



包心白

台灣在夏、秋之際，若是風調雨順，此時下種的包心白菜，正可在中秋節後或雙十國慶日之時大量採收上市。包心白菜俗稱包心白，性喜冷涼氣候，本省適於秋、冬、春季種植，夏天天氣太熱，包心白菜無法適應，加之易感染病蟲害，除梨山、南山等高冷地帶少量種植之外，平地幾乎無法種植，連經驗老到的包心白專業菜農，除非

育有專耐酷熱、抗病蟲害的品種，才有極少面積種植之外，就得靠高冷地少量貨源供應市場。進入冬季，只要氣溫不要低到10°C以下，市場上的包心白菜會源源不斷大量到貨，持續到隔年入夏之時，全年每天從不缺貨。在台北批發市場交易量，近年來平均每年達4萬公噸左右，以交易量排位，僅次於甘藍菜而居第二高量。年批發平均單價每公斤約在8~10元左右。夏天遇颱風或豪雨過後量少時，日交易量只有30~50公噸，則批發單價高達每公斤50元以上，加上災後的包心白菜易水傷潰爛，折貨損耗率達50%以上，則每公斤單價更高達100元以上了，真是應了一句「菜土菜金」。難怪災後蔬菜受損



■天津白菜。

包心白、紅甘藍



■漳浦種包心白菜。



■成功白菜。

嚴重菜價飆漲之際，菜商會從國外進口蔬菜應急以賺取短期高價位的利潤。

只要冷涼的氣候下，全省各地都可種植包心白，大量而集中

種植的地方以彰化縣埔鹽、大城、埤頭、竹塘、雲林縣崙背、麥寮、元長、四湖、水林、土庫、東勢、嘉義縣新港、六腳等鄉鎮為主要產地，以上地方產量幾達全省七成以上，有不少的專業且長期種植包心白的菜農，默默辛勤地長期以種植包心白為生，

二、三期採收上來的包心白，若碰到菜價

千慧書

長期低檔時血本無歸，運氣轉好遇到菜價高檔時，只要一期的採收就可撈回來，真是「三年一運，好歹照輪」。

俗稱大白菜、抱心白菜、結球白菜、黃芽菜，在市場上慣稱大白菜。原產中國已有數千年歷史，本省先民自大陸引入。目前在市場上品種多半以種苗公司育種名稱稱之，有元寶、白陽、天王星、亞蔬一、二號、濱綠等等不下40種，種菜的農友都搞不清，消費者



己卯

千慧堂

紅甘蔗

甘蔗有紅白



二種，白甘蔗

蔗皮黃白或乳褐色，水分少、糖度高，莖肉堅硬，適合製糖。紅甘蔗蔗皮濃紫色，莖肉脆，水分高，糖分雖比白甘蔗低，直接食用仍覺很甜，但不適製糖。本文介紹紅甘蔗，原產於熱帶地區，是禾本科多年生草本植物，株高數公尺，土裡的根為鬚狀，直接長於莖節處，根長15~20公分，自地面向上成長即為莖，每段莖長約10至20公分不等，每一莖節處生出葉片，色翠綠，狹長直立或下垂。開白色穗狀花。從前蔗農將青嫩蔗葉銀牛，蔗頭（根部）曬乾當柴火用，老蔗葉曬乾排成一串串可鋪蓋農舍屋頂，近來蔗農將紅甘蔗尾端嫩莖削去莖皮與粗葉，約留6公分的嫩莖與嫩葉梢，取名為「甘蔗筍」，下廚可做一道好佳餚。將不用的蔗葉及削掉的蔗皮曬乾，是從前農家免費的燃料。腐爛後翻製成堆肥，是有機質肥料的好材料。

全省各地都可種紅甘蔗，較大量種植且較出名的產地，首推埔里鎮和南投市，再次為二水鎮、土庫鎮、白河鎮、新



■紅甘蔗。

市鄉及屏東縣鹽埔鄉等地方，是因上述地方的紅甘蔗農友經驗豐富，每段蔗莖最長、蔗肉甜脆、水份高、蔗皮薄，而蔗皮上又很少有裂溝，且粗細均勻，在市場上賣得好價錢。

蔗汁中除高量水分外，糖含量甚高，除了削皮直接入口啃食外，榨汁過濾冰涼後飲用更佳。近來飲料公司用蔗汁加檸檬汁以鋁箔包裝出售，是飲料上新產品，受消費者喜愛。將紅甘蔗用炭火烤熟，削皮後直接啃食或用輾壓機榨汁，別有一番風味。紅甘蔗的莖頭至莖尾長達4公尺以上，運銷商又習以將莖短的夾在中間，每件重達50公斤，運銷不方便，造成交易上的困擾；台北農產公司於數年前曾推動將埔里紅甘蔗頭、尾、中間等部位切段，分別裝入紙箱，每箱30公斤淨重，以拍賣方式競價出售，結果承銷者只買中端的甘蔗，頭、尾端乏人問津，造成殘貨又賠了紙箱錢，改革包裝不成，只好恢復整枝又大又笨重的大件式的傳統運銷。

