

花蓮特產

碧玉筍

「**碧玉筍**」為金針幼嫩莖葉，有如碧玉之色澤和嫩筍之口感，是花蓮開發的新興蔬菜。其生產方式類似「韭黃」於生長期間進行遮光處理，亦即軟化處理之產品。一般金針都是採取花朵鮮食或經加工製成金針乾再食用，「碧玉筍」則是割取金針鮮嫩莖葉的另一種吃法。

花蓮縣玉里鎮東邊海岸山脈的赤科山台地，海拔八百多公尺，是東部金針花的主要產地，生產品質佳，頗受消費者的喜愛。然而近年來大陸生產的金針以低廉價格轉口

進入本省市場，影響到本地產的銷路。加以農村勞力不足，採收工人不易雇請，致每年一到採收季節，滿山的金針花因採收不及，任其花朵凋謝，甚為可惜。

花蓮區農業改良場和玉溪地區農會有鑑於此，積極輔導金針農將原有金針園採取輪作生產「金針花」和「碧玉筍」的經營方式，不但可紓解產量，亦能為金針產業開創第二春，同時可因應未來加入關貿總協所帶來的衝擊。

赤科山的「碧玉筍」是生產於常年充滿霧氣的高山上，其甘甜、脆嫩及口感不亞於阿里山的「雲筍」，並因東部地區之空氣和水質未受污染，且其生產採設施栽培方式，不需噴施農藥，無殘留農藥之虞。又「碧玉筍」除含有一般營養素外，亦富有膳食纖維，為現代人所追求的健康蔬菜。



像不像韭黃呢？(圖為碧玉筍鮮品)



金針花莖葉在「正常狀態」下的生長情形。



金針花莖葉經「軟化處理」後的生長情形。

花蓮區農業改良場除積極指導栽培技術與產品包裝外，同時著手研究「碧玉筍」的食用法，俾能配合玉溪地區農會將於近期內，在台北、花蓮所舉辦的品嚐促銷會加以介紹，讓消費者認識並喜歡食用，以開拓「碧玉筍」的消費市場。「碧玉筍」食用法經由烹調食用研究，結果發現「碧玉筍」不具香辛味，除素炒外，亦能搭配任何材料如肉類、魚蝦類、蛋類和其他蔬菜一起調理。又由於烹煮過後色澤不變，採用如炒、煮、燴、涼拌等烹調法均適合，生食滋味亦佳。在調理菜色和口味上，可謂是一種頗富變化的蔬菜，謹介紹二道食用法供參考：

蒜香碧玉筍

材料：碧玉筍半斤、蒜頭4瓣、油3湯匙、鹽1茶匙。

做法：(1)碧玉筍洗淨，切段，蒜頭拍碎去膜。
(2)起油鍋入鹽，爆香蒜頭，下碧玉筍大火翻炒數下即可。

碧玉筍燴三鮮

材料：碧玉筍5兩、海參1條、里肌肉2兩、蝦仁3兩、紅蘿蔔1/4條、葱3根、薑4片、鹽1茶匙、太白粉1 1/2湯匙、油3湯匙、高湯1 1/2杯。

做法：(1)碧玉筍和葱洗淨切段，里肌肉和紅蘿蔔切片。
(2)海參洗淨去腥處理(用少許葱、薑、酒煮過)，蝦仁以鹽抓洗。
(3)蝦仁、里肌肉分別拌點太白粉待用。
(4)起油鍋，下鹽、葱白、薑爆香後入高湯、紅蘿蔔煮滾，再下蝦仁、里肌肉及海參，再滾加入碧玉筍待沸，即行調入太白粉汁勾芡，並加入葱青部分拌勻即可。

