

甜瓜

甜瓜原產熱帶非洲，目前市面銷售品種名稱以洋香瓜類有蜜露、蜜世界、天香、翠香、玉露、農友銀河、狀元、太陽、銀香及天蜜等；東洋系脆瓜類有銀輝、金輝、金華、農友2號及新玉等。幾乎全年均生產，但最適合之播種期為春作1月下旬至3月上旬，夏作4月中旬至5月下旬，秋作8月上旬至9月中旬。產區以南部平地為主，栽培面積以台南市最多，屏東次之。主要產地有台南市安南區、台南縣玉井、雲林縣二崙、崙背，宜蘭縣壯圍及屏東縣高樹、東港、崁頂、恆春等。露地栽培時，果實生長期間要用保麗龍墊果，網室無支柱的要用網袋或繩索吊住果實。甜瓜的糖分在果實近成熟期前後急速增加，因此不可過早採收，以免糖度不足，肉質太堅硬，品質不良。甜瓜如有下面情形時便是採收的適宜時期，像果皮呈固有色澤且溢出芳香，果蒂發生離層，果梗或果蒂周圍有黃化現象，結果蔓上莖葉老化，果臍部周圍用



手指輕壓有軟化感覺等。其他也可用開花來計算日數或採取果實樣品測定糖分來決定收穫日期。上述方法加上農友實務經驗，品質最佳。

甜瓜主要用途是生食，洋香瓜除生食外亦可製成果醬、果汁和罐頭。黃香瓜和青皮梨瓜除生食或榨果汁外，也可切片切絲後涼拌或醃漬作為菜餚之用。購買時除應注意品種的成熟特徵、色澤鮮度和紋路外，香氣愈濃，表示愈成熟。西螺菜市場每日約有10公噸交易量，盛產期每日達100公噸以上，平均批發價每公斤自10元至30元不等，視量多寡及品質好壞而定。

苦瓜

胡蘆科苦瓜屬1年生蔓性草本植物，分枝繁茂有攀緣能力。成熟果紅色，包在種子周圍的子囊，稱為「假種皮」，嫩果時是白色，成熟果是紅色，有甜味，可食用。原產熱帶亞洲，本為野生種不具食用價值，經品種改良後，目前已成為重要蔬菜之一。

別稱錦荔枝、癩瓜、紅姑娘（因成熟果實紅色阿娜美觀）、癩葡萄。依果色分白米苦瓜、青米苦瓜；以果瘤狀分珍珠瘤粒種、



■皮薄清甜的黃香瓜。



■蜜世界洋香瓜甜度很高。



肋條狀瘤條種。每年5月~10月為盛產期，產地集中柳營、二水、田中、田尾、大湖、大甲、新社、名間、新城、吉安等地。11月至翌年4月較淡產，產地集中萬丹、竹田、長治、新埤、潮州、崁頂、大寮等鄉鎮。種植苦瓜需在莖蔓長成時，插立支竿作隧道式棚架，或作小平架（葡萄棚式）。自定植至採收需100~120天，連續施肥，繼續開花結果可達3個月。為降低苦味，迎合消費者不吃有苦味的苦瓜，宜在幼果約拇指大時，用黑色套果袋套果，免果體受日照而青色，且促進果色潔白，並防果蠅為害。

採收苦瓜時夏天溫度高，宜在7分熟時採收，春、秋季7.5分熟採收，冬季8分熟採收。剪刀剪斷果梗，留果梗5公分。每果用柔韌白色紙包裹，依果體大、中、小，分別放入紙箱，每箱20公斤重，裝箱後置蔭涼處，避免受陽光照射，否則果體增溫後有悶熱作用，易紅熟而無商品價值。營養成分水分94.3、蛋白質0.7、脂質0.1、醣質6.6、纖維1.2、灰質0.5、鈣18、磷26、鐵1.1、維生素A110、B1 0.05、B2

■甘醇好口味的醬筍。

0.04、C30、菸鹼酸0.4、熱量13。嫩果適炒食，做湯。不喜愛苦味者，宜食用白色種，喜愛苦味者，則食用青色種。將白色大米苦瓜，清水沖洗乾淨，切薄片，沾沙拉佐飯，清涼消暑退火氣，苦中帶甘之味真夠勁。或切成段，挖掉種子及子囊成中空，塞進魚漿或肉漿（加適量鹽、味素）蒸熟，就是有名料理苦瓜丸。選購要領以果面珍珠瘤粒狀的白色大米種果實大，形狀正直，果皮潔白，無病虫害，無傷疤，無蜂咬叮，未呈紅或黃色，果體完整，結實不柔軟者為佳。苦瓜的苦味是因瓜體含有「苦瓜鹼」的原故，煮熟後變成苦甘味，有促進食慾、解渴、清涼、解毒之效。

在西螺果菜市場盛產期每日有15至20公噸交易量，批發平均價每公斤20元至30元左右；淡季期間每日6~10公噸左右，每公斤約15元~25元，此乃淡產期為冬天，苦瓜消費意願較低的原故。幼果時塞進瓶中吊於支架，讓苦瓜在瓶中長大，倒入米酒，貯存隔年食用，就是苦瓜酒。野生苦瓜切薄片充份乾燥後，可加水煮或沖泡成苦瓜茶。 圖

醬筍

新 鮮竹筍經調味並醃漬成加工品稱之為醬筍，別稱醃漬竹筍、豆醬筍，通常以麻竹筍及烏殼綠筍為原料。新鮮竹筍7~9月盛產，加工品全年可購得。主要產地集中古坑、埔里、中寮、竹山、梅山、竹崎、玉井、關廟、鹿谷等地。

加工處理方法：新鮮竹筍→洗滌→剝籜→切塊（同時將新鮮鳳梨剝皮切塊）→裝入大玻璃瓶或陶缸→加調味料（豆鮑又稱豆豉或豆蒲）、鹽、糖、甘草等，擺放一層筍塊及鳳梨塊，加放一層調味料（瓶口或缸口多加一些），最後淋1/3瓶米酒→封口後存放1~2個月→成品→銷售。營養成分有水分59.3、熱量12、蛋白質1.8、脂質0.4、醣質1.3、纖維0.4、灰質0.6、鈣7、磷29、鐵0.3、維生素A10、B1 0.09、B2 0.07、C4、菸鹼酸0.4。料理時可直接佐食，是早餐稀飯佳餚。將醬筍擺盤中，上面撒蒜泥、味素、糖、香油、醋等食用甚佳。也可加煮鴨肉湯、雞肉湯、鮮魚湯等湯類，滋味美好。全省各地超級市場或鄉村風景區均可買到，每瓶約1至2斤不等，夠全家一週的早餐佐食之。 圖

