

# 韭菜

**韭**菜原產東南亞，我國栽培歷史最悠久，早期先民自大陸移入，已有200年歷史。別稱芫菜、韭菜、韭菜黃、白韭菜、塊莖蒜、懶人菜、起陽草、長生菜等。品種有大葉種、小葉種、年花二號韭菜，市場人士習以新生及舊生而分別稱之。本省一年四季均可栽植，全年不缺貨，主要產地集中大溪、田中、溪湖、北斗、永靖、田尾、新城、吉安、壽豐等地，其餘地方零星栽培，夏、冬季產量較少，春、秋季產量較多。育苗移植至採收約需80天。採收適期為葉尾未枯黃，韭白質細嫩，未抽苔前採收。去除莖白泥土雜質，每1公斤用塑膠繩紮一束，不水洗，勿被太陽曬，裝入紙箱20公斤包裝，紙箱每面各打2孔透氣洞。

韭菜富含水份及維他命A、C、鈣、磷、鐵等營養成份。適炒食、煮湯、陽春麵佐菜及包餃子、做韭菜包等。整株洗淨，沸



■富含纖維的菜蔬：韭菜。

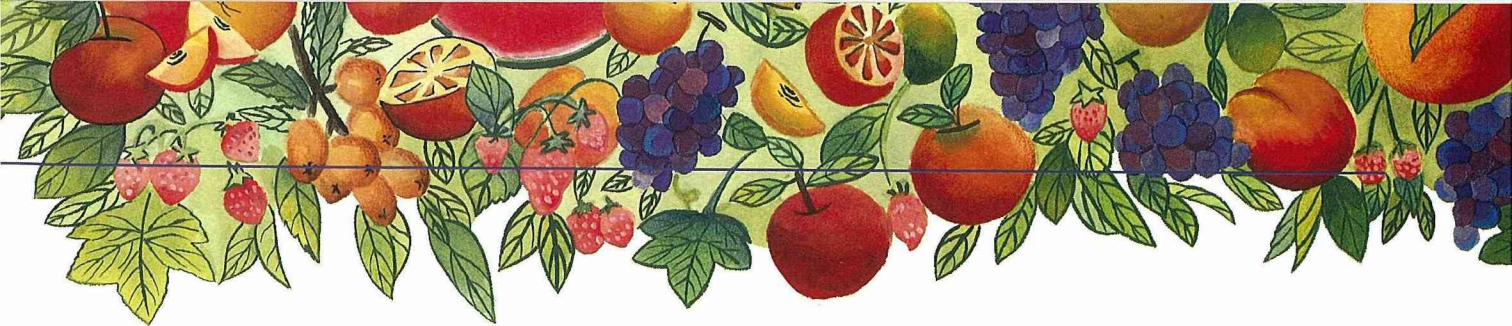
水滾燙半熟，加醬油拌以食油、鹽、味精等調味料，趁熱切段，將調味料淋在韭菜上，趁熱食之風味鮮美。選購時全株脆嫩新鮮，不乾萎枯焦，韭白長，葉片綠且完整為佳。韭菜辛味性強，鮮食韭菜有殺菌驅蟲，促進消化之效，為纖維性蔬菜，可紓解便秘。韭菜全年產量與價格甚為穩定，西螺市場交易量每日平均約在5~6噸，批發平均價每公斤15~25元。今年元宵過後，氣候持續寒冷及大雨影響，菜價上漲居高不下，韭菜係少數漲幅最低菜種之一，只要改變「吃韭菜不太好」的心理因素，就可享受新鮮、質佳、價廉之美食。 [圖]

