

茭白筍



類別：蔬菜類—根莖菜類（莖菜）
學名：Zizania latifolia (Griseb.) Turcz.
英名：Water bamboo, Coba, Gausun
別名：腳白筍、禾筍、水筍、菰筍、茭筍、美人腿
分類：禾本科（Gramineae）菰屬（Zizania）

A 茭白整體植株與抽穗開花皆形似稻作，客家人又稱作「禾筍」
B 兩公尺高的茭白植株
C 茭白開花俗稱雄株（亦即不會結筍、不孕之意）
D 去殼的菰米呈黑褐色（長約1吋）

主要特徵

茭白是多年生草本水生植物，株高直立約1-2公尺；葉片細長披針形，葉緣鋒利；根部有白色匍匐莖可發芽產生新植株，莖上萌生的芽發育後，因有「黑穗菌」寄生刺激而產生肥大的病態莖，即「茭白筍」。雌雄同株異花或同花，花期9-12月，抽穗開花結籽形似稻米，脫殼後子實像米粒，而更細長，稱為「菰米」（又名茭米、茭白子）；受到黑穗菌寄生的植株無法開花抽穗，僅有野生或未受到感染的植株才能開花抽穗並結籽。

重要品種（或分群）

臺灣既有的茭白筍分作3種類：青殼種、白殼種與赤殼種，以包覆筍體的葉鞘顏色作區分，目前白殼種已難尋，餘詳見生產概況。

青殼種	青殼早生 （敢當種）		1982年埔里茭白農友陳敢當先生，發現突變種，利用其新芽歷經7年選拔出的優良品種，為了感念他而稱敢當種，尊稱他為「埔里茭白筍之父」。現今普遍栽培於南投縣埔里鎮。
	台中一號 （水玉）		由農業部臺中區農業改良場選育，2000年命名。出筍期早，生長勢強，高產量且黑心率低，葉鞘淡綠色，鞘上散布粉紅色斑點，嫩筍長卵圓形，筍皮白皙，筍肉黃白色，脆嫩纖維少。
赤殼種	桃園1號		由農業部桃園區農業改良場選育，2008年命名。較傳統赤殼種早熟。葉鞘淡綠色，鞘上帶有紅斑，嫩筍長橢圓形，筍皮及筍肉呈黃白色，甜度高，品質佳，纖維少，黑心率低。
	桃園2號		由農業部桃園區農業改良場選育，2008年命名。較傳統赤殼種晚熟。特性與桃園1號相近，而桃園2號葉鞘上帶有較多且明顯之紅斑。

