

！菜花青種來家大

——生進王——

青花菜（花菜苔）是於民國四十四年自美國引入的一種新蔬菜，外形和花椰菜相似，但花蕾是綠色。關於它的特性和栽培方法，本刊曾作一連串的報導，但在本省栽培的仍少。由於它營養豐富，並且已有一代雜交品種出現，希望大家能重視這一菜種。

營養豐富·有益健康

青花菜和花椰菜比較，據營養分析可食部份結果，青花菜含有較多的蛋白質、維他命甲和維他命丙，所以對於年青人的健康或老年人的體力維持，都有很大的幫助。

雜交品種·產量較高

以前本刊所介紹的品種，計有「德州一〇七」、「意國綠」和「綠山」三種，但最近已有第一代雜交種子供應，例如「長岡交配極早生赤城（アカキ）」和「中晚生比叡（ヒエイ）」等第一代雜種，都在試作中。第一代雜種花蕾形狀和出蕾期整齊，產量較高。

青花菜雖是一種花菜，但是栽培管理和甘藍略同。育苗和生育期間注意防治菌病，才能育成健苗並提高單位面積產量。

早晨採收·當天出售

青花菜的收穫方法有兩種：一為連苔莖部一起採收，分為花蕾和苔部出售；二為只收花蕾，留下苔莖部，俟苔部側芽伸長形成側枝花蕾時繼續採收側枝花蕾，並將數枝縛成一捆出售。

第二種採收方法雖有側枝花蕾可收，但苔部無法利用，較適於家庭栽培。

青花菜的花蕾，應於早晨採收當天出售。家庭栽培應於烹調前採收。如家庭有電氣冰箱，須將買來的花蕾放置於攝氏零度的低溫下，以防止品質變化。

適合口味·三種吃法

青花菜的吃法很多，但較適合國人口味的，有下列三種：

(1) 油炒：上好豬肉三盞兩，洗淨切成細絲。青花菜半盞斤，將花蕾部份撕開，苔莖只留先端柔軟部份，並剝去莖部外皮，切成一盞寸長度，用水洗淨。

鍋燒熱後，將豬油放入鍋中。油熱後放入肉絲，炒熟後立即盛起。然後另加油快炒青花菜，加少量水蓋鍋煮二至三分鐘，傾入已炒熟之肉絲，略炒後起鍋。

(2) 煮湯：豬肉三盞兩，照前法炒熟，胡蘿蔔三兩，切細片後，和一大碗水加入略煮，再加入青花菜，蓋鍋煮三分鐘，趁青花菜還呈鮮綠色時，放入豆腐兩大塊再煮，就可食用。如能加入少許蝦仁同煮更好。

(3) 涼拌：將青花菜放入沸水中，經再沸騰立即起鍋，撒醋盤中冷卻後，照油炒方法，切成一盞寸長度，放入碗中，加入醬油、醋、白糖或芝麻醬等調味品拌勻即可。



農 藥

日東大滅松
50
乳劑

低毒強效殺蟲劑

Paradrin
巴特靈
乳劑

富稻養

PM.50%
比一エム
乳劑

稻熱病特效藥

日東水銀
乳劑

日東化學股份有限公司

臺北市重慶南路一段31號
TEL: 20770