

宜蘭農特產青蔥、香菇、空心菜、茭白筍

林妙娟

宜蘭縣是個農業縣，距大都會台北市路程不遠，是頗值得發展農業之地區。又因先天之農業生產環境—水源、地質、氣候均佳，所生產之農產品品質良好。目前較有名的為青蔥、香菇、溫泉空心菜及茭白筍。

宜蘭生產之青蔥，質嫩、味香，蔥白部份長達 18—20 公分。青蔥富含鈣、鐵，在醫藥上可作健胃、健腦及發汗劑，調理葷菜時、生食或熟食均為最佳佐料。



蔥焗排骨



金錢香菇

山產香菇主要產地為蘇澳地區之山地，是天然段木在良好的空氣環境中所栽培的，肉質厚嫩，味鮮美。香菇營養好，在醫學上亦有特殊療效功能之發現，是道地的健康食品；其特殊之香味，無論素食、葷食均為最佳配料。

溫泉空心菜是礁溪溫泉地區所產，因水質優異所生產之空心菜遠近聞名，品質優良富含礦物質，雖經炒、煮久不變色，且青脆可口。

溫泉茭白筍亦是礁溪溫泉地區所產，因係生長於溫泉水中，病蟲害傷害少，筍肉潔白細嫩，所含礦物質如鈣、鐵、鎂量高。茭白筍對人體有利尿、止渴、解酒毒之功效；無論蒸、煮、炒、炸、燉、涼拌均美味。



茭白筍—玉筍涼拌二味



空心菜—酸辣二梗、二條爭光