

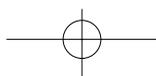
# 序

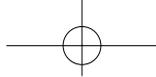
台灣東部沿海，是百合的原鄉。傳說在多年以前，每到春季，百合沿著海岸線盛開，花花相連，清香滿野，迎風搖曳時，一陣陣的花海波濤，與拍岸的白浪相輝映，如詩如畫；但如斯美景，因為人類的過度開發，早已不復見。

本場近年來積極投入百合相關的研究及復育工作，除了蒐集台灣原生百合種原外，亦引進國外優良品種，再從這些種原中篩選適合本地種植的優良品種並進行雜交育種，目前已有多个優良品系，極具推廣價值；栽培方面亦研發繁殖、栽培等技術，推廣給花卉經營者採行；並積極的從事百合復育工作，這幾年來，成績斐然，花蓮的東部海岸、及橫貫公路上已可漸漸欣賞到百合花清雅秀麗的風姿。

百合的經濟價值高，除了地上部可作為切花及庭園景觀設計用之觀賞用途外，有些品種其地下鱗莖，可做為藥用，花與鱗莖也適合入菜；例如在古書在「醫方集解」中，有提及百合是中醫常用藥方，可益陰、安神、欽嗽，故常用做為藥引；且由於它含有豐富的澱粉質，有淡淡的香甜滋味，做為食物調理也相當可口，而且食用方法多變化，也是著名的健康食品。

為增加百合的多元化利用，本場於95年4月27日舉辦「花蓮區百合料理創意競賽」，請花蓮縣及宜蘭縣轄區各農會及





休閒農場參與競技，希望藉由參賽者的巧思，並結合「少油、少鹽、少糖、高纖」的健康烹調理念及「衛生、適量、均衡」的烹飪原則，發揮百合食材的特性，創出具有新奇及別具鄉土風情百合饗宴；並且將優勝作品集成冊，提供給休閒農業經營者，民宿業者及消費者參考，讓各界瞭解百合飲食的營養及烹調手法。

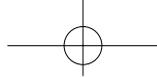
自古以來，百合被視為吉祥之物，有「百事合心」之寓意。希望藉由本輯的發行，百合可成為具地方特色之料理美食，並藉此結合休閒農業及地方產業文化，提高百合農產品的知名度及利用，達到以此帶動地方產業，活絡農村經濟的目的。

行政院農業委員會花蓮區農業改良場

場長 侯福分 謹識

中華民國95年12月





# 冠軍

宜蘭縣五結鄉農會  
賴蔡雪茸、林秀蘭、李琇瑛

百年好合

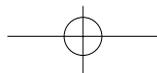
芙蓉竹笙燴百合

焗烤百合扇貝

百合沙拉

百合雞盅

百合水晶凍



# 百年好合



## 材料：

百合350公克、豆腐150公克、蝦仁300公克、荸薺70公克、蛋55公克、翡翠150公克、高湯適量

## 調味料：

鹽、太白粉各少許

## 作法：

1. 將豆腐壓成泥、蝦仁去腸剝成蝦泥備用。
2. 將百合洗淨備用。
3. 將作法1. 加入荸薺末以鹽調味拌勻，放入小味碟內鋪平後，再將做法2. 插入蝦漿中，入鍋蒸6分鐘。
4. 翡翠加高湯，煮開勾薄汁，後將打散蛋白加入拌勻，置盤，再放入作法3. 即可。

冠軍

宜蘭縣五結鄉農會

# 芙蓉竹筴燴百合



## 材料：

百合360公克、竹筴20公克、綠蘆筍180公克、番茄180公克、全蛋220公克、水300公克

## 調味料：

鹽、太白粉各少許

## 作法：

1. 將百合洗淨、蘆筍洗淨川燙後，取前段10公分，及番茄洗淨切成6瓣去籽備用。
2. 將竹筴泡水，洗淨，去頭尾川燙備用。
3. 將蛋加入水，打散置盤蒸熟備用。
4. 將蘆筍穿入作法2.後，再放置在作法3.上。
5. 再將百合入油鍋後，加入鹽快炒，置盤中，放入番茄再勾薄汁，淋上即可。

