



◎農試所嘉義分所／唐佳惠·官青杉

有機鳳梨果實入餐 - 配菜海鮮類(上) 與魚蝦共游美食大海

前言

鳳梨具備獨特的香氣及風味，與蝦及魚類共烹，不但可提昇鮮味更可增加蔬果的攝取量；尤其乍暖還寒的早春至悶熱潮濕的仲夏，正是國內鳳梨的盛產期，此時的鳳梨香甜多汁、物超所值，利用其入菜海鮮料理，使餐點呈現酸中帶甜，甜中帶甘的滋味，對於春夏容易胃口不濟的消費者或對鮮食鳳梨易有過敏反應的消費者，都是不錯的選項。本文整理鳳梨與蝦及與魚共烹菜式各3道，期能提高有機鳳梨果肉之消費。

鳳梨鮮蝦

一、主(配)菜材料

鳳梨蝦球

①材料：鮮蝦、鳳梨果肉適量(部分切扇形片，部分切碎丁)、五彩甜椒、紅龍果果肉、櫻桃。

②調味料：美乃滋、醋、白砂糖、鹽、酒、太白粉、玉米粉(或起司酥炸粉)。

鳳梨咕嚕蝦球

①材料：鮮蝦、蛋、鳳梨果肉適量(切扇形片)、三色洋蔥(白、黃、紫)。

②調味料：蒜末、鹽、番茄醬、酒、糖、太白粉+玉米粉(混勻)。

鳳梨燴鮮蝦

①材料：鮮蝦、鳳梨果肉適量(部分切扇形片，部分榨汁備用)、碗豆、胡蘿蔔(切片)、檸檬(半顆)。

②調味料：薑(切片)、鹽、太白粉。

二、烹調方式

(一)鮮蝦處理方式

料理前處理係將蝦剝殼去泥腸，鳳梨蝦球用的蝦子還要先於蝦背劃上一刀以防烹煮時過度皺縮。處理後先將蝦體表面水分以紙巾吸乾後，再以鹽、酒略抓醃(喜食胡椒味者可加白胡椒粉)，略冷藏以入味，之後再裹粉，依麵衣厚度可概分為2類，分述如下：



①喜歡薄麵衣者：可將蝦子排放在料理平盤中，在其雙面均撒滿太白粉，二手分別各捉住蝦尾，互相輕敲去除多餘粉體後，再置回盤中撒上玉米粉，同樣敲除多餘粉體後備用。

②偏愛有麵衣口感者，需沾上較多粉衣，故多採用裹上粉漿方式；若為了便於料理，也可考慮選用起司酥炸粉，此類粉體可乾裹（裹後先靜置片刻，可使粉體與蝦體粘合較佳）；亦可略加水調至喜好的濃稠度後，攪拌均勻成粉漿糊，將蝦子沾粉漿糊後備用。

(二) 配菜前處理方式

①鳳梨蝦球整體口感稍偏甜，特別適合兒童，因此蔬果配菜選用兒童較能接受的五彩甜椒與紅龍果果肉，如主要食用者為兒童，可考慮將鳳梨與紅龍果切成果丁，甜椒則以滾刀切，以配色為主。

②同樣為蝦球料理之鳳梨咕嚕蝦球，因整體口感較偏糖醋且宜帶點辛辣味，故以黃色及紫色洋蔥為配菜，以其辣味提升爽口感，並以水分及甜度較高的白洋蔥做為與鳳梨間口感的調和。三色洋蔥均切細段。



↑圖1. 低油煙鳳梨蝦球處理方式。先將用剪刀將蝦頭尖刺及觸鬚剪除，再沿著蝦背剪開挑除腸泥，洗淨後以鳳梨果渣、蛋清及鹽酒拌勻，置於冰箱中略醃 10 分鐘。取出瀝乾後裹粉，以少許油兩面乾煎至熟即可完成

③鳳梨燴鮮蝦不使用過多的油，相對上是較為清爽的選擇，因此，只需將豌豆洗淨、胡蘿蔔切片，之後以煮開的水略汆燙，快速冷卻備用。

(三) 實作流程

鳳梨蝦球

①採用薄麵衣的蝦子以二面煎香的方式烹調較佳；而選擇麵衣較厚者，則需採用油炸方式烹調，其流程為：以中火熱好油鍋，將鮮蝦放入其中炸約 1 分鐘後快速撈起；將油鍋開大火，數秒後再次放入預炸過的鮮蝦，

