

行政院農業委員會花蓮區農業改良場專刊 056 號

97年度 花蓮區 丹參養生保健 創意料理食譜



行政院農業委員會花蓮區農業改良場 編印
中華民國九十七年十二月

序

為推廣藥用保健植物—丹參成為本地區生產之安全優質農特產品，提高丹參的知名度及帶動東部產業發展，並因應消費者對食品保健意識之重視及飲食習慣之改變，花蓮區農業改良場於97年8月6日舉辦「花蓮區丹參養生保健創意料理競賽」，藉由參賽者的巧思，變化出創新且充滿養生保健意義的丹參美饌餐宴，發揮獨特創意，提供各界參考及學習運用，讓消費大眾了解丹參的優點，以達推廣健康、安全、優質農產品之目標。

丹參（*Salvia miltiorrhiza* Bge.）為唇形科（Lamiaceae）草本植物，使用部位為根部，為一傳統之中藥材，神農本草經列為上品生藥，味苦，性涼，入心、肝二經。丹參之重要保健成分為丹參酸（salvianlic acid）、丹參酮（tanshinone）等，對於身體之保健有所助益。花蓮區農業改良場為了推動東部地區保健作物產業發展，選擇丹參建立其優良栽培體系，並於花蓮縣瑞穗鄉、玉里鎮等地區栽培，生產安全及高品質之藥材，使民眾在保健的用途上無安全之虞，亦可使農民能夠有轉型之契機，增加農民之收入。這次的丹參養生保健創意料理競賽邀集宜蘭及花蓮兩縣各鄉鎮的家政媽媽廚藝好手，開發出創新且具三低一高（少油、少糖、少鹽、高纖）的丹參美饌，發揮丹參食材獨特風味，提供各界參考及學習運用。

期望本輯之發行能推展至休閒農業成為地方料理美食，並結合地方農業產業文化特色，以提升丹參農特產品的知名度，並帶動養生保健之觀光與農特產品之銷售，培養農村婦女副業技能並增加新收入，活絡農村經濟與創造在地就業機會。

行政院農業委員會花蓮區農業改良場

場長 黃鵬 謹識

中華民國九十七年十二月





Contents 目錄

冠軍

宜蘭縣五結鄉農會

香Q封麵腿	5
御汁西施腐	6
參醬鮭魚捲	7
參蟠龍盞	8
白玉美珍寶	9
參味麻吉球	10

亞軍

花蓮縣鳳凰擂茶發展協會

唐伯虎點秋香	12
丹參雞肉捲	13
結實纍纍	14
六堆之花	15
深藏不露	16
丹參一口肉圓	17

亞軍

花蓮縣光豐地區農會

蝦躍龍門	19
苦盡甘來	20
巧圓醉鳳	21
五彩繽紛	22
丹氣十足	23
雙參凍	24



季軍

花蓮縣新秀地區農會－田媽媽活力坊

丹參水晶凍	26
赤綠傳情	27
團團圓圓	28
鮮丹魚躍	29
丹參養顏煲	30
丹參泡芙	31

季軍

冬山鄉農會－佳村青草園

蛇參取液	33
參夜圓月	34
百花參雞	35
笙參相印	36
羊參柴把	37
水晶參凍	38

丹參創意料理示範

山海波羅蜜多	40
爽口全家福	41



冠軍

宜蘭縣五結鄉農會

香Q封麵腿 5

御汁西施腐 6

參醬鮭魚捲 7

參蟠龍盞 8

白玉美珍寶 9

參味麻吉球 10





主材料

雞腿	1支
米飯	1杯
蔥	1支
薑	1條
洋蔥	1顆
雞蛋	1顆
海苔片	1張
丹參	100公克

調味料

甜辣醬	20公克
鹽	少許
胡椒粉	少許
高鮮粉	1小匙
酒	2大匙
醬油	1大匙
紅麴醬	30公克

盤飾

過溝菜蕨	50公克
紅甜椒	50公克
青菜花	20公克
芋頭	100公克

香Q封麵腿

製作方法

1. 雞腿去骨，再用丹參末、蔥、薑、鹽、胡椒粉、高鮮粉所調和的醬汁醃15分鐘。
2. 米飯先蒸熟備用。洋蔥先炒香，加入紅麴醬續炒，再加入1顆蛋拌炒，加入少許胡椒粉調味，最後加入米飯拌炒後起鍋。
3. 先鋪上1張保鮮膜，將雞腿肉展平於上，依續鋪上1張海苔、紅麴炒飯，最後將保鮮膜捲緊，蒸20分鐘後取出。去除保鮮膜並瀝除多餘水分，再淋上熱油至外皮呈金黃色後，切2公分厚段。
4. 芋頭切片油炸酥後撈起，過溝菜蕨、青菜花、紅甜椒汆燙熟後，將作法3.加入擺盤，甜辣醬滴入數滴點綴即可。

