

# 來自中南美洲，經馴化栽植～

## 再生棕筍

苗栗區農業改良場 / 羅金蓮

再生棕筍屬於棕櫚科，原產於中南美洲奎亞那(GUYAIRA)，原生種枝幹帶刺、筍型小、產量少、經濟價值低，經法國農業試驗單位數次改良，培育出無刺、品質優良、產量高之優良品種。頭份鎮民黃正雄先生於民國85年到中南美洲探望在貝里斯留學的女兒，在一次偶然的機會裏嚐到和國內竹筍類似的再生棕筍，肉質嫩、口感佳、風味獨特，認為極具經濟價值，值得引進國內栽種、推廣，於是回國後在苗栗縣頭份鎮積極成立「中友農場」，引進種苗大量生產。每年自奎亞那引進約30,000株幼苗，供各地農友栽植。目前桃園、新竹、苗栗、南投、嘉義、台南等地都有栽種，面積約10公頃左右，以中南部種植面積較廣。

中友農場每年於12月引進幼苗盆栽，約半年即可定植於農地，定植後一年半即可採收，每一株種苗採收期可長達20年，一支母株筍重平均約3台斤，母株採收完尚有10個生長點成長10支分株，約6~8個月後可再次採收再生筍每株約1.5台斤，以漸進方式採收、留株，最多可留10株，可繼續採收至20年左右，方再重新種植種苗。採收期不受季節限制，一年四季均可採收。

再生棕筍屬於叢生，亞熱帶植物，



筆者（左）和黃正雄夫妻

耐高低溫(5~40°C)，最適溫為26°C，極適合台灣的生長環境，淺根性植物，抗風力較弱，以蔽風、水分足、排水優良且向陽處較為理想，土壤質地以砂質壤土、行株距為5~6尺，一公頃約種植3,000~4,000株，種植前先以有機質肥料混合整地，種植後覆蓋黑色塑膠布，可預防雜草叢生及防止水分蒸發，冬天亦可保溫。每年以環狀溝施一次有機質肥料，每公頃施5,000公斤，每2個月施一次台肥五號，每公頃約施800公斤。

蟲害方面有少量的象鼻虫危害枝幹尾端，但是根部並不受影響，抗病力強，無病害之虞，不須噴灑農藥，管理容易(每人可管理1~1.5公頃)，是一個完全不受汙染之健康食品。

再生棕筍富纖維質、含豐富鈣質(如表)，可促進腸胃蠕動、幫助消化，

→ 是最佳的減肥食品。

表. 再生棕筍之營養成分分析 (每100g)

項目	粗蛋白(g)	纖維(g)	鈣(mg)	鐵(mg)
含量	1.64	2.59	26.90	1.81

### ★新竹食科所 1999、7 分析

棕筍栽植約八年後尚可結成果實，外型美觀、口感如菱角，可做麵包、蛋糕等食物。和省產竹筍一樣，再生棕筍亦可做各種不同口味的佳餚，可燉湯、燻肉、快炒、沙拉等等。茲簡述如下：

#### (一) 棕筍福菜湯

材料：

棕筍2斤、排骨1斤、福菜3根

作法：

棕筍切斜塊、排骨川燙後放入鍋中煮30分鐘後，加入福菜、棕筍再煮3分鐘，調味即可。

#### (二) 紅燒棕筍

材料：

棕筍1斤、五花肉1斤、醬冬瓜2~3塊、醬油少許

作法：

1. 棕筍切塊(或滾狀切)，五花肉切塊，醬冬瓜洗去鹽切小塊。

2. 砂鍋放入肉塊、醬瓜、醬油及水1碗，大火煮開改小火燻約30分鐘，加棕筍塊再煮3分鐘即可。

#### (三) 棕筍沙拉

材料：

棕筍半斤、沙拉醬1小包

作法：

1. 棕筍用冷水煮開約3~5分鐘，撈



棕筍植株

起用冰開水漂涼，放入冰箱冷藏備用。

2. 吃時切小斜片，沾沙拉醬(或醬油膏)。

#### (四) 棕筍燴什錦

材料：

棕筍1斤、肉絲4兩、香菇絲半碗、燕丸半斤、紅蘿蔔絲、高湯2碗、蔥段適量。

作法：

1. 棕筍切成細絲待用。

2. 炒鍋加熱，放3湯匙大豆油，炒香菇絲、肉絲、紅蘿蔔絲拌炒後加入筍絲、燕丸、高湯2碗，再煮3分鐘，調味、勾芡，放蔥段拌勻即可。

#### (五) 棕筍炒豬肚

材料：

粽筍1斤、薑絲3湯匙、烏醋1湯匙、豬肚1個

作法：

1. 將粽筍切細絲。
2. 豬肚洗淨川燙後，切細絲。
3. 炒鍋加熱，放3湯匙沙拉油，將薑絲、烏醋炒出香味，加入粽筍絲、豬肚絲快炒，調味即可。

ps：川燙豬肚時，燙過後撈起泡冷水，用刀背在豬肚二面拍數次，重複二次，會使豬肚較脆、好吃。

#### (六) 粽筍蛤蜊湯

材料：

粽筍1斤、蛤蜊4兩、排骨半斤

作法：

粽筍切片，排骨川燙好放入鍋中煮30分鐘後，加入粽筍片、蛤蜊再煮3分鐘，調味即可。

#### (七) 筍片香菇肉絲

材料：

粽筍1斤、肉絲半斤、香菇數朵

作法：

1. 粽筍切片約3公分長、香菇泡軟



粽筍真空包裝

切絲。

2. 炒鍋加熱，放3湯匙沙拉油，將肉絲、香菇絲炒出香味，再加入筍片拌炒3分鐘，調味即可。

#### (八) 碧海擎天

材料：

粽筍尾端數支、絞肉(五花肉)、少許蒜末、薑末、蔥末、荸薺、香油、太白粉、調味料等。

作法：

1. 粽筍尾端切5公分長為一段，將裡面的筍心推出使成中空。
2. 絞肉加蒜末、薑末、蔥末、荸薺、香油、太白粉、調味料等混合攪拌均勻。
3. 將粽筍塞滿絞肉，置於盤中蒸約30~40分鐘至絞肉熟透。
4. 生鮮綠藻切碎加水煮沸以太白粉勾芡，置於盤底即可。

在農業經營困難重重的今天，要有所成就，無疑的必須不斷的求新求變，尤其在不久的將來進入WTO後，台灣農業要永續經營，更要有一套嶄新的作為。頭份中友農場負責人黃正雄先生，能利用探視女兒在中美洲留學的機會，在餐廳嚐到粽筍佳餚，設法引進，其對農業發展之關注精神，令人敬佩。

黃先生種植粽筍已進入第6年，目前年產量約5,400公斤。只供應餐廳需要，一般市場上還看不到。由於粽筍味道鮮美、營養豐富，深受消費者的喜愛，而有供不應求之趨勢。如能繼續改良品種，同時對消費大眾廣為宣導，應是一項深具市場潛力的新興行業。🍵