

臺灣風味素小吃

文 / 蔡季芳

本食譜摘自大愛電視·現代新素派《阿芳的素小吃》 台視文化提供

上



麵線羹

材 料

炸豆腸1斤、當歸片1片、紅麵線半斤、草菇半斤、鹹冬瓜1大匙、地瓜粉1杯、糯米粉3大匙、香菜末1小把

調味料

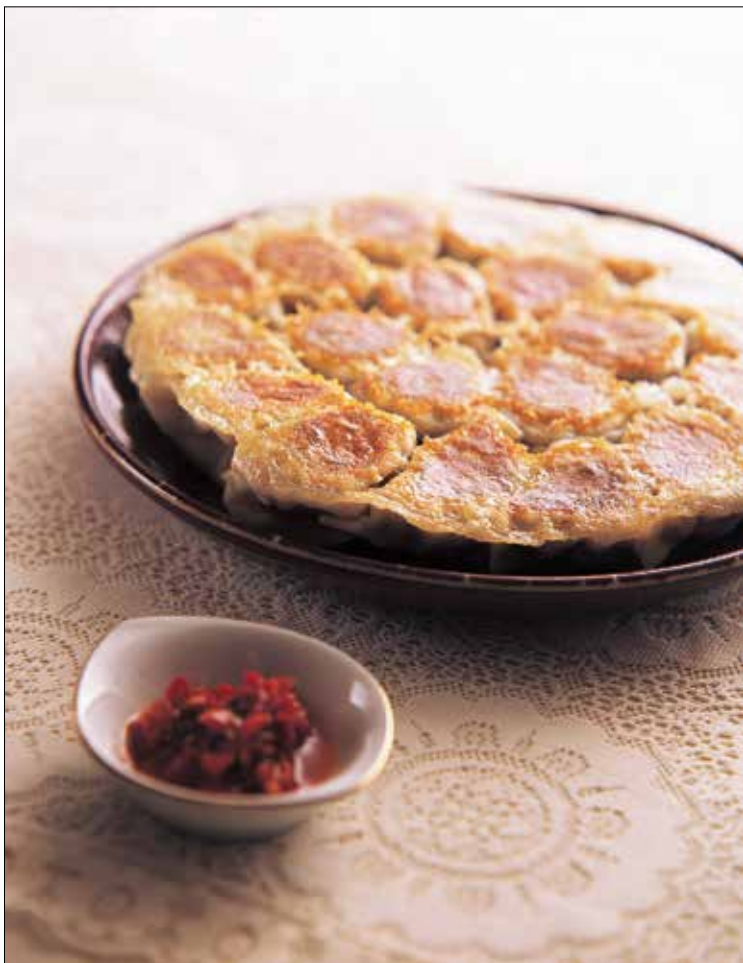
醬油1/3杯、香油2大匙、鹽2小匙、醬油膏1/3杯 香菇粉1大匙 白胡椒粉、素烏醋各適量

做 法

1. 豆腸略洗去多餘油脂切小段，加醬油、當歸片及水2杯煮開，加蓋改小火滷15分鐘，加入香油熄火即為素腸。
2. 麵線剪小段，另以一鍋沸水煮2分鐘後撈出。
3. 草菇加2小匙鹽，加水淹過煮至沸騰，洗淨瀝乾水份，拌上地瓜粉過篩，多餘地瓜粉加糯米粉調水成粉水。
4. 鍋中加入水10杯煮沸，草菇投入煮至浮起，撈出以冷開水浸泡降溫，鹹冬瓜壓碎，加入沸水中，再以醬油膏、香菇粉、白胡椒粉調味，以調勻的粉水勾芡，加入麵線，攪煮至沸騰熄火。
5. 盛碗後，加上草菇、素腸、香菜末，淋上烏醋即成。

阿芳的小吃經

當歸片是滷素腸時的秘密武器，不只有神似滷大腸的香氣，也可以去除炸豆腸本身的油膩感。為了要使麵線可以飄散在每一口中，阿芳調製的芡汁以地瓜粉加糯米粉混合而成，借助糯米粉不易還水的特性，讓滑順的口感和麵線結合在一起，口口都有滿足的感覺。



冰花煎餃

材 料

水餃25~30粒、水1.5杯、麵粉1大匙、香油3大匙

調味料

附蓋不沾平底鍋一只

沾 醬

辣油、醬油、白醋各適量

做 法

1. 平底鍋空鍋燒熱熄火，加入1大匙沙拉油，排水餃入鍋，水加麵粉調勻加入，蓋鍋以中火煎煮。
2. 約5分鐘後開蓋，均勻淋上香油於鍋中搖勻，再改小火煎約5~7分鐘至水分完全收乾，鍋邊翻起薄層酥皮，即可熄火，以鍋鏟略撥，再蓋盤翻鍋，即可整盤翻出，以酥皮層向上，搭配沾醬食用。

阿芳的小吃經

以素食的餃子而言，煎餃會比水餃來得討喜，因為多了一份油香氣，而煎餃包成長形，就是一般常見的鍋貼。煎餃底部香酥的皮，除了加入的水分中調入麵粉或玉米粉，真正講究的人，還會用煮稀飯的粥汁，以形成底皮酥脆不黏呼的口感，但一定要記得後段水乾淋油的動作，因為沒有淋上香油，底皮就不會有香酥的口感，而且也不耐久。



