



來自大自然的 半天筍和蘆葦筍

山之珍 半天筍

「半天筍」就是砍取檳榔頂部，剝除外殼留下白嫩的部分；或摘下新長出來的鮮嫩檳榔花苞，取下花穗部分。由於均是長於半空中，且嫩白如竹筍之外觀，便稱為「半天筍」。

花蓮、台東兩地因種植檳榔面積大，又常有颱風侵襲，便時遇檳榔樹倒伏情形，因此有人試著砍下頂部及新長出的檳榔苞，經燙煮沾沙拉，或煮清湯，或與排骨同煮湯，或與肉絲同炒，吃起來頗爽口。據常食半天筍的老饕說：半天筍有清涼退火之效用，但體質寒性者，多吃會腹瀉。半天筍之纖維因比竹筍細嫩烹煮易熟爛，筆者在第一次煮半天筍給家人吃時，我的兒子便批評我：「媽，您把竹筍煮的太久、太爛了！」。家有老人家，若您煮一道半天筍菜餚給他嚐，老人家一定會感激您的貼心。於此為您介紹2道半天筍佳餚。

半天筍炒肉絲

材料：嫩檳榔花苞一個（約半斤）、里肌肉4兩、辣椒2條、蔥3根。

調味料：(1)醬油1茶匙、酒1茶匙、太白粉1茶匙。
(2)鹽1茶匙、醬油1茶匙。





- 作法：1.嫩檳榔花苞取下花穗，洗淨待用。
2.水煮開加鹽，投入檳榔花穗川燙，撈出浸泡於冷水中冷卻再撈出待用。
3.里肌肉切絲拌入調味料(1)。
4.蔥切段、辣椒斜切片。
5.起油鍋下蔥白炒香，加入肉絲炒開，依序下檳榔花穗、辣椒、調味料(2)，拌炒數下滴些水以小火稍燜入味，再下蔥青部分以大火快炒數下盛起即可。

半天筍沙拉

材料：檳榔嫩心。

調味料：沙拉醬1杯。

- 作法：1.半天筍剖半，以鹽沸水煮至熟軟。
2.撈出半天筍浸泡於冰開水中。
3.冰涼的半天筍切滾刀塊，排置於盤中，淋上沙拉醬即可。



野之味 蘆葦筍

花蓮多山，勤快的原住民就常往山邊採摘山野菜，發現山邊生長了很多蘆葦，將其尾部砍下剝出嫩筍，用於炒食口感佳。吃不完就拿到市場賣，平地人好奇也買來嚐食。如今，它已在餐廳佔名菜一席之地。最通常的吃法如下：

涼拌蘆葦筍

材料：蘆葦筍半斤。

調味料：辣椒1支、蒜頭4粒、醬油膏1湯匙、香油1茶匙、細砂糖1茶匙。

- 做法：1.蘆葦筍以沸水加點鹽燙熟撈出，浸泡冷開水中待用。
2.辣椒、蒜頭均切末加醬油膏、香油、細砂糖等拌勻。
3.取出蘆葦筍瀝乾盛盤，拌入調好的調味料即可。

清炒蘆葦筍

材料：蘆葦筍10兩、薑4片、辣椒1支。

調味料：鹽、醬油、酒和糖各1湯匙。

- 做法：1.蘆葦心以沸水燙煮熟撈出浸泡於冷水中待用。
2.薑、辣椒切絲待用。
3.起油鍋下薑、蒜爆香，下蘆葦筍和調味料一起拌炒入味即可。