# 焗烤百合扇貝



## 材料：

扇貝400公克、新鮮百合  
320公克、三色豆160公克  
、比薩絲（起司絲）420  
公克

## 調味料：

胡椒、鹽各少許

## 作法：

1. 將扇貝、三色豆洗淨備用。
2. 扇貝加入三色豆、百合，再灑上少許鹽，比薩絲入烤箱烤8分鐘即可。
3. 取出扇貝後，灑上少許胡椒粉，即可上桌。

# 百合沙拉



## 材料：

百合320公克、蘋果550公克、美生菜200公克、紫高麗菜80公克、玉米筍30公克、苜蓿芽30公克、小番茄20公克、洋蔥10公克、小黃瓜10公克

## 調味料：

檸檬汁50公克、優格240公克、沙拉醬80公克、番茄醬少許

## 作法：

1. 將百合、紫高麗菜、美生菜、玉米筍、苜蓿芽、小黃瓜、洋蔥、蘋果洗淨備用。
2. 將紫高麗菜、美生菜、洋蔥切絲泡入冰水備用。
3. 小黃瓜切小滾刀用鹽先醃去青，蘋果去皮切小塊，先泡檸檬水備用。
4. 先將調味料拌勻(檸檬汁以個人口味增減)。
5. 將作法2.、3.作為鋪底，放入百合、玉米筍、小番茄，再淋上調味料即可。

# 百合雞盅



## 材料：

百合200公克、雞胸肉150公克、草蝦150公克、蛤蜊(含殼)180公克、白果50公克、柳松菇40公克

## 調味料：

柴魚50公克、鹽少許

## 作法：

1. 將雞胸肉去骨去皮切丁川燙備用。
2. 將草蝦去頭去殼，蛤蜊、白果、百合、柳松菇洗淨川燙備用。
3. 將作法1.2. 裝入小盅備用。
4. 將湯鍋入水煮開加入調味料後，先瀝出高湯，再倒入小盅內，置入蒸鍋大火蒸30分鐘即可。

# 百合水晶凍



## 材料：

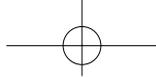
百合300公克、哈密瓜  
220公克、水蜜桃240  
公克

## 調味料：

吉利丁40公克、水  
1300公克、冰糖150  
公克

## 作法：

1. 將百合洗淨後加入1000公克水及120公克冰糖煮開備用。
2. 另將300公克溫開水加入30公克冰糖、吉利丁，以小火煮至融化，加入作法1.中拌勻。
3. 將哈密瓜、水蜜桃切小丁備用。
4. 取小碗，置入作法3.，再倒入作法2.，放涼即可。



# 亞 軍

宜蘭縣頭城鎮農會  
吳秋芬、葉偉霖、吳麗秋

彩蝶迎春

白玉豆腐

苦盡甘來

百合香鬆

出水芙蓉

紫色驚豔



# 彩蝶迎春



## 材料：

百合200公克、花枝漿300公克、鹹蛋黃30公克、中卷240公克、青豆仁100公克

## 調味料：

咖哩粉些許、味噌10公克、巧克力醬少許、水果醋少許

## 作法：

1. 將花枝漿、鹹蛋黃、咖哩粉、味噌分別放入果汁機內，攪打均勻成漿汁。
2. 將百合洗淨切碎成顆粒狀，青豆仁川燙。
3. 將作法1.2.及青豆仁拌勻，灌入中卷內，再以大火蒸約5~6分鐘至熟後切成等塊狀置旁。
4. 將巧克力醬用水果醋調成souce。
5. 再將作法3.置於盤中，淋上作法4.後即可。

