

百合創意料理



目錄

冠軍



宜蘭縣五結鄉農會 組員：賴蔡雪茸、林秀蘭、李琇瑛

百年好合.....06	芙蓉竹笙燴百合.....07	焗烤百合扇貝.....08
百合沙拉.....09	百合雞盅.....10	百合水晶凍.....11

亞軍



宜蘭縣頭城鎮農會 組員：吳秋芬、葉偉霖、吳麗秋

彩蝶迎春.....13	白玉豆腐.....14	苦盡甘來.....15
百合香鬆.....16	出水芙蓉.....17	紫色驚豔.....18

亞軍



花蓮縣吉安鄉農會 組員：游美桂、萬淑芬、王鳳美

百花盛開.....20	鯛魚吉祥捲.....21	出水芙蓉.....22
雀上心頭.....23	羊奶頭養生湯.....24	紅酒杯中花.....25

季軍



花蓮縣花蓮市農會 組員：梁慶玉、邱貴美、李美玉

百齡鵝壽.....27	游魚百態.....28	五彩小花卷.....29
百媚千嬌.....30	百合養生湯.....31	百紫千紅.....32

季軍



花蓮縣益順休閒農場 組員：溫秀玉、謝燕玲、林雅卿

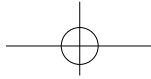
金魚百合明蝦.....34	甜菊百合如意包.....35	百合金針竹節.....36
百合素鮑番茄塔.....37	百合蓮子南瓜湯.....38	百合養生果凍.....39

示範教學



宜蘭市度小月餐廳 陳主廚兆麟、邱主廚浩然

養生梅肉百合根.....41	百合根珍珠.....42	芙蓉百合根.....43
素燴百合根.....44	百合根饅頭.....45	時尚百合捲.....46



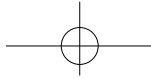
序

台灣東部沿海，是百合的原鄉。傳說在多年以前，每到春季，百合沿著海岸線盛開，花花相連，清香滿野，迎風搖曳時，一陣陣的花海波濤，與拍岸的白浪相輝映，如詩如畫；但如斯美景，因為人類的過度開發，早已不復見。

本場近年來積極投入百合相關的研究及復育工作，除了蒐集台灣原生百合種原外，亦引進國外優良品種，再從這些種原中篩選適合本地種植的優良品種並進行雜交育種，目前已有多个優良品系，極具推廣價值；栽培方面亦研發繁殖、栽培等技術，推廣給花卉經營者採行；並積極的從事百合復育工作，這幾年來，成績斐然，花蓮的東部海岸、及橫貫公路上已可漸漸欣賞到百合花清雅秀麗的風姿。

百合的經濟價值高，除了地上部可作為切花及庭園景觀設計用之觀賞用途外，有些品種其地下鱗莖，可做為藥用，花與鱗莖也適合入菜；例如在古書在「醫方集解」中，有提及百合是中醫常用藥方，可益陰、安神、欽嗽，故常用做為藥引；且由於它含有豐富的澱粉質，有淡淡的香甜滋味，做為食物調理也相當可口，而且食用方法多變化，也是著名的健康食品。

為增加百合的多元化利用，本場於95年4月27日舉辦「花蓮區百合料理創意競賽」，請花蓮縣及宜蘭縣轄區各農會及



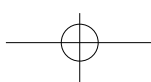
休閒農場參與競技，希望藉由參賽者的巧思，並結合「少油、少鹽、少糖、高纖」的健康烹調理念及「衛生、適量、均衡」的烹飪原則，發揮百合食材的特性，創出具有新奇及別具鄉土風情百合饗宴；並且將優勝作品集成冊，提供給休閒農業經營者，民宿業者及消費者參考，讓各界瞭解百合飲食的營養及烹調手法。

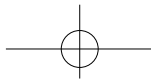
自古以來，百合被視為吉祥之物，有「百事合心」之寓意。希望藉由本輯的發行，百合可成為具地方特色之料理美食，並藉此結合休閒農業及地方產業文化，提高百合農產品的知名度及利用，達到以此帶動地方產業，活絡農村經濟的目的。

