



萵苣菜

台灣光復初期至50年代，農家都以萵苣菜餵食家鵝，長得又肥又大，北部人曾以鵝仔菜稱之，南部人則慣稱「媚仔菜」。萵苣菜含高單位維生素A及礦物質，有促進小孩發育、孕婦健康、產婦增加餵乳量、老人新陳代謝及防止老化等作用，故而古人叫它「春不老」。

是菊科萵苣屬一或二年生草本作物，屬葉用蔬菜類者有葉用萵苣（台語稱油媚菜）、結球萵苣（俗稱包心萵苣）、劍葉萵苣（台音劍妹仔菜或客家萵仔菜）、彩葉萵苣（葉面有綠、紫、紅、褐等色彩相間或斑紋混合）、廣東萵苣（又稱皺菜萵苣）、波士頓萵苣（又稱西洋萵苣、西洋生菜，

是半結球型）、菊苣（又稱苦萵苣、野苦苣）、吉康菜（法國菊苣）等數個品種。屬莖用蔬菜者有嫩莖萵苣一種，真是形狀與顏色多樣的蔬菜之一。原產我國、印度等溫熱帶地區，本省於9月至次年3月盛產，4月至8月產量次之，全年每日從不缺貨，尤其萵苣菜葉面有亮麗光滑油質，雨水打在葉面容易滑落，夏季多雨時節受雨害程度較輕，在大雨災後蔬菜量少之際，能保持相當程度供應量，不使市場上葉菜類太短缺。



■有機栽培葉萵苣。



己卯仲夏
千慧寫生



全省各地都可種植，環境與土壤適應力很強，只要有機質含量高沙質壤土，保水與排水良好，都可種植，除夜盜虫外，病虫害不易發生，施用農藥機會低。自播種至採收，視品種而異約40至60天就可採收。目前彩葉萵苣、劍葉萵苣於本省各地農家有少量零星種植，尤其客家人聚居地普遍種植外，其他地區則以自食栽種為主。結球萵苣適冷涼天氣，本省冬天種植外，其餘季節多由國外進口。

葉萵苣產地以台北士林、社子、桃園市、新竹縣竹北、彰化縣田尾、雲林縣西螺、二崙、嘉義縣新港、台南市南區、高雄縣梓官、彌陀等地方為主要產地，一年四季大面積種植，貨量源源不斷大量供應全省各消費市場，其中尤以西螺、二崙、梓官、新港等地的農會、合作社場等農民團體新推廣的有機蔬菜栽培，經過「吉園圃」標章認可，在清潔、衛生、安全、新鮮、營養條件下，加上適時採收、定量包裝、分級清、重量足、包裝實之要求，受到各消費市場喜愛。

購買葉萵苣以全株完整、鮮綠不枯黃、無斑點、不抽苔、不水傷潰爛即可。適炒食外，可煮鮮魚豆腐湯，營養豐富，常食用可保身體健康。亦可切段下鍋沸水燙個3分鐘，撈起拌滷肉或蒜泥等調料食之，苦中帶甜味道好。 齣

梨

利木 樹薔科梨屬多年生落葉小喬木，作經濟栽植多以嫁接法繁殖，在台灣多以野生烏梨樹幹做砧木利用芽接或枝接較多。近年來，果農自韓國或日本引入高級水梨枝芽，嫁接於烏梨砧木，改良成高品質、質地細嫩、汁多甜度高的豐水梨、新世紀梨、世紀梨、幸山梨、新興梨、松茂梨等高級梨，廣受消費者喜愛，使得過去需仰賴進口才能吃得到的高級梨，現在已有省產高級梨取代，不只甜度口感不遜進口梨，價錢幾乎便宜一大半，真是消費者的口福。再者以往高級梨要種在較冷涼高山上，近年來果農在技術上的突破，溫帶的平地亦可種植，可改善高冷山坡地墾伐破壞水土的不良現象，台灣的農業科技可是走在世界先端的。

台灣梨的主要產地與產期，先由苗栗三灣鄉、大湖鄉、泰安鄉等產地於5~6月生產的小山梨（台北市場習稱三灣梨）上市，接著南投縣埔里、國姓、魚池、仁愛等中低度山坡地於6~8月採收的橫山梨上市。而台中縣和平鄉、新社鄉、桃園縣復興鄉、宜蘭縣大同鄉、南投縣仁愛鄉、信義鄉等中高度海拔山坡地於7~9月採收上市的高山梨，品種有幸水梨、豐水梨、世紀梨、新世紀梨、菊水梨、松茂



