

茭白筍之營養與料理食譜

農業推廣課 助理研究員傅智麟、課長姜金龍

夏天到了，為了貪涼，小姐們露出美美的小腿，而外型白淨光滑、優美像女人的小腿般，素有蔬果界美人腿之稱的「茭白筍」，也在這時開始展露頭角，自清明過後，茭白筍就開始陸續上市，一直到中秋烤肉時，茭白筍都是饕家們衷情的選擇，因為它清甜甘美又富含纖維，是夏天去油解膩蔬菜首選。

茭白古稱「菰」、「菰米」，古書「別錄」中的分類稱茭，中心臺謂之菰首，俗稱茭白，而所謂的茭白「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，產生的病態莖，沒有菌絲寄生的植株則會抽穗開花不生筍，在古時吃茭白主要是種籽，因其抽穗、開花、結實，採收後種籽去殼與白米相似，故稱「菰米」，現代則是改食用其肥大、清甜的莖部－「茭白

筍」。

茭白是水生植物，不耐乾燥環境，新鮮茭白筍因含水量多，水份易蒸發，不可直接放入冰箱，最好要裹上一層紙後，再放入塑膠袋內置冰箱下層，約可保存一星期。嫩的茭白筍一般幾乎看不出有黑點，但若採收到過熟的茭白筍時，就會發現筍片中心處有黑點，那是菰黑穗菌的孢子囊群，時間愈久黑點會愈明顯甚至擴大，雖不好看，但對於食用並無影響。

茭白筍是屬於中價位蔬菜，目前北部地區於新北市三芝區有較大面積栽培外，其他地區亦有零星栽培。茭白筍富含礦物質磷、維生素A與C，質地細嫩、甘甜，是炎炎夏日中非常好的輕食料理食材，以下介紹幾道簡易的茭白筍料理，供大眾料理爽口佳餚選擇。

一、清甜美人腿

材料：茭白筍6支、鹽少許

做法：1. 茭白筍剝掉外殼洗淨後置鍋中，內鍋不加水，放入電鍋蒸熟。
2. 取出後放涼，去外殼，入冰箱涼透後切塊狀或薄片均可。
3. 灑一點鹽食用即很美味。亦可沾醬油、沙拉醬或是和風醋醬。

