

花蒲瓜「匏仔」品種多



■扁蒲（圓花蒲）

蒲瓜有圓型、長型、葫蘆型，卻都不是扁型，為何名稱習稱為扁蒲呢？真讓人一團迷霧。其實扁蒲古稱為「瓠瓜」，台語俗稱為「匏仔」卻較合適。農業社會時代，蒲瓜任其長大成熟後，因外殼堅硬，曬乾後切兩半

，可當挑水的瓢用，又稱瓢瓜；現代都是人口少的家庭消費群，筆者教導農家於1斤左右就採收，才能適應消費，尤其外皮有花紋斑點的花蒲瓜，近來在菜市場上大為流行。主要來自嘉義縣太保市農會及太保合作農場的花蒲瓜，採行棚架支撐籐蔓，開花結果往下垂吊，蒲瓜形狀端正美好，施用有機質肥料，瓜質細嫩，多汁味甜，瓜皮翠綠色，有花紋斑點很美觀，而且在一斤左右就採收，瓜皮密佈茸毛，質地幼嫩，並且每條瓜用白紙包裹，不受碰傷，保持外觀完整，甚受台北

市場歡迎。選購時把握上述要點準沒錯。

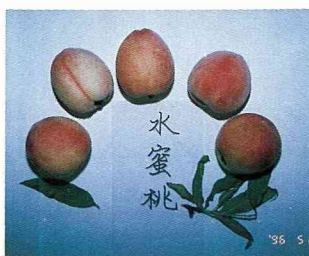
花蒲瓜甚耐高溫，喜陽光長日照，吸肥力強，生長強健，採收期又長，從定植至採收約需60天，連續可採收3個月，是農家最佳經濟蔬菜之一，也是大宗消費最普遍的菜餚。削皮後切細條，下鍋炒蝦米、蒜仁、肉絲等佐料，幼嫩柔軟味覺甜美很下飯，也可煮豆腐，蝦仁湯。



■扁蒲（長花蒲）

6月嚐鮮 水蜜桃

■4~6月上
市的加州
桃、福壽
桃，6~9
月水蜜桃
獨領風騷



桃在本省4至6月上市的是福壽桃、加州桃與甜蜜桃。福壽桃與加州桃顆粒中等，桃肉較脆硬，果皮顏色有紅有黃有綠色，完全成熟整顆是紅色，果型長橢圓型。甜蜜桃果粒小，圓型，果皮色乳白帶紅暈色。以上3個品種的桃肉都有纖維狀，半成熟時是酸甜味，完全成熟時是甜味。

在6月下旬至9月上市的是水蜜桃，可冷藏至12月，果粒大，果皮茸毛密佈，果肉細嫩多汁，果皮厚，半成熟時果色乳白，果汁淡淡不甜，完全成熟則為粉紅色或桃紅色，果汁增多且

味甜不酸，入口即溶，口感甚佳。

本省桃的產地集中在苗栗、台中、南投、桃園等縣的山區，海拔在800公尺以下坡地，其中以仁愛、和平、東勢、卓蘭、梨山等地方的水蜜桃，均在適熟期採收，果皮呈現乳白或黃白色，見光的果皮呈紅暈色或桃紅色，質脆多汁，甜度最佳；採用單層禮盒裝，每果粒用海綿帶套果不受碰傷，商品價值最高，是為饋贈親友或探視病患最佳禮物。

桃的選購要領則視各人食用口感而定，喜愛脆甜者購買乳白色或淡紅色；若喜愛柔軟入口即溶化口感者，則以果皮暗暈色或粉紅色為宜，或用手指捏一下桃肉感覺柔軟亦可。