

感謝店家
pizza olmo
三芝數位機會中心輔導團
木屐寮農莊
米雅
格子窗芝柏藝術咖啡館
財團法人新生活福利促進會
馬偕醫誠管理專科學校
無思農莊
綠竹園休閒農場
蕃婆林休閒農場



發行人 朱立倫
出版機關 新北市三芝區公所
地址 新北市三芝區中山路一段32號
電話 02-2636-2111
網址 <http://www.sanzhi.ntpc.gov.tw/>
總策劃 林克文
統籌企劃 翁梨娟
編輯委員 黃玉鈴、孫文宏、鄧永健
盧愛玲、吳明剛、林立昉
賴呷璉、何惠如、張雅鈞
執行編撰 小農文創企業社
總編輯 李沿儒
主編 陳佩孜
編輯 蕭少筠
封面設計 林思瑩
印刷製版 仕脩有限公司
出版年月 105年10月
版別次 初版第1刷

著作財產權人 新北市政府

茭白筍的 50道經典 與創意



{ 茭白筍食用手帖 }



區長序

微涼的秋風吹拂，落英繽紛的田園景緻彷彿告知著每年秋天最令人期待的三芝茭白筍即將進入產季。延續老祖宗與天爭地的智慧，種植於層巒相疊的美麗水梯田，農人引用大屯山系活水灌溉，細細選種、育苗、栽培管理，加上緯度高、溫差大，才能孕育出這體型修長、纖維細緻，甜度可達6度以上的「茭白筍天后」。

現今飲食習慣逐漸從外食轉變為居家烹調，在家動手做料理蔚為風潮，茭白筍熱量低，卻具有豐富的纖維及營養價值，亦可促進新陳代謝，而如何調理才能展現茭白筍的獨特風味，是許多茭白筍粉絲們最想知道的。我們特別邀請了在地老店家，用簡單的烹調方式，讓你我都能在家輕鬆煮出美味茭白筍料理。同時，也邀請專業的馬偕醫護管理專科學校餐飲

科的老師們，研發獨特的創意茭白筍料理，你一定沒想過茭白筍也能做餅乾吧。我們更努力發掘出許多深藏民間的高手，提供自家的茭白筍手路菜。

「茭白筍的50道經典與創意」不只是食譜，更蘊含著歡迎大家同遊三芝的親切意涵，希望大家來到三芝，除了能夠親身體驗到人親土親的農村精神、壯闊美麗的山海景色，如果可以，也請支持默默辛苦耕耘，並堅持友善種植的三芝小農們，希望大家玩得開心、吃得健康，讓三芝環境永續的精神延續下去。

三芝區長 林克文

目錄

茭白筍的 50道經典 與創意

新住民新風味

- 月亮茭白筍 p. 11
- 越式茭白筍炸春捲 p. 12
- 茭白筍酸辣湯 p. 11
- 涼拌花枝茭白筍 p. 12
- 茭白筍越南春捲 p. 36

在地私房味

- 茭白筍菜捲 p. 30
- 茭白筍米粉炒 p. 18
- 美人腿艾草粿 p. 38
- 茭白筍米糕 p. 37
- 麻油茭白筍湯 p. 17
- 茭白筍鹹蛋糕 p. 26
- 茭白筍泡菜 p. 32
- 照燒茭白筍 p. 31
- 茭白筍油飯 p. 29
- 茭白筍香鬆春捲 p. 28
- 涼拌茭白筍 p. 31
- 茭白筍燉肉 p. 16
- 清蒸茭白筍 p. 17
- 美人腿排骨湯 p. 20
- 三杯茭白筍 p. 14
- 白醬起司焗烤茭白筍 p. 16
- 金沙茭白筍 p. 13
- 炭烤茭白筍 p. 18

創意新料理

- 味噌茭白筍煎餅 p. 01
- 味噌焗烤茭白筍 p. 02
- 味噌茭白筍蛋蓋飯 p. 08
- 蒜炒鹽麴茭白筍 p. 06
- 辣味噌茭白筍泡菜 p. 03
- 鹽麴羅勒番茄茭白筍沙拉 p. 10
- 鹽麴優格茭白筍香料沙拉 p. 05
- 鹽麴白醬茭白筍焗烤 p. 02
- 鹽麴茭白筍煎餃 p. 09
- 茭白筍培根鹹蛋糕 p. 25
- 義式茭白筍炒菇沙拉 p. 21
- 茭白筍義大利麵 p. 21
- 茭白筍披薩 p. 19
- 乾煎茭白筍燻鮭口袋餅 p. 22
- 涼拌茭白筍佐芝麻醬 p. 22
- 炸茭白筍雞肉餅佐辣塔塔醬 p. 24
- 茭白筍柴魚海鮮煎餅 p. 24
- 焦糖葡萄茭白筍核桃塔 p. 27
- 茭白筍餅乾 p. 27
- 茭白筍西班牙燉飯 p. 35
- 茭白筍何首烏煲湯 p. 33
- 美人腿歐姆雷 p. 33
- 茭白筍烘蛋 p. 36
- 茭白筍小炒 p. 34
- 酒蒸蛤蠣茭白筍 p. 34
- 南洋風茭白霜降豚披薩 p. 08
- 焗烤肉醬茭白筍 p. 05
- 烤迷迭香時蔬佐雞肉 p. 04



○ 味噌茭白筍煎餅

材料

水煮茭白筍 220克
麵粉 4.5大匙
味噌 2小匙
油 適量

作法

- 1 用磨泥器將煮熟的茭白筍磨成細籤狀，再加入味噌攪拌，最後加入麵粉拌勻。
- 2 倒油到平底鍋，熱鍋後用小火將1捏成餅狀下鍋煎熟。



○ 鹽麴焗烤奶油茭白筍

材料

茭白筍 1支
花椰菜 半顆
焗烤用起司 適量

(白醬)
牛奶 200ml
奶油 30克
低筋麵粉 30克
黑胡椒 適量
鹽麴 1小匙

作法

- 1 預熱烤箱200度。
- 2 茭白筍和花椰菜水煮燙5分鐘。
- 3 融化奶油後，加入麵粉快速拌炒熄火，分次加入牛奶快速攪拌均勻，最後加入鹽麴、黑胡椒，完成白醬。
- 4 將2擺入烤盤，淋上3白醬，鋪上焗烤用起司後，進烤箱烤15-20分鐘，直到起司表面上色完成。

