

採訪・攝影／林麗娟

廚藝示範：台南小吃廚藝研究所 楊淑燕
台南市中華北路143號・0929-123-299

團圓飯・添暖意

台南小吃裡的米香

隨著年節團聚的腳步漸漸移近，在人情驅寒的氣氛裡，團圓飯、懷舊小吃、在地美食料理散發著台灣好米的暖香。

小吃到處都有，有特色、好滋味、歷史悠久的小吃，已成為人人喜愛的美食，讓人懷念與想望。

小吃的形成，往往因擷取當地便利、就近且盛產、鮮美的食材，材料道地，風味勝出，於是打開口碑，吸引舊雨新知，近悅遠來，台灣最負盛名的小吃之都，首推古都台南，發展得早，人文薈萃，集大成而已經形成三餐飲食的重要一環；基隆廟口一帶、高雄、台中、彰化等地，也都孕育出各具特色的街頭小吃。

最讓所有南北饕客牽腸掛肚、眷戀難忘的，莫過於台南小吃。

安平從十七世紀荷蘭人開港以來，開啓繁華世紀，是台灣文化的發源地，一首「安平追想曲」唱述荷蘭船醫之女代替病重娘親到港口望眼欲穿父親歸來的船影，烙印下台南的愁悵情懷，來到台南，除了欣賞一級古蹟安平古堡、億載金城，就是在懷舊氣氛中遙想台灣近代史的滄桑夕暉，品嚐各種道地小吃，體味晨曙晚鐘的千滋百味。

台南府城歷史悠久，各行各業發達，勞工在三餐以外，必須加上下午、夜晚吃兩頓點心以補充體力，正如香港至今仍盛行早茶至晚茶一日五

茶的生活型態一般，融合閩南、日本等口味，「沙卡里巴」等小吃市集於焉形成，據五條港文史研究室、台南市政府文化局等考察，最負盛名的度小月擔仔麵創始人洪芋頭先生，因東北季風來臨時無法從事本業出海捕魚，而把母親的魯肉燥結合煮麵，在麵擔高掛的燈籠上寫上「度小月」，無心插柳柳成蔭，竟揚名國際；赤崁食



堂的許六一先生研發西式小吃的棺材板（雞肝板）；保安市場

「林家魚皮」把以往只用一層

薄魚皮裹上厚厚魚丸漿的虱目魚皮，改良成剔除小刺的帶肉魚皮不裹漿而能吃出鮮美味道的妙法；成功戲院前的石頭玉米攤在煮、烤方式外更研發了石頭玉米的新吃法；此外也發展出零食甜食如「鹹酸甜」蜜餞、茯苓糕、紅龜粿、喜餅、發粿、糖雞塔、米糕淺、香圓餅、甜粿、狀元粿。

設備簡陋的台南小吃要打響名號，湯頭必須要讚，羹類的炒鱔魚、土魷魚羹、紅燒水蛙都是屬於甜中帶酸的，白北（腹）浮水魚羹、鴨肉羹是微甜的，祖傳湯頭、獨門口味擁有不可抗拒的吸引力，白北浮水魚羹就用白北魚打成魚漿後拌魚皮、鴨蛋白，打造出香鬆鮮腴魚羹，魚骨熬出的高湯加冰糖調味，十分甘甜；擔仔麵肉燥用文火慢熬砂鍋裡的肉燥，香得教人垂涎，再加上鮮蝦頭熬出膏黃的高湯，碗底以綠豆芽、韭菜鋪底，吃起來極度香醇；喜慶魯麵以炸香的扁魚加上紅蘿蔔、白蘿蔔、蝦米、金針、木耳、肉羹同煮後，勾芡並淋上蛋汁，食用時加點黑醋、蒜泥，最能表現台南人偏甜的口味。

不像今天熱油後放入調味料炒米粉就起鍋那麼簡單，傳統炒米粉把曬乾的米粉浸水泡軟，油鍋爆香蔥，炒熟洋蔥、蝦仁、肉絲、木耳、香菇、豆芽菜和調味料，撈料備用，鍋裡湯汁炒熟米粉，米粉吸收湯汁的精髓，上鋪炒料和肉燥，吃得一口接一口。

