



■蘿蔔盆栽化，美化生活

您對蘿蔔的第一印象是什麼？蘿蔔又稱菜菔，菜頭、菜頭。本省民俗相傳，凡有喜慶吉事，必備菜頭以求取好的「采頭」。有些聰明的農人也有商業頭腦，種作超大的「好采頭」，供應市場食用之外的多元化需求，以致石雕的白玉蘿蔔也是珍貴的收藏品。

冬天的蘿蔔賽似雪梨

小時候是一個收音機迷，曾在廣播裡聽過一個有趣的故事。它是相聲中的一部份內容，我最欣賞其中的一段大概如下：「有一位勞苦的車夫，一早出門工作。他的母親想吃雪梨，吩咐他買些雪梨。但是車夫當天的收入很少，沒有

足夠的錢購買昂貴的雪梨。既不敢拂逆母親心意，又怕傷母親的心，知道他生活上的困境，於是努力的工作，在市街上東轉西轉，直到天都快黑了。忽然看到賣蘿蔔的，如遇救星，靈機一動，買了一條便宜、又大又甜的白蘿蔔回家，他的母親誇獎他，怎麼這麼能幹，可以買到如此美味的蘿蔔，一家人和和樂樂的品嚐冬天的蘿蔔，每個人的微笑像春天一樣的溫暖，真幸福。



蘿蔔，屬十字花科，根菜類蔬菜，原產亞洲或中國。蘿蔔的品種極多，根形大小區別甚大，有細長型，橢圓型，還有底大頸細像燈泡或花瓶形，有的重達10多公斤，輕的僅10餘公克。蘿蔔皮的顏色可分為白、青、紅、紫、黑等色。依照植株的形態又可分板葉種、裂葉種、櫻桃蘿蔔群。

品種極多，口感也不相同，像北方的蘿蔔隨著季節變化取了四個名字：春日生產的稱之為破地錐，夏日出產的稱之夏生，秋日生長的稱蘿蔔，冬日則名之為土酥，謂其潔白如酥也，真是有趣。

■菜市場上，您熟悉的蘿蔔。

台灣的蘿蔔

台灣市場上常見的蘿蔔大致可分為：

1. **梅花系**：外型呈紡錘形，多產於12月至次年4月，冷涼的季節，特別受到消費者的歡迎，原因是它的表皮細緻，肉質脆嫩多汁。產量又多，不論是紅燒、煮湯都很美味。或是做成蘿蔔糕，均是最上選的素材。

2. **研仔系**：亦呈紡錘形，但是根底稍尖突，而小型，為耐熱品種，夏秋季上市。在鄉下農村附近的市場有時可買到更細長的小型蘿蔔。我喜歡將它切細絲與海蜇皮絲一同涼拌，再加些翠綠的香菜，是夏日最佳開胃菜。

3. **杪仔系**：這個品系為圓筒形，根部尖突，有根鬚，耐熱品種，但不似冬季的蘿蔔酥甜，且比較硬心，我現在得以明白為什麼有些季節買的蘿蔔總是嫩不爛而且不酥甜的道理，好處是不同品種，其產期也不相同，使得一年四季都可以買到蘿蔔，對於愛吃它的人來說，算是好消息。

4. **青皮蘿蔔**：表面為青綠色，近根部仍保持白色，肉質也為白色，有辛辣味，形狀和杪仔系相似。冬季上市，數量不多，將辣就辣，如果加上辣椒粉一同醃製成爽口的小菜，配著人蔘雞或五花肉炒年糕，一同享用，



■ 蘿蔔櫻醃成雪裡紅，經濟、健康又環保。



■ 蘿蔔櫻干燒排骨，是古早的菜，摩登的人所喜愛。



■ 紅燒家常蘿蔔，大自然的美味。

在物資豐盛的此時，它常是小兵立大功，是人們的最愛。

5. **櫻桃蘿蔔**：表皮為紅色，形似櫻桃狀，肉質白色，有辛辣味。美麗的外形，非常討小朋友的歡心，但是敢吃的小孩不多，常為盤飾或泡菜使用。

吃蘿蔔的好處

蘿蔔可食用亦可藥用；可生食、可熟食，是中國人盛行栽培的一種蔬菜。日前一位明星在電視上說：「吃蘿蔔是消除青春痘的秘方！」小心喲，今年的蘿蔔會特別暢銷，自古中國人藥食同源的學問，讓外國人羨慕，健康的知識是人類是多麼般望的需求呀！



