

台東釋迦甜蜜蜜

馬鈴薯煮湯涼拌皆宜



釋迦

釋迦本名番荔枝，因果實外表有多角型凸起的果疣包被著，形如佛祖釋迦牟尼頭狀，在本省習稱釋迦或釋迦果、佛祖果，而本名番荔枝反被人淡忘了；若向一般人詢問番荔枝是什麼？定答「莫宰央」。目前來自台東太麻里地區農會及花東果菜合作社所供應的釋迦，以單層攜帶式紙盒裝，因果體大、形狀圓、果疣粗、種子大而少、甜度高，每盒6～7粒裝，重約3公斤，批發價每公斤100～120元，在台北果菜批發市場售價為全場之冠。另外，台東市農會、台東地區農會的釋迦品質亦不錯，其次為屏東縣、台南縣、高雄縣的貨品次之。

釋迦為番荔枝科多年生落葉小喬木，一般樹高3～5公尺，為方便栽培管理及採收果體，台東地區的農友，利用嫁接法把植株矮化約2公尺，樹枝向四方展伸，修剪細小樹枝，使果實長在大枝幹上，營養與水份集中，而

促使長出大的果體，是為栽培管理上的特色。

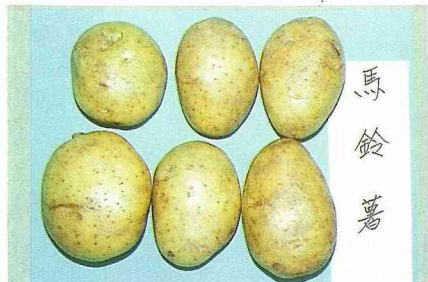
每年4～9月為開花期，花單生色淡綠，開花後100天果實才成熟。秋天採收期較高溫，可在8分熟採收；冬天採收期低溫，應在9分熟採收，採收後經數天的後熟期果體軟化才完全成熟可食。因此消費者買到的釋迦如果體已軟化，當天即可食用，但攜帶時勿碰壓，否則壓成稀爛不好。買到的釋迦若仍硬硬的，可用報紙將果體包住，放2～3天，待軟化就可食。釋迦用途直接鮮食外，可造果子露及釀造飲料。果肉糖度達16度以上，是甜度最高的水果之一，大人小孩都喜食。可做拜拜用的水果，少數人認為果形像佛祖的頭而不敢做敬果，觀念是錯誤的，釋迦是很好的供果。

馬鈴薯

適合大眾消費的馬鈴薯，最近幾年來原種均已經無毒處理，所以馬鈴薯薯塊長出來的裔芽，都已不含「龍葵素」，食用時不會發生腹瀉現象，只是一般人對馬鈴薯的裔芽感到怪怪，所以販賣者都會把裔芽去掉。每年2、3月是馬鈴薯的採收期，其餘月份不生產，採收後裝箱放進冷藏庫貯存，視市場需求適量釋出銷售，台北市場每天交易量約在20至25公噸之間，全年每天的量與

價都很穩定。冷藏期可以延到12月，這期間如果冷藏庫溫、濕度控制不當，就容易長裔芽，剛長出來的裔芽去除掉，薯塊仍然是完好的。每塊馬鈴薯的種薯有7至9個芽目可以長裔芽，農友都是利用種薯的裔芽來種植，每個裔芽種到土裡，又長出一棵馬鈴薯來，這就是育種學上的「無性繁殖」。如果將薯塊放在小碟子上，保持適當的水份，就會從裔芽上長出葉片來，可作為室內桌上觀賞的小盆景。

將馬鈴薯、胡蘿蔔削皮切小方塊蒸熟，加沙拉、食鹽、味素拌勻，再加煮熟的蛋切小片混合冰涼後食之，很下飯又營養。切丁後的馬鈴薯、胡蘿蔔及碗豆仁（俗稱青豆仁）煮排骨湯，實在是營養豐富且色香味俱佳的好湯料。將馬鈴薯、胡蘿蔔、洋葱都切成絲狀，置小鐵盒放電鍋蒸熟，置冰箱冷卻後，加適量食鹽、味素、沙拉及罐頭鮪魚等拌勻，可做沙拉土司或地瓜粥的好菜餚。將馬鈴薯切成條狀，泡一小時鹽水後，撈起大火油炸約3分鐘，就是大人小孩都喜食的炸薯條。馬鈴薯含有高量蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵等豐富營養，而且產量足敷全年所需，從不缺貨，價格最穩定，希望消費者多多購食。購買時只要薯塊完整、無裔芽、表皮不皺縮，薯塊大小一樣好。



■馬鈴薯