台南小吃中常見的意麵，是以中筋麵粉加入鴨蛋揉成麵糰後切成麵條，依手掌大小揉成糰再入油鍋炸黃撈起的，傳說福州師傅引進台灣，「意」即是出力時發出的噫音；鹹粥沿用泉州式的未熟半粥煮法，虱目魚骨湯煮粥加牡蠣燜熟而成，食用時加肉燥、蒜頭酥、香菜，再來一根油條就是絕配了，台南的虱目魚養殖為全島第一，



長糯米



在來米

就地取材發展多樣吃法，虱目魚補血，當歸虱目魚是手術後、產後進補的聖品；肉圓的種類很多，台南肉圓因形狀如手抓的粿，也稱肉粿，在來米漿做的肉圓皮Q得有嚼勁，包進乾肉燥和脆甜厚殼蝦仁的肉圓蒸熟後再油炸，才是府城味；周氏蝦捲特選豬腹膜做為包裹蝦捲的外皮，高溫油炸後把油腹溶化而滲入餡裡，鮮嫩多汁，香氣四溢；鼎邊趖是道漸漸在失傳中的小吃，把米漿淋在大鼎邊，待熟後鏟入鼎內的滾水裡，撈起切片切條，再放入魷魚

絲、金針、木耳、筍絲、蝦米、蚵仔熬煮的湯裡享用，風味獨步全球。

撫今追昔，細細品味台灣米食小吃，最好帶著味蕾去旅遊，用心用嘴遊歷一遭，如要在家烹製，此時此際，正就是米食溫香團圓氛圍的最佳時節，有了全球最高品質的台灣優質米，沒有什麼做不出來的，就讓廚房飄出無與倫比的香氣，全家人歡欣飽享口福吧！一年好景君須記，米食，繼續溫暖著台灣米國子女的腹與心。



台南肉燥飯 (份量：10碗)

材料

帶皮豬背肉40克（須切約1cm立方或絞肉狀）、蒜頭約3粒拍碎、沙拉油適量、蔥酥25克、蒜酥25克、香菜少許、白飯適量、薑片適量、魚鬆適量

調味料

醬油35c.c.、胡椒粉1/2大匙、五香粉1/4大匙、甘草粉適量、碎冰糖75克



作法

1. 先熱鍋，以沙拉油爆香蒜頭。
2. 放入絞肉，翻炒至八分熟，關火。
3. 加入蔥酥、蒜酥，拌炒約5分鐘，直至香氣飄出。
4. 再放入醬油等調味料，繼續拌炒約5分鐘，瀷去油。
5. 加入適量水，慢火熬燉，並視情況加水，約40分鐘以上熄火，即成香味十足的精燉肉燥。
6. 添入七分滿白飯在碗裡，依序放入肉燥、魚鬆、胡椒、切碎的香菜、薑片，就成了一碗香噴噴的肉燥飯。

- TIPS：**
1. 也可以自行醃漬的黃蘿蔔或小黃瓜片替代薑片，風味不同。
 2. 可一次製作大量肉燥，盛入密封罐冷藏或分包冷凍，要吃時再取出溫熱後即可拌飯。

傳統米糕 (份量：10碗)

材料

肉燥適量，材料、作法同上肉燥飯

米糕製作：

長糯米480克、煮熟的花生100克

作法

1. 糯米洗淨，泡水約20分鐘。
2. 先在鍋中燒開1/2鍋水，將作法1浸泡過的糯米放入水中，煮成半熟狀態。
3. 撈起，放入蒸籠中，舖在飯巾上，大火炊蒸約15~20分鐘即成米糕。
4. 裝飾，在米糕上放肉燥、花生，可舖上醃漬的小黃瓜配菜。

- TIPS：**
1. 所謂糯米半熟，可用手指甲壓觸糯米，能壓斷時即可撈起。
 2. 米糕外帶，可準備肉粽用的竹葉包裹，較具有古早味。



雞肉絲飯 (份量：10碗)

材料

整隻雞的雞胸肉480克、醃漬黃蘿蔔切片適量、香菜適量、白飯適量

調味料

蔥酥適量、花椒適量、沙拉油適量、鹽少許、糖少許
 滷汁調味料：醬油1大匙、甘草粉1/5茶匙、冰糖10克、胡椒粉1/5大匙、鹽少許



作法

1. 先將雞胸肉洗淨，抹上糖、鹽稍醃入味，放置蒸籠內蒸約15~20分鐘，並留取滴下的雞油備用。
2. 蒸熟的雞胸肉去骨後剝取整片雞肉塊，撕成絲狀。
3. 利用雞油加上沙拉油入鍋，爆香蔥酥，倒入醬油。
4. 加入水400c.c.和滷汁的調味料，攪勻成滷汁，以小火煮約20分鐘，再撈除掉爆香的顆粒狀物。
5. 碗內裝入白飯七分滿，整型成小山丘狀，放上雞肉絲，並淋上作法4滷汁，撒上胡椒粉，舖上黃蘿蔔片及香菜即成。

