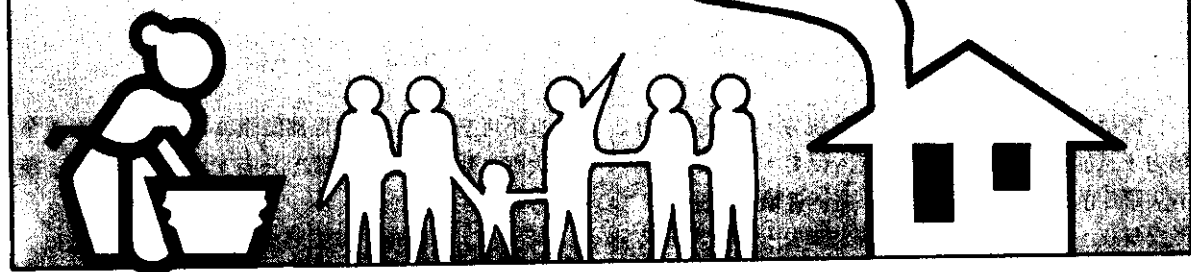


農村家庭 家事改進



茭白筍 煮 炒 涼拌都好吃

林妙娟

宜蘭礁溪所產的茭白筍，係於溫泉水中生長，因它所含鈣、鐵、鎂之量較高，且係於溫泉中栽培，減少病虫害發生，生育良好，筍肉潔白細嫩，無論蒸、煮、炒、炸、燉、涼拌均佳。茭白筍有利尿、止渴、解酒毒的功效。

茭白燴三鮮

材料：茭白筍半斤，里肌肉4兩，海參1大條，蝦仁4兩，油3湯匙，蔥4根，塩1茶匙，太白粉1湯匙，高湯1杯。

調味料：①塩 $\frac{1}{2}$ 茶匙，太白粉1茶匙。

②塩 $\frac{1}{2}$ 茶匙，酒 $\frac{1}{2}$ 茶匙。

③塩 $\frac{1}{2}$ 茶匙，酒 $\frac{1}{2}$ 茶匙，太白粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙。

做法：1.肉、海參切片。

2.肉醃①料，海參醃②料，蝦仁醃③料，半小時後再放入滾水燙二下。

3.蔥切段，茭白筍斜切片。

4.起油鍋入蔥白，茭白筍拌炒一下加高湯，煮滾1分鐘加入肉、海參、蝦仁及塩1茶匙，再滾，調入太白粉汁即可。

茭白春捲

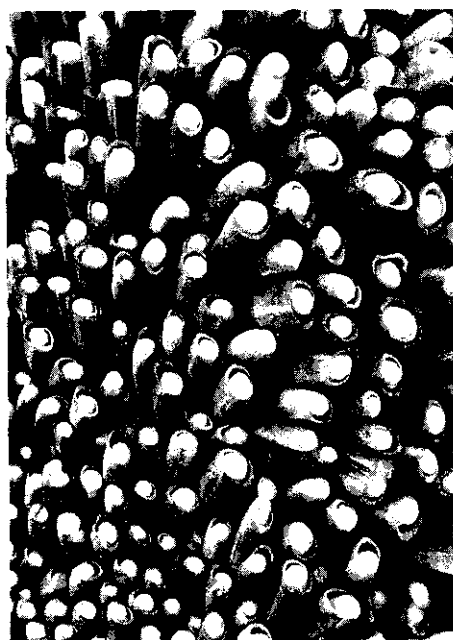
材料：茭白筍絲3杯、豆芽菜2杯，胡蘿蔔絲1杯，香菇絲 $\frac{1}{2}$ 杯，肉絲半杯，蝦仁半杯，春捲皮半斤。

調味料：①塩 $\frac{1}{2}$ 茶匙，太白粉1茶匙。

②塩 $\frac{1}{2}$ 茶匙，酒 $\frac{1}{2}$ 茶匙，太白粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙。

做法：1.肉絲醃拌①料，蝦仁醃拌②料半小時後，入鍋中炒熟，餘茭白筍、豆芽菜、胡蘿蔔、香菇絲亦分別調入 $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{2}$ 茶匙適量的塩炒熟。

2.春捲皮攤開，將各料擺置於上，再包捲，可炸亦可直接食用。



茭白筍

玉筍涼拌二味

材料：帶殼茭白筍2斤。

調味料：①沙拉醬4湯匙，②蔥末 $\frac{1}{2}$ 湯匙，薑末1湯匙，蒜末1湯匙，醬油1湯匙，番茄醬 $\frac{1}{2}$ 湯匙，香油1湯匙，糖1湯匙，醋1湯匙，辣椒末1茶匙。

做法：1.茭白筍蒸熟，待冷去殼。

2. $\frac{2}{3}$ 切滾切塊，淋上沙拉醬。

3. $\frac{1}{3}$ 切絲，拌入②料。