主材料

芙蓉豆腐	90公克
綠竹筍	50公克
胡蘿蔔	80公克
鹹蛋黃	1顆
鮮蟬腿肉	30公克
青蘆筍	1支
丹參	100公克

御汁西施腐

製作方法

1. 丹參加水500公克，水煮滾後，以小火續煮30分鐘成為丹參高湯。
2. 綠竹筍連殼煮滾後用中火煮20分鐘，取出去外殼後切絲，放入蒸鍋。芙蓉豆腐切細絲鋪於綠竹筍上，鮮蟬腿肉燙熟切丁後放於豆腐上，再加入丹參高湯，入蒸鍋後蒸10分鐘，待入味即可取出。
3. 胡蘿蔔、鹹蛋黃加入丹參高湯做成蟹黃，淋於豆腐絲上、青蘆筍燙熟擺上即可。





主材料

蘿蔓	5公克
鮭魚肉	30公克
捲鬚生菜	2公克
紫洋蔥	20公克
小番茄	10公克
海苔片	1/8張
丹參	100公克

調味料

和風醬	30公克
柳橙汁	35公克
蜂蜜	20公克
糖	20公克
紅酒	200公克

盤飾

青木瓜	35公克
-----	------

參醬鮭魚捲

製作方法

1. 紫洋蔥切絲泡冰水備用。
2. 青木瓜切長片，以柳橙汁、蜂蜜醃漬備用。
3. 小番茄過油、泡水、剝皮，以紅酒、糖醃漬備用。
4. 丹參打成泥，加入和風醬即成參汁和風醬。
5. 鮭魚切片鋪平加紫洋蔥絲、蘿蔓捲起，外層再捲上海苔片，對切排盤。
6. 將醃漬好的青木瓜片、小番茄、捲鬚生菜點綴裝飾後即可。

參蟠龍盞

製作方法

1. 丹參加水500公克，水煮滾後，以小火續煮30分鐘成為丹參高湯。
2. 鰻魚去骨洗淨，切條狀打結，用丹參高湯、醬油及丹參末稍醃5分鐘後，沾麵糊（水：麵粉約1：2），起油鍋約180℃炸至金黃色即撈出備用。甘藷切細絲炸酥撈出備用。
3. 捲葉萵苣、白果、黃秋葵汆燙，連同櫻桃一起擺盤。
4. 丹參高湯加入柴魚泡約5分鐘撈出，加入糖、醬油稍煮成為沾醬。
5. 麵線炸成船型、紫菜綁兩邊裝飾，將作法2.擺上並裝飾後即可。

主材料	
台灣鰻	50公克
捲葉萵苣	1葉
紫菜片	1/8張
柴魚片	5公克
麵粉	35公克
丹參	100公克
調味料	
糖	90公克
醬油	30公克
盤飾	
麵線	20公克
黃秋葵	1條
白果	2粒
甘藷	10公克
櫻桃	1粒





主材料

白蘿蔔	600公克
花枝漿	60公克
鮑魚	1片
白果	1粒
枸杞	2粒
蒜苗	2粒
荸薺末	10公克
柴魚片	5公克
丹參	100公克
海苔片	1張
丹參	100公克

調味料

酒	少許
鹽	少許
胡椒粉	少許
高鮮粉	少許

白玉美珍寶

製作方法

1. 水200公克煮開後加入柴魚片5公克，煮成柴魚高湯後，用少許酒、高鮮粉調味。
2. 白蘿蔔去皮，切圓型挖空中心並汆燙，放涼備用。
3. 花枝漿加入丹參末、荸薺末，並加入酒、鹽、胡椒粉、高鮮粉等混合調味後放入白蘿蔔中心，再放入鮑魚片、白果、枸杞，加入柴魚高湯，移入蒸鍋蒸30分，取出加入蒜絲即可。



