

春雨綿綿的季節，春夏交接的梅雨期，或颱風過後帶來大量雨水的豪雨天，葉菜類受損嚴重，空心菜仍能保有相當進貨量，以彌補市場蔬菜貨源之不足。因為全省各地都可同時期種植，有些是種在水田或池塘的水蘊菜，因此夏季颱風豪大雨時，蔬菜受損情況不一定是全省性，所以空心菜可說是長期穩定市場菜源之功臣。只是缺菜時期，空心菜價格會水漲船高，平常菜價持平低檔時，空心菜價格就在下價徘徊，可說是物美價廉營養豐富的日常菜蔬。

梓官・新港・西螺

網室蔬菜品質最佳

空心菜的產期，可由南而北說起。冬天的高屏地區氣溫較為暖和，來自屏東縣萬丹、新園兩鄉、屏東市的海豐里，以及高雄縣梓官、彌陀兩鄉，高雄市楠梓的藍田里及台南市的南區，自每年11月至次年4月，都有大量供應全省各地市場。4月起，產地轉移至嘉義縣新港鄉，雲林縣西螺鎮、二崙鄉，沿北上至彰化縣埔心鄉、田尾鄉，台中縣后里鄉，台中市軍功里，南投名

間鄉，新竹縣竹北市，桃園縣中壢市、桃園市虎頭山附近，一直沿伸到台北縣新莊市、台北市的士林區社子里蔬菜生產專業區；往東北轉移至宜蘭縣礁溪鄉溫泉水蘊菜等地區，均長期大面積栽培空心菜，在春、夏、秋三季輪替採收上市，供應國人三餐所需，到了冬天再回到高屏地區生產，農民全年無休的長期種植，維持各市場的貨源供應，所以空心菜在本省真是「應時應地的應菜」了。

上面提到的主要產地當中，透過農會辦理共同運銷

■師傅出招 贊助者 / 梅子餐廳 (總店)

空心菜沙茶牛肉



材料：

空心菜 1 斤，牛肉 4 兩，沙茶醬 1 湯匙，蒜頭 3 粒，鹽少許

作法：

1. 空心菜洗淨切 1.5 吋長 牛肉切絲 1.5 吋長。
2. 放一匙油熱鍋，蒜頭爆香放入牛肉絲爆炒，撈起。
3. 空心菜放入油鍋中略炒加入沙茶醬、鹽，少許水，稍微拌炒，最後放入炒好的牛肉絲即可。