



綠竹筍料理食譜

傅智麟

竹子在我們中華文化上很早就存在且大量利用，不論是食衣住行，用途甚廣，而竹筍在中華飲食文化上，更佔有一席之地，既可涼拌、清蒸、紅燒，也可曬成筍乾、筍片，全年均有筍料理可食用。嗜愛東坡肉的宋朝文學家蘇軾曾笑談：「居無竹，令人俗，食無肉，令人瘦；若要不俗又不瘦，每餐還需筍炒肉。」可愛直率的說法，但也道出竹筍在蘇軾心中重要的地位。另外唐詩人白居易在《食筍》詩：「置之炊甑中，與飯同時煮，紫籜坼故錦，素肌掰新玉。每日遂加餐，經時不思肉。」，清代文人李笠翁更把竹筍譽為「蔬食中第一品」，認為肥羊也比不上它。

依行政院衛生署編印之「台灣地區食品營養成分資料庫」記載：綠竹筍其可食用部份每100公克之營養成份如下：熱量22卡路里、水分93公克、粗蛋白2.1公克、粗脂肪0.2公克、碳水化合物3.8公克、粗纖維0.7公克、膳食纖維2.3公克、灰分0.9公克、鈉1毫克、鉀340毫克、鈣7毫克、鎂12毫克、磷41毫克、鐵0.3毫克、鋅0.4毫克、維生素B1 0.04毫克、維生素B2 0.06毫克、維生素B6 0.07毫克、菸鹼酸0.7毫克、維生素C

3毫克。

因為綠竹筍含有纖維素、低澱粉、又含有多種維生素、氨基酸及鈣、磷、鉀、鐵等微量元素，是一種特殊的健康食材。其富含膳食纖維，能幫助消化，刺激腸胃蠕動，使排便順暢；富含鉀，可幫助人體水分與廢物代謝，有助於預防高血壓；竹筍中的蛋白質含有人體必須的賴氨酸、色氨酸、蘇氨酸、苯丙氨酸，以及在蛋白質代謝過程中佔有重要地位的谷氨酸和有維持蛋白質構型作用的胱氨酸，對茹素的人來說，很有幫助。

在北台灣因為溫濕的氣候，非常適合綠竹筍的生產，而主要生產區的土質地理環境因素，使得綠竹筍的品質更為優良。綠竹筍本身特有的鮮甜，是不需要特別手藝就能品嚐得到，其口感清甜爽口、脆嫩多汁，單品食用時可媲美水梨清甜的風味，且因質地較細，切角或切塊，原汁原味口感更佳。而綠竹筍與其他食材的組合性亦極佳，除可增加料理的鮮甜度外，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。

以下介紹數道綠竹筍料理，供大家參考。

一、日光水岸情

(由八里鄉農會左岸埔巧媳婦提供，圖1)

材料：黃金筍(綠竹筍)800g、鹹蛋2粒、辣椒少許、韭菜少許、甘藷絲200g、油1匙。

做法：

- 1.竹筍煮熟去殼及粗纖維，切成約5公分長、1公分寬柱狀筍條，尾端切成細絲狀較易入味。
- 2.鹹蛋、辣椒及韭菜切成碎末。
- 3.將甘藷絲炸好放中間即可。
- 4.將鹹蛋、辣椒及韭菜爆香，加入竹筍拌炒即可，起鍋沿甘藷絲排盤。

小叮嚀：食用時以海苔包上竹筍及甘藷絲風味更佳。



圖1.日光水岸情

二、四季時蔬捲

(由新埔鎮農會田媽媽特約餐飲美食坊提供，圖2)

材料：高麗菜600g、甘藷300g、蘆筍200g、竹筍200g、紅蘿蔔200g、千島沙拉醬50g、薄荷葉6片、白沙拉醬50g。

做法：

- 1.甘藷削皮後蒸熟，搗成泥狀。
- 2.竹筍及紅蘿蔔切成寬0.5公分長條備用。
- 3.將高麗菜及蘆筍、竹筍、紅蘿蔔均燙熟後備用。
- 4.攤開高麗菜，鋪上一層甘藷泥及蘆筍、竹筍、紅蘿蔔滾成條狀後切段，擠上沙拉後裝飾。

