

2005 餐 桌 上 的 菜 園

# 「沉土」的 麻竹筍 最鮮美!

輔導單位／行政院農業委員會農糧署

協助單位／台北農產運銷公司

台中縣太平市農會

企劃製作／鄉間小路月刊

特約攝影／劉慶堂



2005 「沈土」的麻竹筍 最鮮美!

文/路全利 台北農產運銷公司

# 麻竹筍

## 清甜開胃高纖維

**麻**竹為禾本科麻竹屬多年生常綠植物，原產於中國及緬甸北部，屬亞熱帶竹類，地下莖可萌生嫩芽，在未出土前採收即為麻竹筍；麻竹筍營養可口，具「嫩、脆、香、甜」四大特點，是料理中的佳餚，既可鮮食，又可加工成筍乾、筍絲、筍片以及罐頭筍，銷往國內外市場。本省產期為每年5-9月，主要產地為台中大坑、太平，南投埔里、中寮、雲林古坑及台南左鎮等地。

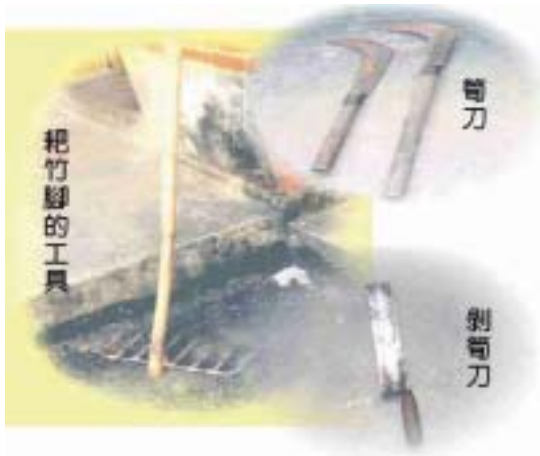
麻竹適應性廣、抗逆性強，病蟲害少，對氣溫、土壤適應範圍廣。為了讓麻竹筍鮮嫩，清白甜

美，筍農通常在竹叢四周覆上一層厚厚的泥土，筍子就在培土中生長。採筍的季節，農民天未亮即至筍園採筍，並和時間賽跑，因為曬到陽光的筍，會失去甜味並帶苦澀，以「沈土筍」為上品。

外觀上每株筍約30公分長，基部大如碗口，外殼呈淡淡的黃褐色。如果筍殼太綠，則已出土見光，商品價值較低。

麻竹筍美味可口，營養豐富，具有很高的食用價值，據分析，麻竹筍含蛋白質2.56—3.28%，脂肪0.49%，醣類2.5%，粗纖維0.68%，還富含磷、鎂、鈣、鐵、維生素B1、B2、C及17種氨基酸等物質，是一種低熱量、高纖維蔬菜，可促進腸胃蠕動、幫助消化，預防直腸癌發生，因此，自古以來就是一種天然健康食物；夏天來一碗竹筍湯，清爽開胃，真是人間美味。

麻竹筍選購要領，以筍尖苞葉未展開，未出青，筍殼顏色為金黃色，筍身肉厚新鮮細嫩者為佳；若筍殼已出青，即表示已老化，纖維變粗，口味較差。



## 蔬果芬芳錄

Aroma Within My Memory

作者：蔡平里 台大園藝系教授(退休)

內容：12種有香味的台灣蔬果—柑桔、芹菜、番石榴、洋蔥、鳳梨、薑、芒果、香蕉、辣椒、柿子、香菜、茼蒿。

榮譽：第四屆李國鼎通俗科學寫作類第二獎  
86年台灣省政府新聞處報導文學類優良作品

定價：300元 (另附掛號郵資60元)

豐年社 台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社  
電話：02-23628148分機30/31



