



# 芹菜 · 木瓜 · 甜椒

## 芹菜的芳香有解悶功效

在本省台音「輕菜」的芹菜，是繡形花科旱芹屬二年生草本植物，英名 Celery，日名オランダシツバ。植株高度有 20 至 40 公分不等，食用的部位是菜梗和莖端，葉片通常是摘掉不食。全株具有芬香味，是含有很高量鈣及磷之故，這種濃郁的芬香味，食之有解胸悶、促進食慾、助消化、降血壓及新陳代謝之效，尤其煮半熟之芬香味更濃，效果更佳。

芹菜在本省，先民早期自國外引入，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、芹菜管等三種，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，內層加鋪方型塑膠袋，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，再推入冷藏車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。

芹菜的葉梗與莖端適合炒牛肉、羊肉、豬肉或魚片，尤其伴炒魷魚更佳。切小段後都可以伴炒各種蔬菜，其濃郁芬香味是極佳的佐料品。將芹菜細切成珠粒狀，台灣稱為芹菜珠，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

■ 芹菜全株具芬香味，常食有降血壓、解胸悶之效。

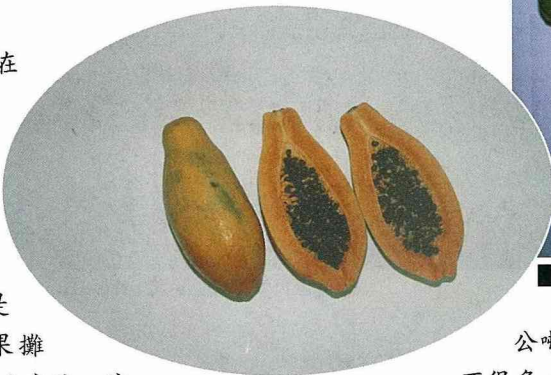




量鈣與磷等豐富營養，另外芹菜的可食性纖維絲很容易消化！也可當做減肥健康蔬菜長期適量食用。惟炒或煮之時間勿太久太熟，以免失去芳香味。

### 木瓜

木瓜在本省一年四季都可在市場上買到，每年9月下旬至11月是盛產期，果攤上擺滿了大小木瓜。這



些來自花蓮縣新城、水秀、吉安、壽豐、光復、鳳榮等鄉鎮的台農3號及5號種木瓜，果型中等、成熟適度，每條瓜用保麗龍網袋套果，保護不受碰傷，採用單層紙箱包裝，不受擠壓損傷，台北果菜批發市場每天到貨量最高可達200公噸之譜，但是甜度高且均勻，甚受消費者喜愛，雖然單價較為便宜，可是仍然售罄，因此在10~11月，是全年木瓜量產最多、單價最低、品質最佳、甜度最高之時，消費者應可多多食用。進入冬、春季，產地轉移至台南、高雄、屏東等縣，此時台北批發市場每天到貨降為60~100公噸，批發單價較秋季時為高，尤其來自旗山、美濃、里港、高樹、潮州等地，農友採用尼龍網內栽培，可防止病蟲害，並促使果體顏色綠紅鮮艷相襯，最為好看，甜度較高，因此在市場上賣得好價錢。到了夏季，溫季較高，產地轉移至雲林、南投、台東等縣，台北市場每天到貨量約為30~50

■甜椒家族，自左至右為：女王星、天王星、藍星、巨星、美星、新香、太陽星及紅甜椒。



■成熟度恰當的木瓜。

公噸，數量雖然不很多，但品質與甜度好壞相差很大，所以批發價高低差距頗大。

木瓜依果肉顏色分紅肉及黃肉2種，通常紅肉種不分果型大小，甜度均比黃肉種高且均勻，購買以果型端正，果色紅綠均勻，最好在果體中端果溝（內凹處）呈紅或橙色，而凸起處為鮮綠色，果蒂新鮮，是當天採收，新鮮汁多甜度高，適當天食用，亦可放1或2天吃。如果整棵外皮均為橙黃色，則已全熟，最好當天吃，再慢1、2天，則汁少甜度低，只適合打汁了。

### 甜椒又稱大同仔

台語俗稱大同仔的甜椒，是全年長期都可在菜市場買得到的蔬菜，冬天數量較少，價格比較貴，到了春末夏初以後，天氣漸漸炎熱，甜椒是熱帶作物，因此生產量增加。台北果菜批發市場近日到貨量每天有20至25公噸左右，正是進貨量的最高峰，量多、新鮮、品質佳，價格便宜，喜愛食用甜椒的消費者，正是時候，請大家多多食用。

台北農產公司指出，甜椒品種甚多，名稱五花八門，但歸納起來依果型可分為長果型、短果型及大果型。依據果肉厚度又可分為薄肉種及厚肉種，各品種好壞則視各人消費嗜好而不同。喜好青脆略帶辣味者，可選購厚肉種，喜好柔軟甜嫩者，則選購薄肉種。該公司稱，一般甜椒都是青色，故有人又稱青椒，其實青色的甜椒如果不是炒得熟透，是不甜不辣的；若將甜椒在植株上待完全成熟後才採收，則會轉變為紅色，甜味更為增加，紅色的甜椒下鍋稍為一炒，甜味就會明顯流露出來，才是真正「甜椒」，所以如果喜食真正具有甜味的甜椒，則可購買整顆紅色或半紅半褐色的紅甜椒。

甜椒的食用方法很簡單，洗淨後切開挖掉子囊，切段或切片後下熱鍋炒牛、豬肉。或放在鐵板燒加熱燙熟，則可保持原有甜美的滋味。選購甜椒很簡單，只要果型完整，果面光滑亮麗，果實結實，果窪較淺為上品，至於果底是單果室或2個以上果室，都不影響食用的價值。 圖