

2007 從 農 場 到 餐 桌

春雨乍晴發筍嫩 好竹連山覺筍香

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·台南縣關廟鄉農會
企劃製作／鄉間小路月刊 特約攝影／劉慶堂



綠竹筍

文／路全利 台北農產運銷公司

2007
從農場到餐桌



蔬果情報

綠竹屬於禾本科多年生木本植物，地下莖的嫩芽抽出地面日漸成長便成竹，幼嫩時稱為綠竹筍。「春雨乍晴發筍嫩」乃綠竹筍生長最佳寫照，每年4月開始，高壯的綠竹生出幼嫩的筍芽後，筍農就忙著除草、施肥與培土；經過梅雨的滋潤，綠竹筍就進入採收期，每年5~10月是綠竹筍的產季，從端午節到中秋節為盛產期。台灣各地均有栽培，較集中在宜蘭冬山，台北八里、五股、觀音、三峽，桃園大溪，台南白河、關廟、龍崎，高雄阿蓮，屏東里港等地。

綠竹筍富含高纖維且低熱量，纖維細嫩、輕脆可口、甜度高，素有「綠寶石」之稱；現代人的飲食中纖維普遍攝取不足，綠竹筍所含的纖維質，正可幫助達到體內環保的效果，防止便秘及預防大腸癌。因此古人有云：「竹掃把歸馬路，竹筍子掃腸肚。」

綠竹筍烹調多樣化，可作竹筍沙拉、清炒竹筍、竹筍雞湯、筍乾扣肉、竹筍羹等。綠竹筍屬偏涼性食物，在夏天食用，可調解夏日的燥熱暑氣，因此「竹筍沙拉」是夏日老少咸宜佳餚，作法簡單，水煮冷卻後切塊，淋上美乃滋即為最佳開胃冷盤。而將竹筍和雞肉以小火燉煮而成的竹筍雞湯，因綠竹筍的甘甜及去油解膩的效果，讓雞湯變的爽口，也是一道美味料理。

綠竹筍選購從外觀即可分辨，外型呈牛角狀，色澤鮮

明，筍殼光滑帶金黃色，而且底部矮胖肥大，外型略有彎曲度者為上品，另要注意筍尖不要青綠，下端切口不可有霉斑，並留意纖維有無老化。

綠竹筍採收後的生理變化極為旺盛，在高溫下，其呼吸速率快，會消耗大量原先所貯藏的糖分及養分，致使綠竹筍甜度降低，同時粗纖維迅速增加，筍的切面也褐化，商品價值也因而降低。因此買回綠竹筍後，最好能盡速食用，不然可以用滾水燙熟以延長保存時間。滾燙的方法很簡單，在鍋中放

入冷水之後，將綠竹筍連

殼下鍋煮，待冷卻後

送入冰箱冷

藏，可以保

存2~3

天。



竹筍性寒？



台灣竹筍栽培區域甚廣，全國平地和山地均有分布，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)，為夏季主要蔬菜之一。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食品。

中醫食療文獻

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，筍殖魚醢。」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，生著刃則失柔。煮之宜久，生必損人。」

但是，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》收錄最為齊全，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：

(1) 竹筍：《集解》(弘景曰)：竹類甚多，筍以實中竹柎篁竹者為佳，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。

(2) 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)。

(3) 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)。

(4) 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)。

(5) 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



綠竹筍園

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。

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。

民間飲食療法

竹筍並無多大的醫療價值，《本草綱目》記載中有「於藥無用」或「不開入藥」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。」

在民間有用酸竹筍湯治療醉酒不醒。除了竹筍



綠竹筍於著生土中採摘，筍尖若出土見光則轉綠色，帶有苦味，品質變差。

之外，竹葉、竹茹（竹稈的外皮下層組織）、竹瀝（竹油）亦可入藥。刮取新鮮竹皮下層組織名為「竹茹」；新鮮竹稈置火上燒之，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，為新鮮淡竹和青稈竹等竹稈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：取新鮮竹稈，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。