## 筍船燴鮮貝



食譜製作／郭子儀 溫國智  
贊助者／My Gourmet  
洋風華膳主題餐廳



### 【材料】

麻竹筍、鮮貝

### 【作法】

1. 麻竹筍刻成船形，過油，滷過。
2. 上放炒過鮮貝即可，排盤裝飾即可。

## 百花麻竹筍



### 【材料】

麻竹筍、蝦仁、香菇、紅蘿蔔，芹菜

### 【作法】

1. 麻竹筍煮熟、片成筍衣。
2. 蝦仁、香菇、紅蘿蔔、芹菜切末，做成百花餃。
3. 將筍衣包入百花料，淋薄芡即可。

# My Gourmet



## 洋風華膳主題餐廳

台北市士林區天母東路23號

電話：02-2876-9437

傳真：02-2876-6043



My Gourmet洋風華膳主題餐廳  
定位在「中華創意料理」的發揚，以極簡中國風格融入西方食尚藝術的精神，研發多種套餐，從開胃醋、創意冷菜、湯品、小品、主菜至甜點和飲料，皆透過精緻的烹調方式展現食物天然之美與味。

My Gourmet洋風華膳主題餐廳秉持對自然的崇敬、食材的堅持及烹調的講究，嚴選台灣本地時令蔬果，演繹出料理懷石風，且訴求健康製程，完全不添加味精；此外，並為素食者精心研發與眾不同的創意蔬食餐點，主選新鮮蔬菜及菇菌為食材，輔以養生藥膳調味，絕對顛覆您對傳統素食的觀點。





採訪·攝影／徐清銘

# 麻筍人家

春雷乍響，萬物驚蟄，經過雨水催促，躲在泥土裡的麻竹根芽逐漸甦醒。天方破曉，多數人尚在睡夢中，筍農早已在幽暗竹林內忙上好一回，籬筐內滿是甫破土而出的麻竹筍。筍農如此辛苦摸黑採筍，只因麻竹筍「見光死」特性，為了採收最鮮嫩可口的「沉土筍」，可不能等到日出東山才出門。



姚水木班長

**麻**竹筍喜炎熱天候，整個夏季都是它的舞台，7月節氣「大暑」、「小暑」則是最當令產期，但隨著管理技術精進，2月春雷初響，麻竹根芽就蠢蠢欲動，3月「驚蟄」，已有竹筍冒出土，筍農和太陽搶時間的辛苦日子，也拉開序幕。



現代筍農姚益豐

竹子屬禾本科多年生常綠植物，原產地中國南方，而國人也最善於利用，竹筍可吃，竹葉可用來包粽子、製斗笠，竹桿可當鷹架、扁擔、削成筷子、編成竹簍、掃把，如有巧手，還是最佳藝品材料，竹椅、竹蜻蜓、竹風車…信手拈來皆成寶，對以前的小學生而言，竹藤是最具威嚇力量的教鞭，一節竹桿鋸個口就是最好的錢筒。東坡先生「寧可食無肉，不可居無竹」，竹影搖曳，提供多少騷人墨客吟詩作對靈感，竹子曾是先人生活中，不可或缺的一環，只是時至今日，竹子許多功能已被取代，鮮美的竹筍，似乎成了竹林存在的最大價值。

台灣竹林面積廣袤，從高山到海邊皆可見，竹子種類繁多，不過較常食用的竹筍，不外麻竹、綠竹、烏腳綠竹、桂竹、孟宗竹等，論質地鮮嫩，綠竹筍公認第一，孟宗竹的冬筍最為稀有，麻竹筍則以量取勝，麻竹筍長可達3-4尺，3公斤重，不過這麼碩大的筍子，纖維質已粗，只適合加工成筍乾、筍絲、筍茸，或切成小碎塊

當筍包內餡材料，鮮食用以1尺左右為宜。

## 太平筍農 主攻鮮筍

緊鄰台中都會區的太平市，早年山區平野遍佈竹林，竹筍產量可觀，後來因城市快速發展，竹林銳減，不過因氣候土質合宜，太平的麻竹筍品質特佳，向來都是市場搶手貨，近些年，筍農主攻價格較好的鮮筍市場。

