

竹類隸屬於禾本科Gramineae 竹亞科Bambusoideae，為多年生常綠植物，原產中國南部。竹類依生育型態及生長習性分為兩大類，除有苦味的品種外，均可供食用。

(1)單軸散生型毛竹屬類，主要生長在溫帶如孟宗竹 *Phyllostachys pubescens*、桂竹 *Phyllostachys makinoi*、石竹 *Phyllostachys lithophylla*。

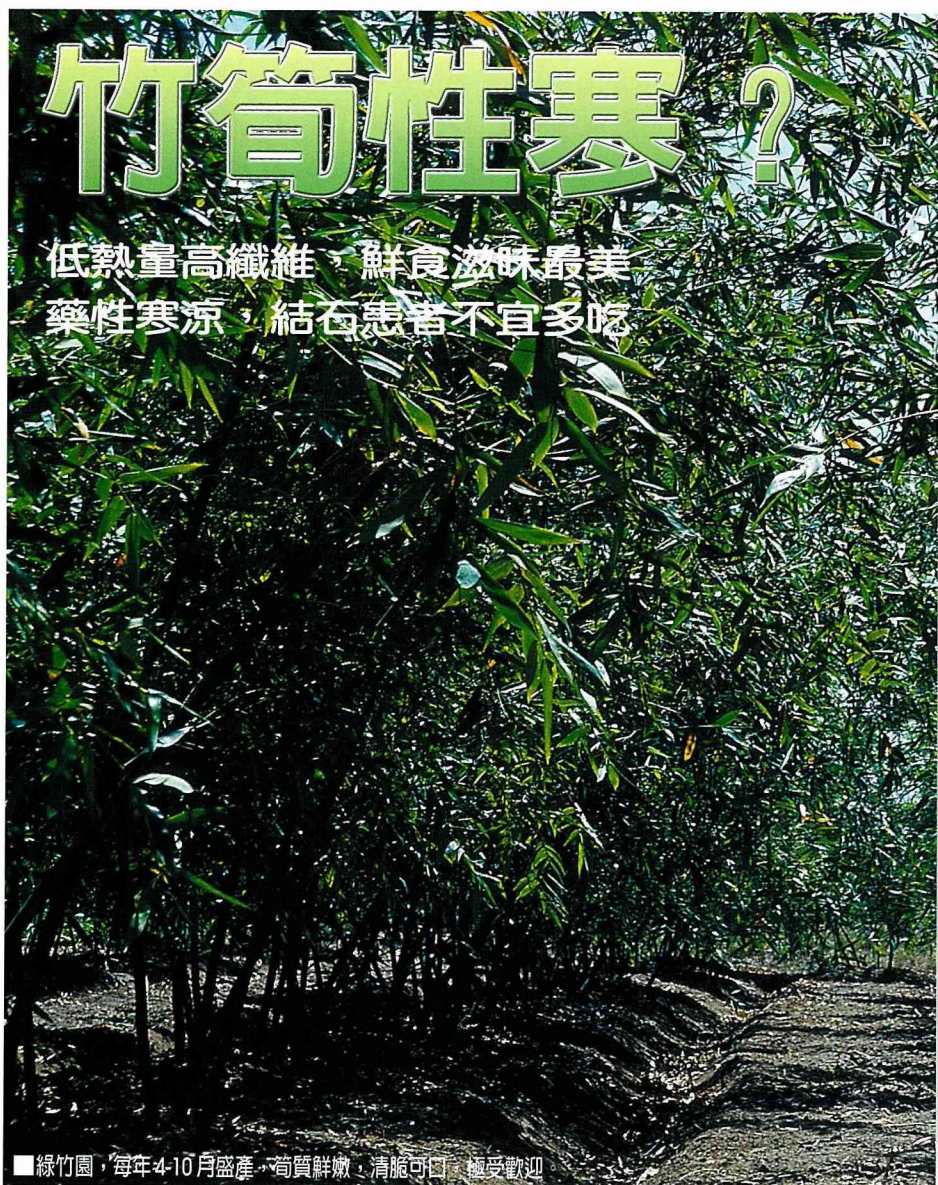
(2)連軸叢生型慈竹屬類，主要生長在熱帶及亞熱帶如麻竹屬 *Dendrocalamus*、蓬萊竹屬 *Bambusa*、巨草竹屬 *Gigantochloa* 等3屬竹類，多達100餘種，如麻竹 *Dendrocalamus latiflorus*、刺竹 *Bambusa stenostachya*、長枝竹 *Bambusa dolichoclada*、綠竹 *Bambusa oldhamii* 和烏腳綠竹 *Bambusa edulis*。

