

春季蔬菜

● 吳昭其

農產運銷改進

產銷與分級包裝

農友採收南瓜後，果柄保留3公分，依各品種的果體大、中、小，分別放入紙箱內，每箱30公斤。以形狀完整，果皮已呈金黃色斑點、無日光晒傷、不碰傷、無腐爛、無病虫害，結實堅硬則為合格品。

南瓜的產期在春、夏兩季最多量，果體結實可貯存慢慢出售，因此農家採收後，可視市場供需狀況及價格情形，分次適量供應，以達量與價的穩定。

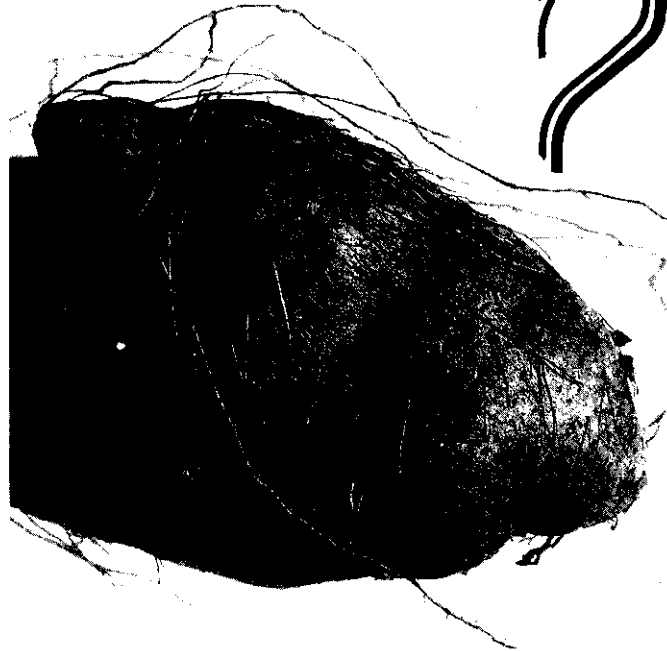
山藥

又稱薯蕷、田薯、紅薯，白皮白肉是田薯，紅皮紅肉稱紅薯，採收後經過調理供中藥材用，稱之淮山藥，在本省種植多達30種，依形狀有橢圓形、長型、圓型、扁型及不規則型，薯皮大部份長有鬚根，部份品種鬚根很茂盛，鬚根愈茂盛則愈接近山藥的純種。

本省產地集中南投縣竹山、名間，嘉義阿里山，屏東縣滿洲及恒春，其餘地方零星種植。在台北市場全年交易量只有7,600公斤，批發平均單價每公斤11元，量很稀少，價格也不貴。食用的人極少，主要是因薯蕷被大眾們當做山藥處理，其實大眾們把它當薯塊而食用，也許銷路較會普遍。

据食品營養專家分析，山藥的營養，每百克中含水份76.6克、蛋白質1.7克、脂質0.1克、碳水化合物20.3克、纖維0.2克、灰質0.8克、鈣質18毫克、磷質24毫克、鐵質0.6毫克、維生素B₁0.14毫克、B₂0.03毫克、菸鹼酸1.0毫克、C達13毫克。

民間相傳山藥可強壯身體，是滋補食品，是因為相信其肉質有粘性的粘液極為滋養之故，而這種粘性的可消化澱粉的酵素，具有助消化作用，許多胃病消化不良的朋友，也吃山藥而助消化，方法是將山藥的塊根削去外皮，搗成完全的泥糊狀，加適量酸油、海帶湯等調味，或加蛋搗成厚糊狀，加在熱的白飯上，和起來吃，在中藥界認為可兼治盜汗、夜尿或止瀉等效果。

