

30

杨桃文化·新手食谱系列

台湾特产 DIY

● 用味觉唤醒你旅途的喜悦与感动

陈明里(台湾)著 汕头大学出版社

带您从南到北体验台湾旅游风情

让特产为您记录下美好的旅游日记

超低价

15元

地址：台南 南榮路11號
TEL: (02)24261237
地址：台北 台北路156號
TEL: (02)25372074

不可抗拒的诱惑



ISBN 7-81036-551-7



9 787810 365512 >

ISBN 7-81036-551-7/TS-35

(全套5册):75.00元 本册定价:15.00元

The background of the page is a photograph of a bowl filled with golden-brown, almond-shaped cookies. The bowl is white with a scalloped rim and sits on a vibrant red, textured cloth. In the foreground, two more cookies are placed on the cloth, one slightly to the left and one to the right, both showing the characteristic almond pattern. The lighting is warm and soft, highlighting the texture of the cookies and the cloth.

台湾特产DIY

特产,是旅程结束前携带的记忆,
是回忆旅程,
也是分享旅程的最佳物品。
你是否想恋着蒙蒙九份山城的日出,
或回味着沾了桔酱的客家白切鸡滋味?
正忆起中部艳阳的暖暖饼香,
还是怀念着东海岸湛蓝的海天风情!
台湾特产DIY要带你从北到南体验台湾旅游风情,
让特产为你记录下美好的旅游日记。

台湾特产 DIY

目录

Contents

导读 Introduction

厨房里的环岛旅行.....04

搭乘电联车的旅程

北 台湾篇.....06

基隆糕仔饼.....07

雨都咖喱饼.....08

庙口麻糬.....09

九份咸光饼.....10

板桥白豆沙饼.....11

龙潭花生软糖.....12

大溪黑豆干.....13

客家金桔酱.....14

风城竹堑饼.....15



奔驰高速公路的旅程

中 台湾篇.....06

台中老公饼·老婆饼.....17

台中水果酥.....18

台中柠檬饼.....19

台中香妃酥.....20

中港太阳饼.....21

大甲紫芋酥.....22

丰原月饼.....24

大甲奶油酥饼.....25

鹿港牛舌饼.....26

南投脆梅梅冻.....28



飞越台湾海峡的旅程

南 台湾离岛篇.....30

北港鲁肉饼.....	31
嘉义方块酥.....	32
嘉义新港饴.....	33
港都鸳鸯饼.....	34
金门花生贡糖.....	35
澎湖冬瓜糕.....	36
澎湖黑糖糕.....	37

穿越北回铁路的旅程

东 台湾篇.....30

宜兰牛舌饼.....	39
宜兰花生糖.....	40
兰阳绿茶糕.....	41
花莲薯·花莲芋.....	42
花莲麻.....	43
花莲羊羹.....	44
花莲沙其玛.....	46



导读

Introduction

◎文/宋佩玲

厨房里的环岛旅行

用**特产**勾勒出宝岛的轮廓，
让记忆中的旅程再度鲜活起来！

特产，是旅程结束前携带的记忆，是回忆旅程，也是分享旅程的最佳物品。台湾人向来讲究礼节与人情，举凡出差、返乡或旅游，总不忘买些具有地方特色的特产作为礼物，一来可延续旅程中的愉悦，二来也可分赠亲友，享受独乐乐不如众乐乐的温馨，因此许多风味独特的土产，就在这种礼尚往来的互动中声名远播，成为地方的招牌，也形成每个人成长过程中最为津津乐道的美食经验。

随着各地风土民情的不同，衍生出各式各样风味互异的特产，这些特产多半具有悠久的历史，且与地方上的传统习俗相结合，因此往往散发出浓厚的古早味及亲切的乡土气息，例如基隆庙口的“麻糬”就与中国人的习俗渊源颇深，每逢农历十二月二十四日送灶神的日子，甜食类的供品绝不可少，据说是为了要讨好灶神，让他吃过甜品后嘴甜心也甜，到了玉皇大帝面前自然会多说好话，而这番民间传说，就是麻糬、生仁、枣枝等中国年节零嘴的由来。



