

花蓮區

經典美饌烹藝競賽食譜



國家發展
挑戰2008 重點計畫
【發展地方料理】



文旦及地方農特產品
料理競賽優勝作品



行政院農業委員會 輔導
行政院農業委員會 花蓮區農業改良場 編印

序

發展地方料理係為挑戰2008國家發展重點計畫項目之一，本場配合研提創意菜競賽活動計畫，藉以凸顯地方農業特色及飲食文化，提高地方農特產品知名度及推展地方料理創意菜，以帶動休閒農業發展為目的，進而推動國人「健康飲食、健康惜福」之概念，「低油、低糖、低鹽、高纖維」之烹飪原則，「衛生、適量、均衡」為首要，以提昇國人飲食生活品質，促進健康之目標。

花蓮、宜蘭兩縣之地方農特產品有山藥、山蘇、金針、放山土雞、金棗、鳳梨、文旦及原生食材（藤心、蘆葦心、飛魚、海菜）等等，其中又以「文旦」為本場轄區最大宗農產品，且於競賽期間適值盛產期；為宣導國人於文旦產期，尤其中秋節後，習慣將「文旦」列為均衡飲食中的重要蔬果。希望國人除了以水果食用外，並善加運用於調理佳餚，得以充分享用其營養及風味，本場精心規劃以「文旦」結合地方農特產品辦理創意菜競賽。

競賽活動於92年9月30日假台灣觀光經營管理專科學校舉辦，參與競賽者來自花宜兩縣餐飲業界、田媽媽及家政班等之高手；每3人一組，製作六人份「五菜一湯經濟合餐」。經由產官學界專業評審員嚴謹之評比，獲得「合餐」優勝者第一名2組、第二名2組、第三名2組，獲得文旦柚創意菜優勝者有15道。特將得獎作品拍攝並彙編成冊而為「發展地方農特產品經典美饌」，以提供餐飲業界及消費大眾之參考。感謝辛苦的評審員、參賽者、工作人員以及台灣觀光經營管理專科學校之協助辦理。

行政院農業委員會花蓮區農業改良場

場長

侯福分

謹識

中華民國九十二年十二月

目錄

【合餐】

第一名：

三星地區農會 美莉屋創意美食工坊 ----- 2-5

花蓮市農會 家政班 ----- 6-9

第二名：

豐濱鄉公所 新社海產店 ----- 10-13

礁溪鄉農會 家政班 ----- 14-17

第三名：

三星地區農會 福美餐廳 ----- 18-21

富里鄉農會 家政班 ----- 22-25

【文旦柚料理創意獎】

玉溪地區農會 家政班－柚惑草蝦 ----- 26

瑞穗鄉公 田邊美食班－柚絲紅糟雞柳 ----- 26

秀林鄉公所 達基力田媽媽－柚惑紅糟肉 ----- 27

玉里鎮公所 水產養殖產銷班－青椒爆文旦 ----- 27

豐濱鄉公所 香村綠野小吃店－沙拉紅柚 ----- 28

新秀地區農會 田媽媽活力坊－滿堂彩/絲絲柚惑 ----- 28-29

新秀地區農會 北埔村家政班－皮蛋柚蘇鬆/柚香霸王手 ----- 29-30

新秀地區農會 五結鄉農會家政班－懷玉文旦捲 ----- 30

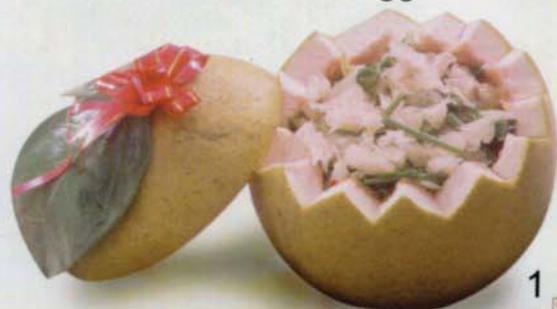
冬山鄉農會 田媽媽－香柚拌蕨草 ----- 31

冬山鄉農會 家政班－文旦蜜汁柚 ----- 31

三星地區農會 玉蘭茶香風味餐－柚動彩椒船/柚惑蒟蒻盞 ----- 32

三星地區農會 泰雅風味餐－柚吉柚利 ----- 33

花宜地方料理創意菜示範食譜 ----- 33



【第一名】



獲獎者小檔案

三星地區農會 美莉屋創意美食工坊

組員 黃世宏 羅炳森 吳美莉

職業 美莉屋創意美食工坊 講師 羅師傅涮涮鍋負責人 宜蘭救國團講師

參賽緣由 幾次參與三星地區農會地方特產的發表，對三星的食材有更多的認識，更促成參加此次比賽的機緣。

參賽心得 每個地區的農產品都各有特色，只要多用點巧思，即使是平凡的食材，在不同巧手上都可以產生無限的創意與美味。

獲獎展望 在未來，美莉屋創意美食工坊將繼續朝向研發新產品及推廣健康飲食觀念，在餐飲料理的交流及教學上加油。

上將梨盅

❖ 材料

梨子6粒、雞腿2支、蛤蜊、淮山、
枸杞、人參鬚各少許

❖ 調味料

鹽、酒各少許

❖ 作法

1. 梨子去皮挖出果肉成盅狀備用，雞腿剝小塊川燙備用。
2. 取陶鍋加入雞腿、淮山、枸杞及人參鬚燉1小時，加入蛤蜊續燉7分鐘。
3. 將燉好之雞湯加入梨子中，再加上少許梨子入蒸籠蒸1分鐘即可。



