



麻竹筍·躲貓貓

太平好風味

皇帝筍

麻竹筍

茭苳枝



10月1日
畫
畫
畫

暑假的第一天，
小智的爸媽帶著小智回到台中太平的阿公阿嬤家，
阿公家是一座三合院，被一大片的竹林環繞，
院子裡小黃狗在三合院跑來跑去汪汪叫，
歡迎小智的到來。







阿公、阿嬤是筍農，
從年輕時就開始種麻竹筍，
阿嬤說：「麻竹筍從3月到12月都能採收，
每年5 - 9月正是麻竹筍盛產的時期，
也是阿公、阿嬤最忙碌的時候。」



天還沒亮，月亮和星星還高掛在天空

小智的阿公、阿嬤就已經整理好採筍工具，準備好摸黑去採筍。

手套



膠鞋



長袖外套



筍叉



頭燈





天色微亮時哈欠連連的小智，
起身走到屋後的竹筍田間，
阿公阿嬤已經採了好幾簍的竹筍，
阿公把採好竹筍放在到小貨車上準備去交貨。





阿公帶著小智去竹筍共同集貨市場，
市場已經是人聲鼎沸，
一旁落地秤邊有人拿著板子在登記。





遠區一箱箱的空箱內已經鋪好了大塑膠袋，
阿姨依竹筍的大小、外觀、重量，
分成特小、特大、優、格外品（不良品）四個等級，
分別放到分級籃子裡，竹筍全分好後再秤重裝箱。
麻竹筍就可以準備出發去台北拍賣市場了。




阿公帶著小智回到筍園整理園區，
小智驚異地說：「怎麼麻竹筍園怎麼蓋黑布？」
阿公說：「太陽出來了，麻竹筍照到陽光，
筍尖就會變綠，筍子的味道就會變苦。
所以蓋著黑布，可以預防竹筍曬到太陽
不用擔心竹筍白天冒出土變苦囉。」
阿公又補充說：「有的農夫不是蓋色布，
而是蓋黑色不透光的桶子。」







An illustration showing a man and a woman walking at night. The man is on the left, wearing a green t-shirt with white stripes and brown shorts, with his right arm raised. The woman is on the right, wearing an orange t-shirt and blue pants, carrying a yellow bag. They are walking on a path next to a brick wall. In the background, there is a large, dark, textured shape resembling a tree or a large rock, and a night sky with stars. The overall style is soft and painterly.

晚上，阿嬤特別為小智煮了一大桌竹筍大餐，
並邀請叔公和嬸婆們一起過來吃，
阿嬤把餐桌搬到了三合院廣場上吃晚餐，
鮮筍香菇拌飯、涼拌竹筍、醬筍蒸鮮魚、
紅燒竹筍三層肉、油悶麻竹筍、竹筍排骨湯…

滿滿的一桌子阿嬤的拿手好菜，
小智一邊吃，一邊跟阿嬤說：「麻竹筍好好吃喔！」

阿嬤說：「麻竹筍是竹筍中體型最大的，
而且營養價值豐富，含有蛋白質、碳水化合物、粗纖維、
膳食纖維、維生素B、維生素C以及鉀、磷、鎂、鈣、鈉等礦物質。
另外麻竹筍低脂肪、低熱量、高纖維，
其內含的粗纖維、膳食纖維較多，能促進腸道蠕動，能幫助消化哦。」



蛋白質

促進腸道蠕動
幫助消化

碳水
化合物

低脂肪

低熱量



小智一邊聽一邊問著：

「家裡種的筍子和外面有哪裡不一樣呢？」

阿公說：「麻竹筍有很多親戚，

在夏天的季節有三大品種竹筍：

麻竹筍，是竹筍中體型最大的，盛產於5 - 9月

綠竹筍，外型彎曲牛角狀，盛產於5 - 10月

烏殼綠竹筍，外皮有黑色絨毛，

盛產於2 - 9月。」



〈麻竹筍〉

竹筍中體型最大



〈綠竹筍〉
外型彎曲似牛角



〈烏殼綠竹筍〉
外皮有黑色絨毛

阿公再補充說：「另外還有其他常見竹筍：
桂竹筍，瘦長帶褐色斑點，盛產於3-5月
箭竹筍，粗度與手指一般，盛產於2-9月
孟宗竹筍(冬筍)，米黃色粗短毛毛的，
盛產於11-2月喔。」



