

菱角

菱 科菱屬一年生水生草本植物，葉對生有柄菱形，葉柄膨大成海綿狀，內含空氣因而可浮出水面。莖在水中有節生羽狀葉，有吸收養分和水分的作用。開小型白色花，果實為堅果，有2個菱角，內含果核子一粒，為食用部位，嫩果為紅色，成熟後暗紅色，離開水中氧化，或煮後外殼即變為黑色、種仁為白色。別稱紅菱，品種有大角種及小角種。9~12月為盛產期，產地集中左營、柳營、六甲、民雄、東石、岡山、林邊等地。喜高溫受日照之低窪水田、池塘、沼澤等地方。

果實成熟堅硬時採收，農友以菱角舟或大水盆置水面，用水翻起根部，察看菱角已轉深紅色時摘取，未成熟者則重新放入水中，如此循環翻看，循環採收約7次，採收期達2個月之久。採收後置大水桶中翻洗，沈入下層者果體結實為特級品，中層為優級品，分別撈起分開堆放，蔭乾後分別裝入PE袋，每袋30公斤裝。菱角含有水分75、熱量8、蛋白質3.2、脂肪19、灰質1.3、鈣50、磷104、鐵0.8、維他命B1 0.2、C 15，富含澱粉，削殼取出菱角仁，可燉排骨湯、什錦湯、豬肚湯。將菱角洗淨，下鍋水煮，加鹽巴煮30分鐘，撈起冷卻後，剝殼取



■新鮮菱角

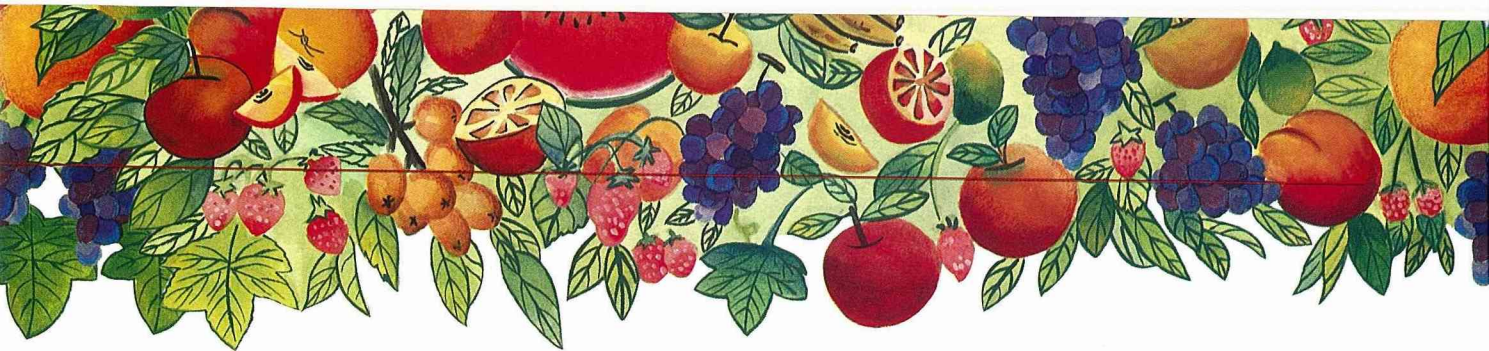
仁沾蒜瓣或薑泥和醬油調味，是很好的點心或零食。選購要領以堅硬、黑殼，愈重感者為佳。近年來高雄市農會及官田鄉農會共同運銷供貨菱角，品質佳，重量足，香Q可口，最受承購者喜愛。西螺果菜市場每天約有5,000公斤到貨，批發平均價每公斤約為35~45元左右。

水蕹菜

旋 花科水蕹菜屬二年生水性草本植物，長於地下水噴出的水田中，葉片寬大，莖中空有節且肥胖，開白色花大朵酷似牽牛花，結果莢裡有種子4粒，成熟



■莖粗、葉大、質脆，是水蕹菜的特色



柚子

後褐色。本菜是大葉種空心菜，利用地下水導引至水田裡，作水池栽培，故別稱為水應菜、水空心菜、水菜。一年四季均有生產，盛產期在夏季、秋季、春季，冬天寒冷時產量較少。主要產地集中在南投縣名間鄉的新街及宜蘭的礁溪。

水蘗菜連續可採割6~8次，始行植株更新重新移植。於葉片7~9片時，發育旺盛，沿水面25公分處割採，清水洗淨滴乾水珠後，每一公斤細綁一把，放入硬竹簍內，夏天加放冰塊保持新鮮。營養成分為水分92.9、熱量18、蛋白質1.8、脂質0.3、醣質3.1、纖維0.6、灰質1.4、鈣76、磷46、鐵2.0、維生素A 3900、B1 0.10、B2 0.3、C 44等。適炒食，煮菜湯。先將蒜瓣、醬油、味素、食鹽、芝麻油做好調味料，水蘗菜燙熟切段，置盤上淋上調味料，是最佳的吃法。直接炒食也可，或加魚脯、魚乾、蒜瓣等煮菜湯，很清甜鮮嫩好吃。選購要領以全株綠色完整，不枯黃，無病虫害，葉片不破損腐爛，莖節間距越長，肥胖中空者佳。西螺果菜市場每天交易量10公噸左右，批發價每公斤20~40元不等，水蘗菜原本種於水中，不受颱風豪雨影響產量，貨源與價格較穩定，若災後菜價猛漲時，水蘗菜漲幅不高，可多多購買，亦是夏季清潔衛生菜種之一。

圖

是 芸香科多年生常綠喬木，果實大，果皮淡黃色或黃綠色，質厚而粗，油胞大，剝皮容易，果形因品種不同，而有球形、洋梨形、扁球形等。果肉白色、淡紅或紫紅色，汁多，甜酸適度。原產亞洲緬甸、印度、泰國、馬來西亞等地。本省柚子種類繁多，品種有文旦、白柚、晚白柚、紅柚、蜜柚、石頭柚、紅文旦等。其中以麻豆文旦栽培面積最多，也最有名。近年來晚熟之大白柚產量亦漸增加。

本省柚子之產期為配合中秋節供應市場需要，盛產期多在中秋節前後之8月下旬至9月中旬採收，貯藏一周左右，才上市供應；

近年來大白柚品種甚為流行，產期可延至11月，以農曆霜降以後採收的最為甜美，果實亦耐貯藏。栽培要領：柚類繁殖，通常多用切接法，砧木可用當地二年實生苗。接後在苗圃1年多即可定植。定植以春天為宜，植後需注意灌水、施肥、修剪等工作。柚子採收後一般要經過貯藏，風味較佳。營養成份含水分50.3、蛋白質0.5、粗纖維0.3、醣類6.6、維他命C等。柚子以生食為主，柚皮可加工。選購文旦以果形正常、上尖下圓，果皮淡黃綠色，有光澤，果實重的為佳。西螺果菜市場每天約有10公噸交易量，批發平均單價每公斤30~50元左右。柚子為中元節及中秋節最佳供品，是應節送禮之水果，拜拜後將柚子置於供桌上，逾20天後才食用，口感比節前食用更佳。圖

■ 柚子採收後一般要經過貯藏，風味更佳。

(曾文田 攝)

