

綠蘆筍食譜

台南區農改場／李月寶

廣式筍捲



廣式筍捲

材料：煙肉片（培根）一包，綠蘆筍6兩，蘿蔔糕半斤，竹籤1小包，沙拉油半鍋。

- 作法：
1. 綠蘆筍去皮稍燙後切小段，蘿蔔糕切成1公分立方之長條狀備用。
 2. 取一煙肉片，上放蘿蔔糕及綠蘆筍段捲起後，以竹籤固定之。
 3. 起油鍋，倒入沙拉油，油熱後，將上述筍捲一一放入過油即可。

香穀筍塔

材料：綠蘆筍6兩，玉米粒3兩，火腿4兩，沙拉醬1杯，蛋塔（外殼）數個。

- 作法：
1. 綠蘆筍去皮洗淨稍燙後切小段，火腿切丁備用。
 2. 將綠蘆筍、玉米粒、火腿丁及沙拉醬，拌勻後，分別盛入蛋塔中即成。

香穀筍塔



改良壽司

材料：米飯6碗、綠蘆筍6兩、火腿4兩、肉酥3兩、沙拉醬½杯、紫菜4張。

- 作法：
1. 米飯趁熱拌入已混合之糖及醋，邊拌邊吹電扇，直到飯冷卻。
 2. 綠蘆筍去皮稍燙後切長段，火腿切長條狀備用。
 3. 紫菜置於壽司簾上，舖上一層米飯後，在米飯中間處依序置放沙拉醬、肉酥、綠蘆筍及火腿後，捲成圓柱狀，切片食用。

翠蜜筍汁



綠蘆筍小檔案

- 選購：綠蘆筍以整枝綠色，直徑1~2公分，長24公分以內，筍尖鱗片緊密不散開者最佳；若頭端呈紫綠色者品質次之；呈白色者，纖維老化較粗硬。選購時以未削過莖皮的較衛生，若有枯萎變軟現象，品質欠佳，不宜購買。
- 貯存：買回家後應貯存於冰箱冷藏室（5℃最佳），可保持鮮度，且葉綠素含量不致減少，如此可保存3天。
- 保鮮：若能將綠蘆筍基部浸於水中，可防纖維之急速產生，延緩老化，可保筍莖之幼嫩。
- 素食：綠蘆筍可醃漬製罐，一般多為鮮食，炒、炸、涼拌、作湯、製汁均美味可口。

翠蜜筍汁

材料：綠蘆筍 500 公克，水 1 杯，蜂蜜 ½ 杯。

作法：1. 綠蘆筍洗淨，入果菜機榨取原汁。

2. 將原汁加水 1 杯，煮數滾後熄火待涼；加入蜂蜜即成。冰涼食用，更為可口。

改良壽司

