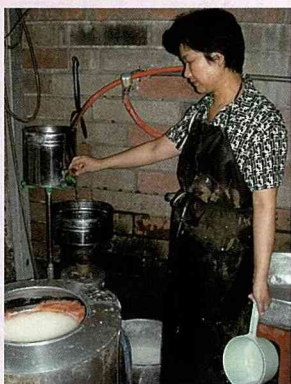


文圖／林燕禎

示範／「新台灣美食」餐廳



麻糬

材料

在來米3斤、花生粉7兩、白細砂糖粉7兩、米麩2兩（買不到米麩時，可用黃豆粉代替，但以米麩的味道較香）。

作法

- 1.把在來米放進磨漿機裡，加水1000cc磨米，慢慢磨漿。
- 2.把磨好的米漿裝進布袋裡，用扁擔（或石頭）壓乾水分，是傳統的脫水作法。（現代化的作法則是磨好的米漿倒入已先用棉布袋套層好可盛裝米漿的脫水機內，水分被過濾流失後，即成較軟較乾的麵糰板，謂之硬漿，可保存得較久，但鮮美度不及軟漿所做成品）。
- 3.人工桿勻軟漿，讓它平均，要3小時。
- 4.放進四方形不鏽鋼盤容器裡，送進蒸箱去蒸1小時到軟漿麵糰的黏硬度適中。（現代作法不入蒸箱，直接把軟漿倒入開水中，煮到漿糰浮起來時，再用筷子或電鑽攪拌即可，可節省作法3.4的總時間到只要1小時，這樣的麻糬麵糰就可以沾花生粉吃了）
- 5.把米麩、花生粉、糖混勻。
- 6.蒸好的麻糬麵糰撕小塊，沾著作法5進食（傳統的麻糬不加黑芝麻粉，也有些客家地區不加糖，個人可視喜好沾用）。

主廚TIPS

麻糬趁鮮食用最好，如果沒能馬上吃完，一般在常溫下可保存3天，夏天仍宜儘快享用完畢，用塑膠袋密封好即可，放冰箱內會變硬而影響口感。



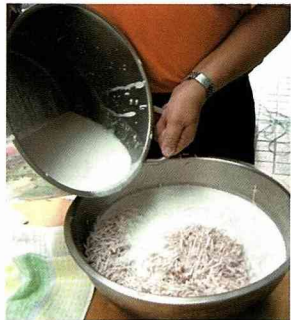
芋粿

材料

在來米3斤、芋頭3斤、鹽2湯匙、韭菜切段1小碗量（約6兩）、豆乾切小丁1小碗量（約6兩）。

作法

1. 把在來米放進磨漿機裡，加水1000cc磨米，慢慢磨漿。
2. 芋頭刨筴，把芋筴倒入米漿中，加鹽攪拌，因為是軟漿，不必脫水，也是符合傳統的作法。（現代化的作法則是磨好的米漿倒入已先用棉布袋套層好可盛裝米漿的脫水機內，水分被過濾流失後，即成較軟較乾的麵糰板，謂之硬漿，可保存得較久，但鮮美度不及軟漿所做成品）。



3. 把芋筴米漿倒入長方型容器盤裡，送入蒸箱（即箱型蒸籠）蒸1小時。
4. 蒸好的芋粿分切成小塊。
5. 起油鍋混炒豆干丁和韭菜碎段，舖到分切好的芋粿上，即可動叉食用。

主廚TIPS

沒吃完的芋粿先放冰箱裡，想吃的時候稍加蒸熱或微波3分鐘再吃即可，也有人喜歡沾油略煎的香氣，頂多煎到周邊帶焦即可，注意不可煎得焦黑，以免有礙健康。



瓜仔肉飯

材料

豬絞肉2斤、米酒1/4碗、醬油1/4碗、洋蔥1/4顆、蒜頭4兩、醃脆瓜6兩切碎、白胡椒粉少許。

作法

1. 自製醃脆瓜的作法，是小黃瓜2條切碎，加鹽1/4碗、糖1/4碗、白醋1/4碗醃一天入味，之後放入果汁機中加絞肉攪拌3分鐘，即成瓜仔肉料。
2. 把瓜仔肉（或絞肉加罐頭醃脆瓜攪碎）煮熟，備用。
3. 在炒鍋裡倒少許油，依序放進洋蔥、蒜頭、醬油、酒、瓜仔肉和胡椒粉炒拌，加一碗水量，混拌到熟。
4. 把瓜仔肉倒入碗盛的白飯上，即可開動。

主廚TIPS

重現客家原味的瓜仔肉飯，強調不加味精、防腐劑、油蔥酥，讓蒜頭、小黃瓜醃瓜、洋蔥的香氣，混合出誘人的食味，大人小孩都愛吃，很下飯。