本省竹類有18屬，70餘種，本省固有者僅7屬17種，其餘均為外來引進種。本省竹類栽植以麻竹、桂竹、孟宗竹、刺竹、長枝竹和綠竹為主，總面積約182000公頃，約佔全國面積1/20，其中桂竹、孟宗竹、刺竹以生產竹材為主，而以竹筍為副產品；麻竹、長枝竹和綠竹則以生產竹筍為主。

台灣竹筍栽培區域甚廣，全國平地 and 山地均有分佈，主要竹種包括桂竹、孟

竹筍性寒？

低熱量高纖維，鮮食滋味最美
藥性寒涼，結石患者不宜多吃



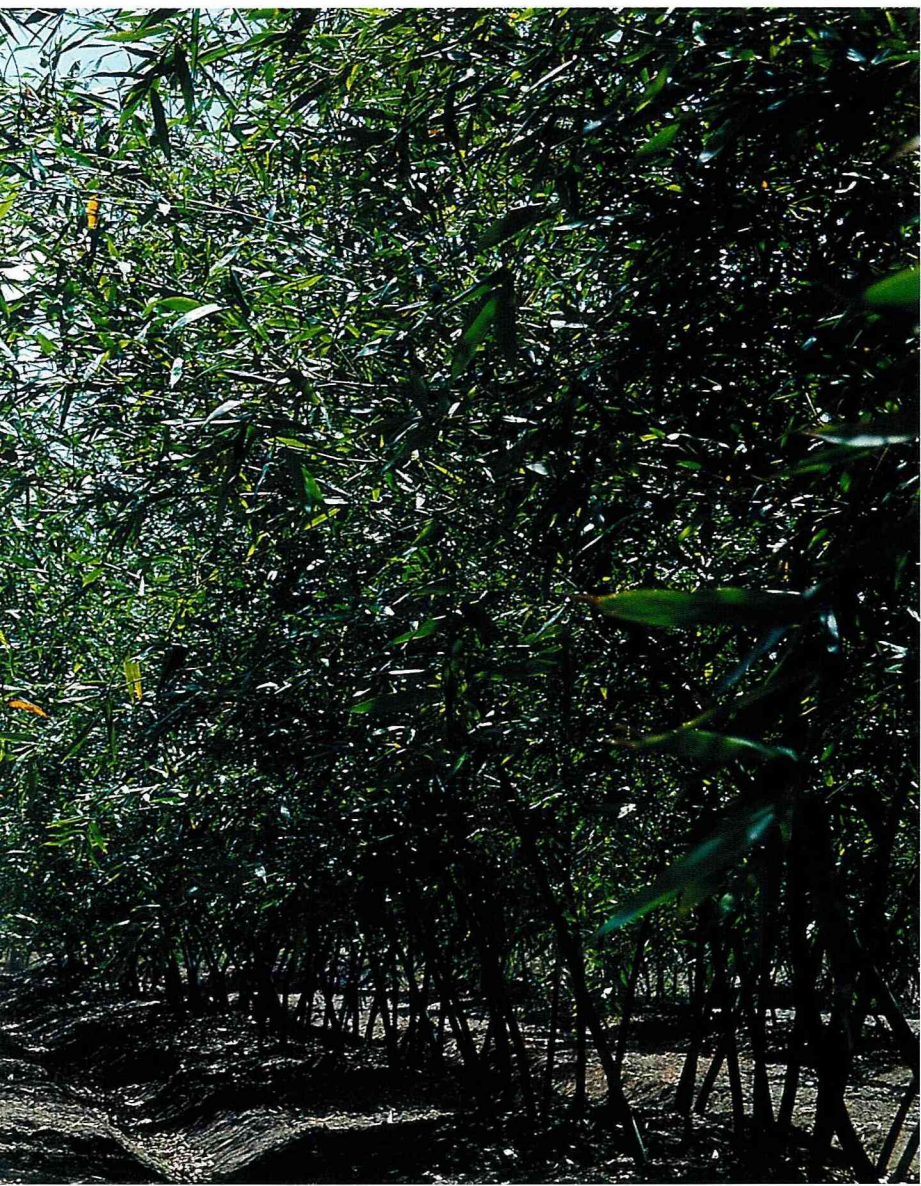
■綠竹園，每年4-10月盛產，筍質鮮嫩，清脆可口，極受歡迎

宗竹、麻竹、綠竹、烏腳綠竹等5種。據台灣農業年報87年版統計，竹筍種植面積為30035公頃，總產量達349950公噸。台灣以綠竹筍、麻竹筍、烏腳綠竹筍產量較大，產期橫跨春夏秋三季(3-10月)，甚為暢銷，為夏季主要蔬菜之一。孟宗竹筍則在冬天及春天萌芽(12-5月)，稱為「冬筍」及「春筍」。桂竹筍產期集中於3-

4月，箭竹筍冬季盛產。

竹筍質地清脆，美味可口，不但適於煮食，亦容易加工製成罐頭、筍乾、桶筍、醃漬筍、水煮筍、脫水竹筍、筍茸、筍片、筍絲等多種加工食品，甚受消費者喜愛。

綠竹筍為目前最受歡迎之鮮食竹筍，纖維細嫩，筍味清脆甜美，且為低熱量高纖維之天然健康食品。



中醫食療古代文獻

竹筍自古即作為菜蔬珍品，並被視為美食佳餚。詩云：「其蔌伊何，惟筍及蒲」。禮云：「加豆之實，筍菹魚醢。」宋朝黃山谷曾作賦讚賞竹筍：「……冠冕兩川，甘脆愜當，溫潤縝密，食肴以之啓迪，酒客為之流涎……。」宋僧贊寧對竹筍亦有獨到之見解：「凡

