

碧玉筍

是金針的幼嫩莖葉，培育經遮光處理，外形如碧玉之色澤，食之若嫩筍之口感，除含一般營養素外，亦富含膳食纖維；以設施栽培不需噴施農藥，無殘留農藥之虞，是現代人所追求的健康蔬菜。

碧玉筍不具香辛味，可搭配任何配料如肉類、魚蝦類、蛋類和其他蔬菜一起調理，雖經烹煮，色澤依然不變。



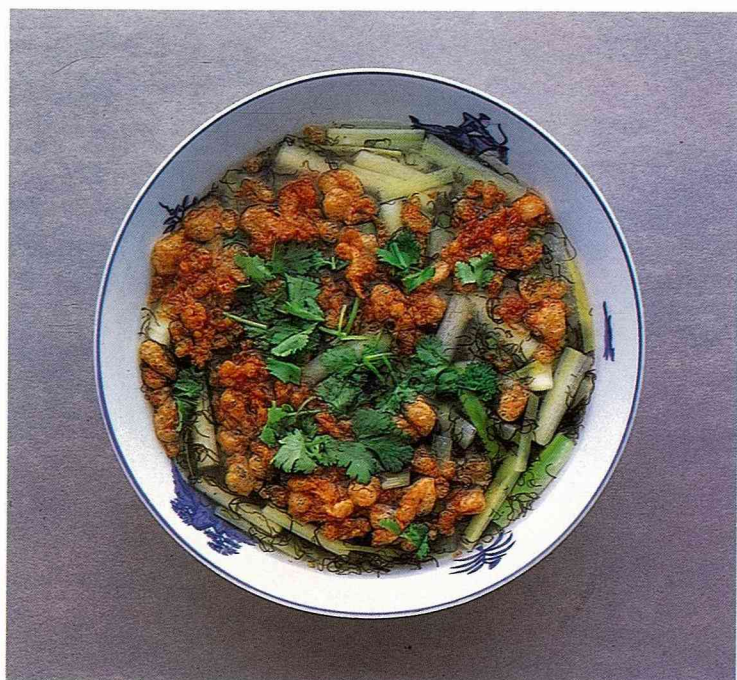
火腿沙拉碧玉筍

■材料：

碧玉筍4兩、方型大火腿8片、小黃瓜1條、香菜1把、沙拉醬1小碟。

■做法：

1. 碧玉筍洗淨切段，香菜洗淨切段，各分成8份。
2. 小黃瓜切半，再切成細條分為8份。
3. 每片火腿各包一份的碧玉筍、香菜、小黃瓜捲起，用牙籤固定，食用時沾沙拉醬即可。



相思碧玉筍湯

■材料：

碧玉筍6兩、髮菜½兩、太白粉1½湯匙、香菜末2湯匙、蛋1個。

■調味料：

蠔油2湯匙、烏醋1茶匙、鹽½茶匙、香油1茶匙、水3杯。

■做法：

1. 碧玉筍洗淨切段，髮菜泡水。
2. 油開入蛋液炸成蛋鬆備用。
3. 水開入碧玉筍、髮菜煮滾3分鐘，再調入調味料並勾芡，最後滴香油撒入香菜、蛋鬆拌一拌。

醬爆碧玉筍

■材料：

碧玉筍半斤、油2湯匙。

■調味料：

(一)罐頭肉醬½罐、蒜末1湯匙。

(二)沙茶醬2湯匙、醬油1湯匙。

■做法：

1. 碧玉筍洗淨切段。
2. 起油鍋入碧玉筍翻炒數下，加入調味料(一)或(二)拌炒均勻即可。



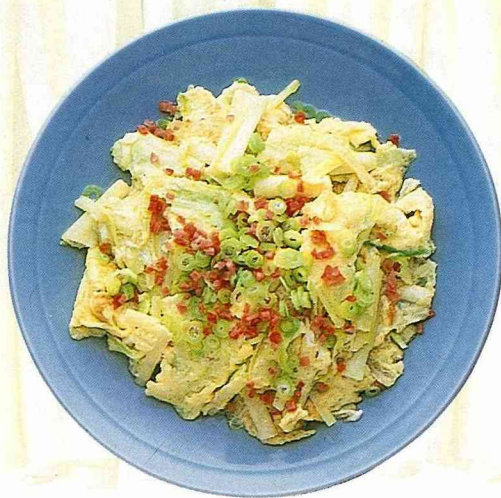
滑蛋碧玉筍

■材料：

雞蛋6個、碧玉筍4兩、火腿末1湯匙、芹菜珠1湯匙、鹽1茶匙、油4湯匙。

■做法：

1. 碧玉筍洗淨切段，以沸水燙軟撈出待用。
2. 蛋液加鹽打散。
3. 起油鍋下蛋液，待稍凝固下碧玉筍翻動幾下，至蛋液完全凝固後盛起，上撒火腿末和芹菜珠。



碧玉筍鮮粥

■材料：

碧玉筍4兩、蛤蜊半斤、蚵3兩、花枝3兩、胡蘿蔔絲3兩、芹菜珠和蔥珠各2湯匙、高湯6杯、飯4碗。

■調味料：

胡椒粉¼茶匙、香油1茶匙。

■做法：

1. 蛤蜊泡水吐沙、花枝切花片、蚵洗淨。
2. 碧玉筍洗淨切段。
3. 高湯加鹽煮沸，依序加入碧玉筍、胡蘿蔔絲、蛤蜊、蚵、花枝煮熟拌入調味料。
4. 飯添於碗中，各加入煮好的碧玉筍等料，拌入芹菜珠和蔥珠即可。

