

## 苦苦甘甘的大菜心

**菜**心是我們產地西螺人的叫法，其他地方有人叫它大菜心、大骨芥菜，蔬菜專家寫書的時候，尊稱它為「大心芥菜」。唉！真把我這個土生土長於菜心產地的鄉下孩子搞糊塗了，就叫「菜心」好啦，回歸台灣鄉土嘛！

菜心是十字花科芸苔屬植物，是一種芥菜。台灣菜心來自大陸，由先民引進栽植，迄今已有300多年了吧，它們住在台灣的時間比你我都長久呢！

菜心以往是本省北部冬季的主要蔬菜，目前已南移至彰化、雲林，尤以雲林縣的西螺、荖桐，生產最多。

菜心的種植期是二期水稻收割後，在未整地前，每隔數行水稻殘株，按一定的距離種下菜心幼苗，3個月後，即可收成，為西螺地區農民增加一期收入，有人說「收三季」就是這個意思，不但多了一季收入，又可改良土壤，菜心殘葉可當綠肥埋入土中，等到第一期水稻播種時，可節省很多氮肥，一舉兩得！

菜心的採收期都在冬天和初春之季，採收方法很簡單，用割刀將根部刈斷，再把莖上的葉子去除，幾根綁成一束，或裝在紙箱內，即可運到批發市場批售給菜商，運銷南北各地。



菜心的嫩心，加入薑絲肉絲炒麻油，苦苦甘甘的滋味非常特別。



菜心是雲林縣西螺、荖桐的特產。



西螺人在二期水稻收割之後，種一季菜心，叫做「收三季」。

菜心產量，每甲地約2萬~3萬台斤，批發價每台斤約20餘元，賤價時約6~7元，菜心生長強健，病蟲害少，只要灌水、施肥，不太需要噴藥，即好生好長。吃的時候，將莖皮削去，不怕農藥殘存，清潔衛生，消費者大可以放心食用。



菜心的葉柄曬成菜乾，煮排骨湯，包你從沒吃過。



菜心只要灌溉、施肥，即好生長，少病少蟲。

一般人吃菜心，都是以嫩莖為主，把外皮削去，切成段或斜片，煮排骨湯或炒肉絲，清香爽口。其實，菜心不只嫩莖可食，幾乎全株都能吃，筆者吃菜心有30多年經驗，在此透露幾招鄉土秘方。

菜心的葉片洗淨涼乾，放在陽光下曝曬軟化，灑上鹽巴揉軟，放入陶甕中，用大石頭壓緊，4天後，葉子變黃，有酸味，拿出來清洗，切片，和肉絲煮湯或炒食，酸溜溜的滋味，不輸市面上芥菜醃製成的「鹹菜」，而且土法醃製，只加鹽巴，不含任何色素、防腐劑，安全衛生。但不能久藏，醃好後，最好冷藏在冰箱，盡快吃完。



油綠的菜心，是一種冷涼蔬菜，可以降火氣。

菜心的葉柄，就是葉子中間那寬長的主脈也很好吃，做法是將葉片削除只留葉柄（台灣話叫菜甲），洗淨，切成長長一小片，在陽光下曝曬成「菜乾」，煮「排骨菜心乾湯」，口味獨特，包你從沒吃過！

菜心的嫩心或嫩心稍有花之部位，把它切成細片，炒薑絲、肉絲，加點麻油更好，快火猛炒，苦苦甘甘的滋味，非常特別，和苦瓜湯截然不同。

菜心也能醃製成泡菜，把嫩莖去皮，切成薄片，涼乾，泡醬油、麻油、鹽、糖、辣椒，3天後即可食用，當早餐佐菜最好！

以鄉間經驗，菜心莖是一種冷涼蔬菜，體質虛弱者，少吃一點，火氣大的就多多食用，保證一路降火氣。

如何選購菜心呢？選擇莖外表白粉多的，又直又正的，莖頭以6公分以上為佳，莖太大的不一定是優良品，請預防莖的內部成空心，那可是不好吃！葉子有蟲咬過的最好，農藥噴的少！

