

緣主張

No.214
JAN.2022

主婦食堂加大版！

地方媽媽的過年手路菜 再一擺！

送【福虎生豐】迷你春聯

農友的年節好食材

荸薺 × 猴頭菇 × 釋迦

客家年菜 復刻勤儉惜食

國宴名菜 彰顯蘭陽精神

幸福滿分眷村年味

巧媳婦做創意刈包

軟質年菜、年節糖果自己做

2022

主婦共時曆

預約 是最好的合作

HEY! 已經為你預約一整年的生產企圖了, 快沿線裁下你的2022夢幻共購情境!



Feb



Mar

3/07~3/26

母親節預購

Jun

May



3/28~4/16

端午節預購



7/25~8/20
文旦預訂

Set

Aug



8/08~8/27

有機棉預購

Dec

Jul



7/04~7/23

中秋節預購

Oct

Nov

11/07~11/26

2023年貨預購



共時, 是主動追求季節的同類
最終, 仍是為了在共購理念的價值框中
大大勾上一筆「CHECK!」
計畫性消費從來不止於一句口號
它是值得預先提呈、整合供需的合作行動

●時程為暫訂日期, 仍依預購專案公告時間為主

編輯委員會夥伴新年祝福

疫情讓世界改變, 合作社共同購買追求
永續共好的價值永不止息!

于有慧 · 總社編委會主委



北北編委會祝大家虎年行大運、
福虎生風, 期盼疫情早日退散!

北北分社編委會 · 全體委員

主婦聯盟合作社 恭祝祥瑞好運道
婦力自治自立強 賀年業績喜洋洋
聯合地區綠食育 新人入社遞傳承
盟結社群掌聲響 年年健康福慧長

張惠娟 · 北南分社編委會主委



合作社是個溫暖的大家庭, 裡面有
你有我, 一起攜手邁向美好未來。

謝文綺 · 台中分社編委會主委

道別牛年, 我們會迎來虎虎生風新的一
年。戴口罩, 維持社交距離, 繼續努力著
不一樣的日常, 祝福所有社員與合作社,
愛老虎油 (Love You all!)

高慧蓓 · 台南分社編委會主委



合作社睽眼已經走過 20 年, 現今正處
疫情, 我們有信心突破逆勢, 2022 年
再造新局!

林邦文 · 理事

送您一份新年美食:

1. 成分: 真心、快樂與平安
 2. 營養: 溫馨、幸福及健康
 3. 生產者: 主婦聯盟合作社台南分社
 4. 效期: forever
- 祝您 2022 年闔家平安喜樂!

孫瑞鴻 · 理事



04 地方媽媽的年節手路菜

文/黃榆晴

農友的年節好食材

06 純淨水源孕育的美味—台灣唯一有機荸薺

文/李婉婷

08 健康年菜食材 葷素皆宜猴頭菇

文/謝文綺

10 友善自然的釋迦 祝福新年萬事皆佳

文/劉光容

地方媽媽手路菜

14 客家年菜 復刻勤儉惜食精神

料理示範/杜季勳 文/莊佩珊

16 國宴名菜 彰顯蘭陽精神的年節傳統

料理示範/黃偉慈 文/Sylvie Wang

20 元寶、燒魚、排骨: 一桌幸福眷村味年菜

料理示範/陳家淇 文/綠泥

24 巧媳婦的年菜變變變

料理示範/王佳琪 · 曾靜玲 文/潘嘉慧

高齡友善年菜

28 軟質年菜 讓長輩團圓桌上共享年節美味

食譜設計/陳秋敏 · 孫偉騰 文/蘇怡和

吃甜甜好過年

31 年節糖果 DIY 安心健康吃甜甜

食譜設計/王祥蓉 文/胡育慈

隨刊附贈

新年賀歲換春聯: 福虎生豐

版權

2022年1月/214期
中華郵政台北誌字第246號執照登記為雜誌交寄
ISSN: 2521-4535 Printed in Taiwan

發行人 | 彭桂枝

編輯委員 | 于有慧、吳筱涵、林邦文、林其葵、孫瑞鴻、高慧蓓、
張惠娟、許淑惠、謝文綺

副總編輯 | 陳建竹

主編 | 黃榆晴

特約編輯 | 莊佩珊

文字校對 | 高靖敏

美術設計 | 馬榮君

封面攝影 | 郭宏軒

製版印刷 | 鉅誠印刷實業有限公司

台灣主婦聯盟生活消費合作社總社

地址 | 241 新北市三重區重新路五段408巷18號

電話 | 02-2999-6122



本刊物使用再生紙、黃豆油墨印製為落實資源再利用, 看完的《綠主張》月刊完整版, 如無收藏之需, 可轉贈親朋好友或贈予社區友善空間推廣分享。

地方媽媽的 年節手路菜

歷經一整年的辛勞動盪，終於到了年關，家人相聚好吃頓團圓飯的時刻。桌上每一道年菜，融合了不同地域的風土滋味，代表的是健康平安、富足順遂等共同的心願。

本期月刊邀請來自屏東客庄、比鄰高雄岡山眷村、獨樹風格的宜蘭等等各地社員，分享她們記憶中充滿家鄉味道和地方特色的年菜，台北公館站夥伴則帶來北部尾牙常吃的刈包，適逢虎年十分應景；年菜常用的食材荸薺、猴頭菇，以及正值冬果盛產的釋迦農友分享生產路上的點滴歷程，從產地到餐桌，莫不期盼來年「福虎生豐」；另外，也為高齡長輩和嗜甜的大小螞蟻人，設計軟質年菜和年節糖果DIY食譜。

享用這一桌豐盛的年菜，珍惜背後參與生產和創造的每一雙手，讓我們一起過好年。

純淨水源孕育的美味 台灣唯一有機荸薺

文／李婉婷 攝影／黃聖凱

每年冬至過後至隔年三月是荸薺(ㄅㄨˊˊ ㄍㄨㄛˊˊ)的產季，因其脆口微甜，在料理中總能畫龍點睛，如年節名菜「紅燒獅子頭」，取上等絞肉外，一定要加入荸薺增添清脆口感。然而台灣本土荸薺卻少之又少，據農委會資料，2020年種植面積已不到七公頃，年產量僅95公噸，而與主婦聯盟合作社合作超過十年的張志銘更是全台種植有機荸薺的「唯一」農友。

荸薺有益健康，採收耗時費工

從農資歷40年以上，張志銘嘗試過諸多作物，2001年後在台中外埔專植有機芋頭。後來，他在中國等地參觀荸薺栽種與加工產業，深入了解其對人體助益後，興起種植有機荸薺的念頭，於是四處拜師學習，一種就是15年。「我開始種的時候，慣行的還有一、二個，幾年後，連教我的農友也過世了。」早期，荸薺曾是台灣主力出口作物，隨著經濟轉型，人力成本提升，且農業勞工極度缺乏，而荸薺栽種與採收皆需依靠人工，採收時更甚，種植面積因而大幅萎縮。

張志銘說明，荸薺田在採收前得先放水、曬田約15天，待葉子乾枯、土層稍微龜裂方可採收，生鮮荸薺得靠人力以鐵耙將大土塊翻起後，再用小鏟子慢慢挑掘、撿拾藏在黑泥裡的小小荸薺，這些動作很需要專業技術與經驗，否則損耗率甚高。十多年來，除了缺工嚴重，進口價格低廉，加上削皮處理費工，都降低了消費與種植意願，慣行如此，更遑論有機種植。

