

認識

茭白筍

茭白筍，為禾本科多年生宿根性植物，原產於中國，古名稱之為「菰」，正常的菰能抽苔開花並結實，籽實稱「菰米」，在中國古代為「六穀」之一，後經人為選種找到一種既不會開花結實，其莖基部會肥大及嫩莖肉質細緻之植株當作蔬菜栽培，此乃漸演變成今日的茭白筍。

茭白筍其實為菰和一種叫菰黑穗菌之真菌所共生組成的作物，經菰黑穗菌的刺激而形成的紡錘形肥大的菌癭，也就是食用的潔白肉質嫩莖，因此若不經真菌的感染則不會造成茭白筍的莖節腫大，就現今而言也就失去了食用的價值。當茭白筍孕筍成熟而採收過晚時，黑穗菌會產生大量的成熟孢子，因此切開過老的茭白筍時可能會發現滿佈黑點，俗稱黑心，商品價值也就低落了許多。這並不是坊間流傳所說茭白筍受到水汙染或是水田中土壤滲入沒洗乾淨，更不是茭白筍的種子，若特意食用此有黑點的茭白筍，就現今的醫學研究而言，對於人體亦沒有顯著正向或是負面的作用。

台灣地區栽種茭白筍的技術已相當成熟，栽培面積逾2,000公頃，年產量約46,000公噸，年產值約18.5億新台幣。栽種的品種大致可分為青殼種、赤殼種及白殼種，所以每年4月開始市面上就可以見到茭白筍販售，一直到11月都還可品嚐到新鮮茭白筍。在本場轄區內之埔里地區因氣候溫和、水質乾淨，非常適合茭白筍生長，主要栽培品種為青殼種，栽培面積約1,700公頃，佔全台面積85%，因此本場埔里分場近年來亦積極進行茭白筍育種及栽培技術改良之相關研究，期望栽培出更優質之茭白筍，成為大埔里地區之地方特色產業。

茭白筍營養成分		
單位：每百公克含量		
熱量(kcal)	22	
水分(g)	93.5	
粗纖維(g)	0.6	
膳食纖維(g)	2.1	
蛋白質(g)	1.5	
醣類(g)	4.3	
脂肪(g)	0.2	
礦物質	鈉(mg)	10
	鉀(mg)	180
	鈣(mg)	4
	鎂(mg)	9
	磷(mg)	43
	鐵(mg)	0.3
	鋅(mg)	0.3
維生素	A 效力(RE)	0.7
	E 效力(α -TE)	—
	B ₁ (mg)	0.09
	B ₂ (mg)	0.03
	菸鹼素(mg)	0.59
	B ₆ (mg)	—
	B ₁₂ (μ g)	—
C(mg)	6.5	

註：「—」表示未偵測
資料來源：行政院衛生署