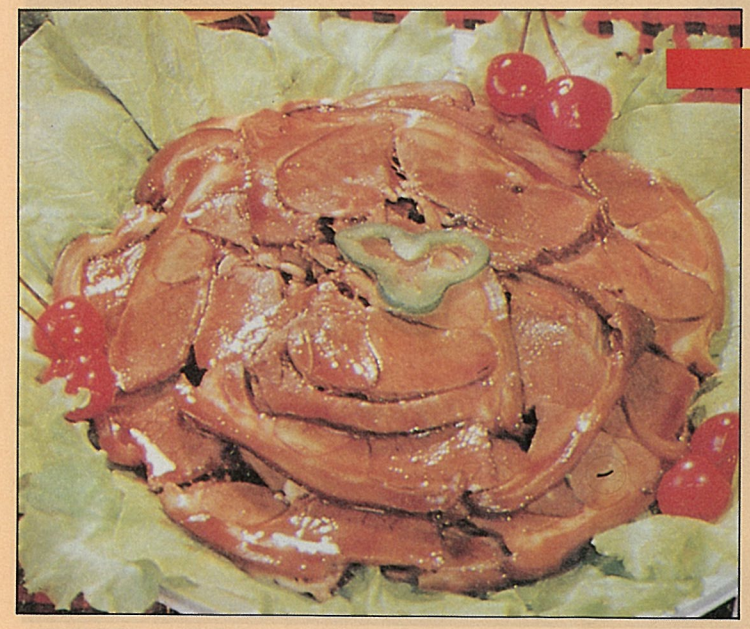
羊肉食譜

食譜提供／**雲林縣農會** 圖片翻拍／**曾文田**

羊肉米糕

材料：羊肉6兩、糯米5杯、醬油1大匙、酒2大匙、塩1小匙。

作法：
1. 糯米洗淨，浸水2小時。
2. 羊肉切絲加醬油、酒，醃入味。
3. 筒內先抹油，放入羊肉，再加浸好的米至七分滿。
4. 水煮開加塩、酒，調味，加入筒內至八分滿。
5. 將筒置蒸籠內以大火蒸40分鐘，熄火燜10分鐘，待米熟透即可扣出，上酒、甜辣醬即可。



精滷脆片

材料：羊肉一斤半（連皮）。

調味料：酒3匙、醬油1杯、冰糖1湯匙、老薑數片、紅辣椒1條、麻油1湯匙、水適量（以淹過羊肉為止）。

香辛料：八角5分、川芎5分、甘草3片、仙渣1錢、草果2分、花椒3分。

作法：羊肉以熱水洗燙，再用清水洗淨。於鍋內再加入調味料、香辛料以中火煮沸，再改小火煮約3小時，取出冷却切薄片、擺盤。

備註：滷羊肉待滷汁開了以後，品嚐其味道，再加以調整。

香燉羊肉

材料：羊肉1斤、當歸3～4片、枸杞3錢、薑4片、酒1大匙、塩1小匙。

作法：1.羊肉洗淨、切塊。

2.羊肉置燉鍋中加入當歸、枸杞、薑片、酒、塩及適量水，小火燉2小時。

3.開鍋拿去薑片。

4.上桌前加入嫩薑絲、滴上酒即可。

四喜圓滿

材料：羊肉1斤、馬鈴薯1斤、蛋2個、麵粉、麵包屑。

調味料：塩、胡椒粉、酒、薑汁適量。

作法：1.將羊肉洗淨、絞碎備用。

2.馬鈴薯放入鍋內煮熟搗成泥，加入羊肉醬及調味料拌勻，用手捏成球狀，沾上麵粉、蛋液再滾上麵包屑。

3.鍋內燒熱油，炸至金黃色，即成品。

喜氣洋洋

材料：羊肉12兩、麻油3匙、薑絲約7片、酒1大匙、塩、水適量。

作法：1.羊肉切2.5公分塊狀，以水川燙，再用清水泡淨。

2.炒鍋放麻油、薑片，爆香後加入羊肉，炒至羊肉變色，盛於鍋內。

3.加入水、酒適量，外鍋用水一杯燉至熟爛，加入塩少許即可。

翡翠肉絲

材料：羊肉（里肌肉）8兩、青椒2個、紅辣椒1條、太白粉、塩、水少許。

作法：1.羊肉切絲拌太白粉、起油鍋，將肉絲炒熟撈起。

2.青椒切絲下油鍋炒一炒，拌入炒熟的羊肉絲、紅辣椒絲、塩，炒勻盛盤。

備註：青椒絲亦可用水燙熟拌羊肉絲 ■