

士林鮮筍 · 健康自然

文圖／吳忠信

經保鮮預冷、分級包裝與品質管制的「士林安心鮮筍」，是今年夏天的新鮮賣點，品嚐綠竹筍，現在正是時候！

在士林廣大的山坡地，因土質、氣候適宜，出產頗具特色的綠竹筍，生產期為6月至9月。台北市農會、台北市政府建設局、台灣大學園藝系、桃園區農業改良場台北分場、台北市瑠公農業產銷基金會等共同輔導陽明山地區綠竹筍產銷班，推行經過預冷處理及分級小包裝，打出清新品牌「士林安心鮮筍」，直銷台北市農會、多福、惠陽、惠康、台北農產等各大超級市場。

士林安心鮮筍，是現採鮮嫩綠竹筍，迅速經自動化清洗，置於冰水機組內預冷至筍心為2°C~5°C，保鮮最佳狀況下分級包裝，續經冷藏於5°C，可保鮮7天以上。因未加抗氧化劑，為確保品質新鮮，消費者買回家後，請續置於冰箱5°C內冷藏，或儘速食用。經料理後甜美清脆爽口，富水梨般的口



味，為台北市夏季蔬菜不可或缺的珍品，買的安心，吃得開心。

綠竹筍富含纖維，熱量低，它對人體健康所扮演的角色如下：(1)紓解便秘。(2)減少高血壓的機率。(3)讓糖尿病患者有飽足感。(4)幫助減肥者控制體重。在文明病日漸增加又講求美食的時代，適量攝取綠竹筍，對健康極有助益。 ◆

甘藷簽 · 鹹魚翻身

文圖／林玉英

雲林縣水林鄉農會最近推出一項鄉土食品「甘藷簽」，小包（半斤）50元，大包（1斤）100元，物美價廉。甘藷簽早年是餵豬用的重要飼料，現在的甘藷已經品種改良，搖身一變，成為健康蔬菜，因為富含食物纖維及維生素A，而且口感鬆爽，食味香甜。拿來搓簽日晒，以「台灣薯條」模樣上市，在日前台南區農業改良場舉辦的農特產品展售會上，引起一陣騷動。有趣的是，前來購買的都是阿公阿婆。為什麼想吃「甘藷簽」？

「煮水之後放冰箱再拿出來吃，透心涼！」

「以前窮的時候看到甘藷簽就怕，現在不窮了，反而很懷念！」



「我媳婦說，老人家多吃番薯比較健康。」

「價錢便宜嘛！」

「沒有農藥呀！」