# 白玉豆腐



## 材料：

百合150公克、  
雞蛋380公克、  
柴魚湯480公克、  
白蘿蔔100公  
克、乾干貝30  
公克、青黃紅  
甜椒各30公克

## 調味料：

1. 醇米醃、鹽各  
少許  
2. 日式香菇柴露  
45公克、高湯  
240公克、醇  
米醃5公克  
3. 太白粉適量

## 作法：

1. 將干貝置碗內加水淹過表面，再加入調味料1.入蒸籠中以大火蒸10分鐘後取出，拆成細絲備用。
2. 將百合洗淨，川燙後備用。
3. 將雞蛋加柴魚湯攪拌均勻後，以濾網過篩，百合舖入容器底後注入蛋汁，置蒸籠以中火蒸約20分鐘即成白玉豆腐。
4. 將白玉豆腐切成6等份，再沾太白粉入鍋中以中火油炸至金黃色。
5. 將青、黃、紅甜椒切細絲後以開水川燙及白蘿蔔磨成泥備用。
6. 將鍋內加高湯，以中火煮滾後加入調味料2.及彩椒絲干貝絲，淋於白玉豆腐上再放入白蘿蔔泥即可。

# 苦盡甘來



## 材料：

百合片100公克、草蝦仁600公克、豬板油100公克、蔥末30公克、紅蘿蔔末50公克、樹子30公克、山苦瓜200公克、青紅黃甜椒丁各30公克、蛋白40公克、百合球60公克

## 調味料：

魚露、醬油、酒、鹽、太白粉、胡椒各少許

## 作法：

1. 將草蝦仁洗淨去腸泥並吸乾水份，將蝦仁、豬板油剁碎，加入蛋白調味，摔打成有黏性之蝦絨備用。
2. 將百合片洗淨並與紅蘿蔔末拌勻備用。
3. 將百合球整粒洗淨，蒸熟備用。
4. 將作法1.之蝦絨調味後擠成圓球狀，沾上作法2.入蒸籠中火蒸熟備用。
5. 將山苦瓜、三色甜椒丁分別以滾水燙熟後，以作法3.、4.一起擺盤。
6. 將調味料混合薄芡後，淋於作法5.上，最後撒上樹子即可。

# 百合香鬆



## 材料：

百合200公克、鱸魚800公克、香菜80公克、熟小薏仁100公克、芹菜粒90公克、紅椒末60公克、香菇丁30公克、比利時白菜30公克、油條適量、蔥花適量、蒜末適量

## 調味料：

香油、鹽、胡椒、糖各少許

## 作法：

1. 鱸魚洗淨後將魚頭、魚尾切掉，並將魚肉片切成米粒狀調味過油，瀝乾備用。
2. 將油條切成碎狀，炸至酥脆備用。
3. 將百合洗淨，切丁備用。
4. 將炒鍋燒熱，倒入適量的油，加入蒜末、蔥末、香菇丁、紅椒末、芹菜粒、百合丁爆香，再放入作法1.、熟小薏仁及所有調味料，以大火快炒即可。
5. 將比利時白菜鋪底，放入作法4. 後再放入作法2. 香菜末即可。

# 出水芙蓉



## 材料：

百合240公克、鴨賞  
胸肉300公克、山藥  
150公克、聖女番茄  
60公克、娃娃白菜  
100公克

## 調味料：

高湯30公克、鹽適量

## 作法：

1. 將山藥去皮切塊狀及鴨賞切薄片備用。
2. 將百合、山藥、聖女小番茄、娃娃白菜入滾水川燙，小番茄先去皮備用。
3. 先取湯杯再擺上山藥塊、娃娃白菜，上置鴨賞薄片、百合及聖女小番茄，再加入高湯及鹽調味後，置入蒸籠蒸約15分鐘即可。

# 紫色驚豔



## 材料：

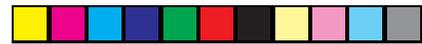
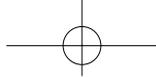
紫地瓜360公克、百合片200公克

