

夏季蔬菜

產銷與分級包裝

蕪菁

又稱大頭菜頭、大粒菜頭、巨無霸蘿蔔、圓菜頭、諸葛菜、七頭雲苔。原產歐洲已有 2,000 年歷史，本省光復初期自日本引進栽培。

十字花科蕪菁屬，1 或 2 年生草本植物，根莖圓球肥大，比普通白蘿蔔大 5 至 10 倍，比櫻桃蘿蔔大 40 ~ 50 倍，表皮淡紅色，略粗糙，肉質白色，葉梗長，葉柄寬厚。開白或淡黃色小花，葉片長，葉梗頭端的小葉為複葉，整株植株高約 40 ~ 50 公分。

在本省很少有人栽培，目前在彰化縣鹿港、福興、伸港等地方，有少數農友種植，面積約只 10 多公頃。品種有金鈴蕪菁、金町蕪菁、東京小蕪菁及 Red Top Globe、Purple Top White Globe 5 種。

行種子繁殖，擇土壤肥沃砂質壤土，保水與排水良好之土質，先施基肥，再作成高畦，畦高 30 ~ 40 公分，畦寬 60 公分，種子點播，每穴 2 ~ 3 粒種子，行距 55 公分，株距 20 公分，至本葉 3 ~ 4 片時，間拔弱苗，留健苗 2 株，約 40 ~ 50 天時，株高 10 ~ 15 公分，再拔掉較弱植株，留健株 1 株，施追肥 3 次，至 80 ~ 90 天後，塊根肥大達直徑 15 公分，此時每株重有 5 公斤，採收可供加工醃漬食品用。若採收當家畜或家禽飼料者，可待塊根重達 10 公斤以上才採收。

扒開土壤，兩手拔取，去葉片，留葉梗 5 公分，拭淨表層泥土，按重量大、中、小分別放入紙箱，每箱淨重 30 公斤，送往食品加工廠收購，或以新鮮品運往市場批售。

台北市場曾有 7,500 公斤的交易量，每公斤批發單價 4 ~ 5 元左右，鮮品當蔬菜食用者很少，多半醃漬供罐頭做脆菜。或以鮮貨整棵及加工，製罐外銷日本為主。在本省市場上很少見到蕪菁的商品。

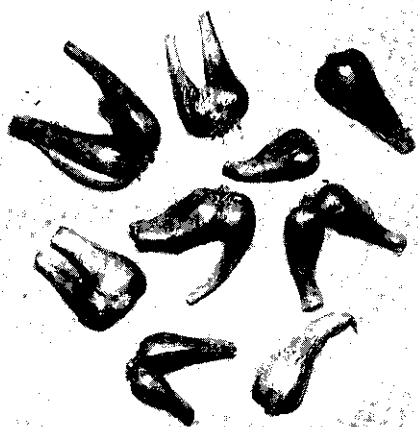


塊頭巨大的蕪菁

薺頭

又稱薺，若說出露京、露薺，反而有人知道。別名大薺、火葱、叫頭、薺頭、薺頭。是蔥科蔥屬多年生宿根性草本植物，生育初期葉片似細蔥，莖端如薺菜，後期根莖鱗片結成球狀如珠蔥，有人稱作露薺蔥。





蕎頭是早餐或宵夜的佐料品



鵲豆的花及豆莢

鵲豆

品種有大葉及小葉2種，產地集中在雲林縣古坑鄉、白河及吳鳳兩地方有少數種植。

每年6~7月採收鱗莖後，將小鱗莖保留至次年春天繁殖，也可使其開花結種子，利用種子播種繁殖。目前以小鱗莖移植為主。

春天將小鱗莖分株，擇土質肥沃的砂質壤土，地勢較高保水及排水良好的地方，作寬畦，施基肥，土塊鬆碎，植入小鱗莖，覆蓋稻草，灌水至畦土濕潤後排水。施追肥3~5次，除雜草，經150~210天（約在端午節前後），於鱗莖粗大成長形球狀，鱗莖未分裂時，葉子枯萎後採收。

用手自莖尾或葉端拔起，剪去根端及枯葉，只留鱗莖，放入紙箱20公斤淨重，可售給食品工廠醃漬加工成罐頭出售。或運往市場當鮮品出售。承銷人買後，再行加工塩漬售給餐廳當宵夜佐菜。也可帶葉紮成束，放置乾燥通風處，可貯存數日之久。

