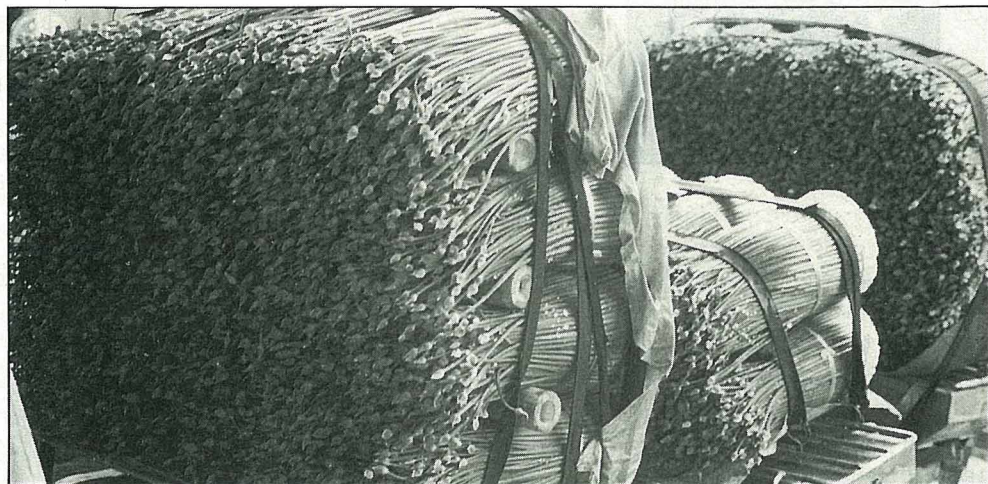
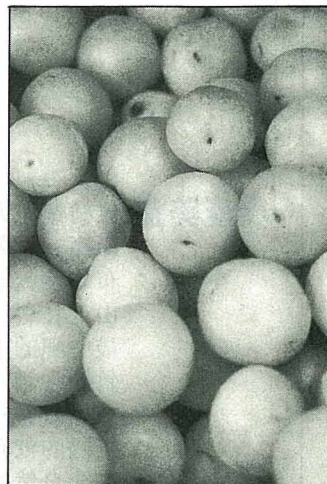


時令果菜情報站，時令果菜 市場行家你來當。

# 桃李 市酸酸甜甜 蘆筍 · 小白菜 量多質好



菲菜花是花蓮吉安鄉特產。



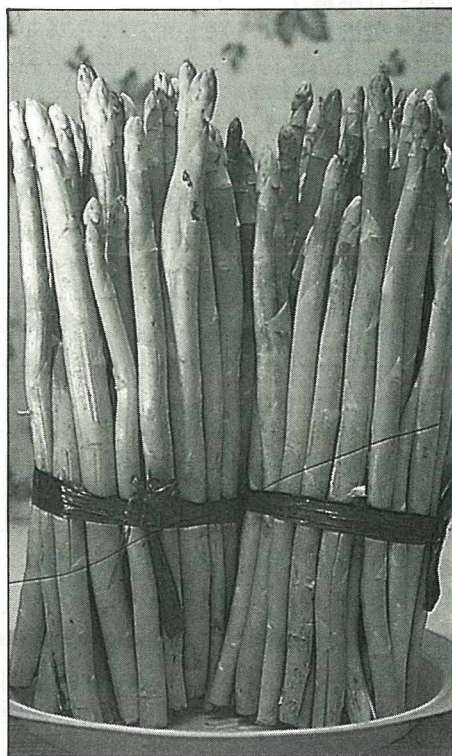
黃肉李

## 蔬菜類

### 1. 菲菜與菲菜花

花蓮縣的吉安鄉和壽豐鄉一帶，十餘年來的刻意栽培，成為全省有數的蔬菜產地，尤其是菲菜、花胡瓜和甜椒。5月間是菲菜盛產期，大量上市，同時伴隨著菲菜花。只是彰化縣的埤頭、溪湖一帶，也有相當多的菲菜花同時上市。有特別嗜好的消費朋友，該好好把握這一段時光。

選購時，菲菜應以顏色鮮，菜株挺者為佳，菲菜花則以花蕾密合，菜株挺而易折斷者為佳。



白蘆筍拌沙拉醬，軟甜好吃。(夢濛 攝)

### 2. 竹北小白菜

新竹縣的竹北市，緊臨台灣海峽，海邊的平原不算廣闊，卻盛產各類水菜，尤以小白菜類為出名。5月正是春夏交替之際，也恰好是小白菜喜歡的氣候型態。不僅是產量特多，品質也特別好。偏偏價格受到量多的影響，卻並不怎麼好，生產者是無奈的。由於一般零售場的小販，都有在綠葉菜上適量噴水的作法，小白菜也不例外。