# 枇杷

**是**薔薇科多年生常綠小喬木植物。葉長橢圓形，有短柄，花頂生於枝梢，灰褐成團，具有特殊的芳香味。果實有長圓形、倒卵形、長或圓倒卵形，外皮橙色或橙黃色，果肉顏色和果皮相似。原產我國華南江蘇、浙江、福建、廣東各地。本省產區多集中在中部海拔500公尺以下的山坡地、台地及平地。栽培面積以台中縣最多，苗栗縣次之，南投縣第三。主要產地有苗栗大湖、卓蘭、台中縣東勢、新社，南投縣魚池、國姓等鄉鎮。本省栽培之經濟品種，多為大粒，果肉橙黃色品質良好者。其中栽培面積最多者為茂木品種，次為田中品種，其他楠、瑞穗及戶越等品種栽培較少。枇杷是本省產期最短的水果之一，產期僅於春季的2月上旬至5月上旬，盛產期在3月中旬至4月下旬，是清明節掃墓祭拜祖先之應節水果。

■枇杷產期為3~5月，是本省產期最短的水果之一。





枇杷通常用1~2年生的苗木來種植。種植適宜的時期為12~3月間。種植距離需看品種、土壤、氣候和栽培環境而定，一般多採用3~4公尺的正方形或長方形，坡地可採用三角形來種植。種植後需注意灌溉、施肥、整枝及疏果套袋等管理工作。採收適期因品種而異，一般在3月中旬至4月中旬。枇杷在成熟後即需採收，如需運輸時可在9分熟時採收。枇杷之主要病害有癌腫病、芽枯病、斑點病、圓星病、日燒病，蟲害有紅蜘蛛、避債蛾，防治可參考植物保護手冊。

枇杷富含水分，其他營養成分尚有維他命A、C、醣類及磷、鐵、鈉等。選購以果實大，呈長倒卵形，果皮橙黃色並富茸

毛者為理想。食用以鮮食為主，亦可製成罐頭或枇杷膏等。枇杷批發價品質好壞相差很大，每公斤自60元至180元不等。目前以單層0.6公斤透明盒裝者為佳。[圖]

## 恭菜

**本**省慣稱茄菜菜的恭菜，是苣荬科恭菜屬一或二年生草本植物，葉片巨大，長達30公分，寬達15公分。厚產歐洲、亞洲、北非等地區，本省栽植已有百年歷史。別稱芥菜菜、牛皮菜、根刀菜、厚皮菜、茗蓬菜，葉用恭菜等。品種有圓葉種、尖葉種。

產期自9月上旬至5月下旬有

上市，全省各地零星栽植，以新港、二崙、土庫、台北近郊較多。全株採收需時約50~60天，採外葉只需35~40天，先摘底葉，以後每隔8~10天摘採一次，可連續摘採外葉7~8次。每3株用紅色膠帶紮1束，根切掉。摘採葉片者，每7~8片（約0.6公斤）紮1把，葉片排列整齊，勿受折斷損傷，把型要扁平整齊，較為美觀而受歡迎。

恭菜維他命A含量相當高，其他營養成分有水分、蛋白質、醣質、纖維、鈣、磷、鐵及B1、B2、C等。恭菜葉片及葉柄適做菜炒食，葉柄及莖梗適做湯，根端可做甜糖。是營養豐富的菜種，本省北部人認為沒什麼營養，而做餵豬用，是錯誤觀念。略有土味和澀味，宜先滾水燙半熟即可去除，鍋底多些油，以鹽、薑片、少許五花肉、水一併炒熟，加太白粉勾芡，趁熱食用，味美又滋養。葉梗切細段加生魚切丁肉、五花肉絲、芹菜珠、雞胸肉、少許紅蔥頭等煮大鍋湯，拌飯吃是很好「飯湯」。選購要領以葉片寬厚、完整翠綠，不枯萎焦黃，色澤光亮者為佳。常食恭菜有助皮膚、指甲、毛髮、牙齒發育、強健體力、防止衰老。前些日子菜價高漲，惟恭菜不漲，應可常購食。西螺市場每日約有3,000公斤交易量，批發價每公斤15元左右。[圖]

■市售恭菜，7~8片紮一把，剛好是小家庭的份量。