导读

Introduction

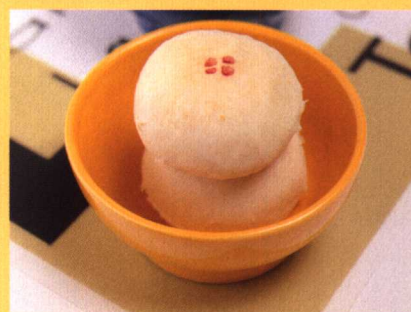
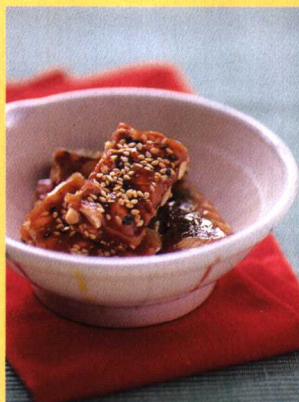
至于嘉义的“新港饴”据称是清光绪年间民雄小贩卢欺头所创，原本他是以兜售自制的“花生糖”及“麦芽糖”为生，有一回因为连日下雨，无法出门做生意，于是灵机一动，将家中已潮湿溶化的花生糖与麦芽糖混合煮匀后，再做成头小尾尖的小块状，因为形如小耗子，故称“老鼠仔糖”，没想到这种造型奇特、口味新颖的糖果居然大受欢迎，从此卢欺头干脆专卖老鼠仔糖，后来看上新港妈祖庙香客众多的商机，遂迁居新港，在妈祖庙旁开店营业，并将老鼠仔糖更名为新港饴……关于各地特产还有许多有趣的典故等待你去挖掘，所以当你在遍赏宝岛特产之余，也别忘了考究一下老祖先的智能，借机参与一场以文化典故为背景的地方美食巡礼喔！

本书将台湾划分成北、中、南、东四大区块，从中精心挑选出三十余种最具代表性的当地特产，除了要教你制作秘诀，更要和你分享关于特产的文化。如果此刻的你正在家中遥想昔日的梦幻逍遥假期，那么不要犹豫，赶快走入厨房动手制作这些诱人的点心吧！你会发现这些美食就像暗藏魔力的补给品，让你顷刻间便拥有度假时的好心情。我们希望你拥有这本食谱书就像拥有“任意门”般的法宝，随时都能在厨房中大显身手，展开一场环岛特产之旅，让味蕾带领你的思绪，回味生命中每一趟旅程的喜悦与感动。

搭乘电联车的旅程

《北台湾篇》

走 访北台湾，你一定不能错过昔日的淘金重镇——九份，在这里，无数的历史故事和秀丽的天然景致造就出此地的典雅气质，建议你在细细欣赏这融合了知性与感性美的迷蒙山城时，也别忘了顺道尝尝九份咸光饼的滋味，可别小看这种圆形中空、口味朴实的干粮，它可是明末戚继光击退倭寇的幕后功臣哟！此外，入口即溶的基隆糕仔饼、雪白细致的板桥白豆沙饼、香浓不黏牙的龙潭花生软糖、越嚼越有味的大溪黑豆干，以及酸甜开胃的客家传统佐料——金桔酱都是北台湾迷人的特产。这些传承古味的历史特产，串成一幅色香味兼备的北台湾风情画。





基隆糕仔饼

备注

蒸的时候需控制在小火，炉火过大会使糕仔饼收缩变小，口感变得不松软。

「材料」

(1)水.....	100g
糖粉.....	670g
麦芽糖.....	100g
盐.....	7g
(2)熟糕仔粉.....	540g
色拉油.....	13g

「馅料」

市售绿豆沙.....	300g
------------	------

「做法」

- (1)材料 1 先混和拌匀，再加入材料 2 充分搅拌均匀。
- (2)将做法 1 完成材料过筛 2 次备用。
- (3)将不锈钢蒸盘先用白报纸垫底与围边备用。
- (4)取 1/2 分量的做法 2 完成材料平铺在蒸盘中，压实后再将绿豆沙均匀地铺上，最后将另 1/2 分量的做法 2 完成材料铺上并压实。
- (5)将蒸盘放入蒸笼内并在表面盖上白报纸，用小火蒸 10 分钟左右，蒸至糕仔饼凝结即可。
- (6)蒸好的糕仔饼先取出放凉，再切成小长方块即可。