品種來源

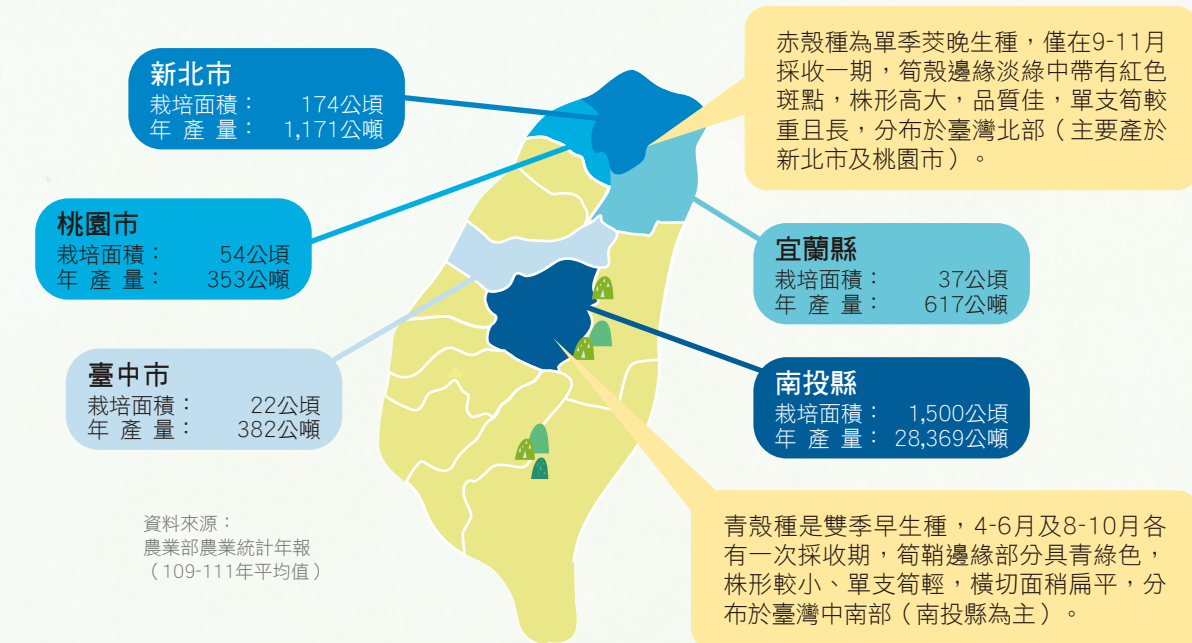
原產地與臺灣發展演變

茭白原產地為東亞、西亞及北美洲，普遍栽培於亞熱帶地區，多種植於水田和沼澤地，古時稱為「菰」、「菰草」、「菰首」。早在西元前周代便重視菰的利用，食用部位以成熟的穀穗為主，《周禮》把菰與麥、黍、粱、稷、稻合稱為六穀（菰米已有3,000年的食用歷史）。由於菰米落粒性強且馴化不易，一直沒有人工栽培的菰，漢代起才有菰的栽培。西元5-7世紀，茭白就被作為蔬菜食用，宋代《種藝必用》便已記載栽培方法，足見茭白發展人工栽培應有1,000年歷史。在華人地區經過人為選種，無法開花結實、但基部肥大呈肉質莖之植株當作蔬菜栽培，演變成今日之茭白筍；臺灣約在200多年前，由漢人移民來臺開墾時從中國攜帶傳入。而全球將茭白用作蔬菜栽培的有中國、臺灣及越南等地區。

生產概況

中國是世界最大的茭白產地，主要集中在長江中下游一帶的浙江及安徽省，全國種植面積約7萬公頃，浙江省近年穩定在3萬公頃左右（約占42.9%）；浙江省湖州市在2,500多年前（春秋時期），因到處生長菰草，被稱為菰城。臺灣在民國109-111年平均栽培面積1,833公頃，平均產量3.1萬公噸，南投縣、新北市及桃園市為前三大生產地，最主要產地以埔里鎮占有全國78%的栽培面積及86%的生產量；次要產地在新北市三芝與金山區、南投縣魚池鄉及桃園市龍潭區。國產茭白多在冬至到春季育苗後再行種植，主要採收季為5-10月。

產地、面積、產量圖



在地狀況

日夜溫差大、豐沛乾淨的山泉水質，加上栽培技術不斷改進，茭白筍潔白的外形白皙，像美人的腿，故又暱稱為「美人腿」，是南投縣埔里鎮極具代表性的農產品之一，由於其有耐濕耐熱的特性，較不受梅雨和颱風的影響，產期長且橫跨春、夏、秋三季，對於5-10月間市場蔬菜的供應具有調節作用，是夏季裡重要的蔬菜；為了行銷茭白筍，埔里鎮農會及地方公部門於民國96年起推出「埔里美人腿節」年度活動，除了評鑑優質茭白筍外，也選拔美人腿公主作為茭白筍代言人，為消費者帶來視覺與味覺的饗宴。



左圖：清晨時分的埔里鎮山區顯得霧氣濃厚（茭白田）
右圖：埔里鎮當地人工採割茭白筍情景

營養成分

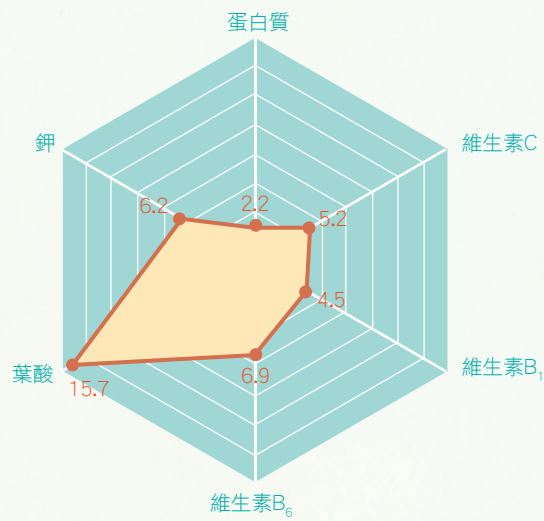
茭白是特有水生蔬菜，嫩筍含水量極高（每百公克即含水分94公克）且熱量甚低（每百公克只有16大卡），嫩脆鮮美，味甘，被視為蔬菜中的佳品，與葷共炒，其味更鮮，茭白筍因含有豐富的維生素，具有解酒作用，也含較多的碳水化合物和蛋白質，嫩筍的營養價值較高，易被人體吸收。此外，茭白筍有紓解腸胃痼熱、消化滯積、促進新陳代謝、消除口乾舌苦的效果。