○ 味噌焗烤茭白筍

材料

茭白筍 1支
味噌 0.5大匙
美乃滋 0.5大匙
焗烤用起司 適量
鹽 適量
黑胡椒 適量

油 適量

作法

- 1 先將烤箱預熱200度。
- 2 將茭白筍剖半，用刀畫上格紋後，再用抹上少許的黑胡椒和鹽，最後刷上一層油。
- 3 味噌和美乃滋攪拌均勻。
- 4 將茭白筍抹上3塗醬，再撒上焗烤用起司放入烤箱烤15分鐘即可。



○ 辣味噌茭白筍泡菜

| 材料 | (醬汁) |
|--------|----------|
| 茭白筍 1支 | 薑 20克 |
| 青蔥 4支 | 水梨 1顆 |
| 小黃瓜 1條 | 蘋果 1顆 |
| 紅蘿蔔 適量 | 味噌 2大匙 |
| 鹽麴 1大匙 | 韓式辣醬 2大匙 |

作法

- 1 茭白筍滾刀切或切條，青蔥切段，小黃瓜拍過切段，紅蘿蔔切條。
- 2 將1和鹽麴一起放入保鮮袋，輕輕搓揉放冰箱冷藏1小時後，將水份瀝除。
- 3 將薑、水梨、蘋果磨成泥，加入味噌、韓式辣醬攪拌均勻。
- 4 將2和3放進保鮮盒，充分混和後放冰箱冷藏1小時或1個晚上即可。

○ 烤迷迭香時蔬佐雞肉

材料

| (時蔬) | 蘆筍 適量 | (雞肉) |
|--------|--------|--------|
| 茭白筍 2支 | 橄欖油 適量 | 雞胸肉 1塊 |
| 甜椒 適量 | 黑胡椒 適量 | 橄欖油 適量 |
| 青椒 適量 | 鹽 適量 | 紅椒粉 適量 |
| 洋葱 適量 | 迷迭香 適量 | 蜂蜜 適量 |
| 西洋芹 適量 | 胡麻醬 適量 | 黑胡椒 適量 |
| | | 鹽 適量 |

作法 - 時蔬

- 1 所有時蔬切成大塊狀放入烤盤中，倒入適量橄欖油、迷迭香，拌勻所有材料。
- 2 烤箱預熱230°C，烤約8分鐘後取出攪拌，再放入烤至出水，取出以鹽與黑胡椒調味。

作法 - 雞肉

- 1 雞胸肉撒上適量橄欖油、黑胡椒、鹽、紅椒粉，塗抹均勻。
- 2 以烤盤紙覆蓋，捶打，使雞胸肉軟化並使香料入味；以鐵鑄盤煎到半熟，並煎出線條。
- 3 烤箱預熱190°C，烤15~20分鐘後取出；靜置5分鐘後切成片狀即完成。

作法 - 組合

- 1 取適量時蔬，放上適量雞肉片，倒入烤雞肉時流出肉汁與少量胡麻醬調味就完成囉。





○ 焗烤肉醬茭白筍

材料

茭白筍 2支
起司 適量
起司粉 適量
義式肉醬 適量
*可用罐頭肉醬替代

作法

- 1 茭白筍上部挖出凹槽（以容納義式肉醬與起司）、底部切平（才站得穩）。
- 2 將肉醬填入茭白筍、撒上適量起司。
- 3 烤箱預熱230°C，約烤8分鐘；烤好後再撒適量起司粉、黑胡椒粉、巴西里。



○ 鹽麴優格茭白筍沙拉

材料

茭白筍 1支
番茄 1顆
鹽麴 0.5大匙
優格 100克
薑黃粉 適量
肉桂粉 適量

作法

- 1 先將茭白筍水煮，放涼後和番茄切丁。
- 2 將優格混入鹽麴攪拌均勻。
- 3 將2加入1混和，讓茭白筍和番茄都沾滿優格。
- 4 撒上薑黃和肉桂粉。



○ 蒜炒鹽麴茭白筍

材料

茭白筍 2支
鴻喜菇 1盒
蒜 2瓣
鹽麴 1大匙
黑胡椒 適量
油 適量

作法

- 1 將茭白筍用刨刀刨成長薄片，蒜頭拍過切碎。
- 2 將蒜頭爆香後，加入1茭白筍和鴻喜菇拌炒。
- 3 待茭白筍和鴻喜菇炒熟後，加入鹽麴和黑胡椒提味。



○ 焗烤明太子茭白筍

材料

茭白筍 2支
起司 適量
起司粉 適量
明太子醬 適量
巴西里 適量
黑胡椒 適量

作法

- 1 茭白筍上部挖出凹槽（以容納義式肉醬與起司）、底部切平（才站得穩）。
- 2 將適量起司填入茭白筍、擠上明太子醬。
- 3 烤箱預熱230°C，約烤8分鐘；烤好後再撒適量起司粉、黑胡椒粉、巴西里。



○ 味噌茭白筍蛋蓋飯

材料

| | |
|--------|----------|
| 茭白筍 1支 | (米飯) |
| 味噌 1大匙 | 米 |
| 蛋 2顆 | 蔬菜高湯(或水) |
| 芹菜 適量 | 醬油 |
| 油 適量 | 味醂 |

作法

- 1 將米和蒸飯調味料放入電鍋蒸煮。
- 2 茭白筍切成薄片，芹菜切成末。
- 3 將蛋打進盆裡，加入0.5大匙味噌用打蛋器混和均勻。
- 4 倒油進鍋內，將茭白筍下鍋煎香。
- 5 將0.5大匙味噌放進杯中，沖入60cc熱水攪拌均勻，加進4鍋中。
- 6 待水完全收乾，茭白筍釋出油之後，加入3蛋液和芹菜末。
- 7 小火加熱，待蛋熟即可起鍋，鋪於盛好的飯碗中。

○ 南洋風茭白筍霜降豚披薩

材料

| (披薩) | (醬汁) |
|---------|--------|
| 披薩餅皮 1份 | 香菜 適量 |
| 起司 適量 | 紅辣椒 半根 |
| 茭白筍 1支 | 大蒜 2個 |
| 霜降豬肉 適量 | 檸檬 1顆 |
| 起司 適量 | 魚露 適量 |
| 起司粉 適量 | 洋蔥 適量 |
| 黑胡椒 適量 | |