## 調味料：

綿白糖55公克、細砂糖60公克、橄欖油20公克

## 作法：

1. 將百合及紫地瓜洗淨，蒸熟搗成泥備用。
2. 將百合泥100公克入鍋中加油和細砂糖，比例（百合泥3：糖2：油1），炒至水份稍乾，不黏鍋鏟即可，分割成6等份，每份30公克，搓圓備用。
3. 將地瓜泥加入綿白糖揉勻後過篩，分成6等分。
2. 再取1條毛巾置於手心，上舖保鮮膜，放入一糰地瓜泥，中間放入1份百合餡，用力將毛巾扭擰後取出即可。



# 亞 軍

花蓮縣吉安鄉農會  
游美桂、萬淑芬、王鳳美

百花盛開

鯛魚吉祥捲

出水芙蓉

雀上心頭

羊奶頭養生湯

紅酒杯中花



# 百花盛開



## 材料：

百合250公克、絞肉75公克、蝦仁75公克、荸薺500公克、紅椒40公克、鹹蛋黃30公克

## 調味料：

鹽、高鮮、白胡椒、香油、太白粉、枸杞汁各少許

## 作法：

1. 將絞肉、蝦仁、荸薺剝泥拌入香油、鹽、高鮮及枸杞汁後揉成圓形備用。
2. 將紅椒薄片切成圓形，百合切三角形備用。
3. 將紅椒薄丁當底坐，將1.肉丸置上，再將百合插在作法1.上，中央並放入鹹蛋黃，再以小火蒸至5分鐘後排盤備用。
4. 起熱鍋後勾薄芡淋至作法3.即可。

# 鯛魚吉祥捲



## 材料：

百合250公克、鯛魚350公克、芋頭100公克、山藥100公克、起司絲50公克、香吉士40公克、香吉士汁120公克、蔥適量、薑片適量

## 調味料：

鹽、香油、胡椒、酒、太白粉各少許

## 作法：

1. 鯛魚切薄片加入蔥、薑及調味料醃漬20分鐘備用。
2. 芋頭絲、山藥絲、百合絲蒸熟搗泥備用。
3. 將香吉士果肉切丁備用。
4. 將作法1.捲入作法2.，以中火蒸5分鐘取出，並在魚捲上撒上起司後，再以上火180度及下火170度烤至金黃色。
5. 起熱鍋，加入香吉士汁及果丁以小火煮開勾薄芡，倒入盤中再將魚捲置中即可。

# 出水芙蓉



## 材料：

百合250公克、豆腐  
300公克、蝦仁120  
公克、翡翠適量、  
蛋白適量

## 調味料：

雞粉、白胡椒粉、高  
鮮粉、酒、太白粉、  
醬油各少許

## 作法：

1. 將蝦仁拍打成泥加入酒、醬油醃至5分鐘備用。
2. 將豆腐切成二吋見方，一公分厚，再將作法1.平鋪在豆腐上備用。
3. 將新鮮百合一片一片插在作法2.上，表現出一朵花的樣子，再放入蒸籠大火略蒸5分鐘。
4. 起熱鍋倒入2碗水，加入高鮮粉、雞粉、白胡椒粉、翡翠，滾水後勾薄芡，加入蛋白形成雪花片片的樣子。
5. 將作法4.淋上作法3.即可。

# 雀上心頭



## 材料：

百合250公克、雞胸肉90公克、百果120公克、蘆筍120公克、枸杞40公克、芋頭500公克

## 調味料：

雞粉、白胡椒、酒、鹽、太白粉各少許

## 作法：

1. 先將芋頭去皮刨絲裹粉用容器炸成鳥巢備用。
2. 雞胸切丁加入雞粉、白胡椒及酒醃漬30分鐘。
3. 起鍋後將百合、百果及蘆筍分別過油至熟，再將作法2. 沾太白粉炸成金黃色備用。
4. 將所有的材料入鍋加少許的鹽、胡椒調味，開大火拌炒均勻倒入作法1. 內即可。

