



釋迦 芹菜 蕪菁



■ 芹菜。

釋迦

釋迦因果粒有鱗狀突起之軟疣狀，恰似釋迦牟尼佛祖之佛頭而得名，又稱佛祖果，而其正名「番荔枝」反沒人知道。屬於番荔枝科多年生半落葉性小喬木果樹，樹高3至5公尺，近年來農友為方便栽培管理與採收，儘量矮化樹高至3公尺以下。果實為聚生果，有圓形、心臟形、圓錐形，果皮翠綠色，成熟後淡綠黃色，果肉乳白色，為柔軟漿質略有膠狀，味道香甜。種子黑色有光澤而硬。原產熱帶美洲與印度，相傳跟著佛教傳入中國種植，早期先民由大陸引入本省種植，已有百年歷史。

釋迦品種依果粒分爲粗鱗與

■ 釋迦。



細鱗2種，本省每年有春、夏兩季採收。早先種植於嘉義以南至屏東，近10年來台東農友大量種植，目前產地集中於台東市、卑南鄉、太麻里鄉、東河鄉等東部地方，產量居全省之八成，東部農友利用剪枝疏葉矮化等管理技巧，刺激提早開花，又讓肥分盡量往花朵果實輸送，故而東部釋迦果體最大，每粒可達1公斤，是西部果重的1倍，甜度最高，且果型美觀，採用單層禮盒式紙箱包裝，每盒6或8粒，最高可賣到500至600元，換算公斤達200元；如果採用20公斤包裝，顆粒小，且偶而壓破果體，每公斤只賣30元而已，因此縮小包裝重量是時代所趨，果農們應有正確觀念。

通常鮮果生吃居多，消費者如當天食用可選果體稍軟者，但不耐擠壓；買果體尚硬者，用包裝套住整粒放2~3天催熟軟化後可食用。夏季天氣熱軟化快，冬季氣溫低軟化慢

，催熟時不可用塑膠袋包裹密不透氣，會呈黑色無法催熟而不能食用。購買時以果粒大且重、果疣粗，鮮綠色，愈圓形愈佳。

芹菜

在本省台音「輕菜」的芹菜，是繖形花科旱芹屬2年生草本植物，英名Celery，日名オランダミツバ。植株高度自20至40公分不等，食用的部位是葉梗和莖端，葉片通常是摘掉不食。全株具有芳香味，是含有高量之鈣及磷之故，這種濃郁的芳香味，食之有解胸悶、促進食慾、助消化及新陳代謝之效，尤其煮半熟時芳香味更濃，效果更佳。

芹菜在早期由先民自國外引入，係古老作物之一，別稱旱芹、洋芹、鴨兒芹。目前栽培品種有黃梗菜、青梗菜、芹菜管等3種，黃梗種粗葉為綠色，嫩葉黃色，葉梗黃白色粗又長，每莖有數梗，可食性最高，適合炒



食。青梗種葉片均為綠色，梗較細短而少，適合煮湯兼炒食。芹菜管屬於青梗種，但在立冬以後至立春之期間，因受日夜溫差大之影響，其莖端不分蘖而直往上長，變成單管莖，葉梗很短，食用部位即為單管莖，因而稱為「芹菜管」，莖為中空，質地細嫩，炒食或煮湯均適合。

目前來自田尾、永靖、西螺、二崙、崙背、新園等地方的芹菜，採用1公斤束1把，紙箱30公斤裝，內層加放方型塑膠袋，加上碎冰保鮮，其中尤以西螺詔安合作農場的芹菜，去根，葉梗肥大細嫩，先用冷強風預冷降溫再推入冷藏庫冷藏後才供應台北市場，保持新鮮幼嫩，最受承購者喜愛。

目前台北市場芹菜每天交易量約為15至20公噸，批發平均單價每公斤在15至25元之間，量與價均很穩定。購買時只要葉片不枯焦，無褐色斑點，葉梗或莖端肥胖粗大，質地細嫩，新鮮清潔，即為上品，至於帶不帶根沒什麼要緊，只要泥土清洗掉即可。

芹菜的葉梗與莖適合炒牛肉、羊肉、豬肉或魚片，尤其拌

炒魷魚更佳。切小段後可以炒各種蔬菜，其濃郁芳香味是極佳的佐料品。將芹菜細切成珠粒狀，台語稱為芹菜珠，放在各種菜湯（煮熟後才加上），趁熱食之，可以聞出芹菜的芳香氣味，喝起湯來更覺味道十足，例如貢丸湯、魚丸湯、蘿蔔湯等都少不了。

芹菜含有維他命A、C、碳水化合物、硫、鉀、鈉、鎂及高量鈣與磷等豐富營養，另外芹菜的可食性纖維絲很容易消化，也可當做減肥健康蔬菜，可長期適量食用。惟炒或煮之時間勿太久太熟，以免失去芳香味。

蕪菁

學名：*Brassica repea* L.

英名：Turnip

日名：カブラナ

科屬性狀：十字花科蕪菁屬1或2年生草本植物，根部及莖端圓球

肥大，比白蘿蔔大約10倍以上，每棵重約6至15公斤。表皮淡紅色，肉質白色，葉梗長而粗，葉片寬大，開白或淡黃色小

花。質地比白蘿蔔粗糙而硬。

別稱：諸葛菜（相傳諸葛孔明用兵攻打雲貴地區，指導士兵種植充當糧食而得名）、巨無霸蘿蔔、大粒菜頭、圓頭菜、大頭菜頭。

產期：原產歐洲已有2000年歷史，本省於日據時代自日本引進種植。10月播植，12月至翌年2月採收。

產地：近年來彰化縣福興鄉、鹿港鎮之沿海貧瘠地有少量種植。

產量：近年來每年產量約為5至10萬公斤左右。

用途：因為質地粗糙，較不適炒或煮，適合切細片鹽漬、醃漬等加工製造罐頭或鮮品外銷日本。但質地細嫩者可切薄片煮排骨湯、魚丸湯或滷肉等食用。目前農友採收全供外銷用，很少流入市場銷售，因此除非先訂貨購買，否則市場菜攤上全無蹤影。

■

■蕪菁。



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