

空心菜的莖端粗大長筒又中空，因而得名，在本省亞熱帶型氣候下，很容易栽培，全年各地均可種植應時供應上市，故台語稱為「應菜」。盛產期在春、夏、秋季，冬季雖然較少，但市場上從不缺貨，只是數量多寡而已。

旋花科蕹菜屬（另稱牽牛花屬）匍匐性一年生草本植物，耐熱性強，在本省水田、池塘、旱地都可存活。葉片狹長，莖中空有節，開白色花，酷似牽牛花，結褐色種子。原產東亞及我國，本省早期先民自華南引入，有200年栽培歷史，是本省最普遍的葉菜類之一。

多施有機質肥料

入口更柔嫩甜美

種子繁殖。以整株採收出售者，行疏播法；以切割採收者，行移植法。南部地區適冬作，中、北部地區適春、夏、秋作。播種後30-35天全株可採收。每收割一次施肥一次，約隔10-15天可採收一次，連續可收割6-7次，但在第五次收割時，植株母株已老化，土壤已呈硬土且酸化，會使空心菜纖維組織粗老，食之淡淡無味且粗糙，失去商品價值。

本省空心菜品種有大葉種、小葉種、尖葉種、竹葉種，其中大葉種適合移植一



行一行的種植，或種於池塘及水田中，適合切割採收。尖葉種、小葉種或竹葉種，適合撒播後一次採收。空心菜需肥力強，宜多施有機質肥料，蔬菜品質細嫩，可長期多次收割。

收後處理得宜

賣相好價值高

整株採收者，於發育旺盛，葉片未枯黃或長出花蕾之前，手握頭端莖部連根拔起，去除根部泥土，稍事整理後，稱足每束一公斤，用紅色塑膠繩網把後，放入硬竹簍內，頭尾交叉排放，每件40公斤裝。切割採收者，離土面3公分處用刀切齊，整理後1公斤1束，用紅色塑膠繩網把，頭尾交叉排放硬竹簍內。包裝妥當後，再用清潔水整件沖洗，使整件空心菜都可淋到清水，保持新鮮，炎熱大夏天，冰塊打碎如蛋粒大，放入塑膠袋，

袋口封緊，平放在每二層空心菜中，可使空心菜自產地運到消費市場銷售時，仍鮮嫩青翠而提高商品價值，得到較高價位。

空心菜富含水分、熱量、蛋白質、脂質、糖質、纖維、灰質、鈣、磷、鐵、維生素A、B1、B2、C、菸鹼酸等營養豐富，尤其綠色纖維可助消化，吸收腸壁油膩，長期食用有利無害。

將全株洗淨切寸段，加薑片下鍋，猛火快炒，加適量鹽調味，約2分鐘撈起，是素食者佳餚。葷食者可加蒜泥佐食；或切段下鍋用水煮沸燙半熟，撈起置盤中，先以醬油、豬油、蒜仁打碎等做調味料，趁熱淋在燙好空心菜上，食之新鮮可口，或加上小魚乾、蒜瓣拍碎，肉絲等下鍋煮湯，味道清脆鮮美，是夏天好菜湯。



記得在軍中服役時，廚房士官以白帶魚切段先油炸或煎半熟，下鍋和空心菜、豆腐、蒜瓣、小魚脯乾等煮湯，大火滾沸2分鐘就熄火，不加鍋蓋，再加適量鹽巴、味素，口味奇佳。在全省各地各麵食攤或小吃館，

多以空心菜切段加在陽春麵或牛肉麵、牛肉湯麵中做配菜。由於全年都不缺貨，一般飯館小吃店或麵攤，亦多以空心菜做燙青菜之材料。

保持鮮綠不變黑

火候時間要掌握

多數消費者發覺炒過的空心菜汁，有變成黑色(其實是濃綠色)現象，影響味感，尤其冬天炒空心菜變黑機會較多，這是空心菜有濃厚葉綠色緣故，尤其溫度低的寒冬，日照短，空心菜生育日數增加，生長期較夏天