食筍者，譬如治藥，得法則益人，反是則有損。采之宜避風日，見風則本堅，脫殼煮則失味，生著刀則失柔。煮之宜久，生必損人。」竹筍的醫療價值，遠不如其多樣化之食用價值。古代用竹筍治療疾病之記載以《本草綱目》錄最為齊全，謂其藥性為

「甘、微寒、無毒」，主要療效有「消渴、利尿、益氣、清熱、化痰、治失眠、除煩、鎮靜、明目、爽胃、解酒毒、透發小孩痘疹、治婦女眩暈」等，茲摘錄其要點如下：

· **竹筍**：《集解》（弘景曰）：竹類甚多，筍以實中竹柰筍竹者為佳，於藥無用。（頌曰）：竹筍諸家惟以苦竹筍為最貴，食品所宜，亦不聞入藥也。

· **諸竹筍**：【氣味】甘，微寒，無毒。【主治】消渴，利水道，益氣《名醫別錄》。利膈下氣，化熱消痰爽胃（甯原）。

· **苦竹筍**：【氣味】苦，甘寒。【主治】不睡，消渴明目，解酒毒，除熱氣健人（藏器）。理心煩悶，益氣力，利水道，下氣化痰，并蒸煮食之（心鏡）。

· **淡竹筍**：【氣味】甘，寒。【主治】消痰，除熱，頭痛頭風，并妊婦頭旋顛仆，驚悸溫疫迷悶。小兒驚癇天吊（汪穎）。

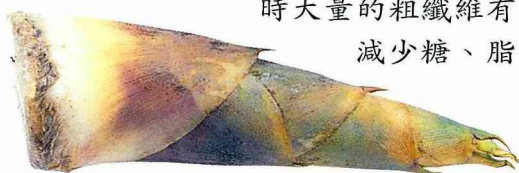


《伊通國際公司提供》

・冬筍：【氣味】甘，寒。【主治】小兒痘疹不出，煮粥食之，解毒，有發生之義（汪穎《食物本草》）。（宗奭曰）：筍難化，不益人，脾病不宜食之。（時珍曰）：贊寧筍譜云，筍雖甘美，而滑利大腸，無益於脾，俗謂之刮腸篋。時珍常見俗醫治痘，往往勸飲筍湯，云能發痘，蓋不知痘瘡不宜大腸滑利，而筍有刮腸之名，則暗受其害者，不知若干人也。戒之哉。

