

田心庄三民國中快樂午餐(112 年 8~9 月)

本月主題：【認識茭白筍營養價值、挑選及保存秘訣】

茭白筍又稱為「水筍」 更稱作「美人腿」



※4 大營養價值：

1. **多水分低熱量**：每 100 公克含有 94 公克水分，熱量只有 16 大卡
2. **膳食纖維豐富**：每 100 公克含膳食纖維 2.1 公克，有咀嚼口感能提升飽足感，促進腸道蠕動防便秘，還有助於控制血脂跟血糖。
3. **多種維生素及礦物質**：含多種維生素及礦物質，可幫助維持正常生理機能。
4. **礦物質鉀**：每 100 公克的茭白筍鉀含量約 220 毫克，適合高血壓、心血管疾者食用，有助控制血壓、排除多餘鈉量，但慢性腎衰竭及洗腎患者，食用前最好先燙過，降低茭白筍鉀含量。

※茭白筍上的小黑點：

茭白筍上的小黑點是寄生在嫩莖裡的「菰黑穗菌」，若及時採收吃起來仍是相當美味，但若未能及時採收，就會影響口感；若是沒有菰黑穗菌的寄生，莖將會正常生長，並抽穗開花，反而失去食用價值。

※挑選及保存秘訣：

選購時盡量挑選筍白結實、筍身直、筍皮光滑的筍子；在保存時，不要先清洗，直接用報紙包住，再用塑膠袋裝起來後放入冰箱，大約可保存 3-4 天，烹煮前再用清水清洗即可。

※2 類人要注意：茭白筍的屬性偏涼，容易腹瀉、手腳冰冷的人要少吃；建議可在烹煮時可以加入薑片或薑絲平衡。

