



芋頭粥

## 番薯椪餅 好吃！

番薯栽植容易，繁殖力強，營養分高，因此，曾是鄉間最常吃到的，尤其在日據時代，唯有賴番薯過日，救活無數蒼生。光復後，政府大力振興農業，遍植水稻，五穀豐收，白米飯成了民間主食，於是番薯淪為家畜飼料。然而十年河東，十年河西，至今，農改場已發展出許多美味可口的番薯，成了市場搶手貨，在大魚大肉之餘，偶而來條熟番薯，換換口味，也是一種享受！

現在盛行的紅心番薯富含高量胡蘿蔔素及食物性纖維，為生理性鹼性食品，有良好的營養價值，質地較鬆軟，適合各種烹調法，煮、煎、烤、蒸、炸皆宜，可作出許多不同風味的點心食品，如番薯椪餅，即是其中一種，也是可口的鄉土小吃，許多人未曾吃過。

製作番薯椪餅很容易，首先到市場買回番薯，削去外皮，放入鍋裡加水煮熟爛，撈起搗成泥狀，加入熟番薯粉，攪拌均勻，捏成小球，再用金屬片壓扁成薄餅狀。平底鍋放入油，熱燙後，將番薯薄餅放在鍋裡煎，火不要開得太大，慢火燜煎至熟。將番薯餅出爐，表面洒上一層花生粉，即可食用；味道香噴噴，蠻“鄉土”的！

番薯椪餅可用來作飯後的甜點，在家宴客，自作這道可口小點心，保證迎合客人新鮮感！在市面上很難得吃到喔！



紅心番薯



慢火燜煎，番薯椪餅香味四溢！