主材料

高筋麵粉	3公克
韓國麵包粉	23公克
奶粉	0.5公克
黑芝麻	2公克
丹參末	10公克
蘋果	10公克
奇異果	10公克
草莓	5公克
水蜜桃	5公克
火龍果	10公克
巧克力棒	1條

調味料

慕斯	3公克
----	-----

盤飾

草莓醬	少許
-----	----

參味麻吉球

製作方法

1. 蘋果、奇異果、草莓、水蜜桃、火龍果等切丁備用。
2. 高筋麵粉、韓國麵包粉、奶粉、黑芝麻、丹參末攪拌均勻，整型入烤箱，上火220℃、下火140℃烤30分鐘，即成麻糬包。
3. 麻糬包取出中心挖空，依序加入慕斯及水果丁，草莓醬、巧克力棒點綴。

亞軍

花蓮縣鳳凰擂茶發展協會

唐伯虎點秋香 12

丹參雞肉捲 13

結實纍纍 14

六堆之花 15

深藏不露 16

丹參一口肉圓 17





主材料

紅米	150公克
白米	150公克
油條	1條
丹參末	50公克
雞蛋	5粒
韭菜	6棵

調味料

海鹽	少許
胡椒粉	少許

唐伯虎點秋香

製作方法

1. 將紅米、白米泡水煮熟備用，油條切碎加丹參末和米飯加海鹽少許及胡椒粉少許調味拌勻備用。
2. 雞蛋打散煎成蛋皮，再將作法1. 包起，再用燙過的韭菜綁起即可排盤。

主材料

雞胸肉	300公克
龍鬚菜	100公克
芋仔甘藷	300公克
蓮子	50公克
丹參末	80公克

調味料

米酒	1大匙
黑胡椒	少許
甜醬油	1小匙
鹽	少許
太白粉	2小匙

丹參雞肉捲

製作方法

1. 將雞胸肉切片用米酒、丹參末、鹽少許醃15分鐘備用，芋仔甘藷去皮蒸熟加黑胡椒少許調味拌勻，龍鬚菜洗淨汆燙備用。
2. 將醃好的雞肉放平加甘藷泥，龍鬚菜放中心再捲起固定，起油鍋放入雞捲煎熟，取出切段即可。
3. 蓮子加水煮熟，加入醃雞肉捲所剩的湯汁並加入甜醬油調味，再芡芡後淋上作法2. 即可食用。





主材料

豬肉漿	200公克
豆腐	1塊
涼薯	200公克
紅蘿蔔	200公克

調味料

料理米酒	1大匙
丹參末	30公克
胡椒粉	1小匙

結實累累

製作方法

1. 將涼薯、紅蘿蔔切末和豬肉漿、豆腐、料理米酒、丹參末、胡椒粉調味拌勻。
2. 將肉團捏成小丸子煮熟排盤即可。

六堆之花

製作方法

1. 將丹參末、絞肉拌勻，加入料理米酒、胡椒粉、鹽等和入調味。
2. 將竹筍、紅蘿蔔切末和作法1. 拌勻蒸15分鐘排盤。
3. 將半天筍汆燙切片排成花形。
4. 翡翠糊加水100毫升煮開後加太白粉1大匙芡，淋上作法3. 即可。

主材料

丹參末	20公克
絞肉	200公克
竹筍	50公克
紅蘿蔔	50公克
半天筍	500公克
翡翠	50公克

調味料

料理米酒	2大匙
胡椒粉	少許
鹽	少許
太白粉	1大匙





主材料

豬小腸	100公克
山藥	15公克
紅蘿蔔	15公克
火腿	15公克
竹筍	15公克
白果	100公克
枸杞	20公克
丹參	200公克
瓢瓜絲	50公克
青花菜	200公克

調味料

料理米酒	3大匙
------	-----

深藏不露

製作方法

1. 將豬小腸洗淨汆燙備用。
2. 將山藥、紅蘿蔔、火腿、竹筍切條汆燙，塞入小腸後切段，兩邊用瓢瓜絲綁緊。加入白果、枸杞、丹參切片燉1小時，再加入米酒後續燉20分鐘即可。
3. 將作法2.分裝，並將青花菜煮熟後加入即成。

