

如何選購優質綠竹筍

文◎台北分場 助理研究員/顏勝雄 0226801841

一、前言

綠竹筍是台灣竹筍中品質最優良的鮮食竹筍，清脆甜美，富含纖維且熱量低。台灣北部販售的綠竹筍，大都是本地筍農於清晨天未亮時就到竹園挖筍，供應市場，由於現採即賣，因此，本地綠竹筍品質優良，新鮮柔嫩，甚為一般消費者所肯定，經常供不應求。

我們常以「一暝大一寸」希望孩子快快長大，自然界中，竹子的生長速度比人快得多，依據調查，竹子一天平均最多可以長到18公分，足足有6寸多長。尤其在大雨過後，雨後春筍有如萬箭齊發。然而長得快，老化也相當快，綠竹筍採後若保存不當，容易造成纖維老化，甜度降低，品質劣變，因此消費者在市場上要選購優質綠竹筍，則可參考以下之方法。

二、優質綠竹筍選購方法

要選購到優質的綠竹筍，第一眼先看竹筍的外表，綠竹筍之所以稱為



●綠竹筍基部愈寬大，呈牛角形者品質愈佳。上圖竹筍品質以左邊最佳，中間次之，右側較差。



●未出青（左）及出青（右）的綠竹筍。

「綠」竹筍，是因為綠竹竹桿為綠色，竹筍出土後筍殼也因為要進行光合作用，而產生葉綠素，變成漂亮的綠色，即是所謂的「出青」，千萬不要被其「綠」竹筍的名字所欺騙，認為綠竹筍應該要綠色的品質才好，其實剛好相反，出青後的綠竹筍會有苦味，影響食味，因此優質的綠竹筍全身上下均不應帶有一點綠色。那出青的綠竹筍應如何處理？如果祇是稍微出青，將只會有些許苦味，尚可以用來煮湯。而出青較多的綠竹筍通常不直接供作食用，而是以簡單的加工方法將其苦味溶洗出，或作成酸筍，或曬乾製成筍乾等加工品，因為加熱或乾燥都可以將綠竹筍的苦味去除。少部分不肖商人為了讓竹筍看起來漂亮潔白，延長保存時間，有時會使用漂白劑將竹筍漂白，使整支竹筍看起來白的很一致，甚至有點死白，這種竹筍應避免購買。

其次觀察竹筍大小、形狀及有無受損，綠竹筍發育愈好，竹筍基部愈寬大，筍肉肥厚，可食比率就高。一般上等綠竹筍基部直徑與竹筍長度比例約為4:5，亦即竹筍基部直徑如果有

8公分，竹筍長度就要在10公分左右。此外如果仔細觀察竹筍形狀，包括麻竹、桂竹、箭竹、孟宗竹或烏腳綠竹，筍形通常為直立形，如果有彎曲也祇是稍微彎曲。綠竹筍與其他竹筍不同之處在於綠竹筍出土時常常不是直接向上長出，而是會先向下，然後再向上生長，因而筍身會彎曲成牛角形，牛角形的竹筍基部寬大、筍肉肥厚、可食用比率高，重量大約在300~400公克左右，太大或太小均不易長成牛角形，因此挑選綠竹筍第二步即為挑選呈牛角形的竹筍。

在竹筍外觀上，如果竹筍外表有蟲孔或傷痕，也應避免選購。有些竹筍長得很近，挖筍時常會不小心傷到旁邊尚在發育的竹筍或筍芽，受傷的地方產生傷痕，不論是挖筍時不小心產生的傷痕或是害蟲吃的蟲孔，該處及附近會硬化，在料理時必須加以去除，因而減少可食用比率，挑選綠竹筍第三步為外觀不宜有傷痕或蟲孔。



●綠竹筍筍基有蟲孔必須加以去除，可食用比率低。

其次則為筍殼上籜葉開張程度，一般我們稱之為筍殼的部分，在植物學上稱之為筍籜，筍籜分為籜片及籜



●籜葉與竹筍距離愈緊密者愈柔嫩，圖左2支竹筍明顯較右2支竹筍柔嫩。

葉二部分，筍籜下部大片的稱為籜片，上部小片的稱為籜葉。發育愈成熟，組織愈老化的竹筍籜葉愈開張，相反的，籜葉頂端與竹筍距離愈緊密者愈柔嫩。

最後以手觸摸竹筍底部、觀看筍底顏色、近聞切口味道。如果摸起來纖維柔滑細緻，就是鮮採嫩筍，反之如果摸起來纖維粗，甚至會刺手，可能這些竹筍已經纖維化，品質不佳。竹筍切口顏色會隨著時間增加，而逐漸加深變黃，味道也會變差。如果竹筍清洗時浸水過久，或使用的水不乾淨，容易使竹筍遭受微生物感染，產生不好的味道，即是所謂的「臭水管味」，有這幾種情形的竹筍都應避免購買。

三、結語

綜合上述，優質綠竹筍挑選訣竅為「四無」及「四有」，四無為無出青、無受傷、無漂白及無臭水管味。四有為竹筍有形（牛角形）、籜葉有緊、纖維有細及筍底有白。

由於竹筍生長快，因此老化也很快，買回家後最好能馬上烹調處理，否則也要蒸煮殺菁後存放冰箱中，以維持良好品質與口感。