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95年12月





冠軍

宜蘭縣五結鄉農會

賴蔡雪茸、林秀蘭、李琇瑛

百年好合

芙蓉竹笙燴百合

焗烤百合扇貝

百合沙拉

百合雞盅

百合水晶凍

冠軍

宜蘭縣五結鄉農會

百年好合



材料：

百合350公克、豆腐150公克、蝦仁300公克、荸薺70公克、蛋55公克、翡翠150公克、高湯適量

調味料：

鹽、太白粉各少許

作法：

1. 將豆腐壓成泥、蝦仁去腸剝成蝦泥備用。
2. 將百合洗淨備用。
3. 將作法1. 加入荸薺末以鹽調味拌勻，放入小味碟內鋪平後，再將做法2. 插入蝦漿中，入鍋蒸6分鐘。
4. 翡翠加高湯，煮開勾薄汁，後將打散蛋白加入拌勻，置盤，再放入作法3. 即可。

冠軍

宜蘭縣五結鄉農會

芙蓉竹笙燴百合



材料：

百合360公克、竹笙20公克、綠蘆筍180公克、番茄180公克、全蛋220公克、水300公克

調味料：

鹽、太白粉各少許

作法：

1. 將百合洗淨、蘆筍洗淨川燙後，取前段10公分，及番茄洗淨切成6瓣去籽備用。
2. 將竹笙泡水，洗淨，去頭尾川燙備用。
3. 將蛋加入水，打散置盤蒸熟備用。
4. 將蘆筍穿入作法2.後，再放置在作法3.上。
5. 再將百合入油鍋後，加入鹽快炒，置盤中，放入番茄再勾薄汁，淋上即可。

冠軍

宜蘭縣五結鄉農會

焗烤百合扇貝



材料：

扇貝400公克、新鮮百合
320公克、三色豆160公克
、比薩絲（起司絲）420
公克

調味料：

胡椒、鹽各少許

作法：

1. 將扇貝、三色豆洗淨備用。
2. 扇貝加入三色豆、百合，再灑上少許鹽，比薩絲入烤箱烤8分鐘即可。
3. 取出扇貝後，灑上少許胡椒粉，即可上桌。

冠軍

宜蘭縣五結鄉農會

百合沙拉



材料：

百合320公克、蘋果550公克、美生菜200公克、紫高麗菜80公克、玉米筍30公克、苜蓿芽30公克、小番茄20公克、洋蔥10公克、小黃瓜10公克

調味料：

檸檬汁50公克、優格240公克、沙拉醬80公克、番茄醬少許

作法：

1. 將百合、紫高麗菜、美生菜、玉米筍、苜蓿芽、小黃瓜、洋蔥、蘋果洗淨備用。
2. 將紫高麗菜、美生菜、洋蔥切絲泡入冰水備用。
3. 小黃瓜切小滾刀用鹽先醃去青，蘋果去皮切小塊，先泡檸檬水備用。
4. 先將調味料拌勻(檸檬汁以個人口味增減)。
5. 將作法2.、3.作為鋪底，放入百合、玉米筍、小番茄，再淋上調味料即可。

冠軍

宜蘭縣五結鄉農會

百合雞盅



材料：

百合200公克、雞胸肉150公克、草蝦150公克、蛤蜊(含殼)180公克、白果50公克、柳松菇40公克

調味料：

柴魚50公克、鹽少許

作法：

1. 將雞胸肉去骨去皮切丁川燙備用。
2. 將草蝦去頭去殼，蛤蜊、白果、百合、柳松菇洗淨川燙備用。
3. 將作法1.2.裝入小盅備用。
4. 將湯鍋入水煮開加入調味料後，先瀝出高湯，再倒入小盅內，置入蒸鍋大火蒸30分鐘即可。

冠軍

宜蘭縣五結鄉農會

百合水晶凍



材料：

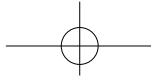
百合300公克、哈密瓜
220公克、水蜜桃240
公克

調味料：

吉利丁40公克、水
1300公克、冰糖150
公克

作法：

1. 將百合洗淨後加入1000公克水及120公克冰糖煮開備用。
2. 另將300公克溫開水加入30公克冰糖、吉利丁，以小火煮至融化，加入作法1. 中拌勻。
3. 將哈密瓜、水蜜桃切小丁備用。
4. 取小碗，置入作法3.，再倒入作法2.，放涼即可。