作法 - 醬汁

- 1 香菜、紅辣椒、大蒜、洋蔥切末備用；檸檬榨汁備用。
- 2 將所有材料混合、攪拌均勻即可。

作法 - 披薩

- 1 將茭白筍切成厚片狀備用（切太薄較嘗不出茭白筍風味）；霜降豬肉切成片狀。
- 2 適量醬汁塗抹於披薩餅皮；灑上起司；鋪上茭白筍、霜降豬肉（食材勿重疊，這樣受熱較均勻）。
- 3 烤箱預熱230℃，約烤8分鐘。
- 4 烤好後再撒適量起司粉、黑胡椒粉、醬汁於披薩上就完成囉。





○ 鹽麴茭白筍煎餃

材料

| | |
|----------|----------|
| 茭白筍 3支 | 餃子皮 15張 |
| 豆包 1片 | 低筋麵粉 1大匙 |
| 薑 30克 | |
| 蔥 3支 | |
| 鹽麴 1.5大匙 | |
| 芝麻油 1小匙 | |

作法

- 1 茭白筍煮熟，一半磨泥，一半切碎。
- 2 豆包煎過放涼後切碎，薑磨成泥，蔥切成珠。
- 3 將1、2混和加入鹽麴攪拌均勻，放冰箱冷藏1小時後，將水份瀝除就可以開始包餃子。
- 4 在熱鍋加入1小匙芝麻油，均勻刷在鍋底後，將包好的餃子擺放進鍋中。
- 5 麵粉1大匙+水8大匙，充分攪拌後直接淋進鍋內。
- 6 蓋上鍋蓋以中小火煎至水蒸氣散失即完成。

○ 鹽麴羅勒番茄茭白筍沙拉

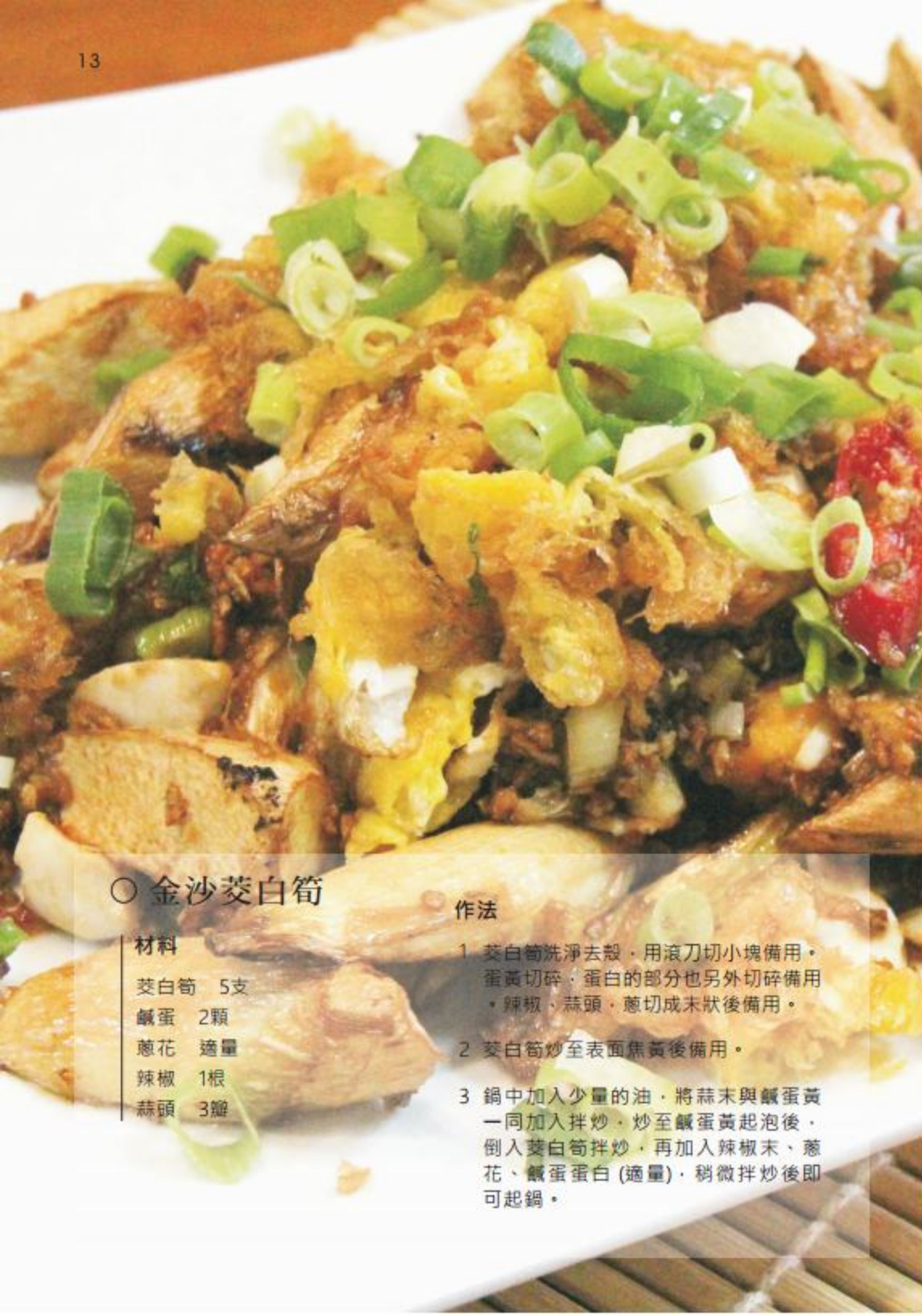
作法

材料

| | |
|--------|--------------|
| 茭白筍 1支 | 鹽麴 1大匙 |
| 番茄 1顆 | 紫蘇梅汁 0.5大匙 |
| 羅勒 適量 | 橄欖油 1大匙 |
| 辣椒 1條 | *羅勒也可使用九層塔替代 |

