







類別:蔬菜類

學名:臺灣可供食用筍的竹類眾多,

詳見「重要品種」一節 英名: Bamboo shoot, Bamboo sprout

別名:筍、竹胎、竹苗、竹芽

(個別名稱詳見「重要品種」一節)

分類:禾本科(Poaceae)

竹亞科 (Bambusoideae)

「竹子」即是這些物種的統稱

3 地下莖屬於單桿散生型,易形成成片的竹林(孟宗竹 幼筍時期層層包覆的筍籜(世界最大竹類-巨竹及其竹筍)



竹類屬於多年生常綠單子葉植物,木質化而堅韌;**莖即竹桿,叢生或散生**,由1.桿身 (常端直、圓筒形,有節、節間、節環,節有桿芽,可生成枝條;節間中空,縱剖面 節部有橫隔壁;橫斷面內圍稱作桿肉或桿壁)、2.桿基(即根莖〔地下莖〕,通常埋 於地下,有節和節間,節上密生竹根,節間短縮、直徑粗大,具有數個大型芽苞,可 萌筍成竹或新生根莖)、3.桿脛(連接其它母竹桿基或根狀莖,直徑細小、節間短 通常實心而強韌,不生根及芽)**三部分組成**。

筍籜是指幼筍萌發初期包覆在筍體外的變態葉,每節1片、左右互生、相對包覆,俗 稱筍殼或筍皮,隨幼竹生長後可稱桿籜。**葉片**常呈披針形,生於末級分枝各節上,一 至數枚不等,交互著生而排列成二行。竹類開花週期因竹種和環境條件而異,多數在 60年以上,花瓣退化成鱗被,由1至數朵小花組成小穗,頂生或側生花序。果實常屬 於穎果。

重要品種(或分群)

已知世界竹亞科植物有1,700餘種,分作130個屬,包括溫帶木本竹(Arundinarieae:32屬 582種)、熱帶木本竹(**Bambuseae**: 76屬978種)及草本竹(**Olyreae**: 22屬123種)三大 族系。因應人類適口性的結果,超過200餘種地下莖芽苞(竹筍)可供食用,味美常食的約有 30種,而臺灣多以8種為主。

刺竹屬(簕竹屬)Bambusa



【綠竹 B. oldhamii Munro】綠竹筍

筍殼平滑無毛,尖端略帶綠色,基部淡黃色;筍體短肥,呈牛角彎 曲,質地細嫩,帶竹香。產期5-10月,盛產6-8月,是夏秋季重要蔬 菜,主產地為新北三峽、五股,桃園大溪,臺南關廟、龍崎。



【鳥殼(腳)綠竹 B. edulis (Odashima) Keng】鳥殼綠竹筍

筍體直立稍大,筍殼黑綠色(蓋布遮陽栽培為黃白色)、有黑絨毛, 籜內面帶紫紅色,肉質細嫩,適合鮮食、製罐與筍乾。產期3-10 月,故有四季竹之稱,主要產地為嘉義大林、雲林斗南。