亞 軍

宜蘭縣頭城鎮農會
吳秋芬、葉偉霖、吳麗秋

彩蝶迎春

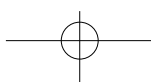
白玉豆腐

苦盡甘來

百合香鬆

出水芙蓉

紫色驚豔



彩蝶迎春



材料：

百合200公克、花枝漿300公克、鹹蛋黃30公克、中卷240公克、青豆仁100公克

調味料：

咖哩粉些許、味噌10公克、巧克力醬少許、水果醋少許

作法：

1. 將花枝漿、鹹蛋黃、咖哩粉、味噌分別放入果汁機內，攪打均勻成漿汁。
2. 將百合洗淨切碎成顆粒狀，青豆仁川燙。
3. 將作法1.2.及青豆仁拌勻，灌入中卷內，再以大火蒸約5~6分鐘至熟後切成等塊狀置旁。
4. 將巧克力醬用水果醋調成souce。
5. 再將作法3.置於盤中，淋上作法4.後即可。

白玉豆腐



材料：

百合150公克、
雞蛋380公克、
柴魚湯480公克、
白蘿蔔100公
克、乾干貝30
公克、青黃紅
甜椒各30公克

調味料：

1. 醇米醃、鹽各
少許
2. 日式香菇柴露
45公克、高湯
240公克、醇
米醃5公克
3. 太白粉適量

作法：

1. 將干貝置碗內加水淹過表面，再加入調味料1.入蒸籠中以大火蒸10分鐘後取出，拆成細絲備用。
2. 將百合洗淨，川燙後備用。
3. 將雞蛋加柴魚湯攪拌均勻後，以濾網過篩，百合鋪入容器底後注入蛋汁，置蒸籠以中火蒸約20分鐘即成白玉豆腐。
4. 將白玉豆腐切成6等份，再沾太白粉入鍋中以中火油炸至金黃色。
5. 將青、黃、紅甜椒切細絲後以開水川燙及白蘿蔔磨成泥備用。
6. 將鍋內加高湯，以中火煮滾後加入調味料2.及彩椒絲干貝絲，淋於白玉豆腐上再放入白蘿蔔泥即可。

苦盡甘來



材料：

百合片100公克、草蝦仁600公克、豬板油100公克、蔥末30公克、紅蘿蔔末50公克、樹子30公克、山苦瓜200公克、青紅黃甜椒丁各30公克、蛋白40公克、百合球60公克

調味料：

魚露、醬油、酒、鹽、太白粉、胡椒各少許

作法：

1. 將草蝦仁洗淨去腸泥並吸乾水份，將蝦仁、豬板油剁碎，加入蛋白調味，摔打成有黏性之蝦絨備用。
2. 將百合片洗淨並與紅蘿蔔末拌勻備用。
3. 將百合球整粒洗淨，蒸熟備用。
4. 將作法1.之蝦絨調味後擠成圓球狀，沾上作法2.入蒸籠中火蒸熟備用。
5. 將山苦瓜、三色甜椒丁分別以滾水燙熟後，以作法3.、4.一起擺盤。
6. 將調味料混合薄芡後，淋於作法5.上，最後撒上樹子即可。

百合香鬆



材料：

百合200公克、鱸魚800公克、香菜80公克、熟小薏仁100公克、芹菜粒90公克、紅椒末60公克、香菇丁30公克、比利時白菜30公克、油條適量、蔥花適量、蒜末適量

調味料：

香油、鹽、胡椒、糖各少許

作法：

1. 鱸魚洗淨後將魚頭、魚尾切掉，並將魚肉片切成米粒狀調味過油，瀝乾備用。
2. 將油條切成碎狀，炸至酥脆備用。
3. 將百合洗淨，切丁備用。
4. 將炒鍋燒熱，倒入適量的油，加入蒜末、蔥末、香菇丁、紅椒末、芹菜粒、百合丁爆香，再放入作法1.、熟小薏仁及所有調味料，以大火快炒即可。
5. 將比利時白菜鋪底，放入作法4.後再放入作法2.香菜末即可。