- 1 將茭白筍水煮，放涼後和番茄切片或切成小丁。
- 2 羅勒和辣椒切碎。
- 3 將1、2混和，加入鹽麴、紫蘇梅汁和橄欖油拌勻即可。





○ 金沙茭白筍

材料

茭白筍 5支
鹹蛋 2顆
蔥花 適量
辣椒 1根
蒜頭 3瓣

作法

- 1 茭白筍洗淨去殼，用滾刀切小塊備用。蛋黃切碎，蛋白的部分也另外切碎備用。辣椒、蒜頭、蔥切成末狀後備用。
- 2 茭白筍炒至表面焦黃後備用。
- 3 鍋中加入少量的油，將蒜末與鹹蛋黃一同加入拌炒，炒至鹹蛋黃起泡後，倒入茭白筍拌炒，再加入辣椒末、蔥花、鹹蛋蛋白(適量)，稍微拌炒後即可起鍋。



○ 三杯茭白筍

材料

茭白筍 4支
大蒜 6瓣
辣椒 1支
九層塔 少許
薑片 10片

醬油 1.5大匙
糖 1小匙
米酒 1小匙

作法

- 1 薑、辣椒切片，茭白筍切塊後備用。
- 2 起油鍋，把薑片、蒜下鍋煸香。
- 3 將茭白筍下鍋，並灑上少許的鹽。
- 4 加入糖，繼續炒到糖溶化且茭白筍呈現金黃色。
- 5 淋上醬油和半杯的水後繼續煨煮，直到醬汁收乾。
- 6 起鍋前加入九層塔、辣椒，並在鍋邊淋上少許的米酒、麻油，噓出香氣後即可起鍋。



○ 茭白筍披薩

材料

| | | | |
|-----|-----|------|----|
| 披薩皮 | 1片 | 胡椒 | 適量 |
| 番茄醬 | 適量 | 義式香料 | 適量 |
| 起司 | 適量 | | |
| 茭白筍 | 1支 | | |
| 各式菇 | 適量 | | |
| 酒醋 | 2小匙 | | |

作法

- 1 各式菇菇(切片)拌炒，加入酒醋和適量的鹽、胡椒、義式香料調味起鍋備用。
- 2 取一披薩皮，將番茄醬均勻塗抹、鋪上起司在放上義式炒菇，將茭白筍(切條)擺在最上面。
- 3 烤箱預熱350度，將pizza放入烤箱，烤約10左右分鐘(起司冒泡)，即完成。

○ 美人腿排骨湯

材料

| | |
|-----|----------|
| 茭白筍 | 半斤 |
| 當歸 | 2片 |
| 黃耆 | 4錢 (20克) |
| 紅棗 | 3錢 (15克) |
| 枸杞 | 3錢 |

作法

- 1 茭白筍剝皮洗淨，切滾刀塊備用。
- 2 準備1鍋水，加入當歸、紅棗、黃耆，小火略熬煮。
- 3 加入茭白筍煮熟。
- 4 加冰糖調味，撒上枸杞即可。





○ 茭白筍柴魚海鮮煎餅

材料

| | |
|-----------|-----------|
| 茭白筍 300公克 | 花柴魚 1包 |
| 蝦仁 100公克 | 美乃滋 300公克 |
| 花枝 100公克 | 中濃醬 30公克 |
| 洋蔥絲 50公克 | 海苔粉 適量 |
| 生雞蛋 2粒 | 鹽 少許 |
| 麵粉 100公克 | 白胡椒 少許 |

作法

- 1 將水、雞蛋和麵粉拌勻成麵糊。
- 2 茭白筍去皮切丁、花枝切段、高麗菜絲、蝦仁、洋蔥絲，鹽、白胡椒調味，倒入麵糊中拌勻。
- 3 熱油鍋後倒入麵糊，煎至兩面呈現金黃色。
- 4 淋上中濃醬、美乃滋，再撒些海苔粉與柴魚即可完成。

○ 炸茭白筍雞肉餅 佐辣塔塔醬

材料

| | |
|------------|----------|
| 茭白筍 250公克 | 洋蔥丁 20公克 |
| 雞胸肉 1付 | 酸豆 5公克 |
| 生雞蛋 2粒 | 辣椒水 5cc |
| 麵粉 100公克 | 水煮蛋 1粒 |
| 麵包粉 100公克 | 美乃滋 公克 |
| 墨西哥辣椒 10公克 | 鹽、白胡椒 少許 |

作法

- 1 將墨西哥辣椒切碎、洋蔥丁、酸豆、水煮蛋切碎加入美乃滋、鹽、白胡椒拌勻即完成塔塔醬。
- 2 將雞胸肉剁碎成肉泥，為能增加肉的黏度，所以不能忘記拌肉喔
- 3 將茭白筍去皮切丁，汆燙瀝乾後，均勻拌入肉泥中；拌勻後將肉泥平均分成4塊，並捏成圓餅狀(厚度約1公分)。
- 4 依麵粉→蛋液→麵包粉 順序均勻沾裹至雞肉餅表面。
- 5 熱油鍋燒熱至約180°C(丟入少許麵包粉測試，若麵包粉不會沉下且立刻起泡，即表示油溫足夠可以下鍋炸)，油溫足夠就可將雞肉餅下鍋油炸，炸至表面金黃色即可完成。





○ 焦糖葡萄茭白筍核桃塔

| | |
|-----------|----------|
| 材料 | 蛋黃 1/2顆 |
| 糖 130公克 | 糖漬無花果 少許 |
| 奶油 20公克 | 無花果 150克 |
| 鮮奶油 75克 | 糖 1250克 |
| 核桃 120克 | 水 130克 |
| 葡萄乾 100克 | 白蘭地 100克 |
| 茭白筍丁 300克 | 小塔皮 適量 |

作法

- 1 糖漬無花果：糖與水煮滾後加入無花果，再加入白蘭地悶約一小時。
- 2 糖加適量的水煮至焦糖狀，加入奶油、鮮奶油、茭白筍丁拌勻；再加入核桃、葡萄乾拌勻即可。
- 3 取塔皮，放入糖漬無花果後再放上(2)材料。
- 4 進烤箱180/200，烤約20分鐘即可完成。



