

草莓

爲 薔薇科，多年生草本植物。果實爲肥大花托，深紅芳香，柔軟多汁，果肉白或淡紅色。

種子爲瘦果。原產南美。目前以日本引進的春香和美國引進的愛利收栽培面積最多。春香植株較大，生長旺盛，早生，果實較大，呈長圓錐形、鮮紅有光澤，果肉深紅，糖度高，香氣濃，極受市場喜愛；缺點爲果肉質地較軟，不耐運輸。愛利收植株較春香小，易採收，成熟期早，果實肥大，短錐形，外表深紅，但果肉心部爲白色，會生畸形果，具芳香，但略遜於春香。種植時期以9月下旬到10月下旬最爲適宜。觀光果園種植之草莓，大多在定植後一個月左右，用塑膠布來覆蓋畦面，不但可防止雜草發生，保持土壤水分和溫度，而且可保持果實的清潔，不致爲泥土所污染。有些果農特別在草莓園中飼養蜜蜂，不但可使草莓結果時提高授粉率，而且可



■新鮮草莓散發誘人芳香。

減少畸形果的發生。

草莓花後約經30~40天便可成熟，鮮果用的8分熟採收，加工用的則宜完全成熟。採收要用10公分高的木箱，收集後再包裝出售。本省草莓產期從冬季12月到翌年春季，產區全省均有，但以苗栗縣最爲有名，主要產地有苗栗大湖、公館，新竹關西，南投草屯、埔里，屏東萬巒等地。草莓在採收期不宜再噴農藥，發生之病蟲害最好在苗期或生育期加以預防。

營養成分含水分89.1，蛋白質0.7，脂肪0.4，醣類8.1，維

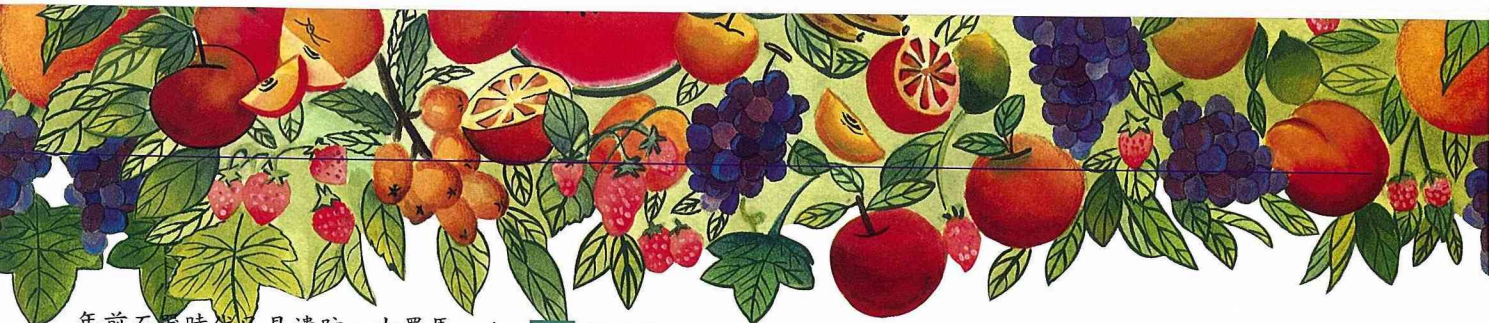
他命B1、C、K，磷，鈣，鐵。草莓果實含有豐富的維他命B、C、K與天然蛋白質、蘋果酸、枸橼酸，是美容養顏最佳水果，故以生食爲主。也可加工製造果醬、果汁、草莓冰淇淋及釀造草莓酒。選購時以果實大、呈長圓錐形，香氣濃，果色鮮紅有光澤者爲上品。尤其以小盒單層包裝草莓品質最佳，不受碰傷壓軟，最有商品價值。西螺市場每天約有1,000公斤交易量，每公斤約50~120元間。



■豌豆又名荷蘭豆，炒食口感甜脆細緻

豌豆

蝶 形花科豌豆屬1年生蔓性草本植物，心葉上方生有捲鬚，具有攀緣性，開白、桃紅、紫色蝶形花。因其幼苗柔弱宛宛狀，故名豌豆。原產東歐或西亞，5000



年前石器時代已具遺跡，古羅馬時代已盛栽，西元1100年傳入中國，台灣由荷蘭人於早期引入，為內外銷重要蔬菜之一。別稱荷蘭豆、飛龍豆。品種有台中9號、台中11號、法國大英，依花色分白花種及紅花種。依食用性分為食莢種、食豆粒種及加工種。

11月下旬至翌立3月上旬為盛產期，10月至11月中旬及翌年3月中旬至5月為淡產期，6月~9月缺貨，梨山高冷地於夏季偶有少量採收，價格昂貴。主要產地集中彰化竹塘、大村、埤頭、二林、溪福、福興、鹿港、和美，其餘地方較為零星。種子下播後至分蔓時插立支柱，誘引莖蔓伸長。也可行矮性栽培不立支柱，播種至採收約65~75天。採收處理：果莢豆粒未突起前採收，依大、小豆莢分別放入紙箱，每箱20公斤。

豌豆含水分87.6、蛋白質1.0、脂質0.1、醣質6.3、纖維3.9、灰質0.6、鈣50、磷46、鐵0.7、維生素A 60、B1 0.16、B2 0.13、C 40、菸鹼酸1.4、熱量32。鮮嫩豆莢適炒食、煮湯、蒸食，將豆莢兩端蒂頭撕斷，沿莢兩側撕掉莢筋，單炒洋菇或草菇，味鮮美。選購要領以豆莢扁平青脆細嫩，豆粒部位未明顯凸起，無病蟲害斑點，完整無損傷，莢筋愈短細者為上品。西螺農產公司盛產期每天有5千至7千公斤，淡產期有2千公斤之交易量，批發平均單價每公斤自30元至60元不等。

新

鮮竹筍經加工切絲處理製成商品稱為筍絲。別稱筍條、筍簽、筍仔絲。依竹筍品種之不同，可製成各種不同口味，如麻竹筍絲、綠竹筍絲、桂竹筍絲、烏殼綠竹筍絲。包裝的成品全年均可買到，原料新鮮筍產期為7~10月。主要產地集中古坑、梅山、中寮、埔里、竹山、大埔等地。加工處理方法為：新鮮原料筍支→殺青→剝箨→筍體(筍支)切絲→篩洗→滴水→秤量→包裝(裝瓶或裝罐)→殺菌→冷卻→成品→銷售。本文所指是一般淡味不鹹不酸的筍絲。

營養成分有水分60、熱量13、蛋白質1.7、脂質0.06、醣質2.4、纖維0.7、灰質0.7、鈣5、磷32、鐵0.4、維生素B1 0.05、B2 0.04、C、菸鹼酸0.3。筍絲適炒食、做湯、涼拌，成品供內外銷。涼拌三色筍絲做法：筍絲半斤、小黃瓜3條切絲鹽醃過，胡蘿蔔1條切絲燙半熟，火腿肉3兩切絲，以上材料排放盤上，將醬油、醋、糖、麻油、鹽、味精及冷開水等攪勻淋上。將筍絲切段，置鍋中加適量水、冰糖、醬油、鹽及五花肉切塊滷熟，是很好飯盒菜。購買時以筍絲細嫩，不酸臭味即可。黃色或白色只要顏色正常即可。

筍絲



鮮筍加工切絲處理製成的筍絲。

