

胡蘿蔔


概 形花科胡蘿蔔屬，一年生草本植物。原產歐洲的溫帶地區及北非、西亞等地，至少已有二千年栽培歷史，本省1895年自日本引入。別稱：紅菜頭仔、紅蘿蔔、黃蘿蔔、人參、丁香蘿蔔、金筍。品種有黑田五寸、新黑田五寸、美國五寸、理想、紅心五寸、紅衣等。每年12月至2月，彰化、雲林先採收，3~4月台南縣將軍鄉、佳里鎮、西港鄉、台南市安南區大量採收，其餘各地零星栽培。4月上旬進入冷藏庫，5月起陸續出庫銷售，全年從不缺貨。自點播至採收，需110~120天左右。採收處理方法，在根部相當肥大時採收，以手握葉梗拔起，冷藏用不留葉梗，新鮮品留葉梗8公分，去鬚



根泥土，依大、中、小根，分別裝入紙箱內，每箱淨重30公斤。

胡蘿蔔營養成份為每百公克含水份63.6、熱量27、蛋白質0.7、脂肪0.3、碳水化合物5.8、纖維0.9、灰質0.7、鈣29、磷31、鐵0.7、維他命A 13000國際單位，高居全部蔬菜第一位。胡蘿蔔適炒食、煮湯、滷肉、咖哩飯佐料、打汁、果凍、染色等。

削皮後以果汁機打汁，加蜂蜜喝鮮汁，是保持原有營養最佳吃法。切片沾麵糊（打蛋加鹽）油炸，或切丁加皇帝豆、醬油滷五花肉，甚為下飯。選購要領：表皮光滑豔麗，橙紅色，根肩不呈青綠色，形體直不開叉，不斷塊或傷痕為佳。

胡蘿蔔含高量胡蘿蔔素，吃進人體內可轉變為維他命A，能改善視力，亦對肝、腎、副腎、性腺等能增強活力，治便秘有特效，對身體虛弱、病後或產後復原有滋補強壯之效，亦能預防皮膚乾燥，美容肌膚。 

田園樂
戊寅仲秋
千慧於台北



蓮霧

樹 高1~2公尺左右，主幹分枝低，老枝直立，形成不規則之樹冠，花著生於嫩枝先端葉腋間，稀少單生，為聚繖花序；花大形，帶芳香。果實倒圓錐形，頂端扁平，帶下垂狀，每果重量約14~40公克，表面帶臘狀光澤，頗為美觀；果肉白色或淡紅色，海綿質，水分少，原產亞洲馬來西亞半島。

本省蓮霧品種，多依果色命名，依果皮色澤分為大紅種、淡紅種、粉紅種、白色種、青綠色種5種，其中以俗稱南洋種之粉紅色果皮品種栽培面積最多，而具經濟價值。最近幾年屏東林邊、枋寮、佳冬、潮州地區出產一種名為「黑珍珠」及六龜、彌陀的「黑鑽石」，里港、高樹的「黑美人」等產品，顏色黑中帶紅，品質好，糖分高，價格雖高仍然深受消費者的歡迎。

過去本省蓮霧之盛產期在每年春夏的5~7月間，但經過斷根、浸水處理、修剪枝條與栽培技術改進後，現在幾乎周年均可吃到美味的蓮霧。本省蓮霧的產區主要在南部的平地，以栽培面積言，屏東縣最多，高雄縣次之；主要產地有宜蘭縣的頭城、礁溪；屏東縣的林邊、潮州、里港



等。栽培要領：蓮霧可用實生、扦插、空中壓條及嫁接等方法來繁殖。實生法因種子發芽率低，容易發生變異，從種植到開花結果之時間長，所以一般多用空中壓條，扦插及嫁接三種方法來繁殖。蓮霧果園初期可間作短期之作物，並需行施肥、灌溉、中耕除草、整枝修剪等管理工作。

蓮霧如在正常氣候及管理條件下生長，盛產期多集中在5~7月，那時適逢雨季，因此品質差，其他水果又多，會造成滯銷與價格低落的情形發生。現在已可使用特殊技術加以處理，來調節果實的產期，提高果實價格增

加果農收入。蓮霧果實成熟的特徵是出現品種固有色澤，而果臍已展開時，即可開始採收。過早甜度不夠，過遲水分少，會落果，品質劣，不耐貯運。採收後應分級包裝，並以紙包住果實，果頂向下，整齊排列。蓮霧主要病害有炭疽病、果腐病、藻斑病、疫病。主要虫害有東方果實蠅、腹鉤薊馬、葉蟎，防治方法可參考植物保護手冊。蓮霧有生津解渴、解熱利尿的功效，營養成分每百公克含水分92.78、蛋白質0.35、脂肪0.24、粗纖維0.46、醣類5.97、灰分0.21、維他命C、鐵、鈣等。蓮霧在本省以供生食為主，也可鹽漬、糖漬或製成果汁。

