

採訪・攝影／林麗娟

廚藝示範：楊淑燕・台南小吃廚藝研究所負責人
台南市中華北路143號・0929-123299

懷古味・過新年

台灣各地都有令人懷念的特色小吃。年節圍爐喝春酒、迎元宵，親友相聚時，小吃米食懷古味濃，而且其中不少米食都很富有年味，從春節到元宵，粳香粽、香米飯香，熱鬧洋洋。

過年期間，家有長輩，餐桌上鄉情舊味最入心，台灣小吃美食的鹹粿、紅豆甜粿、什錦飯糰、米篩目、粿仔湯、皮蛋瘦肉粥、肉粽、菜粽、鹼粽、八寶粥、蓋圓炒飯、鹹米糕、紅白湯圓、東坡肉飯教人懷想起古早時，由此知福惜福，團圓暖春，熱淚盈眶，日式春酒、日式料理年菜、什錦壽司或客家的擂茶米食，也是和老一輩親人以吃溝通的好選擇，小吃業者楊淑燕、什穀米推廣者吳麗后異口同聲，推薦台灣優質米世界第一，是全年365天香Q飲食生活的好朋友。

台灣小吃一覽

台灣著名的觀光夜市小吃重要據點，由北而南包括：

基隆夜市：廟口小吃遠近馳名，例如廟口的鼎邊趖、泡泡冰、天婦羅、營養三明治、豆簽羹、蝦仁肉圓。

台北市士林夜市：範圍在文林路、大東路及安平路之間，集合大江南北小吃，包括西式牛排、鐵板燒、紅油抄手、大餅包小餅、刀削麵、豬肝湯、花枝羹、蚵仔煎等。

台北市饒河街夜市：台北第一座觀光夜市，從八德路四段與撫遠街交叉口，直至八德路的慈佑宮為止，全長約600公尺，可從西園路端或環河南路端進入，有多家藥燉排骨，是寒冬進補的好選擇。

台北市華西街夜市：台灣最著名的觀光夜市，吸引不少中外人士前來觀光，有名小吃包括蛇肉與蛇酒、鼎邊趖、碗粿、鱉肉、海鮮等。

台北市遼寧夜市：長安東路與中興高中之間，著名的小吃有鵝肉、海鮮、筒仔米糕、沙威瑪、蚵仔煎、滷味等，這一帶咖啡餐廳聚集，還享有「咖啡街」之稱。

台北縣新莊夜市：在新莊國中後方，以香菇赤肉羹、紅豆餅、肉圓、雞蛋糕、蚵仔麵線、蝦仁羹最膾炙人口，街巷之中隱藏著百年歷史走過

的軌跡，例如古蹟及打鐵店、豆腐工廠、老字號餅舖等百年老店。

新竹市城

隍廟夜市：老字號小吃攤大多有將近50年的歷史，小吃包括新竹肉圓、貢丸、潤餅、肉燥飯、魷魚羹、米粉、及牛舌餅等。

台中市中華路夜市：小吃集合南北口味，有台中肉圓、潤餅、當歸鴨、蚵仔煎、炒花枝、肉羹、米糕等。

台中市逢甲夜市：就在逢甲大學旁邊一帶，「價位便宜，應有盡有」是最大特色，烤馬鈴薯、肉圓、蚵仔麵線等小吃很豐盛。

彰化縣鹿港鎮小吃：小吃包括鱈、鰻、蚵仔、蝦猴、花跳、蛤蜊、沙蝦及西施舌等海鮮，茶點則有鳳眼糕、豬油荖、牛舌餅、口酥餅、花生糖、麵粿等，其中玉珍齋餅舖從清朝乾隆時期即享譽全台，小小的鹿港鎮因是古都和媽祖宮巍立而引香客、觀光人潮。