PS:這樣才可以吃到茭白筍自然的鮮甜與水份。



二、油燜茭白筍

材料：茭白筍4支、薄鹽淡色醬油2大匙、糖少許

做法：1. 茭白筍剝外殼洗淨切滾刀塊。

2. 油鍋少許油，將茭白筍塊放入中火煎微黃，再放入薄鹽淡色醬油、糖，一起炒香，然後加入半杯水燜。

3. 把火轉文火，燜到茭白筍塊軟中還有一點點脆感，轉中火收汁，再把顏色拌均勻，就可以起鍋了。



三、茭白筍飯

材料：茭白筍200g、紅蘿蔔100g、肉絲200g、櫻花蝦20g、香菇3朵、米3杯、紅蔥頭少許、醬油1小匙、黑胡椒粉1小匙、鹽少許、水3杯（量米杯）

做法：1. 將茭白筍剝殼洗淨切絲、紅蘿蔔洗淨去皮切絲備用。

2. 香菇泡軟，瀝乾水份切絲備用。

3. 起油鍋爆香紅蔥頭，香菇絲、肉絲、櫻花蝦拌炒，加入醬油、黑胡椒粉、鹽調味。

4. 將紅蘿蔔絲加入略炒軟，再加入茭白筍絲、水，米加入稍微拌炒，放回電鍋中悶煮至熟即可。



四、茭白筍炒蛋

材料：茭白筍200g、蒜頭少許、蛋2顆

做法：1. 將茭白筍剝殼洗淨切粗絲備用。

2. 起油鍋，將蛋汁倒入，以中火將蛋炒散，約八分熟即起鍋備用。

3. 把蒜頭先爆香，再把茭白筍絲下鍋，把香味炒出來之後加少許水燜煮。

4. 茭白筍絲燜熟，水份收乾，把蛋花下鍋，拌炒，再加點鹽巴即可。





五、茭白筍烘蛋

材料：茭白筍200g、蛋3顆、鹽少許、油1匙

做法：1. 將茭白筍剝殼洗淨切細絲（越細越好）備用。

2. 少許油，把茭白筍絲下鍋炒軟。

3. 蛋加入油1大匙、高湯1大匙及鹽1小匙，打散，把蛋汁下鍋，並加入已炒軟之茭白筍絲。

4. 蓋上鍋蓋，以文火烘熟，翻面再烘熟即可。

5. 如果有透明鍋蓋最好，可以觀察其熟度而不用掀蓋，以免影響烘蛋的高度及外觀。



六、茭白筍炒肉絲

材料：茭白筍300g、肉絲100g、蒜頭少許、醬油、米酒、胡椒粉、鹽、太白粉適量、香油少許

做法：1. 將茭白筍剝殼洗淨切粗絲備用。

2. 肉絲加入醬油、米酒、胡椒粉、鹽、太白粉適量，再加入少許油拌勻，使肉絲更滑潤及入味。

3. 起油鍋爆香蒜頭，肉絲入鍋炒至六分熟，加入茭白筍絲及少許水炒熟，加少許鹽調味，起鍋前滴少許香油即可。



七、茭白筍扣肉

材料：茭白筍300g、絞肉200g、鮮香菇1朵、玉米粒50g、太白粉1匙、鹽適量，芡汁：1杯高湯（量米杯）、玉米粉2匙、鹽少許

做法：1. 將茭白筍剝殼洗淨，縱切等長薄筍片備用。

2. 將做法一之剩餘茭白筍切成細末，加入絞肉、玉米粒太白粉、胡椒鹽、香油等拌勻，用力搓揉至具黏性（但不要太用力甩肉以免肉糰變硬）。

3. 取一中型鐵碗，將香菇去蒂置中放，再將茭白筍片一片一片圍成碗狀，中間再填入絞肉，蓋上盤子，放入電鍋中蒸熟。

4. 將高湯加入玉米粉2匙，拌勻後加熱煮滾成芡汁。

5. 將茭白筍扣肉蒸熟後倒扣於盤中，淋上芡汁即可食用。



八、蝦泥筍片

材料：茭白筍300g、絞肉100g、蝦仁100g、蔥、薑、蒜頭少許、鹽適量，芡汁：1杯高湯（量米杯）、玉米粉2匙、鹽少許

做法：

1. 將茭白筍剝殼洗淨，斜切成厚片，中間再斜切一刀，但不要切斷，成蚌殼狀備用。
2. 將薑切末，蔥部分切成蔥花，一部份切蔥絲洗淨泡冰開水備用。
3. 蝦仁搗成泥，加入絞肉及調味料鹽1匙、糖少許、米酒1匙、太白粉1小匙拌勻，置冰箱冰20分鐘備用。
4. 將做法3取小球鑲入茭白筍中並擺盤，直接放入電鍋蒸熟，取出放上蔥絲。
5. 起一油鍋，爆香蔥薑蒜末，並加入淡色醬油1匙、糖1匙、麻油1小匙、水適量炒均勻，就可以熄火，把醬汁淋在茭白筍上即可食用。



九、茭白筍涼捲

材料：茭白筍200g、玉米筍100g、蘆筍100g、火腿6條、南瓜200g、越南米皮6張、九層塔少許、梅子醋少許、糖、鹽適量

做法：

1. 將茭白筍剝殼洗淨切條狀川燙熟備用。
2. 玉米筍洗淨一對四切條狀川燙熟備用。
3. 蘆筍洗淨川燙熟備用。
4. 火腿燙熟對切備用。
5. 南瓜洗淨連皮蒸熟（內鍋不要加水），趁熱加入胡椒鹽調味，壓成泥狀備用。
6. 取一大淺盤，加入梅子醋及少許開水，將越南米皮單張放入浸軟，取出後置另一乾淨平盤。
7. 依序將南瓜泥、茭白筍、玉米筍、蘆筍、火腿放入，捲起再斜切一半即可排盤食用。

