

好吃的花椰菜

花椰菜是十字花科多年生宿根性草本植物，幼苗時植株似甘藍，長大後花蕾形成，長出無數小花蕾及花梗，由這些無數花蕾密集成一朵球型大花蕾，在花面尚未鬆散裂開之前採收，就是市面上好吃的花椰菜。

花椰菜在本省全年都有生產，夏季主要產地在彰化縣埔鹽鄉、福興鄉及苗栗縣後龍鎮，產量佔90%以上，冬季除彰化縣沿海各鄉鎮外，嘉義縣新港、溪口、六腳、雲林縣大埤、斗南及高雄縣路竹鄉、高雄市楠梓等地方都是盛產地，其餘地方亦有少量生產。台北果菜批發市場冬季每日進貨量，多則70公噸，少則20公噸，西螺果菜市場多則30公噸，少則5公噸，市場貨源甚為充裕。批發單價每公斤自10元至30元不等。

花椰菜簡稱花菜，但是有少

數人顛倒唸過來叫菜花，這個稱呼甚為不雅，千萬別這樣叫它。在花朵剛形成時，農友就用數蓋布蓋在花球上，避免日光照射花面，促使花朵潔白，增進商品價值；不加數蓋的花面會呈黃綠色，甚或長多絨毛，就會降低食用價值。以往農友分級包裝觀念較差，採收時花梗及花基保留太長達十多公分以上，去掉這些部位後，可食的花朵剩不到一半，造成消費者負擔；經過多年來努力教導農友結果，近來供應台北市場的花椰菜，花梗與基端只留3公分，損耗大為減少，提高售價之外，農民也節省運費與包裝容器的成本，真是一舉兩得。

花椰菜含有高量蛋白質、脂肪、碳水化合物、纖維質、鈣、磷、鐵、維生素A、B1、B2、C等豐富營養成份，將花椰菜撕成小朵花後，滾水燙半熟，下鍋

加炒肉絲或魚丸、貢丸、甜不辣、紅蘿蔔等，或煮排骨湯、魚丸湯、貢丸湯等，極為清甜可口。購買時以花梗(柄)淡青色、瘦細鮮脆、花朵小珠粒狀、花面無絨花、整朵鮮美不枯萎，顏色雪白者為佳。

芹菜

本省台音「輕菜」的芹菜，是繖形花科旱芹屬2年生草本植物，英名Celery，日名オランダミツバ。植株高度自20至40公分不等，食用的部位是葉梗和莖端，葉片通常是摘掉不食。全株具有芬香味，是含有高量的鈣及磷之故，這種濃郁的芬香味，食之有解胸悶、促進食慾、助消化及新陳代謝之效，尤其煮半熟之芬香味更濃，效果更佳。

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種、青梗種、芹菜管等3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，適合煮湯或炒食。芹菜管屬於青梗種，但在小雪以後至立春之期間，因受日夜溫差大之影響，其莖端不分孽而直往上長，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。



■花面雪白的花椰菜。





質地細嫩的芹菜。

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公斤束一把，紙箱30公斤裝，內層加放方型塑膠袋，加上碎冰保鮮，其中尤以西螺詔安合作農場的芹菜去梗、葉梗肥大細嫩，先用冷強風預冷降溫再推入冷藏庫冷藏後才供應台北市場，保持新鮮幼嫩，最受承購者喜愛。

目前台北市市場芹菜每公斤交易量多為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。

芹菜的葉梗與莖部適合炒牛肉、羊肉、豬肉或魚片，尤其拌炒魷魚更佳。切小段後亦可以拌炒各種蔬菜，其濃郁芳香味是極佳的佐料品。將芹菜細切成珠粒

狀，台語稱為芹菜珠，在各種菜湯煮熟後才添加上去，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。

釋迦

迦因果粒有軟疣狀之鱗狀突起，恰似釋迦牟尼佛之佛頭而得名，又稱佛祖果，而其正名番荔枝反沒人知道。屬番荔枝科多年生半落葉性小喬木果樹，樹高3至5公尺，近年來農友為方便栽培管理與採收，果樹矮化至樹高3公尺以下。果實為聚生果，有圓形、心臟形、圓錐形，果皮翠綠色，成熟後轉淡黃綠色，果肉乳白色，為柔軟漿質略有膠狀，味道香甜。種子有光澤，黑



這種釋迦甜一定好吃

色而硬。原產熱帶美洲與印度，相傳跟著佛教傳入中國種植，早期先民由大陸引入本省種植已有百年歷史。

釋迦品種依果疣分為粗鱗與細鱗2種，本省每年有春、夏兩季採收。早先種植於嘉義以南至屏東，近10年來台東農友大量種植，目前產地集中於台東市、卑南鄉、太麻里鄉、東河鄉等東部地方，產量居全省之八成；東部農友利用剪枝疏葉矮化等管理技巧，刺激提早開花，又讓肥分盡量往花朵輸送結成果實，故而東部釋迦果體最大，每粒可達1公斤，是西部果重的1倍，甜度最高，果型美觀，採用單層禮盒式紙箱包裝，每盒6或8粒，最高可賣到500至600元，換算每公斤達200元；如果採用20公斤包裝，顆粒小，且偶而壓破果體，每公斤只賣30元而已。因此縮小包裝重量是時代所趨，果農們應有正確觀念。

通常鮮果生吃居多，消費者如當天食用可選果體稍軟者，但不耐擠壓宜小心；買果體尚硬者也沒關係，用包裝套住整粒果放2~3天催熟軟化後即可食用。夏季天氣熱軟化快，冬季氣溫低軟化慢，催熟時不可用塑膠袋包裹得密不透氣，會呈黑色軟化無法催熟而不能食用。購買時以果粒大且重、果疣粗、鮮綠色，愈圓形愈佳。

