

**立**秋，處暑，白露……時序初秋，又是一年豐收季，每逢中秋前夕麻豆街頭文旦高掛，柚城飄香，它象徵著賞月佳節將至。

麻豆地區今年雨量充沛，白露前文旦均可採收，品質遠勝往年，麻豆鎮公所及農會將於8月底、9月初辦理文旦系列活動。首先由麻豆社區發展協會於8月30、31兩天在麻豆國小舉行文旦之旅活動，內容包括參觀文旦園、代天府、水堀頭碼頭遺址、孔廟等古剎。接著於9月7日（農曆白露當天）在麻豆果菜市場舉辦文旦節民俗活動及品嚐促銷大會，當天安排牛犁歌、獅陣等民俗表演並設大型商展助興。

文旦係中秋節前後應景水果，民間習俗以它為吉祥如意的象徵，為賞月、祭拜必備佳品，今年麻豆鎮農會為服務消費者，特精選優品，於該會供銷部（麻

## 月圓文旦香 麻豆之旅



豆流道附近)，辦理代售服務，歡迎大家前往選購。（服務電話：06－5722437）（06－

麻豆文旦今年豐收9月7日舉辦文旦節民俗活動。

5728353）

鄉

文／魏麗秀 汐止農會

## 全穀食譜 一品粽（素食）

### 食效

享受天然高纖食品來防治癌症，預防便秘。

### 材料

- (1)圓糯糙米13杯（125克1杯）、蓬萊糙米2杯（125克1杯）。
- (2)黃豆（100克）。
- (3)香菇、芋頭、蘿蔔干、麵輪、麵腸。
- (4)粽葉（70片）。
- (5)鹽、五香粉、胡椒粉、醬油、糖、沙拉油。

### 作法

一、先將(1)材料分別洗淨，再一起放置於深鍋約3小時再瀝去水，另加12杯水泡（泡香菇水亦可用）。

二、(2)黃豆洗淨瀝水後，加點鹽泡約3小時。

三、芋頭洗淨切塊炸熟，蘿蔔干洗淨加少許香油備用。

四、香菇、麵輪、麵腸切絲用5大匙沙拉油炒香，加油3大匙，糖1大匙，五香、胡椒各1/2大匙，再將泡好的(1)，(2)料放下炒勻。

五、粽葉洗淨，以兩張粽葉或大粽葉一張彎成尖底筒狀，將炒香的米料放入1/3，加上芋頭、蘿蔔干，再加上2/3之米料，包好綁緊，在壓力鍋中煮1小時即好。

\*用大鍋煮依粽子大小煮80～90分（水滾後開始計時）。

鄉