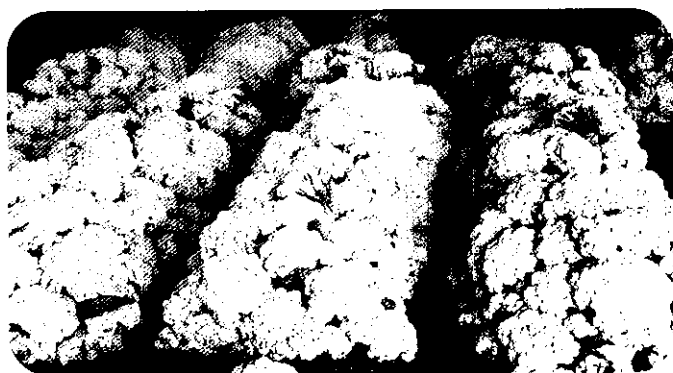


花椰菜好種又營養

文圖 / 陳朝棟

在台灣南部種花椰菜，1年有9個月的種植採收期，但在北部苗栗，只有4個月時間，現在正開始第1期採收。後龍鎮種植花椰菜，由於屬沙質土壤，加上氣候和環境特異，病蟲害少，使花椰菜在菜園健康成長。



剛採收金黃結實亮麗的花椰菜

後龍鎮菜農採收的花椰菜，有的自行挑到市場零賣自銷，有的交給農會共同運銷，運到台北果菜市場或超市。

主婦喜歡花椰菜，主要是易清理，可存放多天不壞。煮湯時，加上小魚乾、蝦米很開胃營養。選購花椰菜時，須注意一下，金黃光鮮亮麗是上品花椰菜，如有黑斑點，或由鮮黃轉為暗黃，表示已較不新鮮，為次級品或劣級品，這種花椰菜吃起來粗糙又不營養，所以選購時，選花朵開得大又結實，沒有斑點病蟲害，煮起來才是可口開胃好吃。



(或圍裙)，最好帶上帽子或頭巾，至少看一眼衣著是否清潔，多半可確知食物的衛生程度。

二、配件：依餐飲管理規定供餐時應戴口罩，尤其不宜咳嗽或高談闊論等(小心飛沫)。

三、指甲：多留意是否蓄留指甲、塗抹指甲油等，免得招「一指神功」之殃。

四、皮膚：為確保自己的健康，宜留意其手部是否清潔，或是手部皮膚病、外傷及膿瘡等。

五、習性：吸菸、嚼檳榔是可能污

染食品之行爲，而且吞雲吐霧之同時不免我們的肺腑也「享受」在其中。

千萬別認為這般麻煩，實為小題大作。如果您仔細觀察，從餐廳至小販確實見過一片抹布走遍上下的奇觀，怎不擔心「病從口入」？常言道「呷飯皇帝大」，想想一日三餐有那麼多機會接觸外來食物，再仔細思量現代的污染已今非昔比，四面八方都有污染源，怎能過於大意，殘害自身脆弱的個體呢？因此，還是請您好好善待自己的五臟廟，多添一分留意，確保一分健康。

