

的炎熱。可是，高山上的交通不方便，且山坡地栽培亦較艱困，生產成本自然是比平地要高得多。於是，夏季高山栽培的菠菱菜，在台北批發市場的批發價就常在每公斤30元以上，有時還可達到120元的驚人價位。相形之下，冷天平地栽培的菠菱菜，每公斤都在10至15元之間，價位的懸殊，是相當難以想像的。

### 圓葉種和角葉種

在園藝學中，菠菱菜以種子的差異，而有角粒種和圓粒種的不同。其主要的差別，在於種子表面是否具有稜線。有稜線的是角粒，沒有稜線的就是圓粒了。在一般消費者的眼中，因見不到種子的狀態，就以葉片形狀的不

同，來區分品種。

有些菠菱菜的葉片，葉緣平整，就被稱為圓葉種；而另有一些，葉緣呈現鋸齒狀切刻的，就被稱為角葉種了。至於有些產地栽培出來的菠菱菜株較小，有些地方則菜株巨大，這可就不是品種上的差異，而只是栽培技術的不同所致。例如有些農家，在高山地帶，以新開墾的農地栽培菠菱菜，結果因為土壤特別肥沃，且氣溫合適，竟然可以種出每株重達1台斤的巨無霸菠菱菜。這種巨形菜株，可不是什麼新品種上市，不必太過驚奇。

### 菠菜湯中的草酸

國人食用菠菱菜，除了某些

餐廳大廚，不厭其煩的將之磨成泥汁後，烹煮成碧綠羹之類的菜餚供食客享用之外，家庭食用，總是以炒食者為多。不論是清炒、拌炒沙茶牛肉或是什麼的，總離不開炒字。只是，菠菱菜炒後，稍有出水現象，成為盤中湯汁。許多人認為湯汁正是菜中營養的精華，遂捨不得丟棄，或飲用，或拌飯食用，嗜食菠菱菜的人，樂之不疲。固然，湯汁中營養可能不差，但蔬菜所含的草酸，炒時遇熱，析出更多。食用過多，對人體也許反而不美，尤其是腎臟結石的患者，更應小心謹慎，菠菜湯汁，不宜食用。

### 選購的方法

菠菱菜的莖部極短，葉柄則

製作／蘇寄萍·江麗娟

## 菠菜食譜

冬季盛產的菠菜，品質好，價格便宜，連根頭一起吃，最營養。本月份除了介紹簡易的蒜泥菠菜之外，還提供一道菠菜湯，包您沒吃過。

### 蒜泥菠菜

(桃園區農改場提供)

#### ■材料：

菠菜 300 公克

空心菜 300 公克

水 6 杯

①冷開水 4 大匙、純釀醬油

1 大匙、蒜泥 2 小匙、香油

½ 小匙。

#### ■做法：

1.菠菜、空心菜洗淨，切段備用。

2.水 6 杯燒滾，分別放入菠菜、空心菜煮至熟，撈出瀝乾水分置盤，淋上①料即可上桌。



又細又長，質地又嫩又脆，很容易折斷，折斷處則很容易劣變，頗不雅觀，消費者是不願意購買的。因此，選購菠菱菜，總是挑選菜株完整，青翠鮮嫩，無枯枝、無黃葉者為佳。但是，消費者應自我約束，選購時，亦應避免隨意挑揀，脆弱的菜株一不小心就會折斷的。那時候，菜販必然會有損失，而這份損失，必然是下一個顧客要去補償的。對這位無辜的顧客來說，是多麼的不公平。

按理說，顧客付錢買商品，當然可以在物美價廉方面多作要求，也當然有挑選商品的權利。加上商人對於顧客，總是多所忍讓，並且笑臉相迎，於是購買商品的顧客，您可以無拘無束地挑

選自己喜愛的貨品。但是許多種類的蔬菜，質地極為鬆脆，稍加翻揀，就會造成傷損。例如菠菱菜，一不注意，葉柄就折斷。於是，市場小販準備了一些菜，頭一位客人選購了半斤之後，可能已有若干傷損。第二位客人再加翻弄，又有傷損。如此，周而復始，也許賣了三個客人後，就全部是傷菜敗枝。這些損失，小販不可能認賠，却也不會對顧客疾言厲色。他們的方法，就是事先加在零售價位之上。這種預期損耗的加價，往往得不到消費者的認同，而說成了是價格的哄抬。殊不知，這種哄抬，消費者還是有責任的。

目前，台灣地區已有許多販售生鮮蔬菜的超級市場或專賣店

，這些地方的蔬菜，都已事先包裝，論袋出售。但國人的挑揀習慣，仍然帶到這些場所，一包一包地挑。但這樣挑的結果，除了多浪費時間和精力之外，消費者到底能獲得那些補償？

## 菠菜的貯藏

有時，家中有多餘的菠菱菜，必需妥為貯存，則可以用報紙之類可透氣的紙張，予以包裹起來，再放進冰箱中，可以防止乾萎，也可防止凍傷。而如有乾枯現象時，則可整株放置水盆中，約半小時，常可恢復鮮挺堪食。



## 碧波菱白筍球

(三芝鄉農會提供)

### ■材料：

茭白筍半斤  
紅蘿蔔1條  
菠菜半斤  
干貝10個  
蛋2個

### ■調味料：

鹽、太白粉、香油、酒。

### ■作法：

- ①茭白筍去皮挖圓球煮熟，干貝用水、酒放蒸籠蒸約15分鐘備用。
- ②紅蘿蔔、菠菜分開以果汁機打碎，加入蛋白、太白粉以油炸過，炸成小晶粒狀，將所有材料煮在一起後勾芡，加入香油即可。