有些人可能以為，時候到了，竹筍就會冒出土，照顧不需太費工夫，其實那有這麼好康，擔任太平市竹筍共同運銷班班長長達40幾年的姚水木先生，談起數十年來培育竹筍經驗，直說是辛苦工作。而採筍更是辛苦。

姚班長說，麻竹筍生長快速，一旦冒出土照到陽光，甜味會下降，並帶苦澀，為了讓竹筍保持最鮮嫩狀態，竹叢四周需覆上一層厚厚的泥土，再罩上

黑色塑膠布，竹筍就在培土中生長。採筍時，需一叢叢觀察，若塑膠布有尖狀突起，表示有新筍鑽出土，需把培土挖開，從筍芽



幽幽麻竹林



與筍蹄連接部位水平切下，動作需小心翼翼，以免傷到筍蹄，採完筍，還得把培土復原抹平，蓋回膠布，以待筍蹄繼續孕育新生命，如果管理得當，切除新筍的筍蹄，一般會再冒出4株新芽，如此生生不息，直到產期結束。

## 「沉土筍」行家最愛

由於竹筍見不得陽光特性，「透早就出門」其實已嫌晚，筍農多半摸黑上山，和太陽搶時間，比賽速度，以趕在早市結束前把筍子運到市場販售。未曬到陽光的「沉土筍」，筍殼呈淡淡的黃褐色。如果筍殼帶有綠色，表示已出土見光，行家一看就知。

姚水木班長表示，麻竹園極重管理，進入產期1個月前開始培土蓋上膠布，產期結束，培土需攤平，地下盤根糾結的竹頭根系需全面挖除，留出空間讓新生命伸展，一個竹叢只留一株母株帶一株新株，如此週而復始，使竹林保持年輕化，而噴藥、施肥謹慎處理，否則別想有鮮嫩美味的竹筍可採。

若是著眼用來加工，竹叢不需培土處理，任筍子自在生長，而且越大越好，通常超過3尺才採收，一來肉質多纖維質豐富，二則筍殼已轉綠，製成的筍乾才會呈黃色，符合市場要求，管理上省事多了。但相對的價格差上一截，而製作筍乾過程，其實頗費時，需剝殼煮上4小時，待筍色由米白變金黃，圈放在由竹片編成的「筍籠」裡貯存，熟筍在自己分泌出來的湯

汁中浸泡發酵，味道變酸，質地變軟，2-3個月後拿出曬乾，就成「筍乾」。筍乾質地粗韌，口感和鮮筍天差地別，但風味別具，與爌肉搭檔更是絕配。

姚班長在太平石荅湖山區有數公頃竹園，為求最佳品質，一公頃只栽植300叢，一叢只留2株，而有機



破土而出



鮮筍一尺長最理想

肥一叢就下了2包，為防缺水，還大費周章，施設頗具規模，有蓄水池、自動噴水設施。中部麻竹筍一般在4月進入產期，端午節過後大出，一直到9月下旬東北風南下漸近尾聲，但姚水木的竹園，因管理好、肥份足，2月就有筍可採，11月才完全落幕，一叢一年約可採筍100公斤。

由於姚班長年歲已高，竹園目前由小兒子姚益豐夫婦接棒，雖然年輕力壯，但是採筍費功夫，夫婦倆一天大約只能採收130叢，工作辛苦，收益並未成正比，儘管太平的麻竹鮮筍廣受市場歡迎，趕上早班賣價雖可達45元，大出時就跌落至10元，近些年來，年平均價格約維持1公斤15元上下，並不算高。

麻竹筍形狀大致筆直，近似圓錐，姚班長說，挑鮮筍，以筍底直徑與筍長呈一比三的比例，最為理想，大體上，約1尺長，碗口粗的筍子最鮮嫩甜美，筍形太粗則筍中已有竹節空洞，太細則肉質少。鮮筍生化活動快速，極易纖維化，可用鹽巴輕抹底部切面，用報紙塑膠袋包好，肉質鮮嫩度可維持較久。

