

節令



美食

提要

- 18 玉井鄉的芒果文化
- 21 台東紅鳳梨
- 24 南瓜的饗宴
- 27 健康素點子
- 28 「蜜」意「蜂」情
- 32 臭杏



青蘿蔔

學名：*Raphanus sativus* L. var. *Longipinnatus* Bailey cv. 'Green'。

英名：Green Radish。

別名：青菜頭、綠蘿蔔、青大根、綠大根。

科屬：十字花科蘿蔔屬，一或二年生草本植物。

性狀：植株與白蘿蔔一樣有長圓及短圓型，外皮青綠色，肉質為白色，葉梗圓而狹長。開白或淡紫色花。原產我國大陸，以四川省居多，早期先民自大陸沿海引入本省種植已有400年歷史。種植方法同白蘿蔔。

產期：全省一年四季均可種植，以春或秋季較適合，上市時間以11月至次年4月居多。

產地：以往嘉義縣新港鄉、義竹鄉、太保市、梅山鄉；彰化鄉溪州鄉、大城鄉及台北市士林、社子等地方，有少量種植，其餘地方只要有白蘿蔔大面積種植，就有少數農家會少量種植

青蘿蔔。

交易量：目前在板橋、樹林、蘆州、士林、社子、陽明山竹子湖等地方，有少量栽植，每日供應附近零售市場或台北果菜批發市場之交易量，只有200~300公斤。

食用法：適合醃(鹽)漬、涼拌，料理店盤底裝飾用。切細片用醬油、砂糖、食鹽、芝麻油等醃漬2~3天，早餐或宵夜吃稀飯佐食之，開胃下飯，民間相傳可防止糖尿病。

選購要領：塊根完整，不長鬚根，光滑翠綠，葉梗不枯萎，不抽苔，用手指頭彈，中間沒空空聲音者為佳。圖