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。



豐年叢書

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

福野綠竹筍食譜 (均1~2人份)



干貝筍衣

【材料】

綠竹筍120克、乾干貝10克、包心萵苣1小個、枸杞1湯匙、太白粉15克、高湯少許

【調味料】

鹽少許

【作法】

1. 綠竹筍煮熟後切片，蓋上萵苣葉，整齊盛盤，盛上點綴以枸杞。
2. 在鍋裡放入高湯煮沸，加進太白粉勾芡，撒鹽，淋在作法1的筍片上。
3. 再把干貝撕絲，撒在上面裝飾，即可端上桌食用。

- 【TIPS】**
1. 干貝絲可以使用乾的或濕的，如果想要味道更加香醇提味，在這裡是把乾干貝略泡冷水泡軟後，用手撕成絲狀。
 2. 使用大支一點的綠竹筍，比較能切成較多的較大片筍片，使菜色看起來有豐盛感，而底下蓋著鮮脆的萵苣葉和以枸杞妝點美化，最能打造豐盛的視覺效果。

雪裡含梅

【材料】

綠竹筍120克、鮑魚片80克

【調味料】

山葵少許磨成芥末泥

【作法】

1. 綠竹筍煮熟後，放入冰水內冰鎮，保持鮮脆。
2. 綠竹筍取出，去殼，筍肉對切成兩等份。
3. 再將作法2切成1刀斷、1刀不斷的蝴蝶片。
4. 把將鮑魚片夾放在筍蝴蝶片中，盛盤，佐以芥末泥即可。

- 【TIPS】**
1. 綠竹筍也可用冰塊冰鎮，在未用到前，不妨先放冰箱裡。
 2. 鮑魚片不宜太厚，可用新鮮鮑魚，如不方便買也可使用罐裝鮑魚，罐頭內的鮑魚汁可用來略塗在成品上調味，這裡佐以芥末，可再加點醬油，是最佳美味搭檔。



綠竹筍焗起司

【材料】

綠竹筍1/2支、蝦仁50克、黑鮭魚50克、花枝30克、起司片1片、罐裝玉米粒少許

【調味料】

美乃滋60克

【裝飾材料】

日本料理花片適量

【作法】

1. 綠竹筍煮熟，對切成兩等份。
2. 用挖球器把半片筍殼內中央較軟的筍肉挖起來，備用。
3. 把作法2的筍肉加上玉米粒、切小丁的黑鮭魚、花枝混拌，並加入燙熟的蝦仁，備用。
4. 作法3的材料加入美乃滋拌勻，回填到作法2的筍殼容器中央凹槽內。
5. 撒上切細的起司絲，放入已預熱至180°C~200°C的烤箱，烤約20分鐘，烤至略呈焦黃色，即可盛盤上桌。

- 【TIPS】**
1. 這裡所撒的起司絲，可以使用現成的冷藏包裝整片起司片來切，或方便好用的披薩起司絲（通常係用高達、馬茲瑞拉起司混合而成），也可以把切達起司切條狀後撒用，拉絲力都很強，口感香滑，適合製作焗烤料理。
 2. 如果不使用現成方便的挖球器，也可以用湯匙來刮挖出筍肉，這是一道非常適合宴客的菜色，大人、小孩都喜愛。



綠竹筍牛奶蒸

【材料】

綠竹筍1/2支、牛奶50 c.c.、蛋清30克、蝦泥50克、龍鬚菜10克、蝦卵10克、太白粉15克

【調味料】

高湯塊少許

【裝飾材料】

青豆少許、紅蘿蔔切片1片、日本料理花片適量

【作法】

1. 將綠竹筍煮熟，去殼後，筍肉切薄片。
2. 取1筍片，將蝦泥包捲成圓柱狀，以龍鬚菜綁緊固定，放入蒸籠內以大火蒸熟備用。
3. 將牛奶及蛋清混合，盛入湯碗，放入蒸籠內以大火蒸熟備用。
4. 把作法2的竹筍柱，擺放在作法3上。
5. 取熱鍋，加水、高湯塊及蝦卵煮沸，加用太白粉水勾芡後，淋在作法4的成品上即可，就是香噴噴的牛奶蒸了。
6. 可用青豆、雕切出兔子等可愛動物造型（切成花朵狀也可）的紅蘿蔔片裝飾。

