

# 半天筍

半天筍屬高纖維質菜蔬，有通便清火的效果。品質好的半天筍，外觀潔白細緻，買回家應擺在冰箱冷藏，以維持鮮嫩。

## 炒半天筍

材料：半天筍半斤 香菇 2 朵  
猪肉絲 4 兩 辣椒 1 支

做法：1. 把半天筍切片做脫澀處理後備用。  
2. 以油熱鍋，放入猪肉絲、香菇絲、辣椒片，炒至半熟後，再加入半天筍片，猛火快炒至熟即可。



## 半天筍湯

材料：半天筍半斤 排骨數塊 香菇 3 朵

做法：1. 鍋中加水，放入排骨，水開後撈起備用。

2. 半天筍切片，經脫澀處理。

3. 把排骨、半天筍、香菇放入鍋中加水，以溫火慢煮 20 分鐘左右即可。

註：排骨亦可以文蛤或豬肚取代。



## 半天筍冷盤

材料：半天筍半斤

沙拉醬些許

做法：1. 將半天筍切長方形薄片，放入冷水鍋中，開火將水煮沸做脫澀處理，撈起置盤中放涼。

2. 放進冰箱冰涼，取出在上面加些沙拉醬即可。



## 半天筍燴肉絲

材料：半天筍半斤 猪肉酌量，切絲

鮑魚菇 2 朵 太白粉少許

做法：1. 半天筍切片做脫澀處理。

2. 熱油鍋，把猪肉絲放入炒至半熟；再放入半天筍片、鮑魚菇片、辣椒，快火猛炒，然後加點鹽，再用太白粉勾欠即成。