

- 苦瓜：5~9月是盛產期，以產自柳營、二水、田尾、南投、大甲、大湖、新社等地的潔白大米種品質最佳，分級包裝做得很好。
- 荔枝：以果核小、甜度高的「玉荷包」及口感QQ的糯米種最好吃，可惜數量少，價格亦高；市售以黑葉種最普遍，產期也最長。

大米種 苦瓜品質佳

黑葉荔枝產量多

文圖／台北農產公司 吳昭其

■ 苦瓜

原為葫蘆科苦瓜屬的野生錦荔枝，很早以前並不叫苦瓜，個體小，苦味濃，亦很少供食用，經過我們的老祖先加以馴育改良，才漸被做為蔬菜，再經近代育種專家改良後，成為目前顆粒大、苦味淡的夏季主要蔬菜之一。目前已沒有苦味的瓜體，但還是沿用早期的習慣仍以「苦瓜」稱之，其實市面上出售的苦瓜，已不再有原先的苦澀味了；因成熟後的果實成為紅色，亦有人稱為「紅姑娘」，當然這是鮮為人知的偏號了。

苦瓜以瓜體顏色而分青苦瓜和白苦瓜，青苦瓜因較接近原種而帶有苦味，近來市面上已不容易見到，倒是苦味很淡的白苦瓜到處可見。另外又依瓜體表面的果瘤（果粒）大小，分稱大米或小米苦瓜，其中大米苦瓜多屬米粒大、白色無苦味為主，瓜體大、份量又重、農友收成好、消費者喜愛，單價較高，已成為市場上的主要品種。

苦瓜雖屬夏季型蔬菜，然而本省地處亞熱帶之氣候一年四季均可種植。10月至翌年4月，是淡產期，產地集中高屏地區及台南縣，這段期間因氣溫較低，瓜體發育受影響，因此瓜體較小，瓜重每條自0.4至0.8公斤不等。5



大米種苦瓜，瓜身潔白。

月至9月，天氣炎熱，適合苦瓜植株的發育，是盛產期，產地集中雲林以北至苗栗及花蓮等縣，其中尤以柳營、二水、田尾、南投、大甲、大湖、新社等地方的白色大米種苦瓜，每條重達0.8至1.2公斤，分級包裝做得很好，最受消費者的喜愛。

苦瓜的苦味是果實中含有「苦瓜鹼」的原故，煮熟後苦味會退掉而變成甘醇香味，有促進食欲、解毒、卻寒、清涼、解渴之效，難怪上了年紀的人，夏天都懂得煮苦瓜排骨湯來解渴。採收完後的老植株的根，沿土面切斷，上端插入洗淨後的寶特瓶，隔天就有滴滿瓶的「苦瓜露」（苦瓜汁水）了，原汁放置3個月後，喝之可養顏美容，降火氣。

購買時以瓜面為白色大粒種、瓜體大、形狀正直、瓜皮潔白、無傷疤、無蜂叮咬、未呈紅熟色，結實不柔軟者為佳。



■ 荔枝

荔枝的果肉潔白、細嫩、晶瑩、甜度高，極為爽口，不分男女老少人人都喜愛食用；唯一缺點是不耐貯運，產期又短。原產我國江南，古時唐太宗愛妾楊貴妃，就是最喜歡吃南方的荔枝，以致皇帝下令以驛馬日夜趕路，將荔枝送至京城，以博取美人歡心。在本省3月中旬至4月中旬，是荔枝開花期，5月結果，6月下旬起至8月中旬止為摘果期。首先由高屏地區的荔枝先登場，接著台南、嘉義接替，而由南投縣的荔枝殿後，產期剛好起自端午節，而於中元節後結束，正是這兩個民間節日大拜拜的應節水果。

本省荔枝品種以果肉厚、果核小，甜度達17~18度，果體形如繡荷苞的「玉荷包種」，或果肉QQ如糯米的「糯米種」最佳，這兩品種需靠果農費時特意的栽培技術才能培育成功，雖然最好吃，可惜數量不多，價錢也最高。次以「黑葉種」最普遍，本品種果肉中等，果核不大不小，甜度約16至18度，產量最多，產期最長。荔枝適熟期是整串果實皆為艷紅色，購買時以果皮飽滿不裂開為佳，買後趁新鮮食用，勿讓果皮變黑則風味不佳。冰涼後即食口感更佳。

黑葉種荔枝把裝出售