



阿里山吃野筍

文：漁郎
圖：曾石南



雲筍涼拌 滋味甜脆

迸出地面的石竹筍

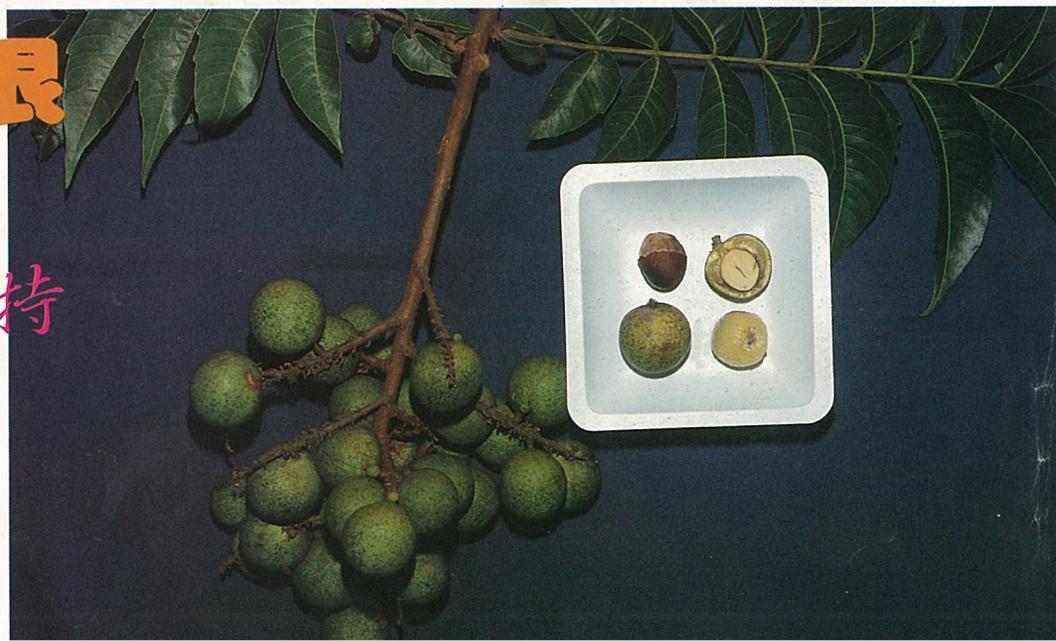


雲筍外殼先要剝除

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 多氣聯苯陰影仍在 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 黃韶頌

● 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

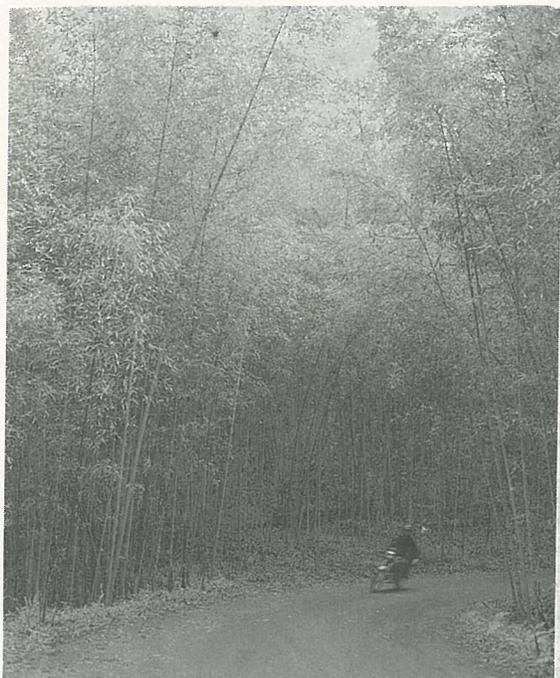
→ 採過的箭竹，只要連續下雨起霧，2~3天後又會長出新筍。箭竹筍又稱“雲筍”的道理就在此。

