



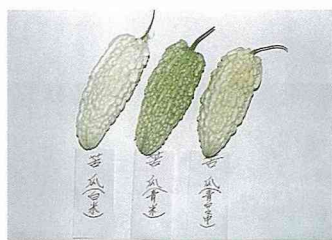
苦瓜

葫 葫蘆科苦瓜屬1年生蔓性草本植物，分枝繁茂有攀緣能力。成熟果紅色，包在種子周圍的子囊，稱為「假種皮」，嫩果時是白色，成熟果是紅色，有甜味，可食用。原產熱帶亞洲。本為野生種不具食用價值，經品種改良後，目前已成為重要蔬菜之一。別稱錦荔枝、癩瓜、紅姑娘（因成熟果實紅色阿娜美觀）、癩葡萄。

依果色分白米苦瓜、青米苦瓜。以果瘤狀分珍珠瘤粒種、肋條狀瘤條種。每年5月～10月為盛產期，產地集中柳營、二水、田中、田尾、大湖、大甲、新社、名間、新城、吉安。11月至翌年4月較淡產，產地集中萬丹、竹田、長治、新埤、潮州、崁頂、大寮。種植苦瓜在莖蔓長成時，插立支竿作隧道式棚架，或作水平架（葡萄棚式）。自定植至採收需100～120天，連續施肥，繼續開花結果可達3個月。為降低苦味。迎合消費者不吃有苦味的苦瓜，宜在幼果約拇指大時，用黑色套果袋套果，免果體受日照而變青色，且促進果色潔白，並防果蠅為害。

採收苦瓜時夏天溫度高，宜在7分熟時採收，春、秋季7.5分熟採收，冬季8分熟採收。剪刀剪斷果梗，留果梗5

公分。每果用柔韌白色紙包裹，依果體大、中、小，分別放入紙箱，每箱20公斤重。裝箱後置蔭涼處，避免受陽光照射，否則果體增溫後有悶熟作用，易紅熟而無商品價值。營養成分：水分94.3、蛋白質0.7、脂質0.1、醣質6.6、纖維1.2、灰質0.5、鈣18、磷26、鐵1.1、維生素A110、B1 0.05、B2 0.04、C 30、菸鹼酸0.4、熱量13。嫩果適炒食，做湯。不喜愛苦味者，食用白色種，喜愛苦味者，食用青色種。將白色大米苦瓜，清水沖洗3下，切薄片，沾沙拉佐飯，很清涼鮮美退火，且苦