國產農漁畜產品教材-2024.9出版

編撰單位：農業部桃園區農業改良場

撰稿者：徐振家 / 照片：楊志維、徐振家 / 插畫與版面設計：染凜插畫

營養成分比較雷達圖



以臺灣青少年女性 (13-15歲)
每日攝取量標準為100,
每100公克茭白筍中所含重要營養素的比例。
(鉀採用參考值, 其餘採用建議值)

資料來源: 衛生福利部國民健康署

挑選方法

筍體呈白色偏淺綠色, 較脆嫩

外表翠綠、體型較細小, 口感較好

筍體飽滿厚實、潔白,
筍基部若顏色深則已老化



筍頭

頂端葉鞘若已經黃化或乾枯,
表示採收後放置過久而不新鮮

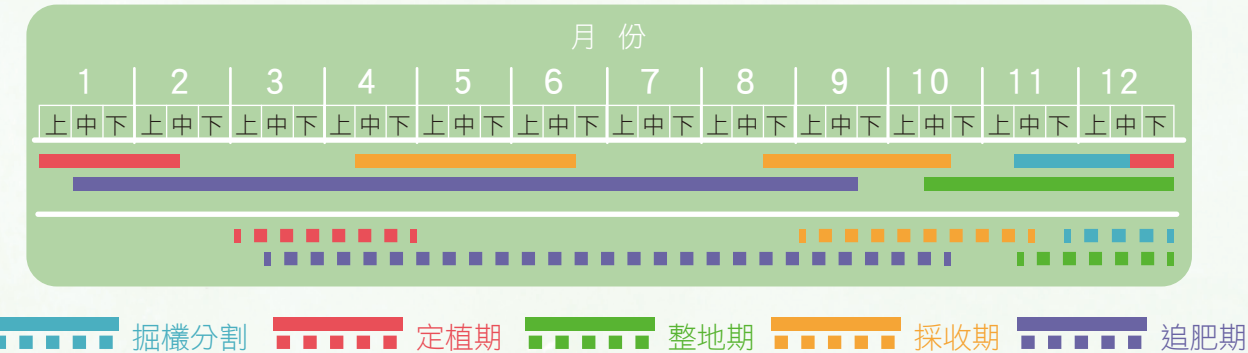
切面應細緻、無空洞(即新鮮而口感嫩), 若有黑點則已老化, 影響觀感且口感差

保存方法

無論有無帶殼, 保存時切除筍頭已黃色部分, 於切面抹點鹽巴, 用廚房紙巾沾濕後包住筍頭, 再用保鮮膜包裹後放入冰箱冷藏, 約可保存5-7日。

生產過程

栽培生產曆



青殼種
赤殼種

栽培時重要關鍵過程

1. 掘機分割及育苗

秋筍採收後且莖葉完全枯萎 (約11月), 將茭白母機帶土掘起待乾, 3週後打散土分離母莖, 再砍除鬚根及殘莖葉鞘, 假植於淺水田, 足月後分株定植。



左圖: 帶土母莖倒置晾乾

右圖: 打散土塊分離母莖, 假植在淺水田
(行株距50x30公分)

2. 整地與施肥

10-11月底秋筍採收後放乾田水, 施用苦土石灰與土壤進行第1次深耕整地充分混合, 第2次整地於定植前1週, 築好四周護堤並施用堆肥當作基肥。追肥用量為有機質肥料, 施用前先將田水稍放乾, 約每隔1個月共分4次進行。

3. 定植與灌溉

定植前1天, 田間翻犁整平後放水, 分株苗依定點插植。生育初期水深保持3-5公分, 中期10-15公分, 採收期間30-50公分為宜。定植適期: 青殼種12月至翌年2月, 赤殼種3-5月間。



