

第四章 桂筍美食

一、國人健康問題與飲食型態的改變息息相關

台灣地區由於經濟的改善，食物之供給極為豐盛，這可由歷年的台灣糧食平衡表顯示，近年來，高油脂、高熱量之速食店及西點蛋糕店，如雨後春筍般增加，國人飲食型態亦快速西化，特別是年輕族群尤甚，加以人際往來增加，而國人好客以致宴客喜慶筵席之鋪張亦有增無減，飲食精緻化且纖維質缺乏。由民國六十九年以及民國七十五-七十七年，前後二次台灣地區膳食營養調查顯示國人飲食不均衡的問題普遍存在，且已危害到國人的健康，青少年及成人肥胖症人口增加，致慢性疾病流行且年輕化。

二、如何導正健康的飲食習慣

長久以來，膳食纖維質一直被認為是不會被人類等單胃動物腸道內之消化酵素所分解消化，而僅為構成糞便實體之一種非營養素的食物殘渣而已，然自從一九六〇年代以來，由流行病學之統計結果發現，飲食中含有高纖維質之區域，如非洲地區或開發中國家，其民衆罹患大腸癌、憩室病、盲腸炎、膽結石、痔瘡、便秘、高血壓及糖尿病等疾病的比例，普遍遠較攝食低纖維質之西方已開發的國家地區為低，甚至東方國家因飲食型態漸趨西化的轉變，人民攝食型態漸由高纖維低脂肪趨於低纖維高脂肪的變化，亦使得大腸癌、冠狀動脈硬化性心臟病等病症之罹患率增高，因此推論出膳食纖維質在人體消化道中之多種生理功能及對生化代謝上之影響，而認為膳食纖維質是可降低某些疾病的發生之保護因子，在人體保健上，扮演著重要的角色，竹筍富含纖維質，且熱量低可稱健康食品。每人一天需要之膳食纖維是 22 公克。



● 新鮮未去殼之桂筍



● 清晨，辛勤採筍之泰雅族原住民。

三、筍食之纖維質成份

(每 100 公克可食部分其纖維含有之重量)

桂筍	0.7 公克	豬肉	0.0 公克
綠筍	0.5 公克	(瘦)	
石筍	0.4 公克	牛肉	0.0 公克
冬筍	0.4 公克	(瘦)	
麻筍	0.7 公克	蛋	0.0 公克
筍干	4.0 公克	鮮牛	0.0 公克
米飯	0.1 公克	奶	
麵包	0.3 公克	魚	0.0 公克
豆腐	0.1 公克		

四、筍食的種類

新鮮桂筍可鮮食，或燙熟後，再來烹煮，或做成筍乾，醬筍、油筍等加工品，都有不同之風味，主菜或配菜均宜。



• 燙熟過的桂筍



• 桂筍加工是竹山的名產

桂筍的營養成份 (單位/100 公克)

成分	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	纖維	灰質	鈣	磷	鐵	維他命 A	維他命 B ₁	維他命 B ₂	菸鹼酸	維他命 C
含量	10 卡路里	1.5 公克	0.1 公克	1.5 公克	0.7 公克	0.7 公克	8 毫克	3.5 毫克	0.6 毫克	20 I.U	0.08 毫克	0.05 毫克	0.4 毫克	4 毫克

桂筍冬菜湯

材料：

生桂竹筍2斤

大骨1付

冬菜3湯匙

做法：

1. 生桂竹筍剝去外殼，切斜塊，放入冷水煮至滾，即立刻漂冷水，再撈起備用。(這樣煮，筍才不會苦)。
2. 冬菜洗淨。大骨川燙後洗淨血水，再放入深鍋內加入冷水、桂竹筍斜塊，煮30分鐘後，再加入冬菜煮10分鐘，調味即可。