金棗報鮪

❖ 材料

金棗蜜餞1包、鮪魚罐頭1罐、金棗酒
200公克、苦艾酒100公克、冰塊1包。

❖ 作法

1. 金棗頭部用刀劃出適當大小，取適量鮪魚肉塞入金棗中。
2. 將金棗酒、苦艾酒及冰塊加入搖酒器中均勻搖盪後，倒入加滿冰塊的高腳杯中，再將金棗鮪魚置於冰塊上即可。



柚香煎餅

❖ 材料

柚子2個、麵粉300公克、蛋黃3粒
、蝦卵少許

❖ 調味料

鹽、糖各少許

❖ 作法

1. 柚子取肉榨成汁，柚肉留下備用。
2. 將柚子汁與麵粉、蛋黃拌勻成麵糊。
3. 以少許油將麵粉糊煎成餅狀，起鍋後將餅切成三角形，並將柚肉包入折疊成形，並以蝦卵裝飾即可。



西瓜皮雞絲捲

❖ 材料

西瓜皮2片、雞胸肉1副、小黃瓜1
條、紅蘿蔔100公克、辣椒1條

❖ 調味料

鹽、糖、香油各少許

❖ 作法

1. 西瓜皮削去綠皮，片成薄片，用鹽醃30分鐘。
2. 小黃瓜、紅蘿蔔切絲，用鹽抓過沖冷水備用，辣椒去籽切絲，雞胸肉煮熟待涼切絲，將上述材料加調味料拌勻備用。
3. 取西瓜皮包入適量的絲料捲起，以牙籤固定即可盛盤。



柚子蝦鬆



❖ 材料

柚子1/2個、蝦仁300公克、芹菜、
荸薺、紅蘿蔔、洋蔥各少許、米粉1
把、生菜1顆

❖ 調味料

鹽、酒各少許

❖ 作法

1. 柚子去皮取肉切粗粒，皮留下當器皿。
2. 蝦肉切粒，用酒、薑醃過，炒熟備用，洋蔥、芹菜、荸薺及紅蘿蔔切粒備用。
3. 洋蔥炒香，下荸薺、紅蘿蔔及調味料拌炒後，再加入蝦仁快炒，起鍋前拌入芹菜末及柚肉。
4. 將蝦鬆裝盛於生菜上，食用時連同生菜一起食用。

四色肉捲



❖ 材料

紅蘿蔔100公克、蘋果1粒、山藥
120公克、蘆筍100公克、里肌肉
300公克、蛋2個、地瓜粉、麵包
粉各適量

❖ 調味料

蕃茄醬1湯匙、糖1/2茶匙、太白粉
、鹽各少許

❖ 作法

1. 紅蘿蔔、山藥切成條狀，川燙備用，蘆筍川燙備用，蘋果切成條狀備用。
2. 里肌肉切片拍薄，用調味料醃過備用。
3. 取肉片包入所有材料捲成肉捲，依序沾上地瓜粉、蛋汁及麵包粉，入油鍋炸酥，切片擺於盤上即可。

【第一名】



獲獎者小檔案

花蓮市農會 家政班

組員 郭鳳菊 李美玉 邱貴美

職業 外燴廚師 長春藤餐廳廚師 長春藤餐廳廚師

參賽緣由 對烹調有興趣並希望能觀摩他人做菜技巧，讓自己的手藝更精進。

參賽心得 喜歡參與有關美食之活動，也很高興用心製作完成的作品受肯定。

獲獎展望 希望有機會再參加各項比賽，以增廣見聞、豐富經驗，並能與他人技術交流，期使自己未來能創造出更有特色的美食。

芋香品圓

❖材料

芋頭600公克、小黃瓜1條、紅蘿蔔1/2條、肉鬆、白芝麻各少許、紫菜皮、春捲皮各2張

❖作法

1. 芋頭去皮洗淨切片，放入蒸籠蒸熟後，壓成泥放冷備用。
2. 小黃瓜、紅蘿蔔洗淨切長條，川燙後置於冷水中。
3. 紫菜皮、春捲皮各一張疊在一起，將芋頭泥鋪在上面，中間放小黃瓜條、紅蘿蔔條、肉鬆及白芝麻，捲成圓形，切塊排盤即可。



藥膳養生湯

❖材料

山藥600公克、排骨300公克、蓮子150公克、紅棗10顆、當歸2片、枸杞少許、高湯5碗

❖調味料

鹽少許

❖作法

1. 山藥去皮洗淨切小塊，排骨燙過洗淨備用。
2. 將所有材料放入燉鍋中，加入調味料及高湯，以小火燉煮1小時即可。



山藥群把

❖ 材料

白山藥300公克、紫山藥300公克
、紅蘿蔔100公克、山蘇40公克、
胡干80公克、柳丁1個

❖ 調味料

芥茉、蠔油各少許

❖ 作法

- 1.白、紫山藥、紅蘿蔔切長條，和山蘇一起川燙後撈起，泡於冷開水中備用。
- 2.用胡干將山藥及紅蘿蔔條綁在一起，再川燙一次放涼。
- 3.以山蘇墊底，山藥群把擺於上面，食用時沾少許芥茉及蠔油即可。



柚汁紅糟雞翅

❖ 材料

雞翅6支、柚子2個、紅糟200公克

❖ 調味料

糖少許

❖ 作法

- 1.雞翅洗淨備用，柚子去皮取肉分成兩份，一份打成汁，1份切小塊備用。
- 2.鍋中放入柚子汁、紅糟、雞翅及少許糖一起煮20分鐘，再將柚子塊放入拌炒兩下即可起鍋排盤。