農友張志銘算是台灣種植有機荸薺的第一、也是唯一一人。

與合作社互動已有十多年，感受到滿滿的誠懇與真情，有生之年願與團隊一起並肩共行。

水源、病蟲害、土壤肥力挑戰多

荸薺是水生作物，只能種在水田裡，常與水稻輪作，通常每年五月育苗、七月定植、12月底開始採收。張志銘分享，荸薺栽培的水源和水質非常重要，不僅影響口感、品質，水生作物亦較易吸附重金屬，栽種環境必須慎選。眼前這片位於台中外埔的有機荸薺田，當初可是他特別挑選過的農地，附近擁有與鯉魚潭同一水脈的天然活水湧泉，終年水質潔淨，且生態豐富，隨手翻開灌溉渠道落葉都能找到幼蟹、小魚，「運氣好的話連鱉都有。」

除了乾淨水源，無農藥和化肥的有機種植要克服的還有病蟲害與地力維持。水田環境常有福壽螺出沒，張志銘曾以苦茶粕防治，不過水中生物如蚯蚓、泥鰍亦會跟著死亡，看了實在不忍，目前僅靠曬田、輪地、輪作降低病蟲害發生率，避免擴散；至於土壤肥力，則取農業廢棄物，如黃豆粕、花生粕、米糠等，自製有機肥料，肥量也需控制得宜，才能維持地力。

調節產期、加工開發齊力惜農

生鮮農產品保存不易，以往由於採收荸薺工人難尋，農民習慣一次採收後，冷藏儲存再慢慢銷售，但張志銘發現，銷售時間一長，不僅品質、風味受影響，還增加變質、發霉、長芽等風險，損耗率高達2、30%。近年來，因天氣變化與栽種成本驟增，他開始分散定植時間，拉長產期，讓產量平均，降低囤積損耗，而為求提高產值、提升社員利用意願，合作社與張志銘也開始共同商討開發「去皮冷凍荸薺」。憶及合作多年情誼，「合作社是真心照顧小農！」他說。

生食似水梨、熟食如栗子、還可製粉做成甜點的荸薺，其營養價值在講究健康的現代深受歡迎，連皮吃更營養。台灣本土產量如此珍稀，無論是年節或日常料理，更該好好把握每次品嚐農友心血的機會。綠



1



2



3



4

- 1 張志銘種植的荸薺生長於水源純淨的環境。
- 2 本土荸薺產量稀少。
- 3 荸薺採收需以人工耙土，並辛苦彎腰低頭挖掘，缺工嚴重。(張志銘提供)
- 4 荸薺喜歡爛泥巴的環境，採收時十分費工。(張志銘提供)

甜脆荸薺為 料理畫龍點睛



荸薺口感甜脆紮實，除了入菜之外還能做甜點！張家年節餐桌總有以荸薺製作的蔬菜肉捲和甜品「馬蹄糕」，張志銘說馬蹄糕是中國廣東地區的賀年糕餅，以「馬蹄粉」(即荸薺磨成的粉)製作而成，晶瑩剔透中可見白色的荸薺顆粒，也可加入喜愛的果醬、果乾等，增添風味與美感。他也分享，不論是加入火鍋湯頭，或是與紅棗、白木耳一起熬煮，荸薺做成甜、鹹料理都超鮮甜！



削荸薺好簡單！
掃QRcode看教學影片





經過近三年的摸索研發，到2021年相對順利，努力完成目標不容易，期許來年能學到更多。

羅翔鴻的理工背景讓他菇場裡的硬體架設完全不假他人之手。

健康年菜食材 葷素皆宜猴頭菇

文／謝文綺 · 台中分社編委會主委 攝影／黃聖凱 道具協力／陳春杏

△ 合作社今年上架的猴頭菇
□ 山藥雞湯，其中的猴頭菇是來自新農友羅翔鴻。75年次的他曾應聘到大型養菇廠擔任技術總監，金針菇、杏鮑菇都難不倒他。年輕時曾因隨意的飲食習慣造成胃部不適，受益於猴頭菇調養身體，羅翔鴻回鄉從農後試著挑戰猴頭菇的生產，希望讓更多人享用這個好食材。

從源頭管理 追求無污染

羅翔鴻原本外購太空包種植猴頭菇，一般太空包用木屑為基質，然而有鑑於安全來源的木屑取得不易，且進貨量無法掌控，羅翔鴻後來投資千萬的設備自製太空包。他的太空包是用粉碎的玉米梗當作基質，再加入稻稈、麥稈等，所有原料都做相關的檢驗，確認沒有農藥污染與重金屬殘留，也取得環球國際驗證。太空包原料乾拌後接著灑水，理想的含水



毛茸茸的猴頭菇在控制溫溼度的室內穩定成長。

量在65~68%，而日復一日的製作，讓羅翔鴻練就徒手抓握原料就能判定含水量是否達標。接下來送入培養料裝袋機，以耐高溫的聚丙烯塑膠袋填裝成包，進行高溫滅菌。

從自製太空包基質到原料乾拌滅菌，如此堅持掌控源頭，優點在於能將當天做的量及時用掉，不需額外空間儲放而增加污染的可能性；其次養分可隨時調整，配合菇的生長狀況達到最適當的比例。相較於其他太空包可能使用數代，羅翔鴻的太空包至多使用兩代，因為養分已經剩下不到三分之一，勉強繼續使用不僅產量減少，品質也會大打折扣。

無污染的太空包製成之後的菌種接種非常重要，為降低過程被污染的機率，要於專屬密室進行，以酒精徹底消毒，避免空氣流動，甚至穿上無塵衣。菌種培養也是挑戰，第二年發生完全不長菇的困境，於是羅翔鴻埋首於不同品系的測試，種植至少超過30種，同時不斷調整太空包養分，曾有不知盡頭在哪裡的感慨！但不輕言放棄讓他最終有所

收穫，除了透過名間菇類產銷班供貨，也經產銷班介紹給主婦聯盟合作社，2020年一月合作社產品專員訪場確認後，將這份用心的農產品提供給社員。

養菇像養育孩子 熟度剛好就不苦

猴頭菇生長環境的控制則是另一個挑戰，「如果二氧化碳濃度過高導致猴頭菇呼吸不順，它就不會有碩大渾圓的外觀。有時風大一點或是小一點，這邊水多一點或是那邊水少一點，不是它喜歡的狀態就根本不生長。」羅翔鴻的養菇場室內濕度長年維持在90%，二氧化碳濃度在800ppm左右，溫度約攝氏15度。猴頭菇常常被人說有苦味而不討喜，因為孢子是苦味的來源，所以農友營造一個嚴格管控溫溼度的環境，讓猴頭菇穩定成長，在剛好成熟時所採下的猴頭菇就不容易有苦味。



菌種擴大培育製作。



太空包裝填完成後送入高壓滅菌釜滅菌。

此外，羅翔鴻認為大環境的影響終究會回到自己身上，因此他選擇不用藥除蟲滅菌，而是以更多人力保持整體環境乾淨。他感性地說：「上一代為了填飽肚子，必須追求經濟的發展，我們這一代相對幸運，越來越多人認同有機，也都願意給下一代更好的未來。」已經擁有兩個寶貝的他，時刻將環境友善放在心上。

羅翔鴻的媽媽在採訪當天準備了猴頭菇排骨湯、猴頭菇素捲與素猴頭菇糕三道菜，在過年大魚大肉的聚餐之餘，不妨發揮創意，為家人準備一道健康少負擔的猴頭菇料理喔。🌿



猴頭菇苦又難保存？ 不怕，農友分享超實用撇步！

- · 馬上吃 · ——
撕小塊後，過冷水把水擠掉，直接下鍋炒。
- · 放冷藏 · ——
撕小塊，以熱水汆燙後，把水擠掉後放入冷藏，可保存兩週。
- · 冷凍煮 · ——
熱水汆燙後，把水擠掉放冷凍，可保存達三個月，要吃時不退冰直接煮。
- · 可加糖 · ——
調味時加一些糖亦可減少苦味。

