

● 新鮮蔬菜

# 埔里水筍水噹噹

茭白筍又名茭白或水筍，原產於我國為多年生禾本科水生植物。性喜溫和氣候，適宜於腐植土壤栽培或河床地種植。南投縣之埔里、魚池一帶，風土和宜，產量約佔全省總產量80%。

南投縣埔里鎮是一山明水秀的好地方，美女的出產處，尤其是她們那白晰細嫩的皮膚，可以天生麗質來形容，說得更明白一點，恰似該地所產的“水筍”一樣惹人憐。

水筍又名“茭白筍”，性喜生長於日照充足、氣候溫暖不太熱，約攝氏20度的沼澤地，埔里的天候水質正是培育品質優良水筍的好所在。難怪埔里水筍紅遍台灣半邊天，是台灣料理中的一道佳肴。

當人們暢遊埔里，舉目所望盡是青山翠巒，一山又一山，處處皆是山的世界，很少仔細的看看，埔里的盆地雖小，平原也不少哪！據埔里鎮農會推廣股表示，該鎮的水田耕作



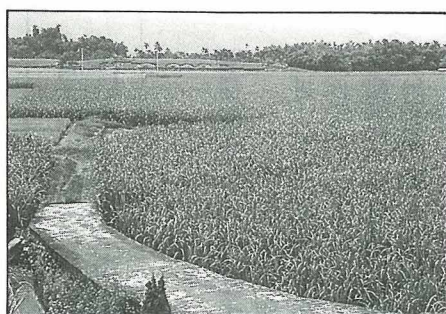
赤壳茭白筍

區達3600公頃以上，不包含旱作在內，而水田中種植的水筍則近1000公頃，平均約佔總水田面積的 $\frac{1}{3}$ ，成為此地的特產。

水筍原產於我國南方，平時我們所食用的肥大嫩莖，為它的病態莖，是由菰黑穗菌寄生於水筍而生出的筍狀莖，叫茭白筍。茭白筍若採收太晚，

則菰黑穗菌形成孢子堆，使筍內部發生黑色斑點（由橫切面可看出），茭白筍即逐漸老化不能食用。

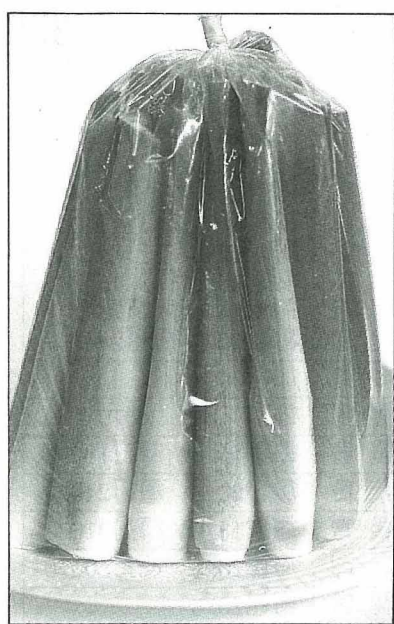
讀者知道茭白筍是一種病變產生之筍類，或許心裡會怕怕，其實這種菌對人體無害。水筍若不感染菰黑穗菌，則不會長出茭白筍來，這株水筍就一直長高至開花而凋萎死亡，



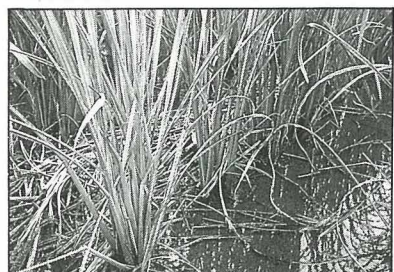
水田汪汪種水筍



茭白筍包裝



青壳茭白筍



茭白筍植株

終其一生對人類胃口全然沒貢獻。而台灣的水筍已全感染了該菌，因此，看到水筍開花可是鮮事一樁！

### 青壳早生赤壳晚生

水筍屬於多年生宿根草本植物，淺水生長，株高近2公尺，葉細長披針狀，平行脈。品種大致分成3種，以筍壳顏色區分為：青壳、白壳及赤壳。這些品種是老祖宗自古傳下來的，還是很管用，年年豐收。

埔里所栽之品種以赤壳、青壳為多，又以青壳為主，白壳種很少。三種的肉質都差不多，除了筍壳色澤不同外，最大的差異處在於其生產時間不同；青壳為早生種，白壳中生種，赤壳晚生種。

栽植青、赤兩種主要關鍵在它的產期能互相銜接配合，不致中間有缺貨之現象產生。據花蓮區農業改良場李玉寶先生所作的田間調查：青壳採收期為6~10月，赤壳為9~11月。兩種所銜接之產期達六、七月之久，若特早生的，5月份即能吃到，所以台灣幾乎從夏天到立冬，都能吃到水筍。

您品嚐着爽口美味的水筍時，是否了解“盤中筍，片片皆辛苦”？在此稍作簡介：

水筍的繁殖以無性為主，當水筍母株老化，葉片枯萎後，它的根莖部依然存着生命的繁殖力。選擇品質優良的母莖，將之掘起可做培育幼苗之用。把母莖根切碎，根節壓入土中，不久即能冒出幼小林芽來

；長高至一定程度，再移植到本田種植。這些工作都在春天完成，就如插秧苗一樣，每隔數十公分插數枝幼苗，然後按時灌水。

約經4個多月後，即能開始採收茭白筍，採收時，農民手持刀子伸入水中，從頭根部割下，通常都在早晨，或傍晚展開。採收好的茭白筍，將綠葉切除，保留30公分長的筍莖。外壳葉鞘要剝除多少，視出售後之路途遠近而定，若近處的則全部剝除，只留頂端嫩葉鞘；遠途者為保持筍莖之新鮮度，必須保留葉鞘以防損傷。

產地為維持高品質信譽，將茭白筍分級包裝，每8~10支成束為個體，上級品每公斤80元，低級品則視市面供銷情形而定。

通常每公頃的茭白筍，年產量約2萬公斤左右，如果管理得宜，品質好，又逢上市場的“洛陽紙貴”，則1公頃收成在100萬元以上是不難達成的；可惜台灣諺語說的好：“菜金菜土”，價高時每公斤達80~90元，低落時10元也不到。

### 水筍的營養

茭白筍富含豐富的纖維質，礦物質磷、鈣、蛋白質，及少許的維他命A、B。常食能消除口乾舌苦之毛病，並能增進食慾，疏解腸胃痼熱、消化滯積症，促成體內新陳代謝的靈活功能，不喜愛肥胖的你，不妨常食，不是多吃。

選購茭白筍時，請留意外皮潔白富光澤，外壳沒斑點花紋，筍肉之橫剖面沒黑點的，中端部份未呈凸顯現象者，方為上品。

(有關茭白筍食譜請參閱21頁)