

季食開始-綠竹筍

農業推廣科 傅智麟 分機 430

嗨！季食開始的好朋友們，又到了吃筍的季節囉！每年的6到9月是綠竹筍的主要產季，直到立秋前都還是綠竹筍最佳賞味期，所以「筍友」們大家一起來找好吃的筍吧！

竹筍，尤其是綠竹筍，適合做成涼筍料理，但要注意挑選和處理，避免苦味。你知道嗎，綠竹筍界也流行「白富美」，挑對綠竹筍，筍體要彎（像牛角），底部要白、嫩、寬，筍尖不可出青分叉。挑對富含水分與甜度的綠竹筍，後面蒸煮就簡單囉！

將竹筍煮熟後，放涼再冰鎮，可以保持脆度和鮮甜。另外，竹筍不宜久放，最好在三天內煮熟，並在五天內食用完畢。新鮮的綠竹筍直接做涼筍當然很美味，但是如果增加一些蛋白質的攝取，竹筍很適合搭配肉類一起料理，因為竹筍的清爽可以中和肉類的油膩感，而肉類的油脂也能讓竹筍更加入味，兩者結合能產生美味的層次感。

如果買到非常鮮嫩的綠竹筍，可以直接去殼切絲，與肉絲一起拌炒至熟透，美味「竹筍炒肉絲」非常下飯。不過，今天想和大家分享一道用電鍋就可以做的「綠竹筍雞腿排凍」，冷涼或配飯吃都很美味呦！

《綠竹筍雞腿排凍》

◆ **食材：**綠竹筍 2 枝、雞腿 3 支、薑片 30g、蔥少許、

米酒 50cc、鹽 10g、枸杞 50g。

◆ 做法：

1. 先將雞腿去骨，雞腿排較厚的地方用刀略劃一下斷筋。
2. 將綠竹筍去殼，切成長條狀（寬1公分以內），剩餘邊角可切成丁狀備用。
3. 雞腿排抹上米酒及鹽醃半小時，取出後，鋪平，放入綠竹筍條，捲成卷，放入保鮮盒中，緊密排放，撒上枸杞、筍丁，最上面放上蔥段及薑片，電鍋外鍋放兩杯水即可開始蒸煮，待電鍋開關跳起來後燜十分鐘。
4. 待涼後，連保鮮盒整個放入冰箱冰至少1小時（冰一個晚上更入味）。
5. 取出後將上面的薑片、蔥段及雞油刮除（不要丟，可炒菜），再將綠竹筍雞腿排凍切片狀盛盤，灑一點蔥花即可上桌囉。

◆ 小秘訣：

- 綠竹筍大部份會苦的部位是在筍尖，所以別怕浪費，如果切開發現有白膜狀，一定要削掉。
- 綠竹筍雞腿排凍卷放入玻璃或不銹鋼製保鮮盒中後，不需要加水，直接蒸就可以。
- 綠竹筍雞腿排凍冷涼食用很爽口，如果放在熱飯上，雞腿凍會融化，一起拌飯吃也很美味呦。



▲圖 1.綠竹筍雞腿排凍食材。



▲圖 2.綠竹筍雞腿排凍食材處理。



▲圖 3.綠竹筍雞腿排凍料理。