〈桂竹筍〉
瘦長有褐色斑



〈箭竹筍〉
與手指一般粗



〈孟宗竹筍〉
帶有短毛



阿嬤接著說：「也有很多不是竹筍的「筍」哦！
茭白筍它是「菰」的莖～不是竹子嫩芽，
蘆筍和竹筍是不同科的作物喔～
而玉米筍是玉米的幼嫩果穗，形狀似竹筍。」





說著說著，阿嬤拿起旁邊的竹筍說道：「你知道竹筍要怎麼保存嗎？」

小智搖搖頭，

阿嬤說：「當天購買的竹筍清洗好外表後，冷水帶殼煮熟後就冷藏保存；

如果無法當天煮，可以先將老化的底部削除些許，

再在用少許鹽巴塗於削掉的筍底部，

用濕紙巾(布)蓋住底部，保鮮冷藏。」



《竹筍的保鮮 方法1》



《竹筍的保鮮 方法2》





這一趟回到台中太平的阿公阿嬤家，
在這裡小智過了一個非常充實的暑假，
學習到了很多的竹筍小知識，
小智和阿公阿嬤相約來年暑假還要再回來，
並再次品嚐阿嬤的拿手筍料理。



古早味麻竹筍香菇肉粥

古早味料理
最讚了！



作法

- 1 筍先將五花肉切絲用鹽麪略醃備用。
- 2 將麻竹筍切絲，香菇泡水軟化切絲，紅蔥頭切片，芹菜切珠。
- 3 起油熱鍋，先將紅蔥頭爆香，加入五花肉、香菇絲、筍絲。
- 4 食材爆香後加入高湯煮滾，再放入白飯悶煮約15分鐘。
- 5 粥熬煮熟成後，加入鹽、白胡椒粉調味，再放上油蔥酥和芹菜即完成。

準備材料

麻竹筍……半根	鹽麪……少許
五花肉……三兩	鹽……適量
紅蔥頭……兩瓣	油蔥酥……適量
香菇……兩朵	白胡椒粉…適量
薑絲……少許	
芹菜……一根	
白飯……兩碗	



筍干紅燒肉



採買的筍干因各家製作及存放時間不同，乾濕及厚薄程度也有異，因此料理前的浸泡時間不一定，仍應視情況增減。確定澀感消失且酸度適當，才算浸泡完成。
想要有好吃的筍干，前置作業馬虎不得喔！



準備材料

五花肉……一斤	糖……一大匙
筍干……一把	醬油……適量
蒜頭……兩瓣	米酒……兩大匙
蔥……一支	八角……三顆
薑……四片	胡椒粉……一匙



作法

- 1 筍乾先泡水3次，每次30分鐘，再用水煮一次。
- 2 先將五花肉切塊，用熱油170度炸過。
- 3 起油鍋，下蔥、薑、蒜頭煸炒爆香，再加入五花肉和筍干伴炒。
- 4 陸續加入醬油、米酒、八角、胡椒等調味料，加入水稍稍蓋過食材，轉中（小）火悶煮30-40分鐘便完成。



MEMO

A series of ten horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.

幸福農村
Happiness Village



麻竹筍·躲貓貓

指導單位：  行政院農業委員會  臺中市政府農業局  臺中市農會

主辦單位：  臺中市太平區農會

協辦單位： 臺中市太平區農會青年聯誼會、臺中市太平區頭汴坑休閒產業發展協會

發行人： 余文欽

執行總編： 廖烱良

執行編輯： 謝賢樺、盧瑾源

出版者： 臺中市太平區農會

地址： 臺中市太平區太平路483號

電話： 04-22781148

網址： <http://www.taiping.org.tw/>

臉書粉專： 太平區農會

出版日期： 108年12月

ISBN： 978-986-5414-42-9



臺中市太平區農會



農遊太平
頭汴坑休閒農業區



 行政院農業委員會
COUNCIL OF AGRICULTURE, EXECUTIVE YUAN

108年度幸福農村推動計畫



ISBN 978-986-5414-42-9



9 789865 414429