据食品營養家分析，每百公克鮮品中，水份80克、蛋白質2克、脂質0.3克、醣質11.5克、纖維4.1克、灰質1.8克、鈣60毫克、磷60毫克、鐵0.3毫克、維生素C 8毫克、熱量51卡。鮮品在台北市場年交量有2萬2千公斤，批發平均單價每公斤8.4元。塩漬加工後的醃製品，在各超級市場或平價中心可購得。

將鱗莖洗淨剝去外層薄片鱗皮，略曬太陽1~2天，放入玻璃瓶內，加醬油、塩、糖、味精、醋等醃漬10天以上，取出來可作稀飯或宵夜小吃佐食品。那股香辛甜辣酸甘的滋味，真叫人越吃越起勁。

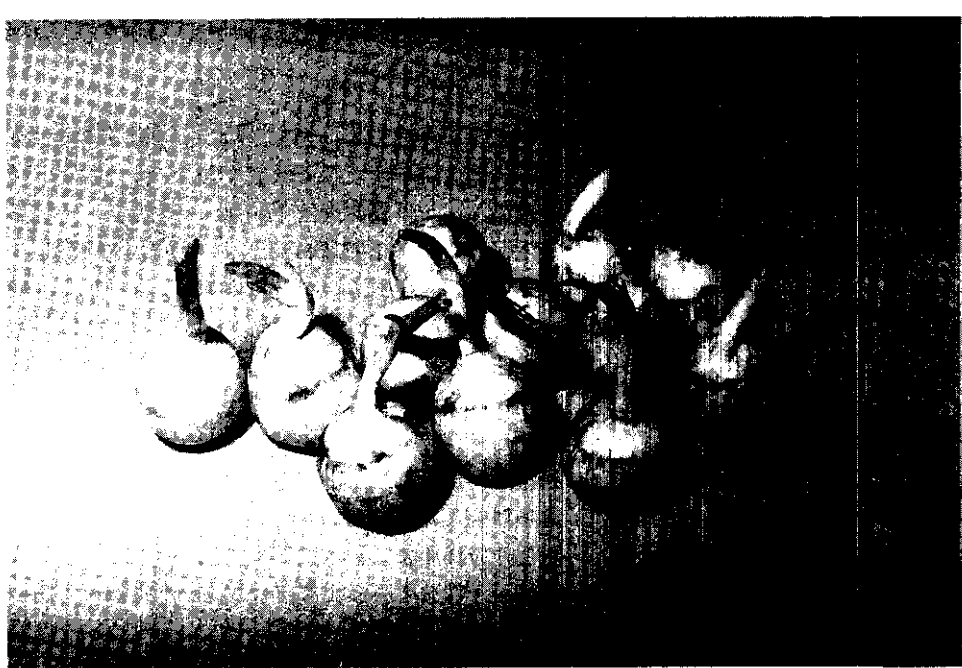
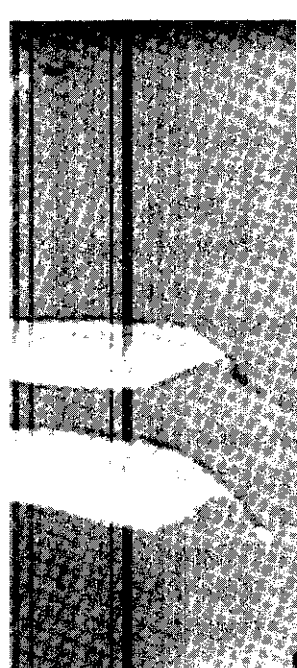
本省俗稱肉豆，別稱蛾眉豆、藕豆、沿籬豆、延籬豆、花眉豆、扁豆、隱元豆、膨皮豆。是蝶形花科扁豆屬蔓性多年生草本植物，多數是蔓性，少數有矮性。

莖蔓長可達8公尺，由3片薯形小葉組成後葉，自葉腋處抽花梗，長60公分，花序穗狀，蝶形花冠，開白或紅色花，豆莢扁平，長5~10公分，寬2~3公分，內有種子3~6粒，豆莢互生，每花穗可着8~12果莢。原產熱帶非洲，1714年引入歐洲，明初年引入中國，清初隨移民傳入本省種植，是台灣早期蔬菜之一。

