

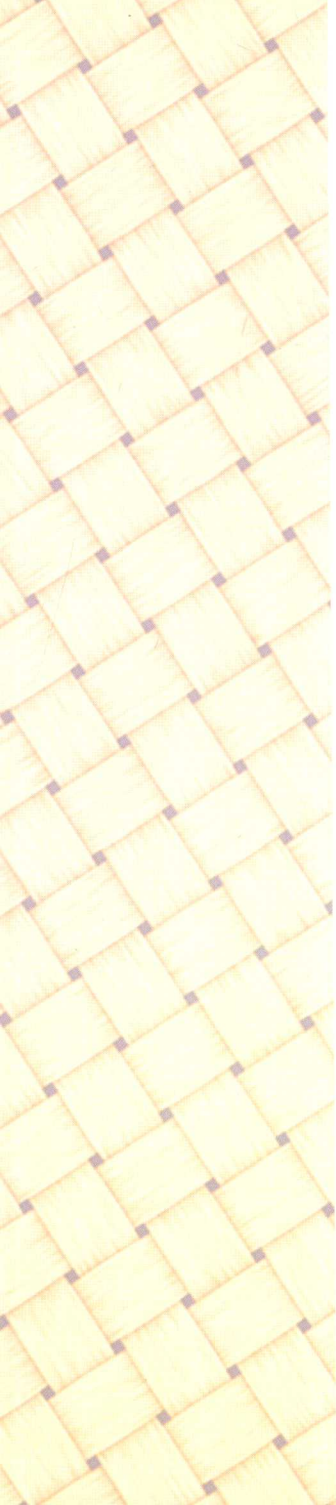
台湾小吃(二)

郑衍基 著



广东科技出版社

· 广 州 ·



中部地方小吃(2)

新竹、苗栗、台中、彰化，地处台湾中部，因南来北注而集台湾小吃之大成，古今名点于此皆可一一品尝。喝四脚汤、吃捞米粉、大鼎*肉羹香喷喷、热呼呼……饱腹之不足，尚可补之以“炖员林羊哥”——知己相聚，把酒言欢之时，来几盘道地口味的好菜，真是此乐何极！

*鼎：在闽南话中，鼎即“锅”或“镬”的意思。

香葱糯米肥肠

■材料

猪肠衣 120cm 长、糯米 450g、红葱头 50g、大蒜 50g、香菜 50g、花生油 300g。

■调味料

盐 1 茶匙、味精 1/2 匙、糖 1 茶匙、酱油 2 大匙、胡椒粉 1/4 匙、麻油 2 茶匙、水 1.5 杯、五香粉适量。

■作法

- ①猪肠衣用适量白醋搓揉洗净，并以清水冲漂后，沥干水分备用。
- ②糯米浸水 6 小时，红葱头切薄片用油炸香备用。
- ③用 4 大匙花生油炒香糯米，再放入调味料和红葱头一起拌炒盛出。
- ④将猪肠衣一端以绳子绑住，另一端套上漏斗，把猪肠衣全部往上推挤，灌入炒好的糯米约六分满，每 15cm 处再用绳子系紧，即为糯米肠。
- ⑤把灌好之肠结用细针打洞，以备膨胀空间，防止蒸热时肠衣破裂，蒸时用中火蒸 40 分钟取出，切片摆盘。食用时洒些蒜苗末和香菜末增香，亦可沾甜辣酱进食。





上汤酸菜结

■材料

酸菜 300g、红萝卜 150g、香菇 50g、小猪肠 400g、竹笋 300g、芹菜 50g、干瓢 100g。

■上汤熬制法

老鸡 600g、瘦肉 600g、金花火腿 100g、清水 2000g、用菊花心炉火(即炉心小火)滚 6 小时即可。

■调味料

盐 1/4 匙、味精 1/4 匙、麻油 1/2 匙。

■作法

- ①竹笋、酸菜、红萝卜、香菇各切 4cm 长、1cm 宽高之条状备用。
- ②干瓢用冷水浸泡 1 小时使之膨胀备用。
- ③猪小肠切 6cm 长段，用少许白醋和盐揉搓漂洗后，入锅川烫片刻，取出再冲凉洗净备用。
- ④干瓢切 10cm 长，把竹笋、酸菜、红萝卜、香菇一起绑扎成结备用。锅中烧高汤(上汤)下酸菜结，微滚片刻后，下调味料去除汤中杂质泡沫即可入碗，再洒芹菜末增香即成。





丰原芋枣

■材料

槟榔芋头 300g、地瓜粉 20g、莲茸 100g。

■调味料

盐、麻油、糖各少量。

■作法

芋头切除外皮，再切薄片入蒸笼蒸 30 分钟取出后，加入地瓜粉和调味料揉拌成芋泥团，分成 30g 数个，包入莲茸 1 茶匙量，揉搓成圆球状，再轻轻压扁成形。放入油锅中用 145℃ 油温炸透，使内部膨胀成半圆球形即可。

