

endless / May 17, 2011 02:47PM

[雲林大埤鄉農家傳統美味 令人懷念的好味道](#)

雲林縣大埤鄉位於豐沃之嘉南平原，灌溉、水利設施發達，因此農業是主要產業。尤其酸菜更占全省產量80%強，故素有「酸菜的故鄉」之美譽。大埤出產酸菜，有上百年的種植歷史，栽種面積約為1200~1500甲，每年為大埤鄉帶來相關可觀的經濟收益。農產品代工批發為主的益昇行依照傳統天然古法，利用剛採收新鮮的芥菜及一般傳統粗鹽來醃漬製造。在日常三餐食用魚肉之餘，若能配以些許酸菜(俗稱鹹菜)，能幫助消化。

除了酸菜以外，常用來拌菜拌飯增香的油蔥酥也是雲林縣大埤鄉其中一項熱門批發農作物，品種不同的蔥，長出的蔥頭也不一樣，將蔥頭爆香油炸而成的油蔥酥，酥酥脆脆、香味濃郁具有使醬料增香的作用。

其他像是最近很流行的酸菜白肉鍋中的靈魂人物 - 大埤酸白菜，自然發酵的好味道，更添加其風味；

豇豆中含有豐富的維生素C和葉酸，抗衰老的營養素，還可保護人體免受有害重金屬以及煙酒所產生的不良影響，醃製成福豇到酸豇豆，口感清爽，搭配肉末拌炒，在炎炎夏日，開胃又可口；

一般常會吃到的各式榨菜絲料理，像是榨菜肉絲麵、涼拌榨菜絲...等下飯的料理，也是大埤鄉人餐餐桌上必備；

梅乾菜也就是鹹菜乾，將熟成的酸菜繼續曝曬到全乾，就可以拿來製作梅干扣肉等美食了。

農家傳統手工製造的美味，直到今日，口碑仍舊歷久不衰。雖然有些農產品大家可能不清楚，但是大部分人愛吃的美食裡，其實都是因為有了這些農產品的加分，而使得整道料理更為出色！

現代新流行的精緻美食，其實並不代表健康，吃的好不如吃的巧，傳統的均衡飲食，古早美味是老祖宗傳下來的智慧，追逐潮流時，也別忘了吃米吃酸菜，救農民愛台灣喔！

---