



**櫻**桃蘿蔔是蘿蔔家族中最可愛的一群，平常買的一條白蘿蔔大約是五、六百公克，而櫻桃蘿蔔差不多長到十多公克就採收了，幾乎只有同宗兄弟的三、四十分之一，不愧是蘿蔔家族中的小可愛。日文稱蘿蔔為「大根」，不過別以為櫻桃蘿蔔個頭兒迷你就叫它「小根」，還是稱之為「二十日大根」，取其生長快速，二十日就可以收穫的特性。

### 蘿蔔非蕪青

很多日文翻譯來的家庭園藝書籍都把櫻桃蘿蔔誤為蕪青，的確是很像，蕪青體型多半較圓，兩者同是十字花科，但說像也不能因此說白菜和芥藍是一樣的東西。它們的英名也不同，蕪青的英文是turnip(特泥溥)，蘿蔔的英文為radish(瑞德許)，有時上課就跟學生開玩笑說：它們一個姓溥一個姓許，可不是長得雷同就是兄弟呀！而蕪青中文其實應稱為大頭菜，小時候還有滿多醬菜是大頭菜做的，但不知道是不是因為在本省球莖甘藍，閩南語名本來是叫「結頭菜」或「菜菔」，但我們也知道更多人稱為球莖甘藍為大頭菜，所以現在反而說蕪青是



■將櫻桃蘿蔔綁成一束，就是很好的餐桌裝飾，送人可也是禮輕情意重。



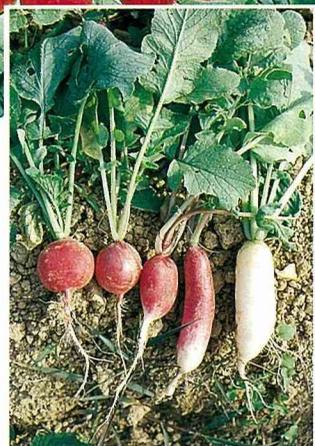
■櫻桃蘿蔔集迷你豔紅可愛於一身，堪稱是蔬菜中的高等美女。

## 豔紅小可愛 櫻桃蘿蔔

大頭菜時，很多人還一愣一愣的，以為我糊塗了。

### 全年栽培

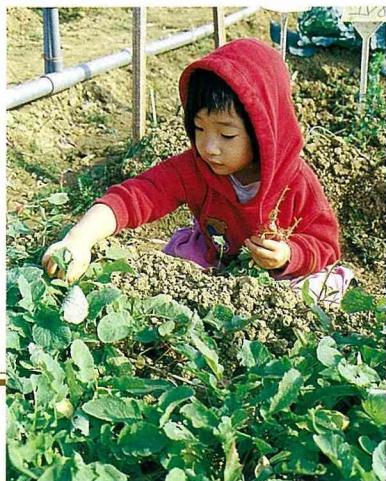
櫻桃蘿蔔種子的包裝袋上常常寫著全年均可栽培，但實際上還是秋冬到早春這段時間較適合。而且對一般的園藝趣味者，可能肥培、水份管理、都做得不盡完善，像我的技術很少真的約25天就能到收穫到如種苗目錄上可人的櫻桃狀態，常常還停留在比較像橄欖階段，而真的等到終於較圓潤時，往往皮也變厚，纖維也多了，品質不如預期的好，似乎它是長得快也老得快，而且一不小心錯過了最適採收期，或突然一陣子下很多雨，又很容易成了裂嘴蘿蔔。



