

桂竹美食

■蘇寄萍

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69年以及民國75~77年，前後二次台灣地區膳食營養調查顯示國人飲食不均衡問題普遍存在，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1960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。

三、筍食之纖維質成份

桂筍含有豐富的膳食纖維，而且熱量低，是可以降低文明病發生的健康食品，多食有益。

膳食纖維對照表

(每100公克可食部份的纖維重量)

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

四、筍食的種類

新鮮桂筍可以鮮食，或水煮燙熟後再烹調炒食。桂筍也可以加工做成筍乾、醬筍、油筍等產品，各有不同風味，主菜或配菜均宜。

以下介紹桂竹筍的幾種烹調方法