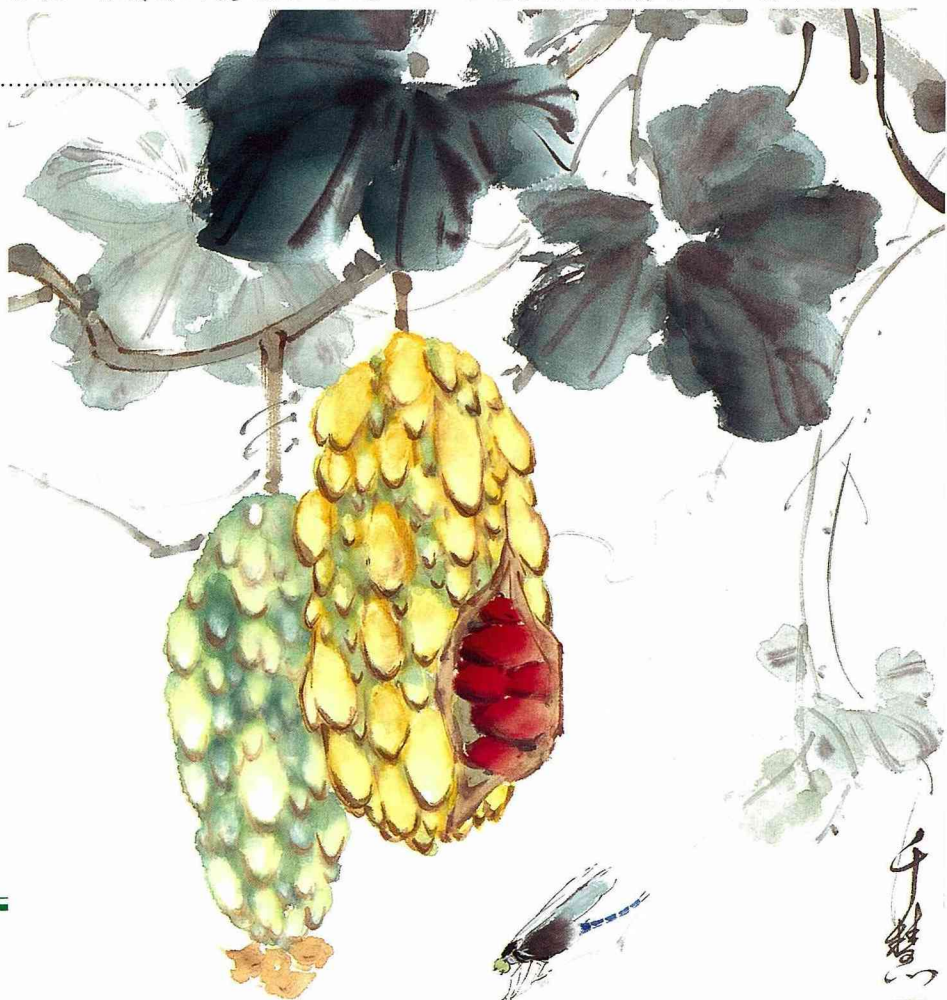


■白米苦瓜沒有苦味，可生食可煮湯；
青米苦瓜苦味濃，嗜「苦」者最愛。

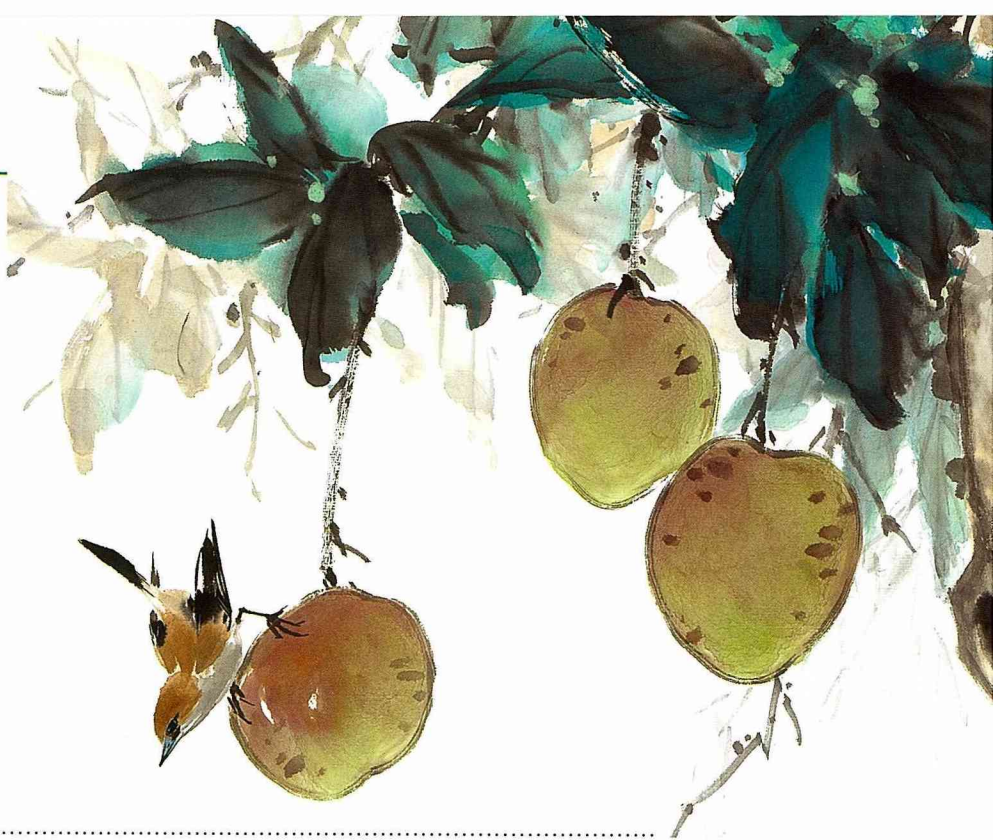
中帶甘真夠勁。切成段，挖掉種子及子囊成中空，塞進魚漿和肉漿（加適量鹽、味素）蒸

熟，就是有名料理苦瓜丸。選購要領以果面珍珠瘤粒狀的白色大米種果實大，形狀正直，果皮潔白，無病蟲害，無傷疤，無蜂咬叮，未呈紅或黃色，果體完整，結實不柔軟者為佳。

苦瓜的苦味是因瓜體含有「苦瓜鹼」的原故，煮熟後變成苦甘味，有促進食慾、解渴、清涼、解毒、卻寒之效。在西螺果菜市場盛產期每日有15至20公噸交易量，批發平均



價每公斤 20 元至 30 元左右，淡季期間每日 6~10 噸左右，每公斤約 15~25 元。幼果時塞進瓶中吊在支架，讓苦瓜在瓶中長大，取下倒入米酒，貯存隔年食用，就是苦瓜酒。野生苦瓜切薄片充份乾燥後，可加水煮或沖泡成苦瓜茶。 圖



