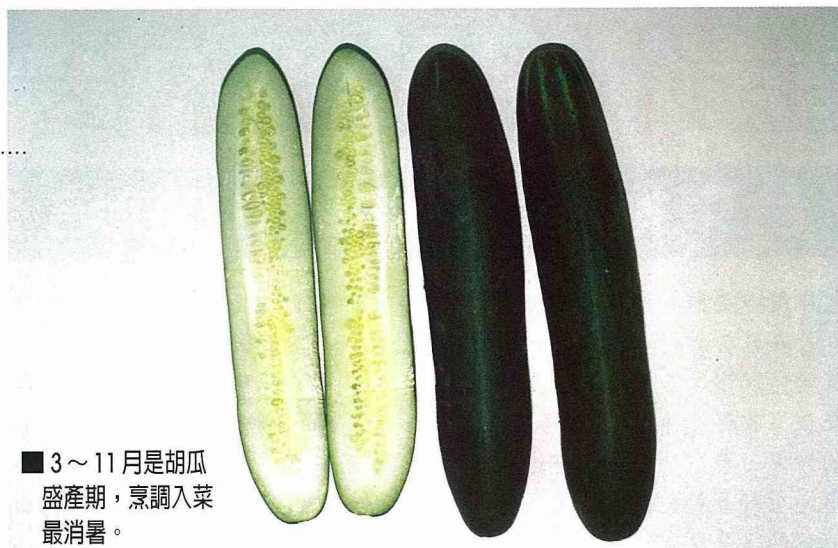


胡瓜

食 用果體稱為「瓜」，原產印度已有4,000年歷史，我國漢朝張騫出使西域引入栽植，故稱「胡瓜」，因果體長有瘤狀刺粒，俗稱刺瓜，老熟果體為黃色故稱黃瓜或大黃瓜，別稱王瓜、黑瓜、大瓜。每年3～11月為盛產期，12～翌年2月淡產期，自移植至開花結果採收，約需40～50天，每株可採瓜3～5條，每瓜重0.5～1.5公斤。胡瓜採收適期視各品種而異，通常應在果皮顏色顯出濃綠、淡綠之條紋，宜在瓜紋未呈黃色，果肉正細嫩，瓜體幼嫩未肥大前即需適時採收。以手指握住瓜體上端，摘斷果梗，勿傷及瓜肉，儘量保持瓜皮粉狀，依瓜身大、中、小條，分別裝入20公斤裝紙箱中。胡瓜營養成分為水分97.1、蛋白質0.5、脂質0.1、醣質1.6、纖維0.6、灰質0.3、鈣23、磷18、鐵0.1、維生素A 90、B2 0.02、菸鹼酸0.1、C 8及熱量等，適炒食及煮湯，切細片炒魚丸或草菇，加太白粉勾芡香甜味美；煮排骨湯最清甜。整條削皮切兩半，中間子囊拿掉，塞入魚、肉漿蒸食之，為有名刺瓜丸。選購胡瓜以形體正直，成熟適度，瓜紋不黃色，無病蟲害，瓜子細嫩不肥厚，瓜皮有白粉色者為佳。



■ 3～11月是胡瓜盛產期，烹調入菜最消暑。

西螺市場每天約有15～20公噸交易量，批發單價每公斤3～6元左右。冬季量少時每天只有84公斤，批發單價則漲至20元左右。今(87)年春季受大雨影響，每日進貨量少至34公斤，每公斤批發價高達40～50元，為歷年來少見的現象，當時瓜農們皆笑哈哈。

腳



薑

薑 科薑屬多年生宿根性單子葉植物，地下根莖肥厚辛辣有香味，為食用塊莖的蔬菜，外國種植者有專供觀賞用品種，稱花薑或薑花或稱野薑花。初生的嫩塊莖為乳白色，靠葉柄頭端有粉紅色鱗片葉，與塊莖相鄰，此時採收食用稱為「嫩薑」。使其半成熟後，塊莖肥大飽滿，莖皮成淡

■ 嫩薑的塊莖末稍為粉紅色





三角仙人掌花 (繁花)

