

無

花

果

料理



行政院  
農業委員會

台南區農業改良場 編印

中華民國九十九年四月

1

## 無花果嚐鮮



**【材料】** 新鮮無花果6個  
優酪乳50c.c.  
無花果醋2湯匙

**【作法】** 1. 優酪乳與無花果醋調成沾醬。  
2. 將無花果洗淨，直切成6~8等分，沾醬或直接食用兩相宜。



## 2 無花生菜鬆

**【材料】** 無花果4個  
結球萵苣(生菜) 1個  
蘋果1/2個  
梨子1/2個  
彩椒2個  
美乃滋1小包

**【作法】** 1. 萵苣洗淨，將葉片修剪成碗狀。  
2. 無花果、蘋果、梨子、彩椒等洗淨切丁備用。  
3. 將2.料裝入一片片生菜葉內，淋上美乃滋即可食用。



### 3 東坡無花果

**材料**》無花果6個  
五花肉300公克  
蒜頭10瓣  
蔥2支  
辣椒1條  
醬油1/2杯  
冰糖1湯匙  
水2杯

**作法**》1. 五花肉川燙後切塊、無花果洗淨切成4瓣備用。  
2. 鍋內放入五花肉塊、蒜頭、蔥、辣椒、醬油、冰糖及水，大火煮滾後改小火燉至肉塊熟透，加入無花果續煮至肉塊軟嫩即成。



## 4 無花果焗飯

**材料** 無花果6個 | 飯3碗  
起司絲1杯 | 酒1湯匙  
彩椒2個 | 鹽2茶匙  
雞胸肉1付 | 胡椒粉1茶匙

- 作法**
1. 雞胸肉加酒、鹽、胡椒粉調味醃20分鐘後蒸熟剝成絲，湯汁留著備用。
  2. 彩椒切絲，無花果洗淨直切塊，備用。
  3. 將飯盛入盤中淋上1.之湯汁拌勻後，鋪上雞肉絲、彩椒絲、無花果塊、再均勻撒上起司絲，移入預熱好的烤箱以 250°C 烤至略呈焦黃色（約10分鐘）取出，趁熱食用，香甜可口。



## 5 無花豆腐煲

**【材料】** 無花果6個  
嫩豆腐1盒  
絞肉150公克  
番茄醬2湯匙  
蔥2支  
油1湯匙  
水1/2杯

**【作法】** 1. 無花果、豆腐切丁，蔥切成蔥花備用。  
2. 起油鍋入絞肉炒香，加番茄醬炒勻後加水、豆腐丁、無花果丁煨煮約5分鐘後，洒上蔥花即可。



## 6 無花果三明治

**【材料】** 無花果6個  
吐司1/2條  
火腿片6片  
起司片6片  
沙拉醬1小包

**【作法】** 1. 無花果洗淨橫切片備用。  
2. 吐司去邊塗抹薄層沙拉醬，將無花果片、火腿片、起司片夾置吐司中成三明治狀。  
3. 食用時切成4~6份盛盤。



# 7

## 無花糖醋魚

**【材料】** 鯛魚3片  
無花果6個  
無花果醋6湯匙  
彩椒(紅、黃、綠)各1/4個  
糖2湯匙  
鹽1茶匙  
油1湯匙  
水2湯匙

**【作法】** 1. 無花果洗淨直切厚片、鯛魚每片斜切3小片、彩椒洗淨切成片狀備用。  
2. 起油鍋入油、無花果醋、糖、鹽及水，以小火煮開後加入鯛魚片、彩椒片及無花果片、續煮約2分鐘後取出盛盤。



## 8 無花果炒米粉

**【材料】** 無花果6個、肉絲150公克、醬油1茶匙、高麗菜1/4個、蝦米100公克、米粉1包、紅黃彩椒各1/4個、洋蔥半個、青蔥2支、醬油2湯匙、胡椒粉1茶匙、水2杯、油2湯匙。

**【作法】**

1. 米粉、蝦米先行泡水，無花果洗淨直切長條狀（留1個橫切片排盤用），高麗菜、彩椒、洋蔥、青蔥切絲備用。
2. 肉絲以醬油1茶匙及胡椒粉1茶匙醃過。
3. 起油鍋入油2湯匙爆香蝦米後入2.料炒香盛起備用。
4. 鍋中入水2杯，加入高麗菜絲、洋蔥絲、彩椒絲及醬油煮滾後放入米粉、以筷子翻炒至米粉熟透，加入無花果、青蔥及3.料拌炒均勻後盛盤。