■ 汁多甜度高的世紀梨。



梨等。近2年來由於彰化縣二水、二林、竹塘、埤頭、南投縣國姓、中寮、草屯、竹山等平地果農，突破技術克服氣候因素種植平地梨，於8~10月也有採收上市，品種則以豐水梨、新興梨稱之，果型中大、質地細嫩、果汁多、甜度頗高，梨味濃，漸有取代傳統的粗梨及水梨之趨勢。

三灣梨果皮褐色或綠褐、略粗糙而厚；橫山梨果皮黃褐色、粗糙且厚；新興及豐水梨果皮淡褐或金黃，光滑皮薄；世紀梨與新世紀梨果皮乳白色或白綠色，皮薄而有小褐點，在型體與果色上易於辨認。消費者喜愛梨味濃、果肉多、果粒大、價位低者，可選橫山梨或三灣梨；喜愛果粒、水份、甜度、味道、價位均為中等者，則以新興梨豐水梨為購買品種；喜愛汁多、品質細嫩、甜度高、外觀美感、口感佳之高價位或送禮用者，則以世紀

梨、新世紀梨、菊水梨、松茂梨為主，視消費習性與用途為選購品種對象。另外本省土生土長的野性烏梨，因果粒小、汁少、澀味濃、產量低、採收後多以醃漬後出售為主，近年來種植者日漸稀少。三灣梨屬早期採收種，果農採收後鮮果即上市銷售。橫山梨則鮮果上市，也有入冷藏庫貯存慢慢出庫銷售。新興梨、豐山梨、世紀梨、新世紀梨、菊山梨、松茂梨等高級水梨，均需入庫冷藏一個月以上，讓其清涼退火催熟之作用，再慢慢出庫銷售，因此省產梨自3月起是三灣梨上市，而把冷藏至2月底的高級梨出清銷售，可說是全年從不缺貨。購買時不分品種，只要果皮薄而光滑、不腐爛、無外傷即可。 圖

千焦
詩



山苦瓜

葫 蘆科苦瓜屬一年生蔓性草本植物，分枝繁茂有攀緣能力，全株比一般苦瓜矮小，蔓有卷鬚和毛茸。葉廣大有5~7裂狀，開白色花，未成熟果皮為濃綠色，成熟果皮為黃或紅色，果型兩頭尖狀，果體只有一般苦瓜10至15分之一，果皮似為突瘤狀，苦味甚強。原產分布亞洲、歐洲等地，台灣原有野生種已有百年，近年來已馴化人工栽植，為流行於鄉野小餐館新興菜餚之一。目前上市供應餐廳的有果體小的野生種，及果體較大的馴化改



■ 鄉土山苦瓜成為新興菜餚。

良種。一年四季均有生產，冬、春季以屏東縣九如鄉、里港鄉、高樹鄉、高雄縣美濃鎮、桃源鄉為主。夏、秋季以嘉義縣竹崎鄉、大林鎮、雲林縣二崙鄉、西螺鎮、古坑鄉、南投縣埔里鎮、國姓鄉，花蓮縣新城鄉、秀山鄉為主。其餘地方自有野生於低海拔山坡草地間。

嫩果苦味比一般大形仔苦瓜強2~3倍，若要減低苦味，先切段下鍋川燙3分鐘，再下鍋炒食。切薄片置冰箱冷凍室，食前取出沾沙拉醬佐飯很夠勁。切片下鍋炒肉絲、豆

鼓、蒜瓣或小辣椒，大火猛炒3分鐘，加九層塔翻炒2~3下，盛起食之，苦中有甘味，亦可煮魚丸或排骨湯。喜苦味者選果體小型，果皮濃綠、果瘤小粒者。不喜苦味者選果體大型，果皮淡綠或黃綠、果瘤大粒，無傷疤、未紅熟、果體完整、結實不柔軟為佳。野生種山苦瓜果體含「苦瓜鹼」成份甚高，因而苦味甚濃，炒煮熟爛後，變成苦甘甜味，有促進食慾、解渴、清涼、解毒、御寒之效。惟成熟種子及靠蒂頭週圍果肉，會引起腹瀉或嘔吐症狀，因此不要食用，其他果肉宜沸水煮燙2~3分鐘後，才下鍋炒食或煮湯。

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★

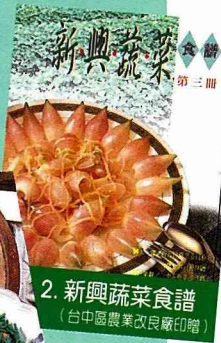
蔬果芬芳錄

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