

芒筍可做野餐佳餚的蔬菜

桃園區農業改良場台北分場 / 林秀夫



一盤香噴噴的野品佳餚。(圖1)

“芒筍”採擷，一般取自葉梢上之嫩梢，即接近新芽之頂上節。用大型美工刀在江邊、溪床旁切取頂上嫩梢，如(圖2)。所採之嫩梢，再縱切剝開心芽及嫩梢，約0.4~0.8公分寬，即得“米白色”細嫩的嫩筍，清洗後切成3~5公分長，即為炒食之材料。另一採取的方法是，採取出土的嫩芽猶如採取箭竹筍一樣，刮開出土的嫩芽，所取得心嫩芽，更甜嫩、清脆。

至於料理方法，有快炒肉絲、紅燒排骨、燉排骨湯、炒羊肉絲等方法，一般人吃了，都讚不絕口。若問它的營養成分？目前因尚未有分析資料而無法獲知其主要成分，唯筍類均含纖維、醣、維他命C等之成分，而各類求生書籍均有敘述其用途、方法。

這種野外求生芒筍，不必經由人們去種植，即可採擷的植物；從一般民間典故、傳說，芒草是芒蛇越水攀爬喫食生嫩芒筍而流傳，現為野外求生者採食。茲簡列文獻供讀

圖1. 芒筍是既嫩且脆，炒起來是香噴噴的野品佳餚

有關“芒筍”新春上市，成為花蓮地區的野餐佳餚，筆者曾於81年發表“甘蔗筍為蔬菜之利用”之同時，即開發“芒筍”製作，親自品嚐，拍製有像片，現供喜愛者參考。

所謂“芒”類有五節芒、蘆葦、濱芒、白茅等屬禾本科，其中以蘆葦，若作為蔬菜，其嫩梢較五節芒寬大，採擷者較合算，經筆者以肉絲炒芒筍，是一道鮮嫩且脆，略帶苦味；若全盤吃，有點略寒，故脾胃虛寒者，不可多吃。不過，夏日偶而品嚐，不失為



圖2.(左)頂上嫩梢；(右)出土的嫩芽筍莖

者參考：

- 一、台灣民間菜、高木村73.9.P31毛節白茅(芒草)
- 二、“草木”潘富俊79.11.P210東部海岸風景特定區遊憩解說叢書三：甜根子草(濱芒)。
- 三、原色植物指南，第二卷，張正雄68.7蘆葦、五節芒。P58~59。



女王蜂

(果蠅貼紙)



不必再為果蠅
而煩惱
果蠅的新剋星
持久、效果好
成本低

不必再趕果蠅
而天天噴藥了
對果蠅、斑潛
蠅、紋白蝶
有特殊之效果

★誠徵中部、花東駐區代表★

關心您作物的一

大陸種苗有限公司

公司：台南縣善化鎮胡家里358號
TEL: (06) 5819602 • 5816334
FAX: (06) 5810331

順光一心子

超級8槽式

日本特許第1392210號

稻谷
玉米
高粱

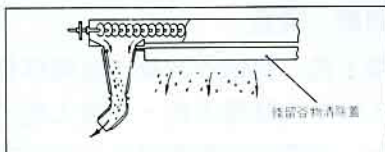
乾燥機

EC-505B

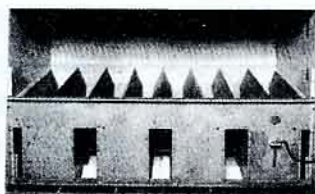
中日技術合作(KANEKO)

八槽式6大特點：

- 高效率乾燥
- 特殊構造，耐久性
- 自動清除，零殘留



- 昇降機可前後對調
- 排風方向任您選擇
- 安全控制構造



耗油量：1~6公升/時(煤油或高級柴油)



一次稻谷一五〇〇~七〇〇〇台斤
玉米二〇〇〇~八五〇〇台斤

經測定合格㊟等廠商

順光股份有限公司

台北縣土城鄉中央路三段81號
TEL: (02) 2606111~6 • 2608611

農機經銷商

台北：(02) 6794682
桃園：(03) 4773863
4732520
新竹：(035) 885886
台中：(04) 9320136
5621196

金門：(082) 325281
彰化：(04) 8733627
8523950
8897927
雲林：(05) 6324879
5862167
嘉義：(05) 3792470
台東：(089) 811345

花蓮：(038) 882586
台南：(06) 5987686
6852117
高雄：(07) 6212559
6851987
屏東：(08) 7883386
7777723