出水芙蓉



材料：

百合240公克、鴨賞
胸肉300公克、山藥
150公克、聖女番茄
60公克、娃娃白菜
100公克

調味料：

高湯30公克、鹽適量

作法：

1. 將山藥去皮切塊狀及鴨賞切薄片備用。
2. 將百合、山藥、聖女小番茄、娃娃白菜入滾水川燙，小番茄先去皮備用。
3. 先取湯杯再擺上山藥塊、娃娃白菜，上置鴨賞薄片、百合及聖女小番茄，再加入高湯及鹽調味後，置入蒸籠蒸約15分鐘即可。

紫色驚豔



材料：

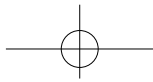
紫地瓜360公克、百合片200公克

調味料：

綿白糖55公克、細砂糖60公克、橄欖油20公克

作法：

1. 將百合及紫地瓜洗淨，蒸熟搗成泥備用。
2. 將百合泥100公克入鍋中加油和細砂糖，比例（百合泥3：糖2：油1），炒至水份稍乾，不黏鍋鏟即可，分割成6等份，每份30公克，搓圓備用。
3. 將地瓜泥加入綿白糖揉勻後過篩，分成6等分。
4. 再取1條毛巾置於手心，上鋪保鮮膜，放入一糰地瓜泥，中間放入1份百合餡，用力將毛巾扭擰後取出即可。



亞 軍

花蓮縣吉安鄉農會
游美桂、萬淑芬、王鳳美

百花盛開

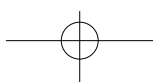
鯛魚吉祥捲

出水芙蓉

雀上心頭

羊奶頭養生湯

紅酒杯中花



百花盛開



材料：

百合250公克、絞肉75公克、蝦仁75公克、荸薺500公克、紅椒40公克、鹹蛋黃30公克

調味料：

鹽、高鮮、白胡椒、香油、太白粉、枸杞汁各少許

作法：

1. 將絞肉、蝦仁、荸薺剁泥拌入香油、鹽、高鮮及枸杞汁後揉成圓形備用。
2. 將紅椒薄片切成圓形，百合切三角形備用。
3. 將紅椒薄丁當底坐，將1.肉丸置上，再將百合插在作法1.上，中央並放入鹹蛋黃，再以小火蒸至5分鐘後排盤備用。
4. 起熱鍋後勾薄芡淋至作法3.即可。

亞軍

花蓮縣吉安鄉農會

鯛魚吉祥捲



材料：

百合250公克、鯛魚350公克、芋頭100公克、山藥100公克、起司絲50公克、香吉士40公克、香吉士汁120公克、蔥適量、薑片適量

調味料：

鹽、香油、胡椒、酒、太白粉各少許

作法：

1. 鯛魚切薄片加入蔥、薑及調味料醃漬20分鐘備用。
2. 芋頭絲、山藥絲、百合絲蒸熟搗泥備用。
3. 將香吉士果肉切丁備用。
4. 將作法1.捲入作法2.，以中火蒸5分鐘取出，並在魚捲上撒上起司後，再以上火180度及下火170度烤至金黃色。
5. 起熱鍋，加入香吉士汁及果丁以小火煮開勾薄芡，倒入盤中再將魚捲置中即可。

21

出水芙蓉



材料：

百合250公克、豆腐300公克、蝦仁120公克、翡翠適量、蛋白適量

調味料：

雞粉、白胡椒粉、高鮮粉、酒、太白粉、醬油各少許

作法：

1. 將蝦仁拍打成泥加入酒、醬油醃至5分鐘備用。
2. 將豆腐切成二吋見方，一公分厚，再將作法1.平鋪在豆腐上備用。
3. 將新鮮百合一片一片插在作法2.上，表現出一朵花的樣子，再放入蒸籠大火略蒸5分鐘。
4. 起熱鍋倒入2碗水，加入高鮮粉、雞粉、白胡椒粉、翡翠，滾水後勾薄芡，加入蛋白形成雪花片片的樣子。
5. 將作法4.淋上作法3.即可。

亞軍

花蓮縣吉安鄉農會

雀上心頭



材料：

百合250公克、雞胸肉90公克、百果120公克、蘆筍120公克、枸杞40公克、芋頭500公克

調味料：

雞粉、白胡椒、酒、鹽、太白粉各少許

作法：

1. 先將芋頭去皮刨絲裹粉用容器炸成鳥巢備用。
2. 雞胸切丁加入雞粉、白胡椒及酒醃漬30分鐘。
3. 起鍋後將百合、百果及蘆筍分別過油至熟，再將作法2. 沾太白粉炸成金黃色備用。
4. 將所有的材料入鍋加少許的鹽、胡椒調味，開大火拌炒均勻倒入作法1. 內即可。