# 羊奶頭養生湯



## 材料：

百合400公克、羊奶頭500公克、土雞雞腿210公克、紅棗100公克、水1000公克

## 調味料：

鹽、高鮮各少許

## 作法：

1. 將百合、紅棗洗淨及雞腿肉先切丁川燙備用。
2. 將羊奶頭切丁包入白布加入水熬煮至1小時後，再加入雞肉、紅棗入鍋熬至半小時。
3. 起鍋時加入百合及調味料燜10分鐘即可。

# 紅酒杯中花



## 材料：

百合250公克、紅酒  
300公克、彩色蒟蒻  
40公克、水240公克

## 調味料：

糖200公克、洋菜粉10  
公克

## 作法：

1. 在鍋中倒入一杯水加入洋菜粉，以小火滾開，待涼後紅酒慢慢倒入攪拌備用。
2. 將190公克百合切成丁狀再用熱水煮熟，再將60公克百合剝片煮熟備用。
3. 高腳杯內放入蒟蒻、作法1.，再慢慢加入作法2. 待涼後，再冷藏1小時即可取出。



# 季 軍

花蓮縣花蓮市農會  
梁慶玉、邱貴美、李美玉

百齡鵝壽

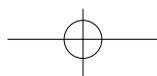
游魚百態

五彩小花卷

百媚千嬌

百合養生湯

百紫千紅



# 百齡鵝壽



## 材料：

百合150公克、鵝肉  
600公克、薑絲適量

## 調味料：

糖、醋、橄欖油、鹽  
各少許

## 作法：

1. 將百合洗淨，鵝肉切絲備用。
2. 將橄欖油、薑絲、糖、醋、鹽拌炒後加入作法1.快炒即可。

# 游魚百態



## 材料：

吳郭魚560公克、百合180公克、雪蓮豆30公克、番茄30公克、薑絲適量、香菜適量

## 調味料：

橄欖油、糖、醋各少許

## 作法：

1. 魚切片及百合川燙備用。
2. 將雪蓮豆熬煮至爛備用。
3. 將橄欖油、番茄、糖、醋、薑絲、香菜、雪蓮豆拌勻後製作為調味醬。
4. 再將作法1. 排盤後淋上作法3. 即可。

# 五彩小花卷



## 材料：

百合180公克、花枝  
300公克、魚漿20公  
克、絞肉50公克、  
蔥適量

## 調味料：

香油、鹽、胡椒各  
少許

## 作法：

1. 將百合切丁備用。
2. 將魚漿、絞肉、胡椒、香油、蔥花拌勻備用。
3. 再將作法1.加入作法2.拌勻後，放入花枝內蒸10分鐘切片即可。

# 百媚千嬌



## 材料：

百合180公克、生花生150公克、百果、枸杞子

## 調味料：

在來米粉30公克、太白粉30公克、玉米粉30公克、水1000公克、鹽

## 作法：

1. 將生花生泡水後加100公克水打成漿備用。
2. 將百合切丁備用。
3. 水900公克，加入在來米粉、太白粉、玉米粉、鹽拌勻後加入作法1.、2.，煮至滾後，放涼成花生糕。
4. 將放涼之花生糕，切成小塊，放入一小碗內備用。
5. 起油鍋，加入百合、百果、枸杞子快炒，置入作法4.料上即可。

# 百合養生湯



## 材料：

百合160公克、猴頭菇300公克、素肉75公克、薑適量、枸杞適量

## 調味料：

鹽少許

## 作法：

1. 將猴頭菇切片、素肉切條備用。
2. 將作法1.加入百合、薑、枸杞及鹽放入小盅，蒸1小時即可。

# 百紫千紅



## 材料：

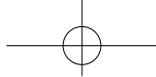
百合180公克、山藥  
600公克、紅蘿蔔適  
量、紫菜皮適量

## 調味料：

糖少許

## 作法：

1. 將山藥去皮切片蒸熟打成泥。
2. 將百合切塊川燙拌糖。
3. 將作法1. 包入作法2. 捏長條形。
4. 將紅蘿蔔及紫菜皮切絲裝飾於作法3. 上。



# 季 軍

花蓮縣益順休閒農場

溫秀玉、謝燕玲、林雅卿

金魚百合明蝦

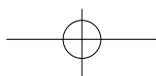
甜菊百合如意包

百合金針竹節

百合素鮑番茄塔

百合蓮子南瓜湯

百合養生果凍



# 金魚百合明蝦



## 材料：

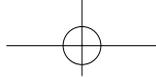
百合90公克、明蝦150公克、絞肉50公克、蝦仁40公克、蛋白40公克、青豆仁適量、紅蘿蔔適量、蔥末適量、薑末適量

