

雲林縣的鄉土小吃

雲 林縣土地肥沃，物產富饒，縣民大都以務農為主，人口散置各鄉鎮，少有大城市將大部份人口集中，最大的斗六市，人口還不到10萬。也因此，各地居民發展出地方的特有生活習俗，和鄉土小吃。

每當縣內有政府機關舉辦的各種大型活動時，總要邀請各地農會的家政人員，製作該鄉鎮最有名的鄉土小吃，在大會中免費供來賓品嚐，食者眉開眼笑，讚美聲不絕於耳。

現在特地請各農會家政人員提供7道鄉土味極濃的小吃，介紹如下，不妨依樣烹調，換一下口味。

西螺油蔥粿



材料：在來米

配料：絞肉、蔥頭。

調味料：鹽、沙拉油、醬油、蒜頭。

作法：1. 在來米泡水一夜，洗淨後絞成米漿備用。

2. 絞肉、蔥頭爆香加調味，再與

米漿拌勻。

3. 燒好開水，將米漿沖成半熟米漿，調勻倒進蒸籠，以大火蒸3~4小時。

4. 大火蒸至中途，應將籠蓋打開，再次調勻米漿，抹平後再蒸至裸面膨脹即熟。

5. 蒸好的粿等涼後，即可切片沾調味料上桌待客。

二崙鄉炸春捲



材料：里肌肉絲半杯、綠豆芽4杯、韭菜黃（切2公分長）一杯、紅蘿蔔絲半杯、春捲皮16張、炸油。

配料：①酒1小匙、鹽 $\frac{1}{3}$ 小匙、太白粉1小匙。

②鹽1小匙、糖1大匙、胡椒粉 $\frac{1}{4}$ 小匙、麻油1小匙。

③番茄醬、黑醋、醬油各1大匙，辣豆瓣醬1小匙、蒜末半小匙。

④麵糊（麵粉和水各2大匙）。

六畜興旺 魚蝦滿筐



豐年漁牧叢書

全省書局有售

書籍目錄函索即寄

每次郵購另收郵資45元

夢漾

- 做法：1.里肌肉絲調①料拌勻，入炒鍋內炒熟盛起備用。
- 2.綠豆芽、萘菜黃、紅蘿蔔絲以開水燙約10秒立即撈起，瀝乾水份與里肌肉絲、②料拌勻即成餡，分成16份。
- 3.每張春捲皮前半部邊緣沾麵糊，中間放一份餡，包成12公分長圓筒狀，炸至皮脆呈金黃色，沾拌勻之③料食用。

- 4.香蕉葉洗淨抹油備用。
- 5.將米糰分成12份，壓扁將熟餡包入，捏成半月形狀，置於抹油的香蕉葉上，放入蒸籠內，以中火蒸至透明（約15分鐘）即可。
- 6.餡料可隨自己喜好任意變化，以求美味可口。

麥寮鄉素菜包



材料：糯米1斤、素豆皮2片、香菇3兩、高麗菜1個、芹菜（或香菜）半斤、鹽少許、油1碗、香蕉葉12片。

- 做法：1.糯米洗淨浸泡約3小時，放進果汁機加水1小杯打成米漿。
- 2.米漿加熱，並不停攪拌至黏稠狀，做成半熟米糰待冷。
- 3.起油鍋，將所有餡料放入鍋中，以大火炒熟備用。

台西鄉壽司



材料：米飯2碗、菠菜3兩、肉鬆2兩、雞蛋1個、香菇2朵、火腿2兩、紫菜皮2張、油1大匙。

調味料：醋2大匙、糖2大匙。

- 做法：1.香菇泡水、爆香、切碎，菠菜用鹽略醃過，將水擠出，切碎備用。
- 2.米飯趁熱拌入醋、糖，做成糖醋飯。
- 3.雞蛋打散，加少許鹽調味，煎成蛋皮。
- 4.紫菜放於壽司簾上，先鋪上一

水產養殖

介紹鱧魚、塘虱魚、鯰魚、福壽魚、虱目魚、花跳、歐洲鰻、草蝦、螞、蚶、文蛤、牛蛙、龍鬚菜、鱸魚、泥鰍、田螺、草魚、鱧、香魚、蜆、烏魚、九孔、虹魚、石斑魚、紅目鱸、鱖等養殖技術及魚類食譜，附照片說明。
18×17(公分) · 250頁 180元

家畜家禽衛生

介紹牛、羊、豬、雞、鴨等病因、病狀、防治法及禽畜衛生管理注意事項。
13×19(公分) · 495頁 170元

肉鴿飼養

介紹肉鴿品種、鴿舍設計、籠飼設備、飼養器具、飼養管理、繁殖配對、選種方法、疾病防治及肉鴿食譜。
13.5×21(公分) · 56頁 65元

火雞飼養

介紹火雞品種、種蛋孵化、火雞舍建築設備、飼養管理、飼料調配、疾病防治、火雞銷售方法及火雞食譜。
18×17(公分) · 112頁 140元

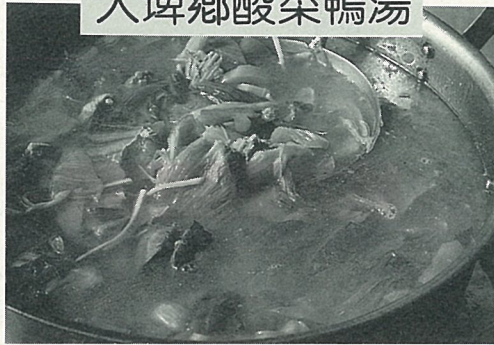
豐年社

台北市溫州街14號 電話(02)3628148 郵政劃撥0005930~0

層米飯，再鋪上蛋皮，將肉鬆、火腿、香菇、菠菜放米飯中捲成圓筒狀即成。

2.甘藷洗淨，去皮，切丁加入同煮，並加糖煮溶即可。

大埤鄉酸菜鴨湯



材料：鴨半隻、酸菜4兩、鹽1茶匙。
做法：把鴨洗淨切塊，酸菜橫切成長方塊備用，鴨塊及酸菜一起放入燉鍋，然後加鹽及清水至8分滿，約燉1小時即可出爐。



虎尾鎮花生炒丁香



雲林縣花生豆仁湯

材料：花生4兩、薏仁4兩、紅豆4兩、甘藷半斤、水6杯、糖5兩。
做法：1.薏仁洗淨，浸水2小時，與洗淨的花生、紅豆、水6杯置快鍋中煮熟。

材料：花生半斤、丁香4兩、鹽及糖各少許、蒜頭和辣椒適量。
做法：將花生洗淨晾乾，放入鍋中爆熟備用；丁香放入鍋中炒熟再加入花生及各種調味料，拌勻即成。

本社代售



每本定價280元
(郵購另加掛號郵資45元)

黃詔顏 編著

隨著生活品質的提昇，人的許多觀念亦不斷地在改變，在飲食生活的學習領域中，不僅應知道做出好菜的祕訣，如果能更進一步了解其原理，把握住一些基本原則，可做出更多有變化的菜肴，豐富我們的飲食生活。

本書將各類食物的營養成份組成、結構、種類、特徵、製備前處理、烹調原理依序介紹，盼給予讀者對食物有明確的認識與了解。

豐年社

台北市溫州街14號
(02) 3628148
郵政劃撥0005930-0豐年社

食物製備

新書介紹