

花胡瓜 生熟兩吃



■花胡瓜全年不缺貨。

生熟兩吃的花胡瓜

適合溫熱氣候生長的花胡瓜，全年從不缺貨，冬天時南部高屏地區溫度較高，適合花胡瓜的成長，該地區供應台北果菜批發市場數量每天約有8～12噸，單價較高；到了炎熱夏天，高屏地區太熱了，產地北移至南投、台中、苗栗及花蓮等縣，由於溫度適合花胡瓜的生長，產地分佈又廣，產量增加，因此進入6月以後，台北市場每天到貨量達25～30噸，夏日艷陽高照，刺激花胡瓜快速成長，因此夏天台北市場每日到貨量可高達40噸，量多又新鮮，價格更便宜。如此量產可持續至9月底，10月以後，每天仍有10公噸以上的數量，因量少，價格略漲些。

以往花胡瓜品種有5寸、7寸兩種，近年來由於品種變異及農友栽培技術之進步，已分不出5寸種或7寸種了，只要農友提早採收，果體就瘦短，果瘤（台音果刺）明顯，瓜質幼嫩細膩；反之如延後1、2天採收，果體會又粗又長，尾端隆起，果瘤不明顯，瓜子形成且硬化，質地粗糙，因此在溫度高的夏天，較為勤勞的農友，會在晨8時前及下午黃

昏以前各分別採收一次，就能保持瓜條幼嫩細膩，賣得好價錢。

生鮮花胡瓜洗淨切成小段，用刀背拍破碎成四片，加碎蒜仁（或辣椒切細）、洋菜（煮熟冷卻切丁）、加適量味精、鹽巴、芝麻油等，攪拌後置冰箱冷涼後佐食。或生鮮花胡瓜切丁，和煮熟馬鈴薯及胡蘿蔔（均切丁），加拌沙拉後置冰冷卻。或花胡瓜切圓薄片，下鍋炒鮮蝦仁、青蔥，是適合冷熱兩吃的菜種。目前來自大寮、里港、官田、吉安、壽豐等農會瓜體粗細均勻，頭或尾端不隆起粗大，瓜皮翠綠，果瘤明顯的花胡瓜，最受市場人士喜愛。至於形狀是彎是直，對品質不太影響。

甜橙

本省統稱柳橙或柳丁，在水果攤商或本省多數消費者口中，沒有人講甜橙。前一陣子果商為趕讓消費者換換水果口味，好讓夏季水果換季，進入冬季水果的消費改變，通知果農在果實未成熟未變橙黃前就採收上市，因此10月10日雙十節以前上市的柳丁，果皮是青色的，市場上叫「青皮柳丁」。這時候因柳丁只有6分熟，果汁水份是有，但糖度

剛要形成，味道不甜，但亦不酸，口感清新淡淡，只是滿足消費者渴望早點吃到新產品水果的滋味。

進入冬天以後，氣溫下降，低溫促進柳橙的後熟期，果皮由綠

甜橙 甜蜜上市

轉橙黃色，果汁由淡變為甜與酸兼具的成熟期，到了11月以後至12月止，整片果園的柳丁，全是橙黃色，果農們看著辛苦整年滿園的柳橙，已進入採收緊要關頭，紛紛僱工剪果裝箱，部份果農為換取現金，立即運到消費市場批售，部份果農就地賣給大盤商，以求脫現。資金較雄厚者，先經防腐處理放入塑膠箱入倉庫貯放，到了每年元旦及春節這段期間，市場上瓜類水果及高級梨、蘋果等都已結束了，正好抓



■黃熟柳橙甜蜜蜜。

著市面水果產銷空檔，輪由柳橙接替，這段寒冷冬天，市面水果幾乎就是甜橙及橘子的天下了。

目前來自嘉義縣中埔鄉、台南縣玉井鄉、東山鄉、官田鄉等地方的柳橙，果色橙黃、果皮光滑亮麗、果皮厚度中等、果汁多、甜度高，採用6或10公斤小箱包裝的柳丁，最受台北市場喜愛。購買時除上述特點外，果型以中粒果、形狀如雞蛋型（俗稱雞蛋柳丁）之柳丁，甜度最高。