嘉義市文化夜市：自中山路噴水圓環延伸到垂楊路一帶，以「噴水雞肉飯」、「郭景成粿仔湯」和「冬菜蝦仁蛋黃」三項小吃最出名。

台南市小北街夜市：西門路與臨安路交接口處，海鮮、棺材板、鼎邊趖、鱈魚意麵、紅燒旗魚、肉羹、臭豆腐聞名。

高雄市六合路夜市：山產、海產、飲食、各地特產、小吃等一應俱全，木瓜牛奶、鹽蒸蝦為特色。

高雄市南華路的新興夜市：許多攤位已有20年以上歷史，例如老李排骨湯、沙茶羊肉、北港香菇肉羹等。

屏東市民族路夜市：靠近復興路橋下，有70年以上歷史，是饕客天堂，小吃包括土魷魚羹、香菇肉羹、屏東肉圓、愛玉冰、肉粽、冷凍芋等。

宜蘭縣羅東鎮夜市：繞著中山公園四周形成，道地小吃包括鹹米篩目、薰鴨、肉羹、龍鳳腿、豆腐捲、米粉羹、粉腸、油豆腐包香腸、蚵仔煎等。

新年添喜氣，到處去走春，也可以親「口」體驗這些悠遠流傳、歷久不衰的小吃，懷舊古早味，過個幸福年。



日式春酒。

爌肉飯 (爌肉飯) (份量：10人份)

材 料

帶皮的五花肉600克、筍乾300克、蒜頭5顆拍碎、蒜酥35克、蔥酥35克、香菜35克、米飯10碗、沙拉油50c.c.

調味料

醬油膏3大匙、醬油50c.c.、冰糖35克、胡椒粉1大匙、五香粉少許、甘草粉1/4茶匙

作 法

1. 筍乾剪成小段，泡軟1/2小時。
2. 熱油鍋內放入沙拉油燒熱，加入蒜末爆香。
3. 五花肉切成5cm×5cm丁塊，厚約1cm，放入作法2內翻炒至八分熟，接著加入蒜酥、蔥酥翻炒5分鐘，直到香氣飄出。
4. 再放入除醬油膏外的其他調味料，炒至全部溶化均勻，加入1,500c.c.的水及醬油膏，慢火熬燉約1/2小時後，放入作法1的筍乾繼續熬燉1/2小時即可。
5. 添入白飯在大碗裡至七分滿，先放入1大匙作法4的肉湯，接著撒上胡椒粉，再放入作法4的筍乾、五花肉塊，以香菜裝飾，即成一碗香噴噴的爌肉飯。

TIPS：南部人口味吃得較甜，中、北部人吃得較鹹，可自行調整糖、醬油等用量。



鹹 粿(油蔥肉燥粿) (份量：3籠)

材 料

在來米（在來米粉）1,800克、細絞肉300克、蒜頭適量、沙拉油適量

調味料

蒜酥半兩、蔥酥半兩、醬油2大匙、碎冰糖1茶匙、甘草粉1/4茶匙、五香粉1/2茶匙、胡椒粉1茶匙



肉燥製作

1. 先拍碎蒜頭，放入燒熱的沙拉油鍋裡爆香，接著放入細絞肉拌炒。
2. 加入調味料的蒜酥、蔥酥炒約5分鐘，讓香氣飄出，再放入其他調味料續炒5分鐘，熄火。

米漿製作 材料：在來米1,800克，加入水1,800c.c.

作法

1. 在來米加入水，磨成米漿。
2. 用2,700c.c.的沸水快速沖入作法1米漿內攪拌，使它變濃稠。

鹹粿調味料 白砂糖3大匙、鹽2大匙

鹹粿炊製法

1. 將調味料加入米漿內，調勻。
2. 放入模型內，上面撒下肉燥末、蔥酥點綴。
3. 把蒸鍋裡的水以大火煮開後，依據模型內米漿的厚度，蒸約40~120分鐘。

TIPS：製作肉燥會有肉燥末，可連同用剩或另備的蔥酥，做為鹹粿作法2裝飾材料，香氣倍增。

皮蛋瘦肉粥 (份量：5人份)