○ 茭白筍餅乾

| | |
|-----------|---------|
| 材料 | |
| 奶油 100克 | 核桃碎 40克 |
| 糖粉 50克 | 蛋黃 1/2顆 |
| 低筋麵粉 155克 | |
| 茭白筍 100克 | |
| 橘絲 20克 | |

作法

- 1 將奶油、糖粉拌勻加入低筋麵粉、茭白筍絲、核桃碎、橘絲碎拌勻。
- 2 分成數塊（一塊25克），輕壓成圓餅狀刷上蛋黃。
- 3 放入烤盤進烤箱150/150，烤約30分鐘即可。



○ 茭白筍香鬆春捲

| | |
|------------|--------|
| 材料 | |
| 茭白筍(切絲) 適量 | 鹽 5g |
| 美生菜 6g | 糖 適量 |
| 紅蘿蔔絲 10 | 白胡椒 5g |
| 美乃滋 少許 | |
| 紅麴素香鬆 適量 | |
| 春捲皮 1片 | |

作法

- 1 調味料與茭白筍、紅蘿蔔拌炒均勻。
- 2 餡料與美生菜包入春捲皮內。
- 3 加上素香鬆與美乃滋即可。



○ 涼拌茭白筍

材料

| | |
|--------|--------|
| 茭白筍 適量 | 美生菜 半顆 |
| 紅蘿蔔 適量 | 鹽 1匙 |
| 小黃瓜 1條 | 糯米醋 1匙 |
| 辣椒 半條 | 糖 2匙 |
| 花生粒 1匙 | 香油 1匙 |

作法

- 1 材料全部切絲。
- 2 紅蘿蔔用洗開水洗，加入醬料拌紅蘿蔔再加茭白筍。
- 3 加入小黃瓜 辣椒、最後加入美生菜。
- 4 撒上花生粒即完成。



○ 照燒茭白筍

材料

| | |
|--------|---------|
| 茭白筍 適量 | 香油 10g |
| (醬料) | 照燒醬 40g |
| 醬油膏 適量 | |
| 米酒 10g | |
| 味霖 10g | |

作法

- 1 茭白筍切塊，4、5塊一串。
- 2 下電鍋蒸熟一杯水。
- 3 放入烤箱上下火100度烤15分鐘。
- 4 拿出來塗醬再烤10分鐘。
- 5 出爐撒上少許白芝麻點綴即完成。

○ 茭白筍泡菜

材料

| |
|--------------|
| 茭白筍 適量 |
| 紅蘿蔔 70g |
| 白蘿蔔 70g |
| 鹽 3g |
| 南瓜(去皮)蒸熟 90g |
| 薑絲 180g |
| 大辣椒 120g |
| 小辣椒 120g |
| 二砂 995g |
| 陳年醋 40g |
| 豆腐乳 200g |
| 鳳梨(去皮) 950g |
| 在來米粉 140g |
| 水 1930g |

作法

- 1 茭白筍去殼去頭，洗淨切波浪滾刀，撒上粗鹽搓一搓，壓上重物4小時，待出水。
- 2 紅蘿蔔去皮，洗淨刨絲撒上粗鹽搓一搓，押上重物1小時，待出水。

作法 - 醬料

- 1 將紅蘿蔔與南瓜洗淨去皮刨絲打成泥，大辣椒、小辣椒洗淨去籽去頭打成泥。
- 2 鳳梨去皮切成小塊打成泥；薑絲、二砂、陳年醋、豆腐乳打成泥。
- 3 在來米粉加入水(1:1)拌勻備用。
- 4 將醬料作法1-4倒入大鍋盆，放在瓦斯爐上轉中火，邊煮邊拌(以免燒焦)直到煮開即完成。





○ 茭白筍何首烏雞湯

材料

| | |
|----------|----------|
| 茭白筍 2支 | 紅棗 3顆 |
| 帶骨雞腿 1支 | 熟地 15公克 |
| 何首烏 30公克 | 米酒 300cc |
| 川芎 15公克 | 水 2000cc |
| 當歸 5公克 | 鹽 適量 |
| 黃耆 10公克 | |

作法

- 1 將帶骨雞腿洗淨，放入滾水中略汆燙，撈起洗乾淨，瀝乾備用。
- 2 藥材材料洗淨，瀝乾備用。茭白筍切塊清洗，瀝乾備用。
- 3 取鍋，放入作法1帶骨雞腿、米酒、水和作法2的藥材，以大火煮至滾沸。
- 4 以小火煮約60分鐘，再加入調味料拌勻即可。



○ 美人腿歐姆蛋

材料

| | |
|---------|--------|
| 雞蛋 3顆 | 起司 2片 |
| 洋蔥 30克 | 甜椒 50g |
| 鴻喜菇 30克 | 鹽巴 適量 |

作法

- 1 洋蔥切末、起司片切條、甜椒切丁，蛋打成蛋液打勻，下些許鹽巴調味。
- 2 熱鍋加少許奶油，洋蔥炒軟再加入鴻喜菇、甜椒丁一起拌炒微出水即可起鍋備用。
- 3 熱鍋直接下蛋液，用筷子轉圈撥弄，如果有洞就移動一下鍋子補平。接著把(2)放進去，將起司條鋪在上面。
- 4 傾斜鍋子把邊邊的蛋皮慢慢的翻起來包覆另一邊。完全包覆後放置10秒左右再翻一次鍋，放置十幾秒即可完成。



○ 茭白筍小炒

材料

| | |
|-------------|-----------|
| 茭白筍 2支 | 紅辣椒絲 10公克 |
| 熟豬五花肉 150公克 | 醬油 1大匙 |
| 魷魚 1/2尾 | 鹽 1/4小匙 |
| 豆干 150公克 | 糖 1/2小匙 |
| 蔥花 些許 | 米酒 1大匙 |
| 蒜片 些許 | |

作法

- 1 豬五花肉和豆干皆切條；魷魚泡軟再切條；茭白筍去皮切絲。
- 2 將作法1的材料放入油鍋中略炸，起鍋瀝油備用。
- 3 熱鍋，加入2大匙食用油，加入蒜片爆香，放入魷魚、五花肉、豆干，加入調味料炒勻，最後放入撒上蔥花即完成。



○ 酒蒸蛤蜊茭白筍

材料

| |
|----------|
| 茭白筍 1支 |
| 蛤蜊 15顆 |
| 蔥花 1小碗 |
| 蒜末 2-3瓣 |
| 米酒 2大匙 |
| 無鹽奶油 1小匙 |