- 【TIPS】**
1. 這是一道相當具有日式風味的蒸物，牛奶蒸蛋口感香滑綿密，竹筍味道鮮爽，堪稱是創意絕配美食。
 2. 看似蒸蛋，其實大有內容，讓人越吃越驚喜，高湯塊也可用鹽代替，味道較清淡。



食譜製作／葉振興
贊助者／福野日本料理
海鮮餐廳

葉振興廚師

經歷
日本料理廚藝經驗35年以上
台灣首批取得日本河豚料理師執照者
曾任台中市烹飪公會理事長，現任台灣省烹飪公會聯合會理事長
已出版食譜書：五星級日本料理

福野日本料理海鮮餐廳

地址：台中市公益路69號

電話：04-23016266

協力製作主廚：葉信宏、黃共標

民國73年設立的福野日本料理海鮮餐廳，是東南亞首創庭園式風格的日本料理餐廳，歷經長期以來踏實經營，招牌極品黑鮭生魚片、河豚三吃、松板牛肉、帝王蟹火鍋等都已经累積出高人氣、好口碑。

一直以來，為滿足老饕們的嘗鮮需求，福野餐廳每年不惜包船出海並高價競標日式料理中的頂級珍品黑鮭魚，重金延聘日籍大師親自駐店教授河豚料理的精髓，以頗具精濕的刀工與美感，烹製出入口即化的鮮味，此外也積極研發融合跨國料理精神的美食新吃法。

為導正國人視日本料理是高價消費品而不敢走進日式餐廳

的觀念，福野長期推出398元吃到飽的活動，日式海鮮料理、各式手捲、壽司、生魚片及台式、廣式美食均可重複點選，希望讓消費者在夏季裡品味到清爽、健康的精緻日式料理。



文圖／蔡佩娟

鳳梨故鄉·竹筍源頭 關廟鄉再現產業魅力

香甜的鳳梨、爽脆的綠竹筍、香Q彈牙的關廟麵，是台南縣關廟鄉知名的傳統產業，被稱為「關廟三寶」。關廟鄉曾因鳳梨製罐業與竹筍加工業盛極一時，為台灣賺進不少外匯，也為當地帶來繁華，使關廟鄉有「鳳梨、竹筍王國」美譽。時至今日，雖然製罐與竹筍加工盛況不再，但該兩種產業並未消失，回復農業本色的關廟鄉，透過舉辦產業文化季活動，持續為「鳳梨故鄉、竹筍源頭」注入新活力，走向精緻化產業，再造昔日風華。

關廟鄉位於台南縣南端，為嘉南平原與新化丘陵交界處，地勢三面較高，僅西面較低，多為丘陵地形，土質多為砂質壤土或壤質砂土，屬熱帶季風氣候，非常適合栽培綠竹筍。從國道3號下關廟交流道，車水馬龍的公路兩旁，零星的竹林散布點綴，從大道繞進一條接著一條不知名的小徑，竹林一層接著一層，蓊蓊鬱鬱，遠望彷彿一片竹海，當風吹過，一波接著一波的竹浪，起伏有致地拍打著，夏日的午後，置身茂密的竹林，顯得格外靜謐清幽。

