

# 綠竹筍·水薺菜 夏日鳳梨·紅黃李 清涼蔬果來報到

## 蔬菜類

### 1. 北部綠竹筍

綠竹是本省特產，每年5月新筍開始上市，產量以中部的雲林縣為最多。北部的三峽、新店、木柵、陽明山區以及觀音山區，則因緯度稍高，6月中旬才進入產季。由於綠竹筍保鮮不易，採收後不耐久存，自然不耐長途運輸。此部產品，幾乎都只供應北部各縣市，而北部地區消費者，因為就近購買，新鮮度較中南部產品略優一籌，遂使北部消費

者偏好北部綠竹筍。中、南部消費者，喜愛中、南部產品，自然是同樣的道理。

選購的時候，以筍形彎曲如牛角者為佳。

### 2. 礁溪水薺菜

宜蘭縣的礁溪，以溫泉出名。只是一般人對於溫泉的印象，總是拘限在沐浴方面，很少有別的聯想。本省的薺菜盛產於夏天，其栽培方法大多數是種在菜園裡面；却有小部份，栽培在水田之中。生產者在習慣上，將栽培

在水田中的薺菜，稱做水薺菜。礁溪的水薺菜，當然是種在水田之中，可是，和其他地方不同的一點，則是礁溪的水田中，使用的是當地盛產的溫泉水。因此，礁溪水薺菜，也稱為溫泉薺菜。其特徵在於菜株特別巨大，菜梗特長，菜株顏色則較一般薺菜淡一些。

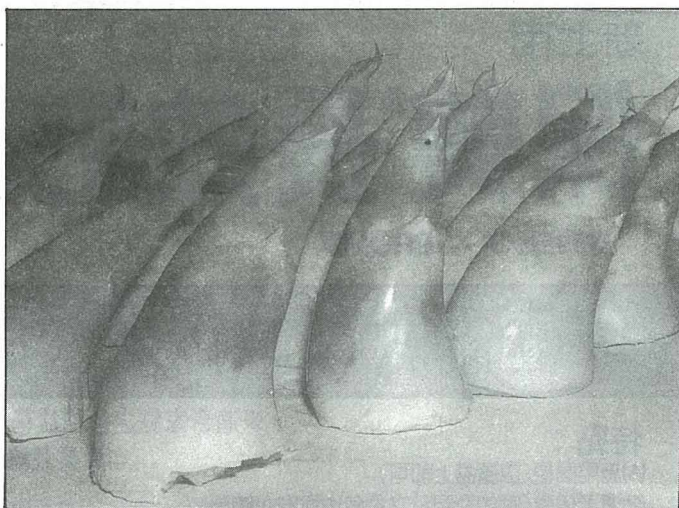
### 3. 高山龍鬚菜

龍鬚菜本是一種海中生長，可以食用的藻類植物，多半用來煉製洋菜，鮮品上市者不多，一般人印象不深。本省許多處山區，因農作不易，常有人選種不必刻意照顧的隼人瓜，有人稱之為香椽瓜。其果實雖不大能適應國人的消費習慣，却有耐久貯藏的特性，可以慢慢的分批上市。更好的是，植株的嫩葉和藤蔓可以供做蔬菜食用，而因藤蔓帶有卷鬚，嫩葉又是多角形，株下尾梢，稍與畫中龍首相似，有人就稱之為「龍鬚菜」了。