柚香豆腐腦



❖ 材料

柚子2個、花生160公克、在來米粉50公克、玉米粉25公克、太白粉25公克、三色豆少許

❖ 調味料

鹽、胡椒粉、太白粉各少許、高湯1碗

❖ 作法

1. 柚子去皮取肉絞成汁，花生泡水1小時，再將花生及柚子汁一起用果汁機打成泥，加水成1000公克後過濾。
2. 取柚子汁與玉米粉、太白粉、在來米粉拌在一起，再與柚子泥攪拌均勻，分裝於小碗中，蒸3分鐘後扣於盤上。
3. 將高湯煮開，放入三色豆，另一個柚子取果肉切小塊加入一起煮，再加調味料及太白粉勾芡，淋於扣盤之豆腐腦即可。

山藥小西點



❖ 材料

山藥600公克、糯米粉80公克、糖40公克、豆干2塊、香菇2朵、蘿蔔干1小匙、蒜頭1瓣

❖ 調味料

胡椒粉、蠔油、沙拉油、糖各少許

❖ 作法

1. 山藥去皮洗淨切片，入蒸籠蒸熟，取出後搗成泥，加入少許糖及糯米粉拌勻。
2. 豆干、香菇、蘿蔔干、蒜頭切末，加入調味料炒香成內餡。
3. 山藥泥分成小塊，包入內餡後入蒸籠，以小火蒸5分鐘即可排盤。

【第二名】



獲獎者小檔案

豐濱鄉公所 新社海產店

| | | | |
|-------------|------------------------------------|-----|-----|
| 組員 | 林金花 | 潘金英 | 陳文麗 |
| 職業 | 新社村雜貨商店負責人 新社海產店主廚 | 家管 | 家管 |
| 參賽緣由 | 對餐飲料理有份熱衷及興趣。 | | |
| 參賽心得 | 非常感謝政府之輔導，能有機會參加各項競賽，使烹調技能更進步。 | | |
| 獲獎展望 | 希望在餐飲業上能學習更多，繼續研發原住民料理，使風味美食獲大家認同。 | | |

阿里蓬蓬

❖ 材料

糯米1斤、香菇80公克、絞肉300公克、
蝦仁乾、油蔥各適量、林投葉數片

❖ 調味料

醬油1湯匙、鹽、五香粉、胡椒粉各少許

❖ 作法

1. 將林投葉片刺去除，依所需大小切割成長條，製作編織成型備用。
2. 香菇切丁，與糯米、絞肉、蝦仁乾、油蔥拌勻，再填入林投葉中，入蒸籠中蒸熟即可食用。



飛黃騰達

❖ 材料

飛魚乾3片、豬腿肉600公克、柚子3個、
蔥1支、薑1塊、蒜頭5瓣

❖ 調味料

醬油1湯匙、鹽少許

❖ 作法

1. 將飛魚乾及豬腿肉切片，過油撈起備用。柚子去皮取肉掰成塊狀，蔥、薑、蒜頭切成末。
2. 起油鍋爆香蔥、薑、蒜頭，加入飛魚乾及肉片拌炒，再下調味料以小火燜煮，起鍋前加入柚子即可。



蒜泥九孔

❖ 材料

九孔12個、蔥1支、薑1塊、蒜頭4瓣、辣椒1條、冰塊適量

❖ 調味料

醬油、糖各1湯匙、醋1茶匙、太白粉適量

❖ 作法

1. 將洗淨後之九孔川燙，撈起用涼水沖涼，再加入冰塊冰鎮。
2. 將蔥、薑、蒜頭及辣椒切末，與調味料拌勻。
3. 九孔排於盤上，再淋上拌勻之調味料即可。



滿載而歸

❖ 材料

藤心300公克、蘆葦心120公克、山蘇120公克、溪蝦120公克、專用石頭

❖ 調味料

鹽少許

❖ 作法

1. 將藤心、蘆葦心、山蘇、溪蝦清洗乾淨
2. 將燒開之熱水倒入竹皿內，再將加熱過之石頭放入器皿中，並加入所有材料煮熟，最後加入調味料拌勻即可。



情人的眼淚



❖ 材料

地衣300公克、蛋2個、高麗菜3片、
柚子1個

❖ 調味料

鹽、醬油各少許

❖ 作法

1. 將地衣及高麗菜葉片川燙瀝乾備用，柚子去皮取肉掰成絲，蛋打成蛋液，入鍋煎成蛋皮。
2. 蛋皮鋪上高麗菜葉片後，將地衣加入調味料拌勻，再鋪於其上，灑上柚子後捲起，切段排於盤上即可。

綜合海鮮拼盤涼拌



❖ 材料

海菜120公克、珠螺300公克、竹螺
300公克、海參300公克、蔥2支、
薑1塊、蒜頭6瓣

❖ 調味料

醬油2湯匙、鹽、香油、醋各少許

❖ 作法

1. 將海菜、珠螺、竹螺、海參分別燙熟後備用，蔥、薑、蒜頭切末，與調味料拌勻。
2. 將材料分別與調味料拌勻，分別分裝於容器中即可。

【第二名】



獲獎者小檔案

礁溪鄉農會 家政班

- | | | | |
|-------------|---------------------------------|-----|-----|
| 組員 | 徐秀蘭 | 黃金玉 | 陳寶窈 |
| 職業 | 家管 | 家管 | 家管 |
| 參賽緣由 | 由礁溪鄉農會家政指導員鼓勵參加。 | | |
| 參賽心得 | 緊張刺激、自我學習、創意。 | | |
| 獲獎展望 | 希望藉由參加此次活動能擴展在料理上有更創意的構思及多元化料理。 | | |