■櫻桃蘿蔔不只有圓球型，雖然是有些是棍棒狀雙色、白色，不過還是矛盾的將之統稱為櫻桃蘿蔔。

### 親子一起來

然而種櫻桃蘿蔔還是所有根菜類中有趣的經驗，因為即使是對沒有耐性的孩子，這算是最容易有成就的家庭園藝作物。加上「拔蘿蔔」這首兒歌，把這檔事形容的太有意思了，每次我



■拔蘿蔔是最佳的親子農業體驗，趕快去租一塊市民農園，享受當一個都市農夫的樂趣。



■歐洲小包裝的櫻桃蘿蔔不只甜脆，還體貼的附上美乃滋醬，賦予完全消費的產品機能。



■這個神奇的紙箱，可以耐浸水 24 小時，所以採收裝箱直接就可以進行預冷預措保鮮，不但可以節省再分裝的勞力，更大大提高櫻桃蘿蔔的生鮮品質。



■櫻桃蘿蔔不只小，長到 5 片真葉根就開始肥大，而一般的蘿蔔，地上部長好大根才開始肥大，不是早收就能收到迷你蘿蔔。

一跟兒子女兒說要去拔蘿蔔了，他們可有勁了。所以如果是家有幼兒童的媽媽，一定要帶孩子一起種種看，不論收穫品質如何，就當它是生物實驗，多便宜，一包種子才二十元，好多年來一直都是這個價錢，公道吧！

而且櫻桃蘿蔔可不只有我們熟悉的這種樣子，也有好多顏色和不同形狀，日本最近還推出一個由深淺紅、白、桃色，共 5 色系的新品系，真有趣。前一陣子我就種了一些小棒錘型紅頭白尾巴的櫻桃蘿蔔，還被取笑技術太差了，自己減肥不成，蘿蔔倒先瘦了。

帶孩子去拔櫻桃蘿蔔是小孩子最興奮的事，小女兒才三歲，每拔一粒就向媽媽誇說，這是最大最大的一粒櫻桃蘿蔔，覺得自己是最棒最棒的小孩，然後跌了一身的爛泥，還是奮勇直前的一路尋找。所以，如果您能有機會能租一塊市民農園時，

千萬不要猶疑，耕耘的充實、收穫的成就，流在硬土地的每一滴汗水永遠都是最有價值的回憶。

### 地上地下分開料理

種櫻桃蘿蔔最大的疑惑是一大片田收穫下來，三兩蘿蔔倒有四兩葉，真是奢侈的農作。於是一本物盡其用的環保作風，當下決定葉子也要善加利用。想到近來葉用蘿蔔的流行，深綠色防癌食物說、高纖維低熱量、高維他命 A、C，哇！多麼完美的蔬菜，而且還是本來要丟掉的呀！

料理蘿蔔葉並不特麻煩，在砧板用少許食鹽稍微將摘除的葉片，加以滾動柔搓一下放在容器中，上面壓個盤子靜置一晚，就是速成的雪裡紅，且口感更柔韌纖細，味道芬芳濃郁，然而櫻桃蘿蔔畢竟不是葉用的品種，在清洗柔搓葉片時，明顯的感到剛毛的刺手，不過

醃製烹調後倒是完全吃不出來。如果不想醃製，或需處理的量多，只要過一下熱水再炒或再醃，似乎也覺得不比葉用的蘿蔔葉難吃。這裡要提醒的是這「過熱水」的技術，因為很多吃不完的蔬菜都可以這樣真的是「過一下」，丟下鍋後一翻身就撈起沖涼，可別真的燙熟了，那質地就軟爛不好吃了。

### 蘿蔔頭兒

至於主角櫻桃蘿蔔，似乎是除了顏色鮮艷外，出乎意料的一無是處，因為直接生食起來還是頗辣，當然這也不完全是它的錯，因為即使是冬天，本省的低溫，還是不足以讓它甜甜脆脆。尤其是在歐洲吃過他們的櫻桃蘿蔔後，在荷蘭的超市，小包裝的櫻桃蘿蔔剛剛好吃一餐的份量，還附上一小盒鋁箔密封的沙拉沾醬，十分的方便，而且奇怪的是，吃起來幾乎是可以感覺到一絲絲的甜味，不像自己在臺灣種的櫻桃蘿蔔即使是在冬天收穫，生食仍稍稍帶有辛辣的後勁。

難怪一般在國內的食譜很少有寫道櫻桃蘿蔔的料理，倒是在果雕的書中，它豔紅外皮和白晰心肉的強烈對比，經師父的一番巧思，不是給雕成玲瓏剔透的綵球，就是精巧逼真的花朵，彷彿真是重看不重。其實要