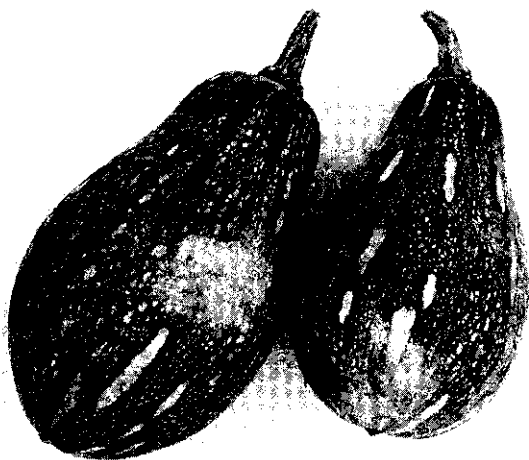


白皮白肉的山藥

農家採收後，將薯塊完整，無病虫害、無腐爛、無外傷或機械傷，再依大、中、小等分別放入紙箱內，每箱30公斤淨重，運往市場批售。山藥很耐貯存，採收前半個月讓田裏乾燥，降低薯塊的含水量，採收後除去泥土，太陽晒一天，再貯存在蔭涼乾燥地方，可達2個月不壞，再視市況需求，少量上市銷售。

南瓜

在本省又稱金瓜，是因為成熟後，瓜皮呈金黃色之故。在中南部早期農村裏，南瓜和地瓜（甘薯）、稻米，同是貧瘠地區的主食，而中北部地區人士充做餵豬之用，因此南瓜在台北市場的銷路一直不佳，主要是餐廳料理店承購後，做特殊料理之用。



(左)木瓜型(右)燈泡型之南瓜

在台北市市場全年交易量385公噸，平均一天才只1公噸餘，這種交易量只佔全部菜種的0.11%比率而已，實在為數極微。批發平均單價每公斤6.44元，零售價每台斤約在10元左右，是便宜菜種之一。

一般人總認為吃南瓜容易生瘡、疔之類而忌食，其實南瓜的營養很豐富，如果長期常食多吃，因營養攝取超量而累積體內太多，又不能排泄消化，才引起長瘡、疔等之營養過剩之症，如果少量而食（例如每

星期食用1次），不但會生瘡、疔。而且攝取適量的南瓜營養，是對我們身體極為有利的，更是強健身體的好食物。所以南瓜是大眾普遍可食用菜種，不該只是餵豬的作物，而讓南瓜在菜市場上成為交易活絡的菜種之一，替南瓜打開一條銷路。

據營養專家的分析，每百公克南瓜中，含維生素A達900國際單位，C18毫克，磷質30毫克，鐵1.1毫克，鈣13毫克，灰質0.9克，碳水化合物5.5克，纖維1.4克，蛋白質0.9克，水份90.8克，熱量只有24卡，是低熱量高營養的食物。吃南瓜等於吃胡蘿蔔一樣，因為南瓜的營養和胡蘿蔔不相上下，而且南瓜比胡蘿蔔容易消化。

食用南瓜最佳的方法是將南瓜洗淨，連皮切塊不去種子，置蒸盤上備用，白米磨粉和味素，塩、醬油搗勻，五花肉切細片，肉片置南瓜上層，白米粉末置肉片上，蒸熟食之，香甜細嫩又營養。或連皮帶子切片下鍋煮甜點，是很好的點心，但記得只能煮5分鐘，否則煮太久太稀爛食之乏味。

南瓜的品種極多，在形與色上是變化最多的菜種，但是以木瓜型、燈泡型及扁圓型最適食用。也可製果醬、糖果、麥芽糖，南瓜子裏面的果核，具有特殊效果，常食可助防護腺的功能。



日本三共株式會社榮譽出品

日本原裝進口
登記證：農藥進字第0432號
台北農藥廣告字第76100號

立枯靈30%液劑

(殺紋寧)

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、使用方便。

* 讓立枯靈分擔您育苗的辛勞，確保您秧苗的高品質 *

徹底消滅土壤病菌
培育健苗必備良藥

台灣總代理



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

台北市襄陽路23號 電話：3816740

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

電話：7052414 · 7050155