文旦蝦手捲

❖ 材料

柚子1個、草蝦6隻、海苔6片、蘆筍6支、苜蓿芽100公克、生菜80公克

❖ 調味料

沙拉醬1/2杯

❖ 作法

1. 柚子去皮取果肉掰成細絲備用，蝦子洗淨去殼、腸泥川燙至熟，蘆筍燙熟切段，海苔烤過，生菜切粗絲備用。
2. 取一張海苔片包入文旦果肉、蘆筍、苜蓿芽及生菜絲，並擠上少許沙拉醬，捲起成漏斗狀。



藥膳炖甲魚

❖ 材料

甲魚600公克、甘蔗150公克

❖ 調味料

米酒1/2瓶、當歸、當參、肉桂、淮山各數片、枸杞1湯匙

❖ 作法

1. 甲魚洗淨剝塊，甘蔗切段備用。
2. 將所有材料及調味料放入炖盅內，以小火炖1小時即可。



金棗蜜排骨

❖ 材料

金棗糕300公克、排骨400公克、
洋蔥200公克、青椒80公克、紅椒
80公克、黃椒80公克

❖ 調味料

- (1) 醬油1茶匙、酒、糖各少許
- (2) 蕃茄醬、白醋各1湯匙、冰
糖1茶匙

❖ 作法

1. 排骨洗淨，以調味料(1)醃過
沾上麵粉，入油鍋炸成金黃色備
用，洋蔥、甜椒切塊過油備用。
2. 將金棗糕與調味料(2)入鍋中以
小火煮出味道，再下排骨、洋蔥
、甜椒拌勻，以慢火煮成濃湯狀
即可。



茭白燴海參

❖ 材料

茭白筍、海參、絞肉各300公克
、蝦仁120公克、髮菜40公克

❖ 調味料

太白粉、黑醋、米酒各1湯匙、
高湯1碗、香油1/4茶匙

❖ 作法

1. 將茭白筍切滾刀塊，燙熟備用。
2. 將絞肉及蝦仁剁成泥，海參洗淨
後塞入肉泥，入蒸籠蒸20分鐘。
3. 將海參排於盤邊，茭白筍擺於中
間，取高湯加入調味料煮開，以
太白粉水勾薄芡淋上即可。



溫泉絲瓜貝



❖ 材料

礁溪絲瓜900公克、干貝6粒

❖ 調味料

鹽1/4茶匙、酒1茶匙

❖ 作法

1. 絲瓜去皮切成圓柱狀，干貝以米酒及水泡發，干貝汁留下備用。
2. 將絲瓜挖洞後，塞入干貝粒，入蒸籠蒸10分鐘，取出擺於瓷盤上，再將干貝汁勾芡淋上即可。

文旦愛之船



❖ 材料

柚子1/2粒、紫山藥300公克、飛魚卵150公克

❖ 調味料

白醋2湯匙、蔗糖、蒜泥各1湯匙、米酒3湯匙、紅辣椒1條

❖ 作法

1. 柚子去皮取果肉掰成細絲，紫山藥去皮切丁燙熟備用。
2. 飛魚卵洗淨，加入調味料醃漬備用。
3. 將小木舟蒸過殺菌後，放入紫山藥丁打底，文旦柚絲放中間，最後灑上醃過的飛魚卵即可。

【第三名】



獲獎者小檔案

三星地區農會 福美餐廳

組員 邱世昌 何豐吉 陳彥君

職業 廚師 廚師 廚師

參賽緣由 經由三星地區農會推薦。

參賽心得 地方料理本於觀光休閒風，實有推廣教育必要，只是就如飯店與民宿需有所區隔，政府重視發展值得喝采

獲獎展望 志在參加，不在得獎。

雙效美白

❖材料

鱒魚1隻、上將梨1個、蘆薈少許、荷葉1片、破布子適量

❖調味料

(1) 酒1茶匙、鹽少許

(2) 魚露少許、蠔油、米酒各1湯匙

❖作法

1. 鱒魚洗淨去除內臟，從魚身取下八片魚片，以調味料(1)醃味備用。
2. 梨子、蘆薈洗淨去皮，切成條狀，荷葉用沸水煮過備用。
3. 將梨子、蘆薈放於魚片上捲成肉捲狀。
4. 將荷葉鋪在盤子上，放上魚頭、魚尾，再將魚捲置於中間，將調味料(2)調勻淋上後入蒸籠蒸熟。



苦盡甘來

❖材料

野苦瓜300公克、柚子1個、雞肉300公克、鹹鳳梨120公克、蔥1支、紅蘿蔔適量、高湯5碗

❖調味料

鹽、酒各少許

❖作法

1. 將柚子洗淨於距頭部3公分處橫切開，留下三分之一果肉，將其餘果肉挖除成容器備用。
2. 將雞肉、苦瓜切塊後，用滾水川燙洗淨備用。
3. 鍋中倒入高湯，將調味料、雞肉、苦瓜、鹹鳳梨放入，以小火燜煮10分鐘。
4. 將雞湯加入柚子容器中，並蓋上柚子蒂頭燜3分鐘即可食用。