主材料

地瓜粉	600公克
糖	100公克
水	8碗
筍干	300公克
豬肉	250公克

調味料

胡椒粉	少許
醬油	2大匙
香油	少許
沙拉油	2大匙

丹參一口肉圓

製作方法

- 1.香油熱鍋，將筍干、豬肉放入炒香，加醬油2大匙及水300毫升，煮開後滷20分鐘入味，放涼備用。
- 2.將地瓜粉、糖、水拌勻，隔水加熱成糊。
- 3.將碟子抹一層沙拉油、抹上一層作法2.的糊再加作法1.，再抹一層糊，放入蒸籠蒸15分鐘，熟後再排盤即可。



亞軍

花蓮縣光豐地區農會

蝦躍龍門	19
苦盡甘來	20
巧圓醉鳳	21
五彩繽紛	22
丹氣十足	23
雙參凍	24





主材料	
鮮蝦	150公克
紅蘿蔔	400公克
丹參	50公克
荸薺	80公克
花枝漿	100公克
調味料	
鹽	少許

蝦躍龍門

製作方法

1. 蘿蔔切段做成盅。
2. 丹參、荸薺切末與花枝漿拌勻，用鹽少許調味裝入作法1。
3. 在作法2.上擺妥鮮蝦，蒸15分鐘並以丹參、紅蘿蔔盤飾即可。

主材料

山苦瓜	300公克
絞肉	150公克
丹參	50公克
肉漿	100公克
雞蛋白	1個
破布子	60公克

調味料

醬油	1小匙
----	-----

苦盡甘來

製作方法

1. 山苦瓜切半去籽汆燙備用。
2. 丹參切末、破布子去籽切末與絞肉、肉漿、蛋白拌勻並用醬油調味，填入山苦瓜內蒸15分鐘，取出排盤即可。





主材料

牧草雞腿	500公克
丹參	80公克
當歸	10公克
參鬚	20公克
黃耆	20公克

調味料

鹽	少許
紹興酒	240公克

巧圓醉鳳

製作方法

1. 牧草雞腿去骨攤開，抹鹽捲好煮熟後放涼備用。
2. 丹參、當歸、參鬚、黃耆洗淨，以500毫升水煮滾後，續煮20分鐘，待涼後加紹興酒與作法1.同泡，並冷藏一晚。
3. 食用前取出切妥，排盤即可。

主材料	
丹參	80公克
山藥	100公克
木耳	50公克
甜豆	50公克
紅甜椒	100公克
黃甜椒	100公克
調味料	
鹽	1小匙
冰糖	1小匙
橄欖油	1小匙

五彩繽紛

製作方法

1. 丹參切段加水400毫升煮20分鐘後過濾留下丹參高湯，再以鹽、冰糖調味備用。
2. 山藥、木耳、紅甜椒、黃甜椒等切絲汆燙、甜豆汆燙，上述和合再冰鎮，取出加橄欖油拌勻，泡入作法1.之丹參高湯即可。





丹氣十足

主材料

丹參	80公克
鴨胸肉	300公克
牛蒡	100公克
紅棗	30公克
枸杞	10公克

調味料

鹽	少許
---	----

製作方法

1. 牛蒡、丹參洗淨切段備用。
2. 鴨胸肉切片與牛蒡段捲妥。
3. 丹參、紅棗、枸杞加入作法2.，加水700毫升煮開後燉30分鐘至熟，再用鹽調味即可食用。



主材料

丹參	80公克
人參	20公克
黃耆	15公克
枸杞	10公克
果凍粉	20公克

調味料

冰糖	200公克
鮮奶油	少許

盤飾

火龍果	4顆
-----	----

雙參凍

製作方法

1. 丹參、人參、黃耆加水500公克煮20分鐘濾出汁備用。
2. 果凍粉、冰糖、水700公克拌勻加作法1. 煮開，起鍋前再放枸杞略煮，倒入適當容器，待涼放入冰箱。
3. 雙參凍裝入切半火龍果、鮮奶油即可。

