

後龍的西瓜

文圖／陳朝棟

苗栗縣後龍鎮盛產西瓜，每年種植面積有1千公頃之多，在全省種植西瓜的各鄉鎮中，排名前五名，是聞名全省西瓜產地，每年農曆4月份至7月下旬，是盛產期。

吃西瓜要吃成熟適度的，也就是不生不熟的。較生的西瓜，味淡較酸，不夠甜，過熟的西瓜，瓜肉起棉，起砂，汁水減少。所以選擇西瓜有三：一、看色一好的西瓜，表皮光滑，色澤較深而明顯，著地的一面呈深乳黃色。二、聽聲——一隻手把西瓜托起，另一隻手輕拍西瓜，或者以手指彈瓜，將耳朵貼在瓜上傾聽，發出清脆的聲音是好瓜。同時在拍瓜的時候，托瓜的那隻手，能感到由瓜傳過來一種振動的是好瓜。三、觸壓——用大拇指輕輕的觸按西瓜，馬上有一種彈性的反應，是好瓜，若按不動的，是未熟且太生，彈性反應慢的，是過熟了。瓜底臍部凹入較深，四週充分肥大的，也是好瓜。

西瓜的營養價值高，它含有汁水



瓜田的西瓜



採收堆置路旁待運

90%，並且含有7%的糖，和3%的其他物質，如蛋白質，卡黃素，蘋果酸，維他命A、B、C、K、鈣、磷、鐵等。夏天吃西瓜，能夠冰過吃，自然是最理想的。在還未有電冰箱之前，一般人買了西瓜或西瓜販者，放入水井或水缸內，到吃的時候，才從水井裡或水缸裡取出來，一破為二；或在半邊的當中開一小孔以碗盛之，瓜肉向上，用瓦器搗爛瓜肉後擠壓，則瓜汁從小孔流入碗裡，然後乘西瓜而喝瓜汁，這種吃法，也很有情趣。

西瓜不但是消暑解渴的佳品，它還



車輪運銷

可食可賞可解毒的有骨消

文圖／陳朝棟

每年夏天時節，在山野間、村落旁、溪流邊可看見許多多開著白色的花，結橙紅色的果，可食用、藥用的「有骨消」，很是美麗，連許多可愛蝴蝶也在白色的花上翩翩飛舞，忙著採花蜜。

有骨消，屬忍冬科，常綠小灌木，高1~2公尺，葉對生，奇數羽狀複葉，小葉卵狀頂針形，鋸齒緣，聚散花序排列成散多狀，頂生，略有毛茸，花序間常有黃色杯腺體，花白色，單性，雄花小蕊5枚，雌花老柱3裂，果實球形，具有三溝。

有骨消大部分生長在平地，以海拔50~200公尺間最多，都可看到它生長的芳蹤。在鄉村間，村民喜歡把它拿來做山野蔬菜，取它的嫩葉，經稍加清理一番，就可做出一道可口的野菜。現在有些登山、露營的朋友在找不到可煮的



農村夏日可食可賞有骨消

新鮮蔬果時，也把它的嫩葉煮來吃，口感很好。

一般登山、露營的朋友，也都知道它的根、莖、葉是清涼的解毒劑，所以，被芒草割傷或野刺刺到而腫脹時，把它當做外傷藥敷治，很快就消腫。因此，許多野營或農家朋友，都認識有骨消，且把它當做良伴，好處不少哦！

可以作藥用。在熱酷的夏季，因暑氣逼人，以致四肢困倦，胸悶胃呆，面色萎黃，消化不良等徵象，中醫稱為「夏痿」，可用西瓜肉1斤，花生2兩，煮成濃湯服食，療效甚佳。其次，西瓜有利尿的作用，又能使血中的殘廢物質從小便中排出，所以，多吃西瓜，能幫助消

化除積滯，另有人說，西瓜可作減肥食物，並可治療高血壓（西瓜肉汁含糖，有降血壓功效。）如果腸胃機能障礙，多吃西瓜，可以產生小便短少，大便困難情形，這是因為維他命A和K的緣故。至於體弱血壓低，就少吃西瓜，才不會影響身體。