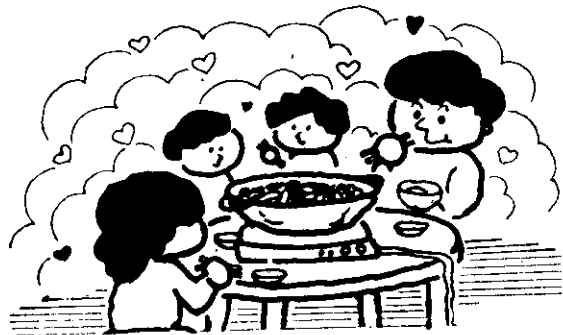


冬筍富纖維素

多吃幫助消化！ 莊新吉

冬筍是鹿谷鄉的主要農產品之一，除了凍頂茶外，其次就算冬筍了。冬筍是孟宗竹的地下莖生筍芽而長成，它生長時期是在嚴寒的冬季裏，因此取名冬筍。

冬筍含有豐富纖維質，可幫助消化。因它生長在高冷地，土生土長，無病虫害，無需農藥防治，是最清潔衛生蔬菜之一。它的味道特別芬芳，是目前市面上的一道名菜，尤其是冬天裏的火鍋菜更少不了它。



冬筍魷魚湯

材料：冬筍半斤，魷魚半尾，香菇三朵，青蒜1支，瘦肉4兩，塩少許，水2大湯碗。

作法：

1. 冬筍去殼洗淨切成薄片，魷魚浸水稍軟後洗淨切成花片、瘦肉、香菇洗淨切成薄片，蒜切段約1寸長備用。

2. 鍋內水先煮開後，將冬筍片放入鍋中繼續沸滾30分鐘後加入魷魚片、瘦肉片，再以中火煮約10分鐘後加入香菇片，繼續煮約10分鐘左右，放入塩、蒜段後即可起鍋供食。

雙筍湯

材料：冬筍去殼半斤，醬筍一塊（中塊），排骨半斤，青蒜1支、塩各少許，水2大湯碗。

作法：

1. 冬筍洗淨切薄片，醬筍切片，排骨洗淨斷塊，青蒜切段備用。

2. 鍋內水先煮開後放入冬筍片、醬筍滾片刻，加入排骨以中火繼續煮約30分鐘時，再加入青蒜、塩等調味品即可起鍋上桌。

炒冬筍絲

材料：冬筍去殼半斤，香菇2朵，魷魚少許（瘦肉亦可），豬油3大匙，青蒜1支，塩水1杯。

作法：

1. 冬筍洗淨切薄片，再切成細絲，香菇切絲，魷魚或瘦肉切絲，青蒜切寸段備用。

2. 炒鍋將豬油燒熱，放入香菇、魷魚爆香，然後放入筍絲炒數下後，加入1杯水蓋上鍋蓋悶煮至筍絲熟透了，調入塩、青蒜炒數下即可上桌。

冬筍泡菜湯

材料：冬筍去殼半斤，泡菜2兩，瘦肉4兩，水2大湯碗，塩少許。

作法：

1. 冬筍去殼切成薄片，泡菜洗淨切成薄片備用。

2. 先將鍋內水煮開後，放入冬筍片繼續煮開後，改以中火煮約20分鐘後加入泡菜，肉片煮至泡菜入味（約需5至10分鐘），將塩等調味料加入即可上桌供食。

紅燒冬筍

材料：冬筍去殼1斤，排骨或豬肉1斤，醬油半碗，糖2湯匙、蒜2支、塩1小匙，水1大碗，沙拉油4杯，酒2湯匙。

作法：

1. 冬筍去殼洗淨切成2公分方塊備用。

2. 排骨斷塊洗淨加入糖1湯匙，醬油2湯匙、酒1湯匙醃片刻，鍋內燒油炸排骨至金黃色即可起油鍋備用。

3. 鍋內水燒沸後，放入筍塊煮30分鐘後，放入炸好排骨，同時加入醬油、糖、塩、酒，以文火燒煮至湯汁將收乾時放入蒜段後即可上桌。