三、涼筍 (圖3)

材料：新鮮綠竹筍。

做法：

- 1.新鮮綠竹筍，去土洗淨，連筍殼，放入冷水中，水淹過筍，煮到滾，過程中不要開蓋。
- 2.水滾開並聞到筍香後，再煮10-20分鐘，即可熄火。
- 3.直接放涼後，即可取出去殼，切塊食用。
- 4.沾醬隨各人喜好可用沙拉醬，或淡色薄鹽醬油、和風沙拉醬均佳。

小叮嚀：小支比較快熟，可以用蒸的，比較不容易因為在水中久煮而流失甜份。



圖2.四季時蔬捲



圖3.涼筍

四、竹筍炒肉絲 (圖4)

材料：綠竹筍2支、里肌瘦肉200g、鹽1小匙、太白粉少許、薑、蔥、辣椒各少許、米酒1匙。

做法：

- 1.綠竹筍去殼，先切成0.5公分厚，再切鮮筍絲備用。
- 2.薑、蔥、辣椒均切成細絲備用。
- 3.里肌瘦肉先片成0.5公分厚，再逆紋切成0.5公分肉條，加入鹽、水、太白粉略抓後醃15-20分鐘，用少許油將肉絲過炒備用。
- 4.炒鍋放入筍絲、薑絲及水少許，略煮一下，加入炒過的肉絲、蔥絲、辣椒絲拌炒，起鍋前淋少許米酒拌均，即可食用。

小叮嚀：綠竹筍大部份會苦的部位是在尾巴尖尖的地方，所以一定不怕浪費的削掉，另去殼後縱切剖半，有些竹筍中間會有一些白色粉狀或膜狀的東西，要挖掉刮乾淨，也可以去除苦味喔。



圖4.竹筍炒肉絲

五、香菇鮮筍湯 (素食, 圖5)

材料：綠竹筍1支、冬菇5朵、胡蘿蔔半條、香菜少許、鹽1匙、香油少許。

做法：

- 1.將冬菇以冷水先行泡軟，去蒂頭再切成片狀備用。
- 2.綠竹筍洗淨去殼切成片狀備用。
- 3.胡蘿蔔洗淨去皮，切成花型薄片狀備用。
- 4.香菜洗淨以冷開水沖一下，瀝乾切碎備用。
- 5.準備一鍋水約800cc左右煮滾，將竹筍片、胡蘿蔔片、冬菇片一起煮約25分鐘。

- 6.起鍋前加鹽調味，滴數滴香油並灑上香菜，即可食用。

小叮嚀：冬菇蒂頭泡軟亦可切成絲一起煮，泡香菇的水留下當高湯使用。



圖5.香菇鮮筍湯

六、竹筍排骨湯 (圖6)

材料：綠竹筍1支、排骨300g、薑片3片、鹽1匙、米酒1匙。

做法：

- 1.先將排骨用熱水川燙去血水後備用。
- 2.綠竹筍洗淨去殼切成滾刀塊備用。
- 3.準備一鍋水約1,000cc左右煮滾，將排骨放入中火煮10-15分鐘。
- 4.將筍塊放入排骨湯中，加入薑片、酒再煮20分鐘左右。
- 5.起鍋前加鹽調味，即可食用。

小叮嚀：1.排骨放入以中火煮，以免湯汁變混濁。

2.綠竹筍切成大小約1口的滾刀塊即可，以免煮不透或不易咬。



圖6.竹筍排骨湯

七、竹筍飯 (素食, 圖7)

材料：煮熟筍子150 g、乾香菇4片、紅蘿蔔1/4 條、豆皮 1片、米3杯、炒香黑、白芝麻少許、素高湯3又1/2杯、鹽 1小匙、醬油2大匙、糖1大匙。

做法：

- 1.米洗淨瀝乾。
- 2.煮熟的筍子切片，紅蘿蔔、豆皮、泡軟的香菇全部切成絲。
- 3.鍋中放高湯煮開後，加入調味料再煮滾，然後放進做法 2 的材料，再煮三分鐘後熄火。
- 4.電鍋放米與3杯做法3的湯汁，若湯汁不夠可加素高湯，舖上全部材料（芝麻除外），同一般煮飯方式調烹，食用前先拌一拌再盛入碗中灑上芝麻即可享用。

