

台東地區精緻農產品食譜

文圖／楊淑媛、林國樂

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：

- 奶油、糖、鹽、蛋分次拌入，再加入麵粉，其他材料拌勻揉成團
- 排入烤盤時要有間隔，因烤後會膨脹
- 烤 20 分鐘，溫度 140°C 或 160°C
- 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：

- 糖油拌合法，打發依序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
- 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）
- 將(1)裝入擠花袋，擠入模型中約七分滿，送烤箱 150°C 烤 40 分
- 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. 將粉過篩在桌面上篩粉牆，將(1)材料放在中央，用手壓方式將(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、發粉成團後
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. 模型中整型烤焙
5. 上火150°C，下火170°C烤約20分（中途需翻面）



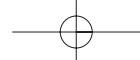
枇杷雪花糕

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



銅鑼燒批把冰淇淋

執行製作：初農家政班

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：頂寶家政班

材料：

油皮：中筋麵粉 300
糖 30

鹽 3
雪白油 120
水 120

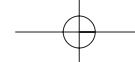
油酥：中筋麵粉 200
雪白油 100

餡料：芋泥餡 600
(蘭嶼水芋去皮用水煮熟搗成泥)

作法：

1. 油皮：糖鹽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. 油皮包油酥二次桿摺。
4. 包餡整形。
5. 160°C 烤至邊硬即熟。





芋泥西米露

執行製作：頂寶家政班

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瀝水再沖冷水冷卻。
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。



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：頂寶家政班

材料：低筋麵粉 230

蛋 280

糖 150

泡打粉 10

綠茶粉及牛乳 20

奶油 20

鹽粉 適量

打發鮮奶油 適量



綠茶羊羹

執行製作：頂寶家政班

材料：洋菜 12

綠茶餡 800

糖 50

水 630

作法：

