

萵苣新鮮上市

枇杷 4月盛產

廣東萵苣，台灣習稱為廣東妹或廣東妹仔菜，因為葉緣有重型的皺紋狀又稱為皺葉萵苣、皺萵仔菜或皺妹菜、縮萵萵苣等，原產我國廣東故稱廣東萵苣，因可鮮食，少數人稱之生菜。品種有大葉種及小葉種，全年除了7至9月產量略少外，其餘月份均有大量生產。

環境適應力很強，抗旱抗熱抗疫力均強，但適合施用有機質肥料，肥沃的土壤栽培的廣東萵苣，葉片肥厚質地細嫩，葉梗折斷處會流出乳白色汁液，就是營養成份裡的維生素A、鐵質及蛋白質，常炒食有助皮膚、毛髮、指甲之發育，促進頭髮烏黑柔順，防止皮膚乾燥、牙齦出血。產婦多食，可增進乳汁分泌。尤其飯店餐館料理用生

鮮葉片，包裹碎肉醬等食之，更是營養加倍，常食有益健康。台北批發市場到貨量，夏季每天約5,000公斤，批發平均單價每公斤約15至25元；颱風豪雨災後減產時，到貨量只有1,000至2,000公斤左右，每公斤批發價則高達60~80元之間。除了下鍋炒食外，冬天火鍋或牛肉、羊肉爐，也是不可缺的主菜，亦可置盤面裝飾增進食慾。

全省不分東西南北，均可播植，其中以來自台北士林社子，雲林西螺、二崙，高雄梓官、彌陀等地的貨品，不管把裝或散裝，隔層有加冰塊，品質保持新鮮嫩脆而受承購者喜愛。

選購以葉片完整且肥厚，新鮮脆嫩，翠綠色，不枯萎，無斑點為佳。炒食或置火鍋內以半熟即食為佳，可保持營養成份不流失。葉片洗淨撕段下鍋猛火快炒2分鐘，撈起即食是素食者最佳菜餚，以補營養攝取量不足之需。

枇杷是薔薇科多年生常綠小喬木作物，樹高約5~6尺，葉片長橢圓形有短柄，在枝梢上開花著果，花期長達2個月，結幼果至成熟約3個月，都要用紙袋套果，很費工。採收期在2月下旬至5月上旬，產期只有短短2個半月，為本省產季最短的水果，正好在清明節前後盛產，是應節水果之一。果實有長圓



■廣東萵苣生、熟食皆宜

形、圓倒卵形，果皮與果肉橙黃色，內有種核2至3粒，外皮有細茸毛，剝皮較不方便，剝前雙手洗乾淨較符衛生。台北果菜批發市場每天量少時約5,000至6,000公斤，盛產是在3月下旬至4月中旬，量多每天約10,000至12,000公斤，批發單價每公斤自50元至150元之間，視量多寡及品質差異而定。

產地集中在南投縣國姓鄉、魚池鄉、中寮鄉、台中縣新社鄉、東勢鎮、太平鄉及苗栗縣大湖鄉、卓蘭鎮等地方，其餘地區幾無種植，其中以國姓鄉、新社鄉、卓蘭鎮等地方生產之茂木種，形體為倒圓卵型或倒卵形，果肉深橙黃色，以單層小盒包裝品質最佳。購買後以當天食用最佳。選購時以上述2種外形，且為肥胖圓滿，深橙黃色，外皮有茸毛、完整無斑點，不枯萎皺縮者為佳。枇杷果實以鮮食為主，亦可製罐或枇杷膏，心葉乾燥後可做中藥，是治咳及潤喉之良方。

■枇杷

