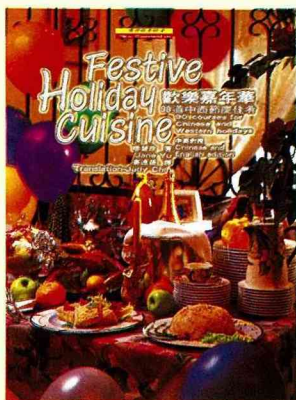


●豐年社代售●
幼獅文化公司出版品

· 美食新主張系列

麵門一馬、俱樂部	定價 350 元
歡樂嘉年華	定價 399 元
99 養生集錦	定價 380 元
健康素點子	定價 350 元
家常美食 200 招	定價 350 元
派對餐點 DIY	定價 160 元
簡易餐點 DIY	定價 160 元

每次郵購另附掛號郵資 60 元



· 橫行台灣系列

台灣山林另類遊	定價 200 元
台灣水路另類遊	定價 200 元

每次郵購另附掛號郵資 60 元



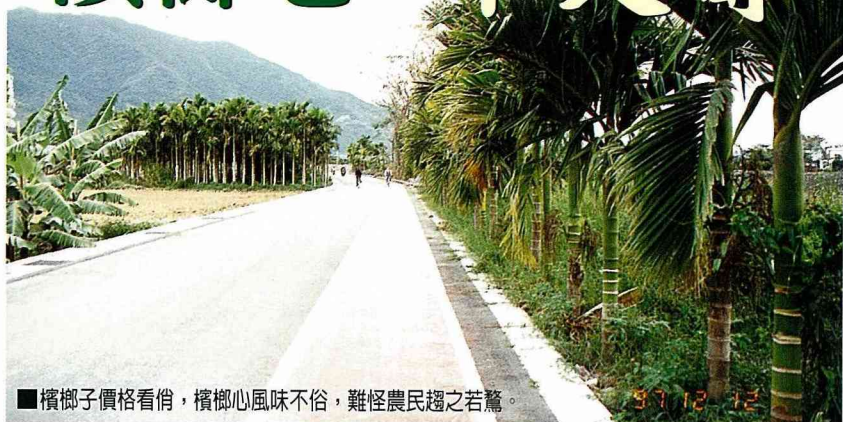
郵政劃撥 00059300 豐年社

洽詢電話：(02) 23628148 (30 分機)

山之味

文圖 / 林國榮 台東區農業改良場

檳榔心 半天筍



■ 檳榔子價格看俏，檳榔心風味不俗，難怪農民趨之若鶩。

台灣檳榔食用人口多，栽培面積達54,534公頃，有8億6千多萬株分佈在山坡地上，由於價格好，管理省工，農民趨之若鶩，但也常引來宵小蠢動偷割，所以農友或包商要展開一場與宵小的攻防戰，各出奇招，也是檳榔價昂下的社會畸形現象。

檳榔花盛開時會散發濃郁的香氣，尤其是夜晚更增添不少「氣氛」。檳榔花苞未開前，幼嫩的花芽可作成美味的沙拉。檳榔株的頂端是幼嫩的心芽，有退火作用，早年檳榔價俏，很難吃到檳榔心，近年生產過剩，農友淘汰年老或品質較差的檳榔樹後，檳榔心上市數量大增，常可在市場或路邊攤買到，可以與肉片同炒，或加入排骨、肉絲煮湯，風味絕佳，這種料理在餐廳稱為「半天筍」。

所以，半天筍不是筍，而是長在高高檳榔樹上的檳榔心調製而成的一道菜。烹煮半天筍時，必須先脫澀去除丹寧才能吃，否則吃幾口後，舌頭就會有麻麻的感覺。脫澀的方法是：把半天筍洗淨切片備用，鍋裡放冷水，再把半天筍倒入鍋中，用溫火燒至水滾，約3—4分鐘後熄火，再用篩子把半天筍撈起來晾乾即可。要提醒您的是，脫澀時一定要用冷水，若是用熱開水（水開時才放入半天筍），就無法達到脫澀的效果！

半天筍是阿美族原住民的最愛，中醫界認為半天筍含多量纖維，常吃能通便、清肝火、治齒痛、嘴破，還有減肥的功效，有機會不妨試試！



■ 半天筍是阿美族的最愛。

■ 半天筍排骨湯。

