



文圖／吳昭其
台北農產運銷公司

栗子

讀者最近有否注意到，全省各地觀光風景區或只要有眾人遊樂聚集之處或電影院旁，就會有炒栗子的攤子，只見一大鐵鍋內放著沙子及栗子，當場熱炒起來，然後將栗子裝在紙袋裡，論斤計兩，一斤叫賣自150元至200元不等。氣候正值寒冬之際，當你在逛街、遊玩或看電影之時，來一包炒栗子，邊剝邊吃，興味無窮，尤其是在家欣賞電視節目的時候，邊看邊吃栗子，更是愜意。栗子的那股濃郁香甜鬆Q的味道，使人不禁一個接一個剝食下去，直至手指頭疲盡為止。

栗子俗稱板栗、毛栗或風栗，是屬於殼斗科多年生落葉喬木作物，樹高達6、7公尺。在本省種植為達管理及採摘方便起見，已育成只3公尺高之矮化品種。在冬末開花，春天結果，夏初採收，可貯至冬天食用，果實為堅果，被佈滿細長的針狀刺包裹著，完全成熟時針狀刺的外層會自然裂開，栗子自然掉落，農友自地上撿拾起來，讓陽光曬2天左右，放置乾燥處，可長期貯存不會壞。

近年來草屯、霧社、國姓、阿里山等海拔200至500公尺山坡地，有人工大規模經濟栽培。新鮮栗子在台北果菜批發市場全年交易量約達3,000公斤左右，批發價每公



■栗子成熟時，針狀外層自然裂開，栗子自行落地。

斤約為20至30元。選購時以厚腎臟型，顆粒大，果皮厚又硬，深褐色，頭端灰白色部位少，絨毛面愈大愈好。



■很有中國味的包心白，是冬令蔬菜的主角。

包心白

現在吃包心白菜正是時候。包心白菜是全年都可買到的菜種，尤其入冬以後，天氣轉涼，更適合包心白菜的生長，加上中南部地區第二期水稻收割之後，部份農友習慣種植包心白菜的關係，造成包心白菜大量面積的種植，成為裡作蔬菜栽種面積最大的菜種；尤其會種包心白菜的農友，均具有多年栽培管理的經驗，兼有育種專家育成高產量的品種給農友栽種，使得數年前每分地只生產4千多公斤的包心白菜，近年來提升到每分地有7千多公斤的產量。近日台北市市場每天交易量高達160公噸，成為市場上成交量高居第1位的菜種。如此大數量不只持續維持，在元旦以後至春節期間，數量還會持續增加至每日達200公噸。從現在起，台北市市場的包心白已進入數量最龐大、品質最新鮮細嫩、價格最便宜的量產時節，呼籲消費者，趁這時候多多採購食用。

冬季全省各地都可種植包心白菜，主要產地集中在彰化、雲林、嘉義等縣鄰近沿海的鄉鎮。品種有完全結成圓球狀的漳浦種，半結球狀的成功白、包頭蓮、白葉種以及長筒型的天津白菜，其中包頭蓮俗稱煙台白菜，天津白菜又稱翠玉白菜或竹筒白菜，其餘品種可以統稱大白菜。購買時只要菜片完整潔白、葉柄沒有黑斑或病斑、葉緣不枯焦黃萎、不腐心爛菜、不抽苔、結球緊密、新鮮清脆即可。

竹蓐

學名：*Dictyophora indasiata*(Pers)Fischer.

英名：Net Bearing Dictyophora.

別名：野生於竹林中，又稱為「竹筴」。一般人以為採自竹筒節目中的內層白色膜片，又稱為「竹膜仔」，其實是錯誤的。其外型有如穿著長裙的皇后，又稱為「菇后」。

性狀：這是一種屬於鬼筆菌科竹蓐屬的菇菌類，菇體幼小時如雞蛋型，直徑3-4公分，於夜間形成，幼菇被網狀膜包被著，清晨時菌體破膜而出，形成傘狀，菌傘為圓錐或彈頭狀，頂部中央有凹陷，傘緣稍向外開展如倒立茶杯，傘體有粘液，及黃褐或淡褐色之網目，直徑約2-3公厘，略有臭腥味，水洗後可去掉。網膜自菌柄上端生出，下垂蓋住菌體如圓裙



M 黃裙竹蓐 *Dictyophora multicolor*

■野生的竹蓐，有如穿著長裙的菇類皇后。

狀。新鮮品很少運銷，通常以乾燥品供應雜貨商。

產期：於端午節前後的梅雨季至中秋節前後，在通風不良而保持相當溫度的竹林，在土壤肥沃，有機質含量特多的竹根上，長出竹蓐菌絲的菌根。

產地：在阿里山、南投鹿谷、陽明山等長期潮溼與肥沃竹林，曾出現過野生子實體，惟菌根取得不易，有待育種專家人工培育菌種，做經濟性的生產。目前在台北迪化街南北雜貨批發商，有來自大陸的乾燥品。

交易量：迪化街雜貨批發價，每台斤自1,800~3,000元不等，交易量視餐廳及宴桌用量而言，每日自數斤至10多斤不等。因乾品竹蓐1斤約有百朵以上，其用量就可供幾十桌之料理。

食用方法：將乾品竹蓐用溫水泡10分鐘後即膨脹，與竹筍、蘿蔔、胡蘿蔔、鵝鳥蛋、金針菜、瘦肉、魚丸（或魚漿揉成短條）等加水，下大瓷碗置蒸籠蒸熟，是宴會桌上有名八寶湯。

選購要領：在全省各雜貨批商可買到乾品，以傘或裙狀，金黃色而不黑褐色、菌型完整、愈大朵者愈佳。☞

豐年蔬果叢書

- 蔬菜加工（平）120元
- 精緻農業實用技術（平）450元
- 設施園藝技術（平）800元
- 園藝作物組織培養實用技術（精）530元
- 台灣蔬菜彩色圖說（精）800元
- 台灣高品質水果（精）630元
- 專業栽培蔬菜30種（平）205元
- 莖菜栽培（平）120元
- 豆類蔬菜（精）210元
- 瓜類栽培（平）190元
- 食用菇栽培技術（平）145元
- 經濟果樹（下）（精）250元
- 經濟植物集（平）380元
- 經濟植物集（二）（平）440元
- 青草集（平）320元

每次郵購另附掛號郵資45元
郵政劃撥0005930-0 豐年社
服務電話（02）362-8148 轉31