

「漳浦種」包心白最甜美 台南市「蜜世界」品質佳

行家的推薦

包心白菜：別稱大白菜、結球白菜、大菘菜、卷心白菜、山東白菜。品種多達 50 多種，其中以完全結球的漳浦種品質最細嫩甜美，產地以彰化、雲林、嘉義等地方有大面積種植，產量最多，品質最佳。

洋香瓜：別稱哈密瓜（指的是外表有網狀紋路的香瓜），依果皮區分為光面和網狀兩種，目前市場裡的品種多達 220 種，多是種苗公司自行育種取名為主，其中以台南市農會安南區所生產的蜜世界、新世紀及天香等三種，甜度高，香氣濃，果色翠綠，果型優美為最具食用價值。

包心白菜：在台北批發市場的交易量高居第一位，如果到貨量太多滯銷時，則批發單價低到每公斤 1 至 2 元；但若像去年 12 月份到貨量少到每日只有 100 公噸（正常需要 160 公噸），則每公斤最高可達 40 元，正因為其交易量甚大，其價格之高低，足以影響整個批發市場總平均單價的漲跌，是市場行情高低舉足輕重的少數主要菜種之一。運銷人士曾喻為太貴時，一棵大白菜的價錢可換一隻雞，甚至還有錢找；而太便宜時則賤如糞土，也許要 100 棵大白菜才能換一隻雞，真是“菜金菜土”。

冬天全省各地都可種植大白菜，如要大規模又專業性大量種植者，則非彰化縣大城、埤頭、竹塘，雲林縣麥寮、褒忠、土庫、元長、四湖、東勢，嘉義縣新港、六脚等鄉鎮莫屬。夏天除了集中上述地方外，梨山高冷地也有種植，冬天太冷，梨山就不適種植了。



葉片潔白厚實的漳浦種包心白菜

購買包心白菜，應以葉肉厚、葉柄寬平、葉片完整無斑點、葉片緊密捲包、完全結成球狀，棵粒結實、不枯焦、不抽苔腐爛者為佳。也可以選品種，以完全結球，葉片潔白而肉厚的漳浦種最佳。

洋香瓜：每年春節過後至清明節這段期間，是洋香瓜最盛產時期，農友費心育苗後，正好遇上寒流來襲的嚴冬，移植到本田時，要用小塊塑膠布插竹子敷蓋周圍，免得小瓜苗受凍傷無法成長。長大開始分蔓時，還要將整畦的瓜蔓，插竹子成半圓狀，再

敷蓋大塊的塑膠布成隧道狀，以保暖而促進瓜藤的成長；經過施肥、除草、灌水、摘蔓、摘心、施藥等過程，長達 100 天以上的細心照顧，才有果實可摘採；再經選別、分級、貼標籤、裝箱、過磅、運輸，市場裡的交易，才能輾轉交到消費者手中。所以，我們要吃到甜美香濃的洋香瓜，真是粒粒皆辛苦，可都是農友們辛苦的結果哦。

選購果皮光面的洋香瓜，先看表皮光滑艷麗鮮美，果蒂新鮮翠綠，果粒大小相同，愈有重量愈好。每年 2 至 4 月中旬期間，台南市農會供應的蜜世界及銀嶺兩個品種最好；4 月下旬至 5 月期間，以蘇澳地區的蜜世界為佳。選購果皮有網狀條紋的哈密瓜，以紋路粗條凸起鮮明，果體形狀完整，果蒂鮮綠不脫落，感覺愈有重量者為佳，其中以台南市農會的新世紀、天香、天蜜等三個品種品質最佳。洋香瓜的果蒂頭表皮有環狀裂溝時，是食用最佳時機。消費者買後放置陰涼處，3 至 5 天才食用的口感最佳。



網紋洋香瓜「天蜜」品質佳