



來自大自然的 「箭筍」和「救草筍」

高山美味—箭筍

「箭筍」是盛產於本省北部與東部山區的一種高經濟作物，海拔越高所生產的箭筍越是白嫩香甜，如北部陽明山上，尤其在七星山、大屯山等山區所生產的箭筍即是白白嫩嫩，品質佳，而阿里山所生產的箭筍則有「雲筍」之稱。在花蓮縣秀林鄉、光復鄉之中央山脈山區更是箭筍的主要產地。每年的產期約在3月下旬至5月上旬間，原住民依著飲食習性會背著篾筐至山上採擷，然而近年來受限於山林產物之管制，已改在海岸山脈栽種以便採摘。

箭筍栽種為低矮密植式，有別於一般的竹筍，其形狀粗如拇指，出土約20公分高即採下，去殼烹煮，即為鮮嫩香甜的佳餚。在盛產期間，花蓮餐廳常會推荐箭筍佳餚給顧客大快朵頤；你可能還不知道箭筍是熊貓愛吃的食物呢？

箭筍之吃法，原住民的原味吃法是整支筍投入水中煮熟，撈出沾鹽食之；如在山上無鍋灶，則帶箨（殼）投入炭火中烤熟，再去箨食用，別有一番滋味。以現代的吃法，是直接入排骨湯中煮熟，或燙熟炒肉絲，或煮熟調拌佐料食用，而原住民朋友則喜歡加入傳統風味的腊撈（鹹豬肉）一起煮熟食用。朋友！生產期將屆，請把握品嚐時機。3月27日至29日三天，花蓮縣光豐地區農會將在台北市建國花市舉辦促銷展售會，屆時前往購買保證物美價實。於下介紹3道菜餚。

箭筍炒肉絲

材料：箭筍10兩、里肌肉4兩、蒜頭5瓣、辣椒1支。

調味料：(1)太白粉1茶匙、醬油1茶匙、酒1茶匙。

(2)鹽1/2茶匙、醬油1湯匙。

作法：1. 箭筍以冷水加熱煮熟，撈出，切段。

2. 里肌肉切絲加調味料(1)拌勻，撈過油備用。



3. 蒜頭拍碎，辣椒斜切片。

4. 起油鍋下蒜頭及調味料(2)炒香，入箭筍拌炒入味，最後倒入肉絲翻炒數下即可。

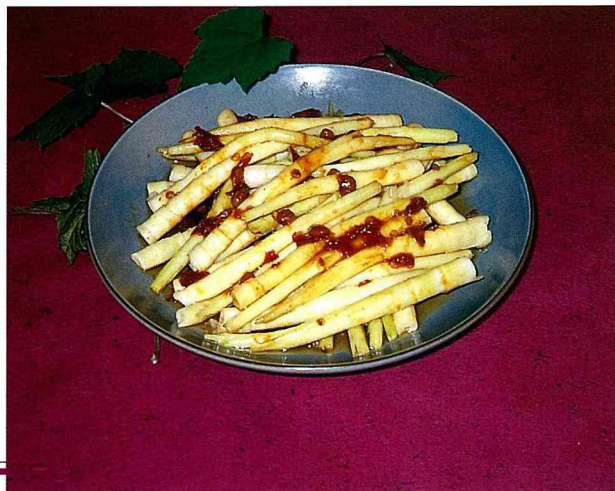
豆瓣箭筍

材料：箭筍1斤。

調味料：豆瓣醬4湯匙。

作法：1. 箭筍洗淨入水中煮熟。

2. 撈出箭筍趁熱調拌豆瓣醬，或待冷沾食沙拉醬亦可。





腊撈箭筍湯

材料：箭筍1斤、腊撈（鹹豬肉）半斤、水5杯。

- 作法：1. 箭筍切段、腊撈切條塊。
2. 鍋中加水、箭筍和腊撈一起煮滾，改小火煮約30分鐘即可。

備註：腊撈可改以排骨替代，但必須加鹽調味。

健康食物—牧草筍

「牧草筍」這個名字應是多數人第一次聽到，但喝「牧草汁」大概已有耳聞了。去年5月中旬時，國內有名的李秋涼女士，透過媒體報導恆春種了一大片無毛的牧草，這些牧草之葉片榨汁飲用，是最好的生機飲料，效益不亞於小麥草汁，結果恆春的一大片牧草不但身價抬高，而且很快的被搶購一空。實則，花蓮的原住民在很早以前就懂得將牧草砍下後，取下頂端嫩筍部分烹煮食用，留下的葉片、老莖才供家畜、家禽之飼料，而今「有識之士」竟然發覺葉片亦是人類的健康食物。想嚐嚐嗎？下面為您介紹一道簡單的牧草菜餚。



鮮味牧草筍

材料：牧草筍10兩、香菇5朵、蒜頭3瓣、紅辣椒1支、里肌肉4兩。

調味料：(1)太白粉1茶匙、醬油1茶匙、酒1茶匙。
(2)鹽1茶匙。

- 做法：1. 牧草筍以沸水煮熟撈出備用。
2. 里肌肉切絲加調味料(1)拌勻，再撈過油備用。
3. 蒜頭拍碎，辣椒斜切片。
4. 起油鍋下鹽、香菇、蒜頭炒香，入牧草筍拌炒入味，最後倒入肉絲翻炒數下即可。 圖