

綠竹筍

氣質出眾的健康蔬菜

輔導單位 / 行政院農業委員會
協助單位 / 台北農產運銷公司 · 台南縣關廟鄉農會
企劃製作 / 鄉間小路月刊
特約攝影 / 劉慶堂

每一枝母竹會生一枝嫩筍，冬天去了春天會來。中國古諺以春筍比喻一代傳一代的意涵。竹是中國特有的文化作物，古代文人對四君子之一的竹子，讚為高風亮節飄逸清新，蘇東坡說「無竹令人俗」。

竹筍是海內外華人最喜歡的佐食材料，台灣竹子品種有好幾十種，有食用價值者僅5種，餐桌上的竹筍有綠竹筍、麻竹筍、孟宗筍、桂竹筍、箭竹筍，本文介紹台灣的綠竹筍。

綠竹筍為多年生常綠植物，秆中空，直立有節。綠竹筍的筍箨(竹筍的外包葉)，表面平滑沒有絨毛，顏色土黃，稍帶綠色。竹筍是竹子的地下莖萌生的嫩芽，俗稱綠仔筍。

綠竹筍的肉質細嫩，滋味甘甜，低熱量，高纖維，身價也沒有冬筍的高貴，所以很受國內消費者喜愛，亦為旅居海外的華人最眷戀的蔬菜，日本料理亦視為頂級佳餚。

綠竹筍的食譜料理非常豐富，從冷盤到包餡，蒸、煮、炒、炸都適合。台北市木柵農會近幾年每年都辦理竹筍大餐，每道菜都以綠竹筍為主角，每場辦桌都是座無虛席。台南縣關廟鄉農會



編印精緻的竹筍食譜，內容精彩。

聰明的消費者從超市或市場購筍後，先將整枝帶殼的筍用滾開水弱火悶煮約30分鐘，撈起冷卻後放入冰箱冷藏。用餐前再取出剖去外殼，製作各種食譜料理。如此可保持綠竹筍的新鮮度；尤其是夏天製成沙拉冷盤，更可以感覺綠竹筍的鮮嫩爽口。多食綠竹筍可以強健胃腸，增加蠕動，有治便秘的功效，也是最佳的減肥食品。

諺語：「竹掃把掃馬路，竹筍子掃腸肚，體內的環

保，筍子不可少。」享受綠竹筍的鮮美，又可均衡飲食減少文明病，好處多多何樂不為？

坡地竹林 保水固土

綠竹筍發筍期約4-10月，北部地區盛產期為6-8月。以端午節左右之雨季後產量最多，品質最佳。性喜溫熱多濕，30-35℃生長快速。北部以五股、蘆州、八里、士林、三峽、竹東、芎林產量較多。南部以關廟、屏東較為集中。



師傅出招

贊助者 / 兄弟大飯店・食譜製作 / 鄒窗輝主廚



莴蒻綠竹筍

材料：

莴蒻150克、水煮過的綠竹筍250克、薑蒜末各一小匙、蔥末一大匙、鹽、砂糖各1/2匙，醬油、酒、香油、味素適量。

做法：

- (1) 莴蒻切大塊燙一下。
- (2) 綠竹筍切塊。

- (3) 鍋內倒入油2大匙加熱，將蒜、薑炒香。
- (4) 加入綠竹筍、莴蒻拌炒。
- (5) 撒下酒，加上調味料及少許香油即可。



■管理良好的綠竹筍園。
(陳鴻彬 / 攝)

一般種植地以淺山坡海拔500公尺以下交通方便的山坡地、小溪畔都可以栽培。栽植前應將栽植穴的雜草、雜木砍除，大塊石頭則撿放於田埂邊或平台邊以穩固水土。在山坡地必須作成平台階段（仿梯田式）以維持土壤穩定，減少雨水冲刷流失；注意培土，不可讓土壤裸露，豪雨期更應留意。

清明雨紛紛

種竹好時節

綠竹筍採分株法繁殖較佳，竹苗應採用一年生連地下莖掘起並留節間4-6節，最上節的節間長度越長越好，以利斜植貯水之用。竹苗應附有部份活的枝條及地下部份之鞭莖及細根，節間宜長，稈肉要厚，生長勢旺

盛。選取往年產量高品質優異之母竹，予以培育。

竹苗以隨掘隨植成活率較高，栽植時期為2月上旬至4月上旬，清明節前春雨綿綿，亦即休眠期至新芽未萌發前，是種竹子的最佳季節。



優良綠竹筍

彎曲如牛角

綠竹筍產期全省不一致，每年3月下旬由南部先出貨，北部較晚約4月中旬，5月至7月為盛產期，晚期出貨至10月止。每日清晨為最理想的採筍時間，土壤如有龜裂，且竹筍尾端已微露出地面即應採收。筍

尖出土後轉綠，味道變苦，品質下降，所以採筍宜早不宜遲。

切筍的位置於竹筍最肥大處之上方1-2公分處。一般消費者選購綠竹筍會以彎曲如牛角形的最佳物件。由於採收後竹筍會繼續後熟，品質會纖維化，故筍農從凌晨太陽出來前，自土中掘取的竹筍都會有預冷措施或先

