



韭菜・龍眼・茄菜菜



■莖端長白細嫩的韭菜，賣相好，價格高。

韭菜

韭菜台音稱作芡(久)菜，是因為生產期很長，可連續多次採收，久久常有收穫之意，又稱長生菜或懶人菜，古代相傳吃韭菜有刺激性，又稱起陽草。原產東南亞，我國栽培歷史最悠久，早期先民自大陸移入本省已有200年歷史。是百合科多年生宿根性植物，葉單片直立長線，莖埋於土中而白色，分蘖多。種植時依食用性質可分為綠化種植及遮蔭種植，綠化種植就是露天栽培讓陽光照射，葉片綠色，採收後就是韭菜。遮蔭種植是用隧道式低棚架遮住陽光，軟化栽培成黃色葉片，稱作韭菜黃，本文介紹是綠化栽培的韭菜。

本省一年四季均適韭菜生長，長年採收不間斷，而

韭菜耐旱耐溫，故而夏天盛產，全省各地均有種植。主要產地集中於彰化縣永靖、田中、社頭、田尾、北斗、溪湖，桃園縣大溪及花蓮縣吉安、壽豐等地。品種依葉片大小分為大葉種、小葉種，市場人士習以採收次數分為新生及舊生兩種。10多年前花蓮縣吉安鄉農民取自彰化縣永靖鄉之原種，行鬆土式栽培，用木屑拌土壤，讓莖端盡量發展成長，因而同樣品種在該地長出之韭菜，其莖端就比彰化產來得粗長細嫩潔白，商品價值高，賣得好價錢；加上吉安鄉農會使用透氣式紙箱包裝，以冷氣車冷藏運輸

供應台北市場，保持新鮮度，因此吉安農會韭菜在台北市場一枝獨秀，批發價格每公斤要高出5到10元。

韭菜洗淨整枝沸水燙軟後，撈起冰涼，切段置盤中淋上蒜泥醬油花生油而食之，口味鮮美。

龍眼

龍眼是果實中的種子漆黑明亮，就像龍的眼珠一樣因而得名，別稱桂圓、圓眼或龍目。為無患子科多年生常綠大喬木植物，每年4月開黃褐色小花，具有濃郁的芳香味，是蜜蜂採蜜最佳的來源。到了7月果實漸漸成熟，而於7月底由高屏地區開始採收，8月接著由台南、嘉義登場，而9月輪至雲林、南投及台中等地產品上市，至10月上旬結束，盛產期集中於農曆7月15日及8月15日前後計一個月，是中元節及中秋最佳應節拜拜水果之一。「龍」在中國習俗是吉祥動物，用龍眼做中秋節拜神或祭祖之水果，具有吉祥之意。

龍眼品種依果實分為柳(鈕)仔眼、粉殼、福眼等三種，柳(鈕)仔眼品種果實小，果肉薄，種子大，果皮硬，雖然甜度最高，但因果肉太薄，在口中取食



■ 7月底到10月上旬，是本省龍眼產期。

果肉不易，吃起來不爽口。粉殼品種中果粒，種子、果皮與果肉中等，甜度高，吃起來頗爽口。福眼品種的果粒最大，果實種子中等，果肉卻是最厚，水份含量最高，食之最過癮；但甜度中等而不是最甜，實美中不足。

龍眼的鮮果直接食用之外，可加工製龍眼乾、龍眼（桂圓）肉、果膠、果醬、罐頭及龍眼酒等，其中龍眼肉（又稱桂圓肉）拌甜米糕、八寶米糕是最佳吃法，又可煮成龍眼茶（又稱桂圓茶）。購買時以果粒大、果皮亮褐色且薄，富有彈性、果肉厚、愈有重量感者為佳。買後冰涼後食之口

感更佳，做供品時於拜拜之一柱香過後食用，甜度較不易減退。

茄菜

本省習稱的茄菜，正名叫恭菜，因葉片最寬厚，又稱厚皮菜或牛皮菜，也有人稱芥菜菜，恭菜一詞在本省相當陌生。在本省栽植已有百年歷史，是古老蔬菜之一，且一年四季均適種，產地分散各地，較大量種植於雲林縣二崙、土庫、元長，嘉義縣新港、六腳，彰化縣伸港、福興、鹿草等地方。長期乘坐火車的旅客，可在各地小站附近菜園發現，一小塊土地上往往種有一、

二十棵茄菜，居民自種自食；尤其茄菜植株高大，葉片又厚又寬，生長強勢，全年可採。耐旱兼具耐溫，抗病蟲害強，不怕颱風天或下雨天；食用部位是寬厚的葉片，先摘大葉片炒食，等小葉片長大再摘，如此輪流摘採，就長期有新鮮翠綠的蔬菜可食用。如果住在頂樓的住戶，可在樓頂平台放置土壤栽培箱，或用保麗龍的水耕栽培箱，種上20、30株，足夠一家長期食用，又有自己動手栽植蔬菜之樂。

茄菜含有高量維他命A，及鈣、磷、鐵、灰質等微量元素，營養很豐富。葉片可炒食，葉柄做湯，將葉片切碎滾水燙後撈起，下油鍋炒薑片五花肉絲，加些鹽、味素，趁熱食之很下飯。茄菜的葉綠素很高，故略有澀味，只要川燙過就可降低澀味，多炒些油就很好吃；尤其價格很便宜，在颱風天或大雨過後，災後菜價高漲時，茄菜價格漲幅最少，是新鮮、營養又便宜的菜種，值得消費大眾多多食用。

89



■ 先川燙，再油炒，茄菜會很好吃。