五彩海洋

❖ 材料

三星蔥600公克、檳榔花120公克、鮮蝦120公克、紅椒1/2個、黃椒1/2個、香菇5朵

❖ 調味料

高湯1杯、鹽、米酒、太白粉各少許

❖ 作法

1. 鮮蝦去殼、頭，燙熟後置入冰水中備用，檳榔花以沸水燙過沖冷水備用。
2. 青蔥洗淨切段，甜椒、香菇切條狀備用。
3. 起油鍋爆香青蔥後，加入檳榔花、香菇、甜椒及調味料，快炒一下即可起鍋。



柚見秋天

❖ 材料

柚子1個、小黃瓜1條、紅椒1/2個、生菜、紫高麗菜各適量、苜蓿芽100公克、玉米粒、沙拉醬各1/2杯

❖ 調味料

花生粉2湯匙、糖、三島香鬆各少許

❖ 作法

1. 生菜洗淨，一片片取下，修成半圓形備用。
2. 柚子洗淨，撥開取肉備用，紫高麗菜切絲，小黃瓜、甜椒切粗粒備用。
3. 將小黃瓜、玉米粒、紫高麗菜、苜蓿芽與甜椒置於生菜上，再將調味料拌勻淋上，最後放上柚肉，並擠上少許沙拉醬即可。



三國演義

❖ 材料

里肌肉300公克、高麗菜120公克、
柚子1個、九層塔、香草各適量

❖ 調味料

麵粉6湯匙、太白粉2湯匙、蛋1個
、糖、醬油各少許

❖ 作法

1. 里肌肉去筋切長條，高麗菜切絲，九層塔切碎備用，文旦柚去皮取肉備用。
2. 將肉條與調味料攪拌均勻，起油鍋將肉條炸至金黃，再將剩餘的調味料分為兩份，一份拌入高麗菜，一份拌入香草及柚肉，亦入鍋炸熟即可。



鄉間小路

❖ 材料

柚子1個、山豬皮120公克、鴨賞
絲120公克、金茸80公克、紅椒
1/2個、蒜頭3瓣、薑絲、酸菜、香
菜各適量

❖ 調味料

辣油、米酒各1湯匙、糖、白醋、
鹽、香油各少許

❖ 作法

1. 柚子洗淨去皮取果肉備用，蒜頭、甜椒切片，香菜切細段，酸菜、山豬皮切絲備用。
2. 將山豬皮、鴨賞混入調味料拌勻，再下所有配料拌勻後放入盤中，再灑上柚肉即可。



【第三名】



獲獎者小檔案

富里鄉農會 家政班

組員 陳品蓉 湯秋蘭 彭玉妹

職業 公 農 農

參賽緣由 1. 以學習的心態報名參加。
2. 以文旦柚入菜，激發更多的創意、創新的想法。

參賽心得 1. 從未參加過料理比賽，雖然時間緊湊，但都能在時間內完成，多增加一次經驗。
2. 各組參賽者所製作的料理有許多值得學習的地方，覺得吸收很多。

獲獎展望 希望多舉辦類似的比賽，讓國產的農特產品有更多的風貌及創新的料理方式介紹給國人，使國產的農特產品有更多的銷售管道。

翠玉蝦仁

❖ 材料

金針50公克、香菇100公克、蝦仁300公克、大白菜1個、蔥1支

❖ 調味料

- (1) 太白粉、酒各少許、蛋白 1個
(2) 鹽、酒、糖各少許

❖ 作法

1. 蝦仁去腸泥，背部劃一刀後洗淨，以調味料(1)醃漬後，過油備用。
2. 金針、香菇泡水，大白菜切塊，蔥切段備用。
3. 起油鍋加入香菇、蔥段爆香，將大白菜爆炒後，加入金針及蝦仁拌炒，最後以調味料(2)調味即可。



忘憂鳳凰

❖ 材料

土雞1/4隻、金針100公克、香菇50公克、薑片少許

❖ 調味料

鹽、糖各少許

❖ 作法

1. 金針、香菇泡水備用，土雞肉剁塊、洗淨，川燙備用。
2. 將6碗水煮開，土雞肉塊、薑片放入煮約10分鐘，再加入香菇續煮5分鐘，最後加入金針及調味料即可。



柚香排骨

❖ 材料

排骨600公克、柚子1個、柳橙1個

❖ 調味料

鹽、糖、蒜末、薑片、酒各少許

❖ 作法

1. 柚子去皮取肉備用，排骨加入所有調味料醃入味，放入蒸籠以大火蒸30分鐘。
2. 柳橙切片圍邊，排骨蒸熟後加入柚子拌勻擺於盤中即可。



柚見花開

❖ 材料

花枝300公克、柚子1個、小黃瓜3條、紅蘿蔔1條

❖ 調味料

鹽、糖各少許

❖ 作法

1. 柚子去皮取肉，將1/2果肉打成果汁備用。
2. 花枝川燙備用，小黃瓜、紅蘿蔔切段，加入鹽醃漬備用。
3. 將所有材料加入調味料及柚子汁拌勻，擺於盤中即可。



晶透雪絲

❖ 材料

土雞胸肉1副、柚子1個、紫高麗菜少許、小黃瓜2條

❖ 調味料

(1) 鹽、酒各少許、薑數片、蔥絲少許

(2) 糖、香油、梅醋、酒、蔥末、薑末各少許

❖ 作法

1. 雞胸肉洗淨，加入調味料(1)拌勻，放入蒸籠中蒸20分鐘。
2. 柚子去皮取肉掰開，紫高麗菜切絲備用，調味料(2)調成醬汁備用。
3. 小黃瓜切成薄片圍邊。
4. 雞胸肉待涼後撕成絲，加入柚子肉、紫高麗菜、醬汁拌勻即可。