## 10 無花果煎蛋

【材料】 無花果5個、蛋6個、酒1湯匙、鹽1茶匙、蔥2根、油4湯匙。

【作法】 1. 無花果洗淨切丁，蛋加水、酒、鹽打成蛋液後加入無花果丁、蔥花拌勻備用。  
2. 起油鍋，入油燒熱後，倒入1.料以中火煎香即成。



## 9

## 無法泡製

【材料】 無花果醋10湯匙、小黃瓜2條、鹽2茶匙、黃色小番茄10粒、蒜頭10瓣拍碎、辣椒1條切片、糖2茶匙。

【作法】 1. 黃色小番茄洗淨切半、小黃瓜拍碎切成小段，加鹽稍醃後，去汁備用。  
2. 將1.之材料以蒜頭、辣椒、糖、無花果醋拌勻盛盤。

備註：亦可佐以無花果片一起食用



# 11

## 養生無花果湯

**【材料】** 無花果6個、排骨300公克、洋蔥1個、水6杯、枸杞子數粒、鹽1茶匙。

**【作法】**

1. 無花果、洋蔥洗淨切塊，排骨洗淨切小塊川燙備用。
2. 將排骨、洋蔥放入湯鍋中加水熬煮至洋蔥呈透明狀，排骨熟透後加入無花果煮滾即可。
3. 起鍋前洒上枸杞子數粒，加鹽調味。

# 12 濃稠蜜意無花果

**【材料】** 無花果6個、洋蔥1個、培根2片、馬鈴薯2個、鮮奶1杯、水4杯、芹菜3支、奶油2湯匙、太白粉水1/2杯。

**【作法】**

1. 洋蔥、培根切碎，馬鈴薯、無花果切丁備用。
2. 奶油入鍋內融化後，加入洋蔥、培根炒香，放入馬鈴薯丁加水4杯煮至馬鈴薯軟爛以湯匙壓成湖狀，加入無花果丁、鮮奶煮滾後勾芡。
3. 起鍋前撒上芹菜末即成。





**無花果**又名映日果、奶漿果，為桑科落葉灌木或小喬木；原產亞洲西部小亞細亞、歐洲地中海沿岸。

無花果含極高膳食纖維與鉀、鈣等礦物質、維生素、蛋白質、17種人體必需胺基酸、花青素、植物多酚等，無膽固醇、脂肪，國外實驗證實有抗氧化、促進新陳代謝及改善腸胃道消化功能。



書名	無花果料理
食譜製作	李月寶·劉恩吟·盧宗德
食譜拍攝	黃鵬戎
發行人	侯福分
總編輯	李月寶
主編	黃惠琳
出版機關	行政院農業委員會台南區農業改良場
地址	台南縣新化鎮牧場70號
網址	<a href="http://www.tndais.gov.tw">http://www.tndais.gov.tw</a>
電話	(06)5912901
印刷	農世股份有限公司
出版日期	99年4月
編印本數	3000本
定價	35元
展售書局	國家書店松江門市 台北市松江路209號1樓 TEL: (02)25180207
	五南文化廣場 台中市中山路6號 TEL: (04)22260330轉36
	國家網路書店 <a href="http://www.govbooks.com.tw">http://www.govbooks.com.tw</a>

G P N | 1009901276

I S B N | 978-986-02-3102-1 (平裝)



ISBN 978-986023102-1



GPN: 1009901276