猴頭菇好料理～ 子嫻老師的猴頭菇雞蛋煎

中社自學廚房團主廖陳子嫻說新鮮猴頭菇像海綿一樣容易吸汁液。料理時切小塊或是撕成適口大小，打入幾顆蛋並加入少許鹽麴攪拌均勻，浸泡五至十分鐘使其稍微入味後，以多一點油煎香，就是美味的猴頭菇雞蛋煎，吃起來更加香酥。



掃QRcode看農友猴頭菇食譜





台東青農李俊儀提供品質優良無農藥的釋迦向社員們拜年！

友善自然的釋迦 祝福新年萬事皆佳

文／劉光容 攝影／林靜怡

△ 東的氣候和風土條件最適宜栽培釋迦，繼△ 堅持自然農法的資深水果農友吳金銘之後，在地青農李俊儀回鄉種植台灣少有的有機釋迦，從與爸爸因為種植方式不同而爭執，到獲得全國百大青農肯定，客人也誇獎：「你種的釋迦有釋迦味，酸甜又好吃。」他笑說，努力總算是有回饋，目前與主婦聯盟合作社已合作三年多。

友善栽培的開始，讓草長回來

李俊儀家中果園位於台東太麻里溪沿岸，目前有機種植的農園有二甲三分，作物有大目釋迦與鳳梨釋迦。大目釋迦一年二穫，分冬季果與夏季果；而鳳梨釋迦則是將產期調節於12月到隔年四月採收，以避開夏天結果期遭遇高溫，容易落果。

「2009年莫拉克颱風，太麻里溪暴漲沖掉二甲農地，家人求償無門，身心俱疲。」當時在台北生活的李俊儀毅然決定辭職。回鄉第一年，李俊儀跟爸爸學習種植釋迦。慣行方式會用除草劑將果園雜草除去，除方便農人工作之外，也避免雜草與果樹競肥。李俊儀思考，除草的成本不少，但對釋迦生長有多少幫助呢？他嘗試降低除草劑使用量，慢慢的，草長回來了，他發現雜草提供了昆蟲居住的空間，也形成自然的食物鏈，食物鏈上層的掠食者會吃掉釋迦的主要害蟲葉蟎、薊馬，幫助控制蟲害，不噴農藥也能夠有基本收成。觀察到田間生態變得豐富，加上免去除草劑、農藥讓成本降低，更讓他下定決心要做有機農業，田區以無農藥、化肥的友善農法管理，目前多數田區已獲得有機轉型期或有機驗證。



1 農友用全身力氣拔起生長迅速的大黍草。2 農園夥伴用空氣槍將釋迦上的介殼蟲噴除。3 李俊儀撥開層層枯草，可以看見土壤肥沃的腐植質。4「目開溝黃」即是釋迦成熟，可以採收的最佳狀態。

動物昆蟲都愛吃的有機釋迦

用有機方式種植釋迦的果園位於原始林旁，不時跑進野兔啃食釋迦樹苗、鳥啄開釋迦套袋、白鼻心爬上樹大快朵頤、田鼠在田間打洞讓農人絆倒……「沒辦法，這就是自然啊！」李俊儀說。而會使釋迦外皮變黑的介殼蟲，在套袋時需先用空氣噴槍去除，每一顆都要處理，雖然耗時費工，但可以不用農藥解決蟲害也總算值得。他最自豪細心呵護的果園生機蓬勃，2015年獲臺東區農業改良場評鑑亞軍，並時常於果園舉辦觀摩會，與農友分享友善環境的管理方式。

根留台灣、發揮友善耕作影響力

2021年九月，中國禁止台灣釋迦輸入，是否因禁令而受影響？李俊儀笑說，為了符合中國市場需求，果農控制果實大小與成熟度，提高留果率，並在約六至七分熟時就得採收，這樣的釋迦香氣與甜度往往並非最佳，而不符外銷規格的鳳梨釋迦留給台灣人吃的就再次一級。當時李俊儀決定不依靠中國市場，以既有的內銷通路為主，堅持足夠成熟才採收的釋迦，吃起來風味濃郁，果肉細緻有彈性。

「以前常跟爸爸吵架，他嫌我在田裡時間太長，產量又不好。現在他偶爾會問我用藥的問

題，除草劑使用範圍也縮小了，我覺得自己對爸爸還是有一些正面影響。」李俊儀爽朗笑著說。有些社員發現釋迦表皮會有些黑斑，或是偶爾會留有小小的介殼蟲，這都是友善耕作釋迦與自然共存留下的勳章，但果肉依舊白嫩可口，希望大家一起珍惜，多多利用，擴大友善環境的影響力。錄



在李俊儀的果園中隨處可見多樣豐富的昆蟲。

釋迦入菜新吃法

當釋迦蒂頭可以輕易拔出，輕壓果肉中段凹陷，表皮光澤褪去出現黑斑，即可食用，這時滋味甜中帶點微酸，果肉綿密；若不喜歡太甜，施力蒂頭搖晃後可取出，按壓果肉呈微軟，此時風味酸甜不膩口，果肉富有口感。另外也可以將鳳梨釋迦切小塊，放入佐油醋醬的生菜沙拉，爽脆口感結合香甜滋味，讓人非常驚喜；大目釋迦可去籽後，和優酪乳打成果昔，不用吐籽又營養滿分！

請留意：釋迦易遭寒害，未軟熟的釋迦千萬不要冷藏喔！軟熟的釋迦置入袋中冷藏，可再存放約三至五天，或切塊冷凍保存也可以。





客家年菜

復刻勤儉惜食精神



料理示範／杜季勳・北南分社社員文／莊佩珊 攝影／郭宏軒



季勳還記得在老廚房用大灶煮飯的點點滴滴。

年菜體現客家勤儉精神

過往生活不富裕，僅過年有機會宰殺牲口祭拜，村中習慣將祭祀的豬肉、雞肉、雞蛋等全部一起熬煮，稱之封肉，口味又鹹又甜。並非客家人嗜吃重鹹，而是在過去冰箱還不普及的年代，以此延長食物保存時間。這一鍋要從初一吃到十五，中間還要撈湯汁出來再熬一鍋筍乾，一大鍋要滷一個上午才會滷透入味。顧柴火是一門學問，先旺火煮滾後以小火煨，幼時的季勳就跟姊姊邊聊天邊顧火，媽媽是大廚，指揮孩子何時添柴，何時維持火候悶煮。現代小家庭無法燉煮一大鍋食材，僅以兩條五花肉製作，季勳嘟囔著肉味不足，兒時記憶難以完全復刻。

倒覆靜置發酵成為覆(福)菜，這也是福菜此一名稱的由來。半乾半濕的福菜繼續曝曬到全乾即成梅乾菜，做好後綁成一捆一捆，可儲存一整年使用。冬季盛產的蔬菜因此得以完全保存，絲毫不浪費，季節帶來示範的即為去年製作好的梅乾菜。

客家人早期惜食不浪費的需求，或許隨著時代移轉不再必須。季勳也笑說，當媽媽嫌她做的肉丸子太大時，她還跟媽媽說：「現在不用擔心不夠吃啦！」但聽著季勳如數家珍的敘述年菜製作的點滴回憶，與客家人的惜食智慧，我們看到跨時代的飲食慣習與文化默默地印記在她身上。或許年菜料理不貴在豪華精緻，而在流轉傳承的料理精神與歷史記憶。**綠**

鄉村人情緊密往來熱絡，過年時更會一起動手料理，客家肉丸子的製作就是經典場景。此時村裡婦人邊捏丸子邊話家常，一大盆絞肉，拌入紅蔥頭末、青蔥末，鹹香軟腴；婦女們圍坐一起，手指抹上醬油，取一小坨肉泥，左右手交互甩打，塑成紡錘狀。搭配過年時的團圓喜氣，肉丸以花朵綻放之姿，整齊的擺在盤中入鍋蒸。每個僅得五公分長，小巧精緻，但季勳媽媽還嫌太大，過去生活勤儉，肉丸更小，一口一個；還要放進湯中，以湯品食用，這樣才能餵飽更多家人。



