

# 冬季蔬菜產銷與分級包裝

## 菠菜

菠菜又名菠稜菜、食龍菜、菠龍菜、百菜，是營養價值很高的好菜餚，葉綠素和維生素A是蔬菜類中含量佔第1位的菜種，其中維生素A含量達10,500國際單位，居全部菜種之冠，維生素C60毫克，磷質36毫克，灰質70毫克熱量才16卡，是高營養低熱量的菜種。

常食菠菜有助身體健康，保健美容強身，對身體虛弱或病後補給營養，很有助益。民間常將菠菜炒豬肝食用，是動手術後營養補給的吃法，可見菠菜的營養價值，早被人們的肯定，我們應常食。

而且菠菜梗粗纖維細嫩，可食性最高，常食有助胃的蠕動，消除便秘，促進排泄，熱量極低，也是肥胖者減肥的好菜餚。菠菜有澀味，在這大魚大肉講究吃的時代裏，可助去除油膩，因此常食菠菜，好處多多。

每年進入12月，是菠菜盛產期，北自台北士林社子，南至高雄梓官，全省均是進入盛產期，每天供應台北市場數量達40~50公噸，每公斤批發價6~12元，其中以台北近郊，於清晨採收，經水洗後不捫把，以散裝直接進入批發市場銷售，質地最新鮮細嫩清脆，每天近郊菠菜約有15公噸，單價每公斤約8~12元。近郊農友習慣以大竹籃進場，經批發市場議價收管理費後，直接進入近郊菜區，論斤出售，每天售完，從無殘貨。

南部菠菜多半下午採收，去掉根部，枯黃葉，每0.6公斤用塑膠繩捆1把，放入四方竹籃，稱足每件40公斤淨重，排上籃蓋後，用清水沖洗整件，使菠菜吸收水份，保持新鮮嫩脆，再運往消費公場，於翌日凌晨拍賣出售，雖然質地沒有台北近郊菠菜的鮮嫩質脆，但還是新鮮嫩脆。

菠菜有角葉和圓葉兩種，角葉種株型較矮小，葉柄略短，種子有稜角。圓葉種株型較高大，葉柄粗長



角葉種菠菜(吳昭其攝)

，葉片寬厚，種子無稜角。不管角葉或圓葉種，只要在未抽花苞前，不枯焦莖萎前採收，都一樣好品質。冬天菠菜從播下種子（播前先浸濕催芽），至採收約只20~25天而已，生長期短，回收快，是稻田轉作最快速收成，最適合消費的菜種。

## 茼蒿

茼蒿植株矮小，葉片少，每株4~7片葉子，主



茼蒿具有芳香味(吳昭其攝)

莖極短，全株高約15公分(留種用者高可達50~60公分)，葉片質脆輕輕感，細嫩翠綠，易煮快熟，容易縮小份量，一大堆茼蒿菜，只要煮2~3分鐘，立即消失縮至鍋底，剩下不到3分之1。

別稱冬苧菜、打某菜，冬季全省各地均可種植，生長期短，種子撒播後，至採收只要20~25天，於葉片尚有粉質狀，未枯焦萎黃，未抽花苔前，趁早採收

葉肉較幼嫩細脆。採收後，不留根端，將株頭尾排列平放入硬竹簍內，不可擠壓，輕輕排放，以免葉片破損，失失去商品價值。

稱足每件30公斤，封上簍蓋，用噴霧器噴洒水霧，使成品濕潤，不枯萎，以提高商品價值。台北市場冬天平常每日需要量約10公噸左右，每公斤批發單價10元，進入嚴冬時，日需12~15公噸，批發平均單價每公斤約8~12元，而在冬至吃鯪湯圓時，必需加放茼蒿佐菜，因此冬至前2~3天，台北市場日交易量達30公噸，批發單價每公斤漲至20~30元，有一年多至，產地貨源不足，致市場需求殷切，到貨量少至20公噸，那一年冬至前天，批發單價高達40元1公斤。

冬至過後，消費量恢復正常需求，每天只要12~15公噸，批發單價尚可維持每公斤10元左右，如果冬至過後，進貨量仍達20公噸以上時，因供過於求，單價跌至每公斤5元以下，甚致無法銷售，因易枯萎，只好當垃圾倒掉。

茼蒿炒、煮食之，味道芳香，人人可接受，尤其質地幼嫩鮮脆柔軟，容易炒、煮，是冬天火鍋菜、大鍋菜、自助火鍋的最佳佐味菜。洗淨後，整株放入鍋中，熱燙一下即食之，很下飯促進食慾的感受。下鍋炒煮魚丸、甜不辣等食之，也蠻不錯。



日本三共株式會社榮譽出品

日本原裝進口  
登記證：經進字0889號

# 立枯靈30%液劑

## 立枯靈的特長

1. 能徹底消滅土壤病原菌，根除立枯病。
2. 能促進根群發育，防止根部老化。
3. 能使秧苗健壯，耐寒冷，耐淹水，耐搬運。
4. 能使秧苗幼莖堅挺，機械插秧容易，不缺株。
5. 能使移植後提早成活，並使幼苗生長力旺盛。
6. 無刺激性、無毒性、使用方便又安全。

培育健苗必備良藥  
徹底消滅土壤病菌

**\* 讓立枯靈分擔您育苗的辛勞，確保您秧苗的高品質 \***

台灣總代理



中國化學製藥股份有限公司  
CHINA CHEMICAL & PHARMACEUTICAL CO., LTD.

總經銷 實昌貿易股份有限公司

台北市敦化南路514號之3參樓

台北市襄陽路23號 電話：3816740 電話：7052414 · 7050155