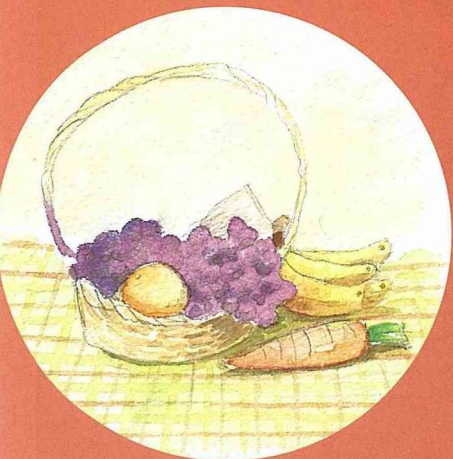


節令



美食

提要

- 14 蘭陽小吃四式
- 15 黑玉米與楊桃
- 18 芹菜管·新園飄香
- 21 野苧
- 22 健康食譜
- 26 揭開蜜蜂採膠的秘密

檳榔嫩莖



學名：Areca catechu L.。

英名：Betel-nut Palm。

別名：半天筍、檳榔心、檳榔樹心、半天菜。

科屬：棕櫚科檳榔屬多年生常綠高大喬木。

性狀：本文所稱檳榔嫩莖，在全省各地大小飯館或餐廳（尤其鄉村料理店），只要點菜時要半天菜或半天筍，大部份都可買到。係食用檳榔樹幹尾端的嫩莖。近年來檳榔果實大有人吃（嚼檳榔人口增多），銷路順暢，種檳榔收入豐。一株檳榔樹只有一株嫩莖，砍下食用可惜，因此在樹齡太老，果實產量不多，或種檳榔樹地區正巧為興建道路或房屋，而需砍除。自樹頂端心葉往下算至50公分處莖端砍斷，心葉切掉，用利刀切除綠色的外莖片，保留最內層乳白色及深白色的三片嫩莖，即可食用的部位。

產期：全年均可取得，強烈颱風侵襲後採摘量最多。

產地：南投縣、屏東縣、嘉義縣、台南縣、台東縣、高雄縣等大量種植檳榔樹的地區為主要來源地。

交易量：台北果菜批發市場每天約有100支交易，每支重3~5公斤，每支賣價100元左右。

食用法：切剝粗糙外莖後，可見到潔白細嫩的三層嫩莖，將嫩莖切細片或細段，下鍋煮開2分鐘去苦澀味，撈取加豆瓣醬、肉絲、洋菇、木耳等，大火猛炒2分鐘，或煮魚丸湯、排骨湯、香菇肉絲湯，清甜細嫩，鮮美可口。

選購要領：潔白色嫩莖，用指甲能迅速捏入即可。

圖