

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

下

玻璃地瓜

材 料

地瓜1~2條(約500克)、細砂糖1/2杯、水3大匙、鹽少許

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

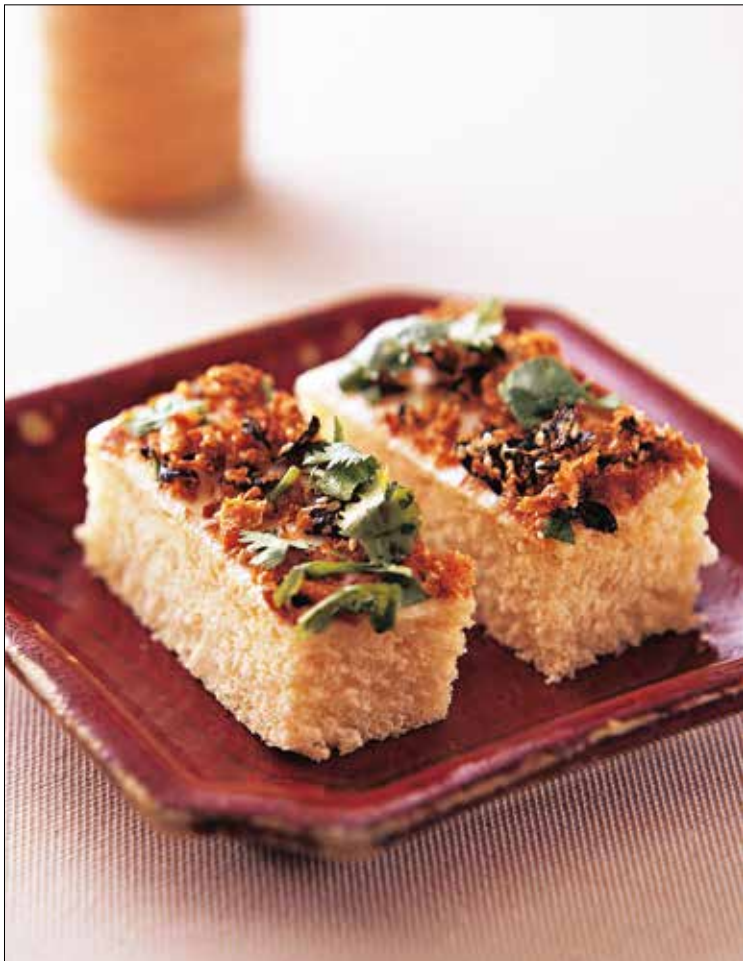
做 法

1. 地瓜削皮切滾刀塊，入溫油鍋炸至可用筷子刺穿撈起，重新升高油溫，地瓜塊下鍋快炸使表面變脆撈出，撒上少量鹽。
2. 油鍋盛起，加入細砂糖，再加入水使糖濕潤，開中小火燒至糖漿沸騰（未沸騰前不可攪動），完全沸騰後以筷子攪動，沾取糖漿滴入水中可呈圓球糖狀，即可放入地瓜塊，熄火拌勻。
3. 將地瓜盛在抹油的盤子，快速翻動即成。

阿芳的小吃經

這是拔絲地瓜的「行走進化版」，因為地瓜如果以拔絲的形態呈現，大家就只能在餐後乖乖上桌，以最快速度沾冰水吃完，不然就會糊成一盤。為了食用上的效率，在家可做成「拔絲地瓜」，如果要慢慢享用，就做成「玻璃地瓜」。而玻璃地瓜除了可以用地瓜製作，也可以用不甜的馬鈴薯，吃不完的可以冷凍，就有東北冰糖葫蘆的好滋味。

一般人製作拔絲會失敗，都是敗在煮糖漿的時候，但千萬別氣餒！重點在於糖加水煮的時候，除了火力別過大，在未沸騰前，千萬不要去攪動，一旦攪動了，糖衣就會變成反砂結晶的糖砂，就一點都不好吃了。為了增加成功的機率，在最後攪動時，也不要使用鍋鏟，而是用筷子攪動，以減少空氣跑到糖漿的機率，就可以做出非常漂亮的糖衣了。其中加入少許鹽是阿芳在製作上的小技巧，一點點鹽不但可以使地瓜甜而不膩，也可以避免讓地瓜的澱粉質造成胃脹氣的現象。



