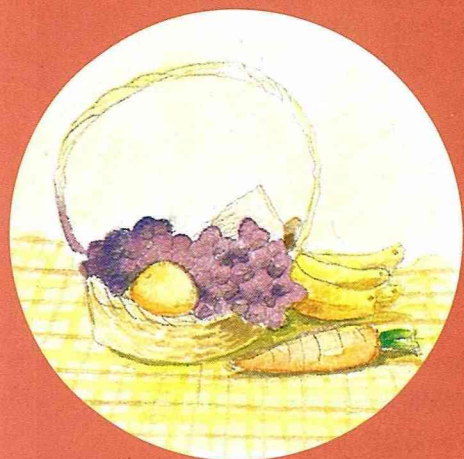


節令



美食

提 要

- 14 胡蘿蔔的愛恨情仇
- 18 健康食譜
- 20 美國香水蓮
- 22 埔里荷花宴
- 26 大陸菇類拾零之二：
松茸（上篇）
- 32 艾草

隼人瓜

學名： *Sechium americanum* Poir.

英名： Chayote, Vegetable pear.

別名： 梨瓜、佛手瓜、香橡瓜、佛掌瓜、萬年瓜、拳頭瓜、菜餚梨瓜、互瓜。

性狀： 葫蘆科梨瓜屬多年生蔓性草本植物，在溫帶成爲一年生，莖蔓匍匐或攀緣性，生長及分枝強盛，可延伸長達10～20公尺。開小型淡綠色或淡黃色花，雌雄同株異花。果實長橢圓形，似梨而扁，果面有縱溝或縱皺紋，狀如手指捲曲半握拳而得名。果底有一扁平種子，與果肉連結在一起，成熟時自然在果體發芽，可用成熟果體繁殖。原產熱帶美洲，1935年自日本引入本省種植。植株嫩葉梢及心葉或嫩果可做蔬菜食用。

產期： 5至10月盛產，其餘月份淡產。可冷藏1個半月。

產地： 阿里山、吳鳳、梅山、竹崎、番路、竹山、中寮、名間、國姓等有少量種植。在山野坡地小路旁居多。

交易量： 5至10月台北果菜批發市場每日約有500～600公斤交易量，每公斤批發價平均20元左右。其餘月份每天約爲數十公斤，批發價約15元左右。

食用法： 切薄片下鍋熱炒肉絲或魚丸切片等，加茼蒿；可切厚片煮排骨湯、魚丸湯、下水湯。銼絲下鍋熱炒蝦仁或加蝦米肉絲茼蒿等，口味清新甜美很下飯。

選購要領： 以果皮鮮綠色，果肩細毛脫落顯出光澤，果面縱溝未形成，果皮細嫩未硬化，用指甲易劃傷，種子未形成爲佳。抗病蟲力強，噴農藥機會很少，應可適量食用。