「油皮材料」

高筋面粉.....	325g
糖粉.....	12g
猪油.....	87g
色拉油.....	30g
水.....	155g

「油酥材料」

低筋面粉.....	200g
咖喱粉.....	25g
猪油.....	110g

「馅料」

(1) 咖喱馅材料:

猪绞肉.....	330g
洋葱酥.....	10g
咖喱粉.....	5g
盐.....	2g
鸡粉.....	2g

(2) 奶油豆沙.....660g



比例 / 油皮 : 油酥 : 奶油豆沙 : 咖喱馅 = 100g : 50g : 100g : 50g

雨都咖喱饼



「做法」

- (1) 将所有油皮材料一起拌匀，再揉成光滑不黏手的面团，盖上塑料袋静置约 30 分钟，再分成 6 等份备用。
- (2) 将油酥材料一起拌匀成团，即为油酥，亦分成 6 等份备用。
- (3) 油皮压扁包入油酥，稍压扁后杆长再卷起，再次压平擀长卷起，即可盖上塑料袋静置醒 15 分钟。
- (4) 将咖喱馅材料一起入锅炒至汁收干，放凉备用。
- (5) 将咖喱馅和奶油豆沙各分成 6 等份，将咖喱馅包入豆沙中整型成圆球状备用。
- (6) 将醒好的油酥皮压擀成圆片后，包入做法 5 的豆沙咖喱馅，接口捏合后稍压扁。
- (7) 表面刷上过筛后的蛋水，再用牙签戳洞(表面才会平)，入烤箱以 180℃ 烤约 30 分钟即可。



糯米粿已有规格化商品，在材料行即可买到。

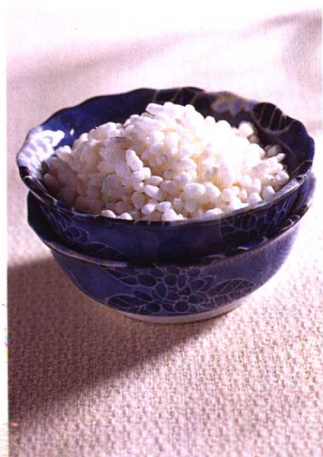
庙口麻糬

「材料」

(1)糯米粿.....	450g
(2)细砂糖.....	300g
麦芽糖.....	130g
盐.....	4g
水.....	130g

「裹料」

花生粉.....	300g
白芝麻.....	200g
黑芝麻.....	200g
糯米干.....	200g



「做法」

- (1)糯米粿用小火慢慢炸至完全膨胀，外表雪白不着色（即无焦黄色）的状态备用。
- (2)将材料2以小火边煮边搅拌，慢慢煮至浓稠状糖浆，保持热度不要离火。
- (3)将炸好的糯米粿迅速沾上做法2的糖浆后取出，立即沾上裹料。
- (4)所有糯米粿依相同方法制作，共可做成4种不同口味的麻糬。

「糯米干做法」

- (1)圆糯米洗净后用清水浸泡1小时，蒸熟后取出放凉，先冲水除去黏液，再烘干备用。
- (2)处理好的糯米以200~210℃的温度，油炸至雪白不着色的程度即可。

九份咸光干

「材料」

中筋面粉.....	520g
水.....	260g
细砂糖.....	125g
盐.....	5g
奶粉.....	30g
酵母.....	10g
奶油.....	40g
白芝麻.....	适量

「做法」

(1)先取配方中部分水将酵母溶化；糖、盐用其余的水溶化备用。

(2)将做法1与过筛后的中筋面粉、奶粉混合揉成团，再加入奶油揉成光滑不黏手的面团，盖上保鲜膜基础发酵30分钟，再分成每个80公克备用。

(3)将每个分割好的面团滚圆，静置松弛10分钟，整形成中空甜甜圈状后再松弛20分钟。

(4)在表面刷上过筛后的蛋水，沾上芝麻，入烤箱上火200℃、下火160℃烤约15分钟即可。

有味的故事

“咸光饼”相传是明朝大将戚继光率军征讨倭寇时，军旅中的必备干粮。咸光饼是以面粉为基底加上糖或盐做成甜或咸的中空状圆形饼，可以保存4~5天。戚继光出征时令将士们将咸光饼用线系在脖子上，既不易腐坏又可在行军时随时取用补充体力。

