



胡瓜

食 用果體稱為「瓜」。原產印度已有4,000年歷史，我國漢朝張騫出使西域引入栽植，故稱「胡瓜」，因果體長有瘤狀刺粒，俗稱刺瓜，老熟果體為黃色故稱黃瓜或大黃瓜，別稱王瓜、黑瓜、大瓜。每年3~11月盛產期，12~翌年2月淡產期。自移植至開花結果至採收，約需40~50天，每株可採瓜體3~5條，每瓜重自0.5~1.5公斤。胡瓜採收適期視各品種而異，通常應依果皮顏色有濃綠、淡綠時，宜在瓜紋未呈黃色，果肉正細嫩，瓜體幼嫩未肥大前即需適時採收。以手指握住瓜體上端，摘斷果梗，勿傷及瓜肉，儘量保持瓜皮粉狀，依瓜身大、中、小條，分別裝入20公斤紙箱。



■胡瓜是做湯好材料。

胡瓜營養成分為水分97.1、蛋白質0.5、脂質0.1、醣質1.6、纖維0.6、灰質0.3、鈣23、磷18、鐵0.1、維生素A90、B2 0.02、菸鹼酸0.1、C 8、熱量8等。胡瓜適炒食及煮湯，切細片加炒魚丸或草菇，加太白粉勾芡。煮排骨湯最清甜。整條削皮切小段，中間子囊拿掉，塞入魚、肉漿，蒸食之為有名刺瓜丸。選購胡瓜以形體正直，成熟適度，瓜

紋不黃色，無病蟲害，瓜子細嫩不肥厚，瓜皮有白粉色者為佳。西螺市場每天約有15~20公噸交易量，批發單價每公斤3~6元左右。冬季量少時每天只有8公斤，批發單價則漲至20元左右，去(87)年春季受大雨影響，每日進貨量少至3公斤，每公斤批發價高達40~50元，為歷年來少見現象，當時瓜農們笑哈哈。今(88)年入夏以來產量劇增，每日量達2萬公斤以上，批發價跌至每公斤5元以下，瓜農們簡直苦哈哈，印證台灣農村俚語「一年好，三年敗」，「三年敗，一年好」。



千禧
年
畫

番石榴

提到「番石榴」三個字，時下年輕一代也許不知是啥東西，如說拔仔或芭樂，就會恍然聯想到是一種水果，尤其喜慶宴會餐桌上來一瓶芭樂汁，保證你喝個痛快，其實芭樂一詞是番石榴的台音「那拔仔」之諧音而來，反倒「番石榴」這個正名卻陌生了。屬於姚金壤科常綠多年生灌木果樹，在本省已是常年性每日都可買到的水果之一。原本20多年前土產的「土拔仔」，在市場已近絕跡，這種果皮與果肉薄，種子繁多，一年照四季開花結果的土拔仔，又稱四季拔，果體又小，甜味不清脆，澀味濃，產量少，已少人種植。由泰國引入本省種植的泰國拔，果型比土拔大10多倍，果肉厚、型美觀，產量高，甚有食用價值，在市場上盛行幾年後，由於遺傳基因及品種變異，果肉甜味趨淡，食用口感不若當初引入時之美好，近年來農改場與果農改進育成「新世紀拔」、「珍珠拔」、「梨仔拔」，甚致自美國夏威夷引入紅肉的紅肉拔等等，都屬果體大、型體美觀、果肉脆甜又可口，目前市場上幾乎改良種與外來種天下，86年起新種改良種的大型土拔仔，也在市場力爭一席之地，讓消費者天天可吃到果型美觀、果肉厚、清脆甜美的那拔了。



全省都可種植的拿拔仔，主要產地集中在屏東縣長治、高雄縣大社、燕巢、旗山、岡山、台南縣新市、雲林縣斗六、林內、南投縣國姓、草屯等地方，品種以泰國拔、世紀拔、珍珠拔等改良種為主，彰化縣的田中、永靖、社頭、北斗、田尾等生產梨仔拔為主，尤其梨仔拔的果農，趁早於清晨採收，經選別裝箱立即透過中盤商集貨，僱用貨車於中午1至2時就運達三重市場，轉售給販售者，當天趕上台北市、縣各電影街、電影城出售，創造當天採收當天運達消費地賣給消費者之捷



