



百合五行彩椒

百合花除了可供觀賞之外，特定品種的鱗莖還可供入菜食用。

食用的百合鱗莖有著如大蒜般層疊包覆的外型，第一口咬下時有水梨般的口感，咀嚼後，則嚐出類似山藥般清脆而綿密的纖維感，且會在口中生出如過貓般些微的黏液，口感相當獨特。

近年來，花蓮已獨步全台，成為食用有機百合的首要產地，使曾登上國宴，而被譽為「國宴等級的高檔食材」的百合，如今在市面上更加普及。食用百合雖然在經濟價值與營養層面，被賦予很高的地位，但料理起來卻相當的平易近人，僅需滾水川燙，簡單調味，便能嘗到其特殊的風味。料理中，以色彩繽紛的五色彩椒，襯托出外型白皙的百合瓣，使其更顯清新典雅的氣質。





食材

紅、黃、綠椒	1 顆
新鮮百合根	5 瓣
小干貝	20 克
烏參	20 克
章魚	20 克
蝦仁	1 隻
辣椒	1 支
沙拉醬	50 克

作法

- » 彩椒切頭，去籽，備用。
- » 百合洗淨沙子，燙熟，備用。
- » 章魚切丁，烏參切長條形，蝦仁切丁，辣椒切末，備用。
- » 取一鍋熱水，燙章魚、烏參、蝦仁、小干貝，放冷加沙汙拌勻。
- » 取一鍋油，油溫約 180°C；彩椒過油，備用。
- » 把拌好的海鮮填入彩椒內，放上百合擺盤。