高山龍鬚菜的上市時間，以夏季為多，選購時，只要不枯萎，無焦葉就可以。



以溫泉栽培的礁溪水薺菜，菜株巨大，顏色較淡。

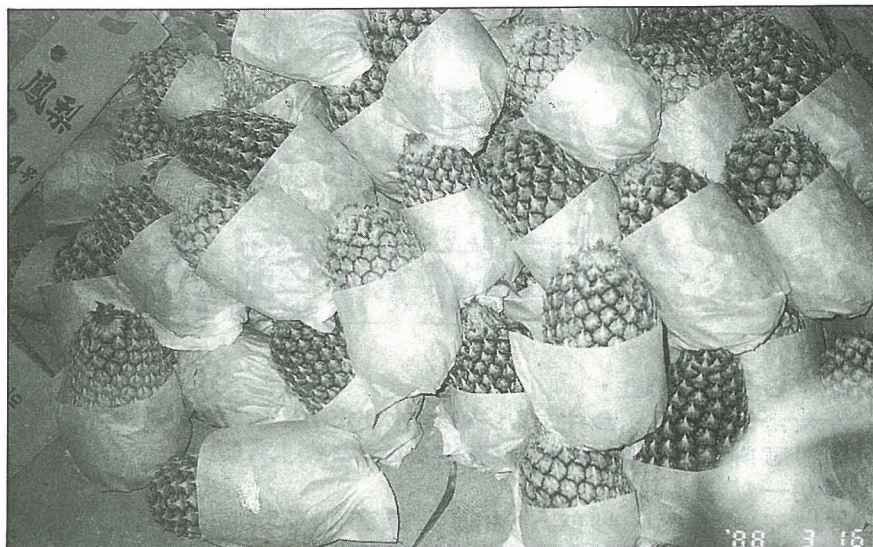


選購綠竹筍，以筍形彎曲如牛角者為佳。





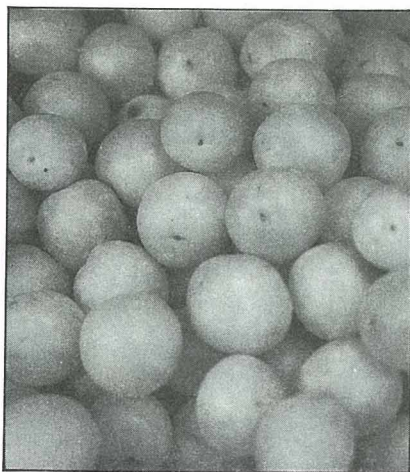
剝粒食用的4號鳳梨，開始上市了。



夏季鳳梨的甜度與風味，均較冬果為佳。



端午節前後一個月，可吃到好吃的紅肉李。



黃肉李主要產自新竹及南投山區

## 水果類

### 4.紅肉內李和黃柑李

李的原產地在我國，自古就有。明、清時，閩粵移民墾台，帶到本省的品種很多，現存較優良且最具代表性的就是俗稱紅肉李的紅肉內李，和俗稱黃肉李子的黃柑李。

紅肉李的主要產地在苗栗到台中的山區，上市期間在端午節前後一個月之間。選購時，表皮顏色越深則其成熟度越好，甜度較高，但爽脆感則差一些。黃肉李的主要產地在新竹山區及南投山區，上市時間則在端節前至節後10天左右。選購時，以表皮顏色黃而均勻者為佳。

### 5.宜蘭洋香瓜

宜蘭縣的壯園鄉和蘇澳地區，每年都有大量的洋香瓜上市，是本省重要的產地之一。每年六、七月，是這帶洋香瓜的上市期，却也是省內其他產地的產品較少的時候。

洋香瓜的品種非常多，這裡的產品，則以高圓形的品種為主，多數為秋蜜、紅蜜、新世紀或狀元品種。而由於宜蘭地區雨量較為豐沛些，洋香瓜的果實常較其他地區產品大一些，每果重量在2公斤上下。事實上，其省內他產地，少有栽培前述品種，因此，市場上很容易識別。

### 6.夏日鳳梨

本省鳳梨的主要產季，大致上分為夏冬兩季。6月間，正是夏果開始大量上市的時候。一般說起來，夏果的風味較好，甜度也高一些，產品的品種，似乎也較冬果多一些，例如可以剝粒食用的四號鳳梨和香水鳳梨，就是以夏季為多的。如以產地而論，夏果的主要供應來源地，則大致上是鳳山以北的山坡地，如南投縣、彰化縣、嘉義縣、台南縣及高雄縣等，都有大規模的栽培園地。

選購時，以果體較結實者為佳。