

胡蘿蔔的愛恨情仇

耐貯之颱風菜

胡蘿蔔是本省將軍鄉之特產，雖然是一年一收的作物，卻可以供應全年的消費，胡蘿蔔就是這樣的耐貯藏，因此，是個很好的調節上市的蔬菜，而颱風一過常常菜市場剩下的有色蔬菜就屬它最鮮艷搶眼了，真是應了最近的三國熱「蜀中無大將，廖化當先鋒」。



■胡蘿蔔絲泡過冰鹽水，直接澆上迷迭香草醋，冰脆酸鮮爽口，是充滿西洋風味的吃法。



■和其他芽菜組成彩色沙拉，澆上千島沙拉醬，也是不錯的颱風菜。

胡蘿蔔素的養生傳奇

這幾年流行胡蘿蔔素飲料，好像多吃了又能養生、抗老、增加活力，總之一天不吃一點胡蘿蔔素，就像是跟不上流行的腳步似的，哪怕是合成的也要吃。儘管眾說紛云，多吃胡蘿蔔是一定有益的，因為富含維他命A的先質，烹調消化吸收後就是天然的維他命A，對神經系統的安定發展有

幫助，也能間接的達到消除疲勞的功效。有些日製保健藥品，號稱能改善疲勞消除五十肩



■胡蘿蔔是台南將軍鄉的特產。
(曾文田/攝)。

的藥品，其實也是以含維他命A群為主。所以，何不多吃省產鮮蔬胡蘿蔔，不必迷信日本商品神話吧！

繖形科家族之一員

當然，有很多人是不愛吃胡蘿蔔，是因為覺得它有一股特別的味道，不過也有人覺得其味芳香無比。胡蘿蔔是繖形科家族之一員，如芹菜跟它彼此也算是堂姊妹，只是芹菜精油的芳香味，比較普遍受歡迎，把胡蘿蔔想成一種芹菜也許就比較可口，有趣的是也有一種根芹菜，像是一條白的胡蘿蔔，不知滋味如何。而且也真的有白色的胡蘿蔔，另外還有紅的胡蘿蔔，日文以「金時豆」形容其顏色，日文之紅豆也直譯為「金時豆」這種紅色的胡蘿蔔，顏色也如紅豆。

環肥燕瘦

其實現在的胡蘿蔔比起早年吃的味道，已經淡了許多，也是育種家努力讓它變得更普遍、更容易接受的目標。胡蘿蔔品種也甚多，除了這些常見的短肥胖型外，還有細如手指兩倍長的品種，生育期短，西洋人當作生食為主，有時就看他們拽著當零食吃，如啃蘋果一般。另外還有一些迷你種，只有大拇指大小，形狀就同大胡蘿蔔的縮影，還有更短小的如櫻桃蘿蔔狀。

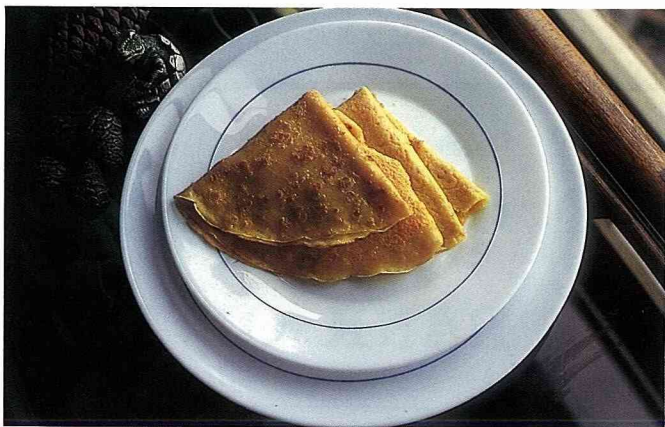
趣味栽培

胡蘿蔔越小的品種生育期越短，種植土層也不必很深，所以是趣味栽培的最好材料，只要用花槽就可以種了，而且撒播的疏或密都沒關係，還可以常常拔來吃。以前女兒三歲時，種過一槽給她，哪怕是只有長得一口大小，她也是慎重的收穫、除葉、清洗，然後用她的小牙齒，清脆的咬碎，彷彿是無比的美味。很多小朋友來訪時，女兒就興沖沖的要和他們分享，反而是很多當家長



■胡蘿蔔蜜汁加冰塊，是夏日消暑聖品。

的，就先說「胡蘿蔔生吃很恐怖的呢！」好像可以毒死一條牛的表情，請不要先以自己對胡蘿蔔的看法來預設立場，剝奪了孩子嚐試的權利。女兒至今仍非常喜



■胡蘿蔔泥加蛋麵糊，攤成薄餅，可澆蜂蜜糖漿，或捲炒菜合吃。

愛生食胡蘿蔔，切菜時都會要求先切一片乾淨的給她。

胡蘿蔔的料理

平常就不愛胡蘿蔔，到了颱風天就只好自怨自艾了。其實胡蘿蔔真的不是這般難以下嚥，反之，光是吃胡蘿蔔也是滋味無窮。喜歡滷東滷西的家庭，不妨倒一些滷汁出來，燉煮滷胡蘿蔔，真是高纖又美味的營養滷味，又不膩，但是要輪切大塊大塊一段，才不會煮散了或滷好再切。沒有滷汁時，切成滾刀塊，用紅燒的方法也不錯，但醬油最好起鍋前再放，要不然醬香都不見了。白燒也可以，還可以加糖煮成有點福州菜的感覺。當然，

