

節令



美食

提要

- 19 阿美族樹豆
- 20 兒時的記憶—鹹鹹酸菜香
- 24 時令果菜
- 25 鳳尾草，治痢疾
- 26 健康食譜
- 28 台灣飲料植物 (3)
- 32 青箱

甘藍芽



甘藍菜採收後，少數農友將留在田裡的根與莖，不耕鋤，施些肥料或任其留置田裡，再生喬芽約10天左右採收上市，就是葉球小粒狀的小甘藍，市場人士稱作「甘藍芽」，也算上市野菜之一。發育期只10天左右，還來不及生病長蟲就採收了，施農藥的機會很少。一般餐館料理很流行炒盤甘藍芽上桌。

學名：*Brassica oleracea* var. *capitata* L.

英名：Cabbage

別名：甘藍菜嬰，小甘藍菜，小粒甘藍。

科屬：十字花科芸苔屬一年生草本植物。

性狀：於甘藍菜根基頭端葉球底部周圍，側生喬苔長出小甘藍，為數5至10粒，每粒葉片1至15片結成球體，有橢圓型

及散包型。

產期：全年生產，冬春季盛產。

產地：全省只要可種甘藍菜的地方均可生產，其中以彰化縣城、溪湖、埔鹽、竹塘等地，有少數農友精心培育，球型緊密者，質地較細嫩，商品價值較高。

交易量：台北批發市場冬、春季每日1,000~2,000公斤，夏、秋季每日約500~1,000公斤，批發售價每公斤自10~25元左右。

食用法：切半開，洗淨下鍋素炒或加肉絲、蒜瓣猛火炒食。

選購要領：葉球狀緊密結實，葉片愈白色愈好，青綠色也可以。

◎