



竹筍好吃！味鮮甜美或清香微苦，均受歡迎；且是近年來台灣大餐、小吃中，最普遍的一道佳餚美食。因為竹筍所含的熱量不高，有人當它是減肥的最佳食物，也有人視它為沒有營養的食物，或是會傷胃腸的粗俗菜。

殊不知它含大量的粗纖維，對於現代衣食富裕的文明人，由於多食精細食品，容易造成胃腸的蠕動力減低，竹筍對某些人來說，確實是具有養生的效能。

我愛竹子是因為竹葉可以包粽子，尤其是要求糯米多而肉少的粽子。小時候，

我常常跟母親說：「沒有筍，我可是不吃肉喲！」有時還要求家母特別以一般白米如蓬萊米包的純白米粽，它較不易久藏，且剝開時會像米飯一樣鬆散。但是我愛它的竹葉香和容易消化。

當我學國畫時，最常畫竹。有桌子就在桌子畫。沒桌子就在乒乓球桌上畫。沒乒乓球桌就在床蓆上畫。九二一地震過後，在山崩地裂傷心之處，伏地面而畫。有時感心酸，有時又覺好笑，窩在那裡盡情的畫，雖然只是墨竹，清描淡寫幾筆，卻可怡情養性，忘憂至樂。切莫笑我愚痴，好嗎？

中國人愛竹，也善用竹。竹筍一直是台灣的外銷農產品之一，廣受世人歡迎。一般來說，常供食用的竹類有麻竹、綠竹、烏腳綠竹、孟宗竹、桂竹。種植面積廣闊，本省南北均有出產，但以中部為盛產地。新鮮竹筍供應內銷，加工品大量外銷。在台灣除了冬季因為只有孟宗竹少量發筍，稱為冬筍，價格比較貴之外，一年四季都可以買到物廉價美的竹筍；這也是一種幸福，您同意嗎？



■我家門口種了幾株葫蘆竹。

竹報平安



■竹葉除了包粽子，裹上竹葉烤魚烤肉，味道更佳。



■竹園裡看見竹筍了嗎？

春筍期約3-5月，孟宗竹、桂竹的盛產期。夏秋筍期約4-10月，麻竹、綠竹的盛產期。冬筍一僅孟宗竹少量發筍。另有烏腳綠竹是綠竹的變種，出筍比綠竹早1個月。

爲了確保竹筍鮮嫩的品質，天未亮就得到筍園開始採筍的工作，趕緊送到市場販賣，求個好價錢。竹筍很容易木質化，放置過久，呈老化現象，且煮後常帶有澀味，已往在離產地遠的地方，不容易吃到鮮筍。



■竹心葉茶，只採取竹心葉。

D.I.Y. 竹心葉茶

材料：竹葉心（即竹的新葉如針狀）酌量

製做方法：

- 1.將竹心葉曬乾，以利久藏。
- 2.剪成約2公分長，即可使用。
- 3.以熱開水沖泡或略煮均可。

備註：有特殊的清香，除了當茶飲用，偶有不適，可治不睡、止消渴、解酒毒、除煩熱發汗，視自己的身體狀況調節飲用，有益身心。又竹心葉茶是最好的漱口水，漱口中出血，或加些鹽使用更是有效，讓口齒芳香！

有了冰箱保存食物就方便多了！如果在竹筍的切斷面，塗抹少許食鹽，再置放冰箱內貯藏，可再延長保鮮時間。

現在有些產地不斷地改良生產方法，提升品質，在包裝與輸送的過程也力行進步。像竹筍採用預冷於2-4℃，再行包裝。先是清洗選擇好筍，移入4℃水槽中，預冷1-2小時，再行包裝之後送入冷藏庫，然後分送到市場。不用任何防腐劑或保鮮劑，就能達到保鮮的效果。這樣的產品消費者喜