三色燴雞柳

❖ 材料

土雞胸肉1副、青椒、黃椒、紅椒各1個、蔥2支

❖ 調味料

鹽、糖、胡椒粉、太白粉、酒各少許

❖ 作法

1. 雞胸肉洗淨後切片，以太白粉醃漬備用，青、黃、紅椒切塊，蔥切段備用。
2. 起油鍋爆香蔥段後，下雞胸肉快炒數下，再將彩椒及調味料加入拌炒，起鍋前以太白粉水勾芡即可。



文旦柚料理創意菜



柚惑草蝦

玉溪地區農會 家政班

❖ 材料

草蝦300公克、柚子1個、沙拉醬、
巧克力米各少許、小黃瓜1條

❖ 作法

1. 鮮蝦去腸泥燙熟後，去殼放涼備用，柚子剝皮取果肉切丁備用。
2. 將鮮蝦及柚子輕輕拌勻，放入黃瓜裝飾的盤中，擠上少許沙拉醬，並灑上巧克力米即可。

柚絲紅糟雞柳

瑞穗鄉公所 田邊美食班

❖ 材料

雞胸肉600公克、柚肉600公克

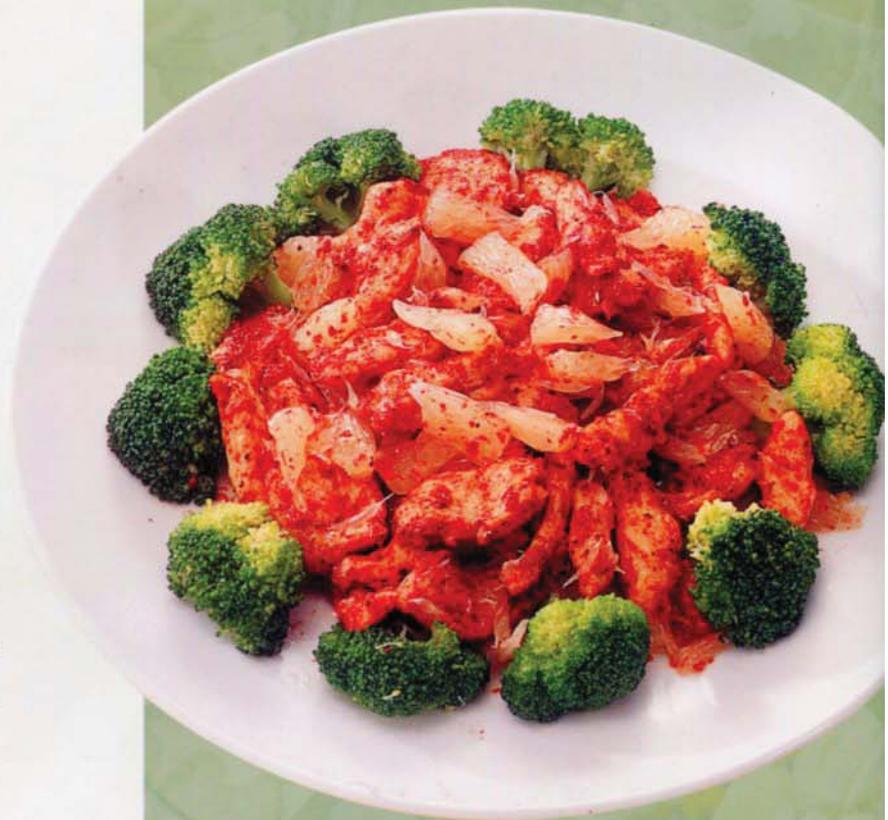
❖ 調味料

(1) 鹽、味精、胡椒粉各少許、蛋白
1/2個、太白粉1湯匙

(2) 紅糟2湯匙、水3湯匙、糖、太白
粉各1茶匙

❖ 作法

1. 雞胸肉切1公分條狀，用調味料(1)醃15分鐘。
2. 起油鍋將雞胸肉過油後，將調味料(2)調勻入鍋炒香，再將雞胸肉下鍋炒至沾滿醬汁，起鍋前放入柚肉絲即可。



柚惑紅糟肉

秀林鄉公所 達基力田媽媽



❖ 材料

柚子1個、五花肉600公克、山蘇120公克、蔥1支、薑1塊、蒜頭5瓣

❖ 調味料

糖、醬油各1茶匙、胡椒粉少許、紅糟2茶匙

❖ 作法

1. 柚子去皮取肉，五花肉切塊過油，蔥、薑、蒜頭切末，山蘇川燙圍邊。
2. 以熱油爆香蔥、薑、蒜，改小火加入紅糟及調味料炒香，再下五花肉翻炒數下，加1/4杯水紅燒入味，待汁收乾。
3. 起鍋後，於食前拌入柚子即可。