芒果

每年立春以後，讀者們若行經屏東縣枋山鄉的屏鵝公路兩旁，就可看到開滿花朵的芒果樹，春節之後沿著北上，途經台南、嘉義、雲林等縱貫公路兩旁，陸續可看到路邊販賣「土樣仔」的招牌，這時候已意謂著芒果開始上市了，所以春天是土芒果的採收期，進入春末夏初之時，改由引種改良的「愛文」、「海頓」、「金煌」等三個品種的芒果上市，到秋季之時，則由果型最大的凱特芒果收尾了。進入冬天，消費者雖然吃不到新鮮芒果，但是一種摘自土芒果的幼果，經過削皮切塊加糖漬的「情人果」，冷凍後上市銷售，讓您在不是芒果產季的冬天，亦可品嚐到芒果的滋味，因此本省在一年四季裡，天天都可吃到芒果的口味，「臺灣」不愧是「寶島」。

芒果俗稱檬果、樣仔，是漆樹科多年生常綠大喬木植物，原產印度，本省種植已有 300 年歷史，產地集中台南縣

玉井、楠西、新化、官田，屏東縣枋山、枋寮、新埤等鄉鎮。芒果花期長達 3 個月以上，每穗花朵達百朵以上，經過長期自然淘汰，每花穗只剩 1~2 朵始結幼果，這是植物的自然法則。經過灌水、施肥、除草、整枝、修剪、疏果、套袋、立支柱等各種工作之管理，由開花、幼果、堅果、至成熟果，果色由綠到黃、紅等轉變期，而至八~九分熟才能採摘，再經人工催熟二天，才分級包裝供應市場，因此轉到消費者手上的芒果，都可立即食用了，如果想吃熟透，可擺 1~2 天，香甜味更佳，但不用放冰箱，否則無法催熟。



■ 豔紅色的愛文芒果，香甜味濃。


選購芒果要領因品種不同而異，買土芒果以果皮黃綠色為佳，但純種土芒果已很少，目前以改良種土芒果居多，改良種土芒果綠色果皮時，果肉柔軟為佳，土芒果肉質香甜但有果絲。買愛文或海頓芒果，以果色艷紅，果體肥滿、果肉略軟化為佳。金煌芒果略為彎型，俗稱彎月芒果或香蕉芒果，以金黃色而略柔軟為佳。以上三種品種芒果肉質肥厚、纖維細、糖分高，但香氣不如土芒果。凱特種果實最大、果肉厚，耐貯存，但糖分較低無香氣。芒果營養除水分外，含高量醣類、維他命 A、C、鈣、鐵等，除鮮食外、可打果汁，幼果用鹽、糖等加以醃漬成製品。目前以枋山、枋寮、玉井、楠西等農會供應貨品，使用單層紙盒包裝，分級清、品質佳，最受購買者喜愛。 圖



醬筍

新鮮竹筍經調味並醃漬成加工品稱之為醬筍，別稱醃漬竹筍、豆醬筍。以麻竹筍及烏殼綠筍為原料。新鮮竹筍7~9月盛產，加工品全年可購得。主要產地集中古坑、埔里、中寮、竹山、梅山、竹崎、玉井、關廟、鹿谷等地。加工處理：新鮮竹筍→洗滌→剝箨→切塊（同時將新鮮鳳梨剝皮切塊）→裝入大玻璃瓶或陶缸→加調味料〔豆麩（又稱豆豉或豆蒲）、鹽、糖、甘草〕，擺放一層筍塊及鳳梨

塊，加放一層調味料（瓶口或缸口多加一些），最後淋1/3瓶米酒→封口後存放1~2個月→成品→銷售。營養成分有水分59.3、熱量12、蛋白質1.8、脂質0.4、醣質1.3、纖維0.4、灰質0.6、鈣7、磷29、鐵0.3、維生素A10、B10.09、B2 0.07、C4、菸鹼酸0.4。料理時可直接佐食，是早餐稀飯佳餚。

將醬筍擺盤中，上面撒蒜泥、味素、糖、香油、醋等食用甚佳。也可加煮鴨肉湯、雞肉湯、鮮魚湯等湯類，滋味美好。全省各地超級市場或鄉村風景區均可買到，每瓶約1至2斤不等，夠全家一週的早餐佐食之。 



■甘醇好口味的醬筍，是配稀飯的佳餚。

蔬果芬芳錄

Aroma Within My Memory



作者：蔡平里

台灣大學園藝系教授

定價：300元

另附掛號郵資60元

豐年叢書·最新出版

★榮登中國時報「開卷版」年度好書榜★

蔬果芬芳錄

Aroma Within My Memory

內容／12種有香味的台灣蔬果：柑桔·芹菜·番石榴·洋蔥·鳳梨·薑·芒果·辣椒·柿子·香菜·香蕉·茼蒿

榮譽／第四屆李國鼎通俗科學寫作類第二獎
86年台灣省政府新聞處報導文學類優良作品

買「蔬果芬芳錄」
送「精美蔬菜食譜」
請任選一種：

2. 新興蔬菜食譜
(台中區農業改良場印贈)

1. 台灣鄉土蔬菜食譜
(台南區農業改良場印贈)

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