一年兩穫·品質掛保證

竹筍因竹種不同，產期、風味、特色也各異其趣。國曆3~5月生產的為春筍，以孟宗竹、桂竹為主；冬天上市的稱為冬筍，僅有孟宗竹；6~10月盛產的是夏秋筍，以麻竹、綠竹筍為主。綠竹筍味道清甜、纖維細嫩，是最受歡迎的鮮食竹筍，關廟鄉的綠竹筍採收期比其他地區早，3月開始陸續產出，「這裡生產的綠竹筍筍質清脆，味道更是鮮美甘甜。」關廟鄉農會推廣組組長陳永昌外表斯文，但說起當地生產的綠竹筍，也情不自禁地大聲保證。

陳永昌表示，全台北起基隆、南至恆春皆有綠竹筍栽培，依2006年統計，全國栽培面積達9千多公頃，關廟地區大約為500公頃，占全國5%；以收穫量來看，全國年產量為10萬公噸，關廟鄉產量高達6千多公噸，占全國6.25%以上。關廟地區產量比其他地區高的原因，與當地一年可以兩穫的優勢有很大關係。

陳永昌解釋，由於氣候影響，全台綠竹筍產期並不一致，每年約從3月至10月下旬為止、且「南早北晚」。位於台灣南部的關廟鄉因地形與氣候之利，一年可以兩穫，採收期長達半年，第一穫約為每年開春至端午期間，此期間由於其他產地尚未採收，全台產量有



綠竹林是叢生竹



供應到北部市場的綠竹筍以保麗龍包裝保存鮮度

限，是關廟鄉竹農獲利的高峰期，一般農友俗稱此時期的竹筍為「大筍」或「正筍」，隨後產量明顯減少。大筍收成後，母株會冒出側芽，新筍從此芽目成長，端午至10月是另一個生長期，7月進入生產高峰，一般稱為「返頭筍」或「秋仔筍」，白露（大約9月7日或8日左右）過後，竹筍開始變得較小且長，若採收會影響母株生長，因此竹農均停止採收，進入母竹留存期與清園期，一般來說，南部採收期比北部略晚結束。

經驗豐富·老農都是寶

關廟鄉農會指導員郭勝德回憶早期關廟鄉竹筍產業盛況，當時幾乎每村都成立產銷班，全鄉竹筍產銷班高達10多班，但相對於鳳梨的高利潤，竹筍的獲利率顯然較低，



致竹筍栽種面積逐漸下滑，目前僅存5班產銷班。不過鳳梨產業較費力，年紀較高的農友做起來吃力，還是選擇栽種綠竹筍，因此竹農平均年齡超過60歲，由於大都從年少時期就開始栽培竹筍，個個經驗豐富，「這些經驗是關廟鄉的資產，尤其竹筍是相當依賴技術的產業，無論新株的栽植、培土、母株留存，在在需要豐富的經驗與技術。」

竹類植物依生長形態分為單軸型（散生竹）及連軸型（叢生竹）兩大類，綠竹筍屬叢生竹。關廟鄉竹農新植綠竹筍採分株法，將一年生的竹苗連頭掘起並留節間4~6節，每年2月上旬至4月上旬栽種於栽植穴中，清明過後，因溫度過高存活率降低、栽植叢數每公頃約500至600叢，若竹叢太密，陽光照射不足，成林後產量反而降低，且導致產筍期延後。

培土技術·高產值關鍵

雖說竹林管理較不費力，但頗為費工，適合上了年紀但勤奮的老農栽種。栽植後第2年起，每年元月至3月間，竹農展開翻土、培土及掘除老齡竹頭等作業。郭聖德表示，翻土最怕傷了埋在土裡的筍芽，關廟鄉竹農栽培綠竹筍已有數十年經驗，當然難不倒他們，「不知是這些筍芽長了腳，還是土黃色的壤土成了玻璃般透明，掘啊掘，從沒看到哪個筍芽被掘傷」，竹農身上好像有股魔力



