

種蔥之樂

文圖／陳秋伶

廚房的大媽將洗好的青蔥切成一小段一小段，然後準備把帶有根的蔥頭丟到垃圾桶時，

「大媽，這些蔥頭都不要了嗎？」

「不要了，可以吃的部分已經切好了，那些要丟掉的！」

「要丟掉？那給我好了！」

「妳要那些垃圾作什麼？」

「我要種呀！」

一個以蔬菜、水果為主的庭園別有一番風味的喔！青蔥、珠蔥及龍眼是我們今天蔬果庭園的主角。

蔥喜歡涼爽的氣候，因此冬天的蔥甜味較強較好吃。夏天的蔥本來就較少，加上每來個颱風淹水，過後大家就得忍受一段菜價昂貴且沒有蔥的日子。

蔥在烹調過程，通常都是配角，卻極為重要。少了蔥的加持，總覺得佳餚中缺了點什麼。

青蔥就是一般最常接觸的蔥，許多佳餚少不了它，北京烤鴨少了青蔥怎麼吃？

一段蔥白後是一長段綠蔥，利用播種或留有根部的部分，直接插到土裡即可。

珠蔥則是長得細細的頭大大壯壯的，市場上賣的爆香用紅蔥頭種到土裡，長出來的就是珠蔥。

雖然蔬果庭園裡長出的青蔥或珠蔥都有點瘦小，但是，蔥價高漲時可以先應急。



蔬果庭園DIY



1. 利用兩支大寶特瓶作成成長型的花器



2. 放入不織布



3. 花器內放入發泡煉石



4. 放入培養土



5. 嬰兒淚脫盆種入



6. 種入羅漢松



7. 種入紅蔥頭



8. 就是市場買得到的紅蔥頭



9. 最左邊種的是龍眼



10. 如果喜歡多種些蔥的話，可以在種一盆以青蔥和珠蔥頭為主的小庭園



11. 蔥剛種好時的模樣



12. 兩個禮拜後 蔥就火力十足的冒了出來

農糧署推廣家庭種青蔥

農委會農糧署為紓緩夏季颱風豪雨後青蔥供應短缺問題，今年夏天推廣穴盤青蔥及盆栽青蔥，鼓勵消費者自己在家種幾盆青蔥。農糧署輔導業者培育穴盤青蔥及盆栽青蔥，透過台北建國花市、台北與台中希望廣場及大潤發量販店平價供應。

穴盤青蔥及盆栽青蔥係利用6~11



盆栽青蔥

公分之穴盤或盆鉢

種植青蔥，消費者購買後置於陽台或窗邊陽光充足之處，蔥苗可繼續生長1~2個月，2~3天澆一次水，邊管理邊採收，增添生活樂趣，免受蔥價上漲之苦。



穴盤青蔥

資料提供／農委會台南區農業改良場

蔬菜新選擇—夏南瓜

夏南瓜生育快速、產量高、熱量低，富含多種營養成分，是最佳的美容食品，消費者不妨嘗試此種另類蔬菜，讓餐桌多一種新菜色。

美洲、歐洲、澳洲、中東及中國大陸等地區廣泛食用夏南瓜，猶如台灣人愛吃的絲瓜或扁蒲。夏南瓜為南瓜的一種，在溫帶國家通常於夏季栽培而得名。夏南瓜另一個較為國人習用的名稱為「矮南瓜」，有些種苗公司為強調其食用特性則稱之為「嫩南瓜」，至於中國大陸地區則以「西葫蘆」為通用名稱，其他華人地區多稱為「義大利瓜」。

夏南瓜生育最佳溫度為日溫25°C，夜溫15°C，在合適環境下生育快速，但台灣地區之平地並不宜在夏天栽培夏南瓜；台南地區於9月底播種者，平均僅需37天的時間即可採收第一條瓜，同一地區於1月底播種者，第一條瓜採收期平均為播種後50天。不管是秋作或春作均較其他瓜類作物生育迅速，經濟效益顯著。

夏南瓜在食用上有許多變化，如涼拌生食、焗烤、串燒、切絲(片)炒食、切絲和麵糊煎成餅、切薄片沾麵糊油炸、熬煮成濃湯、作為水餃內餡。風味近似胡瓜也略似扁蒲，肉質細嫩，不過品種不同口感也有差異。選用不同食材與調味可



展現不同口感，尤其適合與海鮮類搭配，從家常菜色到餐廳料理皆可變化。有些國家或地區甚至也食用夏南瓜的花冠(瓣)，如同台灣食用絲瓜花一般。