作法

- 1 蛤蜊泡鹽水30分鐘(吐沙)。
- 2 將洗淨的蛤蜊放入平底鍋中，開小火慢慢煮，放入蒜末，倒入兩大匙米酒，關上鍋蓋。
- 3 約3-4分鐘後加入一匙奶油、少許鹽調味，再繼續煮至蛤蜊全部打開即可。



○ 茭白筍西班牙燉飯

材料

| | |
|---------|---------|
| 茭白筍 2支 | 米 1杯 |
| 甜椒 適量 | 牛奶 適量 |
| 洋蔥 適量 | 鹽 適量 |
| 蒜 適量 | 黑胡椒粒 適量 |
| 鴻喜菇 30g | |

作法

- 1 將茭白筍、甜椒切丁。
- 2 鍋中倒入些許少許油，洋蔥丁、蒜爆香，再倒入茭白筍丁、甜椒丁、鴻喜菇中火拌炒。
- 3 將洗好的生米倒入，再加入牛奶(剛好蓋過米粒的高度)拌炒收汁；表面快收乾再加入第二次牛奶，重複動作依造自己喜歡米粒的熟度判斷完成。
- 4 撒上黑胡椒粒就完成了。



○ 茭白筍越南春捲

材料

| | |
|--------|----------|
| 茭白筍 適量 | 九層塔 適量 |
| 春捲皮 適量 | 醬油 2匙 |
| 紅蘿蔔 適量 | 檸檬 半顆 |
| 美生菜 半顆 | 辣椒 1條 |
| 蛋 2顆 | 糖 1匙 |
| | 越南春捲皮 1包 |

作法

- 1 將雞蛋打散加些許鹽調味，下鍋煎成蛋皮並切絲；美生菜、羅勒洗淨備用。
- 2 茭白筍、紅蘿蔔切絲加一小匙鹽巴拌炒備用。
- 3 將越南春捲皮泡水2-3分鐘變軟，移到一道乾的盤子上就可以進行包料。
- 4 將剛備好的餡料放上泡軟的越南春捲皮上，可擠些檸檬汁調味，先從下方皮往上蓋，再往下往後捲，讓春捲內餡包緊才不會軟軟的，把兩側的皮都往內折，再持續的把整個春捲捲起來即可。



○ 茭白筍烘蛋

材料

| | |
|---------|---------|
| 茭白筍 2支 | 牛奶 1大匙 |
| 雞蛋 4顆 | 奶油 1大匙 |
| 起司 2片 | 鹽 1茶匙 |
| 甜椒 50克 | 黑胡椒粒 適量 |
| 鴻喜菇 30克 | |

作法

- 1 甜椒切丁備用；茭白筍切條，入水汆燙，瀝乾備用。
- 2 乾鍋煎鴻喜菇待微出水即可起鍋備用。
- 3 雞蛋打散成蛋液，加入甜椒丁、鹽、黑胡椒粒和牛奶混合拌勻。
- 4 取平底鍋，放入奶油至融化後，倒入作法2的蛋液，鋪上鴻喜菇，蓋上鍋蓋以中火煎2分鐘，鋪上起司片，表面熟後即可完成。



○ 菱白筍米糕

材料

菱白筍 適量
紅蘿蔔 3g
香菇頭末 7g
水 420cc
沙拉油 10g
鹽 4g
糖 6g
枸杞 15g
白胡椒 0.3g
香油 3g
在來米粉 110g
馬蹄粉 20g
澄粉 20g

作法

- 1 菱白筍紅蘿蔔切絲、香菇頭泡水切塊。
- 2 在來米粉、馬蹄粉、澄粉、130cc水攪拌均勻。
- 3 熱鍋倒入10cc油，香菇頭爆香接著菱白筍、紅蘿蔔絲倒入拌炒2分鐘，加入調味料接著到入290cc的水，開大火至滾，滾後馬上熄火。
- 4 將粉漿倒入剛剛熄火的鍋內，迅速攪拌之粉漿與炒料平均融合。
- 5 將模型內塗上一層沙拉油，將攪拌好的粉漿倒入模型內650g，抹平後表面塗上一層沙拉油，使表面光滑。
- 6 蒸箱先以大火讓底水滾沸，再將米糕放入蒸箱以大火蒸約50分鐘即可。

○ 美人腿艾草粿

材料

| | |
|----------|----------|
| 糯米粉 250g | 鹽 4g |
| 二砂糖 30g | 白胡椒 1g |
| 馬蹄粉 50g | 素香醬 適量 |
| 沙拉油 50g | 木耳 50g |
| 艾草粉 2g | 香菇 40g |
| 水 200g | 菱白筍 適量 |
| | 蘿蔔絲 100g |
| | 五香粉 1g |

作法

- 1 二砂糖與水攪拌均勻
- 2 糯米粉、馬蹄粉、艾草粉加入水200g攪拌均勻揉成麵糰，接著放入沙拉油繼續揉，入鍋蒸煮20分鐘。
- 3 蘿蔔絲炒乾，拿起放旁邊。
- 4 放10cc香油和香菇爆香，放入木耳、菱白筍絲拌炒，加入鹽、白胡椒、香菇粉、素香醬拌炒均勻，餡料起鍋。
- 5 糯米皮蒸熟出爐，麵皮50g包入餡料30g即可完成。





○ 月亮茭白筍

材料

| | |
|----------|----------|
| 茭白筍 2支 | 鹽 適量 |
| 豬絞肉 100g | 白胡椒粉 適量 |
| 魚漿 適量 | 越南甜辣醬 適量 |
| 潤餅皮 2片 | |
| 太白粉水 少許 | |

作法

- 1 茭白筍、豬絞肉、魚漿，加少許鹽巴和白胡椒粉調味。再加入少許太白粉水拌勻。
- 2 取一潤餅皮，把餡料均勻抹平。
- 3 外圍留 1cm寬抹上麵粉水，蓋上另一片潤餅皮，周圍壓緊。
- 4 下鍋油炸，小火8-10分鐘。



