



阿里山吃野筍



雲筍涼拌 滋味甜脆

进出地面的石竹筍



雲筍外殼先要剝除

文：漁郎
圖：曾石南

春夏之交，上阿里山旅遊，別忘了品嚐阿里山的天然野味——雲筍與石竹筍。
雲筍，即“箭竹筍”，在阿里山眠

番龍眼

用途多
風味奇特



嘉義農試分所
黃淵輝·鍾志明

目錄

● 消費資訊

- 2 阿里山吃野筍..... 漁 郎
- 2 番龍眼..... 黃淵輝/鍾志明
- 6 電宰禽肉..... 鄭玉馨

● 食品營養

- 11 煮飯——小技巧大學問..... 徐近平
- 12 多氯聯苯陰影仍在..... 施明智
- 13 減肥吃冬瓜..... 邱健人
- 14 青青海菜..... 蕭泉源
- 20 國產酒調配雞尾酒..... 黃韶顏

● 保健教室

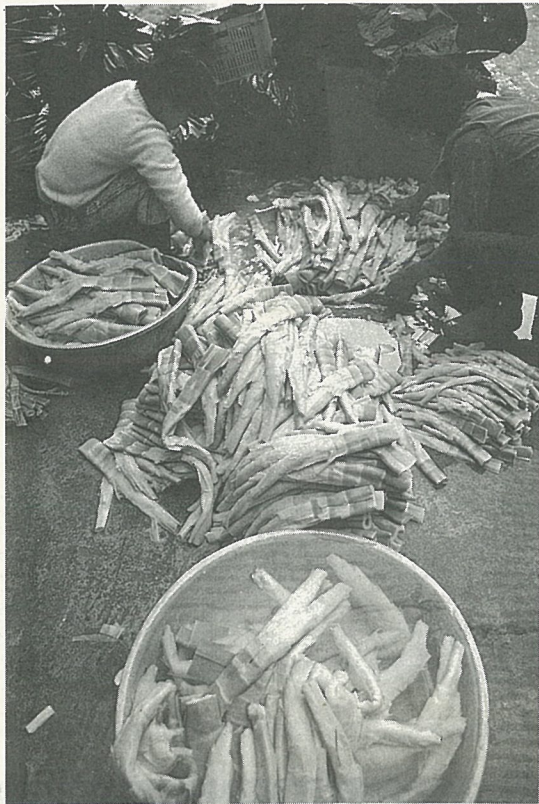
- 8 營養不良的後遺症..... 董萃英

● 家庭園藝

- 26 動人的綠籬..... 章錦瑜
- 30 夏日珊瑚：串心花..... 花 圃
- 32 簡易家庭水耕栽培..... 蔡尚光

● 創意攝影

- 18 墾丁的海底世界..... 曾石南
- 16 蝦的告白..... 曾石南
- 22 新知介紹..... 秦惟聰/周文愷/葉子
- 24 休閒農業..... 林克榮



石竹筍經蒸煮處理

月線“石猴”附近的山坡，即可看到一大片的箭竹林。每年清明過後，一場春雨帶來滋潤，箭竹就如“雨後春筍”，紛紛冒出白嫩的春筍。就在此時，阿里山當地的居民，趕忙穿上雨衣，戴上斗笠，鑽進箭竹林中，採摘剛迸出土面的雲筍。據說，下雨起霧時，雲筍生長最迅速，產量也愈高。 →

每逢七、八月龍眼成熟時，鮮為人知的“番龍眼”，也不甘寂寞的適時出現。番龍眼果實較龍眼大，味道更甜，另有一番風味。

番龍眼與龍眼同屬於無患子科，是一種熱帶果樹，學名為 *Pometia Pinnata*, Frost, 英名是 Fiji longan, 原產於太平洋群島、南洋各地。早在百餘年前，本省台東山區及蘭嶼地區即有野生栽培，不但是當地山胞喜愛的水果，也是重要的木材來源，提供山胞造船與建築的材料，因此又稱它為台東龍眼。目前，在本省中、南部地區已有零星栽培，利用於庭院或行道樹，果實僅 →