在早期那个物资缺乏的年代，便宜的咸光饼是一项家家必备的干粮，但现已不多见。口味有二种，为芝麻咸味及无芝麻的甜味。

「油皮材料」

高筋面粉.....	170g
低筋面粉.....	120g
猪油.....	120g
糖粉.....	25g
水.....	120g

「油酥材料」

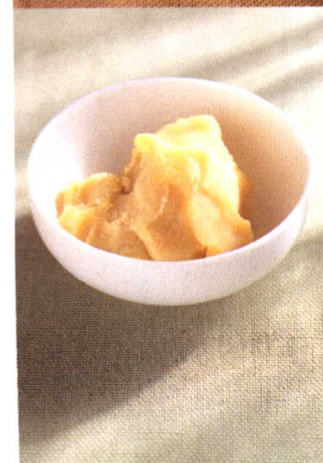
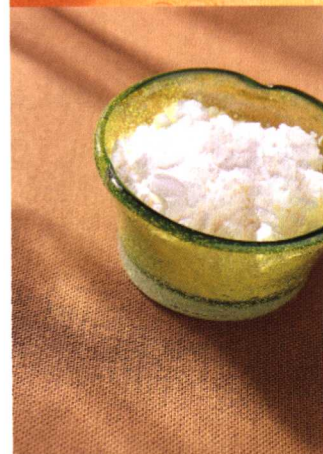
低筋面粉.....	360g
猪油.....	180g

「馅料」

奶油豆沙.....	1350g
-----------	-------

比例 / 油皮：油酥：奶油豆沙馅 12g：12g：30g

板桥白豆沙饼

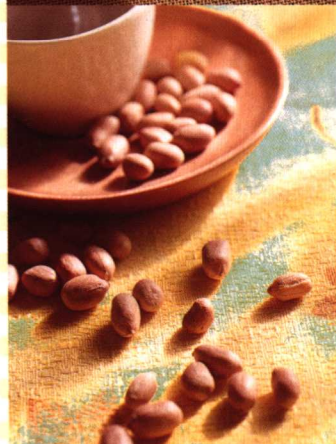


「做法」

- (1) 将所有油皮材料一起拌匀，再揉成光滑不黏手的面团，盖上塑料袋静置约 30 分钟，再分成 45 等份备用。
- (2) 将油酥材料一起拌匀成团，即为油酥，亦分成 45 等份备用。
- (3) 油皮压扁包入油酥，稍压扁后擀长再卷起，再次压平擀长卷起，即可盖上塑料袋静置醒 15 分钟。
- (4) 将奶油豆沙分成 45 等份，各自整型成圆球状备用。
- (5) 将醒好的油酥皮压擀成圆片后，包入豆沙馅，接口捏合后稍压扁。
- (6) 入烤箱以上火 220℃、下火 170℃，正面烤 5 分钟后，翻面再烤 15 分钟即可。

● 有味的故事 ●

将有“长生果”美名的花生蒸煮后制成贡品，是龙潭地区代代相传的老习俗。龙潭花生软糖为温氏家族于近年来将传统会黏牙的花生糖，改良后制造出来的特产，不但花生香脆，麦芽糖不甜腻、不黏牙，且不含防腐剂、色素及人工香料，一切天然原味。由于麦芽糖具有防腐及抗菌效用，可长时间保存。除原味花生软糖外，目前已发展出芝麻、海苔、香菜、椰子、姜味、巧克力、麦香等多种口味。



在麦芽香甜气息中，蕴藏花生酥脆口感。

龙潭花生软糖

「材料」

(1)细砂糖.....	90g
麦芽糖.....	180g
水.....	50g
(2)奶油.....	60g
(3)花生.....	180g
盐.....	2g

「做法」

- (1)将材料1放入锅中加热，煮至140℃后熄火，加入奶油融解拌匀。
- (2)续加入材料3拌匀后倒入浅平盘中。
- (3)将做法2压紧实压平，放凉冷却后切割成小长方块即可。