羊奶頭養生湯



材料：

百合400公克、羊奶頭500公克、土雞雞腿210公克、紅棗100公克、水1000公克

調味料：

鹽、高鮮各少許

作法：

1. 將百合、紅棗洗淨及雞腿肉先切丁川燙備用。
2. 將羊奶頭切丁包入白布加入水熬煮至1小時後，再加入雞肉、紅棗入鍋熬至半小時。
3. 起鍋時加入百合及調味料燜10分鐘即可。

亞軍

花蓮縣吉安鄉農會

紅酒杯中花



材料：

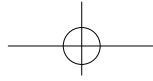
百合250公克、紅酒
300公克、彩色蒟蒻
40公克、水240公克

調味料：

糖200公克、洋菜粉10
公克

作法：

1. 在鍋中倒入一杯水加入洋菜粉，以小火滾開，待涼後紅酒慢慢倒入攪拌備用。
2. 將190公克百合切成丁狀再用熱水煮熟，再將60公克百合剝片煮熟備用。
3. 高腳杯內放入蒟蒻、作法1.，再慢慢加入作法2.待涼後，再冷藏1小時即可取出。



季 軍

花蓮縣花蓮市農會
梁慶玉、邱貴美、李美玉

百齡鵝壽

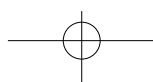
游魚百態

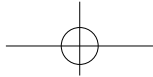
五彩小花卷

百媚千嬌

百合養生湯

百紫千紅





季軍

花蓮縣花蓮市農會

百齡鵝壽



材料：

百合150公克、鵝肉
600公克、薑絲適量

調味料：

糖、醋、橄欖油、鹽
各少許

作法：

1. 將百合洗淨，鵝肉切絲備用。
2. 將橄欖油、薑絲、糖、醋、鹽拌炒後加入作法1.快炒即可。

季軍

花蓮縣花蓮市農會

游魚百態



材料：

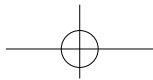
吳郭魚560公克、百合180公克、雪蓮豆30公克、番茄30公克、薑絲適量、香菜適量

調味料：

橄欖油、糖、醋各少許

作法：

1. 魚切片及百合川燙備用。
2. 將雪蓮豆熬煮至爛備用。
3. 將橄欖油、番茄、糖、醋、薑絲、香菜、雪蓮豆拌勻後製作為調味醬。
4. 再將作法1.排盤後淋上作法3.即可。



季軍

花蓮縣花蓮市農會

五彩小花卷



材料：

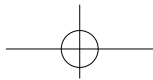
百合180公克、花枝
300公克、魚漿20公
克、絞肉50公克、
蔥適量

調味料：

香油、鹽、胡椒各
少許

作法：

1. 將百合切丁備用。
2. 將魚漿、絞肉、胡椒、香油、蔥花拌
勻備用。
3. 再將作法1. 加入作法2. 拌勻後，放入
花枝內蒸10分鐘切片即可。



季軍

花蓮縣花蓮市農會

百媚千嬌



材料：

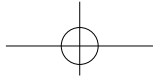
百合180公克、生花生150公克、百果、枸杞子

調味料：

在來米粉30公克、太白粉30公克、玉米粉30公克、水1000公克、鹽

作法：

1. 將生花生泡水後加100公克水打成漿備用。
2. 將百合切丁備用。
3. 水900公克，加入在來米粉、太白粉、玉米粉、鹽拌勻後加入作法1.、2.，煮至滾後，放涼成花生糕。
4. 將放涼之花生糕，切成小塊，放入一小碗內備用。
5. 起油鍋，加入百合、百果、枸杞子快炒，置入作法4.料上即可。