■質脆清甜的世紀拔。



■被台北市場稱為「快車拔」的梨仔拔。

運通路，這是搶新鮮最有利的銷售網。這些「拔仔」被台北市場稱為「快車拔仔」。
購買時以果皮翠綠、結實不柔軟、果體重感、果皮完整不皺萎、型體正常完整、果面有光澤者為佳。近年來果農為爭取出售較高價錢，在幼果時，就利用紙袋套果，使果皮翠綠清潔，減少病蟲感染機會，因此行經拔仔園，可看到紙袋套在拔仔樹上，可想果農一番的辛苦用心，因此消費者花幾十元買一斤拔仔，不用嫌貴。圖



薑

薑科薑屬多年生宿根性單子葉植物，地下根莖肥厚辛辣有香味，為食用塊莖的蔬菜，外國種植者有專供觀賞用品種，稱花薑或薑花或稱野薑花。初生的細嫩塊莖成乳白色，靠葉柄頭端有粉紅色鱗片葉，與塊莖相鄰，此時採收食用稱為「嫩薑」。使其半成熟後，塊莖肥大飽滿，莖皮成淡褐色，光滑鮮亮，此時採收食用稱為「粉薑」。完全成熟老化時，塊莖結實硬化，纖維粗化，莖肉縮皺，辣味最強，此

時採收稱為「老薑」，可作種薑用，又稱「薑母」，陰乾後甚耐貯藏，又稱「乾薑」。別稱羌、生姜、藁荷、茗荷、生薑、甘露子、紫薑等。而嫩薑、粉薑、老薑等名稱，是採收期之不同而分別稱呼，並不是品種別。嫩薑產期5~10月，其餘月份少量生產，產地在南投中寮、名間及宜蘭。粉薑產期1~6月，其餘月份少量，產地在三峡、大湖、三義、嘉義。老薑盛產期3~4月、8~12月，其餘月份次之，產地集中台東縣太麻里鄉、知本及卑南、長濱、阿里山、吳鳳、三義、大湖、三

峽。栽植後滿4個月採收嫩薑，滿6個月採收粉薑，滿10個月採收老薑。供老薑使用者，待葉片完全乾萎，塊莖完全老熟，縮小老化時，掘取去除葉梗及鬚根，立即上市時，洗掉泥土涼乾裝箱。長期貯藏者不水洗，擦去泥土置陰涼乾燥處，可存3~4月之久不壞。

薑含有獨特的成分，且高度辛辣味。適切絲生食、炒食、煮湯、鹽漬、醬料、薑糖、薑粉，為最佳佐料品。買嫩薑，以塊莖潔白肥滿，莖頂有粉紅色鱗片葉，不腐傷，具有香氣味為佳。買粉薑，以塊莖飽滿肥美，莖皮光滑完整呈金黃色，不腐傷，有新鮮感為佳。買老薑，以不皺縮枯萎，不腐爛即可。薑可刺激食慾，促進胃腸蠕動，健胃及發汗，祛寒提神，去海鮮魚類腥味，喝薑湯可預防感冒。西螺果菜

市場每天約有3,000公斤交易量，批發價每公斤40~60元左右。醃製加工的嫩薑，是早餐或消夜稀飯最佳佐料，那股不辣又具香醇味的口感，真是全天口齒留香。目前來自大溪、三峡、三

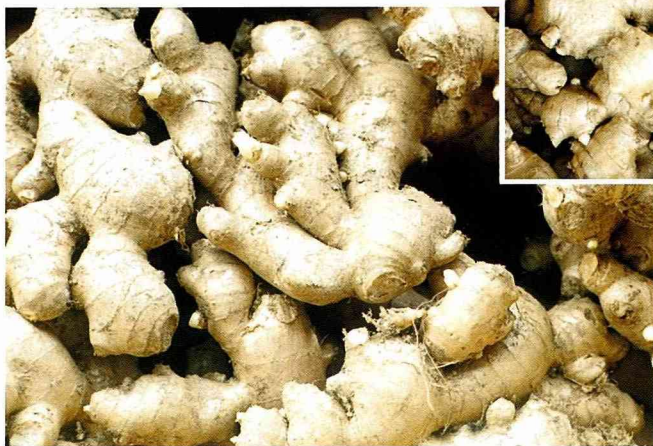
義、泰安、埔里、中寮、名間、竹山、阿里山、竹崎、桃源、知本、太麻里、鹿野、員山等地的薑，肥厚飽滿、莖皮完整、質地細嫩、薑把粗大等特色，最受承購者喜愛。 [圖]



■薑莖頂端粉紅色為嫩薑。



■薑皮金黃莖端肥胖飽滿為粉薑。



■薑皮土黃有皺紋者為老薑。