



來自大自然的「林投筍」 與「甘蔗筍」

林投筍與環保便當

叢叢的「林投」在花蓮的海邊處處可見，其葉片及果實外觀類似鳳梨。居住於海邊的原住民除了下海打撈海產品外，於返家途中順便採摘林投的嫩心，去除外葉後，便有白白嫩嫩的「林投筍」可食。

「林投筍」目前在花蓮縣吉安鄉的黃昏市場有出售，但價格不便宜，一台斤賣150元。林投筍吃起來頗有嚼感，煮湯、炒食皆可。除嫩筍可食外，其核果和根部是中醫的保健藥材。



■生長在海邊的林投

之外，在此特別介紹一種環保便當給讀者認識。那就是，樸實的原住民將剝下來的林投葉子，去除邊緣的刺齒，將它編織成小籃子，內裝白米或添加紅豆，置入鍋中將米飯煮至熟軟，即為最環保的便當。

據說，以前的原住民阿美族要外出遠行，譬如到山上打獵、做工，或小孩要上學，所帶的便當便是以此法製成，因此有人謂「阿美便當」或謂「阿里鳳凰」，或謂「阿里澎澎」。

林投排骨湯

材料：林投筍半斤、排骨半斤、

薑片6
片、鹽
1/2湯
匙、水
5杯。

作法：排骨煮熟加入薑片、鹽和切塊的林投筍，煮沸3分鐘即可起鍋。



林投筍炒肉絲

材料：林投筍半斤、肉絲4兩、
辣椒1條、蔥3根、鹽1茶
匙。

作法：1. 林投筍以沸鹽水燙過。
2. 林投筍切條，蔥切段，
辣椒斜切片，肉絲拌點
醬油及太白粉待用。
3. 起油鍋爆香蔥段，下肉
絲炒開，再下林投筍、
鹽翻炒數下即可。



特殊小吃 甘蔗筍

花蓮縣光復鄉有個糖
廠，其週邊種植大面積的製
糖用甘蔗，甘蔗採收時，會
砍下蔗尾；在過去以「牛」耕
田的時代，蔗尾是搶手貨，
但如今耕田作業已由機器取
代，養牛者已少之又少，因
此蔗尾便會丟棄在田間。很
會取用大自然食材的原住
民，便拾取蔗尾，剝去外葉，
取下嫩白的部分，即為「甘蔗
筍」。「甘蔗筍」經水煮，
食之口感帶酸甜，有特殊
風味，後經小吃店配以佐
料拌炒，或涼拌美乃滋、
五味料，則更佳。



■林投葉編織的阿美便當，有一個有趣名字叫「阿里澎澎」。

五味拌蔗筍

材 料：蔗筍半斤。

調味料：香油1/2茶匙、蕃茄醬1
湯匙、糖1/2湯匙、蔥、
珠、薑末、蒜末各1茶

匙、醬油1湯匙。

做 法：1. 蔗筍以鹽開水燙煮熟
至軟，撈出待涼或冰
涼。

2. 淋上調味料即可。

醬爆蔗筍

材料：蔗筍半斤、肉絲4兩、蒜
頭3瓣、蔥3根、糖1/2湯
匙、辣豆瓣醬2湯匙。

做法：1. 蔗筍以鹽開水燙煮熟至
軟，切段。

2. 起油鍋爆香蒜頭、蔥白，
下蔗筍及辣豆瓣醬、糖等
拌炒均勻即可。

