



駝鳥美食 健康紅肉

資料提供／行政院農業委員會



紅酒白酒都可以搭配駝鳥美食，冰鎮紹興也不錯喔



農委會李健全副主委促銷國產駝鳥肉

1985年歐洲爆發狂牛病以來，歐美各國開始積極尋找安全、口感又能與牛肉接近的替代肉品，駝鳥肉因此逐漸在歐美肉品市場被推廣開來。近年來國內駝鳥業者已將國產駝鳥肉量產上市，提供消費者一個全新的選擇。駝鳥肉具有三低（低脂肪、低熱量、低膽固醇）三高（高鐵、高鈣、高鋅）等健康特色，並含有豐富的必需氨基酸、維生素B群及微量礦物質，可提供人體生長所需的營養素，且肉質鮮美多汁，美食專家推崇為「紅肉頂級之冠」，預期將受到注重健康養生者的青睞。

美食家梁幼祥先生表示，駝鳥肉的肌肉

纖維較牛肉細緻勻稱，品嚐頂級駝鳥肉排，煎烤到五分熟，駝鳥肉經細細咀嚼與唾液的拌和，散發出它特有鮮嫩的肉質和多汁的風味，原味的駝鳥肉就很簡單美味，如果再配合著獨家調配的醬料，可以說是比菲力牛排更加鮮嫩，味道比起牛排有過之而無不及。國人因為宗教或是風俗的關係而不吃牛肉，如今駝鳥肉上市了，讓不能吃牛肉的民眾也有機會品嚐到與牛肉同等級的頂級健康紅肉。

駝鳥具有很強的適應力及抗病力，從羽毛、皮革、脂肪到駝鳥肉都有很大的經濟價值，且污染少，符合我國走向低污染的精緻農業趨勢。農委會已於93年3月24日公告，將人工飼養駝鳥與雞、鴨、鵝、火雞並列為法定家禽，納入經濟動物之列，積極輔導該產業之發展。

台灣區人工飼養駝鳥協會為了鼓勵西餐業者採用國產駝鳥肉為食材，並讓消費者進一步認識頂級健康紅肉，特地嚴選全台20家西餐業者，舉辦駝鳥肉促銷活動。



駝鳥美食餐廳在那裡？

羅東凱恩斯岩燒

宜蘭縣羅東鎮公正路156號1樓
03-9568922

全家牛排館

基隆市義一路18號14樓
02-24256699

星辰西餐廳

台北市杭州南路一段147號B1
02-23568312

LuLu西餐廳

台北市民生東路三段113巷9號
02-27132250

法國鄉舍

台北市四維路210-1號
02-27840588

茶米花田義式田園農莊

桃園市富國路 920 巷 228 之 22號
03-3131569

凱恩斯岩燒餐廳

台中市崇德路二段140號1樓
04-22318924

嚇嚇叫鐵板燒

台中市南區忠孝路156號
04-22874550

摩根迪卡司

台中市文心路一段536號
04-23230300

摩根庭園西餐廳

台中市天津路三段108號
04-22374216

歐尼斯西式廚房

台中市文心路三段983號
04-22990989

台北牛排館

台中市黎明路一段1102號
04-23812860

富王飯店

台中市文心路二段636號
04-23262974

小統一牛排

彰化縣溪湖鎮平和里環中街29號
04-8810319

京士敦餐廳

彰化市曉陽路150號
04-726868

欣億鐵板燒

斗六市雲林溪攤販集中市場53-55號
05-5362843

3A二式烘焙美食生活館

台南市西門路一段703巷7號
06-2212978

卡薩吉娜法式餐廳

台南市中山路162號12F(新光三越中山店樓上)
06-228898

廣角度餐廳

台南縣新營市三民路102號
06-6335968

布拉格研磨咖啡餐酒館

高雄市新興區中正三路73號
07-2820135

古坑鄉品嚐駝鳥肉

文·攝影/見晴 食譜提供/育成餐廳 主廚/鄭永宏



嫩薑鳳肉

材料

駝鳥肉、嫩薑、蔥、辣椒

調味料

A. 蠔油、胡椒粉、雞粉
B. 太白粉、水少許

作法

1. 將駝鳥肉切成條狀，嫩薑切片備用。
2. 鍋中加熱油至中溫，將已切好的駝鳥肉入鍋中過油，約五分熟即取出。
3. 鍋中爆香嫩薑、蔥、辣椒後加入調味料A，再加入駝鳥肉拌炒，最後以太白粉加少許水芶薄芡。

