

汆燙木鼈果嫩葉佐破布子



材料

木鼈果嫩葉. 300公克
薑末. 15公克
破布子含汁. 2湯匙

調味料

味醂. 15毫升
柴魚醬. 10毫升
香油. 15毫升

製作方法

1. 汆燙木鼈果嫩葉後冰鎮瀝乾備用。
2. 加入調味料及破布子拌勻，盛盤撒上薑末即可。

木鼈果多元應用

食材運用

早期原住民族部落多食用木鼈果之嫩葉及青果果肉。其嫩葉及青果口感微苦，煮食後略微回甘；成熟果實內之假種皮帶有甜味及清淡瓜香。成熟種子之種仁具有微毒性，需注意不可直接食用。本次料理以嫩葉、青果、成熟果實及其假種皮作為食材，推薦給一般大眾

汆燙木鼈果嫩葉佐豆腐乳

材料

木鼈果嫩葉. 200公克

嫩薑. 5公克

豆腐乳. 2塊

調味料

木鼈果假種皮汁. 30毫升

香油. 10毫升



製作方法

1. 嫩薑切末，豆腐乳加入木鼈果假種皮汁拌勻成泥備用。
2. 汆燙木鼈果嫩葉後，冰鎮瀝乾備用。
3. 作法1及2食材加入香油拌勻即可盛盤。

嫩葉利用

認識與食用，同時也希望透過健康營養的風味料理示範食譜，推廣在地特色食材，進一步提供給區內休閒農業區、農場、民宿及餐飲業者參考運用，讓菜色選擇更具在地特色及多元風貌。



汆燙木鱉果嫩葉佐柴魚



材料

木鱉果嫩葉. 200公克
柴魚片. 少許

調味料

香油. 10毫升
味醂. 15毫升
柴魚醬油. 30毫升

製作方法

1. 汆燙木鱉果嫩葉後冰鎮瀝乾備用。
2. 加入調味料拌勻，盛盤前撒上柴魚片即可。

金沙木鱉果

材料

木鱉果青果肉. 300公克
鹹蛋. 2粒
蒜. 1瓣
薑. 5公克

製作方法

1. 木鱉果切片汆燙瀝乾備用，蒜、薑切末。
2. 油鍋爆香鹹蛋黃後，加入木鱉果炒勻再加入蛋白、薑末、蒜末拌炒即完成。