## 竹子開花 自然演化

竹類一般採無性生殖，竹筍就是從地下莖的節長出的新生命，但有時也會開花結果，行有性生殖，竹花近似稻子的花，果實也像稻穗，稱為「竹米」，由於竹林常是由同一母系繁衍而成，基因相同，一旦開花，往往是滿園大小老少一起來，雖然壯觀，對筍農而言卻是大噩夢，因竹子開花代表壽命終結，而重新培育從小竹苗長成到可採筍，一般需3年，還好竹子通常數十年才開一次花，很少人有機會恭逢滿山遍野竹子開花盛事。

竹子開花週期不定，到底是什麼樣機制啟動竹子開花，仍然不明，以前民間視為不吉祥，筍農都用「起肖」來形容竹子開花，不過就植物演化觀點，行有性繁殖，族群基因多樣化，生命力會更強旺，竹子開花並非壞事。

☐





# 太平城鄉



太平古農莊，典藏豐富

**論** 城鄉風貌對比之強烈，太平市絕對數一數二，一邊是人車忙碌、壅塞雜沓不輸西門町的繁華都會，但熬過車水馬龍街道，不消幾分鐘車程，眼前已是蒼蒼鬱鬱、野花自開自落的山林祕境。

太平的山野，是大台中都會區民眾難能可貴的私密花園，更難得的是，近些年雖開設不少休閒農莊、山林咖啡店、田園餐廳，整個山區仍維持濃厚原始味，而進駐的現代設施與景觀設計，大體上也善於藉山林造景，融入當地景觀，不致突兀。

太平舊名「烏松頭」，據傳以前境內有一棵大烏松樹，枝葉繁茂，提供庶民勞動之餘休閒納涼的好去處。時光荏苒，如今太平已是人口17萬工商繁忙的中型城市，更因納入大台中生活圈一環，都會衛星城市常有的基礎建設趕不上人口增長，道路



親水設計



田野造景

壅塞、街景凌亂現象，太平也無法倖免。昔日松下納涼悠閒情境，已難得一見，不過因特殊地形、地質，太平東邊遼闊山區部分，仍難得留下一片人煙稀落的淨土。



人造攀研岩場



著名景點蝙蝠洞



蝙蝠洞入口





山谷幽境

太平市東界為雪山山脈南段支系的大橫屏山脈，海拔在900至1200公尺之間，並不高，卻是重要分水嶺，東汴坑溪、草湖溪、茅埔溪

均發源於此，而大橫屏山西側地理學上劃分為霧峰山地的小山丘陵區塊，平均高度更不過400公尺左右，但在地質上屬於火災山礫石層，與不遠處在九二一地震中被震

有大小石礫，結構鬆散，易受雨水沖刷而形成直立岩壁，不利農耕開發，加上河川縱橫切割，往往形成天然交通障礙。因此特殊環境，太平城鄉發展，以山嶺為界，呈現截然不同面貌。

20-30年前，太平仍是個淳樸鄉村時，已是台中人郊遊踏青最佳去處，到頭汴坑蝙蝠洞探祕，是青年男女交誼必排行程，而今太平市公所依區域特色，整理4條動線，進一步拓展遊憩資源，4條路線包括北田休閒之旅、山田賞味之旅、中埔景觀之旅、以及129線之旅。

「北田」、「山田」兩線，均利用山區產業道路串連景點，山路狹窄彎折，起伏量相當大，行車需小心，但沿線原始風味也最為濃厚，山頂高處的月光森林、高巢森活、雲海等幾家休閒農莊，普遍小巧雅致，夜間可眺望台中都會萬家燈火。「中埔」一線路況較佳，蝙蝠洞、護國清涼寺、太平市農會頭汴坑自然教育中心等知名度高的景點均在沿線，道路最高點已拔升霧峰山地之上，視野開闊，可一攬腳下尖峰突起孤立，宛若蓮花座的奇詭山勢。

