

精挑細選買年菜

春節來臨了，過年前幾天，主婦們為採購應節用年菜，面對市場上各色各樣的蔬菜，苦思不知如何下手採購，若懂得要領，可買到新鮮營養品質好的應節年菜。本文特介紹春節應景年菜及採購要領，供讀者參考：

1. 大芥菜（長年菜）

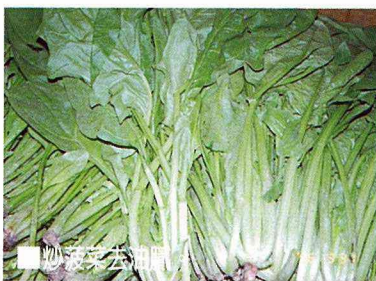
選整株完好翠綠色，葉片不破裂，葉梗無斑點或折斷，葉緣不枯焦黃萎，葉柄寬大肥厚，1至2株為一斤，青脆細嫩為佳。綠色蔬菜，欣欣向榮。整株高大長長，又名長年菜，食之代表延年長壽，且芥菜味道苦中帶甜，食之有苦盡甘來之意。

2. 菠菜（角菜、飛龍菜）

挑選葉片圓形或三角形均可，完整肥厚不枯黃，葉梗粗長不柔軟，根端微紅色，心葉部位不抽苔開花。植株高矮不要緊，南部生產之菠菜顏色深綠，北部之產品為淺綠色，品質一樣好。春節大魚大肉之餘來盤炒菠菜，清甜中略帶澀味可去油膩。



■必備的年菜—吃了延年益壽的長年菜（芥菜仁）。



3. 球莖甘藍（大頭菜）

以橢圓型中小球狀為佳，大扁圓型不宜。頭端葉梗蒂頭未脫落，質地細嫩，表皮青綠色略有白粉質，每2至4棵一斤為佳。做菜湯很清甜。



■球莖甘藍又名大頭菜，做菜湯很清甜。

4. 洋蔥

（大粒蔥頭、日本蔥頭）

表膜完整光滑，清潔乾燥呈透明狀，橢圓形，不長鬚根，不裂球，中球或大球，3至6粒一斤為宜，蔥球頂端（莖心部）用指頭捏壓不凹入而覺硬者為佳。

5. 芋（芋仔）

過年炸芋丸，不需選蓬鬆會Q的，只要整粒清潔，無蛀洞或腐爛，表皮乾燥，褐色棕毛明顯即可。



■皮膜完整光滑呈透明狀，蔥球硬實，表示新鮮度佳。



6. 酸菜 (鹹菜)

包心芥菜的葉柄肥厚寬大，捲縮緊密，整棵呈金黃色，而不是漂白水浸泡過的死黃色或白黃色。拿近鼻子聞一下，有香酸味為佳。

7. 洋菇 (松茸)

最好沒有水洗過，感覺輕輕的為佳。菇粒大小沒關係，只要乳白色或微褐色，而不是死白色或螢白色就好。



青梗、珠花細白的花椰菜清脆好吃

10. 菜豆 (皇帝豆)

豆莢青綠色，豆粒飽滿，每莢3粒以上，莢形正直或略呈彎月狀，豆仁表皮白色光滑，無皺紋不長芽者為佳。豆粒最大，意步步高升，當大官。

13. 甘藍菜 (高麗菜)

以初秋種仙桃型為為佳，葉片青翠，葉脈齊平不突起，葉梗肩平不尖高，球粒不太堅硬，頭部無腐黑，每棵1至2斤左右為佳。葉片結球緊密，全家感情甜甜蜜蜜。



胡瓜一煮菜湯好材料

8. 胡瓜 (刺瓜、大黃瓜)

瓜皮深綠，瓜體中型瘦小長直，不致頭大尾小或細腰，尾端瓜紋非黃白色，每條重約1斤為佳。煮菜湯(如魚丸湯、排骨湯)之好材料。

11. 花椰菜 (白花菜)

花面白色，花梗青綠色，小花蕊如細珠形的青梗珠花品種為佳，花梗細長質地細嫩青脆，花蕊疏鬆，葉梗修剪齊短，每朵1斤為宜。花蕊千百朵，花采繽紛，簡稱「花菜」，與「發財」音似，呷花菜會發財。

14. 包心白菜

(結球白菜、大白菜)

完全圓球狀或橢圓狀為宜，葉片捲包緊密不散開，葉柄無斑點，葉片白色，整棵拿在手中心感覺愈重愈好，每棵1至2斤為佳。葉白如雪，人品潔白清高。

9. 胡蘿蔔 (紅菜頭)