● 下期預告

通俗而耐看 福祿桐
老年人的飲食
來自黑森林的波羅蜜

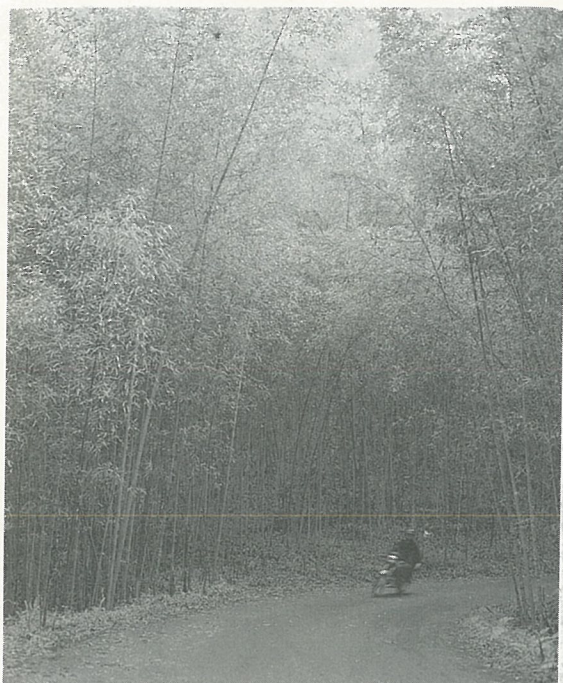
→ 採過的箭竹，只要連續下雨起霧，2~3天後又會長出新筍。箭竹筍又稱“雲筍”的道理就在此。

“竹筍好呷免大支”，用來形容雲筍，是最恰當不過了，小拇指般的粗細，由於生長在霜霧凍過的山地，使得雲筍的滋味，顯得格外嫩脆。

雲筍蒸煮後涼拌，吃起來比玉米筍還甜脆！燉排骨湯、炒肉絲，或與酸菜同炒，也是上品。

另一樣石竹筍，又稱“輪篙筍”，主要生產於阿里山鄉海拔800公尺以上的達邦、樂野、阿里山地區。筍的直徑約一圓硬幣大小。

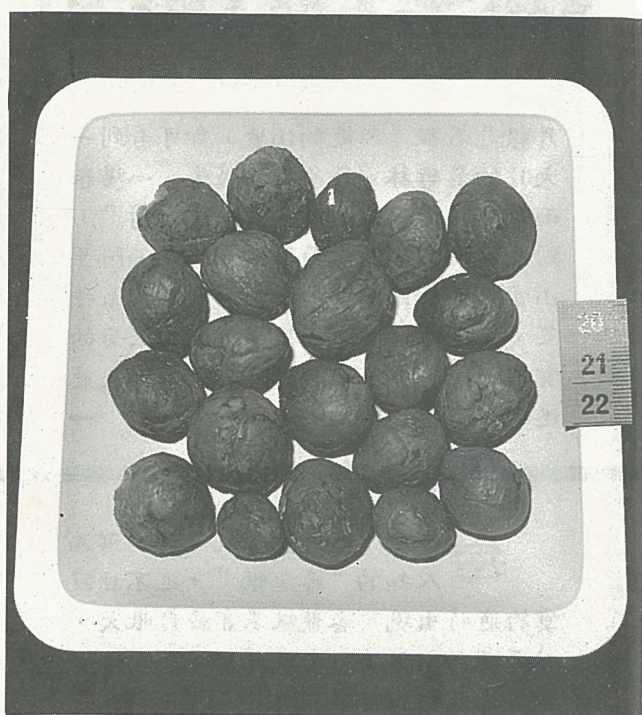
石竹筍的烹煮處理，較不適合於涼拌或沾沙拉，倒是燉排骨湯，或以豬油炒拌，令人回味再三！



石竹林幽雅迷人



番龍眼開花



焙炒種仁

→ 供自家食用，很少買賣，所以人們對它較為陌生。

番龍眼是常綠喬木，樹高可達20公尺以上，一般也有5~8公尺，直徑25~35公分，生長迅速。葉為偶數羽狀複葉，於樹枝上水平開展，小葉互生或近