



夏日清涼蔬果學菜與哈密瓜

把學菜洗淨去根部，切成5公分長段。蒜頭拍碎，取1大湯碗，內放蒜頭、麻油、鹽和味精。將學菜燙熟撈起，趁熱放入湯碗內，與調味料拌勻即可食用。

可用熱炒代替水煮，火必須猛，可加入沙茶醬，或豆瓣醬、芝麻醬之類拌成不同口味的學菜。

(二) 學菜雲吞：準備學菜半把(約200公克)、餛飩20粒、高湯3杯。調味料：鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、味精 $\frac{1}{4}$ 茶匙、麻油 $\frac{1}{2}$ 茶匙、柴魚少許、胡椒粉少許。

學菜洗淨去根部，切成5公分長段，燙熟備用。再把高湯煮開，投入餛飩，待餛飩全熟加入調味料，熄火，倒於湯碗內，將學菜加入湯內即成。

學菜在食用前要先燙過，去其澀味。吃起來像空心菜一樣，燙熟的學菜可代替白菜或韭菜來烹調。

夏季蔬菜市場青黃不接時，喜愛水中生活的學菜，保證貨源不缺，全季供應。消費者不妨改吃學菜代替其他葉菜類。

哈蜜瓜屬於洋香瓜的一種，由國外引進台灣種植已有好長一段時間，早期以澎湖哈密瓜最出名，如今，台灣中南部改良栽培技術，所產哈密瓜品質已超越澎湖，因此現在我們吃的都是中南部所產，很難再吃到澎湖貨了。

哈密瓜的種類很多，外型大小相差很多，選購時不一定要個體大的，通常半斤左右的小型種，外表網紋多又明顯，無腐爛現象，香氣濃者為佳。香氣越濃，表示成熟度越夠，若是買回家當天吃的，就選成熟度足的，若是隔1、2天吃的，應買八分熟的才好。吃法以生吃或打果汁為主。

哈密瓜屬於高級水果類，價格都在1斤50元以上，營養豐富，幫助消化，清火退熱。夏天吃哈密瓜，最好能先放在冰箱中，拿出來切開吃時，清涼又不會太甜，入口即化。



■選購哈密瓜，要外皮網紋多又明顯，而且香氣濃郁者。



■哈密瓜是身價頗高的水果。

■學菜本是田間雜草，搖身變成新興蔬菜，水中生長，不怕颶風水淹。

■學菜的紫色小花。

學菜本是一種田間野草，葉子呈三角形，生長在水中，又有人叫它水芋仔，或是福菜。它的中文名字叫鴨舌草，或許和葉型有關吧！一年生草本植物，書籍記載：學菜莖光滑無毛，可治暴熱、小兒丹毒、喘息等。

自從學菜被開發成爲一種食用野菜之後，南部已有人開始以人工栽植方式生產，只要稍加施肥，即生長繁茂，採收之後綁成1小把出售，每把10元，很受家庭主婦喜愛，銷路不錯。但懂得學菜料理的人不多，在此簡介二則供參考。

(一) 蒜香學菜：準備學菜2把(800公克)、蒜頭4瓣、麻油1湯匙、鹽 $\frac{1}{2}$ 湯匙、味精1茶匙