1



2

1 肉丸子擺放如花朵般入鍋蒸。
2 用鹽醃製芥菜以延長保存時間是古早的飲食智慧。



封肉是客家年節大菜。

此次採訪，季勳還示範了客家人經典的福菜，早年冬日趁芥菜大出之時，製成足夠一整年份的大量醃菜，這是客家人為了保存新鮮蔬菜不浪費的惜食做法。



三合院熱鬧的年節是許多人兒時的回憶。

米，用季勳家的大灶蒸糰，孩子們就幫忙撿香蕉葉剪成一片片墊在糰下面，一次要做幾百條才夠全家族分配。季勳還記得有一年，冬夜三合院屋外下著陰冷的雨，大灶廚房內卻是人聲鼎沸、燈火通明，那是再美好不過的回憶。

季勳帶來兩道兒時記憶中的年菜料理「封肉」、「客家肉丸子湯」。這兩道年菜不以傳統年菜精緻豐盛為重點，反而代表早期客家農村，唯有過年祭拜才得嘗肉食的經濟現實，以及將有限肉食增量的智慧。

早期客家年菜 一年一度的大餐

小時候季勳住外婆家，那裡是村內唯一有石磨可以磨米漿做糰的地方。歲末過年時，家族各房齊聚磨

雙和站社員杜季勳來自屏東縣的新埤鄉，客家人約佔五成。該地位處內陸靠山，可得食材主要為家禽、家畜。年節時宰殺牲口祭祀，每一部分包括內臟、豬鴨血等都毫不浪費；醃製發酵曝曬，從肉食到菜類，都務求可長存久放，點滴珍惜。

場地／雙口呂文化廚房



客家封肉 (紅燒肉)

封肉的「封」是指烹調時，鍋子蓋上將食物封住燉到軟爛的意思。季勳的記憶中，封肉就是過年過節的象徵。因唯有過年時才有機會準備大量肉品，一來祭拜、二來也是為了親戚返鄉過節，多備食物豐盛團圓的用意，因而封肉也有豐富的意涵。

作法

- 1 先將五花肉以少許鹽搓揉，醃漬 15 到 20 分鐘左右。
- 2 熱鍋，放少許油，將五花肉塊四面煎到呈現微酥金黃狀。
- 3 薑切片、蔥及蒜白切段，每段約二吋長備用。
- 4 取一深鍋，熱油鍋，將蔥及薑、蒜頭、八角及蒜白入鍋爆香。
- 5 加入冰糖，以小火炒至糖融化帶些焦香，再放入五花肉塊，拌炒至肉塊上色。
- 6 加入水煮蛋、醬油、米酒、水，中大火燒開後轉小火繼續悶煮，直到湯汁略收乾，肉完全軟爛，大約三到三個半小時即完成。

烹調時間
3~4
小時

材料

帶皮五花肉	600 公克
(最好是可切成 15x15 公分)	
蔥、薑、蒜頭、辣椒	適量
蒜苗	二~三把
水煮蛋	視個人喜好
水	約二大碗
(蓋過肉塊的量)	

調味料

鹽	適量
醬油	六大匙
米酒	一杯
八角	二顆 (可省略)
冰糖	二~三大匙

Tips

五花肉皮煎至表面出現泡泡狀，適過之後口感會很彈牙。



客家肉丸子 木耳肉丸湯

客家肉丸子有多種吃法，如蒸食、煎炸，本次食譜做成湯品食用。季勳建議瘦肉與肥肉的比例為七比三，如此口感最佳。甩打肉丸時手指沾一點醬油可給丸子上色，蒸肉丸時盤底流下的肉汁放入湯中一起滾煮，可大大提升湯頭的鮮甜味。

材料

絞肉	600 公克
紅蔥頭	七~八瓣
青蔥	二支 (可省略)
地瓜粉	約 30 公克
(斟酌口感適量使用)	
木耳	二~三朵
薑	三~四片

調味料

醬油	二~三大匙
鹽	適量
糖	適量

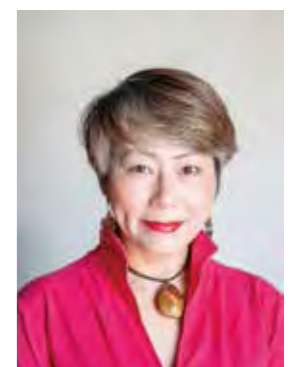
- 1 紅蔥頭切末，加入絞肉、些許青蔥末、調味料以及地瓜粉拌勻。
- 2 手指沾些許醬油，捏起一小團肉泥，在掌心來回甩打至橢圓狀。
- 3 做好的肉丸子裝盤放進蒸籠，大火蒸五到六分鐘至熟即可；如要煮湯，可縮短蒸煮時間，只需蒸至七到八分熟。
- 4 客家木耳肉丸湯：青蔥切約二公分長段、木耳、薑切片備用。取一湯鍋放入高湯煮沸，加入薑片、肉丸子、木耳，滾煮約五到六分鐘，熄火前放入青蔥段即可。

Tips

做丸子時，手掌微凹甩打可以使其呈現如客家肉丸經典的橢圓狀。



烹調時間
60
分鐘



杜季勳

北南分社雙和站社員，來自屏東靠山的客家村新埤鄉，國中開始為全家人煮食。目前為台北市客家文化主題公園客家農場認養義工產業組組長，倡導友善耕種的作法；也是北南分社繪本講師，並積極參與社區活動，為中和樂活創生基地的進駐團隊之一。

國宴名菜

地方媽媽手路菜

糕渣

宜蘭特色料理，你會想起哪一道？肉羹、卜肉，還是今日要介紹的糕渣跟西魯肉？它們的共通點，就是勾芡。因為宜蘭濕冷的氣候，當地人喜愛將濃稠勾芡的料理作為主食，讓食物不那麼快涼，吃起來也更濃郁有飽足感。

但勾芡的學問可不是如此簡單，像是這一道糕渣，就必須精準的調配好太白粉與湯頭之間的比例，攪拌時手的巧勁與火候也得顧上，才能做出適當軟糯的口感。當然，最後下油鍋那一炸，表面金黃美不勝收，看起來像豆腐，吃起來滋味卻截然不同，偉慈老師也笑著說：「糕渣代表宜蘭人外冷內熱的性格，所以記得上桌後要慢慢咬，才不會被裡頭熱呼呼的給燙著了。」

彰顯蘭陽精神的年節傳統

料理示範／黃偉慈 · 北南分社社員 文／Sylvie Wang 攝影／郭宏軒

蘭陽手路菜蘊含風土民情與先人智慧，更是登上國宴代表台灣精神，這次邀請宜蘭巧手媳婦黃偉慈示範兩道傳統道地，年節氣氛濃厚的糕渣與西魯肉，在炸滷出陣陣香氣的同時，彷彿也帶我們走進了落地歸根，文化傳承的故事裡。

- 材料**
- 濃縮白肉雞高湯 150 公克
 - 太白粉 40 公克
 - 玉米粉 10 公克
 - (粉：高湯 = 1：3)
 - 白胡椒粉 少許

烹調時間
3 小時

作法



- 1 玉米粉與太白粉過篩後慢慢加水變成粉漿，攪勻備用。
- 2 雞高湯用中火加熱，然後慢慢倒入粉漿勾芡攪拌。
- 3 煮滾後再開小火不停攪拌，直到高湯呈現濃稠狀就準備起鍋。



- 4 倒入保鮮盒裡，放涼後密封放置冰箱冷藏，冰鎮二小時後即可取出。
- 5 冷藏過後的糕渣可切成小正方體，均勻沾上太白粉，油炸時才不會爆漿，熱油亂噴。
- 6 等油鍋熱了後緩緩放入，炸約一分半至二分鐘即可起鍋，撒上白胡椒粉即可食用。



