

當令的蔬菜最好吃

本省有句農諺說：「正月蔥，二月韭，三月莧，四月薤，五月匏，六月瓜，七月筍，八月芋，九月芥藍，十月芹菜，十一月蒜，十二月白」。

台灣亞熱帶氣候，很適合各種蔬菜的生長，每個月份都有「時令菜」，長得最好，最好吃，產量多，價格自然較便宜。

農業科技發達，品種改良人，引進外國品種，加上設施園藝，水耕栽培，網式栽培，幾乎一年到頭都可享受到各種蔬菜。但是「非」時令菜吃起來總會覺得與自然環境所生長出來的「時令菜」有些差異，價格又較貴了很多，口味也有不同。

每年十二月到翌年三、四月的冬季裡作菜類最多，農友們利用冬季裡作農田休閒期，種了很多種蔬菜，如甘藍、大白菜、油菜、菠菜、芥菜、大芥菜、菜

心、蘿蔔等。在二期稻收割前幾天，撒下菜種，就可發芽生長，在冬天氣候寒冷，少有病蟲害，不必施用農藥，就可長得非常好，在春天菜類也很多，而且便宜，道理在此。

三、四月份也是莧菜、薤菜（空心菜）最適合生長的月份。五、六月份是瓜類盛產期，如絲瓜、匏瓜、西瓜、苦瓜、小黃瓜、胡瓜等都在五、六月份盛產。又，八月份綠竹筍、蘆筍、茭白筍等盛產，屬於夏季蔬菜的主流，清涼可口。八月份中秋節以後芋頭含澱粉最豐富的時候，九、十月份芥藍菜的菜筍及芹菜最清脆好吃。十一月份蒜頭大出。年底除瓜類較少外，各種菜樣盡出，有時價格太便宜，農民只有打入田裡充當綠肥，肥沃農田土壤。

■

吃魚的 101 個理由

洪建德醫師將於台北市立陽明醫院九樓大禮堂，舉行「吃魚最健康」的演講活動。

從減肥的觀點而言或者是預防糖尿病及心臟血管疾病而言都是一樣，因為像生的目孔魚 56 公克才 80 卡，相對於同重量豬肉的一半；即使是生的香魚，也是 62 公克才 80 卡，肉鯽魚是 47 公克，沙丁魚是 38 公克，柴魚則高達 62 公克，劍旗魚是 63 公克，真旗魚與紅旗魚是 63 公克，黑皮旗魚也到達 63 公克，紅魷是 48 公克，水針針魚則到 86 公克，尼羅河紅魚及現在流行的潮鯛則是 60 公克，鮭魚 60 公克。所以，這些可食部分的生魚它們所含的熱量是較少的。

第二點以上升膽固醇而言，除了少數的軟體動物與帶有魚卵的魚貝類之外，所有的海產類，患有心臟病、高血壓及動脈病人都可食用的，比一般的肉類，不論是牛肉、豬肉或羊肉的上升膽固醇都來得少，在以營養排行榜而言，所有的海產類，幾乎都在陸上的動物之下，因此，在蛋白質、在必須脂肪酸（人體無法合成的脂肪酸）、在必須胺基酸（人體所攝食之胺基酸無法合成的胺基酸）、礦物質及維生素來講，魚類都是比動物性肉類（以公克數或份量而言）都來的多，所以是營養均衡又豐富的食物。

此外，尚有魚類養生保健之效（50 種）、營養素的功能排行榜及升膽固醇指數排行與 n-3, n-6 排行等資料首次公開。

時間：

86 年 8 月 9 日（六）

下午 2:00-4:00

地點：

台北市士林雨聲街 105 號

聯絡電話：

835-3456 轉 6375

傳真：831-9344

獨家配方

徐麗蓮／中華天然飲食協會

營養蛋糕

材料：(1)低筋麵粉一杯、黃豆粉一杯、玉米粉一杯、泡打粉一茶匙。(2)黑豆磨成粉一杯、小麥胚芽 4 茶匙。(3)全蛋 5 個、細砂糖一杯、鹽一茶匙、奶水一杯、沙拉油或橄欖油一杯。

作法一、(1)料混合過篩 2 次拌入黑豆粉、小麥胚芽均勻待

用。二、全蛋打發，加糖繼續打泡，加鹽和拌入粉料，再拌入奶水及沙拉油輕輕拌勻，倒入模型內，敲出空氣，灑上白芝麻 1 大匙。三、烤箱預熱華氏 350 度～375 度（攝氏 170 度～180 度），烤約 50～60 分鐘，可用竹籤插試不沾糊料即熟。