

# 茭白筍

10～11月為三芝鄉茭白筍盛產期，所產茭白筍又白又嫩，肉質鮮美，筍肉長達18～23公分，屬於茭筍中之上品，故有「美人腿」之美譽。茭白筍含水份高，適合炒食或煮湯，具有舒解腸胃痼熱、消化滯積及促進新陳代謝之食療功能。



## 寶茭懷鑲

材料：

茭白筍半斤、絞肉半斤、薑、蔥、蛋、太白粉酌量。

調味料：

鹽、胡椒粉、酒、麻油。

作法：

- ①茭白筍去中心，以鹽水燙熟。
- ②絞肉加入太白粉、蛋、調味料拌勻放入茭白筍中心。
- ③以蒸籠蒸熟，取出後再切斜段，排在盤中，裝飾即可。

## 茭筍排骨湯

材料：

排骨1斤、紅蘿蔔1條、茭白筍1½斤。

調味料：

鹽少許。

作法：

- ①排骨切塊，茭筍切圓形段。
- ②先將排骨用開水燙一下，撈起。
- ③鍋子裝半鍋水，等水開之後，再放入排骨及紅蘿蔔，煮至快熟透時，再加入茭白筍、鹽即可。



## 蒜泥茭筍章魚

材料：

茭白筍1斤、章魚1斤。

調味料：

蒜、蔥、薑、紅辣椒（均切成末）、醬油。

作法：

- ①章魚洗淨用開水燙熟，切塊置於盤中。
- ②茭筍用開水燙熟，對半切開並切成5公分段，排於盤邊及中間。
- ③將調味料淋在章魚上即可。



## 涼拌茭筍

材料：

茭白筍1斤

調味料：

醬油、蒜泥、辣椒。

作法：

- ①茭白筍帶殼入烤箱內，烤10-15分鐘。
- ②將茭白筍去殼後切成3-5公分小段，排在盤中。
- ③將調味料拌勻置小碟中，放在筍邊即可。

## 茭捲三柳

材料：

茭白筍半斤、鷄胸1個、火腿5片、洋芋1個、紫菜（海苔）3片。

調味料：

沙拉醬、花生粉。

作法：

- ①茭白筍切3公分段滾一圈薄片，鷄胸肉切絲，洋芋切條燙熟，以茭白筍薄片包上材料。
- ②紫菜切成長5公分、寬3公分左右之長方條加入沙拉醬，花生粉將包好之茭白筍捲起來，再以牙籤固定即可。