西魯肉

「西魯肉」的命名相當有意思，「西」就是「絲」的台語，而台語「勾芡」的講法又為「打魯」，所以千萬別以為這是滷肉，而是鮮甜味美的羹湯才對。

這道菜也道盡了宜蘭人的刻苦精神，前人年節會煮雞，剩下的雞高湯味道鮮美，就把大白菜、肉絲、紅蘿蔔與香菇等食材全切成細絲一起放入熬滷勾芡，最後再放上炸得金黃的蛋酥，畫龍點睛，充滿年節喜氣，這道菜在偉慈老師的烹調中變成了一道家常健康的菜色：「充滿著五行的概念，紅黃白黑綠等各種顏色都有，吃一碗，營養都在裡頭了。」



黃偉慈

熱愛美食烹飪的寫說教母，斜槓宜蘭正聲廣播電台客語節目主持人。

宜蘭巧手媳婦，各式請客菜餚或家常小菜做得道地又美味。本業是作文老師，在高壓的生活中，做菜即是抒壓，設計健康好料理滋養全家人的身心靈。



材料

濃縮白肉雞高湯	二包 (1,000 毫升)
大白菜	一大顆
香菇	十朵
木耳	二大片
金針菇	半包
蝦仁	200 公克
肉絲	200 公克
紅蘿蔔	一條
魷魚	少許
香菜	少許
蛋	二顆

調味料

醬油	少許
海鹽	少許
烏醋	少許
太白粉	適量

烹調時間
1 小時

Tips



熬煮時記得加烏醋，西魯肉沒有烏醋就會少一味喔！

作法



1 汆燙整片大白菜，放涼切小片。其他材料切絲備用。



2 香菇炒香後，放入紅蘿蔔絲，加少許鹽與醬油增加香氣。



3 另起一爐加熱雞高湯，並加水約 1,000 毫升。高湯煮滾後放入所有蔬菜及魷魚進行熬煮。



4 此時開始炒沾好太白粉的肉絲與蝦仁，香氣釋出後再放入湯鍋熬煮。加入調味料並勾芡，熬煮約 10 至 15 分鐘後即可關火。



5 最後製作蛋酥，熱油鍋後把蛋液從多孔漏勺的上方慢慢倒入，並翻攪約一分鐘，蛋酥呈現金黃色時即可起鍋備用。



6 羹湯鋪上蛋酥與香菜即完成。剛煮好的羹湯很燙，請小心食用。

元寶 燒魚 排骨

一桌幸福眷村味年菜

料理示範／陳家淇 · 台南分社社員 文／綠泥 攝影／李友欽

陳家淇小時候家住高雄岡山空軍眷村對面，小學同學一半以上來自眷村。媽媽曾在岡山空軍餐廳工作，家裡常出現麵食和眷村菜，她的菜餚因而傳承了滿滿的眷村味。



烹調時間
30 分鐘

香 菜 元 寶

陳家淇幼時常跟著外婆在廚房鑽來鑽去，幫忙理菜葉、剝蒜頭，小學三年級就發現自己喜歡做菜，近 20 年來的工作也都和料理有關。她雖然不是眷村子弟，但老家餐桌上常有自家包的水餃，過年也必吃元寶。直到現在，她還是很喜歡包水餃，順應不同時令，包出香菜、韭菜、高麗菜、雪菜和瓠瓜等各種餡料的水餃；水餃的沾醬，則必用岡山在地的眷村風味豆瓣醬。她說，香菜水餃的餡料搭配首選是新鮮荸薺，買不到時可用洋蔥替代。

 香菜原名芫荽，強烈獨特的香氣運用在涼拌、醬料或煮湯，可提味增鮮。葉子常被用於蚵仔麵線、米糕、調製莎莎醬等等，包進水餃更讓香菜控大快朵頤。

材料	
粗粒絞肉	300 公克
香菜	三株
洋蔥	1/4 顆
(或八顆荸薺)	
薑末	少許
水餃皮	36 張
調味料	
冷壓芝麻油	少許
白胡椒粉	少許
鹽	一小匙
醬油	一小匙
熟粉	適量
(高筋麵粉最佳，或太白粉、玉米粉)	
豆瓣醬	適量

作法

- 1 絞肉解凍，香菜切成約一分小段，洋蔥切丁（或荸薺去皮、用刀背拍扁後切碎）。
- 2 取大碗，放入絞肉、香菜、洋蔥、薑末和所有調味料拌勻，需注意不要靜置，以免出水。
- 3 馬上將餡料包入水餃，擺入撒上熟粉的大盤中，立即下鍋煮。（否則需馬上冷凍，以免出水）
- 4 分兩次煮水餃。取深鍋入冷水一公升，水滾後放入水餃，不加蓋用中火煮，不時用漏勺攪拌以免水餃沉底，待水餃浮起即可熄火、盛盤，趁熱沾豆瓣醬享用。

Tips

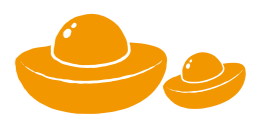


絞肉與新鮮蔬菜的比例為 4：1，便可包出各式特色水餃。若使用韭菜、高麗菜、雪菜或去皮瓠瓜，切成約一分大小即可包入水餃（雪菜需將水分擠掉，其他則不用）。



陳家淇

曾任主婦聯盟合作社河堤站站務，目前在非營利幼兒園擔任廚房阿姨，每天要準備 140 份的早餐、中餐和下午點心共三餐，使用的食材多半來自合作社。曾有一位請假看牙的五歲小男生，跟媽媽說他還要回學校，因為想吃家淇阿姨煮的下午點心！可見她的廚藝多麼受到師生的喜愛和家長的肯定。



洛神花蜜餞金鱒



陳家淇熱愛做菜，常常受河堤站站長張嘉芳的請託，於週六烹煮過剩的雞蛋、原味豆干，化為好吃的茶葉蛋、無水滷豆干。她矢志將合作社的各種好食材納入料理中，例如洛神花蜜餞、紫蘇梅等，讓忙碌的社員都能善用做成簡單美味的料理。年年有魚已是必然，用洛神花蜜餞燒魚，獨特的酸甜滋味令人驚艷，想必大多數的社員都沒嘗過，今年過年就來試看看吧！

材料	
金鱒	一尾
洛神花蜜餞	十朵
青蔥	二根
薑	一小塊
大辣椒	一條
油	一碗
冷水	一碗

調味料	
醇米霖	一大匙
醬油	三大匙
鹽	少許

作法

- 1 金鱒解凍抹鹽，用廚房紙巾擦乾，魚身雙面各斜切兩刀；洛神花蜜餞用剪刀剪成兩半（烹煮後較美觀），薑切粗絲，青蔥切長段，辣椒去籽切絲。
- 2 炒鍋加熱入油燒熱，用小火煎魚，煎至兩面全熟、盛盤。
- 3 原炒鍋倒出熱油，留下少許，開中小火爆香薑絲，加入洛神花蜜餞、調味料、冷水，煮三五分鐘，續下蔥段、辣椒絲拌勻熄火即為醬汁。
- 4 將醬汁淋上魚身即成。

烹調時間
30 分鐘

Tips



金鱒若用小火煎久一點，魚肉較硬但魚頭、魚鰭酥化，焦香撲鼻，也是另種做法。

除了魚之外，陳家淇說以前她的媽媽最擅長、餐桌最常出現的菜色，便是排骨料理。排骨油脂少，口感紮實，可變換出許多不同的作法，例如：洋蔥子排、夏天必喝的苦瓜排骨湯、紫蘇梅燒排骨等。她很尊敬合作社的好食材，總是烹調完畢、清理廚房後，才坐下來舒緩地品嚐菜飯。她說，平日可用小排肉做高升排骨，若逢年節就來個大盤菜，因此改用厚實的豬肋排，讓團圓桌上增添豐饒的年味。

