

# 多吃竹筍益處多

竹筍是一種低熱量，纖維質含量高的食品，又含多種維生素，又無農藥污染，也是一種健康蔬菜。多吃竹筍可預防與治療文明病如心臟病、血管栓塞、膽結石。

草屯鎮土城、南埔、富寮、山脚一帶山坡地屬於竹筍栽培專業區，面積達 880 公頃，每年產量高達 7,000 公噸，本地地理環境得天獨厚，土質優異，加上筍農集約化經營管理，覆土栽培，所產竹筍，清甜美味，脆嫩爽口，百嚼不厭。

一般竹筍加工產品有筍乾、酸筍、醬筍、調味筍。今介紹幾種簡易的竹筍食譜：

鍋食用。

## 三鮮筍片：

材料：竹筍 1 支，蹄筋 6 兩，熟豬肚半個，海參 1 條，胡蘿蔔、碗豆 2 兩，薑、青菜各少許。

調味料：鹽、胡椒、香油、酒各適量。

- 做法：
1. 竹筍、胡蘿蔔煮熟切片待用。
  2. 蹄筋切段，豬肚切片待用。
  3. 海參加蔥、薑、酒煮開撈出泡水斜切片。
  4. 蔥、薑爆香，淋酒加高湯煮開大肚片、蹄筋、筍片、胡蘿蔔片並調味煮開，太白粉勾芡，灑下碗豆、香菜略滾即可起鍋。

## 乾筍排骨

材料：上排骨約半斤，筍乾 1 斤，糖 1 湯匙，醬油 2 湯匙，八角 2 粒，蔥 3 支，辣椒 1 條，酒 2 湯匙。

- 做法：
1. 排骨洗淨切小塊入油鍋內炸至熟取出。
  2. 筍乾洗淨入熱水中燙一下取出。
  3. 起油鍋炒香八角、蔥、辣椒再加入第 1、2 項材料及酒、糖、醬油、水 1 碗，以小火燜至湯汁快乾時取出排盤。

## 凉拌竹筍沙拉：

材料：麻竹筍 2 斤、沙拉醬 1 包。

- 做法：
1. 竹筍去殼洗淨，1 支竹筍切成 4 大塊，入冷水中加熱煮熟約 1 小時。
  2. 取出竹筍泡冷水等涼了再切塊，入冰箱中冰冷。
  3. 裝盤淋上沙拉後即可上桌。

## 酸筍絲虱目魚湯：

材料：酸筍絲 4 兩，虱目魚 1 尾約 1 斤，鹽、嫩薑絲、酒少許。

- 做法：
1. 虱目魚去內臟洗淨，切小塊備用。
  2. 將一大碗水煮滾，加入虱目魚塊、酸筍絲、薑絲，待煮熟，加鹽、酒調味即可。

## 醬筍鮮雞湯：

材料：雞腿 2 隻，醬筍半碗，大菜心 1 棵，薑片半小碗，鹽。

- 做法：
1. 雞腿洗淨剝塊，再以開水川燙一下撈出。
  2. 煮半鍋水，將雞塊入鍋煮 20 分。
  3. 大菜心去外皮切滾刀塊，與醬筍、薑片同入鍋煮，菜心已熟透，加鹽調味後即可起



夏季麻竹筍(張瑞卿攝)