

黃秋葵

黃 秋葵 (Okra, Gumbo, Lady's Finger) 錦葵科一年生草本植物，又稱食香檳、秋葵、假三念、黃葵。原產非洲東北部，現在多數溫熱帶地區栽培。植株被小刺；葉心形，3~5裂。花黃色，中心緋紅。果為蒴果，內含多粒棕色腎狀種子，基部多毛，上部漸尖，株形直立高約1.5公尺至3公尺，莖部木質化，花朵及側枝自基部的葉腋處生出，果實結果長約10~20公分，有五角稜或不明顯稜角，含有特殊黏汁液，略有香氣和風味。本省於1972年自日本引入正式栽培。主要品種有南洋種、五福種，依果型分有角種和圓種，依果色分綠色種與白色種。本省各地均有零星栽培，每年5~9月為盛產期。

黃秋葵性喜暖熱氣候、陽光充足，耐濕性強，抗風力差。栽種時宜以土層厚，富有機質壤土為佳。3月~9月適播種，種子直



■ 秋葵開花。

接播於高畦上，行株距110×45公分，除草、施肥、防治病蟲害，整枝及插支柱，多施有機肥，追肥3次，約100~120天，開花結果即可採收。開花後幼果形成約6天內可採嫩果，約可結100顆。果長約10公分，果重約12~16公克即適採，如過老果體纖維粗化則不能食用。

選購時以果長10公分以內、形狀整齊、無雜質或斑點、細嫩為宜。成份含高量維生素B及蛋白質，適炒食(洗淨後沸水燙半熟，切片加炒肉絲、蒜瓣，可減少粘質)、泡菜、鹽漬、醬漬、煮食(煮軟後，以醬油、鹽、

醋、芝麻油、糖攪和之調味料沾食)、炸食。因含有大量黏膠，可用作肉湯和湯菜的增稠劑。在某些國家用其種子為咖啡的代用品。葉和未成熟果實在東方一直普遍用作止痛的藥劑。

台北農產運銷股份有限公司86年度交易量為274,711公斤，佔本公司總交易量比率為0.07%，年平均每公斤批發價格為32.67元。

蓮藕

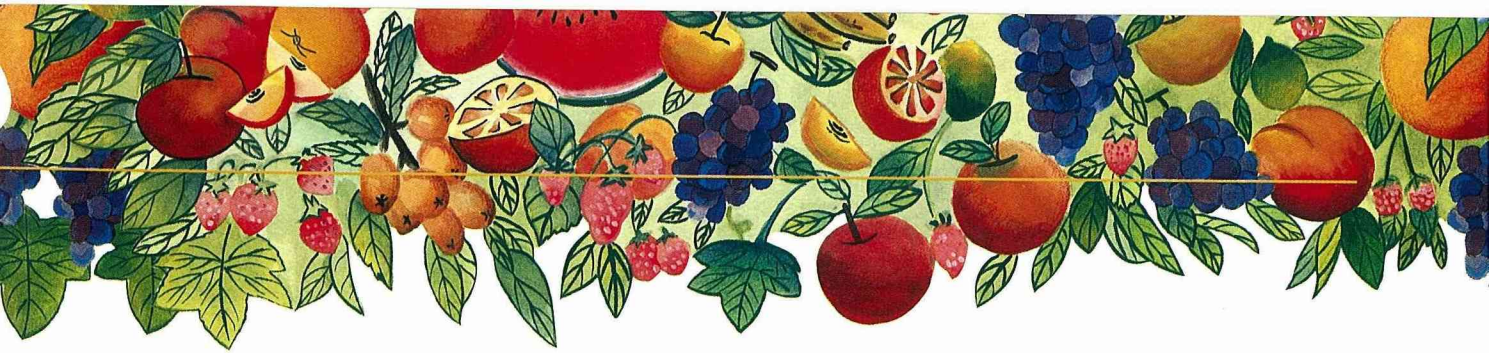
蓮 藕 (East Indian Lotus) 又稱芙蕖、藕、蓮根，為多年生宿根性水生植物。葉圓形，表面有微毛，直徑達約60公分，邊緣上翹，中部略凹，柄長，生於葉的中間，葉可高出水面2米多；花大，芳香，粉紅色或玫瑰紅色，由粗壯無葉的梗托出水面，花徑可達25公分，花瓣數多，夜晚合攏。根與莖生於水底泥土中，有明顯地下莖五節相連，中空有孔，可食用故稱「蓮藕」。結成果實種子稱「蓮子」，蓮子的心芽稱「蓮心」，蓮花的花托稱「蓮



