

葉萵苣(A菜)好吃不苦了

高屏檸檬酸勁上市



質地細嫩的圓葉萵苣

■**葉萵苣**：原本略帶苦澀味的萵苣菜，是由野苦苣馴化而來，演變到近年來的葉萵苣，已經沒有苦澀味了；再加上廚師的好手藝，咱們到餐廳、館子吃到的燙A菜，一點兒也不苦了。

萵苣菜依植株外表可分為葉萵苣、結球萵苣、皺葉萵苣、彩葉萵苣及劍葉萵苣等多種，都是菊科萵苣屬1或2年生草本植物。本篇介紹葉用普通萵苣菜，原產我國，本省已有百年種植歷史。別稱妹仔菜、媚仔菜、鵝仔菜，北部人稱為萵仔菜，其中「萵」字的台音，與英文字母的「A」字近音，所以有人就簡寫為A菜，簡單又明瞭，所以到外頭飲食店看到燙「A」菜，就是燙萵苣菜了。

每百公克的萵苣菜，含有維生素A、達3300國際單位，其他營養如B₁、B₂、C、鈣、磷、鐵等含量豐富，莖與葉梗折斷處白色乳液，就是營養的象徵，因此宜多吃，是素食者的好菜餚。在台北市市場每年有9千公噸的交易

量，平時每日量達2萬5千公斤，批發單價每公斤只有7~10元；遇災後量少時，每日交易量剩7、8千公斤，批發單價每公斤則高達60元以上。不管量多量少，全年每天都可買到。

全省各地都可栽培，其中以田尾、埔心、二崙、西螺、新港、梓官等地方種植的圓葉、角葉、齒葉等品種，因葉色鮮綠不枯焦、無斑點、不抽莖開花、葉脈細小、質地細嫩而廣受喜愛；加上梓官農會農友良好的包裝方式，使承銷人更愛批購，而在市場上吃香。

■**檸檬**：檸檬一詞是由英文Lemon音譯而來，果汁中含檸檬酸，是水果中酸味最強的水果。那股強酸中帶有芳香口感的氣味，却有少數人極為接受，所以有少數人喜愛喝檸檬原汁不加糖，讓酸中帶甘香的味覺半天猶留在舌尖，回味無窮。

是芸香料多年生常綠果樹，

與柑桔類同祖宗，但樹幹不高大，分枝有刺，繁殖多用嫁接法。喜愛亞熱帶氣候，本省產地集中高屏地區、台中東勢及南投水里有少量栽培，1年有2次開花結果，開花後要6個月才能採收。本省檸檬常在12月至2月開第一期花，6月至8月採收。3月至5月開第二期花，11月至12月採收，在採收期量多價格就便宜，台北批發單價每公斤約為30元左右，量少時價格漲達90元1公斤。

檸檬果汁中所含維他命C，可潤滑肌膚，也能增強消化作用，又能去除魚腥味，故而吃烤魚肉滴上兩片檸檬汁，可增進食慾。近年來自屏東縣里港鄉農會及高雄縣旗山鎮農會共同運銷的檸檬，採用20公斤紙箱包裝，由於果粒大小適中，果皮光滑亮麗、皮薄汁多、不粗糙、鮮綠色、分級清、重量足，深受台北市市場承銷人喜愛，成為市場上貨源的主流。



里港鄉農會的檸檬品質最佳