## 調味料：

胡椒粉、鹽、高鮮、香油、太白粉、酒各少許

## 作法：

1. 將明蝦去殼，背部切開後加入鹽、酒、胡椒、蛋白、太白粉醃10分鐘。
2. 將蝦仁擦乾與絞肉剁成泥，加入蔥末、薑末、高鮮、香油拌勻，放置於作法1.上，做成金魚形狀擺盤。
3. 將百合切片狀，當作魚鱗插於作法2.上，再將青豆仁做為魚眼，紅蘿蔔切成魚鰭形狀做為裝飾，再蒸8分鐘即可。



季軍

花蓮縣益順休閒農場

# 甜菊百合如意包



## 材料：

百合90公克、金針60公克、絞肉80公克、蝦仁70公克、餛飩皮40公克、新鮮甜菊40公克、紅黃彩椒40公克

## 調味料：

鹽、高鮮、橄欖油、太白粉各少許

## 作法：

1. 將蝦仁及黃彩椒切丁，金針切成1公分小段，拌入絞肉及調味料後，均勻攪拌備用。
2. 將餛飩皮包入甜菊、百合及作法1.備用，再以大火蒸8分鐘後排盤。
3. 熱炒紅、黃彩椒，勾薄芡淋上即可。

# 百合金針竹節



## 材料：

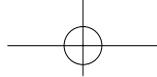
百合60公克、山藥100公克、金針50公克、香菇30公克、素火腿40公克、紅黃彩椒100公克、青花菜80公克、玉米粒30公克、枸杞5公克、豆皮90公克、紫菜適量

## 調味料：

太白粉、高鮮、胡椒、香油、蠔油、鹽、糖各少許

## 作法：

1. 將山藥去皮後，切薄片蒸熟搗成泥狀備用。
2. 將素火腿及香菇切成小丁狀，金針切成1公分小段。
3. 將作法2.、玉米粒放入山藥泥內，再放入調味料後攪拌均勻。
4. 先鋪上豆皮再擺上紫菜，再放入作法3.捲成長條狀。
5. 再將作法4.用80°C熱油炸成金黃色，待涼後切成一小段，再熱炒百合、枸杞勾薄芡淋上即可。



季軍

花蓮縣益順休閒農場

# 百合素鮑番茄塔



## 材料：

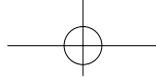
百合50公克、素鮑魚80公克、綠蘆筍40公克、玉米筍40公克、堅果40公克、番茄6顆

## 調味料：

高鮮、鹽、胡椒、糖、柴魚、酒、素蠔油、橄欖油、和風醬各少許

## 作法：

1. 將百合切片，綠蘆筍切小段，玉米筍切段川燙泡冰水。
2. 素鮑魚切小丁。
3. 番茄切花挖空。
4. 將作法1.2.放入在作法3.內，再淋上調味料及堅果即可。



季軍

花蓮縣益順休閒農場

# 百合蓮子南瓜湯



## 材料：

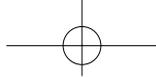
百合90公克、南瓜  
90公克、蓮子70公  
克、綠蘆筍60公克  
、水1500公克

