

蚵仔白菜甜脆好吃


也是小白菜品種中的一種，葉片有皺褶狀，葉色乳白，似牡蠣（台音蚵仔）肚的顏色，市場人士習稱「蚵仔白菜」，又稱尼龍白菜。是十字花科芸苔屬一年生草本植物，全株高約20公分，每棵約有8~10片葉，全株食用。原產我國大陸，先民自大陸引入，也算土生土長蔬菜。全省各地都可種植，其中

■葉片有皺褶呈波浪狀的蚵仔白菜。



以台北市士林社子、雲林縣二崙、西螺、彰化縣埔心、嘉義縣新港、高雄縣梓官與彌陀等地方較多。該地農友長期播植，栽培與管理經驗豐富，技術老練，植株茂盛，葉片肥厚，質地細嫩，廣受消費者喜愛。

行種子繁殖，播種至採收約35~40天，株高20公分即需採收，質地較為細嫩，延遲採收則葉片老化。惟在每年3至4月時期未老化即開花，此係季節性氣候變化引起，只要花苔長出，但花苞未展開，花朵未散開前採收仍有食用價


值；其餘季節在開出花朵前即應用刀子採收。採收後每0.6公斤用橡皮筋束成一把，扁平把形，葉片平放不捲不折，以紙箱20公斤裝，較受承銷人喜愛。台北果菜批發市場全年每日都有交易，每日交易量自600~2,000公斤不等，每公斤批發平均單價自5~20元左右。以葉片完整、肥厚、葉緣不枯焦、有皺縮捲曲狀，葉色乳白色，葉柄無斑點，易折斷者為佳。食用方法與小白菜相同，清洗後切成四段下鍋，大火速炒2~3分鐘，加些薑片及數滴米酒，趁熱食之很爽口。 

小西瓜 紅黃肉品種多

西瓜有大小之分，84年夏季已介紹過大西瓜，為因應夏季初期即將進入小西瓜的盛產期，特趕在甫上市之時，介紹形形色色的小西瓜。天氣即將進入盛夏，吃畢春天的洋香瓜，農友為使消費者能夠吃得到較有水份的水果，以解渴消暑，特趕在1、2月氣溫尚寒冷，瓜苗培育生長仍緩慢之時，不惜花費資金用塑膠布篷擋寒風以保溫，讓瓜苗能保持成長，以搶在夏初就有西瓜上市，以享早市價好機會。因此端午節來臨時，亦即小西瓜應節上市之時，您覺得吃了端午節粽子正感口渴之時，來片小西瓜，入口頓覺清爽無比，建議您小西瓜冰涼後吃，口感味覺會更爽口啣。

小西瓜品種有個體較大的特

鳳，屬大圓型，每粒重約3~5公斤；個體中等圓型的新冠、小鳳、小玉及金蘭，每粒約1.5~3公斤（以上均為黃肉種）。還有圓形的紅肉小西瓜，及橢圓形紅肉紅鈴小西瓜，品種之多可任憑消費者挑選。

12至2月來自台南市農會、七股鄉農會的新冠小西瓜，3至5月來自民雄、溪口、六腳、義竹、崙背、麥寮、元長等地方的小鳳、特鳳、紅鈴等小西瓜，因瓜紋鮮綠粗條、瓜皮薄、水分足、成熟適度、瓜肉清脆，甜度高，而在市場上稱霸。購買時根據上述要領之外，並以左手拿住果蒂，右手中指彈果體中端，聽聲音清脆有彈性似要裂開則必佳，果蒂以青綠色為原則。 



■市售小西瓜品種多。