# 玉荷包·荔枝情

## 日啖玉荷包百顆 不妨常做大樹人

**荔**枝是中國的特產，長久以來一直被視為朝廷的貢品，所謂「一騎紅塵妃子笑，無人知是荔枝來」，即描寫荔枝從中國沿海八百驛站傳入京的情景。

由於荔枝栽培歷史相當久遠，至少有60~70個品種，不但農業人員研究它，即使文人雅士也關懷它、重視它。宋人蔡襄曾將荔枝研究心得寫成一本書荔枝譜，另外還有一位陳鼎先生，也將廣東省的荔枝品種著作一本荔枝譜。

台灣栽培荔枝已有200餘年的歷史，品種雖有20幾種，大多不具經濟價值，屬點綴角色。唯獨「黑葉種」產量穩定，品質不錯，深受果農的青睞，目前栽培

面積約占99%。

近二、三年來，南部地區荔枝主要產地的高雄大樹鄉，在鄉農會及鄉公所積極鼓勵推動下，「玉荷包」種植面積逐年增加，今年已達100多公頃。

「玉荷包」子小肉厚，甜中帶酸，風味特佳，咸認是荔枝的極品。儘管「天生麗質」，可惜著果率差，基於收益的考慮，以往並沒有果農作經濟栽培。不過，歷經長期的觀察探索，近年來果農終於領悟出「玉荷包」開花結果習性：花期不施肥，花穗適當的修剪。尤其是後者，農民已經突破技術瓶頸，新開發的剪穗方法，已能十拿九穩控制產量。

以往「玉荷包」產期一到，



「黑葉」荔枝要等表皮完全轉紅才能採收。



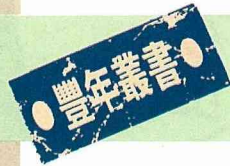
修剪「玉荷包」花穗，可提高著果率。



「玉荷包」表皮紅中帶綠即可採摘，此時風味最佳，要是留到表皮完全紅透，則甜度太高，口感反而差。

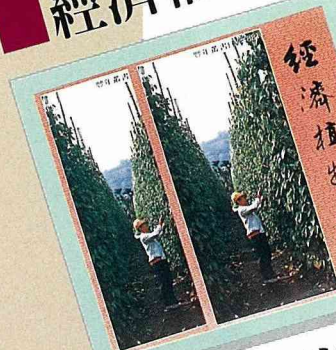


# 金鼎獎作品人人可讀



珍貴的植物知識  
精美的彩色印刷

## 經濟植物集 380元



介紹：  
山葵、薄荷、仙草、山藥  
辣根、愛玉等36種植物

## 經濟植物二集 440元 特價730元



介紹：  
酪梨、西洋參、柴胡、靈  
芝、丁香、蒟蒻等28種植  
物

## 青草集 320元



介紹：  
金線蓮、八角蓮、蘆薈、  
靈芝、七層塔、決明子等  
60餘種青草植物

只見滿園花海，香氣洋溢，淹沒了整株綠葉，可惜絕大多數的花穗都是虛有其表，未久即落英繽紛，化做春泥更護花去了！

「玉荷芭」花穗長而分枝多，大樹鄉果農將足足一尺長的花穗，大刀闊斧剪去一半，噴灑些許的「十全大補」營養劑，著果率居然比未剪穗的要高出很多。

荔枝品種單一化，最大的缺點是產期過於集中，盛產期容易發生滯銷。「黑葉種」在五月底初產，「玉荷芭」則提早半個月左右，兩者產期並不衝突。

大樹鄉可謂台灣地區「玉荷芭」的最大產地，面積雖有100餘公頃，樹齡卻不長，大都未進入盛產期，產量不多。然而，面對加入GATT的壓力，「玉荷芭」果農已經感受不小的壓力。去年還在台北舉辦展售活動，提供消費者一享口福的機會。

消費者在市場上買到的荔枝，果皮總是紅通通的，那是黑葉品種的特性，不等表皮鮮紅時採收，酸度高得難以下嚥。「玉荷芭」可不一樣，果皮轉紅八分即可採擷，此時糖酸比最適當，風味絕佳，要是留到表皮完全紅透，則甜度太高，口感反而差。果農表示，偏偏有些消費者不明就裡，看「玉荷芭」紅中帶綠的果皮誤以為未成熟，而失去品嚐的良機。今年5月間，大樹鄉栽培「玉荷芭」的果農願意負起教育消費者的責任，舉辦展示促銷活動，好讓大家有福氣「日啖玉荷芭百顆」。

### 豐年社

台北市溫州街14號  
電話(02)3628148  
郵政劃撥0005930-0豐年社  
每次郵購另收掛號郵資45元