褐色，光滑鮮亮，此時採收食用稱為「粉薑」。完全成熟老化時，塊莖結實硬化，纖維粗化，莖肉縮皺，辣味最強，此時採收稱為「老薑」，又稱「薑母」，可作種薑，陰乾後甚耐貯藏，又稱「乾薑」，別稱羌、生姜、薑荷、茗荷、生薑、甘露子、紫薑等。而嫩薑、粉薑、老薑等名稱，是採收期之不同而分別稱呼，並不是品種別。嫩薑產期5~10月，其餘月份少量生產，產地在南投中寮、名間及宜蘭。粉薑產期1~6月，其餘月份少量，產地在三峽、大湖、三義、嘉義。老薑盛產期3~4月、8~12月，其餘月份次之，產地集中台東縣大麻里鄉、知本及卑南、長濱、阿里山、吳鳳、三義、大湖、三峽。栽植後滿4個月採收嫩薑，滿6個月採收粉薑、滿10個月採收老薑。供老薑使用者，待葉片完全乾萎，塊莖完全老熟，縮小老化時，掘取去除葉梗及鬚根，立即上市時，洗掉泥土涼乾裝箱。長期貯藏者不水洗，擦去泥土置陰涼乾燥處，可存3~4月之久不壞。

買嫩薑，以塊莖潔白肥滿，莖頂有粉紅色鱗片葉，不腐傷，具有香氣為佳。買粉薑，以塊莖飽滿肥美，莖皮光滑完整，不腐傷，有新鮮感為佳。買老薑，以不皺縮枯萎，不腐爛即可。薑可刺激食慾，促進胃腸蠕動，健胃及發汗，祛寒提神，去海鮮魚類腥味，喝薑湯可預防感冒。

因 蔓莖呈三角狀故稱為三角仙人掌，莖節會生長攀緣氣根，可攀附在牆壁、棚架、屋簷或樹幹上，耐旱耐熱抗病力極強。每段莖節稜角凹陷處各生短銳刺1~3支，被刺到會紅腫發癢，株高可達10公尺。原產巴西、墨西哥等森林丘陵地帶，1645年由荷蘭人引入台灣，台灣沿海沙丘、山坡野地或農村郊野常可發現。台北市南海路植物園防空洞遊玩處有一大叢，據稱已有40多年時光，株高達3公尺。每年端午節起至中元節止，是開花盛期。全省各地均有栽植。每一節蔓莖切下來均可扦插繁殖，適地性強，移植滿3年可開花。每一莖節處著生花苞，初期小粒圓狀，漸長大呈長筒形，花苞是淺綠色，滿一周於夜晚綻放花朵，隔天即凋謝。在未綻放前摘下花蕾，蔭涼後放入紙箱，每箱15公

斤運銷，即為市場人士所稱「繁花」。新鮮嫩花苞可炒食或煮湯，凋謝後曬乾貯存可煮湯。

鮮花食法：1 鮮炒肉絲：花苞切成8片燙一下，熱油鍋先下肉絲、蒜瓣、韭黃、木耳，猛火炒半熟，放少許醬油、水、鹽，並下花苞，快炒2分鐘，熄火勾芡。2 仙人掌花燒豆腐：豆腐2塊切小方塊，先油煎成金黃色。花苞3朵切8片再切段，起熱油鍋爆香大蒜瓣及蝦仁，放入花片大火猛炒，加鹽、醬油炒2分鐘，盛起置盤上。熟豆腐塊回鍋，加沙茶醬及太白粉勾芡，趁熱倒於花上，吃時拌勻。亦可煮肉絲湯，食用之均極清甜香郁。或榨汁加少許蜂蜜或糖水飲用，清香鮮甜。食療常食可防腎臟病、水腫、腳氣、治青春痘、粉刺、降肝火、消暑氣。

目前在古坑、白河、崙背等地方有大面積種植採收花朵，供應市場批發價格每公斤約40元左右。若在開花期利用人工授粉技術，等花謝後可結幼果，約45至55天，果實成熟採收，就是市場上所稱之火龍果或紅龍果，果皮紅色有鱗片，果肉白色有黑色果子，冰涼後食之很有清甜口感，

目前盛行用來做神桌上之供品。



■三角仙人掌花清甜入菜，夏天可降火氣。

