

番茄

茄科，一至二年生草本植物。可作蔬菜，也可以當水果生食。番茄主莖有剛毛及油腺，故用手觸摸時，會有臭腥味及油分，本省北部人稱之「臭柿仔」。果實食之有甘甜味，南部人慣稱「甘仔蜜」。自交作物，漿果，胎座肉質而皮薄，果實顏色紅或黃，球形、圓形或長橢圓形。種子扁腎形，覆灰色短毛。原產南美安地斯山區。番茄大致可分為加工用和生食用兩個品種，加工用品種之特性為果皮厚，水分較少，適合製造果醬、果汁等。生食用品種之特性為果實皮薄、水分多，味道甜酸適中可口，其中又有大小果型之分。本省除夏季氣溫高不適用於番茄生產除種於高冷山區外，其他季節均可生產，但盛產期在冬季之12~2月間。產區以中、南部之平地為主。主要產地有彰化縣之員林、西螺，台南縣之新市、西港，屏東縣之潮州、萬丹等地。番茄都用種子來繁殖。育苗時可採用育苗床，塑膠連結鉢或塑膠杯，所用之土壤要用配製之有機培養土並加以消毒，以利幼苗發育並避免病害的傳播。播種後要注意灌水，並施用追肥，促進幼苗發育。等幼苗有4片本葉展開時便可定植到田間。經施肥、



■一點紅番茄品質最佳。

灌溉、整枝、培土、覆蓋塑膠布及立支柱等管理工作。自定植後約經1個月左右便會開花，花後30~40天果實成熟。在果頂稍為呈現紅色時採收。

營養成分有水分、蛋白質、脂質、醣質、纖維、灰質、鈣、磷、維他命A等。番茄當作水果鮮食時，可切開分成小塊，配以

特製之粉狀配料，味道特別的鮮美。選購時以果型豐滿，顏色亮麗，成熟度適中者為上品。番茄富含維他命C，對口角發炎或胃疾者有療效。對幫助消化大有助益。在本省一年四季均可種植大、小品種之番茄，天天都可採收上市，只是量多寡、價格高低而已，從不缺貨，天天可買到，食用簡單不費事，營養豐富又齊全，堪稱台灣水果之王。 圖

馬齒莧



■人工栽培馬齒莧質地細嫩。



馬

齒莧科馬齒屬，或2年生草本矮性植物，植株含有乳液汁，橫臥地面生長，開黃、紅、白三色花。本省向陽地方古來自有野生，別稱豬母乳、豬母菜、豬母草、寶釧菜、馬尺莧、長命菜、瓜子菜、五行草、五才草、馬子菜、馬莧、地馬莧、螞蟻菜、醬瓣頭草等。品種有紅花馬齒莧、白花馬齒莧。一年四季均可生長，尤其春季最多，常見於曠野或菜田和雜草共處，少有人以人工栽植。彰化縣二水鄉合興村謝農友種有2分地，正式採收供應台北和平、天母、延吉、興隆、稻香等超市出售。人工栽培可行種子繁殖，成熟種子由風媒四處飄散自生。農友待開花結子，採種子疏播於田地，施有機質做基肥，拔除雜草，加施化學肥料，保持土壤濕性，即可使馬齒莧發育旺盛。播種至採收約35~40天。於全株發育茂盛，肥美細嫩，未結花蕾前，利刀割取嫩莖葉，以0.3公斤用橡皮筋紮一束。裝入透明塑膠袋，60袋放一紙箱，參加批售。夏天高溫時，中層加放打碎如蛋大的冰塊，放入塑膠袋內，平放紙箱中，保持新鮮不枯萎。營養成分含有水分、熱量、蛋白質、脂質、醣質、纖維、灰質、鈣、磷、鐵、維生素A、B1、B2、C、菸鹼酸。

食用嫩莖嫩葉，黃或白色馬齒莧較適當菜食用，紅色馬齒莧適合當藥用。將嫩莖葉洗淨後，切段，加牛肉（豬肉或羊肉

亦可）、沙茶醬或豆瓣醬，以猛火快炒，趁熱吃。或滾水燙半熟，撈起入冷水中，涼後直炒薑片或蒜瓣，吃起來脆脆的，味道似菜豆，單食時有點像酢醬草的

果實，稍帶酸味，但不難吃。選購要領以莖葉細嫩肥美葉肉厚，花蕾未形成，不枯萎或腐爛即佳。坊間傳說可防高血壓、治糖尿病及喉炎。

禾

本科狗尾草屬多年生草本植物，原產印度，高約100公分，花穗如狗尾形。別稱狗尾草、狗尾仔、大穗狗尾草。每年8~10月為採收期，產地以南投縣名間鄉為主，其他地方零星栽植。每年6月行種子播種，第2年9月可採收。用人工挖掘根，去細根及葉片，留主莖及主根陰乾出售。營養成分尚待專家分析。用途及料理：取莖乾品200公克切細段，和排骨、水蛙、土雞、

虱目魚等均可，加5碗水燉1小時，食之味甘清醇。醃漬食物時將適量葉片，加入罐內可預防生蛆。選購時以莖幹粗，表皮光滑清潔，無腐蛀為佳。可向南投縣民間鄉農會或新民合作農場洽購。中國藥典記載，味甘、性平、無毒、入胃脾經，有殺蟲、除癩、開脾、利水、驅蛔蟲、促進消化、增進食慾、降胃火、消水腫等功能。（坊間流傳、謹供參考）。

通天草



通天草根莖與嫩葉，雞肉燉煮風味甘美，可促進食慾。