形狀圓直，顏色鮮紅，表皮光滑不開叉、無鬚根，根肩(靠葉部)不呈青綠色，葉梗細小短少，頭大尾小收縮均勻，不扁平，以1至3根為1斤為宜。紅色討吉祥如意之意。

12. 蘿蔔 (菜頭)

短斫型為佳，表皮潔白光滑，無鬚根不開叉，無抽苔、無中空、無花心，手指輕彈聲音結實有「鏘鏘」音而不是「空空」聲，根肩(頂端)不為青色，每棵1至2斤為宜。台音「菜頭」，意謂呷菜頭好采頭。

15. 大心菜 (菜心)

長而正直，不扁平、無裂溝，長度1.5至3尺左右。表皮翠綠略有白粉質狀，中端不突出(台語稱大肚，會中空煮不爛)，葉梗間距短者為佳。食用莖肉，清脆甜美。



過年吃蘿蔔，討個好彩頭。



青蔥的辛辣味可去魚肉腥。

16. 大蒜 (青蒜)

蒜白粗長大小均勻，靠根頭無結球狀，白色或略青白色，葉片會下垂柔軟的軟梗為佳。蒜白愈長愈好。青蒜



蒜白粗長葉片柔軟的青蔥是佳品。

辣味，可去除魚腥味，為吃烏魚子片、香腸之最佳佐料品。

17. 青蔥

「吃青蔥、輕輕鬆鬆」，過年吃青蔥，表示一年到頭過得輕輕鬆鬆。青蔥的辛辣味，可去除魚、肉的腥味。只要莖端(蔥白)愈長、潔白、結實，蔥葉(綠色葉端)鮮綠色不枯焦即可，至於莖端的粗或細並不影響品質。

18. 豌豆

綠色彎彎的豆莢，婀娜多姿，清甜味美，是過年團圓美好的佳餚。選購時以豆莢鮮綠色，扁平狀，豆粒部位不凸起，無斑點為佳，大莢種或小莢種都可以。另有圓莢型的甜豌豆，只要莢色鮮綠，無黃萎即可，豆莢飽滿食用價值愈高。

19. 芹菜

芹菜具有香辛味，過年時食之，可以去除過去一年積壓的煩悶憂鬱。選購時，只要整株不枯萎即可，葉片與莖端是黃白色或青綠色都可以。



■選購豌豆以莢鮮綠扁平、豆粒不突起者為佳。

農家習俗每年農曆除夕日，都會以連梗帶葉的10來顆桶柑，高高疊放在供桌上，一方面表示祭拜神明、祖先的敬意，一方面表示過年後步步高升的意義。由於桶柑耐貯藏，可放在供桌上至元宵節不壞，而且經過半個月的時間，桶柑會失水退酸，所以元宵節時取下供桌上的桶柑來吃，食用價值更高，因此桶柑被稱「年柑」就是這樣由來。

目前本省老一輩人仍習用桶柑一詞，係沿用自大陸廣東一帶的說法，古時候，當地果農採收後將桶柑置於木桶內可貯藏一個月不壞，取出食用即稱「桶柑」至今。

桶柑是芸香料多年生常綠喬木果樹，育苗移植定植後第5年即可量產，每年夏末秋初開花結幼果，中秋後果實漸漸長大，至立冬後果體顆粒定型，果皮綠色、果汁多、酸味強，冬至時進入成熟期，果皮轉桔黃色，酸味漸淡而轉甜，冬至以後的後熟作用，進入尾牙時桶柑的甜味即可

超過酸味，果農採收後貯藏一周至半個月，正好趕上過年除夕拜拜之用，因此桶柑自開花至果體成熟採收期，長達4~5個月之久。

目前本省桶柑產地集中在苗栗、新竹、台中等縣市山坡地，陽明山、南投、雲林、嘉義、台南等山區有少量種植，其中以新埔、卓蘭、東勢、大坑等地方生產面積較具規模，品質優良、果型美觀、果色桔紅、果汁多、甜度高、分級包裝理想，較受承銷者喜愛。在台北批發市場節前搶購下，每公斤曾達120元高價，節後則降至60~80元左右。在西螺果菜市場批發價每公斤亦可達100元左右，而節後同樣跌至50~60元。購買以果皮薄且光滑不粗糙，桔紅色，新鮮結實，果粒托在掌上覺得重量之感覺者為佳。是後放供桌上或置陰涼乾燥處，可達半個月以上不壞。由於耐貯藏，故而桶柑在冬至以前結束採收，但可調節出貨量，慢慢出倉供應至清明節而告售罄。

過年拜拜疊柑堆