◎煮筍不能用開水，會有苦味。



桂筍福菜湯

材料：

生桂竹筍2斤

大骨1付

福菜3根

做法：

1. 生桂竹筍、大骨處理如冬菜湯做法1與2之處理後備用。
2. 福菜洗淨切小塊。桂竹筍塊與大骨熬煮30分鐘後加入福菜，再煮10分鐘，調味即可。



桂筍沙拉

材料：

生桂竹筍2根

沙拉醬1小包

做法：

1. 生桂竹筍去殼用冷水煮開後再用小火煮5分鐘，撈起用冰水漂涼，放入冰箱冷藏備用。

2. 吃時切小斜片，沾沙拉醬（或醬油膏）。

◎胃不好的人，綠的部分少吃些，可吃嫩筍尖。



桂筍皮凍燒

材料：

生桂竹筍2斤

豬皮1斤

好的醬油1碗

酒1湯匙

做法：

1. 生桂竹筍剝去外殼，切小段，放入冷水煮至滾，即立刻漂冷水，再撈起備用。

2. 豬皮燙過，拔淨毛，切小塊用醬油、水2碗、酒少許慢慢煮1小時，待冷卻後，放入冰箱冷透，將上層油去掉，再煮開，放入處理好的桂竹筍段，再以小火紅燒20分鐘即可。

◎胃不好的人，這道菜可多吃些。



桂筍小魚干炒

材料：

生桂竹筍1斤
小魚干4兩
豆醬(味噌) 2湯匙

做法：

1. 生桂竹筍去外殼，切絲，放入冷水煮開，即立刻漂冷水，再撈起備用。
2. 小魚干洗淨。炒鍋加熱放3湯匙大豆油，將小魚干翻炒出香味後再加入筍絲拌炒，後再加豆醬炒勻調味即可。



桂筍薑絲

材料：

生桂竹筍1斤
薑絲2湯匙

做法：

1. 桂竹筍去外殼，切絲，放入冷水煮開，即立刻漂冷水，再撈起備用。
2. 炒鍋加熱，放2湯匙大豆油，將薑絲炒出香味後加入筍絲拌炒，調味即可。



桂筍肉絲

材料：

生桂竹筍1斤
薑絲2湯匙
肉絲（胛心肉）半斤

做法：

1. 生桂竹筍去外殼，切絲放入冷水煮至滾，即立刻漂冷水，再撈起備用。
2. 炒鍋加熱，放3湯匙大豆油，將薑絲、肉絲炒出香味、肉色變白後加入筍絲拌炒，調味即可。



桂筍鑲肉

材料：

生桂竹筍2根
絞肉4兩
蔥末1湯匙
太白粉1湯匙
水1湯匙

做法：

1. 生桂竹筍去外殼，切小段。
2. 絞肉加入蔥末、少許鹽、太白粉、水充分拌勻攪拌至肉有彈性。
3. 將絞肉餡加入桂筍段裏，放入蒸鍋內，大火蒸10分鐘即可。

◎此道菜筍嫩雖有少許苦味，但肉質鮮美，別有一番口味。



米漿醃桂筍

材料：

生桂竹筍2斤
米漿水6碗
鹽2湯匙
薑絲2湯匙
紅辣椒3-4支

做法：

1. 生桂竹筍去外殼，切圓絲、筍尖切細絲用冷水煮開，即立刻漂冷開水，再撈起備用。
2. 筍絲、薑絲用鹽拌勻醃製30分鐘後去鹽水待用。
3. 2碗米用10碗水煮開，再用小火慢慢煮剩6碗水撈起待涼。
4. 玻璃瓶洗乾淨，將筍絲、薑絲、紅辣椒放入瓶中，倒入冷的米漿水，再醃泡一星期即可食用。



桂筍乾湯

材料：

桂筍乾3根
大骨1付

做法：

1. 桂筍乾泡水，洗淨切小段。
2. 大骨川燙洗淨血水，再加水於湯鍋中熬煮30分鐘，將上層浮油、渣撈乾淨，加入筍乾段再煮10分鐘調味即可。



筍乾扣肉

材料：

方形五花肉1塊

筍乾3根

蔥2支

薑2片

調味料：

(1)醬油3大匙、酒1大匙、糖2茶匙、
味精少許、水半杯。

做法：

1. 五花肉洗淨，整塊用水煮20分鐘後取出擠乾水分，切片待用。
2. 筍乾洗淨切成細絲段，用2大匙油炒香筍乾、蔥段、薑片及加調味(1)料後盛放在肉面上，隔水蒸1小時(也可用電鍋蒸，外鍋放1杯水)，取出倒扣在盤中即可。



