

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。