■竹的用途廣，這二根手杖是家父家母早晨散步的良伴。

歡。感謝筍農們，他們得天未亮就開始採筍的辛苦，從古早到現在都是一樣的。

竹子的用途多，竹筍的產品也不少。

鮮筍一竹筍做鮮菜，愈新鮮愈幼嫩，尤其是未經出土而筍殼尚未綠化的幼筍最是難得，不論紅燒、清炒、燉湯都是人間美味。有一回

拜訪山居的友人，將現採的竹筍就地現煮，湯煮後呈乳白色，筍香四溢，嫩脆可口，它的原味真是迷人。筍乾一它的好處耐久藏，風味特殊。有時主婦太忙或想變換口味，利用筍乾調理食物，增加纖

維是理想的素材。

筍醬一用筷子頭沾一點筍醬，又香又鹹，入口即化，是佐餐的聖品，外行的人像吃豆腐一樣大大口一吃！哇！要怎麼說呢？將筍醬煮魚湯、蒸肉、燉雞或素炒青菜，常有料想不到的口感，這也是筍醬銷不錯的原因。



■剪成小段，可

沖泡或略煮之。



■將竹心葉曬乾備用。



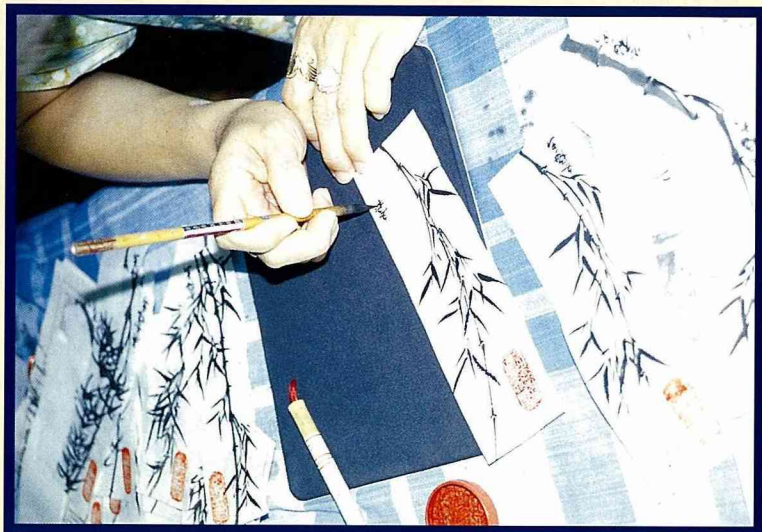
■沖泡出來的竹心葉茶，色澤清淡，有清香。



筍茸一是加工筍的副產品，惜福愛物的最佳表現，通常是收集殼嫩的部份及筍尖頂，外形不美，卻有質感，不要以為它便宜就不好吃，現在有人將它調味之後再行包裝。可直接享用，頗受消費者的喜愛。調味筍系列的產品—筍片、筍尾茸、脆筍、……等等，任您選擇。

加工筍做成的菜餚更是不勝枚舉。此外還有半加工的產品，方便一般在家裡的料理，例如煮熟的筍，可簡便的做出涼筍，自行配上美奶滋或其它醃料，或加在火鍋裏燙煮，燴炒海鮮、魚、肉、素菜均可，而各有不同的風味。

竹也可藥用。「本草綱目」載有竹的用法多種，竹葉、竹茹、竹根、竹瀝、竹籜、竹實……。各有各的用途和效應。從經驗中累積智慧與知識，這些有益的心得，貢獻人類。 圖



吳冬梅手繪·竹報平安萬用卡

函索辦法

1. 貼足郵資 5 元的標準信封一枚，請自己寫上收件人的姓名、地址、郵遞區號。
2. 內附 20 元郵票 (酌收工本費)。
3. 另書個人資料一份 (姓名、地址、電話)，抽獎聯絡之用。
4. 郵寄地址：台中縣太平市大興一街 73 巷 2 號 吳冬梅小姐收
5. 每 250 張函索信件，即抽出一位幸運讀者，致贈「平安竹」卷軸一幅。



2000 年花卉記事本

您喜歡過去這一年的鄉間小路封面嗎？

12 張花卉封面都是作者吳麗春的油畫作品，我們把這些畫作集印成記事本 (13 × 19 公分)，

陪伴您走過公元 2000 年。

數量有限，只有 200 本。

而且只在豐年社門市部供應。

洽詢電話 02-23628148 轉 30 分機 · 豐年社門市部