀！**  
**設計最實用！**

其他 洋蔥鉗 松葉鉗 植木鉗  
梨軸切鉗 (大曲) 刃物用油砥石

經銷處：新高貿易股份有限公司  
台北市峨嵋街68號 電話：3314190 · 3713208  
郵撥儲金台北市0015195-5

## 原味麻薯 (10人份)

筍翻炒數下，加塩、酒 1 湯匙悶煮 3 分鐘，撈起盛置蒸碗內入蒸籠蒸半小時，翻扣水盤內。

4. 雞蛋加 ¼ 茶匙塩打散，下油鍋炸成蛋鬆撒於菜上及其周圍。

5. 高湯、魚皮湯、菜湯下鍋加烏醋、醬油煮滾勾芡，並加香油拌一拌淋於菜上，最後撒上香菜。

## 竹筒飯 (15支份)

花蓮秀林鄉中央山脈的山麓盛產桂竹，居於此地的泰雅族山胞，每至深山打獵，便將桂竹砍成一節節，內盛米帶至山上烤煮，做為飽腹之用。竹筒飯，泰雅族話叫「dodofurama」。

材料：桂竹一年生 15 節、糯米 10 杯，細砂糖或花生粉（加糖）。

做法：1. 糯米泡水 3 ~ 4 小時。

2. 桂竹 15 節裏外均清洗乾淨。

3. 泡好的糯米塞入竹筒內，約 8 分滿，並加 2 湯匙熱水，直立於鍋中，鍋中加水至筒子一半之處，以大火煮滾約半小時，米飯已熟透即可取出（亦可將其口封住橫置蒸籠蒸之）。

4 待涼後，打破竹子，內膜與飯一起取下，吃時膜與飯一起沾糖或花生粉。

註：1. 桂竹要選一年生，其膜才會與飯一起剝下，吃時才能顯示出特有的味道。

2. 喜歡吃紅豆，亦可將紅豆先泡軟，再與米一起拌好，塞入筒內煮。

3. 愛吃鹹的，可先將酌料（紅蔥頭、蝦米、攪肉、醬油、塩）炒好再與米一起拌勻，塞入筒內煮。

花蓮阿美族山胞每於喜事慶典、節日或有貴賓來訪時，便以蒸熟的糯米或紅糯米搗成糕餅，外包於麵包果樹葉或玻璃紙，此種糕餅阿美族話叫「Trun」。另外泰雅族人於家中有喜事時，亦用小米搗成麻薯宴請親友。

材料：糯米 5 杯、花生粉（加糖）

做法：1. 糯米泡水 4 小時，蒸至熟爛。

2. 蒸熟爛的糯米一起搗爛，直至成黏糕狀再搓成直徑 6 公分條狀，再以線切成 10 公分長段狀，並用手打扁外包麵包果樹葉或以玻璃紙包。

3. 吃時沾花生粉，味香可口。

## 花蓮薯 (40個份)

花蓮土地貧脊，且大部份為砂質地，因此較適合生產甘薯，而且生產的甘薯鬆甜好吃。為了便於觀光客帶回品嚐，便經加工做成甘薯型條狀的花蓮薯。

材料：熟薯泥 1 公斤、豆沙 200 公克、白砂糖 300 ~ 400 公克，奶油或豬油 4 湯匙，雞蛋 2 個。

做法：1. 豆沙炒乾。

2. 甘薯泥取 ¾ 加一個蛋液拌勻。

3. 剩餘 ¼ 的甘薯泥加糖煮，煮至濃稠狀，倒入 1、2 料及油拌勻。

4. 拌好的甘薯泥待涼，搓成甘薯型餅狀，表面塗上蛋液，入 300°C 的烤箱內烘烤，大約 7 分鐘取出再塗一次蛋液，續烤至表皮呈金黃色（約 7 分鐘）即可出爐。

警告

三要素  
最均勻  
有機質肥料

含有成分：  
氮 4.5-5.5%  
磷 2.5-3.0%  
鉀 1.5-2.0%  
有機物 87%

純正

棉子粕

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) 2 2 1 1 6 6 (代表)

台北電話 (02) 5613909

5813907

改良土壤  
肥効長久

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。