材 料

白米1杯、皮蛋2粒、雞蛋2粒、細肉末70克、瘦肉片70克、蔥花35克、油條1/2條切段、豬大骨1支、胡椒粉少許、香油少許

調味料

冰糖1大匙、鹽1茶匙

作 法

1. 豬大骨汆燙去血水後洗淨，放入2,000c.c.沸水鍋中熬煮1小時以上。
2. 白米洗淨，再將皮蛋剝殼、揉碎，放入白米中搓揉，加入作法1的高湯煮約1小時，直至白米熟爛成粥。
3. 在作法2白米粥內加入調味料，並放入細肉末及瘦肉片同煮後，接著打蛋倒入蛋汁形成蛋花。
4. 起鍋前，撒下蔥花及油條段，添加胡椒粉、香油即成。

TIPS：油條要挑硬脆的，口感才會香脆。



台南傳統肉粽 (份量：70粒)

材 料：長糯米4,500克

內餡配料

五花肉1,200克（切塊）、熟花生600克、蝦米約300克、香菇（小朵）約40朵、生鴨蛋蛋黃30~40粒（切成80小粒）、紅蔥頭300克、蔥酥75克

調味料

陳年醬油300c.c.、五香粉1茶匙、甘草粉1茶匙、冰糖300克、胡椒粉2大匙

粽葉備置

麻竹葉1捆、棉繩3束、肉粽葉須擦拭後反翻折疊，可搭配為外葉用肉粽葉、內葉用綠竹葉各1片（即各80片），或每種葉子各2片，交錯折成漏斗形（即各160片）

作 法

1. 長糯米浸泡水中1/2小時，香菇浸泡水中1/2小時，分別撈起瀝去水分。
2. 爆香紅蔥頭、蝦米、香菇，並將五花肉放入，炒至八分熟，再添加全部的調味料，加水100c.c.滷約20分鐘。
3. 將作法2的材料連同1/2的湯汁撈起備用為餡料，但須留下1/2的湯汁，炒香作法1的糯米至湯汁收乾。
4. 把作法3炒香的糯米包入粽葉，包入餡料，填滿糯米，折起粽葉綁成粽子形狀後，入鍋以大火蒸約90分鐘，視粽子的大小粒而調整蒸的時間，粽子若包得較大則須蒸得較久。

TIPS：作法2中，如果不加水滷20分鐘，也可改成加水煮開後熄火，繼續蓋著鍋蓋浸燜1夜，使餡料入味。



南部菜粽 (份量：70粒)

材 料

長糯米4,200克、熟花生600克、花生粉300克、醬油膏2瓶、麻竹葉1捆、棉繩3束

調味料

鹽3大匙

作 法

1. 先將糯米浸泡水中1/2小時，瀝乾水分。
2. 和熟花生、調味料混合均勻，即成粽料。
3. 粽葉包法參考肉粽包法。
4. 入鍋以大火蒸約90分鐘，視粽子的大小粒而調整蒸的時間，粽子若包得較大則須蒸得較久。

TIPS：醬油膏可至雜貨店、生鮮量販賣場選購個人喜歡的口味。



紅豆甜粿 (份量：70粒)

材 料

糯米粉600克、熟紅豆150克

調味料

紅砂糖300克、黑糖150克

作 法

1. 將糯米粉加400c.c.的水調成糯米漿。
2. 另以300c.c.的水加入紅砂糖、黑糖內煮沸溶解，稍降溫備用。
3. 再將作法2的糖水放入作法1糯米漿內攪拌均勻。
4. 放入紅豆適當點綴其間，表層則多放些。
5. 裁剪適合炊製模型尺寸大小的「玻璃紙」多張備用。
6. 模型內先放入玻璃紙，再倒入作法4糯米漿八分滿，放入蒸籠鍋內，開大火把水煮沸後，依模型尺寸高度蒸約40分~120分鐘不等，模型越厚者須蒸得越久才會熟透。

TIPS：作法4可先套入模框中，如欲做成一人份大小的甜粿，可直接放入較小圓模型內即可，不同花樣和大小的模型、模框在烘焙食材行都可買得到。



鹼粽 (份量：20粒)