自助餐店最常用胡蘿蔔絲來炒蛋，也不錯，要更好吃，可以先燙熟，加切碎的蝦米、蒜頭，再打在蛋汁中，廚藝高一點的可以做成烘蛋，再切塊食用，就算是請客也很體面。技術沒那麼好的，就用平常炒蛋的方法，一樣色香味俱全。



■裹麵粉炸胡蘿蔔絲，可沾胡椒鹽或番茄醬一併食用。



■胡蘿蔔切麵煮熟，澆上肉燥、麻油熱拌。也可過冰水作成涼麵。



■胡蘿蔔刻成圖章，給女兒當印花卡片的材料。



■切胡蘿蔔時，別忘了隨手切一片給小孩當陀螺。

凉拌熟炸皆宜

凉拌胡蘿蔔絲，也是很可口的選擇，加了酸、甜、辣，一點都不像生吃胡蘿蔔的感覺，但胡蘿蔔絲要先用鹽醃過擠乾。我喜歡用切的，因為可以切得較方正優美纖細。蘿蔔絲用來炸「菜炸」也不錯，可以加上芋頭絲或嫩薑

絲一起炸，傳統上是調麵糊來包裹這些蔬菜材料，需要大鍋油才容易炸得酥脆，小家庭面對一鍋油簡直是愁的不知所以，因此，改用一點鹽先醃拌這些蔬菜絲，會略為出水，再灑上乾麵或玉米粉，只要能將它們黏成團不散就好了，這樣只要用少許的油炸，

一樣的酥脆。然後沾蒜泥醬油膏或薑汁蕃茄醬都很好吃，宜菜宜飯，也可當點心。

老兵的另類相思

唸國中時期，有一次去同學家，同學住在眷村，中午到他鄰居吃飯，老先生很風趣，單身

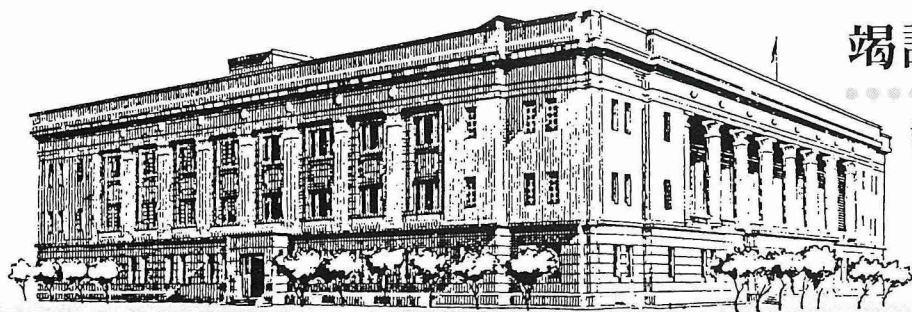


臺灣銀行

BANK OF TAIWAN

經營理念

關懷、效率、創新、穩健



竭誠為您服務

請多多支持惠顧

總行地址：台北市重慶南路一段120號 分支機構遍佈台、澎、金、馬以及世界各大都市
總機：(02) 349-3399 (02) 349-3456

一人，煮了一盤菜，是四川的榨菜、台灣的酸桶筍、加上西域傳來的胡蘿蔔，真是中西合璧，兩岸三通。三者都切成絲，用辣椒炒過後爛軟，還真是難忘的滋味。老兵是因為當時榨菜少，捨不得用榨菜，又放心不下榨菜的味道，才有這種充滿鄉愁的煮法吧！

其他用途

胡蘿蔔除了當菜吃，打果菜汁，也是大家漸漸習慣的口味，號稱紅人參汁，好像身價就大大不同了。自己做胡蘿蔔汁最乾淨，加些檸檬及蜂蜜更是甜沁，但是剩下的胡蘿蔔渣子就討厭了。我拿了一些來加蛋麵糊，煎成薄餅，甜

鹹都宜。或是和在麵團中做成胡蘿蔔拉麵或切麵，做成涼麵、湯麵、炒麵都可以。一時用不完，渣子還可以凍起來，下次解凍再用，一點都不會浪費。

■胡蘿蔔絲加上花生粉，再淋上醬醋麻油，是台式潤餅口味聯想吃法，不喜生食，則先以油鹽水燙成半熟。



■胡蘿蔔頭可以種成趣味小盆栽，當心別讓爸爸給隨手又扔了。

女兒的新寵

切下的胡蘿蔔頭，可以略為泡在淺水，一段時間就會長出綠葉毛毛細細的，充滿新鮮的趣味。切成圓片，插上牙籤，也可以當陀螺，但是要切得薄一點，才不會轉不動。簡單的用刀子雕一些圖案，還可以當印章，當做勞作材料，一條三「玩」，也不過幾十元。因此，女兒跟我上菜市場都會買好幾條胡蘿蔔就是這樣的道理。現在您對胡蘿蔔的印象改變了嗎？



一套三卷
1500元
優惠特價

單卷550元

中國蘭專輯錄影帶

與蘭有約

中國蘭之栽培法(50)分鐘
中國蘭之管理法(50)分鐘
與蘭有約欣賞篇(50)分鐘

本套為您介紹中國蘭之組織、栽培方法、管理技巧及病蟲害防治和注意事項，更有近百種雅藝、花藝新品種介紹，千萬別錯過哦！

海岸山脈寶石之旅(全集)

美麗燦爛的寶石是如何形成的？
台灣海岸山脈裏 蘊藏了那些寶石呢？
藍寶石、紫玉、白玉髓這些礦脈分佈於何處
本片中您將可獲得最珍貴的解答！

片長90分鐘
每卷600元

郵政劃撥：0005930-0豐年社
地址：台北市溫州街14號 電話：(02) 3628148