

六月-綠竹筍

農業推廣科 傅智麟 分機 430

嗨！季食開始的好朋友們，6月了，哪一種食材該上桌囉？沒錯，就是綠竹筍，夏天餐桌的扛霸子，涼拌、煮湯、熱炒皆宜，多種食用方法，而且清甜又富含纖維，每年的6-9月是綠竹筍的主要產季，端午節至立秋前更是最佳賞味期，所以還等甚麼，6月起大家一起來做「筍友」吧！

北臺灣氣候溫濕，非常適合綠竹筍生產，主要產區從新北市八里區、五股區、三峽區、桃園市龜山區、大溪區、復興區、新竹縣寶山鄉等多處，而且受土質等環境因素影響，不同產區的綠竹筍有其在地的特殊風味喔。

綠竹筍本身特有的鮮甜，是不需要特別手藝就能品嚐得到，口感清甜爽口、脆嫩多汁，單品食用時可媲美水梨清甜，原汁原味口感極佳。與其他食材組合性強，除可增加料理鮮甜度外，因其纖維細嫩且豐富，熱量又低，對現代人的健康飲食觀念更是不可多得！

你當過綠竹筍的苦主嗎？別擔心，教大家一些小訣竅，讓你也能當個好「筍友」，不用吃苦。煮綠竹筍其實不難，首先挑對綠竹筍，筍體要彎（像牛角），底部要白、嫩、寬，筍尖不可出青分叉。挑對綠竹筍，你就成功一半囉！接下來把綠竹筍洗淨，含筍殼，冷水下鍋開始煮，記得，水煮筍時，水量一定要超過綠竹筍，煮滾後，立即換水，再全程加蓋，用中火煮滾後，約20-30分鐘，聞到筍香就可以關火，再悶5分鐘左右，取出放涼即可。如果要馬上吃，可以用冰鎮方式，冷熱急速轉換，涼筍的脆甜度可以更佳，再去殼直接切塊當涼拌吃，非常爽口。

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」，5分鐘可立即上桌，省時又美味。當然囉，如果你今天時間比較充裕，也可以來做道綠竹筍宴客素菜「五彩嬌兒筍」，將綠竹筍、紅、黃、綠甜椒及黑木耳切絲，一起拌炒，如果小孩喜歡吃披薩，可以將五彩嬌兒筍放在吐司上，將起司撒上去，放入烤箱烤至起司融化即可。

大家如果對於綠竹筍有興趣，這裡推薦各位可以到本場的網站參閱出版刊物／特刊／第36號-綠竹筍特刊，

而且，綠竹筍料理方式非常多元，在特刊第22單元「綠竹筍料理食譜」有更多道綠竹筍美食料理介紹呦！

哈，不免俗，最後來介紹一道彩虹創意料理，記得前面介紹的水煮綠竹筍嗎？如果您煮了一些，一下子沒馬上吃完，既然是筍友，教您一道消滅它的好方法，用蒸的或烤的，都可以喔，好吃又好看，「春筍怒發」，希望大家好事如春筍般，層出不窮，不斷發生。

《春筍怒發》

食材

綠竹筍2枝、蛋6顆、雞胸絞肉200克、毛豆100克、胡蘿蔔100克、黑木耳100克、金針菇100克、起司少許。

作法

1. 胡蘿蔔切丁，與毛豆一起燙熟備用。
2. 金針菇、黑木耳切碎備用。
3. 蛋打成蛋汁備用。
4. 雞胸絞肉加少許鹽及胡椒粉調味備用。
5. 煮熟的筍去殼，用刀將綠竹筍片成長條薄片狀，捲起來，剪成約3公分高段狀，在瓷碗或杯中塗少許油，再將筍段放入。
6. 將雞胸絞肉填入筍捲中心，倒入蛋汁至1/2高度，放入胡蘿蔔丁、金針菇、毛豆等，再倒入少許蛋汁，放入蒸鍋或電鍋蒸熟即可取出，當點心或宴客均可。
7. 亦可在上面加一些起司，放入烤箱烤至起司融化微焦即可，奶香與筍香結合，也非常好吃呦。

小秘訣

- 綠竹筍帶殼一起煮，能鎖住筍肉的水分與甜味，而且煮熟後，筍殼也比較容易剝除。
- 綠竹筍大部分會苦的部位是在筍尖，所以別怕浪費，一定要削掉。
- 鮮筍去殼後縱切剖半，中間如果有一些白色粉狀或膜狀物，要挖掉刮乾淨，也可去除苦味喔。



▲搭配食材



▲春筍怒發



▲春筍怒發（焗烤版）



▲烏殼綠竹筍



▲綠竹筍