



春節到了，主婦們面對菜市場上，各色各樣的應節蔬菜，如何下手選購，下列要領提供您參考：

1. **甘藍菜**：以初秋種仙桃型為佳，上尖下寬平，葉片清脆，整片完整，葉脈齊平不凸起，葉柄扁平不尖高，球粒不太堅硬，頭部無腐黑，無病蟲害，每棵重約1至2斤半為宜。
2. **包心白菜**：完全圓球狀或橢圓狀為宜，葉片捲包緊密不散開，葉柄無斑點，葉片白色或青白色，無病蟲害，愈肥厚愈好，每棵重約1至2公斤為佳。過年煮火鍋、大鍋菜或「白菜滷」的最佳菜餚。
3. **蘿蔔**：表皮潔白光滑，無鬚根，不開叉，不中空，不花心，根骨頂端不青色，手指頭彈中端



■吃多了年菜，來碗蘿蔔湯，清甜爽口去火氣。

精挑細選買年菜

聽聲音有結實的「鏘鏘」聲，而不是「空空」聲，短斫型每棵重約1至2公斤為佳。蘿蔔切塊，加水煮排骨湯，相當清甜可口，吃多了厚膩的年菜，它是一道爽口的湯品。

4. **大心菜**：長而正直肥胖，不扁平，無裂溝，莖皮翠綠略有白粉質狀，中端不突起（台語稱大肚會中空煮不熟），葉梗間距長者為佳。心葉未抽苔開花為宜。

■葉片肥厚的包心白菜，品質佳。



■仙桃型甘藍，清脆香甜。



5. **大蒜**：蒜白部位愈長愈粗色澤潔白，大小均勻頭端不呈球狀，葉片會下垂柔軟的軟梗為佳。青蒜適合炒食、煮湯、滷肉，蒜白部位切薄片，伴香腸、烏魚子等佐食，風味佳。
6. **花椰菜**：花面白色，花梗青綠色，小花蕾如細珠形的青梗珠花品種為佳，花梗細長質地細嫩幼脆，花蕊略鬆疏，葉梗修剪齊短，每朵1至1.5公斤為佳。花蕾小珠粒狀者易煮快熟，撕成小朵後，滾水燙半熟，苟芡

炒食或煮排骨湯，味道佳美。

7. **大芥菜（長年菜）**：整株完好翠綠色，葉片不破裂，葉梗無斑點或折斷，葉緣不枯焦黃萎，葉柄寬大肥厚，清脆細嫩，1至3株為1斤為宜。整棵下鍋煮大鍋菜，是過年除夕夜應景菜。

8. **菠菜**：葉片圓或三角形均可，且完整肥厚不枯黃，葉梗粗

長不柔軟，根端微紅色，心葉部位不抽苔開花者為佳。春節大魚大肉之餘來盤炒菠菜（記得不炒太老），口感澀澀卻可去油膩。

■



■芥菜是過年必備的「長年菜」。



■清炒菠菜去油膩。

■青蒜炒食風味佳。



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