品種有紅鵲豆、白鵲豆、紅花紅白種、4季紅鵲豆、紅運鵲豆等數種。每年11月至翌年2月盛產，10月~3月~4月淡產，5~9月量很少。

全省各地均可栽植，大都零量栽培，尚未有大面積經濟性種植。適溫暖氣候，需肥力強，很適應環境，全年均可種植，但以3~5月最適，種子直接植入土層1公分，每穴2~3粒，行距100公分，株距60公分，插立支架，使莖蔓延伸，分枝多，氮肥勿施太多，以免徒長不易結莢，多施堆肥。約50天可開花，每次花期達1個月，播種至採收約65~80天。

連續開花結莢採收可達10個月之久。保持每莖不枯乾，隔年施肥、灌水、便可發育生長成活。在豆莢幼嫩，莢皮纖維未粗糙前採收嫩莢，放入紙箱20公斤



未剝外皮的慈菇

淨重，紙箱每邊各打4洞透氣孔，以防悶熱使豆莢枯萎。

別以為鵲豆果莢皮面粗狀，只要幼嫩時採收，豆粒部位不凸起，豆莢的纖維仍很細嫩，尤其具有甜味，植株抗病力強，很少施用農藥，可食性甚高，且營養豐富，含有高量碳水化合物，鈣、磷、鐵、維生素C等養份，也是營養的蔬菜之一。

買後將豆莢頭尾及兩側莢筋撕掉，下鍋加炒醬油、適量糖、味素、滴些水及米酒，趁熟食之甚為香甜嫩脆。加炒肉絲或木耳、洋菇，也很下飯。以豆莢形狀完整，莢質細嫩不粗糙，扁平不飽滿，豆粒部位不凸起，色澤鮮麗不枯皺，無斑點，肥美細嫩為佳。

慈菇

是澤瀉科慈菇屬多年生水生草本植物，因1年中可連生12個子莖，子莖與母莖連接着在一塊兒，有如被慈愛的姑姑呵護着，故名慈菇。別稱水慈菰、野茨菇、燕尾草、鳳梨草、茨菰、矮慈菇，本省農家習稱三腳剪、水草、剪刀草、水芋。

常見於水田中，為水棲性植物，葉梗由根生成線形，葉片成矢形或似燕子尾巴。原產我國大陸，本省自古以來野生於稻田或濕澤地，常被當作雜草拔除。

品種有台灣野生慈菇、吹田慈菇、青慈菇、白慈菇、白大慈菇等品種。產期集中1~4月，5~8月量少，其餘月份稀少鮮品，市面所需則靠冷藏品供應

，為數極少。

主要產地散佈在全省低窪濕潤的沼澤或水田中，目前在嘉義、雲林、台南等3縣地區，有少數種植水田或沼澤地農家，在運銷商指定下，自野生種留植下來。

其實可作經濟性小面積栽培，將水球莖保留下來，與第2期水稻間作，每3行水稻種植1行慈菇，深度約6公分，保持土壤濕潤，施肥3~4次的複合肥料，拔除其他雜草，割掉稻梗，約120~135天後，於球莖圓滿肥大，未開花，球莖未腐敗，莖皮潔白時，以手拔起根部。

整棵球莖拔起後，洗淨泥土及朱色水銹斑點後，切掉根端及莖端，涼乾後可冷藏慢慢銷售。或售給加工廠無罐供內外銷。

鮮品上市前，用清水洗淨泥土雜質，涼乾後，依球莖的大、小顆粒，分別放入透明塑膠袋，每袋5公斤放入箱內，每箱淨重20公斤，運往市場參加批售。

一般市場上買到的慈菇，多半是削去莖皮浸在水中，不但失去滋味，且不合衛生，銷售者應連皮整顆未削皮出售，讓消費者自行剝皮，較衛生且合口味。

慈菇含有高量蛋白質及脂肪，磷質亦不少，削皮後切細，可當炸八寶丸、燉什錦菜湯的好材料，非常清脆可口，是喜慶宴桌上，廚師們料理的必需品。購買時以球莖完整，表皮潔白色，肉質白而雜質，新鮮硬脆不腐敗柔軟為佳。買後連皮擺冰箱內，可貯存2~3個月不壞，農友採收後，可用冷藏法或置濕潤沙堆內，視市況需要量慢慢出售。