

甘藷

甘藷又名番薯，俗稱地瓜，是花蓮的主要農產品。因地質關係，所生產的甘藷鬆甜好吃，聞名全省之名產——花蓮薯，即以甘藷為主要材料烘焙而成的。甘藷的營養價值高，其所含蛋白質之品質佳，維生素C含量僅次於橘子，紅心、黃心甘藷之維生素A，可與胡蘿蔔媲美，甘藷之纖維素多，且質地細。不愛吃青菜的小孩、老人甚至於缺乏青菜的時節，可多吃甘藷替代青菜。



金銀球

金銀球

材料：甘藷1½斤，糯米粉1杯，塩1茶匙，豆沙4兩，椰子粉½杯，花生粉½杯。

- 做法：
- 1.甘藷蒸熟去皮，搗成泥。
 - 2.甘藷泥加糯米粉、塩揉勻成糰狀再分成40個。
 - 3.每小個藷糰包豆沙、再揉成圓球。
 - 4.搓好圓球如煮湯圓的方法煮熟，撈起趁熱沾裹椰子粉或花生粉。

藷餃

材料：甘藷1斤、甘藷粉1杯、糯米粉4湯匙、細砂糖6湯匙、花生粉1杯、月桃葉子4片或玻璃紙二張。

- 做法：
- 1.甘藷蒸熟去皮，搗成泥。
 - 2.糯米粉以2湯匙沸水沖燙攪勻加入藷泥，甘藷粉揉成糰狀，分成40個。
 - 3.每個餃子包以花生粉或芝麻粉，置於月桃葉子上，入蒸籠蒸3分鐘，掀蓋透氣，再續蒸2分鐘即可。

圓餅

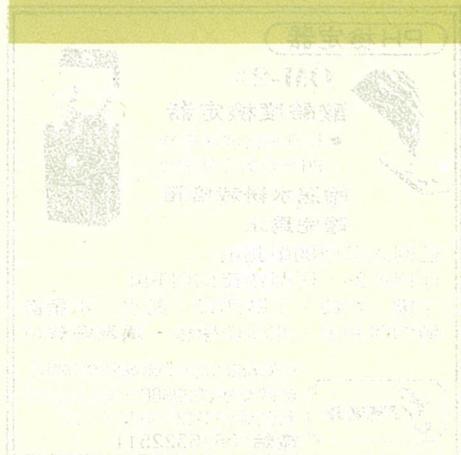
材料：甘藷泥2杯，麵粉4杯，奶粉4湯匙，糖1杯，蛋2個，油2湯匙，泡打粉2湯匙，水½杯，塩1茶匙。

- 做法：
- 1.麵粉與泡打粉、奶粉混合拌勻。
 - 2.蛋液加糖、塩、水攪拌溶解。
 - 3.所有材料混合揉勻成糰狀。
 - 4.糰分2塊，成1公分厚之片狀，再以圓餅模型打印之，下油鍋炸至金黃色。

脆藷餅

材料：地瓜半斤，麵粉2杯，塩1茶匙，芝麻1湯匙，奶粉2湯匙，油2茶匙。

- 做法：
- 1.地瓜蒸熟搗成泥。
 - 2.所有材料混合揉成糰狀。
 - 3.分2塊，成薄片，切為5×3公分之菱形。
 - 4.薯片入沸油中以火炸至金黃色即可。



甘藷包

材料：甘藷泥2斤，甘藷粉2杯，塩 $\frac{1}{2}$ 茶匙。

餡：絞肉半斤、高麗菜 $1\frac{1}{2}$ 斤或竹筍1斤，蝦皮 $\frac{1}{2}$ 兩，葱3根，麻油1茶匙，醬油1湯匙，酒 $\frac{1}{2}$ 湯匙，油3湯匙。

- 做法：1.甘藷泥加塩，甘藷粉揉成糰。
2.絞肉拌入醬油、酒、麻油，使其入味。
3.高麗菜切碎，拌入塩揉軟，去掉水份。
4.葱切碎、蝦皮洗淨。
5.起油鍋入葱、蝦皮、絞肉，拌炒幾下即可。
6.甘藷糰分成30個，各包入餡子，以月桃葉或高麗菜葉墊底，入蒸籠內蒸約8分鐘即可。

甘藷饅頭

材料：中筋麵粉7杯，水2杯，甘藷泥2杯，奶粉4湯匙，塩1茶匙，新鮮酵母6公克或乾酵母4公克或酵母粉2公克。

- 做法：1.發麵方法如麵包。
2.麵糰分為3份，成片狀再捲成捲筒形各切為8個，置一旁上蓋乾布醒20~30分鐘移入蒸籠，蒸15分鐘即可。

甘藷麵包

材料：高筋麵粉6杯，甘藷泥2杯，蛋2個，溫水1杯，奶粉6湯匙，塩1茶匙，糖6湯匙，奶油或沙拉油6湯匙，新鮮酵母6公克或乾酵母4公克或酵母粉2公克。

- 做法：1.糖入溫水中先溶解，再加入酵母使其發酵約10分鐘，再加塩、奶粉、蛋液、奶油拌勻後入2杯麵粉，再拌一拌，加蓋，靜置於溫暖處約2小時，再加入甘藷泥、麵粉揉成光滑糰狀。
2.麵糊分為40個，做成半圓球狀，置已抹油之烤盤續發一倍，即表面光滑後，上塗蛋液，入烤箱（ 180°C ）烤約15分即可取出再塗油。 ■



諸餃



圈餅 脆諸餅



甘藷包



甘藷麵包 甘藷饅頭

新書代售

五印醋食譜

編著／高陳愛子·黃韶顏

食醋是由來已久的民間調味品，本書共介紹40道以五印醋為調味料的食譜。每本定價120元，郵購另加掛號郵資15元。

豐年社

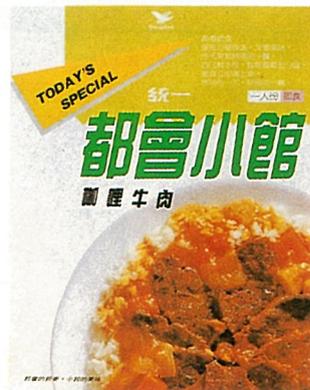
台北市溫州街143號
郵政劃撥0005930-0豐年社
電話：(02)3628148



即使一個人，
也有家的感覺！



是啊！其實一個人的生活也沒什麼不好；只是不知道吃些什麼；自己做飯嗎？實在沒能耐；一個人上館子，又覺得孤單，總之，一個人的生活也該吃得飽，吃得好。
四種精緻口味的統一「都會小館」（咖哩牛肉，麵筋燒肉，香菇燻雞，梅干扣肉）既方便又好調理，總是讓人吃出了家的感覺。



咖哩牛肉

都會的節奏·小館的美味



麵筋燒肉



香菇燻雞



梅干扣肉



統一小格言：永遠保持樂觀，隨時要有笑容。

愛用者服務專線：(02)7582855·(06)2535064
服務信箱：台南縣永康鄉塩行中正路301號

 統一企業公司
PRESIDENT ENTERPRISES CORP.

飛向健康快樂的21世紀