

時令果菜情報站，市得行家你來當

蓮藕盛產· 苦瓜多 甜瓜靠天· 檸檬物美價廉

蔬菜類

1. 蓮藕

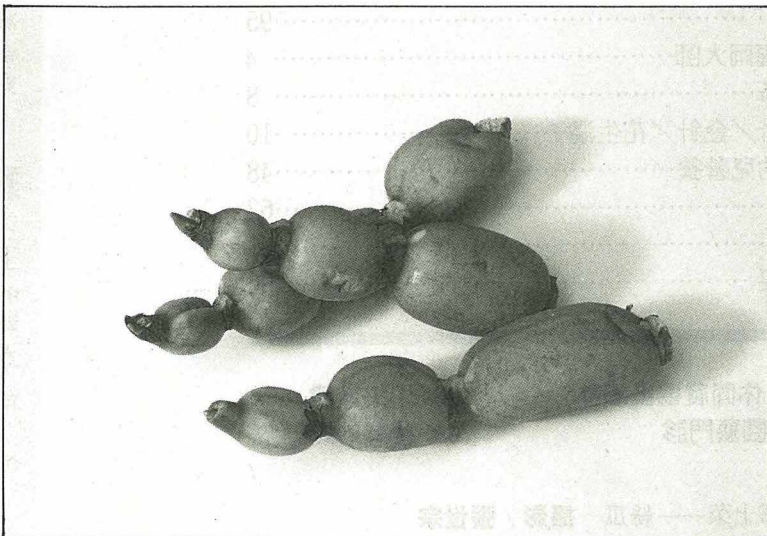
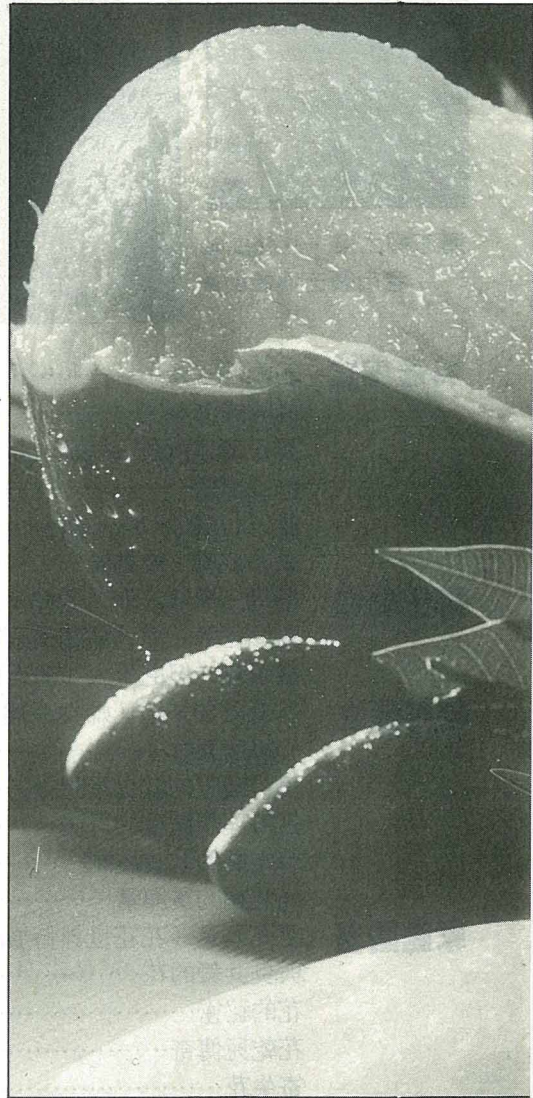
過去北部平原多池塘，多以栽培蓮花，採收蓮藕為業。近年來，池塘變成高樓，蓮藕產地轉移到南投和雲林等縣山區。7月間是盛產期，市面上供應，多的是白蓮藕，紅花蓮藕則有加工廠收購產製蓮藕粉。炎炎盛夏，來一份“冰糖藕片”，或是一碗“藕粉凍”，可清涼得緊。

選購蓮藕，以節距不過份長，稍圓潤者為佳。細而長的，發育欠佳。

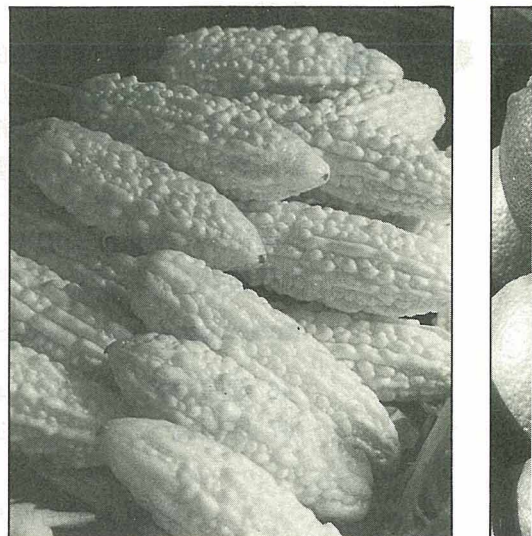
2. 中部苦瓜

本省幾乎是終年有苦瓜供應，只不過散佈於全省的各主要產地，因季節的變化輪流供貨。7月間，輪到中部各縣市苦瓜上市，也是一年之中，苦瓜最多的時候。過去，苦瓜以“苦”出名，現在，經由科技改良，苦味大減。喜歡吃苦的消費者認為乏味，不嗜苦的朋友，倒是可以改換改換胃口，試一試看。

苦瓜有青色與白色之分，目前以白色瓜為大宗，選購時，以瓜身亮麗，潔白未變色者為佳。



選購蓮藕以節距不太長，稍圓潤者為佳。(方趣 攝)