行冷藏，再予分裝運銷。南部地區運送至拍賣場的綠竹筍都會用塑膠袋預冷包裝再裝入瓦楞紙箱。以台南關廟鄉為例，其產品都經過冰水預冷處理，絕無滲入抗氧化劑，並將包裝後貯存在0-5℃之冷藏庫內預冷，再運銷至台北農產公司拍賣。圖



李安的《臥虎藏龍》在世界影壇大放光彩，具有中國特色的鮮綠竹海也給舉世的觀眾留下深刻的印象。夏季是竹筍盛產的季節，根據王禮陽先生的《台灣果菜誌》，世界上的竹子有千百種，竹的地下莖長出的嫩芽就是竹筍。可食用的竹筍種類不多，有趣的是，可食的竹筍幾乎全是中國人發現的。本省生產可食用的竹筍有麻竹筍、孟宗竹筍、桂竹筍、箭竹筍、以及綠竹筍，其中綠竹筍更是本省的特產，其他地方是沒有的，因此，也是旅居國外的台胞最想念的食物之一。根據國民營養調查結果，國人攝食量最多的竹筍是麻竹筍，其次是桂竹筍，綠竹筍則居第三。

竹筍的熱量很低，每100公克只有20大卡，90%以上的重量都是水分。水分以外的成分中，膳食纖維佔30%，是竹筍最重要的保健成分。新鮮竹筍的膳食纖維主要是半纖維素與水溶性的多醣類，木質素與纖維素較少，口感細緻，味道鮮美；竹筍採收後容易老化，靠近底部的筍基部位膳食纖維量增加，因為木質素的含量增加，口感上比較粗糙。

台大醫學院黃伯超教授的研究證實，綠竹筍可以增加糞便中膽固醇的排泄，避免肝臟堆積過量的膽固醇和脂質。輔仁大學營養研究所



獨一無二的保健食品 綠竹筍

蔡敬民教授在大白鼠的飼料中添加新鮮或老化的麻竹筍，發現新鮮麻竹筍可以降低血脂和低密度脂蛋白的膽固醇，增加高密度脂蛋白的膽固醇，增加糞便中膽固醇的排泄，減少肝臟中脂質與膽固醇的堆積；老化的麻竹筍降低血脂的效應較不明顯，但是仍然會增加酸性固醇的排泄。

科學上已經證實，可溶性的膳食纖維延緩脂質與膽固醇的吸收，不溶性的膳食纖維可以吸附膽酸和有害物

質，加速排便。竹筍還有豐富的鉀，每100公克含鉀約300毫克，充足的鉀可以減少鈣與鎂從尿液流失，拮抗鈉的作用，臨床研究證實鉀的攝取量高者，血管的收縮壓與舒張壓都明顯較低。

整體來看，無論是鮮嫩的竹筍或是稍微老化的竹筍對血管與腸胃的保健都有正面的效應，非常適合日常飲食的應用。

膳食纖維令人聯想到絲縷般、細長的纖維，有人擔心把蔬菜切斷或剁碎了，纖

目前超級市場有冷藏加工的綠竹筍，甜美多汁，與生鮮竹筍沒有兩樣，不受產期的限制，讓消費者一年四季都可以盡情享用。冷藏即食的綠竹筍還有一個好處，適合作為便當的配菜。許多蔬菜都經不起蒸便當的考驗，變色變味又變質，但是綠竹筍居然經得起考驗，從包裝中取出的綠竹筍，可以直接放進便當裡，蒸過之後沒有變色或變質的問題，而且熱呼呼的竹筍另有一番風

大家都注意到，我們的孩子有肥胖率增加的趨勢，體重增加不是一朝一夕的問題，如果在日常的便當中能夠酌量減少肉類與油脂的用量，多搭配一些纖維豐富的

蔬菜，讓孩子習慣清淡的口味，一定有助於維護健康，成人的便當也是一樣。因此，我要大力推薦，在各色便當中多用竹筍，同時呼籲農業單位提升竹筍的冷藏加工技術，以保持竹筍鮮美的品質。

九十年五月號 7

關廟為多山之鄉，非常適合竹類生長，早期竹藝品及籐業發達，籐器製作技術更是遠近馳名，素有「籐之鄉」之美譽，且集「鳳梨、竹筍王國」之大名，物產豐富。隨著時代之變遷，使用塑膠和化學纖維製品取代竹製品，造成竹籐產業結構亦隨之改變，結果使得籐器產業外移，因而關廟也為籐器歷史寫下了最後的見證。

由於關廟地區擁有得天獨厚的天然地形，優勢的氣候條件和水文地利之便，除了氣候、土質及水質適合之外，同時亦有獨特的栽培管理方法，因此生產出風味特殊且品質優良的鳳梨與綠竹筍，不僅所生產之鳳梨口碑佳、廣受好評外，綠竹筍的栽培更具特色。

