

# 茭白筍

**莖** 白筍是淺水性作物，筍莖基部由菰黑穗菌寄生刺激而生成筍狀莖，稱作茭白筍，台音腳白筍。原產我國及溫帶、亞熱帶地區，為本省古老作物之一。品種有青殼種、白殼種、赤殼種。本省於5~10月盛產者，產地集中埔里、魚池、竹山、外埔等地；10~11月盛產，則集中於三芝、金山、石門、礁溪、三星等地。行無性繁殖，留母株育苗，移苗時定植苗高40公分，行株距為1.0×0.9公尺。每年12~2月育苗栽培，至5~10月陸續採收，自定植至採收約需150~170天。每年7月是本省茭白筍更新母株休萌期，該月份嫩筍採收量較少。

在嫩莖肥大細嫩，未凸起蓬鬆粗糙，葉鞘微裂見筍時，筍農每天清晨用鐮刀自筍下方基部割取，切掉葉片及葉鞘，留外殼長32公分，殼片4~5片，以PE袋



■茭白筍以筍殼潔白筍肉無黑點為上品。

30公斤包裝。或剝掉外殼，只留嫩殼1片，用透明塑膠袋10公斤包裝。茭白筍營養豐富，熱量低，筍肉適炒食、煮湯，葉片與外殼腐化後當有機質肥料，菰花果實供雜糧。帶殼烤熟冷卻後，剝掉外殼切成筍片，沾醬油或沙拉食之，是保留營養最佳吃法。選購要領以外殼有赤斑花紋者

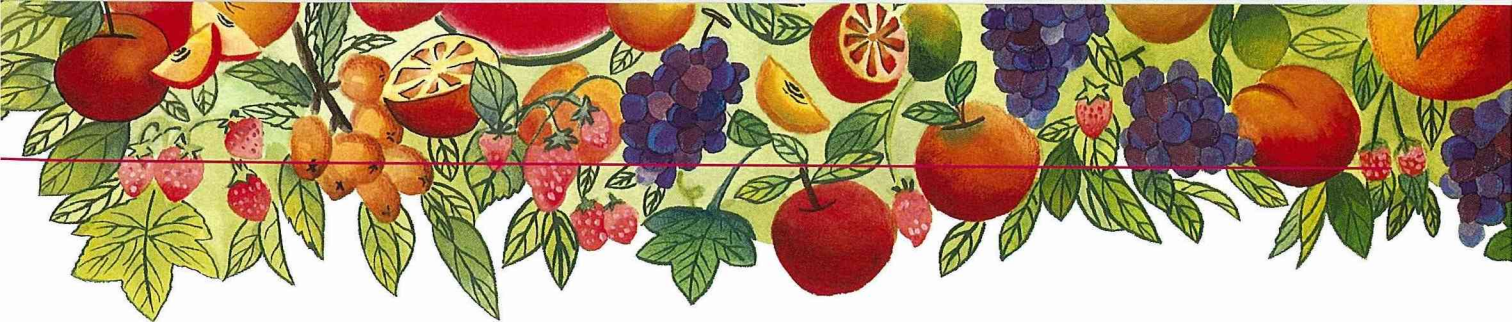
佳，筍皮潔白光滑鮮美，中端不凸起，筍肉無黑點為上品。食用筍肉可疏解腸胃痼熱，消化滯積，促進新陳代謝，口乾舌苦之消除作用。西螺果菜市場貨源來自埔里為主，每天約30公噸左右，批發平均單價每公斤20至60元不等，視量多少與品質好壞而有高低價差。

# 桂竹筍

**桂** 竹筍長度達50公分以上，是鮮筍類中最長的。筍殼為斑塊狀深褐色，略有絨毛。原產我國江南，約280年前引入本省。產期短，只3~4月份採嫩筍，其餘月份不產筍，但可買到煮熟後的熟筍。產地集中台北縣三峡，苗栗縣大湖，花蓮縣秀林，南投縣竹山、中寮、魚池、水里等地，以大湖農會供應量佔六成以上為最多。嫩筍長出土面高約40~60公分時採收，沿地面摘斷，去殼，當天上午煮



■帶殼的新鮮桂竹筍。



熟，打破筍身，筍支苦水流出後，裝馬口鐵皮之鐵桶，淨重20公斤，裝妥熟筍後，加滿煮筍熱水，封桶蓋，可貯存慢慢銷售或供外銷。內銷鮮筍者，煮熟後，壓破筍身滴盡苦水，裝入塑膠袋每件20公斤，再加入煮筍水，以紙箱20公斤裝。部分運銷業者，接受消費者之要求，以帶殼不煮熟鮮筍運銷，惟量較小。

營養成份為水分89.2、蛋白質2.9、脂肪0.2、糖質3.0、纖維1.4、灰質1.3、鈣18、磷81、鐵1.1、維他命A30、B10.16、B20.09、C7、菸鹼酸0.8。鮮嫩竹筍適炒食、煮湯、製罐、做酸筍。成竹供建築、土木、傢俱器具、樂器、竹竿、竹簾、工藝品、釣竿、果菜園支柱、造材等用途。竹籐(竹葉)可造斗笠。桂竹熟筍加肉絲、辣椒炒食；或加排骨、魚丸可煮湯。選購時以筍支細嫩纖維質不粗糙，不死白

色，色澤優良，有筍香味不酸臭味者為佳。西螺果菜市場於3~4月時每天有1,000公斤鮮筍，每

公斤約20元，其餘月份則供貨熟筍，每天約2,000公斤，批發價每公斤約40元。

# 桑椹

**桑** 椹的新鮮果實在市面很少見到，也許很多人不知「桑椹」是啥東西，可是提到養蠶用的桑葉，連國小低年級學生都會知道，原來長桑葉的樹稱為桑樹，開花結果實稱桑椹，慣稱桑果。見過的人不多，果實圓柱狀，由肥厚多肉的萼片集合而成，幼果是紫色，成熟果是黑色。原產中國及日本，清朝末年自大陸及日據時期由日本移入本省種植。本省桑椹的採收期在3月下旬至4月下旬。產地多集中在東部和中北部的低海拔山坡地，其中以花蓮縣瑞穗鄉栽培面積最多，苗栗縣

次之。桑椹通常在4月上旬清明節前後成熟，生果呈紫黑色時採收。生果如為銷售到市場要用人工採摘，加工用可用手搖下再收集。營養成分有水分89.8，蛋白質0.5，脂肪0.3，糖類10.2，維他命A、C，鈉、鐵。桑椹以鮮食為主，亦可加工製成水果酒、蜜餞、果醬、果汁及糖漬等。選購時以果實大，呈紫黑色，長圓形者為佳。炎炎夏天在全省各地觀光旅遊區，可見到冰涼攤桑果汁，在日本是高級冷飲之一。冰涼後的桑果汁，那股微酸帶甜的口感真夠勁。



■桑椹的果實，你見過嗎？