季軍

花蓮縣花蓮市農會

百合養生湯



材料：

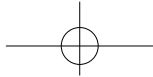
百合160公克、猴頭
菇300公克、素肉75
公克、薑適量、枸
杞適量

調味料：

鹽少許

作法：

1. 將猴頭菇切片、素肉切條備用。
2. 將作法1. 加入百合、薑、枸杞及鹽放入小盅，蒸1小時即可。



季軍

花蓮縣花蓮市農會

百紫千紅



材料：

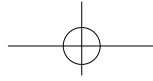
百合180公克、山藥
600公克、紅蘿蔔適
量、紫菜皮適量

調味料：

糖少許

作法：

1. 將山藥去皮切片蒸熟打成泥。
2. 將百合切塊川燙拌糖。
3. 將作法1. 包入作法2. 捏長條形。
4. 將紅蘿蔔及紫菜皮切絲裝飾於作法3. 上。



季 軍

花蓮縣益順休閒農場

溫秀玉、謝燕玲、林雅卿

金魚百合明蝦

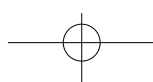
甜菊百合如意包

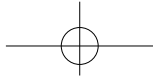
百合金針竹節

百合素鮑番茄塔

百合蓮子南瓜湯

百合養生果凍





季軍

花蓮縣益順休閒農場

金魚百合明蝦



材料：

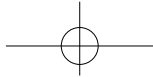
百合90公克、明蝦150公克、絞肉50公克、蝦仁40公克、蛋白40公克、青豆仁適量、紅蘿蔔適量、蔥末適量、薑末適量

調味料：

胡椒粉、鹽、高鮮、香油、太白粉、酒各少許

作法：

1. 將明蝦去殼，背部切開後加入鹽、酒、胡椒、蛋白、太白粉醃10分鐘。
2. 將蝦仁擦乾與絞肉剁成泥，加入蔥末、薑末、高鮮、香油拌勻，放置於作法1.上，做成金魚形狀擺盤。
3. 將百合切片狀，當作魚鱗插於作法2.上，再將青豆仁做為魚眼，紅蘿蔔切成魚鰭形狀做為裝飾，再蒸8分鐘即可。



季軍

花蓮縣益順休閒農場

甜菊百合如意包



材料：

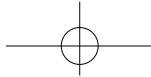
百合90公克、金針60公克、絞肉80公克、蝦仁70公克、餛飩皮40公克、新鮮甜菊40公克、紅黃彩椒40公克

調味料：

鹽、高鮮、橄欖油、太白粉各少許

作法：

1. 將蝦仁及黃彩椒切丁，金針切成1公分小段，拌入絞肉及調味料後，均勻攪拌備用。
2. 將餛飩皮包入甜菊、百合及作法1.備用，再以大火蒸8分鐘後排盤。
3. 熱炒紅、黃彩椒，勾薄芡淋上即可。



季軍

花蓮縣益順休閒農場

百合金針竹節



材料：

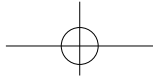
百合60公克、山藥100公克、金針50公克、香菇30公克、素火腿40公克、紅黃彩椒100公克、青花菜80公克、玉米粒30公克、枸杞5公克、豆皮90公克、紫菜適量

調味料：

太白粉、高鮮、胡椒、香油、蠔油、鹽、糖各少許

作法：

1. 將山藥去皮後，切薄片蒸熟搗成泥狀備用。
2. 將素火腿及香菇切成小丁狀，金針切成1公分小段。
3. 將作法2、玉米粒放入山藥泥內，再放入調味料後攪拌均勻。
4. 先鋪上豆皮再擺上紫菜，再放入作法3.捲成長條狀。
5. 再將作法4.用80℃熱油炸成金黃色，待涼後切成一小段，再熱炒百合、枸杞勾薄芡淋上即可。



季軍

花蓮縣益順休閒農場

百合素鮑番茄塔



材料：

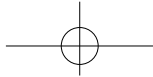
百合50公克、素鮑魚80公克、綠蘆筍40公克、玉米筍40公克、堅果40公克、番茄6顆

調味料：

高鮮、鹽、胡椒、糖、柴魚、酒、素蠔油、橄欖油、和風醬各少許

作法：

1. 將百合切片，綠蘆筍切小段，玉米筍切段川燙泡冰水。
2. 素鮑魚切小丁。
3. 番茄切花挖空。
4. 將作法1.2.放入在作法3.內，再淋上調味料及堅果即可。