關廟地區栽培土壤皆屬砂質壤土，栽培綠竹筍時完全以砂質壤土來培土，致所生產之竹筍品質相當清脆、清甜而美味，纖維質非常細緻，卡路里低，為現代人講究的健康蔬菜。

現今關廟綠竹筍的栽培面積約有350公頃，主要分佈在關廟、香洋、東勢、北勢、布袋、龜洞、深坑、松

腳及田中等村，關廟鄉農會為配合政府推動產銷班之整合登記，以強化生產及共同運銷體系運作之一元化，截至目前為止已完成整合而成立之蔬菜產銷班共22班。

其中關廟鄉蔬菜產銷班第3班配合農會輔導所辦理綠竹筍之預冷、分級包裝、吉園圃標章認證及共同運銷等作業，推行成效最為顯著。

栽培綠竹筍經驗豐富的郭氣班長指出，關廟鄉蔬菜產銷班第3班於民國82年11月12日由農會輔導成立，班員有27人，綠竹筍生產面積31.10公頃，班場所面積約100坪，且為配合農會輔導之綠竹筍預冷作業流程，設備有冰水壓縮機20馬力一組，預冷槽4只，其規格為234cm×104cm×85cm及冷藏庫2間，每間面積4坪。



(陳鴻彬攝)

好竹連山覺筍香

預冷處理的關廟綠竹筍
清脆美味・品質有保證



(陳鴻彬攝)

除了班員與班員之間不定時的切磋栽培技術外，並完全依政府推動產銷班之組織任務方式而貫徹執行。至於所採收之綠竹筍至集貨場處理有一套特殊之運作模式。

郭氣班長指出，由於關廟綠竹筍採收時期為3月~9月，為保持筍的鮮度，每日採筍最理想的時間在清晨，以土壤呈龜裂狀，而鮮筍尚未長出地面時採收，所有採收之綠竹筍必需於每日上午9時前送入集貨場處理，依序為清洗、選別分級，至於選別分級標準依供應大台北市場(包括一市、二市及三重市)有其一定的包裝型態及特色，依分級為大特、中特、優及良等四等級(同張氏於綠竹筍採收後處理技術手冊中所敘及之方法)。

(陳鴻彬／攝)



■栽培綠竹筍每叢留存的母竹數約4~6株。



■栽培綠竹筍經驗豐富之郭氣班長。

(陳水心／攝)



■品質優良的新鮮綠竹筍，外形如牛角。



■挖筍時用鐵鏟直切。

■剛栽植之綠竹筍。

愛鄉·愛土
愛咱的
農產品

特級品：筍形外觀優良，筍身與切割直徑比例為2.5~3倍，品質幼嫩，筍尖無綠化現象，無筍丁及其他傷害。大特每顆筍重0.6公斤以上，中特每顆0.3~0.6公斤。

優級品：筍形外觀良好，筍尖略帶綠化，無筍丁及其他傷害，每顆筍重為0.3~0.6公斤以上。

良品：略次於優級品，每顆筍重0.3~0.6公斤以上。

本班對於選別分級之作業規定嚴格，除了由主要幹部班長、外務（接市場人員）及會計3人組成之基本成員之外，另外再遴選檢品員5人聯合組成，以公平、公正、公開的方式進行選別分級，再將產品分批以2℃冰水預冷30~45分鐘後包裝；包裝前應將筍口整平，

再以外包裝採用防水紙箱（容量20公斤，長寬高為50公分×33公分×27公分），內包裝為PE打孔塑膠袋包裝，按同等級大小整齊疊放於箱內，並暫貯存在0~5℃冷藏庫冷藏至下午3~4點時運輸至拍賣市場。

郭氣班長更進一步指出綠竹筍為尚未伸出土面之鮮筍，由數層筍殼所包被，在食用之前去除筍殼已屬相當潔淨，但本班為響應政府對用藥安全之宣導，於使用農

藥時除了用得少還要用得正確之觀念，並確確實實遵守農藥使用安全採收期之規範，並於87年6月9日獲得綠竹筍吉園圃標章認證，讓消費者吃得更安全更安心。

本班產品除已經過冰水預冷處理，絕無滲入抗氧化劑（亞硫酸鈉、明礬等），並經過吉園圃標章認證，無農藥殘毒之問題，且產品配合低溫冷藏可達保鮮效果，品質有保證。

本班班員一致共同的感受認為接受農會輔導所成立之產銷班除在產品處理流程可獲取較先進的技術及一貫化精確之作業，可減少不必要的浪費外，由於本班係採共同運銷模式經營，銷售管道暢通，對於加入該班實際參與運作之班員而言，收入較有合理的保障。



（郭勝德／攝）

■清洗。



■以2℃冰水預冷30~45分鐘。（郭勝德／攝）



■外包裝採用防水紙箱，內包裝為PE打孔塑膠袋。



（郭勝德／攝）



■以0~5℃冷藏，待運輸。

■關廟綠竹筍以紙箱包裝，運輸拍賣市場。



■關廟鄉蔬菜產銷班第3班現址。

（陳鴻彬／攝）

■捆紮。



（郭勝德／攝）

■集貨、切頭。



（郭勝德／攝）

■過磅。