小叮嚀：台灣竹筍的種類多，而綠竹筍是較適合做竹筍飯的材料，另素高湯可用昆布或香菇熬煮而成。



圖7.竹筍飯



圖8.竹筍粥

八、竹筍粥 (圖8)

材料：綠竹筍1支（大）、乾香菇2兩、蝦米1兩、里肌瘦肉100g、米1杯、水800cc、鹽少許。

做法：

- 1.綠竹筍去殼，先切成0.5公分厚，再切鮮筍絲備用。
- 2.將乾香菇泡軟，去蒂頭切成絲備用。
- 3.白米洗淨，泡水30分鐘後瀝乾備用。
- 4.里肌瘦肉逆紋切細條狀備用。
- 5.水800cc、白米下去煮沸後，轉小火熬煮約 30 分鐘，將蝦米、豬肉絲用油炒過放入，再放筍絲後煮滾，加鹽調味即可食用。

九、五彩嬌兒筍 (圖9)

材料：綠竹筍1支、紅、黃、綠等3色甜椒各 1/2個、新鮮黑木耳 1-2片、薑少許。

做法：

- 1.綠竹筍去殼，先切成0.5公分厚，再切鮮筍絲，入滾水中過燙，撈出瀝乾備用。
- 2.紅、黃、綠等3色甜椒洗淨也切成絲狀，新鮮黑木耳、薑切成絲狀備用。
- 3.綠竹筍絲汆燙後快速過油，再與三色彩椒清炒，最後放入黑木耳絲、薑絲，拌熟後加少許鹽調味即可食用。

小叮嚀：竹筍與彩椒本身帶清甜風味，過多的調味反而會遮掩食材的美味喔。



圖9.五彩嬌兒筍

十、冬瓜竹筍雞 (圖10)

材料：綠竹筍2-3支、雞腿2-3隻、醃冬瓜1/2杯、香菇8朵、竹筍適量、鹽1/2小匙、米酒1大匙。

做法：

- 1.雞腿洗淨切塊，香菇泡軟切塊，竹筍去殼切塊備用。
- 2.起油鍋，將雞腿爆炒一下，至表面熟即可。
- 3.燒開1鍋水，投入竹筍、醃冬瓜與炒好的雞塊，等湯煮開後，將湯面的雜質去除，轉小火燜煮20分鐘左右。
- 4.竹筍用水泡約15分鐘，將水瀝掉，再用水加少許米酒泡一下，即可瀝乾切段。
- 5.將處理過的竹筍切段投入熬好的竹筍雞湯，繼續煮10分鐘即可上桌。

十一、綠筍牛肉捲 (圖11)

材料：嫩牛肉 400 g、綠竹筍 1支、蔥1根、蒜1粒、麵粉少許。

- 調味料：1.調味料A：醬油 1/2小匙、酒 1/2小匙、蛋白1個、太白粉1小匙。
2.調味料B：辣椒醬1小匙、番茄醬 1/2小匙、醋1/2小匙、鹽1/4小匙、高湯2大匙、太白粉水1小匙、香油1/2小匙。

做法：

- 1.將牛肉切成10x5公分、厚0.3公分之長方形，用刀背輕拍，用調味料A略醃，備用。
- 2.蔥洗淨切成5公分蔥段備用。
- 3.綠竹筍煮熟，去殼、削去老皮，切4公分長的絲。
- 4.將筍絲、蔥段捲入牛肉中，沾上麵粉。
- 5.熱鍋，注入沙拉油，待油溫約140°C時，將牛肉捲炸熟，撈出淨油，排盤。



圖10.冬瓜竹筍雞

- 6.倒去炸油，煮開調味料B，淋在牛肉捲上即可。

小叮嚀：為避免牛肉捲炸時散開，捲時最好將兩邊往內包緊，捲好後兩邊先沾粉，再整條裹粉後，入油鍋炸時不要過度翻動以免散開。



圖11.綠筍牛肉捲

十二、乾煸筍塊 (圖12)

