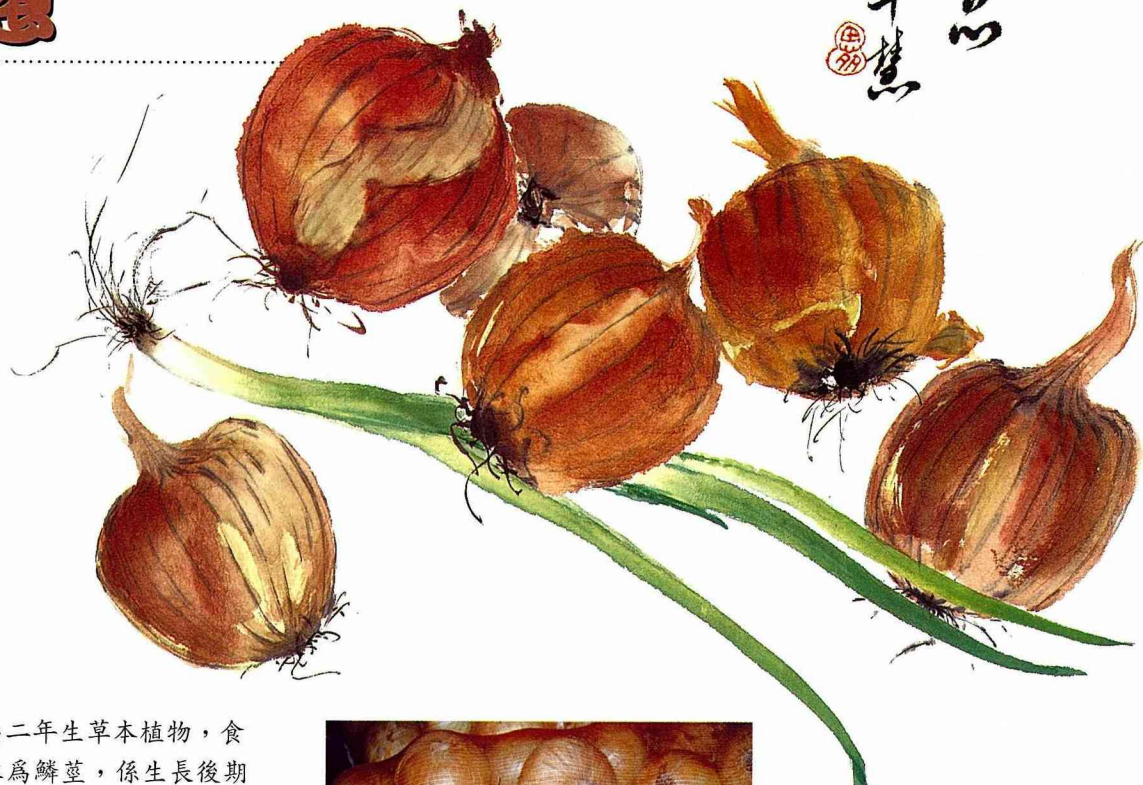


洋蔥

楊千慧
珍品
家菜



蔥 科蔥屬二年生草本植物，食用部位為鱗莖，係生長後期葉的基部及短莖所形成，內葉不形成葉片，而以貯藏養分肥大成球形，即為洋蔥球。原產亞洲中部，400年前古埃及已有栽培，民國50年以前靠日本進口，自美國引入種子後，從51年起即大量栽植，遂由進口轉變為出口。近年來隨經濟起飛，需求增加，省產之外，又進口不少外國洋蔥，滿足消費。別稱：日本蔥頭、大粒蔥頭、球蔥、玉蔥、洋蔥頭、大蔥頭、胡蔥。品種有早玉、勝早玉、褐玉、白玉、金環、台南1號、台南選2號等，依球形分橢圓型、扁圓型、圓球型。外皮顏色有紅、白、褐等顏色。每年12月至2月由鹿港、福興、和美等地少量生產，2月下旬至4月上旬，恆春、車城、