「129」線則以人文景點為重心，「吳家花園」為太平市唯一國家三級古蹟，花園內吳鸞旂墓園仿「愛歐尼亞」式廊柱結構，帶有幾分希臘神殿味道，十分罕見。車籠埔軍方訓練中心附近窄巷內的太平古農莊，為私人收藏博物館，典藏台灣不同時期各式家具、農具，古色古香，頗能引人思古幽情，值得造訪。

解



太平山區原味濃



# 飲食纖維質的最新趨勢

## 從麻竹筍談起

又到了一年一度的粽香季節，包裹粽子的是麻竹的葉子，麻竹鮮筍則是熱量與糖分低、膳食纖維與鉀含量豐富的當季蔬菜（表

1），不僅適合夏季低卡飲食的調配，更是預防慢性疾病的優良食物。

### 膳食纖維與功能性纖維

以往的飲食指南都只有原則性地鼓勵增加纖維的攝取，並沒有訂定攝取量標準，因此難以對照出不足的程度。然而最新的美國膳食參考攝取量正式定義飲食纖維質的分類，依照來源而區分為膳食纖維與功能性纖維兩大類。

膳食纖維是指植物性食物中天然存在的不消化碳水化合物成分，功能性纖維則是加工分離而得，具有保健機能的不消化碳水化合物成分，兩者之總合則是總纖維質。

針對男女各年齡層訂出總纖維質的充足攝取量標準(表2)，成人男性每天宜攝取38公克，女性25公克；國小學童男性每天宜

表1. 麻竹筍的主要營養成分

品名 (100公克)	熱量 (大卡)	水分 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)	鉀 (毫克)	鎂 (毫克)
竹筍	19	93	3.2	2.3	1	340	12
麻竹筍	19	93	3	2	8	280	9
蘋果	50	86	13.4	1.6	4	100	4

有31公克，女性有26公克。纖維質的攝取量通常與食熱量有關，所以男性比女性為高，平均約為每1000大卡搭配10-13公克的纖維質。根據研究，要降低心血管疾病的危險，每1000大卡的熱量應該配合的纖維質的攝取量是14公克。

### 纖維質攝取與體重控制有關

纖維質的攝取也與體重控制有關。面對肥胖問題，國人比較注重脂肪與總熱量的控制，幾乎忽略了食量與纖維質的效應。根據西方的調查，市面上流行的減重飲食都以低碳水化合物為訴求，它們的纖維質含量都偏低，其實並不理想。反之，調查研究指出，膳食纖維攝取量與體重、體脂肪、皮下脂肪厚度都有反向的相關性，而且無論油脂攝取量是高或低，纖維質攝取量與身體質量指數都有負相關性。

纖維質有助於體重控制的作用機制，可以分為荷爾蒙效應、大腸效應與內在效應三項。荷爾蒙效應是指纖維質增加腸道中食糜的黏稠性，降低熱量營養素的吸收率，因而延緩血糖上升，而降低胰島素的分泌，反而促進脂肪的氧化代謝。大腸效應是指纖維質發酵產生短鏈脂肪酸，減少肝臟葡萄糖的生成，提高胰島素敏感度，也會促進脂肪氧化。內在效應則是纖維質食物熱量密度較低，增加咀嚼與唾液分泌，因而增加飽足感，而減少熱量的攝

表2. 各年齡層的總纖維參考攝取量

年齡(歲)	充足攝取量 (adequate intake)	
	男性	女性
1-3	19	19
4-8	25	25
9-13	31	26
14-18	38	26
19-30	38	25
31-50	38	25
51-70	30	21
> 70	30	21
Pregnancy		28
Lactation		29