綠竹筍須經過清洗、浸泡清水處理



在筍上鋪上冰塊，保冷效果佳，到消費者手上還是冰的呢



產品經過嚴格分級，分好後放入籃中



自動化清洗綠竹筍



沙拉筍真空包裝機



郭勝德負責關廟鄉竹筍產銷班的輔導工作



真空包裝的沙拉筍

般，硬是知道哪個地點、多深的距離，正有筍芽冒了出來。

關廟鄉竹農的培土技術更是沒話說，培土是栽培竹筍的關鍵，產量是否穩定豐富，全看培土的功夫與時機，培土太遲會導致產期延後、產量減少；培土可減

少大雨時土壤流失，並避免乾燥時節土壤過度乾燥，這些經驗都是竹農累積數十年的智慧結晶，也是關廟鄉竹筍單位產值居高不下的原因。但如今投入綠竹筍產業的人越來越少，郭勝德難掩內心的憂慮，「想到這些經驗的傳承將出現斷層，就讓人心急。」

透早採收·新鮮搶上市

郭勝德說，竹筍長出地面後會變成綠色、味道變苦，品質降低，因此採筍不宜太遲，綠竹筍將冒出地面前，土壤表面會有龜裂痕跡，一般人無法察覺，但關廟鄉竹農個個是高手，不會錯過大自然留下的訊息，由於綠竹筍通常在清晨5、6點時採收，因時間緊迫，且因一早露水會影響土壤表面，不易研判竹筍位置，因此竹農們多在前一天午後到竹林做好記號並覆土，以利清晨的採收作業。

為保持筍園地下莖健壯旺盛，必須逐年更新，產筍期結束後，竹農展開去除老竹作業，保持1~2年生母竹。留母竹時期早晚與栽培管理影響綠竹的竹稈大小，對產量也有

直接影響，寒露後留存，植株矮化、枝條茂密，吸肥力強，產量高且不易遭受風害；母竹留存多寡也影響隔年的產量，這又是關廟鄉的另一項優勢，由於經驗豐富，留下母竹的數量遠比其他產區少，可以

維持竹叢的成長，如此一來，每叢可以採收的綠竹筍增多，產量自然增加。

竹子也會開花，有時是整叢開花，有時則分多年相繼開花，竹叢開花是竹農最大的困擾，因為開花後竹叢即死亡，即使將開花的竹稈砍伐後，鞭莖不僅細小且會繼續開花而後死亡，因此開花的竹叢已失去經濟價值，應重新栽植。竹子開花原因至今並不清楚，因此也缺乏有效的防治方法。

共選共計·吉園圃認證

郭勝德表示，關廟鄉生產的綠竹筍採共選共計運銷模式，為堅持品質，竹農採收綠竹筍後，必須經過清洗、清水浸泡處理等程序，再經過嚴格的挑選分級，才進行包裝，目前農會放棄先前的預冷處理與紙箱包裝，改採保麗龍包裝，一方面縮短包裝時間，一方面利用保麗龍的保冷效果保持綠竹筍的鮮度，供應台北、桃園、基隆三大市場，綠竹筍到達消費者手中還是冰涼的，沒有老化現象，品質毫不扣分。為讓消費者吃得更安心，農會並積極推廣CAS吉園圃生鮮蔬果標章檢驗制度，目前已有3班產銷班經認證合格。

除了供應生鮮綠竹筍，關廟鄉農會還成立農產品加工廠，增購全套真空包裝冷藏設備，經過嚴格的製造過程及品質控管，推出真空沙拉筍，不論加上沙拉，或沾點蒜蓉醬油一樣美味可口，即拆即食，簡單又便利。

每年6、7月間，關廟鄉並舉辦「關廟假日三寶產業活動」，包括農特產品嚐、三寶促銷，有音樂、有舞蹈，活動現場山西宮廣場熱鬧非凡，已發展數十年的產業在關廟鄉仍然活躍，只是以不同的面貌與風情呈現在世人眼前。

