

請支持咱的農業

炎夏絲瓜 ——最消暑

今年由於乾旱之故
絲瓜大豐收，
市場價格十分便宜，
消費者何妨多吃。

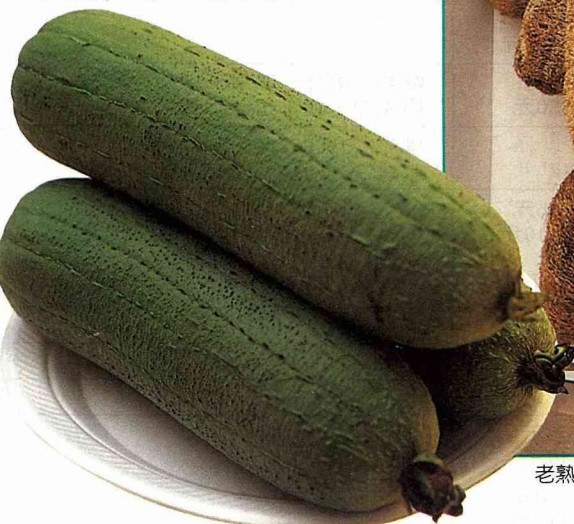
雲林縣林內鄉位於濁水溪南側，依山傍水，水源充沛，土壤肥沃，物產富饒。近來更以花卉、茶、絲瓜等高經濟作物生產著稱，其中以絲瓜栽培面積最多，達500公頃以上。

絲瓜是一種清涼退火的夏季蔬菜，它的產期都在每年的3~10月間，此時若有機會到林內鄉，當可見到沃田中，一片片絲瓜棚，滿棚綻放着金黃花朵，亮麗耀眼，為郊外景色點綴得生意盎然。

住該鄉九芎村的蔡楠農友，對栽培絲瓜最在行，已有數十年經驗。他說，絲瓜在民間都叫“菜瓜”，是一種營養豐富又好吃的蔬菜。最近，由於乾旱之故，菜瓜大豐收，也因此菜賤傷農，批發價格每公斤僅一、二元而已，叫瓜農血本無歸，許多人已準備將瓜棚拆除。民眾應利用這價廉的好時機，多多品嚐菜瓜甜美口味！

絲瓜是瓜類中最能耐高溫多濕的環境，生殖力旺盛，栽種後不久即能開花結果，並且在半年中不斷開花結果，若照

炎夏暑熱，應多嚐絲瓜的美味。



金黃耀眼的絲瓜花



老熟的絲瓜，去皮與子，是管用的菜瓜布。

顧得好，在自家庭院種一株，即可常常品嚐絲瓜的美味。絲瓜的栽培管理相當容易，只要有讓它攀爬的棚架，即能長得繁茂如宜。

林內鄉能有如此廣濶面積的絲瓜園，主要是絲瓜的產量驚人，1公頃瓜田在半年中，可獲三十多萬元利潤，受到農民青睞，爭相種植。

絲瓜的吃法以炒、羹為宜，絲瓜內富含水份，所以炒時不必放水，即能炒出水份來。除瓜果能食用外，它的心蔓可摘來炒食，雄花也能炸來吃。現提供一道“酥炸絲瓜花”之做法，閒暇時不妨一試。

材料：麵粉、絲瓜花、鹽、胡椒。

做法：1.將麵粉和水調成麵糊
2.洗淨絲瓜花，裹上麵糊，下油鍋炸至金黃色。
3.以1：1的比例，在鍋中乾炒胡椒和鹽；食用絲瓜花時，可蘸胡椒鹽調味。

當絲瓜之產量近尾聲時，絲瓜的生命也將近結束，這時，可先準備一玻璃酒瓶，洗淨備用，從絲瓜主莖之中間部位剪斷，然後將頭部這段主莖切口伸入酒瓶，切口處會不斷流出純白的汁液，民間叫做“菜瓜水”。可用來當飲料喝，平時就放在冰箱中，據說有退燒熱之功效，小姐用來洗臉，能使皮膚更潔白細嫩。

絲瓜若是過熟，則讓它熟透，才摘下去皮、子，留下粗老的纖維，用來作洗碗的“菜瓜布”，相當管用。 ■