



洋洋鄉土大餐

嚐一嚐台南縣的飲食文化

攝影／曾文田
協助製作／台南縣農會

大眾餐廳製作

台南夜市的台南小吃，大大有名，例如棺材板、鱔魚麵、担仔麵、虱目魚粥等等，大家耳熟能詳。除此之外，台南縣各地鄉鎮農會端出來的“台南縣菜”，更能撐飽你的胃，抓住你的心。

這些鄉土菜，是各鄉鎮農會的家政人員，以當地農特產品為素材，精心設計出來的鄉土食譜，我們提供菜單如下：

● 肉品類

大內燒酒雞／善化紅燒蹄膀／
下營鹹水鵝／佳里醉雞／西港
子母蝦／七股烤虱目魚

● 蔬果類

玉井芒果壽司／新化干貝筍／
柳營苦瓜盅／新市拔絲地瓜／
佳里木耳拌彩絲

● 湯品類

官田菱角排骨湯／北門清燉花
跳／白河蓮子全家福／楠西兔
肉蘿蔔湯／關廟鳳梨盅

● 甜點類

南化福肉酥／仁德甘藷香捲



白斬土雞，忠於原味。



稀有雲筍，人間美食。

草原餐廳製作



溪蝦，來自曾文溪的野味。

走馬瀨農場內有2家餐廳——草原餐廳與大眾餐廳，特別為本刊讀者製作幾道拿手鄉土菜，提供紙上品嚐會。根據行家的指點，在走馬瀨用餐，不能錯過3道菜，土雞粥、炸蟋蟀和豉汁小魚。土雞粥以台南大內鄉特產的麻油，慢火熬成，風味特殊，營養滋補。炸蟋蟀是下酒好菜，越嚼越香；蟋蟀產自台南六腳鄉田野，據說只有在零污染的土地上，才抓得到蟋蟀，六腳鄉可能是本省少數僅存的一片淨土呢！小魚則產自曾文溪，滋味天成，值得一試。



破布子炒蛋，左鎮鄉土菜。



炸蟋蟀，下酒好菜，愈嚼愈香。



豉汁溪魚，尾尾清甜。



清潔甘藷葉，清炒川燙，吃了安心。