



球莖甘藍

因葉片、葉梗、葉脈、葉筋、葉形都似甘藍菜，且為十字花科芸苔屬一年生草本植物，是野生科甘藍菜變種馴化而來，只是食用部位為膨大的莖端，故稱為球莖甘藍。台灣北部人稱為菜叩或菜禿、結頭菜，南部人稱為大頭菜。原產北歐地中海沿岸，台灣於日據時代引入栽培。品種有金門早生、金澤晚生、北京晚生、農友綠寶。若依莖皮顏色分有白綠種、青綠種及紫色種。盛產期自11月至翌年4月，全省各地均可種植，喜冷涼氣候，夏天地不宜種植，部份運銷商為保持固定供應貨源給特約餐館做醃漬或泡菜等特殊料理之用，栽培地點就移到梨山等中海拔高冷地區種植，但數量不多，價格較高。盛產期主要產地集中在彰化溪湖、溪州、竹塘、大城、埔心、埤頭等地方為早產早採收上市之地區；中、晚期則集中於雲林縣西螺、二崙、崙背、虎尾及嘉義民雄、新港等地區；晚生種產地在台南、高屏地區有少量種植。

球莖甘藍除喜愛冷涼氣候之外，需日照充足、適溫在15至25°C，頗耐寒耐霜，土壤溼度適當的砂質壤土，PH值以5.6至6.5之間生育良好，行種子繁殖。早生種約55～65天，晚生種約80～100天，即

可採收。收割時宜在天剛亮，太陽光微弱之前採收，此時整棵球莖甘藍莖皮留有粉質狀時，最為新鮮清脆，不可使莖皮受傷，以保持美觀增進商品價值，才能賣得好價格。

球莖甘藍主要食用球莖部位，將莖皮削掉，切片下鍋可煮排骨湯、魚丸湯、大骨湯。素食者可燉湯，炒胡蘿蔔片。另可鹽漬隔天即可食，或加醬油、糖、鹽等醃漬三天成為脆菜干，是很下飯的小菜。除供應本島，近

年來亦外銷日本、香港、韓國及東南亞。球莖甘藍含高量水分外，蛋白質、醣質、灰質、鈣、磷、維生素A、B1、B2、C等含量甚豐，尤其高量纖維，想減肥者應常食用，尤其做成醃漬脆菜干效果更佳。購買時以球莖形體端正，莖皮有粉質狀，球莖底端葉梗附著於莖底而未脫落，心葉新鮮不

枯焦、無病蟲害者為佳。

■心葉新鮮、葉梗尚未脫落時，品質最佳。



己卯九秋干慧書





草莓

讀者朋友們，近日若經過苗栗公館、大湖一帶，或全省各地觀光草莓園時，可曾注意到草莓園正開花，粉蝶兒正在花朵上盤旋？

草莓開花後約30～40天成熟即可採收上市。草莓幾乎沒有果皮，且多鮮食生吃為主，果肉柔軟多汁，直接入口即溶，因此在開花前即不可噴

灑農藥，屆採收期更不可噴藥，以免殘留農藥害人害己，發生之病虫害宜在苗期或生育期加以預防。

台灣目前以日本引進的春香和美國引入的愛利收等品種栽植最多。主要產地集中在苗栗縣大湖鄉、公館鄉，新竹縣關西鎮，南投縣草屯鎮、埔里鎮、國姓鄉，屏東縣萬巒鄉，其餘全島各地均有種植，且部份果農為讓遊客享受入園採收之樂，以開放式觀光草莓園招攬遊客入園採收，固然讓遊客分享採收之喜悅，但果實成熟與否遊客並不完全知道，採收後也不可當場生吃，免生後遺症。