總纖維包括天然的膳食纖維以及加工分離的功能性纖維。

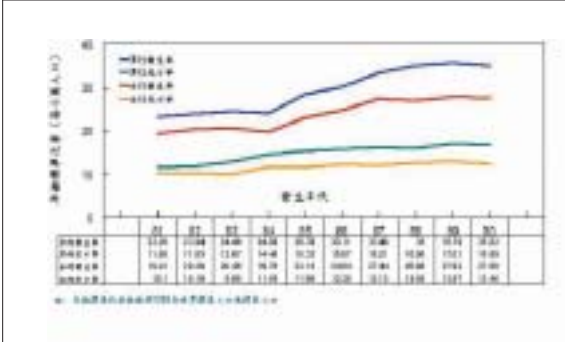


圖1. 國人男女兩性十大癌症發生分率 (民國90年)



資料來源：行政院衛生署國民健康局民國90年癌症登記報告

圖2. 國人大腸癌年齡標準化率之長期趨勢, 民國81-90



資料來源：行政院衛生署國民健康局民國90年癌症登記報告

取。三種效應相輔相成，都有助於降低體重。

### 國人纖維質攝取量嚴重偏低

根據衛生署國民營養調查的結果，男性老人每天平均攝取19.8公克，女性老人為18.5公克；國小學童平均約為12-18公克，有八成學童的攝取量每千卡不到10公克。纖維質的保健功效包括預防與控制糖尿病、心血管疾病、肥胖與癌症。纖維質攝取不足會減少排便量，排便量少與大腸癌的危險有關。在國人十大死因之中，癌症高居首位；在癌症之中，結腸直腸癌名列第三(圖1)，10年來發生率節節升高，而且遠高於死亡率(圖2)。可見國人纖維質攝取量嚴重偏低，必是健康的隱憂。

美式飲食也有纖維質偏低的問題，美國人

的纖維攝取量大約是男性每天16.5-17.9公克，女性12.1-13.8公克。因此，今年新修訂的美國飲食金字塔，一面強調活動的重要性，另一方面則強調全穀類、蔬菜、水果和奶類的攝取(圖3)，其中全穀類、蔬菜和水果是纖維質的主要來源，同時提供豐富的植物化學成分，是保健飲食的軸心。

新金字塔圖案很像竹筍，醒目的綠色提醒我們要把握當季蔬菜，竹子一樣節節高升的階梯，激勵我們逐漸養成良好的飲食與生活習慣，不難達成保健的目標。



圖3. 美國最新的飲食金字塔。階梯強調活動的重要，人像強調個人化的飲食計畫，色塊的大小反映各類食物的比例，五穀類、蔬菜類、水果類、奶類是健康飲食的核心，油脂類應該大幅減少，肉類的用量也需要縮減。

**養生飲食集**

這本「養生飲食集」選自豐年社出版的《鄉間小路月刊》上的專欄系列，完整的內容包括五穀篇、特作篇、蔬菜篇、水果篇、家禽篇及家畜篇，由行政院農委會食品加工科策劃，邀請各領域的專家學者分別撰述，細數每一種食材的中醫食療古代文獻、一般營養與機能成分、民間食物療法、特殊生理機能、簡易加工調理及食用注意事項等；配合彩色圖片，讓讀者認識食材的田間風貌、調理過程，或相關的加工產品。

本系列專欄從民國89年元月開始在《鄉間小路月刊》連載，至91年6月刊登完畢，獲得讀者的熱烈迴響與好評，並希望能出版專冊，便於購買參考。

在農委會經費贊助下，豐年社先選擇出版蔬菜篇與水果篇，這12種蔬菜(竹筍、蘆筍、蓮、高麗菜、青花菜、番茄、菠菜、藤三七、金針、冬瓜、絲瓜、西瓜)與12種水果(木瓜、柿子、梅子、金柑、柚子、柑桔、檸檬、酪梨、枇杷、楊桃、鳳梨、梨)，都是國人耳熟能詳的本土農產品，不僅物美價廉，兼具養生食療效能，我們可以從日常的飲食攝取，即可增強身體的免疫能力。

郵政劃撥/00059300財團法人豐年社

定價/400元 優待本刊訂戶每本特價300元 (郵購另加掛號郵資60元)

門市部：(02) 2362-8148轉30/31 台北市溫州街14號一樓