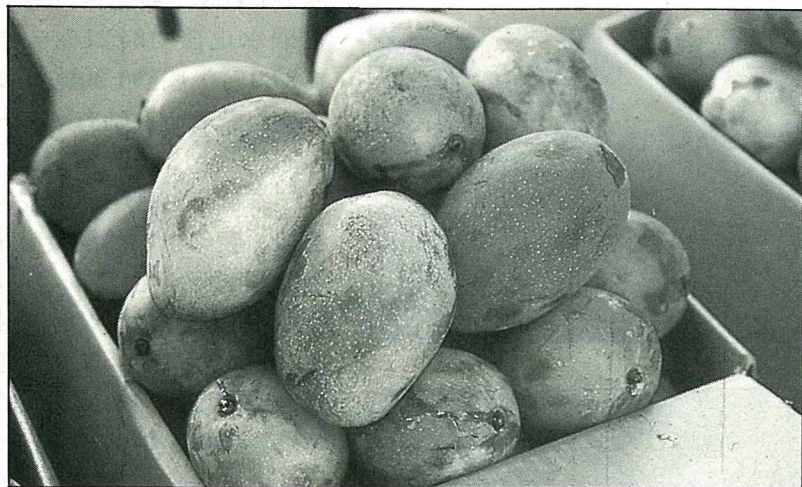
選購時，只要沒有枯枝腐葉，就是好品質了。

### 3. 六脚蘆筍

嘉義縣六脚鄉農會，成功



每年5月，桃接李上市。



紅艷的愛文芒果上市早。(見晴 攝)

的運用了農會會員組成生產班特點，規劃生產，使六脚鄉成為全省蘆筍最重要的產地，5月是重要產季，供貨量佔有全省的七成以上。雖然蘆筍沒有品種的分別，卻因為栽培方式的不同，可以採收白色蘆筍，也以採收綠色蘆筍。

通常白蘆筍的筍支較粗大些，筍體則較軟一點；以全支燙熟後，做為沙拉或捲以沙拉醬食用。綠蘆筍的筍支細小些，卻較長，筍體較硬實些；一般食用則是以切段做為炒菜。但因本省天氣稍熱，蘆筍老化甚迅速，烹調以前，先應切除基部一端已老化不堪食用的部分，並以削皮食用較佳。

## 水果類

### 1. 芒果

本省嘉義以南，都是可以栽培芒果的地方。每年5月，屏東地區的芒果，率先登場，以後隨時間的流逝，漸次往北移。目前，主要的芒果品系，有艷麗玫瑰紅的愛文芒果和綠綠小小的本省芒果。愛文芒果的果肉甜、纖維少，果核扁薄而小。本島芒果則是果核厚一些，果肉纖維也多一些，而芒果所特有的香氣，也是特別濃郁。由於運輸所可能導致的損傷影響品質，一般產地都在芒果未完全成熟時，先期採收再以人工催熟，外觀都很不錯。

選購時，除了色澤應明麗

之外，以靠蒂頭一端（稱果肩部）稍具彈性者為佳。有些芒果外表污穢，沾滿汁液，如是芒果本身泌出者，則為成熟度高的表徵，風味更佳。

### 2. 李子

省產李子大致可分為沙蓮李、桃接李、紅肉李、黃肉李與韓國李（或稱加州李），上市時間最長的是沙蓮李。但因沙蓮李果粒小且酸，通常經過加工再上市。每年5月間，桃接李上市了，果粒不算大，青紅色皮，淺紅色果肉，脆脆、甜甜、酸酸，那種感覺，許多女孩喜歡。主要產地在本省中部山區，苗栗、台中、彰化、南投都是，宜蘭也有一些。除了鮮果上市外，更大的用途在於加工，各種李加工品幾乎全是桃接李的貢獻。

至於購要領，反正酸酸甜甜，只要沒有蟲蛀，就是好的品質。

### 3. 鶯歌桃

本省4月間上市的小型桃子，過去叫早桃，現在因為採用雜交品種而稱加州桃，通常以甘草汁醃泡過再上市。5月中旬，鶯歌桃上市，情況就不大一樣。鶯歌桃因果頂尖突而彎曲，成熟後發紅，像似鸚鵡尖嘴，而得名。主要產地苗栗縣大湖、泰安地區，近年來南投縣信義地區是新興產地。在梨山水蜜桃栽培成功以前，鶯歌桃是省產桃類中最佳品種。

選購時，以絨毛完整，色淺者為佳。