茭白母莖假植1個月後
已可分株定植



水田整平後劃方格
(行株距1x1公尺)
再淹水至3-5公分



分株苗依定點插植
(不被水流動為原則)

4. 主要病蟲害防治



罹病葉片剪除銷毀, 並定期剝除老化黃葉以利通風和減少害蟲棲息與病害傳染, 亦需注意並撿拾福壽螺及拔除雜草。

生育期中進行2-3次老葉剝除作業

5. 採收適期及方式

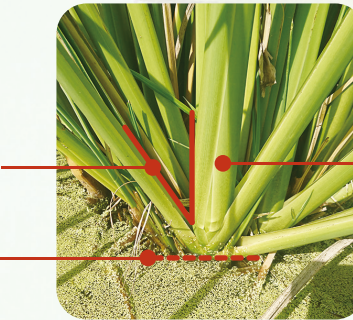
茭白外葉三片長齊, 劍葉短縮, 嫩莖顯著肥大, 葉鞘向外45度伸長, 隱約可見茭白嫩莖時, 即成熟可採收。早生青殼種於4月中至5月上旬採收春筍, 秋筍在8月下旬至10月中採收; 赤殼種在9-11月中旬採收。

以鐮刀由筍莖基部下留2-3節割取, 後將基部和葉梢部切掉, 保留嫩筍長約30-50公分; 採收後的嫩筍需先浸泡於水槽中預冷處理, 水流保持流動性維持鮮度。

葉鞘向外呈45度角

嫩莖已顯著肥大

割取處



成熟可採收的茭白植株外觀 (水田中)

小知識

- 茭白筍含有較多的草酸鈣, 其鈣質不易被人體吸收, 汆燙可減少草酸含量; 草酸易與食物中的鈣結合, 且茭白含鉀量較高, 腎功能不全者應減少食用; 體質虛寒、腎臟炎、手脚冰冷者不適合或不可過量食用, 女性生理期前後不宜食用。
- 北美洲種植的菰草, 目的為生產菰米, 歐美則稱為野米 (wild rice), 為了保護菰米產業, 美國和加拿大都禁止輸入茭白筍, 以確保菰黑穗菌不會感染到北美洲的菰草。茭白與黑穗菌是一種共生關係, 黑穗菌需要植物製造的養分, 但也會釋出讓茭白莖部膨大的激素, 成為具經濟價值的茭白筍, 若沒有黑穗菌寄生, 便只會是開花而不生筍的菰。

料理食譜

美人眼泡菜

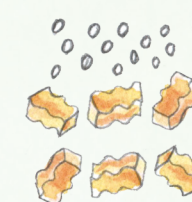
材料: 茭白筍6支、鹽1小匙

醬料: 水梨及蘋果各半顆, 薑絲少許, 紅辣椒、魚露、柴魚高湯、蒜瓣適量 (依個人喜好)



1

將醬料材料個別處理過後, 全放入果汁機混合打成醬汁, 放入冰箱發酵約7日備用。



2

茭白筍洗淨剝殼, 刨刀削去表面粗糙表皮, 再以波浪刀以滾刀法切塊, 撒入鹽輕搓揉抓醃筍塊5分鐘, 使筍體殺菁出水。



3

以冷開水沖洗掉筍塊上鹽分, 並確實瀝乾水分, 加入發酵後的辣椒醬料混合均勻, 裝入玻璃罐蓋緊, 於冰箱發酵4-7日即可食用。

消費Q&A

Q1. 為何茭白筍切開後有黑點?

A1. 茭白若過晚採收, 莖莖會老熟且黑穗菌菌絲會產生孢子堆, 是孢子堆使筍內部充滿黑斑點形成「灰茭」, 亦俗稱黑心, 失去食用價值。

Q2. 聽說茭白筍的黑點有特殊療效?

A2. 「黑點可以預防骨質疏鬆」一事, 並沒有確切的科學論述依據, 對於毫無根據的傳言, 應該抱持小心謹慎的態度, 勿輕易相信與傳播。

國產農漁畜產品教材-2024.9出版

編撰單位: 農業部桃園區農業改良場

撰稿者: 徐振家 / 照片: 楊志維、徐振家 / 插畫與版面設計: 染渲插畫

農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

廣告