青椒爆文旦

五里鎮公所 水產養殖產銷班

❖ 材料

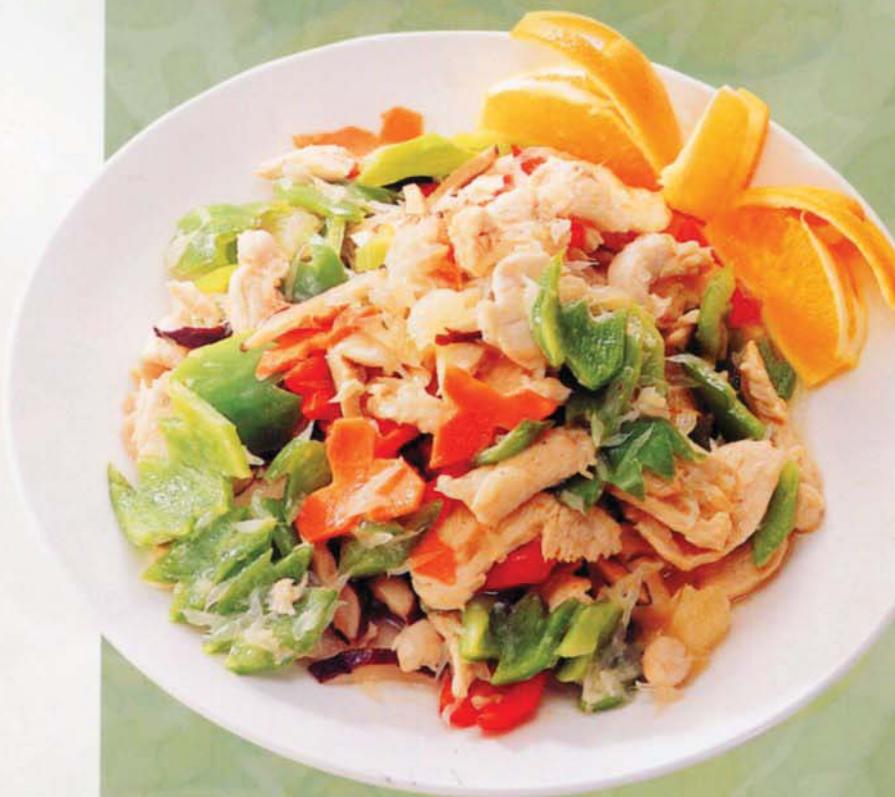
柚子1個、青椒1個、土雞胸肉120公克、香菇3朵、紅蘿蔔1/4條、蔥2支、薑1塊、辣椒1條

❖ 調味料

鹽、胡椒粉各少許、酒、太白粉各1茶匙、蛋白1個

❖ 作法

1. 將土雞胸肉切片，以調味料醃入味後過油。
2. 青椒切塊，香菇、紅蘿蔔切片川燙，柚子去皮取肉切段，辣椒去籽切斜片，蔥切段，薑切片。
3. 起油鍋爆香蔥、薑、辣椒，再下所有材料爆炒，起鍋前拌入柚子即可。





沙拉紅柚

豐濱鄉公所 香材綠野小吃店

❖ 材料

柚子1個、蝦仁300公克、青豆仁少許、火龍果5個、沙拉醬1/2杯

❖ 調味料

鹽、胡椒粉各少許

❖ 作法

1. 蝦仁、青豆仁川燙備用，火龍果切半取肉切塊，柚子去皮取肉切塊。
2. 將所有調味料拌勻，再下所有材料及沙拉醬攪拌均勻，置入火龍果殼中即可。

滿堂彩

新秀地區農會 田媽媽活力坊

❖ 材料

山藥120公克、木瓜120公克、柚子1個、毛豆80公克、白果80公克、白木耳80公克、辣椒1條、蔥1支、青江菜1把

❖ 調味料

鹽1茶匙、太白粉、香油各少許

❖ 作法

1. 山藥、木瓜切丁川燙，毛豆川燙，白木耳泡水，蔥、辣椒切段，柚子去皮剝出果肉備用，青江菜川燙圍邊。
2. 起油鍋爆香蔥、辣椒，放入所有材料拌炒數下，再下調味料拌勻，最後以太白粉水勾薄芡即可。



絲絲柚惑

新秀地區農會 田媽媽活力坊

❖ 材料

柚子1個、茭白筍2支、木耳80公克、小黃瓜2條、紅蘿蔔80公克、素火腿4片、辣椒1條

❖ 調味料

鹽、糖、胡椒粉、素蠔油各1茶匙、醋1湯匙

❖ 作法

1. 柚子去皮取果肉備用，將所有材料切細絲川燙瀝乾備用。
2. 將所有材料及柚子與調味料拌勻，擺盤即可。



皮蛋柚蘇鬆

新秀地區農會 北埔村家政班

❖ 材料

柚子1/2個、山蘇120公克、皮蛋1個、豬絞肉120公克、辣椒1條、薑1塊、生菜1顆

❖ 調味料

糖、酒各1湯匙、醬油2茶匙、胡椒粉1茶匙

❖ 作法

1. 皮蛋蒸熟切小丁，山蘇切丁川燙泡冰水備用，蔥、薑切末，將生菜修剪成完整片狀。
2. 起油鍋爆香蔥、薑，再將豬絞肉入炒鬆，加入調味料後，再將山蘇及皮蛋丁加入翻炒數下盛起裝盤，最後灑上柚子。



柚香霸王手

新秀地區農會 北埔村家政班

❖ 材料

柚子1/2個、山蘇160公克、蔥1支、薑少許、辣椒1條、蟹管肉160公克

❖ 調味料

鹽、胡椒粉各1茶匙、太白粉、米酒各1湯匙

❖ 作法

1. 柚子去皮取果肉備用，蟹管肉沾上太白粉稍過油備用，蔥切段，薑、辣椒切片。
2. 起油鍋爆香蔥、薑、辣椒，加入調味料後，將蟹管肉及山蘇放入翻炒幾下。
3. 最後將柚子果肉加入拌炒一下即可起鍋。



