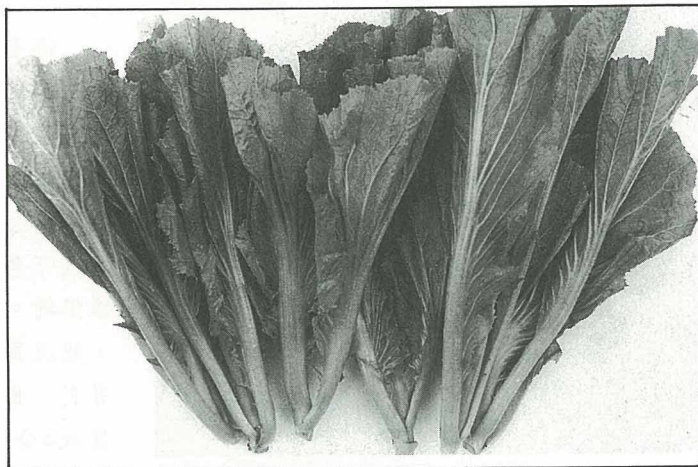


冬季蔬菜量多價廉 消費者請多捧場



各種葉菜均盛產，價格低廉，可是夏天享受不到的。

蔬菜類

民國81年，在一連串古怪的天候變化和產銷糾纏不清中過完了。話說今年3~4月間，隨同連綿雨勢，造成了蔬菜供貨不及，價格大漲不說，僅以下半年，7~8月份反常的低價之後，9月間幾次小型颱風，又讓菜價另創高峯，消費者叫苦連天。之後在11月間，天氣正常了，蔬菜價格又跌入谷底，讓生產者血本無歸。這一次又一次的戲劇性變化，如與往年相比，有心人是很容易看出一些不相同的地方。

82年開始了，照說「時令果菜」仍應按往例，選介一些合乎時令的果菜才對，可是眼前所見，多的是地方特產，也多的是農家的血汗。因此，本月份，打破

往例，不再一一介紹蔬菜，而利用本月份正是農曆年尾帶年頭的時節，鼓勵「鄉間小路」的讀者朋友，多多把握蔬菜貨量豐盛的大好時機，開懷享用，也好對終年辛勤的農家，提供一點補償。也許由於大家的互相支援，可以穩住生產者下田的意願，避免去年產銷不太平衡的情況一再重演。

本月份可以大量採購的蔬菜很多，簡單介紹如次：

1. 蘿蔔：可以紅燒、清炒、煮湯或做泡菜。
2. 胡蘿蔔：紅燒、清炒、煮羅宋湯，也可做蛋餃。
3. 青蔥：10月間，一公斤可以賣一百多元，現在呢？許多蔥爆類菜餚、蔥花蛋等都儘可大量使用。

4. 大蒜：處境比青蔥好不到那裡去，原因是家庭烹調，大量使用大蒜的菜餚較少；試試蒜炒魷魚，味道是不錯的。

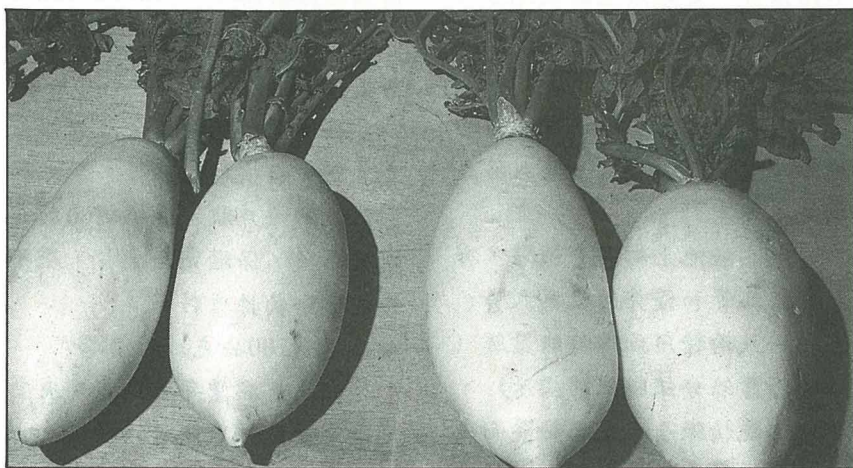
5. 甘藍菜：9月間颱風過後栽培的菜園以及10月份以後的裡作菜園產品，11月下旬起陸續上市。貨量連綿不斷，價格漸次下滑，市價只有9月間的一成左右。清炒固然是最常見的吃法，多費一點巧思，弄些大魚丸、雞肉塊等煮一鍋甘藍菜，冬天吃起來，可熱鬧呢！！

6. 包心白菜：和甘藍菜同病相憐，不過這個純國粹的蔬菜，吃法很多，火鍋、烤白菜、滷白菜、清炒及泡菜等等，五花八門，運用之妙，存乎一心。

7. 豌豆：這是逐莢採收的蔬菜，熟練的農家一天頂多採收60



冬季豌豆價格較便宜，可多多購用。



吃多了油膩，來一道蘿蔔清湯爽腸胃。



甜玉米供貨足，價格便宜；炒食、做湯皆宜。

公斤，其他生產成本不算，應該有些代價給生產者吧！現在多吃一些，夏天是很貴的。

8.甜玉米：天氣好，產量多，供貨足，目前台北批發市場的價格為個位數，確實是太便宜了。可削取米粒做菜或湯，也可切成段做湯，也可整穗做零食。

9.各類綠色葉菜：夏季躲躲藏藏，身價不凡的菠菜、芹菜、萵苣、小白菜、筒蒿、芥菜等，一下子全出來了。肯花20元，總有一大把，怎麼炒，如何做，各家巧妙不同，難以細說。

水果類

1.台中香蕉

省產香蕉於春夏較暑熱季節，產於高雄、屏東地區的，果指頗為巨大，一般稱為高屏蕉。秋冬季產於台中以南到嘉義地區的粉蕉，則果指短，稱為台中蕉。果指雖然短小，比起高屏蕉來，香味及口感却是有過之而無不及的。選購的時候，以果指邊緣梭線平滑，尾端圓鈍者為佳。至於一般消費者喜愛的「芝麻蕉」，則是粉蕉在完全成熟時，果皮開始劣變的表徵，風味絕對好，但却不能再行貯放，應及早食用為是。

2.海梨柑

產在新竹縣的海梨，多半樹齡較老，果粒較小，如有照顧不周情事，賣相就差了。產於東勢山區的海梨，則多屬新興果園，果型較大，且顏色也較豔紅些。這年頭，中看就代表價格好，可是並不見得代表風味就好一些。無論如何，選購時以具重感，外皮顏色較深者為佳。 ◆