文／蕭寧馨 台大農化系營養學教授



李安的《臥虎藏龍》在世界影壇大放光彩，具有中國特色的鮮綠竹海也給舉世的觀眾留下深刻的印象。夏季是竹筍盛產的季節，根據王禮陽先生的《台灣果菜誌》，世界上的竹子有千百種，竹的地下莖長出的嫩芽就是竹筍。可食用的竹筍種類不多，有趣的是，可食的竹筍幾乎全是中國人發現的。本省生產可食用的竹筍有麻竹筍、孟宗竹筍、桂竹筍、箭竹筍、以及綠竹筍，其中綠竹筍更是本省的特產，其他地方是沒有的，因此，也是旅居國外的台胞最想念的食物之一。根據國民營養調查結果，國人攝食量最多的竹筍是麻竹筍，其次是桂竹筍，綠竹筍則居第三。

竹筍的熱量很低，每100公克只有20大卡，90%以上的重量都是水分。水分以外的成分中，膳食纖維佔30%，是竹筍最重要的保健成分。新鮮竹筍的膳食纖維主要是半纖維素與水溶性的多醣類，木質素與纖維素較少，口感細緻，味道鮮美；竹筍採收後容易老化，靠近底部的筍基部位膳食纖維量增加，因為木質素的含量增加，口感上比較粗糙。

台大醫學院黃伯超教授的研究證實，綠竹筍可以增加糞便中膽固醇的排泄，避免肝臟堆積過量的膽固醇和脂質。輔仁大學營養研究所蔡敬民教授在大白鼠的飼料中添加新鮮或老化的麻竹筍，發現新鮮麻竹筍可以降低血脂和低密度脂蛋白的膽固醇，增加高密度脂蛋白的膽固醇，增加糞便中膽固醇的排泄，減少肝臟中脂質與膽固醇的堆積；老化的麻竹筍降低血脂的效應較不明顯，但是仍然會增加酸性固醇的排泄。

科學上已經證實，可溶性的膳食纖維延緩脂質與膽固醇的吸收，不溶性的膳食纖維可以吸附膽酸和有害物質，加速排便。竹筍還有豐富的鉀，每100公克含鉀約300毫克，充足的鉀可以減少鈣與鎂從尿液流失，拮抗鈉的作用，臨床研究證實鉀的攝取量高者，血管的收縮壓與舒張壓都明顯較低。

整體來看，無論是鮮嫩的竹筍或是稍微老化的竹筍對血管與腸胃的保健都有正面的效應，非常適合日常飲食的應用。

膳食纖維令人聯想到絲縷般、細長的纖維，有人擔心把蔬菜切斷或剁碎了，纖

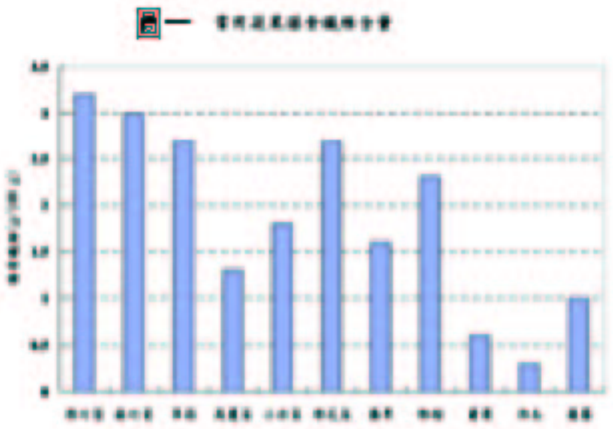
維也會粉碎而失去效用；這樣的擔心沒有必要，因為纖維構成植物的細胞壁，細胞的直徑大約是10微米左右，相當於千分之一公分，我們無論把蔬菜剁得多碎，都不可能完全損害纖維的分子。生鮮蔬菜中，竹筍所提供的膳食纖維（圖一）與鉀（圖二）都比一般蔬菜豐富，超過高麗菜、小白菜、空心菜等；也比一般水果豐富，超過蘋果、葡萄、蓮霧等。

食用具有保健效應的食物要注意調理方法。竹筍可以煮湯、紅燒、炒菜、或涼拌。國人涼拌綠竹筍喜歡加入大量的沙拉醬，由於沙拉醬含有大量油脂，無形中抵銷了竹筍的保健效應。烹飪專家建議不要使用沙拉醬，更能突顯竹筍的清甜，或者用芥末醬取代沙拉醬以避免油脂，儘量把握少油、少鹽、少糖的原則。