■紅艷欲滴的草莓品質一級棒。



草莓除水份外，富含蛋白質、脂肪、碳水化合物，維生素B1、C、K、磷、鈣、鐵。其中維生素B、C、K、與天然蛋白質、蘋果酸、枸橼酸含量甚高，故感覺又酸又甜，是美容養顏最佳的水果。也可加工製果醬、果汁、草莓牛乳、草莓冰淇淋，或釀成草莓酒。購買時以果實肥大，果色鮮紅有光澤，用鼻聞之香味濃者為上品，果肉柔軟，而以單層包裝之品質為佳。冰涼後口感更佳，食前最好先用食鹽水泡上5分鐘，再用過濾水沖洗三次，如此可減除大家所關心的殘留農藥問題。

草石蠶

唇形花科的草石蠶屬一年或多年生草本植物，成群生狀，開紫、暗紅、黃或白色花，果實為卵狀的小堅果。全株在園藝上供花壇、綠植之用，作蔬菜用者為地下莖，狀如蠶之幼虫，故名草石蠶。原產中國華北，在江浙、四川地區當地人以之醃製醬菜，台灣於1990年自四川引入栽植。別稱：甘露兒、甘露菜、地蠶。學名：*Stachys affinis* Bungeo。英名：Chinese Artichoke、Knotroot。品種有地蠶及地藕二種，地蠶種地下莖較白色，做醃漬品質較佳；地藕種莖質鬆脆、產量高，較

適炒食用。苗栗縣公館鄉及嘉義縣竹崎鄉有少數農民利用人工栽植成功。栽培要領：請參考台北豐年社豐年叢書「莖菜栽培—草石蠶」篇。營養成份：待營養專家分析。

草石蠶嫩莖風味平淡，適水煮、炒食、油炸及醃漬醬菜。將草石蠶下油鍋，同時將蒜瓣拍碎、胡蘿蔔切細、香菇、肉絲、小辣椒等齊下油鍋，猛火快炒5分鐘，加適量鹽、味素、醋、翻炒1分鐘即可食之，下飯清脆可口。或將草石蠶嫩莖洗淨瀝乾，與豆鼓、甘草片、醃漬過醬鳳梨，加水、鹽、烏醋等適量放入玻璃罐內，經20天取出食之，十分甘飴香醇；亦可加入小條

番石榴維他命C含量高，在諸多水果中名列前茅，相信眾所周知。然而，各位可知道，一年四季不缺的番石榴，什麼季節最好吃嗎？答案是秋季到早春。因為此時番石榴甜度最高，品質最優良。換言之，現在品嚐正是時候。

根據最新統計資料，高屏地區番石榴面積將近3000公頃，約占全國的40%，為番石榴相當重要的產地。高屏地區番石榴主要栽培於燕巢、阿蓮、大社、內門鄉和美濃鎮、岡山鎮，品種以珍珠芭與水晶芭為主，和中部地區番石榴品種顯然不同。高屏地區番石榴約從6年前開始更新為珍珠芭，目前正值盛產期。



■新鮮草石蠶。

花胡瓜或越瓜（切片）一起混合醃漬成醬菜，是配稀飯的佳餚。亦可加排骨、魚丸、芹菜等煮湯。選購要領以新鮮清潔自然白色而非死白色（漂白水浸泡後之白色）、非褐色（太粗老）、莖之長短粗細均勻，

不枯萎、清脆為佳。目前市面上或仿間將草石蠶嫩莖當做冬蟲夏蟲而高價出售，其實真正中藥材之冬蟲夏草是由一種寄生性真菌附生於昆蟲的結合體，而非本文介紹之草石蠶，請讀者加以辨識。



番石榴送禮最 High

文圖／楊文振 高雄區農改場

87年起農委會積極輔導番石榴建立品牌，規定每粒果實需300公克以上，果臍部位糖度要12度以上，而且必須獲得吉園圃的安全蔬果認證。高屏地區番石榴產地已有品種的計有：燕巢鄉的燕之巢、大社鄉的綠圓緣、岡山鎮的岡山

園、內門鄉的羅漢門。

入秋後，節慶漸漸多了，曾為送禮而傷腦筋嗎？為了親朋好友的健康著想，鄭重推薦大家，贈送新鮮的國產蔬果最經濟實惠，尤其是鮮綠的番石榴，可是最 High 的選擇。

■