枋山、林園等主產地大量採收，產量約佔省產95%以上，大量外銷日本為主，內銷為副。

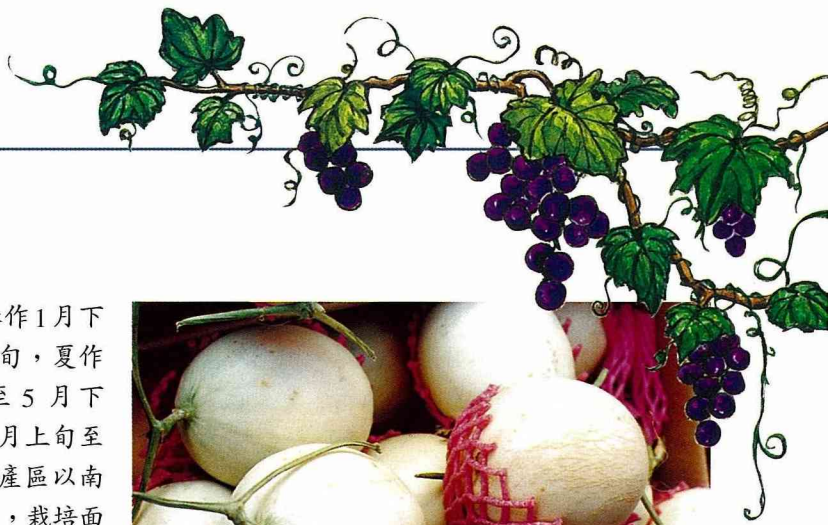
洋蔥行種子繁殖，發芽適溫16~25°C，發育適溫20~25°C，本省短日照，只有栽培短日性品種，才能結球；以富含有機質，表土鬆軟肥厚，排水良好之砂質壤土栽植。播種後移植，行距20公分，株距12公分。至採收約需120天。在鱗莖（蔥球）肥大至葉片枯萎時可採收，以趕早市代替冷藏品；要入冷藏庫存者，則待葉部完全倒伏時採收。手握球體

拔起，不剪葉片可懸吊貯藏，每年4~5月供應市需，稱為吊蔥；至6月起剪掉葉部及根，入冷藏庫可貯存半年之久，稱為水蔥。外銷每袋20公斤，內銷每袋15公斤，用尼龍網袋裝。


營養成份為熱量25、水分92.5、蛋白質0.9、碳水化合物5.0、鈣31、磷34、維他命A10、C15、B2 0.2、磷、鐵。洋蔥適炒食、煮湯、生吃。可烹調咖哩蔥雞、蔥絲培根、蝦仁蛋炒飯、香蔥味噌湯、肉片蔥鍋、鮮蔥牛排等佳餚。

洋蔥具辛辣味，有揮發性刺激作用，能消除疲勞，強壯身體，促進胃腸蠕動，加強消化力。有些人不吃洋蔥，是因辛辣味無法接受，若煮熟爛後則變為香甜味，味美口感佳，就不會拒吃了。西螺果菜公司每天交易量





數約為3,000~5,000公斤，批發價每公斤自15~25元不等。省產洋蔥質嫩結構鬆脆甜度高，進口洋蔥質硬結構紮實，辛辣味強。洋蔥在銼絲或切絲時會被辛辣氣味激得流眼淚，用電扇或在通風良好地方把辛辣氣吹走就不會了。

選購時以表皮光滑完整，無萌芽或腐軟為佳。 

洋香瓜

洋香瓜的果皮分為光滑及網紋兩種。果色有乳白、蜜黃、淡黃、灰黃及淡黃綠色，果肉則有淡燈色、橙色、綠色、淡綠色等。原產熱帶非洲。本省目前品種有蜜露、蜜世界、天香、翠香、翠芳、玉露、農友銀河、狀元、太陽、銀香及天蜜等。本省甜瓜幾乎全均生產，但最適合之

