

# 鄉土 莧菜魷魚羹

## 高屏香蕉大又甜



■**莧菜**：近年來，餐館裡流行莧菜加魷仔魚勾芡的料理，是莧菜時下最流行的吃法，也為原本不起眼的鄉土小菜，打開了一條銷路，讓莧菜能擠身進入餐廳成為佳餚，這或許是莧菜的祖宗所料想不到的罷！

在本省莧菜全年均可生產，不分東南西北都可種植，冬天產地集中嘉義縣以南至屏東縣，夏天集中雲林縣以北至台北市士林區的社子蔬菜專業區，東部亦可種植。莧菜是莧科短期性葉菜類，種子很細小又黑亮，也就是太細小又輕，撒播種子時略有微風吹來，會把種子吹到菜畦外，或撒得不均勻，因此農友就用細砂混合種子來撒播。種子直播菜畦後，夏天約35天，冬天約45天，就可採收應市。

依葉片的顏色分為白莧菜及紅莧菜兩種，白莧菜葉片是單一的淺綠色，紅莧菜葉片有不規則紅斑點，類似老虎花紋，又稱虎莧。莧菜的莧字與台音的杏同音，又可寫為杏菜。目前以來自雲

林縣二崙鄉、西螺鎮，彰化縣田尾鄉，嘉義縣新港鄉等農會的莧菜，因農友栽培技術經驗豐富，植株長短適中，葉片不老化，葉梗與莖端細嫩，風味獨特，採收後分級好，包裝處理恰當，深得承銷人喜愛。購買時只要葉片完整，無病斑、植株頭端易折斷，就是品質細嫩好吃。平常不缺貨時一把才20元左右；災害後缺菜時，也只漲到35元一把，算是蠻便宜了。

■**香蕉**：香蕉原產地為印度喜馬拉雅山，原名為芭蕉，在本省因果皮成熟後轉金黃色，台音唸「金蕉」，又因每一果把有10多個果指，狀似一根一根的串吊在果穗上，台音又稱「根蕉」，也有人稱為弓蕉或甘蕉。是芭蕉科單子葉大型草本植物，從蕉苗移植到收穫約需10個月以上。

目前主要品種有北蕉、仙人蕉及矮腳蕉。全年均有生產，產期以5~7月為盛產期。產地集中在高雄縣旗山、美濃兩鎮，屏東縣九如、里港、萬丹、內埔、麟洛等地的春、夏天，及南投縣集集、水里兩地的秋、冬天產量多。高屏地區香蕉園地以水田較多，土壤水源充足，香蕉果實成長易肥大，含水量多，食之味淡，果肉心端較有硬質感覺。南投縣香蕉種植以山坡地為主，土壤水

份較缺，種植出來的果體水份較少，每一把果實較瘦小，甜香味較濃，吃後口感較佳。

香蕉果實未成熟時是青綠色，澀味很濃，根本不能吃，需待成熟度約為7~9分熟時採收，經冷藏催熟由綠變黃，果肉由硬變軟，味道由澀變香甜後，方有食用價值。因此我們路過全省各地香蕉集貨場時，看到採收的香蕉是綠色，裝箱放入冷藏貨櫃輪，外銷日、韓時，船在海上行走約



6~7天，登上日本或韓國正好是黃熟。香蕉皮呈現黑色斑點時，果肉柔軟最為香甜甘美，口感最佳，但不能久藏需即食用；等全部果皮均為黑色時，果汁脫水太多，食之枯燥無味。故而香蕉最佳食用時機是蕉皮金黃色略有黑點，果體柔軟有香氣未變黑前，至於彎的或直的果體好吃，則不太要緊。