■ 黃秋葵的果實。



■ 帶土冷藏的蓮藕。



金針菜

蓬」。目前台灣所種植品種多屬東方聖蓮，原產於印度，西元前四世紀隨佛教傳入我國，本省早期先民自華南引入栽植。品種有花蓮種、本地紅花種、廣東種。本省主要產地集中於白河、六甲、水上、高雄、草屯等地，每年6月至9月為盛產期。

蓮藕以種藕根莖繁殖，選土層有50公分厚、腐植質肥沃、排水良好灌溉方便之低窪地種植，行株距1.8公尺×0.9公尺，同地應4~5年輪作一次，不可連作。栽植後約150~180天採收。採收前三星期應排水使土乾，用長齒耙挖取。貯藏時宜將蓮藕帶泥入庫冷藏。蓮子具強大生命力，在適合的條件下可保存多年。在中國東北一個泥炭沼澤中發現的蓮子，放射性碳測定表明已保存1000年以上，但仍能發芽生長。

選購時宜選節粗且長，皮光滑微紅色，莖中空、孔大為佳。蓮藕營養成份為水份、蛋白質、脂肪、纖維、灰質、鈣質、磷、維生素B1、B2、C31等，亦含高量澱粉。適炒食(糖醋藕片、煎蓮藕餅)、作湯、製成罐頭。新鮮蓮藕洗淨，切片鮮食或打蓮藕汁喝，有消痰、解熱、涼血、滋潤腸胃、治中暑、止瀉之食療功效。

台北農產運銷股份有限公司86年度交易量為611,241公斤，佔本公司總交易量比率為0.16%，年平均批發價格為53.75元。

金 針菜 (Day-Lily) 又稱金針花、萱草、萱花、黃花菜，為百合科萱草屬 *Hemerocallis* 植物，葉基生成簇，狹長，劍形。花呈漏斗狀或鐘形，花瓣較花筒長，有雄蕊6枚，花絲細長，如古時金針，故名金針花，古時稱萱草。分布中歐至中亞，本省早期自大陸引入，主要品種有紅花種、大葉種、南洋種、黃花種、小葉種、黃蕊種、黑蕊種等。本省主要產地在玉里、太保、魚池、水里、大湖、汐止等地，每年6至10月為產期，4月~5月及11月少量其餘月份不生產，以乾燥品供應全年。

金針菜以分株花繁殖，老株在冬季發芽至5~6公分時，於11月~12月分株移植於本圃，採雙行間作栽植，行株距採雙行形式為30×60×30公分，每穴植3~5苗株，翌年5月起即可抽穗開花予以採收，連續4~5年，母株發

育不良衰退時，即需重新栽培。採收應選在抽穗花苞緊密，花瓣綠色未呈黃色，花苞未展開前，以免香味流失。

選購鮮品以花苞緊密未展開，花瓣青綠色或黃綠色，不變黃腐色，買後以當天食用為佳。其主要營養成份為水、蛋白質、脂質、醣類、纖維、灰質、鈣、磷、鐵、維他命A、B1、B2、菸鹼酸，營養價值很高。金針花在歐美國家多屬觀賞用花卉，甚少食用，多為盆栽或園藝栽培供觀賞用，本省多為食用品種，且鮮品在煮食時有黑色汁，一般大家不普遍食用。但只需將鮮品花苞用手指撥開，捨掉黑色花蕊，滾水燙半熟再煮食，就不會成黑色。而乾燥金針菜因經調製過程，脫去黑色花汁，故不會呈黑色。

台北農產運銷股份有限公司86年度交易量為12,978公斤，平均每公斤批發價格為59.53元。

■市售乾燥金針。

