

茭白筍



茭白筍富含水分，主要營養有蛋白質、醣類、維他命 A、C、鈣、磷、鐵等。
選購時，以色澤光滑、筍身正直、筍肉清脆，拿在手上有重量感者為佳。

●三色茭白筍●

材料：茭白筍 3 支、小卷 2 條、胡蘿蔔 ¼ 條、芹菜 2 支、蔥 2 支、辣椒 1 條。

調味料：鹽 ½ 茶匙、香油 1 茶匙。

作法：1. 茭白筍、胡蘿蔔切片，小卷切斜紋花，芹菜、蔥、辣椒切段。
2. 起油鍋，爆香蔥白及辣椒，放入胡蘿蔔、茭白筍及小卷，炒至快熟時，放入芹菜及剩餘蔥段與調味料炒熟即可。



●紅燒茭白筍●

材料：五花肉 1 斤、茭白筍 1 斤、蒜頭 ½ 杯、辣椒 2 條、蔥 3 支。

調味料：醬油 ½ 杯、糖 1 茶匙、塩 ¼ 茶匙、水 2 杯、酒 2 大匙。

作法：1. 五花肉洗淨切塊，入油鍋炸至表面微黃撈起。
2. 茭白筍洗淨切段，蒜頭去外膜，蔥、辣椒分別洗淨備用。
3. 將炸油倒起，鍋留少許油，先略炒蒜頭後放入五花肉、調味料，以中火煮 20 分鐘，再放入茭白筍、辣椒再煮 10 分鐘，最後放入蔥段即可。



●茭白筍煎蛋●

材料：茭白筍 3 支、蛋 4 個、蔥 3 支。

調味料：鹽 ½ 茶匙、胡椒粉 ¼ 茶匙。

作法：1. 茭白筍、蔥洗淨，分別切成絲及蔥花。
2. 蛋打散，加入茭白筍絲、蔥花及調味料拌勻。
3. 鍋熱後，放入 2 大匙油，將蛋液倒入煎成兩面金黃即可。