鹹蛋糕

材 料

A. 蛋5個、細砂糖3/4杯、低筋麵粉1又1/4杯、泡打粉1小匙 奶水4大匙
沙拉油2大匙

B. 素香鬆、沙拉醬、香菜末各適量

做 法

1. 全蛋入乾淨無油的蛋盆中打發，糖分3次加入打至蛋泡呈乳白細緻蛋沫，可在蛋泡上寫「8」字，筆劃可連貫不消失。
2. 篩入加入泡打粉的麵粉，輕拌均勻，並加入奶水拌勻。
3. 蒸鍋預先燒開，鋪上白紙的長方模盤中，倒入蛋糕糊，移入蒸鍋蒸10分鐘，熄火略爛2分鐘取出。
4. 將蛋糕離盤，置於網架上吹涼，降溫，撒掉底紙，抹上沙拉醬、撒上素香鬆及香菜末，切塊食用。

阿芳的小吃經

如果媽媽會做蛋糕，這個媽媽在孩子的眼裡就是最棒、最神奇的媽媽，因為可以把很平凡的雞蛋變成綿綿鬆鬆的蛋糕，所以很值得在家裡做給孩子吃，阿芳老師在此使用最平凡的材料工具和每個家庭都有的炒菜鍋就可以輕鬆製作。



阿芳的小吃經

此道甜品不只可以吃冷的，也可以吃熱的，阿芳此處使用的是杏仁，也可以換成脫膜的土豆仁，就成了「花生豆腐腦」。如果要將它做成鹹口的素食豆腐腦，把材料中的細砂糖減量即可。

做好的杏仁豆腐腦有兩種吃法，除了倒扣在碗中直接吃之外，也可以倒入杏仁奶，如此一來有奶有凍，又滑又細，入口即化，是非常享受的吃法。

杏仁奶豆腐腦

材 料

- A. 南杏仁1杯、水4杯、奶水1杯、細砂糖1/2杯
- B. 玉米粉2大匙、在來米粉2大匙、水1/2杯
- C. 蜜紅豆適量

做 法

1. 南杏加水入果汁機打成漿、濾渣取漿，加上奶水及細砂糖煮開即為杏仁奶。（可冰涼添加冰塊飲用）
2. 取3杯杏仁奶重新煮開，B項粉料調水，加入勾濃芡，至完全沸騰，倒入杯模中，冷卻後覆上保鮮膜，移入冰箱冷藏成型。
3. 食用時可倒扣搭配蜜紅豆吃，亦可重新複熱，添加熱甜湯食用。

蜜紅豆

——此餡可用於各種點心夾餡，或添水稀釋煮成紅豆湯，亦可用來製作年糕或各種點心。

材 料

紅豆1斤、二砂糖1斤、鹽1小匙

做 法

1. 紅豆不泡不洗加水淹過，煮至沸騰，倒去煮豆水及浮起的壞豆，重新洗淨。
2. 加入6杯半的水，放入電鍋，外鍋添加1杯半的水，煮至開關跳起，略爛。開鍋以筷子略翻，外鍋再添1杯水煮至跳起，略爛，再檢視豆子是否軟透。
3. 確定豆子軟透後，加入糖及鹽，以筷子翻拌，倒入保鮮盒中，靜置放涼即成。

阿芳的小吃經

這裡最重要的香氣來源是來自咖哩粉，雖然只是極少量的添加，卻可以創造出沒有油蔥爆香、蝦米提香的素食好風味。

傳統的糯米飯先浸泡過後濾乾以蒸籠蒸熟，但如果要用現代人常用的電鍋呢？這裡阿芳給大家一個公式，就以1杯米：0.6杯水的比例，放入電鍋就可以煮出長糯米飯，而且無須浸泡，因為浸泡反而會使糯米糊化，失去口感喔！

飄香油飯

材 料

A 長糯米1斤(4量米杯)、水2.4量米杯、熟花生半斤、香菜末適量

B 香菇12朵、薑末2大匙、胡麻油2大匙、沙拉油2大匙

調味料

醬油3大匙、咖哩粉1/2小匙、白胡椒粉1/2小匙、鹽1/4小匙

做 法

- 1.長糯米洗淨不需浸泡，直接加水入電鍋內鍋，並撒上花生不需翻攪，即可以一般煮飯方式煮熟略悶。
- 2.香菇泡軟切絲；兩種油入鍋爆香薑末，再下香菇爆香，加入醬油及咖哩粉炒香，加水1杯煮開，將煮熟糯米飯加入拌勻，再撒上鹽及胡椒粉，熄火後放上香菜末即成。