更是「莫宰秧」，總之以簡單易記來區分品種，則以葉片完全結成球狀、緊密包被而結實者稱為漳浦種，此品種葉色潔白、葉片厚、質最細嫩，最適做「白菜滷」料理，味道口感甚佳，市場售價最高。其次以葉片淡綠而近白色，半結球狀，質略鬆軟，葉片薄，味較清淡，但口感與風味尚不差，售價次於漳浦種，此類名稱以成功白為代表品種。再其次以大葉片、直立或圓型、半結球狀、葉脈明顯的煙台白菜（又稱包頭蓮）為代表品種。第4個品種則以葉片長而扁圓、葉色黃白、葉脈明顯、半結球而形成竹筒型，稱為天津白菜（又稱翠玉白菜或竹筒白菜），售價介於漳浦種及成功白菜之間，本種適合曬乾醃漬成白菜乾，在中國北方是貯存過冬的菜種之一。

購買時以食用方式而有不同要領，有些人懶得管它啥品種，只要葉片厚、葉色白、無病蟲害、葉柄無斑點、球體紮實、葉片完整的包心白菜，都可以炒、煮、醃、做湯，這是最簡單的採購方法。入冬以後大伙兒吃火鍋或大鍋菜，習以包心白當底菜，大概是由於包心白下鍋較耐煮，等鍋內的佳餚吃完，還可撈到包心白當做壓軸菜。少數人將包心白當寒性蔬菜而認為不適當吃，是沒科學根據，反而它含有高量維生素A、C及豐富礦物質，值得長期適量購食。



碧玉筍

寶石 玉筍即是植株嫩莖經軟化栽培的金針菜嫩莖。金針古代稱為萱草，原產我國歷史相當悠久，台灣早期自大陸引入，近年來我國已採用為代表母親節的花卉。別稱：金針菜梗、軟化金針菜、金針嫩菜芽、萱草菜嫩芽。品種有大葉種、小葉種、金針菜台東六號。全年均可生產，在嚴寒冬天金針菜有落葉休眠現象，因此每年12至1月會有淡產現象，其餘月份盛產。產地以金針菜主要生產地方如花蓮縣玉里鎮、光復鄉、豐濱鄉、瑞穗鄉、台東縣太麻里鄉、金峰鄉、池上鄉等地方為主，另外嘉義縣阿里山鄉、台北縣萬里



■市售碧玉筍。

鄉等地方有少量栽培。

軟化栽培仿照韭菜黃方法，擇有機質肥沃沙質壤土栽培，立支架作隧道棚，待金針菜長高30公分，下層蓋稻草蓆二層，上層蓋厚塑膠黑布，待14至21天不見陽光，即為金針菜斷光軟化栽培。採收時，掀起數蓋物，沿土邊割取金針菜嫩莖，保留10公分頭端莖部，餘葉尾部切除，每0.3公斤裝入透明袋，每20袋放入紙箱6公斤淨重，運往各

地銷售或供應餐館。

富含維生素及碳水化合物，其他營養待專家分析。適炒食或做湯，切段加胡蘿蔔切片下油鍋猛炒5分鐘，是素食佳餚。可加炒肉絲、香菇等炒食甚為甜脆可口。可煮魚丸或排骨湯，味道鮮甜口感甚佳。選購要領以全株潔淨青白色、長度10公分以內，新鮮不枯萎，經冷藏保鮮處理更佳。



■屏東蓮霧水噹噹。

秋風吻紅蓮霧的臉

文圖 / 楊文振

時 序入秋後，大地漸漸涼爽，秋風卻逐漸熱情，終於吻紅了蓮霧的臉。9月底開始，高屏地區的蓮霧就陸續登場了！

今年最先上市的，是屏東縣高樹鄉果樹產銷班的蓮霧，9月底約有15,000公斤蓮霧上市，品質相當不錯，內外皆美。往年，屏東縣蓮霧都在10月中旬上市，而且先由屏北地區採收，再逐漸往屏南地區推進，一直到第二年5~6月。近年來，這種生產順序已經逐漸模糊。

屏東縣蓮霧面積約8,000公頃，占全國90%左右，高雄區農業改良場為因應加入WTO後的農業環境變遷，民國84年起開始執行蓮霧產業整合計畫。首先推動蓮霧草根性創新計畫，同時組織蓮霧草根性創新技術研習班，85年實施提昇蓮霧草根性技術輔導工作；86年舉辦蓮霧草根性技術創新經驗發表會，全面提升果農栽培管理技術；87年透過7個鄉鎮的蓮霧普林式示範班的策略整合，在香港試銷成

功，增加果農對蓮霧外銷的信心；88年終於推動果農成立「台灣蓮霧產業發展協會」。

屏東縣蓮霧品質好得沒話說，可惜不懂得打知名度。去年起，農委會著手協助產地農會建立品牌，到目前為止，蓮霧品牌已有：佳冬鄉的透紅佳人、枋寮綺羅香、林邊鄉的福而富、潮州鎮的頂峰。讀者如欲購買，可洽以上各農會或本人：08-7229461 轉132