“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。

雲筍蒸熟後涼拌，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。

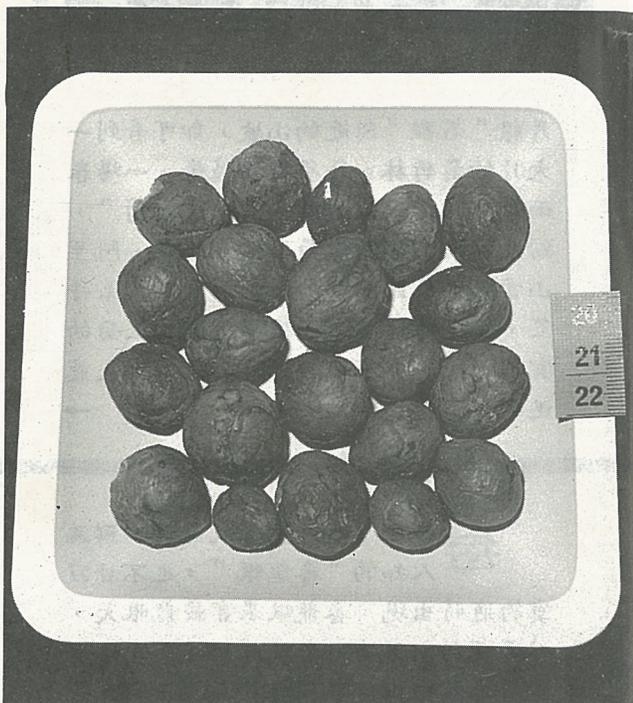
石竹筍的烹煮處理，較不適合於涼拌或沾沙拉，倒是燉排骨湯，或以豬油炒拌，令人回味再三！



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

對生，呈長橢圓形或橢圓狀長被針形。葉緣疏生鋸齒，是異於龍眼、荔枝之處。

花於4月中旬開放，是頂生圓錐花序。果實於7月中、下旬開始成熟，成熟果呈淡黃綠色，球形或短橢圓形，表皮光滑，每粒果實重量平均有26.09公克，縱徑有3.54公分，橫徑3.30公分，果皮較龍眼、荔枝為厚，平均有0.23公分之厚。

假種皮俗稱果肉，佔有全果粒38~40%，乳白肉半透明狀，肉質柔軟汁多，糖度高，一般皆介於19~24°Bx，酸度低，僅為0.08~0.12，pH5.57，風味奇特，大別於龍眼、荔枝。種子一個，重量達7~15公克之多，種仁亦大，富含脂肪達25~30%。

番龍眼果實吃法與龍眼或荔枝相同，剝去果皮即可，果肉具有粘性，甜味高，風味獨特。果肉如經製汁飲用更佳，製法簡便。即先行挖取果肉後以果汁機打成泥狀，再添加冷開水使原汁含30%以上，糖度為Bx13~14°即可。若加少許檸檬汁或檸檬酸0.15~0.2%，則風味更好，冰冷飲用清涼爽口。如需久藏則經煮沸後，速裝入預先滅菌過的玻璃瓶，封瓶後倒置5分鐘，隨即逐漸降溫冷卻即成。

此外，果肉經冷凍後食用亦甚可口怡人。經熱風乾燥製成果乾，如同龍眼乾或荔枝乾一樣，可保存食用，亦可用於烹調羹食，風味別於其他兩者。

番龍眼種子亦可食用，以高溫焙炒或熱水煮熟，剝去種殼，種仁即可直接食用或再經調味食用。種仁油脂含量高，據文獻記載，可作為燈油代用品。而樹根可煎成汁作為驅蟲劑及退熱劑，因此番龍眼是具有相當利用價值的果樹。

番龍眼適宜本省中、南部及東部氣候生長，在北部生長緩慢。使用種子繁殖苗木、發芽與生長皆佳，種於富含壤土，排水良好的園地或行道路旁為適宜。

以上謹提供大家參考，日後見到特大的龍眼—“番龍眼”時，或許會讓你感到特別親切喜愛。

豐年漁牧叢書

六畜興旺·魚蝦滿筐

(增訂四版) (平) 180元

水產養殖

10數位水產養殖專家著
介紹鱧魚、塘虱魚、鯰魚、福壽魚、虱目魚、花跳、歐洲鰻、草蝦、蟳、蚶、文蛤、牛蛙、龍鬚菜、鱸魚、泥鰱、田螺、草魚、鱠、香魚、蜆、烏魚、九孔、虹魚、石斑魚、紅目鱸、鱉等養殖技術及魚類食譜，附照片說明。
18×17(公分)·250頁

(增訂八版) (精) 170元

家畜家禽衛生

10數位畜牧獸醫專家著
介紹牛、羊、豬、雞、鴨等病因、病狀、防治法及禽畜衛生管理注意事項。
13×19(公分)·495頁

黃暉煌 著

介紹肉鵝品種、鵝舍設計、籠飼設備、飼養器具、飼養管理、繁殖配對、選擇方法、疾病防治及肉鵝食譜。
13.5×21(公分)·56頁

肉鵝飼養

(增訂再版) (平) 65元

(平) 140元

火雞飼養

簡明龍 著
介紹火雞品種、種蛋孵化、火雞舍建築設備、飼養管理、飼料調配、疾病防治、火雞銷售方法及火雞食譜。
18×17(公分)·112頁

※全省書局有售

農林漁牧園藝家政書籍2000多種，總目錄函索即寄

豐年社

台北市溫州街14號

郵政劃撥0005930~0豐年社

郵購每次另收掛號郵資45元 服務電話(02)3628148