播種期為春作1月下旬至3月上旬，夏作4月中旬至5月下旬，秋作8月上旬至9月中旬。產區以南部平地為主，栽培面積以台南市最多，宜蘭、雲林、嘉義、屏東次之。種植方法有單向條行植或雙向條

行植，每公頃約可種植800~1,000株左右。為保持土壤水分和防止雜草發生，定植後要覆蓋銀黑色塑膠布，因此每年初春之時，行經台南縣市道路，可看見到處是銀白色或透明塑膠布做成的隧道式覆蓋，好一大片，裡頭就是保護著幼小的洋香瓜植株不受凍害，俾使快快成長。從育苗至採收約需80至100天。

洋香瓜的糖分在果實近成熟期前後急速增加，因此不可過早採收，以免糖度不足，且肉質太



堅硬，品質不良。採收的適宜時期，在果皮呈固有色澤且溢出芳香，果蒂發生離層，果梗或果蒂周圍有黃化現象，結果蔓上莖葉老化，果臍部周圍用手指輕壓有軟化感覺等。其他也可用開花來計算日數或採取果實樣品測定糖分來決定收穫日期。

營養成份為水分95.2、蛋白質0.5、脂肪0.1、醣類7.4、維他命B、C、磷、鈉。洋香瓜主要用途是生食，亦可製成果醬、果汁和罐頭。也可切片切絲後涼



拌或醃漬作為菜餚之用。購買時除應注意品種的成熟特徵、色澤鮮度和紋路外，香氣愈濃，表示愈成熟。

大心菜

大心菜係芥菜的一個品種，食用部位是粗大的莖端並以此而得名，原產亞洲及我國，早期由大陸引入本省種植。株型高約70~100公分，主莖粗大，葉片寬闊，食用莖端長達30~70公

分，直徑達5公分。別稱菜心、大菜心、大骨芥菜、大莖菜等。依產地而分品種有大埤菜心、西螺菜心、彰化菜心、溪湖菜心等。每年11月至次年3月盛產，10月及4~5月產量較少，6~9月無貨。產地集中大埤、斗南、西螺、二崙、崙背、溪湖、埤頭、竹塘、埔鹽、大城等地方。行種子繁殖，播種育苗至本葉5~6片，移植於田裡。栽植後，除草、施肥、培土等工作宜一併進行，以節省勞力兼保肥份。至採收需80~100天。於莖高30~

60公分，直徑4公分以上，葉片未枯焦，未抽苔開花開，用刀自地面算起5公分處切割，去粗葉只留5片心葉。按莖株高度分級，45公分以上為大支，40~45公分為中支，未滿40公分為小支等，分別以專用紙箱30公斤包裝或不用容器包裝，把莖支排列整齊，用稻草繩細綁三端，每件30公斤包裝。

營養成份有水份94.4、蛋白質1.3、醣質2.1、纖維1.0、灰質0.8、鈣21、磷20、鐵0.3、維他命C16等。大心菜嫩莖可炒、煮、醃漬等，嫩(心)葉可炒食，做菜乾。將嫩莖削去外皮，斜切段，煮排骨湯或魚丸湯均極爽口。切細片泡在醬油、辣椒、芝麻油、鹽、細糖等鹽漬三天，嫩脆好吃。心菜棄之可惜，洗淨加豆鼓、肉絲、薑片、多些油，猛炒2分半鐘，食之香甘很下飯。選購時以正直不空心，莖頭直徑5公分以上為佳。常吃菜心可增進皮膚健康，避免皮膚乾燥、發紅、發癢。



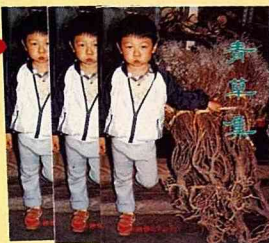
■大心菜炒、煮兩相宜。

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