■烹调诀窍

芋泥团中之调味料不宜有多量油脂，以防下油锅炸后芋泥离析，外形毁损。而且炸时油温不宜过高，以防芋泥外皮色泽变黑。





脆皮香菇

材料

鲜香菇 10 朵、碎肉 150g、姜、葱、蒜、低筋面粉 200g、芝士粉* 30g、发粉 12g、玉米粉适量、蛋 1 个。

面糊

低筋面粉 200g、水 280g、芝士粉 30g、发粉 12g，交互拌匀后，加入沙拉油 30g。

调味料

盐、味精、糖各 1/4 匙、麻油、胡椒粉、玉米粉皆适量、蛋半个。

作法

- ① 鲜香菇剪除蒂头，用少许盐水洗净后，擦干水分，洒少许太白粉备用。
- ② 碎肉放入调味料和姜、葱、蒜一起搅拌成馅后，酿入香菇中，用手磨平，表面面粉再抹均匀，下油锅用 150℃ 油温炸 90 秒钟即熟，取出摆盘。

* 芝士粉：以奶酪制成的西式调料。





荫油明卤大肠

■材料

大肠头数条、花椒 10g、八角 10g、蒜头 50g、红椒 100g。

■卤料

荫油*150g、冰糖 20g、五香粉 1/2 匙。

■沾料

一般性酱油膏 3 大匙，冷开水 1 大匙，蒜头 50g，味精 1 茶匙，用果汁机打均匀后，加麻油少许。

■作法

- ① 大肠头除净杂油后，由外朝内翻皮，再下白醋和盐搓洗数遍（明矾或啤酒亦有洗涤功效），确实冲洗干净后，下水锅川烫然后取出备用。
- ② 锅中爆香花椒、八角和姜片、米酒、清水，煮滚后下大肠头滚 100 分钟至烂为止，此时火候已足即可取出。亦可用竹筷插试，如果一刺就穿透表示嫩度已够。
- ③ 锅中炸香蒜头，再爆香红椒，下卤料滚煮，随后放大肠头焖滚数分钟，使荫油香能完全入味至肠内，即可取出切段摆盘，周边可切少许蒜苗丝镶边、拌食。
- ④ 食用时可沾调味料。

* 荫油：以豆豉酿造之酱油。





芋果巧

■材料

蓬莱米粉* 600g、糯米粉 120g、芋头 150g、
红葱头 3 粒、虾米 20g。

■调味料

A 料：盐 1 茶匙、糖 1/2 匙、味精 1/3 匙、
胡椒粉、五香粉各少许、水半杯。

B 料：酱油膏 2 大匙、辣椒酱 1 大匙、糖 1 茶
匙、味精 1/3 匙、蒜末少许、水 2 大匙。

■作法

- ① 虾米用水泡软后捞出备用，红葱头剥好切片。用 2 大匙油炒香红葱头，并倒入芋头丁、虾米及 A 调味料拌炒备用。
- ② 蓬莱米粉、糯米粉混合拌匀，加入已调好 A 料之配料，拌合成较软之粉团（可加温水、软硬要适中），再分切成 150g 重，并用手捏制成半月形，随即放入蒸笼蒸 20 分钟后取出。食用时可用煎炸或全炸方式来沾 B 调味料进食。

* 蓬莱米粉：台湾出产的一种米粉。





绿苋墨鱼羹

■材料

墨鱼 50g、绿苋菜 200g、蒜头数粒、葱 50g、一般性骨汤、花生油。

■调味料

盐、味精、日本太白粉、麻油。

■作法

- ①苋菜摘取嫩苗后，切 6cm 长段洗净。
- ②蒜头用刀背轻轻拍扁不需拍碎，葱切小段。
- ③锅烧热放一大匙花生油，下蒜头、葱爆香后，放骨汤和苋菜微焖后，再放鱼、下调味料勾薄芡即成。

■苋菜知识小档案

苋菜营养丰富，含无机盐、粗纤维、碳水化合物，维他命的先导体。夏天用苋菜滚汤佐膳，具有解暑、润肠、清热的好处。另有一种红苋菜又名马苋，茎叶带有紫红色，近根部分为深红色，由于它含有红色素，所以煮熟后之汤水亦呈红色，对清除湿热、防治痢疾、肠膜炎症食疗很有效。





中部地方小吃

切仔果条

■材料

果版2片、瘦肉 50g、韭菜花 100g、
虾米 10g、红葱头 10g。

■调味料

盐、味精、胡椒粉、麻油，皆适量。

■作法

- ①果版切宽 2cm 长条状，瘦肉切细丝，韭菜花切 5cm 长段，红葱头切薄片下油锅炸香备用。
- ②锅中爆香肉丝和韭菜花，下一般性骨汤后，放虾米和版条一起微滚后，下调味料即可起锅。

■烹调诀窍

果版条乃乡土米食点心，其主要材料为在来米（台湾产的一种大米，较粘）浆所研制而成，在锅中高温不宜久滚或大力炒拌，以防外观形象破坏，亦可作凉拌食用。