季軍

花蓮縣新秀地區農會—田媽媽活力坊

丹參水晶凍 26

赤綠傳情 27

團團圓圓 28

鮮丹魚躍 29

丹參養顏煲 30

丹參泡芙 31





主材料

丹參	160公克
雞腿肉	400公克
銀杏	50公克
枸杞	50公克
青豆仁	50公克
洋菜條	20公克
薄荷葉	少許

副材料

薑	4片
---	----

調味料

胡椒粉	少許
高鮮粉	少許
鹽	少許
味醂	少許
酒	2湯匙
蠔油	少許
白醋	少許
糖	少許

丹參水晶凍

製作方法

1. 取丹參水：先將丹參洗淨後輕拍，薑切成片後輕拍，以酒、水1500毫升一起蒸30分鐘後過濾即成丹參水。
2. 雞腿肉先汆燙過後撈起切小丁狀，將蒸過的丹參切小丁狀，加入枸杞、青豆仁、洋菜條、薑片、胡椒粉、高鮮粉、鹽、味醂及酒，以熱水拌勻後蒸約40分鐘，於起鍋前加入銀杏，在結成凍前裝置於容器內。
3. 調醬汁：蠔油、白醋、味醂、糖及丹參水等混合備用。
4. 將作法2.之凍反扣，加上作法3.醬汁，以薄荷葉點綴即可。

主材料	
丹參	160公克
山蘇	300公克
紅甜椒	300公克
山藥	600公克
綠藻	60公克
副材料	
薑	4片
調味料	
沙拉醬	少許
酒	4湯匙
番茄醬	少許

赤綠傳情

製作方法

1. 取丹參水：先將丹參洗淨後輕拍，薑切成片後輕拍，以酒、水1500毫升一起蒸30分鐘後過濾即成丹參水。
2. 將山藥切成條狀後泡冰水；紅甜椒切成條狀備用。
3. 山蘇汆燙後泡冰水。
4. 以綠藻鋪底後，放上山藥、山蘇及紅甜椒後捲起。
5. 用丹參水、沙拉醬、番茄醬調成醬汁，淋上作法4.上即可。





主材料

丹參	160公克
綠竹筍(熟)	1500公克
花枝	100公克
蝦仁	100公克
鮮魚	850公克
青豆仁	50公克
枸杞	50公克

副材料

薑	4片
---	----

調味料

酒	4湯匙
胡椒粉	少許
鹽巴	少許
高鮮粉	少許
味醂	少許
太白粉	少許

團團圓圓

製作方法

1. 取丹參水：先將丹參洗淨後輕拍，薑切成片後輕拍，以酒、水1500毫升一起蒸30分鐘後過濾即成丹參水。
2. 將綠竹筍切成圓柱狀，中間挖成圓型中空。
3. 花枝、蝦仁及鮮魚等切丁汆燙一下後加丹參水、酒、胡椒粉、鹽巴、高鮮粉、味醂及枸杞，裝在作法2. 中，蒸12分鐘後起鍋排盤。
4. 以丹參水、酒、鹽、高鮮、青豆仁煮開後以太白粉勾芡，再淋上作法3. 上即可。

鮮丹魚躍

製作方法

1. 取丹參水：先將丹參洗淨後輕拍，薑切成片後輕拍，以酒、水1500毫升一起蒸30分鐘後過濾即成丹參水。
2. 旗魚切成厚度1.5公分，上切花刀。
3. 將丹參水加薑（拍碎）、高鮮粉、鹽、胡椒粉、酒及橄欖油後放入旗魚片拌勻。
4. 將作法3. 以烤箱160°C烤約1分鐘後取出，淋上沙拉醬，加上汆燙後的蘆筍，最後撒上披薩絲放入烤箱烤10分鐘至金黃色。
5. 將丹參切成細末後撒上作法4.，再放入烤箱約40秒後取出，最後撒上香草末即可。

主材料	
丹參	160公克
旗魚	850公克
蘆筍	100公克
披薩絲	60公克
副材料	
薑	4片
調味料	
酒	4湯匙
胡椒粉	少許
鹽	少許
高鮮粉	少許
沙拉醬	少許





主材料	
丹參	75公克
天喜菇	200公克
青木瓜	400公克
紅棗	300公克
副材料	
薑	4片
調味料	
酒	4湯匙
鹽巴	少許

丹參養顏煲

製作方法

1. 取丹參水：先將丹參洗淨後輕拍，薑切成片後輕拍，以酒、水1500毫升一起蒸30分鐘後過濾即成丹參水。
2. 先將天喜菇稍剝開備用；紅棗去籽後皮切段。
3. 薑、青木瓜切片，加入丹參水煮成湯，再加入紅棗及丹參片、用鹽調味，最後於起鍋前將天喜菇放入，水滾即完成。

