

左鎮白堊節

秀出淮山風味餐



左鎮是一個地質貧瘠、人口稀少的農村小鎮，遍佈著惡地形。亦造就了許多特殊奇景，較為人知的有草山月世界，除此之外就是口感特殊的農作物，有呂宋蕉、破布子、芒果…等。儘管左鎮鄉到處是青灰岩地質，耕地有限。但是左鎮鄉農會總幹事莊轉心為改善農民的生活，落實地方繁榮，舉凡推動社區總體營造、發展休閒農業、促進農業經營轉型等

山藥豬尾盅

材料：山藥12兩、豬尾巴1斤、中藥包

調味料：紅露酒、高湯、鹽

作法：將山藥及豬尾巴切塊，加中藥包及調味料，放入燉鍋蒸1小時即可。

山藥蛋黃小卷

材料：小卷2隻、蛋黃4-6個，紫色山藥4兩、火腿1兩、青豆仁2兩

調味料：香油少許

作法：蛋黃、山藥、火腿切小丁與青豆仁拌勻備用，小卷洗淨，將以上材料裝進小卷內，外用牙籤固定，用小火蒸8分鐘，待涼切片。

山藥文蛤丸

材料：山藥5兩、大文蛤10粒、肉末2兩、蔥1兩

調味料：鹽、黑胡椒、香油、太白粉少許

作法：山藥及蔥切末加入肉末及調味料拌勻，大文蛤燙水煮開，將肉取出，然後將調味過的材料放至文蛤殼內，文蛤

肉再放置於其上，小火蒸5分鐘即可。

山樂海馬養生盅

材料：山藥半斤、海馬10條、紅棗20粒、排骨半斤、竹筴2兩

調味料：鹽、米酒、高湯

作法：海馬炸熟後加入米酒及水，大火蒸6分鐘，竹筴泡水備用，山藥切塊，排骨川燙後將所有材料加調味料蒸30分鐘即可。



山藥起司焗蝦仁

材料：山藥5兩、洋蔥半粒、蝦仁5兩、青豆仁少許、玉米粒半罐、乳酪4兩

調味料：黑胡椒、細糖、鹽

作法：山藥及洋蔥切小丁後，將山藥、洋蔥、蝦仁、青豆仁、玉米粒炒熟，最後加入乳酪絲，放置烤箱內烤15分鐘即可。



配套工作皆不餘遺力。並藉著產業文化活動的包裝來行銷地方產業，推廣少量多樣化的精緻農業，裨益農民的收益且提高農民生活水平。

而近年來，左鎮農會一直致力於推廣淮山，並成立產銷班，除了著重於栽培管理外，亦不斷吸收新知以利



日式淮山天婦羅

材料：山藥6兩、紫菜皮6張、火腿3兩、低筋麵粉1杯、雞蛋2粒

調味料：鹽、胡椒、香油

作法：山藥蒸熟後磨成泥狀後加入火腿及調味料拌勻，將紫菜皮攤開，把調味過的材料放在上面捲成長筒形，將低筋麵粉及蛋白調成麵糊裹之，下鍋油炸至金黃色即可。

竹筒山藥米糕

材料：山藥5兩、糯米煮熟3碗、蝦米1兩半、香菇1兩、五花肉4兩、蔥頭酥少許、百果3兩

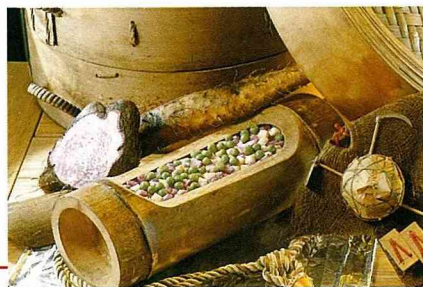
調味料：醬油、五香粉、糖、味素、胡椒、香油

作法：將山藥、香菇、五花肉切小丁再將山藥、蝦米、香菇及五花肉加調味料爆香後加入蔥頭酥及百果，然後與糯米飯拌勻

山藥紅蟳粥

材料：山藥6兩、紅蟳2隻，熟白飯2碗、蔥頭酥少許、芹菜少許

改良栽培技術。今年是淮山豐收的一年，讓班員皆眉開眼笑，除了供應市場所需之外，本會加工廠亦開發研製淮山粉隨身包，而在呂光輝廚師及家政班員集思廣益之下，研發了數10道精緻可



口的淮山菜餚，經過品嚐會之後，由本會員工票選出10道菜餚為89年白堊節（2月26~28日）之淮山白堊大餐，藉時廣邀全國民眾共襄盛舉，走一趟左鎮，品嚐特殊得淮山風味大餐。



調味料：鹽、胡椒、高湯、香油

作法：山藥去皮切塊、紅蟳洗淨切塊，將山藥、紅蟳、熟白飯及調味料，煮30分鐘後加蔥頭及芹菜即可起鍋。

山藥桂圓銀耳甜湯

材料：山藥5兩、桂圓3兩、銀耳5錢

調味料：糖、米酒

作法：將山藥切塊後與桂圓、銀耳加水及調味料後煮15分鐘後即可，亦可待涼加入冰塊食用。

涼拌山藥海蜇皮

材料：海蜇皮6兩、小黃瓜1條、山藥5兩、紅蘿蔔2兩、薑絲少許

調味料：鎮江烏醋、白糖、鹽、香油

作法：海蜇皮及山藥切絲燙熟泡冰水，小黃瓜及紅蘿蔔

切絲，將全部材料

加調味料拌勻即可，放置冰箱後食用風味更佳。 翻