鳳肉水餃

材料

鳳絞肉、豬絞肉、高麗菜或韭菜、薑末、水餃皮

調味料

鹽、雞粉、胡椒粉、香油、醬油、豬油少許

作法

1. 將高麗菜或韭菜切成細末，加鹽巴泡軟並瀝乾水份備用。
2. 將鳳絞肉與豬絞肉加入1中，再加入調味料混合攪拌，即可開始包水餃。



鳳梨鳳肉

材料

駝鳥肉、鳳梨1/4顆（盛產期）、蔥

調味料

A. 糖、雞粉、番茄醬、酒、清醋少許
B. 太白粉、水少許

作法

1. 將駝鳥肉切成條狀，鳳梨切塊狀備用。
2. 鍋中加熱油至中溫，將已切好的駝鳥肉入鍋中過油，約五分熟即取出。
3. 鍋中爆香蔥段、鳳梨後加入調味料A，再加入駝鳥肉拌炒，最後以太白粉加少許水芶薄芡。

鳳骨酥湯

材料

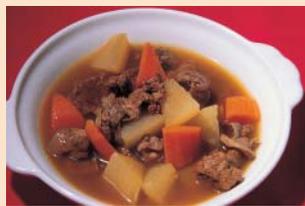
鳳排骨（駝鳥）、冬瓜、薑片3-4片

調味料

A. 醬油、雞粉、胡椒粉、五香粉、米酒、水
B. 太白粉、地瓜粉

作法

1. 先川燙鳳排骨。
2. 將鳳排骨與調味料A混合醃製約1小時，備用。
3. 把醃製好的鳳排骨沾上少許太白粉與地瓜粉後，入油鍋炸至金黃色，再將鳳排骨與冬瓜（切滾刀狀）、薑片，一起放入湯鍋內加水至八分滿。
4. 準備蒸籠或電鍋蒸熟。



紅燒鳳脯

材料

鳳脯、白蘿蔔、紅蘿蔔、薑、蔥、花椒粒少許

調味料

醬油、胡椒粉、糖、米酒、水

作法

1. 首先將鳳脯切塊狀川燙、白蘿蔔、紅蘿蔔切滾刀狀備用。
2. 將已川燙過的鳳脯加入紅、白蘿蔔與調味料一起放入悶燒鍋內，待水滾後悶燒約30分鐘即可。

金玉鳳肉捲

材料

A. 駝鳥絞肉、豬絞肉、小蝦仁
B. 紅K末、芹菜末、蒜末、薑末、豆薯少許
C. 春捲皮、低筋麵粉少許

調味料

A. 鹽、味精、胡椒粉、玉米粉、米酒、糖、香油
B. 蛋白

作法

1. 將材料A與材料B混合攪拌，再加入調味料A攪拌均勻後再加入蛋白拌勻。
2. 將作法1中的材料左右輕摔到黏稠狀備用。
3. 將春捲皮分為1/2張，把適量材料擺在春捲皮上再捲成長條狀（在春捲皮外圍糊上一層麵糊），入油鍋炸至金黃色。



三杯鳳翅

材料

A. 駝鳥鳳翅
B. 薑片、蒜頭10顆、蔥、辣椒、九層塔少許

調味料

黑麻油、醬油、糖、米酒、烏醋、番茄醬、胡椒粉、水

作法

1. 將鳳翅剝成塊狀，川燙備用。
2. 將川燙過後的鳳翅入熱油鍋炸過，再準備一鍋滷味湯汁，將鳳翅放入鍋內滷一小時後取出。
3. 鍋中加入黑麻油爆香材料B後，加入鳳翅拌炒，小火悶燒約10分鐘後，再加入調味料拌炒至湯汁快收乾時，最後加入九層塔。

雲林縣古坑鄉育成駝鳥養殖場為推廣駝鳥肉，最近於自己養殖場所經營的育成餐廳舉辦駝鳥肉品嚐會，品嚐會中推出七道料理：嫩薑鳳肉、鳳梨鳳肉、紅燒鳳脯、三杯鳳翅、金玉鳳肉捲、鳳骨酥湯、鳳肉水餃，一桌2500元，電話：05-5829-890。若想購買生鮮駝鳥肉，可上台灣區人工飼養駝鳥協會網站購買

網址：

<http://www.ostrich.org.tw/>
電話：02-2648-1293。