## 調味料：

鹽、高鮮、香油各少許

## 作法：

1. 將蓮子用電鍋煮熟，綠蘆筍切2公分小段，南瓜切塊狀，百合洗淨備用。
2. 將水煮滾後放入作法1.，再加入鹽、高鮮及香油即可。



季軍

花蓮縣益順休閒農場

# 百合養生果凍



## 材料：

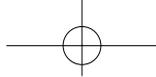
百合80公克、明日葉50公克、枸杞20公克

## 調味料：

洋菜50公克、玉米粉120公克、蜂蜜120公克、糖少許

## 作法：

1. 將百合、明日葉、枸杞加水打成汁。
2. 將調味料緩緩加入作法1.，拌勻後倒入模型即可。



# 示範教學

宜蘭市度小月餐廳

陳主廚兆麟、邱主廚浩然

養生梅肉百合根

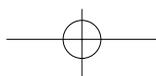
百合根珍珠

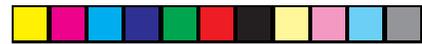
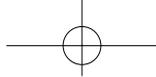
芙蓉百合根

素燴百合根

百合根饅頭

時尚百合捲





示範  
教學

宜蘭市度小月餐廳

# 養生梅肉百合根



## 材料：

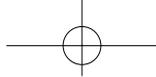
百合80公克、蓮藕片300公克、皇帝豆適量、紅甜椒適量

## 調味料：

梅子醋100公克、醃漬梅肉30公克

## 作法：

1. 將所有材料川燙後，泡冰水撈起瀝乾備用。
2. 將作法1. 加入梅子醋、梅肉拌勻後醃漬1小時即可。



示範  
教學

宜蘭市度小月餐廳

# 百合根珍珠

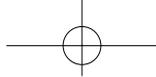


## 材料：

百合150公克、白米  
150公克、培根60公  
克

## 作法：

1. 將米洗淨後備用。
2. 將沙鍋的水煮沸後加入作法1. 慢慢熬成半乾飯。
3. 再將作法2. 加入百合，以小火慢熬煮成飯後加入培根，等飯收乾即可。



示範  
教學

宜蘭市度小月餐廳

# 芙蓉百合根



## 材料：

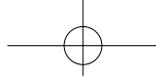
百合120公克、牛奶  
720公克、干貝40公  
克

## 調味料：

梅子醋100公克、醃  
漬梅肉30公克、醬  
油15公克、高湯300  
公克、太白粉少許  
、香油少許

## 作法：

1. 將百合洗淨，干貝川燙備用。
2. 將牛奶及百合高湯、太白粉拌勻後備用。
3. 將作法2. 置放盤中，蒸5分鐘，取出備用。
4. 起熱鍋（小火），入醬油、香油炒香，放入干貝拌炒取出，淋於作法3. 上即可。



示範  
教學

宜蘭市度小月餐廳

# 素燴百合根



## 材料：

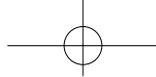
百合150公克、甜豆  
150公克、甜紅黃椒  
各30公克、鴻喜菇  
40公克

## 調味料：

鹽、糖各少許

## 作法：

1. 將百合、甜豆、鴻喜菇洗淨。
2. 將紅黃椒洗淨切條川燙。
3. 再將作法1.及2.拌炒後，加入調味料即可。



示範  
教學

宜蘭市度小月餐廳

# 百合根饅頭



## 材料：

百合75公克、馬鈴薯泥300公克、牛奶100公克、椰奶100公克、蝦仁30公克

## 調味料：

麵包粉少許

## 作法：

1. 將牛奶、椰奶加入馬鈴薯泥拌勻備用。
2. 百合、蝦仁切丁川燙備用。
3. 將作法2. 包入作法1. 搓成球型，再裹上麵包粉入鍋油炸至金黃色即可。

# 時尚百合捲



## 材料：

新鮮百合80公克、  
蘆筍60公克、西洋  
生菜60公克、細柴  
魚片適量、燒海苔  
片適量

## 調味料：

花生粉(含糖)190公克

## 作法：

1. 百合，蘆筍先滾燙後取出，泡冰水，濾乾備用。
2. 將燒海苔片鋪底，加入百合、蘆筍、西洋生菜及花生粉捲成桶狀即可。