瓜身潔白亮麗的苦瓜是良品

水果類

1. 檸檬

雖然一般人不把檸檬當水果使用，每個人接觸檸檬的機會，卻非常的多。燻烤食物，得要滴上檸檬汁，煎炸魚肉，也得來一下。單純的紅茶，味道不怎麼樣，來個檸檬紅茶，不儘味道好了一些，就連意境也提高了不少。仕女們美容或減肥，更常藉助於檸檬。

屏東是省產檸檬最主要的產地，中部山區，也有一些產量。7月間，正是物美價廉的盛產期，可趁機多買一些，放在冰箱裡，只有表皮會變黃，品質卻可維持一個多月。

選購的時候，以硬實稍具彈性者為佳，如能憑經驗，感觸出表皮較薄者，那就更好了。

2. 六龜芒果

本省主要的芒果產地在屏東縣和台南縣，愛文芒果和土芒果是主流。高雄縣六龜鄉却生產有省產芒果中最大的品種，而且是純由國人自行育成的品種。六龜鄉由於處於山區，海拔較高，氣溫稍稍低了一些，在這裡生產的芒果稱為「金煌芒果」，形狀扁扁的，果頂稍尖突，成牙狀。顏色初熟為黃綠色，完熟則稍帶粉紅色。果重在800公克至1公斤之間，其核則極為扁薄。肉質細緻，無纖維，香氣不如本島芒果。

選購時，着色均勻，果肩稍具彈性者為佳。否則，宜暫存放，方可食用。

3. 巨峯葡萄

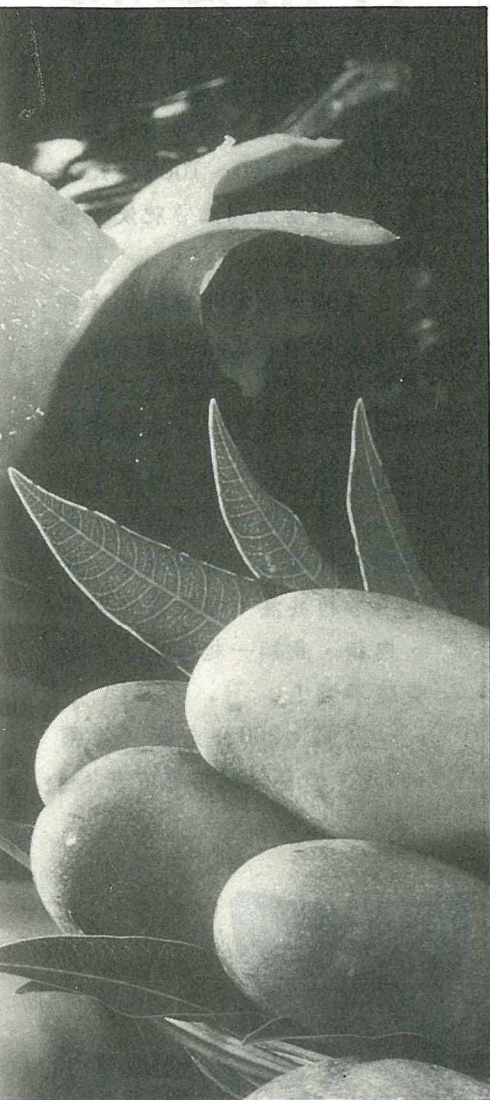
彰化縣的溪湖、大村一帶，是本省最主要的葡萄產地，每年有兩熟，正期花在6~7月盛產，副期花，則延至冬季採收。同樣的巨峯葡萄，南投縣信義鄉的產品，則藉助於科技方法，改變花季，產品在9~10月間才上市，避免撞期，調節市場供貨數量。現在，彰化葡萄大量上市，品質都不差。

選購的時候，以果串脫粒少，果粒飽滿硬實，色澤為黑紫色者為佳。但因本省夏季氣溫偏高，著色情形，通常較差，能有紫色已經很不錯了。

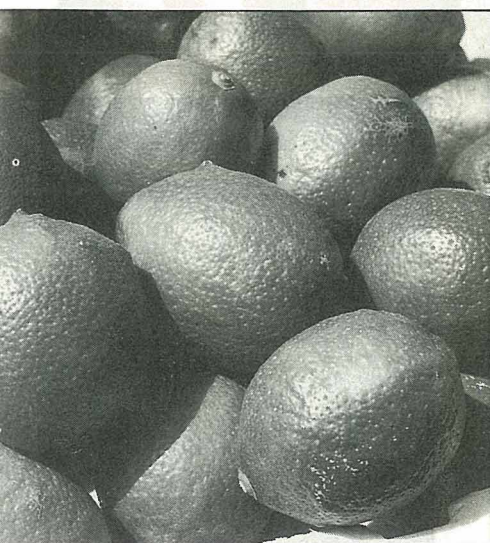
4. 雲林甜瓜

雲林縣海邊各鄉鎮，土壤多沙，是本省最主要的甜瓜產地。每年6月下旬至7月中旬，是盛產甜瓜的時節。在收穫的季節裡，只要老天爺幫忙，少下一點雨，瓜的品質就會很好，甜度也可以提高。要是天不作美，雨下個不停，不僅是品質低劣，甚至於整個瓜園泡湯。甜瓜生產者，可真的是靠天吃飯的一群。

選購甜瓜需要一些經驗，一般人簡便的方法，則可手掌觸摩瓜身，如其果皮有粘膩感，則甜度較高。此外，果頂的臍部較寬廣者，較佳。而如果體搖之有聲，則是瓜內囊已霉壞的表徵。



一入盛夏，各種芒果紛紛出籠。



屏東是省產檸檬最主要產地