特殊生理機能

竹筍為高纖維食品，含有豐富的膳食性纖維，能促進胃腸蠕動、促進大便排出、加速膽固醇的代謝，可降低膽固醇；同時能減少致癌物質在大腸內的停留時間；有防治便秘和預防結腸癌的作用，對心臟、血管系統亦有好處。竹筍中的脂肪和碳水化合物含量較低，同時大量的粗纖維有減少糖、脂



竹筍之營養成分表

	綠竹筍	筍茸	冷凍竹筍	竹筍罐頭	麻竹筍
熱量(Kcal)	22	230	17	34	21
水分(g)	93.0	65.1	95.1	94.2	93.1
粗蛋白(g)	2.1	1.9	0.9	1.5	2.4
粗脂肪(g)	0.2	24.3	0.0	3.6	0.1
碳水化合物(g)	3.8	5.6	5.6	-	3.6
粗纖維(g)	0.7	6.4	0.8	0.7	0.6
膳食纖維(g)	2.3	2.7	1.7	0.7	2.0
灰分(g)	0.9	3.1	0.2	0.7	0.8
維生素B1(mg)	0.04	0.00	0.01	0.02	0.02
維生素B2(mg)	0.06	0.01	0.02	0.21	0.09
維生素B6(mg)	0.07	0.03	0.08	0.03	-
維生素C(mg)	3.0	0.0	0.0	0.0	3.0
菸鹼素(mg)	0.70	0.21	0.00	0.22	0.30
鈉(mg)	1	718	22	149	8
鉀(mg)	340	21	40	140	280
鈣(mg)	7	34	12	14	9
鎂(mg)	12	7	7	8	9
磷(mg)	41	28	15	35	31
鐵(mg)	0.3	1.0	0.1	0.5	0.4

肪等營養的吸收，避免能量過度攝取，因而竹筍亦有減肥作用。

竹筍中蛋白質、維生素B1、鐵元素等造血物質含量豐富，可使血液中紅血球和血紅蛋白的含量恢復正常，因此竹筍可作為治療貧血的輔助食品。竹筍中雖然含鈣量豐富，但其中的鈣元素多以難溶性的草酸鈣型態存在，食用過多會導致泌尿系統或膽道系統結石，因此有尿路結石或膽道結石的患者不宜多吃。竹筍雖有較高的食用和藥用價值，但因其藥性寒涼，故脾虛腸滑者應慎用。

竹筍為低熱量高纖維之天然健康食品，由水溶性和非水溶性的纖維素所構成的膳食性纖維，在人體內之功用為：增加咀嚼感、具保水性、促進胃腸蠕動、吸附有機物質、減少腸內細菌的作用及致癌物質之產生。

而膳食性纖維在人體內的生理作用，能降低能量攝取與營養素的吸收率、延緩胃和小腸的排空時間，使人體產生飽和感，防止過量進食；使糞便容積增大，縮短在大腸內滯留時間、抑制食後血糖濃度上升、降低血中脂肪濃度、排除有害物質，並減少其吸收量。改善腸內細菌叢的生態，使人體內有益的細菌增加，有害的細菌減少。

