

秋末冬初花椰菜盛產

「紅妃」「日陞」木瓜甜度高



花椰菜(青梗珠花)

■**花椰菜**：花椰菜的幼小植株和甘藍菜很相似，而且同為十字花科芸苔屬，要到了幼苗移植後子葉長到約10片左右，花椰菜的幼嫩花蕾略為形成，或者甘藍菜的細嫩心葉略形成抱被（結球）狀之時，才能分辨是花椰菜或甘藍菜，這是很有趣的植株識別測試。

花椰菜的花朵是由無數的小花蕾及花梗所形成，不加敷蓋受陽光照射是黃色，少部份會呈紫色；敷蓋花面不照射陽光則呈乳白色或黃白色，小花蕾及花梗擠聚成球形，就是食用部位。幼嫩花朵不在適當時候採收，變成老花朵時，即是成熟過度，原來花朵會再開花形成花中花，此為末期的花朵，成熟時會結種子，可留種用，但是原來的花蕾仍可煮食，只是不很細嫩了。

本省花椰菜俗稱花菜、白花菜或白菜花，但是千萬勿稱為「菜花」，以免和疾病的「菜花」

混為一詞。目前時值秋末，正是花椰菜進入盛產之時，首先由苗栗縣後龍鎮及彰化縣埔鹽鄉兩地方採收登場上市，進入冬、春季始為大量盛產之時，來自嘉義縣新港鄉、民雄鄉，雲林縣大埤鄉、斗南鎮、二崙鄉、西螺鎮，彰化縣溪湖、竹塘、埤頭、鹿港、大城、永靖，台南市安南區，高雄市楠梓及路竹等地方，將會有大量採收，很充份的供應省內市場外，並有外銷東南亞市場、香港及日本，是本省十大產量的菜種之一。

目前市場的品种繁多，真是五花八門，市場人士習以花蕾的形狀與花梗的顏色分為白梗珠花、素梗珠色、綿花、石頭花、素梗鬆花等分別稱之。不管產自何地的花椰菜，只要花蕾的花梗是翠綠色或淡綠色，小花蕾的形狀如小鋼珠狀，整個花面呈潔白色，不長絨毛，無病蟲害，無外傷，花朵完整，品質即佳，而不食用的花梗愈短愈好，希望農友把不食用的花梗在產地切短到只剩1公分，以免徒增運費負擔及製造市場垃圾。

■**木瓜**：木瓜有個有趣的現象，那就是萬一種植的是雄株，那是不會結果實也沒木瓜可採食的；而雌性株所結的果實通常是略呈圓球形，只有雌雄同株的果實



紅肉種木瓜

多為長橢圓形，甜度也較高。一般以為紅肉木瓜甜度高於黃肉木瓜，其實不盡然，只是目前因紅肉的品種較多之故。

目前本省除北部外，其餘各地都有種植木瓜，產量最多則以秋末冬初的花蓮縣、春天的屏東縣、夏天的台南縣、冬天的台東縣最集中。品種則以紅妃及日陞種較多，此二品種果皮綠中帶紅，果肉鮮紅色，甜度最高，果體中型，適合一般大眾消費，在市場上最受歡迎。

木瓜除果實可鮮食外，還可打汁，尤其木瓜牛乳在全省各地都可見到標榜500cc的大招牌，炎熱夏天會吸引您進店喝上一大杯。另外亦可加工製蜜餞、醃漬及充當飼料。木瓜的乳汁含有木瓜酵素，吃到胃部後能分解蛋白質，可促進消化。營養成份很豐富，而含熱量很低，是最佳減肥、助消化的水果，在本省全年均可買到，實可長期適量食用。