○ 茭白筍酸辣湯

材料

| | |
|--------|---------|
| 茭白筍 2支 | 炸紅蔥頭 適量 |
| 蝦子 適量 | 檸檬 1顆 |
| 魷魚 適量 | 辣椒 適量 |
| 蛤蜊 10顆 | 白胡椒粉 適量 |
| 牛番茄 2顆 | 魚露 適量 |

作法

- 1 蛤蜊先泡鹽水30分鐘(吐沙)；茭白筍、花枝切塊；番茄切成四份(小番茄切對半)。
- 2 先將香茅炒香；準備一鍋清水，將備料全部放進鍋中中火煮，加入適量調味料，待湯煮滾，即可完成。



○ 涼拌花枝茭白筍

材料

| | |
|--------|----------|
| 茭白筍 2支 | 越南甜辣醬 適量 |
| 芹菜 適量 | 香菜 適量 |
| 牛番茄 1顆 | 薄荷 |
| 洋蔥 1顆 | |
| 小黃瓜 1根 | |
| 花枝 適量 | |

作法

- 1 花枝川燙後切塊；芹菜切段；番茄切片；洋蔥、小黃瓜切絲。
- 2 茭白筍去皮後切細絲，放入水中快速汆燙後瀝乾。
- 3 將所有材料放入深盤，加入越南酸辣醬一同拌勻就完成了。



○ 茭白筍炸春捲

材料

| | |
|----------|--------|
| 茭白筍 2支 | 太白粉 少許 |
| 芋頭絲 70g | 鹽 適量 |
| 綠豆 30g | 春捲皮 2片 |
| 豬絞肉 100g | |
| 蔥 適量 | |

作法

- 1 將茭白筍切絲、芋頭切絲、綠豆先泡軟、豬絞肉、油蔥和適量調味料一起拌勻。
- 2 取一春捲皮攤平，抓適量餡料擺放在春捲皮上，並將春捲捲好，最後以太白粉水塗於開口處，防止下鍋時散開。
- 3 下鍋油炸，小火5-8分鐘。



○ 白醬起司焗烤茭白筍

材料

| | |
|----------|------------|
| 草蝦 8尾 | 低筋麵粉 30克 |
| 茭白筍 2支 | 牛奶 300cc |
| 焗烤起司絲 適量 | 洋蔥 1/6顆 |
| 香菇 適量 | 帕瑪森起司粉 20克 |
| 紅蘿蔔 1條 | 荳蔻粉 少許 |
| 魚板 適量 | 白胡椒粉 少許 |
| 無鹽奶油 20克 | 鹽 少許 |

作法

- 1 草蝦去殼開背後抓鹽醃製，紅蘿蔔切片，魚板切半，茭白筍切小塊備用。
- 2 起一滾水鍋，加入奶油、橄欖油、鹽，再放入茭白筍塊、草蝦、香菇、紅蘿蔔、魚板汆燙後撈起盛盤備用。
- 3 起一乾鍋，放入奶油、洋蔥碎炒香，再放入麵粉拌炒上色，轉小火分次加入牛奶不停攪拌，直至成濃稠醬汁，加入荳蔻粉、鹽、白胡椒粉、起司粉拌勻，即成為白醬備用。
- 4 將白醬、茭白筍塊、草蝦放入容器中拌勻後盛入焗烤碗，鋪上紅蘿蔔片與魚板。
- 5 鋪上起司絲，將焗烤碗放入乾鍋中，加入水，再蓋鍋蓋半蒸烤至起司融化即可。

○ 茭白筍燉肉

材料

| | |
|-----------|--------|
| 茭白筍 3支 | 米酒 1大匙 |
| 豬後腿肉 400g | 香菜 適量 |
| 蒜頭 4瓣 | 辣椒 適量 |
| 醬油露 2大匙 | |
| 冰糖 1大匙 | |

作法

- 1 茭白筍剥皮切小塊，豬後腿肉切成入口大小，蒜頭、紅蔥頭剝成細末。
- 2 鍋裡倒入少量油爆香蒜末，再放入豬肉塊，炒到外皮變白半熟程度。
- 3 均勻倒入淬釀醬油露在豬肉上，用鍋鏟翻動讓豬肉沾滿裹醬色。
- 4 加入冰糖、酒拌炒後，再倒入水滿至豬肉1/2處，蓋上鍋蓋以小火熬煮約30分鐘。
- 5 30分鐘後，加入茭白筍塊、辣椒，蓋上鍋蓋悶煮約7、8分鐘，關火撒上香菜即可上桌了。



○ 麻油茭白筍湯

材料

茭白筍 適量 枸杞 15g
杏鮑菇 130g
川耳 60g
牛蒡 120g
老薑 35g
紅棗 45g

作法

- 1 放麻油100 老薑爆香、茭白筍、杏鮑菇、牛蒡、川耳 下鍋拌炒。
- 2 放米酒300g 等滾。
- 3 在放水1000g 等滾15分鐘，即可起鍋。



○ 清蒸茭白筍

材料

茭白筍 數支

作法

- 1 將茭白筍剥皮洗淨，放入盤中。
- 2 將盤子放至電鍋內，外鍋加一杯水。
- 3 電鍋開關跳起即完成。



○ 茭白筍米粉炒

材料

茭白筍 適量 糖 10g
木耳 60g 鹽 20g
紅蘿蔔 90g 香油 20g
米粉 110g
醬油 20g
白胡椒 10g

作法

- 1 米粉泡冷水10分鐘。
- 2 熱鍋放10cc沙拉油，紅蘿蔔倒入拌炒，接著木耳、茭白筍放入拌炒。
- 3 米粉倒入後，加入調味料 拌炒均勻後即可上桌。



○ 炭烤茭白筍

材料

茭白筍 數支
蔥 少許
蒜 少許
沙茶醬或醬油膏 適量

作法

- 1 茭白筍帶殼放入烤箱或炭火上烤透。
- 2 蔥、蒜、辣椒拌入沙茶醬或醬油膏做沾醬。



○ 義式茭白筍炒菇沙拉

材料

| | |
|-----------|----------|
| 茭白筍 1支 | 鹽 適量 |
| 洋蔥 少許 | 胡椒 適量 |
| 蒜片 少許 | 義式調味料 適量 |
| 各式菇類切片 適量 | 蘿美生菜 2片 |
| 酒醋 2小匙 | |