離都會最近的山和水

關廟鄉說古道今

文圖／蔡佩娟

關廟鄉位於嘉南平原東南方，地勢如畚箕狀，境內丘陵綿疊，西向山坡地日照充足，土壤較為乾燥，日照與土壤造就了享譽盛名的關廟三寶—鳳梨、綠竹筍、關廟麵。隨著國道3號完工通車、東西向快速道路闢建，關廟交通更為便利，號稱擁有離台南都會區最近的山與水。當然，除了自然風光，關廟還是歷史悠久的古鎮，有古厝、有古街，是個值得探索玩味的好所在。

古名「小香洋仔」

關廟鄉原是西拉雅族新港社所在地，擁有一個頗為浪漫的古名「小香洋仔」，明鄭時期，漢人隨鄭成功渡台、入境開墾，為護佑平安，相傳康熙年間興建「山西堂」，主祀關聖帝君，廟堂一帶俗稱「廟街仔」，也稱為「關帝廟街」，1920年台灣地方改制，將該地易名為「關廟」，設關廟庄，劃歸台南州新豐郡管轄，戰後改設台南縣關廟鄉至今。

遊覽關廟第一站首推鄉名由來的「山西宮」，山西宮具有全鄉總廟的氣勢，建廟已有300多年歷史，1982年新廟落成，與舊廟併列，古今對照，別有一番風味。由於主祀關聖帝君，廟宇裝飾多以三國演義的典故為題材，除了是當地信仰中心，更吸引許多喜歡



具有全鄉總廟氣勢的山西宮

三國演義的民眾前往參觀，每12年一次的建醮，有別於其他廟宇3年一次的做法，盛況不言可喻。

旺萊公園湖光山色

關廟最有名的古厝應屬東勢村的「方姓大厝」，有300多年歷史，方家為當地望族，經營糖業，相傳當年方家還曾以私人財力築



羹麵在關廟稱為魯麵



山西宮四處可見以三國演義為題材的裝飾，此為「水淹七軍」的故事



千佛山菩提寺的古梵密壇有999尊佛像，加上大佛共計千尊



關廟森林公園是爬山健行的好去處



大潭埤旺來公園是首屆關廟鳳梨節的活動地點



南二高關廟休憩站的天橋是咖啡廳



方家古厝已有三百多年的歷史

路、鋪橋，並在路旁每隔10里掘一井供行人飲用，造福鄉里。

若要感受湖光山色的美景，不妨造訪「大潭埤旺來公園」，深入探索公園的變遷歷史，如同閱讀關廟發展史般深刻。公園位於關廟鄉東南郊松腳村，早在明鄭時期即已開築，古稱「彌衣潭」，也稱「白衣潭」，早期大潭埤曾以充沛的水源滋潤肥沃的關廟地

區，使香洋成為台灣最早的春耕之地，曾被列入台邑八景之一，被譽為「香洋春耨」，即描寫大潭埤春耕的秀麗風光。

七星墜地景致獨特

但隨著山坡地濫墾濫葬及1958年軍人公墓設置於此，美景頓時黯然失色。近年鄉民極力推動軍人公墓遷離後，改建為大潭埤公園，大量移入老樹，使大潭埤重現生機。1999年關廟首屆「關廟鳳梨節」在公園落成時登場，揭開古潭新生的里程碑。古時文人喜愛在此宜人的風光中賞鹿、遊湖，如今梅花鹿早已失去蹤影，倒是成了賞鳥遊湖的絕佳地點。

關廟還有許多好去處，莊嚴宏大的「千佛山菩提寺」，大佛高達8丈4；樹木交疊成蔭的「關廟森林公園」，可供爬山健行；由7個連續且幾乎一致的小山頭形成的「七星墜地」，景致獨特，是大自然的傑作；此外，到了關廟，別忘了嚐嚐當地小吃「魯麵」，這是山西宮每年香盛期招待香客的傳統食品；最重要的是，歸途時，關廟三寶可是最佳的伴手禮。



大潭埤旺來公園可以賞鳥遊湖