[、]麻竹屬(牡竹屬)Dendrocalamus





【麻竹 D. latiflorus Munro 】麻竹筍

筍產量高,單筍個體大,筍殼無毛,略帶淡黃色,味較綠竹筍差,纖 維稍多,價格低,多用作加工筍;產期6-10月,產地以古坑鄉為首的 雲嘉南沿山鄉鎮。



【 甜龍竹 D. brandisii (Munro) Kurz 】 甜龍筍

因兩邊對生的筍殼似龍鱗且堅硬、無苦味、鮮甜而得名。外殼布滿棕 褐色絨毛,產期長,為3-11月,產量大,目前以嘉義(中埔)、臺中 (大坑)及屏東縣較有規模化栽培。

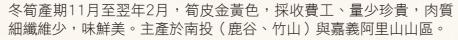
孟宗竹屬(毛竹屬、剛竹屬)Phyllostachys





【孟宗竹 P. pubescens Mazel ex H. de Leh.】 孟宗筍

春筍產期為3(春分)-5月,外皮密布淡黑色絨毛,帶有黑色條紋, 別名毛筍,鮮食味稍劣,適於加工筍乾及罐頭用。







【桂竹 P. makinoi Hayata】桂竹筍

泰雅族語稱「阿力(Ali)」,產季4-5月,雨後春筍的主角,籜片薄 而邊緣光滑、有黑褐色斑點,筍體細長,纖維較多,口感稍硬,多製 作桶筍。主要產於桃竹苗沿山地區。為臺灣分布與用途最多的竹種



原產地與臺灣發展演變



中國雲南省為「世界竹類的故鄉」,逐漸擴散遍布世界。竹類主要分布在南北回歸線之 間的熱帶與亞熱帶濕潤季風氣候低海拔地區。晉代《竹譜》為世界第一部竹類專著;臺 灣首見於1603年《東番記》描述原住民聚落種竹,砍竹造屋,清代《臺灣府志》載莿 竹多作為防禦用。

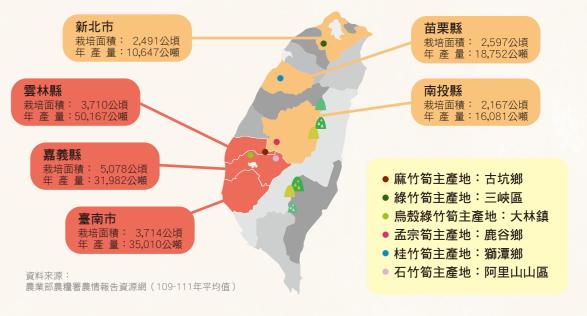
清代引進臺灣的竹種皆原產中國;麻竹原產廣東與福建省,約1710年代初期由開墾 先民引入;綠竹原產浙江省南部,1720-1730年代初期由商船或移民引入臺灣。孟宗 竹原產中國江南,故又稱江南竹,是中國竹林分布面積最廣的竹種,以福建及江西省最 多,約於1720-1730年代由福建墾民引入臺灣;新興的「甜龍筍」由版納、勃氏、馬 來甜龍竹三種竹類生產之,最早於民國56年由林業試驗單位自泰國引進。



民國109-111年全臺竹筍平均栽培面積2.6萬公頃,平均產量22.1萬公噸。

竹筍因產期不同分為春筍(3-5月)、夏秋筍(6-10月)、冬筍,臺灣的春筍有箭筍、 孟宗筍及桂竹筍,夏秋筍以麻竹筍及綠竹筍為主,冬季上市的僅有冬筍(孟宗筍),烏 殼綠竹筍及甜龍竹筍產季則可包含春季至夏秋季,約3-11月。

產地、面積、產量圖



在地狀況

臺灣孟宗竹的發源地一南投縣鹿谷鄉

孟宗竹筍是唯一在冬季生產的竹筍 正逢農曆春節期間,竹山至鹿谷一帶 冬筍市場最熱鬧,價格也最好。







冬筍深埋土面下,尋覓與 竹林」廣達1,800公頃。 挖掘皆費時費力。

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 圖片:徐振家、陳昱菱、王斐能/插畫與版面設計:微光整合行銷





綠竹筍—新北市三峽區產最多,觀音山產的最著名

觀音山位於八里與五股區境內,背山面海 及火山岩地質,濃霧多、溫差大,孕育出 品質一流的綠竹筍,其纖維質細嫩、清脆 可口、甜度高,有「綠寶石」之美譽,因其 滋味如水梨般的多汁鮮甜,故在三峽區出產 的又名「梨仔筍」。



