

馬鈴薯

茄科茄屬多年生蔓性草本植物，葉互生呈羽狀複葉為橢圓形，開白、淡黃、粉紅等三色花。原產南美洲智利及秘魯。18世紀引入我國，本省早期由荷蘭人傳入，目前已成為重要經濟作物之一。別稱塊茄、洋芋、荷蘭薯、洋薯、洋山芋、日本番薯，因薯塊如馬鈴故名馬鈴薯。品種有五峰種、大葉種、卡地娜種、農林一號、歐米卡等。產期及產地均集中在12月至3月（冬春交接之季為盛產期），主要產地為豐原、石岡、后里、斗南、溪口、民雄、吳鳳等地方。栽培要領以原種行種子繁殖，經濟栽培以無性繁殖，即用薯塊萌芽，每塊可



■每年冬春之交是馬鈴薯盛產季節，品質最鮮美。

生芽10~20支，擇健芽移植，或用種薯切片繁殖。自種植至採收約需90~100天左右。

地上莖葉乾萎時為收穫適期，最好在未下春雨前採收，不易腐爛耐貯藏。以採收機挖取薯塊，去莖葉及泥土，保持表皮完整，風乾陰涼後，依大、中、小薯塊分別裝入紙箱內，每箱淨重30公斤，鮮品應市外，多數入冷藏庫慢慢出庫銷售。營養成分含熱量75、水份77.7、蛋白質2.3、

脂肪16.9、灰質1.1、鈣7、磷58、鐵0.7、維他命B1 0.7、C 7。適煮食、炸片、煮湯，是咖哩飯佐料之一。選購以表皮完整無皺紋，無萌芽，薯塊結實不軟腐，不綠色，橢圓或扁球形狀為佳。馬鈴薯中維他命C有個特色，就是耐熱力強，加熱烹煮時不易損失，可治胃潰瘍、十二指腸潰瘍。獨特的「龍葵素」是在裔芽及皮下綠色部位，應削掉後煮食才不會腹瀉。目前市售馬鈴薯之原種，都經過無毒育種改良而成，因此均可安心食用。西螺果菜市場每天交易量約3,000至5,000公斤，批發平均單價每公斤20至30元左右，是全年量與價最穩定菜種之一。



小西瓜

胡 蘆科，一年生蔓性草本植物。花為雌雄異花同株，原產熱帶非洲。本省小西瓜品種繁多，紅肉有神光，紅鈴。黃肉有金蘭、新金蘭、新小鳳、特小鳳及小鳳。小西瓜在本省周年均可生產供應，盛產期在春季到夏季之4~7月間。產區遍及全省之平地及河床地。種植面積以雲林縣最多，台南縣次之，花蓮縣佔第三位。有名之產地有新竹香山、苗栗後龍、彰化溪州、雲林西螺、台西，台南市安南區、台南西港、高雄大樹、屏東高樹、花蓮鳳林等。

自播種至收穫所需日數，因品種、生育期溫度等而不同，一般約3個月左右。鑑別西瓜是否成熟，可注意下面幾件事：皮色是否呈現固有的色澤和網紋。用手指彈擊西瓜，未熟時聲音軟綿綿，成熟時彈聲清脆劈歷叭啦聲，過熟時彈聲破啞。用手輕拍西瓜中腰部，成熟時手上感覺瓜肉震動質地最佳；或用大拇指輕壓果臍部附近，未熟瓜堅硬缺乏彈性，成熟瓜有彈性感。



小西瓜含有水分93.8、蛋白質0.4、脂肪0.1、醣類5.2、纖維0.1、維他命B1、B2、C、磷、鈣、鈉。小西瓜都以鮮食為

主，有生津、止渴、解熱、利尿、淨化血液、解酒等功效。購買西瓜要注意下面幾點原則，果柄要新鮮，表示採收未久。果形端正肥滿者，必然甜脆好吃。果皮硬度高而果面平滑，果紋明顯而粗條，果臍小而小，以手指彈果實聲，如為清脆劈歷聲的，表示成熟適度，品質最佳，照此原則必然可買到好西瓜。

西螺果菜市場每天約有1萬公斤交易量，批發平均單價每公斤20~30元，冬春季以來自台南市安南區農會產銷班的產品品質最佳。夏秋天來自崙背、麥寮兩地品質最好。



■瓜紋粗條明顯的特鳳小西瓜，包甜！

嫩莖萵苣

苣科萵苣屬多年生草本植物，淺根性，食用地上莖，植株直立，莖粗直徑達5~7公分，長達40~70公分。原產我國華中或華北，1938年傳入美國改良，光復初期再由美國傳入本省，目前已育成適合本省栽培品種。別稱：萬仔菜心、萵苣筍、萵苣莖、妹仔菜筍、鵝仔菜心、莖用萵苣、大心鵝仔菜。嫩莖萵苣可分食用葉片及食用嫩莖兩種，食用葉片者，全年均可栽植，但以5~8月栽植居多；食用嫩莖者，以10~2月栽植為宜。播種至採收約需75天左右，在嫩莖達35公分以上，未抽苔前，先摘掉外葉，保留心葉5~7片，待隔日再沿土面，用利刀割取嫩莖，去除雜質殘葉梗後，依莖身長、中、短及粗、中、細等規格分別以每3公斤用塑膠繩細綁頭尾兩端紮成1把，每10把再用稻草繩，頭尾兩端細紮1件，可節省容器成本。全省各地均可種植，其中以

雲林縣西螺、虎尾、土庫、崙背、二崙、元長較大量生產。

營養成份含水份95.5、蛋白質1.2、脂肪0.1、醣質1.6、纖維0.8、灰質0.9、鈣17、磷45、鐵0.7、維他命A50、B1 0.03、B2 0.03、C5、菸鹼酸0.5及鉀、鎂、矽等微量元素，是營養豐富食用價值很高的菜種。食用部位為葉片及莖端，作嫩莖採收栽培者，通常葉片剝掉，拿去餵食鵝隻當飼料用，莖支當菜。削掉莖皮，切薄片，下鍋加醬油、糖、味精、鹽等熱炒2分鐘，趁熱食之香甜夠味。亦可作煮大鍋菜之

配料。或將醬油、味精、鹽、糖、芝麻油攪拌成調味料，加入嫩莖萵苣(切丁)，醃漬3天2夜，早餐佐食既清甜新鮮又嫩脆，是便當菜及素食者好佳餚。選購要領以形狀正直，莖皮白絲色而薄、不空心、無抽苔、無裂痕為佳。莖端切口處流露白色液汁，就是礦物質及微量元素之成份，常食可增進骨骼、指甲、毛髮、皮膚之發育，促進血液循環，增加產婦乳量。目前在西螺果菜市場每天有3,000至5,000公斤交易量，批發平均單價每公斤15~25元左右。

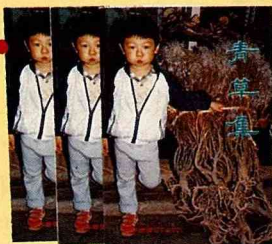


想與青草作朋友嗎？

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

介紹山藥、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