



春分

陽春三月、細雨霏霏，隨著細雨的滋潤，春筍紛紛破土而出。而春分，正是品嚐春筍的最佳時節。

其實識貨的人，會在每年清明節前特別等待箭竹筍的出現。因為這種細長、質細肉白的春筍只生長在山區，是種難得的山珍野味，不但富含營養及高纖維質，同時口感清脆鮮甜，是春天才有的季節限定食材。

萬箭齊發
箭竹筍

BAMBOO

ARROWHEAD



箭竹筍



萬箭齊發 箭竹筍

「你看，你看這一大堆冒出頭來的筍子，密密麻麻的呀，摘都摘不完！」花蓮光復鄉箭筍產銷班第一班班長羅桂英，看著竹林中一個個爭相冒出的綠色小尖頭，一邊動作快速的把它折下來，放入袋中。

這便是每年清明節前後不可多得的美食——箭筍。其實最早它是一種阿美族的傳統作物，但不少現代都市人也愛上它獨特的清爽口感，每年一到清明節前後便念念不忘。

小時偷吃箭筍 被阿公打

「雖說這是阿美族的傳統作物，但其實我們在 50 年代時還不能吃箭筍，小孩子只要一偷吃就會被阿公打呢！」有著開朗笑容的羅桂英說，這是因為箭竹本身的質地非常堅硬，被族人廣泛運用在架屋、床鋪、桌椅、草蓆…等的製作上，阿美族傳統屋舍的屋內屋外，幾乎可說全都是用箭竹所製作出來的，箭竹因此對族人而言有著重要的地位，但可不是拿來吃的。

這種情況一直到 60 年代，族人在政府鼓勵下開始蓋起水泥房屋，沒使用箭竹蓋屋之後，才逐漸開始吃起箭竹筍來。

箭筍是種頗為特別的作物，生長快速，而且幾乎無須農藥、肥料，自然便長得很好。每年的3月中到4月底是箭筍的盛產期，在這段期間內，「只要早上出太陽、晚上再下一場雨，隔天竹林中就會冒出密密麻麻的箭筍來了！」羅桂英用手比畫的說道，一根竹子周邊可以長出7、8根的筍苗，而且長得超快。「筍苗通常一個晚上就會長大5公分，只要等個三天就可以採收了。」

由於從破土到採收不過短短數天時間，蟲子都還來不及吃就被採收了，因此箭筍不會有蟲害、也不會有農藥的問題，而且就連肥料都不需要，「你看這滿地厚厚的竹片落葉就知道了，落葉就是最天然的肥料了。」

她表示箭筍無須施用肥料，因為之前曾在竹林裡養過雞，結果雞糞滋養了竹林，甚至過於滋潤了，以至於當年所長出的箭筍數量比一般長了1/3，還被人嫌棄太大根了，不像箭筍。「所以說啊，我們的箭筍都是最天然的，無農藥、無化肥。」也由於無農藥，這些箭筍同時也是山中野豬、猴子以及山羌的最愛，人的採收動作可得快過動物才行呢！


全省展銷 打開箭筍通路

這種充滿原住民風情的作物，最早只有阿美族人在吃而已，其美味外人難以知曉。



左) 厚厚的竹葉，
就是箭筍最好的肥料。

右) 手指著箭筍，羅桂
英說摘都摘不完啊！



筍苗一個晚上就會長大 5 公分，
只要等三天就可以採收。

但羅桂英覺得這麼好吃的東西，不拿出來賣就太可惜了，於是她於 10 多年前試著在自強外役監旁擺攤，賣起阿美族特色作物的紅糯米及箭筍。

出乎意料的，生意非常之好，一天可以賣到 5、6 萬元之多，攤子外大排長龍，因此被當時花蓮的農業局長杜麗華看上，勸能言善道的羅桂英到全省各地去做展售，將這些原住民的特色作物介紹出去。她沒有辜負杜麗華的期望，全省展售的規模越做越大，不但都市人逐漸認識了這些原住民傳統食材，同時還讓她於 95 年獲得了「神農獎」的肯定。

