

景興午餐通訊 (115 年 6 月)

營養師 梁穎婷

【夏季鮮筍好滋味—竹筍 (Bamboo)】

竹筍是竹子的嫩芽，臺灣常見の種類有綠竹筍、麻竹筍、桂竹筍與烏殼綠竹筍等，其中以一夏季盛產的綠竹筍最受歡迎。每年約5月至9月是竹筍盛產期，此時的竹筍鮮甜脆嫩、水分充足，非常適合夏天食用。竹筍外觀呈長錐形，筍殼層層包裹，切開後可見淡黃色或乳白色筍肉。

【竹筍的營養成分】

竹筍富含膳食纖維與多種營養素，對健康有許多益處：

1. 膳食纖維：竹筍富含膳食纖維可促進腸道蠕動、幫助排便，增加飽足感，有助於維持消化道健康。
2. 鉀：竹筍含有豐富鉀離子，有助於維持體內電解質平衡，並幫助調節血壓，是夏季流汗後補充營養的好食材。
3. 維生素B群：竹筍含有維生素B1、B2等營養素，有助於能量代謝及維持神經系統正常運作。
4. 低熱量：竹筍熱量低、水分高，適合作為夏季清爽料理食材，有助於維持健康體態。



【竹筍小常識】

1. 為什麼竹筍會苦苦的？
竹筍若存放太久或烹煮時間不足，容易產生苦味，因此新鮮竹筍建議儘早料理，並以滾水充分煮熟，可減少苦味與澀味。
2. 竹筍為什麼要先煮熟？
新鮮竹筍含有天然的草酸與少量苦澀成分，先水煮熟後，不但能讓口感更鮮甜，也較容易消化。
3. 竹筍通常會在清晨或天氣較涼爽時採收，因為白天氣溫升高後，竹筍水分容易流失、纖維也會變粗，影響鮮甜與口感。清晨採收的竹筍較脆嫩、多汁，也能保留較好的風味，因此農民常說「竹筍要趁早採，才會甜又嫩」。

【竹筍料理教室】

夏天氣候炎熱，竹筍特別適合製作清爽料理。

1. 涼拌竹筍：將綠竹筍蒸熟後冰鎮，搭配美乃滋或和風醬即可享用，清甜爽口。
2. 竹筍排骨湯：以一竹筍搭配排骨熬煮，湯頭鮮甜，是夏日開胃又營養的湯品。



景興午餐通訊有獎徵答

1. () 竹筍最佳採收時間為傍晚。
2. () 竹筍含有天然的草酸與少量苦澀成分，先水煮熟後，不但能讓口感更鮮甜，也較容易消化。
3. () 竹筍富含膳食纖維可促進腸道蠕動、幫助排便，增加飽足感。
4. () 夏季盛產的桂竹筍最受歡迎。

____年____班____號 姓名_____ 請於6月15日前投入學務處有獎徵答紙箱中