

季食開始-茭白筍

農業推廣科 傅智麟 分機 430

各位季食開始的好朋友，夏天到了，美人腿也開始上架囉！「茭白筍」素有蔬果界的美人腿之稱，外型白淨光滑、細長就像美人的小腿般。自清明過後，茭白筍就開始陸續上市，一直到中秋烤肉時，茭白筍都是饕家們哀情的選擇，因為它清甜甘美又富含纖維，是夏天去油解膩很好的蔬菜首選。

茭白筍不是竹筍，其實茭白是禾本科多年生宿根性水生植物，植株高 1.2~2 公尺，古稱「菰」、「菰米」，你知道嗎？食用的茭白「筍」，實際上是一種由菰黑穗菌寄生於茭白後，刺激莖內細胞膨脹產生的筍狀嫩莖，如果沒有菌絲寄生的茭白則會抽穗開花，不會有茭白筍喔！有些時候切開茭白筍會看到許多黑色小點，還是可以食用的，對人體無害，不過黑點如果太多，口感會變粗糙。

茭白在臺灣主要有綠殼種與赤殼種，本場選育茭白為赤殼種，其中桃園 1 號，較傳統赤殼種早熟，葉鞘淡綠色，鞘上帶有紅斑，嫩筍長橢圓形，甜度高，纖維少，黑心率低。桃園 2 號口感與桃園 1 號接近，不過葉鞘上帶有較多且明顯之紅斑。而且北部地區從新北市三芝區、金山區及淡水區，還有龍潭區、新屋區也有種植，所以有很多選擇喔。

茭白筍富含礦物質磷、維生素 A 與 C，味道清甜，且口感柔嫩，單吃或和其他食材一起組合都非常適合，各有不同風味，今天教大家來變化一下，做一道〈茭白鮮肉捲〉，老人小孩都可以享用，而且營養豐富呦。

〈茭白鮮肉捲〉

◆材料：茭白筍 4 支、栗南瓜 1/4 顆、豬肉薄片 10 片、蝦漿 300 克，水蓮 6 條

◆調味料：胡椒鹽

◆做法：

1. 將茭白筍洗淨去除筍殼，略去除底部較老的部分，縱切成 1/4 長條狀，
2. 將栗南瓜洗淨，去籽切成薄片備用。
3. 將豬肉薄片攤開，鋪上蝦漿，南瓜片，再將茭白筍放置中間，露出部分茭白筍，捲起後用水蓮當繩子綁起來，可幫助成形。
4. 平底鍋放入少許水、油，茭白鮮肉捲入鍋，以文火水煎方式煎熟即可。
5. 出鍋擺盤後，可以灑一點胡椒鹽增加風味。

◆貼心小叮嚀

1. 茭白筍去殼後如果較細，其實就可以直接捲，不用縱切，口感會更扎實。
2. 因為蝦漿本身就很甜，所以可以不用再調味，這樣茭白筍清甜的味道可以更突出。



▲圖 1. 茭白鮮肉捲食材。



▲圖 2. 茭白鮮肉捲食材。



▲圖 3. 茭白鮮肉捲料理。