

煮出綠竹筍美味涼筍

台北分場 助理研究員顏勝雄、文化大學暑期實習生曾郁婷、周世修、程喬薇、許賀凱
電話02-26801841

綠竹筍為餐廳高檔料理，也是家庭主婦喜愛的家常菜，料理方法多元，但如何煮出美味又健康的涼筍，可就要有真工夫了。

為了讓想煮菜的消費者都可以輕輕鬆鬆煮出美味的高檔涼筍，原料的選擇至關重要，沒有好的食材就不會有好的料理，最好向在地筍農或市場採購當日現採的綠竹筍，也可以購買經過預冷保鮮處理的綠竹筍。買回家的綠竹筍應馬上料理，但早上或中午購買的綠竹筍如要晚餐煮食享用，那就一定要立刻放冰箱冷藏，不然甜度會降低，纖維也會變粗，吃起來就不好吃了。

做好食材的選擇及保鮮，烹調美味涼筍就成功了一半，另外一半就要看烹調工夫。綠竹筍外殼質地粗硬具有保護內部組織的功能，食用前須加以去除。一般食材料理程序為去殼後煮食，假如連外殼煮熟，必須使用較多的熱量，但煮熟後外殼軟化，比較容易去除，且由於外殼的保護，可保留食材更多營養不流失。此外，食材去殼切塊後烹煮，可減少體積，增加受熱表面積，減少烹煮時間及熱源消耗，而達到節能減碳的效



▲農民販售當日現採綠竹筍。

果。

為找出綠竹筍最好的調理方法，先將綠竹筍以清水洗淨，再將竹筍分成剝殼及未剝殼二種處理，剝殼處理再分為切塊及未切塊處理，切塊處理竹筍切成每塊 6.5 ± 1.5 公克。處理後之綠竹筍置於不鏽鋼容器中，再將綠竹筍分別以瓦斯水煮及電鍋蒸煮，瓦斯水煮處理容器內加自來水2,000毫升，電鍋蒸煮處理容器內不加水。未切塊竹筍煮30分鐘、切塊煮20分鐘。試驗前後分別稱重，以壓汁機榨取汁液，使用數字型糖度計測量可溶性固形物含量，比較各處理差異。

由於糖為綠竹筍可溶性固形物中的主要成分，一般以測得之可溶性固形物含量代表竹筍中含糖百分比，即俗稱之糖度。由結果（表1）得知，未剝殼綠竹筍水煮試驗前可溶性固形物 5.37°Brix ，試驗後 3.60°Brix ，減少 1.77°Brix （32.96%），剝殼未切塊處理試驗前 5.63°Brix ，試驗後 3.85°Brix ，減少 1.78°Brix （31.62%），切塊處理試驗前 5.45°Brix ，試驗後 3.03°Brix ，減少 2.42°Brix （44.34%）。由此可知以水煮方式料理綠竹筍，不論是否剝殼，其可溶性固形物溶出比率相近，切塊處理由於與水接觸面積增加，可溶性固形物溶出也相對增加，因此，以水煮方式料理綠竹筍，不論剝殼與否，差異不大，但切塊後可溶性固形物溶出量較多，表示竹筍切塊後水煮糖分流失使糖度降低。

電鍋蒸筍處理結果顯示，未剝殼綠竹筍試驗前可溶性固形物 5.60°Brix ，試驗後 5.47°Brix ，減少 0.13°Brix （2.32%），剝殼未切塊處理試驗前 5.41°Brix ，試驗後 5.48°Brix ，增加 0.07°Brix （1.29%），切塊處理試驗前

5.32 °Brix，試驗後5.22 °Brix，減少0.10 °Brix（1.88%）。顯示以電鍋蒸筍方式料理綠竹筍，不論剝殼或切塊，可溶性固形物在增加1.29%至減少2.32%之間，其差異在5%以內，遠低於水煮的31.62 - 44.34%，主因在於竹筍未與水直接接觸，可溶性固形物溶出量低，表示電鍋蒸筍糖分流失遠低於水煮，可保持較高的糖度。

在竹筍重量方面，試驗結果顯示，水煮

未剝殼處理綠竹筍重量增加2.08%，剝殼未切塊處理減少8.88%，切塊處理減少8.77%。可知以水煮方式料理綠竹筍，保持外殼完整，不僅可防止重量減少，甚至可因竹筍吸水而使重量增加。電鍋蒸筍未剝殼處理重量減少4.14%，剝殼未切塊處理減少8.47%，切塊處理減少7.38%。可知以電鍋蒸筍方式料理竹筍，保持外殼完整，可降低重量減少比率。

表 1.以不同蒸煮方式處理綠竹筍後對可溶性固形物及重量影響

試驗處理	可溶性固形物 (°Brix)				重量 (公克)				
	試驗前	試驗後	前後差	(%)	試驗前	試驗後	前後差	(%)	
水煮	未剝殼	5.37	3.60	-1.77	-32.96	163.30	166.70	3.40	2.08
	剝殼未切塊	5.63	3.85	-1.78	-31.62	105.95	96.54	-9.41	-8.88
	剝殼切塊	5.45	3.03	-2.42	-44.34	81.99	74.80	-7.19	-8.77
蒸氣蒸煮	未剝殼	5.60	5.47	-0.13	-2.32	161.70	155.00	-6.70	-4.14
	剝殼未切塊	5.41	5.48	0.07	1.29	105.65	96.70	-8.95	-8.47
	剝殼切塊	5.32	5.22	-0.10	-1.88	74.01	68.55	-5.46	-7.38

綠竹筍以蒸氣蒸煮方式料理，料理後可溶性固形物與料理前差異不大，以水煮方式料理，料理後可溶性固形減少31.62-44.34%。完整未剝殼之綠竹筍水煮後重量不減少且稍微增加，因此保留豐滿外形，外觀表現最

佳，剝殼後不論是否切塊，其重量減少差異不大（7.38-8.88%）。以蒸氣蒸煮方式料理綠竹筍可保持較高糖度，建議在條件許可下，綠竹筍涼筍料理以蒸氣蒸煮為佳。



▲清洗後剝殼及未剝殼綠竹筍準備進行蒸煮。



▲綠竹筍評鑑採用蒸籠蒸筍以減少可溶性固形物流失。