- TIPS：**
1. 雞肉絲可用手撕或用切刀法切成細條狀。
 2. 也可用炒肉燥瀷出的肉燥油取代沙拉油，味道更香更誘人。

筒仔米糕 (份量：10碗)

米糕製作：

米糕製法同上傳統米糕

材料

長糯米480克、香菇適量

作法

1. 糯米洗淨，泡水約20分鐘。
2. 先在鍋中燒開1/2鍋水，將作法1浸泡過的糯米放入水中，煮成半熟狀態。
3. 撈起，放入蒸籠中，舖在飯巾上，以大火炊蒸約10~15分鐘，即成米糕。
4. 以肉燥湯汁調勻。
5. 先把花生、香菇、肉燥末〈不連同湯汁〉放入鐵製筒仔模型中，再放入米糕，壓緊實，包裹保鮮膜，加入爆香過的香菇，放進蒸籠，大火炊蒸約5分鐘即成米糕。
6. 放在蒸籠內或包子保溫機內保溫，可使米糕更黏稠、更熟透，融合為一。
7. 食用時，把筒仔模型倒扣入盤，再淋上肉湯汁，可放上魚酥、醃漬小黃瓜片，撒胡椒粉。

TIPS：製作筒仔米糕，注意米糕不要蒸得太熟，才能保持Q糯有嚼勁的香味和口感。



油飯 (4人份)

份量

300克

材料

糯米75克、香菇1朵、蝦米2公克、五花肉絲(或瘦肉片)20克、魷魚切絲2克、紅蔥頭10克、沙拉油適量

調味料

冰糖1/4大匙、醬油1/4大匙、胡椒粉少許、鹽少許

作法

1. 糯米泡水15分鐘，水煮至半熟撈起，放入蒸籠蒸約10~15分鐘。
2. 用沙拉油爆香炒熟紅蔥頭、香菇、蝦米、肉絲、魷魚絲，放入作法1熟糯米拌勻，並加入醬油、胡椒粉等調味料。

TIPS：依照台南習俗，如要作成滿月油飯，可使用透明塑膠盒盛裝油飯，配上2條香蕉及兩顆紅蛋分享。



紅蟳米糕

份量

1盤

材料

紅蟳1隻、糯米300克、香菇5朵、蝦米10克、五花肉絲〈或瘦肉片〉80克、魷魚切絲10克、紅蔥頭40克、沙拉油適量

調味料

冰糖1大匙、醬油1大匙、鹽少許、胡椒粉1/2茶匙

作法

1. 先將紅蟳洗淨，炊蒸約20分鐘，再肢解切段6~8塊，蟳殼保留完整留用。
2. 糯米泡水15分鐘，水煮半熟撈起，放入蒸籠蒸約10~15分鐘，掀蓋。
3. 以沙拉油爆香紅蔥頭，炒熟香菇、蝦米、肉絲、魷魚絲，放入糯米拌勻，並加入調味料。
4. 把作法2的米糕裝入碗，再鋪上作法3鋪平，扣入大磁盤內，呈圓碗狀，旁邊放上紅蟳2隻。
5. 最後放入蒸籠內清蒸5分鐘即成。

TIPS：紅蟳一定要買新鮮有活力的，為這道特色米糕加分。



早安濃米漿

材料

在來米磨粉200克、番薯粉(細顆粒)50克

作法

1. 先將在來米粉加等量的水調和成米漿。
2. 再用適量沸水迅速沖入作法1米漿內，即成米漿糊，放涼備用。
3. 冷卻後的米漿糊再加入番薯粉及水，攪拌均勻變得細緻，即成米漿備用。
4. 煮滾即可飲用。

TIPS：這樣的米漿很濃稠，可加點蘋果等水果就是豐盛的早餐了，打米漿的材料，也可用在來米加水先磨成米漿，用打蛋器攪勻後，再進入作法3。

