營 養 午 餐 文 宣 教 育





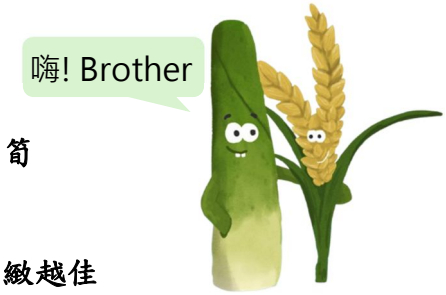
有一種蔬菜，名字裡有筍，但它不是筍，吃起來的口感卻又像筍一樣鮮脆爽口，它到底是何方神聖？

在臺灣，俗名叫做「腳白筍」，國語則叫「美人腿」，它就是外觀長得像小腿，擁有白嫩肉質的茭白筍。

雖然茭白筍名字裡有一個「筍」字，而且它的口感也跟筍一樣鮮脆，但它其實不是筍！

擁有白嫩肉質的茭白筍它長在溼地水田裡，而不是陸地的泥土裡。吃起來鮮嫩爽口的茭白筍，從植物學的觀點來看，它其實是一種「病態莖」。在生長過程中，茭白筍的幼芽形成後，便會開始受到「菰黑穗菌」的寄生與刺激，細胞就會膨大，反而形成白皙脆嫩的筍狀嫩莖，成為我們食用的部分，這是自然界裡非常有趣的現象！

茭白筍筍肉裡出現的黑色小點，其實就是「菰黑穗菌」的寄生殘留，也正因為有這樣的共生組成，才會產出好吃的茭白筍。不過，在感染的初期，茭白筍的莖部組織還是潔白而柔軟，賣相會比較好；但越到後期，因為「菰黑穗菌」會產生大量孢子，俗稱黑心，賣相較差。



挑選鮮嫩茭白筍有 3 個小技巧可以參考：

- 第一個小技巧：挑選筍身尾端不會過綠、青綠色部份也沒有過多的茭白筍
- 第二個小技巧：挑選筍身中段飽滿筆直、外殼完整的類型
- 第三個小技巧：挑選筍頭切面無孔隙、質地不鬆軟、無水傷，切面越細緻越佳

茭白筍到底大支的比較好還是小支的更好？原則上只要參考剛才提到的 3 個挑選原則，無論體積大小都會一樣鮮嫩美味！但若要整支燒烤，則建議挑選較快熟的小筍，若是要切絲、切段再料理，那大筍和小筍都一樣適合。

茭白筍富有高水分、纖維多，且含有鈣、磷、鐵、維他命 A、C、B1、B2 等維生素、礦物質可促進新陳代謝。對於想嘗試輕食料理或健身減脂的朋友，是個好選擇。但有腎臟疾病的患者，食用前先燙，才能降低茭白筍鉀的食用含量，下一回烤肉時，可先吃茭白筍提升飽足感哦！

參考資料：鮮享農 YA-農糧署