季軍

花蓮縣益順休閒農場

百合蓮子南瓜湯



材料：

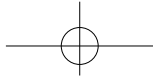
百合90公克、南瓜
90公克、蓮子70公
克、綠蘆筍60公克
、水1500公克

調味料：

鹽、高鮮、香油各少許

作法：

1. 將蓮子用電鍋煮熟，綠蘆筍切2公分小段，南瓜切塊狀，百合洗淨備用。
2. 將水煮滾後放入作法1.，再加入鹽、高鮮及香油即可。



季軍

花蓮縣益順休閒農場

百合養生果凍



材料：

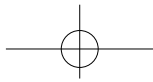
百合80公克、明日葉50公克、枸杞20公克

調味料：

洋菜50公克、玉米粉120公克、蜂蜜120公克、糖少許

作法：

1. 將百合、明日葉、枸杞加水打成汁。
2. 將調味料緩緩加入作法1.，拌勻後倒入模型即可。



示範教學

宜蘭市度小月餐廳

陳主廚兆麟、邱主廚浩然

養生梅肉百合根

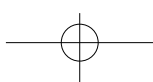
百合根珍珠

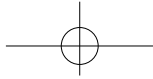
芙蓉百合根

素燴百合根

百合根饅頭

時尚百合捲





示範
教學

宜蘭市度小月餐廳

養生梅肉百合根



材料：

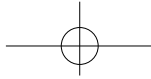
百合80公克、蓮藕片300公克、皇帝豆適量、紅甜椒適量

調味料：

梅子醋100公克、醃漬梅肉30公克

作法：

1. 將所有材料川燙後，泡冰水撈起瀝乾備用。
2. 將作法1. 加入梅子醋、梅肉拌勻後醃漬1小時即可。



示範
教學

宜蘭市度小月餐廳

百合根珍珠

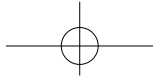


材料：

百合150公克、白米
150公克、培根60公
克

作法：

1. 將米洗淨後備用。
2. 將沙鍋的水煮沸後加入作法1. 慢慢熬成半乾飯。
3. 再將作法2. 加入百合，以小火慢熬煮成飯後加入培根，等飯收乾即可。



示範
教學

宜蘭市度小月餐廳

芙蓉百合根



材料：

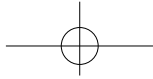
百合120公克、牛奶
720公克、干貝40公
克

調味料：

梅子醋100公克、醃
漬梅肉30公克、醬
油15公克、高湯300
公克、太白粉少許
、香油少許

作法：

1. 將百合洗淨，干貝川燙備用。
2. 將牛奶及百合高湯、太白粉拌勻後備用。
3. 將作法2. 置放盤中，蒸5分鐘，取出備用。
4. 起熱鍋（小火），入醬油、香油炒香，放入干貝拌炒取出，淋於作法3. 上即可。



示範
教學

宜蘭市度小月餐廳

素燴百合根



材料：

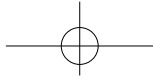
百合150公克、甜豆
150公克、甜紅黃椒
各30公克、鴻喜菇
40公克

調味料：

鹽、糖各少許

作法：

1. 將百合、甜豆、鴻喜菇洗淨。
2. 將紅黃椒洗淨切條川燙。
3. 再將作法1.及2.拌炒後，加入調味料即可。



示範
教學

宜蘭市度小月餐廳

百合根饅頭



材料：

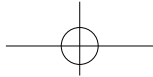
百合75公克、馬鈴薯泥300公克、牛奶100公克、椰奶100公克、蝦仁30公克

調味料：

麵包粉少許

作法：

1. 將牛奶、椰奶加入馬鈴薯泥拌勻備用。
2. 百合、蝦仁切丁川燙備用。
3. 將作法2. 包入作法1. 搓成球型，再裹上麵包粉入鍋油炸至金黃色即可。



示範
教學

宜蘭市度小月餐廳

時尚百合捲



材料：

新鮮百合80公克、
蘆筍60公克、西洋
生菜60公克、細柴
魚片適量、燒海苔
片適量

調味料：

花生粉(含糖)190公克

作法：

1. 百合，蘆筍先滾燙後取出，泡冰水，濾乾備用。
2. 將燒海苔片鋪底，加入百合、蘆筍、西洋生菜及花生粉捲成桶狀即可。