

本土作物的傳統與

創意料理

甘

藷

圖文·林妙娟



創意篇—千層糕 (圖上)

材料：麵粉1斤，發酵粉1湯匙，泡打粉1茶匙，奶油1湯匙，細砂糖四湯匙。餡（含甘藷1斤、糯米粉1/2杯、椰子粉1/2杯、蛋黃1個、細砂糖1/3杯）

方法：

1. 皮的製法與一般發包子一樣，分成五份。
2. 餡是利用甘藷蒸熟搗成泥加入蛋黃、椰子粉、細砂糖、糯米粉混合拌勻，分成四份。
3. 皮捍薄，一層皮一層餡，鋪成五層皮四層餡的千層糕，入蒸籠蒸40分鐘，取出切塊即成。

傳統篇—花蓮薯 (圖中)

材料：甘藷泥1公斤，白豆沙200公克（未加糖），白砂糖250-300公克，豬油50公克，雞蛋2個。

方法：

1. 白豆沙炒乾待用，甘藷泥取2/3加一個蛋液拌勻。
2. 剩餘的1/3甘藷泥加糖，煮至濃稠狀，加油融化，再倒入1.中拌勻；待涼後搓成40個甘藷型條狀，置於已抹油的烤盤上。
3. 甘藷型條上塗擦蛋液，再以250~300°C烘烤之；大約8分鐘後取出再塗擦一次蛋液，續烤至表皮呈金黃色，大約6分鐘即可出爐。

創意篇—夾心薯片 (圖右)

材料：甘藷1斤，洋火腿半小條，奶油5湯匙，鋁箔紙1大張

方法：

1. 甘藷及洋火腿各切為寬3公分、長6公分、厚0.5公分的薄片，鋁箔紙剪開為10公分正方。
2. 兩片甘藷為一組，內部塗上奶油，中間夾一片火腿片。用鋁箔紙包好，入烤箱以150°C烤約15分鐘；烤好取出，打開鋁箔紙即可食用。