



茭白筍與蓮藕的 古早吃法

茭父 白筍與蓮藕二者都是生長於水中地下莖類食物，於栽培期間皆少噴施農藥。我們的老祖先很早以前即懂得食用法。尤其「蓮藕」，是一種重要的「食補」食物。令我敬仰萬分的莊淑旂博士，便大力推崇蓮藕的保健功能。她說：蓮藕的烹調方法很多，可煎、煮、炒、炸、紅燒、燉湯、涼拌，而且樣樣皆美味；在中藥裡是屬於有消除神經疲勞特性的食物，只要吃得適當，可享受蓮藕的美味，更可藉機治療神經方面的症狀，可謂是一舉兩得的食物。茭白筍於北部，目前正值盛產期，肥嫩又鮮美，可藉機多食用。茭白筍最簡單的古早吃法是整條燙煮，再切段涼拌醬油、蒜頭，或與排骨一起煮湯或炒肉絲。至於蓮藕的吃法，則較多樣化，於下詳細介紹。



（一）涼拌蓮藕

材 料：嫩蓮藕半斤。

調味料：麻油1/2茶匙、食醋1茶匙、辣椒1條、蔥珠、薑末、蒜末各1茶匙、鹽1/4茶匙、味精1/4茶匙。

做 法：嫩蓮藕去皮切薄片，以鹽沸水川燙之，待涼拌入調味料。

（二）酒釀蓮藕

材 料：蓮藕半斤、酒釀1/2杯、冰糖2湯匙、太白粉2湯匙、金棗、黑棗、綠梅等蜜餞各些許。

做 法：蓮藕去皮切片加水3杯煮滾3分鐘，調入冰糖煮溶再加入酒釀、蜜餞拌勻並調入太白粉汁即可。

（三）糯米藕

材 料：蓮藕4節、糯米1/

4杯、冰糖半斤。

做法：1.糯米泡水6~8小時。

2.蓮藕4節切開並去皮，再每節各一端之節頭切開，將糯米填滿洞洞，合上節頭以牙籤固定置入鍋中。

3.鍋內加冰糖、水10杯，以小火熬煮2~3小時，直至糯米熟爛即可取出，待涼切片食用。

(四) 荷葉粉蒸排骨

材料：排骨10兩、蓮葉6張、蒸肉粉2包、醬油2湯匙、麻油1茶匙、酒1湯匙。

做法：1.排骨拌醬油、酒、麻油、蒸肉粉，醃浸半小時。

2.醃好之排骨分成6等份，以荷葉包捲，封口處以牙籤固定，入蒸鍋中蒸約40分鐘粉蒸排骨熟爛即可。

(五) 藕片絲絲

材料：蓮藕半斤、髮菜1/2兩、太白粉1 1/2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1/2茶匙、味精1/2茶匙、香油1茶匙、水3杯。

做法：1.蓮藕去皮切片，髮菜泡水。

■嫩藕炒三色(上)， 藕條炒小卷(下)。

2.油開入蛋液炸成蛋鬆備用。

3.水開入藕片、髮菜煮滾3分鐘，再調入調味料並芡芡，最後滴香油撒入香菜、蛋鬆拌一拌。

(六) 嫩藕炒三色

材料：嫩藕半斤、青椒2個、紅辣椒3條、香菇5朵、嫩薑絲1湯匙、油3湯匙、鹽1茶匙。

做法：1.嫩藕去皮切直絲，青紅椒去籽切直絲，香菇泡軟切絲。



■藕片絲絲。

■糯米藕(右) 荷葉粉蒸排骨(左)。



2.起油鍋加鹽爆香菇，依序下嫩薑、嫩藕、青紅椒、並滴點水拌炒數下，調味炒勻即可。

(七) 藕條炒小卷

材料：蓮藕半斤、芹菜6兩、紅蘿蔔3兩、小卷1條、鹽2/3茶匙、沙拉油2湯匙。

做法：1.蓮藕去皮切直絲，芹菜去葉洗淨切段，紅蘿蔔切條，小卷處理好切直條狀。

2.起油鍋依序入胡蘿蔔、蓮藕、芹菜並滴點水拌炒數下，最後入小卷、鹽炒至小卷熟即可起鍋。

(八) 藕汁

蓮藕以榨汁機榨成汁，當茶水喝，清涼可口，又發揮保健功能。其吃法，可加奶水或加蜂蜜，或加胡蘿蔔汁，或加白蘭地酒，或加蛋白(要除蛋帶)，或加點鹽，或純藕汁飲用。由於所加的配料不同，功效就不一樣。譬如，純藕汁有潤肺又鎮定神經的功能，於早晚各喝一杯，對考生有助益；藕汁加鹽飲用，可消除眼睛充血的現象，藕汁加胡蘿蔔汁能祛除眼睛疲勞；喉嚨發炎，或聲音沙啞，或慢性咽喉炎者，可加蛋白保養，假以時日，有驚人的改善效果。以上的保健功能，皆為莊博士行醫多年之心得。