最著名的綠竹筍產地。



每年6-8月是綠竹筍盛產與 筍農農忙季節。



古坑鄉是全臺麻竹筍最大產地,盛期曾達 4,500公頃,是曾經靠筍罐頭、桶筍、筍乾 等產品外銷日美的主角,1970-80年代造就 「麻竹筍王國」,嘉義縣大埔鄉及番路鄉亦 屬麻竹筍重鎮。



古坑鄉內各大小道路周遭 皆是麻竹林景象。

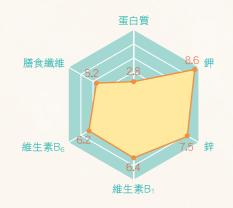


麻竹筍產量大,多用作加 工,出土後約1公尺採收。



每100公克竹筍擁有高含水量約93公克,直接影響口感與品質,含水量越高越幼嫩,而極低 的熱量(如每百克綠竹筍僅25大卡)和脂肪以及高膳食纖維(水溶性)皆是其優點,有較多 的鉀與一定量的鋅,並可提供多達17種胺基酸種類,屬於完全蛋白質。竹筍的鮮甜是因為來 自天門冬胺酸、麩胺酸及酪胺酸。由於竹筍性寒並含有難溶性草酸,易於人體形成草酸鈣 沉澱,也不利於鈣的吸收,腎功能、痛風與具結石之患者不適合食用,發育中幼童、體質偏 寒、陽胃不佳與消化不良、脾虛、年老體弱者等皆不宜多食。

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公克綠竹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



以綠竹筍為例

四字口訣:白、彎、短、肥

- 外觀色澤淡黃而未帶有綠 色、無斑點且不乾燥者, 筍殼完整未有傷痕或蟲咬 孔洞。
- 基部直徑大且略為偏黃



筍體肥大短胖,呈牛角彎曲 且長度不宜過長。

- 筍尖密合未見綠化(綠化 則澀味強烈)。
- 籜葉距離越緊密則越柔嫩。
- 切口處水嫩白皙為佳,並 避免怪味或腐味。





竹筍是一種必須趁新鮮享用的蔬菜,若短時間未食用將會不新鮮、纖維粗硬、味道苦澀;保 鮮的關鍵是「先斜切筍尖後帶殼一起水煮」,購買後立即水煮至少5分鐘殺菁,撈起將外殼剝 除、泡冰水,瀝乾後以塑膠袋包覆置於冰箱冷藏 $(0-5^{\circ})$,或是煮熟後用大量清水浸泡再放入 冰箱冷藏,並每日更換清水,保存期不超過3週。



栽培時重要關鍵過程

2.栽培管理作業

並培土等工作。

3.取苗與定植

4.主要病蟲害

5.採收適期與方式、追肥

施用追肥(共5次)。

竹筍性喜溫暖(25-30℃)多濕,施肥量與灌溉次數直接影響發筍數量及產量,充足的水分 是筍芽分化和膨大生長的重要因素。

1.產筍母竹與母竹留存作業

白露至寒露為產筍末期,需:(1)選留生長勢強健者 保留二年生及一年生竹桿各1支為1組,每欉2-3組 (2)每欉選留1-2苗肥大健壯之母竹,供翌年分株繁殖

竹苗定植第2年翻土、施肥及培土,爾後每年於母竹留

存後,在12月至翌年3月間,則須依序進行砍伐老竹

翻土、清除老齡竹頭、削側芽、施用基肥(3月底前)