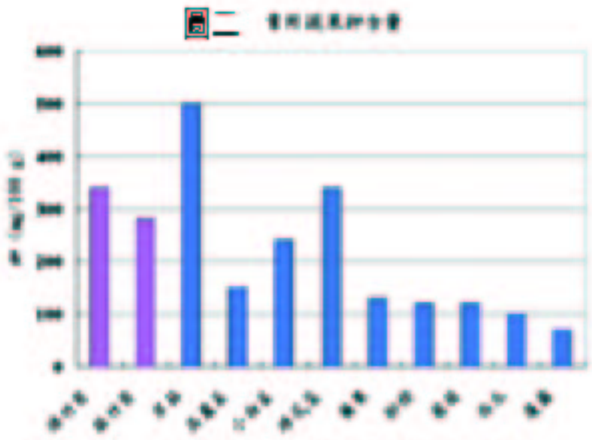
目前超級市場有冷藏加工的綠竹筍，甜美多汁，與生鮮竹筍沒有兩樣，不受產期的限制，讓消費者一年四季都可以盡情享用。冷藏即食的綠竹筍還有一個好處，適合作為便當的配菜。許多蔬菜都經不起蒸便當的考驗，變色變味又變質，但是綠竹筍居然經得起考驗，從包裝中取出的綠竹筍，可以直接放進便當裡，蒸過之後沒有變色或變質的問題，而且熱呼呼的竹筍另有一番風味而不失甘甜，孩子也樂意接受。

大家都注意到，我們的孩子有肥胖率增加的趨勢，體重增加不是一朝一夕的問題，如果在日常的便當中能夠酌量減少肉類與油脂的用量，多搭配一些纖維豐富的蔬菜，讓孩子習慣清淡的口味，一定有助於維護健康，成人的便當也是一樣。因此，我要大力推薦，在各色便當中多用竹筍，同時呼籲農業單位提升竹筍的冷藏加工技術，以保持竹筍鮮美的品質。

圖一

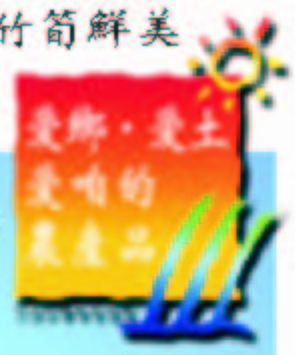


圖二



速寫關廟

文／陳鴻彬 台南區農業改良場
郭勝德 關廟鄉農會



大片竹林編織而成的綠色村莊

關廟鄉公所之「關廟風情香洋歲月」中詳細記載著關廟之政制沿革，最早自明代鄭成功父子，當時關廟尚屬其設承天府所轄萬年州之保大、新豐及崇德三里；至康熙24年時，則歸於台灣縣轄制；到清光緒14年時，台灣縣改為安平縣下設24里，其中有4里在今關廟鄉內；光緒21年中日戰後，日佔據台後改設為台南民政支部；到光緒22年仍隸屬台南縣；至明治34年到宣統年間則為台南廳關帝廟支廳轄舊時之關帝廟街，即現在的外新豐里。於民國9年，設州、郡、庄制度下，關廟屬台南州新豐郡關廟庄；到民國35年，關廟隸屬台南縣新豐區，首稱之為鄉；至民國39年，地方自治之推行，行政區域劃分後，台南縣關廟鄉沿用迄今。

關廟位於出入山區的要道，東銜接龍崎鄉，西與歸仁鄉毗鄰，南通達高雄縣阿蓮鄉，北界新化鎮。本鄉地處嘉南平原之東南邊陲，位於台南縣之最南端，總人口數約38,900人，耕地面積為2383.23公頃，為一典型的農業鄉鎮，民風純樸。主要生產農產品包括稻米、飼料用玉米、甘蔗、果品類（鳳梨）及蔬果類（竹筍）等多項作物，其中蔬果類之栽種面積中，尤以綠竹筍為大宗，生產量居台南縣之冠，已成為本鄉發展最具有地方特色的特產之一。

關廟又稱關帝廟，就是現在的山西宮，原是鄉民為景仰武聖關夫子的聖德及祈求風調雨順，而奉祀武聖關夫子。距今已有300多年，歷史悠久。因此，關廟是以奉祀關聖帝君為主神的鄉鎮，也是鄉民宗教信仰的中心。

隨著東西快速道路以及南二高交通網的開闢，現在連結台南市與關廟段已於90年1月20日通車，因此也更加拉近了城市與鄉鎮之間的距離。將可促使關廟這大片由竹林編織而成的綠色村莊，更加綻放風光。



關廟鄉路線圖