备注 煮糖的温度必须控制在140℃，若温度过高，做好的糖会太脆；加入奶油的目的是让糖吃起来较软口。

大溪黑豆干

「材料」

小方豆干.....	1800g
酱油.....	250g
细砂糖.....	200g
色拉油.....	250g
辣椒.....	2根
中药卤包.....	1包

「做法」

- (1)将豆干洗净沥去水分备用。
- (2)将所有材料一起放入锅中，用最小的文火煮，煮的时候需不断用锅铲翻动，避免豆干表面结皮、内部成蜂巢状。
- (3)用小文火持续煮约3~4小时至完全收汁，放置隔夜后质地变紧实后即可，放3天后更好吃，冷藏约可保存1个月。



有味度的故事

典雅华丽的巴洛克建筑，黑豆干油香味的阵阵飘散，使大溪老街更显得古色古香。大溪历史最悠久的黄日香豆干，从创立到现在，差不多有将近八十年的岁月。而除了黄日香，很多大溪豆干的老店，经营也有几十年的历史。大溪最出名的乌豆干利用当地甘甜的软水，遵古法制作，以“糖乌”来着色，完全不含防腐剂，而且容易保存，加上各家豆干店不同的卤包调味，就变成大溪最具代表性的乌豆干。在坚持传统风格的原则下，以自动化机械生产，而研发了更多豆类制品如系列豆干、陈年豆腐乳、豆豉等。



客家金桔酱

「材料」

金桔.....	1800g
细砂糖.....	600g
盐.....	1大匙
酒.....	3大匙
辣椒.....	2根

「做法」

- (1)将金桔洗净沥干水分，将皮与果肉分开，籽、蒂头去除。
- (2)将金桔皮放入汤锅中，加水至盖过桔皮高度，煮10分钟后将水倒掉，这个过程称为“杀青”。
- (3)将做法2沥干水分，与辣椒一同放入调理机中打碎，过筛。
- (4)再将做法3放入锅中，加入砂糖、酒，煮成泥状。
- (5)待完全放凉后装瓶可放3个月，开瓶使用后需冷藏存放，可使用于肉类、菜头或生菜沙拉的沾酱。

酸甜中带有微微的辣，让天地万物都有味了起来。



有味的事

桔酱是台湾北部客家人常用的蘸料，滋味酸甜，具开胃效果，多用以沾食白煮肉类，或是冲泡成茶饮。工厂在制作桔酱时是将酸桔洗净、晾干、去籽，加入盐、糖煮至烂熟，再滤除残渣放凉装瓶而成。由于酸桔每年仅有一次产期，客家人利用每年11、12月产期制作桔酱，分装成瓶后于来年使用。新竹关西的桔酱颜色较暗、较咸；苗栗的桔酱颜色鲜黄，滋味甜中带辣。

风城竹塹饼

备注 若买不到熟面粉，可将低筋面粉用烘焙或蒸约 30 分钟左右，稍微呈微黄色。面粉遇热后蛋白质结构会改变，面筋遭破坏，可用来做馅增加黏度。烘焙方式比较干燥，蒸的方式含水量较高，很适合做馅。

「材料」

中筋面粉.....	100g
糖粉.....	20g
猪油.....	40g
水.....	40g

「内馅材料」

冬瓜糖.....	150g
肥猪肉.....	120g
奶油.....	40g
糖粉.....	100g
白芝麻.....	30g
熟面粉.....	80g
奶粉.....	20g
麦芽糖.....	20g
水.....	30g
乳酪粉.....	20g
盐.....	5g

「做法」

- (1) 将内馅材料的冬瓜糖、肥猪肉切丁，奶油置于室温软化，糖粉过筛，白芝麻炒熟备用。
- (2) 将内馅材料的熟面粉筑粉墙，中间放入奶粉、麦芽糖，用手抓拉成粉丝。
- (3) 将做法 1、2 与其它内馅材料一起拌匀成团，分割为每份 80 克备用。
- (4) 将饼皮材料中的中筋面粉、糖粉过筛备用。
- (5) 在做法 4 中加入其它饼皮材料拌匀揉成表面光滑面团，盖上塑料袋静置约 30 分钟，再分成每个 20 克备用。
- (6) 取一份饼皮包入一份内馅，滚圆后压扁，表面刷上蛋黄水、沾上白芝麻，入烤箱以 200℃ 烤约 20 分钟即可。