材料	
生鮮豬肋排	二包 (1,000公克)
青蔥	一根
香菜	一株
油	一大匙

調味料	
料理用米酒	二大匙
二砂糖	四大匙
糯米酢（或果醋）	六大匙
醬油	八大匙
冷水	十大匙

口訣：一酒二糖三醋
四醬油五水，取步步
高升之意

作法

- 1 豬肋排解凍（不需汆燙），從肋間肉中間切開成條狀；青蔥切長段，香菜切小段。
- 2 取炒鍋，用中小火熱鍋入油，放入豬肋排，將兩面煎至微微焦黃、熄火盛起。
- 3 原炒鍋開小火，加入全部的調味料，拌勻煮滾後，將豬肋排倒回鍋中，加蓋燉煮 40 分鐘，其間開蓋將豬肋排翻面，共兩次。
- 4 開蓋轉中火，不斷拌炒十分鐘，收汁後熄火、盛盤，撒上蔥段和香菜即成。

高升排骨



烹調時間
1 小時

Tips



豬肋排四周帶有瘦肉，肉質厚實有嚼勁，極適合燒烤，烹調後香氣十足；若使用小排肉，可省去油煎的步驟。另此道料理不建議使用不沾鍋，以免翻炒排骨時刮傷不沾鍋塗層。

巧媳婦的 年菜變變變

農曆新年即將到來，想為過年餐桌增添菜色的豐富性，又考量健康不想吃得太油膩嗎？來，巧媳婦設計三道以蒸煮方式烹調的料理，作法非常簡單，新手煮婦煮夫也能在廚房大展身手。



創意虎咬豬

尾牙時北部習俗會吃刈包，南部人則吃潤餅。刈包外型像一個飽滿的錢包，包進福菜、滷肉、花生等滿滿的配料，每樣食材都有不同寓意，像是福菜帶來福氣、花生代表好事發生，因此吃了刈包迎接來年，讓錢包滿滿、財運滾滾來。合作社沒有刈包、花生粉，但是尾牙好想吃刈包怎麼辦？巧媳婦把饅頭對開，用花生醬塗抹在饅頭上，撒上砂糖，再來進滷到軟嫩好吃的五花肉，用合作社的好食材隨時可以變出創意刈包。

材料

麥香饅頭	一包
甘菜	一包
二砂糖	二大匙
薑末	少許
花生醬	適量
香菜	適量

滷肉

帶皮五花肉	一條
豆麥醬油	90 毫升
米酒	30 毫升
調合油	二大匙
蔥	二~三根
薑	三~五片
蒜頭	二大顆
冰糖	三大匙
水	800 ~ 1,000 毫升

滷肉



(郭宏軒攝影)

- 1 將帶皮五花肉切塊，每塊厚約二公分。
- 2 熱鍋後加入二大匙油，放入五花肉，把五花肉上多餘的油脂逼出，煎八分鐘左右，表面呈金黃色。
- 3 加入蒜頭拌炒爆香，聞到蒜香後，放入醬油炒香，再把水倒入淹過肉即可。
- 4 加入蔥、薑、冰糖、米酒，蓋上鍋蓋以大火煮滾後，再燉煮約 30 分鐘，依個人喜愛的口感，看看是否增加時間煮得更軟爛。

炒甘菜

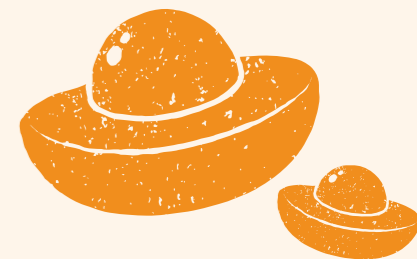


- 1 甘菜先用清水把鹽分洗掉一些，避免太鹹。
- 2 將水分擠乾，切粗絲，備用。
- 3 熱鍋倒入些許油，加入薑末炒香，續入甘菜絲炒香，嗜辣者可加入一根切碎的辣椒，再加入二大匙砂糖提味拌勻即可，不夠甜或鹹或辣可以自行調整。

組合刈包



- 1 將麥香饅頭蒸熱取出，對半切但不切斷。
- 2 在饅頭上塗抹花生醬、撒上些許二砂糖，夾兩塊滷肉，再加上甘菜、香菜即可。



王佳琪·曾靜玲

酸甘甜勞動合作社兩位大廚佳琪(左)與靜玲(右)，2020年初包辦了公館站的尾牙宴，煮出一桌澎湃菜色，讓大夥兒見識到兩位精湛的手藝。她們除了當班時默契十足，下了班也經常一起研究如何把合作社的食材變成好吃又容易上手的料理；靜玲是點子王，而佳琪總是可以把點子變成好料理。

烹調時間
1小時

Tips



炒甘菜時記得要加糖平衡甘菜的鹹味，也能讓味道更有層次。



年年有餘福滿堂

過年餐桌上少不了魚，因為魚與「餘」諧音，象徵年年有餘的吉祥寓意，又與「裕」同音，也有富裕的意思，兩者加起來即為「富足有餘」。但煎全魚需要技術，不會煎老是失敗怎麼辦？巧媳婦來替大家解套，選用鱸魚排切小片，搭配豆腐一起蒸，排成討喜的圓型，家中長輩、小朋友品嚐時不必擔心魚刺，且口感軟嫩、老少咸宜。而豆腐可取其諧音「福」，本身有濃濃的豆香味，再吸滿魚的鮮味，這道年菜做起來簡單又喜氣洋洋，端上餐桌好看又美味！

作法

- 1 將豆腐切片約 0.5 公分厚，薑切粗絲，備用。
- 2 將鱸魚皮朝下，先等距切成條狀，再斜切成魚片。
- 3 將魚片以米酒及白胡椒粉抓一下去腥，醃五分鐘。
- 4 魚片放在豆腐上，依深碗邊緣排成一個圓，均勻鋪上薑絲及破布子，淋上醬油。
- 5 放入電鍋，外鍋放 1.5 杯水，電源跳起後，撒入蔥綠，燜 15 秒後即可起鍋。

烹調時間
30 分鐘

材料	
海水金目鱸魚排	一片
板豆腐	一盒
破布子	四大匙
薑	五片
蔥綠	少許
調味料	
米酒	1.5 大匙
醬油	一大匙
白胡椒粉	少量

Tips



選擇逆紋切魚肉片（刀與魚筋呈垂直），吃起來Q彈有口感，且更容易入味。



團圓好彩頭

冬季是蘿蔔盛產時節，當季當令口感最佳，吃起來清脆多汁又甜，也是年節餐桌上的必備食材，過年吃完大魚大肉，來一碗蘿蔔湯可以去油解膩、幫助消化。蘿蔔的閩南語稱作「菜頭」，吃了菜頭一年都有「好彩頭」，吃出健康還能討個吉利。將應景的好彩頭鑲入絞肉、蝦仁蒸熟排滿圓盤，味道清爽，製作也簡單，而且看起來豐盛有年味！

材料	
白蘿蔔	一根
粗絞肉	一包
蝦仁	十尾
乾香菇	五朵
蔥	一根
薑	六~八片
蒜頭	一顆
醃料	
米酒	二大匙
黑豆醬油	四大匙
糖	一小匙
芡汁	
蠔油	二大匙
地瓜粉水	二大匙

