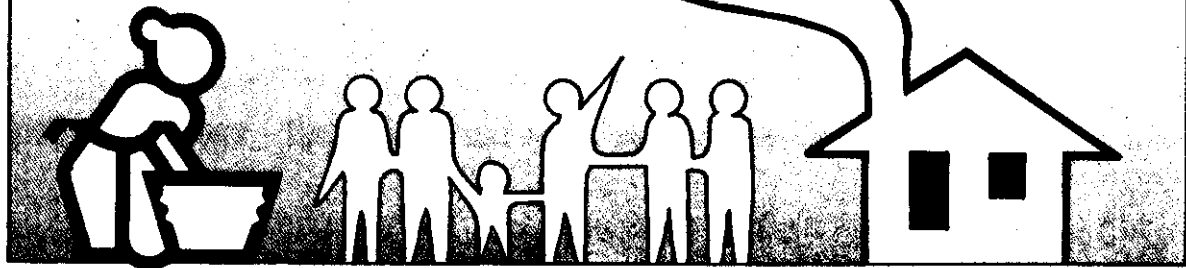


農村家庭 家事改進



● 莊佩玉

低熱量·粗纖維食物 桂竹筍

你曾有携家帶眷上山採食桂竹筍的樂趣？竹山鎮就是名符其實有竹有山又有筍的好地方，假日不妨邀三五好友到竹山尋覓一番！

桂竹筍目前食用正是時候，新鮮清脆可口，百吃不厭，是一種低熱量的粗纖維食物，可幫助胃腸蠕動，含有多種維他命，有利人體健康。

介紹幾種桂竹筍的調理方法給大家參考：

桂筍福菜湯

材料：去殼桂竹筍1台斤，福菜（客家人的鹹菜）或梅乾菜2兩，大排骨8兩，豬油2湯匙，塩適量。

做法：1.筍切寸段，福菜洗淨切寸段，排骨斬塊備用。

2.鍋放入水兩大湯碗，

筍塊、排骨、豬油放入，滾後小火煮1小時再投入福菜煮20分鐘，調味後即可。

紅燒桂竹筍

材料：煮熟桂竹筍1台斤，排骨或五花肉約十兩，青蒜2支、醬油2大匙，砂糖1茶匙，水2碗，沙拉油3碗，塩適量。

做法：1.煮熟桂竹筍整支切斜塊或寸段，五花肉切塊，青蒜切段待用。

2.沙拉油燒熱，肉塊炸黃撈起。

3.鍋放入清水2大碗，筍塊、肉塊、醬油、砂糖、塩燜煮30~40分鐘即可，起鍋前投入青蒜段，煮數分鐘便可熄火入盤上桌。



竹山莊秀琴小姐說：剛採收的桂竹筍最新鮮，最好吃。（張瑞卿）