《台南區農業改良場陳鴻彬 提供》

長，綠色累積愈多，下鍋加熱炒過，葉綠素隨菜汁流出來，菜汁當然會呈黑色，有時夏天也會有此現象。要避免這樣情形，方法有多種，就是下鍋不要炒太久太老，或爐火太猛，鹽巴不宜在空心菜下鍋就同時放，宜在撈

起前才下鹽巴。鍋底的油不夠量（太少），應適量。最好方法就是用沸水燙過，撈起才加調味料，絕對不會變黑。若煮菜湯食用者，不宜煮太久。

另外一個原因是農友施用化學肥料時，氮肥不依比

例而施用量較多，採收後的空心菜炒食容易呈黑色，這只好請農友注意了，假如是氮肥施用過量的空心菜，用燙青菜方式來食，不會變黑色的。當然炒牛肉有的人會加空心菜、沙茶等，是不錯的料理，但也會變黑，避免方法還是爐火不宜太猛，不炒太久或太老。

購買空心菜以全株完整，新鮮細嫩，青翠不枯黃，無病蟲害，葉片完整，莖部不長鬚根為佳，至於帶根不帶根，與品質無絕對關係。

專業區或小菜園

週年生產物美價廉

凡可生產葉菜類的蔬菜生產專業區，都可見到大面積的空心菜田；農家庭園菜圃，甚至鄉間小路旁的小菜園，也都種幾畦空心菜，即使寸土寸金的台北都會區，只要沒蓋房子的空地，都有人充分利用種幾行空心菜。

空心菜耐旱性與耐濕性都很強，環境適應力強悍，遇到久旱不雨缺水時，空心菜不會像其他葉菜類容易枯死，只是成長會遲緩，若遇長期下雨多濕季節，空心菜也不會像其他葉菜類容易腐爛而沒採收，反因潮濕更助長空心菜的發育快速，只要使土壤保持肥力，可讓空心菜提早採收。



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。



而績效顯著者有梓官鄉農會、新港鄉農會、西螺鎮農會、埔心鄉農會、田尾鄉農會、竹北市農會、礁溪鄉農會等單位，其中尤以梓官、新港、西螺等農會，採用整株採收供應市場，且擇定品質細嫩的竹葉種空心菜，實施網室栽種，農委會輔導的「吉園圃」標章，控制品質，作有機蔬菜栽培法，農會組織產銷輪流種植，長期保持貨源穩定，成效最佳。

據西螺鎮農會總幹事余贊宏稱，3年來輔導空心菜成立產銷班10班，由農會統一採購種子，供應肥料、

農藥、補助網室設施費，按照「吉園圃」規章要求，嚴格控制品質，實施有機栽培，採收前要求農民先採樣送農會的「農藥殘留檢驗室」測驗，未含農藥殘留才准正式採收，再經過蔬菜集貨場工作人員的品管，農會始予登記接受貨件，再由包裝人員裝箱，夏天加上冰塊以保持新鮮細嫩，因此西螺鎮農會的紙箱20公斤包裝的空心菜，甚受消費市場承購者喜愛。

據筆者瞭解，梓官鄉農會及新港鄉農會的空心菜，作業方式跟西螺鎮農會一

樣，在台北市場的空心菜供應者當中，西螺、梓官、新港等三個農會共同運銷的空心菜，名聲非常響亮。

據余贊宏總幹事表示，目前農民較困擾是，種植旺季時，空心菜種子缺貨，平時一斤種子300元可買到，缺種子時行情漲到一斤1200元農友拿現金去等還不一定買到種子，因此余總幹事計劃擇定一處作為空心菜採種園，長期適量供應空心菜種子，以解決菜農的困難。



蔬果芬芳錄

Aroma Within My Memory



作者／蔡平里 台灣大學園藝系教授

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·

洋葱·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
送
「蔬果芬芳錄」
「精美蔬菜食譜」
請任選一種：



1. 台灣鄉土蔬菜食譜
(台南區農業改良場印贈)

2. 新興蔬菜食譜
(中國農業改良場印贈)

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