

田園食譜

資料提供／台南區農改場
圖片翻拍／曾文田

胡麻油



麻香素鴨

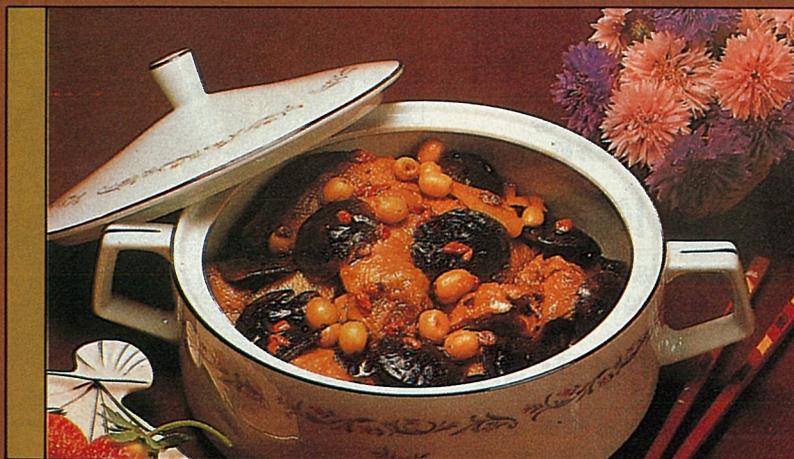
材料：①素鴨肉1斤、麻油半杯、老薑4兩、香菇(小朵)2兩。

②當歸2錢、枸杞2錢、米酒半杯、塩1茶匙、糖1茶匙、水1杯

做法：1.老薑洗淨去皮切片，香菇洗淨泡軟去蒂備用。

2.麻油半杯燒熱，爆香薑片，並加入香菇炒香後，將素鴨肉及材料

②加入煮滾後，以小火慢燉即成。



糯米香包

材料：①糯米3杯、竹葉片20片。

②蔥頭4粒(剝碎)、蝦米4兩(切丁)、香菇4朵(切丁)、絞肉6兩、麻油4湯匙、醬油1湯匙。

做法：1.糯米泡水4小時，竹葉片洗淨。

2.以麻油爆香蔥頭，加入②料炒勻成肉餡。

3.竹葉片疊成三角形，先放入半湯匙糯米，再放入少許肉餡，上面再蓋上半湯匙糯米，綁成小粽子形，入鍋中煮40分鐘即成。



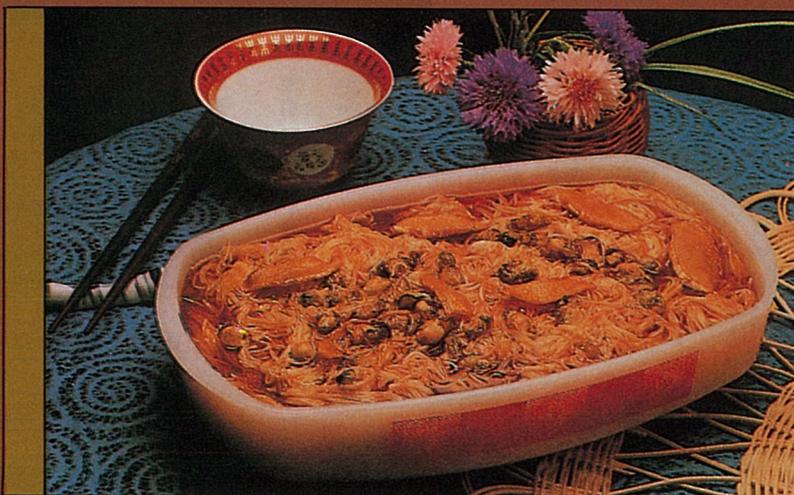
麻油蚵仔麵線

材料：麵線一束、牡蠣4兩、麻油3湯匙、老薑10片、水1½杯、塩1茶匙。

做法：1.牡蠣洗淨瀝乾水分備用。

2.起油鍋，麻油燒熱爆香薑片，加入牡蠣快炒後，將牡蠣撈出，隨即將水加入煮滾，調味。

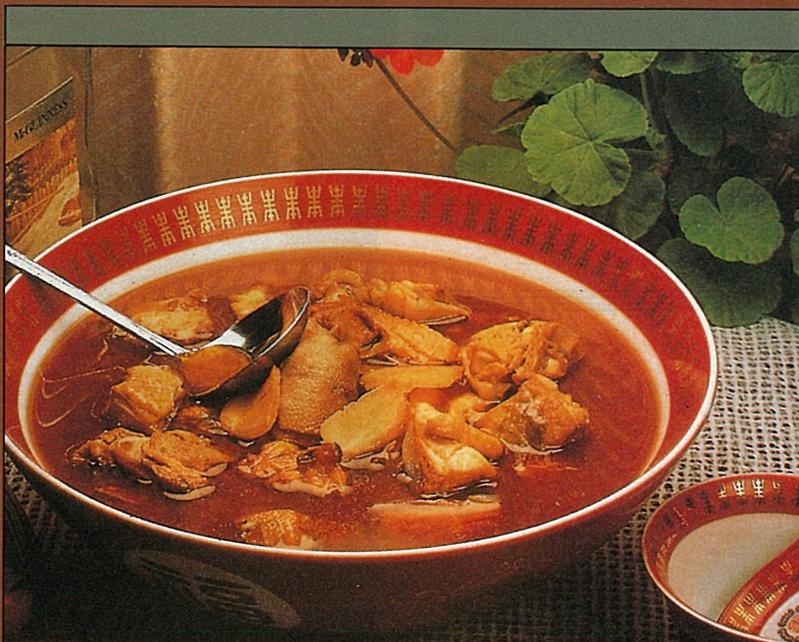
3.另燒開一鍋水，將麵線煮熟撈起加入2.中，再將炒熟的牡蠣加入。



麻油燒酒雞

材料：雞一隻、麻油半杯、老薑4兩、米酒5瓶（可酌予增減）。

- 做法：1. 雞洗淨，剝成塊狀，薑洗淨切片待用。
2. 起油鍋，入麻油燒熱，放入薑片爆香，然後加入雞塊炒約半熟，再把米酒全部倒入，滾時以火柴點火燃燒，至火熄即成。



麻醬麵

材料：①麵條半斤、雞胸肉4兩、胡蘿蔔2兩、豆干5小塊、蔥屑3湯匙、麻油2湯匙。

②麻醬3湯匙、醬油2湯匙、塩1茶匙、高湯半杯。

- 做法：1. 雞胸肉切丁，胡蘿蔔煮熟切丁，豆干切丁備用。
2. 麻油2湯匙燒熱，加入①料炒熟入調味料拌勻。
3. 麵條入鍋中煮熟撈起，隨即放入②中，拌勻並洒上蔥屑即可。



麻香螃蟹

材料：螃蟹4隻、麻油3湯匙、老薑10片、塩1茶匙、太白粉1湯匙。

- 做法：1. 螃蟹洗淨，一切為四，均勻的洒上太白粉。
2. 起油鍋，麻油燒熱後，入薑片爆香，隨即加入蟹塊炒熟，加塩調味即可。