■醃製或浸製整粒的櫻桃蘿蔔前劃出刀口，再用沸水燙一下，不但容易入味，且可除去辛辣味。



■櫻桃蘿蔔切成薄片用鹽醃去苦味，再加糖醋汁涼拌，就像讓花邊般美麗，嚼起來清脆有聲，令人食指大動。

去除櫻桃蘿蔔的辛辣微苦的缺點，儘量切成薄片以鹽醃製擠乾，再調上濃厚的糖醋汁，口感清爽甜脆，還是很好吃的，加上外皮的色素會將蘿蔔肉染成淡淡的粉紅色，更是秀色可餐。

## 和風小菜

日式的吃法更多，有類似如上所說切成薄片，但更精緻的是用將醋改成檸檬汁，並加上一些綠色的紫蘇碎片，拌起來更是紅綠分明。整粒的櫻桃蘿蔔醃漬的方法也很多，但大概是不可

易一口咬定，所以食譜中多半建議切半後，在切上一些相連不斷的刀口，讓醃製調味更容易均勻滲入，然後可以和魚卵、檸檬片或和切碎的李子蜜餞、李子糖汁一起醃漬，當然也可以埋在味增和酒調成的醃料中兩、三天後食用。

## 家常快手

不過等到櫻桃蘿蔔收穫多了，生吃膩了，也可顧不得麻煩多花力氣切片，就落難被當成一般蘿蔔吃了，直接拿來煮魚丸、貢丸湯也無不可，當然很可惜的是，它

一身漂亮的顏色就像褪色的衣服全毀了。家姐則將之拿來燴炒雞丁，蘿蔔和雞丁的味道十分「適配」，而且大小剛剛好一口，而且連皮稍加燴煮後軟中帶脆的，剛炒好還勉強有些顏色，雖然不一會兒也是晚節不保，不過還真好吃呢！所以，何不趁著現在還很適合種櫻桃蘿蔔的時候，也趕快來體驗農業的生活樂趣！



# 組合盆栽產銷技術手冊

【新書介紹】

盆花應用從單純欣賞到近年國內外流行之組合盆栽，將盆栽植物素材透過設計提升觀賞價值，在國內漸漸成為盆花之消費主流，也使盆花產業發展成顧客導向之服務業。

本書整理記錄組合盆栽多年來之發展沿革、技術、消費、資訊、願景，提供作為組合盆栽產業技術及推廣應用之基本資料。

桃園區農業改良場提供300本免費贈送農校花卉教師、農推人員、花藝教師、盆花產銷班員等指定資格人士，請符合資格之申請人於90年4月底前，填妥個人資料（包括目前工作性質）及附郵遞區號詳細地址並貼妥郵資20元的大型回郵信封，寄至桃園區農業改良場花卉研究室吳麗春收，地址327新屋鄉後庄村16號。按收件順序送完為止，不退件。



亦可向下列政府出版品經銷商洽購：

三民書局：  
台北市重慶南路一段62號 02 23617511

正中書局：  
台北市衡陽路20號 02 23821394

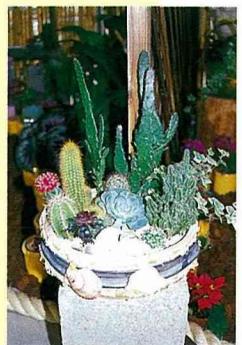
新五南文化廣場：  
台中市中山路2號 04 22260330

新進文化廣場：  
彰化市光復路177號 04 7252792

青年書局：  
高雄市青年一路141號 07 3324910

台灣區花卉發展協會：  
台北市內湖區瑞光路臨321號 02 87975286

中華盆花發展協會：  
台北市光復南路626號8樓  
02 27042954



出版單位：  
行政院農委會桃園區農業改良場  
書本規格：  
96頁 / 19 × 26公分 / 彩色印刷  
定價：400元