桂花驢打滾

材 料

紅棗3~5粒、圓糯米1斤（4量米杯）、水2.8量米杯、桂花醬1大匙、沙拉油1大匙、烏豆沙半斤、花生粉1/2杯、熟黃豆粉1/2杯

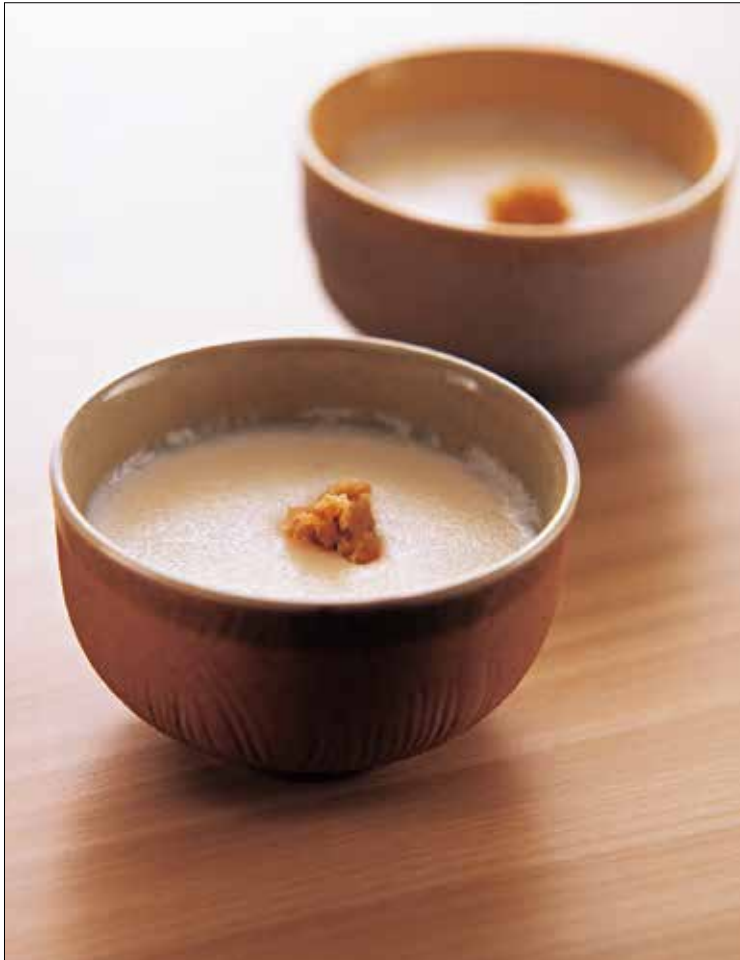
做 法

1. 紅棗以熱水先泡漲瀝乾。圓糯米洗淨加水及紅棗入電鍋以一般煮飯方式煮熟爛透。
2. 取一乾淨塑膠袋，放入沙拉油搓勻，取出紅棗不要，糯米飯拌入桂花醬，放入塑膠袋中揉成糯米糰。
3. 豆沙揉成手指粗的條狀，糯米糰分成5~6份，隔著塑膠袋包捲成長條狀，切小段後滾上花生粉即成。

阿芳的小吃經

驢打滾在北方是用黃米麵製作而成，因為在夾餡和表面都沾上了黃米麵，像一頭在黃沙滾滾中的驢子，因而得名。阿芳用容易取得的糯米製作，加上了花生粉和黃豆粉、甚至是綠豆粉，就可以創造出好滋味。切成小口小口，不但有麻糬的Q勁，還多了米香，是非常美味又很好操作的點心，而且在餐廳才幾塊一小碟就要賣很多錢，不妨可以在家中自己製作。

在市面上販售煮過糖、呈現糖漿狀態的桂花醬，只要稍微舔一口，就會發現其中除了甜味還隱約帶有鹹味，把它加在甜食中有很好的輔佐效果，之所以會帶有鹹味，是因為桂花通常會先以鹽醃漬過，以便存放，所以桂花醬也在清甜外帶進了鹹味。



薑汁燉奶

材 料

鮮奶3/4杯、蛋白1個、細砂糖1大匙、薑泥2小匙

做 法

1. 鮮奶加上細砂糖入小鍋以小火加熱。
2. 蛋白放在瓷碗中，薑泥擠出薑汁，渣末不留，與蛋白攪勻。
3. 牛奶沸騰後熄火，沖入蛋白液中，邊沖邊攪，以濾網過濾。
4. 移入蒸鍋中以中小火蒸3分鐘，熄火燜3分鐘即成。

阿芳的小吃經

燉奶中最為有名的店鋪是在廣東的「大良燉奶」，其中最為馳名品項的是「雙皮燉奶」，也就是把牛奶煮過後，稍微吹風會形成薄薄的一層皮。除了廣東的「大良燉奶」，阿芳也有吃過位於澳門議事亭廣場，非常有名的「義順牛奶公司」，不過一碗要近20港幣（相當於臺幣90元），還真不便宜，因為自己會做，也就不免要多嘮叨幾句了。其實在家製作以簡易的燉奶做法就很好吃了，家中的小朋友如果不能接受薑汁辛辣的口感，也可以滴入微量做點心用的香草精，以去除蛋白的蛋腥味，並增加香甜的滋味。

很多家庭因為大人吃素，所以孩子也跟著一起吃素，可是在成長的過程中，小朋友的營養需求其實是和大人不一樣的，所以阿芳建議就算是大人吃全素，小朋友還是可以選擇比較健康的蛋奶素，因為像維生素B群、維生素D等營養素，在蛋黃中仍是較易取得的。