

台東地區精緻農產品食譜

文圖 / 楊淑媛、林國榮

養生洛神麥片酥

執行製作：豐年家政班

材料： 奶油、紅白糖、葡萄乾 50g
鹽、香草粉 2g
蛋 55g
低筋麵粉 107g
燕麥片 150g
核桃、洛神 50g
小蘇打 3g

作法：

1. 奶油、糖、鹽、蛋分次拌入，再加入麵粉，其他材料拌勻揉成團
2. 排入烤盤時要有間隔，因烤後會膨脹
3. 烤20分鐘，溫度140°C或160°C
4. 呈咖啡色取出



番荔枝蛋糕

執行製作：豐年家政班

材料： 奶油 20g

白油 80g
糖 280g
番荔枝泥 50g
蛋 360g
低筋麵粉 300g
泡打粉 6g

作法：

1. 糖油拌合法，打發依續加入蛋攪拌均勻分次加入，再加低粉及泡打粉，番荔枝泥攪拌均勻
2. 蛋糕模型擦油撒粉均勻（此種作法模具才須撒粉，一般蛋糕則免）
3. 將(1)裝入擠花袋，擠入模型中約七分滿，進烤箱150°C烤40分
4. 將蛋糕脫模後待冷，擦上（奶油），沾上巧克力可增加美觀及口感



洛神塔

執行製作：豐年家政班

材料： 高筋麵粉、糖粉 175g
低筋麵粉 325g

發粉 3g
 奶粉 20g
 鹽 3g
 酥油 200g
 雪白油 125g
 蛋 100g
 水 25g
 洛神蜜餞、鮮奶油適量

作法：

1. 雪白油、酥油打軟（約3分鐘）再加入過篩、糖粉打至7-8分發加入蛋液拌勻
2. 將粉過篩在桌面上層粉牆，將(1)材料放在中央，用手展方式將(1)(2)材料均勻
3. 整形：小塔模可用手直接捏塔皮可軟些
4. 烤培：200/200°C烤至八分色出爐
5. 先填鮮奶油（打發）再加入洛神蜜餞即可



洛神餅

執行製作：豐年家政班
 材料：雪白油、奶油 200g

細砂、蛋 250g
 鹽 5g
 奶粉 40g
 低筋麵粉 1000g
 發粉 20g
 乳化劑 10g
 洛神蜜餞切碎 100g

作法：

1. 將糖油拌合後加入奶粉，再續加蛋打勻，加洛神拌入低粉、發粉成糰後
2. 將模型準備好放在烤盤上
3. 將皮材料分70粒（約30克+2）
4. 模型中整形烤培
5. 上火150°C，下火170°C烤約20分（中途需翻面）



枇杷雪花糕

執行製作：初鹿家政班

材料：玉米粉4兩
 鮮奶1瓶
 糖4兩
 枇杷適量
 椰子粉或花生粉適量

作法：

1. 取玉米粉與1瓶鮮奶先攪拌均勻
2. 入爐上煮，加糖及切碎枇杷

- 3. 用木匙不停攪拌至乳白透明，離火
- 4. 冷藏至硬切成小塊沾花生粉或椰子粉



銅鑼燒枇杷冰淇淋

執行製作：初嬰家政班

材料：細砂 500g
水 225g
小蘇打 6.5g
蘭姆酒 50g
醬油 30g
低筋麵粉 600g
全蛋

作法：

1. 將1混合加熱溶解，冷卻後使用
2. 依序加入23攪拌均勻，麵粉過篩後，再放入其中拌勻



3. 最後加入雞蛋，將麵糊拌勻
4. 平底鍋預熱，用湯匙舀製麵糊，放置平底鍋上煎至底部上色，翻面再煎至上色
5. 兩片餅皮中間夾上枇杷冰淇淋即可

芋泥酥餅

執行製作：頂寮家政班

材料：

油皮：中筋麵粉 300
糖 30
鹽 3
雪白油 120
水 120

油酥：中筋麵粉 200
雪白油 100

餡料：芋泥餡 600

(蘭嶼水芋去皮用水煮熟搗成泥)

作法：

1. 油皮：攪勻雪白油打發加入中筋麵粉、水揉至光滑。
2. 油酥：中筋麵粉、雪白油拌勻。
3. 油皮包油酥二次摺摺。
4. 包餡整形。
5. 160°C烤至邊硬即熟。



芋泥西米露

執行製作：頂寮家政班

材料：芋頭 300
西米露 一包
白糖 200
鮮奶 1瓶
冰塊 適量

作法：

1. 西米露入沸水中煮爛至透明澆水再沖冷水冷卻。
2. 芋頭蒸熟用果汁機打散加入白糖水打勻。
3. 西米露放入容器內加入芋頭汁再加入鮮奶及冰塊拌勻。
4. 再加入細丁狀芋頭增加口感。



綠茶羊羹

執行製作：頂寮家政班

材料：洋菜 12
綠茶餡 800
糖 50
水 630

作法：

1. 洋菜浸泡一夜剪成細末狀煮沸至溶解狀。
2. 將糖、綠茶餡、加入攪拌均勻續煮沸。
3. 裝入模型中待冷卻凝固即可。



脆玉茶餅

執行製作：頂寮家政班

材料：低筋麵粉 230
蛋 280
糖 150
泡打粉 10
綠茶粉及牛奶 20
奶油 20
糖粉 適量
打發鮮奶油 適量