作法

- 1 洋蔥爆香後加入蒜片，再放入各式菇類拌炒，最後加入酒醋和適量的鹽、胡椒、義式香料調味。
- 2 茭白筍切絲汆燙後與炒菇拌在一起沙拉即可完成。
- 3 以蘿美生菜包沙拉一同享用。

○ 茭白筍義大利麵

材料

| | |
|----------|-----------|
| 義大利麵 1人份 | 義式香料 適量 |
| 鹽 20g | 洋蔥 適量 |
| 茭白筍 1支 | 液態鮮奶油 3大匙 |
| 各式菇 適量 | 牛奶 3大匙 |
| 酒醋 2小匙 | |
| 胡椒 適量 | |

作法

- 1 深鍋裝水，煮滾後加入20g的鹽，將義大利麵放進鍋內煮軟，起鍋備用。
- 2 各式菇類(切片)拌炒，加入酒醋和適量的鹽、胡椒、義式香料調味起鍋備用。
- 3 洋蔥爆香後加入炒菇和茭白筍(切塊)拌炒；再倒入液態鮮奶油和牛奶煮至冒泡。
- 4 最後放入義大利麵，並與醬汁拌勻，鍋內煮至冒泡即可完成。



○ 乾煎茭白筍燻鮭口袋餅

材料

| | |
|-----------|----------|
| 茭白筍 100公克 | 原味優格 1小瓶 |
| 燻鮭魚 30公克 | 鹽 少許 |
| 口袋餅 1張 | 白胡椒 少許 |
| 洋蔥 20公克 | 橄欖油 少許 |
| 蘿美生菜 20公克 | |
| 酸豆 5公克 | |

作法

- 1 將茭白筍切塊，至鍋中少許油煎至微金黃色，再用鹽、白胡椒調味。
- 2 洋蔥切絲、蘿美生菜切小段；將所有材料放進深碗，加上適量橄欖油拌勻。
- 3 將(2)材料放進口袋餅中即可完成。



○ 涼拌茭白筍佐芝麻醬

材料

| | |
|------------|--------|
| 茭白筍 200公克 | 白芝麻 適量 |
| 昆布高湯 100cc | |
| 芝麻醬 100公克 | |
| 日式味醂 50cc | |
| 辣椒油 5cc | |

作法

- 1 茭白筍切絲汆燙、瀝乾。
- 2 將高湯、芝麻醬、日式味醂、辣椒油、白芝麻一起拌勻。
- 3 將茭白筍絲與特製芝麻醬拌勻即可完成。



○ 茭白筍培根鹹蛋糕

材料

| | | |
|-----------|--------------|-------------|
| 茭白筍切丁 | 中筋麵粉 1 3/4 杯 | 小蘇打粉 1/2 小匙 |
| 洋蔥切絲 | 原味優格 3/4 杯 | 鹽 1/2 小匙 |
| 橄欖油 2 小匙 | 蔬菜油 1/2 杯 | 研磨胡椒 1/2 小匙 |
| 二號砂糖 1 小匙 | 迷迭香切碎 2 小匙 | 培根切丁 適量 |
| 雞蛋 2 顆 | 白砂糖 1 大匙 | |
| 牛奶 2 大匙 | 泡打粉 1 1/2 小匙 | |

作法

- 1 將洋蔥切丁用橄欖油小火慢炒，加入二號砂糖小火拌炒至外表呈深棕色，放涼備用。
- 2 (A)將優格、蔬菜油、雞蛋和牛奶混和拌勻；(B)麵粉、砂糖、迷迭香、泡打粉、小蘇打粉鹽和胡椒拌勻。
- 3 (B)材料分兩次拌入(A)中；加入洋蔥、培根和茭白筍丁拌勻。
- 4 倒入烤模中，烤箱預熱180度，烤45-50分鐘，烤至牙籤戳入不沾黏即可完成。

○ 茭白筍鹹蛋糕

材料

| | |
|----------|--------|
| 茭白筍餡 適量 | 核桃 20g |
| 低筋麵粉 60g | 白糖 50g |
| 小蘇打 1.5g | |
| 天然奶油 60g | |
| 鮮奶油 10g | |
| 全蛋 75g | |

作法

- 1 將天然奶油、鮮奶油、白糖拌勻，再加入全蛋繼續攪拌。
- 2 再加入低筋麵粉和小蘇打；最後加入茭白筍拌勻。
- 3 倒入杯子蛋糕紙模中，重50公克，放上適量核桃。
- 4 將杯子蛋糕放置烤盤上入預熱好的烤箱，上火170度下火160度。
- 5 烤15分鐘，用一支筷子插入蛋糕，拿出時無沾黏，即可完成。





○ 茭白筍油飯

材料

| | | | |
|------|------|-----|------|
| 糯米 | 300g | 麻油 | 80g |
| 麵腸切絲 | 200g | 薑 | 20g |
| 蘿蔔乾 | 100g | 糖 | 適量 |
| 香菇絲 | 50g | 鹽 | 1.2g |
| 花生 | 170g | 紅麴粉 | 2.7g |
| 茭白筍絲 | 適量 | 薑黃粉 | 2g |

作法

- 1 糯米泡水2小時。
- 2 糯米瀝乾拌入薑黃粉下鍋蒸煮40分鐘。
- 3 麵腸、蘿蔔乾、香菇絲、花生、茭白筍、加入調味料拌炒。
- 4 糯米起鍋後與餡料攪拌均勻。

○ 茭白筍菜捲

材料

| | | | |
|------|------|-----|-----|
| 高麗菜 | 150g | 素火腿 | 50g |
| 茭白筍 | 適量 | 糖 | 適量 |
| 金針菇 | 40g | 香油 | 70g |
| 紅蘿蔔絲 | 20g | 鹽 | 5g |
| 豆干絲 | 30g | 胡椒粉 | 1g |
| 青椒絲 | 30g | | |
| 黑木耳絲 | 20g | | |

作法

- 1 高麗菜剝下葉片，放入滾水中汆燙。
- 2 加入些許油熱鍋，將其餘食材一同下鍋拌炒，並以糖、香油、鹽、胡椒粉做調味，炒出香味即可起鍋備用。
- 3 取一片高麗菜包入餡料，捲起後即可上桌。