強健、節間長、桿肉厚、表皮深綠、鬚根多且無病蟲害

者,挖開母竹周圍土壤,自地下莖最細小處(莖脛)切 斷,使竹苗附帶根莖與鬚根,切口勿傷及芽眼。或利用 竹節易生鬚根,以黑色塑膠袋包覆濕水苔,在鬚根處進

行空中壓條繁殖。綠竹苗定植適期在2月-4月初(立春

至清明節),以原母竹欉深度再下深5-10公分為宜,植

竹嵌紋病對產量及品質影響最大,罹病竹筍粗硬難食且

切面具褐色斑點,俗稱筍釘;銹病在竹葉呈紅褐色鐵鏽

狀病斑;白絹病(俗稱白菇)之白色菌絲主要感染幼筍

及地面竹桿。蟲害以竹盲椿象(俗稱竹蚊)最主要,另有

主產期在端午節至雙十節之間,採筍在清晨時段;採收

後立即以2℃冰水浸泡預冷30分鐘,再以塑膠袋包裝

貯於0-2℃下保鮮。進入採筍期後(4月後),連續每月

竹捲葉螟及竹葉(莖)扁蚜,臺灣大象鼻蟲危害竹桿。

後分層覆土壓實,竹苗不可搖動,竹園灌水保濕。





左圖:二年生竹桿提供產筍母竹生長視為1組。 右圖:選留繁殖母竹。





左圖:清除老齡及罹病竹頭。 右圖:沿竹欉環狀開溝(不傷及筍莖芽)施用基 肥並培土。





左圖:分株苗直立定植。

右圖:叢生竹易於節間生不定根,可使用沾濕水苔 以黑色塑膠袋包覆進行空中壓條育苗,一個多月 後可鋸下成苗。





左圖:嵌紋病造成竹桿及籜葉呈紅褐色條紋病徵。 右圖:竹盲椿象(小圖)造成竹葉方形白斑,也容 易感染如鐵鏽般色澤的銹病,俗稱紅菇(上葉)





左圖:綠竹筍採收判斷為土壤表面龜裂或筍尖周

右圖:為避免傷害筍芽以確保往後出筍量,在竹 筍最肥大處上方2公分,以筍刀插入切取竹筍。

栽培生產曆

綠竹栽培生產曆 去老竹、翻土、基肥與培土 除草與追肥期 母竹留存期 病蟲害發生期:竹盲椿象(3-9月)、竹捲葉螟(5-10月)、銹病(5-11月)



- 1.臺灣是隨日本人稱作「孟宗竹」,而日人卻不明其原由,是《二十四孝》中三國時代 孝子一孟宗「哭竹生筍」的孝行故事流傳廣遠,情節的離奇是出於宣揚孝道的需要, 因冬筍難得,故古人附會成孝行感動天地的故事。
- 2. 貓熊是特有珍稀野生動物,自然採食的主食竹種有13屬83種,若是加上圈養餵養取 食的則可到16屬125種;臺北市立動物園的大貓熊,更喜食臺灣自產的轎篙筍、箭筍 及桂竹筍。



材料:帶殼綠竹筍3支、薑泥1/2匙、乾辣椒適量、白米一把、白芝麻1大匙、蔥花1大匙 調味料:柴魚醬油1大匙、醬油1大匙、香油適量



資料來源:詹姆士姆士流官方專屬頻道(2021年8月19日)冷筍與特製沾醬,這樣煮筍子一點都不會苦

醬油、香油、蔥花拌勻。

開火煮滾後以小火續煮30分鐘。

Q1. 食用未煮熟的竹筍是否會中毒?

A1. 竹筍若未及時採收,筍尖凸出土面見光後而形成綠色(俗稱出青),產生具有苦味物質 的「紫杉氰醣苷」,其水解後會釋放出具毒性的氰酸(HCN),未煮熟食用則會使人中 毒(徵狀為呼吸短促、頭痛、噁心、嘔吐、痙攣等),但其遇熱極易分解,研究顯示只 要充分加熱烹調,便可破壞毒性成分,竹筍煮沸20分鐘即可去除97%的氰酸含量。

國產農漁畜產品教材-2024.9出版

斜切筍尖,

於中心處縱向往筍身劃刀。

編撰單位:農業部桃園區農業改良場

撰稿者:徐振家 圖片:徐振家、陳昱菱、王斐能/插畫與版面設計:微光整合行銷



食用時再取出剝殼切小塊

沾取醬汁即可。