■ 蘿蔔涼拌，家母說是「她小時候，在廟會可以買到的零食。」

『本草綱目』記載菜菔即蘿蔔，根葉皆可生，可熟食之；可蘗可醬、可豉可醋，可糖、可臘、可飯。乃蔬中之最有利益者。只是其中幾種食用法，現代人已生疏或遺忘了。因時因地的不同，調理食物的方法也不相同了。

蘿蔔的（氣味）根辛甘。葉辛苦。溫。無毒。主治：大下氣、消穀和。去痰癖。肥健人生搗汁服。止消渴…等功效。這都是古人留下的經驗，我們要如何吸收和運用，且發揚光大，對世人有更實用的貢獻，將是我們努力的目標。



蘿蔔是小人參

蘿蔔是平常人家的家常菜之一，但是它有一個可愛的別名「小人參」，就知道它受人們的重視，絕不要因為它便宜而小看了它的功用。蘿蔔的種子亦可入藥。將蘿蔔葉曬乾，在民間即是消腫特效藥，也是高纖維食物之一，可加入現代流行的健康食品。或醃漬食用，做成類似雪裡紅的菜餚，也很美味可口，有一次在陽明山附近的市場，看見菜販銷售一種特殊的產品，蘿蔔很小，蘿蔔纓卻是又長又綠，清炒、醃製均是美食，我心裡想這是新產品或是蔬果之後的副產品？對我來講如獲至寶，我的技術不是很好，就是喜歡瓶瓶罐罐的醃製小菜，這也是享受生活DIY的一種樂趣。

有趣的是家母喜歡糖醋涼拌蘿蔔，尤其是遇著細長型的蘿蔔，她一定會購買。以不同刀法切它，也就是說分兩次工夫切它，第一次以斜刀切之，另一次以正刀切之，稍微翻轉錯開如此切二

蘿蔔纓干 DIY

材料：蘿蔔纓

製作過程：

1. 蘿蔔纓，去雜質洗淨。
2. 燒一大鍋清水，煮沸滾，分次投入蘿蔔纓殺青，即快速川燙後取出。
3. 堆在一起滴水濾乾後，稍微擠壓。
4. 移到戶外日晒並風乾或烘培乾燥。
5. 完全乾燥後，即可收藏享受。

備註：製做過程無須加鹽，所以要妥善收藏，或快速吃完。



■ 蘿蔔纓正在日晒風乾中。

次，但是不可切斷。然後用刀面輕拍一下，此時蘿蔔拉起來像彈簧一樣變成一長條，收一收擺回盤子裡，又回復完整的一條細長蘿蔔。看在我的眼裡就像是變魔術一樣神奇，嚐之更是驚喜！多汁而味美。

台灣烏魚子，襯著雪白的蘿蔔片，真是世界的高級享受！在很多時候蘿蔔是很受歡迎的重要角色，少了它，山珍海味黯然失色。

日本人吃生魚片喜歡搭配蘿蔔；關東煮少不了它；或是將它磨成泥沾油炸食品一同享用，更是恰當的搭

配。在韓國料理中常見蘿蔔作的泡菜，其醃製方式與配料之豐富，也是變化多端。在古埃及建設史中，留有勞工食用蘿蔔的記錄，以眾多的人力建立金字塔，以蘿蔔的維生素，供應其活力，還有它的辛辣味。

蘿蔔，人們與它有著深厚的感情，有人愛吃蘿蔔糕，有人喜歡蘿蔔鮮汁加蜂蜜，治聲啞或喉痛，有人利用蘿蔔纓干，燒水沐浴當成美容聖品，或當健康食品，可以隨個人的喜好派用蘿蔔。蘿蔔從頭到尾皆有用處，難怪人們都視它為好采頭。假日休閒，買些農產品，享受自己親手做的小小成就。雖然所費不多，但是樂趣無窮，您不妨抽空，試一試！



IT 伊通攝影 PARK
PHOTOGRAPHIC STUDIO
伊通國際有限公司
台北市伊通街 41-1 號 2 樓
TEL: 25070677-25077243 FAX: 25071149