

## 身材纖細的桂竹筍

**台**灣竹筍栽培面積頗廣，全台平地和高山地帶均有分布，台灣所生產的竹筍主要包括孟宗竹、桂竹、烏殼綠、麻竹、綠竹等5種。依據農糧署「農情報告資源網」之統計資料，台灣地區去（93）年竹筍種植面積28,597公頃；此外依據財政部關稅總局出口貿易統計，去年竹筍輸出金額約新台幣6,100餘萬元，是國內重要出口蔬菜之一。竹筍不受季節限制，能周年供應，在價格及保健價值上，逐漸受到消費者重視。

竹筍清甜味美，是大多數人都喜歡的一種食物，營養上的最大價值在於它是高纖維食品，或者說是減肥聖品也不為過。俗語說：「吃一餐筍，刮三日油」，竹筍中的水分含量高達80%以上，且含有豐富的纖維，在營養學上，膳食纖維高者，確實可以幫助吸收水分，使糞便軟化而易於

排出，不但幫助排泄、減少宿便，又能減少體內脂肪堆積。因此對於肥胖者而言，竹筍是個造就美麗佳人的減肥聖品。除此之外，竹筍亦可降低血液及肝臟中的膽固醇含量。

桂竹筍形直長，筍重最大約600公克，最小200公克，平均重400公克。外皮光滑無毛，筍籜薄而籜舌長，外皮黑褐斑點，肉質稍硬，纖維較高，適於鮮食及製造筍乾。產期不長，每年4-5月是它的盛產期，此時氣溫不高，可在白天採收。由於地下莖蔓生，可以等待幼筍出土生長到20-30公分時採收。如在筍芽剛出土時採收，品質雖佳，但收穫量較少；過長則纖維過多，品質硬化，影響口感。桂竹筍纖維較高，竹味較盛，但口感卻很細緻，滋味甘香清甜。市售的桂竹筍多半已做水煮殺菁處理，亦有真

真空包桂竹筍



# 夢田越光米收割了

目前在台灣的農業中，只要一提到越光米，就會想到五結鄉農會所生產的越光米；沒錯，五結鄉農會在這幾年所生產的越光米，雖然不是台灣栽培時間最早的越光米，但卻是知名度最響亮的越光米品牌。這不僅是對五結農會所生產夢田越米的肯定，更是對五結農會的支持與鼓勵。



今年度五結鄉所栽培的越光米，在國曆3月下旬至清明節至這期間插秧，在田間經由契作農戶的用心栽種之下，黃澄澄的稻子，已於6月下旬及7月上旬收割。農會今年與農民所契作的面積為83.5公頃，農民在田間收割後，都將濕穀統一載運到農會的孝威倉庫統一乾燥，然後再由農會碾米廠碾製成真空小包裝的「夢田越光米」品牌來銷售。

有許多消費者在看到本會「夢田越光米」這個品牌時，都會有個疑問那就是為什麼會取「夢田」這二個字，其實這二個字的用意是：「五結鄉農會要種出全台灣、甚至於全世界最好吃的米」。白米，是目前台灣人的主食，而除了生產小包裝的「夢田越光米」之外，更把2包「夢田越光米」做成禮盒裝，在年節送禮時（尤其是中秋節及春節），更顯得經濟實惠；而將「夢田越光米」及「益全香米」結合，形成「越光米訂婚禮盒」，對於即將訂婚的新人，更是可節省一筆龐大的訂婚禮盒費用，且拿到的親朋好友又會對你們這對新人記得一輩子。所以消費者在選擇本會所生產的「夢田越光米」的同時，更不要忘記本會還有「夢田越光米」禮盒及訂婚禮盒喔！

◀ 空包裝，還可以製成醬筍或油筍，不論炒、煮、燉都很適合。

選購生鮮桂竹筍時，儘量選擇較小較細嫩的竹筍，而且一買回家後，用沸水煮7-10分鐘，把其中的酵素破壞掉，防止桂竹筍老化，如此不僅能保存細嫩可口的品質，也能保持降低血液和肝臟中膽固醇的營養生理功能。另外，選購殺菁處理過的桂竹筍時，亦選擇較小且細嫩者，但不必再用沸水煮過。

竹筍種類多，吃法更多；而筍之營養價值區別更大，嫩筍和老筍不同，筍尖和筍腳也有差，你可知道該如何吃筍嗎？中

國人和日本人等東方民族普遍喜歡吃竹筍，無論將之切絲、切片或切塊，皆是料理中常見的食材。台灣山區各式的筍乾，更有獨特的風味。

桂竹筍怎麼吃呢？最簡單的方法：

（一）煮湯：生鮮的桂竹筍與排骨燉湯，上桌前加點福菜，更有味道。

（二）炒：將已經殺菁處理過的桂竹筍切絲，與肉絲、豬肚或大腸同炒。

（三）燜、紅燒：將五花肉切塊，已經殺菁處理過的桂竹筍亦切塊，爆香蔥、蒜、薑，放入五花肉，醬油等紅燒，燜30分鐘即可。