材料：竹筍2斤半、香油 2大匙、沙拉油 2大匙、酒2匙。

調味料：醬油3大匙、鹽1/3匙、糖1/2大匙、味精少許。

做法：

- 1.竹筍先剝去筍殼，再削去筍根處老皮，滾刀切為4-6塊將筍塊，用刀略拍扁裂。
- 2.倒入醬油、香油浸約10分鐘以入味。
- 3.炒鍋入油 2 大匙、倒入筍塊和調味料，用中火並加蓋略燜(約5-8分鐘左右，視筍塊厚度而定)，最後用大火炒至汁乾，起鍋前淋下少許酒即可。

小叮嚀：此道菜可做為家常菜之外，亦是便當佳餚。



圖12.乾煸筍塊

十三、奶香燻筍 (圖13)

材料：綠竹筍 2支、乾香菇2朵、綠花椰菜 1顆、沙拉油3大匙。

調味料：鹽1/3匙、冰糖1/2匙、奶油少許、淡色醬油1匙。

做法：

- 1.將竹筍放入鍋內加水川燙約 20分鐘後，取出瀝乾，冷卻後，將竹筍切塊備用。
- 2.將乾香菇泡軟去蒂頭，切4分備用。
- 3.花椰菜洗淨分成小朵，入滾水川燙後瀝乾備用。
- 4.取3大湯匙沙拉油配1湯匙的奶油加熱至攝氏 140 度，再把切好的熟筍塊浸入油中至表面呈金黃色後撈起。
- 5.將炒鍋內加入煮滾的開水約250cc（約1碗水），放入過好油的金黃色筍塊，加入醬油1茶匙、冰糖少許及1小塊奶油，煮滾後，再放入泡軟的香菇及花椰菜拌炒。
- 6.約5-10分鐘後，湯汁收乾即可食用。

小叮嚀：做法 4 的油溫度要夠熱，才利於筍塊吸收。



圖13.奶香燻筍



圖14.芙蓉釀筍

十四、芙蓉釀筍 (圖14)

材料：綠竹筍 3 支、乾干貝（小）10粒、蛋 2 顆、洋蔥150g、蝦仁100g、豬油20g、紅蘿蔔200g。

做法：

- 1.綠竹筍煮熟，去殼，橫切成3公分厚筍塊，以模型壓出筍塊，中間挖出比干貝大一點的槽備用。
- 2.挖出之筍、紅蘿蔔、洋蔥切丁備用。
- 3.蝦仁和豬油、太白粉少許打成泥，和入洋蔥丁、胡椒粉、酒調味備用。
- 4.筍塊凹槽中，加入做法3之蝦仁泥及干貝，放盤中蒸熟約10-15分鐘。
- 5.取高湯3杯，加入筍丁、紅蘿蔔丁、毛豆仁，煮滾後以太白粉勾薄芡，加香油數滴，淋入筍塊盤中即可食用。

小叮嚀：洋蔥切丁越細越好。

參考文獻

- 行政院衛生署。1998。臺灣地區食品營養成分資料庫。行政院衛生署。臺北。
- 金如雲、黃梓雄、連麗修、鄧立君。1999。綠竹筍食譜。臺北縣八里鄉農會編印。
- 高一聰。2002。健康進補大全。將門文物出版有限公司。臺北。
- 傅培梅、程安琪。2007。培梅家常菜。旗林文化出版社有限公司。臺北。
- 傅智麟、賴信忠、石東鎮。2009。創意料理烹藝競賽食譜。行政院農業委員會桃園區農業改良場編印。
- 臺北縣五股鄉農會。綠竹筍食譜。臺北縣五股鄉農會編印。
- 簡錦玲。2007。臺灣好蔬菜。天下遠見出版股份有限公司。臺北。
- 蘇寄萍、葉翠櫻、石俊彥。2003。筍類經典美饌烹藝競賽食譜。行政院農業委員會桃園區農業改良場編印。
- MASA（山下勝）。2010。在廚房遇見MASA。幸福文化出版社。臺北。