作法

- 1 白蘿蔔削皮切大塊後，中心用湯匙挖洞；乾香菇泡軟切末；蔥、薑、蒜切末；備用。
- 2 將絞肉、香菇末、蔥末、蒜末、薑末一起倒入鋼盆，加入米酒、醬油、糖，攪拌均勻後醃製 20 分鐘。
- 3 將醃製好的絞肉鑲入蘿蔔，至飽滿凸出狀態，取蝦仁放置絞肉上輕壓使其稍稍填入。
- 4 深盤盛裝好彩頭放入電鍋，外鍋用二杯水蒸，電源跳起後再燜 15 分鐘，用筷子試戳蘿蔔，若未熟透外鍋可再放一杯水蒸。
- 5 將蒸好的蘿蔔鑲肉盛盤，蒸蘿蔔的湯汁倒入鍋中，加入蠔油及地瓜粉水勾芡後，淋上好彩頭即可。

烹調時間
1 小時

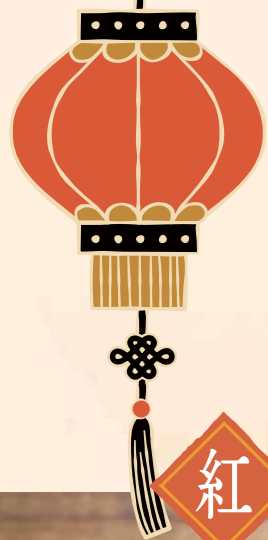


Tips

絞肉醃漬完成，取適當大小肉團，在兩手間摔打數次，可讓絞肉吃起來更有彈性。

福





軟質年菜

讓長輩團圓桌上共享年節美味

食譜設計／媽媽實驗室 文／蘇怡和·北南分社社員 攝影／阿春

歲末家族團聚屬人生一樂，但許多年菜纖維長難以咬斷，或咀嚼後不易吞嚥。如何做出適口又好吃的年菜，讓長輩共享過年歡聚時光？我們找來營養師陳秋敏與廚師孫偉騰一起聯手，讓年菜也可以兼顧質地、高齡者營養與年味！

紅麴福豬丸



豬肉丸材料	
豬絞肉	300 公克
嫩豆腐	150 公克
蔥薑水	二大匙
蓮藕粉	一大匙
紅麴醬	一小匙
醬油	一小匙
鹽	1/4 小匙
醬汁材料	
水	400 毫升
蓮藕粉	一大匙
紅麴醬	一大匙
醬油	一小匙
糖	一小匙

作法 飲食質地：舌頭壓軟碎軟食

- 1 豬肉丸所有材料一起放入調理機攪打成絞肉泥。
- 2 取出絞肉泥，蒸約 15 分鐘至熟。
- 3 醬汁材料混合均勻，煮滾備用。
- 4 將蒸熟的絞肉泥再次放入調理機打碎整形。
- 5 以一支湯匙取適量絞肉泥，並以另一支湯匙搭配挖取，塑形成橢圓狀，共可製作八個肉丸。
- 6 淋上醬汁即可上桌。

Tips



(資料照片)

1. 板豆腐食材特性較粗糙、水分也較少，故質地均勻的嫩豆腐較易打出合適的軟質地。
2. 豆腐與豬絞肉先以手抓拌後再放入調理機，有利混合均勻，無需額外加水。

烹調時間 30 分鐘



飲食質地分類：
掃 QRcode 看
高齡餐飲食質地介紹

蝦芙蓉材料	
白蝦	150 公克
魚肉	200 公克
蔥薑水	二大匙
蓮藕粉	一大匙
香油	一小匙
米酒	一小匙
鹽	1/4 小匙
蒸蛋材料	
雞蛋	三顆
水	200 毫升
米酒	一小匙
鹽	1/4 小匙
醬汁材料	
水	200 毫升
蔥薑水	二大匙
蓮藕粉	一大匙
醬油	一大匙
糖	一小匙
米酒	一小匙
香油	一小匙
胡椒粉	少許

作法 飲食質地：不需咬細泥食／泥狀

- 1 以調理機將蝦芙蓉所有材料一起攪打，並蒸 15 分鐘至熟。
- 2 蒸蛋材料攪拌均勻，取一深盤淋入蛋液，製成蒸蛋備用；醬汁材料混合煮滾備用。
- 3 將蒸熟的泥食再次攪打後取出放入擠花袋（可用合作社棉布袋、剪一個小洞代替），於蒸蛋上擠出八條放射狀的食物泥。
- 4 表面淋上醬汁即可上桌。

烹調時間 30 分鐘

清蒸蝦芙蓉



高齡友善年菜

Tips



(資料照片)

1. 魚肉建議選擇魚刺較少、肉質纖維較短的魚種，例如吳郭魚或多利魚。
2. 可以蘿蔔泥或菠菜泥點綴，增加攝取β胡蘿蔔素和纖維質，並可提升視覺效果促進食慾。

高齡年菜這樣做 色香味俱全又營養



陳秋敏營養師表示，長者進食狀況不佳的問題並非出在食慾上，而是生理退化所致，如牙齒老化、咬合力降低、肌力不足或吞嚥能力退化等。家人常為了要讓餐食得以入口，將佳餚剪碎或全部攪打成泥，非但沒有增加爺爺奶奶進食的慾望，也不是適合高齡者的飲食方式。

稠度的掌握是高齡食物重點，若太稀薄或呈現水份分離狀態，會因流速過快導致嗆咳，因此料理時需將食物瀝乾，或視食材狀態額外增加溼潤度以減緩食物流速。陳秋敏此次設計的兩道年菜料理，都是可以輕易用牙齦或舌頭壓碎。雖然在質地製作及健康考量方面需作調整，但在食材調味與呈現方式上，則希望連結長輩記憶中的年節美味來提高進食的興致，讓長輩能在團圓的日子與家人同桌共食，吃得開心而有尊嚴。



媽媽食驗室

由一群對健康把關嚴謹的專業營養師和對美味要求極致的廚師組成，研發結合美味與健康的膳食，關注面向從食材到餐桌、食物到營養素，主張美味的餐點也能照顧健康。本次食譜由營養師陳秋敏（左）與廚師孫偉騰（右）共同設計。

高齡餐食備製 可預作儲存以節省時間

以下介紹幾個撇步，適用於各式高齡餐食的備製，可讓餐點的準備更為輕鬆。

1



兩道食譜的食材均經兩次絞打，第一次打碎是為了讓食材充分混合，蒸熟後進行的二次攪打則是讓質地均勻。

2



(資料照片)

食材或醬汁增稠是為了讓食材在咀嚼時凝聚成團，避免水分滲出以防止嗆咳；增稠劑可以1:1的蓮藕粉和水調勻製作。

3



蒸熟後的半成品可裝容器冷藏保存二到三天，冷凍可達兩個禮拜。食用前再次絞打加熱，再製作醬汁淋上即可。

4



主食材調味可較為清淡，醬汁則較濃重，讓長輩入口就嘗到鮮明的滋味而胃口大開，但不至於攝入過多調味料。

5



蔥薑水作法：蔥 50 公克、薑 50 公克、水 200 毫升，打成汁過濾。可一次製作大量，以冷凍冰塊盒保存，使用時取適量。

6



家中常用的調理機不像專業調理機可完全將食物打成泥，通常製作出來的食物泥仍屬軟質非泥狀食物，備餐時需注意。



年節糖果 DIY 安心健康甜蜜蜜

食譜設計／王祥蓉 · 台中分社社員 文／胡育慈 攝影／馬榮君

相傳年節供奉麥芽糖是為了黏住灶王的嘴，讓祂不向玉皇大帝打小報告；早年孕婦產後喝紅糖水，為身體滋補營養。無論是對神或人，糖總扮演著討喜及撫慰的角色。月刊邀請社員王祥蓉使用合作社材質純粹的糖以及好食材，製作三款討喜的年節糖果，讓我們一起吃甜甜、過一個安心的好年！



祥蓉這次設計的糖果食譜，主要採用兩款基底糖：一是台灣二砂糖，以本土甘蔗為原料，製程不漂白、不脫色，營養價值高於白砂糖；二是麥芽糖，以有機小麥芽發酵製作，再使用爐灶以木料蒸煮，製程單純，充滿古早味。

