

續存，走入我們的文化存摺食譜

走入故事發生的地方，把客家味道存進孩子的童年。

每一口美味，猶如文化的存入；
每一次烹煮，都是生命的提取。

跟著 BetaEat 文化怪獸實讀取本期食譜，
走過眾人的味蕾記憶，
換你挽袖，續存屬於我們的 Hakka 文化存摺。

家傳 01

婆婆的雞蛋羹

[📄 存取建議](#)

1. 用雞骨或大骨熬湯
2. 再加入蛋、蔥花或皮蛋
3. 蒸成滑嫩的雞蛋羹

[→ Linda Lau 劉玉珍的雞蛋羹 Ready!]

家傳 02

真傳客家菜包

[📄 存取建議](#)

1. 白蘿蔔去皮，刨成生菜脯絲
2. 起油鍋，下五花肉絲或絞肉炒香，加入蝦米、香菇、紅蔥頭、生菜脯絲，大火炒香，加入調味料炒勻
3. 製作外皮。將糯米粉加水攪拌均勻成糰，分取數小塊放入滾水煮至浮起。再加入剩餘糯米粉，揉成表面光滑的粿糰
4. 取一團粿糰，包入餡料，揉圓後捏出一條粗線為摺
5. 以柚子葉襯底，放入蒸籠或電鍋蒸約 10-15 分鐘

[→ 吳鳴的姆媽菜包 Ready!]

家傳 03

年節鹹湯圓

[📄 存取建議](#)

1. 以麵粉原色搓出白湯圓，取一竹盤承裝
2. 在麵團加入食用色素，搓出紅湯圓
3. 熬煮雞湯，加入爆香過的香菇、蝦米、茼蒿、油蔥酥等配料
4. 把湯圓倒進鍋中，煮滾即可享用

[→ 張西的鹹湯圓 Ready!]

存入記憶的食譜中，
提取未來的新味。

家傳 04

客家酸菜炒豬絞肉臭豆腐

[📄 存取建議](#)

1. 以莧菜和家傳中藥配方製作浸泡豆腐的「臭滷汁」
2. 板豆腐泡製臭滷汁至少 6 小時，變成臭豆腐
3. 從頭份市場購買客家酸菜和豬絞肉
4. 先泡水降低客家酸菜鹹度
5. 加入新鮮檸檬汁與檸檬皮調味
6. 用 180 度的油將臭豆腐炸至金黃酥脆
7. 放上客家酸菜炒豬絞肉

[→ Bee 一家的 Fancy Tofu Ready!]

家傳 05

來自菊妹的紅燒虱目魚

[📄 存取建議](#)

1. 將虱目魚對切，將中間的刺拿掉（可增加烹煮速度）
2. 鍋內放一點油、放幾片薑，再倒入醬油膏
3. 倒入一點米酒、水，加水後要放入魚片
4. 開小火燒至水滾，再將火轉小，蓋上鍋蓋悶半分鐘後開蓋
5. 最後收汁，完成

[→ 黃家的紅燒虱目魚 Ready!]

家傳 06

北寮童年的仙草雞

[📄 存取建議](#)

1. 將仙草乾洗淨
2. 和全雞一起置入鍋裡文火慢煮 2 至 3 小時
3. 雞肉的甜味和仙草的風味融合成鮮甜滋味

[→ 羅思容的仙草雞 Ready!]