主材料	
丹參	160公克
泡芙	180公克
鮮奶油	90公克
芋仔甘藷	60公克
副材料	
薑	4片
蛋白	2顆

丹參泡芙

製作方法

1. 取丹參水：先將丹參洗淨後輕拍，薑切成片後輕拍，以酒、水1500毫升一起蒸30分鐘後過濾即成丹參水。
2. 將蛋白、丹參水調在一起後，塗抹於烤好的泡芙表皮，再置入烤箱烤40秒後放涼備用。
3. 將芋仔甘藷蒸成泥，再加入糖、丹參水、少量鮮奶油一起拌勻後，放入作法2. 泡芙內當餡料，放在冰箱冷藏，於食用前再取出即可。



季軍

冬山鄉農會——佳村青草園

蛇參取液 33

參夜圓月 34

百花參雞 35

笙參相印 36

羊參柴把 37

水晶參凍 38





蛇參取液

製作方法

主材料	
蛇瓜	150公克
紫山藥	300公克
蝦	6隻
丹參鬚	少許
丹參	100公克
調味料	
鹽	少量
糖	少量
太白粉	少量

1. 丹參水製作：丹參300公克加水1000毫升，煮開後續煮20分鐘即成丹參水。
2. 將蛇瓜切成6份，挖空去籽備用。
3. 紫山藥蒸熟搗成泥備用。
4. 蝦煮熟去殼留尾，丹參鬚煮熟切細末。
5. 紫山藥泥、丹參鬚細末混合均勻，加入鹽半小匙、糖1小匙調味備用。
6. 將蝦子包入作法5.，穿入蛇瓜中，以快火蒸3分鐘後取出擺盤。
7. 取丹參水150毫升加入鹽、糖少許調味，最後勾薄芡淋上作法6.即可。

主材料

豬絞肉	200公克
鹹蛋黃	60公克
荸薺	60公克
丹參水	少許
黃秋葵	100公克
蝦	100公克
銀杏	20公克
蓮子	20公克
枸杞	5公克

調味料

糖	1小匙
太白粉	2小匙
胡椒粉	少許
醬油	1小匙

參夜圓月

製作方法

1. 丹參水製作：丹參300公克加水1000毫升煮開後續煮20分鐘即成丹參水。
2. 荸薺拍碎切細、丹參、豬絞肉、蝦切末，加入銀杏、蓮子、枸杞、糖、太白粉、胡椒粉、醬油調味攪拌備用。
3. 鹹蛋黃放入水滴模型加入作法2. 材料入鍋蒸熟（約10分鐘）後扣盤，淋上丹參水。
4. 黃秋葵汆燙擺盤邊裝飾即可。





百花參雞

主材料

紅棗	3粒
黑棗	3粒
八仙果	少許
丹參	少許
魚漿	300公克
枸杞	5公克

調味料

鹽	少許
高鮮粉	少許

製作方法

1. 雞腿肉去骨攤平抹上太白粉備用。
2. 紅棗、黑棗、八仙果、丹參切細末加入魚漿中拌勻。
3. 將作法2. 材料抹在雞腿上，入鍋蒸20分鐘後備用。
4. 丹參切片加上枸杞一起熬成汁備用。
5. 蒸熟之雞腿切成六塊長方形，枸杞置於雞腿上再回蒸1分鐘起鍋，最後將作法4. 丹參水淋上即可。

笙參相印

主材料

青甜椒	60公克
紅甜椒	60公克
丹參鬚	20公克
苜蓿芽	180公克
海竹筴	10公克

調味料

優格	200公克
沙拉	50公克
味醂	1小匙

製作方法

1. 丹參水製作：丹參300公克加水1000毫升，煮開後續煮20分鐘即成丹參水。
2. 將青甜椒、紅甜椒切條，與丹參鬚入水汆燙，冰鎮備用。
3. 海竹筴泡水後汆燙，冰鎮備用。
4. 丹參水、優格、沙拉、味醂拌勻成醬汁。
5. 苜蓿芽擺底，青甜椒、紅甜椒、丹參鬚、海竹筴擺盤，淋上作法4. 醬汁即可。