■烏腳綠竹筍，筍型較綠竹筍粗大。筍殼帶有黑色茸毛，品質亦佳。



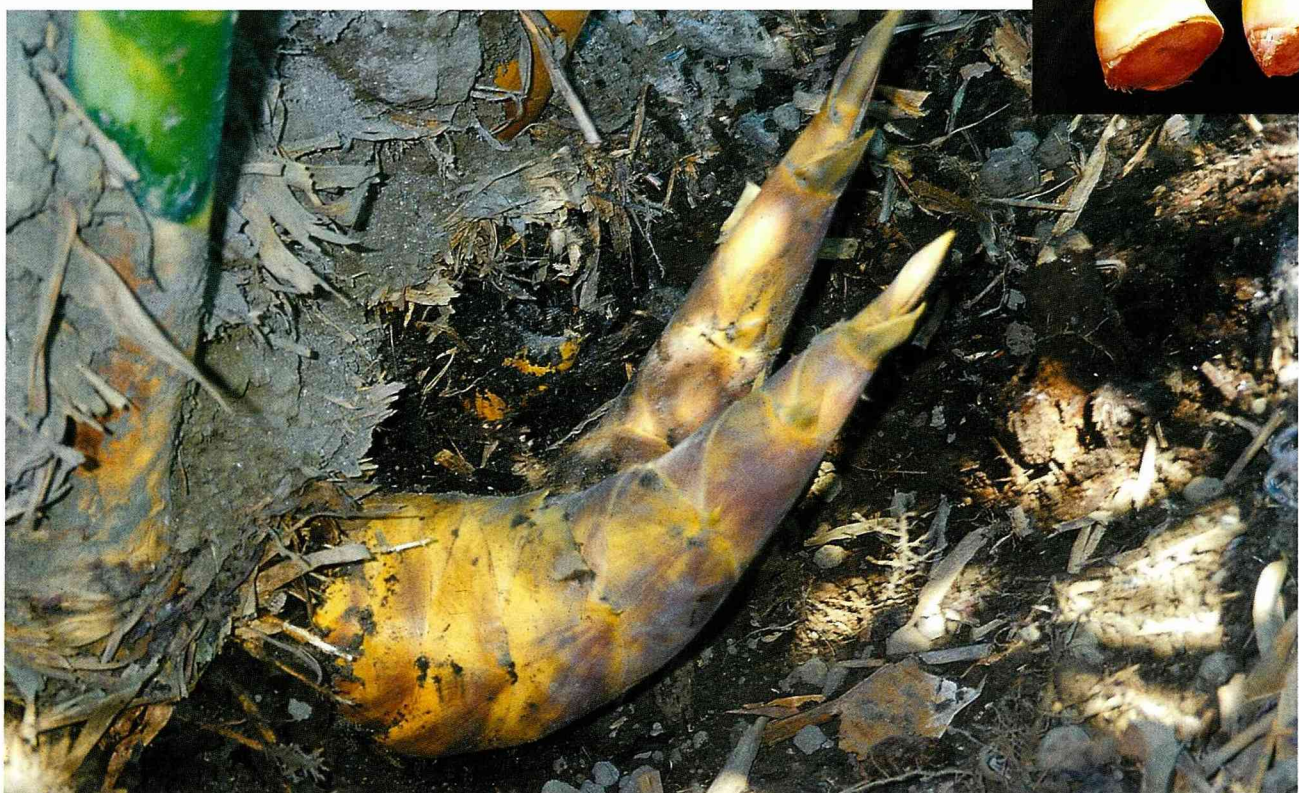
民間的食物療法

竹筍並無多大的醫療價值，《本草綱目》記載中有「於藥無用」或「不聞入藥」之論述。古時中國江浙一帶民間舊法以飲用竹筍湯催促透發小兒麻疹及牛痘，《本草綱目》有此記載「冬筍，主治小兒痘疹不出，煮粥食之，解毒，有發生之義。」，這可能是蛋白質刺激療法。

但李時珍則認為不宜，而評曰「時珍常見俗醫治痘，往往勸飲筍湯，云能發痘，蓋不知痘瘡不宜大腸滑利，而筍有刮腸之名，則暗受其害者，不知若干人也。戒之哉。」



■綠竹筍以筍殼金黃色、筍形肥胖之牛角筍品質最好，肉質鮮嫩、清脆爽口。



■綠竹筍於著生土中採摘，筍尖若出土見光則轉綠色，即帶有苦味，品質變差。

在民間有用酸竹筍湯治療醉酒不醒。除了竹筍之外，竹葉、竹茹（竹桿的外皮下層組織）、竹瀝（竹油）亦可入藥。刮取新鮮竹皮下層組織名為「竹茹」；新鮮竹桿置火上燒之，兩端滴出之汁液名為「竹瀝」；枝梢之嫩葉名為「竹葉捲心」，均供藥用。竹茹為清涼鎮靜藥，有解熱、鎮咳、涼血止嘔之效。竹瀝為清涼鎮靜藥，清熱滑痰，善治熱性病、因腦部充血而致之躁狂昏迷諸症。竹葉為解熱藥，治熱性病之煩渴、口腔炎及咽喉炎等症。