此次鮮蝦放回油鍋僅需炸約 3～5 秒，即可撈起鮮蝦瀝乾油份。

②以中大火熱油鍋，分次將鳳梨片及甜椒放進油鍋約 2～3 秒，隨即撈起瀝乾油份備用。

③以另一個耐乾燒的鍋子，直接加熱到鍋子有熱度後即熄火，加入美乃滋及少許醋拌勻，再將預炸好的蝦及鳳梨等蔬果片（或果丁）輕輕拌勻即可盛盤，並在其上放置櫻桃點綴。

鳳梨咕嚕蝦球

除了前述 2 個蝦球料理

方式可供選擇之外，若要更切合粵菜，可選用此法：

①將醃好的蝦子置入拌勻過的蛋黃液中，取出蝦子沾粉後，如前述方式炸好。

②少許油熱鍋炒香蒜末，接續加入洋蔥拌少數下，將糖、番茄醬及鳳梨果片加入續炒。

③加入預炸過的鮮蝦，拌勻各項食材，以鹽調整鹹淡即可盛盤。

鳳梨燴鮮蝦

①少許油熱鍋爆香薑片，加入鳳梨汁燒開，鮮蝦洗淨後放入鍋中拌炒。



↑圖2. 蝦球煎熟後，將鳳梨果片放入鍋中，利用餘熱使其熟熱即可擺盤



裹粉較厚



裹粉較薄



圖3. 傳統常見的宴席菜-鳳梨蝦球製作時比較偏向採用較厚麵衣，且常在蝦球外扮上沙拉醬，整體的油脂比例較高

切片)、洋蔥(切絲)、五彩甜椒(切滾刀塊)、鳳梨果肉(切丁)。

②調味料：薑末、蒜末、鹽、番茄醬、酒、醋、糖、甘藷粉+玉米粉(混勻)、蛋液。

鳳梨紅燒魚

①虱目魚(魚肚)、鳳梨果肉(切片)、蔥(蔥白切段、蔥綠切絲)、辣椒(切片)

②調味料：薑(切絲)、醬油膏、鹽、酒、白胡椒粉。

清蒸鳳梨魚

鮮魚可選例如鱈魚、鯛魚、石斑、鱸魚或虱目魚等，其他略帶油分、肉質細緻的白肉魚也都可以，重點要新鮮，並將內臟清理乾淨。

②鮮蝦斷生後加入鳳梨果片續炒，再加入豌豆及胡蘿蔔，加入檸檬汁後煮開，以薄太白粉水勾芡至煮開，以鹽調整鹹淡後盛盤。

鳳梨鮮魚

鳳梨可軟化魚的肉質也可提鮮，因此，在魚料理中加入鳳梨，是春夏間不錯的選擇。一般而言，不論魚的肉質是否細緻，如果是鮮度稍低者，用來做糖醋鳳梨魚，

都可以大幅提升菜餚的接受度；肉質普通但鮮度高的魚，可煮鳳梨紅燒魚，也可得到食客的青睞，至於肉質細緻、鮮度高的魚，用什麼方式烹調都好；因此，建議做為清蒸鳳梨魚之用。

一、主(配)菜材料

糖醋鳳梨魚

適合於的魚種很多，可用整尾魚進行料理亦可使用魚片，本文以鯛魚片為例。

①鯛魚片(去除紅色部分、

①魚、豬絞肉、香菇(切末)、蔥(切絲)、辣椒(去籽切絲)、鳳梨果肉(部分切條，部分切碎丁)。

* 若喜歡醬鳳梨者，可改用醬鳳梨而不使用鮮鳳梨果肉。

②調味料：薑末、嫩薑(切絲)、麻油、醬油、鹽、白酒。

二、烹調方式

糖醋鳳梨魚

①魚片先以鹽、酒及白胡椒粉抓醃，並置入冰箱約30分鐘以入味。取出後魚肉上先浸入蛋液，再裹混合後的粉體，輕敲魚肉去除多餘粉體後，再入油鍋炸至金黃色。

②將鳳梨片及甜椒片以中大火之油鍋，炸約2~3秒後撈起瀝乾油份備用。

③以少量油熱鍋爆香薑末、蒜末，加入洋蔥略拌炒，之後加入以水調和過之番茄醬、醋、糖及太白粉等，續煮至燒開。

④將預炸的魚片及蔬果片置入鍋中拌勻即可盛盤。

鳳梨紅燒魚

①將虱目肚洗淨以紙巾拭乾表面水分，薄薄抹上一層鹽，於鍋中將二面煎黃備用。

②少量油熱鍋爆香薑絲、辣椒片與蔥段，加入鳳梨片拌炒，加入酒及少許鳳梨汁煮開，以醬油膏調整鹹度。

③醬汁煮開後轉小火，將煎好的魚片放入，讓魚片的2面各約煮2~3分鐘，湯汁略微收乾即可盛盤，灑上白胡椒粉即完成。

清蒸鳳梨魚

①將一小團豬絞肉以鳳梨碎丁、香菇末、薑末、醬油及麻油拌醃，置於冷藏入味備用。蒸籠大火煮水備用。

②鮮魚再次洗淨，將醃好的豬絞肉置入魚腹中，蒸盤上放置數片薑片，再將魚置於其上，魚身上淋上拌入少許鹽的白酒、鋪上薑片及鳳梨片後置入蒸籠中，大火蒸約5~7分鐘(看魚的大小及種類)立即熄火，熄火後勿開蓋，以餘溫續蒸5~7

分鐘(同上述)將魚取出蒸籠。

③取出蒸籠後，將蒸魚盤中的湯汁倒淨、夾除薑片，之後在魚身淋上蒸魚醬油、鋪上蔥絲及嫩薑絲，並將鳳梨片略微調整擺排位置，最後淋上熱油催熟蔥絲即可。

結語

鳳梨營養豐富，但許多兒童易因食用新鮮鳳梨果肉後造成口腔不適，故常望而卻步，殊為可惜；此外，由於蝦與魚均含豐富蛋白質，而魚肉更具備肌纖維細緻、蛋白質結構鬆軟等特性，易被人體消化與吸收，特別適合老年人及兒童食用；然而，因為海鮮富含的海洋風味，也是部分消費者(尤其兒童)不甚喜愛的食材。如能將鳳梨與魚蝦類共烹，則可在一般餐食之間攝取到鳳梨與海產二者的營養，增加其攝取量。

