



鳳梨食用的多樣化



文／張惠真 食譜製作／張惠真、曾康綺、邱阿勤、黃麗美

鳳梨俗稱菠蘿，臺灣話稱之王梨或旺來，果實富含水分、醣類(如葡萄糖、果糖、蔗糖)、有機酸類(主要成分以檸檬酸最多，其他亦有蘋果酸、酒石酸等)、礦物質及多量膳食纖維等，具營養豐富、酸甜多汁的特性，加上臺語“旺來”吉祥的諧音，民眾於年節、祭典作為祭拜、供奉與擺飾，象徵著興旺吉利之意，深受國人喜愛，飯後來片酸甜適口的鳳梨，可以幫助消化，對健康有益。

鳳梨除了吃鮮果外，製作果醬、甜點或烹調入菜均很適合，搭配不同水果鮮打果汁風味絕佳。有些人在吃鳳梨時會覺得澀澀或是有咬舌頭的感覺，那是因為鳳梨裡的蛋白質分解酵素水解肌肉組織，烹煮過的鳳梨，風味不減，且又能避

免鳳梨咬舌頭的情況，可以安心的享受鳳梨的美味。和肉類一起烹煮可去油膩感，鳳梨酵素更可讓肉品更鬆軟好吃。

臺灣可供經濟栽培的鳳梨品種很多，鮮食鳳梨雖周年可生產，但每一品種最好吃季節不一，例如釋迦鳳梨(台農4號)2-4月、蘋果鳳梨(台農6號)4-5月、香水鳳梨(台農11號)5-6月、冬蜜鳳梨(台農13號)8-翌年2月、甜蜜蜜鳳梨(台農16號)3-10月、金鑽鳳梨(台農17號)2-5月及10-11月、金桂花鳳梨(台農18號)4-7月、開英種鳳梨(老品種)5-8月為最適期。除了在最適季節享受鳳梨新鮮美味外，若買到較酸的鳳梨，稍加調理後會有不同的口感及風味；為增加對鳳梨食用的多樣化，本文介紹8道簡易食譜，供消費者參考。

鳳梨果凍

材 料：
鳳梨150公克、
水500c.c.、
砂糖2大匙、
寒天粉6公克



做 法：
1. 鳳梨切細丁。
2. 寒天粉、糖混合備用。
3. 將500c.c.的水、鳳梨丁煮滾轉小火，再加入2.料拌勻後熄火。
4. 分裝放涼，置入冰箱冷藏至凝固即可。

鳳梨果汁

材 料：
鳳梨 200公克、冰開水4杯
①甜菜根50公克②檸檬汁20公克
③奇異果1個④優酪乳1杯



做 法：
1. 鳳梨去皮切塊備用。
2. 鳳梨塊分成4分，分別加冰開水1杯及①甜菜根、②檸檬汁、③奇異果、④優酪乳，放入果汁機中攪打成不同色澤及風味之果汁。
3. 檸檬口味飲用時加入少許檸檬綠皮末增加香氣。
※圖中右上為鳳梨奇異果汁、左上鳳梨檸檬汁、右下鳳梨甜菜根汁、左下鳳梨優酪乳汁。

果香鳳梨沙拉

材 料：
鳳梨、
火龍果
(紅、白肉)
蘋果、百香果、
薄荷葉



做 法：
1. 將鳳梨、火龍果、蘋果冰涼後切小塊，百香果果肉撈起備用。
2. 將水果丁放入高腳杯中，淋上百香果肉，上放置一片薄荷葉即可。

鳳梨沙拉

材 料：
鳳梨1/4個、牛番茄1個、
洋蔥半個、辣椒1支、
檸檬1個、香菜少許



調味料：
橄欖油1大匙、鹽1/4小匙、醬油1/2大匙、檸檬汁2大匙、糖2大匙、辣椒末
做 法：
1. 鳳梨、番茄切細長條，洋蔥切絲放冰開水冰鎮後撈起備用。
2. 所有食材置於大深碗中，加入調味料及香菜拌勻放冰箱冰鎮一下。
3. 撈起置於盤中即可。

涼拌鳳梨、木耳、苦瓜

材 料：
鳳梨1/4個、
木耳120公克、
苦瓜1/4條、水250c.c



調味料：
白醋2大匙、糖2大匙、
鹽1/2小匙、梅汁適量
做 法：
1. 鳳梨去皮切小塊，加水及調味料煮滾，放涼後放進冰箱冰涼備用。
2. 木耳泡軟切片入滾水煮熟撈起，苦瓜切片去籽及白色內膜後斜切薄片分別泡冰開水冰鎮後撈起。
3. 將冰鎮後的木耳及苦瓜泡入鳳梨湯汁中，入味後即可食用。

鳳梨炒嫩薑肉片

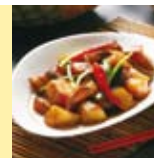
材 料：
鳳梨1/4個、
嫩薑200公克、
里肌肉200公克、
辣椒1條、蔥3支、
鹽、味素少許



調味料：
醬油2小匙、太白粉2小匙、鹽、
味素少許
做 法：
1. 嫩薑洗淨切薄片，加鹽抓軟置10分鐘，去水分備用。
2. 鳳梨、里肌肉切薄片，辣椒切斜片，蔥切小段備用。
3. 起油鍋，放入里肌肉翻炒，再加入嫩薑、辣椒及鳳梨炒熟並調味，最後放入蔥段拌炒即可。

鳳梨紅燒肉

材 料：
鳳梨半個、
五花肉1斤、薑3片、
辣椒1條、蔥2支



調味料：
醬油1杯、米酒1杯、糖少許
做 法：
1. 鳳梨去皮切塊，五花肉切塊、辣椒、蔥切段。
2. 起油鍋，爆香蔥白、薑及辣椒，加入五花肉塊炒至肉表面變色，再加入糖炒勻，將醬油由鍋邊滲入，再倒入米酒煮滾後蓋起以小火燉煮20分。
3. 加入鳳梨塊繼續再煮約10分至肉塊軟嫩即可。

鳳梨苦瓜雞

材 料：
苦瓜一條、土雞半隻、
老薑少許、小魚乾一小把、
蔘鳳梨半杯、
新鮮鳳梨1/4個



調味料：
鹽1小匙
做 法：
1. 苦瓜去籽切塊，鳳梨及老薑切片，土雞川燙撈起。
2. 將所有材料放10人份電鍋內鍋，加水至8分滿，外鍋以1杯水煮至電鍋電跳起，燜15分鐘後掀起，先嘗味道後以鹽調整味道即可（因不同品牌蔘鳳梨鹹味不同）。