

## 菠菱菜

**菠**菱菜是藜科菠菜屬一年生草本植物，開單性黃綠色花，雌雄異株，果實分有刺與無刺兩種。原產西南亞洲到地中海東部，台灣早期隨移民自大陸引入栽培。別稱菠菜、飛龍菜、角菜、赤根菜、波斯草、波斯菜。品種有圓葉種（種子無刺）、角葉種（種子有刺）、清風種、和美種。本省於秋、冬、春季盛產，全省各地均有栽培。夏季淡產，主要產地在梨山、南山等高冷地區。菠菜採行種子繁殖。種子浸水兩小時，疏播畦畦，秋或春播需30~40天採收，冬播需35~50天採收，夏播需40~55天採收。發育旺盛時，葉片未枯焦黃萎前，整株拔取，洗淨根部泥土，或切掉根端，依株高30公分以上、25~30公分，及未達25分之株，分別放入硬竹簍，每件35公斤包裝。夏天高溫時，加放

冰塊保鮮；或每把1公斤用塑膠繩網紮再每20公斤裝入紙箱。

菠菜的營養含有熱量、水份、蛋白質、脂質、醣質、纖維、灰質、鈣質、鐵、磷、維生素A、B1、B2、C、菸鹼酸。維他命A含量僅次於胡蘿蔔，為全部蔬菜類中含量高居第2位菜種，我們實宜常食。全株均可食用，適炒食、煮湯、打汁。去掉枯焦黃葉洗淨，切寸段，熱鍋多油，下鍋熱炒2分鐘加適量鹽、味素即撈起，是素食者佳餚。葷食者可加蒜瓣、肉絲或豬肝，產婦另加豬腰只或腰尺。或開水沖燙1分鐘撈起，魚片煮熟，加味素、鹽等煮2分鐘稍勾芡，是很好魚片菠菜湯。菠菜加炒豬肝防貧血，加炒腰只、腰尺是產婦補品。一般人常食治貧血，增加葉綠素攝取量，是健康蔬菜。菠菜的綠色素有澀澀味，可去除大魚大肉的油膩。選購菠菜以全株完整，翠綠色，不枯焦、不黃葉腐爛、無病蟲害、不開花抽苔即佳。

圖



菠菜採行種子繁殖。種子浸水兩小時，疏播畦畦。秋或春播需30~40天採收，冬播需35~50天採收，夏播需40~55天採收。

## 大番茄

**茄**科番茄屬1年生草本植物。據說南美洲在史前時代已有栽培。1621年由葡萄牙傳入中國，18世紀初期由中國傳入日本，1895年由日本引入台灣栽培。南部人叫柑仔蜜、甘阿蜜，北部人稱草柿、臭柿，別稱大粒柑仔蜜、西紅柿、小金瓜、番柿、六月柿、洋茄子、紅茄、毛臘果、洋海椒。品種有農友301、勝利、一點紅、黑柿、旭光、農友新4號、新輝、員林種、蘋果型。本省於1月~5月，10月~12月為盛產期，產地集中新港、員林、荊桐、西螺、二崙、元長、崙背、鹽埔、新埤、潮州、萬丹、南州。6月~9月淡產期，產地集中竹東、芎林、吉安、壽豐、竹山、水里、信義。全省各地零星栽培。

番茄喜溫暖氣候，19~25°C發育良好，好光性，需肥力強之砂質或粘質壤土行支柱栽培。撒播種子育苗至本葉4~5片，移植本圃，支柱與人同高。定植至採收需50~60天，約8~12天採收1次，可摘採2個月。鮮食用嫩果宜注意成熟度，夏季高溫時，在果底1分熟採收，冬季低溫時，2~3分熟採收。採收後果蒂保留，依果體大、中、小分開放入紙箱，每箱20公斤包裝。番茄



■果底3-5分紅熟的番茄是最適食用期。

含有水分、蛋白質、脂質、熱量、醣質、纖維、灰質、鈣、磷、鐵、維生素A、B1、B2、C、菸鹼酸等營養。鮮果適鮮食、炒蛋、作湯。炒蛋或煮湯前，先滾水燙半熟，可輕易脫去果皮，較好食用。選購時以鮮果新鮮光澤，形狀美觀完整、不裂果、結實不軟腐者為佳。當天食用者買7~8分熟，隔天食用者買2~3分熟。番茄營養豐富，營養素最齊全，每日可買到，價格便宜，食用簡單，因而有台灣水果

之王美譽，奉勸各位讀者多多食用，有益健康。

## 球莖甘藍

十字花科莖苔屬一年生草本植物，是野生種甘藍菜變種而來，食用部位是莖端肥大成球莖體而成。葉片灰綠色，葉柄硬直狹長，連接球莖體上約有10~12片。開白色小花。原產北歐地中海沿岸。我國東北地方栽培甚早，日據時代自日本引入本省栽



■球莖甘藍的葉梗未脫落者，品質最細嫩。

培。別稱大頭菜、結頭菜、菜叩、莖藍、芥頭菜、蕪菁莖苔。依莖球皮色分白綠種、青綠種、紫色種。產期集中11月至4月，本省夏季期間，梨山等高冷地區已有少量栽植。早期採收產地在彰化縣溪湖、竹塘、大城、埔心、埤頭；中產期在彰化地區、雲林縣二崙、西螺、崙背、虎尾及屏東縣境；晚產期為彰化、雲林、嘉義、高屏等地方。

喜冷涼氣候，日照充足，耐寒耐霜，適溫15~25°C。富有機質，土壤濕度適當，PH值5.6~6.5的砂質壤土，生育良好。行種子繁殖，播種育苗移植，定植後早生種60天可採收，晚生種80~100天採收。球莖肥美膨大，表皮粉白狀，莖球底端葉梗未脫落前，左手握葉柄，右手拿刀自地面根端割取，留心葉6片外，餘葉連柄切齊，按大、中、小球莖，分別以紙箱30公斤裝。

球莖甘藍含有水份、蛋白質、醣質、纖維、灰質、鈣、磷、維他命A、C、B1、B2等營養。球莖削皮後，煮排骨湯、燉清湯、炒胡蘿蔔片均可，亦可鹽漬做醬菜脆菜干。可外銷東南亞、日、韓、香港。選購球莖底端葉梗未脫落、粉質表皮，莖肉未呈紋狀者為佳，個體大小與品質好壞無關。紫色種適合觀賞或切片擺盤底裝飾用。

