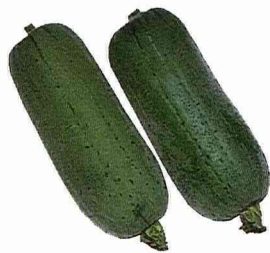


盛夏絲瓜消暑氣

芒果甜到9月底

文圖／台北農產公司 吳昭其

絲瓜：因表皮有絲路條紋而得名，在本省俗稱「菜瓜」，應指可以做菜的瓜；但是可以做菜的



米管型絲瓜

瓜如胡瓜、冬瓜、苦瓜、花胡瓜、蒲瓜等也都是瓜，為何不統統叫做「菜瓜」，而單指絲瓜稱「菜瓜」？連續請問多位老輩人士却得不到答案。然而「菜瓜」是本省典型的夏季重要蔬菜，這點倒不可否認，理由很簡單，絲瓜汁含有獨特的「絲瓜露」，具有養顏美容、清涼解渴、退火消暑的作用，在這炎炎夏日當中，來盤素炒絲瓜、來碗麵線煮絲瓜或清煮絲瓜湯，都能讓您很下飯或消除暑氣，因此絲瓜正是本省夏天的應時蔬菜，長期多吃並無不可。

絲瓜以外型區分有長圓型、短圓型、米管型的普通種絲瓜，也有表皮長出10條稜角狀的稜角絲瓜（又稱澎湖絲瓜或10捨菜瓜）和彎曲如蛇的蛇瓜（觀賞用）。除了蛇瓜因帶點臭腥味很少有人吃之外，稜角絲瓜因果實體細嫩柔軟，炒煮時瓜汁不變黑而具特色，廣受餐館廚師喜做料理；但是要削掉它的10條稜角狀果皮，却是挺費時費事的，不熟練的家庭主婦削不到半條，瓜體已折斷，且瓜皮損耗多，可食用量減

少，因此得不到主婦們的青睞。倒是普通型的絲瓜果皮易削省事，煮、炒、炸均可，雖然比不上稜角絲瓜的清嫩，但一般家庭還是歡迎。

絲瓜的產期產地，是從3~4月的高屏地區開始上市，5~7月由雲林縣古坑、林內、斗六、斗南及6~8月的南投縣魚池、埔里等地輪番上市，再從8~10月回到高屏地區的絲瓜殿後，而結束盛產採收期，至於11月~翌年2月，則由氣溫較暖和高屏地區少量上市。所以絲瓜雖然是夏天的大宗菜種，但在本省生產從不間斷，幾乎每天都可買到。只要瓜體端正、果皮青綠、沒被蜂咬叮、同樣的大小個體但愈重者為佳。

芒果：甜中帶有微酸味的芒果，趕著在夏天上市，和荔枝一樣同是端午節應時水果，惟芒果產期要比荔枝來得長，可延到9月才結束。不像荔枝在7月中旬就和市場說「拜拜」。本省從南到北都可種植芒果樹，但是氣溫對果實發育的影響，自嘉義的北回歸線以南，開花才能著果，以

專家的推薦

絲瓜：本省絲瓜以外型區分有長圓型、短圓型、米管型及稜角狀的稜角絲瓜。7月份的絲瓜為來自雲林縣古坑、林內、斗六、斗南等地的產品。

芒果：7月份的芒果由南投縣中寮鄉的土芒果率先登場，接著是愛文與海頓，接下來又有土改種金煌芒果登市。

北開花後幼果就掉光光，因此雲林縣以北就見不到經濟栽培的芒果樹園。

芒果是先從3月起自南部屏東的枋山鄉開始生產採收上市，4月下旬起台南縣玉井、南化、新化、大內、官田、楠西、山上等山區接續供應，6月起嘉義縣境內芒果中途插隊上來，到了7月份起則由南投縣中寮鄉的產品粉墨登場，而於9月底結束生產。市場上芒果首先由本島種（俗稱土樣仔、土芒果）登場，本島種種核（果核）大、皮厚、肉薄、有絲狀纖維會塞牙縫，但是在樹上成熟果（俗稱在叢黃）摘食時，那種香、甜、甘醇的滋味，真是讓人齒頰留香。接著是愛文種與海頓種插班趕上，接著是土改種（本島種加以改良果實大肉質較厚）緊跟上來，又有金煌種（俗稱香蕉樣）也來湊熱鬧，到了8月後就由凱特種收場了。