懷玉文旦捲

五結鄉農會 家政班

❖ 材料

柚子1個、白蘿蔔400公克、綠蘆筍400公克、紅蘿蔔100公克

❖ 調味料

鹽1茶匙、白醋、糖各1湯匙

❖ 作法

1. 柚子去皮、去籽取肉切條，白蘿蔔切薄片以鹽醃片刻後瀝汁，放入糖醋汁中浸泡入味。
2. 紅蘿蔔切條，綠蘆筍切段入沸水川燙。
3. 取白蘿蔔片鋪上放柚肉條、紅蘿蔔、綠蘆筍捲成條狀以牙籤固定即可。



香柚拌蕨草

冬山鄉農會 田媽媽

❖ 材料

柚子1個、過貓300公克、辣椒1條、紅柚1個

❖ 調味料

鹽適量

❖ 作法

1. 柚子皮洗淨切絲，醃至入味，泡水約一天去苦味，紅柚去果肉，留皮當容器。
2. 柚子榨汁1/2杯，辣椒切絲，過貓川燙。
3. 起油鍋爆香柚子皮，加入所有材料及調味料拌炒，起鍋前淋上柚子汁。
4. 將紅柚皮入蒸籠蒸10分鐘取出，再填入所有材料即可。



文旦蜜汁柚

冬山鄉農會 家政班

❖ 材料

柚子1個、里肌肉300公克、鳳梨片數片、蔥1支、薑1塊、雞蛋1顆

❖ 調味料

蕃茄醬、蜂蜜、太白粉、麵粉各1湯匙、鹽、糖、胡椒粉、柚子醬各少許、白醋1茶匙

❖ 作法

1. 柚子去皮取肉，一半切塊，一半與鳳梨片排於盤邊。
2. 里肌肉切菱形，用鹽、胡椒粉調味，加上雞蛋拌勻醃5分鐘，沾上調好的太白粉及麵粉，待回軟再抓成圓球，入油鍋將肉球炸熟，擺於盤中。
3. 鍋內放半杯水，加入剩餘之調味料煮開，待汁濃稠，放入文旦柚勾薄芡，淋於肉球上。



柚動彩椒船

三星地區農會 玉蘭茶香風味餐

❖ 材料

柚子1個、紫菜皮1張、麵線2網、青椒1/2個、紅椒1/2個、黃椒1/2個、雞胸肉300公克

❖ 調味料

鹽、米酒各少許

❖ 作法

1. 柚子去皮取肉，掰成絲狀備用。
2. 紫菜皮切約一公分寬條，麵線約20公克一束，兩邊以紫菜條沾麵粉糊裹捲，入油鍋炸成船型金黃色，備用。
3. 青椒、紅椒、黃椒去籽切條狀，雞胸肉切絲。
4. 起油鍋拌炒青椒、紅椒、黃椒及雞胸肉，以調味料調味，起鍋後與柚子絲拌勻，裝入麵線船型內。



柚惑蒟蒻盞

三星地區農會 玉蘭茶香風味餐

❖ 材料

柚子1個、生菜1顆、蒟蒻2片、素蝦、素火腿、木耳各少許、芹菜末2湯匙、荸薺2粒

❖ 調味料

米酒1茶匙、鹽、胡椒粉各少許

❖ 作法

1. 柚子去皮、去籽，撕成絲粒狀備用。
2. 生菜葉洗淨，修剪成小碗碟狀，以冰冷開水泡過備用。
3. 荸薺去皮，黑木耳先浸泡，與素蝦、蒟蒻、素火腿等洗淨切細粒。
4. 起油鍋略拌炒3.料並調味，最後加入芹菜末，起鍋後與柚子絲拌勻，裝入生菜葉內一起食用。



柚吉柚利

秀林鄉公所 泰雅風味餐

❖ 材料

柚子1個、雞胸肉300公克、木瓜300公克、熟花生少許、香吉士6個、辣椒1條、蒜頭3瓣

❖ 調味料

鹽、魚露、檸檬汁各少許

❖ 作法

1. 柚子撥皮去膜、去籽，撕成絲粒狀備用，雞胸肉切絲以清水燙熟備用。木瓜去皮、籽，切絲後加鹽略醃軟。熟花生、蒜頭拍碎，辣椒切絲備用。
2. 香吉士洗淨，蒂部切開作為蓋子，將果肉取出壓汁備用。
3. 將柚子絲粒拌合雞胸肉絲、木瓜絲、辣椒絲、蒜頭等，以魚露、檸檬汁、香吉士汁調味後，平均裝入果盅內，並鋪撒碎花生。



花宜地方料理創意菜示範食譜

食譜研發 林妙娟



長白金瓜



五彩燕巢



藥膳雲吞



金桔糟雞



清蒸魚片



月桃香芋包

發行人：侯福分

策劃：林妙娟

編撰：林妙娟

出版機關：行政院農業委員會 花蓮區農業改良場

地址：花蓮縣吉安鄉吉安路二段150號

網址：<http://www.hdais.gov.tw/>

出版年月：中華民國九十二年十二月出版（2,000本）

GPN：1009204259

工本費：新台幣180元

展售書局：

國家書坊台視總店/台北市八德路三段10號B1

(02) 25781515轉643

三民書局/台北市重慶南路一段61號 (02) 23617511

五南文化廣場/台中市中山路2號B1 (04) 22600330

新進圖書廣場/彰化市光復路177號 (04) 7252792

青年書局/高雄市青年一路141號3樓 (07) 3324910

ISBN 957-01-5757-7



9 799570 157573