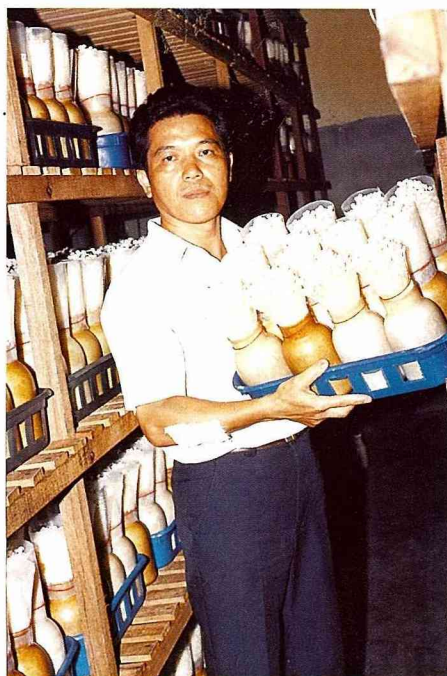
編



千慧

金針菇

松 茸亞科食用擔子菌蔬菜類，別稱：榎菇、金絲菇，市場上以其形狀如金針葉狀，俗稱金針菇。品種有白王1、白王2、白王3等3種。一年四季均有上市，以冬季較多。栽培地區則以霧峰、草屯居多。栽培要領：先由育種場培養菌種，再用現代生產設備栽培出金針菇，需要的生產器材為自動篩別機、自動混合機、自動天平、殺菌釜、柴油爐、自動去皮機、瓶蓋清潔器、運瓶皮帶、裝瓶筐、消毒器、溫濕度計、煤氣爐、酒精燈、水分檢定器、培養瓶、加溫器、紫外線殺菌燈及冷凍設備之廠房等，利用瓶子栽培之程序為混合鋸屑、米糠→加水→裝瓶→栓蓋→殺菌→放冷→接種(下菌種)→培養菌絲→去蓋→去皮→發菇芽→抑制處理→子實體生長→包裝→收穫等過程，約需50~60天，這期間尤需防治病害及雜菌發生。



■金針菇低溫栽培，全年均可上市。

金針菇愛好寒冷氣候需有強力冷凍設備，才能周年栽培品質優良的理想商品，並節省人工和生產成本，達到企業化生產。採收處理，當菇柄長到13~14公分時，可以去掉包紙，拔取金針菇。收穫完成的栽培瓶，可再催芽1次，有第2次的收穫。

採收後，將菇體分A級品(菌傘直徑1公分內，傘軸白色，菇柄未達15公分)，B級品(菌傘直徑1.5公分內，傘軸略有色，菇柄長13公分左右)，C級品(未達A、B級品標準，或過大過小者)，分別以透明塑膠袋包裝，每袋200公克，放置硬質紙箱內，每箱6公斤。金針菇肉質柔軟，富有彈性及粘性，營養成分除水分之外，各種物質百分比為水分88.45、粗蛋白31.23、純蛋白13.49、粗脂肪5.78、可溶性無氮物52.07、粗纖維3.34、灰分7.58、水溶性物質61.16。用途及料理：鮮菇適炒食、煮湯、勾芡、製罐頭供內外銷。選購要領以菇柄長度未滿15公分、菇傘直徑1公分以內，菇體白色或乳白色，無腐酸味，新鮮清潔，買後以兩天內食用為佳。

日來氣候已進入寒冷冬天，火鍋、大鍋菜少不了加一把金針菇，食之即鮮脆有味，湯料更好喝。是全年性每天均可買到，價錢最穩定的蔬菜之一。

想與青草作朋友嗎？

不可錯過這三本行政院新聞局金鼎獎推薦的優良豐年叢書

青草集 320元

介紹金線蓮、八角蓮、蘆薈、化石草、靈芝、枸杞、毛地黃、決明子等60餘種青草植物，彩色精印。



經濟植物集 380元

介紹山葵、薄荷、仙草、山藥、辣根、愛玉等36種植物。彩色精印。

經濟植物二集 440元

介紹酪梨、西洋參、柴胡、丁香、蒟蒻等28種植物。彩色精印。



豐年社

台北市溫州街14號
郵政劃撥00059300 豐年社
服務電話02-2362 8148分機30
每次郵購另附掛號郵資60元