主材料

羊肉片	200公克
蘆筍	100公克
豆薯	100公克
紅蘿蔔	100公克
丹參鬚	少許

調味料

丹參	少許
紅棗	6粒
甘草	6片
當歸	少許
枸杞	少許
米酒	少許
鹽	少許

羊參柴把

製作方法

1. 將蘆筍切段，豆薯、紅蘿蔔切條狀煮熟。
2. 將羊肉片和作法1. 材料用參鬚條綁成柴把。
3. 將丹參切片、紅棗、甘草、當歸、枸杞等加水2000毫升，煮開後熬煮20分鐘備用。
4. 將作法2. 柴把汆燙，再加入作法3. 湯汁，加入鹽、米酒調味即可。

主材料	
涼粉	30公克
丹參	300公克
枸杞	少許
調味料	
麥芽糖漿	30公克

水晶參凍

製作方法

1. 丹參水製作：丹參300公克加水1000毫升，煮開後續煮20分鐘即成丹參水。
2. 涼粉30公克加入丹參水45毫升、枸杞少許、麥芽糖漿30公克拌勻後入鍋蒸熟至透明狀，取出搓揉成小圓球型。
3. 作法2. 放涼置入冰箱，食用前再取出即可。



丹麥創意料理示範

示範者：花蓮妙禪味素食餐廳 吳建國主廚

山海波羅蜜多

40

爽口全家福

41



主材料

淮山	375公克
海竹筴	5錢
天喜菇	150公克
丹參	112.5公克
薑	1塊
金線蓮	6棵
燻火腿	150公克

調味料

丹參水	6湯匙
胡椒粉	少許
鹽	少許
味醂	1匙
海苔粉	少許
素蠔油	2匙
橄欖油	2匙

山海波羅蜜多

製作方法

1. 調味：丹參水6湯匙、胡椒粉少許、鹽少許、味醂1匙、海苔粉少許、素蠔油2匙、橄欖油2匙，攪和均勻。
2. 將淮山切片蒸熟成泥，海竹筴泡水加薑蒸過(蒸20分鐘)，丹參加薑蒸40分鐘後加入金線蓮，天喜菇以橄欖油乾煎。
3. 以燻火腿切片做邊，放入淮山泥、海竹筴末，丹參打成泥加入薑汁調味(鹽少許、胡椒粉少許、海苔粉少許、蠔油1匙、太白粉2匙、橄欖油1匙)，加入天喜菇後，蒸8分鐘，取出後淋上作法1. 醬汁即成。





主材料

銀杏	20粒
蓮子	4兩
水梨	6兩
丹參	3兩
寒天	1條
枸杞	5錢
奇異果	2顆
優格	1杯
沙拉	少許
大黃瓜	1條
薑	1塊

調味料

胡椒粉	少許
味醂	少許
橄欖油	少許
海苔粉	少許
素蠔油	少許
鹽	少許
沙拉	少許

爽口全家福

製作方法

1. 將丹參洗淨後，加入薑、水2碗、寒天1條、海苔粉少許、味醂2匙、胡椒粉少許、鹽少許，下去蒸40分鐘，將丹參水倒入模型放冷，切小丁。
2. 蓮子用半碗水、加2匙糖、1匙味醂蒸熟放冷。銀杏川燙，水梨切小丁泡鹽水，枸杞泡水，蒸10分鐘，奇異果切小丁，大黃瓜切花做邊。
3. 將材料拌在一起，調味(胡椒粉、鹽、沙拉)。
4. 醬汁：丹參水、優格、味醂、素蠔油、橄欖油，醬汁做盤底。



97年度花蓮區 丹參養生保健創意料理食譜

書名：97年度花蓮區丹參養生保健創意料理食譜

發行人：黃鵬

總編輯：沈聰明

執行編輯：陳源俊、劉興榮、劉瑋婷、陳忠明、林正木

發行所：行政院農業委員會花蓮區農業改良場

地址：花蓮縣97365吉安鄉吉安村吉安路二段150號

電話：(03)8521108

傳真：(03)8534640

網址：<http://www.hdais.gov.tw/>

出版年月：中華民國九十七年十二月

版次：第一版 第一刷 1000本

定價：新台幣250元（版權所有，翻印必究）

設計印刷：原鄉興業有限公司

電話：(03)8329963

展售處：五南文化廣場—台中市40043中區綠川東街32號3樓

國家書店：台北市10485松江路209號1樓

國家網路書店：<http://www.govbooks.com.tw/>

GPN:1009703304

ISBN：978-986-01-7123-5