竹瀝，是中藥材中少有的液狀藥物，為新鮮淡竹和青桿竹等竹桿經火烘烤流出的液汁，為淡黃色之澄清液體，又名竹油。竹瀝對熱咳

痰稠具有療效，且單用即可見效，其飲服方法為取其汁液直接沖服，每次30～50克。竹瀝自行製造方法為：取新鮮竹桿，截成30～50公分長，兩端去節，劈開，架起，在中部用小火烘烤，兩端即有汁液流出，以容器盛之即為竹瀝。

竹筍藥膳一則

原料：冬筍3兩、五味子6錢、香菇2兩、白蘿蔔3兩、蔥白6錢。

作法：(1)五味子裝紗布包，加水煎藥湯150毫升。(2)香菇去蒂，冬筍在沸水中燙過後切片，白蘿蔔切片，蔥白切段。(3)炒鍋倒入花生油燒至八分熱，放入白蘿蔔油炸後撈起。蔥白下鍋煸過，倒入香菇、筍片，加調味料、油炸蘿蔔及五味子藥湯，加蓋煮約5分鐘，加入香醋、勾芡後即可食用。



筍茸



麻竹脆筍



桂竹筍絲

■竹筍加工品：筍茸、麻竹脆筍、桂竹筍絲。





功效：以上諸物合炒，能斂肺止咳、滋腎固精、補氣健身、健脾益胃、清熱生津，有強陰益腎澀精、養心安神作用。

簡易加工調理

竹筍以鮮食的滋味最美。竹筍一經採收後，極易自切口失水、褐化及纖維化；而竹筍組織之嫩度為決定商品價值的重要因素，剛切離植株時，組織代謝速率極高，纖維之生成相當迅速。因此採收後快速預冷以降低筍溫，乃是維持竹筍良好品質之重要關鍵。利用冷

水將筍溫降下，最好能降至5°C以下，其纖維生成可明顯延緩。切不可悶在塑膠袋內，否則會因無氧呼吸而產生異味，降低品質。

竹筍加工品如筍乾、筍茸、筍絲、筍片、竹筍罐頭、桶筍、醃漬筍、水煮筍、脫水竹筍等種類繁多，可周年供應市場。筍乾以麻

竹筍乾，綠竹筍乾，烏腳綠竹筍乾較多，亦可用孟宗竹筍及桂竹筍為原料。其簡易加工調理製造方法如附。

食用注意事項

1. 竹筍性屬寒涼，又含較多的粗纖維和難溶性的草酸鈣，患有胃潰瘍、胃痛劇烈、胃出血、腎炎、尿路結石、肝硬化、以及久瀉滑脫的人應當慎食。

2. 竹筍含有較多的草酸鈣，影響人體鈣質吸收，故處於生長

發育時期的兒童少食為宜。且不宜與豆腐同食，因易產生結石。

3. 竹筍具有高蛋白、低脂肪、低糖、多纖維的特點，食之可減少體內脂肪積蓄，促進食物發酵，幫助消化和排泄，因而具有減肥的作用。

1. 發酵筍乾加工製造流程：

竹筍→剝皮→截切頭尾→殺菁→切條→入桶石壓→壓水→曬乾→筍乾

2. 不發酵筍乾加工製造流程：

原料多用麻竹筍以外的竹筍，如孟宗竹筍與桂竹筍等。

竹筍→剝皮→鹽水中煮二小時→淋乾→烘乾約4小時→壓扁→打扁→切片→再烘乾（或曬乾）→竹筍乾