箭筍的知名度打出去了，價格好時甚至每台斤可賣到 200 元的高價，太巴壠族人種植的意願也隨之大為提高，幾乎家家戶戶都種起箭竹來了。而且不只太巴壠部落，其他部落、甚至漢族也都跟著種了起來，有些還砍掉原有的桂竹，改種起箭竹來了。

這些原本只屬於阿美族的私房佳餚，在外界窺得其美味之後，種植人數因而也開始爆增起來。「最早在太巴壠部落中，家中自己種植的加起來總共也才一、兩分地的箭竹；但到了現在，已經超過了 300 公頃了。」這種變化不可謂不大。

農改場指導 箭筍面積大幅成長

面積大幅增加，除了獲利因素之外，種植技術的提高也是原因之一。部落早期的箭竹筍只是隨意栽種，談不上什麼栽培管理，就算有，也做得相當粗放。但在栽種人數多了之後，族人們開始講求管理，於是請來了花蓮農改場的專家來技術改良。專家們教他們進行「挖種」，並且叮囑三年以上的老竹要記得清掉、除草也要除得乾淨，之後竹筍的繁殖便相當快。

羅桂英是將太巴壠食材推廣出去的關鍵人物。



在花蓮農改場的協助之下，太巴壠開始系統性、有計畫的大面積栽種與技術改良，這也使得部落箭竹筍的面積呈現大幅的成長。如今太巴壠地區的箭竹筍種植面積超過 300 公頃，是為全臺箭竹筍的最大產區。



農民試用花蓮農改場研發的
箭筍剝殼機，直說方便。



破土而出的箭筍幼苗。



箭筍的採收期短，
因此不會有蟲害、
也不會有農藥的問題。

箭筍化妝變漂亮

箭竹筍是種富含高纖維質的蔬菜，可以促進腸胃蠕動，清腸去穢，幫助人體新陳代謝，並含有豐富的蛋白質、鈣、鐵、維生素A、維生素C等物質，食用起來口感特別清爽，是極佳的山珍野味。

羅桂英說在阿美族中，箭筍通常只有四種料理方式，分別是用烤的、煮成清湯、加鹹肉煮湯、加排骨煮成湯等四種方式，沒有其他變化了。

「這四種當中，以火烤的方式最好吃了，筍子經過燒烤之後特別的香，整個竹子的香味都會跑出來！」

只有四種吃法是早期。後來箭筍逐步為外界所接受，變化也開始多樣了起來，「農會找了人到部落教箭筍料理，其中一道加了沙茶，我們才知道箭筍原來可以有這許多變化的料理方式。」她形容，「族人也才發現箭筍化妝起來，竟然可以變得這麼漂亮！」



箭筍如今多了許多新吃法。

而如今，箭筍料理早已經不用指導，人人都知道如何吃、如何煮了。太巴壠的銷售也同樣不成問題，無須再透過全省展銷，多數人已知道箭筍的獨特美味，「這幾年一到2月，早早就有人打電話來預定箭筍了！」

就這樣，箭竹筍的角色，從最早期阿美族的建築材料，因原有功能退化而變成族人的私房佳餚；而後來則透過全省展銷，成為了全台廣為人知的新鮮美味、都會地區難得的山野美味，多重角色不斷的轉變，平添了箭竹筍本身的豐富色彩。■

好東西 去哪裡買

- 光復鄉箭筍產銷班第一班
羅桂英
0921-863344





箭筍炒肉絲

材料

箭竹筍 600 公克
肉絲 300 公克
蒜 3 顆
辣椒 2 條
薑片 3 片
豆豉 10 公克

調味料

素蠔油 1 大匙
米酒 1 大匙
鹽 1 小匙
糖 適量
胡椒粉 適量

01

箭竹筍先用滾水燙過。
鍋熱之後，爆香蒜、薑、辣椒及
豆豉。



02

然後將肉絲放入一起炒。



03

加入素蠔油、鹽、糖、米酒、胡椒
粉等調味料之後，熱炒 10 分鐘之
後即可。