筍篇

桂筍小魚干炒

材料：

燙熟之桂竹筍1斤

小魚干4兩

豆醬(味噌)2湯匙

做法：

1. 燙熟桂筍用手撕成細絲切段。
2. 小魚干洗淨。炒鍋加熱，放3湯匙大豆油，將小魚干翻炒出香味後再加入筍絲拌炒，後再加豆醬炒勻調味即可。



桂筍薑絲

材料：

燙熟之桂竹筍1斤

薑絲2湯匙

做法：

1. 燙熟桂筍用手撕成細絲切段。
2. 鍋加熱，放2湯匙大豆油，將薑絲炒出香味後加入筍絲拌炒，調味即可。



桂筍肉絲

材料：

燙熟之桂竹筍1斤

薑絲2湯匙

肉絲（胛心肉）半斤

做法：

1. 燙熟桂筍用手撕成細絲切段。
2. 炒鍋加熱，放3湯匙大豆油，將薑絲、肉絲炒出香味、肉色變白，加入筍絲拌炒，調味即可。



桂筍粉腸炒

材料：

燙熟之桂竹筍1斤

薑絲1湯匙

烏醋1湯匙

粉腸1付

做法：

1. 燙熟桂筍用手撕成細絲切段。

2. 粉腸洗淨川燙後，切一寸方長，中間劃一刀備用。

3. 炒鍋加熱，放3湯匙大豆油，將薑絲、烏醋炒出香味，加入筍絲、粉腸拌炒，調味即可。

桂筍豬肚炒

材料：

燙熟之桂竹筍1斤

薑絲1湯匙

烏醋1湯匙

豬肚1個

做法：

1. 燙熟桂筍用手撕成細絲切段。

2. 豬肚洗淨川燙後，切細絲狀備用。

3. 炒鍋加熱，放3湯匙大豆油，將薑絲、烏醋炒出香味，加入筍絲、豬肚絲拌炒，調味即可。

◎川燙豬肚時，燙過後撈起泡冷水，然後用刀背拍數次，二面都要。如此重覆二次，會使豬肚較脆，更好吃。

桂筍什錦炒

材料：

燙熟之桂竹筍1斤
金勾蝦仁1兩
香菇3朵
肉絲4兩

做法：

1. 燙熟桂筍用手撕成細絲切段。
2. 金勾蝦仁、香菇洗淨泡軟，香菇去蒂切絲。
3. 炒鍋加熱，放3湯匙大豆油，爆香蝦仁、香菇絲再放肉絲炒至變白色，再加桂筍拌炒調味即可。

◎材料若全切小丁，再加香蔥末，可做為油飯或包粽子的餡，味道也是很可口的。



桂筍炆肉

材料：

燙熟之桂竹筍2斤
五花肉1斤
醬冬瓜2-3塊
好的醬油半碗

做法：

1. 燙熟桂筍切寬3公分段，五花肉切長方條，醬冬瓜洗一洗去鹽，切小塊待用。
2. 用砂鍋放入桂筍段、上加肉塊、醬冬瓜加好的醬油及水1碗，先用大火煮開，再改小火炆30分鐘即可。





桂筍燴什錦

材料：

燙熟之桂竹筍1斤

肉絲4兩

香菇絲半碗

蔥段3湯匙

紅蘿蔔絲3湯匙

燕丸半斤

(1)太白粉2湯匙、水半碗。

做法：

1. 燙熟桂竹筍用手撕成細絲切段，再用滾水煮開撈起待用。
2. 炒鍋加熱，放3湯匙大豆油，炒香菇絲、肉絲、紅蘿蔔絲，拌炒後加入筍絲、燕丸、加高湯2碗，煮開後改小火再煮5分鐘，調味，再用1料勾芡之放上蔥段拌勻即可。

竹筒飯

材料：

糯米1斤

竹節筒20個（一年生）

白糖

香蕉葉

麻繩

做法：

1. 糯米洗淨泡水浸8至10小時瀝乾待用。
2. 竹節筒內外洗淨待用。
3. 將浸好糯米加水裝入竹節筒內，邊裝邊敲，將米裝九分滿竹筒內用香蕉葉封口。
4. 將3.材料一根根直立於蒸鍋內蒸一小時即可。
5. 竹筒取出待涼，吃時由節處敲打，取出竹膜飯沾白糖食用。

◎若欲鹹食者可將肉丁、蝦米、香菇丁調味料炒香後拌入泡好之糯米內裝入竹筒內煮熟食用。



曾石南 攝