由於麥芽糖的質地綿密硬實，使用前可先整罐泡在熱水中使其軟化，以方便挖取；糖果煮製的溫度與硬度成正比，溫度越高、糖果硬度就越高，也較容易塑型且更易保存。

另外，製作地瓜薑糖時使用薑母茶包非常方便，此外也可使用茶山雜糧產銷班製作的有機薑糖，支持原鄉經濟；日常料理滷肉、熬煮甜豆湯時，加入以粗蔗糖為原料、遵循古法自然結晶製成的原色冰糖，或原鄉製作的手工蔗糖，清甜、芳香各有滋味。

煮糖器具

1. 鍋具
2. 木匙
3. 溫度計（200度）
4. 不沾烤焙布或烘焙紙

製糖小提醒

溫度測量僅供參考，請務必隨時留意糖液在鍋中的狀態，再斟酌攪拌時間與溫度。

製作時請配戴隔熱手套。為避免攪拌糖液時刮傷鍋具，請勿使用鐵氟龍鍋具，建議使用較深口的鐵鍋或琺瑯鍋。

食譜材料為家庭分量（四人份），如需增量則材料加倍即可。製作完成的糖果可直接放到冰箱冷藏，或用玻璃紙包裝後以封口機封口，和乾燥劑一起放入密封罐保存。



王祥蓉

主婦聯盟合作社台中分社麻園頭站教作講師，曾從事烘焙相關工作，育有二女。為了尋找製作蛋糕的天然食材而加入合作社，後來應區會邀請帶領親子烘焙課、研製米穀粉等多樣烘焙食譜，家人和社員們一聲聲「好好吃」的讚嘆，就是她樂此不疲的動力來源。

茶香杏仁牛奶糖

這是祥蓉家最受歡迎的糖果，茶香與奶香兼具，層次豐富。小包裝的茶菁粉使用上非常方便，粉質細緻不結塊，加在液體或是麵團中都很適合，製作出來的點心色澤鮮明討喜。製作時可透過控制溫度調整口感，若煮至約100度呈濃稠狀，可作成牛奶糖抹醬，冷藏可保存約一週；若煮至115度，是入口即化的生牛奶糖；煮至120度以上，是有嚼勁的牛奶糖；135度以上，則是硬糖果。也可使用其他堅果，或以巧克力粉、咖啡粉取代茶菁粉，變化不同口味。小提醒，此配方為適合凝固的比例，建議勿任意減糖。

材料

四方鮮奶油	一瓶
杏仁果	50公克
有機青心烏龍茶菁粉	五公克（五包）

調味料

二砂糖	75公克
鹽	一公克
麥芽糖	30公克

作法

- 1 杏仁果先置於常溫；準備一碗冰水（測量糖液凝固度使用）；以兩張烘焙紙相疊，折成16x16公分方盒。
- 2 將茶菁粉與鮮奶油入鍋拌勻。
- 3 將全部調味料放入鍋，開中火煮滾後，持續攪拌。沸騰後易溢出，可轉文火或稍微離火。
- 4 當糖液沸騰產生的大泡泡漸消後，一邊攪拌一邊以溫度計測溫，達120度以上即可拌入杏仁果並關火。
- 5 趁熱倒入方盒中鋪平、放涼凝固後，再依喜好大小形狀切割成塊。



Tips

除了以溫度計測溫，也可將糖液滴入冰水，若無法凝固則表示需續煮。

分量：4x1公分，約16個 保存方式：常溫14天，冷藏一個月

製作時間
30分鐘

三色軟糖

市售傳統三色糖的艷麗顏色來自化學色素跟香精，自己用天然食材製作色彩繽紛的三色糖，自食安心美味、送禮喜氣又心意滿滿。洋菜粉在超市可以買到，紅龍果清甜又顯色，也容易取得，與椰漿、茶菁粉搭配起來味道很豐富。雖然分層凝固時需要等待，但完成後非常有成就感呢！

作法

- 將材料 a 拌勻，再加入材料 b 拌勻，加熱煮至 106 度關火。
- 煮糖的同時處理材料 c，椰漿加熱保溫，紅龍果肉攪打成泥，茶菁粉與水混合均勻。
- 將滾煮完成的作法 1 洋菜糖水分成三份，分量各為：147 公克（紅龍果紅色層）、60 公克（椰漿白色層）、147 公克（茶菁綠色層），並放在電鍋中保溫，或製作時再加熱。
- 分次製作三色糖液：將洋菜糖水加入紅龍果汁拌勻煮到微滾，離火放涼約二至三分鐘，再將紅龍果糖液倒入容器中，入冷凍庫平放約 30 分鐘使其結凍；另二色層依次類推，彼此間隔 30 分鐘，逐色製作。需注意冷凍過久會致使三色無法黏合，切割時易分離。
- 三色層皆完成時，再放冷藏五小時以上，即可脫模切割。完成後將三色糖鋪平風乾，或以果乾機風乾表面，可讓口感外脆內 Q，且更易保存。

Tips



準備約 7x7 公分、切割後高約十公分以上的紙盒一個，或是有硬度的方形容器作模器。務必靜待每一層結凍後再製下一層，以免混色。

分量：約 20 個
保存方式：常溫七天，冷藏一個月

製作時間
40 分鐘

(不含等待結凍時間)

材料

- a 洋菜粉 10 公克，水 300 公克
b 麥芽糖 150 公克，二砂糖 150 公克
c 紅龍果 30 公克，椰漿 30 公克，
青心烏龍茶菁粉二小包，水 29 公克

地瓜老薑糖

這是一款屬於大人口味的糖果，非常適合在濕冷的冬天嚼一顆來暖身。麥芽糖的甜度低於砂糖，具有延展與不易斷的特質，滾煮過程香氣濃郁，引人垂涎。試煮過程中，曾因薑的比例過高而讓家人頻喊辣口，最後調整為多數人皆能接受的比例，也可再自行調整薑塊用量。

作法

- 地瓜與老薑塊洗淨去皮，切片，放入食物調理機攪打成泥，可酌加 10 至 20 毫升水方便攪打。老薑塊分量可依適口性增減。
- 將打好的地瓜薑泥與薑母茶粉、麥芽糖放入鍋中，開中火攪拌煮滾。
- 當糖液沸騰、逐漸濃稠冒泡時，將番薯粉加少許水調成泥狀，再加入糖鍋拌勻續煮，待大泡泡開始消失則以溫度計測量糖液溫度，測量溫度達到 120 度以上，熄火。
- 將完成的糖液倒在烘焙布上，放涼後沾少許玄米粉，切或搓成長條狀，再切 1.5 公分塊狀即完成。

分量：約 24 個 保存方式：常溫七天，冷藏 14 天

- 材料
- | | |
|-----|-------------|
| 地瓜 | 200 公克 |
| 老薑塊 | 50 ~ 100 公克 |
| 水 | 少許 |

調味料

- | | |
|---------------------|--------|
| 麥芽糖 | 200 公克 |
| 薑母茶 | 四包 |
| 番薯粉 | 50 公克 |
| 有機發芽玄米沖調粉適量
(沾粉) | |

Tips



攪拌糖液時務必拌至鍋底，以防糖液於底部結塊，全程皆需持續攪拌。

製作時間
30 分鐘

喜迎壬寅年

主婦嚴選年貨大街 水產、零食、伴手禮一次備足

揮別讓我們身心都有一點負擔的辛丑年，
迎接新的一年，
合作社為您準備了一道道年節必備，
成分是健康，口感是天然，
願您在未來的日子裡能夠平平安安。

讓你安心的四大原則：成分單純、減添加物、指定食材、支持在地



●年貨品項於年節期間皆限量供應，利用完為止。

更多介紹請掃QR CODE