材 料

圓糯米600克、鹼油35c.c.、硼砂1/2茶匙、粽葉10~25片、粽繩（棉繩）20條

調味料

細糖粉75克

作 法

1. 圓糯米洗淨浸泡半小時，瀝乾後加入鹼油，拌勻，放置6小時。
2. 取1片粽葉折起，放入五分滿的糯米包裹後，再綁成三角粽形。
3. 在熱水鍋內放入綁好的粽子，以大火煮約40分鐘，加入硼砂於熱水內，續煮10分鐘即可關火撈起。
4. 待冷卻，放入冰箱冷藏更加香Q。
5. 食用時沾上細糖粉，風味更佳。

TIPS：食用時也可沾用果糖，冷藏後吃冰涼香Q，但不宜一次吃得太多以免有礙消化。



米篩目(粿仔湯) (份量：8碗)

材 料

米篩目600克、豆芽菜300克、豬絞肉適量、韭菜適量切段約3公分長、香菇絲35克、蝦米35克、大骨1支、鹽少許、蔥酥35克、蒜末20克、胡椒粉少許、香油少許

調味料

醬油2大匙、冰糖1大匙、胡椒粉1/2茶匙

作 法

1. 將大骨汆燙洗淨後，用6,000c.c.水熬成高湯，約熬1小時，再加鹽調味。
2. 將蝦米、香菇絲浸泡水中1/2小時，瀝乾水分備用。
3. 油鍋裡爆香蒜末後，放入作法2的香菇絲、蝦米炒香，放入豬絞肉炒約八分熟，再放入調味料充分拌勻。
4. 將豆芽菜、韭菜段、米篩目塞入麵杓，放燙水燙熟。
5. 盛入碗內，並加入作法3的肉燥，淋上作法1的高湯，撒上胡椒粉、香油即可。

TIPS：肉燥可一次製作多量，放在冰箱冷藏，搭配肉燥飯、肉燥麵、燙青菜等都很好用。



什錦飯糰 (份量：40粒)

材 料

油條5支、肉燥肉600克、肉鬆150克、菜脯600克、酸菜600克、蒜頭150克、辣椒切片35克、肉片600克

配料

香腸、燒肉、滷蛋、柴魚酥、豆豉、麵筋各適量

飯糰米飯材料

蓬萊米2,400克、長糯米2,400克

炒肉燥的調味料

蔥酥35克、蒜酥35克、醬油2大匙、糖2大匙、甘草粉1/2茶匙、五香粉1/2茶匙、胡椒粉1茶匙

炒酸菜的調味料

糖2大匙、胡椒粉1茶匙、香油1大匙

炒菜脯的調味料

糖1大匙、味素1大匙、香油1大匙、胡椒粉1/2茶匙

煎肉片的調味料

醬油2大匙、糖3大匙、五香粉1茶匙、胡椒粉1茶匙、香油1大匙

作法

1. 蓬萊米、糯米洗淨，浸泡水中1/2小時後，用沸水燙2分鐘，移至蒸籠內以大火蒸約8分鐘。
2. 炒肉燥：蒜末入油鍋裡爆香，放入肉燥炒至八分熟，加蔥酥、蒜酥炒香，再加入醬油、糖、甘草粉、五香粉、胡椒粉混合炒勻，瀝去油分後，留下乾鬆肉燥備用。
3. 炒酸菜：酸菜浸泡清水裡洗去鹽分，油鍋裡爆香蒜末，再放入酸菜炒香，然後加入調味料，起鍋前再放入辣椒片，使顏色鮮豔，最後瀝乾湯汁。
4. 炒菜脯：爆香蒜末，放入菜脯炒香，加入調味料炒勻。
5. 煎燒肉：肉片放入調味料醃10分鐘入味，再放入平底鍋內油煎，煎好時撒上白芝麻。
6. 製作飯糰：把用來裝飯糰的塑膠袋反套在手掌上，攤開，上面鋪上一層薄片米粒，面積鋪得較大片些，依照個人口味添加配料肉燥、酸菜、燒肉等，再捏緊成長筒型，即成飯糰，做好的可放進木桶時暫時保溫。

TIPS：也可做成素食的什錦飯糰，配料可用素食材料蘿蔔乾、豆皮、苜蓿芽、玉米粒、紅蘿蔔絲等等，健康清新，口感豐富。